



# خاموشی کو سنبھالنے کی زبان سمجھنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کے باہر ہی نہیں اندر بھی سکون ہو

خاموشی کی زبان سمجھنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کے باہر ہی نہیں اندر بھی سکون ہو



مشکل کام نہیں۔ انسان کے اندر کی کیفیت اس کے خدوخال اور اس کی بدن بولی سے عیاں ہوتی ہے۔ ہمارے چہرے کے تاثرات اور ہماری بدن بولی ہماری اندرونی کیفیات کی بھرپور عکاسی کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہماری بدن بولی اس وقت بھی ہمارے جذبات کا بخوبی اظہار کر رہی ہوتی ہے جب ہم خاموش ہوتے ہیں۔ ہماری بدن بولی ہماری شخصیت کی مکمل ترجمان ہوتی ہے۔ ایک انسان کے باہر جتنا شور ہوتا ہے، اس کے اندر اتنی ہی خاموشی کھڑی مارے بیٹھی ہوتی ہے۔ آج کل کی مصروف زندگی میں ہر کوئی ایسا جھنسا ہے جیسے ایک مونا شخص تنگ دروازے میں۔ ہم ایسی بھینچ کر شکار ہیں جہاں سے لگتا ہمارے بس سے باہر ہے۔ ہم آئے دن نئی نئی کہانیاں سنتے ہیں اور ان کا

اثر لینے کے بجائے جھٹکارے لگا کر اسے آگے ایسے نذر کر رہے ہوتے ہیں جیسے ہم سے زیادہ اہم ڈیوٹی ہے کسی کی نہیں ہے۔ ہم سب شور اور آواز کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ ہم میں سے کسی کے پاس بھی خاموشی رہنے اور خاموشی کو محسوس کرنے کا وقت نہیں۔ ہمارے اندر اور باہر ہر طرف شوری شور ہے اور ہم اس شور میں خود سے بھی ہم کلام ہونے کی صلاحیت سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔ ہماری سماعتیں، سماعتیں تیزی سے سکون اور سکوت جیسی نعمتوں سے خالی ہوتی جا رہی ہیں۔

کہتے ہیں خاموشی کا احترام کرو، یہ آوازوں کی مرشد ہے۔ آوازوں کے اس مرشد کا مقام وہ دل ہی جان سکتا ہے جو آج کی مادی دنیا کے شور و غل اور ہنگاموں کے رنج اور الم سے بری طرح بھر چکا ہو اور شدت سے سکون اور خاموشی کا قہقہی ہو۔ آج کی ترقی یافتہ اور ٹیکنالوجی کی دنیانے انسان سے اس کی تہائی اور سکوت جھین لیا ہے۔ ہم غور و فکر جیسی شاندار نعمت سے تقریباً محروم ہو چکے ہیں۔ ان حالات میں بے حد ضروری ہے کہ خاموشی کی اہمیت کو سمجھا جائے۔ خاموشی کو سنا جائے اور خاموشی کو اختیار بھی کیا جائے۔ یقین کیجیے اگر آپ خاموشی کو سنا سیکھ جائیں گے تو پھر آپ پر فکرو تدبر کی ایسی ایسی راہیں اور زندگی کے ایسے اسرار کھلنا شروع ہو جائیں گے، جن کے اظہار سے زبان ہمیشہ سے قاصر ہے اور ہمیشہ قاصر رہے گی۔

خاموشی اظہار کی سب سے مشکل اور خوب صورت شکل ہے، جس میں ہم وہ کچھ کہہ جاتے ہیں جو ہماری زبان نہیں کہنے سے روکتی ہے۔ ہم انسان جو باتیں زبان سے نہیں کہہ سکتے وہ باتیں خاموشی اور چپ رہ کر کہہ جاتے ہیں۔ جب الفاظ ہمارے جذبات اور احساسات کی ترجمانی کرنے سے قاصر ہو جاتے ہیں تو پھر بولنے کیلئے سب سے بہترین زبان خاموشی ہے۔ وہ جذبے اور وہ احساسات جن کا الفاظ احاطہ کرنے سے قاصر رہتے ہیں، وہ خاموشی کے قالب میں ڈھل کر ایک خوب صورت اظہار بن جاتے ہیں۔ خاموشی کی زبان میں باتیں کرنے کا فن گفتگو جاننے والے درجہ کمال پر پہنچے ہوئے ہوتے ہیں۔

یہ خاموشی، جو اب گفتگو کے بیچ ٹھہری ہے یقین جانو! یہی اک بات ساری گفتگو سے گہری ہے ہم جس شور زدہ ماحول میں زندہ ہیں، وہاں خاموشی میں دبی ہوئی آواز کوئی نہیں سننا چاہتا۔ اگر آپ نے دوسروں کی اور اپنے اندر کی خاموشی کو سمجھنا نہیں سیکھا، تو یقین کیجئے آپ نے کچھ نہیں سیکھا۔ یعنی خاموشی بھی ایک طرز گفتگو ہے، بشرطیکہ آپ کے پاس خاموشی سننے اور سمجھنے والا دل ہو اور خاموشی کی زبان کو محسوس کرنے والے احساسات ہوں۔ خاموشی کی زبان کو سنا اور سمجھنا بھی ایک فن ہے۔ جس میں جو بیشی زیادہ مہارت حاصل کر گیا وہ اتنا ہی زیادہ باشعور ہو گیا۔ خاموشی

# یہ لوگ کون ہیں؟

بنگلادیش میں محصوران پاکستانیوں کی کل تعداد تین لاکھ سے پانچ لاکھ کے درمیان ہے

دنوں نے اپنے پاس بلایا بھی لیکن پھر جیسے جیسے وقت کا پہرہ چلتا گیا تو ان کے ہم وطنوں کو خیال آیا کہ یہ تو ان کے ہم وطن ہی نہیں۔ اگر کسی نے بہت شرم والا بھی دی تو یہ کہہ کر انہیں شلادیا گیا کہ یہ تو ہمارے لوگ ہی لیکن ہمارے اپنے مسائل اتنے زیادہ ہیں کہ ہم ان کو اپنے پاس نہیں بلا سکتے، اس لیے وہ ہیں حکومت ان کو اپنالے۔ حالانکہ جب قریباؤں کا وقت آیا تھا تب تو ان کو سب اپنا ہم وطن کہتے تھے اور ان سرفروشوں نے بھی نہیں کہا تھا کہ جاؤ خود لاؤ، ہمارے اپنے مسائل اتنے ہیں کہ ہم تمہارا ساتھ کیا دیں۔



میدان جنگ میں کٹ مر رہے تھے تو ان کے ہم وطن فخر سے انہیں اپنا سچا ہم وطن سمجھتے تھے اور یہ سادہ لوح بھی اللہ، رسول کے نام پر اس دین کے باسیوں کے ساتھ سرفکر بن باندھے انجام کی پرواہ کے بغیر لڑتے رہے، مرتے رہے۔ اور جب ان کے ہم وطن بیٹھے گئے تو ان کو وہ ہیں تسلیم دے کر دشمنوں کے رحم و کرم پر چھوڑ گئے کہ تم کو بھی جلد بلا لیں گے، اور پھر وہ "جلد" بھی تک نہیں آئی۔ شروع میں تو ان میں سے کچھ لوگوں کو ان کے ہم

یہ لوگ بہت عجیب ہیں نا! قریبا پانچ دہائیوں سے اس آس پر ظلم، ہرزہ کاری سب سے چلے آ رہے ہیں کہ ایک دن ان کے دینوں والے توڑی ہی جگہ ان کو بھی دے دیں گے، ان کو بھی بلا لیں گے۔ ان کی تیسری نسل ہوش سنہال چکی ہے، بلکہ اب تو چوتھی نسل بھی ہوش سنہال رہی ہے لیکن یہ اب تک وفاداری اور قربانیوں کی وہ مثال بنے ہوئے ہیں جو تاریخ انسانی میں بہت کم ملتی ہے۔

