

urduvilla.blogspot.com

گھریلو الجھنیں

روحانی اور جسمانی

آزمودہ اور یقینی علاج کے لیے گھریلو دوستی

- نماز استخارہ ● رحمت کے خزانے
- بھرپور نیند کے چند اصول
- بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ ٹوٹکے
- خطرناک بیماریاں اور وضو سے علاج
- کامیاب نوجوانوں کی زندگی کے جاندار اصول
- جسمانی بیماریوں کے لیے طبی مشورے
- سورہ اخلاص اور اسم اعظم
- خواب اور اُن کی روشن تعبیریں
- دودھ سرور کوئین کا پسندیدہ مشروب
- ڈھنی الجھنوں کا موثر اور کامیاب علاج
- ہفتہ وار درس: استقبالِ رمضان
- جنات سے سچی ملاقاتیں
- طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس
- روحانی مسائل کا مسنون شافی حل

علماء اکرام اور عوام الناس سے گزارش ہے کہ اپنے دوست احباب میں ”ماہنامہ عبقری“ کو محبت اور ترغیب کے ساتھ متعارف کرائیں یقیناً یہ آپ کے لیے عظیم صدقہ جاریہ ہوگا۔

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل
لاہور

عبقری

ماہنامہ

اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار مشرقی خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

عید الفطر پر چہرے کی حفاظت

چہرے کی دال اور ہلدی سے گھر میں

تیار کیا جانے والا

اُبٹن آپ کے چہرے کو نکھار بخشتا ہے۔

9 گھریلو الجھنیں

سورہ یسین کا خاص عمل

ہند عوت کے گلے میں قرآنی تعویذ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پہلی)

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ بجوری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ دامت برکاتہم العالیہ

زیر سرپرستی

شمارہ نمبر 04

جلد نمبر 01

اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427ھ

لاہور

عبقری

ماہنامہ

اکتوبر 2006ء

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مدیر

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الہی شمش

حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

مجلس مشاورت

قیمت فی شمارہ 15 روپے
اندرون ملک سالانہ (معدّ اک خرچ) 120 روپے
بیرون ممالک سالانہ (معدّ اک خرچ) 20 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور کھلی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیش نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ "ماہنامہ عبقری"، کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

دارے میں سرخ نشان سالانہ خیرداری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے، لہذا سال کی خیرداری کے لیے رقم ارسال فرمائیں۔

انجمنی ہولڈر اپنی مہر لگائیں، ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطہ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی و سیاسی تفسیلات سے بالاتر ہو کر پوری نیک نیتی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آزاد نقطہ نظر ان کے اپنے ہیں جن سے مدیر ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہذا ادارہ کی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی و سیاسی فرد یا جماعت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عبقری)

دفتر ماہنامہ "عبقری"، مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چوگنی، قریب چوک، یونائیٹڈ بینکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور

فون: 042-7552384، موبائل: 0304-4177637

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے اظہار سہ روزہ ریڈیو گن روڈ سے چھوڑا کہ مزنگ لاہور سے شائع کیا

صفحہ نمبر

مضامین

نمبر شمار

2

3

4

5

7

7

8

9

10

11

12

13

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

28

29

31

32

33

34

35

38

منتخب احادیث

درس ہدایت: استقبال رمضان قسط 1

سنت نبوی ﷺ، وضو اور جدید سائنس

نو گھر بلو ابھنیں اور سورۃ یٰسین کا خاص عمل

جنات سے بچی ملاقاتیں

جو میں دیکھا، سنا اور سوچا

دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب

رحمت کے خزانے

دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل

اکابرین کی یادیں

بچوں میں نفرت کا جذبہ

طبی مشورے

طب نبوی ﷺ کے سنہرے اصول، گیس و تنخیر کا خاتمہ

نماز استخارہ کا طریقہ

ناقابل فراموش (قارئین کی تحریریں)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

عقلمند لوگوں کے دانشمندانه اصول

اسم اعظم کے متلاشی

دیدار رسول کے لیے آزمودہ درود و وظائف

کلونجی اسلام اور جدید سائنس

حصول علم و کمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں

ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ

عید الفطر پر چہرے کی حفاظت

آزمودہ گھر بلو ٹوٹکے

بلند یوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات

بھرپور نیند کے چند اصول

مزید رکھنا سونے وزن میں کمی

روحانی بیمار یوں کا مسنون روحانی علاج

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ

مستند روحانی نسخے

بہار رفتہ کی اچلی سچی کہانیاں

بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟

تبصرہ کتب

مایوس اور لا علاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتا شیر دوائیں

منتخب احادیث

الحديث

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ کے یہاں ایک شخص کیلئے ایک بلند درجہ مقرر ہوتا ہے (لیکن) وہ اپنے عمل کے ذریعہ اس درجہ تک نہیں پہنچ پاتا تو اللہ تعالیٰ اس کو ایسی چیزوں (مثلاً بیماریوں و پریشانیوں وغیرہ) میں مبتلا کرتے رہتے ہیں جو اسے ناگوار ہوتی ہیں یہاں تک کہ وہ ان ناگواریوں کے ذریعے اس درجہ تک پہنچ جاتا ہے۔ (ابویعلیٰ، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت ابوسعید خدری اور حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مسلمان جب بھی کسی تھکاوٹ، بیماری، فکر، رنج، و ملال، تکلیف اور غم سے دوچار ہوتا ہے یہاں تک کہ اگر اسے کوئی کاٹنا بھی چھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی وجہ سے اس کے گناہوں کو معاف فرمادیتے ہیں۔ (بخاری)



الحديث

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جب کسی مسلمان کو کاٹنا چھتا ہے تو اس کے بدلے اللہ تعالیٰ کی طرف سے اس کے لئے ایک درجہ لکھ دیا جاتا ہے اور اس کا ایک گناہ معاف کر دیا جاتا ہے۔ (مسلم)



الحديث

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ کے بعض ایمان والے بندہ اور ایمان والی بندی پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے مصائب اور حوادث آتے رہتے ہیں کبھی اس کی جان پر، کبھی اس کی اولاد پر، کبھی اس کے مال پر (اور اس کے نتیجے میں اس کے گناہ چھڑتے رہتے ہیں) یہاں تک کہ وہ مرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے اس حال میں ملاقات کرتا ہے کہ اس کا ایک گناہ بھی باقی نہیں رہتا۔ (ترمذی)



الحديث

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ جب کسی بندہ کو جسمانی بیماری میں مبتلا کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتے کو حکم دیتے ہیں کہ اس بندہ کے وہی سب نیک اعمال لکھتے رہو جو یہ (تندرستی کے زمانے میں) کیا کرتا تھا۔ پھر اگر اس کو شفا دیتے ہیں تو اسے (گناہوں سے) دھو کر پاک صاف فرمادیتے ہیں اور اگر اس کی روح قبض کر لیتے ہیں تو اس کی مغفرت فرماتے ہیں اور اس پر رحم فرماتے ہیں۔ (ابویعلیٰ، مسند احمد، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت شداد بن اوس رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ سے حدیث قدسی میں اپنے رب کا یہ ارشاد نقل کرتے ہیں: میں اپنے بندوں میں سے کسی مومن بندہ کو (کسی مصیبت پریشانی، بیماری وغیرہ میں) مبتلا کرتا ہوں اور وہ میری طرف سے اس بھیجی ہوئی پریشانی پر (راضی رہتے ہوئے) میری حمد و ثنا کرتا ہے تو (میں فرشتوں کو حکم دیتا ہوں کہ) اس کے ان تمام نیک اعمال کا ثواب دیے، ہی لکھتے رہو جیسا کہ تم اس کی تندرستی کی حالت میں لکھا کرتے تھے۔ (مسند احمد، طبرانی، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: کسی مسلمان بندہ اور بندی پر مسلسل رہنے والا اندرونی بخار یا سر کا درد ان کے گناہوں میں سے رائی کے دانے کے برابر بھی کسی گناہ کو نہیں چھوڑے اگرچہ اس کے گناہ ایک پہاڑ کے برابر ہوں۔ (ابویعلیٰ، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: مومن کے سر کا درد اور وہ کاٹنا جو اسے چھتا ہے یا اور کوئی چیز جو اسے تکلیف دیتی ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کی وجہ سے اس مومن کا ایک درجہ بلند فرمائیں گے اور اس تکلیف کے باعث اس کے گناہوں کو معاف فرمائیں گے۔ (الدرنا، مرغیب)

ہفتہ وار درس سے اقتباس درس ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

دیکھیں گے ہماری صدیوں کی لڑائیوں کا کیا بنتا ہے۔ تو مومن جو ہے میرے دوستو وہ آنے والی گھڑیوں کا کیا انتظام کرتا ہے کیا تیاری کرتا ہے۔ یہ تاجر جو ہوتا ہے جس دور میں ان کی جس اچھی قیمت پہ یک جاتی ہے۔ اس سے پہلے وہ اس کی تیاری کرتا ہے۔ اللہ جل شانہ نے مومن کو تاجر قرار دیا ہے۔

آیت: ترجمہ (ایسی تجارت جو تم کو عذاب الیم سے بچائے۔ اور اللہ جل شانہ نے اس آیت میں فرمایا تم ایمان لاؤ اللہ اور اس کے رسول پہ، وَتُجَاهِدُن فِي سَبِيلِ اللَّهِ۔ تب جہادوں سے مراد مجاہدہ ہے اور جہاد ہے اور جہاد سب سے پہلے نفس کے خلاف ہوتا ہے۔ اور رمضان المبارک سارا کا سارا جہاد ہے نفس کے خلاف، میرے دوستو یہ جو موقع اللہ جل شانہ نے مجھے آپکودیا ہے۔ جس کی عمر ۲۰ سال ہے وہ میں مواقع گنوا چکا ہے۔ جس کی چالیس سال ہے چالیس مواقع گنوا چکا ہے۔ اب پتہ نہیں اس کے بعد آئندہ سال یہ موقع ہے یا نہیں ہے۔ ہمارے کتنے ایسے احباب تھے۔ جو اس رمضان کو نہیں پاسکیں گے۔ اس دنیا میں وہ لوگ نہ معلوم نہیں پاسکیں گے۔ اور کتنے ایسے تھے جو پچھلے رمضان میں تھے اب نہیں ہیں اور کتنے ایسے جنکے لئے یہ آخری رمضان ثابت ہوگا۔ اور دیکھو بھئی فرمایا مومن وہ ہے جو اپنے ہر عمل کو آخری عمل سمجھے۔ بس یہ میرا آخری عمل ہے۔ اسکے بعد پتہ نہیں مجھے یہ عمل ملے یا نہ ملے۔ یہ رمضان آخری رمضان سمجھیں۔ یہ شبِ برات گزرگئی اب نہیں آئے گی۔ بس جب فرشتہ آتا ہے آکے روح قبض کرتا ہے تو گھر والے رورہے ہوتے ہیں۔ اور فرشتہ ایک عجیب بات کہتا ہے۔ کہتا ہے تم اس کو کیوں رورہے ہو۔ اس کی گئی ہوئی سانسیں تھیں۔ اس کے گئے ہوئے دن تھے اس کے گئے ہوئے لمحے تھے۔ میں نے نایک دم کم کیا ہے جتنا اس نے رزق کھانا تھا وہ سارا اس نے کھالیا ہے۔ ہر چیز اس کی پوری ہو چکی ہے میں اس کے ساتھ زیادتی نہیں کر رہا۔ اور عجیب بات کہتا ہے کہتا ہے تم اس کو کیوں روہے ہو میں نے تو اس گھر میں اُس وقت تک آنا ہے۔ جب تک گھر میں کوئی آخری آدمی بھی نہیں رہے گا اور جب ذن کر کے آتے ہیں محدثین نے لکھا ہے کہ ابھی اُس کے ذن کرنے والے قبرستان میں ہوتے ہیں تو ایک مٹی مٹی اٹھا کر پھینکتا ہے اُن ذن کرنے والوں کی طرف اور کہتا ہے۔ (جاری ہے)

درخواستیں کروں گا۔ کہ ہمیں کیسا گزارنا چاہیے اور اس میں کون سے اعمال اختیار کرنے چاہئیں انشاء اللہ نفع زیادہ ہوگا۔ جس راہ سے نفع ہوتا ہے۔ اور جس راہ کی خبر نہ ہو آدمی ان راہوں میں بھول کر منزل کو کھودیتا ہے۔ ایک ایسی منزل آنے والی ہیں جس کا نام رمضان المبارک ہے۔ اس میں میرے دوستو فتح مکہ بھی ہے ۲۲ رمضان کو اور ۱۷ رمضان کو بدر بھی ہے۔ یہ بہت فتوحات ہیں۔ خوشخبریاں ہیں۔ جو مسلمانوں کو ملی تھیں فتح مکہ مسلمانوں کو ملی کہ سرور کوئٹہ کے سر مبارک پہ سیاہ رنگ کا عمامہ بندھا ہوا تھا۔ عموماً سرور کوئٹہ سفید رنگ کا عمامہ پہنتے تھے۔ اس دن آپ نے سیاہ رنگ کا عمامہ باندھا ہوا تھا۔ ضمناً ایک بات عرض کرتا چلوں جو رجال الغیب ہیں اللہ کے وہ بندے جن کے ذریعے سے اللہ نظام عالم کو چلا رہا ہے۔ اب یہ منصب ایسا ہے اس منصب میں بھی سیاہ رنگ کا عمامہ ہی کو فوقیت دی جاتی ہے اور پہنا جاتا ہے۔ یا سر پہ کسی سیاہی کی علامت ہو۔ بعض اللہ والے یا ان کے غلام اسی نسبت سے یہ ترتیب اختیار کرتے ہیں۔ تو سرور کوئٹہ عمامہ تشریف لائے تھے۔ تو آپ ﷺ اونٹنی مبارک پہ بیٹھے تھے۔ فتح کے باوجود آپ ﷺ کا سر مبارک اتنا جھکا ہوا تھا۔ کہ اونٹنی کی کوہان کو چھو رہا تھا۔ اتنے متواضع تھے باوجود فاتح اپنے شہر سے نکلا گیا، الزامات لگائے گئے اور بہت ہی زیادہ ذلتوں کا معاملہ کیا گیا لیکن اب عزتوں کے ساتھ فاتح بن کر تشریف لائے ہیں۔ لیکن اب ان کا سر مبارک جھکا ہوا ہے اور سب کے لئے معافی کا اعلان ہے۔ اور ۱۷ رمضان المبارک کو بدر کے نام سے مسلمانوں کو جو اللہ پاک نے فتح عطا فرمائی کہ ۳۱۳ بچوں سمیت اور بچے بھی وہ جن میں سے ایک بچے کو سرور کوئٹہ نے فرمادیا کہ تو جاسکتا ہے دوسرا ابھی چھوٹا تھا۔ آخر کار محدثین نے لکھا ہے کہ ایک اپنے بچوں کے بل اپنے آپ کو اونچا کر رہا تھا۔ پھر عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ اگر آپ ﷺ میری ہشتی اس سے کروادیں اور میں اس کو گرا دوں تو کیا میں پھر جاسکتا ہوں؟ جہاد میں جذبہ یہ تھا۔ اور ابو جہل جیسے سردار کو، دشمن اسلام کو انہی لوگوں نے مجروح کیا اور قتل کیا۔ اور بعد میں اس کا سر حضرت عبداللہ بن مسعودؓ نے اکھاڑا۔ یہ موقع بھی رمضان المبارک کو آیا تھا۔ اور رمضان المبارک کی جو ساعتیں ہیں۔ یہ وہ لوگ جو کفار تھے ان دنوں میں اپنے جدال ختم کر دیتے تھے۔ کہتے تھے یہ وہ گھڑیاں، وہ ساعتیں ہیں جو قابل احترام ہیں۔ ان میں اب یہ نہیں ہو سکتا۔ رمضان کے بعد

استقبال رمضان قابل احترام دو ستوالہ جل شانہ اپنے بندوں پر بڑا کریم ہے۔ کریم کسے کہتے ہیں۔ جب مجرم دن کو سیاہ کرے اور زندگی کے ہر بل کو سیاہ کرے اور جرائم اتنے ہوں جو ناقابل معافی ہوں اور ناقابل تلف ہوں۔ بے گمان بے بیان اتنے جرائم ہوں۔ لیکن سارے جرائم کے بعد جب وہ پکڑا جائے مالک کے سامنے اور اس کے بعد مالک اسے دیکھ کر ایک ہی پل میں ایک ہی نظر میں اسے کہہ دے کہ جا میں نے تجھے معاف کیا۔ اسے کریم کہتے ہیں۔ جنت عبادات اور اطاعت سے نہیں ملے گی۔ اُس کی رضا سے ملے گی چاہے گا تو دے گا ورنہ نہیں دے گا۔ اور اس کی کریمی سے ملے گی۔ اچھا جو اپنے ماتحت کی یا اپنے غلام کی ترقی چاہتا ہے تو وہ اسے مواقع دیتا ہے ترقی کرنے کے ٹھیک ہے ایک موقع ضائع کیا۔ اچھا میں ایک اور موقع دے رہا ہوں۔ اب اس موقع پر ذرا محنت کرلو۔ تاکہ تمہاری زندگی کے دن رات سنور جائیں۔ ایک چانس اور لے لو۔ اللہ جل شانہ مختلف راتوں، مختلف دنوں، مختلف مہینوں اور مختلف ناموں سے، مختلف طریقوں سے اللہ پاک جل شانہ بندے کو موقع فراہم کر رہا ہے۔ اپنی کریمی کی وجہ سے، جو بندہ کسی ایک امتحان میں رہ جائے۔ اسکی ترقی نہ ہو سکے تو اس کو ایک چانس اور دے دیا جاتا ہے۔ اور ایک وقت آتا ہے کہ اس کے پاس کوئی چانس نہیں ہوتا اور وہ سارے چانس ضائع کر چکا ہوتا ہے۔ اسکے پاس مرنے سے پہلے پہلے چانس ہی چانس ہیں۔ مواقع ہی مواقع ہیں اور مرنے کے بعد سارے مواقع ختم ہو جائیں گے۔ کوئی ایک موقع نہیں رہے گا اور ترقی کی ساری منازل انسان ضائع کر بیٹھے گا۔ کوئی ایک بھی نہیں رہے گا۔ تو یہ چانس جو زندگی میں اللہ پاک نے دیے ہیں جیسے کے گزشتہ رات میں ایک چانس گزرا وہ شبِ برات کا چانس تھا۔ اللہ پاک جل شانہ نے بندوں کو دیا، کہ میرے قریب ہو جا۔ اب ایک چانس اور آ رہا ہے۔ اور وہ چانس وہ موقع شبِ برات سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ وہ ہے رمضان المبارک کی مبارک ساعتیں اور گھڑیاں گزشتہ منگل میں نے آپ کی خدمت میں عرض کیا تھا۔ شبِ برات کے بارے میں کچھ احکامات، کچھ اعمال، کچھ احتیاطیں میں نے آپ کی خدمت میں عرض کی تھیں۔ اور ساتھ یہ بھی عرض کیا تھا کہ آئندہ رمضان المبارک تک ہمارے تین منگل بنتے ہیں درس کے، انشاء اللہ ہم رمضان المبارک کے بارے میں باتیں کریں گے۔ اور اس کے بارے میں کچھ

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نماز مغرب ”مرکب روحانیت و امن“ میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کر سکتے تو اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی طرف سے اس کی ہر خاص و عام کو اجازت ہے۔

خطرناک دائمی نزلہ، کان اور گلے کے مریض وضو کریں!

اذا ان حکم ہے، اب چھوڑ دو وہ سب اسباب غلاظت جس سے تمہارا ظاہر اور باطن بدناما ہو گیا ہے۔ اذان حکم ہے، کہ چھوڑ دو اسباب امراض جس سے تم روحانی اور جسمانی مریض بن گئے ہو۔ اور آپ مسجد میں آئیں اگر ہمارے حضور آنا چاہتے ہو تو اندر اور باہر کی صفائی ضروری ہے باہر کو صاف کرنے کی کوشش کرو تمہارا اندر ہم صاف کر دیں گے۔

وضو طہارت (WAZO-A-TAHARAT) ایک ایسا اسلامی امتیازی عمل ہے جو کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا ایسا عمل جس سے بدن کے وہ حصے صاف ہوں جن کے ذریعے امراض جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اور یہی اندام ذریعہ ہیں امراض کے پھیلنے اور پھولنے کا۔ یہی طریقہ ہے امراض کو کنٹرول کرنے کا کہ ان راستوں کی حفاظت کی جائے وضو محافظ ہے ان راستوں کا جن کے ذریعے صحت کا دشمن جسم میں داخل ہوتا ہے شاید ایسا محافظ (GUARD) کسی کو ملے۔ کیا اسلام ترقی کا نام ہے یا تنزیل کا؟ اسلام کا مستقبل روشن ہے یا تاریک؟ اسلامی احکامات صحت ہیں یا مرض! اسلام صحت اور تندرستی کا راستہ ہے۔ اگر سمجھتے ہیں تو پھر سمجھیں ورنہ پھر عقل پر زور دے کر اس کتاب کے زیریں صفحات پڑھیں اسلام کیا دیتا ہے اور سائنس کیا چاہتی ہے اور نیشن نے کیا دیا؟؟؟

ہاتھوں کا دھونا (HAND WASHING)

دوران وضو سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں کیونکہ ہاتھوں کے بعد کلی کرنی ہے اور اگر ہاتھ نا صاف اور جراثیم (Germs) آلودہ ہوں گے تو یہی جراثیم منہ کے راستے جسم میں متعدد امراض کا باعث بن جائیں گے۔ موجودہ مشینی دور میں انسان بہت مصروف ہو گیا ہے ایسے مصروف انسان کے لئے ہر کام کرنا ضروری ہے اب بعض اوقات یہی ہاتھ کیمیکلز کو لگتے ہیں اگر یہی کیمیکلز کچھ وقت ہاتھوں کو لگے رہیں تو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ بالکل یہی کیفیت ایسے کاروباری حضرات کی ہے جن کے ہاتھ ہر وقت کسی نہ کسی چیز میں اٹکے اور بھرے رہتے ہیں اور یہی حالت اگر صبح سے شام تک رہے تو ہاتھ بہت جلد جلدی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو نماز کے بہانے وضو کے دوران دھویا نہ جائے تو مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کے قوی خطرات ہوتے ہیں۔

جلد کا رنگ اور اس کی بیماریاں: گرمی دانے

(PRICKLY HEAT) ایگزیمیا (ECZEMA) جلدی سوزش (INFECTION OF SKIN) پھپھوندی کی بیماریاں (DISEASES OF FUNGUS) الغرض

ہیں اب اگر یہی جراثیم دھول۔ گرد وغبار۔ جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی ہے۔ صبح سے شام تک پہنچتی رہے تو جلد خطرناک امراض پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں حتیٰ کہ دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لئے ناک کا غسل بہت مفید اور مجرب ہے۔

اب ہم وضو کی برکت سے ناک دن میں پانچ بار صاف کرتے ہیں اس لئے ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پاسکے۔ کیونکہ ناک انسانی جسم میں ایک نہایت اہم اور قابل توجہ عضو ہے، ناک کی زبردست صلاحیت یہ ہے کہ آواز میں گہرائی اور سہانپن پیدا کرتی ہے ذرا انگلیوں سے ناک کے ننھنوں کو دبائے گاتے کرنے کی کوشش کیجئے آپ کو فرق معلوم ہو جائے گا ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں۔ ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں ناک کے خاص فرائض میں صفائی کے کام کو بڑا دخل ہے پھیپھڑوں کے لئے ہوا کو صاف مرطوب گرم اور موزوں بناتی ہے ہر آدمی کے اندر روزانہ تقریباً پانچ سو ملے فٹ ہوا ناک کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔

برف باری کے موسم میں منجمد اور خشک دن آپ برف پوش میدان میں اسکیٹنگ (SKATING) شروع کر دیں لیکن آپ پھیپھڑے خشک ہوا سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتے اور اسکی ایک رقم قبول کرنے کو تیار نہیں، انہیں اس وقت بھی ایسی ہوا کی ضرورت ہوتی ہے جو گرم مرطوب فضا میں ملتی ہے یعنی وہ ہوا جس میں اسی (80) فیصد رطوبت ہو اور جس کا

درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائٹ سے زیادہ ہو۔ پھیپھڑے جراثیم سے پاک دھوئیں یا گردوغبار اور آلودگیوں سے مصفا ہوا طلب کرتے ہیں ایسی ہوا فراہم کرنے والا معمولی ایر کنڈیشنر (AIR CONDITIONER) ایک چھوٹے ٹرنک کے برابر (INTEGRATED) کر دیا ہے کہ وہ صرف چند انچ چوڑا ہے۔ ناک ہوا کو مرطوب بنانے کے لئے تقریباً چوتھائی گیلن فی روزانہ پیدا کرتی ہے صفائی اور دوسرے سخت کام ننھنوں کے بال سر انجام دیتے ہیں ناک کے اندر خوردبینی (MICROSCOPIC) جھاڑو ہے اس جھاڑو کے اندر غیر مرئی (NON DISCRIPTIVE) روئیں ہوتی ہیں جو ہوا کے ذریعے معدے کے اندر پہنچنے والے مضر جراثیموں کو ہلاک کر دیتے ہیں (مزید آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

ضرورت ہے

ملک بھر سے سختی، تجربہ کار اور صاحبِ اخلاص احباب کی ضرورت ہے جو عبقری پھیلانے میں نمائندگی کریں خواہش مند حضرات فوری رابطہ کریں۔

فون نمبر 042-7552384 0304-4177637 موبائل

جب ہم وضو کے لئے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں (RAYS) ایک ایسا حلقہ بناتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رد جس کے (ELECTRIC RAYS) ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں صحیح طریقہ پر وضو کرنے سے انگلیوں میں ایسی ٹپک پیدا ہو جاتی ہے جس سے آدمی کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کیڈوس پر منتقل کرنے کی خفیہ صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔

کلی کرنا (MOUTH WASH): کلی کرنے سے

قبل مسواک کیا جاتا ہے جس کا تذکرہ ہو گیا ہے۔ کلی دراصل اس چیز کا نام ہے کہ ہم جو پانی استعمال کر رہے ہیں وہ صحت کے لئے نقصان دہ تو نہیں ہے کیونکہ ہاتھ پانی کو چھوتے ہیں اور کلی سے رنگ بو اور ذائقے کی پہچان ہو جاتی ہے۔ ہم کھانا کھاتے ہیں تو غذائی ذرات دانتوں میں اٹک کر رہ جاتے ہیں اور پھر وہ غذائی ذرات متعفن (SEPTIC) ہو کر ایک خاص شکل اختیار کر لیتے ہیں اور لعاب دہن کے ذریعے معدے میں پہنچتے رہتے ہیں اور یہی متعفن مادہ (SEPTIC MATTER) دانتوں اور موزوں کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے کلی اور مسواک سے یہ امراض لاحق نہیں ہوتے۔ ہم ہوا میں بے شمار مہلک امراض کے جراثیموں کو نہیں دیکھ سکتے لیکن وہ جراثیم ہمارے منہ میں ہوا کے راستے جاتے رہتے ہیں اور لعاب کی وجہ سے چپک جاتے ہیں اگر ان کو صاف نہ کیا جائے تو وہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنتے ہیں۔

منہ کی بیماریاں: ایڈز (AIDS) کی ابتدائی علامات

منہ کی بیماریاں شامل ہیں۔ منہ کے کناروں کا پھٹنا اور منہ کی داؤد با (MONILIASIS) (CANDIDIASIS) منہ میں پھپھوندی کی بیماریاں (جھالے وغیرہ) (DISEASES OF FUNGUS) الغرض کلی ایک ایسا عمل ہے جس سے انسان ایسی امراض سے بچ جاتا ہے جس مرض میں انسان نہ دین کا رہتا ہے نہ دنیا کا۔ مزید یہ کہ کلی کے ساتھ غرارہ ہے جس سے نمازی ٹائلس اور گلے کے بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے حتیٰ کہ گلے میں بار بار پانی پیچنا نا آدمی کو گلے کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ناک میں پانی ڈالنا: (NOSE WASH)

ناک سانس لینے کا واحد راستہ ہے اور جس ہوا میں سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھلتے پھولتے رہتے ہیں اور ناک کے راستے انسانی جسم میں باسانی گزر جاتے

نو گھریلو الجھنیں اور سورۃ یسین کا خاص عمل

ایسا عمل اور حیرت انگیز پڑتا ہے جس سے بے شمار اجڑے گھر آباد ہوئے۔

حکیم محمد طارق محمود عمبری مجددی چغتائی

قارئین: ان صفحات میں آپ کی توجہ ان مسائل کی طرف کر رہا ہوں۔ جو میرے خیال میں ہر گھر کی پریشانی کا حصہ ہیں۔ شب و روز لوگوں سے ملاقاتیں، ڈھیروں خطوط، ٹیلی فون اور لوگوں کے مسائل، یہ تمام باتیں روز بروز میرے تجربے کو مشاہدے اور احساس کو بڑھاتی جاتی ہیں۔ یہ مشاہدہ تجربہ، احساس اور درد اس وقت کچھ زیادہ محسوس ہوتا ہے جب کوئی درد بھری کہانی پڑھ کے یا سن کے یقیناً دل بھر آتا ہے۔ قارئین: آپ یقین کریں میں اس غم کو اپنا غم سمجھتا ہوں۔ قارئین یقیناً آپ کا سوز میرے دل کا ساز بن جاتا ہے۔ اور میرے اندر ایک ہوک اٹھتی ہے کہ کوئی ایسی پڑتا شیر دعا یا کلام ہو جو میں قارئین کو بتاؤں جسے پڑھ کر ان کا درد دکھ ہمیشہ کیلئے دور ہو جائے۔ قارئین: میرا اقل ہمیشہ لوگوں کے دکھوں، دردوں کا مرہم بن کر چلا ہے۔ میں نے جب بھی لکھا ہے۔ انشاء اللہ خیریت ہی لکھا ہے۔ تو آج بھی ان صفحات میں آپ حضرات کیلئے ایک ایسا خاص عمل جو کہ یقیناً سینے کا راز ہے۔ آپ تک وہ امانت لوٹا رہا ہوں۔ ایسا عمل جس سے لاکھوں گھر ویران سے آباد ہو گئے۔ قارئین! یہ امانت دراصل مجھے میرے مربی اور شیخ حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ عمبری مجددیؒ جن کی ساری زندگی اللہ تعالیٰ کے حکم اور سرور کو نبین ﷺ کے طریقوں پر گزری اور قرآن و سنت کی اتباع میں انہوں نے زندگی گزاری اجڑتے گھروں کو پختا پختا دیکھا۔ ویران دکاؤں کو آباد دیکھا۔ برباد خاندانوں کو خوشحال دیکھا۔ مایوس لوگوں کو پُر آس دیکھا۔ حتیٰ کہ جو لوگ اپنے مسائل، مشکلات، پریشانیوں کی وجہ سے خود کشی پر تل آئے تھے بعد میں وہی لوگ ایک ہنسی مسکراتی آباد اور شاد، شاندار اور جاندار، شاداب، تروتازہ زندگی گزار رہے ہیں۔

نو گھریلو الجھنیں: میں نے اس مضمون کو نو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ قارئین آپ خود سوچیں سورۃ یسین قرآن کا دل ہے اور قرآن مجید کتنی پر عظمت کتاب ہے۔ میری کوشش ہوگی کہ اب تک کے بھی مشاہدات (میرے اور میرے حضرت شیخؒ کے اور دیگر لوگوں کے) وہ آپ تک امانت سمجھ کر پہنچاؤں مجھے سو فیصد امید ہے کہ آپ اس سے استفادہ کریں گے۔ اور آپ کے مسائل انشاء اللہ حل ہوں گے۔ ایک ایسا عمل جو گذشتہ 80 سالوں سے آزمایا جا رہا ہو اور جس نے بھی یقین، اعتماد و توجہ اور یکسوئی سے اس عمل کو کیا وہ

اللہ کے فضل و احسان سے کامیاب ہوا۔

قارئین: اس تمام مضمون میں میری گفتگو کا محور تین مرکزی چیزیں ہوں گی۔ ۱۔ میرے اور میرے حضرت کے وسیع مشاہدات و تجربات۔ ۲۔ جن لوگوں کو میں نے بتایا اور انہوں نے کیا ان کے مشاہدات، تجربات۔ ۳۔ وہ خطوط جو مجھے موصول ہوئے۔ جن میں درد بھری اور سوز بھری داستانیں آنکھوں کو غمناک کر دیتی ہیں۔

ایک خاتون کا خط ملا، لکھا تھا کہ بچپن میں میرے والد صاحب فوت ہو گئے تھے۔ میرے پچانے مجھے بالائے ان کے فوت ہونے کی داستان بھی عجیب ہے کہ خاندانی دشمنی کی وجہ سے ان دونوں کو قتل کر دیا گیا تھا۔ مگر قدرت الہی ان کے ارادوں سے اللہ تعالیٰ نے مجھے بچا کے دکھایا میرے پچانے اپنی دو بیٹیوں کے ساتھ تیسری بیٹی مجھے بنالیا۔ وہ مجھ سے بہت محبت کرتے تھے میری ہر ضرورت کا خیال رکھتے تھے وہ میرے والد سے بڑے تھے زندگی کے دن رات گزرتے گئے میں نے بی۔ اے کر لیا۔ میری دو ذرزن مجھ سے بڑی تھی میرے پچانے ان کی شادی کر دی اس کے بعد انہیں میری فکر لاحق ہوئی چونکہ میرے نام میرے والد کی وجہ سے اچھی خاصی جائیداد تھی اس لئے بہت رشتے آنا شروع ہوئے۔ میرے پچانے اپنے بیٹے سے شادی اس وجہ سے نہ کی کہ لوگ یہ نہ سمجھیں کہ دولت اور جائیداد کی لالچ کی وجہ سے کہ جائیداد میرے گھر سے نہ جائے۔ اس لئے اپنے بیٹے کی شادی کر دی۔ ہمارے دور پرے کے رشتہ دار تھے ان کا بیٹا ”س“ جو کہ اعلیٰ نمبروں میں انجینئرنگ سے فارغ ہوا تھا میری شادی اس سے کر دی گئی۔ زندگی کا تو یہ حصہ بہت اچھا رہا۔ میرے پچانے مجھے بہت جہیز دیا۔ میرا خاوند مجھ سے محبت خلوص سے پیش آیا۔ دن رات گزرتے گئے کچھ عرصے بعد میری ساس، سسر اور خاوند کا رویہ تبدیل ہو گیا۔ میں بہت حیران تھی آخر یہ کیا ہو امیری خدمت میں کمی نہیں، اطاعت میں سستی نہیں فرمانبرداری میں گستاخی نہیں۔ لیکن بات یہ کھلی ان کا مطالبہ یہ تھا کہ میری تمام جائیداد ان کے بیٹے یعنی اپنے خاوند کے نام کر اؤں میرے پچانے دینے کو تیار تھے اور اس کی تمام آمدنی دے بھی رہے تھے۔ لیکن وہ تمام جائیداد خود سنبھالنا چاہتے تھے۔ میرے پیش نظر شرم و حیا، حجاب تھا کہ میں چچا سے کیسے کہوں۔ بات بڑھتے بڑھتے آخر کار اب طلاق تک پہنچ گئی انہوں نے مجھے چچا کے گھر بھیج دیا ہے آخر کار میں نے چچا سے بھی کہا انہوں نے جائیداد لکھ

کر دے بھی دی لیکن انہوں نے مجھے، میرے دو معصوم بچوں کو بہت ذلت و رسوائی سے گھر سے نکال دیا ہے قارئین: جب یہ درد بھرا خط میرے پاس پہنچا تو میں نے سورۃ یسین کا خاص عمل پڑھنے کو دیا کیونکہ گھر دار، باجیا پارہ اور دکھی خاتون تھی جو کسی پیشہ ور عامل پیر کے پاس جا نہیں سکتیں۔ اس نے میرے اس عمل کو بہت توجہ اور غور سے پڑھا میں نے اس بہن کو لکھا کہ اس عمل کو نوے دن پڑھیں خواتین کے جو وقفے کے دن ہوتے ہیں وہ بعد میں پورے کرے کچھ عرصے کے بعد مجھے اس خاتون کا خط ملا۔ اس نے لکھا کہ اس خط کو لکھتے ہوئے رو رہی ہوں۔ وہ خاوند کہ جس کے وکیل نے مجھے طلاق کے کاغذات لکھ دیئے تھے میرے خاوند کے صرف دستخط ہونا باقی تھے وہ میرے لئے پھر وہی خاوند بن گیا جو شادی کے اولین دنوں میں تھا۔ اس خاتون نے لکھا میں حیران ہوں سسر جس نے میرے مرحوم باپ کو اور مجھے گالیاں دے کر گھر سے دھکے دے کر نکال دیا تھا وہ میرے لئے محبت و خلوص کا سہارا بن گیا۔ قارئین: یقین جانتے یہ عمل اجڑے گھروں کو بسانے اور بہتی آنکھوں کو چپ کرانے کیلئے اکسیر مرہم سے بڑھ کر ہے۔ اس طرح کا ایک اور واقعہ میرے پاس دوائی علاج کی غرض سے اسلام آباد کے کلینک میں ایک خاتون آئی۔ اس کی دونوں کلاںیاں سونے سے بھری ہوئی تھیں لیکن اس کا چہرہ آنسوؤں سے بھی بھرا ہوا تھا۔ وہ رورور کر اپنی داستان بیان کر رہی تھی کہ اس کا خاوند بہت بڑا صنعت کار ہے اس کے خاوند نے ملازمت کیلئے آئی ہوئی ایک لڑکی سے دوستی لگا کر اسے اپنے پاس رکھ لیا ہے۔ بقول اس خاتون کے، میری معلومات کے مطابق نکاح بھی نہیں کیا۔ وہ لڑکی میرے آنگن میں سانپ کی طرح مجھے ڈس رہی ہے۔ قارئین یقین جانتے جو اسلام آباد کے ایک بہت امیر سیکٹر کی رہائشی تھی اس کا انگ انگ رو کر پکار پکار کر فریاد کر رہا تھا۔ میں نے اس خاتون کی تسلی دی اور عرض کیا کہ وہ تمام اور عمل و وظیفہ چھوڑ کر سورۃ یسین کا خاص عمل پڑھے توجہ دھیان اعتماد اور یکسوئی ضروری ہے ورنہ فائدہ نہ ہوگا اس خاتون نے مجھ سے وعدہ کیا اور چلی گئی۔ چونکہ اسلام آباد ہر ماہ جانا ہوتا ہے آئندہ ماہ پھر ملی کہنے لگیں فرق نہیں پڑا۔ اور تو یہ بھی کہنے لگی کہ مجھے آپ پر اعتماد ہے لیکن مایوس نہیں ہوں۔ میں نے اسے مستقل پڑھنے کی تاکید کی دوسرے ماہ پھر خاتون تشریف لائیں اور سرور تھیں کہنے لگیں۔ مجھے کھوئی ہوئی عزت مل گئی ہے۔ اور قارئین: یہ لفظ اس نیک صالح خاتون نے اس انداز سے لہجے میں کہے کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ کہنے لگیں نہ معلوم کیا ہوا۔ جیسے کوئی خواب سے جاگتا ہے میرے میاں کی آنکھیں کھل گئی ہیں اب وہ پھر وہی ہیں جو پہلے تھے۔ اس رشتہ کو چھوڑ دیا۔ پہلے تو میں مہینوں بیمار رہتی تھی۔ اندر اندر ہی کڑھتی رہتی۔ میرے

میاں میرا حال تک نہ پوچھتے۔ ایک دفعہ ایسا بھی ہوا تھا کہ میں میڑھیوں سے گر گئی تھی۔ اور مجھے حتیٰ کہ خاص چوٹیں آئیں لیکن میرے میاں کے کان پر جوں تک نہ رینگی۔ اور میں اندر ہی اندر روتی رہی۔ میرے تن سے نفرت تھی۔ حتیٰ کہ میرے بچوں تک سے نفرت تھی۔ اب وہ تمام نفرتیں محبتوں میں بدل گئی ہیں واقعی یہ عمل ایک اللہ تعالیٰ کا معجزہ اور خاص عطا ہے۔ مزید اس خاتون نے کہا کہ اب اس بابرکت اور باسعادت عمل کو کبھی نہیں چھوڑ پاؤں گی۔

