جلد02شمارہ16، 2023

Article

Traumatic Feelings in Urdu Poetry

اُردو شاعری میں ٹرامیک کیفیات

Dr.Samina Gul*[1],Dr.Ghulam Akbar[2]

[1] **Lecturer, Urdu Department, University of Lahore, Sargodha Campus**

[2] **Associate Professor, Department of Persian, Govt. College University, Lahore**

*Correspondence: **Samina.shamshad@sgd.uol.edu.pk**

ڈاکٹر ثمینہ گُل[1]، ڈاکٹر غلام اکبر[2]

[1] لیکچرار، شعبہ اردو، یونیورسٹی آف لاہور، سرگودھا کیمپس،

[2] ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ فارسی، گورنمنٹ کالج یونیورسٹی، لاہور

eISSN: 2073-3674
pISSN: 1991-7813
Received:11-09-2023
Accepted:22-11-2023
Online:20-12-2023

Copyright: © 2023 by the authors. This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Common Attribution (CC BY) license

Abstract: Trauma and life! They are integral to the human mood without which all the colors of life cannot be seen, without happiness there is sorrow and without sorrow, the feeling of joy remains incomplete. Every grief is complemented by and sorrow is complemented by happiness, but accidents lead human life to such shocks, that life becomes meaningless. But when a sudden accident occurs with severe effects such accidental events affect human life and mood and cause a mental state like trauma.

In the ancient poetry of Urdu, from the Deccan period to modern poetry, psychological conflicts and traumas are prominent. Where their belief and assumptions make them feel in a state of certainty and uncertainty, the clash between them shows the paths of confusion and difficulties. In such a way, the medium of expression plays a positive role. Creators not only saved the environment from pollution with their creative literature but also marked the changing angles of human mood.

Keywords: Trauma , Schizophrenic Conditions, Feelings, Urdu poetry, Human Mood,

صدمات اور زندگی! انسانی مزاج کے لیے لازم وملزوم ہیں اس کے بغیر زندگی کے تمام رنگ نمایاں نہیں ہوسکتے، خوشی کے بغیر غم اور غم کے بغیر خوشی کا احساس ادھورا رہتا ہے۔ ہر دکھ کی تکمیل خوشی کے ساتھ اور غم کا احساس خوشیوں کے ساتھ ہی مکمل ہوتا، لیکن حادثات انسانی زندگی کو ایسے صدمات کی طرف لے جاتے ہیں، جہاں زندگی بے معنی ہونے لگتی ہے۔ مگر جب کوئی اچانک حادثہ شدید اثرات کے ساتھ رونما ہو تو ایسے حادثاتی واقعات انسانی زندگی اور اس کے مزاج پر اثر انداز ہو کر ٹروما جیسی ذہنی کیفیت میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

ماہرین طب کے مطابق ٹروما ایسی کیفیت کا نام ہے، جہاں انسان اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے، زندگی ساکت و جامد ہو کر ایسی نہج پر چلی جاتی ہے، جہاں سے اسے اپنی یا جہان کی کوئی خبر نہیں ہوتی انسان شعور اور لاشعور کے درمیان حائل پردے کو کراس کر کے اپنی اذیت کے احساس کو ختم کر دیتا ہے۔ اس کے پسِ پردہ کئی عوامل محرک ہیں۔ قدرتی آفات، جسمانی معذوری، جنسی ہراس، کسی عزیز کی کا بچھڑ جانا، خاندانی لڑائی جھگڑا، قتل وغارت، دنیا میں اکیلے رہ جانا، مورثی ذہنی تناؤ، موذی بیماری، ان تمام اسباب کے باعث انسان اپنی قوتِ مدافعت کھو بیٹھتا ہے۔ ماہرین طب اسے نفسیاتی بیماریوں میں شمار کرتے ہیں

Stress is any uncomfortable "emotional experience accompanied by predictable biochemical, physiological and behavioral changes. In *psychology*, *stress* is a feeling of strain and pressure. (1)

روز مرہ زندگی میں انسان ذہنی تناؤ اور کھنچاؤ کا شکار ہوتا ہے مگر جب یہی کھنچاؤ حد سے بڑھ جاتا ہے تو پھر انسان میں عرصہِ دراز سے چلتا ہوا ذہنی تناؤ اور کھنچاؤ اسے ٹروما کی طرف لے جاتا ہے۔