اگر یہ لوگ کسی اور قوم میں ہوتے تو ان کو انتہائی عزت و احترام کے ساتھ رکھا جاتا کیونکہ ان کا قرض تو اٹرا رہی نہیں جاسکتا۔ ایسے سرفروش کسی بھی قوم کا سب سے قیمتی اثاثہ ہوتے ہیں لیکن صدائوں اپنی قوم پر جوان کو بھلا چکی۔ یہ سرفروش وہ بہاری مہاجرین ہیں جو ایک بار 1947 میں قیام پاکستان کے وقت ہمارے مشرقی پاکستان ہجرت کرتے وقت لے اور دوسری بار 1971 میں پاکستان کو بچانے کی کوشش میں شہید ہوئے اور بھارتی فوج کا مقابلہ کرتے وقت مرتے رہے۔ اور اس کے بعد آج تک ہر طرح کا ظلم اور زیادتی سب سے چلے آ رہے ہیں لیکن آج بھی ان کی زبان پر ایک ہی لہجہ ہے "پاکستان زندہ باد"۔ بنگلادیش میں محصوران پاکستانیوں کی کل تعداد تین لاکھ سے پانچ لاکھ کے درمیان ہے۔ کوئی آج بھی جان کر ان سے پوچھ لے کہ تم کون ہو تو یہ فخر سے بتاتے ہیں کہ ہم پاکستانی ہیں۔ یہ لوگ ابھی تک اس آس پر زندہ ہیں کہ کسی روز ان کے ہم وطن ان کو اپنا کہہ دیں گے اور یہ سرفروش سارے دکھ بھلا کر اس دین سے آج نہیں گئے کسی کی خاطر یہ تقریباً 77 سال سے قربان ہوتے چلے آ رہے ہیں۔

مٹی کی محبت میں "ان" آخند سروں نے وہ قرض اتار لے ہیں کہ وہ ابھی نہیں تھے

اگر آپ کو کبھی بنگلادیش جانے کا اتفاق ہو تو آپ کو ڈھاکہ، میرپور، چٹاگانگ اور دیگر بہت سے شہروں کے اردگرد انتہائی غلیظ، تنگ اور بدبودار کیمپ نظر آئیں گے۔ پھلی نظر میں انسانی عقل ورطہ حیرت میں مبتلا ہو جاتی ہے کہ یہ لوگ ایسی جگہوں پر کیسے اور کیوں گزارا کر رہے ہیں؟ آخر یہ لوگ ہیں کون؟ ان لوگوں کو اتنا دھتکار کر کیوں رکھا گیا ہے؟ ان لوگوں کی داستان پڑھی جائے تو یہ ہر ذی شعور انسان کو اشک بار کر دیتی ہے۔

یہ لوگ واقعی بہت عجیب ہیں۔ ان لوگوں نے جن لوگوں کو چاہا، جن کی خاطر قربانیاں دیں، زندگی قربان کی، اپنا سب کچھ لانا دیا، وہی لوگ آج تک ان کو اپنا ماننے کو، اپنا بنانے کو تیار نہیں۔ جب یہ لوگ

### انتہائی دائیں بازو کی امریکی کارکن اور المومرنے دورہ ہند سے قبل تمام ایٹمی پوسٹس حذف کردیے



نیو دہلی (ایم این این)۔ انتہائی دائیں بازو کی امریکی کارکن اور المومرنے دورہ ہند سے قبل تمام ایٹمی پوسٹس حذف کردیے۔ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے اپنے دورہ ہند کے دوران امریکی کارکن اور المومرنے دورہ ہند سے قبل تمام ایٹمی پوسٹس حذف کردیے۔ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے اپنے دورہ ہند کے دوران امریکی کارکن اور المومرنے دورہ ہند سے قبل تمام ایٹمی پوسٹس حذف کردیے۔

# اسرائیل کے دہشت گردوں کی لڑائی جاری

چھ ماہوں سے جاری ہے۔ اسرائیل کے مسلح افواج کے مطابق ایک ماہ کے قریب ایک ہزار سے زائد فلسطینیوں کو ہلاک کیا گیا ہے۔ اسرائیلی فوج نے فلسطینیوں کو ہلاک کرنے کے لیے کئی گاڑیوں کو تاراج کیا ہے۔ اسرائیلی فوج نے فلسطینیوں کو ہلاک کرنے کے لیے کئی گاڑیوں کو تاراج کیا ہے۔ اسرائیلی فوج نے فلسطینیوں کو ہلاک کرنے کے لیے کئی گاڑیوں کو تاراج کیا ہے۔



اسرائیلی فوج کے حملوں کے نتیجے میں فلسطینیوں کی لڑائی جاری ہے۔

## پاکستان اور افغانستان کے درمیان ایک دوسرے پر حملے کا سلسلہ جاری



نیو دہلی (ایم این این)۔ پاکستان اور افغانستان کے درمیان ایک دوسرے پر حملے کا سلسلہ جاری ہے۔ پاکستان نے افغانستان کے شمال مغربی علاقوں میں ایک دوسرے پر حملے کا سلسلہ جاری ہے۔ پاکستان نے افغانستان کے شمال مغربی علاقوں میں ایک دوسرے پر حملے کا سلسلہ جاری ہے۔

