

ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

urduvilla.blogspot.com

51
ماہنامہ
عبقری
لاہور
®

ستمبر 2010 بمطابق رمضان، شوال 1431 ہجری

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

- مصائب میں ثابت قدمی اور انعام الہی
- قرآن سے آنکھوں کی صحت یابی کیسے؟
- زندگی مختصر ہے اسے جینا سیکھائیں
- صحت آپ کی، تجربے ہمارے
- شوال میں قرب الہی کا کامیاب سفر
- کامیاب شادی کے انوکھے بھید
- آپریشن کے داغ اور میرے تجربات
- بے خوابی کے ہاتھوں مجبور توجہ کریں
- عزت و شوکت کیلئے ضرور پڑھیں
- کوئی آنسو پونچھنے والا بھی نہیں
- وظائف بے اثر کیوں ہوتے ہیں
- الاپچی آپکی ضرورت، آپکی معالج
- میرا اور عاشوکا دل میلا ہو چکا تھا

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹیس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
2	ایک گلوکار کی توبہ کا حال دل	26	جان بچی، سولا کھول پائے
3	درس روحانیت دامن	27	موسیقی جنت اور جھگڑے
4	مصائب میں ثابت قدمی اور انعام الہی	28	کوئی آنسو پونچھنے والا بھی نہیں
5	بچوں میں تخلیقی صلاحیتیں بیدار کریں	29	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
6	قرآن سے آنکھوں کی صحت یابی کیسے؟	30	خواب اور تعبیر
7	زندگی مختصر ہے اسے جینا سیکھائیں	31	کیا بوڑھا ہونا ہمارا جرم ہے؟
8	صحت آپ کی تجربے ہمارے	32	خواتین پوچھتی ہیں؟
9	شوال میں قرب الہی کا کامیاب سفر	33	لہسن غذا بھی، دوا بھی، شفا بھی
10	شیخ ابو الفضل رحمہ اللہ کے مستند وظائف	34	قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں
11	آلو بخارے کی کرامات اور کمالات	36	الابچی آپ کی ضرورت آپ کی معالج
12	طبی مشورے	37	وظائف بڑے اثر کیوں ہوتے ہیں
14	حسن نکھاریں روپ سنواریں	38	ورزش سے حسن نکھاریے
15	چوریاں ڈھونڈنے کا انوکھا عمل	39	جنات کا پیداؤشی دوست
16	کامیاب شادی کے انوکھے مجید	40	مور حسن کی اچھوتی تصویر
17	کری ٹیٹی اور جدید سائنسی تحقیقات	41	خوش رہنا بھول گئی ہوں
18	گھروں کو ٹوٹنے سے بچائیے	42	شوگر کے مریض طرز زندگی بدلیں
19	عیادت مریض ضروری ہے	43	پھولوں کے انسانی زندگیوں پر اثرات
20	روحانی پیاریوں کا روحانی علاج	44	میر اور عاشق کا دل سیلا ہو چکا تھا
22	آپریشن کے داغ اور میرے تجربات	45	آکھچھرے پیاریوں کا شافی علاج
23	بے خوابی کے ہاتھوں مجبور توجہ کریں	46	مشکلات سے بچنے اور شریف پڑھیے
24	نفسیاتی گھریلو اہنیں اور آزمودہ طبی علاج	47	مایوس لا علاج مریضوں کیلئے
25	عزت و شوکت کیلئے ضرور پڑھیں		آزمودہ اور پرتا شیر ادویات

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / از رسالہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچانی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے برتن جو تے، فرنیچر، رضائیاں، کبیل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ نیکوں کے اس مبارک ماہ میں اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیجئے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ڈاک یاٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بٹلی کرادیں۔ شکریہ!

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت دامن 78/3

قرطبہ چوک، نزد گوانیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چوکی لاہور

Website: www.ubqari.org E-mail: ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

عَبْقَرِي حَسَانٌ فَبَايَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبُنِ (القرآن)

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی
شاہد حضرت مولانا محمد عبداللہ ہستی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پمخت)

شمارہ نمبر 3 جلد نمبر 5 ستمبر 2010 برطانوی رمضان شوال 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ
عبقری
لاہور
ستمبر
2010
مرکز روحانیت دامن کارنجان

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (بی ایچ ڈی) (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، نجم الہی شمس میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے
اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 600 روپے امریکی ڈالر

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہو گیا؟
قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات گالیاں بددیانتی بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہری نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں
حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کریں گے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کڑوڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہو کر حکیم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کر رہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ بیٹھنڈل تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چوکی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگانیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

حضرت عمر فاروقؓ کے زمانے میں ایک گویا تھا چھپ چھپ کر گاتا تھا، گانا بجانا تو حرام ہے، گا کر وہ اپنا شوق پورا کرتا تھا۔ لوگ کچھ اس کو پیسے دے دیتے تھے۔ جب وہ بوڑھا ہو گیا آواز ختم ہو گئی تو آیا فاقہ، آئی بھوک، اب گیا جنت البقیع میں ایک جھاڑی کے پیچھے بیٹھ گیا اور کہنے لگا اے اللہ جب آواز تھی تو لوگ سنتے تھے جب آواز نہ رہی تو سننا چھوڑ گئے۔ تو سب کی سنتا ہے تجھے پتہ ہے میں ضعیف ہوں، کمزور ہوں بیشک تیرا نافرمان ہوں پر اے اللہ میری ضرورت کو پورا فرما ایسی آواز لگائی ایسی دل سے صدا بلند کی۔ حضرت عمرؓ مسجد میں لیٹے ہوئے تھے آواز آئی کہ میرا بندہ مجھے پکار رہا ہے اس کی مدد کو پہنچو، بقیع میں فرمادی ہے اس کی فریاد رسی کرو۔ حضرت عمر فاروقؓ ننگے پاؤں دوڑے دیکھا تو بڑے میاں جھاڑی کے پیچھے اپنا قصہ سنار ہے ہیں جب انہوں نے حضرت عمرؓ کو دیکھا تو اٹھ کر دوڑنے لگے فرمایا بیٹھو! ٹھہرو! میں آیا نہیں بھیجا گیا ہوں۔ پوچھا کس نے بھیجا ہے؟ فرمایا اللہ نے بھیجا ہے تو اس نے آسمان پر نگاہ ڈالی۔ اے اللہ! ستر سال تیری نافرمانی میں گزارے تھے کبھی یاد نہ کیا جب یاد کیا تو اپنے پیٹ کی خاطر یاد کیا تو نے پھر بھی میری آواز پر لبیک کہا۔ اے اللہ نافرمان کو معاف کر دے اور ایسا رویا کہ جان نکل گئی موت ہو گئی۔ حضرت عمرؓ نے خود اس کا جنازہ پڑھایا تو میرے بھائیو! اللہ تعالیٰ نے دروازے کھول دیئے ہیں بندے کیلئے توبہ کے دروازے کھلے ہوئے ہیں۔ توبہ کا دروازہ کھلا ہوا ہے جب تک آدمی کی جان نکل کر حلق میں نہ آجائے غرغر کے شروع ہونے سے پہلے پہلے توبہ کا دروازہ کھلا ہے مردوں کیلئے بھی عورتوں کیلئے بھی تو ہم سب توبہ کریں۔

حال دل

ایک چشم دید دوست نے بتایا میں ریلوے لائن کے ساتھ جا رہا تھا، لائن کے اندر ایک حاملہ گدھی خراما خراما چل رہی تھی، دور سے ٹرین آئی تو اس نے ہارن دیا گدھی نہ ہٹی، پھر ہارن دیا، ٹرین نے مسلسل ہارن دیا لیکن گدھی کو کوئی احساس نہ ہوا آخر ٹرین نے گدھی کو کچل دیا۔ یہ منظر میں خود دیکھ رہا تھا افسوس بھی ہوا۔ ایک حیرت انگیز منظر اور سامنے آیا وہ یہ کہ چند لمحوں کے بعد تیز رفتار ٹرین گزر گئی۔ گدھی کے پیٹ سے بچہ نکل کر گر گیا۔ قدرت کا انوکھا راز کہ اسی طاقتور رب نے اسی لمحے گدھی کی قضاء لکھی اور اسی لمحے اس کے پیٹ میں موجود بچے کی زندگی کی ابتداء لکھ دی۔ واقعی یہ سچ ہے کہ حفاظت کا سارا نظام صرف اللہ جل شانہ کے پاس ہے۔ اللہ بچانے کی بھی تدبیر ایسی کرتے ہیں کہ سارے حفاظت کے نظام معما ہو کر رہ جاتے ہیں۔

ایک بڑی عمر کے بزرگ بتانے لگے کہ دیہاتوں میں کپاس کی چٹائی کے بعد کپاس کی چھڑیاں گھر کے ایک کونے میں جلانے کیلئے ڈھیر لگا دیا جاتا ہے۔ وہ صاف کہنے لگے کہ ہمارے گھر میں ایک بلی تھی جس کی ہم خدمت کیا کرتے تھے اس نے بچے دیئے بچے باہر نکلتے تھے لیکن ہمیں دیکھتے ہی وہ چھڑیوں میں گھس جاتے تھے بلی دن رات ان کی سیوا کرتی ادھر ادھر سے کھانی کرائیں مسلسل دودھ پلاتی کچھ دنوں سے بلی نظر نہ آئی لیکن بچوں کی آوازیں مسلسل آرہی تھیں ہمیں تسلی ہوئی کہ بچے ہیں تو بلی بھی ہوگی لیکن خیال بلی کی طرف نہ گیا ہم اپنی گھریلو زندگی میں مصروف رہے گھر کی خواتین نے بتایا کہ ان چھڑیوں سے بدبو آ رہی ہے۔ پھر یہ بدبو بڑھتی چلی گئی اور گھر کے صحن میں بیٹھنا مشکل ہو گیا آخر مجبوراً چھڑیوں کو ہٹایا تو انوکھا منظر دیکھا بلی مر چکی ہے اس کی لاش گل چکی ہے اور کیڑے پڑ چکے ہیں بدبو بہت زیادہ پھیلی ہوئی ہے لیکن اس کے سینے سے اور پستانوں سے بچے مسلسل دودھ پنی رہے ہیں ہم نے بچوں کو ہٹایا بلی کی مردہ لاش کو پھینک کر دور پھینکا لیکن اس وقت بچے اتنے طاقتور اور تندرست ہو گئے تھے کہ وہ دودھ کے علاوہ اور بہت کچھ کھانی سکتے تھے واقعی اللہ جل شانہ ہر چیز پر قادر ہے مردہ سے زندہ کو پیدا کر دے اس کے اختیار میں ہے وہ اسباب کا محتاج نہیں کیونکہ وہ خود مسبب الاسباب ہے جب بندہ اللہ کی ذات عالی پر سو فیصد بھروسہ کرتا ہے اسے اللہ جل شانہ ایسی جگہ سے رزق عطا فرماتے ہیں جہاں سے بندہ کا گمان بھی نہیں ہوتا۔

درس روحانیت واسن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
علامہ خالد محمد خالدی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت واسن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت واسن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد و خواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی و جسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

ارے جواب نہیں دے سکتے بیت الخلا میں کتنا پانی ضائع کیا جاتا ہے اس کا جواب کون دے گا؟ حضرتؑ نے ایک دفعہ فرمایا! تنبیہ کیلئے جو پانی ہے اس کو غسل کی نیت سے استعمال کیا کرو آج ہم تنبیہ کے لئے اتنا پانی بہاتے ہیں جتنا پہلے غسل کے لئے بہایا جاتا تھا اور غسل پاکی کا ذریعہ ہوتا ہے۔ استنجاء پاکی کی نیت کر لیا کرو کہ میں پانی اس لئے بہا رہا ہوں کہ پوری طرح پاک ہو جاؤں پھر شاید بچنے کی کوئی گنجائش نکل آئے۔ نہیں تو بچنے کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ میرے دوستو! مومن کا مزاج بھی یہی ہے آج میں نے جامعہ اشرفیہ میں وضو کیا تو میرے دو محسن میرے ساتھ تھے۔ میں نے ان سے ایک دو دفعہ درخواست کی میں نے کہا دیکھیں میں نے حضرت کو دیکھا مسجد میں تشریف لے جاتے تھے تو ایسی ٹوٹی پر بیٹھے تھے جس کا رخ قبلہ کی طرف ہوتا تھا اب دیکھیں میسر تو ہے لیکن اب اس کو موثر بنانا ہے۔ آپ میری بات سمجھ رہے ہیں پھر جہاں ٹوئیاں بھی ہیں تالاب بھی ہیں تو میں نے دیکھا کہ وہ تالاب کا انتخاب کرتے تھے۔ میرے حضرت تالاب کے بھی اس رخ کا انتخاب کرتے جس کا رخ قبلہ کی طرف ہوتا حضرت آپ نے ایسا کیوں کیا فرمایا؟ تالاب کا اس لئے انتخاب کیا کہ سرور کونین ﷺ کے زمانے میں تالاب ہوتے تھے ایک تو اس سے نسبت ہے یہ بہت بڑی بات ہے اور دوسرا پتہ نہیں کسی اللہ کے مقرب نیک بندے نے تالاب میں وضو کیا اور اس کا استعمال شدہ پانی اس میں گر گیا ہو اس کی برکتیں اس میں شامل ہو گئی ہوں۔ اس پر ایک واقعہ سنایا فرمانے لگا! ایک دفعہ حضرت علیؑ کے پاس ایک آدمی مچھلی لے آیا اور کہنے لگا کہ میں آگ جلا کر اس کو بھونتا ہوں لیکن آگ اس کو چھوتی ہی نہیں تھی۔ اللہ پاک نے مچھلی کو بولنے کی توفیق دی تو اس نے کہا کہ ایک شخص آیا تھا اس نے درود شریف پڑھا تھا اور درود شریف پڑھ کر پانی سے کلی کی تھی وہ پانی میں نے پی لیا تھا اب مجھے جہنم کی آگ بھی نہیں جلا سکتی اس دنیا کی آگ کیا مجال ہے کہ وہ مجھے جلائے۔ پھر حضرت نے عجیب بات

ارشاد فرمائی: فرمانے لگے کہ میرا اصول ہے کہ میں وضو کرنے کے بعد ایک گھونٹ پانی پی ہی لیا کرتا ہوں تاکہ برکتیں اندر بھی چلی جائیں۔ اب میرے دوستو! سوچنے کی چیز یہ ہے کہ ہم اپنی جیبوں میں مسواک رکھیں۔ مسواک اللہ کی مدد کو لانے والی چیز ہے۔ مسواک جیب میں اس نیت سے رکھیں کہ میرے آقا سرور کونین ﷺ کی سنت ہے۔ میں اس کو استعمال کروں گا اور اس سنت کی برکت سے اللہ جل شانہ میرے جسم کو نورانی کر دیں گے۔ مجھے ایک چیز تو بتائیں اس ایک باکمال سنت کا ایک چھوٹا سا ثواب تو یہ ہے کہ آدمی کا آخری وقت میں خاتمہ ایمان پر ہوگا۔ کلمہ نصیب ہوگا۔ اب بناؤ مومن کی ساری متاع ہی یہی ہے۔ مومن کی ساری میراث بھی یہی ہے۔ میں اکثر محسوس کرتا ہوں کہ مفتی مولانا عبید اللہ صاحب اپنی دعاؤں میں اکثر بہت زاری سے مانگتے ہیں کہ اے اللہ میرا خاتمہ ایمان پر کر دینا۔ میرے دوستو! جس کو فکر ہوتی ہے وہ مانگتا ہے جس عمل کی برکت سے خاتمہ ایمان پر ہو جائے اس سے بڑی اور کیا چیز ہو سکتی ہے یہ بات میرے آقا ﷺ نے فرمائی۔ میں نے ایک صاحب کو دیکھا کہ جیب کے ساتھ مسواک رکھنے کی جگہ بنائی ہوئی تھی میں نے کہا آپ نے کہیں اس نیت سے تو نہیں بنائی میرے حضرتؑ فرمایا کرتے تھے کہ اگلی جیب میں پیسے نہ رکھا کرو میں نے پوچھا کیوں؟ فرمانے لگے نوٹوں کے اثرات ہوتے ہیں یہاں دل ہوتا ہے میں نے کہا آپ نے مسواک کی جگہ اس نیت سے رکھی ہے کہنے لگے نہیں ایسے ہی جگہ بنائی ہے میں نے کہا آج کے بعد یہ نیت کر لو پھر اس کے اثرات بھی پڑیں گے اور حقیقی اثرات ہیں یقینی اثرات ہمارے ایک پروفیسر تھے ان کی ویگن کا احمد پور شریف سے بہاولپور جاتے ہوئے حادثہ ہوا۔ وہ راستے میں فوت ہو گئے۔ منعم صاحب ان کا نام تھا۔ بڑے اچھے اخلاق و عادات کے مالک تھے۔ گنگوہا سے ان کا تعلق تھا اور عجیب بات یہ ہے کہ وہ سید تھے۔ جن کا حضرت حسنؑ سے تعلق تھا۔ جب ان کا آخری وقت تھا لاشیں نکالی جا رہی تھیں پولیس والے

آئے تو انہوں نے جیبوں کی تلاشی لی تو ان کا سامان لکھ رہے تھے جب ان کی جیب کی تلاشی لی تو پولیس کی چیخیں نکل گئیں۔ ان کی جیب سے مسواک نکلی۔ قلم بھی نکلا۔ جیب سے کچھ کاغذ بھی نکلے۔ ایک رومال بھی نکلا۔ جب مسواک نکلا مجمع کی چیخیں نکل گئیں ایسا اثر تھا سنت کا ایک اور عجیب بات یاد آئی حضرتؑ فرمایا کرتے تھے دنیا کے بڑے بڑے وظیفوں والی کتابیں بڑے بڑے تعویذ جیب میں برکت کیلئے رکھا کرو ان کی برکت ایک طرف اور مسواک کی برکت ایک طرف اس کی نسبت سنت سے ہے سنت کتنی عام چیز ہے کیا میرے آقا سرور کونین ﷺ کی نسبت کوئی عام چیز ہے عام چیز نہیں ہے حضرت پیر مرہ علی شاہ! اللہ ان کی قبر کو کروٹ کروٹ راحت نصیب کرے اور انوارات سے بھر دے حضرت کا ایک ملفوظ یاد آیا حضرت نے ایک عجیب بات فرمائی فرمایا! جب ہم منہ میں مسواک ڈالتے ہیں تو اللہ کی طرف سے جو انوارات مسواک کے ذریعہ منہ کے اندر جا رہے ہوتے ہیں میں دیکھ رہا ہوتا ہوں اس بات کا تعلق کشفی کیفیات سے ہے اور ایک صاحب مراقب نے حضرت شاہ ابوالمعالیؒ سے پوچھا جولاہور ہوٹل کے ساتھ مدفون ہیں۔ حضرت یہ بتائیں کہ مسواک میں جیب میں رکھوں اور مسواک میں استعمال کروں تو اس کا کیا فائدہ ہے؟ فرمایا! مسواک کا اعلیٰ فائدہ تو یہ ہے کہ آخری وقت میں کلمہ نصیب ہو گا جس سنت کا اتنا بڑا فائدہ کہ وہ مرنے کے بعد کی اربوں کھربوں لاکھوں برسوں کی زندگی کو تو سنوار دے کیا وہ سنت اس مختصر زندگی کو نہیں سنوار سکتی۔ (جاری ہے)

محفل درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! الحمد للہ محفل درس کی برکت سے چند دنوں میں ہی اللہ سے باتیں کرنے اور اللہ سے لینے کا ڈھنگ مل گیا ہے۔ ہر وقت اللہ کی یاد میں گزرتا ہے اعمال سے سب کچھ ملنے کا یقین نصیب ہوا ہے۔ روحانی و جسمانی مسائل میں آسانی کے ساتھ ساتھ بہت سے گھریلو مسائل بھی حل ہوئے ہیں۔ سالوں کا نہ اترنے والا قرض ایسے ختم ہوا کہ مجھے یقین نہیں آتا۔ گھر میں بے سکونی اور ناچاقیوں کی فضاء راحتوں کی طرف بدل گئی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 24 پر)

درس کی سی ڈی اور کیسٹ دستیاب ہے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے

قیمت فی سی ڈی 40 روپے کیسٹ 40 روپے

تاریخ کے روشن درتے

خدیجہ نوشی

دُشمن جایا کرتے تھے۔ حضرت امیر معاویہؓ کی خلافت کا زمانہ تھا ابومسلمؓ ان کے پاس جایا کرتے۔ نصیحت فرماتے بسا اوقات سخت الفاظ میں تنبیہ فرماتے۔ حضرت امیر معاویہؓ باوجود جلیل القدر صحابی ہونے کے ان کی ہر بات کی قدر فرماتے تھے۔

آٹھ کا ہندسہ ساری زندگی چھایا رہا

عباس خلیفہ معتمد باللہ کو خلیفہ یمن بھی کہا جاتا ہے۔ انہیں آٹھ کے عدد سے خصوصی نسبت تھی۔ معتمد ہارون الرشید کی آٹھویں اولاد تھی۔ وہ 180ھ اور 178ھ میں سے کسی میں پیدا ہوا تھا۔ دونوں سنوں میں آٹھ کا عدد موجود ہے۔ معتمد عباسیہ خلافت کا آٹھواں خلیفہ تھا۔ اس نے 48 سال کی عمر پائی جس میں 8 کا عدد موجود ہے۔ اس کے آٹھ لڑکے اور آٹھ لڑکیاں تھیں۔ اس نے آٹھ برس آٹھ مہینے اور آٹھ دن خلافت کی۔ اس نے آٹھ محل تعمیر کیے۔ اس کا برج پیدائش عقرب ہے جو آٹھواں برج ہے۔ اس نے آٹھ جنگیں لڑیں اور فتح یاب ہوا۔ اس کے دربار میں آٹھ بادشاہ حاضر کیے گئے اس نے آٹھ بڑے دشمنوں کو قتل کیا (جس میں اقصین، عجمی، عباس، الکلب، دمازیا وغیرہ شامل ہیں)۔ اس نے ترکے میں آٹھ لاکھ دینار آٹھ لاکھ درہم چھوڑے۔ آٹھ لاکھ گھوڑے آٹھ ہزار غلام اور آٹھ ہزار اونٹنیاں اس کے پاس تھیں۔ اس کا انتقال آٹھ تاریخ کو ہوا۔

بے اولاد جوڑوں کیلئے حیرت انگیز خوشخبری

مایوس لاعلاج بے اولاد ازدواجی جوڑے کہ جن کے مردوں میں نقص ہو ان کیلئے حکیم صاحب کی طرف سے شہد پر مفت دم کیا ہوا کلام الہی کے فیضان سے معطر قیمتی تحفہ تفصیلات کیلئے عبقری کے دفتر مختار معجوبانی لافانہ بیج کر ایک بروشر منگوائیں جس میں آپ کو عام ملنے والی ایک سستی سبزی کا حیرت انگیز استعمال کہ جس سے اب تک بے شمار جوڑے اولاد زینہ کی دولت سے فیض یاب ہو چکے ہیں اور اس بروشر میں موجود سالہا سال سے آزمودہ روحانی عمل کا تحفہ کہ اس روحانی عمل کی تاثیر آج تک کبھی خطا نہیں گئی۔ بیرون ملک پھر کر تھک ہار کر آنے والوں نے بھی جب یقین اور اعتماد سے اس کو اپنایا اللہ تعالیٰ نے ان کے آنگن کو اولاد زینہ کی دولت سے ہرا بھرا کر دیا۔ شہد ہمراہ لائیں ورنہ عبقری کے دفتر سے خرید لیں۔ باقی تفصیلات اور روزانہ استعمال کیلئے ایک مختصر دوامی شہد کے ہمراہ ملے گی۔ نوٹ: دم کیلئے وقت لینے کی ضرورت نہیں بس آپ شہد دے جائیں اور چند دنوں بعد دم کیا ہوا شہد لے جائیں۔ (حکیم محمد طارق محمود محمد ولی چغتائی عفی عنہ)

حضرت عمرؓ نے سلام کے بعد سوال کیا۔ آپ کہاں سے تشریف لائے ہیں؟ حضرت ابومسلمؓ نے جواب دیا یمن سے فوراً حضرت عمرؓ نے سوال کیا کہ اللہ کے دشمن اسود عسی نے ہمارے ایک دوست کو آگ میں ڈال دیا تھا اور آگ نے ان پر کوئی اثر نہیں کیا تھا

سلام کے بعد سوال کیا۔ آپ کہاں سے تشریف لائے ہیں؟ حضرت ابومسلمؓ نے جواب دیا یمن سے فوراً حضرت عمرؓ نے سوال کیا کہ اللہ کے دشمن اسود عسی نے ہمارے ایک دوست کو آگ میں ڈال دیا تھا اور آگ نے ان پر کوئی اثر نہیں کیا تھا تو بعد میں اس نے ان کے ساتھ کیا معاملہ کیا؟ حضرت ابومسلمؓ نے فرمایا اس کا نام عبداللہ بن ثوب ہے اتنے میں حضرت عمرؓ کی فراست اپنا کام کر چکی تھی حضرت عمرؓ حضرت ابومسلم خولانیؓ کی بات کو کاٹتے ہوئے بولے کہ میں آپ کو اللہ کی قسم دیکر پوچھتا ہوں کیا وہ شخص آپ ہی ہیں؟

حضرت ابومسلم خولانیؓ نے جواب دیا ہاں! میں ہی وہ خوش نصیب ہوں، یہ سن کر حضرت عمرؓ نے فرط محبت و خوشی سے انکی پیشانی پر بوسہ دیا اور حضرت ابوبکر صدیقؓ کے پاس لے گئے چونکہ آپ (ابوبکرؓ) حضور ﷺ کے بعد آپ کے خلفیہ اور جانشین منتخب ہو چکے تھے حضرت ابومسلمؓ کو حضرت سیدنا صدیق اکبرؓ کے اور اپنے درمیان میں بٹھایا بڑا اعزاز اور اکرام فرمایا اور فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے مجھے موت سے قبل امت محمدیہ ﷺ کے اس شخص کی زیارت کروا دی جس کیساتھ اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ والا معاملہ فرمایا تھا یعنی جیسے حضرت ابراہیمؑ پر آگ کو ٹھنڈا کیا تھا ان کیلئے بھی ایسا ہی کیا۔

حضرت ابومسلمؓ بڑے زاہد و عابد غلاموں کو آزاد کرنے والے تقویٰ اور طہارت، عبادت و ریاضت میں اپنی مثال آپ تھے۔ ان کا اپنا مقولہ ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ جنت کو حاصل کرنے کیلئے اور جہنم سے بچنے کیلئے جو اعمال کیے جاتے ہیں وہ سب میں بجالاتا ہوں اگر جنت کو کھلی آنکھوں سے دیکھ لوں تو اس کے حصول کیلئے میرے پاس مزید کرنے کو کوئی عمل نہیں ہے اور اگر جہنم کو بھی کھلی آنکھوں سے دیکھ لوں تو اس سے بچنے کیلئے میرے پاس مزید کوئی عمل نہیں ہے کہ جس کو میں کروں مطلب یہ ہے کہ ہر ایک عمل پر آپ کا بندہ تھکا اور خوف الہی اتنا تھا فرمایا کرتے تھے اگر برابر سراب میں جھوٹ جائیں نہ ہم پر کسی کا حق ہو اور نہ ہمارا کسی پر تو بھی بڑی غنیمت ہے۔

عمر کے آخری حصہ میں آپ شام کی ایک بستی داریا میں مقیم ہو گئے لیکن اکثر جامع مسجد کی فضیلت کی خاطر نماز پڑھنے

آپ کا نام عبداللہ بن ثوب رضی اللہ عنہ تھا۔ یمن میں پیدا ہوئے حضور ﷺ کی حیات طیبہ میں ہی ایمان کی دولت سے مالا مال ہوئے لیکن نبی کریم ﷺ کی زیارت نصیب نہ ہو سکی۔ رسول رحمت ﷺ کی حیات طیبہ کے آخری دور میں یمن کے اندر ایک جھوٹا مدعی نبوت اسود عسی پیدا ہوا۔ وہ لوگوں کو اپنی جھوٹی نبوت پر ایمان کیلئے مجبور کرتا تھا۔ اسی دوران اس نے حضرت ابومسلم خولانیؓ کو اپنے پاس بلایا اور اپنی نبوت پر ایمان لانے کی دعوت پیش کی جس پر حضرت ابومسلم خولانیؓ نے انکار کیا۔ پھر اس نے پوچھا کہ کیا تم محمد ﷺ کی نبوت پر ایمان رکھتے ہو؟ ابومسلمؓ نے فرمایا ہاں میں محمد ﷺ کو اللہ کا سچا اور آخری نبی تسلیم کرتا ہوں۔ ایک روایت میں ہے کہ اس نے کہا کیا محمد اللہ کے رسول ہیں؟ تو آپؓ نے جواباً فرمایا ہاں! پھر اس نے کہا کیا میں اللہ کا نبی ہوں؟ تو آپؓ نے فرمایا! کہ مجھے کچھ سنائی نہیں دیتا پھر جب اس نے محمد ﷺ کی نبوت کے بارے میں سوال کیا تو آپؓ نے اثبات میں جواب دیا اور جب اپنا نام لیا تو ابومسلمؓ نے پھر وہی جواب دیا اس پر اسود عسی غضبناک ہو گیا اور اس نے ایک خوفناک آگ دکھائی اور حضرت ابومسلمؓ کو اس آگ میں ڈال دیا۔

اللہ تعالیٰ نے اس آگ کو ان پر ایسا بے اثر کر دیا جیسا کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام پر کیا تھا لہذا حضرت ابومسلم خولانیؓ آگ سے بحفاظت نکل آئے جس رب نے ابراہیمؑ کیلئے آگ کو گلزار کیا تھا اسی رب نے محمد ﷺ کے غلام پر آگ کو ٹھنڈا کر دیا۔ یہ واقعہ معمولی نہیں تھا جس بنا پر اسود عسی کو اس کے حواریوں نے مشورہ دیا کہ اس شخص کو ملک بدر کر دیں ورنہ لوگ اس کے ساتھ ہو جائیں گے تو آپ کیلئے یمن سے جلاوطن ہونے کے بعد ایک ہی جائے پناہ تھی یعنی مدینہ منورہ اور سرکار مدینہ ﷺ کی ذات مبارکہ لیکن جب مدینہ پہنچے تو ابومسلمؓ کو یہ اندوہناک خبر موصول ہوئی کہ سر تاج انبیاء ﷺ کا وصال ہو چکا ہے تو آپؓ نے اپنی اونٹنی کو مسجد نبوی ﷺ کے دروازے پر باندھا اور اندر آکر ایک ستون کے پیچھے نماز پڑھنے میں مصروف ہو گئے۔ حضرت عمرؓ مسجد میں تشریف فرما تھے جب انہوں نے دیکھا کہ ایک اجنبی مسافر نماز پڑھ رہا ہے تو قریب تشریف لائے اور جب آپؓ نماز سے فارغ ہو چکے تو حضرت عمرؓ نے

تخیل سے تخلیق ایک سفر

بچوں کی شخصیت کو متوازن بنانے کیلئے انہیں تعمیری مشورے دیں، اگر ایک کام کو غلط یا برا کہیں تو ساتھ صحیح اور اچھے کام کی بھی نشاندہی بھی کریں اس طرح ایک مثبت ذہن تیار ہوگا، ذہنی صحت اور توازن کی بنیاد پڑے گی تو بچے ذہنی طور پر زیادہ توانا ہونگے

ان کی شخصیت آپ سے مختلف بھی ہو سکتی ہے اور آپ سے اچھی بھی جہاں تک ممکن ہو اپنے ”بڑے پن“ کو کام میں نہ لائیں بچے سے معمول کے لہجے میں بات کریں۔ بات چیت اور رویے میں غصے، جھنجھلاہٹ، آکتاباٹ اور چڑچڑے پن کا اظہار نہ کریں۔ بچے ماں باپ سے ہی سیکھتے ہیں ان کی ہی نقل کرتے ہیں، ہر کام میں ویسا ہی رد عمل ظاہر کرنے کی کوشش کرتے ہیں جیسا کہ آپ کرتے ہیں۔ آپ کے رویے میں رد عمل کے ساتھ ساتھ ضرورت سے زیادہ نرمی اور لجاجت بھی نہیں ہونی چاہیے۔ بچوں کی شخصیت کو متوازن بنانے کیلئے انہیں تعمیری مشورے دیں۔ اگر ایک کام کو غلط یا برا کہیں تو ساتھ صحیح اور اچھے کام کی نشاندہی بھی کریں۔ اس طرح ایک مثبت ذہن تیار ہوگا، ذہنی صحت اور توازن کی بنیاد پڑے گی تو بچے ذہنی طور پر زیادہ توانا ہونگے۔

ہر بچے میں اپنی صلاحیتوں کے استعمال کی تمام تر امکانات کو تین موجود ہوتی ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ان پوشیدہ خزانوں کو دریافت کر کے ان کو ان کے اصل مقام تک پہنچایا جائے۔ یوں تو ہم زندگی کے تمام معاملات میں جمہوریت اور آزاد رائے کو نافذ کرنا چاہتے ہیں لیکن افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ہم میں سے بیشتر والدین بچوں کی پرورش کے معاملے میں آمرانہ روش اختیار کر لیتے ہیں اس طرح دراصل ہم اپنی نا آسودہ خواہشات کی تکمیل چاہتے ہیں لیکن کیا یہ طریقہ درست ہے؟

ہر بچہ اپنے ذہن میں ایک تخلیقی دنیا آباد رکھتا ہے، سمجھدار والدین کو چاہیے کہ اس خیالی کارخانے کو مثبت ایندھن فراہم کرتے رہیں بچے کیلئے غیر مشروط محبت سب سے بڑا تحفہ ہے۔ بچے کی صلاحیتوں کو آزادی کے ساتھ پروان چڑھانے کیلئے ضروری ہے کہ انہیں شکست قبول کرنے کا حوصلہ اور دوبارہ کوشش کرنے کی ترغیب ملے، سیکھنے سے مراد محض ایک مخصوص سبق کو ذہن نشین کرنا ہرگز نہیں۔

بچوں کی صلاحیتیں نکھارنے کیلئے ان کی خیالی دنیا آباد کیجئے۔ بچوں کا ادب چاہیے وہ کسی خلع، کسی دور کا ہو 75-65 طلسماتی کہانیوں ماورائی مخلوق یا فلشن پر مربوط ہے ایسا اس لیے ہے کہ یہ خیالی پلاؤ دراصل بچوں کی اصل کیفیات کو باہر نکالتا ہے۔ مندرجہ ذیل عوامل بچوں کی بہترین صلاحیتوں کو جان بچھنے ہیں۔

بچے سب کو پیارے ہوتے ہیں، پیار محبت کی شدت ہی کا ایک پہلو یہ ہے کہ ہم ان کی ضرورت سے زیادہ دیکھ بھال اور نگرانی کرتے ہیں، چاہتے ہیں ان کو کسی قسم کا ضرر نہ پہنچے وہ جذباتی طور پر بھی صحت مند رہیں اور جسمانی و ذہنی طور پر بھی، ان کا کردار اور ان کی عادات اچھی ہوں اور وہ بڑے ہو کر ایک متوازن انسان بن کر ایک کامیاب اور ہمیشہ زندگی بسر کریں لیکن اس خواہش میں شدت کا نتیجہ بیشتر اوقات یہ ہوتا ہے کہ ہم بچوں کو متوازن بنانے کی کوشش میں خود متوازن نہیں رہتے جس کے باعث اکثر تربیت کیلئے غیر موزوں طریقے اپنالے جاتے ہیں ان میں سے ایک منفی اور دوسرا تحکم، یہ دونوں تعمیر کے نہیں تخریب کے انداز ہیں جو تربیت اور شخصیت کی تعمیر کیلئے سخت مضر ہیں۔

بچوں کو عمر کے اس دور میں جسے ٹین ایج کہا جاتا ہے والدین کی توجہ اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹین ایج بچے اپنی پہچان بنانا چاہتے ہیں گھر سے باہر کی دنیا میں انہیں بڑے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، پڑھائی کے مسائل، امتحان کا دباؤ، پڑھنے کے بعد کیا کرنا ہے، کیا بننا ہے اور اس طرح کے دیگر بہت سے مسائل میں انہیں والدین کی اخلاقی مدد کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کو پہلے سے تیار کریں، ان کے ساتھ بیٹھیں باتیں کریں، مضامین کے انتخاب میں ان کی زیادہ سے زیادہ مدد کریں، کیریئر بنانے میں ان کی رہنمائی کریں۔ ان کے ساتھ دوستانہ برتاؤ رکھیں لیکن ان کے لئے کسی پیشے کا انتخاب زبردستی نہ کریں ان کے رجحان کے خلاف کیریئر کا انتخاب نہ کریں اس کے علاوہ یہ دیکھیں ان کے دوست کیسے ہیں، ان کو بتائیں کہ وہ اپنی فرینڈ شپ کو کیسے برقرار رکھ سکتے ہیں، بچوں کی اپنی ایک شخصیت ہوتی ہے ان کی شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کریں ان کو مناسب آزادی ضرور دیجئے تاکہ وہ اپنی اصلی شخصیت کو ظاہر کر سکیں، اگر ان کے مسائل کا حل نہیں ملے گا تو وہ غلط راستے پر چل پڑیں گے وہ سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال شروع کر سکتے ہیں آپ بچوں کی شخصیت کو دبائیں نہیں اور نہ ہی اپنی شخصیت کو ان پر مسلط کریں۔

تخیل کی آبیاری: اپنے بچوں کو مناسب وقت دیجئے۔ کھانے کے اوقات، تفریح کے اوقات، بچوں کے خاص مواقع جیسے ساگرہ وغیرہ نمبلی کے ساتھ گزارے، بالخصوص سوتے وقت اور ہوم ورک کے وقت والدین کی موجودگی اثر انداز ہوتی ہے۔

تنہائی: تخلیق کاری کیلئے کچھ وقت کی تنہائی بہت مؤثر ہے، یہ وقفہ چھوٹے بچوں میں کم اور بڑوں میں زیادہ دیا جاسکتا ہے۔ ان تنہا اوقات میں بچہ اپنے ذہن سے کچھ ایسی کارگزاریاں کرتا ہے جو مستقبل میں اس کی صلاحیتوں کو نکھارتی ہیں لیکن یہ یاد رہے کہ تنہائی کسی منفی کارکردگی کو نہ پھیلنے پھولنے دے۔

تخلیقی ماحول کیسے قائم کیا جائے: چاندانی رات میں اختر شمار کیجئے، بچے سے کہیے کہ اگر آسمان کا چاند زمین پر آجائے تو؟ اگر ستارے پیڑ پر اگنے لگیں تو؟ ہر بچہ اپنے ذہن کے مطابق ان سوالات کا جواب دے گا۔

بول چال: چھوٹے بچوں سے سادہ جملے بولنے اور انہیں بولنے پر اکسائیے جیسے آپ تنہا ہوں یا سفر میں ہوں تو نئے الفاظ استعمال کیجئے۔ بڑے بچوں کو کثیر جملے سنائیے جیسے کالے بادلوں نے سائے کی چھتری ٹانگ دی وغیرہ۔

کتاب: بچوں کی کہانیاں سننے اور ان کی ایک کتاب بنائیے، چھٹیوں میں یہ نانا نانی کیلئے ایک بہترین تحفہ ہے۔ چھٹیوں کی یادداشت محفوظ کیجئے۔

بچوں سے متعلق خبروں کا اخبار مرتب کیجئے۔ مزاح نگاری کیجئے جیسے اگر میرے اکل درخت پر لٹک جائیں آگے بچوں کی سوچ سنئے، ہر موقع کو پرخیل بنائیے جیسے شاپنگ ٹرائی دراصل عمر کو زنبیل ہے وغیرہ۔

تجدیدی سوچ کو پروان چڑھائیے: کوشش کیجئے کہ بچہ ہر چیز کی اس کی اصل حقیقت سے الگ کر کے کچھ خیالی پیکر تراشے اس عمل میں ریاضی کے اصول فائدہ مند مانے گئے ہیں۔ ماہر نفسیات کے مطابق گفتی شمار کرنا اور چیزوں کی اشکال ساخت پہچانا ایک تخلیقی ذہن کو زور اور بناتا ہے جیسے ”گفتی کیجئے“ ہر چیز کی تعداد شمار کرائیے مثلاً سیڑھیاں، استعمال کے برتن وغیرہ۔

ریاضی کے مسائل: حساب کتاب کے چھوٹے چھوٹے مسائل بیان کیجئے جیسے دھوبی کا حساب گھر کا خرچ وغیرہ اور بچوں سے حل کرائیے۔ بچوں میں صحیح سوال کرنے کی روش بیدار کیجئے۔

یاد رکھئے! آپ کا بچہ ہر ممکن طور پر قابل ہے اس کو ضرورت ہے آپ کی روزانہ کے معمولات سے فراغت کی۔ تھوڑا وقت سربراہی کیلئے، تنہا مصائب سے مقابلہ کرنے کی، چیزوں کی صحیح شناخت کی۔ اپنی عمر کے مطابق وسائل کی۔ کچھ لمحے تنہائی کے۔ پھر یقیناً ان میں سے کچھ ادیب ہیں کچھ نقاد کچھ مصور اور کار جہاں دراز ہے۔

بجائیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقسام میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوہیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کی رواداری

حضرت عمر فاروقؓ عہد رسالت میں اپنی سپہ گری، بہادری، جانبازی اور قوتِ تقریر کے لیے مشہور تھے۔ جاں نثاری میں ہر موقع پر رسول اللہ ﷺ کے دست بازو بنے رہے، آپ ﷺ بھی ان کو بہت محبوب رکھتے، عشرہ مبشرہ میں ان کا بھی شمار ہوتا ہے عدل پروری میں سخت گیری سے کام لیتے مگر حب رسول اور اتباع سنت کو کوئین کی دولت سمجھتے، حق و صداقت کے اظہار کرنے میں پس و پیش نہ کرتے، اسلام کی خاطر ہر چیز کو قربان کرنے پر تیار رہتے، قربات کا بھی لحاظ نہیں رکھتے، جنگ بدر میں اپنے ماموں عاصم بن ہشام بن مغیرہ کو اپنی تلوار سے ہلاک کیا۔

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کہیں سے گزر رہے تھے کہ ایک بوڑھے اندھے سالک کو بھیک مانگتے دیکھا تو اس سے پوچھا کہ تم کس مذہب کے پیرو ہو؟ اس نے جواب دیا کہ یہودی ہوں، پھر پوچھا بھیک کیوں مانگتے ہو؟ وہ بولا: بوڑھا ہو کر محتاج ہو گیا ہوں جزیہ کی بھی رقم ادا کرنی ہوتی ہے یہ سن کر حضرت عمرؓ اس کو اپنے گھر لے گئے اور گھر سے لاکر کچھ دیا، پھر بیت المال کے خزان کو بلا کر حکم دیا کہ اس کا اور اسی کی طرح اور مجبور لوگوں کا خیال رکھو، یہ بات انصاف کے خلاف ہے کہ ایسے لوگوں سے جوانی میں تو جزیہ وصول کر کے فائدہ اٹھایا جائے اور بوڑھے ہوں تو ان کو بے سہارا چھوڑ دیا جائے پھر یہ آیت پڑھی۔ ترجمہ: ”اس میں فقراء سے مرازمسلمان فقراء ہیں اور مسکینوں میں اہل کتاب بھی شامل ہیں“ اس کے بعد اس یہودی اور اسی طرح کے معذور اہل ذمہ مسکینوں کا جزیہ معاف کر دیا۔ (کتاب الخراج)

حضرت عمر فاروقؓ کی ہدایت رہی کہ مفتوحہ علاقوں میں وہاں کے لوگوں کے مال، جان اور مذہب کو پورا امان دیا جائے۔ ۳۲ھ میں آذربائیجان کی تسخیر ہوئی تو وہاں کے باشندوں سے جو معاہدہ ہوا اس کی تصریح کی گئی کہ ان کے مال، جان، مذہب اور شریعت کو امان ہے۔

نبیلہ یاسمین کراچی

قرآن سے ازلی مشکلات کیسے ٹھیک؟

درس قرآن بھی شروع کیا۔ اگر میں نہ ہوتی تب بھی درس قرآن ہوتا۔ یہ اسی کا اعجاز ہے کہ مجھے خیال آیا کہ میں فریضہ اقامت دین تو نہیں کر رہی جب تک اجتماعیت نہ ہوگی یہ کام نہ ہوگا اللہ نے ہمت دی۔ الحمد للہ اب یہ سلسلہ چل رہا ہے

۱۹۸۹ء میں شادی کے بعد کراچی سے خانپور آئی تو درس قرآن کا سلسلہ گھر سے شروع کر دیا۔ ایک بہن نے کہا کہ یہ جو آپ درس دیتی ہیں یہ تو ہر کوئی جانتا ہے، میں ایم اے اسلامیات میں پڑھ رہی ہوں ہمیں سب پتہ ہے۔ ۱۹ سال عمر تھی۔ سلسلہ بند کر دیا۔ پھر کبھی بکھار۔ آخر آہستہ آہستہ درس بالکل ختم کر دیا۔ آہستہ آہستہ گھر کی مصروفیات بڑھ گئیں۔ ۱۹۹۴ء میں میرے ہاں دوسری بیٹی ہوئی۔ وہ بہت زیادہ بیمار رہتی تھی۔ لوگوں نے کہا کہ آپ کی بچی کو تھیلایا گیا ہے۔ چیک اپ کے بعد معلوم ہوا کہ بلڈ گارے گا۔ شروع میں تو بھائی رشتہ دار دوست احباب دیتے رہے۔ پھر وقفہ کم ہوتا گیا۔ بلڈ ہر دفعہ رنج کرنا مشکل ہوتا گیا۔ پھر فاطمہ سنہرے ملتان کے متعلق سنا، وہاں گئے نام رجسٹر کروایا، ایک دفعہ بلڈ ہم سے لیتے، دو دفعہ خود لگاتے۔ ان کا سسٹم بہت اچھا ہے۔ مکمل بلڈ ٹیسٹ کرنے کے بعد وہ بلڈ لگاتے تھے۔ ہر پندرہ دن بعد لے کر جاتی۔ کبھی ہفتہ بعد بھی جانا پڑتا۔ میری امی جان اکثر کہتیں درس قرآن کا سلسلہ شروع کرو۔ اللہ پریشانی دور کرے گا۔ ۱۹۹۶ء میں ایک میگزین میں دو اصول خزانے پڑھے جو قرآنی آیات پر مشتمل ہیں۔

انہیں ہر نماز کے بعد پڑھنا شروع کیا۔ درس قرآن بھی شروع کیا۔ اگر میں نہ ہوتی تب بھی درس قرآن ہوتا۔ یہ اسی کا اعجاز ہے کہ مجھے خیال آیا کہ میں فریضہ اقامت دین تو نہیں کر رہی جب تک اجتماعیت نہ ہوگی یہ کام نہ ہوگا اللہ نے ہمت دی۔ الحمد للہ اب یہ سلسلہ چل رہا ہے میری ملتان جانے کی پریشانی اللہ نے دور کر دی ہے۔ یہ قرآن کا اعجاز ہے اب مجھے گھر بیٹھے بلڈل جاتا ہے ملتان سے آتا ہے اور میں بیٹی کو گھر بیٹھے لگوا لیتی ہوں۔ ہمارا عقیدہ ہے کہ قرآنی آیات شفاء بخش تاثیر رکھتی ہیں اور اس عقیدے میں بڑی صداقت ہے ظفر اللہ خان صاحب مدیر اردو ڈائجسٹ نے ایک آنکھوں دیکھا واقعہ بیان کیا کہ ایک اسی سالہ خاتون کو موتی بند کی شکایت ہوئی ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا جو انہیں قبول نہ تھا۔ انہوں نے پورے یقین سے فکشفنا عنک غطاءک فبصرک الیوم حدید کا وظیفہ شروع کیا۔ اللہ کا کرنا کچھ ایسا ہوا کہ مرض اسی ابتدائی