کوئٹہ سے بڑے بزرگ اور ساتھ ان کی عمر رسیدہ بیٹی تشریف لائیں۔ بزرگ کی سفید داڑھی اور بارش شکل، چہرے پر نورانیت، گفتگو کا سلیقہ دیکھ کر میں متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ ان کا المیہ یہ تھا کہ ان کی تین بیٹیاں تھیں۔ اور تینوں انہوں نے سوچ سمجھ کر اچھے گھروں میں بیاہی لیکن ستم ظریفی تینوں داماد کچھ اس انداز سے پیش آئے کہ یہ شخص خون کے آنسو رو کر رہ گیا۔ تینوں دامادوں نے بیٹیوں کو بہت تنگ کیا نہ ان کی کوئی دوا، نہ لباس اور نہ بیٹیوں کی تعلیم پر توجہ نہ کھانے پینے کا سلیقہ اور نہ گھر پر توجہ۔ ان تینوں بیٹیوں میں سے ایک جو سب سے زیادہ ستائی ہوئی تھی ساتھ کھڑی تھی، کہنے لگے کہ اب تک 92 ہزار معزز عالموں پر خرچ کر چکا ہوں۔ بہت تعویذ لئے عمل بتائے تو نہ بتائے۔ لیکن کسی سے کچھ فائدہ نہیں ہوا معاملہ روز بروز الجھتا گیا۔ حتیٰ کہ میری اس بیٹی کے خاندان نے اس بیٹی کو کہہ دیا کہ وہ یا تو خود اپنے والد کے گھر چلی جائے ورنہ دھکے دے کر نکال دوں گا۔ وہ بزرگ رُور و کر داستان بیان کر رہے تھے مزید کہنے لگے یہ بیٹی ان دو کپڑوں کے ساتھ اکیلی تن تنہا میرے گھر آگئی۔ میری ایک رشتہ دار خاتون کے بھائی نے آپ کا پتہ دیا ہے بہت مشکل سے یہاں پہنچا ہوں ٹرین کے لیے سفر نے میرے بال بال کو تھکا دیا ہے میں نے انہیں تلی دی اور انہیں درخواست کی کہ وہ یہ سورۃ یسین کا خاص عمل اپنی تمام بیٹیوں کو پڑھنے کے لئے دیں تینوں بیٹیاں یہ عمل توجہ دھیان سے 40 دن یا زیادہ سے زیادہ 90 دن ضرور پڑھیں اور اگر گھر میں اور افراد مل کر پڑھیں یعنی ہر شخص یہ عمل کرے تو زیادہ فائدہ ہوگا۔ وہ بزرگ تشریف لے گئے کوئی سال بھر کے بعد ان کا خط ملا کہ میری دو بیٹیوں نے یہ عمل پڑھا تھا ایک نے نہیں پڑھا۔ جن دو بیٹیوں نے عمل پڑھا تھا۔ ان کے ساتھ معاملہ ٹھیک ہو گیا ہے حتیٰ کہ پہلے میری بیٹیوں کے بچے ماں سے گستاخی کرتے تھے تو باپ انہیں روکنا تو کتنا نہیں تھا۔ بلکہ بہت مسکراتا رہتا تھا۔ بلکہ اب بچے تھوڑی سی بھی گستاخی کرتے ہیں تو باپ انہیں تنبیہ کرتا ہے اور ڈانٹتا ہے اور ماں کا ادب سکھاتا ہے مجھے افسوس ہے کہ میری تیسری بیٹی بھی یہ عمل پڑھ لیتی تو اس کا معاملہ اچھا ہو جاتا۔ لیکن کیا کروں وہ مغربی مزاج کی دلدادہ ہے۔

ایک صاحب میرے پاس آئے اور بہت درد سے بیان کرنے لگے میری شادی کو 17 سال ہو گئے ہیں لیکن میری

بیوی نے میرے گھر کو آج تک اپنا گھر نہیں سمجھا مجھے یاد نہیں کہ کوئی دن چین سے گذرا ہو۔ وہ یا تو دن کا کچھ حصہ نیوی کے سامنے گزارتی ہے یا ڈروس پڑوس میں یا کسی فنکشن یا شادی میں جانے کی تیاری میں یا پھر اپنے میکے۔ گھر کا کونہ کونہ گندہ ہوا پڑا ہے کپڑے جگہ جگہ بکھرے ہوئے۔ بچوں کے سکول بیگ، جوتے بکھرے ہوئے۔ بچوں کے سکول کی وردی میلی ناصاف ہے۔ مجھ سے کوئی دلچسپی نہیں ہر سیدی بات کا الٹا مطلب نکالتی ہے اب تو میں بھی اصلاح کر کے تھک گیا ہوں۔ کئی دفعہ سوچا کہ طلاق دے دوں مگر چھ بچے دیکھ کر رک جاتا ہوں بہت کوشش کی سمجھانے کی، بڑوں کو بیچ میں ڈالا لوگوں سے کہلوا یا گمروہ خاتون ماننے کا نام نہیں لیتی حتیٰ کہ اب تو مجھے بعض اوقات اس کے کردار میں سے اخلاقی حالت میں شک ہونے لگا ہے۔ وہ صاحب مجھ سے کہنے لگے میں ایک معمول سی ملازمت کرتا ہوں جس سے بچوں کے تعلیمی اخراجات بہ شکل پورے ہوتے ہیں۔ ایک طرف مجھ پر بچوں کا خرچہ اور ایک طرف اکیلی میری بیوی کا خرچہ، تھک گیا ہوں، میں چوری کروں۔ ڈاکے ڈالوں آخر کہاں سے لاؤں مجھے مشورہ دیں۔ اسے چھوڑ دوں، نئی شادی کر لوں، کیا کروں؟ کیونکہ میں نے بہت تعویذ لئے ہیں میری پھر دل بیوی پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ میں نے اس شخص کو کھلی دی اور عرض کیا کہ انشاء اللہ آپ کا گھر ہمیشہ آباد رہے گا اور بیوی کی اللہ تعالیٰ اصلاح کر دے گا۔ آپ اس عمل کو باقاعدگی سے پڑھیں ہاں پڑھتے ہوئے اگر دیر ہو تو مایوس نہ ہوں مجھے اس بات کا احساس ہے کہ پریشان شخص چاہتا ہے کہ میری مشکل جلد آسان ہو جائے لیکن ہر چیز کے لیے وقت لگتا ہے۔ اور کچھ وقت درکار ہوتا ہے لہذا آپ مستقل مزاجی سے اس عمل کو پڑھیں۔ میرے سمجھانے پر وہ شخص چلے گئے تقریباً 1 ماہ کے بعد تشریف لائے کہنے لگے میں نے اپنی بیوی کے اندر اچھی خاصی تبدیلی محسوس کی ہے اس کے رویے میں، مزاج میں اور انداز میں لچک پیدا ہوئی ہے۔ اس سے پہلے جو میں مایوس ہو چکا تھا۔ اب میری مایوسی اس میں بدل گئی ہے میں مستقل محنت سے اور دھیان سے یہ عمل کر رہا ہوں۔ اور میں نے اپنی بیوی میں انقلابی تبدیلیاں محسوس کی ہیں۔ اب اس نے گھر سمجھنا شروع کر دیا ہے اور میرے اوپر توجہ دینا گھر کی ضروریات پر توجہ دینا شروع کر دی ہے۔ ایک خاتون کہنے لگیں میرے خاندان آرمی آفیسر تھے۔

ریٹائرڈ ہوئے تو ایک پرائیوٹ سکول کھول لیا اور کچھ عرصے کے بعد انکشاف ہوا کہ میرے خاندان نے ایک خاتون ٹیچر کی طرف اپنی عنایات کی بارش شروع کر دی ہے سلسلہ پرانا ہو گیا لہذا ان کے آپس میں اچھے خاصے روابط ہیں۔ اس کی عملی شکلیوں بھی محسوس ہوئی کہ میرے خاندان نے گھر سے تو جہ آہستہ آہستہ کم کرنا شروع کر دی ہیں بہت پریشان ہوئی حتیٰ کہ یہ سلسلہ چلتے چلتے پونے تین سال ہو گئے ہیں۔ باوجود سمجھانے کے اگر کوئی بات زیادہ کی جائے تو میرے خاندان نے مارنے پر اتر آتے ہیں روز روز کی تو تو میں میں،

جھگڑے اور شور شرابے سے میں تھک گئی ہوں۔ آخر اس کا کوئی حل بتائیں کیا ایسا ممکن ہے کہ میرا جو خاندان عمر رسیدہ ہے زندگی کے اس انداز کو چھوڑ دے کیونکہ میں مایوس ہو گئی ہوں وہ خاتون یہ داستان سناتے ہوئے مسلسل رورہی تھی اور چونکہ عمر رسیدہ تھی تو اس کے سفید بال مجھے پریشان کئے جارہے تھے میں نے اس خاتون کو یہی عمل یعنی سورۃ یسین کا خاص عمل بتایا کہ تاکید سے سمجھایا کہ آپ اس عمل کو نہایت باقاعدگی سے اور توجہ سے پڑھیں خاتون کے اس عمل پڑھنے سے اللہ تعالیٰ نے نہایت کرم نوازی فرمائی اور کچھ عرصہ بعد اپنے اس خاندان کو لے کر آئی وہ خاندان اب اتنا قریب آچکا تھا کہ مجھے کہنے لگا کہ آپ کوئی اچھی سی دوائی میری بیوی کے لئے بتائیں کیونکہ یہ بہت کمزور ہو گئی ہے۔ قارئین کتنی بے شمار داستانیں ہیں اسکا احاطہ نہیں کر سکا مجھے یقین ہے کہ آپ ان چند واقعات، مشاہدات، تجربات سے اندازہ کر لیں گے کہ اس وظیفے کی کتنی برکات ہیں۔

وظیفے کا طریقہ: اول پاک صاف ہونا ضروری ہے عمل کے شروع کرنے سے پہلے کم از کم کچھ تم خیرات کر دیں پھر روزانہ کی وقت یعنی کوئی ایسا وقت ہو جس میں یکسوئی سے یہ عمل کر سکیں کوئی بلائے نہیں اور نہ ہی کسی سے کوئی بات کریں تاکہ یکسوئی برقرار رہے سورۃ یسین پڑھیں پڑھنے سے پہلے کم از کم گیارہ بار درود شریف ابراہیمی پڑھیں پھر سورۃ یسین پڑھیں جب یسین پر پہنچیں تو ہر مین پر سورۃ الضحیٰ 21 بار پڑھیں اور پڑھتے ہوئے اپنے مقصد کا تصور رکھیں اس طرح ہر مین پر پڑھیں کل سات مین ہیں۔ جب سورۃ ختم ہو تو تصور ہی تصور میں جس سے کشیدگی ہو اس کے دل پر بھونک دیں اور پھر چینی پر بھی یہ بھونک دیں یہ چینی اس کو کھلائیں اور روزانہ اسی چینی پر یہ عمل پڑھتے رہیں اور اس کو استعمال کرتے رہے یعنی دودھ یا کسی چیز میں گھول کر پلاتے رہیں اگر چینی نہیں پلا سکتے تو صرف تصور ہی میں بھونک ماریں اور یہ عمل اس مطلوب کی رُوح کو بخش دیں۔ اس طرح روزانہ ایک بار سورۃ یسین ہر مین کے عمل کے ساتھ پڑھیں اگر وقت میسر ہو تو صبح و شام بھی یہ عمل پڑھ سکتی ہیں۔ ورنہ تو دن میں ایک بار تو ضرور پڑھیں۔ قارئین: عمل کی قبولیت کے لیے رزق حلال، صدق مقال اور تقویٰ کی ضرورت کو پیش کریں۔ اس عمل کی تمام قارئین کو اجازت ہے لیکن یہ تمام جائز عمل کے لیے اجازت ہے اگر کسی ناجائز کام کے لیے کیا تو گناہ کے خود ہی ذمہ دار ہوں گے۔

بالکل مفت

اگر آپ مشکلات اور مسلسل مسائل کے ہاتھوں مجبور ہو گئے ہیں یا جادو جنات سے چھٹکارہ چاہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ارسال فرمائیں ایک روحانی تحفہ مفت حاصل کریں

جنات سے سچی ملاقاتیں

آخر وہ عورت کون تھی؟

(یا سر رفیق نگر و شکر گڑھ)

اسکول سے چھٹی کے بعد ہم گھر واپس آ رہے تھے۔ راستے میں دوست کہنے لگے کہ آج قبرستان کے راستے سے گھر چلتے ہیں۔ میں نے کہا چھوڑو یا! کیسی باتیں کرتے ہو۔ وہ مجبور کرنے لگے تو میں نے کہا چلو چلتے ہیں۔ جب ہم قبرستان کے درمیان پہنچے تو درختوں کے چھنڈ میں ہمیں ایک عورت نظر آئی جو سفید لباس میں لپٹی ہوئی تھی۔ اس کے لمبے لمبے دانت اور لمبے لمبے ناخن تھے۔ اس کے نزدیک ایک گائے تھی اور وہ اسے نوج نوج کر کھا رہی تھی۔ جب ہم نے یہ منظر دیکھا تو ڈر کے مارے کانپ گئے اور گھر کی طرف دوڑ لگادی کہ وہ کہیں ہمیں بھی نہ گائے کی طرح نوچنا شروع کر دے۔ وہ دن اور آج کا دن ہے ہم نے پھر کبھی قبرستان سے گزرنے کی ہمت نہ کی جب بھی یہ واقعہ یاد آتا ہے تو ہمارے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔

جنات کا سایہ

عبدالوحید شیرازی / اسلام آباد
پلوشہ اپنے والدین کی اکلوتی بیٹی تھی جس کو والدین بہت پیار کرتے تھے کیونکہ وہ اکلوتی ہونے کے ساتھ ساتھ خوبصورت اور بہت ذہین تھی۔ ایک دن وہ اسکول سے واپس آ رہی تھی۔ راستے میں ایک ندی بہتی ہے۔ اس نے ندی کنارے بیٹھ کر حسب معمول اپنا ہاتھ منہ دھویا اور سائیڈ پر بیٹھ گئی۔ کافی دیر تک پانی میں دیکھتی گئی۔ اچانک پلوشہ نے شرارت سے ندی میں دو تین پتھر مارے پھر اٹھ کر بھاگنا شروع کر دیا۔ بجائے گھر جانے کے دوسری طرف بھاگنا شروع کر دیا۔ بھاگتے بھاگتے کتابوں والا بیگ راستے ہی میں پھینک دیا۔ دوڑ لگیاں جو اسکول سے واپس آ رہی تھیں انہوں نے پلوشہ کی جب یہ حالت دیکھی تو جا کر پلوشہ کو پکڑ لیا اور پوچھا کہاں جا رہی ہو پلوشہ؟ مگر پلوشہ نے کوئی جواب نہ دیا بلکہ پہلے تو ہسنے لگی اور پھر رونا شروع کر دیا۔ انہوں نے رونے کی وجہ پوچھی تو کہنے لگی کہ وہ سامنے پانی کے اندر ایک چڑیل ہے جو مجھے کھا جائے گی۔ مجھے اس چڑیل سے آپ بچائیں گی؟ کہاں ہے چڑیل؟ کوئی چڑیل نہیں۔ شاید تم ڈر گئی ہو۔ یہ تمہارا وہم ہے۔ پلوشہ نے انگلی سے اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ وہ دیکھو سامنے ہے۔ کتنے بڑے دانت ہیں اس کے بال بھی بہت لمبے ہیں۔

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں ذک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

وہ دونوں سمجھ گئیں کہ پلوشہ کسی شے سے ڈر گئی ہے۔

انہوں نے پلوشہ کو تسلی دیتے ہوئے کہا کہ ہم تمہارے ساتھ ہیں۔ چڑیل کو مار بھگا گئیں گے۔ بڑی مشکل سے وہ پلوشہ کو اس کے گھر لے گئیں۔ جیسے ہی وہ گھر پہنچی تو اس کو بخار چڑھ گیا۔ سبھی نظروں سے سب کو دیکھنے لگی۔ کبھی ہنسنے لگتی تو کبھی رونا شروع کر دیتی۔ ماں نے اس کی یہ حالت دیکھی تو وہ سمجھ گئی کہ ضرور پلوشہ کو کسی جن بھوت کا سایہ ہو گیا ہوگا۔

اس کی ماں کافی سمجھدار عورت تھی جس نے قرآنی آیات، سورت، یسین پڑھ کر اس پر دم کیا اور پانی دم کر کے اسے پلایا۔ تین چار دن اسکول سے چھٹی کر وادی۔ ان دنوں اس کی طبیعت کچھ بہتر ہو گئی۔ دوبارہ اسکول جانے لگی۔ ایک دن اسکول سے واپس آئی تو اسی جگہ ندی کے کنارے بیٹھ گئی اور مسلسل پانی میں نظریں ڈال کر دیکھتی رہی۔ تھوڑی دیر بعد کہنے لگی چڑیل میں تجھ سے نہیں ڈرتی۔ تو میرے قریب آئی ناں میں تجھے پورے پانچ جوتے ماروں گی۔ ایک دم اس نے اپنے پاؤں سے جوتا اُتار لیا اور جلدی جلدی پہن لیا اور پھر اس نے دو تین کلوا پتھر اٹھا کر پانی میں دے مارا۔ پھر گھر کی طرف بھاگتی جا رہی تھی۔ جب گھر پہنچی تو کہنے لگی کہ چڑیل کیا یاد رکھے گی۔ یہ کہتے ہوئے اس نے کانچ کا جگ اٹھا کر اس میں پانی بھرا اور سارا جگ پانی پی لگی پھر ساتھ آوازیں بھی نکالنا شروع کر دیں۔ ہم اس گھر کو تباہ کر دیں گے۔ آگ لگا دیں گے۔ جیسے ہی اس نے ماچس کی ڈبیا اٹھائی، تیلی نکالی تو ماں نے ایک دم اس کو پکڑ لیا۔ ماچس کی ڈبیا چھین لی۔ کبھی ادھر سے کوئی چیز اٹھائی کبھی ادھر سے کچھ گرا دیا۔ کسی نے بتایا کہ فلاں سائیں بابا جنات کو قابو کر لیتے ہیں۔ وہ اس کو بڑی مشکل سے وہاں لے گئے جب سائیں بابا نے سوال کیا کہ تم لوگ اس معصوم بچی کو کیوں تنگ کرتے ہو؟ ایک جن نے رونا شروع کر دیا کہ میرا ایک مہینے کا بچہ اس نے پتھر مار کر قتل کر دیا ہے۔ ہم اس کو نہیں چھوڑیں گے۔ اس کو بھی اسی طرح قتل کریں گے۔ سائیں بابا نے کہا تم اس طرح نہیں کر سکتے، انہوں نے کہا کہ ہم اس سے پیار کرتے ہیں اور یہ ہمیں پتھر مارتی ہے۔ ہم اس کو اٹھا کر لے جائیں گے تو پھر سائیں بابا نے کہا کہ آپ اس کو تنگ کرتے ہیں اس کے ماں باپ بہت پریشان ہیں۔ جنات نے جواب دیا کہ کیا ہم پریشان نہیں ہیں۔ ہمیں اپنی اولاد پیاری نہیں۔ نو سال بعد جو بچہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دیا تھا، وہ اس نے قتل کر دیا۔ سائیں بابا نے بڑی منت سماجت سے پلوشہ کی جان چھڑائی مگر جانے سے پہلے جنات اتنا ضرور کہہ گئے کہ ہم آتے جاتے رہیں گے۔ پلوشہ ہماری اپنی ہے۔ بھلا اس سے کیسے کوئی دور رہ سکتا ہے۔ یہ کہتے ہی پلوشہ بے ہوش ہو گئی اور جب ہوش میں آئی تو اس معاملے سے بے خبر تھی۔

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ترندہ محمد پناہ (ضلع رحیم یار خان) ایک صاحب جو سائیکل کرایہ پر دیتے تھے عرصہ ہوا ملاقات ہوئی موصوف نے بندہ کو اپنے جو واقعات سنائے جو حق و عن قارئین کی نذر کرتا ہوں اور ان کو پڑھ کر جہاں ایمان میں اضافہ ہوگا وہاں اعمال سے ہونے کا یقین اور اللہ تعالیٰ پر اعتماد بڑھ گئے۔ موصوف کے لئے کہ معمول کے مطابق لوگ مجھ سے کرایہ کا سائیکل لے جاتے ہیں اور شام کو سب سائیکل واپس آ جاتے ہیں لیکن اس شام ایک سائیکل واپس نہ آیا۔ پریشان ہوا اور ادھر ادھر تلاش کیا لیکن نہ ملا سمجھ گیا کہ کوئی کرایہ پر سائیکل نہ دینے کے لئے گیا یعنی چوری کر گیا ہے۔

میرے شیخ حضرت میاں عبدالہادی صاحب دین پوری رحمۃ اللہ علیہ تھے شیخ دین پور شریف ان کی خدمت میں گیا۔ تمام اپنی فریاد ان سے عرض کی حضرت نے فرمایا روزانہ ایک شیخ صبح و شام انا اللہ وانا الیہ راجعون کی پڑھنا شروع کر دو چونکہ اپنے حضرت اور شیخ پر یقین تھا انتہائی یقین سے پڑھنا شروع کر دیا (بندہ خود دین پوری کے جنازے میں شریک تھا زیارت کی حتیٰ کہ حضرت کی قبر کے اندر دفن سے قبل سورہ ملک پڑھی تھی)

تقریباً 10 ماہ کے بعد صبح میرا دروازہ کسی نے کھکایا باہر گیا دیکھا تو ایک صاحب وہی سائیکل لئے کھڑے ہیں اور معافی مانگ کر نہایت ندامت اور زاری سے کہنے لگے کہ جو تعویذ تو نے چوبلے کے نیچے دفن کئے ہوئے ہیں وہ نکال میرے سارے بدن میں گزشتہ 10 ماہ سے آگ لگی ہوئی ہے میں سخت پریشان اور ٹیشن میں مبتلا ہوں مجھے معاف کر دے یہ آپ کا سائیکل اور یہ 10 ماہ کا کرایہ۔ دوسرا واقعہ انہیں صاحب نے سنایا اسی طرح شام کو جب سائیکل گئے تو ایک سائیکل کم تھا میرے پاس گمشدہ کا نسخہ اور فارمولہ موجود تھا میں نے پڑھنا شروع کر دیا ہر دن میں اعتماد بڑھ جاتا اور یقین ہو جاتا کہ سائیکل ضرور ملے گا اور واقعی ملے گا۔ دن گزرتے گئے اور میں اپنے عمل میں بوھتا چلا گیا صبح وشام ایک شیخ پڑھ لیتا۔ ایک دن ایک شخص میرے پاس آیا کہنے لگا آپ کا کوئی سائیکل کم ہو گیا ہے میں نے کہا ہاں کہنے لگا وہ فلاں بستی میں فلاں درزی کی دکان پر آگے پردہ ہے اس کے پیچھے کھڑا ہے دراصل وہ دوست تھے آپس میں جھگڑا ہو گیا اس لئے بخبری کر رہا تھا۔ اس کے بتائے ہوئے پتے پر گیا سیدھا مکان کے اندر اس پر دے کے پیچھے چلا گیا واقعی سائیکل موجود تھا اس قرآنی دعا کی برکت سے سائیکل بھی ملا اور کرایہ بھی۔ اسی دن سے میری کوئی بھی چیز کم ہو تو پریشان نہیں ہوتا۔ بلکہ اس دعا کا ورد کرنا شروع کر دیتا ہوں اور وہ چیز مجھے مل جاتی ہے۔

رمضان المبارک میں کلینک کا شیڈول

رمضان المبارک میں حکیم صاحب لاہور سے باہر کا سفر نہیں فرماتے لہذا کراچی، راولپنڈی اور احمد پور شرقیہ رمضان المبارک میں کلینک کا ناٹھ ہوگا۔

دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب

جولوگ دودھ پیتے ہیں وہ طویل عمر اور عمدہ صحت کے حامل ہوتے ہیں۔

سید الانبیاء، رحمۃ اللعالمین ﷺ جب معراج کے لئے تشریف لے گئے تو حضرت جبرائیلؑ نے آپؐ کی خدمت میں مختلف پیالے پیش کیے۔ رسالت مآب ﷺ نے دودھ کو اپنی پسندیدگی کا شرف عطا کیا۔ مشہور محدثین نے تحریر کیا کہ سید الانبیاء ﷺ نے اس حقیقت کی جانب اشارہ کیا کہ دین سے خود غذائے روحانی مقصود ہے۔ جیسے دودھ غذائے جسمانی ہے۔ غذائیں اور بھی ہیں مگر دودھ کو تمام غذاؤں پر ترجیح حاصل ہے۔ ایک حدیث یہ ہے کہ دودھ کے سوا کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو کھانے پینے دونوں کا کام دے سکے۔ ایک اور حدیث میں ہے کہ سرکارِ دو عالم ﷺ کو مشروبات میں دودھ بڑا پسند تھا۔ گویا دودھ کا استعمال کرنا بھی رسول اللہ ﷺ کے معمولات کی تقلید ہے۔ طب یونانی اور طب جدید اس امر پر متفق ہیں کہ دودھ مکمل انسانی غذا ہے۔ دودھ ہی ایک ایسی غذا ہے جس میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ دودھ کے ساتھ روٹی یا کوئی اور چیز استعمال کر لیں تو انسانی بدن کی غذائی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ ان خصوصیات کی وجہ سے مغرب میں دودھ کا استعمال کثیر مقدار میں کیا جاتا ہے۔ برطانیہ اور امریکہ میں تو ہر شخص اوسطاً ایک سیر سے زائد دودھ روزانہ استعمال کرتا ہے۔ ہم نے مغرب کی تقلید میں دودھ کی بجائے چائے کو اختیار کر لیا ہے۔ چائے بھی اس قسم کی بڑے ذوق و شوق سے پی جاتی ہے۔ جس میں دودھ نہ ہو۔ زیادہ مقدار میں چائے کا استعمال صحت کے لئے مضر ہے۔ اب تو دیہات بھی چائے کی یلغار سے محفوظ نہیں ہیں۔ یہ امر تعجب انگیز ہے کہ جن حضرات کو خالص دودھ میسر ہو وہ اس کی بجائے چائے کو استعمال کریں۔ خالص دودھ تو قدرت کا بیش بہا عطیہ ہے۔ شہروں کے لوگ تو عمدہ اور خالص دودھ کے لئے ترستے ہیں۔ شہروں کی زندگی بڑی چمکدار اور کھوکھی ہوتی ہے۔ شہروں میں دودھ، گندم سے لے کر مہر و وفا تک ہر چیز میں ملاوٹ ہوتی ہے۔ دیہات میں دودھ، گندم سے لے کر محبت و دوستی تک ہر چیز خالص ہوتی ہے۔ بعض حضرات اس غلط فہمی کا شکار ہیں کہ بچپن کے بعد دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی، حالانکہ اسکا استعمال تو عمر کے ہر دور میں لازمی ہے۔ بچوں کے لئے تو دودھ بڑی ضروری چیز ہے۔ مدارس میں غذائی تجربات سے یہ بات آشکار ہوتی ہے کہ بچوں کا قد بڑھانے کے لئے دودھ بڑی مفید غذا ہے۔ عام طور پر بچپن سال تک دودھ بڑی ضروری غذا ہے۔ طالب علموں، دماغی اور دفتری کام کرنے والوں

کو دودھ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ بوڑھوں کے لئے عمدہ غذا ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی میں تجربات سے معلوم ہوا کہ دودھ کا استعمال درازی عمر کا باعث ہے۔ جولوگ دودھ پیتے ہیں وہ طویل عمر اور عمدہ صحت کے حامل ہوتے ہیں۔ تیزابی مادہ کا بڑا موثر علاج ہے۔ بخار اور دل کے امراض میں موزوں غذا ہے۔ جن لوگوں کو چونا (کیلشیم) کی کمی کی شکایت ہو انہیں دودھ پینا چاہیے۔

دودھ سے علاج

دودھ نہ صرف مفید غذا ہے بلکہ موثر دوا بھی ہے۔ عرب اطباء دودھ سے مختلف امراض کا علاج کرتے تھے۔ اسے ماء الحین کہتے ہیں۔ تو اہم، مرق، دیوانگی، دماغی امراض میں یہ علاج بڑا موثر ہے۔ یورپ نے اس طریقہ علاج کو عربوں سے لے کر مزید ترقی دی۔ یورپ میں بڑی صحت گاہوں میں دودھ سے علاج کیا جاتا ہے۔

قدرت کی نعمتوں میں سے دودھ واحد شے ہے جسے انسان کے لئے بڑی حد تک مکمل غذا کہا جاسکتا ہے۔ بچوں، بوڑھوں، مریضوں اور کمزور افراد کے لئے اس سے بہتر کوئی خوراک نہیں ہے۔

کیلشیم (چونا) بقائے صحت اور بدن کی تعمیر کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی سے بدن کی نشوونما نہیں ہو سکتی۔ دودھ پھول کو تقویت دیتا ہے اور بڑھاپا جلدی نہیں آنے دیتا۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بھی یہ عمدہ غذا ہے۔ دودھ ہمیشہ خالص اور عمدہ استعمال کرنا چاہیے۔ اگر دودھ ترش ہو جائے یا دودھ دینے والے جانور کی صحت خراب ہو جائے یا اس کے پستان غلیظ ہوں تو ایسے دودھ سے نہ صرف مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہوں گے، بلکہ یہ مضر صحت بھی ہوگا۔ اس سے معدہ میں خراش ہو جاتی ہے۔ قے، دست اور اچھارہ کے علاوہ ہیضہ، ہیچش، بخار وغیرہ متعدی امراض کا خدشہ ہوتا ہے۔ اسلئے دودھ کی صفائی

اور پاکیزگی کو پوری طرح ملحوظ رکھنا چاہیے۔

فطری طریقہ یہی ہے کہ دودھ تازہ اور کچا پیا جائے۔ چنانچہ بچوں کا بلا واسطہ ماں کا دودھ پینا اس حقیقت کی قوی شہادت ہے۔ لیکن کچے دودھ سے امراض کی چھوٹ کا اندیشہ ہے۔ اس لئے اسے دو منٹ تک جوش دے لینا چاہیے۔ زیادہ جوش دینے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ دودھ کو سوتے وقت پینے کا عام رواج ہے۔ مگر اس سے یہ پوری طرح ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے دودھ علیٰ الحال پانچ چھ بجے شام کو پینا چاہیے۔ اگر دودھ سے قبض ہو جائے تو اس میں خالص شہد یا سرخ شکر چار تولہ شامل کر لینی چاہیے۔ ہمارے ملک میں زیادہ تر گائے، بھینس اور بکری کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ صفات کے لحاظ سے تمام حیوانوں کے دودھ یکساں ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے اجزاء ترکیبی میں فرق ہوتا ہے۔ عورت اور گائے کے دودھ میں یہ فرق ہے کہ عورت کے دودھ میں چکنائی اور مٹی اجزاء کم ہوتے ہیں، لیکن پانی اور شکر اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ جب بچوں کو ماں کی بجائے گائے کا دودھ دیا جائے تو اس میں پانی اور شکر کا اضافہ کر لینا چاہیے۔ چونکہ دودھ کو جوش دینے سے حیاتین (ج ضائع ہو جاتے ہیں اس لئے اس دودھ میں تھوڑی مقدار میں گسترہ کار بھی شامل کر لینا چاہیے۔

دہی دودھ سے بھی زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم کثرت سے ہوتے ہیں۔ جو آنتوں میں جا کر مضر جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ دہی ہمیشہ تازہ اور میٹھا استعمال کرنا چاہیے۔ دہی جمانے کے برتن بھی پاک و صاف ہوں۔ زیادہ ترش دہی مفید نہیں ہوتا۔ دہی کا فائدہ ہیچش اور ذیابیطس وغیرہ میں مسلم ہے۔ مکھن بیش قیمت اور قوت بخش غذا ہے۔ چکنائی کی تمام اقسام میں یہ سب سے زیادہ زود ہضم ہوتا ہے۔ عمدہ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل سفید ہوتا ہے۔ باسی مکھن سے بدحشی ہو جاتی ہے۔

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا مٹی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ رابطہ کیلئے فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637

آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

- کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ • کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ • فوٹو کا پی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ • صاف صاف لکھیں۔ • کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ • ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر لکھیں۔ • چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ • اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ • ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ • بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ • ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ • ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ • مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔

رحمت کے خزانے

منشوں میں کروڑ پتی بنانے والے مسنون اعمال کے لازوال فضائل

احادیث نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کر دینے والے انتہائی آسان اعمال

اقامت کے وقت دعا کا مرتبہ:

(حدیث) حضرت کہل بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا دو گھڑیاں ایسی ہیں جن میں دعا کرنے والے کی دعا کو رد نہیں کیا جاتا (۱) جب نماز کی اقامت کہی جائے (۲) اور جہاد فی سبیل اللہ کی صف میں

(ابوداؤد، ابن خزمہ، ابن حبان)

(حدیث) حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب نماز کی اقامت (تکبیر) کہی جاتی ہے تو آسمان کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور دعا کو قبول کیا جاتا ہے۔ (مسند احمد)

نماز کا ثواب: نماز سے گناہ جھڑتے ہیں (حدیث ابوذرؓ) آنحضرت ﷺ (ایک بار) سردی میں باہر تشریف لے گئے جبکہ اس وقت (درختوں کے) پتے جھڑ رہے تھے آپ نے درخت کی ایک ٹہنی کو پکڑا تو اس سے پتے جھڑنا شروع ہو گئے۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا اے ابوذر! میں نے کہا لہیک یا رسول اللہ ﷺ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”جب کوئی مسلمان بندہ اللہ کی رضا کیلئے نماز پڑھتا ہے تو اس کے گناہ اسی طرح جھڑتے ہیں جس طرح سے یہ پتے اس درخت سے جھڑ رہے ہیں۔“ (مسند احمد) (فائدہ) نماز سب سے افضل عمل ہے (ابن ماجہ، موطا مالک، ابن حبان، حاکم)

مسلمان جیسا کون ہو سکتا ہے

حضرت بکر بن عبد اللہ مزیؓ فرماتے ہیں اے انسان تیرے جیسا کون ہو سکتا ہے تو جب چاہے اپنے مولیٰ کے پاس جانے کیلئے بغیر اجازت کے جا سکتا ہے ان سے پوچھا گیا وہ کیسے فرمایا (اس طرح سے کہ) تو اچھی طرح سے وضو کر لے اور محراب (مسجد) میں داخل ہو جا تو اپنے مولیٰ کے پاس داخل ہو گیا (اب) تو اس سے بغیر کسی ترجمان کے کلام کر سکتا ہے۔

نماز کے رکوع اور سجدہ کا ثواب

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں (ترجمہ) اے ایمان والو! تم رکوع کیا کرو اور سجدہ کیا کرو اور اپنے رب کی عبادت کیا کرو اور نیک کام کیا کرو امید ہے کہ تم فلاح پا جاؤ گے۔

قبر والے کے نزدیک دو رکعات کی اہمیت

(حدیث ابو ہریرہؓ) آنحضرت ﷺ ایک قبر کے پاس سے گزرے تو فرمایا یہ قبر والا کون ہے؟ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا فلاں شخص ہے آپ نے فرمایا تمہاری بقایا دنیا میں سے اس شخص کو دو رکعات (ادا کرنا) زیادہ محبوب ہے۔ (طبرانی) (مزید فضائل آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

اذان کے جواب کا ثواب جنت کا داخلہ

(حدیث) حضرت عمرؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب موزن اللہ اکبر اللہ اکبر کہتا ہے تو تم میں سے کسی نے ”اللہ اکبر“ کہا پھر وہ ”اشہد ان لا الہ الا اللہ“ کہتا ہے تو اس نے بھی ”اشہد ان لا الہ الا اللہ“ کہا جب وہ ”اشہد ان محمد الرسول اللہ“ کہتا ہے تو اس نے بھی ”اشہد ان محمد الرسول اللہ“ کہا جب وہ ”حی علی الصلوٰۃ“ کہتا ہے تو اس نے ”لا حول ولا قوۃ الا باللہ“ کہا پھر اس نے حی الفلاح کہا تو اس نے ”لا حول ولا قوۃ الا باللہ“ کہا پھر جب وہ ”اللہ اکبر اللہ اکبر“ کہتا ہے تو اس نے ”اللہ اکبر اللہ اکبر“ کہا پھر جب وہ ”لا الہ الا اللہ“ کہتا ہے تو اس نے ”لا الہ الا اللہ“ کہا اپنے دل سے (اقرار کرتے ہوئے) تو وہ جنت میں داخل ہوگا۔ (مسلم)

ان کلمات کے پڑھنے سے گناہ معاف

(حدیث) حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ”جو شخص موزن کی اذان سننے کے وقت یہ کلمات پڑھے ”و انا اشہد ان لا الہ الا اللہ وحده لا شریک له و ان محمد عبده و رسولہ رضیت باللہ رباً و بالاسلام دیناً و بمحمد صلی اللہ علیہ وسلم رسلاً“

تو اللہ تعالیٰ اس کا گناہ معاف فرمادیتے ہیں۔ (مسلم)

اذان کی دعا سے حضور ﷺ کی شفاعت

(حدیث) حضرت جابر بن عبد اللہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کوئی شخص اذان سن کر یہ دعا پڑھے جو اذان کے بعد پڑھی جاتی ہے تو اس کیلئے روز قیامت میری شفاعت لازمی ہو جاتی ہے

اذان اور تکبیر کے درمیان دعا قبول ہوتی ہے (حدیث) حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا

”اذان اور اقامت کے درمیان مانگی ہوئی دعا رد نہیں ہوتی (ترندی میں آگے یہ اضافہ بھی ہے کہ) صحابہ کرامؓ نے عرض کیا پھر ہم کیا دعا کریں یا رسول اللہ آپ نے فرمایا تم اللہ تعالیٰ سے گناہوں کی معافی اور دنیا و آخرت میں عافیت اور سلامتی کی طلب کرو۔

(بقیہ) ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ تھی۔ احمد ایک طرف ڈھلک گیا تھا۔ مؤنی حیران پریشان اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس نے بھٹی بھٹی آنکھوں سے دیکھا کہ ایک تین فٹ لمبا کالا سانپ احمد کی ٹانگ سے چٹا ہوا ہے اور اس کی پنڈلی سے خون بہہ رہا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں احمد تڑپ تڑپ کر ٹھنڈا ہو گیا۔ احمد کے مرتے ہی سانپ اسے چھوڑ کر ایک طرف چل دیا اور آنکھوں سے اوچھل ہو گیا۔

یہ دردناک منظر تانگے والا بھی دیکھ رہا تھا۔ وہ فوراً بھاگتا ہوا آیا اور اس نے وہ تعویذ جسے احمد نے پھینک دیا تھا اٹھا کر چوما اور آنکھوں سے لگایا۔ اس کے بعد اس نے فوراً مؤنی کے پیر پکڑ لئے اور کہا کہ آج سے تم میری بہن ہو گنہگار بھائی کو معاف کر دو۔ اس کے بعد اس نے اپنے صاف کو مؤنی کے سر پر ڈال دیا۔ اسے عزت و احترام سے اسے تانگے میں بٹھا کر گھر کی طرف چل دیا۔ راستے میں تانگے والے نے جس کا نام عبداللہ تھا، تعویذ کی بابت معلوم کیا۔ مؤنی نے بتایا کہ میرے عرصہ سات سال سے بچے نہیں ہو رہے ہیں۔ میری ایک مسلمان سہیلی تھی جس نے یہ تعویذ لا کر دیا تھا۔ اس میں ایک ہاتھ کا نشان بنا ہوا ہے اور وہ عورت تیار ہی تھی کہ اس پر سورہ یا سین اور پانچ آیتیں اور بھی لکھی ہوئی ہیں۔ آج مجھے معلوم ہوا کہ قرآن کی کیا طاقت ہے جس نے میری عزت بچائی یہ ایک معجزہ ہے۔ حالانکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ دنیا کی کوئی طاقت اس سے مجھے نہیں بچا سکتی، مگر اس نے اللہ کے کلام کی بے ادبی کی تھی اللہ کا اس پر قہر نازل ہوا۔ وہ بڑا بے پروا ہے جسے چاہے اور جس وقت چاہے سزا دے سکتا ہے۔ یہ باتیں کرتے ہوئے وہ گھر پہنچ گئے۔

