تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض

ENGLISH & URDU

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

BULLETIN JUNE 2021

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

(MBBS, F.C.P.S - Psychiatry)

مدیر: محترمہ مہہ جبیں اختر

B.S (USA)

نائب مدیر: سید خورشید جاوید

(M.A (Psychology), CASAC (USA)

نگراں: ڈاکٹر سید مبین اختر

MBBS,(Diplomate American Board of Psychiatry & Neurology)

با اخلاق عملہ
جدید ترین علاج

کراچی نفسیاتی ہسپتال

صحت بڑی نعمت ہے۔

نفسیاتی/ذہنی امراض گھر والوں اور معاشرے پر بوجھ سمجھا جاتا ہے۔

انہیں دوبارہ اپنی زندگی میں واپس لانا صدقہ جاریہ ہے۔

اس کارِ خیر میں **کراچی نفسیاتی ہسپتال** کا ساتھ دیں۔

اور دل کھول کر اپنے صدقہ، خیرات اور زکواۃ

ڈاکٹر سید مبین اختر ٹرسٹ میں جمع کروائیں۔

DONATE

FOR DONATION

Title : SYED MUBIN AKHTAR / KAUSAR PARVEEN

Meezan Bank Ltd. Account # : 0131-0100002099

IBAN : PK95 MEZN 0001 3101 0000 2099

تحقیقی مضامین ماہانہ رسالہ کراچی نفسیاتی ہسپتال

تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض کے ترجمہ کے حوالے سے

جو ماہرین دلچسپی رکھتے ہیں

اور اچھے طریقے سے انگلش سے اردو ترجمہ کر سکتے ہیں

ہمیں اپنی ترجمے کی تجاویز ضرور بھیجیں۔

کراچی منشیات ہسپتال

زیرِ نگرانی کراچی نفسیاتی ہسپتال

نشہ چھوڑنا صرف اہم نہیں ہے　　　نشہ چھوڑے رکھنا اہمیت رکھتا ہے

کراچی منشیات ہسپتال پاکستان کا وہ واحد ادارہ ہے جہاں نشہ چھوڑنے کے ساتھ ساتھ نشہ چھوڑے رکھنے کی تربیت دی جاتی ہے، علاج کا بنیادی مقصد مریض کے اندر وہ مذہبی، نفسیاتی، اور سماجی تبدیلیاں پیدا کرنی ہیں جس کے ذریعے وہ نہ صرف نشہ کو چھوڑ سکے بلکہ اپنی بقایا زندگی نشہ سے پاک رہ کر گزار سکے۔

☆ صرف ان مریضوں کو داخل کیا جاتا ہے جو منشیات چھوڑنے کے لئے رضامند ہوں۔
(جو رضامند نہ ہوں ان کو نفسیاتی شعبے میں داخل کیا جاتا ہے)

☆ مریضوں کا علاج براہِ راست ڈاکٹر سید مبین اختر اور دوسرے امریکی سند یافتہ معالجین کی نگرانی میں ہوتا ہے۔

☆ علاج کیلئے مستند ادویات کا استعمال جس سے مریض کو نشہ چھوڑنے میں کوئی تکلیف نہیں اُٹھانی پڑتی ہے۔

☆ باقائدہ طور پر دینی تعلیمات اور نماز کا اہتمام۔

☆ باقائدہ مشاورت اور علاج بذریعہ گفتگو۔

☆ ہپنوسس (Hypnosis) کی مشق کرائی جاتی ہے تاکہ کسی وقت طلب ہو تو اس کا مقابلہ کر سکیں۔

☆ مریض کی ذہنی و نفسیاتی تربیت جس کے ذریعے مریض کو آئندہ زندگی میں نشہ چھوڑے رکھنے میں آسانی ہو۔

☆ داخلے کے بعد بیرونی مریض کے طور پر ہفتہ وار مشاورت اور علاج بذریعہ گفتگو کا تسلسل۔

☆ داخلے کے بعد مریض کی دینی جماعت میں شمولیت، تاکہ ان لوگوں کی صحبت سے چھٹکارا مل سکے جو نشے میں مبتلا ہوتے ہیں۔

☆ باقائدہ طور پر مریض کے گھر والوں سے رابطہ اور انکے ساتھ مشاورت۔

﴿ یہ وہ طریقہ کار ہے جو کراچی منشیات ہسپتال کو دوسروں سے منفرد بناتی ہے ﴾

ہسپتال انتظامیہ کی جانب سے
عید کے موقعے پر ڈاکٹر سید عبدالرحمٰن تحفہ عید تقسیم کررہے ہیں۔

ڈاکٹر جاوید شیخ

ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

فہرست مضامین

صفحات ماہانہ | صفحات سالانہ

1۔ لوگوں کو جن بھوت کیوں نظر آتے ہیں 246
(WHY PEOPLE SEE GHOSTS, ACCORDING TO SCIENCE)

16۔ ایک دوا جو یاداشت کو بڑھاتی ہے کی دریافت آخر کار ہوگئی 261
(Finally, a Supplement That Actually Boosts Memory)

22۔ نیپولین ہیرو نہیں بلکہ ظالم انسان تھا۔ 267
(NAPOLEON ISN'T A HERO TO CELEBRATE)

30۔ طبی پیشہ افراد میں ایسے ماحول کو پروان دینے کی ضرورت ہے جہاں جنسی ہراساں کرنے والوں کو برداشت نہ کیا جائے۔275
(THE MEDICAL PROFESSION MUST PROMOTE A CULTURE IN WHICH SEXUAL MISCONDUCT IN ANY FORM IS NOT TOLERATED)

39۔ شدید ذہنی امراض میں شکوک 284

47۔ منہ کے ذریعہ جنسی لطف 292

48۔ امریکا اور فوجی بغاوتیں 293

51۔ اردو میں اصطلاحات 296

53۔ زندگی اور مسرت 298

..................☆☆☆☆☆☆☆..................

لوگوں کو جن بھوت کیوں نظر آتے ہیں

تحریر: بیکی روبنز (Becky Robins)

اگر آپ غیر معمولی واقعات پر یقین رکھتے ہیں اور کوئی آپ کو بتاتا ہے کہ جس گھر یا ہوٹل یا دکان میں آپ داخل ہو رہے ہیں وہ آسیب زدہ ہے، تو آپ کے ساتھ غیر معمولی تجربہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اور اپ جب اس جگہ جاتے ہیں تو آپ کو کچھ ویسا ہی محسوس ہوتا ہے۔ 1997 میں، تفتیش میں 22 افراد کو ایک عجیب تھیٹر میں بھیجا گیا اور مشاہدات کرنے کو کہا گیا۔ نصف کو بتایا گیا تھا کہ تھیٹر آسیب زدہ ہے، اور باقی آدھے لوگوں کو بتایا گیا تھا کہ یہ زیر تعمیر ہے۔ جن کو یہ بتایا گیا تھا کہ وہ ایک آسیب زدہ تھیٹر کا دورہ کر رہے ہیں، ان کو غیر معمولی اور عجیب چیزیں نظر آئیں اور آوازیں سنی۔ نتائج سے معلوم ہوتا ہے کہ غیر معمولی تجربات زیادہ تر اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ لوگوں کو یقین ہوتا ہے کہ ایسا ہو سکتا ہے۔

جنات کے دکھائی دینے کی وجہ ذہنی پریشانی ہو سکتی ہے۔

کچھ محققین نے "مافوق الفطرت ایجنسی: انفرادی فرق اور صورتحال کے متعلق یکسانیت" کے عنوان سے ایک مقالہ شائع کیا۔ اس میں تجویز پیش کی گئی کہ جن لوگوں کو غیر معمولی تجربات ہوتے ہیں وہ عام طور پر روحانی واقعات کے بارے میں زیادہ سوچتے رہتے ہیں، اور ان کی سوچنے کی "ذہنی حدود" اور ہمدردی کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ "دھمکی آمیز اور مبہم ماحول،" میں رہنے والے افراد کو غیر مذہبی یا غیر معمولی تجربات ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، کسی فرشتہ کو دیکھنے یا خدا سے بات کرنے کے بجائے، ماحولیاتی تناؤ کا سامنا کرنے والا شخص سائے کی شکل میں پورے جسم کو دیکھ سکتا ہے۔

اس نظریہ کو دوسرے محققین کی بھی حمایت حاصل ہے۔ جس میں ایک خاص بات یہ بھی شامل ہے کہ آیا ذہنی پریشانی خواتین کو غیر معمولی تجربات محسوس کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اس تحقیق میں ترکی کے ایک قصبہ میں خواتین کے ایک گروہ کو دیکھا گیا، اور اس بات کا پتہ چلا کہ جن خواتین کو بچپن میں صدمے کا سامنا کرنا پڑا تھا یا بعد میں تکلیف دہ واقعات کا

سامنا کرنا پڑا تھا ان میں زیادہ امکان تھا کہ انہیں جن اور غیر معمولی تجربات زیادہ ہوں۔

جن کا دکھنا ذہنی بیماری ہو سکتی ہے۔

پیو ریسرچ سینٹر (Pew Reseach Center) کے مطابق، تقریباً 18 فیصد امریکیوں کا کہنا ہے کہ انہوں نے جن بھوت دیکھا ہے، لہذا اگر یہ بات سچ ہے تو، اس کا مطلب یہ ہے کہ ان میں ہر پانچواں شخص دماغی خرابی کا شکار ہے۔ 2006 میں، سوئٹزرلینڈ میں ایک نیورولوجسٹ، ایک 23 سالہ خاتون کے دماغ کے اس حصے کو الگ کرنے کی کوشش کی جو دورے کا ذمہ دار ہو سکتا ہے تو اسے ایک عجیب و غریب واقعہ دیکھنے کو ملا۔ جب اس نے دماغ کے کسی خاص حصہ کو کرنٹ لگایا تو خاتون نے بتایا کہ اس کے پیچھے ایک پراسرار شخص کھڑا ہوا محسوس ہوا۔ اس سے بھی زیادہ عجیب، سایہ دار شخص اس کی نقالی کر رہا تھا۔ کچھ محققین کا ماننا ہے کہ وہ دماغ کے اس حصہ کو متحرک کر رہے تھے جو اس عجیب و غریب احساس کے لئے ذمہ دار ہے۔ سلیمانی ٹوپی" نامی ایک آلہ کا استعمال کرتے ہوئے سر کو مقناطیسی سگنل بھیجا جا سکتا ہے، اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کسی شخص کو مصنوعی طور پر یہ محسوس کرنے کے لئے آمادہ کیا جا سکتا ہے کہ کمرے میں کوئی بھوت پریت موجود ہے۔ بی بی سی کی ایک رپورٹ میں دوٹوک الفاظ میں کہا گیا ہے کہ:" کچھ غیر معمولی تجربے دماغ میں ہونے والی ناقص سرگرمی کی بنا پر آسانی سے بیان کیے جا سکتے ہیں۔"مزید یہ بتایا گیا کہ یہ سرگرمی دماغ کے دائیں حصے کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ البتہ چیزیں تو کیمرے اور روشنی کے نقص کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہیں۔

اوآربی (ORB) تصاویر- روشنی کی ایک ترکیب۔

اوآربی (ORB) تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ایسا ہو سکتا ہے۔ ایسے مناظر نیند میں بھی دکھتے ہیں اگر آپ کبھی کسی تشدد مار دھاڑ کے واقعہ کو دیکھتے ہوئے سو جاتے ہیں، اور آپ کے ساتھ ایک واقعہ پیش آتا ہے تو اس کو "دوران نیند مفلوجیت" (Sleep Paralysis) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ نیوز ویک کا کہنا ہے کہ یہ بنیادی طور پر ایک ایسی حالت ہے جہاں (RAPID EYE MOVEMENT) کی نیند کی خصوصیات کو بیدار رکھا جاتا ہے۔"جب آپ نیند میں فالج کی زد میں ہوتے ہیں تو، آپ (RAPID EYE MOVEMENT) خواب کی حالت میں مبتلا ہوں گے، لیکن اس کے بعد آپ نصف بیدار ہو جائیں گے اور شعور کی ایک (مخلوط) حالت کا تجربہ کریں گے، جہاں آپ اب بھی خواب کی طرح جسم کے کسی حصے کو بھی ہلا نہیں سکیں گے۔ یہ فالج دراصل گہری نیند کے لئے ضروری ہے۔ یہ حالت اس لئے

ہوتی ہے تاکہ اور آپ اپنے فائٹ کلب کے خواب کو عملی شکل دینے کے دوران اپنے شریک حیات کو چہرے پر مکے نہیں ماریں۔لیکن جب آپ قریب قریب جاگنے کی کیفیت میں اگر اسی خواب میں آپ کسی بھوت یا پریت میں اضافہ کر دیں تو یہ ایک خوفناک واقعہ بن جاتا ہے فالج، دوران نیند، واقعتاً ایک عام سی بات ہے۔ہم میں سے تقریبا 8 فیصد کم از کم ایک بار اور کچھ لوگوں کے لئے یہ ایک باقاعدہ روزانہ کی بات ہے۔نیند کے آخر میں بھوت کے احساسات نیند کے فالج کی صرف ایک خصوصیت ہے، وہ غیر معمولی نہیں ہیں۔اگر اس سے کچھ زیادہ کا ہونا جیسے پرانی عمارت میں سائے کی شکل دیکھنا، ایک بات ہے، اور لفظی طور پر مفلوج ہونے کی ایک اور بات ہے جبکہ کوئی آپ کے بستر میں آنے کے لئے پر تول رہا ہے۔

جن بھوت کا نظر آنا شدید ذہنی بیماری ہوسکتی ہے۔

نیند کے فالج کی طرح، کچھ پھٹنے کی ایک آواز بھی ذہنی کیفیت ہوتی ہے: عام طور پر آپ سو رہے ہوتے ہیں اور اچانک آپ کو کہیں کسی بڑے دھماکے کی آواز سنائی دیتی ہے،لیکن بیدار ہونے کے بعد آپ کو اس چیز کا کوئی ثبوت نہیں ملتا۔ تو آخر یہ ہے کیا؟ ہوسکتا ہے کہ آپ ماضی میں رونما ہونے والے کسی خوفناک چیز کی غیر معمولی بازگشت سن رہے ہو۔ہوسکتا ہے کہ آپ نے واقعی اس واقعہ کا تجربہ کیا ہوگا،لیکن اس کا نام ابھی بھی نیا ہے۔جے ایم ایس پیرس نامی نیورولوجسٹ کا کہنا ہے کہ ایسا لگتا ہے کہ دماغ میں "مطابقت پذیری" کی غلطی کی وجہ سے ایسا ہوا ہے۔جیسے ہی آپ سو رہے ہیں، آپ کا جسم پٹھے، آنکھیں اور کان بند کرنا شروع کر دیتا ہے۔جب آپ اچانک اس عمل کے دوران زوردار آواز سنتے ہیں تو، اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ آپ کا دماغ جو ان تمام افعال کو بند کرنے کا ذمہ دار ہے تھوڑا سا غافل ہوجاتا ہے اور تمام سمعی نیورانوں (Neurons) کو بند کرنے کی بجائے ان سب کو کھلا چھوڑ دیتا ہے۔یہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی کیا وجوہات ہوسکتی ہیں۔لیکن یہ بات واضح ہے کہ یہ آپ کا دماغ ہے، نہ کہ ایک طویل عرصہ پہلے کے آسیب زدہ مکامات سے نکلنے والی ارواح یا آپ کے ذہن میں دھنسی ہوئی کوئی بدروح۔

جن بھوت پریت دیکھنا سکون کے لئے بھی ہوسکتا ہے؟

آپ جن بھوت پر یقین رکھتے ہیں یا نہیں، لیکن لوگوں کے تجربات کو رد کرنا انتہائی ظالمانہ رویہ لگتا ہے اگر کوئی بچہ یا شخص یہ دعوی کرتا ہے کہ اس نے کسی متوفی بچے یا گھر کے دوسرے فرد کی روح کو دیکھا ہے۔ایسے افراد جنھوں نے خاندان

کے فرد کو کھودیا ہے، وہ اکثر غیر معمولی تجربات کی باتیں کرتے ہیں، خاص طور پر غم کے ابتدائی مراحل میں۔ان میں اپنے مرے ہوئے عزیز کی عیادت کرنے، یا اس کے مرنے والے شخص کی خواب میں تصاویر گھومتی نظر آتی ہیں۔ بی بی سی کے مطابق ان تجربات کو غمزدہ دماغ کی "مقابلہ کرنے کی حکمت عملی" قرار دے کر ان کی وضاحت پیش کی ہے۔نظریہ یہ ہے کہ کسی عزیز کے انتقال کو قبول کرنا یوں آسان ہے اگر آپ کو لگتا ہے کہ وہ شخص اب بھی کسی نہ کسی شکل میں موجود ہے، بجائے یہ ماننا ہے کہ وہ شخص ہمیشہ کے لئے چلا گیا ہے۔لہذا دماغ ان روحانی مقابلوں کو ایجاد کرتا ہے جس سے وہ غمگین ہونے کے جذبات کو کم کرنے کا ایک طریقہ ہے۔یاد رکھیں، ان تجربات سے لوگوں کو اپنی زندگی میں مشکل وقت گذارنے میں مدد ملتی ہے، جیسے مذہب کے ذریعے سے، یا منطق یا سائنسی انداز سے سمجھانا بہت ہی مشکل اور غیر منصفانہ لگتا ہے۔غمگین لوگوں کو ان کے غیر معمولی تجربات کرنے دیں اور اگر آپ واقعی ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں تو، ان پر تنقید کرنے کے بجائے نیند میں فالج کے بدروحوں پر سنجیدگی سے کام کریں۔

بھوت کاربن مونوآکسائیڈ کا زہریلا اثر ہوسکتا ہے۔

اگر آپ کا پرامن گھر اچانک آسیب کا شکار زدو محسوس ہوں، تو یہ ضروری نہیں کہ آپ کے گھر میں یا آپ کے اندر کسی بدروح نے بسیرا کرلیا ہے۔دراصل، یہ ممکنہ طور پر واقعی مہلک چیز ہوسکتی ہے، جیسے چولہے کی خرابی۔لہذا اس سے پہلے کہ آپ کسی مددگاری ادارے کو فون کریں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا کاربن مونوآکسائڈ کا آلارم کام کررہا ہے اور نہیں تو گھر سے باہر نکل جائیں یہاں تک کہ آپ کا مددگاری ادارہ حفاظتی کام کو مکمل نہ کرلے۔1920 کی دہائی میں، جرنل آف اوپتھلمولوجی نے ایک جوڑے کے عجیب وغریب واقعے کا بیان کیا جن کا کہنا تھا کو وہ ایک آسیب زدہ گھر میں رہائش پزیر ہیں۔مصدقہ خبر کے مطابق، خاتون کو قدموں کی آہٹ سنائی دیتی تھی اور کسی کے اردگرد فرنیچر کو دھکا دینے کی آواز بھی، حالانکہ وہاں کوئی دوسرا نہیں ہوتا تھا۔اسے ایسا بھی لگاء تھا کہ جیسے گھر کے چاروں طرف اس کا پیچھا کیا جارہا ہے، اور ایک موقع پر وہ اپنے بستر کے پاس جن یا روح دیکھ کر جاگ گئی۔جب ماہرین نے ان کے گھر معائنہ کیا تو بتایا کہ اصل آسیب کا سبب فرنس (Furance) میں سے کاربن مونوآکسائڈ کا اخراج تھا، جس کی وجہ سے ان میں یہ خرابی پیدا ہورہی تھی لیکن اس حدتک نہیں تھی کہ ان کی موت کا سبب بنتی۔کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ بھوت آپ کو مارسکتا ہے، جی ہاں۔لہذا آپ کو کاربن مونوآکسائیڈ گیس کے اخراج کا خیال رکھنا جیسے خطرے کی گھنٹی کے نظام کو درست رکھنا آپ کو موت کے منہ سے بچا سکتا ہے۔

بھوت کا سبب کسی قسم کی زہریلی پھپھوندی کی موجودگی۔

لہذا آپ کا گھر واضح طور پر بھوت پریت کے اثر میں ہے اور آپ نے پہلے ہی اپنی CO الارم بیٹریاں تبدیل کر دی ہیں اور پرانا الارم پھینک دیا ہے اور ایک نیا حاصل کر لیا ہے لیکن پھر بھی وہاں آپ کو بھوت نظر آتے ہیں، گھر کے سامان کو ادھر ادھر پھینکتے رہتے ہیں اور دروازوں پر رینگتے رہتے ہیں۔ تو اس کے اب بھی زہریلے محرکات ہو سکتے ہیں اور جس کی وجہ سے غیر فطری چیزیں یا جن بھوت وغیرہ نظر آتے ہوں۔

کیوروسٹی ڈاٹ کام (Curiosity.com) کے مطابق، کچھ محققین کے خیال میں ایک قسم کی زہریلی پھپھوندی (fungus) ہو سکتی ہے جو اندھیرے، عجیب وغریب جگہوں میں بڑھتا ہے اور ان جگہوں پر ان کو غیر معمولی تجربہ بھی ہوا ہے۔ یہ شین راجرز جو کلارکسن یونیورسٹی میں سول اور ماحولیاتی انجینئرنگ کے پروفیسر ہیں، ان کے لئے خاص دلچسپی کا حامل ہوا۔ انہوں نے 2009 کے ایک مطالعے کا حوالہ دیا جس میں بتایا گیا ہے کہ کچھ خاص قسم کی پھپھوندی اضطراب اور بصری یا سمعی جیسے مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شاید پھپھوندی سڑنا بھی اس طرح کے مغالطے کی وجہ بن سکتا ہے اور لوگوں کو یہ لگتا ہے کہ وہ ماضی میں کچھ ہوتے دیکھ رہے ہیں۔

بھوت بہت ہی دھیمی سنی جانی والی آوازوں کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔

یہاں ایک اور نظریہ ہے جو تھوڑا سا مختلف معلوم ہوتا ہے۔ پروساؤنڈ ویب (Prosoundweb) کے مطابق، بھوت بہت ہی دھیمی سے سنی جانے والی آوازوں کے سننے کی وجہ سے وہم کا سبب بن سکتا ہے۔ یا اس کا کیا مطلب یہ ہے فریب سمعی کم شدت کی سنائی دینے والی آوازوں کی وجہ سے بھوت نظر آ سکتے ہیں۔ تو یہ کس طرح ہوتا ہے؟" پروساؤنڈ ویب "پر موجود ایک مضمون کے مصنف کے پاس ایک تلوار اور ایک پنکھا تھا۔ بہت دھیمے سے آواز نکل رہی تھی جو تلوار کو ہلا رہی تھی، اور اسے بھی ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے اسے دیکھا جا رہا ہے۔ یہاں تک کہ ایک اجنبی کی ظاہری شکل بھی دیکھ رہا تھا۔ انفراساؤنڈ، جو معمول کی حد سے نیچے کی آواز ہے جو انسان سن سکتا ہے، خوف کے احساسات جیسے جسمانی اور جذباتی احساس کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ آوازیں سمندر کی لہروں، کچھ جانور جیسے وہیل مچھلی اور ہاتھیوں میں بھی ہوتی ہیں۔ جب آواز ایک مخصوص ارتعاش (Frequency) پر ہوتی ہے تو، یہ آنکھوں کو بھی محسوس ہو سکتا ہے۔

یہ محض لطف اور لوگوں کا اعتماد حاصل کرنے کے لئے بھی ہوسکتا ہے۔

بھوتوں پر اعتقاد کا ایک اور مقصد بھی ہوسکتا ہے۔اس سے ہمیں اپنی موت کا مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔کسی گھر یا پرانے ہوٹل میں آسیب کی موجودگی تفریح کے اس احساس کو پورا کرنے کے علاوہ بھی کام کرتی ہے،اور ہمیں یہ خیال ملتا ہے کہ موت کے بعد بھی زندگی ہے۔بحر اوقیانوس کے عقیدے کے مطابق، بھوتوں پر اعتقاد ہمیں ایسا محسوس کرواتا ہے کہ ہم کوئی بعد کی زندگی کی جھلک دیکھ سکتے ہیں جو ہمارے اندر گہرائی میں پڑی ہوئی ہے اور ہم خوفزدہ ہیں کہ حقیقت میں وہ موجود نہیں ہے۔یہ بات کرنا محفل کی حد تک ٹھیک ہے لیکن تصدیق کے ساتھ نہیں کہی جاسکتی ہے۔

Reference Link :

https://www.grunge.com/162385/why-people-see-ghosts-according-to-science/?utm_campaign=clip

WHY PEOPLE SEE GHOSTS, ACCORDING TO SCIENCE

BY BECKI ROBINS/AUG. 15, 2019 4:06 PM EST/UPDATED: APRIL 21, 2020 10:36 AM EST

GHOSTS ARE DOWN TO THE POWER OF SUGGESTION

If you're a believer in the paranormal and someone tells you that the house or hotel or bookstore you're about to enter is haunted, you're more likely to have a paranormal experience (or at the very least some creepy feelings) when you walk into that place. Yeah, that makes sense. It makes so much sense, in fact, that we don't really need a study to tell us it's true, but alas, we got one anyway.

In 1997, researchers put 22 people into a creepy theater and told them to make observations. Half of the subjects were told the theater was haunted, and the other half were told that it was under construction. Predictably, the half who thought they were visiting a haunted theater were more likely to report "more intense perceptual experiences," which is presumably science-speak for seeing or sensing the presence of something other-worldly.

So those results seem to suggest that paranormal experiences happen mostly because people have been led to believe they might happen. In other words, good old fashioned paranoia.

GHOSTS ARE JUST A DRAFT

Paranormal investigators often talk about "cold spots," but so-called haunted houses do tend to be old and old buildings do tend to be drafty. So just because you've walked through a cold spot doesn't necessarily mean you've violated the personal space of a spirit.

According to the party-poopers at How Stuff Works, cold spots are probably a natural phenomena. When researchers actually try to find a reason for a temperature change, it can usually be traced to something like a chimney or a drafty window. The sensation of a sudden drop in temperature can also be related to a drop in humidity - that's what Richard Wiseman concluded at the end of his famous study into the hauntings at Mary King's Close (though that doesn't explain the other things his subjects experienced, like an apparition in a leather apron and the sensation of having your clothes tugged on).

GHOSTS MIGHT APPEAR BECAUSE YOU'RE STRESSED OUT

So then some researchers published a paper called "Supernatural Agency: Individual Difference Predictors and Situational Correlates" because big words make you sound smart. Anyway, this particular paper suggested that people who have paranormal experiences tend to be more open to the idea of spiritual experiences in general, and also have "thinner mental boundaries" and higher empathy scores. It also found that people in "threatening and ambiguous environment[s]," are more prone to having non-religious paranormal experiences. In other words, instead of seeing an angel or talking to God, a person experiencing environmental stress might see a shadow figure or a full-bodied apparition.

That research has been backed up by other studies, including one that specifically looked at whether stress can cause women to report paranormal experiences. This study looked at a group of women in a town in central eastern Turkey, and determined that women who suffered trauma in childhood or had post-traumatic stress disorder were more likely to say they'dexperienced things like possession, precognition, and extra-sensory

perception.

GHOSTS COULD BE A BRAIN MALFUNCTION

Who amongst us doesn't love to be told we're suffering from a brain malfunction? According to the Pew Research Center, about 18% of Americans say they've seen a ghost, so if this particular theory is true, it means roughly one in five of us have a malfunctioning brain.

In 2006, a neurologist in Switzerland was attempting to isolate the part of the brain responsible for a 23-year-old woman's seizures when he blundered into a strange phenomenon. When he applied current through a certain part of her brain, she told him she sensed a mysterious, shadowy person standing behind her. Even more creepy, the shadow person was mimicking her - every time she moved, he would move. Some scholars think that researchers were simply stimulating the part of the brain that's responsible for that creepy feeling you sometimes get that you are being watched or followed by something that isn't there.

Research using a device called "the God helmet" which sends magnetic signals to weaver's head, showed that a person can be artificially induced to feel like there is a ghostly presence in the room. And if you want all that summed up, well the BBC said it nice and bluntly: "Some paranormal experiences are easily explainable based on faulty activity in the brain." The author then goes on to explain how poltergeist activity corresponds nicely with damage to the right hemisphere.

ORB PHOTOS ARE JUST A TRICK OF THE LIGHT

Orb photography, on the other hand, is total bunk. Science can have that one. You've almost certainly seen examples of this sort of "proof" of the paranormal

- a photo of an otherwise innocuous person, place or thing that contains eerie looking balls of light, also known as spirit orbs. Similar manifestations can be seen on your favorite ghost hunting shows (hint: They're insects. They're totally insects.) As far as those creepy orbs are concerned, though, even websites dedicated to ghostly encounters, like Colonial Ghosts, will often write off orb photos as total bunk. So if they're not spirit orbs, then, what are they?

The orbs that appear in photographs are usually just specs of dust or pollen, insects, moisture in the air, or something on the camera's lens. When the photographer engages the flash, these things reflect the light and create the image of a large, creepy-looking ball of ectoplasm. The phenomena is actually exacerbated by modern camera design - the closer the flash is to the camera's lens, the easier it will be for the light to reflect off of particles in the air, and the more likely it is that the camera will capture something that can be mistaken for a ghost.

GHOSTLY ENCOUNTERS ARE COMMON DURING SLEEP PARALYSIS

If you've ever fallen asleep in front of an especially boring episode of Law & Order, you may have experienced a phenomenon known as "sleep paralysis." If not, well, Newsweek says it's basically a state where "features of REM sleep continue into waking life." When you experience sleep paralysis, you'll be deep in the REM dream state, but then you'll half-wake and experience a sort of hybrid state of consciousness, where you're still experiencing dreamlike hallucinations. And just so the whole thing will be that much more terrifying, you also won't be able to move.

Paralysis is actually necessary for safe REM sleep - it happens mostly so you won't punch your spouse in the face while acting out your Fight Club

dream. But when you experience it in a state of near-wakefulness, it can be really scary. Add a few dream demons to the mix, and it can feel like a genuine paranormal experience.

Sleep paralysis is actually common - about 8 percent of us will report experiencing it at least once and for some people, it's a regular thing. But those feelings of a ghost at the end of the bed are just a feature of sleep paralysis, they aren't really paranormal visitations. Which is comforting if you're someone who goes through this a lot - it's one thing to see a shadow figure in an old building, and quite another to be literally paralyzed while one lurks at the foot of your bed.

GHOSTS MIGHT BE CAUSED BY EXPLODING HEAD SYNDROME

Similar to sleep paralysis, exploding head syndrome is something that happens to you while you're sleeping. The experience usually goes like this: You're nodding off and suddenly you could swear you just heard a massive explosion or a huge crash somewhere in your house, but upon awakening you can't find any physical evidence of such a thing. So what's the deal? Maybe you're hearing the paranormal echoes of something terrible that happened in the distant past? Or maybe it's just exploding head syndrome.

You may have actually experienced this phenomenon, but the name for it is still pretty new. It was coined by a neurologist named JMS Pearce, who seems to think it's caused by a sort of syncing error in the brain. As you're drifting off to sleep, your body starts shutting down things like muscles, eyes, and ears. When you suddenly hear a phantom "bang" during this process, it might be because the part of your brain that's in charge of shutting down all those functions gets a little mixed up and instead of shutting down all the

auditory neurons it just fires them all at once instead. Why does it do this? Reasons. But the takeaway is that it's your brain, not spirits from a long-ago battlefield or a poltergeist in your closet.

GHOSTLY VISITORS ARE JUST A COPING STRATEGY

Whether you believe in ghosts or not, it seems sort of callously cruel to debunk the experiences of people who claim they've been visited by the spirit of a deceased child or other family member. Really, science, you need to just leave this one alone.

People who have lost close family members often report having paranormal experiences, especially in those early stages of grief. These could include vivid dreams of being visited by their deceased loved one, or feelings of being watched over, or even fleeting images of the person who died. According to the BBC, science thinks it can explain these experiences by calling them "coping strategies" of the grieving brain. The theory is that it's easier to accept the passing of a loved one if you think that person still exists in some form, than it is it to just believe that the person is gone forever. So the brain invents these spiritual encounters with the deceased person as a way of easing those feelings of grief.

Remember, these experiences help people get through a very difficult time in their lives, just like religion does, and it seems unfair to take that away with logic and science. So seriously, people, just let grieving people have their paranormal experiences and if you must debunk, work on poltergeists and sleep paralysis demons instead.

GHOSTS MIGHT MEAN CARBON MONOXIDE POISONING

If your once-peaceful house suddenly seems to be haunted, it might not

necessarily be the house, and it might not be you, either. In fact, it could potentially be something really lethal, like a malfunctioning furnace. So before you call an exorcist, make sure your carbon monoxide alarms are working and if they're not, get out and don't return until your utility company says its safe to.

In the 1920s, the Journal of Ophthalmology documented the strange case of a couple who believed they were living in a haunted house. According to the Vintage News, the woman reported hearing footsteps and the sound of someone pushing furniture around, even though there was no one else there. She also felt like she was being followed around the house, and at one point she woke to see two apparitions at the foot of her bed. The couple spoke to doctors but it wasn't until they had experts look at the house that they discovered the real cause of the haunting: A carbon monoxide leak in the furnace, which was bad enough to cause hallucinations but not quite bad enough to cause death.

So if you've ever wondered if ghosts can kill, yes they can. In a sort of roundabout way. The carbon monoxide that makes you hallucinate ghosts can certainly kill you, so if you haven't changed the batteries in your CO alarm in a while, well, now would be a good time to do that.

OR GHOSTS COULD BE DUE TO TOXIC MOLD

So your house is clearly haunted and you've already swapped out your CO alarm batteries and then you tossed your CO alarm and got a new one and ghosts are still throwing your stuff around and hoovering creepily in doorways. Well, it might still be poison-induced hallucinations, just a different kind of poison.

According to Curiosity.com, some researchers think there may be a link

between the mold that tends to grow in dark, creepy places and the paranormal experiences people say they have in those places. This is of particular interest to Shane Rogers, who is a professor of civil and environmental engineering at Clarkson University. He cites a 2009 study which showed that certain types of mold can cause problems like delirium, movement disorders, and issues with balance and coordination. From there, it's not a huge leap to think that maybe mold could also cause the sorts of hallucinations that make people think they're seeing ghosts. So in 2015, Rogers and a team of researchers set out to find out if their hunch might be correct.

GHOSTS COULD BE SUPER LOW-FREQUENCY SOUNDS

If you're starting to think that some of these scientific explanations sound only slightly less outlandish than "it's a spirit trapped on the corporeal plane," here's another theory that seems a bit out there. According to ProSoundWeb, ghosts could be low frequency illusions caused by "standing waves." Or in non "I have no idea what that means" terms, it's when low-frequency sound creates a ghostly apparition.

So how does that happen, exactly? Well the author of the ProSoundWeb article had an experience involving a fencing sword and a fan - the fan was emitting a low-frequency sound that made the sword vibrate, and was evidently also making him feel like he was being watched. Even stranger, he also saw an apparition.

Infrasound, which is sound below the normal range that humans can hear, can cause physical and emotional sensations like feelings of dread. It isn't just fans that create infrasound, it's also things like ocean waves, vibrating

pipes, and even some animals like whales and elephants. When the sound happens at just the right frequency, it can also make the eyes vibrate, which explains why some people who are experiencing infrasound believe they've literally seen a ghost.

IT MIGHT JUST BE BECAUSE IT'S FUN TO BELIEVE IN GHOSTS

Belief in ghosts also serves another purpose - it helps us confront our own mortality. The presence of spirits in a house or an old hotel does more than just satisfy that sense of fun, it also helps us cling to the notion that there's something after death. Hopefully life after death is not haunting a drafty room in an 19th-century hotel for eternity, but still. According to the Atlantic, belief in ghosts makes us feel like we can glimpse an afterlife that deep down inside we are all kind of afraid might not actually exist. And yes, that's a pretty party-pooping thing to say but you can take it with a grain of salt.

Reference Link :

https://www.grunge.com/162385/why-people-see-ghosts-according-to-science/?utm_campaign=clip

ایک دوا جو یاداشت کو بڑھاتی ھے
کی دریافت آخرکار ھوگئی

بہت سے لوگ پہلے ہی اسے بہتر نیند کے لئے استعمال کر رہے ہیں

الزائمر کی یادداشت نیوروسائنس

مشہور ٹوکیو میڈیکل اینڈ ڈینٹل یونیورسٹی

ٹوکیو میڈیکل اور ڈینٹل یونیورسٹی

جاپان میں ٹوکیو میڈیکل اینڈ ڈینٹل یونیورسٹی (ٹی ایم ڈی یو) کے محققین بتاتے ہیں کہ میلاٹونن اور اس کے اجزا چوہوں میں طویل مدتی یاداشت کی تشکیل کو فروغ دیتے ہیں اور ذہنی زوال سے بچاتے ہیں۔

ٹوکیو میڈیکل اینڈ ڈینٹل یونیورسٹی (ٹی ایم ڈی یو) کے محققین نے ظاہر کیا کہ میلاٹونن کا ایک جز (AMK) چوہوں میں طویل مدتی یاداشت کی تشکیل کو بڑھا سکتا ہے۔ میلاٹون یا اس کے اجزا کے علاج کے بعد اشیاء کی یادداشت کا تجربہ کیا گیا۔ پرانے چوہوں جو عام طور پر یاداشت کے حوالے سے خراب کارکردگی کا مظاہرہ کرتے تھے اس کے خوراک میں اضافے کے ساتھ ہی بہتری دکھائی دیتی ہے۔ اے ایم کے (AMK) سب سے اہم پایا گیا تھا کیونکہ میلاٹونن یاداشت کو بہتر بنانے میں ناکام رہے تھے اگر اسے (AMK) میں تحلیل (metabolize) ہونے سے روکا گیا تھا۔

آپ اپنے مقامی دوائی کی دوکان میں چلے جائیں تو آپ کو فش آئل، جنگلو، وٹامن ای اور جنسنگ ملیں گے، ان سب کے استعمال کو یاداشت برقرار کو حیثیت سے سمجھا جاتا ہے جو آپ کو ذہنی زوال سے بچنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ آپ کو میلاٹونن بھی ملے گا، جو بنیادی طور پر ریاستہائے متحدہ میں نیند کے لئے فروخت ہوتا ہے۔ اب ایسا لگتا ہے کہ میلاٹونن مارکیٹرز کو دوبارہ غور کرنا پڑے گا۔ ایک نئی تحقیق میں، جاپان میں ٹوکیو میڈیکل اینڈ ڈینٹل یونیورسٹی (ٹی ایم ڈی یو) میں محققین نے یہ دکھایا ہے کہ میلاٹونن دماغ کی کمزوری سے چوہوں، اور ممکنہ طور پر لوگوں کو بچانا ہے۔

چوہوں میں یاداشت کی جانچ کرنے کا ایک آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ وہ ناواقف چیزوں کی جانچ کے لئے ان کے فطری رجحان کا جائزہ لیں۔ کسی انتخاب میں، وہ واقف اشیا کے مقابلے میں نامعلوم چیزوں کی جانچ پڑتال میں زیادہ وقت گزاریں گے۔ اصل یہ ہے کہ کسی چیز کے واقف ہونے کے لئے، اسے یاد رکھنا پڑتا ہے۔ لوگوں کی طرح، چوہوں میں علمی کمی ناقص یاداشت کی طرح ظاہر ہوتی ہے، اور جب اس شے کی پہچان کے کام پر جانچ کی جاتی ہے تو، وہ ایسا برتاؤ

کرتے ہیں جیسے دونوں چیزیں نئی ہیں۔

ایک دن کے بعد کی تربیت میں درمیانی عمر اور بوڑھے چوہوں میں یاداشت کی کمی کا انکشاف کیا۔مگر اے ایم کے(AMK) (1 ملی گرام/کلوگرام) 1 منٹ کی ٹریننگ ٹرائل کے بعد ہر عمر کے گروہوں میں 1 اور 4 دن بعد کی ٹریننگ میں یاداشت میں اضافہ ہوا۔

محققین کے گروپ کو میلاٹونن کے تمام جزو کے بارے میں جاننا تھا،جسم میں داخل ہونے کے بعد میلاٹونن ٹوٹ جاتا ہے۔ ''ہم جانتے ہیں کہ میلاٹونن دماغ میں methoxykynuramine -5-formyl-N2-Acetyl-N1 (AFMK) اور AMK)methoxykynuramine 5-acetyl-N1) میں تبدیل ہوتا ہے،" ہیٹوری کی وضاحت کرتے ہیں۔ " ان کے مفروضے کی جانچ کرنے کے لئے، محققین نے چوہوں کو اشیاء سے متعارف کیا اور انہیں ایک گھنٹہ بعد میلاٹونن اوردونوں میٹابولائٹس کی خوراک دی۔ پھر، انہوں نے اگلے دن ان کی یادداشت کا تجربہ کیا۔انہوں نے محسوس کیا کہ علاج کے بعد یاداشت میں بہتری واقع ہوئی ہے،اور یہ کہ اے ایم کے(AMK) سب سے زیادہ موثر ہے۔ یہ تینوں دماغ کے ہپوکیمپل خطے(Hippocampal) میں جمع ہیں، یہ خطہ تجربات کو یادوں میں بدلنے کے لئے اہم ہے۔

نوجوان چوہوں کے لئے، کسی چیز کو دن میں تین بار نمائش کرنا کافی ہے کہ اگلے دن اسے نئی شے کی پہچان کے کام پر یاد کرایا گیا۔اس کے برعکس، معمر چوہوں نے ایسا برتاؤ کیا جیسے دونوں اشیاء نئی اورانجانا ہوں، جو ذہنی زوال کی علامت ہیں۔ تاہم، کسی چیز کی ایک ہی نمائش کے 15 منٹ بعد(AMK) کی ایک خوراک سے معمر چوہے بھی 4 دن بعد تک اس چیز کو یادرکھنے کے قابل تھے۔

آخر میں، محققین نے پتہ چلایا کہ میلاٹونن کو دماغ میں (AMK) میں تبدیل ہونے سے روکنے کے بعد طویل مدتی یاداشت کی تشکیل کو بڑھا نہیں سکتا ہے۔ "ہم نے دکھایا ہے کہ میلاٹونن کا میٹابولائٹ (AMK) چوہوں کو تمام عمر میں یاداشت کی تشکیل میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔"" معمر چوہوں پر اس کا اثر خاص طور پر حوصلہ افزا ہے اور ہمیں امید ہے کہ اس مستقبل کے بارے میں مطالعہ معمر لوگوں میں بھی اسی طرح کے اثرات ظاہر کرے گا۔اگر ایسا ہوتا ہے تو، بالآخر علمی نقص کی شدت اور الزائمر کی بیماری میں اس کے ممکنہ تبدیلی کو کم کرنے کے لئے اے ایم کے (AMK) کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Reference:

https://scitechdaily.com/finally-a-supplement-that-actually-boosts-memory-many-already-take-it-for-better-sleep/

Finally, a Supplement That Actually Boosts Memory

Many Already Take It for Better Sleep

Alzheimer'sMemoryNeuroscience

PopularTokyo Medical And Dental University

By TOKYO MEDICAL AND DENTAL UNIVERSITY

JANUARY 25, 2021

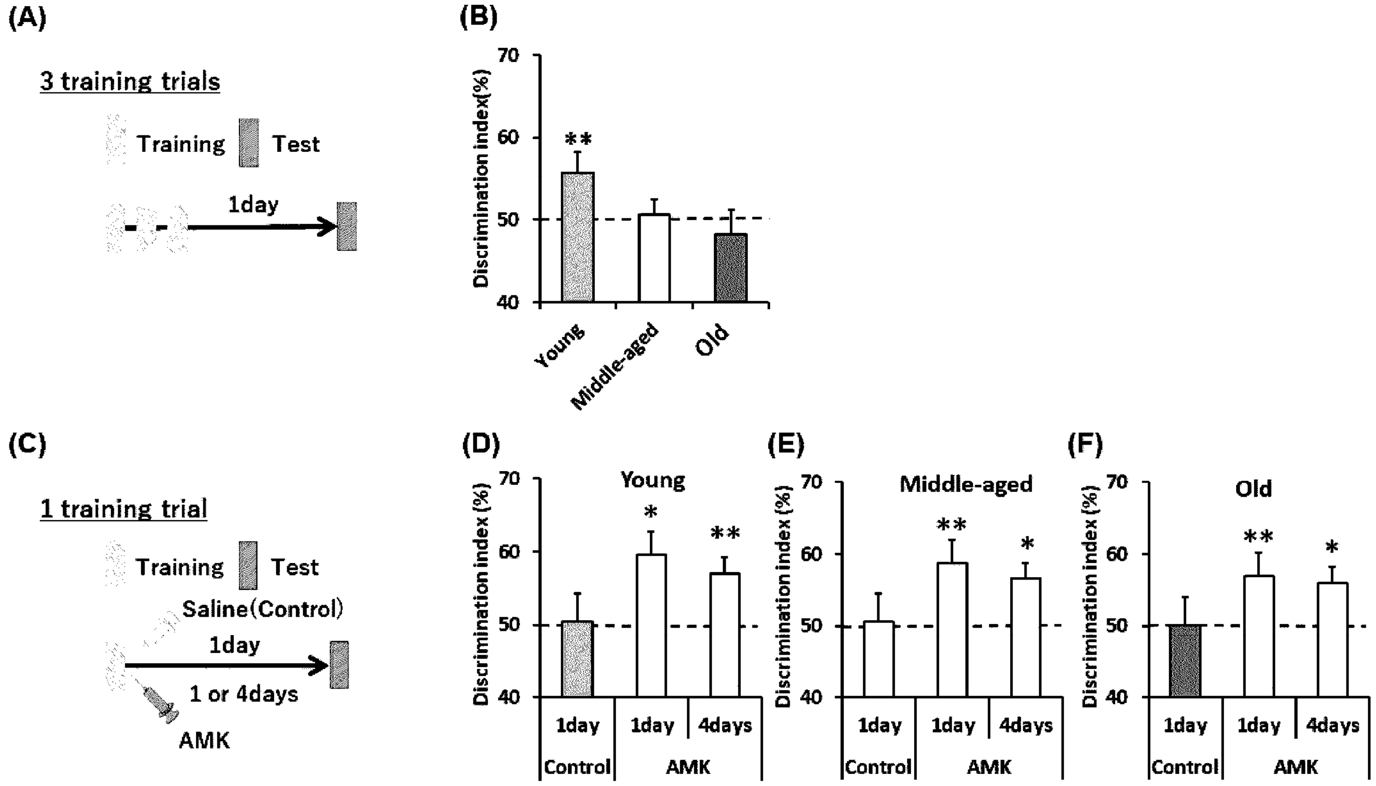
Researchers at Tokyo Medical and Dental University (TMDU) in Japan show that melatonin and its metabolites promote the formation of long-term memories in mice and protect against cognitive decline.

Researchers at Tokyo Medical and Dental University (TMDU) showed that melatonin's metabolite AMK can enhance the formation of long-term memories in mice. Memory of objects were tested after treatment with melatonin or two of its metabolites. Older mice that normally performed poorly on the memory task showed improvements as dosage increased. The metabolite AMK was found to be the most important as melatonin failed to improve memory if it was blocked from metabolizing into AMK.

Walk down the supplement aisle in your local drugstore and you'll find fish oil, ginkgo, vitamin E, and ginseng, all touted as memory boosters that can help you avoid cognitive decline. You'll also find melatonin, which is sold primarily in the United States as a sleep supplement. It now looks like melatonin marketers might have to do a rethink. In a new study, researchers led by Atsuhiko Hattori at Tokyo Medical and Dental University (TMDU) in Japan have shown that melatonin and two of its metabolites help memories stick around in the brain and can shield mice, and potentially people, from cognitive decline.

One of the easiest ways to test memory in mice is to rely on their natural

tendency to examine unfamiliar objects. Given a choice, they'll spend more time checking out unfamiliar objects than familiar ones. The trick is that for something to be familiar, it has to be remembered. Like in people, cognitive decline in mice manifests as poor memory, and when tested on this novel object recognition task, they behave as if both objects are new.



Three 1-minute training trials (A) revealed age-associated object memory decline in middle-aged and old mice at 1 day post-training (B). Systemic AMK (1 mg/kg) administered after a single 1-minute training trial enhanced object memory at 1 and 4 days post-training in all age groups (D-F). Data are presented as mean ± standard error. *P < .05 and **P < .01 indicate significantly different than chance performance (50%). Discrimination index (%) = time exploring novel object/ total object exploration time during test X 100.

Credit: Department of Biology,TMDU

The group of researchers at TMDU were curious about melatonin’s metabolites, the molecules that melatonin is broken down into after entering the body. “We know that melatonin is converted into N1-acetyl-N2-formyl-5-methoxykynuramine (AFMK) and N1-acetyl-5-methoxykynuramine (AMK) in the brain,” explains Hattori, “and we suspected that they might promote cognition.” To test their hypothesis, the researchers familiarized mice to objects and gave them doses of melatonin and the two metabolites 1 hour later. Then, they tested their memory the next day. They found that memory improved after treatment, and that AMK was the most effective. All three accumulated in the hippocampal region of the brain, a region important for turning experiences into memories.

For young mice, exposure to an object three times in a day is enough for it to be remembered the next day on the novel object recognition task. In contrast, older mice behave as if both objects are new and unfamiliar, a sign of cognitive decline. However, one dose of AMK 15 min after a single exposure to an object, and older mice were able to remember the objects up to 4 days later.

Lastly, the researchers found that long-term memory formation could not be enhanced after blocking melatonin from being converted into AMK in the brain. “We have shown that melatonin’s metabolite AMK can facilitate memory formation in all ages of mice,” says Hattori. “Its effect on older mice is particularly encouraging and we are hopeful that future studies will show similar effects in older people. If this happens, AMK therapy could eventually be used to reduce the severity of Mild Cognitive Impairment and its potential

conversion to Alzheimer’s disease.”

Reference: “The melatonin metabolite N1-acetyl-5-methoxykynuramine facilitates long-term object memory in young and aging mice” by Hikaru Iwashita, Yukihisa Matsumoto, Yusuke Maruyama, Kazuki Watanabe, Atsuhiko Chiba and Atsuhiko Hattori, 30 October 2020, Journal of Pineal Research.

DOI: 10.1111/jpi.12703

Refernce Link:

https://scitechdaily.com/finally-a-supplement-that-actually-boosts-memory-many-already-take-it-for-better-sleep/

نیپولین ہیرو نہیں بلکہ ظالم انسان تھا۔

مارلین ایل ڈاٹ

(نیویارک ٹائمز)

ایک سال بعد جب نوآبادیات اور غلامی پھیلانے والوں کے مجسموں کو پورے یورپ اور ریاستہائے متحدہ امریکہ میں گرایا، خراب کیا یا اور اتارا جا رہا تھا تو فرانس نے فیصلہ کیا کہ سال 2021ء کو "نپولین کا سال" کے طور پر منایا جائے گا اور ملک کے بہت سے عجائب گھروں اور اداروں میں فرانس کے سب سے ظالم ترین شخص، نپولین بوناپارٹ کو سراہا اور یاد کیا جائے گا۔ وہ 300 سال قبل 5 مئی، 1821ء کو سینٹ ہیلینا جزیرے میں فوت ہوئے تھے۔

اس کے اعزاز میں درجنوں جشن منانے کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔ سب سے بڑا جشن اس موسم بہار میں ہوگا، جب پیرس میں نپولین کے مجسمے کی رونمائی ہوگی۔ ہیتی نژاد نسل کی ایک سیاہ فام عورت اور فرانسیسی استعمار کی مورخ کا کہنا ہے: مجھے یہ دیکھ کر حیرت ہوتی ہے کہ فرانس اس شخص کو بلند مرتبہ دے رہا ہے جس نے جدید نسل کشی کے معمار کے طور پر امریکہ میں غلامی بحال کر دی تھی، جس کے فوجیوں نے گیس چیمبرز بنائے تھے جس میں ہزاروں کو مارا گیا تھا۔

1794ء میں، انقلاب کے نتیجے میں فرانس کی حکومت بادشاہت سے جمہوریہ میں تبدیل کی گیت- اور فرانس کے جزیرے سینٹ ڈومنگیو (ہیٹی) پر غلامی کے خاتمے کے بعد، فرانس نے غلامی کے خاتمے کا اعلان کیا گیا تھا۔ اس علاقے میں 1802ء میں، نپولین نے اس فیصلے کو پلٹ دیا، اور فرانس ہی وہ واحد ملک تھا جس نے ختم کرنے کے بعد پھر سے غلامی راج قائم کیا۔ نپولین کے اقدامات، 1815ء میں اقتدار سے ہٹائے جانے کے بعد بہت طویل عرصہ تک جاری رہے۔ فرانسیسیوں نے 1848ء میں غلامی کا خاتمہ کیا۔

فرانسیسی عوام عام طور پر اس تاریخ کو نظر انداز کرتی ہے یا اس سے واقفیت نہیں رکھتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فرانسیسی تعلیمی نظام، جس میں، میں نے 2002ء سے 2003ء تک پڑھایا ہے،، اس یقین کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ فرانس ایک بلا رنگ کی تفریق کرنے والا ملک ہے جس کی ایک " آزاد تاریخ" ہے۔ جب فرانسیسی اسکول نوآبادیاتی تاریخ پڑھاتے ہیں تو، وہ فخریہ یہ کہتے ہیں کہ یہ ملک یورپی عالمی طاقتوں میں غلامی کو ختم کرنے والا پہلا ملک ہے۔ وہ عام طور پر یہ بات بھول جاتے ہیں کہ آٹھ سال بعد نپولین کے ذریعہ غلامی کو دوبارہ قائم کیا گیا، اس کا جواز یہ دیا گیا کہ اگر ایسا نہیں کیا جاتا تو، جلد یا بدیر، یہ "نئی دنیا" کالوں کے ہاتھ لگ جاتی۔"

اگرچہ نپولین نے بھی اسی جمہوریہ کو ختم کردیا جس کو فرانسیسیوں نے انقلاب سے نکالنے کا دعوی کیا تھا، کیونکہ اس نے 1804ء میں خود کو شہنشاہ اعلان کردیا تھا لیکن فرانسیسی ابھی بھی اسے ایک ہیرو کی حیثیت سے مانتے ہیں، یہاں تک کہ اس نے نہ صرف پورے یورپ کو آسٹری لٹز کی جنگ میں دھکیلا بلکہ بینک آف فرانس اور جدید قانونی کوڈ اور تعلیمی نظام بھی تشکیل دیا، جواب بھی زیر استعمال ہے۔"اگر نپولین کو جاننا ہے تو اس دنیا کو سمجھنا پڑے گا جس میں ہم رہتے ہیں" یہ ایک سرکاری نمائشی بیانیہ کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ وہ ایک عظیم کردار اور آج کے فرانس کے معمار ہیں۔ نپولین کی سیاہ فام لوگوں کی تباہی کو فرانسیسی اداروں کے مقابلے میں کم جاننے کی سوچ سے یہ تنازعہ پیدا ہوا۔فروری میں، نمائش کے مقام، لاویلیا میں اقلیتی عملے کے ارکان نے اس شخص کو خراج عقیدت پیش کرنے کی تیاریوں میں حصہ لینے سے یہ کہہ کر انکار کردیا کہ وہ اسے ایک ناقابل تلافی نسل پرست، جنس پرست اور متعصب سمجھتے ہیں۔اور اگرچہ مجھے فاؤنڈیشن برائے میموری آف غلامی، کے حوالے سے ایک مختصر ویڈیو کی نمائش میں شرکت کے لئے مدعو کیا تھا، جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ ورٹیئرس کی لڑائی میں ہیٹی کے انقلابیوں نے کس طرح نپولین کی فوج کو شکست دی تھی۔

تاہم، جس بات کو مزید وسعت سے سمجھنے کی ضرورت ہے وہ، وہی کردار ہے جو فرانسیسی عوام نے اپنے ملک کے اندر سیاہ فام لوگوں پر پرتشدد طور پر پھر سے غلامی میں کردار ادا کیا۔جس کا نتیجہ صرف ایک آجر کی شکل میں نکلا۔فرانسیسی قانون سازوں اور فرانسیسی فوج نے عوامی حمایت کے ساتھ، نپولین کے اقدامات کو برقرار رکھا۔ برطانیہ کے ساتھ فرانس کی جنگ کو ختم کرنے کے علاوہ، مارچ 1802ء کے ایمینز کے معاہدے میں، انگریزوں نے مارٹنک اور دیگر علاقوں میں جہاں فرانسیسیوں کی غلامی کو کبھی ختم نہیں کیا تھا۔لہذا پیرس کی حکومت کو یا تو ان علاقوں کو غلام نوآبادیات کے طور پر جمہوریہ میں داخل کرنے یا ان میں غلامی ختم کرنے کی ضرورت تھی۔اسی سال مئی میں، نپولین نے غلامی کو برقرار رکھنے کی اجازت دیتے ہوئے ایک حکم نامہ جاری کیا۔جمہوریہ کے قانون ساز ادارے نے اس کے بعد 211 میں سے 63 کے ووٹ کے ساتھ اس قانون کی توثیق کی، اور غلامی کی واپسی کا آغاز کیا۔ جزیرے گوادیلوپ کے سیاہ فام لوگوں نے نپولین کے دوبارہ قبضہ کے لئے بھیجے جانے والے فرانسیسی فوجیوں کا ڈٹ کے مقابلہ کیا، لیکن وہ اپنی جدوجہد میں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے اور غلامی کی بحالی کے فیصلہ باضابطہ طور پر قائم ہوئے۔

سینٹ ڈومنگیو میں معاملات مختلف تھے۔دو جرنیلوں کے تحت، جنھیں نپولین نے جزیرے پر بھیجا تھا، ان کے الفاظ میں، " کالوں کی حکومت کو ختم کرو"، فرانسیسی فوج کو سیاہ فام لوگوں کو قتل کرنے کا حکم دیا گیا تھا۔" فرانسیسی فوجیوں نے انقلابیوں کو ختم کرنے کے لئے کتوں کا استعمال کیا، پانی میں ڈبویا اور گیس سے ہلاک کیا۔ فرانسیسی فوجوں نے کھلم کھلا یہ

دعویٰ کیا کہ "سیاہ فام لوگوں کی نکاسی" کے بعد میں اس جزیرے کو آسانی سے، براعظم سے دوسرے افریقیوں کے ساتھ دوبارہ آباد کیا جاسکتا ہے۔

اس بہیمانہ صورت حال نے سیاہ فام آزادی پسند انقلابی مجاہدوں کو " آزادی یا موت" کی جنگ لڑنے کی ترغیب دی۔ نپولین کی فوج کو شکست دینے اور آزادی کے اعلان کے بعد ہیٹی مستقل طور پر غلامی کو ختم کرنے والی پہلی جدید ریاست بن گئی۔

"نپولین کا سال"ایک خطرناک وقت پر سامنے آگیا ہے، جب نسل ،جنس اور طبقاتی معاملات کا مطالعہ کرنے والے فرانسیسی ماہرین تعلیم پر حملے ہو رہے ہیں۔ صدر ایمانوئل میکرون نے نوآبادیاتی عہد کے بعد کے مطالعات کے بارے میں یہ اس کا کہنا ہے کہ اس نے "معاشرتی سوال کی نسلی نوعیت کی حوصلہ افزائی کی ہے" اور اس حد کہ اب جمہوریہ کوٹوٹنے کا" خطرہ" لاحق ہے۔اعلی تعلیم ،تحقیق اور جدت کے وزیر نے براہ راست تحقیقات کا مطالبہ کیا، " تاکہ ہم مناسب علمی تحقیق کو سرگرمی اور رائے سے ممتاز کرسکیں، "اور کہا کہ تنقیدی نسل کے نظریہ اور اعداد و شماری کا مطالعہ کرنے والے عالم، جنسی شناخت اور معاشرتی طبقے کے ساتھ ساتھ، "اسلام پسند اور بائیں بازو" کے نظریہ کو فروغ دے رہے ہیں۔

اس تفتیش کو خاص طور پر مکتب فکر کی خوبیوں کی سادہ تفتیش قرار دیا جارہا ہے۔ یہ دراصل ہر کسی کو خاموش کرنے کی کوشش کا حصہ ہے، جو فرانس کی نسل پرستی کی تاریخ کے بارے میں کھل کر بولنے کی ہمت کرتا ہے۔لیکن نپولین کی یادوں کے لئے ایک پورا سال وقف کرنا یہ ظاہر کرتا ہے کہ فرانس کا پسندیدہ نظریہ، عالمگیریت کے نام پر، تاریخ کو دبانے سے پہلے ہی جمہوریہ کا ایک اہم حصہ بنا ہوا ہے۔

غلامی اور استعمار کی نسل در نسل، نسل پرستی کے کردار کو زیادہ سے زیادہ آگاہی دلوانے کے لئے پرعزم ماہرین، تعلیم کی تحقیقات کا مطالبہ کرنے کے بجائے ،فرانسیسی رہنماؤں کو اس بات کی تحقیقات کرنی چاہئیں کہ، نپولین، جو نسل پرست اور نسل کشی کے خلاف جنگ کرنے والا ہے، جب کہ اس ملک کا نعرہ ہے " آزادی، مساوات، بھائی چارہ" ۔

حقیقت یہ ہے کہ فرانس کی غلامی کو واپس لانے کے لئے لڑائی اور وحشیانہ غیر انسانی نتائج کو بے نقاب کرنا اس تکلیف دہ حقیقت کو ظاہر کرتا ہے کہ نسل پرستی اور استعماریت عالمی حقوق انسانی کے اعلانات کے ساتھ ساتھ موجود ہے۔ یہ واضح تضاد درحقیقت فرانسیسی جمہوریہ کی بنیاد ہے۔فرانس کو شاید اس کو تسلیم کرنے کے لئے کم از کم ایک صدی درکار ہو گی۔

NAPOLEON ISN'T A HERO TO CELEBRATE

MARLENE L.DAUT

(NEW YORK TIMES)

After a year in which statues of enslavers and colonizers were toppled, defaced or taken down across Europe and the United States, France has decided to move in the opposite direction. The year 2021 is being hailed by many museums and institutions in the country as the "Year of Napoleon" to commemorate France's biggest tyrant, an icon of white supremacy, Napoleon Bonaparte, who died 200 years ago on the island of Saint-Helena on May 5, 1821.

Dozens of events are planned in his honor. The largest will happen this spring, when the Réunion des MuséesNationaux opens its Exposition Napoléon in Paris.

As a Black woman of Haitian descent and a scholar of French colonialism, I find it particularly galling to see that France plans to celebrate the man who restored slavery to the French Caribbean, an architect of modern genocide, whose troops created gas chambers to kill my ancestors.

First, some history: In 1794, in the wake of the revolution that transformed France from a monarchy into a republic - and after an enormous slave rebellion ended slavery on the French island of Saint-Domingue (today, Haiti) - France declared slavery's abolition throughout its territory. But in 1802, Napoleon was in charge and reversed that decision, making France the only country to ever have brought back chattel slavery after abolishing it. The repercussions of Napoleon's actions lasted long after he was finally removed

from power in 1815: The French only definitively re-abolished slavery in 1848.

The French public ordinarily obfuscates, ignores or isn't aware of this history. This is because the French education system, which I taught in from 2002 to 2003, encourages the belief that France is a colorblind country with an "emancipatory history." When French schools do teach colonial history, they routinely tout that the country was the first of the European world powers to abolish slavery. They usually leave out or gloss over how and why slavery was re-established eight years later by Napoleon, who used the justification that if he did not reinstate it, sooner or later, the "scepter of the New World" would "fall into the hands of the Blacks."

Although Napoleon also destroyed the very republic the French claim to revere when he made himself emperor in 1804, it is still common for the French to lionize him as a hero, even if an unlikable one, who not only stomped all over Europe at the Battle of Austerlitz, but also created the Bank of France, the modern legal code and the education system still in use. "To know Napoleon is to understand the world in which we live," the exposition's official landing page declares. He is a "fascinating character who fashioned today's France."

The implication that the Black lives Napoleon destroyed matter less than the French institutions he built has led to some controversy. In February, the ethnic minority staff members at La Villette, the site of the exhibition, threatened to strike over the homage to the man whom scholars of slavery rightfully regard as an irredeemable racist, sexist and despot.?And although only a small concession, I was also invited by the Foundation for the Memory of Slavery to contribute to a short video explaining how the Haitian

revolutionaries defeated Napoleon's troops at the Battle of Vertières.

What needs more elaboration, however, is the role that the French people played in their country's violent return to slavery. This did not result solely from the capricious whim of one terrible dictator. French legislators and the French Army, with broad support from the public, upheld Napoleon's actions, demonstrating the enduring incoherence of French republicanism.

In addition to ending France's war with Britain, in the March 1802 Treaty of Amiens, the British ceded Martinique and other territories where slavery had never been abolished back to the French. The government in Paris therefore needed to either admit these territories into the Republic as slave colonies or end slavery in them, too.

In May of that year, Napoleon resolved the conflict by issuing a decree allowing slavery to be maintained. The Republic's legislative body subsequently ratified the law with a vote of 211 to 63, creating an opening for slavery to return elsewhere. Black people on the island of Guadeloupe fought the French troops Napoleon sent there to shackle them once more, but they eventually lost their struggle and saw slavery officially reinstated that.

Things unfolded differently, but no less tragically, in Saint-Domingue. Under two generals who were sent to the island by Napoleon to, in his words, "annihilate the government of the Blacks," the French Army was ordered to kill all the people of color in the colony who had ever "worn an epaulet." French soldiers gassed, drowned and used dogs to maul the revolutionaries; the French colonists openly bragged that after the "extermination" the island could simply be repopulated with more Africans from the continent.

This monstrous solution only encouraged the Black soldiers to fight for

"independence or death." After defeating Napoleon's army and declaring independence, Haiti became the first modern state to permanently abolish slavery.

My students and colleagues, in both France and the United States, usually respond with shock and horror when I describe how thousands of Black people in Saint-Domingue were so cruelly killed by the French as they fought for freedoms most people now take for granted. I insist on reciting this painful part of Haiti's path to independence because the very fact that this attempted genocide remains mostly unspoken of proves that the French Republic is still unable to fully confront its history of slavery and colonialism.

The "Year of Napoleon" has arrived during a dangerous time. French academics who study race, gender, ethnicity and class are under attack. President Emmanuel Macron has derided the field of post-colonial studies by suggesting that it "has encouraged the ethnicization of the social question" to the point that the Republic is in danger of "splitting" apart. The minister of higher education, research and innovation outright called for an investigation, "so we can distinguish proper academic research from activism and opinion," and said that scholars studying critical race theory and decolonization, along with sexual identity and social class, were promoting "Islamo-leftist" ideology.

This inquest is being framed as a simple inquiry into the merits of particular schools of thought; it is actually part of an attempt to silence anyone who dares to speak openly of France's history of racism. But dedicating an entire year to the memory of Napoleon demonstrates that repressing history in the name of France's favorite ideology, universalism, is already a crucial part of the Republic.

Instead of calling for an investigation into academics determined to bring greater awareness to the role that race and racism play in the lives of descendants of slavery and colonialism, perhaps French leaders should open an inquiry into why Napoleon, a racist and genocidal warmonger, continues to be glorified in the country whose national motto is "Liberty, equality, fraternity."

The truth is that exposing the brutally inhumane consequences of France's fight to bring back slavery lays bare the uncomfortable fact that racism and colonialism existing alongside proclamations of universal human rights is not an aberration. This apparent contradiction is in fact fundamental to French republicanism. France probably needs to dedicate at least a century to pondering that.

طبی پیشہ افرادمیں ایسے ماحول کو پروان دینے کی ضرورت ہے جہاں جنسی ہراساں کرنے والوں کو برداشت نہ کیا جائے۔

طبی میڈیکل بورڈ کے اتحادی تنظیم (FMSB) نے حال ہی میں اپنے بورڈ کے ممبران اور تفتیش کاروں، صدموں کے ماہرین، معالجین، تربیت حاصل کرنے والے معالجین۔میڈیکل طالب علم والے معالجین جسمانی بدسلوکی کی زد میں آنے والے اورعوام کو جنسی بدسلوکی کے حوالے سے زیادتی کی نشاندہی کرنے کو تنقیدی انداز میں معالجین کی مریضوں کے ساتھ رویوں کی نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے۔معالجین (Physician) کی مریضوں کے ساتھ ناقابل قبول رویوں کے بارے میں بورڈ نے عوام کی حفاظت اوراس مسئلے کی روک تھام کا جائزہ لیا۔بورڈ نے مخصوص سفارشات کو اپنانے کی تجویز دی۔ان ضابطوں پر عمل درآمد کرنے کے لئے (FSMB) ادارے کی مدد سے مئی 2020 میں اس مسئلے پر روشنی ڈالی۔

معالجین کی مریضوں کے ساتھ جنسی بدسلوکی کے حوالے سے رویوں کی تربیت کی کمی سے لے کر جنسی حملے تک پہنچ سکتی ہے۔ان میں سے کسی قسم کا جنسی برتاؤ خطرناک ثابت ہوسکتا ہے جو کہ جنسی اشارے اور کنایوں سے لے کر زنا بالجبر تک جاسکتا ہے۔2018 کی رپورٹ کے مطابق، سائنس، انجینئرنگ اور میڈیکل کے اداروں کو جنسی ہراساں کرنا ایک اہم مسئلہ سمجھا گیا۔تحقیق کے مطابق یہ معلوم ہوا کہ 50 فیصد خواتین کا عملہ، اور طالبات میں 20 سے 50 فیصد پر جنسی ہراساں کرنے کے واقعات تعلیم گاہوں میں ہوئے ہیں .اعدادوشمار کے مطابق رہائشی میڈیکل بورڈ کے مطابق 251 معالجین کو جنسی نازیبا حرکتیں کرنے پر سزائیں دی گئیں۔

یہ 2019 میں ہونے والے واقعات جو کہ جنسی زیادتی یا رویوں کی وجہ سے معالجین کو مختلف سزاؤں کے عمل سے گزرنا پڑا۔ یہ تعداد زیادہ بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ ان رویوں کے مختلف نام دیے جاتے ہیں۔ان حادثات کو پیشہ ورانہ اخلاقیات'،ضمیر کی بے حسی یا پھر معالجین اور مریض کے حدود کے نام سے اندراج کیا جاتا ہے۔جس کی وجہ سے اعدادوشمار عموماً زیادہ ہوسکتے ہیں۔FMSB نے ایک منصوبے پر کام شروع کیا ہے جس میں تمام شکایات، جیسے کہ جنسی اور غیر اخلاقی حرکات کو مختلف زمروں میں ڈال کر اس کا تعین کرلیا جائے تاکہ ہر جرم کو ایک خاص لفظ دیا جاسکے۔

اہلیت اور اعتبار:

معالج اور مریض کا تعلق بنیادی طور پر غیر متوازن ہے۔مریض مرض کے بارے میں معلومات نہ ہونے اور معالج کے سامنے غیر محفوظ ہونے کے بارے میں خدشات لیے ہوئے آتے ہیں۔ان کو اپنی ذاتی معلومات کے علاوہ معالج سے اپنا جسمانی معائنہ کرانا ہوتا ہے۔اس صورتحال میں بھروسہ ایک لازمی عنصر ہوتا ہے تا کہ اخلاقی اور قانونی حدود میں رہ کر علاج کروایا جائے جب معالج کی طرف سے جنسی بدسلوکی کی جاتی ہے۔تو دائمی صدمہ ظہور پذیر ہوتا ہے۔جو کہ مریض اور رشتے داروں میں میڈیکل کے پیشے اور لوگوں میں گہرا اور منفی اثر رکھتا ہے۔نگران کمیٹی کو فوری طور پر کاروائی کرنی چاہیے۔خاص طور پر معالجین کو حکومت کی طرف سے مریض کا علاج کرنے کی اجازت نامہ (Licence) دیا گیا اور وہ عام آدمی کے لیے خطرے کا باعث ہو۔

جنسی بدسلوکی کا خطرہ زیادہ ہو تو معالج کو فوری طور پر معطل کر دیا جائے یا پھر معالج کا اجازت نامہ (Licence) منسوخ کر دینا چاہیے۔اس کے علاوہ قانونی اداروں کو اطلاع کر دینی چاہیے۔اس کے ساتھ اپنی تفتیش جاری رکھنا چاہیے تا کہ اس مسئلہ کے قانونی فیصلہ بھی ہو سکے کم ترین جنسی ہراساں یا بدسلوکی (جیسے کہ غیر اخلاقی گفتگو، یا کمپیوٹر میں پیغام رسائی) کیلئے نگراں بورڈ کو یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ آیا کہ معالج کا اجازت نامہ (Licence) برقرار رکھا جائے اگر وہ دوبارہ ان حرکات کو نہیں دہرائے گا۔نگراں بورڈ، معالج کو ایسے کورس کرائے جاسکتے ہیں جس میں معالجین کی اخلاقیات اور قانون کے بارے میں تربیت کی جائے، اس کی تعلیم دیتے ہوئے معالجین کے مناسب رویے، معالج کے ان حساس معاملات کو سمجھنے کی صلاحیت، کمزوریاں، اور حالات جس کے نتیجے میں یہ جرم ہوا۔اگر معالج کو تربیتی مراحل سے گزار کر علاج کرنے کی اجازت دی جائے تو مشورہ یہ ہے کہ سخت نگرانی کی جائے۔(اگر کوئی واقعہ ہو جائے تو معالجین کے آفس میں باقی ملازمت کرنے والے کی بھی جانچ پڑتال کی جائے کیونکہ یہ مفاد کا تنازعہ اور علاج کی اہلیت متاثر ہوسکتی ہے)FSMB کی تجویز کے مطابق مسلسل نگرانی ہونی چاہیے ۔یہ وہ افراد ہیں جو بورڈ سے منظور شدہ , ذمہ دار اور مریض کی موجودگی کے وقت معالج کے ساتھ رہ کر مشاہدہ کریں۔نگراں کو کسی منظور شدہ ادارے تعلیم و تربیت ہونی چاہیے ان کے پاس طب کی مناسب علم اور سمجھ ہونی چاہیے اس بات کا بھی شعور ہونا چاہیے کہ مریض اور معالج کے درمیان صحیح اور غلط صورتحال کا ادراک ہو۔اس کی بھی تربیت ہونی چاہیے کس موقع پر مداخلت کر کے مشاورت کے غیر محفوظ عمل کو روک دیا جائے۔اور نگران بورڈ کو نامناسب رویے کی اطلاع دی جائے۔جو معالج نگرانی میں ہو اس کو بورڈ کو (زبانی یا تحریری یا

دونوں) وضاحت دی ہوگی ۔نگراں اور معالجین کی تربیتی کورس کے سارے اخراجات اور نگراں کی تنخواہ معالج کی ذمہ داری ہونی چاہیے۔ یہ ذمہ داری پوری کر کے اس کو علاج کرنے کی اجازت دی جائے۔

شفافیت، شکایت اور رپورٹنگ:

ان تمام تجاویز کو بہتر عملی شکل دینا اس مسئلے کا ایک جزوی حل ہے۔شفافیت کے لیے معالج کے اجازت نامے (Licence) اور نظم وضبط کی خلاف ورزی کے حوالے سے معلومات ضروری ہے۔ ہر ادارہ معالج کی اصولی خلاف ورزی اور حقوق کے معلومات کی ویب سائٹ بنی ہوتی ہے۔ یہ معلومات FMSB جمع کرتی ہے اس کے ساتھ معالج کی بھی تعلیم و تربیت کی بھی معلومات درج ہوتی ہیں۔ یہ تفصیلات ہر فرد کے لئے مفت ہوتی ہیں۔مندرجہ بالا ادارہ (FMSB) مثبت کوشش ہے کہ عام افراد کو یہ معلومات آسانی سے ویب سائیٹ کے ذریعے پہنچ سکے۔

نگراں اداروں تک شکایت پہنچانے کی سہولت اور شکایت درج کرنے کی ہدایات بھی موجود ہو۔جو افراد طب کے پیشے سے منسلک ہوں۔ان کی اخلاقی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ کسی دوسرے معالج کے غیر اخلاقی عمل کو فوری طور پر رپورٹ کریں۔بعض ریاستوں میں اگر ایک معالج دوسرے تصدیق شدہ معالج کے مشکوک، غیر اخلاقی ،جنسی رویے کو ذمہ داروں کو نہ رپورٹ کرے تو اس معالج کا اپنا اجازت نامہ (Licence) عارضی طور پر معطل کیا جا سکتا ہے اور اس کے علاوہ سرزنشوں کا خط اور مالی جرمانے بھی ہوتے ہیں۔

بعض ریاستوں میں یہ جرمانے 10,000 ڈالر سے لے کر 100,000 ڈالر تک ہو سکتے ہیں۔کسی دوسرے معالج کی بے ضابطگی جس میں دوائیاں دینے کے اصولوں سے انحراف کیا گیا ہوں یا پھر دھوکہ دیا گیا ہو۔اس کے بارے میں رپورٹ کرنا ضروری ہے۔غیر اخلاقی رویے کی روک تھام اور بلا شناخت کے لئے معالجین کی تربیت سے ان واقعات میں کمی ہو سکتی ہے۔ساتھ کام کرنے والے معالجین کی شکایت کے عمل میں معالج کا نام نہیں لیا جاتا جو کہ جو مریضوں کے بہبود کے لئے اہم ہیں۔لیکن جنسی بدسلوکی کی معلومات ایک بہت مختلف معاملہ ہے۔اور ایسے معالجین کی طب کے پیشے میں کوئی گنجائش نہیں ہے۔

ریاستی نگراں ادارے کے تفتیش کار جو جنسی زیادتی یا بدسلوکی کا ارتکاب کرتے ہیں۔ انہیں ادارے سے اجازت نامہ (Licence) دیا جاتا ہے۔انہیں صدمے کی سمجھ بوجھ ،بشمول سابقہ اور حالیہ جذبات، اور یادداشت اور اثرات کا

ادراک ہوتا ہے۔زیادتی سے گزرنے والے افراد بدسلوکی سے متعلق ہونے والے واقعے اور ساتھ ہی معالج پر بھروسہ کرنے والے متضاد خیالات اور جذبات رکھتے ہیں۔ وہ واقعہ بتاتے ہوئے اپنے آپ کو قصوروار ٹھہراتے ہیں کہ وہ کیسے اس محفوظ ماحول میں جس پر مکمل اعتماد کرتے تھے۔اس نے اتنا بڑا نقصان کردیا۔

ہر ریاست میں جنسی زیادتی کو رپورٹ کرنے کی مدت کے قوانین میں بہت فرق ہے۔ایک ریاست میں تین سال کی حد ہے جبکہ دوسری ریاست میں اس کی کوئی حد نہیں ہے۔وہ وقت جس میں مریض کو یہ سمجھنے میں لگ جاتا ہے کے واقعی اس کے ساتھ زیادتی ہوئی اور اس بات کے لئے ذہنی طور پر اپنے اوپر ہونے والی زیادتی کی تفصیلات دینے کے قابل ہو سکیں۔اس میں کافی وقت لگ جاتا ہے۔اسی لئے رپورٹ کرنے کی سالوں کی حد کی شرط ختم کردینی چاہیے۔

مریض کے صدمے کو کم سے کم رکھنے کے لئے ان چیزوں کو بار بار دہرانے کے عمل کو بہتر بنانے کے لئے قواعد و ضوابط بنانے اور جو بھی ہسپتال یا کلینک میں کام کرنے والے معالجین اور دیگر طب کے شعبے سے تعلق رکھنے والوں کو مریضوں سے پوچھ گچھ کرنے کے لیے مخصوص تربیت دینی چاہیے۔جنسی زیادتی کے تحقیقی بورڈ کے ممبران اور تفتیشکاروں کو صدمے سے متعلق تربیت کرنی چاہیے۔اس کے علاوہ شکایت کرنے والے مریضوں کو رنگ، نسل، جنسی شناخت کے حوالے سے منصفانہ دباؤ سے آزاد ماحول میسر کرکے تفتیش کی جانی چاہیے۔

طب کی ثقافت:

طب کے شعبے میں ایسا ماحول ہونا چاہیے کہ جنسی زیادتی کو کسی بھی شکل میں برداشت نہ کیا جائے۔ایسا سلوک طب کے پیشے پر بھروسے کو کمزور کردیتا ہے۔اور جب یہ طریقہ برداشت کیا جاتا ہے چاہے شعوری یا غیر شعوری طور پر ساتھ کام کرنے والے اس حادثے کو کم رپورٹ کرتے ہیں اور طبی اور پیشہ وارانہ ماحول میں زخنہ پڑ جاتا ہے۔مریض کی بھلائی اور صحت پر توجہ کم ہو جاتی ہے۔کے ہر شعبے میں اور طبی اداروں کی ہر شاخ میں دونوں بیرونی اور داخل مریضوں کی معالجین پر بھروسے کی فضا قائم رکھنے کے لئے تنقیدی جائزہ برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔

Reference Link:

https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2778157?guestAccessKey=6f5677c0-6e69-4080-a2f1-6b3c7a1b3700&utm_source=twitter&utm_medium=social_jamaforum&utm_term=4716383661&utm_campaign=partnership&linkId=115796376

THE MEDICAL PROFESSION MUST PROMOTE A CULTURE IN WHICH SEXUAL MISCONDUCT IN ANY FORM IS NOT TOLERATED

The Federation of State Medical Boards (FSMB) recently engaged with its member boards and investigators, trauma experts, physicians, resident physicians, medical students, survivors of physician abuse, and the public to critically review practices related to the handling of reports of sexual misconduct (including harassment and abuse) toward patients by physicians. The review was undertaken as part of a core responsibility of boards to protect the public and motivated by concerning reports of unacceptable behavior by physicians. Specific recommendations from the review were adopted by the FSMB's House of Delegates on May 2, 2020, and are highlighted in this Viewpoint.

Sexual misconduct by physicians exists along a spectrum of severity that may begin with "grooming" behaviors and end with sexual assault. Behaviors at any point on this spectrum should be of concern because unreported minor violations (including sexually suggestive comments or inappropriate physical contact) may lead to greater misconduct. In 2018, the National Academies of Science, Engineering, and Medicine identified sexual harassment as an important problem in scientific communities and medicine, finding that greater than 50% of women faculty and staff and 20% to 50% of women students reportedly have encountered or experienced sexually harassing conduct in academia. Data from state medical boards indicate that 251 disciplinary actions were taken against physicians in 2019 for "sexual misconduct"

violations. The actual number may be higher because boards often use a variety of terms, including unprofessional conduct, physician-patient boundary issues, or moral unfitness, to describe such actions. The FSMB has begun a project to encourage boards to align their categorization of all disciplinary actions to better understand the scope of misconduct.

Power and Trust

The relationship between a patient and a physician is inherently imbalanced. Patients enter the relationship from a position of vulnerability-lacking the knowledge, skills, and training possessed by physicians-as they share personal information and allow physical examination. This results in a power dynamic in which trust is necessary for care to be delivered within legal and ethical bounds. When sexual misconduct is committed by a physician, enduring and traumatic results may follow that affect patients, families, the medical profession, and the public.

State boards need to take swift action, especially when the continued practice of medicine by a licensee constitutes a danger to the public. When that risk is perceived as sufficiently high, as with sexual assault, actions should include summary (immediate) suspension or revocation of a physician's medical license and notification of law enforcement, both while an investigation is ongoing and as part of a final adjudication.

With less egregious forms of sexual harassment (such as inappropriate online communication or verbal harassment), a board may deem that a licensee has the potential to reenter practice without significant risk of reoffending. The board may require that the physician complete education about appropriate professional boundaries or other relevant subjects and

behavioral treatment, including assessment of the licensee's understanding of their misconduct, vulnerabilities, and the circumstances that led to their infraction. If a physician is permitted to return to practice following remediation steps, close monitoring may still be advised.

When that happens, in place of the physician's staff member serving as a "chaperone" during patient encounters (a practice that has recently come under scrutiny because of concerns about conflicts of interest and ineffectiveness), the FSMB proposes practice monitors. These are individuals approved by and responsible to the board and expected to accompany monitored physicians during patient encounters. Monitors should have formal training by a board or relevant organization approved by the board, or have sufficient clinical understanding or knowledge of medicine, to discern what is and is not appropriate in clinical encounters. The training should include information about how and when to safely intervene by interrupting and terminating clinical encounters identified as unsafe, and authority to report inappropriate behavior to the board. The monitored physician should be required to explain (orally, in writing, or both) to a patient about the role of the monitor before the clinical encounter. Costs associated with the training and compensation of monitors should be borne by the physician seeking to remain in practice.

Transparency, Complaints, and Reporting

Better enforcement is only part of the solution. Transparency through better access to licensure and disciplinary data is necessary to make sure the public is informed about the professionals who care for them. Each board maintains a website of licensees and the disciplinary actions taken against them. This

information is collated by the FSMB and paired with information about medical education and training. The data are available online to the public for free. The FSMB is making the public better aware of these resources and, through its website, provides links to boards and their information about how to file a complaint.

Members of the medical profession must acknowledge their ethical "duty to report." In some states, a failure by a physician to report another licensee's actual or suspected sexual misconduct may subject them to disciplinary action for unprofessional conduct, such as licensure suspension, letter of reprimand, or monetary fines. In some states, those fines can range from $10?000 to $100?000 and have extended to disciplinary actions for failure to report a colleague's fraudulent prescribing or drug diversion. Recognition of and corrective education about unprofessional behaviors by physicians early in their medical education may lower the likelihood of later disciplinary actions.7 Peer-reviewed discussions of medical errors and patient harm in hospitals are usually protected from disclosure to support patient safety initiatives, but data related to sexual misconduct are fundamentally different and should not be afforded the same protections.

Trauma-Informed Investigations by State Boards

Investigators of sexual misconduct who are hired by state licensing boards should have an understanding of trauma, including its antecedents, long-term squeal, and effects on emotion and memory. Survivors of sexual abuse describe being conflicted in their understanding of events that occurred in a setting that was supposed to be safe. They describe guilt and concern about recalling violations they experienced at the hands of someone they trusted.

There is great variance in state statutes of limitations for felony sex crimes, ranging from 3 years in some states to no limitations in others. Given the length of time it may take for a patient to understand that a violation has occurred, come to terms with it, and become willing to relive those circumstances as part of a complaint process, such statutes of limitations should be eliminated.

Procedures to minimize the trauma of having to repeatedly recount misconduct should be in place, and both regulatory staff and board members interacting with a complainant should have training about trauma. Board members and investigators of sexual abuse allegations should also be trained in implicit (subconscious) bias related to gender, gender identity, race, and ethnicity to help ensure a fair and comfortable process for survivors.

Culture of Medicine

The medical profession must promote a culture in which sexual misconduct in any form is not tolerated. Such behavior undermines professional attainment, and when that behavior is tolerated, overtly or tacitly, it reduces the likelihood of bystander reporting and erodes professional culture in a patient-centered system. Sustaining this effort across the entire profession and in every clinical setting, both inpatient and outpatient, will be critical to maintaining the public's trust.

Reference Link:

https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2778157?guestAccessKey=6f5677c0-6e69-4080-a2f1-6b3c7a1b3700&utm_source=twitter&utm_medium=social_jamaforum&utm_term=4716383661&utm_campaign=partnership&linkId=115796376

شدید ذھنی امراض میں شکوک

ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

Eliciting Delusion and Abnormal Experience, Start With Open Ended Questions and Proceed to Closed Questions.

1) کیا آپ نے کچھ عرصے میں کچھ عجیب وغریب واقعات محسوس کئے ہیں جن کے بارے میں آپ سوچتے ہوں کہ آپ کے ساتھ ہی ایسا کیوں ہو رہا ہے۔

2) کیا کوئی چیز آپ کی سوچوں میں رکاوٹ پیدا کر رہی ہے۔

دشمنی کے شکوک

DELUSION OF PERSECUTION

1) آپ کے لوگوں کے ساتھ تعلقات کیسے ہیں۔

2) کبھی آپ کو محسوس ہو رہا ہے کہ لوگ آپ کو عجیب وغریب نظروں سے دیکھتے ہیں یا پھر آپ کے بارے میں باتیں کرتے ہیں۔

3) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو کوئی نقصان پہنچانا چاہتا ہے، یا آپ کی زندگی میں پریشانیاں پیدا کرنا چاہتا ہے۔

4) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی آپ کو جانتے بوجھتے زہر دینا چاہتا ہے، مارنا چاہتا ہے۔

5) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی، گروہ یا ادارہ آپ کے پیچھے پڑا ہوا ہے۔

ہلکے شک

IDEAS OF REFERENCE

1) کیا لوگ آپ کو عجیب وغریب طریقے سے اشارے کرتے ہیں یا ایسی باتیں کرتے ہیں جن کا آپ کے لئے مخصوص ہوتا ہے۔

2) کیا لوگ آپ کے بارے میں باتیں کرتے ہیں۔

3) آپ کو لگتا ہے کہ دو لوگ کو آپس میں باتیں کرتے ہیں وہ آپ کے بارے میں ہوتی ہیں۔

4) کبھی لگتا ہے کہ کوئی ٹی وی اور اخبارات میں جو خبریں ہوتی ہیں وہ آپ کے بارے میں ہوتی ہیں۔

5) کبھی یوں لگتا ہے کہ خبریں کچھ اس طریقے سے پہنچائی گئی ہیں جس میں آپ کے لئے مخصوص ہے۔

مجھے کوئی قابو میں رکھتا ہے

DELUSION OF CONTROL

1) کیا آپ کو کوئی Control کر رہا ہے۔

2) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کسی اور شخص یا طاقت کے Control میں ہیں نا کہ اپنے خود کے Control میں۔

3) کبھی ایسا لگتا ہے کہ آپ ایک Robot ہیں جو کہ اپنی مرضی سے کوئی کام نہیں کرتا بلکہ آپ سے کوئی اور کام کرواتا ہے۔

4) کیا وہ طاقت یا شخص آپ کو زبردستی خاص چیزیں سوچنے پر مجبور کرتا ہے، باتیں کرواتا اور خاص کام کرواتا ہے جو آپ کرنا نہیں چاہتے۔

اپنے آپ کو بڑا سمجھنا

DELUSION OF GRANDIOSITY

1) آپ اپنے آپ کو دوسروں کے مقابلے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

2) کیا آپ کے اندر عام لوگوں سے ہٹ کر کوئی بات ہے۔

3) کیا آپ کے اندر خاص صلاحتیں یا طاقت ہے جو کہ اور لوگوں میں نہیں ہے۔

4) کیا آپ کو خاص طور پر کسی خاص کام یا مقصد کے لئے چنا گیا ہے۔

5) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی زندگی کا کوئی خاص مقصد ہے۔

6) کیا آپ اپنے آپ کو بہت زیادہ مالدار اور مشہور سمجھتے ہیں۔

7) کیا آپ کا مستقبل کے لئے کوئی بہت خاص پلان ہے۔

ندامت اور گناہ کے خیالات

DELUSION OF GUILT

1) کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ سے کوئی غلطی ہوگئی ہے۔

2) کیا آپ کو پچھتاوا اور ندامت ہوتی ہے۔

3) کیا آپ کو یہ ندامت ہوتی ہے کہ کوئی بڑا گناہ اور جرم ہوگیا ہے جسکی آپ کو سزا ملنی چاہیئے۔

جسمانی اعضاء کی بیماری کا شک

NIHILISTIC DELUSION

1) آپ کو مستقبل کیسا نظر آتا ہے۔

2) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی بہت بری اور خراب چیز یا بات آپ کے ساتھ ہوئی ہے یا ہو جائے گی۔

3) کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ مر چکے ہیں۔

4) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے جسم کا کوئی حصہ مر گیا ہے۔

5) کیا لگتا ہے کہ آپ کی آنتیں بند ہو گئی ہیں۔

مذہبی شکوک

RELIGIOUS DELUSIONS

1) کیا آپ خدا کے بہت قریب ہیں۔

2) کیا آپ خدا سے باتیں کرتے ہیں۔

بیماری کے شکوک

HYPOCHONDRIACAL DELUSION

1) آپ کی صحت کیسی ہے۔

2) کیا آپ کو تشویش رہتی ہے کہ آپ کو کوئی خطرناک بیماری ہو گئی ہے۔

شریک حیات بے وفا ہے

DELUSION OF JEALOUSY

1) اپنے تعلقات کے بارے میں بتائیں۔

2) کیا آپ کو اپنے شریک حیات کی وفاداری پر کوئی شبہ رہتا ہے۔

شکوک کیسے شروع ہوئے اور کب

1) اپ کیا سمجھتے ہیں کہ آپ کے ساتھ بہت تجربات ہو رہے ہیں۔

2) ایسا آپ کے ساتھ کون کر رہا ہے۔

3) وہ ایسا آپ کے ساتھ کیوں کر رہا ہے۔

4) اور وہ ایسا کس طرح سے کر رہے ہیں۔

5) آپ ان تمام باتوں کو کسطرح سے سمجھ سکتے ہیں۔

6) آپ ان تمام سوچوں سے کس طرح سے مقابلہ کر رہے ہیں۔

7) یہ خیال آپ کے ذہن میں کس طرح سے آیا۔

8) کیا یہ خیال آپ کے ذہن میں اچانک آیا تھا یا یہ کس طرح سے شروع ہوا تھا۔

9) ویسے تو یوں لگتا ہے کہ آپ کو اپنی اس بات پر بہت یقین ہے لیکن پھر بھی آپ کے ذہن میں یہ خیال آتا ہے کہ شاید یہ بات صحیح نہیں ہے سچ نہیں ہے۔اور یہ صرف آپ کا خیال ہو شک ہو۔

10) کبھی آپ کو یہ پریشانی محسوس ہوتی ہے کہ آپ کے ذہن میں خرابی ہے۔

مالیخولیا کی اہم علامات

Eliciting First Ranking Points

Elicit First Ranking Symptoms of Schizophernia

SCHENIDER'S FIRST RANKING Symptoms OF SCHIZOPHERNIA

Initial Question

مجھے یہ خیال ہے کہ پچھلے کچھ عرصے سے آپ کافی دباؤ میں ہیں اور جب کبھی لوگ بہت زیادہ دباؤ میں ہوتے ہیں تو لوگوں کو کچھ عجیب وغریب واقعات محسوس ہونے لگ جاتے ہیں، میرا مطلب ہے ان کے کانوں میں آوازیں آتی ہیں جب کہ کوئی قریب نہیں ہوتا ہے۔کیا کبھی آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے۔

اگر ایسا ہوا ہے تو مجھے آپ ان آوازوں کے بارے میں مزید بتائیں گے۔

غیبی آوازیں جو آپس میں باتیں کرتی ہیں

THIRD PERSON AUDITORY HALLUCINATIONS

1) کیا وہ آوازیں آپس میں باتیں کر رہی تھیں۔
2) کیا کئی آوازیں آپ کے بارے میں باتیں کر رہی تھیں۔
3) کیا وہ آوازیں آپس میں باتیں کرتے ہوئے آپ کو مخاطب کر رہی تھیں۔
4) وہ آپ کے بارے میں کیا باتیں کر رہی تھیں۔

آوازیں جو مسلسل آتی ہیں اور احکامات دیتی ہیں

RUNNING COMMENTORY HALLUCINATIONS

1) کیا وہ باتیں اس بارے میں باتیں کر رہی تھیں کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں کیا پڑھ رہے ہیں یا کر رہے ہیں۔
2) کیا آپ کو ایسی آوازیں سنائی دے رہی ہیں جو کہ آپ کو کہتی ہیں کہ کیا کریں اور کیا نا کریں۔

خیالات آوازوں کی صورت میں آتے ہیں

HEARING THOUHTS SPOKEN ALOUND

1) کیا کبھی آپ کو ایسا اتفاق ہوا ہے کہ جو آپ سوچ رہے ہیں وہ سن بھی رہے ہیں۔
2) کیا آوازیں آپ کی سوچوں کو دہراتی ہیں جو آپ سوچ رہے ہوتے ہیں۔
3) کیا کبھی آپ کو اپنی سوچ گونجتی ہوئی یا دوبارہ ہوتی ہوئی سنائی دیتی ہے۔
4) یہ کس طرح سے ممکن ہے۔
5) آپ اس کو کس طرح سے سمجھتے ہیں۔

کیا کوئی آپ کی سوچ میں کوئی رکاوٹ ڈالتا ہے

1) کیا آپ بلکل صاف طرح سے سوچ سکتے ہیں۔
2) کیا آپ کے سوچنے میں یا سوچنے کی صلاحیت میں کوئی چیز رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔

آپ کی سوچوں کا دوسروں کو پتہ چل جاتا ہے

(THOUGHT BROADCASTING)

1) کیا آپ سوچتے ہیں کہ آپ کی سوچیں آپ کی اپنی ہیں یا پھر کسی کو نا بتانے پر بھی لوگوں کو پتا چل جاتا ہے کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں۔

2) کیا ایسا ہوتا ہے کہ دوسروں کو آپ کی سوچوں کا پتا چل جاتا ہے۔

3) کیا دوسرے لوگ آپ کا دماغ یا سوچیں پڑھ سکتے ہیں۔

4) یہ آپ کیسے کہہ سکتے ہیں

5) آپ اس کو کس طرح سے سمجھ سکتے ہیں۔

قابو (CONTROL)

1) ایسا لگتا ہے کہ کوئی آپ کو Control کر رہا ہے۔

2) اس کی وجہ سے آپ کو کیسا لگتا ہے۔

3) کیا اس طاقت کی وجہ سے آپ کے جسم کے مختلف حصے ہلتے ہیں۔

4) کیا اس طاقت کا کوئی اور اثر بھی ہے آپ کے جسم کے اوپر۔

5) کیا اس کو بتا سکتے ہیں۔

واقعات آپ کو متاثر کرنے کے لئے ہو رہے ہیں

DELUSION PERSECUTION

1) کبھی آپ کو یہ محسوس ہوا ہے کہ جو چیزیں آپ کے اردگرد ہو رہی ہیں ان میں آپ کے لئے کچھ خاص پیغام موجود ہوتا ہے۔

2) آپ اس بات کو کس طرح سے بتائیں گے۔

3) یہ کس طرح سے ہو رہا ہے۔

کیا آپ کے شکوک اصلی ہیں یا وہم

1) آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے ساتھ یہ تجربات کیوں ہو رہے ہیں۔
2) آپ کیا سمجھتے ہیں کہ آپ کے ساتھ کون کر رہا ہے۔
3) وہ ایسا کیوں کر رہا ہے۔
4) وہ ایسا کس طرح سے کر رہا ہے۔
5) آپ ان سب باتوں کو کس طرح سے سمجھ سکتے ہیں۔
6) کیا یہ آپ کا صرف خیال یا وہم تو نہیں ہے۔

کبھی کوئی آپ کی سوچوں کو ذہن سے نکال لیتا ہے۔

(THOUGHT WITHDRAWAL)

1) کیا ایسا لگتا ہے کہ آپ کے دماغ کی سوچیں کوئی شخص یا طاقت پڑھ لیتی ہیں۔
2) کبھی ایسا لگتا ہے کہ آپ کے دماغ سے سوچیں غائب ہو جاتی ہیں یا پھر دماغ سے نکل جاتی ہیں۔
3) کیا کوئی آپ کے دماغ سے آپ کی سوچیں نکال سکتا ہے۔
4) کیا اس کے بعد آپ کا دماغ خالی ہو جاتا ہے۔
5) آپ اس کو کس طرح سے سمجھ سکتے ہیں۔

خیالات اور عمل کسی دوسرے کے حکم پر چلتے ہیں

(PASSIVITY OF FEELINGS OR ACTION)

1) کیا آپ کو ہمیشہ Control ہوتا ہے جو کچھ آپ محسوس کر رہے ہوتے ہیں اور کر رہے ہیں۔
2) کیا آپ اپنی معمول کے کام اور عمل اور ارادوں پر پورا قابو ہوتا ہے۔
3) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی دوسرا شخص یا دوسری طاقت آپ کو قابو کر رہی ہے۔
4) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کسی اور کے قابو میں ہیں جس طرح ایک Robot ہوتا ہے جس کی اپنی کوئی مرضی نہیں ہوتی ہے۔
5) ایسا لگتا ہے کہ جو کچھ آپ کرتے ہیں وہ خود نہیں کرتے بلکہ کوئی دوسرا آپ سے کروا رہا ہے۔

6) کتنے عرصے سے اس طرح کے تجربات آپ کے ساتھ ہو رہے ہیں۔

7) یہ کس طرح سے آپ پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔

8) یہ سب آپ کو کیا محسوس کرا رہے ہیں۔

9) آپ ان تمام باتوں سے کس طرح مقابلہ کر رہے ہیں۔

10) آپ کا ان تمام باتوں سے مقابلہ کرنے کے بارے میں کیا ارادہ ہے۔

مرض کے بارے میں خیالات

1) کیا آپ کو یہ خیال آتا ہے کہ آپ کو کوئی بیماری ہے۔

2) آپ کیا سمجھتے ہیں کہ آپ کو کوئی جسمانی یا ذہنی بیماری ہے۔

3) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو کوئی ذہنی بیماری ہے۔

4) آپ ہسپتال میں کیوں آئے ہیں۔

5) آپ ہسپتال میں آنے کے بعد کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

6) کیا دوائی آپ کے لئے فائدہ مند ثابت ہو رہی ہے۔

7) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ دوائیں آپ کو صحت مند کرنے میں مددگار ثابت ہو رہی ہے۔

8) کیا کسی اور علاج سے بھی فائدہ ہوا ہے۔

9) آپ نے بہت ساری علامتوں کا ذکر کیا ہے یہ علامتیں آپ کو کس وجہ سے ہو رہی ہیں۔

10) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ یہ علامتیں آپ کی ذہنی حالت کی وجہ سے ہو رہی ہے۔

منہ کے ذریعہ جنسی لطف

(Oral Sex)

انجنیئر محمد علی مرزا

اوورل سیکس میں بنیادی اصول یہ ہے جو سورہ البقرہ کی آیت نمبر 187 حلال کردیا ہے اللہ نے رمضان کی راتوں میں تمھارا اپنی بیویوں کے ساتھ ازدواجی تعلق قائم کرنا تمھاری بیویاں تمھارا لباس ہیں اور تم اپنی بیویوں کا لباس ہو۔مثلاً ایک شخص جو لباس زیبِ تن کرتا ہے اس لباس کا اس کے جسم سے کوئی پردہ نہیں ہوتا اسی طرح میاں بیوی کا آپس میں کوئی پردہ نہیں ہے۔کیونکہ دونوں ایک دوسرے کا لباس ہیں،اس حوالے سے ایک مردود روایت پیش کی جاتی ہے اس صحابی کی روایت حضرت عائشہ سے ثابت ہی نہیں ہے،سنن ابنِ ماجہ میں حدیث 10922 مشکوہ میں 30123 لیکن مشروک روایت ہے کہ اماں عائشہ کا بیان ہے کہ میں نے نبی ﷺ کی شرم گاہ کبھی نہیں دیکھی لیکن یہ روایت ہی ضعیف ہے۔اس کے بنیاد کے اوپر لوگوں نے عجیب وغریب فتوے دیئے،اوورل سیکس کے حوالے سے اور کہا کہ کبھی بھی ایک دوسرے کی شرم گاہ کو نہیں دیکھ سکتے تو آگے کی بات کو چھوڑ ہی دیجے،لٰہذا یہ حدیث ہی منقطع ہے جس کی بنیاد پہ پورا کا پورا نظریہ تیار کیا ہوا ہے۔اسلام میں منہ کے ذریعے جنسی لطف (Oral sex) البتہ لواطیت اس کو واضح کیا گیا اس حوالے سے جتنی بھی باتیں کی جاتی ہے وہ علما کے فتوے ہیں اور ظاہر ہے کہ جب فتوی ہوگا تو وہ ماہرین کی رائے ہے اس میں کوئی بھی شخص دلائل کے ساتھ ایک دوسرے سے اختلاف کرسکتا ہے،اس کو آپ کتاب وسنت کے نس کی طرح بلکل نہیں مان سکتے اس کے لئے دلائل دینے کی ضرورت نہیں۔زبانی کلامی نہیں کہ میرا دل نہیں مانتا وغیرہ اس طریقے سے نہیں لیکن منہ کے ذریعے جنسی عمل (Oral Sex) کے حوالے سے میڈیکل ایشوز ضرور حل کرنا چاہیئے کیونکہ قرآن حکیم نے ہمیں دو ہی علوم بتائے ایک وحی کا علم اور دوسرا دنیاوی،سائنسی علم ان دونوں علم میں سے ایک چیز بھی واضح کردے کہ اس طرح کے حرکات صحت کے لئے نقصاندہ ہے تو پھر اس میں اسلام کی اجازت نہیں ہوگی۔مثال کے طور پر یورینیم پر ننگا ہاتھ لگائے گے تو اسکن کینسر اس کی وجہ سے ہوسکتا ہے یہ قرآن وحدیث میں موجود نہیں لیکن سائنس میں ثبوت ہے تو اُس کو اِس طریقے سے عمل کیا جائے گا اور بچا جائے گا۔

امریکا اور فوجی بغاوتیں

شاہ نواز فاروقی۔ جسارت

ترکی میں رجب طیب اردوان کے خلاف فوجی بغاوت ہوئی تو ہم گھر پر تھے اور مطالعے میں مصروف تھے۔ لیکن چوں کہ ہم ٹی وی نہیں دیکھ رہے تھے اس لیے ہمیں معلوم ہی نہیں تھا کہ ترکی میں کیا ہو چکا ہے۔ اچانک ہماری بڑی بیٹی نے ٹی وی کھولا تو تمام پاکستانی چینلوں پر فوجی بغاوت کی خبر کو فلیش ہوتے پایا۔ ہماری بیٹی نے ہمیں آکر بتایا کہ ترکی میں طیب اردوان کے خلاف فوجی بغاوت ہوگئی ہے۔ ہم تیزی سے اُٹھے اور ٹی وی کے سامنے جا کر بیٹھ گئے۔ ٹی وی کی اسکرین پر یک کے بعد دیگرے پاکستانی چینل نمودار ہو رہے تھے۔ اس صورت حال میں ہم نے اپنی بیٹی سے کہا کہ فوراً سی این این لگاؤ اصل خبر وہاں ہوگی۔ ہمارا قیاس درست تھا۔ سی این این پر امریکی سی آئی اے کا ایک ریٹائرڈ اہلکار موجود تھا اور طیب اردوان کے خلاف زہر اُگل رہا تھا۔ وہ کہہ رہا تھا کہ طیب اردوان ''پوشیدہ اسلامسٹ'' ہے۔ وہ ترکی کی سیکولر قوتوں کا دشمن ہے۔ وہ کردوں کا قاتل ہے۔ اس کے خلاف فوجی بغاوت ہونی ہی چاہیے تھی۔ اسی طرح ترکی کو طیب اردوان سے نجات ملے گی۔ اس صورتِ حال کا مفہوم بالکل عیاں تھا۔ ترکی کی فوجی بغاوت کی پشت پر امریکا موجود تھا اور امریکا کو یقین تھا کہ بغاوت سو فی صد کامیاب ہوگی۔ مگر جسے اللہ رکھے اسے کون چکھے۔ رجب طیب اردوان نے ترکی کے عوام سے بغاوت کی مزاحمت کی اپیل کی اور آدھی رات کو ترکی کے ہزاروں لوگ گھروں سے نکل آئے۔ وہ ٹینکوں کے آگے لیٹ گئے۔ انہوں نے باغی فوجیوں کو ٹینکوں سے نکال کر مارنا شروع کر دیا۔ ان پر فضا سے ہیلی کاپٹر فائرنگ کر رہے تھے۔ لوگ شہید اور زخمی ہو رہے تھے مگر وہ ترکی کے بدمعاش فوجیوں سے خوف زدہ نہیں ہوئے اور انہوں نے بغاوت کو ناکام بنا کر ہی دم لیا۔ بغاوت کی ناکامی کے بعد طیب اردوان نے امریکا میں مقیم فتح اللہ گولن کو بغاوت کا ذمے دار قرار دیا۔ انہوں نے امریکا سے فتح اللہ گولن کو ترکی کے حوالے کرنے کا مطالبہ کیا مگر انہوں نے اسی سلسلے میں امریکا کو براہِ راست ملوث قرار نہیں دیا۔ تاہم چند روز پیش تر ترکی نے امریکا پر فوجی بغاوت کا الزام عاید کر ہی دیا۔ ترکی کے وزیر داخلہ نے ایک بیان میں کہا ہے کہ ترکی کی ناکام فوجی بغاوت کی پشت پر امریکا موجود تھا۔ ترک وزیر داخلہ کے بقول اس سلسلے میں فتح اللہ گولن کی تنظیم کو آلہ کار کے طور پر استعمال کیا گیا۔ تاہم امریکا نے اس الزام کی تردید کی ہے کہ وہ طیب اردوان کے خلاف فوجی بغاوت میں ملوث تھا۔

حکومتوں کا تختہ اُلٹنا اور فوجی بغاوتوں کی راہ ہموار کرنا امریکا کے لیے ''معمول کی بات'' ہے۔ امریکا کے ممتاز دانش ور نوم چومسکی امریکا کو خواہ مخواہ ''بدمعاش ریاست'' قرار نہیں دیتے۔ وہ امریکا کو بدمعاش ریاست کہتے ہیں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ امریکا تاریخ میں ہمیشہ بدمعاش ریاست ثابت ہوا ہے۔ لیکن امریکا ہمیشہ بدمعاش ریاست کیوں ثابت ہوتا ہے؟

اس کی وجہ پر امریکا کی ایک اور ممتاز دانش ور سوسن سونٹیگ نے روشنی ڈالی ہے۔ انہوں نے فرمایا ہے کہ امریکا کی بنیاد نسل کشی پر رکھی ہوئی ہے۔ سوسن سونٹیگ کی بات کا مفہوم یہ ہے کہ امریکا کے سفید فام باشندوں نے امریکا کی بنیاد رکھتے ہوئے دس کروڑ ریڈ انڈینز کو قتل کیا۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ دہشت گردی، سازش اور قتل عام امریکا کی سرشت میں شامل ہے۔ چناں چہ امریکا نے صرف رجب طیب اردوان کی حکومت کے خلاف ہی بغاوت نہیں کرائی۔ اس نے 1953ء میں ایران کے اندر مصدق کی حکومت کے خلاف کامیاب سازش کی۔ امریکی سی آئی اے نے مصدق کی 2 سالہ حکومت کا دھڑن تختہ کرایا۔ مصدق کا جرم یہ تھا کہ اس نے ایران کی تیل کی صنعت کو قومیا لیا تھا۔ اس اقدام سے امریکا اور اس کے اتحادی برطانیہ کے مفادات متاثر ہوئے تھے۔ چناں چہ مصدق کی حکومت کو گرا دیا گیا، مصدق گرفتار ہوئے اور انہوں نے پوری زندگی حراست میں بسر کی۔ 1954ء میں امریکا نے گوئٹے مالا میں صدر جیکب آربنز کی حکومت کا تختہ اُلٹوا دیا۔ صدر جیکب آربنز کبھی امریکا کا حامی تھا لیکن پھر اس نے گوئٹے مالا میں ایسی اصلاحات متعارف کرائیں جو امریکی مفادات کے مطابق نہ تھیں۔ چناں چہ صدر جیکب آربنز کے خلاف فوجی بغاوت کی راہ ہموار کر دی گئی۔ امریکا نے نہ صرف یہ کہ باغی فوجیوں کو ہتھیار فراہم کیے بلکہ گوئٹے مالا کا بحری محاصرہ بھی کر لیا۔ امریکی سی آئی اے نے 1960ء میں کونگو کے وزیر اعظم پیٹرس لُوممبا کے خلاف بغاوت کرائی۔ امریکا لُومبا کو گرا کر اس کی جگہ صدر جوزف موبوٹو کو لے آیا۔ بغاوت سے پہلے امریکی سی آئی اے نے ایک زہریلے رومال کے ذریعے لُومبا کو ہلاک کرنے کی کوشش کی مگر یہ کوشش کامیاب نہ ہوسکی۔ 1961ء میں امریکا نے لُومبا کو گرفتار کرا دیا اور اسے حراست میں مار ڈالا۔ امریکا نے 1964ء میں برازیل کے اندر صدر گولو آرٹ کے خلاف جنرل برینکو سے بغاوت کرا دی۔ سی آئی اے نے صدر کے خلاف مظاہروں کو منظّم کیا۔ باغیوں کو اسلحہ فراہم کیا۔ امریکا کو خطرہ تھا کہ صدر گولو آرٹ برازیل کو کمیونسٹ بنا دے گا۔ برازیل میں فوج نے 1964ء میں اقتدار سنبھالا اور وہ 1985ء تک مزے کے ساتھ حکومت کرتی رہی۔

امریکا کی خفیہ دستاویزات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ جنرل ایوب 1954ء سے امریکیوں کے ساتھ رابطے میں تھے۔ وہ امریکیوں کو بتا رہے تھے کہ پاکستان کی سول قیادت نااہل ہے اور وہ پاکستان کو تباہ کر دے گی۔ جنرل ایوب امریکا سے کہہ رہے تھے کہ فوج سول قیادت کو ہرگز ملک تباہ نہیں کرنے دے گی۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو جنرل ایوب نے 1958ء میں مارشل لا لگایا تو امریکا کی تائید کے ساتھ۔ جماعت اسلامی کے ممتاز رہنما محمود اعظم فاروقی ہمارے ان قارئین میں سے تھے جو ہمارے کالموں اور ہمارے لکھے ہوئے اداریوں پر براہِ راست ردِعمل ظاہر کرتے تھے۔ ایک دن فاروقی صاحب کا فون آیا تو بھٹو صاحب کی برطرفی زیر بحث آگئی۔ فاروقی صاحب نے فرمایا کہ بھٹو کی برطرفی کی پشت پر

امریکا تھا۔ہم نے پوچھا یہ آپ کی ذاتی رائے ہے یا یہ رائے کسی اجتماعی تجزیے کا عکس ہے کہنے لگے کہ نہیں یہ میری ذاتی رائے ہے مگر وہ دیر تک اس رائے پر اصرار کرتے رہے۔ فاروقی صاحب کے خیالات کا بنیادی نکتہ یہ تھا کہ بھٹو کو ایٹمی پروگرام شروع کرنے کی سزا دی گئی۔ یہ حقیقت راز نہیں کہ مصر میں صدر مرسی کے خلاف ہونے والی فوجی بغاوت کی پشت پر بھی امریکا ہی تھا۔اس کا ٹھوس ثبوت یہ ہے کہ امریکا نے جنرل سیسی کی بغاوت کو ''بغاوت'' بھی قرار نہ دیا۔امریکا ایسا کرتا تو امریکی قوانین کے تحت اسے مصر کی امداد بند کرنا پڑ جاتی۔

نائن الیون کے بعد امریکا اوراس کے مغربی اتحادیوں نے یہ بات تواتر کے ساتھ دہرائی ہے کہ وہ اسلام یا مسلمانوں کے خلاف نہیں بلکہ ان کی جنگ اسامہ بن لادن اور ملا عمر جیسے ''انتہا پسندوں'' اور ''دہشت گردوں'' سے ہے۔لیکن یہ بات ایک کھلا جھوٹ ہے۔ رجب طیب اردوان اور صدر مرسی کو نہ ''انتہا پسند'' قرار دیا جا سکتا ہے نہ ان سے کوئی دہشت گردی منسوب ہے۔ یہ دونوں رہنما جمہوری طریقے سے اقتدار میں آئے تھے۔طیب اردوان کا ترکی آئینی اعتبار سے ''سیکولر'' ہے اور رجب طیب اردوان سیکولر آئین پر حلف اُٹھا کر اقتدار میں آتے رہے ہیں بلکہ وہ اپنے ایک انٹرویو میں یہ تک کہہ چکے ہیں کہ اسلام اور سیکولرازم ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے ہیں۔لیکن اس کے باوجود امریکا نے طیب اردوان کے خلاف فوجی بغاوت کی راہ ہموار کی۔صدر مرسی اسلام پسند تھے مگر وہ مصر کو انتہا پسندی اور دہشت گردی کی راہ پر نہیں ڈال رہے تھے بلکہ وہ مغرب کے ساتھ گفتگو اور مکالمے کے حامی تھے۔ وہ مغرب کے ساتھ پر امن بقائے باہمی پر یقین رکھتے تھے مگر اس کے باوجود امریکا نے جنرل سیسی کے ذریعے ان کا تختہ الٹوا دیا۔اس سے ثابت ہوتا ہے کہ امریکا اوراس کے مغربی اتحادیوں کو اسلام سے تعلق رکھنے والے کسی صورت میں قبول نہیں ہیں۔امریکا اوراس کے اتحادیوں کی تاریخ کو دیکھا جائے تو ان کے لیے مصدق اور بھٹو جیسے لوگ بھی قابل قبول نہیں تھے اس لیے کہ مصدق بھی ''قوم پرست'' تھے اور ذوالفقار علی بھٹو نے بھی ایٹمی پروگرام شروع کر کے اپنی ''قوم پرستی'' کا مظاہرہ کیا تھا۔امریکا اوراس کے مغربی اتحادیوں کو مسلم دنیا میں ایماندار قیادت تک درکار نہیں۔امریکا اوراس کے مغربی اتحادیوں کو مسلم دنیا میں سیکولر اور لبرل قیادت درکار ہے۔سیکولر اور لبرل قیادتیں بھی وہ جو ''قوم پرست'' یا ''محبّ وطن'' نہ ہوں، اس کے برعکس امریکا کو مسلم دنیا میں ایسی قیادتیں درکار ہیں جو اسلام، اسلامی تہذیب اور اسلامی تاریخ کی غدار ہوں۔جن کے دل اپنے ملک اور اپنی قوم کے لیے نہ دھڑکتے ہوں۔ جو ہر دائرے میں خود کو مغرب کی آلہ کار ثابت کریں۔مثل مشہور ہے بد اچھا بدنام برا۔امریکا چنگیز خان سے زیادہ برا ہے مگر چنگیز خان بدنام ہے، چناں چہ ساری دنیا چنگیز خان کی مذمت کرتی ہے۔امریکا چنگیز خان سے ہزار گنا زیادہ بدمعاش اور سفاک ہے مگر چوں کہ وہ بدنام نہیں اس لیے پوری دنیا امریکا کو ''آزاد دنیا'' کا قائد کہتی ہے۔لاحول ولاقوۃ۔

اردو میں اصطلاحات

(پروفیسر محمد سلیم ہاشمی)

جب اصطلاحات کی بات ہوتی ہے تو دوستوں کا رویہ عجیب وغریب ہو جاتا ہے اور طرح طرح کی صدائیں لگنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اصطلاحات کا اردو میں ترجمہ کیا جائے اصطلاحات جوں کی توں قبول کر لی جائیں، اردو میں اصطلاحات بہت مشکل ہیں یہ نہیں ہو سکے گا۔ نہیں صاحب رہنے دیں، اردو کو رہنے دیں یہ نہیں ہو سکے گا۔

اصطلاحات کا اردو میں ترجمہ

کمال ہے جو کام انگریزوں نے نہیں کیا، جرمنوں، روسیوں، چینیوں نے نہیں کیا وہ ہمیں کرنے کو کہا جا رہا ہے۔

ذرا مندرجہ ذیل الفاظ کو دیکھیں

ٹیلی ویژن

ٹیلی فون

مائیکروسکوپ

کیا یہ انگریزی کے الفاظ ہیں، کیا انگریزوں نے ان کا ترجمہ انگریزی میں کرنے کی کبھی کوشش کی، جب انہوں نے کبھی ایسا کرنے کی کوشش نہیں کی تو ہمارے نابغے ہمیں ایسا کرنے کو کیوں کہتے ہیں میرے پاس اس کا جواب ہے مگر بعد میں۔

آلہ مکبر الصوت ایک انتہائی مشکل لفظ ہے اور میرے وہ معصوم جو سراع کے بدلے ایکسلیریشن، توازن کی جگہ ایکویلبریم، ریاضی کے بجائے میتھیمیٹکس پر راضی ہیں ان کا یہ لفظ کہتے ہوئے دم گھٹنے لگے گا اور زبان پر کانٹے اگ آئیں گے۔

ہر چیز کا ایک حل ہوتا ہے اور ساری دنیا حل کی طرف جاتی ہے ہم وہ ہیں جو حل کی طرف جانے کے بجائے مشکلات کا ذکر کر کے ڈرتے ہیں اور ڈراتے ہیں حل کی طرف نہیں جاتے۔

مثلا" چند ہزار کتابیں ہیں جو اردو میں لکھی جانی ہیں وہ تو کوئی کرنے کو تیار نہیں ہاں پچھلے 70 سال سے انگریزی کی دلدل میں سب دھنستے چلے جا رہے ہیں کیا کیا جائے۔

جامعہ عثمانیہ ,ابوالکلام آزاد اردو نیشنل یونیورسٹی ,وفاقی اردو جامعہ اور 2010 سے پہلے پنجاب کی اردو میں چھپی درسی کتب سے مدد لی جائے اور جو اصطلاحات موجود ہیں، مستعمل ہیں ان کو لے لیا جائے اور انہیں رائج کر دیا جائے .جو نئے آلات ,اصطلاحات آ رہی ہیں ان کو جانچنے کے لئے ان کا متبادل (اگر ضرورت سمجھی جائے تو) وضع کر لیا جائے یا اگر وہ

رواج پا چکی ہیں یا متبادل وضع کرنا مشکل ہو تو انہیں جوں کا توں قبول کرلیا جائے۔ بہرحال اصل ضرورت اردو کو نافذ کرنے کی ہے یہ کام فوری طور پر ہونا چاہیئے چند الفاظ یا چند اصطلاحات کو بنیاد بنا کر اس کو معرض التوا میں ڈالنا خودکشی کے سوا کچھ اور نہیں۔

اصطلاحات

ہم نے میٹرک تک اردو میں پڑھا اور اس دوران ریاضی، طبیعات، کیمیا اور حیاتیات کی تمام اصطلاحات اردو میں ہی پڑھیں۔ خلیہ، بافت، عضو، جڑ، تنا، پتے، پھل، پھول، زردانے، کمیت، سمتی مقداریں، غیر سمتی مقداریں، اسراع، رفتار، وزن، کشش ثقل، ٹکراؤ، ٹھوس، مائع، گیس، عنصر، مرکب، آمیزہ اور ایسی ہی سینکڑوں اصطلاحات تھیں جو اردو میں پڑھیں اور بہت آسانی سے سمجھ آ گئیں، یاد ہو گئیں کہ اپنی زبان میں تھیں اور ان کا ہماری روزمرہ زندگی سے تعلق تھا۔ اب اجنبی زبان اور اجنبی الفاظ نے ہمارے بچوں کی اور ان کے والدین کی کس قدر مت ماردی ہے اس کا مشاہدہ ہم صبح و شام کرتے رہتے ہیں۔

زندگی اور مسرت

ضمیر کا اطمینان شخصی مسرت کی اعلیٰ ترین اور ٹھوس صورت ہے

شاہنواز فاروقی-جسارت

" کہ انسان کی اصل اور سب سے بڑی مسرت یہ ہے کہ اس کا خالق، مالک اور رزاق اس سے راضی ہوجائے، کیونکہ خدا کو خوش کیے بغیر انسان کی کسی خوشی کا کوئی مفہوم ہی نہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ خدا کی خوشی کو جاننے کا طریقہ کیا ہے؟ اس سوال کا جواب یہ ہے کہ خدا کے حقوق کی ادائیگی اس کی واحد صورت اور اس کا واحد معیار ہے۔"

زندگی میں مسرت کی اہمیت اتنی بنیادی ہے کہ مسرت کے بغیر زندگی کا تصور محال ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کی تمام تگ و دو مسرت کے حصول کے لیے ہوتی ہے۔ انسان دولت کمانا چاہتا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ مسرت حاصل کرسکے۔ انسان کامیاب ہونا چاہتا ہے تاکہ خوش ہوسکے۔ انسان عہدے اور منصب کا طالب ہوتا ہے تاکہ انبساط محسوس کرسکے۔ انسان فتح مند ہونا چاہتا ہے تاکہ شادمانی اس کے قدم چوم سکے۔ غرضیکہ مسرت پوری زندگی کا احاطہ کیے ہوئے ہے۔ عصر حاضر کے سب سے اہم ماہر نفسیات سگمنڈ فرائیڈ نے اگرچہ انسانی فطرت میں اذیت پسندی اور تباہی و بربادی کے رجحانات بھی دریافت کیے ہیں لیکن اس نے بھی انسان کے بارے میں بنیادی بات یہی کہی ہے کہ انسان کی شخصیت مسرت مرکز یا Pleasure Centric ہے۔ کارل مارکس نے سوشلسٹ انقلاب کا تصور پیش کیا لیکن سوشلزم مارکس کی فکر کا ایک مرحلہ تھا۔ مارکس کا خیال یہ تھا کہ انسانی تاریخ کا سفر سوشلزم سے آگے بڑھے گا تو کمیونزم سوشلزم کی جگہ لے لے گا، اور اس مرحلے میں جبر کی تمام صورتیں معاشرے سے ختم ہوجائیں گی، یہاں تک کہ ریاست کا ادارہ بھی تحلیل ہوجائے گا، معاشرہ چھوٹے چھوٹے گروہوں یا ’’کمیونز‘‘ میں تبدیل ہوجائے گا، لوگوں کی ضروریات کم ہوں گی اس لیے وہ کام بھی کم کریں گے اور زیادہ وقت ایسی سماجی و ثقافتی سرگرمیوں میں صرف کریں گے جن سے انہیں زیادہ سے زیادہ ’’مسرت‘‘ حاصل ہوسکے۔ مارکس کے یہ تصورات خواب و خیال ثابت ہوئے، انسانی تاریخ کبھی کمیونزم کے عہد میں داخل نہ ہوسکی اور سوشلزم کمیونزم کے لیے راہ ہموار کرنے سے قبل ہی دنیا سے رخصت ہوگیا۔ لیکن بہرحال کارل مارکس کا مثالی معاشرہ مسرت کے حصول کو سب سے بڑا مثالیہ یا Ideal سمجھتا تھا۔ تاہم مسرت کا تصور ہمیشہ تصورِ انسان اور تصورِ کائنات سے ماخوذ رہا ہے۔

انسانی تاریخ میں نمرود اور فرعون صرف انکارِ حق اور باطل کی علامت نہیں ہیں، وہ مادی مسرت کی بھی علامت ہیں۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ یہ لوگ انسان اور کائنات کو محض ایک مادی حقیقت سمجھتے تھے اور ان کی زندگی میں صرف دو چیزوں کی اہمیت تھی: ایک طاقت اور دوسری دولت۔ چنانچہ ان کی تمام مسرتیں طاقت اور دولت سے متعلق تھیں۔ ان کے لیے انسان پر حکم چلانے میں ایک لطف تھا، ان کے لیے انسان کو غلام بنانے میں ایک لذت تھی، ان کے لیے دولت اور اس کے مظاہر کی تخلیق میں ایک مسرت تھی، ان کے نزدیک زندگی صرف دنیا تک محدود تھی، مرنے کے بعد کسی زندگی کا کوئی وجود نہیں تھا، چنانچہ ان کے نزدیک ہر لمحے کو مادی مسرت میں ڈھال لینا ہی سب سے بڑی عقل مندی تھی۔ اس کے برعکس مذہب کا تصور یہ تھا کہ انسان اوّل و آخر ایک روحانی حقیقت ہے۔ بلاشبہ انسان ایک جسم بھی ہے، اور جسم کی جسمانی ضروریات بھی ہیں، مگر یہ ضروریات روحانی دائرے کے اندر ہیں، اس سے باہر نہیں ہیں۔ اس طرح مذہب کائنات کو اس کی مادی حقیقت سے آگے بڑھ کر بیان کرتا ہے اور اس کا اصرار ہے کہ کائنات اللہ کی لاتعداد نشانیوں سے بھری ہوئی ہے۔ مذہب کے دائرے میں آخرت کا تصور مسرت کے تصور کو ایک جانب زمین سے اٹھا کر آسمان پر پہنچا دیتا ہے، دوسری جانب وہ مسرت کو عارضی کے بجائے مستقل بنا دیتا ہے، اور تیسری جانب وہ مسرت کو ایسی جامعیت عطا کرتا ہے جو روح، نفس اور جسم پر محیط ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے عہد میں اگرچہ عرب کفر اور شرک میں ڈوبے ہوئے تھے لیکن ان میں سے اکثر کا کفر اور شرک ان کی فطرت کی کجی کا نہیں ان کے ماحول کے جبر کا نتیجہ تھا، یہی وجہ ہے کہ ان کی مسرت کا تصور طاقت اور دولت سے آگے جاتا تھا۔ عرب اپنے تمام تر کفر اور شرک کے باوجود خانہ کعبہ کی بڑی تکریم کرتے تھے اور اس کی دیکھ بھال کو بڑا شرف جانتے تھے۔ ان کے نزدیک خانہ کعبہ کی زیارت اور اس کے طواف کے لیے آنے والے بڑے محترم ہوتے تھے اور ان کی خبر گیری انہیں بہت عزیز تھی۔ عرب بلا کے مہمان نواز تھے۔ ان کی سخاوت کا کوئی ثانی نہیں تھا۔ ان کے یہاں پناہ کا تصور اتنا مکرم تھا کہ وہ اپنے عزیز ترین شخص کے قاتل کو بھی مخصوص مدت کے لیے پناہ دے دیتے تھے۔ ان کے نزدیک شعر کہنے، شعر سننے اور شعر یاد 2 رکھنے میں کسی بھی چیز سے بڑھ کر مسرت تھی۔ وہ قصیدے کہنے والے شاعروں کے لیے خزانے کا منہ کھول دیتے تھے۔ ان کے نزدیک خطابت بڑا فن تھا اور اس کی مسرت بے پناہ تھی۔ دوستوں کے لیے جان دے دینا اور ان کے لیے جان لے لینا ان کا معمول تھا اور اس میں ان کے لیے بڑے معنی تھے۔ ان کے نزدیک شجاعت ایک اعلیٰ ترین انسانی قدر تھی اور اس کی پاسداری میں ان کے لیے بڑے معنی اور بڑا لطف تھا۔ یہ ساری خوبیاں عربوں میں اس لیے تھیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو ان کے درمیان آنا تھا۔ آپؐ تشریف لائے اور آپؐ نے وحی اور اسوہ حسنہ کی قوت اور جمال سے ماحول کے جبر کو توڑ دیا۔ چنانچہ کفر اور شرک کی ضلالت ختم ہوگئی اور بدترین لوگ بھی انسانی تاریخ کے بہترین لوگ بن

گئے۔کم لوگ ایسے تھے جوسلیم الفطرت نہیں تھے، وہ یا تو غزوات میں مارے گئے یا دارلاسلام سے فرار ہوگئے، یا پھر معاشرے میں ناقابلِ اثر بن کررہ گئے۔

انسانی تاریخ میں ہمارے عہد کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اِس عہد میں کفراوراس سے پیدا ہونے والی مادیت جتنی ''مدلل''بنی،اس سے پہلے تاریخ میں کبھی نہیں بنی تھی۔اس کا ثبوت یہ ہے کہ جدید نفسیات نے کہا کہ انسان ایک مادی حقیقت ہے،حیاتیات نے کہا کہ انسان ایک مادی شے ہے،طبیعات نے کہا کہ انسان ایک مادی چیز ہے... غرضیکہ علم کی کوئی ایسی شاخ نہیں ہے جس نے انسان اور کائنات کو مادیت سے آگے پہچانا ہو۔اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ مسرت کا تصور مادی امور تک محدود ہوگیا۔انسانوں نے کہا کہ اصل چیز سرمایہ ہے، چنانچہ انہوں نے اس بنیاد پر پوری انسانیت کو تقسیم کردیا۔انہوں نے کہا کہ جس کے پاس سب سے زیادہ سرمایہ ہے وہ پہلی دنیا ہے،ترقی یافتہ دنیا ہے۔جس کے پاس اس سے کم سرمایہ ہے وہ دوسری دنیا ہے،ترقی پذیر دنیا ہے۔جس کے پاس سب سے کم سرمایہ ہے وہ تیسری دنیا ہے،پسماندہ دنیا ہے۔انہوں نے کہا کہ قوموں کا شرف اس بات سے برآمد ہوتا ہے کہ ان کی مجموعی قومی پیداوار کیا ہے۔انہوں نے کہا کہ قوموں کی قدر کا تعین اس بات سے ہوتا ہے کہ ان کی فی کس آمدنی کیا ہے۔انہوں نے کہا کہ اصل چیز تو قوموں کی معیشت کی شرح نمو ہے۔اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ یہ تمام چیزیں عصر حاضر کے بت بن گئیں۔ان بتوں نے پوری دنیا میں انفرادی زندگی کو بھی بری طرح متاثر کیا۔ چنانچہ مغرب کیا مشرق میں بھی دولت مسرت کا سرچشمہ بن گئی۔لیکن یہاں سوال یہ ہے کہ کیا یہ صورت حال جاری رہے گی؟ یا مادی مسرت کا تصور چیلنج ہوگا اوراس کی جگہ مسرت کا زیادہ حقیقی اور زیادہ جامع تصور دنیا میں رائج ہوگا؟

اس سوال کا جواب دینا آسان نہیں،لیکن مادی مسرت کا رائج الوقت تصور رفتہ رفتہ اپنی کشش کھورہا ہے۔اس کی تین شہادتیں اس وقت ہمارے سامنے ہیں۔سوویت یونین کے خاتمے اور سوشلزم کے زوال کے بعد مغرب کے سرمایہ دارانہ نظام کو پوری دنیا میں جوغلبہ اور تسلط حاصل ہوا تھا اس نے اس تصور کو عام کیا تھا کہ انسانیت کی بقا اس نظام کے تحفظ اور پیروی میں ہے اور یہ نظام اتنا کامیاب اور تضادات سے پاک ہے کہ کم ازکم 21 ویں صدی میں اسے کسی قسم کے خطرے کا سامنا نہیں ہوگا۔لیکن سرمایہ دارانہ نظام کے خلاف وال اسٹریٹ سے شروع ہونے والے احتجاج نے جس طرح عالمگیر صورت اختیار کی اس نے ثابت کردیا کہ سرمایہ دارانہ نظام سنگین داخلی بحران کا شکار ہے،جس کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ کسی حریف کے بغیر ہی اس کی کمزوریاں عیاں ہوگئی ہیں۔کہ یورپ جوکبھی سماجی بہبود،کم اوقاتِ کار،طویل تعطیلات، مادی مواقع اور مساوی تنخواہوں کی سرزمین تھا اب سماجی فوائد میں کمی کی سرزمین بن گیا ہے۔بچت اور سادگی کے نام پر روزگار کے مواقع محدود کیے جارہے ہیں اور محنت کشوں کی منڈی میں سخت مقابلے کی فضا پیدا ہو چلی ہے۔یورو کے بحران نے یونان کی

معیشت کو بنیادوں سے ہلا دیا ہے اوراس بات کا اندیشہ پیدا ہوگیا ہے کہ یونان یورپی اتحاد سے الگ ہوسکتا ہے۔ جرمنی کا کہنا ہے کہ یونان خود اپنی تباہی کا ذمے دار ہے۔ جرمنی میں یہ خیال عام ہے کہ یونان کے لوگ کاہل اور نا قابلِ اعتبار ہیں۔ اس کے برعکس یونان کے لوگ کہہ رہے ہیں کہ ان کے مسائل کا ذمے دار فرانس اور بالخصوص جرمنی ہے جو یورپ میں سب سے بڑا ملک ہونے کی وجہ سے اپنی شرائط پورے یورپ پر مسلط کر رہا ہے۔

مادی مسرت کے تصور کی پسپائی کا ایک چھوٹا سا مظہر یہ ہے کہ بھوٹان کی حکومت نے مسرت کے حصول کو عوامی مفاد اور اجتماعی ہدف قرار دے دیا ہے۔ بھوٹان میں اس کام کی ابتدا 1970ء میں ہوئی تھی جب بھوٹان کے سابق بادشاہ جگمے سنگھے وانگ چک نے مجموعی قومی پیداوار یا جی این پی کے بجائے مجموعی قومی مسرت یعنی جی این ایچ کا تصور پیش کیا اور کہا کہ مسرت کا حصول بھوٹان کی قومی پالیسی ہے۔ اس سلسلے کا تازہ ترین واقعہ یہ ہے کہ اقوام متحدہ نے ایک قرارداد میں اس بات پر زور دیا ہے کہ اقتصادی نمو اور سماجی ترقی کے سلسلے میں مسرت کی اہمیت فیصلہ کن ہے۔ پیرس میں قائم اقتصادی تعاون اور ترقی سے متعلق تنظیم OECD نے ملکوں کے حالات کے تعین کے لیے ''پیمانہ مسرت'' متعارف کرایا ہے جس کے تحت مختلف ملکوں کے لوگوں سے پوچھا جاتا ہے کہ کیا آپ اپنے روزگار کو پسند کرتے ہیں؟ آپ کی صحت کیسی ہے؟ کیا آپ اپنے بچوں کے ساتھ ضرورت کے مطابق وقت گزارتے ہیں؟ کیا ضرورت کے وقت آپ کے دوست آپ کے ساتھ ہوتے ہیں؟ کیا آپ اپنے پڑوسیوں پر اعتماد کرتے ہیں؟ آپ اپنی مجموعی زندگی سے کتنے مطمئن ہیں؟ ان سوالات کے جوابات کی روشنی میں یہ طے کیا جاتا ہے کہ کس ملک کے لوگ کتنے خوش اور مطمئن ہیں۔ اطلاعات کے مطابق تائیوان نے اعلان کیا ہے کہ وہ ہر سال مجموعی مسرت کا گوشوارہ (Index) جاری کرے گا۔ تھائی لینڈ میں بھی اس حوالے سے پیش رفت کا امکان ہے۔ یہ صورت حال اس امر کی غماز ہے کہ مذہب کے بغیر بھی مادی مسرت کے تصور میں روحانی مسرت کا تصور در آیا ہے۔ لیکن روحانی مسرت کا یہ تصور مجرد بھی ہے اور ناکافی بھی۔ اس کے برعکس اسلام روحانی مسرت کے تصور کو نیکی کے ساتھ منسلک کر کے ٹھوس، وسیع اور ہمہ گیر بنا دیتا ہے۔ اس سلسلے میں اسلام کے بنیادی تصورات چار ہیں۔

ایک یہ کہ انسان کی اصل اور سب سے بڑی مسرت یہ ہے کہ اس کا خالق، مالک اور رازق اس سے راضی ہو جائے، کیونکہ خدا کو خوش کیے بغیر انسان کی کسی خوشی کا کوئی مفہوم ہی نہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ خدا کی خوشی کو جاننے کا طریقہ کیا ہے؟ اس سوال کا جواب یہ ہے کہ خدا کے حقوق کی ادائیگی اس کی واحد صورت اور اس کا واحد معیار ہے۔

اسلام کا دوسرا بنیادی تصور یہ ہے کہ انسان خود اپنے آپ سے کتنا خوش ہے؟ اس کی گواہی صرف انسان کا ضمیر فراہم کر سکتا ہے۔ ضمیر کا اطمینان شخصی مسرت کی اعلیٰ ترین اور ٹھوس صورت ہے۔

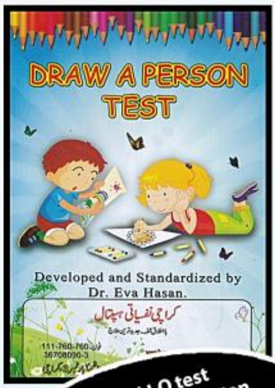
اسلام کا تیسرا تصور یہ ہے کہ انسان سے دوسرے انسان کس حد تک خوش ہیں؟ یہ حقوق العباد کا دائرہ ہے اور یہاں معاملہ گھر کے افراد سے شروع ہوتا ہوا عزیزوں، پڑوسیوں اور ساری دنیا کے انسانوں تک جاتا ہے، اور اسلام بتاتا ہے کہ اپنے بھائی کے لیے مسکرا دینا بھی صدقہ یا نیکی ہے۔ اسلام میں نیکی کی اہمیت یہ ہے کہ یہ پوری کائنات فنا ہو جانے والی ہے البتہ ذرے کے برابر کی گئی نیکی بھی باقی رہنے والی ہے۔

اسلام کا چوتھا تصور یہ ہے کہ انسان نے دائمی زندگی یا آخرت کے لیے کتنی فکر اور کتنا عمل کیا؟ فرض کیجیے کہ اگر انسان نے سارے عمل دنیا کے لیے کیے، تو اس میں مسرت کی کوئی بات نہیں۔ البتہ اگر اس کے تمام یا اکثر عمل آخرت کے لیے ہیں تو یہ انتہائی مسرت کی بات ہے۔

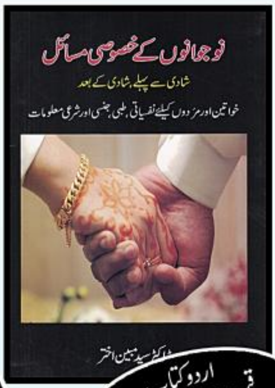
یہ حقیقی مسرت کے وہ تصورات ہیں دنیا جن سے نا آشنا ہے، یہاں تک کہ مسلمان بھی ان سے اس طرح آگاہ نہیں جس طرح ان سے آگاہ ہونے کا حق ہے۔ لیکن ان تصورات کے ذریعے ہی دنیا حقیقی مسرت سے ہم کنار ہو سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆

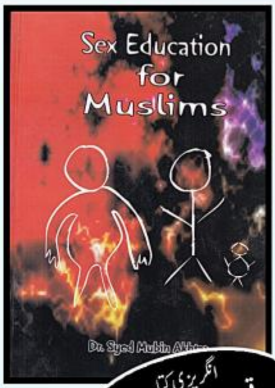
Books for Sale



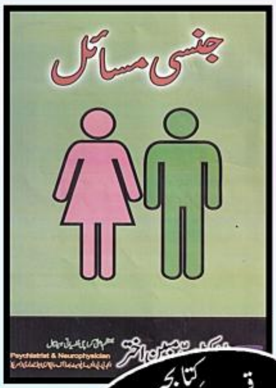
Pakistani I.Q test
Standardized in Pakistan
قیمت5000روپے



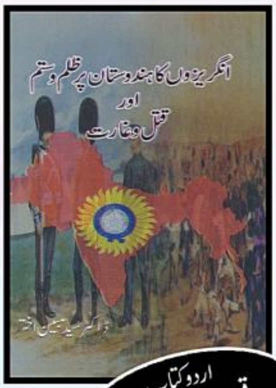
اردو کتاب
قیمت500روپے



انگریزی کتاب
قیمت500روپے



کتابچہ
قیمت50روپے



اردو کتاب
قیمت70روپے

کتابوں کا مختصر تعارف

انگریزوں کا ہندوستان پر ظلم وستم اور قتل وغارت

انگریزوں نے تاجر کے روپ میں ہندوستان آکر مسلم فرمارداؤ سے پورا ملک چھین لیا اور پھر شدید ظلم وستم کیا، مگر ہم لوگ اکثر اس سے نابلند ہیں، بلکہ اکثر لوگ تو ان کی تعریف وتوصیف کرتے ہیں۔ امریکہ اور اسٹریلیاں میں ان لوگوں نے جاکر قدیم آبادی کو تقریباً نسیت ونابود کردیا مگر ہندوستان میں بھی تباہی، بربادی اور ظلم وستم کی ایک داستان رقم کردی۔

یہ کتاب زیادہ تر مولانا حسین احمد مدنی

(برطانوی سمراج نے ہمیں کیسے لوٹا) اور

(Hunter-The Indian Muslim) کی

کتابوں سے ماخوذ ہے۔ جن لوگوں کی مزید تفصیلات درکا ہوں ان کو کتابوں کا مطالعہ ضرور کرنا چاہیئے۔

جنسی مسائل

لڑکپن سے جوانی تک کی عمر ایسی ہے جس کے دوران جنسی اعضاء میں کافی تبدیلی آتی ہے۔ اس لئے نوجوانوں کو یہ پریشانی لاحق ہوتی ہے کہ تبدیلیاں فطری ہیں یا کسی بیماری کا مظہر ہیں۔ اتنی بات بتانے کی لئے ہمارے معاشرے میں کوئی تیار نہیں ہوتا۔ نہ والدین اور اساتذہ اور نہ دوسرے ذرائع ابلاغ یہ سعی کرتے ہیں۔ اس کے بارے میں مستند کتابیں بھی موجود نہیں ہیں بلکہ اگر غلطی سے کوئی لڑکا یا لڑکی اس موضو پر کوئی بات کر بیٹھے تو وہ سخت بدن تنقید بنتا ہے۔ اس لئے ان سب چیزوں کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹر سید مبین اختر نے یہ کتابچہ تیار کیا ہے جس میں جنسی مسائل کے حوالے سے قرآن وحدیث کی روشنی میں بنیادی مسائل کا حل تجویز کیا ہے۔

مختصر کتابچہ برائے جنسی مسائل | قیمت50روپے

Sex Education for Muslims

The Quran and Hadees provide guidance in all affairs of life.it is imperative for a Muslim to study the Quran and Hadees, Understand them, and make these principles a part of the daily life. The most important human relationship is that of marriage. It is through this institution that the procreation and training of the human race comes about. So, it's no wonder that the Quran and Hadees give us important guidance on this matter. But it is unfortunate that our authors, teachers and imams avoid this topic in their discourses due to a false sense of embarrassment. Moreover, most of them are not well versed in the field of medicine and psychology. Therefore, it's only people who have knowledge of both religion as well as medicine who should come forward to speak and write on the subject. We have included in this book all passages referring to sexual matters from the Quran, Hadees and Fiqa. These passages provide guidance to married as well as unmarried youngsters. If one reads this matter it would be easier to maintain proper physical and sexual health, along with an enjoyable marital life. The reading of this matter as well as using it in one's life will be considered equal to worship.

Author: Dr.Syed Mubin Akhter

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

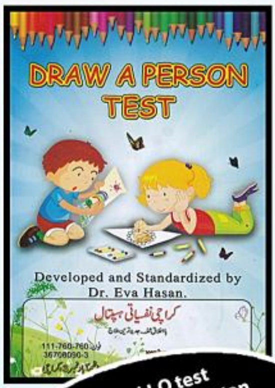
Availible at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

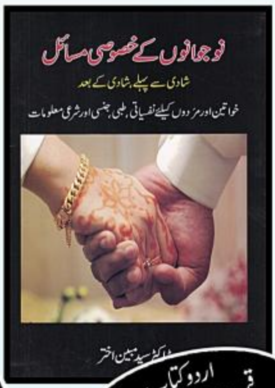
Landhi
Al syed Center, Quaidabad
(Opp. Swidish Institue)
Phone:35016532

We can also send these books by VPP.

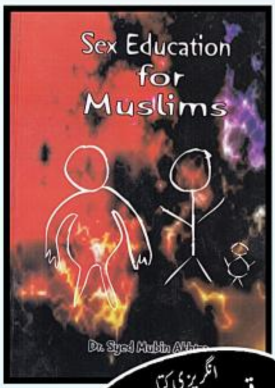
Books for Sale



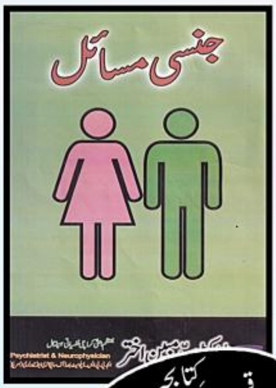
Pakistani I.Q test
Standardized in Pakistan
قیمت5000روپے



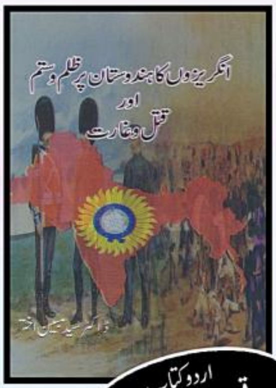
اردو کتاب
قیمت500روپے



انگریزی کتاب
قیمت500روپے



کتابچہ
قیمت50روپے



اردو کتاب
قیمت70روپے

مختصر تعارف

مسلمانوں کے لئے جنسی تعلیم

قرآن مجید اور حدیث زندگی کے تمام امور میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ایک مسلمان کے لئے لازم ہے کہ وہ قرآن وحدیث کا مطالعہ کرے، انکو سمجھے، اوران اصولوں کے تحت اپنی روزمرہ کی زندگی گزارے۔سب سے اہم انسانی رشتہ شادی کا ہے۔اس کے ذریعہ ہی نسل انسان کی پیدائش اور تربیت سامنے آتی ہے،لہذا اس میں کوئی شک شعبہ کی بات نہیں کہ قرآن حدیث سے ہمیں اس معاملے میں اہم رہنمائی ملتی ہے۔لیکن بدقسمتی کی بات ہے کہ ہمارے مصنفین، اساتذہ اور عالم، شرمندگی کے غلط احساس کی وجہ سے، مباحثوں میں اس موضوع سے اجتناب کرتے ہیں۔مزید یہ کہ ان میں سے بیشتر طب اور نفسیات پر عبور نہیں رکھتے ہیں۔لہذا ان ہی لوگوں کو جو مذہب کے ساتھ ساتھ علاج معالجے کے بارے میں بھی جانتے ہیں اس موضوع پر بولنے اور لکھنے کے لئے آگے آنا چاہئے۔

ہم نے اس کتاب میں قرآن، حدیث اور فقہ سے جنسی امور کے حوالے سے تمام حوالوں کو شامل کیا ہے۔یہ حصّے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ نوجوانوں کے لئے رہنمائی فراہم کرتے ہیں، جن کو پڑھ کر وہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے ساتھ ساتھ مناسب جسمانی اور جنسی صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ان کو پڑھنا اور اپنی زندگی میں اپنانا عبادت ہے۔

Author: **Dr.Syed Mubin Akhter**

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Availible at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

Landhi
Al syed Center, Quaidabad
(Opp. Swidish Institue)
Phone:35016532

We can also send these books by VPP.

For I.Q

DRAW A PERSON TEST

The only IQ test standardized in Pakistan.

پاکستان مین پہلی دفعہ بچوں کی ذہانت (I.Q) کو جانچنے کے حوالے سے نفسیاتی ٹیسٹ متعارف کیا جا رہا ہے۔

پاکستان میں بچوں کی ذہانت جانچنے کے لئے ابھی تک کوئی ٹیسٹ موجود نہیں تھا جو کہ ہمارے اپنے بچوں کے اعداد و شمار جمع کر کے بنایا گیا ہو۔ ابھی تک ہم دوسرے ملکوں میں استعمال کئے جانے والے ذہانت کے ٹیسٹ استعمال کرتے رہے ہیں جو کہ انکے حالات اور معاشرے کے حوالے سے ترتیب دیئے گئے ہیں۔

ان ملکوں کے حالات اور سماجی اقدار ہمارے سماجی حالات سے یکسر مختلف ہیں جس کی وجہ موجودہ ذہانت کے آزمائشی ٹیسٹ (I.QTest) ہمارے بچوں کی ذہانت کو صحیح طرح نہیں جانچ سکتے ہیں۔

اس ضرورت کو سامنے رکھتے ہوئے ملک کی مشہور ماہر نفسیات ایوا حسن (مرحومہ) نے اپنے صلاحیتوں کو بروکار لاتے ہوئے اس ذہانت کے آزمائش کو مقامی سطح پر اپنے ملک کے بچوں پر کام کر کے اس آزمائشی ٹیسٹ کو پاکستان میں رہنے والے (7 سے 12) سال کے بچوں پر استعمال کرنے کے قابل بنایا۔

کراچی نفسیاتی ہسپتال جو کہ گزشتہ 52 سالوں سے علم و ادب، تحقیق و تربیت کے حوالے سے کام کر رہا ہے، ڈاکٹر سید مبین اختر کی سربراہی میں جو کے اس ملک کے ایک مشہور ماہر ذہنی امراض ہیں نے ڈاکٹر ایوا حسن (مرحومہ) کی اس کاوش کو کتابی شکل میں لا کر عوام الناس کی خدمت کے لئے لوگوں کے استعمال اور بچوں کی ذہانت معلوم کرنے کے لئے پیش کر رہا ہے۔

یہ ٹیسٹ پروفیسر محمد اقبال آفریدی کی زیر نگرانی میں تیار کیا گیا ہے۔

Author: Dr.Syed Mubin Akhter

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Availible at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

Quaidabad
Al syed Center,
(Opp. Swidish Institue)
Phone:35016532

We can also send these books by VPP.

PSYCHIATRIST REQUIRED

"Psychiatrist required for Karachi Psychiatric Hospital"
(Pakistan)

Qualification:

* Diplomate of the American Board of Psychiatry
* DPM , **MCPS or FCPS**

Send C.V to:

Dr. Syed Mubin Akhtar (Psychiatrist & Neurophysician)
M.D. KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

Address:

Nazimabad No.3 Karachi, Pakistan

E-mail:

mubin@kph.org.pk

Phone No:

111-760-760
0336-7760760

K.P.H. ECT MACHINE
MODEL NO. 3000

New Improved Model

Rs. 70,000/=
With 5 year full waranty and after sale services.

Designed & Manufactured By

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

NAZIMABAD NO. 3, KARACHI-PAKISTAN PHONE: 021-111-760-760
0336-7760760

Website: www.kph.org.pk Email: support@kph.org.pk

This is being assembled and used in our hospital since 1970 as well as JPMC and psychiatrists in other cities i.e

Sindh	: Karachi, Sukkar, Nawabshah
Balochistan	: Quetta
Pukhtoon Khuwah	: Peshawar, D.I Khan, Mardan, Mansehra, Kohat
Punjab	: Lahore, Gujranwala, Sarghodha, Faisalabad, Rahimyar Khan, Sialkot
Foreign	: Sudan (Khurtum)

It has been found to be very efficient and useful. We offer this machine to other doctors on a very low price and give hundred percent guarantee for parts and labour for a period of five years.

FIVE YEARS Guarantee, and in addition the price paid will be completely refunded if the buyer is not satisfied for any reason whatsoever and sends it back within one month of purchase.

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL
KARACHI ADDICTION HOSPITAL

Established in 1970

Modern Treatment With Loving Care

با اخلاق عملہ۔ جدید ترین علاج

Main Branch

Nazimabad # 3, Karachi

Phone # 111-760-760
0336-7760760

Other Branches

- **Male Ward:** G/18, Block-B, North Nazimabad, Karachi
- **Quaidabad (Landhi):** Alsyed Center (Opp. Swedish Institute)
- **Karachi Addiction Hospital:**
  Mubin House, Block B, North Nazimabad, Karachi

E-mail: support@kph.org.pk
Skype I.D: online@kph.org.pk
Visit our website: <www.kph.org.pk>

MESSAGE FOR PSYCHIATRISTS

Karachi Psychiatric Hospital *was established in 1970 in Karachi. It is not only a hospital but an institute which promotes awareness about mental disorders in patients as well as in the general public. Nowadays it has several branches in Nazimabad ,North Nazimabad, and in Quaidabad. In addition to this there is a separate hospital for addiction by the name of* ***Karachi Addiction Hospital****.*

We offer our facilities to all Psychiatrists for the indoor treatment of their patients under their own care*.*

Indoor services include:

- *24 hours well trained staff, available round the clock, including Sundays & Holidays.*
- *Well trained Psychiatrists, Psychologists, Social Workers, Recreation & Islamic Therapists who will carry out your instructions for the treatment of your patient.*
- *An Anesthetist and a Consultant Physician are also available.*
- *The patient admitted by you will be considered yours forever. If your patient by chance comes directly to the hospital, you will be informed to get your treatment instructions, and consultation fee will be paid to you.*
- *The hospital will pay consultation fee DAILY to the psychiatrist as follows:*

Rs 700/=	***Semi Private Room*** ***Private Room***
Rs 600/=	***General Ward***
Rs 500/=	***Charitable Ward (Ibn-e-Sina)***

The hospital publishes a monthly journal in its website by the name 'The Karachi Psychiatric Hospital Bulletin" with latest Psychiatric researches. We also conduct monthly meetings of our hospital psychiatrists in which all the psychiatrists in the city are welcome to participate.

Assuring you of our best services.

C.E.O
Contact # 0336-7760760
111-760-760
Email: support@kph.org.pk

Our Professional Staff for Patient Care

Doctors:

1. **Dr. Syed Mubin Akhtar**
   MBBS. (Diplomate American Board of Psychiatry & Neurology)
2. **Dr. Muhammad Shafi Mansuri**
   MBBS, F.C.P.S (Psychiatry)
3. **Dr. Akhtar Fareed Siddiqui**
   MBBS, F.C.P.S (Psychiatry)
4. **Dr. Major (Rtd) Masood Ashfaq**
   MBBS, MCPS (Psychiatry)
5. **Dr. Javed Sheikh**
   MBBS, DPM (Psychiatry)
6. **Dr. Syed Abdurrehman**
   MBBS
7. **Dr. Salahuddin Siddiqui**
   MBBS (Psychiatrist)
8. **Dr. Sadiq Mohiuddin**
   MBBS
9. **Dr. Zeenatullah**
   MBBS, IMM (Psychiatry)
10. **Dr. A.K. Panjawani**
    MBBS
11. **Dr. Habib Baig**
    MBBS
12. **Dr. Ashfaque**
    MBBS
13. **Dr. Murtaza**
    MBBS
14. **Dr. Salim Ahmed**
    MBBS
15. **Dr. Sanaullah**
    MBBS
16. **Dr. Javeria**
    MBBS
17. **Dr. Sumiya Jibran**
    MBBS

Psychologists:

1. **Syed Haider Ali (Director)**
   MA (Psychology)
2. **Shoaib Ahmed**
   MA (Psychology), DCP (KU)
3. **Syed Khurshied Javaid**
   M.A (Psychology), CASAC (USA)
4. **Farzana Shafi**
   M.S.C(Psychology), PMD (KU)
5. **Rano Irfan**
   M.S (Psychology)
6. **Sanoober Ayub Mayo**
   M.S.C (Psychology)
7. **Madiha Obaid**
   M.S.C (Psychology)
8. **Danish Rasheed**
   M.S. (Psychology)
9. **Naveeda Naz**
   M.S.C (Psychology)
10. **Hira Rehman**
    M.S.C (Psychology)
11. **Anis ur Rehman**
    M.A (Psychology)
12. **Farah Syed**
    M.S(Psychology)

11\. **Sadaqat Hussain**
M.A (Psychology)

Social Therapists

1. **Kausar Mubin Akhtar**
   M.A (Social Work) Director Administration
2. **Roohi Afroz**
   M.A (Social Work)
3. **Talat Hyder**
   M.A (Social Work)
4. **Mohammad Ibrahim**
   M.A (Social Work)
5. **Syeda Mehjabeen Akhtar**
   B.S (USA)
6. **Muhammad Ibrahim Essa**
   M.A (Social Work)/ General Manger

Research Advisor

Prof. Dr. Mohammad Iqbal Afridi
MRC Psych, FRC Psych
Head of the Department Of psychiatry, JPMC, Karachi

Medical Specialist:

Dr. Afzal Qasim. F.C.P.S
Associate Prof. D.U.H.S

Anesthetist

Dr. Shafiq-ur-Rehman
Director Anesthetist Department
Karachi Psychiatric Hospital.

Dr. Vikram

Anesthetist,
Benazir Shaheed Hospital
Trauma Centre, Karachi

آ

آسٹریلین پالیسی 21
آزادی 178

ا

اردو 90،141،185، 296،
اقوام متحدہ 90
امریکا 126،293
اسرائیلی جاسوس 114
اضطرابی وسوسوں 215
انڈے 234
اردو زبان 236
اصطلاحات 296

ب

بڑھتی عمر 18
بچوں کو دماغی چوٹ 35
بلند فشار خون 39
برقی دماغی علاج 49
بعد حادثہ نفسیاتی مرض 57
بچوں میں یاسیت 82
بچوں 123
برطانوی تاریخ 157
برطانیہ 178

پ

پریشانیاں 18
پیرس ہلٹن 207

ٹ

ٹیسٹوسٹیرون 162

ج

جنسی خواہش 01
جنت 45
جنسی خواہش 77
جنگِ آزادی 1857ء 91
جعلی عامل 137
جھوٹی تاریخ 223
جن 246
جنسی لطف 292

ح

حیض کے وقت خواتین 110

خ

خواتین کے بچپن کے تکلیف 123

دل

دل 18
دماغی ساخت 172

ذ

ذہانت 31

ر

رمضان 176

ز

زیادہ متحرک 212
زندگی 298

س

سانس میں رکاوٹ 75
سوزاک 189
Sexual Misconduct 275

ش

شریانوں 18
شراب 31
شکوک 284

ص

صدمہ بعد از حادثہ 144
صنف 144

ط

طویل مدت کیلئے عمل کرنے والے 94
طلاق 147

ع

عضو میں سختی کی کمی 168

ف

فوج 133
فوجی بغاوتیں 293

ک

کمپیوٹر پروگرام 44
کرونا(Covid-19) 60
کپکپاہٹ 151
کووڈ19 196

م

مرگی 05

میتھائل فینیڈیٹ 35
مشینی علاج 42
موٹاپا 79
مقامی زبانوں 126
مشینی دماغی علاج (ECT) 104
مالیخولیا (Schizophrenia) 94
172
مسلم تاریخ 176
مردوں کا جنسی عمل 196
مریضوں 200
ملازمت 200
منہ کے زریعہ 292
مسرت 298

ن

نفسیاتی دورے 05
نپولین 267

ی

یاسیت 18، 133
نومیت (Hypnosis) 85
یاداشت 261

ADDICTION WARD
MUBIN HOUSE
PATIENTS' ACTIVITY

ہفتہ وار فیس بک پر معلوماتی سوال و جواب

ہر سنیچر - وقت: دوپہر 1 سے 2 بجے

https://www.facebook.com/kph.org.pk/videos/2934848773417794

kph.org.pk

بمقام: کراچی نفسیاتی و منشیات ہسپتال