شوگر کے مریضوں کیلئے بڑی خوشخبری

مکرمی! شیخ صالح محمد تاجری نے ایک لمبے تجربے آنکھ محنت و کوشش و مسلسل صبر کے بعد ہی اس بیماری کا اتنا بہتری نسخے کا کھوج نکالنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ استعمال میں لائی جانے والی اشیاء ۱۰۰ گرام کتنا ہوا گیہوں (حلیم والا) ۱۰۰ گرام گوند کثیر ۱۰۰ گرام جو کتنا ہوا (حلیم والا) ۱۰۰ گرام کلونجی۔ تیار کرنے کا طریقہ: مذکورہ چیزوں کو پونے کپ پانی میں ڈالیں پھر اس کو کم از کم دس منٹ پکائیں۔ جوش دینے کے بعد آگ بجھائیں اور اس کو اتنی دیر تک چھوڑے رکھیں یہاں تک کہ وہ از خود ٹھنڈا ہو جائے۔ پھر چھلکوں کو چھان لیں اور نیچے ہوئے پانی کو شیشے کے برتن میں رکھیں استعمال کرنے کا طریقہ: ناشتے سے پہلے مریض صبح نہار منہ سات دن تک مسلسل چائے یا قبوہ کی چھوٹی پیالی کے مقدار پیے۔ سات دن کے بعد ایک نانہہ کرے پھر گیارہ دن میں ایک دن اپنے ایک دن نانہہ کرے یعنی سات دن اپنے ایک ہفتہ گزرنے کے بعد دوا کا استعمال بالکل بند کر دے۔ اور بلاروک ٹوک جو دل چاہے غذا استعمال کرے۔ اسے اللہ کے فضل سے کچھ نقصان نہ ہوگا۔ اگر کچھ کسرہ جائے ایک مرتبہ پھر اسی طرح استعمال کرے۔ اس کا لہجہ کام کرنا شروع کر دے گا۔ بیماری ختم ہو جائے گی۔ (ملک عارف کشمیر)

اعتماد کی کمی شخصیت کو کس طرح تباہ کرتی ہے؟

ایسے افراد کو ہر صورت میں کسی ماہر نفسیات سے باقاعدہ علاج کروانا چاہئے تاکہ وہ صحت مند زندگی گزار سکیں اور ماہرین نفسیات سے رائے لینے کے بعد اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں یا متبادل راستہ تلاش کریں تاکہ ترقی کے راستے مسدود نہ ہوں

بہت سے لوگوں کا کہنا ہے کہ وہ بہت جلد گھبرا جاتے ہیں۔ پریشان ہو جاتے یا دوسرے لفظوں میں انہیں مختلف باتوں کی TENSION ہونے لگتی ہے یا کسی ایسی جگہ جہاں افراد کی کثیر تعداد ہوسماجی تقریبات یا دفتری تقریبات میں اعتماد کے ساتھ بات چیت نہیں کر پاتے۔ اگر کوئی دوسرے افراد سے متعارف کروائے تو نروس ہو جاتے ہیں، اپنے بارے میں بھی بات نہیں کر پاتے، الفاظ ان کے حلق میں اٹک جاتے ہیں، ماتھے پر پسینہ آ جاتا ہے، دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے یا پسلیوں سے باہر آتا محسوس ہوتا ہے، سر گھومنے لگتا ہے۔ تقریب میں جو بات موضوع بحث ہو جسے نہیں لے سکتے حالانکہ اس موضوع کے بارے میں ان کے ذہن میں بہت سے نکات ہوتے ہیں یہ سب کیا ہے اور کیوں ہے؟ ان سب افراد کا کہنا یہی ہے کہ ان کا دل چاہتا ہے کہ وہ سب کے سامنے اعتماد سے بات کریں۔ دلائل دیں، معلومات فراہم کریں مگر ایسا ہو نہیں پاتا۔ اس مسئلے کو نفسیات کی زبان میں تشویش یعنی (ANXIETY) کہا جاتا ہے۔ میں آپ کو مرض کی تشویش کے بارے میں آگاہ کرتی ہوں ان معلومات کو پڑھ لینا کافی نہیں جب تک آپ ان پر عمل نہیں کریں گے شعوری کوشش اور پوری نیت سے اپنی کمزوریوں پر قابو نہیں پائیں گے سماجی سطح پر ترقی نہیں کر سکیں گے۔

تشویش کیونکر ہوتی ہے؟ 1. خیالوں کی دنیا میں کھوئے رہنا۔ 2. حقیقت پسندی سے آنکھیں چرانا یا حقیقت کو قبول نہ کرنا۔ 3. اپنی ذاتی صلاحیتوں کو نہ تو تلاش کرنا اور نہ ہی انہیں صحیح استعمال کرنا۔ 4. غلط کاری کر کے تشویش میں مبتلا ہونا۔ 5. جنسی تجربات کر کے گھبرائے رہنا اور احساس گناہ کا شکار ہو جانا۔ 6. اپنی ظاہری شکل و صورت یا رنگ کے باعث احساس کمتری میں مبتلا ہو جانا۔ 7. دولت اور رتبے سے مرعوب ہو جانا۔ 8. دوسرے افراد کی ظاہری شخصیت اور لباس سے مرعوب ہونا۔ 9. والدین کی بے جا سختی اور ان کے آپس کے لڑائی جھگڑوں کے باعث تشویش میں رہنا۔ 10. تعلیمی ناکامی کے باعث دلبرداشتہ ہو جانا۔

ایسے افراد کو روزمرہ زندگی میں بے شمار مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ مسائل سے وہ بٹ لیتے ہیں یا وقت گزرنے

جذبہ بیدار نہیں ہوگا اور وہ آگے بڑھنے کے لئے زیادہ محنت نہیں کریں گے، امتحانات میں اعلیٰ پوزیشن اور اعلیٰ نمبر حاصل کرنے کے لئے وہ خوب محنت کرتے ہیں۔ وہ نوجوان جو عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں ان کے کئی خواب اور ارادے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے عزائم اور ارادوں کو پورا کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ دن رات محنت کرتے ہیں۔ بہترین پرفارمنس دکھاتے ہیں۔

انہیں سکول کالج یا دوسرے کاموں اور تقریبات میں وقت پر پہنچنے کی تشویش ہوتی بیخود اتنے کو گھر سنوانے، بچوں کی تعلیم و تربیت اور شوہر کو آرام مہیا کرنے کی تشویش، والدین کو بچوں کی صحت، تعلیم اور مستقبل کی تشویش، لڑکے اور لڑکیوں کو جاذب نظر دلکش نظر آنے کی تشویش، انہیں منس پسند ساتھی کی پابچا ہے یا چاہئے جانے کی تشویش، کھلاڑیوں کو نہ صرف اچھا کھیل کھیلنے بلکہ جیتنے کی تشویش۔ انہیں زیادہ سے زیادہ پرنیکس، تکنیک اور قوت کے ساتھ کھیل دکھانے کے لئے تیار کرتی ہے۔

قارئین! یہ بات یاد رکھیں کہ اگر تشویش نارل سطح سے بڑھ جائے یا تشویش میں حقیقت پسندی اور عمل نہ رہے تو تشویش ذہنی مرض میں تبدیل ہو جاتی ہے اور فرد کا ذہنی سکون تباہ کر دیتی ہے پھر اس کی ذہنی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ وہ کسی کام کی طرف متوجہ نہیں ہو پاتا اور عملی طور پر بھی کسی کام کو صحیح طور پر نہیں کر پاتا۔ ایسے فرد کی سوچ اور عمل میں مطابقت نہیں ہوتی، وہ سوچتا تو بہت کچھ ہے، اور سوچ میں کامیابی، خوشیاں، سب کچھ حاصل کر لیتا ہے مگر جب اسے حقیقت کا سامنا ہوتا ہے تو یہ صورت حال اس کے لئے بہت تلخ ہوتی ہے۔ وہ خود کو دوسروں سے بہت پیچھے پاتا ہے۔ مقابلے کی دوڑ میں بھی شامل نہیں ہو پاتا جبکہ اس کے ہم عمر اور ہم عصر بہت آگے جا چکے ہوتے ہیں۔ یہ صورت حال اسے نفسیاتی تشویش کی طرف لے جاتی ہے۔ اسے مسائل پر قابو پانے کیلئے کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا۔ وہ جس قدر اپنی خواہشات اور مسائل کے بارے سوچتا ہے۔ اس کی تشویش میں اضافہ ہو جاتا ہے، کیونکہ اس ساری صورت حال میں عمل کہیں بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی با مقصد کوشش، اس طرح ان کی روزمرہ زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے کیونکہ اضطراب اور تشویش کی صورتحال صلاحیتوں کو بے پناہ نقصان پہنچاتی ہے۔

قارئین! آپ کو بخوبی علم ہوگا کہ جب بھی اعصابی امراض، امراض قلب، فشارخون میں مبتلا افراد ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو وہ دوائی دینے سے پہلے ایسے مریضوں کو تائید کرتے ہیں کہ آپ پریشان ہونا چھوڑ دیں (باقی صفحہ نمبر 15)

بدلتے موسم سے کیسے بچا جائے؟

حکیم محمد انور مطیع

اس بدلتے ہوئے موسم میں صبح ناشتے میں ڈبل روٹی، انڈا، دلیا، چنے، پنکے کا شوربہ، دودھ، مین اور انڈے کا حلوہ، مین کی روٹی، دہی اور مربہ آملہ کا خصوصی استعمال کریں۔ نیز چائے کے شوقین لوگ چائے بھی پی سکتے ہیں۔

وسطِ مہینہ کے بعد موسم میں بتدریج تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے اصل میں جب موسم بدلتے ہیں تو اس طرح کی تبدیلیاں اکثر رونما ہوتی ہیں۔ فطری طور پر موسم ایک دم نہیں بدلا کرتے کیونکہ اگر ایسا ہو جائے تو پھر ایک دو نہیں سینکڑوں لوگ بیمار یوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جب کبھی فطری قوانین مشیتِ ایزدی کے تحت فطرت سے ہٹتے ہیں تو طوفان، سیلاب، زلزلے اور دیگر ناگہانی آفات کرہ ارض پر نمودار ہوتی ہیں لیکن وہ بھی کچھ عرصے کیلئے۔ پھر قدرت اس ماحول کو فطرت پر لے آتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ صرف اور صرف وہ ذاتِ باری تعالیٰ ہی جانتی ہے جو اس کائنات کی مالک و خالق ہے لیکن ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ فطرت کے اصولوں پر عمل کرنا صحت اور ان اصولوں سے روگردانی بیماری کا سبب بنتی ہے۔ انسان اگر ماحول اور موسم کے مطابق اپنا رہن سہن اور ضرورت کے مطابق مناسب غذا کا استعمال رکھے تو کبھی بھی بیمار نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح جب موسم سرما کی ابتدا ہوتی ہے تو سابقہ موسم یعنی گرمی والے معمولات انسان کو ترک یا مناسب حد تک کم کر دینے چاہئیں لیکن ایسا نہیں ہوتا لوگ سردی کی ابتدا ہو جانے کے باوجود برف فرج کی اشیاء کا استعمال بند نہیں کرتے۔ پنکھوں، ایئر کولروں اور اسی وغیرہ کے استعمال میں کمی نہیں لاتے اور یہی بے اعتدالیاں آگے چل کر بیماریوں کا پیش خیمہ بنتی ہیں اور لوگ پھر اعصابی درذ، نزہ، زکام، کھانسی، لقوہ، دمہ، ٹی بی، نمونیہ اور خاص کر فالج اور جوڑوں کے درد وغیرہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر: وسطِ اکتوبر سے برف کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے۔ رات دس بجے کے بعد چھت یا صحن میں سونے کی بجائے کمرے یا برآمدے میں سوئیں۔ رات کے پچھلے پہر پنکھوں، ایئر کولروں اور اسی کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ ٹھنڈے پھل، ٹھنڈی سبزیاں خاص کر رات کو نہیں کھانی چاہئیں۔ صبح اور دوپہر کو تازہ پانی سے غسل کریں اور شام کے وقت نہانے سے پرہیز کریں۔ خاص کر وہ خواتین جو حاملہ ہوں یا جن کے بچوں کی عمریں دو سال سے کم ہوں انہیں چھت اور صحن میں بالکل نہیں سونا چاہیے اور وہ لوگ بھی ان تدابیر پر سختی سے عمل

ہی حسب ضرورت چینی بھی ڈال دیں یہ مرکب آہستہ آہستہ گاڑھا ہونا شروع ہو جائے گا جب دیکھیں حلوے کے قوام جیسا گاڑھا ہو گیا ہے تو اسے اتار لیں مزید گاڑھا کرنا چاہیں تو کچھ دیر اور چولہے پر رہنے دیں اور تیار ہو جانے پر چولہے سے اتار کر اس میں مغز پستہ 20 گرم، مغز اخروٹ 20 گرام ملا دیں مگر یہ یاد رہے کہ ان مغزیات کا استعمال ماہ دسمبر اور جنوری میں کریں تو بہتر ہے۔ دیکھی گئی اور دیسی انڈے نہ ملنے کی صورت میں فاری انڈے اور عام گھی بھی استعمال کر سکتے ہیں اور مرکب کو ہلاتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں تاکہ جل نہ جائے۔ بہترین مقوی ناشتہ تیار ہے اور ناشتے کے بعد حسب ضرورت چائے یا نیم گرم دودھ پی لیں۔

دعا کی مقبولیت کا راز

”میرے لیے بائیس نیکل خرید دیجئے“ ایک غریب خاندان کے لڑکے نے اپنے باپ سے کہا۔ باپ کیلئے بائیس نیکل خریدنا مشکل تھا۔ اس نے ٹال دیا۔ لڑکا بار بار کہتا رہا اور باپ بار بار منع کرتا رہا۔ آخر کار ایک روز باپ نے ڈانٹ کر کہا ”میں نے کہہ دیا کہ میں بائیس نیکل نہیں خریدوں گا“ آئندہ مجھ سے اس قسم کی بات مت کرنا“۔ یہ سن کر لڑکے کی آنکھ میں آنسو آ گئے۔ وہ کچھ دیر تک چپ رہا اس کے بعد روتے ہوئے بولا ”آپ ہی تو میرے باپ ہیں، پھر آپ سے نہ کہوں تو کس سے کہوں“۔ اس جملہ نے باپ کو تڑپا دیا، اچانک اس کا انداز بدل گیا۔ اس نے کہا ”اچھا بیٹا! اطمینان رکھو میں تم کو ضرور بائیس نیکل لیکر دوں گا۔“ لڑکے نے بظاہر ایک لفظ کہا تھا مگر یہ ایسا لفظ تھا جس کی قیمت اس کی اپنی زندگی تھی جس میں اس کی پوری ہستی شامل ہو گئی تھی۔ اس لفظ کا مطلب یہ تھا کہ اس نے اپنے آپ کو اپنے سرپرست کے سامنے بالکل خالی کر دیا ہے۔ یہ لفظ بول کر اس نے اپنے آپ کو ایسے نقطہ پر کھڑا کر دیا تھا جہاں اس کی درخواست اس کے سرپرست کیلئے بھی اتنا مسئلہ بن گئی تھنا وہ خود اس کے اپنے لیے تھی۔ یہ انسانی واقعہ خدائی واقعہ کی تمثیل ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کون سی دعا ہے جو لوٹائی نہیں جاتی۔ یہ وہ دعا ہے جس میں بندہ اپنی پوری ہستی کو انڈیل دیتا ہے۔ جب بندہ کی آنکھ سے بھر کا وہ قطرہ ٹپک پڑتا ہے جس کا عمل زمین و آسمان بھی نہ کر سکے۔ یہ وہ لمحہ ہے جب کہ دعا محض زبان سے نکلا ہو ایک لفظ نہیں ہوتی بلکہ وہ ایک شخصیت کے پھٹنے کی آواز ہوتی ہے۔ اس وقت اللہ کی رحمتیں بندے پر ٹوٹ پڑتی ہیں۔ دونوں ایک دوسرے سے راضی ہو جاتے ہیں۔ (ہمشیرہ محمد اور لیس خان)

شوال میں قرب الہی کا کامیاب سفر

روحانی محفل

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذاتی شریعت سے کڑا لڑکھٹا نہیں مجھوں کہنگیس
ناممکن روحانی مشکلات اور علاج جسمانی بیماریوں سے نجات

صالحین کا کہنا ہے کہ عید الفطر کی رات کو چار رکعت نفل دودو کر کے یوں پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سو مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ نوافل کے بعد کھڑے ہو کر 1100 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھے جو کھڑا ہو کر وظیفہ نہ پڑھے سکے وہ بیٹھ کر پڑھے

شوال کا چاند دیکھنے کے بعد یہ دعا پڑھیں

اَللّٰهُمَّ هَذَا الشَّهْرُ اَوَّلُ شَهْرٍ مِنْ اَشْهُرِ الْحَجِّ
فَارْزُقْنَا بِحُرْمَةِ الْحَجِّ وَ الْفَتْحِ اَللّٰهُمَّ صَخِّرْ اَبْدًا
تَنَامِيْنَ اَسْقَامٍ وَفَقْنَا زِيَارَةَ بَيْتِكَ الْحَرَامِ وَالْاَنَامِ
يَا اَرْحَمَ الرَّحْمٰنِيْنَ۔

ایک روایت میں آتا ہے کہ جب عید کی صبح ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو بھیجتا ہے جو زمین پر اترتے ہیں اور گلی کوچوں اور راستوں میں کھڑے ہو جاتے ہیں اور بلند آواز سے کہتے ہیں جسے جن اور انسان کے سوا تمام مخلوق سنتی ہے، وہ کہتے ہیں، اے محمد (ﷺ) کی امت! اپنے پروردگار کی طرف آؤ، وہ تمہیں عطاے عظیم دے گا اور تمہارے بہت بڑے گناہ معاف فرمائے گا اور جب لوگ عید گاہوں میں آ جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں، جب مزدور اپنا کام مکمل کر لے تو اس کی مزدوری کا بدلہ کیا ہے؟ فرشتے کہتے ہیں اس کا بدلہ یہ ہے کہ اسے پورا اجر دیا جائے۔ تب اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں میں تمہیں گواہ بناتا ہوں، میں نے ان لوگوں کے لیے اپنی بخشش اور رضا کو ان کا اجر بنایا ہے۔

یکم شوال: جو کوئی شوال کی یکم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد آٹھ رکعت نفل نماز دودو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد 25، 25 مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ سبحان اللہ، ستر مرتبہ استغفار اور ستر مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔

اللھم صل علی محمد ن النبی الامی و علی الہ واصحابہ وبارک وسلم

تو بفضل باری تعالیٰ اس عمل کی برکت سے اسکی ستر دنیاوی حاجات اور ستر اخروی حاجات پوری ہوں گی اور اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل و کرم اور رحمت نازل فرمائیں گے۔

چار رکعت نماز نفل: جو کوئی یکم شوال کی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو، دو رکعت کر کے پڑھے اور ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورہ اخلاص، تین تین مرتبہ سورہ فلق اور تین تین مرتبہ سورہ ناس پڑھے پھر جب نماز مکمل کر کے فارغ ہو جائے تو ستر مرتبہ کلمہ تجید (تیسرا کلمہ) پڑھے۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی

معافی مانگے انشاء اللہ تعالیٰ اس کو گناہوں کی معافی عطا ہوگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی توبہ قبول فرمائینگے اور اس کو نیکی کے کاموں کی توفیق بخشیں گے۔

چار رکعت نفل: صالحین کا کہنا ہے کہ عید الفطر کی رات کو چار رکعت نفل دودو کر کے یوں پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سو مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ نوافل کے بعد کھڑے ہو کر 1100 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھے جو کھڑا ہو کر وظیفہ نہ پڑھے سکے وہ بیٹھ کر پڑھے۔ ان نوافل کی برکت سے بندے کے دل میں اللہ کی محبت کا جذبہ بیدار ہو جاتا ہے اور بندہ تلاش حق کیلئے کمر بستہ ہو جاتا ہے۔

لا الہ الا اللہ سبحان الصمد الاحد
لا الہ الا اللہ سبحان رب السموات والارض
لا الہ الا اللہ سبحان الوکیل الکفیل
لا الہ الا اللہ سبحان الفتح العلیم۔

آٹھ رکعت نفل: شوال کرم کی پہلی ساعت یعنی شب عید کو تہجد کے وقت آٹھ رکعت نفل یوں پڑھے کہ سورہ فاتحہ کے بعد ہر پہلی اور ہر دوسری رکعت میں سورہ کافرون 25 مرتبہ ہر تیسری اور چوتھی رکعت میں سورہ اخلاص 25 مرتبہ ہر پانچویں اور چھٹی رکعت میں سورہ فلق 25 مرتبہ ہر ساتویں اور ہر آٹھویں رکعت میں سورہ ناس 25 مرتبہ پڑھے پھر 1313 مرتبہ مندرجہ ذیل وظیفہ پڑھے۔ اللہ پڑھنے والے پر خاص نظر التفات فرمائیگا۔ نوافل پڑھنے والے کو بے پناہ اجر ملے گا اس کیلئے رحمت اور حکمت کے دروازے کھول دے گا۔ اس عمل سے مرنے کے بعد عذاب قبر میں راحت بھی پیدا ہوگی۔ یہ دنیوی حاجات کیلئے بہت اکیر ہے۔ بسم اللہ۔ سبحان اللہ۔ یا اللہ۔

جنت واجب: نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص ماہ رمضان المبارک میں دن کو روزہ رکھے اور شب کو نوافل ادا کرے اور عید کے دن صدقہ فطر ادا کر کے عید گاہ میں جائے اور عید گاہ سے واپس ہونے تک اس کے تمام گناہ بخش دیئے جائیں گے۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا جو شخص شوال کے مہینے میں چھ روزے رکھے گا اس کو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن طوق اور زنجیروں سے محفوظ فرمائیں گے۔ ایک روایت میں ہے اس کیلئے چھ لاکھ برس کی عبادت اور چھ لاکھ اونٹ کی غلامی اور

اس ماہ روحانی محفل میں 7 ستمبر بروز منگل صبح 11 سے دوپہر 12 بجکر 12 منٹ تک 19 ستمبر بروز اتوار دوپہر 1 بجکر 18 منٹ سے دوپہر 2 بجکر 30 منٹ تک 29 ستمبر بروز بدھ صبح 8 بجکر 18 منٹ سے صبح 9 بجکر 30 منٹ تک ایک ایک نعت پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درود دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سونے صدقہ قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کو یاد رکھیں کہ آسمان سے ہلکی پھلکی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ: 1)۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔
2۔ خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی با وضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورڈ مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت دامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود غنی اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھر لیوا لکھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب! صد شکر اللہ کا اس نے عبقری سے ہماری ملاقات کرادی، عبقری کے ہر مضمون کو بڑا الا جواب پایا، روحانی محفل میں شرکت شروع کی، اس کی برکت سے مجھے اللہ تعالیٰ سے باتیں کرنے کی جو عادت اس رمضان کے مہینے میں پڑی وہ سلسلہ تاحال جاری ہے جو باتیں میں اللہ تعالیٰ سے کرتی ہوں وہ اس کے محبوب ﷺ بھی (باقی صفحہ نمبر 45)

اولیاء اللہ کے مستند روحانی وظائف

وساوس سے نجات کیلئے

اگر اللہ نہ کرے کسی کو وہم کا مرض ہو گیا ہو اور دل و دماغ میں طرح طرح کے وساوس آتے ہوں اور طبیعت ہر وقت پریشان رہتی ہو تو ایسی صورت میں با وضو جمعہ کے دن بعد نماز فجر کا غنڈے کے سات کٹڑوں پر الگ الگ یہ آیت لکھے اور پاک پانی سے دھو کر روزانہ وہ پانی نہار منہ ناشتہ سے قبل پی لے۔ سات دن بلا ناغہ یہ عمل کرے انشاء اللہ اس عمل کی برکت سے اس کا وہم دور ہو جائے گا اور وہ ہر قسم کی ذہنی پریشانی سے نجات حاصل کر لے گا۔

وہ آیت یہ ہے: **وَإِنَّمَا يَنْزِعُ عَنْكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ط إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ط إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ ط**

قلبی سکون کیلئے

کسی انجانے خوف کے سبب یا کمزوری کے باعث یا کسی مرض کی وجہ سے دل اکثر دھڑکتا رہتا ہے اور اس کے سبب کوئی کام کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے اور انسان بے کار ہو جاتا ہے اس کے لیے چینی کی پلیٹ میں جس پر پھول پتیاں یا ڈیزائن نہ ہوں بلکہ سادہ پلیٹ ہو اس پر سورہ قمریش با وضو زعفران کو عرق گلاب میں گھول کر اس سے لکھے اور بارش کے پانی سے یا آب زم زم سے (اگر یہ پانی نہ مل سکے تو) تو کنوئیں، نہر، دریا، چشمے یا پھر 7 نلکوں کا پانی لے کر اس سے دھو کر روزانہ ایک پلیٹ کا پانی پی لیا کرے۔ چند دن پینے سے انشاء اللہ دل کے دھڑکنے کا مرض ختم ہو جائیگا۔

اگر اللہ نہ کرے کسی کا پیشاب بند ہو گیا ہو اور پیشاب میں بندش کے سبب رکاوٹ ہو اور پیشاب نہ آتا ہو اور مریض بے چین ہو ایسی صورت میں با وضو درج ذیل آیت عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھے اور اس کو پانی سے دھو کر پیئے۔ اس کی برکت سے انشاء اللہ پیشاب کی بندش کھل جائے گی وہ آیت یہ ہے:

وَإِذَا اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ نَضِيبًا ط

پتہ کی بیماریوں کا علاج

پتہ کی بیماریوں کیلئے 11 مرتبہ یہ آیت پڑھ کر دم کریں اور مریض کو پلائیں اس سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

الرَّحْمَنُ عَلَى الْعَرْشِ السُّتُوٰی

(ایم اے قریشی ملتان)

اگر کسی کو بخار نہ پکڑ لیا اور بخار نہ جاتا ہو تو فجر کی نماز کے بعد با وضو پتیل کے پتے پر یہ آیت لکھے اور مریض کو وہ پتہ چٹا دے جب تک بخار نہ جائے روزانہ لکھ کر ایک پتہ چٹا رہے چند دن عمل کرنے سے انشاء اللہ بخار چلا جائیگا

وَادْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمِيقَاتِهِ الَّتِي وَاتَّقُوا اللَّهَ ط إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ط يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ ط وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ الْآتِدَائِ ط اَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ ط إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ط

باعزت رشتوں کیلئے

اگر کسی لڑکی یا لڑکے کا رشتہ نہ آتا ہو تو اس کیلئے با وضو یہ آیت لکھے اور موم جامہ میں بند کر کے مردھے تو اپنے دائیں بازو پر باندھ لے اور اگر عورت ہے ہے تو اپنے بائیں بازو پر باندھ لے۔ انشاء اللہ جلد ہی مناسب جگہ رشتہ ہو جائے گا۔ وہ آیت یہ ہے۔

قُلْ إِنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ط وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ط يَخْصُصْ بِرَحْمَتِهِ مَن يَشَاءُ ط وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ط

تہنیت: اگر رشتہ نہیں آتا ہے یا شادی نہیں ہوتی ہے تو بندش کرائی ہوئی ہے بندش کھولنے کا عمل کرے اور سحر جادو سفلی کا علاج کرے۔ انشاء اللہ سحر جادو کا اثر ختم ہوتے ہی فوراً رشتہ ہو جائیگا۔

سواری کی حفاظت کیلئے

اگر آدمی پانی کے جہاز یا کشتی میں سوار ہو اور سمندر یا دریا میں طوفانی ہوائیں چل رہی ہوں اور جہاز یا کشتی ڈوبنے کا خطرہ ہو تو ایسی صورت میں با وضو سات کاغذ کے کٹڑوں پر یہ آیت لکھے اور سمندر یا دریا میں جہاز یا کشتی کے مشرق میں ایک ایک کر کے ڈال دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ طوفان تھم جائے گا اور سمندر کی لہروں کا تلاطم رک جائے گا اور جہاز کشتی ڈوبنے سے محفوظ ہو جائیگا۔ وہ آیت یہ ہے۔

الَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَةِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ ط إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ط وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَوْجٌ كَالظُّلُمِ دَعَا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ ط

بخار سے بچنی نجات

اگر کسی کو بخار نہ پکڑ لیا اور بخار نہ جاتا ہو تو فجر کی نماز کے بعد با وضو پتیل کے پتے پر یہ آیت لکھے اور مریض کو وہ پتہ چٹا دے جب تک بخار نہ جائے روزانہ لکھ کر ایک پتہ چٹا رہے چند دن عمل کرنے سے انشاء اللہ بخار چلا جائیگا۔ وہ آیت یہ ہے:

يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ط

پیدائش میں آسانی کیلئے

بچہ کی با آسانی پیدائش کیلئے اس آیت کو با وضو لکھے اور پاک کپڑے میں پلیٹ کر عورت کی ران پر باندھ دے انشاء اللہ تعالیٰ بچہ آسانی کے ساتھ پیدا ہوگا۔ بچہ پیدا ہوتے ہی کپڑا فوراً کھول دے ورنہ آنتیں باہر آجائیں گی۔ لہذا احتیاط کو یہ تعویذ دے جو احتیاط سے استعمال کرے استعمال شدہ تعویذ کو کسی پاک جگہ دفن کر دے یا پتھر یا اینٹ کے ساتھ باندھ کر کنوئیں یا نہر یا دریا یا سمندر یا چشمے یا جھیل میں ڈال دے تاکہ آیت کی بے حرمتی نہ ہو۔ وہ آیت یہ ہے:

وَآيَةٌ لَهُمُ اللَّيْلُ نَسْلَخُ مِنْهُ النَّهَارَ فَإِذَا هُم مُّظْلَمُونَ ط وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَّهَا ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ط

حاسدوں کے شر سے نجات

جس شخص کے بلا وجہ دشمن پیدا ہو گئے ہوں یا لوگ حسد اور بغض کی وجہ سے دشمنی کرتے ہوں تو ان آیات کو با وضو ایک پاک کاغذ پر لکھے اور موم جامہ کر کے باندھ لے۔ انشاء اللہ تعالیٰ دشمن کے شر سے محفوظ رہے گا۔ اسی طرح اگر ان آیات کو عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے با وضو چینی کی پلیٹ (جو بغیر پھول کے سادہ ہو) پر لکھے گا اور اس کو پاک پانی سے دھو کر تین دن برابر نہار منہ (ناشتہ اور چائے سے قبل) پیے گا تو اس کی برکت سے ہر قسم کے وسوسوں اور برے اور ڈراؤنے خوابوں سے حفاظت رہے گی اور نماز پڑھنے کے دوران جو وسوسے آتے ہیں بند ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ذہن کا تمام بوجھ اتر جائے گا اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جائے گی۔ وہ آیات یہ ہیں:

آلو بخارا کی کرامات

ڈاکٹر نوشابہ معین

مصیبتوں سے یقینی نجات

موسم گرم میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں۔ یادگیر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گری خشکی نیز صفر اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے۔

اس خوش ذائقہ پھل کے استعمال سے قلب کو تقویت ملتی ہے۔ قلب کی غیر طبعی حرکات اختلاج اور خفقان میں فائدہ مند ہے۔ شریانوں میں جوش خون کی زیادتی اور فشار الدم اعلیٰ میں اس کا استعمال نافع ہے کیونکہ یہ اپنی ملین تاثیر کی وجہ سے شریانوں کو نرم کرتا اور مسکن ہونے کی وجہ سے جوش خون کو تسکین بخشتا ہے۔ یہ خصوصی طور پر ان احباب کیلئے بہت زیادہ مفید ہے جنہوں نے موسم گرما میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں یادگیر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گری خشکی نیز صفر اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے چنانچہ جگر کی گرمی کو دور کر کے اسے تقویت بھی بخشتا ہے۔ چنانچہ جگر کی گرمی کو دور کر کے اسے تقویت بھی بخشتا ہے جب کہ بدن کو طاقت تو انائی اور شادمانی و سرور کی کیفیت سے بھی آشنا کرتا ہے۔

آلو بخارا کے پتوں کا چبنا مسموڑھوں کو مضبوط بناتا ہے اور اس کے رس کا لگنا ویدان امعاء کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ ترش آلو بخارا قابض اور ذیابیطس میں مفید ہوتا ہے۔ پختہ و شیریں آلو بخارا بخاروں کے علاوہ بد بو، دہن، منہ کی بد بو، بواسیر اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ کبیاوی تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ قدیم اطباء اکرام جسمانی کمزوری اور بخاروں کی کمزوری کو رفع کرنے کیلئے آلو بخارا اس لیے استعمال کرتے تھے کہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس میں تمام غذائی و معدنی اجزاء کے ساتھ پانی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ شیریں آلو بخارا کا کثرت استعمال بھی معدہ اور امعاء کی ضروری حرارت کو ختم کر کے مضرت پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ آلو بخارا کھانسی میں مضرتیں بستر طیکہ ترش نہ ہو۔

عقبی کیلئے خاص تحفہ

محترم قارئین! جیسے ہی آپ کو اپنے گھر میں چوری کا انکشاف ہو تو فوراً ایک ہی مجلس میں گیارہ سو مرتبہ سورہ الضحیٰ پڑھیں۔ دوران پڑھائی بالکل بات نہ کریں۔ انشاء اللہ چور بھی پکڑا جائیگا اور چوری شدہ مال بھی بہت جلد برآمد ہو جائیگا۔ مجھے اس پڑھائی پر یقین ہے اور میں نے اسے بار بار آزمایا ہے۔ (مضمون موزلا ہور)

قدیم طبی کتب کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ازمنہ قدیم کے اطباء بھی آلو بخارا میں موجود خصوصیات سے آشنا تھے۔ مشہور و معروف مسلم اطباء ابن بیطار نے جامع المفردات اور ابن ہیل نے کتاب المختارات میں آلو بخارا کے عربی نام اجاص کے عنوان سے فوائد تحریر کیے ہیں۔ شیخ الرئیس بولکی سینا علامہ برہان الدین نفیس اور ملا سیدی نے بھی اپنی اپنی تصانیف میں آلو بخارا کا استعمال لکھے ہیں۔

سر دتر تاثیر کا حامل یہ پھل حقیقی طور پر ترش ہے مگر پختہ ہو کر جب اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو شیریں ہو جاتا ہے۔ اس کے پودے کشمیر، ہمالیہ، پاکستان، افغانستان اور ایران میں بکثرت پائے جاتے ہیں جبکہ اس کا اصلی مسکن دمشق ہے۔

آلو بخارا پاکستان میں موسم گرما کے عوارضات اور حدت صفر کیلئے بکثرت کھایا جانے والا پھل ہے جس کی خصوصیات کے بارے میں تحریر کی گئی طبی کتب سے اندازہ ہوتا ہے کہ قدرت کاملہ نے صفرای اور دومی امراض میں مبتلا افراد کیلئے اسے مخصوص طور پر تحقیق فرمایا ہے۔ اس میں دوائی اور غذائی دونوں قسم کی خصوصیات نمایاں ہیں۔ موسم گرما میں یہ تازہ اور خوش مزہ بازار میں عام ملتا ہے اور جب موسمی لحاظ سے ناپید ہو تو خشک کیا ہوا آلو بخارا اس کی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ خشک آلو بخارا اکثر امراض کے علاج، قے، متلی، پیاس، بخار کی شدت، صفراء کی زیادتی، جوش خون اور قبض کیلئے مختلف ترکیب سے استعمال کراتے ہیں۔ آلو بخارا کے ساتھ املی کا گودہ ملا کر اس کا زلال پرانے بخاروں اور یرقان کی عمدہ اور خوش مزہ ترش و شیریں ذائقہ کی حامل مؤثر دوا ہے جس سے جسم میں قوت دافعہ کو تقویت حاصل ہو کر پیشاب و پاخانہ با فراغت آکر طبیعت کو سکون حاصل ہوتا ہے اور مرض میں نمایاں تخفیف معلوم ہوتی ہے۔ دس دانے تازہ اور شیریں آلو بخارا کے کھانے سے قبض دور ہو کر بخار کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے اور بخار کے مریض کی پیاس و کمزوری اس میں پائے جانے والے پانی اور لحمی اور شکر کی اجزاء سے دور ہو جاتی ہے۔ بخار کی شدت میں اگر متلی اور قے بھی ہو پیاس کی بھی زیادتی ہو تو تازہ یا خشک آلو بخارے کر منہ میں رکھ کر چوسیں فائدہ مند ہے۔

سورۃ یٰسین نے روکا اور میری آنکھ نکال لی۔ پھر مجھ سے کہا گیا کہ اگر یہ مردہ سورہ تبارک الذی بھی پڑھتا تو تیری دوسری آنکھ بھی نکال لی جاتی

سانپ کے کانے کا علاج: بعض ایسے شخص ہیں کہ ان کو لازماً ہر ماہ یا ہر چھ ماہ یا ہر سال کے بعد ضرور سانپ کا ٹٹا ہے اس سے نجات کیلئے یہ آیت روز اتوار با وضو بوقت فجر لکھ کر پلا دیں اور تعویذ بنا کر اس کے گلے میں ڈال دیں انشاء اللہ پھر کبھی سانپ نہ کاٹے گا۔ بسم اللہ الرحمن الرحیم لاسن رب رحیم م مغفرت کی بشارت: مشکوٰۃ شریف میں یہ حدیث احمد اور ابن ماجہ اور نسائی اور ترمذی سے مروی ہے۔ جناب رسول اللہؐ نے فرمایا ہے، کہ قرآن مجید میں ایک سورہ تیس آیتوں کی ایسی ہے جو اپنے پڑھنے والے کی شفاعت کرے گی۔ یہاں تک کہ اس کی مغفرت ہو جائے گی۔ وہ سورہ تبارک الذی بیدہ الملک ہے۔ عذاب قبر سے نجات: یہ حدیث بھی مشکوٰۃ شریف میں ترمذی سے مروی ہے، کہ حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں، کہ ایک صحابی نے کسی قبر پر اپنا خیمہ لگایا اور اسے یہ معلوم نہ تھا کہ یہاں قبر ہے تو اچانک اس میں ایک انسان سورہ تبارک الذی بیدہ الملک پڑھنے لگا۔ یہاں تک کہ اس کو ختم کر دیا۔ تو یہ صحابی جناب رسول اللہؐ کی خدمت میں حاضر ہوا اور سارا قصہ عرض کیا۔ آپ نے فرمایا۔ یہ سورہ عذاب کو روکتی ہے۔ یہ نجات دلاتی ہے جو اس کو اللہ کے عذاب سے نجات دلائے گی۔ دفع ملیات: امام یافعیؒ کہتے ہیں کہ بعض اولیاء اللہؐ نے کہا ہے کہ ایک مرتبہ ایک جنازہ کے ہمراہ گیا۔ مغرب کا وقت تھا۔ جب لوگ دفن کر کے واپس چلے گئے۔ تو بہت رات جا چکی تھی۔ میں نے دیکھا کہ کوئی چیز کتے کی ہم شکل قبر میں داخل ہوئی۔ تھوڑی دیر بعد وہ در ماندہ اور تکلیف زدہ حالت میں باہر نکلی اور اس کی ایک آنکھ ندر تھی۔ میں نے پوچھا تجھے کیا ہوا۔ اس نے جواب دیا۔ میں نے اس میت کو اذیت پہنچانی چاہی تو مجھے سورہ یٰسین نے روکا اور میری آنکھ نکال لی۔ پھر مجھ سے کہا گیا کہ اگر یہ مردہ سورہ تبارک الذی بھی پڑھتا تو

تیری دوسری آنکھ بھی نکال لی جاتی۔ (صفحہ نمبر 218) (مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ”کالی دنیا کالا جادو و وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں“ نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپ کا صدقہ جاریہ)

ہڈیاں کمزور ہیں؟ اچھارہ اور کٹھے ڈکار؟ زرد آنکھیں؟ پلکوں کی عجیب بیماری؟ تپدق وسل؟

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جب طلب امور کے لئے پیکھا ہوا جو ابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔
نو جوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جو ابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ نوٹ: وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

اچھارہ اور کٹھے ڈکار

میں پہلے مٹی بہت کھاتی تھی اب تو خیر وہ مٹی کھانے کی عادت نہیں ہے اب میرے پیٹ میں اچھارہ رہتا ہے۔ کٹھے ڈکار آتے ہی رات کو منہ سوکھ جاتا ہے۔ دل گھٹتا ہے شدید چکر آتے ہیں۔ پاخانہ مختلف رنگ کے ہوتے ہیں۔ پاخانہ آتے ہی پیٹ میں سونیاں جھپتی ہیں سینے میں شدید جلن ہوتی ہے جب تک کپسول کھاتی ہوں آرام رہتا ہے اس کے بعد پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ پہلے تو التلیاں بھی آتی تھیں۔ ایکسے وغیرہ کرواتے ہیں وہ سب نارمل ہیں پیٹ میں کیڑے بھی نہیں ہیں۔ (خدیجہ ملتان)

مشورہ: دو تین دن تک کھانا نہ کھائیں کھانے کے وقت صرف شہد کھائیں سلیمانی چائے پیئیں یا سبز چائے سبز الائچی والی پیئیں۔ پھل مالٹا کیونکہ ان کو جس جو باہر سے ڈوبوں میں سیل بند آتا ہے وہ پی لیں دو تین دن کے بعد شدید بھوک پر مونگ کی دال چاول کی کچھڑی پودینے کی چٹنی سے تھوڑی سی کھائیں۔ پودینے کی چٹنی میں لیموں کا رس بھی شامل کر لیں پھر گوشت کا شوربہ چپاتی اسی طرح چٹنی کے ساتھ کھائیں۔ غذا کے بعد سلیمانی نمک آدھی چائے کی چمچی کھالیا کریں۔ دودھ گھی مکھن ہرگز نہ کھائیں شدید بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں۔

جھریاں

بیس سال عمر ہے جلد ڈھیلی اور جھریوں والی ہو گئی ہے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہیں باقاعدہ نماز پڑھتی ہوں۔ ان جھریوں کی وجہ سے میں زیادہ عمر کی نظر آتی ہوں۔ پیٹ بھی بڑھ گیا ہے آپ اسے معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کریں یہ ایک بیٹی کا مسئلہ ہے۔ (پروین ساہوال)

مشورہ: آپ فاقہ کشی نہ کریں غذا پیٹ بھر کر کھائیں ہاں! البتہ شدید بھوک کے بغیر غذا نہ کھائیں۔ دودھ چاول کا استعمال بالکل نہ کریں۔ گوشت انڈا مرغی مچھلی سب انار مالٹے، کھجور، میتھی کا ساگ، سیم کی پھلیاں، مٹر آپ کیلئے مفید غذائیں ہیں۔ لیموں کا استعمال مفید ہے۔ سب سے زیادہ

مفید چیز آپ کیلئے خالص شہد ہے غذا کے بعد دو تین چمچے خالص شہد کھالیا کریں۔ تازہ ہوا میں چلنا پھر اور لمبے لمبے سانس لینا ضروری ہے۔ پانی زیادہ پیئیں۔ پریشان نہ رہیں۔ پریشانی سے بھی جھریاں پڑتی ہیں۔ کام کاج کرتی رہیں۔

ہڈیاں کمزور ہیں

میری ہڈیاں بہت کمزور ہیں ہڈی پر ذرا سی چوٹ لگ جائے تو کئی دنوں تک درد رہتا ہے اور ورم ہو جاتا ہے۔ میرے پاؤں ہر وقت درد کرتے رہتے ہیں۔ رات کو شدید درد ہو جاتا ہے۔ (احمد عبداللہ خان پور کٹورہ)

مشورہ: دوا کا نام تو ہم لکھ رہے ہیں مگر اس کا اصل حالت میں دستیاب ہونا بے حد مشکل ہے اکثر طبی قیمتی دواؤں کا اگرچہ یہی حال ہے مگر اس دوا کا استعمال چونکہ جو طبیب اس کی اہمیت کے مطابق نہیں کروا تا اس لیے بھی ذرا اصلی دوا کیاب ہے۔ آپ کسی ایچھے دیاندار طبیب سے بنا کر استعمال کریں بہت فائدہ ہوگا۔ دوا کا نام غبر مومیائی ہے۔ طریقہ استعمال آسان ہے صبح و شام ایک ایک گولی دودھ سے کھائیں۔ غذا کے بعد خالص شہد ایک ایک چمچے یاد و چمچے کھائیں۔

چہرے پر مہاسے

میرے چہرے پر مہاسے ہیں اور گردن پر دانے نکلتے ہیں ان دانوں سے پیلا مواد ہوتا ہے۔ دانوں میں درد ہوتا ہے جس جگہ دانے نکلتے ہیں وہاں سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں ان کی وجہ سے میری شکل بگڑ گئی ہے اور میں احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں۔ (احسان فیصل آباد)

مشورہ: آپ پانچ دانے عتاب توڑ کر پانچ دانے چھوٹی الائچی کھل کر ایک کپ پانی میں جوش دیکر چھان کر صبح و شام پی لیا کریں۔

زرد آنکھیں

عمر 20 سال ہے دل والی سائڈ میں پسلیوں کے نیچے جہاں پسلیاں ختم ہوتی ہیں وہاں بہت زیادہ درد ہوتا ہے کبھی

بازوؤں اور کبھی گردن میں بھی درد ہونے لگتا ہے یہ درد پسلیوں کے نیچے سے شروع ہو کر اوپر گردن تک آتا ہے جب یہ درد ہوتا ہے جسم سے گرمی نکلنے لگتی ہے۔ ہاتھوں اور آنکھوں سے گرمی زیادہ نکلتی ہے خون کی شدید کمی ہے بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے۔ (پاکیزہ برہمچڑی)

مشورہ: غذا سے ایک منٹ پہلے حب حلیقیت ایک ایک گولی چبا کر پانی سے نگل لیں۔ دوپہر اور رات صبح و شام خالی پیٹ آدھی چائے کی چمچی خیرہ ابریشم کھائیں۔ یہ خیرہ کسی بہت ہی اعتماد والے طبیب سے خریدیں۔ غذا میں بکری، بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکایا ہوا چپاتی سے کھائیں۔ انار اور سیب بھی روزانہ کھائیں۔

پلکوں کی عجیب بیماری

میں ایف اے کی طالبہ ہوں مجھے پلکوں کی ایک عجیب و غریب بیماری لگ گئی ہے دو سال پہلے کی بات ہے میری آنکھ میں چھین ہوئی۔ طبیب نے میری آنکھ کے پونے کو الٹا کر روئی سے صاف کر دیا جس سے چھین دور ہو گئی اس کے بعد میری پلکوں کے بال تیزی سے گرنے لگے میں پریشان ہوئی اور اسی طبیب کے پاس دوبارہ گئی اس نے ایک دوا خانے کی شہد کی ٹیوب لکھ دی اور آنکھوں میں ڈالنے کیلئے کہا میں نے وہ ٹیوب والا شہد آنکھوں میں ڈالا تو ایک ہفتے استعمال کے بعد میری آنکھوں کی پلکوں پر صابن جمننا شروع ہو گیا۔ یہ صابن اس وقت تک ہمارا رہتا ہے جب تک میں سروس کا تیل لگا کر پلکیں صاف نہ کر لوں۔ میں بہت پریشان ہوں برائے مہربانی جلد کوئی مستند نسخہ ارسال کریں۔ (شبینہ صادق آباد)

مشورہ: فی الفور آپ اس ٹیوب والے شہد کا استعمال بند کر دیں اگر آئندہ کبھی شہد کی ضرورت پڑے تو ہمیشہ خالص اور اصلی شہد ہی استعمال کریں۔ اب آپ عرق گلاب سے آنکھوں کو دھویا کریں اور سوتے وقت خالص سرمہ سلامتی سے آنکھوں میں لگایا کریں۔ اگر دھوپ میں باہر نکلیں تو کالا چشمہ لازمی لگا کر نکلیں۔ وضو کرتے وقت آنکھیں پانی سے دھوئیں۔

جسمانی درد اور اختلاج قلب

عمر 27 سال ہے شادی شدہ ہوں دو بچے ہیں وزن دس اسٹون ہے جبکہ قد پانچ فٹ ہے۔ مجھے کچھ دنوں سے بائیں جانب سینے میں درد ہوتا ہے۔ یہ درد بائیں بازو تک جاتا ہے اور سینے کے درمیان والی ہڈی تک آجاتا ہے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہو جاتی ہے جگر بہت زیادہ آتے ہیں اس کے علاوہ پورے جسم میں بھی درد ہوتا ہے کبھی جسم کے کسی حصے میں کبھی کسی حصے میں سخت ٹپٹیں شروع ہو جاتی ہیں۔ پیدل زیادہ نہیں چل سکتی۔ شہد کھانے سے دل خراب ہو جاتا ہے دودھ بالکل نہیں پی سکتی دہی کھانے سے تکلیف ہو جاتی ہے مسالا مرچ بہت تکلیف دیتے ہیں با دام پستہ بھی ہضم نہیں ہوتا۔ (غزالہ سکٹ لینڈ)