اتفاق سے ۸ بجے والی گاڑی سے نندل گھر آ گیا اور اس نے جو گھر کی حالت دیکھی تو حیران رہ گیا۔ ادھر ادھر معلوم کیا تو پتہ چلا کہ مؤنی احمد کے ساتھ تانگہ میں گئی ہے۔ نندل، احمد کے گھر گیا وہاں سے پتہ چلا کہ احمد دوپہر سے گھر نہیں آیا۔ اس بھاگ دوڑ میں رات کے تین بج گئے کہ اچانک مؤنی اور تانگے والا گھر پہنچ گئے۔ تانگے والے اور مؤنی نے نندل کو پورے حالات سے آگاہ کیا۔ یہ سن کر نندل بھی دنگ رہ گیا۔ دوسرے دن مؤنی اور نندل کا ہندوستان جانے کا خیال بدل چکا تھا اور وہ قرآن مجید کا معجزہ دیکھ کر کفر سے تائب ہو چکے تھے۔ اسی شام مؤنی اور نندل نے اسلام قبول کر لیا اب ان کے چار بچے ہیں اور بڑے سکون کی زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کے اسلامی نام محمد علی اور عائشہ بی بی ہیں۔

قارئین! آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، بھری، مہوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل

معاشرے کے دکھ درد اور دل سوز نفسیاتی مسائل بھرے سچے مخلوط اور ہمدرد جواب

(خط 1) والدین سے شکایت

اس وقت میری عمر پندرہ برس ہے مجھے پڑھنے کا بے حد شوق ہے لیکن والدین کی ہر وقت کی مار پیٹ گالی گلوچ سے تنگ آ کر چھٹی جماعت سے تعلیم کو خیر آباد کہنا پڑا بچپن میں بہت ذہین تھا مگر اب ذہن کام نہیں کرتا والد سے اتنا خوف آتا ہے کہ ان کی آواز سن کر ہی کچلی طاری ہو جاتی ہے اور دل ڈوبنے لگتا ہے اسی خوف کی بنا پر میں کوئی کام بھی ٹھیک طرح سے نہیں کر سکتا والدین ہمیشہ نالائق اور بے وقوف کے خطاب سے پکارتے ہیں ان کے اس طرز عمل نے میرا جینا دو بھر کر دیا ہے میرے دل میں ان سے شدید نفرت پیدا ہو رہی ہے کبھی گھر سے بھاگ جانے کا خیال آتا ہے تو کبھی دل میں شعلہ انتقام بھڑک اٹھتا ہے میری رہنمائی کیجئے کسی طرح میرے اندر نفرت اور انتقام کی یہ دگتی ہوئی بھٹی سرد ہو جائے۔

جواب: اپنی اصلاح کے لئے کسی شخص کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ اپنی غلطی سے آگاہ ہو اسے محسوس کرے اور آئندہ اس سے باز رہے غلطی کا اعتراف کرنا اصلاح کی طرف پہلا قدم ہے غلطی پر نادم ہونا دوسرا قدم ہے اور غلطی کا اعادہ نہ کرنا تیسرا قدم ہے دراصل اصلاح کا عمل تیسرے قدم پر مکمل ہوتا ہے آپ نے چھٹی جماعت میں پڑھنا چھوڑا ہے اب آپ کی عمر پندرہ سال ہے اس عمر میں آپ کو دسویں جماعت میں ہونا چاہیے تھا آپ کے والدین آپ سے ناراض ہیں آپ خود ہی فیصلہ کریں آپ کے پڑھائی چھوڑ دینے پر آپ کے والدین ناراض نہ ہوں گے تو کیا خوش ہوں گے؟ ان کی ناراضی پر آپ کے ذہن میں ان کے خلاف نفرت اور انتقام کے جذبات کیوں پیدا ہوتے ہیں ان کا تو کوئی قصور نہیں ان سے انتقام لینے کا کیا مطلب؟ آپ اپنی غلطی کو جانتے بھی ہیں اور محسوس بھی کرتے ہیں لیکن اپنی غلطی کے سلسلے میں آپ کا اقدام یہ ہے کہ اپنے والدین سے نفرت کرتے ہیں آپ کا یہ اقدام صحیح نہیں پڑھنے کا شوق ہے تو اپنے والدین سے اپنی غلطی پر ندامت کا اظہار کریں آئندہ محنت سے پڑھائی کرنے کا عہد کریں اور اپنے عہد کو پورا کر کے دکھائیں آپ کے والدین آپ کی یقین دہانی پر یقینا مان جائیں گے چھوڑی ہوئی پڑھائی کی طرف دوبارہ رجوع کرنے کے لئے پندرہ سال کی عمر کوئی زیادہ عمر نہیں ہے لہذا آپ ہمت سے کام لیں اور جو مشورہ دیا گیا ہے اس پر عمل کریں انشاء اللہ آسانی ہوگی۔

(خط 2) دل میں دوست کی رفاقت کا جذبہ

میں نے نفسیات میں آنرز کیا ہے ایم اے انگریزی کا طالب

رات کی کیفیات کی مدد سے اپنے دن کی کیفیات کی تسخیر کریں اگر خدا تعالیٰ پر ایمان رات کے وقت آپ کے شکوک و شبہات اور خوف و ہراس کو دور کر سکتا ہے تو یقیناً دن کے وقت بھی یہ ممکن ہے اسلام کے مستقبل کے بارے میں آپ ہرگز مایوس نہ ہوں اسلام کے شیدائی کفر کی شدید سے شدید پھونکوں کے باوجود اس چراغ کو نہیں بجھنے دیں گے

(خط 3) گھبراہٹ شرم اور جھجک

میں احساس کمتری کا شکار ہوں یاسیت اور ناامیدی کسی وقت پچھتا نہیں چھوڑتی ذہن ہر وقت ایک نا معلوم خوف گھبراہٹ شرم اور جھجک کی طاری رہتی ہے لوگوں کے سامنے آنے سے الجھن ہوتی ہے اور تنہائی میں خیالی قلعے بناتا رہتا ہوں طبیعت میں جلد بازی اور غصہ ہے یکسوئی اور اطمینان سے کوئی کام نہیں کر سکتا دماغ پر جتنی خیالات کا غلبہ رہتا ہے حساس اور جذباتی ہوں اس لئے ہر چھوٹی سے چھوٹی بات بھی بڑی بڑی طرح ٹھکتی ہے سوچتا ہوں شادی کر کے اس جذباتی ٹھکنے سے نجات حاصل کر لوں لیکن آج کل کی آزاد خیال لڑکیوں کے چلن اور اطوار دیکھ کر ہمت نہیں پڑتی والدین اس معاملے سے قطعاً پرواہ نہیں ایک دوسرے سے لڑنے جھگڑنے اور رشتہ داروں کی برائیاں کرنے ہی سے فرصت نہیں ملتی گھر کے معاملات کیسے سنبھالیں میں ان کی برائی نہیں کرتا تاہم اتنا ضرور کہوں گا کہ ان کی بے جا ضد اکھڑ پین بحث مباحثے اور حسد نے گھر کو جہنم بنا کر رکھ دیا ہے اس کی چار دیواری میں اتفاق سکون اور خوشی نام کی کوئی چیز نہیں ہے خدا را کوئی ایسی صورت بتائیے کہ اس جہنم کو لالہ زار بنایا جاسکے تاکہ میرے دوسرے چھوٹے بہن بھائی اس کی آگ میں جلنے سے محفوظ رہیں۔

جواب: آپ کی تمام کیفیات آپ کے کسی (Complex) کا نتیجہ ہیں اگر آپ دیانتداری سے اسے معلوم کرنا چاہیں تو معلوم کر سکتے ہیں اور معلوم ہونے پر یہ آپ کے لئے اتنا تکلیف دہ نہیں رہے گا جتنا اب ہے آپ نے اپنے خط میں جس بات کی طرف سرسری طور پر اشارہ کیا ہے میرے خیال میں وہی بات اہم ترین ہے لاشعور کا ایک طریق کار یہ بھی ہے کہ یہ کم اہم بات کو زیادہ اہم اور زیادہ (بقیہ صفحہ نمبر 23 پر ملاحظہ فرمائیں)

تنبیہ: ماہنامہ ”عبقری“ فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں (ادارہ)

توجہ طلب: لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں ہمنی آرڈر بھیجتے وقت منی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“ کو ضرور ارسال فرمائیں۔

رابطہ کیلئے فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637

علم ہوں مذہب سے دلی وابستگی ہے والدین کا اکلوتا اور بہت ہی چہیتا بیٹا ہوں دنیاوی عیش و آرام حسب ضرورت مہیا ہیں گھر کے ہر فرد کو میری خوشی اور آرام اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز ہے اس کے باوجود میں ایک مسلسل ذہنی کرب میں مبتلا ہوں اپنے ایک دوست کی رفاقت کا جذبہ دل میں اتنی شدت اختیار کر گیا ہے کہ زندگی کے باقی سارے معمولات بالکل الٹ پلٹ ہو کر رہ گئے ہیں صحت تشویش کا حد تک گر گئی ہوئی ہے رات خدا کے حضور جب کبھی سر بسجود ہوتا ہوں یوں محسوس ہوتا ہوں میری ساری مایوسیوں، نامرادیوں، پریشانیوں کا خاتمہ ہو گیا ہے خود اعتمادی پوری طرح جو بن رہی ہے لیکن طوع آفتاب کے ساتھ ہی ایک بار پھر مایوسی اور نا کامی کی یلغار ہونے لگتی ہے اور بدگمانی شکوک و شبہات اور بے یقینی کی ایک کر بناک فضا چھا جاتی ہے میں نے دوسری چیزوں میں اپنا دھیان لگانے کی بڑی کوشش کی مگر کسی شے میں دلچسپی محسوس نہیں ہوتی تمام تر توجہ اور دلچسپی کا مرکز اس دوست کی ذات ہے قلب و نظر میں صرف اسی کی شخصیت سمائی ہوئی ہے اگر اس تعلق خاطر میں اضافے اور ترقی کا یہی عالم رہا تو ڈر ہے کہیں اپنی جان سے ہاتھ نہ دھو بیٹھوں۔

جواب: آپ اپنے والدین کے اکلوتے چہیتے اور لاڈلے فرزند ہیں اکلوتے بچوں اور خصوصاً اکلوتے بیٹوں کو والدین سے بہت زیادہ محبت ہوتی ہے چونکہ یہ محبت بلا شرکت غیر سے تمام تر اکلوتے بچے ہی کے لئے ہوتی ہے اس بچے کی بعد کی زندگی پر ہمیشہ گہرا اور کبھی کبھی مضراثر ہوتا ہے آپ کی موجودہ زندگی میں یہی اثر کارفرما ہے اپنے دوست کے لئے بے پناہ دلچسپی آپ کے اکلوتے پن کا نتیجہ ہے آپ اپنے دوست کی شخصیت سے اپنے اس نفسیاتی خلا کو پر کر رہے ہیں جسے آپ بچپن سے لے کر آج تک محسوس کرتے رہے ہیں لیکن آپ کا یہ تعلق خاطر آپ کے لئے بار خاطر بن رہا ہے اپنے دوست سے اپنی توجہ بے شک نہ ہٹائیں لیکن صرف اپنے دوست ہی کو اپنی توجہ کا مرکز بھی نہ بنائیں اکلوتے پن سے پیدا ہونے والے تنہا کا علاج یقیناً دوستی میں مضمر ہوتا ہے لیکن اگر علاج مرض سے زیادہ تکلیف دہ ہو جائے تو وہ صحیح معنوں میں علاج نہیں رہتا بلکہ مرض بالائے مرض بن جاتا ہے آپ کچھ اور دوست بھی بنائیں ایسا کرنے سے آپ کی توجہ اور دلچسپی میں توازن پیدا ہوگا اور یہ توازن آپ کے لئے تسکین خاطر کا باعث بنے گا آپ خدا پر ایمان رکھتے ہیں جو خدا پر ایمان رکھتا ہو وہ کبھی اپنے اکلوتے پن یا اکیلے پن سے پریشان نہیں ہوتا ہے کیونکہ وہ خدا کو ہمیشہ اپنے ساتھ سمجھتا ہے آپ اپنی

موسیٰ بن محمد بن سلیمان الہاشمیؑ

محمد بن سہاک کا بیان ہے کہ موسیٰ بن سلیمان ہاشمی اپنے تمام بھائیوں میں آرام دہ زندگی گزارنے والا اور کشادہ دل تھا نفس کی خواہشات کو پورا کرتا تھا کھانا پینا لباس خوشبو لونڈی غلام وغیرہ سب کچھ اس کے پاس تھا اس کو اپنے عیش اور لذتوں کے علاوہ کسی اور چیز کا غم نہیں تھا۔ وہ ایک خوبصورت نوجوان تھا اس کا چہرہ صفائی میں اور سفیدی میں چاند کی طرح تھا تمکینی کے ساتھ رنگ سرخی مائل تھا بال گہرے کالے اور گھنگھریالے تھے ناک خمیدہ تھی آنکھیں سرسبز تھیں اور ان کا رنگ گہرا تھا ان کی آنکھیں ہرن کی آنکھوں کی طرح دیکھنے والے کو مسحور کر دیتی تھیں پلکیں لمبی اور مفصل تھیں گویا ان کو قلم سے بنایا گیا ہو منہ چھوٹا ہونٹ سٹیکے دانت چمکیلے زبان فصیح گفتگو میٹھی اور آواز پست تھی اللہ کی نعمتیں اس پر کامل تھیں۔ اپنی جائیداد اور اراضی سے پیداوار حاصل کرتا تھا سالانہ تقریباً ۳۳ لاکھ کی آمدنی تھی یہ سارا مال خوش عیشیوں میں اڑاتا تھا وہ اپنی جوانی اور ہر خواہش میں ساتھ دینے والی دولت کی وجہ سے خود پسند ہو گیا تھا۔

اس کا ایک بالا خانہ تھا جس میں وہ شام کو بیٹھتا تھا اور لوگوں کو دیکھا کرتا تھا اس بالا خانے کا دروازہ شارع عام میں بھی کھلا کرتا تھا اور دوسرے دروازے اس کے باغیچوں میں کھلتے تھے اس میں باہمی کے دانت کا ایک مخروطی قبہ بھی بنوایا تھا جس کی وجہ سے سجاوٹ چاندی کی تھی اور سونے کا پالی چڑھایا گیا تھا قبہ کے اوپر عمدہ ریشمی پردہ تھا اور اندر سے اس کو دھنسنے ہوئے ریشم سے بھر دیا گیا تھا قبہ کے اندر سونے کی زنجیریں لگی ہوئیں تھیں۔

جس میں موتی اور جواہرات جڑے ہوئے تھے۔ اور پورا قبہ سرخیاقوت سبز مردار و زرد عقیق سے چمکتا تھا ان میں سے ہر ایک دانہ بادام کے برابر کا تھا۔ دروازوں پر سونے کے ٹانکے والے آرائشی پردے تھے قبہ کے ارد گرد تیس شمعیں تھیں۔ چاندی کے تیل طشتروں کا وزن ہزار درہم تھا ہر پانچ طشتروں پر ایک غلام کھڑا تھا جس کے ہاتھ میں سو مشقال کے برابر سونے کی تلوار تھی غلام کے لباس مختلف النوع تھے اور پٹکوں پر جواہرات جڑے ہوئے تھے ہر کھڑکی کے باہر قدیلیں چاندی کی زنجیروں سے لگی ہوئی تھیں جن میں تیل کی جگہ خالص پارہ استعمال ہوتا تھا۔

یہ خود (موسیٰ بن سلیمان) ایک چارپائی پر بیٹھتا تھا جس پر نقش و نگار کیا ہوا ایک پردہ تھا سر پر موتیوں سے آراستہ پٹری تھی کمرے میں اس کے ساتھ ساٹھی اور ہم مجلس لوگ رہتے تھے خوشبو کی انگلیٹھیاں مسلسل سلتی رہتی تھیں سر پر غلام

کھڑے رہتے تھے جن کے ہاتھوں میں سچے اور مور چھلیں تھیں گانے والی لونڈیاں تھیں سے باہر ایک مجلس میں آنے سامنے بیٹھا کرتی تھیں وہ ان کو دیکھتا تھا جب دائیں جانب نظر ڈالتا تو پسندیدہ ہم نشین نظر آتے تھے جن کے ساتھ گفتگو سے مانوس ہوتا تھا بائیں جانب دیکھتا تو محبوب دوست اور ساتھی نظر آتے نظر اٹھاتا تو اس کے چنے ہوئے غلام نظر آتے اطراف مجلس پر نظر ڈالتا تو گانے والے غلام اور لونڈیاں اس پر قربان ہونے کے لئے تیار تھے اور اس کے حکم پر کان لگائے بیٹھے تھے اور ان کی آنکھیں اس پر جمی ہوئی ہوتیں تھیں کسی اور جگہ دھیان نہیں رکھتے تھے وہ بات کرتا تو سب خاموش ہو جاتے وہ کھڑا ہوتا تو سب کھڑے ہو جاتے گانا سننا چاہتے تو ستار کی طرف دیکھتا اور جب گانا رونا چلتا تو ہاتھ سے ستار کی طرف اشارہ کرتا تو وہ خاموش ہو جاتے اور یہ اشارات سب کو معلوم تھے۔

اس کی مجلس میں موت مرض اور غم کا تذکرہ بالکل نہیں ہوتا تھا صرف خوشی کی باتیں ہوتی تھیں اور وہ لطیفہ جن سے ہنسی آتی ہے روزانہ مختلف قسم کی تازہ خوشبوؤں کا انتخاب کرتا تھا۔ اسی حالت میں اس کو ستائیس سال ہوئے ایک دفعہ وہ اپنے قتبے میں بیٹھا ہوا تھا رات کا ایک حصہ گزر چکا تھا اچانک اس نے ایک نرم اور غضب ناک نغمہ سنا جو اس نغمے سے مختلف تھا جو اس کے گویے گاتے تھے اس نغمے نے اس کے دل کے گوشوں کو قابو کر لیا اور وہ اپنی اس حالت میں عیش غافل ہو گیا اس نے گویوں کو اشارہ کیا کہ خاموش ہو جاؤ۔ دیکھا تو وہ نغمہ کبھی سنائی دیتا ہے اور کبھی رک جاتا ہے اس نے غلاموں کو آواز دی اور کہا کہ اس آواز والے کو تلاش کرو اس وقت اس پر شراب کا اثر تھا۔

غلام ڈھونڈنے کے لئے نکلے انہوں نے دیکھا ایک لاغر اور کمزور جسم والا نوجوان ہے جس کی گردن پتی رنگ زرد ہونٹ خشک پیٹ پیٹھ کے ساتھ چپکا ہوا ہے اس کے بدن پر دو پرانے کپڑے ہیں۔ پاؤں ننگے ہیں مسجد میں کھڑا ہے اپنے رب کی بارگاہ میں خود دعا ہے۔

غلاموں نے اس کو مسجد سے نکالا اور لے گئے اس کے ساتھ بات نہیں کی یہاں تک کہ اس کو اس کے امیر کے پاس لے جا کر کھڑا کر دیا اس نے دیکھا اور پوچھا یہ کون ہے؟ غلاموں نے کہا یہ وہ نغمے والا ہے جو تم نے سنا اس نے کہا کہاں سے ملا؟ انہوں نے کہا مسجد میں نماز پڑھ رہا تھا اور تلاوت کر رہا تھا۔ اس نے کہا اے جوان تو کیا پڑھ رہا تھا؟ اس نے کہا اللہ تعالیٰ کا کلام۔ کیا مجھے بھی وہ نغمہ سنا دو؟ جوان نے پڑھا اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم ان الابرار

لفی نعیم.... تا.... عینا یشرب بها المقربون

(المطففین ۲۲-۲۵)

ترجمہ: "پینک نیک لوگ نعمتوں میں ہونگے۔۔۔"

پھر اس نوجوان نے اس امیر کو مخاطب کر کے کہا: اے مفرو شخص! جنت کی نعمتیں تیری اس مجلس کی طرح نہیں ہیں وہاں تو اونچے اونچے بچھونے ہیں اور نیچے ہیں جن کا استر دبیر ریشم کا ہے سبز سندس ہیں اور قیمتی نفیس بچھونے ہیں۔ اللہ کا دوست ان کے اوپر چھانک کر دیکھے گا دوسروں کو جو دو باغوں میں بہتی ہیں جن میں ہر میوہ دو دو قسم کا ہوتا ہے نہ پہلے کسی نے توڑا ہے نہ آئندہ ختم ہونے والے ہیں خوش عیشی ہوگی بلند باغات میں ہوں گے کوئی لغو بات نہیں سنے گا سایوں میں اور چشموں میں رہے گا جہاں میوے دائمی ہیں۔ یہ انجام پر ہیزگاروں کے لئے ہے اور کافروں کا انجام آگ ہے جس کو ان سے ہلکا نہیں کیا جائے گا اور وہ اس میں رہیں گے نا امید بن کر جس دن ان کو اوندھے منہ جہنم میں گھسیٹا جائے گا اور کہا جائے گا آگ کا مزہ چکھو جس دن مجرم چاہے گا کہ اپنے بچے دے کر جان چھڑائے وہ اس دن سخت مشقت میں ہوں گے اور شدید عذاب اور خدا کی ناراضگی میں ہوں گے اور وہ اس سے نکلنے والے نہیں ہیں۔

موسیٰ بن سلیمان ہاشمی نے کھڑے ہو کر نوجوان کو گلے لگا لیا اور دنا شروع کیا، ہم نشینوں کو چیخ کر کہا: چلے جاؤ یہاں سے۔ خود اپنے گھر کے کھن میں گیا اور اس نوجوان کے ساتھ ایک بوریا پر بیٹھ گیا اور اپنی جوانی پر بین کرنے لگا یعنی اپنی جوانی پر بین شروع کیا۔ نوجوان اس کو وعظ سنا تا رہا یہاں تک کہ صبح ہو گئی اور اس نے اللہ سے وعدہ کیا کہ آئندہ کوئی گناہ نہیں کرے گا صبح کو اس نے اپنی توجہ کا اظہار سب کے سامنے کیا اور مسجد میں جا کر عبادت شروع کر دی سونا، چاندی، جواہرات، لباس سب کو بیچنے اور صدقہ کرنے کا حکم دیا آمدنی کو بند کر دیا اور حکومت کی طرف سے دی گئی جائیداد کو واپس کر دیا اپنی جائیداد غلام باندیاں سب کے سب بیچ دیے اور کچھ کو آزاد کر دیا۔ (اسلاف کی یادیں)

توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔

بچوں میں نفرت کا جذبہ

عالمی

گھٹیا جذبات راہ پا جاتے ہیں اس کا نتیجہ ایک ایسی ناکام زندگی کی صورت میں نکل سکتا ہے جس میں قدم قدم پر الجھنیں اور مصیبتیں ہوں۔ بچوں کو جذبہ نفرت کے منہوں سے بچانے کے لئے یہ پانچ اصول یاد رکھیے۔ ان پر عمل کرنے سے نہایت خوش گوار نتائج پیدا ہوں گے۔ (۱) بچے کے سامنے نہ تو کبھی لڑیے اور نہ کبھی سخت مزاجی اور غصے کا مظاہرہ کیجیے۔ (۲) بچوں سے اپنا حکم سختی اور ظلم سے نہ منوائیے اور نہ انہیں کبھی غصہ بھری نگاہوں سے دیکھئے۔ جہاں تک ہو سکے انہیں پیار محبت اور شفقت سے سمجھائیے۔ (۳) بچوں پر حد سے زیادہ پابندیاں عائد نہ کیجیے بلکہ ان پر یہ ظاہر کیجیے کہ آپ ان پر اعتماد کرتے ہیں اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ان کی نگرانی سے بالکل غافل ہو جائیں۔ (۴) بچوں کے عیب ڈھونڈ ڈھونڈ کر انہیں برا بھلا نہ کہتے رہیے ان کی ناپسندیدہ باتوں پر دوستوں کی طرح پیار محبت سے سمجھائیے ان میں اچھی عادتیں پیدا کرنے کے لئے خود نمونہ بننے کی کوشش کیجیے بچوں سے آپ کا سلوک نہایت متوازن ہونا چاہیے ان پر غیر ضروری سختی نہ کیجیے۔ اور نہ ان سے حد سے زیادہ لاڈ پیار کیجیے۔ ان کو طعنے یا طنز کا نشانہ ہرگز نہ بنائیے اور غصے میں بھی ان کا نام بگاڑ کر نہ لیجیے۔ اچھے کاموں پر ان کی خوب تعریف کیجیے اور انعام دے کر ان کی حوصلہ افزائی کیجئے ان سے کبھی کبھی مذاق کی باتیں ضرور کیجیے اور ان کے ساتھ کھیلنے بھی لیکن ان کو بار بار چھیڑنے اور چڑانے سے گریز کریں۔ (۵) بچے کو کچھ ہی سمجھنے معصوم بچے کی عقل پختہ نہیں ہوتی جس سائے میں آپ اسے ڈھالنا چاہتے ہیں وہ سانچہ کئی سال میں تیار ہوگا بچے سے ہرگز یہ توقع نہ رکھئے کہ وہ روبرو ہی ان سب اصولوں کا پابند ہو جائے گا۔ جنہیں آپ اس کے روشن مستقبل کا ضامن سمجھتے ہیں یہ کام بچے کی عمدہ تربیت ہی کے ذریعے سے ممکن ہے اور ظاہر ہے کہ ایسی تربیت کئی سال میں مکمل ہوتی ہے۔

~~~~~

جذبہ پیدا ہو جائے گا اور کسی دن وہ آپ کی ہر وقت کی روک ٹوک سے اکتا کر ساری پابندیاں توڑ دے گا بعض والدین اپنے بچوں سے اس طرح کے جھلے کہتے رہتے ہیں۔ ”تمہارے ہاتھ پاؤں گندے کیوں ہیں تم نے میلے کپڑے کیوں پہن رکھے ہیں تم نے بال کیوں بڑھا رکھے ہیں وغیرہ وغیرہ ہر وقت اس طرح عیب نکالتے رہنے سے بچے چڑنے لگتے ہیں۔ جو نفرت ہی کا ایک حصہ ہے۔“

**بچوں پر طعن اور طنز کرنا:** ہر بچے میں فطری طور پر والدین کی اطاعت اور فرماں برداری کا جذبہ ضرور موجود ہوتا ہے لیکن معمولی معمولی غلطیوں پر اگر آپ اسے طعن اور طنز کا نشانہ بناتے رہیں گے اور اس کو برا بھلا کہتے رہیں گے۔ تو اس کے دل میں لازمی طور پر آپ کے خلاف نفرت پیدا ہو گی اور ایک دن وہ آپ کے سامنے کھڑا ہو جائے گا۔

**موقع بے موقع چھیڑنا:** بعض اوقات لطف لینے کیلئے بچے کو چھیڑا جاتا ہے اور اس کی طبیعت کے خلاف باتیں کر کے اسے چڑایا جاتا ہے بار بار ایسا کرنے سے بچے کے دل میں غصہ پیدا ہوتا ہے اور کچھ بس نہیں چلتا تو بچہ رو دیتا ہے طبیعت نظر نگاہ سے جب بچے کو غصہ آتا ہے تو اس کے جسم میں فالٹو قوت پیدا ہو جاتی ہے اور جب یہ قوت بار بار پیدا ہوتی ہے تو جسم قوت کے موقع بے موقع استعمال سے کم زور ہو جاتا ہے اور بچے کے مزاج میں نہ صرف چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتا ہے بلکہ وہ بار بار چھیڑنے اور تنگ کرنے والے سے نفرت کرنے لگتا ہے۔

**بچوں کو وقت سے پہلے بزرگ سمجھنا:** بچوں کو اپنی طرح سمجھنا اور ان سے یہ توقع رکھنا کہ وہ آپ کے بنائے ہوئے اعلیٰ اخلاقی اصولوں کی پابندی کریں گے سخت غلطی ہے بچہ آخر بچہ ہے اس کی تربیت کے لئے کئی سال درکار ہیں اس کو فوری طور پر مجبور کیا جائے گا تو اس کا رد عمل نفرت کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ ان بڑے بڑے اسباب کے علاوہ کچھ اور باتیں بھی بچے کے دل میں نفرت کا جذبہ پیدا کرتی ہیں مثلاً آپ اسے جیب خرچ کے لئے کچھ نہ دیں اس کے بار بار کے مطالبے پر بھی اس کی پسندیدہ چیز لا کر نہ دیں اس کو اکثر میلی نظروں سے دیکھیں وغیرہ وغیرہ۔ بچے کے دل میں نفرت کا بیج اگر ایک دفعہ جڑ پکڑ لے تو اس کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ایک تناور درخت کی صورت اختیار کر لیتا ہے جس کی شاخیں اور پتے بچے کے دل و دماغ کو ڈھانک لیتے ہیں اور اس کے مستقبل پر نہایت برا اثر ڈالتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ نفرت کا جذبہ بچے کی بہترین صلاحیتوں کو فنا کر دیتا ہے اور اس کے ذہن میں حسد کینہ اور دشمنی جیسے

بچے کے دل میں نفرت کا بیج اگر ایک بار جڑ پکڑ لے تو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ایک تناور درخت کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ ہر انسان میں بچپن ہی سے نفرت کا جذبہ چھپا ہوتا ہے۔ اس جذبے میں ناص ماحول اور غلط تربیت کی وجہ سے اضافہ ہوتا ہے اور بچے کے مزاج میں تیزی اور ضد پیدا ہوتی ہے لیکن اچھا ماحول اور عمدہ تربیت میسر آجائے تو بچے میں دوسروں سے محبت اور ذمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ای اے منڈرنے نفرت کی تعریف اس طرح کی ہے نفرت غصے کی ایک ملکی لیکن دیر پا صورت ہے نفرت اور غصے میں فرق یہ ہے کہ غصے کی حالت میں انسان دوسروں پر برس کر اپنے دل کی بھڑاس نکال لیتا ہے مگر نفرت کی صورت میں وہ اندر ہی اندر سگلتا رہتا ہے اور اس نفرت کا رخ اس شخص کی طرف ہوتا ہے جس نے اس کی کسی نہ کسی صورت میں توہین کی ہو۔ بچے کے دل میں نفرت کا جذبہ پیدا ہونے کے بڑے بڑے اسباب یہ ہیں :

**غلط ماحول:** گھر کا غلط ماحول جس میں ماں باپ بچے کے سامنے ایک دوسرے سے لڑتے جھگڑتے ہیں اور ایک دوسرے کے خلاف سخت الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ بچے کو عام طور پر ماں سے زیادہ لگاؤ ہوتا ہے جب وہ دیکھتا ہے کہ ماں اس کے والد کے غیظ و غضب کے سامنے بے بس ہو کر رہ گئی ہے تو اس کے ذہن میں ماں کے ساتھ ہمدردی اور والد کے خلاف نفرت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اگر وہ یہ منظر بار بار دیکھتا رہے تو بچے کے معصوم ذہن میں باپ سے نفرت یا بیگانگی کا جذبہ جڑ پکڑ جاتا ہے۔

**بچوں سے جبراً حکم منوانا:** بعض اوقات آپ سوچتے ہیں کہ بچہ فلاں کام کرے تو اس میں اس کا کوئی فائدہ ہے لیکن بچے کی طبیعت اس کام کے لئے تیار نہیں ہوتی۔ آپ اس سے اپنے حکم پر عمل کروانے کے لئے ایسی سختی سے کام لیتے ہیں جو ظلم کی حد تک پہنچ جاتی ہے اس سختی کی وجہ سے وہ آپ کے حکم پر عمل تو کر لے گا لیکن اپنا ہر حکم منوانے کے لئے آپ کا یہی رویہ رہا تو بچہ موقع پا کر نہ صرف آپ سے بلکہ آپ کے اصولوں سے بھی بغاوت کر دے گا۔

**ہر وقت کی روک ٹوک:** اکثر بچوں کا جہان فطری طور پر شراوتوں اور کھیل کود کی طرف ہوتا ہے اگر آپ اس کو ہر وقت ٹوکتے رہیں اور حکم چلانے کے انداز میں یہ کروو نہ کرو کہتے رہیں تو آہستہ آہستہ بچے میں نفرت اور بغاوت کا

## ماہنامہ عبقری کے ایک خریدار کا انوکھا انداز

قارئین پچھلے دنوں ایک خط ملا اور صاحب نے اپنا نام شائع کرنے سے منع کیا، موصوف نے خلوص سے عبقری کو پسند کیا اور ایک انوکھی بات بتائی کہ انہوں نے طے کیا ہے کہ وہ اپنی کمائی سے ہر ماہ پانچ ہزار روپے بچا کر، عبقری خرید کر لوگوں میں تقسیم کرتے ہیں، انہوں نے اور لوگوں کو بھی ترغیب دی ہے، کسی نے کم کسی نے زیادہ رقم سے عبقری کو لوگوں میں صدقہ جاریہ کیا۔ موصوف نے اصرار کیا ہے کہ آپ رسالے میں میرا پیغام شائع کریں کہ دوسرے احباب بھی ایسا کریں قارئین ان کا پیغام آپ تک پہنچا دیا گیا ہے جو بھی صدقہ جاریہ کرنا چاہے سعادت ہے لیکن قارئین سے اس کا جواب بھی چاہئے کہ کیا انہوں نے ایسا درست کیا ہے؟ (ادارہ)



## جسمانی بیماریوں کا شافی علاج

# طبی مشورے

### بریسٹ کا مسئلہ (ش ر ا مالا کنڈا بھنسی)

محترم حکیم صاحب اسلام علیکم! حکیم صاحب! میں نے آپ کو بریسٹ کے مسئلہ کے بارے میں لکھا تھا کہ میرا بابا بایاں بریسٹ دائیں بریسٹ سے بڑا ہے اور ایسا تقریباً پانچ سال سے ہے جبکہ میری عمر ۲۵ سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں اس کے علاوہ چہرے پر دانے اور چھائیاں بھی ہیں۔ اور براؤن رنگ کے تل بھی نکل آئے ہیں اس کے لئے آپ نے مجھے ہلدی ملٹھی اور سولف کانسنس ۳ ماہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا اور میں نے مستقل مزاجی کے ساتھ اس کا استعمال بھی کیا۔ اور اس دوران ٹھنڈی اور کھٹی اشیاء سے مکمل پرہیز بھی کیا لیکن ابھی تک میرا مسئلہ ٹھیک نہیں ہوا بلکہ چھائیوں میں اضافہ ہو گیا ہے اور اب میں بہت مایوس ہو گئی ہوں۔ مہربانی کر کے کوئی دوا تجویز کریں

**جواب:** بہن واقعی آپ کو وقتی فائدہ نہیں ہوا لیکن میرا تجربہ ہے کہ جب بھی کسی کو یہ نسخہ استعمال کرایا اور مستقل کئی ماہ استعمال کرایا تو مجھے اچھے نتائج ملے اور اطمینان ہوا۔ آپ سے درخواست ہے کہ آپ یہی نسخہ مستقل مزاجی توجہ اور دھیان سے استعمال کریں اس نسخہ کے ساتھ ساتھ یہ ادویات بھی استعمال کریں شہد ۲ چھپنیم گرم پانی میں گھول کر پیئیں صبح وشام کلونجی۔ قط شیریں کا سنی کے بیج۔ میتھی کے بیج ہم وزن پیئیں کرسوف تیار کریں اور 1/2 چمچ استعمال کریں ۳ بار مزید سپاری پاک بھی ضرور استعمال کریں۔

آپ کا بلڈ پریشر والا نسخہ میری بڑی بہن نے استعمال کیا ہے اللہ کا شکر ہے اب ان کا بی پی بالکل نارمل ہو گیا ہے ماشاء اللہ ڈاکڑی دوائی سے جان چھوٹ گئی ہے، اللہ آپ کو بہترین اجر دے (آمین)۔

### دانت اور ڈیڑھ لاکھ (بشی ا کوٹ اود)

میرا مسئلہ دانتوں کا ہے مسوڑھوں سے بہت خون آتا تھا تو صفائی کروائی اب خون آنا بند تو ہو گیا ہے لیکن ٹھنڈا گرم بہت زیادہ لگتا ہے کلی تو بالکل نہیں ہوتی پینڈ پپ کا نارمل پانی بھی آرام سے پی نہیں سکتی دانتوں میں درد کی لہریں اٹھتی ہیں، میں تو آرام سے پانی پینے کو بھی ترس گئی ہوں، ڈاکٹر کے مطابق دانتوں کو ڈیڈ کر کے خول چڑھے گا، جس پر ڈیڑھ لاکھ کا خرچہ ہے جو میں انورڈ نہیں کر سکتی، مجھے نسخہ بتائیں۔

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا سبب نہ لگائیں کھولنے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی الفاظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ نوٹ: دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا جزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے

### سر میں درد اور سانس کا بند ہونا (ر ش الملتان)

محترم مدیر صاحب: میری بیٹی جس کی عمر ۱۴ سال ہے بچپن سے سر پر پانی ڈالنے سے سانس بند ہونے کی شکایت کرتی ہے سردھوتے وقت رونے لگ جاتی ہے اب سانس نہیں آ رہا بڑی مشکل سے سردھوتی ہے، اس کا ساراسر سفید ہو گیا ہے گلے میں ریشہ گرتا ہے آپ نے جو رسالے میں شیمو تیار کرنے کے اجزا بتائے تھے اس سے اس کا سر دھوتی ہوں اس شیمو سے جھاگ بالکل نہیں بنتی کچھ اور چیزیں بھی بتادیں تاکہ جھاگ بنے اور بال بھی کالے ہو جائیں پیڑیز ایک سال سے ہورہے ہیں جب بھی ہوتے ہیں سخت درد ہوتی ہے اور Bleeding بھی بہت زیادہ ہوتی ہے منہ پر دانے نکلتے رہتے ہیں رنگ صاف کرنے کی دوائی بھی لکھ دیں ضدی بھی بہت ہے جسم کو گرمی زیادہ لگتی ہے کیا کبھی کبھار انڈہ کھا سکتی ہے؟ شکریہ۔

**جواب:** آپ انڈہ استعمال نہ کریں مندرجہ ذیل نسخہ مستقل مزاجی سے ۲ ماہ استعمال کریں بادی کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں جوارش کموٹی، لعوق سپستان، اطریفیل اسطخ دس، شربت صدر، یہ تمام ادویات منگوا کر بتائی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں جھاگ کے لئے ریٹھا زیادہ ڈالیں اور اسے خوب ملیں۔

### ہپاٹائٹس سی اور جگر (م ا ن ا نامعلوم)

عرض ہے کہ مجھے تین سال سے معدہ کی تکلیف ہے ایک سال پہلے جب تکلیف زیادہ ہو گئی تو یہاں کے ڈاکٹروں کو چھوڑ کر اسلام آباد گیا ذرا فرق نہ آیا اور برقان A ہو گیا اور ساتھ ٹائیفائیڈ بخار ہو گیا ۲۳ دن ہسپتال داخل رہا ۸ ماہ تک تکلیف اور اب وہ کالا برقان (ہپاٹائٹس C) ہو گیا ہے اور ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آپ کے اندر ہپاٹائٹس (سی) کے وائرس زندہ ہیں علاج میں بہت خرچ آئے گا اور اگر آپ اپنے ایسا نہ کیا تو آپ کا جگر ختم ہو جائے گا، الٹی ہر وقت دل خراب رہتا ہے۔ ٹانگوں میں درد لوگ کہتے ہیں یہ درد ہپاٹائٹس (سی) سے ہوتا ہے۔ برائے مہربانی توجہ فرمائیں۔

**جواب:** محترم آپ کے مرض کا مکمل علاج صرف ۴ شفا میں ہیں۔ آپ وہ نسخہ جات بنا کر یا منگوا کر توجہ سے استعمال کریں اور ادھر ادھر وقت ضائع نہ کریں اگر آپ اپنی صحت اور تندرستی چاہتے ہیں تو مصالحوہ دارتی ہوئی چیزوں

**جواب:** آپ کی بڑی بہن نے ہائی بلڈ پریشر کا نسخہ استعمال کیا ان کو فائدہ ہوا اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور بندہ کے حق میں ضرور ہدایت اور خاتمہ ایمان کی دعا کریں۔ اور قارئین بھی وہ نسخہ سابقہ شماروں میں سے دیکھ کر بنا کر استعمال کریں بے شمار لوگ تندرست ہوئے ہیں۔ مزید آپ بہن اپنے لئے نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر ہلکا پھلکا دانتوں پر لگائیں اور ۱۰ منٹ تک کلی نہ کریں پھر کر دیں اس طرح صبح وشام کریں۔ یہ نسخہ دانتوں کے امراض میں بڑی بڑی دوائیوں پر حاوی ہے۔

### کابلی، کمزوری، گیس، ٹینشن (ابج الملتان)

محترم مدیر صاحب میں ہر ماہ باقاعدگی سے ماہنامہ لے کر پڑھتا ہوں آپ کے نسخہ جات پڑھ کر میرے دل میں بھی امید کی ایک کرن جاگی ہے کہ شاید آپ ہی میرے مسیحا ہوں اور میرے عوارض کا ہر ممکن اور شافی علاج ہو جائے، عوارض کی تشخیص کر کے مجھے اپنے پاس سے دوائی V.P بھیج دیں عوارض درج ذیل ہیں: معدے اور آنتوں میں گیس، پیٹ میں درد معدے میں درد تیزابیت، بھوک کی کمی، جسم کمزور اور خفیف، پیٹ بڑھ گیا ہے عرصہ ۷ سال سے خون کی انتہائی کمی ہے ہاتھ پاؤں ٹانگ بازو سو جاتے ہیں، دماغ کمزور ہے ہر وقت بے جا خیالات کی بھرمار رہتی ہے، سرعت انزال، نامکمل ایستادگی، کابلی انتہائی شدت پر، کیرا مکمل طور پر ختم نہیں ہوتا۔ ٹینشن، تین ماہ بعد شادی ہونے والی ہے اور میں بہت پریشان ہوں میری عمر ۲۸ سال ہے خدا را میری ان تمام بیماریوں کا تدارک کیا جائے اللہ آپ کو جزائے خیر دے۔

**جواب:** آپ کی تمام بیماریوں کا تعلق جسم کی کمزوری اور قوتیں ضائع ہونے سے ہے آپ مندرجہ ذیل ادویات استعمال کریں ۱۔ باداموں کی گریاں ۲۔ عدد رات کو بھگو دیں صبح جھیل کر خوب چبا چبا کر کھائیں اوپر سے پانی پیئیں ۲۔ شہد ۲ چمچ تازہ پانی میں گھول کر پیئیں صبح وشام ۳۔ کلونجی آدھا چمچ چھوٹا صبح وشام پانی کے ساتھ استعمال کریں ۴۔ خمیرہ گاؤ زبان عنبری آدھا چمچ صبح وشام استعمال کریں۔ یہ ادویات کم از کم دو ماہ استعمال کریں پھر لکھیں یا ملاقات کریں۔

**جواب:** آپ گنا چوسیں، کدو، توری، لوکی، ٹنڈے، مولی، شلجم، گاجر پکا کر روٹی سے کھائیں۔

### سینے میں جلن (مف اور گنگی ناؤن)

میں ایک سرکاری ملازم ہوں اور کافی عرصہ سے بہت سے مسائل میں مبتلا ہوں، مجھے کئی سال سے بوا سیر بادی و خونی کی شکایت ہے، ایک مہ صرف باہر باقی سب اندر محسوس ہوتے ہیں، مجھے اکثر سینے میں جلن رہتی ہے خاص طور پر صبح ناشتے کے بعد یا کچھ بد پر ہیزی ہونے کے بعد، میں جسمانی طور پر بہت کمزور ہو گیا ہوں اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں جبکہ میری خوراک بھی اچھی ہے۔ حکیم کہتے ہیں کہ آپ کی توانائی پیشاب کے ذریعے خارج ہو رہی ہے، میں علاج کرا کر اکے تھک گیا ہوں۔ خدا را اگر حکمت میں میری اس بیماری کا کوئی علاج ہے تو بتائیں تاکہ میں بھی ایک نارمل انسان کی طرح زندگی گزار سکوں۔

**جواب:** آپ صبح ناشتے میں جو کادلیہ کھائیں، غذا کے بعد سونف اور دھننے کا مغز، ہم وزن کوٹ چھان کر دو گرام دوپہر کو کھائیں، مرچ گرم مصلحے سے پرہیز رکھیں۔ چھ ہفتے میں آرام ہوگا۔ انشاء اللہ۔

ایلو پیٹھک دوائیوں سے وقتی طور پر اٹیک ختم ہو جاتا ہے۔ بلند پریش زیادہ رہتا ہے اس کی گولیاں کھاتا ہوں اس تکلیف سے سارے جسم کے جوڑوں میں ہلکا درد رہتا ہے گرم چیزیں کھانے سے جسم پر خاص طور پر گرمی دانوں کی طرح کے بیشمار دانے نکل آتے ہیں گاؤٹ کی تکلیف چائیز فوڈ یا جس کھانے میں نمک اجینز موٹو چائیز ہونور آہونی ہے۔

**جواب:** آدھی چمچی سونف آدھی چمچی دیسی اجوائن کو ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر خالص شہد سے بیٹھا کر کے غذا کے بعد دو بار پیئیں۔ دس دن یہ تدبیر کریں پھر لکھیں

### ہچکی (قاع کرچی)

پندرہ دن سے ہچکی لگی ہوئی ہے۔ مرچ گرم مصلحے سے معدے میں شدید جلن ہوتی ہے دواؤں سے فائدہ نہیں ہوتا۔

**جواب:** صبح شام اسپغول کی بھوئی آدھی پیالی پانی بیٹھا کر کے پیئیں۔

### معدہ اور پیشاب میں جلن (کرچہ اشارچ)

میرے معدہ میں شدید جلن ہوتی ہے اس وجہ سے میرا پیشاب بھی جلتا ہے، رپورٹ بھی نارمل ہے، سخت پریشان ہوں علاج کرا کر اکے تھک گیا ہوں، آپ ذرا مہربانی فرمائیں کوئی نسخہ بتادیں یا دوائی بھیج دیں میں رقم ادا کر دوں گا۔

سے پرہیز کریں اور یہی نسخہ جات جن سے اب تک ہزاروں مریض تندرست ہو گئے ہیں آپ بھی استعمال کریں۔

### ناک اور منہ سے خون (سرا آزاد کشمیر)

میرے ناک اور منہ سے خون آتا ہے۔ جب خون کا پریش زیادہ ہو تب ناک سے خون آتا ہے۔ ویسے منہ سے ہی آتا ہے۔ جیسے ہی ماہواری ختم ہوتی ہے یہ خون شروع ہو جاتا ہے۔ ناک سے عموماً مکس سائیڈ سے خون آتا ہے۔ ڈاکٹر ز کہتے ہیں ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے۔ جب اس میں کھنچاؤ زیادہ ہو جاتا ہے تو خون باہر نکلتا ہے میں دوائیں لے کر تھک چکی ہوں اب انگریزی دوائیوں کے ساتھ ساتھ ہو ہودوائیں بھی دے رہے ہیں۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ابھی آپریشن کی ضرورت نہیں ہے۔ میری عمر ۲۴ سال ہے مجھے کوئی چوٹ نہیں لگی ہے جس کی وجہ سے خون آتا ہے۔ بس ایسے ہی بیٹھے بیٹھے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ پلیز میرے خط کا جواب ضرور دیں۔

**جواب:** تین گرام خشک ناریل یعنی کھوپرے کا تین چار گرام کا ایک گلاڑے کر رات کو پانی کے گھڑے میں ڈال دیں۔ انشاء اللہ ناک سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

### یورک ایسڈ (ماں/بلوچستان)

میری عمر ۵۲ سال ہے۔ پچھلے ایک سال سے میرے جوڑوں میں درد اور سوجن ہے۔ پاؤں کا انگوٹھا سوج کر درد کرتا ہے۔

### مریضوں کی منتخب غذائیں

| غذا نمبر 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | غذا نمبر 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی دھنیا یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مرہ، آملہ، مرہ ہریڑ، مرہ بھی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سبجین، جاسن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوڑا، ترش پھلوں کا رس                                                                                                  | انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی، بین والی، چنے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قہوہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بین کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، موز (مٹھی)، بین کا حلوہ، عناب کا قہوہ                                                                                                |
| غذا نمبر 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | غذا نمبر 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| کبری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، بنٹن، پکوڑے، انڈے کا آملیت، دال مسور، ٹماٹو کچپ، مچھلی شور بہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔                                                                                                         | دال مونگ، شلجم، پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ آم، مرہ ادراک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادراک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، انٹی کا دودھ، دیسی گھی، پیسٹہ، کھجور تازہ، خر بوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقد دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ |
| غذا نمبر 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | غذا نمبر 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھی اتوری، شلجم سفید، دودھ بیٹھا، امروہ، گرما، سردا، خر بوزہ پھیکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، بیٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برنی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت ہنشد | کدو، کھیرا، کھیرا، شلجم سفید، کٹری، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، مچھڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجر بیلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مٹھن، بیٹھی لسی، الائچی، دانیہ، دانیہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مٹھی، پیٹھا، الائچی، کیلا، کیلا کا ملک شیک، آئس کریم، فالوہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔      |
| غذا نمبر 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | غذا نمبر 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلا کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد، کے پتے، سوڑھے کا اچار، بگو گوش، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بالنگو، سیب                                                                                                                                          | آلو گوبھی، خرف کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی، بھلے، آلو پھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری                                                                                                                                       |



# طب نبوی کے سنہرے اصول، گیس و تخیر کا خاتمہ

سلطنت روم سے طبیب، رسول کی خدمت میں بھیجا گیا طبیب آپ سے اجازت لے کر مریضوں کا انتظار کرتا رہا

حکیم ارشد جمیل خان فارانی

مٹ جاتے ہیں رہتا ہی نہیں کوئی مرض روح و بدن کا ہو جاتی ہے بشکلی شفا حب نبی ﷺ سے بعض امراض سے متعلق جو ادویہ اور معالجات آپ ﷺ نے تجویز فرمایا ان کے مجموعے کا نام طب نبوی ﷺ ہے مزید گفتگو سے پیشتر طب نبوی ﷺ کے حوالے سے ایک وضاحت کر دینا ضروری سمجھتا ہوں نبی محترم ﷺ کا منصب جلیلہ صرف بدنی بیماریوں کے طبیب کا نہ تھا بلکہ آپ ﷺ تو نبوت و رسالت جیسے منصب اعلیٰ پر فائز تھے آپ ﷺ کی بعثت کا مقصد زمانے بھر کی قوموں اور امتوں کی رشد و ہدایت ہے آپ ﷺ کو گم کردہ راہ انسانوں کو اعلیٰ اخلاقی و روحانی بننے اور ان کے قلب و نظر کو جلا دینے ان پی معاشی و معاشرتی سماجی و سیاسی و دنیوی و اخروی غرض ہمہ گیر وہمہ جہت رہنمائی کے لئے مبعوث فرمائے گئے تھے وہ پیشہ ور طبیب نہ تھے وہ ای لقب ہیں مگر ان پر دنیا جہاں کے تمام علوم و فنون تمام آگاہیاں تمام بصیرتیں تفصیلات اور حکمتیں قربان ہوں ان کا کوئی قول خالی از حکمت نہیں لیکن یاد رہے کہ طبابت ان کا منصب نہ تھا علوم نبوت ﷺ قرآن و حدیث فقہ اور طب نبوی ﷺ ہی اصل علوم ہیں بلکہ تمام علوم و فنون کا سرچشمہ ہیں آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ”العلم علان علم الادیان و علم الابدان“ علم دہی ہیں ایک دین کا اور دوسرا بدن کا: جناب رسالت مآب ﷺ کی حصول صحت اور ازالہ مرض کے حوالے سے دی گئیں ہدایات موجب صحت و شفا ہیں آپ ﷺ کی زبان مبارک سے نکلا ہوا ہر فقرہ جوامع الکلم ہے آپ ﷺ کی ہر بات نور ہدایت ہے نظام انہضام کی بیماریوں کے حوالے سے میرا ایمان ہے کہ آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو جو آداب طعام سکھائے ان پر اگر پابندی سے عمل کیا جائے تو انسان کبھی بیمار نہیں ہوتا بالخصوص اس نظام کی کوئی بیماری اسے لاحق نہیں ہو سکتی۔ آپ ﷺ نے بسیار خوری سے منع فرمایا ہے کم کھانے میں ہی صحت مند زندگی کا راز مضمر ہے دنیا میں کم کھانے والے کم اور زیادہ کھانے والے زیادہ بیمار ہو کر مرتے ہیں کم کھانے کی عادت اپنانے کی تعلیم دے کر جناب رسالت مآب ﷺ نے عالم انسانیت پر بڑا احسان فرمایا ہے سچی بات تو یہ ہے کہ اس اصول کے مطابق زندگی گزارنے میں نہایت آسانی پیدا ہوتی ہے یہ طب نبوی ﷺ کا راہنما اصول ہے جس پر عمل کرنے سے انسان بیشتر بیماریوں سے بچ سکتا ہے؟ حضرات محترم! جب تک مسلمانوں نے اس نکلے پر عمل کیا وہ دنیا پر چھائے رہے اور جب سے اس نکلے پر عمل کرنا چھوڑ دیا اور بسیار خوری کی عادت کو اپنایا مسلمان زوال پزیر ہونا

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ آدمی اپنے پیٹ سے بڑا برتن کوئی نہیں بھرتا۔ ابن آدم کے لئے تو چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پشت کو سیدھا کئے رہیں اگر زیادہ کھانا ہی ہے تو تہائی معدہ کھانے کیلئے تہائی پینے کیلئے اور تہائی سانس لینے کیلئے۔ نظام انہضام (DIGESTIVE SYSTEM) (شامل جملہ اعضاء اور ان سے وابستہ جملہ امراض کی اب تک جو اطباء نے قدیم و جدید نے فہرست ترتیب دی ہے ان میں سے کوئی ایک بھی ایسا مرض نہیں ہے جس کے بارے میں آنحضرت ﷺ نے رہنمائی نہ فرمائی ہو۔ جتنے بھی لکھے جائیں مقالے ان پر جتنے بھی پڑھے جائیں رسالے ان پر سیرت کا نہ اک باب بھی پورا ہوگا قرباں ہیں جہاں بھر کے اجالے ان پر۔۔۔۔۔ نظام انہضام کی بیماریاں اور طب نبوی ﷺ کے موضوع پر باقاعدہ گفتگو کرنے سے پہلے اس میں شامل اصطلاحات کی نشاندہی اور وضاحت کر دی جائے تو بات سمجھنے اور سمجھانے میں آسانی ہو جائے گی موضوع نظام انہضام کی بیماریاں اور طب نبوی ﷺ کی اصطلاحات استعمال ہوئی ہیں نظام (system) لغوی معنی انتظام بندو بست ترتیب، علم طب میں دو یا دو سے زائد اعضا کا باہم مل کر کوئی فعل سر انجام دینا نظام کہلاتا ہے انہضام (DIGESTIVE) ہضم سے ہے لغوی معنی گواریدگی ہضم ہونا، پچانا غذا کا، کامیابی تجزیہ ہاضمہ (digestion) کہلاتا ہے بہ الفاظ دیگر غیر حل پذیر اشیاء کو توڑ کر حل پذیر بنانے کا نام ہاضمہ ہے بیماری (sickness) ایسی بدنی حالت ہے جس کی وجہ سے افعال بدن صحیح و سلیم نہیں ہوتے۔ طب نبوی ﷺ یہ اصطلاح بھی دو لفظوں کا مرکب ہے طب اور نبوی ﷺ طب ایک ایسا علم ہے جس میں انسان کی صحت و مرض سے بحث کی جاتی ہے اس کا مقصد یہ ہے کہ صحت قائم رکھا جائے اور مرض کو دور کیا جائے نبوی نبی سے ہے نبی سے مراد نبی آخر الزمان جناب محمد رسول اللہ ﷺ ہیں آپ محبوب رب العالمین ہیں خدا کی آخری کتاب آپ ﷺ پر اتاری جو ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور آپ ﷺ کی ذات اقدس چلتا پھرتا قرآن ہے آپ ﷺ خدا کے آخری نبی ہیں اب اور کوئی سچا نبی نہیں آئے گا آپ ﷺ کی گفتگوئے مبارک کا ہر لفظ آج زور سے لکھنے کے قابل ہے آپ ﷺ کی تعلیمات تمام انسانوں کیلئے قیامت تک مشعل راہ ہیں۔ آپ ﷺ سے محبت صحت و شفا کی ضامن ہے آپ ﷺ کی ہدایات پر عمل پیرا ہونے سے جسمانی و روحانی امراض

شروع ہو گئے اقبال نے کیا خوب کہا ہے ”تری خاک میں ہے اگر شر تو خیال فقر و غنا نہ کر کہ جہاں میں نان شیر پر ہے مدار قوت حیدری“ حضرات گرامی جناب رسالت مآب نے پرہیز پر بہت زور دیا ہے مشہور ضرب المثل ہے Prevention is better than cure یعنی پرہیز سب سے اچھا نسخہ ہے پرہیز علاج سے بہتر ہے ایک زمانہ تھا یہ ضرب المثل تقریباً ہر مطب اور ہر کلینک پر لکھی ہوئی ہوتی تھی اور ہر طبیب اور ہر ڈاکٹر کا نکتہ کلام ہوتا تھا وہ اپنے مریضوں کو اس کی تاکید کیا کرتے تھے prevention is better than cure یہ طب کے معالین پر عمل کرنے کی بجائے کہتے ہیں Health comes from kitchen . Eat, eat and heartily eat so that you may fall ill and come to our clinic . Life is merely eating and drinking. حضور ﷺ کے جوامع الکلم صرف طب ہی کے نہیں بلکہ پوری زندگی کے سنہری اصول وضع کرتے ہیں مثلاً آپ کا ارشاد گرامی ہے جو چیز تجھے شک میں مبتلا کر دے اسے چھوڑ دے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ اصول انسان کی پوری زندگی میں کام آنے والا ہے۔ سلطنت روم کی طرف سے لوگوں کے علاج معالجے کے لئے رسول ﷺ کی خدمت میں بھیجا گیا طبیب آپ ﷺ سے اجازت لے کر مریضوں کا انتظار کرتا رہا اور کسی شخص کے رجوع نہ کرنے پر سخت مایوس ہوا اور شکایت کے لئے آنحضرت ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ نے فرمایا یہ لوگ جب تک صحیح بھوک نہ لگے کھانا نہیں کھاتے اور ابھی بھوک باقی ہوتی ہے تو کھانا چھوڑ دیتے ہیں اس لئے ان کے بیمار ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ حضرات محترم! ذرا موازنہ تو کیجئے کتنا فرق ہے ان میں اور ہم میں آج بسیار خوروں کی تعداد کہیں زیادہ ہے میں نے بعض نوجوانوں کو دیکھا ہے کہ رات بھر جاگتے رہتے ہیں اور بارہ ایک بجے بیدار ہو کر ناشتہ فرما رہے ہوتے ہیں اور ناشتہ بھی کسی ایسی دکان پر جہاں حلوہ مانڈہ یعنی حلوہ پوری اور دہی دودھ کی کثرت ہوتی ہے اور کسی ایک دکان کے ماتھے پر صاف لکھا ہوا دیکھا گیا ہے ”سیانیاں گل اے اکو دی حلوہ پوری تے دہی دی لسی“ یاد رہے منہ سے غذا جس حالت میں معدے میں آتی ہے وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ خون یا لمف میں جذب ہو سکے اس لئے اسے ہضم اور تحلیل کے ذریعے خامرات اس قابل بناتے ہیں کہ وہ جذب ہو سکے یہ خامرے نظام انہضام کی غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں زیادہ غذا کھانے سے یہ خامرات (Enzymes) بے اثر ہو جاتے ہیں اور ان کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے قبض کا مرض انتہائی نقصان دہ ہے اسے ام الامراض کہا گیا ہے قرآن حکیم اور احادیث

## نماز استخارہ کا طریقہ

آپ جب کوئی کام کرنے کا ارادہ کریں تو پہلے اللہ تعالیٰ سے مشورہ لے لیں اللہ تعالیٰ سے مشورہ اور صلاح لینے کو استخارہ کہتے ہیں ہم سب کے آقا ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سے صلاح مشورہ نہ لینا استخارہ نہ کرنا بد بختی اور کم نصیبی کی بات ہے جب بھی کوئی مشکل درپیش ہو کسی معاملہ میں تذبذب ہو کہیں متنگی کرنی ہو یا سفر کرنا ہو یا کوئی اور مشکل مرحلہ ہو تو بغیر استخارہ کے قدم نہ اٹھائیں اس طرح سے انشاء اللہ آپ کو اپنے کئے پر پشیمانی نہ ہوگی۔

**طریقہ:** پانچ وقت کی نماز پابندی سے پڑھیں رات کو سونے سے پہلے دو رکعت نماز استخارہ کی نیت سے پڑھیں اس کے بعد ۳۱۳ مرتبہ ”ایک نعوذ و ایک“، تسبیح پڑھیں۔ اور ان کلمات کا ثواب اگر اصحاب بد کو بخش دیں تو زیادہ بہتر ہے اس کے بعد پوری توجہ سے سوز و گداز کے ساتھ خوب دل لگا کر یہ دعا پڑھیں ترجمہ: ”اے اللہ میں تیرے علم کے ذریعہ تجھ سے اس کام کے بارے میں خیر و بھلائی مانگتا ہوں اور تیری قدرت کے ذریعہ تجھ سے تیری قدرت کا طلبگار ہوں اور میں تجھ سے تیرے فضل عظیم کا سوال کرتا ہوں کیونکہ تجھے قدرت ہے اور مجھے قدرت نہیں اور تو جانتا ہے اور میں کچھ نہیں جانتا کیونکہ تو غیب کو جاننے والا ہے اے اللہ اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام میری دنیا و آخرت کیلئے بہتر ہے تو اس کو میرے لئے مقدر فرما پھر میرے لئے اس میں آسانی فرما اور برکت نازل فرما اور اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام دنیا و آخرت میں نقصان دہ ہے تو اس کو مجھ سے اور مجھ اس سے دور رکھ اور میرے لئے خیر و بھلائی مقدر فرما وہ جہاں کہیں بھی ہو اس خیر و برکت والے کام کے ساتھ مجھے راضی اور مطمئن کر دے۔“

**بشارت:** دعا پڑھتے وقت جب آپ ہذا الامر کے الفاظ پڑھیں جن پر لکیر بنی ہوئی ہے تو اپنے کام یا معاملہ کا دل میں تصور کریں جس کے بارے میں آپ اللہ تعالیٰ سے مشورہ لینا چاہتے ہیں دعا کے بعد درود ابراہیمی پڑھیں اور آخر میں یہ چار اسماء الہی پڑھتے ہوئے سو جائیں یا علیم علمنی یا بشیر بشرنی یا خبیر خبرنی یا مبین بین لی انشاء اللہ یا تو خواب کے ذریعہ آپ کو مشورہ مل جائے گا اگر بشارت یا اشارہ نہیں بھی ہوگا تو جب آپ سو کر اٹھیں گے اس وقت مضبوطی سے دل میں جو بات آئے وہی بہتر ہے اسی پر عمل کریں اس کے بعد جو کام بھی آپ کریں گے اس میں خیر و برکت نصیب ہوگی اگر ایک رات میں کچھ معلوم نہ ہو اور دل کی پریشانی دور نہ ہو تو دوسرے دن پھر ایسا ہی کریں سات راتیں ایسا کر سکتے ہیں انشاء اللہ اس کام کی اچھائی برائی ضرور معلوم ہو جائیگی۔

کرتی رہے گی طب نبوی ﷺ ہمارے پیارے نبی ﷺ کا منفرد اعزاز ہے آج کچھ لوگ طب نبوی ﷺ پر معترض ہوتے ہیں کہ یہ بے سود ہے ان کا یہ اعتراض سراسر غلط ہے اصل بات یہ ہے کہ ان کی بود و باش اسلام کے منافی ہے وہ طب نبوی ﷺ کے سنہری اصولوں سے بالکل ناواقف ہیں اس خرابی کی اصل وجہ یہ ہے کہ بقول شاعر مشرق ہم مشرق کے مکیوں کا دل مغرب میں جا اٹکا ہے واں کثیر سب بلوری ہیں یاں ایک پرانا منکا ہے انسان اپنے آپ پر غور اور تدبر کرے تو یہ خدا کی پہچان کرنے کے قابل ہو جائے گا اور اسے اپنے تمام امراض جسمانی و روحانی کا علاج خدا کے آخری اور پیارے نبی ﷺ کی پیاری طب میں نظر آئے گا بسیار خوری سے منع فرمانے کے باوجود ہم اس گندی عادت کو ترک نہیں کرتے گوشت کے رسا ہیں اور پھر بلا وجہ اس طب کی خامیاں بیان کرتے ہیں گوشت کتنا کھانا اور سبزی کتنی کھانی چاہیے ذرا اپنی بپتی پر غور فرمائیں تو اچھی طرح واضح ہو جائے گا دندان آسیا (Molars) دندان پیش (Incisors) اور دندان نیش (canines) کی تعداد بناوٹ اور کام کو مد نظر رکھا جائے تو یہ عقدہ بھی حل ہو جائے گا۔ آخر میں آپ حضرات سے گزارش کرنا چاہتا ہوں کہ اگر آپ دیکھی انسانیت کی خدمت کرنا چاہتے ہیں تو محسن انسانیت ﷺ کی مقدس و مبارک طب کو دل و جان سے اپنائیں اور اپنے مریضوں کو اس کے سنہری اصولوں پر عمل کرنے کی تاکید فرمائیں۔ رخصت ہونے سے پہلے اپنی تازہ ترین نعت ﷺ کے ایک بند پر گفتگو کا اختتام کرتا ہوں۔

