

ماہنامہ

کراچی

روحانی ڈائجسٹ

37
07

یہ پرچہ مجتہدہ کو حلال لکے جانے پر
اور زندہ کو خدا سے میلادیتا ہے

جون ۲۰۱۵ء

WWW.PAKSOCIETY.COM

روحانی ڈائجسٹ

جون ۲۰۱۵ء



Earthling

علم کی ایک نئی شاخ

WWW.PAKSOCIETY.COM

قیمت 80 روپے

جلد: 37 شماره: 7

جون 2015ء / شعبان، رمضان 1436ھ

فی شماره: 80 روپے

ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ کراچی

مہ ہاٹل پاکستان نیوز بیچرز سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح
پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ اداک)..... سالانہ 850 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 117، ناظم آباد راجھی 74600

پوسٹ کدس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل: فیس بک: نویب سائٹ

rohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com: rohanidigest

www.rohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

ابداً الحُبُّ قَلْبُهُ بِأَبَاؤِ الْوَالِدِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیبلنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پبلیشر ڈال - راجھی نیوز سٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر: پرنس ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی طابع: روحانی ڈائجسٹ پرائیوٹ

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

Scanned By Amir



اس ماہ بطور خاص۔۔۔

وہ دو بے ساختہ یاروں؟
 ہارڈ ورک اور اس کے دوہری جسے دو لہا کا بھوت سمجھ
 رہے تھے آخر اس کی حقیقت یہ تھی....؟
 امریکی مصنف ارونگ ڈائننگ کے حکم سے لکھی گئی
 ہر مہینے کی ایک مشہور کہانی

67.... ❖❖❖

مانڈے لکھنئیں

اس وقت مغربی دنیا کے مہنگے ادواروں میں مانڈے لکھنئیں
 کی ٹیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ مانڈے
 لکھنئیں کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں اپنایا جا رہا ہے۔
 سناہنہ جمیل۔۔۔۔۔ 35

حکمران ہے، سائنس خاموش ہے....
 یہ کیسا ناسات؟....؟
 وہ واقعات جنہیں ہم اتفاق کہہ کر گزر جاتے ہیں۔
 31.... ❖❖❖

Earthing اور تھکنگ

مٹی سے تعلق
 شفا بخش توانائی خود آپ کے قدموں سے
 موجود ہے۔
 ذہنی و جسمانی صحت اور روحانی صلاحیتوں میں
 اضافے کے لیے ہمیں ایک نئی شارٹ۔

15.... ❖❖❖

جب چاہیں سیکھیں، جو چاہیں سیکھیں!
 تھکنگ سے بھرپور زندگی کا ایک اہم جز ہے۔
 زندگی میں کچھ بھی نیا چاہے وہ کوئی زبان ہو، یا پھر کوئی نیا
 میوزیکل انسٹرومنٹ ہو یا پھر کوئی نیا ہنر جو کچھ بھی نیا
 جاننے کی صلاحیت ہمارے اندر سے کبھی ختم نہیں ہوتی۔
 حنا عظیمہ۔۔۔۔۔ 25

- 08... خواجہ شمس الدین عظیمی ... لور الہی لوہو تخت ... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان ...
- 09... خواجہ شمس الدین عظیمی ... صدائے جرس ... انسان کی علمی ترقی نے فضا کو زبر آلود کر دیا ہے۔
- 11... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی ... حق الیقین ... آج انسان کو بقاء کے چیلنجز کا سامنا ہے۔



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

- 33... فرصت ... زندگی مختصر ہے اور معرفیات بے انداز ... ہم کیا کریں ... ۲... واصف علی واصف ...
- 40... ثانی قتل ہو گئی ... اب ہمارے بچوں کے لیے کسی کی موت قتل ہونا ہی ہے ... وسعت اللہ خان ...



79

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

سرشار اختر ... 79

- 43... جب دعویٰ دعویٰ نہیں بنتا .. بجلی نہیں تھی سو مہینوں پر گزارا تھا ...

- 47... ہم گدھے کھارے ہیں۔ گدھے کی لہال کی قیمت 20 ہزار تک جا پہنچے ہے ... جاوید چوہدری ...

- 81... حوصلہ افزائی ... نونہ ہوتے امتداد کو جوتی ہے ... مشکور الرحمن ...

- 105... جیتی حسابی زندگی ... زندگی کا ایک منہ یہ بھی ہے۔ آپ جیتی کہانتوں پر مشتمل ...

- 111... گھر بیٹھے مقبول آمدنی حاصل کیجیے ... آپ گھر میں رہتے ہوئے بھی آمدنی کر سکتے ہیں ...



99

بدگلو ... انسان کو گھر سے دم تک علم نہیں ہوتا کہ کاتب کھڑے ہیں ...

کوشن چند ... 99

- 115... گھر بیٹھے نئے طریقے سے ... اپنے گھر پر مسم کے لحاظ سے سوار ہے ... کشور کنول ...



195

یہ ہے پاکستان

87

مسلحہ

مکالمہ

179

پارس

بیت سے باہر فریڈ سے نئے مضمونیں

دنیائے علمی کی ہر آن لائن پانچویں

ایک آن لائن بیانیہ، حلقی، ہونے، پلاننگ

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

ساردا سمد... 117

موسم گرما میں بچوں کی گھبراہٹ... راشہ عفت میموریل کیمپ فور ہیلتھ... 128

بچن کی صفائی... قائدانہ بھرکی صحت کی ضمانت... 135

جسم کا بلا بلان کیسے دور کیا جائے؟... اپنی شخصیت پر کوشش نہ کیجئے... 131

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



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

کرپلا... انٹرویو کو صنف کرتا ہے اور پیف میں مراد نہیں ہونے دیتا... 141

رس بھسری... کھانا پھلا اور سیلا پھل... 143

طبی مشورے... پنجش سے حفاظتی تدابیر اور علاج... 151



خوشبو اور ذائقے کے ساتھ ساتھ آم کئی صحت بخش اجزاء کا حامل پھل ہے۔

جب ہی تو پیچے بوز ہے سب اس کے مباح ہیں۔ دو خشان مقصود... 147

کیفیات مسراقبہ... مزاج کے دوران مختلف کیفیات کا اجاب... 163

قرآنی انسانی گلو بیڈیا... قرآنی القاد 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 پیمبریاں... 183

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



قوت ارادی

پچیس برسوں میں پہلی بار... 175



صحت مند زندگی

زندگی میں بہتری لانے کا... 119

159

سائنس میں پہلی بار... 159

اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ہمیشہ پر امید رہیے اور یہ یقین رکھیے کہ گناہ خود کتنے ہی ہوں، اللہ تعالیٰ کی رحمت اس سے کہیں زیادہ وسیع ہے۔ سمنہ رکے تھماگ 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 بنا لیتا ہے۔ زندگی کے کسی حصے میں گناہوں پہ 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 چکے ہو۔ خدا کی رحمت سے ہر گناہ کو بخش دے گا۔ یقیناً خدا تمہارے سارے گناہوں کے سامنے گناہ معاف فرما دے گا۔ وہ بہت ہی معاف فرمانے والا اور بڑی ہی مہربان ہے اور تم اپنے رب کی طرف رجوع ہو جاؤ اور اس کی فرمانبرداری بجالاؤ اس سے پہلے کہ تم پر کوئی عذاب آئے۔" (سورہ زمر: 53، 54)

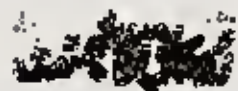
توبہ کے بعد اس پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیجیے اور شب و روز اللہ سے کیے ہوئے یمن کی طرف رجوع رہیں۔ لیکن... اگر باوجود کوشش کے آپ پھسل جائیں اور پھر کوئی خطا کر لیں تو یہ بھی ہر گناہ کو بخش دے گا۔ دوبارہ اللہ تعالیٰ کے دامن رحمت میں پناہ حاصل کریں۔ یہاں تک کہ آپ اس درجہ پر قانع ہو جائیں جہاں آدمی آزاد انسان بن جاتا ہے۔

خدا کو سب سے زیادہ خوشی جس چیز سے ہوتی ہے وہ بندے کی توبہ ہے۔... توبہ کے معنی ہیں پھرتا اور رجوع کرنے... بندہ جب گمراہی میں مبتلا ہو کر گناہوں کی ریل لٹ میں پھرتا ہے تو وہ خدا سے پھرتا جاتا ہے، اور بہت دور چلا جاتا ہے، تو پھر خدا کی رحمت سے وہ گم ہو گیا اور جب وہ پھر پھرتا ہے اور شرمسار ہو کر خدا کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو یوں سمجھیے کہ گویا گمشدہ بندہ خدا کی طرف پھرتا آیا۔ حضور خلیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے، اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ...

"اے فرقہ انداز! جب تک تو مجھے پکارتا رہے گا اور مجھ سے امید خیر رکھتا رہے گا میں اتنے سے گناہوں کی بخشش کرتا رہوں گا۔ لے بی آدمی! اگر تیرے گناہ آسمان کی بلندیوں تک پہنچ جائیں اور تو مجھ سے مغفرت کا طلبگار ہو تو مجھے پروا نہیں ہوگی اور میں ان کی مغفرت کروں گا اور اگر کفاروں کے برابر بھی تبتناہ کا بوجھ سنے کر میرے پاس آئے بشرطیکہ تو نے کسی کو میرا شریک نہ کیا ہو تو مجھے پروا نہ ہوگی۔ بلکہ اتنی 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، ترویجی)



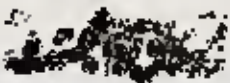
صدائے جبرئیل

جب ہم اپنی زمین، چاند، سورج، کبکشان 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 ویں حصے میں بھی اپنا ریشہ 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، اشد یہ نغراؤں کے Molecules کا ٹوٹنا، بجلی کا پیدا ہونا اور ماحول کو منور کرنا یہ سب ایک مقررہ قاعدے اور ضابطے کے تحت ہے۔ حیوانات و 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 آ رہا ہے۔ وہ پیدائش کو کر دیتا ہے اور لڑکپن اور جوانی سے لڑائی سے گزر کر بڑھاپے کے دور میں داخل ہو جاتا ہے۔ نور طلب ہاتھ یہ ہے کہ کوئی شخص جاننا کہ میں یوزھا ہو جاؤں لیکن ہر شخص یوزھا ہونے پر مجبور ہے۔ کوئی شخص پسند نہیں کرتا کہ اس کے اوپر موت آئے 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۔

آدم جب سے زمین پر آباد ہے اس علم سے واقف ہوتا رہا کہ زمین کے اندر ایسی مخفی طاقتیں موجود ہیں جن سے زندگی کے لئے وسائل فراہم ہوتے ہیں۔ ہم کہتے ہیں کہ زمین کے اندر کوئی بیج ڈالا جاتا ہے تو بیج کی اپنی مخفی طاقت اور زمین کی مخفی طاقت اس کے ایک دوسرے سے ضرب ہوتی ہے اور نتیجے میں تیسری چیز کا وجودی فیروزہ ہمارے سامنے آ جاتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے اس بات کو اس ضرب 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 لگتے ہیں۔ لیکن بیج کے اندر مخفی طاقت کی سنہنہ نیا ہے اور زمین کے اندر مخفی طاقت کی سنہنہ نیا ہے۔ یہ بات تو ان نہیں جانتا کہ کائنات میں موجود ہر شے کی زندگی غذاؤں کے ذریعے قائم ہے۔ انسان، مویشی، ایش، اٹھ، آئد، وغیرہ سے اپنی غذائی

جون 2015ء

ضروریات پوری کرتا ہے۔ کچھ جانور کھاس کھاتے ہیں اور ندے گوشت کھاتے ہیں، پرندے دانا چبھتے ہیں، حشرات اندر میں مٹی چاٹتے ہیں۔ پودوں کے لئے ان کی غذا انکسٹروجن، چونہ، پوناس اور ہائیڈروجن فراہم کی جاتی ہے۔ زمین کی غذائی ضرورت خزاں کے پت، جھڑ، ہڈیوں، گوبر، خون اور بالوں سے پوری ہوتی ہے۔ کھجوریں، بھار، مین لمبی اور وسیع و عریض زمین کو قوت و توانائی منتقل کرنے کے لئے قدرت نے سورج کی شعاعوں سے ایک خوبصورت اور فرائیگر 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 تخلیق سانچے انگریزیاں لینے لگتے ہیں۔ روحانی سائنس والے کہتے ہیں کہ ہر نعمت بھی آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ انسانوں کی طرح کھاتے پیے اور سانس لیتے ہیں، بڑھتے اور بچے پیدا کرتے ہیں.... انسانوں کی طرح کٹس کٹس میں الجھے رہتے ہیں۔ ایک دوسرے کے خلاف حسن تدبیر کے ساتھ اور مسکری خوددانش کے ساتھ جنگ کرتے ہیں۔ ہر حقوق باشعور اور باحواس ہے اور اپنی خدا داد صلاحیتوں سے متحرک ہے۔ نباتات، جمادات آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ نباتات، جمادات اور زمین پر موجود دوسری حقوق 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 وجود زیادہ جسم ہیں.... جن میں مادی وجود میں مختلف میسر کا عمل داخل ہے.... یا مادی وجود نہیں اور یہ دل اور شریانوں میں خون دوڑ رہا ہے.... اسی طرح زمین کے مادی وجود میں بھی میسر کا ہر اور راستہ عمل داخل ہے اور زمین کی دیریں اور شریانوں میں بھی انرجی، توانائی اور پانی دوڑ رہا ہے.... زمین ایک ال 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 نکھیرتی ہے۔ جو عکس و دانائی کے لئے لمحہ قلبیہ ہے۔ دھوپ ایک ہے، ہوا ایک ہے، چاندنی ایک ہے اور فضا میں کھمکری ہوئی Gases ایک ہیں مگر جب پانی زمین کی کوکھ میں جذب ہو جاتا ہے تو اتنی تخلیقات نمودار پذیر ہوتی ہیں جن کا شمار انسان کے بس سے بہرے۔ زمین کے پینے میں کروڑوں سانچے ہیں۔ جس سانچے میں پانی غصہ جاتا ہے۔ پانی Dye کے مطابق بنا رہا ہے۔ پتھر، پانی، کھجور، کھجور بن جاتا ہے اور کھجور بن جاتا ہے اور کھجور بن جاتا ہے اور کھجور بن جاتا ہے۔ برآمد کا ایک سچ جو خشکاش کے دل سے بھی چھوٹا ہوتا ہے جب زمین کے پینے میں ڈال دیا جاتا ہے تو زمین اس سچ کو پرورش کر کے تنور درخت بنا دیتی ہے۔ ایسا تنور درخت جس کے ساتھ 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 صحت مزہبہ۔ زمین میں بہت سی چیزیں بولیاں اسکی پائی جاتی ہیں جن کے سچ خشکاش سے ہیں تنہا پھولے ہوتے ہیں۔ قدرت نے ان کے اندر دو جانی ہوئی چیزیں، ذہنی جو چیزیں کہ زمین میں جو ست ہو جاتی ہے، ایک کہ جو ذہنی بنتی ہے اور اس سچ میں بڑبڑانے سے پہلے چند بڑی غذا مخلوط رکھتی ہے۔ اسے عکس و انو غور کہو۔ فکرم اور تدبیر کے ساتھ کائنات کے اندر جھانک کر دیکھو اور انداز لگاؤ کہ اتنے کم وسعت سچ میں جب قدرت نے زندگی کا آغاز کیا تو مخلوق کو دیا ہے۔ تو اللہ کے ایک 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۔ 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 میکانزم 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 ذہا سمجھنا 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 رنج نہ ہو تو وہ اپنی طلب ظاہر کرتا ہے، رو رہتا 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 آگہی 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 غذائے حصول پر کتنے اخراجات آتے ہیں اور اپنے اسٹینڈس کو برقرار رکھنے کے لیے سٹے، میوسات، رہائش اور دیگر لوازمات پر کس قدر اخراجات آتے ہیں۔ روٹی، کپڑا، مکان یعنی مادی ضروریات کی تکمیل کا اندازہ سمجھیے۔ قدروں کے ساتھ ساتھ تبدیلی بھی ہوتی رہتا ہے۔ روٹی، کپڑا اور مکان مادی تقاضے ہونے کے باوجود اہمیت کے 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 روح 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 تقسیم اور ان کی تکمیل کی خواہش انسان کے قلب میں ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ مگر اس خواہش کو قلب کے نہاں قانون 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 ہوتے 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 جنگلون میں رہتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی بھوک مٹانے کے لیے جانوروں کا شکار کرتے ہیں۔ پتے یا سبزیاں کھاتے ہیں۔ تین ڈھانپنے کو وہ پتوں یا پتھروں سے کپڑوں کا استعمال کرتے ہیں، درختوں یا گھاس پھوس کی گھونڈیوں میں رہتے ہیں۔ یہ لوگ بھلی، ٹھیک 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 اچھے حال میں مست ہیں۔ زندگی تو ان کی بھی بسر ہو رہی ہے۔ ان سے پوچھیں تو شاید یہ سنے کو ملے کہ جناب ہماری زندگی خوب گزر رہی ہے۔ آرام سے رہتے ہیں، کھاتے پیتے ہیں، سچے پالتے ہیں۔ کوئی تازہ 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 پورنی طرح واقف نہیں ہو بھی اس دنیا میں زندگی تو 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 نئی ضرب کی زندگی اور محرمیوں کے ساتھ ہوگا۔ بہت سے لوگوں کو ان محرمیوں 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 غرضی دنیا کے قیام کے دوران روح کی نشیانی اور بیان حیات کے اگلے مراحل میں بھی انہیں کچھ مہیا 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 مائٹ لٹک 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
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

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

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

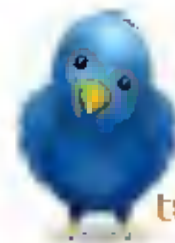
WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

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 کا نکات کو بنانے والے، کائنات کے مالک اللہ کی نشانیاں نظر آتی ہیں۔

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

روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعہ انسان کو وہ فہم و بصیرت حاصل ہوتی ہے جس کے ذریعہ اسے اللہ کی مشیت، اللہ کے ارادے سے واقفیت حاصل ہوتی ہے۔ روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعے بندہ اللہ کو پہچانتا، اللہ تک پہنچتا، 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 دے جس سے لامحدود اللہ کی بے انتہاء محبت کا اندازہ لگایا جاسکے...؟ محبت کس قدر لطیف مگر ترقی 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 دیباغیہ جذبہ ہے جو لہنی جوہرین طاقت سے انسانی وجود میں در آئے والی تمام کششوں کو دھو 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 گہرائیوں تک محسوس کر سکے۔ گویا وہ جان پیتا ہے کہ اللہ کی محبت اس کی روح میں کس طرح رچی بسی ہوئی ہے۔

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

”میں ایک چہرہ ہوا خزانہ تھا۔ میں نے چہرہ کو بچانا چاہا۔ نہیں میں نے محبت کے ساتھ (تمہیں بنا لیا۔ مخلوقات کو) تخلیق کیا۔“

اس حدیث قدسی کی روشنی میں بھی مادی تقاضوں اور روحانی تقاضوں کے تعارف اور ان کے مقصد کو سمجھا جاسکتا ہے۔ اللہ کی معرفت روحانی تقاضے ہیں جبکہ مخلوقات میں کار فرما 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 تکمیل ضروری ہے، اسی طرح روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی بہتر تکمیل کے لیے روحانی علوم کی تکمیل 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، خلقت 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 ان یقین کی علامت کیا ہے..."؟

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

حضور ﷺ نے فرمایا "یہ چیزیں یقین کی کافی علامت ہیں۔ اس سے آگے بھی کچھ بتاؤ۔" ان 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 برہنہ ہے۔ اس برہنہ میں ماؤن علوم بھی شامل ہیں اور روحانی علوم بھی۔ اولیاء اللہ اور

سوفیائے کرام، رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث ہیں۔

یہ مثالیں ہم لوگوں کی فہمائش کے لیے دیے ہیں مگر ان کو وہی ہوگے سمجھتے ہیں جو ظلم رکھنے والے ہیں۔ اللہ

نے آسمانوں اور زمین کو برحق پیدا کیا ہے۔ درحقیقت اس میں اہل ایمان کے لیے نشانی ہے۔ (سورۃ الحکبوت)

رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء کرام آسمانوں اور زمین کی حقیقتات میں انس و جنات

میں اللہ تعالیٰ کی مشیت و اللہ تعالیٰ کی نشانیوں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ کی ہر نشانی پر ان کا فکر توجید

باری تعالیٰ پر ان کا ایمان مزید مستحکم کرتا ہے۔ انسان میں موجزن ہر روحانی تقاضہ کی تکمیل و راصل توجید 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 جھمکنے لگے۔ ان کے لیے نہ کوئی خوف ہے اور

نہ وہ غمتیں ہوں گے۔ ایسے سب لوگ جنت میں جائے والے ہیں۔ جہاں وہ ہمیشہ رہیں گے۔ اپنے ان ایمان کے

بدلے جو وہ دنیا میں کرتے رہے۔" (سورۃ الاحقاف)

بِأَكْبَرُ وَقَالَ يُوسُفُ عَظِيمِي

ارتھنگ

روحانی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے

Earthing

کے قدموں تلے موجود ہے

دیتی ہے۔ اس کی سطح پر آپ بیٹھتے، کھڑے ہوتے، دوڑتے، تیرتے، چڑھائی کرتے اور چلتے ہیں۔ ظاہر از میں 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۔

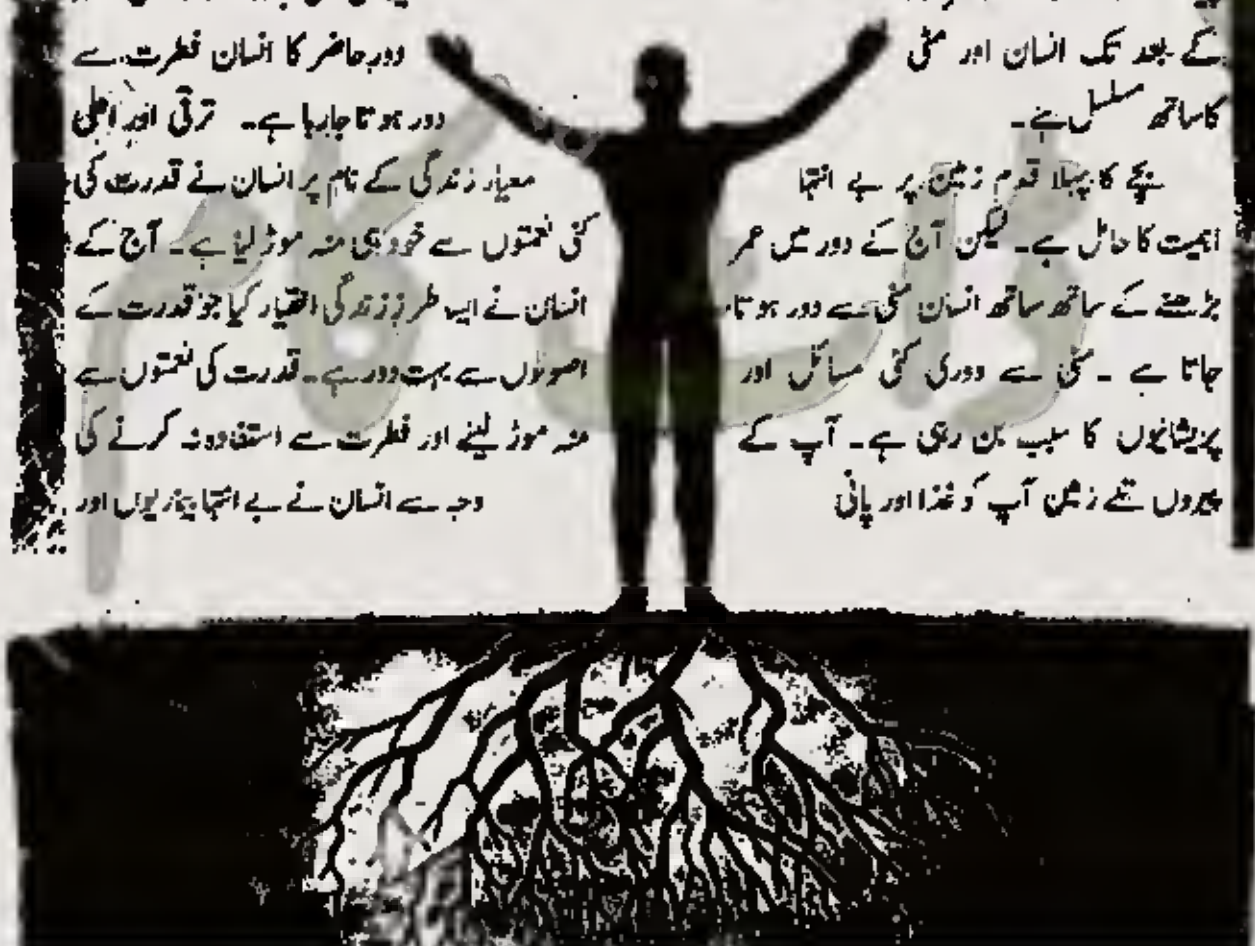
ابن وحسی

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 بھی 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

بہانی مقرر کر سلو کا کہنا ہے کہ ”قدرت کی تمام باتوں میں کوئی چیز تو بہت حیرت انگیز ہوتی ہے۔“ زمین، مٹی اور خاک سے متعلق ہر زبان کے لہجے میں تذکرہ ملتا ہے، مٹی کے بغیر جنم بھومی کا ذکر ہی نہیں ممکن ہے، وطن کی محبت سب کچھ اوجھڑا رہتا ہے۔ انسان مٹی سے پیدا ہوتا ہے مٹی میں مل جاتے گا، بہر حال یہ بات تو سچا ہے لیکن

پیدا ہونے کے بعد سے مرنے کے بعد تک انسان اور مٹی کا ساتھ مسلسل ہے۔

بچے کا پہلا قدم زمین پر ہے 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 پیروں تلے زمین آپ کو غذا اور پانی



Scanned By Amir

پاؤں پر چلنے کے قوائد 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 خنزیر 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 نس خراج کے بغیر یا کسی ڈائنر سے رجوع ہوئے 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 سٹ 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 تباہی، جوڑوں کے درد اور ٹینڈ کی تکالیف سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔

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

زمین کا تعلق

پریشائیوں کو دعوت دی۔ ان میں ٹینشن یعنی ذہنی تباہی، السر، لاپائیس، امراض قلب، سرورہ بے خوابی اور نفسیاتی الجھنیں وغیرہ عام ہیں....

کیا آپ نے گھاس پر یا ساحل سمندر کی ٹیلی مٹی پر ننگے پاؤں چلنے سے ہونے والے خوش نما احساسات 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 جان 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 پوری ہوتی ہے جس سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

تین محققین کلنٹن اوبر Clinton ober، ڈائنر اسٹیٹن بنائرا Stephen T. Sinatara 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 سناڑا کی موجودگی میں تین افراد کے خون کے خلیات کی
 ڈائگرام اسکوپک تصاویر یہاں dark field microscope
 images ہیں، جو انہوں نے نیچے چھ آئینوں پر چالیس منٹ قبل
 قدمی 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 کا ظاہر کر رہی ہیں

نسیب سٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی
 ایک تحقیق میں انکشاف کیا گیا کہ
 "ہر تھنک" سے خون کا گاڑھا پن کم
 ہوتا ہے یہ عمل سلا 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 ز روزانہ 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 بناٹرا اپنی کتاب میں
 نئی اور واقعات بتاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے
 کہ ذرچھون 250 کارپوریشن کی ایک
 سابق ایمرتی کو جلد ہی دق Lupus کا
 مرض لاحق تھا۔ اسے Earthing کے

نتیجہ میں ذرمانی راحت ملی۔ اسکا میں ایک شخص کا
 دھڑکاؤ سے مفلوج ہو گیا تھا۔ حادثہ کے پچیس سال
 بعد بھی وہ اپنے ہی شمس بلا سکتا تھا Earthing کی
 وجہ سے دو 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 درارض سے
 جڑ جانے پر راحت حاصل ہوئی۔

ایک آسٹریلیائی ڈاکٹر جن کے کئی مریض
 Diabetic Neuropathy کی وجہ سے پیروں
 کے سن ہونے کی شکایات میں مبتلا تھے انہیں ہر تھنک

کے عمل سے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔

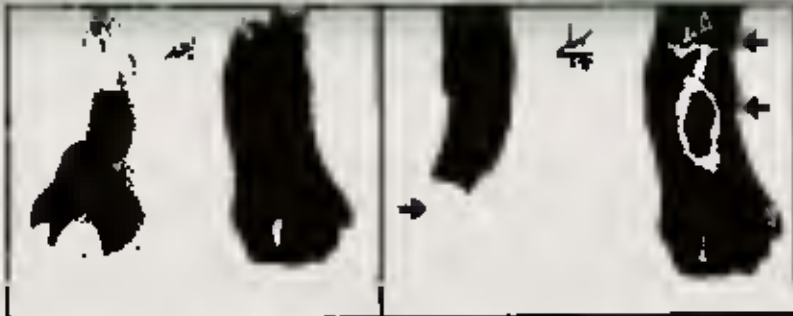
کیلیفورنیا میں انٹرنیشنل آئیڈی آف کلینکل
 قدر موٹرائی کے ڈاکٹر ولیم ایلو Dr. William
 Amalu کے زیر علاج 52 سالہ ڈیا بٹس کی مریضہ
 کے پیروں میں سوجن اور خون کی روانی رک گئی تھی،
 انہیں ہر تھنک کا مشورہ دیا گیا، چند روز تک مھنٹس
 منٹ ہر تھنک کے بعد انہوں نے درد میں کمی محسوس
 کی، درد کا یہ احساس 90 فیصد ختم ہو گیا، اور ان کے
 خون کی روانی بھی درست ہوئی۔

انسانی جسم میں سوزش inflammation کے

جون 2015ء

negative charge

ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے گارے جسم کی ارتعاش (scarring) جاتی ہے۔



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

حتمی سوگرائی سے لی گئی تصویر، ارتعاش سے پہلے جڑوں میں سو جن اور خون میں رکاوٹ نظر آ رہی 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 جس کے ذریعے ہمارے جسم میں منتقل ہوتے ہیں۔

یہ الیکٹرون انتہائی قابل رد میکسڈینٹ Antioxidants ہیں جو جسم میں دستیاب آزاد مادوں free radicals کی صفائی کرتے ہوئے انہیں غیر مؤثر کر دیتے ہیں جس سے جسم میں کمی بھی آئی ہوئی سو جن اور ساتھ ہی ٹشوز tissues اور سیلز cells کے خرابی کی شکایات بخشتی ہیں، جسم میں کمی بھی آئی سو جن صحت کی خرابی کا اصل سبب ہے، جو نئی پیریوں میں اضافے کا سبب بھی ہے۔

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

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

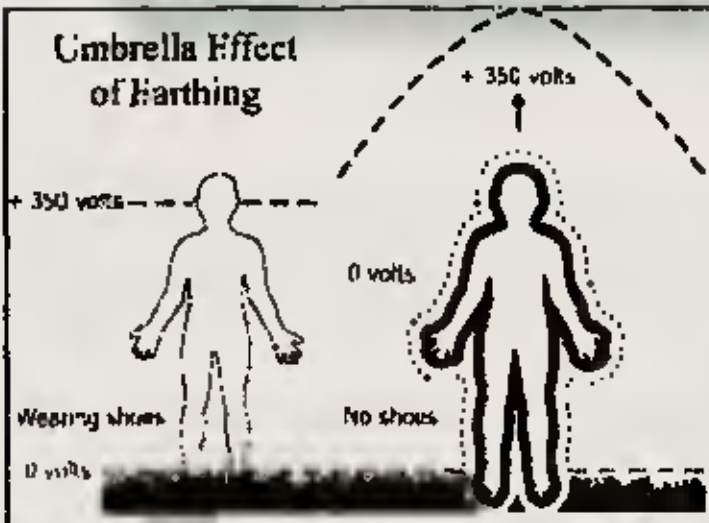
اب ہم زمین پر رہتے ہوئے بھی اس سے علیحدہ ہیں۔ ہم قالین سے ڈھکا ہوا فرش استعمال کرتے ہیں

سبب کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اس سے بچے 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 عضلات جس قدر برقی رو فراہم ہو جاتی ہے۔ زمین سے ربط کی صورت میں Inflammation میں 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 سے برقی لہریں

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

Umbrella Effect of Earthing



زمین کی سطح پر ان مثبت الیکٹرونز موجود ہوتے ہیں اور جب ہمارے جسم کی سطح 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۔

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

ذہنی اور جسمانی سکون

صبح کے وقت تازہ ہوا، سورج کی روشنی اور پر 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 ہوا من ذہنی 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 ننگے پاؤں سبز گھاس یا نم ریت یا مٹی پر چلنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بیماری کے خلاف مزاحمت میں اضافہ ہوتا ہے اور صحت بہتر ہوتی ہے۔ گھاس پر چلانی اس کی

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 ننگے پیر جاتے ہیں۔ ہم مصنوعی تھوڑے والے ایسے جوتے تیار کرتے ہیں جو غیر موصل Non conductive ہوتے ہیں جن سے توانائی یا برقی رادیاں نہیں گذر پاتی۔ جوتے چمچ، سینڈل، تیل وغیرہ جو کچھ بھی لوگ آج پہنتے ہیں عموماً پلاسٹک اور ربر جسکی اشیاء سے بنے ہوتے ہیں، جو غیر موصل یعنی Non conductive ہوتی ہے۔ پہنے جوتے

کے تھے چمچے کے ہوتے تھے۔ چمچے کے تھے زمین کے آگے الیکٹرون ہمارے جسم میں داخل ہو سکتے تھے لیکن ربر کے تھے سے ایسا نہیں ہوا۔ اس طرح ہم قدرت کی طرف سے فراہم کردہ ان اصلاحی بیسیڈیم الیکٹرانز سے محروم ہو رہے ہیں۔ یہ اثر وہی کئی چھوٹی اور بڑی بیماریوں کا ایک بڑا سبب بن رہی ہے۔

ننگے پاؤں سے زمین کے پاؤں

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

جون 2015ء



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

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

باؤل کلاٹ اور رموڈل ورن

بھارت کے معروف کنسٹنٹ پیرو پیٹھی ڈاکٹر انجلی شرما کے مطابق پیرو پیٹھی 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 نئے پاؤں چلتے ہیں تو ہم مکمل طور پر زمین کے مقناطیسی نظام سے جڑ جاتے ہیں۔ نئے جڑ زمین پر چلنے سے ہمارے جسم کی حدت کم ہوتی ہے، جسم میں سوجن اور ضمن کم ہوتی ہے، ہماری باڈی کلاٹ درست ہو جاتی ہے، یہی نہیں بلکہ

زمین کی توانائی

یونٹیں اور ٹھنڈی ریت یا مٹی جڑوں کے ذریعے ہمارے جسم میں برقی رو کو بہتر بناتی ہے۔

فطرت سے ملنے اور خوشامروڈ

زمین پر نئے جوتے پہننے سے آپ قدرت کے قریب آتے ہیں۔ جب بھی باہر نئے پاؤں پہننے جائیں، تو زمین کے Touch اور سورج کی کرنوں کو پورنی طرح محسوس کریں۔ درختوں سے ٹکرائی ہو اؤں 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 نئے پاؤں چلیں، ان سے آپ فطرت کو قریب سے محسوس کریں گے۔ ایسا کرنے سے آپ اسٹریس فری رہنے کے ساتھ خود کو تروتازہ محسوس کریں گے ساتھ ہی ورک پاور اور توانائی لیول بھی بڑھے گا۔

یوگا اور ورزش کا تباہ

نئے جوتے چلنے سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس سے ہڈی، ٹخنوں اور پاؤں کے پھوں کی اچھی فاسی ورزش ہو جاتی ہے۔ ٹھنڈوں اور کونوں کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔ زمین پر نئے پاؤں چلنے سے آپ کی کمر بھی سیدھی رہتی ہے اور جسمانی توازن بھی بہتر ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق، نئے جوتے دوڑنے یا جاگنے کرنے والے پتے کے آگے کے حصے پر لہا چورا وزن رکھتے ہیں، جس سے ایڑنی پر جسم کے کل وزن کا فیضان کم ہوتا ہے، جسے جسم اپنی جانب کھینچ کر برابر بانٹ دیتا ہے۔ جبکہ جوتے، ٹیبل یا ٹیکس پتے پر چلنے والے اس ہڈی کو کم کر دیتے ہیں۔

درمیان سہری سانس لیتے ہوئے نہیں تو جسم میں آکسیجن کی فراوانی سے ان کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہاں اس امر کا تذکرہ ضرور ہونا چاہیے کہ اس نئی دریافت سے بہت سے لوگ حتیٰ کہ ضرب 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 وقت کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں ان کے پیروں کو کسی کانٹے، سنگھڑے پتھر وغیرہ سے ٹوٹ کا اندیشہ نہ ہو۔

پاؤں میں

پرانے وقت میں سمجھا جاتا تھا کہ گھاس پر ننگے پاؤں چلنے سے نیند کی بیماری کو دور کیا جاسکتا ہے، وہ مانتے 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 اور شام میں ہنگامی گھاس پر چلنے سے آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔

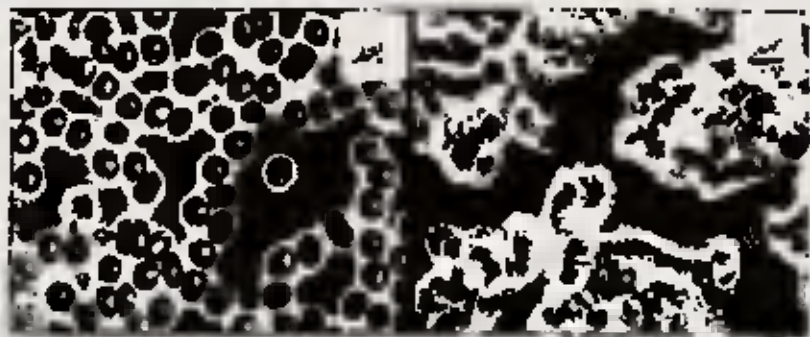
کریں اور صحت

اچھی صحت کے لئے واک یعنی چہلنا بہت اہم ہے۔ واک کتنی دیر کی جائے، اس کے ساتھ یہ بھی سوچنا چاہئے کہ واک کہاں کی جائے۔ واک کے لیے پارک جائیں، ہریالی دیکھیں اور چوٹیوں کو سہلائیں۔

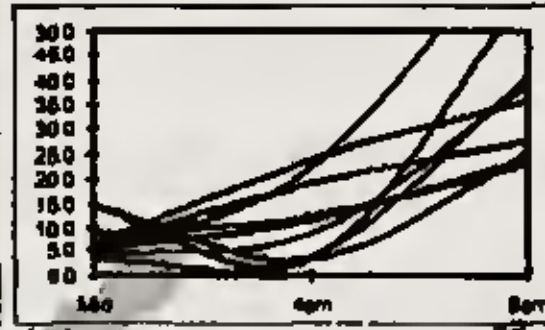
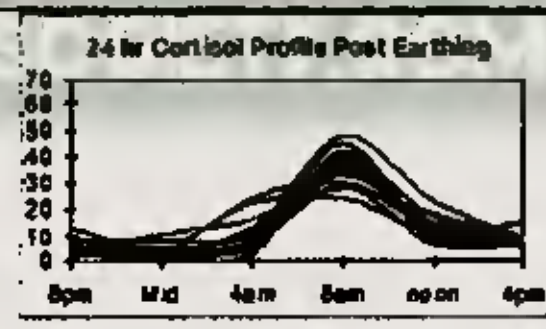
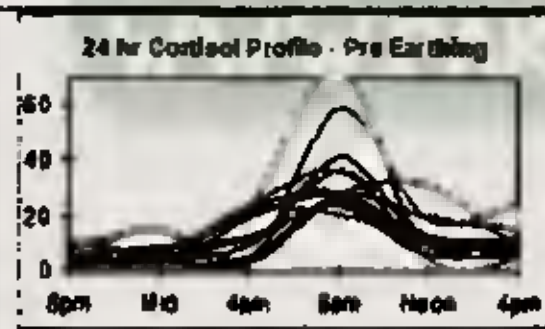
ہارمونز کا عدم توازن بھی بھرتا ہے۔ یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ ان سب کے پیچھے ہمارے جسم میں موجود پانی ہے۔ پانی بجلی کا موصل ہوتا ہے۔ اور زمین میں منفی آئیونز چارج ہوتا ہے۔

خون اور صحت

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 ذہن میں 62 فیصد کمی دکھی گئی ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے بیٹوں اور بیروں میں خون کا بہاؤ بہتر ہوتا ہے۔ خون کا بہاؤ جتنا زیادہ بہتر ہوگا، اتنا دور 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 چلانا 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 نچے اور چیل قدمی کرنے کا مشورہ دیا گیا، دیکھا گیا کہ ان مریضوں کا کارٹیسول لیول معمول پر آ گیا اور ساتھ ہی مریضوں میں رات تو اسٹریس اور بے خوابی میں کمی دیکھنے میں آئی۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ نچے پاؤں بڑے 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 لپٹے بیچوں سے اس کی لطافت محسوس کریں گے، اتنی ہی صحت مند اور تندرست رہیں گے۔ بریلی کا اثر ہمیں تحفظ کا احساس دلاتا ہے۔ اس سے دماغ کی طاقت بھی بڑھتی ہے۔ بڑے بریلی گھاس پر نچے بیچ چلنا یا بیٹھنا صبح صبح اوس میں بھی 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 کا پتلا 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 سے نئے بھی اچھا ہے۔ دل کے مریضوں کو بریلی کے درمیان عملنا چہنہ۔ گھاس پر بیٹھنے کے اور بھی بہت سے فوائد ہوتے ہیں۔

آج اور اگلے کا تجربہ

جب آپ نچے پاؤں چل رہے ہوتے ہیں، تو آپ ہر قدم موج سمجھ کر رکھتے ہیں۔ آپ اپنے بیروں 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 زمین پر سکون ہو جاتا ہے اور آپ ان ایک لمحے پر توجہ مرکوز کرنے میں لگ جاتے ہیں۔ اس سے آپ کو آج اور اگلے میں چہنہ کا تجربہ ہوتا ہے۔ نچے پاؤں گھاس پر چلنے سے فکر اور ڈپریشن دور ہوتا ہے۔

مفت رہنا۔۔۔ سولو جی

پاؤں ایک اسٹوری ہاؤس کی حیثیت رکھتے ہیں، جو

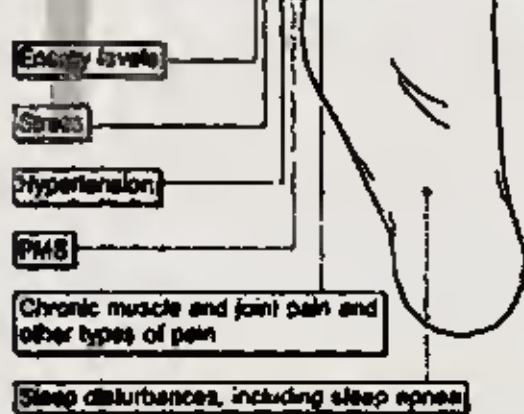
قریبی واپس

جسم کے کئی اعضاء کی ورزش ہو 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 رسیدگی میں Anti-aging، گہری خیند 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، سکتندہ دل، Cardiovascular health، زائدہ دلی میں اضافہ، Increased energy، سوزش میں کمی، Reduction in inflammation، ہوائی سفر کی تھکان کا خاتمہ، Elimination of jet lag، تھکن سے متعلق عوارض میں کمی، Reduced PMS symptoms اور برقی مقناطیسی لہروں سے بچاؤ Protection against - EMFs وغیرہ.....

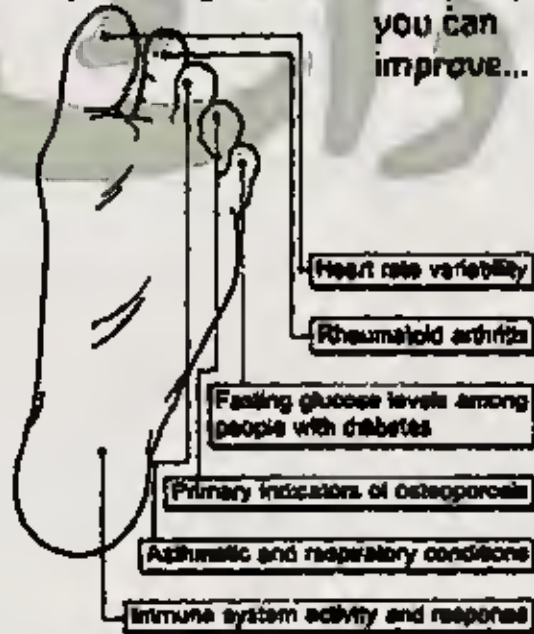
آنکھوں، کانوں، جگر، اعصابی نظام، معدے، گردے اور دماغ سمیت جسم کے تمام اعضاء سے ربط رکھتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق پاؤں میں تحریک پیدا کرنے سے سارے جسم پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پانی کے کنارے پر یا برسات میں ننگے پاؤں ٹھنڈا، گرمی سے پانی میں بغیر جوتوں کے چلنا اچھا لگتا ہے۔ تھوڑی سی دیر میں ہم اپنے 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۔ ایجوپریشر 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۔ ٹیکسین پانی میں یہ عمل اور بھی تیزی سے ہوتا ہے۔ اسی لیے سمندر کنارے نم ریت میں یا نم 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...



Scanned By Amir

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

ارتھنگ کیلئے آپ کو کسی جنگل یا ویران مقام پر جانے اور ڈاسر کی سڑک asphalt roads کے بجائے گھاس واسلے 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 پتھیں جس سے برقی رابطہ کا تبادلہ ہوتا ہے۔۔۔ جس حد تک ممکن ہو سکے اپنی جلد کو سطح زمین سے لمس کا موقع دیجئے۔۔۔ مرطوب گھاس ایک کھل سوسل ہوتی ہے۔ اگر ہم کچھ دیر کیلئے کسی بٹ یا کھلی زمین پر چڑھ 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 اٹھک چکے ہیں ان کے لئے Earthing ایک بہترین تبادلہ علاج ہے۔



کاشتکی توانا کا بہانہ

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

سلطنتِ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاءؒ بھی ہمیشہ چڑے کے جوتے استعمال کرتے تھے اور ریز 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 ہم میں دور کرتے ہوئے بیروں کے راستے زمین میں جذب ہو جاتی ہیں لیکن اگر ریز 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 خاصہ پدید 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 راجہ شریف، قومی نمائندوں اور ہر طبقہ فکر کے افراد نے اس بربریت کی شدید مذمت کی اور سوگواری خانہ بنوں سے تعزیت کا اظہار کیا۔

دہشت گردی کے خلاف جہت 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۔

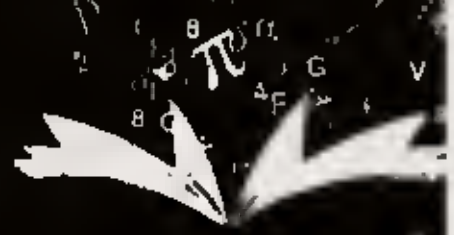
وہاں کہ سب شہداء جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو اور سوگواروں کو صبر جمیل عطا ہو۔ آئیے ہم سب مل کر اللہ سے دعا کریں کہ ہماری خطاؤں کو ہماری غلطیوں کو معاف فرمادے۔ ہم پر رحم فرمادے۔

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

رَبِّ اغْفِرْ وَاَرْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

پاکستان سوسائٹی

کپ چہاڑے پکڑتے ہیں جو چہاڑے 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 سیکھ 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 سیکھ ہوئی قدرتی صلاحیتوں کو بروئے کار لاسکتے ہیں اور جب چاہیں اور جو چاہیں نا صرف سیکھ

ذہان بڑی مہارت سے اپنا نیا دویو ایم آپریٹ کر رہا تھا جو اسے حال ہی میں اس کے ابو نے لاکر دیا تھا۔
”اے ذہان مجھے بھی دکھاؤ....؟“ وادیوں کو اسکرین پر اچھلتے کودتے بھاگتے دوڑتے رنگ برنگے آروار بڑے اچھے گئے وہ پر شوق نظروں سے ان کو دیکھتے ہوئے اپنے پوتے سے بولیں۔
”ارے وادی رہنے دیجئے۔ اس نہیں کیڈ 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 ذہان یہ کہہ کر بھر کھینے میں لگن ہو گیا اور وادی ان اپنا سامنہ لے کر رہ گئیں۔

یہاں اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ ہم آپ کو نت نئی چیزیں سیکھنے کا فن بتانے جا رہے ہیں تو آپ بالکل صحیح سمجھ رہے ہیں۔ حلیہ تحقیقات سے حاصل کردہ کچھ ایسی مخصوص ٹیکنیکس سامنے آتی 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 سبکی خیال کیا جاتا ہے کہ بچے جلدی چیزوں تو 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 صبح کے سورج کی مانند یعنی بہت تیز ہوتا ہے۔

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

کینیڈا کی تحقیقاتی ٹیم کا کہنا ہے کہ جس سے...
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

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

جون 2015ء

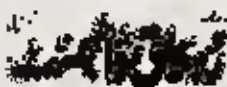


ہوتی ہے۔ اس لئے ان میں سیکھنے کا عمل بھی چست رہتا ہے۔ یعنی بچپن میں ہم سیکھتے تو ہیں مگر گول اور سینڈ نمٹس ہوتے۔ اس کے علاوہ اسکول کے دور میں دیکھا گیا ہے کہ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ پورا سال چاہے سستی کھیل کود میں نکل جائے مگر اسکول کے امتحانات جیسے جیسے قریب آتے جاتے ہیں ویسے ہی ہمارے اندر پڑھنے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ جب کہ جو کچھ بڑی عمر میں سیکھا جاتا ہے اس کے لئے ہم اپنے دماغ میں ایک خاک، ایک گول رکھتے ہیں جو ہماری سیکھنے کی صلاحیت کو ایٹنو رکھتا ہے۔ پڑھنے کے لیے دن سا وقت 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 نیند ایجرز اس لحاظ سے زیادہ فائدہ میں رہتے ہیں کیونکہ ان کا دماغ دوپہر میں بھی چست دیکھا گیا ہے۔

فلکشل میٹینگ ریڈرنس ایسوسی اٹس ایمری
 کے ذریعے حاصل کردہ معلومات سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ نوجوانوں کی یادداشت دوپہر میں آئیڈیل ہوتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق ۱۶ سے ۱۷ سال کی لڑکیاں اور دوپہر تین بجے سے رات نو بجے تک نچھو یاد کرنا چاہتی ہیں ان اوقات میں اپنی یادداشت کا بہترین استعمال کر سکتی ہیں۔

موسیقی شام میں اور یڑھائی دوپہر میں

جرمنی کے Christop Nelson نے یہ نتیجہ



دونوں میں اکثر فجر کے بعد پڑھنے بٹھا دیتے۔ اسکول کے دور تک تو یہ بڑا آسان ہوتا تھا کہ صبح صبح کوئی سستی 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 ٹیچر صبح صبح آٹھ آریا دیا تو پکا ہو جاتا۔ خا۔ ماں بہتی تھیں کہ بڑوں کا دماغ کسند ہو جاتا ہے اس لئے اتنی آسانی سے یاد نہیں ہوگا۔ 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 کسند ہوتا ہے اور نہ ہی سست۔ نیڈا 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 تلفظ درجوں میں کام کرتی ہے۔ اور ہمارا دماغ اپنے مزاج اور اہلیت کے مطابق دو راستے تلاش کر لیتا ہے جس کے ذریعے پڑھا گیا سبق نئے 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 رنگا رنگ 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 آٹھویں بندھ کر کے رٹو طوطا بن جائے اور من و عن یاد کرنے دہراتے جائے۔ نہیں جی۔ اس کا مطلب قطعی یہ نہیں ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ دہرا کر یاد رکھنے کی صلاحیت بھی ہر فرد میں مختلف ہوتی ہے۔

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



27



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 تھیل 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 یاد فرق کیوں ہوتا ہے۔ اس سوال کے جواب میں نہیں کہتے ہیں کہ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ کچھ بھی یاد کرنے کے بعد سست 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 یاد 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 بلدی تو پڑھنا سیکھتے 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 سن ایگز ز ہیں ساتھ سے اسی سال کے بڑے نہیں۔

رٹو طوطا مت بنیے

Kornell Nate کہتے ہیں کہ چونکہ ہر آدمی

جون 2015ء

Scanned By Amir

وقتے وقتے سے لہذا یہ فون ٹھیک کرتے رہیں یقیناً اس طرح آپ نہ صرف لہذا وقت ضائع کریں گے بلکہ جو پڑھا ہے اسے بھی بھول جائیں گے۔ ان کا بہنا 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 رکھنے ہوئے وہ الفاظ سنی 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 بوجھل ہونے لگے یا توجہ بھٹکنے لگے تو ماحول میں پھیلی اس مخصوص خوشبو پر توجہ مرکوز کر لیجئے جو اس وقت ماحول میں رہتی ہو۔

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 انجالی پڑھائی کو ترجیح دیتے ہوئے

جاتی ہے کہ چار سو الفاظ کے معنی یاد کرنے کو دئے گئے۔ 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 کر کامیاب ہونے کے بارے میں سوچتے رہیں۔

منتشر خیالی

ایک مشیت طرز 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 جو۔ ہون سوئگ کے مطابق distraction یا منتشر خیالی، سیکھنے کے عمل میں فائدہ مند بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ قطعی نہیں ہے کہ آپ پڑھنے کے دوران سِل فون پر بھٹکے ٹیکسٹ کرتے رہیں یا پھر



لوگ جو بچے میں چھ سے آٹھ گھنٹے وڈیو گیمز کھیلتے ہیں ان کی ڈاٹم شیمنٹ زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ ان میں ایسے کام کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے جن میں ہاتھ اور آنکھوں کا بہک 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 باہر انداز میں کر سکتے ہیں۔ اس کے مطابق ایسے Action Games جو درجے بڑھانے کے ساتھ ساتھ مزید پیچیدہ ہوتے جاتے ہیں وہ کھیلنے



بہتر 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 کوئیز 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 دلچسپی کو حل کر سکتے ہیں اور پھر گھر جا کر آپ کو صرف دہرائنا ہوگا یوں آپ خود 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 پیرسکون 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 i.dila جو کہ نیویارک یونیورسٹی میں کام کرتی ہیں نے یہ جاننے کے لیے 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 سرپرٹائز ہے جن کے بچے وڈیو گیمز کھیلنے 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 جنہوں نے سبق لینے سے پہلے یہ کہا کہ وہ نہ صرف اسے پاس کریں گے بلکہ آگے جا کر اسے کس 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 انہیں 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 ہے وہاں ہمیں یاد رکھنے میں خاصی مدد دیتا ہے۔ اور آپ اس ٹاپک کو دہرا لیں تو اسے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو پھر جب بھی آپ پڑھنے بیٹھے تو اپنے آپ سے سوال کریں۔ سوچیں 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 تھکانگ 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 ذرا دیر 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 کیجیے۔ ان 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 کس 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 دن رات میں ایک سبق The charge of the bridge پڑھنے کو



یاد دہانی

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 سیکھے اور یاد رکھنے کے عمل میں ان کی مدد و کھار ثابت ہوں اور انہیں اپنی صلاحیتوں کے بھرپور استعمال کے مواقع میسر آسکیں۔

گورکھ دیو


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



تو اس بات کے لیے خود کو انزام نہ دیں بلکہ اپنی غلطیوں سے سیکھنے کی کوشش کیجیے۔ واقعی اس کے لیے سب سے زیادہ ضروری آپ کا ذہنی طور پر تیار ہونا ہے اگر آپ واقعہ کا پہالی پاتے ہیں تو اس کے لئے اپنی قوت ارادی کو بروئے کار لائیے۔ فلوریڈا سٹیٹ یونیورسٹی کے رائے بومیر 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 تربیتی ہے اسی طرح قوت ارادی کو آپ اپنے ذہن کا ایک ایسا مضبوط عضد (Muscle) سمجھیے۔ کسی

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 نفیسی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں اور سال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکر یہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلبی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا جوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7، 1-عظیم آباد۔ کراچی 74600

WWW.PAKSOCIETY.COM

رمضان کا پہلا عشرہ رحمت، دوسرا برکت اور آخری عشرہ مغفرت ہے۔ نبی 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، میکٹر 4C، سر جانی ٹاؤن

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

2015ء	: اوکازہ
2015ء	: پشاور (خواتین)،
2015ء	: گلشن شہباز۔ حیدرآباد، انک۔ پشاور (حضرات)،
2015ء	: اسلام آباد، لاہور، کوٹ اڈو، میرپور خاص، پلندری، پھالیہ، سیالکوٹ، مظفر آباد،
2015ء	: ساگھڑ (حضرات)،
2015ء	: دریاخان، فیصل آباد، کونہ، نندو، ساگھڑ (خواتین)
2015ء	: نوشہرہ فیروز،
2015ء	: چنیوٹ، ایبٹ آباد، سکر، مانسہرہ
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 ترستے رہتے ہیں۔ اچھا نہ ہو تو راقی 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۔

تصویرت کے ہوائی قلعے تعمیر کرتے ہیں۔ ہم آئینوں میں عکس دیکھنے کے عادی ہیں.... حقائق کو دیکھنا اتنا دلچسپ نہیں، جتنا حقائق کا عکس۔

معروفیت کا یہ عالم ہے کہ کسی کے پاس کسی کے لیے وقت نہیں.... ہمیں اپنے لیے وقت میسر نہیں آتا.... ہم معروف ہیں.... ہمارے لیے ہماری معروفیت ہی ہماری خود گریزی، خود فریبی، خود غمگنی اور خود فراموشی کا جزو از میعہ ثابتی ہے۔ ہم ایک نام کرتے ہیں تو دوسرا بھولنا جاتے ہیں۔

ہمارے پاس بہت سے مقاصد ہیں.... ہمارے منصوبے ہیں.... طویل پروگرام ہیں۔ کثیر ادویے ہیں، بے شمار عوام نکلنے پرشے کی کثرت ہے، صرف وقت کی قلت ہے.... زندگی مختصر ہے اور معروفیت بے اندازہ.... ہم کیا کریں.... ہم سوچتے ہیں تو ندامت ہوتی ہے، اس لیے ہم سوچنے کی بجائے کام میں معروف ہو جاتے ہیں....

ہم لوگوں سے آشنا کرتے ہیں، ہر ایک سے دوستی ایک سے رابطہ اور نتیجہ یہ کہ ہم سب کا ایجنڈا کرتے ہیں۔ ہم خود بھی مایوس و جاہلہ ہیں، ہم اپنے دربر و نہیں ہوتے.... اس لیے کہ ہم اپنے آپ سے جھوٹ نہیں لیا کرتے.... ہم نے اپنے آپ کو رانوش کر دیا.... اب ہم مشین کا پرزہ بن چکے ہیں.... نہیں نکتہ، نکتہ نکتہ چلے۔ ہے ہیں.... تینوں اور کہاں....؟ یہ علوم کرنے کا ہمارے پاس وقت نہیں۔

دعا: معلوم ہے کہ ہم جلدی میں ہیں۔ ہمیں تسبوت و جلدی ہے....؟ یہ معلوم نہیں۔ ہم سچ کھڑے سے لکھتے ہیں، خوشی خوشی، جلدی جلدی.... ایسے جیسے کوئی مجرم، موٹی قید

جون 2015ء

سے اپنا ٹک رہا ہو جائے.... ہم دفتروں، کارخانوں، کھیتوں اور کلیوں میں جاتے ہیں.... اور کام شروع کر دیتے ہیں، معروف ہو جاتے ہیں.... اور پھر شام کو گھر کی طرف اپنے بھارتے ہیں جیسے کوئی دیہاتیا کوئی کی طرف.... ہم گھر پہنچتے ہی اور قسم کی معروفیات میں کھو جاتے ہیں.... ہم معروف رہتے ہیں حتیٰ کہ خیند کی آغوش میں سب معروفیتوں کو فراموش کر دیتے ہیں۔

کائنات کا ذرہ ذرہ معروف ہے.... چمچہ، پرندہ، جمادات، نباتات، سب معروف ہیں اور ہم تو افضل ترین ہیں، ہم کیوں نہ معروف ہوں....؟ ہم معروف تو رہیں گے.... لیکن غور طلب بات صرف یہ ہے کہ ہم اپنی معروفیات سے کیا حاصل کرتے ہیں....؟

ہم معروفیت کو کمائی بناتے ہیں اور پھر اس کمائی کے استعمال کے لیے اٹک معروف ہوتے ہیں.... زندگی معروفیت میں گزر جاتی ہے اور پھر اپنا ک حقیقت کا انکشاف ہوتا ہے کہ اگر مرنا ہی تھا، تو امر سر کے جینا کیوں تھا....؟ کتنے ہمہ تن کے قدم رکھے تھے، کتنی احتیاطی تھی، ایسے کیسے جتن کیے تھے.... اور فرصت کے چند نکات نہ تھے اور جب نکلے تو موت نے سہنت نہ دی.... پہلے زندگی بہت نہیں دینی اور پھر موت آگے آ جاتی ہے....

نیا ہمارا مقدر، صرف معروف، بنانی ہے....؟ کیا ہم کبھی آزاد نہیں ہو سکتے....؟ کیا ہمارے پاس اس خوبصورت کائنات کو دیکھنے کے لیے وقت نہیں ہوتا....؟ کیا ہم لکھتے اور

پہنی لپٹنے دوسرے پیاسے بھائی تو دسے جاتے تھے... کیا ہماری مصروفیت کسی پانھیب کابل کو معاف نہیں کر سکتی...؟ کیا کابل پانھیب ہو سکتی ہے...؟

کیوں نہیں۔ پانھیب کی لپٹی مصروفیات ہیں... دل کی مصروفیت، لگاؤ کی مصروفیت، روح کی مصروفیت، ذمہ داری کے رلا پڑنے والے، سراسر حیات دریافت کرنے والے آشنائی کے رموز کی گرہ کشائی میں مصروف ہوتے ہیں... ان کی نگاہوں میں تجھ اور ہی جلوے ہوتے ہیں... وہ تجھ نہیں کرتے... ان کے کام... ان کے تہا کام۔ ان کا صرف ایک کام ہے... ذمہ کے دل کی دھڑکنیں سننا اور کتاب ہستی کی ورق گردانیاں کرنا... وہ خود کسی فنکار کا اٹوٹھا کام ہیں... ان کا پتا کیا کام! وہ خود کسی لکے ہیں، ان کا لہنا یہ پوچھنا... ان لوگوں کی فرصت زمانے والوں کی مصروفیت سے بڑا اور بچہ بہتر... یہی لوگ زمانے کا مستقبل ہوتے ہیں... یہ انسانوں کے اقل ذہن پر تائبانک مروج کی طرح طلوع ہوتے ہیں اور ان کی بے مصروفیت کی تیرہ ٹی کی، عجیب اڑا ہے ہیں۔

یہی لوگ ہیں، انکار کے چہرے سے پردہ اٹھانے والے۔ ان لوگوں کو فرصت بھراڑ مل چکا ہے، ان کے پاس توئی مصروفیت نہیں... اور یہ لوگ ہی صحیح مصروفیت کے مفہوم سے آشنا ہیں...

جو شے چلنے سے حاصل نہیں ہوتی وہ ٹھہرنے سے حاصل ہو جاتی ہے... جو راز پیچھے چھ کرنے میں پناہا جائے، وہ خفی کرنے میں پناہا جائے گا۔ جسے سونے والا دریافت نہ کر سکے، اسے چھنے 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!



فرصت توڑ دیتی ہے

اوپر سورج کے مناظر بھی نہیں دیکھ سکتی ہے... کیا پھار دات اور چاندنی رات ہمارے لیے نہیں ہیں... کیا ہم تاریک مصروفیت کی لالائی میں جھٹکتے رہیں گے...؟

کیا انسان افضل ترین مخلوق نہیں...؟ انسان پریتوں کی نحو بصورت چوتیاں اور دستہ 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 آسکتا۔ زندگی فقیر پڑھتی ہی تو نہیں۔ تسکین قلب و نظر کا بھی اہتمام ہونا چاہیے۔ فطرت کا حسن، فطر کائنات کی عبق کے مطابق دیکھا جائے... آنکھیں عطا کرنے والے نے آنکھوں کے لیے نگاہوں کا اہتمام کیا ہے، کانوں کے لیے گفتار ہستی میں نظرات کے حشمے بہا ہے ہیں، غور و فکر کے لیے راز ہانے سربست ہنکرتیں، ہون کے لیے ماند و قلبیت کچھ ہے...

ہم بھٹکتے نہیں... ہم صرف آسائش وجود کے لیے مصروف ہیں... ہم نکتے ہیں، حاصل کرتے ہیں ہر فری کرتے رہتے ہیں۔ ہندی زندگی اہل تقصوں سے محروم ہے، ہندی مصروفیت صرف شہرت میں ہر لذت وجود کے لیے ہے...

کیا زندگی کے لیے اور توئی ضرورت نہیں...؟ کیا ہمارے پاس کسی کے آسٹو پھینے کا بھی وقت نہیں...؟

ہم ہر انسان کو اپنی ضرورت اور اس کی انذیت کے حواس سے جانتے ہیں... کیا انسان، انسانوں کو صرف انسانیت کے حواس سے بھی نہیں پہچانے گا...؟ کیا ہمارے مر جے اپنے ماتحتوں کو ہمیشہ نضرت سے ہی دیکھیں گے...؟ کیا ڈاکٹر مریضوں کو جیب سے باہر نہیں نکال سکتی ہے...؟ کیا ہماری مصروفیت ہمیں دوسروں کے لیے عیہ کوارتی بنائے، رکھے گی...؟ کیا ہم دوسروں کے لیے کبھی شہرت نہیں نہیں گے...؟ کیا ہماری مصروفیت نضرت اور تکی سے آزاد ہوگی...؟

وہ توئی نوک تھے جو خود حیات سے مر جاتے تھے اور



مائینڈ فلٹریس

ہر حال میں سے جھوٹ رہنا سیکھیں



قسط نمبر 4

میں اس مشق کے مزہبے نتائج حاصل ہوئے
۔ نہ صرف انہوں نے اپنے ہاتھوں میں بہتری محسوس کی
بلکہ کھانے کے ذائقے اور ان کے انداز سے بھی بہت
ملاحظہ ہوئے۔ آئیے ہم بھی اس سے
استفادہ کرتے ہیں۔ یہ مشق سب کے
لئے کام ہے۔

ان کے لیے سب سے پہلے تو آپ آرام و نشست
کا انتخاب کیجئے۔ چائے کرسی پر بیٹھنے یا زمین
پر ہوسٹہ خواں بیٹھنے۔ دونوں صورتوں میں کمر کو سیدھا
رکھنے کی کوشش کیجئے۔ سر، آہام دو پوزیشن کا
خیال رکھیے۔

کھانے کے دوران نہ آبی ون رکھا ہے۔ نہ گانے
سنئے ہیں اور نہ ہی کوئی اخبار، یہ تو بڑا بڑا ہے۔
اپنے کھانے کی طرف غصے اور ہسیان نہ کیجئے
اپنے سامنے، نیچے روٹی، سالن، اودل چاول یا پھر



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

ہوسٹہ! آج ہم بات کریں گے کچھلی قسط سے
ہوسٹہ فلٹریس کے دوسرے مرحلے کی۔ ہم بے جا اداسی
سے نجات کے لیے انتہائی اہم اور آزمودہ مشقیں
بھی بتائیں گے۔

پہلی مشق

مائینڈ فلٹریس اور آپ کا کھانا

آج پیسے کچھ بات کھانے پینے کے ادب و آداب پر
بھی ہو جائے۔

مائینڈ فلٹریس کی یہ مشق ذہنی اہلیہ کے ساتھ ان
افراد کے طاق میں بھی خاصی موثر ثابت ہوئی ہے جو
نظام ہضم کے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہیں۔ ان میں
ہدائیس، گیس، تھراہیت سر فہرست ہیں۔

مائینڈ فلٹریس کے ماہرین کہتے ہیں کہ کھانا کھاتے
وقت آپ کا پورا پورا فوکس یعنی اسیان کھانے پر ہونا
چاہئے۔ نظام ہضم سے متعلقہ کالین میں مبتلا افراد

جون 2015ء

برگرم کی تعریف کیجئے

سوچیے آپ کو کھانا کہاں سے شروع کرنا ہے۔

اب آپ نوالہ توڑنے یا پائین کیجئے۔

جو کھانے ہیں اسے غور سے دیکھئے۔ کہ آپ برگرم

یہ سینڈویچ کا کون حصہ کھا رہے ہیں یا بوٹی کا کونسا ریٹھ
انہی توڑا ہے۔

خوب چبا چنا کر کھائیے۔ قدرت نے ہمیں دانت

دینے ہیں۔ اپنے دانتوں سے غذا کو چبانے کا کام خوب

اچھی طرح کیجئے۔ دانشور کہتے ہیں کہ غذا چہنتے ہوئے

ذیب ایک دانت سے کام لینا چاہیے کہ ایک ایک نوالے

کو تیس مرتبہ چبا یا جائے۔

چبانے کے دوران اس کے ذائقے کو بہت اچھی

طرح سے محسوس کیجئے۔

آپ کو پورا دھیان ان نوالے پر ہونا چاہیے جو آپ

نے منہ میں ہے۔ چبانے میں یہ ذالہ کیسا ہے، استازم

تے، پختا، سخت، کتنا کڑوا، کتنا پھل یا مٹھ ہے۔ اس میں مرچیں

لگتی تھیں، تھک کا ذائقہ محسوس ہوا کہ نہیں۔ یہ دار چینی

کا بخور آیا کہ نہیں۔

اگر آپ کے منہ میں کوئی پھل یا سلاوا دکھلا رہے تو

اس کو تازگی، اس کی کھٹاس، اس کی مٹھاس

کو محسوس کیجئے۔

اگر مٹھاسے کو تھننا ملتا تھا۔ نرم تھا یا کڑوا۔

پہلے نوالے کو خوب اچھی طرح چبا کر، اس سے

خوب اچھی طرح الجوانے کر کے اسے اٹھانے سے

اتار دینے اور جب وہ معدہ میں پہنچ جائے تو پھر دوسرے

نوالے کی جانب متوجہ ہو جائے۔

محسوس کیجئے کہ چبا ہوا نوالہ آپ سے آہستہ آپ کے

کھانے کی نالی سے ہوتا ہوا معدے میں داخل ہو گیا

یہاں ایک دلچسپ حقیقت بھی آپ کو بتائیں کہ

کوئی بھی پھل نہ 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 ہرگز 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 منہاس اور آم میں کھٹاس کو تلاش کر

نے کی کوشش کیجئے اور اہلی اور آم کے اٹھائے ذائقے

سے روشناس ہو جائیے۔ یقیناً اس میں آپ کو کوئی وقت

پیش نہیں آئے گی۔ بلکہ آپ کھانے کے ایک نئے انداز

اور اٹھائے ذائقے کو محسوس کریں گے اور ساتھ ساتھ

اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور نمانے ذائقوں کے نئی

راز بھی آپ پر آشکار ہوں گے۔ نیز اس مشق سے آپ

اپنے نظام ہاضمہ میں کئی گنا زیادہ بہتری

محسوس کریں گے۔

ذہنی دباؤ صحت کے لئے فائدہ مند

ہے؟ عجیب بات؟

اسے نہیں یہ اتنی عجیب بات نہیں جس تعویذ کی

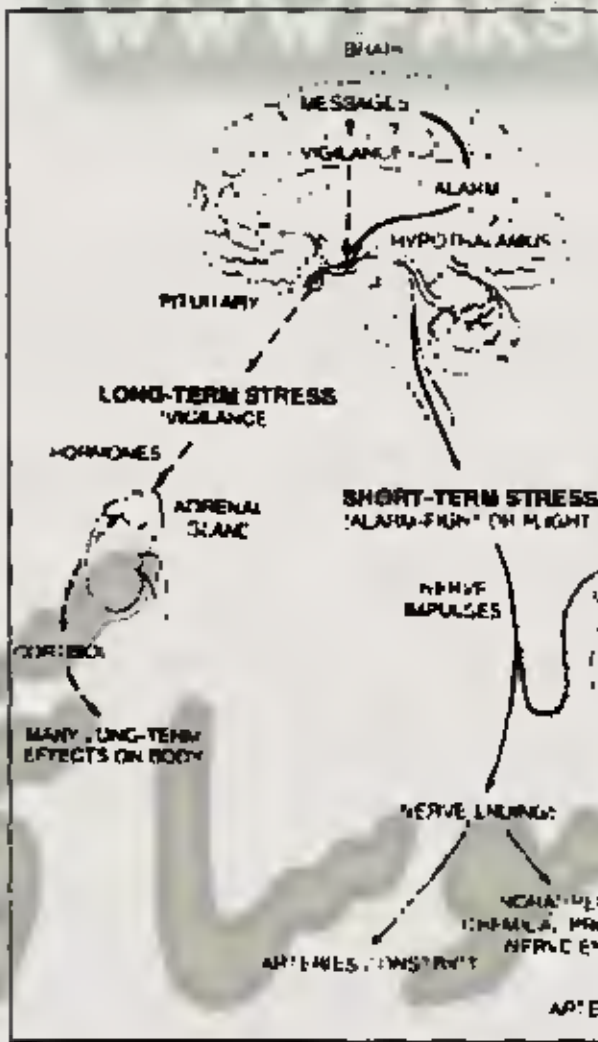
وضاحت کی ضرورت ہے جو ہم آپ کو دینے کیسے ہیں۔

ابھی تک ہم یہ جانتے ہیں کہ ذہنی دباؤ کئی نہ کسی

صورت میں انسانی صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے



ذہنی دباؤ صحت کے لئے فائدہ مند



جس کی بنیادی وجوہات میں عمومی طور پر ناپسندیدہ صورتحال یا کسی کام کا حسب توقع نہ ہونا شامل ہیں۔ بالکل صحیح.... ان میں 'دورائے بھی نہیں ہیں۔' شکر ہے، 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 ہارمون ہے۔ اس کا اخراج مثبت مقاصد کے لیے ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں نمکیات اور گلوکوز کی مقدار کو متوازن رکھنے سے ہلکا سا بھڑ پریشانی کی وجہ سے دل، ہمارے مدافعتی نظام پر برا اثر انداز ہوتا ہے اور غیر

اپریشن کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

یہاں آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں اور یہ کہنے میں آپ حق بجانب بھی ہوں گے کہ ابھی میں تو ایک مثبت ضرب فکروالہ بندایا ہندی ہوں۔ شکر ہے اللہ کا سب کچھ ہے میرے پاس۔ مجھے دین غم لیکن پھر بھی آپ او اس ہو جائیں یا آپ کے سر میں شدید درد ہو اور نا اثر نے اسے اپریشن یا ذہنی دباؤ کا نام دے دیا تو پھر آپ کے پاس کوئی جواب نہیں ہوتا کہ یہ کون سا ذہنی دباؤ ہے؟ جب آپ اس الجھن کا جواب ماہرین سے 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 باآسانی ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگ سکتا ہے۔ یعنی ذہنی دباؤ کے لئے خود کسی مشکل سے

مخلوہ ماحول اور فطروں 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 اٹھان اور بیچنا انداز میں کرنے کی حتی المقدور کوشش کرنا۔ اب پراہمرواں سے شروع ہوتی ہے جب کوشش، لگن اور جدوجہد کے ساتھ ساتھ ہم تنگی کے لئے بھی سب سے بڑے ہو جائیں اور ہر صورت میں اپنی ہی جیت اور کامیابی کی سوچ کو سامنے رکھیں۔ اس صورت میں ذہنی دباؤ کا رشا مثبت سے منفی صورتحال کی جانب مزج جاتا ہے اور اس میں ہارمون کا اثر ان 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 اس میں 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 ایب اور انتہائی کارآمد استعمال بتاتے ہیں۔

ہائینڈ فلٹریس کی ایب منٹ کی یہ خاص مشق آپ کے لیے نعمتی کارآمد ہے اس کا اندازہ تو آپ کو اس پر عمل کرنے سے ہی ہو گا۔ آپ خود اپنی اذیت سے آزاد محسوس کرنے لگیں گے۔ جب آپ کی ہینڈ منٹ بہت ہو جائے گی اور جب چیزیں اور معاملات آپ کے کنٹرول میں آئے لگیں گے۔

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

کرنا آپ نے یہ ہے کہ سارا دن میں ہی بھی وقت خاص طور پر اس وقت بہت آپ زانی وہاں لیکن محسوس کریں اس وقت اپنی نگاہ توجہ کی پر تیار کیجئے۔ چاہے دل کلاک ہوئے آپ کی کاؤٹی پر بند ہوں



گزرنا بھی ضرور نہیں رہا۔ جگہ یہ کسی نہ کسی صورت میں ان افراد کو بھی تجھی سے ہوئے ہے جو بظاہر عمل حور پر مستعد ہوتے ہیں۔ اور ہشاش بشاش بھی رہتے ہیں۔ نئی محنتیں کے مطابق کسی شخص کو یہ نشان صورت حال میں لیکن یا اور اور کے تشویش ناک حادثات ہری خبریں بھی ہمارے منہم میں ابھارنے ہارمون کی زیادہ مقدار پیدا کرنے کا سبب بنتے ہے۔ جسمانی سے تعلق رکھنے والے محنتیوں کا بہانہ ہے کہ اپنی اذیت کے اثرات کو صرف اس وقت محسوس نہیں کیا جاتا ہے جب کوئی بہا تھی یہ توجہی عزیز مصیبت میں مبتلا تھا جگہ کی اپنی ذرا سے کے کہ اور یا کسی اٹھنی کی پریشانی بھی دیکھنے والے کو ذہنی اور ہنس جھلا کر اٹھتا ہے۔ پر سکون زندگی گزارنے والے افراد میں یہ روز ملازمت پر یا گھر میں کی دی شاز کے ذریعے کسی نہ کسی ذہنی اور میں مبتلا شخص سے رابطے میں رہتے ہیں۔

آپ نہ اپنی اذیت اور ہر تمام صورت حال سے واقف نہ ہونے کا تصور یہ تھا کہ آپ کو اس متعدد مرض سے محفوظ رہنے کا ایب کا نسخہ بتایا جانے جو طویل عرصے تک آپ کے کام آسکے۔ اس کے لئے ہائینڈ فلٹریس کی یہ مشق خاصہ خدمت ہے یہ مشق آپ کو ہنس جھلا کر سکون دیتی ہے جگہ نور ہوسول کے اثرات کو بھی بہتر اور متوازن کرتی ہے۔

ہائینڈ فلٹریس کی اس مشق کا ہم ہم نے ایب ایب منٹ دکھایا ہے۔

سانو بن مشق

بس ایک منٹ

یہ بہت عام ہے۔ ہم آٹھ اوقات اس ایب کا بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اس نے آواز کی توجہ کی



ہوتی ہے۔
 اس مشق کو آپ دن میں تین بار دہرائیں۔
 ہیں۔ خاص طور پر دوست جو کسی بھی طرح ذہنی دباؤ
 سڑکیں پہنچا کر رکھیں۔
 چاہے دہرائیں۔

دوست: اس وقت کے لئے اس بات سے۔ ہم نے آپ
 کو مائنڈ فلٹریس کی ٹیکنک بتائی تھی۔ اس میٹھ-ٹیشن کو
 ابھی جاری رکھیں۔ اگلی قدم میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ
 اپنے کون (مقصد) سہیشن سے قطعاً ہے۔ یعنی
 آپ ایسے جان پڑھائے کہ آپ چاہتے ہیں اور اس
 لئے ساتھ ساتھ مائنڈ فلٹریس، ذہنی ٹیکنیک، ٹیکنک جو
 آپ کی رہنمائی کرنے کی کہ آپ نے ہم میں کہاں
 تکلیف یا پریشانی ہے۔

میں اس کا آنا جانا معمول کے مطابق رکھنے کی
 کوشش کریں۔
 آپ نے اس دوران کسی اور خیال کو بالکل بھی
 نہیں دینے۔

اس ایک وقت ہو گیا۔ آپ کی مشق ختم
 اب آپ دو دوست اپنے معمول کی جانب لوٹنے
 اور عادات دینے کو کرنے کے لئے تیار ہیں۔

(حسابی ہے)



ٹیشن قبل از وقت بڑھانے کا خطرہ بڑھانے والا عنصر قرار

ٹیشن اور ایجنٹ کا مائنڈ کو بھی ہو سکتا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق کسی مدت کے بعد



فائدہ پہنچانے کی جانب سفر کو تیز کر دیتا ہے۔

صد سے یا پوٹ کے نتیجے میں یہ عارضہ جسے پی

میں فی ذہنی بھی کہا جاتا ہے، لاحق ہو سکتا ہے

جو انسان کی زندگی میں سے تین برس کم کر دیتا

ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ صد سے کے

بعد تھکا کر، سو مز میں موجود ٹیلو میٹرز کو

نقصان پہنچاتا ہے جس کے نتیجے میں بڑھانے قبل از وقت طاری ہونے لگتا ہے۔

تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ایسے افراد کو دیگر بیماریاں جیسے امراض قلب، ذہنی نوڈیا، اور ہائیپرٹینشن

و غیر ذہنی سامنا ہو سکتا ہے۔

پال لیا ہے کہ جب بھی ہمہ
فرصت پاتا ہوں مجھے میں
پانچ تاس برس سے
بچوں کے درمیان
بیٹھ کر ان سے تپ
کرتا ہوں اور یوں ان
نئی کوشیوں کے دن و دماغ
میں جھانکنے کی اپنی ہی



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

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

کوشش کرتا ہوں۔
مجھے اس عمر کے بچوں
سے ایسی باتیں
سننے کو مٹی تھیں۔

"ابے ٹھیک طرح سے گیند رواہ نہ چھید دوں
گامالے" (گلی میں بیٹنگ کرنے والے اس بچے کی عمر
بمشکل پانچ برس ہوئی۔ جب کہ باؤں بھی اتنی ہی
عمر کا تھا)۔

پہننا ہو تو اسے کھانا کھاتے دیکھ لویا میں دین کر دیا
پھر اس کے ساتھ ایک آدھ منہ کرو۔ شخصیت کا سارا
کھرا کھوتا ہوئی و خود غرضی سمیت آئیے جیسا نظر
آجائے گا۔ اگر یہ پرکھنا ہو کہ کوئی قوم کس کیفیت
سے گزر رہی ہے تو پھر اس نئے بچوں کے ساتھ تہہ
وقت گزارو۔ سب اجتماعی چاچھاٹھل جائے گا۔

"انکل کل یہاں مارکیٹ میں وہ بڑے آئے
تھے ڈھکی کرے۔ بڑی ڈنڈہ ٹھکیں تھیں ان کی۔ ہم
سب نے مل کر ایک حرای کی خوب پھینکی لگائی۔
دیک رہیجہ ہانی وین بھی آئی اور انھوں نے اس
لوٹھے کو کھلا کے دین میں ڈال لیا۔۔۔
وہ سراسا لاجھا گیا۔۔۔"

پہلے آئی اسے رحمان صاحب کی ایک تحریر بھو
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 انکل نے کہا اگر اس وقت میرے پاس فی
فی ہوتی تو دوسرے کو گرانہ (یعنی بدک کرنا) کوئی
بات ہی نہیں تھی۔۔۔ سعید انکل ہلکے دہکتے اشارے
تھے۔۔۔ میں بھی بڑا ہو کر سعید انکل کی طرح
فی فی رکھوں گا۔۔۔"

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

انکل آج کل بھرم بازی نہ کر۔ ڈونا تو دوسرے

بچھلے دو برس سے ایک مشغلہ میں نے یہ بھی



مکھے کے ہونڈے بھی شیر ہو جاتے ہیں... (مجھے یہ کہانی سنانے 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۔ فہارے، چھوٹی کاریں، بھانو، پزانہ، نشانہ لگانے کے لیے بلز آتی، کھلونے موبائل فون۔ مگر پانچ سے ون: ون کے بچوں کی زیادہ تر دلچسپی ریو الوار، بندوق، کلا شٹوف 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 ہو گا ہے کہ سبھی آج کل یہ ہاٹ آئٹم ہے۔ بچے اور کچھ خریدتے ہی نہیں۔ کئی دنہ 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 کلومیٹر پر ہے)۔

میرے مکھے میں زیادہ تر نوٹ یا تو درمیانے درجے کے سبکاری و کارٹیو کا پورٹ 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 کلا شٹوف دلاتے ہوئے کہا مجھے ایسے کھلونے پسند نہیں۔ مگر میں دواؤں کا تو اماں سے ضد کرتے پیسے لے لیں گے اور پھر خود خریدیں گے۔ ان بچے کی اماں ایک نئی اسکول میں نیچے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ حالانکہ کلاس میں بچوں کو بتایا جاتا ہے کہ وہ خطرناک نظر آنے والے کھلونے نہ خریدیں لیکن چونکہ بچے اسی طرح کے کھلونے

شیر رہا ہے ان لیے آرم 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 پر ایویٹ اسکول کی چکی کلاس میں پڑھتے ہیں۔ ان کی عمر ہے پونے سات سال۔ پڑھائی میں تیز ہیں۔ دماغ بہت چمکتا ہے اسی لیے خالصہ جھگی بھی ہیں اور سوالات کی بوچھڑا کر کے یہ مقابلے کوئی بی کرانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ تمام لڑکوں کی صبح ان کا جھکاؤ بھی اپنی واحد تکی 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 بیروں سلمان خان ہیں۔ رافع صاحب کے پاس بہت سے کھلونے ہیں اور ان میں سے تیس فیصد کھلونے بند وقوں اور پستولوں پر مشتمل ہیں۔ دو سال پہلے تک وہ جب بھی ایک اینڈر پر فمیلی آڈنٹل کے لیے باہر جاتے تھے تو اپنا ڈبہ نہ کوئی پستول یا گن ضرور ساتھ رکھ لیتے تھے۔ تاکہ اگر کوئی موٹر سائیکل سوار لوٹنے کے لیے گاڑی کے قریب آنے آئے تو کوئی مدد سکیں۔

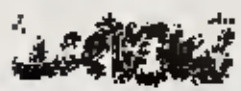
لیکن پچھلے ایک سال سے رافع میں یہ تبدیلی آئی ہے کہ کھلونے اسلحہ سے ان کی رغبت قدرے کم ہو گئی ہے اور مصوری اور اسٹیچنگ میں بڑھ گئی ہے۔ جب سے رافع میاں نے پشاور کے آرٹ پبلک اسکول میں بچوں کے قس حامی ٹی ٹی بی اور سنی ٹی ٹی بی سے ان کی مصوری میں سے سپر مین اور اسپائیڈر مین

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

واسع تو خیر ابھی بہت ہی چھوٹا ہے مگر پونے
 سات سال کا رافع ہو یا مجھے کے ڈیکورنگ کے یہ ناتوا خبر
 پڑھ سکتے ہیں اور ناتھی فی ون پر شہزادہ دیکھ کر پورنی
 طرح مجھ 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 اردگرد کی فضا نا شعورنی
 طور پر پورنی طرح اثر انداز ہے۔

امران بچوں کا یہ حال ہے تو چہلے ان بچوں کا
 کیا اندیشاتی حالی اور مستقبل ہو گا جنہوں نے دو برس
 سے دن برن فی عمر کے درمیان تشدد اور پاپ، قتل،
 قتل عام، گھروں کا نذر آتش ہونا، جینن نقل مکانی و
 تشدد کی ہمساری، پولیس تشدد، اپنی آنکھوں سے دیکھ
 لیا اور اندر سمو لیا۔ یہ بچے لاکھوں نہیں کروڑوں میں
 ہیں۔ (۱۱ سے ۱۲ برس کی عمر یوں کہہ رہا ہوں کہ
 اسی عمر میں بچوں کی شخصی عزت کا بنیادی ڈھانچہ بن
 جاتا ہے۔ ذہنی زندگی تو محض پلستر اٹارنے چڑھانے
 اور رنگ بدلنے میں گزرتی ہے)

میں اعتراف کرتا ہوں کہ رافع اور واسع و ذیف
 محفوظ ماحول تو کچھ ویسا ماحول بھی نہیں فراہم کر سکتے
 جس کی چھایا تلے میں خود دوستوں میں کابوا۔
 مگر نیر اعتراف بھی ان بچوں کے کس کا ہے؟



نکل گئے ہیں اور اب وہ اپنی کافی پر اکثر ایسے سٹیج
 افراد کے خاکے بناتے ہیں جو بچوں کو مار رہے ہیں۔
 کئی بار میں نے دیکھا بھی کہ رافع کو اپنی تصویر میں
 بنانے سے دو کون چھریے سوچی کے خاصہ شہزادہ کہ شاید
 یہ تصویریں ہی دور دشمنان ہیں جن سے وہ اپنا ذہنی
 غبار بغیر جانے باہر نکال رہا ہے۔

البتہ کبھی کبھی میں رافع سے کہتا ہوں کہ یار نمکی
 وقت درخت پھول اور پرندوں کی بھی تصویروں اور
 اسکیچز بناؤ۔ وہ میرا بہیمانہ کہ اپنی تصویر بنا تو دیتا ہے
 مگر درخت، جھاری یا چوہوں 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 اسی کوئی کے پاس کن
 اس لیے ہے تاکہ گندے بچے کوئی شہادت نہ کریں۔
 (یعنی اس کے ذہن میں گندے کا تصور بھی
 گن ہی ہے)۔

ایک اور بات میں نے نوٹ کی۔ رافع اپنی کافی
 پر سب بھی اچھول بناتا ہے ان کا رنگ سرخ ہی ہوتا
 ہے۔ مگر وہ یہ نہیں بتا پاتا کہ وہ ہمیشہ سرخ پھول ہی
 کیوں بناتا ہے۔ زیادہ نسبت کی جانے تو بہتا ہے پتہ
 نہیں بابا.....

اور یہ ہیں رافع کے چہرے بھونٹی وایت۔ ان کی
 عمر اس وقت سوا دو برس ہے۔ ابھی ۱۰ نا نہیں آتا۔
 چار پانچ الفاظ ہی دہراتے رہتے ہیں۔ مگر انھیں فی وی
 پر دو منظر زیادہ اچھے لگتے ہیں جن میں فٹنٹ ہو۔
 واسع جب بھی میرے سرے میں آگے میرے اوپر
 چڑھ کے چروں سے نکلیں لگاتا ہے اور منہ سے
 اوسے اور آئی آوازیں نکالتا ہے تو مجھے فوراً اندازہ ہو



جب دہری دہری نیر تصاویر

مسافر اور تجارتی مسلمان دونوں کثیر ہوتے تھے۔ اسی جگہ شیخ راشد بن راشد علیہ السلام بھی منعقد ہوتے تھے۔ مسلمان کی مقداری کوئی قید نہیں تھی۔ اگر زیادہ ہوتا تو ہوجی حمال (قلی) اسے پیٹھ پر باندھ کر منزل تک پہنچا دیتے۔ یہی حمال ہزار میں تھوٹی بوجھ بھی ڈھالتے تھے۔

مہمان کالم

میں نے تو کبھی دہنی کا نام بھی نہ سنا تھا۔ بس ایک دن اخبار میں آئی نی 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 دہنی ہی میرا وطن بن جائے گا۔

پورے دہنی میں بس ایک سپاہی تھا۔ سرخ حنائی اور حسی اور باؤں اور اقل سعید پاکستانی۔ رات بھر وہ انہی زمین ہمارے اپنی موجودگی کا احساس دلاتا رہتا۔ دہنی کے خدقے میں ایک ہی بازار تھا جس میں زیادہ تر عرب، ایرانی، بھارتی اور پاکستانی

ابھی کل ہی کی تو بات ہے جب ایک اٹھارہ سالہ لڑکا نہیں فروری انہیں سوانسٹھ کو بمبئی سے اراکامی دہنی بہارت پہنچ جانے کا سفر کر کے دہنی پہنچا۔ بہار چند گھنٹوں پر نہ ہی نگر انداز ہو گیا کیونکہ ساحل ہیرت کے سبب اٹھلا ہونے لگی وجہ سے صرف کشتیاں

بازاروں کے موسم میں شہر سے باہر بننے 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 کرتی تو جھانڑیوں پر کپڑے پھیلا دیے جاتے اور صبح ان سے پانی نچوڑ لیا جاتا۔

دہنی گودنی تک پہنچ پاتی تھیں۔ ایک ایئر لائن افسر کشتی کے ذریعے ہمارے جہاز تک پہنچا تا۔ مہراگانے کے لیے پاسپورٹ جمع کر سکے۔ پھر ایک اور کشتی جہاز

حیرت نکل آتے۔ کئی سڑک نہیں تھی تو موٹر کار بھی نہیں تھی۔ مسلمان پیٹھ پر یا ایک پیٹھ سے ٹھیلے پر لاد کے اوہر سے اوہر پہنچا جاتا۔ کسی کو کوئی جگہ نہ نہیں تھی۔ مجھے ایسا لگا جیسے الف لینوی دور کے کسی بازار میں تھوم رہا ہوں۔ زیادہ تر رہائشی کمرے کچی کچی کانوں کے اوپر ہی بنے ہوئے تھے۔ دوکان دار عموماً

سے تان تکی اور مسافر سمندری ہوا سے چھوٹی چوٹی یہاں سے اترتے ہونے دو لٹی کشتی میں کودنے لگے۔ ماحول کے سر پر روں تھے اور تن پر برس لگی۔ ساحل پر بیسیوں چھوٹی بڑی رہنمیں کشتیاں نگر انداز تھیں۔ مگر ایک بھی کشتی ایسی نہ تھی جو ہمز سے چلتی ہو۔ کسٹم ہاؤس کی چھوٹی سی عمارت تھی جس سے

صبح ان سے پانی نچوڑ لیا جاتا۔

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

آٹھ دینی روپے مل

جاتے تھے۔ ایک

روپے میں سولہ آنے

تھے۔ بدنام استعمال کا

پانی چار آنے فی کنسٹر اور

پینے کے قابل پانی آٹھ

آنے فی کنسٹر بیچتے۔ پینے

کے پانی کا ذائقہ کھارا تھا اور اس میں کیزے کوڑے بھی پڑے رہتے تھے۔ بعد استعمال سے پہلے ابانا نازنی تھا۔

بجلی نہیں تھی۔ زیادہ تر مٹی کے تیل کے لیمپوں

اور موسمِ ختی پر گزارہ تھا۔ مٹی کے تیل سے چھنے والے

اکاد کا فریج بھی دستیاب تھے۔ البتہ دینی میں قائم

واحد برنس بینک آف مل ایسٹ اور کچھ کمپنیوں کے

اپنے ڈیزل جنریز تھے۔ پھر ہم جیسے چند چھونے

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 ایران سے

آتا تھا۔ جنریز پر اگا ہونے کے سبب اکثر خراب ہوتا

آئی پالٹی مار سے بیٹھتے اور ان کے ارد گرد ایشیا کے انبار ہوتے۔ جن بیٹیوں میں مال آتا انھی بیٹیوں کو بطور کرسی اور میز استعمال کر لیا جاتا۔ ایک بڑی سی چٹی

ایک طرف سے کھول کے

بطور اماری کھڑی کرنی

جاتی جو بھی کھاتے اور

ریدیز وغیرہ رکھنے

کے کام آتی۔ دکانوں

کی ایشیا اور مٹی کے تیل

کے لیمپوں کی یو پورے

بازار میں پھیلی رہتی۔

بد اپنے کا پانی کنستروں میں بمبیرہ کے کنوؤں سے گدسوں یا گدھا گاڑیوں پر لا د کے پہنچاتے تھے۔ جب بمبیرہ کے کنوؤں میں پانی کم ہو جاتا تو

قرعہ جنریزوں سے کشتیوں کے ذریعے پانی لا کر

فراغت کیا جاتا۔ دینی کی لگ بھگ تیس ہزار آبادی

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

مختص کاروزانہ ایک کنسٹر میں گزارا ہو جاتا۔

بارشوں کے موسم میں شہر سے باہر بننے والے

بد چادریں ہنس کے چاروں کھونٹ باندھ دیتے۔

چادر میں جب پانی جمع ہو جاتا تو درمیان میں سوراخ

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

زیادہ گرتی تو جھاڑیوں پر کپڑے پھیلا دیے جاتے اور

چند لچھونے 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 ایران سے آتا تھا۔ جنریز پر اگا ہونے کے سبب اکثر خراب ہوتا تھا۔ جنریز پر اگا ہونے کے سبب اکثر خراب ہوتا تھا۔

www.paksociety.com

رہتا اور اس سے قاضی پر ہنسے ہنسنے سے متوانے میں کئی دن تک جاتے نہ تھے۔ براہ راست فضا کی

جمع ہو جاتے۔ ڈاکیہ نام پکارتا جاتا۔ جو غیر حاضر ہوتا
ان کا مخالف اگلے ڈاک پھیرنے میں ملتا۔ انہیں مٹی
انہیں سو اٹھ کوہ بنی میں بننے والی پہلی
فضائی پٹی سے پہلا جہاز اڑا۔ سچے من
وہ نے کی لہائی چھ بڑا۔ لٹ تھی۔ یعنی
انٹرنیشنل ایئر پورٹ تو ابھی کل کی بات
ہے جب تیس ستمبر انہیں ساتھی کو اس کا

انہیں سو اٹھاون میں دغی میں پہلا ڈاکخانہ کھلا۔ اس سے پہلے
پنجے میں تین دن ڈاک کے تھیلے شہر کے وسط میں ایک مقررہ وقت
پر لائے جاتے۔ لوگ جمع ہو جاتے۔ ڈاکیہ نام پکارتا جاتا۔ جو
غیر حاضر ہوتا اس کا مخالف اگلے ڈاک پھیرے میں ملتا۔

سر دس نہیں تھی۔
گر میوں کے دنوں میں پارہ پچاس ڈگری سے
اوپر چڑھ جاتا۔ آج کوئی تصور نہیں کہہ سکتا کہ اس
وقت بغیر ہتھیار کے کیسے گزارا ہوتا تھا۔ آئس برگ

افتتاح ہوا۔ آج اس کا شمار دنیا کے تین معروف ترین
ایر پورٹوں میں ہے۔ (باقی دو جیتھر دہر شکا کو تھیں)۔
دغی سے ہمیں آج پانچاں جانا بھی مہم جوئی سے کم
نہ تھا۔ قریب ترین ایئر پورٹ شارجہ تھا اور شاہجہ
دغی سے کہیں آس پاس جانا بھی مہم جوئی سے کہنہ تھا۔ قریب
ترین ایئر پورٹ شارجہ تھا اور شارجہ تک بس صحرائی ٹریک تھے
جن پر فور و میلر 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۔

پورنی پورنی رات ساحل کے کنارے
سینٹ آگنڈا رہتے۔ گرمی کی شدت کے
سبب ہمارے بچے کا تھکھکھو ہونا تین گھنٹے کا
ہوتا۔ خوش قسمتی سے ہمیں برنس ہینک
کے ایک افسر سنتو کو چانی کا گھر میر
آئی۔ وہاں ان کنڈیشنز تھ جو ہینک کے
جزیرے چلا تھا۔ چپانی کا تعلق بھی حیدرآباد سندھ
سے تھا۔ وہاں ہم اپنا اپنا کھانے جاتے اور ذرا دیر
اب نگاہ بھی لیتے۔

تک بس صحرائی ٹریک تھے جن پر فور و میلر ٹیکسیاں
تی 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۔ مگر کئی سے
انہیں سو اٹھاون میں دغی میں پہلا ڈاکخانہ

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

لھانڈی کے راستے شارجہ تک جانا زیادہ
آرام دہا اور سستا پڑتا تھا۔
بھارت سے شارجہ تک کوئی باقاعدہ
پرواز نہیں تھی۔ بس کالا کاتام کی ایک
نجی فضائی کمپنی تھی جو حسب ضرورت
بمبئی سے تانجیر یا تک بڑی بڑی کمپنیوں کے لیے
چارٹرڈ فلائٹس چلاتی تھی۔ یہ فلائٹ کراچی اور

تھا۔ ان سے پہلے ہینٹے میں تین دن ڈاک کے تھیلے شہر
کے وسط میں ایک مقررہ وقت پر لائے جاتے۔ نو

ستر فیصد کشتی کے ناقد، غلط خورد مزوروں اور حکمران طبقے میں بتاتا۔ پھر جاپان نے سوسوئی موتی بنانے شروع کر دیے تو سچے موتیوں کی مارکیٹ تم سے نمونہ آتی چلی گئی۔

شارجہ رکتی ہوئی ناچھیر یا جاتی تھی۔ اور فلائٹ میں مسافر کم جوتے تو کسی خوش قسمت کو نشست مل جاتی۔ اور راستہ یہ تھا کہ آپ بھئی سے بی او اے کی کے ذریعے بحرین جائیں اور وہاں کلف ایونی ایشن کی پر اڈا کا انتھار آریں جو

تھرمن ساٹھ کی دہائی میں جب تیل نکلا تو قسمت بدلتی شروع ہوئی۔ سب سے پہلے انیس سو ہاسٹل میں اور گھنٹوں سے اس چھیاٹھ میں اپنی تے اور انیس سو

اپنی اپنی مٹام فیصل کے بہت پیسے ہی بھانپ لیا کہ مستقبل تیل میں نہیں تجارت کرنی ایشیورٹ اور سولہ ایک۔ تیس سب کو ٹولہ اپنی اپنی ماریٹ و تجارت اور اپنی ایشیورٹ کا تو یہ انیسویں صدی کے تے۔ آج اپنی کی آج اپنی رو میں تے اپنے سب یہاں اور اسے زمانہ نکلوانے سے اپنے تے اور کام کرتے ہیں۔

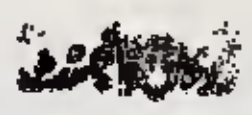
بہت سولہ دہائی سفر یونی آسان تھا کہ انیس سو چار سے برٹش انڈیا سلیم سمبھلی بصر سے بھئی تک پانچ بحرینی جہاز چلتی تھیں جو بحرین کی ریاست میں آتے راکت تو اور اور اپنی کے راستے بھئی تک آتے جاتے۔ شیوخ بھی تعلیم و صحت کی سہولتوں، سیر و تفریح اور تعطیلات کے لیے بھئی اور کراچی کو پسند کرتے۔ عرشے کا کرایہ سو روپے اور کیمپ کا تین سو روپے تھا انھی جہازوں سے کپڑا اور اٹھانے خورد و نوش کا کار کو بھی بندہ ہستان سے فلیج جاتا۔

بہتر میں شارجہ سے تیل برآمد ہونا شروع ہوا۔ انیس سو تترہ میں تیل کی قیمتیں بڑھنے سے تعمیراتی کام چنانچہ انداز میں شروع ہو گیا اور لاکھوں کارکن اور ہزاروں ایک سے آئے گئے۔ تاہم یعنی کی تھوڑے فیصل کے بہت پیسے ہی بھانپ لیا کہ مستقبل تیل میں نہیں تجارت کرنی ایشیورٹ اور سولہ ایک۔ تیس سب کو ٹولہ اپنی اپنی ماریٹ و تجارت اور اپنی ایشیورٹ کا تو یہ انیسویں صدی کے تے۔ آج اپنی کی آج اپنی رو میں تے اپنے سب یہاں اور اسے زمانہ نکلوانے سے اپنے تے اور کام کرتے ہیں۔

کویت میں تو تیل نکل آیا تھا مگر دیگر خطی ریاستوں کا معاشی دارو مدار سوتیوں پر تھا۔ یہ یہ ان میں تا تھر پانچ سو پچھتالیس میں تقریباً پانچ ہزار کشتیاں ساحل کے آس پاس بیپوں سے موتیوں کی فیصل حاصل کرتی تھیں۔

تیسویں صدی کے اوسط تک خلیج کے علاقے سے ساڈھ پندرہ آکھ پاؤنڈ موتی بندہ ہستان اور یورپی مندویوں کو بھیجے جاتے تھے۔ ان موتیوں کی آمدنی کا اس فیصد کشتی کے مالک کو نہیں فیصد اداں کو اور تھو

(یہ انصون یعنی کے ایک معروف سہمہ علی تاجر رام بخشائی تی یادداشت 'میلنگ' اپنی ہائی روڈ " کے اقتباسات سے تیار کیا گیا۔ یہ کتاب بھارت کے متعدد پرنس اسکولز میں داخل نصاب ہے۔)



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 ٹیڑوں کی کھالیں خریدنا شروع کر دیں۔

آپ اگر کسی تصاب کی دکان سے قلم خرید رہے ہیں یا آپ نے کسی ریستوران میں کڑی گوشت کا آرڈر دے دیا یا آپ واپاری تاجر سے نطفہ اندوز ہو رہے ہیں یا پھر آپ چھٹی سبب کو ٹیڑوں نظر ہوں سے دیکھ رہے ہیں تو آپ فوراً اپنا ارادہ بدل لیں، آپ قلم خریدنے کے فیصلے سے بھی مستحرف ہو جائیں اور اگر ممکن ہو تو آپ اپنے مادے کے لیے گوشت کی خریداری سے بھی تائب ہو جائیں، آپ کی صحت اور ایمان دونوں کے لیے بہتر ہو گا۔

چین، ملک میں چھڑا صاف کرنے والی آٹھ سو بڑی میٹرز ہیں جب کہ پانچ لاکھ ٹون اس صنعت سے وابستہ ہیں پاکستان میں تیرہویں لینڈ سے بعد دنیا کی شاندار ترین کھالیں پیدا ہوتی ہیں۔

یہ فیصلہ صرف آپ اور مجھے نہیں کرنا چاہیے بلکہ ملک کے تمام پارلیمنٹ ممبر، تمام بیوروکریٹس، تمام فوجی افسروں، تمام وزراء، تمام وزراء اعلیٰ، گورنر، سادھان، وزیراعظم اور صدر صاحب کو بھی یہ فیصلہ کر لینا چاہیے کیونکہ یہ ٹوک بھی یقیناً ان گوشت فروشوں کا نشانہ ہیں جو ان وقت معمولی سے مانی فائدے کے لیے عوام پر خوراک ہونوں کو مندے کا گوشت تیار رہے ہیں اور ہم عوام سمیت ملک بھر کے خواص 2013 سے اس حرام خوراک کے مرتکب ہیں۔

پاکستان کی 2010 تک اس شعبے میں مناپڈ تھی لیکن پھر چین اس شعبے میں آئی، اس نے دنیا بھر سے کھالیں جمع کرنا شروع کر دیں، چین نے پاکستان کی چمڑے کی صنعت پر بھی دست دیا، چین کا خاکہ دار پاکستان سے بھاری مقدار میں کھالیں خریدنے لگے، چینی تاجر پاکستان آئے تو انہوں نے ایک ایک اس ملک میں بکرے، گائے اور کینیس کا چمڑا برنگا جب کہ گدھوں اور ٹیڑوں کی کھالیں سستی ہیں۔

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

تعمیراتی کی تو پتہ چلا، پاکستان مسلمان ملک ہے، مسلمان تاجروں اور ٹیڑوں کا گوشت نہیں کھاتے۔ پاکستان میں جب گدھے اور ٹیڑے بنا ہوتے ہیں تو انہیں خلا چھوڑ دیا جاتا ہے، یہ ویرانوں میں سسک

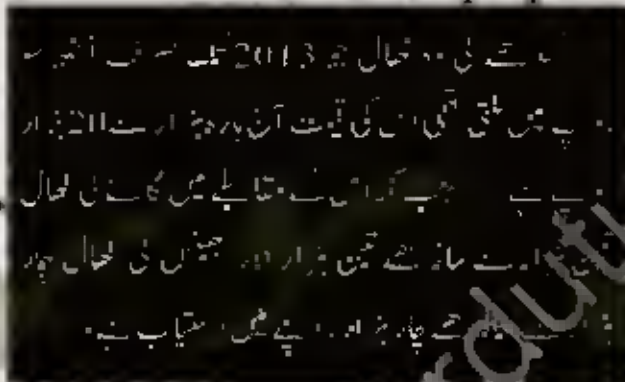
تھکتے ہوئے چمڑا، چمڑے کی مصنوعات قیسری بڈنی اسپورٹ ہے، پاکستان نے 2014 میں 997 ٹین ڈالر کی چمڑے کی مصنوعات اسپورٹ

جون 2015ء

پاکستان میں وہ سمندری پورٹس اور 13 ذرائعی پورٹس ہیں، آپ پہلے دو سالوں میں ان 15 پورٹس سے گدھوں اور ٹھوس کی کھالوں کی ایکپورٹس کا ڈینا نکلوا کر دیکھیں، آپ کے 14 فیصد روٹن ہو جائیں گے، میں صرف کراچی پورٹ اور پورٹ قاسم کا ڈینا آپ کے سامنے رکھ رہا ہوں، کراچی پورٹ سے جنوری 2013 سے اپریل 2015 تک گدھوں کی 96 ہزار 8 سو 13 کھائیں جب کہ پورٹ قاسم سے 89 ہزار 8 سو 13 کھائیں انٹرنیشنل پورٹ ہو گئی۔ یہ کل ایک لاکھ 85 ہزار 8 سو 13 گدھے بنتے ہیں، آپ باقی 13 ذرائعی پورٹس سے بک ہونے والی

سب کچھ مر جاتے ہیں۔ گدھوں کے مرنے کے بعد شہروں کے انتہائی غریب لوگ تن کی کھال کو لیتے ہیں اور گوشت جیلیوں اور مردہ 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 خیر تھی کیونکہ گدھے اور ٹھوس کی کھال گائے اور بھینس کی کھال سے زیادہ مستحکم اور خوبصورت ہوتی ہے۔ آپ اس کھال کو مسموم سا "فٹلس" کر کے گھوڑے کی کھال بنا لیتے ہیں اور گھوڑے کی کھال کا صوفی 5 ہزار ڈالر سے شروع ہوتا ہے۔



چینی تاجروں نے ٹیکس اور ذرائعی دیکھی تو یہ بھی گائے کی کھال سے بہت کم تھی، گدھے کی پوری کھال پر صرف 8 ڈالر، مسلم ڈیوٹی اور 20 فیصد ریٹرونیٹ کی ایوٹی تھی جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال پر مرلے ٹن کے حساب سے ٹیکس وصول کیا جاتا ہے چنانچہ چینی تاجروں نے پاکستان سے گدھوں اور ٹھوس کی کھائیں خریدنا شروع کر دیں۔

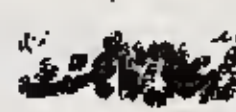
کھالوں کی تعداد صرف ایک لاکھ 15 ہزار لگا بچھے تو یہ تین لاکھ تن جائیں گے تو پاکستان میں وہ برسوں میں تین لاکھ گدھے انتقال فرمائے۔

یہ تعداد انتہائی اہمیت ہے کیونکہ 2013 سے قتل ملک سے گدھوں کی سالانہ صرف چار ہزار کھائیں برآمد ہوتی تھیں۔ اب سوال یہ ہے گدھوں کی کھالوں میں اچانک 90 گنا اضافہ کیسے ہو گیا؟ جواب بہت واضح اور سیدھا ہے، سندھو میں چائیس سے پچاس ہزار روپے میں صحت مند گدھاں جاتا ہے، پنجاب میں اس کی قیمت 25 سے 30 ہزار روپے ہے، قصاب گدھا خریدتے ہیں اس کا کھلا کاٹتے 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 ہے۔

یہ تعداد انتہائی اہمیت ہے کیونکہ 2013 سے قتل ملک سے گدھوں کی سالانہ صرف چار ہزار کھائیں برآمد ہوتی تھیں۔

کھالوں کی ڈیمانڈ پیدا ہوئی تو قیمت میں بھی اضافہ ہو گیا، ٹن 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 بھینس کی کھال چار ہزار سے ساڑھے چار ہزار روپے میں دستیاب ہے۔

اب سوال یہ ہے گدھوں کی کھالوں میں اچانک 90 گنا اضافہ کیسے ہو گیا؟ جواب بہت واضح اور سیدھا ہے، سندھو میں چائیس سے پچاس ہزار روپے میں صحت مند گدھاں جاتا ہے، پنجاب میں اس کی قیمت 25 سے 30 ہزار روپے ہے، قصاب گدھا خریدتے ہیں اس کا کھلا کاٹتے 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 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 امارتک ہے کیونکہ 2013 سے قبل ملک سے گدھوں کی سالانہ صرف چار ہزار کھالیں برآمد ہوتی تھیں۔

یہ پھنچا لگتا ہے۔

یہ معلومات نس حد تک درست ہیں، اہم باب اس سوال کی طرف آتے ہیں، مجھے ابتدائی معلومات اس ٹرور و حند سے وابستہ ایک شخص نے دیں، یہ شخص تو پتہ نامیب ہو گیا، اس نے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگی اور مجھ سے رابطہ کیا۔

اس کا دعویٰ تھا کہ وہ تمام مشہور عہدیدار اور وقت تک گدھے کا گوشت کھا چکے ہیں کیونکہ مگر بوکا رہا سے اب تک جان بوجھ کر ان ایوانوں میں گوشت پہنچا رہے ہیں جو کئی پالیسیاں بناتے ہیں۔ ان صاحب کا دعویٰ تھا یہ لوگ ان سلوک کے حق دار ہیں کیونکہ ملک میں اچانک گدھوں کی کھال کی ذیما ت بڑھ گئی، ملک سے گدھے کم 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 کہ 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 تکمیل اور ان کے بہن میں کیا ہو رہا ہے اور انھیں گوشت پہلائی 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 اس ہزار سے 20 ہزار روپے بچ جاتے ہیں۔

یہ گوشت کہاں جاتا ہے...؟

اس گوشت کا 80 فیصد حصہ ان سڑکاری ٹھکانوں کے "میس" میں چلا جاتا ہے جو "بلک" میں گوشت خریدتے ہیں یا وہ بڑے ہوٹل، بڑے ریستوران اور گوشت کی وہ بڑی بیسز جو رازانہ سیلز اور من گوشت خریدتی ہیں، یہ گوشت انہیں پہلائی ہو جاتا ہے، ہاتی ہیں 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 سکتیں گے، آپ کو وہ گدھا قصاب کی دکان پر آبرو لگانے کا پھنچا یا پھر بھی نہیں کا پچھ ہی محسوس ہو گا۔

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

جون 2015ء

خریدتے ہیں، اسے اپنے سامنے ذبح کرتے ہیں، گوشت نواتے 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 قیہہ گھر پر اپنی مشین پر بندتے ہیں، یہ بھی اچھا فرم ہے، کیونکہ صحت اور ایمان انسان کے قیمتی ترین اثاثے ہوتے ہیں، انسانوں کو ان اثاثوں کی حفاظت کرنی چاہیے، میرنی وزیر اعظم اور وزیر خزانہ سے درخواست ہے آپ ایک لمحے سے بے اپنے سامان کے ڈونگے میں جھانک لیں، مجھے یقین ہے آپ گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ پر پابندی لگانے پر مجبور ہو جائیں گے۔

(مشکریہ ایکسپریس)



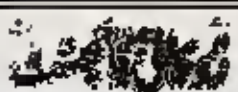
یہ سطر میں اگر وزیر اعظم، صدر مملکت، وزیر خزانہ، سیکرٹری خزانہ، وزیر داخلہ، وزراء اعلیٰ اور ایف بی آر کے حکام تک پہنچ جائیں تو میرنی ان سے درخواست ہے، آپ فوراً طبر پر گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ کا ذیابنتو نہیں، اس ایٹا کا تجزیہ کریں اور اس کے بعد گدھوں کی کھال کی ایکسپورٹ پر پابندی لگادیں۔

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 تھاب کی دکان پر خود جائیں اور اپنی نظروں کے سامنے گوشت کو انہیں۔ میرے چند دوستوں نے گوشت کے سانس میں باقاعدہ "افیا" بھی بنا رکھا ہے، یہ چار ڈنگے مل کر ہر

جب بل گیش 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 نے عہد تاریخی کو روشنی میں بدل دیا ترقی کے رازوں میں ایک اہم راز ان کا مغرب کی علم دوستی ہے۔ اس کی ایک شاندار مثال جدید دور میں مائیکروسافٹ کے بانی بل گیش نے ایک قدیم کتاب کروڑوں ڈالر میں خرید کر پیش کی ہے۔ مشہور زندگی پیٹنگ "نوٹایز" کے خالق اور یورپی نشاۃ ثانیہ کے نمایاں ترین تخلیق کاروں اور دانشوروں میں شمار ہونے والے لیونارڈو ڈا وینچی کی کتاب Dodex Leicester Da Vinci تقریباً پانچ صدیاں قبل 1510 میں شائع کی گئی تھی۔ اس کتاب میں لیونارڈو نے منجانباً انہرے کے بارے میں اپنے مشاہدات بیان کیے ہیں اس کتاب کو سائنس اور فلسفے کی مہاویات میں انتہائی اہم مقام حاصل ہے۔ بل گیش 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 سٹاک، ڈی اریل آف لانسٹرن نے خریدی تھی اور یہ ان کے خاندان میں 263 سال تک رہی۔ 1980ء میں اسے ارنلڈ جیمز نامی ارب پتی شخص نے خرید لیا جبکہ 1994ء میں یہ بل گیش کے پاس پہنچی۔ بل گیش 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 اہم خزانہ ہے۔



عقل خیر ان ہے...! حیرت

سائنس خاموش ہے...!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و اثار
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...
پراسراریت میں انسان کی دلچسپی ازنی ہے اور اہمیت رہے گی۔ گو کہ پراسرار مافوق 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 قبول کر رکھے ہیں لیکن ہزاروں ارد گرد اب بھی بہت
سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی اس گمراہی 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 منطقی
سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

یہ کیسا سائنس

دنیا میں ہونے والے انوکھے حوادث، جنہیں ہم
توہت یا اتفاق کہہ کر گزر جاتے ہیں، لیکن کیا کائنات
میں ان کی کوئی حکمت، منطق یا قانون موجود
ہے... کیا نتیجہ ہے جو اس چیز سے کہ درمیان ایک ایسا
تعلق ہے جو اس کا ایک ایسا ہی نتیجہ ہے، کیا کائنات میں
کوئی ایسا راز ہے، یا اس بات پر نشانی ہے جو ایک طرف سے
پیدا ہوتی ہے تو دوسری طرف سے اس کا اثر ہوتا ہے۔

"امی... امی... پانچ سالہ
ساندھ بھاتی ہوئی وہاں میں داخل ہوئی... اس
کی اس کھانا پکانے میں مصروف تھیں...
"کیا بات ہے بیٹی...؟"
"ہی آن ہا، سے گھر، مہمان آئیں گے..."
ساندھ نے پر جوش سبک میں کہا...
"جیہیں کیسے پتا چلا...؟"

"میں ہمارے گھر کی چھت پر کھانا پکانے کا کام کر
رہی تھی... آپ ہی نے تو کہا تھا کہ جب چھت پر کھا
بولے تو گھر میں مہمان آتے ہیں..."
مہمان کے ہاتھ بولے یہی کہتے ہیں کہ جب
دکان کی چھت پر کھانا پکانے تو مہمان آنے کی نشانی
دے رہا ہوتا ہے... یہی سچ ہے..."
میں مہمان آپ نے ایسا لگا کہ ایسا سچ نکل 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 ریٹریوم 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
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

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

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

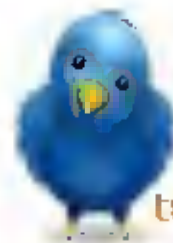
WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

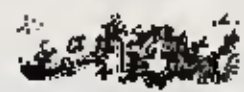


twitter.com/paksociety1

The "Florence Magazine" کی نومبر 1804ء کی اشاعت میں ایک حیرت انگیز واقعہ درج تھا کہ لندن کے نوانی علاقے ہارفوک کے ٹرن Turner نامی ایک نہایت غریب آدمی نے ایک خواب دیکھا کہ کوئی اس سے نہد رہا ہے "وہیں اپنے گاؤں سے لندن جا اور لندن پہنچ کر فلاں پنی کے اپنے گھر پہنچا۔ وہاں تھے ایک شخص سے گاؤں تھے ایک ایسی بات بتائے گا جو تیری خوشحالی کا باعث ہوگی۔"

اس غریب آدمی نے جو ملا دور پیشہ تھا، اپنی بیوی کو یہ خواب سنایا۔ بیوی بھی مسنہ اور خاموش ہوئی اور اسے ایک واقعہ قرار دیا۔ اس نے بعد اس شخص سے مسلسل تین دن تک کچن خواب دینے۔ اب آست تین دن ہوئے اور پھر ضرور اس خواب کے بارے میں اسے اطلاع پر شخص نے کہا چاہئے اچھا بچہ وہ پیدائش ہارفوک سے 90 میل کا فاصلہ ہے۔ لندن پہنچا اور اس پر چہ جاتر کھڑا ہوا۔ مسلسل 11 دن اس صبح وہاں نہ رہا لیکن نہ کوئی خاص واقعہ رونما ہوا اور نہ ہی کوئی شخص اس سے ملنے آیا۔ تیسرے دن بھی اس صبح وہاں پر چہ جاتر کھڑا ہوا، سارا دن گزارا گیا اور کوئی غیر معمولی بات نہ ہوئی۔ چہ شام ہونے والی اور اس نے وہاں سے قریب وہاں سے جانے کا ارادہ کیا تو ایک شخص اس کے قریب آکر بولا "میں تم کو تین دن سے اس پنی چہ کھڑا ہوا، کچھ رہا ہوں، لیکن تم کسی کا لشکر کہہ رہے ہو۔" اس مرد 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 ہلکا اور پھر بولا "تم جیسے دانش فطوم بڑے ہو۔ خواب وہی ہے اسے اپنا دیکھتے ہوئے اور ان پر تین نہیں سمجھتا چاہئے۔ اب تم دیکھو



ہے۔ لیکن تمی مرتبہ یہ غلط بھی ہو جاتا ہے۔۔۔۔۔
 تو پھر آخراً یہ نیوں شہور ہے کہ وامہان کی آمد کی خبر دیتے ہے۔۔۔۔۔ تڑکے زمانے میں بھی ہوا ہوا کہ کہ کسی تھریہ کو بوجہ ہونا اور اس بن مہان آگئے ہوں گئے۔۔۔۔۔ اگلی مرتبہ بھی ایسا ہی ہوا ہوگا۔۔۔۔۔ کسی شخص و حیرت ہوئی ہوئی کہ تیا وامہان تے بارے میں بتاتا ہے۔۔۔۔۔ چنانچہ اس نے پھر اس چیز کو نوٹ کرنا شروع کر دیں ہوگا۔۔۔۔۔ جب دو ایک مرتبہ پھر ایسا ہوا ہوگا تو اسے یقین ہو گیا ہوگا کہ وہ کسی تعلق مہانوں سے ہے۔۔۔۔۔ اس نے یہ بات دوسرے لوگوں سے کہی ہوئی۔۔۔۔۔ ان لوگوں سے بھی پتہ چلے کہ یہ بات نوٹ کی ہوئی۔۔۔۔۔ اور یوں یہ بات پھیلنے لگی۔۔۔۔۔

لیکن اب ہم بتا رہے ہیں کہ اسے اس مہان کو کس کیسے بتا دیتے ہیں۔۔۔۔۔
 یہ انہی حقیقت ہے کہ یہ بھی حقیقت ہے کہ اس راز کو اب تک نہیں جانتے۔۔۔۔۔ وہ مہانوں کا جائز نہیں تو معلوم ہوگا کہ اس قسم کی بہت سی باتیں ہوتی ہیں۔۔۔۔۔ چلتے۔۔۔۔۔ کہہ جاتے ہیں کہ اس کی راستہ کات جاسکے تو۔۔۔۔۔ لیکن وہی کوئی آفت آتا ہے۔۔۔۔۔
 بعد کو شاید کچھ دن پر بھاری ہوتی ہے۔۔۔۔۔ یا پھر لوگ ان لوگوں کے بارے میں نہیں سمجھتے ہیں کہ کوئی دن ان لوگوں سے ہوتا ہے۔۔۔۔۔ یا پھر کوئی دن خوش قسمت ہوتا ہے۔۔۔۔۔ یہ سب شاید غلطی سے کہتے ہیں۔۔۔۔۔

لیکن امر یہ آہات ہیں تو یہ کیسے ہنہ۔۔۔۔۔
 آپ میں سے بہت سے یہ نہیں کہہ سکتے۔۔۔۔۔ وہی تو تہی مرتبہ ہی بھی ثابت ہوتی ہیں۔۔۔۔۔ اگر ایک مرتبہ کوئی چیز ہو تو ہم ہمہ سکتے ہیں کہ یہ اتفاق ہے۔۔۔۔۔ لیکن اگر تہی مرتبہ ہو جائے تو تین دن پہلے وہی بات ہوگی۔



میں بھی تین رات سے مسلسل ایسے خواب دیکھ رہا ہوں، جس میں مجھ سے کہا جا رہا ہے کہ اگر تم لندن سے 90 منٹ کے فاصلے پر واقع گاؤں مارٹونک میں چلے جاؤ تو وہاں تمہیں سڑی کام کرنے والے ایک کانگرےٹر کے گھر میں سب سے برکت کے تلے پہنچاؤ اور وہاں سے گھر ایک سندھو بنے گا۔۔۔ اگر میں تمہاری طرف سے وقف ہوتا تو میں بھی ہزار محنتب آٹھ روپے چلا جاتا اور خواب کی حقیقت دریافت نہ کرتا۔۔۔ جان بھائی اور جانکے اپنے گھر میں آرام کرو۔ وہ گھٹس تو یہ کہہ کر چل دیں ان مزدوروں کو یقین ہو گیا کہ اتنے اس کے خواب کی حقیقت میں ہے۔ چنانچہ وہ پہلے وہاں اپنے گھر پہنچا اور فوراً سب کے دوست کے نیچے زمین سمیٹوا کر وہاں لوگوں سے بچا۔ ان ایسے سندھو بنے آئے۔ ان سندھو بننے کے بعد اتنی رات تھی کہ "اس سے نیچے ایک اور بے شمار سندھو بنے۔۔۔ اور ان سے دو سندھو بنے۔۔۔ ان کا نام نیا اور نیا ہے۔"۔۔۔

1920ء وہاں میں امریکی مصنفہ اپنی حیرت انگیز Anne Parrist حیرت کے ایک بے اسرار کے نام سے تازہ دی تھی۔ قرینہ شیف میں بیٹھ دست اور دیگر کہانیوں کی کتابیں لکھتی رہتی تھیں تو ان نے اپنے شوہر کو بتانا شروع کر دیا کہ وہ انجینئر بن گئے تھے اور یہ ان کی پسندیدہ کتابوں میں شامل تھی۔ اسی دوران اس کے شوہر نے اسے بڑھ کر شیف سے کتاب لکھنا اور پہلا نسخہ لکھنا اور اسے اندر درج تھا

Anne Parrist, 209 N. Weber Street, Colorado Springs
یعنی وہ اس مصنفہ کی ایسی کتاب تھی۔

ایک اور فرانسیسی مصنفہ ایمائلے ڈیشامپس Emile Deschamps اپنی آپ بیتی میں تحریر کرتے ہیں کہ

جون 2015ء

میں 1805ء کا واقعہ ہے کہ ان کے پڑوسی ہارز فونٹیبو Monsieur de Fontibu نے ان کے لیے آڑوی پنڈت Plum pudding کی دعوت کی جو انہیں بہت پسند آئی۔ اس سال بعد وہ وہاں کے ایک ریستوران میں تھے کہ نینو پنڈت آڑوی پنڈت کا نام نظر آیا۔ انجینئر یا ہارز فونٹیبو نے فوراً ہی آڑو کرنے کے لئے ایئر کو بہا لیا اور بعد میں نے آڑو معذرت کی کہ آپ کی مصعبہ ایش بھی ختم ہوئی ہے اور وہاں نیچے گاہک کی خدمت کی پیش کی جا چکی ہے، ایمائلے نے حیرت دیکھی تو وہاں لوٹی اور انہیں ان کے پڑوسی ہارز فونٹیبو ہی اپنے پنڈت نوش فرما رہے تھے۔ یہی نہیں 1832ء میں ایمائلے ڈیشامپس ایک دوست کے ساتھ ایک ریستوران میں یہ آڑو انہیں ایک ہارز فونٹیبو پنڈت کا آڑو دیا۔ آڑوی پنڈت پیش کی گئی اور انہوں نے وہاں اپنے دوستوں کو اس واقعہ سے متعلق بتایا کہ ایسا واقعی ہے کہ میں نے جب انہیں آڑو آڑو کر کے دیا تو وہاں ہارز فونٹیبو نے یہ اطلاع دی تھی کہ ان کے پڑوسی ہارز فونٹیبو ریستوران کے وہ روز سے ان خبرات ہوئے داخل ہو رہے ہیں۔

یہ آپ نے سمجھ لیجئے کہ آپ کا ہارو ہار پنڈت مندرا ہو گیا ہو، آپ ہاں مشکلات سے دوچار ہو گئے ہیں، اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے تو ہارو ہار پنڈت کے لیے پیسے نہیں ہیں، چنانچہ آپ کی ماحولت کسی پرانے دوست سے ہو جاتی ہے اور ان کی مدد سے آپ اپنے ہارز فونٹیبو کو مل جاسکتے۔

آپ انہیں کی برکتی پڑیوں سے شکست آ کر فونٹیبو دیکھ رہے ہیں، پریشان حالت میں گھبراتے ہیں تو یہ دیکھتے ہیں کہ آپ کے لیے کسی بھی کا اپنا گھٹس

سوزر لینڈ کے مشہور نفسیات دان کارل گوستا ڈرٹمف Carl Jung نے ان جیسے واقعات کو بہت تفصیل سے پر لکھا اور اس کا نام سکلر سینسٹی 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 آجیں گے.... لیکن وجہ سمجھ نہیں آتی کہ آخر یوں ایسا ہوتا ہے۔

اپنی کتاب جس کا نام Synchronicity ہی ہے کارل گوستا ڈرٹمف نے اپنے ایک مریض کی بیوی کی مثال دی ہے.... ایک آدمی کوئی عرب سے ہے اس کے زیر علاج تھا.... اس کی بیوی نے ایک مریضہ کا دل کا بتایا کہ اس کی ماں اور نانی کی موت پر اس کے دروازے کے باہر بہت سے پرندے آ بیٹھے تھے جن کمرہ میں ان کے تابوت رکھے تھے.... ان بتانے سے پہلے عرصے بعد ایک دن وہ آدمی یعنی اس کا شوہر جنف نے کلینک کی طرف آئے ہوئے ان کا دورا پڑنے سے انتقال کر گیا.... جب اس کی میت گھر کی طرف لے جاتی جاری تھی تو اس کی بیوی پہلے ہی گھر میں آسمی بیٹھیں تھی کیونکہ اس نے ایک کھڑکی میں ویسے ہی پرندے بیٹھے دیکھے تھے جو کہ اس کی ماں اور نانی کی موت پر آئے تھے اور وہ ادرسی تھی کہ حضور کسی کی موت ہوتی ہوگی۔ اس چیز کو کارل ڈرٹمف نے "سینکرونیسیٹی" کہا ہے.... کہ پہلی بار جب ان عورت کی نانی فوت ہوئی تو پرندے آئے.... لیکن ظاہر ہے ان میں انسانی بات نہیں تھی.... ہو سکتا ہے کہ اذیت ہوئے تھیں گئے ہوں اور آرام کے لیے بیٹھے گئے ہوں... اور جب ان کی ماں فوت ہوئی اور دوبارہ پرندے آئے ان عورت

لیخ آیا ہوا ہے جسے آپ نے کافی عرصہ پہلے لکھا تو وہی بھیجی ہوتی تھی۔

آپ کتابوں کے بازار میں ہیں، لیکن آپ کی مطلوب کتاب آپ کو نہیں مل رہی اور چلتے چلتے آپ ایک چھوٹی سی شاپ میں چلے جاتے ہیں، آپ وہاں شیلف میں کتابیں دیکھ رہے ہوتے ہیں کہ اچانک سے شیلف میں سے ایک کتاب آپ کے اوپر گرتی ہے، آپ اٹھ کر حیران ہو جاتے ہیں کہ یہ وہی کتاب تھی جس کی تلاش میں آپ وہاں گئے تھے۔

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

آپ ان محسوس کرتے ہیں اور آپ کی زندگی میں خوش رہنے کی بجائے نہیں نظر آتی، آپ کو ایف 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 سوچوں کا جواب مل جاتا ہے۔

دنیا میں ہونے والے یہ اور ان جیسے انہلے حوادث کو ہم توہمات یا اتفاق کہہ کر گزار جاتے ہیں، لیکن دنیا کائنات میں ان کی کوئی حکمت، منطق یا قانون موجود ہے.... یہ چیز ہے جو ہر چیزوں کے ارضی انجان یا انجان نام چھو آتی ہے.... "انیا کائنات میں کوئی ان ان بھی ذرا یا دباہریشن ہے جو ایک طرف سے پیچھے رہ جاتے تو وہ سنی جاہل ان کا اثر ہوتا ہے یا کوئی پراسرار قوت ان سب باتوں کے پیچھے کار فرما ہے....؟ ایسے واقعات تو کیا آپ کھنڈ اتفاق نہیں گئے؟



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

زندگی میں ہم سادگی ہو چکے ہیں کہ ہر کام کی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے.... ڈر نہیں آتا کہ سب کچھ اسے تو اس کی وجہ تلاش کرتے ہیں مثلاً آرزو میں سے پودا لگنا دیکھتے ہیں تو سوچتے ہیں کہ ضرور زمین سے اس کے اگنے کی کوئی وجہ ہے.... جب وہ وجہ تلاش کرتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ پودا کچھ سے اگتا ہے... اسی طرح ہم ہر چیز کی وجہ ڈھونڈتے ہیں.... اور ”وجہ“ ڈھونڈنے والی زندگی کے عادی ہو چکے ہیں.... اس لیے اگر کوئی آپ سے کہتا ہے کہ ایسا ممکن ہے آپ کے ہاتھوں میں خود بخود ٹوٹ آجائیں.... آپ سوچیں گے کہ جب تک مجھے کوئی ٹوٹ کے نہ میرے ہاتھوں میں ٹوٹ کیسے آسکتے ہیں.... چاہے وہ آپ کو سختی ہی سنجیدگی سے یہ باتسناں کرے.... مگر آپ اس کی بات نہیں مانیں گے.... لیکن فریض کہیں آپ نہیں بیٹھے ہوں.... اور اچانک آپ کے ہاتھوں میں ٹوٹ آتی موجود ہوں تو پھر آپ کیا کریں گے.... ظاہر ہے آپ یہ تو نہیں کہہ سکیں گے کہ ٹوٹ نہ میرے ہاتھوں میں نہیں کیونکہ ٹوٹ تو آپ کو صاف محسوس ہونے لگی ہے آپ نہیں گے کہ میں نہیں جانتا کہ یہ ٹوٹ کہاں سے آئے ہیں....

اسی قسم کے واقعات جن کی کوئی وجہ سمجھ نہ آئے ہوں انہوں نے سیکرٹری ڈیپارٹمنٹ کا نام تجویز کیا.... اس کی ایف اور ایف ایچ ایچ ایچ نے اپنی زندگی سے دی ہے کہ ایف بی ان نے ہمارے میں مچھلی کھائی.... اسی دن ان کے ایک مریض نے اسے ایک تصویر دکھائی۔

جون 2015ء

جس پر مچھلی بنی ہوئی تھی.... اگلے دن ان کے کلینک میں ایک مریض آیا.... اور اس نے اپنا ایک خواب سنایا جس میں اس نے مچھلی دیکھی تھی.... آپ نے دیکھا کہ مچھلی کے واقعات کس طرح مسلسل کارل ٹرنک کے ساتھ پیش آئے.... انہوں نے ایک اور مریض کو یہ محض اتفاق ہو سکتا تھا.... مگر اتنی مریض پیش آتا محض اتفاق نہیں ہو سکتا.... یہ یقیناً ان سے پیچھے کوئی اور قوت بھی کار کر رہی ہے۔ ”نوٹ“ انی افسانہ ہوتی سمجھتے ہیں یہ ہے.... اپنے مچھلی والے واقعات کارل ٹرنک نے ایک مچھلی کے کنارے پہنچا رہے تھے.... یہ واقعہ لکھ کر وہ چھپاؤ قدمی کے لیے مچھلی کے کنارے پہنچے لگا اسی وہ تصویریں دیکھتی گیا تھا کہ اسے کیا ہے پر ایک بڑی مچھلی مریض پہنچی.... وہ حیران رہ گیا.... اس مچھلی کو بظاہر کچھ بھی ہوا نہیں لگتا تھا.... اور اس مچھلی کا کنارے پر آکر ہونا اس کی بات تھی.... لیکن یہ مچھلی والے واقعات میں ایک اور اضافہ ہے....

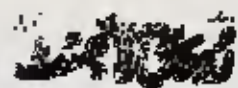
ان حیرت کے واقعات ہمارے ساتھ تقریباً روزی پیش آتے رہتے ہیں.... آپ کسی دوست کو یاد کرتے ہیں اور اگلے ہی دن اس سے مل لیتے ہیں.... آپ کسی اداکار کو یاد کرتے ہیں اور دو دنوں کے دن وہ TV پر آجاتا ہے.... آپ کوئی ”کنکٹ“ خریدتے ہیں.... جس کا نمبر 6443 ہے.... آپ انی ان ایک فون موصول کرتے ہیں اور وہ کہتا ہے کہ ”لینا یہ 6443 ہے آپ کہتے ہیں کہ یہ لکھا گیا ہے.... اگلے دن آپ ایف 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 کنکٹ خریدی ہے.... اور اسے گاڑی والا اس بات سے واقف تھا.... وہ آپ اپنے اپنے کوموں میں کمن کرتے.... لیکن ان سے

ماہرین کہتے ہیں کہ یہ بھی سکتا ہے کہ سینکڑوں نیسیوں کی یہ نمبریں یا ڈیجیٹیشن ہر جگہ کا منہ کرتی ہو۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے گھر کی چھت پر نو ابوے اور مہمان آجاتے ہوں تو.... کوے پر زیادہ اہمیت دیں.... یقیناً یہ اگلی مرتبہ ابوے 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 چاہئے 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 نیسیوں" ظاہر کرتی ہے کہ اس دنیا میں صرف وہی سچو نہیں ہے جو نظر آتا ہے بند اور نبی بہت کچھ ہے جو ہماری نظروں سے اوجھل ہے.... اور بہت کچھ شاید ایسا بھی ہے جسے ہم بھی نہیں دیکھ سکتے.... کیا خیال ہے آپ کا؟



فطریات کے بعد ہم فزکس، ریاضیات اور نجومیات کے ماہرین کی جانب رخ کرتے ہیں۔ اس ضمن میں وہاں موجود نظریہ انتشار یعنی "کیوس تھیوری" Chaus theory، مائکسن کی دنیا کا ایک دلچسپ فکری میدان ہے۔

یہ نظریہ ہماری توجہ ان عوامل کی جانب مبذول کرتا ہے جو بظاہر ایک معمولی و کھائی دینے والی تبدیلی سے نتیجے میں تیرا ان کن نتائج دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کیوس نظریہ ایسے مخصوص حرجی نظامت کے طرز عمل کا مطالعہ کرتا ہے جو اپنی ابتدائی حالت پر انتہائی سخت حساس ہوں۔ اس حساسیت کو عرف عام میں کسی اثر یا ہز فلانی الیکٹ Butterfly effect کہا



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

آسٹریا کے ایک فلسفی اور سائنسدان پل کومرر Paul Kammerer نے 1914ء میں اپنی ایک کتاب قانون تسلسل Des Gesetz der Serie (انگریزی: The Law of Seriality) میں لکھا کہ اگر ایسے واقعات مسلسل ہونے لگیں تو وہ ہماری عام سمجھ سے باہر ہو جاتے ہیں، یعنی ان سے ہونے میں عام وجہ کی بجائے کچھ اور ہی قانون کار فرما تین.... کاربن ڈیٹھ سے بعد اور بھی بہت سے لوگوں نے Synchronicity کے نظریے پر کام کیا.... ان میں سے ایک اہم نام آر تھو کوستلر Arthur Koestler کا ہے.... اس نے اپنی ایک کتاب میں یہ بیان کیا ہے کہ بہت چھوٹے ذرے یا پارٹیکل جو کہ باہمی تعلق رکھتے ہیں Synchronicity کا باعث بنتے ہیں.... اور ان پر وقت بھی اثر نہیں کرتا.... (لیکن یہ بات ایسی ثابت نہیں ہوئی ہے)۔

بہر حال اس پر ابھی سائنسدان سچو بھی نہیں کہتے.... بعد اکثر کہتے ہیں کہ یہ پارٹیکل موجود ہی نہیں رکھتی.... انہیں کے باوجود کہ واقعات اس سے تعلق رکھتے رہتے ہیں.... کچھ یہ بھی کہتے ہیں کہ ایسے واقعات ہمارے ذہن کی پراسرار قوت کی وجہ سے ہوتے ہیں.... مگر کیا ہم اس قوت پر قابو پا سکتے ہیں....؟ اس سے کوئی مدد دے سکتے ہیں....؟

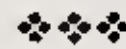
عام خیال ہے کہ شاید ایسا ممکن نہیں کہ ہم اس پر قابو پا سکیں.... لیکن یہ ہے کہ اگر ایسے واقعات آپ کی زندگی میں ہوں تو ان پر توجہ دینا اور ان کی پیروی کرنا اور حیرت انگیز فیصلوں سے نطف اندوز ہونا.... یہ تو آپ فری سکتے ہیں....

جاتا ہے۔ لیکن ابتدائی حالت میں چھوٹے فرق سے
تکلیف میں برا انتشار پیدا ہوتا ہے۔

تعلقی اثر کے مطابق اگر چھلن میں کسی ایک جگہ پر
تعلقی اپنے پر پھڑ پھڑانے تو نتیجے میں ممکن ہے کہ ہوا میں
ایسا انتشار پھیلے جو بحر اوقیانوس تک میں طوفان سے
تسے۔ اس خرد عمل بہت سے فطرتی نظریات جیسا کہ
موسم، میں مشاہدہ کیا جاتا ہے۔

فرض کیجئے کہ امریکہ میں ایک تعلقی کسی بڑی
ازتی چلی جارتی ہے۔ تعلقی کے پروں کی پھر پھر است
ت ہو اسکے ذرات میں انتشار پھیلے گا اور وہ ذرات اپنی
بہت سے حرکت کرتے ہوئے آگے پیچھے ہونے
نہیں گئے۔ ایک ذرے کی حرکت سے دوسرے ذرے
پر بڑھ رہا ہے گا اور وہ بھی اپنی جگہ سے ہٹ جائے
گا۔ یہی عمل اگلے ذرات پر بھی رونما ہو گا۔ حتیٰ ہاں ہوا
کے ذرات میں اس قدر افزائش پھیل جائے گی کہ
جس کا تصور بھی محال ہے۔ یہیں ممکن ہے کہ ہوا کے
ذرات میں نئی میٹھی کسی موسمیاتی تبدیلی کا سبب بن
جائے۔ اگر ایسا ہو جائے تو تبدیلی کی وہ لہر مزید بڑھتی
بڑھتی دوسرے علاقوں، شہروں یا ملکوں کا رخ بھی
کرتی ہے۔

ماہرین کے مطابق ابتدائے میں بہت معمولی تغیر
آنے والے واقعات بظاہر ویسے ہی بے ضرر دکھائی
دیتے ہیں جیسا کہ تعلقی کے پروں کی پھر پھر تہمت
کوؤں کی کاہیں کاہیں، مگر یہ معنوی واقعات کسی انجان
اور یا واہمہ پیش سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں جو آگے
جا کر کسی اہم واقعہ کا پیش لحن بن سکتے ہیں۔



روحانی ذہنوں 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 دو کوئی عمل، معنی، سائنسی توجیہ پیش
نہیں کر سکتا۔ انہونی باتیں ہوتی رہتی ہیں آدمی اتفاق
کہہ کر گزر رہتا ہے۔ حالانکہ کائنات میں کسی اتفاق
کسی حادثہ کو کوئی دخل نہیں ہے۔ دراصل یہ اللہ تعالیٰ
کی نشانیاں ہیں جو زمین پر کھلتی ہوئی ہیں۔"

مثال کے طور پر ہم ذہنی کلامی تو یہ ضرور کہتے ہیں
کہ اللہ خالق ہے اور وہی ہمیں رزق فراہم کرتا ہے۔
لیکن زندگی سے اکثر معاملے پر ہمارا رویہ یہی ہوتا ہے کہ
سب کچھ اتفاق سے ہو رہا ہے۔ اتفاق سے ملازمت مل
گئی، اتفاق سے ملازمت میں ترقی ہوئی..... لکن 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 بساں کے حوالے سے ہماری اصل سوچ یہ ہے
کہ یہ سب کچھ اتفاق سے ہی ہو رہا ہے..... شخص زبان
سے ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ رزق دیتا ہے..... حقیقت یہ
ہے کہ اللہ آرنہ چاہئے تو کوئی بندہ ایک منٹ بھی زندہ
نہیں رہ سکتا..... آپ نے دیکھا ہو گا یا سنا ہو گا کہ ایک
آدمی نہایت خطرناک ایکسیڈنٹ میں اس طرح زندہ
سلامت نکلا جا رہے کہ اس کے ہیکل پر ایک خراش تک
نہیں آتی جبکہ ایک شخص چلتے چلتے ٹھوکر لگنے سے گرتا
ہے اور سر کی تیز سے اس طرح ٹکراتا ہے کہ آفاقاً
موت واقع ہو جاتی ہے، کیا یہ سب اتفاق ہے.....؟

یہ اتفاقات قدرت کے وہ انکشاف ہوتے ہیں جو
دیوہی قوانین کی طرفت میں نہیں آتے۔ مفکرین نے
بہت غور و فکر کے بعد یہ بات کہی ہے کہ ان اتفاقات کو
محض اتفاق کہنا مناسب نہیں۔



حجرت

دنیا کے چند دلچسپ، عجیب، انوکھے، پر اسرار اور حیرت انگیز گاؤں، جانور اور اشیاء کا احوال

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

ایسے ہی گاؤں ہیں دنیا میں

اقتدار کر جاتا ہے اور اس گاؤں کی پہچان ان جاتا ہے۔
ان شہرے میں ہم انجان ایسی ہی چند دلچسپ، عجیب،
انوکھے، پر اسرار اور حیرت انگیز اشیاء اور جانور کا
احوال پیش کر رہے ہیں۔

جزاواں 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۔ اللہ آباد کے ان چھوٹے سے گاؤں محمد پور
عمرانی mohammadpur umri میں جزواں بچوں
کی پیدائش کی شرح دن میں ایک ہے۔ اس گاؤں میں

رہن سکن کے اعتبار سے دنیا بھر میں اریوں
انسانوں کی آبادی وہ طریقوں سے زندگی بسر کرتی
ہے، یا تو وہ ایک چھوٹے سے معاشرے کی صورت میں
ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر ایک ہی ہستی بناتے
ہیں، یا پھر لاکھوں کروڑوں لوگوں کی بھیڑ والے شہر
میں ضم ہو جاتے ہیں۔ رہن سکن کے ان دونوں
طریقوں کو ہم شہری (Urban) اور دیہی (Rural) کے
نام سے پکارتے ہیں۔ ایسے ممالک جہاں کچھ لوگ
پتا کر اٹھا رہے ہوں مگر ان کی تعداد بہت زیادہ نہ ہو،
انہیں گاؤں، قصبہ، ہستی یا گاؤں کہا جاتا ہے۔ شہروں
کی بہ نسبت کسی گاؤں میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ کم
آبادی کی وجہ سے وہاں ہونے والا چھوٹے سے چھوٹا
اور بڑے سے بڑا واقعہ اور عجیب واقعہ بھی کافی شہرت



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

بوتوں کا گاؤں

ٹپ نے قصے کہانیوں میں تو بوتوں کی دنیا کے
بارسہ میں پڑھا ہو گا لیکن چین میں واقعی ایک ایسی
جگہ موجود ہے کہ جہاں ہر طرف بوتے پھرتے
نظر آتے ہیں۔ بوتہ 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 تمام کے حساب سے 20
بڑاں میں کوئی ایک شخص ہی بوتہ ہوتا ہے۔ چین کے
جنوب مشرقی 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 بچوں
سے بھی چھوٹے نظر آتے ہیں جبکہ باقی 50 فیصد کے
قد بھی عام انسانوں کی نسبت کمزور اور کم ہیں۔
اس گاؤں کے برونوں 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 اس وجہ سے ان لوگوں کے قد



جڑواں لوگوں کا گاؤں

بوتے 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
تین جڑواں موجود ہیں یعنی کم و بیش 108 افراد ایک
دوسرے کے بمثل نظر آتے ہیں۔ پچھلے 30 سال
میں اس گاؤں میں جڑواں بچوں کی پیدائش میں غیر
عسولی اضافہ دیکھا گیا۔ انسانوں کے علاوہ یہاں
جانوروں میں بھی جڑواں بچوں کی پیدائش کا رجحان
دیکھنے کو ملا ہے۔ ٹوئن گاؤں Twin Town کے نام
سے مشرقی چین ہانگ کانگ کے گاؤں دنیا بھر کے



بوتوں کا گاؤں

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

بوتوں کا گاؤں



معدوروں کا گاؤں

لیکن اٹلی 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 دانیوں میں گم رہتے ہیں۔

کلاچی Kalachi نامی گاؤں کے رہائشی گزشتہ دو سال نیند کی ایک عجیب اور پراسرار بیماری Sleepy Hollow میں مبتلا ہیں۔ اس بیماری کی وجوہات کے بارے میں ڈاکٹروں کو تا حال کوئی اندازہ نہیں ہو سکا ہے۔ اس بیماری میں لوگ چلتے پھرتے کام کرتے ہوئے اچانک سو جاتے ہیں اور پھر کئی دن تک نہیں جاتے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ گاؤں کے لوگ 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 استعمار ایک یورینیم کی 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 دیا گیا تھا۔ گاؤں کی مٹی اور پانی کے نمونوں کی جانچ کنج سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں کسی قسم کی تابکاری یا ٹوٹی اور مستعد مادے نہیں آتے۔

پراسرار آفت کا گاؤں

دنیا میں ایسے بہت سے پراسرار مقامات موجود



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

معدوروں کا گاؤں

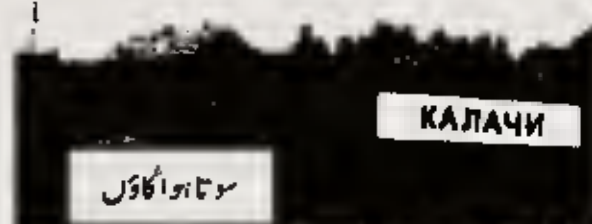
یہ بھارتی ریاست بہار کے کھلی نواہ کا گاؤں کچھریاویہ Kachuriya Dih ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے یہاں پیدا ہونے والا بچہ پیدا ہونے کا طور پر معدور ہوتا ہے یا بچہ اگلے ایک دو برسوں میں ان کے اعضا ازخمت کی شاخوں کی طرح مزج جاتے ہیں۔ بعض خاندان پورے کے پورے معدور ہو چکے ہیں۔

جہ بڑھنے کی سرحد پر واقع ان گاؤں میں لوگوں کے مویشیوں کی بڈیاں بھی اس پرانے اور بھاری کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس وقت اس گاؤں میں معدوروں کی ایک پوری نسل موجود ہے جو اب اوسط عمر بوری ہے۔ یہ اپنے پاؤں پر کھڑے نہیں ہو سکتے، ٹھنڈوں کے تل چلتی ہے۔ اس گاؤں میں جو لڑکیاں پیدا ہوئی ہیں ان میں سے دو ابھی کچھ عرصہ بعد لنگڑا بن گئی ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شاید اس گاؤں کے پانی میں فلورائیڈ کی مقدار کافی زیادہ ہے اور اس وجہ سے گاؤں والے فلورائیڈس مائی ہارنی کا شکار ہیں۔ لیکن اس بارے میں کوئی مستند دلیل 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 سنی انیور کنڈیشنڈ کا پھلنا، کاروں کے شیشوں کا پھٹنا، ہارڈسکس کا ڈیٹا اڑنا، آلوئیٹک دروازوں کا تودہ ہی بند ہونا اور کھلنا اور سنی جانوروں کی پراسرار موت شامل ہے۔

بکلی کی کھیتی نے گاؤں کا بکلی کا کنکشن بھی حقطع کیا لیکن اس سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔

2005 میں اطالوی حکومت کی طرف سے اعلیٰ آری آفیسر، اہل طبیعت، ماہر طبیعیات، انجینئرز اور ٹورکیٹیک 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 اہل اور اطالوی تجربہ کار کی ایک ٹیم بھی اس جگہ تک پہنچی لیکن وہ بھی اس کا کوئی قابل عمل حل تلاش نہ کر سکی۔ اس گاؤں کے کبھی کوئی نامعلوم تابکاری اسے متروک کر کے بند کر دیا گیا۔ 2007 میں ایک اطالوی اخبار کی ایک رپورٹ کے مطابق جہاں بھی آگ لگی وہ انتہائی طاقتور برقی اٹران کی وجہ سے لگی اور یہ کسی آسان کام نہیں۔ اتھار کے مطابق یہ ممکنہ حد تک "خلائی مخلوق" کا کام ہے۔ یوں کہ اس بکلی کی طاقت بعض مقامات پر 12 اور 15 گریڈوں کے درمیان رہتی۔

یہ نامعلوم آگ اب بھی اس گاؤں میں وقتاً فوقتاً لگتی رہتی ہے لیکن اب گاؤں والے بھی اس آگ کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔

دو لکھیوں والا گاؤں

پاکستان میں شکار پور کے گاؤں شیر پستیا سے تعلق



دو لکھیوں والا گاؤں

جہاں جن سے ہارسے میں آگ تک سائنس دان کوئی وضاحت نہیں پیش کر سکتے۔ 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 جھڑک اٹھنا ہے۔ یہ پراسرار آگ کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ 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 بجلی بگھٹنے والی پراسرار آگ ہے۔

آگ بگھٹنے سے ان پراسرار واقعات کا آغاز جنوری 2004 سے ہوا اور اس وقت بھی بظاہر اس کی کوئی وجہ نہیں دکھائی دی۔ جن جگہوں میں آگ لگتی ان کا تمام ساز و سامان جہاں رکھا ہے وہ سب قہر تیر کے مختلف گزرتے یہاں تک کہ پانی کے پائپ بھی شخصوں کی تندرستی کے ماہرین اور حکام کے تحقیقات کا آغاز کیا لیکن وہ بھی اس کی وجوہات جاننے میں عمل طور پر ناکام رہے۔ بعد کے برسوں میں ان عجیب و غریب واقعات میں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ ان پراسرار آگ کے نتیجے میں چھنے والی اشیاء میں بے پروا اور کاروں کے علاوہ دیگر اہم مشین تھر پیڑ اور انہماں لوہے شامل ہیں۔ حیرت ناک بات یہ ہے کہ واقعے کے وقت یہ آگ بکلی سے مستعد لگی نہیں اوتے۔ اس گاؤں میں پیش آنے والے پراسرار واقعات میں



ایٹ فرڈ کا کاؤن

بغیر Buford امریکائی ریاست وائیونٹ کا انوکھا ٹاؤن ہے کبھی اس کی آبادی 2000 فریڈ پر مشتمل تھی مگر اب یہاں صرف ایک فریڈ رہائش پذیر ہے، اس ٹاؤن کا کل رقبہ 4 مربع کلومیٹر ہے۔ فریڈ ٹاؤن کا داہد رہائشی ڈان سمبوزنٹاں 62 برس کا بوزھا شاپ کھی ہے، جو اس ٹاؤن کا انیسواہٹواں ہے، اس نے 1980ء میں نہی ٹیٹی کے ساتھ یہاں آیا، پھر بنایا اور سٹین رہائش پذیر ہوتا، 1992ء میں اس نے پورا ٹاؤن خرید لیا، تاہم 1995ء میں اس کی بیوی انتقال کر گئی، انکو تاہم 2007ء میں بڑا چھوڑ کر کولوراڈو چلا گیا اور ڈان سمبوزنٹاں کاؤن کا انیسواہٹواں رہائشی بن کر رہا گیا۔

وینسپ اور سٹی سمبوزنٹاں حقیقت یہ ہے کہ اس کاؤن میں دنیا کی تمام سہولیات دستیاب ہیں۔ اس ٹاؤن میں ریٹو سے لائن، سبورس، کنگلی اسٹریٹ، اسپیل اور ٹیلی فون کی سہولت موجود ہے اور یہ ساری سہولیات صرف ایک فریڈ کیسے فراہم کی گئی ہیں۔

اسی طرح امریکی ریاست نیبرہا کا ٹیل مونووی Monowi ٹاؤن کاؤن کی آبادی بھی صرف ایک خاتون پر مشتمل ہے، 1930ء میں وہی ٹیل اس ٹاؤن کی آبادی 50 کے لگ بھگ تھی، رفتہ رفتہ اس کاؤن کی نوجوان نسل اردگرد کے شہروں میں منتقل ہو گئی لیکن ان کے والدین آخری وقت تک یہیں رہے، آخر کار 2000ء تک اس پارے ٹاؤن کی آبادی صرف دو

رہائشی پر اسرار اور ناقابل علاج مرض میں مبتلا ہیں، کاؤن کے 40 سے زائد خاندانوں کے ہر فرد کے ہاتھوں اور پیوں میں پانچ کے بجائے دو دو انگلیاں ہیں۔ علاقہ کینیوں کے مطابق یہ پر اسرار معافہ 80 سال سے چہ آ رہا ہے۔ اس مرض سے بچنے کے لیے 12 سے زائد خاندان یہاں سے نقل مکانی بھی کر چکے ہیں۔

سائنسدانوں کے مطابق یہ مرض اینٹیروڈیٹیکٹی electroductly کہلاتا ہے۔ افریقی نسل زیمبابوے میں بھی دریسے زیمبرنی کے قریب واڈوما Wadoma نامی ایک گاؤں بھی ایسی ہی مرض میں مبتلا ہیں مگر ان کے صرف بچ کی دو انگلیاں ہیں۔

توہم پرست گاؤں

ایٹ یورپ اپنے ظلم، ترسلی اور روشن خیالی کی وجہ سے خود کو باقی دنیا سے افضل گردانتے ہیں لیکن یورپ سے آٹھ لاکھ خیریں بھی آتی رہتی ہیں جو اٹلی یورپ کو انتہائی دقیقوں سمجھتے رہتی ہیں۔ ایسی ہی ایک خیر ہے کہ اٹلی کے ایک قصبے کولوبرو Colobrero کو یورپ کا سب سے زیادہ خوفناک اور منحوس قصب قرار دیا جا رہا ہے۔ اس قصبے کے متعلق طرح طرح کی عجائباں بیان کی جا رہی ہیں کہ وہاں آٹھ جوہے پیدا ہوتے ہیں ان کے دل اور پیچھے پھرتے ہوتے ہیں، قصبے میں بہت زیادہ ٹریفک حادثات ہوتے ہیں، اچانک سے لٹا سلائیڈ ٹیم کا ہو جانا عام ہے اور یہ کہ اس کے پرچھے راستوں میں انسان کھو جاتا ہے۔

یہاں کی بیشتر آبادی اس خطہ میں جا دو گریوں، جنوں، جنوں، ستاروں اور نظریہ 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 مہیکارنا بھی محوست کا باعث سمجھتے ہیں۔

جون 2015ء



میان بیوی تھی، 2004ء میں شوہر کے انتقال کے بعد سے اس نائن کی واحد فرزندانی بیٹی ہیں، جو یہاں کی میٹرنگل ہیں اور ہیرین بھی اور شاپ نیچو بھی۔

کوہر سانپوں کا گاؤں

عام طور پر کھرنے والے سانپ کا نام لیجے تو انسانوں پر خوف طاری ہو جاتا ہے لیکن تھائی لینڈ کی ریاست کھون کاؤن Khon



کواؤن کی Guangxi کے علاقے گھین Guilin میں واقع ہے۔ اس گاؤں میں 82 گھر ہیں اور ہر گھرنے والوں کے ہاں اس کی کمر سے ہوتے ہوئے اس کے

نخنوں کو چھوتے ہیں۔ اس وجہ سے اس گاؤں کو سنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ میں بھی شامل کیا گیا ہے اور گولین کو بے باؤں 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 کاسا کا جمیل کے کنارے آباد چھوٹا سا گاؤں لی ڈیل Lily Dale، ایک ایسا انوکھا گاؤں ہے جہاں صرف روحانیت اور باورانی علوم کے قابل مفکر و اسکالر، روحانی عالم، بھوت پریت بھگانے یا دم کرنے والے پادری، پامسٹ، ہیٹر وغیرہ ہی رہائش پزیر ہیں۔ تقریباً 275 افراد کی آبادی والے اس گاؤں میں 160 مکانات 2 ہاؤس ریسیڈنٹ اور صرف باورانی علوم پر مشتمل ایک اسٹور شامل ہے، عجیب بات یہ ہے کہ اس گاؤں میں داخل ہونے کے لیے فیس دینی پڑتی ہے، یقیناً اس گاؤں میں آئے دن باورانی علوم اور روحانیت پر سیمینار اور ورکشاپ منعقد ہوتے رہتے ہیں۔ یہاں 7 سال 2000 کے قریب سینہ آتے ہیں۔

پانی میں تیرتے گاؤں

مشرق ہند 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 جہاں جہاز پانی کے اوپر

Kaen میں ایک ایسا انوکھا گاؤں بھی ہے جہاں کے باقی سانپوں کو اپنے گھر بن میں پالنے اور ان کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ اس گاؤں کے افراد سانپوں سے خوفزدہ ہونے کے بجائے ان سے بے پناہ محبت کرتے اور انھیں پالتوی پالتے کی طرح بنا خوف و خطر اپنے ساتھ رکھتے ہیں۔ 140 گھروں پر مشتمل اس گاؤں کا نام ہی گنگ کوبرا وینج King Cobra Village ہے جہاں کے اکثر بزرگ گھروں میں ایک پالتو کوبرا موجود ہے۔ کھرنے والے سانپوں سے ان دیہاتوں کی انسانیت ان قدر بڑھ گئی ہے کہ وہ اپنا اٹھنا بیٹھنا، کھانا پینا حتیٰ کہ تھینا اور سونا انہیں انہی سانپوں سے ساتھ کرتے ہیں۔

لمبے بالوں والی خواتین کا گاؤں

چین میں ایک ایسا گاؤں بھی ہے جہاں کی تمام خواتین کے بال بہت ہی لمبے ہیں۔ اس گاؤں کا نام ہانگلو Huanglao ہے۔ یہ چین کی ریاست



پاکستان

بڑھاتے ہیں۔

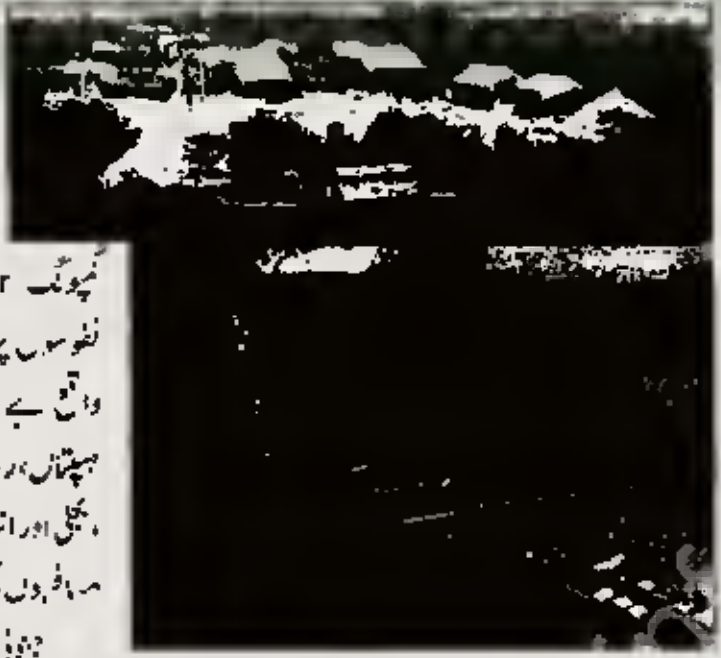
برونائی کے دارالحکومت بندر سرنی
 نیوان سے سڑک پر واقع پانی پر تیرتا گاؤں
 کمپونگ Aver Kampong میں آبادی 39 ہزار
 نفوس پر مشتمل ہے۔ یہ گاؤں دریائے برونائی پر
 واقع ہے۔ پانی پر تیرتے اس گاؤں میں سکول،
 ہسپتال، ریستورانٹ، کانوں، مساجد اور پٹرول سٹیشن
 ، بجلی اور انٹرنیٹ کی سہولتیں میسر ہیں۔ تینسی ہفتیاں
 مسافروں کی خدمت سرانجام دیتا رہتا آتی ہے۔

ڈوئی امریکی ملک ہے جس میں جمیل سینڈگا میں بھی
 ایک تیرتا گاؤں Uros موجود ہے جہاں کے لوگوں
 نے مغربی اور ہانگ کانگ کے گھرانوں میں
 قسطنطنیہ اور آسٹریا کے تیرتا گاؤں کی طرح
 رہتے ہیں اور کھیتی باڑی کرتے ہیں۔

خوشے گاؤں کے بہانے مغربی ممالک میں تیرتے

ان کے وہیں شہر کے معلق ڈاک بھرتے ہوں
 ۔ برسرہوں کے دروازے نہ ہوتے۔ یہاں مغربوں
 نے اپنے مزارعوں کی جگہ شہریوں اور نرسیوں کی بہت
 بھرتیاں کرائی ہیں۔ ان کا یہاں میں رہنے شہر کی طرح
 نہیں ہے۔ ان کا یہاں سے گاؤں ہیں۔

ہینڈلنگ صوبے اور جیسی Overijssel
 گاؤں میں تیرتا گاؤں Grothoorn میں آبادی 1230
 ہے۔ اس میں بھی سکول ہیں
 اس کے کہ اس گاؤں میں 7.5
 ٹھونڈا بھی نہیں آتے۔
 گاؤں میں آہو لوگوں کی تعداد
 1230 ہے ان گاؤں کی ساری کی
 ساری فریک پانی سے بہاؤ ہے۔
 چلتی ہے۔ گاؤں کے لوگ پانی سے



ہاں کہ رہتی ہیں۔ ایسے انوکھے تیرتے گاؤں میں سب
 سے مشہور تھاٹی سینڈگا گاؤں کو پانی Koo Panvi ہے۔
 1000 گھروں پر مشتمل یہ گاؤں دراصل شہریوں پر آباد
 ہے۔ جن میں 1500 سے 2000 گھرانے رہائش
 پذیر ہیں۔ یہ مسلمان ماقبہ گھروں خاندان جو اس
 ہجرت کر کے یہاں آئے ہیں۔ ان گھروں نے گاؤں
 میں ایک مسجد بھی بنے اور ایک سکول بھی ہے۔ اس
 سکول میں بچے اور لڑکیاں ایک ساتھ تعلیم حاصل
 کرتے ہیں۔ یہ گاؤں پانی پر رہتا ہے اور پانی پانی
 بہاؤ ہے۔ ان گاؤں کو آمدنی مان یہ ہے۔

اسی طرح دیت نام کی ہاڈنگ Hukung
 Bay کے پانی پر تیرتا گاؤں ایک گاؤں جس میں 600
 لوگ رہائش پذیر ہیں۔ غلطی کے آس
 پانی کا علاقہ چھانی زمین پر مشتمل ہے
 جہاں نہ آکاشت کاری ہو سکتی ہے اور
 نہ ہی تہائی اور زریعہ معاش۔ یہ لوگ
 بڑی بڑی مچھلیوں میں مچھلے بنا کر رہتے
 ہیں۔ یہاں کے برسی مچھلیوں کا شمار
 کر کے زندگی کی کاری کر کے



جون 2015ء



گاؤں بھی اسی قسم کی روایت کا حامل ہے۔ یہاں ایک مسلمان بزرگ کا مزار ہے، انہی کے نام پر گاؤں آباد ہوا۔ یہاں بھی گھراؤں کے دروازے نہیں رکھے جاتے۔ ان گاؤں کے باقی بچے سمجھتے ہیں کہ مزار والے بزرگ ان کی حفاظت کرتے ہیں۔ ان کی بیٹیاں کروڑوں روپوں کے مطابق پتھر پتھروں نے ان گاؤں میں کسی نہ پتھروں کرنے کی کوشش کی لیکن انہیں مجربہ فریب نہ دیوں نے توڑا نہ ہوا۔

بڑے رست ہوا، شہر ہے۔ ضلع احمد نگر میں گاؤں شکی ٹنڈن پرانے دن کی نواہوں کے بغیر دروازے نہ رکھتے ہیں۔ ٹھون کے 300 گھروں میں سے کسی کے دروازے نہیں لگائے ہیں۔

بڑے زمین گاؤں

بھائی اسٹریٹ میں ایک ایسا الونگا گاؤں ہے جو بڑے زمین گاؤں ہے۔ کوہ پٹیوٹی Goher Pudy نامی یہ گاؤں برائے قلم متر دن باروانی سب کوں میں بسایا گیا ہے۔ یہ زمینیں کسی زمانے میں وہ صحیح پتھر



بڑے زمین گاؤں

باعث آئے 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 قہیم راجتی پانی کا قصبہ ہے جہاں لوگ آبی گزر گاہ سے ہی آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔ 71.19 مربع کلومیٹر قصبہ پر مشتمل ان گاؤں کی کل آبادی 60 ہزار سے زائد ہے۔ 2 ہزار افراد تو یہاں کے مستقل رہائشی ہیں۔ پانی پر تیرا دو ہزار سال قہیم یہ گاؤں صدیوں سے اپنی روایت برقرار رکھنے کوئے مائیں گیری کے شعبے پر انحصار کرتا ہے۔ ٹوڈاٹنگ Zhouzhuang گاؤں بھی چین کا مشہور وادی گاؤں ہے جو کہ سو ہزاروں سال سے 30 لاکھ مربع دور واقع ہے۔ اس گاؤں میں کئی لوگوں کا چھانچہ ہوا ہے۔ وہ لوگوں کی آمد و رفت کا واحد ذریعہ کشتیاں ہیں۔ سو ہزاروں کے قریب لوگوں پر واقع ٹونالی Tongali گاؤں بھی قہیم اور تاریخی آبی گزر گاہوں اور ریٹوں کی وجہ سے یہ مشہور ہے۔

گاؤں جس میں دروازے نہیں

بھارت کے شمال میں اتر پردیش کے شہر ایو دھیا کے قریب ایک گاؤں واقع ہے، یہاں کھاری رات۔ یہاں کے باہر گجیب ہیں، یہاں تقریباً 75 گھروں کے ٹیکن مزے کی بات یہ ہے کہ کسی بھی گھر کا دروازہ نہیں۔ وہ اپنے گھر وال گئے دروازوں میں نہ لگائیں لگاتے، صرف دہلیزیں ہوتی ہیں۔ تاہم اس کے باوجود وہاں چوری نہیں ہوتی۔ گاؤں واسنے کہتے ہیں کہ جب بھی کسی نے گھر کی بیرونی دیوار میں دروازہ نصب کیا، وہ کسی نے کسی وقت کا پتھر بوسٹیا۔

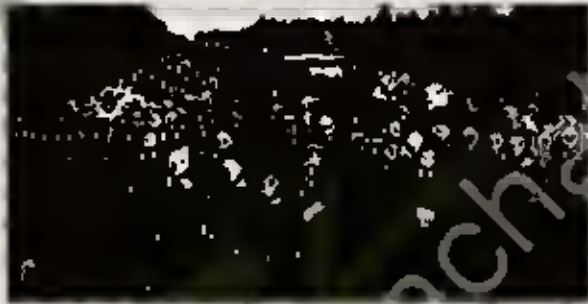
ریاست مہاراشٹر کا گاؤں اول ٹنگ ایک دوسرا



پلاسٹک کا سامان یہاں کے لوگوں کے لیے عام بات ہے۔ 5.54 مربع کلومیٹر پر پھیلی اس ہستی میں دو اٹھ سائز ہزار افراد رہتے ہیں جن کا کام ہی پورے لٹھ سے کاٹھ کھا جمع کر کے انٹرنی ری سائیکل کرنا ہے۔

یہاں رہنا ہے تو ماسک ضرور پہنیں

جاپان کے جنوب میں واقع جزیرہ میاکی کے جہ Miyake-jima رہائش کے حساب سے سب آلودہ اور خطرناک ہے۔ کیونکہ اس جزیرہ پر ایک جائتا ہوا آتش فشاں ہے جس سے نکلنے والی سفر اور دیگر



کیمیکل گیس میں انسانی صحت کے لیے خطرناک ہیں۔ یہاں پر رہائش پریرلگ جگہ تین ہزار لوگ صبح شام بروقت تیس ماٹک پتے رہتے ہیں۔ اور یہ ایک نفاذ ای اکت اتارتے ہیں جب وہ اپنے گھروں کے مخصوص چیمبر میں ہوتے ہیں۔ یہاں آواز پشتر ٹاک آتش فشاں پر تحقیق کرنے والے اور ان کے خاندان ہیں۔ جاپانی گورنمنٹ کی طرف سے انہیں یہاں رہنے کے لیے ہرکاندہ وظیفہ ملتا ہے۔



Opal کالنے کے لیے ہائی ٹیکن تھیں۔ اب یہاں تقریباً تین ہزار افراد زمین کے اندر زندگی بسر کرتے ہیں۔ زیر زمین اس گاؤں میں گھر، دکانیں، ریسٹورنٹ، ہسپتال، گر جا، ہوٹل موجود ہیں۔

عجیب و غریب لوگوں کا گاؤں

امریکی ریاست فورٹڈا کے ایک گاؤں جسٹن ٹن 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، گرون پیچھے کی جانب اونچے 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 کر تبا یا شعبہ سے باہر سے ہے۔ اسٹوائی کی چینیوں کے لوگوں میں یہ سب سب، گرتب اور پچھ شوا، کلاب گھر اور میلوں سے بچ جاتا ہے۔

کچرا ہستی

مسٹر کے دار حکومت قاہرہ کے مغرب اور مدینہ النصر کے مشرق میں ایک چھوٹا سا گاؤں آباد ہے جس کا نام منشیہ Mansheya Nasir ہے اور سے دیکھنے میں یہ کسی قدر قی آفت کا شکار تباہ حال ہستی نظر آتی ہے مگر یہاں گھروں، فلینوں، سڑکوں اور میدانوں میں پھیلے ہوئے پچرا، کاٹھ کھا، انی، لوہا،



وہ وہ لہا حایا تروچ

یادگار کے لیے وہ اپنے عزیز تھی۔ کیونکہ اصل اور حقیقت
وہ قلم نحر خودداری اور عزتہ کس تھی جو نسلی
استیلا سے اس کے فون میں رہتی تھی اور
سکے برقرار رکھنے کے لیے وہ تھی ہر سرت میں تھی
ایک شان کے ساتھ زندگی بسر کر رہا تھا۔ وہ امن و
خوشحالی کا زمانہ تھا۔ اس نے تھوڑا سا دوسرے
سارے ہی امر اور ہمسایہ اپنے پرانے دوستوں کو
جو بیٹا ہوں پر غلطی کشیدہ تھی مانتے تھے پھر وہ کہہ
کر سیدالی علاقوں میں منتقل ہو گئے تھے۔ یہاں انہوں
نے آرام و آرائش کی خاطر آہستہ آہستہ فی
تعمیرات تعمیر کر دی تھیں لیکن نواب
یہ شہادت اب تک خانہ فی رنجشوں
اور قدرتوں سے بھرتے ہوئے زخم اپنے سینے میں
چھپانے لگی تھی۔ یہ تھوڑے دن بعد تھوڑے فروس
تھا۔ زخم سینے والے اس سے قریبی ہمسائے تھے جن
کے اوپر وہ اسے اس کے اوپر ہوا کے جھلکے
ہوتے رہتے تھے۔ وہی ایسا شخص اب تک قلم
تعلق ذرا عیبتی ہوئی تھی۔

بدلتی جو سنی کے پہاڑوں پر حسین قدرتی مناظر
اور روئے پر وہ ماحول میں گھر ہوا ایک شاداب و پر بہار
طرقہ اہلن والد Odenwald ہے۔ دریائے مین
Main اور ریان Rhine کا سکھ تھیں ہوتا ہے۔
ہر تگ آڑی اتی وہاں والد میں نواب لینڈ شارت
Baron Von Landshort کا آئی قلم تھا اس
قلم سے آئی وچسپ و حیرت انگیز داستان منسوب
ہو گیا۔ ابتدا زمانہ اور وقت کے کاظم تھیں
قلم کو سوسہ کرنے خالق میں ملا دیا۔ کھنڈرات پر خود
وہ گھان پھوس نے اس کے آثار تک چھپا
یہ گھر اس کا آئی اونچا برج آج بھی
واشنگٹن ایونگ
لڑکھاتے قلموں پر کھرا ایسا سراہی و قدر
تعمیرات سے بندھے ہوئے ہے جیسے کبھی یہاں کا زمین
آخر وہ تک اپنی وضع واری پر قائم رہتے ہوئے
مخالفوں کے سامنے ڈر رہا تھا۔
نواب کو خانہ میں جھگڑوں کے باعث آڑی بھڑانی
جو چاند اور ایش میں ملی وہ اگرچہ اس نے گھرانے کی
کفالت میں نہ تھی مگر آباؤ اجداد کے تیرا اور

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 پلی کے لیے آنکھوں سے اوچھل نہ ہونے دیتیں۔ وہ جہاں جاتی سانسے کی طرف اس کے ساتھ رہتیں۔ ان کی اس چوکھی، سنگ دلی اور کشمور پن نے محفائش نہیں چھوڑی تھی کہ کسی کو حرف گیری کا موقع ہاتھ آسکے۔ انہوں نے جس کلمے پر اسے پرہان چڑھایا تھا اس کے پیش نظر اس کی انکوائی کا دعویٰ تھا کہ وہ عصمت و عفت، انہی و پاک بازی اور شرم و حیا کا ایسا عمل نمونہ بن گئی ہے کہ امر دنیا کا کوئی حسین سے حسین اور جوانمردی و شجاعت کا مجسمہ پیدا ہو نہ سکیں اس کے قدموں میں پڑا تو بپ رہا ہو تب بھی وہ اس کی طرف دیکھتا گوارا نہ کرے گی۔

نواب کا دل اپنی اکلوتی بیٹی کو دیکھ ویجہ کر نہاں ہوتا تھا اور وہ اسے اکیلے پن کے احساس سے بونے رکھنے کے لیے قلعہ میں کسی نہ کسی بہانے آئے دن تقریبات کا اہتمام کرتا رہتا تھا۔ قدرت نے نواب کو انا تو فقط ایک دی تھی مگر فریب رشتہ داروں کا کوئی شمار نہیں تھا۔ وہ بن بلائے بھی آئے دن پرست کے پرے بانڈھ کر آتے اور قلعہ میں زندان 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 ذیبت سے ادا ہوتے تھے۔ نواب کی فراخ دلی۔ فیضی اور خوش اخلاقی دیکھ کر ان بے چاروں کے دل جذب۔ ممنونیت سے لبریز ہو کر بھر آتے۔ وہ خوشی سے

توڑتے تھے

نواب کو صوف کو قدرت نے صرف ایک ہی عطائی تھی مگر یہی اکلوتی بیٹی ایسے غیر معمولی اسلاف کی مالک تھی کہ اسے فریاد اولاد سے محرومی کا احساس ہی نہ ہوا۔ علاقے کی کھلائیوں، بھانڈوں اور دیہاتی نر کے ٹریکوں نے نواب کو یقین دلادیا تھا ان کی جہتی کا حسن ایسا بے مثال ہے کہ ساری جرمی میں اس کا ثانی ذھولڈے نہیں مل سکتا۔ صورت تو تھی ہی اعلیٰ میرت ہونے پر سہاگہ کا کام کر گئی۔ نواب نے اس کی تعلیم و تربیت پر ایسی اناؤں کو نامور کیا جو علم و ہنر کی شانوں میں کمال مہارت رکھتی تھیں۔ ان تجربہ کار مساتذہ نے بیٹی کو زبور علم و ہنر سے آراستہ کرنے مجموعہ صد حسن اخوی بنا دیا۔ اٹھارہ سال کی عمر کو پہنچتے پہنچتے وہ علم و ادب کی شان اور دیگر فنون کی ماہر ہو چکی تھی۔ نیکے پڑھنے میں مستقیم بننے کا رخصنے اور سینے پرانے میں طاق، پکاسنے میں پلٹا اور شصہ اپنے سینے میں اپنا جواب نہیں رکھتی تھی۔ نشیدہ کاری اور زردازی کے کام میں اس نے سینت کی زندگی کے پرتخی واقعات کو اس طرح مصور کر دیا تھا کہ ان بزرگوں کی روحیں فریوں میں ایسے دکھائی دیتی تھیں جیسے انہی عالم اعراف ہو۔ دقیق سے دقیق اشعار کے معنی و مفہوم کو فوراً سمجھ لیتی۔ نئی دن گداز تھیں اور طویل رزمیے اسے ازبر تھے۔ رقص بہترین کر لیتی تھی۔ براہ اور ستارہ پر موسیقی کی ایسی دانش اور پرموزدھنیں چھیڑتی کہ فضا مسکور ہو کر تھم جاتی۔ اس کی آواز میں بلا کی شیرینی اور غضب کا لوج تھا۔ جب وہ نغمہ سرا ہوتی تو برسے شے ناچ اٹھتی تھی۔

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



ریاست میں مینارِ عظمت اور دینی نعمت کی حیثیت رکھتا تھا۔ جب خریب، شہید اور اسے وقت کا سب سے بڑا مانم 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 و اقارب جمع تھے۔ نواب کا خوش قسمت وانا آ رہا تھا۔ اس کی زندگی میں صرف ایک باری یہ خوشی کا موقع آتا تھا اور وہ اپنے سارے ارہان اکلوتی بچی کی شادی کے اس موقع پر ہی نکال لینا پاتا تھا۔ اس کی خواہش تھی کہ دو لہا کا ایسا بے مثال استقبال کیا جائے جو ہمیشہ یادگار رہے۔

نواب اور نوری Bavaria کے ایک معزز عالی نسبت بزرگ کے درمیان غریب سے تنگدہ بوری تھی۔ دونوں ایک دو سب سے آہم پڑے تھے اور دوست تھے۔ ہندو ارشتہ طے ہو گیا۔

ابتدائی رسومات بڑی دھوم دھام سے انجام پانچ تھیں۔ نہ بڑے نے لڑکی کو دیکھا نہ لڑکی نے لڑکے کی جھلک سب دیکھی اور دونوں طرف کے بڑوں نے اپنے اپنے اعتماد پر بھروسہ کیا۔ نسبت بچی لڑکے کی شادی کا دن تاریخ بھی مقرر کر دیا۔ لڑکا اس وقت محاذ جنگ پر تھا۔ اسے ہدایت کی تھی کہ وہ سیدھا نواب لینڈ شارت کی خدمت میں اوبن والد پہنچے اور شادی کے بعد واپس آئے۔ نواب موصوف کو سرکاری طور پر اطلاع مل چکی تھی کہ آٹن برگ کا یہ نوجوان رکس زادہ Count Von Altenburg نوج سے رخصت لے کر چل پڑا ہے۔ دو راستے میں ایک جگہ آکا تو وہاں سے قاصد بھیج کر اپنی آمد کے دن اور وقت سے نواب کو مطلع

سہ شاد ہو کر کہتے ویا میں آپس کے نسل جول اور بھائی چارے سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں ہے۔ دنوں میں چاد ہو تو دولت کے خزانے پکا ہیں۔

نواب قد کے لحاظ سے اگرچہ چھوٹا اور ٹھنڈا تھا مگر دل بہت بڑا اور روح عظیم تھی۔ وہ محض اسی خوشی سے پھولانے سوتا کہ قلعہ میں جمع ہونے والے سب عزیز و اقربا اس کی بڑائی کے گمن جاتے اور اسے قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھتے تھے۔ نواب انہیں اپنے اپنے آباء کی بہادری کے قصے اور اپنی نبی باتیں سنایا کرتے۔

ایسی کہانیاں جو نواب سنایا کرتا تھا اس سے دست خوان پناہ پینت بھرنے والوں کے سوا کوئی اور سننے کا متحمل نہیں ہو سکتا تھا۔ وہ بے تحاشا کھانے کھاتے اور پورے صبر و سکون کے ساتھ چپ چاپ بیٹھے کھانا بھرنے تک نواب کی باتیں سنتے رہتے۔

نواب کا اعتقاد تھا کہ جرمنی کے پیراؤں اور دو جوں میں جنوں، بھوتوں کی بہت ہے اور ان کے متعلق جتنی کہانیاں بھی مشہور ہیں سب سچی ہیں۔ نواب کے مخاطب غریب مہمان ہوں، بھوتوں کے اجوا پر اس سے بھی زیادہ ایمان رکھتے تھے۔ وہ آنکھیں اور منہ چھڑے یہ حیرت ناک قصے سنتے اور خود 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 معمول بن چکا تھا۔ دست خوان سجا رہتا، لوگ کھاتے پیتے رہتے اور نواب ہاتھ نہیں کی خراج ایک سے بڑھ کر ایک مجھے انھوں نے 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

کر دیا تھا۔

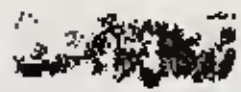
دے جانے راستے پر نکلیں گاڑ دیں۔ ایک بار اسے
دور دہانی سے بلگوں اور قرفوں کی سوچ سنانی دینی تو
اس کی جان میں جان آئی۔ پھر کچھ کھڑ سوار رہیں اور
دیکھ کر اسے اس بندھی کہ جن کا انتہاء تھا وہ آگئے۔
مگر ذرا دیر بعد جب وہ لوگ دوسری طرف مڑتے تو
نواب کو دل بیٹھ گیا۔ آفتاب اس کی بے قراری کی
تاب نہ کر کر رہا ہو گیا۔ شام کے اچھلنے میں
چمکا ہڑوں نے اڑنا شروع کر دیا۔ راستے وحشتانے اور
تاریکی میں پھینکے گئے۔ گھوڑیے اور سان بٹھے، اندھے
اپنے گھوڑوں کو لٹکنے لگے۔ نواب کی آنکھیں
اندھیرے میں راہ پر جھی جھی پھرا گئیں گھوڑوں کا
لٹکن بہ نہیں تھا۔

نوجوان رئیس زادہ بڑے مزے میں اوزنی والہ
کی طرف گامزن تھا۔ اس کے دل میں وہی دو بے
مہج زن تھے جو وہ نہیں کے گھر کی طرف جاتے ہوئے
ہر دو ہا کے دل میں مچلتے ہیں۔ اسے یقین تھا کہ ان
سفر کے اختتام پر خوش بختی اس کے قدم چومے گی۔
ایک حسین ترین وہ شیرازہ اور پر کلف انتہائی شاندار
جشن ان کی آمد کے منظر ہوں گے۔ وہ مسرور ان
خیالات میں گمنان پر سچ راہوں سے گزر رہا تھا
اور نڈرگٹ Wurtzburg کے مقام پر پہنچا تو اتنی تو
ان کی مدقات ہرمن Herman Von
Starkenfaust سے ہو گئی جو اسی کی طرف ٹون سے
چھٹی منے پر کھڑا تھا۔ ہرمن اس کا بھین کا دو دست
اور سماز جنگ کا ساتھی تھا۔ وہ ان دلیر و بہادری اور شجاعت
و جان نثار بہادریوں میں سے تھا جن پر ہر من قوم فخر
کرتی ہے۔ اس کے باپ کا قلعہ نینڈ شارت کے قلعہ
سے زیادہ قاصدے پر نہیں تھا مگر وہ نون خاندانوں میں

قلعے میں خوشی و مسرت کی پہ جوش بہریں دوز
رہی تھیں اور قہقہوں کے فوارے سے چھوٹ رہے
تھے۔ حسین و جمیل دین کو غیر معمولی طور پر
خوشبوؤں میں بہا کر سو۔ سنگھار کرانے لگے تھے۔
نڑکیوں اسے گدگدائیں اور سر کوئی میں اشورے
دیتیں کہ دو ہا کے سامنے دو کیے بیٹھے۔ ایسے دیکھے اور
کیسے بات کرے۔

نواب بھی کچھ کم مہر و ف نہیں تھا۔ استہبان کی
بڑے زور شور سے تیاریاں کر رہا تھا۔ وہ نظر کا تیرا
صدا تھا۔ ہر طرف سرگرمی اور بہا بھی جاری تھی۔
خود سوں اور نوآبادوں کی ایک فوج تھی جو کویا میاں پر نڈر
رہی تھی۔ موٹے تازے دھبے سینٹروں کی تعداد
میں چھریوں کی زرد میں آنے ہوئے تھے۔ یہ مسلح
نے ذراع و اقسام کے گھوڑے اسٹیٹینا نے پر تیار کیے
ہوئے تھے۔ قلعہ کے زمین و زور ذخیرہاں میں جمع تمام
شراب نکال لی گئی تھی۔ شراب بھی اعلیٰ درجے کی
تھی۔ جو سوائے امراتہ و رسا کے اور کسی کے دیکھنے
میں نہیں آئی۔ نواب جرمن مہمان نوازی کا پورا پورا
مظاہرہ کرنے پر تیار تھا۔ مگر..... جس مہمان کے
اعزاز میں یہ شاندار گھوڑا نہائی جاری تھی وہ اب تک
آتا دھائی نہیں دے رہا تھا۔

سورج نے ڈھلتا شراب کر دیا تھا اور جوں جوں
شام بڑھتی جاری تھی نواب کی بے چینی اور پریشانی
بڑھتی جاری تھی۔ جب سورج کی سر نہیں سٹیٹینا :
کر پہاڑوں کی چوٹیوں اور قرفوں میں دیکھنے نہیں تو
نواب قلعہ کے سب سے اونچے برج پر پہنچا کیا اور
ان امید پر کہ شاید رئیس زادہ دور سے آتا دھائی





واشنگٹن ارونگ (1783-1859)

امریکی داستان گو مصنف اور انشاپرداز واشنگٹن ارونگ Washington Irving 1783ء میں نیویارک میں پیدا ہوئے۔ قانون کی تعلیم کے زمانہ ہی سے اس نے رسالوں کے لیے لکھنا 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 امریکا کی تاریخ طبریہ اسلوب میں لکھی جسے تعدادوں نے امریکا کے طبریہ ادب کا پیدا شدہ کار قرار دیا۔ 1815ء میں وہ انگلستان چلا گیا اور وہاں اپنی پیشہ لوہ 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 - تجارت خانہ میں نوکر ہو گیا۔ اس کے بعد چند دن وہ امریکی - تجارت خانہ میں لندن میں بھی رہا اور اس کے 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 اپنی تصانیف کے ذمہ دار بن کر، اس نے 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 وینکل Rip Van Vinkle اور لیجنڈ آف سلیپنگ ہالو Legend of Sleeping Hollow کہانی لوگوں میں بے حد مقبول ہوئی۔ زیر نظر کہانی ان ہی خاکوں میں شامل ایک داستان The Specter Bridegroom یعنی "نہایت ڈوبہ" کا ترجمہ ہے۔ واشنگٹن ارونگ کے لکھے ہوئے مضامین و کہانیاں آج بھی شوق سے پڑھی جاتی ہیں۔ امریکا کا یہ پہلا ایب تھا جسے انگلستان اور یورپ کے انشورون نے کثرت اور بے تمسخر کیا۔



WASHINGTON IRVING
THE SPECTER BRIDEGROOM



نینتہ شارٹن کی مسیبن جینی سے اپنی شادی کا ذکر کیا تو اس کے دوست ہر من نے لاشمی اور عدم واقفیت کا اظہار کیا۔
رہیں زلزلے نے کہا "دوست میں نے بھی اسے

زمین کے جھٹکوں پر دیرینہ دھمکی پٹی آرہی تھی۔
بزرگوں کے قطع تعلق کے باعث دونوں گھرانوں کے نوجوان ایک دوسرے کے لیے اجنبی بن گئے تھے۔ اس لیے جب رئیس زلزلے سے اس نے نواب

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

ہرمن نے فوراً نوکروں چاکروں کی مدد سے
زخمی رئیس زادے کو بہ احتیاط واپس وارنڈز برگ
Wurtzburg پہنچایا اور اسی وقت ایک قبیلے
عبادت گاہ سے راہب کو بلوایا۔ جو روحانی و جسمانی
علاقوں کے لیے بے حد مشہور تھا۔ مگر ان کی مسخانی کا
وقت گزر چکا تھا بہ نصیب رئیس زادے کا وقت آ گیا
تھا۔ آخری سانس لیتے ہوئے رئیس زادے نے اپنے
دوست ہرمن کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں مضبوطی سے تھام
کہا۔ بڑے درد ناک لہجے میں التجا کی کہ وہ اسے کفن نہ
وہاں سے پہلے لینڈ شارٹ کے آگے لے جا کر
بتا دے کہ موت نے اسے سہنت نہ ہوئی ورنہ وہ
وہاں کو ضرور بیاہ کر اپنے ساتھ لے جاتا۔

ہرمن سسخت و محبت کا قائل نہ تھا۔ نہ اسے ابھی
تک اس الجھیزے میں بھٹنے کی فرصت ملی تھی مگر وہ
انتہا درجے کا فرض شناس اور وعدے کا پابند تھا۔ وہ
ان لوگوں میں سے تھا جو ایفائے عہد اور ادا کرنے فرض
نی خاطر جان تک دینے سے گریز نہیں کرتے۔ اسی
لیے جب اس کے مرتے ہوئے دوست نے یہ کہا کہ
"جب تک تم میرا یہ پیغام نہیں پہنچا دو 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 ذمک گیا۔

مکان کا نام

دیکھا نہیں ہے مگر اس کے حسن و جمال کی اتنی
تعریفیں سنی ہیں کہ نابیدہ عاشق ہو گئے ہوں۔

ہرمن نے اصرار کیا کہ باقی سفر باقی کرتے
ہونے پہیل طے کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ ایر ایک
دوسرے کے قریب رہنے کا موقع مل جائے۔ ویسے
بھی یہیں یہ سفر زیادہ پر لطف ہے گا۔ رئیس زادے
نے دوست کی خاطر دل مانو استہ یہ تجویز منظور کرنی
اور اپنے خادموں نوکروں کو ہدایت کی کہ وہ ان کے
پیچھے آئیں اور قلعے کے قریب ان سے آئیں۔

دونوں دوست اپنے اپنے معرکے کامیابیاں اور
مخارجت کے ہونا ک مناظر ایک دوسرے کو سناتے
ہوئے چلتے رہے۔ رئیس زادے کی توجہ دوست کی
باتوں کے بجائے اپنی رفیق حیات کے تمہور میں ملی
رہی۔ جس سے وہ عشق کی حد تک کشش محسوس
کرنے لگا تھا اور اسے خیالوں میں بہکا ہوا پا کر ہرمن
ہر بار اس کا مذاق اڑاتا۔ اسی طرح ہنسن دن نگلی کی
باتیں کرتے ہوئے وہ وہ دن دانہ کے پیازوں میں پختہ
گئے۔ یہاں سنناں راستے مجھے ہنسنات میں سے
گزرتے تھے جہاں دن میں بھی اندھیرا چھایا رہتا
ہے۔ یہ بات مشہور ہے کہ جرمنی کے جنگلات
ڈاکوؤں اور ظیروں کی بانگل 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 دن
کرنوٹ پڑے۔ دونوں نے بڑی بے جھری اور جواں
مروئی سے ڈٹ کر ان کا مقابلہ کیا۔ ڈاکو ان پر غالب
آپٹے تھے کہ رئیس زادے کے ہمراہی خدام آپٹے

ارمانوں کا جوش ایک سرد ہلکی بنا کر نکل گیا اور جسم بے جان ہو گیا۔

نواب لینڈ شہادت اس نوجوان سپاہی ہر من کے خاندان کا دشمن تھا مگر ہر من کے کانوں میں دوست کے آخری الفاظ گونج رہے تھے۔ وہ نوکروں چاکروں کو اس کے کھانے اور وار ٹزرگ میں دفنانے کی ہدایت کر کے تیزی سے گھوڑے پر سوار ہو کر برقی رفتاروں سے قلعہ لینڈ شہادت کی طرف روانہ ہو گیا۔ وہ حدود درجہ اوتار تھاول پو بھیل نہ رہا تھا۔ وہ گھوڑے کو ایڑ پر ایڑ مارے جا رہا تھا اور ذہن میں بار بار بجلی کی مانند ایک خیال چمکتا تھا کہ وہ بہن کیسے پری دش ہو گئی جس پر اس کا دوست ان دیکھے فریضہ ہو چکا تھا۔ مرتے دم تک جس کا تصور اس پر اس طرح چھایا رہا کہ باقی تمام ہر شے بھلا دیے۔ اس تکلیف وہ فرض کی ادائگی کا صلہ اس کی ایک جھٹک دیکھنے سے مل جائے گا۔

قلعہ میں نواب سے زیادہ اس کے مہمان جنہیں کھانے میں دیر اور ہی تھی بے صبر ہو رہے تھے۔ رات گئے نواب برتن سے مایوس، ولبرداشتہ اترتے رہتے ہی کمرے پہنچ کر کے بہت مٹی بھر انتظام کی گھڑیاں فتم ہونے میں نہ آئیں۔ صبح ہو گئی مگر ہنوز دولہا غالب اور برات حاضر تھی۔ کھانے ٹھنڈے ہو چکے تھے۔ ضیافت کی پر رونق جھگڑاٹ ماند پڑ گئی تھی۔ دن بھی چڑھ آیا تھا اب تاثیر ممکن نہ تھی۔ نواب نے حکم دیا کہ مہمان دست خوان 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 عین اس وقت قلعہ کے بیرونی پھاٹک پر قرنے کی

آواز گونجی۔ اس کے فوراً بعد قلعہ کی فصیل سے ہنگوں اور نفیر یوں کی تیز آوازیں سنائی دینے لگیں جس سے اس قلعہ کے سب ایوانوں میں خوشی کے نعرے گونج اٹھے۔ نواب تیزی سے پھاٹک کی طرف پھرتا کہ اپنے معزز و نادر کا خود استقبال کرے اور عزت کے ساتھ اسے اندر مہمانوں کے سامنے لائے۔

خندق پر پہلی بچھا دیا گیا اور اجنبی دروازے میں داخل ہوا۔ قد آہرا، وجیبہ و شجاعت نوجوان گھوڑے پر سوار۔ مگر چہرے پر زبردستی کھنڈی ہوئی۔ آنکھیں تیرتی سیاہ بڑی بڑی پر کشش مگر غم ناک اسے اس حالت میں اور نیکہ و تنہا دیکھ کر نواب کے جذبات کو نہیں ٹھنی۔ ایک لمحہ کے لیے اس کی عظمت اور وقار نے انکڑائی کی، دو برہم ہوتا مگر دوسرے ہی لمحہ اس خیال سے مسلک اویا کہ شاید نوجوان اپنے جوش اشتیاق میں ہر دہیوں 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 تشریف و توصیف شروع کر دی۔ نوجوان نے ایک دو بار پھر اصل مقصد بیان کرنے کی کوشش کی مگر نواب نے اسے حیار سے ذانت نہ 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 ستار

دکھانے والے نیزے چمکا رہے تھے۔ ایک طرف جنگلی ہاتھی کے بڑے بڑے دانت نکلے ہوئے تھے دوسری طرف بھیڑیے کی کھوپڑی دانت نکالے دکھائی دیتی تھی۔ ان کے اوپر گمانیں آویزاں تھیں اور جنگلی پھر سے خوبصورت انداز میں رکھے ہوئے تھے۔ عین دولہا کے سر پر بارہ سنکھوں کے سینکوں کا ایک جھرمٹ عجیب پختہ سا بنائے تھے۔

نواب بے حد خوش تھا کیونکہ ان کا داماد تو قلع سے زیادہ دلچسپ و گھٹیل اور پروقار قد آور تھا۔ اس نے جھوم جھوم کر پہلے لطفائف و ظرافت سنانے شروع کیے۔ مہمانوں نے سب معمول قہقہے لگائے اور مزاح کا لطف لیا۔ حالانکہ نواب کے اظہار ہنسنا تھے۔ پھر وہ اپنے اصل موضوع پر آگیا اور راجوں کے حیرت انگیز کارنامے بیان کرنے لگا۔ دو بادشاہوں کی نظریں کبھی کبھی آپس میں ٹکراتیں اور کوئی پیغام ایک دوسرے کو پہنچا کر جھٹ جاتیں۔ ہر بار دہلین کا پیر پہلے سے زیادہ گھٹاری اور دولہا کا چہرہ دہپلا ہو جاتا۔

نواب میز پر کے مار مار کر بڑے جو شیلے اور ذرا لائی انداز میں ڈنڈاؤں لگاتے قہقہے اور مہیر العقول واقعات بیان کیے جا رہا تھا۔ اس سے پہلے ان نے اتنا زور بیان کبھی نہیں دیکھا تھا۔ یو زحمی ان کی ہنسیوں کی اوت میں نہیں رہی تھیں۔ حاضرین کبھی بے تحاشا ہنستے اور کبھی حیرت سے منہ پھاڑ کر ٹکنے لگتے۔ 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 کھو جاتا۔ کبھی اذیت و کرب کے باؤل اس کے چہرے کو ہندنا کر دیتے۔ اس نے پہلو میں بیٹھی ہوئی دلہن سے ہولے ہولے جو باتیں

ہو اسے اندرونی ایوان میں لے آیا۔ نوجوان پھر اصل بات کہنے ہی لگا تھا کہ۔ اس کی اگلا سامنے دلہن پر پڑ گئی جسے سیزین اور خادیاں جھرمٹ میں لیے آ رہی تھیں۔ شرم و حیا سے دلہن کا چہرہ کندھ کی طرح دمک رہا تھا۔ جو کبھی کبھی ٹکڑی ہو جاتا تھا۔ ایک نگاہ میں نہ جانے اس پر کیا جاؤ ہو گیا کہ وہ دم بخود رہ گیا۔ اس کا دل دھڑکنے لگا اور دلہن میں ایک نہیں سی محسوس ہونے لگی۔ مگر اسی وقت اس کے ذہن میں دوست کے اردو ناک الفاظ گونج گئے اور اس کا رنگ پیسے سے بھی زیادہ پیلا پڑ گیا۔

ایک آنے دلہن کے کان میں کچھ کہا۔ ان نے اپنی لمبی لمبی پٹلیں اٹھا کر خمدار آواز میں نکال دیں۔ وہ دلہا کی طرف دیکھا تو کہنے کے لیے لب کھولے مگر وہ گلاب کی چھوڑیوں کی مانند کھپ کر رہ گئے۔ نکالیں جھک گئیں اور چاند سے زیادہ نسیں چہرہ مستکرا لگتا۔ محبت کی زبان میں جذباتی کیفیات ہوتی ہیں جنہیں صرف دل محسوس کر کے منہ بوم سمجھ لیتا ہے۔ تجزیہ کارانوں نے سائز کیا کہ بیکل نگاہی میں دوہا دلہن ایک دوسرے پر فدا ہو گئے تھے۔ دونوں کو پہلو پہ پہلو بٹھا دیا گیا اور ہر طرف مذمت 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 تھی جہاں دولہا کو بٹھا یا گیا تھا وہاں دیوار پر وہ تھنے اور انعامات سجے ہوئے تھے جو اس خاندان کے بہادر جنگ آزمائوں نے معرکوں کے دوران جیتے تھے۔ تیس گنی پھنی زرین کتک رسی تھیں۔ کتس ٹھونڈے سوار نیز و بازی میں اپنے جوہر

نواب کا چہرہ

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 وہ لمبا کی 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 بھیانک کہانی شروع کی تھی کہ وہ لمبا آہستہ آہستہ اپنی کرسی سے بلند ہوتا ہوا اٹھا۔ نواب کو ایسا لگا جیسے کہانی کے جن کی طرح اس کا قد بھی لمبا ہوتا ہوتا قلعے کی چھت سے جا لگتا ہے۔ نواب پر وہ ہشت غالب آنے لگی۔ وہ لمبا اس کی نظروں میں نظر میں ڈالے عجیب انداز میں اس کی طرف بڑھا اور ہاتھ اٹھا کر الوداع کہا۔ آدمی 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 عروس کو چھوڑ کر آدمی رات کے وقت نکلیں اور جانا چاہتا تھا۔

نوجوان نے خود ہی ایک تمہیر آواز میں کہا۔
 ”آج رات میں نے ایک ایسے ٹوٹ تہائی میں سونا ہے جس کا آپ تصور بھی نہیں کر سکتے اور مجھے ضرور وہاں پہنچنا ہے۔“ مزہ کہتے ہوئے وہ ایوان سے باہر جانے لگا۔ نواب اس کے پیچھے نہکا اور نکار 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 تارکی زیادہ گہری تھی وہ ڈوار کا۔ باہر گھوڑا زور زور سے بہنا رہا تھا اور زمین پر اٹکا کھرا رہا تھا۔ اور یہ آواز

مہمانوں میں گونجنے ہوئی تھی دیر تک گھومتی رہتی تھی۔ نوجوان نے بھی لیکن 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 عروس میری قبر ہے اور میری دلہن وہ کیزے کلوڑے ہیں جو قبر میں میرے منتظر ہیں۔ میں مر چکا ہوں۔ ذاکوہیں نے مجھے قتل کر دیا تھا۔ میرا بے روح جسم دار زبرگ میں رکھا ہوا ہے جسے آدمی رات کو دفنایا جائے گا۔ قبر میری چشم براد ہے۔ مجھے وعدہ کے مطابق فوراً اپنے مردہ جسم کے پاس پہنچنا ہے۔“ یہ کہتے ہی وہ پھرتی سے اچھل کر اپنے سیاہ اھیل گھوڑے پر سوار ہوا ایوانی ماری اور تاریکی میں غائب ہو گیا۔

نواب اس طرح سکتے کے عالم میں کھڑا رہ گیا جیسے اس کی روت بھی جسم سے پرہاز کر گئی ہو پھر وہ بشکل گھسٹا ہوا ایوان خاص میں پہنچا۔ اس کا چہرہ بھیانک طور پر سفید ہو رہا تھا، اس نے مرنے ہوئی آواز میں سارا واقعہ مہمانوں کو کہہ سنایا۔ اچانک خوف و ہراس پھیل گیا۔ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق راتے زنی کرنے لگا۔ بھوت پرست، جن، راج، چھڑا وہ سب کچھ بتایا گیا اور بقیہ آدمی رات انہی چہ میگوئیوں میں بیت گئی۔ مگر یہ سارے شوک و شہادت صبح اجالے کے ساتھ ہی دور ہو گئے۔ دن نکلنے ہی رہیں زادے کے ہمراہی نوکر چاکر قلعے میں آ پہنچے اور اپنے نوجوان بد قسمت آقا کی بے وقت اچانک موت اور دار زبرگ میں آدمی رات کے وقت دفنایے جانے کی غام تفصیل بیان کر کے رات کے واقعہ پر مہر تصدیق ثبت کر دی۔

شادوقی کا گھر، تم کدو بن گیا۔ نواب نے اپنا سر پیٹ لیا۔ انہیں پتھانہ کھا کر بے ہوش ہو گئیں۔ آہ و بکا اور نالہ و شیون سے سارے قلعے میں کبرا مچ گیا۔ سب سے زیادہ قائل رتم حالت نوجوان مسین و بسین کی تھی جو شوہر کی آغوش میں جانے سے پہلے ہی بیوہ ہو کر رہ گئی تھی اور شوہر بھی یہاں پر دنیا بھٹک کر رہے۔ وہ درون ناک چلیں مارتی اور غش پر غش کھاتی تھی۔ اس کی اس دل شکستہ حالت اور مسرت ناک نے گلی پر ہر ایک کا دل تڑپ رہا تھا۔ نواب غم سے پاگل ہو اچارا ہوا تھا۔ وہ اپنے ایوان میں دروازے بند کر کے تہائی میں بیٹھا آنسو بہتا رہتا۔

اس دل و دوز سانحہ اور اپنی بیوگی کی دوسری رات ولین تجھ عمر اسی میں مغموم در نچور پڑی تھی۔ ایک اٹا اس کے ساتھ لٹٹی نم غلظ کرنے کے لیے اسے بنوں پر نیوں کی کہانی سن رہی تھی۔ اس خاتون کی داستان کوئی ساری جرمی میں مشہور تھی وہ اسی فن کی ماہر تھی۔ مگر اس کے نون کا جادو اس پر ہی چل گیا تھا یعنی وہ کہانی کہتے کہتے سوئی تھی جبکہ سوگوار وہ شیزہ کی آنکھوں سے لیند کو سوں دور تھی۔ یہ خوابگاہ قلعے کے آخری سرے پر تھی اور باہر ایک خوبصورت چھوٹا سا باغ تھا۔ چاندنی کریم کھڑکی میں سے اندر آ رہی تھیں اور وہ شیزہ و کھنکلی ہانڈھے کھڑکی سے آتی ہوئی چاندنی کو دیکھ رہی تھی۔

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

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

موسیقی کی آواز نے اٹا کو بھی جگا دیا تھا اور وہ بھی دو شیزہ کے پیچھے آکھڑی ہوئی تھی۔ اس نے بھی دیکھتے ہی پہچان لیا اور دہشت کے مارے اس کی تڑپ نکل گئی۔ وہ شیزہ نے پست کر بڑھیا کو دونوں ہاتھوں میں تھام لیا اور سہارا سے کدو بارہ باغ میں نگاہ ڈالی تو وہیں ہنچہ بھی نہ تھا۔

بڑھیا کا خوف و دہشت کے مارے برا حال تھا۔ مگر وہ شیزہ کا دل چاہ رہا تھا اس کے محبوب کی روح پھر آئے ہالک۔ قریب آجائے۔ روح میں بھی وہی مراد وہ جاہت اور خوب روئی تھی، جیسی اس نے وہاں کے مجسم سراپا میں دیکھی تھی۔ بڑھیا نے کھگیا کر اعلان کر دیا کہ آج کے بعد وہ پھر کبھی اس خوابگاہ میں نہیں سوائے گی۔ ہم وہ شیزہ و نون اپنی دہشت زدہ اٹا سے یہ حلف لے لیا کہ وہ روح کے آنے کا کسی سے ذکر نہیں کرے گی۔ تاکہ کم از کم اسے تو اپنی اسی خوابگاہ میں سونے کا موقعہ ملتا رہے جہاں اس کے محبوب کی روح اپنی جھلک دکھا کر اس کے دل کو قدرے سکون دے گئی تھی اور امید تھی کہ وہ پھر بھی اس سے ملنے آئے گی۔ عربی و فرنی عاشق و معشوق کا تعلق ہر رات قائم ہوتا رہا۔ روح باغ میں نے نوازی کا جادو جگاتی اور وہ شیزہ کھڑکی سے اسے دیکھ دیکھ کر اپنے ارنالوں کو

تہائی کا محبت



سلانے کے لیے تھپلیا دیا کرتی۔ ادھر بوڑھن لٹا اس
ان کو زخم لہ کر پائی اس کا پیت پھول گیا اور اس نے
بر ایک سے یہ حلق لے لے 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 سچ ثابت ہوا کہ کبوتر نے یہ انکشاف لیا کہ چند
پہلی خواہگاہ سے غائب تھی۔

بستر پر شمن تک نہیں جیسے اس پر نوئی بیضا تک
نہیں۔ کھڑکی کھلی ہوئی ہے۔

یہ سنتے ہی نواب کا قویہ حال ہو گیا کہ کانو تو بدن
میں لہو نہیں۔ اس نے دوست و دشمن اس واقعہ کو کیسے
تیسرے رتبہ دیں گے۔ اس کی دانتہ دکھانے کے قابل
شمن رہا۔ آخر یہ کیسے ہوا...؟

اس نے تلاش میں چاروں طرف جاسوں اور
گھڑ سوار، ارادے، اوڈن، والد کا وہ جوت، چپہ چپہ اور
بنگلوں کا پتہ پتہ دیکھ ڈالیں خواہ کچھ بھی نہ پتا پڑے
اس کی بیانیہ بیوقوفی دکھائی۔ اس پر تعجب اٹا کی چیخ
نکل گئی اور وہ بے ساختہ کہہ اٹھی۔ "اب کہاں سے
گی اسے تو بھوت... بھوت... بھوت اٹھائے کیا
ہے۔" اس نے ذرتے ذرتے ہانکے آنے اور ہانکے
میں کھڑے ہو کر ساز بجانے اور دو ٹیڑھوں کا ات
محویت سے دیکھنے کا سارا واقعہ سنا لیا۔ سب سنتے
والوں کو یقین آ گیا کہ وہ لہا کی روح، لہن کو اٹھالے
گئی ہے۔ شاید ان کی ہانکی بھی اب قبر میں سوتی ہوئی۔

یہ ہونساک خیال نواب کے سپہ سولان روح ہو گیا۔
قلعہ کے محاذ نے بھی تصدیق کی کہ قریب آدمی
رات اسے گھوڑے کی ٹاپوں کی آواز کو نہجی سنانی دی
تھی۔ جو اب ہوتی چلی گئی جیسے نوئی پہاڑ کے ڈھنواں

جون 2015ء

پر گھوڑا اور زانے جا رہا ہو۔ چ، منی میں روٹوں کا یوں آنا
اور کسی کو اٹھالے جانا عام واقعہ تھا۔ تاریخ ایسے
واقعات سے بھرنی پڑتی ہے۔

نواب کی حالت ناقابل بیان ہو چکی تھی۔ وہ زندہ
دل انسان ابھی ہوئی راکھ کی مانند خاموش ہو گیا تھا۔
ہر طرف سے یہی اطلاع آتی تھی کہ نواب زادنی کا
کوئی سراغ نہیں ملا۔ ناامید ہو کر نواب نے خود کمر
ہمت نہی اور یہ سوچا کہ یہ تو روہنی لختہ دل کو ڈھونڈ
لانے کا یا خود بھی کسی گوشہ گمنامی میں کھوجائے گا۔ یہ
تہیہ کر کے اس نے گھوڑا تیار کر سنے کا حکم دیا۔ وہ
رکاب میں پاؤں رکھنے لگا تھا کہ اچانک اس کی نگاہ
سانٹے 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 وہ بیہوش و گھٹیل دولہا
بیٹھا مسکرا رہا تھا۔ دولہا تھا یا دوسرے کی روح! نواب
حیرت و استعجاب سے انہیں دیکھنے جا رہا تھا۔

لڑکی گھوڑے سے اتر کر باہار انداز میں چلتی
ہوئی اس کی طرف بڑھی۔ نواب کو لہنی آنکھوں پر
یقین نہیں آ رہا تھا۔ ارد گرد تخریبہ ہونے مہمان،
خام، کتیاؤں کو کر چا کر سب ہی بت بنے یہ اٹھا۔ کچھ
ہے تھے۔ وہاں کا لباس شاندار اور دیدہ زیب تھا
اس کا سرخ و سفید چہرہ ہشاش بشاش تھا۔ اس کی چال
سے جوانی کی ترنگ عیاں تھی۔ خوبصورت آنکھیں
مسکرا رہی تھیں۔

جلدی یہ بھید کھل گیا کہ دولہا کی روح نہیں بلکہ
مجسم انسان دلہن کے ساتھ ہے اور یہ انسان
سر، من وائی اسٹارکن فاسٹ Herman Von
Starkenfaust ہے۔ ہر من نے تمام داستان من

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

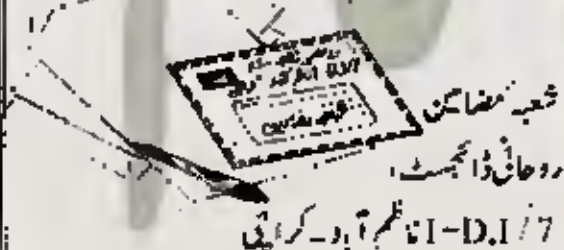


اگر آپ کو

مضمون بھرنے یا کہانی لکھنے

کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی مضمونوں کے
اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے
لیے قلم اٹھائیے یہ حیلہ ہے کہ جو مضمون
تحریر میں حسن ایسا ہو جس میں قارئین کو تفریح
میلے۔ آپ طبعی زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی
ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد
کی فونو اسٹیٹ کا پلے بک کرنا ضروری ہے۔ مضمون
کاغذ سے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا
جانے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ
اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ
واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے قلمی خیالات و تحریر
کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوٹس پلک سنوارنا
اداریہ ذمہ داری ہے۔



فون: 36685468-36606349

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

عین سزاؤں اور تادیا 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
سوجھا۔ اس نے اپنا فرض بھی پورا کر دیا اور واپس اپنے
ایک نظر دیکھ کر ہی وہ دن ہر بیضا تھا اور ذرا 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
دشمنوں 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 خوابگاہ کی کھڑکی کے نیچے
کھڑے ہو کر ایک ساڑھیاں لٹا رہا اور آخر اسے اپنے
راج کے ساتھ جانے پر آمادہ کر کے یہاں سے لے
بھاگا اور گھر جاتے ہی شادی کر لی۔

حالات کا یہ پراسرار تاثر نواب نے دیکھا تو نواب
کے سخت مزاج میں ذرا سی بھی چمک پیدا نہ ہو سکتی۔ وہ
اپنی جگہ اور جینی سے انخوا پر برا فروخت ہو کر مرنے
مارنے پر تکی جاتا۔ دونوں خاندانوں میں خون کی
نہیں بہہ جاتی تھی۔ مگر اب اسے یہ خوشی تھی کہ اس
کی اکلوتی لادلی بیٹی سے وہ کچھ بیضا تھا جتنی جاتی ہستی
کیلیاتی مل سکتی تھی۔ اسے لے جانے والا بھوت، جن یا
روح نہیں تھی۔ بلکہ وہی قہر بے باور، خور و
نوجوان تھا جس پر خود اس نے اپنے داماد ہونے کا
قیاس کر لیا تھا۔ قدرت کو یہی منظور تھا۔ اس ماہ
نے دو خاندانوں کی ویرید دہشتی کا خاتمہ کر کے نفرت
محبت میں بدل دی۔



والد کے آنسو

تمہارے دکھ اور
تکلیف سے نہ گریں!

ہر سال (جون کے تیسرے آوار) یعنی اس سال
27 جون 2015ء کو عالمی فادر ڈے ہے۔ امریکہ میں
بیسویں صدی کے اوائل میں ماں کے عالمی دن کی
کامیابی کے بعد والد کی عظمت اور شان تیسریں پیش
کرتے کے لیے اس دن کو

اس پر جتنی تحریریں دیکھیں ان میں سے اکثر خلیوں کی
خرف سے لکھی ہوئی تھیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ بیٹے
والد سے محبت نہیں کرتے ہیں یہ کج رہا ہوں والد کے
بارے میں بیٹوں نے کب لکھا

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

سنانے کا سلسلہ شروع ہوا
ہو نام اس نوجوانی سلسلے پر
تعمیریت 1966ء میں اس
وقت مانا شروع ہوئی جب

ہے۔ اسی طرح حسب انسانی
تعلیمات کا ذکر ہو گیا ہے تو
بھی زیادہ والد کی خدمت
پر زور دیا جاتا ہے حالانکہ

قرآن پاک سورۃ بنی اسرائیل کی آیات کا مفہوم
(فہم انہ) اللہ کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور ماں
باپ کے ساتھ بھلائی کرو اگر ان دونوں میں سے ایک یا
دونوں براہاپے و آہنی جانے تو ان کو
اللہ تک نہ بہو اور نہ ان کو گھرو بلکہ

امریکی صدر نینڈن بی جونس نے جون کے تیسرے آوار
کو فادر ڈے قرار دیا۔ 1972ء میں اسے امریکی قومی دن
قرار دیا گیا جس کے بعد سے ہر سال
جون کا تیسرا آوار دنیا کے بہت سے
ممالک میں فادر ڈے منہ ہو رہے ہیں یا جاتا ہے۔
ڈاکٹر مدرز اسے فادر ڈے مغربی معاشروں

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



میں سرمایہ دارانہ نظام کی
خامیوں کا اظہار ہیں۔ اسبابی
عاشقوں میں والدین الٹی اور
کے ساتھ ہی رہتے ہیں بہار قوم
ان مدرز ڈے اور فادر ڈے
ہوتا ہے۔ تاہم ہم بھی اس
موضوع پر والد کی شان میں چھو
تحریر کرتے ہیں۔ والد جو کہ
جنت کا دروازہ ہے اس بارے
میں کم لکھا جاتا ہے۔ میں نے

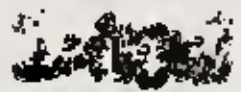
جون 2015ء

پاس بیٹھنے، باتیں کرنے کا وقت نہیں ہے۔ مغرب میں اولاد اپنے ماں باپ کو اولاد بوجھ میں داخل کرنا دیتے ہیں، مغرب کی بیرونی میں ایسا اب بعد 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 اگلا سید نے وہاں مقیم بوڑھوں کی تہائی دور کرنے کے لیے کافی اور یونیورسٹی کے طالب علموں کو منفر و پینشنس دی ہے کہ دور اولاد کرے ایک ٹھنڈے اولاد بوم میں تین بوڑھوں 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 غلام، اساتذہ اور پرست، ایجنٹ ایک سیدیا کے ساتھ ساتھ شو شل سیدیا وغیرہ پر حقوق العباد کے موضوع پر زیادہ سے زیادہ دیکھا گیا جان چاہیے اور سب سے اہم یہ ہے کہ آخرت کے حساب کتاب کا احساس دلایا جائے۔ یہ سن والی ہے کہ آخرت کا خوف ہو۔ ہم دیکھتے ہیں کہ والدین سے بد سوا کی گناہ بھیرا ہے اور شرک کے جہد سب سے بڑا گناہ ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ والدین کی طرف سے والد بھی ایک ذمہ دار انسان ہے جو اپنے خون پینے کی گناہی سے اولاد کی پرورش کرتا ہے اکثر والدین رات اپنی اولاد کی پرورش کے لیے محنت کرتے ہیں لوگوں کی غلامی کرتے ہیں ہاتھ سنتے ہیں اور سارا دن جو ناکر 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 نخر کیا وجہ ہے کہ ان ہارے میں تم لکھا جاتا ہے۔ سوچنے کی ہمت ہے،



دعا کرو۔ اسے میرے رب تو ان پر اس طرح رحم فرما جس طرح ان دونوں نے بچپن 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 ان 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 آسنے دیں۔ بچوں کو والد کی قدر اس وقت محسوس ہوتی ہے، جب وہ اس دنیا سے پرہیز 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 آئینہ ہوتا ہے۔ ماں باپ کی دعاؤں سے بلائیں ملتی ہیں مسلمانوں کا بزرگوار ماں باپ کے لیے وقف کیا گیا ہے حتیٰ کہ عمر بھر کی عبادت و ریاضت اور نیکیاں والدین کی رضا سے منسوب ہیں۔ جو دو 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 ہائوس بن رہے ہیں والدین کو باہر ان کے گھر سے ہی نکال رہی ہے یا خود ان کو چھوڑ کر الگ ہو جاتی ہے حزیہ و گھ کی ہمت یہ ہے کہ ایسی اولاد اس سبب حسد و ظلم پر ذرا بھی شرمساز نہیں ہے۔ موجود عہد میں والدین سے بد سلوکی، بد زبانی، طعن و لہجہ کھانے 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 نئی کاروبار دتے رہتے ہیں۔ اس میں برکت نہیں ہوتی، ہوس بڑھ جاتی ہے، انسان سکون محسوس نہیں کرتا۔ بد نصیب بنے وہ شخص جو اپنے والدین کی خدمت کر کے ان کی دعا نہیں لیتا اور دوسرے لوگوں سے کہتا پھر تا ہے میرے لیے دعا کر۔

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 نئے محرومیوں کا سامان کر رہے ہوتے ہو۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ: "میں نے ایک ناک خاک آلود ہوئی (ذلیل ہوا)" یہ بات آپ نے تین مرتبہ فرمائی۔ لوگوں نے پوچھا۔ یا رسول اللہ ﷺ! کیوں فرماتے ہو؟

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



کھینچنے 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 دنیا سے پرودہ کرنے سے پہلے پہلے اس کی قدر کرنی چاہیے۔ باپ کی کمائی کے قول و حق دار بنتی ہے مگر اس کے دیگر تجربات، تعلق اس کی دوستیاں، اصول، سے ہم سبھی ناگوار 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 عقلمند خیال کرتی ہے۔

والدین محبت کرو تا کہ اس سے فیض یاب ہو سکو۔ والد کی باتیں غور سے سنو تا کہ دوسروں کی باتیں نہ سنی پڑیں۔ اپنے والد کے سامنے اونچی آواز سے نہ بولو ورنہ اللہ پاک تم کو نینچا دکھائے گا۔

والد کے آنسو تمہارے دکھ اور تکلیف سے نہ گریں ورنہ تم اپنے مقام سے گر جاؤ گے۔ بزرگ کہا کرتے ہیں کہ اولاد اپنے والدین کی بخشش کے لیے دعا کرنی چھوڑ دے تو اس کا رزق روک 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 کرتے سب کو حیران کر دیا ہے۔ براڈ سٹین اینڈ بلڈنگ نائی کمپنی کے مطابق صوبہ ہونان کے صدر مقام چنگ 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 ہائیولڈ خریدا کار اختیار کیا جس کے تحت تعمیرات کے مختلف حصوں کو بہت تیز رفتاری سے آگے میں جڑ 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 انسیبل 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 سے
دارے میں اچھے خیالات رکھیں۔ ہم اس وقت نئے متعلق
رہتے ہیں کہ ہمارے ساتھی ہماری کوششوں کی واہ
دیں۔ یہ حوصلہ افزائی کی کرشمہ سازی تھی کہ سبوں پر
انہار بیچنے والے لڑکے تروڑ پتی بن گئے اور تمبر ہر ٹریفک
وگس طاقتور پہلوان بن گئے۔ حوصلہ افزائی نے
سینکڑوں بند ہزاروں سالوں کی زندگیوں میں انقلاب
لا دیا۔ زمین پر زخم خوردہ دلمل پر مرہم رکھ دینا اور نہ
بہت کتنے آرزوں کو تہائی و زیادتی اور غور کوشی
سے بچا لیا۔

پتوں کے نمبر بہت اچھے اور پتوں کا نتیجہ دینی ہی آیا جیسا پہلے
آیا۔ آج تمام لیکن حیرت انگیز طور پر وہ طلباء جن کی حوصلہ
افزائی کی کمی تھی ان میں زیادہ تر طلباء کے بہت اچھے
نمبر آئے تھے۔

حوصلہ افزائی نوٹے ہونے اعتماد کو بحال کرنے کا
بہترین ذریعہ ہے۔ کسی کی حوصلہ افزائی کرنے میں آپ
کا پتہ شروع بھی نہیں ہوتا۔ سب سے پہلی چیز یہ توجہ کی
غور سے اور ذرا سہولت پر زیادہ ہوتی ہے۔ حوصلہ افزائی
کی مختلف صورتیں ہوا کرتی ہیں۔ کہیں پر سب سے ایک
مختصر سا پتہ چاہیے وہ کافی اہم ہوتا ہے کہیں ہر چار لفظوں
سے کام چل جاتا ہے۔ کسی موقع پر سب سے
ایک ذرا سا اشارہ ہی کافی ہوتا ہے۔ کبھی
صرف کچھ باتوں سے مسرت کر لیتے ہیں سے خاطر خود
اثر ہوا جاتا ہے۔

بچے اور نوجوان بہت جلد بہت بار بیٹھے ہیں اور لہذا

چند طالب علموں پر ایک تجربہ کیا گیا۔ بچے
سے اس سے جوہ طلباء کو یہ کہا جا رہا ہے
کہ تم انگریزی اور ریاضی میں بہت نالائق
ہو۔ مجھے ذرا ہے کہ تم ان دونوں سبیلوں میں نہیں بہ جاؤ
گے یا پھر تمہارے نمبر بہت کم آئیں گے۔ جبکہ کا اس
سے پتہ طلباء کو پتہ نہیں تھا یا پھر انہیں ہمارے انداز میں
ہی تعلیم ہوئی تھی اور پتہ طلباء کی حوصلہ افزائی کی تھی 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 گریہ
نہے بچے سمجھتے بیٹھے انگریزی اور ریاضی میں
کمزوری کے خطے دیکھتے تھے ان میں سے کئی
طلباء انگریزی اور ریاضی میں
نہیں ہوئے اور وہ طلباء
جنہیں ہمارے انداز میں
پہنچایا گیا تھا ان میں سے



دکھاتی تو وہ سختی سے ڈانٹ دیتے اور اس کی ذرا تکف بھی پھیٹک دیتے۔ نالکھ کا کہنا ہے کہ صرف یہی نہیں بلکہ وہ سکن اور ٹھیل میں بھی حد سے زیادہ توجہ دینا پسند نہیں کرتے تھے۔ وہ ٹھیل کے وقت کو بھی اس قدری روم میں صرف کرنے کے قائل ہیں نالکھ کے والدین کے ان رویوں نے نالکھ کی صلاحیتوں کو زخم لگا دیا اور ایک قابل لڑکی احساسِ مقربانی میں جتا ہو گئی۔

آخر ایسا کیوں ہو گا ہے....؟ ہم اپنے اندر کسی کی تعریف یا حوصلہ افزائی کرنے کا ظرف کیوں نہیں رکھتے جو کسی کا حق بھی ہو گا ہے اور ہر رازِ غم بھی۔
 نئی نئی خوبصورتی کی تعریف کرنا، کسی اچھے نسل کو سراہنا، نئی نئی اچھی بات دلانا... یہ حقیقت ہے کہ ہمیں ایسا کرنا مشکل نظر آتا ہے۔ اس لئے جو عکس ہم چاہتے ہیں کہ ہماری تعریف ہی جائے۔ ہماری اچھی یہ بات نئی ہاں میں ہاں ملائی جائے۔ ہمیں سراہا جائے اس سے ہمارے اندر اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

یاد رکھیے! تعریف اور خوشامد میں بہت تھوڑا سا فرق ہو جاتا ہے۔ تعریف صرف کسی کا بھرپور قد میں فخر عمل کی ہوتی ہے اور خوشامد میں ہم کسی کو گمراہ کرتے ہیں۔ اس کے بسے عکس کو بھی سراہتے ہیں اور جہت ہی بات یہ ہے کہ ایسا کرتے ہوئے ہمیں کوئی وقت بھی نہیں ہوتی۔ خوشامد میں ہم کسی سے اپنا وقتی کام نکلواتے ہوتے ہیں یا اس کی نظروں میں اچھا بننے کی کوششیں کرتے ہوتے ہیں۔ اسے یہ دور کرانا مقصود ہوتا ہے کہ ہم اس کے خیر خواہ ہیں۔ ہر حقیقت خوشامد کرنے والوں سے ہر گز فرار کرنا

ان کی حوصلہ افزائی کی تکف سورتیں اختیار کرنی ہوتی ہیں۔ کبھی ذرا سی مدد کر دینے سے کام چل جاتا ہے۔ کبھی انعام و انعام کی امید اپنا حیرت دھاتی ہے۔ کبھی گزشتہ کامیابی کی یاد مہینہ بکا کام کہ 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 دشمن تیل ڈالنے سے روکاں ہو جاتی ہے، اس طرف حوصلہ افزائی کی بدست آپ کے ماتحتیہ 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 اور کوئی افسر اپنے ماتحتیہ حوصلہ افزائی کر رہا ہے تو ماتحت اپنے افسر کی ذات میں ایک سحر انگیز 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 خواہشات ان پر مسلط کرتے ہیں۔ ان کو یہ کہہ دینا کہ وہ من میں بچوں میں احساسِ کمزوری، احساسِ محرومی اور بددلی پیدا کرنے چاہئے ملتی ہے۔

جیسے کہ نالکھ کو پینٹنگ برائے کا ہونان کی حد تک شوق تھا لیکن اس کے گھر والے نے اس وقت کارڈز بچھتے تھے اس لیے اسے بطور توجیہ بھی پینٹنگ رکھنے کی اجازت نہیں دئی تھی۔ نالکھ اپنے شوق اور علم کے مطابق کوئی چھوٹی چھوٹی پینٹنگ اپنی ماہ یا پاپا کو

اور شخصیت کو توڑ رہا ہے۔ اسے ایک غلط Dose دے رہا ہے جو جس طرح کسی کو نیند کا انجکشن دے دینا یا کوئی نشہ آور عادت ڈال دینا۔ ہاں! ہم خوشامد کہہ سکتے ہیں کہ اس نشے میں جتنا ہی کر رہے ہوتے ہیں۔ ان 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 کو دینے سے فلاں کا دماغ آسان پر چڑھ جاسکتا ہے۔

حالاںکہ خوشامد سے ہم دو برے آدمی کا دفاع پوسٹیاں میں دخیل دیتے ہیں۔ ظاہر بات ہے کہ وہ دو برے آدمی کو اپنے آگے حقیر محسوس کرنے لگے گا۔ اس میں اتنا تصور اس شخص کا نہیں ہوگا جس کی خوشامدنی جارہی ہے بلکہ وہ شخص جو خوشامد کو رہا ہے۔ اس کا فضا کار ہے کسی کے اخلاق کی غلط تعبیر کرنا بہت بڑا جرم ہے۔

اب سے پہلے ماں باپ کی اپنی اولاد کی تربیت کے امداد ہوتے ہیں۔ انہیں اچھی بات پر حوصلہ افزائی کرنا اور برقی بات پر روکنا لازم ہوتا ہے۔ بعض اوقات دیکھتے ہیں آیا ہے کہ خود ماں باپ اپنی اولاد کی غلط تربیت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان کا بچہ کسی سے جھگڑا کرتے اور مار کھائے تو والدین فطش میں جہنم اس سے نہیں گئے کہ جاؤ تم بھی مارو آؤ اور جبہ ان کا بچہ چھوٹے چھوٹے بھنگاروں سے لٹکانا سکھ جاتا ہے تو ماں باپ خوش ہو کر کہتے ہیں "بہت اچھا کیا جو تمہیں پتھر مارے تم اسے اینٹ سے جواب دو" یہ ایک برے فعل کی غلط حوصلہ افزائی ہے۔ آپ تصور کر سکتے ہیں کہ ذرا سی لٹار جہاں سے سچے سچے اخلاق

مردار کی تعمیر کتنی برقی ضرورت (Damage) دے گی۔ 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 قریف کا خطاب دکر رہ گئے تو کل اس کا مثبت رد عمل بھی پائیں گے۔ کیونکہ کسی عمل کی تکمیل میں حوصلہ افزائی اور بڑی ہمدی کا کام آتی ہے۔ انسان کو اعزاز بخشتی ہے اور بلند فی فی راہ پر گامزن رکھتی ہے۔ کتنی اچھی اور بڑی بات ہے کہ آپ کے چند بہت اچھے لفظ کسی دوسرے کی ذہنیں اور بہت بن جاتے ہیں۔

تعریف اور خوشامد، حوصلہ افزائی اور حوصلہ شکنی... سے انسان کا کردار جتنا بھی ہے اور بگڑتا بھی ہے اور یہ سارے بچہ سارا انحصار آپ کے چند لفظوں پر ہے۔ اگر یہ بد وقت آج ہو جاتے ہیں آج اس نے مثبت نتائج میں آپ کا بڑا ہاتھ بولا اور اگر یہ غلط فعل اور لفظ وقت پر خوشامد اور حوصلہ شکنی کی صورت میں آج ہو جاتے ہیں تو کسی انسان کی اخلاقی ہمدی کا بڑا Loss ہوگا اور اس کے ذمہ دار خوشامد کرنے والے بھی ہوں گے۔

اپنے لفظوں کو سوچ سمجھ کر ادا کریں اور اس کے حق دار کو ہی ادا کریں۔ یہ لفظ کسی کی قسمت بنانے اور بگاڑنے 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 ہنسندہ یہ عمل ہے۔



آفرین ارجمند

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

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

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور غلطیوں سے درمیان ابھرنے والی ایک تہائی... مرد کی انا اور عورت کی محرومیوں اور دکھ پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوریوں کا عزم، علم کی روشنی اور حیثیت کی کڑھیں، معرفت کے اجالے، امن کہانی کے چند اجزائے ترکیبی 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۔

چودھویں قسط:
ادبوں کے قدم دروازے پر ہی جم گئے۔ لمحے
بھریں ہند، کا نقشہ ہی پست کیا تھا۔
نیا بزرگاری تھی۔ ایک بین نوٹے میں کسوفی حواس
مٹھوم کے منہ سے بھاگ نکلی رہا تو وہ ہڈیاں

”پاگل پن کے ذرا سے کرتی ہے ہاتھ اٹھانے کی مجھ پر“... وہ چیخا۔
 ”اتر رہیوں ت ہاتھ کر رکھو۔“

”اوسے سخت پیچھے بہت رہیں بے تیرنی مر جائے گی ایسے۔“ کینز چلائی
 ”مرتی ہے تو مرے۔ ج نام کر دیا ہے ان نے پوری برادری میں۔ لوگ سمجھتے آتے جاتے پوچھتے ہیں کہ یہ کیوں سسران چھوڑ کر مینے نکلی ہے۔“

کلوٹوم کا بھون بڑھنے لگا۔ ان نے سبزی کے پاس پڑی چھرنی اٹھا کر ہوا میں پھینک کرئی۔

اس کے ہاتھ میں چھرنی دیکھ کر حمید جلدنی سے پیچھے ہٹ گیا۔ یہ منظر دیکھ کر کینز نے مارے چلائے تکی۔

قریب تھا کہ وہ چھرنی اپنے اندر تارقی پاراں دوڑتی ہوئی تیز تکی سے کلوٹوم سے پھٹ گئی۔

”باگنی راک جا... ہاگنی راک جا... اس کا میرا کلوٹوم نے گرد مسلسل ٹک رہ رہا تھا۔ پاراں سے جکڑتے ہی کلوٹوم اور تیز تکی سے ہاتھ ہی مارنے لگی۔ اس صورت میں اس کے ہاتھ تکی سے چھرنی پھٹ گئی۔

”ہائے میری بیٹی“... سکیت کا حلق خشک ہونے لگا۔

شیش نے سسین کا ہڑو بکڑ کر ات راک رہا تھا۔ راک جا کچھ نہیں ہو گا پاراں نو۔ وہ غور سے اپنی بیٹی کو دیکھ رہا تھا۔ پاراں کی گرفت جیسے جیسے منسبوت ہو رہی تھی ایسے ایسے کلوٹوم ڈھیلی پڑتی جا رہی تھی۔ تھوڑے ہی دیر میں وہ سنی کے ذریعہ ہی صرح چٹھتی چلی گئی۔

پارس اس کے ایسے ہی پڑے زمین پہ بیٹھ گئی اور

ہاتھ ہی کلوٹوم کو پھینچی پھینچی آنکھوں سے دیکھ رہی تھی۔ اس کے قدموں میں کئی ہوئی سبزی پانی تھی۔ غلہ ہوا وہیں جینو کر سبزی کاٹ رہی تھی۔

بھائیوں کے ہوتے ہوئے ان میں اتنی ہمت نہ تھی کہ اپنی جگہ سے جنبش بھی کرتیں۔ تیز کے ہاتھ میں پانی کا کٹورا تھا۔ شاید وہ چھیننے والے کی کوشش کر رہی تھی۔

رحم دین اور دونوں بھائی اسے زہی طرح جکڑے ہوئے تھے۔ مگر کلوٹوم ان کے قابو سے باہر تھی۔

رشید سے چھوٹے حمید نے جو کسی طور پہووان سے آئے تھے کلوٹوم کو دونوں بازوؤں سے اٹھائی سببوحی سے جکڑ لیا مگر کلوٹوم کو اس وقت دس پہلو انوں سے بھی زیادہ طاقت در پوری تھی۔ اس نے ایک نھٹلے سے بھائی کو پیچھے ہٹھیل دیا وہ دیوار سے ٹکرایا۔ اس کے ماتھے سے ان رنگ نی ایک تیر نمودار ہوئی۔

حمید نے اپنی تکی ذہنی حالت تکی پر وہ کیے بغیر پوری قوت سے اسے پکڑا۔ ان کے گالوں پر چھرنی کی چوڑش کر رہی۔ وہ بے اوسان تکی ہونے لگی ان کا ہونٹ پھٹ گیا تھا۔ جس سے ان کی چھرا رہا نکال رہیں تھیں۔

یہ دیکھ کر دھرنی کی چٹھٹال مٹی ٹکڑ آگے بڑھنے کی ہمت اس میں تب نہ تھی۔

”چھوڑا سے جان سے گاب تیا۔“ رحم دین اور رشید کلوٹوم کو چھوڑ کر حمید پر خازنی بیوت ہاتھ سے میں ٹکڑے۔

مگر وہ تو زلفی ہو گیا تھا...

اسے دیر سے سیدھا لٹایا دیا۔

دوپٹے میں شراب رکھی۔

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

پاؤں نے لپٹا ہاتھ اس کے ماتھے پر رکھا۔ وہ زیر لب تیزی سے کچھ پڑھ رہی تھی۔

کبیرا، ڈیگر مگر، دالے پہ منظر آنکھیں پھنڈے دیکھ رہے تھے۔ ان کی نظریں کٹوم سے زیادہ پاروں کی نکلور رہی تھیں۔

”ہانے میں مرگئی کٹوم او کٹوم“ ہاتھ وہ دالے کی پھیلا تھی کٹوم کی جانب بڑھی۔ مگر سکینے سے اسے جلدی سے پھرنی۔ ”کجا۔ سکین رک۔“

”مجھے شک تھا یہ کچھ نہ کچھ کھامرے کی۔“ ہاتھ نے پڑائی، ریشانی سے عام میں اس کی جانب بڑھی اس کی یہ بات سن کر کبیرا اور رحم دین نے چونک کر اس کی طرف دیکھا۔

”نیا پتہ تھا تجھے“ سکینا بڑھاتی اس کی طرف بڑھی۔

”نہ سچو نہیں چاہتی۔“ وہ گڑبگڑی۔

”نہیں بول لیا مطلب تیرا۔“

”وہ چاہتی یہ سچ میرے گھر آئی تھی۔ اس کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی۔ پ، ریشان تھی اس نے ایسے۔“

”تھا اس کے لئے۔“ رحم دین نے پوری تھی۔

”وہ وہ میرا مطلب گھر دالے نے لئے۔“ اس نے سفید

جھوٹ بولا۔

”کہہ بی تھی وہ کچھ نہیں لے کر گیا تو کچھ کھ مروں گی۔“ ہاتھ اپنی جان بچا ہونے کے لئے جھوٹ بے جھوٹ بولتی گئی۔

سکینا اسے ٹھونسنے لگی۔ وہ جانتی تھی کہ ہاتھ جھوٹ بول رہی ہے۔ سچ تو یہ تھا کہ یہ ہاتھ کبیرا اور رحم دین سے بھی بھڑ نہیں ہو رہی تھی۔ سچائی تو وہ بھی جانتے تھے۔

وہ گڑبگڑی سچائی جس پر وہ دالے ڈالتے ڈالتے وہ اپنی جیب سے ہاتھ دھونے لگے تھے۔ مگر ناک کی خاطر انہیں اس کی بھی انہیں پ، دالے تھی۔

”لہان دیکھ... یہ تو کی نیا سڑی ہے“ رشید چلاستے ہوئے آگے بڑھا۔ اس نے پاروں کا ہاتھ پکڑنے کی کوشش کی۔

”نمبر چال...“ رشید بولا، جو میری بیٹی کو ہاتھ بھی لگایا۔ شقیق نے جلدی سے آگے بڑھ کر اس کو ہتھ پکڑا

”تو ہنڈا اس کو تو۔“ رشید پھٹتے ہوئے بولا

”یہ تو بی بی اس کی



سکینہ جلدی سے پارس کی بات گات لڑتی تھی
سبکے مس دی

"جا، پیسے بہ کر اپنی بیٹی کی خبر لے۔"
"اس کا مال جان، کبھی تو"

"اب چل یہاں سے ہو گئی تیری خواہش پورنی۔
بچنی کلثوم۔" سکینہ غصے سے پارس کی طرف پلٹی۔

"ہاں دفع ہو تم لوگ یہاں سے۔ نہ جانے کونسی
مٹی کے سبے ہو۔ جتنا اذیت داتا پھینکتے ہو۔" سکینہ چلائی

"جم دین ان کی زبان کو لگام ڈال۔" شہینک کے
صبر کا دن نونے لگا۔

"اچھو زادی ان ہاں کے حل پ۔"
"چو یہاں سے۔" سکینہ تیزی سے پارس کا ہاتھ

پکڑ کر دروازے کی جانب بڑھی۔ مگر ان کے قدم چند
نھوں نے کھینچے تھے۔ شور و غل سے اس پاس نے

کافی لوگ اٹھا ہونے تھے۔ کئی لوگوں کی نظریں
پارس کو گھور رہی تھیں۔ ان کی نظروں میں تجسس

تھا۔ سوال تھا، کیا ہو؟ کیا ہو رہا ہے؟
سکینہ کا دل بھری 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 لبوں پر صرف کہنا تھا کہ میرے اللہ میری
بیٹی کو بے شر سے محفوظ رکھنا۔ یہ وہ اپنی جہالت میں

نہ جانے پارس کو کیا سمجھیں؟
"نرنی پارس تو بڑی سیانی لگی۔" ایک

عورت بولی۔
"ہاں ہاں دیکھو تو کلثوم کو کیسے ٹھیک کر دیا۔"

ایک آدمی نے تائید کی
"دیکھ ٹھیک دیک نہیں لیا۔ وہ تو کئی بار تھوڑا سی

تھوڑا سی

جان سے چھٹی ہوئی ہے۔" نیز نے پارس پر
دستاویز دیا۔

"تھوڑا سی۔" ن نے وہ لڑتی پارس کو بھنبوزا
نہ ہون لڑ دیا۔

مگر پارس کو تو جیسے چھو سناٹی ہی نہیں دسنے رہا
تھا۔ اتنی دیر میں کلثوم تو ہوش آیا۔

"نو۔۔۔۔۔" وہ کراہی تھی۔ ان کے زہم میں درد
ہو رہا تھا۔ اسے ہوش میں آتا دیکھ کر وہ کھڑی چھوٹی

رہیں جو اب تک چھمکی نہیں وہی سانس لے
رہیں تھی۔ ان میں جیسے زلزلہ ہی دورانی۔

"کئی کوشش آگیا۔" وہ جلدی سے بہن سے
قریب آگئیں۔ ہانگی مہرین رو پڑتی۔

"بہن ٹھیک ہے۔ اب انہیں اپنی سزا۔" پارس
بولتی ہوئی تھوڑی بولی۔

غصہ جلدی سے بڑا کہ نئے آگے بڑھی۔
کلثوم کو کندھوں کا سب، اپنی تقریباً گھسیٹی ہوئی کمرے

میں لے گئی۔ پارس ان سے جیسے چل دی۔
"ارنی تو کہاں جارہی ہے منٹوس۔۔۔۔۔؟ یہ سب

تیرا ہی تو یاد ہے۔"
"س نے کیا کیا ہے چاہتی۔" پارس مضمونیت

سے بولی۔
"دب سے تجھ سے مل کر آئی ہے ان دن سے

ایک شتاب پہ رہی ہے۔ دیوانوں کی طرح بوا کی
بوانا کی پھرتی ہے۔۔۔ اور سچ بتا بھی تو نہ رہی تھی تو

اس کے پاس بیٹھ کر۔" کیا کمر پہ ہاتھ رکھ کر
کھڑکی ہو گئی۔

"چاہتی میں تو۔۔۔۔۔"
"بہت بولی کی نہیں۔۔۔۔۔ اب چپ ہو جاؤ۔"

تھے جیسے ہوش میں آئے۔

کمرے میں ایک گہری خاموشی چھا گئی۔

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

"ہاں ایویں میں اپنی اہمیت جتا رہی ہو گی۔"
شیداں کو تو فساد پھیلانے کے لئے پوری ہنڈیاں کئی
تھی۔ سب کا رخ اب پارس کی جانب تھا۔

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

"ارنی کچھ خبر کلثوم کی بھی لے لے کیا حال ہے
ان کا۔" رحم این جو ابھی تک خاموش تماشائی بنا ہوا
تھا بول پڑا۔

سکینہ کے قدم بالخصوص بہت تیز اٹھ رہے تھے
اس کا ہنس چلنا تو اڑ کر گھر پہنچ جاتی۔ کمر پارس نے
چہرے پر وہی معصوم مسکان کھیل رہی تھی جو اب
اس کی شخصیت کا خاصہ بن گئی تھی۔

"ہاں ہاں دو ٹھیک ہے پھر آیا تھا۔" لڑیاں ہیں
اس کے پاس کتیز نے تسلی دی۔

شفیق پر بھی گہری سفیدگی چھائی ہوئی تھی۔ کمر
میں بھتے ہی شفیق نے تو کوئی بات نئے بننے کا سر چھنے
کی تیاریں پکڑ لی۔ مگر سکینہ ابھی ابھی ہی پلنگ
پر بیٹھ گئی۔

کلثوم چاند پائی پر چت پڑنی تھی۔ بظاہر وہ بے
جان لگ رہی تھی۔ ناظمہ نے غور سے دیکھا۔ نتیجوں
کی حرکت بتا رہی تھی کہ وہ ہوش میں ہے۔ اس کی
نگاہ چھت پر تھی تھی جیسے کچھ کھوج رہی ہوں۔

"کچھ نہیں ہو گا اماں....! آپ پریشان نہ
ہوں" اماں کو اتنا زیادہ سوچنے میں زوہا دیکھ کر پارل
نے تسلی دی۔ سکینہ نے اسے غصے سے ٹھورا۔ مگر وہ

"شکر ہے تجھے ہوش آیا۔" ناظمہ پیار سے ان کا
ہاتھ سہلاتے ہوئے بولی۔

ابھی لاڈ سے مات کے گلے میں ہاتھیں ڈال کر بیٹھ گئی
سکینہ غور سے اس کے مسکراتے بے شکران
چہرے کو دیکھنے لگی۔ اسے دیکھ کر لگتا ہی نہ تھا کہ ابھی
تھوڑی دیر پہلے کچھ ہوا ہے

"کیا ہو گیا ہے میری باجی کو؟" مہرین بے اختیار
ہنسنے سے لپٹ کر رہ پڑی۔

"ارے اماں کیا ہوا....؟ یہ لوگ جیسے بھی ہیں
بہرے ہیں۔ آج نہیں تو کل یہ سچائی کو ضرور سمجھیں
گے۔" وہ پورے اطمینان سے بولی

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

"کیسا دل ہے تیرا، اتنی صلواتیں سن کر بھی ہنس
رہی ہے ان کی ہی طرف داری کر رہی ہے۔ دیکھا
نہیں کیا کہا تیرے بارے میں اس کم بخت کتیز نے؟"
"ارے اماں، آپ کی بیٹی اتنی کمزور نہیں ہے"

"کلثوم اسے لکر لکر دیکھنے لگی۔" اس وقت کلثوم
کی نگاہوں میں ایک عجیب سی گہرائی تھی۔

تینوں کی بات

ناظمہ نے محسوس کیا ان ناظمہ ان میں نونہ
شکایت نہ تھی۔ اسے لگا جیسے وہ ہنم کہنا چاہ رہی ہو۔
مگر کیا....؟ وہ سوچ میں پڑ گئی۔

تینوں کی بات

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

تینوں کی بات

"وہ تو اپنے گھر چلی گئی...." ناظمہ ترشی سے بولی
کلثوم نے آنکھیں بند کر لیں۔ اس نے جہد

جندی سے اعجاز 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، اگلے روز باجی کے ہاں...."
اس کے لہجے میں جھنجھٹ تھی۔

"اوہ پتر جی نہ۔" شفیق کے لہجے میں شہد سی
مخفاں عمل مٹی

"میں ان لوگوں کی اصلیت اور عزائم پہننے سے
جاننا ہوں، مجھے پتا تو دو کیسا رہتا ہے؟"

پدرس نے سکھ کا سانس لیا۔

"نہیں یہ بتانا خوش ہے....؟ تیری ذمہ داری
پوری ہوگئی کہ نہیں....؟" اس نے جی ہکے

نہ پرا تھہر کھا

"ہاں ہاں لیکن...."

"لیکن لیکن چھوڑ.... ہم نے کہا ناں ہم
تیرے ساتھ ہیں۔ اس سب تو پڑھنے بیچہ۔ پر سوال

ماں صاحب کو لے کر آؤں گا.... ٹھیک ہے....؟"
"ارے بیادوںہ بھی آئے تو بھی پڑھوں گی" کے

نہ جانے کس تڑپ میں کہہ گئی

شفیق چونکہ آیا۔ آج تیرہ ہی بار اس نے کہا ہے
کہ ماں صاحبہ نہ بھی آئے تو وہ اس کا جملہ ذہن

میں دہرائے لگا۔ اب شفیق کی چھٹی جس اسے
ہے چھین کر رہی تھی۔

اللہ خیر کرے.... نہ جانے اب کیا ہونے والا
ہے۔ اس نے چاہا کہ وہ پارسی سے اس بات کا مطلب

پوچھے مگر اسے پتا تو نہ تھا وہ جواب نہیں دے گی۔ وہ نہیں
سوچتے سوچتے گھر سے نکلا گیا۔

پارسی نے آپ کی بیٹی پارسیوں سے لڑ کہا.... "ودھج کا
سامنا کرنے کی ہمت رکھتی ہے۔"

"پتہ ہے، سچا انسان کبھی بھی بندوں سے توقع
نکسے بنا رہتا۔ اس کی ہر تمنا، ہر خواہش اللہ سے جڑی

ہوتی ہے اور سچی تو سونے آگے کے ناموں کی نشانی
ہے۔" ان نے اپنے ہاتھوں سے ماتھے سے لگائے

آنکھوں سے پونے۔

"تو ٹھیک کہہ رہی ہے میری بیٹی....! مگر میں
کیا کروں....؟ ماں ہوں نہ۔ تجھے مشکل میں نہیں

دیکھ سکتی کوئی تیرا طرف انگی اٹھائے۔ تجھ پر
جھوٹے الزام لگاتے ہیں یہ مجھے برداشت نہیں۔"

سکینہ فرم پڑنے لگی

"اس گاؤں میں سیدھی سادھی لڑکیوں کا بیٹا
مجال ہے۔ مردوں کے ان جھوٹے رانے میں تو اکیلے

ییسے ان سب کا سامنا کرے گی۔ آخر ہے تو تو
ایک لڑکی ہی۔"

"ہاں ایسے ہی جیسے آپ نے لیا ہے میری
خاطر" اس نے مال کی گود میں سر رکھ دیا

"خانہ ان بھرا چھوڑا، وہاں جوں سے خلاق
جا کر مجھے پڑھا رہی ہیں میری تربیت ہی ہے، ہاں

ایسے ہی۔" وہ اپنی بات جاری رکھتے ہوئے بولی۔
"لیکن میرے ساتھ تو شفیق ہے۔ میں اکیلی

نہیں ہوں۔"

"میرے ساتھ بھی تو...."

"میں کام پے جا رہا ہوں، یہ ہو جائے گی مجھے۔"
شفیق کی آواز نے دونوں کو وہی طرف متوجہ کر لیا

اس کا اچھو بہت سنجیدہ تھا۔

"بابا رکنے، پارسی اپنی بات اور حورنی چھوڑ کر

جون 2015ء

"تو میں انہیں سب سے تیز دوس کا اثر سمجھتا ہوں
 ہے۔" ناظمہ نے مذاق ادا کیا
 نظروں سے اترنے والی بات کا وہ کی جواب نہیں دیا
 "ہوں تو تیری؟" ابھی وہ دن پہلے ہی اتنی مشکل
 سے تیرے ساتھ سنبھلی تھی۔ ناظمہ نے
 یہ وہی کہا۔

"ہاں سب سے زیادہ... یہ تو ہے میرا بھی تو جو بہت
 لڑب لڑب تھا نہیں۔" وہ کسی گہری سوچ میں ڈوبی ہوئی
 تھی یہ لڑب لڑب...
 "پتہ نہیں ہے، پتہ تو اندازہ ہے۔ تو مجھے تو بوشاشی
 نہیں تھا، مجھے پورے کا چہرہ یاد ہے وہ مجھ پر
 چھٹی ہوئی تھی۔"

"مجھے ہاں ناظمہ، اس لئے میں نے ایک روشنی
 کی ایک اور مچھل... ناظمہ نے کہا تو اگلے دن سے
 رکنے کی جیسے پتہ تو نہ لے سکی کہ کس طرف تھی۔"

ناظمہ جو غلطی نے کی بات بڑے جوش سے سن
 رہی تھی، اساتذہ بنا کر بولے۔ "لے یہ بھی کیا بات
 ہوئی۔ سورج سب سے تمہیں قہقہے دو روپا تھا۔ اسی نے
 روشنی سے آنکھیں چندھیا لیں ہوں گی۔"
 "نہیں دور روشنی... پورا اس وقت پورا نہیں
 تھی۔" ناظمہ نے خود سے بولی
 ناظمہ سے شکی نظروں سے ٹھہرنے لگی۔

"قسم سے سن وقت وہ... ناظمہ نے جلدی
 سے چٹکی لیا کہ گئے پورا ہوں
 "مجھے تو لگتا ہے کہ پورے کا بیوت تیرے دماغ پر
 پڑا ہے کیوں؟" ناظمہ نے اس کی بات کاٹ کر بیزارگی سے
 بولی۔ "ایسا تو میرے ساتھ چل کر گیا۔ دبا سے
 دھماکا بند حوالے۔"

اس بات کو وہ دن گزارنے کے لئے ہی اوقت کسی نے
 رہت کوئی اس بات سامنے نہ آئی تھی کہ...
 یہ عجیب سی خاموشی سکینے کو اندر ہی اندر بچھین
 رہتی تھی۔



"یہ بات ہے ناظمہ... اب تک مارش ہے
 ہاں ناظمہ سے۔" ناظمہ کو احساس تھا کہ یہ سب اس نے
 نادانی ہی وجہ سے ہوا ہے وہ اس احساس پر ہمیں وہ
 دن سے غلطی کے پاس تھی۔

تو وہ محسوس کہ یہی تھی کہ غلطی پہلے ہی نسبت
 پانچوں تھی۔ وہ دن سے نہ تو اس نے کوئی شہر بچایا تھا
 وہ نہ ہی کوئی شکایت کی تھی۔ وہ اس کے
 قہقہے بیچتی تھی۔

"نہیں تو... ناظمہ نے بولی
 "تو پھر بولیں اتنی خاموش ہے۔"
 "اور اصل... وہ کچھ کہتے کہتے چپ ہوئی۔"

"ہاں ہاں بولی۔" ناظمہ چہک کر بولی۔ اسے
 ٹھونک ہوا کہ ناظمہ سب بھی اس پر اعتبار کرتی ہے۔
 "میں پاران سے مناجاتی ہوں۔" ناظمہ غلطی نے
 بات سن کر تھوڑی چرتک تھی



کشمم کو ان کی برت ہزارا تھیں نہ تھی۔

”سوہیت سے ہوں“

”کشمم ہجی...! آپ کو سامنے دیکھ کر میں
بہانیں بنتی۔ میں تکی خوش ہوں۔ اچھا آپ اللہ تو
چھیں۔“... پارس ، کشمم کا ہاتھ پکڑ کر کمرے
میں لے آئی۔

”پارسی!...“ اس نے پکارا

”تکی ہجی!“۔ پارسی جو ہنسے غور سے کشمم کو
دیکھ رہی تھی ہیار سے بولنا۔

”آمیر سے پاس دیکھو۔“ اس نے اپنے پہلو میں
اشارہ کیا۔ پارسی کشمم کے قریب چلی گئی۔

”پارسی!۔ کشمم نے اس کا پہرہ ہاتھوں
میں لے لیا۔

”کیا ہوا... ہجی ایسے کیوں دیکھ رہی ہو؟“

”میرے سٹنہ دعا کر... میرے دل کو قرار
ملے۔“ اس نے آنکھوں سے پھر آنسو ٹپکنے لگی۔ ”اللہ
سے کہو مجھے معاف کر دے۔ ہنا میں سٹنہ سٹنہ گئے
میں نے جو یہ دیکھ میرے نصیب میں لکھا دیا گیا“ اور
تڑپ اٹھی ”نہیں ہجی... ایسے نام ہوں۔ اللہ تو
بہت مہربان ہے۔ وہ تو ہواؤں سے ستر کی زینہ دو محبت
کر تا ہے ہم سٹنہ۔“

”پتہ نہیں! کبھی سے اپنی محبت کرتا ہے یا نہیں،
اللہ سے دعا کرو مجھے معاف کرے۔“ وہ بٹکنے لگی۔

”ہجی...! ایسے مت بول۔ اللہ ہزار مہربان ہے
اسے اپنی ہر مخلوق سے محبت ہے۔“

”تو پھر وہ میری کیوں نہیں سنتا۔“ وہ جھڑپائی

”ایک ہی تو ہے جو سنتا ہے۔ جو ہم کہیں وہ بھی

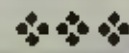
اور جو کہہ سکیں وہ بھی۔“ پارسی نے اس کی
آنکھوں میں بھانکنا۔ ”جی رہا... ہجی نیویقی میں تجھے

”امت تو میری برت پر نہیں... پر یہ حق ہے نہ
میں پارسی سے ملنے جاؤں گی۔“ وہ صدفی لہجہ میں
بولی۔ ”تو نہیں ساتھ چلیں گی۔“

”نہ وہ بھی یاد ہے کہ جتنی تھی کہ پارسی مجھے
راتوں میں نظر آتی ہے اور اب یہ راتوں پر نہیں
کیا... کشمم مت کر ایسا اپنے ساتھ۔“ ناظمہ
نے اسے ارادہ۔

”نہیں ناظمہ! میرے سمجھ رہی ہوں! وہ شاید تجھے
تجھہ نہیں پارسی۔“ کشمم پھر ہنس ”بس میرا دل ہے
جس میں سے پارسی اور نہیں جو ہم سمجھتے ہیں۔“ کشمم نے
آواز گہری دہرائی۔

”ناظمہ! اسے کورا“ مگر شاید دل ہی دل میں
وہ بھی کشمم ہی کا نیکو کر رہی تھی۔



اور وہ پارسی نے ہی کھولا تھا۔ کشمم کو سامنے
دیکھ کر وہ لڑکھی سے بچوٹے نہیں ہوئی۔ کشمم
بے خبر ہوا اور ان سے پرت گئی۔ اس نے بے اختیار
زار زار دنا دنا شروع کیا ”مجھے معاف کر اسے پارسی
مجھ معاف کر اسے“ وہ ہر دہکتے ہوئے بولی

”کیا ہو! کشمم ہجی...! معافی اس بات کی مانگ
رہی ہے...؟“ پارسی ہنست سے بولی۔

”بس ایک ہزار کہہ اسے تو نے مجھے معاف نہ کیا۔“
”ہاں معاف نہ کر اس بات سے نہ۔“

”میں نے تجھے کتنا کھنا سمجھا۔ تجھے کوسا، تجھے
گالیاں دینا۔“

”نہیں ہجی...! کوئی بات نہیں۔ آپ کی اس
وقت طبیعت ٹھیک نہیں تھی ناں اس نے۔“ اور

جون 2015ء

ایسا لگتا ہے کہ وہ تیرنی نہیں سنتی۔

”ہاں....“

”نہیں میری آنکھوں میں دیکھ کر یوں ہانپی۔“

اس نے کوئی جواب نہیں دیا

”ہی...! تو بس اللہ کی مرضی میں خود کو راضی کر، کہ اس کی رضا ہی میں ہمارے سنے سکان بے 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 سمجھنے لگی تھی۔

”سکون تیرے اندر ہی چھپا ہے۔ وہ تو خود تیرا نظر ہے۔“ پارتی ہرنی آواز میں بولی۔

”میرے اندر؟“ اس نے بے چینی سے پوچھا۔

”ہاں؟“ اس کے لہجے میں استہجاب تھا۔

پارتی کو غلٹوم کی آنکھوں میں بچوں کی سی حسودیت نظر آئی۔ ”باجی اللہ پر یقین کرنا سیکھنے سے سکون تجھے خود بخود ملے گا۔“

”چھنا۔“ وہ اس کی بات سن کر تھری دید خادوش ہوئی۔

پارتی، ”اب نے دھیرے سے پکارا“

”مجھے پناہ سنا سکا ہے کی؟.... ہمارا کیا؟“ مجھے اس اندھیرے سے ذہر نکالنے کی؟

غلٹوم کی ہات سن کر وہ اس میں پناہ

”ہاں ذہنی یوں نہیں.... آپ نے ہاتل صحیح کیا، یہ اندھیرا ہی تو ہے جس میں ہم تھکتے پیے جا رہے ہیں۔ نہ اسے کا پتا نہ ہان کی خبر“

”ہاں ان جہالت کے ہاتھوں میں کتنی آسانی سے بے وقوف بن گئی۔“ غلٹوم تاسف سے بول۔ پھر

جھدنی سے پارتی تو کندھوں سے پکڑ لیا۔ تم سے تم مجھے اتنی روشنی دکھا کہ میں خود نو دکھائی دے سکوں۔ تاکہ پھر وہی مجھے ہنکانہ سکے تاکہ میں.... تاکہ میں....“ اس کا چہرہ جوش سے لال پڑنے لگا۔ ”مجھے پناہ ملے گی ہاں پارتی مجھے اس اندھیرے سے ذہر نکالنے کی ہاں۔“ وہ اصرار کرتے لگی۔

”دور دشتی جس سے تو دیکھتی ہے مجھے بھی دے گی ہاں۔“ غلٹوم کو سمجھ نہیں آیا وہ اور کس طرح بولے

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

اس نے غلٹوم کا ہاتھ پکڑ کر زور سے کہنے لگا کہ اسے یقین دلانے کی کوشش کی۔

یہ پارتی نے کس کی شہرتی کہ غلٹوم کے دل کو قرار ملنے لگا۔ اسے لگا وہ کس تپتے ریمان کو پار کرتی اپنا کس کی نکتہ ہاں کی ٹھنڈے میں آ پٹی ہو۔

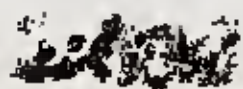
اس کا دل چاہو وہ نہ سمجھیں بندہ سنے پتھ دیکھ رہی تھی، ہے،

اللہ نے میری سن کی ہے شاید۔“ وہ زیر لب

ذہنی تھی مگر پارتی نے مت نیا۔

”اللہ ہمیشہ ہر نی سنتا ہے جو کہتے ہیں وہ بھی اور جو نہیں کہہ پاتے وہ بھی۔“ اپنی ہات دہراتے ہوئے پارتی نے آنکھیں غرط اب سے بھیگ گئیں۔ ”آپ بس یقین، تمہیں۔“

غلٹوم تیرت سے ان کی آنکھوں میں دیکھ رہی تھی۔ اس کے دل میں سوال تھا۔ یہ یقین کیسا تھا جو اتنا سنبھوت تھا۔ ”تو یقین کیسے حاصل ہوتا ہے۔“ بے اختیار، ان کے منہ سے نکلا:



پارس مسکرا دی۔ "اتنا یقین تو بس یقین کرنے سے حاصل ہوتا ہے" وہ ایک لفظ جمنا کر بولی۔

اس میں سے ایک کتاب نکال کر بولی "یہ لیجیے۔ اس نے اپنا پہلا الف ب پ کا قاعدہ...." ابھی پارس کی بات پوری بھی نہ ہوئی تھی کہ دروازہ بہت زور سے دھکا

مگر یہ بات کلثوم کے سر سے گزر گئی۔ پتا نہیں اسے کتنے لمحے آ یا، اپنی الجھن دور کرنے کے لئے پچھ بیٹھی۔

"اروازہ کھول جلدی"۔ باہر سے آواز میں شدید بے چینی تھی

"تینا ماسٹر صاحب تجھے یہ ساری باتیں پڑھاتے ہیں۔"

"یہ تو بابا کی آواز ہے" پارس جلدی سے اروازہ کی جانب دوڑی

"نہیں تو"۔ پارس نے کلثوم کا ہاتھ پھوڑا یا

ساتنے دیکھ کر وہ بھونچکا سی رہ گئی۔ ماسٹر ماجد نیم بے ہوشی کی حالت میں شفیق کے کاندھوں پر ڈول رہے تھے۔ (حسداری ہے)



"اچھا تو پھر ٹوٹنے یہ ساری باتیں کس سے سیکھیں۔" پارس جلدی سے اٹھ کھڑی ہوئی اور چار پائی کے دو ایک مچھوٹی سی میز پر رکھی کتابوں پر

ایک درخت، ایک سال

- گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر قافلے طے کرنے سے خراب ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- ٹینڈریوں سے لگنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- ماحول میں 10 ایتھر کنڈیشنرز کے مساوی آئسڈک پہنچاتا ہے۔
- 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔
- تو پھر درخت لگائیے، اپنی وحشتی 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
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائٹ لٹک 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
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

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

دل جان جائیں گے۔

ہر حال چند نکات متذکرہ نے ہی تمہیں نے یہ
گراچی طرح سکھایا تھا۔ کیا اس دنیا میں خوشامد ہی
کافی نہیں اس لئے مکانات کی تعمیر بھی ضروری ہے، اگر
نئے مکانات نہ بنیں، تو نئے کرائے دار ان میں کیسے آکر
بیسیں گے....؟ ان دنوں مکانات کی قلت کا یہ حال ہے
کہ ایک مہرہ جو نرائے دار مکان میں آگے نہیں گیا،
وہاں سے جانے کا راستہ نہیں لیتا۔ چھٹے زمانے میں سڑک
ہے کہ کرائے دار انتہائی شریف اور مہذب ہو کر آتے
تھے۔ مکانات مکانات۔ ایک ہی کوس پر لاکھ
خانہ دار کے چلے جاتے۔ ان کے کرائے دار
ان مہرہ ہتھ سے لے کے پرتی نہیں لیتے۔

اولیٰ انسانیت ہے....؟

اب چند نکات متذکرہ نہیں جانے... اساتید ہر وہ
خرچہ لگائے ایک طرز، آپ جانے اور مکانات کی
ولابی اور دوسرے پہلے سے مکانات سے اسے

اب یہ بات ہوتی ہے کہ تمہیں چاہتا
ہے، ان کا ہر ہل سے ہل کر ہلے! چند نکات متذکرہ
بہت درست تھا اور ہر ماہر اسے بھی اودھلا پلا، اونچے
اچھے قدر کا اجیر مہرہ، مال تھا جو کرائے کے مکانات
یا ٹیلیوں کی ان کی کراہی پانی پارکس میں رہتا تھا۔
پانی پارکس کے لئے بلنگوں میں جتنے کرائے دار
ہوتے، ان کی معرفت آتے اور جو نئے بنگلے بن رہے
تھے، ان کے کرائے دار بھی ان کی معرفت آتے۔
اس کا بھی نہیں ضرورت تھی کہ چند نکات متذکرہ
چند آدمی معرفت سے جاتا تھا جو ان تمام

کویشن چندر

انہوں کو شہرت تھی۔ ان سے متعلقہ دن رات
خوشامد نہ لے رہے، کراہی پارکس میں چلے تو اپنی
گلی میں سے پاتھا، ناز لگے کہ سب حد بہ زبان اور تیز
مزان تو نہ تھیں آپ جانتے ہیں کہ ٹھہری سے
ہر روز طبیعت میں خوشامد کا "من لکانہ سے چھوڑتے
پیدا ہو جاتی ہے! اور اگر نہیں تو ایک



بمشکل چار پانچ سو روپے کی آمدنی ہوتی ہے۔ باقی رقم وہ ہر ماہ کہاں سے لے لے...؟ ان سے وہ بچا رہا ہمیشہ مقررہ رہتا ہے کیونکہ چندر کانت متہ کے پاس ایک مسکن گڑیا ہی بیوی ہے اور خوبصورت ننھی سی کار بھی۔ اس سے جب بھی دو ہاتے 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 وہ خوبصورت چیزیں جمع ہو جائیں تو ہی طرح کی گزبزد ہوتی ہے۔ خصوصاً جب صاحب کو وہ لہو لہو تو ایک ہی دم سے پکارنے کی عادت ہوتی ہے۔ اس وقت ہم سوکے جو ان نے ہمسائے ہونے کا شرف رکھتے ہیں، محض ان کی گفتگو سے اندازہ لگا لیا کرتے ہیں کہ بڑے سخن کدھر ہے۔

"آن میں نے بے بی نے لیے ایک عمدہ سا گھی خریدی ہے۔" ظاہر ہے اس وقت بے بی سے مطلب ہے اس کی بیوی ہرن گڈائی و سار گھنوں پہناتا ہے...؟ یا وہ ہم سے بیوں ہر کام ہوتا ہے "انہی کل ہی کی بات ہے کہ میں لہن بے بی وہ حور ہاتھا کہ اتنے میں...."

ہم سمجھ جاتے ہیں کہ اس وقت بے بی سے مراد گاڑی ہے، بیوی نہیں لیکن کبھی کبھی بڑا ٹھپا ہوتا ہے "میرنی بے بی کے بیوٹ ہلگ تئی ہے۔"

اب سمجھ نہیں آتا کہ ٹیکہ مہر کے پاؤں میں (جوچ) آگئی 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 سنتی ہے اور گاڑی بھی اور ہم سوچتے ہی رہ جاتے کہ کیا بات ہوئی۔ بیوی کے حرائق کا پارہ تیز تھا یا گاڑی کی بیٹری ڈاؤن تھی...؟ ایسے دم قہقہوں پر ہنسی کی سنجیدگی سے سر ہلانے صرف انہوں ہاں کر دیتے ہیں بہتر ہوتا ہے۔

بے بی کے علاوہ چند در کانت متہ کا پسندیدہ سونو سونو اس کے باپ کی عزالت ہے۔ اس کا پوپ چمن متہ ساٹھ برس کا بوڑھا ہے۔ بیٹے کی طرح، بلا پتلا بلکہ اس سے بھی کھمبے زیادہ سوکھا۔ لہجے میں تن کی طرح چمن متہ: "ہاں لیکن اس کی آواز اس شہیدہ کی عزالت کے باوجود پات وار وار کر آتی ہے۔ بیٹے کی آواز میں ہی اور فکد دار ہے۔ چندر کانت کی آواز سنتے ہی خیال آتا ہے کہ ایسے آدمی کو یا تو دلال ہونا چاہیے یا شہد کی کھمبوں پر لٹنے کا بیوہ ہونا چاہیے۔ لیکن اس کے باپ چمن متہ کی گوارائی آواز سے اس کے دولت مند اور کج گویوں ہونے کا پتا چلتا ہے۔

باپ اور بیٹے دونوں پانی پارے کے ایک ٹنگے میں رہتے ہیں۔ چندر کانت متہ اور چمن متہ دونوں بات بات بوز گھرنی خدمت میں گئے رہتے ہیں۔ اس کا سارا جسم سوکھ گیا ہے۔ پیر در پیر دم آگیا ہے۔ آنکھوں سے بہت کم و کھالی دیکھ لگتا ہے۔ لیکن پھر بھی سانس کی آمد درخت جلدی ہے۔ گردن اتنی سونکھ گئی ہے کہ سانس نہ خرم سے آتا جا تا لکھائی دیتا ہے، بوڑھا لہجہ پر بھی زندہ ہے۔ "جیے جاتا اور بیٹھنے کا مقابلہ کیے جاتا ہے۔"

اس کے دو بیٹے اور کچھ ہیں لیکن اب وہ اپنے بوز گھرنے باپ کی خدمت نہیں کرتے کیونکہ بوز گھرنے کی سالانہ سے بیمار ہے اور وہ دونوں پہلے ہی چار برس ان کی خدمت کرتے کرتے تھک گئے۔ ہر جذبے کی ایک میعاد ہوتی ہے، ایک عمر ہوتی ہے جہاں پہنچ کر وہ دم توڑ دیتا ہے۔ ان دو بیٹوں کے ساتھ سبھی ہوا۔ آخر میں اس نے چندر کانت متہ کی خدمت سے خوش ہو کر اپنے دونوں بیٹوں کو جانک لاد سے بند باندھ کر دیا کیونکہ یہ جانک لاد پشتمنی نہ تھی، بوز گھرنے کی اپنی پیدا کر رہی تھی۔

دوسرے دونوں بیٹوں کو اس کا بہت ٹم تھا اور





1914-1977

اردو افسانہ نگاری کے طویل عہد میں شاید کسی افسانہ نگار نے اتنی شہرت نہیں کمائی جتنی نرگش چندر نے حصہ میں آئی۔ اردو کے صنف اولیٰ کے ادیب نرگش چندر 23 نومبر 1914 کو وزیر آباد، ضلع گوجرانوالہ، پنجاب (پاکستان) میں پیدا ہوئے تھے، ان کا بچپن کشمیر میں گزرا جس کی جھلک ان کے افسانوں اور

ناولوں میں جا بجا نظر آتی ہے۔ نرگش چندر نے 1929 میں ہائی اسٹوڈنٹ 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 لی۔ نرگش چندر نے لاہور میں ہی لکھنے کا آغاز کیا اور ان کا پہلا افسانہ سادہ سادہ تھا جو 1948 میں شائع ہوا، افسانہ نگاری سے انہیں بے حد شہرت ملی اور وہ ایف مسٹر اور عظیم مصنف کے طور پر پہچانے جانے لگے۔ تقسیم ہند کے بعد آپ بھارت تشریف لے گئے۔ چندر مرصع قادیان اور ٹھٹھہ میں آئی انڈیا ایجوکیشن بورڈ میں ملازمت کی پر پونہ میں ٹرانسپیرینس کمیٹی میں کام کر رہے تھے۔ ان سے بعد وہ بمبئی آ گئے جہاں وہ انگریزی سائنس معلم رہے۔ نرگش چندر کے مشہور افسانوں میں ان دنوں اگلا، جتنی، ایک داستان کی موت پر، کچھ ادا، مہا کشمیری کا دل، زندگی کے موڑ پر اور پشاور ایک سپر ایس، ان دنوں کا دل، اپنی گاڑی اور شہر، چند ناولوں کی دنیا کے نام سر فہرست ہیں۔ ایک گندھے کی سرگزشت اور گندھے کی دلچسپی ان کے مشہور ناولوں میں ہیں اور شہر سے مشہور ناول۔ اننگن اردو کا پہلا پورے پڑھو دے لکھنے کا آغاز بھی اس کا تھا۔ نرگش چندر کی قصوں میں بھی اپنی شناخت رکھتے تھے اور یہاں بھی دو کافی مقبول ہوئے۔ انہوں نے کئی قصوں کی ٹیلی ویژن سکرینز اور سکرین پلے لکھے۔ اردو کا عظیم افسانہ نگار 18 مارچ 1977 کو بمبئی میں وفات پائی۔

ہوئے وہ اپنے بوڑھے باپ کی خدمت کا ضابطہ اور ذکر کرتے۔ سوگ اس کی ہے۔ نرگش چندر کی کڑی کو معاف کر دینے۔ آخر جو بیٹا اپنے ماں سے باپ کی خدمت کر سکا، کیا اسے اپنی خدمت کے صلے میں خود ستائی کے روز لفظ کہنے کا بھی حق حاصل نہیں...؟

چندر کائنات مہر اور تیم مہر بوڑھے کے خریدے ہوئے نکلے میں رہتے تھے۔ کس زمانے میں بوڑھے کو پرانے قسم کے فرنیچر جمع کرنے کا بہت شوق تھا، اس لیے اس کا بھلائی قسم کے فرنیچر سے بنا پڑا تھا۔ تیم مہر اور اپنے بیٹے کو بوڑھے نے وہ کمرے دے رکھے

ہوئے علم، غصے میں آ کر اپنے بھائی چندر کائنات مہر کو مہر والا مہر ٹھہراتے اور اکثر نوجوانوں سے کہتے پھر تھے کہ ان کے بھائی نے جائیداد کے لالچ میں آ کر ان کا گلا گاتا ہے۔ چندر کائنات مہر نہایت خاموشی سے ان کی باتیں ان کے طبعی سنا اور اپنے بوڑھے باپ کی خدمت کیے جاتا۔ چھ سال سے وہ اس کی تیار داری میں مصروف تھا۔ کوئی فرمائندہ وار سے فرمائندہ وار جینا 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 کمرہ میں ان کا سامان پڑا تھا اور دقتی چیز اس کی اجازت سے بغیر ادھر سے ادھر نہیں ہو سکتی تھی۔ بیگم بہت اس بات سے بہت ناز تھی اور ابھی کبھی وہی سیٹیوں سے گفتگو کرتے وقت ان کی زبان سے ایسے فقرے نکل جاتے "دینم ایک دن میں اس بیگم کو کیر مجاہد کی۔"

اس جملے کے پس منظر میں پچھے ہوئے اس کے دل کے ارمان کھل کر سامنے آجاتے تھے۔ لیکن ابھی کبھی ہوتا تھا وہ بیگم بہت ایسے معاملات میں بہت متناظر رہتی تھی اور وہ بڑھے کو بھی اس بات کا پورا یقین تھا کہ اس کا چنا اور ان کی بہبود سے ناخلف بیٹوں کی طرف نہیں بلکہ بچی لگن سے اپنا بوز بھرا ہوا ہوتا تھا۔

بڑھے نے اپنے بیٹے دونوں بیٹوں کو سب دخل کر دیا تھا، پھر بھی کسی نے ان کا پورا پورا تقابذ تھا۔ ہم خبر دینے کا خدشات، بندیاں، تسکات، بیوی، اور نقد پاپی، وہ ایک تجویز میں بند کر کے رکھتا تھا۔ تو ان سے کمرے میں رہتی تھی اور چاہیاں اس کے نیچے سے نیچے۔ بوز بھرا اس قدر، غلطی مزاج تھا کہ اگر ان کو پینا بھی کبھی بند کر دینا تو اس کی طرف دیکھ لیتا، ان کی آنکھوں میں شہ، شہباز کا طوفان اٹھتا تھا اور ان کی سانس کی آمد و رفت تیز ہو جاتی۔

بوز بھرا اپنی عادت کے وہ ان آہستہ آہستہ کمزور ہوتا گیا۔ پہلے دو ہفتے سے اچھڑتا تھا۔ درود بند کر کے اپنے بیٹے اور بہنوئیوں کو کال سے تجویز لیا اور اس کے بعد وہ رات دیکھ دیکھ کر خوش ہوا کرتا۔ پھر دو دن بھی آہستہ آہستہ سے بھی اس کے لیے اٹھنا نہیں نہ ہوا۔ ان دنوں نے بعد سے تجویز بھی نہ کھلی۔

بوز بھرا نے یوں تو کبھی کبھی کہا لیکن اس کی آنکھوں کی حریفانہ چمک کبھی دیتی تھی کہ تجویز کی طرف کوئی جانے بھی نہیں۔ ہونے غالباً اس کا خیال بھانپ گیا تھا، اسی لیے اس نے دور بیٹے نے تجویز کی طرف دینا بھی چھوڑ دیا تھا۔ کبھی کبھی شاید چور نگاہوں سے وہ اس تجویز کو دیکھ لیتے ہوں گے جس کے اندر انکا مستقبل بند تھا۔ لیکن کھلے انداز سے اسے دیکھنے کی ہمت انہیں کبھی نہ ہوتی۔ چند کانت متہ تو باپ نے کمرے میں داخل ہوتے ہی اپنی آنکھیں نیچی کر لیا تھا۔ بوز بھرا سے پاس بیٹھ کر اس کے پاؤں دابتا اور بوز بھرا بولے بولے کھانسی لگتا لیکن بوز بھرا کبھی بھی رات میں نہ بے بس اور مجبور نگاہیں تجویز کی طرف چلی جاتیں اور پھر وہیں ہر جا تیں۔ پھر وہیں، لٹنوں دو اپنی تجویز کی طرف دیکھا، تا جس میں اس کی زندگی کا اچھا بند تھا۔ وہ اب وہاں دن باہر لگا سکتا تھا اور نہ اسے معمولی کر دیکھ سکتا تھا لیکن اسے اس بات پر بھروسہ تھا کہ بسبب تک زندگی سے کتا تجویز کھلی نہ اس کی زندگی میں اس کی جان پھونکی ہوتی تھی صرف ترسٹلے گا۔

دیر سے دیر سے بوز بھرا کمزور ہوتا گیا۔ آہستہ آہستہ تجویز پر دروغبار کی تھیں چڑھتی گئیں اور وہ منہوں پر بد صورت، زنگ آلود تہ تی ایک سنگین قبیر کی طرح تاریک نظر آنے لگی۔ کڑی نے اس پر بڑا سا جانا بنا لیا۔ بوز بھرا اپنے میٹے بستر پر پڑا ہوا ٹیٹ آواز میں کھانسی رہتا۔ چند کانت متہ اپنے باپ کی تسکات سے واقف تھا۔ اس نے کبھی بھول کر بھی، ایک مرتبہ بھی اپنے بوز بھرا سے باپ سے روپے نہیں مانگے۔ خود دن رات غصت کی، قرض لیا، ادھر ادھر سے مانگتا تھا۔ اپنے دن کا لے لیکن تجویز کھولنے کی

بوز بھرا کی زندگی

تھا اور زندہ چلا آ رہا تھا۔ ایک ہی سانس تھی جو تھکے
 میں اٹھی ہوئی تھی لیکن کسی طرف وہ نہیں نکلتی تھی۔
 کبھی کبھی یہ سانس خود اسے اپنے گھٹے میں
 پھانسی کی رتی کی طرح پھینکتی معلوم ہوتی۔ بیٹے کی
 خدمت میں، اس سے انہماک میں ایسا جذبہ بلکہ مسک
 شائش تھا جیسے اس کی رون کا ذرہ ذرہ ساتھ ساتھ باپ کی
 ضد کے خلاف احتجاج کر رہا ہو۔ "میرے باپ کوئی
 نہیں مر جاتے تم! کیوں نہیں تم اس جسم کا مکان خالی
 کر دیتے؟" نرائے دار آتے۔ نرائے دار جاتے ہیں
 لیکن تم اپنی فیت کیوں نہیں خالی کرتے...؟ تمہیں
 اس جسم میں رہتے ہوئے ساٹھ سال ہو گئے۔ اب جاؤ
 تاکہ میں دلائر سسوں اور تیا کار و پار کھوں سکوں۔"

تکر 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 اکت سے ایک ایک پہرے سے لڑائی کر رہا تھا
 اور اپنی زندگی پر چھٹ رہا تھا۔ اس کی گریسٹ نگاہوں
 میں زندہ رہنے کی ایک چاد تھی کہ بہت بھی اس کا
 سامنا کرتے ہوئے ٹھہرائی تھی۔ آخر وہ دن آئیا جب
 بوزھنا بے حد کمزور ہو گیا۔ اس کے کان بہرے
 ہو گئے، زبان بند ہو گئی، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو گئے اور
 بخش جو اب دسے آئی۔ ڈاکٹر جن نے کہا دینا "بوزھا
 اب چند خون کا مہمان ہے۔"

فرمانبردار بیٹے نے فوراً فہرے اپنے آنسو پونچھے
 اور چکی مرتبہ بند تجوری کی طرف جرات آمیز
 نگاہوں سے دیکھا۔

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

اسد نا بھی نہ کی، اسے معلوم تھا کہ یہ اسد نا اس کا
 ہاتھ اس کے باپ کی نظروں میں ہمیشہ کے لیے
 ختم کر دے گی۔

صحت کے دونوں بھائی چاند اور 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 اس کو سچائی سے۔ اس
 سن 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 صحت کے ہاتھ پاؤں کا اپنے تھے اور وہ
 نکالیں نکالیں کہ ایسا نہ ہو کہ دل کے اندر جیسا ہوا
 جذبہ آنکھوں کے چور دروازے سے جھٹک کر باہر
 آجائے۔ کبھی کبھی تو فوراً جذبات سے اس کا دل
 ٹھہر اٹتا۔ ایک کڑی نستر پر ہے۔ ایک تجوری پر
 ہے! کیوں نہ دہا تمہارے ایک ہی جھٹنے سے ان جہلوں
 کو توڑ کر اس دولت پر قبضہ کر لے جو اخلاقی اعتبار سے
 اب اس کی ہو چکی ہے۔

مگر نہیں، صحت اسے دل بے تاب ٹھہرا! اگر
 پہل خود ہی پک کر اس کی جھوں میں گرنے والا ہو تو
 درخت پر چڑھ کر شاخوں سے اٹھنے کی کیا ضرورت
 ہے...؟ اس کے دل میں بڑے ارمان پوشیدہ تھے۔
 وہ ان نئے پرانے مکانوں کی والی سے عاجز آچکا تھا۔
 وہ سنے کے دماغ پر ایک ہی مرتبہ ہزار لاکھوں
 گانا چاہتا تھا لیکن اس کا یہ مجھوں باپ ابھی تک زندہ

جون 2015ء

ایک تیری طرف باپ سے سینے میں تھقی 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 ہتھے جذبات تو اس کے سامنے کھڑا
 کہہ دیا۔ بوزھے نے اس میں ایک خفیف سی بھر بھری
 ہوئی اور اس نے بے بس، مجبور آنکھوں کی دریا سدا
 چمک غم و غصے کے شعلے میں تر پنے لگی۔ اب جسم خانی
 کے کسی گوشے میں شاید کہیں جان بانی نہ تھی، صرف
 ہاتھ ٹرم تھا، سانس چل رہی تھی اور وہ بھی نہ رک
 کر۔ صرف آنکھیں روشن تھیں نیلین ان میں غیر
 معمولی چمک تھی جو ہر لفظ بدتمی جاری تھی جیسے نو
 قلم ہونے سے پہلے ایک مرتبہ بند ہو جائے۔

بیتے نے باپ کی آنکھوں میں دیکھی ورنہ صبر اچاتا۔
 اس وقت وہ اپنے وہ ستوں کے گرد وہیں کھڑا اس
 کمرے میں آہستہ آہستہ کسی سے پندرن لسنے نہ
 ہے کہہ رہا تھا، کسی کو نئے سن اور کسی کو چٹا
 کی نگہ دین کا!

دیر سے دیر سے، اچھائی راز دارانہ سچے میں وہ
 اپنے دوستوں سے اپنے ہتھے ہونے آنسو اس کے
 درمیان اسی طرف راست نہ رہا تھا جیسے اس کا باپ مرد
 ہو اور وہ آج سے اس گھر کا لگ ہے۔ اس نے بولنے
 کے بجائے اور چلنے کے انداز میں غیر شعور کی طور پر
 ایک خاص جھلک پیدا ہوئی۔

سب دوست آ جا رہے تھے۔ عورتیں رونے کی
 تیاری کر رہی تھیں، پنچو ہو نو وہ اسے دے رہی
 تھیں۔ وہ مختلف گروہوں میں ٹھگے کے اندر اور
 ہر کھنڈے ہاتھ کرتے ہوئے بوزھے کے مرنے کا
 انتظار کر رہے تھے جس میں اب ذائقے کے تپنے سے

مطابقت چند لمحوں کی وزیر تھی۔ لیکن وہ چند لمبے۔ چند
 منٹ بھی گزر گئے۔ چند منٹ گھنٹوں میں تبدیل
 ہو گئے۔ بوزھائی عادت میں بیٹا تھا۔ اسی طرح اس
 کی سانس چل رہی تھی۔ نبض ایسی نہ آئی لیکن
 آنکھوں کی روشنی بڑھ گئی تھی۔

ایک مرتبہ جو بوزھے نے تجوری سے نظر بنانا
 شعلہ پار لگا ہوں سے بیٹے کی طرف دیکھا تو بیٹا یکا یک
 گھبرا گیا۔ اسے لگا کہ جس راز کو اس نے اسٹے بزن
 سے اپنے باپ کی نظروں سے بچا رکھا تھا، وہ آج یک
 ہی نگاہ میں انشا ہو گیا ہے! اب وہ لوں کی نگاہیں ایک
 دو سرے پر تھیں۔ باپ کی بیٹے پر بیٹے کی باپ پر....
 دووں، دشمن آنے سامنے کھڑے تھے.... وہ میان
 میں دولت تھی۔

جب سب کے پانچ بج گئے: آخر بوزھے نے نبض
 واپس آتی ہوئی معلوم ہوئی۔ سب نوگوں نے بیٹے اور
 بہو کو مورد ہدوتی۔ ہمسائے رات بھر جاگے ہوئے
 تھے، سب نوگ اپنے اپنے گھر جا کر سو گئے۔

صبح نو بجے کے قریب بوزھے کے ہنگلے سے آوہ
 بکات صدائیں بند ہوئیں۔ نوگ گھبرا کے نہیں بند
 اصمیان سے اپنے اپنے گھروں سے نکلے۔ سب سے
 چہرہ پر ایک عجیب سی کیفیت تھی۔ آخر وہ گھرائی آ
 پٹی 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 پیمانے نے سہ بلا کر کہا "نہیں جناب!
 صاحب تو زندہ ہے۔ اس کا پینا مر گیا؟ ابھی ابھی اس کا
 دل پلٹے پلٹے اچانک رگ گیا۔"



www.paksociety.com

زندگی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار نعموں سے مزین ہے جو کہیں کج بصورت
 آگے اڑتے ہوئے ہے، تو ہمیں کجا حقائق کی ہوا سنی اڑے
 ہوئے ہے۔ نہیں شے نہ ہے تو نہیں تھکن، کہیں ہستی ہے تو
 نہیں آنسو۔ نہیں اوجھ ہے تو نہیں پھاؤں، نہیں سمندر کے

شگاف پانی کے جھمی ہے تو نہیں نیچر میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوم کوڑے لگاتے آگے ہیں۔ انھی لڑائی کی بات جیسی تھی
 ہے۔ انھی خواب لگتی ہے، انھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار سہارا دیاں تو انھی شہنشاہ نے قطرے کی مانند تھی ہے۔ زندگی
 عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راست جان بھی ہے زندگی ہر ہر رنگ میں ہے ہر طرف طعنیوں، رسی ہے، انہائی کے صناعت
 کی طرف بھری پڑی ہے....

نہیں مقررہ ہے یہ خوب بہنے کے "نستلا تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی انسان سے زیادہ سخت ہوتی ہے، انسان سستی اس کے
 امتحان لیکر ہے اور زندگی امتحان لے کر سستی رہتی ہے۔" انسان زندگی کے نقیب و فرار سے بڑے بڑے سستی سکتے ہے۔
 زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہرگز ہوتے ہوئے کے ساتھ بیٹھتا ہے، کچھ ہونے چھو کر لکھتا ہے
 سمجھتی ہیں اور اسے ان کے واضح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی بھائی ہونی چھو کر لے ہی اتھو یہ کہہ۔ زندگی کے کسی موازین
 سے، ہنسی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان ہر ذل بھول کے ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا
 ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں لکھتی کر چکی ہیں ان میں سے کچھ ہم سننے قرطاب پہ منتظر رہتے ہیں۔

یہ اب ریگستان

ہنسی کوڑاں وقت ہم انگوں میں نہیں، لیکن
 ہرے سحر سے کی گئی کہانیوں میں دو نمبر اور
 پھنسی پھرتی محسوس ہوتی ہیں اور میری دور کی روشنی دار
 شخصیات سال قبل ان کی شادی ایک قرچی عزیز
 سے ہوئی۔ ادا سے محبت کی شادی کہا جاسے، تو سب جا
 نہ ہو گیا کہ کد باقی اور دلہا بھائی ایک جان دو قلب
 تھے۔ خاندان بھر میں ان کی محبت کو رشک کی
 نظر ان سے دیکھا جاتا تھا۔ یہ محبت ہی تھی جس پر
 ہنسی نے مستحسن کے سہانے سنے دیکھے تھے۔ اپنے
 آپ کو آسمان کی ہمتوں پر محسوس کیا تھا۔ وہ تو عاصم

بھائی کو پکار کر ہنسی کو بھول گئیں اور جب ان کے
 یہاں پہلا بیچ ہونے کی امید ہوئی تو تصویریں قصوں میں
 بیچے کو ڈالنے اور انھیں کے، آپ میں دیکھیں۔ اسی
 طرح بیٹے سمندر سے چھ سال بیت گئے۔ انہی دنوں
 عاصم کے ایک دوست ظاہر نندان سے آئے، جو
 ظاہر دوست سے زیادہ باتوں سمجھے، انہوں نے لندن نے
 ہرے میں کچھ ایسا ہیسا سننے کہ عاصم ان کی باتوں
 میں آگئے، اب وہ جلد سے جلد لندن پہنچ جانا چاہتے
 تھے۔ ایک ماہ میں ناخدا ت کھل ہو گئے۔ ہنسی کی
 حالت قماش وہ تھی۔ انہیں نہ ہنسی کے آنسو رات
 نکلے نہ ہنسی کی محبت ان کے پاؤں میں بیانی ڈال گئی۔

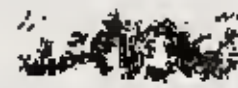
جون 2015ء

بتایا کہ عاصم نے ایک انگریز لڑکی سے شادی کر لی ہے، تو باقی دھک سے رو گئیں، لیکن انہوں نے اپنے دل سے اٹھائی ہوئی آرزوں کو دیکھتے ہی میں دیا نیا اور اس موبوہم امید میں دن گزارنے لگیں کہ ایک روز تو وہ ضرور آئیں گے، لیکن مقدر کی تیرہ ہفتیوں کے کیا کہنے جہاں جوہی اور لالہ کے بچائے کاٹے ملتے ہیں۔

ہاتھی کے سسرال والوں نے بھی ذہنی کوششیں کر دیا تھا۔ وہ بھائی نے یہاں چلی گئیں۔ بھائی نے چند دن تو آدھ بھگت کی، لیکن پھر اپنا رٹک دکھا، شروع کر دینا حالانکہ ہاتھی بن رات کام کرتی تھی۔

روز روز کی جھج جھج سے تنگ آ کر وہ پچھلے سے نکل کھڑی ہوئیں اور ایک کمان میں پر انگریز اسٹول میں ملازمت کر لی۔ دن بھر سے نیسے گزارنے لگی۔ اس عرصے میں باقی بھتی پھرتی لاش میں گر رہ گئی تھیں۔ عزیزوں کے معنی سنت اذیت ٹانگ تھی۔ لیکن وہ اپنے بیٹے کی خاطر سب پنچو رہا اشت کر سکتی تھیں۔ من چار سان کا بونہا۔ وہ اپنی ترقی زبان میں ابو کے بارے میں پوچھتا، تو وہی کوئی جواب نہ دے پاتیں۔ بہتیا بھی تو لیا۔ یہ کہہ اس کا باپ لندن میں ہمیشہ عشرت کی زندگی گزار رہا ہے، ان کا دل بھر آتا، لیکن پھر اپنے آنسوؤں جاتیں اور ہر وقت سنے کی، کچھ بھال میں مصروف رہتیں۔

ایک روز درمیر کی کھنڈی رات جب اندھی اور طوفان زوروں پر تھا، سنے کو سخت بخار ہو گیا، گاؤں میں کوئی ڈاکٹر نہ تھا اور شہر کالی رہ رہا تھا۔ بے یار و مددگار اور بے کس عورت کیا کرنی، اے نبی سے اس کے آنسو نکل آئے۔ وہ خدا کے حضور رہا نہ ہو، دو گئیں۔ صبح کے وقت سنے کے متوہم ہو گئوں میں



ہو دن بھی اچھی طرح یاد ہے، جب باقی سنے عاصم کو رکھتے کرتے، وقت کہا تھا۔ عاصم تم میرے گھر کے چاند تھے، ایسا نہ ہو کہ اس چاند کو زمین لگ جلتے میرا نہیں، تو اس آسنے ہانی بدن کا خیال رکھنا جسے صرف تمہاری ضرورت ہے۔ اس وقت عاصم بھائی نے ہزاروں ہنسنے کیے تھے، اور جلد آنے کا کہہ کر لندن پر واز کر گئے۔

تین ماہ تک ان کے خط لکھا کرتے رہے، پھر اچانک خط آ کر بند ہو گئے۔ باقی بہت زیادہ فکر مند تھیں۔ ایک تو ان کی صحبت خراب رہتی تھی، اور پھر سے بھائی جان نے خطا ثابت رہ کر رہی۔ کتنے روز انتظار کیا، لیکن خط لکھتے تو آتے۔۔۔ وہی مانی بے آب فی طرح تڑپتیں۔ نہیں ان کا کچھ اور دل فی جن میں صرف انہی تک محدود تھی۔ دو کس سے عاصم بھائی کے بارے میں کچھ نہ کہتیں۔ آکر کوئی وقت نہ بھی تو ہوا اس سے لڑ پڑتیں اور کہتیں کہ ان کا عاصم ایسا ہرگز نہیں، اور ایک راز ضرور آگئے گا، لیکن بے چاری باقی کو یہ خبر کہ عاصم ان سے ناتا توڑ چکا ہے۔

باقی کے دن عاصم نے انتظار میں گزارنے رہے اور پھر ایک روز پہنچ کا آگے ان اشفاق کی تھیں سنی کل دیووں سے کوئی تھا۔ ان کی مسرت کا کوئی ٹھکانا نہ تھا، اشفاق بوسہ عاصم کی شکل و شبابت رکھتا تھا۔ باقی نے عاصم کو تار دیا، لیکن ان کی جانب سے مسلسل تار و شمش تھی۔ شاید ان کا دل پتھر بن چکا تھا، لندن کی شہرت فضائے ان کے احساز کو سرد کر دیا تھا۔ انہیں اس جینے کی محبت بھی اپنے وطن میں نہ رہی جس کو وہ ڈاکٹر اور انجینئر بننے کے خواب دیکھا کرتے تھے۔

پھر ایک راز عاصم کا دوست ظہر آیا۔ اس نے



حرکت ہوئی۔ ہاتھی جلد ہی سے وہ بھلے آئیں، لیکن ان کا اشفاق زندگی کی ننھیوں سے نجات پاچکا تھا۔ بیٹی کی چھیلی آمان اور زمین کو ہر جتنی تھیں، ہر سنے کو سمجھو زمین، اپنے تھیں اور سینے کا تھیں، لیکن من راقی روٹھ گیا تھا۔

پر اب...؟“ احمد نے ماں کی بات کاٹ کر کہا۔
”ابہر آپ رشتہ لے کر گئی تو تمہیں ماں ان کے گھر، اگر وہ سوئے نہیں مانتے تو پھر ہم کیا کریں...“
”مگر بیٹا یہ شہک بات نہیں ہے...“ ماں نے آہریہ رہو کہ کہا۔

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



اور پھر یونہی ہوا، خاموشی سے کورت میرج کے بعد ایک روز چنپے سے اریہ ماں باپ کی زندگیوں میں اندھیرا بھر کر اور خود پر ماضی کے سب درپے ہند گز کے اپنے گھر کی دلہیز پار کر آئی۔ اریہ 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 لوگوں کے جتنے کس طرہ پر داشت کیے ہوں گے...؟

نیٹے بعد دھیرے دھیرے تین بیٹیوں نے آمد نے اسے اتنا سمجھو کہ اور پاک اس نے کبھی اپنے والدین کے پاس پلٹ نہ جانے کا سوچا بھی نہیں۔ اکتوبر ہوا اپنے اسے نیٹے پر بے حد نازاں ہوتی... سب آتے تو تھان کے چاک ایک چاہنے والا شوہر بیڑے بیڑے بچے اور اپنا گھر... ہر عورت اسکی ہی خوشگوار زندگی ہی تمنا کرتی ہے۔

اس کے دل سے اٹھنے والی ہچکچاہٹ اسے کی ہر ریش اس سوچ تک آخر ختم ہو جاتی نسبت احمد کبھی کبھار اسے اور اپنے بیٹوں کو اپنی ماں سے طوائے لے جاتا جنہوں نے دھیرے دھیرے اریہ کو بھی

سنے کی وفات کے بعد ہاتھی کی جانیت نیم پر کل انسان کی ہی ہو گئی۔ وہ ہر وقت ٹھانڈی میں ٹھوکتی رہتی، وہ ایک ایسا بے تب ریستہ تھیں جو بائیں کے ایک مچھٹے تک کے لیے تر بتاتے۔ ہنستی سستا آتی ہاتھی چھ سائے میں ہڈیوں کا ڈھانچا بن گئی تھیں اور پھر ایک روز وہ بھی خالق حقیقی سے پا نہیں جہاں ممان لےنے استہلال کے لیے موجود تھا۔

زندگی کی بڑی حقیقت

”ماں میں شاہی کرہوں کا تو صرف اریہ 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 نہ کرو۔ تم تو اپنی بیوی ماں کی عزت کا بھروسہ کر لو اور اپنے بڑی بھائیوں کی طرح سب کو، خدا نے اپنا گھر تو ہاں کر دیا، اگر اس لڑکی نے زور دیا میں ایسا فیصلہ نہ کیا ہے تو اسے منع کر دو۔“ ماں نے آہریہ ہو کر کہا۔

”بس ماں، آپ بہانہ بہانہ رہیں۔ تمہاری جگہ تو کوئی نے سامنے ہانکس بھی دینی ہے۔ اریہ کے ساتھ عدالت میں شاہی کے بعد میں اسے اپنے ساتھ لے جاؤں گا اور ہم اپنی دنیا الٹ بنا سکیں گے۔“

”مگر بیٹا... ان کے ماں باپ کی عزت...“
”ماں جب ہر راضی ہے تو پھر مجھے کسی کو کیا

جون 2015ء

قبول کر لیا تھا۔

اریبہ نے بنگا دتے ہوئے کہا "احمد نے ان سات
ہر سوں میں واقعی کبھی اریبہ سے اس سے گھر انوں
کے بارے میں گفتگو نہیں کی تھی۔"

"اریبہ! تم نے تم سے بہت محبت کی اور جوانی
کے انوں میں ہر برس بھیجے کی تمہارا چھوڑ کر تمہارے
ساتھ شادی کی.... تمہاری اپنی رضا سے.... گھر
نجانے کیوں.... نجانے کیوں میں تمہیں اپنے دل
میں عزت کی اس سند پر نہ بٹھا دیا، وہ اعتماد اور وہ
مقام نہ دے گا جو آئیے شوہر ہوں باپ کی اعلیٰ کلمے
کو آئے ہائی بیوی کو دے سکتا ہے....؟"

"یہ کیا کہہ رہے ہیں آپ...." اریبہ کے لیے
یہ آشرف دھماکے سے ٹہنہ تھا۔

"یہ سچ ہے اریبہ اور میں جانتا ہوں کہ یہ بہت
بہن سزا سچ ہے.... ایک سچی حقیقت ہے۔"

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

"میں سات سال سے اسی نام سے تمہارے میں
ہوں.... اسی نام میں چل رہا ہوں کہ۔ میں میں تم
نے میری خاطر ایک اچھے مرد کی خاطر، اپنے
چاہنے والے ماں باپ کو چھوڑ دیا تھا، جنہوں نے
تمہیں پالو ساریا دیا، خوشیاں دیں تو کیا کل کس اور
کی خاطر تم میری محبت کو اٹھ کر نہیں جانتیں....؟"

"احمد... یہ.... یہ ناپ نیا کہہ رہے ہیں۔"
اریبہ کے آجیسے الفاظ بھی نہیں کہہ سکتے تھے، اس
نے تو کبھی اس قسم کی باتیں سوچیں بھی نہیں تھیں۔

"گھر نہ کر اریبہ، اس وہم کو میں نے کبھی خود
پر حالی نہیں ہونے دیا۔ مردوں میں ایک کسک کی



اریبہ کی بظاہر پہ سکون زندگی میں لپچل کا پیدا
پتھر تب پڑا جب خدا نے اسے تمہیں بیوی سے بعد
ایسے پیاری کی اپنی سے نوازا۔ اسے پا کر اریبہ تو بہت
خوش تھی مگر احمد جیسے کسی کرب سے آشنا ہوا۔

اریبہ وہ محسوس ہونے لگا کہ احمد کئی دنوں سے
پپ چاپ سا ہے۔ جب وہ اپنی لاگو میں اٹھا تو کسی
نہری سوئی میں گم ہو جاتا۔ اریبہ نے اس سے ادائی
اس سبب کئی مرتبہ پوچھا چاہا مگر وہ بات مان دیتا۔ گھر
اور یہ کوئی نہیں اوجھڑتا تھا کہ احمد کے دل میں کوئی پوائس
انگ گئی ہے۔ ایک دن احمد دفتر سے لوٹا تو سیدھا
گھر سے میں جا کر ایسٹ گیا۔ اریبہ اس کے پاس چلی
آئی، آج اس نے ٹھکان 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 پیاری بیٹی دی ہے، کیا آپ خراب 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
ساتھ ساری پہلے اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں اور اپنے
گھر سے پرے گھر چھوڑ دیا...." کیا تم نے کبھی لکے
بارے میں سوچا کہ ان کے دل پر کیا بیٹی ہوگی....؟
تمہارے گھر چھوڑنے سے کچھ...؟ وہ کیسے بیچے
ہوں گے....؟"

"ن...ن... نہیں احمد.... آنا آپ کہیں
ہاتھ 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 بناؤں 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 بیٹی کا باپ بناؤں تو مجھ پر ان سوچوں کے در تھپتھے ہیں۔ بس اب میں اس موضوع پہ اور بات نہیں کروں گا۔ میں کل شاذیہ کو ملاں کے پاس لے جاؤں گا۔ تم سمجھ لو کہ تم نے کبھی کسی بیٹی کو جنم ہی نہیں دیا...." یہ کہہ کر احمد پائیں پٹختا ہوا باہر نکل گیا۔

اور اریہ.... دو زندگی کی ایک بڑی حقیقت سے آشنا ہوئی تھی مگر کب.... کب جب بہت وقت گزر چکا تھا.... اب سمجھتے کیا ہوت....



درخت لگا دینے سے
صحت بنائے
سکون پائے

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

ہے۔ ایک جھین 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 شاذیہ کے معاملے میں تم پہ اعتبار نہیں کر سکتا۔ میں نہیں چاہتا کہ میری بیواری بیٹی، میری عزت، کل کہیں الگ اپنی دنیا بسالے.... میں بدنامی سے نہیں بنی سکتا اریہ! میں اسے اپنا دفاعوں کے حصار میں رخصت کرنا چاہتا ہوں۔"

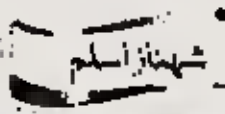
"..... احمد پھر....؟" اریہ کو جیسے اپنی چھوٹی سی جہت لرزتی ہوئی محسوس ہونے لگی۔ احمد کے الفاظ اس کی سماعتوں پر ہتھوڑے برسا رہے تھے مگر احمد اس بات سے بے پروا ہو کر بول رہا تھا کہ اس سے سچے سچے تعلق اور الفاظ اریہ کے لیے سہانہ روح ہیں۔

"آج اللہ نے مجھے ایک بیٹی دی ہے تو آشنا ہوا ہوں کہ بیٹی کا باپ ہونا کیا معنی رکھتا ہے۔ میں آج تمہارے والدین کے کرب و سبب سمجھ سکتا ہوں۔ کتنا نادان تھا میں.... اتنے برسوں سے اس دکھ سے بے خبر تھا.... مگر اریہ! میں نے سوچ لیا ہے۔ میں شاذیہ پر تمہاری پہچانیں بھی نہ پڑنے دوں گا۔ تم کبھی اسے ماں باپ کی اطاعت کرنا سکھاسی نہیں سکتیں، تم کبھی اس میں ماں باپ کی عزت کا جذبہ ڈال ہی نہیں سکتیں، تم کبھی اسے شرم و حیا کی باتیں سکھا 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 شاذیہ کو ایک اور اریہ نہیں بنے دوں گا۔ اگر تم اس کی تربیت کر دگی تو وہ بھی شاید کل

گھر بیٹھے معقول آمدنی حاصل کیجیے

سے ہر ماہزمت کی صورت میں خواتین ذہنی وہاں میں زیادہ ہتکار 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 بچے گھر پر ہو، کیونکہ کوئی دوسری خاتون جو بچے کے پاس ہوئی وہاں کا نظم البدن نہیں ہو سکتی۔ گھر پر کام کرنے سے خواتین ماسوائے اپنے بچے کو بھی توجہ دے سکتی ہیں۔ گھر پر کام کرنے کی صورت میں وقت آنے جانے کے مسائل، دفتر کے اوقات اور نگرہ و تھکے کی پابندی وغیرہ سے بھی یادگار رہاں جاتا ہے۔

ان کے دور میں خواتین کے لیے یہ ضروری ہوتا جا رہا ہے کہ وہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جن کے نتیجے میں دن کے خاندان کی آمدنی میں اضافہ ہو سکے۔ بے شمار تجربہ انوں میں بچوں کی بہتر تعلیم، 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 کی تعلیمی مصروفیت کے ساتھ اپنے خاندان کی آمدنی میں اضافہ کرنے کا سوچیں۔



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 کو وہ خود شوق سے دیتی ہوں اس طرح انہیں تحقیق اور نوآباد کا احساس نہیں ہو سکا اور محنت اور پوری توجہ کے ساتھ کام چلا رہتا ہے۔ ایسی صورت میں کام کا معیار بھی بہت اچھا ہوگا۔ اس کوئی نیا نام شروع کرنے کا ارادہ ہے تو کام شروع کرنے سے پہلے ان شعبے کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات نہایت ضروری ہے۔ یہ معلومات مختلف

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

ان وقت یا کارخانے میں روزمیت کریں اور دوسرے 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 کی جارہی ہیں۔

گھر پر کام کرنے کے فوائد خواتین کے اصل مقاصد ان کا تعلق ہے۔



کٹائی اور ملائی طلبات کی سمجھ میں آجھن طرح آہ چاہیے۔

❖.... گھر پہ مہوسات تیار کر کے دکائوں اور بوتیک پر بھی لہاں فراہمت کیے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ بہترین ڈیزائنرز ہیں تو اپنے ڈیزائن کردہ چند مہوسات پہلے کسی بوتیک میں دکھائیں۔ یہ مہوسات پسند کیے جائیں تو ان کا معاوضہ بھی اچھا دیا جائے گا۔

❖.... آپ کے تیار کردہ مہوسات کی نمائش بھی کی جاسکتی ہے۔ مختلف اسٹائل اور ڈیزائن کے مہوسات تیار کریں اور سال میں ایک یا دو مرتبہ (میدیا ایور، علیحدہ اور شاہیوں کے موسم میں) ان کی نمائش کر دیں۔ عقیدہ نزدیک ہو تو اس کی مناسبت سے مہوسات تیار کریں اس طریقے سے آپ کی فراہمت بھی زیادہ ہوتی اور آپ کو ایسے مستقل کلہک بھی مل جائیں گے جو بعد میں فرمائش پر آپ سے مہوسات تیار کر دیتے رہیں گے۔

❖.... کشیدہ کاری کی اہمیت اب بہت بڑھ گئی ہے دستی کشیدہ کاری کی مانگ میں تو زبردست اضافہ ہو رہا ہے۔ بریشمی زری کا کام بھی بہت پسند کیا جا رہا ہے۔ ہاٹرف ریشمی بلکہ سوئی مہوسات پر بھی کام دانی (کیش) کا کام جتنسا مقبول ہو رہا ہے۔ مہوسات پہ کشیدہ کاری میں مہارت حاصل ہے تو اس بنر کو لڑکیوں کو بھی سکھایا جاسکتا ہے۔ لڑکیاں بہت شوق اور انگلن سے کشیدہ کاری سیکھیں گی۔

ڈے کیمنو سینٹرو

خواتین میں ملازمت کے رجحان میں اضافہ کی وجہ سے بچوں کے ڈے کیئر سینٹر کی ضرورت بھی بڑھ گئی ہے ڈے کیئر سینٹر سے مراد یہ ہے کہ ملازمت پیشہ خواتین ملازمت پہ جانے سے گھر اپنے بچوں کو اس

فرمانِ مہاراجہ

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 ان صلاحیت کو دوسروں کی فزیتنگ کے لیے استعمال کیجیے۔

اس کے لیے آپ کچن صف ستھر ہونا چاہیے۔ طلبات کی تعداد آپ اپنے کچن کی گنجائش کے مطابق متعین کریں۔ سکھانے کا عمل خوشگوار ماحول میں ہونا چاہیے۔ کھانے کی ہر ترکیب کی فونو کاپی طلبات میں تقسیم کریں تاکہ وہ آسانی سے اور جلد سمجھ سکیں اور اپنے گھر جانے ان ترکیبوں کی مشق کر سکیں۔ کھانے کی ترتیبیں ترتیب سے سکھائیں۔ مثلاً دوپہر یا رات کے کھانے کے لیے کیا پائیا شیں، دونا چائیس....؟ اور گھر پہ بھی پہلی تقریبات کی فہرست طعمہ نیا ہو....؟ اور کام یہ کیا جاسکتا ہے کہ اس سلسلے میں آپ اپنی خدمات بھی پیش کر دیں اور مختلف گھر کی تقریبات کے لیے کھانے پکا کر فراہم کرنے کا سوچیں۔ ایک مرتبہ آپ نے یہ خدمت (سروس) شروع کر دی تو ہر یہ تقریبات کے آرڈر ملنے شروع ہو جائیں گے۔ اس طرح آپ کے ذریعہ آمدنی میں مہقول اضافہ ہو جائے گا۔

سلائی کڑھانی کا بنر

❖.... سلائی پر گھنٹن عبورہ صلہ دونا لازم ہے۔ کاتھنہ مہوسات کے خانے کے بنانا اور بن کے استعمال کا طریقہ آنا چاہیے۔ اس کام کے لیے ایک سے زائد سلائی مشینوں کی ضرورت ہوتی۔ خیال رکھیں کہ مہوسات کی

بارے میں سمجھا یا جاسکے۔ بچوں کو پڑھانے کے لیے
 نمبر اور برداشت کی صلاحیت نہایت ضروری ہے بعض
 طالب علم اتنے کند ذہن ہوتے ہیں کہ انہیں ایسا بات
 کہنا بہتر لگتا ہے جب سمجھتے ہیں۔

مضمون نگاری

اگر آپ کو پڑھنے سمجھنے سے دلچسپی ہے، ادب اور
 صحافت کا ذوق ہے تو آپ کو بھی صحافتی اخبارات و جرائد کے
 لیے مضامین بھی تحریر کر سکتی ہیں۔ اپنی لکھنے کی
 صلاحیت سے فائدہ اٹھائیے اور اپنے پسندیدہ موضوعات
 پر صحیح آزمائی کیجیے۔ عام ہفت روزوں کی مضمون نگاری
 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 موضوعات کے جاننے والے لکھریلو
 اخراجات و انتظامات وغیرہ کو اپنے تجربے کی روشنی میں
 تحریر کریں۔ بچوں کی نگاہ شہرت پر بھی لکھا جاسکتا ہے
 مختلف کتابیں پڑھ کر اپنی مصلحتوں میں اضافہ کیجیے تاکہ
 آپ کی تحریروں میں تازگی پیدا ہو۔ شعر و نثر کے
 لکھنے والے لکھنے والے کو مشغول ہو سکتا ہے۔ فنی اسٹاک
 کے لیے پہلے اخبارات و جرائد سے معاوضہ ملے کر یہیں
 چھپوانے کی ضروریات کے مطابق
 تحریریں ارسال کریں۔

کمپیوٹر فنانسنگ

ہمارے ملک میں لڑائیوں کا پتہ چلنے میں زیادہ
 دلچسپی کا اظہار نہیں کیا، نرس ماہی کے ملازمت پر
 خواتین کے۔ اگر آگیا پینڈ بجز ہے تو آپ نہ صرف
 لڑائیوں کو سکھ سکتی ہیں بلکہ دفاتر اور کالجوں،
 یونیورسٹیوں کے طلباء و اساتذہ کے لیے رپورٹس،
 تجزیہ اور ٹیکسٹ وغیرہ لکھ کر بھی سکتی ہیں۔ ان سب سے

میں نیچر، جائیں اور اپنی پڑائیں لیتی ہوئی لکھ جائیں۔
 بہت سے پیشہ خواتین لکھی کتابیں لکھیں اور بہتر جگہ
 تلاش میں۔ ان کی جہاں کے پر سکون ماحول میں ان
 کے بچے اطمینان سے رہ سکیں۔

ڈسے کیٹر سینٹر کے لیے جگہ

اگر ڈسے سینٹر کے لیے ایسا ڈسٹریکشن ہو اور ہر کوشا
 کر کے کی ضرورت ہوگی جس کی آگاہی بچوں کی پسند
 اور دلچسپی کی چیزوں سے کی جاسکتی ہے۔ یہاں ایک نئی
 ونی ڈسٹریکشن کی بنیاد بھی رکھا جاسکتا ہے جس میں
 مختلف فنکارانہ فنون فنیس دکھائی جائیں۔ بچے کارڈوں بہت
 شوق سے دیکھتے ہیں۔ اپنی مائیں کے لیے ایسا آیا کہ
 میں۔ بچوں کے انتخاب کے لیے اخبار میں اشتہار دے
 دیں جس میں بچے کی عمر بچے رکھنے کے اوقات کار اور
 معاوضہ وغیرہ درج ہو۔

ڈسے کیٹر سینٹر کے لیے ابتدائی جہاں اور بچوں
 کی نفسیاتی مصلحتوں بھی ہونی چاہئیں۔ حادثات کی
 صورت میں قرعہ ڈالنے اور ٹیکسٹ کے رسائی ممکن ہو۔
 بچوں کے لیے ہکا بھکا کاشت اور کھانے کا اہتمام کریں۔
 ایک وقت میں آٹھ دن بچے آرام سے سنبھالے جاسکتے
 ہیں۔ اس طرح آپ پر کام کا اضافی بوجھ بھی نہیں ہوگا
 اور ان بچوں کے ہارڈیز بھی مطمئن رہیں گے۔

ٹیوشن سینٹر

آج کے دور میں اکثر بچوں کے لیے ٹیوشن انڈسٹری
 ہوتی ہے، بہت سے ایسے طالب علم ہوں گے جو ٹیوشن کا
 سہارا لیتے ہوں۔ مضامین کے لحاظ سے طالب علم سے
 فی گھنٹہ 100 روپے سے چار ہزار روپے تک مل سکتے ہیں۔
 لیکن ان شعبے میں آپ کی معلومات خاصی بہتر ہونی
 چاہیے تاکہ طالب علموں کو ان کے متعلقہ مضامین کے

جون 2015ء

یہ سے بند ٹھیکے میں لڑائیاں بہت دہشتیں اور خوشی کا اظہار کرتی ہیں۔

لکھ بیٹھے کام کرتے کے لیے آپ نے جو بھی شعبہ منتخب کیا ہو ان سے لیے چند باتیں ذہن میں رکھی جائیں۔ ان پر عمل کرنے سے آپ اپنے منتخب کردہ شعبے میں زیادہ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

❖..... اشیاء سے بچے ہمیشہ اچھا معینہ سلیمان استعمال کیجیے۔

❖..... معاوضہ سنا۔ سب رکھیں۔

❖..... ناپہلے بات تو جوتے سس۔

❖..... آٹھ پر بدبخت کرنے کا دوسرا پید کیجیے۔

❖..... ذہنی اور عقل سے نکلے کر لیں۔

❖..... مہلت شعبے کے بارے میں اپنی معلومات وقت کے مطابق تازہ رکھیں اور ان میں اضافہ کے لیے خبردار اور توجہ سے متعلق سنا جا رہی رکھیے۔

❖..... سنن قرابت اور بہترین متعلقہ صلاحیت خود میں پیدا کیجیے۔

❖..... وقت کی اہمیت جاننے اور پابندی وقت کا خیال رکھیے۔

❖..... جو بھی کام کریں دیانت داری اور پوری محنت سے کریں۔



آپ کو کبھی بھی شک نہ ہو کہ قاری
ہیں..... آپ کا بہت بہت شکر یہ.....
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس
پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

تعمیر کا بہت

مختلف کالجوں سے رابطہ کا تجربہ کیا جاسکتا ہے اور ہر پر کام آپ کو فراہم کریں گے جس کا مقولہ معاوضہ آپ کو کھربیننے مل جائے گا۔

اوقی ملبوسات کی بنائی

تعمیر پر کام کرنے کے شعبہ جات میں سے ایک مقبول شعبہ ہاتھ اور مشین کی بنائی ہے۔ سرکاریوں کا موسم شروع ہونے سے قبل کئی طریقوں کے سونتر اور کاروبار میں تیار کریں اور موسم کی آمد کے ساتھ ہی مختلف ڈیزائنوں یا نئی طور پر انہیں فروخت کریں۔ جدید فنون کے ساتھ آپ زیادہ تعداد میں بنا سکتے ہیں جو کہ بھی فری ہو سکتی ہو کسی کو آسانی سے آجائے۔

کمپیوٹر

بہت سے ماہر پیشہ افراد گھر بیٹھے کمپیوٹر بنانے سے لگے ہیں۔ جی ہاں! کمپیوٹر کے ذریعہ آپ کمر بیٹھے اپنی آمدنی کا خواب پورا کر سکتے ہیں۔ کمپیوٹر کے مختلف ڈیزائنوں سے آپ نئی کام کر سکتے ہیں۔ انٹرنیٹ سے آپ دنیا بھر کی کمپنیوں سے فری رابطہ ممکن ہے۔ کمپنیوں سے آرڈر وصول کریں اور ان کے پراجیکٹس کو پورا کرنا اور ایب ڈیزائننگ کے نیٹ سے ہی انٹرنیٹ روانہ کریں۔

یہ ایسا شعبہ ہے جس کی مانگ میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔

مختلف ہنر کے کورس

بیشک ہنر کی اسٹوڈنٹس اور کالجوں کی چھٹیوں میں مختلف سرپر ڈیوٹی کے ذریعہ ہنر نہ پختہ ہونے چاہئے چاہئے ہیں تاکہ ان کا یہ وقت ضائع نہ ہو۔ اگر آپ ہنر مند ہونے چاہتے ہیں تو جوتے سس اور ہنر کی اہمیت جاننے اور پوری محنت سے کریں۔



گھر سجائیں نئے طریقے سے

مراکز اور سائیکل فیکٹری کے ساتھ رکھ دیے جاتے ہیں۔
 اب اگر ارائنگ روم کا رقبہ چھوڑا ہو تو ایک کارڈ میں
 نیپ یا ازا وغیرہ جگہ قدر سے رکھنے، اسے جسے میں نئی
 ویشن یا پچر کب شیٹ وغیرہ لگا جا رہا ہے۔ یہ سجاوت
 سادگی اور الطریب بھی لگتی ہے لیکن اسے فرنیچر کی جگہ
 تبدیل کرنے کے آپ اپنے ارائنگ روم میں نیارنگ گھر
 سکتی ہیں۔ اس کیلئے فرنیچر کی سٹیل تبدیلی کر دینا
 ایک بہتر اصول ہے۔ لیکن اگر بیدروم یا لائونگ میں
 رہا ہے اور اس کی وی یا بیورڈرائنگ روم
 میں موجود ہے تو اسے جگہ قدر سے رکھنا اور اسے گھر سے
 نیا بنا کر دینا ہے۔

موندھائی بھی ہو نہیں گھر کی آرائش کا موسم خوا
 تبدیلی کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں کے دنوں
 میں گھر کی زیادہ سجاوت بھاری محسوس ہوتی ہے،
 غیر ضروری سا، اسلٹن سے ہیں اور گھر سے رنگوں ہانی
 دیواریں گرم دنوں کو مزید گرم دیتی ہیں۔ یہ موسم ہلکنے
 اور شوٹ رنگوں سے گھر کی سجاوت کے لیے آئیڈیل ہے۔
 یاد رکھیے جب بھی آپ گھر کی آرائش میں تبدیلی
 کرنا چاہتے ہیں تو اسے ایک ٹیمپل اور نیا میں ہونا
 میں۔ اس طرح نیا آرائش ہو جاتی ہے کہ آپ
 پسند ہی یہ طے کر لیتے ہیں کہ کہاں کیا چیز رکھنی ہے...؟
 اور اس کے لیے جگہ سے جگہ یا پھر دیواروں سے یہ رنگوں
 کا انتخاب لیا، دیکھا ہے...؟

کشور کنول

دوسرا مرحلہ

پہلا مرحلہ

گھر کی ڈیکوریشن میں تبدیلی کا سوچ لیں تو پھر فکر
 پھر ان ترتیب دینے میں زیادہ وقت نہ لگائیں۔ گرمیوں

جب آپ یہ سوچتے ہیں کہ گھر کی آرائش اس موسم
 گھر میں کیسی کریں گی تو پھر فوراً
 کام شروع کر دینا۔ پورے گھر کا
 جائزہ لیں اور یہ دیکھیں کہ
 غیر ضروری سلٹن کہاں سے
 بنایا جا سکتا ہے اور اس کی جگہ لیا
 نئی آرائش تبدیلی کی جائے
 گی...! مثال کے طور پر بہت
 سے گھروں میں ڈرائنگ روم کی
 سٹیل ایک مخصوص بیٹن پا
 کی جاتی ہے۔ زیادہ تر وہ ہانڈ
 ہونے اور دو چھوٹے ہونے





رہیں کہ میوں میں بھاری میٹریل
 اور تیار رنگوں والے آرائشی آئینے
 گرمی کے احساس میں ہندوانہ
 کہہ دیتے ہیں۔ ٹھنڈے رنگ واپن
 جاتی ہیں۔ خریدیں۔ کپڑے
 Neutral (خالی) رنگ کی
 چیزیں مثلاً چلیں، روتز اور نیکل
 سینس بھی خریدیں۔ جانتے ہیں۔
 ٹھنڈے رنگوں کے انتخاب میں

سبز، فیروزہ، زرد، نیلا اور ہلکا عودی رنگ پر دوں،
 صوفوں، کپڑوں اور روتز میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آہ
 نیل فرنیچر لینا تو بیدیا Cane کا فرنیچر مناسب انتخاب بن
 سکتا ہے۔ میوں میں ہلکے قسم کا فرنیچر مجموعی طور پر
 خوشگوار ہے۔ یہاں پر ہلکے قسم کے مخصوص حصوں کے لیے
 سیاہی کی تھیں کہ چوہینڈا اسپرٹل بننے لگتا ہے۔ آئیے ہاں ہر تیار
 پڑھیں خریدیں جانتے ہیں۔ ہلکے رنگ تو ہر تیار ہیں۔

چوتھا مرحلہ

تھیں۔ اہم حصوں مثلاً چینی اور وائل رومز
 نظر انداز کریں۔ اسپرٹل انسانی بنی ہو گا۔ ان کا خیال بھی
 آپ کو رکھنا ہے۔ ان اہم مقامات کے رنگ و روغن اور
 آرائش میں بھی رو بہ دل نظر دینی ہے۔ سینیٹری تبدیلی
 کرنا آپ کو ہنگامہ ہو سکتا ہے۔ لہذا ان میں کاڈز زپر بننے
 چھوڑوں کے اور اچھوں کی نوکری اور گلائی، نیکل سینس
 تبدیل کریں۔ ٹھنڈے رنگ تو خالی دیواروں پر مصنوعی
 سبز رنگ سے بنائے گئے شو چیں بھی لگانے جاسکتے ہیں۔
 وائل رومز میں نئی سوپ ڈش، برش اور تولیہ وغیرہ
 رکھے جائیں تو بھی نئے پن کا اثر ملتا ہے۔



پاکستان

کے گرم دیواروں میں قدرے مدہم ٹھنڈے رنگوں سے
 دیواروں کی شان میں ہندوانہ کیا جاسکتا ہے۔ یمن، سیاہ،
 انٹ، پورے پتے، اپنی گرمی اور آہ سے ہر تیار
 دیواروں میں نئی رنگ چھوڑ سکتے ہیں۔ انیٹیشن کے
 اور جو اور مکان کے مطابق چھوڑنے کے نظر اور نگاہوں پر
 انیٹیشن سے مختلف نقش لگانے کے چاہیے ہیں۔ یہ
 انیٹیشن میں نئے پن کا اثر ملتا ہے۔

پہلا مرحلہ

آپ نے ایک مرتبہ نئی نظر پائی۔ ٹھنڈے رنگوں تو
 جان ہائینڈا۔ بقیہ مرحلے میں خوش اسلوبی سے نکل سکتے
 جاسکتے ہیں۔ پینٹ کے ساتھ ٹھنڈے رنگوں اور دیواروں کا
 معائنہ بھی کریں۔ ہر تیار سے انیٹیشن پینٹ کی ضرورت
 ہو۔ اب آجائیں ڈرائنگ سے غیر ضروری مہمان نکالنے
 کی ضرورت۔ اب سے پینٹ آہٹاں میں نئی آرائش کے
 سب سے بڑی نئی تقسیم کاغذ پر منتقل کریں تاکہ عملی طور پر
 یہ سامنے آسکے کہ کیا کرنا ہے۔ ہر تیار ہر تیار اجازت
 نہیں لے رہے ہوتے ہمارے پہلے مشورے پر عمل کیجیے اور
 پرانے فرنیچر کو جگہ کی تبدیلی کے ساتھ نئے پن سے گھر
 میں سجائیے اور پھر پتوں کی سالانہ خریدیں۔ لیکن یہ



ایک اہم اور معاشرتی مسئلہ!

لڑکی کی شادی

ایک دو سب کے لیے کھتیس بھی شہر ہو جاتی رہتی ہیں۔ بچے پورا خانہ ان ایک ساتھ مل جل کر رہتا تھا۔ بچوں کی تربیت شہر ہی اقدار کے ساتھ ہی ہوتی تھی۔ اب رشتے تو وہی ہیں لیکن ان کے رویے اور اقدار میں تبدیلی آئی ہے۔ اکثر آپ اپنے مفادات سے وابستہ ہیں اور شہر کے خاندانی نظام پر زور دیتے ہیں اور پھولے اکانات میں آگے ہیں پناہ لیں۔ بچے کو اسے کام ہو ہر سب بزرگ اور شہر کے اقدار کو ماننے والی خانہ کوئی نہیں۔ ان کی جلد اب یہی بچہ روزے لے لی ہے جو پینے کے عوض تربیتوں کے رشتے کرتا ہے۔

جس خیر خواہیوں کی شہر کے خاندان میں رہتی ہے وہی معاشرتی فریضہ تھا اب وہ وہی شکل اختیار کر رہی ہے۔ وہ آپ سے خوب تر کی سہا سہ میں رہتی ہیں۔ پچھلے وقت مند بچوں کا انتخاب کیا جا تھا اب ہم لوگوں کی صورت پر یہی جیتنے سے تعلق رکھنے والی لڑکیوں کو پسند کیا جاتا ہے۔

لڑکیوں کی شادیوں کے دنوں کی ایک وجہ ہمیں یہ بھی نظر آتی ہے کہ اب لوگ خوب سے لڑکیوں کے بچانے کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ عمر لڑکیوں کی سہا سہ میں

شادی کی یہ دینی اور معاشرتی فریضہ ہے۔ ہر والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی شادیوں بروقت ہو جائیں۔ خاص کر لڑکیوں کے سلسلے میں یہ سزا بہت نازک اور مشکل ہوتا ہے۔ بڑے شہروں، اقصیٰ یا دیہات کے علاقے آج ہر دوسرے گھر سے گھر میں والدین اپنی لڑکیوں کے لیے اچھے رشتوں کے اہتمام میں نظر آتے ہیں۔ اچھے رشتوں سے انتظار میں کن لڑکیوں کے ہونے پر چاہتی ہیں کہ وہ جاتی ہیں لیکن پھر بھی وہ اس امید پر ہوتی ہیں کہ شاید خدا نے ان کے نصیب میں خوشیاں بھی ہیں۔ چونکہ تواریخ میں ہوتی ہیں جو کہ تمام یہی نہیں ہو سکتی ہوتی ہیں اور اپنے آپ کو یہ تسلی دے چکی ہوتی ہے کہ زندگی کا یہ سطر اب انہیں سمجھانی ملے گا۔ اور یہ وجوہات ہیں جس کی وجہ سے لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد خیر شادی شدہ ہے۔...

وقت گزارنے کے ساتھ ساتھ وہی اقدار میں تبدیلی واقع ہو رہی ہے۔ کتنے تیس چالیس سال قبل لڑکیوں کی شادی کوئی بڑا مسئلہ تھا یہ کام خاندان کے ہاتھ 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 تو خود اپنی مرضی سے شادی کرتے ہیں یا پھر اپنی اپنی خواہشات اور پسند کا اظہار کرتے ہیں۔ ہر سے معاشرے میں جیسے جیسے مشترکہ خانہ دلی انجام کا خاتمہ ہو رہا ہے لوگ ایک دوسرے سے دور بھاگتے جا رہے ہیں۔

جون 2015ء



رہتے ہیں۔ ان سماج میں کئی ماہیں اور لڑکے کی سہیلیوں
 لڑکیوں کے احساسات اور جذبات کی پرہیزگاری کے بغیر ایک
 کے بعد ایک لڑکی کو ریجیکٹ (Reject) کرتی رہتی
 ہیں، جس کی اجازت نہ دیا تو ہمارے مذہب نے وہی ہے
 اور نہ ہی اخلاقی طور پر ہی ایسا کرنا مناسب ہے۔

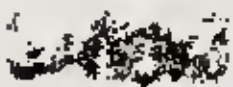
موجودہ دور میں نئی لڑکیوں کی یہ خواہش ہوتی ہے
 کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اس صورتِ تعلیم حاصل
 کرتے کرتے ہر لڑکی ہائیس سالی سے چھٹیوں سال کی
 ہو جاتی ہے۔ لیکن لڑکیوں کے ہشتوں کا یہ کہہ کہہ اظہار
 کیا جاتا ہے کہ لڑکی کی عمر زیادہ ہے۔ یوں لڑکیوں کی
 تعلیم بھی ان کے رشتہوں میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔
 حقائق یہ حقیقت ہے کہ ایک پڑھی لکھی لڑکی کسی بھی
 نئے کاروبار میں مستقبل ہوتی ہے اور ایک پڑھا لکھا
 خاندان کے لئے یہ اتنا ہوتی ہے۔ اگر کوئی لڑکی
 نواداشت رہتی تو شاید ہمارے معاشرے میں بھی پڑھی
 تعلیمی نوجوانین کی قلت ہو جائے اور نئی آمدنی لہنی
 لڑکیوں کو پڑھنے کی اجازت نہیں دیتے۔

دیکھائی گئے اس دور میں جہاں غریب طبقے کے لیے
 دو اہل کی مالی بھاری پڑتی ہے ایسا لڑکی کی شادی کرنا
 آسان کام نہیں۔ ہمارے ملک میں نامہ انورا اور
 ظاہری نمائش کے خاطر یہ خوشی کی تقریب متوسط طبقے
 کے لیے مشکلات کا سبب بن کر رہتی ہے۔

جہیز کی نعمت بھی لڑکیوں کی شادی میں ایک بڑی
 رکاوٹ بن گئی ہے۔ فرسودہ، سہات نے شادی کو
 رات کے بجائے رات بنا دیا ہے۔ جہیز کے ناسور نے
 ہمارے معاشرے کو آکھوپس کی طرح جھڑ لیا ہے۔ کئی
 لڑکے اپنے چاہتے ہیں کہ لڑکی ہاؤس سے اتنا جہیز لے
 یا جائے کہ ان کا گھر بھر جائے۔ ایسے گھر داروں سے
 باقاعدہ جہیز کی فہرست بنانے لڑکیوں کے ہاتھوں میں

وہی جاتی ہے جس میں کار، زیورات، پیکنگ فٹنس،
 فرنیچر، برتن، کپڑے، الیکٹرونکس کا سامان اور اینا ہاں
 کی چیزوں کے مطالبات کیے جاتے ہیں۔ ان ہم اپنے
 نئی سٹیٹس کی سنتوں کو بھول کر بلا وہی کی طرف چھا
 گئے ہیں۔ ہم سنت رسول اللہ ﷺ کے ہاتھوں لڑکیوں
 کے خاندان اور شرافت کے ہونے کی یہ دیکھتے ہیں کہ لڑکی
 کتنا جہیز لے گئی...؟ اس کا اسٹینڈرڈ کیا ہے...؟ ان
 کے پاس کتنا پیسہ، پیسٹنس ہے وغیرہ۔ یہی وہ ہے کہ
 متوسط اور غریب طبقے کی بہت سی لڑکیاں جہیز کی ادب
 سے ساراں اٹھکا، لہتی ہیں خواہ وہ کتنی ہی خوب صورت
 اور خوب سیرت لڑکیوں نہ ہوں۔ اس حوالے سے ایک
 خاتون خانہ کا کہنا ہے کہ ہمارے معاشرے میں شادی
 لڑکیوں کا کاروبار بن گئی ہے۔ ہر شخص اپنی حیثیت کے
 مطابق شادی کرنا چاہتا ہے لیکن ان زمانے کے سبب
 مطالبات نے باوجود ایک غریب شخص اپنی سفید پوشی
 کو چھپانے کے لیے اپنی حیثیت سے بڑھ کر اس کام میں
 پیسہ خرچ کر رہے ہیں۔ یہ تو لڑکے والے بنا جہیز نہ
 قبول نہیں کرتے اگر کوئی شخص اپنی بیٹی کو جہیز نہ دے
 سکے تو وہ اپنے والدین کے گھر میں رہے یا چھوڑ
 سبناں ہالوں کے طے من کر لیں یا ہریٹھ بن جاتی
 ہے۔ پانستان میں کئی مرتبہ جہیز پر پابندی کا حکم لیا گیا
 ہے اور سرکاری سطح پر بھی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن
 ان پابندیوں کو خاطر خواہ اہمیت نہ دی گئی۔

ضرورت یہ امر کی ہے کہ ہمارے معاشرے کی
 سوشل وکھر میں مثبت تبدیلی آنے کی کوشش کریں تاکہ
 ہمارا معاشرہ لڑکیوں کے رشتے و تعلق و تعلق کی سہولت
 پانگنے کے ہمارے ان کے خاندانوں کو ایک گراؤ نہ آئے، تعلیم
 تربیت کا اظہار میں رکھے۔



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، شیاٹسو، ایگزیزٹو تیکنیک، آپروید، فینگ شوئی، ٹائی چی، آئریڈیولوجی، کاسٹیسولوجی، مساج، ٹی کوئنگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔



فینگ شوئی

Feng Shui 風水



فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں رو بہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے کارٹین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔



Scanned By Amir



کے لئے ضروری ہے کہ عناصر کے توازن اور مقداروں کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔

گزشتہ قسط میں پیش کی گئی کہانی میں ہمیں غلطی دونوں کی نہیں مسند ان - مزاجوں اور شخصیت میں غالب عنصر کا ہے۔ آزر کا تعلق ویسٹ گروپ سے جب کہ منان کا تعلق ویسٹ یورپ سے تھا۔ اس کی وجہ سے اختلاف رائے زنی اختلافات کی صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ اختلاف رائے اس وقت زیادہ

سختیدہ صورت حال اختیار کر لیا جب دت کا وہاں ایک اشتراکیت کی آئی۔ ویسٹ اور ویسٹ یہ دونوں گروپس فیٹنگ ٹولی میں انتہائی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں اور ان کے توازن پر سب سے زیادہ زور دیا

جاتا ہے۔ ان کے لئے سہاہری ہے کہ کاروبار میں اشتراکیت سے پہلے آپ جان لیں کہ آپ کے پارٹنر سے آپ کی فیٹنگ ٹولی ہم آہنگی ہے بھی کہ نہیں۔ اگر آپ دونوں ایک ہی گروپ سے تعلق رکھتے ہیں اور آپ کے پارٹنر ایک دوسرے سے متصادم تو نہیں ہو رہے تو یقیناً آپ

پچھلی قسط میں ہم نے آپ کو حقائق میں اختلافات، رینجس اور ان کے کاروبار اور زندگی پر پڑنے والے اثرات کا ایک ملخص خاکہ پیش کیا۔

یہاں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ نظریاتی اختلافات پر سمجھوتہ کر کے، انجمن و شفیقہ سے یعنی ایک دوسرے سے دت کر کے اپنی رائے پیش کر کے اپنی اختلافات اور نیاج سکتے ہیں۔

اس کا ایک مثبت پہلو یہ بھی ہے کہ نظریاتی اختلافات ہمیشہ کسی نہ کسی طور پر عہدت کا مظہر ہوتے ہیں۔ گزشتہ دوہاں شروع ہوتی ہے کہ یہاں یہ اختلافات نظریاتی نہ ہوں بلکہ عزائم کی شدت کا پیش خیمہ ہوں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ سمجھ لیں کہ آپ کی فطرت میں کون سا عنصر

غالب ہے۔ خاص طور پر ان وقت جب کاروبار میں اشتراکیت نہ ہوتی ہے۔

اب مثال کے طور پر آپ کا نصف ہے جہاں آرتس اور ان کی حالت کو یہ بڑے ہی اور پنی ان کو بھی است بحال ہی طرح آپ کے تیار رکھنے چینی ویسٹ میں جہاں آرتس - یعنی پانی کی آرتس اور انہما کے کی خصوصیات و مختصر کر این کے۔

اب اگر ہمہ توازن کی ان بنیادی باتوں کو نہ سمجھو پائیں تو رشتوں میں ڈوراز پائی ہے بہتر آیت میں بھی نقصان شمار معمولی نہ ہا ہے۔ ایسی صورت حال سے بچنے

شایینہ جمیل



<p>ایسٹ گروپ East Group</p>	<p>ویسٹ گروپ West Group</p>	<p>اپنے کاروبار میں ترقی اور رشتوں میں طمانیت لاسکتے ہیں۔</p> <p>اب یہاں پر اہم یہ ہے کہ اگر بات صرف پارٹنر یا دوست کی ہو تو شاید کاروبار کی شرارت کو ختم بھی کر دیا جائے۔ مگر جہاں بات اپنے ہی گھر کے افراد کی ہوتی ہے تو وہاں رشتے توڑے نہیں ہر صورت میں رشتے جوڑے جانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اب ہم آپ کو بتانے جا رہے ہیں کہ دو مختلف گروپس کے لوگ، بین بھائی یا دوست آپس میں نیسے اپنے اختلافات اور غم کے منافی</p>
1, 3, 4, 9	2, 6, 7, 8	موافق پاکواعد
جنوب مشرق شمال مشرق جنوب مغرب مشرق	شمال جنوب مغرب شمال مغرب	موافق سمتیں
آب پانی تعمیراتی	وحات منی	موافق عنصر

..... سب سے پہلے نوٹ لیجئے کہ آپ کی فیکٹری میں داخلی برادری سے کارخانے کی سمت میں ہے۔ اس کا رنگ اور اس کا مشینوں سے ہے۔ یہاں ہم دونوں گروپس کے حالات داخلی برادریوں کی موافق سمت میں آ رہے ہیں۔ انہیں گہرا نظر میں رکھیں۔

..... اگر آپ کا کاروبار پارٹنر شپ میں ہے تو چیزوں کو بیخیر یا جوڑی کی صورت میں رکھنا عیب ہوتا ہے۔

..... اسٹاک کے لئے جو یہ آپ کے اپنے لئے شمال کی میں پانی پینے کا رکھنا۔

..... شمال کی سمت میں فٹ ٹیبلت رکھیں گے۔

..... سادہ دیرت یا جنوب مغرب میں بہت زیادہ گرمی یا حرارت غیر موافق ہے۔ فیکٹری میں اس سمت میں بجلی کا ہونا، بولنگ یا چیز کا ہونا منافی

اشارت پر قابو پوسکتے ہیں اور آپس میں ذمہ داری تعلقات قائم رکھ سکتے ہیں۔

سب سے پہلے بات کرتے ہیں کاروبار کی یعنی آپ کے آفس یا فیکٹری کی۔ سب بھی ہم ایک خاص چیز میں پر ہوتے ہیں تو ہم پر بہت ہی ذمہ داریاں عائد ہو جاتی ہیں۔ جس میں کاروبار کو بہتر بنانے کی سمت لے کر جانی جانی سادگی اور مشہور بنانا۔ صرف ہماری ذمہ داری ہوتی ہے بلکہ یہ معاشقہ اور کام کے لئے ہر حد ضروری ہوتا ہے۔ اسی صورت میں اگر آپ کے کاروبار کو بلاوجہ کا نقصان پہنچ رہا ہے یا مالی مواقع ہاتھوں میں آکر نکل رہے ہوں تو پھر کوئی معاملات کا فوری جائزہ لینا لازمی ہے۔

فینگ شو کی اس سلسلے میں جو اصول پیش کرتی ہے وہ درج ذیل ہیں۔

جون 2015ء

کا سورج نہ چلے گا تو خوشامی
رُک جاتی ہے۔

•... اس دیوار پر پینٹا رنگ
کروائے اور آئینہ لگا دینے۔
فینٹ ٹوٹی میں یہ کارنر روپے پیرہ
اور ہلی فائبر سے پانچا تانبہ اور ان
سمت وائر صاف ستھر اور فینٹ
ٹوٹی کے اصولوں کے مطابق سجایا
جائے تو مالی موافق پیدا کرتا ہے اور



ان کے حصول میں آسانی فراہم ہوتی ہے
•... اپنی ڈیسک یا ٹیبل ہار جھ فینٹ پر رکھیے۔
•... ہار جھ ایسٹ کی دیوار کی جانب اوجھرتے
سورج کی تصویر لگائیے۔
•... ہمیں آپ کا آفس یا کیلنڈر کی بٹکشن پر تو
نہیں۔ اس کی بٹکشن ہم آئے وہاں قسط میں تفصیل
سے بیان کریں گے۔

یہاں داخلی دروازوں کی سمت دروازہ لگایا ہے۔
ایسٹ گروپ کے لیے موافق سمتیں: ساہ جھ
ایسٹ ہار جھ ایسٹ، ساہ جھ ویسٹ، ایسٹ اور موافق
غصہ ہے آب، پانی، تیزی
ویسٹ گروپ کے داخلی دروازوں کی موافق
سمتیں ہیں: ہار جھ، ساہ جھ، ویسٹ، ہار جھ ویسٹ۔
جب کہ موافق غصہ ہے وعات اور مٹی...
آپ ہمارے فیس بک کے پیجے دیکھیں گے ٹلک
سے مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور ہمیں اپنے
تاثرات سے آگاہ بھی کر سکتے ہیں۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS
(حسابی ہے)

فینٹ ٹوٹی

ہے۔ یہ روایتی سکون نو مت ڈکوریٹ ہے۔ حراج میں
جھجھک رہا ہے، غصہ غالب رہتا ہے۔ یہ گرم مزاجی تھکی
کا باعث بنتی ہے۔ مائینڈ سٹیبل نہیں رہتا، ہمیں نہ
نہیں نہ مڈ کی سن آہستہ آہستہ گرتا ہے رُک جاتی ہے۔
•... اگر شمال میں نوائٹ ہیں جو عام استعمال میں
ہیں تو بہت زیادہ غمیر موافق ہیں۔ انہیں فوری طور پر
تھقل سمجھیے۔

•... اگر آپ ایک ذمہ دار شخص ہیں، امیجزن یا
شجر یا ٹلک تو پھر اس صورت میں ہار جھ ویسٹ یعنی
شمال مغربی سمت نہیں بیٹھنا ہے۔ چاہے گھر میں آپ
کا مریڈو، آفس میں آپ کا سٹین یا گھر شوروم یا دکان کا
تھوڑا سا ڈونا شمال مغرب سمت میں بیٹھنے سے
پنچے۔ یہ نلکہ یہ سمت بہت ترقی نہیں کرنے دے گا،
اسحکام نہیں آئے گا۔

•... اس سمت میں سفید رنگ کرنا مفید ہے۔
•... شمال کی دیوار کو بے چارائی شیشی سامان کی
آماجگاہت بنائیے۔ ہال گڈنگ الماریوں پر ایک
سے اجتناب برتنے۔ اسے کسی حد تک خالی رکھنا بہت
ضروری ہے۔ اُتریں پہ بھرقی اندازیں، سامان، خالی

صحت مند زندگی کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں



وقت تکی جلدی ہاتھ سے پھسل 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۔

مشہور صحافی اور صحافیہ Sarah Klein کی تجویزوں پر مشتمل

سانسیں لینے سے آپ کے دل کی دھڑکن کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور ایسا کرنے سے بلند پریشر کی شرح کو نیچے لانے میں بھی مدد ملتی ہے، جبکہ جسم میں تھوکا باعث بننے والے ہارمونز بننے کی رفتار متبذرت جاتی ہے۔



کسی سے ٹکے ملنا

کسی بیڈ سے ٹکے ملنے

سے زیادہ اچھا اور تیار طریقہ کار

ہو سکتا ہے کیونکہ یہ گر جووش

معاقد ہمیں خوشی کے

احساس سے بھر دیتا ہے اور جسم میں سکون کی لہریں

دوڑنے لگتی ہیں جبکہ ان کے جسمانی صحت پر بھی

مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں جیسے بلند پریشر اور دل

کی دھڑکن کی رفتار کم ہو جانا وغیرہ۔

مسکراہٹ

یہ کوئی نئی بات نہیں کہ جو لوگ زیادہ ہنسنے

تین دو عام طور پر خوش باش افراد ہوتے ہیں مگر جو

بہتر خوراک، روزانہ ورزش اور بہتر اور پوری

نیند صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے۔

لیکن جب تمہارے دلے والا شیڈول ہمارے رستے میں

دراخل ہو تو ایسا کرنا مشکل بلکہ ناممکن لگتا ہے.... آخر

ان چیزوں کے لیے نرس کے پاس وقت ہے....؟

لیکن آپ تو یہ سن کر خوش ہوگی کہ آپ ہر دن نرسی

طوبیہ ورزشی دورانیے میں پڑنے بغیر اپنی صحت کو

فروغ دے سکتے ہیں۔ آپ کو روزمرہ زندگی سے

صرف ایک منٹ اپنی صحت کے لیے خرچ کرنا ہواگا

لیکن ان کے نتائج آپ کی صحت کے لیے حیران کن

ہوں گے۔

گہری سانس لینا

اگر آپ تھکا کا شکار ہیں تو ذہن و جسم

کو آرام کا

احساس دلانے

والے ان طریقہ کار کو مت بھولیں یعنی

گہری سانس۔ ایک یا دو گہری

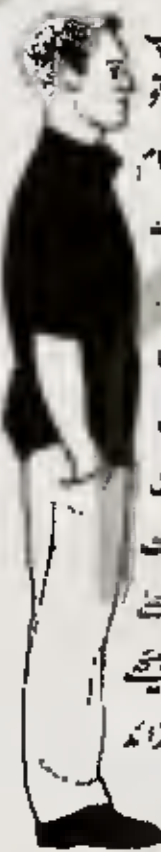


جون 2015ء

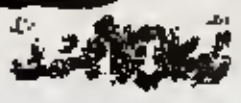
تھام کر رکھیں۔

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 ایک سٹڈی کا حوالہ دیں گا جس کے مطابق وہ لوگ جو اپنی زندگی کا بیشتر حصہ بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ ذہنی، 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 جھلا ہو جاتی ہیں۔ جب آپ کے ذہن میں کھڑا ہونے کا خیال آئے تو سرف ایک انٹ نے لئے کھڑا ہونا، عام وقت کے مقابلے میں آپ کی صحت کے لئے زیادہ اہم اور مفید ہے۔ امریکن سینئر سائنس دانوں کے ایک سرجے 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۔