Psychological trauma is a type of damage to the mind that occurs as a result of a distressing event. Trauma is often the result of an overwhelming amount of stress that exceeds one's ability to cope, or integrate the emotions involved with that experience. (2)

ڈپریشن اور ٹروما دو الگ الگ کیفیات ہیں مگر سماجی تعلقات اور معاشرتی رویے دونوں کیفیات کو ایک منزل پر لے جاتے ہیں جہاں مایوسی اور قنوطیت ایسے احساس کو جنم لیتی ہے جس سے وہ خود کو اس معاشرے کا حصہ نہیں سمجھتا بلکہ وہ دنیا سے الگ ہو کر اپنے لیے تسکین تلاش کرتا ہے۔

ڈپریشن ایک ایسی ہی نفسیاتی بیماری ہے جو انسان کو مایوسی اور ناامیدی کی دلدل میں پھینک دیتی ہے۔ اس بیماری کے شکار افراد خود کو بے کار اور غیر محفوظ سمجھ کر اپنی زندگی سے بیزار ہو جاتے ہیں، یہی کیفیت انہیں خودکشی کی طرف لے جاتی ہے۔

شیزوفرینیا ذہنی بیماری کی ایک وہ قسم ہے جس میں افراد حقیقی محبت اور رابطوں سے محروم ہوتے ہیں. شیزوفرینک کے رویے دوسروں کے ساتھ بالکل تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس کیفیت میں انجانی خوشبوؤں کو محسوس کرنا، وہ خود کو بہت بڑی ہستی تصور کرنا اور ساری دنیا الگ تھلگ ہو کر خود اپنی نئی دنیا آباد کر لینا یا پھر شعور اور لاشعور سے ایسے مناظر ان کی آنکھوں کے سامنے آنا، جن کا حقیقی زندگی سے تعلق نہیں ہوتا۔

اُردو ادب کی تاریخ میں کئی تخلیق کاروں نے اپنی زندگی خودکشی سے ختم کی۔ شکیب جلالی اور سارا شگفتہ جیسی شخصیات کو بھی ٹروما جیسی کیفیات سے دوچار ہو کر زندگی کو خیر باد کہنے پر مجبور کیا۔ اُردو ادب میں ایسے افراد جو تخلیق کار ہیں غیر معمولی صلاحیتوں کے مالک ہیں ان کے شعور و لاشعور میں اُگنے والی فصل ان کی اپنی نفسیات کے تحت بوئی جاتی ہے، جب ایسے غیر معمولی مزاج اور قوت رکھنے والے افراد کسی بھی ناگہانی آفات اور حادثات ان کی تخلیق زندگی کے تجربات و مشاہدات کو نئے انداز سے سامنے لاتے ہیں اور تخلیق سوچ و فکر کی سکرین پر نئے سوالات اٹھانے لگتی ہے۔ اس بیماری میں انسان خود اپنی دنیا میں مگن ہو کر وہ اپنی تخیلاتی دنیا کو حقیقت کے روپ میں دیکھتا ہے۔

شیزوفرینیا کے مریض حواس خمسہ پر کنٹرول کھو جاتے ہیں۔ آنکھوں کا احساس ختم ہونے سے غیر موجود چیزیں نظر آتی ہیں۔ کانوں کی حس رُک جانے سے بلاوجہ آوازیں سنائی دیتی ہیں، اور جسم، دل و دماغ کا شعوری احساس منجمد ہو جانے سے ایسا لگتا ہے جیسے کوئی چھو رہا ہے۔ سونگھنے کا احساس ختم ہونے سے طرح طرح کی خوشبوئیں یا بدبوئیں محسوس کرتے ہیں۔ شیزوفرینیا کا مریض الگ تھلگ ایک تصوراتی دنیا میں رہتا ہے۔ شیزوفرینیا کے مریض اپنے آپ کو مریض نہیں تسلیم کرتا وہ اپنے آپ کو سچا باقی سب کو جھوٹا سمجھتا ہے، اس بیماری کے مریض ڈاکٹروں اور معالجین کی بات پر بھی یقین نہیں کرتے سب کو اپنا دشمن تصور کرتے ہیں۔ شیزوفرینیا کا لفظی مطلب منقسم دماغ ہے۔ جب کسی کا دماغ ہی منقسم ہو تو مختلف خیالات اسے گھیر لیتے ہیں۔ شیزوفرینیا کا مریض چونکہ غیر یقینی آوازیں سنتا، حرکات دیکھتا، اور محسوس کرتا ہے اس لیے وہ یہ باتیں اپنے گھر والوں کو کہتا ہے کہ کوئی مجھ سے باتیں کر رہا ہے، مجھے آواز آتی ہے اور میں جواب دیتا ہوں۔ کوئی مجھے چھوتا ہے، کوئی مجھے نظر آتا ہے۔ ایسی صورتحال میں اگر گھر والے اس بیماری سے واقف نہ ہوں تو کسی عامل کے پاس لے چلتے ہیں، اور پھر مکار شیطان عاملین اپنا