مطلوب شفا ہے تو بیمارو چلے آؤ  
بیمارو چلے آؤ ناچارو چلے آؤ  
درکار ہے صحت تو اے یارو چلے آؤ  
مے خانہ جنت کے مے خوارو چلے آؤ  
مے خانہ جنت ہے طیبہ کا شفاخانہ  
قدرت کی عنایت ہے طیبہ کا شفاخانہ

### معزز قارئین

ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہم اپنے سالانہ خریداروں تک رسالہ جلد سے جلد اور اہتمام کے ساتھ پہنچائیں لیکن اگر کسی وجہ سے ماہنامہ عبقری کے کسی خریدار کو رسالہ دس تاریخ تک موصول نہیں ہو تو برائے مہربانی آپ اپنے علاقے کے متعلقہ ڈاکخانے سے رابطہ کیجئے اور ادارے کو فوری اطلاع دیجئے شکریہ۔ (ادارہ)

نبوی ﷺ میں انجیر کا ذکر ہوا ہے قبض کے لئے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے اس میں خوراک کو ہضم کرنے والے جوہروں کی تینوں قسمیں یعنی لحمیات کو ہضم کرنے والے (protease) نشاستہ کو ہضم کرنے والے اور پکنائی کو ہضم کرنے والے (lipase) ایک عمدہ تناسب میں پائے جاتے ہیں نبوی ﷺ کا فرمان عالی شان ہے کہ تم جب پانی پیو تو چھوٹے چھوٹے گھونٹ لگ کر پیئے ہی نہ جاؤ کیونکہ لگ کر دلداسی سے ہوتا ہے خاص طور پر موسم گرما میں بہ عجلت پانی پینے سے معدہ میں درد ہو جاتا ہے طب میں چار ہضم بیان کئے گئے ہیں جنہیں جنیں ہضم اربعہ کہا جاتا ہے وہ یہ ہیں (۱) ہضم اول یعنی ہضم معدی (۲) ہضم دوم یعنی ہضم کبدی (۳) ہضم سوم یعنی ہضم عروقی (۴) ہضم چارم یعنی ہضم عضوی۔ ہضمین (جو ہر ہضم) رطوبت معدی گیر ہو کر جیوں کو کہتے ہیں غذا مقدار متناسبہ سے استعمال کرنے سے یہ جیوں مناسب مقدار میں پیدا ہوتا ہے تداخل ایک طبی اصطلاح ہے جس کا مفہوم ہے ایک غذا کے ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا کھالینا، اسلام نے اس کی ممانعت فرمائی ہے اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور یہ قدم قدم پر اعتدال و میانہ روی کی تعلیم دیتا ہے نبی محترم ﷺ اس کا عملی نمونہ ہیں کلیات کا کہنا ہے کہ معتدل حقیقی کا پایا جانا نامکن ہے مجھے اس سے اختلاف ہے میرے نزدیک فقط حضرت محمد ﷺ کی ذات والا صفات معتدل حقیقی ہے معتدل حقیقی ہونا آپ ﷺ ہی کو زیبا ہے اور کسی کو نہیں مخلوق میں حقیقی اعتدال جتنا آپ ﷺ میں پایا جاتا ہے کسی اور میں کہاں ذرا امور طبعیہ پر غور کریں ارکان مزاج اخلاط اعضا و رازح قوی اور افعال ایک ایک رکن پر غور فرمائیں تو دل پکا رشتا ہے آپ ﷺ ہی اشرف الارکان آپ ﷺ ہی اشرف الامزاج آپ ﷺ ہی اشرف الاخلاط آپ ﷺ ہی اشرف الاعضاء آپ ﷺ ہی اشرف الارواح آپ ﷺ ہی اشرف القوی اور آپ ﷺ اشرف الافعال ہیں۔ تمام مخلوقات میں سے انسان کا شرف زیادہ ہے اور تمام انسانوں بشمول انبیاء و رسل میں آپ ﷺ کا شرف کہیں زیادہ ہے اور یوں حقیقی معنوں میں اشرف المخلوق بھی آپ ﷺ ہی کی ذات مقدس ہے۔ حضرات گرامی! تمام انبیاء کرام قابل احترام ہیں وہ سبھی ہدایات کے سرچشمے تھے مگر ان میں کسی کے حوالے سے طب کی اتنی گراں قدر معلومات نہیں ملتیں۔ ید بیضاء دم عیسیٰ اور حسن یوسف کا ذکر ہوا ہے یہ واقعی ان کی خوبیاں ہیں مگر تمام انبیاء کی تمام خوبیاں آپ ﷺ میں بدرجہ اتم موجود ہیں۔

حسن یوسف دم عیسیٰ ید بیضاء داری  
آن چہ خوباں ہمہ دارند تو تنہا داری  
طب نبوی ﷺ صرف اور صرف نبی محترم ﷺ سے متعلقہ ہے جو قیامت تک بنی نوع انسان کے دکھ درد کا مداوا



# ناقابل فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹونکہ نسخہ تجربہ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے رابطہ لکھیں نوک پلک، ہم سنوار لیں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو نقلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں ارسال فرمائیں۔

## خالص کونین اور درد زہ

حکیم کوثر چاند پوری

بیگم گنج، بھوپال سے تقریباً ۷۰ میل کے فاصلے پر ایک آباد اور دلچسپ جگہ ہے۔ میرا وہاں بارہ سال قیام رہا ہے اور میں نے اپنی زندگی کو وہیں رہ کر کامیابی سے ہمکنار کیا ہے۔ ایک مرتبہ مارچ کے مہینے میں مجھے اطلاع دی گئی کہ احسن صاحب کی بیوی مسلسل آٹھ نو گھنٹے سے درد زہ میں مبتلا ہیں۔ درد پہلے شدید تھا۔ اب بالکل ٹھنڈا پڑ گیا ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی بتایا گیا کہ ان کی لڑکی جس کی عمر سات برس کی ہے گوشت کے ایک ٹکڑے کی مانند ہے۔ وہ ہر وقت پلنگ پر پڑی رہتی ہے۔ نہ کھڑی ہو سکتی ہے نہ بیٹھ سکتی ہے ہاتھ پاؤں اٹھا بھی نہیں سکتی۔ بول بھی نہیں سکتی صرف دیکھ سکتی ہے۔ لیکن پتلیوں کی حالت ٹھیک نہیں ہے وہی ان کی آخری اولاد ہے۔ اسکے بعد ان کی بیوی کو یہی اُمید ہوئی تھی۔ اب معلوم ہوتا ہے کہ بچہ پیٹ میں مر گیا ہے۔ اس وقت احسن صاحب کی بیوی تقریباً ۳۸ سال کی تھیں۔ درد شروع ہونے تک حرکت بالکل ٹھیک تھی اور زچہ محسوس کرتی تھی کہ اس کے پیٹ میں جیتا جاگتا بچہ موجود ہے جو اور بچوں کی طرح گھومتا ہے۔ نو مہینے ہو کر دسواں مہینہ لگ چکا ہے۔ میرے پاس اس وقت چند دوائیں تھیں اور مقامی طور پر صرف معمولی دوائیں ہی دستیاب ہو سکتی تھیں پھر بھی میں نے زچہ کو دیکھا۔ اگرچہ میری رائے میں انہیں فوراً لیڈی ہسپتال جانا چاہیے تھا لیکن اس میں بڑی دشواریاں تھیں۔ ادھر تیمارداروں کا اصرار تھا کہ وہ میرا ہی علاج کرانا چاہتے ہیں۔ زچہ کی نبض بالکل ٹھیک تھی۔ حواس بھی درست تھے لیکن بار بار وہ ایک لمبا سانس کھینچنے کی ضرورت محسوس کرتی تھی۔ دایہ کو الگ بلا کر میں نے پورا حال معلوم کیا۔ اس نے بتایا کہ ولادت کی پوری علامات موجود ہیں لیکن درد بند ہو گئے ہیں۔ بچہ کا سر رحم میں پھنسا ہوا ہے لیکن اب ایسا لگتا

اس نے جو کچھ کہا تھا سب ٹھیک تھا۔ بچہ واقعی غیر معمولی قسم کا تھا۔ ہاں پاؤں اتنے نرم تھے کہ چھوتے ہوئے ڈر معلوم ہوتا تھا کہ الگ ہو جائیں گے۔ سب لوگ حیرت میں تھے اور میری اس کامیابی پر مختلف قسم کی باتیں کر رہے تھے۔ ان میں سے بعض نے پوچھا:

کیا دوا دی تھی آپ نے؟ بڑی تیر بہدف لگی، صرف پانچ منٹ ہی کا فرق پڑا۔

میں نے کوئی جواب نہیں دیا۔ بس کرچپ ہو گیا۔ مگر اس وقت میں اس دوا کا نام نہیں چھپاؤں گا۔ درحقیقت وہ عمدہ قسم کی کونین تھی، میں نے ۱۵ گرین کے انداز سے پڑیا نالی تھی۔ میرا خیال تھا کہ اس سے زچہ کی تشنجی حرکات بڑھ جائیں گی اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جائے گا۔ لیکن پورا بھر وسہ نہیں تھا اور یہ خطرہ برابر لگا ہوا تھا کہ زچہ کو لیڈی ہسپتال بھیجنے کی نوبت شاید آجائے گی۔ لیکن ایسا نہ ہوا اور تقریباً اس وقت کے اندر ہی ولادت ہو گئی جو میں نے متعین کر دیا تھا۔ میں نے محض زچہ پر نفسیاتی اثر ڈالنے کے لئے وقت مقرر کر دیا تھا، ورنہ خود مجھے یقین کے ساتھ معلوم نہیں تھا کہ دوا کا اثر کتنی دیر میں ہوگا۔ یہ محض اتفاق تھا کہ وقت میں صرف پانچ منٹ ہی کا فرق ہوا۔

## کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زندہ ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ہمیں گفٹ کر دیں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ (ادارہ)

ہے کہ بچہ مر گیا ہے۔ اگر درد بڑھ جائے تو یقین ہے کہ جلد ہی ولادت ہو جائیگی۔ اتنی ہی دیر میں زچہ کو پسینہ بہت زیادہ آنے لگا اور گھبراہٹ بھی ہونے لگی۔ باہر لوگوں کا جھوم تھا۔ سب انتظار کر رہے تھے کہ بچہ کب پیدا ہوتا ہے۔ تیماردار بہت زیادہ پریشان تھے۔ میں نے دواؤں کے بکس کا جائزہ لیا۔ اتفاق سے ایک ایسی دوا مل گئی جو اس موقع پر مفید ہو سکتی تھی۔ میں نے اس کی ایک پڑیادے کر کہا کہ اسے فوراً دودھ کے ساتھ کھلادیا جائے اور نصف گھنٹہ انتظار کیا جائے، امید ہے کہ اس دوران میں ولادت ہو جائے گی۔ اگر نہ ہوئی تو پھر لازمی طور پر زچہ کو ہسپتال لے جانا پڑے گا۔ تیمارداروں کو یہ مرحلہ بہت کھن معلوم ہو رہا تھا۔ پھر بھی موٹر کے لئے دوڑ دھوپ کی جانے لگی۔ ادھر ہم لوگ منٹ اور پل گنتے رہے۔ بہت سے احباب نے گھڑیاں دیکھنی شروع کر دی تھیں۔ میں منٹ اسی حالت میں گزر گئے۔ اس کے بعد دایہ نے بتایا کہ درد ہونے لگا ہے۔ لیکن اندیشہ ہے کہ پھر ٹھنڈا نہ پڑ جائے، اس لئے ایک پڑیا اور دے دی جائے۔ میں نے دایہ کی اس رائے سے اتفاق نہیں کیا اور دوسری پڑیا نہیں دی۔ صرف گرم دودھ پلانے کی ہدایت کر دی گئی۔ اس کے بعد دایہ کو باہر آنے کا موقع نہ ملا۔ وہ زچہ کو سنبھالنے میں لگی رہی۔ پینتیس منٹ پورے ہوتے ہی گھر میں سے ایک بچہ دوڑتا ہوا آیا اور اس نے اطلاع دی کہ ولادت ہو گئی۔ ہم سب لوگ باہر ہی بیٹھے رہے۔ کیونکہ ابھی ایک سخت مرحلہ اور باقی تھا۔ تقریباً چالیس منٹ بعد دایہ آئی اور اس نے مجھے بتایا کہ آنول وغیرہ بھی خارج ہو چکی ہے۔ اور میں نے اسے آپ کی ہدایت کے مطابق پانی میں ڈال کر دیکھ لیا ہے، مجھے اطمینان ہے کہ اب کوئی چیز باقی نہیں رہی۔ بچہ کے متعلق اس نے بڑی احتیاط سے کہا کہ وہ عجیب قسم کا ہے۔ میں نے ایسا بچہ آج تک نہیں دیکھا۔ سارے بدن پر بڑے بڑے بال ہیں۔ چہرہ بھی بہت بھیا نک ہے۔ میرے کہنے پر وہ بچہ کودوازے پر لے آئی۔

# آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا، کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام خط کے اندر نہ لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

## خواب: میری جوتی اور شرمندگی

(و۔ی)

حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا ہے کہ میں اپنے کالج جاتی ہوں تو میں نے بہت بڑی سی جوتی پہنی ہوئی ہے۔ ہر کوئی میری جوتی کی طرف دیکھتا ہے، مجھے بہت زیادہ شرمندگی ہوتی ہے لیکن میری ٹیچر آکر میری بہت تعریف کرتی ہیں اور مجھے بہت اچھا کہتی ہیں۔

**جواب:**

اپنے اخلاق اچھے کریں اور غیر ضروری گھر سے باہر جانا چھوڑ دیں۔ طبیعت میں سکون اور مستقل مزاجی پیدا کریں۔

## خواب: کالا کتا

(س۔د)

حکیم صاحب! یہ خواب بھی میری چھوٹی بہن کو آیا تھا کہ ہمارا گاؤں میں جو گھر ہے اس کے ساتھ کوئی چل رہا ہے، وہ بھاگ کر سیڑھیاں چڑھتی ہے تو ایک کالے رنگ کا کتا نظر آتا ہے۔ میں اسے پکڑ لیتی ہوں۔ پھر ایک شخص نظر آتا ہے جو مٹی پر کچھ پڑھ کر پھونکتا ہے اور ہمارے گھر کی دیوار پر مارتا ہے اور چلا جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد پھر آتا ہے اور دوبارہ مارتا ہے اور پھر تائی امی کے گھر کی طرف چلا جاتا ہے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ چیونٹیں لیکن میری آواز بالکل بند ہو جاتی ہے۔

**جواب:**

آپ کی دشمنی چل رہی ہے یہ بڑھ سکتی ہے اور سخت نقصان کا خطرہ ہے۔ اگر آپ میں صلح اور مفاہمت ہو جائے تو نفع ہوگا۔ یا رقیب کا کثرت سے ورد کریں۔

## خواب: بونے جتات

(د۔ر۔ج)

حکیم صاحب! یہ خواب میرے چھوٹے بھائی کو آئی تھی کہ دو بونے ہیں، ایک نے بڑے بھائی کو سینے پر کاٹا ہوا ہے لیکن وہ مرنے نہیں رہا ہے۔ اور ایک بونا چھوٹے بھائی کی طرف بڑھتا ہے تو وہ اس بونے کو بہت مارتا ہے۔ اس کے بعد پھر چھوٹا بھائی دوسرے بونے کو بھی بہت زیادہ مارتا ہے۔

**جواب:**

بونے دراصل جتات ہیں۔ جس گھر میں رہتے ہیں، ان میں

جتات کے اثرات نظر آتے ہیں۔ یہ اثرات پڑانے ہیں۔

سورة الفلق 200 بار صبح، سورۃ الناس 200 بار شام کو پڑھیں۔ 40 دن۔

## خواب: سمندر اور خوف

(ک۔د)

حکیم صاحب! یہ خواب میری چھوٹی بہن کو آیا تھا کہ بہت بڑا سمندر ہے اور جہاں تک نظر جاتی ہے سمندر ہی نظر آتا ہے اور وہ بہت خوف محسوس کرتی ہے۔ پھر تھوڑی دیر کے بعد وہ جدھر دیکھتی تھی ایک کزن کی آنکھیں نظر آتی ہیں۔ صرف اور صرف آنکھیں۔

**جواب:**

سمندر اس کی خواہشات ہیں اور اسی میں مدھوش ہے۔ اسے دنیا جہاں کا ہوش نہیں ہے اور بے ہوش ہے۔ چھوٹی بہن کو سنبھالیں ورنہ جس منزل کی راہی ہے یہ منزل اسے آخرت سے دور کر دے گی اور دنیا کی رُسوائی کا ذریعہ بنے گی۔

## خواب: گائے کا سر

(نام، نامعلوم)

ہمارے گھر ایک رشتے دار کی دعوت ہے اور میری نانی امی کی بہن، جو کہ اوپر والے گھر میں رہتی ہیں، دعوت کیلئے چاول دھور رہی ہیں۔ میرے ماموں صحن میں ایک گائے کا سر، ایک بکرے کا سر اور کچھ گوشت لا کر رکھ دیتے ہیں۔ دعوت کے لئے اسے پکانا ہے۔

پھر مجھے ایک بہت خوبصورت اور بڑا گھر نظر آتا ہے جو کہ میری نانی امی کی بہن کا ہے۔ بارش ہونے لگتی ہے۔ میں دروازہ بجاتی ہوں تو وہ مجھے اندر بلا لیتی ہیں، لیکن ماموں کے دروازہ بجانے پر دروازہ نہیں کھولتیں۔

**جواب:**

فورا بڑے گوشت کا صدقہ کر دیں۔ ہر جمعرات اور ہر سوموار کو گوشت کا صدقہ کریں۔ یہ گوشت پرندوں یا بلی گتے کو ڈال دیں۔ آپ سے بلائیں ٹل جائیں گی۔ آیت الکرسی کی آخری آیت 99 بار روزانہ پڑھا کریں نماز فجر کے بعد۔

## خواب: مکان تباہ ہو گیا

(ک۔ج)

حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا تھا کہ میں اپنے ماموں کے گھر سے دیکھ رہی ہوں کہ سامنے والا گھر بالکل تباہ ہو چکا ہے۔ اور میری بہن ہنستی ہوئی وہاں پھر رہی ہے۔ میں اسے آواز دینے کی کوشش کرتی ہوں، لیکن میں اتنی خوفزدہ ہوتی ہوں کہ آواز نہیں دے سکتی اور مجھے محسوس ہوتا ہے کہ وہ ابھی یہاں سے نیچے گر جائے گی۔

**جواب:**

آپ کی ڈھیروں خواہشات ایسی ہیں جو بالکل مکمل ہونے کے قابل نہیں ہیں۔ وہ چھوڑ دیں، کیونکہ وہ کبھی بھی پوری نہ ہو جائے گی۔

## خواب: ٹوٹ ٹوٹ کر گرنا

(ن۔ش)

حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا تھا کہ میں اپنے کمرے میں کھڑی ہوں۔ ایک شہد کی مکھی میرے پاس آکر اڑنے لگتی ہے۔ میں اس سے ڈر جاتی ہوں۔ اس کو پیچھے کرتی ہوں لیکن وہ مجھے کاٹ لیتی ہے اور میری انگلی، جس پر وہ کاٹتی ہے، ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور ٹوٹ ٹوٹ کر گرنے لگتی ہے۔ اور میں بستر پر گر جاتی ہوں۔ (یہ خواب مجھے دو بار آیا ہے۔)

**جواب:**

شہد کی مکھی کا کاشفا کا علامت ہے۔ اور ٹوٹنا بیماری کا ختم ہونا ہے۔ یہ اچھا خواب ہے، مبارک ہو۔

## خواب: بال کٹے ہوئے ہیں

(نام، نامعلوم)

حکیم صاحب! یہ خواب بھی مجھے آیا تھا کہ میرے اور میری بہن کے بالکل چھوٹے چھوٹے بال کٹے ہوئے ہیں، جس طرح لٹکوں کے ہوتے ہیں۔ اور ہم ایک دوسرے کو دیکھ رہے ہیں۔

**جواب:**

اپنے سر کو ڈھانپ کر رکھا کریں۔ آپ کو خواب میں وارننگ ہے۔ خطرہ ہے کہ حقیقی طور پر آپ کے بال کٹنا شروع نہ ہو جائیں۔



# وائسرائے کی تقریر کل صبح اخبار میں پڑھ لوں گا

**خطرہ ہمیں** ایک مفکر کا قول ہے۔۔۔ واحد چیز جس سے ہمیں ڈرنا چاہیے وہ خود ڈر ہے:

The only thing we have to fear is fear itself

زندگی میں ایسے لمحات آتے ہیں جو بظاہر خطرہ والے ہوتے ہیں۔ جن کو دیکھ کر آدمی ڈر میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مگر زندگی گزارنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ آدمی خطرہ کو خطرہ نہ سمجھے بلکہ سادہ طور پر اس کو صرف ایک مسئلہ سمجھے۔ مسئلہ سمجھنے سے آدمی کا ذہن اس کا حل تلاش کرنے میں لگ جاتا ہے۔ اس کے برعکس جب مسئلہ کو خطرہ سمجھ لیا جائے تو اس سے ڈروالی نفسیات پیدا ہوتی ہے، آدمی مایوس ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔ وہ جو کچھ کر سکتا تھا، اس کو کرنا بھی اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔

جو شخص زندگی کی جدوجہد کے میدان میں داخل ہو اس کو سب سے پہلے یہ جاننا چاہیے کہ وہ اس میدان میں اکیلا نہیں ہے۔ یہاں اس کی مانند دوسرے لوگ بھی ہیں جو اپنے حوصلوں کے مطابق زندگی کی جدوجہد میں مشغول ہیں۔ اس کے ساتھ فطرت کا نظام ہے جو وسیع تریمانہ پر قائم ہے۔ اس نظام میں سردی بھی ہے اور گرمی بھی، خشکی بھی ہے اور پانی بھی، میدان بھی ہے اور پہاڑ بھی، یہاں پھول بھی ہے اور کاغذ بھی، ان دو طرفہ اسباب سے لازمی طور پر ایسا ہوتا ہے کہ آدمی کے سامنے مختلف قسم کی رکاوٹیں پیش آتی ہیں۔ بار بار ایسا ہوتا ہے کہ اس کی گاڑی رکتی ہوئی نظر آنے لگتی ہے۔ اس قسم کے واقعات ہر آدمی کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ اور وہ بہر حال پیش آئیں گے خواہ ہم چاہیں یا نہ چاہیں۔ مگر ہمارے لیے اطمینان کی بات یہ ہے کہ دنیا کا نظام اس طرح بنایا گیا ہے کہ یہاں اگر مخالف انسان ہیں تو اسی کے ساتھ یہاں ہمارے موافق انسان بھی موجود ہیں۔ جہاں رکاوٹیں کھڑی ہوئی ہیں وہیں گنجائش کے دروازے بھی ہر طرف کھلے ہوئے ہیں۔ جو آدمی مخالفتوں یا رکاوٹوں میں الجھ جائے وہ اس دنیا میں اپنا سفر پورا نہیں کر سکتا۔ اس کے برعکس جو شخص ایسا کرے کہ وہ مخالف یا رکاوٹ پیش آنے کی صورت میں اپنے ذہن کو تدبیر ڈھونڈنے کی طرف لگا دے، وہ لازماً اپنے لیے آگے بڑھنے کا راستہ پالے گا۔ اس کو کوئی طاقت منزل پر پہنچنے سے روک نہیں سکتی۔ (کتاب زندگی: مولانا وحید الدین خان)

حالات کا جو فیصلہ ہو وہ مجھے منظور ہے۔

**سادہ اصول** میریا ٹالچیف (Maria Tallchief) امریکہ کی ایک خاتون آرٹسٹ ہے۔ وہ ۱۹۳۵ء میں پیدا ہوئی۔ اس نے کامیاب آرٹسٹ بننے کا ایک سادہ اصول بتایا ہے۔ تاہم یہ اصول صرف ایک آرٹسٹ کے لیے نہیں ہے۔ وہ ہر میدان میں کام کرنے والے آدمی کے لیے ہے۔ وہ سادہ اصول یہ ہے۔۔

**زیادہ دیکھو اور زیادہ بن جاؤ:**

**See more, Be more:**

تجسس (curiosity) تمام ترقیوں کی جان ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ کچھ اور جاننے کی کوشش کرے۔ وہ زیادہ دیکھے، زیادہ سنے اور رسالات پیدا کر کے اپنی معلومات میں اضافہ کرے۔ آدمی کی جتنی زیادہ معلومات ہوں، اتنی ہی زیادہ ترقی اس کے حصہ میں آتی ہے۔ اور زیادہ معلومات اسی آدمی کو ملتی ہیں جو ہمیشہ زیادہ جاننے کی کوشش میں لگا ہوا ہو۔

بیشتر لوگوں کا حال یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی لاعلمی سے بے خبر رہتے ہیں۔ وہ نہ جانتے ہوئے بھی یہ سمجھتے رہتے ہیں کہ ہم جانتے ہیں۔ یہ ذہنت کسی آدمی کے قاتل کی حیثیت رکھتی ہے۔ ایسا آدمی جاہل ہوتا ہے مگر وہ اپنے کو عالم سمجھتا ہے۔ وہ نادان ہوتا ہے مگر یقین کر لیتا ہے کہ وہ ایک دانا انسان ہے، ایسا انسان خود اپنے آپ کو خواہ کتنا ہی زیادہ قیمتی سمجھے، مگر خارجی دنیا کے اعتبار سے اس کی کوئی قیمت نہیں۔

سب سے بہتر بات یہ ہے کہ آدمی اپنے آپ کو طالب علم سمجھے اور ہمیشہ طالب علم سمجھتا رہے۔ علم کی تلاش سے وہ کبھی نہ ٹھکتا ہو۔ اس کے لیے سب سے زیادہ خوش کا لمحہ وہ ہو جب کہ وہ کوئی نئی چیز دریافت کرے، جب کہ اس کے علم کے ذخیرہ میں کسی نئی بات کا اضافہ ہو جائے۔

جو شخص زیادہ جانے گا، وہ اس دنیا میں زیادہ بنے گا۔ فکری اضافہ آدمی کے عمل میں اضافہ کرتا ہے۔ فکری اضافہ آدمی کو معمولی انسان سے اٹھا کر غیر معمولی انسان بنادیتا ہے۔ اس دنیا میں معلومات کی کوئی حد نہیں، اس لیے معلومات میں اضافہ کی بھی کوئی حد نہیں ہو سکتی۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ اپنے آپ کو نہ جاننے والا سمجھے تاکہ اس کی جاننے کی خواہش کبھی ختم نہ ہونے پائے۔

**مسائل:** مشہور صنعت کار جی ڈی برلا آزادی کی

تحریک میں سرگرمی کے ساتھ شریک تھے۔ انہوں نے انڈین نیشنل کانگریس کو مجموعی طور پر ایک کروڑ سے زیادہ رقم دی۔ وہ مہاتما گاندھی کے قریبی ساتھیوں میں تھے۔ ۱۹۴۷ء سے پہلے برلا ہاؤس (دہلی) کانگریسی لیڈروں کا مستقل مرکز بنا ہوا تھا۔ ۱۵ اگست ۱۹۴۷ء کو ساڑھے دس بجے وائسرائے کی تقریر آنے والی تھی جس میں انہیں آزادی ہند کے بارے میں اپنا آخری سرکاری اعلان نشر کرنا تھا۔ تمام بڑے بڑے کانگریسی لیڈر برلا ہاؤس میں بیٹھے ہوئے گھڑی کی سوئی دیکھ رہے تھے کہ کب ساڑھے دس بجیں اور وہ ریڈیو پر وائسرائے کی تقریر سنیں۔ جی ڈی برلا بھی ان لیڈروں کے ساتھ وہاں موجود تھے۔ برلا کی عادت تھی کہ وہ ٹھیک آٹھ بجے سونے کے کمرہ میں چلے جاتے تھے۔ جیسے ہی ان کی گھڑی نے آٹھ بجائے وہ مجلس سے اٹھ گئے۔ انہوں نے کہا: اب تو میرا سونے کا وقت ہو گیا۔ وائسرائے کی تقریر کل صبح اخبار میں پڑھ لوں گا۔

یہی کامیاب زندگی گزارنے کا صحیح طریقہ ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ”مسئلہ“ اور ”مقصد“ میں فرق کرے۔ وہ مسئلہ کی رعایت صرف اس وقت تک کرے جب تک اس کا مقصد سے ٹکراؤ نہ پیش آیا ہو۔ جب مقصد اور مسئلہ میں ٹکراؤ ہو جائے تو وہ مسئلہ کو حالات کے حوالہ کر کے مقصد کی طرف چلا جائے۔

بیشتر لوگ مسائل میں پریشان رہتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں وہ ذہنی سکون کھودیتے ہیں۔ اعلیٰ مشاغل میں وہ اپنا وقت نہیں دے پاتے۔ یہاں تک کہ ایک روز افسردگی کے ساتھ مر جاتے ہیں۔ مگر یہ عقل مندی کی بات نہیں۔ مسائل کو حل کرنے میں اپنی قوت صرف کیجئے، مگر اس کی ایک حد رکھیے۔ حد آتے ہی مسائل کو چھوڑ کر مقصد کو پکڑ لیجئے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ مسائل کے حل کے سلسلہ میں زیادہ فیصلہ کن چیز حالات ہیں۔ آدمی خواہ کتنا ہی زیادہ پریشان ہو، آخر کار وہی ہوتا ہے جو حالات کا تقاضا ہو۔ اس لیے بہترین عقلمندی یہ ہے کہ ایک حد تک مسائل پر ذہن لگانے کے بعد ان کو حالات کے اوپر چھوڑ دیا جائے۔

گھڑی میں ”آٹھ“ بجنے تک مسئلہ پر توجہ نہ دیجئے۔ آٹھ بجنے کے بعد مسئلہ کو حالات کے حوالہ کر کے سونے کے لیے چلے جائیے۔ اس کے بعد اس پر راضی ہو جائیے کہ

# حرف ’ن‘ اور سورہ اخلاص میں اسم اعظم کی پوشیدگی

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ”ماسٹر چابی“ کی طرح ہو کہ ہر مشکل، ہر پریشانی اور ہر ایمر جنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے کسی اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات نیز صحابہؓ، اہلبیتؓ اور محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کرامات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت ابن عطیہ کے حوالہ سے

اپنی مشہور کتاب الاقان جلس ۲ ص ۹ پر لکھا ہے کہ یہ اسم اعظم ہے۔ امام ابن جریر طبری رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی صحیح سند کے ساتھ حضرت عبد اللہ بن مسعودؓ سے بھی نقل کیا ہے کہ یہ ”ن“ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ہے۔

## اسم اعظم (۹)

### سورۃ الاخلاص

قل هو اللہ احد . اللہ الصمد . لم یلد ولم یولد . ولم یکن لہ کفو احد . خزینۃ الاسرار میں بھی نصرت آفندی نے لکھا ہے کہ اللہ کا اسم اعظم سورۃ اخلاص ہے تفصیل اس کی یہ ہے کہ سورۃ اخلاص کو ایک ہزار مرتبہ ایک ہی مجلس میں صرف شروع میں بسم اللہ پڑھنے کے ساتھ تلاوت کیا جائے بعد میں جتنی دفعہ بھی پڑھی جائے وہاں بسم اللہ چھوڑ دے اور اس کی تلاوت کے دوران دنیا کی کوئی بات نہ کرے یہی اسم اعظم ہے فائدہ: بعض علماء فرماتے ہیں جو شخص سورۃ اخلاص کی تلاوت کثرت سے کرے گا وہ خیر کو حاصل کرے گا اور دنیا و آخرت کے ہر شے سے محفوظ رہے گا اور جو بھوک کی حالت میں پڑھے گا وہ سیراب ہو جائے گا اور جو پیاس کی حالت میں پڑھے گا وہ سیراب ہو جائے گا۔

## اسم اعظم (۱۰)

### حضرت آدمؑ کی دعا

بعض علماء کے نزدیک اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم حضرت آدمؑ علیہ السلام کی یہ دعا ہے: رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ۔

ترجمہ: ”اے ہمارے پروردگار! ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے اگر آپ نے ہمیں نہ بخشا اور ہم پر رحمت نہ کی تو ہم نقصان اٹھانے والوں میں سے ہو جائیں گے۔ یہ وہ کلمات ہیں جو اللہ تعالیٰ نے حضرت آدمؑ کو تعلیم فرمائے تھے اور حضرت آدمؑ کی دعا قبول فرمائی تھی۔ حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ اس دعا کا اسم اعظم ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اسم اعظم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے بعد کی دعا قبول فرمائی تھی۔

## اسم اعظم (۶)

قل اللهم مالک الملک.....

حضرت ابوالدرداءؓ اور ابن عباسؓ کی حدیث:

حضرت ابوالدرداءؓ اور حضرت ابن عباسؓ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

إِسْمُ اللَّهِ الْأَعْظَمُ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ فِي هَذِهِ الْآيَةِ ”قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ أَلِي قَوْلِهِ بغير حساب“۔ (الجامع الصغير، حدیث ۴۰۳۳ وضعہ)

(ترجمہ) اللہ کا اسم اعظم کہ جب اس کے ساتھ اللہ کو پکارا جائے تو وہ مانگنے والے کی دعا کو سنتا ہے اس آیت میں ہے:

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَمِيتِ وَتُخْرِجُ الْمَمِيتَ مِنَ الْحَيِّ وَتُزَوِّقُ مَنْ تَشَاءُ بغير حساب“ (سورۃ آل عمران: ۲۶-۲۷)

(ترجمہ) آپ کہہ دیجئے اے اللہ اے مالک الملک تو جسے چاہتا ہے حکومت دیتا ہے اور جس سے چاہتا ہے چھین لیتا ہے اور جسے چاہتا ہے عزت دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے ذلت دیتا ہے خیر تیرے ہی قبضہ میں ہے بے شک تو ہر چیز پر قادر ہے۔

## اسم اعظم (۷)

الم - حم - طس

علامہ جلال الدین سیوطیؒ نے تفسیر درمنثور ج ۱ ص ۲۲ میں ابن جریجؒ اور ابن ابی حاتم کی تفاسیر کے حوالہ سے حضرت عبد اللہ ابن عباسؓ سے روایت نقل کی ہے کہ الم - حم - طس اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم ہیں۔

## اسم اعظم (۸)

ن

اس کے متعلق بھی علامہ جل الدین سیوطی

## اسم اعظم (۵)

حضرت یونسؑ علیہ السلام کی دعا

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (حدیث) حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

الادلکم علی اسم اللہ الاعظم دعاء یونس۔ فقال رجل هل كانت لیونس خاصة؛ فقال الا تسمع قوله ونجیناه من الغم وكذلك ننجی المؤمنین۔ (حاکم)

ترجمہ: میں تمہیں اللہ کا اسم اعظم نہ بتاؤں؟ حضرت یونسؑ کی دعا ہی اسم اعظم ہے۔ ایک آدمی نے عرض کیا، کیا یہ دعا حضرت یونسؑ کے لئے خاص ہے (یا سب مسلمانوں کے لئے عام ہے؟) آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کیا تو نے اللہ تعالیٰ کا یہ ارشاد نہیں سنا (ترجمہ) ہم نے یونسؑ کو بھی غم سے نجات دی اور اسی طرح مؤمنین کو بھی نجات دیں گے۔

حضرت ابن ابی وقاصؓ کی حدیث:

امام ابن جریر طبری، حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا:

إِسْمُ اللَّهِ الْأَعْظَمُ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ وَإِذَا سُئِلَ بِهِ أُعْطِيَ دَعْوَةُ يُونُسَ بْنِ مَتَّى۔

(ترجمہ) اللہ کا وہ اسم اعظم جس سے جب دعا کی جائے قبول ہوتی ہے اور جب! مانگا جائے تو عطا کیا جاتا ہے، حضرت یونسؑ کی (یہ) دعا ہے:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (ترجمہ) کوئی معبود نہیں سوائے تیرے، تیری ذات پاک ہے، میں ہی حد سے نکلنے والوں میں سے ہوں۔

حضرت فضالہ بن عبیدؓ کی حدیث:

حضرت فضالہ بن عبیدؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

دَعْوَةُ ذِي النُّونِ فِي بطن الحوت ”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ“ لم يدع بها رجل مسلم قط الا استجاب الله له۔



# دیدارِ رسول ﷺ کیلئے آزمودہ درود اور وظائف (قسط نمبر 3)

۴۷

صاحب

عشاء پڑھے تو ضرور اس کو زیارت آنحضرت ﷺ ہوگی وہ درود پاک یہ ہے۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ  
إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

(جواہر غیبی) (رکن الدین)

ماہ ربیع الاول حضرت رسول ﷺ کی پیدائش مبارک اور وصال پاک کا مہینہ ہے۔ پہلی تاریخ سے بارہ ربیع الاول تک روزانہ جو مسلمان تیس رکعت نفل پڑھے۔ ہر رکعت میں اکیس بار سورۃ اخلاص پڑھے اور ثواب اس کا روح پر فتوح حضرت رسول اقدس ﷺ کو پہنچائے اور بعد سلام درود شریف سومرتہ پڑھے تو ایسے شخص کو آپ ﷺ نے خواب میں جنت کی بشارت دی ہے تمام مشائخ عظام اور بزرگان دین اس سے متفق ہیں (سیرت النبیؐ بعد از وصال النبی جلد دوم) (فضائل الایام الشہور) (حرز سلیمانی) حضرت تہجد حسین جلاپوری رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ”نظام الدین“ میں لکھتے ہیں کہ کتاب الادراء میں ہے کہ جب چاند ربیع الاول کا نظر آوے اس رات کو سولہ رکعت نفل پڑھے دو رکعت کی نیت سے ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے قلن ھو اللہ تین تین بار پڑھے۔ بعد از نوافل یہ درود پاک ایک ہزار مرتبہ پڑھے

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ

الْأُمِّيِّ وَرَحِمَهُ اللَّهُ وَبَرَكَاتِهِ

بارہ دن تک پڑھے پس دیکھے گا جناب رسول خدا ﷺ کو خواب میں، مگر بعد از نماز عشاء اس کو پڑھے اور با وضو سوئے۔ (ماہنامہ ضیائے مدینہ ستمبر ۱۹۹۳ء) (فضائل الایام الشہور) ”احسن الکلام فی فضائل الصلوٰۃ والسلام“ میں حضرت مولانا شبلی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے لئے درج ذیل درود شریف ہر شب جمعہ کو خواہ ایک بار پڑھے زیارت نصیب ہوگی درود پاک یہ ہے۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ  
الْأُمِّيِّ الْحَبِيبِ الْعَالِيِّ الْقَدْرِ الْعَظِيمِ الْجَاهِ  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ

(خزینہ فضائل برکات) (افضل الصلوٰۃ علی سید السادات)

اللہ کے نزدیک دنیا کی حیثیت ایک پتھر کے پر کے برابر بھی ہوتی تو اللہ کافر کو پانی کا گھوٹ بھی نہ پلاتا۔

(المحدث)

سورہ ہے۔ چند روز تک یہ عمل کرے انشاء اللہ زیارت سے مشرف ہوگا (نافع الخلاق از مولوی محمد زوار خان صاحب) شب جمعہ کو اکتالیس بار سورۃ مزمل پڑھ کر سوئے تو بھی مشرف ہوگا (مجموعہ اعمال رضا)

”اعمال سورۃ مزمل شریف“ میں محمد عبداللہ نقشبندی مجددی حنفی زیارت رسول ﷺ کے لئے شب پخشنبہ کو ۲۵ بار سورۃ مزمل معہ اول و آخر درود شریف سو بار پڑھ کر ثواب آنحضرت ﷺ کے حضور نذر کرے اگر اسی رات زیارت سے مشرف نہ ہو تو چند شب تک ایسا ہی کرے۔ جگہ کو پاک صاف رکھے، خوشبو منگائے۔ اپنا لباس بھی پاک اور معطر رکھے پڑھنے کے بعد اسی جگہ سورہ انشاء اللہ ضرور زیارت سے مشرف ہوگا۔

”شفاء القلوب“ میں ہے کہ جو شخص جمعرات کی رات کو نفلوں میں بعد از سورۃ فاتحہ، سورۃ اخلاص ہزار بار اور یہ درود پاک پڑھے گا ایک ہفتہ کے اندر خیر الایام نبی کریم ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا درود پاک یہ ہے

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَدَدِ  
مَا خَلَقْتَ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ  
وَآلِهِ مِلْءَ مَا خَلَقْتَ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَدَدِ كُلِّ شَيْءٍ  
صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ مِلْءَ شَيْءٍ  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ مِلْءَ  
مَا أَحْصَاهُ كِتَابُكَ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ عَدَدَ أَمَّا أَحَاطَ بِهِ  
عِلْمُكَ

حضرت خواجہ فرید گنج شکر رحمۃ اللہ علیہ نے ”فضائل“ میں بیان کیا ہے کہ دنیا میں آٹھ نجا ہر وقت موجود رہتے ہیں حضرت امام ابراہیمؑ نبی رحمۃ اللہ علیہ ایسے حضرات کو ایک بار مسجد انصی میں ملے ہر ایک نے ایک ایک بات بتائی جسے حضرت ابراہیمؑ نبی رحمۃ اللہ علیہ ساری عمر دہراتے رہے۔ وہ بات دراصل یہی درود پاک تھی جس کی ادائیگی میں انہوں نے ایک دن کا بھی ناغہ نہیں کیا۔ اس درود پاک سے زیارت رسول ﷺ کے علاوہ اور بھی بہت سے روحانی تقصیرات حاصل ہوتے ہیں

حضرت تہجد حسین جلاپوری رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ”نظام الدین“ میں لکھتے ہیں کہ یہ درود پاک ربیع الاول کے مہینہ کی تمام تاریخوں میں ایک ہزار ایک سو پچیس مرتبہ بعد نماز

”حزب الاعظم“ مطبوعہ نظامی کانپور ۱۲۹۵ھ میں درج ہے جس کو صاحب ”بیاض مدنی“ نے بھی لکھا ہے کہ حضور اکرم ﷺ کی زیارت کے لئے جمعہ کی شب سے ابتداء کرے اور ۲۱ دن تک متواتر اس کو پڑھے انشاء اللہ آپ ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا پہلے سو بار درود شریف پھر ”سورۃ کوثر“ ایک ہزار مرتبہ پھر سو بار درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے زیارت کا سوال کرے۔ یہ ضروری ہے کہ یہ وظیفہ پڑھنے کے بعد نہ کوئی کام کرے اور نہ کلام کرے اور سو جایا کرے اور اپنی حرکات و سکنات کو اپنے امکان کے مطابق متبع سنت کرے ”مجموعہ تجرب عملیات“ میں مولوی فضل کریم نقشبندی قادری چشتی جالندھری لکھتے ہیں کہ عامل کو چاہیے کہ ربیع الاول کے پہلے پیر کی رات کو نہا دھو کر پاک و صاف کپڑے پہنے اور علیحدہ پاک مکان میں داخل ہو کر پھر خوشبو لگا کر جائے نماز پر بیٹھ کر پہلے گناہوں اور خطاؤں سے تائب ہو کر استغفار پڑھے۔ توبہ کرنے میں جتنا زیادہ وقت لگے اتنا ہی اچھا ہے پھر ایک سو ایک بار کوئی سا درود شریف پڑھے اور تین بار سورۃ یاسین اور پانچ مرتبہ سورۃ الحمد شریف پڑھے بعد ازاں نماز تہجد پڑھ کر درود شریف کا درود کرتا ہوا بخواب ہو جائے انشاء اللہ آنحضرت ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا۔

”اوراد اعظم“ حصہ اول میں عبدالغفور کٹوری صاحب خواص ”سورہ یاسین“ کے باب میں لکھتے ہیں کہ اگر کوئی آدمی چاہے کہ حضرت پیغمبر رسول خدا ﷺ کی خواب میں زیارت کرے تو وہ سات دن اس سورۃ شریفہ کو سات مرتبہ روزانہ بلا ناغہ پڑھا کرے انشاء اللہ تعالیٰ جمعرات کو حضرت محمد رسول ﷺ کو خواب میں دیکھے گا اور کوئی حاجت بھی ہوگی تو وہ بھی پوری ہو جائے گی۔

”فقری مجموعہ وظائف“ میں علامہ عالم فقری فضائل سورۃ مزمل کے بارے میں لکھتے ہیں کہ آپ ﷺ کی زیارت باسعادت حاصل کرنے کے لئے سورۃ مزمل کو روزانہ تہجد کے وقت پڑھیں یا سوتے وقت پڑھیں انشاء اللہ ضرور زیارت ہوگی۔ (مجموعہ اعمال رضا) (اوراد اعظم حصہ اول) ”اعمال سورۃ مزمل شریف“ میں عبداللہ نقشبندی مجددی حنفی لکھتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے لئے جملہ مکروہات شرعیہ سے تائب ہو کر شب جمعہ کو اول شب غسل کر کے نماز عشاء کے بعد بارہ رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے ایک بار سورۃ مزمل پڑھے نماز سے فارغ ہو کر ہزار بار درود شریف پڑھ کر بستر طہا پر مصلیٰ پر رو بہ قبلہ

## بھگوان کی قسم آج تک یہ نسخہ کسی کو نہیں دیا

**کلونجی اور سحیفہ:** کلونجی اور مہندی میں کرسرکہ میں حل کر کے سر پر ہر تیسرے دن ایک گھنٹہ کے لئے لگانا گتھ کیلئے مفید تر ہے اگر اس عمل کو کچھ عرصہ تک مستقل کیا جائے تو تسلی بخش حالت کا مشاہدہ ہوتا ہے اور کئی مریض تندرست ہو چکے ہیں دراصل کلونجی کے اثرات جلد جلد کے مسامات اور بالوں کی جڑوں تک بآسانی پہنچ جاتے ہیں اسلئے یہ نسخہ ایسے مریضوں کیلئے نوید مسرت ہے۔ ایک صاحب جن کی عمر 32 سال لیکن موچھیں ندرت بہت علاج معالجے کے بعد جب بندہ سے رابطہ کیا مذکورہ نسخہ عرض کیا لیکن ایک خاص شرط کے ساتھ کہ اس نسخہ کو مستقل کم از کم تین ماہ کی کوئی توجہ کے ساتھ استعمال کیا جائے موصوف نے وعدہ کیا اور توجہ سے استعمال کیا نتائج سے پراسید ہوئے۔

**ایک کامیاب نسخہ یا سننے کا راز:** ایک مریض نے دوران ملاقات اپنا واقعہ سنایا کہنے لگا کہ میں انڈیا کے سفر کے دوران ایک مشہور ہندو حکیم کے پاس گیا جو کہ جوڑوں کے درد اور رتج بادی کے امراض میں کامل اور ماہر مانا جاتا تھا میں نے اپنا تعارف کرایا کچھ دیر پیٹھا رہا واپس اپنے رشتہ داروں کے گھر چلا گیا پھر میرا روزانہ ان کے دواخانہ پر آنا جانا شروع ہو گیا چونکہ میرا قیام وہاں کچھ ماہ تھا اور کام کاج کچھ نہ تھا فرصت کے ایام کو گزارنے کے لئے میں ان کے پاس بیٹھنے لگا ان کی بھی شفقت اور محبت ہو گئی۔ ایک دن فرمانے لگے کہ میں بھگوان کی کرپا سے اپنے فن میں کامیاب ہوں اور آج بھگوان کی قسم اٹھا کر کہتا ہوں کہ یہ نسخہ کسی کو بھی نہیں دیا اور نہ ہی دینے کا ارادہ ہے لہذا کئی لوگ محنت اور کوشش کر کے تھک گئے لیکن میں نے نسخہ کسی کو بھی نہیں دیا آج آپ کو دے رہا ہوں اس کو محفوظ رکھنا میں نے شکریہ سے وہ نسخہ لکھ لیا۔ ہوا لسانی: میتھرے یا میتھے کے بیج کلونجی اجوائن ہر ایک ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کر دیں آدھا چمچ دن میں ۳ یا ۴ بار پانی کے ہمراہ کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں انشاء اللہ بدن کے بے شمار امراض میں حاکم بدن ہے اس نسخہ کے سننے کے بعد کاغذ جیب میں ڈال لیا لیکن اس کی اہمیت کا احساس نہیں تھا اور اس کی اہمیت کا احساس اس وقت ہوا جب میری بیوی اس مرض میں مبتلا ہو گئی اس کے تمام جوڑ بندھ گئے اور معزز در ہو گئی ہاتھ پاؤں کی حرکت ختم ہو گئی تمام علاج معالجے کے بعد اس ہندو حکیم کا نسخہ اور گفت یاد آیا بے دلی اور مجبوری میں اس نسخہ کو بنایا اور استعمال کیا چونکہ ہر علاج معالجے سے مایوس ہو گیا تھا اسلئے کچھ عرصہ مستقل یہ نسخہ استعمال کر لیا پہلے تو افاق کم محسوس ہوا پھر رفتہ رفتہ شفا کے

مریض کے لئے امرت سا گراور آب حیات بن جاتا ہے وہ شخص مایوس و نامراد بن کر ایام زندگی گن رہا ہوتا ہے جب وہی بطل حریت اس نسخہ شفا کو آرزوؤں اور تمنائوں کی کٹی کٹی کر دہن میں آب امرت کے ساتھ لگتا ہے تو یہی کٹی چٹ کر پھول بن جاتی ہے اور اپنی خوشبو سے اس کے دل و دماغ کو معطر کرتی ہے اور حقیقی شفا آدمی کے قدم چھو لیتی ہے۔

**کلونجی کا تیل:** اگر کلونجی کو مکمل مع بیج یعنی سالم استعمال کیا جائے تو مطلوبہ فوائد میسر آ جائیں گے اگر اس کا تیل کو لہویا مشین کے ذریعے نکلا کر استعمال کیا جائے تو بہت مفید ہوگا اگر خود تیل نکلا لیا جائے تو بہتر ورنہ قابل اعتماد جگہ سے لیا جائے۔ نکتہ: کلونجی کو تیل نکالنے سے قبل بالکل صاف کر لیا جائے کیونکہ بعض اوقات کسی دوسرے پودے کے بیج اس میں ملے ہوئے ہوتے ہیں جن سے فوائد میں کمی ہو جاتی ہے کیونکہ بندہ کے پاس اپنی بڑی مشین ہے اور اسی کے ذریعے تیل نکلاتا ہے ایک دفعہ تیل کے فوائد میں کمی آگئی بہت تحقیق کی لیکن پتہ نہ چلا آخر کار جب تو کے بعد یہ علم ہوا کہ یہ سب کمال اس کلونجی میں موجود ان دوسرے بیجوں کا تھا۔ کلونجی سے تیل بہت ہی کم نکلتا ہے اور خالص تیل گاڑھا سیاہی مائل ہوتا ہے ۵ کلونجی سے زیادہ سے زیادہ تیل آدھا گلو سے بھی کم نکلتا ہے یہ تمام میرا تجربہ ہے۔

### مشاہدات و تجربات: (مرہم کلونجی)

ایک صاحب جو کہ طب اور حکمت سے کچھ سوچہ بوجھ رکھتے تھے اپنے تجربات بیان کرنے لگے کہ میرا دوست ایک مرہم لوگوں میں تقسیم کرتا تھا لیکن یہ مرہم کا نسخہ کسی کو نہیں بتاتا تھا آخر ایک دن کسی غرض اور مجبوری کے سلسلے میں میرے پاس آیا میں چونکہ موقع کی تلاش میں تھا اس لئے پہلا سوال اسی نسخہ کا کیا جو کہ موصوف نے فوراً کاغذ پر لکھ دیا اور تصدیق کر دی کہ یہ نسخہ وہی ہے۔ ہوا لسانی: کلونجی ۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰ گرام شہد ۲۰۰ گرام ترکیب تیار کی کلونجی پیس کر بالکل باریک میدہ کر دیں اور پھر اس کو شہد اور زیتون میں ملا کر مرہم تیار کریں اور محفوظ رکھیں فوائد تمام قسم کے پھوڑے پھنسیں داد زخم چوٹ اور اعصابی کھچاؤ کے لئے مفید ہے (دو وقت مرہم لگا لیں) نوٹ یہ نسخہ جوڑوں کے دردوں کے مریضوں کیلئے آزمایا جا چکا ہے ایسے مریض ایک چمچ اسی مرہم کا کھائیں دن میں تین بار پانی یا نیم گرم دودھ کے ہمراہ مستقل فاج فاعلہ اور پرانے کمر جوڑوں کے دردوں کیلئے لا جواب دوا ہے ایسے مریض اسی مرہم کی مائش یا لپ کر کے اور اوپر کپڑا یا پلاسٹک کا لفافہ باندھ لیں نسخہ کی قدر کریں بہت لا جواب فارمولہ ہے حتیٰ کہ اسے معدے کیس اور بخیر کے مریضوں میں بھی اکسیر پایا ہے۔ (جاری ہے)

### ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں حتیٰ المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے مشکور ہو گئے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔



# حصول علم و کمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں

## پہلے انسان کا پہلا کام

1۔ امام بخاری رحمۃ اللہ نے صحیح بخاری میں ذکر کیا ہے کہ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو ان کی صورت پر پیدا فرمایا ان کا قد ساٹھ ہاتھ لمبا تھا جب پیدا کر چکے تو فرمایا جا کر اس جماعت کو سلام کرو (فرشتوں کی جماعت بیٹھی ہوئی تھی) وہ جو ہدیہ تم کو دیں وہ سن لو وہ تمہارا اور تمہاری اولاد کا ہدیہ ہے حضرت آدم علیہ السلام نے ان کو السلام علیکم کہا انہوں نے جواب میں علیکم السلام ورحمۃ اللہ کہا فرشتوں نے ورحمۃ اللہ کا اضافہ کیا پس جو بھی جنت میں داخل ہوگا وہ حضرت آدم کی صورت پر ہوگا اس کے بعد سے مسلسل لوگوں کے قد اب تک کم ہوتے چلے آ رہے ہیں علماء نے اس حدیث کی تشریح میں فرمایا کہ حدیث کے یہ الفاظ کہ جا کر اس جماعت کو سلام کر یا وہ جو ہدیہ دیں وہ سن لیں میں اس بات پر دلالت ہے کہ فرشتوں کی وہ جماعت حضرت آدم علیہ السلام سے دور تھی اور اس میں طلب علم کے لئے سعی کرنے کی دلیل ہے اور یہ کہ طلب علم کے لئے سب سے پہلے سیدنا آدم علیہ السلام نے سعی کی۔

## حصول علم سے استغناء نہیں

(۲) امام بخاری نے نقل کیا ہے کہ حضرت عبداللہ بن عباسؓ اور حنظل بن قیس خزاری کا صاحب موی کے بارے میں اختلاف ہوا کہ وہ کون تھے حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا کہ وہ حضرت خضر علیہ السلام تھے۔

حضرت ابی بن کعب رضی اللہ عنہ کا ان پر گزر رہا تو حضرت ابن عباسؓ نے ان کو بلا کر فرمایا کہ میرا اور میرے ساتھی کا صاحب موی کے بارے میں اختلاف ہوا ہے جن کی ملاقات کے لئے حضرت مویؓ نے راہنمائی طلب کی تھی کہ وہ کون تھے؟ کیا آپ نے نبی کریم ﷺ کو ان کے بارے میں کچھ فرماتے ہوئے سنا ہے؟ انہوں نے کہا کہ ہاں! میں نے نبی کریم ﷺ سے سنا: آپ ارشاد فرما رہے تھے کہ حضرت مویؓ علیہ السلام بنی اسرائیل کی ایک جماعت میں تشریف فرما تھے کہ ایک شخص آیا اور اس نے کہا کہ آپ سے کوئی بڑا عالم ہے حضرت مویؓ نے جواب میں فرمایا کہ نہیں! اللہ کریم نے حضرت مویؓ کو بذریعہ وحی ارشاد فرمایا کہ ہاں ہمارا بندہ خضرؑ تم سے بڑا عالم ہے حضرت مویؓ نے ان تک رسائی حاصل کرنے کا راستہ دریافت کیا اللہ نے مچھلی کو ان کے لئے علامت مقرر فرمایا اور فرمایا کہ جہاں یہ مچھلی تم سے

گم ہو جائے اس جگہ کی طرف واپس آ جانا وہ تم کو وہاں مل جائیں گے یہ دریا میں مچھلی کا نشان دیکھتے رہے تو مویؓ کے ساتھی جو ان نے کہا دیکھئے جب ہم چٹان کے پاس آرام کیلئے ٹھہرے رہے تو میں بھول گیا اور شیطان نے مجھ کو بھلا دیا اس نے سمندر میں اپنی راہ لی تھی اچنبھا ہے حضرت مویؓ نے کہا یہی تو ہم چاہتے تھے وہاں سے اپنے قدموں کے نشانات دیکھتے ہوئے واپس پلٹے ان دونوں نے حضرت خضرؑ کو پایا پھر ان میں وہ مکالمہ اور معاملہ ہوا جو اللہ نے اپنی کتاب میں بیان فرمایا: حافظ ابن حجر رحمۃ اللہ نے فتح الباری میں اس حدیث شرح میں فرمایا کہ یہ باب طلب علم کے لئے مشقت برداشت کرنے کے لئے قائم کیا گیا ہے اس لئے کہ جو چیز انسان کو قابل رشک بنائے اس کے حصول کے لئے مشقت برداشت کرنی پڑتی ہے سیدنا حضرت مویؓ علیہ السلام کی سیادت اور آپ کے مقام رفیع نے آپ کو طلب علم اور اس کے لئے مجاہدہ کا سفر کرنے سے نہیں روکا

حدیث میں صرف طلب علم کے لئے بڑی سفر اختیار کرنے کا ذکر ہی نہیں آیا بلکہ علم میں اضافہ کے لئے بحری سف اختیار کرنے کا ذکر ہے سفر میں سفری اخراجات ساتھ لے جانے کی شروعات کا ذکر بھی ہے اور ہر حال میں تواضع لازم ہے اور یہ کہ کوئی بڑا آدمی بھی جب کسی سے تعلیم حاصل کرتا ہے تو اس کو بھی عاجزی اختیار کرنی چاہئے اسی وجہ سے حضرت مویؓ نے حضرت خضر علیہ السلام کے ساتھ ملاقات اور ان سے حصول علم کے اشتیاق کا اظہار کیا تھا اس میں قوم کیلئے تعلیم ہے کہ وہ ان کے طریقہ کو اپنائیں اور اس میں تزکیہ نفس والوں کے لئے تنبیہ ہے کہ وہ تواضع کا راستہ اختیار کریں اس میں اضافہ علم کی فضیلت ہے اگرچہ اس کیلئے مشقت کیوں نہ برداشت کرنی پڑے خطیب البغدادی نے اپنی کتاب ”الرحلۃ فی طلب الحدیث“ میں اس حدیث کو ذکر کرنے کے بعد لکھا ہے کہ بعض اہل علم نے کہا ہے کہ مویؓ علیہ السلام نے سفر کی جو مشقت اٹھائی اور اس مشقت پر جو صبر کیا اور حضرت خضرؑ کے ساتھ جس طرح عاجزی سے پیش آئے جبکہ حضرت خضرؑ کو حضرت مویؓ کے قصداں کے مقام اور ان کے شرف نبوت کا علم بھی ہو گیا تھا اس میں اس بات پر دلالت ہے کہ اہل علم کا مقام و مرتبہ بہت بلند ہے اور یہ کہ جس سے علم حاصل کیا جائے اس کے سامنے تواضع اور عاجزی ہی بہتر ہے۔ درجہ اور مقام کی بلندی کی وجہ سے اگر شاگرد استاد کے سامنے تواضع سے مستثنیٰ ہوتا تو وہ حضرت مویؓ ہی ہوتے لیکن جب انہوں نے اہتمام اور کوشش کا اظہار کیا اور جو علم ان کے پاس نہ تھا اس کیلئے وطن سے نکل جانا منظور کر لیا تو اس میں اس بات پر دلالت ہے کہ مخلوق میں کوئی بھی

ایسا نہیں جو تواضع کے بغیر اس حال میں بلند ہوا۔ حافظ ابن قیم رحمہ اللہ نے اپنی کتاب مفتاح دار السعاده میں اہل علم کی فضیلت میں چونتیسویں وجہ یہ لکھی ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے ہمارے لئے اپنے برگزیدہ حکیم اللہ جن کے لئے اللہ نے تورات اپنے ہاتھ سے لکھی تھی کا واقعہ حصول علم کے لئے ایک عالم شخص کی طرف سفر کرنے کا ذکر فرمایا۔ اللہ کریم نے ارشاد فرمایا جب مویؓ نے اپنے جوان کو کہا میں نہ ہوں گا جب تک نہ پہنچ جاؤں جہاں ملنے ہیں دو دریا بچتا جاؤں قرنوں حضرت مویؓ کو اس عالم سے ملاقات کی اتنی شدید حرص تھی اور ان سے سیکھنے کی اتنی خواہش پھر جب ان سے ملاقات ہوئی تو وہ ان کے ساتھ ایسے پیش آئے جیسے ایک طالب علم اپنے استاد کے ساتھ پیش آتا ہے مویؓ علیہ السلام نے ان کو ہاں کہنے تو میں تیرے ساتھ رہوں اس بات پر کہ مجھ کو سکھلا دے جو کچھ مجھ کو سکھائی گئی ہے بھلی راہ۔ سلام کرنے کے بعد انہوں نے حضرت خضرؑ کے ساتھ رہنے کی اجازت طلب کرنے سے بات کی ابتداء کی کہ آپ کے ساتھ رہنا آپ کی اجازت سے ہوگا اس لئے کہا کہ جو بھلی راہ آپ کو سکھائی گئی ہے آپ مجھ کو سکھلا دیں اور یہ کہ علم میں اضافہ کے لئے آئے ہیں کسی امتحان اور عیب کے تلاش کے لئے نہیں۔ علم کے شرف و فضیلت کے لئے یہ بات کافی شافی ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی اور حکیم نے جب ایک عالم شخص کے بارے میں سنا تو آپ کو اس وقت تک قرار نہ آیا جب تک آپ نے ان کے ساتھ رہنے کی اجازت ان سے طلب نہ کر لی یہ طویل سفر اور سفر کی صعوبتیں آپ نے صرف تین مسئلوں کے لئے برداشت کیں۔ (بحوالہ تلاش علم)

## نفسیاتی مسائل

## بقیہ

اہم بات کو اہم ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے خوف، شرم، جھجک خیالی قلے بنانے اور تنہائی پسندی کی وجہ آپ کی جنسی کمزوری ہو سکتی ہے اگر ایسا نہیں ہے تو پھر آپ کے ضمیر کی ملامت آپ کی تمام پریشانیوں کی وجہ ہے ضمیر کا ضرورت سے زیادہ حساس ہونا مختلف قسم کی ذہنی الجھنوں کا باعث ہوتا ہے آپ یقیناً کچھ اچھائیوں کے بھی مالک ہوں گے آپ صرف اپنی برائیوں ہی پر نظر نہ رکھیں اگر آپ آزاد خیال لڑکیوں کو شادی کے لئے پسند نہیں کرتے تو یہ اچھی بات ہے تمام لڑکیاں آزاد خیال نہیں ہوتیں۔ شادی کے لئے اپنے والدین کا تعاون حاصل کریں اگر آپ کے والدین آپ کی شادی کے مسئلے پر کوئی توجہ نہیں دیتے تو اس کی ضرورت کوئی وجہ ہوگی ممکن ہے کہ ان کی مالی حالت کمزور ہو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ ان کی خواہش کے مطابق شادی نہ کرنا چاہتے ہوں شادی کے لئے سازگار حالات پیدا کریں آپ کی موجودہ پریشانیاں شادی کے بعد بڑی حد تک دور ہو جائیں گی اپنے والدین کی باہمی چپقلش میں ادب و احترام کے دائرے میں رہ کر ثالث باخیر کا کردار ادا کریں اچھی اور سمجھ دار اولاد اپنے ماں باپ کو غلط راستے سے ہٹا کر صحیح راستے پر لاسکتی ہے۔

# ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ

تنویر احمد خان

اچانک ایک سانپ نے اس کی عزت بچالی!! سچی چشم دید داستان عبرت

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ ایک برصغیر دو حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک حصے کا نام پاکستان، دوسرے کا بھارت رکھا گیا۔ تقسیم ہوتے ہی مسلمان اپنے پیارے وطن پاکستان کی طرف ہجرت کرنے لگے اور ہندو بھارت کی طرف جانے لگے۔ قبل تقسیم کے ہندو مسلمان آپس میں بڑے پیار اور محبت سے رہتے تھے مگر ملک کے حصے ہوتے ہی دونوں کے بھی حصے بخرے ہو گئے۔ ایک قوم دوسری قوم کو اپنے علاقے سے نکالنے کے درپے ہو گئی۔

یہ قصہ سندھ کے ایک اچھے قصبے کا ہے جہاں ایک ہندو گھرانہ رہتا تھا جو کہ صرف میاں بیوی پر مشتمل تھا۔ ان کے پڑوسی مسلمان تھے اور آپس میں بڑے اچھے تعلقات تھے کچھ دنوں بعد ہندو گھرانے کے سرپرست نندلعل نے اپنے مسلمان پڑوسی احمد سے کہا ”بھائی اب ہمیں چلے جانا چاہیے حالانکہ ہمارا دل نہیں چاہتا کہ ہم جہاں پیدا ہوئے ہوں بڑھے پلے ہوں وہ جگہ چھوڑ دیں۔ مگر کیا کریں مجبور ہیں حالات دن بدن بگڑتے چلے جا رہے ہیں۔ کیا پتہ کس دن مسلمان بگڑ جائیں اور ہم لوگوں کا نقصان ہو جائے۔ احمد نے کہا ”نندکیس باتیں کرتے ہو؟ ہمارے ہوتے ہوئے تم لوگوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔“ مگر چونکہ نندلعل کے دل میں خوف و ہراس پیدا ہو چکا تھا وہ اس کی باتوں پر مطمئن نہیں ہوا اور اس نے گھر میں اپنی بیوی سے کہا کہ جس دن ممکن ہوا ہم اپنے دیش بھارت چلے چلیں گے۔ تم اپنی تیاری مکمل رکھنا۔

تیاری کی یہ بات چیت ہوئے کافی دن گزر گئے۔ ایک دن نندلعل کے برادر رشتی کا خط آیا جو ان سے کافی دور رہتا تھا کہ ہم لوگ تو ہندوستان جا رہے ہیں آپ لوگوں کی کیا رائے ہے؟ اگر تیار ہوں تو ساتھ ہی چلے چلیں۔ نندلعل نے یہ خط اپنے دوست احمد اور بیوی کو دکھایا کہ اب کیا کرنا چاہیے۔ احمد نے صلاح دی کہ گھر میں بالکل تیاری کر رکھیں اور آپ خود اپنے سالے سے مل کر صلاح مشورہ کر آئیں پھر مل کر جو فیصلہ کریں اسی پر عمل کریں۔ نندلعل نے تجویز پسند کی اور گھر والی کو بالکل تیار رہنے کا حکم دے کر اپنے سالے سے ملنے چلا گیا۔ نندلعل کی بیوی بہت خوبصورت تھی۔ عمر تو اس کی پچیس چھیس سال تھی مگر اولاد نہ ہونے اور صحت اچھی ہونے کی وجہ سے سولہ سترہ سال کی نظر آتی تھی۔ احمد ایک عرصہ سے اس پر نگاہ رکھتا تھا مگر اس سے کوئی ایسی ویسی بات کرنے کی اس میں ہمت نہیں تھی۔ جب نندلعل اپنے سالے سے ملنے اس کے گاؤں چلا گیا اور

گھر پر تیار رہنے کے لئے کہہ گیا تو احمد نے اس سے فائدہ حاصل کرنے کا پروگرام بنایا۔ ایک شام اچانک تانگہ لے کر ہانپتا کانپتا نندلعل کے دروازے پر پہنچ گیا۔ اندر سے نندلعل کی بیوی مؤنی نے پوچھا ”بھائی کون ہو؟ کیا کام ہے؟“ احمد نے جواب دیا ”بھائی فوراً تیار ہو جائیں جو قیمتی چیز ہے مثلاً زیورات اور نقدی وغیرہ اپنے ساتھ لے لیں اور فوراً چلیں۔ بھائی صاحب آٹھ بجے والی گاڑی سے آرہے ہیں ان کے ساتھ ہی آپ کے بھائی وغیرہ بھی ہیں۔ ان کے سیدھے کھوکھرا پار جانے کا ارادہ ہے۔ وہ یہاں رک نہیں سکیں گے۔ میری طرف ایک آدمی کے ہاتھ پیغام بھجوایا ہے کہ میں آپ کو اسٹیشن پر پہنچا دوں۔ گٹ وغیرہ وہ آپ کالے کر رہے ہیں۔“ نندلعل کی بیوی مؤنی چونکہ کافی عرصہ سے احمد کو جانتی تھی اور روز بھارت جانے کی باتیں بھی ہو رہی تھیں، سمجھیں کہ واقعی میرے بچے نے کہلو کر بھیجا ہے۔ فوراً تیار ہو گئی اور جو کچھ نقدی اور زیورات ساتھ لے لیا باقی کچھ پہلے ہی ادھر ادھر دے چکے تھے۔ رہا سہا سامان اپنے ہمدرد احمد کے حوالے کر دیا۔ احمد نے سارا سامان ایک کمرے میں بند کر کے تالا لگا دیا اور مؤنی کو تانگے میں بٹھا کر تانگے والے سے کہا چلو بھائی۔ اسٹیشن زیادہ دور نہیں تھا مگر تانگہ بہت دیر سے مسلسل چل رہا تھا۔ اس سے مؤنی کو کچھ شک ہوا۔ اس نے منہ پر سے پلو ہٹا کر (بادرہے سندھ کی ہندو عورتیں منہ پر گھونگھٹ کی قسم کا پردہ کھینچے رکھتی ہیں) ادھر ادھر دیکھا تو راستہ ہی بدلا ہوا نظر آیا۔ اس نے احمد سے پوچھا کہ ”بھائی ہم کدھر جا رہے ہیں؟ یہ تو اسٹیشن کا راستہ نہیں ہے۔“ چالاک احمد نے جواب دیا ”بھائی گھبراؤ مت ہم اسٹیشن پر ہی پہنچیں گے۔ ہم اگر اسٹیشن میں روڑے سے جاتے تو لوگ ہمیں دیکھتے اس لئے ہم نے جنگل کا راستہ اختیار کیا ہے تاکہ کسی کو پتہ نہ چلے کہ آپ لوگ کہاں گئے“ مؤنی نے یہ کہہ خاموش ہو گئی۔ کچھ دور چل کر اچانک تانگہ رک گیا۔ مؤنی یہ دیکھ کر کانپ گئی کہ چاروں طرف جنگل ہی جنگل ہے۔ ابھی وہ اچھی طرح سوچ بھی نہ پائی تھی کہ اسے احمد کی آواز آئی: ”جان من! اب اتر بھی آؤ“ کب تک ایسے ہی تانگے میں بیٹھی رہو گی۔ اپنی اداؤں سے اس دل کو تسکین پہنچاؤ جو کہ پتہ نہیں کب سے تمہارے فراق میں تڑپ رہا ہے۔“ مؤنی نے کہا ”احمد کچھ شرم کرڈ میں نے تمہیں بھائی اور تم نے مجھے بہن بنایا ہوا ہے۔ اس مقدس رشتے کی کچھ لاج رکھو۔“ مگر احمد پر شیطان سوار تھا۔ اس نے مؤنی کا ہاتھ پکڑ کر جھٹکے سے اپنی طرف کھینچا اور کہا ”میری رانی مقدس رشتے بعد میں دیکھیں گے۔ یہ رشتے محض ایک ڈھکوسلے ہیں پہلے تم میرے زخمی دل پر مرہم رکھو۔ ان نشانی

آنکھوں کی شراب پلا کر مجھے مدہوش کر دو۔ ایسے مواقع بہت کم ملتے ہیں اور تم چاہتی ہو کہ ایسا موقع میں رشتے کے نام پر کھودوں۔ اس موقع سے کچھ تم فائدہ اٹھاؤ کچھ مجھے اٹھانے دو۔ آؤ قریب آؤ!“ مؤنی ایک زخمی پرندے کی مانند بے بس کھڑی آنسو بہا رہی تھی۔ احمد نے ایک دفعہ پھر اس کی طرف ہاتھ بڑھایا مؤنی جھپٹ کر پیچھے ہٹ گئی۔ اس نے رحم طلب نگاہوں سے تانگے والے کی طرف دیکھا مگر اس کی آنکھوں میں بھی ہوس کے شعلے ناچتے ہوئے نظر آئے۔ آخر مؤنی نے دونوں ہاتھ جوڑ کر احمد سے کہا ”احمد! خدا کے واسطے مجھے برباد نہ کرو۔ میں کہیں کی نہ رہوں گی۔ تمہیں کچھ حاصل نہ ہوگا اور میں برباد ہو جاؤں گی۔ تمہیں خدا کے پیارے رسولؐ کا واسطہ میری عزت نہ برباد کرو۔ میرے پاس جتنا بھی پیسہ ہے وہ لے لو میرے سارے زیورات لے لو۔ ان پیسوں اور زیورات سے تمہیں مجھ سے بھی کئی گنا زیادہ حسین عورتیں مل جائیں گی۔ ان سے اپنی آگ بجھا لو۔ مجھے چھوڑ دو۔ میں زندگی بھر تمہاری احسان مند رہوں گی۔“ احمد نے جواب دیا: ”زیور اور پیسہ تو ویسے بھی میرے ہیں اس کے ساتھ ساتھ تم بھی ہو۔ اگر سیدھی طرح باز نہ آؤ گی تو مجھے زبردستی کرنی پڑے گی۔ بولو کیا کہتی ہو۔“ مؤنی خاموش کھڑی رہی۔ احمد نے جھپٹ کر مؤنی کو پکڑ لیا۔ مؤنی تڑپتی اور احمد کی گرفت سے نکلنے کی کوشش کرنے لگی مگر احمد کے طاقتور بازوؤں سے اس کا آزاد ہونا مشکل تھا۔ احمد اسے بازوؤں میں اٹھا کر ایک ٹیلے کے پیچھے لے چلا۔ مؤنی کا اور تو کوئی بس نہ چلا اس نے اپنے دانت احمد کے کندھے میں جمادیئے۔ احمد درد کی شدت سے تڑپ اٹھا اور مؤنی اس کی گرفت سے چھوٹ گئی اور ایک طرف بھاگ نکلی۔ احمد ایک دو منٹ تو اپنے کندھے کو کھلاتا رہا اس کے بعد اس کے پیچھے دوڑ پڑا۔ تھوڑی دیر دور جا کر اس نے مؤنی کو پکڑ لیا۔ مؤنی نے پھر اسے خدا اور اس کے رسولؐ کے صدقے باز آنے کو کہا۔ احمد نے جواب دیا: ”ہر کام اللہ اور اس کے رسولؐ ہی مرضی کے سوا نہیں ہو سکتا۔ یہ موقع بھی مجھے اللہ ہی کی مہربانی سے ملا ہے۔“

مؤنی کو بچاؤ کا کوئی بھی راستہ نظر نہیں آ رہا تھا کہ اچانک اس نے اپنے گلے پر ہاتھ ڈالا اور ایک تعویذ جس میں سونے کی زنجیر ڈالی ہوئی تھی تو ڈکر ہاتھ میں لے لیا اور احمد سے کہا کہ اس میں تمہاری مقدس کتاب قرآن مجید کی آیتیں لکھی ہوئی ہیں۔ یہ تمہارا قرآن ہے اس کے صدقے مجھے معاف کر دو۔ میری عزت نہ برباد کرو۔ میری عصمت نہ لوٹو۔ احمد نے وہ تعویذ اس کے ہاتھ سے چھین کر دور پھینک دیا۔ اور لپک کر مؤنی کو پکڑ لیا اور دیوانوں کی طرح اس کے کپڑے بھاڑنے لگا۔ تھوڑی ہی دیر میں بے بس مؤنی بالکل عریاں ہو چکی تھی اور قریب تھا کہ احمد اپنے ناپاک منصوبے کو عملی جامہ پہنا کر مؤنی کو برباد کر دے کہ اس کی بیچ نکل گئی اور مؤنی کے بدن پر اس کی گرفت ڈھیلی پڑ گئی۔ ایک دو منٹ کے اندر ہی اندر مؤنی بالکل آزاد ہو چکی (بقیہ صفحہ نمبر 9)

# عید الفطر پر چہرے کی حفاظت

ش  
ن  
صاحبہ

چنے کی دال اور ہلدی سے بنایا جانے والا ابٹن  
آپ کی سانولی سلونی رنگت کو نکھار بخشتا ہے

موسم خواہ کوئی بھی ہو عمر خواہ کوئی بھی ہو ہر موسم ہر عمر میں خواتین کو چاہیے کہ اپنی جلد کا خاص خیال رکھیں کیونکہ اگر چہرے کی جلد صاف شفاف ہوگی تو پوری شخصیت بھی خوبصورت نظر آئے گی ہم سے ملنے والے کی سب سے پہلی نظر ہمارے چہرے پر پڑتی ہے نرم ملائم اور صاف جلد کا چہرہ بہت اچھا تاثر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں یہ رجحان ہے کہ عید پر یا کسی تقریب کے موقع پر خواتین جلدی جلدی میک اپ کرتی ہیں یا بیوٹی پارلر سے تیار ہو کر آ جاتی ہیں خاص طور پر شادی بیاہ کی تقریب میں خواتین خاص طور پر دلہن کا میک اپ بیوٹی پارلر سے ہی کروایا جاتا ہے اس طرح میک اپ کروانے سے وقتی طور پر چہرہ چمکنے لگتا ہے مگر منہ ہاتھ دھونے کے بعد وہ چمک غائب ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں پھر وہی روکھا پھیکا چہرہ نکل آتا ہے چہرے کی خوبصورتی کیلئے اہم چیز اچھی صحت ہے اگر آپ کی صحت اچھی ہے تو جلد بھی نمکدار شگفتہ اور دلکش ہوگی اس لئے سب سے پہلے اپنی صحت پر توجہ دیں کھانے میں پھل سبزیاں اور دودھ زیادہ استعمال کریں روزانہ دس بارہ گلاس پانی پیئیں دھوپ سے اپنے چہرے کو بچائیں۔ دھوپ میں باہر نہ نکلئیں اگر باہر نکلنا ضروری ہو تو جھتری کا استعمال کریں دھوپ میں پھرنے یا کام کرنے والے افراد مرد و خواتین دونوں کے چہرے پر سورج کی شعاعوں سے چھائیاں اور داغ دھبے نمودار ہو سکتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ خواتین صبح کے وقت میک اپ کرنے یا کرمیں لگانے کی بجائے کوئی اچھا ساسن بلاک لگا کر باہر جائیں اس سے آپ کا چہرہ بہت سی جلدی امراض سے محفوظ رہے گا خواتین میں پردہ کا رجحان کم ہونے سے بھی جلدی امراض میں اضافہ ہوا ہے چہرے کو ڈھانپنے سے ماحولیاتی آلودگی اور سورج کی شعاعوں سے چہرہ محفوظ رہتا ہے اور چہرہ کا قدرتی حسن بھی برقرار رہتا ہے خواتین کا رنگ بھی زیادہ صاف ہوتا ہے اور کبھی جسم کے سن بلاک اور میک اپ کی ضرورت بھی نہیں رہتی اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ کولیسٹرول سے پرہیز کریں مرغن غذائیں کھیں کا زیادہ استعمال دل کے امراض کا منبع ہے عورتوں میں ۵۵ سال کی عمر میں کولیسٹرول کی مقدار مردوں کے مقابلے میں بڑھ جاتی ہے اس لئے کم چکنائی والی اشیاء کے استعمال کی عادت ڈالیں تیل استعمال کریں اپنا وزن ہرگز نہ بڑھنے دیں یہ صحت کا معاملہ ہے اگر عورت کے وزن میں بیس پاؤنڈ کا اضافہ ہو جائے تو اسے بلند پریش کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اس کے علاوہ ذیابیطس دل کے امراض اور دل کی دھڑکن کا مرض بھی ہو سکتا ہے، پکڑے سمو سے بیکری کا سامان اور مٹھائیاں نشاستہ دار غذا ہیں اور چربی والی چیزیں اس عمر میں خاص طور پر نقصان پہنچاتی ہیں۔

سبزیاں کھائیں: پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بے حد مفید ہے اس سلسلے میں جو مطالعہ کیا گیا ہے اس کے مطابق

سبزیاں ایسی ہیں جن کے کھانے سے سرطان نہیں ہوتا۔ ہرے پتوں والی سبزیاں زرد پھل گا جریں ٹماٹر، لہسن اور پیاز کھانے کے بہت فائدے ہیں دوپہر کے کھانے کے ساتھ سلا ضروری ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کی مدد سے آپ کی جلد کو قدرتی طور پر دیگر مسائل سے نجات مل سکتی ہے اور آپ کی جلد جوان اور خوبصورت نظر آ سکتی ہے۔

ہلکی ورزش: جسم کے سکون کے لئے ہلکی ورزش بے حد ضروری ہے زیادہ عمر کی خواتین تو اسے معمول میں شامل کر لیں اس کے کئی طریقے ہیں۔

۱۔ گہرے سانس لینا بھی مفید ہے روزانہ معمول سے ہٹ کر کام کرنا بھی ذہنی اور جسمانی تھکن کا موجب بنتا ہے اس کے علاوہ چہل قدمی ضرور کریں۔ کیونکہ چالیس سال کے بعد بیماریاں انسان کو گھیرے میں لیتی ہیں ان بیماریوں سے نبرد آزما ہونے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اوپر دی گئی ہدایات پر عمل کریں دن میں کم از کم ایک بار اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کریں اگر نارمل نہیں ہے تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

۲۔ خوبصورت اور حسین نظر آنے کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ مہنگے مہنگے پارلر کا رخ کریں بلکہ تھوڑی سی عقل اور ہوشیاری سے کام لے کر آپ نہ صرف خود کو خوبصورت بنا سکتی ہیں بلکہ اپنا پیسہ اور وقت بھی بچا سکتی ہیں

۳۔ اچھی صحت اور چہرے کی خوبصورتی کے لئے سب سے پہلے تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کے خیالات پاکیزہ ہوں کیونکہ آپ کی سوچوں کا اثر آپ کے چہرے پر پڑتا ہے اگر آپ پریشان ہوں گی بیمار ہوں گی تو آپ کی جلد بھی بے جان نظر آئے گی اس طرح اگر آپ کے خیالات پاکیزہ ہوں گے تو آپ کی جلد بھی صاف ستھری پاکیزہ اور نکھری ہوئی دکھائی دے گی اس لئے خود کو حد چلنے چھپنے غیبی خیالات سے دور رکھیں پانچ وقت نماز کی پابندی کریں

جب آپ نماز کے لئے وضو کریں گی تو آپ کا چہرہ خود بخود صاف ستھرا رہے گا اور آپ کی جلد بھی صاف اور ہلکا دار رہے گی صاف لباس، متوازن خوراک اور ورزش کے علاوہ اپنے اخلاق پر بھی توجہ دیں سب کے ساتھ خوش اخلاقی کے ساتھ پیش آئیں گی تو اتنا ہی لوگوں کے دل میں اپنے لئے جگہ بنائیں گی یہ چھوٹی چھوٹی بہت اہم باتیں ہیں جو آپ کی پوری شخصیت کو اجاگر کرنے میں معاون ہوتی ہیں اور آپ کی معصوم سی قدرتی خوبصورتی بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں کیونکہ بعض اوقات محفلوں میں بہت ہی خوبصورت خوش لباس خواتین نظر آتی ہیں لیکن جب وہ بات کرتی ہیں تو ان کی تمام خوبصورتی بے کار ہو جاتی ہے اس لئے اپنی ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ اپنی باطنی خوبصورتی کی طرف بھی خاص توجہ دیں

تب ہی آپ ایک بھر پور اور مکمل شخصیت کے طور پر سامنے آئیں گی خوبصورتی کو چار چاند لگانے والی اشیاء بآسانی دستیاب ہیں۔ نوٹ: پاؤڈر پھلوں اور سبزیوں کے پیکٹ روزانہ ہی بنائیے ایسا ہرگز مت کریں کہ آپ زیادہ پیکٹ تیار کر لیں اور اس کو بار بار استعمال کریں یہ عمل نقصان دہ ہو سکتا ہے اس لئے اتنی مقدار میں چیز بنائیں جتنی کہ آپ ایک دن میں بآسانی استعمال کر سکیں اور ایک مرتبہ صرف ایک ہی سبزی یا پھل کا پیکٹ استعمال کریں ایک ہی وقت میں مختلف چیزوں کا استعمال بھی مناسب نہیں ہوتا۔

فیس واش: سب سے پہلے چہرے کی صفائی ضروری ہوتی ہے جلد کی اضافی چکنائی کو مندرجہ ذیل چیزوں میں ابٹن اور دی ہلا پیسٹ بنا کر قابو میں کیا جاسکتا ہے چنے کی دال کا پاؤڈر یا ہرے مومگ مسور کی دال کا پاؤڈر آپس کر بوتلوں میں محفوظ کر لیں اب تینوں میں سے کسی ایک دال کے پاؤڈر کو ابٹن اور دی میں ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس سے چہرہ دھوئیں اس سے نہ صرف آپ کے چہرے کی زائد چکنائی کنٹرول میں رہے گی بلکہ آپ کے چہرے کے داغ دھبے بھی دور ہو جائیں گے یہ عمل غصے میں ایک بار کرنا ہی بہت مفید ہے دہی بہترین کھانے کا اور فیس واش کا بہترین نعم البدل بھی اس لئے چہرے پر دی لگائیں دس منٹ تک لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں تین اور کچھ دودھ میں آدھا لیٹوں کا رس ملا کر پیسٹ بنالیں اس کو چہرے پر لگائیں سوکھ جائے تو رگڑ کر اتار دیں چہرہ صاف شفاف ہو جائے گا اور داغ دھبے بھی غائب ہو جائیں گے چہرے کو کبھی نیچے کی طرف نہ رگڑیں بعد میں عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ بادام کی گریاں (مغز بادام) جو ایک چہرے کیلئے کافی ہوں ان کو اچھی طرح پیسن لیں نیم گرم دودھ میں پھینٹ کر پیسٹ بنالیں اور چہرے پر لگادیں تقریباً آدھ گھنٹہ بعد تیل بھگو چہرہ صاف کر لیں یہ ماسک آپ کی جلد میں حیرت انگیز دلکشی اور رعنائی پیدا کر دے گا جلد پہلے سے زیادہ نرم ملائم اور کھلی نظر آئے گی اس ماسک میں شہد بھی ملایا جاسکتا ہے بعد میں ہاتھوں میں تھوڑا گلاب عرق ڈال کر چہرے پر مل لیں۔ چنے کی دال اور ہلدی کا مرکب صدیوں سے ابٹن کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے رات کو چنے کی دال بھگو دیں صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیسن لیں جب عمدہ کریم بن جائے تو چھینے کے پیالے میں ڈال کر لیٹوں کا رس ایک چمچ شامل کر لیں اس مرکب کو چہرے اور جسم کے نظر آنے والے حصوں پر ملیں بدن کی حدت سے مرکب کچھ ہو جائے تو کسی ایتھے صابن سے غسل کریں اس سے سانولی سلونی رنگت کا نکھارنا اور ایک لازوال چمک کا پیدا ہونا لازمی ہے انشاء اللہ تعالیٰ۔

ماہنامہ ”عقرب“ سے رابطے کیلئے مندرجہ ذیل نمبر استعمال کریں  
فون: 042-7552384، 0304-4177637



## خدا اور انسان

☆ ہر بے وقوف یہ گن سکتا ہے کہ ایک سیب میں کتنے بیج ہیں  
☆ صرف خدا یہ جانتا ہے کہ ایک بیج میں کتنے سیب ہیں۔  
☆ خدا کے بارے میں زیادہ شکوک و شبہات نہ کریں کیا پتہ  
وہ کہہ دے کہ تم ذرا ادھر آؤ ناں! میں تمہارے سارے  
شکوک مٹا دوں گا۔

☆ اگر آپ خدا کے اتنے قریب نہیں ہیں جتنے ہوا کرتے  
تھے تو ذرا سوچئے کہ دور کون گیا ہے؟  
☆ خدا کو سمجھنا آسان ہے اگر ہم اس کی وضاحت کرنے کی  
کوشش نہ کریں۔

☆ ایک دروازہ بند ہوتا ہے تو دوسرا کھل جاتا ہے مگر ہم بند  
دروازے کے غم میں ایسے پڑے ہوتے ہیں کہ ہمیں کھلا  
دروازہ نظر نہیں آتا۔

☆ کیا خدا کے کسی منکر نے کبھی سوچا کہ اگر خدا نہ ہوتا تو خدا  
کے منکر بھی نہ ہوتے۔

☆ خدا کی طرف ایک بھی ہو تو وہ بھی اکثریت ہے۔  
☆ خدا نے وقت تخلیق کیا تاکہ کوئی ایسی جگہ ہو جہاں ماضی  
کو دفن کیا جاسکے۔

☆ اچھے لوگ جنت میں جانے کے لئے کبھی اتنی محنت نہیں  
کرتے جتنی برے لوگ جہنم میں جانے کے لئے محنت  
کرتے ہیں۔

☆ جب قدرت کسی کو مستقل بے چین رکھنا چاہتی ہے تو  
اسے ضرورت سے زیادہ عقل دے دیتی ہے۔

☆ کل سے مت ڈرو کیونکہ خدا پہلے ہی وہاں موجود ہے۔  
☆ دماغی سکون کے لئے ضروری ہے کہ انسان کائنات کے  
جزل میٹر کے عہدے سے مستعفی ہو جائے۔

☆ انسانوں کا بنیادی مسئلہ یہ ہے کہ وہ برائیوں کے نتائج  
سے تو بچنا چاہتے ہیں برائیوں سے نہیں۔

☆ افسوس! جب برائیاں ہمیں چھوڑ جاتی ہیں تو ہم فخر کرنے  
لگتے ہیں کہ ہم نے برائیاں چھوڑ دی ہیں۔

☆ سمجھ لیں کہ آپ نے خود اپنا خدا بنا لیا ہے جب آپ کو  
یہ معلوم ہونے لگے کہ ہر وہ شخص جس سے آپ نفرت کرتے  
ہیں خدا بھی اس سے نفرت کرتا ہے۔

☆ ہمیں یقین ہے کہ خدا ہمارے ساتھ ہے۔ اس سے  
زیادہ اہم سوال یہ ہے کہ کیا ہم خدا کے ساتھ ہیں؟  
(خانہ جنگی کے دوران لیکن کا ایک وفد کو جواب)

☆ اللہ تعالیٰ کا ایک بڑا کرم یہ بھی ہے کہ ہماری اکثر  
آرزوئیں پوری نہیں ہوتیں۔

# بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

حلقہ ختم ہو جائیں گے۔

## (۷) ہاتھ اور پاؤں آپ کی توجہ چاہتے ہیں

کچھ لوگ اپنے چہرے پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں لیکن ہاتھ  
اور پاؤں بھی آپ کی توجہ کے طالب ہیں کیونکہ یہ ہمارے  
جسم کے اہم عضو ہیں اور پھر یہ سامنے والے سے پوشیدہ  
نہیں رہ سکتے اس لئے ضروری ہے کہ ہم ہاتھ اور پاؤں کی  
صفائی کا خاص خیال رکھیں اور ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ  
ہاتھ اور پاؤں پر بے آئل کا مساج ضرور کریں ہاتھ پر  
لیموں کا رس سفید گیسرین اور گلاب کا عرق ملا کر لگانے سے  
ہاتھ ملائم ہو جاتی ہیں پاؤں پر اگر آپ زیتون کے تیل میں  
لیموں کا رس ملا کر ماساژ کریں تو بھی پاؤں ملائم ہو جائیں  
گے۔

## (۸) گلاب کی پگھڑی جیسے ہونٹ: گلاب کی

پتیوں کو پتیں کر دودھ میں ملا لیں اور انہیں اچھی طرح مکس کر  
کے روزانہ رات کو ہونٹوں پر لگائیں کچھ عرصے بعد اس  
کے نتائج دیکھ آپ دنگ رہ جائیں گے۔ آپ کے ہونٹ  
گلاب کی پگھڑی جیسے ہو جائیں گے۔

## (۹) جھریوں سے نجات زیادہ مشکل نہیں

اگر آپ کے چہرے پر جھریاں ہوں تو آپ کو روغن  
بادام یا سرسوں کے تیل کی ماساژ کرنی چاہئے چہرے پر  
تیل لگا کر انگلیوں کے پوروں سے دائرے کی شکل میں  
ماساژ کریں۔ کچھ دنوں ایسا کرنے سے آپ کی جھریاں  
ختم ہو جائیں گی۔

## (۱۰) دانت بنے موتی جیسے: دانتوں کو سفید اور

چمکدار بنانے کے لئے لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں اور  
ان میں نمک ملا کر رکھ لیں اس سفوف سے دانت صاف  
کریں سارا میل اور گندگی دور ہو جائے گی اور دانت موتیوں  
کی طرح کھل اٹھیں گے۔

## (۱۱) گلاب سا چہرہ: اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا

چہرہ گلاب کی طرح کھل اٹھے تو اس کے لئے آپ کو  
ہمارے طریقے پر عمل کرنا ہو گا گیہوں کا آٹا آدھا پاؤ بیسن  
آدھا پاؤ ہلدی دو تولہ سنگترے کے خشک چھلکے ایک چھٹانک  
صندل سفید ایک تولہ سب باریک پیس کر آٹے میں ملا لیں  
اور کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ ہر روز یہ ایٹن دودھ یا پانی  
میں شامل کر کے لٹی سی بنا کر چہرے پر پندرہ منٹ تک  
آہستہ آہستہ مل لیں۔

## (۱) گھٹاؤں جیسے بال: سرسوں اور زیتون کا تیل ہم

وزن ملا کر کسی بوتل میں رکھ لیں اور ہفتے میں دو بار اس تیل  
سے سر کا اناج کریں۔ یقین کریں آپ کے بال بھی  
گھٹاؤں جیسے ہو جائیں گے۔

## (۲) کیا آپ خشکی کی وجہ سے پریشان ہیں:

اگر خشکی ہو تو اس سے منہ پر مہاسے نکلنے لگتے ہیں اور  
پھر بالوں کی جڑیں بھی کمزور ہو جاتی ہیں لیکن اب خشکی کوئی  
مسئلہ نہیں رہی ہے خاص ناریل کے تیل میں لیموں کا عرق  
ملا کر بالوں میں لگانے سے آپ کی خشکی غائب ہو سکتی ہے۔

## (۳) حسن و جمال: ایک انڈہ توڑ کر اس کی زردی کسی

بیالے میں الگ کر لیں اس میں دو چائے کے چمچے روغن  
بادام ملا لیں ایک چائے کا چمچ لیموں کا عرق شامل کر لیں پھر  
ان سب چیزوں کو اچھی طرح پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے  
پھر اسے آہستہ آہستہ چہرے پر ملیں۔ دس بارہ منٹ تک لگا  
رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں یہ عمل آپ اگر  
پابندی سے کریں گی تو آپ کی سرخ و سفید رنگت دوسروں کو  
ایک بار پھر مڑنے پر مجبور کر دے گی۔

## (۴) کیا آپ پلکیں لمبی کرنا چاہتی ہیں؟

لمبی پلکیں سبھی کو اچھی لگتی ہیں اگر آپ کی پلکیں لمبی نہیں ہیں تو  
فکری کوئی بات نہیں ہے آپ روزانہ رات کو سوتے وقت  
ناریل یا زیتون کا تیل روئی کی مدد سے پکوں پر لگائیں فرق  
آپ خود محسوس کریں گی۔

## (۵) ارے! یہ چہرے پر کیل مہاسے کیوں:

کیل مہاسے آپ کے چہرے کا سارا حسن غارت کر دیتے  
ہیں لہذا ضروری ہے کہ اس سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔  
جن لوگوں کے چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں۔ انہیں چکنی  
گرم اور کھٹی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنی چاہئے پیاز کورگر  
کر سرکہ میں ڈال دیں اور اسے سرکہ میں چند گھنٹے پڑا رہنے  
دیں۔ پھر اس مخلول کو کیل مہاسوں پر لگائیں۔ آپ کے کیل  
مہاسے بہت جلد دور ہو جائیں گی۔

## (۶) حلقوں سے خوبصورتی ختم نہ ہونے دیں

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑھ جائیں تو یہ چہرے کی  
خوبصورتی کو ختم کر دیتے ہیں اس لئے ان کو ختم کرنے کی  
تدبیر کرنا چاہئے سب سے پہلے زیادہ پانی اور مکمل نیند پر توجہ  
دیں۔ اس کے علاوہ کھیرے کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ  
کیلئے آنکھوں پر رکھ کر لیٹ جائیں اس طرح کرنے سے

# بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات

## نکے نوجوانوں کی سات عادات

نوجوان ملک و ملت کا سرمایہ ہیں، دین ہو یا دنیا ہر میدان میں نوجوانوں کی اشد ترین ضرورت ہوتی ہے اور باکمال جوان ہونے کے لئے مندرجہ ذیل سات عادات کو چھوڑنا ہوگا کیونکہ ان عادات کے حامل نوجوان نکمے ہوتے ہیں۔

**پہلی عادت۔۔۔ رد عمل:** اپنے تمام مسائل کا ذمہ دار والدین، اساتذہ، ہمسایوں، دوستوں، حکومت یا کسی اور کو قرار دیں اپنی زندگی کی ذمہ داری نہ لیں جانور کی طرح رہیں بھوک لگے تو کھالیں اگر کوئی گالی دے تو جواباً اسے بھی گالی دیں۔ اگر کوئی عمل غلط لگے تو اسے کر گزریں۔

**دوسری عادت۔۔۔ انجام سے بے پروائی:** منصوبہ بندی سے پرہیز کریں۔ کسی قیمت پر مقاصد صوبہ نہ کریں نہ کل کے بارے میں سوچیں اپنے افعال کے نتائج بارے فکر مند کیوں ہوا جائے؟ حال کیلئے زندہ رہیں وقت ضائع کریں گویا ”بابر بہ عیش کوش کہ عالم دوبارہ نیست“

**تیسری عادت۔۔۔ اہم کام کل پر چھوڑنا:** آپ کی زندگی میں جو کام اہم ہے اسے اس وقت تک انجام نہ دیں جب تک وقت اچھی طرح ضائع نہ ہو جائے۔ آج کا کام ہمیشہ کل پر چھوڑیں یقین رکھیں کہ لا حاصل کاموں کی باری کار آمد افعال سے پہلے ہے۔

**چوتھی عادت۔۔۔ منفی سوچ:** ہر قیمت پر کامیابی حاصل کریں چاہے کسی کو نقصان ہی کیوں نہ پہنچانا پڑے۔ زندگی کو فضول مقابلہ سمجھیں اور کسی شخص کو کامیابی حاصل نہ کرنے دیں کیونکہ وہ کامیاب ہو گیا تو آپ ناکام کہلا جائیں گے۔

**پانچویں عادت۔۔۔ پہلے بولنا پھر سننے کی اداکاری کرنا:** آپ منہ کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں اس لئے اس کا بھرپور استعمال کریں۔ ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ نے بے حد بولنا ہے کسی معاملے کے بارے میں اپنا نقطہ نظر ہمیشہ پہلے بیان کرنا ہے۔ جب آپ کو یقین ہو جائے کہ ہر شخص آپ کے خیالات جان گیا ہے تو پھر دوسروں کی بات سننے کی اداکاری کریں۔

**چھٹی عادت۔۔۔ عدم تعاون:** ہمیشہ یہی خیال کریں کہ دوسرے لوگ مافوق الفطرت ہیں۔ کیونکہ وہ آپ سے مختلف ہیں لہذا ان کے ساتھ کیوں چلا جائے۔ اکٹھے کام کرنا تو کتوں کی عادت ہے۔ چونکہ آپ کے پاس بہترین خیالات ہیں اس لئے آپ ہر کام اکیلے اور بہترین انداز میں کر سکتے ہیں۔ بس اپنے آپ میں رہیں۔

**ساتویں عادت۔۔۔ ذہنی پرگندگی:** زندگی میں اس قدر مصروف ہو جائیں کہ آپ کے پاس اپنے افعال پر ایک

نظر ڈالنے اور ان میں رد و بدل کا وقت بھی نہ رہے مطالعہ سے پرہیز کریں، اور کوئی نئی بات بھی نہ سیکھیں، کسی کام کی مشق کو طاعون جیسی مہلک وبا سمجھیں نیز اچھی کتابوں، فطرت اور ہر ایسی شے سے دور رہیں جو آپ کو متاثر کر سکتی ہو۔ جیسا کہ آپ نے دیکھا مندرجہ بالا عادات تباہی کا تیر بہدف نسخہ ہیں۔ ابھی تک ہم میں سے بے شمار لوگ انہی عادات کا شکار ہیں (میں بھی ان میں شامل ہوں) اور ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ عادتیں زندگی کو متعفن کر دیتی ہیں۔

**عادات کی حقیقت کیا ہے؟** عادات سے مراد وہ کام ہے جو ہم باقاعدگی سے کرتے ہیں مگر اکثر اوقات ہمیں اندازہ نہیں ہوتا کہ ایسا کرنا ہماری عادت بن چکا ہے۔ یہ ایک غیر ارادی فعل ہے کچھ عادات اچھی ہیں مثلاً۔ ☆ باقاعدگی سے ورزش کرنا ☆ مستقبل کی منصوبہ بندی کرنا ☆ دوسروں کی عزت کرنا کچھ عادات بری بھی جانی ہیں مثلاً۔۔۔

☆ احساس کمتری ☆ دوسروں پر الزام تراشی۔

کچھ عادات معنی نہیں رکھتیں جیسا کہ۔۔۔

☆ رات کے وقت نہانا ☆ کانٹے سے وہی کھانا

☆ رسالے کو آخر سے پڑھنا شروع کرنا۔ عادات ہمیں بنایا لگا سکتی ہیں ہم جو کام باقاعدگی سے کرتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں معروف ادیب سیموئلز سائلز کے الفاظ میں:

◀ خیال کا بیج بوؤ تم عمل کا ٹو گے، عمل کا بیج بوؤ عادات کا ٹو گے ◀ عادت بوؤ تو کردار کا ٹو گے ◀ کردار بوؤ گے تو مقدر کا ٹو گے۔

خوش قسمتی سے آپ اپنی عادات کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہیں اسلئے اپنی تقدیر بدل سکتے ہیں مثال کے طور پر اپنے بازوؤں کو سکینٹیں اب انہیں مخالف سمت میں کھولیں آپ کو ایسا کرنا کیسا لگے گا؟ پہلی مرتبہ ایسا کرنا کچھ عجیب محسوس ہوگا مگر مسلسل تیس روز یہ عمل دہرانے سے آپ کو اس میں کوئی عجیب بات نظر نہ آئے گی حتیٰ کہ آپ اس کے بارے میں سوچنا تک چھوڑ دیں گے اور ایک مرحلے پر ایسا کرنا آپ کی عادت بن جائیگی۔ آپ بری عادات کو اچھی میں بدل سکتے ہیں اگرچہ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا تاہم ممکن ضرور ہے۔ اس سلسلے میں درج ذیل عادات آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لاسکتی ہیں۔ زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے والی عادات:

☆ اپنی زندگی پر قابو پائیے ☆ دوستوں سے تعلقات مزید بہتر بنائیں ☆ واضح فیصلے کیجیے ☆ والدین کے ساتھ چلیں ☆ بری عادتوں پر قابو پائیں ☆ اپنی اقدار

ترجیحات اور مقاصد متعین کیجیے ☆ کم وقت میں زیادہ کام کریں ☆ خود اعتمادی پیدا کریں ☆ خوش رہیں ☆ پڑھائی، دوستوں اور دیگر معمولات میں توازن رکھیں۔ (غیر معمولی نوجوانوں کی سات عادات)

## گہری نیند کے چند اصول

خراب کرنی ہیں کانی کے اثرات کھنٹوں جسم میں رہتے ہیں نیز ان کے استعمال نہ کرنے سے آپ کو رات کو پیشاب بھی نہیں آئے گا

سونے کے کمرے کو پرسکون بنائیں: اس میں شور نہیں ہونا چاہیے نہ یہ زیادہ گرم اور نہ زیادہ ٹھنڈا ہو اسے کمپیوٹر اور دوسرے آلات سے پاک رکھیں بستر پر بیٹھ کر دفتر کا کام نہ کریں اس کمرے کو صرف اور صرف سونے کیلئے استعمال کریں۔

سونے سے پہلے چوری ڈاکے والی خبریں نہ سنیں: سونے سے پہلے اس دن کے کبھیڑنے پہلے ختم کر لیں اگلے دن کا پروگرام بنالیں اور جرائم کی خبریں وغیرہ نہ سنیں اور نہ پڑھیں

## مزے دار کھانوں

حسب ذائقہ نمک مرچ بغیر بالائی کے وہی یا لیموں کے ساتھ یہ ایک اچھی ڈش بن جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو ان میں ابلی مرچی کے گوشت کی دھجیاں بھی شامل کر سکتے ہیں۔

**ٹوڈلز:** حسب معمول ابال کر ان میں ادھر کہ لہسن مرچ اور پیاز ملا کر استعمال کیجئے سویوں کی طرح ان میں بھی ابلی دال اور سبزیاں شامل کی جاسکتی ہیں واضح رہے کہ ان مسالوں میں چکنائی نہیں ہوتی۔ یہ خوشبو اور مزہ تو دو بالاکرتے ہی ہیں جسم میں استحالے (بیلٹا بولزم) کا عمل بھی تیز کر دیتے ہیں۔ اس طرح وزن کم ہوتا ہے، قصہ مختصر یہی کہانی کھانے مختلف انداز میں سوچو جو بھ سے کام لے کر ذائقہ دار بنائے جاسکتے ہیں کم حراروں والے غذائی اجزاء مزے دار بنا کر کھائیے، آپ دے لے بھی ہوں گے اور کمزور ہونے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

## طاقتی

ماپوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ □ علاج حضرات کی جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ □ صحت طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ □ صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیڈ افیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ □ طاقتی کے سائیڈ افیکٹ نہیں۔ □ اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ □ کمر کے درد اور پٹھوں کے کھجڑ اور پریشان لوگوں کے لئے لا جواب۔ □ ذہنی دباؤ، تھکائش اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ □ معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کے لئے۔ □ پتہ لکھا ہوا جوابی لفاظہ بھیج کر خواص طاقتی مفت حاصل کریں۔

## بھرپور نیند کے چند اصول

نیند اچھی صحت کا ایک لازمی حصہ ہے دن بھر کی بے آرامی اور تھکان کو نیند جتنا بحال کر سکتی ہے اور کوئی چیز نہیں کر سکتی اس حقیقت کے باوجود جسے تمام لوگ بخوبی جانتے ہیں ۱۰۰ اہلین امریکی کسی نہ کسی صورت میں بے خوابی کا شکار ہوتے ہیں ہر چھ آدھ کو کمزور بے خوابی کی تکلیف ہے بے خوابی سے دن کو نہ صرف غنوغی کے دورے پڑتے ہیں بلکہ تھکان محسوس ہوتی ہے جن لوگوں کا کام ایسا ہوتا ہے کہ رات اور دن کو کام کی شفٹیں بدلتے رہتے ہیں ان کے مسائل زیادہ سنگین ہیں انہیں مرض قلب بدظمی وغیرہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے

**گہری نیند:** خوش قسمتی سے خواب اور بے خوابی پر اچھی خاصی تحقیق ہو چکی ہے تحقیق کاروں نے مندرجہ ذیل نکات تجویز کئے ہیں:

**بے فکری سے رہیں:** تناؤ اور فکر و تشویش میں نہ رہیں اعصاب پر فکر کو سوار نہ کریں بات بات پر سنجیدہ نہ ہو جائیں چیزوں کو برداشت کریں اگر آپ اس قسم کے آرام و سکون پر قابو پالیں تو آپ کو سوتے وقت کروٹیں نہیں بدلی پڑیں گی آپ جلد سو جائیں گے: نظام الاوقات کی پابندی کریں کبھی دیر سے سونا کبھی جلدی سونا کبھی پہلے کھانا تناول کرنا کبھی دیر سے اس قسم کی بد نظمی اور بے ضابطگی جو لگے بندھے نظام توڑ دیتی ہے نیند کے حق میں بہت بری ثابت ہوتی ہے ہمیشہ مقررہ وقت پر سوئیں اور مقررہ وقت پر اٹھیں خواہ چھٹی کا دن ہی کیوں نہ ہو اگر آرام کرنا مطلوب ہے تو پہلے غسل ناشتہ وغیرہ اپنے مقررہ وقت پر کر لیں پھر آرام کریں۔ **قیلولے کو مختصر رکھیں:** اگر آپ قیلولہ کرنے کے عادی ہیں تو اس کو مختصر رکھیں زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ ورنہ رات کو نیند نہیں آئے گی قیلولہ بستر پر مناسب ہوتا ہے۔

**ورزش کریں:** جب گاڑیاں اور موٹر کاریں نہیں تھیں تو لوگ لمبے لمبے فاصلے طے کرتے گھر کے کام خود کرتے اس لئے دن بھر میں ان کی اتنی ورزش ہو جاتی کہ ادھر لیٹے ادھر خراٹے بھرنے لگے اب غریب آدمی بھی پیدل نہیں چلتے ایک سے دوسرے اسٹاپ تک بس سے سفر کرتے ہیں گھر کا کوئی کام نہیں کرتے اس آرام پسندی نے امیرو غریب سب کو کاہل بنا دیا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ آپ روزانہ ورزش کریں یا پیدل چلیں کم از کم ۲۰ منٹ روزانہ پینا آئے گا اعضا کھلیں گے تو رات کو نیند آئے گی۔

**مشروبات کے معاملے میں احتیاط کریں:** مشروبات کافی چائے کو لاسونے سے دو گھنٹے پہلے بند کر دیں یہ چیزیں نیند کو (بقیہ صفحہ نمبر 27 پر ملاحظہ فرمائیں)

## مزے دار کھانوں سے وزن میں کمی

کے برخلاف بے چھنے آٹے کی چارونس کی ایک چپاتی میں ۳۰۰ حرارے ساڑھے ۸۶ گرام چکنائی اور چار گرام ریشہ ہوتا ہے۔ ڈبل روٹی کے مقابلے میں چپاتی سے پیٹ زیادہ دیر بھرارتتا ہے آپ اس سے الٹی وال اور سبزیاں بھی مزے سے کھا سکتے ہیں۔

**مرغی:** ہمارے ہاں یوں بھی کھال اتری مرغی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے جب کہ عرب اور مغربی ملکوں میں جو مرغی کھال سمیت کھائی جاتی ہے اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے کھال اتری مرغی کے سینے کے تین اونس ٹکڑے میں (جسے آگ پر سیکا گیا ہو) ۱۲۰ حرارے ہوتے ہیں اور اس میں پروٹین بھی خوب ہوتا ہے کھال اترنے کے باوجود اس میں ۳۴ گرام چربی بھی ہو سکتی ہے۔ یہ مقدار کم ہی ہوتی ہے۔ دراصل آگ پر بھوننے کے دوران اس کے کپکنے کا عمل تیز کرنے کے لئے اس پر لگایا جانے والا گھی اسے زیادہ چکنا کر دیتا ہے۔ اس سے بچنا چاہیے۔

**بہی:** جب موسم ہوا ایک تازہ بہی چھلکے کے ساتھ کھانی چاہیے اس طرح اس سے صرف ۵۰ حرارے ملیں گے جب کہ چکنائی محض ایک گرام ہوگی، بہی (pears) میں بھی کیلے کی طرح پوٹاشیم خوب ہوتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ یہ مٹاپا کم کرنے کی تاثیر بھی رکھتی ہے۔

**بینگن کا سوپ:** بھوک مٹانے کے لئے مرغ کی بخنی میں گلائے ہوئے بینگن کے ٹکڑے اسے مزے دار بھی بناتے ہیں اور اس طرح پیٹ بھی بھر جاتا ہے۔ اس میں چکنائی اور کولیسیرول دونوں ہی کم ہوتے ہیں آپ اس میں ایک دو انڈوں کی سفیدی بھی ملا سکتے ہیں۔ اپنے ایک کپ سوپ میں ۱۹۰ حرارے اور محض ایک گرام چکنائی ہوتی ہے۔

**چائنا گراس:** چائنا گراس سے فالودہ تیار کیا جاتا ہے اور یہ چکنائی سے خالی ہوتا ہے اسے جمانے کے بعد باریک ٹکڑے کر کے اس میں کوئی مناسب شربت یا سترے کیونکا رس ملا کر برف ڈال کر پیس۔ طبیعت اس سے تازہ بھی ہو جائے گی اور پیٹ بھرے ہونے کا احساس بھی حاصل ہوگا۔ اس میں کل ۷۰ حرارے ہوتے ہیں۔

**سویاں:** سویاں عید پر ہی نہ کھائیے انہیں اہل کرنوڈلر کی طرح نمکین بنا کر بھی کھایا جاسکتا ہے ایک پیالی الٹی سویاں میں مشکل سے ۱۵۰ حرارے ہوتے ہیں۔ آپ انہیں سبزیاں ملا کر بھی کھا سکتے ہیں مونگ مسور کی الٹی وال ہرے دھنیے اور (بقیہ صفحہ نمبر 27)

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور معالج بھی چاہتا ہے کہ آپ اپنا وزن کم کریں تو ایک طریقہ تو یہ ہے کہ عام روش کے مطابق بے مزہ الٹی سبزیاں کھائی جائیں کالی کڑوی چائے پی جائے اور دس پندرہ روز میں وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ ناطاتی و توانائی میں کمی کر کے اپنا حلیہ بگاڑ لیا جائے ناطاتی اس حد تک طاری کر لی جائے کہ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جائیں چہرے کا رنگ پھیکا پڑ جائے اور لوگ پوچھنے لگیں آپ بیمار تو نہیں ہیں؟ وزن کم کرنے کے لئے قدرت کی عطا کردہ کئی نعمتیں کھا کر بھی کمزور ہوئے بغیر یہ مقصد حاصل کیا جاسکتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو اپنی غذا سے کم از کم ۵۵ فی صد نشاستے دار اجزاء (کاربوہائیڈریٹس) حاصل ہوں یعنی آپ اسے سبزیوں پھلوں اناج اور آٹے وغیرہ سے حاصل کریں آپ کی غذا سے پروٹین ۱۵ فی صد اور چکنائی ۳۰ فی صد ملتی رہے، اب سوال یہ ہے کہ آپ کیا کھائیں گے؟ یقیناً پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی پسندیدہ بھاری اور روغنی اشیاء سے بچیں اور ان چیزوں پر توجہ دیں جنہیں اب تک آپ نامناسب یا بے ذائقہ قرار دیتے آئے ہیں وزن کم کرنے کے سلسلے میں اصل رکاوٹ یہی ہوتی ہے کہ ہم پسند اور ناپسند کے چکر میں پڑ کر اپنا مقصد حاصل کر پاتے۔ تھوڑے غور و فکر سے اندازہ ہو جائے گا کہ بہت سی اشیاء ایسی ہیں جنہیں منہ بنائے بغیر کھایا جاسکتا ہے۔

**کیلہ:** کیلا پوٹاشیم کا خزانہ ہوتا ہے کہ جسے کھا کر بلڈ پریشر کم کیا جاسکتا ہے اس میں صرف ۶۰ حرارے ہوتے ہیں یہ مزے دار بھی ہوتا ہے اور خوشبودار بھی۔ اسے کھا کر آپ پیٹھ کی طلب بھی پوری کر سکتے ہیں اسے فیویر میں ٹھنڈا کر کے سیب کا رس ملا کر کھائیے۔ اس سے آپ کو صرف ۱۲۰ حرارے ملیں گے۔ اس میں چکنائی بالکل نہیں ہوتی۔ آپ اس میں کیونیا رس بھری کے ٹکڑے ملا کر بھی کھا سکتے ہیں۔ **خربوزہ:** نارنگی رنگ کا خربوزہ خوشبودار ہی نہیں ہوتا ذائقہ دار بھی بہت ہوتا ہے۔ یہ مفید غذائی اجزاء سے بھرا ہوتا ہے اس کی ایک پیالی ٹکڑوں سے آپ کو ایک کیلو کے برابر حیاتین ج (وٹامن سی) مل سکتا ہے اس میں ریشہ تو ہوتا ہی ہے مینا کیروٹین بھی ہوتا ہے جو آنکھوں کی صحت اور جسم کی قوت مدافعت میں استحکام کیلئے ضروری ہوتا ہے خربوزے میں صرف ۴۰ حرارے ہوتے ہیں رہ گئی چکنائی تو یہ محض ایک گرام ہوتی ہے۔

**چپاتی:** ہم بن ڈبل روٹی شیر مال کو بکلی غذا میں شمار کرتے ہیں حال آنکہ ان میں گھی شکر وغیرہ بھی ملائی جاتی ہے۔ اس



# روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

## کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور دکھ بھری کہانیاں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں، ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کال تلخی کو جڑ سے کٹا دیں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں تو جب طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا شیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

ضروری ہے سینے میں چوٹی جماعت میں بھی تو اباجی فوت ہو گئے ۱۹۶۳ میں پھر میں نکھیاں آگئی گیارویں میں ہوئی تو زمین کے تنازعہ پر امی اور بڑے بھائی کا قتل ہو گیا لیکن رہے ہم نکھیاں میں میرے ماموں نے میری شادی اپنی بیوی کے بھتیجے سے کر دی اس وقت میرے سرال والوں کے پاس پانچ مربع زمین تھی گاڑی تھی ٹریکٹر تھیر نوکر چاکر سب تھے لیکن میرے میاں کما تے نہیں تھے سرشاراب خوب پیتے تھے آہستہ آہستہ زمین بک گئی میرے نام جو آدھا مربع کیا تھا وہ بھی ان لوگوں نے لے لیا لیکن اب یہ حال ہے کہ اگر کوئی خدا ترسی کرے تو گھر چلتا ہے ورنہ بیٹھے رہتے ہیں ساس سرور میاں گاؤں میں رہتے ہیں میرے تین بچے ہیں بڑی لڑکی ہے وہ تین سال کی ہوئی تو میں اسے پڑھانے کے لئے ایک قریبی شہر آگئی میرے سرال والوں کے پاس تو کچھ تھا نہیں لیکن خالہ اور ان کے میاں نے مجھے خرچ دینا شروع کر دیا تھا ان کے سہارے میں رہی اب تین سال ہو گئے کہ ان کے شوہر وفات پا گئے میری خالہ کو ان کے بھائی نے گھر سے نکال دیا وہ بیچاری بھی دو سال ہوئے فوت ہو گئیں بھائی منور کے مرنے کے بعد دوسرے بھائی نے خرچ دینا شروع کر دیا ہے وہ پہلے دو ہزار دیتا تھا اب دو سال سے مجھے پریقان (سی) ہو گیا ہے تو اس نے تین ہزار کر دیا ہے بچے پڑھ رہے ہیں گھریلو حالات کی طرف سے پریشان رہتی ہوں بار بار کاروبار کر کے دیکھا ہے مگر ہر بار ناکامی ہوئی بچوں کے منہ سے بچا بچا کر کاروبار کرتی ہوں مگر ہر بار ناکام ہوئی جو بھی کاروبار کیا ہر بار ناکام ہوئی اب میں ہار کے بیٹھ گئی ہوں میرا میاں میرے پاس نہیں رہتا اپنی ماں کے پاس رہتا ہے میرے پاس آئے تو مجھے پیسے دے میں کہاں سے دوں مکان کا کرایہ بجلی کا بل گیس کا سلنڈر بچوں کی ٹیوشن سکول فیس اور اخراجات اتنا ہے کہ میں دوائی سے رہ جاتی ہوں رات دن اللہ اللہ کرتی ہوں اللہ سن ہی نہیں رہا اب آپ مجھے پڑھنے کیلئے کچھ بتائیں۔

**جواب**

بہن آپ جیسی بیشار بہنوں کے خطوط موصول ہوتے ہیں دکھ ہوتا ہے پھر ایک چیز جو بار بار تجربے میں آتی ہے وہ یہ کہ اللہ تعالیٰ نے عورت کو بہت صبر اور ہمت دی ہے صرف اس عورت ہی کا کام ہے کہ وہ بیماری دن رات

کے ذریعے بندش ہے مجھے توڑ کا کوئی سلیقہ نہیں آتا مجبوری اتنی ہے کہ آپ کے پاس قرض لے کر آیا ہوں کچھ جائیداد بیچنے کی کوشش ہے مگر بک نہیں رہی

**جواب**

آپ کا روحانی تجربہ کیا ہے ہر طرف بندش ہی بندش نظر آتی ہے۔ تکلیف بہت زیادہ ہیں۔ آپ سورۃ ”اذا جاء نصر اللہ“ پڑھیں اور مستقل مزاجی توجہ اور دھیان سے پڑھیں ۱۲۱ بار صبح و شام تمام گھروالے پڑھیں۔ اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت سے ”یا عزیز یا قدیم“ کا ورد کریں۔ ہر جمعرات بڑا گوشت پرندوں اور بلیوں کو ڈالیں

**کسی نے کہا جادو ہے (ش۔ ر)**

جس کی عمر ۲۱ سال ہے ایک سال پہلے اچانک ٹانگوں کی تکلیف میں مبتلا ہو گیا پہلے ٹیٹ ٹھیک ٹھیک ڈاکٹر نے کہا پانی ہے کسی نے کہا جادو ہے فاج کچھ جادو کرایا گیا ہے ہم نے کافی وظیفے کئے کچھ بہتر ہو گیا گھٹنوں سے پانی بھی نکالا اب پھر تکلیف میں ہے گھٹنوں کی وجہ سے ٹانگوں کی جلد بھی خراب ہو گئی ہے جس سے پانی رستا ہے اور جم جاتا ہے اب کوئی کہتا ہے کہ بچے پر جادو نہیں ہے لیکن گھر پر ابھی بھی ہے گھر میں بہت پریشانی ہے امی ابو نماز روزہ بھی کرتے ہیں براہ کرم کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میرا بھائی مکمل صحت یاب ہو جائے ساری عمر دعائیں دوں گی والسلام

**جواب**

آپ اپنے بھائی کا روحانی اور طبی علاج دونوں کرائیں معجون غشبہ۔ اطریفل منڈی۔ اطریفل اسطخودس۔ اور مرہم خارش جدید ہمدرد یہ ادویات ہمدرد قرض کی لے کر اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق ۲ ماہ کم از کم مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ یہ مسئلہ دراصل اس کا خون کے فساد اور خرابی کا ہے اور غذائی بے اعتدالی بھی اس میں برا اثر رکھتی ہے لہذا آپ اپنی غذا کا خیال رکھیں کہ مصالحہ دار تلی ہوئی گرم چیزوں کا مکمل پرہیز کریں۔ بطور وظیفہ۔ ”یا رحمن الدنیا یا رحیم الاخرہ“ بکثرت پڑھیں اور مریض خود بھی پڑھے اور آپ بھی پڑھیں۔

**مفلسی نے پریشان کر دیا ہے**

کالم میں جو وظیفے آپ بتاتے ہیں کیا کوئی اور بہن بھائی اپنی پریشانی یا مقصد کے لئے کر سکتا ہے یا اسے اجازت لینا

### اپنا مکان ہو جائے

محترم جناب حکیم صاحب: امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے عرض ہے کہ روٹی وغیرہ کی دکان ہے کام بالکل نہیں ہوتا کہ کرایہ دیا جائے مہربانی فرما کر کچھ وظیفہ بتائیں اور گھر کے لئے بھی کوئی وظیفہ بتائیں تاکہ اپنا مکان اللہ تعالیٰ دے کسی کے مکان میں رہ رہے ہیں۔

**جواب**

سورۃ قریش ۳۱۳ بار مع بسم اللہ صبح و شام نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد پڑھئے مستقل مزاجی سے یہ وظیفہ پڑھیں یہ عمل رزق اور پریشانی کے لئے لا جواب ہے توجہ دھیان اور اخلاص سے پڑھیں۔

### بچوں کا والد اور بیوی بچے

مدیر صاحب: ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے گھر میں بیماریوں اور پریشانیوں نے ڈیرہ ڈال رکھا ہے ہماری ہمشیرہ کی شادی ہوئے تقریباً ۸ سال ہو گئے ہیں اور اللہ تعالیٰ نے ان کو دو بچے بھی دیے ہیں لیکن بچوں کا والد بیوی بچوں میں ذرا بھی دلچسپی نہیں لیتا اور دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیتا ہے اور نہ ہی ان کو خرچ وغیرہ دیتا ہے آپ حکیم بھی ہیں اور اللہ والے بھی ہیں ہمارے اس مسئلے پر غور کریں ہم آپ کو بہت ساری دعائیں دینگے آپ ہمارے لئے دعا بھی کریں اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا اجر دینگے

**جواب**

تمام مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کی طرف دھیان اور توجہ سے ہے آپ سورہ توبہ کی آخری آیت حسبی اللہ سے آخر تک ۱۰ بار صبح و شام پڑھیں خوب توجہ اور دھیان سے پڑھیں اور یقین سے اپنی مشکلات کا تصور کر کے پڑھیں اٹھتے بیٹھتے خوب پڑھیں۔

### بچوں کا والد اور بیوی بچوں

روحانی دنیاوی تکلیف کا رو بار بند جائیداد پر مقدمہ ۵۰ لاکھ روپے تک کی امید ہے مقدمہ کی نظر ہے بیوی بچی بیمار ہے ایک بچہ M.Sc. کئے ہوئے ہے بے روزگار ہے دوسرا بچہ کمپیوٹر انجینئرنگ کر رہا ہے مختلف لوگوں کے پاس ۱۵ لاکھ روپے چھنے ہوئے ہیں ادائیگی نہیں ہو رہی بڑے بچے کیلئے U.N.O اور دیگر محکموں میں نوکری کی کوشش ہے مگر کام نہیں سے ہوتا نظر نہیں آتا بعض عاملوں سے معلوم ہوا ہے کہ جادو

حالت مصائب اور مشکلات کا سامنا بڑے دل اور جگر کے ساتھ کرتی رہتی ہے اللہ تعالیٰ آپ کو مزید صبر عطا فرمائے اور آپ کی مزید مدد فرمائے تمام حالات کو میں سامنے رکھ کر آپ کے لئے ایک دعا لکھ رہا ہوں اور ایک واقعہ بھی۔ یہ واقعہ میرے ایک محسن نے اپنے والد کے حوالے سے سنایا لاہور اسٹریلیا چوک کے ساتھ آسٹریلیا مسجد ہے وہاں ایک چھابڑی والا پھل لگاتا تھا وہ بزرگ گزر رہے تھے پھل والا دوڑا ہوا آیا اور ان کے پاؤں پکڑ لئے سخت غریب ہوں تنگ دستی ہے کچھ وظیفہ بتائیں گزارا نہیں ہوتا کئی دن کھانے کو پریشان رہتے ہیں انہوں نے دعا بتائی۔ کچھ عرصے بعد اس نے پھلوں کا کھیل لگایا کچھ عرصے بعد ساتھ ہی ایک دکان بک رہی تھی وہ خرید لی اس طرح ایک اور دکان خریدی پھر ساتھ ہی ایک ہوٹل بک رہا تھی وہ خرید کر اس کو چلانا شروع کر دیا اس ہوٹل میں اتنا ہوتا تھا کہ صفائی کے وقت بھی بہت سارے لوگ دکان کے باہر انتظار کرتے تھے یہ سب اس دعا کی برکت سے ہے حدیث کا مفہوم ہے کہ ایک شخص نے غربت پریشانی اور مسائل کا شکوہ کیا تو حضور ﷺ نے یہ دعا فرمائی اور اس صحابی کا بتانا ہے کہ میں غنی ہو گیا مجھے ایک صاحب ملے ان کی گجرات میں پنکھوں کی فیکوری ہے کہنے لگے کہ گزشتہ ۲۵ سال سے یہ دعا پڑھ رہا ہوں تمام مسائل حل ہو جاتے ہیں کبھی رزق کی پریشانی نہیں ہوئی صرف دو واقعات لکھے ہیں اس دعا کے میرے پاس بے شمار واقعات ہیں وہ دعا یہ ہے

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ  
وَ اكْفِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ  
صح و شام (مزید کسی حافظ قاری سے زیر برکتیج کرالیں)  
۱۲ بار درود شریف ابراہیمی ۱۱ بار نہایت توجہ اور حضور قلب سے پڑھیں کم از کم نوے دن۔ میگزین میں شائع ہونے والے تمام وظائف کی تمام قارئین کو اجازت ہے

### مقابلے میں مالدار شخص

میرے مقابلے پر ایک مالدار شخص نے سکول کھول لیا ہے اور علالتے میں اس کا اثر سوخ بھی زیادہ ہے کیونکہ اس کی برادری بھی زیادہ ہے جبکہ میرا اس پورے علاقے میں برادری کا کوئی گھر نہیں وہ آئے روز میرے خلاف پروپیگنڈہ تیار رکھتا ہے میں اس سے حد نہیں کرتا میں تو صرف یہ چاہتا ہوں کہ میرے کاروبار پر اللہ کی رحمت رہے اللہ مجھے حضرت عثمان غنیؓ جیسا امیر اور انہی کی طرح اسلام کی خدمت کرنے کی توفیق دے آمین۔ رزق کی کشادگی اور صراطِ مستقیم کے لئے کوئی مجرب وظیفہ بتائیں۔

**جواب** آپ سورۃ فاتحہ اکیاسی بار روزانہ پڑھیں اور پڑھ کر تصور ہی میں اپنے مخالفین کے دلوں پر دم کر دیں خوب عمل ہے اور اسکی وجہ سے آپ کے تمام مسائل جلد از

جلد انشاء اللہ حل ہو جائیں گے کم از کم ۹۰ دن پڑھیں۔

### بہن بھائیوں میں نفرت

(نام: ع۔ ب۔ ش۔ رمیانوالی)  
میں سید فیملی سے تعلق رکھتی ہوں باپردہ لوگ ہیں نماز روزہ کے پابند ہیں۔ ہم گیارہ بہن بھائی ہیں۔ بڑے 3 بھائی اور چار بہنوں کی شادی ہو چکی ہے میں سب سے چھوٹی ہوں اور میری عمر 28 سال ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک ہم لوگ کافی اچھی زندگی گزار رہے تھے الحمد للہ اللہ کا دیبا سب کچھ ہمارے پاس ہے علاقے میں کافی معزز اور امیر لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ بظاہر پرسکون اور خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں مگر چند سال سے ہمارے درمیان (بہن بھائیوں کے درمیان) نفرت بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ ہمارے سب سے بڑے بھائی جن کے پانچ بچے ہیں ہر وقت بھائیوں کو بہنوں کے خلاف اُکساتے رہتے ہیں۔ سب سے بڑا مسئلہ میرا اور میری بڑی بہن کا ہے ہم دونوں کو ماں باپ کے گھر ہونے کی وجہ سے کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہماری بڑی بہن بھی بھائیوں کو ہمارے خلاف کرتی رہتی ہے۔ پہلے خاندان میں شادیوں کا رواج تھا مگر اب ہم دونوں سے بڑی بہن کی شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے اور اب باقی دو بھائی اور دو بہنوں کی شادی بھی خاندان سے باہر کرنا چاہتے ہیں۔ جو کہ بڑے بھائی اور بہن کو ناپسند ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اکثر ہمارے درمیان جھگڑا کروا دیتے ہیں اور جس کی وجہ سے ہمارے دونوں بھائی ماں باپ سے بھی لڑنے لگتے ہیں۔ اور کوئی رشتہ ہو تو انکار کرتے ہیں اور جب بات ختم ہو جائے تو پھر ماں پر الزام دیتے ہیں کہ وہ شادیاں نہیں کرتی۔ غیر شادی شدہ جو بڑا بھائی ہے وہ روزگار کے سلسلے میں شہر سے باہر ہوتا ہے مگر جب کبھی گھر آتا ہے تو اس سے ڈر لگتا ہے۔ جب سب گھر کے مرد اکٹھے ہو کر ٹیٹیس تو ہم بہنوں اور امی کے خلاف باتیں کرتے ہیں اور ہماری کوئی بات نہیں سنتے۔ دوستوں کے گھروں میں جاتے ہیں اور ان کی ماں بہنوں کی تعریف کرتے ہیں اور ہم میں نقص نکالتے رہتے ہیں۔ بڑی بہن کی تعریف کرتے ہیں باقی سب کو برا کہتے ہیں جبکہ ہم بہنوں سے جو کوئی بھی ملتا ہے بہت تعریف کرتا ہے اور جہاں کہیں بھی جائیں بڑی عزت ملتی ہے سب قدر کرتے ہیں۔ خاندان بھر میں ہماری ہر طرح تعریف ہوتی ہے۔ ہم پڑھی لکھی ہیں، میچور (بالغ) اور بکھدار ہیں، فضول بات کرنا بھی برا لگتا ہے۔ ہم بہنوں نے بی۔ اے تک تعلیم حاصل کی ہے اور وہ بھی اپنے زور پر اپنی پاکٹ منی (جب خرچ) سے فیس دے کر پرائیویٹ پڑھی ہیں۔ میں نے اور مجھ سے بڑی بہن نے B.C.S کیا ہوا ہے، مگر ملازمت کی اجازت نہیں ہے۔ اور اب ہماری پاکٹ منی بھی بند کر دی ہے۔ بھائی چاہتے ہیں کہ کوئی ایسا رشتہ جس میں سارے نقص نہ رہاں، ان کر دیں، لیکن جو اچھا رشتہ ملے اسے

وہ انکار کر دیتے ہیں۔

ہم لوگ (امی اور بہنیں) بہت وظائف کرتی ہیں۔ اللہ کے نام اور قرآنی آیات کے وظائف درود شریف لاکھ لاکھ استغفر اللہ کے لاکھ اللہ اکبر کے لاکھ الحمد للہ کے لاکھ سورۃ مزمل کے وظائف اور دوسرے بہت سے وظائف مختلف آیات کا ورد ہر وقت اور مخصوص نام پر کرتے رہتے ہیں۔ بھائی اور باپ کو دم کر کے پانی پلایا ہے۔ میری امی کے ایک استاد تھے بہت بزرگ آدمی تھے ان سے دم لیا ہے مگر یہ مسئلہ بڑھتا جا رہا ہے۔ شادیاں نہیں ہو رہی ہیں جس کی وجہ سے نفرت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اب بڑے بھائی کی پلاننگ ہے کہ وہ ہم دونوں کو بھائیوں سے پٹوائیں مگر کبھی کبھی باہا سائیڈ لے لیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ابھی یہ نوبت نہیں آئی۔ میری دونوں بڑی بیابھی ہوئی نہیں بھی بھائیوں کی وجہ سے پریشان ہیں کیونکہ ان کے سرال جا کر ان کے ساس سریشا ہر سے کچھ نہ کچھ کہہ دیتے ہیں۔ جس سے جھگڑا ہو جاتا ہے۔ مسئلہ اتنا الجھ گیا ہے کہ اب توجہ چاہتا ہے کہ خود کشی کر لوں یا کہیں بھاگ جاؤں۔ مگر خود کشی حرام ہے اور مایوسی گناہ۔ اسی لیے اللہ سے امید ہے کہ وہ ہمارے حق میں فیصلہ دے گا اور ہم سرخرو ہوں گی۔ آپ سے گزارش ہے کہ خط کے ملنے کے بعد جو شمارہ جاری ہوا اس میں ضرور کوئی وظیفہ بتائیں۔

### جواب

بہن آپ کے اتنے مشکل مسائل کے لیے کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہے، جتنی توجہ سے پڑھیں گی اگر آپ سورۃ مزمل 21 بار روزانہ یا کم از کم 11 بار روزانہ پڑھنا شروع کر دیں تو آپ کے تمام کام انشاء اللہ تعالیٰ مکمل ہو جائیں گے۔ جو وقت باقی وظائف پر لگاتی ہیں وہی وقت آپ سورۃ مزمل پر لگا دیں۔

### قیمتی رائے کا انتظار

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوق خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب ہاں ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوق خدا کے لئے نفع رساں ہے، آئیے آپ بھی اپنا حصہ ملائیے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہو سکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوق خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔

# حاجت روائی، گمشدہ چیز کی بازیابی، مقدمہ میں کامیابی

نا قابل بیان مشکلات، اسماء الحسنى اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحسنى سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صاحبہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان تجربہ بات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنى کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زندہ زندگی ممکن کرانی بن گئی۔

## اَلْمَلِكُ جَلَالاً

اوراد و وظائف

روشن ضمیری:

۲۶۲ یا کم از کم ۹۰ بار روزانہ ورد سے روشن ضمیری حاصل ہوتی ہے۔ اگر کوئی ۱۹ بار روزانہ پڑھے، مخلوق سے بے نیاز ہو جائے۔ گویا یہ اسم تسخیر حکام روشن ضمیری اور غناء ظاہر کے لیے مخصوص ہے۔

قبولیت دعا:

اگر اسم یَا مَلِکُ کو آٹھ ہزار ایک سو بار (۸۱۰۰) پڑھ کر دعا مانگے تو قبول ہو۔

اپنی ذات اور صفات پر غلبہ کے لیے:

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی فرماتے ہیں کہ جو شخص اس اسم پاک کا رنگ اپنے اندر لینا چاہتا ہو اور اپنے نفس کی مملکت اور قلب اور قالب پر قبضہ جمانا چاہے اور یہ کہ اپنے سب اعضاء اور سب قوتوں پر غلبہ حاصل کرے اور ان سب کو طاعت حق اور شریعت کا تابع بنائے، اس اسم پاک کی کثرت سے تلاوت کرے انشاء اللہ اپنے وجود کا بادشاہ بن جائے گا۔