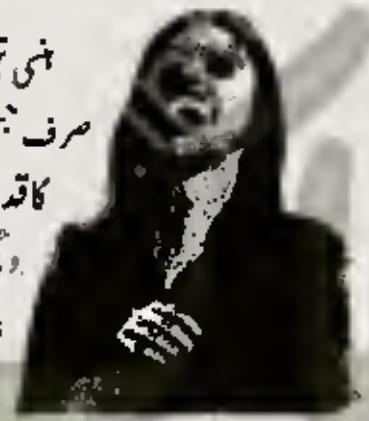


لوگ نکل کر مسکراتے ہیں وہ طویل زندگی بھی پاستے ہیں کیونکہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار بہت کم ہوتے ہیں اور اس کی وجہ مسکریٹ ہے جو مشکل حالات میں بھی ذہن کو تناؤ یا مایوسی کا شکار نہیں ہونے دیتی اور چہرے پر مسکریٹ لانے میں وقت ہی کتنا چاہیے اور تاسی؟



کھل کر ہنستا

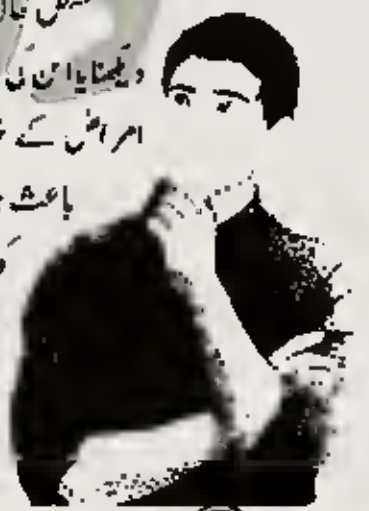
ہنسی بہترین دوا ہے کیونکہ یہ نہ صرف ہم کو تناؤ سے نجات دلانے کا قدرتی ذریعہ ہے بلکہ اس سے دیگر بھی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں جیسے اگر دل کی دھڑکن کی رفتار تیز ہوگئی



ہو یا بلڈ پریشر آسمان کو چھو رہا ہو تو ایک منٹ تک ہنسنے سے ہی یہ معمول پر آجاتے ہیں۔ ان کے علاوہ یہ یادداشت کو بھی بہتر بناتی ہے اور ہنسی کا عمل جسمانی سرگرمی بھی ہے یعنی چھ کیلو میٹر بھی چلتی ہیں جس سے موٹاپے سے کسی حد تک تحفظ حاصل ہوتا ہے۔

جبرا امید رہنا

مشکل حالات میں بھی روشن رہنا نہ دینا یا ان کی امید رکھنا صحت مند دل اور امراض کے خلاف طاقتور دائمی 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 نصاب ہے لیکن اکثر لوگ وقت نہ ملنے کی بہانہ بنا کر ورزش سے فرار اختیار کرتے ہیں جس کا نتیجہ بہت افسوسناک ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے یونیورسٹی آف مہیکل سائنس کے ماہرین نے بہت سے بازاہب کیلئے بہت سی اچھی خبریں دی ہیں جس کے مطابق منٹوں میں صرف ایک منٹ کی سخت ورزش صحت کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند ہو سکتی ہے اور اب کوئی وجہ نہیں کہ کوئی بھی وقت نہ ملے کی بہانہ بنا کر ورزش سے فرار نہ کرے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ منٹوں میں ایک منٹ کی سخت ورزش میں دلفیڈ کیلئے چاہیے لیکن یہ دلفیڈ جسم کو مناسب طور پر گرم کرنا اور اس کے بعد دھیرے دھیرے ٹائم سے نارمل درجہ حرارت پر نہایت دلفیڈ ہونی ہے۔ تجرباتی میں شامل افراد نے ورزش کے آغاز میں تقریباً چار منٹ کیلئے ورزش کی سائیکل ہارڈس سے چلائی تاکہ جسم گرم ہو جائے۔ اس کے بعد 20 سیکنڈ کیلئے بھرپور ترین رفتار سے سائیکل چلائی اور چند منٹوں کا وقفہ لیا اور پھر 20 سیکنڈ کیلئے سائیکل چلائی، اور پھر چند منٹوں کے وقفہ کے بعد 20 سیکنڈ کیلئے بھرپور رفتار سے سائیکل چلائی۔ اس کے بعد 20 سیکنڈ کیلئے سخت ورزش کی اور پھر تقریباً چار منٹ کیلئے نارمل رفتار پر ورزش کی سائیکل چلا کر جسم کو نارمل درجہ حرارت پر لائے۔ یوں یہ ورزش منٹوں میں دن دن ایک منٹ کیلئے منٹوں میں دلفیڈ کیلئے جس میں سے کل تین منٹ سخت ورزش کے برابر ہے۔ مزید برآں تحقیق نے بعد معلوم ہوا کہ شکر کا مانی قوت برداشت میں 17 فیصد اضافہ ہو چکا تھا اور ان میں دن کی صحت اور بلڈ پریشر کے مسائل بھی واضح طور پر کم ہو چکے تھے جبکہ ان کے وزن میں بھی کمی ہو چکی تھی۔

کمپوزر اکریٹ سے نظر بہا لینا

اگر آپ ایک صحت مند زندگی چاہتے ہیں یا لیکن لوجی سے دیوانے ہیں تو آپ یقیناً اپنا زیادہ وقت کمپوزر اکریٹ سے ساتھ گزارتے ہوں گے مگر جو وقت آدرسٹریٹ پر نظرین بنانا ہونے گزارتے ہیں وہ وقتوں کے لیے کافی تھا اور آنکھوں کے امراض کا باعث بنا ہے تو ان حالات میں آپ کو جیس منٹ بعد کمپوزر سے نظرین بنا کر غور سے دیکھنے اور اس کا فائدہ اٹھانے میں سینڈ ٹم دیکھنا چاہئے اور اس کا فائدہ اٹھانے کے لیے آپ کو دیکھنا چاہئے گا۔

ہاتھوں کو دھونا

ان کام میں ہتھوں کی جیس سینڈ دیکھتے ہیں اور اس کی اہمیت کا آپ



کبھی بکے ہل نہیں پر نہیں

روزوں کے ایک منٹ کے لیے اپنی روزوں کبھی زمین پر نکال کر پیش آپ کے پاؤں میں رہتے ہیں مشکل کام نہیں اور یہ مشکل آپ کے پیٹ کے عضلات کو مضبوط بناتی ہے اور کمزور اور تھکاتے ہوئے ہے جبکہ دیگر طبی امراض کے لیے مفید ہونے کے ساتھ یہ عام اوقات میں کمزور سیدھا کر کے کر بیٹھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔



جون 2015ء



آپ پر اثر انداز ہو رہے ہیں اور آپ ویسے ہی اٹھاتی ہیں۔

یہ ایک بات ہے کہ آپ نے ایسے محسوس کیا۔ اس سبب میں تحقیق کیجئے ہیں کہ جو لوگ طبی تحقیق سے گزر چکے ہیں ان میں عام لوگوں کی نسبت انہی دو ڈیڑھ فیصد کم ہوتے ہیں اس میں اینڈوسکوپ سے ہونے والے اعضاء کی جگہ ٹوک جتنا کھاتے جاتے ہیں اتنی ہی ہورڈپریشن کا شکار ہوتے جاتے ہیں۔ اس سے ہمارے Fasting Cycle پر برا اثر پڑتا ہے جب ہم ادا میں ہوتے ہیں تو پھپھوں کے بیس یا آکسیجن کرنے کے کاربن میں ہمیں تسلیں ملتی ہے، تو اگلی بار ایسی حالت میں اپنے ہونے کو بدلنے کے لئے جنٹ فوڈ سے خود کو تسلیں دینے کی بجائے ایک چائیکسٹ لھانے اور ہورڈپریشن میں کمی اس سے آپ کے میٹھا کھانے کی خواہش بھی کم ہو جائے گی اور آپ واپس محسوس ہو

ہو سکتا ہے اندازہ تک نہیں کر سکتے۔ درحقیقت ہاتھوں کی منسوب عرقانی لوگوں کے اندر بیٹھے کا اندازہ 31 فیصد اور فلوئو سربو سب میں لاحق ہونے والے امراض کا امکان 21 فیصد تک کم کر دیتی ہے۔

دانت برش کریں

جلی پھلکی چیزیں کھانے کی طلب تازہ رہتی رہتی رہتی ہے کیونکہ یہ ہمارے کھانا کھانے کی خواہش میں کمی کرتی ہیں آپ سنسٹنس کھانے کی خواہش کے خلاف جنٹ جیت سکتے ہیں اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اپنا ہنڈیرہ کھانا یا مشراب پینے کے بعد آپ ایک منٹ تک اپنے دانت صاف کیجئے۔ دانت برش کرنے کے بعد ان کا مزاج آپ کے دماغ سے ختم ہو جائے گا۔

اپنا سوڈا تھیل کیجئے چائیکسٹ کھائیے

آپ جانتے ہیں کہ جو کچھ بھی آپ کھاتے ہیں

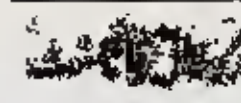
پہلوں میں کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں

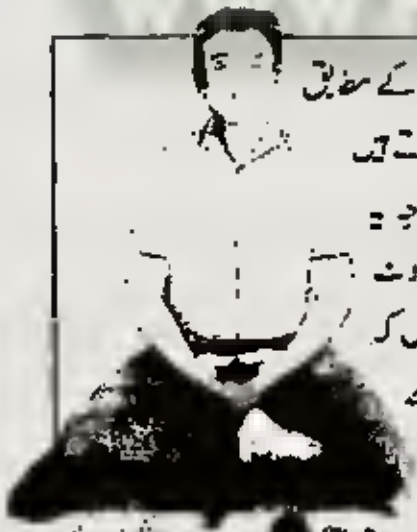
دنیا کی بڑی آہوٹی ہے خواہی کی شکل ہے اور ایسے اثرات اور

ادویات لینے پر مجبور ہوتے ہیں تاکہ جین کی نیند سوسٹس تاہم جین نے ان ادویات کو سمیت کے لئے خطرہ کہ آہوٹی ایسے اور ایک ایسا طریقہ متعارف کرایا ہے جس سے صرف ایک منٹ میں انسان نیند کی آہوٹی میں جانتے ہیں۔

سائنسدانوں کی جانب سے اس طریقے کو 7، 4 اور 8 مائنس کی تحقیق کیا گیا ہے جسے انسان کے حصولی نظام کے لیے قدرتی سکون آور دوا کہا جا رہا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ان مشقوں کے لیے سب سے پہلے طریقے میں منٹ کے ذریعے پوری سانس ایک زوردار آواز کے ساتھ خارج کریں اور سانس کے دھیرے دھیرے سانس میں اور ذہن میں چار منٹ تھکتی تھکتی ہونے سانس لیتے رہیں اس کے بعد سانس راک کر لیں اور آہوٹی گنتی میں اور یہ مدت پوری کرنے کے بعد منٹ کے ذریعے پوری سانس خارج کر لیں اور آہوٹی تیز آواز نکالیں۔ اس عمل میں ناک کے ذریعے آہوٹی سے سانس لیں اور منٹ کے ذریعے آہوٹی کے ساتھ سانس باہر خارج کریں جبکہ اس پورے عمل میں زبان کی ٹوک ایک ہی پوزیشن میں رکھیں اور اس عمل کو مرتبہ 10 بار کریں۔

یہ نیند کے مطابق یہ طریقہ قدیم یوگا تکنیک پر نایا ہے جو آہوٹی ہے۔ اس عمل سے پیچھڑوں میں آہوٹی اچھی صورت میں جاتی ہے اور اعصاب کو آرام دے کر نیند لاتی ہے۔





لیکھ منٹ کا مراقبہ

یونج، یعنی آف لائنی طور نیماں تحقیق کے مطابق جو لوگ روزانہ کی بنیاد پر مراقبہ کرتے ہیں ان لوگوں کو انٹرنس کا سامنا ہوتا ہے۔ تحقیق کا کوئی نتیجہ کہ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس کی وجہ سے ذہنی توجہ میں کمی آتی ہے جس سے دماغ کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل مست ہوجاتا ہے۔ لفظ مراقبہ سنتے ہیں اکثر لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ کوئی مشکل مشق ہے جس میں کسی طرح آپ اپنے من کی کسی اور سی دی میں چلے جاتے ہیں اور کھنکھول بیٹھے رہتے ہیں۔ نیسی ہنر روس اپنی کتاب Meditation Express میں تحریر کرتی ہیں کہ مراقبہ آپ کی سوج سے

زیادہ آسان ہے۔ مراقبہ صرف ایک منٹ میں بھی ممکن ہے، اسے دو یا تیسپہ میں انداز کا مراقبہ کہتی ہیں، ان کا کہنا ہے کہ مراقبہ اپنی سوچ کو ایف غس شے پر مرکوز کرنے کا نام ہے، اپنے جسم کو حیا پھردیا جائے، اپنی آنکھوں کو بند کر جائیں، اپنے ذہن کو پیر سلون رکھتے ہوئے تمام فکروں سے تارا اور خیالات سے خالی کر دیا جائے۔ اس میں ایک منٹ کا مراقبہ ہے۔ ایک منٹ روزانہ کا یہ مراقبہ آپ کو ذہنی سکون یا ایک وقت میں کئی کام کرنے کی عادت کے مفی نتائج سے نجات دینے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کے ذہنی توجہ انٹرنس بھی تم اور خوشی کا نام سے بڑھتے ہے۔

اس سلسلے میں ہمیں دن میں دو منٹ چھپ رہی ہے جس کی مدد سے ہم اپنی بھوک اور رات کے مہل کھانے سے پہلے پیر ہونے والی ہلکی پھلکی غذائی خواہش کو لگا دے سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ایک چھٹی اسی کے بیج flaxseed کھانے سے ہم گھر پہنچنے اور مہل کھانا کھانے تک انتظار کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں، کیونکہ اس کے بیجوں میں زیادہ خواہش ہوتے ہیں جو فطری طور پر بھوک کو دبانے کا کام کرتے ہیں۔

اپنے ہاتھ میں سج دار چینی کا شامل کرنا نمک یا چینی کی بجائے دار چینی کو ترجیح دینا دونا پتے سے بچنا انتہائی بہترین طریقہ ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ مصلحت آپ کو ذیابیطس اور ہڈی پریش سے بھی محفوظ دیتا ہے جبکہ کولیسٹرول بڑھنے کا خطرہ بھی ہوجاتا ہے۔

کا۔ ڈاکٹر میں ایک قدرتی ہارمونیا جاتا ہے جو ہڈی پریش کم کرنے، اچھے کولیسٹرول کی مقدار بڑھانے جبکہ قراب کو نیسٹروں کی شرح کرانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور یہ دوران خون کو بھی بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے شواہد بھی سامنے آئے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ چاہے کتنا کدو، مقدار میں استعمال کیا جائے اور ہرگز کاتب اور جلد کی صحت اور تندرستی کے لئے بہتر ہے۔

ایک بیج اس کے بیج کا استعمال

جب زور کے معدے میں گڑبگڑ ہوتی ہے تو ہم جو بھی پانی پی رہے ہوتے ہیں کھالیتے ہیں، جس کا نتیجہ زائد کھانے کی صورت میں کھاتا ہے خصوصاً کدو آئے اور کھانا کھانے کے دوران جب ہماری بھوک صحت پر ہوتی ہے، لیکن اس وقت ہمیں کھانا کھانے کے لئے تیار رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسا ہے





نرمال میں بچوں کی نگہداشت

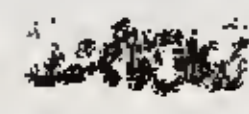
بہاں تک نشین ہو اسپتال بچوں کو شدید کھانسی، سرفہ اور اسٹون کے ساتھ ساتھ
کھانسی اور اسٹون کے ساتھ ساتھ بچوں کے ہاتھوں کا سامان مثلاً (سورج) اور صابن کے استعمال سے
بچوں کے ہاتھوں کو دھو کر (یا پستھن) کا اتمام کریں۔

سرفہ ہیں۔ موٹی اثرات سے بچوں کو محفوظ رکھنے
نیسٹا ماں کی بچوں کو رکھتی ہے۔ (جنہاں سے صابن
آپ کا بچہ گرمیوں میں شدت آتی ہے۔
ہر موسم بتدلیت ہی اپنے ساتھ ایک بھر پور
پینج سے لے کر آتا ہے۔ ہاں الخوراک اور معاملات بھی
تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ تبدیلیوں میں بات ہی
نشانی ہے کہ بچہ بیمار ہے۔ جیسے وہ ہم بدلتے
ہیں۔ بچوں کو نشانیوں میں بھی موسم اور حالات چلتے
رہتے ہیں۔

قدرت کا وہ پیش قیمت اور اول طبقہ ہیں جن
سے ہم سب ہماری زندگیوں کو بچاتے ہیں۔ سچے
بچوں کی مانند نازک ہوتے ہیں۔ جس طرح بچوں
کی صحیح نشوونما کی جانی تو وہ اچھے بچے ہیں۔
کی طرح بچہ بھی نگہداشت ہو بہت زیادہ توجہ سے
حاسب ہوتے ہیں۔ بچے سب کو اپنی اگلی نکتے ہیں۔
نیک جس طرح وہ دین اپنے بچوں کی بچوں کو
نہتے ہیں۔ کوئی اور نہیں۔

سرفہ کے موسم میں ہاں کارخ ہسپتال کی طرف
بھی جڑ جاتا ہے۔ یونہی گرمیوں کا آغاز ہوتے ہی
ہوتے۔ بخار۔ کھانسی۔
انکھیں رچھیں رہتے اور
ہیٹ میں ہوا جیسے مٹی
بذریاں بچوں کو متاثر کرتی
ہیں۔ پاکستان میں موسم سرما
میں یہ بیماری اپنے عروج کو
پہنچ جاتی ہے۔ ایک ریسرچ
کے مطابق پانچ سال سے کم
عمر کے بچوں کو سالانہ تین
چار بار دہشت کی شکایت

موسم میں آتی ہیں اپنی بچوں کو وہ موسم
کی شدت سے بچانے کے لئے مناسب جیوسات۔
پرائیویٹ پائونڈر وہ دیگر نشانیوں کا اتمام





مہ ۱۰ ہوتی ہے۔
 وہال کی نئی قسمیں ہیں یہ
 بکا بھی ہوتا ہے اور بعض اوقات
 شدید بھی۔ بعض اوقات یہ جلد
 نغم ہو جاتا ہے اور تبھی کبھی کبھی
 انوں تک برقرار رہتا ہے۔ اس
 سے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو
 جاتی ہے۔ پیشہ پنے جو دستوں کی

او۔ ار۔ ایس نے پیکٹ کو پانی میں ٹھول کر پلانگی اس
 میں نمک، شکر، سوڈا اور پونا شیم سو جود ہے۔ کوشش
 کریں گے جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے پائے جسے
 اسپال ہو اسے بہت زیادہ سیال چیزیں چینی جائیں۔

ڈاکٹر اسپال ہیں بہت زیادہ سہیاں اور پھل
 استعمال کرنے سے منع کرتے ہیں۔ بچوں کو گھڑی
 نیو۔ شینی اور آلو ٹھانیں مرغی کی نئی میں نمک،
 شربت لاقی مرغی۔ شربت الائیٹی اور چاول ملا کر پتل
 چیز بنائیں۔ یہ غذا بچوں کے نئے طاقت کا ذریعہ
 ہوتی۔ پانی کی کمی پوری کرنے والا مشروب
 او۔ ار۔ ایس پائے سے بچے کھانا کھانے لگتا ہے۔

بچے کو اگر اسپال کے ساتھ بخار، زرد، گلے میں
 خراش بھی ہے تو اس بات کی علامت ہے کہ اسپال
 کسی دوائی کی وجہ سے ہے ایسی صورت میں فوراً
 ڈاکٹر کو دکھائیں۔

والدین بچوں کو کوئی چیز کھانے سے پہلے اپنے
 ہاتھ صابن سے دھو لیا کریں اور بچوں کے ہاتھ بھی ہاتھ
 با دھوتے رہا کریں کیونکہ بچوں کو تھوڑی تھوڑی دیر
 سے بعد اور جلد جلد ہاتھ د کچھ کھاتے رہنے کی
 عادت ہوتی ہے۔

یہ روی میں زندگی کی جہت ہا جاتے ہیں اس کی وجہ یہی
 ہے کہ دست کے ہاٹ جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی
 ہے جسے بروقت پورا نہیں کیا جاتا جسم میں پانی کافی
 مقدار میں ہانی نہیں رہتا۔

وہال پھونسنے بچوں میں عام پایا جاتا ہے۔ جن
 بچوں کو صاف ستھری اور ساونڈا مٹی ہے ان میں
 استعمال کی نہ رہی ہونے کا امکان کم ہوتا ہے ایسے بچے
 کو پور بھی بر جائیں تو جلد تک شگایا ہ ہو جاتے ہیں جو
 نہیں بچوں کی صحت و سفاکی اور مناسب غذا کا خاطر
 خواہ نہیں نہیں رکھتے وہ بچے جلد اسپال میں مبتلا
 ہونستے ہیں۔ اسپال کے دوران کسی خاص دوائی
 نہ دیتے نہیں ہوتی ہے۔ جیسے ہی دست شروع ہوں
 تو بچے کو فوراً او۔ ار۔ ایس پلانا شروع کر دیں
 او۔ ار۔ ایس کا مشروب ہر اسٹور اور اسپتال میں
 دستیاب ہوتا ہے۔ ایسے بچوں کو آلو، چاول،
 اور موٹے کی دال کی چھڑی اور کیلے کا خوب استعمال
 کر دیا جائے تو دست جلد رکت جاتے ہیں۔ کیلے میں
 پونا شیم ہوتا ہے جس کی وجہ سے بچے جلد تک کھانے
 پینے لگتا ہے۔ ایسے بچوں کو زبردستی روٹی سائے
 نھنے سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔

جون 2015ء

بچوں کو ان گرمیوں سے بچانے کے لئے شہر ہرق ہے کہ جہاں تک ممکن ہو شدید گرمی سے انہیں بچائیں، دھوپ میں براہ راست انہیں لے جانے سے گریز کریں اور اگر انہیں لے کر جانا ہی پڑے تو

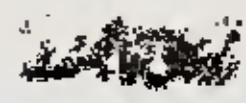


دھوپ سے بچاؤ کا سامان مثلاً اسکرین (دھوپ کے نقصان اور اثرات سے بچانے والے لوشن وغیرہ) لیا چھترنی کا استعمال کریں۔

گرمیوں میں پسینہ آنا ایک قدرتی بات ہے، پسینے کی حالت میں کبھی کبھی بچے کو نہ بھانپیں اور نہ ہی ہاتھ لگنے کے نیچے بھانپیں، پسینہ آتے ہی روٹوں سے خشک کریں اور پھر بچے کو نہ بھانپیں، نہانے کے بعد ہاتھ لگیں اور بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ لہذا ہاتھ لگنے کی معنوی ہوا سے بچنے کو چاہئیں اور قدرتی ہوا کا مستعمل اترتھ م کریں مولیہ گرمیوں کے لحاظ سے بچے کو پھل پھلنے والی چیزوں کے ذمیلے ڈھالے سوئی پوز اور گرمیوں سے بچنے لخت جگر کو بچانے کے لئے پینے کے لئے پانی کا انتظام رکھیں۔

بچوں کو نہانے کے لئے نیم کا سامان یا اسٹیل سپنک سامان کا استعمال کریں اور بہتر سے ہو۔

فریق کا ٹھنڈا پانی بچوں کو پینے دینے نہ کریں اس سے صحت خراب ہوتی۔ عداق یا ملٹ کا پانی چاہئیں۔ آم، ترنترن، گڑی، کھیر، انہوں کا شربت اور جلد بنٹم ہونے والی غذا نہیں دیں۔



ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں بچوں کو دھوپ میں لٹینے 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 اسپید بڑوں کے مقابلے میں سست ہوتی ہے۔ دھوپ کی قوت اور گرمی سے نہ صرف من اسٹریٹ جگہ بگاڑ اور جلد کا عارضہ لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے

گرمیوں میں بچوں کو روزانہ نہانا چاہیے، اگر بچوں کو گرمی والے نکل آئے ہیں تو پھر نہانا اور کبھی زیادہ ضروری ہے۔ گرمیوں میں گرمی والے نکلوں کو ہرگز نہ لٹھکھٹھکیں، گرمی والے عام طور پر وہی وقت زیادہ لٹھکھٹھکیں، جب موسم گرما ہونے سے ساتھ ساتھ گرمیوں کا تناسب بھی بڑھ جاتا۔

گرمیوں میں نہانے سے بائیں نیچے رکنا ضروری ہے کہ جلد پر اینٹ چھونے چھونے والے نموار ہو جاتے ہیں، کو یا شبنم کے قرضے ہوتے۔ اگر پسینہ جلد سے نیچے قدرے گرمیوں میں رکنا چاہئے تو جلد پر اتھرا اور ش دانے نکل آتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے۔



کچن کی صفائی

خاندان بھر کی
صحت کی ضمانت!

تیار کی ہیں اور پہلی خانہ اور انکی صفائی کا اہم کردار ہوتا ہے۔ ہارچی خانہ گھر میں واحد ایسی جگہ ہے جہاں خاتون خانہ گھر کے اکثر کام کاج سرانجام دیتی ہیں۔ یہاں روزانہ استعمال کے برتن اور کھانے پینے کی چیزیں بھی موجود ہوتی ہیں۔ اس لیے یہ بے حد

کچن گھر کا اہم ترین گوشہ ہے اس کے نظیر گھر کا تصور ممکن نہیں ہے۔ اس گوشہ سے ہی تمام کمینوں کو کھانا سپلائی ہوتا ہے۔ خواتین کا زیادہ تر وقت اس گوشہ میں گزرتا ہے اس طرح ہارچی خانہ اور گھر ہست خواتین کا ساتھ چونی، امن کا ہو جاتا ہے۔

غمرورن سے کہ ہارچی خانہ اور امن میں موجود چیزوں کی روزانہ صفائی کی جائے۔ لیکن زندگی کا اہم ترین گوشہ ہونے

گھر کے افراد کی صحت کی کئی یقیناً خواتین کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ اکثر خواتین اس بات سے اعظم رہتی ہیں۔

کے ہارچی خانہ کی صفائی پر توجہ نہیں دیتے۔ گھر کے تمام افراد کو خانا یہاں سے ہی سپلائی ہوتا ہے تو جان کی ذمہ داری کے ساتھ صفائی کا خیال رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔

میں مشہور ہے کہ گھر والی کا سلیقہ اس کے ہارچی خانہ اور غسل خانہ سے جھانکتا ہے۔ کچن کی صفائی پر پورے گھر کی صحت کا دار و مدار ہوتا ہے۔ ایک عورت و کچن کی صفائی گھر والی بڑی "ملکہ عالیہ" کہلا جائے تو بے حد ہو گا۔ کچن کی صفائی خاتون کی شخصیت کی عکاسی کرتی ہے۔ کچن عمارت ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ گھر والی صفائی پسند ہے۔



انسان کی صحت اور غذا کا پوری اہمیت کا ساتھ ہے۔ صحت مند خوراک صحت مند جسم کی ضمانت ہے۔ لیکن بھول اوقات ہماری ذرا سی لاپرواہی صحت مند غذا کو بھی انسان کے لیے منفی صحت بنا دیتی ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر کھانے کی

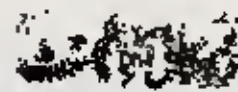
اور پہلوؤں کے استعمال سے گریز کریں اس سے آپ بھرا ہو سکتے ہیں۔ باور پتی خانہ اور آپ کے سچے ہنس قدر صاف زمین کے اتنا ہی یہاریوں سے اور رہتے۔



ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) نے لائن ایک ریپورٹ میں

بتایا کہ کسی بھی بیماری یا انفیکشن کا بنیادی ٹھکانہ پینے کی اشیا سے ہے اور خوراک ہمیشہ ہماری کے دوران یا پھر پانی پینے کی وجہ سے زہر آلود ہوتی ہے۔ نو پرائیزن جراثیم کا نتیجہ سب جہتوں پر جو ٹیم مختلف کیلکولر پودوں، کھانے کے سبز جانے، سفید یہاریوں مثلاً: لرنی وغیرہ سے یا پھر پینے کی عدم صفائی سے وجود میں آتے ہیں۔ یاد رکھیں...! آپ کے ہاں میں بہتر صفائی آپ کے کھانوں کو پرائیزن ہونے سے بچا سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ صرف پینے کی آبی ہے۔ آپ اپنا جان صاف رکھیں اور ہنس! بلکہ اس میں تمام دو کام آتے ہیں جس پر عمل کرنے سے آپ انڈیا یا اور وائرس سے دور رہ سکتے ہیں۔

جس باور پتی خانے میں دن میں نفی ہو، صفائی کی جانے اس کے ہرے میں یقین سے نہ جا سکتا ہے۔ کہ وہ جراثیم سے پاک ہو گا۔ لیکن وہ سائنس دان لیبوں نے گھریلو جراثیم کے بارے میں تحقیق کی ہے کہ وہ اس بات کو نہیں مانتے۔ صاف اور چھوٹے باور پتی خانوں میں بھی خرابی جراثیم کے پھیلنے کے پھپھے پھپھے سے جاتے ہیں



پینے کی صفائی آپ کی ترقی ہوتی چاہیے۔ طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم پینے سے غذائیں میں پھیل جاتے ہیں جن غذاؤں کے استعمال سے تمہارے افراد کو پرائیزن میں مبتلا ہو سکتے ہیں، آپ کا پینے کی صفائی صحت کے اصولوں کے تحت جس قدر صاف ستھرا ہے، اسی کا آپ کے تمہارے اخلاقی صحت خراب رہے گی۔

پلوں کے بعد نمونے کو کھل پھول دینے سے جراثیم، کھانوں پر فیرا جھانپتے ہیں۔ تمہارے ہر سات دو ایسے سیزن ہیں جس میں ٹیکسٹ یا نئی غذائیں زیادہ ہوتی ہے۔

سب سے زیادہ یہاریاں پانی سے پھیلتی ہیں۔ پانی سے آپ انسپلے ہوئے پانی کا استعمال کریں۔ پلوں کے دوران ایلا ہو پانی استعمال کریں۔ اگر آپ ہر ف جمانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو انسپلے ہونے پانی کو فریج میں رکھ کر اس کا برف بنائیں۔ ہر تھو کو دھونے کے بعد نیم گرم پانی میں ڈالیں۔ روزانہ فریش و سائز سہاریاں اور پھل استعمال کریں۔ غیر موٹی سہاریوں





یہ اسپال سے ٹیکر بیض تک
مختلف بیماریاں پیدا کرتے
ہیں۔ ایک ہارٹس کے
دارمان دارہی خانے میں
انسان خانے سے بھی زیادہ
بڑا شیمہ پنے کے۔ سوال یہ
ہے کہ یہ اس طرح ممکن
ہے تاہم ان کی بات یہ ہے
کہ یہ ہر شیمہ سب سے زیادہ

خانے میں پہلے بھی اسے ہونے ہاتھوں کے ذریعے سے
داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ سپیک کوشت اور
بہا ہوں کے ذریعے بھی ہورہی خانے میں ہوتے ہیں اور
پھر۔ ہر شیمہ کوئی انکا نہیں ہو جاتا ہے۔ جہاں فی اور غذا
سے انکا نہیں ہے اس۔ مختلف شیمہ ہر شیمہ سے فی
پہلے ہوتے رہتے ہیں لیکن اس شیمہ کوئی سے دوران بھی
اہم تھاں اور خانوں میں تعد یہ پھینا اسینہ تھا۔

ایک نعمت مند شخص اس قدیم فی مزاحمت اور
اتنا ہے، لیکن ہے ہوز سے اور مزاد ان جراثیم سے متاثر
نہ ہوتے ہیں۔ تو کیا اس کا مطلب یہ ہے۔ ہم بھی اس کوئی
اور برتن صاف کرنے والے پانے کے زبردستی کر رہے ہیں؟
نہیں! انکی بات نہیں ہے۔ لیکن مختلف شیمہ کا ہونا ہے کہ ہم
مقنی مزاج ان چیزوں کو ہر شیمہ کوئی اشیاء سے صاف کر
تے ہیں اس سے زیادہ ہر شیمہ کوئی چاہیے۔ ہر شیمہ کوئی مخلول
میں ان اسٹیموں اور نپڑوں کو پانہ فی سے دھویا جانے اور
پھر دھوپ اور ہوا میں خوب سمایا جانے کو بڑی حد تک
جراثیم سے چھینا چھڑایا جا سکتا ہے۔

مختلف طریقے کے تعدیوں (انٹیشن) سے بچنے کا
ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو آکھڑ ہوتے

خبر صفا فی کے ساتھ ساتھ اصلی، نھاڑو اور برتن صاف
کرنے والے پانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایک امریکی
تعمیراتی ادارے نے یہ پتا چلایا ہے۔ کہ برتن صاف نہ ہونے اور
پانے میں اور اسٹیموں میں، خود اس صاف کھڑوں
تھاں میں ہونے والے جراثیم کی بہت بڑی تعداد ہوتی
ہے، ہر ہر ہر خانہ صاف کرنے والے اسٹیم سے اور
زیادہ ہی بڑی پٹی نکلتا ہے اس میں دن ہزار جراثیم
ہوتے ہیں جو نہایت تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے
ہیں۔ ان جراثیم میں بعض شہرناک بھی ہوتے ہیں۔

ان بات میں تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ ایسے
انسانی سے صفائی نہ ہونے سے ہاتھوں اور لہجے پر یہ اور
دارہی خانوں میں لگے ہونے کاؤنڈروں سے
جراثیم پھیل جاتے ہیں۔ یہ صورت حال ان ماحول
میں اور بھی اہم ہوئی جہاں اچھی صاف اسٹیم ہے اور
بھارتو دستیاب نہیں ہو صرف ایک کام سے لیے
استعمال ہوتی ہے۔ اور تھوڑے استعمال کے بعد پھینک
دینی جاتی ہے۔ مختلف جائزوں سے پتا چلا ہے کہ وہ فی
ایک شیمہ میں خود ہی جراثیم رہتے ہیں۔ اور سب
اور پٹی کی نکاسی کے راستے ہیں۔ یہ جراثیم ہر ہر

جون 2015ء

نشہ اسپرے کا بیڑا کاڑھ کریں۔ چوبیس گھنٹے کو ختم کر دیں،
 بیوٹیوں، مچھروں اور کبڑوں سے ہنن کو محفوظ
 رکھیں۔ ہنن کے کونوں، شینٹس سے کونوں،
 سوراخوں میں اسپرے کرتے رہیں اس میں بیٹھنا اور
 کبڑے چھپے رہتے ہیں۔ چھکلی کو آنے نہ دیں۔
 کھڑکیوں کو باہر ایک جالی لگا دیں تاکہ مچھر چھکلی اندر
 داخل ہونے نہ پائیں۔ پانی کی نکاسی کے نغم کو بہت
 برائیں۔ پیٹ فارمس لکڑی کا ہو یا ہانڈ کا، ان کی
 صفائی پر بھرپور توجہ دیں۔ برتنوں کی صفائی کے بعد
 جراثیم کش محلولوں سے پیٹ فارم کو اچھی طرح
 دھو لیں۔ چوبیس کی صفائی پر توجہ دیں۔ چوبیس کے
 کونوں پر جراثیم ڈیرا ڈالے رکھتے ہیں اس لئے انہیں
 پلو ان کے بعد ہر روز صاف کرتے رہیں۔ ہنن میں
 پلانٹ کے شینٹس استعمال ہونے لگتے ہیں انہیں
 صاف کرنا مشکل نہیں ہے نیم گرم پانی میں نیم پانی
 محلول ملا کر آپ ان کی صفائی کر سکتی ہیں۔ باہر کھس
 آپ کا ہنن جس قدر صاف اور جراثیم سے پاک رہے
 گا کھس کے تمام افراد کی صحت بھی بہتر رہے گی۔
 صاف ہنن دیکھنے میں بھی اچھا اثر دے گا۔

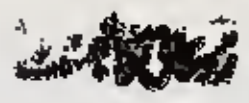


ترویج و ترقی

اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے
 اور مثبت اثر و فکر کی ترویج کے لیے

زمینِ امانت

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔



رہیں۔ نزلہ زکام سے بھر مچھڑی بخار تک کئی بیڑیوں
 کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان کو ہاتھوں
 کی ذریعے سے نکلے ہیں۔ میز کے اوپر کی حصوں
 پر ہانڈوں کے لٹو یا وہ لٹو پر ہنن چھینیں بار بار چھوا
 جاتا ہے۔ ان سے پرکھنے کے بعد ہمارے ہاتھوں کو
 جراثیم تک جانے ہیں۔ ان ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا
 جائے تو ہانڈی جلد سے بہت سے نرا ہنن جراثیم دھل جا
 تے ہیں۔ تاہم صرف چند سینڈ ہاتھ دھونے سے کام نہیں
 چلتا۔ جراثیم پر تحقیق کرنے والوں کی بدابت ہے کہ
 انکے کھیل اور تھڑی تھڑی ہنن، آئینہ اور پڑھائیں اور با
 ٹھوس، ٹخنوں نیز کلائیوں کو خوب رتیز کرنا کر سکتے ہیں اور
 ان کام سے لیے پانی اور صاف استعمال کریں۔ اس کے
 بعد انہیں خشک تو کیے رکھیں۔ تیل تو لیے گا
 استعمال حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہے۔

ہنن کے شینٹس دور دورہ ہوں اور فرش کی صفائی
 باقاعدگی کے ساتھ کریں تاکہ آپ کا ہنن جراثیم سے
 ایک دم پاک ہو، کھلی غذا اور فریق میں رکھنے سے اس
 بات کا اطمینان حاصل کر لیں کہ یہ غذا زیادہ گرم
 نہیں ہے۔ کھلی گرم غذا اسی فریق میں رکھیں۔ مابین
 صحت کا ماننا ہے کہ نشہ بھی چھڑی یا انکیشن کا بیڑا
 نظر دیکھانے پینے کی اشیاء سے ہے۔ خوراک تیار
 کے دوران یا پھر پانی نکلنے سے جراثیم یا زہر آلود
 ہو جاتی ہے۔ ہنن کی بہتر اور پابندی نے ساتھ صفائی
 سے آپ کے کھانے اور غذا جراثیم سے پاک ہوتی
 ہے۔ ہنن کے شینٹس کو ہر پندرہ دن میں ایک بار
 صاف کریں۔ کھانے پینے کی اشیاء کو اچھی طرح
 دھانک کر رکھیں، ہنن کے فرش کو جراثیم کش
 محلول سے صاف کریں۔ ہو سکے تو چھہ اور جراثیم



جسم کا دبلا پن

تیس لاکھ بتائی جاتی ہے جو دبلا پن سے عاجز آگئے ہیں۔ پاکستان میں بھی ایسے لاکھوں لوگ ہیں جو انتہائی دہلے پن میں مبتلا ہیں۔

جس طرح مٹاپا سمیت کے یہ مضر اور نوسٹری میں زکات ہے ہے ان میں بہت زیادہ دبلا پن بھی کمزوری کی نشانی اور

کیسے دور کیا جائے...؟

میں مبتلا ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ عام طور سے ان دہلے سوکھے لوگوں سے کسی مددگار کا اظہار بھی نہیں کیا جاتا۔ انہیں یہ غم بھی مزید دہلائیے دے رہا ہے کہ مٹاپا اور کرنے کے لیے تو بہاروں میں بھی ایجا ہیں۔

سنگڑوں طلب قائم ہیں اور بہاروں کھینکے جانے سے لگنے لیکن ان کے دہلے کی دوا کسی سے پاس نہیں۔ یہاں بروقت نوک وزن کھانے کی فکر میں گئے۔ بتے ہیں یہ خیال کسی کو نہیں آتا کہ دبلا پن بھی وہی مسئلہ مالانہ حقیقت یہ ہے کہ سولھا ہوتا بھی کسی انسان سے یہ اتنا تکلیف دہ ہے جتنا کہ موٹا ہونا۔

حسن کو نہیں نہ کا سبب بننا۔ مفری ممانک میں اب قدرتی اور منید سمیت غذا نے ایک بڑی صنعت اور تجارت کی شکل اختیار کر لی ہے۔ اس تجارت کا یہاں وہ سبب کہ میں مدد ہوتا ہے۔ اریوں پونہ اور ذالہ کی اس خرید و فروخت کے ساتھ ساتھ اس دہلوں سے متعلق بیٹا۔ تاہم چھپ رہی ہیں اور سامنے سٹان ہو رہے ہیں جس میں مشورہ: یہ جانتے ہیں کہ مناسب اور منید صحت غذا استعمال نہ کر کے ہمیں جس طرح چاق و پتہ بند دیکھتے ہیں۔

اپنے جسم کو مٹاپے سے دور کر سکتے ہیں اور اپنی صحت بڑھاتا۔ تو سکتے ہیں کیونکہ اپنی مرچھا سکتے ہیں اور ان طریقوں سے اپنے حسن میں اضافہ کرنے اپنی شخصیت کو پیشکش بنا سکتے ہیں۔ غیر و۔

ان مشوروں میں وزن کھانے اور مٹاپے سے بچھڑا پانے کے مشورے اور ملائ بھی شمس ہوتے ہیں، لیکن ان لاکھوں مردوں اور عورتوں کی جانب ماہرین کی توجہ ہم نے جو دبلا پن سے بھٹکا پنے کے لیے بہاروں میں کرتے ہیں، انہیں سمجھتی رہتی ہے کہ ان کا جسم بھر جائے۔ صرف یہ کہ یہ میں ایسے لوگوں کی تعداد

ان مشوروں میں وزن کھانے اور مٹاپے سے بچھڑا پانے کے مشورے اور ملائ بھی شمس ہوتے ہیں، لیکن ان لاکھوں مردوں اور عورتوں کی جانب ماہرین کی توجہ ہم نے جو دبلا پن سے بھٹکا پنے کے لیے بہاروں میں کرتے ہیں، انہیں سمجھتی رہتی ہے کہ ان کا جسم بھر جائے۔ صرف یہ کہ یہ میں ایسے لوگوں کی تعداد



جون 2015ء

حقیقت یہ ہے کہ دسپےپٹے لوگوں کو وزن کم کرنے اور جسم کو حاصل ہونے والی حرارتوں میں اضافہ کرنا ہوگا اور "صحت بخش غذا" سے متعلق ہدایات کی خلاف ورزی کرتے ہوئے اپنی غذا میں چکنائی کی مقدار کو بڑھاتا ہوگا۔ کیرول کا کہنا ہے کہ کم وزن لوگ اکثر اپنی غذا کا اتنی 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 آدھی چکنائی نکالی گئی ہو۔

لندن میں تغذیہ کے ایک ماہر نے کہا کہ اپنا وزن بڑھانے کی کوشش میں زیادہ پروٹین لینا درست نہیں ہے۔ دسپےپٹے لوگوں کے سامنے ایسے تین ماہرین کی مثال ہوتی ہے جو ٹائٹ میں درجن بھر افسے کی سفیدی اور کھانے میں تین مرغ اٹا جاتے ہیں، لیکن چونکہ دسپےپٹے لوگوں کو ضرورت یہ ہوتی ہے کہ غذائیت 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 غذائیں استعمال کرنے سے جسم پر خود بخود پروٹین بھی حاصل ہو جاتی ہے۔ مثلاً دہی اور مٹے ایسے ہیں جو اس میں پروٹین بھی ہوتی ہے اور نشاستہ بھی۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ہاتھ دھو کر پروٹین سے

تعمیراتی

بنیادی ساخت موروثی ہوتی ہے۔ لہذا اگر ہمیں یہ پسند نہیں آتی تو ہمیں کر سکتے کہ ہانڈین سے شکایت کریں اسبتہ یہ ضرور ہے کہ غذا اور ورزش سے جسمانی ساخت میں کچھ تبدیلیاں آسکتی ہے۔

دسپےپٹے انسان کو Ectomorph کہتے ہیں۔ ان لوگوں کا جسم تھوڑا بہت بھر سکتا ہے، لیکن انہیں یہ حسرت ہی رہے گی کہ کبھی وہ ایک نیوٹروپک یا سہمی طرح مضبوط، توانا نظر آئیں۔ امریکن یونیورسٹی کے پروفیسر رچرڈ ڈونن نے کہا کہ ایسے دسپےپٹے لوگوں میں ان طرح کے عضلات بہت زیادہ ہوتے ہیں جن کی حرکت یا پھڑکنے سے ہوتی ہے۔ یہ عضلات سکان کی مزاحمت کرتے ہیں لہذا ان زیادہ دسپےپٹے لوگوں کی جسمانی ساخت و وزن کے لیے بہت کم ہونے ہوتی ہے۔ البتہ یہ ساخت ڈھلوان پر نیچے سے اوپر کی طرف سے دوڑنے اور تیز سائیکل چلانے کے لیے مناسب نہیں۔

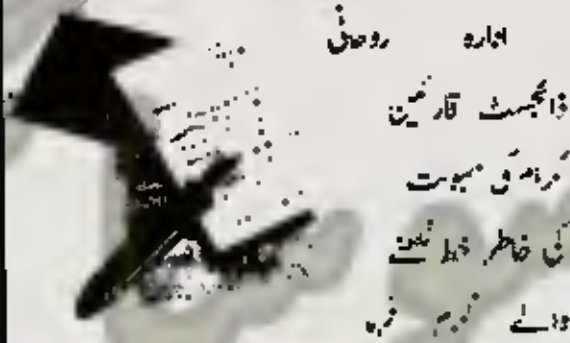
لندن کے رائل فری اسپتال کی ایک ماہر کیرول ٹڈمین کی رائے میں جسم کی ساخت کو مجموعی طور پر بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ وزن بڑھانے والی غذا کے ساتھ ساتھ مزید سب ورزش بھی کی جائے۔



حقیقت یہ ہے کہ جس طرح جلد وزن گھٹایا نہیں
 جا سکتا اس طرح اسے جلد بڑھایا بھی نہیں جا سکتا۔ اس
 کے لیے بھی سخت محنت اور مستقل مزاجی کی ضرورت
 ہے۔ ہمیں اس سلسلے میں حقیقت پسندی سے کام لینا
 چاہیے اور جسم کی موروثی صلاحیتوں کو سامنے رکھتے
 ہوئے اپنا مقصد حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔



قارئین کرام سے گزارش



ادارہ روحانی

ڈائجسٹ قارئین

مردم و میوت

کی خاطر دعا نہیں

والے نورم فرما

قارئین سے گزارش ہے کہ آپ بچوں کا روحانی
 ڈائجسٹ اور روحانی سوال جواب و ایک ہی لفافے میں
 ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، مختل مراقبہ،
 ہر شعبہ سروریشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال
 کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی شعبہ سے خطوط کے ساتھ
 روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں
 تو لفافہ پر ان شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک
 کھتانہ جوئیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور کھلیں
 ایڈریس اور تازہ ضرورتوں پر تحریر کریں۔

بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں
 ہوگی۔ سروریشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا
 رجسٹریشن نمبر یا مزاحمتیہ نمبر۔

پچھنے چاہنا مناسب نہیں۔ یہ پمپے 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 ان کا
 برا اثر بھی ہوتا ہے کہ یہ گردوں 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 تین قسم کے جسم کے ایسے حصوں پر توجہ
 دینا چاہئے جہاں یہ نہیں ہونی چاہیے۔

بڑے پتلے لوگوں سے لیے امینو ایسڈ کی گونیوں
 میں بھی بڑی کوشش ہوتی ہے، کیونکہ یہ پروٹین سے
 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 سے اکثر ماہر ان کو بگے کو درست
 تسلیم نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ تین سائوزوں کے
 علاوہ وہ سب سے لوگوں کو ان 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 آمینو ایک ایسا مادہ ہے جو قدرتی طور پر
 ہمارے جسم میں بھی پیدا ہوتا ہے اور گوشت میں بھی
 پایا جاتا ہے۔ جوڈاک گوشت نہیں کھاتے وہ اکثر آمینو
 کی کمی کو پورا کرنے کے لیے یہ سپلیمنٹ لیتے ہیں۔ آمینو
 وزن بڑھانے کی کوشش میں مدد دے سکتا ہے اور
 عضلات بناتا ہے۔

جون 2015ء

صحت بخش پھل اور سبزیوں کے جوس

خوبصورت اور صحت مند رہنے کے لیے تازہ جوس پیئیں۔۔۔

نی تھو اور اس نوالے سے بہت کم ہے۔ پیاز، لیموں، آدرا، تخم، انہما، لہسن، چندر، کاجر، سونی، پالک، پائینڈ اور تازہ (کالی تھسی) میں پانی کا جزو

خوب ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کی مقدار فقط مہاریوں میں فقط ہوتی ہے لیکن ان سے جوس (شراب) اتنی مقدار میں حاصل ہو جاتا ہے جو صحت یا بیماری میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ان مہاریوں کے جوس پیانہوں سے تھوڑی سی نہیں مدد بھی مہیا کرتے ہیں اور صحت بخش اجزاء رکھتے ہیں۔

مانا، انور، پھول، انان، کھلا، ناریل، انار، آم، نیچی، گنا، خرپوزو، ترپوزو، امر، دو، پوری، ماشپانی، آڑو، مہانی وغیرہ ایسے پھل ہیں جو غذائی

اجزاء سے لہیز ہوتے ہیں اور صحت برقرار رکھنے، بیماریوں کو دور رکھنے اور بیماریوں کا علاج کرنے میں زیادہ مددگار اور آگرتے ہیں۔ ان میں شکر، معدنی اجزاء اور وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

تعمیر سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ پھل اور سبزیوں میں اتنی املاح سے محفوظ بھی رکھتی ہے۔ پھل اور مہاریوں کے جوس بھی

نوجوانوں اور بوزعموں، صحت مندوں اور مریضوں کے لیے یکساں طور پر مفید ہوتے ہیں۔ ضرورت ہے کہ ان کی تیاری میں احتیاط لیا جائے اور صفائی سے غفلت نہ برتی جائے۔

پھلوں یا مہاریوں کے جوس میں ٹھک یا پھس شامل نہ کی جائے تو بہتر ہے کیونکہ قدرت نے ان میں یہ چیزیں ضرورت کے مطابق خود ہی شامل کر رکھی ہیں اور ان کی قدرتی حالت ہی سب سے لیے مفید ہوتی ہے۔

شرابات کی افادیت کے حوالے سے پھلوں کی تھو اور مہاریوں سے زیادہ ہے۔ متعدد پھس ایسے ہیں جن کا شراب حاصل کیا جاتا ہے اور ان بیماریوں میں ان کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ مہاریوں

محمد سلیم حیدر



Scanned By Amir

ہیں۔ ہاتھ پتے تو سزا 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، حالانکہ ان کا پھلکا غیر ضروری یا غیر مفید نہیں ہوتا مثلاً آکرواں کا پھلکا نہیں اترنا چاہیے، اگر ان کا پھلکا اتار دیا جائے تو یہ نظام ہضم میں خرابی پیدا کر سکتے ہیں۔ اسی طرح بہت سی سبزیوں کے پتوں میں بھی آنتوں کو متحرک کر سہا ہانے ہانے ہانے پائے جانتے ہیں۔ جھوہ، رانی، موٹی، بوالائی، بندھو بھی اگر لیے، دھنیے اور پودینے وغیرہ کے پتے بھی خوب غذائیت رکھتے ہیں ان لیے انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے۔

پتوں وانی سبزیوں کو دوسری سبزیوں کے ساتھ بنا کر بھی لینی خوراک کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔ مثلاً کاجر، چھندہ اور موٹی کو پیسٹ کر کے (ٹائگر) جوس تیار کیا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگ ان جوس کو تیار کرتے ہوئے تھوڑا سا پودینہ بھی ملا دیتے ہیں۔



(خصوصاً ڈش پھلوں میں ہٹا سکتی خوب ہوتی ہے) ہٹا سکتی اور ڈش کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ پھل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے جسم میں انڈائز، امینو ایسڈز اور خوراک کو ہضم کرنے کے لیے درکار دیگر ضروری مادے بنتے اور خارج ہونے میں مدد ہوتی ہے۔

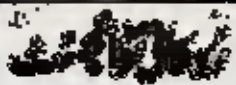
خشک پھل جیسا کہ ہم سے ظاہر ہے، پانی کا تیز زیادہ مقدار میں نہیں رکھتے چنانچہ ان سے جوس نکالنا ممکن نہیں ہوتا۔ ایک اور وجہ یہ ہوتی ہے کہ خشک پھلوں میں روغن (چکنائی) دانے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ کشمش، مونگ پھلی، انجیر، کاجو، بادام، مہو بارا، خشک خوبانی وغیرہ صحت برقرار رکھنے کے لیے بہت مفید ہیں اور اہویات کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔

سبزی پتے اور سبزیوں

سبزیوں کے پتے عام طور پر استعمال میں نہیں لائے جلتے حالانکہ یہ بھی غذائیت کی وافر مقدار رکھتے

تین سال سے ایک ہی لباس پہننے والی امریکی خاتون

امریکا میں ایف خاتون کسی بھی چیز فیشن کے شعبہ سے وابستہ ہونے کے باوجود پچھلے تین سال سے ہر روز ایک ہی لباس پہن کر آفس جاتی ہیں۔ مختلف اکانٹھ یا کس کی رہائش ہیں اور آرت اور فیشن کے پیشے سے وابستہ ہونے کے باوجود ایک ہی لباس پہننا پسند کرتی ہیں۔ مالڈ اکانٹھ تین برسوں سے دفتر جانے 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 فیملی کی ہنسناقت میں لکھتی ہیں کہ تین سال پہلے ایف کی سب سے زیادہ عام، دفتری خواتین کی طرف کام پر جانے کے لیے لباس منتخب نہیں کر پار ہی تھیں جبکہ اس ہزائیڈ اہم سینکڑوں طے تھی لیکن غیر ضروری پریشانی کے نتیجے میں اس روزہ آفس ہیرو سے پہنچیں جس پر انہیں کافی غصت بھی اٹھانی پڑی لہذا اس روز انہوں نے اپنی اس دلچسپی کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہنے کا ارادہ کر لیا۔



تھکان ہو جانے اور بائو پاؤں گرمی سے جھٹتے رہیں صبح
انہیں تو پنڈلیاں پتھری کی طرح بھاری اور بوجھل
لگیں شوگر کی ابتدا ہو تو
سر پہلے کا پانی پینے سے شفا مل
جاتی ہے۔ اب تو زائچہ بھی
کریجے کا پانی تجویز کرنے لگے
ہیں۔ جن کا مزاج چٹھی ہو ان
کے لیے کریجے بہت
مفید ہیں۔ یرقان کے
مریضوں کو بھی کھانے
پاتے ہیں۔ پتھری کے سینے
بھی بے حد مفید ہیں۔ پیٹ
میں کیڑے ہوں تو
دریلے کھانے سے درد ہو جاتا ہے۔ کھانے کے مریض
بھی انہیں کھا کر فائدہ مند ہوتے ہیں۔ دسے کے خاتمے
والے بھی اس انتہائی عمدہ سبزی کے
استعمال سے مستفید ہوجاتے ہیں۔ کریجے
بالفحش کر کے مریضوں کو سکون دیتا اور اعصابی کمزور
درد کرتا ہے۔ لکڑی اور فاس کے مریض بھی اس

موسم گرمیوں میں آسمانی سے مل
جاتے ہیں۔ انسانی جسم کے اندر فاسد مادے جمع ہوتے
رہتے ہیں جو بعد میں نقصان کا باعث بنتے ہیں۔
کریجے ان فاسد مادوں کو باہر کسی نقصان کے جسم
سے خارج کرتا ہے اور
انتہائی صاف کرتا ہے۔
اس میں یہ بھی تجویز
ہے کہ پیٹ
میں درد اور
مردہ نہیں
ہونے دیتے۔

کریجے



سرخیوں کی آرزو ہٹ دور

کریجے کے پتے عموماً بڑے چھیل اور ٹھیک لگا کر رکھ دیا
جاتا ہے۔ پتے چھیلک ایسے جاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیوں آبی
بھی کریجے کو چھنی سے کر کے چائے کران کے چھلکوں
میں ٹھیک لگا کر جوڑتی ہیں اور پھر سلی یا مٹی
میں اس کریجے کی دال میں مزادتی ہیں۔
بھی ہوئی پنے کی دال اور دسے کے چھلک بڑے مزے
کے بنتے ہیں۔ ان میں بھی مٹی ہوتی ہے مگر وہ جسم
انسانی کے لیے بہت مفید ہے۔

محمد فریحان علی



پہلے طمبھ ایک یا دو ہونڈ کرے دھو کر آسمان
کے نیچے رات بھر کے لیے رکھو دیتے تھے
اور صبح انہیں صبرت کوٹ کر ان کا
پانی تیار ہوتا پاتے تھے۔ سعد و
خراب رہتا اور بھوک کھس کر
نہ نکلتی ہو، تھیں بہت زیادہ
دور ہر وقت جسم میں ناواقی کا
اساس رہے یا ذرا سا کام کرنے سے

جون 2015ء

مانگتے ہیں۔
وزن کم ہوتا ہے، جلد پتھرا اور مختلف ہونے لگتی ہے۔
مختلف قسم کے جلدی امراض اور بوجھ ہوتے ہیں۔
انہیں دلوں و ذیابیطس ہو، ان کے لیے سہرا
موتی مہر، سے بہترین غذا ہے۔ اس میں انسولین
قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں سے خون
میں شکر کی بڑھتی ہوئی سطح، اس ہوتی ہے۔

ان کے اس میں نمو، اسما شہد سنا کر پینے سے بہتر
کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ ایسے کارس زیادہ آزا
کے یا قحلوں سے پینے ہونے پتھرا کے لئے اس کا
فائدہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

عوارض کے مریض ہر وقت کا قیر بھون کر کھندہ
رہیں اور کھربے کے ان و بنا ساسری اور کھنڈ
کے پتھر کی صحت ملی آتی ہے سینک میں۔ دونوں
خون سے سینک کر قیر کے ساتھ کھائیں۔

انہیں تھکان اور بے چارے کا دانی بھی ہے۔
نارہ۔ بہت ہوتے ہیں کمر صحت کے سے بہت مفید
نہیں کیے جاتے ہیں۔ کھینے پانے میں یہ احتیاط کرنی
چاہیے کہ کئی میں کھنے کے بعد اس میں پانی نہ ڈالیں۔ اس کا
پانی پڑ گیا تو ساری ہڈیاں بڑھتی ہو جاتی ہیں۔ سونے کھینے کا
مخالف ہے اور بہت زیادہ ہوا سانس نہ کرنا ہے۔ بہت کئی
پتھر انہیں صحت سے مشورہ کرنے کے بعد کھائیں۔



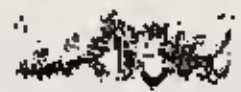
تق کل، میوں، خصوصاً، حار کے موٹوں میں
بہت پر دانت اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ مختلف قسم کے
پر قلی نیت پاؤڈر وقتی طور پر کھین دیتے ہیں۔ اسی طرح
دانت لگانے سے لھنڈک تو پڑ جاتی ہے مگر، تمام نہیں
ہوتے۔ خواہ کئی ہفتے میں وہ تین مرتبہ دے دیے پکا کر اس کا
صحت طریقہ طور پر کر سکتی ہیں۔ ان کے استعمال سے
پہرے کی جلد بھی صاف ہوتی ہے۔

کر لیے کھانے سے دائمی قہقہہ اور ہوتا ہے۔ پینے
کے پانی بھر جائے، کھنڈ بڑھ جائے تو اس کے ساتھ ساتھ
کھینے کھانے اور ان کا پانی پینے سے جلدی فرق پڑتا
ہے۔ جن لوگوں کا مزاج بہت گرم ہو ان کے لیے
ان سب سے زیادہ وہ کر لیں میں دانی نہ اور ہوا
دانی نہ پڑ جائے۔

کھینے میں وہ کھین لے اور کھنڈ کھین
فائدہ مند ہے، پتھر کھین پانے جاتے ہیں۔ یہ ماری چیزیں
بڑھتی صحت اور زندگی کے لیے بڑی مہم ہیں۔ ان کی
خواہشیں یہ بات پڑھ کر شاید بہت سے ان ہوں کہ تو کیا
میں کھینے اور کھنڈ ہے۔ آپ ان کی سب سے بڑی کھنڈ
میں تین مرتبہ کھائیں۔ انہیں، انہوں میں کھینے کھنڈ
ان کا کھنڈ بنایا جاتا ہے۔ یہ کھنڈ کھین کی بہت
کے مطابق روزانہ کھریا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے

سیب اور سبز چائے دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار

برطانیہ میں ایک طبی محقق کے مطابق کھانا جاتا ہے، ڈاکٹر نے اسے اپنے مقالہ ایک سیب کے ساتھ
سبز چائے کے استعمال کو بھی مددگار بنا دیا ہے۔ انہی نئے نئے ڈاکٹر نے کئی تحقیقات سے مدد سے سیب اور کھین
کی اسے قدرتی کیٹینز موجود ہوتے ہیں جو بہت کئی صحت میں سب سے بہت سے امراض قلب اور ذیابیطس دے دیتے
دیتے ہیں۔



بھری کو دریافت کیا مگر پوچھی صدی بعد از مسیح میں روایوں سے 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 کرانے گئے۔

رس بھری کے طبی فوائد

رس بھری کا پھل بے شمار غذائی اجزاء سے لبریز ہے۔ اس پھل میں کئی پروٹین کے خلاف مدافعت کی صلاحیت ہوتی ہے۔ سائنسی تحقیقات کے مطابق رس بھری میں موجود پولی فینول اور کیروٹینوئڈ، ہیزروئیک سوزش اور مالتھیکسیدی خصوصیات سے حامل ہوتے ہیں۔ رس بھری میں وٹامن اے، بی اور ان کی وافر مقدار میں موجودگی جسم کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔

ایک نایاب تحقیق کے مطابق سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ رس بھری کھانے سے جسم میں سرطان کو چھپانے سے مددگار ہے۔



پھل قدرت کا محمول قند ہیں ان میں نئی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کی کارکردگی کو بڑھانے 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 سبز پھل نظر آتا ہے مگر کھانے میں بہت ذائقہ دار اور بہت غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔ رس بھری کا تعلق نماز کے خاندان سے ہے اس کا رنگ زرد، زردی، سیاہ اور سرخ ہوتا ہے گرمی کی طرح اس کے خوردگی میں بھی چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ رس بھری شیریں اور تازہ ترش، ذائقہ دار پھل ہے۔ رس بھری کا سائنسی نام فیزیلیس (Physalis Peruviana) ہے۔ اس کے دیگر نام بھی ہیں جیسے کیپ ڈش بی بی، گولڈن بی بی، جانٹ ٹراؤنڈ بی بی وغیرہ۔ مشرقی انڈیا میں اسے میٹھا دشت (Sweet Ment) کہا جاتا ہے اور اس کا رس بھی کبھی کبھی استعمال کیا جاتا ہے۔

رس بھری کی بطور پھل استعمال کرنے میں بہت قدرتی ہے مابھی آثار قدیمہ کے مطابق ایسے شہوت لے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ غار میں رہنے والے انسان شکار کے ساتھ رس بھری بھی شوق سے کھاتے تھے اور پھر یہاں سے پہلی صدی قبل مسیح میں رس

جون 2015ء

دس بھری خریدتے وقت چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے

ان بھری خریدتے وقت اور سلی ہوئی ہیں۔ یہ جہد ثواب ہو جاتی ہیں نہیں زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے چند احتیاطی تدابیر اپنانا ضروری ہے۔ سب سے پہلے تو اس بھری خریدتے وقت اس بات کا خیال کریں کہ یہ بھری اور اس کی رگت کی حالت کیوں زیادہ تر بھری رگت کی رگت میں

بھری رگت کی رگت میں
مٹھاس سے محفوظ ہوتی
ہے۔ اس لیے اسے
دندان اور سیورس بھری
کی خرید کریں۔ خریدتے
وقت یہ بھی دیکھیں کہ
چاہے کہ اس بھری کو



جا سکتا ہے کیونکہ اس میں فیولف لیزہ ہوتا ہے جو جسم میں رسولیاں، اندرونی سوزش نہیں ہونے دیتا نیز دیگر اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ ایک اور اہم پہلو تحقیق کے وقت اس بھری خریدنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ اس وقت اس بھری کو خریدتے ہیں کیونکہ یہ جلد پر بھریاں نمودار ہونے والے عوامل کی کارآمدی کو مست بنا دیتی ہے۔ اس لیے اسے

تادیر جو اس رہنا چاہتا
ہیں تو اس بھری
بھریں۔ اس بھری میں
حالت کے لیے اسے
سپاؤنڈ: بھی مناسب
استعمال میں پائے جاتے
ہیں جسے سٹینڈ

نہیں۔ نکتہ یہ ہے کہ اس بھری کو خریدتے وقت اسے
اس بھری کو درست طریقے پر محفوظ رکھنا
چاہئے تو ایک سال تک اسے قابل استعمال بنایا جاسکتا
ہے۔ عرصے تک اس بھری کو محفوظ رکھنے کے لیے
اس میں پریشرڈ سنک (Pressured Sink) اسٹری
(Sprayer) کی مدد سے اس طرح سے بھریوں کو اسٹری
توئی نقصان پہنچے۔ بھریوں سے اس بھریوں کو خشک
کے پارٹ میں چھوڑا کر پارٹ ٹینٹ سے ڈھک دیں
اور فریزر میں چھوڑتے آگے رکھیں۔ فریزر سے نکال
کر اس بھریوں کو پارٹ ٹینٹ میں ڈال کر لیٹوں کا اس
چھوڑ دیں اور اچھی طرح سے خشک کام بند کر کے وہاں
فریزر میں رکھیں۔ اس طرح اس بھری کو لینے عرصے
تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

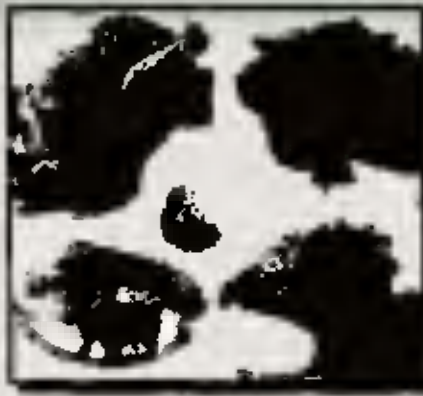
آزاد اور سٹینڈ اور اس میں اسٹریٹ
انڈر کمر کے خون میں سبب آفات کی بھی دور کرتے ہیں
اور دیگر اسپاؤنڈ: سن بی پوائنٹس اور پوائنٹس کے
نیز اسٹریٹ اور فلوئوڈ اور فلوئوڈ ایڈڈ ڈرہا بنیڈر مش
پائینڈ اور پھٹائی کو ہضم بناتے ہیں۔

اس بھری کے استعمال سے ہائی ہنڈ پریشر بھی
تندرستی ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں سوزش کم مقدار
میں ہوتی ہے جس سے ہنڈ پریشر بڑھتا نہیں ہے اور
پونڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو ہنڈ پریشر کو متوازن
رکھتا ہے۔ ذیابیطس سے مرینفون کو بھی اس بھری کا
استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں عرق کھانوں بڑا کیسی لیٹول
پیدا جاتا ہے۔ اس بھری دنیا کے کئی حصوں میں میریاہ
میں پائینڈ دوم، سوزش جلد، کھچا وغیرہ سے خلاف بھی
بظور وہ استعمال کی جاتی ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM





لہذا اور فراہمیت سے ہم پر ہر وقت نئی اور شگرفی پڑھیں
آپ کے ہر سوال کا جواب ہمیں اعداد و گروہوں کی

دال کے منفرد ذائقے

جب نماز نکل جائیں تو اس میں ہلدی، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر اور نمک شامل کر کے مزید اور پکائیں۔ جب دھنیا کی پھوسے گئے تو اس میں دال شامل کر کے پھل آٹھ پر پکائیں۔ جب وہاں آنے لگے تو کمرہ مسالہ شامل کر کے ایک سے دو منٹ کے لیے پکائیں اور کچھ چولہا بند کر دیں۔

شاہی دال پنیر

اسھیلاہ، مسور کی دال دو پیٹلی، نمک حسب ذائقہ، پیسا ہوا اورک، لہسن ایک چائے کا چمچ، کاجن کچھ، ایک پیٹلی ایتر، ایک عدد درہیا، دال مرچ ایک چائے کا چمچ، ہلدی، آدھا چائے کا چمچ، پیسا ہوا، دھنیا ایک چائے کا چمچ، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ٹوٹر دو عدد، دھانے، ٹوٹک آٹل آدھی پیٹلی۔
ترکیب: دال کو دو گھنٹے پندرہ سے



دال مکھنی (افڈین ڈش)

اسھیلاہ اورک دال (ثابت) ایک کپ دال (لوہیا (راجا) ایک کھانے کا چمچ، پیاز (ہو ایک پدپ کی ہوتی) ایک عدد، ٹوٹر (ہار پیس پاپ ٹوٹر) ایک عدد، اورک (ہو ایک کتا ہوا) ایک ٹکڑا، جینی مرچیں (ہر ایک پدپ کی ہوتی) تین عدد، لہسن کا پھوسٹ آدھا کھانے کا چمچ، آدھیں آدھیں آدھا کپ، ثابت زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہلدی پاؤڈر، آدھا چائے کا چمچ، سرخ مرچ حسب ضرورت، دھنیا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، تیل حسب ضرورت، لہسن دو کھانے کے چمچ، اجرو دھنیا (ہر ایک پدپ نیا ہوا) حسب ضرورت۔
ترکیب: دال کو بیا کو پوری رات کے لیے پانی میں بھلوائیں۔ اب ایک چین

میں پانی ڈالیں اور اس میں دال لوہیا اورک دال اور نمک شامل کر کے تین منٹ کے لیے پکائیں۔ پھر اس میں دال اورک، آدھا کپ، ثابت زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہلدی پاؤڈر، آدھا چائے کا چمچ، سرخ مرچ حسب ضرورت، دھنیا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، تیل حسب ضرورت، لہسن دو کھانے کے چمچ، اجرو دھنیا (ہر ایک پدپ نیا ہوا) حسب ضرورت۔
ترکیب: دال کو بیا کو پوری رات کے لیے پانی میں بھلوائیں۔ اب ایک چین

ہیں منٹ کے لیے بھگو دینا، پیاز اور نمٹ کر ہار ایک کات لیں۔ زیرہ بھون کر کوش لیں۔ چمن میں چار کھانے کے چمچ کوئٹ آئل کو درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا قرانی کر لیں۔ اور کت سن اور نماز ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک کر پٹائیں، نماز گل جائے تو اچھی طرح بھوننے ہوئے اس میں بلدی، دھنیا اور وال (پانی سے نکال کر) شامل کر دیں۔ تیل بھوننے کے بعد چمن میں کوئٹ آئل کو درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور کچھ چیز کے چھوٹے ٹکڑے اس میں سنہری قرانی کر لیں۔

بلدی بوٹی موٹگی کی دال

اشیاء: موٹگی کی دال دو پیالی، نمٹ حسب ذائقہ، لہسن چار سے چھ جوئے، پیاز ایک عدد، نماز دو عدد، چھوٹے، برنی مرچیں چار سے چھ عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا حسب پسند، لہنی آدھی پونہ۔

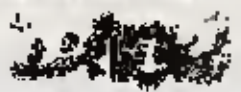
ترکیب: دال کو دھو کر میں منٹ کے لیے بھو کر رکھ دیں، پیاز اور لہسن کو

ہار ایک کات لیں، نماز کے قتلے کات لیں، ہر دھنیا اور برنی مرچیں ہار ایک کات لیں۔ کڑا ہی میں تھی کو درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو سنہرا قرانی کریں۔ زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ایک منٹ قرانی کریں پھر دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور تیز آٹھ پر دو سے تین منٹ قرانی کریں۔ نمٹ ڈال کر ملائیں اور کتے ہوئے نماز ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آٹھ پر دو رکھ دیں۔ نماز نے پانی میں دال گل جائے تو ہرا دھنیا بچھ کر چھوٹے سے اتار لیں۔

چکن دال (کجراتی ڈش)

اشیاء: چکن (ہڈی کے ساتھ) آدھا کلو، پٹنی کی دال ایک پوڈ، لہسن کا پیسٹ دو کھانے کے چمچ، ہری مرچیں چار عدد، پانی دو گلاں، نمٹ حسب ذائقہ، پیاز (درمیانی) ایک عدد، نماز دو عدد، کریم سسالا (پینا دو) ایک چائے کا چمچ، دھنیا (پہا ہوا) ایک کھانے کا چمچ، بلدی ایک چائے کا چمچ، لال مرچ (لہنی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، اکلی مرچ (کئی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ، اور چینی (لہنی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، جانفلس جہترن (لہنی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، آئل حسب ضرورت، ہرا دھنیا ایک چوتھائی ٹمبلن۔

ترکیب: چمن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کات لیں اور چنے کی دال کو تقریباً دو گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ ایک ہاونی میں آدھا کپ پانی، اپنا دھنیا، بلدی، لال مرچ، اکلی مرچ، اور چینی اور جانفلس جہترن رکھ کر میں۔ ایک چمن میں آئل گرم کر کے اور کت کا پیسٹ اور ہری مرچیں شامل کر کے، لہنی آٹھ پر ایک سے دو منٹ تک بھونیں اور پھر اس میں ہاونی میں رکھ کر کتے ہوئے آدھا ٹمبلن تک بھونیں۔ ایک سے دو منٹ تک مزید بھونیں۔ جب چکن کا رنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں پیسٹ سے بھوئی ہوئی دال پانی اور نمٹ شامل کر کے لہنی آٹھ پر دو سے تین منٹ تک چمکے کے لیے چھوڑ دیں۔ ایک کت چمن میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو گودان نماز کر کے ایک طرف رکھ دیں۔ جب دال گل جائے تو اس میں لہنی گول کتے ہوئے نماز شامل کر کے آٹھ سے دو منٹ تک مزید پٹائیں۔ پھر اس میں برانن پیاز آئل سمیت اوپر سے شامل کریں اور جب تیار ہو جائے تو پٹا ہوا کریم سسالا بچھ کر رکھیں اور پٹا ہوا نمٹ باندھ کر دیں۔



بھی کئی ایسی اقسام ہیں، جنہیں گننا اور یاد رکھنا مشکل ہے۔

آم کی دھڑیرب خوشبو اور آم کا منقہ ذائقہ بہ آسانی کو اپنا ہوا بنائے دیتے ہیں۔ خوشبو اور ذائقے کے ساتھ ساتھ آم کئی نعمت بخش اجزاء کا حامل بھی ہے۔



دوسری دوسری آم

کی شکل نیوٹرنی، چھٹکا

خوبانی کے رنگ جیسا

باریک اور گوانے کے

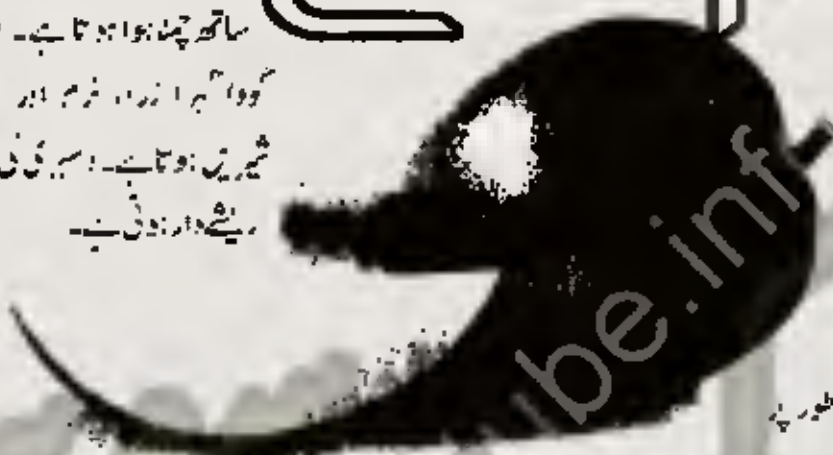
ساتھ چمکا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا

گودا بہ ازر، نرم اور ذائقہ

شیریں ہوتا ہے۔ اسیری کی کھلی ہوئی اور بہت آم

ریشے دار ہوتی ہے۔

آم آگئے!



چونسہ زیر آم قدر ہے

لہو، پھٹکا اور مہاشی مہاشی

والا، مارنہ اور رکت جینی

ہوتی

عام طور پر

آم میں

یہ عام اور خاص

سب کا پھل ہے

ہے۔ چائے کا گوار

بہ ازر، نہایت

خوشبو اور

شیریں ہوتے ہیں۔

نیوٹرنی بہتے مہاشی اور

ہوتی ہے۔

دماغ اسے اور دماغ کی

کے لئے بہتے ہیں، آم کی

ایک قسم تجربی کہا جاتی ہے۔

اس میں سب سے تھیں کہ زیادہ قوت بخش عام اور

مستحکم سے تھیں کہ زیادہ دماغ اسے پلس کی پانے

جاتے ہیں یہ نعمت بخش آم اس کے کوہے ہی

میں نہیں ہوتے بلکہ اس کے چھٹکے کے

دیکھنا مقصود

دیکھنے میں موجود رہتے ہیں۔

آم کی اقسام: قلمی آم اقسام ہیں۔

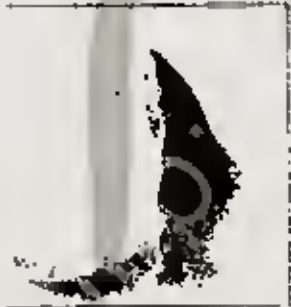
قلمی آم: قلمی آم

پراسے کا ہاقدو "قلم"

ہندھا جاتا ہے۔ قلمی آم

نجانے میں نہایت لذیذ اور

میں ہوتا ہے۔ قلمی آم



آم، لولی زیر آم انڈی کی شکل میں ہوتی

ہے۔ آم اور میوہ

بہت اور میوہ ہوتا ہے

ان کا وہ سب بہت مہاشی نہایت

شیریں اور خوشبو اور

نشانوں سے اس ہوتی ہے۔

اس اس اس کی شکلوں اور

ساز اور میوہ بہت لذیذ اور

میں ہوتا ہے۔ آم

جون 2015

کرتا ہے اس کے اجزاء میں پرائین، اڈامن کی اور
ہڈامن ڈی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جو چہرے
کی رنگت اور طبیعت کی شکلگی کے لیے بہ حد
مفید ہے۔

لوگنٹا: بھوبھس میں بھنی ہوئی یا پانی میں ابائی ہوئی
کیرنی کو پانی میں مسل کر اس کا رس چھان میں۔ اس
میں ٹھکر، بھنڈا، کالی مرچ، پسا ہوا پودینے اور
ٹمف 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 کھجور کی کیرنی کے رس کو جھیر
ملنے سے گرمی کا اثر نہیں ہوتا۔
زہریلے کیزوں کے کانٹے پر کیرنی کا
استعمال۔

آمنی کھجور کی کیرنی کو چھ کر چھوٹی پھاٹوں میں
سٹمایا جاتا ہے سوکھنے کے بعد اسے لچکڑے کتے ہیں۔
اسے پانی میں پیس کر لگانے سے زہریلے جانوروں کا
اثر جاتا رہتا ہے۔

آمنی کیرنی کا جتا ہے
یہ شربت دن اور جگر و طاقت بخش ہے۔ یہ سینے کے
مریض کے لیے بہت مفید بتایا جاتا ہے۔ سینے کے
مریض کو دودھ کھنے بعد پیس میں لینز شربت میں سوا
سوئی ایٹر پانی ملا کر تھوڑا تھوڑا پلائیے۔ اس سے مرض
میں ابتدائی حالت میں ہی فائدہ ہو جاتا ہے۔

آمنی کا مربہ

آمنی کا مربہ بھی کھجور کی کیرنی سے جتا ہے یہ غذائیت
بخش ہے۔ آمنی کا مربہ صحت کے لیے بہترین ٹائم
ہے۔ یہ ہسمانی اور دماغی بیماریوں کو ختم کرنے والا

زیریں کا آئینہ

کا ہوتا ہے۔ اس میں ریشہ برائے سے نام ہوتا ہے۔
فخسری: یہ آم لمبو تر ہوتا ہے۔ لچرئی کا چھکا زردی
مائل ہوتا، سطح تھوڑی
کی کھڑی، گورا زردی
مائل سرخ اور خوش
ذائقہ ہوتا ہے۔



لمبو تر: ہوتا ہے۔ اس کا چھکا کھلکا چکڑا ہے حد
پتلا نہیں اور گود سے منے ساتھ چھنا
ہوا ہوتا ہے، گودا سبزی مائل زرد،
نستہ، بے حد شیشیں اور رسی دار
ہوتا ہے۔

سندھوڑی: سندھوڑی آم

لمبو تر اور بیٹونی ہوتا ہے اس کا سائز بڑا، چھلکا زرد
اور چھنا ہوتا ہے جو ہار پتہ
گود سے منے ساتھ چھنا ہوتا
ہے۔ گودا زرد شیریں،
شمسی لمبی اور لمبی
ہوتی ہے۔



سایلم: اس آم کا سائز درمیانہ، چھلکا ہر میانہ
سونا اور پیسے رنگ کا ہوتا ہے۔
آمنی کے بے شمار فوائد ہیں
جن میں سے چند ذیل میں بیان
کیے جا رہے ہیں۔



راستہ کو نیند سن آتا
اندرات کو بے خوابی رہتی ہے تو آید آم حاکر اپر
سے تھوڑا سا دودھ پنی میں خوب نیند آئے گی۔
چھسری کی رنگت: آم خون و صف



قوت بخش، دل و دماغ کو صحت دیتا ہے۔

آم کی چٹنی: یہ لٹھانے میں لذیذ، بھوک بڑھاتی ہے اور دماغ و طاقت بخشتی ہے لیکن تیزابیت کے مریض کے لیے اس کا استعمال ممنوع ہے۔

مسند کی بدبو: آم کی کھٹلی کو مسواک کی طرح استعمال کریں تو اس سے منہ کی بدبو ختم ہونے لگتی ہے اور دانت صاف، مضبوط ہو جاتے ہیں۔

نکسیر: آم کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے ٹھونک بنا لیں۔ نسیب کی صورت میں نسیب کی طرح تانبے سے سونگھیں۔ خون بہنا بند ہو جائے گا۔

آم کا استعمال صحت کی نشانی
آم قبض دور کرتا ہے۔ آم نے استعمال سے معدہ صاف ہوتا ہے۔ بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔

آم اور شہد: آم کو شہد کے ساتھ لینا تپ دق اور بدحشی، بونی تکی کے مرض میں مفید بتایا جاتا ہے۔ آم اور گھی: آم کو اصلی دسکی گھی کے ساتھ کھانا

تقلید کا سبب بنتا ہے۔ آم کا اچھپار: یہ زود ہضم ہوتا ہے اس کے استعمال سے بھوک بھی خوب لگتی ہے۔

میٹھا اچھپار: 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 تسم میں توازن آتی ہے۔ اسے پچاس گرام سے لے کر سو گرام تک کھانا کھانے سے قبل دونوں وقت استعمال کرنا چاہیے۔

آم کی مسٹر اور گرمی کا عنصر: آم کی جڑ دست۔ سف اور ریان کو ختم کرتی ہے اگر آم کی جڑ کے

کھرنے ہاتھ یا پونی پر باندھ دیا جائیں تو گرمی کا بخار ختم ہو جاتا ہے۔

آم کی مہسنی: آم کی مہسنی مسواک کے کام آتی ہے۔ اس سے منہ تازہ رہتا 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 پھولوں کو بھگانے کے لیے اس کی دھبائی دنی جاتی ہے۔

آم کا پستہ: آم کا پستہ قبض اور غونی دست اور قے کو دور کرتا ہے آم کے پتوں کے رس کو گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان کے درد میں افاقہ ہوتا ہے اور خشک پتوں کی دھبائی سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

آم کی گوند: آم کی گوند کو گرم کر کے پھوڑے پر لگانے سے مواد پک کر باہر آ جاتا ہے اور پھوڑا آسانی سے بھر جاتا ہے آم کی گوند کو بھوں کے رس میں ملا کر جلد کے امراض پر لپ لپا جاتا ہے۔

آم کی چھال: آم کی چھال نے درد دھست ہوتے ہیں۔ اوپر کی چھال اور اندر کی چھال۔ اوپر کی چھال رن دار، تنچ، خوشبو دار، ذائقہ دار اور قبض آور ہوتی ہے۔ یہ جسم کی حدت کو دور کرتی ہے اس کی تاثیر

نخندنی ہوتی ہے۔ اندر کی چھال گرم اور قبض آور ہوتی ہے۔ یہ اپنے کڑوے رس کی وجہ سے جسم کے اندر دہنی سیلابات کو نچوڑ کر روک دیتی ہے آم کی

اندہنی چھال جاسن، ببول اور آنولے کے درد مندوں کی پھانوں کو مڈ کر کاڑھاتیز 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 اشام نخندے پانی کے

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 مائیل 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
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

زیادہ ام کامت لو نام

آم کی لذت: غذائیت اپنی جگہ مگر نمیاں رہے
کہ زیادہ ام کھانے سے صحت بگڑ سکتی ہے۔ اس سے
دست لگ سکتے ہیں اور گرمی دالنے نکل سکتے ہیں۔

آم کھانے سے بعد جگی نمی یا دودھ پینا زیادہ بہتر
ہے یہ جسم کو مرنا کرتا ہے۔ چلوں کو طاقت دیتا ہے۔
جب آم چوستے تھے بعد ضیعت میں گرمی پیدا ہوتی
ذرا سا نمک چاٹ لینے یا سونٹھ ہارنیک کر کے پھٹک
لینے سے طبیعت کی گرمی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

آم زیادہ کھالیں تو گرمی پیدا ہوتی ہے اور
پیشاب جل کر اور رک کر آتا ہے آسمانے کی نسبت
آم چوستے زیادہ مفید ہے ہر قسم کے کلمے بہت آم
زیادہ مفید اور صحت بخش ہوتے ہیں۔

بیت

عظیمی کی ہوم ڈیوری اسیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً دانت آم

کرنے کے لیے مہربان ہر مل بیلیٹ، من ریڈ
برٹن شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر مل ڈنل
رنگ اور ارنے والی ہر مل کریم شین آم اور
بہتر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسیم
کے تحت سہ بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر
رابطہ کیجیے:

021-36604127

www.paksociety.com

ساتھ پٹے سے دست، سوزاک، گرمی خون، جھن اور
گرمی کی شکایت کو ختم کر دیتا ہے۔

پھولوں کے رس میں شکر ملا کر پینا بھی کئی
مرض میں مفید ہے۔

آم کے ام گھٹلیوں کے دام
آج کے سائنسی دور نے آم کے ام اور گھٹلی
کے دام کی اس مشہور ضرب انٹلر حقیقت کے
ساتھ میں دھماکا دیا ہے۔ آن ٹل دنیا کی بڑی بڑی
قلمیالیں ام کی گھٹلیوں سے ذرئوں کے ذرک خریدتی
ہیں ام کی گھٹلی کی گرمی مزج، چارے اور دودھ
کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

آم کی گھٹلی کے استعمال

اور اس کے

زہر کے لیے تریاق: آم کی گھٹلی کو چتر پر تھیں کر
تے، پتھر یا عام سانپ کے کالے ذرکے مقام پر پھپ
کرنے سے زہر ہر ہو جاتا ہے۔

تفسیر: آم کی گھٹلی ذہاریک میں کر سو گھنٹے سے
ختم ہر ہو جاتی ہے۔

آم سے جبلا: آم کی گھٹلی کی گرمی پانی میں
ختم ہر نیچے اور چتر میں کر گھٹے سے جب مقام پر لپ
کرنے سے صحت ختم ہو جاتی ہے۔

سیلان خون: آم کی گھٹلی کی گرمی ہو کر ام پانڈر
پٹے سے داسیہ، سیلان خون، دہر اپابت کے ساتھ
خون آمادہ ہو جاتا ہے۔

چھاسالے: آم کی گھٹلی کی گرمی کو چتر پر تھیں کر
ختم ہر پانی پر پٹے سے خون آم آم ہوتا ہے۔

سوہن: آم کی گھٹلی کی گرمی ہو کر ام پانڈر
مقام پر کر ام کر ام پٹے سے آم آم ہوتا ہے۔

اپنی صحت سے متعلق طبیعی مشورے

جراثیم سے پیدا ہونے والی تھش کو جراثیمی تھش
(بیس لیبرنی ذی سینٹری) کہتے ہیں۔
دوسری قسم کو ایسا سے پیدا ہونے والی تھش یعنی
"تھش ایسیڈی" (المیسیک ذی سینٹری) کہتے ہیں۔

اسباب

ہزاروں غذائیں خصوصاً ایسی غذا ہیں جو کھلی ہوئی
رکھی ہوتی ہیں اور ٹھیک دن پر آزادانہ طور پر بیعت
ہیں۔ سمیوں سے جو اچھے 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 جمیوں میں آجاتا ہے جن کے ساتھ
گندگی اور جراثیم بھی شامل ہوتے ہیں۔ شہر ہاں میں
صاف اور گندے پانی کی پائپ لائن جہاں بوسیدہ
ہو جاتی ہے یہاں صاف پانی میں گندے
پانی کی آمیزش سے بھی جراثیم شامل
ہو جاتے ہیں۔ دیگر اسباب میں پیٹ کے تمام پرچوت
گٹا، دلی غم، اش واز زہریلی چیز کھانا اور دائمی قبض بھی
شامل ہے۔

علاعات

ابتدائی مسامات : شروع شروع پتلے
دست آتے ہیں جن میں "آبل" بھی شامل ہوتی
ہے۔ پیٹ میں مردہ کا امساں ہوتا ہے اور بھوک کم

پیچش (Dysentery)

اس مرض کو عربی زبان میں "زحیر" اور
انگریزی زبان میں ذی سینٹری کہتے ہیں۔ گرمی اور
بارش کے موسم میں یہ مرض عام ہوتا ہے۔ آنتوں کی
حرکت دودھ (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 آڈل کہتے ہیں خارج ہوتی ہے۔ بہت تھوڑی
مقدار میں اس میں نضد بھی ملا ہوا ہوتا ہے۔ مریض
بار بار نضد نکالنے کے لیے زور لگاتا ہے جس کی وجہ
سے آنتوں کی دیواریں چھل جاتی ہیں۔ آنتوں کے
عضلات میں ازم ہو جاتا ہے اور زخم پیدا
ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے خون آنے
لگتا ہے۔ مرض حرسن (پرانا) ہو جانے تو ان رضحوں
میں پیپ پز جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بھی کبھی یہ
مرض چھوٹی آنتوں کو بھی متاثر کر دیتا ہے۔ اس
مرض کی بدترین صورت یہ ہوتی ہے کہ پیٹ کی
سنان جمیلوں میں بھی درد آجائے۔
اسباب کے لحاظ سے اس مرض کی دو بڑی اقسام
بیان کی گئی ہیں۔

جون 2015ء

زیرہ سفید کھانے کا ایک ٹھنچ ایک پیالہ پانی میں
جوش دے کر چھان لیں اب اس پانی میں وہ ٹھنچ نیسٹ
آٹل 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
دوٹوں کو ملا کر صبح دوپہر اور رات ایک ایک
ٹھنچ کھائیں۔

❖..... انڈر 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 خوراکیاں
بنالیں صبح دوپہر اور شام پیئیں۔

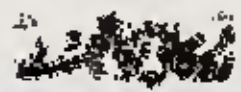
❖..... اسپتوں کی بھوسی ایک ٹھنچ پانی میں ڈال کر
بھار میں اور رات ۳ گھنٹے پہلے پتھر ۶ گرام
استعمال کریں۔

❖..... بیشتر خطنی بارہ گرام رات نو بجے وقت پانی
میں بھگو، تیر صبح اس کا لعاب نکال کر چھان لیا جائے
اور گودا املتان بارہ گرام اس میں حل کر کے دوپہر
چھان لیا جائے۔ اب اس میں روغن بادام شیریں
چائے کا ایک ٹھنچ ملا کر پیئیں۔

احتیاط

خزا میں دیر بہنم اور ٹھوس غذائیں، مری
مسائے والی چیزیں اور بہت زیادہ میٹھی اٹیاں
پرہیز کریں۔

جو کا پانی، اندھے کی سفیدی کا پانی، آٹھویں
چاولوں میں تازہ دہی، بیدانہ لہہ اور نیو استعمال کیا
جاسکتا ہے۔



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 سوسے
ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیشاب کی نلکت گہری سرخی
مانگ ہو جاتی ہے۔

تھپش کا مرنس مزمن (پرانا) ہو جائے تو مریض
دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ خون کی کمی کی
علامتوں کو دیکھا ہو جاتی ہیں۔

غذا ہمارے جسم میں پوری طرح جذب نہیں
ہوتی ہوتی اس لیے کبھی قبض اور کبھی دست آسنے
سکتے ہیں۔

ایمانی تھپش کی علامات آہستہ آہستہ شروع ہوتی
ہیں اور جراثیمی تھپش کی علامات اچانک شدید ہو جاتی
ہیں۔ ایمانی تھپش میں اجابتوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔
مگر فضلے کی مقدار زیادہ خارج ہوتی ہے۔ عام طور پر
دن بھر میں دو تین مرتبہ نفع حاجت کے لیے جانا
پڑتا ہے۔ مردانہ ہوتی ہے۔ فضلے کے ساتھ آؤں اور
خون شامل ہونے کی وجہ سے تخمیں بہت
زیادہ ہوتی ہیں۔

جراثیمی تھپش میں اجابتوں کی تعداد زیادہ ہوتی
ہے جو ایک دن میں کئی بار ہوتی کہنے۔ اس میں فضلے کی
مقدار بہت کم ہوتی ہے اور زیادہ نہیں ہوتی۔ خون اور
آؤں بہت زیادہ خارج ہوتے ہیں مرنس شدید ہوتی
ہے اور پورے ہرٹ میں درد ہوتا ہے۔

علاج

تھپش کے علاج کے لیے چند مفروضات کے نسخے
تحریر کیے جاتے ہیں:





گھر کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس سے علاج نہ لینے کئی ادویات اور کئی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

ہو تا ہے اور معدے کی تھکن پر بھی بڑھ چکا ہے۔ زیادہ غذا کھ لینے سے معدے کی تھکن اور آجوں کے لیے اپنا کام انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ بہت سے وٹ کھانا بہت تیز پی سے کھاتے ہیں۔ جلد بازی یا کسی اور وجہ سے بڑے بڑے ٹوائے بغیر چبائے نگل جاتے ہیں چنانچہ معدے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور زیادہ بائینڈر، کلورائیڈ خارج ہوتی ہے۔ بہت تیز تیز کھانے والے شخص کو ہوائی بھی انہیں خاصی مقدار تھکن پڑتی ہے۔ کھانے کی یہ ہوائی

پر ہنسی یا پانسے کی خرابی اس دور کا ایک عام غلط غذا کی عادات کا نتیجہ ہے۔ پر ہنسی کے کئی اسباب ہیں۔ معدے سے ہمیں بے چینی: معدے میں بے چینی یا درد عموماً زیادہ مقدار میں کھانا کھ لینے یا بہت تیز تیز بغیر چبائے کھانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں کھانے یا بار بار کھاتے رہنے سے معدے کے اندر تھکامٹ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں تیز اب بھی زیادہ مقدار میں پیدا

انضم ہو جاتا ہے۔

بھوک نہیں لگتی، بد ہضمی ہو، کھنے ڈکار آتے ہوں۔ تو ایک لمبوں آدھا گلاس پانی میں نیچو کر چھین کر پھینک دو۔

❖.... بد ہضمی اور ڈھارہ میں امراد بہترین ہے۔ اس تکلیف میں جہل لوٹوں کو 250 گرام امراد کھانا کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔ تھوڑے لوگوں کو کھانا کھانے سے پہلے امراد کھانا چاہیے۔

❖.... گاڑ کر اور گوبھی براؤ، مقدار میں ملا کر پیٹے رہنے سے جوڑوں اور ہڈیوں کا درد، بد ہضمی اور آنکھوں کی کمزوری میں فائدہ دیتا ہے۔

❖.... دکن میں بھون ہوا زرد، نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر روزانہ کھانے سے بد ہضمی دیر ہو جاتی ہے۔ کھانا جلد ہی ہضم ہوتا ہے۔

❖.... وہ لوگ جن میں کراہتے ہوئے آدھا کپ پانی میں ڈالیں پھر کچھ ٹھنڈا ہو سنہ پر پی لیں۔

❖.... زیرہ، سونٹھ، سوٹھ، حاتمک، پتھیل، سیاہ مرچ، جب ہموزیں لے کر پیں تو ایک نیچ کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لینے سے بد ہضمی دور ہوتی ہے۔

❖.... نیچ زیرہ ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پھان کر آدھا آدھا کپ تین مرتبہ پیں۔

❖.... جو ناپساہو زیرہ ایک نیچ، ایک نیچ شہد مائیکر کھانا کھانے کے بعد روزانہ صبح شام 10 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 پڑے، اسے ساٹھ گرام خشک دھنیا، پچیس گرام سیاہ مرچ، پچیس گرام نمک

معدے ہانسی کی رطوبتوں کے ایک حصے کو گلے میں پہنچاتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے گلے میں سوزش پیدا ہوتی ہے۔ منہ میں کھنڈا لگے محسوس ہوتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے معدے کا تیزابیت نکل کر رہی ہو۔

پورنی طرف پکانے نہ گئے کھانے بھی بد ہضمی کا باعث بنتے ہیں۔ بعض لوگوں کو تھم کھانے خبنا پسند نہیں ہوتے۔ کچھ لوگ پھلیوں کو پسند نہیں کرتے اور تھم گو بھی، پیاز، پیٹھے، مدلی اور سمندری غذاؤں پر ناک بھون نہیں پڑھاتے ہیں۔ فرانی کیے ہوئے کھانے اور چھٹے سالہ اور کھانے بھی پیٹ میں درد یا تھیس کا باعث بنتے ہیں۔ زیادہ تر بناؤ نوش اور نشیات بھی معدے کے نظام کو متاثر کرتی ہے۔ تھیل کی وجہ سے بھی معدے میں گرانی ہو سکتی ہے۔ کھانے کے بعد زیادہ پانی پی لینا، بے خوابی، جذباتی بیگانا، حاسدانہ جذبات، خوف، غم، غصہ بھی بد ہضمی کے اسباب ہوتے ہیں۔

بد ہضمی کی علامات: پیٹ میں درد، کھانا کھانے کے بعد طبیعت جو کھل محسوس ہونا، سینے میں جلن، بھوک میں کمی، جھنجھٹا ہونا، زیادہ بونا اور معدے میں تھیس محسوس ہونا، بد ہضمی کی عام علامات ہیں۔ دیگر علامات میں منہ کا ذائقہ خراب ہونا، زبان پر چھلکنا، تھیم جم جانا، بدبودار سانس آنا اور معدے کے اوپر کی جانب درد ہونا بھی شامل ہیں۔

درن ذیل نسخے بد ہضمی میں مفید بتائے جاتے ہیں۔

❖.... بد ہضمی ہونے پر لمبوں کی پھنک نمک ڈال کر گرم آبلے پونے پر کھانا آسانی سے

پاکستان سوسائٹی

رس (310) گرم، پالک کارس 18.5 گرام ملا کر پیئیں۔

❖.... گھی، تیل اور چھنی چیزوں کی وجہ سے بد ہضمی ہونے پر کسی کی چھاچھ پینا مفید ہے۔

❖.... قوت انقباض خراب ہو، بلکہ کھانے سے بھی دست لگ جائیں، کبھی کبھیں، کبھی قبض، جسم کمزور ہوتا جائے، تو پانچ گرم سیاہ نمک گرم پانی میں حل کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... اورنگ کارس، لیموں اور سوئدہ نمک خاکہ 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 ملا کر کھاتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔



سنہ کران تینوں کو ملا کر پیئیں کر کھانا کھانے کے بعد آدھا گلیسر روزانہ لینا چاہیے۔

❖....، جوائن اور چھوٹی ہر زبر ابر مقدار میں پیئیں کر نمک ڈانکے کے مطابق ما کر کھانا کھانے کے بعد ایک چمچ مقدار گرم پانی کے ساتھ پیئیں۔

❖.... ایک چمچ ہی ہوئی جوائن اور ڈانکے کے مطابق سوئدہ حاتمک، ما کر صبح نہار من پانی سے لینا مفید بتایا جاتا ہے۔

❖.... کھانا ہضم نہ ہو، بد ہضمی ہو جائے، تو ایک دن صوف پانی پنا کر ہی رہیں، اور کچھ نہ کھائیں۔

❖.... بد ہضمی ہونے پر کھانے کے ساتھ مولی پر نمک، سیاہ مرچ چھڑک کر کئی روز تک روزانہ کھائیں۔

❖.... گھی، تیل، چھنی 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 بھر سونے سے قبل آسکریم یا چھیں 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 کھاتے ہیں جب آپ کے اندرونی جسمانی وقت کے تحت آپ کو سویا ہوا ہوتا چاہیے۔ موجودہ دور میں زیادہ تر افراد مختلف شعبوں 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 سوئے، جاگے اور کھائے تو زیادہ مسائل نہیں ہوتے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے اور جاگنے کے اوقات میں رو بہ دل بھی انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہمارا دماغ روزمرہ کے کام کاج کے اوقات کا انداز لگا کر اپنا کام کرتا ہے اور اس اوقات میں ہونے والی تبدیلی سے ہمارے رویوں سمیت ہارمونز کے اخراج تک میں غلط آجاتا ہے۔

عظیہ

کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہرٹل ٹیبلٹ

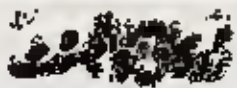
مہر زلیخا



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے
قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیہ کی ہرٹل ٹیبلٹ مہر زلیخا

عظیہ کی تیار کردہ ہرٹل پیراڈیسس ڈسٹری بیوٹرز سے طلب فرمائیں۔

کراچی: فون: 021-36604127۔



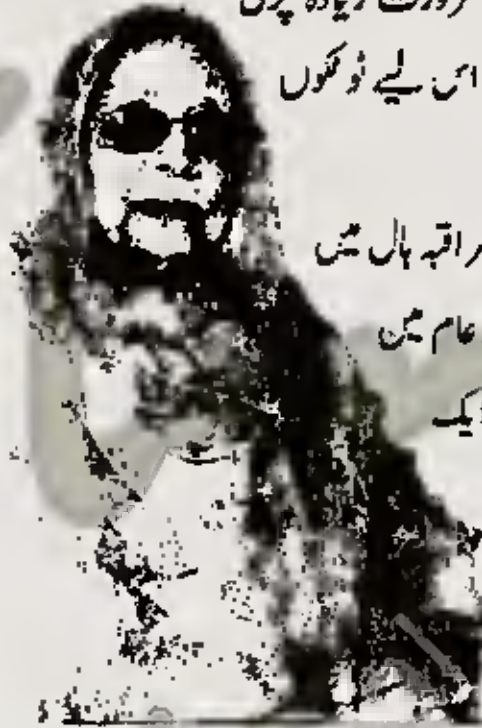
Scanned By Amir



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 سلطانہ برسہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفائیڈ طبیہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی تریب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

چار گھنٹے بعد ایک دم کا تیز اگلے کر لیں، کہ عین تمام
تھمت آسانی سے نتر جائیں گے۔
پینکھوں اور نیوب لائن کی صفائی
تیز گرم پانی لیں۔ لڑ میں سرکہ، پیرے
دھونے اور سو اور تھوڑا سا دھیمہ پوڈر ڈال لیں۔
اس مخلوق کو اچھی طرح آپس میں ملا کر ایک پیرے یا
اسٹونج کی مدد سے پھینکوں اور نیوب لائن کو صاف
کریں۔ یہ چیزیں چمک انھیں لیں۔

چھپکلی سے بچنا تو
اگر کسی جگہ سے چھپکلی دھمکانا تو وہاں پر مور کا

ریفریجریٹر کی حفاظت

ریفریجریٹر میں درجہ حرارت بڑھ جاتی ہے تو
ان میں تھوڑا سا نمک پاؤڈر چھڑک لیں اس کے بعد
تپ دیا نہیں گئی۔ کافی عرصے تک ریفریجریٹر میں
پھینکنا نہیں گئے۔ پاؤڈر چھڑکنے سے پہلے
ریفریجریٹر کو اچھی طرح صاف کرنے کیلئے کریں۔

لہسن کے چھلکے

لہسن کے چھلکے اتارنا ہمارے لیے ایک مشکل
کام ہوتا ہے۔ تو لہسن پر ہلکا سا سون کا تیل میں
لہسن کا ایک انچ پیرے لہسن کو صاف میں چھلکا دیں تو

جوان 2015ء

آپ پر رکھ دیں۔ چھلک بھابھ جائے گی۔

بری مریچیں تازہ

رکھنے کے لیے

مچھلی کا کانٹا

بری مریچیں زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لیے ان پر لیوں کا رس میٹرک کرچاؤنٹ کے لفافے میں اچھی طرح بند کر سکتے رکھیں۔ مریچیں آبی دنوں تک تازہ رہیں گی۔

اگر مچھلی کمانے کے دوران حلق میں کانٹا لٹک جائے تو بڑی پریشانی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں لیوں کا رس نکال کر اس شخص کو پلا دیں۔

چاندی کے ظروف

شوکیں میں چاندی کے برتن سجائے جاتے ہیں ان پر گرہ و غبار اور مکمل لگ جاتا ہے۔ دو تھوچ سفید اسپرٹ چاک پاؤڈر میں ملا لیں اس کا لپ چاندی کے برتنوں پر لگائیں بعد میں کپڑے سے صاف کر دیں یا صابن میں چائے کے برتن چمک جائیں گے۔

جمی ہوئی گوند

گوند خشک ہو جائے تو بوتل میں نم کر رہ جاتا ہے۔ اس گوند کو نکالنے کے لیے بوتل میں تھوڑا سا سرکہ ڈالیں۔ گوند سرکہ میں خود بخود حل ہو جائے گا۔ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔

ٹیلی فون کی صفائی

ٹھون کے داغ و صیوں پر سفید اسپرٹ لگانے سے دلچسپ مٹ جاتے ہیں۔

سچے موتی

اگر آپ کے پاس سچے موتی ہیں اور میلے ہوئے ہیں تو چادروں کا آٹا لے کر اس سے موتیوں کو صاف کر لیں موتی دوبارہ چمک اٹھیں گے۔

چاک کا دھبا

اگر کسی جگہ پر رنگین چاک کا دھبا لگ جائے تو سگریٹ کی رائی اس دھبہ پر لٹھیے یہ دھبا دور ہو جائے گا۔

آلو کی منھاس دور کریں

آلو کی منھاس دور کرنے کے لیے پہلے آلو کاٹ لیں پھر ان پر اچھی طرح نمک، نمکین اور سرکہ لگا دیں اور پھان گھسنے (پہینتا میں نمک) بعد سان پھانیں آلو کی منھاس نہ صرف ختم ہو جائے گی بلکہ دھبے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

شیشے کی صفائی

شیشے کی گھڑکیاں یعنی ہو جائیں تو آپ بورک و ہتھ پانی میں حل کر لیں پھر اس میں کپڑا تر کر کے شیشے کو صاف کر لیں۔ بعد میں پرانے اخبار سے اس کو شیشے کو چمکائیں۔

پھول گوینبی کی رنگت

بچوں کو بھی پکاتے وقت آپ چاہتی ہیں کہ پکنے کے بعد بھی اس کا اصل رنگ برقرار رہے تو پکنے کے دوران چائے کے دو تھوچ دودھ یا ایک تھوچ سرکہ چینی میں ڈال دیں۔ پھول گوینبی کا رنگ بگنل سفید رہے گا۔

اسٹیکر بتانے کے لیے

عموماً گلاس یا دیگر برتنوں پر کھینچنے کے اسٹیکر لپٹے ہوتے ہیں جو آسانی سے نہیں نپٹتے ہیں کپڑے پر کھنچ کر آگے لپیٹیں اور پھر صابن اور پانی سے اس جگہ کو صاف کر لیں۔



تازہ مریچیں

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 پائندہ 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 زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

میں کس قدر کام کرتی ہوں، اس کا کتنی حصہ تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں روز میں صرف نیسے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت، آٹھ گھنٹے کام کرنا کرتی ہوں۔ روز میں صرف نیسے والے نوجوان کے نیسے اور میسرین رفت بہت کم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیسی کی مانند چھٹے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

یہ فیروز قادر حد امتداد سے بڑھ جائے گی، اور آپ خود نوجوان ستون اور غنفلین رکھیں گے تو میری خدمات

(آزاد شہت سے بیٹے سید)

قلب



خون، غذا، انرژیا، حسد، شغرات، آپ کی صحت سبھی شہید نقصان اور تباہی ہے کہ ان میں سے کسی کو جسم کو بڑھانے سے دور میں ہی نقصان پہنچتا ہے۔ کسی کو خیرات عام میں ہی پہنچتا ہے، اور وہ جسم سے تباہی اور تباہی وقت جوڑتا ہے، جگہ اور دماغ کے اعضاء اور شغرات سے اور دماغ کو تباہی پہنچتا ہے۔ یہ سب سب کا اندازہ آپ خود کر سکتے ہیں۔

جون 2015ء

سے دور فائدہ اٹھا سکیں گے۔

یہ رتی ایک ساتھ نہ انہیں بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں درجہ کے سٹریٹس 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 غذاؤں کی طرح حاصل کرتا ہوں!

ظاہر ہے میرا رزق بھی آپ کے خون کے ذریعے مجھ تک پہنچتا ہے۔ میرا بدن آپ کے جسم کے کھل جان کے دو سو فیصد کے برابر لیکن مجھے اپنی ذاتی ضروریات کے لیے آپ کے کھل 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 اتنی کم ضرورت اور خون اور کار ہوتا ہے۔

یوں تو جسم کا سارا ہی خون مجھ میں سے ہوتا ہے۔ لیکن میں ان خون سے اپنی غذا حاصل نہیں کرتا۔ مجھے غذا ان خراہی میں ہی وہ شریانوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ یہ شریاں (Coronary) (Arteries) کہلاتی ہیں۔ یہ دونوں شریاں دوار پر چپک کر پڑھنے والی نالی کی طرح یہ بہتے ہیں۔ انہیں بائیں بہت چھیلی ہوئی ہیں۔ ان کی موٹائی ان کے برابر ہوتی ہے۔ بس یہی میری سب سے کمزور جگہ ہے۔ یہاں اگر کوئی ڈیڑھ ہوجائے تو ان کا نتیجہ موت کی شکل میں نکلتا ہے۔ ظاہر ہے کہ غذا کی سپلائی رتن میں خفیل پڑنے یا اس کے بند ہوجانے کے بعد میں کسی طرح کام کر سکتا ہوں!

کسی کو نہیں معلوم کہ اس طرح لیکن زندگی کے ابتدائی دور میں، ممکن ہے پیدائش کے وقت سے انجس لوگوں کے دن کی ان شریاں میں جڑی سے

انسان کا ہمیشہ پر سکون رہنا تقریباً ناممکن ہے۔ اکثر اوقات چائے 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 لیے ان کئی 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 ہلکی دھڑکنیں کسی طرح کم نہ ہوں تو اس جگہ پر بٹکے جیسے سہاگنے سے میری رفتار پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اکٹھ لوٹ جب اپنے سینے میں درد محسوس کرتے ہیں تو بات ایک کے تصور سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے درد اکثر میں سینے کو گام کرنے والوں کو اکثر محسوس ہوتے ہیں۔ ان دردوں کو درد دراصل ان کے نظام ہضم میں پایا جاتا ہے اور ان کا سبب عام طور پر دیر سے ہضم ہونے والی مٹن اور ضرورت سے زیادہ غذا ہوتی ہے۔

میں درد کے سیکڑ عام طور پر بہت زیادہ تھکن یا بہت زیادہ ذہنی دباؤ کے ہونے کے بعد ارسال کرتا ہوں۔ ان سگنل کا مقصد آپ کو یہ بتانا ہوتا ہے کہ جتنا بوجھ آپ نے مجھ پر ڈالا ہے اس کے لیے مطلوبہ 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 سیکڑ کی بات آئی تو میں ایک کام کی بات آپ کو بتاؤں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس اور دل کی

ہو سکا اور اصل نوروٹری آرٹھری 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 (اعداد و 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 ان خطرات سے محفوظ رہنے کے لیے آپ بہت سنجیدگی سے متاثرین 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۔ ان معاملے کو آپ ڈھیلے پکڑے پہن کر یا صرف فہمی مذاق میں ازار نہیں مالا 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 مانگنا پڑتی ہے۔

آدھا کلو کے قریب چربی کو خون کی فراہمی کے لیے مجھے اضافی طور پر وہ سو فیصد لیسو خون کی باریک باریک نالیوں میں خون پمپ کرنا پڑتا ہے۔ نگہ پر اضافی بوجھ کا اندازہ آپ اپنے غیر نوروٹری طور پر بڑھتے ہوئے وزن اور چربی کی مقدار سے کر سکتے ہیں۔

(حسابی سہ)



ذرات جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعد میں رفتہ رفتہ ان کی تعداد اتنی بڑھتی ہے کہ اکثر ایک شریان (کوروٹری آرٹری) بند ہو جاتی ہے یا کسی دن خون کا ایک چھوٹا سا ٹھکانہ (Clot) ایک شریان کو چبانک ہی کھل 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 وہیں زخم کا نشان پڑ جاتا ہے۔ یہ نشان زیادہ سے زیادہ نیش کی گیند کے نصف کے برابر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر حضرات خطرے کی شدت کا اندازہ بند ہونے والی شریان کی جگہ اور حجم کو دیکھ کر لگا سکتے ہیں۔

ممکن ہے چند ماہ پہلے آپ کو بھی ہارٹ ایک ہو چکا ہو۔ لیکن آپ کو اس کا پتا بھی نہیں چلا۔ مصروفیت کے سبب آپ اس جگہ سے درد کو محسوس ہی نہیں کر سکتے جو ایک مرتبہ آپ کے سینے میں اٹھا تھا۔ اس وقت میری جو شریان بند ہوئی تھی وہ میری قلبی حصے کی ایک بہت چھوٹی سی شریان تھی۔ اس شریان کے بند ہونے کے نتیجے میں میرے پنوں کا ایک چھوٹا سا حصہ مرد 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 کر دیتا ہے۔

کوروٹری آرٹری زیادہ 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 بے کس 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 بنیادوں 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 تحقیقات کے نتائج کے روش 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 جلائی ہے۔

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

ان سفارشات 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 سفارشات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹرز 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

لوگ کہتے ہیں کہ میں خوش نشیب 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 دہی ہوئی برجیہ اور ہر نعمت ہے۔ لیکن یہ تنہم چیزیں میرے دل کے باوجود مجھ میں اعتماد کی بچھن سے کٹی ہے۔ کوئی اڑاسی سخت اور مزاج کے خلاف بات کہے 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 ہو جائے۔ کلاس میں ہر وقت جوں جوں ہوتا ہے کہ ترمیم کیوں کیوں کر رہی ہیں اور یہ مذاق اڑا رہی ہیں حالانکہ سنا ہنہ نہیں ہوا تھا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جھجک کرنے لگی تھی۔ آخر کوئی مجھ سے اتنی طرح بات نہ کہے تو ذہن میں یہ خیال تراش کرنے لگتا کہ سہرا سے مجھ سے کوئی مطلب ہوگا۔ جب تک کسی سے فریب نہ ہو جاؤں ان وقت تک اقدار سے بات نہیں کہہ سکتی اور اس حد سے کوئی غلط بات نکل جائے تو بہت دن تک شرمندہ ہوتی رہتی تھی کہ میرے ساتھ دن صبح کیوں ہوا۔ مجھ میں قوت فیصلہ کی بھی کمی تھی۔ اپنے جائز حقوق کے حصول کے لیے بھی مکمل گراہبہار نہیں کہہ سکتی تھی۔

والدہ میری ان تمام مشکلات کی وجہ سے پریشان رہا کرتی تھیں۔ وہ مجھے سمجھایا کہ تمیں کہ دنیا میں اعتماد کے بغیر چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ میں رہتے ہوئے والدین سے کہا کرتی۔ مٹی میں کوشش تو بہت کرتی ہوں مگر اعتماد حاصل نہیں ہو پاتا۔

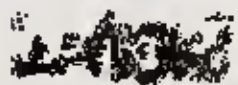
میرنی عمر بائیس سال ہو چکی تھی۔ والدہ میرے لیے اچھے رشتے کی تلاش میں تھیں مگر میری کیفیت انہیں خوف زدہ بھی کر دیتی تھی۔ وہ ان باتوں کا ذکر کسی سے کرنا بھی نہیں چاہتی تھیں کیونکہ ان کے خیال میں لڑکی کے مسائل کا تذکرہ نوگوں سے کیا جائے تو لڑکی کے رشتے میں دشواریاں ہونے لگتی ہیں۔ والدہ نے گھر میں چھوٹی سی لائبریری بنا رکھی تھی۔ انہیں پڑھنے لکھنے کا بہت شوق تھا۔ والدہ کی وجہ سے ہی گھر میں کتابیں اور نئی جرائد آیا کرتے۔ والدہ میرنی کیفیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتابوں اور رسائل سے نوٹے اور وظائف مجھے بتایا کرتی اور میں ان پر عمل بھی کرتی مگر زیادہ فائدہ نہیں دیا تھا۔

ایک روز میں نے دیکھا کہ والدہ ایک کتاب کے حرق دینی سے مطالعہ کر رہی ہیں۔ مطالعہ کے دوران ہی انہیں نے یہ بات اور خوشی کے سلسلے جملہ جذبات سے مجھے آواز دی۔ میں فوراً والدہ سے پان آئی۔ ان کے منہ سے نکلا امر اقبالہ....

مٹی میں پنہم بھی نہیں۔

اس کتاب میں ہر اقبالہ کی مشقوں سے نئی فوائد کا ذکر کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں تم بھی ہر اقبالہ کے بارے میں پڑھو اور ہر اقبالہ کی مشقوں سے فائدہ اٹھاؤ۔ پانہی ہر اقبالہ ہے کیا...؟

یہ کس طرح کام کرتا ہے...؟ اور میرے مسائل کے حصول میں یہ کس طرح معاون ہو سکتا ہے...؟ پینا مجھے ہر اقبالہ کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہے۔ تم ان کتاب کا مطالعہ کرو۔ میں ہر اقبالہ کی کل تہجہ اور کتاب میں لے آؤں گی۔ شاید تمہارے مسائل کا حل ہر اقبالہ سے ملے گا۔



رنگ، نلکے، بچوں کہنے ہیں۔ بھوجوں کی خوشبو سے تازگی کا احساس دور ہے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سارا دن کامیاب ہے۔ دوپہر شام میں اٹھنے والی تھی۔ آسمان پر بادل کی غیر معمولی نقل و حرکت دیکھنے میں آ رہی تھی۔ گزرتے وقت کے ن اٹھان باولوں کی سیاہی مہر کی ہوتی چلی جا، آن تھی۔ ہوا جو پچھلے دن پہلے تک چل رہی تھی ایک دم بند ہو گئی اور پھر باؤوں نے موٹی موٹی بوندیں بننے لگیں۔ بارش دینے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ کچھ دن میں پورا دن پانی سے جل کھل ہو گیا مگر بارش بند ہوئی پانی بہنے لگا دس گھنٹے تک کھانا کھا گیا اور غائب ہو گیا۔ اب ہر چیز دھلی دھلی اور ساف ستھری دکھائی دے رہی تھی۔

مراقبہ کے دوران اپنی سنوین پر تھموتی رہنے لگی۔ میں خود کو بظاہر محسوس نہ کرتی۔ چند لمحوں تک باقاعدگی سے مراقبہ کرنے کا نتیجہ یہ حاصل ہوا کہ میرے اقامت میں بہتر بنی اور منتکلو میں روانی آتی ہے۔ اب لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے ٹھیک بنی ہوئی ہوں۔ چڑچڑاہٹ پن میں لگی آنے سے اجتناب 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 پسند سے بہتر ہوتی ہے۔ مایوسی اور اپریشی میں لگی آتی ہے۔

سب سے زیادہ خوشی مجھے ان بات کی ہے کہ میری بہتر کیفیت فی وجہ سے والدہ صاحبہ بہت خوش ہیں۔

بیتا

والدہ نے دن والدہ مراقبہ کے بارے میں کئی کتابیں لے آئیں میں نے ان کتابوں کا مطالعہ بہت غور سے کیا۔ نئی باتیں سمجھ میں نہیں آ رہی تھیں۔ انہیں میں نے بار بار پڑھا۔ سمجھنے کی کوشش کی۔ بار بار 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۔

نئی روز تک ذہن تاریکی میں غوطے کھاتا رہا۔ ٹھیک کی کو صد افزائی مجھے مراقبہ پر کار بند رکھے دینے لگی۔ والدہ نے ایک روز میرے ہاتھ سے صدقہ دوا دیا اور کہا اب اللہ کے حضور دعا کرنے کا وقت آگیا۔ میں نے ایسی ہی کیا۔ نماز اثناء کے بعد مراقبہ کا آغاز کیا۔ کچھ دن بعد کچھ ٹھیک تھی کہ پورا مہرہ شہی سے منور ہو گیا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ صبح سویرن خلوت ہو رہے تھے آہستہ آہستہ ہر طرف کھینچتی ہے۔ بچے انہوں بیگ ٹھہر جوں پر ڈالے انہوں جہ ہے تھی۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ آواز نکالنے لگا پھر پھراٹا ہوں کے اوپر کھینچنے پادوں کے ٹکڑے لڑ رہے تھے دن کے مسلسل بارش بہا رہی تھی۔ سارا دن پہ ان حد تک کچھ اور پانی کھڑا ہو پنا تھا کہ پیدل چنے والوں کے لیے آمد رفت کا مسئلہ تھا۔ دوشیا تھا۔ چہاٹے اپنے دوشیوں کو پانی سے گزارا کر پھراٹا ہوں میں لے جا رہے تھے۔ بچے کھڑے پانی میں اچھل کود کر رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہار کے ٹٹہ ہر طرف بھرتے آئے ہیں۔ میرے چہاٹوں 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۔

علمی وین 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 آئندہ 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 مل رہی ہیں، سمندری طوفان آ رہے ہیں، زمین پر موت رقص نمونہ رہی ہے۔ انسانیت کی بقا کے داراں تو میر ہاری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس سے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر سزا کا رن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو پھونکا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا، تمہارا سے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ انبقرہ، 21-22)

خبر انجیل حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا: "یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ 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 ویتا اور وحدۃ لا شریک ماننا اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اولیٰ سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں مبرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



ستر آن پانک رسشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک بردور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور منہ لطف زندگی ہے۔ ستر آتی تعلیمات انسان کی انفسردہ زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور بعد سترے کو حسبِ ماملی زندگی کے لیے رہنما اصولوں سے بھی واقف کراتی ہیں۔

تَاللّٰہ

"تالا" عربی حرفِ تاکید ہے، عربی قواعد میں وہ حرف جن سے کلام میں زور آتا ہے مثلاً ضرور، ضرور، بان ضرور، مقرر، ہرگز، کبھی وغیرہ، حرفِ تاکید کہلاتا ہے۔

"تالا" شروع کلمہ میں قسم کے معنوں میں آتا ہے اور عربی حرفت 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 کے نہیں آئے کہ خرابی کمریت اور نہ ہم پوری کیا کرتے

ہیں۔" [سورہ یوسف (12) آیت: 73]

ترجمہ: " (یوسف کے بھائی اپنے باپ کو بتاتے کہ) کہنے لگے کہ اللہ کی قسم (تالالہ)

اگر آپ یوسف کو اس طرح یاد کرتے رہیں گے تو یا تو یار ہو جائیں گے یا جان ہی

یہ دیکھئے۔" [سورہ نمل (16) آیت: 85]

ترجمہ: "یہ (یوسف کے بھائی) بولے اللہ کی قسم (قائلو) اللہ نے تم کو ہم پر لعینت بھیجی ہے اور یہ تک ہم خطا کار تھے۔" [سورہ یوسف (12) آیت: 91]

ترجمہ: "ار جب کائد (مصر سے) روانہ ہوا تو ان کے والد کہنے لگے کہ اگر مجھ کو یہ نہ لہجہ کہ (بوزخا) بہت کہ ہے تو مجھے تو یوسف کی بات ہی ہے۔ وہ بولے کہ: اللہ آپ (حق) قدریہ غلطی میں مبتلا ہیں۔" [سورہ یوسف (12) آیت: 95]

سورہ انبیاء میں حضرت ابراہیم نے بتوں کو توڑنے کے بارے میں تائفہ جہ کہ قسم کھائی ہے۔

ترجمہ: "ابراہیم نے (کہا) (سبوت) جنک تمہارا پورا دہکار آسمانوں اور زمین کا پورا دہکار ہے جس نے ان کو پیدا کیا ہے اور میں اس (بات) کا گواہ (اور اس کا کاشف) ہوں۔ اور اللہ کی قسم (قائلو) جب تم سے کچھ پھیر کر پلے ہائے قومیں تمہارے بتوں کے ساتھ ایک ایسا کام کروں گا جس سے اس کی تشبیہ کس جائے گی۔ پھر (ابراہیم نے) ان بتوں کو توڑ کر رونا رونا کر دیا مگر انہ (بت) کو (انہ بتوں) تاکہ اس کی طرف رجوع کریں۔" [سورہ انبیاء (21) آیت: 56-58]

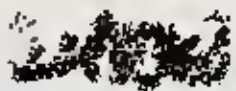
اسی کے بارے میں اللہ نے ان کی درج ذیل آیتوں میں ہے۔

ترجمہ: "تو وہ (گمراہ) اللہ سے منہ از رخ میں اذیت دینے جانیں گے۔ اور شیطان کے شکر سب کے سب (داخل جہنم ہوں گے)۔ (وہاں) وہ آہن میں جھگڑیں گے اور کہیں گے کہ اللہ کی قسم (قائلو) ہم تو سچ گمراہی میں تھے۔" [سورہ شعراء (26) آیت: 94-97]

ترجمہ: "کافر (یوسف) اللہ کی قسم (قائلو) جو تمہارا کرتے جو اس کی قسم سے ضرور پشیم ہو گئے۔" [سورہ نمل (16) آیت: 56]

ترجمہ: "اللہ کی قسم (قائلو) ہم نے تم سے پہلے اس کی طرف ضمیر بھیجے تو شیطان نے اس کو (یعنی گمراہوں کو) جن کے افعال (آرامت) کرد کھائے تو آج بھی وہی اس کا دوست ہے اور وہ ان کے لئے عذاب الیم ہے۔" [سورہ نمل (16) آیت: 63]

قسم و عہد میں حلف یا بیعت کہتے ہیں جس کی جمع احلاف اور بیعتیں ہے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے پر یا سو اور چٹکی سے رب ذوالجلال کی قسم کھانا (بیعت کہلاتا ہے) اور قسم صرف اللہ تعالیٰ اور اس کے اسما و صفات کی کھانا جائز ہے۔





ان صفحات پر روحانی مسائل سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور اشع خواجہ شمس الدین عظیمی جی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوبصورت تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔
برائے مہربانی جوابی ٹیگٹھ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دینے جاسکتے۔ سوال کے ساتھ اپنا بہادر عمل پتہ ضرور تحریر کریں۔
روحانی سوال و جواب - 1-D, 1/7-1، ٹیگٹھ آئی۔ او۔ ایم۔ 74600

سوال: انبیاء کرام علیہم السلام ذات مطلق اللہ تعالیٰ کو پہچاننے کا ہر دم دیتے ہیں اور غیر اللہ کو مخلوق قرار دے کر اس کی نفی کرتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ذات مطلق کو پہچاننے 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 فرمایا ہے۔ انبیاء کرام نے اپنی تعلیم میں زور دیا ہے کہ اسی ذات کو سمجھنے کی کوشش کی جائے جس ذات کے امر سے کائنات وجود میں آئی۔ اس لئے کہ جب تک ذات مطلق کو نہیں سمجھا جائے گا ذات مطلق کے امر یا حکم کو سمجھنا ممکن نہیں ہے۔ کچھ لوگ ان بات پر معترض ہیں کہ امر کو سمجھنا یا خالق کائنات کی ذات مطلق کے ارادے کو سمجھنا اس طرح ممکن ہے؟ اس لئے کہ امر جب تک خود کسی انسان کا ادراک نہ ہے امر کا سمجھنا ممکن نہیں ہے۔

امر کو سمجھنے کے لئے انسان کو اپنی اسی کہنہ سے وقوف حاصل کرنا ہو گا جو براہ اصل 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 تعارف دونا چاہتا ہے۔ کیونکہ انسان کی حیثیت خود امر ہے یا امر کے تابع ہے۔ انسان جب خود سے تعارف ہو جاتا ہے اور

اپنے اندر حکم الہیہ سے متعارف ہو پاتا ہے تو وہ ذات مطلق کا تعارف بھی حاصل کر لیتا ہے۔ جب تک کوئی روحانی آدمی امر کو نہیں جانتا تو 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 مطلق کہا اور امر مطلق کو کائنات کہا ہے۔ یہ طرز بیان ان لوگوں کا ہے جن لوگوں کی طرز تلاش یہ ہے کہ دو 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 ایسی ہیں جو ظاہر نہیں ہیں۔

آج کے سائنسی دور میں ایسی چیزیں کا انکشاف ہوا ہے اور ہو رہا ہے جو چیزیں آئندہ نے نہیں دیکھی تھیں۔ سائنسدان جن چیزوں کی علامتیں خارج میں نہیں دیکھتے ان کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ان کے آن عمل سے کائنات کے اندر حقیقی محتاج زیادہ تر انجانے 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 منحصر 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 ایسی روشنی موجود ہے جو کسی ظاہر کے باطن کا کسی حضور کے غیب کا مشاہدہ کر سکتی ہے۔

بالفاظ دیگر انسانی ذہن پر یہ ذات 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 تمام موت کے بعد کی زندگی کو سمجھنے پر زور دیتے ہیں۔

آخری نبی محمد ﷺ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

”مرا بواؤم منہ سے پہلے۔“



کی مقدس آیات و احادیث
میں انسانے اور
ان کا احرام آپ پر

خطبات عظیمی

بھو نچان آ کیا ہے اور ہر طرف تہا ہی نہیں تھی
 ہے.... پورے پورے شہر صفحہ ہستی سے مٹ گئے
 تہ.... محذت اور مکانات زمین بوس ہو گئے
 تہ.... ان محلات اور مکانات میں موجود قیمتی اشیاء،
 زرہ و جواہر اور ٹیکسٹائل میں دب گئے تہ.... ہر طرف
 تہ و بٹا ہے.... شور و غل ہے.... زندگی ڈوب گئی
 ہے.... موت رقص کر رہی ہے.... ماہیں بچوں سے جدا
 ہو گئیں.... بچے ماں 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 چھ گیا.... اس وحشت ناک خبر سے حواس گم ہو
 گئے.... شعور ٹوٹ گیا.... اور ایک مدہوشی کی کیفیت
 جاری ہو گئی.... سینکڑوں مثنوں میں آہا شہر ویران ہو
 گئے.... زمین خنجر بن گئی.... پہاڑ ٹوٹ کر بکھر
 گئے.... اور زمین نے انسا بے یار و مددگار چھوڑ
 دی.... آسمان اتنا زیادہ رویا کہ زمین وریا بن گئی....
 وہاں میں اسپارک 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.... بہتی آنکھوں.... روتے
 دل.... پاش پاش ٹہر.... اور غمزہ حواس کے ساتھ اس
 بندے سے پوچھا کہ یہ سب کیا ہے؟
 کیسے ہوتا ہے؟
 اللہ تعالیٰ کی اتنی حقوق موت کی خیند 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 لعفن میں تبدیل ہو گئی....
 آخر یہ سب کیوں ہوا؟... کیسے ہوا؟...
 اس بندے نے بتایا کہ.... میں نے زمین سے
 سوال کیا.... اسے ماں....
 تو نے مجھ پر 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 بارے اعلان سے... خود غرضی سے... حق تکلی سے... اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ نے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی فرمائی سے... اور اہانت پرستی سے باز پڑ گئے ہیں... زخم ماسور بن گئے تھے... جب ایسا ہوا تو میں یار ہو گئی...

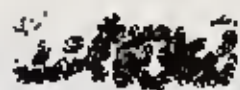
میرے بچے!... یہ ویلہ Frequency کے نظام پر عمل رہی ہے... فریکوئنسی سے مراد Vibration ہے... والہریشن انسان میں بھی ہے... والہریشن درختوں میں بھی ہے... پیاز بھی والہریشن پر قائم ہیں... اور میں بھی والہریشن کی پابند ہوں...

والہریشن میں اعتدال ہوتا ہے تو یہ چیز نمیک نہیں چلتی ہے اور جب والہریشن میں خلل واقع ہو تو ہر چیز بے نظم ہو جاتی ہے... والہریشن ضرورت سے زیادہ ہو جائے تو نمودار کی ہو جاتا ہے... والہریشن ضرورت سے زیادہ بڑھ جائے تو تھالی 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 آتا ہے...

میرے بچے!... کائنات اور ہماری دنیا اور ہماری دنیا کی صورت بے شمار دنیا میں ایک سسٹم کے تحت چل رہی تھی... 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 رہتے 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



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 کھاتے ہمارے لئے ہانگ اکی... ہم دھتے بیٹھنے کے قابل نہیں تھے آئے ہمیں حالت دور توانائی عطا کی... ہم تیرنی پشت پر وندناست پجرت رہے اور تو نے سب کچھ برداشت کر کے ہمیں پروان چڑھایا... ہم جوان ہوئے... اور تیر کی لونگو سے غذا اور توانائی حاصل کر کے ہم نے شاہیاں کیں... ہمارے بیچے ہوئے... وہ بچے بھی تھے پروان چڑھائے... اے ہماری ماں زمین!...

تو اتنی دلچسپی ہے کہ تو نے ہر لڑکی گند کی اور تمہیں کو بھی سمیٹ کر اپنے اندر چھپایا اور ہمیں غرنے کے بعد بھی بے آبرو نہیں ہونے دیا... پھر یہ سب کیوں ہوا؟...

تو نے کیوں اپنے آپ کو امت دیا... کیوں تو نے لڑکیاں اس طرح کھوں این کہ ہم تیرے بیچ تیرنی آغوش میں آرام پانے کے بجائے تیرے اندر غرق ہو گئے...

زمین نے جب یہ بات سنی تو زمین رونے لگی... چچکیاں بندھ گئیں... بچھوے کھانے تھی... اور اس نے کہا... اے میرے بچے!

