

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

قیمت فی شمارہ 40 روپے

ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

82

لاہور

ماہنامہ

عبقری

اپریل 2013ء جمادی الثانی 1434ء ہجری

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

صوفی ازم کے
روشن ستارے



حقیقہ و حجاب
علامہ محمد طارق رحمہ اللہ دہلی دہلوی
(لیسانس - ایم اے - ایم اے)

انما ہوں اور خلقت کے انحصار کو صوفی ازم کے روشن
ستاروں کی پاکیزہ زندگی سے اور کچھ دلی پاؤں تکیہ
الانقلاب حضرت خواجہ سید محمد انور دہلوی رحمۃ اللہ علیہ سرمد
حضرت سید صاحب کے حالات زندگی کی اگلی جلد کا مطالعہ فرمائیں۔

سدا بہار تندرستی کیلئے پاؤں کا خاص خیال رکھیں
سات لا علاج بیماریوں کیلئے ایک ہی ٹانک
فٹنس کے شیدائیوں کے لیے چند مشورے
سورۃ الواضحیٰ سے تباد لے کے آرڈر گھر میں
اسٹراپیری سے ذائقہ بھی حسن کا نکھار بھی
وادی جن کے جنات کی مہمان نوازی
مفلسی اور تنگدستی سے نجات کا مہینہ
ازدواجی تعلقات کو خوشگوار رکھیے
بچوں کو بات چیت کا سلیقہ دیجئے
دفن شدہ تعویذ نکالنے کا طریقہ
شوگر کیلئے آسان گھریلو نسخہ
قبض کا مفت علاج

لاکھوں لوگ اس ویب سائٹ سے گھریلو الجھنوں کے سلسلے میں استفادہ کرتے ہیں

facebook.com/ubqari twitter.com/ubqari www.ubqari.org

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب کی تالیفات

123	صوفی ازم سے روشنی کا سفر	250/-	132	صوفی ازم کے روشن ستارے	350/-
124	صوفی ازم اور قبولیت دعا	160/-	133	خطبات عبقری (جلد دوم)	300/-
125	جاندار جوانی شاندار بڑھاپا	150/-	134	صوفی ازم اور ٹینشن فری لائف	160/-
126	موت کے سائنسی و روحانی انکشافات	150/-	135	صوفی ازم اور باطنی سکون	160/-
127	خطبات عبقری (جلد اول)	300/-	136	شجرہ طیبہ قادری جویری	10/-
128	مالدار بنانے کا آزمودہ راز	10/-	137	افحسہ مستقیم اور اذان کے کرشمات	180/-
129	مشکلات سے نجات پانے والوں کے روحانی تجربات (محاسن تجدیدی)	200/-	138	جنات کا پیدائشی دوست (جلداول)	300/-
130	جنات کی چوریاں روکنے کا فیصلہ کن عمل	10/-	139	عالم کامل بننے کے راز	200/-
131	سورۃ بقرہ سے شرطیہ (انشاء اللہ) بیٹا پائیں	10/-	140	روحانی غسل کے کرشمات	10/-
			141	وضو کے تین کھونٹے کے کرشمات	10/-
			142	میرے طبی رازوں کا خزانہ	250/-

آج کل کا غدا اور دیگر سامان طباعت کی گرانی کی وجہ سے کتابوں کی قیمتیں تبدیل ہوتی رہتی ہیں اس لیے ترسیل کے وقت جو قیمت ہوگی اسی کا اعتبار ہوگا اس سلسلے میں ادارہ پر اعتماد فرمائیں۔

فہرست ادویات بمعہ نرخنامہ

نمبر شمار	نام ادویات	قیمت	نمبر شمار	نام ادویات	قیمت
1	جوہر شفاء مدینہ	150/-	30	کراماتی تیل	200/-
2	زرغوانی نقرانی	2200/-	31	طب نبوی حسن و جمال کریم	300/-
3	طب نبوی امول ہیز پاؤڈر	120/-	32	عردی سہاگ کورس	5000/-
4	ستر شفا میں	250/-	33	شوگر کورس	800/-
5	شفاء حیرت سیرپ	120/-	34	نوجوانوں کے روگ	700/-
6	بخنشی قبوہ	120/-	35	پوشیدہ کورس	600/-
7	خون صفاء پاؤڈر	120/-	36	الرجی نزولہ کورس	600/-
8	مرہم سکون	70/-	37	موٹاپا کورس	600/-
9	سکون افزاء شوگر فری سیرپ	120/-	38	ہائی بلڈ پریشر کورس	600/-
10	کرنٹ مالش	500/-	39	گیس، بدہضمی، تھیر کورس	600/-
11	طب نبوی ہیز آئل	300/-	40	پتھری ڈائلا سر کورس	800/-
12	ہاضم خاص پاؤڈر	200/-	41	بے اولاد کورس	2500/-
13	تھنڈی مراد پاؤڈر	120/-	42	کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد کورس	800/-
14	سچا منجن	70/-	43	روحانی عطر	240/-
15	طافقی گولیاں	1200/-	44	فٹنس پیکیج	600/-
16	روشن دماغ ٹانک گولیاں	250/-	45	روحانی پتھکی	20/-
17	فشاری گولیاں	200/-	46	تھنڈک پیکیج	500/-
18	اکسیر البدن گولیاں	300/-	47	اصلاح معدہ پیکیج	440/-
19	نشاطی گولیاں	1000/-	48	سدا بہار حسن و خوبصورتی پیکیج	840/-
20	یواسیر کورس	500/-	49	ڈیپریشن پیکیج	490/-
21	ہیپا ٹائٹس کورس	800/-	50	دلکی کریم	500/-
22	شہد 330 گرام	200/-	51	ہیپا ٹائٹس نجات سیرپ	120/-
23	شہد 1 کلو گرام	600/-	52	یورک ایسڈ نجات کورس	600/-
24	دم والا شہد دوائی	900/-	53	قبض کشاء	120/-
25	ٹانک شفاء	100/-	54	السر کورس	400/-
26	آنکھ شفاء	70/-	55	ہارمونز شفاء	300/-
27	کان شفاء	70/-	56	چلڈرن سیرپ	120/-
28	پیشاب کنٹرول کورس	400/-	57	برص بھلہ بری کورس	500/-
29	کولیسٹرول سے نجات (کورس)	600/-	58	خون افزاء ٹانک	120/-

1	اچھے لوگ سچے اصول	130/-	62	تکلف باتیں کھڑے موتی انمول یادیں	250/-
2	اردو جاتی مسائل علاج نبوی اور جدید سائنس	150/-	63	شہد کے کمالات	150/-
3	اٹوٹی بیماریاں انوکھے علاج	180/-	64	شاہراہ معرفت پر کامیابی کا سفر	165/-
4	آزمودہ گھر گیلو معالج	170/-	65	شانی دوا سیکس شانی علاج	250/-
5	آداب معرفت	250/-	66	شادی شدہ زندگی میں خوش گزارنے کے راز	250/-
6	آسان نیکوں کے حیرت انگیز فضائل (اردو انگلش)	200/-	67	شوگر کا کامیاب علاج	200/-
7	1947ء کے مظالم کی کہانی خود غلاموں کی زبانی	250/-	68	شاندار زندگی گزارنے کے جاندار اصول	130/-
8	اقوال اولیاء	300/-	69	شفاف خیالیت کی اثر کشمرازی نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-
9	امراض معدہ علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-	70	شہید پاکستان	200/-
10	ایک روحانی عامل کی حقیقت و اثر	200/-	71	شاہد زندگی کے راز نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-
11	بے قراری زندگی سے خوشگوار زندگی تک	130/-	72	شوگر کا سائنسی اور روحانی علاج	200/-
12	بدر ترین خصلتوں کا بہترین علاج	150/-	73	صحت مند عادات نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
13	بدر ترین پریشانیوں کیلئے جواب و طائف	140/-	74	صحت بخش خوش ذائقہ خوراکیں اور سائنسی اصول	90/-
14	بیماریوں پریشانیوں پر کیا گزری؟	160/-	75	طب نبوی اور جدید سائنسی حقائق	120/-
15	بڑوں کی زندگی کے انکنت تجربات	150/-	76	طبی تجربات و مشاہدات	150/-
16	باب کا تقدس اسلام اور جدید سائنس	150/-	77	عشق کا اسلام اور جدید سائنس	200/-
17	بہلول سے صحت و تندرستی	130/-	78	عورت اسلام اور جدید سائنس	300/-
18	پر سکون زندگی کی تلاش نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	79	غلیظوں کی اصلاح نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
19	پر سکون نیند نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	80	فیضان سنت اور جدید سائنس	130/-
20	پتھری ڈائلا سر علاج نبوی اور جدید سائنس	120/-	81	قدرتی ٹانک اور علاج نبوی	120/-
21	پرکشش زندگی گزارنے کے گزرتی طریقے اور جدید سائنس	120/-	82	کامیاب شادی کے سترہ اصول نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
22	تربیت اولاد اسلام اور جدید سائنس	180/-	83	کمالات اولیاء	150/-
23	تندرستی کے دس راز و ان ٹانک	130/-	84	کیٹھن کوکلت	140/-
24	تعلیمات نبوی اور جدید سائنس	300/-	85	کلونگی کے کرشمات	70/-
25	توبہ کے کمالات	200/-	86	کلی دنیا دار کا لاج و طائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات (خاص نمبر)	500/-
26	ٹینشن کا سائنسی اور روحانی علاج	200/-	87	تکلف اور برسر اور روحانی قوتوں کا حصول	200/-
27	جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات	150/-	88	کامیاب عامل بننے	180/-
28	جسمانی یا مینر کی نبوی علاج و احتیاط اور جدید سائنس	150/-	89	گھنڈرات سے ملی غاندی بیاض	2500/-
29	جوانی کی حفاظت کیسے کی جائے؟	140/-	90	کولیسٹرول کا سائنسی اور روحانی علاج	120/-
30	جادو جنات کے پراسرار حقائق اور آزمودہ روحانی علاج	180/-	91	گھر میں طبی انجینس اور ماہرین کے تجربات	250/-
31	جادو جنات اسلام اور جدید سائنس	400/-	92	گھروں میں بدی سکون اور خوشیوں کا راز	130/-
32	جدید اور خیالات کے روگ نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-	93	گھر میں انجینس کا روحانی اور قرآنی علاج	140/-
33	جانوروں کے انوکھے چشم دید واقعات	300/-	94	گلکاری سے پرہیز گاری تک	100/-
34	جسمی زندگی اسلام اور جدید سائنس	250/-	95	مہلک دوائیں نبوی دوائیں اور جدید سائنس	170/-
35	جیلوں میں بیت لحمات کی کہانی مشاہیر کی زبانی	300/-	96	مجھے شفاء کیسے ملی؟	500/-
36	جیل کا جہنم	120/-	97	معرفت کے ستارے	180/-
37	جس جوانی اسلام اور جدید سائنس	150/-	98	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 1)	400/-
38	حسن و صحت کیلئے انمول ٹانک	200/-	99	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 2)	400/-
39	حسن لا زوال کی قاتل بیماریاں	225/-	100	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 3)	400/-
40	حکماء کی زندگیوں کے علمی نیچو	250/-	101	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 4)	400/-
41	حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں	200/-	102	معاشرت نبوی اور جدید سائنس	360/-
42	حرمین میں نیکوں کے پہاڑ	250/-	103	مجاہد یا دہشت گرد	300/-
43	مشکلات کے پہاڑ اور میرے روحانی تجربات	80/-	104	مولانا طارق جمیل کے ہمراہ	250/-
44	خاندانی مسائل کا طبی و نفسیاتی نیچو	250/-	105	ماں کا تقدس اسلام اور جدید سائنس	150/-
45	خواتین کے حسن و جمال کے قیمتی راز	250/-	106	مہلک خدائیں نبوی خدائیں اور جدید سائنس	200/-
46	خواتین کی اسلامی زندگی کے سائنسی حقائق	210/-	107	مابین خاندانی مشکلات کا پرتا شیر روحانی علاج (جہیز لیشن)	170/-
47	دوا انمول ترانے (اردو)	5/-	108	مولانا طارق جمیل شخصیت و کمالات	250/-
48	دوا انمول ترانے (انگلش)	5/-	109	معالج اور مریموں کے تجربات	200/-
49	ڈپریشن سے نجات پانے والے	200/-	110	مہلک عادات نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
50	روحانی دنیا کے انوکھے عجیب	180/-	111	مشاہیر کی آپ بیتیاں	150/-
51	رنگ رنگی بیماریاں دوائیں غذا بھی شفاء بھی	130/-	112	مابین نوجوان اور پیران جوانی	200/-
52	روگ گار کی پریشانی کا آزمودہ و غلیظ	10/-	113	موٹاپے سے نجات علاج نبوی اور جدید سائنس	150/-
53	روحانیت جادو اور دھم	225/-	114	نجات قرآنی اور جدید سائنس	150/-
54	روحانی یا مینر کی	250/-	115	نوجوانوں کی طبی انجینس علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-
55	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 1)	300/-	116	نوجوانوں کے طبی مسائل علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-
56	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 2)	300/-	117	نبوی مہر خون صحت و تندرستی کے راز اور جدید سائنس	300/-
57	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 3)	300/-	118	ندامت کے آنسو	200/-
58	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 4)	300/-	119	وٹامن جسمانی صحت کیلئے کیوں ضروری	130/-
59	سنت نبوی اور جدید سائنس (انگلش و ایلیم 1)	200/-	120	وٹامنس کا سائنسی اور روحانی علاج	120/-
60	سنت نبوی اور جدید سائنس (انگلش و ایلیم 2)	200/-	121	ہائی بلڈ پریشر کا روحانی اور سائنسی علاج	150/-
61	سدا بہار حسن کی ضامن غذا میں	250/-	122	ہارٹ الیک سے بچاؤ کی روحانی اور سائنسی ترکیب	120/-

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
26	احمد کی فرمانبرداری اور ماں کی دعا کی	2	بیٹیاں ہر پریشانی ٹلوانے کا ذریعہ حال دل
27	واہی جن کے جنات کی مہمان نوازی	3	کنکر گندم کے بھاؤ
28	متکبر کی کہانی خود اس کی زبانی	4	اولیاء کے امام اور دنیا
29	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب	5	بچوں کو بات چیت کا سلیقہ دیجئے
30	آپ کا خواب اور روشن تعبیر	6	میرا سفر سورہ کہف کی معیت میں
31	سورۃ النحل سے تباد لے کے آرڈر گھریں	7	بے چین زندگی میں سکون لائیے
32	خواتین پوچھتی ہیں؟	8	ہماری صحت اور اپریل کے تقاضے
33	مکئی دواؤں اور شفاء	9	مغلسی اور تنگ دستی سے نجات کا مہینہ
34	قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں	10	شاہ عظمت سلطان کے مستند روحانی وظائف
36	پرسکون نیند کیلئے قدرتی جڑی بوٹی	11	اسٹریس سے ذائقہ بھی حسن کا کھار بھی
37	خدا را فرادے فقیروں سے بچئے	12	طبی مشورے
38	جنات کا پیدا کئی دوست	14	پاؤں کی حفاظت سے صحت کی تندرستی
40	جانور کیسے دودھ چھڑواتے ہیں؟	15	بد دعا کی قبولیت کا اندوہناک واقعہ
41	فٹنس کے شیدائیوں کیلئے چند مشورے	16	ازدواجی تعلقات کو خوشگوار رکھیے
42	دین صرف خیر خواہی ہے	17	پچھتا گلوانا اور جدید میڈیکل سائنس
43	غیر صحت مند تفریق اور وقت کا ضیاع	18	ثبت رویوں سے دوسروں کے دل جیت لیں
44	گردے اور مثانے کی پتھری کا آزمودہ گھریلو علاج	19	برکت کا حصول نہایت آسان
45	درود شریف سے فائدہ اور بیماری دور	20	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
46	عقربری اور عقربری کی ادویات آپ کے شہر میں	22	منہ کے کینسر کا آزمودہ ٹونک
47	مایوس لا علاج مریضوں	23	سات لا علاج بیماریوں کیلئے ایک نئی ٹانک
	کیلئے آزمودہ ادویات اور علاج	24	نفیسی گھریلو لکھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
		25	دفن شدہ تعویذ نکالنے کا طریقہ

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

عقربری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: RP/6237/L/S/10/1534

عقربری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عقربری لوگوں کی دفتر تک پہنچانی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے برتن جو تے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل 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۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹک یا ٹرین کے ذریعے عقربری کے دفتر چلیں بلی کر لیں شکر!

رقم بھیجئے والے وضاحت کریں کہ زکوٰۃ ہے یا صدقہ

خط و کتابت کا پتہ: ”عقربری“ مرکز روحانیت و امن 78/3

عقربری اسٹریٹ نزد قریب مسجد مزنگ چوگنی لاہور

فون/ فیکس 042-37552384, 37597605, 37586453

عَقْبَرِي حَسَانِ رَبِّاَيِ الْاَءِ رَبِّكُمَا تُكَدِّبُنِ (القرآن)

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پہلے) حضرت علامہ لاہوری پراسرار

شمارہ نمبر 10 جلد نمبر 7 اپریل 2013ء جمادی الثانی 1434 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور اپریل 2013ء مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

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

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

قیمت فی شمارہ 40 روپے سالانہ ممبرشپ 625 روپے بیرون ملک سالانہ 62 امریکی ڈالر

قارئین نے اپنی بات منوالی.....!

ماہنامہ عبقری کی ممبرشپ کی منسوخی کے اعلان کے بعد قارئین نے بالمشافہ ملاقاتوں سینکڑوں خطوط اور بے شمار فون کالز کے ذریعے شدید خواہش ظاہر کی کہ ممبرشپ بند نہ کی جائے۔ ادارہ نے قارئین کے بے پناہ اصرار پر ممبرشپ ختم نہ کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ مگر شکایات کے ازالے کیلئے اس میں کچھ تبدیلیاں کردی گئی ہیں۔ 1۔ آئندہ رسالہ صرف رجسٹرڈ ڈاک کے ذریعے ہی بھیجا جائیگا۔ 2۔ رسالہ کے سلسلے میں شکایات اپنے قریبی پوسٹ آفس میں کریں۔ 3۔ قارئین رجسٹرڈ ڈاک کیلئے پیسے 625 روپے سالانہ کے حساب سے منی آرڈر ارسال فرمائیں گے۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں، رسائل، ڈائجسٹ، میگزین وغیرہ۔ آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ بنیں۔ مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں، ایڈیٹر عبقری کو ہدیہ کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384, 37597605, 37586453 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۔ بغیر وقت لیے آنیوالے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں وقت پر نہ آنیوالے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی، ٹیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چوگنی نئی تعمیر شدہ قریب مسجد کے ساتھ عبقری اسٹریٹ

کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: 0322-4688313

بیٹیاں ہر پریشانی ٹلوانے کا ذریعہ

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص نے دو لڑکیوں کی پرورش اور دیکھ بھال کی وہ اور میں جنت میں اس طرح اکٹھے داخل ہوں گے جیسے یہ دو انگلیاں۔ یہ ارشاد فرما کر آپ ﷺ نے اپنی دونوں انگلیوں سے اشارہ فرمایا۔ (ترمذی) ☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص نے ان بیٹیوں کے کسی معاملہ کی ذمہ داری لی اور ان کے ساتھ اچھا سلوک کیا تو یہ بیٹیاں اس کیلئے دوزخ کی آگ سے بچاؤ کا سامان بن جائیں گی۔ (بخاری) ☆ حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص کی تین بیٹیاں یا تین بہنیں ہوں یا دو بیٹیاں یا دو بہنیں ہوں اور وہ ان کے ساتھ اچھا معاملہ رکھے اور ان کے حقوق کے بارے میں اللہ تعالیٰ سے ڈرتا رہے تو اس کیلئے جنت ہے۔ (ترمذی) ☆ حضرت ایوب رحمۃ اللہ علیہ اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: کسی باپ نے اپنی اولاد کو اچھی تعلیم و تربیت سے بہتر کوئی تحفہ نہیں دیا۔ (ترمذی) ☆ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص کے ہاں لڑکی پیدا ہو پھر وہ نہ تو اسے زندہ دفن کرے (جیسا کہ جاہلیت کے زمانہ میں ہوتا تھا) اور نہ اس سے ذلت آمیز سلوک کرے اور نہ (برتاؤ میں) لڑکوں کو اس پر ترجیح دے یعنی اس کے ساتھ ویسا ہی برتاؤ کرے جیسا کہ لڑکوں کے ساتھ کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ لڑکی کے ساتھ اس حسن سلوک کے بدلے اس کو جنت میں داخل فرمائیں گے۔ (مسند رک حاکم)

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

حال دل

بیرون ملک کمانے کے راز

کل کی بات ہے۔۔۔ ایک صاحب جسمانی بیماریوں، دکھوں اور دردوں کا مجموعہ کراہتے ہوئے میرے پاس آئے۔۔۔ نیچے نہیں بیٹھ سکتے تھے، کرسی پر بیٹھنے کو عرض کیا۔ آتے ہی کہنے لگے چھبیس سال سعودی عرب میں رہا ہوں۔ اب گردے فیل ہو گئے ہیں دل کا مریض ہوں، چند قدم اٹھا نہیں سکتا، دماغ کام کرنا چھوڑ گیا ہے، طبیعت میں ہر وقت توڑ پھوڑ رہتی ہے، پورا جسم پانی سے بھر گیا ہے۔۔۔ زندگی سے لاچار ہوں، چند لقمے نہیں کھا سکتا، ڈائلائیسیس کر رہا ہوں، کیا آپ کے پاس میرا علاج ہے؟؟؟ میں پریشان ان کا منہ تک رہا تھا۔۔۔ اس طرح کی بے شمار دیکھی گئیں درد بھری کہانیاں میرے سامنے اور میرے دل و دماغ میں گردش کرنے لگیں۔۔۔ تیل والے ملک یعنی خلیج کے ممالک میں جتنے بھی لوگ۔۔۔ کوئی چار سال، کوئی چوبیس سال، کوئی چونتیس سال۔۔۔ مجھے آج تک کوئی ایسا واپس آتا ہوا نہیں ملا جس کو یہ پانچ روگ نہ ہوں۔۔۔ پہلا: لاکھوں کمایا لیکن اسی کی زندگی میں ختم ہو گیا یا اس کے مرنے کے فوراً بعد۔۔۔ دوسرا: اولاد نافرمان، باغی اور تعلیمی اعتبار سے نامکمل رہ گئی۔۔۔ تیسرا: بیوی کے ناجائز تعلقات یا پھر وہ بیماریوں میں مبتلا، اس کے مزاج میں چڑچڑاپن اور انواع و اقسام کے عوارض و امراض میں وہ زندگی کے دن گن رہی تھی۔ چوتھا: خود شوگر، ہائی بلڈ پریشر، ٹینشن، دل کے امراض، معدے کے امراض۔۔۔ الغرض طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہوا۔ پانچواں: کسی کو کما کما کے سرمایہ دیا تھا یا تو اس نے پیسے ضائع کر دیئے یا کھا کے بھاگ گیا، غبن ہو گیا، دھوکہ فریب فراڈ ہو گیا یا پھر خود اولاد نے ہی برباد کر دیا۔ یہ پانچ مسائل مجھے ان سب لوگوں میں نظر آتے ہیں۔ کسی میں پانچ نہیں تو دو ہیں، کسی میں دو نہیں تو چار ہیں۔ ان مسائل کے مارے ہوئے لوگ جب میرے سامنے آتے ہیں دل کھی ہو جاتا ہے۔ ایک دیہاتی آدمی سے میں اس کے احوال کو پوچھ رہا تھا کہ میں سترہ سال سے خلیج میں ہوں۔ اس نے بھی اپنے یہی مسائل بتائے۔ میں نے اس سے پوچھا: آپ کا کیا خیال ہے ایسا کیوں ہوتا ہے؟ کہنے لگے: اس کی وجہ صرف ایک چیز مجھے سمجھ آتی ہے۔ جو حرم کے ایک بہت بڑے مفتی سے میں نے سنی تھی۔ انہوں نے بتایا تھا جو بیویوں کو سسکتا ہوا چھوڑ کر مال و دولت کی خاطر دوسرے ملکوں میں سا لہا سال رہتے ہیں جہاں اپنی جانوں پر ظلم کی وجہ سے بیماریوں اور تکلیفوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔۔۔ وہاں وہ جو مال کماتے ہیں وہ شرعاً خود مشکوک ہوتا ہے۔ میں چونک پڑا۔۔۔ وہ ان پڑھ شخص کہنے لگے کہ ہم تو خون پسینہ ایک کر کے پیسے کماتے ہیں وہ مشکوک کیسے ہو سکتا ہے؟؟؟ لیکن تھوری ہی دیر میں مجھے خود ان کا جواب تقریر میں سننے کو ملا وہ یہ تھا کہ وہ اولاد اور بیویوں کے حقوق ضائع کر کے جو مال کماتے ہیں وہ مال کبھی بھی حلال نہیں ہو سکتا اور بابرکت نہیں ہو سکتا۔۔۔ میں اس ان پڑھ شخص کی بات سن کر حیران ہوا کہ حرم کے بہت بڑے مفتی کی بات آخر غیر مستند تو نہیں ہوگی مزید تحقیق علماء ہی کر سکتے ہیں لیکن اس کے پیچھے جو دلیل انہوں نے دی ہے بیوی اور بچوں کو سسکتا ہوا چھوڑ کر جانے کی۔۔۔ وہ مجھے اس لیے سمجھ آ رہی ہے کہ بعض حیاء دار اور پاکباز خواتین جو اپنے منہ سے مجھے حالات نہیں بتا سکتیں وہ اگر میرے ہاتھ میں ایک رقعہ پکڑا دیتی ہیں۔۔۔ جس سے ان کی زندگی کی چاہتوں اور خواہشات کا سسکتا پن رقعہ کے ساتھ ساتھ ان کی آنکھوں سے برستا سا خون بھا دوں جب میں دیکھتا ہوں تو بے ساختہ میرا ہاتھ لٹو کے ڈبے کی طرف چلا جاتا ہے اور پھر وہ اپنی چاہتوں کا قتل لکھنے کے بعد اولاد کی کہانیاں بیان کرتی ہیں کہ اب بیٹے اور بیٹی نے اپنی راہوں کا انتخاب کر لیا ہے اور گھر سارا کا سارا ٹوٹ گیا ہے ان کی اپنی چاہتوں میں ڈوب کر بڑھاپے کی نذر ہو گئی۔ وہ ایک علیحدہ روگ ہے اور یہ اولاد کا نیا غم۔۔۔ پرسوں میرے پاس میاں بیوی آئے کہ میں سترہ سال سے جاپان میں ہوں چند سالوں کے بعد آتا ہوں کچھ ہفتے اپنے بیوی بچوں کے ساتھ رہتا ہوں اور چلا جاتا ہوں۔ یہ لوگ قیامت کے دن رب کو کیا جواب دیں گے؟ اور پھر ان کی وجہ سے جو بے حیائی اور خاندانی زندگی میں توڑ پھوڑ ہوتی ہے اس کا ذمہ دار کون ہے؟ مجھے قارئین اس کا جواب بھی دیں اور اس طرح کی سلگتی کہانیاں لکھ کر بھی بھیجیں۔۔۔ کہیں میرا اندازہ غلط تو نہیں۔۔۔ !!!

مجھے فقیری نسبت حاصل ہے: میرے حضرت رحمۃ اللہ علیہ کے ساتھ حضرت کے ایک خادم تھے، وہ ایک بات اکثر شیخ سے فرمایا کرتے تھے حضرت مجھے آپ کی نسبت حاصل ہے، مجھے ایک فقیر کی نسبت حاصل ہے، مجھے ایک اللہ کے ولی کی نسبت حاصل ہے، بس میرے لئے یہ نسبت کافی ہے کہ میں آپ کا خادم ہوں اور مجھے آپ نے اپنی خدمت کا موقع دیا ہوا ہے۔

ع موعجہ ہے دریا میں بیرون دریا کچھ نہیں۔
موتی سمندر میں ہی بنتا ہے: میری ایک بات اور یاد رکھئے گا، سیپ اگر سمندر میں ہے تو اس کی حیثیت ہے۔ جب یہ سمندر میں رہتی ہے پھر سیپ میں موتی ملتے ہیں اور یہ موتی پھر تاج میں لگتے ہیں یہ موتی مالائیس بنتی ہیں اور ان موتیوں کی پھر قیمت ہوتی ہے۔

یہ کتنے میرا ذہن میں رکھئے گا سیپ سمندر میں، دریا میں جب منہ کھولتی ہے تو اس کے اندر بارش کا قطرہ جاتا ہے، وہ بارش کا قطرہ موتی بن جاتا ہے۔ اب یہ سیپ کہے: مجھے سمندر کی کیا ضرورت ہے؟ میں کنارے پر بیٹھ جاؤں، یا صحرا میں چلی جاؤں اور وہاں منہ کھولوں گی اور بارش کا قطرہ گرے گا اور موتی بن جائے گا۔؟ ایسا ہرگز نہیں ہوگا۔ فرمایا جو آدمی فقیروں کے ساتھ رہتا ہے اور اسی سمندر میں رہتا ہے وہیں سے فیض پائے گا۔ وہاں سے ہٹ کر کچھ نہیں پائے گا۔

مربرہ ہیں، مربی نہ بنیں: حضرت بایزید بسطامی رحمۃ اللہ علیہ کے پاس ایک بندہ آتا تھا۔ اللہ والوں کے ساتھ رہ رہ کے اللہ جل شانہ کا نام سیکھا۔ اللہ پاک کا نام لینا آ گیا، کچھ قلب کی گرمی آ گئی، کچھ دل کی حرارت نصیب ہو گئی اور کچھ نظر آنا شروع ہوا تو کہنے لگا: مجھے تو کشف ہوتا ہے۔۔۔ اور چھوڑ گیا۔ حضرت نے پوچھا: وہ فلاں فقیر آتا تھا وہ کافی عرصہ سے نظر نہیں آ رہا۔ کہنے لگے: حضرت وہ کہتا ہے جو میں نے پانا تھا پالیا۔ فرمایا: اس نے ابھی کیا پایا؟ ہمارا مطلوب اور ہمارا مقصود اللہ اور اس کے رسول (ﷺ) کی محبت اور رضا ہے ہمارا مطلوب تو یہی ہے۔ پھر حضرت نے فرمایا اُسے کچھ شیطان دھوکہ دے رہا ہے۔ وہ کہتا تھا فرشتے مجھے بہترین کھانے کھلاتے ہیں، اعلیٰ نعمتیں ہیں، مجھے جنت میں لیجاتے ہیں اور پھر فلاں فلاں کی سیریں

کراتے ہیں، تو شیخ کہنے لگے: جب شیطان تجھے سیریں کرائے تو اس وقت پڑھ! ”أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ“

اب اس کو یہ پیغام پہنچا دیا گیا۔ اس کو جب دوبارہ کیفیت ہوئی اور اس نے پڑھا۔ اصل حقیقت کھلی تو دیکھا وہ تو گندگی پہ بیٹھا تھا۔ شیطان اسے گندگی کھلا رہا تھا جو اسے اعلیٰ نعمتیں بنا کے اسے دکھائی تھیں صرف اس کی آنکھوں کا دھوکہ تھا۔

کنکر بھی گندم کے بھاؤ: آپ جو درس میں آتے ہیں اور کچھ دیر اللہ کیلئے بیٹھتے ہیں۔ پتہ نہیں کتنے لوگ آپ میں سے ایسے ہیں کہ اللہ کی ذات عالی کے ساتھ ان کا کیا تعلق ہوگا اور

ہفتہ وار درس سے اقتباس

کنکر گندم کے بھاؤ

انسان جن مجالس میں بیٹھتا ہے انہی مجالس کی اس کے ساتھ پکار لگ جاتی ہے۔

ان کا اللہ کے ساتھ کیا معاملہ ہوگا؟ اور اللہ کا ان کے ساتھ کیا تعلق ہوگا؟ خدا کی باتیں خدا ہی جانے یا جو صاحب نظر ہیں اللہ ان کو دکھا دیتے ہیں۔۔۔ ہم ایسے شخص کے ساتھ مل کر بیٹھ گئے۔ کہنے لگا جی میں تو کنکر ہوں۔ بس گندم کے ساتھ بیٹھا ہوں جب اس کی بولی لگے گی یعنی گندم کی بولی چونکہ اس کی حیثیت ہے اس لیے یہ ضرورت ہے میں کنکر بھی ساتھ ہی تولا جاؤں گا، میں اس لئے ان اللہ والوں کیساتھ لگا ہوا ہوں۔

ع نیکان دے لڑ لگ کے شاید میں وی بٹخیا جاواں اللہ والوں کے ساتھ ایک کتا لگا، جڑا، ارے نجس ہے، ناپاک ہے، لیکن اللہ جل شانہ نے اس کو قرآن پاک میں پتہ نہیں کتنی بار ذکر کر دیا۔ انسان درویشوں کے ساتھ، فقیروں کے ساتھ اور اللہ والوں کے ساتھ جڑ جائے۔ پھر اللہ کے ہاں اس کی کیا قیمت ہوگی؟ سوچو تو سہی! اللہ کے ہاں اس کا کیا وقار ہوگا؟ یہ بات غور سے سمجھئے گا۔ انسان جن مجالس میں بیٹھتا ہے انہی مجالس کی اس کے ساتھ پکار لگ جاتی ہے۔ مسجد میں بیٹھے ہوئے آدمیوں کو کوئی بھیڑ (مجموع) کہتا ہے، یا نمازی کہتے ہیں؟ بولو! آپ لفظ سمجھیں کیسا بدل گیا۔ ارے ان میں بے نمازی بھی آ کے بیٹھ گیا جو زندگی میں پہلی دفعہ نماز پڑھنے آیا۔ اب مسجد میں بیٹھے ہوئے جتنے بھی آدمی ہیں ان سب کے بارے میں کہا جائے گا یہ نمازی بیٹھے ہوئے ہیں۔

کاش! قیامت میں یہ نسبت مل جائے: جس سمندر میں

بیٹھیں گے اس کے مطابق ہماری پہچان ہوگی۔ جیسے ایک اللہ والے کو ایک بندہ سفر میں ملا۔ کہنے لگا: آپ کو اللہ، اللہ کے سوا کوئی کام بھی ہے؟ وہ اللہ والے فرمانے لگے، اللہ کے واسطے یہی تو قیامت کے دن میری گواہی دے دینا کہ یا اللہ! میں نے اس کو کہا تھا کہ اللہ اللہ کے سوا تیرا کوئی کام ہے ہی نہیں۔ جیسا ماحول ویسی نسبت: ہم جہاں بیٹھیں گے اس کے مطابق نسبت لگے گی۔ اچھا بازار میں بیٹھے ہوئے اکثر نمازی ہوں، یا سارے نمازی ہوں ان کو کوئی یہ کہتا ہے کہ نمازی بیٹھے ہوئے ہیں؟ ان کی بازار کی نسبت لگتی ہے دکاندار بیٹھے ہوئے ہیں۔ بازار والے بیٹھے ہوئے ہیں، تاجر بیٹھے ہوئے ہیں، صنعت میں بیٹھا ہوا اس کی نسبت صنعت کے مطابق ہے۔ ارے دفتر میں بیٹھا نمازی، اس کو نمازی کوئی نہیں کہتا۔

جیسی نسبت ویسی عطاء: میری بات یاد رکھئے گا جس جگہ ہم اپنی نسبتوں کو جوڑیں گے یہ میرے حضرت رحمۃ اللہ علیہ کا تسبیح خانہ ہے اس کے ساتھ اگر نسبت کو جوڑیں گے تو اس کے مطابق ہماری قیامت کے دن آواز لگے گی۔ دیکھو جو، جس چیز کو زیادہ برتے گا، جس چیز کے ساتھ زیادہ واسطہ رکھے گا، اس کے مطابق اس کو قیامت کے دن آواز

درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! عرض ہے کہ ہر جمعرات کو درس میں شامل ہونے کی توفیق ملتی رہتی ہے۔ درس میں شامل ہونے کے بعد ایک روحانی خوش میسر آتی ہے جس کو لفظوں میں سمویا نہیں جاسکتا۔ درس میں شمولیت کے بعد نمازوں اور ذکر و اذکار میں دھیان نصیب ہوتا ہے۔ اعمال صالحہ کی رغبت بڑھتی ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی دنیاوی پریشانیوں کا ازالہ ہوتا ہے۔ جب سے آپ کے ہاتھ پر بیعت کی ہے اللہ تعالیٰ نے بہت سے مسائل حل کیے ہیں اور یہ سب درس کی برکت سے ممکن ہوئے ہیں۔ میرے والد صاحب تقریباً عرصہ آٹھ سال قبل فوت ہو گئے تھے۔ میری ایک بہن اور بھائی کی شادی کے مسائل تھے جو کہ مستقل درس میں آنے کے بعد اللہ نے حل کر دیئے۔ یہ دونوں شادیاں عرصہ سے رکی ہوئی تھیں اور کوئی پیش رفت نہیں ہو رہی تھی۔ (اورنگزیب لاہور)

انوکھے روحانی وظائف اور از ولایت پانے کیلئے

خطبات عقبري اول دوم کا مطالعہ کریں

ابولیب شاذلی

اولیاء کے امام اور دنیا

حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر والوں کے پاس ایک جو کی نکیہ ہوتی تھی جس کو حارث کو کھلا دیا کرتے تھے اور خود بھوکے رہ جاتے تھے یہاں تک کہ گھر والوں کو بڑی سختی لگی تب حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حارث سے کہا تو نے ہم لوگوں کو بھوکا مار دیا

حضرت عمیر بن سعد رضی اللہ عنہ ایک جلیل القدر صحابی اور نہایت عبادت گزار تھے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے انہیں حصص میں گورز بنا کر بھیجا یہ ایک سال حصص میں رہے حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے پاس ان کی کوئی خبر نہیں پہنچی حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے اپنے کاتب سے فرمایا عمیر رضی اللہ عنہ کی طرف لکھو: ”جب تمہیں میرا یہ خط ملے تم فوراً میرے پاس چلو اور جو کچھ تم نے مسلمانوں کے مال غنیمت سے اٹھا لیا ہے اسے بھی لاؤ میرا یہ خط دیکھتے ہی (روانہ ہو جاؤ)“

حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی کل متاع: حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنا تھیلایا اس میں اپنی زادراہ اور پیالہ رکھا پانی کا برتن گلے میں لٹکایا اور اپنا چھوٹا نیزہ لیا اور حصص سے پیدل چل دیئے یہاں تک کہ مدینہ آپہنچے۔ راوی کہتے ہیں کہ جب یہ مدینہ پہنچاں کا رنگ بدل چکا تھا ان کا چہرہ غبار آلود تھا اور ان کے بال بڑھے ہوئے تھے۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس تشریف لے گئے اور کہا السلام علیک یا امیر المؤمنین ورحمۃ اللہ وبرکاتہ! حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے پوچھا تمہارا کیا حال ہے؟ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کہ آپ میری کیسی حالت دیکھ رہے ہیں؟ کیا آپ مجھے نہیں دیکھ رہے ہیں کہ میں صحیح البدن پاک خون اولاد ہوں اور میرے ساتھ دنیا ہے کہ اس کا سینگ پکڑ کر میں کھینچ رہا ہوں، حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ تمہارے ساتھ کیا ہے؟ اور ان کو یہ گمان ہوا کہ عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کچھ مال لائے ہو گئے، حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا میرے پاس ایک چمڑے کا تھیلہ ہے جس میں اپنا توشہ رکھتا ہوں اور ایک پیالہ ہے جس میں کھانا کھاتا ہوں اور اسی سے اپنا سیر اور اپنے کپڑے دھوتا ہوں اور میرے پاس ایک پانی کی گھاگر ہے جس میں اپنے وضو اور پینے کا پانی رکھتا ہوں اور میرا چھوٹا نیزہ ہے جس پر کہ میں ٹیک لگاتا ہوں اور جس کے ذریعہ دشمن سے مقابلہ کرتا ہوں اگر سامنے آجائے۔ پس خدا کی قسم دنیا میری پونجی کے تابع ہے۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کیا تم پیدل چل کر آئے ہو؟ فرمایا جی ہاں! حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کیا تمہارے لیے کوئی ایسا آدمی نہیں تھا جو سواری دیکر تمہارے ساتھ سلوک کرتا اور تم اس پر سوار ہو جاتے؟ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا نہ تو لوگوں نے ایسا کیا اور نہ میں نے لوگوں سے اس بات کا مطالبہ کیا۔ میں نے ان کو صبح کی نماز

حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا امیر المؤمنین کو کس حال میں چھوڑ کر آئے ہو؟ اس نے کہا ٹھیک ہیں۔ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے پوچھا مسلمانوں کو کس حالت میں چھوڑا؟ میں نے کہا سب ٹھیک ہے۔ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کیا حدیں (شرعی سزا) نہیں لگائی جاتیں؟ اس نے کہا ہاں لگائی جاتی ہیں ابھی اپنے بیٹے خطاء فحش پر حد لگائی ہے چنانچہ وہ ان کے بارے سے مر گیا۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا اے اللہ! عمر کی اعانت فرما! جہاں تک مجھے ان کا علم ہے وہ تجھ سے بہت زیادہ محبت رکھتے ہیں۔ راوی کہتے ہیں حارث ان کے پاس تین دن تک ٹھہرا، حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر والوں کے پاس ایک جو کی نکیہ ہوتی تھی جس کو حارث کو کھلا دیا کرتے تھے اور خود بھوکے رہ جاتے تھے یہاں تک کہ گھر والوں کو بڑی سختی لگی تب حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حارث سے کہا تو نے ہم لوگوں کو بھوکا مار دیا اگر تو مناسب سمجھ تو ہمارے پاس سے کہیں اور چلا جا۔

حضرت عمیر رضی اللہ عنہ اور اشرفیاء: راوی کہتے ہیں کہ حارث نے وہ اشرفیاء نکالیں اور ان کو دینی چاہیں اور کہا یہ امیر المؤمنین نے تمہارے پاس بھیجی ہیں اس کے ذریعے امداد حاصل کر دو راوی کہتے ہیں کہ یہ سن کر حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ چلائے اور کہا مجھے ان کی کچھ حاجت نہیں انہیں واپس کر دینا۔ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی بیوی نے ان سے کہا اگر آپ کو ان کی ضرورت ہو تو لے لیں ورنہ ان کو ان کے مصارف خیر میں لگا دیں۔ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا خدا کی قسم! مجھے کوئی ضرورت نہیں۔ اس کے بعد حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ان کو لیکر نکلے، شہداء کی اولاد اور فقراء میں تقسیم کر کے چلے آئے۔ حارث نے حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے پاس پہنچ کر تمام حالت بیان کی۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ان کو دوبارہ بلایا اور ان سے پوچھا کہ تم نے ان اشرفیوں کا کیا کیا؟ انہوں نے جواب دیا میں نے ان کو اپنے ثواب کیلئے آگے بڑھا دیا۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا اللہ تم پر رحم کرے اور ان کیلئے ایک وق غلہ (پانچ من بارہ سیر تقریباً) اور دو کپڑوں کا حکم دیا۔ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا غلہ کی تو مجھے کچھ حاجت نہیں میں اپنے مکان میں سات سیر تقریباً جو چھوڑ کر آیا ہوں جب تک میں ان کو کھاؤنگا اللہ پاک رزق دے ہی دے گا اور غلہ نہیں لیا اور دونوں کپڑے کے بارے میں فرمایا کہ فلاں کی ماں کے پاس کپڑے نہیں لہذا میں ان کو لیتا ہوں اور اپنے مکان میں لوٹ آئے۔ کچھ دیر نہ لگی تھی کہ واپس آتے ہی وفات پا گئے۔ اللہ ان پر رحم کرے۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو ان کی وفات کی خبر پہنچی تو ان پر بہت گراں گزری اور ان کیلئے رحمت کی دعا کی۔

کر لیا تو میں نے اس مال کو اس کے مصرف میں لگا دیا۔
مہمان کی آمد: حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا تو پھر تم میرے لیے کچھ نہیں لائے؟ عرض کی نہیں، حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ولایت کیلئے نیا معاہدہ تیار کرو۔ حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا امارت ایسی چیز ہے نہ تو میں آپ کے لیے اس کام کو انجام دوں گا اور نہ آپ کے بعد کسی اور کیلئے۔۔۔ خدا کی قسم! میں نہ بیچ سکام بلکہ میں مسلمان کامل نہ رہا میں نے ایک نصرانی سے کہہ دیا تھا اے شخص خدا تجھے رسوا کرے پس یہ وہ امارت ہے۔ اے عمر! جس کیلئے آپ نے مجھ کو پیش کیا اور میرے دنوں میں سے سب سے زیادہ بد بخت تھا۔ اے عمر! وہ دن ہے کہ میں تمہارے ساتھ حاکم بنا، اس کے بعد حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے اجازت چاہی انہیں اجازت دیدی اور یہ اپنے گھر چلے گئے۔ راوی کہتے ہیں کہ ان کے اور مدینہ کے درمیان کئی میل کا فاصلہ تھا۔ جب حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ واپس ہو گئے تو حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حارث نامی ایک آدمی کو سودینار دیئے اور کہا عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس تم جاؤ اور ان کے پاس اس طرح ٹھہرو گویا کہ تم مہمان ہو اگر تم کو کچھ خوشحالی کی علامت معلوم ہو تو میرے پاس فوراً آ جاؤ اور اگر تم تنگی دیکھو تو انہیں یہ سودینار دیدینا چنانچہ حارث گئے انہوں نے دیکھا کہ عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ باغ کے کنارے بیٹھے ہوئے ہیں اور اپنے گرتے میں سے جوجیں دیکھ رہے ہیں اس آدمی نے حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو سلام کیا۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا آؤ اللہ تم پر رحم کرے چنانچہ یہ وہاں بیٹھ گیا۔ پھر حضرت عمیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ان سے پوچھا کہ کہاں سے آئے ہو؟ اس نے کہا مدینہ سے

ڈاکٹر احمد علی لاہور

بچوں کو بات چیت کا سلیقہ دیجئے

بچوں کی گفتگو ان کے ماحول اور ارد گرد موجود لوگوں والدین یا بڑوں کی گفتگو کے برعکس ہوتی ہے بچے اس تناظر میں توجہ حاصل کرنے کیلئے بھی ان جملوں کا استعمال کرتے ہیں۔ جو بڑے اکثر بولتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ والدین انگشت بدنداں رہ جاتے ہیں

بچہ والدین کی پرچھائی ہوتا ہے۔ وہ زندگی کا ہر بنیادی طرز عمل گھر سے سیکھتا ہے۔ ہمارے مذہب میں بچے کے پیدا ہونے پر اس کے کان میں اذان یعنی اللہ کا نام پکارا جاتا ہے تاکہ بچہ زندگی کا پہلا لفظ سننے تو اپنے تخلیق کرنے والے کو یاد رکھے اس کے کان میں والدین کے جملے باتیں اور گالم گلوچ بھی پڑتی ہیں۔ یہ سب ان پٹ اور آؤٹ پٹ کا معاملہ ہے جو کچھ بچے کے کان میں ان پٹ ہوگا اس کے ہونٹوں سے آؤٹ پٹ کی صورت سے باہر نکل آئے گا۔ بچہ جو کچھ اپنے بڑوں سے سنتا ہے اس کے ذہن پر نقش ہو جاتا ہے اور پھر موقع مل ہو یا نہ ہو وہ انہی الفاظ کو دہراتا ہے۔

خوف انسان کی جبلت میں شامل ہے بچے کی بری باتوں اور برے کاموں سے روکنے کیلئے اوائل عمر سے اسے ڈرایا جاتا ہے ”یہ نہ کرو ورنہ اللہ تعالیٰ آجائے گا۔۔۔۔۔۔ یا اگر تم یہ کرو گے تو اللہ تعالیٰ ماریں گے۔۔۔۔۔۔“ اسی طرح بچے سے کوئی بچہ لگوانا ہو تو اسے اللہ کی قسم دلوانا بھی بڑے یا والدین سکھاتے ہیں بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کے خوف کو بھولتا جاتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ اس کی گئی غلطیوں پر کبھی اللہ تعالیٰ نہیں آئیں گے۔

لیکن وہ اللہ کی قسم کو اپنی حفاظت یا بچت کیلئے استعمال کرتا ہے۔ چھوٹی عمر میں بچے کو جھوٹ کے نقصان سمجھانا ایسا ہی جیسا ہماری چوٹی سر کرنا۔۔۔۔۔۔ لہذا کوئی بھی شرارت جب بچہ کرتا ہے وہ قسم کھا کر اس سے انکار کرتا اور جھوٹ کا سہارا لیتا ہے۔ گھر میں اگر زائد بچے ہوں اور ان کے درمیان عمر کا فرق کم ہو تو ان کی آپس کی لڑائی اور گالم گلوچ کا طرز عمل ان کے والدین کا عکس بن کر سامنے آتا ہے اور جب والدین اپنے چار سے دس برس کے بچوں کے منہ سے گالیاں قسمیں اور معیوب زبان سننے ہیں تو انہیں اندازہ ہوتا ہے کہ ان کی بے خیالی یا نظر اندازی نے پانی سر سے اونچا کر دیا ہے ”اب پچھتائے کیا ہو“ جب چڑیاں چگ گئیں کھیت“ کی مصداق اپنے بچوں کو بدگوئی سے بچانا عقدہ لا ینخل ہوتا ہے اور پھر یہ سوچ کر اس کی تربیت پر گامزن ہو جاتے ہیں جس میں دیر تو ہو گئی ہے لیکن بہت زیادہ دیر نہیں ہوئی۔ کیا آپ والدین نے اس رخ پر سوچا ہے کبھی یا نہیں! اگر نہیں۔۔۔۔۔۔ تو آج ہی سے اپنے بچوں پر نظر

ساز کو دکھانا ہوگا۔ وہ والدین جن میں ماہر نفسیات یا مشورہ سازوں کو بھاری بھر کم معاوضے دینے کی سکت نہیں ہوتی ان کیلئے کچھ ہدایات ہیں لیکن پہلے بچوں میں بری عادات پر نظر دوڑائیے آپ کو میڈیا کے برے اثرات کا بچے کے ذہن پر پڑنے کا بخوبی ادراک ہونا چاہیے۔ بچوں میں بڑوں کا یا اپنے پسندیدہ ہیرو کی نقل کرنے کا رجحان ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ اپنے پسندیدہ کارٹون کرداروں کی نقل کرنا بھی پسند کرتے ہیں۔ ☆ بچے گفتگو کا بہت سا حصہ اپنی آیاؤں سکول بس ڈرائیور گھر میں کام کاج کرنے والی نوکریوں یا ماسیوں سے سیکھتے ہیں اور اس طرح اپنے پڑوس یا پڑوسیوں سے بھی خراب الفاظ سیکھتے ہیں۔

تہذیب یافتہ والدین بھی منہ پھٹتے ہیں: بہت سے تہذیب یافتہ والدین بھی منہ پھٹتے ہیں۔ وہ نوکروں یا ڈرائیوروں کو گالم گلوچ سے نوازتے ہیں۔ جس سے بچے بھی ان الفاظ کا استعمال سیکھتے ہیں۔

☆ اس کے سدباب کیلئے سب سے پہلے آپ کو اس خراب زبان کو روکنا ہوگا جو آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ یعنی ڈرائیور نوکروں یا اپنے پڑوسیوں سے بھی ☆ سب سے پہلے تو ان الفاظ کے معنی بچوں کو سمجھائیے انہیں بتائیے کہ یہ بہت غلط الفاظ ہیں۔ آئندہ اگر انہوں نے یہ الفاظ کہے تو ان کو قرار واقعی سزا دی جائے گی۔

☆ بچے کو محسوس کروائیے کہ غصہ کرنا چاہیے لیکن غصے کی حالت میں گالی یا دوسرے کو برے الفاظ یا القاب سے پکارنا نہیں چاہیے اس تناظر میں بچوں کو غصے کی حالت میں خود بھی عمل کر کے دکھانا چاہیے۔ اسے بتائیے کہ اس حالت میں بھی اچھی طرح صورتحال کو کیسے قابو کیا جاسکتا ہے۔ اسے بھی یہ بتائیے کہ بری باتوں اور برے الفاظ سے دوسروں کا دل ٹوٹتا ہے۔

☆ اچھے اور پیار بھرے الفاظ خود بھی استعمال کیجئے بچوں کو بھی سکھائیے بچے اگر کوئی خراب لفظ غصے کی حالت میں بول رہے ہیں تو آپ ٹھنڈے مزاج سے اسے روکیے اور سمجھائیے اسے پہلے پانی کا گلاس دیجئے اور سکون سے بٹھائیے اس سے اسے غصہ کنٹرول کرنے میں بھی مدد ملے گی اور پھر آہستہ آہستہ اس کے الفاظ پر اسے سرزنش کیجئے۔

☆ بچے کو اچھی کتابیں پڑھنے کو دیجئے، نصیحت آموز کہانیاں اور قصے بچوں کو بہت ساری اچھی باتیں سکھانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ بچوں کو اچھے رول ماڈل دیجئے وہ ان کی تقلید میں خود بھی اچھے رول ماڈل بننے کی کوشش کریں گے۔

بچوں کی گفتگو جیسا کہ پہلے ذکر ہوا ان کے ماحول اور ارد گرد موجود لوگوں والدین یا بڑوں کی گفتگو کا عکس ہوتی ہے بچے اس تناظر میں توجہ حاصل کرنے کیلئے بھی ان جملوں کا استعمال کرتے ہیں جو بڑے اکثر بولتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ والدین انگشت بدنداں رہ جاتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کی تربیت کے معاملے میں بہت فکر مند اور ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان والدین کے پاس اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا کہ وہ کسی ماہر نفسیات سے پیشہ ورانہ مدد لے سکیں۔ والدین کے آپس میں نوک جھونک طعنہ زنی، گالم گلوچ یا غصے کی حالت میں برا بھلا کہنا بچوں کو نہ صرف سراسیمہ کرتا ہے بلکہ وہ ممانی تناؤ کی صورت میں لاشعوری طور پر ان الفاظ کو دہراتے ہیں اور جب وہ کسی بات پر غصہ کرتے ہیں تو ان الفاظ کو دہراتے ہیں۔ اس قسم کے رویے کو ماہر نفسیات Conduct Disorder کہتے ہیں۔

ذہنی دباؤ بچوں کو تنگ نظر بناتا ہے: خراب رویے اور خراب زبان کا استعمال بچے والدین یا اساتذہ کے بھرپور کنٹرول کے باوجود بھی کرتے ہیں اور کر سکتے ہیں۔ اس قسم کے کیس میں بچہ گالم گلوچ کے علاوہ دوسری خراب عادتیں بھی سیکھتا ہے۔ ریسرچ بتاتی ہے کہ اس قسم کے بچوں میں نیوکیمیکل کی سطح کم ہوتی ہے جو ان مسائل کو پیدا کرتی ہے۔ ذہنی دباؤ اداسی اور عدم تحفظ بچوں کو تنگ مزاج بنا دیتا ہے۔ ماہر نفسیات کے مطابق بچے کا یہ رویہ غیر مستندانہ ہوتا ہے جو وہ کسی صورتحال سے نمٹنے کیلئے استعمال کرتے ہیں جو ان کی شخصیت کو بگاڑنے میں معاون ثابت ہوتا ہے وہ شخصیت کے اس بگاڑ کو Tic Disorder کہتے ہیں۔

اس کی دو علیحدہ علیحدہ علامات ہیں۔ پہلی علامت میں بچہ جسمانی رد عمل کا تیز رفتاری سے مظاہرہ کرتا ہے یعنی ٹکر مارنا، تھپڑ مارنا وغیرہ اور دوسرا Vocaltics ہے جس میں بچہ ان باتوں کو بار بار دہراتا ہے جس کا مطلب اسے معلوم بھی نہیں ہوتا۔ ان علامات کا سدباب والدین کے بس کی بات نہیں ہے۔ انہیں لازمی امر کے طور پر بچے کو ماہر نفسیات یا مشورہ

ابن زبیر بھکاری

اسلام اور رواداری

قسط نمبر 82

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں

سے حسن سلوک

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

حضرت سید اسحاق گارونی لاہوری رحمۃ اللہ علیہ اپنے وقت کے عظیم اور المرتبت شیوخ میں سے تھے۔ اشارہ غیبی کی بنا پر لاہور تشریف لائے۔ آپ کا حسن اخلاق صرف مسلمانوں ہی کے ساتھ نہ تھا بلکہ غیر مسلموں کے ساتھ بھی مثالی تھا۔ آپ کے آئینہ اخلاق میں جو چیز سب سے زیادہ نمایاں تھی وہ ان کی بردباری، انکساری اور عاجزی تھی۔ تحفۃ الواصلین میں ہے کہ ایک نہایت ہی مالدار شخص جو اپنے علاقے میں نہایت ہی شہرت کا حامل تھا آپ رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں آیا حضرت شیخ نے اس کی طرف کوئی توجہ نہیں فرمائی وہ نہایت برہم ہو کر آپ کو گالیاں دینے لگا لیکن آپ خاموش رہے یہاں تک کہ چہرے پر کسی قسم کی حقگی کا اثر نہیں ہوا جب وہ شخص بہت دیر تک آپ کو برا بھلا کہتا رہا اور گالیاں دیتا رہا اور جو اس کے بس میں تھا وہ کرچکا تو حاضرین مجلس میں سے کسی شخص نے آپ سے عرض کیا حضرت یہ بدتمیز اتنی دیر سے آپ کی شان میں گستاخی بے ادبی کر رہا ہے ہم سے یہ برداشت نہیں ہوتی۔ آپ ہمیں اجازت دیں یا تو ہم اس کو

خود سزا دیتے ہیں یا آپ اس کیلئے بدعا فرمادیں تاکہ یہ شخص اپنے کیفر کردار کو پہنچے آپ رحمہ اللہ نے اس گستاخ کیلئے بارگاہ الہی میں ہاتھ اٹھا دیئے اور نہایت ہی عاجزی و انکساری سے عرض کرنے لگے یا اللہ! میں نے اسے معاف کر دیا تو بھی اس کو معاف فرمادے اور کچھ دیر آہستہ آہستہ اسی طرح دعا فرماتے رہے ابھی آپ دعا ختم کرنے ہی نہ پائے تھے کہ وہ بے ادب زمین پر بے ہوش کر گر پڑا اور تقریباً دو گھنٹے بعد ہوش میں آیا اور اٹھتے ہی حضرت شیخ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کرنے لگا کہ حضرت مجھ سے غلطی ہو گئی تھی مجھے معاف فرمادیں۔ مسلم اور غیر مسلم سے حسن اخلاق کی اہمیت کے بارے میں آپ ارشاد فرماتے تھے: ”انسان کو عفو و درگزر سے کام لینا چاہیے اور اپنے اخلاق و کردار میں سنت نبوی ﷺ کا نمونہ ہونا چاہیے۔ اس کے بغیر تبلیغ کا مقصد پورا نہیں ہو سکتا۔“

ذکیہ اقتدار بہاولنگر

میرا سفر سورہ کہف کی معیت میں

پہلی مرتبہ دوران سفر ایک خاص بات دیکھی، سورہ کہف پڑھنی شروع کی تو کچھ دیر بعد ٹی وی بند ہو گیا، جب تیسرا رکوع پڑھ رہی تھی تو ٹیپ ریکارڈ بند ہو گیا۔ سورہ کہف پڑھ رہی تھی بہت تسکین محسوس کر رہی تھی

سفر تو میں نے کبھی ڈائیو میں بھی نہیں کیا۔ غیر یقینی طور پر سوچ رہی تھی کوچ کا سفر جاری ہے یا پھر ایک ہی جگہ کھڑی ہے۔ تمام مسافر خاموش سفر کر رہے تھے لائٹ آن تھی اکثر سفر میں دیکھا کہ لائٹ آف ہوتی ہے۔ ساری سورہ مکمل کی پھر باقی تمام سورتیں پڑھیں۔ اذکار کے دوران نیند کی وادی میں پہنچ گئی، آنکھ تب کھلی جب فجر کی اذان ہو رہی تھی، کلمہ پڑھا، کنڈیکٹر کہہ رہا تھا بہاولنگر آ گیا ہے۔ سامان اٹھایا، ساتھ رکشہ موجود تھا، یوں گھر آن اتری، وضو کیا اور نماز کے ساتھ اپنے رب سے تعلق جوڑا۔ تمام قارئین! سے گزارش ہے جب بھی سفر کریں دوران سفر سورہ کہف پڑھیں یا کم از کم پہلی تین آیات ضرور پڑھتی رہیں پھر اس کے کمالات دیکھیں۔ راقمہ نے جو کچھ دیکھا، محسوس کیا وہ سب تو قلم کی زد میں نہیں آ سکا۔ سفر گو کہ بہت تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن جب سے سورہ کہف کی معیت میں سفر کرنا شروع کیا ہے یوں لگتا ہے کسی بہت ہی محفوظ اور آرام دہ جگہ پر ہوں۔ انجانی خوشی حاصل ہو رہی ہے۔ قارئین! اس سے فائدہ اٹھائیں یہ سورہ پڑھنے کے بعد کسی مقام پر بھی تکلیف دہ گفتگو سنی نہیں پڑتی تمام افراد مجموعی طور پر اخلاقیات کا بے حد خیال رکھتے ہیں۔

رمضان المبارک کیلئے تحریریں

اس سال جولائی کا شمار رمضان المبارک کے حوالے سے رمضان کی خاص طبی اور روحانی تحریروں سے مزین ہوگا جس میں مختلف اوراد و وظائف اور رمضان کی گھڑیوں کو سعادت مند بنانے کے راز بتائے جائیں گے۔ ابھی سے اپنی تحریریں فوراً ارسال کریں تاکہ بروقت شامل اشاعت ہو سکیں اور آپ کا بھی اس کارخیر میں بھرپور حصہ ہو سکے جو آپ کے اور آپ کی نسلوں کیلئے صدقہ جاریہ بن سکے۔ (ادارہ)

مسافران آخرت

عبرقی کے مخلص ساتھی قاری عبدالواجد صاحب کے بہنوئی حافظ اکبر صاحب قضائے الہی سے وفات پا گئے ہیں۔ قارئین سے ایصالِ ثواب کی گزارش ہے۔

یوں تو زندگی میں بے شمار سفر کیے لیکن زندگی کا یادگار سفر سورہ کہف کی معیت میں کیا۔ خاص ضرورت کے تحت سفر پر گئی تھی، غالباً آٹھ گھنٹے کا سفر تھا، سفر کرنے کے بعد اپنی منزل مقصود پر پہنچ گئی۔ غالباً اڑتالیس گھنٹے قیام کیا، قیام کے بعد واپسی کا سفر تھا، جس گھر پر مہمان بن کے قیام کیا تھا وہ بھی بہت اللہ والی تھیں، واپسی پر اس نے ایک عدد تفسیر ابن کثیر کا مکمل سیٹ دیا، ایک بخسورہ مع منسون دعا اور وظائف دیئے۔

تحفہ قبول کیا اور راقمہ نے کوچ کا ٹکٹ لیا اور واپسی کیلئے رخت سفر باندھا۔ راقمہ اپنے وقت کو قیمتی بناتی ہے بلکہ سنبھال سنبھال کر استعمال کرتی ہے۔ راقمہ نے سوچا گھر جا کر تو شاید فوراً یہ تحفہ استعمال نہ کر سکوں لہذا سفر میں ہی اس کو کھولا اور پڑھنا شروع کر دیا۔

فضائل سورہ کہف پڑھے۔ حضرت ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا جس نے سورہ کہف کی پہلی تین آیات یاد کر لیں اور ان کو پڑھتا رہا تو وہ فتنہ دجال سے محفوظ رہے گا۔ (ترمذی)

پھر سورہ کہف پڑھنی شروع کی، باوضو تھی، پڑھنے میں زیادہ ہی لذت محسوس ہو رہی تھی۔ ابتدائی تین آیات غور سے بار بار پڑھیں تاکہ ازبر ہو جائیں۔ اس وقت فتنہ تو ہر طرف موجود ہے۔ اس سے بچاؤ کا ہتھیار میرے پاس موجود ہے۔ اس ہتھیار کو ہر وقت استعمال کرنے کا مصمم ارادہ کر لیا، کوشش کی کہ یہ تین آیات سفر میں ہی یاد کر لوں۔ دہراتی رہی، پھر پوری سورہ کہف پڑھی۔ پہلی مرتبہ دوران سفر ایک خاص بات دیکھی، سورہ کہف پڑھنی شروع کی تو کچھ دیر بعد ٹی وی بند ہو گیا، جب تیسرا رکوع پڑھ رہی تھی تو ٹیپ ریکارڈ بند ہو گیا۔ سورہ کہف پڑھ رہی تھی تو بہت تسکین محسوس کر رہی تھی۔ پہلی مرتبہ ایسا ہوا۔ یوں لگتا تھا کہ سفر میں نہیں بلکہ آرام دہ بیڈ پر ہوں لگتا تھا کہ کوچ پر اللہ کی رحمت اتر رہی ہے۔ تمام افراد یوں خاموش تھے۔ لگتا تھا اللہ رب العزت نے کچھ وقت کیلئے سب کی زبانوں کو تالا لگا دیا ہے۔ کبھی یوں محسوس ہوتا کہ کوچ کسی باغ میں گھوم رہی ہے یا شاید ملا کبھی ساتھ تھے۔ اس قدر آرام دہ

بے چین زندگی میں سکون لائیے

پروفیسر میمونہ کریم لاہور

جذبات پر قابو پانے اور اپنی فطری اختیاری قوت میں اضافے کیلئے یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ حالات سے کوئی بھی فرار حاصل نہیں کر سکتا اور نہ ہی دنیا ہماری مرضی کے عین مطابق ہمیں مل سکتی ہے۔ سب کچھ ویسا نہیں ہو سکتا جیسا ہم چاہتے ہیں

جذبات پر قابو پانے اور اپنی فطری اختیاری قوت میں اضافے کیلئے یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ حالات سے کوئی بھی فرار حاصل نہیں کر سکتا اور نہ ہی دنیا ہماری مرضی کے عین مطابق ہمیں مل سکتی ہے۔ سب کچھ ویسا نہیں ہو سکتا جیسا ہم چاہتے ہیں کیونکہ ہم سے بہت سارے ہیں جو ہم جیسا نہیں چاہتے۔ ہر شخص کا زندگی گزارنے کے حوالے سے اپنا ایک سوچنے کا انداز ہوتا ہے لیکن اتنا ضرور ہے کہ خود حالات کے مطابق لڑنے اور اس سے نمٹنے کا ہنر سیکھ سکتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو اس قابل بنا سکتے ہیں کہ شدید دکھ رنج اور دیگر منفی کیفیات کے نقصان دہ اثرات سے خود کو بہت حد تک بچالیں۔ اس کیلئے ہم چند ان عوامل کا ذکر کریں گے جن سے اکثر ہمارا واسطہ رہتا ہے۔ یا زندگی کے کسی بھی دور میں ہم ان کا سامنا کر سکتے ہیں۔

احساس محرومی: احساس محرومی کیا ہے؟ کسی چیز کی خواہش کے باوجود اسے حاصل کرنے میں ناکام رہنے کے بعد جو احساسات ہمارے اندر پیدا ہونے لگتے ہیں انہیں ہم احساس محرومی کہتے ہیں یہ احساسات کئی طرح کے ہو سکتے ہیں۔ ایک اس کی شکل یہ بھی ہو سکتی ہے کہ کوئی چیز ہمارا حق ہے لیکن دوسروں نے وہ حق یا تو ہم سے چھین لیا ہے یا ہمارا حق رکھا ہے اور اسے دینے کو تیار نہیں ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے لیے جو چاہتے ہیں وہ ہمیں تو میسر نہیں البتہ ارد گرد کے کئی لوگ وہی چیزیں اپنے پاس رکھتے ہیں جبکہ وہ بھی ہم جیسے ہی انسان ہوتے ہیں پھر ہم ہی اس چیز سے کیوں محروم ہوتے ہیں؟ ہم یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ ان میں سے کچھ اس کا حق ہی نہیں رکھتے لیکن پھر بھی وہ ان چیزوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں اس طرح کے احساس محرومی کو ہمارے معاشرے میں عام دیکھا جاسکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر ہم اپنے ان احساسات کا زیادہ غیر جانبدارانہ اور منصفانہ تجربہ کریں تو ہو سکتا ہے کہ ہم پر انکشاف ہو کہ بہت ساری چیزیں اس میں سے فرضی ہیں۔ یعنی ہمارے احساس محرومی کا ایک بڑا حصہ فرضی بھی ہو سکتا ہے یا پھر محض اس کا تعلق ہماری سوچ سے ہو سکتا ہے۔ محرومی کا شکار عام طور پر وہ لوگ زیادہ ہوتے ہیں جنہیں اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ جو کچھ انہیں حاصل ہے وہ بھی کہیں زیادہ اہم ہے۔ یہ لوگ بہت کچھ ہونے کے باوجود ان باتوں پر پریشان رہتے ہیں جن کے بغیر بھی اچھی خاصی اور آرام دہ زندگی

”زندگی پھولوں کی بیج نہیں.....“ یہ بڑا عام سا محاورہ ہے جو اکثر و بیشتر ہم ایک دوسرے سے سنتے رہتے ہیں۔ دیکھا جائے تو یہ حقیقت بھی ہے۔ زندگی اپنے اندر خود ہزار ہا پہلو رکھتی ہے۔ یہ کوئی ایسی سڑک نہیں جسے انجینئروں نے ایک مسلمہ اصول کے تحت ہموار بنایا ہو بلکہ یہ وہ راستہ ہے جس میں نشیب و فراز لازمی ہوتے ہیں۔ کبھی آپ خود کو بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کبھی آپ پر یاس کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ زندگی میں ہونے والی چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی تبدیلی آپ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ نہ صرف اپنی ذات کے بارے میں بلکہ ایسی تبدیلیاں جو ہمارے ارد گرد رونما ہوتی ہیں وہ بھی ہمارے مزاج ہمارے جذبات اور محسوسات پر اثر انداز ہوتی ہے الغرض ہر بات اپنی نوعیت کے اعتبار سے اپنا اثر رکھتی ہے اور یہی اثرات ہمارے رویوں میں جھلکتے ہیں۔

غصہ، تندو تیز اور تلخ لہجے، جھنجھلاہٹ، بیزارگی، اضطراب و بے چینی، دکھ اور صدمہ یہ دو کیفیات ہیں جن سے ہم سب کا کسی نہ کسی صورت زندگی میں واسطہ رہتا ہے۔ طبی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ اگر انسان ان کیفیات کو خود پر طاری ہونے سے نہ روک سکے اسے ان کیفیات پر قابو پانے کا اختیار نہ ہو تو اس سے انسان کی ذہنی جسمانی اور سماجی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات ایسے بھی واقعات دیکھنے کو ملے ہیں کہ شدید دکھ اور صدمہ انسان کیلئے جان لیوا بھی ثابت ہو جاتا ہے۔ آپ نے ایسی خبریں بھی سنی ہوں گی کہ کسی بوڑھی ماں کا جو اہل بیتا حادثے کا شکار ہو گیا تو اگلے دن ماں بھی چل بسی۔ کسی بری خبر سے ہارٹ اٹیک کے واقعات عام ہیں۔ دکھ اور کسی بری خبر پر بے ہوش ہو جانا اور اس طرح کی دیگر ہزار ہا مثالیں ہم اپنی زندگی میں دیکھتے رہتے ہیں۔ آخر یہ کیوں ہوتا ہے؟ یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہم اپنی منفی کیفیات پر کس حد تک اور کیسے قابو پا سکتے ہیں۔ کم از کم اس حد تک ہمیں اپنے آپ پر اختیار ہونا چاہیے کہ ہم زندگی سے اتنے دور نہ ہو جائیں کہ واپسی کا راستہ ہی ممکن نہ رہے۔

گزر رہی ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کیلئے ماہرین نفسیات اس بات پر زور دیتے ہیں کہ انہیں چاہیے کہ وہ اس بات پر شکر ادا کریں جو انہیں حاصل ہے۔ بڑی خوشی کی کوشش میں چھوٹی چھوٹی خوشیاں ضائع نہ کریں دوسرے لوگوں کی زندگی کو کبھی آئینڈیل نہ سمجھیں۔ زندگی وہی ہے جو آپ گزار رہے ہیں۔ اپنی خوشیوں کو اپنے وسائل کے اندر رہ کر تلاش کریں۔ یقین کریں کہ آپ حیران ہو جائیں گے کہ آپ نے خواہ مخواہ مایوسیوں کا لبادہ اوڑھ رکھا ہے۔ آپ کو احساس ہوگا کہ آپ تو ہزاروں سے بہتر ہیں۔ اگر اللہ نے آپ کو تندرستی بھی دی ہے تو یہی ایک اتنی بڑی نعمت ہے جو آپ کو خوش رکھ سکتی ہے۔ احساس محرومی سے حالات نہیں بدلنے والے۔ یہ بات بھی آپ کے ذہن میں ہونی چاہیے۔ حالات اسی وقت بدلتے ہیں جب آپ اس کیلئے سعی اور کوشش کرتے ہیں۔ ان کیلئے آپ کو محنت کرنا ہوگی۔ خالی سوچنے سے کبھی کچھ نہیں ہوتا۔ آپ کتنا بھی اچھا سوچ رہے ہوں لیکن جب تک اس کے ساتھ عمل شامل نہیں ہوگا آپ کی سوچ کی کوئی وقعت نہیں ہے۔ جب آپ اپنی کوشش کر چکے اور جو کچھ ہوتا ہے اس پر آپ کا اختیار نہیں تو اس پر آپ مضطرب کیوں ہیں؟ جب آپ یہ بات سمجھ لیں گے تو اس سے آپ کی بے چینی کم ہو جائے گی۔ پھر بھی آپ کسی چیز کے بارے میں بہت زیادہ مضطرب ہوں آپ کو احساس محرومی شدید تیار ہو تو اس کا ذکر اپنے دوستوں سے کریں۔ انہیں اپنا حال دل سنائیں۔ ان سے بات کریں۔ اپنے دل کا بوجھ ہلکا کریں۔ ہو سکتا ہے کہ ان سے بات کر کے آپ کو اطمینان حاصل ہو اور آپ پر سکون ہو جائیں۔

احساس ندامت: انسان غلطی کا پتلا ہے وہ اپنی زندگی میں غلطیاں کرتا ہے اور سیکھتا ہے۔ ایسی ہی غلطیاں بعض اوقات ہمارے لیے ندامت اور پریشانی کا سبب بن جاتی ہیں۔ یہ احساس جب حد سے بڑھنے لگتا ہے تو انسان مستقل پریشان اور بے چین رہنے لگتا ہے۔ اس احساس ندامت کی بھی کئی شکلیں ہوتی ہیں۔ اگر تو یہ عام نوعیت کا یعنی آپ کی غلطی کی سنگینی کم نوعیت کی ہے تو آپ اسی اعتبار سے نادم ہوں گے لیکن اگر کسی شخص نے خدا کو اسے کسی شخص کی جان لی ہے کروڑوں روپے کے گھلے کیے ہیں، سرکاری خزانے کو دونوں ہاتھوں سے لوٹا ہے تو ایسی صورت میں ضمیر پر بوجھ بھی افعال کی مناسبت سے ہی ہوگا تاہم اگر آپ کسی چھوٹی موٹی بات پر نادم ہیں اور وہ بات واقعی ندامت کا باعث ہوئی چاہے تو اس کی تلافی ہو سکتی ہے۔ آپ نے مثال کے طور پر کسی کا دل دکھایا ہے یا کوئی غلط بات کہی ہے اور آپ کو اس پر ندامت ہو رہی ہے تو آپ متعلقہ شخص سے معذرت کر کے اس کو بچنے والے نقصان کا ازالہ کر سکتے ہیں۔

ہماری صحت اور اپریل کے تقاضے

بچوں کو بند اور گرم کمروں میں بھی نہیں رکھنا چاہیے۔ اسی طرح بوڑھوں کو بھی چاہیے کہ وہ دھوپ کے وقت باہر نکلنے سے گریز کریں۔ اپریل کا تقاضا ہے کہ صاف ستھرے رہیے صاف ستھری ہلکی غذا کھائیے۔ صاف پانی پیجئے اور زیادہ گرمی پیدا کرنے والی ثقیل چیزوں کا استعمال کم سے کم رکھیے۔

مارچ میں خیمہ زن ہونے والا کاروان بہار رخصت ہو چکا ہے یا رخصت ہونے کی تیاریاں کر رہا ہے۔ ملک کے کوہستانی علاقوں میں ابھی اس کا پڑاؤ رہے گا لیکن میدانی اور جنوبی علاقوں میں رات دن کے تیور بتا رہے ہیں کہ گرمیاں آگئی ہیں۔ گندم کی فصل سنہری رنگت اختیار کر گئی ہے۔ آم کے درختوں میں کیریاں جھول رہی ہیں اور دوپہر کی تیز دھوپ میں گھنے درختوں میں کوئل کوک رہی ہے۔

موسموں کی تبدیلی ایک مستقل عمل ہے۔ رُت آئے رُت جائے۔ گرمی، سردی اور برسات اپنے معمول کے مطابق آتے جاتے رہتے ہیں۔ موسموں کی اس تبدیلی سے سب متاثر ہوتے ہیں۔ سخت جاڑوں میں بچوں سے محروم درخت موسم بہار میں نئی پوشاک پہن کر پھولوں اور کلیوں سے سج جاتے ہیں اور پھر ان کے یہی شکوفے پھول سے پھل بننے لگتے ہیں۔ بظاہر زندگی سے محروم درختوں میں جان پڑ جاتی ہے۔ زندگی ان کے رگ و ریشہ میں دوڑتی محسوس ہوتی ہے۔ یہی کچھ حال انسانوں کا ہوتا ہے۔ برف پگھلتی ہے تو جسم میں منجمد توانائیاں بھی لہریں لیے لگتی ہیں۔ جاڑوں میں کھائی ہوئی روغنی غذاؤں اور حرارت بخش کھانوں سے حاصل ہونے والی محفوظ توانائی جاڑوں میں تو بھلی لگتی تھی لیکن اب جسم پھٹنے لگتا ہے۔ گرم اور موٹے کپڑے بار لگتے ہیں۔ لطف، گدوں اور کمبلوں کو دیکھ کر وحشت ہوتی ہے۔ جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور پسینے کا اخراج ہونے لگتا ہے۔

انسان موسم سے ضرور لڑتا ہے اسے محدود پیمانے پر شکست بھی دیتا ہے لیکن یہ ہر جگہ اور ہر شخص کیلئے ممکن نہیں ہوتا۔ صحیح انداز تو یہی ہے کہ موسم کے ساتھ نبھا کیا جائے۔ ہر موسم کے اپنے تقاضے ہوتے ہیں۔ قدرت مہربان بھی ان کے مقابلے کا سامان کرتی ہے۔ ایک ذمہ دار اور باشعور انسان کی حیثیت سے ہم سب کا بھی یہی فرض ہے کہ موسم کے تقاضوں کو سمجھیں اور اسی کے مطابق اپنے معمولات بھی تبدیل کریں۔

موسم گرما اور ورزش: زندگی حرکت کا نام ہے۔ جسم و جان کو سردا دینے والے جاڑوں میں ہم معمولات زندگی کو روک سکتے ہیں اور نہ پگھلا دینے والے موسم گرما میں.....

اس کے لیے البتہ یہ ضروری ہے کہ ہم معمولات کے انداز کو بدل دیں۔ اگر صحت عزیز ہے تو آپ یقیناً سحر خیز بھی ہوں گے۔ جلد سونے اور تڑکے اٹھنے والے لوگ کامیاب اور مطمئن زندگی گزارتے ہیں۔ جاڑوں میں منہ اندھیرے اٹھ کر خدا کے سامنے کھڑے ہوئیو الے اس موسم میں بھی سحر خیز ہی ہوتے ہیں۔ اپریل میں مارچ کے مقابلے میں دن رات سے خاصا بڑا ہوتا ہے۔ یعنی سورج جلد طلوع ہوتا ہے اس لیے آپ کو اس کے جلوہ گر ہونے سے پہلے ہی اٹھ جانا چاہیے اور حوائج ضروری اور نماز وغیرہ سے فارغ ہونے کے بعد سیر و تفریح کیلئے کھلے میدان، باغ یا کھیتوں میں نکل جانا چاہیے۔

اگر آپ ورزش کے عادی ہیں تو پھر اپنے سچے برآمدے یا ہوا دار کمرے میں ورزش کیلئے اور سیر کے لیے نکلنے سے پہلے تازہ پانی ایک دو گلاس ضرور پی لیجئے۔ اس سے آپ فرحت محسوس کریں گے۔ سیر، دوڑ، کھیل اور ورزش کے دوران پسینے کے زیادہ خارج ہونے سے آپ تھکن محسوس نہیں کریں گے۔ سیر و تفریح اور ورزش کے دوران موٹے کپڑے نہ پہنئے ورنہ پسینہ صحیح طور پر خشک نہیں ہوگا اور اس کے خشک نہ ہونے سے آپ گرمی زیادہ محسوس کریں گے۔

پسینے کے خشک ہونے اور سانس کے معمول پر آنے کے بعد تازہ اور اگر ضروری ہو تو نیم گرم پانی سے نہائیے۔ جسم کو خوب رگڑ کر صاف کیجئے اور صاف دھلی ہوئی بنیان پہن کر سوتی کپڑے پہن لیجئے۔ آج کل سوتی کپڑوں کا چلن کم ہو گیا ہے لیکن سچ پوچھئے تو گرمیوں میں یہی کپڑے سب سے زیادہ آرام دہ ہوتے ہیں۔ لباس آپ جو پہنیں اس کا ہلکا اور صاف ستھرا ہونا ضروری ہے۔ اس سے فارغ ہو کر اچھا ناشتہ کیجئے۔ ایسا ناشتہ جو آپ کے جسم کو پانی بھی مہیا کرے اور ضروری جیاتین، لمبیات اور نمکیات بھی فراہم کر دے۔

موسم گرما کی غذا: اکثر لوگ گرمیوں میں بھوک کی کمی کا شکوہ کرتے ہیں۔ یہ عارضہ ان لوگوں کیلئے مخصوص ہوتا ہے جو ورزش نہیں کرتے۔ صبح کے وقت سیر، ورزش اور کھیل کود کرنے والوں کو یہ شکایت نہیں ہوتی بلکہ انہیں ناشتے ہی کے وقت

خوب بھوک لگتی ہے۔ اس موسم میں ثقیل غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا۔ موسم گرما میں گندم اور جئی کا دلیہ، تازہ نیم گرم دودھ میں ملا کر کھانا بہترین ناشتہ ہے۔ جی چاہے تو تازہ دہی تھوڑا نمک ملا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح گندم کے بے چھنے آٹے کی روٹی، آلو دہی کے رسائے یا کسی تازہ سبزی کی بھجیا کے ساتھ بھی کھائی جاسکتی ہے۔ بعض لوگ مونگ کی دال میں دہی ملا کر بھی روٹی سے کھاتے ہیں۔

اس موسم میں بھی قدرت قسم قسم کی سبزیاں پیدا کرتی ہے جنہیں استعمال کر کے ہم اپنی صحت اور توانائی کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اگرچہ اپریل کی گرمی بہت سخت نہیں ہوتی لیکن مناسب یہی ہے کہ اسی مہینے سے حیوانی پروٹین یعنی گوشت، انڈے، مرغی اور مچھلی وغیرہ کے استعمال میں میا نہ روی اختیار کر لی جائے۔ جی چاہے تو بیٹے میں دو تین انڈے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح مٹھاس کی مقدار بھی کم کر دینی چاہیے۔ حلوؤں اور مٹھائیوں کی جگہ موسمی پھلوں کو ملنی چاہیے۔ کیونکہ گنڈیریاں، تربوز اور خر بوڑوں کا استعمال زیادہ مفید رہے گا۔ گھی اور مکھن کی مقدار بھی کم کر دینی چاہیے۔ اپریل میں جہاں تک ممکن ہو اس بات کی کوشش کیجئے کہ آپ جسمانی محنت کا کام صبح اور شام کے وقت کریں۔ آپ باقاعدگی سے پانی پیتے رہیں تاکہ آپ کے جسم میں اس کی کمی نہ ہونے پائے۔

طبی تقاضے: اپریل بلکہ موسم گرما کے اپنے تقاضے ہوتے ہیں۔ اس موسم میں بعض لوگوں کو خاص طور پر احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں تاکہ ان کی صحت کو کسی قسم کے خطرات لاحق نہ ہوں ان میں کھلاڑی، مزدور، بچے بوڑھے اور مسکن دوائیاں استعمال کرنے والے خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ کھلاڑیوں کو تربیت دینے والوں اور محنت مزدوری کرنے والوں کا یہ فرض ہے کہ وہ بات کا خیال رکھیں کہ انہیں مناسب وقفوں کے ساتھ کافی مقدار میں پینے کیلئے پانی ملتا رہے۔

بچوں کو بند اور گرم کمروں میں بھی نہیں رکھنا چاہیے۔ اسی طرح بوڑھوں کو بھی چاہیے کہ وہ دھوپ کے وقت باہر نکلنے سے گریز کریں۔ اپریل کا تقاضا ہے کہ صاف ستھرے رہیے صاف ستھری ہلکی غذا کھائیے۔ صاف پانی پیجئے اور زیادہ گرمی پیدا کرنے والی ثقیل چیزوں کا استعمال کم سے کم رکھیے۔ اپریل کی صبحیں مسکراتی ہیں ان کا جواب بھی مسکراہٹ سے دیجئے اور یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب آپ محتاط ہوں، صحت مند ہوں رات کو جلد سوئیں اور صبح سویرے بیدار ہو کر اپنے دن کا آغاز کریں۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

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 سونیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یا کَرِیْمُ یا قَدِیْرُ کا ورد ادا کر لیں۔ 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 آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی 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 دیگا۔ مراقبہ کے بعد اپنی کیفیات فائدہ اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبہ سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے مراقبہ کا شوق عبقری میں مراقبہ کے فیض کے مضامین پڑھ کر ہوا۔ شروع شروع میں تو میری توجہ بالکل ہی نہیں بن رہی تھی میری لاکھ کوشش کے باوجود میری توجہ نہیں بن رہی تھی پھر میں نے آپ سے ملاقات کا وقت لیا اور آپ سے ملاقات کی اور آپ کو اپنی مراقبہ کی توجہ کے بارے میں پریشانی بتائی۔ آپ نے مجھے دعادی اور رخصت کیا۔ الحمد للہ اس کے بعد سے پھر توجہات آنا شروع ہو گئی ہیں۔ اسی ماہ میں نے جو مراقبہ کیا وہ درج ذیل ہے:- مراقبہ میں میں نے دیکھا کہ میں مسجد نبوی شریف کے صحن میں ہوں پھر خانہ کعبہ کے سامنے ہوں۔ مجھے محسوس ہوا کہ ایک سفید لباس میں ملبوس بزرگ ہیں ان کا قدم لوگوں سے لمبا ہے اور وہ مجھے واضح نظر نہیں آئے۔ خانہ کعبہ کے سامنے کھڑے ہیں۔ ان کی سفید ڈاڑھی بھی ہے۔ پھر میں خانہ کعبہ کے دروازے کے سامنے کھڑی ہوں۔ (۱-۵)

مفلسی اور تنگ دستی سے نجات کا مہینہ

جمادی الثانی کی پہلی شب کو عبادت کے ضمن میں بزرگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے ادا کرے، اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ قرب الہی نصیب ہوگا

طرف تین پھونکیں ماریں۔ دم کیے ہوئے پانی سے تھوڑا پانی لیں گھر کی چھت پر چاروں کونوں میں پانی ڈالیں آسمانی بلائیں دور ہو جائیں گی۔ گھر کی دیواروں پر دم کیا ہوا پانی چھڑکیں گھر کے اندر موجود تعویذ دھاگہ خوشمت کالا جادو ختم ہو جائے گا انشاء اللہ۔ باقی پانی پینے کیلئے ہے اس سے جسمانی شفاء اور روحانی علاج ہو جائے گا۔ یہ عمل انتہائی یقین کے ساتھ چند ماہ مستقل کریں، تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔

تقرب الہی کیلئے

نوافل: جمادی الثانی کی پہلی شب کو عبادت کے ضمن میں بزرگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے ادا کرے، اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ قرب الہی نصیب ہوگا۔

مفلسی اور تنگ دستی سے نجات کیلئے

دسویں شب: اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو رکعت کر کے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ قوریش پڑھیں اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورہ یوسف تلاوت کریں تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگ دستی دور ہو جائے گی۔ سارا سال آفات و بلیات سے محفوظ رہے گا تنگی و عسرت نہ آئے گی۔

ثواب عظیم کیلئے

اکیسویں شب: جمادی الثانی کی اکیسویں رات سے اس ماہ کی آخری شب تک روزانہ بلا ناغہ نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت ثواب حاصل ہوگا۔

معزز و محترم ہونے کیلئے

اہمیسویں شب: اس ماہ کی اہمیسویں شب کو نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز پڑھے اور سلام کے بعد بکثرت یا شَفَعَلُوْنِی پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ چشم خلاق میں معزز و محترم ہو جائے گا۔

اسلامی سال کے چھ مہینہ کا نام جمادی الاخریٰ ہے۔ جمادی الثانی کی 22 تاریخ 13 کو سورہ شنبہ کے دن حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ، خلیفہ منتخب ہوئے۔ اس ماہ کی بائیس تاریخ 13 ہجری کو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کا وصال ہوا۔ یہ بہت بابرکت مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں وظائف و نوافل پڑھنے کا بیان اس طرح سے ہے۔

جائز حاجات پوری ہوگی

پہلی شب: اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جا کر تیس مرتبہ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ کہہ کر نہایت توجہ و یکسوئی سے بارگاہ الہی میں دعا مانگے، انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ پوری ہوگی۔ اس کے علاوہ پہلی رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھے اور جو جتنا بھی قرآن پاک پڑھ سکتا ہو، پڑھے۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہو کر بکثرت استغفار اور درود پاک پڑھے۔

ہر حاجت اور ہر طلب کیلئے

کسی قسم کی مالی پریشانی ہو یا گھریلو پریشانی ہو یا کوئی رکاوٹیں ہوں تو درج ذیل آیت کا کثرت سے ورد کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی ہر جائز حاجت کو پورا فرمائیں گے۔ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ يَا اَللّٰهُ يَا زَحْمَنُ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ يَا اَللّٰهُ يَا زَحْمَنُ

مصیبت کوٹانے کیلئے

درج ذیل آیت کو اٹھتے بیٹھتے نہایت توجہ اور یقین کے ساتھ پڑھیں اللہ تعالیٰ آپ کی تمام مصیبتوں کو ٹال دیں گے۔ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا۝ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا۝ (بارہ 30 سورہ الم نشرح آیت نمبر 6,5)

گھر کا روبرو کی خیر و برکت کیلئے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ 786 بار پڑھ کر ہاتھوں پر پھونک ماریں پانی پر بھی تین بار پھونک ماریں جس گھر میں رہتے ہیں اس کی خیر و برکت کیلئے تین پھونکیں ماریں اور کاروبار کیلئے دکان یا کارخانہ یا ملازمت والی جگہ کی

شاہ عظمت سلطان کے روحانی وظائف

مکان ہر قسم کے وبائی امراض سے محفوظ

ہر قسم کے وبائی امراض مثلاً بخار، ہیضہ، طاعون، ملیریا، خسرہ، چیچک سے محفوظ کرنے کیلئے مندرجہ ذیل آیت کو با وضو لکھ کر ایک کاغذ دروازے پر چسپاں کر دیں اور دوسرا کاغذ دروازے کے اندر کی طرف لگا دیں جس مکان پر یہ آیت لکھی ہوئی ہوگی انشاء اللہ تعالیٰ وہ مکان اور اس میں رہنے والے ہر قسم کے وبائی اور اڑ کر لگنے والی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ وہ آیت یہ ہے اس آیت کے ساتھ بِسْمِ اللہ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بھی لکھیں۔ بِسْمِ اللہ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَلِلّٰہِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَآتِیْمًا تَوَلَّوْا فَقَمَّ وَجْہُ اللہِ اِنَّ اللہَ وَاسِعٌ عَلِیْمٌ ﴿بقرہ ۱۱۵﴾

گھروالوں کی سلامتی

اگر کوئی شخص طویل سفر پر جا رہا ہو اور سفر میں بہت لمبی مدت صرف ہوگی اور اہل خانہ کی فکر و تشویش پر دیس میں پریشان کرے گی تو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت کو بسم اللہ الرحمن الرحیم کے ساتھ با وضو لکھ کر دروازے باہر کی طرف پلاسٹک کونٹ کر کے یا فریم کرا کے لگا دے تو انشاء اللہ تعالیٰ تمام گھر والے صحت و سلامتی کے ساتھ رہیں گے اور انہیں کوئی حادثہ پیش نہ آئے گا۔ وہ آیت یہ ہے۔

بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَيْتًا اٰمِنًا وَاَرْزُقْ اَهْلَکَ مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ اٰمَنَ مِنْهُمْ بِاللّٰہِ وَالْیَوْمِ الْاٰخِرِ ﴿بقرہ 126﴾
بِسْمِ اللہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَاِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَحَابَّةً لِّلْاٰمِنِیْنَ وَاَقْمِطَ ﴿بقرہ 125﴾

جوڑوں کے درد کا علاج

جوڑوں کا درد ہو یا جسم کے کسی بھی حصے میں درد رہتا ہو اس کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ زیتون کے تیل پر ایک سو پچیس بار سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کر کے رکھ لیں اور جسم کے جس جس حصے میں درد ہوتا ہو اس جگہ میں روزانہ رات کو سونے سے قبل اس تیل کی مالش کریں انشاء اللہ تعالیٰ چند دن کرنے سے درد ختم ہو جائے گا۔ پرہیز: پرہیز یہ ہے کہ جس رات جسم ناپاک ہو یا بیوی سے قربت کرنی ہو اس رات اس تیل کی مالش نہ کریں۔ دوسری بات یہ کہ ایک بوتل پانی پر ایک سو پچیس بار سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کر لیں (ایک ہی نشست) میں پڑھیں (تھوڑا تھوڑا پڑھ کر دم نہ کریں) اور اس پانی کو سوتے وقت چند گھنٹہ پی لیا کریں۔

ہر قسم کے وبائی امراض مثلاً بخار، ہیضہ، طاعون، ملیریا، خسرہ، چیچک سے محفوظ کرنے کیلئے مندرجہ ذیل آیت کو با وضو لکھ کر ایک کاغذ دروازے پر چسپاں کر دیں اور دوسرا کاغذ دروازے کے اندر کی طرف لگا دیں

ناجا تر قبضہ ختم کرانا

اگر کسی کے مال زمین یا کسی اور اسباب پر یا عزت و آبرو کا کوئی ناحق و عیدار بن کر ظلم کر رہا ہے اور مظلوم چاہتا ہو کہ اس ظالم قابض کے ناحق قبضہ سے نجات ملے تو اسے چاہیے کہ سات دن تک ظہر کی نماز کے بعد گیارہ سو بار با وضو یہ آیت پڑھ کر دشمن کے دفع ہونے کی دعا کرے۔ انشاء اللہ ایک ہفتہ کے مسلسل عمل سے دشمن سے نجات ملے گی۔ وہ آیت یہ ہے۔ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ۔ وَلَنْ یَّتِمَّتُوْہُ اَبَدًا اِمَّا قَدْ مَتَّ اٰیٰتِہِمُ وَاللّٰہُ عَلِیْمٌ بِالظَّالِمِیْنَ ﴿بقرہ ۱۰۵﴾ اس آیت سے قبل اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ۔ ہر بار پڑھنا ضروری ہے۔

سامان کی حفاظت

اگر کوئی شخص سفر پر جا رہا ہو اور اس کے ساتھ سامان بھی ہو تو تین مرتبہ یہ آیت پڑھ کر سامان پر پھونک مار دے تو اس کا سامان انشاء اللہ تعالیٰ گم ہونے سے محفوظ رہے گا اور نہ ہی اس کو چور چرائے گا۔ وہ آیت یہ ہے۔

وَمَا تَقْذِرُوْا اِلَّا اَنْفُسَکُمْ مِّنْ خَیْرِ تَجِدُوْہُ عِنْدَ اللّٰہِ اِنَّ اللّٰہَ یَمَّا تَعْمَلُوْنَ بَصِیْرٌ ﴿بقرہ ۱۱۰﴾

موذی جانور جن بھوت آسیب سے مکان کی حفاظت

اگر کوئی شخص چاہتا ہے کہ موزی جانوروں سے مثلاً سانپ، بچھو اور دیگر کیڑے کوڑوں اور آسیب و جن سے مکان محفوظ ہو تو اس آیت کو با وضو تین دن تک لگاتار ایک ہزار مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کی برکت سے کوئی موزی جانور اور آسیب جن بھوت اس مکان میں داخل نہ ہو سکے گا۔ اگر اس آیت کو با وضو لکھ کر ہر کمرے کے دروازے کے سامنے والی دیوار پر لگا دیا جائے تب بھی موزی جانور اور آسیب جن اس کمرے میں داخل نہ ہوسکیں گے اور مکان ہر قسم کے اوپری اثرات سے محفوظ ہو جائے گا۔ وہ آیت یہ ہے۔

اُولٰٓئِکَ مَا کَانَ لَہُمْ اَنْ یَّدْخُلُوْہَا اِلَّا خَافِیْنٌ لَّہُمْ فِی الدُّنْیَا خِزْیٌ وَلَہُمْ فِی الْاٰخِرَةِ عَذَابٌ عَظِیْمٌ ﴿بقرہ ۱۱۳﴾

بیکار بیروزگار ملازمت سے برخاست

جو شخص بیکار ہو، بیروزگاری کے سبب پریشان رہتا ہو یا ملازمت سے نکال دیا گیا ہو اب پریشانی میں مبتلا ہو، گزارے کی دوسری شکل موجود نہ ہو اس عمل کی برکت سے با عزت روزگار مل جائے گا۔ اس کیلئے سب سے پہلے ان تین اسماء کی زکوٰۃ ادا کرے وہ اسماء یہ ہیں۔

یٰۤاَسْمٰعُ۔ یٰۤاَوَاسُ۔ یٰۤاَزَاقُ

زکوٰۃ کا طریقہ ترک حیوانات کے ساتھ یٰۤاَسْمٰعُ کو ایک سو اکیانوے بار یٰۤاَوَاسُ کو ایک سو اڑتالیس بار اور یٰۤاَزَاقُ کو تین سو انیس بار ایک ہی پیچھک میں پڑھے۔ پڑھتے وقت لوہان کی دھونی دیتا رہے۔ اس طرح کہ لوہے کے برتن میں کونسلے جلا کر رکھ لے اور تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس پر پسا ہوا لوہا بچھڑکتا رہے اس طرح چالیس دن تک بعد نماز عشاء با وضو پڑھ کر چلہ ختم کرے اور چھوٹے بچوں کو شیرینی (مٹھائی) تقسیم کر دے۔ اس طرح تینوں اسموں کا عامل ہو جائے گا۔ پھر بوقت ضرورت اپنے لیے یا کسی ضرورت مند کے لیے یہی تین اسماء با وضو تین روز یا سات روز اسی تعداد میں پڑھے گا تو فوراً ملازمت ملے گی۔ جب کسی دوسرے کے لیے پڑھے تو اس کے لیے عمل ختم ہونے کے بعد یہ کلمات کم از کم تین مرتبہ ہاتھ اٹھا کر زبان سے ادا کرے۔ وہ الفاظ یہ ہیں۔

اَللّٰھُمَّ اَنْصُرْ فُلًا بِن فُلًا۔ فُلًاں کی جگہ ضرورت مند کا نام لے اور بن کے بعد جو فُلًاں ہے اس کی جگہ اس کی والدہ کا نام لے۔ مثلاً: بشیر احمد بن شمیم بانو۔ انشاء اللہ تعالیٰ سات روز کے اندر اندر ملازمت مل جائے گی یا کسی اچھے روزگار کا انتظام ہو جائے گا۔ ترک حیوانات کا مطلب ہے کہ چلے کے دوران ان چیزوں سے پرہیز کرے۔

ہر قسم کا گوشت، مرغی، انڈا، دودھ، گھی، دہی، چمڑے کی جوتی، چمڑے کے ڈول سے کھنچا ہوا پانی، مٹھائی، پکوان تیل، کھیر، زچہ خانہ میں جانا ان سب باتوں کا پرہیز ہے۔

اسٹرا بیوری سے ذائقہ بھی حسن کا نکھار بھی

ماہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت دامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 11 اپریل بروز جمعرات صبح 9 تا 10 بج کر 23 منٹ تک 23 اپریل بروز منگل عصر تا مغرب 29 اپریل بروز پیر رات 9 بجے تا 1 بجکر 23 منٹ تک تاؤ الجلال والا کز اور یا عَزَّوَجَلَّ 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 صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی 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 اور غیر مسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں امن کی دعا اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے 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۔

ہر 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۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بن سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد 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۔)

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کی اس روحانی محفل کے کالم نے ہماری زندگی کا سب سے بڑا مسئلہ حل کر دیا ہے۔ واقعہ کچھ یوں ہے کہ میرے بڑے بھائی کو بڑے دوستوں کی وجہ سے چرس کی لت لگ گئی، پہلے پہل تو اب اور بھائی نے پیار سے سمجھایا لیکن وہ نہ مانا حتیٰ کہ ابونے بہت زیادہ سختی بھی کی جس کی وجہ سے ہر وقت گھر میں لڑائی جھگڑا ہوتا رہتا آہستہ آہستہ بھائی نے سب گھر والوں سے بات چیت کرنا بھی چھوڑ دی، بھائی کی صحت بھی دن بدن گرتی جا رہی تھی ہر کوئی اس وجہ سے پریشان تھا۔ ”روحانی محفل سے فیض پانے والے“ کالم میں ایک قاری (باقی صفحہ نمبر 16 پر)

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد سرخ و تر و تازہ نظر آئے تو اس کیلئے ایک سے دو اسٹرا بیوری کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ ملا کر پیٹ بنالیں اسے ساری رات چہرے اور گردن پر لگا رہنے دیں اور صبح منہ دھو لیں۔ ساتھ ساتھ جسمانی خوبصورتی کیلئے بھی اسٹرا بیوری بہت اہم ہیں ہم میں سے بہت سے لوگ لاعلم ہیں کہ اسٹرا بیوری حسن نکھارنے کا خزانہ بھی ہے۔ اپنی خوبصورتی بڑھانے کیلئے ان گھر بیٹوں کو ضرور آزمائیں۔ اسٹرا بیوری فیس ماسک: دو سے تین عدد اسٹرا بیوری دوپچائے کے چمچ، جو کا آٹا اور دو قطرے بادام کا تیل ملا کر ہموار پیٹ بنالیں اور اسے چہرے اور گردن پر تین منٹ لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد سرخ و تر و تازہ نظر آئے تو اس کیلئے ایک سے دو اسٹرا بیوری کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ ملا کر پیٹ بنالیں اسے ساری رات چہرے اور گردن پر لگا رہنے دیں اور صبح منہ دھو لیں۔ 5- تین سے چار عدد اسٹرا بیوری پانچ سے چھ دانے انگور آدھا سیب، ایک اونس اورنج جوس ان سب کا پیٹ بنالیں۔ اپنے چہرے پر شہد کی ایک تہہ لگا کر اوپر سے یہ فیس بیک لگائیں۔ آدھا گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ 6- اسٹرا بیوری فیشل ماسک بنانے کیلئے پانچ سے چھ عدد اسٹرا بیوری میں دو کھانے کے چمچ شہد ملا کر اپنی سکن پر چار سے پانچ منٹ لگا کر دھو لیں۔ اسٹرا بیوری کو اس کی اصل حالت میں کھانا بھی بہت لطف دیتا ہے جبکہ اس سے بہت سی ذائقہ دار چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ آئیے! اسٹرا بیوری کے چند ذائقوں سے لطف اٹھائیں۔

اسٹرا بیوری کولڈ: پائن اپیل جوس 60 ملی گرام، کوکونٹ ملک دو چمچ، نیلا اسنس 60 گرام اسٹرا بیوری اور برف کو اچھی طرح شیک کریں اگر چینی کی ضرورت محسوس ہو تو ڈال لیں۔ گلاس میں ڈال کر اسٹرا بیوری اور لیمن کے ساتھ گارنش کریں۔ اس میں پانی جانے والی ترشی دل کو طاقت دیتی ہے۔ قابض ہے بدن کو طاقت دیتی ہے خون پیدا کرتی ہے، نظام ہضم میں زود ہضم ہے، جسم میں بھاری پن کو پیدا نہیں ہونے دیتی، اسہال کو روکتی ہے، آنتوں کی سوزش میں مفید ہے، قدیم اطباء اس کے پتوں کا جوشانہ یا قہوہ جوڑوں کے درد کے مریضوں کیلئے استعمال کراتے تھے۔

اسٹرا بیوری کو اس کی اصل حالت میں کھانا بھی بہت لطف دیتا ہے جبکہ اس سے بہت سی ذائقہ دار چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ آئیے! اسٹرا بیوری کے چند ذائقوں سے لطف اٹھائیں۔

اسٹرا بیوری کولڈ: پائن اپیل جوس 60 ملی گرام، کوکونٹ ملک دو چمچ، نیلا اسنس 60 گرام اسٹرا بیوری اور برف کو اچھی طرح شیک کریں اگر چینی کی ضرورت محسوس ہو تو ڈال لیں۔ گلاس میں ڈال کر اسٹرا بیوری اور لیمن کے ساتھ گارنش کریں۔ اس میں پانی جانے والی ترشی دل کو طاقت دیتی ہے۔ قابض ہے بدن کو طاقت دیتی ہے خون پیدا کرتی ہے، نظام ہضم میں زود ہضم ہے، جسم میں بھاری پن کو پیدا نہیں ہونے دیتی، اسہال کو روکتی ہے، آنتوں کی سوزش میں مفید ہے، قدیم اطباء اس کے پتوں کا جوشانہ یا قہوہ جوڑوں کے درد کے مریضوں کیلئے استعمال کراتے تھے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کیلئے غذاؤں کی صورت میں جو نعمتیں عطا کیں اگرچہ ان کی کوئی حد نہیں اور بلاشبہ ہر غذا کی نعمت اپنی تاثیر اور اہمیت رکھتی ہے یہ اپنے حجم ساز ذائقہ اور تاثیر سے الگ الگ ہوتی ہیں انہی میں ایک اسٹرا بیوری ہے جو معروف و مقبول و خوش ذائقہ و خوش شکل اور رسیلہ پھل ہے۔ مارچ سے جون تک یہ پھل مارکیٹ میں نظر آتا ہے۔ اسٹرا بیوری بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبول ہے اگرچہ یہ مہنگا پھل ہے مگر پھر بھی کھایا جاتا ہے یہاں تک کہ اس کا نام سنتے ہی منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ اسٹرا بیوری کا تعلق گلاب کے خاندان سے بتایا جاتا ہے اس کو لگانے کیلئے کسی خاص جگہ کی ضرورت نہیں یہ زمین پر گسلے میں بھی لگائی جاسکتی ہے۔ بس اس بات کا خیال رکھنے کی ضرورت ہے کہ مٹی ذریعہ ہوا سے پیداوار اچھی ہوتی ہے۔

زمانہ قدیم سے اسٹرا بیوری کو طب میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ تیرہویں صدی میں فرانسیسی اسٹرا بیوری کو نظام ہضم کی بے قاعدگی میں دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ اس کی جڑ، پتے اور پھل نظام ہضم کی بہترین اور سکن ٹانک کیلئے فائدہ مند تصور کیے جاتے تھے۔ اسٹرا بیوری کو درمیان سے کاٹ کر سن برن اور داغ دھبے دور کرنے کیلئے مساج کیا جاتا تھا۔

یہ بہت مزیدار پھل ہے لیکن مزیدار ہونے کے ساتھ یہ غذائیت سے بھرپور بھی ہے اور بہت سے غذائی اجزاء کا مجموعہ ہے جن میں اہم ترین وٹامن سی ہے۔

آنکھوں کے حلقے دور کرنے کیلئے: اسٹرا بیوری کے سلائس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر رکھے جاسکتے ہیں۔ دل کی بیماری میں اسٹرا بیوری کا استعمال مفید ہے۔ متعدد مقدار میں وٹامن اور نمکیات کی موجودگی کی وجہ سے یہ پورے جسم کیلئے افادیت رکھتی ہے۔ دانتوں کا پیلا پن دور کرنے کیلئے ایک اسٹرا بیوری کو میٹھ کر کے اس میں آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر مکس کر کے ٹوتھ برش سے پانچ منٹ دانتوں پر لگا رہنے دیں پھر دانتوں پر اچھی طرح برش کریں کہ پاؤڈر اور اسٹرا بیوری پیٹ اتر جائے کلی کر لیں ہفتہ میں ایک مرتبہ یہ عمل کریں۔ جسمانی صحت کے

جسمانى بيماريوں كا شائى علاج

☆ ليس دار لعاب ☆ ہاتھوں ميں جلن ☆ پيٹ ميں عجيب طرح كى آوازيں ☆ پوشيدہ مسائل ☆ مجھے تكليف ہے

توجہ طلب امور كے لئے پيہ لكھا ہوا جوابى لفافہ ہمارا ارسال كريں اور اس پر كملى پيہ واضح ہو۔ جوابى لفافہ نہ ڈالنے كى صورت ميں جواب ارسال نہيں كيا جائیگا۔ لكھتے ہوئے اضافى گوندا يٹپ نہ لگائیں سٹمپلرز پن استعمال نہ كريں۔ رازدارى كا خيال ركھا جائے گا۔ صفحے كے ايك طرف لكھيں۔ نام اور شر كا نام يا كملى پيہ خط كے آخر ميں ضرور تحرير كريں۔ نوٹ: وہى غذا كھائیں جو آپ كيلئے تجويز كى گئی ہے۔ مضمون مختصر لكھيں تا كہ جواب دينے ميں آسانى ہو۔

غذا كے بعد جوارش جالينوس چھ گرام كھالیا كريں تو فائدہ جلدى ہوگا۔ غذا نمبر 2 استعمال كريں۔

زكام كا علاج

ميرى عمر 22 سال ہے مسئلہ يہ ہے كہ ميں بائل ميں قيام پذير تھى تو زكام رہنے لگا۔ پہلے پهل ناك بہتى تھى پھر پہلے رنگ كا بلفم حلق سے آنا شروع ہوا كبھى ناك بند ہو جاتى ہے اور كبھى ناك سے بھى مواد نكلنا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاكٲر كو دكھا يا تو انہوں نے امينى بائيونك دوائى ديں جس سے وقى افافہ ہو جاتا تھا پھر وہى صورتحال ہو جاتى تھى۔ يہ مسئلہ ايك ماہ ميں تقريباً تين يا چار مرتبہ ہوتا ہے۔ بہت سے ڈاكٲروں نے اسے الرجى تشخيص كيا ہے۔ الرجى كى دوائى تقريباً دو سال سے وقفاً وقفاً استعمال كى ليكن محض وقى افافہ ہوتا ہے۔ سينے كا ايكسرے اور خون وغيرہ كا ٹيسٲ بھى كراچكا ہوں سب ٹھيك ہيں۔ بھاپ بھى لیتی ہوں ليكن فرق نہيں پڑتا۔ زكام سے گلا خراب سردرد كھائى ہلكا بخار اور كندھوں ميں گردن كى طرف دردر ہتا ہے۔ ريشم بہت نكلتا ہے۔ (رابعہ كلى مروت)

مشورہ: فى الحال شربت صدر كسى اچھے پرانے طبيب كا اپنا بنایا ہوا حسب ہدایت استعمال كريں۔ غذا ميں گوشت روئى ديسى انڈا ديسى مرغ كا عمدہ شوربا روئى كھائیں عمدہ ميٹھى خوبانى آم كھا سكتى ہيں چائے پيئیں۔ دو ہفتے كے بعد دوبارہ كيفيت لكھيں۔ غذا نمبر 2 استعمال كريں۔

پيٹ ميں عجيب طرح كى آوازيں

ميرى عمر 29 سال ہے غير شادى شدہ ہوں كچھ عرصہ پہلے ڈائنگ كى تقريباً ايك سال بعد دوبارہ وزن اتنا ہى ہوگيا جتنا پہلے تھا ميں چائے كى بھى شوقين ہوں۔ مسئلہ يہ ہے كہ كچھ دن ميں ٹھيك رہتى ہوں جبكہ تھوڑے دنوں بعد ميرے معدے ميں جلن گرمى محسوس ہو جاتى ہے خاص طور پر كچھ كھانے كے بعد ايسا محسوس ہوتا ہے كہ جو كچھ كھاؤں ہضم نہيں ہوتا پيشاب ميں جلن ہوتى ہے اور پيٹ ميں عجيب طرح كى آوازيں آتى ہيں۔ پھر ميں چائے كم كر ديتى ہوں اور ٹھنڈى چيز شروع

مشورہ: جب مقل غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے ايك گولى پانى سے كھائیں قبض نہ رہنے ديں گائے كا گوشت نہ كھائیں كوئى اچھى سى ٹيوب كسى ميڈيكل سٲور سے لے ليں حسب تركيب وہ بھى استعمال كريں يعنى اجابت كے بعد لگائیں۔ روزانہ پيپيہ خوب كھائیں۔ اكر كوئى ممانعت كا سبب نہ ہو تو خالص عمدہ كمھن ضرور ناشتہ ميں كھائیں۔ غذا نمبر 1 استعمال كريں۔

دوا خالص كھائیں

ميں نے آپ كو اپنا مسئلہ لكھا تھا جس كے جواب ميں آپ نے لكھا كہ زكام كا علاج كر دوائى اور خميرہ ابريشم بھى كھائیں۔ ميں نے ايسا ہى كيا مگر اب بھى تك تو كوئى فائدہ ہى نہيں ہوا ليكن شايد آگے چل كر فائدہ ہو جائے۔ نزله كى وجہ سے ميرادماغ بالكل ختم ہوگيا آنكھوں ميں شديد تكليف ہوتى ہے جس كى وجہ سے چشمہ لگ گيا آنكھوں كے اوپر نيچے اور سر كے مختلف حصوں ميں شديد درد ہوتا ہے كبھى آگے كبھى پيچھے اور كبھى بيچ ميں گردن ميں بہت تكليف ہوتى ہے جسم تھكا تھكا رہتا ہے جس كى وجہ سے ميں بالكل نہيں پڑھ سكتى ہوں مجھے ليكور يا بھى رہتا ہے رات كو بغير نيكے كے سوتى ہوں كيونكہ گردن ميں بہت دردر ہتا ہے جس كى وجہ سے مجھے نيند بالكل نہيں آتى۔ ڈاكٲر بھى كہتے ہيں يہ سب بيماريائى نزله كى وجہ سے ہيں۔ ميرى بہت برى حالت رہتى ہے علاج ميں كافى خرچہ ہوگيا ہے۔ براہ مہربانى ميرى مدد كيئجئے تا كہ ميں ذہين طالب علم بن جاؤں اور وى كى طرح ميں بھى پوزيشن حاصل كرؤں۔ (شيرہ لاہور)

مشورہ: خميرہ ابريشم اصلى نہ ہو تو سارى عمر بھى كھاؤ فائدہ نہيں ہوگا۔ دوائى خالص اور اصلى ہونى چاہئیں اور زائد الميعاد نہيں ہونى چاہئیں۔ اسٲو خود دس كا بار ايك سفوف ايك گرام اطريلف اسٲو خود دس چھ گرام شہد خالص ايك چمچي ميں ملا كر سوتے وقت كھائیں نمك كے نيم گرم پانى سے ناك كى نكور كريں ايك ماہ كے بعد دوبارہ لكھيں۔ ٹھنڈى كسھى چيزوں سے پرہيز كريں دودھ اور چاول بھى استعمال نہ كريں۔ اكر

ليس دار لعاب

چھ سات سال سے ميرے منہ ميں ليس دار لعاب بہت زيادہ مقدار ميں بنتا ہے جب كسى سے گفتگو كرتى ہوں تو يہ لعاب دھاروں كى صورت ميں منہ سے جارى ہو جاتا ہے جس سے مجھے خود بہت كوفت ہوتى ہے اور مخاطب كو جو كراہت ہوتى ہوگى وہ الگ ہے بعض اوقات ايسا ہوتا ہے كہ بہت ضرورى بحث يا بات چيت بھى محض اس تھوك كى وجہ سے ميں نہيں كرتى۔ (محمود قصور)

مشورہ: صبح وشام خالى پيٹ آدھى چائے كى چمچى جوارش مصٲلى كھالیا كريں۔ چاول دودھ سے قطعى پرہيز ركھيں۔ غذا ميں بھنا گوشت خاص طور پر بچھيا كا گوشت پكورے بيسنى روئى چھوئے بھنے ہوئے چنے سم گوار كى پھلياں اور كريلے مفيد ہيں۔ سيب انار مالٹا آڑو مفيد ہيں اس تدبير پر عمل كريں انشاء اللہ فائدہ ہو جائیگا۔ غذا نمبر 2 استعمال كريں۔

ہاتھوں ميں جلن

ميرے ہاتھوں ميں گرمى ہو يا سردى ہر وقت جلن ہوتى رہتى ہے جس كى وجہ سے ميں بہت پریشان ہوں ساتھ ہاتھ ميں پسینہ بھى بہتا ہے۔ (فرمان اللہ كوسٲ)

مشورہ: غذا كے بعد عمدہ قسم كا گرم سدا كھائیں۔ گرم چيزيں نہ كھائیں۔ دھوپ ميں نہ جائیں۔ غذا نمبر 1 استعمال كريں۔

ميرى پریشانى كا كوئى حل نكاليں

عرض يہ ہے كہ ميں بہت پریشان ہوں قطروں كى بيمارى ہے اور 2006ء اپريل ميں شديد قبض ہوگيا تھا تو ميں نے زور لگايا تو خون كے ساتھ ايك رگ (نس) باہر نكل آتى اور كافى تكليف ہوئى اب بھى اكٲر اجابت كے وقت يہ نس باہر نكل آتى ہے كمر ميں بھى كافى دردر ہتا ہے اور جسم كے تمام جوڑوں ميں درد ہوتا ہے شرمندگى كى وجہ سے كسى ڈاكٲر كو دكھا نہيں سكتا اور ڈر بھى لگتا ہے كہ كہيں كسى غلط آدمى كے ہاتھ نہ لگ جاؤں۔ براہ مہربانى ميرى پریشانى كا كوئى حل نكاليں۔

شكر يہ۔ (توقير خان راولپنڈى)

کھائیں۔ خون میں کولیٹرول ہو تو گھی، مکھن سے پرہیز لازم ہے۔ اصلی عرق گلاب دن میں دو تین بار پیئیں۔ بشرطیکہ بلڈ پریشر کم نہ ہو۔ غذا نمبر 13 استعمال کریں۔

گیس کی شکایت

کھانا کھانے کے بعد معدے میں سخت جلن ہوتی ہے۔ اگر گرم چیزیں کھالوں تو رات کو بدخوابی ہوتی ہے۔ گیس کی شکایت بھی ہے اور قبض بھی ہے۔ قبض کیلئے باقاعدہ اسپغول استعمال کرتا ہوں۔ (نیم احمد بہاولپور)

مشورہ: دودھ نہ پیئیں۔ ٹھنڈی سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ صبح نہار منہ اسپغول کی بھوسی پانی میں حل کر کے شربت بنشہ ملا کر پیئیں۔ غذا نمبر 11 استعمال کریں۔

گرتے بالوں کیلئے

لہسن (تھوم) کی چھال حسب ضرورت اور روغن زیتون میں جوش دے رکھ چھوڑیں اور جب بھی نہائیں، نہانے کے بعد وہ ہی تیل استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا اور بال نہیں گریں گے۔ (محمد سمیل نواب شاہ)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ کریں

کسی شہر یا علاقے میں رسالہ ادویات اور کتب کی ایجنسی لینے کے خواہشمند حضرات دفتر عقرب سے رابطہ کریں۔ ایجنسی پہلے آئیں پہلے پائیں کی بنیاد پر دی جائے گی۔ قواعد و ضوابط لاگو ہونگے۔ (ادارہ)

پوشیدہ مسائل

میری والدہ کی عمر 50 سال ہے وہ ایک اسٹور میں کام کرتی ہیں۔ انہیں پانچ سال سے یہ بیماری ہے کہ جب وہ تھوڑا سا کام کرتی ہیں چھینک آتی ہے یا کھانسی آتی ہے تو پیشاب نکل جاتا ہے یہاں تک کہ نماز میں رکوع کی حالت میں بھی پیشاب نکل جاتا ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی ایک سال پہلے ہوئی تھی شادی کے چھ ماہ بعد میرے شوہر ایک حادثہ میں چل بسے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ میرے جسم سے گندہ بدبودار پانی آتا ہے جو کہ سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ جلن بھی بہت ہوتی ہے۔ لیکور یا نمین ہے شادی کے بعد سے ہی یہ بیماری پیدا ہو گئی ہے۔ رحم سے لے کر پیشاب کی جگہ تک جلن ہوتی ہے۔ (فاخرہ فیصل آباد)

مشورہ: اپنی والدہ کو مٹھون ماسک البول صبح اور مجھون جفت بلوط شام کو کھلائیں، آدھی آدھی چمچی سرد چیزوں سے دودھ چاول، کولڈ ڈرنک وغیرہ سے پرہیز کروائیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ آپ صبح جو کادلیہ دودھ میں پکا کر کھائیں۔ دوپہر رات کو کسی بھی قسم کا کدو، لوکی، مولی، شنبہ، گاجر پکا کر چنے سے کھائیں۔ مرچ، گرم مصالحہ کھانسی سے پرہیز کریں۔ گرم سرد، کیلا، ناشپاتی، تربوز، چیکو، بڑا انگور تازہ انجیر کھاسکتی ہیں۔ مفرح بارد جو ابر صبح و شام 6-6 گرام کھائیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ اندرونی استعمال کیلئے لیڈی ڈاکٹر سے کوئی کریم، مرہم وغیرہ بھی تجویز کروائیں۔ گندم کی روٹی، ڈبل روٹی دودھ عمدہ تازہ مکھن

کرتی ہوں تو طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر کبھی موش، کبھی بچش کی طرح اجابت ہوتی ہے۔ (شائہ پکوال)

مشورہ: پہلے پیٹ کا علاج ضروری ہے، چہرہ تنم کسی طبیب یا اپنے پھنسار سے لے کر آدھی چائے کی چمچی صبح و شام پانی سے پھانک لیں۔ گرم چیزوں مرچ، گرم مصالحہ وغیرہ سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 11 استعمال کریں۔

مجھے بہت تکلیف ہے

میرے پیٹ میں بہت درد ہے اگر میں ایک گلاس پانی پیوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میں پورا ایک جگہ پانی پی لیا ہے۔ درد پورے پیٹ میں ہے گردائیں جانب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ درد اس وقت سے شروع ہوا جب میں نے کھیتوں میں بہت زیادہ گھاس اٹھائی تھی پہلے تو مجھ سے یہ گھاس اٹھانی نہیں جاسکی مگر میں نے پورا روز لگایا تو میرے پیٹ میں درد شروع ہوا۔ میں ڈاکٹروں کے پاس گیا مگر گولیوں سے کچھ فرق نہیں پڑا۔ مجھے بھوک بہت کم لگتی ہے گیس بہت زیادہ ہے طبیعت اکثر بوجھل رہتی ہے پڑھائی میں بھی دلچسپی نہیں ہے۔ بھاگ دوڑ میں مجھے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میری کمریں بھی درد ہوتا ہے اب تو میری آنکھیں بھی کمزور ہو رہی ہیں۔ (شکورا احمد قصور)

مشورہ: تیز پات اور دیسی اجوائن صاف کی ہوئی ہم وزن کوٹ چھان کر سفوف بنا کر وہ چٹکی دن میں تین بار غذا کے بعد پانی سے پھانکیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا آرام بھی ضروری ہے۔ ورزش، کھیل کود وزن اٹھانا منع ہے۔ جب تک مکمل شفاء پائی نہ ہو جائے۔ غذا نمبر 13 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 2

چھوٹا گوشت، سادہ روٹی، دیسی مرغی کا گوشت، سبزیاں ہر قسم کی، دیسی انڈے، آلیٹ پرندوں کا گوشت، ہریسہ، نہاری، پائے، دال موگی، دیسی گھی کی چوری، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، کھجور تازہ، چھوہارے، روغن زیتون، انجیر، شہد، چنے، بھنے، کباب، پیاز کی سلاڈ، ناریل منقہ، روغن زیتون کا پراٹھا، بادام، پینے، چلغوزہ، گاجر کا حلوہ، پیٹھے کا حلوہ، دال کا حلوہ، لونگ کا قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، مرہم تمام قسم، جو کا ستو، اونٹ کا گوشت، کشمش، انگور، آم، گلقد دودھ میں ملا ہوا۔

شوگر کے مریضوں کیلئے

گھیا توری، گھیا کدو، ٹینڈے، چھوٹا گوشت، کریلے، دال موگی، دیسی مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، جو کادلیہ سا گودانہ، ہریسہ، پھوڑی، عرق سوئف، عرق پودینہ، انجیر تھوڑی مقدار میں، ڈبل روٹی، سادہ براؤن بریڈز، میٹھی، خرفہ کا ساگ، پائے، نہاری، آلیٹ، پشاور، قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، تھوڑی مقدار میں، ڈرائی فروٹ، زیتون کا پھل، پھیکا دودھ، چنے، بھنے، روغن زیتون، دیسی انڈے کی زردی، چھوٹا مغز

غذا نمبر 1

کدو، گھیا توری، ٹینڈے، جو کادلیہ، گندم کادلیہ، سا گودانہ، پھوڑی، بند رس، ڈبل روٹی، کھیرے، کھیرے کا سالن، موگی کی پتلی دال، بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی، بکری کا گوشت شوربے والا، دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا، خرفہ کا ساگ، دیسی میٹھا، براؤن بریڈز، سلاڈ، امروڈ، گندیری، انار، تربوز، گرما سرد، خربوزہ، حلوہ کدو، پینے، کیلا، چھلکا اسپغول، مرہم آملہ، مرہم ہریسہ، مرہم گاجر، پیٹھے کا حلوہ، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، عرق سوئف، عرق پودینہ، دودھ سوڈا، آڑو، انگور، ماء الحسل (شہد میں پانی ملا ہوا)، شکر، پالک، پیٹھا، خرفہ کا ساگ، بکری کا دودھ۔

غذا نمبر 3

جو کادلیہ، گندم کادلیہ، سا گودانہ، پھوڑی، ماء الحسل (شہد میں پانی ملا ہوا)، کیک رس ہمراہ چائے، ڈبل روٹی، بند رس، براؤن بریڈز، کیلے کا ملک شیک، گاجر کا جوس، گنے کا تازہ رس، ابلہ ہوا پانی، ابلے ہوئے چاول، نمکین دلیہ، دیسی مرغی کی بجنی، انار، انگور، مسمی، پیٹھا، پیچھی، امروڈ، کھیرا، چھلکا کدو، ناریل کا پانی۔

سدا بہار تندرستی کیلئے پاؤں کا خاص خیال رکھیں

جو تاخیر دیتے وقت صرف فیشن کو سامنے مت رکھیں بلکہ جو تے کی خوبصورتی کے ساتھ اس کا آرام دہ ہونا بھی ضروری ہے۔ نوک دار ایڑی کے بجائے چوڑے پنجوں اور چوڑی ایڑی والے پمپ شوز زیادہ بہتر اور آرام دہ ثابت ہوتے ہیں

پاؤں ہماری زندگی میں کتنا فعال کردار ادا کرتے ہیں اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایک عام شخص ایک دن میں کم از کم پانچ ہزار مرتبہ پاؤں کا استعمال کرتا ہے۔ اس طرح مجموعی طور پر ہمارے پاؤں کو ایک دن میں کئی سو ٹن کا وزن اٹھانا پڑتا ہے۔ زندگی بھر کا تخمینہ لگایا جائے تو ہمارے پیر تقریباً دو لاکھ کلومیٹر سے بھی زائد سفر طے کرتے ہیں جو زمین کے گرد دیکر لگانے کے برابر ہے۔ پاؤں کسی بھی جاندار کے جسم کا وہ حصہ ہیں جن کی اہمیت و افادیت کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے بہت کم لوگ ہیں جنہیں ان کی اصل طاقت و قوت کا احساس ہوتا ہے اور وہ ان کی حفاظت کے تقاضے بھی پورے کرتے ہیں ورنہ زیادہ تر ان سے غفلت ہی برتتے ہیں یا پھر انہیں اس وقت ان کی قدر کا احساس ہوتا ہے جب پاؤں کی طرف سے برقی گئی کو تاہی ان کیلئے کسی شدید تکلیف یا پریشانی کا باعث بن جاتی ہے۔

آرام دہ جوتے خریدیے: جب ہم پاؤں کی حفاظت کی بات کرتے ہیں تو سب سے پہلے ہمارا ذہن جو تے کی طرف جاتا ہے اس لیے کہ جوتا پاؤں کی حفاظت کا سب سے بڑا ذریعہ ہے بشرطیکہ جوتا ایسا ہو جس میں پاؤں کو آرام و سکون ملے لیکن افسوسناک بات یہ ہے کہ ایسے بیشتر لوگ دیکھے گئے ہیں جو جو تے کی خریداری کے دوران جو تے کے خوبصورت فیشن کے مطابق اور مٹکے ہونے کو معیار بناتے ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ لوگ ان کے انتخاب کی تعریف کریں۔ نمائش کا یہ خیال اتنا قوی ہوتا ہے کہ وہ یہ بھی بھول جاتے ہیں کہ اس میں ان کے پاؤں کا کیا حال ہوگا؟ یہ انتہائی تنگ یا زیادہ کھلاتو نہیں ہے یا اسے پہن کر چلنے پھرنے میں مشکلات کا سامنا تو نہیں کرنا پڑے گا۔ اگر جوتا تنگ ہو تو پورا دن انگلیاں جھنجھی رہتی ہیں جس سے پورا جسم ایک مستقل عذاب میں مبتلا رہتا ہے یا پھر ذرا سا بڑا ہونے کی صورت میں ایڑی اوپر نیچے کھسکتی رہتی ہے جو نہ صرف دیکھنے میں بری لگتی ہے بلکہ چلنے پھرنے میں بھی مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔

اوچی ایڑی والے جوتے: ایک اندازے کے مطابق ہمارے ہاں 50 فیصد خواتین اوچی ایڑی والے جوتے پہنتی ہیں۔ اس قسم کے جوتوں کا سب سے بڑا نقصان وہ پہلو یہ

ہے کہ پورا وزن پاؤں کے نیچے پڑتا ہے اور جو تے کا پنجہ بھی تنگ اور نوکدار ہوتا ہے جس میں پاؤں کی انگلیاں بٹیاں اور عضلات وغیرہ سکڑتے رہتے ہیں۔ دباؤ سے خون کی گردش میں رکاوٹ پیش آتی ہے۔ پاؤں کی سوجن بھی اسی کے باعث ہوتی ہے چونکہ اس قسم کے جوتوں میں جسم کا توازن برقرار رکھنے میں دقت پیش آتی ہے اس لیے اکثر مروج آنے یا چوٹ وغیرہ لگنے کا خطرہ رہتا ہے۔ لہذا جوتا خریدتے وقت چند باتوں کو ہمیشہ مدنظر رکھیں۔

صرف فیشن پر مت جائیں: جوتا خریدتے وقت صرف فیشن کو سامنے مت رکھیں بلکہ جو تے کی خوبصورتی کے ساتھ اس کا آرام دہ ہونا بھی ضروری ہے۔ نوک دار ایڑی کے بجائے چوڑے پنجوں اور چوڑی ایڑی والے پمپ شوز زیادہ بہتر اور آرام دہ ثابت ہوتے ہیں۔ اگر آپ بند جو تے خریدنا چاہتی ہیں تو اس کے درمیان اچھی قسم کا فوم، تلا اور پتا والا گاہ ہوتا کہ چلنے پھرنے کے دوران پاؤں کو کسی قسم کی تکلیف یا تنگی کا احساس نہ ہو۔ صبح اٹھتے ہی جوتوں کی دکان پر مت پہنچ جائیں بلکہ اس کیلئے شام کے وقت کا انتخاب کریں اس لیے کہ شام تک آپ کے پاؤں کھل چکے ہوتے ہیں۔ اس لیے جوتا تنگ ثابت نہیں ہوتا۔ جوتا ذرا سا بھی تنگ ہو تو مت خریدیں اور نہ سیلز مین کی باتوں میں آئیں کہ استعمال کے بعد کھل جائے گا عموماً ایسا نہیں ہوتا بلکہ جوتا ویسے کا ویسا ہی رہتا ہے۔

پاؤں کی ورزش اور ماش: تھکے ہوئے پاؤں کو آرام پہنچانے کیلئے ان کی ورزش اور ماش بہت مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ اس کا ایک طریقہ کاریہ ہے کہ کسی کھلے برتن میں پانی گرم کریں اس میں ایک چمچ نمک ملا لیں۔ پانی کے نیم گرم ہونے کا انتظار کریں پھر پاؤں کو پندرہ سے بیس منٹ ان میں ڈبوئے رکھیں۔ اس سے تھکے ہوئے پاؤں کو آرام ملتا ہے۔ اس کے علاوہ وقتاً فوقتاً پاؤں کی کسی اچھے تیل یا لوشن سے ماش بھی کیا کریں۔ انگلیوں کو دائیں بائیں موڑیں۔

پاؤں میں چھالے: اگر کسی وجہ سے پاؤں میں چھالہ پڑ جائے تو شدید تکلیف دیتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ کسی

صاف چیز سے چھالہ میں سے مواد نکال دیں پھر ڈیٹیل یا کسی جراثیم کش دوا میں روئی ڈبو کر اس سے صاف کریں۔ آخر میں یورک پاؤڈر چھڑک دیں۔

پیروں کا پسینہ: شاید آپ کو معلوم ہو کہ پیروں میں پسینے کے ڈھانگی لاکھ غدد ہوتے ہیں جو روزانہ چھ اونٹ پسینہ خارج کرتے ہیں اور بعض لوگوں کے پاؤں میں اس سے بھی زیادہ پسینہ آتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کی انگلیاں گل جاتی ہیں یا ان میں شدید خارش ہوتی ہے۔ اگر یہ لوگ جوتا پہننے سے پہلے تلووں پر پسی ہوئی پھلکڑی ملیں یا پھر بند جو تے پر بلائنگ پیپر کا تلو رکھ کر جوتا پہنا جائے تو یہ طریقہ بھی مفید ثابت ہوتا ہے لیکن بلائنگ پیپر آپ کو روزانہ بدلتا پڑے گا۔

ویزیلین کا استعمال: ہفتے میں ایک بار دو پہر کے وقت یا پھر رات کو سونے سے پہلے پاؤں پر ویزیلین سے مساج کریں۔ خاص طور پر ایڑیوں پر زیادہ لگائیں۔ صبح کو نیم گرم پانی سے پاؤں دھو لیں اور ذرا رکھ دے تو لٹے سے اچھی طرح پاؤں صاف کریں۔ جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

پاؤں کے داغ دھبے: عام طور پر سردی گزرنے کے بعد پاؤں پر بد نما سے داغ اور لکیریں بن جاتی ہیں۔ ان کو دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پاؤں پر ملاتی مٹی کا بھر پور لپ کریں۔ بیس منٹ کے بعد پاؤں دھو لیں۔ ہفتے میں کم از کم تین بار یہ عمل کریں۔ اس طرح اگر آپ کے پاؤں پر سفید کھردرے قسم کا مادہ جما ہوا ہے تو اسے کیوٹیکل ریموور سے اتار دیں۔

پیروں کا فنگس: کندے اور پسینے والے موزے اور تنگ جوتے پہنے رکھنے سے اکثر پاؤں میں فنگس کا انفیکشن ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے روزانہ پاؤں کو صابن سے دھو کر خشک کریں۔ ہر وقت بند جوتا مت پہننے رکھیں۔ سکول، کالج، دفتر یا کسی بھی تقریب سے واپسی جوتا اتار دیں اور پاؤں کو ہوا لگنے دیں۔ اس کے علاوہ کبھی گیلے جوتے اور گیلے موزے نہ پہنیں۔ بازار میں بے شمار اینٹی فنگسل کریم اور پاؤڈر دستیاب ہیں۔ ان کا استعمال بھی فائدہ مند رہتا ہے۔

احتیاطی تدابیر: ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ بعد پاؤں کے ناخن کو باقاعدگی سے تراشتی رہیں۔ روزانہ کم از کم دو مرتبہ اچھی طرح صابن سے اپنے پاؤں دھوئیں۔ رات کو جب جوتا اتاریں تو کوشش کریں کہ پاؤں کے نیچے ایک آدھ تلیہ رکھ کر تھوڑی دیر انہیں جسم سے اونچا رکھیں۔ اپنی صحت کے اعتبار سے روز پیدل چلنے کی عادت ڈالیں تاکہ آپ کے پاؤں کی ورزش ہوتی رہے۔

مولانا وحید الدین خان

بد دعا کی قبولیت کا اندوہناک واقعہ

اس بچے نے کوئی ایسی شرارت کی کہ اس کی ماں کی برداشت سے یہ شرارت باہر تھی۔ بس..... پھر کیا تھا ماں آپ سے باہر ہو گئی اور لگی بدعائیں دینے۔ اللہ کرے تو اس گھڑی سے نیچے گلی میں گر کر مر جائے۔ آہ.....!!! شاید یہی منہوس گھڑی کہ اس کی بد دعا قبول ہو گئی

بچوں اور ماؤں بہنوں اور والدین کیلئے عبرت انگیز واقعہ جو کہ پشاور کے ایک بازار کریم پورہ کا ہے۔ واقعہ کو بیان کرنے سے پہلے تجربے کی بات بتا دوں، دُعا اور بد دعا کے اثرات ضرور بالضرور وقوع پذیر ہوتے رہتے ہیں۔ چاہے فوراً اسی وقت یا کچھ دیر بعد..... اسی لیے بڑوں نے کہا ہے کہ ہر وقت اچھا سوچنا چاہیے اور کسی کے متعلق جو کچھ کہنا ہو اچھا ہی کہنا چاہیے اور اپنے آپ کو اور اپنی زبان کو بد دعا سے بچانا اور روکے رکھنا اس میں آپ ہی کی بھلائی چھپی ہوئی ہوتی ہے۔ بد دعا کے بدلے دعا دینا قبولیت کی منتظر رہتی ہے۔ کوئی بھی وقت قبولیت کا ہو سکتا ہے جیسا کہ جو میں بیان کرنے والا ہوں وہ مائیں، بہنیں اور باپ۔۔۔ اگر ان کو بد دعا کی عادت ہے تو شاید کہ ان کے دلوں میں میری تحریر اتر جائے اور مجھے بھی اس نیکی کا اجر و ثواب ملے اور آئندہ سے بد دعا کی لعنت سے بچنے کی کوشش کریں۔ اپنے لیے میرے لیے اور سب کیلئے نیک خواہشات کا اظہار کرنے میں بخل سے بالکل بھی کام نہ لیں شکریہ۔

جیسا کہ میں پہلے تحریر کر چکا ہوں کہ بازار کریم پورہ چونکہ یہ آبادی ہندوؤں کی تھی تو تقسیم کے بعد مہاجر جو کہ یہاں آئے تو ان مہاجرین کو یہ مکانات الاٹ کیے گئے۔ تین چار منزلہ عمارتیں تو عام ہیں ان میں ایک چار منزلہ عمارت میں شادی ہو رہی تھی۔ گھر میں ہر طرف خوشی کا اظہار ہو رہا تھا، بچے، بچیاں سبھی اپنے اپنے مزاج کے مطابق خوشیوں کا برملا اظہار کر رہے تھے۔ ایک بچہ ان تمام بچوں میں سب سے زیادہ شرارتی تھا۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس بچے کی ماں کو شکایت کی جاتی۔ بچہ بڑا صحت مند اور خوش شکل تھا جس کمرے میں سب بیٹھے تھے۔ بچے کھیلتے کھیلتے اس کمرے میں پہنچ گئے۔ بچوں نے اس کمرے کو اپنا کھیل کا میدان بنالیا اور لگے شرارتیں کرنے۔ اب بچے کی ماں دیکھ ہی تھی کہ اس بچے نے کوئی ایسی شرارت کی کہ اس کی ماں کی برداشت سے یہ شرارت باہر تھی۔ بس..... پھر کیا تھا ماں آپ سے باہر ہو گئی اور لگی بدعائیں دینے۔ اللہ کرے تو اس گھڑی سے نیچے گلی میں گر کر مر جائے۔ آہ.....!!! شاید یہی منہوس گھڑی کہ اس کی بد دعا قبول ہو گئی اور

آٹا فانا چار پانچ سالہ بچہ پلک جھپکتے ہی جیسے کسی نادیہ طاقت نے اسے اٹھایا اور کھڑکی سے باہر گلی میں پھینک دیا۔ حالانکہ کھڑکی اس بچے کے قد سے دُگنی اونچی تھی۔ آہ.....!!! اس بد دعا دینے والی ماں کا حال قابل دید تھا۔ اب بچھٹائے کیا ہوت.....!!! شادی کا گھر قائم کدہ بن گیا۔ دس پندرہ دنوں کے بعد وہ ماں بھی بچے کا غم لیے اس دنیا سے رخصت ہو گئی۔ ایسا غم اللہ کیسے کونہ دکھائے۔ میری تمام بہنوں اور ماؤں اور والد صاحبان سے گزارش ہے کہ اپنی زبانوں کو قابو میں رکھیں تو بہتر ہے۔ اللہ مہربان ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔ آمین۔

دماغی امراض کا روحانی علاج

ہسٹریا یا دماغی بیماری کی صورت میں یا کسی عمل کی وجہ سے سر درد کر رہا ہو یا بھاری ہو رہا ہو تو مریض کے سر پر سیدھا ہاتھ رکھ کر پڑھائی شروع کر دیں۔

1- سات مرتبہ تعوذ اور تسمیہ یعنی اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ۔

2- سات مرتبہ تعوذ، تسمیہ اور سورۃ اخلاص۔

3- 7 مرتبہ تعوذ، تسمیہ اور سورۃ فاتحہ مکمل

اَللّٰهُمَّ شَافِيَ اللّٰهُمَّ عَافِيَ اللّٰهُمَّ كَافِيَ کہہ کر ہاتھ اٹھالیں اور مریض کے سر پر دم کریں ہاتھ گرم ہو جائے گا وہ ہاتھ نہ مریض کو لگانا ہے نہ اپنے آپ کو نہ کسی اور کو بلکہ ہاتھ دھو لینا ہے بیماری بہت تیز ہونے کی صورت میں مسلسل تین مرتبہ عمل دہرائیں انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ شفاء ہونے کی صورت میں مریض کو پانچ روپے خیرات کا کہہ دیں۔

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

یہ عمل بہت ہی زبردست ہے۔ بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور اللہ نے کبھی بھی ناکام نہیں کیا۔ یہ عمل آپ خاص کر ان لوگوں کو بتائیں جن کے گھروں میں دماغی مریض ہے۔ انشاء اللہ مستقل عمل سے ان کا مرض ختم ہو جائے گا اور وہ نارمل زندگی گزارنے لگیں گے۔ یہ عمل جب بھی آزمائیں اپنی دعاؤں میں مجھے بھی یاد رکھیے گا۔ (عاشق حسین بٹ راولپنڈی)

ازدواجی تعلقات کو خوشگوار رکھیے

ہر مرتبہ ایسی کوئی صورت حال پیش آنے پر دونوں کو خاصی ذہنی کوفت اٹھانا پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر خاندانی مصروفیات بھی وقت مانگتی ہیں اور جب کبھی بھی ایسا ہوتا ہے، دونوں اپنے اپنے کام کا حرج ہونے کی شکایت کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

یہ جوڑا جن ازدواجی مسائل کا شکار ہے؟ آج سے پندرہ بیس سال پہلے کسی نے ان کا تذکرہ بھی نہ سنا تھا۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی نے کئی گھرانوں کی خواتین کو مجبور کر دیا ہے کہ وہ بھی مالی ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانے میں اپنا حصہ ڈالیں۔ خانگی ذمہ داریاں اپنی جگہ موجود رہتی ہیں اور انہیں پورا کرنے میں بھی دونوں کو برابر کا حصہ لینا پڑتا ہے۔ نہ وہ اپنے کام کو پورا وقت اور یکسوئی دے پاتے ہیں اور نہ اپنے گھر کو۔۔۔ دونوں پردباؤ بڑھتا رہتا ہے اور اس دباؤ کو برداشت کرنے کیلئے جس صبر و تحمل کی ضرورت ہوتی ہے ہم میں سے اکثر لوگ اس سے محروم رہتے ہیں۔ ایسی صورت حال سے متاثر ہونے والی سب سے پہلی چیز ازدواجی تعلقات کا رومانی عنصر ہوتا ہے۔ دونوں میاں بیوی کے لیے قربت کے لمحات حاصل کرنے کے مواقع کم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پھر دوسری علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔ چڑچڑاہٹ، بے صبری، نیند کے مسائل، خوش مزاجی میں کمی، بہت سے جوڑے ایسے بھی ہوتے ہیں جو اپنے اعصاب کو ٹوٹ پھوٹ سے بچانے کے لیے عارضی سہارے تلاش کرنے لگتے ہیں اور سگریٹ یا سکون آور ادویات کے عادی ہو جاتے ہیں۔

گھریلو اور پیشہ ورانہ مصروفیات کا ازدواجی تعلقات میں رخسہ انداز ہونا ایک ایسا مسئلہ ہے جس سے کم و بیش ہر جوڑے کو واسطہ پڑتا ہے۔ بات اس وقت بھی گھمبیر ہو جاتی ہے جب صرف میاں ہی نہیں بیوی بھی کسی نہ کسی اعتبار سے بیرون خانہ سرگرمیوں سے وابستہ ہو اور دونوں اپنی اپنی جگہ اتنے مصروف ہوں کہ گھریلو سرگرمیوں کیلئے خاطر خواہ وقت نہ نکال پاتے ہوں۔ مڈل کلاس سے تعلق رکھنے والے جوڑوں کو عموماً ایسے مسائل پیش نہیں آتے کیونکہ اس طبقے میں اب بھی کمانا مرد کا اور گھر چلانا عورت کا کام سمجھا جاتا ہے لیکن بعض گھر ایسے بھی ہیں جن کے خصوصی نوعیت کے حالات اور روز بروز بڑھتی ہوئی مہنگائی میاں اور بیوی سے تقاضا کرتے ہیں کہ دونوں مل کر کمائے اور گھر چلانے والے بنیں۔ جہاں تک ہماری فہم تخمینہ کرتی ہے ایسے گھروں کی تعداد میں آہستہ آہستہ لیکن تدریجاً اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس اعتبار سے ازدواجی مسائل بھی بڑھ رہے ہیں اور چونکہ عمومی طور پر ایسے مسائل سے نپٹنے کیلئے کوئی لائحہ عمل اختیار نہیں کیا جاتا اس لیے ان سے پیدا ہونے والے نتائج زیادہ سنگین اور زیادہ درر سر ہوتے

پروفیسر شمیمہ کھر، کراچی

وہ خاتون ایک سکول میں ٹیچر ہیں جبکہ ان کے شوہر وکالت کرتے ہیں۔ ان کے دو بچے ہیں جن کی عمریں آٹھ سے چھ سال ہیں۔ دونوں بچے تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔ اگر حالات ہموار انداز میں چلتے رہیں تو ان کی روٹین کچھ اس طرح ہوتی ہے۔

محترمہ اپنے سکول سے فارغ ہو کر گھر آتی ہیں اور دوپہر کا کھانا تیار کرتی ہیں۔ صاحب بچوں کو ان کے سکول سے لے کر گھر چھوڑ جاتے ہیں، محترمہ انہیں کھانا کھلاتی ہیں اس کے بعد انہیں ٹیوشن کیلئے چھوڑ کر آتی ہیں۔ واپسی پر وہ تھوڑی دیر گھر کے کام وغیرہ کرتی ہیں اور پانچ بجے کے بعد رات کے کھانے کی تیاری میں مصروف ہو جاتی ہیں۔ کھانا پکا کر وہ بچوں کو ٹیوشن سے واپس لاتی ہیں۔ گھر واپسی پر کچھ دیر صاحب کے لوٹنے کا انتظار کیا جاتا ہے اور اگر انہیں واپسی میں دیر ہو رہی ہو تو بچوں کو کھانا کھلا کر سلا دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ شوہر کی واپسی تک جاگتی رہتی ہے اور ان کے واپس آ کر کھانا کھانے کے وقت تک عموماً دونوں اتنے تھک چکے ہوتے ہیں کہ بستر پر لیٹتے ہی نیند کی وادیوں میں اتر جاتے ہیں۔ آپس میں کوئی بات کرنے کا موقع انہیں بہت کم ملتا ہے۔ اگرچہ یہ روٹین خاصی حد تک قابل قبول ہے لیکن بد قسمتی سے حالات ہمیشہ ہموار انداز میں نہیں چلتے۔ اکثر کسی بچے کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے یا محترمہ کو سکول سے نکلنے ہوئے دیر ہو جاتی ہے اور وقت پر کھانا تیار نہیں کر پاتیں یا صاحب راستے میں ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں اور بچوں کے سکول تک پہنچنے میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ ہر مرتبہ ایسی کوئی صورت حال پیش آنے پر دونوں کو خاصی ذہنی کوفت اٹھانا پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر خاندانی مصروفیات بھی وقت مانگتی ہیں اور جب کبھی بھی ایسا ہوتا ہے، دونوں اپنے اپنے کام کا حرج ہونے کی شکایت کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

صاحب کا کہنا ہے ”میں اپنی اپنی پیشہ ورانہ مصروفیات کے دباؤ کو اپنے ازدواجی تعلق پر اثر انداز ہونے کی اجازت نہیں دیتے لیکن اپنے پیشے میں اچھی کارکردگی دکھانا اور اس کے ساتھ ساتھ ایک اچھے شوہر یا بیوی اور والد یا والدہ کے فرائض پوری ذمہ داری سے انجام دینا بہت مشکل کام ہے۔ بعض اوقات یہ دباؤ ہم پر غالب آ جاتا ہے، ہم میں سے کوئی نہ کوئی جھنجھلا اٹھتا ہے اور ہمارے تعلقات کشیدہ ہونے لگتے ہیں۔“

ہیں۔ اس دباؤ کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے؟ اپنے ازدواجی تعلقات کو اس کی تباہ کاریوں سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟ ذیل میں اس حوالے سے چند اہم اصول بیان کیے گئے ہیں جن پر عمل کر کے اس صورتحال میں گرفتار جوڑے بہت حد تک اپنی ذہنی و جسمانی دباؤ سے نجات حاصل کر سکیں گے۔

فہرست بنائیے: ہم میں سے اکثر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اپنے جیون ساتھی کو چڑانے یا پریشان کر نیوالی باتوں اور عوامل کو وہ اچھی طرح جانتے ہیں لیکن عموماً ان کا خیال غلط ہوتا ہے۔ اس خیال کی صحت جانچنے کیلئے کسی روز وقت نکال کر ایسی باتوں کی ایک فہرست بنائیے جو آپ کے مزاج پر گراں گزرتی ہیں۔ ایسی ہی ایک فہرست آپ کا جیون ساتھی بھی تیار کرے۔ بعد میں ان دونوں فہرستوں کا موازنہ کیجئے۔ شاید یہ دیکھ کر آپ کو حیرت ہو کہ اپنے جیون ساتھی کے متعلق کتنی باتیں ایسی ہیں جن سے آپ آج تک لاعلم ہیں۔

اپنے بجٹ کا ازسرنو جائزہ لیجئے: بجٹ کو مرتب کرتے ہوئے سب سے پہلا اور بنیادی سوال یہی ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی ضروریات پوری کرنے کیلئے کم از کم کتنی رقم کی ضرورت ہے؟ اکثر جوڑے اپنے گھر کا بجٹ بناتے ہوئے اس اہم سوال کو نظر انداز کر دیتے ہیں، اپنی ضروریات اور خواہشات کو الگ الگ خانوں میں نہیں بانٹتے اور نتیجے میں اپنا گھریلو بجٹ غیر متوازن کر بیٹھتے ہیں۔ جب ہم اپنی ضروریات اور خواہشات میں فرق کرنا سیکھ لیتے ہیں تو ہماری زندگی بہت سادہ اور آسان ہو جاتی ہے۔ بہر حال اپنی ضروریات کا حقیقی اور حتمی تعین کر لینے کے بعد ہمیں یہ اندازہ ہو جاتا ہے کہ اپنا گھر چلانے کیلئے ہمیں کم از کم کتنی رقم کی ضرورت ہے۔ اپنے اخراجات کا تخمینہ لگا لینے کے بعد ممکن ہے، آپ پر یہ حقیقت منکشف ہو کہ اگر آپ کی بیوی جاب نہ کرے تو بھی آپ کے گھر کے معاملات اسی خوش اسلوبی سے چلتے رہیں گے۔ ممکن ہے کہ آپ اپنی گاڑی نہ خرید سکیں یا اپنے گھر کو اعلیٰ فرنیچر سے مزین نہ کر سکیں لیکن آمدنی میں اس کی کو قبول کر لینے سے آپ کی گھریلو زندگی پردباؤ میں جو کمی آئے گی اور اس کے نتیجے میں ازدواجی تعلقات پر جو سمجھتا نہ اثر مرتب ہوگا، یقین کیجئے وہ گاڑیوں اور فرنیچر سے کہیں زیادہ قیمتی اور مفید ہے۔

اس ماہ کی موصول خاص تحریریں

چوہدری نور احمد نور، گوجرانوالہ۔ میر جاوید عباس، سیلی۔ محمد مصعب، یمن، جہانیاں منڈی، حکیم عاشق حسین فاروقی، کراچی۔ ندا افتخار۔ نجمہ عامر، گوجرانوالہ۔ ابوذر اقتدار، اسلام آباد۔ تجل حسین، لاہور۔ س، ک، ڈیرہ اسماعیل خان۔ ح۔ م، راولپنڈی۔ قاری محمد صادق مظفر گڑھ۔

رب ذیہجر، سکھر سندھ

پچھنا لگو انا اور جدید میڈیکل سائنس

ڈاکٹر محمد زاہد الحق قریشی

عمدہ غلام پچھنا لگانے والا ہے جو پچھنا لگا کر خون نکالتا ہے جس سے ریڑھ اور پشت کی گرانی جاتی رہتی ہے، نگاہوں کو روشنی بخشتا ہے، یعنی ہائی بلڈ پریشر سے جو کندھوں کا درد اور بوجھ ہوتا ہے اور نگاہ کی کمزوری کا علاج ہے

ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی گردن مبارک کے پہلوی حصوں اور گردن مبارک کے زیریں حصوں پر پچھنا لگوا کرتے تھے۔ صحیح بخاری شریف میں ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے درود کی بنا پر پچھنا لگوا یا جس سے آپ متاثر تھے۔ ابن ماجہ میں ہے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ جبرائیل علیہ السلام پہلو گردن و دوش پر پچھنا لگوانے کا حکم لیکر نازل ہوئے۔ ابوداؤد میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے کوہے مبارک پر پچھنا لگوا یا کیونکہ کوہا مویج کھا گیا تھا۔ طبرانی کی روایت ہے کہ تم گدی کی ابھار پر پچھنا لگاؤ اس لیے کہ اس میں 72 بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس مقام پر اوکچر کا ام پوائنٹ ہے جو کہ بہت سی بیماریوں میں استعمال ہوتا ہے۔ پچھنا لگوانے سے متعلق ایک اور عمل ”فصد“ ہے اس میں متعلقہ مریض کی وین (ورید) سے خون نکال کر بہا دیا جاتا ہے یہ عمل کافی امراض میں مفید ہے۔

احادیث کی روشنی میں تجربات سے ثابت ہوا کہ پچھنا لگانا اور فصد سے درج ذیل امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جوڑوں کا درد، مویج، آدھے سر کا درد، گردن کے پٹھوں اور مہروں کا درد، عرق نسا، لنگڑی کا درد، الرجی، چھپکا کی خون کی خرابی، جلدی امراض، دم، ناسل، جگر، تلی اور پھیپھڑوں کے اکثر امراض، ورم سوج، آنکھوں کے امراض، حیض کے امراض، جلدی امراض، خارش، جنبتی، ذہل اور بواسیر وغیرہ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں فصد مفید ہے۔

مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبرقی کی شہرہ آفاق کتاب ”سنت نبوی اور جدید سائنس“ ضرور پڑھیں۔

اس ماہ کی روحانی محفل 11 اپریل بروز جمعرات صبح 9 تا 10 بج کر 23 منٹ تک 23 اپریل بروز منگل عصر تا مغرب 29 اپریل بروز پیر رات 9 تا 10 بج کر 23 منٹ تک یا آذکار لیل والی گزراہ یا عَزَّوَجَلَّ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درود، توجہ اور اس تقیین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سونے صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پھلکی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین

سدا توفیق بخشنے آمین۔

میرا کاروبار 3 یا 4 ماہ سے مسلسل تباہی کی طرف جا رہا۔ اتنا کہ جن سے لینے وہ دیتے نہیں جن کو دینے وہ صبر کرتے نہیں۔

عبرقی میں شائع ہوا کہ رمضان کے مقدس لمحات حضرت دامت برکاتہم کیساتھ گزاریں تو یہ پڑھ کر بہت خوشی ہوئی۔ تسبیح خانہ میں وقت گزارنے کیلئے فون کیا اور نام لکھوایا۔ اللہ پاک نے یہاں آنے کی سعادت بخشی۔

محترم حکیم صاحب سے تعارف: محترم حکیم صاحب! میری دکان کے ساتھ ایک دکان ہے۔ میں اپنی دکان میں بیٹھا بیٹھا تنگ آچکا تھا، کام بالکل بھی نہیں تھا۔ ساتھ دکان والے دوست ہیں میں وہاں چلا جاتا، وہاں میں نے عبرقی رسالہ دیکھا بہت اچھا لگا۔ اس کے بعد پھر ذہن سے نکل گیا، پھر ایک مرتبہ میں مسجد میں عصر کی نماز پڑھنے گیا تو وہاں ایک دوست نے بتایا کہ روحانی و اصلاحی بیان ہے حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم کا۔ میں نے سوچا یہ تو وہ عبرقی رسالہ والے ہیں۔ چلو ایک دفعہ تو لیں اور جب آپ کا پہلا بیان ہری مسجد نواب گوٹھ میں سنا تو دل میں تڑپ اٹھی۔

میں ایک دکاندار ہوں اور میرا کاروبار 3 یا 4 ماہ سے مسلسل تباہی کی طرف جا رہا تھا۔ اتنا کہ جن سے لینے تھے وہ دیتے نہیں جن کو دینے تھے وہ صبر کرتے نہیں۔ مال بکنا بند ہو گیا اور سارا دن دکان پر بیٹھ کر خالی ہاتھ گھر چلے جاتے۔ ایک روپیہ سیل نہ ہوتی، بہت پریشان تھا۔

جب میں نے تسبیح خانہ میں رمضان گزارنے کا پکا ارادہ کیا اور ٹکٹ بک کر چلا تو آنے سے دو دن پہلے مجھے ایک کمپنی نے فون کیا کہ ہمارے دفتر آؤ، میں نے پہلے بھی ان کو مال دیا تھا۔ وہاں کے انجینئر سے ملا انہوں نے کام کا بتایا اور کہا کہ بھائی پیسے کتنے ہوتے ہیں میں نے حساب کا بتایا کہ ایک لاکھ بیس ہزار۔ انہوں نے کہا اچھا ٹھیک ہے ایڈوانس کتنا چاہیے میں سوچ رہا تھا کتنا کہوں تو انہوں نے کہا یہ لو 25 ہزار کام چلاؤ، مال عید کے بعد بنا۔ اب پیسے لیے سوچا میں تو تسبیح خانہ جاؤنگا۔ پھر میں نے دوسرے بھائی کو کام کی ذمہ داری لگائی اب جب میں تسبیح خانہ آیا تو پیچھے کام بھی بڑھ گیا۔ محترم حکیم صاحب! میرے لیے دعا فرمائیں کہ اللہ آپ کی خدمت میں اور تسبیح خانہ میں رمضان گزارنے کی سدا توفیق بخشنے آمین۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں بہت سے امراض کا علاج بغیر دواء کے کرنے کا بکثرت ذکر آتا ہے۔ میرے ایک مریض جو کہ مقامی بینک کے نائب صدر تھے انہیں گردن کا عارضہ لاحق ہو گیا۔ پاکستانی ڈاکٹرز نے ڈائلائیسیس تجویز کیا انہیں ان کے بیٹے نے امریکہ بلا لیا۔ وہاں ایلوپیتھک ڈاکٹرز گردن کے سپیشلسٹ کو دکھا یا اس نے دیکھنے کے بعد کہا کہ اگر آپ ان کا علاج کروائیں گے تو ادویات کے ذریعے ایک مرض کا علاج ہوگا تو دو امراض مزید پیدا ہو جائیں گے۔ بہتر ہے آپ فنجرو پیتھک علاج کرائیں۔ وہ علاج کرائے کیلئے ان کے پاس گئے انہوں نے کہا آپ کو ڈائلائیسیس کرانے کی کوئی ضرورت نہیں آپ چند چیزوں کا پریہیز کریں اور چند چیزیں استعمال کریں۔ نتیجہ نکلا کہ جب وہ پاکستان آئے تو بالکل ٹھیک ہو چکے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل ترقی یافتہ اقوام ادویات سے بیزاری کا اظہار کرتے ہوئے بغیر دواء کے علاج کی طرف تیزی سے راغب ہو رہی ہے جسے Alternative Medicine کہتے ہیں۔

عربی زبان میں ”الحجامة“ کا مطلب پچھنا لگوانا ہے۔ احادیث میں بکثرت آتا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم مختلف امراض کے علاج کیلئے اور اسی طرح مختلف امراض سے بچاؤ کیلئے پچھنا لگواتے تھے اور دوستوں کو بھی اس کی ترغیب دیتے تھے ان میں چند احادیث یہاں نقل کی جاتی ہیں۔

1۔ صحیحین میں بروایت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جن چیزوں سے تم علاج کرتے ہو ان میں بہتر ”پچھنا“ لگا کر علاج کرنا ہے۔

2۔ سنن ابن ماجہ کی روایت میں ہے کہ انس بن مالک رضی اللہ عنہ کو کہتے سنار رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ مجھے معراج میں لے جایا گیا جب بھی میں کسی گروہ پر گزرتا تو وہ گروہ کہتا اے محمد صلی اللہ علیہ وسلم اپنی امت کو پچھنا لگوانے کا حکم دیں۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا پچھنا لگوانا ضروری جانو۔

ایک اور حدیث میں ہے کہ عہدہ غلام پچھنا لگانے والا ہے جو پچھنا لگا کر خون نکالتا ہے جس سے ریڑھ اور پشت کی گرانی جاتی رہتی ہے، نگاہوں کو روشنی بخشتا ہے، یعنی ہائی بلڈ پریشر سے جو کندھوں کا درد اور بوجھ ہوتا ہے اور نگاہ کی کمزوری کا علاج

ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی گردن مبارک کے پہلوی حصوں اور گردن مبارک کے زیریں حصوں پر پچھنا لگوا کرتے تھے۔ صحیح بخاری شریف میں ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے درود کی بنا پر پچھنا لگوا یا جس سے آپ متاثر تھے۔ ابن ماجہ میں ہے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ جبرائیل علیہ السلام پہلو گردن و دوش پر پچھنا لگوانے کا حکم لیکر نازل ہوئے۔ ابوداؤد میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے کوہے مبارک پر پچھنا لگوا یا کیونکہ کوہا مویج کھا گیا تھا۔ طبرانی کی روایت ہے کہ تم گدی کی ابھار پر پچھنا لگاؤ اس لیے کہ اس میں 72 بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس مقام پر اوکچر کا ام پوائنٹ ہے جو کہ بہت سی بیماریوں میں استعمال ہوتا ہے۔ پچھنا لگوانے سے متعلق ایک اور عمل ”فصد“ ہے اس میں متعلقہ مریض کی وین (ورید) سے خون نکال کر بہا دیا جاتا ہے یہ عمل کافی امراض میں مفید ہے۔

احادیث کی روشنی میں تجربات سے ثابت ہوا کہ پچھنا لگانا اور فصد سے درج ذیل امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جوڑوں کا درد، مویج، آدھے سر کا درد، گردن کے پٹھوں اور مہروں کا درد، عرق نسا، لنگڑی کا درد، الرجی، چھپکا کی خون کی خرابی، جلدی امراض، دم، ناسل، جگر، تلی اور پھیپھڑوں کے اکثر امراض، ورم سوج، آنکھوں کے امراض، حیض کے امراض، جلدی امراض، خارش، جنبتی، ذہل اور بواسیر وغیرہ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں فصد مفید ہے۔

مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبرقی کی شہرہ آفاق کتاب ”سنت نبوی اور جدید سائنس“ ضرور پڑھیں۔

اس ماہ کی روحانی محفل 11 اپریل بروز جمعرات صبح 9 تا 10 بج کر 23 منٹ تک 23 اپریل بروز منگل عصر تا مغرب 29 اپریل بروز پیر رات 9 تا 10 بج کر 23 منٹ تک یا آذکار لیل والی گزراہ یا عَزَّوَجَلَّ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درود، توجہ اور اس تقیین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سونے صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پھلکی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین

سدا توفیق بخشنے آمین۔

ثبت رویوں سے دوسروں کے دل جیت لیں

اقرباء بلال لاہور

ہم خود کبھی کسی کو یہ احساس نہ دلائیں کہ وہ ہمارے نزدیک ایک کم تر شخصیت ہے بلکہ اپنے رویے اور اپنی باتوں سے ہمیشہ دوسروں کی خوبیوں کو اجاگر کریں ان کو وہی عزت دیں جو ہم اپنے لیے دوسروں سے توقع کرتے ہیں۔

ہمارے معاشرے کا شمار یوں تو مہذب معاشروں میں ہوتا ہے لیکن کچھ پہلو ایسے ہیں جن کا موازنہ قدیم تہذیبوں سے کیا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ معاشرہ ایک ایسے سیٹ اپ کو کہتے ہیں جس میں رہنے کے کچھ اصول و ضوابط ہوتے ہیں اور ان اصولوں سے انحراف کرنے والوں کیلئے کچھ سزاؤں کا اعادہ کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے معاشرہ عدم توازن کا شکار ہونے سے بچ جاتا ہے لیکن اب ہم جس قسم کے ماحول میں زندگی گزارنے پر مجبور ہیں اس کو کم از کم مہذب معاشرہ نہیں کہا جاسکتا۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بڑھتی ہوئی مہنگائی اور ہنگامہ آرائیوں نے لوگوں کے ذہن پر منفی اثرات مرتب کیے ہیں جس کی وجہ سے رشتوں ناطوں میں تلخی کا عنصر غالب آنے لگا ہے لوگ ایک دوسرے سے دور ہونے لگے ہیں اور ایک دوسرے پر الزام تراشیاں کر کے دراصل اپنے اس ڈیپریشن کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو حالات کا عنایت کردہ ہے۔

قابل ذکر بات یہ ہے کہ کیا ماحول میں تلخی گھول کر ہم سب کو سکون مل جاتا ہے؟ یا ہمارے حالات بدل جاتے ہیں یا ہم ایک پرسکون اور مطمئن زندگی گزارنے کے اہل ہو جاتے ہیں؟ ہرگز نہیں۔! بلکہ مہنگائی کے ساتھ ایک اور پریشانی بھی خود پر سوار کر لیتے ہیں کہ کس طرح سے رشتوں میں دراڑ آنے سے بچا جاسکے۔ تلخ کلامی کر کے تھوڑی دیر کیلئے اپنی ٹینشن تو کم کر لی جاتی ہے لیکن بعد ازاں اپنے رویے پر پیشانی الگ ہوتی ہے۔ خوشی کے لمحات کے کھوجانے کا دکھ الگ ہے اپنی بے عزتی پر پچھتاوا اور غصہ الگ ہے اگر ایک دوسرے کی تضحیک ہی ہمارے مسائل کا حل ہو سکتا ہے تو ہر شخص بدزبانی کرے بات بے بات طعنے دے اٹھتے بیٹھتے ایک دوسرے کو برے القاب سے نوازے لیکن اس طرح ہماری روزمرہ کی ٹینشن اور دوسرے معمولات زندگی دشواریوں کا شکار ہیں اور ہم کوئی کام مکمل ذہنی یکسوئی کے ساتھ انجام نہیں دے سکتے۔

درحقیقت ایسا ہوتا نہیں ہے اور اسی وجہ سے اور بھی افسوس ہوتا ہے کہ ایک تو اپنے آپ کو ہلکا بھی کیا، دوسروں کی نظر سے گرا یا بھی اور پریشانی وہیں کی وہیں۔ تو کیا فائدہ ایسی باتوں سے جس سے نہ خود کو فیض حاصل ہوا نہ دوسروں کو؟ تو اب کیا کیا جائے؟ اس مشکل ترین معاشی اور معاشرتی بحران کے دور میں خود کو کیسے نادل رکھا جائے۔ کیا اس طرح کے لوگ ہمیں سنا کر چلے جائیں اور ہم چپ چاپ درگزر کر دیں یا کوئی طنز یہ فقرہ کا نشانہ بنائے تو ہم اپنے آپ کو اس کے آگے سر نہڑ کر دیں۔ نہیں! بلکہ اس طرح کا رویہ اپنانے سے ہمارا شمار بھی انہی لوگوں میں ہونے لگے گا جو کہ معاشرے میں رہتے تو ہیں مگر ان کا ہونا نہ ہونا ایک برابر ہے کسی کو ان کے وجود کی اہمیت کا احساس نہیں ہے اور نہ ہی کوئی فرق پڑتا ہے ان کے برائے سے۔۔۔ کیونکہ وہ اس بات کا کبھی احساس نہیں دلاتے کہ ان کو کسی کی کوئی بات بری لگتی ہے اور یہ رویہ بھی معاشرے کو اتنا ہی نقصان پہنچا رہا ہے جتنا کہ برا رویہ کیونکہ اس رویے کی وجہ سے لوگ دوسروں پر پاؤں رکھ کر کھڑے ہونے کے عادی ہوتے جا رہے ہیں اور اس بات میں کوئی عار بھی محسوس نہیں کرتے کہ وہ دوسروں کو اپنی کہنیوں سے پیچھے دھکیلتے ہی جا رہے ہیں کیونکہ پیچھے ہونے والوں کو جب کوئی اعتراض نہیں تو ہٹانے والے کیوں نہ ہٹائیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ سب سے پہلے ہم اپنا ردِ مثبت بنائیں خود کو اتنا مضبوط بنائیں کہ کوئی ہم پر انگلی اٹھانے سے پہلے ہزار دفعہ سوچے اور لوگ بجائے ہمارا مضحکہ اڑانے کے ہمیں قابلِ تقلید سمجھیں اور ہماری روش کو اپنانے کی کوشش کریں۔ سب سے پہلے تو ہمیں خود کو اس بات کا یقین دلانا ہے کہ ہم سب اپنے اعمال کیلئے جواب دہ ہیں اس معبود کے سامنے جس نے تمام انسانوں کو تخلیق کیا ہے اور وہ سب کا رب ہے سب کا رازق ہے ان کا بھی جو اس کو مانتے ہیں اور ان کا بھی جو اس کے وجود کے (نعوذ باللہ) منکر ہیں۔ اس کے بندے اس کے اپنے تخلیق کردہ انسان کیسے کیسے کاموں کے مرتکب ہوتے ہیں پھر بھی وہ ان سے منہ نہیں پھیرتا ان کا رزق بند نہیں کرتا تو پھر ہم جو خاک سے بنے پتلے ہیں جن کی کوئی وقعت نہیں کیونکہ ایسے لوگوں سے متنفر ہو جاتے

ہیں جن سے ہمارا رشتہ وقتی ہے جن سے ہمارا واسطہ بھی صرف اس دنیا تک ہے۔ اگر ہم سب یہ سوچ لیں کہ ہم اپنے اللہ کیلئے کوئی کام کر رہے ہیں پھر کسی بھی کام کو کرنے میں کوئی مشکل نہیں رہے گی۔

اگر ہم اپنے رویے میں مثبت تبدیلی کے خواہاں ہیں تو اس کیلئے کیا کرنا ہوگا یا اپنی سوچ کو مثبت طرز فکر دینے سے کیا مراد ہے؟ اس سے مراد یہی ہے ہم خود اپنی طرف سے کسی کا کوئی ایسا پہلو تلاش نہ کریں جو لائقِ تضحیک ہو یا خود کسی حرکت سے کسی کی دل آزاری نہ کریں۔ ہم خود کبھی کسی کو یہ احساس نہ دلائیں کہ وہ ہمارے نزدیک ایک کم تر شخصیت ہے بلکہ اپنے رویے اور اپنی باتوں سے ہمیشہ دوسروں کی خوبیوں کو اجاگر کریں ان کو وہی عزت دیں جو ہم اپنے لیے دوسروں سے توقع کرتے ہیں۔

مجھے ضرور پڑھیں!!!

① الحمد للہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریریں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔ ② ایڈیٹر کی کتابیں رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار ہوں گے۔ ایڈیٹر کی کتابیں دراصل تالیفات ہیں جس کیلئے دوسری کتب اور رسائل اور جراند سے استفادہ کیا گیا ہے یہ وضاحت کرنا لازم سمجھتے ہیں کہ جس کتاب سے حوالہ لیا گیا ہے مؤلف کا ان کے تمام نظریات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔ بطور حوالہ مختلف لوگوں کی تحریریں اور نظریات شائع کیے گئے ہیں۔

③ حکیم صاحب کو موصول ہوئی والی ڈاک میں سے بعض کیساتھ جوابی لفافہ نہیں ہوتا لہذا ان کا جواب نہیں دیا جاتا۔ قارئین! جوابی لفافہ ساتھ ضرور ارسال کیا کریں۔ نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من و عن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔ (ادارہ)

برکت کا حصول نہایت آسان

فرزانہ صمیمی

اس وقت دو بچے اور ان کی ماں تینوں تمہارے پاس ہیں۔ یہ سن کر اعرابی نے اپنی چادر اتار دی۔ ایک اعرابی اپنے اوپر چادر ڈالے حاضر ہوا اور کہنے لگے آپ میں محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کون ہیں؟ یہ ہیں شاداب چہرے والے صحابہ نے بتایا تو اعرابی نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے کہا یا محمد صلی اللہ علیہ وسلم اگر آپ سچے نبی ہیں تو بتائیے کہ میرے پاس کون ہے؟ اگر بتا دیا تو اسلام قبول کر لوں گا۔

اعرابی نے ایمان لانے کا وعدہ کر لیا تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا سنو تم فلاں وادی سے گزر رہے تھے۔ تمہاری نظر فاختہ کے گھونسلے پر پڑی اس میں دو بچے تھے۔ تم نے پکڑ لیے جب فاختہ نے گھونسلہ خالی دیکھا تو وادی میں چاروں طرف اڑنے لگی۔ تمہارے سوا اسے کچھ بھی نظر نہ آیا تو فاختہ کو یقین ہو گیا کہ بچے تمہارے پاس ہیں۔ اپنے بچوں کی خاطر وہ تمہارے سامنے گر پڑی تو تم نے اُسے بھی دبوچ لیا، اس وقت دو بچے اور ان کی ماں تینوں تمہارے پاس ہیں۔ یہ سن کر اعرابی نے اپنی چادر اتار دی۔

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد کے مطابق تینوں پرندے اس میں موجود تھے۔ پھر کیا تھا؟ اعرابی کلمہ پڑھ کر ایمان لے آیا۔ صحابہ کرام مانتا پر متعجب ہوئے تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تم اس پر تعجب کر رہے ہو۔

سنو جب بندے تو بہہ کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کو اپنے بندوں پر فاختہ کی مانتا سے بھی زیادہ رحم آ جاتا ہے۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اعرابی سے فرمایا کہ وہ فاختہ اور اس کے بچوں کو آزاد کر دے۔ (مشکوٰۃ)

قیامت کی علامت: مجلس میں جاسیں تو پوری مجلس کو سلام کیجئے۔ مخصوص طور پر کسی کا نام لیکر سلام نہ کیجئے۔ ایک دن حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ مسجد میں تھے کہ ایک سائل آیا اور اس نے آپ کا نام لیکر سلام کیا۔ حضرت نے فرمایا خدا نے سچ فرمایا اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تبلیغ کا حق ادا کر دیا۔ لوگ پریشان ہو گئے کہ آپ کے فرمان کا مطلب کیا ہے۔ تو ایک صحابی رضی اللہ عنہ نے پوچھا حضرت ہم لوگ آپ کی بات کا مطلب نہیں سمجھ سکے تو فرمایا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ قیامت کے قریب لوگ مجلسوں میں لوگوں کو مخصوص کر کے سلام کرنے لگیں گے۔ (بکھرے موتی)

محبوب رب کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی دعا ایسی پوری ہوئی کہ میرے پاس اتنا مال تھا کہ سونے کی اینٹوں کو میں لکڑی کاٹنے والے کلبھاڑے سے توڑا کرتا تھا۔ فرماتے تھے کہ میرے گھر میں درہم و دینار کا اتنا ڈھیر لگ جایا کرتا تھا کہ اس کے پیچھے بندہ چھپ جایا کرتا تھا۔ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کے مال میں اللہ رب العزت نے اتنی برکت دی تھی کہ ایک بندہ مدینہ میں اپنے مال کی زکوٰۃ لے کر نکلتا کہ میں کسی مستحق کو دے سکوں۔ سارا دن مدینے میں پھرتا لوگوں سے پتہ کرتا مگر اسے ایک بندہ بھی زکوٰۃ کا مستحق نظر نہیں آتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے سب کے رزق میں برکتیں دے رکھی تھیں۔ سب لینے کی بجائے دینے والے تھے۔

حضرت انسؓ کے رزق اور اولاد میں برکت: حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مجھے دعا دی کہ ”اللہ! اس کے رزق اور اولاد میں برکت عطا فرما۔“ محبوب رب کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی دعا ایسی پوری ہوئی کہ میرے پاس اتنا مال تھا کہ سونے کی اینٹوں کو میں لکڑی کاٹنے والے کلبھاڑے سے توڑا کرتا تھا۔ فرماتے تھے کہ میرے گھر میں درہم و دینار کا اتنا ڈھیر لگ جایا کرتا تھا کہ اس کے پیچھے بندہ چھپ جایا کرتا تھا۔ اللہ تیری شان۔ اولاد اتنی کہ میں نے اپنی زندگی میں ایک سو سے زیادہ پوتے پوتیاں اور نو اسے نو اسیاں اپنی آنکھوں سے دیکھیں۔

برکتوں کا حصول کیسے ممکن ہے؟ اگلا سوال یہ ذہن میں آتا ہے کہ یہ برکت ہماری زندگی میں کیسے آئے گی؟ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں (اگر یہ بستی والے ایمان لاتے اور تقویٰ اختیار کرتے ہم آسمان اور زمین سے ان کے لیے برکتوں کے دروازوں کو کھول دیتے) تو معلوم ہوا کہ تقویٰ اور پرہیزگاری سے انسان کی زندگی میں برکتیں آتی ہیں اور جب انسان پرہیزگاری کی بجائے گناہگار بن جاتا ہے تو پھر برکتوں کے دروازے بند ہو جاتے ہیں۔ اب اس دروازے کو کھولنے کا سوچ ہمارے ہاتھ میں ہے اس دروازے کو کھولنے کی کنجی ہمارے ہاتھ میں ہے۔ ہم اگر گناہوں والی زندگی گزاریں گے تو دروازہ بند ہو جائے گا اور اگر ہم پرہیزگاری والی زندگی گزاریں گے تو دروازہ کھل جائے گا۔ شکوے اللہ تعالیٰ کے کرتے پھرتے ہیں اور یہ پتہ نہیں کہ برکتوں کو تو ہم نے روکا ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ برکتیں دیتے ہیں لیکن ہمارے گناہ ان برکتوں کو پیچھے ہٹا دیتے ہیں۔

ایک بزرگ اور اتفاق فی سبیل اللہ: ایک بزرگ رحمۃ اللہ علیہ کا یہ حال تھا کہ جب کبھی اخراجات کرتے کرتے پیسے کم ہو جاتے تو جو رہ جاتے تھے ان کو بھی جلدی سے صدقہ کر دیتے تھے اور فرماتے تھے کہ جب جیب خالی ہو جائے گی تو اللہ تعالیٰ خود جیب کو بھر دیتے ہیں اور ہماری یہ حالت ہے کہ جو بچ جائے اس کو ہم سنبھال کر رکھتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ دل پیسوں سے لگا ہوا ہے۔

رزق کی برکت کی ایک عجیب مثال: ایک بزرگ دامت برکاتہم نے اپنے وعظ میں فرمایا کہ اچھی طرح سمجھ لیں کہ ہمارے مسائل کا حل برکت میں ہے۔ مال کی برکت، رزق کی برکت، عمر کی برکت، وقت کی برکت، علم میں برکت، غرض جس چیز میں بھی اللہ تعالیٰ برکت دے دیں گے وہ چیز اس کی ضرورت سے زیادہ ہو جائے گی۔ چنانچہ ہمارے ایک بزرگ تھے ان کے بیٹے نے کہا کہ باباجی! برکت کا لفظ تو سننے رہتے ہیں مجھے وضاحت سے سمجھائیں کہ یہ برکت ہے کیا؟ فرمانے لگے کہ ادھر آؤ۔ چنانچہ وہ اسے لے گئے اور گھر کا گیزر دکھایا۔ فرمانے لگے کہ یہ برکت ہے۔ وہ گیزر دیکھ کر بڑا حیران ہوا کہنے لگے اباجی! یہ برکت کیسے ہوئی۔ وہ کہنے لگے کہ بیٹا! آپ کی عمر تیس سال ہے اور آپ کی پیدائش سے پہلے میں نے یہ گیزر لگوا یا تھا آج تک اس میں خرابی نہیں آئی۔ اسی کو رزق میں برکت کہتے ہیں۔ تیس سال تک چیزیں خراب ہی نہیں ہوتیں۔ ڈاکٹر کے پاس جانا بندے کو یاد ہی نہیں ہوتا کبھی سر میں بھی درد نہیں ہوتا۔ یہ رزق کی برکت ہوتی ہے۔

اسلاف کی زندگیوں میں برکت: ہمارے اسلاف کی زندگیوں میں برکت تھی۔ اسی لیے ان کو دو روپے کافی ہوتے تھے اور تیسرا روپیہ جو مدر سے ملتا تھا وہ بھی غریبوں میں صدقہ کر دیتے تھے یا وہ بھی اسی دارالعلوم میں واپس دے دیا کرتے تھے اور آج تو سلیمان علیہ السلام کی مچھلی کی طرح ہم نے منہ کھولے ہوئے ہیں بس رزق ڈالا جا رہا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ (اور ہے اور ہے)

صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے رزق میں برکت: صحابہ

روحانی بیماریوں کا روحانی علاج

کالے جادو
سے تڑپتے
سلگتے انوکھے
خط اور
شانی علاج

براہ کرم غلاف میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کیلئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ مختصر اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند ٹیپ یا سٹیکلر زپن کا استعمال نہ کریں کیونکہ خط کھولتے ہوئے پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ اپنا نام شہر کا نام اور مکمل پتہ واضح کر کے جوابی خط پُر ضرور لکھیں۔ ایڈریس نام مکمل ہونے کی وجہ سے جواب نہیں دیا جائیگا۔

بچوں کا مستقبل.....؟؟؟

میرا تعلق ایک متوسط گھرانے سے ہے۔ اللہ کے فضل سے شادی ہوئی اور فیض حیات بھی اچھی ملی۔ اللہ نے دو بیٹے اور ایک بیٹی عطا کی لیکن نہ جانے کیا بات ہے کہ ہماری اچھی تربیت کے باوجود بچوں کے اندر بعض بری عادات پیدا ہو گئی ہیں۔ بچے کہنا نہیں مانتے اور معمولی باتوں پر لڑنے لگتے ہیں۔ میں نے بچوں کی عادات کے بارے میں ان کی والدہ سے کئی بار بات کی اور ہم نے کوشش بھی کی لیکن یہ عادات بدستور ان کے اندر راسخ ہیں۔ بچوں کی یہ حالت دیکھ کر دل سکون ختم ہو گیا ہے اور مستقبل کی طرف سے سخت متفکر ہو گیا ہوں۔ (محمد جہانگیر راولپنڈی)

جواب: گھر کے ماحول میں یا بچے گھر سے باہر جس ماحول میں وقت گزارتے ہیں ضرور کوئی نہ کوئی کمی یا کمزوری ہے جس کی وجہ سے بچوں میں نافرمانی اور لڑنے جھگڑنے کی عادات پیدا ہو رہی ہیں اور یہ بات آپ لوگوں کے ذہنوں میں غیر اہم ہے۔ بہت غور کے ساتھ تمام باتوں کو دیکھیں تو ضرور بعض وجوہات سامنے آجائیں گی۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ بچے سونے کیلئے جو تکبہ استعمال کرتے ہیں ان پر روزانہ رات کو ایک بار سورۃ کوثر دم کر دیا کریں۔

ہر کام میں رکاوٹ ہے

والدین کا سایہ سر پر نہیں ہے سکون و تحفظ کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ کوئی بات دل کو اچھی نہیں لگتی۔ کسی کام میں دلچسپی محسوس نہیں ہوتی۔ لوگوں کی بعض باتیں سن کر دلبرداشتہ ہو گئی ہوں۔ وقت گزرتا جا رہا ہے لیکن کوئی رشتہ ابھی تک نہیں آیا ہے۔ والدین ہوتے تو شاید اس معاملے میں سرگرمی دکھاتے۔ میرے ہر کام میں رکاوٹ ہوتی ہے اور مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جس کام کو پورا کرنا چاہتی ہوں پورا نہیں ہوتا۔ (رخشدہ)

جواب: اللہ تعالیٰ نے مایوسی سے منع فرمایا ہے اور اللہ پر توکل کے ساتھ ثابت قدم رہنے کی تلقین فرمائی ہے۔ اللہ

تعالیٰ قادر مطلق ہیں لیکن اللہ کی مشیت اور حکمت میں بعض کاموں کیلئے وقت کا تعین بھی ان کی حکمت کا ایک جزو ہے۔ روزانہ کتنے ہی واقعات اس بات کی شہادت دیتے ہیں۔ لہذا اللہ پر یقین کے ساتھ اس کی طرف متوجہ رہیں انشاء اللہ ضرور حالات میں تبدیلی واقع ہوگی۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سورۃ توبہ کی آخری آیت گیارہ گیارہ بار پوری توجہ سے پڑھیں اور ترجمہ و معانی ذہن میں رکھیں۔ بعد ازاں دعا کریں۔

بلڈ پریشر اور پھر فالج

والد صاحب تین سالوں سے بیمار ہیں۔ انہیں بلڈ پریشر ہوا اور پھر فالج کا حملہ ہوا۔ بائیں طرف کا جسمانی حصہ متاثر ہوا ہے۔ چلنے پھرنے سے معذور ہو گئے ہیں۔ تمام ضروریات کیلئے سہارے کی ضرورت پڑتی ہے۔ علاج ہو رہا ہے لیکن طبیعت ابھی تک نہیں سنبھلی۔ ان کی بیماری نے سب گھر والوں کو پریشان کر دیا ہے۔

جواب: علاج اور ضروری احتیاط کے ساتھ صبح شام رات پانی پر ایک سو ایک بار یا اللہ یا زب زجیہ دم کر کے والد صاحب کو پلایا کریں۔ والد صاحب سے کہیں کہ وہ جس قدر آسانی سے ہو سکے دل میں یا اَحْفِیْط یا سَلَامْ کا ورد کیا کریں۔

زندگی کا سنہرا دور بے کار

میرا سب سے بڑا مسئلہ صحت سے متعلق ہے۔ جسمانی طور پر انتہائی کمزور ہوں۔ گال چپکے ہوئے ہیں اور کلاںیاں پتی ہیں۔ جوانی میں سر اور ڈاڑھی کے بال سفید ہو گئے ہیں۔ نوجوانی کی غلطیوں کا خمیازہ بھگت رہا ہوں۔ نماز میں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ مایوسی کی تصویر بن گیا ہوں۔ کسی سے بات نہیں کرتا لیکن کرنی پڑ جائے تو دل و دماغ کی عجیب حالت ہو جاتی ہے۔ دل و دماغ پر ہر وقت برے خیالات کا غلبہ رہتا ہے رات کو نیند نہیں آتی۔ گرمیوں میں بھی ہاتھ سرد رہتے ہیں۔ آنے والے حالات کا خیال کر کے دل ڈوبنے لگتا ہے، جسم پر تھکاوٹ طاری رہتی ہے۔ نزلے کی رطوبت سے

ذہنی تناؤ کا مریض

میں چند پریشانیوں کی وجہ سے ذہنی تناؤ اور گھبراہٹ کا مریض بن گیا ہوں۔ چند دوستوں کو رقم دی جو واپس نہیں کر رہے ہیں۔ لڑائی جھگڑوں کی نوبت آگئی ہے۔ (اسلم، کراچی)

جواب: روزانہ رات سونے سے پہلے بسم اللہ شریف مکمل اکتالیس بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر ایک بار یا وُذُوْ دُم کر کے پیئیں۔ نیز سورۃ اخلاص اور آیت الکرسی سات سات بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت کی دعا کیا کریں۔ علاوہ

منہ کے کینسر کا آزمودہ ٹوٹک

خالد اعوان کراچی

میرا منہ اندر سے بالکل گل گیا تھا سارا منہ اندر سے کچا ہو گیا تھا اور میں سالن روٹی بالکل نہیں کھا سکتا تھا یہاں تک کہ وہی سے بھی روٹی نہیں کھا سکتا تھا۔ وہی بھی میرے منہ میں جلن پیدا کرتا تھا

مجھنا کارہ وآوارہ عاصی و گنہگار نے تقریباً بیس سال پان اور گنگے کھائے ہیں اور پان اور گنگوں کا اتنا کثرت سے استعمال کرتا تھا سوائے کھانا کھانے اور نماز کے علاوہ میرا منہ کبھی خالی نہیں رہتا تھا۔ سمندر میں ڈبوئی ہوتی تھی اور خوب پان اور گنگے کھاتا تھا اور اب الحمد للہ پان گنگے بالکل چھوٹ گئے ہیں۔ چار سال سے بالکل نہیں کھا رہا اور پان اور گنگوں کی عادت چھوڑنے کی وجہ یہ بنی کہ میرا منہ اندر سے بالکل گل گیا تھا سارا منہ اندر سے کچا ہو گیا تھا اور میں سالن روٹی بالکل نہیں کھا سکتا تھا یہاں تک کہ وہی سے بھی روٹی نہیں کھا سکتا تھا۔ وہی بھی میرے منہ میں جلن پیدا کرتا تھا۔ میری بیوی میرے لیے بالکل سادہ کھچڑی بناتی تھی جس میں نہ نمک نہ مرچ صرف وہ کھاتا تھا اور منہ بھی صحیح طریقے سے نہیں کھلتا تھا۔

محترم حکیم صاحب! مطالعہ کا مجھے شروع ہی سے بہت شوق ہے اور ہر کتاب پڑھتا تھا اور مطالعے میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ منہ کا کینسر چھالیہ پان، تمباکو وغیرہ سے ہوتا ہے۔ میں بہت زیادہ پریشان ہو گیا کہ ہسپتالوں میں ڈاکٹر مہنگی مہنگی دوائیاں اور ٹیوب لکھ کر دیتے ہیں اب کون جا کے اتنا مہنگا علاج کرائے۔

میں ہر ہفتے سلنڈر میں گیس بھروانے جاتا تھا کیونکہ ہمارے علاقے میں ابھی گیس نہیں آئی تھی اور راستے میں آٹھ خالی پلاٹ تھے جن کی چار دیواری کی ہوئی تھی اور اس کا ایک چوکیدار رکھا ہوا تھا جو ان پلاٹوں کی نگرانی و حفاظت کرتا تھا۔ اسی چوکیدار سے سلام و دعا ہوتی رہتی تھی۔ وہ چوکیدار میرے لیے گری لے آتا اور میں اُس کے ساتھ بیٹھ کر باتیں وغیرہ کرتا۔

ایک دن میں سلنڈر میں گیس بھروانے جا رہا تھا تو اُس چوکیدار نے مجھے آواز دے کر بلایا کرسی لا کر دی اور باتیں شروع ہو گئیں باتوں باتوں میں میں نے اس چوکیدار بابلے کو اپنے منہ کے متعلق بتایا اور کہا کہ نسخے تو بہت ہیں کچھ سمجھ نہیں آ رہا کہ کون کون سا نسخہ استعمال کروں جس سے میری یہ تکلیف ختم ہو جائے۔ اس چوکیدار بابا نے مجھے کہا کہ میری عمر 70 سال سے اوپر ہے اور پندرہ سال کی عمر سے پان کھا رہا ہوں اور ہم انڈیا کے رہنے والے ہیں اور ہمارا پورا خاندان نسل در نسل پان

کھا رہا ہے اور اب بھی اس نے منہ کھول کر دکھایا کہ دانت زیادہ گر گئے ہیں لیکن الحمد للہ منہ ان تمام بیماریوں اور عوارضات سے پاک ہے۔ اس چوکیدار بابا نے مجھے کہا خالد بھائی ہمارا خاندانی نسخہ ہے ہر کسی کو نہیں بتاتے مگر آپ سے دوستی کا مزہ آیا۔۔۔ جی چاہتا ہے کہ وہ نسخہ آپ کو دوں، میں حیرانگی سے اس چوکیدار بابا کو دیکھ رہا تھا۔ اس چوکیدار بابا نے مجھے کہا کہ باز تو جانی رہے ہو گیس بھرانے کیلئے، آتے ہوئے اپنے لیے دوا بھی لیتے آؤ۔۔۔ انشاء اللہ ایک ہفتے میں تمہارا منہ بالکل ٹھیک ہو جائے گا پھر کسی دوائی کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اس چوکیدار بابا نے مجھے بتایا کہ پان، تمباکو، چھالیہ، چونا اور ہر قسم کے گنگے جو آج کل بازار میں فروخت ہو رہے ہیں ان سے منہ خراب ہو جائے تو پھر یہ نسخہ انشاء اللہ ان تمام بیماریوں اور عوارضات کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ منہ دوبارہ صحیح حالت میں آجائے گا۔

اس چوکیدار بابا نے مجھے کہا کہ بازار سے دس روپے کی پھٹکڑی اور دس روپے کے میٹھرے جو اچار میں ڈالے جاتے ہیں لے آؤ اور چار بوتلیں ایک لیٹر والی پانی سے بھر کر اسٹیل کے برتن میں ڈال دو اور دونوں دوائیاں بھی برتن میں ڈال کر ہلکی آنچ پر چولہے پر رکھ دو پھٹکڑی بھی پانی میں حل ہو جائے گی اور میٹھرے بھی پانی میں پھٹ جائیں گے اور ہلکی آنچ پر اتنا پکنے دو کہ ایک لیٹر پانی جل جائے۔ جب تین لیٹر پانی رہ جائے پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو اس کو بوتلوں میں بھر کر ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ مگر فریق میں نہ رکھیں اور صبح نہار منہ اس پانی سے کلیاں بھی کرنی ہیں اور غرارے بھی کرنے ہیں اور اسی طرح دن میں چار پانچ مرتبہ کرنا ہے اور رات کو سوتے وقت بھی کرنا ہے اور اس پانی سے منہ بھر کر تھوڑا پانی منہ میں روک کر تھوڑی دیر بعد کلی کرنی ہے اور غرارے بھی کرنے ہیں اور پرہیز یہ بتایا تھا کہ کلی غرارے کرنے کے بعد کم از کم آدھے گھنٹے تک کوئی چیز کھانی پینی نہیں ہے۔

اس چوکیدار بابا نے بتایا کہ پھٹکڑی سے منہ اور گلے کے تمام جراثیم ختم ہو جائیں گے اور میٹھروں سے منہ اور گلے کے تمام

زخم انشاء اللہ صحیح ہو جائیں گے اور ایک ہفتہ کے بعد جو مرضی ہے کھاؤ پیو اور انشاء اللہ پھر تم سب کچھ کھا سکو گے۔ محترم حکیم صاحب! میں نے یہ نسخہ اسی دن بنا کر استعمال کرنا شروع کر دیا اور الحمد للہ آہستہ آہستہ ایک ہفتے کے اندر ہی میرا منہ صحیح ہونا شروع ہو گیا۔ منہ کے جراثیم ختم ہو گئے منہ کے زخم بھر کر ختم ہونا شروع ہو گئے اور پھر میں نے اس نسخے کے بعد ایک نسخہ آپ کا بھی استعمال کرنا شروع کر دیا۔

آپ کی کتاب ”تندرستی کے دس راز داں ٹانک“ میں صفحہ نمبر 150 پر پودینہ کے فوائد لکھے ہیں ان فوائد میں ایک فائدہ یہ لکھا ہے کہ پودینہ بہترین انٹی البرجک ہے۔ میں نے پودینہ خشک کر کے بوتل میں ڈال دیا اور دن میں کئی دفعہ دو دو چٹکیاں لے کر منہ میں ڈال کر خوب چباتا اور خوب چوس چوس کر چبا چبا کر کھاتا معمولی سی جلن ہوتی مگر میرا منہ بالکل صاف ہو گیا۔ کہاں میں معمولی سی مرچ بھی نہ کھا سکتا تھا مگر اب منہ بالکل پہلے جیسا ہو گیا ہے۔ جیسے میں نے بھی پان اور گنگے کھائے ہی نہیں اور اب الحمد للہ پان اور گنگوں جیسی لعنت سے ہمیشہ کیلئے توبہ کر لی ہے۔ جڑے تو میرے زیادہ متاثر نہیں ہوئے تھے مگر پھر بھی میں نے نماز سے پہلے موٹی مسواک شروع کر دی اور موٹی مسواک کو دانتوں کی جڑوں میں دبا کر جڑے ہلکے ہلکے چلاتا جس سے جڑے بھی اپنی اصل حالت پر آگئے ہیں اور میں الحمد للہ بالکل صحت یاب ہو گیا ہوں اور اس منہ کے مرض سے ہمیشہ کیلئے نجات مل گئی ہے۔

محترم حکیم صاحب! آپ کی ایک کتاب ہے جس کا مجھے ابھی نام یاد نہیں آ رہا وہ مجھ سے کوئی مانگ کر لے گیا ہے اور ابھی تک واپس نہیں کی اس میں بھی آپ نے لکھا ہے کہ پودینہ کینسر ختم کرتا ہے اس لیے میں نے پودینہ خوب چبا چبا کر چوس چوس کر کھایا میرا منہ اپنی اصلی حالت پر آ گیا ہے۔ الحمد للہ۔

کئی پندرہ سال کے، بیس سال کے جوان دیکھتا ہوں جنہوں نے اپنا منہ خراب کر دیا ہے دیکھ دیکھ کر دھواؤ افسوس ہوتا ہے پھر ان کیلئے دعا بھی کرتا ہوں اور ان کو اس حرکت سے روکتا بھی ہوں اور انہیں یہ علاج بھی بتاتا ہوں۔ مگر افسوس یہ ہے کہ وہ علاج کرتے ہیں منہ تھوڑا سا صحیح ہوتا ہے وہ پھر پان اور گنگے کھانا شروع کر دیتے ہیں۔

بش حیض کیلئے

حوالہ شانی: کالے تل، منقہ، چھوہارے تمام تین تین تولے پرانا گڑ تین تا پانچ تولے۔ آدھا کلو پانی میں خوب جوش دیں باقی ایک پاؤہ جاے تو چھان لیں 7 یوم میں پی لیں، انشاء اللہ حیض کی جملہ تکلیف دور ہو جائیگی۔ (محمد سلیم دینا پور)

سات لا علاج بیماریوں کیلئے ایک ہی ٹانک

بچوں کو ضرور استعمال کرائیں کیونکہ ان کا دماغی استعمال زیادہ ہوتا ہے بدذائقہ بھی نہیں اور انہیں آدھا چھج صبح نہار منہ اس کا استعمال انہیں تمام دن فریش رکھے گا ان کی دماغی صلاحیتوں کو خوشحالی اور اعتماد بخشنے گا اور ان کا آئی کیو لیول بہت بہتر ہو جائے گا

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں! آپ بھی سخی نہیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود دہلوی چغتائی)

اکتوبر 2012ء میں میں نے اپنے مشاہدات میں ایک بات لکھی تھی اور ایک انوکھا نسخہ بتایا۔ وہ نسخہ پہلے سے آزمودہ تھا اور بے شمار لوگوں نے اسے آزما دیا ویسے بھی میرا ایک طریقہ ہے کہ میں کوئی سنی سنائی بات عبرتی کے قارئین تک پہنچانے کی ہرگز کوشش نہیں کرتا جب تک اس کو ایک بار نہیں کئی بار تجربات کی کسوٹی پر پرکھ کر جانچ کر آزما کر نہ دیکھ لوں ان تجربات کے بعد پھر آپ کے پاس پہنچاتا ہوں۔ انوکھی بات یہ ہے کہ مخلوق خدا کا میری باتوں پر اعتماد ہے اور میرا طبی مضمون ضرور پڑھتے ہیں اور پھر اس کے بعد اپنے مشاہدات اور تجربات لکھتے ہیں۔

مذکورہ اکتوبر 2012ء کا مضمون جس کا عنوان تھا ”معدہ اور السر کے مریض ضرور کریں اور پڑھیں!“ جب سے چھپا اس وقت سے مسلسل مجھے اس کے مزید تجربات اور مشاہدات ملنا شروع ہوئے بجائے اس کے کہ میں آپ کو کوئی اور تجربہ بتاؤں۔ میں چاہتا ہوں تجربے کے تجربے کو اور بڑھاؤں۔ اس کے تجربات سے اور تجربات لے آؤں اور اس کے مشاہدات میں اور ترقی پیدا کروں۔ آئیے! میں آپ کو اب قارئین کے تجربات بتاتا ہوں بس اتنا یاد رکھیے گا ایک تجربے کے پیچھے کئی قارئین کے تجربات ہیں جسے میں فی الحال ایک قاری کے تجربے کی شکل میں پیش کروں گا۔ کیونکہ نیٹ پر لاکھوں لوگ پڑھتے ہیں اور عبرتی لاکھوں لوگ خرید کر پڑھتے ہیں تو کیا خیال ہے۔۔۔! لاکھوں لوگوں کے تجربات لاکھوں نہ سہی ہزاروں تو ضروری ہوں گے اور ویسے بھی ہر شخص اپنے تجربات نہیں لکھتا جتنے لکھتے ہیں ان کی تعداد بھی اچھی خاصی ہے۔

پہلا تجربہ: پیٹ بڑھنے کے مریض اس وقت بہت زیادہ ہیں میرے پاس ایسے لوگ جن کا پیٹ بڑھا ہوا تھا اور کسی بھی دوا سے کم نہیں ہوتا تھا کسی نے اس دوا کو چند ماہ استعمال کیا اور باقاعدگی سے کیا اور اس کا پیٹ کم نہ ہوا ہو مجھے یاد نہیں۔۔۔! کتنے لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اس دوا کے استعمال کے بعد قسم اٹھا کے کہا کہ ہم نے بہت دوائیں آزمائیں بہت ورزشیں کیں بھاگ بھاگ کر اپنے جوتے پھاڑ دیئے پاؤں گھسا دیئے لیکن وہ فائدہ نہیں ہوا جتنا اس دوا سے ہوا۔ دن میں تین چھج چائے والے اگر استعمال کیے جائیں اور کچھ عرصہ لگاتار کیے جائیں تو اتنا فائدہ ہوتا ہے کہ انسان کی عقل حیران

رہ جاتی ہے۔ ایک بچی کی شادی صرف اس کے موٹاپے اور پیٹ کے بڑھنے کی وجہ سے رکی ہوئی تھی۔ میرے اصرار پر انہوں نے یہ دوائی اعتماد سے استعمال کی ان کا اعتماد بڑھتا گیا رزلٹ ملتا گیا۔۔۔ مشاہدے اور تجربات نے بتا دیا کہ نہیں دوا دوائیں ایک پر تاثر علاج ہے جس کا ہر ذرا غذا کو جزو بدن بنا کر ہضم کرتا ہے پانی نہیں بناتا اور ایسا ہی ہوا اور طبیعت میں نکھار پیدا ہوتا چلا گیا اور موٹاپا کم ہوتا گیا، جسم ہلکا ہوتا گیا، جو لٹکا ہوا پیٹ، لٹکی ہوئی جلد اور لٹکا ہوا جسم تھا اس کے اندر تبدیلی پیدا ہونا شروع ہوئی حتیٰ کہ رنگت سیاہی مائل ہو گئی تھی اس میں بھی سفیدی آگئی اور نکھار آ گیا۔ قارئین! یہ ایک نہیں میرے پاس اس جیسے کئی کہیں ہیں لیکن فائدہ اس کو ہو جو چکنائی والی چیزیں، چینی والی چیزیں اور میدے والی چیزوں کا پرہیز ضرور کرے۔ یہی نسخہ ضرور استعمال کریں، اس کے کچھ سائیڈ ایفیکٹ نہیں ہیں اور اس کی تاثیر میں جو انوکھی چیز ہے اس میں دو جنتی چیزیں ہیں ایک کلونجی جس کے بارے میں حدیث میں دعویٰ ہے کہ موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج اور دوسرا شہد کہ جو دنیا میں بہترین دعوت اور ضیافت اور جنت میں جنتیوں کیلئے بھی لا جواب ضیافت اور دعوت کا سامان ہے۔

دوسرا فائدہ: کمر درد آج پوری دنیا میں جتنی بھی عالمی بیماریاں ہیں ان میں کمر درد عالمی بیماریوں کی وجہ سے وجود میں آئی ہے اس کی وجہ فوم کی کرسی، فوم کا گد، پیدل نہ چلنا اور سہولت پسندانہ زندگی اور انیر کنڈیشننگ کا بکثرت استعمال گاڑی اور گھر میں۔۔۔ اگر کسی کو کمر کا درد ہو گیا ہو وہ اس دوا کو اعتماد سے استعمال کرے کیونکہ یہ بے ضرر دوا ہے، کتنے بے شمار لوگ مجھے خط میں اور مشاہدات میں لکھتے ہیں اور بالمشافہ بتاتے بھی ہیں کہ انہوں نے یہی دوائی استعمال کی۔ ان کی کمر کا درد سو فیصد ٹھیک ہو گیا ہاں کسی کا جلدی کسی کا دیر سے لیکن آج تک کوئی ایسا نہیں ملا جس نے کچھ عرصہ اعتماد سے استعمال کیا ہو اور اسے نفع نہ ہوا ہو۔ ڈسک پر ابلیم ہو، مہروں کا مسئلہ ہو، ریڑھ کی ہڈی ٹیڑھی ہو چکی ہو، کمر پھوڑے کی طرح دکھتی ہو، سو فیصد سیدھا نہ ہو سکتا ہو بار بار کمر دبانے کو دل چاہ رہا ہوں پھر دبانے سے وقتی فائدہ ہوتا ہوا اور پھر طبیعت ویسی ہو جاتی ہوا اس سب کیلئے یہ نسخہ نہایت لا جواب ہے۔

تیسرا فائدہ: جوڑوں کا پرانا درد جس سے مریض اٹھنے بیٹھنے سے عاجز آ گیا ہو جو متورم ہوں ڈاکٹروں کا اصرار ہو کہ نئے گھٹنے ڈلیں گے اور بہت بڑی سرجری ہوگی۔ لاکھوں روپے لگیں گے لیکن اس کے بعد ساری زندگی دوائی کھانی ہوگی کہ یہ گارنٹی نہیں ہے کہ آپ سو فیصد صحت یاب ہو جائیں گے۔ ان لوگوں نے جب بھی یہی دوائی استعمال کی کچھ لوگ ایسے ملے جنہوں نے کہا کہ ہم نے فوراً ڈاکٹری دوائی استعمال کرنا ساتھ نہیں چھوڑی ساتھ ساتھ وہ بھی کرتے رہے وہ سو فیصد بہتر ہوئے اور ڈاکٹری دوائی بھی چھوٹ گئی صحت مندی بھی ہوئی اور ایسے صحت یاب ہوئے کہ طبیعت میں نکھار آیا، صحت مندانا چال میسر ہوئی جوڑوں میں حرکت پیدا ہوئی، جو ٹوائٹ میں اٹھنے بیٹھنے سے معذور تھے نماز میں رکوع سجود سے معذوری اور تکلیف تھی کرسی کے علاوہ نیچے نہیں بیٹھ سکتے تھے وہ سب تکلیفیں ختم ہو گئیں۔ آپ بھی استعمال کیجئے اعتماد یقین سے لیکن جلدی نہ کیجئے۔

چوتھا فائدہ: دماغی کمزوری، کیرا، نزلہ، زکام، نظری کمزوری، چھینکیں، ناک سے پانی بہنا، سردی گرمی موسم کی تبدیلی سے فلو، نزلہ، الرجی ان ساری حالتوں میں اس دوائی کا استعمال نہایت فائدہ مند ثابت ہوا ہے اور اس کے حیرت انگیز رزلٹ ملے ہیں جس کی طبیعت کے اندر بہت زیادہ گرمی ہو وہ اسے اعتماد سے استعمال کرے کیونکہ اسپنغول کا چھلکا دوائی کی گرمی کو اعتدال پر لا رہا ہے اور جس کی طبیعت میں بہت زیادہ سردی ہو تو وہ بھی توجہ سے یقین سے استعمال کریں۔

بچوں کو ضرور استعمال کرائیں کیونکہ ان کا دماغی استعمال زیادہ ہوتا ہے بدذائقہ بھی نہیں اور انہیں آدھا چھج صبح نہار منہ اس کا استعمال انہیں تمام دن فریش رکھے گا ان کی دماغی صلاحیتوں کو جلا اور اعتماد بخشنے گا اور ان کا آئی کیو لیول بہت بہتر ہو جائے گا۔ دفنوں میں جانے والے یا دماغی محنت کرنے والے اس دوا کو اپنا ساتھی بنالیں۔

پانچواں فائدہ: اعصابی کمزوری اس وقت ہمارے معاشرے کا ایک المیہ ہے بلکہ یہ معاشرے کا نہیں عالمی المیہ ہے۔ اس کی وجہ ٹینشن، شور، بجلی اور روشنی کا بکثرت استعمال، غذاؤں میں تیز مصالحہ جات اور چکنائی کی زیادتی، گوشت کا بکثرت استعمال، موبائل اور نیٹ۔۔۔ یہ وہ اسباب ہیں جن سے اس وقت معاشرے میں نہایت اعصابی کھچاؤ تناؤ اور اعصابی دباؤ بہت زیادہ تیزی سے بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ میں بعض اوقات حیران ہوتا ہوں سولہ سترہ سال کے جوان مجھے (باقی صفحہ نمبر 33 پر)

نفسیاتی گھربلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان
اور بد حال
گھرانوں کے
الجھے خطوط اور
سلاجھے جواب

جوابی لفافہ ضرور بھیجیں، مکمل پتہ لکھا ہوا۔ جواب میں جلدی نہ کریں۔

مگرف گئی۔ (س۔ اسلام آباد)

مشورہ: شادی کیلئے لڑکے اور لڑکی دونوں کی رضامندی ضروری ہے۔ لڑکا راضی اور لڑکی راضی نہیں تو شادی نہیں ہو سکتی۔ آئندہ خود کو ختم کرنے کے بارے میں نہ سوچیں، خود کشی حرام ہے کیونکہ یہ ایک قسم کا قتل ہے اور اس فعل میں بیک وقت قاتل اور مقتول ایک ہی شخص ہوتا ہے۔ اسلام میں ہر قسم کے ایسے فعل سے منع کیا گیا ہے جس سے انسانی جان کا ناحق ضیاع ہوتا ہو۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”جس شخص نے اپنے آپ کو پہاڑ سے گر کر مارا، اس کو دوزخ میں بھی پہاڑ سے گرایا جاتا رہے گا اور وہ ہمیشہ دوزخ میں رہے گا اور جس شخص نے زہر کھا کر جان دی، دوزخ کے اندر بھی زہر کا پیالہ اس کے ہاتھ میں ہوگا وہ ہمیشہ دوزخ میں رہے گا اور جس شخص نے اپنے آپ کو ہوسے کے کسی ہتھیار سے مارا، دوزخ میں وہ ہتھیار اس کے اپنے ہاتھ میں ہوگا جس کو وہ اپنے پیٹ کے اندر گھونپنے کا اور ہمیشہ دوزخ میں رہے گا۔“ آپ جان بوجھ کر اپنے ارادے سے دنیا کی عارضی زندگی میں ایسا کوئی کام نہ کریں جس سے آخرت کی زندگی متاثر ہو۔ یہ زندگی ہے یہاں مسائل اور مشکلات سے ہر ایک کا ہی واسطہ پڑتا ہے لیکن ذہنی طور پر صحت مند لوگ پریشانیاں کو مثبت انداز میں حل کرتے ہیں۔ ان سے شکست کھا کر خود کو نقصان نہیں پہنچاتے۔ آج سے آپ بھی خود کو کمزور بے بس مجبور نہیں سمجھیں گی۔ رشتہ پسند نہیں صاف انکار کر دیں۔ گھر والے نہیں مانتے تو خاندان کے کسی بزرگ سے بات کریں۔ آپ کو انکار کا حق حاصل ہے اور اپنے حق کو استعمال کرنے میں کوئی برائی نہیں۔

دل کی بیماری کے لیے مجرب نسخہ

دل پر ہاتھ رکھ کر ایک سو گیارہ مرتبہ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ پڑھ کر دم کرے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

چوری اور شیطانی اثرات سے حفاظت

سونے سے پہلے 21 مرتبہ بسم اللہ پڑھے تو چوری، شیطانی اثرات اور اچانک موت سے محفوظ رہے گا۔ (قاسم حسن پکھوال)

آخر کب تک رشتہ داری نبھائیں

میری تین بیٹیاں ہیں تینوں کی عمریں تیس سال سے زیادہ ہو گئی ہیں ان سے بڑے دو بیٹے ہیں۔ بہنوں کی شادی نہ ہونے کے سبب وہ خود بھی شادی نہیں کر رہے۔ ویسے سچ بتاؤں مجھے بھی بیٹیوں کی بہت فکر ہے۔ اس لیے میں نے بیٹیوں کی شادی میں دلچسپی نہیں لی۔ گھر میں عجیب ناخوشگوار سی فضا ہے۔ بیٹے بیٹیوں نے دوسروں کی شادیوں میں جانا چھوڑ دیا ہے۔ میں اکیلی کب تک رشتہ داری نبھاتی رہوں۔ اکثر اوقات یوں لگتا ہے ہم سب نفسیاتی مریض بن رہے ہیں۔ (سیمہ، کراچی)

مشورہ: جو لوگ فطرت کے خلاف زندگی بسر کرتے ہیں ایک وقت آتا ہے کہ وہ نازل زندگی سے دور ہونے لگتے ہیں۔ لوگوں سے ملنا جلنا ترک کرنے کسی کے دکھ سکھ میں شامل نہ ہونا، غیر صحت مند زندگی بسر کرنا ہے۔ آپ بیٹیوں کے ساتھ بیٹیوں کا بھی خیال رکھیں اور ان کی شادی کریں ہو سکتا ہے لوگوں سے ملنا ہو تو بیٹیوں کا کہیں اچھی جگہ رشتہ ہو جائے۔ بیٹیوں کا رشتہ دیر سے ہونے پر اکثر لوگ بیٹیوں کی شادی نہ کرنے کی غلطی کرتے ہیں۔ آپ ہرگز ایسا نہ کریں اگر بیٹیوں کے لئے اچھے رشتے مل جائیں تو فوراً ان کی شادیاں کر دیں۔ اس وقت تک انشاء اللہ بیٹیوں کا رشتہ بھی ہو جائے گا۔

وہ میری ضرور سنتے.....!!!

بڑی بہن نے ماموں کے بیٹے سے میرا رشتہ کروا دیا کہا زمیندار ہیں خوش رہو گی امی خوش ہو گئیں مگر میں پریشان ہو گئی مجھے لڑکا بالکل پسند نہیں نہ ہی کوئی اور پسند ہے ابھی تو میں پڑھ رہی ہوں۔ گریجویٹیشن کر لوں گی تو پھر دیکھا جائے گا۔ پہلے میری بہن کا رشتہ یہاں ہو رہا تھا۔ وہ قدمیں چھوٹے کا لے اور موٹے ہیں۔ سر پر بال بھی کم ہیں، تعلیم یافتہ بھی نہیں۔ پہلے بڑی بہن کیلئے ان کا رشتہ آیا تھا بہن بہت روٹی تو ابو نے صاف انکار کر دیا اور اب پانچ سال بعد بہن نے میرا رشتہ کروا دیا۔ میں نے بہت انکار کیا۔ امی دودن سے آٹنی کے گھر گئی ہیں۔ گھر پر دو بھائی ہیں۔ بات نہیں کرتے۔ میں نے نیند کی گولیاں کھالیں

یہ کیسے ممکن ہے.....؟؟؟

مجھے بچپن ہی سے باتیں کرنے کی عادت ہے۔ اسکول میں بھی بہت بولتی تھی اکثر ٹیچر کی ڈانٹ کھانی پڑتی۔ پھر کالج میں بھی زیادہ باتیں کرتی اور اب گریجویٹ کے بعد ایک بینک میں ملازمت اختیار کر لی ہے۔ وہاں کام بہت ہے مگر میں وقت نکال کر ادھر ادھر کی باتیں کرنے لگتی ہوں۔ میں نے محسوس کیا ہے کہ مجھ سے تو کوئی کچھ نہیں کہتا مگر ایک دوسرے کو دیکھ کر لوگ ہنسنے ہیں یہ میرا وہم نہیں حقیقت ہے کہ لوگ میری باتوں اور میرے سوالات پر مسکراتے ہیں۔ تقریباً سب ہی لوگ عمر میں مجھ سے بڑے ہیں۔ کام میں میری مدد بھی کرتے ہیں لیکن گھر والوں اور رشتہ داروں کی طرح شفقت نہیں رکھتے۔ میں نے گھر پر والدہ کو صورتحال بتائی تو انہوں نے کہا کہ کم بولا کرو اب یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک باتونی لڑکی کم سخن ہو جائے۔ (فرخ، لاہور)

مشورہ: یہ ٹھیک ہے کہ عادت بدلنا مشکل کام ہے لیکن تھوڑی سی کوشش سے یہ مشکل کام ممکن ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے کام کے دوران کچھ وقت نکال کر غیر ضروری گفتگو کرنے کی عادی ہیں۔ اب پکا ارادہ کریں اور کام کے وقت خاص طور سے دفتر میں صرف کام کرنا چاہیے۔ زیادہ وقت خاموش رہنے کے بہت سے فائدے بھی ہیں۔ مثلاً توانائی غیر ضروری باتیں کرنے سے ضائع ہوتی ہے، یہ توانائی دفتر کے کام بہتر طریقے سے انجام دینے میں صرف کی جاسکتی ہے۔ وقت بچتا ہے ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی ہے کیونکہ زیادہ باتیں کرنے سے خیالات منتشر ہو جاتے ہیں اور ذہنی یکسوئی میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ کم بولنے والوں کی عزت زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ زیادہ باتوں سے وہ کسی کے دل میں جگہ گھر نہیں کر پاتے اور پھر زیادہ بولنے والوں کی باتوں کو لوگ توجہ سے نہیں سنتے جبکہ کم سخن لوگ جب بھی کچھ بولتے ہیں لوگ توجہ دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو مہذب اور عقل مند بھی خیال کیا جاتا ہے۔ دفتر میں لوگوں کی عزت و احترام کریں اور ان سے اہل خانہ جیسے رویے کی امید نہ رکھیں۔

دفعہ شدہ تعویذ نکالنے کا طریقہ

عقبري کی سابقہ فائلوں سے ہر ماہ موتی چنیں
گھریلو مسائل کا انسائیکلو پیڈیا

سخت مصیبت دفع کرنے کیلئے

سخت مصیبت دفع کرنے کے لیے سات ہزار مرتبہ اس آیت کو گیارہ دن تک پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ آیت یہ ہے
بَلْ اَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰتٰىكَ مَالًا مِّنْ عِندِ رَبِّكَ فَاعْلَمْ
وَتَسْتَسْئِلُوْنَ مَّا تَشْتَرِيْ بِهٖ (سورۃ الانعام آیت نمبر 41)

انشاء اللہ الزام سے بری ہوگا

اگر چور کوئی اور ہوا اور پکڑا کوئی اور گیا ہو وہ دقت اس آیت شریف کو پڑھے انشاء اللہ الزام سے بری ہوگا اور اصل ملزم برآمد ہو جائے گا۔ آیت یہ ہے وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ اِلَّا عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ اُخْرٰى ثُمَّ اِلٰى رَبِّكُمْ مَّرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيْهِ تَخْتَلِفُوْنَ فَاَنذَرْتُكُمْ يَوْمَ تَمُوتُ وَتُنْفَخُ السُّنُورُ (سورۃ الانعام 164)

مجون خشاش

ہوالاشانی: کوکنار سفید بڑے قد کے سودا، برگ بانہ سفید پھول کوکنار کے موزن، ہر دو کو آٹھ گھنٹے پانی میں جھگوڑیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد جوش دیں جب چوتھا حصہ پانی رہے خوب مل کر چھان لیں اور اس پانی کے ہم وزن مصری ڈال کر قوام کر لیں جب گاڑھا ہو جائے نیچے اتار کر گوند کیکر، گوند کتیرا، مٹھی مٹھر ہر ایک ڈیڑھ تولہ، مصطکی مرکی، ہر ایک گیا رہ ماشہ، انیون عمدہ، زعفران اصلی ہر ایک ساڑھے چار ماشہ کوٹ چھان کر ملا دیں۔ خوراک: دو ماشہ سے تین ماشہ صبح و شام دیں۔ فوائد: نزلہ قدیم ہو یا جدید، کھانسی خشک ہو یا تر، نئی ہو یا پرانی، جربان منی، کثرت سیلان، حمض اور رطوبت زنانہ کے لیے بے نظیر ہے۔ نفث المده (منہ سے پیپ آنا) نفث الدم (منہ سے خون آنا) جراحت ہائے سینہ و دھش، میل کہنہ، سرفہ ہر قسم، اسہال سفر اوی و دموی، اسہال کہنہ، صبح امعاء قروح امعاء کے لیے مفید ہے۔ تب دق اور سل کے پہلے دوسرے درجہ کے لیے بھی سیف قاطع ہے۔ جس کی طبی رسائل میں بہت دفعہ تصدیق ہو چکی ہے۔

☆.....عقبري کی سابقہ فائلیں.....☆

گھریلو نچاچوئیں رزق کی تنگی پریشانیوں سے نجات کیلئے اور صدیوں سے چھپے صدیوں رازوں اور طبی معلومات سے مکمل طور پر استفادہ کیلئے عقبري کے گزشتہ سالوں کے تمام رسائل جات مجلد دیدہ زیب فائل کی صورت میں دستیاب ہیں۔ یہ رسالہ جات آپ کی نسلوں کیلئے روحانی، جسمانی، نفسیاتی معالج ثبات ہونگے۔

(قیمت فی جلد- 500/- روپے علاوہ ڈاک خرچ)

ایک بالشت دو انگلی کی لمبائی رکھ کر مریض کے سامنے بیٹھ کر عمل پڑھنا شروع کریں اگر مریض دور ہو تو تصور کر کے پڑھیں اور عمل چار بار پڑھ کر مریض اور کانا پر پھونک ماریں اور سر کنڈ (کانا) کو مریض کے سر ہانے رکھ دیں تین گھنٹے کے بعد ملاحظہ کریں کانا لمبائی میں ضرور کچھ نہ کچھ بڑھ جائیگا

مرتبہ پنجم اللہ الرحمن الرحیم پھر ایک دفعہ سورہ فاتحہ پڑھیں آپ نے اسی طرح سورہ فاتحہ ایک سو ایک بار پڑھنی ہے۔ ہر بار تین دفعہ پنجم اللہ الرحمن الرحیم شروع میں آپ پھر مریض پر دم کریں یا سادہ پانی پر پھونک مار کر مریض کو پلائیں۔ انشاء اللہ شفاء یقینی ہوگی اگر شفاء مریض کے مقدر میں نہ ہے تو عمل مکمل نہ ہوگا۔ پھر بھی کوشش کر کے عمل ضرور مکمل کریں اگر خود نہ کر سکیں تو کسی حافظ قرآن سے پڑھالیں انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

عمل نمبر 3: دفعہ شدہ تعویذ نکالنا: اگر کسی کے گھر میں کسی نے تعویذ سحر وغیرہ دفن کیا ہوا ہے اسے نکالنا ضروری ہو تو سورہ تکویر (پارہ نمبر 30) پڑھے۔ رات کو با وضو سوتے وقت پڑھے صرف ایک دفعہ انشاء اللہ تعالیٰ اللہ تبارک و تعالیٰ اس جگہ کا الہام خواب میں کر دیں گے یا دفعہ شدہ تعویذ خود نکل آئے گا۔ انشاء اللہ نقصان بھی نہ پہنچے گا۔

عمل نمبر 4: دفع بندش کیلئے: سورہ تکویر ہر قسم کی بندش کو توڑنے کیلئے مجرب و مؤثر ہے۔ اگر آپ بندش محسوس کریں تو ہر روز نماز فجر و عشاء کے بعد سات مرتبہ سورہ تکویر پڑھیں اگر بارش کے دوران ایک سو مرتبہ پڑھی جائے تو حاجت فوراً پوری ہوگی اور بندش بھی دفع ہوگی روزگار شادی بیاہ ہر کام کیلئے مؤثر ہے خود پڑھنا سونے پر سہاگہ اور بارش کے دوران اگر کوئی دوست یا عزیز وغیرہ پڑھ کر آپ کے حق میں دعا کرے تب بھی اثر ہوگا کئی بار کا تجربہ ہے۔

خون زیادہ آنا

1۔ گیر و رنگ ہے (گملوں پر لگایا جاتا ہے) ایک چٹکی کھلادیں انشاء اللہ خون آنا بند ہو جائے گا۔
2۔ سمندر جھاگ پیس کر چینی ملا کر کھلانے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

روزانہ اگر کوئی طاقت کی دوا کھاتا ہے تو۔۔۔

صرف تین پتے (سفیدے کے) اگر کوئی روزانہ صبح نہار منہ چبا کر کھالیں تو تب کسی طاقت کی دوا کی ضرورت نہیں رہے گی۔ (محمد صادق سکھر)

محترم قارئین السلام علیکم! آپ کی خدمت میں اپنے آزمودہ

عمل نمبر 1: ہر مرض ہر دکھ ہر غم کیلئے سیرج الاثر عمل تحریر کر رہا ہوں تاکہ قارئین عقبري اس سے مستفید ہوں۔ آزمائے جس کا دل چاہے۔

آپ ایک سر کنڈ (جسے پنجابی میں کانا کہا جاتا ہے) لے لیں اور اس کو چیر کر نصف کر لیں۔ لمبائی کے رخ چیر لیں اور پھر ایک بالشت دو انگلی کی لمبائی رکھ کر مریض کے سامنے بیٹھ کر عمل پڑھنا شروع کریں اگر مریض دور ہو تو تصور کر کے پڑھیں اور عمل چار بار پڑھ کر مریض اور کانا پر پھونک ماریں اور سر کنڈ (کانا) کو مریض کے سر ہانے رکھ دیں تین گھنٹے کے بعد ملاحظہ کریں کانا لمبائی میں ضرور کچھ نہ کچھ بڑھ جائے گا ایک بالشت دو انگلی کی لمبائی رکھ کر باقی زائد کانا کاٹ دیں اور پھر بدستور عمل پڑھ کر دم کرنے کے لئے رکھ دیں جس قدر کانا کاٹ جائے گا اتنا ہی مرض گھٹ جائے گا۔ جب کانا بڑھنا رک جائے گا تو سمجھ لیں شفاء کامل عطا ہوگئی ہے ہاں! اگر ابتداء سے کانا نہ بڑھے اور پورا ایک بالشت دو انگلی ہی رہے تو یہ مریض کیلئے خطرناک علامت ہے گویا شفا یابی کی امید کم ہے بندہ یہ عمل آج تک بطور استخارہ کر رہا ہے اور اس سے مستفید ہو رہا ہے اگر کانا بڑھ جائے گا تو کام ہو جائے گا اگر کانا نہ بڑھے تو کام نہیں ہوگا۔ بدستور عمل پڑھ کر اپنے کام کا ارادہ کر کے کانا پر دم کریں اور کانا کسی محفوظ جگہ پر رکھ دیں تین گھنٹے کے بعد دیکھ لیں کہ کانا بڑھا ہے یا نہیں پھر نتیجہ اخذ کر لیں ایسے عملیات کتابوں میں نہیں ہوتے سینوں میں ہوتے ہیں۔ وضو کر کے اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف درمیان میں چار بار سورہ ناس پڑھیں مگر اس طرح کہ جس جگہ ناس کا لفظ آئے تو ناس ناس تین بار کہے مثلاً قل اعوذ برب الناس ناس ناس ناس علیٰ ہذا الناس۔

عمل نمبر 2: سورہ فاتحہ شریف کا عمل: ہر مرض سے شفاء کیلئے آپ با وضو اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف ابراہیمی پھر آپ عمل اس طرح شروع کریں کہ پہلے تین

ہمیشہ احمد شاہ

پچوں کا صفحہ احمد کی فرمانبرداری اور ماں کی دعا میں

ماں نے امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ سے پوچھا تم کو کیا بات ہے؟ کہنے لگے امی یہ بالکل ٹھیک بات ہے میں نماز سے پہلے فقہ کی ایک کتاب کا مطالعہ کر رہا تھا اور نفاس کے کچھ مسائل تھے جن پر میں غور کر رہا تھا جب میں نے نماز شروع کی تو پہلی رکعت میں میری توجہ اللہ کی طرف تھی

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کی والدہ محترمہ کی مثالی تربیت

امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ بڑے عالم دیں، متقی، پرہیزگار اور اللہ کے ولیوں میں شمار ہیں، ان کی زندگی کے پیچھے ان کی ماں کا مثالی کردار جھلکتا ہے۔ محمد غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ اور احمد غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ دو بھائی تھے لیکن میں یتیم ہو گئے تو ان کی تعلیم و تربیت ان کی والدہ سے انجام دی۔

دونوں بھائیوں کے مزاج میں فرق تھا۔ امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ اپنے دور کے بڑے واعظوں اور خطیبوں میں شمار ہوتے تھے اور مسجد میں نماز پڑھاتے تھے جبکہ ان کے بھائی بھی عالم تھے اور نیک بھی تھے لیکن مسجد میں نماز پڑھنے کی بجائے اپنی الگ نماز پڑھتے تھے۔ ایک مرتبہ امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے اپنی والدہ سے کہا امی! لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ تو اتنا بڑا خطیب اور واعظ ہے اور مسجد کا امام ہے لیکن تیرا بھائی تیرے پیچھے نماز نہیں پڑھتا۔ آپ بھائی سے کہیے کہ وہ نماز میرے پیچھے پڑھا کرے۔ والدہ نے بھائی کو بلایا اور نصیحت کی، چنانچہ اگلی نماز کا وقت آیا تو امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نماز پڑھانے لگے تو ان کے بھائی نے ان کے پیچھے نیت باندھی لیکن ایک رکعت پڑھی اور دوسری رکعت شروع ہونے سے قبل نماز توڑ دی اور جماعت میں سے باہر نکل گئے۔

جب امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نماز مکمل کر چکے تو ان کو بڑی سبکی محسوس ہوئی وہ بہت زیادہ پریشان ہوئے اور نیچے دل کے ساتھ گھر واپس آئے۔ ماں نے پوچھا: بیٹا! کیا کوئی پریشانی ہے؟ کہنے لگے امی! اگر بھائی نہ ہی جاتا تو زیادہ بہتر ہوتا یہ گیا اور ایک رکعت نماز پڑھنے کے بعد دوسری رکعت میں واپس آ گیا اور الگ نماز پڑھ لی ماں نے اس کو بلایا اور پوچھا بیٹا تم نے ایسا کیوں کیا؟ چھوٹا بھائی کہنے لگا امی میں ان کے پیچھے نماز پڑھ رہا تھا۔ پہلی رکعت تو بالکل ٹھیک پڑھائی لیکن دوسری رکعت میں اللہ کی طرف دھیان دینے کی بجائے ان کا دھیان کسی اور جگہ تھا اس لیے ان کے پیچھے نماز چھوڑی اور الگ نماز پڑھ لی۔ ماں نے امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ سے پوچھا تم کو کیا بات ہے؟ کہنے لگے امی یہ بالکل ٹھیک

بات ہے میں نماز سے پہلے فقہ کی ایک کتاب کا مطالعہ کر رہا تھا اور نفاس کے کچھ مسائل تھے جن پر میں غور کر رہا تھا جب میں نے نماز شروع کی تو پہلی رکعت میں میری توجہ اللہ کی طرف تھی لیکن دوسری رکعت میں وہی نفاس کے مسائل میرے ذہن میں آنے لگے تھوڑی دیر کیلئے ذہن کہیں اور بھٹک گیا اس لیے مجھ سے یہ غلطی سرزد ہو گئی۔

ماں نے اس وقت ٹھنڈی سانس لی اور کہا افسوس ہے کہ تم دونوں میں سے کوئی بھی میرا مقصد پورا نہ کر سکا۔ اس جواب کو جب سنا تو دونوں بھائی پریشان ہو گئے۔

امام غزالی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے معافی مانگی مگر دوسرا بھائی بولا: امی مجھے تو شرف ہوا تھا اور اسی وجہ سے میں نے نماز توڑی تھی تو میں آپ کے مقصد میں پورا کیونکر نہ اتر سکا؟

ماں نے جواب دیا کہ تم میں سے ایک کھڑا نفاس کے مسائل کے بارے میں سوچ رہا تھا اور دوسرا پیچھے کھڑا اس کے دل کو دیکھ رہا تھا تم دونوں میں سے اللہ کی طرف تو ایک بھی متوجہ نہ تھا لہذا تم دونوں میرے کام کے نہ بن سکے۔“

احمد۔۔ ایک اچھا لڑکا

احمد ایک بہت ہی پیارا لڑکا تھا وہ بڑوں کا کہنا مانتا اور ان کا ادب کرتا اور اپنے چھوٹے بھائی بہنوں سے بہت محبت کرتا تھا۔ احمد کے امی ابو اس سے بہت خوش تھے کیونکہ احمد ہر وقت ان کی خدمت کیلئے تیار رہتا۔ جب بھی امی یا ابو اس کو کسی کام کا کہتے احمد سارے کاموں کو چھوڑ کر ان کے بتائے ہوئے کام کو پورا کرتا۔

ایک مرتبہ احمد کی امی بیمار ہو گئیں وہ بستر پر لیٹی ہوئیں تھیں انہوں نے احمد کو بلایا۔ بیٹا۔۔! ادھر آؤ۔۔ احمد نے ادب سے کہا جی امی اور اپنی امی کے پاس آ کر ان کا ہاتھ چوما۔۔۔

امی نے کہا بیٹا گھر میں دودھ ختم ہو گیا ہے اور مجھے دودھ پینا ہے تم ذرا جلدی سے دودھ لے آؤ۔ احمد نے امی سے پیسے لیے اور گھر سے نکلتے ہوئے یہ دعا پڑھی بِسْمِ اللّٰہِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰہِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰہِ اور جلدی سے دودھ کی دکان پر پہنچا وہاں سے دودھ خریدا اور گھر واپس

آیا۔ گھر آ کر احمد نے دودھ گرم کیا اور ایک گلاس میں بھر کر امی کو دودھ دینے کیلئے امی کے پاس آیا جیسے ہی وہ امی کے پاس پہنچا اس نے دیکھا کہ امی تو سوچکی ہیں۔

احمد نے دل ہی دل میں سوچا کہ امی بیمار ہیں ان کو جگانا اچھی بات نہیں لیکن اس کے ننھے سے دل میں یہ خیال آیا کہ اگر امی جاگ گئیں اور ان کو دودھ کی ضرورت پڑی تو ان کو تکلیف ہوگی۔ یہ خیال آتے ہی اس نے فیصلہ کیا کہ وہ دودھ لے کر امی کے پاس ہی بیٹھا رہے تاکہ اگر امی جاگ جائیں تو وہ ان کو دودھ پیش کر سکے۔

وہ کافی دیر تک بیٹھا رہا یہاں تک کہ امی جاگ گئیں۔ امی نے احمد کو اپنے پاس بیٹھے دیکھا تو کہا ”بیٹا! تم یہاں کیا کر رہے ہو؟“ احمد نے کہا پیاری امی جان آپ نے مجھے دودھ لینے بھیجا تھا میں دودھ لے کر آیا تو آپ سوچیں تھیں میں نے آپ کو جگانا مناسب نہیں سمجھا اور بغیر آپ کو دودھ پلائے یہاں سے جانا بھی مجھے اچھا نہ لگا اس لیے میں یہیں بیٹھا رہا تاکہ جب آپ جاگ جائیں تو آپ کو یہ دودھ سے بھرا ہوا گلاس دے سکوں۔ احمد کی امی احمد کی اس بات کو سن کر بے حد خوش ہوئیں اور احمد کو بہت زیادہ دعائیں دیں اور دودھ کی دعا پڑھ کر دودھ پی لیا۔ اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْہِ وَزِدْنَا مِنْہُ۔

پیارے بچو! ہم بھی اس بات کی کوشش کریں کہ امی ابو کی بات مانیں اور ان کے کاموں میں ان کی مدد کریں تاکہ ہمارے امی ابو بھی خوش ہو کر ہمیں دعائیں دیں۔

حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ اور تہجد کی نماز

حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ ایک دن سوئے رہ گئے تہجد کی نماز نہیں پڑھ سکے۔ آئندہ رات محسوس فرمایا کہ جیسے کوئی شخص جگا رہا ہے آپ نے پوچھا تو کون ہے؟ اس نے کہا میں شیطان ہوں! فرمایا بھلا تہجد کے لئے شیطان جگاے گا؟ شیطان نے کہا کہ بات یہ ہے کہ گزشتہ رات میں آپ کو تھکی دیتا رہا جس کی وجہ سے آپ سوئے رہ گئے اور آپ کی تہجد کی نماز کا ناغہ ہو گیا آپ اس کی وجہ سے رنجیدہ ہو کر اتار روئے کہ مجھے یہ محسوس ہوا کہ آپ اگر اٹھ کر نماز پڑھ لیتے تو اس پر اتنا ثواب نہیں ملتا جتنا رونے دھونے پر مل گیا۔ لہذا میں نے مناسب جانا کہ آج خود ہی جگا دوں تاکہ اتنا ہی ثواب ملے جتنا تہجد پڑھنے پر ملتا تھا۔ اس سے زیادہ نہ ملے۔ پیارے بچو! اس واقعے سے یہ سبق ملتا ہے کہ نیک کام نہ کر پائیں تو اس پر دل سے رنجیدہ ہوں کہ ہم سے یہ نیکی کیوں چھوٹ گئی! اس پر اللہ بہت خوش ہوتے ہیں۔

اچھے اخلاق

نزہت نسیم لاہور

وادی جن کے جنات کی مہمان نوازی

جب اللہ تعالیٰ کی مخلوق خوش ہوتی ہے تو اللہ بھی خوش ہو کر اس آدمی کی دنیا و آخرت کو کامیاب بنا دیتے ہیں۔

حدیث مبارکہ میں ارشاد ہے کہ ”یقیناً مومنوں میں سے کامل ترین ایمان والا وہ ہے جو ان میں اخلاق کے لحاظ سے سب سے اچھا ہے“ زمانہ جاہلیت میں ہمارے پیارے نبی حضور اکرم ﷺ نے دعوت حق کیلئے صرف حسن خلق ہی کے ہتھیار سے اپنے بڑے سے بڑے دشمن کو زیر کیا۔ حضور نبی کریم ﷺ کے اخلاق اتنے اچھے تھے کہ آپ ﷺ کی ایک بات سے سنگدل لوگوں کے دل موم ہو جایا کرتے تھے۔

حسن خلق کو آپ ﷺ نے ایمان کی تکمیل کا پیمانہ قرار دیا ہے۔ جب ہمارے پیارے نبی ﷺ کے اخلاق اتنے اعلیٰ تھے تو ہمیں بھی چاہیے کہ ان کے اسوہ حسنہ پر عمل کر کے اپنی دنیا و آخرت کو کامیاب بنائیں۔

آپس میں محبت بڑھانے کا سب سے اچھا عمل اپنے اخلاق کو بہتر کرنا ہے کیونکہ جب آپ کسی کی عزت نفس کا خیال کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ اس کا دل آپ کے لیے پیار و محبت سے سرشار کر دیتے ہیں جب ہم اپنے اچھے اخلاق کی وجہ سے اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو خوش کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل ہوتی ہے۔ حسن خلق کسی طمع یا لالچ کی وجہ سے نہیں ہونا چاہیے بلکہ اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے حبیب ﷺ کی خوشنودی کیلئے ہونا چاہیے۔ حسن خلق صرف مسلمانوں کے لیے نہیں بلکہ دنیا کے ہر انسان کے لیے ہونا چاہیے وہ امیر ہے یا غریب، چھوٹا ہے یا بڑا، عورت ہے یا مرد، کالا ہے یا سفید سب کے ساتھ اپنے اخلاق کو اچھا رکھنا چاہیے اور سب کے دلوں میں اپنا اچھا مقام پیدا کرنا چاہیے۔ اس سے انسان کو اللہ اور اس کے حبیب ﷺ کا قرب حاصل ہوتا ہے۔ جب اللہ اور اس کا حبیب ﷺ راضی ہو جائیں تو انسان کامیاب ہی کامیاب ہے اور دنیا کی کوئی طاقت اسے زیر نہیں کر سکتی ہے اگر کوئی بھی شخص آپ کے ساتھ زیادتی کرے تو اس کی زیادتی کو نظر انداز کر دیں اور بدلہ اللہ تعالیٰ کی ذات پر چھوڑ دیں۔ میرے بھائیو! اگر اپنے رب کو راضی کرنا ہے تو اس کی مخلوق کی عزت نفس اور ان کے حقوق کا خیال کریں جب اللہ تعالیٰ کی مخلوق خوش ہوتی ہے تو اللہ بھی خوش ہو کر اس آدمی کی دنیا و آخرت کو کامیاب بنا دیتے ہیں۔

اگر یہ علاقہ جنوں کا ہے تو اس میں یقیناً جنوں کے سردار بھی ہوں گے اور پھر میں نے ان سے مخاطب ہو کر کہا کہ اگر آپ یہاں ہیں تو ہم آپ کے مہمان ادھر سے گزر رہے ہیں اور میرے دل میں تازہ اور میٹھی کھجور کھانے کی خواہش پیدا ہوئی ہے کیا آپ کچھ کھجوریں ہمیں کھلا سکتے ہیں؟

انہوں نے دی ہیں اور انہوں نے کہا کہ وہاں ہمارے مہمان بیٹھے ہیں ان کو دے آؤ۔ خیر میں نے شکر ادا کیا اور کھجوریں لے لیں جو نہایت تازہ اور بے حد لذیذ اور میٹھی تھیں۔ یہ کھجوریں میں نے اپنی بیٹی اور اپنی بہن کو بھی دیں جو میرے ساتھ تھیں۔ دل میں کچھ خیال آیا کہ شاید راستے میں خواہش کی تھی یا جنات کی طرف سے مہمانوں کو پیش کی گئیں ہیں اپنے رب کا اور جنات کا بہت شکر ادا کیا اور اللہ کی نعمتوں کا تہہ دل سے شکر ادا کیا کہ اللہ تعالیٰ نے نہ صرف مجھے بہترین شرف میزبانی بخشا بلکہ مجھ پر بے شمار کم نوازیوں اور نوازشیں کیں حالانکہ میرا تو کوئی عمل اس قابل نہ تھا اور مجھے احساس ہوا کہ میرا رب العزت اپنے بندوں کا کس قدر قدر شناس ہے۔

شوگر کیلئے آسان گھریلو نسخہ

کیکری چھلی، برگ جامن، برگ آم، اسگندنا گوری تمام اشیاء 300 گرام لیکر کروٹ چھان کر ایک چمچ صبح پانی کے ساتھ استعمال کریں اور رات کو سوتے وقت ایک چمچ پانی کیساتھ استعمال کریں۔ مکمل پرہیز کیساتھ ایک ماہ استعمال کریں پھر ایک ماہ بغیر پرہیز کیساتھ استعمال کریں پھر ایک ماہ استعمال کریں۔ اس طرح کل تین ماہ استعمال کریں۔ فائدہ پہلے ماہ سے ہی شروع ہو جائے گا۔ (سید قاسم رضا مردان)

درس سننے سے رزلٹ زبردست

فقیر نے شہادۃ العالمیہ کا امتحان 2009ء میں دیا تھا۔ اس سے قبل امتحان سماہی میں مکمل ناکام اور امتحان شش ماہی میں بخاری شریف کا پرچہ نہ دے سکنے کی وجہ سے نتیجہ روک دیا تھا۔ سالانہ امتحان سے قبل ہی میں نے ارادہ کر لیا تھا کہ امتحان سے فراغت پر مرکز روحانیت و امن تسبیح خانہ میں چالیس دن گزاروں گا اور رمضان کے سارے درس سنوں گا۔ الحمد للہ رمضان الکریم کے پہلے عشرے میں نتیجہ برآمد ہوا اور فقیر تمام کتابوں میں اور مکمل امتحان میں بہت اچھے نمبرز سے کامیاب ہوا۔ بعد ازاں میں نے 40 کے بجائے 60 دن حضرت محترم حکیم صاحب کی خدمت میں گزارے۔ (فقیر آزاد قریشی)

مدینہ پاک سے مکہ شریف روانہ ہوتے تو راستے میں ایک بورڈ لکھا ہوا نظر آیا جس پر لکھا تھا وادی جن کو راستہ ادھر سے جاتا ہے۔ میں نے اپنے داماد سے پوچھا کہ کیا یہ وہی جگہ ہے جہاں سے نبی کریم ﷺ نے جنوں کو آگے مدینہ کی طرف جانے سے روک دیا تھا اور اسی جگہ کہ بارے میں سعودی عرب کے اکثر لوگ کہتے ہیں کہ وادی جن میں سے گاڑی گزرتے ہوئے گاڑی بغیر گئیر کے چلتی ہے بلکہ ٹیبویشن میں ہمارے کچھ عزیزوں نے تصاویر فیس بک پر لگائیں کہ ہم وہاں گئے تو ہماری گاڑی ڈھلان سے پیچھے کی جانب جارہی تھی ایک بس بھی دکھائی جو کہ بغیر گئیر کے پیچھے اونچائی کی طرف جارہی تھی۔ ساتھ ہی یہ بھی کہ اگر وہاں سڑک پر پانی ڈالا جائے تو وہ ڈھلان کی بجائے چڑھائی جانب جاتا ہے۔

بہر حال جب ہم اس علاقے کے قریب ہائی وے سے گزرے تو ہم نے دیکھا کہ یہاں تو بے شمار کھجور کے درخت ہیں اور کھجوروں سے لدے ہوئے ہیں۔ ہر قسم کی کچی اور پکی کھجوریں ہی کھجوریں ہر طرف نظر آ رہی تھیں۔ میرے دل میں خیال آیا کہ اگر یہ علاقہ جنوں کا ہے تو اس میں یقیناً جنوں کے سردار بھی ہوں گے اور پھر میں نے ان سے مخاطب ہو کر کہا کہ اگر آپ یہاں ہیں تو ہم آپ کے مہمان ادھر سے گزر رہے ہیں اور میرے دل میں تازہ اور میٹھی کھجور کھانے کی خواہش پیدا ہوئی ہے کیا آپ کچھ کھجوریں ہمیں کھلا سکتے ہیں؟ خیر ہم وہاں سے گزر کر مکہ معظمہ کی طرف عازم سفر ہو گئے۔ اگلے دن ہم عمرہ کیلئے خانہ کعبہ میں حاضر ہوئے طواف کے بعد دو نفل مقام ابراہیم پر پڑھے ظہر کی نماز کا وقت ہو گیا تو نماز ادا کرنے کے بعد ہم نے عمرہ شروع کیا۔ عمرہ ختم ہو گیا تو ہم کچھ دیر آرام کرنے کیلئے وہیں سائیڈ پر بیٹھ گئے کہ عصر کی نماز بھی ادا کر کے واپس جائیں گے۔

ابھی ہم کو بیٹھے پانچ دن منٹ گزرے ہوئے کہ ایک خاتون آب زم زم کے گلاس میں کھجوریں بھری ہوئی لے کر میرے پاس آئی کہ یہ لوکھالو میں نے پوچھا کس نے بھیجی ہیں؟ یا کس نے دی ہیں؟ کہنے لگی وہاں کچھ لوگ کھجوریں دے رہے تھے

تکبر کی کہانی خود اس کی زبانی

ایک مرتبہ بازار سے گزرتے ہوئے ایک بوڑھے اور کمزور آدمی کو دیکھا کہ وہ آہستہ آہستہ قدم اٹھاتے ہوئے چل رہا ہے مجھے شرارت سوچی اسے کندھا مارا وہ غریب اپنا توازن قائم نہ رکھ سکا اور نیچے گر پڑا اور باوجود لاکھ کوشش کے اٹھ نہ سکا جس پر میں خوشی سے قبضہ مار کر ہنس پڑا

کئی سال پہلے کی بات ہے کہ اپنے چھوٹے بھائی مرحوم جاوید صاحب جس کے دل کے دو وال بند ہونے پر اس کے آپریشن کے سلسلے میں کارڈیو ہسپتال کراچی میں تھا۔ ایک روز میں کچھ سامان لے کر وارڈ کی طرف جا رہا تھا کہ مجھے ایک بچے نے روک کر اس خواہش اظہار کیا کہ میں اس کے والد جو کہ ہارٹ ایک کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہیں ان کے پاس چل کر ان کی صحت کیلئے دعا کروں۔ ہسپتال ایک ایسی جگہ ہے جہاں سب کی تکلیف اور پریشانی ایک جیسی ہی ہوتی ہے۔ اس مشترکہ جذبہ کے تحت انسانی ہمدردی میں اس بچے کے ہمراہ ہولیا اور جب اس کے والد صاحب کے بیڈ کے پاس پہنچا تو دیکھا کہ ایک بارش دراز قد بزرگ آنکھیں موندے لیٹے ہوئے ہیں بچے نے انہیں نہایت ادب سے سلام کر کے میرے بارے میں بتلایا کہ انہیں آپ کی صحت کی دعا کروانے کیلئے تکلیف دی ہے۔ یہ سن کر بہت خوش ہوئے اور اٹھ کر بیٹھ گئے میں الامر فوق الادب کے تحت اپنے اللہ سے مانگنا شروع کیا اور وہ باپ بیٹا انتہائی عقیدت سے آمین کہتے رہے۔ دعا ہو چکی تو ان بزرگ نے نہایت پیار سے مجھ سے دریافت فرمایا کہ مولانا ہسپتال میں کیسے آنا ہوا؟ میں نے عرض کی کہ میں اپنے سب سے چھوٹے بھائی کے دل کے بند وال کے آپریشن کے سلسلے میں ملتان سے گزشتہ کئی روز سے یہاں ہوں انہوں نے ہمیں اپنی دعاؤں سے نہ صرف نوازا بلکہ ہر قسم کے تعاون کی بھی پیشکش فرمائی جس پر میں نے ان کا شکریہ ادا کیا اور عرض کی کہ اگر ضرورت پڑی تو ضرور انہیں تکلیف دوں گا۔

میرے غرور و تکبر کی کہانی: ان کا بیٹا کوئلڈرنک لے آیا جسے میں نے شکریہ کے ساتھ قبول کیا اس دوران انہوں نے اپنا تعارف کرواتے ہوئے فرمایا کہ مولانا جو میرا آپ ظاہری وضع قطع دیکھ رہے ہیں وہ میرے رب کے انتہائی کرم کا نتیجہ ہے ورنہ میرا ماضی انتہائی گندا رہا ہے میرا قد و قامت تو آپ کے سامنے ہے ہی۔ اس کے ساتھ ساتھ کھلم کھلا بد معاشی نے میری شہر میں دھاک بٹھائی ہوئی تھی۔ لوگ میرے قریب سے گزرتے ہوئے بھی ڈرتے تھے اور میں اس رعب اور دبدبے پر خوش ہوا کرتا، ایک مرتبہ بازار سے گزرتے ہوئے ایک بوڑھے اور کمزور آدمی کو دیکھا کہ وہ آہستہ آہستہ قدم اٹھاتے ہوئے چل رہا ہے مجھے شرارت سوچی اسے کندھا مارا وہ غریب اپنا توازن قائم نہ رکھ سکا اور نیچے گر پڑا اور باوجود لاکھ کوشش کے اٹھ نہ سکا جس پر میں خوشی سے قبضہ مار کر ہنس پڑا اس کی بے بسی یا اس کی چوٹ لگنے کا مجھے ذرا بھر ملال نہ تھا۔ بابے نے مجھے ہنستے دیکھا تو بے بسی کے عالم میں اس نے آسمان کی طرف فریادی انداز میں جو نگاہ کی تو میں بڑے فخریہ انداز میں کوئی پرواہ کیے بغیر چل پڑا میرے جانے کے بعد لوگوں نے اسے اٹھایا۔

بزرگ کے ساتھ شرارت کی سزا: ادھر میں جیسے ہی گھر میں داخل ہوا تو مجھے ہارٹ ایک ہوا اور ساتھ ہی فالج کا جھکا بھی۔ میں بھی اس بابے کی طرح صحن میں گر پڑا مجھے بچوں نے بھاگ کر اٹھایا اور بستر پر لٹا دیا۔ جلدی سے ڈاکٹر بلوایا گیا جس نے چیک کرتے ہی فوری طور پر کارڈیو ہسپتال لے جانے کو کہا۔ کارڈیو والوں نے میرا علاج شروع کیا اور ساتھ ہی دعاؤں کی ہدایت کی۔ اگلے روز مجھے وارڈ میں شفٹ کر دیا گیا۔ میں بیڈ پر لیٹا ہوا تھا کہ مجھے محسوس ہوا میرا نچلا دھڑ بیڈ سے سرک رہا ہے اور اگر مجھے نہ تھا مگیا تو فرش پر گر کر نا یقینی ہے۔ سامنے زسنگ کاؤنٹر پر سٹاف بیٹھا ہوا تھا اور مجھے دیکھ رہا تھا۔ میں زور سے چلانا چاہتا تھا مگر میری آواز نہیں نکل رہی جب کہ مسلسل نیچے کی طرف جا رہا ہوں اب اپنی اس بے بسی کو دیکھتے ہوئے بابا یاد آ گیا جو گر کے اٹھنا چاہتا تھا مگر اٹھنے سے قاصر تھا۔ یہ وہ لمحہ تھا جب مجھے اپنی غلطی کا شدت سے احساس ہوا میں نے اپنے اللہ سے فوری رجوع کیا اپنی غلطی کی معافی مانگتے ہوئے عہد کیا میرے کریم آقا! مجھے اب معاف کر دے آئندہ کوئی گناہ نہیں کروں گا اور نہ ہی کسی کو ستاؤں گا شامندہ گھڑی قبولیت کی تھی کہ میرے اللہ کریم نے میری دعا قبول کی اور مجھے قوت گویائی عطا

فرمادی میرے منہ سے چیخ نکلی بچاؤ! بچاؤ! اب سامنے بیٹھا ہوا سٹاف بھاگا اور آکر مجھے سنبھال کر بیڈ پر سیدھا کیا اور ساتھ ہی کہا کہ ہم تو سمجھ رہے تھے کہ آپ اترنے کی کوشش کر رہے ہیں اس لیے مداخلت نہ کی۔ اس کے بعد میں نے نمازوں کی پابندی شروع کی۔ الحمد للہ میرا فالج بھی درست ہو گیا اور چند روز بعد مجھے چھٹی دے دی گئی پھر تو اللہ رب العزت نے میری کایا ہی پلٹ دی۔ کئی سال بعد مجھے دوسرے ایک کی وجہ سے یہاں آنا ہوا اور یوں آپ سے ملاقات ہوئی۔ جب تک وہ ہسپتال میں رہے میں ان کے پاس حاضر ہوتا رہا پھر کچھ دنوں بعد وہ گھر تشریف لے گئے۔ مجھے البتہ کچھ عرصہ ہسپتال رکنا پڑا مگر میں انہیں یاد کرتے ہوئے اللہ رب العزت کی مہربانیوں پر جتنا غور کرتا اتنا ہی یہ بات اور واضح ہوتی چلی جاتی کہ رب کا نکتا تو ہمارے لوٹ آنے کا کتنی شدت سے انتظار کرتے ہیں اور ایک ہم ہیں کہ دنیا کی طلب میں ہر چیز کو بھلا بیٹھے ہیں یہ بھی احساس نہیں کہ ہمیں آخر اس کے حضور ایک روز پیش بھی ہونا ہے۔ جہاں پھر کوئی عذر قابل قبول نہ ہوگا آج وقت ہے کہ اپنے اللہ سے صلح کر لیں اپنے رب کو منالیں اس سے قبل کہ توبہ کے دروازے ہی بند ہو جائیں اللہ ہماری بند آنکھیں کھول دے اور ہمیں توبہ کی توفیق عطا فرمائے۔

شرف قبولیت

اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے فرمایا۔ اے موسیٰ جب تم مجھے سے کلام کرتے ہو تو تمہارے اور میرے بیچ میں 70 فرشتے ہوتے ہیں۔ مگر جب محمد ﷺ کی امت مجھ سے کلام کرے گی تو ان کی اور میرے درمیان کوئی نہ ہوگا۔ یہ وہ لوگ ہیں جو افطار کے وقت مجھ سے دعا مانگتے ہیں میں ان کی دعا اسی وقت قبول کر لیتا ہے اور کبھی رد نہیں کرتا۔

فائدہ دینے والی تجارت

جو لوگ اللہ کی کتاب قرآن مجید پڑھتے ہیں اور نماز کی پابندی کرتے ہیں اور جو کچھ ہم نے ان کو دیا ہے اس میں سے خرچ کرتے ہیں اور جو چھپ کر اور سب کے سامنے خرچ کرتے ہیں۔ وہ اس تجارت کے فائدے کے امیدوار ہیں۔ جو کبھی تباہ نہیں ہوگی۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ ان کو پورا پورا بدلہ دے گا۔ اور اپنے فضل و کرم سے کچھ زیادہ بھی دے گا۔ وہ تو بخشنے والا اور قدردان ہے۔

(القرآن) (عبدالستار عشرت مظفر گڑھ)



قارئین کے سوال

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

اپریل کے سوالات

محترم قارئین السلام علیکم! میری عمر تقریباً 16 سال ہے پانچ وقت کا نمازی ہوں میرا مسئلہ یہ ہے کہ گرمیوں میں مجھے ایک دن ایک دن ضرور نکسیر پھوٹتی ہے کبھی کبھی تو ایک دن میں دو مرتبہ پھوٹ جاتی ہے اور مجھے تقریباً ایک ہفتہ میں دو تین دفعہ اختلام ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے صبح کی نماز میں نہیں شریک ہو سکتا اور ان وجوہات کی وجہ سے میں بہت کمزور ہو گیا ہوں۔ میں بڑے کام بھی نہیں کرتا۔ میں نے اختلام کی دوائی بہت لی ہے طرح طرح کی دوائیاں کھائیں ہیں وظیفہ بھی پڑھے مگر فائدہ نہیں ہوا۔ مہربانی فرما کر میری ان پیاریوں کا خود کوئی حل بتادیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جزائے خیر دے۔

(محمد عامر بھادپور)

2- محترم قارئین میری عمر 17 سال ہے میری دوست کی عمر بھی تقریباً اتنی ہی ہے۔ ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہم چودہ سال کی عمر سے غلط کاریوں کا شکار ہیں جس کی وجہ سے ہماری صحت اتنی خراب ہے کہ ہم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن چکے ہیں۔ براہ مہربانی ہمیں ایسی دوا بتائیے جس سے ہماری صحت دوبارہ اچھی ہو جائے ہم آپ کے بہت شکر گزار ہوں گے۔

(ع.ح. گوجرانوالہ)

3- محترم قارئین! میں بہت پریشان ہوں مجھے بہت زیادہ وسوسے آتے ہیں اور کبھی کبھی تو نعوذ باللہ اللہ تعالیٰ کے بارے میں بھی وسوسے آتے ہیں نماز میں بڑی خوشی کے ساتھ پڑھتی ہوں اذان سے پہلے میری آنکھ کھل جاتی ہے نماز میں کبھی سستی نہیں ہوتی لیکن یہ وسوسے میری جان نہیں چھوڑتے، کوئی بھی بات کرنے لگتی ہوں ابھی بات منہ میں ہوتی ہے میرے اندر پہلے بڑا وسوسہ آ جاتا ہے۔ مہربانی اس مسئلہ کا حل بتائیں۔ (مریم اعظم، فیصل آباد)

4- محترم قارئین السلام علیکم! میری زبان میں سخت ترین بندش پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے بولنے سے قاصر رہتا ہوں۔ قارئین سے ہاتھ جوڑ کر درخواست ہے میری یہ مشکل حل فرمادیں ایسا نہ ہو کہ میں خود کشی کر لوں۔ (غ.ق. خانہوالہ)

مارچ کے جوابات

1- محترم عبدالستار صاحب آپ شوگر کیلئے ریگ مانی ایک تولہ جند بدستریک تولہ عنقرقر کا ایک تولہ مال کنگنی ایک تولہ لے کر باریک پیس کر کپسول بھر لیں۔ ایک کپسول صبح و شام ایک کپ دو دھ بیٹھے کے بغیر کے ساتھ لیں۔ آپ نے اپنی بیٹی کی بیماری کے بارے میں پوچھا تھا تو آپ کی بیٹی کو گلہڑی بیماری ہے آپ اپنی بیٹی سے کہیں کہ نمک پانی میں ڈال کر چالیں دن تک غرغر کریں انشاء اللہ آہستہ آہستہ ان کی بیماری ختم ہو جائے گی۔ (حکیم محمد جاوید اسلام آباد)

2- آدھ پاؤدھی لیکر اس میں دو چمچ مہندی ایک چمچ پیسی ہوئی کلونجی اور دو چمچ خالص سرسوں کا تیل مکس کر لیں۔ اس آمیزہ کا نہانے سے دو گھنٹہ پہلے اچھی طرح سر میں مساج کریں۔ اس سے آپ کے بال ملائم چمکدار اور گھنے ہو جائیں گے اگر مزید فائدہ چاہتے ہیں تو سورۃ النضحیٰ کی آیت نمبر 12 آکٹس بار اول و آخر تین تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر اس آمیزہ پر پھونک دیں اور پھر اسے لگائیں انشاء اللہ بہت ہی کم وقت میں اثر ظاہر ہوگا۔ ہفتہ میں دو بار استعمال کریں۔ (میمونہ سعید لاہور)

3- نفس کو قابو کرنے کیلئے یہ عمل بہت زبردست ہے اگر طبیعت نیکی پر نہ آ رہی ہو تو اس عمل سے ضرور فائدہ اٹھائیں ہر دو گھنٹے بعد دل کی جگہ ہاتھ رکھ کر اکیس بار سانس روک کر یا قہقہا پڑھیں۔ یہ عمل باقاعدگی سے کریں۔ کچھ ہی عرصے میں طبیعت نیکی کی طرف راغب ہونے لگی۔ (شیر ملتان)

4- وسوسے کیلئے ایک بہترین آسان اور آزمودہ عمل دے رہی ہوں۔ یہ عمل حضرت حکیم صاحب نے بھی درس میں بتایا تھا۔ میں بھی ایسی ہی کیفیات کا شکار تھی لیکن جب سے اس ٹونکے کو کیا ہے پہلے سے بہت بہتر ہوں۔ عمل یہ ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے ”أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ“ گیارہ مرتبہ پڑھیں اول و آخر سات مرتبہ درود شریف۔ یہ روحانی چائے کا عمل آپ کے جسم اور روح کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے جو آپ کی پرسکون زندگی کا انوکھا راز ہے۔ (شائستہ جلیل لاہور)

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے یمن کی طرف قاضی بنا کر بھیجا۔ میں عرض گزار ہوا: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آپ صلی اللہ علیہ وسلم مجھے بھیج رہے ہیں جبکہ میں نو عمر ہوں اور فیصلہ کرنے کا بھی مجھے علم نہیں۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بے شک اللہ تعالیٰ عنقریب تمہارے دل کو ہدایت عطا کر دے گا اور تمہاری زبان اس پر قائم کر دے گا۔ جب بھی فریقین تمہارے سامنے بیٹھ جائیں تو جلدی سے فیصلہ نہ کرنا جب تک دوسرے کی بات نہ سن لو جیسے تم نے پہلی کی سنی تھی۔ یہ طریقہ کار تمہارے لیے فیصلہ کو واضح کر دے گا۔ آپ بیان کرتے ہیں کہ اس دعا کے بعد میں کبھی بھی فیصلہ کرنے میں شک میں نہیں پڑا۔ (ابوداؤد ابن ماجہ نسائی)

حضرت ابو حازم حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو ابوتراب سے بڑھ کر کوئی نام محبوب نہ تھا جب انہیں ابوتراب کے نام سے بلایا جاتا تو وہ خوش ہوتے۔ راوی نے ان سے کہا ہمیں وہ واقعہ سنائیے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا نام ابوتراب کیسے رکھا گیا؟ انہوں نے فرمایا: ایک دن حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم خاتون جنت حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کے گھر تشریف لائے تو حضرت علی رضی اللہ عنہ گھر میں نہیں تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تمہارا چچا از کہاں ہے؟ عرض کیا: میرے اور ان کے درمیان کچھ بات ہو گئی جس پر وہ خفا ہو کر باہر چلے گئے اور گھر پر قبولہ بھی نہیں کیا۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کسی شخص سے فرمایا جاؤ تلاش کرو وہ کہاں ہیں؟ اس شخص نے آ کر خبر دی کہ وہ مسجد میں سو رہے ہیں۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حضرت علی رضی اللہ عنہ کے پاس تشریف لے گئے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دیکھا کہ وہ لیٹے ہوئے ہیں جبکہ ان کی چادر مبارک ان کے پہلو سے نیچے گر گئی تھی اور ان کے جسم مبارک پر مٹی لگ گئی تھی۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اپنے ہاتھ مبارک سے وہ مٹی جھاڑتے جاتے اور فرماتے جاتے: اے ابوتراب (مٹی والے)! اٹھو! ابوتراب اٹھوا! (یہ حدیث متفق علیہ ہے اور مذکورہ الفاظ امام مسلم کے ہیں۔)

بڑے حادثے سے حفاظت

خواب: میں دیکھتی ہوں کہ میں اپنے سکول میں ہوں اور آفس میں کھڑی ہوں وہاں رش لگا ہے میں رش سے بچنے کیلئے دوسرے کمرے میں چلی جاتی ہوں وہاں مجھے ایک آدمی گھور رہا ہے جیسے وہ مجھے پکڑنا چاہتا ہے۔ میں اس سے ڈر کر چھپ جاتی ہوں اور انتظار کرتی ہوں کہ جب دوسری لڑکیاں اپنے گھر جائیں گی تو میں بھی ان کے ساتھ چلی جاؤں گی۔ تھوڑی دیر بعد وہ آدمی سو جاتا ہے اور میں چپکے سے لڑکیوں سے نکل جاتی ہوں۔ (ف خان۔ لاہور)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق کسی بڑے حادثے سے آپ کی حفاظت کا اشارہ ہے۔ آپ ہر نماز کے بعد دس بار استغفار پڑھ کر دعا کر لیا کریں۔

مالی معاملات میں بحران

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اپنی سابقہ رہائش کے راستے میں جا رہا ہوں ایک طرف سے تقریباً دو فٹ لمبا سانپ جس کا رنگ نیچے سے کالا اور اوپر سے سفید ہے اڑ رہا ہے۔ اڑتے ہوئے اس نے پہلے میرے دائیں ہاتھ پر پھر بائیں ہاتھ پر کاٹا اور دونوں ہاتھوں پر چھالے بن گئے۔ دائیں ہاتھ پر بڑا چھالا اور بائیں ہاتھ پر چھوٹا چھالا بن گیا۔ سانپ مجھے کاٹ کر میرے ایک چچا کے گھر میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد میں اپنے دوسرے چچا کے گھر میں داخل ہوتا ہوں۔ ان چچا کے دو بیٹے جن میں سے ایک میرے بہنوئی ہیں دونوں بھائی آپس میں جھگڑ رہے تھے میں نے اپنے بہنوئی سے کہا کہ مجھے سانپ نے کاٹا ہے۔ پہلے تو انہوں نے توجہ نہیں دی۔ دوبارہ کہنے پر انہوں نے میرے دائیں بازو پر رسی باندھ کر اسے خوب کسا اور سانپ کے کاٹنے والی جگہ کو کسی چیز سے کاٹ دیا اور پھر وہاں بڑا سا سوراخ ہو گیا اور سوراخ سے خون کی بجائے زہر نکلنے لگا۔ دائیں ہاتھ والا چھالا میں نے خود صاف کیا۔ (شاہد لالہ موہی)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے مالی معاملات میں دو بڑے بحران آنے کا اندیشہ ہے تاہم اگر آپ نے ہمت سے کام لیا تو انشاء اللہ یہ نقصان عارضی ثابت ہوں گے اور معاملات جلد بہتر ہو جائیں گے۔ آپ فوری طور پر گوشت کا صدقہ دیں اور بیچ وقت نماز کی پابندی کے ساتھ ہر نماز کے بعد ایک بار آیت الکرسی اور 19 بار یا حقیظ پڑھ کر دعا کر لیا کریں۔

خاندان میں عزت و مقام

خواب: میری بیٹی جس کی عمر 20 سال ہے کئی مہینے کالی سفلی علوم کی زد میں رہی مگر دعاؤں کی برکت سے (وہ خود بھی بے انتہا بری حالت میں بھی اللہ کا نام سوتے جاگتے لیتی رہی) اب ماشاء اللہ بہت اچھی ہو رہی ہے۔ اکثر خواب میں بیٹھے پھل جو اس کو حلق میں بھی بیٹھے

محسوس ہوتے ہیں۔ خربوزہ، کیو، شفاف پانی میں پیتے ہوئے دیکھتی ہے۔ ایک مرتبہ اس نے کالے پہاڑوں والی جگہ اور سامنے بہت احترام والی جگہ پر رمضان کے تیسرے روز خود کو نہاتے ہوئے دیکھا۔ ویسے روٹیاں اور ہری سبز چیزیں یا سرخ، ہری، جیلی گھاس وغیرہ دیکھتی ہے۔ کبھی کبھی اور چلیں اور خوبصورت سے دوپٹے گیلری میں رکھے ہوئے دیکھے۔ کبھی صحت مند خوبصورت ہاتھ کاٹوں میں بالیاں ڈال رہے ہیں کبھی مہندی وغیرہ بھی دیکھتی ہے۔ (مزجین لاہور)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق انشاء اللہ آپ کو اور آپ کی بیٹی کو صحت کاملہ نصیب ہوگی نیز خاندان میں عزت و مقام اور خوشیاں نصیب ہونے کا بھی اشارہ ہے آپ روزانہ ہر نماز کے بعد دس بار تیسرا کلمہ پڑھ لیا کریں۔

فوری شکرانہ ادا کریں

خواب: میں دیکھتی ہوں کہ ہمارے گھر کی سب لڑکیاں برآمدے میں کھڑی ہیں اور میں بھی موجود ہوں۔ ہمارے برآمدے سے آسمان نظر آتا ہے۔ جب میں آسمان کی طرف دیکھتی ہوں تو مجھے آسمان پر سے لاوے کی طرح ایک چیز گرتی دکھائی دیتی ہے جو بہت خوفناک ہوتی ہے۔ میری خالہ کہتی ہیں کہ قیامت نزدیک آنے والی ہے اس لیے ایسا ہو رہا ہے۔ ہم جس برآمدے میں کھڑے ہوتے ہیں وہاں زلزلہ آ جاتا ہے چیزیں وغیرہ نہیں گرتیں لیکن زمین زور زور سے بل رہی ہوتی ہے۔ میں ایک دم دعا پڑھتی ہوں تو سب کچھ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ (ارم فیصل آباد)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق کسی سخت پریشانی یا حادثے میں مبتلا ہونے سے آپ کی حفاظت کی گئی ہے۔ آپ فوری طور پر شکرانہ کے دو نفل ادا کریں اور حسب توفیق صدقہ دیں نیز گناہوں سے توبہ و استغفار کثرت سے کریں۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

نیک اولاد

خواب: صبح نماز کے بعد میں دیکھتی ہوں کہ میرے میاں اپنے کمرے کا اسی صاف کر رہے ہیں۔ میں نیچے ہی بیٹھی ہوں۔ وہ صفائی کر کے باہر جاتے ہیں تو میں اٹھتی ہوں کہ دیکھوں صاف ہوا کہ نہیں۔ اچانک دیواروں سے نمی سی نکلتی ہے اور ساری دیواریں گیلی ہونے لگتی ہیں۔ میں اپنے میاں کو آواز دیتی ہوں کہ ذرا آئیں یہ کیا ہے؟ سارا پانی آ رہا ہے وہ بھی آتے ہیں دیکھتے ہیں دیکھتے ہی دیکھتے وہ پانی یکدم اللہ کے ناموں کی طرح کوئی آیت بن جاتی ہے جو ساری دیواروں پر پھیل جاتی ہے یہ آیت سمجھ میں نہیں آتی۔ میں بہت ڈر رہی ہوں میری طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ میں پکرا کر گر پڑتی ہوں۔ میرے میاں مجھے سنبھالتے ہیں اور کہتے ہیں کہ گھبراؤ مت مگر وہ خود بھی کافی ڈرے ڈرے سے ہوتے ہیں۔ اچانک ہی وہ دکھائی کا ابھرا اپن ختم ہو جاتا ہے۔ میرے میاں مجھ سے کہتے ہیں کہ دیکھو سب ٹھیک ہو رہا ہے۔ بس اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ جاگنے کے بعد میں گھبرا کر اپنے کمرے کو دیکھتی ہوں ان دنوں میں حمل سے ہوں۔ (ا۔ ر۔ لاہور)

تعبیر: آپ کے خواب میں اس بات کا اشارہ ہے کہ انشاء اللہ آپ کو نیک اولاد سے نوازا جائے گا جو کہ اپنے ساتھ آپ کو بھی نیک رستے پر چلنے کی طلب رکھے گی لیکن اس سلسلے میں مخالفت کرنے پر نقصان کا اندیشہ بھی ہے۔

ادارہ اشاعت الخیر اور عبقری

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

061-4514929, 0300-7301239

عبقری کے تمام سابقہ شمارے بھی دستیاب ہیں۔

سورۃ الضحیٰ سے تباد لے کے آرڈر گھر میں

محمد سلیم انور، ٹانک شہر

عقبري ایک باغ ہے

یوں محسوس ہوتا ہے کہ کسی ایسے باغ میں آگئے ہیں جس میں ہر طرف پھل اور پھول ہیں جو ایک سے بڑھ کر ایک ہیں

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اپنے ایک عزیز کی طرف جانا ہوا وہیں سے عقبري سے ملاقات ہوگئی۔ وہیں تھوڑا سا پڑھا پھر ان سے مستعار لیکر باقی گھر آکر پڑھا۔ بس یقین مانیے! یوں لگا جیسے صحرا میں بھٹکتے ہوئے مسافر کو نشان منزل اور پیاسے کو دریا مل جائے۔ بہت چھوٹی عمر سے طب روحانیت، نفسیات میرے محبوب مشاغل ہیں اور یہ سب کچھ ایک ہی جگہ اور اتنا اچھا اتنا معیاری بہت کم میرا ہوتا ہے۔ اللہ آپ کو اجر عظیم عطا فرمائے۔ محترم حکیم صاحب! اب تو عقبري کے مطالعہ کا بہت شوق بڑھ گیا ہے۔ اب تک آپ کی کچھ کتابیں بھی خرید چکا ہوں، عقبري کی چوتھی اور پانچویں فائل بھی پڑھ چکا ہوں، باقاعدہ عقبري لے رہا ہوں، پڑھ رہا ہوں مستفید ہو رہا ہوں۔

1۔ برکت والی تھیلی واقعی ہی برکتوں سے بھری ہے۔ 2۔ مجھے شفاء کیسے ملی؟ میں نمک سلیمانی اب میرا معمول طب ہے۔ 3۔ روحانی محفل! اپنے گھر میں اس کی برکتیں کیا کیسے۔ محترم حکیم صاحب! یوں محسوس ہوتا ہے کہ کسی ایسے باغ میں آگئے ہیں جس میں ہر طرف پھل اور پھول ہیں جو ایک سے بڑھ کر ایک ہیں۔ درس روحانیت و امن کے تو کیا ہی کہنے اس نے تو ہماری زندگی بدل کر رکھ دی ہے۔ اب تو ہر وقت آخرت کی فکر لاحق رہتی ہے۔ برے کاموں سے نفرت ہوگئی ہے۔ عقبري نے ہمیں اعمال پر لگا دیا ہے۔

الٹیاں روکنے کیلئے مجرب عمل

توے پر اجوائن اور پانی ڈال کر پکائیں تھوڑی دیر میں اجوائن پک جائے تو پانی چھان لیں اور بچوں اور بڑوں کو وہ پانی پلائیں۔ انشاء اللہ کیسی ہی الٹی ہوگی رک جائے گی۔ ہمارا آزمودہ ہے۔ (فوزیہ ٹانک)

کھانے کے دوران برکتیں حاصل کریں

کھانا کھانے کے دوران ہر لقمے کے بعد یا تسبیح گوڑ، یا واچ، یا تسبیح لکڑ پڑھنے سے برکتیں حاصل ہوتی ہیں۔ اس سے انسان میں نور پیدا ہوتا ہے۔ (عظمیٰ امجد لاہور)

جب ہمارے مرشد رحمۃ اللہ علیہ ہمیں سورۃ الضحیٰ پڑھنے کا بتا رہے تھے یہ صاحب وہاں موجود تھے بعد میں ہم سے کہنے لگے کہ میں یہ تباد ل نہیں ہونے دوں گا، ہم نے ان کو اسی وقت کہہ دیا کہ منہ سنبھال کر بات کرو۔ معلوم ہے یہ کس ہستی نے وظیفہ عنایت فرمایا ہے۔

انے اپنی بدینتی سے اپنے عمل کے ذریعے رکاوٹ ڈالی فوراً اثر ہوا اور سیٹیں کینسل ہو گئیں لیکن اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کی لاج رکھی اور ہمارے مرشد رحمۃ اللہ علیہ کی زبان کامیاب ہوئی۔ ٹرانسفر ہوتی ہیں لیکن آج تک ایسا کبھی نہیں ہوا کہ افسر خود ٹرانسفر کرنا کر ماتحت کے گھر خود آؤر ڈر زینے گیا ہو۔

پھوپھی کی ضد اور ٹی بی ختم

(عابدہ مہ جبین، چمن)

میرے ابو کی پھوپھی تھیں جنہیں ڈاکٹر نے ٹی بی کا مریض قرار دیا تھا اور کافی عرصے تک وہ کونہ کے ایک ہسپتال میں علاج بھی کرواتی رہیں۔ ان کا شوہر ایک ذہنی مریض تھا کوئی کام نہیں کر سکتا تھا لہذا ان کا سارا خرچہ دیور کی ذمہ داری میں شامل تھا۔ ایک دن جب پھوپھی کی طبیعت خراب ہوئی تو اس کے دیور نے ان کو کہا بھائی آپ بھی کھانے پینے میں احتیاط سے کام نہیں لیتی جو کچھ سامنے آجاتا ہے کھا لیتی ہو کچھ تو خیال کرو کہ مجھے دوسرے شہر جا کر ڈاکٹر سے ملنے میں کتنی خواری کرنی پڑتی ہے۔ اس دن سے پھوپھی نے سخت قسم کھائی کہ اب میں کبھی بھی اپنی بیماری کا ذکر کسی سے نہیں کروں گی اور نہ ہی کوئی چیز کھاؤنگی کیونکہ میرے دیور نے مجھ پر یہ احسان جتانے کی کوشش کی ہے کہ وہ میری اور میرے بچوں کی کفالت کر رہا ہے۔ دیور نے معافی مانگی سب رشتہ داروں نے سمجھانے کی کوشش کی لیکن پھوپھی بدستور اپنے وعدے پر قائم رہی۔

میرے ابو کی پھوپھی صرف گندم کی روٹی کے ساتھ گائے کا دودھ دن میں تین وقت پیتی تھیں باقی دنیا کی ہر چیز یہاں تک کہ کوئی گولی بھی نہیں کھاتی تھیں۔ یہ اس وقت کی بات ہے جب پھوپھی جوان تھیں اور ان کے بچے چھوٹے چھوٹے تھے۔ لیکن پھوپھی کا انتقال اس وقت ہوا جب ان کے پوتے، نواسے بھی صاحب اولاد ہو چکے تھے۔ گندم کی روٹی اور دودھ کے علاوہ پھوپھی کی ایک اور عادت یہ تھی کہ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ایک گلاس پانی پیتی تھیں۔ سردی کے موسم میں بھی پانی کا یہ سلسلہ جاری رہتا تھا۔ باقی چھوٹے موٹے کام آرام سے کر لیتی تھیں۔

مجھے حیرت اس بات کی ہے کہ پھوپھی کی بیماری آخر کیسے غائب ہوئی اور وہ اپنے وعدے (بقیہ صفحہ نمبر 40 پر)

ایک مرتبہ کا واقعہ لکھتا ہوں ایک بڑے شہر میں ہمارے محترم استاد کا درس قرآن تھا۔ ہمارے مرشد بھی وہاں تشریف لائے۔ اس وقت ہم شہر سے باہر کئی میل دور ایک گاؤں میں تعینات تھے۔ اپنے مرشد سے تباد لے کا ذکر کیا۔ ہمارے محلے میں ایک صاحب ہیں جو ہر کسی سے حسد کرتے ہیں یہ صاحب بھی ہمارے پاس بیٹھے ہوئے تھے ہمارے مرشد نے ہمیں ہر نماز کے بعد پانچ مرتبہ سورۃ الضحیٰ پڑھنے کا فرمایا۔ تین روز گزرے تھے کہ مطلوبہ سکول جہاں ہم تباد لے کے متنبی تھے معلوم ہوا کہ دو بی سیٹیں منظور ہوگئی ہیں ہم اس سکول کے ہیڈ ماسٹر سے ملے انہوں نے فوراً درخواست منظور کر دی کہ آجاؤ۔ جب ہمارے مرشد رحمۃ اللہ علیہ ہمیں سورۃ الضحیٰ پڑھنے کا بتا رہے تھے یہ صاحب وہاں موجود تھے بعد میں ہم سے کہنے لگے کہ میں یہ تباد ل نہیں ہونے دوں گا، ہم نے ان کو اسی وقت کہہ دیا کہ منہ سنبھال کر بات کرو۔ معلوم ہے یہ کس ہستی نے وظیفہ عنایت فرمایا ہے۔ لیکن وہ اپنی بات پراڑے رہے کہ میں دیکھوں گا تم کس طرح تباد ل کروا تے ہو۔ انہیں میرے ساتھ اس وقت ضد نہ تھی وہ شخص اپنی پاور جتا رہے تھے کہ ہم یوں بھی کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنی حروف صوامت کی مشق پر ناز تھا جب انہیں معلوم ہوا کہ مقامی سکول کے ہیڈ ماسٹر نے ہمیں لکھ دیا ہے تو انہوں نے اپنا عمل شروع کر دیا۔ دوسرے روز میں ڈائریکٹر صاحب کے پاس درخواست لے کر گیا۔ تو وہاں جا کر معلوم ہوا وہ دونوں سیٹیں کینسل ہوگئی ہیں۔ ہمیں اپنے مرشد رحمۃ اللہ علیہ کی زبان کا یقین تھا کہ سب کچھ ہو سکتا ہے لیکن مرشد رحمۃ اللہ علیہ کے الفاظ ناکام نہیں ہو سکتے۔ اللہ کا کلام پڑھ رہا ہوں ناکامی نہیں ہوگی۔ وہیں ایک مجھے ناجائز والے لکڑکار نے کہا کہ شہر سے متصل ایک سکول میں سیٹ خالی ہے پسند کرو تو وہاں کی سیٹ بنانا ہوں میں نے ہاں کر دی چند دن بعد تباد لے کے آرڈر آگئے اور ہم نے جائن کر لیا لیکن پڑھائی نہ چھوڑی۔ ہمیں ہمارا ٹارگٹ نہ ملا تھا۔ یہ ضرور تھا کہ ہم گھر کے بہت قریب آگئے تھے سائیکل پر اس جگہ آ جا رہا تھا لیکن اصل ٹارگٹ کا حصول باقی تھا۔ تقریباً ڈیڑھ سال بعد ٹارگٹ سکول کا ہیڈ ماسٹر ہمارے گھر ٹرانسفر آرڈر لے کر خود آ گیا۔ ہمارے مذکورہ ساتھی

انہیں ڈال کر مالا اس میں رکھیے۔ چاولوں کا آٹا روٹی کے ساتھ اچھی طرح مالا پر لگائیں اور اسے آہستہ آہستہ صاف کریں۔ موتی صاف ہو جائیں گے۔ پھر کپڑے سے صاف کر کے مالا تھوڑی سی روٹی میں لپیٹ کر رکھیے۔ یوں موتیوں کا رنگ خراب نہیں ہوگا اور وہ چمک دار ہوں گے۔ دودن مالا چاول کے آٹے سے صاف کیجئے۔ دانے ہاتھ میں لے کر صفائی کرنے ہیں۔ تھوڑی سی محنت سے مالا صبح ہو جائے گی۔ بعد میں چاولوں کا آٹا پرندوں یا کیڑے مکوڑوں کو لازمی ڈال دیں۔

مہندی لگانے سے بال خراب

مہندی لگانے سے میرے بال خراب ہو جاتے ہیں اور خشک رہتے ہیں۔ ہمیں بال رنگنے کا صحیح طریقہ بتائیے یہ بھی کیمیائی رنگوں کے استعمال سے کس قسم کی تکلیف ہو سکتی ہے۔ (آسیہ ملتان)

مشورہ: کیمیائی رنگ ہر کسی کو راس نہیں آتے۔ میری ایک بہن نے اپنے بال رنگنے اگلے روز اس کا پورا چہرہ سو جا ہوا تھا اور سر میں سخت خارش تھی۔ ڈاکٹر سے دو الیمنٹری تین روز بعد چہرے کی سوجن دور ہوئی۔ اس کی بنیادی وجہ کیمیائی رنگوں سے حساسیت تھی۔ اس لیے پہلے تھوڑا سا رنگ کان کے پیچھے لگا کر دیکھنا چاہیے۔ حاملہ خواتین کو بھی احتیاط کرنی چاہیے۔ جنہیں سانس اور دے کی تکلیف ہو وہ بھی کوئی نیا رنگ لگانے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ آج کل تو مہندی میں بھی رنگ تیز کرنے والے کیمیائی مادے ملے ہوتے ہیں۔ آپ بازار سے سادہ مہندی خریدیے۔ ایک پیالی مہندی میں ایک انڈا چھینٹ کر ملائے تین لوگین پیس کر ڈالیں دندا سے کالچ بھر کھلا پیس کر ملائے، آخر میں دو چمچے سرسوں کا تیل ملا کر پانی کے ساتھ مہندی گھولیں اور رکھ دیں۔ کچھ خواتین ایک پیالی پانی میں ایک چمچی چائے کی پتی اور ایک چمچ کلونجی ملا کر خوب پکالتی ہیں پھر اس میں مہندی لونگ اور دندا سے ملا کر انڈا ڈالتی ہیں۔ مہندی میں انڈا سب سے آخر میں ملائے تاکہ مہندی ٹھنڈی ہو جائے اب اسے سر پر لگائیے پھر سر پلاسٹک کے لفافے سے ڈھانپ دیں۔ ایک گھنٹے بعد سر دھویے۔ مزید براں شیپو کرنے کے بعد تین چار قطرے سرسوں کے تیل میں چار قطرے لیموں کا رس ملا کر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیے۔ یوں بالوں میں چمک آئے گی۔ مہندی میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ضرور ملانا چاہیے اس سے بال خشک نہیں ہوتے، بال رنگنے کیلئے مہندی صدیوں سے زیر استعمال ہے۔ مرد حضرات بھی مہندی سے بال اور ڈاڑھی رنگتے ہیں۔ مہندی لگانا سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے آپ ضرور لگائیے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

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

اپنا گھر برباد مت کیجئے

میں اپنے شوہر کے ساتھ بیرون ملک مقیم تھی۔ دو سال پہلے شادی ہوئی۔ ساس، سرور اور نند بھی ساتھ وہیں مقیم ہیں۔ سارا کاروبار سر کے ہاتھ میں ہے۔ میری دو ماہ کی ایک بیٹی ہے جو آپریشن سے ہوئی۔ ہسپتال سے گھر آتے ہی سارا کام میرے سپرد کر دیا گیا جس سے میں کافی پریشان ہوئی تاہم ڈیڑھ ماہ بعد میرے والد نے مجھے پاکستان بلا لیا۔ اب میرے ساس سرور نے کہا کہ میں ناراض ہو کر گئی ہوں۔ اس قسم کی باتیں بنا کر انہوں نے بات بڑھا دی۔ میرے شوہر مجھ سے بہت پیار کرتے ہیں اس طرح بات مزید بڑھ گئی میرا میکہ خوشحال ہے بھابھیاں اور بہنیں کتنی ہیں کہ تمہارے شوہر اپنے والدین کی بات ماننے ہیں لہذا تم علیحدگی اختیار کر لو، لیکن میں اپنے شوہر کے ساتھ رہنا چاہتی ہوں بتائیے میں کیا کروں۔ (ب۔ج)

مشورہ: بی بی! بات یہ ہے کہ شادی کے بعد شوہر کا گھر ہی عورت کا اصل ٹھکانہ بن جاتا ہے چھوٹے چھوٹے مسائل ہر گھر میں ہوتے ہیں۔ کوئی گھر ایسا نہیں جہاں کسی بات پر اختلاف رائے نہ ہو۔ ایک لڑکی جب والدین کا ساتھ چھوڑ کر سسرال کی دہلیز پر قدم رکھے تو اسے اپنا گھر بنانے کے لیے بہت سی قربانیاں دینا پڑتی ہیں۔ باشعور اور عاقل لڑکیاں پھر اگلے چند برس میں خود کو منوا کر خوشحال زندگی بسر کرتی ہیں۔ انسان خطا کا پتلا ہے مگر یہ خطا اس وقت گڑبڑ کرتی ہے جب انسان اپنی غلطیاں تسلیم کرنے سے انکار کر دے۔ بزرگ ٹھیک کہتے ہیں ایک چپ سوسکھ۔ ایک کہاوت ہے جھگڑا جتنا بڑھاؤ اتنا ہی بڑھتا رہتا ہے۔ آپ کے معاملے کو سب نے اپنی انا کا مسئلہ بنا لیا ہے۔ بقول آپ کے ساس اور سرور آپ کو سبق سکھانا چاہتے ہیں۔ وہ آپ کو پاکستان میں رکھ کر سزا دے رہے ہیں نیز خرچ بھی نہیں دے رہے۔ آپ کے شوہر ظاہر ہے والدین کا ساتھ دیں گے کیونکہ کاروبار ان کے ہاتھوں میں ہے۔ بھابھیاں اور بہنیں بھی ان کی وجہ سے آپ کو جانے نہیں دے رہیں۔ آپ کچھ دن خاموش رہیے اور اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے شوہر کو موبائل فون پر پیغام بھیجئے اور پھر

صدق دل سے انہیں بتائیے کہ آپ واپس آنا چاہتی ہیں۔ وہ بھی خوش ہو جائیں گے نیز ساس سرور بھی کشادہ دلی سے آپ کو آنے کی اجازت دیں گے۔ انا کے جال میں پھنسی تین چار لڑکیاں اسی طرح طلاق لے کر ماں باپ کی دہلیز پر بیٹھی ہیں آج ان کا کوئی پرسان حال نہیں۔ آپ خود ہی اپنے حالات بہتر بنا سکتی ہیں۔ اپنا گھر برباد مت کیجئے، ساس سرور کے ساتھ اچھی طرح پیش آئیے وہ آپ کے شوہر کے والدین ہیں ان کی عزت کیجئے اور دوسروں کی غلطیاں درگزر کرنا سیکھئے۔ یوں آپ کے شوہر بھی خوش ہوں گے اور والدین بھی نیز آپ کی زندگی بھی اطمینان و سکون سے گزرے گی۔

رب تعالیٰ کا شکر ادا کیجئے

میں عمرہ کرنے جا رہی ہوں، آب زم زم کے متعلق بتائیے کہ وہ کیسی خصوصیات رکھتا ہے۔ (شائستہ محمود لاہور)

مشورہ: آب زم زم میں شفاء ہے آپ جب تک وہاں رہیں یہی پانی پیتی رہیے حال ہی میں جاپان کے سائنس دان، مساروا ایملو نے تحقیق کے بعد یہ انکشاف کیا ہے کہ آب زم زم میں ایسی خصوصیات موجود ہیں جو دنیا کے کسی اور پانی میں نہیں ملتیں۔ مزے کی بات یہ کہ اسے دوسرے پانی میں ملا دیا جائے تو وہ بھی زم زم کی طرح کا ہو جاتا ہے حتیٰ کہ ری سانکٹنگ کے بعد بھی اس میں تبدیلی نہیں آتی۔

آپ کے پاس دعاؤں کی کتاب ضرور ہوگی پیتے وقت کوئی دعا پڑھیے، ایسا کرنے سے وہ مریض بھی صحت یاب ہو جاتے ہیں جنہیں ڈاکٹروں نے لا علاج قرار دے دیا تھا۔ شوگر کے مریضوں نے زم زم پی کر طواف کیا تو انہیں دوبارہ کبھی پیشاب کی تکلیف نہ ہوئی، رب تعالیٰ کا شکر ادا کیجئے کہ اس نے ہمیں سینکڑوں نعمتوں سے نوازا ہے۔

میری نانی اماں کی نشانی

میرے پاس سفید موتیوں کی ایک پرانی ست لڑی مالا ہے جس کا رنگ خراب ہو چکا ہے، موتی بد رنگ ہیں شاید سچے موتی بھی خراب ہو جاتے ہیں، کیا یہ مالا ٹھیک ہو سکتی ہے؟ میری نانی اماں کی نشانی ہے۔ (س۔ج، کراچی)

مشورہ: آپ سب سے پہلے چاول پیس لیجئے پھر کسی ٹرے میں

صوفیہ جہانگیر ناز ووال

ایک نئی بیماری ”خوف“

مکئی دوا، غذا اور شفاء

ایک خوف جسے فرحت بخش اور خوشگوار قرار دیا جاسکتا ہے وہ اس خداوند کریم سے خوف ہے جسے دانائی کا آغاز قرار دیا گیا اس ایٹمی دور میں انسان ایک نئی بیماری ”خوف“ کا شکار ہے جو مختلف پہلوؤں پر اثر انداز ہے۔ مان لیا کہ آپ بظاہر نڈر اور بہادر ہیں لیکن اس کے باوجود آپ کے دماغ کے کسی گوشے میں خوف ضرور موجود ہے اور بسا اوقات یہ آپ پر حاوی ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں آپ پر فکر و تردد کی ایک ناقابل بیان کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور آپ پریشانی اور مایوسی محسوس کرتے ہیں۔ بڑھاپے کا خوف: ملک میں چونکہ روزگار کی حالت تسلی بخش نہیں اس لیے بہت سے لوگ اس فکر میں مبتلا رہتے ہیں کہ جب وہ بوڑھے ہو جائیں گے تو ان کا کیا ہوگا۔ جوانی یا ادھیڑ عمر میں تو انسان روزی کمانے کے قابل ہوتا ہے لیکن ساٹھ سال بلکہ پچاس سال کی عمر میں ہی قویٰ کمزور ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور کام کرنے کی ہمت نہیں رہتی۔

بیماری کا خوف: ایک اور خوف جو آج کل زوروں ”سے“ بیماری کا خوف ہے۔ عوام صحت کے عام اصولوں پر توجہ دیتی ہے۔ ذرا تکلیف ہوئی کہ جانچنے ڈاکٹر کے پاس۔ ادھر ڈاکٹر صاحب نے فی الواقع بیماری کی تصدیق کر دی اور اپنے پیسے کھیرے کر لیے۔ یہ صحیح ہے کہ بسا اوقات بیماری جو ایک غیر قدرتی عمل ہے، جسم کے کمزور حصہ پر حاوی آجاتی ہے اور مرض کا علاج ضروری ہے لیکن مناسب تشخیص کے بعد محض اس وہم میں مبتلا رہنا کہ میں بیمار ہوں اور اسی فکر میں دن رات گھلتے رہنا طاقت نہیں تو اور کیا ہے اور پھر بعض اوقات انسان کے دل میں ہی خیال آتا ہے کہ مان لیا وہ فی الحال بیمار نہیں، لیکن مستقبل میں بیمار ہونے کا قوی امکان ہے، یعنی قبل از مرگ داویلا۔ ایسے انسان معمولی سی تکلیف پر احتجاج لگواتے اور ولایت سے آئی ہوئی گولیاں کھاتے رہتے ہیں۔

ایک خوف جسے فرحت بخش اور خوشگوار قرار دیا جاسکتا ہے وہ اس خداوند کریم سے خوف ہے جسے دانائی کا آغاز قرار دیا گیا ہے اس خوف کے نتیجے میں انسان زندگی سے تعلق رکھنے والے دوسرے خدشوں کی پروا نہیں کرتا۔ لیکن بد قسمتی سے اس جائز خوف کو نظر انداز کیا جا رہا ہے اور ہر قسم کے دوسرے خدشے جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے ترقی پارہے ہیں۔ (ص 70)

وساوس، ٹینشن اور جذبات ہيجان میں مبتلا
”جذبات اور خیالات کے روگ نبوی طریقے اور جدید سائنس“ کتاب کا مطالعہ ضرور کریں

خوراک میں نشاستہ کی زیادہ مقدار تو لون کینئر، کلیسٹرول اور آئی بی ایس کے خطرات کم کرنے کا موجب بنتی ہے۔ مکئی میں یہ خاصیت موجود ہے اگر آپ دن میں ایک سٹ یا پھر ایک کپ مکئی کا استعمال کریں تو اس سے 18.4 فیصد فائبر حاصل کر سکتے ہیں جس سے بلڈ شوگر کو مستحکم کرنے میں مدد حاصل ہوتی ہے۔

تو لون کینئر، کلیسٹرول اور آئی بی ایس کے خطرات کم کرنے کا موجب بنتی ہے۔ تحقیقی ماہرین کے مطابق جو لوگ مکئی کا استعمال کرتے ہیں ان میں بلڈ شوگر، انسولین کی مقدار مناسب حد تک کنٹرول کی جاسکتی ہے۔ اس حوالے سے ماہرین نے دو ایسے گروپس میں شامل افراد کا موازنہ کیا جو ٹائپ ٹو ڈیابیطس میں مبتلا تھے۔ ایک گروپ نے فائبر (نشاستہ) پر مشتمل غذا کا استعمال کیا جبکہ دوسرے گروپ نے کم نشاستہ والی غذا استعمال کی گئی۔ پہلے گروپ میں صحت کی جانب سے مثبت نتائج ظاہر ہوئے کیونکہ ان افراد نے چوبیس گرام تک فائبر روزانہ استعمال کیا جبکہ دوسرے گروپ میں کلیسٹرول اور بلڈ شوگر کی شکایات بدستور جاری رہیں۔ مکئی کو پاپ کارن، سوپ، سلاد اور سائل وغیرہ میں پکا جاتا ہے اور ایک طرح سے اس کو گرمیوں میں باربی کیو کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مکئی کے بھجے اور سٹے بچوں میں مقبول عام ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بھجوں اور سزیوں میں اگر مکئی کو زیادہ ترجیح دی جائے تو زیادہ مفید ہے۔

(بقیہ: سات بیماریوں کیلئے ایک ہی ٹانک)

اعصابی کھپکھپ میں بہت زیادہ مبتلا محسوس ہوتے ہیں پھر فوراً میری نظر انٹرنیٹ، موبائل اور غذاؤں پر چلی جاتی ہے۔ آئے! ان سب مسائل سے تیرا آزما ہونے کیلئے آپ کو یہ بہترین ٹانک استعمال کیلئے دیں جو کہ آپ کے گھر بھر کیلئے ایک انوکھا ٹانک ہے اور واقعی انوکھا ٹانک ہے۔ صحت و تندرستی اور اعصابی تندرستی کو ختم کرنے، جسم کو تازہ کرنے، طبیعت کو فریش کرنے کیلئے اسے اپنی زندگی کا معمول بنالیں۔ بچے بڑے بوڑھے جوان، مرد و عورت، صحت مند، مریض سب کیلئے اور ہر موسم میں یکساں مفید ہے۔ چھٹا فائدہ: گیس، تیز معدے کی پرانی سے پرانی تکلیف، دائمی قبض اور کھانا کھانے کے بعد کھٹی ڈکاریں، تیز آہستہ، جلن ان سب کیلئے یہ ٹانک ایک آب حیات سے کم نہیں اور جس نے بھی استعمال کیا بہت ہی حیرت انگیز اس کے زلزلے پائے آپ بھی استعمال کر کے دیکھیں بہت ہی عجیب فوائد پائیں گے۔ ساتواں فائدہ: دل کے پرانے مریض جو بانی پاس کرا چکے ہوں یا بانی پاس کرا نا چاہتے ہوں یا دل کے کسی مرض میں مبتلا ہوں ان کیلئے اس میں شفاء، راحت، رحمت، برکت، عافیت اور مسلسل تجربات کے بعد ایک مکمل شفاء یابی کا پیغام ہے۔ اعتماد سے بہت توجہ سے اور نہایت خلوص سے استعمال کریں۔ میں اس کے تجربات میں نہایت پراعتاد ہوں اور جس کو بھی دیا ہے اس کو فائدہ ہوا ہے۔ نذر درج ذیل ہے:-

حوالہ ثانی: کلونٹی پچاس گرام چھٹا اسپنول پچاس گرام شہدو گرام۔ کلونٹی پچاس گرام چھٹا اور پاؤڈر کلونٹی شہد میں ملائیں۔ کسی ڈبے میں محفوظ رکھیں ایک گچھا ناشتے اور ہر کھانے کے بعد چاہیں تو ہمارے منہ بھی لے سکتے ہیں۔

گرمیوں کی آمد کے ساتھ ہی روز مرہ غذا کے شیڈول میں نمایاں تبدیلی آجاتی ہے لیکن اس موسم میں مکئی کے بھجے کے مترادف اور کوئی سبزی نہیں ہے جو اس موسم کے مطابق لذت اور غذائیت سے فیض یاب کرتی ہو مکئی کا ایک سٹ بھی وہ کمال دکھاتا ہے جو شاید ہی کوئی اور دکھاتا ہو۔ مکئی کا شمار اناج کی اس قسم میں ہوتا ہے جو سال کے آغاز سے اختتام تک مارکیٹ میں با آسانی دستیاب رہتی ہے۔

مکئی کے چونکا دینے والے فوائد: اطباء کے نزدیک بادی اور قابض ہے، بھوک بڑھاتی اور بدن کو فربہ کرتی ہے۔ بلغم صفر اور باد کے فساد کو دور کرتی ہے۔ دیر بضم ہے، باہ کو قوت دیتی ہے، بدن کو قوت دیتی ہے، زیادہ استعمال کرنے سے درد شکم، تولنج اور بواسیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کھانے کے بعد ہونے والی قے کو روکتی ہے۔ سل کے مریضوں میں اس کی روٹی اچھی ہے۔ آنکھوں کی بصارت بڑھاتی ہے۔ کمزور لاغر بدن کو قوت دیتی ہے۔ اس کے آٹے کا لپٹا بنا کر مریض کو پلانے سے صحت ہوتی ہے اور بھوک میں خوب اضافہ ہوتا ہے۔ مکئی کا تیل بدن کو فربہ کرتا ہے۔ اچھی مکئی کے کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے لیکن جس کو موافق نہ آئے اس کو لگاتار کھانے سے دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے پوٹل یا کھلیں مریض کو ہرگز نہ کھلائے جائیں اس کی گلی کا کونڈہ کر کے اور پیس کر پھانکا حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے۔ مکئی کی گلی چھ ماشہ ہینہ کے مریض کو پیس کر دیں تو فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی گلی کی راکھ میں نمک ملا کر پھنکی لگانے سے کالی کھانسی اور زکام کی کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اسے دن میں پانچ پانچ رتی تین مرتبہ دیتے ہیں۔ اس کی ڈاڑھی کا جوشاندہ یا خیساندہ پلانے سے مہلک امراض اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے۔ یونانی اطباء کے مطابق مکا بلغم اور خون بستہ کو تحلیل کرتی ہے۔ دستوں کو روکتی ہے، سل میں مفید ہے۔ اس کا آس تر کے میں ملا کر لیسپ کرنے سے خارش اور ہاتھ پاؤں و ناخنوں کے پھٹنے کو مفید ہے۔ اس کے جوشاندہ کا حقنہ آنکھوں کے زخم کو دور کرتا ہے اس میں غذائیت گیہوں سے کم ہے۔

نشاستہ سے بھر پور خوراک: خوراک میں نشاستہ کی زیادہ مقدار

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بھلی بھنی کریں آپ نے کوئی روحانی نسخہ تو لکھا آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں 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 سنواریں گے۔

شکر بجالانے کی عادت اپنائیے

(بنت مشتاق احمد کنڈیاریو)

لفظ شکر تین الفاظ کا مجموعہ ہے ش۔ک۔ر لیکن اس کے اندر برکات کا جادو بھرا ہوا ہے اس کی گواہی قرآن پاک کے اندر موجود ہے ”لئن شکرتم لا زیدنکم“ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ اگر تم شکر بجالاؤ گے تو تمہاری نعمتوں میں برکت ڈالوں گا۔ یہ ایک ایسی بے بہا نعمت ہے جس کا خود اللہ تعالیٰ نے حکم فرمایا ہے ”واشکروا لی ولا تکفروا“ کہ میرا شکر ادا کرو کفر نہ کرو اس آیت مبارکہ سے یہ وضاحت ہو رہی ہے کہ جو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہیں کرتا وہ کفر کرتا ہے اس کفر سے کفر اعتقادی مراد نہیں ہے بلکہ محسن جب احسان کرتا ہے تو لازمی ہے کہ اس کی تعریف کی جائے تو شکر ادا کرنا بھی تعریف کرنا ہے اور جو شکر ادا نہیں کرتا وہ محسن کی تعریف سے محروم رہتا ہے۔

شکر کی حقیقت

کسی بھی نعمت، راحت اور خوشی کے حصول کے بعد اللہ تعالیٰ کی تعریف کرنا کہ اللہ یہ جو نعمت مجھے ملی ہے یہ آپ کی طرف سے عطیہ ہے میری کوشش کا اس میں کوئی دخل نہیں، نعمت چاہے بڑی ہو یا چھوٹی شکر بجالانا نیکی کی علامت ہے، نعمتوں کی کئی قسمیں ہیں جیسے گرمی کے موسم میں ٹھنڈی ہوا کا چلنا، پیاس کے وقت پانی ملنا، انتظار کے وقت گاڑی ملنا، بھوک کے وقت کھانا میسر آنا، ایسے ہی دن و رات میں بے شمار نعمتوں کا حصول ہوتا رہتا ہے۔

ایک بزرگ کے بارے میں منقول ہے کہ جب ان کو کوئی جلی ہوئی روٹی مل جاتی پھر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے اور فرماتے شکر ہے اس خدا کا جس نے رزق تقسیم کرتے وقت مجھے فقیر کو بھی یاد رکھا۔

ہمیں اگر تھوڑی سی جلی ہوئی روٹی ملتی ہے یا سالن میں نمک مرچیں کم زیادہ ہو جائیں تو کھانے سے عیب نکال کر غصے سے بھر جاتے ہیں یہ کفر ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے بارے میں منقول ہے کہ آپ ﷺ کو کھانا پسند آتا تو کھا لیتے ورنہ ہاتھ کھینچ لیتے کھانے سے عیب کبھی نہ نکالتے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ کبھی کبھی چالیس دن ہو جاتے ہمارے گھر میں آگ نہیں جلتی تھی پھر بھی ام المؤمنین رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا یہ حال ہوتا کہ جب بھی آپ ﷺ پوچھتے جانتے عائشہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہا) کیا حال ہے؟ تو فرماتیں شکر ہے اس خدا کا جو بڑا احسان کرنے والا ہے۔ پھر صبر اور شکر دو مختلف چیزیں ہیں یعنی نعمت کا حصول ہو تو شکر ادا کیا جائے اور اگر نعمت کا زوال ہو تو صبر سے کام لیا جائے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ مومن کا حال بھی عجیب ہے اور اس کے ہر معاملے میں اس کیلئے خیر ہے جب اس کو نعمت ملتی ہے تو شکر بجالاتا ہے اور جب مصیبت (نعمت کا زوال ہوتا ہے) ملتی ہے تو صبر کرتا ہے معلوم ہوا کہ شکر بجالانے میں اور صبر کا دامن سمیٹنے میں خیر ہی خیر ہے۔

ایک مرتبہ رسول اکرم ﷺ کے پاس جبرائیل علیہ السلام آئے اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ کا رب چاہتا ہے کہ آپ ﷺ کے لیے احد پہاڑ سونے کا بنا دیا جائے اور آپ ﷺ جس جگہ تشریف لے جائیں وہ آپ ﷺ کے ساتھ ساتھ چلتا رہے تو نبی خاتم المرسلین ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اے جبرائیل (علیہ السلام) میں تو خدا کا وہ بندہ بننا چاہتا ہوں کہ ایک دن پیٹ بھر کے کھاؤں اور ایک دن بھوکا گزاروں جس دن پیٹ بھر کے کھاؤں اس دن اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کروں اور جو دن بھوکا گزاروں اس دن صبر کروں۔ اس سے پتہ چلا کہ صبر اور شکر دونوں بے مثال نعمتیں ہیں۔

اگر کبھی بیماری آجائے یا مصیبت کا سامنا ہو تو صبر اور تحمل سے اجر و ثواب کی امید کرتے رہنا، چاہے آئندہ اور آنے والی چھوٹی بڑی مصیبت سے اللہ تعالیٰ سے پناہ مانگنی چاہیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو مصیبتوں اور آزمائشوں سے بچائے اور اپنے شکر گزار بندوں میں شامل فرمائے۔ آمین۔

قبض کا مفت علاج

(محمد آصف جہانیاں)

محمد ارشد صاحب میرے ایک دوست ہیں، عمر میں تو مجھ سے

کافی بڑے ہیں لیکن میری ان سے کافی بے تکلفی ہے، وہ گورنمنٹ کے ملازم ہیں، خود حکیم تو نہیں لیکن ایک بہت بڑے حکیم اور اللہ والے بزرگ سے ان کو نسبت حاصل ہے۔ کافی عرصہ ان کی خدمت میں بھی رہے ہیں اس لیے حکمت کے کچھ ٹونکے وغیرہ جانتے ہیں اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کی چھوٹی موٹی بیماریوں کا علاج کرتے رہتے ہیں۔

میری ان سے ہر موضوع پر بات چیت چلتی رہتی ہے۔ ایک دن میں ان کے گھر گیا ان کے بیٹے نے میرے لیے بیٹھک کھول دی۔ میں اندر داخل ہوا تو ایک عجیب تماشا دیکھا کہ ارشاد صاحب الٹے کھڑے ہیں۔ کمر دیوار کے ساتھ لگائے سر نیچے ٹانگیں اوپر کیے کھڑے ہیں۔ ایک باریش آدمی کو الٹا کھڑا دیکھنا میرے لیے بڑا تعجب خیز اور مزیدار نظارہ تھا۔

میں نے ازراہ نقض ان سے کہا کہ کیا داغ پر زور ڈال رہے ہیں؟ یا گہرائی سے سوچنے کی کوشش کر رہے ہیں؟ یا کوئی بھولی ہوئی چیز یاد کر رہے ہیں؟ انہوں نے اشارے سے مجھے خاموش رہنے کیلئے کہا میں کچھ دیر خاموش رہا لیکن رہا نہیں گیا اور پھر بول پڑا کہ یہ کوئی چلہ وغیرہ تو نہیں کاٹ رہے؟ لیکن انہوں نے کوئی جواب نہیں دیا۔ کچھ دیر بعد وہ آہستہ آہستہ سیدھے ہو گئے اور میرے قریب آ کر بیٹھ گئے اور کہنے لگا بپو چھو کیا پوچھ رہے تھے۔ میں نے کہا کہ یہ آپ کیا کر رہے تھے؟ کیا کوئی وظیفہ کسی نے بتایا ہے؟

وہ ہنس پڑے اور کہنے لگے یہ ورزش ہے اور جس آدمی کو قبض ہو تو وہ اگر روزانہ صبح و شام سات آٹھ منٹ اسی طرح کھڑا ہوا کرے تو یہ گارنٹی ہے کہ اس کی قبض کھل جائے گی اور اگر اس کو مستقل کرنا ہے تو اس کو کبھی قبض نہیں ہوگی۔ یہ میرا تجربہ ہے اور میں اپنے خاص خاص دوستوں کو یہی یہ بتاتا ہوں۔ عام لوگ یقین نہیں کرتے۔

ہمارے گھروں میں شیطانی اثرات کیوں؟

(م۔ا، لاہور)

حدیث شریف میں آیا ہے کہ جب کوئی آدمی عشاء کے بعد اپنے گھر جاتا ہے تو اس کے ساتھ شیطان بھی جاتا ہے اب

اگر وہ گھر میں داخل ہوتے وقت بسم اللہ پڑھ لیتا ہے تو شیطان باہر کھڑا رہ جاتا ہے پھر اندر جا کر وہ کھانے پر بھی بسم اللہ پڑھ لیتا ہے تو پھر شیطان وہاں سے بالکل مایوس ہو جاتا ہے..... اور مایوس ہو کر دوسرے شیطانوں سے کہتا ہے کہ میں اس گھر میں اس لیے آیا تھا کہ مجھے یہاں رات گزارنے کی جگہ مل جائے گی اور کھانا بھی مل جائے گا لیکن افسوس --- نہ مجھے اس گھر میں کھانے کا موقع ملا نہ ہی رات گزارنے کا موقع ملا اب کہیں اور دیکھتا ہوں کہ شاید کوئی اور ایسی جگہ مل جائے۔

اس کے برعکس جو آدمی گھر کے اندر رات کو داخل ہوتے ہوئے اللہ کا نام نہیں لیتا یا گھر میں داخل ہونے کی جو دعا ہے وہ نہیں پڑھتا تو شیطان بھی گھر کے اندر آ جاتا ہے اور اندر آ کر اگر وہ کھانے پر بسم اللہ نہیں پڑھتا تو کھانے میں بھی شیطان شریک ہو جاتا ہے اور کھانے سے فارغ ہو کر وہ دوسرے شیطان سے کہتا ہے کہ بھی اب میری فکر نہ کرنا مجھے تو رات گزارنے کیلئے گھر بھی مل گیا اور کھانا کھانے کیلئے دسترخوان بھی مل گیا۔ تم اپنی فکر کرو تمہیں کوئی گھر ملتا ہے یا نہیں ملتا مجھے تو ڈیرہ ل گیا ہے اب میں رات یہیں آرام سے گزاروں گا..... آپ نے دیکھا کہ اللہ کا نام لینے سے شیطان گھر میں بھی آیا کھانے میں بھی شریک ہوا اور شیطان کا آنا باعثِ نحوست اور باعثِ لعنت ہے..... وہ جس گھر میں ہوگا وہاں بے برکتی ہوگی لڑائی جھگڑے ہی ہونگے اور طرح طرح کے گناہوں کا ارتکاب ہوگا اس طرح وہاں سوائے بگاڑ کے اور کچھ نہ ہوگا..... اللہ تعالیٰ ہمیں تلاوت قرآن کی توفیق سے نوازے۔ آمین۔ (از: قرآن کریم کے حیرت انگیز اثرات و برکات، صفحہ نمبر ۳۴۲)

عقبري اور میرے تجربات

(بنت پوس گجرات)

واقعی عقبري لا جواب ہے جس کام کی بنیاد ہی اخلاص کی بناء پر رکھی جائے وہ کام بفضل الہی خوب احسن طریقے سے ادا ہوتا ہے۔ عقبري کی بنیادوں میں دوڑتا ہوا اخلاص ہی اس کو اپنی منزل کی طرف رواں دواں رکھے ہوئے ہے اور ہر کوئی اللہ کی مہربانی سے فیض یاب ہو رہا ہے اللہ اس کا فیض قیامت تک جاری رکھے۔ (آمین بجاہ سید المومنین ﷺ)

☆ عقبري میں پڑھا کہ ایاک نعبد و ایاک نستعین اس آیت کو وظیفہ کے طور پر پڑھیں اپنے کسی بھی مقصد کیلئے واقعی اس کو لا جواب پایا میرے بھائی کا کیس ایمینسی والوں نے

بالکل ہی رنجش کر دیا اور ابو سے کہا نیا کیس کروائیں بالکل ناامید ہو گئے۔ بھائی نے مجھ سے کہا کچھ بتاؤ جو میں پڑھوں میں نے یہی آیت بتائی، صبح کے وقت بتائی اس نے یہ پڑھنی شروع کی اور کچھ صدقہ نکالا تقریباً ساڑھے چار بجے ایمینسی والوں کی کال آئی کہ ہمیں آپ کا سپورٹ نہیں مل رہا بال آ کر جمع کرو جائیں میرے بھائی کا صدقہ پر اور رب کے اس پاک کلام پر بہت یقین بنا۔ اس کے علاوہ میری امی جان عقبري ہی سے فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان سورۃ فاتحہ والا وظیفہ دیکھ کر کرتی رہی ہیں۔ ایک چلہ پورا ہوا تو کچھ دنوں کے وقفہ سے دوبارہ شروع کیا تو جنہوں نے خود رنجش کیا انہوں نے ہی دوبارہ بلا لیا جس کو بھی پتہ چلا یقین نہ آیا تقریباً سب کے ذہنوں میں یہی تھا کہ ہم لوگ جھوٹ بولتے رہے ہیں جو نیا کیس ابو جان نے کروایا ہوا تھا وہ اب آ کر بند کر دیا ہے کہ بھائی کو تقریباً ساڑھے تین سال بیرون ملک گئے ہوئے بھی ہو گئے ہیں۔

☆ درج بالا سورۃ فاتحہ کا نام ممکن کو ممکن بنا دینے والا وظیفہ کیا واقعی تیر ہدف پایا یعنی اول گیارہ بار درود ابراہیمی پھر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اور پہلی آیت مبارکہ ملا کر یعنی پھر شروع سے دوسری آیت تک وغیرہ۔ ☆ عقبري میں پڑھا جب جمائی آئے تو سوچیں کہ انبیاء علیہم السلام کو کبھی جمائی نہیں آئی واقعی ابھی ذہن میں یہ بات دوہرائی تو فوراً جمائی رک جاتی ہے۔ ☆ مجھے شفاء کیسے ملی میں پڑھا دانت صاف کر کے بینک پاؤڈر (میٹھا سوڈا) سے دانت صاف کر لیں چک انھیں گے ابھی پہلی دفعہ ہی کیا تو حیران رہ گئی کہ پہلی دفعہ میں ہی ایسا اثر۔ ☆ یَا لَطِیْفُ، یَا وَدُودُ واقعی گھر کے امن و سکون کیلئے آخری حل ہے۔ ایک تیج ہر نماز کے بعد پڑھیں۔

☆ گھر میں کوئی بھی ناچاتی ہو اس کیلئے کنی گھروں کا مجرب عمل ہے اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود ابراہیمی درمیان میں تین بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور سب گھر والے پیئیں۔ جادو کے علاج کیلئے بھی کر سکتے ہیں۔ ☆ ”درود شفاء: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَ دَوَائِهَا وَعَافِیَةِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَآءِهَا وَ نُورِ الْاَبْصَارِ وَ ضِیَآءِهَا وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ صَحْبِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ تَسْلِیْمًا ہمارے ایک ماموں لکھتے ہیں ان کیلئے پڑھا گیا انہیں گلے میں کینر تھا دبی میں ہوتے ہیں ہسپتال میں تھے خود بول بھی نہیں سکتے تھے آفس جانے کی بھی اجازت نہیں تھی ان کو موبائل پر منیج لکھ کر دیا اور گھر والے بھی پڑھتے رہے اور بچوں سے (مدرسہ کے) بھی

پڑھوایا۔ خود وہ بس دیکھ لیتے تھے جس دن دوبارہ چیک اپ ہونا تھا ڈاکٹرز نے کہا کہ اگر رپورٹ بالکل ٹھیک ہوئی تو چھٹی ملے گی خیر انہوں نے ٹیسٹ وغیرہ لیے تو سب حیران رہ گئے کہ بالکل صحیح رپورٹ تھی۔ ڈاکٹرز کہنے لگے کہ آپ کیسے ٹھیک ہو گئے؟ انہوں نے کہا میں دواؤں سے ٹھیک ہونے کی بجائے دعاؤں سے ٹھیک ہوا ہوں۔ ☆ سورۃ کافرون ایک ہزار ایک بار سرسوں کے تیل پر دم کی۔ اول و آخر درود ابراہیمی گیارہ گیارہ بار پڑھ کر گھٹنوں کے درد میں جس نے بھی اس کی مالش کی افاقہ ہوا۔ ☆ ہر نماز کے بعد یَا خَالِقُ، یَا مَخْصُورُ، یَا جَمِیْنُ سو سو بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیرنے کیلئے عقبري میں پڑھا ایک لڑکی کا چہرہ دانوں سے بھرا ہوا تھا کافی کریمیں لگا چکی تھی شادی نزدیک تھی بہت پریشان تھی اس نے پڑھنا شروع کیا تقریباً ایک ماہ ہوا ہے برائے نام دانے رہ گئے ہیں۔ چہرہ صاف ہو گیا ہے۔ اُسی کی بھابی چہرے پر چھائیوں کی وجہ سے پریشان تھیں یہی پڑھنے کو کہا تھوڑے دنوں میں ان کا چہرہ صاف ہو گیا ہے اور خود بول انھیں کہ جو بات اللہ کے نام میں ہے وہ کسی اور چیز میں نہیں۔ اس کے علاوہ لیکوریا کیلئے شکر اور کھوپرا (کدو کش کیا ہوا) مکس کر کے کھانے سے کچھ دنوں میں آرام آ جاتا ہے شکر کی مقدار کھوپرے سے ذرا کم رکھیں، آٹھ نو سال سے مجھے تھاب تقریباً ایک ہفتے میں ہی نہ ہونے کے برابر رہ گیا۔ ☆ چہرے کے دانوں کیلئے تبت کریم میں (چھوٹی شیشی میں) ایک چمچ شہد ایک چمچ لیموں کا رس ایک چمچ عرق گلاب ڈالیں صبح و شام لگائیں۔ ☆ ”مجھے شفاء کیسے ملی؟“ کتاب میں پڑھا دانوں کیلئے کہ پٹرولیم جلی میں نمک ڈال کر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے ناک چھدوانے سے بہت خراب ہو گیا پیپ اتنی زیادہ نکلتی میں نے نمک مکس کر کے پٹرولیم جلی لگائی، سارا گندا کھٹا ہو جاتا اور ناک ٹھیک ہو گیا ساڑھے تین ماہ سے خراب تھا۔ ☆ ہمارے گاؤں کی ایک خاتون جنہیں مہروں کی تکلیف ہوئی بالکل چلنے پھرنے کے قابل نہ رہیں ڈاکٹروں نے لا علاج قرار دیدیا کراچی تک ہسپتالوں میں ہو آئیں بالآخر زیتون کے تیل کو استعمال کرنا شروع کیا اپنے کھانے میں کبھی چوری اس میں بنائی اور کبھی ہنڈیا اب وہ اللہ کے فضل سے چل پھر سکتی ہیں۔

نزلے کا سستا اور آسان علاج

نزلے کی شدت میں تھوڑے سے چنے بھونے ہوئے بھاڑ میں بھنوا کر گرم گرم سو گھنٹیں اور کھائیں انشاء اللہ ایک دوبار کھانے سے ہی نزلہ ختم ہو جائیگا۔ (رابو قمر لاہور)

محمد سعید اکاڑہ

پرسکون نیند کیلئے قدرتی جڑی بوٹی

بالچھر میں راحت اور تسکین کا سامان کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ چنانچہ پہلی اور دوسری جنگ عظیم کے دوران گولیوں اور بم کے دھماکوں سے بدحواس اور اعصابی خلل کے شکار فوجیوں کو اس کا ٹکچر پلانے سے وہ ٹھیک اور پرسکون ہو جاتے تھے۔

نیند آتی جاتی ہے۔۔۔ لوری سے ماں کے دست شفقت کے لمس سے کسی بیٹھے بول سے، جسمانی تھکن سے، پیٹ بھر روٹی کے غمار سے، کسی اچھے تصور سے، شیریں یادوں کے بلکوروں سے، نیند آتی جاتی ہے۔

مگر بہت سے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جنہیں ان سب سے نیند نہیں آتی۔ انہیں کیا کرنا چاہیے؟ کیا معالج سے رجوع ہو کر خواب آور دوا تجویز کرانی چاہیے؟ اس مقصد کیلئے بہت سی دوائیں تیار ہو چکی ہیں اور بہت سی تیار ہو رہی ہیں۔ دنیا میں ایسی دواؤں کی طلب بڑھ رہی ہے۔ یقیناً نیند کا کوٹا کم ہو رہا ہے، یعنی نیند لانے والے عوامل بھی کم ہوتے جا رہے ہیں۔ کتاب دربار دربار کے بہرہ دکن دیں کے جونیئر پرنس اپنی رنگارنگ شبانہ مصروفیات کے اختتام پر پچھلے پہر اپنے درباریوں میں بڑی تیز اثر اور مخصوص خواب آور دوا گولیاں تقسیم کرتے تھے جسے وہ خود بھی کھا کر نیند کی وادی کی سیر پر روانہ ہوتے تھے۔ آج دنیا کے ہر ملک اور معاشرے میں ایسے لاکھوں نیند کے کھوجی افراد موجود ہیں۔ یہ دوائیں نیند ضرور لاتی ہیں لیکن آگے چل کر ان کے مضرات بھی اپنا رنگ دکھاتے ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے کی ایک بہتر تدبیر یہ بھی ہے کہ ان کیمیائی گولیوں کی جگہ قدرتی جڑی بوٹیوں سے مدد لی جائے جو مفید ہونے کے علاوہ نقصان دہ اثرات سے بھی پاک ہوتی ہیں۔ ایسی نباتی دواؤں میں بالچھر مغربی دنیا میں بھی توجہ کا مرکز بنی ہوئی ہے۔ بالچھر کو عربی میں سنبل الطیب کہتے ہیں۔ یہ ”بلی لوٹ“ بھی کہلاتی ہے کیونکہ بلی کو اس کی بو بہت پسند ہوتی ہے، چوہے بھی اس پر فدا ہوتے ہیں۔ مشہور ہے کہ پائینڈ پائپھر نے بھی بوسگھا کر چوہوں کو دریا برد کر دیا تھا یعنی یہ کام اس کی بانسری نے نہیں کیا تھا بلکہ بالچھر کی بونے یہ اثر دکھایا تھا۔

بالچھر میں راحت اور تسکین کا سامان کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ چنانچہ پہلی اور دوسری جنگ عظیم کے دوران گولیوں اور بم کے دھماکوں سے بدحواس اور اعصابی خلل کے شکار فوجیوں کو اس کا ٹکچر پلانے سے وہ ٹھیک اور پرسکون ہو جاتے تھے۔

نیند آتی جاتی ہے۔۔۔ لوری سے ماں کے دست شفقت کے لمس سے کسی بیٹھے بول سے، جسمانی تھکن سے، پیٹ بھر روٹی کے غمار سے، کسی اچھے تصور سے، شیریں یادوں کے بلکوروں سے، نیند آتی جاتی ہے۔

مگر بہت سے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جنہیں ان سب سے نیند نہیں آتی۔ انہیں کیا کرنا چاہیے؟ کیا معالج سے رجوع ہو کر خواب آور دوا تجویز کرانی چاہیے؟ اس مقصد کیلئے بہت سی دوائیں تیار ہو چکی ہیں اور بہت سی تیار ہو رہی ہیں۔ دنیا میں ایسی دواؤں کی طلب بڑھ رہی ہے۔ یقیناً نیند کا کوٹا کم ہو رہا ہے، یعنی نیند لانے والے عوامل بھی کم ہوتے جا رہے ہیں۔ کتاب دربار دربار کے بہرہ دکن دیں کے جونیئر پرنس اپنی رنگارنگ شبانہ مصروفیات کے اختتام پر پچھلے پہر اپنے درباریوں میں بڑی تیز اثر اور مخصوص خواب آور دوا گولیاں تقسیم کرتے تھے جسے وہ خود بھی کھا کر نیند کی وادی کی سیر پر روانہ ہوتے تھے۔ آج دنیا کے ہر ملک اور معاشرے میں ایسے لاکھوں نیند کے کھوجی افراد موجود ہیں۔ یہ دوائیں نیند ضرور لاتی ہیں لیکن آگے چل کر ان کے مضرات بھی اپنا رنگ دکھاتے ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے کی ایک بہتر تدبیر یہ بھی ہے کہ ان کیمیائی گولیوں کی جگہ قدرتی جڑی بوٹیوں سے مدد لی جائے جو مفید ہونے کے علاوہ نقصان دہ اثرات سے بھی پاک ہوتی ہیں۔ ایسی نباتی دواؤں میں بالچھر مغربی دنیا میں بھی توجہ کا مرکز بنی ہوئی ہے۔ بالچھر کو عربی میں سنبل الطیب کہتے ہیں۔ یہ ”بلی لوٹ“ بھی کہلاتی ہے کیونکہ بلی کو اس کی بو بہت پسند ہوتی ہے، چوہے بھی اس پر فدا ہوتے ہیں۔ مشہور ہے کہ پائینڈ پائپھر نے بھی بوسگھا کر چوہوں کو دریا برد کر دیا تھا یعنی یہ کام اس کی بانسری نے نہیں کیا تھا بلکہ بالچھر کی بونے یہ اثر دکھایا تھا۔

بالچھر میں راحت اور تسکین کا سامان کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ چنانچہ پہلی اور دوسری جنگ عظیم کے دوران گولیوں اور بم کے دھماکوں سے بدحواس اور اعصابی خلل کے شکار فوجیوں کو اس کا ٹکچر پلانے سے وہ ٹھیک اور پرسکون ہو جاتے تھے۔

شوگر کا حیرت انگیز علاج

لوگ بولتے کچھ ہیں عمل کچھ کرتے ہیں آئیے میں آپ کو ہزاروں نقصان سے بچنے کی ترکیب بتاؤں۔ اس عمل کو کریں

شوگر کا حیرت انگیز علاج: لوگ اپنی جان، مال، سکون اس بیماری کے ہاتھوں تباہ کر دیتے ہیں، مگر ہمارے قرآن نے باشعور صاحب علم لوگوں کو کھول کھول کر بتایا ہے مجھے پڑھو مجھ پر عمل کرو لیکن لوگ بولتے کچھ ہیں، عمل کچھ کرتے ہیں۔ آئیے! میں آپ کو بے شمار نقصانات سے بچنے کی ترکیب بتاؤں۔ اس عمل کو کریں۔ شہد کی زندہ 14 کھیاں حاصل کریں ایک دن چھوڑ کر ایک دن ایک کھی سے اس ترتیب سے کھانا ہے، سیدھے ہاتھ پر دوسری مرتبہ الٹے ہاتھ پر تیسری مرتبہ الٹے پاؤں پر چوتھی مرتبہ سیدھے پاؤں پر پانچویں مرتبہ سیدھے کان، چھٹی مرتبہ الٹے کان پر اور ساتویں مرتبہ معدہ کی جگہ، اگلے سات دن بھی اسی ترتیب سے کریں لیکن پہلے ان مکھیوں پر کلام الہی کو پڑھیں۔ سورہ ابراہیم کی آیت نمبر 25 و مثل سے من قرار تک ایک ہزار مرتبہ پڑھیں اور 1000 مرتبہ چلتے پھرتے یا رَجِمْہُ یا کَرِجْہُ پڑھیں۔

(ڈاکٹر ایم اے ظہیر لاہور)

جنت کو دیکھنے کا عمل

حضور اقدس ﷺ کا ارشاد ہے مجھ پر روزانہ ایک ہزار مرتبہ درود شریف پڑھنے والا مرنے سے پہلے اپنا محل جنت میں دیکھ لے گا۔ (اصولات البشر عن انسؓ)

حضور نبی اکرم ﷺ سے منقول ایک مختصر درود شریف یہ بھی ہے جس کے پڑھنے سے دیگر برکات کے ساتھ تلاوت حدیث کا ثواب بھی ملے گا۔

صَلَّى اللّٰهُ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ (نسائی)

درود شریف کی کثرت خطرات سے نجات دلاتی ہے۔ مال، اولاد دین دنیا میں خیر و برکت کا ذریعہ ہے۔ درود شریف کے پڑھنے سننے اور پھیلانے میں دونوں جہان کی خیر و فلاح مضر ہے اور نبی کریم ﷺ کے قرب و شفاعت کا بہترین وسیلہ ہے۔ بس یہ درود شریف روزانہ ہزار بار پڑھنے اور برکات ملاحظہ فرمائیے۔

بِسْمِ اللّٰهِ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ وَصَلَّى اللّٰهُ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ۔ (اللہ ربہ جنتی خانیوال)

طب نباتی کے ماہرین کے مطابق انگریزی میں ولیکن کہلانے والے اس پودے کی جڑ سکون آور ہوتی ہے۔ بالچھر کا وطن یورپ اور مغربی ایشیاء ہے۔ لیکن اب یہ شمالی امریکہ میں بھی خوب پیدا ہوتی ہے۔ تسکین کا سامان کرنے کے علاوہ اس میں چونکہ اعصابی اضطراب اور بے چینی دور کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے اس لیے اس میں کئی اعصابی امراض اور آنتوں کی اینٹنشن اور درد دور کرنے کی خاصیت بھی پائی جاتی ہے اس کا جو شاندار پلانے سے گہری نیند آتی ہے اور فوری طور پر لاقح ہونے والی پستی، درد اور اعصابی تھکن دور ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیق نے بھی اس کے ایک موثر خواب آور ہونے کی تصدیق کر دی ہے۔ اس لحاظ سے اسے بہترین قدرتی خواب آور قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بابو کو بھی اسی کی طرح مفید قرار دیا گیا ہے۔ ایک تجربہ گاہ میں 127 افراد کو تین راتوں تک اس کا استعمال کیا۔ انہیں بتائے بغیر اس کی مصنوعی گولیاں بھی استعمال کرائی گئیں۔ بالچھر استعمال کرنے والوں میں سے 37 فیصد نے نیند جلد آنے کی بات بتائی جب کہ 43 فیصد نے اچھی میٹھی نیند کے بارے میں بتایا۔ اس کے بہترین نتائج کی رپورٹ ان لوگوں نے کی جنہیں پوری طرح آرام دہ نیند آنے کی شکایت تھی۔ ایسے افراد میں سے 34 فیصد نے اچھی نیند آنے کا انکشاف کیا جب کہ بوڑھے افراد میں سے 63 فیصد نے کہ جو اچانک نیند کے باوجود شکار رہتے تھے گہری نیند آنے کی بات بتائی۔ بالچھر کے سلسلے میں جو مطالعہ ہوا اس کے نتائج اس تجربے سے بھی بہتر پائے گئے۔ ایسے زیر تجربہ 27 میں سے 21 نے بالچھر کی مصنوعی گولیاں استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں بہتر نیند کے بارے میں بتایا جبکہ 44 فیصد نے مکمل اور گہری نیند کا اعتراف کیا۔ انہوں نے کسی قسم کے پہلوئی یا مضرات کی کوئی شکایت بھی نہیں کی۔ یہاں یہ بتانا مناسب ہوگا کہ وہ لوگ جو بچوں کی طرح مست نیند سوتے ہیں بالچھر کا استعمال ان کیلئے غیر ضروری ہوتا ہے۔ ایسے افراد کو اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اسے صرف ان لوگوں کو استعمال کرنا چاہیے کہ (باقی صفحہ نمبر 43 پر)

خدارا! فراڈیے فقیروں سے بچئے

مسز نیلم صادق، ضلع دادو

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتب کشف المحجوب سبقتاً حضرت حکیم صاحب مدظلہ پڑھاتے ہیں قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

حضرت شیخ محمد جب حصول علم کے لیے گھر سے نکلے تو ان کی عمر آٹھ سال تھی ماں کی طرف الوداعی نظروں سے دیکھا اور ماں نے بھی اپنے نعت جگر کو دعاؤں کے ساتھ رخصت کیا اور نصیحت کی کہ بیٹا بس اب آخری بار دیکھ لو۔۔۔ شاید کہ یہ ہماری آخری ہی ملاقات ہو اور کہنے لگیں کہ بیٹا! قرآن کو اپنے سینے میں لیے بغیر واپس نہ آنا۔

جب حضرت شیخ رحمۃ اللہ علیہ اپنے استاد محترم کے پاس پہنچے اور اپنے آنے کا مقصد بیان کیا۔ استاد نے فرمایا کہ بیٹا یہ تو بہت اچھی بات ہے کہ تم حصول علم کے لیے اتنی دور کا سفر کر کے اور گھر بار چھوڑ کر آئے ہو لیکن میرے پاس تمہارے کھانے کا انتظام نہیں ہے۔ میں تمہیں کہاں سے کھلاؤں گا؟ شیخ صاحب رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ میں اپنے ساتھ خشک روٹیاں لایا ہوں، میں ان پر گزارہ کر لوں گا۔ سارا دن قرآن پڑھتے شام کو دریائے دجلہ کے کنارے پر جا کر پانی میں روٹی بھگو کر کھا لیتے اور اللہ کا شکر ادا کرتے۔

جب قرآن پاک حفظ کر کے واپس بغداد اپنے گھر پہنچے اور گھر کا دروازہ کھٹکھٹایا تو اندر سے کوئی جواب نہ آیا۔ کافی دیر دستک دیتے رہے اتنے میں پڑوس کا دروازہ کھلا وہاں سے ایک خاتون باہر آئیں اور کہنے لگیں کہ بیٹا بہت دیر کر دی۔۔۔ اب تو تمہاری ماں مرجی چکی ہے۔ اسی وقت اپنی ماں کی تربت پر پہنچے اور بیٹھ کر قرآن پڑھنا شروع کر دیا تو فجر سے پہلے پہلے پورا قرآن اپنی ماں کو سنا کر اٹھے اور اللہ سے دعا کی ”یا اللہ میں نے اپنی ماں کی خواہش کو پورا کیا اب میری ایک خواہش ہے یا اللہ میرے والدین کی قبور کو اس قرآن کی برکت کی وجہ سے نور سے بھر دے۔

دوسرے دن ماں باپ کو خواب میں دیکھا کہ بڑے تخت پر بیٹھے ہوئے ہیں۔ اماں کہنے لگیں تیری دعا کی وجہ سے اللہ پاک نے میری اور تیرے باپ کی قبر کو نور سے منور کر دیا۔

حضرت علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے تھے ایک علم کسی اور ایک علم وہی ہوتا ہے جو اللہ پاک عطا فرماتے ہیں۔

میں تو ایسے تھی جیسے اس کی غلام ہوں میرا دماغ تو چیخ رہا تھا پر زبان ساتھ نہیں دے رہی تھی، اب میں اس کے بس میں ہو گئی تھی تو وہ اپنی اصلیت پر آگئی کہنے لگی اب اندر جاؤ اور الماری سے جا کر چالیس ہزار روپے لیکر باہر آؤ

پانچ کی جگہ بڑھ کر اکیس ہو گئیں تو وہ عورت کہنے لگی مبارک ہو اب میری زبان کو ایسے جیسے تالے لگ گئے ہوں میں چاہتے ہوئے بھی بول نہیں پارہی تھی نہ جانے اس نے کیا جادو کر دیا تھا۔۔۔ میں تو ایسے تھی جیسے اس کی غلام ہوں میرا دماغ تو چیخ رہا تھا پر زبان ساتھ نہیں دے رہی تھی اب میں اس کے بس میں ہو گئی تھی تو وہ اپنی اصلیت پر آگئی کہنے لگی اب اندر جاؤ اور الماری سے جا کر چالیس ہزار روپے لیکر باہر آؤ میں چپ بیٹھی رہی تو اب وہ ڈانٹنے والے انداز میں چیخ کر بولی کہ جاؤ پیسے لیکر آؤ۔۔۔ ورنہ میں پڑھ کر ایک بار پھونکوں گی اور تمہارا سب کچھ جل کر راکھ ہو جائے گا میں نے ایسا ہی کیا میں اندر گئی اور رقم لا کر اسے دے دی پھر وہ کہنے لگی یہ تمہارا صدقہ ہے اب جاؤ یہ دھاگہ قرآن پاک میں رکھ کر آؤ صبح دھاگہ کی جگہ پچاس ہزار ہو جائیں گے اور ساتھ کہا اگر میرے جانے کے بعد اس کے بارے میں کسی کو بتایا تو تم کوگی ہو جاؤ گی بس پھر وہ چلی گئی۔

میرے شوہر اس وقت گھر سے باہر گئے ہوئے تھے پھر جب پندرہ بیس منٹ گزرے تو میرا دماغ ٹھکانے پر آیا۔۔۔ میں نے کہا یہ میں نے کیا کر دیا۔۔۔؟؟؟ وہ عورت تو مجھے لوٹ کر چلی گئی۔۔۔ میں نے فوراً اپنے شوہر کو فون کیا اور گھر جلدی آنے کو کہا وہ آیا پھر میں نے اس کو ساری بات بتائی کہ میں نے تمہاری جمع پونجی لٹا دی۔ پھر کیا تھا میرے لیے ایک نئی قیامت برپا ہو گئی۔ میرے شوہر اسے ڈھونڈنے لگے پر تب تک بہت دیر ہو چکی تھی اور وہ عورت اس علاقے سے نکل چکی تھی۔ وہ پیسے جو وہ لوٹ کر گئی تھی وہ میرے شوہر کے پاس کسی کی امانت تھی پھر کیا تھا میرے شوہر مجھ پر برس پڑے اور مجھے گھر سے نکال دیا۔ پھر علاقے کے کچھ معزز افراد نے مل کر معاملہ ٹھنڈا کیا۔

آج تک مجھے سمجھ نہیں آئی کہ اس عورت کے پاس ایسا کون سا علم تھا جو میری زبان کو بند کر کے سب کچھ لے گئی۔ میری آپ سب پڑھنے والوں سے یہ گزارش ہے کہ ایسے کسی فریبی سائل کے چکر میں نہ آئیں اور نہ ہی ایسے فقیروں کو گھر میں اندر آنے کی اجازت دیں اب اس کے ساتھ میری کام والی شامل تھی یا نہیں یہ تو میرا اللہ جانتا ہے پر آپ ایسے فقیروں کی باتوں میں نہ آئیں اور فقیروں کی بجائے اپنے رب پر بھروسہ رکھیں۔

گرمیوں کی ایک صبح کی بات ہے کہ دروازہ کھلا ہوا تھا تو جس طرح فقیر لوگ آتے ہیں تو ایک عورت آئی۔ وہ چال ڈھال اور زبان سے ملتان شہر کی گتی تھی تو میں نے اسے دور روپے دے دیئے تو کہنے لگی مجھے دور روپے دے رہی ہوں اس لیے تو آج کل ٹھیک بھی نہیں رہتی تو اس کی بات مجھے سو فیصد سچ لگی کیونکہ میری طبیعت ان دنوں واقعی ٹھیک نہیں رہتی تھی تو میں نے اسے پانچ روپے دے دیئے تو وہ کہنے لگی آج میرا فقیر تم سے خوش ہوا بتا کیا دعا دوں؟ تو میں نے اس سے کہا دعا کرو کہ میں عمرے کیلئے جاؤں تو وہ کہنے لگی چل دھاگہ لیکر آؤ۔۔۔ میں تجھے پڑھ کر دیتی ہوں۔ میں دھاگہ لائی وہ دھاگہ کی گرہیں باندھنے لگی اور کہنے لگی تیرا شوہر بڑا خالم ہے تجھے مارتا ہے اور گھر میں لڑائی کرتا ہے۔ پھر وہ میرے گھر کی ہر وہ بات کہنے لگی جیسے کہ وہ میرے گھر میں ہی رہتی ہو۔ میں نے سمجھا یہ تو کوئی بہت پختی ہوئی ہے خیر اس وقت میری کام والی بھی بیٹھی برتن دھو رہی تھی تو وہ عورت کہنے لگی کہ اس نے ایک گھر سے خیرات مانگی تو اس گھر والوں نے اسے ڈانٹا تو اس عورت نے انہیں بددعا دی تو انکا ایک ننھا بیٹا اسی وقت پانی کی موڑ میں آ کر مر گیا میرا بھی چھوٹا بیٹا تین سال کا ہے وہ پاس کھڑا تھا تو میں اور بھی ڈر گئی میں نے اسے بیٹھنے کا کہا پھر جب اس نے دھاگہ کی گرہیں باندھ لیں تو اس نے مجھے کہا اب یہ دھاگہ اپنی مٹھی میں بند کر لو اور جاؤ اندر سے ایک قرآن پاک کی قیت جتنے روپے لیکر آؤ پر مٹھی کو کھولنا مت تو میں نے بھی ایسا ہی کیا میں اندر گئی کمرے سے پانچ سو روپے لیکر آئی اسے دیئے پھر جب عورت نے کہا اب مٹھی کھولو اور دھاگہ کی پانچ گرہیں تھیں مگر اس عورت نے کہا اب پھر سے مٹھی بند کر لو اور دھاگہ مٹھی میں رکھو میں نے ایسا ہی کیا تو وہ عورت کہنے لگی کہ اب جب مٹھی کھولو گی تو اگر گرہیں بڑھ گئیں تو تمہاری آنے والی زندگی اچھی گزرے گی اگر گرہیں نہیں بڑھیں تو تمہارے لیے مصیبت آئے گی میں اس عورت سے اب اور بھی زیادہ ڈرنے لگی تھی پر میں حیران تھی کہ اس دوران میری کام والی کیوں چپ تھی۔۔۔؟؟؟ خیر میں نے مٹھی کھولی جب میں گرہیں گنتے لگی تو مجھے لگا کہ جیسے میری آنکھوں کے آگے کچھ اندھیرا سا گزرا ہو میں گنتے لگی تو گرہیں

جنات کا پیدائشی دوست

ایک ایسے شخص کی بچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پر اسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

جنات کبھی بے پردہ نہیں ہوتے

ہم ان باتوں کو کربری رہے تھے کہ اچانک پیغام آیا کہ تقریب سچ گئی ہے اور آپ کا انتظار ہو رہا ہے جب میں تقریب میں پہنچا تو ہر طرف کرسیاں بچھی ہوئی تھیں اور پہلے تو ان کا پروگرام اس تقریب کو موتی مسجد میں کرنے کا تھا جب ہجوم زیادہ ہو گیا تو موتی مسجد میں خاص حضرات نے نفل پڑھے پھر میدان میں آگئے، وہاں جنات کا بہت زیادہ جھوم تھا ہر طرف کرسیاں بچھی ہوئی تھیں ہر طرف جنات کی چہل پہل تھی۔ ایک جو چیز میں نے خاص طور پر محسوس کی اور آپ انسانوں کو بتانا چاہتا ہوں جنات عورتیں کبھی بے پردہ نہیں ہوتیں حتیٰ کہ حیران کن بات ہے کہ کافر جنات بھی کبھی بے پردہ نہیں ہوتے۔ کافر جنات عورتیں بھی کبھی بے پردہ نہیں ہوتیں چونکہ یہ مخلوق انسانوں سے بہت پہلے کی ہے اور حضرت عزرائیل علیہ الصلوٰۃ والسلام جو زبان بولتے ہیں وہی زبان بولتی ہے اور ان کے اندر مذہب پختہ ہوتا ہے۔

مدینہ منورہ سے آئے جن کی تلاوت

تھوڑی دیر قرآن پاک کی تلاوت ہوئی اور سورہ یٰسین کا پہلا رکوع ایک قاری جن نے پڑھا جو کہ مدینہ منورہ سے آیا ہوا تھا۔ تلاوت کے بعد مجھے بلایا گیا، میں سٹیج پر بیٹھا، سونے اور چاندی کے پتھر لگے ہوئے تھے ہر طرف نخل چھا ہوا تھا اور ہر شخص متوجہ تھا۔ اس ساری تقریر میں میں نے حفاظت کے حصار کے متعلق جو گفتگو کی اس ساری گفتگو کو میں اب آپ کو کیا بتاؤں۔۔۔ وہ گفتگو تقریباً سو چار گھنٹے کی گفتگو تھی اور اس طویل وقت کا پتا ہی نہ چلا۔ تقریب جہاں سوا چار بجے ختم ہوئی تھی، وہ بہت دیر تک چلتی رہی حتیٰ کہ فجر کی اذان کا وقت ہو گیا اور فجر کی اذان شروع ہو گئی۔

تو اس کے بعد دعا کرائی گئی اور دعا کے بعد فجر کی سنتیں پڑھیں، سنتوں کے بعد میں نے وہاں جماعت کرائی۔ جنات کی صفوں کی صفیں تھیں۔ ان سب جنات نے باجماعت نماز پڑھی۔ فجر کی دعا کے بعد پھر مزید مختلف تقریبات چلتی رہیں۔۔۔ لیکن میں ان سے اجازت لیکر

واپس آیا۔ چیل نما سواری نے مجھے اٹھا یا اور لحوں میں مجھے میرے گھر پہنچا دیا۔ یہ تقریب تھی جو میں نے بیان کی۔ میں نے وہاں حفاظت اور حصار پر کیا بیان کیا وہ مختصر سا آپ کو بتانا چاہوں گا اس سے کو آپ روحانی فائدہ ہوگا۔

شریر جنات سے حفاظت کا خاص الحاح عمل

کیونکہ یہ ان کی ضرورت ہے اس لیے کہ آگ سے بنی ہوئی مخلوق کے اندر شرارت بہت زیادہ ہے وہ جنات مسلمان ہوں یا کافر..... اگر مسلمان بعض پختہ مسلمان ہوتے ہیں ان کا مزاج شرارت کا نہیں ہوتا لیکن بعض ایسے جنات ہوتے ہیں کہ جو مسلمان تو ہوتے ہیں لیکن کمزور ایمان والے ہوتے ہیں وہ بھی بعض اوقات شرارت اور نقصان پہنچا جاتے ہیں۔

ہر طرح کی حفاظت کیلئے ایک عمل ان کی خدمت میں پیش کیا۔ وہ عمل یہ بتایا کہ آپ رات کے بارہ بجے کے بعد یعنی آدھی رات کے بعد آپ دو رکعت نفل پڑھیں، نیت کر لیں حفاظت کی، حفاظت کی نیت کر کے دو نفل پڑھیں دو نفل پڑھنے کے بعد پھر آپ ایک دفعہ آیہ الکرسی پڑھیں، پہلے تین دفعہ درود ابراہیمی پڑھیں پھر ایک مرتبہ آیہ الکرسی پڑھیں

جب پہنچیں ولا یودہ حفظہما وهو العلی العظیم۔ اس کی بہت زیادہ تکرار کریں۔۔۔ بہت زیادہ اس کی تکرار کریں۔۔۔ اور اس کی تکرار کرتے جائیں۔۔۔ کرتے جائیں۔۔۔ اتنے وجدان سے تکرار کریں کہ آپ کو پسینہ آجائے آپ کا جسم شہاوت ہو جائے اور حفاظت کے نظام کا تصور کرتے ہوئے اس کی تکرار کرتے

جائیں۔ ولا یودہ حفظہما وهو العلی العظیم۔ ولا یودہ حفظہما وهو العلی العظیم۔ ولا یودہ حفظہما وهو العلی العظیم۔۔۔۔۔ اسے مسلسل دہراتے جائیں دھراتے جائیں جب یہ تکرار اتنا ہو جائے اتنا ہو جائے کہ آپ کو احساس ہو کہ اللہ کا نظام آپ کے ساتھ ہو گیا ہے تو اس وقت رک جائیں، پھر آپ سجدے میں چلے جائیں اور سجدے میں

جا کر پھر اس کی تکرار کریں پھر سجدے میں جا کر اتنی تکرار کریں۔۔۔ اتنی تکرار کرتے ہوئے آپ کا جسم پھر پسینہ پسینہ ہو جائے اور پھر آپ سجدے سے اٹھیں پھر ولا یودہ حفظہما وهو العلی العظیم..... کی تکرار کریں بہت دیر تک تکرار کرتے رہیں، کرتے رہیں، کرتے رہیں، کرتے رہیں۔

حتیٰ کہ آپ تھک جائیں پھر دوسرے سجدے میں چلے جائیں پھر اس کی بہت دیر تک تکرار کریں، اس کے بعد اپنے پاس تیل، شہد اور پانی کی بوتل رکھی ہوئی ہو اس پانی میں اگر زم زم کا پانی اور بارش کا پانی شامل ہو تو اور بھی اچھی بات ہے ورنہ ویسے ہی دم کر دیں اور جہاں جہاں کی حفاظت کرنی ہے وہ جان ہے، اولاد ہے، دکان ہے، مکان ہے، سواری ہے اس کا تصور کر کے حصار کر دیں اور یہ عمل میں نے ان کے سامنے بیان کیا اور اس کے بڑے بڑے کمالات میں نے جنات کے سامنے بیان کیے۔

جنات بہت حیران ہوئے بہت حیران..... تقریب کے بعد نماز فجر جب میں نے پڑھ لی تو ایک جن مجھے راستے میں ملا جب میں سواری پر بیٹھ رہا تھا وہ اس سواری کا خادم تھا یعنی راستے سے مسلسل جنات مجھ سے مصافحہ کرنا چاہتے تھے اب لاکھوں جنات سے میں کیسے کر سکتا تھا تو ان کے گارڈ جنات مجھے راستہ سے نکال کر لارہے تھے۔

جن کا حیران کن خواب

راستے میں چلتے چلتے ایک جن نے مجھے بتایا (میں نہیں جانتا کہ وہ کون تھا کوئی زیادہ عمر کا بھی نہیں تھا) اس نے مجھے بتایا کہ یہ عمل آپ نے لوگوں کو بتایا ہے یہ عمل ایک دفعہ میں سویا ہوا تھا اور سوتے ہوئے میں یا علیہم یا خبیر کثرت سے پڑھتے پڑھتے سو گیا اور روزانہ رات کو جب بھی میں پڑھتے ہوئے سوتا ہوں اس کے بہت مجھے کمالات ملے۔ کہنے لگے کہ روزانہ رات کو بلا تعداد کثرت سے پڑھ کر میں سو گیا تو خواب میں کسی آواز دینے والے نے ایک عمل بتایا اور فرمایا کہ اگر سات سمندر کی مخلوق نقصان دینے کیلئے آجائیں تو بھی بھی تجھے نقصان نہیں دے سکے گی۔

سخت کالے جادو سے چھٹکارا

اور خود بھی پھر کہنے لگے کہ میری کچھ جنات کے ساتھ دشمنی ہو گئی، وہ مجھے نقصان پہنچانا چاہتے تھے۔ انہوں نے مجھ پر جادو بہت زیادہ کیا اور وہ جادو ایسا ہوا کہ میں بہت زیادہ بیمار ہوتا چلا گیا اور بیماری ایسی بنی کہ کہیں سے کوئی علاج ہی نہیں ہوتا تھا آخر میں ایک جن عامل کے پاس گیا تو اس نے مجھے

کہا کہ فلاں جنات نے تجھ پر جادو کیا ہوا ہے اور سخت ترین جادو کیا ہوا ہے اور ایسا جادو کیا ہوا ہے کہ تجھے اس جادو نے دوہرا کر دیا ہے تو میں نے ان سے کہا کہ آپ مجھے بتائیں کہ میں کیا کروں تو کہنے لگے کہ انہوں نے مجھے کچھ عمل بتایا لیکن مجھے فائدہ نہیں ہوا میں بیمار ہوتا گیا گھر میں رزق کی کمی جھگڑے پریشانیاں مصیبتیں ایک سے نکلتا دوسری دوسری سے نکلتا تیسری..... اسی طرح میری زندگی کے دن رات پریشان سے پریشان تر ہوتے چلے گئے..... میں انہی پریشانیوں میں اور زیادہ پریشان ہوتا چلا گیا..... تو آخر کار یہ میں یہ ذکر کرتے کرتے یا علیحدہ یا خبیث سو گیا اور مسلسل میں نے کہیں سے سنا تھا جو شخص رات کو سوتے ہوئے یہ بلا تعداد کثرت سے پڑھے گا اللہ پاک اس کے دل میں وہ چیز جس کا وہ حل چاہتا ہے ضرور ڈال دے گا تو خواب سے مجھے آیہ الکرسی کی حفاظت والا عمل ملا اور میں یہ عمل مسلسل کرتا رہا کرتا رہا میں نے آتا لیس رات یہ عمل کیا۔

آج میں آپ کے سامنے بالکل تندرست ہوں اس عمل کے کرنے سے میرے جسم سے آگ سی نکلی شعلے نکلے اور میرا جسم ٹھنڈا ہوتا گیا پرسکون ہوتا تھا طبیعت کے اندر ہر وقت جو بے چینی ہوتی تھی وہ سہٹی چلی گئی رزق بڑھتا گیا زندگی میں برکت ہوتی گئی پریشانیاں ہٹی گئیں اور میں پرسکون ہو گیا۔

جن کی خوبصورتی اور جوانی کا راز

میں حیران..... میں نے کہا سبحان اللہ آپ کو یہ عمل پہلے سے مل چکا ہے۔ اس کو مبارک باد دی کہ اس عمل کی مجھے ایک مزید تصدیق مل گئی۔ میں نے اس سے یہ بات پوچھی کہ آپ کی عمر کتنی ہے.....؟ کہنے لگے میری عمر 322 سال ہے..... میں نے کہا آپ تو اس سے بھی کم عمر کے نظر آتے ہیں۔ کہنے لگا وہ بھی اسی عمل کی برکت ہے وقت سے پہلے بڑھاپے نے مجھے گھیر لیا تھا میں زیادہ عمر کا نہیں ہوں بس اس عمل کو میں کرتا گیا مجھے ایسے احساس ہوا جیسے کوئی طاقت ہے جس نے میرے اندر قوتیں ڈال دی ہیں اور میرا وجود میرا جسم خوبصورت سے خوبصورت ہوتا گیا۔

جنات کی بیٹیوں کے رشتوں کے مسائل

اسی دوران میں جب سواری میں بیٹھا تو کہیں سے ایک جن بھاگتا ہوا آیا اور میرے پاؤں پڑ گیا اور کہنے لگا کہ بیٹیاں بہت زیادہ ہیں رشتے نہیں ہوتے رشتوں کی ترتیب بنادیں۔ ان کے محافظ جنات نے اسے پکڑ کر کھینچا پتا نہیں کیسے حصار توڑ کر آ گیا؟ (کیونکہ اگر میں ہر کسی سے ملنا شروع

کردوں تو ہر کسی سے میں نہیں مل سکتا) اسے وہ کھینچ رہے تھے میں نے کہا ٹھیک ہے اسے چھوڑ دو میں اس کو بتا دیتا ہوں۔ فلاں وقت میرے پاس آجائے۔ میں نے اسے وقت بتا دیا کہ فلاں وقت میرے پاس آجانا۔

بیٹیوں کی شادیوں کیلئے لا جواب عمل

وہ میرے پاس آیا تو میں نے اسے پوچھا کہ تجھے قرآن پاک آتا ہے۔ کہنے لگے میں قرآن پڑھا ہوا نہیں ہوں میں نے اس سے پوچھا گھر میں کوئی قرآن پڑھا ہوا ہے؟ کہنے لگا: ساری بیٹیاں قرآن پڑھی ہوئی ہیں۔ میں نے کہا ایسا کریں سب بیٹیوں سے کہیں سورۃ آل عمران کی پہلی تین آیات تین سو انیس بار اول و آخر سات دفعہ درود شریف صبح و شام پڑھیں یہ کچھ عرصہ مستقل پڑھیں، کچھ ماہ مستقل پڑھیں، کچھ ماہ مستقل پڑھنے سے انشاء اللہ ان کے مسائل حل ہو جائیں گے۔

جنی اور انسان کا عشق اور شادی

لیکن اس نے ایک اور بات کہی اس نے کہا کہ میری ایک بہن ہے اس بہن کا ایک انسان سے تعلق ہوا پہلے تو وہ ایسے ہی تعلق میں رہے پھر اس انسان کا کسی اللہ والے سے قرب ہو گیا اس انسان نے کہا میں تیرے ساتھ ایسے تعلق نہیں رکھ سکتا۔ جو وقت گزرا اس پر میں استغفار کرتا ہوں، تو بہ کرتا ہوں تو بھی تو بہ کر..... ہمیں نکاح کرنا چاہیے پھر دونوں نے نکاح کر لیا اب ان کے ماشاء اللہ بچے ہیں ان کے بھی شادیوں کے مسائل ہیں تو میں نے ان سے کہا آپ ایسا کریں اس انسان کو کہیں کہ مجھے مل لیں کہنے لگا میں خود لے کر آ جاؤں تو..... وہ انسان اس کی جن بیوی اور یہ خادم جن..... یہ جن جو شاہی قلعے میں مجھے ملا تھا وہ بھی میرے پاس آ گیا۔ میں نے ان سے پوچھا آپ کا تعلق کیسے بنا.....؟ کیا ایک دوسرے کو پہلے جانتے تھے، کہا نہیں جی یہ انسان میں جن..... تو میں نے کہا کیسے تعلق ہوا؟ تو وہ خاتون بولی: اس داستان کی ابتدا مجھ سے ہوئی ہے یہ شخص خوبصورت تھا میں ایک دن پڑھنے جا رہی تھی میں جوان ہوں میں پڑھنے جا رہی تھی تو یہ اپنے بالوں کو سنوار رہا تھا میں وہاں ٹھہر گئی اور اس کو دیکھتی رہ گئی دیکھتے دیکھتے یہ مجھے اچھا لگا پھر میں اس کے خوابوں میں آنا شروع ہو گئی اور خوابوں میں یہ بعض اوقات ناپاک ہو جاتا تھا۔

اسے پہلے تو پتہ نہ چلا پھر اسے احساس ہوا کہ کوئی چیز آتی ہے..... تو پھر میں نے اس سے باتیں کرنا شروع کر دیں ہمارا آپس میں محبت پیار ہو گیا، میرے گھر والوں کو اس کا علم

نہیں تھا..... میں پڑھنے جاتی تھی اور راستے میں اس کے پاس آ جاتی تھی پھر ایک وقت ایسا ہوا کہ ہم ایک دوسرے کا انتظار کرتے تھے اور ایک دوسرے کو بہت چاہتے تھے پھر یہ ایک اللہ والے کے پاس چلا گیا۔ ان سے اس کو دین کی رغبت ہوئی ایک دن مجھ سے کہنے لگے کہ میرے پاس مت آیا کرو میں رو پڑی کہ تیرے بغیر میں نہیں جی سکتی، کہا کہ ایک شکل ہو سکتی ہے تو مجھ سے نکاح کر لے ورنہ ہم ایک دوسرے کے بغیر نہیں رہ سکتے اور اس اللہ والے نے مجھے حفاظت کا ایک حصار بتایا کہ اگر کوئی جن قریب آئے تو یہ پڑھو تو جن جل جائے گا اگر میں یہ پڑھوں گا اور تو جل جائے گی اس کی سختی اور چہرے کی سنجیدگی دیکھ کر مجھے رونا آیا میں روتی رہی کہ مجھے نہ چھوڑو..... کہنے لگا: مجھے بھی تجھ سے محبت ہے پیار ہے تیرے بغیر واقعی میں نہیں جی سکتا کیا کروں.....؟ موت آخرت میرے سامنے ہے۔ آخر کار میں نے اس سے کہا کہ ٹھیک ہے تم اپنے گھر والوں سے بات کرو اور میں اپنے گھر والوں سے بات کرتی ہوں وہ نہیں مانیں گے۔ آخر کار اس نے جیلوں سے اپنے گھر والوں کو منایا۔ پھر ہماری شادی ہو گئی ہمارا نکاح پڑھایا گیا جس وقت ہماری شادی ہوئی میں انسانی شکل میں تھی ایک محلے کے قاضی تھے جنہیں ہم قاضی صاحب کہتے تھے دو انسان بھی موجود تھے ہمارا نکاح ہو گیا جو انسان موجود تھے انہیں خبر نہیں تھی کہ یہ جن ہے، بس انہیں اتنی خبر تھی کہ یہ لڑکا لڑکی آپس میں نکاح کر رہے ہیں۔ میری بیوی بہت خوبصورت ہے اس کا حسن و جمال میں نہیں بتا سکتا۔ بیچ میں اس انسان نے مجھے بتایا۔۔۔ تو میں نے انہیں کہا آپ چپ ہو جائیں میں ان سے بات کر لوں۔

تو وہ جن عورت بولی اولاد ہونا شروع ہوئی اب اولاد کا میں کیا کروں؟ انسان مجھ سے نہیں لیتے، وہ کہتے ہیں یہ جن کی اولاد ہے، جن نہیں لیتے کہ یہ انسان کی اولاد ہے۔

میں مسکرا دیا کہ ایسے کیس میرے پاس اکثر آتے رہتے ہیں اس سے پہلے بھی میں عقبر کی قارئین کو اس طرح کے واقعات سنا چکا ہوں آپ پریشان نہ ہوں انشاء اللہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ (جاری ہے)

علامہ لاہوتی صاحب دامت برکاتہم کے انمول

وطائف کے لیے ”جنات کا پیدا انٹی دوست“ کتاب

خوشخبری جون 2013ء کا شمارہ ”جنات کا پیدا انٹی دوست“ خاص نمبر ہوگا

تفصیل صفحہ نمبر 42.....

مارینوازش امریکہ

طاہر جمیل، کونینہ

جانور کیسے دودھ چھڑواتے ہیں؟

صحت سب کیلئے ضروری

کوئی پریشانی نہ ہو، ہر وقت دل خوش رہے ورنہ مطمئن تو رہے، خاندانی اور غیر خاندانی جھگڑوں سے اجتناب کریں

صحت سب سے زیادہ ضروری ہے۔ صحت کے بغیر انسان نہ نیکی کر سکتا ہے نہ بدی، جسمانی صحت بھی ہو اور روحانی بھی۔ اس کیلئے یہ اہتمام کرنا چاہیے۔ کوئی پریشانی نہ ہو، ہر وقت دل خوش رہے ورنہ مطمئن تو رہے، خاندانی اور غیر خاندانی جھگڑوں سے اجتناب کریں کسی کی طرف سے کینہ، بغض اور حسد نہ رکھیں اور سب سے مناسب برتاؤ کریں۔

کوئی بیماری ہو تو اس کا علاج کریں، آنکھ اور پاؤں کی زیادہ قدر کریں، صاف ستھری غذا بروقت کھائیں۔ سبزی زیادہ معمول میں رکھیں۔ مرچ، چینی اور چائے کا استعمال زیادہ نہ کریں اور تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔ دودھ اور موسمی پھل کا استعمال تھوڑا بہت ضرور کریں۔ بھوک لگنے پر کھائیں پیٹ سے زیادہ نہ کھائیں اگر اتفاقیہ پیٹ میں گڑ بڑ ہو جائے تو کھانا بند کر دیں پھر بتدریج بحال کریں۔ روزانہ ”ورزش“ یا کوئی ایسا کام کریں جس سے بدن کے تمام اعضاء کو حرکت ہو جایا کرے۔ ہفتہ وار حجامت بنوانا ضروری ہے۔ تیز گرمی میں روزانہ نہائیں، کم گرمی میں تیسرے دن معتدل موسم میں ہفتہ میں دو بار اور سردیوں میں ہفتہ میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور نہائیں۔ پاک صاف کپڑے پہنیں اور لباس خوراک اور گزران میں سادگی اختیار کریں۔ فرائض نماز اور حقوق بیوی بچوں کی ضروریات پوری کریں اور حقوق اللہ اور حقوق العباد میں سے کوئی حق تلف نہ ہو تاکہ آخرت کی طرف سے بھی اطمینان رہے۔ جہاں عام فضولیات سے بچیں وہیں قویٰ کے استعمال میں بھی کفایت برتیں مثلاً کم بولنا، آہستہ بولنا، نیچی نگاہ رکھنا، اپنی سماعت و بصارت کو ناجائز چیزوں سے بچائیں ناجائز جگہ قدم نہ رکھیں اور شہوانی قوت کا وقت کم از کم ایک ماہ دن رات میں مجموعی 8 گھنٹے آرام کرنا ضروری ہے۔

(بقیہ: سورۃ الضحیٰ سے تباد لے کے آرڈر گھر میں)

پراتنے لمبے عرصے تک کیسے قائم ہیں۔ 9 سال پہلے عید الفطر کی رات کو چھوٹی نے وفات پائی اور عید الفطر کے دن نماز عید کے بعد شہر کے تقریباً تمام لوگوں نے ان کی نماز جنازہ شرکت کی۔

تین دن یہی عالم رہا آخر کار سے میرے پاس لایا گیا۔ سوچی ہوئی آنکھیں، زخمی چہرہ اور خون آلود ہونٹ۔ اس کی حالت واقعی قابل رحم تھی، وہ التجا بھری نظروں سے میری طرف دیکھتا رہا۔ میں ہنس پڑی اور اسے ماں کے پاس رہنے کی اجازت دیدی۔

میں سے ایک بندر یا جیٹی نے نئے بچے کو جنم دیا تو محافظ ایک دن یہ دیکھ کر پریشان ہو گیا کہ گولڈی نومولود کو ماں کی آغوش سے کھینچ رہا ہے۔ تشویشناک بات یہ تھی کہ جیٹی چپ چاپ یہ تماشا دیکھ رہی تھی اس کے اطوار سے ظاہر تھا وہ خود بھی چھوٹے کے مقابلے میں بڑے کو دودھ پلانے کی خواہش مند ہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ دو ہی دن میں چھوٹا بچہ کمزور ہو گیا۔ تیسرے دن ہم ان کے جھنگے میں گئے تو گولڈی بازو پھیلائے ہماری طرف بڑھا، محافظ نے اسے آسانی سے پکڑ لیا اور ایک علیحدہ پنجرے میں بند کر دیا۔

نئی جگہ گولڈی کو اچھی سے اچھی خوراک دی گئی محافظ تھوڑی دیر اس کے ساتھ کھیلتا بھی رہا لیکن جونہی اسے اکیلا چھوڑا گیا وہ چیختے اور پنجرے میں اچھلنے اور کودنے لگا۔ تین دن یہی عالم رہا آخر کار اسے میرے پاس لایا گیا۔ سوچی ہوئی آنکھیں، زخمی چہرہ اور خون آلود ہونٹ۔ اس کی حالت واقعی قابل رحم تھی، وہ التجا بھری نظروں سے میری طرف دیکھتا رہا۔ میں ہنس پڑی اور اسے ماں کے پاس رہنے کی اجازت دیدی۔

بندر کی اپنے بھائی سے دوستی: وہ منظر بڑا دلچسپ اور رقت انگیز تھا جب گولڈی اپنے خاندان سے ملا، وہ ماں باپ کے درمیان اپنی مخصوص جگہ جا بیٹھا اور ریں ریں کرنے لگا لیکن دونوں نے زیادہ توجہ نہ دی۔ اس پر وہ ماں کے قریب گیا اور اس کے ساتھ لگ کر بیٹھ گیا۔ معلوم ہوتا تھا اسے روحانی خوشی مل رہی ہے۔ اسی لمحے اس نے چھوٹے بھائی کو دیکھا، فوراً ہی اس کی حالت بدل گئی، آنکھوں میں سرخی اتر آئی جسم کا نیپے لگا اور وہ دانت نکال کر غضبناک انداز میں چھوٹے بھائی پر جھپٹا، لیکن اس وقت تک ماں کے دل میں نومولود کی محبت جاگزیں ہو چکی تھی۔ دو مرتبہ گولڈی نے بچے پر حملہ آور دونوں بار ماں نے اسے دور جھٹک دیا۔ آخر کھسپانا ہو کر وہ باپ کے کندھوں پر جا بیٹھا۔ اس کے بعد محافظوں نے بتایا کہ اس نے اپنے بھائی سے دوستی کر لی ہے۔

جانوروں کی مائیں اپنے بچوں کو دودھ چھڑاتی ہیں تو بچوں کی حالت بڑی خراب ہو جاتی ہے، وہ اپنے آپ کو تنہا اور مظلوم سمجھنے لگتے ہیں۔ کئی روز تک کھوئے کھوئے رہتے ہیں اور مختلف طریقوں سے اپنا دل بہلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر پرچھ کا بچہ ماں کی محبت بھری آغوش اور دودھ سے محروم ہو جانے تو اگلی ٹانگیں پھیلا کر اوندھے منہ لیٹ جاتا ہے اور تھوٹھنی میں منہ چھپا کر چپکے چپکے روتا ہے۔ بعض بچے ایک دوسرے کی کھال چوستے ہیں حتیٰ کہ ان کے بال جھڑ جاتے ہیں۔ میل کے بچے اپنے پچھلے پیر چاٹ کر وقت گزارتے ہیں۔ ایسا کرنے سے ان کے پیر سو ج جاتے ہیں۔ بلی کے بچے تنہائی میں بیٹھے اپنی دم چوستے رہتے ہیں۔

بندر یا کچھ اور ماں کا دودھ: بعض جانوروں کی مادہ دوسرا بچہ پیدا ہونے کے باوجود بڑی عمر کے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں۔ اس ضمن میں بھیڑ اور ہرن کی مثال دی جاسکتی ہے۔ مادہ کی قربانی یا حماقت بعض اوقات نومولود بچوں کی جان لینے کا باعث بن جاتی ہے۔ سان ڈیا گرو کے جڑیا گھر میں کیٹی نامی ایک چمپنزی بندر یا تھی۔ اس کا بچہ پہلا جارحی تین سال کا ہو گیا لیکن وہ متواتر اسے دودھ پلاتی رہی، نتیجتاً دوسرا بچہ کمزور تھا۔ بڑے جتن کئے، مگر کیٹی اور جارحی میں سے کوئی بھی قربانی دینے پر تیار نہ ہوا۔ آخر کار ہم نے دودھ میں ایسے اجزاء شامل کیے کہ اس کا مزہ بندر یا کے دودھ جیسا ہو گیا جب بھی جارحی ماں کی طرف بڑھتا، ہم نیل والی بوتل اس کے منہ میں ٹھونس دیتے یہ حربہ کامیاب ثابت ہوا اور جارحی نے رفتہ رفتہ ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیا۔

دودھ چھڑانے کے سلسلے میں مختلف جانوروں کا رویہ مختلف ہوتا ہے بعض اس بوجھ سے چھکارا پا کر انتہائی فرحت محسوس کرتے ہیں اور اگر بچہ دوبارہ اس شوق کا اظہار کرے تو اسے کاٹتے اور دونیتوں سے تواضع کرتے ہیں۔

جڑیا گھر میں ایک مرتبہ مامتا کی ایک انوکھی مثال دیکھنے میں آئی۔ ہمارے پاس آسامی نسل کے سنہرے بندر تھے۔ ان

ڈاکٹر اریان بخاری اسلام آباد

فٹنس کے شیدائیوں کے لیے چند مشورے

ایک دہلا پتلا فرد ضروری نہیں کہ صحت مند ہو اور فٹ ہونے کے لحاظ سے اس لفظ کے معنی پر پورا اترتا ہو۔ کوئی بھی فرد کریش ڈائمنگ کے سہارے اپنا وزن گھٹا سکتا ہے۔ اس طریقے سے وہ نہ صرف اپنا وزن گنوا دے گا بلکہ اپنی انرجی اور اپنا اسٹیمنا بھی گھٹا دے گا۔

آپ کی عمر چاہے کچھ بھی ہو ورزش ہر ایک کیلئے ضروری ہے۔ یہ ورزش چاہے ایروبکس ہو یا جینگ ہو چہل قدمی ہو پیرا کی ہو یا جسمانی سرگرمی کی کوئی اور شکل۔۔۔ مطالعے سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے نہ صرف اضافی کیلو گریز (حرارے) جل جاتے ہیں بلکہ اس سے مینا بولزم کی کارکردگی میں اضافے میں مدد ملتی ہے اور بھوک بھی گھٹ جاتی ہے۔

سائنس دان اس بات پر بھی یقین رکھتے ہیں کہ ورزش اندرونی غدودوں کی ریزش کے نظام کو عمدہ حالت میں رکھتی ہے جس کی بدولت آپ اس ہارمون کی رطوبت کی بنا پر جوان لگتے اور خود کو جوان محسوس کرتے ہیں جو کہ آپ کی جلد اور جسم کیلئے لازمی ہوتا ہے۔

ورزش ہر عضو کی کارکردگی کو بھی بڑھاتی ہے اور اس سے عضوی قوت اور اسٹیمنا کی تعمیر ہوتی ہے۔ دوران خون بڑھنے کی وجہ سے امیون سسٹم (بیماریوں کے خلاف جسم کا مدافعتی نظام) کو بھی قوت عطا ہوتی ہے جس سے جسم کے تمام نظاموں کو مزید آسکین اور غذا بیت کی وصولیابی میں مزید مدد ملتی ہے۔

عام طور پر یہ یقین کیا جاتا ہے کہ ”جب تک آپ کا جسم درد کے حلقے میں داخل نہیں ہوگا کسی قسم کی بھی ورزش فضول ہے۔“ یہ مقولہ غلط ثابت ہو چکا ہے۔ خود کو فٹ رکھنے کے جوش میں جو لوگ جلد بازی سے کام لیتے ہیں وہ عام طور پر اپنے جوش و خروش میں ضرورت سے زیادہ ورزش کرنے لگتے ہیں جبکہ حقیقت تو یہ ہے کہ ایک صحت مند اور تندرست جسم کے حصول کے لیے کوئی شارٹ کٹ (مختصر راستہ) نہیں ہے۔

آپ بھی فٹنس حاصل کر سکتے ہیں اگر آپ عمر کی 30 ویں سالگرہ مناجھے ہیں اور کبھی کسی بھی جسمانی ورزش سے رابطہ نہیں رکھا تو پھر فٹنس کے چیلنج کو قبول کرنے سے پیشتر اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ لیں۔

صرف کسی کتاب کے سہارے ورزش کرنے کے بجائے کسی تربیت یافتہ انسٹرکٹر کے پاس جائیں۔ اس کی منطق یہ ہے کہ کسی ورزش کو غلط انداز سے کرنے کے مقابلے میں بہتر یہی

ہے کہ کسی قسم کی ورزش ہی نہ کی جائے۔ اس لیے کہ غلط ورزش آپ کو فائدہ پہنچانے کی بجائے المانقصان پہنچانے گی اور وہ بھی زیادہ نقصان۔۔۔ اگر آپ کوئی ورزش درست انداز سے نہیں کر رہے ہوں گے تو پھر انسٹرکٹر آپ کی تصحیح کر دے گا لیکن کتاب آپ کی تصحیح نہیں کر سکے گی۔

آپ چاہیں تو کسی جمنائیم کو جو ان کر سکتے ہیں یا چند ماہ کیلئے یوگا ٹیچر سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ ایک بار جب آپ ایک آرام دہ سطح پر پہنچ جائیں تو پھر اپنے طور پر ورزش کا سلسلہ جاری رکھ سکتے ہیں۔

فٹ اور دبلے پتلے ہونے میں فرق: فٹ ہونے اور دبلے پتلے ہونے کے درمیان ایک واضح فرق ہے ایک دہلا پتلا فرد ضروری نہیں کہ صحت مند ہو اور فٹ ہونے کے لحاظ سے اس لفظ کے معنی پر پورا اترتا ہو۔ کوئی بھی فرد کریش ڈائمنگ کے سہارے اپنا وزن گھٹا سکتا ہے۔ اس طریقے سے وہ نہ صرف اپنا وزن گنوا دے گا بلکہ اپنی انرجی اور اپنا اسٹیمنا بھی گھٹا دے گا۔

آپ جب بھی معمول کی کسی ورزش کا آغاز کریں گے تو ابتدائی دو ایک روز تک آپ کے جسم میں درد ہوگا۔ اس درد کی بنا پر بددل یا مایوس نہ ہوں بلکہ ورزش کا سلسلہ جاری رکھیں۔ ایک بار جب آپ کا جسم اس ورزش کا عادی ہو جائے گا تو یہ دھن اور دھن کی کیفیت اپنے آپ ختم ہو جائے گی۔

کوئی بھی ورزش اس حد تک نہ کریں کہ تکلیف ہونے لگے تکلیف اس وقت شروع ہوتی ہے جب مسلز پراس کی گنجائش سے زیادہ کھنچاؤ ڈالا جاتا ہے۔ اس لیے ایک حد سے زیادہ کھنچاؤ سے آپ کی مسلز ٹوٹ پھوٹ یا پھٹ سکتی ہے۔

درد اور دھن کے درمیان فرق کو شناخت کریں۔ ورزش کرنے کے دوران اپنے جسم کا باریک بینی سے جائزہ لیتے رہیں اور اس وقت ورزش روک دیں جب تکلیف محسوس ہونے لگے جسم کو جس حد تک کھینچ سکتے ہیں کھینچیں لیکن اطمینان کے ساتھ۔ کسی بھی خاص ورزش کا آغاز آٹھ بار کی گنتی سے کریں اور پھر روزانہ گنتی کو بڑھاتے جائیں۔ ضرورت سے زیادہ ورزش بے مقصد اور فضول ہی رہے گی۔ اگر کوئی بھی ورزش

غیر ضروری بے آرمی، تکلیف یا درد کا سبب بن جائے تو ورزش کو فوراً روک دیں اور جب کسی بھی علاج سے درد ختم ہو جائے تو ورزش کا سلسلہ دوبارہ شروع کر دیں ایسا کرنا اس لیے ضروری ہے کہ تکلیف سوجن یا جوڑوں مسلز یا ریشے دار نسجوں کی سوزش اور کم کی بناء پر تو نہیں۔ اس کے علاوہ آپ کی طبیعت خراب ہے اور آپ اپنے آپ کو بہتر محسوس نہیں کر رہے تو تب بھی ورزش نہ کریں۔

کسی بھی ورزش کو بے کار نہ سمجھیں: کبھی بھی کسی ورزش کو بے کار سمجھ نہ کریں۔ اس سے لطف اندوز ہوں اور اس سے رونما ہونے والی سکون اور طبیعت کی بشارت کی لہروں کا تجربہ کریں۔ اگر آپ کو یہ اچھا نہ لگے تو اس کا مطلب ہوگا کہ یا تو آپ اس ورزش کو صحیح طور پر نہیں کر رہے یا پھر آپ کا دھیان کسی اور طرف ہے۔

ورزش کرتے وقت ڈھیلے ڈھالے لباس اور آرام دہ جوتے پہنیں۔ اگر ممکن ہو تو ورزش کھلے میں کریں جہاں ڈھیروں تازہ ہوا ہوتی ہے۔ اس لیے کہ دل کو مختلف اعضاء اضافی خون اور آسکین کی سپلائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورزش دن کے کسی بھی ایسے وقت میں کریں جو آپ کیلئے سہولت میں آسان ہو۔ لیکن ورزش سے کم از کم دو گھنٹہ قبل تک کوئی بھی ٹھوس چیز نہیں کھانی چاہیے۔

وارم اپ اینڈ کول ڈاؤن: نصیحت یہی ہے کہ صبح سویرے اٹھنے کے ساتھ ہی فوری طور پر کوئی بھی ورزش شروع نہ کریں۔ پہلے کچھ دیر ٹھہریں اور چہل قدمی کریں تاکہ آپ کے جسم اور مسلز کو چکدار بننے کیلئے کچھ وقت مل جائے۔ اس لیے کہ جب آپ بیدار ہوتے ہیں تو آپ کے مسلز خاصے اکڑے ہوئے ہوتے ہیں اور ان کو اچانک حرکت دینے یا جھٹکا دینے سے آپ انہیں زخمی بھی کر سکتے ہیں۔

زیادہ حفاظت طلب ورزشیں شروع کرنے سے پہلے وارم اپ کیلئے ہلکی قسم کی چند ورزشیں کر لیا کریں۔ جیسے کہ جاگنگ سے قبل آپ ٹپلتے ہوئے ہاتھ اور پیروں کو کچھ دیر کیلئے حرکت دیں تاکہ ان کی اکڑن ختم ہو جائے اور چلک پیدا ہو جائے۔ اسی طریقے سے ورزش کے بعد جسم کو ٹھنڈا کرنا اتنا ہی اہمیت رکھتا ہے جتنا کہ ورزش سے قبل وارم اپ کرنا۔

ورزش کرنے سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ اسی لیے ورزش کا کوئی بھی مرحلہ مکمل کرنے کے فوراً بعد نہ تو بیٹھنا چاہیے اور نہ ہی لیٹنا چاہیے بلکہ اپنے آپ کو کسی نہ کسی گھریلو کام میں مصروف کر لینا چاہیے۔

داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پہلی)

دین صرف حیر خواہی ہے

”جنات کا پیدائشی دوست“

جون 2013ء کا

شدت سے انتظار کریں

”جنات کا پیدائشی دوست“ سلسلہ قارئین میں جو مقبولیت اور محبوبیت رکھتا ہے وہ محتاج بیانی نہیں ہر ماہ سینکڑوں ہزاروں خطوط اس مضمون سے نفع پانے کے ملتے ہیں جس میں بے شمار گھرانے اجڑتے اجڑتے بس گئے اور ان میں چین و راحت آگیا، ناممکن مشکلات ایسے حل ہوئیں کہ خود عمل کرنے والے حیران رہ گئے۔ ماہنامہ عقربہ کی یہ اعزاز حاصل ہے کہ حضرت علامہ لاہوتی پراسراری دامت برکاتہم جیسی نابزر روزگار اور اسرار میں لپٹی شخصیت کی حیرت انگیز زندگی منظر عام پر لایا ہے۔ قارئین کی بے چینی اور خواہش کو مد نظر رکھتے ہوئے حضرت علامہ صاحب سے خاص مضمون لکھنے کی فرمائش کی گئی علامہ صاحب نے قارئین کی والہانہ وابستگی کو مد نظر رکھتے ہوئے آمادگی کا اظہار کیا۔ انشاء اللہ تعالیٰ جون 2013ء کا شمارہ ”جنات کا پیدائشی دوست“ خاص نمبر ہوگا جس میں علامہ صاحب قیمتی روحانی راز عنایت فرمائیں گے اور صالحین جنات سے ملنے والے انمول موتی عقربہ کی قارئین کو پیش کریں گے۔ حضرت علامہ لاہوتی پراسراری کی عنایات کا مختصر تعارف پیش خدمت ہے۔

☆ اللہ کی محبت اور قرب کے متلاشیوں کیلئے خاص الخاص تحفہ ایک ایسا عمل جو حضرت علامہ لاہوتی پراسراری کو حضرت خواجہ ابویں قرنی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ سے براہ راست ملا۔ ☆ ”خواتین کے حسن و جمال کا آسان اور موثر روحانی راز“ خواتین ضرور پڑھیں۔ ☆ ”حضرت ابویں قرنی رحمۃ اللہ علیہ سے براہ راست ملاقات اور باتیں کرنے کا آسان عمل“ ارواح سے براہ راست فیض پانے والوں کیلئے ایک قیمتی راز ☆ ”رزق کی بارش ہو جائے“ ایک جن کا عطا کردہ بے مثال راز۔ ☆ میاں بیوی کی محبت اور گھر بیلو جھگڑوں سے نجات کا وظیفہ جو جنات کے گھروں میں پڑھا جاتا ہے اور بہت مہربان مانا جاتا ہے گھر بیلو الجھنوں سے پریشان گھرانوں کیلئے ایک تحفہ۔

☆ بیرون ملک جانے کے خواہشمندوں کی آرزو کی تکمیل ہو اور غیب سے نظام بنے۔ ایک روح اور جنات کے ذریعے ملتا تحفہ۔ جنات کی دنیا کے ایسے انوکھے راز جو زندگیوں میں راحت اور سکون بھر دیں۔ ایسے قیمتی انوکھے موتی جو ماورائی دنیا میں دلچسپی رکھنے والوں کو چونکا دیں اور نئی دنیا کے اچھوتے رازوں سے آشنائی دیں۔

ابھی سے اپنی کاپی بک کروائیں۔

حضرت مولانا دامت برکاتہم العالیہ عالم اسلام کے عظیم داعی ہیں جن کے ہاتھ پر تقریباً 5 لاکھ سے زائد افراد اسلام قبول کر چکے ہیں۔ ان کی نامور شہرہ آفاق کتاب ”نسیم ہدایت کے جھونکے“ پڑھنے کے قابل ہے۔

فرمائیے اس دعا کے بعد میری قوت سماعت ختم ہوگئی۔ شیخ حاتم نے فرمایا کہ اللہ کی ایک بندی کی شرمندگی دور کرنے کیلئے اپنے کو بہرا ظاہر کرنا اللہ کو اتنا پسند آیا کہ رات کو سو یا تو جناب رسول ﷺ کی خواب میں زیارت ہوئی اور آپ ﷺ نے فرمایا کہ اے حاتم تم نے اللہ کی ایک بندی کی شرمندگی دور کرنے کیلئے اپنے کو بہرا ظاہر کیا، اللہ کو تمہاری اس ادا پر اتنا پیار آیا کہ آج دنیا میں جتنے لوگ زمین پر چل پھر رہے ہیں تم سے زیادہ اللہ کو کوئی محبوب نہیں، اللہ نے تمہاری زبان کو سچ کرنے کیلئے نہ صرف قوت سماعت سلب کی بلکہ آج سے تمہیں حاتم اسم (بہرے) سے مشہور کرنے کا فیصلہ بھی فرمایا۔ شیخ حاتم نے فرمایا کہ اس کے بعد میری نماز اور مجھے جو کچھ ملا سب اسی لمحہ کا صدقہ ہے۔

کسی عارف کا قول ہے کہ اللہ تک پہنچنے اور اس کی ولایت و معرفت حاصل کرنے کے اتنے ہی راستے ہیں جتنی اللہ کی مخلوق ہے مگر اللہ تک پہنچنے کا کوئی راستہ اللہ کے بندوں کے کام آنے، دکھے دلوں کی دلجوئی اور کسی شرمندہ شخص کی عزت بچانے سے زیادہ آسان و مختصر نہیں۔ تاریخ نے نہ جانے کتنے ایسے واقعات اپنے صفحات پر محفوظ کر رکھے ہیں جہاں اللہ کی ایک بندی کی شرمندگی دور کرنے کیلئے اپنے کو بہرا ظاہر کرنے پر وقت کا محبوب ترین ولی بنایا جاسکتا ہے تو کسی ادنیٰ مسلمان بلکہ انسان کی تحقیر و دل شکنی پر بڑے بڑے اولیاء کو عتاب اور آزمائشوں سے دوچار ہونا پڑا ہے کاش ہم تاریخ کے ان واقعات سے سبق حاصل کر کے اپنے آپ کو پورے جہان کیلئے خیر خواہ بنانے کی فکر کریں کہ پیارے نبی ﷺ نے دین کی یہ تعریف بیان فرمائی ہے کہ (دین صرف خیر خواہی ہے)

نبی اکرم ﷺ کا فرمان مبارک ہے ترجمہ: ”اللہ تعالیٰ کی نظر میں سب سے محبوب شخص وہ ہے جو سب سے زیادہ لوگوں کے کام آنے والا ہو اور اللہ کے نزدیک محبوب ترین عمل کسی

ان سے کسی نے دریافت کیا کہ آپ نماز کس طرح پڑھتے ہیں؟ شیخ حاتم اسم نے بتایا کہ نماز کا وقت ہوتا ہے تو اطمینان سے وضو کرتا ہوں پھر نماز کی جگہ اس طرح کھڑا ہوتا ہوں گویا کعبہ میرے سامنے ہے، میرے پاؤں پل صراط پر ہیں، جنت میرے داہنی طرف اور دوزخ میرے بائیں جانب ہے، موت کا فرشتہ سر پر ہے یہ خیال کرتا ہوں کہ احکم الحاکمین کے رو برو کھڑا ہو کر میں اپنی آخری نماز پڑھ رہا ہوں اور اس کے بعد شاید مجھے دوسری نماز میسر نہ ہو حضور قلب کے ساتھ اللہ اکبر کہتا ہوں پھر سوچ کر قرآن پڑھتا ہوں، تواضع کے ساتھ رکوع کرتا ہوں، عاجزی کے ساتھ سجدہ کرتا ہوں، اطمینان سے اس احساس کے ساتھ نماز پوری کرتا ہوں کہ اللہ کی رحمت سے اس کے قبول ہونے کی امید اور اپنا عمل ہونے کی وجہ سے اس کے مردود ہونے کا خوف کرتا ہوں، نماز پڑھ کر اپنے منہ پر ہاتھ رکھ لیتا ہوں کہ میری یہ نماز گندے کپڑے میں لپیٹ کر منہ پر نہ ماری جائے۔ سوال کیا گیا کہ کب سے آپ اس طرح نماز پڑھتے ہیں؟ جواب دیا کہ الحمد للہ تیس سال سے ہر نماز اسی طرح پڑھتا ہوں، پوچھا گیا کہ یہ مرتبہ آپ کو کس طرح ملا؟ شیخ حاتم اسم نے فرمایا کہ اللہ کی رحمت کا ایک جھونکا آیا، ایک ضعیف میرے پاس دعا کے لیے آئی میرے سامنے آتے ہی اس کی ریح خارج ہوگئی، ایک مرد کے سامنے بے اختیار آواز کے ساتھ ریح خارج ہونے کی وجہ بہت شرمندہ ہوئی، انہوں نے بات شروع کی تو میں نے ان کی شرمندگی دور کرنے کیلئے اپنے کو بہرا ظاہر کیا، بی بی ذرا زور سے بولویں کہ وہ خوش ہو گئیں اور خیال کیا کہ حاتم تو کم سنتے ہیں، اپنی بات کہہ کر چلی گئیں مجھے خیال آیا کہ حاتم تم تو بہرے نہیں ہو اور اپنے کو بہرا ظاہر کیا، کل میدان حشر میں تمہارا حشر جھوٹوں کے ساتھ نہ ہو گھبرا کر دو رکعت صلوٰۃ التوبہ پڑھی اور التجاہ کی: الہی آپ کی ایک بندی کی شرمندگی دور کرنے کیلئے میں نے اپنے کو بہرا ظاہر کیا، مولائے کریم! کل میدان حشر میں مجھے جھوٹوں میں شمار نہ

ماہرین کے مشورے

ماہرین وقت کی اہمیت کے حوالے سے زندگی کو بہتر نظم و ضبط کے دائرے میں گزارنے کیلئے مندرجہ ذیل مشورے دیتے ہیں۔ ☆ زندگی کے بنیادی مقاصد کو سامنے رکھتے ہوئے روزانہ کی سرگرمیوں کی فہرست تیار کریں اور انہی مقاصد کے تحت سال بھر کی ترجیحات کا تعین کیا جانا چاہیے۔

☆ وقت ضائع کرنے والے عوامل کا جائزہ لیں جہاں تک ممکن ہو ایسی سرگرمیاں کرنے سے دور رہیں جو محض شغل کی خاطر اختیاری کی جانی ہیں۔ اس سے ضروری امور انجام دینے میں آسانی ہوگی۔ ☆ وقت کی پابندی کریں، کام کے آغاز اور اختتام کے متعلق کیے گئے وقت کی پاسداری نہایت لازمی ہے۔ کسی کام کو بھی ادھورا اور نامکمل نہیں چھوڑنا چاہیے۔ ☆ سفر اور انتظار کی زحمت اٹھانا پڑے تو کسی ایسی کتب سے استفادہ کریں جو آپ کے علم میں خاطر خواہ اضافے کا باعث بنے۔ خالی بیٹھنا وقت کو ضائع کرنا ہے اور وقت کی طوالت کا احساس بوریٹ پیدا کرتا ہے۔ ☆ چھوٹی عمر ہی سے بچوں کو وقت کی پابندی کا احساس دلائیں اور ان کے سامنے خود کو ایک مکمل مثال کے طور پر پیش کریں۔ بچوں کو ٹائم ٹیبل بنادیں تاکہ بچپن سے ہی وقت کی قدر کے احساسات پیدا ہوں۔ ☆ خواتین تعمیری اور فائدہ مند مشاغل اختیار کریں۔ بلا جواز طویل گفتگو اور ٹیلی ویژن دیکھنے میں وقت ضائع کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ خصوصاً گھر کی خواتین محدود دائرے میں بھی تعمیری زندگی بسر کر سکتی ہیں۔ ☆ وقت کی قدر کرنے اور وقت ضائع کرنے میں صرف اتنا فرق ہے کہ وقت کے درست اور قدر شناس ہی کامیاب و مطمئن زندگی گزارتے ہیں اور ملک کی ترقی و ترویج میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں جبکہ وقت ضائع کرنے والے کٹھن اور مشکل مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔ ”وقت دنیا کی واحد چیز ہے جسے اپنے لیے محفوظ نہیں کیا جاسکتا اور نہ ہی گزرے وقت کو واپس لانا ممکن ہے“ وقت کی پاسداری اور احترام کسی بھی قوم کو ترقی کی راہ میں گامزن کر سکتا ہے۔

(بقیہ: پرسکون نیند کیلئے قدرتی جڑی بوٹی)

جو واقعی اچھی نیند کو ترستے ہیں۔ یہ افراد اسے مستقل طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ سوئے سے پہلے اٹکی چائے (جوشاندہ) کی دو تین پیالیاں پی لینی چاہئیں۔ اس کی خشک جڑ کو موناموٹ کوٹ کر کھولتے پانی میں چائے کی طرح دم دے کر پینا مناسب ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ مقدار کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر دوسری نباتی دواؤں کی طرح اس کے استعمال سے خلاف معمول اثرات رونما ہو رہے ہوں تو اس کا استعمال روک دینا چاہیے۔ یہ بھی یاد رہے کہ بعض افراد کیلئے اس کی بونا گوار ثابت ہو سکتی ہے۔ انہیں ایسی صورت میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

غیر صحت مند تفریح اور وقت کا ضیاع

فرحت لاہور

آپ کے اندر مثبت تبدیلیاں آپ کے لیے ترقی کی منازل آسان کر دیں گی اور ملک کی ترقی، خوشحالی اور نیک نامی میں اگر آپ کی کوشش محنت اور حصہ بھی شامل ہو گیا تو سمجھ لیں کہ آپ نے وقت کی جانب سے حاصل ہونے والی مہلت کا حق ادا کر دیا۔

ہر آنے والا سال ہمیں زندگی کی کچھ رنگ رنگ فتوحات اور دلبرداشتہ کردینے والی ناکامیوں کا تحفہ دیتے ہوئے منظر عام سے یکسر غائب ہو جاتا ہے اور صرف یادوں کا سرمایہ ہی ہمارے پاس رہ جاتا ہے جس سے ہم بقیہ عمر اپنی شہنائیوں کی محفل سجاتے ہیں کبھی یہ یادیں لبوں پر دلفریب مسکراہٹ بن کر کھلے لگتی ہیں اور کبھی یہی یادیں نہ چاہتے ہوئے بھی آنسوؤں میں ڈھل کر آنکھوں کے کناروں سے نکلنے کیلئے بیتاب ہو جاتی ہیں۔ لیکن ہم ان کھٹی مٹھی یادوں کو اپنی ذات سے بالکل جدا نہیں کر سکتے اور ہماری تصوراتی دنیا ان کی رنگینیوں سے قائم و دائم رہتی ہیں۔ وقت کو کبھی بے رحم کہا جاتا ہے کبھی اسے ایک استاد سمجھا جاتا ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ وقت نہ تو بے رحم ہے اور نہ رحم دل بلکہ صرف ایک مہلت ہے جو یکساں طور پر ہر پڑی روح کو عطا کیا گیا ہے۔

دانشور اور مفکر ارسطو نے وقت کی کیا خوب تعریف کی ہے کہ: وقت میرے لیے ایک شیریں مشروب ہے جسے میں گھونٹ گھونٹ پیتا ہوں اس کی شیرینی اور لطافت ہی نے دنیا کو رعنائی بخشی ہے اور اس دلفریب مشروب کا خاتمہ ہی زندگی کا اختتامی باب ثابت ہوتا ہے۔

وقت ایک انمول نعت ہے لیکن یہ ایک افسوسناک حقیقت ہے کہ ہم اس انمول نعت کا بڑی بے دردی سے استعمال کر رہے ہیں اور جب وقت دی گئی مہلت واپس لے لیتا ہے تو ہم واہلا کرتے رہتے ہیں کہ ہمیں وقت ہی نہیں ملا لیکن کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ ایک منٹ کی کیا حقیقت ہے؟ جسے ہم سینکڑوں چھوٹے لیکن اہم امور نمٹانے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن منٹ تو کیا ہم تو گھنٹوں کا حساب بھی رکھنے کے قائل نہیں۔ ہم نے تفریحات کو کلی اپنا اور کام کو جزوی حیثیت دی۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری پارکس، ریستورانٹ، گلی کوچے اور نیٹ کیفے ہر وقت شاد و آباد نظر آتے ہیں اور یہ کہنا قطعی بے جا نہ ہوگا کہ بے مقصد تفریح ہماری قوم کا خاصہ بن چکی ہے جو وقت کا گلا گھونٹ رہی ہے اور جب یہی وقت اختتامی سسکیاں لے کر ختم ہو جائیگا تو پھر دنیا سے یہی دہائی دیتے ہوئے جائیں گے کہ وقت نے ہمیں مہلت نہ دی۔

جانب سے حاصل ہونے والی مہلت کا حق ادا کر دیا۔

نصیر احمد اہیٹ آباد

گردے اور مثانہ کی پتھری کا آزمودہ گھریلو علاج

اگر مثانہ میں پتھری رک جائے اور تکلیف زیادہ ہو رہی ہو تو مریض کو سینے کے بل لیٹا کر اسے کہیں کہ وہ اپنے پاؤں اوپر آسمان کی طرف اٹھائے اور اُس کی پیڑوں کی ہڈی پر گرم پانی ڈالیں اور نیچے سے اوپر کو ملیں تو اس طرح مریض کو پیشاب گھل کر آئے گا

دوا دے دیتے ہیں۔ مرض کچھ دوا کچھ۔۔۔ ہسپتالوں میں صحیح ڈاکٹر کو دکھانا مشکل ہے۔ سپیشلسٹ کے پاس تو غریب آدمی پہنچ ہی نہیں سکتا کیونکہ مالی استطاعت ہی نہیں۔ دوسرا ڈاکٹر صاحبان کے پاس اتنا رش ہوتا ہے کہ وہ پوری توجہ مریض کو نہیں دے سکتے۔ جود میں آیا لکھ دیا۔ ان کا بھی تصور نہیں کہ وہ بھی انسان ہیں۔ روزانہ مریضوں کے جھوم کو پنپانا ان ہی کا کام ہے۔ بات کرنے کا مقصد یہ ہے کہ ٹھیک دوائی نہ ملنے کی وجہ سے گردے متاثر ہوتے ہیں اور کئی دوسری بیماریاں جنم لینے لگ جاتی ہیں۔ آئیے! ذرا گردوں کے بارے میں جانیں کہ کیا ہوتے ہیں اور کہاں ہوتے ہیں؟

گردے نصف دائرہ کی شکل میں دو عضو ہیں جو گیارہویں پسلی کے نیچے پیٹ کی پچھلی طرف کمر میں واقع ہیں۔ گردے جگر سے غذا کے بالکل رقیق حصہ کو جذب کر کے اس میں سے غذائے کر باقی صاف پانی کو اپنی نالیوں کے ذریعہ مثانہ میں جمع کرتے ہیں۔ جب مثانہ پانی سے بھر جاتا ہے تو نالی کا منہ کھل کر پیشاب بن کر نکلتا ہے جب غلیظ اور مرطوب غذاؤں کا زیادہ استعمال سے لیس دار رطوبتیں جن کے اندر مٹیلے اجزاء کا غلبہ ہوتا ہے گردہ یا مثانہ کے اندر اکٹھی ہو کر پڑی رہتی ہیں تو جسم کی حرارت لطیف اجزاء کو ان سے اڑا دیتی ہے اور مٹیلے اجزاء باقی رہ جاتے ہیں جو جم کر پتھری کا باعث بنتے ہیں۔

اکثر برف کا پانی یا سردائی یا چاول وغیرہ زیادہ استعمال کرنے سے بوجہ ریح گردہ میں کھچاؤ پیدا ہو کر درد ہونے لگتا ہے۔ پتھری بن جانا نہایت تکلیف دہ ہے جب پتھری مثانہ کے اندر چھتی ہے تو مریض درد کے مارے لوٹ پوٹ جاتا ہے۔ اب دیکھنا ہے کہ پتھری گردہ میں ہے یا مثانہ میں اس کیلئے درج ذیل علامات ملاحظہ فرمائیں۔

1۔ اگر ریت یا پتھری گردہ میں ہو تو ایسے مریض کی کمر میں دھیمادھیماد درد ہوتا ہے جس کی ٹیسس خستیتیں ران اور بعض اوقات خشفہ تک جاتی ہیں۔ ذرا تیز چلنے، دوڑنے، سائیکل موٹر سائیکل کی سواری سے درد میں شدت پیدا ہوتی ہے۔

ہمارے پیارے ملک میں بد نصیبی سے صاف و شفاف پانی ملنا مشکل ہوتا جا رہا ہے شہروں میں لوگ بُری طرح متاثر ہو رہے ہیں۔ عرصہ دراز سے امید رکھے ہوئے تھے کہ صاف ستھرا پانی پینے کو ملے گا مگر اب حالت یہ ہو گئی ہے کہ گندے پانی کو بھی ترس رہے ہیں۔ جو بڑوں اور تالابوں کا پانی پینے سے بے شمار بیماریاں جنم لینے لگ گئی ہیں۔ ان میں کینسر، گردوں کا فیل ہو جانا، بواسیر، امراض جگر اور قلب شامل ہیں۔ یقین کریں انسان ہی نہیں بلکہ حیوانات بھی گونا گونا گویاں کا شکار ہو رہے ہیں امیر لوگ تو بند بوتلیں استعمال کرتے ہیں مگر غریب ہاتھ بھی نہیں لگا سکتے۔ اگر کسی کو شوق ہو تو دور سے دیکھ کر شوق پورا کر لیتا ہے۔ ناقص پانی کے استعمال سے گردوں کی بیماری عام ہو گئی ہے اسی فیصد کے قریب کسی نہ کسی طرح گردہ اور مثانہ کے مریض سننے میں آتے ہیں۔ حکومت نے ہسپتالوں میں علاج کی سہولیات اور ضروریات مہیا کر رکھی ہیں۔ افسوس صد افسوس کہ بیماری کی وجوہات پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ ہر شہر اور قصبہ میں گردوں کے امراض بڑی تیزی سے بڑھ رہے ہیں۔ عقرب رسالہ میں ہر ماہ بڑے نادر نسخہ جات سہل الحصول اور عملیات اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرنے کیلئے شائع ہو رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان سب بہن بھائیوں کو اس کا خیر میں حصہ لینے کا اجر عظیم عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

گردے کیا ہیں؟ ان میں کیسے پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس بارے میں ہماری ایک بزرگ شخصیت کے مالک حکیم محمد عبداللہ صاحب مرحوم و مغفور نے اپنی کتب میں بڑی تفصیل سے بیان فرمایا ہے۔ آسان علاج بھی تحریر فرمایا ہے۔ مرحوم کے پاس جو علم تھا وہ کتابوں کی شکل میں عوام الناس تک پہنچا دیا ہے۔ گردہ و مثانہ کا علاج ہم بوجہ مجبوری خود ہی اللہ پر نیکو رکھ کر کرتے رہتے ہیں مگر ہمیں یہ علم نہیں ہوتا کہ پتھری گردہ میں ہے یا مثانہ میں۔ نیم حکیم اور جعلی ڈاکٹر پیٹ کے نچلے حصہ میں چاہے تونج کا درد ہی کیوں نہ ہو پیسے بٹورنے کی خاطر درد گردہ اور پتھری کی

2۔ پیشاب میں بار بار خون ملا آتا ہے کبھی کبھی پیشاب کے بعد خون آتا ہے اگر قبض رہتی ہو تو مریض کو قے بھی ہونے لگتی ہے جب گردوں میں بڑی پتھریاں بن جائیں تو پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات پیشاب بند ہو کر زندگی کا چراغ گل ہو جاتا ہے۔

اگر مثانہ میں پتھری ہو تو مقام پیڑو اور سیون کے آس پاس سخت درد ہوتا ہے اور خارش بھی ہوتی ہے۔ پیشاب کی حاجت بار بار ہوتی ہے۔ پیشاب سخت تکلیف سے نکلتا ہے۔ بعض اوقات پیشاب کے ساتھ پاخانہ بھی نکلتا ہے سب سے اہم بات یہ ہے کہ پیشاب کر چکنے کے بعد مریض کو محسوس ہوتا ہے کہ پیشاب کی حاجت باقی ہے۔

پیشاب ان امراض میں گاڑھا ہوتا ہے کام کرتے ہوئے درد محسوس ہوتا ہے۔

تشخیص کی بہترین تدبیر: مریض کو شام کے وقت کسی چینی یا کانچ کے برتن میں پیشاب کرائیں۔ برتن کو ڈھک دیں، صبح دیکھیں کہ ریت کس رنگ کی ہے۔ اگر سرخ رنگ کی ہو تو گردہ اور اگر سفید رنگت ہو تو مثانہ کی بیماری ہے۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ کسی قسم کی بوتل سیون اپ یا پیتھری وغیرہ مریض کو پلائیں دومنٹ کے اندر اندر پنا شروع کر دے گا۔

اگر مثانہ میں پتھری رک جائے اور تکلیف زیادہ ہو رہی ہو تو مریض کو سینے کے بل لیٹا کر اسے کہیں کہ وہ اپنے پاؤں اوپر آسمان کی طرف اٹھائے اور اُس کی پیڑوں کی ہڈی پر گرم پانی ڈالیں اور نیچے سے اوپر کو ملیں تو اس طرح مریض کو پیشاب گھل کر آئے گا اور وہ تکلیف میں بالکل آرام محسوس کرے گا۔ گردہ اور مثانہ کے مریض کو آلو، اروی، اردکی دال، باجرہ کی روٹی، بیگن، مسور کی دال، ٹماٹر، انڈا پالک، چاول، دال ماش، گوبھی، مٹر، ٹھنڈا پانی سے پرہیز کرنا لازمی ہے۔ جو بھی کسی اور بیماری میں مبتلا ہوں انگریزی ادویات کھا رہے ہوں وہ لازمی طور پر صاف ستھرا پانی کثرت سے استعمال کریں۔ کیونکہ پانی کی کمی سے گردے متاثر ہوتے ہیں۔

بچوں کے سوکھے پن کیلئے

اگر بچہ سوکھ کر ڈھانچہ ہو جائے تو انڈے کی زردی لے کر بچے کے مقعد پر رکھیں وہ حیرت انگیز طور پر کھینچ لے گا اور یہ سوکڑے پن کی علامت بھی ہوگی، روزانہ عمل دہرائیں آخر میں بچے کی طاقت زردی اٹھانے میں کمزور ہو جائے گی اور بچہ دن بدن تندرستی کی طرف گامزن ہوگا انشاء اللہ۔ (یاسر صہب، پکوال)

قیصر نیاز لاہور

درود شریف سے فاقہ اور بیماری دور

میں اپنے ایک سفر میں تھا۔ ایک رات میں نے ایسی جگہ گزاری جہاں درندے بکثرت تھے۔ درندے میرے درپے آزار تھے پہلے میں خوفزدہ ہوا پھر میں ایک اونچے ٹیلے پر بیٹھ گیا اور درود شریف پڑھنا شروع کر دیا کیونکہ حدیث شریف میں ہے کہ جو شخص ایک بار مجھ پر درود بھیجتا ہے اللہ تعالیٰ اس پر دس مرتبہ رحمت نازل فرماتا ہے

آپ ﷺ کی شفقت درود شریف کی برکت سے

ایک بزرگ کہتے ہیں کہ میں نے عبداللہ بن ابی کویہ فرماتے ہوئے سنا کہ میں نے ابوالفضل القولی کو یہ فرماتے سنا کہ ایک شخص خراسان سے آیا اور اس نے بتایا کہ رسول اللہ ﷺ میرے خواب میں تشریف لائے حالانکہ میں مدینہ طیبہ میں مسجد میں تھا۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب تو ہمدان جائے تو ابوالفضل کو میری طرف سے سلام پہنچانا، میں نے عرض کی: یا رسول اللہ ﷺ اتنی بندہ نوازی کیوں؟ ارشاد فرمایا: وہ مجھ پر ہر روز سومتبہ یا اس سے زیادہ مرتبہ یہ درود پڑھتا ہے۔ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاعِزِّ عَلٰی آلِ مُحَمَّدٍ جَزَى اللّٰهُ مُحَمَّدًا صَلَّى اللّٰهُ وَسَلَّم عَنَّا مَا هُوَ اَهْلُهُ

ہاتھ کا درم ٹھیک ہو گیا

ایک بزرگ عبدالرحیم بن عبدالرحمن رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ ایک دفعہ غسل خانہ میں گرنے کی وجہ سے میرے ہاتھ میں بہت سخت چوٹ لگ گئی۔ اس کی وجہ سے ہاتھ پر ورم ہو گیا۔ میں نے رات بہت بہت جینی میں گزاری۔ میری آنکھ لگ گئی تو میں نے رسول کریم ﷺ کی خواب میں زیارت کی، میں نے اتنا عرض کیا تھا کہ یا رسول اللہ ﷺ حضور نے ارشاد فرمایا: کہ تیرے کثرت درود نے مجھے گھبرا دیا، میری آنکھ کھلی تو تکلیف بالکل جاتی رہی تھی اور ورم جاتا رہا تھا۔ (القول المہدیج)

لقوہ کے مرض سے شفاء

ایک بزرگ درود شریف کی فضیلت بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ مجھے اچانک لقوہ ہو گیا۔ اس پریشانی اور بیماری کے دوران میں نے ہر روز پانچ سو مرتبہ درود پاک کا ورد کرنا شروع کر دیا۔ ابھی درود پاک پڑھتے ہوئے دس بارہ دن ہی گزرے تھے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے اس بیماری سے مکمل طور پر شفاء عطا فرمادی۔ اس کے بعد سے درود شریف پڑھنا میرا معمول ہو گیا۔ (کشف القلوب)

بیماری شفاء میں بدل گئی

ایک بادشاہ بیمار ہوا، بیماری کی حالت میں چھ مہینے گزر گئے کہیں سے آرام نہ آیا۔ بادشاہ کو پتہ چلا کہ حضرت شیخ شبلی رحمۃ اللہ علیہ یہاں آئے ہوئے ہیں اس نے درخواست کی کہ آپ تشریف لائیں جب آپ تشریف لائے تو دیکھ کر فرمایا: فکر نہ کرو اللہ تعالیٰ کی رحمت سے آج ہی آرام ہو جائے گا۔ آپ نے درود پاک پڑھ کر اس کے جسم پر ہاتھ پھیرا تو اسی وقت وہ تندرست ہو گیا۔ یہ ساری برکت درود پاک کی ہے۔ (راحۃ القلوب ص ۶۱)

درندوں سے حفاظت

ابوالحسن شاذلی رحمۃ اللہ علیہ نے کہا ہے کہ میں اپنے ایک سفر میں تھا۔ ایک رات میں نے ایسی جگہ گزاری جہاں درندے بکثرت تھے۔ درندے میرے بالکل قریب تھے، پہلے میں خوفزدہ ہوا پھر میں ایک اونچے ٹیلے پر بیٹھ گیا اور درود شریف پڑھنا شروع کر دیا کیونکہ حدیث شریف میں ہے کہ جو شخص ایک بار مجھ پر درود بھیجتا ہے اللہ تعالیٰ اس پر دس مرتبہ رحمت نازل فرماتا ہے۔

اس لیے جب اللہ تعالیٰ مجھ پر رحمت فرمائے گا تو میں ساری رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں گزاروں گا۔ درندے مجھے کوئی نقصان نہیں پہنچا سکیں گے۔ میں نے ساری رات درود پاک پڑھنے میں گزار دی اور ساری رات میں کسی چیز سے نہیں ڈرا۔ اللہ تعالیٰ نے ساری رات درود پاک کی برکت سے میری حفاظت فرمائی۔ (فضائل درود شریف)

درود پاک کی برکت سے فاقہ دور ہو گیا

ایک بزرگ حضرت شیخ ابوالحسن بن حارث لیثی رحمۃ اللہ علیہ جو کہ پابند شریعت اور قبیح سنت اور درود و سلام کی بہت زیادہ کثرت کرتے تھے۔ فرماتے ہیں مجھ پر گردش کے دن آگئے، فقر و تنگدستی یہاں تک بڑھی کہ فاقہ کی نوبت آگئی۔ اسی عالم فاقہ مستی میں عید کی رات آگئی۔ میں بے حد پریشان تھا کہ صبح عید کا دن ہے، بچوں کیلئے نہ کوئی نئے کپڑے ہیں اور نہ ہی

کھانے پینے کی چیزیں ہیں۔ ابھی رات کی چند گھڑیاں گزری ہوں گی کہ کسی نے دروازے پر دستک دی۔

جب میں نے دروازہ کھولا تو ہاتھوں میں قندیلیں اٹھائے ہوئے کچھ لوگ دروازہ پر کھڑے ہیں، میں بے حد پریشان تھا کہ نہ جانے اس وقت یہ لوگ کیوں کھڑے ہیں کہ ان میں سے ایک خوش پوش شخص جو اس علاقے کا رئیس تھا آگے بڑھا اور اس نے بتایا الحمد للہ میں ابھی ابھی سو رہا تھا کہ میری قسمت کا ستارہ چمک اٹھا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ شہنشاہ کونین صلی اللہ علیہ وسلم میرے غریب خانہ پر تشریف لائے ہیں اور مجھ سے فرما رہے ہیں کہ ”ابوالحسن اور اس کے بچے بڑی تنگدستی اور فقر و فاقہ کے دن گزار رہے ہیں تجھے اللہ عز و جل نے بہت کچھ دے رکھا ہے، جا اور جا کر ان کی خدمت کر۔ اس کے بچوں کیلئے کپڑے بھی ساتھ لیتا جا اور کچھ خرچ بھی دے آنا کہ وہ اچھے طریقے سے عید کر سکیں اور خوش ہو جائیں“

یہ کچھ سامان عید قبول فرمائیں اور میں درزی کو بھی ساتھ لیتا آیا ہوں آپ بچوں کو بلائیں تاکہ ان کے لباس کا ناپ لے کر ان کے کپڑے تیار کر دیئے جائیں۔ پھر اس رئیس نے درزیوں کو حکم دیا کہ پہلے بچوں کے کپڑے تیار کر اور بعد میں بڑوں کے۔ لہذا صبح ہونے سے پہلے سب کچھ تیار ہو گیا اور صبح گھر والوں نے خوشی خوشی عید منائی۔ (سعادة الدارين)

درود پاک کا نور آسمان تک

ابوالقاسم مروزی کہتے ہیں کہ میں اور میرے والد رات میں حدیث کی کتاب کا مطالعہ کیا کرتے تھے۔ خواب میں دیکھا گیا کہ جس جگہ ہم مطالعہ کیا کرتے تھے اس جگہ ایک نور کا ستون ہے جو اتنا اونچا ہے کہ آسمان تک پہنچ گیا۔ کسی نے پوچھا یہ ستون کیسا ہے؟ تو بتایا گیا کہ وہ درود شریف ہے جس کو یہ دونوں کتاب کے مطالعے کے وقت پڑھا کرتے تھے۔ (القول المہدیج، سعادة الدارين)

ہر چیز کی چابی درود شریف

ایک جلیل القدر بزرگ سیدنا ابوالعباس تيجانی رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر درود پاک پڑھنا ہر چیز کی چابی ہے، انوار و اسرار حاصل کرنے کی چابی ہے۔ غیوب و معارف کی چابی ہے تو جو شخص اس سے الگ ہو گیا وہ کٹ گیا اور دکھارہ گیا۔ اس کو اللہ تعالیٰ کے قرب سے کچھ حصہ نہیں ہے۔ (سعادة الدارين صفحہ ۹۲)

معالجات نبویٰ اور جدید سائنس

سائنسی تحقیقات تھک ہار کر آخر کار واپس پلٹی ہے ٹوٹکوں کی طرف..... امریکہ میں ایک ڈیپارٹمنٹ قائم ہوا جس کا نام ٹوٹکے سیل رکھا گیا۔ کیا خیال ہے؟ نبویٰ علاج کے ٹوٹکے کتنے طاقتور اور آزمودہ ہوں گے۔ آپ اگر چاہتے ہیں کہ آپ کے معالج خود حضور سرور کو نبین ﷺ بنیں تو پھر علاج نبوی ﷺ کی طرف توجہ کریں۔ وہ کیسا خوش قسمت ہوگا؟ جو اللہ کے نبی کو اپنا معالج بنالے..... کیا اس کی صحت مندی میں کوئی شک ہو سکتا ہے.....؟؟؟☆ نمک سے نبویٰ علاج کیسے ہوا؟ کتنی لا علاج بیماریاں ختم ہوتی ہیں ”لا علاج سے لا علاج زخم شوگر کا کیسے ختم ہوا.....؟؟؟“ اس کتاب میں پڑھیں.....! پوری دنیا یوگا اور مساج پر دیوانی ہو گئی، معالجات نبویٰ میں مساج کے کیا کمالات ملے، فائدے کیا ہوئے اور ”مساج سے انوکھی سے انوکھی بیماریاں کیسے ختم ہوئیں؟“ ☆ شہد کا استعمال طب نبویٰ کی روشنی میں ایسے انداز سے کہ ”آپ کی لمبی عمر کا راز“ چہرے چھائیوں کا علاج، چہرے کا قدرتی حسن و جمال، اور جسم کے لیے قدرتی فیشل اور بیوٹی باکس یہ انوکھا طریقہ صرف اس کتاب میں پائیں اور آپ کی آنکھیں کھلی رہ جائیں۔ ☆ ”بلڈ پریشر“ سے تھکے ہوئے بس ایک بار اس کتاب کا ایک مختصر سا عنوان پڑھ لیں اور پھر لوگوں کو کھلے لفظوں میں بتائیں کہ بلڈ پریشر آیا کہاں سے تھا اور کہاں گیا.....☆ ”پھلہری“ کا لہسن سے ایسا نبویٰ علاج کہ ذائقہ بھی اچھا اور علاج بھی مختصر۔ ☆ ”گنجے پن“ کا علاج آپ کراچکے، شاید بھی مایوس بھی ہو گئے ہوں گے! آئیے..... ہم آپ کو نبویٰ علاج کی طرف لے جاتے ہیں اس کتاب میں ایسا آزمودہ نبویٰ علاج ہے کہ آپ کی عقل دنگ رہ جائے۔ ☆ کھیرے کا سلا د آپ استعمال کرتے ہیں، کھیرے کا ایک ایسا انوکھا نبویٰ انداز کہ آپ کے جسم کی پوری ”تیرہ بیماریاں“ اور وہ تیرہ بیماریاں جو پہلے لا علاج تھیں چند دنوں میں ختم ہو جائیں۔ ☆ ایک ایسا نبوی نسخہ جس پر موجودہ مہنگائی کے دور میں صرف چالیس روپے لگتے ہیں آپ بنائیں اور ”جوڑوں کے درد“ کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ“ کا گھر بیٹھے خود علاج کریں۔ ☆ ایک انگریز ماہر نے جب یہ نبوی ٹوٹکا پڑھا تو اس کے الفاظ ہیں کہ میں چکرا گیا کہ ”حافظہ تیز کرنے“ اور تیزی سے بڑھتے ہوئے ”بڑھاپے“ اور ”جھریوں“ کو ختم کرنے میں کیا نبوی دوائیں اتنی تیزی سے اثر کر سکتی ہیں؟؟؟

قارئین! تقریباً اٹھارہ سو صفحات پر مشتمل کتاب میں سینکڑوں عنوانات میں صرف آٹھ عنوانات کا تعارف آپ کے سامنے سوچیں اس کتاب میں ہے کیا؟ کیا ہر گھر کی ضرورت ہے؟ کیا گفٹ دے سکتے ہیں؟ کیا نسلوں کو یہ کتاب سکھ دے سکتی ہے؟ کیا گھروں سے مہنگی دواؤں کا خاتمہ ممکن ہے؟ ان تمام سوالوں کا جواب یہ کتاب آپ کو دے سکتی ہے۔ آئیے! اس کتاب سے سو فیصد رہنمائی لیں ہر گھر کی ضرورت اور ہر فرد کی تلاش۔ عام ملنے والی نبوی ادویات جو ہر جگہ میسر نہایت آسان اور سادہ انداز اصل قیمت 1600 روپے خصوصی رعایت کے ساتھ صرف 1000 روپے میں علاوہ ڈاک خرچ۔۔۔ اس کتاب کی چاروں جلدیں عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔

پیشاب کنٹرول کورس

بچوں کا پیشاب بستر پر نکل جانا، ہنستے ہوئے کھانتے ہوئے چھینکتے ہوئے کھیتے ہوئے خوف کی وجہ سے یا پیٹ کے کیڑوں کی وجہ سے بے اختیار پیشاب نکل جائے، تو پیشاب کنٹرول کورس استعمال کرائیں اور شفا پائیں، جب مثانہ کے عضلات کمزور ہو جائیں اور اس وجہ سے غیر ارادی طور پر پیشاب نکل جاتا ہو یا رات کو پیشاب کا بار بار آنا، اور پیشاب کی فوری حاجت جس پر قابو پانا مشکل ہو اور بستر پر ہی پیشاب نکل جاتا ہو، اکثر مائیں جو رات کو بچوں کو پیشاب کروا کر سلاتی ہیں لیکن رات کا کچھ حصہ گزرنے کے بعد بچے پیشاب کر دیتا ہو، بلکہ کچھ بچے تو رات میں کئی کئی دفعہ پیشاب کر دیتے ہیں پیشاب کنٹرول کورس ایسے پریشان والدین کیلئے ایک نعمت ہے۔ ایک خاتون نے کہا کہ میرے بچے تو اسکول بھی نہیں جاسکتے، کیونکہ میرے بچے ہر دو گھنٹے بعد پیشاب کرتے ہیں اور اسی وجہ سے میرے بچے احساس کمتری کا شکار ہو گئے ہیں، ان میں کسی کام کی صلاحیت نہیں رہی، بہت علاج کرائے، ٹوٹے اور ٹوٹے آزمائے ہیں کوئی فائدہ نہیں ہوا، کچھ عرصہ انہوں نے بچوں کو پیشاب کنٹرول کورس استعمال کرایا تو خاطر خواہ نتائج بچوں کی صحت یا بانی کی شکل میں ظاہر ہوئے۔ بچوں کے علاوہ یہ بیماری بڑوں کو بھی ہو جاتی ہے بھگتے، ہنستے، کھیتے وقت اکثر پیشاب کے قطرے خارج ہوتے رہتے ہیں، کئی نوجوان ایسے بھی آئے جن کی عمریں سولہ، سترہ اور اٹھارہ سال کی ہو جانے کے باوجود بھی ان کا پیشاب بے ارادہ لاشعوری طور پر بستر پر نکل جاتا تھا، جو ایک نہایت پریشان کن اور شرمندگی دلانے والا مرض ہے، اور ایسے مریض بھی آئے جنہوں نے بتایا کہ پیشاب کی کثرت اور قطروں کی وجہ سے پٹے ناپاک رہتے ہیں جس کی وجہ سے نماز نہیں پڑھ پاتے، خاص طور پر تو سردیوں کے موسم میں یہ مرض بہت ہی بڑھ جاتا ہے، ایسے مریضوں کو پیشاب کنٹرول کورس کچھ عرصہ چائے کے پریز کے ساتھ استعمال کرنے کا کہا، کچھ ہی عرصہ کے استعمال سے ایسے مرد و خواتین بالکل صحت مند اور توانا ہو گئے۔

قیمت: 400/- روپے علاوہ ڈاک خرچ

کولیسٹرول سے نجات کورس

ہائی بلڈ پریشر کی طرح ہائی کولیسٹرول کو بھی خاموش قاتل کہا جاتا ہے، دنیا میں ہائی کولیسٹرول کے مریض بہت بڑھتے جا رہے ہیں۔ آرام پرست لوگ اور زیادہ کھانے والے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہیں، کیونکہ آرام طلبی اور ورزش نہ کرنا اور چکنائی والی چیزیں مثلاً گوشت، مکھن، کلبی، مغز، روغن میوہ جات، بالائی والا دودھ، گھی، انڈے کی زردی زیادہ کھانے والے لوگ کولیسٹرول کا لیول بڑھا لیتے ہیں اور موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں ہائی کولیسٹرول سے شریانوں میں تنگی چرے کا رنگ نیلگوں ہو جاتا ہے، چلتے وقت سیرھیاں چڑھتے وقت سانس کا پھول جانا اعصابی درد، دل کا درد، دل میں گھٹن، ذہنی الجھن، ڈیپریشن، ٹینشن اور دل کے دورے کا چانس بڑھ جاتا ہے ہائی کولیسٹرول کے مریض مستقل دل کے مریض بن جاتے ہیں، کولیسٹرول نجات کورس کولیسٹرول کو لیو پلے آتا ہے، جوڑوں کے دردوں میں نہایت مفید ہے، یہ کورس یورک ایسڈ میں نہایت مفید ہے، جگر کی اصلاح کر کے صاف خون پیدا کرتا ہے، جسم کی گلیٹیوں کو ختم کرتا، اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ کولیسٹرول کا لیول جسم کو جتنا درکار ہے وہ مہیا کرتا ہے، شوگر، ہائیٹائٹس میں فائدہ مند ہے غریبوں، غریبوں اور جوانوں کیلئے یکساں مفید ہے۔

قیمت: 600/- روپے علاوہ ڈاک خرچ

برص بھلہبری کورس

موجودہ دور کی گرم مصالحہ دار چٹ پٹی چیزیں چکن کیوبز، سافٹ ڈرنکس، فاسٹ فوڈ کا بکثرت استعمال نے اپنا اثر اتنا دکھایا کہ جلدی بیماریوں کے مریض بڑھتے جا رہے ہیں، انہی بیماریوں میں ایک جلدی بیماری برص بھلہبری ہے جو انسان کی اصل شکل کو بدلتا اور داغدار بنا دیتی ہے، جب یہ بیماری نوجوان لڑکے یا لڑکی کو ہو جائے تو بہت ہی مشکل ہی معاملہ ہوتا ہے، برص بھلہبری کورس ایسے کئی مریض لڑکے، لڑکیوں، بچوں اور بوڑھوں کیلئے شفاء بنا ہے۔ ایک خاتون جو اپنی نوجوان بیٹی کے ہمراہ تشریف لائیں کہیں گئیں رشتے آتے ہیں سب کچھ درست ہے لیکن صرف برص کی وجہ سے واپس لوٹ جاتے ہیں بہت علاج کرایا لیکن اسپیڈلٹ ڈاکٹروں کو دکھایا علاج کیا لیکن ہر علاج ناکام اور بے سود گیا۔ آپ کے پاس علاج کیلئے آئی ہوں۔ ساتھ یہ کہنے لگی کہ دو بار مگنی ٹوٹ گئی ہے پہلی مگنی اپنے بچے کے ساتھ کر رہی تھی۔ رشتہ قبول اور طے پا گیا تمام رسومات ہو گئیں لیکن پھر لڑکے کی ماں کا ذہن بدل گیا کسی نے کہا یہ مرض تو نسوں میں چلتا ہے آپ کی نسل میں شروع ہو جائے گا ہرگز ہرگز یہاں شادی نہ کرنا۔ قارئین! صرف جلد کے سفید داغ جہاں رشتوں اور رشتہ داروں کے خاتمہ کا ذریعہ بنے وہاں دل کے دکھڑے اور آپس کی جدائی کا ذریعہ بن گئے لیکن اس کورس کے مستقل اور باقاعدہ استعمال سے بچی کی جلد خشک ہو گئی۔ ایک صاحبہ کینیڈا میں عرصہ 42 سال سے مقیم تھیں انہیں بھلہبری یا برص کی تکلیف بھی بہت علاج معالجے کئے لیکن اتفاق نہ ہوا جلد کے بڑے ڈاکٹروں نے جلد کی سرجری بھی کی لیکن پھر بھی اتفاق نہ ہوا آخر کار انہیں کسی نے بتایا کہ کلکتہ "انڈیا" میں اس کا کوئی خصوصی ہسپتال ہے وہاں اس کا خاص علاج ہوتا ہے وہ وہاں 2 ماہ علاج کراتے رہے کچھ داغ ختم ہوئے لیکن سو فیصد اتفاق نہ ہوا حتیٰ کہ وہ داغ واپس آ گئے، طرح طرح کے علاج ساری زندگی کرتے رہے لیکن اب تھک ہار کر مایوس ہو کر بیٹھ گئے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔ کسی نے انہیں ہمارے پاس بھیجا ہم نے یہ کورس دیا جس ایک شرط کہ بھی اس کو بے قاعدگی سے استعمال نہ کرنا، اعتماد سے نہایت توجہ اور باقاعدگی سے مستقل استعمال کرنا ہے۔ انہوں نے ایسے ہی کیا اور اتنے پرانے مریض کہ عمر ڈھل گئی تھی لیکن ایسے تندرست ہوئے کہ خود کہنے لگے کہ میں پاکستان آیا تو میرے اپنے جاننے والے مجھے نہ پہچان سکے تعارف کرانا پڑا کہ میرا نام الطاف ہے اور میں وہی پرانا الطاف ہوں۔ یہ چند واقعات تو بطور نمونہ پیش کیے ہیں ورنہ تو تھوڑے عرصے میں اس کی کہانیاں ایسی بکھری پڑی ہیں کہ خود بندہ حیران ہوا کہ ایک بالکل تھوڑی قیمت والے کورس کے اتنے فائدے کہ خود عقل حیران ہو جائے ایسے جلدی امراض جیسے خشک وتر خارش نیا پرانا ایگزیم، جلد میں عفونت، ختم ہونے والے بد بو دار زخم، رات کو سوتے وقت خارش کا بڑھنا، چھوٹے چھوٹے سرخ دانے، چہرے کی دق، کوڑھ، جذام، ناسور، بھگنڈر، داد چھپا کی اور کھال کا اترا نا ان امراض کیلئے برص بھلہبری کورس لا جواب رزلٹ دیتا ہے۔ نوٹ: برص ایک ایسا مرض ہے جو بہت مشکل اور دیر سے جاتا ہے مریض جلد بازی کی وجہ سے شفاء سے محروم رہ جاتے ہیں برص بھلہبری کورس چند مہینے توجہ دینا سے استعمال کریں۔ قیمت: 500/- روپے علاوہ ڈاک خرچ

عقربری کا پیغام SMS پر حاصل کرنے کیلئے

اپنے موبائل پر FOLLOW UBQARI لکھ کر 40404 پر میسج کریں۔ سمسکرپشن چار جز ایک روپیہ بعد میں بالکل فری۔