حاجت روائی:

اس اسم پاک کا وظیفہ یَا مَلِکُ پڑھنے والا اللہ کے سوا اپنی حاجت کسی بادشاہ کے سامنے بھی پیش نہ کرے اور اللہ تعالیٰ کے سوا کسی کو اپنا حاجت روا نہ مانے گا۔

صاحب عزت ہو:

اگر کوئی اس مبارک نام کو تین ہزار بار روزانہ ہمیشہ پڑھا کرے گا اہل دنیا کی نظروں میں بہت عزت مند اور صاحب وجاہت ہوگا۔ بادشاہ و حکام اس کی بات کو غور سے سنیں گے۔ ظالم و جاہل شخص اس کے سامنے سختی سے نہ بول سکے گا۔

گمشدہ چیز کی بازیابی: اگر دس ہزار مرتبہ ”یَا مَلِکُ الْمَلِکُ“ پڑھا جائے تو گم شدہ چیز مل جائے گی یا دل کو صبر آجائے گا اور جو بے چینی مال کے گم ہونے سے تھی اس کی تکلیف جاتی رہے گی۔

مقدمہ میں کامیابی: رکی کو مقدمہ کی وجہ سے سخت پریشانی ہو یا کسی دشمن سے خوف ہو تو ”یَا مَلِکُ الْمَلِکُ“ کا ختم تین روز تک اکیس ہزار دفعہ روزانہ کیا جائے انشاء اللہ مقدمہ میں کامیابی ہوگی اور دشمن پست ہوگا۔ اس کا طریقہ

ممالک وہ پاک ذات ہے جو اپنی ذات اور صفات میں ہر موجود اور غیر موجود شے سے بے نیاز ہے۔ بلکہ کوئی شے اپنی ذات و صفات، عدم و وجود اور حیات و بقاء میں اس سے مستغنی نہ ہو۔

انسان خالی ہاتھ دنیا میں آتا ہے اور خالی ہاتھ ہی جاتا ہے جب کہ اپنی زندگی میں بے شمار اشیاء کی ملکیت کا دعوے دار ہوتا ہے۔ خالی ہاتھ آنے اور جانے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کا دعویٰ غلط ہے اگر وہ حقیقی معنی میں مالک ہوتا تو اپنے ساتھ سب کچھ لانا اور مرنے پر بہت کچھ ساتھ لے جاتا۔ گویا حقیقت یہ ہے کہ اصل مالک کوئی اور ہی ہے۔ کل موجودات اسی کی ملکیت ہے اور کسی کی نہیں۔ وہ بغیر کسی مدد اور اعانت کے تمام مخلوقات میں تصرف کرتا ہے۔ اس لیے حقیقی معنی میں ”اَلْمَلِکُ“ بھی وہی ہے۔ باقی ساری مخلوق مملوک ہے۔

وہی اصل مالک ہے وہی ہے اور وہی رہے گا۔ مالک حقیقی وہ ہے جس سے ملکیت کو سلب نہ کیا جاسکے اور ہمارے پاس حق ملکیت بالکل عارضی اور وقتی ہے۔ اس کے متعلق ہم کہہ سکتے ہیں کہ:

در حقیقت مالک ہر شے خدا است  
ایں امانت چند روزہ نزد ماست  
اَلْمَلِکُ لِلّٰہِ وَالْاَرْضُ لِلّٰہِ وَالْحُکْمُ لِلّٰہِ  
ویسے تو انسانی ملکیت کے تمام دعوے موت کے آتے ہی ختم ہو جاتے ہیں اور پھر قیامت کے دن تو یہ تمام دعوے کرنے والے اپنے دعوؤں سے منحرف ہو جائیں گے۔ جب ارشاد الہی ہوگا:

لِمَنِ الْمُلْکُ الْیَوْمَ (آج ملک کس کا ہے) (المؤمن)  
اور جب جواب میں کوئی زبان بھی گویا نہ ہوگی تو خود ہی اللہ تعالیٰ فرمائیں گے:

لِلّٰہِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ (اللہ واحد قہار کی ملکیت ہے)

(المؤمن)

”مَلِکُ“ وہ ذات ہے جو اپنی ذات اور صفات میں ہر موجود سے مستغنی ہو اور ہر موجود ہر چیز میں اس کا محتاج ہو خواہ ذات و صفات میں یا وجود و بقاء میں اور ہر موجود اپنی ذات و صفات میں اسی کا مملوک ہو۔ (غزالی)

یہ ہوگا کہ تین آدمی باد و صوبہ رُود ہو کر بیٹھیں اور سات ہزار مرتبہ تینوں آدمی ”یَا مَلِکُ الْمَلِکُ“ پڑھیں اول آخر سات سات مرتبہ یہ درود شریف پڑھیں:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی قَبْرِ مُحَمَّدٍ فِی الْقُبُوْرِ، اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی جَسَدِ مُحَمَّدٍ فِی الْاَجْسَادِ، اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی رُوْحِ مُحَمَّدٍ فِی الْاَرْوَاحِ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

اور تینوں شخص بعد ختم وظیفہ کے یہ دعا کریں کہ اے اللہ فلاں مقدمہ کا استغاثہ اور اپیل تیری بالا دست سرکار میں دائر کی ہے اگر تو بھی ہر ادے تو یہ بندہ کہاں جائے گا۔

لَا مَلْجَاۃَ وَلَا مَنَاجَاۃَ مِنَ اللّٰہِ اِلَّا اِلَیْہِ

تیری سزا کا بجاؤ اور تیری مصیبت کی پناہ تیرے ہی پاس ہے۔ انشاء اللہ بہت جلد حسب مرضی فیصلہ ہوگا۔

تو رُقب کے لیے: جو شخص بلا تاخیر زوال کے وقت اس اسم پاک کو سو بار پڑھے گا اس کا دل منور ہو جائے گا۔

حصول غناء: جو شخص صبح کی نماز کے بعد ایک سو تین بار اس اسم پاک کی تلاوت کرے اللہ تعالیٰ اسے غنی فرمادیں گے۔ اور اس کے جاہ و مرتبہ میں زیادتی فرمائیں گے۔ (حضرت تھانوی)

چوری سے تحفظ: اگر جمعرات کی پہلی ساعت میں ”یَا مَلِکُ الْمَلِکُ ذِی الْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ“ لکھ کر مال کے صندوق وغیرہ میں رکھ دے تو مال چوری و ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا۔ اگر کسی کو جانکاد کے ضائع ہونے کا خطرہ ہو تو لکھ کر پاس رکھے جانکاد ضائع ہونے سے محفوظ رہے گی۔

اسم پاک ”مَلِکُ“ کا نقش: یہ نقش حکام کے لیے ہے حد مناسب ہے یہ نقش ۳×۳ یعنی مثلث صورت میں سونے کی تختی پر مبع آیت مبارکہ

قُلِ اللّٰهُمَّ مَلِکُ الْمَلِکِ تُؤْتِی الْمُلْکَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْکَ مِمَّنْ تَشَآءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ بِیَدِکَ الْخَبِرُ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ۝ (آل عمران: ۲۶) کندہ کرا کے پہنے تو اس کی حکومت قائم رہے گی۔ (شمس المعارف)

(بحوالہ ”اسماء الحسنى شرح اوراد و وظائف و نفوس“)



## ● جو مانگے عطا ہو ● دعا کی قبولیت کا مجرب عمل

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا، شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

۹۔ حضور ﷺ کی زیارت کا طریقہ: بزرگوں نے لکھا ہے کہ اگر کسی شخص کو نبی کریم ﷺ کی زیارت کا شوق ہو وہ جمعہ کی رات میں دو رکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد (۱۱) مرتبہ آیت الکرسی (۱۱) مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد سومرتبہ یہ درود شریف پڑھے اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَعَلٰی اٰلِهِ وَاَصْحَابِهِ وَاَبْرَاكٍ وَسَلِّمْ ترجمہ: ”اے اللہ نبی اُمی ﷺ اور ان کی آل پر اور اس کے تمام صحابہ کرام پر رحمت نازل فرما اور برکت اور سلام نازل فرما“ جو شخص چند مرتبہ یہ عمل کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو حضور ﷺ کی زیارت نصیب فرمادیتے ہیں بشرطیکہ شوق اور طلب کامل ہو اور گناہوں سے بھی بچتا ہو۔

۱۰۔ جو دعا مانگی جائے گی قبول ہوگی: حدیث شریف میں ہے کہ مندرجہ ذیل کلمات پڑھنے کے بعد جو دعا مانگی جاتی ہے قبول ہوتی ہے

ترجمہ: اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کا سب ملک ہے اسی کی سب تعریف ہے وہی ہر چیز پر قادر ہے اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور گناہوں سے بچنے اور نیکی پر لگنے کی طاقت صرف اسی عظیم بلند و برتر ذات کی طرف سے ہے۔

(۱۱) جو مانگے وہ عطا ہو: حضرت حسن رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت سمرہ بن جندبؓ نے فرمایا کہ میں تمہیں ایک ایسی حدیث نہ سناؤں جو میں نے رسول اللہ ﷺ سے کئی مرتبہ سنی اور حضرت ابو بکرؓ اور حضرت عمرؓ سے بھی کئی مرتبہ سنی ہے میں نے عرض کیا ضرور سنائیں حضرت سمرہؓ نے فرمایا جو شخص صبح اور شام یہ دعا پڑھے ترجمہ: ”اے اللہ! آپ ہی نے مجھے پیدا کیا اور آپ ہی مجھے ہدایت دینے والے ہیں اور آپ ہی مجھے کھلاتے ہیں اور آپ ہی مجھے پلاتے ہیں اور آپ ہی مجھے ماریں گے اور آپ ہی مجھے زندہ کریں گے“ اس دعا کے پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے جو مانگے گا اللہ تعالیٰ ضرور اس کو عطا فرمائیں گے۔

۱۲۔ قبولیت دعا کا عمل: حضرت سعید بن جبیرؓ فرماتے ہیں کہ مجھے قرآن کریم کی ایک ایسی آیت معلوم ہے کہ اس کو پڑھ کر آدمی جو دعا کرتا ہے قبول ہوتی ہے پھر یہ آیت تلاوت فرمائی (قرطبی) (معارف قرآن) ترجمہ آپ کہتے کہ اے اللہ آسمان اور زمین کے پیدا کرنے والے باطن اور ظاہر

رؤنیں فرماتا ہجوم و افکار اور مصائب کے وقت اس کا پڑھنا مجرب ہے۔ حسبنا اللہ و نعم الوکیل۔ ترجمہ: ”کافی ہے میرے لئے اللہ تعالیٰ اور وہ اچھا کارساز ہے۔“

۱۳۔ وظیفہ خاص حضرت شاہ ابراہیمؒ: اول آخر درود شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھیں اس کے بعد یہ آیت ”حسبنا اللہ و نعم الوکیل“ درج ذیل مقاصد میں سے جس کے لئے پڑھیں کامیابی ہوگی (۱) حفاظت از شر و رفق (۳۴۱) مرتبہ پڑھیں (۲) برائے وسعت رزق و ادائے قرض (۳۰۸) مرتبہ پڑھیں (برائے تکمیل خاص کام (۱۱۱) مرتبہ پڑھیں (۴) برائے کفالت از مصائب و پریشانی (۱۴۰) مرتبہ پڑھیں (بحوالہ مستند روحانی نسخے)

کلونجی کا استعمال جدید سائنس کی ضرورت بن گیا۔ سائنسدان مجبور ہو گئے آخر ان کا لے بیٹوں میں ہے کیا؟ جو اتنی شفا ہے یہ سب کتاب کلونجی کے کرشمات میں پڑھیں۔ اور مزید انکشافات کتاب شانی دوائیں شانی علاج میں پڑھیں۔

### صرف پوشیدہ امراض میں مبتلا بہنوں کے نام:

خواتین کا عالمی مرض لیکوریا جب شروع ہو جاتا ہے تو پھر جسم آہستہ آہستہ گھلتا ہے، جوانی ڈھلتی ہے اور جسم کی کیفیت بدلتی ہے حتیٰ کہ صرف لیکوریا کی وجہ سے گھروں کا سکون، بے چینی اور گھریلو جھگڑوں میں بدل جاتی ہے کیونکہ لیکوریا یعنی سفید بدبودار پانی کی وجہ سے قوت برداشت، تحمل اور بردباری ختم ہو کر غصہ بڑھ جاتا ہے پھر گھر جہنم کا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس لیکوریا کی وجہ سے بے اولادی، کمر و پنڈلیوں کا درد، عام جسمانی کمزوری، سانس کا پھولنا، جسم کا ہر وقت دکھتے رہنا پھر کچھ عرصہ بعد جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ حسن و شباب ختم ہو جاتا ہے۔ چہرے پر داغ و بھبھ اور نشان پڑ جاتے ہیں۔ طبیعت بے ذوق، جسم ویران، نہ کھانے کو دل، نہ زندگی کی خوشی اور چڑچڑاپن ہر وقت سوار رہتا ہے۔

اگر بہنیں صرف لیکوریا، اندرونی ورم اور سوزش کا علاج کر لیں تو زندگی کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ پرانے سے پرانے لیکوریا اور سوزش ورم کا موثر جڑی بوٹیوں سے علاج جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ اپنی غذاؤں میں مصنوعی، بیکری اور مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے گریز کریں۔ قیمت: -/500

### ہاضم خاص: دیسی جڑی بوٹیوں کے نمکیات، مفید ادویات کا بے ضرر مرکب

ہاضم خاص امراض معدہ کے لیے مفید موثر، بدہضمی، اچھارہ، قے، کھٹے ڈکار، سینے اور معدے پر بوجھ، متلی کی شکایت دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے، نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ سینے کی جلن، معدہ میں گیس، تخیار اور قبض کا بہترین علاج ہے۔ کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ ابھی فون کریں، دوائی آپ کے پاس۔

قیمت فی پیکٹ -/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ

نوٹ: یہ دوائی اُن لوگوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے جن کا کام بیٹھنا ہے اور جسمانی حرکت کم ہوتی ہے۔ موٹاپا اور پیٹ بڑھ رہا ہے یا اُس کا خطرہ ہے۔ عورتوں اور مردوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ حتیٰ کہ اس کے استعمال سے دل کے امراض، ذہنی بوجھ اور الجھن کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آدھا چمچہ ہر کھانے کے بعد پانی کے ہمراہ۔

# بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

\*\*\*

میں بھی درویش ہوں اور وہ بھی !!!

ابو مسلم فارس بن غالب، شیخ ابوسعید ابوالخیر نفل اللہ کی خدمت میں حاضر ہوئے تو دم بخود رہ گئے۔ وہ تو شیخ کی درویشی اور خدا رسیدگی کا چرچا سن کر ان سے فیض یاب ہونے آئے تھے لیکن یہاں تو عالم ہی دوسرا تھا۔ شیخ ابوسعید ایک تخت پر گاؤں سے لگے سے ٹیک لگائے بیٹھے تھے ایک پاؤں اپنی دوسری ٹانگ پر بڑی تمکنت سے رکھا ہوا تھا لباس عمدہ اور برف کی طرح سفید تھا اور ایک بیش قیمت مٹری چادر اوڑھ رکھی تھی ادھر ابو مسلم کا یہ حال کہ بہت معمولی کپڑے بدن پر تھے اور وہ بھی میلے کپڑے جسم مجاہد سے دبلا پتلا اور رنگ زرد ہو رہا تھا۔ دل میں بیزاری کے جذبات پیدا ہوئے اپنے آپ سے کہنے لگے۔ ”میں بھی درویش ہوں اور یہ بھی درویش ہے میں ریاضت اور مجاہد سے کچھلا جاتا ہوں اور یہ بڑے عیش اور آرام سے زندگی بسر کر رہا ہے“ شاید چہرے نے دل کے جذبات کی غمازی کی۔ ابو سعید بھانپ گئے فرمایا: ”ابو مسلم تم نے کس کتاب میں لکھا پایا ہے کہ صاف ستھرا رہنا اچھی غذا کھانا اور عمدہ لباس پہننا شرعاً ناجائز اور ممنوع ہے؟ اور یہ کہاں لکھا ہے کہ عمدہ لباس پہننے اور خوش حالی کی زندگی بسر کرنے والا درویش کہلانے کا تقاضا نہیں ہے۔ جب میں نے اللہ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا اور دامن طاعت ہاتھ سے نہ چھوڑا تو خدا نے مجھے تخت پر بٹھایا اور مزید نعمتیں عطا کیں لیکن جب تم نے محض اپنے آپ کو دیکھا اور رہبانیت اختیار کر کے اللہ سے اس کی جائز نعمتوں کا مطالبہ بھی نہ کیا تو نیچے بیٹھنے اور میلے کپڑے پہننے کے سوا تمہیں کچھ نصیب نہ ہوا ہمارے حصے میں مشاہدہ آیا تمہارے حصے میں مجاہدہ آیا۔ لیکن مشاہدہ مجاہدے سے بہت بلند چیز ہے“ ابو مسلم خاموش بیٹھے سن رہے تھے شرم و ندامت سے ان کا سر جھک گیا تھا انہیں زندگی میں پہلی بار محسوس ہوا کہ کسی شخص کے ظاہر کو دیکھ کر اس کے باطن کا فیصلہ نہیں کیا جاسکتا خدا کا تقرب رہبانیت کی زندگی بسر کرنے سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ اپنے جسم، روح اور اہل و عیال کے تقاضے اور اللہ اور اس کے بندوں کے حقوق پورے کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

\*\*\*

خربوزے کھاتے چھلکے شیخ پر دے مارتے

شیخ علی بن عثمان، ہجویری کی پچھلے کئی دن سے ایک الجھن میں مبتلا تھے منصب ولایت کی تکمیل اور فریضہ تبلیغ دین کی ادائیگی میں سب سے زیادہ کس شے کی ضرورت ہوتی ہے؟ انہوں نے ایک طویل اور ان تھک

مجاہدہ کیا لیکن گرہ نہ کھل سکی آخر اسی پریشانی کے عالم میں خراسان کی طرف روانہ ہوئے ایک رات ایک گاؤں میں قیام ہوا وہاں ایک خانقاہ بھی تھی جس میں صوفیاء کا ایک گروہ رہتا تھا شیخ نے سنت کے مطابق سادہ کپڑے پہن رکھے تھے رسم پرست صوفیوں نے دیکھا تو کہنے لگے: یہ شخص ہم میں سے نہیں ہے۔ شیخ واقعی ان میں سے نہ تھے مگر خانقاہ میں ٹھہرے بغیر چارہ نہ تھا ان لوگوں نے انہیں نچلی منزل میں جگہ دی اور خود بالائی منزل میں چلے گئے شیخ کو سوکھی روٹی کے کچھ کھڑے بھجوا دیے خود عمدہ اور نفیس چیزیں کھانے لگے ساتھ ہی ساتھ شیخ طنز کرتے جاتے۔ کھانے کے بعد خربوزوں کا ایک بڑا ٹوکرا اٹھالائے اور شیخ کے ساتھ ایک عجیب حرکت شروع کر دی خربوزے کھاتے اور چھلکے تاک تاک کر شیخ پر دے مارتے شیخ بڑے پریشان ہوئے دل میں کہنے لگے ”بار خدا یا اگر ان لوگوں کا لباس تیرے دوستوں کا سا نہ ہوتا تو میں ان کی یہ حرکت کبھی برداشت نہ کرتا“ وہ لوگ اپنے شغل میں ہمہ تن مصروف تھے ادھر شیخ کے دل پر رنج و اضطراب کی عجیب کیفیت طاری تھی ان کی طعن و تشنیع اور بدتمیزی سے خون کھول اٹھا مگر پھر یوں محسوس ہوتا جیسے کوئی صبر و تحمل کی تلقین کر رہا ہے اور کہہ رہا ہے یہی تو انبیاء اور اولیاء کی عظیم الشان سنت ہے کوئی دکھ دے تو انسان نہایت صبر کے ساتھ اسے برداشت کرے اور پھر ان کا دل فرحت و انبساط سے معمور ہو گیا ان کی الجھن دور ہو گئی اور وہ راز منکشف ہو گیا جس کے لئے وہ ایک عرصے سے بے چین چلے آتے تھے علی الصبح وہ اٹھے اور اپنے وطن کی طرف روانہ ہو گئے نو دریافت شدہ راز ان کی زبان پر تھا وہ کہہ رہے تھے۔ ”اب میں سمجھا مشائخ طریقت جابلوں کی سختیاں کیوں سہتے چلے آئے ہیں“

\*\*\*

امیر یا مامور

نوجوان درویش مکہ معظمہ کی راہ پر جا رہا تھا آگے آگے ایک خدا رسیدہ بزرگ بھی چلے جا رہے تھے وہ لپک کر ان کے قریب پہنچا اور جب اسے پتہ چلا کہ یہ بزرگ ابراہیم خواص ہیں تو بڑا خوش ہوا عرض کیا: ”یا شیخ کیا آپ مجھے اپنی رفاقت کی سعادت بخشیں گے؟ رفاقت کے لئے ایک امیر کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک فرمانبردار کی، تم امیر بننا چاہتے ہو یا فرمانبردار؟ یا تو خود امیر بنو یا مجھے بنادو“ شیخ نے جواب دیا۔ حضرت آپ امیر ہوں گے اور میں آپ کا فرمانبردار“ نوجوان نے جواب دیا۔ بہت خوب گرد دیکھو میری حکم عدولی جائز نہ ہوگی ابراہیم خواص نے ہدایت کی دونوں چل کھڑے ہوئے دوران سفر میں جب بھی کسی منزل پر پہنچتے تو ابراہیم کھانے پینے اور آسائش وغیرہ کا انتظام خود فرماتے نوجوان

کو کچھ کرنے نہ دیتے اور وہ حکم عدولی کے خیال سے خاموش رہتا مگر جی ہی جی میں سخت شرمندگی محسوس کرتا ایک رات موسلا دھار بارش ہونے لگی ان کا قیام ایک کھلے میدان میں تھا برف ایسی ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی ابراہیم خواص نے اپنی گودڑی اتار کر نوجوان پر ڈال دی اور صبح تک اس کے سر ہانے بیٹھے نگہبانی کرتے رہے جب بھی گودڑی سرکتی شیخ اس پر ڈال دیتے نوجوان کی آنکھ جب بھی کھلتی شرمندگی کا احساس اسے بے چین کر دیتا مگر شیخ نے تو پہلے ہی عہد کر لیا کہ ان کا حکم عدولی نہیں ہوگی۔ صبح ہوئی تو نوجوان نے عرض کیا ”یا شیخ آج تو میں امیر بنوں گا“ ”بہتر“ ابراہیم خواص نے فرمایا رات کو جب منزل پر اترے تو شیخ نے پہلے کی طرح کام کرنا شروع کر دیا نوجوان نے ہر چند عرض کیا کہ اب مجھے خدمت کا موقعہ دیجئے مگر شیخ نے ایک نہ سنی آخر مکہ معظمہ پہنچ گئے نوجوان شرمندگی کے مارے بھاگ گیا اور مشرق و مغرب سے آئے ہوئے زائرین بیت اللہ کے جھوم میں غائب ہو گیا لیکن منائیں اچانک شیخ نے اسے دیکھ لیا قریب پہنچا اور فرمایا: ”نوجوان! تم نے میرا طریق سلوک دیکھا؟ امیر بنو یا مامور خلق خدا اور درویشوں کی خدمت اور ان کی صحبت کے حقوق اسی طرح ادا کرو جس طرح میں نے کئے ہیں“

\*\*\*

درویش نے انسانی زندگیوں کا رخ بدل ڈالا

عظیم اور باوقار دریائے نیل بہرہ رہا تھا سورج مغربی افق سے جا لگا تھا اور اس کی سنہری کرنیں سونا بکھیر رہیں تھیں دریا کے کنارے دور تک پھیلے ہوئے باغات سے آنے والی عطر ریز ہوا بے حد روح پرور تھی ایک بڑا جھوم سیر و تفریح کے لئے جمع تھا کچھ لوگ کیشوں میں سوار دریا کی سیر میں مصروف تھے اپنے عہد کے بہت بڑے عارف ذوالنون مصری چند ارادت مندوں کے ساتھ ناؤ میں کہیں جا رہے تھے اچانک ایک کشتی ان کے قریب سے گزری کشتی کے مسافر رنگ ریلوں میں مصروف تھے اور جام و سبو سے کھیل رہے تھے ساتھ ہی مذاق بھی کرتے جاتے ارادت مندوں نے انہیں دیکھا تو عرض کیا ”اے شیخ ان لوگوں کے لئے بدعا کیجئے کہ اللہ ان سب کو غرق کر دے اور مخلوق خدا ان کی نحوست سے بچ جائے۔ ذوالنون کھڑے ہو گئے قبلہ رو ہو کر ہاتھ اٹھائے اور دعا کی ”اے اللہ تو نے ان لوگوں کو جس طرح دنیا میں خوشی عطا کی ہے آخرت میں بھی خوش رہنے کی توفیق دے“ ارادت مند آپ کی دعا سن کر بڑے متوجہ ہوئے لیکن دیکھتے ہی دیکھتے کشتی والوں کی حالت عجیب ہو گئی چیخ و پکار کرنے لگے سامان لہو لعل توڑ ڈالا رندی و سرتی کی زندگی سے بچی تو بیک اور اپنے اللہ کے آگے جھک گئے۔ دیکھا ان لوگوں کے لئے دونوں جہان کا عیش ان کی توبہ تھی اور اس کے ذریعے ان کی مراد پوری ہو گئی“ حضرت ذوالنون نے اپنے ساتھیوں سے فرمایا نیل بدستور اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھا خاموش اور باوقار ادھر ایک مرد درویش کے کلام شفقت آمیز نے متعدد انسانی زندگیوں کا رخ بدل ڈالا تھا (تاریخ وفا)

# بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟

ان اسباب کا جائزہ، جو اکثر ۴۰ سال سے اوپر کے مردوں کی موت کی وجہ بنتے ہیں

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بیویاں اپنے شوہروں سے اوسطاً سات آٹھ سال زیادہ زندہ رہتی ہیں۔ عمر میں اس فرق کی حیاتیاتی وجہ تو ہیں ہی، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کے ایسے اسباب بھی ہیں جن کا جینز (Genes) سے کوئی تعلق نہیں بلکہ اپنے ذاتی معاملات میں مردوں کے بے پروا رویے سے ہے۔ وہی شخص جو اپنی کارکوتیل کی تبدیلی کے متعین وقت پر تیل بدلے بغیر ایک میل بھی زیادہ نہیں چلائے گا، یہ سمجھتا ہے کہ اس کے اپنے جسم کو ٹھیک ٹھاک رکھنے کے لئے اس طرح کی توجہ کی کوئی ضرورت نہیں۔

اس مضمون میں ان دس اسباب کا جائزہ لیا گیا ہے جو اکثر ۴۰ سال سے اوپر کے مردوں کی موت کی وجہ بنتے ہیں اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ان سے کس طرح بچاؤ کیا جاسکتا ہے۔

**کسی کی مدد کی ضرورت نہیں:** مرد یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں صحت مند رہنے کے لئے کسی کی مدد کی ضرورت نہیں، مگر سچ یہ ہے کہ عورتیں ان کی صحت کی دیکھ بھال بہتر طریقے سے کر سکتی ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ شوہر اس معاملے میں بیوی کے قدرتی احساسات کو جگا کر اسے اس بات کا اختیار دیدے کہ وہ اس کی صحت کا اسی طرح خیال رکھے جیسے کہ وہ اپنی صحت کا رکھتی ہے، لیکن اس کا کام صرف اتنا ہوگا کہ وہ شوہر سے وہ کام کرائے جو اس کی صحت کے لئے ضروری ہے اور جسے کرنا وہ بھول جاتا ہے۔

مردوں کا دشمن نمبر ایک عارضہ قلب ہے، لیکن اگر یہ بیماری آپ کو موروثی طور پر نہیں ملی ہے تو اس کا روکنا بھی بڑا آسان ہے۔ بس آپ کو اپنا وزن مناسب سطح پر رکھنا ہوگا، غذا ایسی لینا ہوگی جس میں چکنائی کم ہو، باقاعدگی سے ورزش کرنا ہوگی، تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا ہوگا اور خون کے دباؤ اور کولیسٹرول کی سطح کو قابو میں رکھنا پڑے گا۔ بالکل یہی تدابیر مردوں کے دشمن نمبر یعنی ذیابیطس کی روک تھام کے لئے بھی اختیار کرنا ہوتی ہیں۔ یہ بات بھی بڑی اہم ہے کہ آپ کو دل کے دورے کی پہچان بھی ہونا چاہیے۔ سینے یا بازو میں درد تو اس کی علامتیں ہو ہی سکتی ہیں، ان کے علاوہ ناک سے لے کر پیٹ تک کے درمیان جسم کے کسی بھی حصے میں کوئی غیر معمولی تکلیف دل کے دورے کی نشانی ہو سکتی ہے۔ اگر اس کی کوئی واضح اور معقول وجہ موجود نہ ہو تو ایسی صورت میں فوراً کسی ہسپتال سے رجوع کرنا چاہیے، کیونکہ تاخیر کرنے سے دل کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

**معالج سے چھپتے رہنا:** ہو سکتا ہے کہ آپ کی مصروفیت بہت زیادہ ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو یہ اچھا نہ لگتا ہو کہ کوئی اور آپ کے ننگے جسم کو دیکھے، لیکن یہ ضرورت ہے کہ آپ وقتاً فوقتاً معالج سے اپنا معائنہ کراتے رہیں۔ مردوں کی ایک تہائی تعداد ایسی ہے جو کسی بھی معالج کے پاس باقاعدگی سے نہیں جاتی۔ اگر آپ بھی ایسے ہی مردوں میں شامل ہیں تو اب کوئی معالج تلاش کر لیجئے۔

۴۰ سال سے زیادہ عمر کے مردوں کا قاتل نمبر دو کینسر ہے، لیکن اگر کینسر کا ابتدائی مرحلے میں ہی پتہ لگایا جائے تو اس کا علاج ممکن ہو سکتا ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کا کوئی طریق کار ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا ہے، لیکن دوسرے اقسام کے کینسر کی اسکریننگ کے لئے آپ اپنے معالج سے رجوع کر سکتے ہیں۔ مردوں میں سب سے عام پروٹین کینسر ہے جس کی اسکریننگ کی جاسکتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ۵۰ سال کی عمر کے بعد تمام مردوں کو ہر سال ڈیجیٹل ریکٹل ایگزامینیشن (Digital Rectal Examination) کرانا چاہیے اور اسکریننگ بھی۔

بڑی آنت کے زیریں حصے (Colon) اور اس کے نچلے سرے (Rectum) کے کینسر کو بروقت ضروری سرجری کے ذریعے سے ۹۰ فیصد روکا جاسکتا ہے، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ معالج سے مسلسل رابطے میں رہیں۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ غذا میں جو احتیاط اور جو ورزشیں دل کے امراض کو روکنے میں مدد دیتی ہیں، وہی آپ کو کینسر سے بچنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں۔

**جسم کی طرف سے بے پروائی برتنا:** اکثر مرد یہ سمجھتے ہیں کہ سر کا درد، کمزوری، پیٹھ پر دھبہ خاص بڑھتی ہوئی عمر کا نتیجہ ہیں۔ اگر ایسا ہے تب بھی معالج سے معائنہ کر لینا بہتر ہوتا ہے، کیونکہ اس طرح کبھی کبھی خطرناک بیماری کا اس کے ابتدائی مرحلے میں پتہ لگایا جاسکتا ہے۔ دماغ کے اندر خون کے بعض خلیوں کا ناکارہ ہو جانا یعنی اسٹروک (Stroke) مردوں کا قاتل نمبر تین ہے، لیکن اگر آپ دل کی بیماریوں سے بچنے کی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیتے ہیں تو پھر آپ اسٹروک کے خطرے کو بھی اپنے لئے کم کر لیں گے۔ دراصل ان دونوں اقسام کی بیماریوں کی وجہ ایک جیسی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ امراض قلب دل کی طرف خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پڑ جانے سے پیدا ہوتے ہیں جب کہ اسٹروک

دماغ کو خون کی سپلائی میں خلل واقع ہو جانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک اور اہم فرق یہ بھی ہے کہ شدید اسٹروک سے پہلے آدمی کبھی کبھی ایک ہلکے اسٹروک کا نشانہ بھی بنتا ہے جس میں دماغ کے اندر کا کوئی نسبتاً چھوٹا خلیہ عارضی طور پر خون کی فراہمی میں رکاوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ گفتگو کا غیر واضح ہو جانا، نظر کے مسئلے، کمزوری یا جسم کے کسی حصے کا سن ہو جانا، ایسی علامتیں ہیں جن پر فوری توجہ دی جانی چاہیے۔

لیکن آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کچھ اسٹروک کسی ایسے کمزور خلیے سے خون بہ نکلنے کے باعث بھی محسوس کیے جاسکتے ہیں جو اپنی کمزوری کی وجہ سے پھٹ گیا ہو۔ اس کی عام علامت یہ ہے کہ سر میں اتنا شدید درد اٹھے گا جتنا پہلے کبھی نہیں ہوا ہوگا۔ ایسی صورت میں اگر فوری طور پر ہسپتال چلے جائیں تو زیادہ پیچیدہ صورت حال سے بچا جاسکتا ہے۔ علامتیں جن کے ظاہر ہوتے ہی معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے:

☆ **فصلی، پیشاب یا تھوک میں خون کی موجودگی:** ☆ جلد پر نئے دھبے نمودار ہونا یا پہلے سے موجود دھبوں میں تبدیلیاں آنا۔ ☆ جلد کے نیچے ایسی گلیاں پیدا ہو جانا جن کی وجہ معلوم نہ ہو۔ ☆ تھکاوٹ یا توانائی کی سطح میں فرق محسوس ہونا۔ ☆ نیند کا نہ آنا۔ ☆ سانس کا پھولنا، خصوصاً ان سرگرمیوں کے دوران جن سے پہلے تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی تھی۔ ☆ پیٹھ میں مستقل درد کی شکایت۔ ☆ سینے میں درد جس کی کوئی وجہ بظاہر نہ دکھائی دے، خصوصاً اگر اس درد کے ساتھ کمزوری، پسینہ نہ آنے یا سانس پھولنے کی شکایت بھی ہو۔ ☆ ہر وقت کی پیاس (یہ ذیابیطس کی علامت ہے) خطرناک عادتوں کا ترک نہ کرنا: لوگ اچھی طرح جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی پھیپھڑوں کے سرطان کا اور پھیپھڑوں کی دوسری بیماریوں کا بڑا سبب ہے۔ یہ بھی کسی سے پوشیدہ نہیں کہ حد سے زیادہ شراب نوشی کی وجہ سے امراض قلب، کینسر اور مردوں کے قاتل نمبر آٹھ یعنی جگر کی بیماریوں میں مبتلا ہوا جاسکتا ہے اور بلا احتیاط جنسی عمل کے نتیجے میں انہیں مردوں کے قاتل نمبر دس یعنی ایڈز (AIDS) کی بیماری لگ سکتی ہے۔ اس کے باوجود ان بری عادتوں میں مبتلا افراد عموماً انہیں چھوڑ نہیں پاتے۔

اگر آپ اس طرح کی کسی عادت میں مبتلا ہیں تو اسے چھوڑنے کیلئے اپنے معالج سے رجوع کیجئے یا ان انجمنوں سے جو اس سلسلے میں مناسب مشورہ دیتی ہیں۔ یاد رکھیے، اگر آپ کے پھیپھڑے مردوں کے قاتل نمبر چار یعنی پھیپھڑوں کی مختلف بیماریاں جن میں نفاخ (Emphysema) برد نکائش اور دمہ بھی شامل ہیں، کی وجہ سے خراب بھی ہو چکے ہیں تب بھی باقاعدہ ورزش ان میں مختلف بیماریوں کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت پیدا کر سکتے ہیں اور اس طرح کی تریب استعمال کرنے سے لمبی عمر کا حصول کیا جاسکتا ہے۔ (ڈاکٹر احسن شجاع)



بیاد

زیر سرپرستی

شمارہ نمبر 04 جلد نمبر 01

اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427ھ

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عمبری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پہلی)

شیخ الیہ حضرت مولانا محمد عبداللہ دامت برکاتہم العالیہ

| صفحہ نمبر | مضامین                                                       | نمبر شمار |
|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 2         | منتخب احادیث                                                 | 1         |
| 3         | درس ہدایت: استقبال رمضان قسط 1                               | 2         |
| 4         | سنت نبوی ﷺ، وضو اور جدید سائنس                               | 3         |
| 5         | نو گھر بیوا لجنیں اور سورۃ یٰسین کا خاص عمل                  | 4         |
| 7         | جنات سے سچی ملاقاتیں                                         | 5         |
| 7         | جو میں دیکھا، سنا اور سوجا                                   | 6         |
| 8         | دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب                          | 7         |
| 9         | رحمت کے خزانے                                                | 8         |
| 10        | دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل                              | 9         |
| 11        | اکابرین کی یادیں                                             | 10        |
| 12        | بچوں میں نفرت کا جذبہ                                        | 11        |
| 13        | طبی مشورے                                                    | 12        |
| 15        | طب نبوی ﷺ کے سنہرے اصول، گیس و تنجیر کا خاتمہ                | 13        |
| 16        | نماز استخارہ کا طریقہ                                        | 14        |
| 17        | ناقابل فراموش (قارئین کی تحریریں)                            | 15        |
| 18        | آپ کا خواب اور روشن تعبیر                                    | 16        |
| 19        | عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول                              | 17        |
| 20        | اسم اعظم کے متلاشی                                           | 18        |
| 21        | دیدار رسول کے لیے آزمودہ درود و وظائف                        | 19        |
| 22        | کلونجی اسلام اور جدید سائنس                                  | 20        |
| 23        | حصول علم و کمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں               | 21        |
| 24        | ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ                             | 22        |
| 25        | عید الفطر پر چہرے کی حفاظت                                   | 23        |
| 26        | آزمودہ گھر بیوؤں کے                                          | 24        |
| 27        | بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات       | 25        |
| 28        | بھرپور نیند کے چند اصول                                      | 26        |
| 28        | مزید رکھانوں سے وزن میں کمی                                  | 27        |
| 29        | روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج                         | 28        |
| 31        | ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ | 29        |
| 32        | مستند روحانی نسخے                                            | 30        |
| 33        | بہارِ رقت کی اجلی سچی کہانیاں                                | 33        |
| 34        | بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟                                 | 34        |
| 35        | تبصرہ کتب                                                    | 35        |
| 38        | مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتا شیر دوائیں     | 36        |

# عمبری

لاہور

ماہنامہ

اکتوبر 2006ء

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

مدیر حکیم محمد طارق محمود عمبری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجل الہی شمس  
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین  
قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ ..... 15 روپے  
اندرون ملک سالانہ (معڈاک خرچ) ..... 120 روپے  
بیرون ملک سالانہ (معڈاک خرچ) ..... 20 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دکھی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیش نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ ”ماہنامہ عمبری“ کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں  
دائرے میں سرخ نشان سالانہ خریداری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے، لہذا سنے سال کی خریداری کے لیے رقم ارسال فرمائیں۔

ضروری وضاحت: ماہنامہ عمبری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطہ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی و سیاسی تعصبات سے بالاتر ہو کر پوری نیکی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نقطہ نظر ان کے اپنے ہیں جن سے مدیر ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہذا ادارہ کسی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی و سیاسی فریاد یا جماعت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عمبری)

دفتر ماہنامہ ”عمبری“، مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چوکی، قریب چوک، یونائیٹڈ بینکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور

فون: 042-7552384، موبائل: 0304-4177637

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے انظر اسر پر نر، 9 ربی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا



