

روزے کے ثمرات سے ممٹیے!

ڈاکٹر نصیر خان

مسلمانوں کی روحانی تربیت اور تذکیرہ نفس کے لیے رمضان المبارک کا پورا مہینہ مسلسل بھوک، پیاس، قیام اللیل اور جنسی خواہشات اور گناہوں سے رکنے کی مشق کروائی جاتی ہے۔ یہی تذکیرہ نفس یا تقویٰ کا حصول روزے کا مقصد قدر دیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرہ ۱۸۳:۲) اے لوگو جو ایمان لائے ہو، تم پر روزے فرض کر دیے گئے، جس طرح تم سے پہلے انہیا کے پیروں پر فرض کیے گئے تھے۔ اس سے توقع ہے کہ تم میں تقویٰ کی صفت پیدا ہوگی۔

تقویٰ زندگی کے تمام شعبوں میں اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول کی اطاعت بجالانے اور نافرمانی سے بچنے کا نام ہے۔ رمضان المبارک میں اسی احساس کو بیدار کرنے کی مشق ہوتی ہے۔ اسی مقصد کے حصول کے لیے دن کے وقت بھوک پیاس کو برداشت کیا جاتا ہے اور رات کو عبادات کے لیے قیام کیا جاتا ہے۔

اگر روزے سے اللہ کی رضا بخشش اور تذکیرہ نفس کے مقاصد حاصل نہ ہوں تو اس سے بھوک پیاس کی تکلیف کے سوا کچھ بھی حاصل نہ ہوگا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے: ”کتنے ہی روزے دار ایسے ہیں جن کو اپنے روزوں سے سوائے بھوک کے کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا اور کتنے ہی رات کو کھڑے ہونے ہونے والے ایسے ہیں جن کو سوائے شب بیداری کے کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا۔“ (مسند احمد، مسند ابی ہریرہ، حدیث: ۹۳۰۸)

ایک مینے کی مسلسل مشق سے صیام و قیام کے اثرات قلب و جسم پر نقش ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم ان شرات کو اپنے شب و روز کے اعمال میں زندہ رکھنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو ہم نے حقیقت میں روزوں کی روح کو پالیا اور اگر ہماری زندگی میں ان کا عکس مفقود رہا تو ہم گویا رمضان کے مقصد کے حصول میں ناکام اور سراسر نقصان کے مستحق ٹھیریں گے۔

قابل غور بات یہ ہے کہ ان شرات کو کیسے باقی رکھا جائے؟ اسی سوال کا جواب تلاش کرنا اس تحریر کا مقصد ہے۔

● مقصود روزہ: تمام عبادات اپنے اندر ایک گہری مقصدیت رکھتی ہیں۔ نماز کا مقصد اطاعت کی صفت پیدا کرنا اور مکفرات سے بچانا ہے۔ زکوٰۃ کا مقصد سخاوت و فیاضی کے وصف سے متصل ہونے کے ساتھ ساتھ معاشرے کے کمزور اور محروم طبقات کی مدد کی ترغیب بھی ہے، نیز ہب مال کی بیماری کا علاج بھی ہے۔ حج کا مقصد جان و مال کی قربانی کے ساتھ ساتھ ہجرت الی اللہ کے جذبے سے سرشار ہونا ہے۔ اسی طرح روزے کا مقصد تقویٰ اور تزکیہ و تربیت ہے۔

رمضان المبارک میں مسلمان اپنی جسمانی اور رُفاسنی خواہشات کے خلاف جہاد میں معروف رہتے ہیں۔ بھوک اور پیاس پر قابو پانے، شب بیداری (تراویح و تہجد) اور قرآن کریم کی تلاوت جیسے اہم اعمال میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔ جسمانی تقاضوں کی کم از کم اور روحانی تقاضوں کی زیادہ سے زیادہ رعایت کرتے ہیں تاکہ روح بیدار اور تو انا ہو جائے اور اپنے رب سے تعلق مضبوط بناسکے۔ یہ سارے عوامل تقویٰ کی کیفیت کے حصول میں معاون ہیں۔

جو اوصاف جن عوامل سے وجود میں آتے ہیں، انھی عوامل سے برقرار بھی رہتے ہیں۔ اگر وہ عوامل ناپید یا کمزور پڑ جائیں تو ان اوصاف کا برقرار رہنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ذیل میں ان عوامل کی کسی قدر تفصیل بیان کی جاتی ہے جو تقویٰ کو باقی رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

● نفلی روزوں کا اہتمام: اسلامی عبادات کے فلسفہ اور حکمت پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ ان کی ایک صورت فرض کی ہے اور دوسری نفل کی۔ فرض کا ایک خاص وقت معین ہوتا ہے، جب کہ نفل کے لیے وقت کا اس طرح تعین نہیں ہوتا۔ لیکن نفلی عبادات بھی بیت کے اعتبار سے فرض کے قریب اور مشابہ ہوتی ہیں اور ان کی ادائیگی سے فرض عبادات کی انجام دہی آسان ہوتی ہے اور

اس کی روح برقرار ہتی ہے۔ اسی طرح اگر فرض عبادات میں کوئی کمی رہ جائے تو روز قیامت وہ نفل عبادات سے پوری کی جائے گی۔ نماز، زکوٰۃ اور حج کی فرض صورتیں وقت معین میں ادا ہوتی ہیں لیکن نفل نماز، نفل صدقات اور عمرہ پورے سال کے دوران ادا کیے جا سکتے ہیں بھی حال نفلی روزے کا بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شریعت اسلامیہ میں صرف فرض روزے ہی نہیں بلکہ نفلی روزے بھی موجود ہیں جن کا مقصد روزہ کو برقرار رکھنا ہے۔ شوال، عاشورہ محرم، ایام بیض، پیر اور جمعرات کے روزے اور دیگر نفلی روزے جن کا ذکر احادیث میں ملتا ہے، سب اسی قبل سے ہیں۔ اس لیے گاہے گاہے روزے کا اہتمام کرنا روح صوم کی آبیاری کے متادف ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے: ”جس نے ماہ رمضان کے روزے رکھے اس کے بعد ماہ شوال میں چھٹے نفلی روزے رکھے تو اس کا یہ عمل بیمشہ روزہ رکھنے کے برابر ہے۔“ (مسلم، حدیث: ۱۹۸۳)

دوسری روایت میں آیا ہے: ”چار چیزیں وہ ہیں جن کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کبھی نہیں چھوڑتے تھے۔ عاشورہ، عشرہ ذی الحجه (یعنی کمی ذی الحجه سے یوم العرف یعنی نویں ذی الحجه تک) اور ہر میینے کے تین روزے اور نجر سے پہلے کی دو رکعیں۔“ (سنن النسائی، حدیث: ۲۳۷۳)

محرم کے میینے میں روزے بھی اسی قبل سے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سوال ہوا کہ رمضان المبارک کے بعد کون سا روزہ افضل ہے تو آپ نے فرمایا: ”الله کے میینے محرم کا،“ (مسلم، حدیث: ۱۱۴۳)۔ ایام بیض، یعنی ہر ماہ کی تیرہ، چودہ اور پندرہ تاریخ کا روزہ مسحیب ہے۔ حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں حکم دیا ہے کہ ہم ایام بیض، یعنی تیرہ، چودہ اور پندرہ تاریخ کے روزے رکھیں۔“ (سنن النسائی، حدیث: ۲۳۲۳)

سوموار اور جمعرات کے دن روزہ رکھنا بھی ثابت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم عام طور پر ان دونوں میں روزہ رکھتے تھے۔ اس بارے میں آپ سے پوچھا گیا تو فرمایا: ”ہر سوموار اور جمعرات کے دن اعمال پیش کیے جاتے ہیں، سب مسلمانوں یا ایمان والوں کو اللہ سبحانہ و تعالیٰ معاف کر دیتا ہے، سو اے آپس میں ترک گفتگو کرنے والوں کے۔ ان کے بارے میں فرماتا ہے کہ ان کا معاملہ مؤخر کر دو۔“ (ترمذی، حدیث: ۷۷)

● قرآن مجید سے تعلق: قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے رمضان کا تعارف قرآن کریم

ہی کے حوالے سے کرایا ہے گویا رمضان کی فضیلیتیں اور برکتیں نزول قرآن کی وجہ سے ہیں۔ اس لیے نہ صرف رمضان میں بلکہ رمضان کے بعد بھی قرآن سے مضبوط تعلق رکھنا چاہیے۔

اللّٰهُ تَعَالٰی کا ارشاد ہے: شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبُشِّرَتِ مِنَ الْهُدَايٰ وَالْفُرْقَانِ (البقرہ: ۱۸۵:۲) ”رمضان وہ مہینہ ہے جس میں قرآن نازل کیا گیا جو انسانوں کے لیے سراسر ہدایت ہے اور ایسی واضح تعلیمات پر مشتمل ہے جو راہ راست دکھانے والی اور حق و باطل کا فرق کھوں کر رکھ دینے والی ہیں۔“

روزے اور قرآن کریم قیامت کے دن اپنے متعلقین کی سفارش کریں گے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے: ”روزے اور قرآن قیامت کے دن بندے کے لیے سفارش کریں گے۔ روزے کہیں گے: یا رب! میں نے دن کے وقت اس کو طعام اور شہوات سے روکا تھا، لہذا اس کے حق میں میری سفارش قبول کرے۔ قرآن کہے گا: اے رب! میں نے رات کے وقت اس کو سونے سے منع کیا تھا، لہذا اس کے حق میں میری سفارش قبول کرے۔ چنانچہ ان دونوں کی سفارش بارگاہِ الٰہی میں قبول کی جائے گی۔“ (مسند احمد، حدیث: ۶۳۳۷)

رمضان المبارک میں اہل ایمان کا اللہ تعالیٰ کی کتاب سے گہرا تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ نماز ترواتح اور دیگر اوقات میں اس کی کثرت سے تلاوت ہوتی ہے اور اکثر مقامات پر قرآن کریم کی تفسیر و ترجمہ کی خصوصی کلاسیں ہوتی ہیں اور نماز ترواتح سے قبل یا بعد میں مضامین قرآن کا غلامصہ بیان کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اللہ کی عظمت و جلالت سے قلوب اور ارواح معمور ہوتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں روحانی قوت اور ایمان کی کیفیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

اگر قرآن کریم کے ساتھ یہ تعلق پورے سال کے دوران استوار رہے، تلاوت، تعلیم و تعلم اور تدبیر و تفکر کے ساتھ ساتھ اپنی زندگی میں قرآنی تعلیمات کا نفاذ بدستور قائم رہے، تو ہماری زندگیوں میں وہ شبہ تبدیلی برقرار رہے گی جو رمضان کے دوران میں میسر آئی تھی اور جس کا برقرار رکھنا پوری زندگی میں مطلوب ہے۔

• نماز با جماعت کا اہتمام: ایک اہم تبدیلی جو رمضان المبارک کے دوران دیکھنے میں آتی ہے کہ مسلمان کا اللہ تعالیٰ کے گھر سے گھر ارابطہ رہتا ہے۔ مساجد نمازوں سے بھر جاتی ہیں

اور روح پرور اجتماعیت دیکھنے میں آتی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ اس فضا کو برقرار رکھا جائے۔ نماز باجماعت صرف رمضان میں نہیں بلکہ سال بھر مطلوب ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی تاکید فرمائی ہے۔ اگر رمضان کے بعد بھی مسلمان مسجد سے اسی طرح وابستہ رہیں تو نظم و ضبط اور اتفاق و اتحاد کی وہ کیفیت جو روزہ سے حاصل ہوتی ہے، وہ برقرار رہے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ قیام اللیل اور نوافل کا اہتمام مزید روحانی ترقی میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

● ایشار و ہمدردی: معاشرتی استحکام اور سکون کے لیے ضروری ہے کہ افراد میں صبر و استقامت اور برداشت کا مادہ ہو اور ان کے درمیان باہمی ہمدردی کے جذبات موجود رہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے: ”اوروہ صبر کا مہینہ ہے اور صبر کا بدله جنت ہے، اوروہ غم خواری کا مہینہ ہے۔“ (شعب الایمان، کتاب فضائل شهر رمضان، حدیث: ۳۲۵۵)

ہمارے معاشرے میں ایسے لوگ کثیر تعداد میں موجود ہیں جنہیں ہمدردی اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور صاحبِ استطاعت لوگوں کا ایثار ان کی مشکل کو کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔ رمضان کے مہینے میں مسلسل اسی جذبے کی تربیت کی جاتی ہے اور مغلوك الحال اور محروم الوسائل لوگوں کی حالت کا صحیح احساس کرایا جاتا ہے۔ ہماری عملی زندگی میں ایسے موقع بار بار آتے ہیں جو ہم سے ایثار اور ہمدردی کا تقاضا کرتے ہیں۔ رمضان کے اختتام پر صدقہ فطری ای مقصد کے لیے لازم کیا گیا ہے۔ اسی جذبے کے تحت ہمیں پورا سال اپنے کمزور بھائیوں کی مدد کے لیے کوشش رہنا چاہیے۔

● منکرات سے اجتناب: روزے کی حالت میں جائز کھانے پینے اور جنسی خواہشات تک پر پابندی لگ جاتی ہے اور مسلمان اس پابندی کو اللہ تعالیٰ کا حکم سمجھ کر قبول کرتے ہیں، جب کہ ناجائز کاموں سے خصوصی طور پر پرہیز کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اسی جذبے کی آپیاری کر کے سال بھر تمام منکرات سے اجتناب کرنے کا اہتمام کرنا چاہیے۔

انسان اپنی خواہشات کے ہاتھوں مجبور ہو کر رشوت ستانی، غلط کاری، دھوکہ دہی، دروغ گوئی، غیبت، بھوٹ اور خود غرضی جیسے اخلاق رذیلہ کے ولد ل میں پھنس کر رہ جاتا ہے۔ ان قلبی بیماریوں کا علاج بھی روزہ ہی بتایا گیا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے: ﴿صُومُ شَهْرِ الصَّبْرِ وَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ يُذْهِبُنَّ وَ حُرَّ الصَّدْرِ﴾ ”ماہ صبر کا روزہ اور

ہر مبینے کے تین روزے دل کا میل ڈور کرتے ہیں۔ (مسند احمد، حدیث: ۲۱۹۹۹)

ماہ صیام میں خواہشات پر قابو پانے کی مسلسل تربیت کے نتیجے میں ضروری ہے کہ ہر موڑ پر اپنی خواہشات کو قابو میں رکھا جائے اور ان کا غلام بن کر روزے کے ثمرات کو ضائع نہ ہونے دیا جائے۔

• نظم و ضبط : رمضان المبارک میں پورے عالم اسلام میں روزہ رکھا جاتا ہے۔

طلوع فجر سے قبل متعین وقت پر سحری کے لیے اٹھنا، پھر پورا دن بھوک پیاس کی مشق، رات کو قیام اللیل اور نماز باجماعت میں امام کی کمل اطاعت مسلمان کی زندگی میں نظم و ضبط پیدا کرتا ہے۔ ڈسپلن کی اس کیفیت کو برقرار رکھنے اور ترقی دینے کے لیے ضروری ہے کہ اس مبینے میں نیک اعمال کی جو مشق کی گئی، اس کو حسب استطاعت جاری رکھا جائے۔

یہ چند عوامل ہیں جن سے روزے کے ثمرات کو باقی رکھنے میں بھر پور مدل سکتی ہے اس کے لیے انفرادی محنت، اجتماعی یادداہی اور اندر و فی احساس کی بیداری کی ضرورت ہے۔

پورے سال میں روزے صرف ایک ماہ رمضان میں فرض کیے گے ہیں اور اس کا مقصد تذکیرہ نفس اور تقویٰ، باہمی ہمدردی اور سخت کوشی کی وہ کیفیت پیدا کرنا ہے جو بندے کو بیتی سال کے لیے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے احکامات پر عمل کرنے کے لیے تیار کرے۔ رمضان المبارک کی مسلسل مشق سے جو ثمرات حاصل ہوتے ہیں وہ مسلمانوں کا بیش قیمت سرمایہ ہوتا ہے جن کی حفاظت کرنا اور ترقی دینا ان کا فرض ہے۔

نیکی کرنا بہ نسبت اس کی حفاظت کرنے کے آسان کام ہے۔ روزی قیامت کی بدقسمت ایسے ہوں گے جو دنیا میں بڑی بڑی نیکیاں کر کے ضائع کر چکے ہوں گے اور وہ جنت کے حصول اور دوزخ سے نجات کے لیے ان کے کسی کام نہیں آئیں گے۔

بندہ جو نیکی حفاظت کے ساتھ آخرت تک لے جانے میں کامیاب ہوا اس کا انجام بھلانی ہی کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے: لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْمُحْسَنُونَ وَزِيَادَةٌ طَوْلَةٌ وَرَهْقَنْ وَجُوَعَهُمْ قَتْرَنْ وَلَا ذَلَّةٌ (یونس: ۲۴:۱۰) ”جن لوگوں نے بھلانی کا طریقہ اختیار کیا، ان کے لیے بھلانی ہے اور مزید فضل۔ اور ان کے چہروں پر روسیا ہی اور ذلت نہ چھائے گی۔“ اللہ تعالیٰ ہمیں دنیا میں اپنی اطاعت کی توفیق اور آخرت میں اچھے انجام سے نوازے۔ آمین!

آج کی انسانیت کے تمام مسائل کا حل قرآن اور قرآن سمجھنے کا بہترین ذریعہ

سید مودودی کی عصر حاضر کی بہترین تفسیر

۶ جلدیں، ۴۵۰ روپے

دوسرا نمبر ۵۔ ایک جگہ

صرف ۱۰۰ روپے

DVD
اب ایک آڈیو
میں دستیاب ہے



سید مودودی کی عمر بھر کے مطالعہ و کاوش کا گراں بہا حاصل

خلافت : قاری عبدالحنفی میں میثاقی قرات میں ترجمہ عظیم سروہ کے دل نشیں پر وقار لجھے میں

حوالی : سید سفیر حسن اور عبدالقدیر سعیم کے مؤثر دل تواز پڑا یہے میں

اپ کو چنانچہ آنکھیں باتیں ہیں۔ ہر ہمیں آپ کو آنے والے کے سے پہنچانے کا فکر ہے۔ جبکہ اور کوئی چاہے اپنے دھرم کو جسمانی طور پر خالیہ افراد کو دیتی۔ مگر گرلز کی طرف اپنے مسلسل عظیم القرآن کا سلسلہ شروع کر رہیں ہیں۔ دوسرے مکالمہ فی الرحمۃ کے نتیجے ہوں تو ۳۰۰ مدد میں نہایت عکاظانہ اور اسے کامل تجویز القرآن میں کے علماء ہمیشہ سلسلہ سلسلہ کر رہیں ہیں۔

ترجمہ قرآن کی DVD ملیخہ بھی دستیاب ہے۔

یہ اللہ کی کتاب ہے، اس میں کوئی ٹکٹیں، ہدایت ہے پر ہیر کاروں کے لیے

بدیہی صرف۔ قرآن کی ترجمانی سید مودودی کی اردوے بنیں میں،

آپ سبک ابلاغ میں مشہور برادر اکابر سعیم سروکی آواز میں

قرآن مجید

ڈاکٹر انیس احمد

رمضان سے متعلق

۳۰ موضوعات

۱۰ ج ۰۷ ۰۹ روپے

دالیں پر اپنے کاروں کے لیے

قاائدین کی تقاریر سید ابوالعلی مودودی مطہر، خرم سرادھی، قاضی حسین احمد طیب، پروفیسر خورشید احمد، سید منور حسن، سراج الحق، حافظ محمد ادریس، ڈاکٹر اسلم صدیقی اور دیگر قائدین تحریک کی دعویٰ و تربیتی موضوعات پر تقاریر

دولوں پر اپنے کاروں کے لیے

کاروں کے لیے

سمع و بصیر

منصورہ ملتان روڈ لاہور۔ فون: 2223 042-3525

کلکٹر کی بخوبی سے ماملہ تجییز یا ہم سے رابطہ کریں

ایس ایم ایس پا رڈر کے لیے 0333-4507510

w w . s b . c o m . p k

صاحب طرز ادیب، شاعر اور کالمکار قاسم خاں محمود گوندل کی میراث قلم

۱) تخلیقات رسالت

حضرت طیبہ پر ایک منفرد ادبی کاؤش، جسے ملک کے علمی و ادبی طفقوں نے اچھوتا ادبی شاہکار قرار دیا۔ فن تقریر و تحریر کے شوپین طلباء اور اساتذہ کے لیے گراں قدر ذخیرہ الفاظ۔

۲) جلوہ ہائے جمال

سفرنامہ ججاز، بیت اللہ شریف اور آقاۓ دوجہاں کے حضور حاضری کے وقت احساسِ جمال سے بھر پور تاثرات۔ اسے پڑھ کر قاری مسحور ہو جاتا ہے۔

۳) نکھت لور

حضرور سرور کائنات کی بارگاہ عظمت پناہ میں گل ہائے عقیدت۔ نعت کا ایک ایک شعرو بجد آفرین کیفیت طاری کر دیتا ہے۔ مجموعہ غزلیات۔ رنگ تغول میں نعمیہ رنگ کی جملک نظر آتی ہے۔ ایک دلاؤز مجموعہ غزلیات

۴) گیسوئے برہم

ایک درویش خدا مست اور پنکھ رُہد و تقہ حضرت مولانا عبداللہ بیگوئی کی رنگ آفرین داستانِ حیات۔ اس کا ہر باب قاری کو صراطِ مستقیم کی طرف راغب کرتا ہے۔

۵) معارف العباد

مجموعہ نعت و غزلیات و رباعیات۔ شاعر کی زندگی کی اولین کاؤش جسے توق سے بڑھ کر پذیرائی ملی۔

۶) غمزہ خوبال

(محیل کے مراحل میں) سر پرستان علم و فن اور محبانِ اقبال کے پُر زور اصرار پر زیر انشاعت

۷) طلاقتِ لسانی

مصنف کی تقریروں اور تحریروں پر مشتمل کیف و متن میں ڈوبے ہوئے الفاظ کا نادر الوجود مجموعہ (زیر طبع)

۸) فن خطابت

ماورا اپبلیکیشنز، 60-دی مال، لاہور۔ فون: 0346-6815083

یہ کتب "مشورات" سے دستیاب ہیں