## ایران کی قیادت پر قیاس آرائیاں، سپریم لیڈر سے متعلق متضاد بیانات



نیو دہلی (ایم این این)۔ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے ایران کے سپریم لیڈر کے بارے میں بیانات دیے ہیں۔ سپریم لیڈر نے کہا کہ وہ ٹرمپ کے بیانات سے متعلق متضاد بیانات دیے ہیں۔ سپریم لیڈر نے کہا کہ وہ ٹرمپ کے بیانات سے متعلق متضاد بیانات دیے ہیں۔

## آبنائے ہرمز کشیدگی میں اضافہ، امریکہ ایران تناؤ سے توانائی خدشات



نیو دہلی (ایم این این)۔ ایران نے ہرمز آبنائے میں امریکہ کے جہازوں کو روک دیا ہے۔ امریکہ نے ایران کے جہازوں کو روک دیا ہے۔ امریکہ نے ایران کے جہازوں کو روک دیا ہے۔

## امریکہ کا آئی سی جے میں اسرائیل کا دفاع، ہلس کشی کے الزامات کو مسترد کر دیا



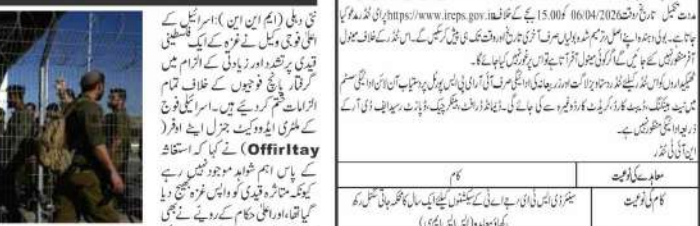
نیو دہلی (ایم این این)۔ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے اسرائیل کا دفاع کیا ہے۔ اسرائیل نے امریکہ کے الزامات کو مسترد کر دیا ہے۔ اسرائیل نے امریکہ کے الزامات کو مسترد کر دیا ہے۔

## اسرائیل: بجٹ کٹوتی، اسکولوں میں افراتفری، شہری تینتین یا ہو پر برہم



نیو دہلی (ایم این این)۔ اسرائیل کے ساتھ جنگ کو ختم کرنے کے لیے امریکہ نے اسرائیل کے ساتھ مذاکرات کیے ہیں۔ اسرائیل نے امریکہ کے ساتھ مذاکرات کیے ہیں۔ اسرائیل نے امریکہ کے ساتھ مذاکرات کیے ہیں۔

## غزہ قبیدی بدسلوکی کیس: اسرائیلی فوج نے اپنے نو جہازوں کے خلاف الزامات ختم کر دیے



نیو دہلی (ایم این این)۔ اسرائیلی فوج نے غزہ قبیدی بدسلوکی کیس کے خلاف الزامات ختم کر دیے ہیں۔ اسرائیلی فوج نے غزہ قبیدی بدسلوکی کیس کے خلاف الزامات ختم کر دیے ہیں۔

اگر دیلوے	
کیلا نندرتونس	
433_Sig_JAT_34_25_26	15.00
12/03/2026	17.54
23/03/2026	9993579.13
n12	199900.00
433_Sig_JAT_34_25_26	13/03/2026









## Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings



Bajaj General Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

### Bajaj General Family Health Care's Benefits:



In Patient Hospitalization Expenses



Pre & Post Hospitalization Expenses



Sum Insured Reinstatement Benefit



Organ Donor Expenses



Road Ambulance



Day Care Procedures

### Benefits of Health Prime Rider:



Investigations Cover



24\*7 Unlimited Tele Consultation



139000+ Doctors



Rider for both Individual & Family Floater Basis\*\*



Preventive Health Check-up  
(45+ Test Parameters at Network Centers)

\*\*Based on the variant opted in health plan

### To Know More Contact your J & k Bank's Relationship Manager

Bajaj General Insurance Limited [Formerly known as Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd.] Bajaj Insurance House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: Family Health Care-BAJHLIP22024V032122-.Health Prime Rider(Group)-BAJHLGA22166V012122 | web: www.bajajgeneralinsurance.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144 | careforyou@bajajgeneral.com For more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BGI-O-JK-003/18-12-2025

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj General Insurance Limited [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale.