

عوضنا عکمین و کان فضل خلائی و سون

نوشدارو مخمّل ابراض حباله معجون مخرج و افق قطر سفاقت است سماء ال

مضغه منشی کا متا پر صاحب تخلص نادان متوطن او گنج ضلع اٹک

مطبع نامی مشی نوکش و ای کلمه به خط هجری

ما فی الضمیر

نگار مایوں مضامین تازہ کے تبار
خبر کرشمے خرمن کے خوشہ چنیوں کو

بالفعل اس نیاز مند بچہ ان خیر سگال نبی نوع انسان کو قوم میں ولقص عظیم فہم اتم نظر آئے ہیں اول کہ
ہر فرد و کسبہ چہرہ پیرا و چہرہ پیرہنی کے بے بہا فوائد سے ناواقف ہو کر صحت و تندرستی کو برباد کر رہا ہے
جس پر زندگی کا دار و مدار اور انسانیت کا انحصار ہے۔ دوم تو ان لوگوں میں ہوش سنبھالتے ہی ایشیائی سائنس
آئینہ شاعری کے عشق بلا انداز جان میں اسیر ہو کر شب و روز بے سوکھا و شہا سے جگر خراش میں غلط
پہچان رہتے ہیں جبکہ انہی لطیفہ کہچھین اور فی نفسہ نبی و نبیاء و سی نقصان شہر ہے اور یہ وہ نقصان ہے
جس کا جاودانی اثر موجودہ و زندہ نسلوں کی طبائع کو برابر خراب کر رہا ہے کیونکہ دنیا میں ہر ایک حرکت
اور ہر ایک فعل اپنا خاص اثر کرتا ہے معاشرت موجودہ میں برعات ستارفہ و تکلفات سبب کا شائبہ ہیں
افعال کا نتیجہ ہے جو ہمارے پیشروین کے قواعد جسمانی و روحانی سے وقوع میں آئے اس لیے جب تک بعض
سخن معنی میں روشن خیالان صحیح نفس آپ جیات نامطابق سالکھت مایوں جو ایک نشہ آب
زالاں تمتعات کو شاد کام کر کے مذکورہ بالا دونوں نقصوں کی ایسا نشہ طور اصلاح کر لیا یعنی نافذ کیا
صحت کو حفظ تندرستی کی عزت لیا اور نگلی چوٹی کے شاعر و ن کو اس غیرت کا محرک ہو گا کہ غیر مفید
اور خیالات مایہ نوا سے درگزر کر ملک قوم کی ہبود کے لیے اچھے اچھے خیالات پیدا کر دے اور مدد کرے
مصرعہ برزوان بلایاں باشد پس ملتہ کا ستا پر زنادان داؤد گنجی ضلع اٹھ خلع دیواری لعل حیا

بے دیکھے بھالے گرفتار ہوئے جس منبر سے خط سبز اکوڑہ سپر دھرم گنگا نین بدو گرفتار ہونے لگے
آگے گردن پر ہاتھ چلا ناچم و حسان کے خلاف ہر شفقت نے جا دو کر دیا خا بنی نے دست
باندھ دیے ہاتھ کون چلائے یہ جرات کہاں ہو کہ خصم لعین کا خون چکھیں حال انکا دشمن
بداندیش نے رمانی پائے ہی وار کیا کہ حضرت رحم دل کا کہیں سر ہو کہیں دھڑکے
برقواضع ہائے دشمن تکمیل کون المیہ ست

رحم کیا ہی۔ ہر وقت و ملائمت۔ جو کثرت توغل کتب دنیہ سے طبعیہ میں پیدا ہوتی ہے
اور بڑے بڑے سوار اور سادھوؤں کے دل کو پانی کر دیتی ہے۔ چونکہ شجاعت کا رحم سے
نقص ہے اور ہندوستانی بہرہ و صفات موصوف اسلئے انکی شجاعت و ہمت پر رحم نے
بہت بڑا دباؤ ڈالا اور خراب کر دیا۔ اب رہا یہ کہ انکی ذاتی صفات کہاں ہیں ہم کہتے ہیں
کہ وہ تمام صفات اسی طرف میں ہیں جس میں کہ قدرت نے بند کی تھیں کیونکہ مزاج اور
نطفہ کا اثر کثرت و کثرت چلا جاتا ہے لیکن بعض موجودہ عوارض اور قدرتی مجبوریوں نے
ان صفات کی شکلیں کس لین الا زادی و خود مختاری ہو تو وہ تمام رنگ خوردہ صفات
چونکہ قوت کہتا چاہیے عمدہ طور پر کام میں آسکتی ہیں اور بے اوقات زمانہ حالیہ میں جب ان
قوتوں کو آزادی عطا ہوئی ہے تو انھوں نے اپنے اپنا اصلی رنگ اور جو ہر نمایاں طور پر دکھایا
مثلاً گذشتہ جنگیں اور افغانستان و مصر کی جنگیں۔ یہ جنگیں ہر چند کہ کچھ ایسی نہ تھیں جنکا
نظیر ملتا دھوا ہو مگر جو لوگ کہ ہندیوں کے دل و دماغ اور جگر کی قوتوں کو ٹوٹے پھرتے
ہیں وہ انھیں اپنی جنگوں سے بہت بڑی کیفیت دریافت کر سکتے ہیں شمشیر اصفہانی پر
رنگ چڑھتا ہے اگر اس کے ذاتی جوہر قائم رہتے ہیں جو وہ ایسی صیقل پر چمک اٹھتے ہیں۔
موجودہ گورنمنٹ کو اگر بمقابلہ یورپ کی بعض ملاچی اور حلیوں قوموں کے اپنی ہندوستانی
قوت پرناز ہو تو یہ ہو کہ وہ بیان کی قدیمی جنگ اور دلاور قوم پر بہت بڑا بھروسہ اور اعتبار
کرتی ہے اور یہی امر ہماری قدیم وقت اور فکر کے لئے آب حیات ہے اور بالیقین دنیا کی تمام
قوموں میں ایسی کوئی مسکین اور ثابت قدم قوم نہ ملیگی جس نے باوصف نہایت قلیل اجرت
عزت اور وقت کے ملاک کی ناموری میں سروایا ہو پرائی گمانیوں اور ناموریوں کو

اپنے حوصلہ ہمت۔ اور سپہ گری کے فنون سے زندگی اور تازگی پہنچائی۔ موجودہ گپولز
 انڈین ملٹری آرمی سے قطع نظر جسکی تعداد غالباً ایک لاکھ چھ ہزار بیان کی گئی ہے پر
 گورنمنٹ کو ہندوستانی ایک لاکھ اٹھادون ہزار باقاعدہ پولس پر اپنی قوت کا بہت چھ
 خیال ہے جسکی نسبت ایک وقت زمانہ منصفہ مصر میں عوغا ہوا تھا کہ ملک مصر کو وسط
 انتظام اور امن کے بھیجی جائیگی لاجرم ہندوستان کو اپنی قوموں کی بہادری پر ہمیشہ توجہ
 اور جب طرح بیان کی تمام قوموں میں قدرتی سادگی اور سکینی ہو اس سے دو بالائین
 بہادری و ذاتی جوہر خواہ بقیہ رسی سے بفرورغ ہو۔

ہر چند کہ بیان کی نامور قوموں کو ایسی استطاعت نہیں ہے کہ وہ ہم ہا میں ہر قسم کے
 لیے بعض اجنبی قوموں کی طرح جنگو قدرتی طور پر ہر قسم کی دولت نے خود مہیا نہ کیا
 میدانوں میں کب قائم کریں یا گراہیں اور یا کنار سے جسے تائین اور ہار کے دنوں میں
 باغون اور چمنوں کی بود باش اختیار کریں جو ہر آئینہ سبب صحت و قوت میں لیکن قدرتی
 انکے معدے اور ماضیہ کو ایسی قوت بخشی ہے کہ باسی ٹکڑوں سے پرٹ یا لکڑیاں قوی اور
 نمایاں آدمی ظاہر ہوتے ہیں اور باوجود تنگ حالی و تنگ دستی کے شجاعت و بہادری کا
 نور انکے چہرہ سے کم نہیں ہوتا وہ گورے نہیں ہیں مگر گندمی رنگ پر خدا داد سپاہیانہ بناؤ
 اور قدرتی حسن عجیب لطیف دیا ہے یہ قدرتی نشو و نما اور قوت جسمانی سین کے دھوموں
 کو نصیب ہے کہ فی زمانہ فوجی قواعد کے رو سے بلحاظ قد و قامت اور زبردست ہاتھ پاؤں
 اور فراخ ہونے سینہ کے اتنے رکروٹ فوراً لے سینگے کہ ہزار چمنیں بھرتی کر لیا میں۔
 پنجاب۔ ممالک مغربی و شمالی۔ کما یون گڈھوال۔ روہلیکھنڈ۔ اور شرقی دات یا ایسے
 مقام میں جہاں قومی و تناو آدمی بہ کثرت پیدا ہوتے ہیں اور ارضیں ملکوں کی وجہ
 ہندوستان کو سپاہیانہ زعم ہے۔

جب سے یہ ہماری زور آور قوم بے اختیار ہوئی اسکو اپنی انسانی توانائی پر مطلق علم نہیں ہے
 مگر کوئی سایدان کیوں نہ ہو اسکا قدم مجھے نہیں پڑتا اسکو اس امر کی غیرت و انگیز ہے کہ غیر
 قوموں کے مقابلہ سے رخ پھیرنا اور عظیم کوشش دکھانا حقیقت میں موت سے بدتر اور

جو اندری سے فتیاب یا شہید ہونا قومی فخر اور دائمی حیات ہی لیکن اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے
 کہ مذکورہ بالا ذاتی صفات جو بعینہ ایک خلقی ببادری ہو کون کونسی نچرل برکتوں اور
 نعمتوں کی روشنی میں ہو جانا چاہیے کہ ایسی روشنیان چار ہیں صحت جسمی صحت عقل
 صحت قومی صحت نسلی۔ جب تک قوم میں اول سے ان چاروں کا اثر چلا آیا نطق
 بساوری قائم رہی لیکن انقلاب زمانے کے ساتھ جیسا جیسا ان میں فرق آیا قومی
 ترقی۔ قومی عزت۔ اور قومی ہمت۔ گھٹتی گئی اور خاطر کی خوشیوں۔ انسانی بھلائیوں
 اور انسانوں میں زوال آیا۔ صحت قومی سے مراد اتفاق اور صحت نسلی سے مراد ایک ایسا
 مرد یا عورت ہو جس کا ایک ہی جفت پر تادمت العمر صبر و قناعت ہو۔ یہ دو برگزیدہ صفتیں
 قومی اتفاق اور قابو سے شہوت سلف کے لوگوں میں اس خوبی و مضبوطی سے یقین جیسی
 کہ وہ اس زمانہ کے موافق طاقت رکھتے تھے عامی راحت اور بہبود کے لیے اتفاق آرا اور
 اتحاد خیالات نہایت قریبی و لا بدی تھا لیکن جب انہیں سے بعضوں نے صحت قومی کی قدر
 نہ کی اور خود رانی پر زور دیا جیسا کہ زعم۔ گھمنڈ۔ اور خود کامی کا اقتضا ہے تو خود بخود ذلیل ہو گئے
 اور اپنی طاقتوں کو غیر دن کا محکوم بنایا جیسا کہ تلخہ میں جی چند رٹھور قنوج والے کو اپنے
 خالو زاد برادر پرستی راج کا انکاب پال کی گود میں بٹھا اور دہلی اور جمیہ کراچ ایک ہوا اسکا بڑھنا
 بہت ناگوار گذرا تھا جسکا نتیجہ یہ ہوا کہ باہم مصاف آرا ہوئے اور پرستی راج کسی تقریب میں
 نہ شریک ہونے کی وجہ غضب میں آکر جی چند پر حملہ آور ہوا اور اسکی لڑکی کو اٹھا کر لے گیا
 پرستی راج کے چونکھ سہرا ان نامی کام آئے اور یہی آپس کا نفاق اس ملک پر
 مسلمانوں کے غالب آنے کا اصلی سبب ہوا۔ چونکہ ہندوستان کا ستارہ آخری زمانہ
 میں برج خوست میں جا پھنسا اسلئے جب سے کہ ہمارے سہلاف نے اپنی طاقتوں کو زائل کیا
 نسلی اور قومی طاقتیں روز بروز گھٹتی رہیں اور پھر کوئی ایسا موقع حاصل نہ ہوا کہ اب فریہ جو تیار
 میں آتا۔ لیکن غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اصلی سبب زوال اقبال اور ذاتی صفات
 معدوم ہو جانا صحت جسمانی کا ہر جس سے نہ صرف قوت اعضائی زائل ہوئی بلکہ قواس
 روحانی بھی ضعیف و کمزور ہو گئے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب صحت عقلی میں خلل آتا ہے تو انسان کو

تمام بیاریون۔ تمام برائیوں۔ اور تمام صیبتوں کا سامنا ہوتا ہے ہر ایک شخص کی راحت و
 بیہود کا قائم رہنا اسکی تندرستی و صحت پر موقوف ہے لیکن جب صحت ضغفہ تنزل میں پڑ جاتی
 تو راحت و بیہود منہ و نقصان سے تبدیل ہو جاتی ہے یہی حال قومی تندرستی و راحت کا ہے۔
 جو قوم کہ علیٰ علیہ کبریا کی یعنی صحت و تندرستی سے محروم ہے یا اسے نیت کسی طرح پرال
 کر دی ہو وہ شتیخ زن اور بہادر ہوگی بلکہ ذلیل و خوار اور جرات و بہادری کے میدان میں اسکا
 قدم ہمیشہ پیچھے ہی پڑے گا کیونکہ وہ چیز جسکو جو صلا زور کرنا چاہیے اسکی فطرت میں نہیں ہے
 پس ایسی قوم قدرتی سرسبزی۔ کاسیابی۔ خوشی اور مختلف فوائد سے دائم ناکام رہتی ہے
 ہمارا جد و ہجرا ج بکر م (جسے بیرکراوت بھی کہتے ہیں) کیسی زور آور اور بہادر راجہ تھا جسے
 شکلات کے دور کرنے میں کبھی فوج اور خدا کی ضرورت نہ تھی یہ صرف اپنی قوت بازو سے
 کام کرتا تھا بڑے بڑے دیوؤں اور بلاؤں کو خوفناک ویرانوں اور میدانوں میں ٹھیک ادھی
 رات پر بچھاڑا اور زیر کیا تا آنکہ سیر کا لقب پایا یہ شخص ایسا انسانی بہمدی پرشہ تھا کہ خلق کی
 راحت کو اپنی آسائش پر فائق اور تہہ جانتا تھا ستاون برس قبل سنہ عیسوی ۱۱۷۱ء میں نگرہ کی
 گدی پر شکیں ہوا شک لوگوں کو جو تانا سار کی طرف سے چڑھائے تھے شکست و کشاکش کے نام سے
 مشہور ہوا اگرچہ وہ بڑا بلند قبائل اور بہادر و جری تھا تاہم جفاکش و مخنتی ایسا تھا کہ صحت
 و نفس کشی کو اصلی بیہود جانتا تھا بویا پر سوتا اور اپنے ماتھے شیر اندی سے تونبا پانی کا کھچتا
 ہندی مورخوں نے بڑی بڑی صفات سے یاد کر کے اُسکو پرچین دکھ بھیجنے یعنی دوسروں کا
 درد دور کرنے والا کہا ہے۔ یہ بھی اپنی صحت جسمانی سے کامیاب ہوا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ
 ایک خاص شخص کی خوشی اور بہتری کے واسطے جس سے عام کو فائدہ ہے اسکی تندرستی کا
 ہونا لازمی ہے۔ اسی زمانہ تک ہندوستان کی قدیم صحت اور قوت کا کچھ لحاظ نہ تھا بعد ازاں
 جیسا کہ خراب زمانہ آیا ایمان کی صحت قوت اور لیاالت کے لیے گویا دیو جو خوار تھا حتیٰ کہ
 موجودہ حالت میں متحمل تمام اعضا سے وجود کے کوئی سست ہے کوئی چست کوئی ضعیف ہے
 کوئی قوی کوئی خراب ہے کوئی عمدہ لیکن انہی ہمسایہ قوموں کے ہمارے سلسلہ سے زیادہ تر قوی
 ایک بھی نہیں ہے اور اگر کچھ مذکور ہے تو اسکی موجودہ حالت اور طرز معاشرت نہایت ناگوار

اور خراب ہو جس سے نہ صرف موجودہ کثرت بلکہ گنے والی نسلوں کی ہستی پر نہایت برا اثر پڑا۔ یونان
 کہو کہ آئندہ ہونہار کھیتی کے لیے ضعف و نامہانی کا بیج بویا جاتا ہے۔ ہم جن مال پر نظر ڈالتے
 ہیں گائون پر جھیریاں چہرے زعفرانی صورتیں کہ بانی اور انکھوں میں غنودگی پائی جاتی ہے
 حالانکہ شباب نے عرصہ عمر میں ابھی پہلا ہی قدم رکھا ہے ضعف سے انکھوں میں غنیا رہی ہے
 بیٹھے ہیں تو اٹھنا محال لیسے ہیں تو نزع کی حالت میں۔ بات کنا دو بھر ہے۔ بلند آواز سے
 بات کا سننا حضرت سرفیل کا پردہ گوش پر نقارہ بجانا ہے۔ چریون کی غذا انسانوں سے
 ہضم نہیں ہوتی۔ ریاچ نے شکیں کس دی ہیں۔ ضعف سعدہ نے دائمی طور پر دیر
 نصب کر رکھے ہیں۔ بدن میں مہی کا پیدا ہونا داستان پاستانی ہے۔ جلد شکم سے کیفیت
 اندرونی آشکار۔ یہ کوئی عارضہ نہیں بلکہ نجافت اور لاغری کا شہ بیان ہے۔ نام خدا ابھی مٹھوین
 میں گرہ نہیں لگی مگر بے عینک باریک حروف پڑھنا ہوا پر نقش کرنا ہے۔ قوت و بہادری کی
 کیفیت کہ ایک ہلکی سی ریفیل اٹھائے نہیں اٹھتی مگر حریفانہ الجملع ایسے ہیں کہ دود و اوچا چا
 عورتوں سے سیری نہیں ہوتی حالانکہ جسم کے نام سے صرف ڈھانچا ہی ڈھانچا گیا ہے۔
 یہ کیا ہے وہی صحت کی خرابی اور قوت کی بقدری ہے جو بادشاہ تمام فخر اور سکیناسیون اور
 قومی ترقی ہے۔ علوم و فنون اور تہذیب و شالیتگی سے ترک تعلق کیا جہالت پھیل
 گئی تاریکی چھا گئی جفاکشی اور بہادری جاتی رہی کارٹے نمایان کا نام مٹ گیا محنت و
 و شقت کی خود توانائی نہیں ہے اس سے اسکی خوبھی جاتی رہی۔ ورزش اور ریاضت کا
 شوق اس سبب نہیں کہ خود اسکے لیے طاقت درکار ہے۔ بعضوں کے جسم موٹے نازے اور
 خوبصورت ہیں اور وہ اگر محنت و ریاضت کی عادت سیکھیں تو بہادر اور توانا ہو سکتے ہیں
 مگر انکھوں نے بیکاری سستی۔ کاہلی اور بے پروائی سے لپٹے تین بلغم کی پوٹ
 بنار کھا ہی لاغرون اور ضعیفون سے احیاناً کسی کام کی امید بھی ہے لیکن بلغم کی پوٹ
 والے خود دو چار آدمیوں کے محتاج اور دست نگاہین انکے اٹھانے بٹھانے اور بٹھانے
 کے لیے خود آٹنے آدمیوں کی ضرورت ہے جتنے کسی مریض اور جنازہ کو درکار ہوئے
 ہیں اور یہ کیفیت خاص ان لوگوں کی ہے جو بڑے پایہ کے اسیر خوش تقدیر کہلائے ہیں۔

قوم فرنگ میں جو کچھ کہ زندگی کی خوشیوں اور امیدوں کی تازگی کا زعم پھیل رہا ہے بجا
 و نامناسب نہیں ہو وہ اپنے تین لائق ہر کام کے پاتے ہیں اور صحت و توانائی کی قدرت
 سے وہاں پہونچتے ہیں جہاں آج تک ہم نہ پہونچے اُنکے کھیل اور تماشے بھی اس قسم کے
 ہوتے ہیں جن پر غور کرنے سے تماشائیوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے
 ایک حکیم کا یہ قول نہایت سچا ہے کہ برف کی چٹانوں، شیب و فراز زمینوں اور پرستانوں
 بھاڑوں کی مشکلات کو طے کرنا اور دشوار گزار پہاڑیوں اور چوٹیوں پر چڑھنا اور نکلے کرنا
 جتنی کسی نبی نوع انسانی نے قدم نہ رکھا تھا انھیں کا کام ہے۔ یہ کیا ہے جو اسی صحت کی
 حفاظت - قدر - اور ترقی ہے جس سے کسی قوم کا ترقی پاجانا اور فخر حاصل کرنا ضروری ہے
 خلاف ہندوستانیوں کے جنھوں نے صحت کی بربادی سے قومی ننگ اور برگوانی
 اول تو ہمارے ماتھے میں سلف کی کوئی قومی تواریخ نہیں جس سے ترقی کرتی ہوئی قوموں
 کے مقابل بہادری کا دم مارین اور اپنی قدیم وقعت کی حمایت کریں۔ دوم اگر اس قسم کی
 تواریخ ہو بھی تو کیا۔ عقلا کے نزدیک پرانی کہانیاں موجودہ حالت کے مقابل محض
 بے وقعت ہیں کیونکہ بہادری کے فخر کوئی روشنی اور نیاز مانہ مطالبہ ہے اگر ہم پرانا لگ
 لگایا کریں تو کون سنتا ہے پدم سلطان بودا راجہ - بہادر قوموں کو موجودہ حالت کی تدبیر
 پر تیار و فخر ہونے کے فسانہ پر۔ ہندوستان کی موجودہ حالت بزبان حال پکار پکار کر کہہ رہی ہے کہ
 اے ہندوستان کی قومو! اگر تم قدیم ناموری کو دل سے پیار کرتی ہو اور خود بھی اسی
 ناموری کے بلند پہاڑ پر چڑھنا چاہتی ہو تو ہلان کی طرح کوشش کرو اور اپنی ہی قوت کو
 مشکل کشا سمجھو اور اس مسئلہ پر کامل غور کرو کہ صحت قوت ہے۔ لیکن نقارخانہ میں طوطی کی آواز
 کہون سنتا ہے ہر شخص اپنی اپنی حالت میں مست ہے رے جو آٹھے سر ہی لڑو تو سر پریشان کیوں
 یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ صفائی سے رہنے اور عمدہ نفیس غذا کھانے سے
 قوت جسمانی بڑھتی ہے اور قوت جسمانی سے قلب روحانی کو تازگی اور قوت پہونچتی ہے اور جب انسان
 دونوں قوتیں حاصل کرتا ہے تو آئین خود بخود دلیری و بہمت پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ ایک شر سے
 دوسری شے کا پیدا ہونا ایک قدرتی ریکارڈ ہے مثلاً آفتاب کے طلوع سے عالم سفلی کا روشن

ہوجانا ایک امر مضطرب رہی وہی اختیار رہی ہر ضعیف و خیف آدمیوں کو دیکھو محنت کے کام کی طرف انکی طبیعت کا میلان نہیں ہوتا اور کمالت کی وجہ سے گویا غنودگی اسیر طاری رہتی ہر اب اگر یہ کہو کہ کمالت اور سستی طبعاً اور فطرتاً ہی سو یہ بات نہیں بلکہ فی تحقیقت وہ چیز جو دل و دماغ کو کسی محنت کی طرف متوجہ کرے انکے قوی میں نہیں ہر چیز دنیا میں قوی اپنی اپنی جگہ قائم ہیں لیکن چونکہ وہ بے طاقت ہیں جو ہر چیز پر ایسے بکاؤ پر مصروف تھے جاتے ہیں محنت کے کل کام کا اتنا تو دل کی تازگی اور دماغ کی بیداری سے ہو لیکن جب دل و دماغ ضعیف و کمزور ہو جاتے ہیں تو انہیں توجہ کرنے کی جرات نہیں رہتی اور بالفرض وہ متوجہ بھی ہوں تو کچھ کام نہیں نکل سکتا کیونکہ اعضا جسمانی جیسا کام محنت کرتا ہے نہایت ضعیف ہیں جسم کی تمام رگ و ریشوں کا تار دماغ سے ملا ہوا ہے اور دماغ کو تمام قوی کی حالت سے خبر ہو پس جب دماغ کسی عضو کو ضعیف دیکھتا ہے تو اس پر حکم محنت صادر نہیں کرتا اور بالفرض انسان کوشش بھی کرے کہ اسکا دماغ کسی کام کا حکم دے لیکن دماغ کا حکم کچھ بھی اثر نہیں رکھتا جبکہ اعضاء کی طرف سے یہ جواب ملتا ہے کہ کسی کام کرنے کو سبب ضعف کے مجبور ہیں دل و دماغ کی سستی کچھ صر صر ضعیف اعضاء ہی پر موقوف نہیں ہے بلکہ وہ زیادہ تر کل اہل سہوت ہو جاتے ہیں جبکہ زیادہ محنت سے تھک جائیں یا خلاف اندازہ غذا کھانے سے نفس میں گرانی ہو لیکن کمزوری کی سستی اور سیری کی سستی میں بہت فرق ہے یعنی کمزوری کی سستی ہر وقت دل و دماغ پر چھائی رہتی ہے اور سیری کی سستی بعد تحلیل غذا فرو ہو جاتی ہے۔

اب ایک نظر ان لوگوں کی حالت پر کرنا چاہیے جو قوی - دلاور - اور جری ہیں - انھوں نے کس طرح اپنے آپ کو ایک سڈول اور خوش رو جوان بنایا اور کمان سے جرات اور بہادری کا سبق پڑھا ہر قدرت نے چوڑی ہڈی اور مضبوط رگ و ریشے بخشے چوڑے سینہ اور عمدہ نشوونما قبول کرنے والے قوی دیکھیں شکل کا انسان بچپن اور عالم حیات سے نکلا تو اسے قدرت کے منشا پر غور کیا اور اپنے تین سزاوار ترقی پالیا لاہر میں میدان بلوغ میں اٹھ کھڑا یا کرنا چلا اور پھونک پھونک کر قدم رکھا - اول اسنے اوقات حیات نظر کی اور عقل مصلحت میں سے سلیقہ ہر کار غفر کیا سونا جاکنا کھانا پینا اٹھنا بیٹھنا چلنا بھرننا محنت کرنا اور تفریح پانا غرض کہ

کل طرز معاشرت میں حکیمانہ خیالات سے ایک شائستہ کارروائی کی اب وہ جو وقت جس کام میں ہر
 اول نظر گڑھی اور نہٹ پر ہر اور کل شاغل میں دانائی کا الیا برتاؤ رکھتا ہے کہ کچھ فائدہ ضرور
 مسترب ہوتا ہے لیکن بہت ایسے فوائد کے حصول پر زور نہیں دیتا کہ اسکی صحت میں فرق آئے
 وہ نفع کے لیے کسی کھیل اور تماشے میں بھی معمولی وقت پر مصروف ہوتا ہے لیکن اس کھیل
 بھی ایسی دانائی خرچ کی ہے کہ تماشائیوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے اور وہ
 خوب متفید قوت و صحت ہوتا ہے گو بظاہر اس قسم کا کھیل داخل نفع ہے لیکن باطن میں بالضرور
 اس سے ورزش کے فوائد مقصود و خاص قرار دیے گئے ہیں۔ محنت و جفاکشی کی عادت عام و
 فنون اور تہذیب و شائستگی کی ترقی۔ قومی مفاخرت اور بدی ناموری کا شوق اسکو کسی وقت
 بیکار اور لاؤبالی بیٹھنے نہیں دیتا وہ اگر اپنے تئیں اہم و عمدہ کے خیل میں پاتا ہے تو زیادہ تر
 محنت و ریاضت اور ورزش کو اس لیے پسند کرتا ہے کہ متوسط اور ادنیٰ درجہ کے لوگ سبق
 سیکھیں اور اسکی دیکھا دیکھی وہ بھی محنت کے عادی ہوں اور بیشک بڑے آدمیوں کی بھلائی یا
 بڑائی کا اثر چھوٹے آدمیوں پر زیادہ پڑتا ہے اور اسکی نظیر ٹھیک اس سقف سے ہے جیسا کہ پانی سقف
 زیرین پر گرتا ہے اور اگر واسطی ادنیٰ درجہ کا آدمی ہے تو بھی اپنے فوائد پر نظر رکھتا ہے۔
 گو یہ شخص ہر وقت اپنے دینی و دنیاوی کاموں میں مصروف رہتا ہے لیکن بالضرور صبح
 و شام ہوا کھانے کے لیے میدان اور چمن میں اور دریا اور پہاڑوں پر سر و شکار کی ورزش
 سے لیے جاتا ہے اور اپنا کوئی وقت سستی و کاہلی میں بسر نہیں کرتا بلکہ ایسے کھیلوں اور شغلوں میں
 صحت کرتا ہے جو قوت جسمانی و صحت بدنی کو ترقی دیتے ہیں۔ ہر ن کی تلاش میں کوسوں پہنا
 اور اسکے شکار کی تاک جھانک میں رہتا کیسی نفع بخشی ورزش ہے۔ دریا میں کشتی و زوق کھینا
 یعنی ملاحتی کیسی نفع بخشی ورزش ہے۔ باغ اور چمن میں پودھوں کے تھالے بنانا اور انپ کے
 درختوں میں قلم جمانا کیسی نفع بخشی ورزش ہے۔ اس قسم کی محنت مشقت اور ورزش کو وہ منہ بہ
 نوجوان بچوں بی اختیار کرتا ہے اور حفظ صحت سے عصارہ جسمانی و روحانی کو ہر وقت تازہ و ترقی
 رکھتا ہے غرض کہ قانون قدرت کے موافق صحت کو قوت اور قوت کو دلاوری و بہادری
 کا ذریعہ بناتا ہے اور بہادری سے اور وہ کام کرتا ہے کہ فخر فہم ملتا ہے اور اس سے ہر فرد بشر کے دل میں

ایک قسم کا زور اور بھر و سار بہا ہوا اسکی نسل بھی قوی تو نا اور دلاور پائی ہوئی ہر ایک جیت کر
 اسکے لطفہ کا اثر نسل میں بیگیا اور اسکی عادات و خصائل پر نسل عمل کر گئی پشت پائست تاک قوت
 و بہت خاندان سے حضرت ہنوگ اسی لیے لڑکا لڑکی کی سناکت و مناسبت کے قوت
 شرف نسل کی تحقیق کیجاتی ہر لیکن جس شخص یا جس قوم میں مذکورہ بالا عادات و صفات
 اور حکیمانہ خیالات نہیں ہوتے وہ دنیا میں کمی ہو جاتی ہوا کسی صرف کی نہیں رہتی اسکی
 نسبت تو یہ سمجھ لینا پڑتا ہے کہ تباہی و مذلت کا نزول اسپر کچکا ہوا اور بالآبائے ذلت دنیا میں فیل
 و خوار اور کم ہمت رہی کیونکہ قومی عزت اور عقلمندی کا معروف سلک بھولی ہوئی ہے۔
 ہندوستان میں عام طور پر بڑولی و کم ہمتی پھیلی ہوئی ہے اور ہر ایک شخص اپنے آپ کو
 نظر حقارت سے دیکھتا ہے اسکی کیا وجہ ہے؟ اسکا جواب کچھ یہ نہیں ہے کہ ہندوستان یونکے
 اکابر و ارسلاف کم زور اور حقیر تھے بلکہ صحیح امر یہ ہے کہ موجودہ امت نے اپنی بے پروائی
 اور اپنی غفلت و جہالت سے قدیم جرات و بہالت کو صحت کی بقدیری اور تاب و توانائی
 کی بربادی سے قوم بے بعد و کم کر دیا جب سے اب تک جیسا جیسا زمانہ گذر گیا عیاشی و غلامی
 جال و غیرہ قسام فوجش نے کثرت کے ساتھ رواج پا یا جس سے اعصاب کم زور و بے طاقت
 ہو گئے جو ان کو عین عالم شباب میں امراض مستی کجی الت کمزوری اعصاب سوزاک و حصہ
 ناموری رقت منی جریان احتلام ضعف اعضاء و ریشیہ ضعف معده درد کمزوری کجی حشیم نامیائی
 خشکی جلد زردی رنگ درد و ضعف جگر کمی اشتدالشیخ و امی قبض سرعت انزال نسیان
 ضیق النفس سرفہ و جمع مفاصل خنازیر ناسور ذیابیطیس سلس البول ضعف شانہ پچیس اسال
 ویرینہ نقص انتظام عصبی نزول زکام تپ آتشک خارش کمی یاہ ہستفا طحال گٹھیا بواہیر
 رعشہ غش برص اور فالج وغیرہ نے ایسا گھیرا کہ وہ کسی کام کے نہ رہے بڑھوں سے بھی
 ضعیف و ناتوان ہو گئے اسکی دو وجہ ہیں اول پدر کے لطفہ کا نقص جس سے نسل کا وجود
 قائم ہوتا ہے اور لطفہ کا اثر تاحیات اولاد کی فطرت میں پشت پائست تک چلا جاتا ہے دوم
 خود نسل کی کثرت عیاشی و شہوت پرستی۔ ہمارے مان کا ہر ایک جوان بعینہ ایسا نظر آتا ہے
 جیسے کوئی مہینوں اور برسوں کا بیمار۔ چہرہ کا رنگ فق۔ بدن پر چھریان۔ آنکھوں میں ہر وقت نیند

گویائی میں ضعف۔ چنانچہ اشتاق جب دیکھیے پانگ پر دائم المرض کی طرح پادزارہ ضعف لئے اثر ہے
دکھایا یہ درد سے بھی اٹھانیں جاتا ہے ابتدا سے بلوغ چودھواں سال ہو کیونکہ اسی عمر
شیطان علیہ لعن سر پر چڑھ بیٹھتا ہے جہاں ذرا بدن میں جرات اور کنگنی پیدا ہوتی کہ
آرائش تن اور بناؤ چناؤ کا شوق دستک زن در طبع رنگین ہوا اب تلاش حسن ہو کر کلی کو
یہ پھرتی ہے سودا اور جنون کا دیوسر پر سوار جدھر جانکے زبان پر عشقیہ اشعار۔

ایک پردہ چشم کی بھر غیرت دامان سما	استین اشک سے ہو کر کش جیب گرداب
شب کو بچشم کی سیارہ سے چشم بچھا	اون کو بلو میں ہو دل فرط قلق سے بیتاب

بازار سر سخم بوسے جنون می آید	
باز آہ از نفسم غرق بخون می آید	

دوسرا بلا ہے تر حسن حسینان چگل سے	سب بزم ہو مشتاق نکل پردہ دل سے
تیسرا عشق در آمد ز گرفت سلام علیک	عقل بیرون شد ز سر گفت سلام علیک
چوتھا پیا پیارے اتنی ارج موری مان	آج کی رات میں رہ جاؤ ہو ہو بڑو حسان

پیا پیارے اتنی ارج موری مان

چودھویں سال سے جب عشق ستم کار بلا انداز جان کا یہ جوش و خروش ہو کر نہ بڑھ کا ادب
نہ چھوٹے کا لحاظ اور نہ عقل ہو نہ ہوش ہو پھر آگے خدا حافظ ابتدا سے عشق ہو رہا ہو کیا
آگے آگے دیکھیے ہوتا ہے کیا اعضا میں ہنوز اچھی طرح قوت بھی نہ آتی تھی کہ جو لہر عظم نے
کان صحت سے اخراج پایا العظمت لہر کیسی عبرت کا مقام ہو مائے وہ خوب را اور گور ہو گور
ماتھیا نون والے ٹکے لاغری و ضعف سے گویا تپ دق میں مبتلا پاؤں جا فرہین جنھوں نے
گلزار شباب میں قدم پڑھانے کا ہنوز قصد ہی کیا تھا کہ صحبت ناہنجار عزرائیل کر دار اور
والدین کی استغنائے غار خرابی میں ڈھکیل دیا اور ایسی کند چھری سے انکو نیم لہلہ کیا
کہ تازندہ اند شہرندہ اند وہ نہ جیتے ہیں نہ مرنے ہیں زندگی کے دن بھرتے ہیں حجابی کے
جان وجود میں ہی لیکن تاب و توانائی کا تپہ نہیں جس سے زندگی بسر ہوے

حسن رعنائی نکون نے چارون دکھلایا	حسرت ان غنچون پہ ہو جون کلمہ جھانکے
----------------------------------	-------------------------------------



اربناعن القوم فی الامور السعد

تمہید

سلفیت

نازک کن کو دین باغ بے چون تو

اصبہ دم مرغ چمن با گل نوحاتہ گفت

گل بختہ دید کہ از دست نہ بچیم و لے
بسیج عاشق سخن تلخ یہ معشوق نہ گفت

شب بیداری کی وجہ تاروں کی جھانوں نے نیم سحر نے عطر و گلاب کے کچھ ایسے شیشے توڑے
کہستان دنیا فراموش کی طرح البتہ برگرتے ہی از خود فراموش نہ عقل نہ ہوش غفلت
بیخودی نے ایسا جادو ڈالا کہ بالیقین سر بالین اگر کوئی نقارے بھی بجاتا تاہم میں نے
ارٹ نہ بدلتے جاگنا کیسا پو پھٹنے کی دیر بھی کہ چار کس یا ران متفق چون چار طبع موافق ہوں
بید رنگ چار بختے ہی مانند دو جگ زدوں کے چلا آئے دیکھا کہ میں خواب میں ہوں غفلت
بیماب میں ہوں تمہارا وہ بیان تو ابھی سوتے ہی پڑے ہیں اور ہم دو چار باغوں اور چمنوں
میں ٹپ بھی آئے اٹھتے اٹھتے ترکا ہو گیا۔ اسی بوسے ہی نہیں۔ بھی بڑے دلزدہ سی
سونے والے ہیں گویا گھوڑے بیکار سوتے ہیں یہ تو سحر اپنے وقت کے لکران ہیں
اک فوہ کشتی آوازیں دین مگر خبر نہ باشد۔ اچی اٹھتے صبح ہو گئی آفتاب کا طلوع قریب ہے
ابن ست وقت یاد خدا بجز خواب

فریاد میکند گفت اینقدر خواب

ابتداء بلوغ میں صحت و قوت کے نورمال چمنستان ہستی کا جس قوم میں استیصال چاہیے
 اس سے زیادہ بے موت مرنے والی ضعیف الجشتہ کمزور اور بزدل قوم کون ہو سکتی ہے
 یہی کثرت عیاشی و فحش کی وجہ ہے کہ تیس چالیس برس ہی میں عمر انسانی کا خاتمہ ہو جاتا ہے
 بہت کم ایسے لوگ ہیں جو اسی نوے اور سو برس کی عمر پر پہنچتے ہیں جب ہم بعض بہت
 اپنے بوڑھے بزرگوں اور مرہون سے سوال کرتے ہیں کہ اگر صاحب آپ نے کون کونسی
 وصات کے کئے کئے ہیں کس کنون کا پانی پیا ہے کہ باوجود اس پرانہ سری و سالخوردگی کے
 وہی اشتہاد ہی بنیادی وہی دم و خم اور وہی تاب و توانائی پائی جاتی ہے جو ایک اچھے خاصے
 جوان اور بھلے چنگے پہلوان میں ہوتی ہے تو وہ ہلکویہ جواب دیتے ہیں کہ بیٹا تم ان سعادوں کو
 نہ پوچھو ہمارے کیفیت جب سنو گے تو تعجب کرو گے اور مستحیر ہو جاؤ گے ہم کیا کمین جیالغیر
 مگر خیر سنو کمپیس برس کی عمر تک ہم نے عورت کا منہ نہ دیکھا حال آنکہ شادی دس ہی برس کی
 عمر میں ہو گئی تھی ہمیشہ ورزش و ٹرنگہ را اور لکڑی سے شوق راضی و شام و دو دو کوس
 پیادہ میدانوں میں بھرے پر دس گھوڑے یا دس بن رہے فقیرانہ تنگونی و صلیب نوئی
 ستھاری طع ہمارا پانون جا بجا نفرش نہ کھاتا تھا ہم نے اب تک بیاہتا عورت کے سوا غیر
 مانوس عورت کی طرف نظر اٹھا کر نہ دیکھا ہے

تجزہ شربم پر داز من رنگ و گردار د	چو گل کیسا لہ طریسیکنم از ریش پر ز با
شراب دانیون اور تمام نشون سے پرہیز کیا حتی کہ تنباکو کا بھی استعمال حرام سمجھا تھا کہ	نوالے جیسے کہ رازق نے پیش کیے صبر و شکر کے ساتھ نوش کرتے رہے لیکن بقدر غذا
محنت و ریاضت کا دستور ہمیشہ کھادن کا سوا موجب ضعف اعضا خیال کیا۔ عرواق	عارر را کیونکہ حرارت غریزی بر باد ہوتی ہے غرض کہ حیدر مرتب صحت میں پورے تہ عمل کیا
لیکن تم لوگوں کا برتاؤ برعکس اسکے ہے جس سے عین شباب میں مر لیں و امی بنے پھرتے	ہوا بھی ستھار یہ حال ہے بڑھاپے میں کیا کیا محبتیں نہ دیکھو گے اور شاید کہ پیری کی
نوبت بھی نہ پہنچے کیونکہ اس زمانہ تک یہ اعضا کام کے لائق ہرگز نہ رہ سکے	سب موے بلند و کلفت میں
ہوئے معلوم اتنا کیا خاک	

پہلے ہی جو وجود شوارگر مر حطے ہمارے جہاں مجد اولاب ذوالجہ نے طے کر کے ہم کیا ہمارے ہر شے
 بھی اُن مرحلون سے صحیح و سالم بنیں گزرتے یہ ہو گئی اور دستور کی کھائیاں منزل
 مقصود پر پہنچنے پہنچنے دیکھی اور یقین کلی ہو کر اڑ دیا ہے جل ہمارے لیے ہر وقت منہ
 پھاڑے بیٹھا ہو جوں ہی کہ چار طبع مخالف سے کسی ایک کو غالب تر پانچا کر لیا کہ ان میں ہر
 کر جائیگا حال آنکہ ضعف و ناتوانی نے یہاں چاروں کو مغلوب کر رکھا ہے اور خود غالب ہر ظہر

چار طبع مخالف و سرکش | چند باہم بوند باہم خوش

اگر کیے زمین چہاں شد غالب
 جان شیریں بر آید ز غالب

خیر بنے جو کچھ برتاؤ کیا پھر بھی عنایت ہی بڑی فکر تو اب نسلی تہذیب کی ہر سو پر سبب
 ہمارے بچوں کے بد راہ اور شہوت پرست ہو جانے کا یہ ہے کہ عالم بیوشی اور ادنیٰ ترین
 صغیر بنی یعنی پانچ پانچ چھ چھ برس کی عمر میں انکی شادی کر دی جاتی ہے اور بارہ چودہ
 برس کی عمر سے کھلا یا جاتا ہے کہ نہین کھیا میں اور دنیا کے فرائض اور ان حال نگاہ و
 خاوند بھی ایک ساتھ کھیلنے کے لائق ہیں وہ کیا جانیں عیش و عشرت اور مباشرت کیا چیز
 لیکن چونکہ وہ دو تون بعد مکلا وہ ایک جگہ اور ایک کمرہ میں زبردستی سے متفق سلائے
 جاتے ہیں ایسے نفس امارہ خواہ خواہ انکو حظ و نیویہ پر مائل کر تا ہے اور خود بخود طور و طریق
 محبت و وفا سے واقف ہو جاتے ہیں مکتب میں پہنچے جب سے بڑھایا شوق و رغبت و
 رعاع شوق و ازایجا کہ عورت ابھی حد بلوغ کو نہیں پہنچی کہ حاملہ ہو گئی پس اُس سے بالفرض
 نہایت کمزور و رولار لاغیر بچہ پیدا ہو گا جو بوجہ حقیر اندامی و پست قدی کے کسی قسم کی زیادہ اور
 سخت محنت کا تحمل نہیں ہو سکتا اور ایسے لگے لگتا جاتا ہے کہ بچپن کی شادی سے موجودہ
 امت کی حیوانی - دماغی - اور اخلاقی قوت اور حسی و تیزی میں بہت کچھ نقصان پیدا ہوتا ہے
 جو بچے کے والدین کی کم عمری میں پیدا ہوتے ہیں انکی نظیر ٹھیک قلمی مضمون سے ہے اور بلوغ
 تا رسیدہ عورت مانند اُس آنکب کے ہے جو پال میں دبا کر بے وقت پکا یا جاتا ہے اور اب اس آنکب
 کو دیکھو اُس قدر قی کامل آنکب کے مقابل جسے پختگی - جسامت - اور عذوبت شاخ کی

واسن میں پانی ہو کیسا حقیر و روبا ہوا ہے پھر یہ شاہد ہے کہ کم عمری کی اولاد ہمیشہ مریض رہتی ہے
 پھوڑا پھنسی گلہوئے ورم آشوب چپک اور بہت سے مختلف عوارض خصوصاً جگر کی حالت
 اور شکمی گرمی ہر وقت انکا کا لادبا لے کھڑی رہتی ہے۔ والدین جنھوں نے اپنے بچوں کی
 شادی کی ہے نہایت ارمان آرزو اور خوشی سے دولہا دلہن کی یکجائی کو دیکھتے ہیں اور
 جب محل کا ڈھنگ پایا جاتا ہے جسکو اس ملک کی اصطلاح میں اسید خوشی کہتے ہیں تو وہ
 پھولے جاسہ میں نہیں سماتے اور فراخ حوصلگی سے صرف زر عمل میں لاتے ہیں جن میں محل بنگالی
 سولہ برس سے کم عورت اور میں برس سے کم مرد کا ہرگز اتصال ہونا مناسب نہیں ہے۔
 جب کبھی یہ دونوں صغرنی میں وصل کرینگے تو نہ انکی اولاد ہی ذاکم المرض اور ضعیف القوی
 ہوگی بلکہ یہ دونوں بھی انہی زندگی کی عیشوں اور ہستی کی خوشیوں کو ملنی سے بدلینگے
 کیونکہ تیس برس سے آگے انکی جسمانی طاقت ہرگز کام نہ دے گی اور قوت شہوت تھوڑے
 زمانہ میں مسلوب اور معدوم ہو جائیگی رگ ریشوں اور اعصاب میں سختی و کھالٹ و ریاح و بگی
 صغرنی کی شادیاں کچھ اسی لیے مضر نہیں ہیں کہ زن و مرد کی ناتوانی کا باعث ہونگی
 بلکہ بڑا دھڑکا ہے کہ قضا سے اگر دولہا عنقریب مر گیا جسکی عمر ابھی آٹھ سات ہی برس کی ہے
 اور دولہن کی عمر اس سے بھی کم۔ تو مہوہ کی عمر کس طرح بسر ہوگی وہ کیا جانے گی کہ قدرت
 اسکو کس کارن پیدا کیا اور تیری پریش کا دنیا میں کیا بھوک بھوک ہے۔ ایام بلوغ کی شادیوں سے
 خیراتنا تو ڈھارس ہوتا ہے کہ برس و ویرس و لٹھا و لٹھا و شربت موصلت سے شاد کام ہو جاتے
 ہیں مگر بچوں اور شیر خواروں کی شادیاں اور بعد ازاں بیوگی کی مصیبتیں سخت ستم
 و صافی ہیں اور انسانوں کے کلچے پاش پاش کرتی ہیں۔

ہر چند کہ ملک آب و ہوا اور قدرتی خواہشات کو قوم کے قوی و تناور و جسم ہونے میں بہتر
 دخل ہے لیکن بچپن کی شادی سے جیسا کچھ قومی طاقت پر بُرائی اور نقصان کا نزول کرتا ہے
 لاتانی و بے ند ہے اسی قسم کی ناتوانیوں نے ہندوستان کی قوموں کو موجودہ خرابیوں
 اور جز لیون تک پہنچایا اگر کیا ان کی قومیں اپنی قدیم قوت کو برقرار رکھتیں تو کون کیسے
 کہ اجنبی اقوام کا گزریا دخل اس ملک پر ہوتا اور اب ہندوستانوں کی کم ہستی و فطری طاقتیں



**THIS EBOOK IS DOWNLOADED FROM
SHAAHISHAYARI.COM**

**LARGEST COLLECTION OF URDU
SHERS, GHAZALS, NAZMS AND EBOOKS.**

کہ انہی مشکلات کو دور نہیں کر سکتے انکا ضعف باعث فتح اقوام غیر ہر سٹرائٹ کتے ہیں
 کہ اگر سند و ستانیوں میں وہ قوت قائم رہتی جو بوجہ اسکے اُسے جانی رہی ہر کرپٹ یا
 پشت سے بچپن کی شادیوں کی نسل ہر توہین شک ہر کہ ہماری سلطنت دوسرے ملک
 رہ سکتی ہر انہیں بلاشک انگلی باہمی دشمنی و لفاق اور ضد نہ رہی کے باعث ہماری خوب
 بن پڑی ہر مگر تاہم اس ملک کی قدیم تواریخ سے ثابت ہر کہ اگر انہیں قوت باقی رہتی تو
 اختلاف مذاہب دوسروں کے حملوں کا مانع نہ ہوتا افسوس کہ انگلی ناقابلیت و ضعف ہی
 مردانہ شمار اتھ سے کھویا اور یہ خود بدست و پانکر فقیروں کی طرح تقدیر پر شاکر ہو بیٹھے
 انچہ نصیب بہم میرسد ورنہ نانی بتم میرسد یہ سمجھنا بڑی بے عقلی کی بات ہر کہ نہ رہتی
 اور بیماری خدائے ماتھ ہر اس واسطے علاج کرنا گناہ ہر کہ خدا ناراض ہو جائے مثلاً زخم پر مرہم
 لگانا اور رنجار میں کین کھانا گناہ کبیرہ ہر بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ اکثر بیماریاں اس واسطے
 ہوتی ہیں کہ لوگ خدائے حکم کے خلاف کرتے ہیں یعنی قدرتی ہوا اور پانی اور اصول صحت
 ہم پر عیا و برعکس عمل سے خراب کرتے ہیں۔ حفظ صحت یا بیماری کے دفعیہ کے واسطے
 دو کرنا یا حکیمانہ برتاؤ رکھنا خدا کو نا منظور ہوتا تو وہ ہرگز دو پیدا نہ کرتا اور نہ علم طب اور
 اسکے جاننے والوں کو عدم سے وجود میں لاتا۔

جب تک کہ مرد و عورت پختہ جوہر نہیں ہوتے انگلی چھپنے کی اولاد بیشتر ضائع ہو جاتی ہر
 اور اگر کسی وجہ سے کوئی بچہ بھی نکلا تو اسکے مزاج میں بلا کی گرمی سما جاتی ہر اور یہ گرمی
 تازلیت مختلف علراض کا ذریعہ بنی رہتی ہر۔ ہم شرط یہ کہتے ہیں کہ والدین کی جوانی کی
 عمر میں جو بچہ پیدا ہو گا وہ بیماریوں سے سبب رہیگا اور قوی ہو گا۔

لیکن ان رموز کو وحشی قوم کی بااجانے یہاں تو جہالت و ایشیائی تعلیم نے انکھوں پر ٹپی
 بانڈ لکھی ہر پس کیا دیکھیں۔ سچ جانتے کہ ہندوستان میں بڑا بھاری قومی نقص اور
 قومی جہالت ایشیائی تعلیم ہر جو انسان کو ہرگز ایک لائق اور مہذب شخص نہیں بنا سکتی
 گوڈنٹ کے سرشتہ تعلیم سے خارج کی ہوئیں کتابیں مثلاً دو اوین ثنویات قصص اور
 ہنر لیا ہندوستانیوں کو ایسا سبق دیتی ہیں کہ وہ لکھے پڑھے آدمی ہو کر اپنے تئیں مجنون پر عمل

اور باگل نبلا تے ہن اور اچھے بچھے صاحب ہوش و حواس ہو کر جلی بننے کو اپنا فخر سمجھتے ہن جیانی
 ایک شاعر کتا ہے کہ بائنگ طفلان یارب چہ ساز و نہ نازک دل من مینا دل من دیہا و ن
 اظہا جنون ہو کہ لڑکے پتھر مار تے ہن اب فرشتہ عر کے دل کی نزاکت کو ماسخ فرما کے
 آہستہ برگ گل لبشان بر مزار ما پس نازک ست شیشہ دل در کنار ما دل کی نزاکت ہی
 توجہ طلب نہیں ہی بلکہ سپہ بھی لحاظ رہے کہ شاعر مرچکا ہو اور گور میں پڑا ہو اشعر خوانی کر رہا ہو
 ایک ہٹیلے اور ضد سی سخنور صاحب فرماتے ہن کہ امی معشوق ہم تو تیرے ہی در پر اپنا سر تھیر
 سے پھوڑینگے تیشہ مار کر مینگے اور تجھ پر ہتیا دینگے قصہ یہ معاف تصدیق کر لیے بندھی
 حاضر ہے کی کو کہنی تو زور کئے دیکھا اور قیس کا آہ و شور کئے دیکھا

کرتا ہی جو کچھ کریگے تیرے در پر

ناچا جنگل میں مور کئے دیکھا

اپنی ناتوانی کے ثبوت میں ایک پدری خان شاعر یون گہر افغانی فرماتے ہن
 زار اس درجہ ہوا باد یہ پیما ہو کر ذرہ چاہے تو ٹھکادے مجھے صحرا ہو کر

الغرض تمام ایشیائی شاعری اسی قسم کی وحشت اور مجنونانہ خیالات سے بھری ہو
 جس شعر کو پڑھیے اور سنیے کچھ نہ کچھ تپہ شاعر کی حماقت کا ضرور ملے گا ہر چند کہ کسی زمانہ میں
 اس قسم کی لسانی اور زراثر خانی کو فروغ ہوا اور زمانہ کے ذمی مقدور لوگ اسکی قدر
 کرتے ہوں لیکن انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی کے موجودہ زمانہ میں تو ایسی
 سخن رانی حماقت اور سفاہت سمجھی جاتی ہے۔ نئی روشنی والے بزرگوار نہ صرف خیالات
 اور مضامین پر نفرت کرتے ہن بلکہ شاعر کی عقل و تمیز پر لا حول پڑھتے ہن۔

انظر الی مقال ولا تنظر علی من قال -

جس قوم میں مذکور دہ بالانالائق تعلیم اور فحش خیالات کا رواج ہو وہ قوم کیا ترقی کرگی
 اور ایسی قوم کی قوت دماغی جب قدر جلد زائل نہ ہو تو عجب ہی کیونکہ ایشیائی شاعری کبھی قباب
 میں پڑے ہوئے لوگ ہر دم کاوش و ظلمان ہی میں مبتلا رہتے ہن اور یہودہ خیالات مثلی
 تلاش سے ایک دم فرصت نہیں پاتے حالانکہ صرف شاعری کے جلو کے لیے چھوٹا عاشق

جاننا ز اور فریبی ست دنیا فراموش بننا پڑتا ہے اور خیالی معشوق و طبع ز او عشق کا لاگ کایا جاتا ہے
 جھوٹے الفاظ اور سبالتہ آسیر خیالی مضامین خود ہی بغیر وغ نہیں ہیں بلکہ قابل کی اخلاقی
 قوت کو بھی بٹھ لگاتے ہیں ہمارا سوال ہے کہ موجودہ زمانہ کے ایشیائی شعرا نے اپنی ناحقہ
 شہاروزی محنت اور کاوش کا کیا نتیجہ پایا سو اسکے کہ سٹ دوست اُنکے کلام کی جھوٹی وادہ
 وادہ مجلس مشاعرہ میں ہو جاتی ہے۔ دوم جو قوت کہ اس بقائدہ کوشش میں صرف کی جاتی ہے
 کیا وہ ہیو و کے عمدہ خیالات میں کام نہیں آسکتی۔ بیشک۔ اگر دماغ کو سوز و گداز رہی
 میں رکھنا منظور ہے تو بہت ایسے کام ہیں جنکو بڑی طاقت و لے دماغوں اور دیون کی
 توجہ و درکار ہے مثلاً علم اخلاق علم معاش علم جرقیل علم حیوانات علم طیور و علم کیمیا میں جو
 ذہانت۔ اور طباعی دکھلائی۔ حقیقت میں نظم کا پایہ بلندی اور اس سے بہ نسبت تر کے
 قلوب پر بہت جلد عمدہ اثر مرتب ہوتا ہے خصوصاً پند و موعظت اور اخلاق کے شعرا
 بے طرح دل میں چھٹے ہیں لیکن اب ویسے ناظم سعیدیل اور سخنور عالی دماغ کم ہیں جیسے
 کہ گذشتہ زمانہ میں ہو گزرے اور جس طرح کہ نظم عمدہ اپنا عمل کرتا ہے اسی طرح خراب اشعار بھی
 بُرائی پھیلائے ہیں سرلیع التاثرین۔ ذیل کے متفرق اشعار سے تمکو دلاؤ و غلامی خیر
 مطالب حاصل ہونگے جو گذشتہ اساتذہ کے اخلاق کا سر فر دیکھا خود فوٹو گراف ہر

ای ذرّہ کے قصدرہ گردون کن	وہ قطرہ کے سیل لب جیون کن
ای دانہ کہ خوشہ مینوائی گشتن	در خاک چہ ماندہ سرے بیرون کن
خود را پسند و پسند ہمہ باش	نقصان پسندیر و سودمند ہمہ باش
عاری ز لباس عاریت باش جو تحمل	بر خاک نشین و سر بلند ہمہ باش
بسوے راستی دل را ہدایت کن کہ میانشد	اعضائے آموسی بہ زبیل سر سہ اعلمی را
سیرتین پیر تم کا ملی اللہ رہے	نام خدا ہو جوان کچھ تو کیا جائے
غفلت جو جہان میں تجھ پر ناشی ہو	مرنے پہ کمال جان خراشی ہو

	دنیا سے توجہ لے لین دیتے ہیں جواب اس شہر کے ناکہ پہ تلاشی ہو گی	
سبحان اللہ کیا پیر اثر شعار ہیں اور کتنے ے		
جہان بگشتم و در داہم شہر و دیار چنان بانیگ و بدیع فی شہر کن کر دہ	نیا فتم کہ فرزند بخت در بازار سلمانیت بہ زمزم شہر و بند و لبوزاند نقشہ ست کہ بر آب بہ بسینی آن را	این عمر کہ بیتاب بہ بسینی آن را
	دنیا خوابے و زندگانی دروے خوابے ست کہ در خواب بہ بسینی آن را	
<p>غرض کہ عمدہ خیالات بجائے خود عمدہ ہی تسلیم کیے جاتے ہیں اور انکا اثر اور نتیجہ بھی عمدہ ہوتا ہے مگر حیف ہے کہ مذہب و مفید خیالات پرانی اور حال کی شاعری میں بمشکل بہت کم دستیاب ہوتے ہیں۔ جملہ عمر ضحہ کے طور پر رہنے بیان پر الیشانی شاعری کا اسیلے ذکر کیا ہے کہ صحت کی ناقدر دان قوم کی دماغی قوت فضول صرف ہوتی ہے اور عمدہ اشعار سے روح کو ایک قسم کی فرحت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔</p> <p>مذکورہ بالا اشعار جو ہم نے انتخاباً لکھے ہیں ایسے ہیں کہ ہر کسی کے قلب پر پاکیزہ اخلاق کا عمدہ اثر ڈالیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ ہر قسم کی پاکی و صفائی سے انسانی دماغ اعلیٰ درجہ کی قوت اور روشنی حاصل کرتا ہے فی اکملہ نچلہ دیگر اسباب ترقی قوت کے دماغی صحت کے واسطے عمدہ خیالات کی مراد است بھی ضروری ہے کیونکہ ہر دماغ جس حالت میں رہتا ہے اسی کے متعلق خیالات پیدا کرتا ہے۔ عمدہ تعلیم کی خواہش مذہب قوموں کو خاص اسی وجہ سے ہوتی ہے کہ دماغ میں شالیستہ خیالات اور برگزیدہ نکات پیدا ہوں چونکہ ہماری قوم نے آبائی سیراث پر تصرف پایا ہے ع میراث پر خواہی علم پر یا سوزہ یعنی اسی علم کو حاصل کیا جو خاندانی شریعت ہے اسلئے سبالغہ اور لغو اور مجنونانہ خیالات میں اسکو دلچسپی ہے اگر اعلیٰ اور شالیستہ تعلیم پائی ہوتی جیسی کہ سنسکرت اور عربی بالخصوص فی زمانہ انگریزی ہے تو اس میں کچھ شک نہیں کہ بطرح وحدت کو کثرت کی اور کثرت کو زندگی</p>		

کی اور زندگی کو صحت کی ضرورت ہوتی قوم کو بھی صحت کے حفظ اور قوت کے بڑھنے کی ضرورت ہوتی یہ یقین کر لینے کے قابل ہر کہ ہمارا جسم و بہاری جان جناب کبریا کی ایسی ہیج ہے
اس خوبی جمال پہ غافل نہ کر غور یہ حسن یہ جمال امانت خدا کی ہمار

اس امانت کی حفاظت کمال حزم و احتیاط لازم ہر اگر ہم کسی قسم کی بے پروائی کرتے ہیں تو گویا بڑے بھاری خائن ہیں اور اپنے محاسب کی باز پرس کا اندیشہ نہیں کرتے۔

غیر قومین جنھوں نے انسانی ضروریات۔ انسانی حاجات۔ انسانی آسائشوں۔ اور انسانی راحتوں کو اپنا سحر و مطیع بنا لیا ہے صحت کی بڑی قدر کرتی ہیں وہ جانتی ہیں کہ انسانی وجود کی مشابہت ایک مکان سے ہے اور مکان جیسی تک صحت و درست۔ آراستہ اور ہموار رہیگا جب تک کہ زمین چراغ جلیگا اور جاندار آباد رہینگے لیکن مکان کے خراب اور ناقابل قبول ہوتے ہی انسان اور حیوان اس سے نکل کھڑے ہونگے اور کوئی جاندار آباد نہ ہوگا اسی طرح بقائے صحت تک روح اور حواسوں کی آبادی وجود میں ہے جب وجود ناقابل انکی سکونت کے ہوگا تو وہ جگہ خالی کر جائینگے اور اسکی بربادی کی کچھ پروا نہ کریں گے
سے بلبل نے اشیانہ چمن سے اکٹھا لیا اسکی بلا سے بوم بے یا ہمار ہے

مہذب قوموں نے صحت و قوت کو الہ تمام ترقیوں اور ذریعہ زندگی کا خیال کیا ہے اور انکی نظر ہر دم اسی آلہ کے مصفا و تمجیل رکھنے اور اس سے کام لینے پر ہے لیکن ایک ہم ہیں کہ اس آلہ کو طاق نہ بیان پر رکھ جھوڑا ہر آلہ مقدمہ مورچہ ہو۔ ہماری قوم سے ایک شخص اگر شراب کے خمار اور قیون کے عمل میں ہے تو دوسرا چنید و خانہ میں یا رندی کی بغل میں۔ تمسیر جھوٹی شاعری کی کاوش میں چوکتا لال یعنی خواہشات اور بے سود ترددات سے کاش میں۔ غرض کہ ادھر سے لیکر ادھر تک صحت و تندرستی کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑے ہیں یا ایسے واسیات مشاغل میں جن سے انسان دائم المرض ہی نہیں ہوتا بلکہ ہر کی طرح روز بروز کاش میں رہ کر غریب برج عدم میں ڈوب جاتا ہے۔ خصوصاً شراب خواری کا چسکاؤ اللہ غنی! شراب وہ بلا ہے کہ گلے پڑ کر آدمی کو چٹ کر جاتی ہے۔ تمام امراض کی دوا ہے مگر اس تب دق کا علاج نہیں ہے دسا ہو کانے نے جسکو ظالم تو وہ فسوں کا اثر ہے۔

کیلے پوٹان گیسو کا تیرے کاٹا نہ منہ سے بولے نہ سر سے کیلے پوٹا شراب کی لت اور
 نصیحت و ملامت سے چھوٹ جائے یہ کیا طاقت کیا جمال۔ بلکہ لعنت و ملامت اور
 پھٹکار سے اور بھی ترقی کڑی ہر جیسے ہوا۔ نشہ ملامت کشاں درستان یا پڑے ایک
 میوہ و اشترست بار پڑا کٹر سنگم صاحب کتے ہیں کہ شراب کا پینا اچھا نہیں یہ اکثر مضر
 پڑتی ہوا اور اسکے افعال بھی خراب ہیں۔ بدانت راقم شراب کے نقائص نامحدود
 چند خرابیاں یہ ہیں۔ زردادن و درد سر خریدن۔ شرو و فساد۔ سوراہی۔ تھیسع ننگ۔
 ترک حق۔ حقیر دین۔ رسوائی عام۔ ضعف عضار و بیہ۔ خانہ بربادی۔ اتلاف اوقات
 بدبو۔ نفرت و ہشین۔ ملامت عامہ۔ عدول حکمی بزرگان۔ نقصان صحت۔ کابل بزدلی
 گناہ کبریٰ۔ وغیرہ البتہ شراب و دوا اگر نہ نظر تحلیل غذا بمقدار قلیل بعد از غذا نوش
 کریں جیسا کہ حکمت منش قوم فرنگ میں رواج ہو وہ لوگ اس شر کو ذالقا ازلے طعام ہی آرا
 نہیں دیتے بلکہ زیادہ محنت برداشت کرنے والی ایک قوت سمجھتے ہیں اور نظر عام سے
 پوشیدہ جگہ نوش فرماتے ہیں گلیون اور بانارون میں گیمان نہیں اڑاتے اور وہ اس
 ہندوستانی جگر خراش شراب کو دھتا سمجھتے ہیں جس سے ہندوستانی اقوام زار و خیف
 ہو رہی ہیں بلکہ اقسام ادویات و نباتات و مفویات کے عرق کو شراب سمجھ کر پیے ہیں اور
 بزبان حال کہتے ہیں بے عقل ملی ہر مہین وہ غیب سے پکار نہر لیتے ہیں ہم غیب سے پکار
 لیکن ہندوستانیوں کی پالی اسکے خلاف ہو وہ جب تک بخوبی مدہوش نہ ہو جائیں اور
 بیخودی میں عالم بالا سے نہ گذر جائیں لاؤ کی پیاس نہیں بجھتی ہے اگر توشہ مدہوش ہو گیا فخر
 وہ کیا شراب تھی جس کا خمار تک نہ لڑا پکیسی کیسی ریاسیتن۔ جاگیرین۔ اور بڑے بڑے
 علانہ اس شراب ہی نے برباد کیے ہیں۔ کیسی کیسی نوخیز جوانان غارت ہوئی ہیں عبرت
 عبرت! عبرت! ابرسات آئی اور زندان مخوار میں چھ سیکو تیان ہوئے لگیں۔
 رالیصاحب۔ ارے یار و برسات ابھی گئی اور یہاں ابھی بے ترن باشد قربان اس
 افسردگی و تقویٰ کے لو اٹھو ایک گیلن شاہین دو گیلن اکشا اور پھوڑی سی لیونڈ
 لے آؤا پر گھر آیا۔ اب دل کو ناب کجاے برق چشمک زن زطرن کو ہسار ان سیر سہ

شور سے چونک کر انگہ تو کھل گئی لیکن آپ جانیے شب بھر بیداری۔ کمان تک خارنوم
غالب سونگا تار کی دیکھ کر پھر غافل ہو گیا اور خزانے لینے لگا

۵ شور سے شد واز خواب عدم تہم کشویم | دیدیم کہ باقی ست شب فتنہ غنودیم
ہوش۔ ہمتو ناگویر ابیدار مغر اور عاقل سمجھنے کتے مگر آج قلمی کھل گئی ۵
اہل دنیا راز غفلت زندہ دل بند آہم | خفتہ داکم درگان رازندہ می بند کجواب

اس اندھیر کا بھی کچھ ٹھکانا ہی صبح روشن ہوئی آپ بھی تاریکی غفلت میں ایند رہے تین
ذوق۔ ع کچھ ایسے سوئے ہیں سونے والے کہ جاگنا حشر تک قسم ہی لا حول لا قوۃ
بڑے سونے والے ہیں مردوں سے شرط لگا کر سوتے ہیں غضب خدا کا آفتاب سر پر
اور یہ سیرا یا رستہ پر ہی۔ اربیان اٹھو دیکھو صبح کی کیا بار ہی برگ برگ طراوت بار
بقول سرشار جگر ٹھٹھانے والے ہوا کے جھوٹے سنسن چل رہے ہیں گویا پہلے بھولے
ہرے بھرے درخت گلاب اور کیوڑے کے پتے مچل رہے ہیں۔ اہل جہان اپنے اپنے
کار و بار میں اور یا سوقت خوب مرثا میں۔ معاذ اللہ ان چہ خوبت ۵

اعلیٰ الصباح کہ دم بکا دیا رنوا | بلا کشان محبت بکوے پار وندا
شوق۔ اجی آپ جانتے نہیں یہ ناصح ہیں یہ لکچر ہیں یہ اور دن کی اصلاح کا دم بھر تہن
مگر فی نفسہ غفلت و جہالت پر مہم تہن۔ جتنے لوگ اس زمانے میں ہمدردی اصلاح کا
غل بچانے والے ہیں سینے کے چور جگر کے پتھر اور دل کے کالے ہیں ۵
نابہان کین رختہ در حجاب و تبر سیکند | چون بجلوت می روند آن کار ویکر سیکند
فقرو قاف ہر دم آموزند | خوش تن سیم و غل اندوزند

چار دن کے آپس میں کہا کہ یہ خفتہ محبت یوں بیدار ہو گا لو چار پانی الٹ دو لیس
اور علاج نہیں دل لگی کی دل لگی اور مطلب کا مطلب۔ یہ مشورہ باہم ٹھکر چاروں نے
بہ آہستگی ہلایا رام رام مست ہو اور ایک ذری دور لیجا کر سبزہ نوید سہ
ساو ل پر دم سے گرا دیا راز و صون میں کہ خواب نوشین میں بیخود سو رہا تھا
چونک پڑا یا الہی یہ کیا قہر نازل ہوا کہاں تھا اور کہاں ہوں ماجرا کیا ہی مجھے پھر دکھایا

ساتیا سامان ساغر کن کہ باران میرید : واللہ عجیب سماج میں ہوا اور باد مبارک سے	عشرت سے بلبلوں کو قفس کا نہیں لے	گلیمیں اب گلون کو نہ مطلق رہا ملال	بھولے ہوئے ہیں کبک رسی نی چال
---	----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

ہر برگ بوستان جہان کا نہال ہے	ششاد جھومتے ہیں خوشی سے یہ حال ہے
-------------------------------	-----------------------------------

جلیس۔ سہان اللہ حضور کتنی قربت کی سوچھی اس زندہ دلی اور رنگ کے قربان ہمارے حضور تو واللہ اپنے وقت کے واجد علی شاہ ہیں کیسی کیسی لطف و مذاق کی باتیں سوچتی ہیں۔ مان سچ تو ہے ایسی بارش بارین بھلا خوشی و تنگدلی کا کیا کام ہے کہ گویا ماتم چھایا ہے۔ حضور اس سمان کی کیفیت پر مجھے بھی ایک بند یاد آگیا سینے سے

باد نسیم قص کنان ہو چمن چمن	بھولے نہیں سمائے ہیں چارہ میں گلین
مکی ہوئی ہے چار طرف بولے نثر	یہ گل نے کھلے ہیں کہ سون ہو خند زن

ہر خار پر گلون سے سوا کچھ ہمار ہے	بلبل کا ذکر کیا رنگ جان بقیرا ہے
-----------------------------------	----------------------------------

دار و غم۔ حضور اقدس واعلیٰ بہ۔ چند گیلن حاضر ہیں۔ بندہ رخصت۔
 ایصاحب۔ ارے میان جیو کاگ کھو لو اور لندھا چلو اب کیا دیر ہے۔ بھیجی اللہ تم بڑے کابل ہوا خواہ اتنی دیر ہوا میان آج کیا ہو گیا ہے۔ واہ رسی ترسی نزاکت۔ لے اب دیر نہ کرو سستی کی قبا اتار دے

بیشل گوہر چمن میں ساتی نہ ہو	وینے میں ایک طہم کے اللہ یہ ذرک
مغل میں ابو لوگ ہیں بے رنگی سے	بیشے اٹھا کے تھ سے نکالیں چہ رنگ

اب تاب ضبط کی نہیں یہ بقیرا رہیں	ہم بچنے سے دختر ز پریشا رہیں
----------------------------------	------------------------------

گوشا میں جی رہے ہیں ولو نے غضب کے جوانی کے جوش میں پسا تی ہے
 ٹر ہر جام ہوا اور بادہ نوش ہیں۔

جیمو۔ لیجئے جناب لیجئے۔ یہ شاہین کا ایک گلاس اور یہ اکٹا کر کار کی طرف مخاطب ہو کر ارے گلاب حضور کے آگے یہ رکابی شامی کباب اور کوفتہ کی بڑھاوے میسر۔ پارچے ذری برف کی ڈلی اسین بنیں چھوڑ دیتے۔ یحییٰ میری سر کی قسم (اٹھا کر چٹھا گئے) ارے بھی برف ورف رہنے بھی دو کچھ ضرورت بنیں۔ والٹر بڑی لطیف شراب ہو کس دکان سے آئی ہو تازہ ہی بالکل حال کی کشیدانا مانا ہے کیا یاد وہ گلاہوں سے سرور کیا دلوں آباد رکھے داتا ساقی تری محفل کو

شیخ جی سے امداد دل شراب پیجیے دن ہین شراب کے بہ قربان دعا غلو نکر عذاب تو اب کے رالی صاحب۔ آہو ہو ہو کیا سامان بندھا ہی بھی بہشت جسکو کہتے ہین اس وقت ہماری انکھوں میں ہرے خوشلم کرد شیشہ سلامت باشد بدختر زکر مراد وہ جوان پیر شوڈ گوشتا میں یہ ان خوف کچھ نہیں ہی حساب و کتاب کا ہر دے بھر کے اپنے ماتے سے ساغر شراب کا پابو۔ واہ بہت اچھا ہم اور ایک پیالہ مانگتا ہی۔ کوئی مانے۔ سٹر لال سوہن گھوٹ اور پارلیمنٹ کی ممبری کا ڈولنگ مانے بڑا افسوس کر شیو داس پال بڑا کجب ایہ کمکر زار زار رونے لگے رالی صاحب۔ داروغہ! داروغہ! امداد روغہ!! اکر صحر کیا ارے کوئی بلاوے۔ چڑا اسی دوڑا گیا داروغہ جی کو بلا لایا۔

داروغہ۔ ارشاد۔ حضور حاضر ہوں۔ جو حکم۔ رالی صاحب۔ ایک توڑا حاضر کرو۔

مرزاہ صاف قافل سے صدا آتی ہو آمین آمین پانچے ساتی کو جو ہم رند دعا دیتے ہین داروغہ نے ڈیوڑھی پر جا کر حاجی صاحبہ سے رپوٹ کی کہ رالی صاحب نے ہزار روپیہ کا توڑا سنگا یا ہو اس وقت پارون نے خوب رنگ بجایا ہو شراہین اڑ رہی ہین اور شعر خوانی ہو رہی ہو جیسا حکم ہو تعمیل کروں۔

حاجی صاحبہ یسٹنگل بار فروختہ ہو مین اور طیش مین اکر اٹھیں کہ کیسین بالائی فرزند کا کیا حال ہو ایک کنیزک خیر سگال جسکو رالی صاحب سے درپردہ انس تھا دوسری اوریکو کے دروازہ سے بولی کچھ خبر ہی یہ کیا ہو رہا ہو امان آتی ہین اتنا سننا تھا کہ کسے

کا فور ہو گئے بوتلین اور سیالے اور ستار و طبیب وغیرہ پڑے رہے مجلس درہم درہم
امان آمین دیکھا تو سناٹا ہی بڑا ہوا لکین کپوت نالائق نے چند روز بھی صبر نہ کیا
اسے باپ کی برسی بھی تو ہو لینے دیتا۔ ماے خانہ ان کو بدنام کیا۔ ایسا نیکنام پر جسکی
ناموری دنیا میں پھیلی ہوئی ہو اس سے یہ بد بخت فرزند ہو کر قسمت نصیب تقدیر سے

دن رات گفتگو ہر شراب و کباب کی | بچوں نے میرے پوت کی عادت خواب کی

اب سینے کہ جون ہی سب لوگ کرہ سے بڑھ کر نکلے اور ہوا لکی کر لٹشہ نے طعنیاتی پکری
پانوں لڑکھرائے اور گرے مرزا جی تو تھکے بھل زینہ کی سیڈھی پر آ رہے اراراد ہم
را ایسا صاحب نے اصل میں گھانٹ پر جا کر دم لیا بابو صاحب کہتے تھے او جیو جیو عوارے
شالا ہم کیا بولتا ہی ہمارا دھوتی پکڑنا ہم چلا لینا اگر امانی ڈیرہ دکرنا۔ مہاشائی۔

امر ازادون اور شریفون کا تو یہ حال ہو کیا مال و دولت کے پیچھے پنجے جھاڑ کر ٹیٹون
صحت و قوت بلکہ زندگی کے دشمن ہو رہے ہیں اب ذرا اجلاف اور رزل لوٹون کا ذکر
خیر سنئے۔ ایک ذات شریف سرکاری تعلیم کی بدولت عمدہ منصفی پر مقرر ہو کر آئے
وٹھرتے سے مقدمات فیصل کرنے لگے مگر بلا کے تند مزاج۔ آفت کے گھر۔ غضب کا پرکال۔
طبیعت کیا ایک برق پارہ تھی ذہن کی رسائی بجان اللہ۔ مقدمہ پیش ہوا کہ ذہن نے فوٹو سٹا
روداد کا سننا تھا کہ حافظ نے قوت مقناطیسی دکھلائی۔ عوام برتند مزاجی شاق گنہری
ایسے ہر لب پر نصف صاحب کا ذکر۔ کوئی جودت و ذہانت کا مایع تو کوئی نازک مزاجی کا
شاکی۔ خصوصاً قومیت سے عوام کو بیزار می تھی گو بہ لحاظ قابلیت کندن تھے مگر
قومیت کا ٹانکا لگا ہوا۔ گھر گھر ہی ذکر کرافت سے انقلاب زمانہ سنار اور نصف کا عمدہ ہر

بت کرین آرزو خدائی کی | شان ہی تیری کیر بانی کی

و کلا ر مغز اور علی خاندان والوں کو ہر وقت انکی قومیت کا خیال تھا اور فوس کے
ساتھ آداب بجالاتے تھے مگر آپ سمجھے کلا ر کا فرقہ ہزاروں فرقہ میں چھٹا ہوا اپنی
حرفت سے کب باز رہتا ہی خصوصاً ایک عیار ثقفار سمان اور ظریف مزاج وکیل کسی
وقت حاضر جوابی اور جواب ترکی بہ ترکی سے نہ چوکا۔

منصف - کیسے ۶ نمبر کا مقدمہ آج بین نے کیسا فیصل کیا ذری می داد دیجیے گا۔
 وکیل - اس حضور بادل تولد اور پادرتی - حضور نے سولہ آنہ انصاف کیا پس
 میں زیادہ صفت کیا کروں حضور تو سونے میں سہاگا ہیں۔
 منصف - مجھے آپ بڑے گستاخ اور زبان دراز معلوم ہوتے ہیں یہ کیا
 واہیات رمز و کنا یہ ہو۔

وکیل - جی مان سو سنار کی تو ایک نو مار کی۔
 منصف - تم اس قابل ہو کہ کمرہ عدالت سے باہر نکلو ادیے جاؤ۔
 وکیل - (آہستگی سے) ہم معصرون میں خفیف نہ کیجیے یہ بھر چاندی نذر کرونگا
 منصف کے دل پر یہ کلمہ اثر کیا اسلئے ذرا ڈھیلے پڑ گئے۔

منصف - یارچے تم بڑے بذلہ سنج آدمی ہو برانہ ماننا مجھے بھی دل لگی میں نشیب و فراز کیا
 وکیل - اے وہاں سے ہم کیا کتنا کیسا تاؤ مار دیا کیونہ نوع زرا گر بر سر فولا و نہی نرم شوڈ
 اسی طرح ایک مقام پر ہوتے یعنی خاک و ب تھانہ دار مقرر ہو کر آیا تھا جسے رعایا کا
 دم ناک میں کر دیا لیکن تجربہ کاروں اور زمین مزاجوں نے چٹکی میں آڑ دیا ایسے ایسے
 فقروں پر دھر لیا کہ بچا رہے کو فوراً تبدیلی کرنا لازم آئی۔

جس شمی کو جہان اور جہانیاں انقلاب زمانہ کہتے ہیں ہر چند کہ انھوں نے اسکا
 نام سن لیا ہر مگر صحیح طور پر معنی سے واقف نہیں تھے انقلاب یہی ہر کہ شرفا نے
 رزیلون کا شعرا اختیار کیا اور انھوں نے انکا پس ایہ اعمال کا نتیجہ ہو نہ کہ انقلاب زمانہ

پسر نوح با بدن شہست	خاندان نبوتش گم شد
سگ اصحاب کعبہ و زوی حید	پے نیکان گرفت مرد دم

شرفا اور پنجابی اولادوں نے ادب و باشی اختیار کی اور ازل نے کسب کمال ایسے قوم کو
 زوال آیا یہ امر قابل غور ہے کہ جب قوم سے عقل نور اور دماغی قوت زائل ہوئی اور صحت کے
 پیار کرنے والوں اور تہذیب پسندوں کی فطرت میں پہونچی (ہیان آبابی) شرف یاد یا نت
 پر کچھ بحث نہیں ہو تو کیا ایسی کیفیت کو بہتر حالت کہیں گے اور کیا ہمارا قدیم شرف اب بھی قائم

رہ سکتا ہے ہرگز نہیں۔ قوم کے مذکورہ بالا اعمال ہی خراب نہیں ہیں بلکہ انکی طرز معاشرت
 کبھی نہایت مذموم ہے کہ تو یہ ہی پھلی۔ شیر خوار بچوں اور خود دوسرے انکوں کو جب خود مختاری کا
 سبق اول ہی سے پڑھایا جاتا ہے پھر وہ کیوں نہ آخر تک بگڑتے چلے جائیں۔ پودے و درختوں کی
 نرم نرم شاخوں کو باغبان ابتدا ہی سے ایسے باندھتا ہے کہ وہ پھری نہ ہو جائیں لیکن جب وہ انکی طرح
 بے پروائی کرتا ہے تو بالضرور شاخیں خردا ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ چوب تر اچانک غواہی پچ نشو و شک جزا آتش رستا
 جن بد کاریوں کو وہ خود نہیں کر سکتے البتہ ثارٹ کی رو سے تصور میں داخل ہیں لیکن
 جب انکے ارتکاب کے لیے ایک ایسی طاقت بخشی جاتی ہے جس سے تمام شکل مہنیاں و منوعات
 آسان ہو جاتی ہیں تو یہ قصور نہیں بلکہ جرم بالا رادیت ہے یہاں پر طاقت سے ہماری
 مراد صرف روپیہ ہی نہیں ہے بلکہ آزادی و عدم نگرانی۔

قوم کی معاشرت کے جس پہلو پر نظر کیجاتی ہے اسی میں کچھ نہ کچھ خرابی موجود۔
 معاشرت میں خور و نوش۔ پوشاک۔ لباس۔ نشست و برخاست۔ خواب و آرام طہارت
 و نقاست۔ معیشت و آمدنی۔ اور بود و باش وغیرہ ایسے ضروری امور ہیں جن پر ہر دم نظر
 اصلاح رہنا چاہیے مگر افسوس کا مقام ہے کہ بالترتیب امور مذکورہ بالا میں نہایت خرابیاں
 پھیلی ہیں جسکی وجہ سے ہر گرمی اور برسات میں دبا رہضیہ کا توار و دام طور پر لازمی
 و واقعی ہو گیا ہے شب و روز غلاطت و گندگی میں بسر کر کر سجا اور سیڑیاں و مختلف آلات
 کے صد مہرستے اور ہزاروں آدمی تلف ہوتے ہیں نہ صفائی کا خیال نہ غذا کی احتیاط
 پہلے کچیلے جیسے ہیں بھلے ہیں۔ خاک بلا جو کچھ سانسے آتی کھا گئے۔ کسی کو یہ خیال نہیں کہ
 دنیا میں تندرستی سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں بادشاہی کی عیش خاک ہے اگر کوئی مرض
 صحت کی طرح چٹھا ہوا ہے ایک انگریزی فلاسفر کا مقولہ ہے کہ تندرستی تمام ملکوں سے
 بڑھ کر ہے ایک تندرست سوچی یہ نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہے۔ قدرت خداوندی
 نے اگر موسم میں اختلاف رکھا ہے تو شاید غذا یہ کا پیدا ہونا بھی مختلف ہے جس موسم
 کے لیے جو غذا مناسب ہے اور موزون۔ وہ اگر دوسرے موسم میں مستعمل ہو تو بالضرور
 خرابی پیدا کر گی۔ نباتات اور بقولات کی کثرت پیدائش سے قدرت کا یہ منشا نہیں ہے

کہ انسان اپنی احتیاط اور صحت کو بھول جائے بلکہ اس کا کام تو پیدا کرنا نوش اور نیش اور ہلاہل
 اب حیات کا ہے اگر انسان میں نمائی و مینائی موجود ہے تو وہ خود سمجھ لے گا کہ آئین سے کون کونسی چیز
 حیر استعمال کے لائق اور کون کونسی چیز قابل ترک کے ہے خدا صفا سرع ماکدر عاقل
 انسان موسم کے تغیر قبل پر بود باش۔ پوشاک و لباس۔ اور غذا کے ملائم و ناملائم پر بخوبی
 نظر رکھیں گا اور وہ اس بات کی تمیز کر لے گا کہ سیر سے مزاج اور موسم اور غذا میں کیا باہمی نقیض ہے
 جس سے حذر لازم۔ حتی الوسع نامساعد موسم میں لطیف و سریع المقلم غذیہ کا استعمال کر لے گا
 اور صرف ذائقہ کا غلام نہ ہو کر تاسر مزیدار بقولات سے پرہیز کر لے گا اگرچہ بقولات ہی انسان کی
 اصلی غذا اور مدار حیات ہیں لیکن جب حد اعتدال سے کوئی عمل گزرتا ہے تو امارت زہر ہو جاتا ہے
 کیا تم جانتے ہو کہ انسان کو غذا کی کس واسطے ضرورت ہوتی ہے جانو کہ مناسب غذا کی مقدار
 روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اسکی با ترتیب گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے و کلاہر
 اور اسی حالت کو زندگی کہتے ہیں۔ غذا کی تین قسمیں ہیں اول وہ غذا جس کا خروج نباتات سے ہے
 مثلاً گندم جو عدس برنج جو اربا جڑا آلو اور دیگر تمام سبزی اور ترکاریاں۔ دوم وہ غذا جس میں
 عزوبت ہے مثلاً شکر شدہ آئنا اور عموماً میو جات۔ سوم وہ غذا جو حیوانات سے حاصل ہوتی
 ہے مثلاً دودھ کھن گھی گوشت انڈا اور مچھلی۔ تمام حکما و اطباء کی رائے زرین اس امر پر
 متفق ہے کہ مزاج کے موافق غذا وقت پر کھانا چاہیے اور کھانے کے وقت کسی قسم کا ترو و
 یا وہم اور بے غم نہایت مضر ہے۔ گندم میں ایک ایسی سریش دار چیز کثرت سے موجود ہے جو قنات
 بنانے جسم کے رگ پٹھوں کی رکھتی ہے اسی وجہ سے گھوٹ کا کھانا ہندوستان میں عام ہو رہا
 پس گیون کا کھانا نسبت اور اناجوں کے بہتر ہے۔ کھانے کے وقت ہر ایک لقمہ کو دانتوں
 سے ایسا باریک پینا چاہیے کہ حلق میں آسانی سے اتر جائے اور جلد ہضم ہو لعلاب و ہن
 غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے جو لوگ کہ کسی کام کی جلدی یا عادت کے مقتضا سے
 جھٹ پٹ پٹ بھر لیتے ہیں انکی غذا بہ دیر اور یہ وقت ہضم ہوتی ہے لقمہ لقمہ پر پانی کا
 پینا نہایت مضر ہے کیونکہ اس سے معدہ کی رطوبت ہلکی ہو جاتی ہے اور غذا ہضم نہیں ہوتی
 ایک داکٹر کی رائے ہے کہ تیزاب میں ہر شر کل جاتی ہے لیکن جب آئین پانی ملا دے اور بعد

کوئی چیز واسطے گل جانے کے ڈالو تو یادہ شور نہ گلیگی اور یا اسکے سوز و گداز کو بہت وقت تک
 ہوگا اسی طرح جب معدہ میں غذا کے ساتھ پانی پہنچے گا تو وہ اسکی حرارت اور جوش کو
 منطقی کر دے گا یعنی معدہ پانی کے ساتھ غذا کے مقابلہ میں آئینہ جاس حرارت کے ساتھ
 کہ وہ پہلے غذا کو گلا سکتا تھا اب نہ گلا سکیگا کیونکہ پانی درمیان ہو اور پانی کی خاصیت
 تر ہے پس معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ پانی پینا گویا خود قبض اور سہ ہضمی کو پیدا کر لیتا ہے نہایت
 دانائی اس میں ہے کہ بعد فراغ از طعام منہ کو پانی سے صاف کر ڈالیں اور اگر ایسا ممکن نہ ہو
 تو خیر قدرے قلیل کا مضائقہ نہیں مگر تین گھنٹے بعد بقدر تشنگی خوب سیر ہو کر پانی پین
 کیونکہ یہ وقت غذا کے ہضم کا ہے اور اس وقت پانی سے معدہ کو ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے
 اور پانی سے معدہ تر ہو کر غذا اس سے نکل جاتی ہے جب چار گھنٹے گزر جاتے ہیں تو معدہ
 اپنے کام سے فراغت پا لیتا ہے اور پھر غذا آنتوں میں داخل ہو جاتی ہے اور وہاں سے اسکا
 جوہر جذب ہو جاتا ہے یعنی پرورشی حصہ خون میں مل جاتا ہے اور فضلہ باہر جاتا ہے مگر یہ اس غذا کا
 ذکر ہے جبکہ معدہ اچھی طرح ہضم کر لیتا ہے اور کوئی درمیان وقت واقع نہیں ہوتا ورنہ یہ
 مختلف امراض کے پیدا ہونے کی ابتدا ہوتی ہے۔ کم از کم پہلی غذا کے ہضم ہونے کو چھ گھنٹے
 کا انتظار کرنا چاہیے اگر اس عرصہ کے بعد شہتا سے تیز معلوم ہو تو دوسری غذا نوش کریں
 ورنہ ہرگز میل نہ لائیں جو لوگ کہ بے اشتہا غذا کھاتے ہیں یہی مختلف امراض میں جلد ماخوذ
 ہوتے ہیں اور برعکس غذائی فوائد کے انکو طرح طرح کی تکلیفیں برداشت کرنا پڑتی ہیں بمقابلہ
 عمدہ طور پر نہ ہضم ہونے و غذاؤں کے ایک ہی غذا بہت کچھ فائدہ دیتی ہے اور صحت
 قائم رکھتی ہے اگر پہلی غذا ہضم نہ ہونے کی صورت میں دوسری غذا کھانے کے تو ہرگز
 ہضم کی امید نہ رکھیں کیونکہ جب معدہ پر معینہ کام سے زیادہ محنت پڑے گی تو وہ تھک جائیگا
 اور غیر معمولی کام کو ہرگز انجام نہ دے سکیگا۔ بہت بہت سی ایک وقت غذا
 کھانے کے حقوڑی حقوڑی دو وقت غذا کھانا بہت بہتر ہے۔

چونکہ ہندوستان میں کسی خاص موسم کا قیام نہیں بیان سرما میں سردی زیادہ ہو
 گرامین گرمی زیادہ ہوتی ہے اسلئے ہمیشہ ایک ہی غذا کا آہنہ نہیں بلکہ موسم کے خواص کے

غذا اور پوشاک کا لحاظ چاہیے۔ گرمی اور برسات کے موسم میں یہاں ہمیشہ سفید شروع ہوتا ہے اور انھیں موسموں میں کثرت کے ساتھ بقولات پیدا ہوتے ہیں حتیٰ اوسع ان بانی موسموں میں بقولات مثل بھٹے۔ کھیرے۔ جامن۔ بھوٹ۔ اور ارمود سے پرہیز رکھنا ضروری ہے کیونکہ بانی موسموں میں ایسی چیزوں کا استعمال زہر کی خاصیت رکھتا ہے اور کچھ انھیں چیزوں پر منحصر نہیں بلکہ شروع پیداوار میں بعض ترکاریوں اور ترہ مثل توڑن۔ اروسی۔ مولی۔ بھنڈی۔ پالک وغیرہ سے ہزاروں کی ہر کیونکہ زمین کی شویت اور حرارت زیادہ ہوتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بانی موسموں میں جبکہ ان بقولات کی کثرت ہوتی ہے کچھ لیکر بوڑھے تک یہی چیزیں زیادہ استعمال کرتے ہیں اور جانوروں کی طرح رات دن چرتے رہتے ہیں ایسا نہ چاہیے۔ بچوں کے استبداد سے جن گھروں میں یہ چیزیں ہر وقت موجود رہتی ہیں تجربہ سے ثابت ہوا کہ سفید اور بخار کی ابتدا انھیں گھروں سے ہوتی ہے۔ خصوصاً بچہ والی ماؤں کو بقولات سے زیادہ پرہیز رکھنا چاہیے اس واسطے کہ غذا کا اثر بچے پر پڑتا ہے یعنی جو غذا کمان کھاتی ہے وہ دودھ ہو کر بچہ کا جزو بدن بنتی ہے ہر چند کہ بقولات کھانے سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے اور اگلے بچہ والی مائیں بقولات زیادہ تر کھاتی ہیں مگر یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جو کچھ بقولات میں سمیت ہے وہ دودھ میں آجاتی ہے اور بچوں کو فساد و انواع امراض میں مبتلا کر دیتی ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جو کچھ سفید بقولات کے نقصانات صدر میں بیان کیے ہیں وہ ہر وقت کے لیے نہیں ہیں بلکہ پیداوار کے وقت جبکہ بانی موسموں دورہ کرتا ہے۔ اور یوں تو ایک خاص وقت کو استثناء دیکر تباہات اور بقولات خاص خوش انسانی ہیں۔ جو کچھ ان اشیاء سے انسانی وجود نشو و نما اور پرورش پاتا ہے دیگر اشیاء سے نہیں۔ اب ہم ایک ایسی پر مصالح تدبیر بتلاتے ہیں جس سے انتشار اللہ ہر شخص ائمہ بیماریوں سے مامون رہ سکتا ہے یعنی اعتدال۔ اعتدال ہر ایک خوش اور قوت کے وسط کو کہتے ہیں اور اسکے دو کنارے ہیں افراط و تفریط۔ حد سے بڑھنے کو افراط اور حد سے گھٹنے کو تفریط کہتے ہیں قوت کے اعتدال سے فضائل یعنی افعال نیک پیدا ہوتے ہیں اور سکی افراط و تفریط سے زائل یعنی افعال بد۔ پس حکماء اور فاضلین نے

اعتدال کو ایک ایسی شے قرار دیا جس میں علاوہ دیگر اسباب صحت کے وہ خاص فوائد
 موجود ہیں جو تندرستی کے قائم رکھنے والے ہیں اور جب کا استعمال اُمروغ بار پر حالت میں
 اور ہر مقام پر سادی ہو اعتدال کا قاعدہ نہ کاروبار میں تعویق پسند کرتا ہو اور نہ وقت اس
 ضائع ہوتا ہو اور نہ زیادہ صحت کرنے کا حکم دیتا ہو مگر ہماری قوم میں جیسی کہ افراط کی کثرت ہو
 ویسی ہی تفریط کی۔ زمانہ موجودہ کے اطعمہ کی خرابیوں کو اگر کوئی فلیسون غور کی نظر سے
 دیکھے تو وہ تعجب سے کہے کہ کیونکر یہ قوم زندہ ہو۔ دیوون کی طرح مختلف غذاؤں کے بنا پر
 پلاؤ زردہ اچا رہا بقورہ قلبیہ قیہ کہاب کچھری دال چاول نوزیات شیرینی اور کپڑاؤں کا تے
 چلے جائے ہیں مگر انصاف کا کچھ خیال نہیں میوں چٹنیاں اور ترشیاں اور گونا گونا مزیہ را طعم
 خورندہ کی خواہش کے ظن کو ایسا وسیع اور عمیق بنا دیتے ہیں کہ وہ باوجود تمام چٹ کھانے
 خوانوں اور ظروف غذاؤں کے ہنوز کھانا پکانے والے کی طرف گرسختی سے دیکھتا ہو
 اور فاقہ کشوں کی طرح التجا کرتا ہو کہ کبھی کچھ اور بھی لاؤ باورچی جھنجھاکر زبان حال کہتا ہو

حلو سے کی پکا کے یک کڑا ہی | شیرینی دیو کو چسٹھا نی

تاہم کہتے ہیں اور کچھ لاؤ
 کیسے کیا لاؤن مجھ کو کھا جاؤ

کیسی کچھ خرابیاں ہیں جو ان بے اعتدالیوں سے انسان کے جسم میں پیدا ہو سکتی ہیں
 اور نیچر انکی برداشت سے قانون پر یا تھر رکھتا ہو ایک حکیم کا مقولہ ہے کہ مین جب کسی
 دسترخوان پر اطعمہ لذیذہ بوقلمون چنے ہوے دیکھتا ہو تو خیال کرتا ہو کہ مجھے
 پیش بخار و دوسرے مہمی اور قبض کے امراض نے گھیر لیا ہو اور یہ سمجھتا ہو کہ صد
 قسم کی بیماریوں رکابیوں کی کنیفہ گاہ میں تاک لگائے بیٹھی ہیں۔

عمدہ اور مقوی غذاؤں سے احتراز تو درکنار میان کوئی شے نہیں جو کھانے سے بچی ہو
 حتیٰ کہ سن کے پھول اور صحرائی درختوں کی پھلیاں پکا پکا کر کھاتے ہیں ایک جنس کی خوراک
 نباتات ہو دوسری جنس کی خوراک کنکڑیاں اور پھلیاں اور تیسری جنس کی خوراک حیوانات
 کا گوشت۔ مگر ہمارے ملک میں ہر ایک شے پر جو انکے سامنے آئے دست طبع دراز کرتے ہیں

اور شکل ہر کوئی ادنیٰ سا پھل پھول اور خاک بلاتے کاتھ سے بچی ہو۔ یہاں بعض ایسی قومیں
ہوتی ہیں جو پھلیوں کو غلہ کی طرح سکھا سکھا کر کسی دوسرے وقت کے لیے محفوظ رکھتی
ہیں اور کنکڑوں کو پانی سے صاف اور پاک کر کے گوشت کی طرح مصالحہ اور بنانی اور پکاتی
ہیں بکلوں کے نشین سے ٹری ہوئی پھلیاں کرتی ہیں انکو پھولوں کی طرح چکر بہت پاک
پکاتے کھاتے ہیں۔ اب اگر ایسے ملک کے باشندوں کو اجنبی اقوام خوشی جانوروں کے
نسبت دین تو کیا خطا ہو۔ ورزش اور اعتدال پر عمل کرنے والے لوگ طب کو کوئی چیز
نہیں بتلاتے اور اگر انکو کوئی شرمانتے ہیں تو کہتے ہیں کہ ریاضت اور اعتدال پر طب کی
بنیاد اور یہی دو باتیں اول سے آخر تک اس میں بھری ہیں۔

تیز اور ملک عوارض کے لیے بیشک معالجوں کی ضرورت ہو مگر ان لوگوں کو جو مذکورہ
بالا دو آلات صحت پر ہمیشہ کار بند نہیں۔ ایک طبیب نے اپنے خادم کو قصاب کی دکان
پر بھیجا کہ چار پیسہ کا آدھو سیر گوشت خرید لائے قصاب نے کہا کہ دو پیسے اور بیون تو
آدھو سیر گوشت دوں طبیب نے کہا لا بھیجا کہ حکیموں کے چار ہی پیسے کا گوشت آدھو
آٹا ہر قصاب نے جواب دیا کہ چار پیسہ کا آدھو سیر گوشت بیچنے والے وہ لوگ ہوتے
ہیں جنکی نظر اعتدال پر نہیں یہاں خدا کے فضل سے اطباء کے محتاج نہیں اور جب تک
زندگی ہو انکی منت سے خدا دور رکھے۔

بیشک روے زمین کے وہ حصے زیادہ تندرست۔ چاق۔ اور توانا ہیں جو ریاضت
اور اعتدال کو اپنا معین زندگی سمجھتے ہیں جس زمانہ میں کہ انسان کی خوراک تیار تھی
عموماً بہت زمانہ موجودہ کے بہت دنوں زندہ رہتے تھے مگر اب تو ہر غذا باسانی
میسر آتی ہے پس کیوں قوم میں سستی و کاہلی نہ پھیلے۔ قصہ لنینا شتر لگانا یا کسی اور طرح
خون نکالنا انھیں لوگوں کے لیے ہو جو کاہلی ہیں اور اعتدال پسند نہیں حرارت و برودت
کی زیادتی مرض اور دوبار کا دورہ صرف بل اعتدالی سے ہوتا ہو۔ انگلستان کا فیلانٹو
جو فز ایڈلین کہتا ہو کہ تمام اندرونی معالجات جو بہت کچھ ہم میں رائج ہیں اکثر انکا یہ قصد
ہوتا ہو کہ عیش کی خواہشوں کو ہماری تندرستی والی طبیعت میں ٹھونس ٹھونس کر بھر میں

تو چارون یا لان شاطر بے اختیار مقدمہ مار کر نہیں پڑے بولے کہ بس ایسے بے حقون کے
جنگلے کی یہی تدبیر ہی ہم کب سے ہاتھ بکڑ بکڑ کر اٹھا رہے ہیں شور و غل مچا رہے ہیں
مگر صدائے برنجات سے

ہم	حافظہ را سید فرح زہرا چرخ	دار و ہزار عیب ہمارو تفضلے
----	---------------------------	----------------------------

بس آپ لوگوں سے سو اس کے اور کیا ہو گا کہ دست و پا مضروب کیے۔ آخر سبب
اس قدر خواب بے اختیاری کا بھی تو دریافت کیا عورتا یوں ہی زمین پر چٹے ٹکا

تیسرا	جد کے کن فہام دم دانا بنشین	ایا یا صنم لطیف در عنایتین
-------	-----------------------------	----------------------------

زمین ہر دو اگر ترا میسر نشود از قیمت خویش
اوقات کمن ضائع و نہایتین بادیدہ تر

ہم	گاہے خود را بر و چون سہیدی گشتی	کہ چون یوسف فتادہ در چہ دیدی کردی فرا
----	---------------------------------	---------------------------------------

	میدارند چنانکہ میخوانندت افسوس کمن	
	کار تو بجدیت صدرہ دیدی میباش آزاد	

ہوش	ایک چند بے نیت زینور گشتیم در عمدت	ایک چند بے دوش و دفتر گشتیم کردیم
-----	------------------------------------	-----------------------------------

	چون واقف ازین جان اتیر گشتیم فقیست براب	
	دست از ہمت شستم و فاند گشتیم انیک در باب	

ہم۔ ہمدردی میں مرے مگر کچھ نہوا ہزار دل و جگر چلایا لیکن کسی طرف سے بے تندیائی
قوم بچہ بچہ یا کا ام بے اثر ہے سوختیم و سوزش مار کسے ظاہر نہ رہے چون چراغان شب
متاب بچا سوختیم قوم نے تنہا تنہا کھڑے کھڑے کمانی اور افسانہ پاستانی خیال
کیا ہو وہ ممکن نہ تھا کہ ہماری کاوشیں کچھ سبیل نہ دیتیں و سوزی بے اثر ہو کہ گل معصومہ

اما	از روزگار تصور نمود	آیا شکایت از تو کنم یا ز روزگار
-----	---------------------	---------------------------------

تو	وق اگر طالب صافی زایاب منال پیدا کرد	آن عقدہ کو انکشت و ہمست خیال ہم وار کرد
----	--------------------------------------	---

	گر آنکہ افتادہ با ی طلبت زہار ابیت	
	شاید کہ مہینہ بزیہ برادر پروبال غفا کرد	

گواہ و اساز برابر آن علمون کا مقابلہ کرتا رہتا ہے جو باورچی اور کھانا پکانے والے اس پر کرتے رہتے ہیں
 اگرچہ آدمی کو حسب خواہش غذا انہیں مل سکتی خواہ کبیا بی یا اگرانی نرنگ کی و صبر یا اخلاص
 کی وجہ اور اسلئے اعتدال کا کوئی ایک قاعدہ تمام آدمیوں کے واسطے کافی میوزون نہیں
 ہو سکتا لیکن یہ بات ہر شخص جانتا ہے کہ وہ کتنی مقدار طاقت ریاضت کی رکھتا ہے کتنی غذا
 ہضم کر سکتا ہے کون کون سی غذا طبیعت کو پسند و موافق ہے کتنی ویر بیدارہ سکنا ہے اور کتنا دماغی
 کام کر سکتا ہے پس بمقدار انہی طاقت۔ باضمہ۔ اور مذاق کے ستہ ضروریہ میں اعتدال کو قائم
 کریں اور افراط و تفریط طبیعت کو ہرگز نہ جھکنے نہ دین۔ صحیح طور پر اعتدال اس چیز کا نام ہے
 جسے طبیعت کا قابو میں آجانا کہتے ہیں عوام کے نزدیک یہ علم طاقت سے باہر ہرگز عمدہ
 اور پسند غذا کے دستہ خوان سے اس وقت ماتھ کھینچ لین جبکہ خواہشات کا طرٹ بلب نہیں ہوا
 اور شباب کے دنوں میں اچھے حسن و جمال کو دیکھ کر دل کو نہ پھسلنے دین لیکن جو لوگ کہ حکیمانہ
 خیالات رکھتے ہیں اور جنہوں نے اپنے نیچر کی اصلی صفات پر علم و ادراک حاصل کیا ہے وہ ہر قسم کے
 ملامتوں سے نفس سرکش کی باگ کھینچے رہتے ہیں اور جانتے ہیں کہ انسانی نفس سخت غائب
 جو لوگ کہ پر خوری کے گناہ کا ارتکاب نہیں کرتے وہ کسی پر ذائقہ اور لطیف غذا پر بھی
 طرح عاشق نار نہیں بنتے انکی زبان کو بوقلمون لطیف کھانوں کی چمکی اور چاٹ نہیں ملتی
 اور اس سبب سے وہ زیادہ غذا نہیں کھا بیٹھتے اور نہ جھوٹی بھوک اُنکے معدون پر غلبہ
 کرتی ہے بلکہ بہ لحاظ پابندی اوقات نامتہ وہ بھی خواہشات رفیق ہوتی ہیں جسے آدمی کی ذہنی طاقت
 مان قوم سے یہ آواز نکل سکتی ہے کہ ہر ایک آدمی ایسے حکیمانہ طریقہ خورد و نوش کا پابند
 نہیں ہو سکتا کیونکہ قوم میں انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی نے اسی پور اور اضم نہیں کیا
 اور نہ بیان ایسی تہذیب کے پیدا ہونے کی امید کی جاتی ہے کہ مرد اور عورت انسانی شائستگی میں
 مساوی الدرجات ہو جائیں لیکن میرے نزدیک بمقابلہ موجودہ وحشت اور حیوانی خاصیت کے
 ہر شخص کو اپنے مذاق اور مزاج کے موافق پر ہر اختیار کرنا چاہیے کیونکہ جب ایسے
 قاعدوں پر عمل کیا جاتا ہے جسے انسانی طبیعت بھوک اور پیاس کی تکلیف برداشت کرتی ہے
 اور مصیبتوں کی عادی ہو جاتی ہے تو وہ طبیعت ایک ایسی طاقت کو اپنے میں پاتی ہے جس سے

موتی و بامین مختلف امراض اور عوارض کا مقابلہ کرنی اور غالب آتی ہو سکا زمین موجود
ناملا میون اور پر خوری سے جب طبیعت صاف ہو جائیگی صد ماخومیون کے جلوے
اس سے پدیدار ہونگے یونان میں جب ایک وقت و بار عظیم پیدا ہوئی تھی جس سے کوئی
سورخ ناواقف نہیں تو سقراط کی صحت پر وبا کا اثر بھی نہ پڑا کہ کیونکر اسے طوفان غلیم
برپا کیا تھا یہ خوبی طبعی اعتدال کے قائم رہنے اور سقل مزاجی کی وجہ ہے۔

بیان تک میں لکھ چکا تھا کہ ایک صاحب آزاد نامے تشریف لائے کشیدہ قامت۔
فرہبند نام۔ قوی ہیکل۔ بلند بالا۔ گندم رنگ۔ ظریف المزاج لیکن دماغی۔

آزاد و تسلیم بجالا نامیون۔ کیا شغل در پیش ہے۔ یہ کیا تحریر ہو رہا ہے۔ دکھلائیے دکھلائیے
جواب۔ بندگی بندگی۔ آئیے۔ مزاج شریف۔ کچھ نہیں جناب۔ ارادہ کرتا ہوں کہ
قوم کو صحت پر توجہ دلاؤں جس پر مدار حیات ہے۔

آزاد۔ صحت کیا ہے اربیان صحت کس جانور کا نام ہے؟ کیا وہ صحت جو میون کو
درکار ہوتی ہے؟ بھلا معلوم بھی تو ہو صحت کی تعریف کیا ہے؟ بہتے تو آج تک اس پری
پیکر کا نام سنا نہ جمال دیکھا۔

جواب۔ صحت آتما کو قائم اور خوش رکھنے والی شے ہے یعنی روح کو رحمتی ہے اور رحمت
روح حکم الہی ہے اعضا جسم کا ٹھیک قانون قدرت کے موافق افعال پر قادر رہنا
صحت کہلاتا ہے اور صحت جس کا نام تندرستی ہے اگر یہ زیر ہم پہنچتی تو کوئی امیر وغنی بیمار
نہ ہوتا اور غریب و ساکین ہمیشہ عوارض میں مبتلا رہتے۔ اور صحت جو زندگی کے لیے
انجیات ہے اگر بزر و ستیاب ہوتی تو قوی اور نوزاد لوگ ہمیشہ بیماریوں سے محفوظ
رہتے اور ضعیف و ناتوانوں کو امراض سے ایک دم چھٹکارا نہ ملتا۔

آزاد و سبحان اللہ صحت کی اچھی تعریف کی واہ واہ کہنے لگے زور و زراور زندگی
اور خدا جانے کیا کیا۔ اے صاحب یہ تو ہم بھی جانتے ہیں کہ صحت داد الہی ہے مگر یہ
تو سمجھائیے کہ جب صحت ایک بے اختیاری شے ہے تو ہمارے کوشش سے کیا فائدہ
جواب۔ نہیں صاحب۔ صحت بے اختیار ہے نہیں بلکہ اختیار ہی ہے ہم اگر احتیاط

کافی رکھیں تو کبھی بیمار نہیں ہو سکتے اور جو بے پروائی کریں تو بستر علالت سے ایک دم
 نہیں اٹھ سکتے حکما کے مقررہ قاعدوں پر جو شخص عمل کرتا ہو وہ کمزور، ضعیف و نحیف اور بیمار نہیں ہو
 آزاد۔ یہ فرمانا آپ کا بجا ہو مگر یہ تو کہیے کہ جب سے میں پیدا ہوا آج تک بیماری کا نام نہ
 حال آنکہ یہ موسم اور ہر مقام میں ہر شے گرم و سرد و خشک و تر کھائی اور اب بھی بڑی بجلی
 خاک بلا جو کچھ مل جاتی ہو ڈکار جاتا ہوں حتیٰ کہ سیر سیر بھر کچی بھنڈیاں اور چنے کی بھانجی
 صاف کرتا ہوں مگر کبھی اجابت میں بھی فرق نہ آیا بھلا اسکی کیا وجہ ہو میں بیمار کیوں نہیں ہوتا
 اور اکثر ایشیوں لوگوں کو نقش بستر دیکھا ہو جو صحت اور اعتدال کا پکارا کرتے ہیں
 جواب۔ کچھ شک نہیں کہ جن آدمیوں کو قدرت نے حیوانی معدے بخشے ہیں انکو
 حیوانی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے انسانی غذا کا ذکر کیا جو نہایت ملائم و لطیف ہے
 اگر ان لوگوں کو ہمیشہ حیوانی غذا ملا کرے تاہم وہ بیمار نہ ہوں تو ذکر صحت آدمیوں کا
 کرتا ہوں نہ کہ حیوانوں کا اور یہ امر شاذ ہے کہ بد پرہیزی و بے احتیاطی سے کوئی شخص
 ہمیشہ صحیح و تندرست بنا رہے ورنہ عقل معقول پسند کے نزدیک محال ہے۔
 اتنے میں ایک اور صاحب شاد نامے رونق افروز ہوئے نازک اندام شگفتہ

جبین۔ گلفام۔ دوراندیش۔ اکہر بدن لکھنؤ کے رہنے والے۔

شاد۔ کیوں بھئی کیا ہو رہا ہے!

جواب۔ خیال و تصنیف و نظر بر تلخیص۔

شاد۔ مبارک۔ اربیان آزاد کدھر سے آنا ہوا۔

آزاد۔ مرغزار صحت سے۔ کارخانہ قدرت سے۔ (طنزاً)۔

شاد۔ این چه معنی است۔ ۹۔

آزاد۔ جی ہم بھی اب اعتدال پر کام کریں گے۔ صحت بڑی چیز ہے۔ دشت کے غالب

سے نکل کر انسانیت کے جامہ میں آکر ایک صحت نامہ لکھیں گے۔ کچھ ادھر ادھر سے

لیکھ کر اپنے پاس سے ملا کر ایک نسخہ نوبال ضرور تیار کریں گے۔

جواب۔ آمین ع آمین دعا از من و از جملہ جہان آمین باد۔

شاد۔ دانستم دانستم ازاد کہ مجسم حشمت و از روے غذا کا دنا گورنمل اوقات
گرویدہ و خرم عیسیٰ اگر بکیر و دود چون بیاید هنوز خراب شدہ اس بھلے مانس نے انشمار
خلیفہ اور یوسف زلیخا تک تحصیل علم کی مگر۔ تئیرے مدار و کندہ ہوا۔ مان صاحب
کچھ آپ متعلق صحت مجھے سنائیے کہ اصلاح حال کو کافی ہو بھلا فرمائیے تو ہو کہ یا چیز
اور اس سے ہر کس طرح پر تعلق رکھنا چاہیے کس کس موسم میں کون کونسی ہوا کیا کیا اثر ڈالتی ہے
جواب۔ بسم اللہ۔

تمام لیمیا و انون اور حکماء یورپ کا اس امر پر اتفاق ہو کر کل جانداروں کی زندگی
کے واسطے نہایت ضروری چیز ہوا ہی ہوا ہے محیط ایک جسم لطیف ہے جو تمام دنیا کو گھیرے
ہوے ہے۔ ہوا کی موجودہ حالت حیوانات اور نباتات کے واسطے نہایت مناسب ہے اور
کل آئینہ شات جو ہوا میں ہمیشہ شامل ہوتی جاتی ہیں انکا تصفیہ بھی کارکنان فطرت کے فریضے
ہمیشہ ہوتا رہتا ہے اس واسطے ہوا ہمیشہ ایک ہی حالت میں کہ جو حیوانات کے واسطے موزن
اور مناسب ہے رہتی ہے اور ۲۵ میل کے اوپر ہوا قابل الوزن نہیں اس سے یہ سمجھنا چاہیے
کہ اسکے اوپر ہوا نہیں ہے کیونکہ انکا قابل الوزن ہونے کے سبب سے ہوا کا ہونا ثابت
نہیں ہوتا ہے بلکہ علم ہیئت کے ذریعہ سے اسکی موجودی و وسوسیل کی بلندی ثابت
ہوتی ہے ہوا کے محیط ایک قدرتی کیمیائی کارخانہ ہے اور زمین فطرتی عملوں کے ذریعہ سے
کل فلکی حوادث جیسا کہ عدد کارکنان برف کا چکنا اور صاعقہ کا گزرتا چھڑی اور لاولو ربانی کا
پر سنا واقع ہوتے ہیں آفتاب کی تپش سے ہوا ملکی ہو جاتی ہے اور اس سبب سے اقسام
اقسام کی آندھی طوفان وغیرہ پیدا ہوتے ہیں چونکہ زیادہ کیفیت ہوا زیادہ حرارت جذب
کر سکتی ہے اور زیادہ گرم ہوا زیادہ رطوبت جذب کر سکتی ہے اس واسطے سطح زمین کے قریب کی ہوا
زیادہ کیفیت ہونے کے سبب سے کم گرم اور کم رطوبت یعنی درجہ بدرجہ ٹھنڈی ہوتی جاتی
ہے یا پھر ارفیٹ کی بلندی پر ہوا اس قدر ٹھنڈی ہوتی ہے کہ جب مان بخار کر کے سوچتا ہے تو
جگر بانی ہو کر زمین پر گرتا ہے اور یہی سبب ہے کہ پانی جو نہایت چھڑا ارفیٹ کے اوپر درجہ میں ہوا
ہمیشہ ٹھنڈی رہتی ہے اس واسطے حکماء سے تقدیر میں اسکو کرہ زمہریر کہتے ہیں اور ۵۰ میل کے

اور پر کا درجہ کرہ اشتر ہے۔

ہوا سے محیط کان نال منہ اور سمات وغیرہ منافذ کی راہ سے بدن میں سرایت کرتی ہے اور ہر وقت تنفس کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتی ہے ہر چند کہ وہ باعث غایت لطافت نظر نہیں آتی لیکن اسکی حرکت بدن میں محسوس ہوتی ہے اور درخون کے بتوں سے اسکا احساس بدیہی ہے۔ آواز کا ستنا۔ خوشبو کا سونگھنا۔ اور پرندوں کا اڑنا ہوا ہی کے ذریعہ سے ہر جہت پر کی مچھلیاں پانی پر تیرتی ہیں اسی طرح پرندے جنگلوں میں اڑا ہوا دیکھتے ہیں ہوا میں تیرتے ہیں۔ حکماء متاخرین یورپ نے ایک آلہ ایسے بنایا کہ جس سے ہوا کو وزن میں سے نکال لیتے ہیں اور بتقدیر میں فلاسفہ نے ہر چند کہ خلا کو محال قرار دیا ہے لیکن یہ خلا بالطبع محال ہی نہ کہ بقسے قاسم۔ اس آلہ سے بھی کل ہوا وزن نہیں نکل جاتی بلکہ خفیف سی باقی رہ جاتی ہے۔ ہر چند کہ بتقدیر میں لے بھی ہوا کو سبیل اور خالص بالطبع قرار نہیں دیا ہے اور لکھا ہے کہ آسمان بخارات وغیرہ کے استزاج سے اسکا مزاج فلسفہ ہو جاتا ہے لیکن متاخرین حکماء یورپ نے یہ امر بخوبی ثابت کر کے دکھا دیا کہ یہ ہوا درخون سے مرکب ہے اسکی وزن اور نیٹر وجن سے۔ اس طرح ہر کہ حصہ ہوا میں ۷۲ حصہ آکسیجن اور ۲۸ حصہ نیٹر وجن ہے اور علاوہ ان دونوں اصلی اجزاء کے ہر اے حصہ میں ایک حصہ کاربونک ایسڈ ملا رہا ہے یہ ایک قسم کا دخان یعنی فضلہ اشتیاق ہے اور ہر کلمی وغیرہ اشیاء کے جلنے سے بھی پیدا ہوتا ہے اور پانی کے بخارات بھی آسمان سے رہتے ہیں اور جب تک یہ چاروں جزو وزن مناسب پر رہتے ہیں تب تک ہوا صاف اور اعتدال مزاج معین پر رہتی ہے جب آسمان سے کوئی جزو غالب ہوتا ہے ہوا کا مزاج اعتدال سے تجاوز ہو جاتا ہے اور یہ ہوا خلل انداز صحت ہوجاتی ہے بلکہ بعض وقت ہوا کا مزاج ایسا بگڑ جاتا ہے کہ اس سے امراض وبائیہ مملکہ پیدا ہوجاتے ہیں اور حکیم۔

شاد۔ بھلا جب ہوا کثیف شدید ہو جاتی ہے تو نام دنیا کیوں نہیں رہ جاتی۔

جواب۔ سنو سنو اور حکیم علی الاطلاق نے انہی قدرت کا نام سے بعض ایسے قدرتی عمل قائم کیے ہیں جسے کثیف ہوا کی خرابیوں کا دفتیہ ہوتا رہا ہے مثلاً مختلف قسم کی۔

گیاسون کا انتشار جسے خود بخود فاسد ہوا میں پر لگندہ ہو کر عام ہوا میں بلجانی ہیں۔ اور نیز ہوا کا چلنا جس سے مختلف ہواؤں کا آپس میں مبادلہ ہو جاتا ہے خصوصاً ایک عجیب قدری انتظام ہے کہ جب قدر کاربون ہوا میں ہوتا ہے وہ نباتات کی غذا ہوتا ہے اور باعث نشوونما نباتات کو ہی ہے اسی وجہ سے جملہ نباتات و شجر کاربون کو ہوا میں سے کھینچ لیتے ہیں۔ اسیجن کو صحت و اعتدال مزاج حیوانات کا باعث مقرر کیا ہے لہذا حیوانات اسیجن کو کھینچ لیتے ہیں اس سبب سے دونوں کی صحت قائم رہتی ہے پس جو فضلہ تنفس کا یعنی ہوا سے دُفانی تنفس حیوانات کی ہوتی ہے اسکو نباتات جذب کرتے ہیں اگر ایسا نہ ہوتا تو چند عرصہ میں تمام ہوا بے محیط کاربان سے بھر جاتی اور زندگی حیوانات کی غیر ممکن ہو جاتی اگر کسی حیوان کو آزاد۔ بھلا سینے تو سی یکس کتاب میں لکھا ہے کہ ہوا ایسی ہے اور ویسی۔ الف لیاء اور امیر حمزہ میں تو ہے نین شاہد بہار دانش میں ہو تو ہو لیکن بہار دانش ہمیں بڑھی نین سننے ہیں کہ اس میں عورتوں کی ہجو ہے یہ تم کمان کا قصہ کہہ رہے ہو۔

جواب۔ سنو سنو یہ بڑے بڑے حکماء اور فلاسفوں کی تحقیق اینق ہے کہ اگر کیا دہرہ کہ اگر کسی حیوان کو ایسی جگہ بنا کر کیا جائے جہاں خارجی ہوا نہ آسکے تو تنھوڑی دیر میں اسبب اس تنفس کے جو انسان لیتا ہے اور فضلہ دُفانی والیں کرتا ہے تمام فضائیں جگہ کی ہوا سے دُفانی سے مملو ہو جائیگی اور آدمی کا دم گھٹے لگیگا بالآخر مر جائیگا پس اسکی حکمت بالغہ پر خیال کرنا چاہیے کہ یہی ہوا زندگی حیوانات و نباتات کی پشت ہے اور جو چیز میت ارواح حیوانات ہے وہ جزوہ حیات نباتات۔

جتنے کے فعل سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے کیونکہ ہر ایک چیز کے جلنے کے لیے اسیجن کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ وہ جل نہیں سکتی اور اسکے جلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہے اسکا بہت ماحصہ وہی فاسد کاربونک اسٹرگاس کی ہوا کا جزو ہوتا ہے جو سانس کے ساتھ نکلتی ہے جتنے سے ہر ایک چیز گرم اور معدوم اسلے ہو جاتی ہے کہ اسکے اجزاء اس میں جلا کر بدوشت دُفان یا بخار ہوا میں بلجاتے ہیں اور کسی قدر راہ رہ جاتی ہے جلی ہوئی چیز کی جاکھ کا وزن اسی سبب کم ہو جاتا ہے مگر جو اجزاء کہ ہوا میں دھوان ہو کر ملے ہیں ان

راکھ میں ملا کر وزن کریں تو شو سوختہ کے اصلی وزن سے اب یہ وزن بڑھ جائیگا اور جو وزن کہ لیزا دے گا وہ ہوا کا وزن ہی جسمین وہ شامل ہو گیا ہو۔
 فی مکتوب اپن جگہ پر ہوا کا دباؤ قریب ۷۰ مارک کے ہے۔ پہاڑوں کی چوٹیوں کی ہوا ملکی اور کنوؤں اور غاروں اور نشیبی مقامات کی ہوا بھاری ہوتی ہے کیونکہ یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو چیز وزنی ہوتی ہے وہ نشیب کو سیل کرتی ہے اور جو ملکی ہوتی ہے وہ بالا جاتی ہے۔
 پانی تہ خاک کو روانہ ہے نہ کوشعلہ کی سوئے آسمان ہے نہ دریاؤں اور چشموں سے بہ کثرت پانی ذریعہ شعاع آفتاب بخار بن کر میو امین ملتا رہتا ہے اور یہ بخارات وقت شب سردی میں شبنم لاکر نیکر قطرہ قطرہ ٹپکتے ہیں جس طرح دلیپی مین پانی جوش کھانے کے لیے آگ پر کھتے ہیں اور وہ بخار نیکر اڑتا ہے اور ٹپکنے سے ملصق ہو کر ہوا کی سردی سے بشکل قطرات ٹپکتا ہے اسی طرح دن بھر کی گرمی اور دھوپ سے کل زمین سے پانی بخارات بن کر میو امین ملتا رہتا ہے اور وقت پہونچنے سردی کے قطرہ قطرہ ہو کر زمین پر ٹپکتا ہے اور یہ کیفیت اکثر رات کو ہوتی ہے۔ چونکہ ہوا کثیر النغیر ہے اور اکثر ادنی کیفیت سے متغیر ہو جاتی ہے اور یہ عام اسکی غایت لطافت پر دال ہے اور اس میں اکثر اجزاء مرغیہ کے ملنے سے گرمی سردی خشکی تری اور عفونت آجاتی ہے اس لیے ایسی ہوا میں رہنا چاہیے جو تغیرات فاسد سے محفوظ ہو اور جس جگہ کہ کچھ طہوار جانوران مردہ و نباتات وغیرہ سڑتے ہوں مثلاً شہر کا دریائی کنارہ اور قصبیات و دھاتا کے گرد مال تلیاں۔ اور جن کنوؤں کے حوضوں اور گھاٹوں پر درختوں کے پتے سڑتے ہوں ایسے مقاموں کی ہوا اون سے دور رہنا چاہیے کیونکہ مختلف امراض و بانیہ کی پیدا کرنے والی ہی ہوا میں ہیں۔
 ہر چند کہ ہوا وہ شے ہے جس سے حالت عشی دفع ہو جاتی ہے اور امراض دماغی کو دور کرتی ہے لیکن نہ ہر ایک ہوا۔ بلکہ چین اور باغ اور میدان کی ہوا جس سے دل داغ شگفتہ ہوتا ہے نسبت شیشی مقامات اور میدانوں کے اونچے اونچے ٹیلوں پہاڑوں کی چوٹیوں اور محلوں کی چھتوں کی ہوا صاف اور لطیف اور خالص ہوتی ہے۔ ہوا کی سرایت جسم میں دو طرح پر ہوتی ہے تنفس اور جلد بدن۔ چونکہ ہوا میں متغیر اجزاء نباتاتی

وحیوانی ملے رہتے ہیں ایسے وہ براہ جلد بدن میں ہونچا خون کو خراب کرتی ہر اقسام قسم کے امراض اس سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ کسی جن جسم سے کاربونک اسید کو صاف کرتا ہر اور کاربون سے خون بدن سیاہ ہو جاتا ہر جب فصد لیتے ہیں تو خون سیاہ نکلتا ہر اگر ناسد خون کی اصلاح سے چند روز بچر نہیں تو وہ جسم کے تمام خون کو کولیہ کی طرح کالا کر دیتا۔ کاربون بدن میں ایک زہر ہر جو کسی وجہ سے قیام کرنے کی حالت میں خون اور رطوبت معدہ کو زہر کو تیار کرتا جماعت میں ایک سے دوسرے کی سانس میں ہو کر جاتا ہر اور نقصان پہونچاتا ہر خون کو کم کر دیتا ہر اسی لیے جس مقام پر کہ دھوان ہوتا ہر اور کھانا پکیتا ہر وہاں بیٹھنا یا ٹھہرنا یا لیٹنا یا دم لینا زنایت مضر ہر چونکہ ہندوستان میں ہر موسم نہایت سخت اور تیز ہوتا ہر اسی لیے ہواؤں سے محفوظ رہنے کے لیے موسمی پوشاک رفتہ رفتہ تبدیل کرین خصوصاً کثرت آبادی کی ہوا سے حسین و خانی جزر بڑا ہر احتیاج اولیٰ۔

زمین کے اوپری اسباب ہی ہوا کی خرابیوں کے باعث ہینن ہین بلکہ زمین کے اندر بنی بناات سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہر کیونکہ زمین ٹھوس اور سخت ہینن ہر جگہ اندر کوئی شرفوز نہ کر سکے بلکہ سطح زمین اور اس بائی کی سطح کے مابین جو اسکے نیچے موجود ہر (گستر و گیتی برآب) ہوا کی آمد و رفت کم و بیش جاری رہتی ہر اور یہ ہوا زمین سے نکلا کر باہر کی ہوا میں آملائی ہر پس اگر زمین میں کوئی شراپسی ہو جس سے اسکی ہوا کثیف ہو سکتی ہر تو وہ کثافت زمین کے مسامات کے رستے ہوا کے ذریعہ سے اوپر نکل آئیگی اور باہر کی ہوا کو کثیف کر دگی جو ہماری سانس کے کام میں آتی ہر قریبی یہ عقیدہ ڈاکٹر گنگا صاحب نے ایک اور بڑے فلاسفر نے ہوا کی نسبت مندرجہ ذیل خیال ظاہر کیا ہر۔

آفتاب کی شعاعیں نباتات سے کاربونک اسید گیس کو علیحدہ کرتی ہیں اور کاربونک اسید اور کسیجن کے اجزاء بھی اسکے اثر سے ایک دوسرے سے علیحدہ ہوتے ہیں کاربون کو تو نباتات اپنی نشوونما کے واسطے کھینچ لیتے ہیں اور کسیجن صاف ہو کر علیحدہ ہو جاتی ہر جسکو انسان اور حیوان بلکہ کل ذی روح مخلوق لیتی ہر جو خون میں ملکر ہر ایک قسم کے خواب اجزاء کو خون سے نکالتی ہر اور جسم کو پرورش کرتی ہر چنانچہ باغون اور

چمنوں کی سیر کرنے سے طبیعت کو خوشی اور نشاط حاصل ہوتی ہے اور کیسے ہی سنج و
طال میں انسان کیونکہ ہوا اسکا مزاج چین وغیرہ میں جانے سے بالضرورت تبدیل ہو جاتا ہے چہ
پر رونق آجاتی ہے خلقی اور قدرتی امر ہے اور علم کی آزمائش کرنے والوں نے بھی یہ بات
تایید کی ہے کہ جب ہم سانس اندر کو لیتے ہیں تو اسکیجن دم کے ساتھ ہماری ہر ایک رگ و پیرین
پیوست ہو جاتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے لیکن جب ہم باہر کو سانس لیتے ہیں تو ہماری
سانس کے ساتھ کاربون وغیرہ جنکا اندر رہنا صحت کے واسطے سرسبز مضر ہے ہم ثابت کر رہے
ہیں کہ کاربون سے نباتات کی پرورش ہوتی ہے اور اسکیجن سے ذی روح یعنی انسان
حیوان وغیرہ کی پس جون ہی کاربون ہماری ناک اور منہ سے باہر نکلتی ہے نباتات
اسکو کھینچ لیتے ہیں اور نباتات سے جو کچھ جن جدا ہوتی ہے اس سے ہماری پرورش ہوتی
ہے لہذا احباب پر درختوں کی کثرت ہوتی ہے وہاں انسان اور ہر ایک جاندار اچھی طرح
سے رہتا ہے کیونکہ کاربون ایڈجودم کے ساتھ باہر نکلتی ہے اسکو درخت جذب کر لیتے ہیں
اور جہاں کہیں سبزہ زار اور درخت نہیں ہوتے ہیں اور مقام تنگ ہوتا ہے وہاں پر یہ بات
بدرہمی نظر آتی ہے کہ بہت سے آدمیوں کی جماعت میں بیٹھنے سے دم گھٹتا ہے اس وجہ سے
کہ وہاں پر ہوا صاف نہیں رہتی ہے اور جو کاربونک ایڈ آدمیوں کی سانس کے ساتھ باہر
نکلتی ہے اسکو جذب کرنے والی کوئی شے مثل سبزہ وغیرہ کے موجود نہیں ہوتی پس انسان
کا بھڑ بھڑ مین دم گھٹنے لگتا ہے کیونکہ کیمیائی تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کاربونک
ایڈ انسان اور حیوان کے واسطے سم قاتل ہے۔

راجہ شیو پرشاد صاحب ستارہ ہند نے اپنی کتاب دل بلاء و مین لکھا ہے کہ جو ہوا
آدمی کے منہ اور ناک کے اندر جاتی ہے جب وہ سانس کے ساتھ باہر آتی ہے تو پھر
تھری کیفیت ہو جاتی ہے چنانچہ جب کسی چھوٹے سے مکان میں بہت آدمی جمع ہو جاتے
ہیں اور تازہ ہوا آنے کی کوئی راہ نہیں رہتی تو ہر ایک شخص وہاں گھبرائے لگتا ہے
بلکہ اکثر آدمی مر جاتے ہیں بھلا چونکہ آدمی ایک منٹ میں سو سو گھبراہٹ مین دم لینے کے
واسطے کھینچ لیتا ہے تازہ ہوا مین سو سو کے اندر تھیں حصہ اسکیجن کا رہتا ہے اور دوسرے حصہ

کار بونک ایڈ کا لیکن جب آدمی اس ہو سے دم لیا ناک یا منہ کی راہ باہر نکالتا ہے تو پھر تنو میں
سہن گیارہ حصے اکسین کے رہ جاتے ہیں اور کار بونک ایڈ آٹھ حصے سے زیادہ ہو جاتا ہے
اور اس کار بونک ایڈ کا تنو میں ساڑھے تین حصے ہونے سے بھی وہ ہوا اس قابل
نہیں رہتی کہ سین آدمی زندہ رہ سکے اسلئے جب قدر مکان بلند اور لمبا چوڑا زیادہ ہو گا اور
باہر سے تازی ہوا آنے جانے کے لیے جتنی کھڑکیاں اور جھروکے بنے ہوں گے اتنی
اس مکان کے رہنے والوں کو صحت اور تندرستی حاصل رہے گی اور اس بات کا بھی خیال
ضرور رکھنا چاہیے کہ چھوٹے اور بلند مکان میں بہت آدمی ملکر بیٹھنا کبھی مناسب نہیں
ہے مگر ہماری قوم سے یہ خیالات بالکل کاغذ پر ہو گئے ہیں وہ ایک گز مربع زمین میں
چار آدمی بیٹھ سکتے ہیں اور بیٹروں کی طرح کشاکش اور شیر کی طرح تاریکی کو پسند کرتے ہیں
اسی وجہ سے بسا اوقات انہیں امراض مختلفہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہندوستانی سیلون
اور مذہبی زیارتوں کی برائیوں سے کون واقف نہیں مگر آج تک بنے ہوئے سنا کہ صحت
کے لحاظ پر کوئی سیلہ سو دو ہوا ہو۔ سیٹلا کی پریشش۔ گنگا کی اشنان۔ اور بیسوں
خرید و فروخت اشیاء کے سیلون میں ہزاروں لاکھوں آدمی جمع ہو جاتا ہے جس کی کھنڈن
تالا بونین پانی نہیں تھا ان سیلون میں فوراً دبا پھیلنے اور صفیہ جاری ہونے کی یہی وجہ ہے
کہ ذی روح کو عمدہ اور نازہ ہوا دم لینے کے لیے نہیں ملتی نفس کے ذریعہ کار بونک ایڈ نکلتا ہے
اور دوسرے جسم میں سرایت کرتا ہے اسی لحاظ پر ریل انوں نے ایک ایک درجن میں بیس
آدمیوں کے بیٹھنے کو رواج دیا ہے وہ دیکھ چکے ہیں کہ ہندوستانیوں کو اپنی صحت کا مطلق خیال
کبھی اور وہ لطیف و کشیف ہوا کا امتیاز نہیں رکھتے اور زندگی و موت کو تقدیر کے حوالہ
کرتے ہیں۔ اور بیشک انکا یہ خیال صحیح ہے کیونکہ باوجود موجودہ کشاکش اور کثرت آدمیوں کے
ریل کے سفر کرنے والوں نے آج تک کسی سوسائٹی۔ کلب۔ اور پریوٹ جیلوں کے
ذریعہ گورنمنٹ میں اکسین کی عسرت اور کمی کی کوئی شکایت پیش نہیں کی حال آنکہ
ایسی عامہ خرابیوں اور مرضوں کے دفع کرنے کو گورنمنٹ فوراً آمادہ ہے مگر جب کسی میں بہت
وعبت اور دماغی نہیں ہے اور گورنمنٹ کو ان خرابیوں پر اور ک نہیں تو وہ مجبور ہے۔

ہم نہیں نہیں ایسا کہ ممکن ہے کہ قوم کی افسردگی سے ہم بھی افسردہ ہو جائیں بلکہ عکس
بیشود یا نشو و نما گشتگوے سیکندری ہمدردی برادران و غم دیگران اپنی سرشت کا ایک خمیرہ
پس کیا مجال کہ حب قوم طبیعت سے فرو ہو۔

سہ محبت کے رو در گراستخوار توتیا گردو	اگر از سایہ بن صد دل گمان قصان سدا پورا
سہا با تو فتادہ آشنائی مارا ابرو رخ رون	در دیدہ تونی چور و شکاری مارا تحقیق بدن

روزان و شبانہ این دعا میخوانم از رب جهان	یار رب مندی دل غجدائی مارا زہار از ان
--	---------------------------------------

شوق کیوں نہ ہو یہ سہ سینہ صاف از غم محنت کشان پیش از خود است ہاں لہ زبان بیکر کہ پشت پل
تمیز۔ یاران بذلہ سچ شعر خوانی تا بہ کہ اس طرح کا قیل و قال تو ہوتا ہی ہوگا اب کچھ مطلب کی بھی ہے
ہم۔ مطلب سہری در پاکستان است پیادہ روزن معنی پریشان بیان مطلب کیسا مطلب کی
آپ نے ایک ہی کسی فرما ہے کیا مطلب ہے۔

سب ایک زبان ہو کر فرمائے لگے بیشک ہمارا ایک مطلب ہے حسین بہبود عام مضمون ہے کہ
واسطے بقائے صحت و تندرستی قوم کے چند قواعد سنجیدہ لکھے جو فی حد ذرۃ نہایت آسان اور
سہل الفہم ہوں روزمرہ کے برتاؤ اور معاشرت کی اصلاح نہایت ضروری ہے کیونکہ یہی طور پر
قوم میں غفلت و وحشت و شدت پھیلنے لگتی ہے اور اگر چند سے اور بے پروائی و غفلت رہی
تو برائیوں کا اس قدر احوال و نا ممکن ہو جائیگا۔

نظم درختیکہ اکنون گرفت است پاسے بہ نیز دے مے بر آید زجاے x و گر بچنان روز گاہے ہی
بہر گویش از پنج بزم گلسلی x سر خیزد شاید گرفتن بیل x چو پیرشد نشاید کہ بدشتن بیل x عرض کیا
کہ ایسا اگر میں آپ جگہ بہت بڑی خدمت سہرہ کرتے ہیں کہ انجائش غیر ممکن مان ذریعہ مل
کیجئے تو چند قواعد شعار نہ مستندہ جو تجربات حکماء فیلسوف سے لیا اوقات شائع ہوئے
ہیں اور نیز میرے ذہن حافظہ کو عبور بھی ہے آپ کی خدمت بابرکت میں گزارش کردن ورنہ علم
دین و دنیا کی نہیں نہیں قومی شائستگی کے لیے قلم در اٹھانا پڑیگا جو کچھ موہبت ہر تصنیف

اکثر احباب میلہ انگلیچین - دوسرہ - چکری - اور محرم کے روز زور ڈال کر کہتے ہیں کہ ارمیا
 تم بھی کیا کہو گے کہ ہم نے انسانی قالب میں جنم لیا اس تنہائی اور گوشہ نشینی پر تین حرف چلو
 خوری سیر کر آئیں اچھی اچھی صورتیں اور ٹیسی کی صورتیں دکھلا میں مڑے دار پیرے چکنا اور
 قدرت کی صنعتوں کا تماشا کرنا لیکن وہ صرف ایک اس شعر میں انکے اصراروں کو مال فیا ہر
 اور اپنے گوشہ عافیت سے قدم باہر نہیں نکالتا وہ عقل خود راہ مدد بھیجے رہا افسرہ
 دل افسرہ کنرا بچنے لایا بات یہ ہر گنگواروں کے دھکے کھانا انفس حیات کو ضیق میں
 ڈالتا گرمی اور دھوپ کی سختیاں اٹھانا اسکی ہرگز پالی نہیں اور وہ نشین ازان کے چھوڑ
 ہی صد ماصیبتوں کی بھیا تک صورت کو پیش نظر پاتا ہرے نکالیونہ قدم آشیان سے
 او بلبل بنگاہی بیٹھے ہیں پھندے جہان تنان صیاد پوچھو لوگ اس مسئلہ پر غور کر سکتے ہیں
 وہ ان چند الفاظ سے بڑے بڑے معنی خیز اور دلاویز مطالب نکال لیتے ہیں -

آزاد سنبھلی شاد بندہ تو خست ہوتا ہوا آپ یہ دنت کتھا سنا کرین بیان ایسے چکون میں
 آنے والے بشر نہیں ہیں کہنے لگے گرم دوسر دتر خشک اور میلہ اور یہ اور دہ - بھلا یہ کوئی
 عقل کی بات ہر کہ صد مابرس کے میلے لگتے ہوئے اب آپ کی منطقی دلائل سے سد وہا میں
 انجانب تو ڈٹ پاتے ہیں خوب تن کر کھاتے ہیں اور دند ناتے ہیں یہ نسخے ان لوگوں کے لیے
 مفید ہیں جو ضعیف القوی ہوں اور نازک مزاج - ہم اگر خدا جھوٹ نہ بلاتے تو یہ بھی بخود خام
 چبا جائیں اور آدھا ڈول پانی پین پھر اپنی معمولی غذا کھائیں ہمیں آپ کے ڈھکوسکے
 پسند نہیں پھر جب عمر معہودہ تک جینا ہی ہر تو پرہیز کیا اور بد پرہیزی کیلئے عشا دبا بد
 زیستن ناشاد بایز لیتن پڑ نہ شعر خوانی نہ لطیفہ گوئی - مفت کی در دوسری -

شاد - تم ابھی ہونا ہر کچیرے ہو - لیکن زبان کو لگام نہیں منہ زور ہو - اچھا بھین
 کوئی لطیفہ کہو -

آزاد - چار شخصوں میں ایک بذلہ سنج کا بھی ہونا ضرور ہے جیسے چند غیونین ایک
 مرغابین التفریک آدھ لطیفہ بھی ہوتا جاے تو بہت بہتر ہے - اکبر شاہ نے چار
 مصاحبین سے کہا کہ تمنا سے ہمارے لیے ایک ایک ہریہ لیاو مصاحبین سے مرتبہ اس

ایک ایک شخص گیا اور ایک ایک ایڈالا کر نذر کیا کہ قبل از وقت رکھ آئے تھے لیکن جب میرا
گیا تو کچھ نہ پایا سمجھا کہ میری خفت کے لیے یہ چالاکی کی ہو واپس آکر آواز دینے لگا
لگڑوں کو ن بادشاہ نے پوچھا یہ کیا حق ہو عرض کیا کہ یا حضرت جہان چار مرغیان
انڈے دینے والی ہوں وہاں ایک مرغ کا ہونا بھی ضروری ہو ورنہ انڈے کہاں سے اٹھکے
شاہ وہاں صاحب کچھ متعلق صحت اور بیان کیجیے۔ دماغ کیا ہو اور وہ کیا کام
کرتا ہو۔ ہماری طرز معاشرت میں کیا کیا نقص ہیں۔

جواب۔ حاکم اللہ من شر النواکب سے پندناصح گوش جان بشنو پزگروشت پند بردیو پند
دماغ کل جسم کا حاکم و مربی ہو اور اعصاب جاسوس و کارکن۔ کثرت محنت و ریاضت
سے جب دماغ تھک جاتا ہو تو آرام پر متوجہ ہوتا ہو اگر اس وقت بھی اس سے کام لیتے ہیں
تو عنقریب واما نہ ہو کر کمیا اور بیکار ہو جائیگا دماغ پر زیادتی گرمی کا غلبہ ہو رہی محنت کا
دبا و جب پڑتا ہو تو بیا اوقات اسکی ماہیت اور قوت اور صحت میں فرق آجاتا ہو بلکہ جنون
خط۔ مایخو لیا۔ اور سودا وغیرہ دماغی عوارض سے وہ ہمیشہ کے لیے نکلتا ہو جاتا ہو۔
کل افعال دماغ کے حکم سے ہوتے ہیں اور بڑی حفاظت کے ساتھ جھیلیوں کے اندر لپیٹا
ہوا شکل مغز اخروٹ ہو اسکا وزن بطریق اوسط مردوں میں دو پڑھ سیر اور عورتوں میں
سوا سیر سے لیکر دو پادسوا سیر تک ہوتا ہو۔ خیال فکر فہم اور اک حافظہ اور امتیاز وغیرہ
بدون کسی ظاہری علامت کے دماغ ہی کے متعلق ہو یہ اسکا پہلا فعل ہو۔ اور دوسرا
فعل حس ہو جسکے وسیلے سے انسان ستنا سو لکھتا دیکھتا ذائقہ در سرد و گرم و آرام
و درد اور صدمات وغیرہ کو معلوم کرتا ہو۔ تیسرا فعل حرکت ہو سارے بدن کی اطلاع
بذریعہ اعصاب حسی کے دماغ کو پہنچتی ہو اور ان واقعات کے متعلق جو حکم دماغ سے
صادر ہوتے ہیں وہ جت تمیل بذریعہ اعصاب محرک ان اعضا کو جسکے ساتھ وہ حکم متعلق
رکھتے ہیں پہنچائے جاتے ہیں مثلاً اگر کسی شخص کے ماتھے یا پیر پر کوئی سونی گڑا ہو
یا کسی قسم کی چوٹ پہنچائے تو اطلاع اسکی بذریعہ اعصاب حساس فوراً دماغ کو
پہنچتی ہو اور اس پر حکم دماغ کا جو واسطے عضو مروج کے صادر ہوتا ہو وہ بذریعہ

اعصاب محرک عضو مذکور پہنچتا ہو اگر ایک ذرہ ریت کا کسی کی آنکھ میں پڑ جائے تو اس کی اطلاع حسب طریقہ مذکور الصدر بذریعہ اعصاب حساس دماغ کو فوراً پہنچتی ہو اور دماغ کا حکم اشک پیدا کرنے والے عضو پہنچتا ہو ریت کو بہانے کے واسطے فوراً اشک جاری ہوتا ہو مگر پیدا ہونا اشک کا ایک فعل بے اختیاری ہو اور تعمیل اس کی بذریعہ اعصاب عقودی ہوتی ہو قلب کی حرکت صفحہ کی تولید پیشاب کی پیدائش کھانے کا ہضم ہونا یہ سب امور مثل افعال بے اختیاری کے ہیں اور اپنے حکومت اعصاب عقودی کی رہتی ہو جیسا انسان کو بھوک لگتی ہو تو طبعی حکم کے اتباع سے اعضا و جوارح کھانے کو ہم پہنچاتے ہیں کھانا سانس آتے ہو اطلاع بذریعہ حس بصر دماغ کو ہوتی ہو کہ فوراً حکم دماغ کا بذریعہ اعصاب محرک ہاتھ پر لقمہ اٹھانے کا ہوتا ہو اور یہ سب مقررہ پر سکے لئے ہیں۔ اور جبر و ان پر اسکے چبانے کا اور عضو متعلقہ دہن پر لعاب دہن پیدا کرنے کا۔ ان حکموں کے ہر جز پر کی تعمیل کے واسطے خاص خاص اعصاب اور عضلات مقرر ہیں جنکے ہر ایک کے نام الگ ہیں جب کھانا ایک کرباب دہن سے ملتا ہو تو حلق پر حکم نکلنے کا جاری ہوتا ہو بیان تک کل افعال اختیاری ہیں اور حلق کے اندر پہنچنے کے بعد وہاں سے معدہ تک غذا کا پہنچنا اور ہضم ہونا اور کل امور متعلق بہ ہضم افعال بے اختیاری ہیں کھانا معدہ میں پہنچتے ہی ایک قسم کی رطوبت معدہ میں پیدا ہوتی ہو اور ہضم پسب سے زیادہ اثر دہی رطوبت کا ہو اس عرق کے ذریعہ سے کل کھانا گل کر شل تیلے ش جویا چاول کے بن جاتا ہو آزاد۔ ایک طریقہ اور بنایا جا رہے تھا کسی شخص نے پوچھا یہ کہاں سے آیا طریقہ بولادمان سے جہاں یہ اکتا ہو کہا افسوس آپ نے جلدی کی ایک سال اور بڑھنے دیتے تاکہ اینڈی تک آجاتا۔

شاد۔ بامین یہ کیا دخل در معقولات۔

جواب۔ جب کبھی بیرونی چیز کی خراش ناک کے حسی عصب کے ذریعہ دماغ کو پہنچتی ہو تو چھینک آتی ہو یعنی دماغ انہی مسرت کو فوراً رفع کرتا ہو چونکہ دماغ سلطنت جسم کا بادشاہ ہو اور اعصاب جاسوس و کارکن اسلئے جب بادشاہ مذکور آرام اور خواب پر مائل ہوتا ہو

تو اسکے تمام کارکن سو جاتے ہیں۔ خواب گویا دماغ کا تھک کر آرام کرنا ہے۔ سونے کی حالت میں بھی جب کسی عضو پر کوئی فعل واقع ہوتا ہے تو اول اسی عضو کا عصب جس پر ہوتا ہے اور دماغ کو خبر دیتا ہے اگر صدر خفیف ہے تو دماغ صرف اس عضو کو جگہ سے ہٹا لیتا ہے اور اگر کوئی تکلیف پہنچی ہے تو فوراً بیدار ہو کر حکم واجب دیتا ہے۔ خواب میں حرکات نفس اور دوران خون میں سستی آجاتی ہے اور حرارت عزیز می بھی کم ہو جاتی ہے۔ دہنی کروٹ سونے سے دل و جگر کو سہارا ملتا ہے کہ پیپیٹھ اور اسعاد ب بہن سکتے۔

بحساب فی کس تین سو فیٹ ہوا اکعب صحیح المزاج کے واسطے ہونا چاہیے اور دھوان والی جگہ میں بیٹھنا سونا اور مٹھنا نقصان دیتا ہے دھوان آئینہ ہوا بذر فیہ نفس اند جا کر خرابیاں پیدا کرتی ہے اور خون صاف نہیں ہونے دیتی۔ شبنم میں بھی سونا اچھا نہیں ہے کیونکہ شبنم بذر فیہ سمات جسم جذب ہو کر اندر پیپیٹھ کے تک پہنچتی ہے اور روز کام کھانسی وجع مفاصل وغیرہ امراض پیدا کرتی ہے۔

برہنہ سونا نہ چاہیے کیونکہ تاکو کو مختلف ہواؤں کے صدمہ کا اندیشہ ہے گلو ہوا سے خشک ہوتا ہے اور رشی منہ میں جاتی ہے کمزور وں اور ناتوانوں کو سہانا کسی قدر بچا رکھنا چاہیے تاکہ خون دماغ پر چڑھتا ہے۔ دودھ والی عورتوں اور کم سن بچوں کو نیا سونا مفید ہے لیکن بچوں کی جیسی جیسی عمر بڑھتی جاے نیند کم کرنا چاہیے۔ بوڑھے آدمیوں کو بھی زیادہ سونا مناسب ہے لیکن جو انون کو نایت کم یعنی دن اور رات میں صرف چھ گھنٹے۔

آٹھ۔ نابہ دولت تو سر شام سے آٹھ بجے دن تک سوتے ہیں۔ سونا افضل ترین عیش ہے چاندی اور سونے پر سونے کو ترجیح ہے۔ ایک رند سی سے ظریف نے کہا کہ تھار اسکان زیرین خالی ہے اگر ایہ پردے دو جواب دیا کہ نو مینے سابق رہ کر نکل گئے کیا پرکھا دیا اب پھر آئین رہنے کو جی چاہتا ہے۔

جواب۔ بہن بہن جو انون کو بہت سونا مضر ہے اور تنگ مکان میں تو کچھ بھی نہیں رہ سکتا کشادہ جگہ میں رہنا چاہیے بہت سونے سے جو انون کا دماغ سست اور کمزور

اور آرام کا عادی ہو جاتا ہے اور سوچ سمجھ حافظہ فکر اور عقل میں فتور پیدا ہوتا ہے۔ ایک شخص کچھ گھنٹے سے زیادہ نین سو تا تھا اور اٹھا رہ گھٹے محنت کرتا تھا اسے ایک وقت تجربہ کیا کہ دیکھوں کب تک سیر و ماغ آرام کر سکتا ہے چنانچہ بروز تعطیل گیا۔ وہ بجے لیٹا و ماغ سو گیا اور ایک بجے بیدار ہوا پھر انکھ بند کر لی کہ دیکھوں اب نین داتی ہے یا نہیں پانچ دو گھنٹے اور سویا آخر کار جب سوتے سوتے تھک گیا تو گھبرا کر اٹھا اب دوسرے کی عجیب کیفیت ہے گویا سر پاش پاش ہوا جاتا ہے اس تجربہ سے وہ سمجھ گیا کہ جو لوگ ہمیشہ کم سونے کے عادی ہیں وہ اگر بعض وقت زیادہ آرام کریں تو انکا دماغ نہ صرف سست و کمزور ہو جاتا ہے بلکہ دیکھنے لگتا ہے۔

محنت و بیداری میں جو ذرات جسم خارج ہوتے رہتے ہیں انکی جگہ رات کو سونے کی حالت میں اور ذرات قائم ہو جاتے ہیں اسلئے بعد سونے کے آدمی تازہ ہو جاتا ہے یعنی طاقت کی وہ کمی جو دن بھر میں محنت کی وجہ سے ہوتی ہے رات کو پوری ہو جاتی ہے یہ تبدیلی ہمیشہ ہر اور پرورش کرتی ہے اگر انسان برابر محنت کرتا رہے اور سونے نین تو جسم سے ذرات خارج ہوتے ہوتے وہ مر جاتے رات بھر بیدار رہنے والے تماشائی لوگوں کی صحت ہرگز قائم نہیں رہ سکتی ایسے لوگ فی صدی یک پچاس بے موت مرتے ہیں اور انکا گناہ انھیں کی گردن پر رہتا ہے۔ ہمارے مان کے جلسوں اور براتوں میں یہی نوبت ہوتی ہے کہ چار پانچ روز آنکھوں پر جناح ہوتا ہے یا خانہ جانا اور نانا دھونا درکنار کھانا اور سونا بھی بھول جاتے ہیں یہ سبھی کے مان رسوائی تیار ہے بلانے پر بلانا آ رہی مگر بیان کدہ پیا اور سیا کے راگ میں مت ہیں کون کس کی مستی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بخار اور دوسرے وقت و قریں پھنس جاتے ہیں مکان پر اگر دود و ہفتہ تک طبیعت کو ویراہ نین پاتے ایسی کو ہندوستانی وحشت و جہالت کہتے ہیں جس سے صحت کا خانان خراب اور ویران ہوتا ہے۔ چہ خواہ کہ ویران کندہ عالمے پند ملک ورنیہ ظالمے پد کیا ہمارے مان ایسے امیر نہیں ہیں کہ انکے خدا اور رضا میں وقت پر کل کاموں اور کھانوں کو تیار کریں اور وقت کی پابندی رکھیں؟ کیا ایسے نقص بھی ہیں جنکو ہمارے با استعداد لوگ...

اپنے زور و زور کی قوت سے دور نہیں کر سکتے بیشک سب کچھ میں اور کچھ نہیں مگر کیا کہیں
افسوس ہو کہ انہیں حکیمانہ خیالات نہیں طرفہ یہ ہو کہ حبیباً بلند پایہ امیر باتوقیر ہو گا و لیا ہی
اسکے جلسوں اور براتوں میں خراب انتظام رہیگا غراب و مساکین بیچارے اپنے تنگ ناموں
کا خیال انہی آبائی عزت و وقعت کا لحاظ اپنے وقت کی پابندی اور اپنی ذاتی تہذیب پاس
کرتے ہیں مگر اُمرا کی بلا وقت اٹھائے انھیں انتظامی امور کی سر در دیوں سے کیا سروکار
وہ تو خود دوسری کے جام سے مدہوش اور خورائی کے ساغر سے لالعل ہو رہے ہیں
موسے عرض نشاط ہو کس بدتمیز کو نہ اک بیخودی فقط مجھے دن رات چاہیے :-

شادیوں کی دعوتیں بھی مذکورہ بالا جلسوں سے کچھ کم خراب اور نامدب نہیں ہوتیں
جب تک تمام صاحبان برادری مدعو کا پورا اجاڑ نہ ہوئے (جس طرح دھرمیوں اور کولیوں میں
نیچایت کا جہاد ہوتا ہے) تب تک حرف طعام زبان پر آنا حرام ہے اور اس جہاد کی انتظاری
حفاظت مجلس کی شمع کا فوری یعنی رقا صہ کی صدا کے زنگولہ سے قائم رہتی ہے
جیسے کوئی قانع توکل سے جیتا ہو خدا خدا کر کے بمشکل تمام رات کے ایک دو گھنٹے تک حضور
عالی و مانع کے قدم مبارک محفل میں نظر آئے اب وہ لوگ جو بیچارے اٹھ بجے سے
اڑھ بجے میں انکھیں پھاڑ پھاڑ کر دیکھتے ہیں کہ کوئی اور ذات شریف نہ گھنٹاں تو بانی نہیں
بیچارے بھوک کے مارے سبزبان کے لب کی حرکات کو گھور رہے ہیں کہ کب صدا کے
برخیز کان میں آئے اور ہم دردی طرح اٹھ کھڑے ہوں۔ نوبت اینچا رسید کیا تاکہ خروس سر
سوتوں کو جگایا سو دن اللہ اکبر پکارا شواہوں اور مندروں کے گھنٹے گھنٹا گھنٹے بجنے لگے
لا علاج بعد از غرابی بصرہ اشتہا بے اشتہا پیٹ بھر اکر فاقہ بران فوق دار و م تناول طعام
خراغت یا بی مانا کہ شہر میں کل اصحاب کے جمع ہونے کا انتظار نہیں کرتے اور جو جو آگیا
کھانا گیا مگر ان سزا و ادات اور قصبات کی تہذیب کو کیا کیسے جہان ننانوے شخصوں کے
اکٹھا ہونے پر بھی کھانا نہیں کھائے بلکہ بانی کا ایک شخص جیتا تاکہ الیگا طعام حرام اور
نوش نیش ہو اب کیا اس تہذیب کو صرف فرقہ مارعو کی شیخت اور خود بینی ہی تصور کرینگے
ہنہین ہنہین بلکہ یہ انکی اعلیٰ درجہ کی طبیعت و طاقت ہو کہ وقت کی پابندی کا لحاظ نہیں

کرتے اور تازہ غذائے صالح و طعام لطیف شرار اور بے ذائقہ بنا کر کھاتے ہیں اس حالت میں بھی
 اگر کوئی شخص قومی صحت و قوت کی ترقی کی امید کرے فضول ہو۔ کیا اسی قسم کے لوگ
 حاکم الرض بنین ہوتے؟ کیا یہی لوگ بنین میں جنھوں نے ہماری قدیم تہذیب کو بٹھ لگایا ہو
 جب انکی مجلس کوئی ایسا شخص جب کو اپنے کھانے اور سونے کا ہر وقت لحاظ ہو اور وہ
 حذر اعتدال اور معمول سے بنین گذر سکتا ہو اور دور رہتا ہو اور شرکت سے کندہ کرنا ہو
 تو تاں مل محفل خصوصاً دعوت ملے اسکو مغرور اور شیخت نہا کہتے ہیں لیکن یہ شخص اپنے حکیمانہ
 خیالات کی آنگ میں ایسے جلسوں اور محفلوں کی ہر بونگ پر تین حرف بھیجتا ہو اور بزم حکمت
 کے پھیکا رنگ کرنے والوں کو پاگل اور دیوانہ سمجھتا ہو وہ اپنے جھوٹے مین باسی ٹکڑے
 چبانا پسند کرتا ہو لیکن فوراً کہ باب کپکان پلاوا اور مرہ با وغیرہ کی آتش انتظار میں ساری رات
 جلنا نہیں چاہتا بلکہ اپنے وقت مقررہ کے خواب و استراحت اور رات کے معمولی کاموں کے
 انجام کو شاہی فتنوں پر ترجیح دیتا ہو یہ بننے کے گوشت مردن بہ نذر تقاضاے زشت قصابان
 وہ اپنے مکان خام کے وسیع صحن کی ہوائے لطیف میں تازہ دم لیتا ہو نہ کہ ایسی ایک روشن
 بارہو میں گھس پھس کر گھٹ گھٹ کر مرے جہان کثرت کے ساتھ ایک پر ایک بھٹیر کرتی ہو
 اور پھر اسی ایک شادی کے جلسہ دعوت پر کیا منحصر ہو بیان معمولی نشست و برخاست اور
 سعینہ اوقات غذا میں مذکورہ بالا الفاظ موجود ہیں۔ نہ تو وقت کی پابندی ہو اور نہ قوم
 کی نظر میں وقت کوئی چیز ہو بات یہ ہو کہ وہ مرنے جینے کے خیالات ایک گذشتہ واقعہ یا خیالی
 فسانہ سمجھتی ہو حال انکہ فنا کا برحق ہونا ہماری نفس نفس سے ثابت ہو اگر وہ غور کی نظر سے
 ملاحظہ کریں تو یہ بھی طور پر معلوم ہو کہ انسانی ہستی کی ہر ایک حالت قابل قدر اور ہر ایک وقت
 کا ایک ایک سالن بے باقیمت رکھنا ہو کہ اپنے ہر ایک وقت کی جانچ پڑتال کرنا چاہیے کہ کس وقت
 سے دائمی راحت دینے والا کون کون فائدہ مل سکتا ہو اور کون کونسی ازلی مضرت و عارضی
 معصیت دور ہو سکتی ہو جب ہمارے خیال کو وقتوں کی جانچ اور رعیتات کے انساب کی
 طرف رجحان ہو کر رفتہ رفتہ صبح جان کا مالک ہو جائیگا تو ہماری طبائع خود بخود سرور و خوشیوں
 اور راحت رسان آسنگوں کے شائقہ نگار میں ٹیلیں کر لیں اور سو وقت نفس امارت طلب سے کھینک لیں

جہد کن جہد کہ پر سیوہ بود خصل عمل	جہد کن جہد کہ بینی رخ معشوق امل
جہد کن تا کہ شود عقدہ دشوار تو حل	جہد کن جہد کہ از حکم خداوند ازل

صاحب جہد ریاضت بچہان بسیارند
ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

کُل مذاہب میں حفظ جسم و جان فرض اولین قرار دیا گیا ہے اور عرفا بلکہ قانوناً و عقل معاف ہوتا ہے جس کا ارتکاب مرتکب سے واسطے حفاظت جان خاص کے ہوا ہے۔ عقلی و نقلی علوم اسی واسطے پیدا ہوئے ہیں کہ انسان اُن سے اپنے فوائد استخراج کرے اور کل بشریتوں اور ملتوں کا مقصود اصلی انسانی تمتعات سے ہے پس انسان پر جس طرح کہ عیش و آرام کے اسباب جمع کرنے کی فکر و تدبیر فرض ہے اسی طرح بقائے صحت کی فکر و تدبیر بھی اعلیٰ درجہ کا لازمہ انسانیت اور شالیہ عقول کا شیوہ ہے یہ خیال کہ آدمی کی تدبیر سے کچھ نہیں ہو سکتا ایک ایسا خیال ہے جو مذہب کے سود اور مختلف اسباب اور قدرتی اتفاقات سے انسان کے دل میں پیدا ہو جاتا ہے مگر یہ خیال فی حد ذاتہ کچھ بھی نہیں ہے اور غلطی سے مذہبی خیال سمجھا جاتا ہے اصل یہ ہے کہ جو خیالات قومی رواج یا طرز تمدن یا ناقص تعلیم کی خاصیتوں سے انسان کے دل میں نقش ہو جاتے ہیں وہ ان کو کسی ایسی قومی برائے اور لچپ دلیل سے تقویت دیتا ہے جہاں چون و چرا کی گنجائش نہ ہو۔ آزاد۔ روزے نادر شاہ باسر داران ہندی شرا و گفت کہ اگر مردے از ملک ایران باز نہ ہندی سبائش نہ نماید چہ باشد گفت بچہ نادر پیدا شود۔

شاہ۔ کیا بگو اس لگائی ہے بس چپ بھی رہو۔ مان صاحب خواب کیا چیز ہے۔ جواب ہے چند کراہل ہند خواب کا تعلق مذہب سے بتلاتے ہیں اور اسکی نیک تعبیر پر حکم لگاتے ہیں مگر فی الواقع یہ بات نہیں ہے خواب یعنی سنینا دماغ کی نشانی کا ایک نتیجہ ہے اکثر قبض اور خوف اور قلبی حرارت کی وجہ سے خواب پریشان نظر آتا ہے ایسے برے خواب نہ دیکھنے کے لیے قبض کا نہونا ضروری ہے اور سونے کے وقت طبیعت میں واہیات خیالات اور تفکرات اور توہمات نہونا چاہئیں۔ چپ سونے سے

بھی اکثر خوفناک خواب نظر آتے ہیں اکثر سینہ پر ہاتھ آجاتا ہے اور مانند دیو کے بوجھ معلوم ہوتا ہے اور دل پر خوف و ہراس طاری ہو جاتا ہے کیونکہ دل کا صدر مقام سینہ ہی سینہ جب برب جاتا ہے تو دل پر ایسا اثر پڑتا ہے گو یا کسی دیو نے نیچے میں بھانسن لیا سانس بھی رگ جاتی ہے اور خون میں حرارت اور جوش آجاتا ہے اکثر سناہ کی حالت میں برس برس کے خواب نظر آتے ہیں پس اسکا لحاظ رکھیں کہ سینہ پر ہاتھ نہ آنے پائے بلکہ سینہ اوکھلیجے پر کوئی حقیقت سا بھی حد نہ ہو نیچے بیشتر شدت خوف سے انسان چاہتا ہے کہ میں اٹھ بھاگوں اور کسی کو پکاروں بلکہ وہ ان خواہشات پر بہت کچھ زور دیتا ہے لیکن چونکہ دل کو سینہ کے دہ جانی سے فطرت اور راحت نہیں ملتی اسلئے اسکا قصد بے سود ہوتا ہے اور ہاتھ پانوں اور زبان بندھ جاتی ہے ایک حکیم کا قول ہے کہ اگر تم خواب دیکھنا چاہتے ہو تو اپنے سر کو ڈھانکے رہو اور ذرا نیچا رکھو اگر تلو قوی معاملات کا خواب دیکھنا منظور ہو اور ان باتوں کا خواب دیکھنا چاہتے ہو جن کا خیال دن کو کرتے رہے ہو تو پیشانی پر تر کٹہر رکھو کیونکہ خیال کیا جاتا ہے کہ اعلیٰ قوتین آگے کے حصہ دماغ میں مقیم ہیں اگر ترچوش خواب دیکھنے منظور ہیں تو چپ لیٹو۔۔۔ مائٹر ویلڈنی بیان کرتے ہیں کہ جو لوگ چپ کروٹ سے لیٹتے ہیں وہ اکثر سوتے ہوئے باتیں کیا کرتے ہیں کیونکہ کہتے ہیں کہ اس جانب دماغ میں ناطقہ مقیم ہے یہ جانب سونے سے اکثر مضامین اخلاق کے خواب میں آتے ہیں لیکن قولے ذہنی طاہرا بالکل کام میں نہیں آتے اب دیکھنا چاہیے کہ کیا وجہ ہے کہ سناہ پر کھڑکھک سونے سے خواب نظر آتے ہیں کیونکہ ایک تو خون کا قدرتی خاصہ ہے کہ اوپر اٹھتا ہے اور دوسرے شب کو اور زیادہ تیزی سے اٹھک دماغ کی حرکت کو تیز کرتا ہے اسی طرح کروٹ کے بھل لیٹنے سے دماغ کی گرمی بڑھتی ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ دماغ کے آگے کے حصہ میں نسبت جوانب کے زیادہ گرمی ہوتی ہے اور جوانب میں نسبت پیچھے کے حصہ کے زیادہ ہوتی ہے دماغ کی حرارت کم بیش ہوتی رہتی ہے۔

شف کے نزدیک دماغی کام میں دماغ کی حرکت بڑھ جاتی ہے مگر سیرے نزدیک سر کام میں یہ فعل ہوتا ہے کیونکہ محرک کل اعصاب کا دماغ ہے۔

پال بست تحریر کرتا ہر مقررین کے باب میں بعد گفتگو کرنے کے دیکھا گیا ہر کہ پیشانی حصہ چپ میں زیادہ گرمی ہو جاتی ہے۔

غلبہ نوم کی بابت اکثر دن نے دلچسپ روانہ لکھی ہیں مثلاً ایک خدمتگار تھا وہ کام کرتے کرتے یکا یک کھڑے کھڑے غافل سو رہتا تھا لیکن جو کچھ اسکے ماتھے میں ہوتا تھا وہ نہیں گرنے پاتا تھا اور جب وہ جاگتا تھا تو ٹھیک اُس کام کو وہیں سے شروع کرتا تھا جہاں سے پیشتر اُسے چھوڑا تھا لیکن جہاں مذکورہ بالا حد تک دماغ کی غفلت اور غنودگی بیان کی گئی ہو وہاں یہ امر بھی قابل انکشاف ہے کہ دماغ میں جس کام کا نقش ہو جاتا ہے خواہ بیداری کی حالت ہو یا خواب کی دماغ کو تسکین اور جمعیت نہیں ہوتی جب تک کہ وہ اُس کام کو پورا نہ کرے مثلاً میں نے بار بار اُڑایا ہے کہ تحریر کے وقت کوئی شعر اور مسئلہ نظر لکھنا چاہتا ہوں دماغ نے زور مارا مگر یاد نہ آیا اور جب میں رات کو بچہ سو رہا تو وہ شعر از خود یاد آگیا یاد آنے ہی آنکھ کھل گئی سعا کا غزیر لکھ لیا۔ یا بسا اوقات یہ ہوا ہے کہ سونے کی حالت میں عمدہ عمدہ مضامین اور شعاریاں میں گزرے اور بیداری چھی طرح یاد ہے آزاد۔ سبحان اللہ۔ بھلا خواب کا ایک ہی حکم عموماً کیسے قائم رہ سکتا ہے ایک شخص اگر خواب میں کوئی فعل کرے تو یہ کب لازم آسکتا ہے کہ کل لوگ وہی فعل کریں یہ کلمہ تو ایسا ہے جیسے ایک حج یک چشم کے اجلاس میں ایک مقدمہ پیش ہوا اتفاق سے تین سبھی یک چشم یعنی کانے تھے صاحب حج نے مقدمہ دیکھ کر کیا مدعی بولای صاحب آپ نے اپنے یک چشموں کی کچھ بھی رعایت نہ کی فرمایا کہ سنو بھی میں تو عوام کو ایک ہی آنکھ دیکھتا ہوں۔

شاد۔ یہ تو کوئی اعتراض کا مقام نہ تھا مگر معلوم ہوا کہ آپ لطیفہ کہا جاتے تھے خیر۔ ہاں صاحب اب یہ فرمائیے کہ حرارت غریبی کیا شے ہے۔

جواب۔ حرارت غریبی ایک عجیب نعمت الہی ہے مجھے اسکی خوبیاں بیان نہیں سکتی ہیں جو شہ انسان کو گرمی و سردی کی آفتوں سے محفوظ رکھتی ہے یہی شہ ہے جس شہ کو انسان واسطے اپنی زندگی کے بخوبی عزیز رکھ سکتا ہے یہی شہ ہے ضعیف و رن رسیدہ لوگوں میں

غرض اس سے ہر قوم معاشرت شائستہ و آراستہ ہو۔ لوہ ہم خصت ہوتے ہیں اور بھی کام کرنا ہیں۔ جہانت بکام و فلک یار باد و جہان آفرینت نگار باد و یہ کلمہ حضرت نصرت ہوئے ہیں نے بکلمہ الما سور مجبور قلم اٹھا یا اور حکماء متقدمین و متاخرین کے خیالات کا لب لباب اٹھانا شروع کیا واللہ المستعان و علیہ التکلیف

بلبلو کسکو دکھائی ہو عروج پر وار

ہم بھی اس باغ میں تھی سروی آزاد کبھی

یا اللہ عجیب وہ زمانہ کمان ہر جبکہ ہندوستان میں (جسکو زبان قدیم کہتے ہیں) ورت کہتے ہیں) صحت و قوت جسمانی کا پایہ بڑھا ہوا تھا یہاں کی خداداد جرات و توانائی پر غیر ملکوں کی نگاہ حسرت سے پڑتی تھی اور کبھی یہ بات تسلیم نہ کی جاتی تھی کہ سولے باشندگان ہندوستان کوئی اور شخص کسی زمین کا جرات و بہادری کی صفاتوں میں اعلیٰ مرتبہ رکھتا ہے و جہ یہ کہ یہاں داون میں بنظر صیانت قومی وقعت کے ہمیشہ یہ خیال تھا کہ دیگر ممالک کے باشندے کسی جو ہر ذاتی میں ہم سے بڑھ نہ جائیں اور یہ خیال اس شدت سے قوم میں پھیلا ہوا تھا کہ واسطے حاصل کرنے فوق باہمی کے گویا اعضاے جسم میں خچ چلی جاتی تھی بیان کی تمام قوموں سے قطع نظر ایک قوم چھتری پرشجاعت بہادری۔ اور قوت جسمانی کا ایسا خاتمہ ہوا تھا کہ جنگ میں مان بلیے کہ عورت خاوند کو اور بہن بھائی کو خوشی و رخصت شمول دیتی تھی اور جب کبھی بیٹے اور عورت کی محبت میں ماخوذ ہو کر کوئی مرد معرکہ رزم میں جاتے کو مارے بے کرتا تھا اور عورتیں کتنی بھین چلو دیکھ لی مردانگی۔ یہ لوزانہ لباس اور بیٹھو پر۔ بین گھونگرت کاڑھ کر مردانہ لباس اور ہتھیار اور ہتھیو چھتری کے نام میں بٹہ نہ لگانے مار نیگے اور مرنیکے سے تمھاری تیج کا منہ چڑھ کے لے لیا بوسہ کبھی نہ آپ ہی دم دیکے بانگین میں سے چنانچہ اکل اور اودل کی جنگ میں عورتوں کے ظہار رسالت اور جوشش خون مردانگی کی یہی کیفیت گذری ہر بات یہ ہر قوم کی خلقت میں چہ مرد و چہ زن قدرت نے بہادری کو ٹکٹ کر کبریٰ تھی۔ ہندوستان میں شاید یہاں جہات سے بڑھ کر کوئی جنگ نہیں ہوئی جس پر ہندو دن نواز

سمقابلہ جانوں اور لوگوں کے یازنی جو سہبت کم ہوتا ہے کیونکہ مرد دھوڑنے آگنی ہستی سے
 اسکوفرسودہ اور رفتہ رفتہ کم کر دیا ہے اسلئے انہیں نسبت اور لوگوں کے زیادہ ترانگی صفات
 لازم ہے جو کچھ کہ ہے۔ مگر نہ وہ تان کے بوڑھے بالے اور جوان اس حرارت کی پہلی خوبی
 اور ذاتی صفات سے محض بجز ہین تا آنکہ وہ اسکی مطلق قدر اور پروا نہیں کرتے حرارت
 غریزی کی ٹھیک ثابت لیمپ سے ہے یعنی جب تک کہ لیمپ میں تیل ہوتا ہے تب ہی روشن
 رہتی ہے ورنہ وہ گل ہو جاتا ہے اور یا بخطر آگن آگ اور پانی کی حرارت اور اسکے انحراف سے
 چلتا رہتا ہے اسی طرح جب تک انسان میں حرارت غریزی قائم رہتی ہے تاکہ جانوں کا نکل
 اور کل اعضا و جوارح اپنا اپنا کام دیتے ہیں جب آگن کی آگ اور پانی تمام ہو جاتا ہے تو اسکی
 حرکت سکون کے ساتھ بدل ہو جاتی ہے اور جب انسان کی حرارت غریزی معدوم
 ہو جاتی ہے تو اسکی کوئی قوت کام نہیں دیتی بلکہ قوت کا نشان ہی باقی نہیں رہتا اور
 حرکات بنضیہ میں بھی غور آجاتا ہے اور اس سے حرکت سکون کی طاقت بھی زائل ہو جاتی ہے
 غذا شرب نوم بیداری حرکت سکون یعنی سہ ضروریہ جو انسانی ہستی کے ساتھ
 وابستہ ہیں حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی شے ہیں ہین اور حرارت بھی انکے ساتھ عمدہ سلوک
 کرتی ہے ورنہ وہ باہم لازم و ملزوم ہیں۔ مرنے کے وقت سے قبل جو شے جسم سے معدوم ہوتی ہے
 یہی حرارت ہے اور اسی کو اطباء اور حکماء بیمار کی نبض میں ڈھونڈتے ہیں جب تک سن
 عطیات الہی حرارت غریزی انسانی جسم میں اسقدر موجود رہتی ہے جسقدر کہ عطا ہوئی ہے
 کوئی عنصر کم و بیش نہیں ہوتا اور کوئی عارضہ پاس نہیں آتا لیکن چون ہی کہ اس میں کمی
 واقع ہوتی ہے کہ مختلف عوارض آکھیرتے ہیں گویا اس حرارت کا معدوم اور کم ہونا ہی
 بیمار ہے ہی بوڑھے اور سن آدمی تو خیر انہی عمر پوری کر لیتے ہیں اور اسلئے انکے اعضا میں
 ضعف آجاتا ہے اور یہ حرارت بھی صاف جواب دے جاتی ہے لیکن جانوں کا ضعف اور
 کمزور ہو جانا کیا معنی رکھتا ہے؟ اسی حرارت غریزی کا معدوم ہو جانا ہے۔ جوان لوگ کثرت
 کے ساتھ عیاشی۔ شراب خواری۔ شب بیداری۔ محنت و ریاضت۔ فاقہ کشی یا زیادہ چربی
 اور مختلف بد پرہیزیاں کرتے ہیں وہ اپنے جوش جوانی میں کسی ممنوع اور ضرر فعل کو خیال نہ

نہیں لاتے اور یہ جلالہ فعل ایسے ہیں کہ حرارت عزیز کی کو جڑ سے کھود دیتے ہیں پس غریب
 وہ نہایت ناتوان اور کم زور ہو کر دنیا سے چل بستے ہیں یا اگر زندہ رہے تو مردوں سے
 بدتر ہیں کیونکہ کھانسی زکام نزلہ گھٹیا فانیخ عمیر البصری سویر ہضمی رقت منی اور
 تمام امراض مہلک انکو گھیر لیتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریاں کھڑی ہو جاتی ہیں۔
 حرارت عزیز انسان کے تمام جسم میں خون کے ساتھ جاری و ساری ہوتی ہر
 کوئی عضو نہیں ہر جسم پر کا عمل ہوا و جس عضو میں یہ نہیں وہ بیکار محض ہر قدرت نے بڑی
 حکمت سے یہ قوت جسم میں قائم کی ہر اسکی حفاظت ہر ذی روح خصوصاً انسان پر واجب ہر
 کیونکہ جب ہی نہیں تو گویا کچھ بھی نہیں۔ خواہ کوئی سا سویم ہو جسم کو سویم لباس سے ڈھانکے
 رہیں بقدر ماضیہ مقوی اور نفیس غذائیں کھائیں پانی حتی الاسکان کم پین اور معاشرت
 و تدن میں حکیمانہ بناؤ رکھیں اعتدال سے کام لیں اور فراط و تفریط کو طبیعت میں دخل نہ دیں۔
 اگر سعدہ کی حرارت کم ہوگی تو رطوبت بڑھ جائیگی کھانا تحلیل نہ ہوگا اور دست آنے لگنے مختلف
 بیماریاں پیدا ہو جائیگی۔ اگر جگر کی حرارت کم ہوگی تو غذا عمدہ طور پر جزیرہ بدن نہ بنیگی اور نہ اس میں
 خون صالح کے پیدا کرنے کی صلاحیت آئیگی۔ قدرت نے دہائیوں کو قابل محنت مائے شاقہ شدائد
 زمین کو کھودنا فاقہ کرنا کڑی سی کڑی و صوب اور گرمی کی برداشت کرنا بھاری بوجھ اٹھانا
 اور شہرتوں کو دماغی محنت کے لائق بنایا ہر لیکن محنت کا اندازہ دونوں کی ذات پر سادی خیال
 کیا گیا ہر اگر یہ سمجھ لیا جائے کہ قدرت نے از روے عطیات کسی مخلوق کے ساتھ بلحاظ اسکی
 ہستی کے عمل نہیں کیا ہر تو ایسا سمجھنا بہت ہی مناسب ہر شلا شہریوں کے لیے مختلف عواض
 کے طالع بتلائے ہیں سویر ہضمی کے لیے چورن تیزاب سوڈا و ادرسہ کہ عرق یمون شراب
 شعور یا ادرسہ سہل کھانسی کے لیے اصل السوس پوست انار عناب طاقت کے لیے موئی
 تسلیوچن الاچی ورق طامر بار و قسم قسم کی چٹنیاں اور سوجوین۔ تو دہائیوں کے لیے بھی اُسے
 ایک ایسا طریقہ پیدا کیا ہر کہ مذکورہ بالا دواؤں کی کچھ ضرورت ہی نہیں یعنی شبانہ روزی
 محنت و ریاضت ہی ہضم طعام کے واسطے چورن اور کنبجین بلکہ اسیر اعظم کا حکم رکھتی ہر انکی
 اعتدالی قوت محنت کی وجہ سے اپنے مرکز کو نہیں چھوڑتی وہ ایسی کھلی ہوا میں دم لیتے ہیں

جس کے واسطے شہر کے بڑے بڑے امیر اور صاحب قدرت لوگ ترستے ہیں جس ہوا کی کہ
ہر نفس بکارت اور کٹے ہیں اور اسکو صحت بخش سمجھتے ہیں وہ ہوا دما تیون کو آٹھون پہر ہو جو ہر فی الجملہ
انکے لیے جنگل کی کھلی ہوا جو صحت بخش نفس اور مدد حیات ہر قدرتی ڈاکٹر ہے اور ہضم کے لیے بخن دو
آزاد۔ ارسیان یہ پنوار تو کہتے ہاں الاگر دما تیون کی فطرتی چالاکی اور دانشمندی کا شہر
تو کہیں نہ کیا سنو ہم کہیں ایک دما تی ہمیہ فروش دھوپ میں لکڑیوں کا گٹھا لیے جاتا تھا
چلتے چلتے تھک گیا اور دھوپ میں ہمیں ہو گیا غصہ میں اگر گٹھا ٹپک دیا اور کسا اس زندگی سے
اگر موت آجاتی تو بہتر تھا چنانچہ فوراً منشتہ موت حاضر ہوا بری صورت کا لانگ قوی ہیکل دیوار
بڑے بڑے دانت۔ خوفناک چہرہ۔ پوچھا کہ کیوں بلایا یہ ڈراؤنی صورت دیکھا ہمہ فروش
مارے ڈر کے سم گیا اور اپنی مصیبت بھول گیا دست بستہ عرض کی کہ یا حضرت یہ گٹھا اٹھا
و تیکے اسی واسطے اس دیرانہ میں یاد کیا آپ قدیم رفیق ہیں۔

جواب سنو سنو اب اگر تم یہ دلیل پیش کرو کہ برہنہ سر اور برہنہ جسم رہنے سے دما تیون کی
حرارت غریزی کیونکر قائم رہتی ہو اور شہر آتیون کو ستر کی کیونکر تاکید کی جاتی ہو دونوں شخصیت
اور صحت میں ساوی الاستحقاق ہیں تو یاد رکھنا چاہیے کہ اول تو بہ نسبت انونکے شہر ونگلی
آب ہوا ہمیشہ خراب اور بگڑی ہوئی ہوتی ہے شہر دن میں لوگوں کے سکانات بود باش نہایت
غلط ہوتے ہیں بسبب سٹرنے ہشیا سے قریب ازوال کے اجڑے ناقص ہوا میں ملکر جو ب
باریت امراض ہوتے ہیں ایسے شہر یون کو ستر کی ہر وقت ضرورت ہے دوم مقابلہ بات کے
شہر کی گلیوں اور کوچوں میں صاف و تازی ہوا کا گم گزر ہوا ہو گا کیونکہ ہوا کو بسبب تگلی
اور حائل ہونے عمارت و عملانات کے وسعت کے ساتھ گزر کرنے کو موقع نہیں ملتا وہی
اندرونی سٹری ہوئی ہو گھی رہتی ہے ایسے باشندگان شہر کو بدن کے تمام اعضا ستر ہو
رکھنا چاہیے سوم شہرانی محنت کے کم عادی ہوتے ہیں وہ درادور چلکر اپنے لگتے ہیں
جھت کے زینہ پر ایک دو بار چڑھنے اترنے سے انکا دم بھول جاتا ہے اس لحاظ سے
وہ محنت بالکل ہی نہیں کرتے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب تک انسان جسمانی محنت
ہو ریاضت نہ کر لگا رکھتا ہے وہ سب سے اسکو چھٹکارا نہ ملیگا دما تیون لوگ ہر وقت کام میں رہتے ہیں

اور انکے جسم سے عرق نکلتا تھا ہر عرق کا نکلنا جسم سے بدرجہا مفید اور قائم رکھنے والا
صحیح کا ہر جسمانی محنت دہاتیوں کے لیے شہریوں کی پوشاک سے زیادہ فائدہ بخش ہے
اس محنت کے سامنے کوئی خراب ہوا انکے بدن پر پڑا اثر نہیں ڈال سکتی اور چونکہ محنت
توت ہر اور قوت صحت ایسے دہاتیوں کی عرفانی قدرتی آب گوشت کی طرح کسی حالت میں
مضر نہیں۔ فی الجملہ حرارت عزیز می ایک ایسی شے ہے کہ بدون اسکے انسان کی زندگی
درحقیقت کوئی زندگی نہیں ہے اس نعمت بے بہا کی قدر جسم پر زندگی کا دار مدار ہے انسان
پر واجب ہے اور یہ حرارت شہریوں کے جسم میں لطیف و نفیس غذا اور حکیمانہ لباس کے
استعمال سے قائم رہ سکتی ہے اور دہاتیوں کو گرمی سی گرمی محنت و ریاضت سے۔
شاد۔ کس موسم میں کیا کیا کھانا چاہیے اور ہماری پوشاک کیسی ہو ہم کس قاعدہ کے
برتاؤ سے صحیح المزاج رہیں اور کیونکر ہر کم و عوام حکیمانہ خیالات کا آدمی کہیں۔

جواب۔ چونکہ آپ کے خیالات خلط ملط اور غت ربودہ ہیں ایسے ہر ایک کا جواب بھی
معمول امر کب ہو گا سنیے ثقیل اور روغنی اور لعاب دار غذا بجا ہے پرورش جسم انسانی کے
اسکو سست کر دیتی ہے اور یہ غذائیں بدقت ہضم ہوتی ہیں خصوصاً روغنی غذاؤں کا ہضم
ہونا بہت مشکل ہے روغن کا خاصہ ہے کہ پیاس زیادہ لاتا ہے اور آدمی پانی پیتا ہے مگر پیاس
غرو نہیں ہوتی اول تو کثرت آب سے معدہ میں ضعف پیدا ہوتا ہے دوم روغن اور اسلک
سمیت لائے ہیں وہابی موسم میں اسی قسم کی غذاؤں کا مادہ زہر کا مادہ ہو جاتا ہے۔
تیل اور گھی کا ترشہ کا غذا پانی میں نہیں گلتا اسی طرح مرغن غذا کو رطوبت معدہ یا تو
گلا ہی نہیں سکتی یا دیر میں گلاتی ہے اور اگرچہ وہ اپنا فعل پورا کرتی ہے مگر عوام کے اسکے
امکان سے باہر ہے اس میں مجبوری ہے گو بعض آدمیوں کی بھوک اور قوت ہاضمہ کی وجہ سے
ایسی امید کی جاتی ہے کہ زیادہ تر چرب غذائیں ہضم کر لیتے ہیں لیکن وہابی موسم میں انکے
معدہ میں اور سور ہضمی کی ساری قلعی کھل جاتی ہے۔ ثقیل اور روغنی غذاؤں سے خون
صاف پیدا نہیں ہوتا اور درحقیقت ایسی غذاؤں میں کوئی حقیقی مزہ نہیں ہے کھانے
والوں کو جو کچھ مزہ ملتا ہے وہ صرف عادت کا خاصہ ہے۔ انسانی خیر سادہ اور یک غذا کو پسند کرتا ہے۔

غذا کا پہلا اصول یہ ہے کہ وقت مقررہ پر ملے ہرگز ایک منٹ بھی نہ چو کہ جس قدر وقت غذا کا لہجہ چائیکا اتنی ہی ایذا اور تکلیف ہوگی عمرہ وقت غذا کا آٹھ بجے صبح اور آٹھ بجے شام ہر ایک انگریز کا ذکر ہے کہ وہ دنیا کے سارے کاموں کو ترک کر کے وقت مقررہ پر غذا کھاتا تھا تا کہ اس نے باورچی سے کہا کہ صاحب ولایت جاتا ہے اب واپس نہ آئیگا اتنی مدت یہاں رہا مگر مجھے کوئی خدمت نہ بن پڑی میں آرزو کرتا ہوں کہ تو آج غذا کا وقت ٹال دے لیکن یہ کہ صاحب وقت پر غذا نہ پانے سے بیمار ہوا اور پھر مین علاج کروا کر باورچی نے منظور کیا اور جو وقت کہ صاحب کے غذا کھانے کا تھا اس وقت باورچی نہ روشن کیا صاحب نے کہا کہ باورچی کھانا لاؤ وقت جاتا ہے اس نے عرض کیا کہ حضور آج صبح سے سر میں درد ہو رہا ہے اس لیے وقفہ ہوا اب تیار کرتا ہوں صاحب نے خمیر اٹھا کر تھوڑا سا پی لیا اور کہا وہ اب کچھ چڑا زمین رات کے آٹھ بجے کھانا کھائیگا ڈاکٹر ناوم ہوا اور صاحب سے حقیقت بیان کی۔

چندر روز تک بغیر کھائے آدمی مر نہیں سکتا لیکن ضعیف پس ہو جاتا ہے چنانچہ ذکر ہے کہ ڈاکٹر ٹیٹر صاحب نے تجربہ کے طور پر چالیس روز تک مطلق نہ کھایا وہ زندہ رہے مگر بسبب ضعف کے مڑوون سے بدتر کئی مہینوں میں بحالت اصلی پہونچے۔

کھٹیا گیدون کسی قدر ثقیل اور طبعی المضمر ہوتا ہے اس لیے سفید اعلیٰ گیون کی روٹی کھانا چاہیے۔ انسان کی خاص غذا بقولات ہیں اور تمام اناج اور ترکاری بقولات میں داخل ہیں اس لیے نسبت غذائے حیوانی کے غذائے نباتی انسان کو زیادہ مفید اور حافظ صحت ہے۔ ضعیف المعده کو کثرت کے ساتھ پیاز۔ بلیک۔ امرود۔ مرج سرخ۔ قلفاش یعنی اردی۔ باسیا یعنی بھنڈی وال ماش نہایت مضور و ثقیل ہیں البتہ انوطاقت بڑھاتا ہے اور چندان ثقیل بھی نہیں گوکہ ضعیف المعده کو بعض وقت ثقل کرتا ہے مگر غلط منی ہے اور بعض امراض اہل ہنر میں حرارت لاتا ہے۔ کچا اور گدراور پٹرا ہوا خوا کہ مصحح اور رسول امراض شدیدہ ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم ہوا انکو تو بوز مفید ہے۔ بعض لوگ ناواقفیت سے کہتے ہیں کہ مرد کا کھانا عورت کا نہانا بڑی ہے یعنی مرد کو ہر قدر جلد کھانے سے فارغ ہو جانا چاہیے جس قدر عجلت سے عورت نہا لیتی ہے مگر یہ قول صریح غلط ہے کھانا

جس قدر سہولت و اطمینان سے کھایا جائے میسر ہو کہ گوشت اور دانت سے خوب
باریک پسین اور بچہ سہولت سے حلق میں اتار دین اور یہ بھی واضح رہے کہ باسی یعنی
شیشہ کھانا مضر صحت ہو وہ بسبب دیر پانی کے ٹپرتا ہوا ہو اور ٹپرتا ہوا کسی چیز کا کیا اصل
عمدگی اور طاقت چیز کی عمدہ دم ہو جاتی ہو اور وجہ ٹپرتا جانے کی یہی ہو کہ اصلی عمدگی
نہی ہو اور ایک گونہ آئین ہیت آجاتی ہو پس باسی کھانے کے مقابل فائدہ اولیٰ ہے۔

دودھ والی عورت کو غذا سے بنائی نافع ہو نہ کہ حیوانی اور تمام دودھوں میں شیر گاؤ
اولیٰ درجہ پر ہے۔ عورت کے دودھ اور گدھی کے دودھ کے مزاج میں نہایت قربت ہے۔
بالائی زیادہ ثقیل ہوتی ہے۔ لیکن تازہ عمدہ چیز ہو لیکن رکھے رہنے سے مضر صحت ہوتا ہے
گوشت سے بڑھ کر حکما کے خیال میں کوئی اصل غذا نہیں ہو مگر بکری یا بھینس
اچھی گھاس اور عمدہ دانہ کھلایا جائے لاغر و ضعیف ہو ورنہ صحت کو ضرر ہو اگر عمدہ گوشت
بہم نہ پہنچے تو اغذیہ بنائیہ پر اکتفا کرنا بہتر ہو نسبت ریاست انگریزی کے رجوارڈ
میں گوشت عمدہ ہوتا ہے اور ہمیں گوشت کھانا مناسب ہو بشرطیکہ نہ بھی طور پر اس سے
نفرت نہ ہو کیونکہ بکریوں اور بھینسوں کو غذا خوب کھلائی جاتی ہے اور احتیاط بہر قسم عمل
میں آتی ہے۔ کشمیر کے دنبوں کا گوشت اعلیٰ درجہ کا سفوی اور بڑا ذائقہ ہوتا ہے قیمہ اور کوفت
بہ نسبت قلب کے ثقیل ہوتا ہے کیونکہ چپا یا گرم جاتا ہے۔ شوربایا بخنی نہایت سریع المضر
مچھلی کی تاثیر مختلف ہو کہیں اچھی ہوتی ہو کہیں خراب مگر تازی مچھلی کا کھانا اچھا ہے
اور مچھلی میں ترکاری یا مصالحہ مختلف نہ ڈالنا چاہیے۔ نمک عمدہ چیز ہے کہ غذا کے
ذائقہ کو بھی درست کرتا ہے اور کھانے کو پکا تا بھی ہے اور ماضی طعام واقعہ بار بوقاقل فساد
اور سفوی و مصفیٰ ہے۔ بخین مصالح سے نمک ہر غذا کے سکین میں ڈالا جاتا ہے۔ غذائے
خام اور سوختہ ہمزہ اور مضر ہوتی ہے۔ گوشت بریان سفوی ہوتا ہے شوربادار گوشت
میں سب طاقت گوشت کی شوربا میں آجاتی ہے اور بوٹی میں کچھ نہیں رہتا۔ ترکاری
پڑا ہوا گوشت زیادہ تر مفید ہے کیونکہ جامع غذا ہے حیوانی و نباتی ہے اور ترکاری گوشت کی
اصلاح کرتی ہے۔ بقدر خواہش غذا کھانے سے سو بہ مضمیٰ اور سو بہ مضمیٰ سے بیماری پیدا ہوتی

شستی و کمزوری و قصیر العمری زیادت خورش سے ہوتی ہے نہ چند دن بخور کو دانت برائی
 نہ چند انکھ از ضعف جانت بر آید نہ جو لوگ اپنی دانست میں کسی قدر غذا کے شستی تھے ہیں وہ
 مذکورہ بالا تمام برائیوں اور بیماریوں سے بچتے ہیں۔ سو ہر مرضی میں ایک دو دن فاقہ کرنا سب سے
 مسلمانوں کے روزہ اور ہندؤں کے برت نہایت مفید ہوں اگر وہ شب کو تر اور بقوی ثقیل
 غذائیں اناب شتاب نہ کھایا کریں۔ دونوں وقت کی غذا میں کم از کم چھ گھنٹے کا فاصلہ ہونا چاہیے
 حکما اور علما اور مہربان سلطنت اور مصنفین کو ایک وقت کے کھانے کی مقدار دوسرے
 وقت سے کم ہونا چاہیے تاکہ ان کے اشغال میں فتور واقع نہ ہو کھانیسے چار گھنٹے بعد نہ چاہیے فوراً نہ کھائے
 خون میں جب آب اشیا کی کمی ہوتی ہے تو پیاس معلوم ہوتی ہے پانی پینے کے لیے صاف
 ہونا چاہیے اکثر کنوؤں کا پانی کھاری اور خراب ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ مدت سے اشیاے مادی
 اور غلاطت پیشاب وغیرہ سڑ کر بذریعہ مسامات ارضی جذب آب ہو جاتی ہیں یہ قطر پانی ہے
 عمدہ ہوتا ہے پانی زندگی ہے اور عین تحلیل و ہضم غذا عمدہ پانی میں استخراج بخالت اور
 ہوا سے فاسد کا نہیں ہوتا بعد المانع اور کشیر البحر پانی پانی عمدہ ہوتا ہے۔ ریتی اور سنگریزہ کی
 زمین اور پہاڑوں کا پانی مفید ہے حکما نے بحر و نخل واقع افریقہ و کنکابی کا پانی اچھا بتلایا کہ
 اب لا کد نل نالاب و حوض وغیرہ کے مضر صحت ہے۔ دال اور زرکاری کو جلد گلا دینے والا پانی
 عمدہ ہوتا ہے مقلط یا جو شیدہ پانی پینا چاہیے۔ سوڈا و اٹر بھی بہت ماضم شہری لیکن کثرت اشکی
 مضر ہے۔ برف کو لوگ گرم تیلے میں مگر وہ گرم نہیں ہے برف جب پیٹ میں پہنچتی ہے تو جسم کی گرمی
 کو اپنے میں لے لیتی ہے اور جسم سرد ہو جاتا ہے بعد جب وہ گرمی چھوڑتی ہے تو بدن میں حرارت
 محسوس ہوتی ہے اگر برف تھوڑی مقدار میں بار بار دی جائے حتی کہ پیشاب ایک بار جسم سے
 خارج ہو جائے تو گرمی نہ معلوم ہو کیونکہ تھوڑی تھوڑی برف بہت بچ کر گرمی کو گھنچ لیکر لڑتی ہے چھوڑ دینا
 وقت اسے نہ ملے گا کہ در برف اندر پہنچ جائیگی پھر وہ آپس میں خلط ملاط ہو کر بجائے اس کے گرمی
 کو چھوڑے اور اپنی گرمی جسم سے جذب کر لے گی اور جسم میں سردی آجائے گی اور وہ گرمی جو آستے
 لے لی ہے جب پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گی تو پھر گرمی ہرگز محسوس نہ ہوگی۔
 غسل کا دستور روزمرہ رہنا چاہیے کیونکہ غسل سے کلفت بدن دور ہوتی ہے اور بدن

صاف ہو جاتا ہے، پیاری پاس بنیں آتی بدن میں پھرتی رہتی ہر گریون میں دو دفعہ اور جارون میں ایک دفعہ ضرور نہنا چاہیے۔ حکماء ہند نے مذہبی طور پر نہنا لازمی قرار دیا ہے اسی واسطے کہ اس سے تمام نکان دور ہو جاتا ہے۔ گریون میں آب سرد اور سردی میں آب گرم سے نہنا مفید ہے غسل سے جسم لطیف اور صاف رہتا ہے کثافت دور ہوتی ہے ورنہ کثافت سے بدبو جسم میں آتی ہے اور کثافت و خشیوں کی عادت ہے لطافت کو نہ صرف انسان بلکہ خدا دوست رکھتا ہے چنانچہ اللہ کا کلام ہے ان اللہ یحب المطہرین۔

مکان سونے کا خوب صاف اور ہوادار ہو اور اسکے نزدیک کسی قسم کی بدبو نہ ہو و ہوادار مکان میں سونا نہایت خطرناک ہے شبنم میں بھی سونا مضر ہے۔ سونے کی حالت میں منہ کھلا رہنا نہ چاہیے اور سر ہانا کسی قدر اونچا ہو دس بجے رات کے سونا اور چار بجے بیدار ہونا اچھا ہے۔ برہنہ سر اور برہنہ بدن پلنگ سے نہ اٹھیں اور نہ فوراً اٹھنا چاہئے۔ بیدار ہونے کے بعد کسی قدر توقف بستر پر روا ہے تاکہ ہوش و حواس اور قوائے دماغی اپنی اپنی جگہ پر قائم ہو جائیں بعدہ ضروریات سے فارغ ہوں اور ہوا کھانے کو گرم و وسیع و پر فضا میدان یا باغ آگین چمن اور گلزار میں نکل جائیں اگر کچھ بھی میسر نہ ہو تو بالا خانہ کی چھت ہی پر ایک گھنٹہ ٹھہریں جب ہوا سے دماغ اور دل اور تمام قوی کو تازگی اور فرحت حاصل ہو چکے تو پھر اپنے کاروبار میں مصروف ہوں صبح کا کام بہ نسبت اور وقتوں کے اچھا ہوتا ہے کیونکہ کل اعضا میں تازگی و قوت آجاتی ہے۔ بروقت طلوع آفتاب جانداروں میں آثار حیات نمایاں ہو جاتے ہیں اور اپنے اپنے مکانوں اور آشیانوں سے نکلتے ہیں اور حسب قدر طلوع بڑھتا جاتا ہے جانداروں کی حرکت تھوڑی ہوتی جاتی ہے لیکن جیسا آفتاب وسط الساسے مائل بغروب ہوتا ہے تو حرکات میں نقصاں اور سکون آتا جاتا ہے حتیٰ کہ ہنگام غروب سب جاندار اپنے اپنے ماسن اور سکن میں چلے جاتے ہیں۔ یہ کل حرکات و سکون تاثیرات آفتاب سے تصور کیا جاتی ہیں۔

علی الصباح پیادہ پاٹلنا۔ کسی مہذب کھیل میں دوڑنا کو نہ۔ سیاضت کرنا قوی کو مضبوط کرتا ہے اور بدن میں جستی و جاہلی لاتا ہے اور سوفت کا غور و فکر علوم السیات طبیعیات۔ فلسفہ وغیرہ میں عقل انسانی کی ترقی کا باعث ہوتا ہے طلباء کے لیے یہ وقت

قدرتی نسبت پر جس سے زیادہ عمدہ کوئی وقت نہیں ہے۔ برسات اور سرما میں سر اور سینہ کو دھوٹھانگے رہیں کیونکہ موسمی ہوا میں مرطوب چلتی ہیں لیکن حار مزاج والوں کو کسی قدر آسائش و دماغ بھی ملحوظ رہنا چاہیے۔ ایک گھنٹے کا قیلولہ مناسب ہے تاکہ غذا انہی جگہ پر پہنچ جائے۔ کھانا کھا کر فوراً چائنا یا دوڑنا یا سوار ہونا یا سونہا یا جسمانی و روحانی ریاضت کرنا نہایت مضر اور خطرناک ہے۔

قبل از طعام یا وقت طعام استعمال شراب ہرگز نافع نہیں ہے شراب سے جو شہتا محسوس ہوتی ہے۔ یہ اصلی اشتہا نہیں ہے بلکہ اگر بعد طعام گاہ و ایک پیالے پی لیا کرین تو کچھ مضائقہ نہیں مگر بشرط یہ کہ شراب عمدہ اور سقوی و مفرح ہونے کہ ہندوستانی خراب شراب صاحبان انگریز شراب بکثرت پیتے ہیں یہ دلیل ہمارے لیے کافی نہیں کیونکہ اول تو وہ بچپن سے اسکے عادی ہوتے ہیں دوم سردیر ملک کے باشندے ہیں تاہم وہ شراب فائدہ اٹھاتے ہیں یعنی سخت خوب کرتے ہیں بخلاف ہمارے ملک والوں کے کہ جہاں شراب منع سے لگی کر وہ جامہ سے باہر نکل پڑے اگر کوئی مذہب جنسلمیں ہیں تو فوراً سوچیں اور جو کوئی تنک طرف صاحب ہیں تو بک جھک اور دن کا فساد میں رسوائی حاصل کر نیکی بہر حال ہندوستانیوں کے حق میں جبکہ وہ حکیمانہ خیالات نہیں رکھتے شراب ہرگز نافع نہیں ہے۔ پوشاک صاف اور اجلی ہونا چاہیے خواہ کپڑا قیمتی ہو یا وسط درجہ کا۔ کیونکہ صاف اور آجلی کپڑوں سے دماغ کو راحت اور فرحت ہوتی ہے اور دماغ ہمیشہ عمدگی پسند کرتا ہے جب دماغ کو ہر وقت صفائی و عمدگی سے راحت پہنچیں گی تو بالضرور عمدہ خیال اور خوش آئند مطالب پیدا کر لیا مکمل اور خراب شہوانا مطبوع حال سے اسکو ہمیشہ نفرت رہتی ہے جب انسان کی نظر کسی خراب چیز پر پڑتی ہے تو دماغ فوراً حکم دیتا ہے کہ اٹھیں اس چیز کو نہ دیکھیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو اس ظاہر ہی شلائناک کان زبان چشم وغیرہ خوشبو اور آواز اور خالقہ اور نیک منظر چیز کا اثر فوراً دماغ کو پہنچاتے ہیں۔ پاکیزہ پوشاک سے عقل و فکر بھی تیز ہوتی ہے اور ارواٹ ہوا کے کثیر البغیر سے امن رہتی ہے اور اس پر نسبت غریب آدمی کے کسی سبب سے تیز فہم و رد میں ہوتا ہے کہ وہ عمدہ پوشاک پہنتا ہے اور اشیاء کو اسکی نظر سے گذرنے میں



**THIS EBOOK IS DOWNLOADED FROM
SHAAHISHAYARI.COM**

**LARGEST COLLECTION OF URDU
SHERS, GHAZALS, NAZMS AND EBOOKS.**

اور بے شک یہ ایسا ستیج قیامت انگیز سرکہ گذرا ہو کہ تواریخ دنیا میں نظیر نہیں۔

آریہ ورث کی پُرانی قوموں میں خاندانی عزت کی بقا اور آباؤی ناموری کے ثبات کا بڑا خیال تھا اس لیے وہ کسی قوم کی ترقی کو خواہ کوئی فن ہوائی حکیمانہ اور مردانہ کوششوں سے موجودہ حالت پر فوق نہ لیجائے وہی یقین اور خاص کر قوت و نہت اور جوانمردی پر مبنی ہوئی یقین انکا ہمیشہ یہ خیال تھا کہ خواہ کچھ ہو میں کو ہر ایک قوم پر ترجیح رہے اور فی الواقع کسی قوم کا قدم آگے نہ بڑھنے پاتا تھا۔ کتنی دفعہ پرس رام نے قوموں کے اتھ سے سلطنت چھین کر برہمنوں کو دی لیکن چونکہ اس قوم میں صلاحیت ملک داری و ذاتی مردانگی نہ تھی کیونکہ وہ ہمیشہ عبادت ریاضت۔ اور نفس کشی میں مصروف رہتی یقین اس لیے ہر دفعہ چھوٹ کر مار مار کر سلطنت چھین لی اور خود زندہ نایا کیے۔

جب لکشمں جی کو رام دتار میں وقت محاربہ عظیم لکشا شکتی لگی اور بہوش ہو کر گرے تو ہوانہ ولا اور بیتوڑ طیب لکشا سمجیوں نے کسی پہاڑ پر پہونچے چھین کر و گندھریان حاج کو قتل کیا نہارا کوس کی دوری سے سمجیوں کے پہاڑ کو بیچ ذہن سے اٹھا کر آنا جس کی طرح لے اڑے اور چانا کہ جلد پہونچیں لیکن طوفان بالآخر کے شور قیامت انگیز سے بھر تہ نے جاننا کوئی راجھس آتا ہی جو دسرتھ پوری کو تباہ کر دیکھا اس لیے انھوں نے بان کھینچ کر مارا کہ آسمان تھرا گیا ہنوت بجرنگی رام رام کہتے ہوئے زمین پر گرے اور سخت سرد ہوئے کہ اب کیا کرنا چاہیے صبح قریب ہی آفتاب نکلا چاہتا ہی اگر طلوع شمس ہو گیا تو سمجیوں نے اثر ہو جائیگی آخر آفتاب کو مع اس کے دوزخ تاب کروں کے کھینچ کر سمٹھ میں رکھ لیا تاکہ ایک شب قائم رہے پھر تھ نے رام رام کا شب بدنگر غور کیا تو معلوم ہوا کہ کوئی رام بھگت ہی سر اسیمہ دورے اور لے دیکھا کہ تنوان ہین افسوس کیا اور نصیب اعدا لکشمں کی کیفیت زار سنی کہا کچھ غم نہیں اگر تم لنگڑے ہو گئے میں ابھی اپنے تیر پر بٹھا کر لکرون میں پھینکتا ہوں۔ یہ وہ ذکر ہے جب کہ تنوان جرمی سمجیوں کا پہاڑ اٹھا کر لیے آئے تھے۔ چنانچہ مع کوہ سمجیوں بان پر بٹھا کر رن میں پھینکا تو خبر زدوں میں آمو جو د ہوئے سمجیوں مورے لکشمں کو بہوش آیا اور صبح ہوئے تنوان نے آفتاب اگل ویا رت کی جگہ دن روشن ہو گیا۔ یہ ادنیٰ ذکر ایک شخص کا ہی جو کوئی بار

پوشاک محافظ جسم ہر اور معمول ہواؤں اور یوں لپٹ سے بچاتی ہر حرارت غریزی کی چھٹا کرتی ہر دوران خون بخوبی ہوتا ہے۔ سمات جسم ہوا سے محفوظ رکھتا رہتے ہیں غریزہ آتا رہتا ہے۔ بیرونی گرمی و سردی صحت ہوا کی کمی و بیشی و تبدیلی ہر کپڑا ایسا ہونا چاہیے کہ ہر قسم کی ہوا سے محفوظ رکھے عموماً عقلا و بنیاد اور موٹے کپڑے کی پوشاک عمدہ قرار دیتے ہیں بہ نسبت ان کپڑوں کی پوشاک کے جو مگر می کا جالا اور پردہ چشم خیال کیا جاتا ہے مثلاً اوصی تن زیب چکن جالی لوٹ ڈور یا لمبل وغیرہ۔