مشورہ: صبح گاجریں پانی میں اچھی طرح ابال کر کھالیں چائے پی لیں بس یہی صبح کا ناشتہ ہے۔ دوپہر کو کدو توری، لوکی، گاجر ٹینڈے کھیر البغیر مرچ گرم مسالہ کے پکا کر چپاتی سے کھائیں

اگر گرم مسردا مسالے کے پکا کر چپاتی سے کھائیں اگر گرم مسردا میسر ہو تو وہ بھی خوب کھائیں اگر بیدار نہ آنا یا بڑا انگور میسر ہو تو بیج نکال کر غذا کے ساتھ ہی کھائیں رات کو بھی شدید بھوک پر دوپہر والی غذائیں کھائیں۔

تہدق و سل

دو سال پہلے رمضان شریف میں مجھے خشک کھانسی ہوئی تھی پھر مجھے اسی مہینے میں منہ سے خون آیا بس اس کے بعد میری صحت بہت تیزی سے گرے لگی اور سینے میں درد بھی رہنے لگا۔ پانچ ماہ تک علاج ہوا آخر کار رپورٹ نکلوائی جس کی کاپی آپ کو ارسال کر رہا ہوں۔ (محمد اقبال کراچی)

مشورہ: رپورٹ کی جو کاپی آپ نے ارسال کی ہے اس کے مطابق آپ کو تہدق و سل رہی ہے مگر اب وہ ٹھیک ہے پھیپھڑے پر پرانا نشان باقی ہے لہذا اب آپ غذا کی طرف خاص توجہ دیں اور مرض کی طرف سے پریشان نہ ہوں۔ کمزوری دور ہونے سے یہ تمام شکایات خود بخود جاتی رہیں

نانی جان کے آزمودہ ٹوٹکے

☆ چیس بناتے وقت آلو کاٹ کر جس پانی میں ڈالیں اس میں نمک ملا لیں بعد کسی صاف کپڑے میں آلو سکھالیں اور پھر تلیں خستہ اور لذیز چیس بنے گی۔ ☆ سوتے میں بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو ناریل کوٹ کر اس میں مصری ڈال کر کھلائیں۔ انشاء اللہفاقہ ہوگا۔ ☆ پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر رکھ دیئے جائیں تو وہ بہت دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔ ☆ اگر مین گھولتے وقت اس میں تھوڑی سی سونف اور اجوائن شامل کر لی جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خوف ختم ہوتا ہے بلکہ پکڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔ (ارم)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی، تینس والی، چنے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کزہبی، تینس کی روٹی، دارچینی، لوگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، موز (مفتی)، تینس کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 4

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، زیرے کی چائے، انٹمی کا دودھ، دیسی گھی، پیسیدہ، کھجور تازہ، خر بوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقد دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، مکڑی، سیاہ ماش کی دال، پیسدا، کچھڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجر بیلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الا بچی، دانی، دانی والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لالچی، کیلا، کیلا کا ملک شیک، آئس کریم، فالوہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بی، خیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

غذا نمبر 1

مغز، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجنار کا قہوہ، اچار لیموں، مرہ، آملہ، مرہ ہریڑ، مرہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجنار، سکینجین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، مینگن، پکڑے، انڈے کا آملٹ، دال مسور، ٹماٹو، کچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشادری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امروہ، گرم، سردا، خر بوزہ پیکا مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برنی، کھویا، گنڈریاں، گنے کا رس، تر بوز، شربت بوزری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 7

اردی، جھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلا کا سالن، انڈے کی سفیدی، مچھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الا بچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بالنگو، سیب

خوبصورتی آپ کی محتاج ہوگی

میری دوست نے یوں ہی یہ وظیفہ شروع کیا تو یقین جانے کہ آج میری دوست کو دیکھ کر کہیں سے بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کا چہرہ اتنا خراب تھا۔ اس کے بعد ہم سب نے یہ وظیفہ شروع کر دیا اور کربوں کو خدا حافظ کہہ دیا ہے

ہوشیار ہو جائیں! کیونکہ آج میں آپ کو ایک ایسا وظیفہ اور گھریلو سادہ ٹوٹکے بتانے جارہی ہوں کہ

”خوبصورتی“ انشاء اللہ آپ کی محتاج ہو کر رہ جائے گی۔ میں آپ کو ایک نزدیکی دوست کا واقعہ بتانے جارہی ہوں واقعہ کچھ یوں ہے کہ میری دوست کا لالا اور چہرہ کیل چھائیوں سے بھرا ہوا تھا۔ میری دوست ہر طرح کے ٹوٹکے ہر طرح کی کریمیں استعمال کر کے آخر تک آ کر

اس نے سب کچھ اللہ پر چھوڑ دیا۔ ایک دن اس کے گھر ایک لڑکی آئی جو کہ اس کی بھائی کی دوست تھی اور جامعہ کی طالبہ تھی یوں ہی باتوں باتوں میں اس سے چہرے کا ذکر شروع ہو گیا تو اس لڑکی نے اسے کہا کہ میں تمہیں ایک ایسا آسان روحانی علاج بتاتی ہوں جسکو میں نے ذاتی طور پر بھی آزمایا اور جسکو بھی دیا اس کے حیرت انگیز رزلٹ برآمد ہوئے۔ وظیفہ اس نے کچھ اس طرح بتایا کہ ہر نماز کے بعد

يَا خَالِقُ. يَا مَصْصُورُ. يَا جَمِيلُ ان تینوں ناموں کو اسی طرح ترتیب وار سو بار پڑھنا ہے یعنی ان تینوں ناموں کو پڑھ کر ایک دانہ

گرانا ہے اور انہیں 100 بار پڑھنے کے بعد ہاتھوں پر پھونکنا ہے اور ہاتھ اپنے چہرے پر پھیرنے ہیں۔ انشاء اللہ

تمہارا چہرہ بالکل صحیح ہو جائے گا۔ میری دوست نے یوں ہی یہ وظیفہ شروع کیا تو یقین جانے کہ آج میری دوست کو دیکھ

کر کہیں سے بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کا چہرہ اتنا خراب تھا۔ اس کے بعد ہم سب نے یہ وظیفہ شروع کر دیا اور

کربوں کو اللہ حافظ کہہ دیا ہے اور اب جو بھی ہمیں ملتا ہے وہ سب سے پہلے یہ سوال کرتا ہے کہ بھی تم کون سی کریمیں

استعمال کرتی ہو اور ہم اپنا ذاتی آزمایا ہوا وظیفہ بتا دیتی ہیں اور سب حیران ہو جاتے ہیں اور اب میرا چیلنج ہے ان سے

جو خواتین اور نوجوان لڑکیاں ہر طرح کی کریمیں استعمال کرنے کے بعد بھی اپنے چہرے کی خوبصورتی سے محروم رہ

جاتی ہیں وہ ہر نماز کے بعد نہایت توجہ سے اس وظیفہ کو اسی طرح ترتیب وار سو بار جو کہ تینوں ناموں کو علیحدہ کرنے

سے تین سو بار بنتا ہے پڑھیں انشاء اللہ جو بھی اس وظیفہ کو

پڑھے گا خود کو خود ہی آئینہ میں دیکھ کر اپنے آپ کو پہچاننے میں مشکل کا شکار ہو جائیگا۔

میں اس کے پڑھنے کی مدت مقرر نہیں کر سکتی کیونکہ یہ تو آپ کی نیت پر ہوگا آپ جتنا یقین اور توجہ سے پڑھیں گے اور یقین کامل کے ساتھ پڑھیں گے اتنی جلدی اپنے چہرے کی پریشانیوں سے چھکارا پائیں گے۔ میں آپ کی سمجھ کیلئے وظیفہ کو ہر ادیتی ہوں۔

يَا خَالِقُ. يَا مَصْصُورُ. يَا جَمِيلُ

جس طرح یہ ترتیب وار لکھا ہے آپ سے انتہائی تاکید سے گزارش ہے کہ اسی طرح آپ اس وظیفہ کو ترتیب وار پڑھیے گا سودانے رکھتے ہیں ان تینوں کو اسی طرح ترتیب وار پڑھ کر ایک دانہ گرانا ہے اور اسی 100 دانے مکمل کرنے ہیں اور سو دانے پڑھ کر اپنے دونوں ہاتھوں پر پھونک مانی ہے اور ہاتھوں کو اپنے چہرے پر پھیر دینا ہے وظیفہ کرتے وقت آپ چہرے پر جو بھی پراہم ہے اس کو سامنے رکھنا ہے۔

اس زبردست روحانی وظیفے کے بعد میں آپ کو چند آزمودہ لا جواب ٹوٹکے پیش کرتی ہوں۔

اکثر خواتین پیٹ کی خرابی قبض اور مخصوص بیماریوں کا شکار رہتی ہیں اور وہ ان کی جانب توجہ نہیں کرتیں حالانکہ چہرے اور

بالوں کے حوالے سے پیش آنے والے 80 فیصد مسائل کا تعلق انہی امراض سے ہے۔ قبض کے خاتمے کے لئے رات کو

سونے سے پہلے ایک کپ گرم دودھ کے ساتھ اسپینول کا ایک چمچ چھلکا معمول بنالیں اس کے علاوہ صبح گیارہ بجے کی چائے

کی بجائے نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پیئیں۔ یہ گھریلو ٹوٹکے پیٹ کی بہت سے بیماریوں کا علاج ہے جبکہ خشک ہریڑ

پیس کر پاؤڈر بنالیں اور رات کو سوتے وقت ایک کپ گرم دودھ میں ایک چمچ پاؤڈر اور آدھی چمچ روغن بادام ڈال کر

پیئیں۔ قبض کو ام الامراض کہا گیا ہے اس سے چہرے کا رنگ روپ ختم ہو جاتا ہے۔ جسم کے اندر سے فالٹو فٹنے اور گیسیں

خارج نہیں ہوتیں اس کیلئے صبح ہمار منہ ایک گلاس باسی پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ گرمیوں میں دودانے املی اور

دودانے خشک آلو بخارا ڈال کر بھگو دیں اور صبح پانی پی لیں جبکہ سردیوں میں دودانے انجیر نہار منہ لیں۔

سینے کی بدبو ختم کرنے کیلئے عرق گلاب اور پھنکوی پیس کر ملا کر جسم پر لگائیں۔ یہ اینٹی سپک ہے اور اس سے سکن بھی صاف ہوتی ہے اور دانے بھی نہیں نکلتے۔ کھلے مسام بند

ہو جاتے ہیں۔ عرق گلاب قدرت کا خوبصورت تحفہ ہے۔ پرانے زمانے میں شہزادیاں اسے خاص طور پر استعمال کرتی تھیں۔

آنکھوں کے حلقہ ختم کرنے کے لئے انہوں نے بتایا کہ کھیرے کارس ٹائٹل کا گودا اس کا بہترین علاج ہے۔ چہرے

کی چھائیوں کی ایک وجہ صرف سکن پراہم نہیں ہوتی بلکہ بسا اوقات خواتین کے امراض، پیٹ کی خرابی، باہر گھومنے

پھرنے، ٹینشن لینے، حمل ہونے یا پریشانیوں کے باعث چہرے پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ اس کے لئے انکوارس

بہت اچھا ہے۔ اسے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ اس کے علاوہ ایک چمچ دودھ ایک چمچ بھلی

آدھا چمچ شہد ملا کر ایک ماہ تک روزانہ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں۔ چہرے پر کچھ بھی لگائیں مگر

گردن کو نظر انداز نہ کریں۔ بالوں کی خوبصورتی کے بارے میں ہر روز شیپو کرنے سے بال خراب ہو جاتے ہیں۔ ہفتے

میں دو یا تین مرتبہ شیپو کا استعمال کافی ہے۔ بالوں کو تیل کا مساج کرنا چاہئے جسم کی طرح بالوں کو بھی خوراک درکار ہوتی

ہے۔ اس کے لئے زیتون، ناریل یا سرسوں میں کسی بھی قسم کا تیل ہفتے میں ایک مرتبہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

سردیوں میں اکثر ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ تازہ کچا دودھ ہونٹوں پر روزانہ لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

گلے کی تکلیف سے نجات کے لیے شہد میں ادھر ملا کر چبانے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے اور بند آواز کھل جاتی ہے۔

فالٹو کتا میں رسالے صدقہ جاریہ ہیں

اگر آپ کے پاس کتا ہیں 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 اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہومز دیدہ رسائل و کتا میں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں مگلوں نے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مدظلہ العالی)

بسم اللہ انا للہ وانا الیہ راجعون کا کرشمہ

میرا پورا یقین ہے کہ آپ کی ایسی گم شدہ چیز جس کی بار بار تلاش کے بعد آپ عاجز آچکے ہوں اس وظیفے کی برکت سے مل جائے گی لیکن آپ بھی پورے یقین کے ساتھ پڑھیے گا اور اپنا مقصد سامنے رکھیے گا۔ وظیفے کے دوران باتوں پر دھیان نہ دیجیے گا

وظیفہ یہ ہے **بسم اللہ انا للہ وانا الیہ راجعون** ہم نے یہ وظیفہ اس طرح پڑھنا شروع کیا تھا بسم اللہ کو اس آیت کے ساتھ ہی پڑھنا ہے ہاں جب وظیفہ کرتے درمیان میں کوئی بولے تو دوبارہ بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر تب **بسم اللہ انا للہ وانا الیہ راجعون** تک پڑھنا ہے یعنی کہ بات کرنے کے بعد پوری بسم اللہ پڑھ کر تب پورا وظیفہ بسم اللہ سے لے کر راجعون تک پڑھنا ہے۔ پڑھنے کی کوئی تعداد مقرر نہیں بس جو چیز گم ہو جائے اسے تلاش کرتے رہیں اور ساتھ یہ اوپر والا وظیفہ پڑھتے رہیں جب چیز مل جائے تو وظیفہ پڑھنا بند کر دیں۔

میرا پورا یقین ہے کہ آپ کی ایسی گم شدہ چیز جس کی بار بار تلاش کے بعد آپ عاجز آچکے ہوں اس وظیفے کی برکت سے مل جائے گی لیکن آپ بھی پورے یقین کے ساتھ پڑھیے گا اور اپنا مقصد سامنے رکھیے گا۔ وظیفے کے دوران باتوں پر دھیان نہ دیجیے گا۔ شکریہ

(بقیہ: اعتماد کی شخصیت کو کس طرح جاہ کرتی ہے)

مت موہیں، اچھی طرح نیندیں۔ خود کو برسوں رکھیں۔ بنیادی وجہ یہ ہے کہ تقریباً تمام طبی امراض کی وجہ فرد کی ذہنی پریشانی، تشویش اور اضطراب ہے۔ یہی کمی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ میں آپ کو یہ بھی بتاتی ہوں کہ بعض افراد بغیر کسی ظاہری اور حقیقی پریشانی کے کسی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں جو کہ حقیقت میں موجود ہی نہیں ہوتی۔ مثلاً انہیں ان کے بیوی بچے بیمار نہ ہوں جو کہ بالکل صحت مند ہیں یا شاید ان کا کیسٹنٹ نہ ہو جائے یا ایسے حادثے کے بارے میں سوچتا ہے جو رونما نہیں ہوا۔ ایسے افراد اکثر گھریلو معاملات اور دفتری معاملات کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ اسے ہوائی پریشانی بھی کہا جاسکتا ہے کہ جس کا کوئی وجود نہ ہو۔ ایسے افراد خواہ مخواہ پریشانیوں کا تذکرہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ایسا کرنے سے انہیں توجہ ملتی ہے۔ ہمدردی حاصل ہوتی ہے۔ انہیں موجودہ وقت اور زندگی سے لطف اندوز ہونا نہیں آتا۔ ہر وقت مستقبل کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ ان کی تشویش کا مرکز ایسی اشیاء ہوتی ہیں جن کو وہ حاصل نہیں کر سکتے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر کاربند رہنا چاہئے۔ لباس صاف ستھرا اور جابجا نظر، موسم کے مطابق ہونا چاہئے۔ خصوصاً رنگوں کے استعمال میں بہت احتیاط کرنی چاہئے۔ دن کے وقت بلکہ رنگوں اور شام کے بعد گھر سے رنگ شخصیت پر اچھا تاثر چھوڑتے ہیں چونکہ ہمارے موسم بہت شدید ہیں خصوصاً موسم گرما۔ لہذا آپ کے جسم اور منہ سے بد بو نہیں آنی چاہئے اور آپ کو معلوم ہے کہ آدھی صحت کا راز سادہ خوراک کھانے اور اعتدال پسند زندگی گزارنے میں ہے۔ جو لوگ اعتدال کو چھوڑ دیتے ہیں وہ پریشانیوں کا شکار ہوتے ہیں۔

دانشمندی

گھر میں پتھر کی سل تھی اشوک کمار نے یہ پتھر کی سل اٹھا کر اپنی ماں کے سر پر پٹک دی۔ ماں کا سر پھٹ گیا آج کا سماج کتنا زیادہ بگڑ گیا ہے، اس کا اندازہ کرنے کے لئے ایک واقعہ پڑھے۔ انڈین ایکسپریس (24 جولائی 1987) صفحہ 3 پر پرنی دہلی کی ایک خبر ہے جس کا عنوان ہے: ”پانچ سو روپے کی خاطر نو جوان نے ماں کو مار دیا“

خبر میں بتایا گیا ہے کہ 21 جولائی 1987ء کو دہلی کے 23 سالہ نو جوان اشوک کمار نے اپنی ماں شیدا سے 500 روپے مانگے۔ ماں نے انکار کیا جس کے نتیجے میں اشوک کمار بگڑ گیا۔ گھر میں پتھر کی سل تھی اشوک کمار نے یہ پتھر کی سل اٹھا کر اپنی ماں کے سر پر پٹک دی۔ ماں کا سر پھٹ گیا اور وہ مر گئی۔ اس کے بعد اشوک کمار نے اپنی ماں کی لاش لوہے کے ایک بکس میں بند کر کے اس میں تالا ڈال دیا اور خون کے دھبے دھو دیئے۔ اس کے بھائی اور بہن شام کو آئے تو اس نے کہہ دیا کہ ماں پنجاب چلی گئی ہے کیونکہ وہاں سے باپ کی بیماری کی خبر آئی تھی مگر اگلے دن جب بکس سے سخت بد بو آنے لگی تو بکس کھولا گیا بکس کے اندر ماں کی سرخی ہوئی لاش موجود تھی۔ اشوک کمار نے قتل کا اقرار کیا اور اب وہ پولیس کی حراست میں ہے۔

جس ملک میں بیدردی اور بے راہ روی کا یہ عالم ہو وہاں مسلمان اگر ناخوشگوار باتوں سے اعراض نہ کریں اور ہر بات پر دوسروں سے لڑنے جھگڑنے کے لئے تیار رہیں تو اس کا نتیجہ ذلت اور بربادی کے سوا کچھ اور نہیں ہو سکتا۔ ایسے ماحول میں جو لیدر انہیں سکھاتے ہیں کہ ”ڈٹ کر ظلم کا مقابلہ کرو“ وہ یقیناً یا بدترین پاگل ہیں یا بدترین شاطر۔ کیونکہ کوئی بھی سنجیدہ اور ہوش مند آدمی ایسے حالات میں لڑنے بھڑنے کا سبق نہیں دے سکتا۔

نادان آدمی صرف اپنے آپ کو دیکھتا ہے اور دانشمند آدمی اپنے ساتھ دوسروں کو اور انسانوں سے بھری ہوئی اس دنیا میں وہی شخص کامیاب ہوگا جو اپنے ساتھ دوسروں کو بھی دیکھے اور اپنی سرگرمیوں میں ان کا لحاظ کرے۔ اس کے برعکس جو شخص صرف اپنے آپ کو دیکھے وہ اس دنیا میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اس کی زندگی کی گاڑی منزل تک نہیں پہنچے گی بلکہ راستہ ہی میں ٹکرا کر تباہ ہو جائے گی۔ یہ زندگی کی حقیقت ہے، اور یہ حقیقت کبھی بدلنے والی نہیں۔

اسلام علیکم آج میں آپ کو اپنا آزمایا ہوا وظیفہ بتاتی ہوں جس کی برکت سے ہماری اور بہت سے لوگوں کی پریشانیوں دور ہو گئیں ہوا یوں کہ رات کو ڈیرے سے چور ہماری بھینس کھول کر چلے گئے۔ صبح جب ابو اور لوگوں کو پتہ چلا تو سب بہت پریشان ہوئے کیونکہ ہمارے گاؤں میں پہلے بھی ایسی بہت سی چوریاں ہو چکی تھیں اور کوئی چوری بھی واپس نہیں ملی تھی۔ اس کے باوجود میری بہن کے چہرے پر اطمینان تھا بہن نے ہم سب کو حوصلہ دیا۔ بہن نے ہم سب کو اور محلے کی لڑکیوں کو اکٹھا کر کے ایک وظیفہ پڑھنے کو دیا ہم سب وظیفہ کر رہی تھیں ادھر ابو اور لوگ کھوجیوں کو لے کر بھینس کی تلاش کرنے چلے گئے جب تک ہم وظیفہ کر رہے تھے تو بھائی لوگ بھینس کے پاؤں کے نشان کو جسے کھرا کہتے ہیں کہ ساتھ آسانی سے سفر کر رہے تھے ادھر بارہ بج گئے ادھر ہم لوگوں نے وظیفہ کرنا بند کر دیا۔ ایک بجے بھائی کا فون آیا وہ بہت مایوس دکھائی دے رہا تھا اس نے بتایا کھرا کم ہو گیا ہے اور وہ بھی تین گھنٹوں سے بہت کوشش کرنے کے باوجود بھی کھرا نہیں ملا اور ہم سب پریشان ہیں اور واپسی کا سوچ رہے ہیں میری بہن نے حوصلہ دیا اور کہا کہ دوبارہ کوشش کرو انشاء اللہ کامیابی ہوگی یہاں بتانی چلوں کہ ہم نے وظیفہ بھی پڑھنا تین گھنٹوں سے بند کیا ہوا تھا ہماری بہن نے ہم سب کو دوبارہ اکٹھا کیا اور دوبارہ پڑھنے کو کہا اللہ کی قدرت دیکھئے ہم نے وظیفہ پڑھنا شروع ہی کیا تھا کہ بھائی کا فون آیا اور اس نے بتایا کہ جہاں ہم لوگ مایوس ہو کر بیٹھے تھے وہی سے گئے کہ جھلمکوں پر کھرا مل گیا ہے جو بہت ہی باریک تھا یعنی وہ کھرا دور بین سے نظر آنے والا تھا اور اس وظیفے کی برکت سے تین گھنٹوں بعد دوبارہ مل گیا جو کہ سب کو چور کے ڈیرے پر لے گیا آخر کار رات کو ہماری بھینس ہمارے ڈیرے پر بھی۔

سارے لوگ حیران تھے کیونکہ یہ پہلی بھینس تھی جو واپس ملی تھی اور وہ بھی اتنی جلدی سب کا خیال تھا کہ یہ کوئی معجزہ ہوا ہے۔ حقیقت یہ واقعہ کسی معجزہ سے کم نہیں۔ اس وظیفے کی برکت سے کسی کی بھی کوئی چیز گم ہو جائے تو اس وظیفے کو اس وقت تک پڑھتے رہیے جب تک کہ وہ گمشدہ چیز مل نہ جائے۔

کیا آپ شادی کرنے جا رہے ہیں

کفر دولہا اور دلہنوں کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ شادی کے دن گویا بہت کچھ غلط نہ ہو جائے۔ پتہ نہیں اس دن کس قسم کے حالات ہوں سب تیاریاں مکمل ہوں تو اور کئی اقسام کے خدشات ذہن میں کلبلائے لگتے ہیں آپ کو امید کرنی چاہیے کہ آپ کا جیون ساتھی آپ کو سمجھے گا

آپ کیلئے چھٹی لینا بہت ضروری ہے۔ ایسے میں روزانہ دن کا کچھ حصہ خالصتاً اپنے ساتھ گزارنے خود کو وقت دیجئے اور خوشگوار آنے والی زندگی کا تصور کیجئے۔ ایسے حالات میں مثبت سوچ کا دامن تھامنے سے نہیں چھوٹنا چاہیے۔ آپ کو امید کرنی چاہیے کہ آپ کا جیون ساتھی آپ کو سمجھے گا اور آپ کو اسے سمجھنے کیلئے تیار رہنا ہوگا۔

ورزش بہت اہم چیز ہے: دنیا بھر کے ماہرین صحت اور نفسیاتی امراض کے ماہر بھی ورزش کی اہمیت و افادیت کے سو فیصد قائل ہیں۔ اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ ورزش ہمیں ہر طرح سے فائدے پہنچاتی ہے۔ جسمانی طور پر بھی اور ذہنی طور پر بھی ہم ورزش کے ذریعے زیادہ اچھے انداز میں زندگی کو ڈھال سکتے ہیں۔ آپ یقین کریں کہ ان دنوں ہلکی پھلکی ورزش آپ کو چاق و چوبند رکھنے میں مدد دیں گی۔ اس لیے آپ پہلی فرصت میں اس جموں کو ٹوڑیئے جس کے اندر آپ رہ رہے ہیں۔ جم جاسکتے ہیں تو ضرور جائیے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تیز قدمی یا بربک واک ضرور کیجئے۔ تیز قدمی آپ کے جسم ہی کو نہیں بلکہ ذہن کو بھی چست کر دیگی۔

گھریلو کام کا محو و کردیں: ہم یہ نہیں کہتے کہ آپ گھر کے ایک کونے میں لگ کر بیٹھ جائیں تاہم شادی کے دن قریب آنے کے بعد آپ کو گھریلو کام کا کج کسی حد تک محدود کر دینے چاہئیں۔ اگر آپ اپنے لیے وقت نہیں نکال پائیں گے تو بھی آپ دباؤ کا شکار ہو جائیں گے۔ آپ کو الجھن ہونے لگے گی اور زندگی بلاوجہ تنگ سی محسوس ہوگی۔ آپ اسی طرح شادی کے خوش کن لمحات کو بھی اچھی طرح محسوس نہیں کر پائیں گے۔ آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ آپ زیادہ سے زیادہ ریلیکس رہیں۔ گھریلو کام کا زیادہ حصہ دوسروں کے سپرد کریں۔ دن رات کو بلو کے بیل کی طرح گھریلو کام کا ج میں جتے رہنے سے آپ ذہنی طور پر دباؤ کا شکار ہو جائیں گے۔

سونے سے پہلے سانس کی ورزش: سانس کی ورزش بھی ذہنی دباؤ سے نجات کیلئے بہت اہم تصور کی جاتی ہے۔ سانس ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ سونے سے پہلے ہلکی پھلکی سانس کی ورزش بھی کرتے ہیں تو اس کے بھی آپ کے جسم کو بہت

شادی بلاشبہ ایک اہم فریضہ ہے اور دنیا کی ایک واضح اکثریت کو اس مرحلے سے گزرنا ہی پڑتا ہے۔ تاہم دیکھا یہ گیا ہے کہ اکثر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں شادی کا مرحلہ قریب آنے پر ایک انجانے دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس نئی دنیا میں داخل ہونے کیلئے اگرچہ ان کے دلوں میں لاکھ ارمان ہوتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ کچھ خدشات اور بے نام سا دباؤ بھی ان کے ساتھ رہتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس قسم کے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے چند طریقے بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

بے جا فکرتوں کو ذہن میں جگہ نہ دیں: اکثر دولہا اور دلہنوں کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ شادی کے دن گویا بہت کچھ غلط نہ ہو جائے۔ پتہ نہیں اس دن کس قسم کے حالات ہوں سب تیاریاں مکمل ہوں تو اور کئی اقسام کے خدشات ذہن میں کلبلائے لگتے ہیں۔ ایسے نوجوان جو ایک دوسرے کو کم جانتے ہوں یا جو شادی سے پہلے ایک دوسرے سے نہ ملے ہوں اور مکمل اجنبی ہوں وہ عام طور پر زیادہ خدشات کا شکار ہوتے ہیں۔ انہیں اس بات کا بھی خوف ہوتا ہے کہ پتہ نہیں اپنے جیون ساتھی کے ساتھ وہ بہتر تعلقات استوار کر پائیں گے یا نہیں ان میں انڈر شیمنڈنگ کا فقدان تو نہیں ہوگا یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے ساتھی کے معیار پر پورا اترتے بھی ہیں یا نہیں تاہم ایسی جگہ جہاں لڑکا اور لڑکی شادی سے پہلے بھی ایک دوسرے کو جانتے ہوں یا بات چیت کے مواقع حاصل ہوں یا پھر قریبی رشتہ داری ہو وہاں عمومی طور پر اس طرح کا دباؤ کم ہی ہوتا ہے لیکن پھر بھی کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور ہوتا ہے۔

کچھ وقت تنہا اپنے ساتھ گزاریں: اگر آپ شادی کرنے جا رہے ہیں اور آپ کی شادی کو چند ہی دن رہ گئے ہیں تو آپ کو اپنے دفاتر کے شیڈول یا آپ لڑکی ہیں تو اپنے معمولات کا جائزہ لینا ہوگا۔ آپ کو یہ چیز دیکھنا ہوگی کہ کہیں آپ کا نئی عمر سے ایک جیسی سخت قسم کی لگی بندھنی زندگی تو نہیں گزار رہے۔ آپ کو اپنے کام اور اپنے لیے آرام کیلئے وقت نکالنے کے ساتھ ساتھ دیگر معمولات پر نظر ثانی کرنا ہوگی۔ اگر آپ محسوس کر رہے ہیں کہ واقعی آپ کے معمولات تھکا دینے والے ہیں تو شادی سے چند دن پہلے

فائدے ملیں گے۔ سانس کی ورزش سے آپ کا جسم اور دماغ دونوں تازہ دم ہوں گے۔

پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال: شادی کے دن جیسے قریب آئیں تو کولا مشروبات، کافی یا چائے کی کئی پالیاں دن میں پینے کی بجائے زیادہ بہتر ہوگا کہ آپ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس کی وجہ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ کیفین جو کافی اور چائے وغیرہ میں پائی جاتی ہے اس کے استعمال سے جلد کھردری اور اس میں روکھاپن آنے لگتا ہے۔ پانی کی کمی آپ کی جلد پر واضح طور پر دیکھی جاسکتی ہے۔ اس لیے ہر ممکن حد تک کوشش کریں کہ پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

ہتے کھیلے رہیں: دیکھئے شادی کو چند دن رہ گئے ہیں اور اب تو آپ کو ذرا راسی معمولی باتوں پر منہ نہیں بنانا۔ یہاں تک کہ یہ آپ کی عادت ہی کیوں نہ ہو۔ آپ کو اس عادت سے چھچھا چھڑانا ہوگا اور یقین کریں کہ یہ کام آپ بہت آسانی سے کر سکتے ہیں۔ اس لیے دن بھر لوگوں سے خوش دلی سے ملیں۔ مسکرائیں، گنگنائیں اور زیادہ سے زیادہ خوش رہیں۔ ہنسنے سے جسم میں کھنچاؤ پیدا ہوگا اور آپ کو ایسا کرنے سے اپنے اندر ایک مضبوطی کا احساس ہوگا۔

گرم تیل سے مساج: اگر آپ محسوس کریں کہ شادی کے حوالے سے آپ کا دماغ مستقل قسم کے دباؤ کی زد میں ہے تو گرم تیل سے مساج کروائیے۔ اس کے بعد ایک گرم گرم باتھ لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ غسل آپ کو تازہ اور توانا بنا دیگا۔

نیند اور غذا کا خاص خیال: اگر آپ شادی کرنے جا رہے ہیں تو آپ کیلئے ان دنوں میں اپنی خوراک اور نیند پر خاص دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی غذا ہلکی پھلکی رکھنی چاہیے اور بھاری اور ثقیل غذاؤں سے جتنا ہو سکے بچیں۔ مرغن غذاؤں کو بھی کم سے کم استعمال کریں۔ ہاں سبزی اور پھل آپ کی غذا میں جتنی مقدار میں بھی شامل ہو جائیں ناکافی ہے۔ نیند پوری لیں گے تو آپ کی جلد بھی نکھرے گی۔ اس طرح یہ نیند ہی ہے جو آپ کے جسم میں خون کی گردش کے نظام کو بہتر اور متوازن رکھتی ہے۔

مثبت سوچ مثبت نتائج: آپ کو ایک مایوس اور دقیا نوسی شخص نہیں بننا بلکہ ایک پرامید اور مثبت سوچ کا حامل شخص بننا چاہیے۔ آپ بھی ایک انسان ہیں اور جس سے آپ کو نوسلک کیا جا رہا ہے وہ بھی انسان ہے۔ آپ کو ایک دوسرے سے توقعات اس طرح رکھنی ہیں جو پوری کی جاسکتی ہیں۔ آپ جتنے زیادہ حقیقت پسند ہوں گے ازدواجی زندگی میں کامیابی کا تناسب اسی حساب سے بڑھتا جائے گا۔

فیصلہ کن عمل کے کمالات

پروفیسر ثناء صاحبہ

کرسی نشینی اور جدید سائنسی تحقیقات

الحمد للہ اب بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں، عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے اپنی 6 سالہ پرانی جسمانی مرض کی وجوہات، ابتداء اور اس کا ہر قسم کا علاج، والد صاحب کے رویہ کے متعلق تفصیلاً لکھا تھا۔

آپ نے جوابی خط میں مجھے صرف اور صرف سورۃ فاتحہ والا فیصلہ کن عمل 90 دن کرنا فرمایا میں نے اسی دن اللہ تعالیٰ کے حضور خوب گڑگڑا کر مانگا کہ اس عمل کیلئے مجھے ہمت اور استقامت عطا فرما چنانچہ اگلے ہی روز فجر کی نماز سے میں نے یہ عمل شروع کیا۔ شروع میں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوئی۔ آہستہ آہستہ ایسی ایسی جسمانی تکالیف نمودار ہونے لگیں کہ عمل چھوڑنے کی طرف رجحان چلا جاتا۔ مگر صد ہا اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس ذات نے میرے ڈمکاتے قدموں کو ایسا سنبھالا اور دل میں ایک لگن جگائے رکھی کہ بس کرنا ہے اب نہ کیا تو پھر مزید کوئی گنجائش نہیں۔

کچھ دنوں تک یہ تکالیف خود بخود کم ہونے لگیں۔ میرے والد صاحب کا رویہ میرے ساتھ درست ہو گیا۔ اب وہ مجھے کوئی بات ایسی نہیں کہتے کہ جس سے میں upset ہو جاؤں بلکہ اکثر پوچھتے رہتے ہیں کہ اپنا خیال کرؤ جتنا کام کر سکتی ہو آسانی سے اتنا ہی کرو۔

آہستہ آہستہ اور بھی کئی ایسے کام جو بڑے عرصے سے رکے ہوئے تھے وہ بھی complete ہو گئے۔ میں نے تقریباً ہر معاملہ میں اس کا اثر محسوس کیا۔

مجھے وظیفہ سے جو جسمانی فوائد حاصل ہوئے درج ذیل ہیں۔

☆ شدید اعصابی کمزوری جو مجھے بستر پر گرا دی تھی اور میں کچھ بھی کرنے کے قابل نہیں رہتی تھی اس سے نجات ملی ہے۔

☆ یادداشت کی کمزوری تھی اس میں بہتری آئی ہے۔

☆ urine کا کنٹرول مکمل طور پر ٹھیک ہے۔

☆ steriods سے جسم کا پھیلاؤ بہت زیادہ تھا اس میں کافی کمی آئی ہے۔ ☆ مستقل سرد درخت ہوئی ہے۔

☆ مستقل کمر درد کا خاتمہ ہوا ہے۔ ☆ میری نظر کا مسئلہ تھا وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔ ☆ ناگوں کی ہر وقت کی کپکپاہٹ ختم ہوئی ہے۔ ہاتھوں کی grip بالکل نہیں تھی وہ بہتر ہوئی ہے۔

☆ ایک انجانا خوف کہ گھر میں اچانک کوئی مسئلہ کھڑا ہو جائے گا یا میں مرجاؤں گی اس میں کمی آئی ہے۔

اس تحقیق کو پیش کرنے کا مقصد یہ نہیں کہ کرسی نشینی اسلام میں منع ہے بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ کرسی نشینی کے مضر اثرات جو کہ احقر کو یورپی ڈاکٹروں ہی کی تحقیق سے ملے ہیں وہ پیش کرتے ہیں تاکہ سادہ زندگی اور فیشی زندگی کے فرق کو نمایاں کیا جاسکے۔

زیادہ تر حصہ ٹھیک ریڑھ کی ہڈی سے خارج ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ جھک کر بیٹھنے کی عام (لیکن بری) عادت میں مبتلا ہیں تو اس قوت کا انحراف اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لیکن یہ نہ سمجھئے کہ آپ کے پیٹھے ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے کی صورت میں کوئی وظیفہ جسمانی ادا کرتے ہیں نہیں ایسا نہیں ہے۔ بقول ڈاکٹر فریڈمین ”بیٹھے ہوئے ہونے کی حالت میں اثر اعصاب بے عمل ہو کر رہ جاتے ہیں“ وہ مزید وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بے عمل پیٹھے کمزور ہو جاتے ہیں پیٹھے کے اعصاب سے زیادہ ششیمی اعصاب ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتے ہیں، بیٹھے رہنے کے باعث ششیمی اعصاب کمزور پڑ جاتیں تو یہ سہارا بھی مضبوط نہیں رہتا۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بے چینی اور کمر کا درد رہنے لگتا ہے۔“

انٹرنیشنل ہیلتھ کیئر سروس کے ہنری ماسرائیم ڈی کا کہنا ہے ”فیلے بانس کا مرض طویل عرصے تک ہلے جلے بغیر رہنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر آپ تین یا چار گھنٹے سے زیادہ دیر تک مسلسل بیٹھے رہتے ہیں تو خون ٹانگوں میں رک کر رہ جاتا ہے گردش کرنے کے بجائے ٹانگوں میں جمع رہتا ہے۔ گھٹنوں کے بل بیٹھنے سے یہ صورتحال اور بھی زیادہ سنگین بن جاتی ہے کیونکہ اس طرح گھٹنے کے نیچے دہنے کی وجہ سے اہم شریان میں خلا پیدا ہو جاتا ہے۔

لوگوں کو عموماً طویل ہوائی سفر کے ذریعے فیلے بانس ہو جانے کی شکایت کرتے سنا گیا ہے لیکن زیادہ دیر بیٹھے رہنے کی کوئی بھی صورت خواہ وہ جہاز میں ہو یا کار میں یا گھر پر اس مرض کا سبب بن سکتی ہے لیکن زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا فیلے بانس سے بھی زیادہ خراب مرض پیدا کر سکتا ہے جسے موٹا پا کہتے ہیں۔

سنت نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرہ آفاق کتاب ”سنت نبوی اور جدید سائنس“ ضرور پڑھیں۔

رزق میں اضافے کیلئے
فرض نماز کے بعد ہاتھ نہ اٹھائیں دس بار بسم اللہ مکمل دس بار بابائے سبط پڑھیں پھر ہاتھ چہرے پر پھیریں اور پھونک ماریں۔
انشاء اللہ کبھی ہاتھ خالی نہیں رہے گا۔ (آسیہ بیگم حلی لکھا)

حضور ﷺ کو زمین پر بیٹھنا پسند تھا۔ حضور ﷺ نے کبھی ٹیک لگا کر کھانا نہیں تناول فرمایا۔ حضور ﷺ کے زمانے میں سادہ زندگی تھی کرسی کا تصور بھی نہیں تھا زیادہ سے زیادہ اونچے تختے ہوتے تھے جن پر بیٹھا اور سویا جاتا تھا۔ حضور ﷺ اور آپ کے اصحاب کھانا اور سونے کیلئے زمین ہی استعمال فرماتے تھے۔ آج کے ڈاکٹر حضرات بھی اپنی تحقیقات میں کرسی نشینی کے مضر اثرات اور زمین پر بیٹھنے اور سونے کے فوائد پر کئی تحقیقاتی رپورٹ پیش کر چکے ہیں۔

اس تحقیق کو پیش کرنے کا مقصد یہ نہیں کہ کرسی نشینی اسلام میں منع ہے بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ کرسی نشینی کے مضر اثرات جو کہ احقر کو یورپی ڈاکٹروں ہی کی تحقیق سے ملے ہیں وہ پیش کرتے ہیں تاکہ سادہ زندگی اور فیشی زندگی کے فرق کو نمایاں کیا جاسکے۔ ذیل میں اب ہم اس پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں:

کرسی نشینی کے مضر اثرات اور میڈیکل سائنسی تحقیق:

”بہت دیر تک ایک ہی جگہ جم کر بیٹھے رہنا سزائے موت بھگتنے کے مترادف ہے باقاعدہ ورزش سزائے موت سے بری ہونے کی حیثیت رکھتی ہے۔“

کیا آپ کرسی نشین ہیں؟ بیٹھے رہنا جیسے بہت سے لوگ سستانے کا بضرر مشغلہ سمجھتے ہیں درحقیقت کمزور کر دیتا ہے ناگوں میں خون جم کر گانٹھیں بن جاتی ہیں، بیٹھے رہنے والوں کا پیٹ گھڑے کی طرح پھول جاتا ہے اور گردن اکڑ جاتی ہے کم از کم ایسا ہونے کا امکان ضرور ہے اگر آپ زیادہ دیر تک بیٹھے رہتے ہیں اور ہم میں سے اکثر ایسے ہیں جو یہ غفلت برتتے ہیں۔

نیویارک میں سناؤ کا وائی میڈیکل سنٹر کے شعبہ فزیکل میڈیسن اور ری صیلی ٹیشن کے سربراہ نیز ایک کتاب کے (فریڈم فروم بیک جی) کے مصنفین میں شامل ڈاکٹر لارنس ڈبلیو فریڈمین ایم ڈی کہتے ہیں ”جب آپ بیٹھے ہوں تو ریڑھ کی ہڈی پر کھڑے ہونے کی نسبت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔“ اس کی وضاحت یہ کرتے ہیں کہ کھڑے ہونے کی صورت میں پیٹھے از خود سینکڑوں پونڈ قوت صرف کر دیتے ہیں لیکن بیٹھے ہوئے اس سے کہیں زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت کا

میں اعتراف کرتی ہوں

ن، ب حیدر آباد

مردمنافق اس لئے ہے والدہ کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں آپ کا تابعدار ہوں، بیوی کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں۔ بہن بھائیوں کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں جس کا تم کو ہر چیز میں مجبور اس لئے ہے کہ وہ ہر چیز میں عورت کا پابند ہے

عجری پڑھنے والی میری عزیز بہنو! اگر آپ اپنے گھریلو ماحول کو خوشگوار بنانا چاہتی ہیں تو میری ان چند باتوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیں۔ تھوڑی دیر، ہم تاریخ کے درخشندہ دور میں چلتے ہیں۔ صبر کا پیکر حضرت آسیہؑ آسمان بنت یزید کی زندگی کا مطالعہ کریں، زہر بن العوام بہت سخت گیر تھے وہ خود فرماتے ہیں کہ اسماء نے میری زندگی کو اپنی محبت سے حسین اور سرد مزاج بنادیا۔ ہم اپنی خامیوں کو دیکھتے ہیں خود کو مظلوم ثابت کرنا، سخت مزاجی سے پیش آنا، غصہ میں اپنے وقت اور خوبیوں کو ضائع کرنا، دوسرے افراد کو اپنی ذات کیلئے ظالم تصور کرنا، اپنے ہی بچوں کو آزمائش جاننا، جو لمحے پیار کرنے کے ہیں انہیں رو دھو کر گزار دینا۔ اللہ کی ناشکری ہے۔ میری پیاری بہنو اپنے شوہر کے ساتھ اپنے رویے میں نرمی لائیے۔ آپ یہ جانتی ہیں غصے میں انسان کا اپنا رویہ اس قدر بگڑ چکا ہوتا ہے کہ دوسرا فرد آپ کی یہ شدت برداشت نہیں کرے گا۔ حالات مزید خراب ہونگے راقم کا مطالعہ اور تجربہ یہ ہے کہ مرد بیچارہ بہت بے قصور ہے۔ مرد بہت مظلوم ہے یہ منافعت پر مجبور کیا جاتا ہے ہر مرد جب کمانے کے لئے گھر سے نکلتا ہے تو وہاں وہ اپنے باس کی تابعداری میں لگا رہتا ہے۔ ہر وقت اسے یہی خدشہ دامن گیر رہتا ہے کہ کہیں اس سے کوئی غلط کام نہ ہو جائے، بھوک پیاس برداشت کرتا ہے، دفتروں میں صرف کام لیا جاتا ہے، سردی کڑا کے کی ہے، دفتر میں چائے نصیب نہیں، سر میں درد ہے آرام کو دل چاہتا ہے لیکن یہ صرف تصور ہے کہ کاش دفتر میں لیٹ جاؤں۔ یہ بے چارہ مرد دفتر سے بھوک پیاس تھکن لے کر نکلا جانے کتنی گاڑیاں تبدیل کیں؟ کتنے چوکوں پر اتر کر آخر گھر پہنچا۔ بچے دوڑے ابو ہماری کامیابیوں پنسل لائے ہیں، والدہ سے سلام دعا ہوئی تو پان کا تقاضا، بیٹا پان تو لیتے آتے، والد نظر آئے تو سگریٹ لانے کا تقاضا، آخری مرحلہ بیگم کے پاس بڑی امیدوں سے پہنچے تو پتہ چلا وہاں بھی سبزی گوشت لانے کا آپشن پہلے ایک لمحے کیلئے اپنے دن گزارنے کا جائزہ لیتے ہیں۔ شوہر کے گھر سے جانے کے بعد آپ نے سکون سے ناشتہ کیا بچوں کو اسکول بھیجا، اس کے بعد اگر کچھ تھکن کا

احساس ہوا تو آرام بھی کر لیا۔ بوریٹ ہوئی تو ساتھ والی ہمسائی سے باتیں کر لیں۔ ٹھنڈک کا احساس ہوا تو چائے بنا کر پی لی۔ گھر پر آنا جانا لگا رہا تو خوب قہقہے لگائے۔ اپنے شوہر کا خیال رکھیں! شوہر کے گھر پر آنے سے پہلے خصوصی صفائی کا اہتمام کریں۔ ایٹلی کی طرح کا جل لپ سنک اپنے ساتھ چپکائیں۔ بالوں میں کنگھا کریں، اندرونی صفائی کا خصوصی اہتمام کریں، جو نہی شوہر داخل ہوں ان کا سوال ہو گا تم کیا کر رہی تھیں؟ تو فوراً آپ کا جواب ہو کہ میں آپ ہی کا انتظار کر رہی تھی! اس جواب میں آپ کی دلی خوشی اور مسکراہٹ شامل ہو۔

پھر کھانے کا اہتمام ہو، بچوں کو آواز دے کر اپنے شوہر کی چپل منگوائیں، منہ ہاتھ دھو چلیں تو انہیں تولیہ فراہم کریں، اس وقت کوئی ضروری فرمائش بھی نہ کریں۔ والدہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ صرف انہیں دعائیں دیں، والد کی ذمہ داری ہے کہ وہ کچھ بیٹے کا کام باہر سے کر لائیں۔ بچوں کو سکھائیں کہ وہ ننھے ننھے ہاتھوں سے ابو کے کام کریں، یوں انہیں بہت آرام ملے گا اور اس سے بیشتر مسائل حل ہونگے۔ اللہ عورت میں اس قدر کشش نہ رکھتا تو کبھی گھر آباد نہ ہوتے، ایک طرف عورت کی محبت رکھ دی دوسری طرف مرد میں غصہ اور برتری۔ اگر عورت اپنے شوہر کو محبت دے گی تو دونوں عادات پر کنٹرول ہوگا۔ اگر آپ کی ساس نے اپنے بیٹے کی تربیت کی ہوئی تو وہ کیوں اس قدر پریشان ہوتا؟ یقیناً وہ شخص محرومیت کا شکار ہے اگر ماں نے شفقت اور محبت دی ہوئی تو کبھی وہ شخص آپ کے ساتھ بازاری حرکتیں نہ کرتا۔ اس کی فطرت ہی میں برائی سے نفرت ہوتی۔ (میرا بیٹا ہے اس لئے مجھے تجربہ ہے اس کی فطرت ہر برائی سے نفرت کرتی ہے) میری پوری کوشش ہوتی ہے کہ میں اسے اچھی تربیت کے ساتھ ہر خوشی فراہم کروں۔ میں اس کی خوشیاں کیوں چھینوں؟ دکھ میرا نصیب، سکھ میرے بیٹے کا۔ اگر دنیا میں مسلم ماںیں اور مسلم بیویاں ہو جائیں پھر یہ بات میں قسم کھا کر کہوں گی کہ اللہ کی قسم دنیا جنت کا نمونہ بن جائے گی۔ دنیا سے ہر برائی اٹھ جائے گی پھر کبھی کوئی بیوی اپنے شوہر کی شکایت نہیں