میں بھی تمہاری طرح کا ایک وجود ہوں... جس طرح تمہارے دو وجود ہیں اسی طرح میرے بھی دو وجود ہیں... جس طرح تمہارے جسم پر پتوزے پھنسیاں لٹکتی ہیں... اور جس طرح تمہارے جسم پر سرانڈ پھیل جاتی ہے اور جس طرح تمہارے جسم ترہیلے ہو جاتے ہیں... اسی صورت میرے ظاہر وجود

مخالف نہیں رہتے۔۔۔ دولت کی پرستش میں انسانی
 قدریں پامال نہ رہتی تھیں۔۔۔ ہر فن ہو جسے وہی چاہیے
 بھروسہ کر لیا گیا۔۔۔ عام وطن آسائش و آرام اور نذر پرستی
 زندگی کا مقصد بن گیا ہے۔۔۔

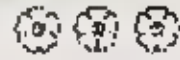
انفرادی طور پر اسلام کی تعلیمات سے
 اختلاف۔۔۔ تفرقے بازی۔۔۔ زمین پر نسا۔۔۔ قدرت
 کے قوانین سے انحراف ہے۔۔۔ قدرت سے انحراف کا
 منہب یہ ہے کہ آدمی قدرت کا تعاون نہیں
 چاہتا۔۔۔ خود غرضی غام ہو گئی ہے۔۔۔ این کرہ
 واطلوع نے اللہ تعالیٰ کی آیتوں کو کارہ زہر بنا لیا
 ہے۔۔۔ ہر آدمی دوسروں کے لیے صاف بن گیا
 ہے۔۔۔ کس کو اپنی اصلاح کی فکر نہیں ہے۔۔۔ ہر آدمی
 چاہتا ہے کہ دوسرے کی اصلاح ہو جائے۔۔۔ اپنی کے
 انوس میں ہر آدمی بیمار ہے۔۔۔ رات کا بازار گرم
 ہے۔۔۔ زندگی کو سب دیکھ رہی ہے۔۔۔ بھر رہی ہے۔۔۔ یا
 رکھنے لگے۔۔۔ ہر شے چاہے واریت کا اروق کیوں نہ
 ہو۔۔۔ شعور رکھتی ہے۔۔۔ زندگی انقداروں سے مرہب
 ہے۔۔۔ اور مقداروں کا نظام براہ راست قدرت کے
 ہاتھ میں ہے۔۔۔ جب قدرت ناراض ہو جاتی ہے تو نظام
 ٹوٹ جاتا ہے۔۔۔ نظام توڑنے کیلئے قدرت کیا طریقے
 اختیار کرتی ہے یہ اس کا اپنا انتخاب ہے۔۔۔ آندھنی کے
 ذریعے۔۔۔ ہوا بیلوٹی کے طوفان کے ذریعے۔۔۔ چکنگاز
 کے ذریعے۔۔۔ یا نزلے کے ذریعے۔۔۔

آئیے! ہم سب استغفار پڑھیں۔۔۔ دوسرے
 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
 مسلم کو محفوظ رکھنے کی کوشش کریں گے۔



ہو سکتے ہوں گے کے مطابق زندگی گزارتی ہیں۔۔۔ اپنے
 اور دوسرے کے حقوق کی پاسداری کرتی ہیں۔۔۔ اپنے
 وطن اور اپنی زمین سے محبت کرتی ہیں۔۔۔ انسان کی قدر
 کم نہیں ہوتی۔۔۔ قدرت ان کی مدد کرتی ہے۔۔۔

آج صور حال یہ ہے کہ۔۔۔ زمین کی قیمت زیادہ
 ہے اور انسان کی قیمت کم ہے۔۔۔ ایک بھائی کا بچہ نئی
 ہزار ہا لاکھ فیص پر پاتا ہے اور دوسرے کے بھائی کا بچہ
 اس لئے اسکو نہیں جاتا کہ اس کے پاس اتنیوں کی
 پونہ لاکھ اور کتاؤں خریدنے کیلئے پیسے نہیں ہیں۔۔۔
 ہر امیر ہزار لاکھ دار ہے۔۔۔ اور ہر غریب لوگوں کی
 لا تعلقی کے باعث کچھ ہی میں زندگی گزار رہا ہے۔۔۔
 انسان اپنے نفع کیلئے دودھ میں ملاوٹ کرتا ہے۔۔۔ مرغ
 مصالحہ میں ملاوٹ کرتا ہے۔۔۔ کھجی میں گڑس ملاوٹ
 ہے۔۔۔ پیلوں میں ملاوٹ کرتا ہے۔۔۔ دونوں میں ملاوٹ
 کرتا ہے۔۔۔ اور اس کو کامیاب زندگی گزار رہا ہے۔۔۔



جب کوئی قوم اپنی زمین اور اپنے وطن سے محبت
 نہیں کرتی تو دراصل دو 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 اپنی قوانین سے انحراف
 کرتی ہے تو دراصل وہ قدرت کے کاموں میں دخل اندازی
 کرتی ہے۔۔۔ قدرت سے اس کو مسلم ہے ہر پھینک دیتی
 ہے۔۔۔ زمین تو محفوظ رہتی ہے۔۔۔ لیکن آدمی جو قدرت
 کے گہرے تاروں میں دھن ہو جاتا ہے۔۔۔ یہ بات کون
 نہیں جانتا۔۔۔؟ کون ہے جو ہر مل اس بات سے انکار کر
 سکے۔۔۔؟ کہ آج کے دور میں دولت پرستی غاصب دہائی
 ہے!۔۔۔ دولت پرستی بھی شرک کی طرح ہی ہے!۔۔۔ اور
 شرک اللہ تعالیٰ مخالف نہیں کرتے۔۔۔ اللہ تعالیٰ مخالف
 الذلوب ہیں۔۔۔ گناہ مخالف کر دیتے ہیں۔۔۔ لیکن شرک



الحمد لله رب العالمين

ترجمہ: "ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔"
(سورہ آل عمران: آیت 173)

سراقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق عظیمی
947/A، ممتاز آباد پی سی جی چوک، ملتان
پوسٹ کوڈ: 60600
فون نمبر: 061-6525331

Scanned By Amir



جون 1990 کے شمارے کا پورق

اس ہونے مضامین میں خطا جو پھلا یا کیا قوت ارادی، انجونی ایک مرض ہے، اور ان کہانی، اللہ میں کارسز خوان، نون جتا ہے کہ مرکنے اور است اور ہادے، ایک سسٹم اور قرآن، حیت بعد از موت اور س عبرت، بلورائی حوص، نیل دیکھی کھیجے، ۱۱ علامہ اور سائنس، اسان فرانسسہ جل، نجا، طب مغز بہ مغز بہ رسات سے کچل، وجہ کی موگیں گواہ ہیں، اور بہت بو نجر، صدیق مان کی تور، آسینے خوش رنگیں میں، نہیں ہوں، اور اولدین سے پوجا جاتی ہے، سچہ نبوی قبیلہ سلسلہ ۱۶، مضامین میں نور انبی نور نبوت، اور دوست، چارٹ ایسا ایلیکٹری، مخالفاتی علم، اللہ رقی، کفیل مراقب، پر سر اور آدی اور تہہ کے مسائل شامل تھے۔ ان شمارے سے منتخب آزادہ تحریر "قوت ارادی" کا ترجمہ نے ذوق مطالعہ کے لیے قارئین کی باری ہے۔

انسان قدرت کا ایک ایسا مہربت راز ہے جو فطرت کے معمول خزانوں سے ڈانڈا ہے۔ اب است خود اپنی ذات کی تمام ظہریں کہا جائے یا نفس کی کمزوری کہ مخلوق میں سب سے زیادہ تو نگر ہوتے ہوئے بھی مفسس کی دھجیاں لکھے میں رکھنے پھر ہے ہے۔ خزانوں کی کھجیاں ہاتھ میں رکتے ہوئے بھی ہر دولت کو منتقل رکتا ہے خود اپنے ہی چھوٹے خول میں بند ہو کر اپنی ذات کو پر اسرار بنا لیتا ہے۔ غیر تو خیر خود اپنی نظر بھی اپنی ذات کو پہچان

نہیں پاتی۔ انسانوں کے اس جہل میں ہر شخص مختلف لہا اور ادرھے ہونے ہے۔ مزاج و علم لہاں جسم کو آرام و فرحت بخشتا ہے اور سخت اور تھرا لہاں وغث تکلیف میں جاتا ہے۔ طبیعتوں اور مزاجوں کے یہ مختلف لہاں بھی اس کی ذات کو بھی راحت و سکون بخشتے ہیں اور بھی نامیدہ کی اور عدم تحفظ کے جہنم میں پیوستہ کرے آرام کر دیتے ہیں۔ آدم اور فطری صور پر راحت و سکون پیش، آرام کا دلدادہ ہے۔ یہ فطری

قوت ارادی

(ادارہ)



متعین مقداروں کے ساتھ شے کا وجود قائم ہے اور
توانائی کی متعین مقداریں اس کے جسمانی و روحانی
کلام کو پیدا کرتی ہیں۔

آدمی تقاضوں کا مجموعہ ہے اس کے اندر مسلسل
تقاضے ابھرتے رہتے ہیں۔ انہی تقاضوں کی تکمیل
زندگی کی حرکت ہے۔ زمین پر آدمی و مسائل کا پابند ہو
کہ زندگی گزار رہا ہے دو خاندان اور گروپ میں رو کر
زندگی بسر کرتا ہے۔ اجتماعی زندگی میں معاشرتی
طرزوں کا عمل و عمل ہے۔ اکثر اوقات ظاہری رسم و
روایں اور عوامی شہرتی ضرزوں کا عمل و رسم آدمی کے
تقاضوں کی کامیابی کے لیے مددگار بن جاتا ہے۔ اسکا
تعلق کامیابی اور عمر و میاں ارادے کو پست کر دیتی ہے
اور اس کی قوت ارادوں کو جو جاتی ہے۔ آدمی کا ارادہ
ہی دو قوت ہے جو فکر کو عملی جامہ پہناتا ہے۔ یعنی
ارادوں کی قوت ہی انسان کی حرکت دیتی ہے اور آدمی
اپنی مطلوبہ شے حاصل کر لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ
قوت ارادوں کا فقدان آدمی کے تقاضوں کی تکمیل کے
راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔

بہیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ وہ نون سے
عوامل ہیں جو آدمی کے اندر قوت ارادوں کو کھلاتے
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 ارادوں کو بڑھاتی ہے اور تقاضوں
کی ناکامی آدمی کے اندر قوت ارادوں کو پست بنا دیتی
ہے۔ یہاں تقاضوں کی بنیاد سے بھی ضروری ہے۔
تقاضوں سے ہماری حیرت و حیرت نہیں ہے۔ اگرچہ
اہمیت نہیں فطرتی تقاضے ہیں۔ عمر و جہالت و جوانیت کا

تعمیر و ترمیم

تعمیر و ترمیم کے اس نامساعد حالات کو بدلنے کے
لیے مجبور ہوتا ہے۔

دراصل ہر خیال اور ہر شے کے دو رخ ہیں۔ اگر
ایک رخ حواس کی سطح پر ہوگا ہے۔ خیال روشنی ہے
جس میں اظہار ہے۔ یعنی ذہن کی ایک قدر ہے۔ یہ
روشنی حواس کی سطح سے گہرائی تک اور تہرائی سے سطح
تک سفر کرتی ہے اور ذہن انسانی حواس کے دائرے میں
ان روشنی کی کیفیات کو محسوس کرتا ہے۔ فکری روشنی کا
نیکیٹیور سطح حواس کی سطح پر آجاتا ہے تو آدمی فکر کے
منفی پہلو سے متعارف ہوتا ہے۔ نیکیٹیور سطح حواس سے
اس رخ کے مظاہرے میں آدمی محبوس رہتا ہے۔ سکونی
ہے آرامی اور عدم تحفظ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

فکر کی روشنی جب اپنا پوزیشن اپنے دانتوں سے
حواس تہیہ کی پہلو سے متعارف ہوتے ہیں اور حواس
کے دائرے میں مثبت فکر کی روشنی جذب ہو جاتی ہے
جس کی وجہ سے کسب و کسب و توانائی محسوس کرتا
ہے۔ یہی توانائی آدمی کو فرحت و آرام بخشتی ہے۔
نیکیٹیور سطح میں روشنیوں حواس کے دائرے میں
جذب ہونے کی وجہ سے انہیں لوٹ جاتی ہیں۔ ان کے
اہمیت ان کے لیے قوت پھوٹ جاتے ہیں۔ ارادوں
کے غلیوں میں روشنی کی مقدار ان کی ہی پیش آنی وجہ
سے انسان کے اندر تقاضوں کی کمی ہو جاتی ہے اور توانائی
ایسی ہی، احساس کمتری اور شک و شبہ میں
مبتلا ہو جاتا ہے۔

ساری کائنات روشنیوں اور توانائیوں کے ایک
بنیاد ہی مواصلت ہے۔ ہاتھ کو ضرب ہے۔ ہر شے میں
توانائی کی متعین مقداریں کام کر رہی ہیں۔ انہیں

ذرا سے تو 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 اترتی ہیں۔ صورت میں سارے جسم کو پہلائی ہوتی ہیں۔ روشنی کا یہ مرکز ظاہری حواس و نظریات دیکھا نہیں جاسکتا۔ البتہ اس مرکز پر روشنی کو باطن کی آئینہ سے دیکھ سکتے ہیں اور قلبی حواس کے ذریعے اس کی کیفیات کو محسوس کر سکتے ہیں۔ اس مرکز پر روشنی میں روشنی کی مقدار میں تاثر ملتا ہے اور اس سے کم ہو جاتی ہیں۔ قلب میں روشنی کی کمی اور اس سے زیادہ ہوتی ہے۔ جب روشنی کے اندر شک و دوہلاہٹ آئے تو قلب سے اندر روشنی کے اس نکتے پر بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

دائرہ ہے۔ یہاں غلطیوں سے مراد وہ بشر بنی 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۔ بزار اسے سدھایا جائے گا وہ بھی نہیں بن سکتا۔ اسی فطرت انسان سے اندر بھی فطرت کا خاص انعام کا اثر رہا ہے۔ آدمی کی ہر حرکت فطرت کے اس انعام کے دائرے میں ہے۔ فطرت کے دائرے سے بہت کر کوئی بھی حرکت شخصیت کو توڑ کر ڈالتی ہے۔

مگر غور کیا جائے تو ساری کائنات یقین سے اپنی جہت میں رہتی ہے۔ یقین کے بغیر ہم کوئی حرکت نہیں کر سکتے۔ ہم زمین پر قدم بڑھاتے ہیں تو غیر ارادہ طور پر چاروں طرف سے ہوا کا ہوتا ہے کہ ہمارے پاؤں سے نیچے زمین ہے۔ اگر یہ خیال نہ ہو اور یقین نہ ہو کہ زمین سے ہوا فوراً اڑ جائے گی۔ مگر یقین ہی ساری کائنات کی بنیاد ہے جس کے ذریعے کائنات قائم ہے۔

ہم یقین اور روشنی سے تعبیر کرتے ہیں اور شک و دوہلاہٹ یقین و تاریکی کہتے ہیں۔ روشنی اور تاریکی تو اپنی ہی ہے اور تاریکی خلا ہے۔ یہ بات اب سائنس اور روحانی علموں پر پایہ ثبوت و تحقیق پائی ہے کہ زمین اور کائنات کا انعام روشنیوں سے قائم ہے۔ روشنیوں کی کائنات کو وجود بخشی ہیں اور کائنات کی نشیونہ کی نشوونہا کرتی ہیں۔ اگر کائنات کے اندر سے روشنیوں کا نکلنا ہی جائے تو کائنات کا وجود ختم ہو جاتا۔ اس حقیقت کے تحت کائنات کے ذریعے

جون 2015ء

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



پاکستان کے نیری نظام
 بجلی کی پیداوار
 اور معیشت میں
 منگلا کی بہت زیادہ اہمیت
 ن و ہ جنگلات
 کے نام پر ترقی
 سے جانے والا
 منگلا ڈیم ہے۔

بہ بے پاکستان

1967ء میں اپنی
 ترقی کے وقت یہ دنیا
 کا پانچواں بڑا ڈیم تھا۔
 اب یہ بارہواں بڑا ڈیم ہے۔

تعمیر کے وقت منگلا ڈیم دنیا میں
 سب سے بڑی پانی کا پانچواں بڑا ڈیم تھا۔
منگلا ڈیم

منگلا ڈیم، پنجاب کے دریائے جہلم اور
 شیمیر کے دریائے ویاس (بخش اسے دیاتھ
 بھی کہتے ہیں) پر بنایا گیا ہے جو پنجاب کے
 پانچ دریائوں کے انتہائی مغربی اور سب سے
 طویل دریائوں میں سے ایک ہے۔ دریائے

جہلم، دریائے سندھ کا ایک بڑا معاون دریا ہے جبکہ
 اس کی لمبائی 480 میل (772 کلومیٹر) ہے۔
 منگلا ڈیم وہ اعزاز حاصل ہے کہ یہ پاکستان میں
 زرعی پانی کو مناسب انداز میں تقسیم کرنے اور نظام
 آبپاشی کو مربوط کرنے کی سب سے پہلی
 کوشش ہے۔



Scanned By Amir



ڈیم کے بنیادی ڈھانچے
میں چار پیمے (ایمبارک منٹ
ڈیم) وود سٹیل ویز، پانچ پاور
ایرن ٹرینیشن سنلز اور ہزار میگا
واٹ کا پاور اسٹیشن شامل ہے۔



منگلا ڈیم پر نئی پیداوار
کے دس یونٹ لگائے گئے ہیں
جن میں سے ہر ایک کی گنجائش
سو میگا واٹ ہے۔ اس طرح

منگلا سے مجموعی طور پر ایک ہزار میگا واٹ نئی پیدا
وارتی ہے۔

منگلا ڈیم کا شمار میرا سیاحت کے بہترین مقامات
میں ہوتا ہے۔ یہ ایف ڈی سی کے زیر نگرین
اور سٹیل ویز کے زیر نگرین ہے۔ اس ڈیم
کا افتتاح 1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔

یہ ڈیم 1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔ اس ڈیم
کا افتتاح 1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔

منگلا ڈیم کی تعمیر میں چھ سال لگے۔ نومبر
1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔ اس ڈیم
کا افتتاح 1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔

اس ڈیم کی تعمیر میں چھ سال لگے۔ نومبر
1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔ اس ڈیم
کا افتتاح 1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔





یہ شہتی بائی فی اجازت نہیں لیکن
 منہ چھوٹی فی وجہ سے یہاں آری
 ہاں سپورٹس کلب موجود ہے۔
 ان کلب سے موٹی بوس بہ آسانی
 دستیاب ہے۔ پانی میں ہمیں ناپو بھی
 ہے۔ یہ دراصل ان پہاڑوں کی
 پانیوں میں جو منظر کھیل کی زد میں
 آتی تھیں۔

ہاں خوبصورت بانچے

ہے۔ سرنگوں سے پانی نکلنے کی رفتار اتنی تیز ہوتی ہے
 کہ کوئی شے ان کے سامنے نہیں نظر سکتی۔ یہی ہے
 جہلم تیزال ہے جو یہ پورا پورا نہیں سکتے بعض
 تیز اب لائق رہی دیکھنے چاہئے ہے۔

محلان دریاؤں و تپاشی سے قتل استعمال ہونے کی
 غرض سے میزان نیا

کیا تھا بلکہ اس کا ٹولہ
 مقصد میڈیا کے
 رہنے پر مصنوعی
 طریقے سے چھڑات
 جانے والے پانی کی
 قوت و استعمال میں لا
 کر نکلی پیدا کرنا تھا۔



بے شک بے حد محنت سے تیار کیا گیا ہے۔ اس چھوٹے
 سے بڑے سب سے قابل دید جگہ منظر قلعہ ہے جو
 ان کی دستاویز دستہ شاید صرف اس وجہ سے محفوظ رو
 کیا گیا ہے۔ جہاں ان کے ہونے پر ہاں ہے قلعہ میں
 ہے۔ ان کی پیش قدمی کے منہ رت پتو بھی محفوظ نہیں
 ہیں ان کی کوئی بھونچو اوریں ہر حال ان کے پر شلوو

ان کی اس میں ساقی
 نہر تھی ہے۔

پانہ ہاں
 آٹھنی کوئے چہ ایک
 نہر شہ درج ہوتی ہے۔
 ان نہر میں وہی پانی
 ہوتا ہے جو نہروں
 سے جو نہر ہاں تک

انیم ٹی ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ اس کی کھیل
 اور پاور ہاں، آزاد کشمیر کی حدوں میں واقع ہیں جبکہ
 اسٹاف کی ہونے کا کوئی اور پانے ہاں کے پار پاکستان
 میں ہے۔

پہنچتا ہے اور نہ پانے نہایت تیز رفتار سے اسے تھما کر
 آگے کی جانب دھکیں دیتے ہیں۔ یہاں ایک پلیٹ
 ذرا بنایا گیا ہے جسے ہنگامے آکر محفوظ کیا گیا ہے۔ پانی
 سرنگوں سے پورنی قوت سے نکلتا ہے اور ان کا
 مخلوط اور طاقتور ہزارا اس تک تیناں میں جاگرتا



بچوں کا

روحانی ڈائجسٹ

ریان فرقان

ایمان و قدر

درودِ شہید

توربہ دانش

Scanned By Amir

بے وقوف بادشاہ

کو پکڑنے کی کوشش کرنے لگا۔ لیکن آسمان سے بہت
گہرا اندھیرا چھایا ہوا تھا جس سے قائد و نجاتی پور
بھاگ نکلا۔ پور بھاگ آیا
لیکن پھر اس کو مالک مکان
پر براغصہ آیا کہ اس نے
انکی نقلی چھت کیوں
بنائی، چنانچہ اگلے ہی دن وہ
فریاد لے کر بادشاہ سے
پاس پہنچا اور اس سے کہا:
”اسے دانش مند بادشاہ!
میں نے ایک آسمان سے
چوہی کرنا چاہی اور مکان
کی چھت پر چڑھ گیا۔“



بہت دنوں کی منت ہے، انکی تیندہ ایسا غریب آدمی
ایک نوٹے پھوٹے پرانے مکان میں رہتا تھا۔ وہ مکان
بوسیدہ ہو چکا تھا۔ ایک دن اجنبک زمین پر آ رہا۔
اس غریب آدمی کو مکان ہوانے کی فکر لاحق
ہوئی۔ ہاں بچوں کا پیٹ کاٹ کر
اور لوگوں سے قرض لے کر اس
نے دوبارہ مکان بنوانا شروع
کیا۔ دیواریں کھڑکی ہو
گئیں۔ دروازہ بن گیا، لیکن
چھت بھرنے کے لیے
غریب نے پاس پھرت
بچا۔ چنانچہ اس نے
چھت کی جگہ ٹاٹ بیچ

لیکن چھت کی جگہ ٹاٹ بیچا ہوا تھا۔ میں نے بچے کو یہ اور
میری ٹانگیں ٹوٹتے ٹوٹتے رہ گئیں۔ ازراہ کہ آپ
اس مالک مکان کو سزا دیں۔“
بادشاہ نے مالک مکان کو ہولیا اور اس سے پوچھا:
”کیا یہ سچ ہے کہ یہ آدمی کل رات تمہاری چھت
توٹ جانے سے نیچے گر پڑا تھا...؟“
”جی ہاں حضور! بالکل سچ ہے۔“ مالک مکان نے

کہہ ان سے اوپر سنی ڈال دی اور اپنے بڑی بچوں
سمیت ان مکان میں جا کر رہنے لگا۔ اس نے سوچا کہ
بزمات شراب ہونے تک چھت ٹیک کر ڈالوں
گا۔ اس محلے میں ایک چوہ رہتا تھا۔ غریب آدمی کا نیا
مکان دیکھ کر اس نے سوچا کہ یہ شاید دوت منہ ہو گیا
ہے۔ اس کے ہاں سے اچھا خاصا نان ہاتھ لگ جائے
گا۔ ایک روز رات کے وقت جب نعرے کے تمام افراد

را حیلہ احمد - لاہور

جواب دیا۔ ”وہ تو کہتے کہ یہ آدمی
میرے اوپر گرا، نہیں تو اس کی ٹانگیں
شہور ٹوٹ جاتیں۔“
”اگر یہ سچ ہے تو ہم تم کو موت کی سزا دیتے ہیں۔“
بادشاہ نے کہا اور جادوؤں کو بلا کر ختم دیا۔ اس کے

سورنے تھے وہ چوہ 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
و حرم سے نیچے آسمان میں سونے ہونے مالک مکان
کے اوپر گر پڑا۔ مالک مکان نے بڑا اٹھ بیٹھا اور پور

پھیسی پر چڑھا دو۔ غریب مالک مکان بادشاہ سے
قد موبوں پر گر پڑا اور کہا:

”بادشاہ سلامت! مجھ کو کیوں پھیسی دی جائے۔ سزا
تو جو، کوئی جانی چاہیے۔“

”پہلے دو جانا بادشاہ گرجا۔ تمہیں مجھ کو نصیحت
نہی کی تھی کہ آتے آتے آؤں۔“ غریب مالک مکان
نے دیکھا کہ اس طرح بادشاہ سے انصاف کی کوئی
امید نہیں کی جاسکتی۔

اس نے بادشاہ سے کہا: ”بادشاہ سلامت! میرا کوئی
قصور نہیں ہے۔ تاہم تو راج مزدور نے مجھ کو پھیسی
تصویر ان کا ہے، اس نے خراب بات بچھا دینے ہیں۔“

یہ سنا کر بادشاہ نے حکم دیا کہ اس کو رہا کر دیا
جائے اور راج مزدور کو پھیسی پر چڑھا دیا جائے۔
بادشاہ کے سپاہی فوراً راج مزدور کو پکڑ لائے۔
جب اس کو پھیسی سے پھندے کے نیچے کھڑا کر دیا گیا
تو اس نے کہا کہ مجھے بادشاہ سے چھ عرش گرنے لگے۔

بادشاہ نے اجازت دی تو اس نے کہا:
”بادشاہ سلامت! میرا کوئی قصور نہیں ہے۔ سارا
قصور ان آدمی کا ہے جس نے دو ٹاٹ بنائے ہیں۔ اگر
ان نے ٹاٹ پٹے اور منسبوت بنائے ہوتے تو ان پر
کوئی بھی چلنا دوند پھٹتے۔“

بادشاہ نے حکم پر راج مزدور کو بھی چھوڑ دیا اور
ٹاٹ بنانے والے کو پکڑ کر لیا گیا۔ اسے بادشاہ سے
سامنے پیش کیا گیا تو بادشاہ نے اس سے پوچھا: ”کیا
ٹاٹ تھمے بنائے تھے...؟“

اس آدمی نے جواب دیا: ”جی ہاں، حضور! میں نے ان
بنائے تھے۔“ تب تو سارا قصور تمہارا ہے۔“ بادشاہ
نے گرج کر کہا اور ان نے اسے پھیسی پر چڑھانے کا

حکم دیا۔

”بادشاہ سلامت! میں آپ سے کچھ ظم اور فی ہات
عرض کرنا چاہتا ہوں۔“ ٹاٹ بنانے والے نے کہا:

”بات یہ ہے کہ میرے بنانے والے ٹاٹ ہمیشہ بڑے
کلمے ہوتے تھے۔ لیکن بس وقت میں یہ ٹاٹ بنا رہا
تھا، اسی وقت میرے ایک پناہی نے جس کو کبوتر

انارنے کا شوق ہے، اپنے کبوتر ابلایے۔ وہ آسمان میں
اڑتے پھر رہے تھے، قلابازیاں اُچار رہے تھے۔ میں

دن کا تماشا دیکھنے لگا۔ اس کا اثر میرے کام پر پڑا اور
میں نے ٹاٹ پھندے سے اور مزدور بنا دیے۔ تصور میرا
نہیں بلکہ اس کبوتر کا ہے۔“ اب بادشاہ نے حکم پر

ٹاٹ بنانے والے کو چھوڑ کر کبوتر کو پکڑ کر لایا گیا۔
پھیسی کی سزا سن کر کبوتر باز نے بادشاہ سے کہا:

”جہاں پناہی یہ ٹھیک ہے کہ مجھے کبوتر انارن کا
تماشا دیکھنے کا شوق ہے، لیکن اس میں کیا برائی ہے؟ اگر

آپ مجھے پھیسی پر چڑھا دیں تو اس سے کسی کا بھلا
نہیں ہو گا۔ کسی بے گناہ کی جان لینے سے یہ کہیں بہتر
ہے کہ آپ پھیسی کو قتل نہ کریں۔ تب لوگ زمین

اور آرام سے زندگی بسر کر رہے ہیں گے۔“

”ہاں ٹھیک ہے۔“ بادشاہ نے کہا: ”سارا قصور پور
ہی کا ہے۔“ اور اس نے حکم دیا: ”پور کو پکڑ کر لایا

جائے اور اس کو پھیسی پر چڑھا دیا جائے۔“

جہاں فوراً پور کو پکڑ کر لیا گیا اور اس کو پھیسی کے
پھندے کے نیچے کھڑا کر دیا لیکن معلوم ہوا کہ اس کا

قد ضربت سے زیادہ اونچا ہے۔

اس کے پاؤں کسی طرح زمین سے اوپر نہیں اٹھ
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 عجیب ہو جائے گا۔

اس نئی بات بادشاہ کو پسند آئی۔ اس نے ایسا ہی کرنے کا حکم دیا۔ جلد وہ بارہ چور وہ پکڑا لئے۔ انہوں نے اس کو پھانسی کے پھندے کے نیچے گھڑا کر کے گٹھے میں پھندا ڈال دیا اور چور تے بیروں کے نیچے گڑھا کھدوانے لگے۔ مگر چور تھا کہ برابر کہے جا رہا تھا: "جلد فی کرو، مجھے دیر ہو رہی ہے۔"

بادشاہ کو بڑا تعجب ہوا اور اس نے پوچھا تو مرتے سے لیے کیوں اتنا سہناپ ہوا جا رہا ہے۔ چور۔ جواب دیا۔

بادشاہ سادمت! اس تڑپے کے بالکل نیچے آپ حیات موجود ہے جو پہلا شخص مرنے کے بعد اس آب حیات میں ڈالا جائے گا اسے وہ بارہ اسی زندگی ملے گی، اس پر پھر کبھی موت واقع نہ ہوگی۔

ہے ووقوف بادشاہ کے دل میں لالچ اور حسد کی آگ۔ بجز اس انٹھی۔ بھلا! حقیق بادشاہ آب حیات پینے سے کس طرح پیچھے رہتا....؟ چنانچہ اس نے فوراً جلاہوں کو حکم دیا:

"چور کو ہاتھ دو اور مجھے پھانسی پر پڑھا دو تاکہ میں آہ حیات زندگیوں ہوں۔"

بادشاہ کے حکم کی تعمیل ہوتی تھی چاہیے تھی چنانچہ بے وقوف بادشاہ کو سوتی پڑھا دیا گیا اور اس طرح ساری رعایا نے تلخ کا سانس لیا۔

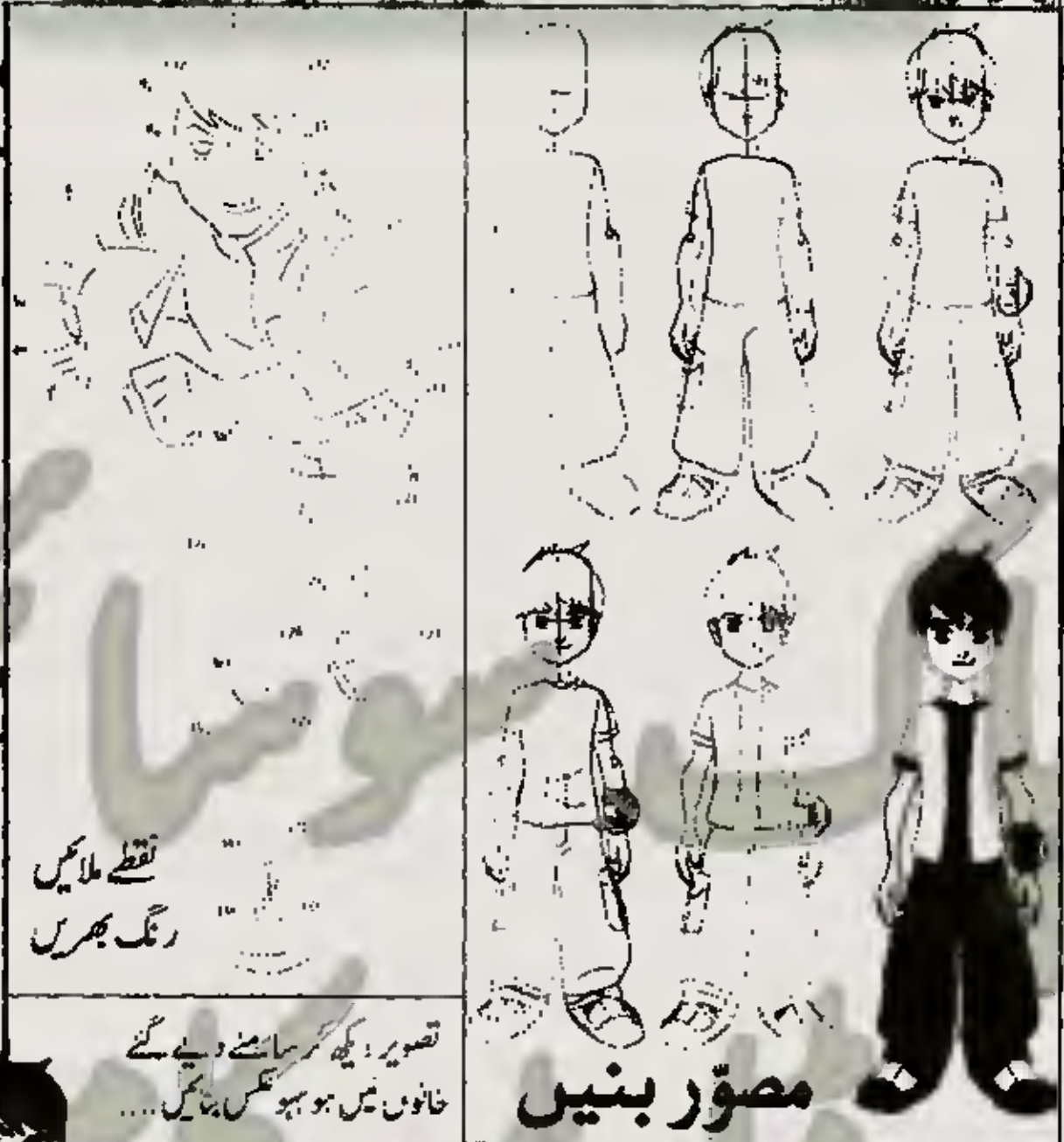
"حقیق کھوں کے ایسے چھوٹی سی بات بھی مجھ سے پوچھتے ہو۔ چور کا قد ذرا سا لمبا ہے تو تمہاری ایسے آدمی کو تھیں نہیں پکڑتے جس کا قد ذرا سا نیچے ہو....؟ اتنی موٹی سی بات بھی تمہاری سمجھ میں نہیں آتی....؟"

جلاد وہڑتے ہوئے نڈو ایک کے چوراہے پر گئے۔ ایک چھوٹے قد کا آدمی آئے گا ایک پورا بیٹھ پر اٹھائے جاتا ہوا نظر آیا۔ جلاہوں نے فوراً اس کو پکڑ لیا اور لا کر پھانسی کے پھندے کے نیچے گھڑا کر دیا۔ وہ پھونے قد کا آدمی چیخ چلا رہا تھا اور جلاہوں سے پوچھ رہا تھا کہ میرا قصور کیا ہے....؟ مجھے نچوں پھانسی پر پڑھاتے ہو....؟ اتنے میں خود بادشاہ بھی تماشاً دیکھنے اور آئیے۔

وہ آدمی بادشاہ سے ٹٹوڑا کر کہنے لگا: "یہ بے گناہ! میں ایک غریب آدمی ہوں۔ پہاڑ سے ٹکڑیاں راتر پتھاروں اور ٹوکوں کا سامان ڈھونڈتا ہوں۔ اس طرح اپنے بال بچوں کا پیسہ پاتا ہوں۔ آخر میں سن کون سا ٹٹوڑا کیا ہے....؟ کس بات کے لیے آپ مجھ کو پھانسی دینا چاہتے ہیں....؟"

"ارے حقیق! مجھے اس کا کیا پتا کہ تمہارا کوئی قصور ہے یا نہیں۔ میں اتنی تو مٹی جو پھانسی پر پڑھاتا ہے۔ میں ایک چور کو پھانسی پر پڑھا دیتا چاہتا تھا۔ لیکن معلوم ہوا کہ اس کا قد ذرا اونچا ہے اور اس کے پاؤں زمین سے الگ نہیں اٹھ پاتے۔ لیکن تمہارا قد بالکل مناسب ہے۔"

چھوٹے قد والے آدمی نے تڑپا کر کہا: "بادشاہ سادمت! قصور یہ ہے کہ بے قد کے چور نے اور آپ پھانسی پر پڑھاتے ہیں چھوٹے قد کے ایک



نقطے ملائیں
رنگ بھریں

تصویر دیکھ کر سامنے دیے گئے
خانوں میں ہو بہو ککس بنائیں...

مصور بنیں





نیز بان (جل آرا): تباں! جیہی
آپ کیڑوں کو انکور سمجھ کر کھا
جے تبا۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

☺.... مجسزیت (جیب کترے

سے): تم نے اس آدمی کی جیب
سے نوہ کس طرح نکال لیا...؟

جیب نتر (تباں): اس علم کو
نکھنے کی فیس پانچ سو روپے ہے۔

(مرسلہ: محمد اصغر۔ لاہور)

☺.... نیل کا: اروغہ (قیدی سے) کہ

موت نر: میں نے تمہیں چار دن
زیادہ قید میں رکھا۔

قیدی: کوئی بات نہیں۔ آئندہ آؤں
تو چار دن پہلے رہا کر دینا۔

(مرسلہ: نرینہ رضا۔ کراچی)

☺.... عورت (تباں سے): تمہارا

اسکول کہاں ہے...؟

لڑکا: میرے گھر کے سامنے۔

عورت: تو تمہارا گھر کہاں لال...؟

لڑکا: اسکول کے سامنے۔

عورت: اچھی دونوں کہاں تھ...؟

لڑکا: ایک دوسرے کے سامنے۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

☺.... ایک دوست (دوسرے

سے): وہ دن ہی تیرا ہے جس کے

چار چوں: اتنے تیرا 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 تمہیں

ہے بس اتنے لوٹے: دوست

دیتی ہے۔

(مرسلہ: مصباح شیخ۔ کراچی)

☺.... ایک لڑکا سڑک پر بھیک مانگ

رہا تھا۔

ایک عورت نے کہا: تمہیں شرم

نہیں آتی...؟ تمہاری عمر کے لڑکے

تو اسکول جاتے ہیں۔

لڑکے نے جواب دیا: یہاں بھی تیرا

تھا مگر کسی نے ایک جیسا بھی

نہیں دیا۔

(مرسلہ: کاظم علی۔ میرپور خاص)

☺.... استاد (دو لڑکوں سے):

ہرے آجس میں سر کیوں لکرا

رہے ہو...؟

ایک لڑکا: جناب! آپ ہی نے تو کہا

تھا کہ ریاضی میں پاس ہونے کے

لیے دل لڑانا ضروری ہے۔

(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

☺.... مہمان (چچو! کیوں لیجے

ہوئے میزبان سے):

لئی، کیا بتاؤں میری نظر تو بہت

کمزور ہے۔

دوسرا دوست: انکی کوئی چیز
نہیں ہے۔

پہلا دوست: میز۔

(مرسلہ: محمد یار۔ راولپنڈی)

☺.... استاد (لڑکے کے باپ

سے): جناب! آپ کا بیٹا کلاس میں

بہت کمزور ہے۔

باپ: اتنے کے نقصان سے گھر میں وہ

بھینسیں ہیں۔ اوروہ نقصان کی کوئی تکی

نہیں۔ پھر بھی معنوم نہیں کیوں

کمزور ہے۔

(مرسلہ: شمیم شاہد۔ گوجرانوالہ)

☺.... دو بچے کھینچتے کودتے پہاڑ

سے گزر رہے تھے اچانک ایک

بچے نے کا پاؤں پھسلا وہ پہاڑ کے نیچے

سے گزرتے ہوئے با تھی پر جا مڑا۔

اوپر والے بچے نے چلا کر کہا: وہا

دے... وہا دے اسے... بچتے نہ

پائے میں بھی آ رہا ہوں۔

(مرسلہ: کوثر شہزاد۔ سکھر)



مرکزی مراقبہ ہال

تحت دہے کے روز خواہن و عطرات و باہر و اندر روحانی جان کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و عطرات کو بیٹے کی طرح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور بیٹے کی وہاں 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر بیٹے کو بعد نماز جمعہ عظیمہ کے جمع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں دو اشرفیہ آیات قرآن مجید کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ بیٹے اور بیٹے کے ملاوہ خواہن و عطرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کرنے سے پہلے۔ ان خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے دعا کی دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے نام میں محفل مراقبہ کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں سخاوتاً تقسیم کریں۔



کراچی :- تشریح احمد - آوازِ نغمہ - آوازِ شکر - آوازِ نور
 احمد - آمنہ طاہرہ - آمنہ خان - آمنہ حسن - آمنہ بی - آمنہ محمود
 احسان اللہ خان - سلمان روشن - اسمن روشن - محمد فیصل - شہ
 حسین - ارمان علی - ارمان خان - آرزو - واسی - آوازِ نور
 آوازِ شکر - سمیاء قادری - شعیب شہ - اشفاق احمد - اشفاق
 احمد - اصطفیٰ صدیقی - عتیق اعجاز - عظیم علی - اقبال احمد - اکرم
 شہ - انور بیگم - شعیب - شعیب خان - ابرار علی - ادم
 احمد - امتیاز احمد - نیاز علی - میا حسن - محمد امجد - امجد علی
 امجد شہزاد - انور - انور عباس - بختیوار نیس - نبی حسن - نبی
 روشن - اشفاق خان - ایوب شکر - انور - بشری کوبہ - بشری
 احمد - بشری فیاض - بانو حامد علیہ - ایں قریشی - بشری بی بی - بشری
 اشفاق بی بی - عدیہ - عیاز - عیاز - عیاز - عیاز - عیاز - عیاز
 اللہ بیگم - حسین سید - حسین فاروق - حنا - حنا - حنا - حنا
 انور - حیدر منظور - یحیٰ خان - حیات - حیات - حیات - حیات
 شہزاد شہزاد - شہزاد شہزاد - شہزاد شہزاد - شہزاد شہزاد
 پرواز - پرواز - پرواز - پرواز - پرواز - پرواز - پرواز - پرواز
 ہیلہ - فخر - فخر - فخر - فخر - فخر - فخر - فخر - فخر
 اشفاق انور - حافظہ بیگم - حبیبہ احمد - حسنین - حسنین - حسنین
 حفصہ احمد - حفصہ بیگم - حفصہ بیگم - حفصہ بیگم - حفصہ بیگم

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م 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
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

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

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

دعاؤ سے علاج

ادارہ

مشیات میں مبتلا نوجوان نہ صرف اپنی صحت اور
شہرہ نقصان پہنچا رہے ہوتے ہیں بلکہ اپنا مستقبل بھی
واپس لگا رہے ہوتے ہیں۔

اخباری اعلانات کے مطابق 2014ء میں پاکستان
میں شراب، بیہوشی، افیون، 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، ہسپتالوں، کلاس
لوٹ یا ایلیٹ کلاس ہر جگہ اور ہر لوگ مشیات استعمال
کرتے ہیں۔ ان میں زیادہ تعداد قوموں کی ہے لیکن
اب مشیات استعمال کرنے والی عورتوں اور بچوں کی
تعداد میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ مشیات استعمال کرنے
والوں میں ہر عمر کے لوگ شامل ہیں۔ لیکن ان میں

۵۰-۶۰ سالوں میں جہاں کئی سہولتوں اور آسانشوں
کی فراوانی ہے وہیں لوگوں کو اتنے سے مسائل کا سامنا
بھی کرنا پڑ رہا ہے۔

دور حاضر کے سب سے تیز ترین مسائل میں مشیات کا تیز
رقعتی سے پھیلاؤ بھی شامل ہے۔ یوں تو ہر عمر کے
لوگ مشیات کی لذت 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۔ اور اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اور نمایاں اہلیت و بھرپور
اعتماد کے ساتھ عمل زندگی میں شامل ہوں۔

اسکول اور کالجوں میں زیر تعلیم نوجوان ہوں یا
اسکول نہ جانے والے بچے اور نوجوان یہ اگر مشیات کی
لذت میں مبتلا ہو جائیں تو والدین اور پورے گھرانے کے
نئے اتھارن ڈر جہ تشویش اور صدمے کی بات ہے۔

نوجوان اور بوجھ عمر افراد کی تعداد زیادہ ہے۔

نشہ کوئی بھی ہو، اسے۔ تاہم ایسا کوئی نشہ جو ہمیں خاصے آدمی کو ناکارہ بنائے اور وہ اپنی اور اپنے خاندان کی ذمہ داریاں سنبھالنے کے بجائے دوسروں پر بوجھ بن جائے انتہائی درجہ نقصان اور اذیت کی بات ہے۔

منشیات استعمال کرنے والوں کے دل خاندان ذہنی لذتوں اور کئی مشکلات سے منہمک ہوتے 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 لذت 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 بچناؤ کے اقدامات بہت ضروری ہو جاتے ہیں۔ اس کام میں والدین، خاندان کے دو۔ بے افراد اور اساتذہ ذمہ دار ہیں۔ یاں زیادہ ہیں۔ قرین دوست، پیار کرنے والے ساتھی، منگیترا اور دیگر اہلیاں بھی اس ضمن میں بوجھ پور کرنا ہوا کر سکتے ہیں۔ منشیات سے بچو گے اقدامات میں بچوں اور نوجوانوں کو منشیات سے شدید نقصانات سے آگاہی کے ساتھ ساتھ برائی صحبتوں کے منفی نتائج سے آگاہ کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

بچوں اور نوجوانوں کے اخلاق سنوڑنے کی کوشش بہت اہم ہے۔ ان کوئی چاہیے۔ ہر بچے کے اپنے والدین اور گھر کے دیگر افراد کے ساتھ قرین تعلقات ہونے چاہئیں۔

جن گھروں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی عزت نہیں کرتے۔ ان میں آپس میں جھگڑا، افساد، دوسرا

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 اور ہمت کی کمی، کمزور شخصیت کے حامل ہو سکتے ہیں۔

ایسے کمزور شخصیت بچے ضروری کے طالب Sympathy seekers بن جاتے ہیں یہ دوسروں کی باتوں میں ہتھیاری آسکتے ہیں۔ کمزور شخصیت کے حامل کئی لڑکے اور لڑکیاں اپنے سے ضروری جتانے والوں کو اپنا سچا دوست اور اپنے گھر میں کسی ایک 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، بزاروں روپے ماہانہ فیسوں والے اسکولوں میں داخل کر دیا کر دیا اپنے بچوں کو اچھے 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 مقدمہ کے نیچے میاں بیوی کے اپنے تعلقات کا خوش گوار ہونا اور دونوں کا ایک دوسرے کی عزت کرنا بنیادی تقاضا 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 کا مشورہ شخص کی مدد اس کے گھر والوں اور دوستوں کو مل

تعلیم کا اہم حصہ

کر کرنی چاہیے۔ نشے کے عادی نوٹ مونا اپنی اس عادت دوسروں سے چھپاتے ہیں، ان کے گھر والوں کو گہنی بہت بعد میں پتہ چلتا ہے۔ کئی افراد جلد یا بدیر اپنی غلطی تسنیم کر لیتے ہیں اور نشہ سے جان چھڑانا چاہتے ہیں۔ ایسے موقع پر نشے کے عادی شخص کے ساتھ مددگار رہنا چاہیے ان کی قوت ارادی کو بڑھانے میں ان کی مدد کرنا چاہیے۔ ان کا عرصہ 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۔ یاد رکھیے.....: نشے کے عادی کو یہ احسان نہ ہونے دین کہ وہ اب تیار ہو گیا ہے۔ اس کے بجائے نام نہان میں واہکی کے لیے اس کا ساتھ دیجیے۔

نشہ چھوڑنے کے خواہش مند شخص کی ایک بہت اچھی مدد یہ ہے کہ اسے نشی نوٹوں کے ساتھ نئے نئے نیا جانے۔ ایسے کئی کہیں مشاہدے میں ہیں کہ لوگوں نے نشہ چھوڑ دیا اور پانچ چھ مہینے میں 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 کئی بھی وجہ سے ان کی عادات نشی نوٹوں کے ساتھ ہو گئی اور ان لوگوں نے نشے کی آفریں تو اب ان صاحب سے انتظار نہ ہو۔ بلکہ اس طرح اس زمری صحبت سے چھ ہوا ایک سال کی محنت عادت ہوئی۔ نشے سے ہڑ رہنے والے شخص کو نشہ باز نوٹوں 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

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 لَكُمُ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝

گیارہ گیارہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر متعلقہ فرد کا تصور کر کے دم کرویں اور اس کی اصلاح کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

❖ نشے میں مبتلا شخص کے سر ہانے بیٹھ کر آٹھ ایس مرتبہ سورہ نمدہ (05) کی آیت نمبر 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ
وَالْأَلْقَامُ وَالْأَزْلَامُ رُجْسٌ مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (۱)

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نشہ 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 آئیس آئیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 219 سے

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا

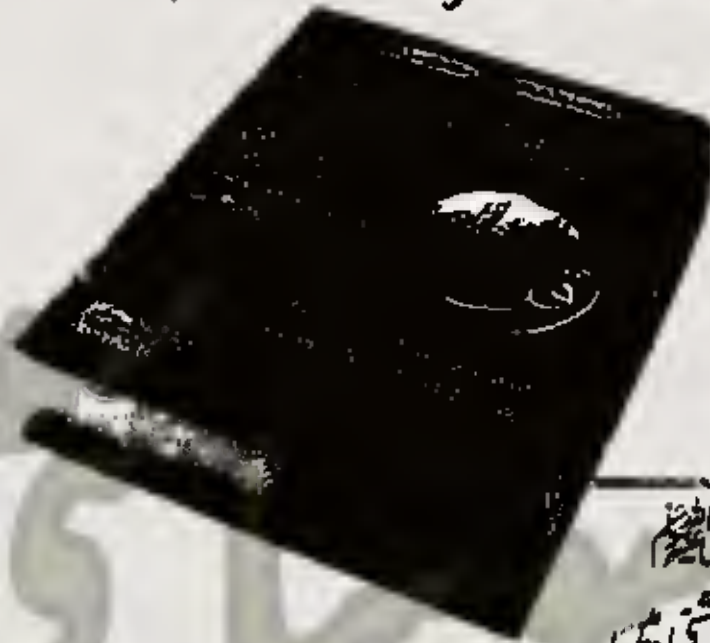
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پائیں۔



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظر بد اور شرک سے حفاظت

تیسرا ایڈیشن



قرآنی آیات، احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں

نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو ظائف....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے

رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

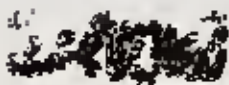
اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک سٹیٹمنٹ منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

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

ای میل: manager_rohanidigest@yahoo.com



Scanned By Amir





چڑیوں کو آزاد کروانا

سوال: سراجی میں صدر اور دیگر مقامات پر معروف سبکوں پر چمھ لوگ نوکری نما پنجروں میں چڑیوں اور دیگر نغمے پرندوں کو فروخت کرتے نظر آتے ہیں۔ گاڑیوں، موٹر سائیکلوں پر سوار بعض افراد ان پرندوں کو خرید کر ٹواب یا صدقے کی نیت سے آزاد کر دیتے ہیں۔

میں نے بھی دو تین مرتبہ چڑیا خرید کر آزاد کی تھی۔

چڑیاں آزاد کرتے ہوئے ایک دن میں نے دیکھا کہ پنجرے سے آزاد ہو کر چڑیاں پھڑپھڑاتی ہوئی فضا میں بند ہونے کی کوشش کر رہی تھیں اسی اثناء میں چیلن نے پھپٹ کر ایک چڑیا کو اپنے پنجرے 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

جون 2015ء

کہ قیدت رہانی پانا تو ان معصوم پرندوں کے لیے موت کا سبب بن گیا ہے۔

چیلوں کا شکار بننے والی ان چڑیوں کو چونکہ میں نے خرید کر آزاد کروایا تھا چنانچہ اب میں خود کو تصور رواں سمجھ رہا ہوں۔ نہ میں ان معصوم چڑیوں کو اس وقت آزاد کروا سکتا ہوں نہ ہی وہ چیلوں کا شکار بنتیں۔

یہ احساس مجھے بہت پریشان کئے ہوئے ہے۔ مجھے یہ بھی 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۔ نیس ذرا احتیاط کر لیں کہ نغمے پرندے ایسی جگہوں پر آزاد کئے جائیں جہاں وہ آسانی سے کسی محفوظ مقام پر جا سکیں۔

ہر ذی نفس کا حقیاں رکھا جانا چاہیے، ساتھ ہی یہ

میں نے سنی تھی 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 تہہ اسٹاپا ہو گئے۔

اب میرے شوہر مجھے پریشر میں رکھنے کے لیے
طرح طرح کے حیلے بہانوں سے مجھے ٹھک کرنے لگے
تین تا کہ 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 آگے لیں مرتبہ
سورہ بعد (13) کی آیت 22-20 گیارہ گیارہ مرتبہ
ورد 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 اللہ کے عہد
کی، آپ کے حقوق کی ادائیگی کی توفیق ملے۔ یہ عمل کم
از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

جھلپیشے میں آگشیں

۵۷

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

شادی خاندان سے

بات بھی ذہن میں رکھئے 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 جیلوں کی خوراک بن گئیں تو اس میں
آپ کا کوئی قصور نہیں ہے۔

شوہر چوتھی شادی

کی تیاری کر رہے ہیں

۵۸

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 پہ
ان سے بیٹھ گی اختیار کر چکی تھیں۔ میرے والدین نے
اس شرط پر ان سے میرا بیاہ کروایا کہ اولاد ہو جانے پر وہ
اس شادی کے بعد مزید شادنی نہیں کریں گے۔ میرے
شوہر نے لکھ کر اس بات پر حای 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 بیٹا
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 سینئر..... تاثرات

(تسرا نہین۔ 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 آور 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 آور گولیوں میں اضافہ ہوتا گیا اور نیند بھی حاصل 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 مظہری ریکی سینئر جانے کا مشورہ دیا۔ ریکی کے چند میٹن لینے کے بعد ہی میں نے کافی بہتری محسوس کی۔ اب مجھے نیند بھی گہری آنے لگی ہے۔ طبیعت و مزاج میں سکون و دھیرا پن آ گیا ہے۔

بتائیں کہ میری بیوی کے اوپر سے ہر قسم کے منفی اثرات ختم ہو جائیں۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ اگر آپ مناسب سمجھیں تو کسی دن مطلب میں آکر بلا مشافہہ ملاقات کر لیں۔

مزید معلومات کے لیے درج ذیل ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

021-36685469، 021-36688931

بہاؤں 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 بیوی نے گھر میں آتے ہی لڑائی جھگڑے شروع کر دیے۔ 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 بیویوں آپس میں مل کر کریں تو ان پر چھوٹی بیوی ناراض ہو کر

میرا الہیہ کی ذہنی حالت خراب ہو گئی تھی تو سسرال والے انہیں اپنے ساتھ لے گئے۔ جب سے وہ اپنے میکے میں آئیں۔

مجھے سسرال والوں نے بتایا کہ بارہ سال پہلے ان کی بیٹی شام کے وقت چھت پر گئی تھی۔ اس کی تھکن کر ہم چھت پر گئے تو وہ بے ہوش پڑی ہوئی تھی۔ کچھ دیر بعد وہ ہوش میں آئی اور بھکی بھکی باتیں کرنے لگی۔

ان وقت ہم اسے ایک بزرگ کے پاس لے گئے۔ ان بزرگ کا ایک سبب تک علاج ہوا جس کے بعد ہماری بیٹی بالکل ٹھیک ہو گئی۔

اب بیٹے کی پیدائش کے بعد اچانک 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 آئی ہے، الہیہ 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

۶۶۶۶۶

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میرے چھ بچے ہیں۔ شاہہ اللہ سے تھریلو زنگی، چھی طرح گزر رہی ہے۔ ایک سال پہلے رات 2 بجے کے قریب فون پر اطلاٹ ملی کہ میری منانی کا اچانک انتقال ہو گیا ہے۔ فون سننے کے بعد میری طبیعت میں ایک دم گھبر بہت پیدا ہوئی۔ منانی 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 نیند نہیں سوسکتی۔ میرے شوہر بہت اچھے تھے۔ پابندی کے ساتھ مجھے ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہیں۔ بچے بھی میرا بہت خیال رکھتے تھے 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 منتقاضی ہے۔ موت کے خوف سے چھٹکارا پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ موت کے حوائص 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 آیتا نہیں مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی ساتویں آیت کا آخری حصہ

وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ
كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ
إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر، ایک ایک نیکل اسپون شہد پر دم کر کے پائیں اور اپنے اوپر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پہی گئی۔ شام کو میرا بیٹا بھر آیا۔ بھونے اس سے پتا نہیں کیا کہہ دیا کہ بیٹے نے مجھ سے اور تمام گھر والوں سے بات کرنا چھوڑ دی۔

اس کی دیکھ دیکھی بڑی بھونے بھی غز سے کہنا شروع کر دینے۔ بھی سر میں دو کا بہنا تو بھی نہیں جانے کا بہنا کر جاتی ہے اگر چہ کہوں تو سننے کو تھی ہے۔ اب تمہ کی تمام صفائی کا کام میں خود کرتی ہوں۔ اپنے اور دو بیٹوں کے برتن اور کپڑے بھی مجھے ہی دھونا پڑتا ہے۔

میں یوزھی عورت ہوں۔ مجھے جوڑوں کا درد اور شوگر بھی ہے۔ دونوں بہوؤں کے رویہ کی وجہ سے مجھے زہنیشن بھی رہنے لگا ہے۔

میرے یہ دونوں بیٹے اپنی بیویوں کے تہنے میں تھے۔ یہ دونوں بیٹے ایک دوسرے سے بھی لڑنے لگے تھے اور ایک دوسرے کو نیچا دھانے سے باز نہیں آتے جبکہ میرے دو چھوٹے بیٹوں نے خود کو ان معاملات سے لڑ تعلق اور لگ کر رکھا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے بیٹوں اور بہوؤں کو آپ کا اب احرام 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 تیار تیار 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۔

بھی دہر کر دیا نہیں۔ 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

بَلَاغَاتُ

سوال: میری عمر بائیس سال ہے۔ میں میڈیکل سائنسز 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 بڑے بڑے 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 کابلی بھی بہت ہو گئی ہے۔ والدہ جو منگوائیں تو باہر جانے میں بھی گھبراہٹ دہے جتنی محسوس ہوتی ہے۔

برے خیالات سے چھٹکارے کے لیے پڑھنے بیٹھتا ہوں لیکن ان خیالات کی یلغار سے ذہن کہیں کا کہیں چلا جاتا ہے۔

میرے ساتھ ایسا کونسا اور ہا ہے سمجھ نہیں آتا۔

جواب: فوجوالی کے دور میں صنف مخالف کی طرف رغبت کے خیالات آنا فطری ہے۔ ان خیالات کو ذرا 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 و ورزش کرنا اور اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا بھی شامل ہے۔

آپ صبح اٹھ کر ضروریات سے فراغت پا کر وضو

جون 2015ء

کر لیں اور سارا دن با وضو رہے لیکن وضو قائم رکھنے کے لئے طبیعت پر چرٹ نہ کیا جائے۔ اگر وضو ٹوٹ جائے تو دو بار دہرائیں۔ رات سونے سے قبل ایک مرتبہ پھر تازہ وضو کر لیں۔

رات سونے سے پہلے آٹالیس 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، بڑا، مچھلی استعمال نہ کریں۔

نشہ کی لت

سوال: ہر 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 ایکٹریٹکس کی دکان ہے اس میں کمیشن پر کام کرتے ہیں اور وہاں بھی کبھی کبھی چلے جاتے۔

پر ایک انجانا خوف طاری ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی کچھ 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 خاڑی ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔

میں نے اپنی طبیعت کی وجہ سے اپنی گزشتہ بھی ملاحظہ فرماتا چھوڑ دیا ہے۔ میں تباہی پسند ہوتی جا رہی ہوں۔
جواب: صبح شام آئیس آئیس مرہیہ سورہ الاحقاف (6) کی آیت نمبر 63 میں تین مرہیہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر ہم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا سنی یا قیوم کا ورد کرتی رہا کریں۔
یہ عمل ہم آرم 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 چاند عطا کیا۔ پچھلے چند ماہ سے میرا بیٹا استجائی ضدی اور شرارتی ہو گیا ہے۔ ہر وقت بھاگتا دوڑتا 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 غصہ میں آکر ہاتھ پاؤں چلانے لگتا ہے اور خود کو کاٹ لیتا ہے۔

سنی بہت شوق سے کھاتا ہے۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہیں لیتا، اگر زبردستی کھلانے کی کوشش کریں تو الٹی کرتا ہے۔

جواب: چھوٹے بچوں کے ساتھ لازچار ایک

تذکرہ امراض

جو پیر ملتا ہے وہ نشہ میں اڑا دیتے ہیں۔ ان کے بہن بھائیوں نے غلط بیانی کر کے یہ شادی کروائی۔ میں نے اپنے شوہر کو بہت کھایا 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 عظیمی صاحب...! آپ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ میرے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آکا لیس مرہیہ 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 مرہیہ 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 کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔ نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اپنے شوہر کو جس کے وہ اسم الہی یا شادی یا زہینہ 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

برسی اور کچھ باتیں بغیر روئے و صوئے بھی مانی جا رہی ہیں تو آہستہ آہستہ وہ اس تبدیلی کو قبول کرنے لگے گا۔ بطور روحانی علاج رات سوتے سے پہلے کہیں

مرتبہ سورہ النساء (4) کی آیت 113 میں سے
وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ
فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے کا تصور کہہ کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ کریں۔ ماہ کے دن شمار کے بعد میں پورے کر لیں۔

ملازمت نہیں مل رہی۔۔۔

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے نے پیڑروہیم الٹیمزنگ 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 ہیں۔ وہ بھی کام تلاش کر رہے ہیں لیکن انہیں بھی ابھی تک کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔ اب حالت یہ ہوئی ہے کہ گھر کا خرچ چلانے کے لیے قرض لینا پڑ رہا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وعظیف بتائیں کہ بیٹے کو جلد از جلد اچھا روزگار مل جائے اور ہماری سفاخی پریشانی ختم شمالی میں بدل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ عدہ (13) کی آیت نمبر 26 کا ابتدائی حصہ

فطری بات ہے لیکن اس لاڈیلار نو سپنج کے بگاڑ کا ذریعہ نہیں بننا چاہیے۔ جن بچوں کے ساتھ بہت زیادہ لاڈیلار کیا جائے وہ ذورنچ، حسرت اور بعد میں صمدی اور بد تمیز ہو سکتے ہیں۔

چھوٹے بچوں کی تربیت کے لیے ایک خاص نکتہ یہ ہے کہ انہیں مانسنے کا عادی بھی بنا دیا جائے۔ شیر خوار بچوں اور نوجوانوں سے ناڈیلار کرتے ہوئے والدین یا گھر کے دوسرے افراد ان کی باتیں مانسنے چھنے جاتے ہیں۔ بڑوں کی اس روش سے بچے 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 کیا 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 لاڈیلار 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 مانسنے کی روش ترک کر دیں۔ اس کی بعض باتیں نہیں 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 ہوگا۔

جب وہ دیکھے گا کہ ان کے روئے بسورنے اور غصہ کہنے کے باوجود بھی اس کی ہر بات نہیں مانی

ہماری آپ سے درخواست ہے کہ آپ ہمارے
یہ دعا کریں اور ایسا عمل بتائیں کہ بندہ ہمیں ہمارا چاکر
حق دے دے۔ ہم تمام عمر آپ کو دعا میں دیں گے۔
جواب: ات سونے سے پہلے آگیا میں مرتبہ
سورہ نمس (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 یا وفا یا نصیب کا دروازہ کھلتے 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 ہمدردی یا مزہ دہائی ہوا ہے۔ کیا چاہیے تھا لیکن
ایسا نہیں ہوا۔

میری بیوی نے بہت چاندنی کے ساتھ مجھ سے
میری تمام جائیداد بچوں کے مستقبل کے خاطر اپنے ہم
کردانی۔ جس میں دوکان اور ایک فلیٹ تھا۔
ڈاکٹروں کے سفارشات 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 اسے دیا ہے تو وہ مجھ
سے سیدھے منہ بات 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 یَسِّرُ الْوَسْیْلَ لِمَنْ یَّشَاءُ وَیَعْقِبُهُ
تیار و گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر
بیتے کے نیچے بہتر اور بابرکت روز گزارنے اور مسائل
میں فراوانی و برکت کے لیے اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔
یہ عمل تمام چالیس روز تک جاری رکھیں۔
بیتے اور شوہر سے کہیں کہ دو چلتے پھرتے وضو پے
وضو تحریرت سے اسم اللہ یا زانی کا ورد کرتے رہا کریں
حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

جانو حق مل جائے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال: ہم کراچی کے اہل ذریعہ یا کی ایک بلڈنگ
میں پچھلے پچاس سال سے رہ رہے ہیں۔ ہماری بلڈنگ
چار منزلیں ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ رہائشیوں نے ہونے
کی وجہ سے اس عمارت کی حالت کافی خستہ ہو گئی ہے۔
ایک بلڈنگ نے ایک ایک کر کے اس بلڈنگ کے
فلیٹ مناسب داسوں خرید لیے ہیں۔ اب کئی منزل پر
دو گھر اور دوسری منزل پر تین گھر آباد ہیں۔

بلڈنگ کے لوگ اصرار کر رہے ہیں کہ جلد ہی سے
بلڈنگ خالی کر دی جائے اور پلازہ بنانا ہے لیکن یہ لوگ ان
پانچ قلیوں کے دام بہت کم لگا رہے ہیں۔

جب ہم نہیں ہائے تو اس نے ڈرانے اور دھمکانے
کا سلسلہ شروع کر دیا اور پوچھی منزل کو توڑنا
شروع کیا۔

اس بلڈنگ میں رہنے والے ہم پانچ گھرانے
غریب طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہم لہذا 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
بلڈنگ سے الگ ہو سکتے ہیں۔

ہے۔ روزمرہ باتوں اور ہیبتوں نیکن کچھ کر نہیں سکتا۔ میری 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 نیکن جب بھی سنا ہے بہت حیرت ہوتی ہے۔ دولت پرستی سے زیادہ خود غرضی بڑی چیز ہے۔ انسان جب خواہ غرض مند 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 سوئے سے پہلے صبح پر قبلہ رشتہ بند کر لیں 101 مرتبہ سورۃ انفاسہ (4) کی آیت 148-149 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی عیلم صاحبہ کا تصور کر کے دم کرویں اور دعا کریں کہ انہیں مثبت طرز فکر عطا ہوا۔ آپ کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل تم آٹھ چالیس روز یا زیادہ سنہ زیادہ روزہ تک جاری رکھیں۔
اولاد نہیں ہے

سوال: ہماری شادی کو دو ماہ ہو گئے ہیں۔ ہماری ابھی تک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ میرے نسبت کمیر ہیں۔ شوہر نے بڑی مشکل سے تمہارے بڑوں کے اصرار پر نیت کروانے تو چاہا چلا کہ ان میں اولاد کے جو ٹھوسوں کی مقدار چھ فیصد ہے۔
ڈاکٹروں نے نین ماہ کا کورس کروا دیا لیکن کوئی فرق

جون 2015ء

نہ ہوا۔ میری آفس کی ایک کونٹیکٹ کے شوہر کے ساتھ بھی ایسی 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 حیدر آباد 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 نہیں کہہ سکتے کہ کسی روز مطلب کے اوقات میں تشریف لے آئیں۔ انشاء اللہ کس سنے اور پورا نہیں دیکھنے کے بعد ملان تجویز کر دیا جائے۔ دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو شفاء ہو اور اللہ تعالیٰ آپ کو جلد اولاد عطا فرمائے۔ آمین

رشتہ معیار کا نہیں ہے۔۔۔

بسم اللہ

سوال: میری عمر پالیس سال ہے بھرت چھوٹی بہن کی عمر چھتیس اور اس سے چھوٹی بہن کی عمر ستائیس سال ہے۔

ہمارے رشتے آٹھ میں دوٹی کی نہ ہوئی۔ مسئلہ یہ ہوا کہ ہماری والدہ جتنے سے اتنے رشتے کی تلاش میں رہتی۔ ایسے رشتے جو ہمارے معیار کے مطابق بھی تھے ان میں بھی کوئی نہ کوئی نقص نکال کر انکار کر دیا گیا۔
وامد صاحبہ والدہ سے ڈرتے ہیں کیونکہ والدہ بہت ہی منہ پھٹ اور غصہ والی ہیں۔

اب ہم وہ بہنوں کی عمریں تو وادہ کی ضد کی نظر ہو چکی ہیں لیکن ہم اپنی چھوٹی بہن کی شادی کے لیے وادہ سے سامنے کھڑی ہوئی ہیں۔ اس معاملے میں ہمارے شادی شدہ بھائی بھی ہمارے ساتھ ہیں۔ ہمارے والد کا ہجو عرصہ پہلے انتقال ہو چکا ہے۔ اب مسئلہ یہ ہے

کہ بہن کے لیے رشتے نہیں آرہے۔

جواب: عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد کچھ دیر جاہ نماز پر بیٹھ کر درود شریف کا ورد کرتے رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاہ نماز پر خاموش بیٹھے رہیں۔ کچھ دیر بعد ایک سو 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۔ نذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

نذ کی دھکمی

.....

سوال: میری بیٹی کی عمر تیس ساڑھے ساتھی ہو گئی ہے۔ جب وہ انٹرمیڈیٹ کی تو اس کی بھوجھی بسنے بیٹے کا رشتہ لے کر ہمارے گھر آئیں۔ ان کا چھ ماہہ تک پاس تھا اور ایک فیڈرٹی میں روزنی کا کام کرتی تھی۔ میرے شوہر نے انہیں منع کر دیا۔

اس کے بعد دو تین رشتے آئے لیکن کوئی بات نہ بنی۔ ایک ہار تو بات پکی ہو جانے کے بعد ختم ہو گئی۔ تین ماہ پہلے ایک عزیز کی شادی میں جانا ہوا تو وہیں میری نند سے ملاقات ہو گئی۔ میری نند نے کہا کہ دیکھتی ہوں کہ میرے بیٹے کے علاوہ تم کسی اور سے جیسے اپنی بیٹی کی شادی کرتی ہو۔

جب سے میں نے یہ بات سنی میں بہت پریشان ہو گئی ہوں۔ میری ایک ہی تو بیٹی ہے اور اس کی شادی میں اس قدر رکاوٹیں ہیں کہ سوچ سوچ کر نیند از پھل ہے۔ نند کی دھکمی سے نئے نئے وہم و گمبہاں ہوتے ہیں۔

آپ میری فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری بیٹی کی

جلد از جلد خیر و عنایت کے ساتھ رشتہ لے ہو 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 جد خیر و عنایت کے ساتھ رشتہ لے جوئے اور خوش و خرم از اولینی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا پھر نوے روز تک جاری رکھیں۔ نذ کے دن بعد میں پورے کر لیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کرویں اور از جمعرات کم از کم اکیس روپے خیرات کر دیا کریں۔

سائنس کی تکلیف

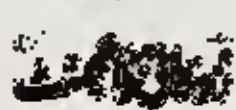
سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ پانچ سال سے میری سائنس کی ٹائمن میں درم ہے۔ سینے کی رکتیں اور سانس کی تائیاں دکھتی ہیں۔ غلط سے وقتی آرام مل جاتا ہے۔

جواب: ڈاکٹر کے ساتھ ساتھ نظر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نارنجی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک ریالی صبح اور شام، سہ ماہی شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پانی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے پیئیں۔

رات سوئے سے پہلے نارنجی شعاعوں سے تیار کردہ تیل سینے پر جگہ جگہ سے مالش کریں۔

شوہر کا شرمیلہ پین

سوال: چھ ماہ پہلے میری شادی ہوئی ہے۔ میرے



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 ایف ہی نشست میں اکتالیں مہر تہ سورہ فلق پڑھ کر لوہان پر دم کر دیں۔ اب اس لوہان سے پورے گھر میں ہر طرف اس وقت دھونی دینا جب گھر کے سب لوگ موجود ہوں۔ دھونی کے اس عمل کو لگاتار تیارہ دن تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد ہفتہ میں دو دن مقرر کر کے دھونی دینا۔

حسب استطاعت صدقہ اور ہر جمعرات تم از کم آٹیس روپے خیرات کرویں۔ اپنے شوہر سے یہ بھی کہیں کہ افراد خانہ نمک کا استعمال تم سے کم کرویں اور انہ کوئی ملین امر مانع نہ ہو تو بیٹھا زیادہ استعمال کیا جائے۔

دبلی بیونا چاہتی ہے

سوال: میری بیٹی کی عمر چوبیس سال ہے۔

گنت کے تیسرے ہفتے میں اس کی شادی ہے۔ شغل کے وقت تو وہ بہت دینی پسند اور بہت سمارت بھی لگتیں دو سالوں میں اس کا وزن بہت تیزی سے بڑھا اور اب اس کا وزن 78 کلوگرام ہے۔

میری اور بیٹی کی بھی خود بخش ہے کہ شادی سے پہلے وہ اسمارت اور سڈول ہو جائے۔ ہماری ایک جاننے والی نے بتایا کہ ان کی بیٹیوں کا وزن بھی بہت زیادہ تھا۔ انہوں نے آپ سے کہہ دیا ہے کہ انہوں نے دو ماہ لین استعمال کی جس سے بہت فائدہ ہوا۔ میں بھی مہربان لہنی بیٹی کو

شوہر بہت شرمیلے ہیں۔ ان کا حد سے زیادہ یہ شرمیلہ 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 اہمت دیتے ہیں بلکہ مذاق کا نشانہ بناتے ہیں۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ صبح سویرے ایک قد آدم آئیٹے کے سامنے کھائے ہو کر اپنا سراپا کھٹکی پاندھ کر دیکھیں اور دو تین منٹ تک آہستہ آہستہ دل میں یہ الفاظ دہرائیں کہ

”ہر چیز دل فریب اور خوشنود ہے، میں کسی سے کمتر نہیں ہوں جو چاہوں دو کر سکتا ہوں“

یہ عمل کرنے کے بعد چند منٹ تک کمرے یا محن میں چہل قدمی کریں اور پھر آئیٹے کے سامنے کھڑے ہو کر وہی عمل دہرائیں۔ اس طرح یہ عمل روزانہ تین مرتبہ کیا جائے۔

سرسا شعاعوں میں تیار تر رو پانی آئیٹے ایک پیالی صبح شام شوہر کو پلائیں۔ جس کی مدت تم کو ایک ماہ ہے۔

رقم کہاں چلی جاتی ہے...؟

سوال: میری شادی آدھ سات مہینے ہوئے

ہیں۔ میرے شوہر جانتے ہیں کہ مجھے ایک ڈیزہ سال سے گھر میں رکھی ہوئی رقم غائب ہو رہی ہے۔ پہلے میرے دوپور اور شوہر کو اپنے ایک بڑے بھائی پر شک تھا۔ وہ کام دھام نہیں کرتے لیکن الماری میں لاک ہونے کے باوجود جب ایک بار اس بڑا 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 ساس اور مندریں

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
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

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

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

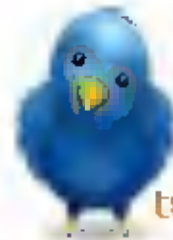
WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

اسمعال لروانا چاہتی ہوں۔ مہربانی کس فرق اور کتنے عرصے تک استغاثہ کرنا ہوگی۔

جواب: آپ اپنی صاحبزادی کے لیے عظیمی لہار لڑکی تیار کر رہے ہیں۔ یہ لہار بریل طبیعت مہربانی کا استغاثہ کر سکتی ہیں۔

صبح نہاد منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہربانی پانی کے ساتھ لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں شکر، مٹھائیاں، سوٹ ڈرکس، ٹانگہ، میو وغیرہ نہ لیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔

ہر مہربانی طبیعت مہربانی ہی ہو مہربانی کے لیے بریل ڈیل فون نمبر پر آڈیو لکھ کر دیا جاسکتا ہے۔

021-366804127

فراڈی

۱۰۱۰۱۰

سوال: میری شادی کو ایک سال ہوا ہے۔ شادی کے چند مہینوں بعد شوہر نے طلاق چھوڑ دی۔ مجھے بعد میں پتا چل گیا کہ وہ کبھی تک نہ لڑتی تھیں کرتے۔ پھر عرصے سے کئی لوگوں نے ہمارے گھر کے چکر لگانے شروع کر دیے ہیں تو مجھے معلوم ہوا کہ میرے شوہر کو لوگوں سے فریاد کرتے ہیں اور فریاد کی رقم بری صحبتوں میں ادا دیتے ہیں۔ کئی مہینے ہو گئے ہیں شوہر گھر سے بھاگے ہوئے ہیں۔ میں امید سے ہوں۔

جواب: رات سونے سے قبل آپس ہا، سورہ نصف کی آیات 10-13 سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا قصور کر کے دم کر دینا اور ان کی عادات میں اصلاح کے لئے اور

حالات میں بہتری کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رہے۔
پانچ دن نماز کر کے بعد میں پورے کر لیں۔
کثرت سے اللہ تعالیٰ کا نام پڑھنا ہادی یا رشید کا
نام لکھ کر پانی پینا۔

بھولنے کی عادت

۱۰۱۰۱۰

سوال: میرے اہلیہ لسیان کی مریض ہیں۔ وہ بات بھول کر بھول جاتی ہیں یا کھل ہو کر بھول جاتی ہیں اور یاد دہرا جاتا ہے جو مزید مسائل کا سبب بنتا ہے۔
کبھی دکان دیا، کو زیادہ رقم دے آتی ہیں، کبھی رقم نہیں رکھ کر بھول جاتی ہیں۔ گھر سے کسی کام سے پھر بھولتی ہیں تو وہاں پہنچ کر یاد نہیں آتا کہ کیا آئی تھیں۔

جواب: صبح نہاد منہ لکھ لیں مرتبہ

رَبِّهَا يَسْتَوِي وَلَا تَعْبُدُوا

گیارہ بار مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کرنا اور اپنی اہلیہ کو پلائیں۔ عمل کی مدت دو ماہ ہے۔



روحانی فون سروس
 گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے
 حضرت **علامہ محمد صالح المنجد** کی
 روحانی فون سروس
 کراچی 021-36688931, 021-36685469
 اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

روانہ سروس