گرمی میں سوئی اور سردی میں ادنی یا نیچی پوشاک ہونا چاہیے۔ بچوں کا سارا جسم ڈھکا رہنا چاہیے نہ کہ صرف اوپر کا دھڑ موسم سرما کی پوشاک جلد تبدیل کرین اور اسکے لیے ستمبر کا مینا سوزن ہر اور سرما کی پوشاک بدیا اور اسکے لیے اپریل کا مینا مناسب۔ سردی میں سیاہ پارچہ اور گرمی میں سفید استعمال میں لانا چاہیے کیونکہ کالی چیز پر گرمی کا زیادہ اثر ہوتا ہے اور سفید پر کم ہر چند یہ عقلا بالاتفاق ستر عورت کو ضروری جانتے ہیں لیکن چست اور ڈھیلی پوشاک میں اختلاف آتا ہے ایک گروہ ڈھیلی پوشاک کو اس لیے پسند کرتا ہے کہ بدن آرام سے رہتا ہو نشو و نما جسم کا بخوبی ہوتا ہے فربہی اور تنومندی میں مزاحمت نہیں ہوتی اور ڈھیلے لباس میں علامت خمیری ہر تنگ چست کپڑا اپنی صحت ہر تنفس میں وقت ہوتی ہے اور خون بھی بخوبی صاف نہیں ہوتا غیر مصفی خون اعضا میں پہونچ کر ان کی پرورش میں فتور ڈالتا ہے۔ کم کمر باندھنے سے جگر پر دباؤ پڑتا ہے اور مختلف امراض جگر سے اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ دوسرا گروہ کہتا ہے کہ چست و تنگ پوشاک سے سستی و کالہلی مزاج میں نہیں آتی بدن سڈول رہتا ہے اور طبیعت چست و چالاک نہیں رہتی ہر اور چست پوشاک دلیل کفایت شعاری بھی ہے۔ ممالک ارجیو مان کی عورتیں ناف کے تلے لنگ ڈھیلے باندھتی ہیں اس سبب ان کے پیٹ بڑھ جاتے ہیں علیٰ غلہ ناموزون اور آرام بخش محرم سے پستان بھی حد سے زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ یورپ کی لیدیاں ہمیشہ تنگ چست لباس کو پسند کرتی ہیں تاکہ بدن میں بھرتی اور تیزی قائم رہے پوشاک میں عطریات کا ہونا بھی مفید صحت ہے کہ کمر کے کواٹے بند کر کے نہ ہونا چاہیے خواہ کوئی سا سوئم ہو

الذیہ سردی میں مجبوری ہے تاہم کمہ میں روشندان اور درجیوں کا ہونا ضروری ہے تاکہ نازی ہوا ہر وقت آتی رہے۔ اور کاشش خواہ گاہ ایسے موقع پر ہو کہ چاندنی پر نظر پڑتی رہے کیونکہ ماہتاب سے دماغ اور دل پر بزرگوں جس چشم کے عمدہ اثر مرتب ہوتا ہے۔ مکان بود باش خوب صاف اور پاکیزہ ہونا چاہیے اور آسین ہوا کی بخوبی آمد و رفت رہے گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم رکھنا چاہیے مکان کے اندر بہر ہوا اشیا پر یا پانی کا گڑھا جس میں مختلف اشیا رڈال دی جاتی ہیں شگلار وٹی کے ٹکڑے لگے ہوئی وال ترکاری گھوٹے کی لیڈ کوڑا کرکٹ وغیرہ ہونا چاہیے کیونکہ جب یہ اشیا طہارت میں تو ہوا کو خراب و ناقص کرتی ہیں سفیدی چونہ یا سنی کی بھی ہونا ہر سال ضرور ہے اور وہابی موسم خصوصاً برسات میں گندھاک اور لوہان دوسرے چوتھے روز گھر میں جلانا مناسب ہے اس کے دھوئیں سے ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

سونے اور بیٹھنے کی جگہ ہر ایک شخص کے لیے کم از کم تین سو مکعب فیٹ ہونا چاہیے حتیٰ الامکان مکان بلند جگہ اور بلند زمین پر ہونا ضرور ہے کیونکہ پست زمین ہمیشہ مرطوب ہوتی ہے اور حشرات الارض کا مادہ اس میں ہر شب میں ایسی جگہ مرطوبت زیادہ ہو جاتی ہے اور ہوا کو خراب کرتی ہے۔ نیا بنا ہوا مکان چند روز تک خالی چھوڑ دینا جب خوب خشک ہو جائے اور ہوا اس کے بخارات اور حرارت کو صاف کر چکے اس وقت بسہوت آباد ہوں مکان میں روشنی کے آنے کا بھی التزام بخوبی ہو یعنی کھڑکیاں اور روشندان بعد از مناسب رکھے جائیں کنواں اور پانخانہ اور اصبیل وغیرہ مکان سے علیحدہ ہونا چاہیے دیواروں پر اسٹرکاری یا لیس ضرور چاہیے پر اسے یکمتر لمکان پر نیا دھونسل بنانا نہایت مضر صحت ہے آبادی کے نہایت قریب کثرت سے باغات اور جنگل کا ہونا محل صحت ہے اور چھان تک ممکن ہو مکان بود باش میدان اور وسیع جگہ میں ہونا نہ کہ تنہا اور بند رہنے کی گنج گلیوں میں جہاں روشنی اور ہوا کا مطلق یار نہیں۔

شاد۔ ریاضت کے کیا فائدے ہیں۔

آزاد۔ ذریعہ تھمرے ہوئے۔ مجھے بھی ایک ننھی سی بات کہنا ہے۔ ایک طریق میں ۱۲

چلے جاتے تھے اتفاق سے ایک چھٹی ہوئی میسوالی چمک کر بولی۔ اسی بو کو نگار محنت
 گردن شب و داتا۔ سیتا رام را دھاکرشن۔ ظریف نے جواب دیا ناہنگ و جب بولنے لگی
 جواب محنت کرنے سے جسم میں پھرتی اور چستی رہتی ہر اور اعضا قوی ہوتے ہیں
 محنت سے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات جسم سے خارج ہوتے ہیں لیکن جب انسان
 سوتا ہے تو بجاے ذرات بد کو خون سے بذریعہ اشیائے غذائی نئے ذرات قائم ہو جاتے
 ہیں۔ ایسے نہ صرف زیادہ محنت کرنا چاہیے اور نہ بیدار رہنا۔ کیونکہ اس صورت میں ذرات
 کا اخراج کم ہوتا رہیگا اور جدید ذرات قائم نہ ہو سکیں گے اور جب موجودہ ذرات میں رفتہ رفتہ
 کمی ہوتی رہی تو انسان بالضرور لاعز و کفیف ہو جائیگا اور جلد دنیا سے کوچ کر جائیگا یہ ذرات
 کیا ہیں وہی غذائی اشیاء کا جو ہر مین جو جز بدن ہو کر شریں مین طاقت ہو چکا ہے۔
 اور اسی جوہر کو طاقت کہتے ہیں۔ زیادہ محنت اور زیادہ بیداری اور کم خورشی سے
 بہت جلد انسان مر جاتا ہے کیونکہ اسکے ذرات ہر وقت کم ہوتے جاتے ہیں۔ البتہ جو لوگ
 کہ بالکل محنت نہیں کرتے اور اچھی اچھی غذائیں کھاتے ہیں انکے جسم میں ذرات زیادہ
 پیدا ہوتے ہیں اور بوجہ عدم اخراج انکا جسم نہایت موٹا اور ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ
 ہر شخص بجاے خواہش سیٹھ ناختورام بن جاتا ہے اور مرمرون کا تھیلہ کھاتا ہے کیونکہ وہ
 کمزور ہوتا ہے۔ بدن میں ذرات کی تبدیلیوں اور آکسیجن کے جذب و کاربونک ایسڈ کے
 اخراج سے انسان نشوونما اور صحت پاتا ہے اور حرارت عزیز می قائم رہتی ہے حکما کہتے ہیں
 کہ جوع تمھارا جسم ہو وہ دو مینے بعد نہ ریگنا نیا جسم قائم ہو جائیگا اور پہلا فنا پائیگا۔ بیشک
 ریاضت جسمانی و دماغی سے قوائے جسمانی و دماغی مضبوط ہوتے ہیں اور ترقی پاتے
 ہیں سستی و آرام سے جسم کے باوی اور مائی فضلات تحلیل نہیں ہوتے اور جسم کا ہل
 ہو جاتا ہے جسمانی محنت نہ کرنے سے جس طرح سست ہو جاتا ہے اسی طرح دماغی ریاضت
 نہ کرنے سے قوائے عقل کند اور ذہن ناقص ہو جاتا ہے مشق اور ریاضت سے ہمیشہ
 طاقتوں کو استحکام اور ترقی رہتی ہے اسی لیے سرکاری فوجوں سے قواعد پریٹ
 یہ جاتی ہے تاکہ بیکار بیٹھے بیٹھے وہ سست اور کال لال ہو جاتے ہیں جب انسان کسی کام کے لیے

حرکت کرتا ہے تو اعضا کے خارجی فضائات فرمودہ ہو کر بالضرور بدن سے علیحدہ ہو جاتے ہیں حکمانے ورزش اور ریاضت انسان کی صحت قائم رکھنے والی نہایت ضروری چیز بیان کی ہے جو لوگ کہ ورزش نہیں کرتے اور آرام کے عادی ہیں وہ گویا نشوونما پانا اور قوی کا مضبوط ہونا نہیں جاتے۔ ہندوستان میں آرام طلبی اور عیش کا رواج کثرت سے ہے یہاں والے ہمیشہ دولت کی آرزو اس واسطے کرتے ہیں کہ عیش و آرام میں بسر کریں لیکن ممالک یورپ کے رہنے والے محنت کو دولت سمجھتے ہیں اور محنت ہی سے دولت پیدا کرتے ہیں عیش و آرام انکی نظر میں مقررہ حد سے زیادہ انسان کے حق میں ایک ایسی چیز ہے جس سے انسانی صفات انسانی خوبیاں اور انسانی ہستی کے مزے جاتے رہتے ہیں ہمارے ملک والے آرام کے یہاں تک عادی ہیں کہ حتی الامکان کھوڑے کی سواری پسند نہیں کرتے بات یہ ہے کہ اس سواری میں بدن کو کسی قدر ریاضت میں رکھنا پڑتا ہے اور یہ سواری سپاہیاں اور شجاعانہ سواری ہے وہ لوگ توفیق ٹھٹھم تام جام اور تھو وغیرہ میں بیٹھنا جاتے ہیں اور اگر لٹینا اور سو رہنا منظور ہے تو بالکل میں سوار ہوتے ہیں اب اس کا ہلی کا بھی کچھ ٹھکانا ہے کہ مذہب ممالک کے باشندے تو سپاہیانہ اور بہادرانہ سواری پسند کریں لیکن ہمارے ہموطن ایسی سواری چاہتے ہیں جہاں سوتے چلے جائیں اور مردوں کی طرح زندوں کے کاندھے پر لدے لدے پھریں۔ خبر یہ تو مردوں کا ذکر ہے آپ نے دیکھا ہوگا کہ بوہڑیں لیڈی یعنی صاحبان انگریز کی بیویاں کثرت سے گھوڑوں ہی پر سوار ہوتی ہیں وجہ یہ ہے کہ گھوڑے کی سواری سے بدن میں جیستی اور پھرتی پیدا ہوتی ہے اور کل اعضا کو خریک پہنچتی ہے اب یہ کتنا کچھ مضائقہ نہیں ہے کہ یہاں مردوں پر یورپ کی عورتیں شرف رکھتی ہیں اور بمقابلہ انکے حکیمانہ مزاج کے یہاں والے جاہل اور خوشی نظر آتے ہیں یہی اسباب تو ہیں جن سے غیر ممالک کی قومیں ہماری ہستی و تہذیب پر خندہ مارتی ہیں۔ انسان دنیا میں تجربہ حاصل کرنے اور عبرت اٹھانے کے لیے آیا ہے اور اس پر فرض ہے کہ وہ فائق قدرت میں غور و فکر کرے اور قدرتی فوائد کو اعضا کی حرکت اور جسمانی ریاضت سے حاصل کرے لیکن بیان بہت سی ایسی طبائع ہیں جو ریاضت اور غور و فکر کے نام سے بھی

واقعہ نہیں انہیں جب کسی تہذیب کی تائید کیجاتی ہو تو برا ملا یہی جواب دیتے ہیں کہ ہلکو گرسٹی کے
دو صندوق اور دنیوی ترددات سے خود چھٹکارا نہیں کمان کی تہذیب اور کیسا غور و فکر۔
لیکن وہ غلطی میں پڑے ہیں اور ہم خود سمجھ جاتے ہیں کہ قدرت نے انکو چشم بینا کوس شفا اور دل
دانا نہیں بخشا ہو مٹی کی سورت میں لیکن ناطق اور محرک بقول نایک بزرگ کے خوشی طابع روز
و دقائق کو کیا جانیں وہ حیوان لایعلم میں پس کیونکر سمجھیں وہ پتھر میں پس کیونکر اثر قبول کریں
آزاد۔ بھئی ایک واقعہ بڑی دل لگی ہوئی ایک صاحب اپنے دوست کے یہاں گئے جا کر
آواز دی دوست کسی کام میں تھے اسلئے خدمتگار سے کہا کہ دو گھر میں نہیں ہیں انھوں نے
یہ فقرہ سن لیا خیر واپس آئے اتفاقاً کسی روز انکے یہاں وہی دوست آئے آواز دی کہ فلاں
صاحب ذری باہر آنا انھوں نے دیر پہلے سے سر نکال کر کہا کہ اس وقت گھر میں موجود نہیں دو
بولے۔ سبحان اللہ آپ خود ہی فرماتے ہیں کہ ہم موجود نہیں وہ بولے پیر کے دن میں نے
آپ کے خدمتگار کا کتنا مان لیا تھا کہ آپ گھر میں نہیں آج آپ میرا کتنا مان لیں کہ میں
گھر میں نہیں۔

شاو۔ روشنی سے ہلکو کیونکر مستفید ہونا چاہیے اور رات کو اگر تحریر کا اتفاق پڑے
تو کیا احتیاط لازم ہو۔

جواب۔ روشنی سے دنیا کے کاروبار ہی پورے نہیں ہوتے بلکہ حیوانات و نباتات کی
بالیدگی اس پر منحصر ہو جو چیز کہ تاریکی میں رہے اور دھوپ اور روشنی سے مستفید نہ ہو
وہ نہ طاقت ور ہوگی اور نہ اچھی طرح نمو پائیگی ہندوستانی نوزاد بچے کئی دن بلکہ کئی مہینوں
تک مان کی بغل ہی میں کوٹھے اور کوٹھے کے اندر تاریکی دیکھ کر بے رحمی میں دے رہے ہیں
سباو کسی حاسد کی نظر ہی لگ جائے کوئی خزانہ اسب ہی چٹ جائے مگر اگر بزرگوں کے
نصائح سے بچے روز پیدائش سے روشنی اور ہوا میں لائے جاتے ہیں تاکہ انکی نمو پر عمر
اثر پڑے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بچے اندھیرے میں پڑے پڑے زرد اور لاغر و نحیف ہوجاتے
ہیں گویا بچوں کسی بوڑھے بھوت نے پکڑ لیا اور یہ بچے روز بروز توانا و جسم مند ہوتے جاتے ہیں
جیسے وکٹوریا باغ کے پودے۔ تاریکی کے اثر سے فی الواقع ہندوستانی بچوں پر آسیب کا

خل خیال کیا جاتا ہے لیکن ہرگز ایسا نہیں ہو بلکہ روشنی اور ہوا سے الگانا مستفید ہوتا ہے۔
اس حالت تک پہنچا دیتا ہے۔

بیمار اور کمزور اور کم سن بچوں کے لیے زیادہ روشنی بھی مضر ہو کیونکہ ضعف دماغی کی وجہ سے عصب نورانی زیادہ روشنی کی برداشت نہیں کر سکتا اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ ہر ایک عضو کو کسی خاص چیز یا عمل کی اُسی حد تک برداشت ہوتی ہے جس قدر کہ اسکو مناسب اور موافق ہے۔ آنکھیں معمولی روشنی میں اچھا کام دیتی ہیں لیکن زیادہ روشنی سے خیرہ ہو جاتی ہیں۔ دھوپ میں بہت رہنے اور شب کو لیمپ کی روشنی سے زیادہ دیر تک لکھنے سے آنکھوں کو بیشک نقصان ہے۔ نہایت سفید اور تابدار اور روشن چیز سے چشم زور سے ٹکرا کر بھرا ہوا آنکھوں میں جا کر لگتا ہے اس سے بصارت چشم میں فوری پیدا ہوتا ہے معمولی زور سے زیادہ جس شے پر نگاہ کو زور ڈالنا پڑے وہی شے بھن بصارت مضر ہے جس مکان میں تحریر کی ریاضت کیجاتی ہے وہ مکان صاف اور مہلدار اور گذر گاہ روشنی ہو جو جانوں کو وہ عینک فائدہ دیتی ہے جو قوت بصارت کے برابر ہو یعنی تہ زیادہ نہ کم جس عینک سے ایک باریک حرف بڑا اور موٹا نظر آتا ہے وہ عینک انجام کو قوت بصارت اکٹھا دیتی ہے اور اس قسم کی عینک لگانے والے لوگ بدوین عینک ہرگز تحریر یا پڑھنے کا کام نہیں کر سکتے پس ہماری دانست میں عینک مددگار بصارت نہ ہونا چاہیے۔

بہ نسبت تجھ کی عینک کے کاچخ کی عینک نہایت مضر بصارت ہے کیونکہ کانچ میں طبع حرارت ہوتی ہے اور اس حرارت سے بصارت میں کمی آجاتی ہے لیکن تجھ کی عینک ٹھنڈی ہوتی ہے اور اس سے نگاہ میں یک گونہ خلکی پہنچتی رہتی ہے اور دماغ بھی تازگی پاتا ہے کانچ کی عینکوں سے بصارت ہی سوخت نہیں ہوتی بلکہ دماغ میں اُسے بیہوش اور حرارت پہنچتی ہے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب دماغ میں بیہوشی کی گونہ صرف بصارت میں فرق لگتا ہے بلکہ اعضا سے ریشہ میں بھی بیہوشی دوڑ جائیگی کیونکہ دماغ شہنشاہ جیم ہے بہت سی ایسی قوتیں اور خواص ہیں کہ دماغ اعضا کو تقسیم کرتا ہے دماغ ایک ایسا رئیس الاعضا ہے کہ تمام انسانی جسمانی اعضا اسکی متابعت و حکومت قبول کرتے ہیں۔ شام کو اسکیجن کا

انہا کسی قدر سدد ہو جاتا ہے اور آفتاب غروب ہونے کے بعد قدرتی طور پر حیوانوں
 اور درختوں اور درود دیوار سے جو کاریوں نکلتا ہے وہ ساری دنیا میں دورہ کرتا ہے
 اس لیے ایسا کام جس سے دل و دماغ اور مبنائی پر زیادہ زور پڑے بعد غروب آفتاب
 مضر صحت ہے جب تک آفتاب کی روشنی قائم رہتی ہے کاریوں کو الٹی ہے لیکن دونوں
 وقت ملنے پر اسکا بڑا اثر ہوتا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اسوقت عالم میں ایک قسم کی فزک
 پیرم دگی اور بہت چھا جاتی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد چاند اپنی روشنی سے ہوا کو صاف
 کر دیتا ہے پس اسوقت اگر دو تین گھنٹے دماغی ریاضت کی جائے تو کچھ مضائقہ نہیں لیکن
 روشنی کا لحاظ رہے یعنی نسبت لیمپ کی روشنی کے ہندوستانی تیل کی روشنی سے
 مبنائی کو چند انضر بنیں پوچھتا ہوں کہ روشنی کی مقدار ایسی ہونا چاہیے کہ نہ کم نہ زیادہ
 اور لو چراغ کی دماغ سے کسی قدر فاصلہ پر رہے اور دھواں چراغ کا انکھوں تک
 نہ پہنچے جس طرح روشنی میں بہت دور سے لکھنا یا پڑھنا نقصان رساں ہے اسی طرح
 نہایت قریب سے لکھنا پڑھنا مضر ہے۔ بعض لوگ کاغذ کو انکھوں سے ایسا ملا دیتے
 ہیں گویا انکھیں کچھ سوچھتا ہی نہیں اسی عادت بصارت کے حق میں خراب ہے دماغی
 ریاضت کرنے والوں کو لطیف غذا کھانا دو وقت غسل کرنا دو وقت ہوا کھانا سر پر
 تیل کی مالش کرنا اور صحبت زنان سے دور رہنا فرض عین ہے۔ ہر چند کہ دنیا کے رہنے
 والے شب کو بھی ہمنزلہ روز کے چار اور چھ گھنٹے کا دماغی ریاضت کرتے ہیں لیکن
 فی الحقیقت یہ انکی زیادتی ہے کیونکہ قدرت نے شب مخصوص واسطے استراحت ہر ذی
 روح کے پیدا کی ہے نہ کہ واسطے محنت و ریاضت کے یہاں اگر ضرورتاً دو گھنٹے تک بھی
 کچھ کام کیا جائے تو بھی کچھ مضائقہ نہیں لیکن اس سے زائد العتہ ممنوع اور مضر ہے۔
 جس طرح کہ خیر کا کام باریک ہو اسی طرح سوزنکاری بھی کچھ کم دشوار نہیں
 بلکہ نہایت باریک کام ہر رات کے وقت چھاپہ کی کاپی لکھنا انگلش باریک ٹیپ
 کی کتاب پڑھنا سوزنکاری نقاشی اور مصوری وغیرہ ایسے مشکل کام ہیں جنکے
 سبب نظر پر بہت زور دینا اور روشنی کی طرف بہت جھکنا پڑتا ہے جس سے دماغ کا خون انکھوں

اٹھاتا ہے اور بصارت کو نہایت سخت صدمہ پہنچتا ہے اسلئے مذکورہ بالا کام رات کے وقت کرنا ہرگز مناسب نہیں ہیں ورنہ چند روز میں آنکھوں سے مینائی دھو کر بیٹھ رہینگے گو سوقت طفلی یا جوانی کی طاقت آنگ پر ہونے سے مینائی کے نقصانات معلوم نہیں ہوتے لیکن جب بعد چند روز مینا اور بیکار ہو جائینگے سوقت افسوس کریں گے کہ یہ کیا ہوا۔ فی الواقع بصارت ایک بڑی قدرتی نعمت ہے جسکی حفاظت اور فدر انسان پر نہایت ضروری امر ہے۔

لکھنے یا پڑھنے کے وقت پھولوں گلہ سنون درختوں سبزوں اور اسی قسم کی دیگر اشیا کا پیش نظر نہنا ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ بصارت کو قائم رکھنا۔ اگر ان اشیا سے کچھ نہ تو سطر سبز رنگ چادر ہی سبز پر پڑی ہو کہ دماغ کو اس سے تازگی و فرحت پہنچے آنکھوں کے لیے خضارت سے بڑھ کر کوئی شے فائدہ دینے والی نہیں ہے اسلئے اکثر لوگ گھولوں اور جو گھولوں اور کندھوں میں بودیتے ہیں جب درخت بڑے ہوتے ہیں تو گھولوں کو پیش نظر رکھتے ہیں تاکہ مینائی کو قوت پہنچے۔

گو کہ آفتاب کی روشنی کائنات کی پرورش کرنی ہے لیکن انسان دھوپ کی تاب ہرگز نہیں لاسکتا خصوصاً لکھنے اور غور کرنے کا مقام دھوپ میں کچھ بھی نہیں ہو سکتا آفتاب کی شعاع میں دماغی ریاضت سے بصارت معدوم ہو جاتی ہے اسلئے خواہ مری کا موسم کیون نہ ہو لیکن دماغی ریاضت ہو اور اس میں کرنا مناسب ہے جس سے دماغ کو طراوت پہنچتی رہے۔ یہ خوب یاد رکھنا چاہیے کہ خواہ کوئی موسم ہو آفتاب کی شعاع سے خون بدن جل جاتا ہے آدمی سیاہ ہو جاتا ہے اور سودا ویت پیدا ہوتی ہے آفتاب کے قریب کے ملکوں کے باشندے اسی سبب زیادہ سیاہ فام ہوتے ہیں کہ ان کا خون شدت سمانت سے جل جاتا ہے اور سیاہ ہو جاتا ہے مذہب ممالک کے باشندے ہر موسم میں سر پر چھتری کا سایہ رکھتے ہیں اور دھوپ سے بہت کچھ بچے رہتے ہیں۔

آزاد۔ بھی سچ کہا مشرقی ممالک کے باشندے نہایت سیاہ اور کریمہ نظر ہوتے ہیں ہمارے ایک دوست کی شادی کسی مشرقی مقام میں ہوئی سی بختی سے عورت

سید چودہ اور بد جمال ملی عورت گھر میں آئی اور اپنے خاوند سے بولی کہ صاحب آپ کے گھر میں سب بڑے بوڑھے اور جیٹھ سسر میں کس کس سے سارے دن پردہ کرو حضرت نے فرمایا اسی ٹیکبخت بی بی براہ مہربانی مجھی کببخت سے پردہ رکھ اور چاہے جسکو اپنے جمال رشاک قمر سے روشن کر۔

شاو۔ تم تو نرے جانگلو ہونے بیچ بیچ میں لٹھ مار دیتے ہو۔ بات کہنے کا سلیقہ نہیں اور مداخلت سو کیا ہی چاہو۔

اتراو۔ کہیں اس بھروسے نہ رہنا کہ میں دماقی ہوں۔ بس مان کدیا ہر تھے۔ میں اچھے اچھے شہریوں کی لیاقت کی حاضر جوابی و ساقی میں کان کاٹتا ہوں۔

سنیے انجانب کی سسرال ایک بڑے نامی شہر میں ہر ایک دفعہ ہم سسرال کو گئے محلہ بھر میں شور ہو گیا کہ لالہ تافت ماسے کے داماد فضیلت چند کے بہنوئی۔ بی لیاقت

خاوند۔ موضع اصلاح آباد سے آئے ہیں اب کیا پوچھیے جوق جوق تماشائی جمع ہونے لگے آئے اور ہمارے گرد بیٹھ گئے اس طرح انجانب کو گھیر لیا جیسے چاند کو

مال گھیر لیتا ہر اب جو نیا شخص آتا ہو وہ پوچھتا ہو کہ بھئی یہ کس نئی دنیا سے آئے اور یہ کون ہیں لوگ جواب دیتے ہیں امریکہ سے آئے ہیں اور ہمارے ساتھ ہیں

جب اس نظریہ کو ایک عرصہ گزر گیا ہم خوشی سے گھبرا اٹھے اور باوا زبند کہانسیں ہزارافسوس اتوں میں سب کے سب ہمارے بہنوئی ہی بہنوئی ہیں باپ ایک بھی

نہیں ایک بوڑھے کھوسٹ جٹکے پانوں گور میں لٹک رہے تھے عقل سے بے بہرہ مادے اضطراب کے جھٹ پٹ بولے بیٹا کیوں گھراتے ہو ہم تمہارے ابا جان بیٹھے ہیں

ہمنے کہا ابا جان مہربانی سے اپنے ان دامادوں کو منع کیجیے کہ ہمیں نہ چھڑیں بس اتنا سننا تھا کہ حضرت پیر نابالغ مارے ندامت کے عرق عرق ہو گئے۔ اب آپ نے

سنا کہ ہم کیسے حاضر جواب ہیں۔ شاو۔ مان صاحب اب کچھ موسم کی تبدیلیاں بھی بیان کیجیے۔

جواب۔ موسم ہوا اور تاثیرات کو اکب کی تبدیلی کو کہتے ہیں اور موسم کے ساتھ

طباع کے مزاج بدل جاتے ہیں دیکھو ایک شوہر موسم میں کسی مزاج والے کو یکساں سفید بنیں ہوتی۔ موسم سے بالضرورت صحت میں فرق آتا ہے اور اس کے ساتھ جسم میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ موسم گرما میں ہوا میں حرارت زیادہ آ جاتی ہے ہوا کے گرم جلد کو قوی کرتی ہے یہی سبب ہے کہ عرق زیادہ نکلتا ہے اس موسم میں اشیاء حارہ کا بکثرت استعمال نہایت نقصان دیتا ہے البتہ غذا سے تباہی اور سرد تر سفید ہیں اس موسم میں دھوپ اور لون سے زیادہ بچنا چاہیے اور شراب و مرچ و زنجبیل و ادراک و پیاز وغیرہ بالکل متروک کر دینا مناسب ہے۔ ہوا کے گرم کبد میں حرارت ہو چکی ہے اور خشکی لانی ہے خون کے دورہ کو تیز کرتی ہے اور نبض متواتر ہو جاتی ہے وجہ یہ کہ آفتاب کی تمازت حد سے گزر جاتی ہے جسکی وجہ کل عضار و اعصاب ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ بپا عث گرمی کے ہوا کا جسم بھی زیادہ پھل جاتا ہے اور یہ ہوا جب بذریعہ تنفس اندر پہنچتی ہے تو نہ خون کو صاف کرتی ہے بلکہ اس کے مزاجی اجزاء سے خون میں اقسام و انواع کے فساد پیدا ہو جاتے ہیں اور خون کو حرارت دیتی ہے اور اس کے دماغ میں عتشی لاتی ہے جب آفتاب طلوع کرنا ہے تو نکلنے ہی کی شعاعیں تمام زمین پر پڑتی ہیں وہ زمین کی حرارت موجودہ کو اشتعال دیتی ہیں اور تمام حرارت شعلہ زمین پر پھیل جاتی ہے اس سبب زمین پر اور زمین کے نزدیک گرمی پڑتی ہے اور اس قدر گرمی بلندی آسمان پر نہیں ہوتی اگر زمین کے برابر اوج فلک پر بھی گرمی ہو اگر توبہ زندوں کے بچنے کی کوئی صورت نہ تھی چیل آسمان پر اس قدر گرمی پڑ جاتی ہے کہ بعض وقت نظر بھی نہیں آتی اسکی یہی وجہ ہے کہ بلندی چرخ پر گرمی کم ہوتی ہے چونکہ اعضا پر گرمی کا اثر علی وجہ الکمال ہوتا ہے جو طاقت دینے والے تمام اعضا کے ہیں اسلئے بہت رہتا ہے اور آرام کو جی چاہتا ہے اور بوجہ سستی و غنودگی کے کم زوری اور بوجہ کم زوری ضعف میں مبتلا اور استہتا میں کمی آ جاتی ہے۔ سردی میں انسان جو غذا کھاتا ہے اس سے چربی پیدا ہو کر اعصاب و شریان میں جم جاتی ہے یہ چربی گرمیوں میں گھل کر خون میں ملتی اور غذا کا کام دیتی ہے پس گرمی کے اس عمل سے بھوک و طاقت میں بالکل کمی

سمندر پھانڈ کر لٹکا پہونچا اور بڑے بڑے دیتون اور راہچسوں کو زیر کیا حتیٰ کہ لٹکا آگ
 پھونک دی۔ جو وقت یہ رن مین برسر پیکار تھے اُس وقت کی شجاعت ایسی نہیں تھی
 کہ قلمبند کی جائے ایک شاعر کہتا ہے۔

شجاعت دیکھ کر شیدائے عظم خوف کھاتا تھا | زمین تھر رہی تھی آسمان جکر مین آتا تھا

سور پر تور و دامنِ فلک مین مٹھ چھپاتا تھا

جگر و دشت سے مرتجح و زحل کا تھر تھر آتا تھا

خبر یہ تو دیوتوں اور فرشتوں کا ذکر ہی جو کچھ وہ کر گئے لانا ہی ہی اور ناممکن۔ انسانی توانائی
 اتنے قدم پر قدم نہیں رکھ سکتی لیکن ان لوگوں کے واسطے ایسے بیانات جواب سکتے ہیں جو ہندو
 کے اوتاروں کو انسانی مخلوق سے تعبیر کرتے ہیں اگر قبول ان کے مان لیا جائے کہ اوتار آدمی
 تھے تو ان کے افعال کو بھی ایک ایسی چیز قبول کرنا لازم آتا ہے جو انسانی حیوانی اور تمام مخلوقات کی
 انسانی طاقت سے خارج ہیں اور یاد دوسرے معنوں میں یہ بھی کہ ان کے کام قدرت کے سوا کوئی
 نہیں کر سکتا اور جسے جان تک قوموں کی تواریخ پر نظر ڈالی ہو ان لوگوں کی کار و ایمون کی نظیر
 ہرگز نہیں مل سکتی گذشتہ لوگوں کو خواہ اوتار تسلیم کریں یا آدمی لیکن باعتبار ان کے افعال کے
 ہندوؤں کی قدیم بہادری اور قومی فخر کا ہر حال میں پتہ ملتا ہے۔ بعضوں کو جنگ کرلی اور
 ایجن کو رٹ اور محاربہ وارٹرواؤں انگریزین کی لڑائیوں اور جو دھوین اور پندرہویں صدی
 کی برٹش تیرانازی کی جو فرانس کے ساتھ واقع ہوئی اور فرانس کو بونا پارٹ کی مسروانہ
 کارندائیوں پر ناز اور فخر ہی لیکن جب وہ ہندوؤں کی گذشتہ بہادریوں اور شجاعتوں پر
 نظر ڈالتے ہیں تو انصاف سے درگزر نہیں کر سکتے۔ وارٹرواؤں کی جنگ مین جنرل ولنگٹن
 اور افغانستان کے معرکہ مین (بوسنگٹ جنرل بروز جنرل پریم دے کے جو ہونڈ کے میدان
 خشکی خود واقع علاقہ قندھار مین ایوب خان کے حملے سے حاصل ہوئی) ایک بہادر اور
 جنرل رابرٹس نے دنیا کی قوموں مین ناموری پائی لیکن یہ بہادریاں ان اعلیٰ درجہ کی
 شہرتوں و ناموریوں کے لیے کسی طرح ناممکن ہیں جو ہندو بھارت مین ہندوستانی قوموں کو قدرتی طاقت
 حاصل ہو مین اور تاج شہزادہ کارناتھ و نقش کا لچر ہنگی گریا تو ہمارے ہلمان مین تواریخ نگینے کا

آجاتی ہو اور دوسرا سبب شدت تشنگی کا بھی ہے جس سے اشتہا میں تفریط واقع ہوتی ہے چونکہ گرمی میں پسینا زیادہ آتا ہے اور حرارت موسمی اعضاء و عصاب کو خشکی دیتی ہے اس لیے خون میں آبی شیا کی کمی سے پیاس زیادہ لگتی ہے اور جو کچھ پانی پیا جاتا ہے حرارت اس کو جذب کر لیتی ہے جب روز بروز چربی کھلتی ہے اور غذا کم ہو جاتی ہے تو جدید طاقت کے پیدا ہونے سے کمزوری پھیل جاتی ہے۔ جب حرارت خون میں زیادہ جوش دیتی ہے تو اس جوش سے آبی اشیا خون سے جدا ہو کر پسینے کی شکل میں براہ مسامات بدن پر آ جاتی ہیں اور ان کی کمی سے اندر دنی حرارت اس کا کو پانی کی خواہشمند بناتی ہے اسی کا نام پیاس ہے اور جب اشیا پسینے کی راہ نکل جاتی ہیں تو پیشاب کم آتا ہے۔ اس موسم میں ٹھنڈائی اور شربت اور عرق گلاب زیادہ فائدہ مند ہے اور پانی کا چھڑکاؤ بھی خصوصاً سرد پہاڑوں اور سبزہ زار مقاموں میں رہنا سفید صحت ہے اسی لیے صاحبان انگریزی تال شملہ منصور سی اور کشمیر کے پہاڑوں پر چلے جاتے ہیں کشمیر ایک پر فضا اور تر و تازہ ملک ہے جس کی عمرگی اور تشنگی پر اکثر لوگ نے اقامت کیا ہے اور کئی شاعر کئی شاعر

اگر مرغ کباب سرت کہ با بال و پر آید
اگر کاسہ چینی زہوا بر حجب آید

ہر سوخت جانے کہ یہ کشمیر در آید
از بسکایہ شود جذب رطوبت عجیبی نیست

ان مقامات کی بود باش اور وہاں کی خشک آب و ہوا بہ نسبت یہاں کی دواؤں معجونوں شربتوں۔ اور ٹھنڈائیوں کے زیادہ راحت بخش اور قوت افزا ہے۔ یہ نسبت ہوا کے گرم مرطوب ہوا زیادہ مضر صحت ہے کیونکہ اس میں مختلف عفونتیں اور سڑی ہوئی اشیا کے اجزاء شامل ہوتے ہیں برسات میں ہوا کے گرم مرطوب ہو جاتی ہے اور ان کی وجہ سے مختلف امراض مثل اسہال ہیضہ اور تحشیش وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں جس جگہ کہ کثرت کے ساتھ درخت ہوں اور جہاں کہ ایک مدت تک مکر و دپانی جمع رہے اور جہاں کہ زمین نشیب میں واقع ہو وہاں کی ہوا نہایت مرطوب ہوتی ہے گانون یا شہر دن میں جہاں کہ تال تلیوں اور گاڑھ گڑھیوں میں بہت دنوں تک برسات کا پانی جمع رہتا ہے وہاں کی ہوا بھی مرطوب ہو جاتی ہے اور اس قسم کی ہوا صحت کے حق میں نہایت خراب ہے مرطوب ہوا سے ایک یہ اثر بھی ہوتا ہے کہ فضلات جسم کم خارج ہوتے ہیں یعنی چونکہ اس ہوا میں

حرارت بنین رہتی اسلئے جو پسینا کہ بدن سے نکلتا ہے مرطوب ہوا اسکو جذب بنین کر سکتی
اور پسینے کا نہ نکلتا گویا از بس مضر ہے۔ جہاں تک ممکن ہو اس موسم میں صفائی و لطافت کا
بند و بست رکھیں پوشاک میں عطریات اور مکان بود باش میں صفائی ایسی ضروری تھی
جیسی کہ زندگی کے لیے صحت ہی موسم ہر جگہ ہندوستان میں و بانی موسم کہتے ہیں۔
مختلف امراض اس موسم میں پیدا ہوتے ہیں وجہ یہ ہے کہ زمین سے حرارت کے انحراف
نکلتے ہیں اور مادی اشیا گلتی اور سڑتی ہیں ہوا کو خراب کرتی ہیں ہر ایک موسم میں
ہوا صاف اور عمدہ ہوتی ہے مگر اسی موسم میں زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ کھوٹے
گرد و گندگی اور مکانون میں سوربون اور نابالون کی وجہ سے مختلف غلاظت اور
عفونت کا انبار لگا رہتا ہے مگر کمینوں کے مزاج میں اسکا اصلاح کی آبیج بنین وہ بنین
سمجھتے کہ یہی خرابیاں مرض بنکر بیماری جانتان موت بن جائیں گی اور صدر مارو پیہ برباد
ہوگا۔ کنواریں یا خانہ سوریان اور کوڑا کرکٹ مکان بود باش سے ایک گوشہ پر ہونا چاہیے
عموماً پاخانوں کے بنانے میں اس بات کا خیال رکھیں کہ گندگی زمین پر نہ گرنے پانے
اور اگر ہر دفعہ پاخانہ بھرنے کے بعد اس پر تھوڑی سی خشک مٹی ڈال دیکے تو ہوا صاف
رہ سکتی ہے ہوا کی صفائی پر ہر وقت نظر رہنا چاہیے اسلئے نہ صرف صفائی مکان ملحوظ رہے
بلکہ گندھاک اور روپان کی دھوئی بھی ہر روز جلائی جائے۔ برسات میں نہ کپڑے پہننا
نہ شہ میں بھگینا۔ ننگے پانوں کیچڑ اور پانی میں پھرنا۔ اور مرطوب ہوا کے دورہ میں عریان
نہ رہنا اگر زیادہ بنین نوزہر کی خاصیت جب بھی رکھتا ہے۔ مرطوب ہوا میں سینہ اور
سر کو فالین کی صدری اور کوبی سے حفاظت میں رکھیں اور شفقت مکان میں رہیں
اور ہر قسم کی احتیاط رکھیں مثلاً غذا البقدر خواہش نہ کھاتے چلے جائیں اور فیصل اعذیہ سے
پرہیز رکھیں بقولات سے زیادہ انس نہ کریں خصوصاً پھوٹ کھیرے جیسے وغیرہ کو کھرنے سے
علیٰ ہذا موسم سرما کی احتیاط بھی کچھ کم بنین ہے۔ اس موسم کے اول و آخر سہل
لینا چاہیے تاکہ سعدہ صاف ہو جائے طب و لون کا مقول ہے کہ انسان جو کچھ غذا کھاتا ہے
خواہ وہ اعلیٰ درجہ کی ہو یا ادنیٰ درجہ کی اسکا فضل یا الضرر سعدہ میں باقی رہتا ہے اور ایسا

کہ دھڑا کھائی اور فصلہ لکل گیا اور جو ہر خداجہ بدن میں گیا بلکہ تھوڑے بہت اجڑے
 کیفیت ہر روز کی غزالے باقی رہ جاتے ہیں جنکا اخراج بدو سہل ہرگز ممکن نہیں سہل سے
 طبیعت صاف ہو جاتی ہے اور دماغ کا تنقیہ ہو جاتا ہے جو باجمہ کی ساری کثافت نکل جاتی
 ہے جو لوگ سہل نہیں لیتے وہ ہمیشہ دائم المرض رہتے ہیں کیونکہ سالہا سال سے جو اجڑے
 کیفیت معدے میں جمع ہیں وہ بسیار اوقات بھوک میں غذا سنت کا کام دیتے ہیں اور
 اُسے ٹرے ہوئے انجیرے اٹھکرو دماغ میں فتور لاتے ہیں۔ بھوک بھی کم ملتی ہے اور بدن
 سست رہتا ہے۔ تکیوں میں درد ہوتا ہے برسات میں پیمیش پیدا ہو جاتی ہے جو کھو تو کوئی
 مسہل نہ لینے والا شخص ایسا نظر نہیں آتا کہ وہ مختلف بیماریوں میں نہ پھنسا رہتا ہو بیماری
 قوم میں سہل لینے کا نہایت ہی کم رواج ہے اور وہ صرف ایک یہ دلیل پیش کرتے ہیں
 کہ مسہل سے ناتوانی ہو جاتی ہے اور ہمیشہ کے لیے سہل کی عادت پڑ جاتی ہے مگر جتنا ایسا
 شغفی نہیں دیکھا کہ مسہل کو برائیوں کے ساتھ منسوب کر کے تقریر کرے۔ یہ وحشیانہ
 خیال ہے کہ ہم سہل کی عادت نہیں ڈالتے ورنہ جو شخص ذرا بھی عقل رکھتا ہو گا اور
 جو انسان کہ غذا کھاتا ہو گا وہ ضرور سال میں کم از کم دو بار سہل لے گا۔ جو لوگ کہ مسہل
 نہیں لیتے وہ وبائی موسم میں جبکہ ادون کو پہچان ہو چکا ہے ہیضہ سے جان بحق ہوتا
 ہو جاتے ہیں اگر زندگی باقی ہے تو بیماری ہی کا صدمہ اٹھاتے ہیں۔ ہندوستان میں
 دن ہیضہ کھڑا رہتا ہے اس کے یہی اسباب ہیں۔

ہنگام تغیر موسم جب اخراج رطوبت زائدہ و سائر مواد فاسدہ کے ضرور سہل لینا چاہیے
 کیونکہ فضلات کے اخراج سے طبیعت اصلی حالت پر آ جاتی ہے اور پھر کویا چھوٹے یا سال
 بھر کے لیے بیماریوں سے چھٹکارا لیا جاتا ہے۔ یہ ہم نہیں کہتے کہ کوئی سہل اچھا ہے ڈاکٹر سی
 یا یونانی۔ بات یہ ہے کہ جس سہل کی عادت پڑ جائے وہی درست ہے مگر یونانی سہل نے تصفیہ کامل
 ہو جاتا ہے اور سبب موافقت طبیعت کے یہ سہل عمدہ اثر کرتا ہے اور توہمات بھی پیدا نہیں
 ہوتے مگر ہر ایک سہل کا لینا اس وقت جائز ہے جبکہ قمر مقدار زہرہ کے ہو اور زائد النور
 ہو اس تخیل کی کیفیت ہر وقت اور ہر جگہ خبری پینا ناگ اور بخومی پیدتوں سے دریافت ہوتی ہے

یا جو کہ علم نجوم سے واقف ہیں وہ خود اسکا لحاظ رکھتے ہیں۔ امر قابل یقین کر لینے کے ہر کہ قدرت نے کو کسب میں عالم سفل پر اثر ڈالنے کی حکمت رکھی ہر اگر مذکورہ بالا وقت پر سہل مہیا جائیگا تو حکما کہتے ہیں کہ بیشک دست زیادہ آئینے اور سواد خوب خارج ہوگا لیکن غیر سہل کا جندان اثر نہ ہوگا اسکا تجربہ ہوا ہر کہ ایک طبیب نے کسی مرض مادی میں ایک شخص مرض کو سہل قوی دیا مگر اس سے اخراج اوے کا نام نہ ہوا اور مرض نے ازالہ قبول نہ کیا جب اسی مرض کو برعایت تحلیلات خفیفہ سا سہل دیا گیا تو اس میں دست زیادہ آئے اور اخراج مادی بھی بخوبی ہوا اور صحت کامل حاصل ہو گئی۔

ازاد۔ دستوں کے ذکر پر دست بدست ایک روایت مجھے بھی یاد آگئی لگے دست سن بھی لانا صاحب ایران گئے شاہ کجکلاہ ایران نے سیر اسباب شہی کر اگر مرقع تصویر دکھایا ایک تصویر حضرت ابوالکارم اکبر شاہ کی جاضرور میں آویزان تھی اسکی طرف اشارہ کر کے ملاصحا سے پوچھا کچھ پہچانایا کسی تصویر ہر کہ ان پہچانایا اس صاحب جاہ و جلال کی تصویر ہر جسکے رب سے بزرگان حضور کا پاخانہ خطا ہوتا ہر۔

شاہ۔ خدا را ذالاب بنہ رکھیے بعد ختم اس کلام کے جتنے لطفے آپکو یاد ہوں کہ ڈالیے مگر قطع کلام نہ کیجیے۔

جواب۔ سردی میں ہوا سے حرارت کم ہو جاتی ہر اس لیے جسم اور اس کے اعضا بالیدرگی کم پاتے ہیں کیونکہ سبب سردی کے اعضا سکڑے رہتے ہیں اور جا بجایا جسم میں جہدنی جم جاتی ہر اس سبب جلد کی طرف خون کے نہ راجع ہونے سے بدن خشکی کھچا جاتی ہر اور ہوا سے جلد دست و پا پھٹ کر اس سے خون نکل آتا ہر مناسب ہر کہ ہوا سے بدن کو بخوبی حفاظت میں رکھیں اور چونکہ اعضا کے اندر رونی کی طرف خون کا رجوع زیادہ ہوتا ہر اس سبب قوت باضنہ بڑھ جاتی ہر اور حرارت عزیز می جوش میں آتی ہر گرم کھانا مفید ہوتا ہر۔ ہوا سے سرد جسمی حرارت کو کم اور مضمحل کر دیتی ہر اس سبب بدن پر چار محسوس ہوتا ہر مناسب ہر کہ گرم کپڑے پہنیں اور تمام بدن کو ہر وقت ڈھانکے رکھیں اگر بخوبی سوخت خون آگ سے نہ ناپیں تو آتش نونوں سے رکھاؤ کو

گرم رکھیں اور روغنِ شیاو گرم مصالحہ کی خوشبو اکثر رکھیں۔ ان دونوں میں چونکہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے اس لیے کام کو دل چاہتا ہے اور مکان معلوم نہیں ہوتا بلکہ کام کی وجہ سے حرارتِ غریزی بیش میں آتی ہے یہ موسمِ گرم و خشک مزاج والوں کو نہایت خوش آتا ہے اور جس طرح جنگ کے دن سپاہی بیدار اور خوش ہوتا ہے اسی طرح ہندوستانی پوس ماہ کے بدر کی رات کو حار مزاج والے طبی طور پر فرحت و راحت پاتے ہیں خصوصاً کنوارے سرد پونوں کی رات عجیب قلبی حرارت و فرحت کا سرمایہ ہوتی ہے۔ امر کے زیادہ سردی اور کپکپی کا باعث یہ ہو کر وہ کچھ کام نہیں کر سکتے خالی بیٹھے اعضا کو کمزور اور سست بناتے ہیں چونکہ اعضا کا کام حرکت ہے جب انکو کام کی حرکت نہیں پہنچتی کہ جسم میں حرارت کا دورہ ہوا اس لیے انکو سردی زیادہ محسوس ہوتی ہے اور سردی و گرمی خاص امارت و قوت کا نام ہے غریبا و مساکین کو معلوم بھی نہیں ہوتا کہ سردی کیا اور گرمی کیا دن کیا اور رات کیا۔ بات یہ ہو کہ نفسِ سرکش کو جب قدر سجد و حساب و احتیق ملتی ہیں وہ اور بھی پانون پھیلاتا ہے۔ عمر گرانمایہ درین صرف شدہ تاجہ خور مر صیف چہ پوشم شتاہ حکما و غربا کے لیے یہ موسم واسطے کام کرنے اور انسانی ہستی کے کچھ فائدہ اٹھانے کے ہے لیکن زردارانِ زمین مزاج کو اگر نیزی قیمتی شرابیوں کے انواع و اقسام کی کڑک اور لوزیات و غنیمہ اور نفیس غذاؤں اور برسی متثال معشوقوں سے مزے اُرنے کے لیے حرام باد بکریار کا عندار قحہ فدا کے بادہ نعلش کنم ہزار قحہ ہدیش اس موسم میں نہایت سفید ہو اور بقدر طاقت کام بھی زیادہ کرنا بہتر محنت کرنے سے نہ صرف دولت حاصل ہوتی ہے بلکہ انسان کی تندرستی اور صحت اُس پر محفوظ ہے۔ چونکہ شدت سرما باعثِ قوتِ عقل و مزاج بالیدگی جسم ہے اس لیے گرم پوشاک و ستر عورت کا اہتمام بخوبی رکھیں۔ بر فستالی مقامات کے آدمی ہمیشہ کم عقل و جاہل ہوتے ہیں اور قد و اندام میں بھی چند ان ناسور نہیں ہوتے۔ ممالکِ روس میں ایک مقام سیریا ہے وہاں اکثریت کے ساتھ ہر وقت برف گرتی ہے گورنمنٹ روس سے جب کبھی کسی مجرم کو سخت سزا دی جاتی ہے تو مجرم مذکور سیریا بھیجا جاتا ہے اس سے غایتِ بکر

کہ مجرم کو برف سے نہایت سخت ایذا اور تکلیف پہونچے۔ مغربی ممالک میں بہ نسبت شرقی ممالک کے برف بہت گرتی ہے لیکن ہندوستان میں تینوں موسموں میں پورا دورہ کرتے ہیں اس سبب بیان احتیاطاً ہر موسم واجب ہے۔ بعض وقت جب سردی کا زیادہ زور ہوتا ہے تو اعضا کم زور ہو کر سست ہو جاتے ہیں اور ایسے انسان کا میلان طبع خواب و آرام کی طرف زیادہ ہوتا ہے اعتدال کی سردی البتہ عمدہ ہے۔ سردی سے حرارت عزیز می بڑھ جاتی ہے اور وہ دوسری میں لگا رہنے خواص اور سبھاؤ سے گزر جاتی ہے۔ سرما کی باتیں اور بھی سردی کو ترقی دیتی ہے اس وقت میں آگ سے تاپنا بہتر ہے کیونکہ آتش کی حرارت مفائل کو فوراً گھول دیتی ہے اور جیسے ہوئے خون کو رفیق کرتی ہے۔ بعض وقت ماتھ کی انگلیاں ایسی کچھ جاتی ہیں کہ قلم پکڑنا محال ہوتا ہے اسکی یہی وجہ ہے کہ سردی سے اعضا سست جاتے ہیں اور خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے چونکہ خون انہی جگہ پر جم جاتا ہے اور اسکی حرارت دب جاتی ہے ایسے شرابین کم زور اور بے طاقت ہو جاتی ہیں پس بمقتضاے مزاج گرم اشیاء اور گرم پوشاک کا استعمال اس موسم میں ضرور ہے۔

شاد۔ بچوں کی پرورش کس طرح ہونا چاہیے۔ بیضہ کے کیا اسباب ہیں بیان کیجیے۔
 ارزاؤ۔ اول ایک بات سیری سن لیجئے۔ ایک شاعر نے بادشاہ کو عرضی میں پیر و مہر شد برحق لکھا بادشاہ ناراض ہوئے اور فرمایا کہ یہ الفاظ بہ شان خدا چاہیے نہ بہ شان بندہ شاعر نے کہا حضور غور کریں میں نے بیانیہ لکھا پیر و مہر شد برحق خاص بندہ ہی کی شان میں آتا ہے بادشاہ اسکی عقلمندی پر خوش ہوا۔ اسی طرح سیان محسن اپنے خدشہ گار کی دانائی پر خوش ہوئے تھے اور وہ روایت یوں ہے کہ محسن نے خدشہ گار کو ایک رویہ دیا اور کہا ہمارے نام کی مہر کھدو لاچار آنہ حرف لیکھا وہ مہر کن کے پاس پہونچا اور کہا باڑہ لاو اور مہر پر (مجلس) کندہ کرو لیکن جیم کا نقطہ مجھے پوچھ کر کھدو نامہر کن نے (مجلس) کھدو پوچھا کیا کہتا ہے کہ یہ کہتا ہوں جیم کا نقطہ سین کے پیٹ میں رکھ دے۔ غرض کہ چار آنہ آقا کو واپس لا کر دیے۔ جہلا اب ایسے خدشہ گار کہاں ہیں۔

جواب۔ بچوں کو بہت میٹھا کھانا مضر ہے اور بار بار انکا منہ چٹا رہتا بھی انکے اضماعہ

نشوونما میں فتور برپا کرتا ہے۔ زیور سے گوندھنی کی طرح گوندھنا بھی مضر صحت ہے کیونکہ کان
 اچھل کود اور تک و دو ڈانکل بالیدگی اور قوت کا ایک ذریعہ ہے۔ مٹی اور وصول میں ٹھیلنے
 سے باز نہ رکھنا چاہیے کیونکہ مٹی پرورش کرتی ہے اور وہ کھلی ہوا میں دم لیتے ہیں۔ لیکن
 اگر مٹی چاہیے کہ وہ مٹی نہ کھانے پائین تاریکی اور گھراور گوندھن ہر وقت کیچون کار کھنا
 آنکو نقصان دیتا ہے۔ نباتاتی غذا پر بہت جلد رغبت نہ دلان بلکہ مان کا دو دو صوبت
 دن پینے دین۔ پوشاک۔ صفائی غذا۔ طہارت۔ نگہانی۔ تعلیم و تربیت۔ اور آزادی کا
 بخوبی انتظام رکھیں۔ چھ برس کی عمر پوری ہونے پر تعلیم کی بنیاد ڈالیں چھپک کی
 بیماری سے محفوظ رہنے کو اگر نگرین کا ایجاد کیا ہوا ٹیکاسزور لگوائیں۔ مٹی برس کا
 زمانہ گزراؤ اکثر جز نے خیال کیا کہ گاس کے خنوں پر جودا نے نکلے ہیں اگر ان کا چھپ
 لیکر کسی تندرست آدمی کے جسم میں پہنچائیں تو آدمی چھپک کی بیماری سے بچ سکتا ہے
 چنانچہ تجربہ سے یہ عمل مفید پڑا اس عمل کا نام انگریزی میں وکیسی نیشن ہے اور ہندو میں
 گوندھن سیلا۔ اب اس کا برتاؤ اس طرح ہے کہ خاص چھپک کے دانے سے ذرا سا چھپ
 لیکر نشتر کی نوک سے تندرست آدمی کی کلائی کے قریب جلد کے اندر پہنچا دیتے ہیں
 چنانچہ جیسے ٹیکالگاتے ہیں اسکے بدن پر چھپک کے دانے خفیف لکل آتے ہیں اور
 پھر خوف ہلاکت و تخریب جسم نہیں رہتا اس عمل نے ہندوستانیوں کو بہت فائدہ
 دیا اور تجربہ سے ہرگز کوئی امر خوفناک پایا نہ گیا۔

ہیضہ کے تین سبب ہیں نجاست۔ سورہی۔ ہوا کی خرابی۔ جس قدر کہ صحت کے
 قواعد بیان تک بیان ہوئے اگر بالترتیب ان پر عمل کیا جائے تو مرض ہیضہ بہت کم
 واقع ہو اس مرض کے باب میں ایک عجیب بات تجربہ سے ثابت ہوئی ہے اور اسکو
 ضرور یاد رکھنا چاہیے اور وہ یہ کہ یہ بیماری خاص خاص جگہ کو ایسی چٹ جاتی ہے کہ
 وہاں سے ٹالے سینٹ لیتی ہیں جس گھر میں کوئی آدمی ہیضہ کرے اگر اس گھر کو نہیں تو
 اگر ہی کو دس دن تک چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ اس جگہ ایسے اسباب موجود ہیں جن سے
 اور لوگوں کو بھی ہیضہ ہو سکتا ہے۔ ثقیل غذاؤں اور نجاست وغیرہ سے پرہیز کرنا

اولیٰ ہو کر ٹے صاف اور وسط رکھنا چاہیے اور لوہان اور گندھاک کی دھونی دوسرے صحن
 دن دینا مناسب ہے بہت محنت کرنا بہت کھانا اور تنگ جگہ یا جماعت میں بیٹھنا کل امور و
 مرض ہیفہ ہیں اسے اجتناب بہر نوع واجب اور چونکہ ہندوستان میں ناقص اشیاء کی
 خرید و فروخت کا رواج عام ہو گیا ہے مثلاً دودھ میں پانی بھی میں چربی آئے ہیں لکڑی
 کا زیادہ ملا دیتے ہیں و علیٰ ہذا القیاس اسلئے و بانی موسم میں اشیاء کو دیکھ بھال کر استعمال
 میں لانا چاہیے اور پانی خوب صاف اور عمدہ پینا مناسب ہے۔

کثرت کے ساتھ برنج کی خورش ہرگز نافع نہیں بلکہ اس سے بادی بڑھتی ہے۔ پانی
 لے ہوئے دودھ سے ٹیفڈ بخار پیدا ہوتا ہے۔ تنباکو کا رواج ہندوستان میں زیادہ ہے
 ہر چند کہ یہ ایک شومضر ہے اس سے اکثر بھیڑے کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور سستی
 لاتی ہے لیکن عام موسموں کی مرطوب خاصیت کو دفع کرنے کے واسطے عمدہ ہے خصوصاً
 دیا کے موسم میں بس نافع ہے شکمہ میں جب کثرت سے یورپ میں و بار ہیفہ پھیلی
 تحریہ سے معلوم ہوا کہ جو لوگ چرٹ پیتے تھے وہ کم ضلوع ہوئے علیٰ ہذا القیاس شکمہ کی
 دباے ہندوستانی میں حقہ پینے والے لوگ بخار اور ہیفہ سے اکثر اس میں رہے
 اس سال اس شدت سے بخار اور ہیفہ نے دورہ کیا تھا کہ سولہ لاکھ سولہ ہزار دوسواٹھ
 آدمی صرف اضلاع ممالک مغربی و شمالی میں تلف ہوئے۔

بیان تک جو کہ پہلے بیان کیا اسکو روزمرہ برتاؤ کی درسنی کا انا لائق سمجھتا
 حتیٰ الامکان کوئی طبی مسئلہ بیان میں نہیں آیا جسکے سمجھنے اور عمل کرنے میں دشواری
 ہو ہم صرف یہ چاہتے ہیں کہ قوم میں جو کچھ بد پرہیزیاں اور بنجانب صحت بے پروائیاں
 پھیل رہی ہیں وہ ہمارے اس بیان کے رو سے دور ہوں۔

میں اپنے ناظرین کی سمیع خراشی اور سامعین کی دوسری زیادہ پسند نہیں کرتا
 صرف توجہ دلانا ہوں کہ ندرستی ہزار نعمت ہے اسی کے واسطے دنیا کے تمام عیشونکی
 آرزو کیجاتی ہو ورنہ کل کائنات انہی نظر میں پہنچ ہے۔ بیمار آدمی کسی کام کا نہیں
 اور جو امور کہ صحت میں اسکو دھپسی کا ذریعہ تھے وہی بیماری میں سوان روح

ہو جاتے ہیں۔ بیماری سے آدمی بے طاقت ہونے کے سوا مفلس اور بے زیر بھی ہو جاتا ہے اور عزیز و اقارب کی نظر میں بسا اوقات کھٹک اٹھتا ہے افسوس ہے کہ اکثر لوگ بیماری کی خوریوں کو اپنے ماتھے جمع کرتے ہیں اور بیماری سے قبل صحت کی قدر نہیں کرتے ہر ایک بیماری ابتدا میں مانند ایک چھوٹے منبع کے ہوتی ہے جب کار و کنا اور بند کرنا نہایت سہل ہے لیکن رفتہ رفتہ وہ منبع مانند ایک بڑے دریا کے ہو جاتا ہے جب کار و کنا ہرگز انسانی طاقت کا کام نہیں۔ ایک بڑا حکیم اپنی قوم کے امرا کو صلاح دیتا ہے کہ وہ اپنی اولاد کو کھلے ہوئے مقاموں پر رکھیں اور اگر کچھ ہو تو سال میں چند ماہ تک ضرورتاً میں بھیجیں غایت یہ ہے کہ ہر امر پر ہوا کی صفائی محفوظ رہے اور تنگ مقاموں میں بود باش نہ رکھیں کیونکہ عمدہ ہوا انسان کی زندگی ہے۔

ہندوستان میں شاید ہی کوئی مقام ہو گا جہاں حفاظت تندرستی میں بڑے بڑے نقص نہ موجود ہوں چونکہ بانی چین کی بقدری سے بالضرورت بیمار ہو گا اور رفتہ رفتہ مر جائیگا اسلئے یہ کہا جائیگا کہ زید نے خود کشی کی پس حفظ صحت کے عام نتائج سے لوگوں کو نفع حاصل کرنا چاہیے۔

جو ہندو کہ اپنے مردے کو جلا دیتے ہیں وہ اچھا کرتے ہیں کیونکہ سوخت و دفن سے ہوا کے تمام خراب اجزاء دور ہو جاتے ہیں اور جہاں تک یہ دھواں پہنچتا ہے ہوا کا مزاج صاف ہو جاتا ہے یورپ بالخصوص امریکہ میں کثرت کے ساتھ نفس کا جلا نا مروج ہوتا جاتا ہے مگر دیبا میں بنانا یا زمین دفن کرنا البتہ صحت کے لیے مضر سبب ہیں یہ وہ اسباب ہیں جنکی اصلاح سالہا سال تک نہیں ہو سکتی۔

قوم میں اکثریت کے ساتھ عیاشی اور شراب خواری کا رواج ہے جس کا نتیجہ ہمیشہ یہ رہا ہے کہ نہایت چھوٹی چھوٹی عمر میں آدمی مر گئے چلے جاتے ہیں۔ جانوروں اور پرندوں کی مجامعت کا قدرت نے ایک خاص وقت مقرر کیا ہے مگر حضرت انسان کے لیے کل وقتوں کا بچھا ٹک مباشرت کے لیے کھلا ہے ایک کتا شباب رستان میں دیوانہ شہوت ہو جاتا ہے مگر انسانی شہوت عجیب مرغ دست آموز ہے کہ ہر وقت بہت اختیار موجود ہے۔

خدا سے تعالیٰ ہماری قوم کو عقل و تہذیب بخشے کہ وہ اپنے ذاتی منافع کی قدر کرے اور صحت و تندرستی کو انسانی زندگی کا ذریعہ اور دنیا کی کل نعمتوں کا معنی سمجھے۔

آزاد۔ بیان میں کچھ پھیکا پن معلوم ہوتا ہے جیسے چراغ سحری کا نور۔ شاید خاتمہ قریب ہے۔ بہتر ہے کہ اب خاموش ہو بیٹھے۔ کہ بہت ازہر ہے کوئی خامشی بہ بین بھی غصت ہوتا ہوں لیکن ایک بات یاد رکھیے انسان خود اپنا معلم ہے اور مجبوری انسان کی حاکم ہے۔

شاہ۔ واہ آپ تو جیل میں ہیں اسیان کھڑے ہیں چلتا ہوں کوئی رفعتی لطیفہ نہوگا گیا۔ آزاد۔ ایک پینل آفٹاں جھنجھلا کر ملازم سے کہا جی میں آتا ہوں ایک چپ دون دہ بولا پس رہنے دیجیے ذرا آگ بیکھے ہی بین ایک فقیر کہا کرتا تھا کہ کل اقبال نیک و بد منجانب اللہ میں ایک روز کسی طرف لے فقیر کو ڈھیل مارا وہ پھر کر پیچھے دیکھنے لگا طرف لے گیا پیچھے کیا دیکھتا ہے پھر خدا نے مارا یہ عقیدہ کیسا فقیر بولا نا بابا یہ بات سنیں پھر تو خدا ہی نے مارا لیکن میں دیکھتا ہوں درسیان میں ننھ کسکا کالا ہوا۔ غصت !!!

خاتمۃ الطبع از علمائی بصرہ

بعد ثناء حکیم علی الاطلاق و لغت سرور نایاب جویندگان صحت جسمانی اور طالبان لذات زندگانی کو شرف و خرد افزا کلاس زمان فیض اقبال میں نسخہ نایاب بحالہ الاجواب و ذخیرہ پند و نصیحت مجموعہ اندر و مواعظ امر من جبل کے لیے داروے شفا اور اصحاب خرد کو شربت طرب افزا۔ بہتر عوارض غفلت سے بیماروں کا اٹھانے والا اصحاب سلیم الطبع کو شوق حفظ صحت برہانے والا جسکے پڑھنے سے ہر خرد و کبر کو فواید و شمار حاصل ہوں اور کل بنیاد پرانی زندگی کی اچھی بری باتوں کے جاننے میں کامل ہوں مستغنی عن الصفات موسوم بہ انجیات نصفہ شاعر جاد و بیان ماہر شیوا زبان جبر و جان سخن کامل ہر علم و فن سپہ سالار سرکہ فصاحت یکبارہ صمد بلاغت انشا پر وار حکیمانہ خیال مسجد رضا میں عذیم المثال ممدوح اصانع و اکابر جہان جناب منشی کا ستا پر سیاہ صاحب متملص بہ نادان و دو گنجی خلف الصدق دیواری لال صاحب متوطن داؤد گنج ضلع اڑیسہ نہایت اہتمام و رزق پر نظام سے تہر یک مصنف ممدوح سلطنت امی منشی نو لکھنؤ واقع لکھنؤ میں بارہ ماہ جون ۱۹۱۷ء مطابق ماہ ذی قعدہ ۱۳۳۵ھ طبع ہو کر بطبع خاص عام

روح نہ تھا اور یاد دنیا کی قوموں نے قبول نہ کیا کتب حکمت و فلسفہ ریاضی کے انگوٹھی نظر سے
الوپ انجن کو دیا اور خود مستفید ہوئیں مگر خیر کہیں سہی ہماری کتب اور قدیم علوم و فنون نے
قوموں کو مذہب و شائستہ تو بنایا کچھ ضرور نہیں کہ ان کے فوائد بہین تک محدود رہتے البتہ یہ امر
قابل غور ہے کہ ہماری قوم نے اپنی قوت جسمانی و جوہر ذاتی کے گھمنڈ میں سلطنت و حکومت
کے رہنے نہ رہنے کی مطلق پروا نہ کی اور زمانہ کی ترقی کرتی ہوئی قوموں کی چالوں پر کچھ
بھی غور نہ کیا اپنی سادگی و پے پروائی سے خود محتاج ہو گئی اس قوم کی سادگی فی زمانہ
سادہ لوحی کلمات کی چونکہ ہند و ون کا طبع ہندوستان سے جاتا رہا اور غیر ملکوں کی قومیں حکمران
ہوئیں اس لیے آہستہ آہستہ یہاں کی قوت و شجاعت بھی جاتی رہی اور یہ قاعدہ کی بات ہو
کہ اصل سے فرع کو قوت و تازگی پہنچتی ہے جب وہی نہیں تو یہ کہاں سے ہو۔

اب ایک یہ زمانہ ہو کہ میان کی قومیں خلعت شجاعت و تہذیب مردانگی سے بالکل عاری ہیں
نہ لنگہ جسم میں چستی و زور ہو اور نہ کف میں شمشیر صفائی جب کسی زمانہ میں ہر ایک شخص
روئین تن اور فولاد بن کے سواد لاور و جری تھا تو مقابلہ کی جنگ کو قاعدہ کی جنگ
کہتے تھے لیکن اب بسبب اس کے کہ قوت و توانائی اور شکتی و خیر سے بالکل سب ہو گئی آٹھین شکار
کھیلتے ہیں یہ کمزوری و لپٹ ہمتی پر ڈال ہو۔

قدرت نے جس قوم کو طبعی طور پر حرارت، جرأت، دلیری، اور مردانگی کا جوش دیا ہو وہ
حوصلہ افزا افروں اور تحسین دآزین کے کلمات کی نہ شائق ہو نہ متمنی کیونکہ اس کی توانائی کا
استعدادی مادہ ایک ایسے نرن پاپا جاتا ہو جسکو ہر وقت ہیجان اور اشتعال سے مقابلہ ہوتا ہو
ہندوستان کی قوموں میں ابتدا سے بڑی حرارت و سرگرمی تھی لیکن باوجود خلق اشتعال
جرأت کے وہ کیونکہ افسردہ طبع اور مضحل اور زیر ہو گئیں اور اب انکی ذاتی صفات کہاں ہیں؟
اس سوال کا جواب ہم ایک لفظ میں دے کر سکتے ہیں یعنی جسم نے ہندوستانیوں کو ہمیشہ
مغلوب و مفتوح رکھا ہو اور جب یہ برسرِ رحم آتے ہیں تو لپٹ کوش پر مطلق خیال نہیں کرتے
مثلاً دشمن نہ تیغ ہو اور ہندوستانی فرشتہ موت کی طرح سینہ پر اب جواز راہ زیب و غا و دشمن
مغلوب نے نضر و انکسار کا دام بچھا یا تو قسم ہو اسکو اپنے دین و ایمان اور رسم و ریت کی کہ