کرے گی، کہیں زنا نہیں ہوگا۔ مرد منافق اس لئے ہے والدہ کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں آپ کا تابعدار ہوں، بیوی کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں۔ بہن بھائیوں کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں جس کا تم کو ہر چیز میں مجبور اس لئے ہے کہ وہ ہر چیز میں عورت کا پابند ہے، وہ مجبور آدمی تو ایک نکلیں تک اپنی بیوی سے نہیں چھپا سکتا۔ دونوں پہلوؤں پر غور کریں جائزہ لیں۔ بچوں کے مستقبل اور والدین کی عزت کی خاطر اس شادی کو انجام تک پہنچانا ہی پڑیگا۔ اللہ کی رضا کو تو آپ نے بالائے طاق رکھ دیا، صرف والدین کی عزت اور بچوں کا مستقبل آپ کے سامنے ہے۔ دیکھئے سب سے زیادہ اللہ کے احکامات کو ترجیح دینے سے سب کچھ آسان ہو جائے گا۔ زندگی کو بوجھ سمجھ کر نہ گزارئے، متحّن نے صرف امتحان لینے کے لئے دنیا میں بھیجا ہے، تمام پرچے جمع ہو رہے ہیں، ہر لمحے کا امتحان، عمر آپ کی 35 سال ہے اور آپ کے ہم سفر 41 سال کے پیچھے لوٹے! جس آخری رسول ﷺ پر ہمارا ایمان ہے تو حضرت خدیجہ الکبریٰؓ 40 سال کی اور اللہ کے رسول ﷺ کی عمر 25 سال۔ ایثار میں شوہر بازی لے گئے آپ ذہنی طور پر شوہر کو بے وفا سمجھنا آپ کی انسانیت کی توہین ہے دیکھئے! بدگمانی سب سے بڑا جھوٹ ہے شک کی بنیاد شیطان مضبوط کرتا ہے۔ شیطان شکاریوں والا جال اٹھائے ہر گھر کو تاکتا ہے اور شوہر بیوی میں ناچاقیاں ڈال دیتا ہے۔ آپ اور آپ کے شوہر دونوں بے قصور ہیں۔ بس شیطان نے بڑا مضبوط جال آپ کے گھر میں پھینکا ہے اور اب وہ آپ کو مزید تباہی کے طریقے سکھا رہا ہے۔ ایک سال سے چودہ سال کے بچے آپ کے پاس ہیں اس سے بڑی اور کوئی نعمت آپ کو چاہیے؟ ان پانچ بچوں کی تربیت کیجئے! یہ پانچ خاندان ہیں، کل آپ کے گھر بہوئیں آئیں گی تو کیا وہ بھی یونی گھٹ گھٹ کر جنیں گی؟ آپ کے بیٹے بھی اپنی بیویوں کے لئے آپ کے شوہر جیسے ثابت ہونگے۔ خلوت ہو یا جلوت ہو ہمیشہ نفس اور مہذب گفتگو کریں۔ آپ قرآن وحدیث کا مطالعہ کریں۔ ہمارا مستقبل آخرت ہے اللہ ہمیں اس میں کامیابی عطا کرے، خود کشی اور طلاق کا تصور بھی نہ کریں یہ روٹھے کھڑے کر دینے والا فیصلہ ہے۔ یقیناً سوہنار بہت دروازے کھولے گا روحانی محفل میں شرکت کیا کریں، آپ اگر صدقات اور امانت پر عمل پیرا ہیں تو پھر دنیا کی کوئی طاقت آپ کو کبھی ناکام نہیں کرے گی۔

لہو کے آئینے میں

عیادت مریض ضروری ہے

امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ نے جواب دیا: آج وہ نماز پڑھوں گا جو حضرت عمرؓ نے ابولؤلؤ فیروز کا خنجر پڑنے کے بعد پڑھی تھی۔ فقہ خلق قرآن کے زمانے میں امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ قرآن کو غیر مخلوق کہنے کی بنا پر پابجولاں معصم کے دربار میں حاضر ہوئے تو وہاں اس بات کا اہتمام کیا گیا کہ انہیں دہشت زدہ کرنے کیلئے ان کے سامنے دو تین آدمیوں کے سر قلم کر دیئے جائیں اور جب دربار میں خون کے چھینٹے اڑ رہے تھے امام احمد رحمۃ اللہ علیہ اپنا دامن سنبھال رہے تھے اور اسی مجلس میں بیٹھے امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے ایک شاگرد سے پوچھ رہے تھے کہ تمہارے استاد نے فلاں مسئلے میں کیا رائے قائم کی ہے۔

درباری دیکھ رہے تھے کہ یہ عجیب آدمی ہے اپنے سامنے تلواریں چمکتے دیکھ رہا ہے لیکن اسے فکر ہے تو اس بات کی فکر ہے کہ ایک مسئلے میں امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے مسلک کی تحقیق ہو جائے۔ اسے اس بات کی پروا نہیں کہ ابھی اس کے ساتھ کیا گزر جائے گی۔ چنانچہ مورخ بیان کرتے ہیں کہ امام احمد رحمۃ اللہ علیہ بن حنبل کی پیٹھ پر جو کوڑے پڑے، اگر ہاتھ کی پشت پر برستے تو وہ ہلکا اٹھتا۔ امام کو شدید تعذیب کا شکار ہونا پڑا مگر اس سے ان کے پائے استقامت میں کوئی لغزش نہ آئی۔ جب ان سے بار بار کہا گیا کہ اپنا موقف تبدیل کر لیجئے تو انہوں نے ایک ہی جواب دیا، میرے پاس کوئی بات اللہ کی کتاب یا اس کے رسولؐ کی سنت میں سے لے آؤ میں قبول کر لوں گا، اس کے سوا مجھے کسی چیز کی طرف التفات کرنے کی ضرورت نہیں۔

مارکھانے کے بعد جیل القدر امام ابن سمانہ کے گھر نماز پڑھ رہا تھا تو کہا گیا: کوڑوں سے آپ کے جسم پر جگہ جگہ زخم پڑ گئے ہیں اور خون بہہ رہا ہے، کیا بہتے خون کے ساتھ نماز ہو جائے گی؟ انہوں نے جواب دیا: آج وہ نماز پڑھوں گا جو حضرت عمرؓ نے ابولؤلؤ فیروز کا خنجر پڑنے کے بعد پڑھی تھی۔

جمائی روکنے کیلئے

جمائی ایک ناپسندیدہ عمل ہے اس لیے اس کو روکنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے اور اگر آجائے منہ کو بند رکھیں اور جیسے ہی جمائی آئے یہ سوچیں کہ انبیاء علیہ السلام کو کبھی جمائی نہیں آئی تو انشاء اللہ جمائی فوراً رک جائے گی۔ (والدہ شارق لاہور)

جذبے کے تحت عیادت مریض کرے تو عام معاشرے پر اس کے کتنے خوشگوار اثرات مرتب ہوں۔ ایک دوسرے مقام پر حضور ﷺ نے فرمایا کہ بے شک جب ایک مسلمان دوسرے مسلمان بھائی کی عیادت کرتا ہے تو یہ جنت کی ہواؤں میں ہوتا ہے جب تک کہ واپس لوٹ نہیں آتا۔ (مسلم)

سبحان اللہ کتنا بڑا اجر صرف اس سنت کے عمل پر ملتا ہے۔ اسی طرح ایک اور موقع پر حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کوئی مریض کی عیادت کرتا ہے تو ایک غیبی آواز کرنے والا آواز کرتا ہے تو نے اچھا کیا اور تمہارے قدم مبارک ہوں تو نے اپنے لیے جنت میں جگہ تیار کر لی۔ (ابن ماجہ)

عیادت کرنے والے پر ملائکہ کی دعا: جو شخص مریض کی عیادت کیلئے جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے فرشتے بھی اس کیلئے دعا کرتے ہیں چنانچہ ایک حدیث پاک میں ارشاد ہے ”حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور ﷺ سے سنا انہوں نے فرمایا صبح کے وقت کوئی مسلمان کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے تو ستر ہزار فرشتے شام تک اس کیلئے مغفرت کی دعا کرتے رہتے ہیں اسی طرح شام کے وقت کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کیلئے مغفرت کی دعاں کیں کرتے رہتے ہیں۔

عیادت سے اللہ کو پالینا یقینی: جب آدمی خالصہً لوجھ اللہ مریض کی بیمار پرسی کرتا ہے تو وہاں اللہ کو پالینا ہے یعنی اللہ تعالیٰ کی رضا کو حاصل کر لیتا ہے۔ ایک روایت میں ہے حضور سرور کو نبین ﷺ نے فرمایا کہ بروز قیادت اللہ تبارک و تعالیٰ فرمائیں گے اے ابن آدم! میں مریض ہوا تو نے میری بیمار پرسی نہیں کی۔ ابن آدم کہے گا میں کیسے آپ کی بیمار پرسی کرتا آپ تو رب العالمین ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے تجھے معلوم نہیں میرا فلاں بندہ بیمار تھا اگر تو اس کی عیادت کرتا تو مجھے وہاں پالینا۔ (مسلم شریف)

مریض کے سامنے کیا کہنا چاہیے: حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور سرور کو نبین ﷺ ایک اعرابی کی بیمار پرسی کیلئے داخل ہوئے تو فرمایا ”کوئی فکر نہیں انشاء اللہ شفاء ہوگی۔“ (بخاری)

انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جس نے وضو کیا اور اچھے طریقے سے وضو کیا (فرائض سنت مستحبات) کا خیال رکھا اور اپنے بھائی کی عیادت کی اس کا مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو یہ جہنم سے ساٹھ سال کی مسافت کے بقدر دور ہو گیا تمام احباب ماہنامہ عبقری! السلام علیکم رحمۃ اللہ وبرکاتہ آج میرا عنوان ”عیادت مریض ضروری ہے؟“ کے بارے میں ہے کہ جو مسلمان کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے اللہ تعالیٰ کے کتنے انعامات ہوتے ہیں اس کا اندازہ آپ حضور اقدس ﷺ کے فرامین سے خود لگائیں گے۔

حضرت ابی موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا بھوکے کو کھلاؤ، مریض کی عیادت کرو اور ناحق (بے گناہ) قیدی کو آزاد کرو۔ اسی طرح ایک دوسرے موقع پر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا ہر مسلمان کے دوسرے مسلمان پر پانچ حقوق ہیں سلام کا جواب دینا، مریض کی عیادت کرنا، جنازہ کے ساتھ چلنا، دعوت کا قبول کرنا اور چھینک کا جواب دینا۔ لہذا اس سے معلوم ہوا کہ ایک مسلمان کا دوسرے مسلمان پر دیگر حقوق کے علاوہ ایک حق یہ بھی ہے کہ جب کوئی مسلمان بیمار ہو تو دوسرے مسلمان پر اس کی عیادت لازم اور ضروری ہے۔

ہر ایک کی عیادت کرو اگرچہ وہ تمہاری عیادت نہ کرتا ہو مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو دنیاوی غرض نہ ہو تب اس پر اجر ملتا ہے۔ لہذا انتہائی میں حضور اقدس ﷺ کی روایت منقول ہے کہ اس شخص کی بھی عیادت کرو جو تمہاری عیادت نہیں کرتا اور اس شخص کو بدیہ و جہنم کو بدیہ نہیں دیتا۔

اس حدیث کا مقصد یہ ہے کہ اگر ایک شخص نے دوسرے بھائی کی بیمار پرسی نہیں کی تو اس نے ایک جرم کیا ہے تو اب دوسرے کو نہیں چاہے کہ اس سے تعلق منقطع کر دے بلکہ ایسا طر عمل اختیار کرے جس سے اخوت و بھائی چارہ میں اضافہ ہو اور کدورتیں اور رنجشیں دور ہوں۔

عیادت مریض کا ثواب: انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جس نے وضو کیا اور اچھے طریقے سے وضو کیا (فرائض سنت مستحبات) کا خیال رکھا اور اپنے بھائی کی عیادت کی اس کا مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو یہ جہنم سے ساٹھ سال کی مسافت کے بقدر دور ہو گیا۔ (مشکوٰۃ)

آپ اندازہ لگائیں کہ اللہ تبارک و تعالیٰ خالصہً توجہ اللہ عیادت پر کتنا عظیم اجر عطا فرماتے ہیں۔ اگر مسلمان اس

زکوٰۃ اور چلہ کشی میں فرق

شوہر کو پروا نہیں

جذباتی کیفیات

حافظہ

طبیعت میں ٹھہراؤ

شوہر کا مسئلہ

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 کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولنے 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۔

شوہر کا مسئلہ

میرے شوہر ایک شریف انسان ہیں لیکن اب میں یہ محسوس کر رہی ہوں کہ ان پر دنیا کی رنگینیوں کا کچھ اثر ہونے لگ گیا ہے۔ میں ایک گھریلو عورت ہوں اور چاہتی ہوں کہ ایک فرمانبردار بیوی کہلاؤں لیکن اندیشہ ہے کہ میری خواہشات پوری نہیں ہوں گی۔ مجھے ان عورتوں پر حیرت ہوتی ہے کہ جو اپنی جیسی عورتوں کے حقوق کا ذرا خیال نہیں کرتیں۔ اگر میرے خاوند بہت آگے چلے گئے تو نہ صرف میرا بلکہ بچوں کا مستقبل بھی تار یک ہو جائے گا۔ چاہتی ہوں کہ شوہر پہلے جیسے نیک ہو جائیں۔ (سمیرا لاہور)

جواب: میاں بیوی کے خوشگوار تعلقات میں بہت سے عوامل کام کرتے ہیں۔ اس تعلق میں نہ صرف جذباتی معاملات زیر بحث آتے ہیں بلکہ گھریلو معاملات اور سماجی پہلو بھی اس رشتے کو متاثر کرتے ہیں لیکن چند ایک بات کی نشاندہی یہاں ضروری ہے اکثر خواتین یہ اقرار کرتی ہیں کہ ان کے شوہر پہلے اچھے تھے لیکن بتدریج ان کا رویہ سرد ہوتا جا رہا ہے۔ وہ اس سرد مہری کا ذمہ دار صرف اور صرف شوہر کو قرار دے کر بری الذمہ ہو جاتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ انہیں غیر جانبدار ہو کر اس بات کا تجزیہ کرنا چاہیے کہ ایسا کیوں ہے؟ اور پھر اس کی روشنی میں لائحہ عمل مرتب کرنا چاہیے۔ چند بنیادی باتیں یہ ہیں کہ بیوی گھر کے ماحول کو شوہر کیلئے دلچسپی اور کشش کا باعث بنائے۔ شوہر کی تمام ضروریات کا احسن و خوبی خیال رکھے۔ ان باتوں کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ رات کو جب شوہر سو جائیں تو ایک مرتبہ سورہ کوثر پڑھ کر گردن کے پیچھے دم کریں جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے۔ تین ماہ تک یہ عمل کیا جائے۔

طبیعت میں ٹھہراؤ نہیں

میری طبیعت میں سکون اور ٹھہراؤ نہیں ہے۔ بہت جلد کسی کام سے دل بھر جاتا ہے اور کوشش کے باوجود طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ کام ادھورا رہ جاتا ہے۔ ذہنی طور پر بھی یکسوئی

اور دلچسپی کا فقدان ہے۔ ایک طالب علم کی حیثیت سے یہ مسئلہ اور زیادہ پریشانی کا باعث ہے۔ کوئی اسم یا آیت ایسی تجویز کریں جس کی برکت سے میری ذہنی کیفیات مثبت رخ اختیار کریں۔ (دقائق احمد کوئٹہ)

جواب: رات کو سونے سے پہلے مصلے پر اس طرح کھڑے ہو جائیں جس طرح نماز میں کھڑے ہوتے ہیں اور ہاتھ باندھ لیں۔ نظریں سجدے کے مقام پر مرکوز رکھیں۔ زبان سے بحول و قوت لا الہ الا اللہ المہیمن العزیز الجبار المتکبر پڑھتے رہیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک پڑھنے کے بعد عمل ختم کریں اور کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے لیکن نوے دن سے زیادہ نہ کریں۔

حافظہ

میں قرآن پاک حفظ کر رہا ہوں لیکن رفتار زیادہ نہیں ہے۔ سبق دیر سے یاد ہوتا ہے۔ کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میرا ذہن تیز ہو جائے اور قرآن پاک جلد حفظ کر لوں۔ واضح کردوں کہ پہلے میرا حافظہ بہت اچھا تھا۔ (عمیر کوئٹہ)

جواب: نماز فجر کے بعد مصلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ آرام و سکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے۔ بعد ازاں تین چار عدد کھجوروں پر سو بار یا دھیم دم کر کے کھالیا کریں۔

جذباتی کیفیات

میرے اندر پریشان خیالی اور طرح طرح کے خیالات کی زیادتی رہتی ہے۔ حال ہی میں ایک کہانی پڑھی جس کا دل پر بہت اثر ہوا۔ جیسے ہی کہانی کا خیال آتا ہے میں بے اختیار رون شروع کر دیتی ہوں غرض اسی طرح کی دلی اور جذباتی کیفیات کا مجھ پر غلبہ رہتا ہے۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں۔ (شریفاں بی بی کوہاٹ)

جواب: ایک عمدہ کاغذ پر اسم ذات اللہ نبلی روشنائی سے

خوشخط لکھ لیں اور کسی گتے پر چسپاں کر لیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے دس دس منٹ تک پانچ فٹ کے فاصلے سے نظریں جما کر دیکھا کریں۔ دس منٹ دیکھنے کے بعد آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ اسم اللہ کی نورانی شعاعیں آپ کے اندر داخل ہو رہی ہیں۔ یہ تصور چند منٹ کیا جائے۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں خیالات کی کیفیت تبدیل ہو جائے گی۔

وہموں اور اندیشوں کی یلغار

میرے ذہن پر وہموں اور اندیشوں کی یلغار رہتی ہے۔ اکثر یہ اندیشہ غالب رہتا ہے کہ میرے ساتھ یا میرے عزیزوں کے ساتھ فلاں حادثہ نہ ہو جائے۔ کسی بیماری یا پریشانی کا تذکرہ سنتے ہی یہ خیال روگ جاں بن جاتا ہے کہ مجھے یہی ہونے والا ہے۔ نماز شروع کرتا ہوں تو پانچ منٹ کے بجائے چالیس منٹ لگا دیتا ہوں۔ (آفتاب احمد کراچی)

جواب: نماز عشاء کے بعد کسی اندھیری جگہ بیٹھ کر چھیا سٹھ مرتبہ العظیم اللہ مافی السموات کا ورد کیا کریں کم از کم چالیس دن اس وظیفے پر کار بند رہیں انشاء اللہ طبیعت میں وہم کا عنصر مغلوب ہو جائے گا۔

غلط راہوں سے بچنا چاہتا ہوں

حال ہی میں تعلیم سے فارغ ہوا ہوں۔ معاش کیلئے کاروبار کرنا چاہتا ہوں۔ ملازمت سے اس لیے گریزاں ہوں کہ نوکری میں ناجائز کاموں کا بھی دباؤ رہتا ہے۔ کوئی ایسا عمل بتادیں جس سے مجھے اپنے کاموں میں رہنمائی حاصل ہو اور میں غلط راہوں سے بچ سکوں۔ (جمیل احمد رحیم یار خان)

جواب: آپ کا یہ خیال صحیح نہیں ہے کہ ہر نوکری میں ناجائز کاموں کیلئے دباؤ رہتا ہے اگر معاشی مجبوری ہے تو مناسب نوکری کی جاسکتی ہے۔ بالفرض اگر ایسی صورتحال ہو تو نوکری تبدیل بھی کی جاسکتی ہے یا نوکری ترک کر کے کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ ان تمام باتوں کا انحصار آپ کے حالات پر

ہے۔ آپ خلوص نیت کے ساتھ کوئی بھی راستہ اختیار کریں۔ قدرت کی طرف سے امداد و رہنمائی ہوگی۔ آپ کی نیت و ارادہ ہی وہ سب سے پہلا عمل ہے جس سے سب کاموں کی ابتدا ہوگی۔ رات کو سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ یا وکیل پڑھ کر سو جایا کریں۔

گھٹنوں سوچنا رہتا ہوں

میرے اندر کوئی صلاحیت نہیں ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ہر شخص بے اعتنائی برتتا ہے۔ میں بھی سب لوگوں سے کٹ کر رہ گیا ہوں۔ دس سال کی عمر میں بیمار ہوا۔ اس کے بعد سے صحت اچھی نہیں ہے لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمہیں کوئی بیماری نہیں۔ گھٹنوں بیچھا سوچنا رہتا ہوں۔ (محمد عرفان)

جواب: واقعی آپ کو کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے صرف احساس کمتری نے آپ کو ذہنی طور سے پریشان کر رکھا ہے جب آدمی مسلسل ذہنی خلفشار کا شکار ہو تو نہ صرف ذہن بلکہ جسم پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی صلاحیتیں کام کرنے سے انکار کر دیتی ہیں۔ آج سے آپ تمام باتوں کو ذہن سے نکال دیں۔ زندگی کے تمام کاموں میں حصہ لیں۔ لوگوں سے ملیں جلیں۔ ہر وقت یاسحی یا قیوم کا ورد کیا کریں۔ چند ہفتوں میں جب احساس کمتری کا خیال مغلوب ہو جائے گا۔ آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔

زکوٰۃ اور چلہ کشی میں فرق

پڑھنے اور سننے میں آتا ہے کہ اسماء الہی یا آیات قرآنی کی زکوٰۃ ادا کی جاتی ہے۔ اس کا کیا مطلب ہے اور زکوٰۃ کس طرح ادا کی جاتی ہے۔ نیز یہ بھی بتائیں کہ زکوٰۃ ادا کرنے اور چلہ کشی میں کیا فرق ہے۔ براہ کرم اسم یا باطن اور ذوالجلال والا کرام کی زکوٰۃ ادا کرنے کا طریقہ اور اس کی اجازت مرحمت فرمادیں۔ (حمود راولپنڈی)

جواب: ان تمام سوالات کے جوابات کو تفصیل سے لکھنا طوالت کی وجہ سے ممکن نہیں ہے لیکن مختصراً ان باتوں کی وضاحت کی جا رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا کوئی بھی اسم یا آیت قرآنی اپنے اندر ایک معنی رکھتا ہے۔ مثلاً جب کوئی شخص لفظ قلم کہتا ہے تو اس کا معنی ایک ایسی چیز ہے جو لکھنے کے کام آتی ہے۔ اسی طرح ہر اسم الہی کے معنی اپنے اندر نورانی خدوخال رکھتے ہیں۔ یہ خدوخال مخصوص علم اور صلاحیت ہے۔ مختلف طریقوں سے جب اسم کو پڑھا جاتا ہے اور کسی صاحب اجازت کی نگرانی بھی شامل حال ہوتی ہے تو آدمی اسم کے معانی یا اس کے خدوخال کو متحرک کرنے پر قدرت حاصل

کر لیتا ہے۔ اس بات کو دوسرے الفاظ میں زکوٰۃ ادا کرنا بھی کہتے ہیں۔ ایک مخصوص وقت تک علیحدہ رہ کر کوئی بھی عمل کرنا چلہ کشی کے زمرے میں آتا ہے۔ کسی بھی اسم کی زکوٰۃ ادا کرنے کیلئے مسلسل نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور بتانے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے اس لیے ہم کسی ایسے عمل کو تحریر کرنے سے معذرت خواہ ہیں۔

ذہنی طور پر غیر حاضر ہوں

میں ایک طالب علم ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ میں ذہنی طور پر غیر حاضر رہتا ہوں اور یادداشت صحیح کام نہیں کرتی۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ خواب پریشان کن آتے ہیں جن میں ایسے لوگ دیکھتا ہوں جن کو طبیعت ناپسند کرتی ہے۔ صبح بیدار ہونے کے بعد طبیعت بوجھل محسوس ہوتی ہے۔ ذہنی کارکردگی کو بڑھانے، نیز پریشان کن خواب کے تدارک کے لیے کچھ ارشاد فرمائیں۔ (خالد مسعود پھول نگر)

جواب: اپنے ارادے سے جن باتوں کا خیال رکھیں وہ یہ کہ غصہ، جھنجھلاہٹ، حسد، عیب جوئی کو قطعی اپنے قریب نہ آنے دیں۔ اسی طرح ارادی کوشش سے خود کو زیادہ سے زیادہ پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔ دن رات کے اوقات میں جب بھی فارغ ہوں تو یا اللہ یا حفیظ کا ورد کریں۔ نماز فجر کے بعد مشرقی افق کے آسمان کو دس منٹ تک نظرں جما کر دیکھا کریں۔ سپیدہ سحر نمودار ہوتا ہے۔ رات کو سوتے وقت یہ تصور کیا کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے روشنیاں بارش کی شکل میں برس رہی ہیں۔ اسی تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔ انشاء اللہ آپ چند ہفتوں میں نمایاں فرق محسوس کر لیں گے تاہم دو ماہ تک اس معمول کو برقرار رکھیں۔

میرے شوہر کو میری پروا نہیں

میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ وہ بھی تایا کے بیٹے کے ساتھ۔ اور ایک ہی حویلی میں شادی سے پہلے اور شادی کے دو ماہ بعد ہم لوگ کیا سارا خاندان خوش تھا مگر پھر اللہ جانے کیا ہو گیا یا کسی کی نظر بند لگ گئی میرے شوہر جو میرے تایا زاد تھے بہت ہی خوش تھے مگر شادی کے دوسرے مہینے ہی وہ سخت بیمار ہو گئے۔ چھ ماہ تک ہم لوگوں نے بہت علاج بھی کروایا اور ساتھ میں بھی تعویذ بھی مگر انہیں کچھ فرق نہ آیا مگر بربادی کے دن شروع ہو گئے۔ میرے شوہر مجھے دیکھ نہیں سکتے تھے۔ میں بوقت تو آنکھیں اور منہ دونوں بند کر کے لیٹ جاتے اور گھر والوں سے کہتے کہ اللہ کیلئے اسے کمرے میں نہ آنے دیا کرو۔ یہ مجھے بالکل اچھی نہیں لگتی۔ مگر میں مجبور تھی۔ میں ان کے سب کام

کرتی مگر میری حیثیت ایک کام کر نیوالی کی ہو گئی۔ میں اگر کمرے میں چلی جاتی تو وہ سارا دن کمرے میں نہ آتے تھے۔ چونکہ ہم نے پہلے دو ماہ خوش گزارے تھے مجھے اللہ نے ایک بیٹی سے نوازا۔ اب میرے شوہر کو ہم ماں بیٹی کی کوئی پرواہ نہ تھی۔ اگر بیٹی روتی تو کہتے اللہ کے واسطے تم اور بیٹی اپنی ماں کے گھر چلی جاؤ۔ انہی نفرتوں کی وجہ سے ہمارے دونوں گھر جدا ہو گئے۔ درمیان میں دیواریں کھڑی کر دی گئیں۔ میں نے اور میری بیٹی نے اپنا سسرال نہ چھوڑا آخر ان لوگوں نے رویے بدلنے شروع کر دیئے اور مجھے گھر سے نکال دیا گیا۔ اب ایک سال ہو چکا ہے۔ میں ماں اور بھائیوں کے گھر رہی ہوں۔ اب سنا ہے میرے شوہر نے جوا کھلنا، شراب پینا شروع کر دی ہے مگر ہم ماں بیٹی کب تک بھائیوں کے گھر رہیں گے۔ میری بیٹی اب ساتویں سال میں ہے۔ کافی سمجھدار ہے مگر وہ بیٹی پر بالکل ترس نہیں کرتا۔ اللہ اور اس کے رسول کا واسطہ، میرے لیے کچھ کریں۔ میں نے بہت وظیفے بھی کیے ہیں، میں نماز بھی پابندی سے پڑھتی ہوں۔ سال ہو گیا میں نے گھر سے نکلتا چھوڑ دیا ہے۔ سارا دن بھابیوں اور ماں کی خدمت کرتی ہوں۔ سب لوگوں نے پوچھا ہے اگر اس کا قصور ہے تو پھر اسے سزا ملنی چاہیے ورنہ تم لوگ پونی اور بہو گھر لے آؤ مگر میرا شوہر نہیں مانتا۔ میں کیا کروں؟ میں ایک امید کا چراغ لیکر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ مہربانی فرما کر میرے حق میں دعا بھی کریں تاکہ دھکی اور اجڑی ہوئی بیٹی کا گھر بس جائے۔ (ماریا سلطانہ بہاولنگر)

جواب: بہن ایک عمل بتا رہا ہوں جس جس نے کیا ہے حیرت انگیز فائدے ہیں۔ ایک صاحب کو بتایا کہ 21 دن کرے صرف 11 دن میں کام ہو گیا۔ عمل یہ ہے۔

وَاللّٰهُ اَشَدُّ، بَاسًا وَّ اَشَدُّ، تَنكِيلًا (پارہ نمبر 5 آیت 83)

دانت کے درد کی دعا

امام بیہقی حضرت عبداللہ بن رواحہ سے نقل کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دانت درد کی شکایت کی تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا دست مبارک ان کے رخسار پر جس میں درد تھا رکھ کر سات مرتبہ پڑھا اَللّٰهُمَّ اَذْهَبْ عَنْهُ مَا يَجِدُ وَ فَحْشَتَهُ بِدَعْوَةِ نَبِيِّكَ الْمَسْكِينِ الْمُبَارَكِ عِنْدَكَ ترجمہ: اے اللہ جو تکلیف یہ شخص محسوس کر رہا ہے اس کو اس کی سختی کو دور فرما دیجئے اپنے نبی کی دعا سے جو آپ کے نزدیک بابرکت ہے۔ دست مبارک ابھی اٹھایا بھی نہ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے درد کو رفع فرمادیا۔ (مسز جشید)

عجیب و غریب نسخہ

ذکیہ اختر اہلو نگر

دن میں مریضہ کے زخم بھر گئے اور پیپ خشک ہو گئی۔ اب اس ٹڈاؤف سے نسخہ لینا جان جو کھوں کا کام تھا جیسے تیسے کر کے ہم نے وہ نسخہ حاصل کر ہی لیا۔ وہی نسخہ ایک ایسے شخص کو استعمال کرایا جن کا کافی عرصہ پہلے کمر کا آپریشن ہوا تھا اور اس سے پہلے پیٹ کا ناف سے اوپر بھی گہرا آپریشن ہوا تھا۔ آپریشن کو پانچ سال ہو گئے تھے ایک دن وزن اٹھا کر اوپر کی منزل پر گئے پیٹ کے اوپر کے حصے کا ٹانکا ٹوٹ گیا۔ اس میں پیپ پڑ گئی ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے۔ انہوں نے کافی پیپ نکالی اور دو انچیں استعمال کروائیں لیکن زخم ٹھیک نہ ہوا۔ ایک ماہ ہو گیا۔ مریض کو نشتر ہسپتال ملتان لے گئے۔ وہاں ایک ہفتہ رہے لیکن فائدہ نہ ہوا پھر اپنے گھر لے آئے۔ اس مریض کو یہ نسخہ استعمال کروایا الحمد للہ ایک ہفتہ میں وہ بالکل صحت یاب ہو گئے ہیں۔ قارئین! یہ دونوں واقعات بالکل سچے ہیں۔

نسخہ یہ ہے: ایک چھٹانک پیاز، ایک چھٹانک دہلی اجوان، ایک چھٹانک میتھی دانہ، ایک چھٹانک ہلدی، ایک چھٹانک پھلکڑی، ایک چھٹانک نیم کے تازہ پتے۔ ان چھ چیزوں کو ہاون دستے میں خوب باریک کوٹ لیں اور ایک پاؤ دہلی گھی میں جلا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کھی چھان لیں۔ روٹی میں بھگو کر اندرونی اور بیرونی استعمال کرائیں۔ زخم ہو چوٹ لگ جائے انشاء اللہ فوراً شفاء ہوگی۔

30 سالہ ہائی بلڈ پریشر کا خاتمہ

محترم حکیم صاحب عرصہ 30 سال سے ہائی بلڈ پریشر کے علاج کیلئے ہر قسم کی ڈاکٹری ادویات پر ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں خرچ کر چکا تھا لیکن ہائی بلڈ پریشر تھا کہ کم ہونے کا نام نہیں لیتا تھا۔ عبقری سے ملاقات ہوئی فشاری اور جوہر شفائے مدینہ منگوا کر استعمال کرنا شروع کی۔ اس دوران تمام ڈاکٹری ادویات بند کر دیں۔ اللہ نے ان دونوں دواؤں سے میرے لاء علاج مرض کو ختم کر دیا اب کبھی کبھی استعمال کرتا ہوں اور مرض میں سو فیصد افادہ ہے۔

(محمد سر فراز احمد صاحب، ڈیفنس ہاؤسنگ سوسائٹی لاہور)

فون نمبر: 0321-4710899

آنکھوں کے درد کیلئے

جس کی آنکھیں دکھتی ہوں وہ سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔ (طارق احمد چوہان)

اللہ پر بھروسہ تھا کہہ دیا بہن سوکھیا کا علاج بھی دریافت ہو جائے گا، بہت سی بزرگ خاتون وہاں موجود تھیں ایک خاتون جو چہرے سے خاصی سمجھدار لگ رہی تھیں ان سے معلوم کیا کہ پہلے بزرگ بہت سیانے تھے، آپ سوکھیا کا علاج بتائیں میں اپنی عزیزہ کے ساتھ ہسپتال گئی ڈاکٹر صاحب کے پاس خاصا رش تھا، یوں میں بھی اپنی عزیزہ کے ساتھ اپنی باری آنے کے انتظار میں انتظار گاہ میں بیٹھ گئی۔ بہت سی مائیں اپنے بچوں کو دکھانے کیلئے ہسپتال تشریف لائی ہوئی تھیں، کچھ بچوں کو بہت زیادہ نظر لگی ہوئی تھی انہیں میں نے نظر کا دم کیا۔ ایک بچی بے حد خوش مزاج تھی لیکن اس کو سوکھیا کا مرض تھا، میں نے اس خاتون کو مشورہ دیا کہ ڈاکٹر کے پاس سوکھیا کا علاج نہیں ہوتا۔ میرا یہ کہنا تھا کہ فوراً اس خاتون نے مجھ سے سوال کر دیا کہ سوکھیا کا علاج بتاؤ۔

اللہ پر بھروسہ تھا کہہ دیا بہن سوکھیا کا علاج بھی دریافت ہو جائے گا، بہت سی بزرگ خاتون وہاں موجود تھیں ایک خاتون جو چہرے سے خاصی سمجھدار لگ رہی تھیں ان سے معلوم کیا کہ پہلے بزرگ بہت سیانے تھے، آپ سوکھیا کا علاج بتائیں۔ دریں اثناء میں نے بچی کو اس خاتون کو دکھا دیا، انہوں نے علاج بتایا تو خود بھی ورطہ حیرت میں ڈوب گئیں۔ لفظ لفظ سننے اور سوکھیا کا علاج خود بھی کریں اور دوسروں کو بھی اس کے علاج سے مستفید کریں۔ وہ خاتون کہتی ہیں، میرے ماموں زاد بھائی کے بچے پیدا ہوتے اور ان کا انتقال ہو جاتا۔ یوں دس بچے رخصت ہو گئے۔ آخری بیٹا پیدا ہوا تو اسے سوکھیا کا مرض ہو گیا۔ میرے بھائی نے بے حد علاج کرائے، تعویذ بھی بہت استعمال کیے مگر بچہ سوکھتا گیا۔ اللہ کا کرنا اس ہستی میں ایک سیانا آ گیا۔ میری بھابی اپنے بچے کو اس سیانے کے پاس لے گئیں، انہوں نے چند شرائط کے ساتھ ایک نسخہ بتایا۔ بروز اتوار صبح فجر کے بعد بچے کی ماں یا جو بھی عمل کرے۔ اتوار کے دن پہلے وضو کرے پھر 3 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھے پھر ایک ترازو لیں۔

اپنا منہ کعبے کی طرف کر لیں۔ ترازو کے دو پلڑے ہوتے ہیں ایک میں نئے پرانے جیسے بھی جوتے ہوں گھر کے کم ہو جائیں تو محلے سے لے لیں۔ اٹنے پلڑے میں جوتے رکھیں اور سیدھے میں بچی یا بچہ جو بھی ہے اسے پلڑے میں بٹھائیں، چہرہ کعبے کی طرف ہو۔ اب ترازو کو اٹھائیں دونوں پلڑوں کا وزن برابر ہو۔ جوتے اور بچے کا وزن برابر ہو۔

آپریشن کے بعد زخم میں پیپ پڑ جائے تو..... ڈیوری کیس کے بعد ٹانگے لگتے ہیں، ان میں اگر پیپ پڑ جائے تو بے شمار دواؤں اور کوریو کے استعمال سے بھی افادہ نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ مریضہ تکلیف سے تڑپتی ہے ایسا ہی کیس لاہور کے میوہسپتال میں پیش آیا۔ آپریشن ہوا، بچے کی پیدائش ہو گئی لیکن بچے کی ماں ایک ہفتہ ہسپتال میں زیر علاج رہیں کیونکہ ان کے ٹانگوں میں زخم ہو گئے تھے لیکن پھر ہسپتال سے بھی ڈسچارج کر دیا گیا۔ گھر آنے کے بعد تکلیف بڑھتی گئی۔ گھر والے بعد پریشان تھے کیونکہ مریضہ کی حالت اب قابل رحم ہوتی جا رہی تھی۔ اتفاق سے ایک ٹڈاؤف ان کے گھر آ گئی، انہوں نے مریضہ کو دیکھا تمام دوائیں جو انہیں استعمال کروائی گئی تھیں وہ تمام دوائیں چیک کیں۔ اس ٹڈاؤف نے تمام دوائیں بند کر وادیں۔ اپنا تیار شدہ ایک نسخہ دیا اور کہا کہ یہ مریضہ کو لگائیں۔ وہ دوائی روٹی میں لگا کر اندرونی زخم پر اور بیرونی حصے پر استعمال کروائی تھی۔ اس مریضہ کو وہ دوا استعمال کروائی گئی تو اس کے حیرت انگیز رزلٹ سامنے آئے، صرف تین

بے خوابی کے ہاتھوں مجبور توجہ کریں

میاں بیوی میرے پاس آئے کہ دل بے چین اور بے قرار ہے زندگی میں سکون نہیں رات کو گزشتہ کئی سالوں سے بیوی کو نیند نہیں آتی۔ دنیا کی ہر دوائی، ہر علاج، ہر ٹونکہ آزما چھوڑا لیکن افاقہ نہ ہوا کئی جگہ سے دم تعویذ بھی لیا قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی تخی نہیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود چوہدری چغتائی)

دور جدید کی سہولیات اتنی زیادہ کہ آپ گمان نہیں کر سکتے یہ سائنس کا کمال ہی کمال ہے کہ آپ ہاتھ آگے کریں پانی، قدم رکھیں میٹریاں خود بخود چل پڑیں۔ یہ کچھ سہولیات کا مختصر سا تذکرہ کیا تو سائنس تو کہاں سے کہاں پہنچی ہوئی ہے لیکن جب اتنی سہولیات میسر ہیں پھر زندگی، دل اور ذہن پریشان کیوں ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے ہر شخص ہر دل اندر سے پریشان ہے۔ بجھا ہوا ہے، خزاں ہے، سبزہ نہیں، ویرانی ہے شام دینی نہیں۔

بالکل یہ حالات لیے میاں بیوی میرے پاس آئے کہ دل بے چین اور بے قرار ہے زندگی میں سکون نہیں رات کو گزشتہ کئی سالوں سے بیوی کو نیند نہیں آتی۔ دنیا کی ہر دوائی، ہر علاج، ہر ٹونکہ آزما چھوڑا لیکن افاقہ نہ ہوا کئی جگہ سے دم تعویذ بھی لیا پھر نفسیاتی پروفیسروں کے پاس آنا جانا خوب ہوا کئی نے یوگا کی مشقیں بتائیں لیکن صحت ہار گئی بے خوابی اور بیماری جیت گئی۔ یہ کہانی سن کر میں حیران نہ ہوا کہ روزانہ ایسی دھکی کہانیاں اور پھر ان کا شافی حل میرا شعبہ ہے ہاں تدبیر ہمارے پاس ہے کوئی سو فیصد کرنے والا ہو شفاء اللہ تعالیٰ ضرور عطا فرماتے ہیں۔

جب میں ان کی بات سن چکا تو میں نے انہیں قرآن مجید کی ایک چھوٹی سی آیت بتائی کہ سارا دن وضو بے وضو اسے پڑھیں ناپاکی کے دنوں میں نہ پڑھیں لیکن کوشش کریں ہر وقت وضو ہوں۔

چونکہ ان صاحب کی اہلیہ پریشان تھی اور ہر طرف سے مایوس تھی اس لیے دن رات اس نے ایک کر دیا خوب پڑھا اور خوب حتیٰ کہ تقریباً ڈیڑھ یا دو ماہ کے بعد پھر ملاقات ہوئی تو اس مجبور اور روتی دھکی خاتون کے شوہر نے اطلاع دی کہ میری اہلیہ بالکل تندرست ہو گئی ہے کسی قسم کا دہشتی اور نیند نہ آنے کا روگ نہیں۔ پھر خود اپنے میاں کے ساتھ آئی تو کہنے لگی میں حیران ہوں کہ جس مریض کو سارے جہاں کے تمام علاج معالجے نے مایوس کر دیا ہو وہ بھلا کبھی تندرست بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن اس قرآنی آیت کا زندہ ثبوت آپ کے سامنے ہے کہ میں بالکل تندرست ہوں۔

وہ صاحب کہتے ہیں چند دنوں میں اس کے فوائد شروع ہو گئے تھے۔ اٹلا نا امریکہ میں میرے کزن رہتے تھے انہیں بھی یہی نیند نہ آنے اور پریشانی ٹینشن کا مسئلہ تھا انہیں بتایا تو کہنے لگے کہ یہ مشکل آیت ہے مجھے یاد نہیں ہوتی آخر ہم نے انہیں موبائل کے ٹیپ میں وہ آیت سنادی انہوں نے یاد کر لی اور پڑھنا شروع ہو گئے انہوں نے تھوڑی پڑھائی کی لیکن انہیں بھی فائدہ ہوا اور لا جواب ہوا۔

یہ صرف ایک شخص کا تجربہ ہے ایسے بے شمار تجربات ہیں دراصل بے شمار لوگ جس شخص کے پاس مسائل لے کر آئیں گے تو یقیناً اتنے تجربات دے کر جائیں کچھ یہی معاملہ میرے ساتھ بھی ہے جو بھی آتا ہے وہ تجربات، مشاہدات اور انوکھے واقعات دے کر جاتا ہیں۔ صرف اس آیت کے واقعات اتنے بے شمار ہیں کہ قلم کیلئے بے شمار صفحات چاہئیں چند واقعات آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔ مکہ مکرمہ میں جب سے دینی زندگی کا زوال آیا ہے یہاں بے سکونی، بے چینی اور اضطراب زیادہ مال دولت اور سامان عیش و عشرت محلات کی کمی نہیں اگر کمی ہے تو پرسکون نیند اور قلبی راحت کی ہے۔

ایک بچل اور سبزی بیچنے والا اس روگ میں مبتلا تھا میں حیران ہوا کہ یہ روگ اور مرض تو بڑے لوگوں کا ہے یہ شخص آخر اس میں کیوں مبتلا ہے اس کی وجہ تو معلوم نہ کی لیکن ان کی دکھ بھری کہانی تو سنی بھی اور واقعی دکھ ہوا کہ سارا دن مزدوری کر کے تھوڑے پیسے لیے گھر جاتا ہوں لیکن سارا دن سکون کی تلاش کرتا ہوں شاید آج رات مجھے سکون مل جائے لیکن تھکا ہارا آدمی تو بے ہوشی کی نیند سوتا ہے لیکن میں نیند تو ترستا ہوں اور جب سب کے اٹھنے کا وقت ہوتا ہے اس وقت میرے سونے کا لیکن صبح اٹھ کر مجھے پھل منڈی جانا ہوتا ہے مجبوراً اٹھکے ٹوٹے جسم کے ساتھ مزدوری کیلئے جانا ہوتا ہے۔ قارئین! میں نے بہت مالداروں کے اس سے بھی پریشان کن حالات سنے لیکن جو دکھ اس پھل فروش کی دھکی کہانی سن کر ہوا وہ شاید کبھی کسی کی کہانی سے نہ ہوا ہو میں نے اسے یہ آیت بتائی پھر باقاعدہ یاد کرائی۔ بہت مشکل سے یاد کرائی لیکن یاد ہو گئی۔ اسے عرض کیا کہ سارا (باقی صفحہ 34 پر)

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390-0333-پشاور: اٹلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273-0300-راولپنڈی: کمابند نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194-051-لاہور: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688-042-سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189-0524-ملتان: ادارہ اشاعت انجیر ملتان، 0322-6748121-0322-رحیم یار خان: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626-068-خانپور: طاہر سٹیٹری مارٹ۔ علی پور: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684-0333-ڈیرہ غازی خان: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622-064-جھنگ: حافظہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057-0334-حاصل پور: اسلام الدین غنی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439-0622-درگاہ پاکپتن: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044-0333-گکڑوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کینٹ ہاؤس۔ مظفر گڑھ: مولانا محمد یوسف الحلیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077-0333-میرات: خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027-0333-چشتیان: حافظہ اعظمی، مین بازار چشتیان 0300-6989035-0300-شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211-0302-بہاولپور: ایوہاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755-0333-پور پوالہ: سید ش احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190-0300-دھاڑی: فاروق نیوز ایجنسی ٹھنگی کالونی، 0333-6005921-0333-بھمبرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177-0301-ٹوبہ ٹیک سنگھ: حاجی محمد حسین جگ نیوز ایجنسی 0462-511845-0462-ملک نونید نیوز ایجنسی 0345-6892591-0345-ڈسکھ: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315-0300-حیدر آباد: الحلیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026-0300-سکھر: لفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548-071-کونیر: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805-0333-حضر: نعیم پندار سنور حضرو ضلع انک، 0301-5514113-0301-انک شہر: ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893-0321-میلی: امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کاتھ ہاؤس، 0321-7982550-0321-خان پور: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654-068-واہ کینٹ: حبیب لاہری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384-0514-فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022-0300-بہاولنگر: المدینہ بک ڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766-0333-صادق آباد: عامر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624-068-قلعہ ویدار سنگھ: عطاء الرحمن مکہ بیکل سنور، سول ہسپتال قلعہ ویدار سنگھ، 0300-7451933-0300-بھکر: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693-0300-کوٹ ادو: عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515-0333-منڈی بہاؤالدین: آصف میگزین اینڈ فریم سنز 0345-5861514-0345-احمد پور شریف: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638-0302-بنوں: امیر احمد جان 0333-9748847-0333-نارووال: محمد اشتاق صاحب، باؤتی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفر وال۔ جہانیاں: حافظہ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085-0333-گوجرانوالہ: رحمن نیوز ایجنسی، 0300-6422516-0300-سرگودھا: احمد حسن، مدنی کینٹ اینڈ جنرل سنور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480-0301-چکوال: عمران فاروق، 0333-5778810-0333-لیاقت پور: بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947-0345-قیوم صاحب لندن 00442084724146-0044-گوجرخان: الفلاح اسلام نیوز ایجنسی 0332-5878032-0332-تونسہ شریف: اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728-0345-حضرو: بال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166-0314-ایبٹ آباد: آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنز۔ میانوالی: نور سٹیپ منکر 0333-9836818-0333-کوہاٹ: عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760-0922

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

جس بچے کے والدین ہوں اس کے ساتھ نیک سلوک کرنا بہت بڑی عبادت ہے۔ اگر آپ یہ سوچ لیں تو شاید بچے سے نہ گھبرائیں۔ مستقل نہیں تو عارضی طور پر اس کو برداشت کر لیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کی ماں مناسب موقع پر بچے کو اپنے ساتھ رکھ لیں