دھندا شروع کر دیتے ہیں اور کہتے ہیں اس پر آسیب ہے، اس کے ساتھ جنات ہیں، یا اس پر کسی نے سخت جادو کیا ہوا ہے۔ چنانچہ ان باتوں پر گھر والے بھی یقین کر لیتے ہیں اور مریض خود بھی اس کی تصدیق کرتا ہے کہ ہاں واقعی میرے ساتھ کوئی مخلوق ہے جو میرے ساتھ باتیں کرتی ہے، مجھے اس کی آواز آتی ہے، شیزوفرینیا کی اصل وجوہات ڈپریشن، جینز، دماغی کمزوری، نشہ، اور بچپن کی محرومیاں شامل ہیں۔ ان میں سے کسی ایک وجہ یا زیادہ وجوہات کی بنا پر پندرہ سال کی عمر کے بعد شیزوفرینیا کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ مایوسی اور سماجی انتشار کمزور ذہن کے لیے سزا بن جاتا ہے جہاں وہ خود کو سب سے زیادہ برتر یا سب سے زیادہ مظلوم سمجھنے لگتا ہے ایسے میں اگر اظہار کا ذریعہ کسی کو مل جائے تو بہت مثبت نتائج سامنے آتے ہیں ۔ فنونِ لطیفہ کی کسی بھی شاخ کے ذریعے ایسے افراد معاشرے میں خود کو منوا سکتے ہیں۔ اردو ادب میں جب میر کی زندگی کا مطالعہ کیا جائے تو ایسے کئی رویے اور مزاجی تحرکات دیکھنے میں آتے ہیں جو میر کو اذیت ناک لمحوں میں قید رکھتے ہیں، ان کی زندگی انھیں ایسے مقام پر لے جاتی ہے، جہاں ان نفسیات اور ان کی ذہنی حالت متاثر ہو جاتی ہے۔ ان کی زندگی پر اثر انداز ہونے والے تکلیف دہ واقعات ان کی شاعری میں نمایاں ہیں۔

"دل سے رخصت ہوئی کوئی خواہش

گریہ کچھ بے سبب نہیں آتا"(3)

میر تقی میر کی خاموشیاں چیختی ہیں اور زنجیروں میں جکڑے ہوئے پاؤں قفس کی دیواروں سے ٹکراتے ہیں۔ ان کا احساس انھیں کیفیت کے اس مقام پر لے جاتا ہے جہاں سے شیزوفرینیا کا آغاز ہوتا ہے۔ میر اپنے اردگرد اپنی محبوب کی آواز سنتے ہیں اور چاند میں اپنے محبوب کی شکل دیکھ کر دیوانہ وار جنگل کی طرف دوڑتے ہیں۔ میر کو زندگی اس وقت کی کفیت میں لے جاتی ہے، جہاں وہ اپنے عہد کے سیاسی معاشی اور معاشرتی ماحول کو دیکھتے ہیں۔ میر نے غارت گری اور بیداد گری کو دیکھا بادشاہوں کی آنکھوں میں گرم سلاخیں پھرتی دیکھیں۔ یہ حادثات مضبوط سے مضبوط اعصاب بھی شل کر گئے۔ منتشر حالات نے میر تقی میر کی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کیے ان حالات کی بنا پر شاعری متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکی۔

میر کی شاعری میں جگہ جگہ تلخ حالات کی داستاں بکھری پڑی ہے ان کے نزدیک قتل گاہ اور محبوب کی گلی برابر ہے جہاں اسے ہر وقت ایک نئی موت کا سامنا کرنا پڑا۔ میر نے اپنی زندگی کے ساتھ ساتھ اردگرد بھی اعصاب شکن حالات دیکھے عذاب دیکھے انتشار دیکھا اذیتیں جھیلیں جس کا ذکر انھوں نے "ذکر میر" میں اس طرح کیا:

"چوں کہ ان جفاکاروں کی بن آئی تھی، لوٹتے کھسوٹتے ایذائیں دیتے، ستم ڈھاتے عورتوں کی بے حرمتی کرتے۔۔۔ ہر گلی کوچے میں، ہر بازار میں یہ غارت گری کرتے اور ان کے دادو گیر ہر عزہ

خونریزی ہر سمت ظلم و ستم و ایذائیں بھی دیتے اور طمانچے مارتے گھر جل بھی گئے، محلے ویران ہو گئے، سینکڑوں لوگ ان سختیوں کی تاب نہ لا کر چل بسے۔

پرانے شہر کا علاقہ جسے رونق اموشادابی کے باعث "جہانِ تازہ" کہتے تھے، منقش دیوار کی مانند تھا، جہاں تک نظر جاتی مقتولوں کے سر ہاتھ پاؤں اور سینے ہی نظر آتے تھے۔ ان مظلوموں کے گھر ایسے جل رہے تھے کہ آتش کدہ کی یاد تازہ ہو رہی تھی"(4)

میر تقی میر نے اپنی شاعری میں ایسے حالات وواقعات کی جگہ جگہ عکاسی کی ہے، جو انسان کو ٹرامیک حالت میں لے جاتے ہیں۔ میر کا عہد ایسا ہی عہد تھا، جہاں کا ہر فرد کا احساس ٹرامیک حالت میں گرفتار تھا۔ ان کے ہم عصر میرزا رفیع سودا جو دہلی میں مقیم تھے، انھوں نے بھی عیاش مغل بادشاہ رنگیلا کے عہد کی معاشی بدحالی غربت و افلاس کے ہاتھوں جہالت اور سیاسی زوال کی داستان کو اپنی شاعری کا موضوع بنایا، انھوں نے قصیدے لکھے اور قصیدوں میں گھوڑے کو ایسے عہد کی علامت کے طور پر پیش کیا جہاں وہ منہ زور ہو کر اپنی من مانی کرتا ہے۔ پھر میر درد کے مطالعے سے سماجی ناہمواریوں کے باعث نفسیاتی کشمکش اوراس پر مرتب اثرات عام انسان کو اذیتوں نے ملامتوں اور مصیبتوں میں مبتلا رکھتے ہیں کوئی بھی تخلیق کار اپنے معاشرے کا آئینہ ہوتا ہے میر درد کے ہاں بھی ایسے اشعار ملتے ہیں جو ٹرامک کیفیت کا پتا دیتے ہیں۔

برصغیر کی مرکزی حالت کو صدیوں کی خانہ جنگی نے انسانی نفسیات کو بری طرح متاثر کیا۔ اس پُرآشوب عہد کے تخلیق کاروں نے سماجی افراد کی خستہ حالی کو اپنے مزاج کے مطابق ادب میں جگہ دی اس عہد کا افسانہ، ناول اور شاعری اس دور کی نفسیاتی مزاج کو نمایاں کرتی ہے۔ جو ٹرامک اور شیزوفرینک علامتوں کے ساتھ دیکھی جاسکتی ہے۔

اردو شاعری میں علامت نگاری کے رجحان نے شیزوفیرنیک کے لیے اظہار کو آسان کر دیا اور اس رجحان نے مشرق و مغرب کے تمام تخلیق کاروں کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ پابلو نیرودا کی شاعری کا مطالعہ کیا جائے تو ان کے شاعری کے فن پارے علامتی انداز میں ٹرامک کے زیر اثر کے ساتھ ساتھ وہ ٹرامک اور شیزوفیرینک کا اپنے جذبوں اور تجربوں سے علاج کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ اُن کی نظمیں اور گیت مایوس اور ٹوٹے دلوں کے لیے زندگی کی نوید بن کر سامنے آئے۔ ٹروما کے مریض نیر ردا کی شاعری کو اپنی کھانے پینے کی اشیاء سے زیادہ اہمیت دیتے تھے۔ پابلو نیر ردا کی شاعری میں جذبے کی شدت منفرد تخیل اور کلاسیکی رومانویت ٹروما جیسے کیفیت میں مبتلا افراد کے لیے مسیحائی کا کام کرتی ہے۔

ان کی نظموں کی "عورت" جنسی استعاروں کے باعث لاطینی امریکہ کے نوجوانوں میں مقبولیت حاصل ہوئی۔ ان کی نظر میں فطرت اور عورت ایک ہی روپ ہے۔ نیرودا نے اپنی نظموں میں "چلی" کے لوگوں کو محبت کرنا سکھایا۔ نیرودا نے سپین کے سول جنگ جو (39-1936) کے درمیان نمایاں تبدیلیاں ہوئیں اس جنگ میں مزدوروں نے ری پبلکن کا ساتھ دیا اس جنگ کے اثرات عام انسان پر ہوئے اور

ٹرامیک حالت سے نکالنے کے لیے نیرروا کی شاعری نے احساسات و جذبات کو سنبھالا، انھوں نے 1937ء میں ایک کتاب "سپین ہمارے دل میں" کے عنوان سے تحریر کی۔ یہ ایسی اثر انگیز تھی کہ وہ اسے ہر وقت اپنے ساتھ رکھتے اور کھانے پینے کے علاوہ دیگر ضرورتوں سے زیادہ اس کتاب کو اہمیت دیتے تھے اُن کے نزدیک امن کے لیے شاعری ایسے ہے جیسے روٹی کے لیے آٹا۔ نیرودا نے اپنی شاعری میں رزمیہ گیت کے علاوہ ترانے اور طنزیہ نظمیں بھی تحریر کیں۔

نیرودا نے ٹرامک افراد کے لیے ان کی یاداشت اور ان کے حوصلوں کو بلند کرنے کے لیے شاعری کے ذریعے ایسے مناظر کشید کیے جہاں سے وہ زندگی کی رمق حاصل کرتے ہیں۔ سپین کی جنگ سے متاثر افراد جو بے بسی کی کیفیت میں مبتلا ہو کر زندگی کو بھول گئے تھے، وہاں نیردوا کی شاعری انھیں زندگی کے قریب لائی اور ان کے دکھوں پر مرہم کا کام کیا۔ ان کی نظم "طوفان آلود صبح" میں ایسے منظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

"خدا اور سازندوں کے جنگی ترانے اور گیت گونج رہے ہیں

ہوا کا تیز جھونکا خشک پتے گرا دیتا ہے

اور رت پرندوں کی سمت بدل دیتا ہے

ہوا اسے پھوہار سے خالی لہروں میں ڈھال دیتی ہے

اشیا کو بے وزن کر دیتی ہے

اور آگ کا سر جھکا دیتی ہے

اس کے بوسوں کا بوجھ گرما کے دروازے پر حملہ کرتا ہے

اور ٹوٹ کر ڈوبنے لگتا ہے (5)

پابلو نیردو کی نظمیں بے بسی کا گیت گا کر ٹراما کی کیفیت میں گرفتار ایسی بے بس عورت کا پتہ دیتی ہیں، جہاں رات کے اندھیرے میں قاتلانہ حملے کیے گئے، جہاں زندگی کی خاطر کمان کے تیروں میں زندگی گزاری ان کے بستر کی جگہ ہتھیار رکھ دیے جاتے۔ پابلو نیرودا اپنی آپ بیتی میں ایسی عورتوں کا ذکر کرتے ہیں جو اپنے بھوکے بچوں کی خاطر ہڑتال ختم کرانے کے لے صدر کو پھول پیش کرنے جانے کا ارادہ کرتی ہیں اور محافظوں کے ہاتھوں ماری جاتی ہیں، جن کی موت کا کسی کو بھی افسوس نہیں ہوتا اس کا لیڈر صرف یہ کہہ کر بات ختم کر دیتا ہے کہ اس سانحے

کے ذمہ دار کو کیفرِ کردار تک پہنچایا جائے گا۔ پابلو نیرودا کی عورت اپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنے احساسات بھی کھو دیتی ہے مگر یہ بنت حوا ثروت زہرہ کے پاس جا کر فریاد کرتی ہے تو اسے عورت ہونے کے جرم کی کہانی اس طرح سنانے لگتی ہے:

ثروت اپنی نظم میں عورت کے اس سماجی نظام کو موضوع بناتی ہے، جہاں ہر تیسری عورت ٹراما کی کیفیات میں مبتلا نظر آتی ہے۔ اس سے جینے کا حق چھین لیا جاتا ہے، اُسے آج تعلیم تو دی جاتی ہے مگر اس تعلیم کی روشنی میں اظہار کرنے کی طاقت چھین لی جاتی ہے۔

بنت ہوا ہوں میں یہ مرا جرم ہے

اور پھر شاعری تو کڑا جرم ہے

میرا آنچل جلے اور میں چپ رہوں

ظلم سہتی رہوں اور میں چپ رہوں

جانتی ہوں مرا بولنا جرم ہے

اور پھر شاعری تو شرط جرم ہے(6)

ثروت زاہرا ایسے سماج کی عورت ہے، جہاں رسم و رواج اور سماجی اقدار تہذیب و ثقافت عورت کے اظہار کو زنجیروں میں جکڑ کر ایسے قفس میں ڈال دیتی ہے، جہاں سے اُسے اپنی آواز بھی سُنائی نہیں دیتی۔ اُس کے جذبات و احساسات پر تالا ڈال دیا جاتا ہے، وہ ٹرامیٹک حالت میں صرف اور صرف مبہوت بنی اپنی زندگی کو ضرورت بنا کر تماشا بنائے رکھتی ہے، ایسے میں کشور ناہید کی عورت "دشت میں لیلیٰ" کو دیکھتی ہے تو ٹراما کی یہ حالت ظاہر ہوتی ہے، جہاں عورت گھاس پھوس کھا کر زندگی گزار رہی ہے۔ وہ لکھتی ہیں:

گھاس بھی مجھ جیسی ہے

پاؤں تلے بچھ کر ہی زندگی کی مراد پاتی ہے

مگر یہ علیک کس بات کی گواہی بنتی ہے

ذرا سر اٹھانے کے قابل ہو

تو سر کاٹنے والی مشین

اسے مخمل بنانے کا سودا لیے

ہموار کرتی رہتی ہے

عورت کو ہموار کرنے کے لیے

تم کیسے کیسے جتن کرتے ہو۔(7)

اردو کی قدیم شاعری میں دکنی دور سے لے کر آج تک کی جدید شاعری تک نفسیاتی کشمکش، صدمات جیسی کیفیات نمایاں ہیں قدیم شعرا کی نفسیات اور اس کا سماج بت پرستی، جنس پرستی میں اپنا کتھارسس کرتا دکھائی دیتا ہے ہر عہد میں ان کے عقیدے ان کا یقین اور گمان جہاں انھیں یقین اور بے یقینی کیفیت میں مبتلا کر دیتا ہے وہاں آپس کا ٹکراؤ الجھنیں، اور دشواریوں کے راستے بھی دکھاتا چلا جاتا ہے۔ یہی ٹکراؤ جبر اور استحصالی رویوں کو جنم دے کر کمزور اور حساس انسان کے مزاج کو متاثر کرتا ہے۔ ایسے میں ذریعہِ اظہار ہی مثبت کردار ادا کرتا ہے تخلیق کاروں نے اپنے تخلیق سے نہ صرف سماجی معاشرتی احساس کو بل کہ انسانی مزاج کے بدلتے ہوئے زاویوں کی بھی نشان دہی کی۔

حوالہ جات

1: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221500132200004X :

2: https://doi.org/10.1016/j.schres.2020.11.047

3: کلیات میر: دیوان اول مرتبہ: ڈاکٹر عبادت بریلوی کراچی:1958ء:ص:137

4:"آخری عہد کا مغلیہ ہندوستان" از ڈاکٹر مبارک علی: جامعہ سندھ آگہی پبلیکشنز:1984ء:ص:21

5: "محبت کی نظمیں اور بے بسی کا گیت" پابلو نیرودا: مترجم: زاہد امروز: سانجھ پبلیکیشنز:ص:33/34

6: https://www.rekhta.org/nazms/bint-e-havvaa-sarwat-zehra-nazms?lang=ur

7:"گلیاں دھوپ دروازے" کشور ناہید: لاہور مکتبہ عالیہ:1978ء:ص:17