اجنبی لوگوں سے دوستی

میری دوست انٹرنیٹ پر اجنبی لوگوں سے دوستی کرتی ہے پھر کبھی ان سے مل بھی لیتی ہے۔ میں نے بھی دوستی کی مگر میں نے ایک لڑکی سے دوستی کی۔ اس نے ملنے کا ذکر کیا تو میں راضی ہو گئی اور جب ہماری ملاقات ہوئی تو وہ لڑکی نہیں لڑکا تھا۔ بہر حال میں نے خود کو کمزور ظاہر نہیں ہونے دیا اور بہت بڑھ کر ملی مگر مجھے پورے وقت دل ہی دل میں ڈر لگتا رہا کہ کہیں کوئی جانے والا نہ دیکھ لے ورنہ بہت بری بات ہو جائے گی۔ میں نے برقعہ بھی نہیں پہنا تھا اس لیے اور ڈر رہی تھی۔ (شمن رانی..... کراچی)

بہت بری بات تو ہو گئی آپ نے وقت ضائع کیا اور خواہ مخواہ کسی ان دیکھی شخصیت سے ملنے چلی گئیں۔ وہ اچھا لڑکا نہیں ہے اسی طرح لڑکیوں کو بے وقوف بنانا ہوگا۔ آئندہ اس سے کبھی نہ ملیں اور نہ ہی اس طرح کی دوستی کا مشغلہ اپنائیں۔ آپ کی دوست بھی غلطی پر ہے۔ ایسی لڑکیوں سے دور رہیں۔ برقعہ پہنا بھی ہوتا تب بھی کسی اجنبی سے ملاقات نہیں کرنی چاہیے تھی۔

شوہر کا کام نہیں کرتے

میرے شوہر والدین کے اکلوتے بیٹے ہیں۔ ان کے والد کا بہت پہلے انتقال ہو گیا، والدہ نے پرورش کی۔ مجھے انہوں نے ہی اپنے بیٹے کیلئے پسند کیا تھا میں بھی ان کی والدہ کیساتھ اسی کالج میں پڑھا رہی تھی اب مسئلہ یہ ہے کہ ساس کا بھی انتقال ہو گیا۔ شوہر کوئی مستقل کام نہیں کرتے۔ وہ مجھے ہی کام کرتے دیکھنا چاہتے ہیں۔ ہمارے دو بیٹے ہیں، وہ ان کی تعلیم و تربیت میں بھی دلچسپی نہیں لے رہے۔ اگر میں کچھ کہتی ہوں تو ناراض ہوتے ہیں۔ اپنی امی کی مثال دیتے ہیں۔ میرے گھر والے مجھے شرمندہ کرتے ہیں کہ تم دو بیٹی تین بچوں کی پرورش کر رہی ہو۔ (شاء اقبال..... لاہور)

آپ کے شوہر کو مشاورت کی ضرورت ہے۔ اچھا ہوگا کہ اگر آپ دونوں پرسکون ماحول میں بیٹھ کر مسائل پر گفتگو کر لیں۔ آپ کے شوہر کی والدہ نے خود کام کیا۔ والد کی شخصیت سے

وہ محروم رہے۔ ان حالات میں انہوں نے اپنی ذمہ داری محسوس نہیں کی اور آج بھی وہ ذہنی طور پر اسی دور میں زندگی گزار رہے ہیں۔ پیشہ ورانہ رہنمائی کے ذریعے ان میں اپنی اہم ترین ذمہ داریوں کا احساس جگانا ضروری ہوگا۔

بچے کا مسئلہ

میرے شوہر کے بہنوئی کا انتقال ہو گیا تو ان کا ایک بچہ اور میری نند دونوں ہمارے گھر آ گئے۔ میں نے تو نند کو سمجھایا تھا کہ وہ سسرال ہی میں رہے مگر وہ سب کچھ چھوڑ کر میرے گھر آ گئی۔ میرے شوہر نے اپنے ایک جاننے والے نیک آدمی سے اس کی شادی کروادی۔ اب مسئلہ اس کے بچے کا ہے۔ مجھے سکون سے رہنے کی عادت ہے کیونکہ میری ایک بیٹی ہے اور وہ میٹرک میں پڑھتی ہے۔ نند کا بچہ بہت شریہ ہے۔ شوہر سے بات کرتی ہوں تو وہ کہتے ہیں کہ ابھی تو بہن کا گھر آباد ہوا ہے پتہ نہیں اس کا شوہر اس بچے کو قبول کرے یا نہیں۔ (شرمہ علی سیالکوٹ)

جس بچے کے والدین ہوں اس کے ساتھ نیک سلوک کرنا بہت بڑی عبادت ہے۔ اگر آپ یہ سوچ لیں تو شاید بچے سے نہ گھبرائیں۔ مستقل نہیں تو عارضی طور پر اس کو برداشت کر لیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کی ماں مناسب موقع پر بچے کو اپنے ساتھ رکھ لے۔ نند کے شوہر نیک انسان ہیں تو یتیم بچے کی سرپرستی میں خوشی محسوس کریں کہ ورنہ جو بھی اس کی سرپرستی کرے گا وہ بہت اچھا انسان ہوگا۔

دماغ بھی تو بیمار ہو سکتا ہے

میری خالہ کے بیٹے کو بہت اچھی جاب ملی تھی کہ خدمت کی انجام دہی کے دوران ہی وہ کسی نفسیاتی مرض کا شکار ہو گئے فوراً ہی جاب سے علیحدہ کر دیئے گئے اور جلد ہی تربیت گاہ سے گھر منتقل ہو گئے۔ اب ان کی عجیب کیفیت ہے، ہر شخص کو اپنا دشمن سمجھتے ہیں۔ گھر میں پکا ہوا کھانا نہیں کھاتے، کہتے ہیں اس میں زہر کی ملاوٹ ہے۔ سارا دن یکے بیکٹ اور کوئلہ ڈرنکس پیتے رہتے ہیں۔ ہم لوگ سمجھ ہی نہیں رہے کہ انہیں کیا ہوا ہے۔ وہ بھی دفتر والوں نے نفسیاتی مرض کا ذکر کیا تو خالہ کے گھر والوں کو پتہ چلا۔ کبھی وہ ٹھیک رہتے ہیں، لگتا ہی نہیں

کہ انہیں کچھ ہوا ہے۔ خالہ تو مانتی ہی نہیں کہ وہ بیمار بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ ان کی صحت بہت اچھی ہے۔ ان کے گھر والے سمجھتے ہیں کہ ان کو نکال کر کسی اور کو رکھ لیا جائے۔

(کرن اسلام آباد)

اگر کسی کو یہ احساس ہو جائے کہ کوئی ایک دشمن اس کے آس پاس ہے تو وہ دن رات کا سکون کھو بیٹھے۔ ذرا سوچیں! کہ آپ کے کزن محسوس کر رہے ہیں کہ ان کے بہت سارے دشمن ہیں تو وہ کس اذیت سے گزر رہے ہوں گے۔ یقیناً وہ نفسیاتی مریض ہی ہیں اسی لئے انہیں جاب سے علیحدہ کیا گیا ہے۔ ان کے اہل خانہ غلط گمان کر سکتے ہیں۔ اگر وہ ٹھیک نظر آتے ہیں تو ان کی جسمانی صحت ٹھیک ہوگی مگر ذہنی طور پر وہ مریض ہو سکتے ہیں اور اس بات کا اظہار ان کے بدلتے ہوئے رویے سے ہو رہا ہے۔

بچپن کا دوا ہوا ہے

میری منگیت بہت خوبصورت تھی۔ میں نے احساس کمتری کا شکار ہو کر بات بات پر اسے شرمندہ کرنا شروع کر دیا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے بات کر کے رشتہ توڑ دیا۔ اب کسی تقریب میں ملنا ہوتا ہے تو بہت غرور سے سامنے سے گزر جاتی ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے کہہ رہی ہو ہم سا کوئی دیکھا ہے۔ واقعی میں نے اس جیسی لڑکی نہیں دیکھی۔ اب مجھے بہت زیادہ پچھتاوا ہوا ہے جب میرے ہی کزن سے اس کا رشتہ ہونے والا ہے۔ (عتیق، جہلم)

یہ اچھی بات ہے کہ آپ کو اپنے غلط رویے کا ادراک ہے، اب آپ اسے نظر انداز کریں۔ جس کی جہاں قسمت ہوتی ہے وہیں شادی ہو جاتی ہے۔ اب والدین کسی بھی لڑکی سے آپ کا رشتہ کریں تو اسے عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں اور اس کے احساسات کا خیال رکھیں تاکہ آئندہ کوئی غلط فیصلہ نہ ہو۔

(یقینہ: محفل درس سے پانے والے)

بہت سی جسمانی بیماریوں مثلاً سردرد، تھکاوٹ، کام کو دل نہ چاہنا، تھوڑے سے کام کے بعد طبیعت کا آگنا جانا یہ تمام مسائل محفل درس کی برکت سے حل ہو گئے ہیں۔ ہر ہفتہ مجھے اس روحانی درس کا بڑی شدت سے انتظار رہتا ہے۔ (جہانگیر احمد لاہور)

عزت و شوکت کیلئے ضرور پڑھیں

مرکز روحانیت و امن میں
اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاءِ حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لا تعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھر بیلو انجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کانڈ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ساجدہ شاہین، خانیوال، محمد سلیم بٹ، لاہور۔ سمیرا جاوید، نوشہرہ کینٹ۔ منصب علی، فیصل آباد۔ عادل نواز، راولپنڈی۔ عمران رشید، لاہور۔ محمد درویش، مردان، کامران انصاری، سکھر۔ اشرف مرزا، علی راجہ، لاہور۔ محمد اولیس، راولپنڈی۔ صائمہ گوجرانوالہ۔ رضوان وحید، راولپنڈی۔ عبدالرشید مغل، سعودی عرب۔ سعد اللہ خان، کراچی۔ نصیر احمد، محمد قاسم رضا، واہ کینٹ۔ شائستہ بنت طالب، آصف بشیر، منڈی بہاؤ الدین۔ محمد اسلم خان، منڈی بہاؤ الدین۔ اخلاق حسین، ہری پور ہزارہ۔ فیض احمد فریدی، لاہور۔ عرفان علی، لاہور۔ محمد خان، ملتان، صائمہ یاسین، ملتان، زینب، شترین، شاہین، لاہور۔ محمد حسن خان، احمد فاروق، بہاولنگر۔ نعیم خان، لاہور۔ صدیق غزالی، سید کرار حسین، لیاری۔ فراز شاہ، لاہور۔ محمد یعقوب، راولپنڈی۔ محمد صدیق، جھنگ۔ نظر محمد خان، ساہیوال۔ اہلیہ محمد نوید، لاہور۔ عبدالرشید، کراچی۔ محسن افتخار، اسلام آباد۔ فاروق اعظم، حاصل پور۔ آفرین شاہد، ڈیرہ غازیخان۔ مشتاق غزنوی، لاہور۔ محمد اکمل فاروق، سرگودھا۔ ریاض الحسن مظفر آباد۔ مہتاب نعیم، منڈی بہاؤ الدین۔ غلام فاطمہ، تلہ گنگ، ارشد نوید، منڈی بہاؤ الدین۔ ضیاء السلام، حیدر آباد۔ شبانہ ارباب، لاہور۔ انصر ماجد گوجرانوالہ۔ ایس ایس ایچ، ایبٹ آباد۔ شکیل احمد، مریم عطاء اللہ، لاہور۔ ڈاکٹر علی گھوٹی، عدین سمنی، لاہور۔ ماسٹر عبدالرحیم، ڈاکٹر پیر غلام ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد رفیع، ہنگو۔ محمد افضل، گھوٹی۔ محمد اکرم آزاد، سرگودھا۔ محمد جاوید، ایبٹ آباد۔ خالد خان، پشاور۔ فاروق سعید، فیصل آباد۔ طاہر منیر چکوال، ارسلان صدیقی، گوجرانوالہ۔ صائمہ نورین، لاہور۔ فیض الرحمان، ہری پور۔ عبدالرحمن، صادق آباد۔ وکیل احمد، ساہیوال۔ نیاز محمد، کوئٹہ۔ اسلم صدیقی، گوجرانوالہ۔ نذیر احمد، کراچی۔ خالدہ خانم خانیوال۔ محمد اسلم، ملتان۔ فواد عالم، لاہور۔ محمد عرفان احمد پور شریف۔

جو شخص بعد نماز فجر اس دعا کو پڑھے گا اور لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ حق تعالیٰ اس کے دل کو منور اور روشن کر دے گا۔ حاکموں کی نظر میں اس کی عزت بڑھے گی اور دنیا میں عزت و شوکت کے ساتھ رہے گا۔ آخرت میں حق تعالیٰ کی بخشش و رحمت ہوگی

100 بار ھُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ نماز عصر کے بعد 100 بار ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ نماز مغرب کے بعد 100 بار ھُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیدُ اور نماز عشاء کے بعد 100 بار ھُوَ السَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ 21 دن بلا ناغہ پڑھیں تمام مشکلات کم ہوں گی اور سب مصائب و آلام دور ہوں گے۔

حب کامل

جائز محبت کے لئے اپنا نام مع والد کے نام اور مطلوب کا نام مع اس کی والدہ کے لکھیں اور ذیل کی تین آیتوں کی تکبیر کریں اور اپنے بازو پر باندھ لیں دونوں میں اس قدر محبت ہو جائے گی کہ ایک دوسرے کی ملاقات کے بغیر آرام نہ ہوگا

”وَأَلَفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَافِی الْأَرْضِ جَمِیْعًا مَّا أَلَفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ أَلَفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِیْزٌ حَكِیْمٌ ۝ عَسَى اللَّهُ أَن یَّجْعَلَ بَیْنَكُمْ وَبَیْنَ الذِّیْنِ عَادِیْتُمْ مِنْهُمْ مَوَدَّةً وَاللَّهُ قَدِیْرٌ وَاللَّهُ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ وَمِنَ النَّاسِ مَن یَّتَّخِذُ مِنْ دُوْنِ اللَّهِ أَندَادًا یُّحِبُّوْنَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِیْنَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ“

نظر بد کا عمل

اگر کسی کو نظر بد ہو جائے یہ آیت مع بسم اللہ کے 7 بار پڑھ کر دم کریں اور یہی آیت لکھ کر گلے میں ڈالیں:

”وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِّنْ نَّذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ یَعْلَمُهُ وَمَا لِلظَّالِمِیْنَ مِنْ أَنْصَارٍ“

عید الفطر کا تحفہ

عید الفطر کی نماز کے بعد سعید اور حامد مسجد سے باہر نکلے تو سعید نے حامد کو بتایا کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص عید کے دن 300 بار سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ پڑھے ہر مسلمان مُردوں کو ثواب بھیجے گا تو اللہ تعالیٰ ہر قبر میں ہزار نور داخل کرتے ہیں اور جب وہ مرے گا تو اس کی قبر میں بھی اللہ تعالیٰ ہزار نور داخل کریگا۔ (بنت یونس، ہجرات)

گرمی اور دل کی کمزوری کیلئے

بہی داند اور مصری ہم وزن سفوف بنالیں ایک چمچ دن میں 3 بار پانی سے استعمال کریں۔ (یونس قادری، نندو آدم خیل)

اگر گھر میں کسی سے رنجش یا ناراضگی یا شدت کی مخالفت ہے لڑائی جھگڑا ہے تو سات مرتبہ درود شریف (چھوٹا یا بڑا) پڑھیں پھر سات بار اَللّٰهُمَّ اَذْهَبْ غِیْضَ قَلْبِیْ اَللّٰهُمَّ اَذْهَبْ غِیْضَ قَلْبِیْ پڑھیں پھر آخر میں سات بار درود شریف پڑھ کر اس فرد پر پھونک ماریں۔ یا پانی پر دم کر کے انہیں پلا دیں دو تین بار ایسا کرنے سے انکا غصہ کم ہو جائے گا اور حالات مناسب ہو جائیں گے (میرا آزمودہ ہے)

عزت و شوکت کے لئے

جو شخص بعد نماز فجر اس دعا کو پڑھے گا اور لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ حق تعالیٰ اس کے دل کو منور اور روشن کر دے گا۔ حاکموں کی نظر میں اس کی عزت بڑھے گی اور دنیا میں عزت و شوکت کے ساتھ رہے گا۔ آخرت میں حق تعالیٰ کی بخشش و رحمت ہوگی۔

”بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا خَالِقَ الْخَلْقِ يَا بَاسِطَ الرِّزْقِ وَيَا فَالِقَ الْحَبِّ وَيَا نَارِيَّ النَّسَمِ يَا مُحْيِيَ الْمَوْتِ يَا مُحِيطَ الْأَحْيَاءِ وَيَا دَائِمَ الثَّبَاتِ وَيَا مُخْرِجَ النَّبَاتِ أَفْعَلْ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَأَنْتَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ“

حضور ﷺ پر نور کی زیارت کیلئے

حضرت پیران پیر فرماتے ہیں اور سب سے لذیذ اور شیریں خاصیت درود شریف کی یہ ہے کہ اس کی بدولت عشاق کو خواب میں حضور پر نور کی دولت زیارت میسر آتی ہے جو شخص جمعہ کی نماز میں 2 رکعت نماز نفل پڑھے اور ہر رکعت میں 11 بار آیت الکرسی اور 11 بار اخلاص بعد سلام کے 100 بار یہ درود شریف پڑھیں:- ”اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ النَّبِیِّ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ“ انشاء اللہ تین جمعہ نہ گزریں گے۔ زیارت نصیب ہوگی یہ عمل شروع کرنے سے پہلے کسی قادری بزرگ سے اجازت حاصل کرنا ضروری ہے۔

حل مشکلات

اگر کسی شخص کو کوئی مصیبت پیش آئے تو اس کو چاہئے کہ نماز فجر کے بعد 100 بار ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ نماز ظہر کے بعد

ایک تھی چڑیا

اقصی یا سرمیاں چنوں

بیچاری چڑیا نے زیادہ سے زیادہ سیر بھر باجرا ہی کھایا ہوگا اور تمہیں معلوم ہے اس چڑیا نے تم پر کتنا بڑا احسان کیا ہے۔ پرندے کھیت سے کیڑے چن کر کھاتے ہیں، اگر پرندے ایسا نہ کریں تو فصل کو کیڑے کھا جائیں۔ یہ بھی تو سوچو کہ اس ننھی سی چڑیا نے تمہارے کھیت سے کتنے کیڑے صاف کیے ہوں گے۔

کسان نے پھر رٹ لگائی: ”مجھے تو انصاف چاہئے“۔ اب تو بادشاہ سلامت کو غصہ آ گیا۔ بادشاہ سلامت غصے میں آ کر کھڑے ہو گئے اور دارو دعوں کو حکم دیا: ”یہ بے وقوف کسان ہم سب کا وقت ضائع کر رہا ہے۔ یہ نہیں سمجھتا کہ اس نے ایک معصوم پرندے کو جال میں پھنسا کر خود ایک جرم کیا ہے۔ اب اسے واقعی انصاف ملنا چاہئے۔ اسے ایک ہفتے کے لئے جیل میں بند کر دو اور اس چڑیا کو اسی وقت اس سے چھین کر آزاد کر دو“۔

وزیر نے کہا: ”اب بتاؤ! تمہیں انصاف مل گیا؟ مگر ٹھہرو۔ میں بادشاہ سلامت سے درخواست کرتا ہوں کہ تمہاری بے وقوفی کی وجہ سے تمہیں بھی واپس گاؤں جانیکی اجازت دیدیں۔“ کسان خوش تھا کہ جان بچی لاکھوں پائے۔ اب انصاف اور مہربانی کے معنی اس کی عقل میں آ گئے تھے۔

کچھ آگے چلے تو ایک کھلونوں والا آنا نظر آیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ اس نے کسان سے کہا کہ بھائی! تو اپنے بچوں کے لیے دو تین کھلونے مفت لے لے، اس کو آزاد کر دے۔ تیرا بڑا احسان ہوگا، مگر کسان بھلا کہاں مانتا

دن سے رہتے تھے۔ ایک مرتبہ چڑیا نے چار انڈے دیئے۔ ان انڈوں سے چار بچے نکلے۔

صبح سویرے چڑیا سیر سپاٹے کے لئے نکلتا تو سورج ڈھلے واپس لوٹا۔ چڑیا باجرے کے کھیت پر جاتی، دانہ دنگا جاتی اور جلد ہی گھونسلے میں آ کر چاروں بچوں کو اپنی چونچ سے کھلاتی۔ تھوڑی دیر میں بچوں کو پھر بھوک لگتی۔ چڑیا پھر سے اڑ کر باجرے کے کھیت پر جاتی۔ اپنا پیٹ بھرتی اور واپس لوٹ کر اپنے بچوں کا پیٹ بھرتی۔ یہ روز کا معمول تھا۔ ایک کسان کنویں کے پاس بیڑی کر چھاؤں میں بیٹھا یہ تماشا دیکھتا اور دل ہی دل میں سوچتا کہ میں محنت کرتا ہوں۔ خون پسینا ایک کرتا ہوں جب کہیں یہ فصل نظر آتی ہے، مگر یہ چڑیا چپکے چپکے آ کر میرا دانہ چرا کر لے جاتی ہے۔

اس نے چار پائی پر بیٹھے بیٹھے حساب لگایا کہ فصل کتنے تک یہ چڑیا اس کا کتنا باجرا ہڑپ کر چکی ہوگی۔ آخر اس نے سوچا کہ اس چڑیا کو مزہ چکھانا چاہئے۔ اگلے دن کسان نے بڑی چالاکی سے جال بچھا یا اور دور بیٹھ کر تماشا دیکھنے لگا۔ چڑیا روز کی طرح اپنے گھونسلے سے آئی۔ کھیت پر اتاری ہی تھی کہ جال میں پھنس کر پھڑپھڑانے لگی۔

کسان تو انتظار کر رہی رہا تھا۔ اس نے لپک کر چڑیا کو پکڑا اور چھوٹے سے پنجرے میں بند کر دیا۔ چڑیا نے لاکھ مت سماجت کی کہ کسان بھیا! مجھے چھوڑ دے۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوک سے ہلک رہے ہوں گے۔ دانہ ملنا تو مرجائیں گے، مگر کسان نے ایک نہیں سنی اور کہنے لگا کہ چڑیا ری چڑیا! اب تو تیرا میرا انصاف بادشاہ سلامت کے دربار میں ہوگا۔

کسان پنجرہ ہاتھ میں لٹکا کر شہر کی طرف چل دیا۔ راستے میں کوئی مسافر آتا تو چڑیا گڑگڑا کر فریاد کرتی کہ اے بھیا! مجھے اس ظالم کسان سے چھٹکارا دلادو۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوکے مرجائیں گے، مگر کسان یہی کہتا کہ چڑیا اور میرا انصاف تو بادشاہ سلامت کے دربار میں ہی ہوگا۔

چڑیا نے لاکھ مت سماجت کی کہ کسان بھیا! مجھے چھوڑ دے۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوک سے ہلک رہے ہوں گے۔ دانہ ملنا تو مرجائیں گے، مگر کسان نے ایک نہیں سنی اور کہنے لگا کہ چڑیا ری چڑیا! اب تو تیرا میرا انصاف بادشاہ سلامت کے دربار میں ہوگا۔

کسان پنجرہ ہاتھ میں لٹکا کر شہر کی طرف چل دیا۔ راستے میں کوئی مسافر آتا تو چڑیا گڑگڑا کر فریاد کرتی کہ اے بھیا! مجھے اس ظالم کسان سے چھٹکارا دلادو۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوکے مرجائیں گے، مگر کسان یہی کہتا کہ چڑیا اور میرا انصاف تو بادشاہ سلامت کے دربار میں ہی ہوگا۔

اچانک ایک جوتوں کا تاجر گاؤں کی طرف آتا دکھائی دیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ تاجر نے کہا: ”بھائی کسان! تو

دل کی دوا

ابو عبد اللہ اٹھا کی فرماتے ہیں کہ پانچ چیزیں دل کی دوا ہیں۔ 1- صلحاء کی ہم نشینی۔ 2- قرآن پاک کی تلاوت۔ 3- پیٹ کو حرام سے خالی رکھنا۔ 4- رات کو عبادت کرنا۔ 5- صبح کے وقت آہ زاری کرنا۔ (عبد اللطیف دامانی، اسلام آباد)

ہائی بلڈ پریشر کیلئے گراں قدر تھنہ

اس جدید دور میں جہاں انسان کو مشینی آسائشوں اور الیکٹرانک میڈیا سے بہت سی راحتیں میسر ہوئیں ہیں وہاں انہی کی وجہ سے بہت سی ایسی بیماریاں بھی جنم لے رہی ہیں جو دور قدیم میں نہ تھیں۔ ان میں سے ایک ہائی بلڈ پریشر بھی ہے یہ ایسا خطرناک مرض ہے جو ایک چلتے پھرتے انسان کو بے بس حواس باختہ اور زندگی سے عاجز بنا دیتا ہے ایسے مجبور اور بے بس حضرات کیلئے عبقری کی تیار کردہ ”فشاری“ ایک لاجواب حیرت انگیز ذوا اثر دوا ہے۔ اس کے چند ماہ کا مستقل استعمال ہائی بلڈ پریشر کو ہمیشہ کیلئے جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔

قیمت:- 200/- روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوا برائے دس پوم) ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟ اس کیلئے ہاتھما عبقری کی گراں قدر کتاب ”ہائی بلڈ پریشر کا سائنسی روحانی علاج“ پڑھنا نہ بھولیں!

بانسری بجانا اچھا کیوں لگا؟

لفظ اللہ (جل جلالہ) کے خواص

جمعہ کے دن نماز جمعہ سے پہلے پاک اور صاف ہو کر خلوت میں پڑھنے سے مقصود آسان ہو جاتا ہے

☆ روزانہ ایک ہزار بار پڑھنے سے کمال یقین نصیب ہوتا ہے۔

☆ جمعہ کے دن نماز جمعہ سے پہلے پاک اور صاف ہو کر خلوت میں پڑھنے سے مقصود آسان ہو جاتا ہے خواہ کیسا ہی مشکل ہو۔

☆ جس مریض کے علاج سے اطباء عاجز آ گئے ہوں۔ اس پر پڑھا جائے تو اچھا ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ موت کا وقت نہ آ گیا ہو۔

☆ ہر نماز کے بعد سو بار پڑھنے والا صاحب باطن و صاحب کشف ہو جاتا ہے۔

☆ چھیاٹھ بار لکھ کر دھو کر مریض کو پلانے سے اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرماتا ہے۔ خواہ آسیب کا اثر کیوں نہ ہو۔

☆ آسیب زدہ کیلئے کسی برتن پر (اللہ) اس برتن کی گنجائش کے بقدر لکھ کر اس کا پانی آسیب زدہ پر چھڑکیں تو اس پر مسلط شیطان جل جاتا ہے۔

☆ جو شخص لفظ اللہ کا محبت الہی کی وجہ سے ذکر کرے گا اور شک نہیں کرے گا وہ صدیقین میں سے ہوگا۔

☆ جو ہر نماز کے بعد سات بار (ہو اللہ الرحیم) پڑھا رہے گا اس کا ایمان سلب نہیں ہوگا اور وہ شیطان کے شر سے محفوظ رہے گا۔

☆ جو شخص ایک ہزار بار (یا اللہ یا ہو) پڑھے گا اس کے دل میں ایمان اور معرفت کو مضبوط کر دیا جائے گا۔

☆ جو شخص جمعہ کے دن عصر کی نماز پڑھ کر قبلہ رخ بیٹھ کر مغرب تک (یا اللہ یا رحمن) پڑھتا رہے گا پھر اللہ تعالیٰ سے جو چیز مانگے گا اللہ تعالیٰ اس کو عطا فرمائیں گے۔

پانچ کوپانچ میں پایا

حضرت شہیقہؒ فرماتے ہیں! ہم نے پانچ چیزیں تلاش کیں ان کو پانچ جگہ پایا۔ (1) رزق کی برکت کو پاشت کی نماز میں پایا (2) قبر کی روشنی کو تہجد کی نماز میں پایا۔ (3) منکر نکیر کے جواب کو قرآن میں پایا (4) پل صراط سے سہولت سے پار ہونے کو روزہ اور صدقہ میں پایا۔ (5) عرش کا سایہ خلوت (تنہائی) میں پایا۔ (قاری محمد مظہر جہانیاں منڈی)

مجھے جھاڑیوں کے پاس ایک لڑکی نظر آئی جو کافی پریشان تھی۔ میں نے سوچا یہ لڑکی جو اس وقت اس ویرانے میں موجود ہے یا تو جاسوس ہے یا پھر کوئی آوارہ۔ دال میں کچھ کالا ہے۔ یہ سوچ کر موٹر سائیکل اس کی طرف موڑا خوبصورت بالوں والی دہلی پتلی گوری لڑکی اس واقعہ کو جو میں آج سنانے جا رہی ہوں تقریباً دس سال کا عرصہ گزر گیا ہے لیکن بھائی کو اس طرح یاد ہے جیسے کل ہی ہوا ہو۔ یہ واقعہ میرے بڑے بھائی (الف) کے ساتھ پیش آیا جو کہ فوج میں ہیں۔ ان کی بانی سینے۔ مجھے فوج کی نوکری کو جوائن کیے ابھی تیسرا سال تھا۔ میری پوسٹنگ کراچی ہو گئی۔ ایک شام ہم سب لڑکوں نے موٹر سائیکل پر دور جانے کا پلان بنایا اور ہم چل پڑے۔ رات چاندنی تھی ہم ایک خاموش سڑک پر چلے جا رہے تھے ہم چار لڑکے تھے اور دو موٹر سائیکل۔ اچانک ایک موٹر سائیکل خراب ہو گیا ہم وہیں رک گئے۔ ارد گرد دور دور تک کوئی نہ تھا۔ تینوں دوست مل کر موٹر سائیکل چیک کرنے لگے۔ میں اپنی موٹر سائیکل پر تھوڑی دور درختوں کے اندر جا کر رکھا، موٹر سائیکل بند کی اور اپنی بانسری نکال کر بجانے لگا۔ مجھے کافی سرور محسوس ہوا کہ اچانک ہوا کا جھونکا آ یا اور مجھے خوف محسوس ہوا۔ میں فوجی تھا اس لیے خود پر قابو پا کر پھر بانسری بجانا شروع کی۔ دوسری بار پھر ہوا کا جھونکا سا کراہا۔ میں اٹھا بانسری سنبھالی اور موٹر سائیکل پر آہستہ آہستہ چلتا ہوا دوستوں کی طرف بڑھنے لگا کہ مجھے جھاڑیوں کے پاس ایک لڑکی نظر آئی جو کافی پریشان تھی۔ میں نے سوچا یہ لڑکی جو اس وقت اس ویرانے میں موجود ہے یا تو جاسوس ہے یا پھر کوئی آوارہ۔ دال میں کچھ کالا ہے۔ یہ سوچ کر موٹر سائیکل اس کی طرف موڑا۔ بڑے لمبے اور خوبصورت بالوں والی دہلی پتلی گوری لڑکی لیکن شکل پر اندھیرا تھا۔ پہچان نہ سکا۔ سوچا کہ نرمی سے پوچھوں کیا بات ہے۔

سانپ بلی بن گیا

یہ واقعہ میرے ابو جان کے ساتھ پیش آیا تھا اس وقت میری عمر تقریباً دو سال تھی۔ آج جب ابو نے یہ واقعہ مجھے سنایا تو مجھے یسین کہ بہت زیادہ خوف آیا۔ آئیے آپ کو بلی کی زبانی یہ واقعہ سناتی ہوں۔ ابو کہتے ہیں میں ایک بار چوٹی گیا، یہ گرمیوں نے دن تھے تمہارے نانا جان اس وقت ڈیرہ غازی خان میں لائن سپرنٹنڈنٹ تھے اور ایک مہینہ بعد چوٹی آتے تھے۔ میں جس دن چوٹی گیا تو اتفاقاً تمہارے نانا جان بھی آ گئے۔ اگلی ہی صبح تمہارے نانا جان کے کھیتوں سے مزارع آ گیا اور کہنے لگا کہ کپاس پر سنڈیوں نے حملہ کر دیا ہے اسے چیک کروانا ہے کسی زراعت والے کو میرے ساتھ بھیج دیں تو تمہارے نانا مجھے کہنے لگے کہ جاؤ بھئی میری کپاس چیک کر دو اور دوائی یعنی پیرے بھی لکھ کر دے دینا۔ میں اس آدمی کو موٹر سائیکل پر بٹھا کر لے گیا۔ کھیت میں جا کر میں نے کپاس چیک کرنا شروع کر دی۔ اتنے میں تین چار کسان میرے پاس آ گئے۔ میں نے انہیں سنڈیوں کی نشاندہی کرائی ایسے ہی کپاس چیک کرتے ہوئے میں آگے بڑھا تو کسان بھی میرے ساتھ ساتھ تھے کہ اچانک ہم نے دیکھا کہ کپاس کی ایک نالی میں انسانی پنڈلی سے زیادہ موٹا اور قریباً 10 یا 12 فٹ کا سانپ تھا جیسے ہی اس نے منہ اٹھایا تمام کسان بھاگ کھڑے ہوئے۔ مجھے بھی خوف محسوس ہوا لیکن میں نے اپنے آپ پر قابو پانے کی کوشش کی اور کوئی ایسی چیز ڈھونڈنے لگا جس سے اسے مار سکوں جیسے ہی میں نے اس پر سے نظر ہٹائی تو میں حیران رہ گیا کہ ایک سفید بلی میرے اگے سے اس جگہ جہاں یہ سانپ تھا نکل کر بھاگی۔ میں نے خوب اچھی طرح دیکھا لیکن بعد میں مجھے سانپ کہیں نظر نہیں آیا۔ میں پریشانی کے عالم میں واپس آ گیا۔ آج بھی سوچتا ہوں کہ آخر وہ ایسی کیا بلا تھا۔ (کائنات میزروہیلوالی)

پاس جا کر موٹر سائیکل روکا اور نیچے ایک پاؤں اتارتے ہوئے دیکھا تو نظر اس کے پاؤں پر جا کر رک کر جوالٹی طرف تھے۔ میں نے ویسے ہی اپنے پاؤں کو زمین پر رکھے بغیر اٹھایا اور اتنی تیزی سے موٹر سائیکل سٹارٹ کیا کہ قابو میں مشکل آ رہی تھی۔ پیچھے سے چیخوں کی آوازیں آ رہی تھیں۔ وہ چیخ چیخ کر کہہ رہی تھی اشفاق اب کی بار پانچ گئے دوبارہ آنا میں تمہیں نہیں چھوڑوں گی۔

میں نے پیچھے نہ دیکھا۔ دوستوں کے پاس پہنچا وہ مجھے دیکھ کر پریشان ہو گئے۔ موٹر سائیکل ٹھیک ہو چکا تھا جلدی سے

صاحب ایمان حافظہ خاتون پر تہمت کی دردناک سزا

وہ دن رات روئی اور مجھے خوف آنے لگا کیونکہ مجھے واضح معلوم ہوتا تھا کہ اس کے ساتھ کوئی روحانی چیز حصار کئے رہتی ہے کیونکہ جب وہ ہنستی تھی وہ سنجیدہ رہنے لگی۔ چہرہ نور سے بھرا ہوتا تھا کیونکہ میں نے آج تک اس میں کوئی برائی نہیں دیکھی تھی

تعالیٰ نے بے پناہ حسن و جمال دیا ہوا ہے اور ساتھ ہی وہ عالم قرآن، حافظ قرآن بھی ہے اور میں خوبصورت ہوتے ہوئے بھی اس کے سامنے نوا کرتا لیکن دل میں یہ محسوس ہوا اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو یہاں بھی نوازتا ہے۔ وہ میاں بیوی آپس میں شدید محبت کرتے تھے۔ میں اس کے گھر جاتی رہی لیکن ان کا اخلاق پہلے والا ہی تھا۔

میرے تعلقات بڑھتے چلے گئے۔ دشمن عناصر لوگ بھی مجھے ملنے لگے۔ ان ملک دشمن لوگوں نے مجھے اس کے پیچھے یعنی احسن کے پیچھے لگادیا۔ بے حیائی، پیسے ہوتے ہوئے بھی میں اس کا کچھ نہ بگاڑ سکی۔ مجھے اس کی جاسوسی کے لئے باقاعدہ پیسے ملتے گئے لیکن احسن تو پتھر کا بنا ہوا تھا۔ وہ کبھی اپنے مقصد سے کبھی نہ ہٹا۔ اب تو ہم نے کالاعلم بھی استعمال کرنا شروع کر دیا۔ احسن اپنی بیوی سے لڑ پڑتا مگر پھر صلح کر لیتا۔ ایک دن میں بغیر دستک دینے ان کے کمرے میں داخل ہو گئی۔ احسن لیٹا ہوا تھا اور اس کی بیوی نے قرآن پاک اس کے سینے پہ کھولے پڑھ رہی تھی۔ میں نے کچھ دوائیاں سفوف ان کے کچن میں چیزوں میں ملا دیا۔ تو احسن کو موٹن لگ گئے۔ وہ ٹھیک ہی نہیں ہوتا تھا لیکن وہ برابر اپنی ڈیوٹی پہ جاتا رہا۔ پتہ نہیں اس کو کسی کی دعا تھی۔ اس پر کوئی داؤا اثر نہیں کر رہا تھا۔

میں نے ان لوگوں کے کہنے پر جو احسن کے پیچھے لگے ہوئے تھے۔ اس کی پاکباز اور معصوم بیوی پہ تہمتیں لگانی شروع کر دی۔ یہ باتیں پورے محلے میں پھیلا دیں حتیٰ کہ اس کے آفس میں بھی یہ جھوٹی باتیں پہنچانی شروع کر دی۔ احسن کو سارا پتہ تھا مگر وہ تو پتھر تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو کبھی کچھ نہیں کہا کیونکہ وہ زمانہ شناس آدمی تھا اور جانتا تھا کہ اس کی بیوی پاکباز ہے۔ اب احسن پر بھی جھوٹی تہمت لگادی۔ دونوں میاں بیوی کو ہم نے بدنام کر دیا۔

ہر آدمی اب ان سے نفرت کرتا تھا لیکن اس بات کا اس کی بیوی کو معلوم نہیں تھا کہ یہ سب کچھ میں کر رہی ہوں۔ وہ مجھے اپنی بہن ہی سمجھتی رہی۔ احسن سے اس کے آفس والے لے بھی اس سے نفرت کرتے تھے لیکن اس کی فرض شناسی

میری پیدائش ایسے گھرانے میں ہوئی جہاں کھلی آزادی تھی، کوئی روک ٹوک نہ تھی، فلموں کو دیکھتی اور معاشرے کے برے رنگ میں رنگی چلی گئی۔ خوبصورتی نے مجھے منفرد بنا دیا۔ گو لوگ ہم سے نفرت کرتے تھے لیکن دین سے انحراف کرنے والے ہر وقت میرے آگے پیچھے لگے رہتے۔ ہمارے ہمسائیوں میں ایک خوشحال اور مذہبی فیملی آ کر رہنے لگی۔ اس فیملی میں بہت سے لوگ تھے، عجیب لوگ تھے، ہر وقت خوش رہتے، نمازیں کثرت سے پڑھتے اور ان کے گھر صبح وشام قرآن پاک کی آوازیں آتی تھیں اور ادھر میں نے گانے پوری آواز میں لگائے ہوتے۔ میں نے ان کے گھر جانا شروع کر دیا۔ وہ اس بات کو جانتے تھے کہ میں اچھی لڑکی نہیں ہوں کیونکہ شریف لوگ ہمیں گھر میں نہیں آنے دیتے تھے۔ میں ان کے گھر جاتی۔ ان کے کچن میں گھس جاتی جو میرا دل کرتا تھا وہاں سے کھاتی۔ وہ لوگ مجھ سے نفرت نہیں کرتے تھے وہ تمام بہن بھائی مجھے اپنی ہی بہن سمجھتے۔ خاص طور پر ان کی والدہ جن کے سامنے ہر وقت قرآن پاک کھلا رہتا۔ درود شریف پڑھ رہی ہوتی۔ وہ محبت سے مجھے اپنے پاس بٹھا لیتی۔ ان کے گھر میں جو بھائی رہتے تھے سب خوبصورت تھے کہ لیکن درمیان والا لڑکا درمیان ہی تھا۔ قد شکل و صورت ہر لحاظ سے درمیان تھا لیکن اس کی آنکھوں اور دماغ میں غضب کی ذہانت تھی اور وہ اپنے پورے گھرانے میں ذہین تھا۔ وہ میرے بارے میں ہر چیز جانتا تھا لیکن خاموش رہتا اور تمام لوگوں سے نیک بھی لگتا تھا۔

وہ ہمیشہ اپنے کام سے کام رکھتا۔ بعد میں مجھے معلوم ہوا کہ اس کا تعلق حساس ادارے سے ہے۔ میں نے کئی بار اس کو برائی کی طرف مائل کرنے کی کوشش کی مگر ایک دفعہ میں تیار ہو کر عید ملنے ان کے گھر گئی۔ تو میں نے ادا سے اسے عید مبارک کہا۔ تو اپنے ہاتھ سے میرے گالوں کو چھوتے ہوئے کہا۔ بیٹا عید مبارک اور ساتھ ہی عیدی دے دی۔ میں غصے اور جیرانی سے اسے دیکھتی ہی رہ گئی۔ پھر مجھے پتہ چلا کہ اس کی شادی ہونے والی ہے۔ اس کی شادی ہو گئی تو میں ویسے پر گئی تو اس کی بیوی کو دیکھ کر جیران رہ گئی کہ اس کی بیوی کو اللہ

قابلیت اور سچے کردار کے سامنے کوئی کھڑا نہیں ہو سکتا تھا۔ اس کی بیوی جو حافظ قرآن پاکباز اور پردے کی پابند تھی۔ اس کو بھی پتہ چل گیا۔ آنسو اس کی آنکھوں سے رکنے نہیں تھے۔ وہ دن رات روئی اور مجھے خوف آنے لگا کیونکہ مجھے واضح معلوم ہوتا تھا کہ اس کے ساتھ کوئی روحانی چیز حصار کئے رہتی ہے کیونکہ جب وہ ہنستی تھی وہ سنجیدہ رہنے لگی۔

چہرہ نور سے بھرا ہوتا تھا کیونکہ میں نے آج تک اس میں کوئی برائی نہیں دیکھی تھی۔ پھر وہ تنگ آ کر واپس اپنے والدین کے پاس چلی گئی لیکن دونوں میاں بیوی میں پیار مثالی تھا۔ تقریباً اڑھائی سال کے بعد وہ میاں بیوی واپس اسی گھر میں آ گئے۔ میری سرگرمیاں عروج پر تھیں لیکن انہوں نے مجھے کبھی کچھ نہیں کہا۔ احسن کی فرض شناسی اور ملک کی دوستی آج بھی ویسے ہی قائم ہے لیکن مجھے معلوم تھا ان نیک لوگوں پر جو میں نے تہمت لگائی ہے اس کی سزا مجھے ضرور ملے گی کیونکہ اس صاحب ایمان لڑکی کے آنسو مجھے بھولنے نہیں تھے۔ کچھ ہی عرصہ بعد میرے اپنے ہی بھائی نے میری ریڑھ کی ہڈی توڑ دی اور میں اپنا بچ ہو کر اپنے گھر میں پڑی ہوں اور مجھے یقین ہو گیا یہ سزا مجھے تہمت لگانے کی وجہ سے لگی ہے۔ تنہائی نے مجھے برباد کر دیا ہے، اپنی مرضی سے نہ حرکت کر سکتی ہوں، نہ کھا سکتی ہوں۔ بے بسی مجھ پر برتی ہے۔ لوگ خیرات دے جاتے ہیں۔ اپنا دکھ کس کو کہوں کیونکہ جو میں نے بویا تھا وہی کاٹ لیا ہے۔ لیٹ کر میرا جسم زخمی ہو گیا ہے۔ میری آنکھوں میں آنسو بھی ختم ہو گئے ہیں۔ سارے لوگ پوچھنے آتے ہیں مگر احسن کو بھی پیغام بھیجا کہ مجھ مل جاؤ لیکن مجھے معلوم ہے وہ نہیں آئے گا کیونکہ نہ وہ پہلے آتا تھا اور میں نے اس کی صاحب ایمان بیوی پہ تہمت لگائی تھی۔ اس پر بھی لگائی۔ وہ خاموش رہا مگر قدرت نے مجھے ایسا بدلہ دیا ہے کہ میں عبرت کا نشان بن گئی ہوں۔ اللہ کیلئے کسی مرد یا عورت پہ بغیر تحقیق کہ کوئی بات نہ کریں کیونکہ کسی پر ناجائز تہمت لگانا آسمان سے بھاری گناہ ہے۔ اس وجہ سے لوگوں کے گھر اجڑ جاتے ہیں۔ نفرتیں پھیل جاتی ہیں۔ ایسا نہ ہو کہ جیسے میرے ساتھ ہوا اور پھر کوئی آنسو پونچھنے والا بھی نہ ہو۔

مسلمانوں کی گنتی کے برابر ثواب

جودب اغفرلی ولولدی وللمومنین والمومنات
یوم یقوم الحساب 2 بار پڑھے اللہ اسے حضرت آدم سے لے کر قیامت تک کے مسلمانوں کی گنتی کے برابر ثواب عطا فرمائیں گے۔

قارئین! زیرِ نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ لوگوں کی تجربہ کوئی فارمولہ آپ صفحہ کے ایک طرف ضرور تحریر کریں۔ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

بدن میں درودوں اور عام بیماریوں کیلئے: بِسْمِ اللّٰهِ
(تین مرتبہ) اَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَ قُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجْدُوْ
اَحْذَرُ (اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں۔ پناہ مانگتا ہوں
اللہ کی قدرت کے ذریعہ اس تکلیف سے جو میں پاتا ہوں اور
جس کا مجھے اندیشہ)

(ترجمہ: ہمارا اللہ اور معبود صرف ایک ہے۔ اس کے سوا عبادت کے کوئی بھی لائق نہیں۔ وہ مہربانی کرنے اور رحم کرنے والا ہے۔ ہمارا اللہ ہی صرف عبادت کے لائق ہے۔ وہ زندہ اور تمام لینے ہے۔

☆ سب کچھ گنوانے کے بعد بھی آدمی کا مستقبل پاس رہتا ہے۔ ☆ تم دنیا کے کسی کو نے میں بھی چلے جاؤ لوٹ کر اپنے ہی گھر آؤ گے کیونکہ یہی وہ جگہ ہے جہاں وہ لوگ بستے ہیں جو تمہارے حقیقی خیر خواہ ہیں ☆ حق کا پرستار کبھی ذلیل نہیں ہوتا چاہے سارا زمانہ اس کی خلاف ہو جائے۔ ☆ باطل کا پیر دیکر کبھی عزت نہیں پاتا چاہے چاند اس کی پیشانی پر نکل آئے۔ (رفعت خان، فیصل آباد)

4: میرے چار بچے ہیں آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں پڑھائی میں دلچسپی نہیں لیتے۔ کوئی ایسا وظیفہ بتا دیں جس سے میرا یہ مسئلہ ختم ہو جائے اور میرے بچے آپ میں پیار محبت اور پڑھائی میں دلچسپی لینا شروع کر دیں۔ شوہر پہلے کی طرح ہو جائے۔ (حسن بانو)

5: بالوں کی اچھی بڑھوتری کیلئے مہینے میں ایک بار ٹرننگ کروائیں اس سے دو شاخہ بالوں سے نجات مل جائے گی۔ ہفتے میں ایک مرتبہ دودھ کا مساج کریں۔ دودھ فرج کا یعنی ٹھنڈا نہ ہو اور ہاڈی ٹمپر پچر کے مطابق ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ اگر ہو سکے تو گھر میں ایلو ویا کا پودا گلے میں لگائیں اور پھر اس کی جیلی کو کپڑے میں باندھ کر سر کی جلد پر رگڑیں۔ بالوں کی خوبصورتی ایسی بڑھے گی کہ سبھی اس کا راز پوچھیں گے۔ (شمیہ کلثوم سرگودھا)

خواب اور تعبیر

خود غرض دوست

خواب: دیکھتا ہوں کہ میں جہاز میں بیٹھا ہوں کہ وہی دوست میرے ساتھ آ کر بیٹھ جاتا ہے اور ہم باتیں کرتے ہیں اور پھر جہاز پرواز کرتا ہی ہے کہ وہ واپس زمین پر آنے لگتا ہے اور زمین سے ٹکرانے سے پہلے ہی میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فہرست سجاد پشاور)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو متنبہ کیا گیا ہے کہ مطلبی اور خود غرض قسم کے دوستوں سے آپ کو نقصان پہنچنے کا ڈر ہے۔ اس لئے دوستوں کے معاملے میں احتیاط سے کام لیا کریں۔ نیز حسب توفیق مالی صدقہ بھی دیں۔

جوتے کی تلاش

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے تایا کی فیملی اور ہم سب اکٹھے ہیں، گھر میں کوئی مسئلہ ہے اس مسئلے کی کسی کو سمجھ نہیں آ رہی کہ یہ کیسے حل ہوگا، اس کا حل کیا کیا جائے۔ کافی گہما گہمی ہے پھر میرے ابو، تایا اور تائی جوگی خالہ بھی ہیں یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ میری اور تایا کے بیٹے کی شادی کردی جائے (حقیقت میں ہم دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں) میں اس فیصلے سے خوش ہوتی ہوں۔ پھر چچا کا بیٹا "O" کہتا ہے اس سے تو پوچھ لو، یہ اس شادی سے خوش ہے یا نہیں۔ میں کہتی ہوں ہمارے بڑوں نے یہ فیصلہ کیا ہے تو میں خوش ہوں۔ اپنی خوشی ظاہر نہیں کرتی اور چاہتی ہوں کہ شادی جلدی سے ہو جائے لیکن شادی ہونے پر پانی اور خواب ختم ہو جاتا ہے۔ پھر کچھ عرصے بعد میں نے دیکھا کہ عید کا موقع ہے، میں محلے میں عید ملنے جاتی ہوں۔ پھر مجھے پتہ چلتا ہے وہ لڑکا آیا ہوا ہے جو حقیقت میں کچھ عرصہ پہلے مجھے پسند کرتا تھا، مجھے بھی وہ اچھا لگتا ہے جبکہ میرے دل میں اس کے لئے کوئی خاص جذبہ نہیں ہے کیونکہ میں اپنے خالہ کے بیٹے کو پسند کرتی تھی اور کرتی ہوں، وہ مجھ سے خواب میں ملنے کی کوشش کرتا ہے، میں اس سے ملنا نہیں چاہتی تھی اس لئے اپنے گھر جانے کیلئے کھڑی ہوتی ہوں تو مجھے اپنا جوتا نہیں ملتا۔

میں جوتا تلاش کرنے ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں جاتی ہوں تو وہ لڑکا (A) میرے سامنے آ کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ میں اسے نظر انداز کر کے دوسرے کمرے میں آ جاتی ہوں۔ پھر اس گھر کے لوگ شور مچا دیتے ہیں کہ میں (A) سے ملنے آئی ہوں۔ میرے خالہ زاد کو اس بات کا یقین نہیں آتا لیکن وہ

دیکھنے کے لئے آتا ہے کہ واقعتاً میں اس سے ملنے کیلئے آئی ہوں۔ وہ جب دیکھنے آتا ہے تو اسے بہت افسوس ہوتا ہے کہ میں اس سے ملنے آئی تھی۔ وہ دوسرے کمرے سے (A) کو بلاتا ہے اور اس کمرے میں چھوڑ جاتا ہے جس کمرے میں میں ہوتی ہوں۔ میں اپنے خالہ زاد سے کہتی ہوں میں (A) سے ملنے نہیں آئی تھی میں تو عید ملنے آئی تھی لیکن وہ ناراض ہو کر چلا جاتا ہے۔ پھر (A) کاغذ وغیرہ دیتا ہے اور کہتا ہے اس میں تمام باتیں لکھی ہوئی ہیں۔ میں وہ لے کر گھر آئے نکلتی ہوں تو پھر جوتا نہیں ملتا۔ پھر پتہ نہیں میں کس کے دو بند جوتے جو کہ ایک کالا ہوتا ہے اور دوسرا سفید ہوتا ہے پہن کر آ جاتی ہوں جو کہ مجھے بالکل فٹ ہوتے ہیں۔ (رابعہ۔ لید)

تعبیر: آپ کے خواب کا مطلب یہ ہے کہ آپ (A) نامی لڑکے سے بہت محتاط رہیں، ممکن ہے کہ وہ خود یا کسی اور کے ذریعے سے آپ کو نقصان پہنچانے کے درپے ہو جائے۔ آپ یا حفیظ کثرت سے پڑھا کریں۔

جلتی ہوئی موم بتیاں

خواب: میں اپنے چند رشتہ دار لڑکوں کے ساتھ گاڑی میں کہیں جا رہی ہوں۔ راستے میں اندھیرا سا ہے اور کہیں کہیں آبادی نظر آ رہی ہے۔ وہ لڑکے آپس میں ہنس رہے ہیں اور میں چادر اوڑھ کر گاڑی میں لیٹ جاتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ چلو چلوں کو باتیں کرنے دو (میں یہ بتاتی چلوں کہ میری عمر 50 سال سے زیادہ ہے) آگے پہنچ کر ہمیں ایک کمرہ نظر آتا ہے جو ویران جگہ پر ہے مگر مضبوط کمرہ ہے۔ اس کمرے کے قریب ہم جاتے ہیں جو اندر سے بالکل خالی ہوتا ہے اس کمرے کے ایک طرف ہرے رنگ کی چھوٹی سی بیل لگی ہوتی ہے جس میں گلابی، پیلی، سرخ، انابی پھول لگے ہوتے ہیں۔ پہلے مجھے ایک پھول نظر آتا ہے۔ اس کے بعد پوری بیل پھولوں سے بھری نظر آتی ہے اور کمرے کے دوسری طرف موم بتیاں جلی ہوئی نظر آتی ہیں تو میں سوچتی ہوں کہ یہاں پر کوئی رہتا بھی نہیں پھر بھی یہ جل رہی ہیں۔ شاید کسی نے مسافروں کے لئے جلا رکھی ہے۔ اس کے بعد ہم کمرے سے نکلتے ہیں تو ایک آدمی تہہ بند پہنا ہوتا ہے، کمرے کو تالا لگاتا ہے اور ہمیں کہتا ہے کہ یہاں آؤ، آرام کرو مگر بیل کو خراب نہیں کرنا اور نہ ہی پھول اور بیل توڑنا، تو میں کہتی ہوں کہ ایسی بات نہیں ہے ہم تو آپ کے پھولوں کی تعریف کر رہے ہیں۔ (کنیرہ فاطمہ کراچی)

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اس میں اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ کا کوئی انکا ہوا کام انشاء اللہ بہت جلد پایہ تکمیل تک پہنچ جائیگا۔ آپ یا فیصیر 241 بار روزانہ پڑھ لیا کریں۔

تین سکے

خواب: میں نے دیکھا کہ جیسے میں حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ کے مزار پر ہوں اور درو کران سے فریاد کر رہی ہوں کہ میرے پہلے شوہر نے میرے ساتھ کتنا برا کیا ہے (حقیقت میں بھی میرے پہلے شوہر نے میرے ساتھ بہت برا کیا اور ہماری جلد ہی خلع ہو گئی تھی) میں نے اصل میں مزار نہیں دیکھا، نہ مجھے ارد گرد کا ماحول یاد ہے مگر میں خواب میں یہ ہی محسوس کر رہی ہوں کہ جیسے میں مزار پر ہوں۔ پھر دوسرے منظر میں، میں جیسے مزار کے باہر ہوں اور وہاں ایک فقیر نما آدمی میری ہتھیلی پر تین کھمبیاں رکھتا ہے اور پھر میری ہتھیلی ہوئی ہتھیلی پر تین سکے رکھتا ہے، پھر جب میری آنکھ کھلی تو میں واقعی میں رو رہی تھی۔ (ثمینہ عنیدلیب کراچی)

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اور آپ کو انشاء اللہ غیبی مدد حاصل ہوگی اور آپ کے تمام ٹکٹے کام آسانی سے طے ہو جائیں گے اور آئندہ زندگی میں آپ کو معاشی خوشحالی اور اطمینان نصیب ہوگا بشرطیکہ آپ تقویٰ والی زندگی اختیار کریں۔

آفات سماوی

خواب: میں آسمان کی طرف دیکھتی ہوں، رات کا سماں ہے۔ آسمان پر دو چاند چمک رہے ہیں اور اس کے ارد گرد تین چار سورج آگ کے شعلے چھوڑ رہے ہیں لیکن ان چاندوں کو کچھ نہیں ہوتا، پھر غیبی آواز آتی ہے کہ یہ سورج اس گھر پر گرے گا جسکے مکین نماز نہیں پڑھتے لیکن میں اپنے اللہ سے دعا مانگتی ہوں کہ اے اللہ! ہم تو نماز پڑھتے ہیں، یہ سورج ہمارے گھر پر نہ گرے تو میں اور میری چھوٹی بہن اور بھائی بھگ کر اپنی ایک خالہ کے گھر چلے جاتے ہیں، پھر ایک سورج دور ایک گھر پر گر جاتا ہے اور اس میں آگ لگ جاتی ہے۔ پھر میری ڈر سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ (اینیلا لاہور)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اللہ نے بہت بڑی آفات سماوی سے بچالیا ہے۔ آپ شکرانے کے نفل ادا کریں اور کثرت سے استغفار پڑھا کریں۔

عبقری کی گزشتہ فائلیں دستیاب ہیں

گھریلو ناچاقیوں رزق کی تنگی پریشانیوں سے نجات کیلئے اور صدیوں کے چھپے صدری رازوں اور طبی معلومات سے مکمل طور پر استفادہ کیلئے عبقری کے گزشتہ سالوں کے تمام رسالہ جات مجلد دیدہ زیب فائل کی صورت میں دستیاب ہیں۔ یہ رسالہ جات نسلوں کا روحانی، جسمانی، نفسیاتی معالج ثابت ہو گئے۔

(قیمت فی جلد- 500 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

عبقری تیرا شکر یہ!

یہ میرا پہلا عبقری تھا اس کے بعد برابر عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ یہ میرا تجربہ اب عبقری کیلئے ہے اللہ آپ کو بہتری عطا فرمائے۔ میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں 3، 4 سال سے پھوڑے پھنسیوں، کیلے، دانے، کھجلی اور خاص طور پر سر کے دانوں کی وجہ سے بہت پریشان تھا۔ ٹوپی رومال وغیرہ پیپ سے ہر وقت بھرے رہتے اور چہرے پر بھی بڑے بڑے پھوڑے نکلتے تھے۔ شلوار ہر وقت خراب رہتی اور شرمگاہ پر دانے نکلتے۔ میں نے بہت خون صفاء دوائیاں استعمال کیں۔ کچھ دن افادہ ہو جاتا پھر وہی حالت ہو جاتی۔ سردیوں میں بھی یہی حالت رہتی تھی۔ ایک دن آپ کا ماہنامہ رسالہ ”عبقری“ نظر سے گزرا میں نے مطالعہ کیا تو اس میں کوئی فائدہ پڑھے کہ کوئی صاف کرتا ہے وغیرہ وغیرہ تو میرے گھر میں کیوں کا سکونائش شربت رکھا تھا تو میں روزانہ ایک گلاس برف سے ٹھنڈا کر کیوں کا سکونائش ایک ماہ تک استعمال کرتا رہا۔ اللہ نے شفا دے دی ہے۔ اب میں بالکل ٹھیک ہوں۔ دعا ہے اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھے۔ یہ میرا پہلا ”عبقری“ تھا اس کے بعد برابر عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں اور اس کو بھی ترغیب دیتا ہوں۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔ اللہ آپ کو بہتری عطا فرمائے۔

شرکت کو بنانے کا طریقہ: خالی صاف شدہ بوتل لیکر اس میں چینی منہ تک بھر دیں پھر کیوں کا رس گٹھلیوں سے صاف شدہ چینی والی بوتل میں ڈال دیں پھر روزانہ 3، 4 بار بوتل کو ہلاتے رہیں۔ جب چینی حل ہو جائے تو شربت تیار ہے اس طرح لبموں، فلوئر، سکنکترہ، مالٹا کا شربت تیار کیا جاسکتا ہے۔

کان کے درد کیلئے

کان میں بعض اوقات پھنسی ہو جانے یا پھنسی دانہ پھٹ جانے کی وجہ سے پیپ بننے لگ جاتی ہے کان پر چوٹ لگ جانے سے درد ہوتا ہے اگر پیپ بہتی ہو تو پہلے شہد نیم گرم کان میں ڈالیں بعد میں روئی سے کان صاف کریں اور یہ نسخہ استعمال کریں برگ نیم ایک تولہ، پھنکڑی تین ماشہ رتن جوت 6 ماشہ کمیلہ چار ماشہ تیل تل چار تولہ میں ملا کر جوش دیں پھر چھن کر کسی شیشی میں محفوظ رکھیں بوقت ضرورت نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ درد بند ہو کر آرام آجائیگا۔

(محمد رمضان زرگر دولتانہ ضلع راولپنڈی)

عبدالجبار مغل ڈیرہ نواب
رجسٹری کے بعد بچوں نے گھر سے نکال دیا

ہمارے آس پاس ہونے والے ان بے شمار حادثات و واقعات کا مختصر احوال جو ہماری آپ کی نگاہوں سے اوجھل رہ جاتے ہیں لیکن جاتے جاتے ہمارے لئے ایک سبق چھوڑ جاتے ہیں۔ ذرا پڑھیے، کیسی کیسی حیرتیں آپ کی منتظر ہیں۔

ہے۔ کاش میں اس وقت آپ کا کہا مان لیتا اور مکان تملیک کر کے نہ دیتا۔ مغل صاحب کہنے لگے کہ میں نے بزرگ کو کہا کہ آپ میرے ساتھ میرے گھر چلیں اور گھر میں رہیں۔ میں سوچنے لگا کہ بیٹوں نے والد کو رول دیا ہے کیا وہ سبھی رہیں گے یقیناً نہیں۔

تیسرا واقعہ میرے بچپن کا ہے۔ میں اپنے نخیال رہتا تھا۔ وہاں پڑوس میں ایک ہندو بیوہ کھڑانی رکھی کا گھر تھا۔ اس کے دو جوان بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔ وہ دکاندار کرتے تھے۔ میرے نخیال کے ساتھ ان کے گھرے مراسم تھے چونکہ میں بالکل چھوٹا تھا اس لئے اکثر ان کے خفیہ اور متبرک کمرے میں بھی بلا روک ٹوک داخل ہو جاتا تھا جو انہوں نے ایک چھوٹے سے مندر کی مانند سجا رکھا تھا۔ وہ وہاں اکثر عود و لبان کی دھونی دیتے تھے۔ وہاں مندر کے اندر ایک چھوٹے سے شینڈ پر کئی بت ایستادہ تھے۔ دیواروں پر مختلف اقسام کی تصویریں بڑے احترام سے لگائی گئی تھیں جن میں ایک تصویر ایک بندر کی مانند تھی جس کا چہرہ انسان کا تھا۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے وہ کسی مسلمان یا عیسائی کو کمرے کے نزدیک جانے کی اجازت نہیں دیتے تھے۔ اس کمرے میں چند کتابیں ایک منقش اور رنگین الماری میں سجی پڑی تھیں۔ ان پر خوبصورت سنہری کپڑے کے غلاف چڑھے ہوئے تھے۔ اس کمرے کی تعمیر انہوں نے اس انداز سے کر رکھی تھی کہ صبح سے شام تک کسی غیر ہندو کا سایہ بھی اس پر نہیں پڑتا تھا۔

وہ تمام اہل خانہ صبح اٹھانے کرنے کے بعد انتہائی عقیدت و احترام سے اس مندر میں گیتا کی جادو نگاری پر مشتمل اشعار کا جاپ کرتے تھے۔ ہندو گیتا، منوسمرتی اور وید وغیرہ کو الہامی کتابیں تصور کرتے ہیں۔

ظلم کی تین قسمیں

ظلم کی ایک قسم وہ ہے جس کو اللہ تعالیٰ ہرگز نہ بخشے گا۔ دوسری قسم وہ ہے جس کی مغفرت ہو سکے گی، تیسری قسم وہ ہے جس کا بدلہ اللہ تعالیٰ لیے بغیر نہ چھوڑے گا۔ پہلی قسم کا ظلم شرک ہے۔ دوسری قسم کا ظلم حقوق اللہ ہیں کوتاہی ہے۔ تیسری قسم کا ظلم حقوق العباد کی خلاف ورزی ہے۔ (سعدی صدیقہ سرگودھا)

عبدالجبار مغل صاحب وثیقہ نویس نے یہ واقعہ سنایا ہے کہ میں عرصہ دراز سے اسٹام فروش ہوں اور وثیقہ نویسی کرتا ہوں، کہنے لگے میرے سامنے شب و روز کئی سکتے واقعات پیش آتے رہتے ہیں۔ ان میں سے ایک واقعہ قارئین کی نذر ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ایک بزرگ میرے واقف کا رشتہ۔ ان کا شہر میں بہت اچھی جگہ پر ذاتی مکان تھا جو کہ تعمیری اعتبار سے بہت خوبصورت بنا ہوا تھا، اچھی مالیت کا تھا، بزرگ کے تین بیٹے تھے اور مکان اتنا بڑا تھا کہ ان کے تیوں شادی شدہ بیٹے بڑی آسانی سے اس گھر میں زندگی کے شب و روز بسر کر رہے تھے۔ بزرگ کافی عمر رسیدہ تھے۔ ایک دن بڑا بیٹا اپنے بزرگ کے ساتھ آیا اور مشورہ کیا کہ سارا مکان اس بڑے بیٹے کو تملیک کر دوں۔ میں نے سمجھا یا کہ آپ ایسا نہ کریں، مکان اپنے نام رہنے دیں، کسی کو تملیک نہ کریں۔ آج جو آپ کی خدمت ہو رہی ہے وہ صرف مکان کی وجہ سے ہے، بیٹوں کو آپ سے کوئی محبت نہیں ہے۔ بڑے بیٹے نے میری اس بات کو گراں سمجھا۔ مجھے عجیب نظروں سے دیکھا اور اپنے بزرگ کو تقریباً کھینچتے ہوئے دکان سے لے گیا۔ دوسرے دن تیوں بیٹے اکٹھے ہو کر آئے اور بزرگ نے مشورہ مانگا۔ میں نے وہی مشورہ دیا کہ مکان تملیک نہ کریں۔ تیوں بیٹے مجھ سے ناراض ہونے لگے کہ آپ مشورہ مت دیں اور تملیک نامہ رجسٹرڈ کرادیں۔ میں نے پھر بھی بزرگ کو منع کیا کہ تملیک رجسٹری نہ کروائیں۔ تملیک کرانے کے بعد بیٹوں نے آپ کو گھر سے نکال دینا ہے۔

ایسا محسوس ہوتا تھا کہ بیٹوں نے بزرگ کو مجبور کر دیا ہے کہ مکان ہمارے نام تملیک کر دیں۔ تملیک نامہ لکھا گیا اور بزرگ نے سارا مکان اپنے تیوں بیٹوں کے نام تملیک کر دیا۔ اب قانوناً اور ریکارڈ کے مطابق بیٹے اس مکان کے مالک تھے اور بزرگ کا مکان سے کوئی کوئی تعلق باقی نہ رہا تھا۔ تملیک نامہ کے 15 دن بعد وہ بزرگ روتے ہوئے میرے پاس آئے اور کہا کہ بیٹوں نے روٹی دینا بند کر دی ہے۔ میں نے سمجھا کر انہیں واپس گھر بھجوا دیا۔ 15 دن بعد دوبارہ میرے پاس آئے۔ انکی حالت پہلے سے نہایت ابتر تھی۔ کہنے لگے کہ بیٹوں نے گھر سے نکال دیا

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

جسم گرم رہتا ہے

پہلے میرے بازو پر چپک نما گول داغ تھے۔ اب وہ چہرے پر بھی نمودار ہو رہے ہیں۔ میرا جسم ہر وقت گرم رہتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے تیز بخار ہے۔ پاؤں کی ایڑیاں تپ جاتی ہیں۔ غسل خانے جا کر بار بار پانی ڈالتی ہوں۔ مجھے بتائیے کہ اس حالت سے کیسے چھٹکارا ملے گا؟ (عائشہ)

مشورہ عائشہ بی بی! آپ کے مزاج میں بہت حدت ہے۔ ہو سکے تو کسی حکیم کو دکھا کر دوا تجویز کرائیے۔ آپ نے یہ بھی نہیں لکھا کہ کہاں رہتی ہیں ورنہ آپ کو کسی حکیم یا ڈاکٹر کا پتہ بتا دیتی۔ داغوں پر تو آپ گھیکوار کا گودا (ایلوویرا) صبح و شام لگائیں۔ منڈی بوٹی کے گیارہ بارہ دانے اور عناب کے سات دانے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح مل چھان کر تھوڑی سی چینی ملا کر پانی پی لیجئے۔ بعد میں تھوڑے سے بھنے ہوئے کالے چنے کھالیں تاکہ مندا ڈانقہ درست ہو جائے۔ ایک ماہ یہ کر دیکھئے۔ منڈی کے دانے گول گول ہوتے ہیں۔ تازہ منڈی خریدیئے۔ عناب ایرانی لیں جس میں سوراخ نہ ہوں۔

دو چہرے کھانے میں گھیا اور دی ضرور استعمال کیجئے۔ اس میں تھوڑا سا پودینہ ڈال لیں تو بہتر ہے۔ گھبے کو کاٹ کر آپ پاؤں کی ایڑی پر بھی گر سکتی ہیں۔ روزانہ یہ عمل کریں۔ مرج مسالے والی اشیاء نہ کھائیے۔ گھیا اور پودینہ کھانے سے جسم میں ٹھنڈک کا احساس ہوگا۔ امید ہے آپ کی تکلیف دور ہو جائیگی۔

زندہ لاش

میری عمر صرف بیس سال ہے مگر میری جسمانی حالت بوڑھوں سے بھی بدتر ہے۔ چلوں تو گھٹنوں سے آوازیں آتی ہیں۔ ایف اے کا امتحان دینا چاہتی ہوں مگر حافظہ خراب ہے۔ جو کچھ پڑھوں بھول جاتی ہوں۔ کسی سے بات نہیں کر سکتی۔ احساس کمتری کا شکار ہوں۔ والد نے ماں کے مرنے کے بعد دوسری شادی کر لی۔ سوتیلی ماں ہر وقت طعنے دیتی ہے کہ اور بچیاں تو پھول کی طرح ہوتی ہیں، یہ کمجنت بلدی کی طرح پیلی اور کمزور ہے۔ گھر کا کام تک نہیں کر سکتی۔

میں گھر میں رات کو فلمیں دیکھتی تھی۔ ان کے باعث غلط عادتوں میں ملوث ہو گئی۔ جب ہوش آیا تو اللہ سے توبہ کی مگر اب نہ بھوک لگتی ہے، نہ جسم میں خون بنتا ہے۔ نماز پڑھنے کے لیے مجھے بار بار کپڑے بدلنے پڑتے ہیں۔ میری آئندہ زندگی کیسے گزرے گی، یہ سوچوں تو چکر آ جاتے ہیں۔ خدارا! میرے حال پر ترس کھائیے اور میری مدد کیجئے۔ (پریشان حال بیٹی)

آپ کا طویل خط میرے سامنے ہے۔ ہمارے گھر میں ٹی وی اور وی سی ڈیز سے کمرے سجادیئے گئے ہیں مگر یہ نہیں سوچا جاتا کہ یہ چیزیں خصوصاً جوان بچیوں پر بڑے بڑے اثرات مرتب کریں گی۔ والدین کو چاہئے کہ مخصوص پروگراموں کے علاوہ فلمیں سب کے سامنے نہ لگائیں۔ تھوڑی سی احتیاط سے آپ کے بچے اخلاقی اور جسمانی لحاظ سے ٹھیک رہیں گے ورنہ کئی دوسرے مسئلے جنم لے سکتے ہیں۔

آپ کو اعصابی اور جسمانی کمزوری بہت ہے۔ عبقری کے دواخانہ آ کر حکیم صاحب کو چپک کر دوا کروا دیجئے۔ اپنی غذا میں دودھ، شہد، کیلے اور دہی شامل کر لیں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ نماز اور تلاوت قرآن پاک کی پابندی کیجئے۔ آپ کو کوئی سبق پڑھنے سے قبل سورۃ جمعہ پڑھ لیا کریں وہ یاد رہے گا۔ میں بچوں کو پہلے سورۃ جمعہ پڑھنے کو بتاتی تھی الحمد للہ بچوں کو سارا سبق یاد ہو جاتا۔ خدا خواستہ آپ کی بیماری ایسی نہیں جس کا علاج نہ ہو سکے۔ دوا کھانے سے آپ ٹھیک ہو جائیں گی۔ آئندہ گھٹیا فلمیں نہ دیکھئے گا۔

لہسن، شہد، سر کے کانٹھ

مجھے درج بالا نسخے کے سلسلے میں کئی ٹیلی فون آئے جو پچھلے دو شماروں میں شائع ہو چکا ہے۔ اس کے ذریعے حیرت انگیز طور پر جوڑوں کے درد والے کئی مریض ٹھیک ہوئے حالانکہ بنیادی طور پر یہ نسخہ دل کے امراض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کی افادیت کا پتا چلتا تو بے شمار لوگوں نے یہ دوا بنا کر کھائی اور اللہ کے حکم سے شفایاب ہوئے۔ یاد رہے کہ نسخے میں دیسی لہسن کے صرف آٹھ دانے چھیل کر ڈالنے ہیں۔ لہسن باریک ہو تو دس یا گیارہ دانے لیں، اس سے زیادہ نہیں۔ لہسن دیسی ہونا چاہئے فارسی لہسن سے کام نہیں چلے گا۔

سب سے زیادہ فائدہ ان خواتین و حضرات کو ہوا جو بیٹھ نہیں سکتے تھے۔ نسخے سے ان کے جوڑوں کا ورم ختم ہوا اور وہ بیٹھ کر نماز پڑھنے لگے۔ کئی لوگ شفایات ہونے کے بعد پوچھتے ہیں، کیا اسے دوبارہ استعمال کر لیں؟ اس دوا کے کھانے میں کوئی قباحت نہیں، شفایاب ہونے کے بعد آپ ہفتہ میں تین بار لے سکتے ہیں۔ نسخے کا ایک اور دلچسپ پہلو یہ سامنے آیا کہ اس کے ذریعے جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔ پیٹ اور کولہوں کا فاضل گوشت آہستہ آہستہ کم ہونے لگتا ہے۔

تین خواتین نے بتایا کہ انہیں اپنے جسم کی چربی میں کافی کمی محسوس ہوئی۔ ڈھیلے ڈھالے گوشت میں سختی آئی اور ایسا محسوس ہوا کہ گوشت کم ہو رہا ہے۔ اصل میں سرکہ اور شہد دونوں صحت کے ضامن ہیں۔

ڈپریشن کیسے دور ہوگا؟

میری شادی کو چھ برس ہو گئے۔ تین بچے ہیں۔ شوہر کے ساتھ علیحدہ گھر میں رہتی ہوں۔ سسرال والے اچھے ہیں۔ آنا جانا رہتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ کہ شوہر بہت محبت کرنے والے ہیں۔ لیکن پچھلے ایک برس سے مجھے ایسا لگ رہا ہے جیسے میرے ساتھ کوئی خوفناک واقعہ پیش آنے والا ہے۔ ذہن پر بو جھ رہتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ ہر وقت پریشان رہتی ہوں۔ گھریلو کام کے لیے ملازمہ ہے۔ سیر و تفریح کے لیے بھی جاتی ہوں ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مجھے ڈپریشن ہے دواؤں سے کوئی فائدہ نہیں ہوا ایک خوف ہے جو نہ معلوم کیوں میرا اچھا نہیں چھوڑتا۔ (بیگم عامر حسین)

بی بی! آپ نے اپنے اوپر خواہ مخواہ کا خوف سوار کر لیا۔ اللہ کا شکر ہے کسی عامل ٹونے والے کے پلے نہیں پڑیں، وہ آپ کو مزید قہقی بیماری میں مبتلا کر دیتا۔ صبح کی نماز پڑھئے اور سیر کرنے نکل جائیے۔ کم سے کم آدھ گھنٹہ سیر کریں اور اللہ تعالیٰ کی قدرت کے نظارے کرتے ہوئے چلتے چلتے اس کی مدح کیجئے۔ پھولوں کی مہک اور غنچوں کی چمک دیکھئے اور پرندوں کا چہچہانا سنئے۔ وہ بھی صبح اللہ تعالیٰ کی شاکرتے ہیں۔

جو کا دلیدہ دودھ میں پکائیے اور ایک بڑا چمچہ شہد ڈال کر بطور ناشتہ کھائیے۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں کھائیے۔ کم سے کم تین ہفتہ آپ یہ ناشتہ کیجئے۔ ہفتہ میں دو بار کسی ہسپتال یا فارماہی ادارے کا چکر لگائیے وہاں جا کر آپ کو دوسروں کے دکھ کا احساس ہوگا اور اپنی تکلیف بھول کر اللہ کا شکر ادا کریں گی کہ آپ کو دنیا جہاں کی نعمتیں میسر ہیں۔ اپنی عادات میں تھوڑی سی تبدیلی لائیے۔ ماشاء اللہ آپ صحت مند ہیں، بیمار نہیں۔

ہمیں معلوم ہے مگر

اے ہمارے پروردگار! ہمیں معلوم ہوا کہ وقت کی قدر کرو

جب عورت کو حکم ہوا کہ تمہارے پاؤں کو جھانک کر دیکھو اور بھی پرہیز نہ کرو تو عورت نے فیشن کے نام پر ہر حد پار کر دی۔

اللہ نے تمام مسلمانوں کو آپس میں بھائی بہن بنایا تو ہم نے اس رشتے کو دوستی میں بدل دیا۔ ﷺ نے ام المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ کو اندر بھیج دیا کہ نابینا صحابیؓ پر بھی نظر نہ پڑے وہ پاکیزہ نگاہ کہ جس کی معصومیت کی گواہی فرشتے بھی دیں اور ایک طرف صحابی رسول ﷺ جن کے مرتبہ کو ہم جان ہی نہیں سکتے یہ صرف امت کے بتانے کیلئے کہ اندازہ کر لو کہ مرد عورت میں فاصلہ اور پردہ کس حد تک ضروری ہے تو ہم نے کہا ہم لڑکے لڑکیوں کی دوستی بہت پاکیزہ ہے۔ ﷺ نے دوستی کیلئے مرد کو مرد کیلئے اور عورت کو عورت کیلئے منتخب کیا تو ہم نے کہا دوستی بنی ہی لڑکی لڑکے کیلئے ہے۔ ﷺ نے نامحرم پر ایک نظر اٹھانے سے بھی منع فرمایا تو ہم نے کہا ہماری یہ دوستیاں فون کا لڑا اور ملاقاتیں تو بے ضرر ہیں۔ ﷺ نے موسیقی اور آلات موسیقی کو حرام کہا تو ہم نے اسے میوزک، سونگ، ایف ایم ریڈیو کی شکل میں روح کی غذا بنالیا۔ ﷺ دل کا سکون قرآن پاک میں رکھا گیا تو ہم نے حرام موسیقی میں ڈھونڈنے کی کوشش شروع کر دی۔

☆ یہ جانتے ہوئے بھی کہ رشوت لینا اور دینا لعنت زدہ فعل ہے اپنے لیے ناجائز سفارش کروانا، اپنے بھائی کا حق مارنا ہے ہم نے پاکستان کو ان برائیوں سے داغدار کیا۔ ﷺ نے فرمایا سود برباد کر دیتا ہے، ہم نے کہا کہ سود کے بغیر آج کام کون سا ہوتا ہے۔ ﷺ نے بتایا کہ ناجائز زمین کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی روز قیامت گلے میں آگ کا طوق ہوگا ہم نے ناجائز زمین اپنے نام لگوانے کیلئے سر دھڑ کی بازی لگا دی۔ ﷺ نے فرمایا حرام کمائی بے برکت ہے عذاب ہے۔ ﷺ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو گوشت صحت (حرام) سے پیدا ہوا اسے آگ ہی جلائے گی تو ہم نے حرام کو اوڑھنا بچھونا کر لیا۔

☆ اللہ نے فرمایا مال اور اولاد فتنہ آزمائش ہیں ہم نے مال کو دین اور اولاد کو ایمان بنالیا۔ ☆ جب ہمیں پتہ چلا کہ بے حیائی اللہ اور رسول ﷺ کی ناپسندیدہ باتوں میں سے ہے تو ہم نے نیل فاش میلز، بدتیز ایس ایم ایس فلیس، ویڈیو گانوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیا۔

سجیدہ بیگم

لہسن سے امراض کا شافی علاج

طب اسلامی کے ایک نامور طبیب نے لہسن کے بارے میں ایک بڑا اہم انکشاف یہ کیا ہے کہ اس کی حرارت، حرارت غریزی کے مشابہ ہے۔ ایسی بہت سی نادر تحقیقات ہماری قدیم طبی کتابوں میں موجود ہیں جن پر مزید تحقیق کی جانی چاہیے۔

غیرہ جراثیمی امراض ہی تو ہیں جو کسی بیرونی ذریعے سے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ حقیقت ثابت ہوگئی کہ ہماری حیات کی اصل حرارت غریزی ہے یہی ہماری صحت و ثبات کا مرکز ہے تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اس میں کوئی اضافہ کر سکتے ہیں؟ ماہرین نے اب تک اس میں اضافے کا کوئی فارمولا دریافت یا کسی غذائی دوا سے اس کی دریافت تک رسائی حاصل نہیں کی ہے۔ مگر بلاشبہ قدیم و جدید تحقیقات کے تحت تفکرات بے جا غم فرد اخلاق رذیلہ، شراب و کباب، قیامت شب سے اجتناب، متوازن غذا، معتدل ورزش، اخلاق اس کی حفاظت کے بہترین ذرائع ہیں۔

کالی کھانسی، کالی کھانسی میں لہسن کے جوئے چھیل کر دھاگے میں پرو کر بچے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں۔ اس کی بوناک کے ذریعے پھیپھڑوں میں جاتی ہے تو کالی کھانسی کے مرض میں افادہ ہوتا ہے۔ آدھے سر کا درد (درد شقیہ): اگر آدھے سر کا درد ہو تو در دوالی جانب لہسن کو پیس کر لگانا مفید ہے۔ پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے پھنسی میں لہسن کا لیپ بے حد فائدہ مند ہے۔ اگر کان میں پھنسی ہوگئی ہو تو لہسن کا پانی کان میں پڑا لینے سے افادہ ہو جاتا ہے۔ دانت میں درد: دانت کے درد میں لہسن کے جوئے کو گرم کر کے دانتوں میں دبا لیں، فوری فائدہ ہوگا۔

امراض قلب: لہسن قلب اور شریانوں پر بہت مفید اثر ڈالتا ہے۔ لہسن سے نہ صرف بلڈ پریشر کم ہوتا ہے بلکہ خون بھی تیز ہوتا ہے اور شریانوں میں خون کے ذرے جمنے کا یا Clot بننے کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح امراض قلب سے بچاؤ میں لہسن اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہسٹریا، پیٹ کی خرابی، دودھ میں لہسن ابال کر پینے سے ہسٹریا اور پیٹ کی خرابی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ لہسن سے بادی اور مرغن غذائیں زود ہضم ہو جاتی ہیں اور خون ان کے ذریعے اثرات سے پاک ہو جاتا ہے۔ لہسن کھانے سے بدن میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دل اور دماغ روشن اور طاقت ور ہو جاتے ہیں۔ لہسن کے استعمال سے Urine کے ذریعے زہریلے مادے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور بلڈ پریشر، مالجو لیا اور عصبی کمزوری اسکے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

تاریخ میں لہسن، گندم، پیاز، سبزی وغیرہ کا استعمال بطور غذا زمانہ قدیم سے ہونے کا ثبوت ملتا ہے، لہسن نہ صرف ہمارے مشرقی کھانوں کا اہم جزء ہے بلکہ طب قدیم اور طب جدید دونوں اس کے کثیر فوائد کے قائل ہیں۔ معدے اور مفاصل (جوڑوں) کی زائد رطوبات کو تھلیل کرنا اس کا کام ہے۔

لہسن فاج، لقوہ، نسیان، رعشہ، دمہ، توج، ریگی اور ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ اس میں قوت تریاقیت یعنی زہریلے اثرات دور کرنے کی صلاحیت بھی ہے۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے کا یہ علاج ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلی کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ اس کا ضد (لیپ) ذہل اور پھوڑوں کو پھاڑ کر بہاتا اور مندمل کرتا ہے۔ بد ہضمی، کثرت ریاح دور کرنے کیلئے بے حد مفید ہے۔ لہسن کو دھاگے میں پرو کر مریضوں کے گلے میں ڈالنے سے کئی امراض خاص طور پر دق و سل (ٹی بی) کے جراثیم ہلاک ہوتے ہیں۔ اگر لہسن کا ایک روزانہ کھایا جائے اور پھر ہر روز ایک ایک کا اضافہ کرتے ہوئے چالیس دن تک جاری رکھا جائے تو فاج کی تکلیف سے نجات ملتی ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ لہسن میں سلفر (گندک) کے بعض مرکبات اور کچھاؤ تناؤ دور کرنے والے جوہر بھی پائے جاتے ہیں، اسی لئے لہسن بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) میں نہایت مفید ہے۔

طب اسلامی کے ماہرین کی تحقیق پر نظر ڈالنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ چند اہم پہلوؤں کا جائزہ لے لیا جائے تاکہ اس تحقیق کی اہمیت کا ہم اندازہ لگا سکیں۔ اطباء قدیم و جدید اس بات پر متفق ہیں کہ ہماری حیات کے تمام مظاہر کردار اعمال و افعال کی اصل قوت حیات ہے۔ ماہرین علاج بالمثل (ہومیوپیتھی) تمام امراض اور خصوصاً پیچیدہ اور پرانے امراض کا اصل سبب اسی قوت کے فساد یا لگاؤ کو قرار دیتے ہیں۔ طب یونانی اسلامی کی اصطلاح میں یہ قوت، حرارت غریزی کہلاتی ہے۔ اس کے مقابل اصطلاح حرارت غریبی کہلاتی ہے۔ غریب کے معنی عربی میں مسافر کے ہیں۔ گویا حرارت غریبی باہر سے کسی طرح آئی یا لائی ہوئی حرارت ہوتی ہے۔ انفیکشن کیلئے اس سے زیادہ صحیح لفظ کوئی اور نہیں ہو سکتا۔ ہم جانتے ہیں کہ اکثر بخار، فلو، ملیریا

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریکیں

قارئین! آپ بھی بھل گئی ہیں آپ نے کوئی روحانی جسمانی نسخہ ٹوٹکا آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو ہم بقی کے صفحات آپ کیلئے حاضریں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

تلوں کے تیل کی کرشمہ سازی

تلوں کے تیل سے درجنوں بیماریوں کا علاج، تلوں کے تیل کا طریقہ استعمال جو میں آپ کو بتاؤں گی اس کو استعمال کر کے سینکڑوں بیماریوں کو ہونے سے روکا جاسکتا ہے اور درجنوں کو آسانی سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

تلوں کے تیل سے کن بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے انہیں سے چند درج ذیل ہیں۔ ☆ دانٹوں کی بیماریوں کا علاج ☆ الرجی ☆ دمہ ☆ گلے کے امراض کا علاج ☆ دائمی نزلہ وزکام ☆ جلد کی تمام بیماریاں (خارش نشانات وغیرہ) ☆ گھٹنیا ☆ گھٹنے اور ہڈیوں کی تکلیف ☆ کمر درد ☆ شوگر ☆ بواسیر ☆ پولیو ☆ کینسر ☆ گردے کی تکلیف ☆ فالج ☆ دل کی تکلیف (دل کے بند والوکل جاتے ہیں اور خون کی شریانیں نرم ہونے سے دل کی تکلیف نہیں ہوتی) ☆ آنکھوں کی خارش ☆ نظری کمزوری ☆ عورتوں کے ماہانہ نظام میں خرابی ☆ قبض ☆ سانس کی جملہ تکلیف اس کے علاوہ اور بہت سی تکلیف ہیں جن میں یہ طریقہ علاج جو کہ نہایت آسان اور بے ضرر ہے بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ اس کو استعمال کرنا نہایت آسان ہے۔ ایک بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ تمام جسمانی بیماریاں دانٹوں اور منہ کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ تمام جسم کے جراثیم ایک طرف اور منہ کے جراثیم دوسری طرف۔

تلوں کا تیل اور میرے تجربات

سب سے پہلے تلوں کے تیل کی افادیت سے متعلق اپنے آزمائے ہوئے سینکڑوں واقعات میں سے چند واقعات تحریر کر رہی ہوں۔ اس کے بعد اس کے طریقہ استعمال سے تفصیلی طور پر آگاہ کروں گی۔

جوڑوں کی تکلیف ختم: ایک 65 سالہ شخص کو کافی کمزوری اور تھکن رہتی تھی۔ نوبت یہاں تک آن پہنچی کہ اس کیلئے روزمرہ کے کام کرنا آسان بھی بہت مشکل ہو گیا تھا۔ اس نے تلوں کے تیل کو دن میں دو دفعہ استعمال کرنا شروع کیا تو تین دن کے اندر اس میں نمایاں تبدیلی آگئی۔ اس میں تھکن کا احساس اور جوڑوں کی درد بہت بہتر ہوگئی۔

ماہانہ نظام نارمل ہو گیا: ایک خاتون نے مجھے بتایا کہ اس کے ماہانہ نظام میں خرابی کی وجہ سے پریڈز دو تین ماہ کے بعد آتے ہیں اس کو تیلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا تو اس نے بتایا کہ زندگی میں پہلی دفعہ 6 ہفتوں کے بعد پریڈز آ گئے۔ وہ بہت خوش تھی۔ اس کے بعد اس کا ماہانہ نظام بالکل نارمل ہو گیا۔ اس کے علاوہ اس نے بتایا کہ اس کے دانت بہت صاف اور مضبوط ہو گئے ہیں۔ بال گھنے اور چمکدار ہو گئے اور سب سے بڑھ کر اس کی آنکھوں میں الرجی کی وجہ سے خارش ہوتی تھی جو کہ بالکل ختم ہوگئی۔ یہ سب کچھ تین ماہ کے اندر ہوا۔

دانٹوں کی جملہ تکلیف سے نجات: ایک نوجوان کے مسوڑھوں کی تکلیف کی وجہ سے دانٹوں میں سے خون آتا تھا۔ وہ دانٹوں کے بہت سے ڈاکٹرز کے پاس جا چکا تھا۔ اس کو وقتی طور پر آرام آتا تھا مگر پھر تکلیف شروع ہو جاتی تھی۔ اس کے علاوہ اس کو کھانے کے بعد کٹھنی ڈکار اور بدبضی کا بھی مسئلہ تھا۔ اس نے ایک ہفتے تک تلوں کے تیل کو استعمال کیا۔ مالک کے کرم سے اس کو ان تمام امراض سے چند دنوں میں ہی نجات مل گئی۔

☆ ایک عمر رسیدہ خاتون اس کے صرف چند دانت تھے اور اس میں سے کچھ ہلتے تھے اس کیلئے کھانا چبانے کا مسئلہ تھا۔ جب اس نے چند دن تلوں کا تیل استعمال کیا تو اس کے دانت ہلنا بند ہو گئے اور اس کو کھانے اور چبانے کی تکلیف سے نجات مل گئی۔

سانس لینے میں دشواری سے نجات: ایک نوجوان لڑکی کو ناک کی ہڈی کے بڑھنے کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری کا سامنا تھا اس کو منہ کھول کر سانس لینا پڑتا تھا۔ اس نے تین ہفتے تلوں کے تیل کو بتائے گئے طریقے کے عین مطابق باقاعدگی سے استعمال کیا۔ اس کو اس تکلیف سے نجات مل گئی۔

زیادہ کھانے سے نجات: ایک خاتون کو زیادہ کھانے کی عادت تھی جس کی وجہ سے اس کا وزن بہت زیادہ تھا۔ اس نے دس دن تلوں کا تیل استعمال کیا اور زیادہ کھانے کی عادت سے چھٹکارا پایا اس کا 5 پونڈ وزن دس دن میں کم ہو گیا۔ اس کے علاوہ اس کو چھل کی تکلیف سے بھی نجات مل گئی۔

لا علاج کھانسی سے نجات: پندرہ سالہ لڑکے کو شدید کھانسی کی تکلیف تھی۔ اس نے چند روز اس کو استعمال کیا اس کو شدید لا علاج کھانسی سے آرام مل گیا۔ اس سے پہلے وہ کئی کھانسی کے شربت استعمال کر چکا تھا۔

کانوں کی تکلیف سے نجات: ایک 50 سالہ عورت کو کافی عرصے سے کانوں کا انفیکشن تھا۔ بہت عرصے سے وہ اس کا علاج کر رہی تھی۔ اس کا ہاتھ ہر وقت کان پر خارش کرتا رہتا۔ اس کو تلوں کے تیل کو خاص طریقے سے استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا۔ اس نے بہت مشکل سے اس کو مانا اور شروع کیا۔ اللہ نے اس کو اس پرانی تکلیف سے ہمیشہ کیلئے نجات دیدی۔

ہاتھوں کی تکلیف سے آرام: ایک خاتون کے سر دیوں میں ہاتھ پیر بہت ٹھنڈے ہوتے تھے۔ اس کے علاوہ اس کو سانس کی تکلیف تھی۔ اس نے تلوں کے تیل کو 4 دن استعمال کیا۔ اس کو سانس اور ہاتھوں کی ہر قسم کی تکلیف سے آرام مل گیا۔

بازو کی تکلیف سے نجات: ہمارے ایک جانے والے تھے جن کے بائیں بازو میں درد تھا۔ ان کی E.C.G بالکل ٹھیک تھی۔ اس کے بعد Stress ٹیسٹ کروایا گیا، وہ بھی بالکل نارمل تھا۔ ان کو تلوں کے تیل کا استعمال کرایا گیا جس کے بعد ان کے بازو کا درد ختم ہو گیا۔ اس کے ساتھ ان کے دانت صاف اور چمکدار ہو گئے۔

گھٹنیا سے نجات: ایک 60 سالہ بزرگ جو کہ ایک سال سے گھٹنیا کے خطرناک مرض میں مبتلا تھے۔ ان کو صرف تین دن تلوں کے تیل کو استعمال کرنے سے آرام آ گیا۔ منہ کی بدبو ختم: میرے کزن کے منہ سے بو آتی تھی جو کہ تلوں کے تیل کی وجہ سے ختم ہوگئی۔

کمر اور گردن کی تکلیف سے نجات: ایک عورت نے تلوں کے تیل کو دو ہفتے استعمال کیا، صرف دو ہفتوں کے مختصر سے استعمال سے اس کو کمر اور گردن کی تکلیف میں افادہ محسوس ہوا۔ اس کے ساتھ اس کے ہاتھ اور پاؤں کی جلد بھی نرم ہوگئی۔

☆ ایک عورت کی کمر اور گردن میں درد رہتا تھا وہ رات کو کمر درد کی دوائی لے کر سوئی تھی۔ جب اس نے تلوں کے تیل کو باقاعدہ استعمال کیا تو اس کی کمر درد اور گردن کی

درد ختم ہوگئی اور اس کو چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے میں جو مشکل تھی وہ ختم ہوگئی۔

دوائی قبض سے نجات: ایک جاننے والی خاتون کو دوائی قبض رہتی تھی۔ اس کو تلوں کا تیل چند دن باقاعدگی سے استعمال کرایا اس کو قبض جیسی موزی مرض سے نجات مل گئی۔

☆ ایک 15 سال کے لڑکے کو قبض کی شکایت تھی اس کو دوائی لینے سے افادہ ہوتا تھا جب اس کو تلوں کے تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا تو اس کی قبض ٹھیک ہوگئی اس کو کوئی دوائی استعمال نہ کرنی پڑی۔ اس کے علاوہ اس کی جلد بہت نرم اور صاف ہوگئی۔ اس نے اپنی آنکھوں کی روشنی میں بھی بہتری محسوس کی۔

نیند نارمل ہوگئی: ایک صاحب کو نیند کی کمی کی شکایت تھی اس کو تلوں کے تیل کے اس طریقہ علاج کی وجہ سے دل و دماغ میں سکون نصیب ہوا اور اس کی نیند اچھی ہوگئی۔

منہ کے چھالوں سے نجات: ایک خاتون جس کی عمر 30 سال ہے اس کے منہ میں اکثر چھالے نکلتے تھے اس کو بتائے گئے طریقے سے تلوں کا تیل دن میں تین دفعہ استعمال کرایا تو اس کے منہ کے چھالے چند دن میں ختم ہو گئے۔ اس سے پہلے وہ کچھ کھانے پینے کے قابل نہیں تھی اور پانی بھی سٹرا سے پیتی تھی۔ اس نے ڈاکٹری دوائی بہت استعمال کی مگر اس سے کوئی زیادہ فرق نہ پڑا تھا۔

☆ کزن کے منہ میں چھالے تھے اس کو بہت تکلیف تھی کھانا تو دور پانی پینے سے بھی تکلیف ہوتی تھی۔ اس کو تلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا تو اس کی تکلیف تین چار روز میں ختم ہوگئی۔

سینے کی جلن سے نجات: ایک شخص کو کھانے کے بعد جلن کی شکایت تھی، اس کو کوئی سیرپ یا کوئی دوائی باقاعدگی سے استعمال کرنا پڑتی تھی، جیسے ہی دوائی استعمال کرنا بند کی جاتی، دوبارہ جلن شروع ہو جاتی تھی۔ اس کو میں نے تلوں کے تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا، اس کی جلن بالکل ختم ہوگئی۔

مسوڑھوں کی سوزش سے نجات: میرے اپنے دانتوں میں کافی تکلیف تھی۔ دانتوں میں انفیکشن کی وجہ سے اکثر میرے مسوڑھے سوج جاتے تھے۔ تلوں کے تیل کی وجہ سے بار بار دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے نجات مل گئی اور بھی موتیوں کی طرح چمکدار ہو گئے۔

30 سالہ الرجی اور دمہ سے نجات: ایک 50 سالہ شخص جس کو الرجی اور دمہ کوئی 30 سال سے تھا۔ اس کے ساتھ اس کو کھانسی، ریشہ بھی مسلسل رہتا تھا۔ اس کے جوڑوں میں مسلسل درد اور

ہاضمہ بھی خراب تھا جب اس نے تلوں کے تیل کو استعمال کیا اللہ نے اس کی تمام تکالیف آہستہ آہستہ دور کر دیں۔

اولاد دیندہ کی نعمت مل گئی: ایک 41 سالہ خاتون جو کہ اولاد جیسی نعمت سے محروم تھی اس نے تلوں کے تیل کو بلڈ پریشر اور شوگر کیلئے استعمال کیا۔ ان دو تکلیفوں کے ساتھ اس کو اللہ نے اولاد جیسی نعمت سے بھی نواز دیا اس نے صرف تین ماہ تلوں کے تیل کو بتائے گئے طریقے سے استعمال کیا تھا۔

شوگر بالکل نارمل ہوگئی: شوگر کے ایک 74 سالہ مریض نے مجھے کہا کہ کوئی معجزہ ہی ہوگا اگر میری شوگر ٹھیک ہو جائے۔ میں نے ان کو تلوں کے تیل کو باقاعدگی اور اعتماد کے ساتھ استعمال کرنے کا مشورہ دیا اللہ کریم نے اس کی شوگر چند دنوں میں بالکل نارمل کر دی۔

لیکچور یا کی تکلیف سے نجات: ایک عورت مسلسل کئی سال سے لیکچور یا کی پرانے مرض میں مبتلا تھی اس نے ایک ماہ تلوں کا تیل استعمال کیا اس کی یہ خطرناک تکلیف دور ہوگئی۔

کینسر سے نجات: ایک بزرگ 70 سال کے تھے ان کو پراسٹیٹ گلینڈ کا کینسر سرطان تھا۔ انہوں نے دوائی کے ساتھ تلوں کے تیل کو بھی استعمال کیا تو ان کو اس نے دوائیوں کے برے اثرات سے بچا کر جلد تندرست کر دیا۔

بلڈ پریشر اور جملہ تکالیف سے نجات: ایک مریض نے میرے کہنے پر تلوں کے تیل کو 5 مہینے باقاعدہ استعمال کیا، بقول اس کے کہ میرا بلڈ پریشر، سانس کا پھولنا، رات کی نیند، ریشہ، مسوڑھے یہ تمام امراض بالکل ٹھیک ہونے کیساتھ ساتھ اس کی خارش ختم ہوگئی، اس کی جلد سیاہی مائل تھی جو کہ خون کی بہتر گردش کے بعد سفیدی مائل ہوگئی، اس کی یادداشت پہلے سے بہتر ہوگئی اور بہت سے کام جو وہ عینک کے بغیر نہیں کر سکتی تھی بغیر عینک کے کرنے لگی۔

دل کی تکلیف دور ہوگئی: ایک صاحب کو دل کی تکلیف تھی، اس کو ڈاکٹر نے سرجری کا مشورہ دیا، اس نے تلوں کے تیل کے ذریعے اپنی بیماری سے نجات حاصل کر لی۔ اس کو سرجری کرانے کی ضرورت ہی پیش نہ آئی۔

آدھے سر درد سے آرام: آدھے سر درد کی مریضہ ایک خاتون نے جب تین دن اس کو استعمال کیا تو اس کو آدھے سر درد سے آرام مل گیا جبکہ وہ اس سے پہلے بہت زیادہ دوائی کھانے کے بعد ٹھیک ہوتی تھی۔

تلوں کے تیل کا طریقہ استعمال

تلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صبح بیدار ہوتے ہی کچھ کھائے پیے بغیر تلوں کے تیل کا ایک کھانے کا

چمچ منہ میں ڈال لیں اور اس کو 20 منٹ تک منہ میں رکھیں چونکہ اس میں منہ کے جراثیم کمس ہو جاتے ہیں اس لئے کسی بھی صورت میں اس کو حلق میں لے کر نہیں جانا ہے۔ جب 20 منٹ ہو جائیں تو اس کو منہ سے تھوک دیں اور منہ کو اچھی طرح کلی کر کے صاف کر لیں جب تک منہ میں تلوں کا تیل رہے اس کو کلی کے انداز میں ہلاتے رہیں اور منہ کو 20 منٹ تک چلاتے رہیں۔ جب اس کو تھوک کر آپ منہ کو اچھی طرح صاف کر لیں تو دو گلاس پانی پی لیں، ناشتہ یا کوئی بھی چیز ایک گھنٹے کے بعد کھانی ہے۔

یہ ایک پرانا اور آزمودہ طریقہ علاج ہے۔ اس کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں ہے۔ اس کو اگر بوڑھے اور بڑی عمر کے لوگ استعمال کریں تو وہ بہت ساری دواؤں سے بچ سکتے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں ضروری ہے کہ تلوں کے تیل کو خالی پیٹ استعمال کیا جائے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو اس کو تین مرتبہ صبح، شام، رات استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ کو کھانا کھائے چار گھنٹے ہو چکے ہوں اور اس کو ختم کرنے کے بعد ایک گھنٹہ کچھ نہ کھایا جائے۔

(روایتیہ تمیم اپچی سن کا لچ لاہور)

(بقیہ: بے خوابی کے ہاتھوں مجبور ضرورتوں کریں)

دن اس آیت کو پڑھو اور زیادہ سے زیادہ پڑھو اس نے پڑھنا شروع کر دیا کہنے لگا جیسے ہی پڑھتا ہوں ادرل دوتا اور کبھی کبھی تو مجھے مشکل سے آنسو ضبط کرنے پڑتے پڑھتے پڑھتے میرا دل پر سکون ہوتا گیا اور اطمینان محسوس ہونا شروع ہو گیا اور اس سے پہلے چونکہ مجھے نیند نہیں آتی تھی اس لیے گھر جانے کو دل نہیں چاہتا تھا یا دروستوں کے ساتھ بے ہودہ اور فضول گفتگو میں لگا رہتا تھا لیکن جب سے یہ آیت پڑھنی شروع کی ہے۔ اس وقت سے اب تک دل میں اطمینان سا سکون، چین اور راحت ہے نیند خوب اور تسلی بخش آتی ہے بلکہ اس آیت کی برکت سے مجھے بڑی بڑی ہمتیوں کی زیارت نصیب ہونا شروع ہوگئی اور میں پہلے اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہوں پھر آپ کا کہ آپ ذریعہ ہے اور اللہ تعالیٰ کا نہایت کرم ہے کہ اب میں تندرست ہوں لیکن اس آیت میں سکون اتنا ہے کہ اب تو چھوڑنے کو دل ہی نہیں چاہتا ایک بینک کے ملازم اپنی سو فیصدی حالت کو لے کر میرے پاس آئے ان کا مسئلہ بھی اسی پھل والے کا مسئلہ تھا وہ اپنی اس پریشانی کا حل یہ کرتا کہ یا بچوں کو مارتا یا بیوی سے لڑتا۔ بس دن رات یہی کام تھا محلہ والے ماں باپ سسرال دوست رشتہ دار سب اس سے تنگ تھے اس کے رویہ کی وجہ سے لوگ اس کو چھوڑ چھوڑ کر جارہے تھے۔ خود اس کو بھی اس کا احساس تھا کہ میں جو کر رہا ہوں نہایت غلط کر رہا ہوں۔ یہ میری غلطی ہے لیکن کیا کر رہا ہوں رات بھر نیند نہیں آتی بے سکوئی سے یہ رات بھر ہوتا ہے میں کیا کروں خود کشی کروں کیا کروں؟ بندہ نے اسے یہ آیت ہر مل زیادہ سے زیادہ بتکڑوں ہزاروں بار پڑھنے کا مشورہ دیا۔ اللہ کی شان کریم کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی شفا دی اور اب وہ تندرست ہے۔

قارئین بس صبر و تحمل بردباری اور اعتماد سے پڑھیں جلدی نہ کریں۔ پتا غیر عمل مختصر اور نہایت باکمال عمل ہے۔

وہ آیت یہ ہے اِنَّ اللّٰهَ وَ مَلٰئِكَتُهٗ يَصَلُّوْنَ عَلٰی النَّبِیِّ ط یَا اَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَیْهِ وَسَلِّمُوْا

تَسْلِیْمًا ۝ (پارہ 22 سورۃ احزاب آیت 56)

منہی دوا، بے شمار کمالات

ہر مرض کیلئے میرا آزمودہ

چہرہ خوبصورت بنے: 5 کلوآک کے پتے آدھے نیچے رکھ کر اس پر دو تالے لٹکھیا رکھ کر باقی پتے اوپر رکھ کر ایک بوری دیں ہر مرض کیلئے آزمایا ہوا نسخہ: آک کے 10 کلو پتے لیں کسی بڑے مٹکے میں 5 کلو پتوں کے اوپر ایک تولہ طوطیہ اور ایک پاؤ نوشادر بھگو کر رکھ دیں۔ مٹکے کے اوپر بقیہ پتے رکھ دیں۔ ہانڈی کا منہ بند کر کے ایک بوری لکڑی کی آگ جلائیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو اس سفوف کو زیرو کے کپسول میں ایک چاول کے برابر بھر دیں روزانہ ایک کپسول کھلائیں۔

چہرہ خوبصورت بنے: 5 کلوآک کے پتے آدھے نیچے رکھ کر اس پر دو تالے لٹکھیا رکھ کر باقی پتے اوپر رکھ کر ایک بوری دیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو ایک ہفتہ سے زیادہ نہ کھائیں خوراک:

ایک سوئی کا دک مکھن میں کھلائیں۔ (صفحہ نمبر 32)

نسخہ برائے دفع دمہ، کیرا، نزلہ، گل، بخشہ تین ماشہ، گل گاؤ زبان تین ماشہ، عناب نو عدد، سوڑے نو عدد، کھو بوٹی تین ماشہ، ملٹھی تین ماشہ، خطمی تین ماشہ، خباری تین ماشہ، خشخاش تین ماشہ، ادبان تین ماشہ، گاؤ زبان تین ماشہ، مٹھہ چھ عدد، اسطوخودس تین ماشہ، تخم حلبہ تین ماشہ، انجیر چھ عدد، ابریشم چھ ماشہ۔

سات پیالی پانی ڈال کر رات بھر رہنے دیں۔ صبح آگ پر پکائیں۔ جب چار پیالی رہ جائے تو اتار لیں اور ایک پیالی پی لیں اور پھر اتنا پانی ڈال دیں کہ سات پیالی ہو جائے۔ شام کو اسے پھر پکائیں۔ جب چار پیالی رہ جائے تو ایک پیالی پی لیں۔ ایک دو روز ایسا کرنے سے دمہ، کیرا اور نزلہ ختم ہو جائیگا۔ (صفحہ نمبر 44)

نسخہ برائے دفع جنبل: لال کمبلہ ایک چھٹانک، مردار سنگ ایک چھٹانک، ان دونوں کا سفوف بنا کر اس میں مکھن ملائیں جنبل والی جگہ پر لگائیں چند روز کے استعمال سے جنبل کا فور ہو جائے گی۔ (صفحہ نمبر 44)

بحوالہ ”مجھے شفاء کیسے ملی“ اور وظائف اولیاء

لا علاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس

کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹونکہ آزمائیں

ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

ریاست میسور کی الپچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارخ گا زرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم و خشک درجہ سوم ہے۔

یہ ایک منہی سی دوا ہے جو فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے اور ہر زبان میں اسے مختلف ناموں سے پکارتے ہیں چنانچہ اسے اردو میں چھوٹی الپچی، ہندی میں چھوٹی الپچی اور انگریزی میں کارڈیم (Cardimame) کہتے ہیں۔ اقسام: مناسب اسی کے لحاظ سے الپچی کی دو قسمیں ہیں۔ 1۔ الپچی خورد 2۔ الپچی کلاں ریاست میسور کی الپچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ افعال و خواص: یہ دوا محمل، ملطف اور محمل ریاخ ہے۔

☆ ہضہ اور دست آنے کی صورت میں الپچی کا عرق پلانا بے حد مفید ہے۔

☆ تخیل کیلئے الپچی خورد ایک ماشہ اور گلقتند تین تولہ ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

☆ اس کا استعمال زخموں کو جلدی ٹھیک کرتا ہے۔ اس کیلئے پانی میں تین یا چار دانے جوش دے کر پیئے جائیں۔

☆ گرمی کے سردیوں میں اس کے چھلکے کا لپ فائدہ دیتا ہے۔

☆ اس کے دانوں کا سفوف مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔

☆ ہضہ، دست اور تھکے میں الپچی کلاں تین عدد، سفوف تین ماشہ پودینہ تین ماشہ پانی میں جوش دے کر پینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

☆ ہاضمہ کو مضبوط بنانے کیلئے الپچی کلاں ایک تولہ، سفوف ایک تولہ اور زیرہ سفید ایک تولہ کو بھون لیا جائے اور ہر کھانے کے بعد ایک چمچہ چائے اور ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔

☆ اگر شیر خوار بچے کو مٹی کھانے کی عادت ہو جائے تو اس کی والدہ کو الپچی خورد ڈال الپچی کلاں، مصطلگی رومی زیرہ اور چینی ہم وزن کا سفوف تیار کر کے ہمراہ پانی کھانا مفید ہوتا ہے۔

☆ بشرطیکہ بچہ اسی ماں کا دودھ پیتا ہو۔

☆ الپچی کو فوراً بند کرنے کیلئے الپچی کلاں کے چھ ماشہ چھلکے پانی میں جوش دے کر پلانا چاہئیں۔

☆ خشک خارش پتی ٹکنا (چھوٹے چھوٹے دانے) پسینہ یا بدبو کا آنا کی صورت میں الپچی کلاں ایک چھٹانک لے کر

باریک پیس لیں۔ پھر اس میں چار سیر پانی ڈال کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھ کلورہ جائے پھر اس میں آدھ کلو تلوں کا تیل ملا کر دوبارہ اتنا جوش دیں کہ پانی ختم ہو کر صرف تیل ہی رہ جائے۔ اس تیل کی جسم پر مالش سے جلدی امراض بھی دور ہوں گے اور جلد کی رنگت صاف ہو جائے گی۔

☆ پیاس کی زیادتی کو دور کرنے کیلئے الپچی کلاں کے دانے میں چوتے رہنا بے حد مفید ہے۔

☆ در دس روئی، مرگی کے امراض میں بے حد فائدہ مند ہے۔

☆ درد جگر اور جگر کے سدے کھولنے کے بعد الپچی کو عرق

گلاب میں جوش دے کر سبکدھن کے ہمراہ پلانا فائدہ مند ہے۔

☆ دل اور دماغ کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کے امراض اور

الپچی دو عدد اور ابلا ہوا ایک لٹر پانی بوتل میں روزانہ ڈال کر پورا دن حسب ضرورت استعمال کرتے رہنے سے دل کا

عارضہ کبھی نہیں ہوتا۔ اسے اگر تندرست استعمال کرے تو دل

کی بیماری سے محفوظ ہے۔

☆ الپچی خورد دافع اسہال اور کمزوری معامیں بے حد مفید

ہے۔ اس کے لیے الپچی خورد تین ماشہ، طباشیر تین ماشہ،

مصطلگی رومی تین ماشہ اور چینی نو ماشہ ان تمام ادویہ کو الگ

الگ پیس کر ملانے سے جو سفوف تیار ہوگ آدھا چمچہ چائے

خورشید عالم فریدی

حضرت آدمؑ کو اللہ تعالیٰ نے یہ حکم دیا تھا کہ شک میں نہ پڑنا لیکن ابلیس نے حضرت آدمؑ کے دماغ میں شک ڈال دیا جس کے نتیجے میں حضرت آدمؑ جنت سے نکالے گئے یہ نہ سمجھے کہ وہم اور شک صرف روحانی قوتوں کو کمزور کرتا ہے بلکہ اس کے اثرات جسمانی بھی ہوتے ہیں اگر انسان اللہ اور قرآن کے بتائے ہوئے طریقوں پر پورے یقین سے زندگی کے راستے متعین کرتا چلا جائے تو اس کے دماغ کے خلیے اپنا پورا کام کرتے رہیں گے اور اگر دماغ کو وہم اور شک میں الجھا لیا جائے تو دماغ کے خلیوں میں ٹوٹ چھوٹ ہونے لگتی ہے پھر جب دماغ کو انسان یقین اور وہم کی کشمکش میں مبتلا کر لیتا ہے تو دماغ کے خلیے تعمیری کام چھوڑ دیتے ہیں اور ان میں شگستہ و ریزت کا عمل تیز ہو جاتا ہے انسان کی سب سے بڑی خامی یہ ہے کہ وہ اپنی کمزوریوں پر پردہ ڈالتا ہے اور ان خوبیوں کا اظہار کرتا ہے جن سے اس کی شخصیت محروم ہوتی ہے۔

وہ شخص اس عامل کی ہدایت پر عمل تو کرتا ہے لیکن اپنی عادت ترک کرنے کی ذرا سی بھی کوشش نہیں کرتا وہ دراصل اس عادت کو ترک کرنا ہی نہیں چاہتا اس قسم کے لوگوں کے متعلق اللہ تعالیٰ نے سورہ بقرہ میں فرمایا ہے ان کے دلوں میں بیماری ہے جسے اللہ نے اور زیادہ بڑھا دیا اور جو جھوٹ بولتے ہیں ان کیلئے دردناک سزا ہے۔ یہ سزا انہیں دنیا میں ہی ملنا شروع ہو جاتی ہے۔ آخرت کی سزا الگ ہے اگر آپ تمام برائیوں سے بچ گئے تو بے کرلیں اور پھر پوری توجہ یقین کے ساتھ وظائف پڑھیں تو یقیناً ایسے نتائج ملیں گے کہ عقل حیران رہ جائیگی۔ شرط یہ ہے کہ آپ کوئی نقش یا وظیفہ شروع کریں تو اس کی زکوٰۃ فوراً ادا کریں چاہے پانچ یا دس روپے ہی کیوں نہ ہو۔ اگر توفیق ہو تو زیادہ دیں یہ زکوٰۃ کسی حاجت مند کے پاس جانی چاہیے۔ اللہ ہمارے وظائف قبول فرمائے اور کامیابی عطا فرمائے آمین۔

~~~~~

٣٧) ٣ ستمبر ٢٠١٠ء

عَبْقَرِی 51

37



# ورزش سے حسن نکھاریے

سمیر امین، بہاولپور

سیراب ہو کر اپنی کارکردگی کو باقاعدہ اور بہتر بناتے ہیں۔  
تھائی رائیڈ گلیٹنڈز پر جسم کے تمام افعال کے کنٹرول کا دارو  
مدار ہوتا ہے۔ یہی آپ کو فربہ کرتے ہیں، یہی اسماٹ اور  
یہی ذہنی اور جسمانی عوارض کے ذمہ دار بھی ہیں۔

اس ورزش میں چونکہ آپ کی پوزیشن عموماً ہوتی ہے اس لیے  
خون کی گردش آپ کے چہرے میں نکھار اور دلکشی پیدا کرتی  
ہے۔ سر کی جلد میں دوران خون کی رفتار میں اضافے سے  
بالوں کی نشوونما بھی تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ موٹاپا  
جو کہ خوبصورتی کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے اس ورزش سے  
فربہ خواتین بھی اپنا وزن کم کر سکتی ہیں۔ کیونکہ یہ آسن جسم کے  
پورے کیمیائی نظام کو کنٹرول کر کے فربہی کو کم کر دیتا ہے۔  
آئیے اب اس حسن افزاء ورزش کا طریقہ دیکھتے ہیں۔

کمر کے بل لیٹ جائیں، ہاتھ جسم کے ساتھ فرش پر رکھ لیں۔  
اب اپنی ٹانگیں اوپر کی جانب اٹھائیں۔ پیٹ کے پٹوں کو  
سیکھڑتے اور ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف  
لائیں۔ ٹانگوں کو اس حد تک پیچھے کی طرف لے جائیں کہ پیر  
کے انگوٹھے زمین سے مس ہوئے لگیں۔ فرش پر آپ کے  
پیر عموماً آنے چاہئیں۔ اس ورزش کے دوران آپ کے  
بازو آگے اور ہتھیلیاں فرش پر لگی ہونی چاہئیں۔ اگر ابتدا  
میں آپ کے پیر فرش کو چھو نہ سکیں تو جبراً ایسا نہ کریں۔ چند  
دنوں کی مشقوں کے بعد آپ کے جسم میں اتنی چمک پیدا  
ہو جائے گی کہ باسانی پیر فرش سے لگ سکیں۔ اس ورزش  
میں جسم کو کسی قسم کا جھٹکا نہ دیں اور توجہ سانس پر مرکوز  
رکھیں۔ اس پوزیشن میں 15 سے 20 سیکنڈ تک رہیں یا  
پھر 5 سے 10 مرتبہ اچھی طرح سانس لیں۔

کمر کے عارضے یا ریڑھ کی ہڈی کی کمزوری کے شکار خواتین و  
حضرات یہ ورزش نہ کریں۔ حاملہ خواتین کیلئے بھی اس ورزش  
سے ممانعت ہے۔ اس کے علاوہ خواتین ناغہ کے دنوں میں  
بھی اس ورزش سے اجتناب کریں۔

## چہرے پر موجود چھانچوں کیلئے چند نوٹس

☆ کھیرے اور ٹماٹر کا رس ہم وزن لیکر چھانچوں پر لگائیں  
فرق محسوس ہوگا۔ ☆ کھیرے سے چہرے کی دلکشی میں  
اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ کیلئے  
چہرے پر رکھیں اور پھر منہ دھو ڈالیں۔ ☆ آم کی گٹھلی کی  
گری اور جامن کی گٹھلی کی گری پیس کر لگائیں۔ ☆ نیاز بو  
کے پتے پیس کر بلائی میں مس کر کے لگائیں۔ ☆ شہد میں  
سرکہ اور نمک ملا کر کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دن بھر کے کام کی انجام دہی کے دوران تھکن کا شکار ہو جانا عام سی بات ہے۔ نفسیاتی نقطہ نگاہ سے بھی مسلسل کام کی انجام  
دہی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس دوران یہ سادہ ایکسر سائز آپ کو پھر سے تازم دم اور چاق و چوبند کر سکتی ہے

سب سے پہلے آپ کرسی پر ٹیک لگا کر آرام دہ حالت میں بیٹھ  
جائیں اب اپنے سر کو ڈھیلا چھوڑ کر چاروں اطراف آہستہ  
آہستہ گھمائیں جس جانب آپ کی گردن کا جھکاؤ ہوگا اس  
طرف کے مسلز ڈھیلا پڑ جائیں گے اور جس طرف سے گردن  
کھینچی ہوئی ہوگی اس طرف کے مسلز کھینچے لگیں گے۔ یہ عمل  
گردن کو آرام اور تھکن کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔  
اس عمل کے بعد آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو گدی پر رکھ کر  
کھنچوں کو ایک سیدھ میں رکھیں۔ کمر سیدھی رکھیں اور آہستہ  
آہستہ جہاں تک آپ کے ہاتھ باآسانی پیچھے تک جاسکتے  
ہوں لے جائیں۔ یہ عمل تین مرتبہ کریں۔ اس عمل سے آپ  
کو بازوؤں کا دباؤ کم ہوتا محسوس ہوگا۔

اب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو کمر کی طرف لے جائیں اور  
دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں ملا کر دباؤ ڈالیں۔

اب آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر اپنے سیدھے ہاتھ کو الٹے ہاتھ کی  
طرف لمبائی میں سیدھا کر لیجئے اور الٹے ہاتھ سے درمیان  
سے پکڑ کر سیدھے ہاتھ کو کھینچیں۔ بالکل یہی عمل الٹے ہاتھ  
کے ساتھ بھی کیا جائے گا۔

اب دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف فضا میں بلند کر لیں اور پھر  
ڈھیلا چھوڑ کر نیچے لے آئیں۔ یہ عمل بھی تین مرتبہ کریں۔

سب سے آخر میں آنکھوں کو پوری پوری طرح کھول کر  
چاروں طرف گھمائیں اور پھر سکون سے بند کر لیں۔

حسن و دلکشی کے حصول کے ضمن میں دوسری ورزش  
دراصل ایک آسن ہے جو جسم کیلئے ایک طاقتور ٹانک کا کام  
کرتا ہے۔ یہ ورزش شام کے وقت یا رات سوئے سے قبل  
انجام دے کر آپ حسن کی دولت سے مالا مال ہونے کے  
ساتھ ساتھ تھکن دباؤ اور در ماندگی کی کیفیات سے بھی  
نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

اس ورزش کے ذریعے ریڑھ کی ہڈی میں چمک پیدا ہوتی ہے  
پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور اعصابی نظام میں  
زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ تھائی رائیڈ  
گلیٹنڈز پر بھی اس کے منفعت بخش اثرات مرتب ہوتے  
ہیں۔ یہ ایسے عود ہیں جو دباؤ کے نتیجے میں تازہ خون سے

کیا آپ ملازمت کرتی ہیں؟ اگر آپ کا جواب اثبات میں  
ہے تو ممکن ہے آپ کو اپنے حسن کی نگہداشت کے لیے  
مناسب وقت نکالنے میں دشواری ہوتی ہو..... ویسے بھی  
چست، تروتازہ اور خوبصورت نظر آنا موجودہ دور میں جاب  
کے حصول کیلئے بھی ایک اہم ضرورت بنتا جا رہا ہے۔ اگر آپ  
باصلاحیت ہونے کے ساتھ خوبصورت اور پراعتماد شخصیت  
کے مالک بھی ہیں تو یہ اضافی خوبی ملازمت کے حصول یا  
کامیابی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اکثر  
ادارے تو خواتین کیلئے مخصوص کسی پوسٹ کیلئے ایسی ہی  
خواتین کا تقرر کرتے ہیں جو خوبصورت اور پراعتماد نظر آتی  
ہیں۔ گویا آج کل کسی جاب یا رشتہ کے حوالے سے اکثر  
لوگوں کی ترجیحات یکساں ہیں۔ معاشرے کے اکثر افراد کی  
اس سوچ سے بالاتر ہو کر دیکھا جائے تو جس طرح ملازمت کا  
حصول یا معاش کیلئے دوڑ دھوپ کرنا خواتین کی صلاحیتوں کا  
اظہار ہے اسی طرح اپنے حسن کی نگہداشت جلد کی دیکھ  
بھال، بالوں کی حفاظت اور باڈی فیکر کو مینٹین رکھنا بھی ہر  
خاتون کی ترجیحات میں شامل ہونا چاہیے۔ آپ کی اسی فطری  
خواہش کو مد نظر رکھتے ہوئے آج ہم آپ کو ایسی ورزشیں  
بتا رہے ہیں جس پر عمل پیرا ہو کر آپ خوبصورت، پرکشش اور  
سحر انگیز شخصیت کی مالک بن سکتی ہیں۔

اس ضمن میں پہلی ورزش بہت سادہ ہے جسے آپ گھر اور  
دفتر دونوں جگہ باسانی کر سکتی ہیں۔ اس کے دوہرے  
فائدے ہیں..... یعنی یہ آپ کے حسن کی نگہداشت بھی  
کرتی ہے اور تھکن سے بھی نجات دلا سکتی ہے۔ دن بھر  
کے کام کا ج یا دفتری امور کی انجام دہی کے دوران  
تھکن یا دباؤ کا شکار ہو جانا عام سی بات ہے۔ نفسیاتی  
نقطہ نگاہ سے بھی مسلسل کام کی انجام دہی کارکردگی پر منفی  
اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس دوران یہ سادہ ایکسر سائز  
آپ کو پھر سے تازم دم اور چاق و چوبند کر سکتی ہے۔  
اس کیلئے آپ کو ایک عدد ڈیسک اور کرسی کی ضرورت  
ہے۔ آئیے اب ڈیسک کو استعمال کرتے ہوئے اس  
ورزش کا طریقہ ملاحظہ کرتے ہیں۔

بس یہ لفظ سنئے تھے، مجھے سمجھا گیا وہ جو میں نے 40 دن مسلسل غریب مستحقین اور ایسے لوگوں کو جو سال نہیں کرتے تلاش کر کے روزانہ 4300 صدقہ کیا تھا آج وہی صدقہ اس خونخوار سے میری حفاظت کا ذریعہ بن رہا ہے۔ خیر وہ جسم اور بڑھ گیا حتیٰ کہ گائے تک پہنچ گیا اب اس کی آوازیں اور تیز ہو گئیں اس کے منہ سے جھگ نکلنا شروع ہو گئی پھر اس کی زمین برگر نے والی ہر جھاگ کا قطرہ شعلہ بن کر آگ کی

## روحانی کلاسوں کا اعلان

26 ستمبر 2010ء بروز اتوار صبح 8 بجے عملیات اور روحانیت سیکھنے والوں کیلئے ایک دن کی کلاس ہوگی۔ شام 5 بجے واپسی کی اجازت ہوگی، ٹھیک 8 بجے پہنچنا ضروری ہے ورنہ بیٹھنے کی اجازت نہ ہوگی۔ مرد و خواتین کا علیحدہ انتظام ہوگا۔ بچوں کو ساتھ لانے والوں کا داخلہ بند ہے۔ کالی قلم ساتھ لائیں۔ داخلہ قیام کھانا فری۔

(بندہ حکیم محمد طارق محمود چغتائی عفی عنہ)

عقبر 51 ﴿قرض ادا کرینو! لکھو: جو آپ کا قرضہ ادا کرے اسے عدا دیاؤ فِی اللّٰہِ بَکْ﴾ ”تو نے میرا قرضہ ادا کر دیا اللہ تمہیں اس کا پورا اجر دے“ ﴿ستمبر 2010ء﴾ (39)

# جنگل میں مورنا چاکس نے دیکھا؟ نعمت کی قدردانی

محمد غلیل، فیصل آباد

شکر کے تین جز ہیں۔ پہلے یہ کہ دل میں اس نعمت کی قدر ہو دوسرے یہ کہ زبان سے شکر کر رہے ہوں اور تیسرے، بدن سے شکر کی اصل، محبت، ذلت اور سرنگوئی کے ساتھ صاحب نعمت کی نعمت کا اعتراف کرنا ہے جس کو نعمت کا شعور نہ ہو وہ شکر نہیں ادا کر سکتا اور جس کو شعور ہو اور اعتراف نہ ہو تو گویا اس نے شکر ادا نہ کیا اور جو نعمت اور صاحب نعمت کا شعور رکھتا ہو اور پھر بھی انکار کر رہا ہو وہ کفر کے دائرہ میں داخل ہو گیا اور جسے نعمت اور منعم کا شعور بھی ہو اور اقرار و اعتراف بھی، مگر خضوع، محبت اور رضا اس کی جانب سے نہ ہو اس نے بھی شکر ادا نہ کیا جس کے اندر نعمت اور منعم کے شعور کے ساتھ خضوع، محبت اور رضا تو ہو لیکن نعمت کو اللہ کی مرضیات اور اطاعت میں نہ لگایا ہو تو اس نے بھی شکر ادا نہیں کیا۔ غرض صحیح معنی میں شکر کیلئے علم کے ساتھ منعم کی جانب میلان، محبت اور خضوع کا ہونا ضروری ہے۔ (علامہ ابن قیم جوزی از ”راہ سعادت“)

☆ اللہ کی کسی نعمت کا شکر یہ ہے کہ اس نعمت کو پھر معصیت کا ذریعہ نہ بننے دیا جائے (حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ)

☆ شکر کے تین جز ہیں۔ پہلے یہ کہ دل میں اس نعمت کی قدر ہو دوسرے یہ کہ زبان سے شکر کر رہے ہوں اور تیسرے، بدن سے نثار اور قربان ہو رہے ہوں جب نعمت کا پورا شکر ادا کیا جاتا ہے تو اس نعمت میں اللہ تعالیٰ زیادتی کرتے ہیں اور اگر اس کی ناقدری ہو رہی ہو تو گرفت بھی فرماتے ہیں۔ ”ہم، اس نعمت پر جو اللہ کی طرف سے ہے، تینوں اجزاء والا شکر ادا کریں تب شکر ادا ہوگا۔“ آج ہم شکر کے صرف ایک جز، زبان والے پر قناعت کر لیتے ہیں ہمیں بقیہ دونوں اجزاء کیلئے متفکر ہونا اور کوشش کرنا بھی ہے جب تک پورا بدن قربانی میں آگے نہیں بڑھے گا دل میں عظمت نہیں آئے گی۔ لہذا کام کرنے والوں میں شکر کی کیفیت کا بڑھانا ہے جو اس قربانی میں بڑھتا رہے گا اس کی یہ نعمت بھی بڑھتی رہے گی۔

افرنش نسل کے سلسلے میں مور کے بارے میں مشہور ہے کہ جب وہ مست ہو کر اپنی مورنی کے سامنے ناچتا ہے تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ مورنی ان آنسوؤں کو زمین پر گرنے نہیں دیتی بلکہ پی جاتی ہے اور پھر وقت مقررہ پر انڈے دیئے لگتی ہے ماہرین کا کہنا ہے کہ جنگل کے باسیوں میں مور بہت ہوشیار اور چالاک پرندہ ہے۔ ایک ماہر لکھتا ہے: ”مور سانپ کی طرح تیز ہے، بلے کی مانند گھات لگاتا ہے اور دشمنوں سے چوکنا رہتا ہے۔“

افرنش نسل کے سلسلے میں مور کے بارے میں مشہور ہے کہ جب وہ مست ہو کر اپنی مورنی کے سامنے ناچتا ہے تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ مورنی ان آنسوؤں کو زمین پر گرنے نہیں دیتی بلکہ پی جاتی ہے اور پھر وقت مقررہ پر انڈے دیئے لگتی ہے لیکن ماہرین فطرت اس نظریے سے متفق نہیں ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ افرنش نسل کا سلسلہ موروں میں بھی دوسرے پرندوں کی طرح ہوتا ہے۔

عام طور پر ایک مور کے حرم میں کم از کم تین اور زیادہ سے زیادہ چھ مورنیاں ہوتی ہیں۔ مورنیاں دانہ دکان چگتی رہتی ہیں اور مور اپنے پروں کے حسن کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ وہ کبھی کبھی اپنے آقا کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھ لیتی ہیں۔

عام روایت ہے کہ مور اور سانپ روز اول سے ایک دوسرے کے جانی دشمن ہیں۔ اس کے متعلق بعض مذہبی کتب اور ان کی تفاسیر میں بھی اشارے ہیں۔ مور کسی سانپ کو دیکھتے ہی بڑی چالاک سے اس کے قریب جاتا ہے اور اس کے گرد چکر کاٹ کر اسے ڈسنے کی ترغیب دیتا ہے۔ پہلے پھل وہ اسے مارنے کی کوشش نہیں کرتا۔ اسے صرف ستانے اور تنگ کرنے میں لطف آتا ہے۔ کبھی کبھی سانپ کو چونچ بھی مارتا ہے جس سے وہ زخمی ہو کر بے بس ہو جاتا ہے۔ اب مور اسے چونچ میں پکڑ لیتا ہے اور سارے کا سارا نگل جاتا ہے۔

مور جو جنگل کا پکھیر ہے لیکن اسے پکڑ لیا جائے تو وہ قید کو برضا و رغبت برداشت کر لیتا ہے۔ امیر لوگ اسے پالتو جانور کی طرح پالتے ہیں۔ دنیا کا کوئی چڑیا گھر اس حسین و جمیل پرندے سے خالی نہیں۔

مور کے سچے انڈوں میں سے نکلنے کے چند گھنٹے بعد اپنی دم کو اوپر اٹھانے لگتے ہیں۔ یوں تو اس کے سر، کٹھی، گردن اور سینے میں بڑے خوبصورت رنگوں کا امتزاج ہوتا ہے مگر اس کی دم پر پھیلے ہوئے پر حسن کی بالکل اچھوتی تصویر ہیں۔ دم کے لمبے لمبے پروں کی نشوونما میں تقریباً دو سال کا عرصہ لگتا ہے۔ گرمیوں کے اختتام پر دم کے پر جھڑنے لگتے ہیں اور سردیاں شروع ہوتے ہی دوبارہ نکل آتے ہیں۔ جب مور اپنی دم کو چنور کر کے رقص کرنے لگتا ہے تو سینہ تان کر ادھر ادھر گھومتا ہے پھر کانپ کر اپنے پروں کو جھٹکتا ہے جس سے ہلکی سی کھڑکھڑاہٹ پیدا ہوتی ہے۔

موسم برسات میں جب گھٹا گھٹا نہیں جھوم کر آتی ہیں اور بادل گر جنے لگتے ہیں تو جنگل کی فضا موروں کی آوازیں سے گونجنے لگتی ہے اور وہ فرط مسرت سے رقص کرنے لگتے ہیں جن لوگوں نے یہ دلکش منظر دیکھا ہے وہ اسے عمر بھر فراموش نہیں کر سکتے۔

مور کی آواز بڑی دلکش اور درد بھری ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ بچے کی آواز سے مشابہت رکھتی ہے جب یہ مست ہو کر بولتے ہیں تو پی آؤ پی آؤ کی آوازیں نکالتے ہیں اور خطرے کے وقت کاواں، کاواں کر کے چنگھاڑتے ہیں۔

مور کے خوبصورت پروں سے کئی قسم کی چیزیں بنائی جاتی ہیں مورچھل، پتکے اور جھاڑو بنا کر لوگ اچھے داموں فروخت کرتے ہیں۔ بچے اس کے پروں سے اپنی کتابوں میں نشانیاں رکھنے کا کام لیتے ہیں۔

## ادارہ اشاعت الخیر اور عبقری

”عبقری“ کی انجمنی اور اس سے متعلقہ معاملات کیلئے ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار بیرون بوہڑ گیٹ ملتان کے درج ذیل نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔

061-4514929, 0300-7301239

# خوش رہنا بھول گئی ہوں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرنا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

تھیں اور ہم بہن لیا کرتی تھیں۔ جو چھوٹی چھوٹی ضروریات خواہشات کی صورت میں ہمارے دل میں آتی تھیں ان کو میں نے مار دیا اور انہوں نے مجھے۔ میری بڑی بہن میری نسبت بہت مختلف ہے وہ اپنا سوٹ اور جوتے وغیرہ عید پر ضرور بناتی ہے جبکہ میں ایسا نہیں کر پاتی اور اب تو نوبت یہاں تک آ پہنچی ہے کہ میں خوش رہنا بھی بھول گئی ہوں بہت کم ہنستی ہوں، زیادہ میل جول کسی سے نہیں رکھتی اور نہ ہی زیادہ بات کرتی ہوں، ذہن خالی سا رہتا ہے۔ دوسرے لوگوں سے گھبراہٹ اور خوف آتا ہے۔

چاہتی ہوں کہ خود کشی کر لوں لیکن اللہ سے ڈر لگتا ہے کہ کچھ تیاری نہیں کی۔ جس دن میں نے آپ کو خط لکھا اس دن میں بہت روٹی تھی کیونکہ اس دن کھانے کو کچھ نہیں تھا۔ صبح شام ہمارے ہاں سستی اور بچی کچھی ہنری کے سوا کبھی کچھ نہیں پکاتا تھا۔ گوشت ہمارے گھر صرف بکرا عید پر ہی آیا کرتا تھا۔ میں بیمار تھی اور ہر ڈاکٹر یہی کہتا تھا کہ خوراک بہتر کرو اور خوش رہا کرو اور میرے بس میں نہیں تھا، تب میں نے آپ کو سب کچھ لکھ دیا آج بھی میں سوچوں تو میری آنکھیں بھرتی ہیں کیونکہ میں نے خط بہت دور دور کر شدیدی ذہنی اذیت میں لکھا ہے اب اگر میں آپ کو اپنے مالی حالات کے بارے میں بتاؤں تو یہی کہوں گی کہ آج سے پچیس سال پہلے ہم جس مقام پر تھے آج بھی ہم وہاں ہی ہیں۔ باوجود کوشش اور جدوجہد کے ہم اپنے مقاصد میں کامیاب نہیں ہو پارہے۔ کفالت کرنے والے صرف میرے بڑے بھائی ہیں جو کہ مقامی اخبار میں بطور پرنٹر کام کرتے ہیں جہاں سے انہیں ماہانہ تقریباً آٹھ یا شاید نو ہزار ملے ہیں اس قدر مہنگائی کے دور میں اتنی کم رقم بنیادی ضروریات کو بھی پورا نہیں کر پاتی۔ مجھ سے چھوٹا بھائی ابھی سنیاروں کا کام سیکھ رہا ہے اور ہم بہنوں کا کام پچھلے چار پانچ مہینے سے بند ہے میں اکثر بیمار رہنے کی وجہ سے کام نہیں کر پاتی۔ ایسے حالات میں ہم اپنا گھر کیسے بنا سکتے ہیں؟ اور اپنے بہن بھائیوں کی شادیوں جیسے مشکل کام کیسے انجام دے سکتے ہیں؟ میری چھوٹی بہن شادی کرنا چاہتی ہے وہ بہت ہی منہ پھٹ ہے۔ امی سے طنز کرتی ہے کہ آپ کو کوئی

السلام علیکم جناب حکیم صاحب! میں اپنی پوری کوشش کروں گی کہ حالات کو اپنے طریقے سے بیان کر سکوں اگر دانستہ یا نادانستہ کوئی بات رہ جائے تو معافی چاہوں گی۔ میں نے 1999ء میں ایف اے پاس کیا اور اب حالات کی وجہ سے گھر کے کاموں میں مصروف ہوں۔ میرے پانچ بھائی اور دو بہنیں ہیں۔ سب نے ایف اے کیا ہوا ہے سب سے چھوٹا تھرڈ ایئر میں پڑھ رہا ہے۔ میرے والد صاحب ایک انتہائی مشکل زندگی گزار کر 3 دسمبر 2009ء کو انتقال فرما گئے۔

میرے والد صاحب نے اٹھارہ سال گھٹنے کی شدید تکلیف میں گزارے ہر طرح کے علاج معالجے کے باوجود بھی انہیں کہیں سے بھی شفاء نصیب نہیں ہوئی۔ آخر کار وہ غربت اور بیماری کے ہاتھوں ہار گئے۔ انتہائی تکلیف کے باوجود میرے والد صاحب نے ہمیں حلال رزق کھلایا۔ ان کی شدید خواہش تھی کہ ہم سب پڑھ لکھ کر دین و دنیا دونوں میں کامیابی حاصل کریں لیکن مشکل حالات کی وجہ سے ہم اعلیٰ تعلیم حاصل نہ کر سکے۔ میں بہت توجہ سے پڑھا کرتی تھی اور ہمیشہ اسکول میں پوزیشن حاصل کرتی تھی۔ میں نے بچپن سے اپنے گھر میں پسماندہ حالات دیکھے۔ شاید اسی وجہ سے میں بے حد حساس ہو گئی اور اپنا بچپنا میں نے وقت سے بہت پہلے چھوڑ دیا اور جان گئی کہ ہمیں سخت محنت کرنا ہے۔ میرے بڑے بھائی اور بہن نے کبھی مجھ سے پیار سے بات نہیں کی۔ ہمیشہ چیخ چیغ کر بات کرتے ہیں ہر وقت گالی گلوچ اور لڑائی کرنے کیلئے تیار رہتے ہیں۔ بچپن ختم ہوا تو بھائی نے پڑھائی چھوڑ کر کام سیکھنا شروع کر دیا لیکن اس کے رویے میں تبدیلی نہ آئی۔ حالات کی وجہ سے بہن کو کڑھائی والی مشین لے دی اور میں نے ایک پرائیویٹ اسکول میں پڑھانا شروع کر دیا۔ حالات کی وجہ سے میں پچھلے چھ سال سے بیمار ہوں۔ گھر میں ہمیں کبھی بھی کوئی اچھی چیز نہ مل سکی۔ کچھ حالات کی وجہ سے اور کچھ بے توجہی کی وجہ سے بچپن میں بھی آرزوئیں پایہ تکمیل تک نہ پہنچ سکیں حتیٰ کہ عید پر بھی ہمیں کبھی نئے کپڑے اور جوتے نہیں ملے۔ ہمیشہ ہم نے اپنی کزنز کی اتری ہوئی جوتیاں پہنیں جو وہ ہم پر ترس کھا کر دے دیا کرتی

پردہ نہیں ہے کہ ہم اب جوان ہو چکے ہیں۔ امی اس کی حرکتوں اور باتوں کی وجہ سے اکثر بیمار رہنے لگی ہیں اور اکثر روتی رہتی ہیں کہ کیا کریں؟

رشتے داروں کی طرف سے ہمارے کردار پر شک اور طرح طرح کی باتیں کی جاتی ہیں۔ ہمارے کردار و اخلاق کا گواہ اللہ ہے۔ ہمارے پاس صرف ایک کردار ہی تو ہے لیکن اس پر بھی طعن و تشنیع ہوتی ہے۔ جو کچھ میری نظر میں تھا وہ میں نے بیان کر دیا اور بھولے سے کچھ رہ گیا ہو یا غلطی سے کچھ جھوٹ ہو تو میں آپ سے اور اپنے رب سے معافی مانگتی ہوں۔ رمضان المبارک کی آمد میں ہم سب بہن بھائی روزہ رکھتے ہیں۔ والدہ صاحبہ نہیں رکھ پاتیں کیونکہ وہ بلڈ پریشر اور گیس ٹریبل کی مریضہ اور جسمانی طور پر کمزور ہیں۔ افطاری کے نام پر روٹی سالن اور سکینجمن اور سحری میں روٹی سالن کے علاوہ کچھ نہیں بنتا۔ غذائی کمی کی وجہ سے میں اور میرے چھوٹے بھائی خصوصاً میں ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گئی ہوں۔ ایسے جیسے ایٹھویں صدی کے فاقہ زدہ لوگ۔ ایسی صورت حال میں ہم جسمانی کمزوری کیساتھ ساتھ ذہنی اور نفسیاتی کمزوری کا شکار تو ہیں لیکن اخلاقی گندگی کا ہرگز نہیں جس پر میں اپنے رب کی بے حد شکر گزار ہوں۔

پچھلے دو تین رمضان میں سے روزہ نہیں رکھ پارہی۔ جسمانی کمزوری مجھے اس بات کی اجازت نہیں دیتی اگر رکھ لوں تو جسم کا نپٹا ہے۔ بولا تک نہیں جاتا۔ نہ کوئی کام کاج کر سکتی ہوں اور نہ نماز ادا کرنے کی سقوت رہتی ہے۔ روزہ چھوڑنے پر مجھے بے حد افسوس ہوتا ہے لیکن کچھ کر نہیں سکتی۔ البتہ میں صبح سحری کے وقت انجنتی ہوں تہجد ادا کرتی ہوں۔

ذہنی طور پر میں بری طرح تباہ ہو چکی ہوں سب سے ڈرتی ہوں۔ بچی اور درست ہونے کے باوجود بھی خوف زدہ اور ڈری ہوئی جھپٹی پھرتی ہوں ذہن خالی رہتا ہے۔ بات سمجھ میں نہیں آتی، کوئی بات کر رہا ہو تو ذہن بات کو جذب نہیں کرتا بس کان سنتے ہیں۔ کسی بات کا جواب نہیں دینا آتا غصہ بے حد بڑھ گیا ہے۔

(قارئین! بھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دیکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

## عینک سے سو فیصد نجات

سواہنجا اس کی نرم چیتاں کافی ساری توڑ لیں اس کو ہاون دستے میں کوٹ کر کپڑے میں چھان لیجئے جتنا اس کا پانی ہوتا تھا چھوٹی مکھی کا شہد ملا لیں دن میں آٹھ مرتبہ آنکھوں میں سلانی سے لگائیں تیار شدہ دوا کو فرج میں رکھیں فریئر میں نہ رکھیں۔ تین ماہ استعمال کے بعد عینک اتار جائیگی۔ (مریم اقتدار، بہاولنگر)



## مراقبہ سے علاج

مراقبہ کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبہ سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر با وضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یا سافعُ یا وُذُوذُ یا بَاعِثُ کا وردا دل و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/ گئی ہوں“ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبہ کے بعد اپنی کیفیت فائدہ اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

## نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

السلام علیکم! پچھلے ماہ عبقری میں نورانی مراقبہ کے فوائد پڑھے میں نے پورے یقین کے ساتھ یا نور یا باعث کا مراقبہ کیا۔ اس کے بڑے حیرت انگیز اور لا جواب فوائد سامنے آئے۔ مراقبہ کے دوران ایک دن یوں محسوس ہوا کہ آسمان سے نور کی ایک روشنی سیدھی میرے دل میں آرہی ہے اور اس کی برکت سے میرا دل نہایت پرسکون ہو رہا ہے۔ مراقبہ کو معمول بنالینے کے بعد بہت سارے خواب آنے لگے ہیں ایسے خواب کہ جن سے دل مطمئن ہو جاتا ہے۔ واقعہ کی برکت سے بہت سی رکاوٹیں اور بندشیں ملنا شروع ہو گئی ہیں۔ روح کو انتہائی سکون ملتا ہے تمام تھکاوٹیں اور بے قراریاں ختم ہو گئی ہیں۔ اگر آپ بھی ان تمام روحانی جسمانی مسائل اور گھروں میں ابدی سکون اور قلبی اطمینان چاہتے ہیں تو مراقبہ کے نورانی عمل کو زندگی کا مقصد بنالیں۔ (طاہر رشید گجرات)

## شوگر کے مریض طرز زندگی بدلیں

ڈاکٹر معین شہزاد

جدید طبی تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب ثابت ہوتی ہے اور اس کے علاوہ بلڈ پریشر میں اعتدال پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق میں سفارش کی گئی ہے کہ جگر کی تختی، سکڑ جانے اور صلاحیت جگر کے مرض میں سیاہ چاکلیٹ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کریم کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوں گے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ اس کریم میں قدرتی اجزاء استعمال کئے گئے ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ یہ ایک عمدہ پیشرفت ثابت ہوگی اور ایکنی کے مریضوں کے علاج کیلئے بہتری پیدا ہوگی۔ یاد رہے کہ ایکنی آج کل 85 فیصد نوجوانوں کو کسی نہ کسی شکل میں لاحق ہے۔ تحقیق کرنے والی تھائی لینڈ کی ایک طالبہ ڈی سیپا نے بتایا کہ اس کریم میں کم سے کم کیمیکل اجزاء کو استعمال کیا گیا ہے۔

## شوگر کے مریض دواؤں کی بجائے طرز زندگی بدلیں

ماہرین طب نے ذیابیطس کے مریضوں سے کہا ہے کہ دوا کھانے کی بجائے اپنا طرز زندگی تبدیل کرنے پر رقم خرچ کر لیں تو اس مرض کی شدت سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، روزانہ 30 منٹ ورزش، ریشہ دار غذائیں، چربی کا ترک استعمال اور وزن کم کرنے کی کوشش پراٹھنے والے اخراجات دواؤں کی نسبت آدھے ہوتے ہیں۔ نیشنل پبلک ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ ان ہل سیٹی فن لینڈ میں ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزمرہ زندگی میں تبدیلی لانے سے صرف ذیابیطس ہی نہیں دیگر بیماریوں کے امکانات بھی 65 فیصد کم ہو جاتے ہیں۔

## دمہ کے شکار بچوں کو وٹامن ڈی تحفظ فراہم کر سکتا ہے

ایک نئی طبی تحقیق کے مطابق دمہ کا شکار بچوں کو وٹامن ڈی کا استعمال تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ وٹامن ڈی نہ صرف پھیپھڑوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے بلکہ دمہ کا باعث بننے والے ماحول کی خلاف قوت مدافعت بھی دیتا ہے۔ نیشنل جیوش ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ یو ایس اے کے طبی ماہرین نے دمہ کا شکار بچوں پر تجربات کئے اور انہیں دمہ کی ادویات کے ہمراہ وٹامن ڈی کا استعمال بھی کرایا جس سے ان کے مرض میں افادہ آیا۔ تحقیق کے مطابق پروفیسر ڈاکٹر ڈونلڈ لیگ نے کہا ہے کہ ہماری تحقیق کا مقصد وٹامن ڈی کی مقدار کو بڑھا کر سوزش کے عمل کو کم کرنا تھا۔ اگر مستقبل میں دیگر طبی تحقیقات نے بھی وٹامن ڈی کے استعمال کو دمہ کے مرض میں درست قرار دیدیا تو سانس کے امراض کو کنٹرول کرنے میں یہ وٹامن بہتر کردار ادا کر سکتا ہے۔

ہارمون تھرائپی خون میں لوتھرے جمنے کا امکان بڑھا دیتی ہے برطانوی طبی ماہرین کے مطابق پراسٹیٹ سرطان کے جو مریض ہارمون تھرائپی کے ذریعے علاج کراتے ہیں ان کے خون میں لوتھرے جمنے کا امکان بڑھ جاتا ہے جبکہ سرطان کے مرض میں یہ امکان پہلے ہی زیادہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ ابھی تک سامنے نہیں آسکی۔ کنگز کالج آف لندن کے پروفیسر مائیک وان ہیمل لار جک نے اپنی اس تحقیق میں بتایا ہے کہ 1997ء سے 2007ء کے دوران ہزاروں مریضوں کا تجربہ کیا گیا۔ 30 ہزار 642 مریضوں میں 26 ہزار 432 لوگوں نے ہارمون تھرائپی سے علاج کرایا تھا اور ان کے خون میں خون کے لوتھرے سامنے آنے اور ان میں سے 19 ہزار 526 لوگوں میں لوتھرے جمنے کے واضح آثار تھے۔ اس مرض کو اصطلاحی زبان میں ”ڈی وی ٹی“ کا نام دیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق 2.5 فیصد امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

## سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب

جدید طبی تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب ثابت ہوتی ہے اور اس کے علاوہ بلڈ پریشر میں اعتدال پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق میں سفارش کی گئی ہے کہ جگر کی تختی، سکڑ جانے اور صلاحیت جگر کے مرض میں سیاہ چاکلیٹ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کو چاہئے کہ وہ مریضوں کو اس بارے میں بتائیں۔ تحقیق کے مطابق چاکلیٹ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جن کے استعمال سے فشار خون، خون کی شریانوں کے پھٹنے اور جگر میں کھانے کے بعد تناؤ کا باعث بننے والے عمل کو روکا جاسکتا ہے۔ اس ضمن میں ماہرین طب نے جو تجربات مکمل کئے ان سے جگر کے مریضوں کے مرض میں کمی دیکھی گئی۔

## جلدی بیماری ”ایکنی“ کے علاج کیلئے نئی کریم ایجاد

ماہرین طب نے جلد کی بیماری ”ایکنی“ کے علاج کیلئے ایک نیا طریقہ دریافت کیا ہے جس کے مطابق دودھ اور کوکونٹ آئل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان دونوں اجزاء سے ایک نئی فیس کریم تیار کی جا رہی ہے جس کو جلد ہی انسانی استعمال کیلئے مارکیٹ میں متعارف کرایا جا رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس

## جنت والے نبوی اعمال

حضرت مالکؒ فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی ہے آپ ﷺ نے

ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے کہ ایک دن نبی

کریم ﷺ نے میرا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور فرمایا اے

عقبہ میں تجھے نہ بتادوں کہ دنیا اور آخرت کے اخلاق

فاضلہ کیا ہیں (پھر فرمایا) تم اس سے ناٹھ جوڑو جو تم سے

توڑ پیدا کرے اور جو تم کو محروم کرے تم اسے دو جو تمہیں

تکلیف پہنچائے تم اسے معاف کر دو۔ (شرح السنہ)

حضرت علیؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے

فرمایا اے علیؓ! تم کو دین و دنیا کے بلند اخلاق نہ بتادوں یہ

کہ تم اس سے رابطہ رکھو جو تم سے رابطہ ختم کرے اور دور

رکھے جو تمہیں محروم کرے تم اسے نوازو جو تم کو تکلیف دے

تم اسے معاف کر دو۔ (ترغیب)

حضرت مالکؒ فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی کہ آپ ﷺ نے

ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں۔

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے

ارشاد فرمایا کہ کیا میں تمہیں نہ بتاؤں کہ وہ شخص کون ہے جو آگ

پر حرام ہوگا اور جس پر آگ حرام ہوگی (سنو میں بتاتا ہوں)

دوزخ کی آگ حرام ہے ہر ایسے شخص پر جو لوگوں سے قریب

ہوئے والا نہایت نرم مزاج اور نرم طبیعت ہو۔ (ترمذی)

قبیلہ مزینہ کے ایک شخص نے آپ ﷺ سے سوال کیا کہ

مسلمان کو سب سے افضل ترین کس شے سے نوازا گیا ہے

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا حسن اخلاق سے۔ (ترغیب)

حضرت ابو بردہؓ نے کہا اے اللہ کے رسول! کیا اللہ تعالیٰ

مکارم اخلاق، بلند اخلاق کو پسند کرتا ہے؟ آپ ﷺ نے

فرمایا: قسم اللہ کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے بلا حسن خلق

کوئی جنت میں داخل نہیں ہو سکتا۔ (بیہقی فی الشعب)

حضرت جابرؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا: تم

میں سے زیادہ پسندیدہ اور قیامت کے دن سب

سے زیادہ مجھ سے قریب وہ ہوگا جو اخلاق کے

اعتبار سے عمدہ ہوگا۔ (فتح الباری)

ابو ثعلبہ خضرمیؓ کی روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا تم سب

سے زیادہ محبوب اور قیامت کے دن مجلس میں قریب وہ شخص

ہوگا جو اخلاق کے اعتبار سے سب سے بہتر ہوگا۔ (بیہقی)

## بیماریوں کا رنگ و روشنی سے علاج

زرد رنگ: زرد رنگ میں سفیدی قربت کی وجہ سے ایک قسم کی تیزی ہے۔ جو روشنی کو منعکس کرتی ہے جہاں اس کا دخل ہو۔ چمک

اور تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ سرخ رنگ: زرد اور نیلے رنگ کا درمیانی رنگ ہے۔ اس میں استقلال اور جوش ہے۔

حضرت امام ابو حنیفہ نعمان بن ثابت رضی اللہ عنہ اعظم کے

استاد گرامی حضرت سیدنا امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ کا ارشاد

گرامی ہے کہ کالے رنگ کا جوتا پہننا بینائی کیلئے مضر ہے۔

ویسے بد نظری کے مضر اثرات سے نجات کیلئے کالا رنگ

مستعمل ہے۔ کاش البرنی کے نام سے کون واقف نہیں۔

انہوں نے مختلف رنگوں کا تجزیہ اور ان کے خصائص بیان

کرتے ہوئے زرد، سرخ، بنجی، نارنجی، نیلے اور ہرے رنگ

کے متعلق قسطراز ہیں۔

بنجی رنگ: میں انحطاطی اثرات ہیں۔ روشنی کو کم قبول کرتا

ہے۔ کم روشنی میں بہت ہلکا ہو جاتا ہے اور مصنوعی روشنی میں تو

درمیانی رنگ (بھورا) اختیار کر لیتا ہے جلد کیلئے یہ مضر ہے۔

نارنجی رنگ: چونکہ سرخ اور زرد سے بنا ہے۔ اس لیے شوخ

رنگ ہے۔ مزاج اس کا گرم ہے اور یہ مان لیا گیا ہے کہ تمام

رنگوں میں اس کی قوت سب سے زیادہ ہے۔

نیلارنگ: اس میں اضمحالی اثر ہے جس رنگ سے ملتا ہے

کمزوری اور سردی پیدا کر دیتا ہے۔ دن کی تیز روشنی میں اس

کی قوت بڑھتی رہتی ہے اور روشنی کی کمی کے ساتھ ساتھ اس

میں بھی ضعف پیدا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ مصنوعی روشنی

میں بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا تعلق

زیادہ تر سیاہی سے ہے جو روشنی کو جذب کر لیتی ہے۔

ہرارنگ: ثانوی رنگوں میں عالمگیر ہے۔ اس سے مزاج میں

اعتدال۔ تازگی ٹھنڈک اور سکون ہے۔ مشہور روحانی سائنسدان

اور جدید صوفی خواجہ شمس الدین عظیمی پتھروں، رنگوں اور روشنی کے

ذریعے سے علاج معالجے کے ماہر خیال کیے جاتے ہیں۔

یا قوت ایک معروف پتھر ہے جو زمانہ قدیم سے مستعمل ہے اور

لوگ اس کے اثرات سے نفع حاصل کرتے ہیں۔ خواجہ شمس الدین

عظیمی یا قوت کے رنگوں اور اثرات کے حوالے سے قسطراز

ہیں۔ یا قوت یا قوت کے رنگوں پر مشتمل کوئی ٹکینہ طاعون سے

محفوظ رکھتا ہے خون صاف کرتا ہے اس کو منہ میں رکھنے سے دل کو

فرحت اور طاق حاصل ہوتی ہے۔ پس کی شدت ختم ہو جاتی

ہے۔ لوگ اس شخص کی عزت کرتے ہیں جو انگوٹھی میں یا قوت

یا اوپر مذکور رنگوں میں سے کسی رنگ کا ٹکینہ پہنتا ہے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے رنگ اور روشنی سے کائنات کو روپ عطا

فرمایا۔ جن میں پھولوں کی رنگینیاں دیکھنے والی ہر شے کو کیف

و سرور عطا کرتی ہیں اور کیف و سرور درحقیقت ایک خاص

ترکیب کے ساتھ رنگوں کے امتزاج کا خوبصورت ثمر ہوتا ہے۔

روشنی کا وجود درحقیقت لہروں کا مرکب ہون منت ہے۔

رنگ اور روشنیاں اپنی ایک حیثیت رکھتی ہیں ان کے مستقل

اثرات ہیں جو ماحول پر مرتب ہوتے ہیں۔ اللہ کریم نے

انہیں موت کے سوا ہر مرض کا علاج پیدا کیا ہے اور یہ علاج

مختلف طریقوں سے مختلف اشیاء کے ذریعے دیئے جاتے ہیں۔

رنگے بولتے ہیں..... ان کی ایک زبان ہے..... ان کے

ایک اثرات ہیں..... اثرات اچھے بھی اور برے بھی.....

مثبت بھی اور منفی بھی..... اگر رنگوں کی قوت کا اندازہ مقصود ہو

تو کسی مصروف چوک کے قریب جا کر دیکھ لیجئے ٹریفک پولیس

کے اشارہ لگے ہیں اور وہاں رنگوں کی حکومت ہے سرخ اشارہ

چلتی گاڑیوں کو روک دیتا ہے اور سبز اشارہ گاڑی کو چلنے کی

اجازت دیتا ہے کالا رنگ غم، گلابی محبت، پیلا بیماری اور سفید

اسن کی علامت خیال کیا جاتا ہے۔

ان رنگوں میں واقعی تاثیریں ہیں۔ حکماء اکثر کمزور نگاہ والے

مریضوں کو سبزہ دیکھنے کا مشورہ دیتے ہیں کہ سبزہ دیکھنے سے

آنکھوں میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے اور بینائی میں اضافہ ہوتا

ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آنکھوں کا آپریشن کرنے کے بعد آئی

اسپیشلسٹ سبز رنگ کی پٹی مریض کی آنکھ پر باندھ دیتے ہیں۔

یونہی کتے کے کاٹے مریض کے لیے نیلا رنگ دیکھنا مفید قرار

دیا جاتا ہے۔ رنگوں کے مزاج کے حوالے سے اس بات پر

ماہرین کا مکمل اتفاق ہے کہ سرخ رنگ کا مزاج گرم و خشک

ہے۔ زرد رنگ کا مزاج گرم و تر ہے۔ آسمانی رنگ کا مزاج

سرد و تر ہے۔ بنجی رنگ کا مزاج سرد و خشک ہے۔ نارنجی رنگ

مزاج گرم محض ہے۔ سبز رنگ کا مزاج تر محض ہے۔ نیلے رنگ

کا مزاج سرد محض ہے اور اودے رنگ کا مزاج خشک محض ہے۔

یہ بات تو عام لوگوں میں بھی مشہور ہے کہ رنگوں کے اثرات

ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں نے اس کی آڑ میں تو اہم پرستی کا دامن

پکڑ لیا ہے تو اہم پرستی سے پلوچھڑانا بھی وقت کی ضرورت ہے۔

# میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا

قارئین! سید انعام علی رضا صاحب موبائل نمبر 0300/7086684 کی کتاب ”واہ اور آہ“ جو مزاح کی چاشنی اور طنز کی کاٹ کا ایک حسین امتزاج ہے بزرگ موصوف نے پڑھنے کیلئے دی اس مضمون نے چوھٹ حیا کو دستک دی قارئین کی نظر کرتا ہوں (ایڈیٹر)

100 میل اور بس کا ڈاؤن 30 میل دور تھا۔ ہم لوگ اونٹوں پر سفر کر کے وہاں پہنچے تھے۔ اس قدر دلفریب اور نظر نواز مقام دیکھنے کا یہ میرا پہلا موقع تھا۔ کسی صورت بھی یہ مقام جنت سے کم نہ تھا۔ پہاڑوں کے دامن کو ہرے بھرے درختوں جھاڑیوں اور پہاڑوں کی چوٹیوں کو برف نے ڈھانپ رکھا تھا۔ دو چار روز تک تو مجھے ہوش ہی نہ رہا کہ میں یہاں اتنی دور کس مقصد کیلئے آیا ہوں۔ رات دن کا بیشتر حصہ قدرت کے نظاروں اور رنگینیوں سے لطف اندوز ہونے میں گزر جاتا۔ اس کے بعد ہم نے خانہ بدوشوں کی ایک جھگی کے پہلو میں اپنا خیمہ نصب کر کے اپنا کام شروع کر دیا۔ خانہ بدوشوں کی اس جھگی میں پانچ افراد رہائش پذیر تھے ایک صاحب خانہ جس کا نام علو تھا۔ ایک اس کی بیوی نازو۔ ایک ان کی جواں سال بیٹی عاشو۔ ایک 12، 13 سال کا لڑکا اور ایک پانچ چھ سال کی چھوٹی بچی۔ یہ لوگ بڑی خوش و خرم زندگی گزار رہے تھے۔ مجھے ان کی قابل رشک زندگی دیکھ کر اپنی جھمیلوں سے پر زندگی سے نفرت ہونے لگی۔ جی چاہتا تھا کہ ہمیشہ ہمیشہ کیلئے یہاں بس جاؤں۔ لیکن یہ ضروری تو نہیں کہ انسان کی خواہش پوری ہو۔

کچھ دن بعد محسوس ہوا کہ عاشو کی مدد بھری آنکھیں میرا تعاقب کرتی رہتی ہیں۔ یوں تو عاشو کی شخصیت سے میں پہلے ہی دن متاثر ہوا تھا لیکن یہ وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ محبت کے اظہار کی پہل خود عاشو کی طرف سے ہوگی۔

عاشو حسن کا ایک شاہکار تھی۔ مرمرا کا ایک ایسا جسم تھا کہ جسے قدرت نے اپنے ہاتھوں سے تراشا تھا جس طرح اس سے پہلے اس قدر نظر نواز منظر میں نے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا اسی طرح اس قدر حسین عورت بھی میں نے پہلے کبھی نہ دیکھی تھی۔ میں تو اسے بس دیکھتا ہی رہتا تھا۔ سچ بات تو یہ ہے کہ پہلے ہی دن جب میں نے عاشو کو دیکھا تھا تو دل میں خواہش پیدا ہوئی تھی کہ کاش کہ میں اور عاشو..... ایک ہو جائیں لیکن اس کی معصوم شکل اور ہولیں دیکھ کر ہمت نہ بڑھتی تھی کہ اس سے کوئی ایسی بات کروں۔ اب جو اس کو اپنی طرف متوجہ دیکھا تو میرے اندر کا شیطان جاگ اٹھا۔ یوں سمجھئے کہ میرے دل کی دبی آگ بھڑک اٹھی..... اور پھر آنکھوں آنکھوں کے ذریعے ہمارا ایک سلیک کا سلسلہ چل نکلا۔

راحیلہ میری چھوٹی سی بیٹی کا نام ہے۔ میری یہ بیٹی ننھی منی خوبصورت، نیلی نیلی آنکھیں، سنہرے بال بالکل گڑیا جیسی ہے۔ عمر ہوگی یہی کوئی ڈیڑھ پونے دو سال۔ چلنا اور باتیں کرنا اس نے ابھی کچھ دن پہلے سیکھا ہے، تو تلی زبان میں جب باتیں کرتی ہے تو بہت ہی بھلی معلوم ہوتی ہے۔ خود بخود پیار کرنے کو جی چاہتا ہے۔ یوں تو اولاد اور والدین کے مابین محبت ایک فطری جذبہ ہے لیکن راحیلہ کو مجھ سے اور مجھے راحیلہ سے کچھ زیادہ ہی محبت ہے۔ ہم ایک دوسرے کے بغیر جین سے نہیں رہ سکتے۔ اگر کبھی کام کاج کے سلسلے میں کہیں چلا جاؤں تو رو رو کر خود کو ہانک کر لیتی ہے جب واپس آتا ہوں تو پھولی نہیں ساتی۔ میرے آگے پیچھے بھاگتی رہتی ہے۔ بعض دفعہ تو مجھے ستانے کی نیت سے دروازوں پر لٹکے ہوئے پردوں یا صندوقوں کے پیچھے یا پھر چارپائی کے نیچے چھپ کر خواہش ظاہر کرتی ہے کہ میں اسے تلاش کروں اور جب میں انجان بن کر اس کو تلاش کرنے میں ناکامی کا اظہار کرتا ہوں تو بے حد لطف اٹھاتی ہے اور جب سمجھتی ہے کہ میں کافی زنج ہو چکا ہوں تو زور زور سے چلاتی ہے بابو میں ادھر ہوں ادھر ہوں آجائے۔

میں نے بڑی کوشش کی ہے کہ وہ مجھے بابو نہ کہے بلکہ ابو کہے مگر وہ مجھے بابو ہی کہتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ میرے تمام جاننے والے مجھے بابو ہی کہتے ہیں اور بچے تو ہمیشہ وہی کچھ سیکھتے ہیں جو وہ دیکھتے اور سنتے ہیں۔ بابو میں ادھر ہوں آجائے۔ اب اس کا تکیہ کلام بن چکا ہے۔ اس سے پہلے اس کا تکیہ کلام تھا۔ ”شاباش شاباش ڈرو نہیں آگے بڑھو“ اس کی وجہ تسمیہ یہ تھی کہ جب وہ چلنا سیکھ رہی تھی تو اس کا خوف دور کرنے کیلئے میں اس کو کھڑا کر دیتا تھا اور چلنے کی ترغیب دیتے ہوئے پیار سے کہا کہ شاباش شاباش ڈرو نہیں جس کو راحیلہ نے رٹ لیا۔

مجھے راحیلہ سے اس قدر پیار ہے کہ اس سے جدا ہونے کی جی نہیں چاہتا لیکن بعض دفعہ انسان اس قدر مجبور ہو جاتا ہے کہ نہ چاہنے کے باوجود کچھ کام ایسے کرنے پڑ جاتے ہیں یہی کچھ ایک میرے ساتھ ہوا میں بھی راحیلہ کو روتا دھوتا چھوڑ کر گھر سے کوسوں دور چلا گیا۔

جس جگہ مجھے جانا پڑا وہ پہاڑوں کے درمیان ایک چھوٹی سی مگر انتہائی سبز، شاداب وادی تھی۔ ریلوے اسٹیشن وہاں سے

علو ایک سادہ لوح اور ہر ایک کو پیار کرنے والا انسان تھا۔ میرا بار بار اس کے گھر آنے جانے کو وہ میرا خلوص ہی سمجھتا رہا۔ ہر بار پہلے سے زیادہ میرے ساتھ عزت و احترام سے پیش آتا۔ اور یوں چند ہی روز میں، میں ان کے گھر کا چھٹا فرد بن گیا اب میں اور عاشو بلا خوف آپس میں باتیں کرتے رہتے تھے۔ عاشو جب چشمتے سے پانی بھرنے جاتی تو میں بھی کسی حیلے بہانے سے اس کے پیچھے کھسک جاتا تھا۔ اگر علو یا اس کی بیوی نازو ہمیں سر راہ باتیں کرتا یا ہنستا کھیلتا ہوا دیکھ بھی لیتے تو برا نہیں مناتے تھے۔ کیونکہ ان کا اپنا دل صاف تھا وہ دوسروں کو بھی ایسا ہی سمجھتے تھے۔ ان کے دل میں کبھی یہ خیال تک نہ آیا تھا کہ میں ایک اجنبی آدمی ہوں جو ان میں میرے قدم ڈول بھی سکتے تھے۔ یہ ان کی شرافت کی انتہا تھی۔ یہی وجہ تھی کہ آخر وقت تک پتہ نہ چل سکا کہ میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا ہے۔ یوں ہمیں ایک دوسرے سے قریب آنے میں زیادہ دقت نہ ہوئی۔

محبت ایک شفاف شیشہ ہے اور یہ شیشہ اس وقت تک شفاف رہتا ہے جب تک اس کو میلے ہاتھ نہ لگیں اور اگر میلے ہاتھ لگ جائیں تو فوراً داغدار ہو جاتا ہے اور معمولی سی بے احتیاطی سے چکنا چور ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ محبت کو ایک پاک اور لطیف جذبہ کا نام دیا جاتا ہے..... اور اگر بد قسمتی سے محبت کرنے والوں کے دل میں میل آجائے اور بہک کر محبت کے نقس کو پا مال کرنے کی ٹھان لیں تو پھر محبت۔ محبت نہیں رہتی بلکہ ہوس بن جاتی ہے اور انسان دیکھتے ہی دیکھتے درندوں کا روپ دھار لیتے ہیں۔

ابتداء میں ارادہ تو یہی تھا کہ اپنی محبت کو داغدار نہیں ہونے دوں گا لیکن..... دونوں طرف برابر کی لگی ہوئی آگ نے مجھے اپنے عہد پر قائم نہ رہنے دیا..... اور ہم نے اپنے وجود میں سلگتی ہوئی آگ کو سرد کرنے کا ناپاک منصوبہ بنالیا..... ایک دن عاشو نے پہاڑ کے دامن میں واقع ایک غار کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ آج رات جب چاند ڈوب جائے تو تم اس غار میں آجانا۔ میں وہاں ملوں گی..... کسی سے محبت..... ملاقاتیں..... سفلی جذبات سے مغلوب ہو کر محبت کو پا مال کرنے کا منصوبہ..... یہ باتیں میری زندگی کا نیا تجربہ تھیں اس وقت میری جو ذہنی کیفیت تھی وہ الفاظ میں بیان نہیں کی جاسکتی۔

وہ رات میرے لیے قیامت سے کم نہ تھی۔ پہلے میری خواہش ہوا کرتی تھی کہ چاند ساری رات سر پر چمکتا رہے تاکہ قدرت کے نظاروں سے زیادہ دیر تک سرور حاصل کرتا رہوں لیکن آج جی چاہتا تھا کہ چاند ایک بل بھی نہ ٹھہرے اور فوراً ڈوب جائے انسان بھی کیا خود غرض واقع ہوا ہے۔ خدا خدا کر کے چاند غروب ہونے کو آیا تو میں اٹھ کر غار کی طرف چل دیا۔

حضرت علی المرتضیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا گیا یا رسول اللہ! آپ کے بعد کس امیر بنایا جائے؟ آپ ﷺ نے فرمایا اگر تم ابو بکرؓ کو امیر بناؤ گے تو تم انہیں امانت دار دنیا سے کنارہ کشی اختیار کرنے والا اور آخرت میں رغبت رکھنے والا پاؤ گے اور اگر عمرؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ایسا قوی اور امین پاؤ گے جسے اللہ کے معاملے میں کسی ملامت کرنے والے کی ملامت کا کوئی خوف نہیں ہے اور اگر تم علیؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ہدایت یافتہ اور ہدایت دینے والا پاؤ گے جو تمہیں سیدھے راستے پر چلائے گا۔ (امام احمد، امام حاکم)

حضرت جابر بن عبد اللہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ ہم حضور نبی کریم ﷺ کے ساتھ مہاجرین کے ایک گروہ میں ایک گھر میں تھے اور اس گروہ میں حضرت ابو بکرؓ، حضرت عمرؓ، حضرت عثمانؓ، حضرت علیؓ، حضرت طلحہؓ، حضرت زبیرؓ، حضرت عبد الرحمن بن عوفؓ اور حضرت سعد بن ابی وقاصؓ بھی تھے تو حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: کہ ہر آدمی اپنے کفو کی طرف کھڑا ہو جائے اور خود حضور اکرم ﷺ حضرت عثمانؓ کی طرف کھڑے ہو گئے اور انہیں اپنے گلے لگایا اور فرمایا: اے عثمان تو دنیا و آخرت میں میرا دوست ہے۔“ (امام حاکم، امام ابویعلیٰ)

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: میں حکمت کا گھر ہوں اور علیؓ اس کا دروازہ ہے۔ (ترمذی)

حضرت عبد اللہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے سیدہ فاطمہؓ سے فرمایا: کیا تو راضی نہیں کہ میں تیرا نکاح امت میں سب سے پہلے اسلام لانے والے، سب سے زیادہ علم والے اور سب سے زیادہ بردبار شخص سے کیا ہے۔ (احمد)

حضرت عبد اللہ بن مسعودؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: علیؓ کے چہرے کو تنکنا عبادت ہے۔“ (طبرانی)

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: جس کا میں مولا ہوں اُس کا علی مولا ہے۔“

## (بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

سن لیں میرے دل سے نکلے آواز گنبد خضرا سے نکلے آپ یقین کریں اسی وقت میں نے اپنے سامنے گنبد خضرا کا بولہ دیکھا اور یہ منظر ایک منٹ تک میری آنکھوں کے سامنے رہا۔ اپنے دل کی کیفیت بیان کرنے سے قاصر ہوں۔ اللہ کے تعلق کے ساتھ ساتھ ہمارے گھر کے بہت سے مسائل مثلاً بچوں کی نافرمانی، شوہر کی گھر میں عدم دلچسپی بات پر جھگڑا اور اس طرح کے ڈھیروں مسائل میں ہمارا پورا گھر نہ مبتلا تھا۔ روحانی محفل میں پوری توجہ اور یقین کے ساتھ شرکت کی۔ اللہ نے اپنے نام کی برکت سے کرم کیا۔ اللہ عبقری کا اپنی شایان شان ترقیوں نصیب کرے۔ (سازگار علی ملتان)

1971ء میں امریکی ڈاکٹرز نے چین کا دورہ کیا اور آکوپنچر طریق علاج کی کرشمہ سازیوں کو خود اپنی آنکھوں سے دیکھا اور حیران رہ گئے یہی وجہ ہے کہ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے آکوپنچر کو طریقہ علاج تسلیم کرتے ہوئے اسے 52 امراض میں آزمودہ قرار دیا ہے اور نیشنل میڈیسن کی اصلاح ایک جامع ہیلتھ کیئر سسٹم کیلئے استعمال کی جاتی ہے جس میں کئی روایتی طریقہ ہائے علاج شامل ہیں۔ چائینہ کا چینی بابوں کا آکوپنچر ان میں سے ایک ہے اس کی تاریخ تقریباً ساڑھے چار ہزار سال سے بھی پرانی ہے۔ یہ علاج روایتی فطری اور روحانی اور ذہنی میں لپٹا ہوا ہے آکوپنچر لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی سوئی چھوڑنا کے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں جسم کی بیرونی سطح پر موجود خاص پوائنٹس کو سوئی لگا کر تحریک دی جاتی ہے آکوپنچر پوائنٹس پر دی جانے والی تحریک عصبی نظام اور غددوں کے نظام کی مفاہیت پر اثر انداز ہوتی ہے اس طرح عصبی رد اور ہارمونز میں توازن اثرات پیدا ہوتے ہیں جو مرض دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اس علاج میں کوئی دوا استعمال نہیں ہوتی۔ انسانی جسم میں مخصوص پوائنٹس جن کو جنرل سیڈیو کہتے ہیں یہ پوائنٹس بغیر میڈیسن کے سکون مہیا کرتے ہیں اتنا زبردست سکون ملتا ہے کہ مریض دوران علاج گہری نیند سو جاتا ہے پھر تروتازہ ہو کر اٹھتا ہے۔ ذہنی دماغی اور نفسیاتی امراض میں ان 9 عدد پوائنٹس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ البتہ اس علاج میں سائبر ایفیکٹس کا کوئی تصور نہیں۔ آکوپنچر طریقہ علاج کے دوران روزے دار مریض کو سونیاں گھسانے یا چھوڑنے سے روزہ نہیں ٹوٹتا ایسے روزے دار جو جسمانی طور پر کمزور ہوں اور روزہ رکھنے سے جن کی قوت مدافعت میں شدید کمی پیدا ہو جائے تو ٹوٹو ٹیکشن (مقوی) پوائنٹس جو انسانی جسم پر کل تین ہیں (1) سین پن SP-6 (2) جی ہائی REN-6 (3) زوسائی ST-36 پر نیڈل لگا کر قوت پیدا کی جاتی ہے۔ یہ مقوی 3 پوائنٹس روزے دار کی زبردست ویکنس کو بلبڈ پریشر کیلئے بے حد مفید ہیں۔ روڈ ایکسیڈنٹ کے متاثرہ مریضوں کیلئے آکوپنچر فرسٹ ایڈ پوائنٹس کڈنی ون K1 (ینگ چوان) جو پیر کے تلوے میں واقع ہے ڈیوٹو وینٹی کس (DU-26) جو ناک اور بالائی ہونٹ کی درمیانی مرکزی لکیر پر ایک تہائی اور زیریں دو تہائی ملاپ پر واقع ہے۔ K1 اور Du-26 روڈ ایکسیڈنٹ کی ہر طرح کی ایمرجنسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر سوئی مہیا نہ ہو

توانگی یا انگوٹھے کے ناخن سے دباؤ ڈال کر بھی مقاصد پورے کیے جاسکتے ہیں۔ بیہوش، غشی، مرگی، کمر کا چانک درد، تشنگ کے دورہ کیلئے فرسٹ ایڈ آکوپنچر پوائنٹس استعمال ہوتے ہیں۔ ہارٹ ایکٹ کی صورت میں مخصوص جگہ کی مالش کر کے حرکت قلب نارمل کی جاسکتی ہے۔ Li-4 جسے ہو کو بھی کہتے ہیں یہ پوائنٹ ہاتھ پر واقع ہے یہ دافع درد یعنی Analgesic پوائنٹ ہے نظام شخص کے اس آڈر میں بھی کمال کا شافی ہے۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ علاج ایمرجنسی میں ہر جگہ ہر وقت دستیاب ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر آکوپنچر نیڈل دستیاب نہ ہو تو آکوپنچر سٹ اپنے ہاتھ کے ناخن کے دباؤ (ایکوپریشر) سے بھی مطلوبہ نتائج حاصل کر کے کسی کی جان بچا سکتا ہے۔

پاکستان میں اس علاج کو نیا کہا جاتا ہے لیکن اس کی تاریخ بہت ہی پرانی ہے۔ آثار قدیمہ سے ملنے والے نقشہ جات اوزار اس بات کے شاہد ہیں کہ یہ طریقہ علاج اس وقت شروع ہوا جب لوگ غاروں میں رہتے تھے۔ پتھروں، گائے کے سینگوں اور نوک دار لکڑیوں کو انسانی جسم پر چھو کر بیماریوں کا علاج کرتے تھے۔

پروفیسر ڈاکٹر اقبال چودھری سینئر آکوپنچر سٹ کہتے ہیں کہ آکوپنچر میں ادویات کا استعمال نہیں ہوتا، صرف انسانی جسم کی بیرونی سطح پر سونیاں چھو کر بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس جستجو پر کہ اس عمل کو دیکھا جائے تو 1971ء میں امریکی ڈاکٹرز نے چین کا دورہ کیا اور آکوپنچر طریق علاج کی کرشمہ سازیوں کو خود اپنی آنکھوں سے دیکھا اور حیران رہ گئے یہی وجہ ہے کہ آج پوری دنیا میں آکوپنچر اینڈ اور نیشنل میڈیسن ڈے ہر سال 24 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے آکوپنچر کو طریقہ علاج تسلیم کرتے ہوئے اسے 52 امراض میں آزمودہ قرار دیا ہے۔ اب یہ علاج صرف چین تک محدود نہیں بلکہ پوری دنیا میں معروف ہو چکا ہے۔

سابق پرنسپل کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج پروفیسر ڈاکٹر افتخار علی راجہ کہتے ہیں کہ میں ذاتی طور پر اس علاج سے بہت متاثر ہوں۔ میں نے چائینہ سے واپسی پر آکوپنچر انتھیزیا (بقیہ نمبر 46)



ع، مچو ہدی

# مشکلات سے بچنے درود شریف پڑھیے

یہ عمل آپ کو دنیا کی کسی بھی قدیم یا نئی کتاب میں نہیں ملے گا۔ اس حضرات کی قدرو قیمت عمل کرنے کے بعد معلوم ہوگی۔ عمل وہ ہے جو خود بولے۔  
طریقہ ارنبی اُنْظُرْ اِلَیْکَ مُحَمَّدٌ 99 مرتبہ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم ایک مرتبہ تعداد 3125 مرتبہ روزانہ اس طرح چار چلے کرنے ہیں۔

سے مشکل حل ہوگی۔ درود پاک یہ ہے:-

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَا كَانَ وَمَا يَكُوْنُ وَعَدَدَ مَا اَخْلَمَ عَلَيْهِ اللَّيْلُ وَ اَضَاءَ عَلَيْهِ النَّهَارُ.

## مصیبت زدہ آدمی کیلئے درود شریف

مصیبت زدہ انسانوں کیلئے اس درود شریف کا ورد بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اسے مصائب سے نجات دے دیتا ہے اس کی کثرت بہت جلد اثر دکھائی ہے۔ درود پاک یہ ہے:-  
اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ نِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ الطَّاهِرِ الَّذِي صَلَّوْهُ تَحِلُّ بِهَا الْعَقْدُ وَ تَفْکُ بِهَا الْكُرْبُ.

## اگر کسی پر ناجائز مقدمہ بن جائے تو

اگر کسی پر ناجائز مقدمہ بن جائے تو اس میں کامیابی کیلئے مقدمہ کی ہر پیشی کو جاتے وقت اس درود شریف کو تہجد کے وقت سات سو مرتبہ پڑھے: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ نِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ الْحَبِيْبِ الْعَالِي الْقَدْرِ الْعَظِيْمِ الْبَاحِہِ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّم.

## جو ہر شفاء مدینہ کا حیرت انگیز کرشمہ

میں نے رمضان المبارک میں ہر سحری میں جو ہر شفاء مدینہ ایک چیخ استعمال کی جس کا سب سے بڑا فائدہ مجھے یہ ہوا کہ مجھے سخت گرمی میں بھی پیاس کا احساس بالکل نہ ہوتا۔ میں یہ بتاتی چلوں کہ مجھے الرجی کی بڑی پرانی تکلیف تھی جس کی وجہ سے مسلسل میرا ناک بند رہتا تھا مگر جو ہر شفاء مدینہ کے استعمال سے ناصرف میرا یہ پرانا مرض ختم ہوا میری پیاس کی بیماری بھی ختم ہوگئی ورنہ میں ہر آدھے گھنٹے بعد دو گلاس پانی نہ پیتی تو میں مرنے کے قریب ہو جاتی۔ حلق خشک ہو جاتا تھا اور سانس بند ہونے لگتا تھا۔ مگر شفاء مدینہ وہ دوا ہے جسے میں نے جب بھی جس مرض میں بھی اور جس مریض پر بھی آزمایا شفاء کا مظہر پایا۔ (شمرہ ظفر لاہور)

(بقیہ: میرا اور عاشق کا دل میرا ہو چکا)

چلے کو تو چل دیا لیکن ذہن..... عجیب سی کشش سے دو چار تھا۔ کبھی خیال آتا کہ مجھے ایسی غلط حرکت نہیں کرنی چاہیے کہ جس سے محبت کی تدبیل اور ایک باپ کی رسوائی ہو۔ اس باپ کی جو مجھ پر اعتماد کرتا ہے۔ مجھے اپنے گھر کا فرد سمجھتا ہے۔ باوجودیکہ میرے حسب نسب سے واقف نہیں ہے۔ میرے رتبے اور مرتبے سے نا آشنا ہے۔ محض انسانی ہمدردی کے تحت اور مجھے پر دینی جان کر مجھ پر دل و جان نچھاور کرتا ہے۔ اسے تو یہ خیال بھی کبھی نہ آیا ہوگا کہ میں اس قدر پست کردار اور ذلیل ذہنیت کا آدمی ہو سکتا ہوں کہ اپنے ہی محسن کی عزت کی طرف ہاتھ بڑھاؤں گا..... پھر وہاں کے رسم و رواج اتنے سخت تھے کہ اگر ہمیں مشکوک یا قابل اعتراض حالت میں دیکھ لیا جاتا تو موقع پر ہی قتل کر دینے جاتے۔ یہ ساری باتیں سوچ سوچ کر میرا ذہن ماؤف ہو رہا تھا لیکن میری رفتار کم ہوئی نہ قدم آگے بڑھنے سے رک سکے..... اور میں چوروں کی طرح غار کی طرف بڑھتا گیا۔ کبھی کبھار خوف کی لہر میرے جسم میں رواں خون کو نموند کر دیتی تھی لیکن دوسرے ہی لمحے عاشق کا قرب حاصل کرنے کا تصور اور جنون پھر سے خون کو گرما کر رواں کر دیتا تھا۔ گویا میرے ضمیر کے مدد جزر نے مجھے باگل سا کر دیا تھا۔ غار کے اندر سخت اندھیرا تھا میں اس کے دہانے پر پہنچ کر اندر جانے کیلئے سوچ ہی رہا تھا کہ اندر سے آواز آئی ”بابو میں اندر ہوں آ جاؤ“ مجھے یوں لگا کہ جیسے عاشق نے بات نہیں کی بلکہ کسی راکٹ برسانے والے خود کار آلے کا بٹن دبا دیا گیا ہے۔ یوں محسوس ہو رہا تھا کہ میرے چاروں طرف گولے پھٹ رہے ہیں۔ دھماکے ہو رہے ہیں۔ دیکھتے ہی دیکھتے مجھے محسوس ہوا کہ چاروں طرف گولے پھٹ رہے ہیں۔ دھماکے ہو رہے ہیں۔ دیکھتے ہی دیکھتے مجھے محسوس ہوا کہ چاروں طرف دھواں پھیل گیا ہے۔ دھواں پھنا۔ اور میری آنکھیں اندھیرے میں دیکھنے کے قابل تو نہیں تھیں کچھ فاصلے پر ایک بیولا دکھائی دیا..... میں ابھی سراسیمگی کے عالم میں کھڑا تھا کہ وہی آواز پھر کان سے نکلا ”بابو ذرا نہیں آ جاؤ“..... اب کہ ایسا لگا کہ کسی نے میرے کانوں میں گھسلا ہوا سیسہ انڈیل دیا ہے..... مجھے اپنا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہونے لگا..... یوں لگ رہا تھا کہ غار کے اندر سے میری راحیلہ کی آوازیں آرہی ہیں..... قریب تھا کہ میرا ہارٹ فیل ہو جاتا۔ میں نے اگلے رخ بے تحاشا بھاگنا شروع کر دیا اور اس وقت تک بھاگتا رہا جب تک وہ غار اور گاؤں میری آنکھوں سے اوجھل نہ ہو گئے۔

(بقیہ: آ کو بچکر محمد یحییٰ طریقہ علاج)

سے پہلی کامیاب سرجری کی تو اس کی افادیت کا اور زیادہ قائل ہو گیا۔ اس کا نیورولوجی سے بہت گہرا تعلق ہے جن تکالیف میں Indicated ہو تو وہاں یہ تیرا کن کامیاب ثابت ہوتی ہے۔ آ کو بچکر طریق علاج کا فلسفہ یہ ہے کہ جسم میں گردش کرنے والی توانائی جی یعنی روح کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والا بگاڑ بیماری کا سبب بنتا ہے اس علاج کی بنیاد قدیم چینی نظریے پر مبنی ہے کہ کائنات میں دو قوتیں موجود ہیں۔ ایک قوت منفی جسے یُن کہا جاتا ہے اور دوسری مثبت جو یَنگ کہلاتی ہے ان دونوں قوتوں کے درمیان کسی بھی ایک قوت کی کمی یا زیادتی توانائی کے توازن کو بگاڑ دیتی ہے لہذا یہ زیادتی یا کمی ہی بیماری ہے۔ آ کو بچکر پوائنٹس پرسونی چھو کر تحریک دینے سے اندرونی روحانی توانائی جی کی زیادتی کو کنٹرول کر کے متوازن کیا جاتا ہے یوں صحت بحال ہو جاتی ہے۔ انسانی جسم پر 361 آ کو بچکر پوائنٹس ہیں۔ ان کے علاوہ بہت سے فالتو پوائنٹس بھی ہیں جو انفرادی حیثیت رکھتے ہیں۔ آدھ ش پوائنٹس کی تعداد الگ ہے۔ 12- چینیئر ہیں اور 2 فالتو ہیں۔ ہر پینٹل کا تعلق اندرونی عضو سے ہے۔

## اگر بیماری سے نجات نہ ملتی ہو

اگر کسی شخص کو بیماری سے نجات نہ ملتی ہو تو اس درود پاک کی بدولت اسے بیماری سے نجات مل جائے گی۔ اس کا کثرت سے ورد رکھنا بیماری سے چھٹکارے کا آسان ترین طریقہ ہے اور اسے کثرت سے پڑھنے والا ہر برائی سے بھی نجات پائے گا۔ درود شریف یہ ہے:-

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ. اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَفْضَلْ اَنْبِيَاۡئِكَ وَاَكْرَمْ اَصْفِيَائِكَ مَنْ فَاصَتْ مِنْ نُّوْرِہِ جَمِيْعِ الْاَنْوَارِ وَصَاحِبِ الْمُعْجَزَاتِ وَصَاحِبِ الْمَقَامِ الْمَحْمُوْدِ سَيِّدِ الْاَوَّلِيْنَ وَالْاٰخِرِيْنَ.

## حاضرات اولیاء

یہ حضرات علوم مخفیہ سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ عمل آپ کو دنیا کی کسی بھی قدیم یا نئی کتاب میں نہیں ملے گا۔ اس حضرات کی قدرو قیمت عمل کرنے کے بعد معلوم ہوگی۔ عمل وہ ہے جو خود بولے۔ طریقہ ارنبی اُنْظُرْ اِلَیْکَ مُحَمَّدٌ 99 مرتبہ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم ایک مرتبہ تعداد 3125 مرتبہ روزانہ اس طرح چار چلے کرنے ہیں۔ کسی بھی صاحب قبر اولیاء یا ولی اللہ کی قبر پر جائیں۔ فاتحہ پڑھیں اور مندرجہ بالا عمل صاحب مزار کی قبر پر اپنی شہادت کی انگلی رکھ کر پڑھیں۔ تھوڑی ہی دیر میں سوال و جواب کا سلسلہ شروع ہو جائے گا جو مسئلہ (جائز) ہو اس کا حل پوچھیں۔ (نوٹ) محرم الحرام کے ماہ میں اور اذان اور نماز کے اوقات میں ان کو تنگ نہ کریں۔

## اگر کوئی چیز گم ہو جائے

اگر کسی شخص کی کوئی چیز گم ہوگئی ہو تو اسے چاہیے کہ رات سوتے وقت اس درود پاک کو گیارہ سو مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ خواب میں گم شدہ چیز کے بارے میں اشارہ ہو جائے گا۔ ایسے ہی اگر کوئی شخص کسی ویرانے میں یا غیر ممالک میں بے یار و مددگار ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود پاک کو بعد نماز فجر گیارہ سو مرتبہ پڑھے تو انشاء اللہ پردہ غیب