TAMSAAL
ISSN Print: 3007-5939
ISSN Online: 3007-5947
Volume 4, Number 10, 2026, Pages 146– 153
Journal Home Page
https://tamsaal.pk/index.php/tamsaal/index

Psychological Anxiety and Collective Behavior in the Poetry of Meera Ji and N. M. Rasheed

Dr. Imtiaz Hussain Baloch[1], Dr. Samia Komal[2], Fozia Zia[3]

[1]*Chairman, Department of Urdu, University of Southern Punjab, Multan. Email: imtiazhussain@usp.edu.pk*
[2]*Assistant professor, Department of Urdu, Emerson University Multan. Email: samia.komal@eum.edu.pk*
[3]*PhD Scholar Urdu, University of Southern Punjab, Multan. Email: foziazia21@gmail.com*

ARTICLE INFO

Article History:

Received:	*August*	*31, 2026*
Revised:	*September*	*22, 2026*
Accepted:	*October*	*05, 2026*
Available Online:	*October*	*10, 2026*

Keywords:

Meeraji, N. M. Rashid, Psychological Anxiety, Collective Attitudes, Individuality, Loneliness, Existential Crisis, Social Constraints, Colonialism, Political Consciousness, Anti-Colonial Resistance, Urdu Poetry.
.

Corresponding Author:
Dr. Imtiaz Hussain Baloch
Email:
imtiazhussain@usp.edu.pk

DOI: *https://doi.org/10.59075/tamsaal.v4i10.224*

OPEN ACCESS

ABSTRACT

This study examines psychological anxiety and collective attitudes in the poetry of Meeraji and N. M. Rashid, with particular focus on the individual's inner conflicts, loneliness, frustration, and resistance to social and political constraints. Both poets give central importance to the individual and express the psychological and emotional tensions produced by the conditions of their contemporary society. Meeraji's poetry reflects an intense awareness of existential loneliness, the transience of human life, the meaninglessness of the present moment, and the restrictions imposed by social conventions and modern civilization. His poetic expression reveals anger and frustration arising from the individual's inability to achieve complete freedom and fulfillment. N. M. Rashid, on the other hand, combines psychological conflict with social, political, and anti-colonial consciousness. His poetry portrays the helplessness of the individual under colonial domination, the decline of Eastern society, economic exploitation, political oppression, and the crisis of traditional values. The study also highlights how both poets transform personal anxiety and individual frustration into broader reflections on collective life. While Meeraji primarily explores the psychological and existential dimensions of the individual, Rashid extends this experience towards social and political resistance. Thus, their poetry represents not only individual psychological distress but also the collective anxieties and tensions of their age.

© 2026 The Authors, Published by ULLR. This is an Open Access Article under the Creative Common Attribution (CC-BY 4.0)

حلقہ اربابِ ذوق نے اردو شاعری کو ایک ایسا پلیٹ فارم مہیا کیا جہاں اجتماع سے زیادہ فرد کے مسائل نے اہمیت اختیار کی۔ حلقہ سے وابستہ تخلیق کاروں نے فرد کے اپنے داخلی احساس کی روشنی میں اس کے کرب کا شدید اظہار کیا ہے۔ ان کے نزدیک فرد کی آزادی ایک بڑا مسئلہ تھا لیکن یہ کسی منصوبہ بندی کے تحت کسی مستقبل کے خواب نہیں دیکھ رہے تھے بلکہ کی معاصر صورت حال کو دیکھتے ہوئے شدید برہم تھے اور اس برہمی کا اظہار کر رہے تھے۔ عقیل احمد صدیقی اس بات کو اس طرح واضح کرتے ہیں:

"میراجی اور حلقہ اربابِ ذوق کے دوسرے شاعر فیوچرسٹ نہیں۔ وہ مستقبل کا کوئی ایسا نظریہ نہیں رکھتے جس کی روشنی میں اپنے ماحول کا جائزہ لیں لیکن یہ سب فرد کو آزاد دیکھنا چاہتے ہیں اور فرد پر سماج میں جو کچھ ہئیتی ہے اسے موضوع بناتے ہیں۔

میراجی خود اس بات کا اعتراف کرتے ہیں کہ مستقبل کی ضمانت وہ نہیں دیتے۔ وہ لکھتے ہیں:

> "مستقبل سے میرا تعلق بے نام سا ہے۔ جس میں صرف دو زمانوں کا انسان ہوں۔ ماضی اور حال یہی دو دائرے مجھے ہر وقت گھیرے رہتے ہیں۔(۱)

میراجی کے جذبات براہی ذاتی سطح کے ہیں یا یوں کہہ سکتے ہیں کہ انفرادی سطح کے حامل ہیں۔ ماضی، حال اور مستقبل انسان کے تین زمانے ہیں۔ ماضی انسان کا لاشعور سمجھ لیجیے اور حال انسان کا شعور، ماضی اور مستقبل ایسا زمانہ ہے۔ جو ماضی اور حال سے طے پاتا ہے اور میراجی اس مستقبل کی بات کرتے ہیں۔ وہ اس بات پر شدید برہم ہیں کہ لمحہ موجود جو چٹان کی طرح کاندھوں پر بھاری ہے اور کسی آن گزرنے کا نام نہیں لے رہا اگر گزر بھی گیا تو ماضی میں جائے گا ورنہ جو اگلا لمحہ آئے گا وہ پھر حال کہلائے گا تو اس میں مستقبل کی گنجائش نظر نہیں آتی۔ میراجی کے ہاں ماضی اور حال کے دائروں میں صرف ان کی ہی شخصیت نہیں گھری ہوئی بلکہ ان کی برہمی کے اظہار کے مرکز بھی یہی دو دائرے ہیں۔ مستقبل سے بے تعلقی کی بازگشت ان کی شاعری میں بہت بلند ہے۔ ان کا یہ رحجان اس بات کی دلیل دیتا ہے کہ ان کے نزدیک انسان کا کوئی روشن مستقبل نہیں ہے بلکہ زندگی ایک لاحاصلی کا سفر ہے۔ انسان اگر کچھ ہے تو لمحہ موجود ہے یا پھر کچھ ماضي میں تھا لیکن مستقبل میں انسان کی زندگی بے معنی ہو جائے گی۔ انہیں خوف ہے کہ آنے والے لمحہ میں وجود پر موت طاری ہو جائے گی تو سب کچھ نیست و نابود ہو جائے گا۔ اس لیے وہ انسان کو آزادی سے لمحہ موجود کا جوہر جاودانی حاصل کرنے کی ترغیب دیتے ہیں اور انسانی زندگی کی ناپائیداری اور بیرونی پابندیوں اور سماجی جکڑ بندیوں پر شدید نفرت کا انداز اختیار کرتے ہیں۔ ان کی نظموں میں نو آبادیاتی دور کے فرد کی ذات کی پابندیوں اور سماجی جکڑ بندیوں پر شدید نفرت کا انداز اختیار کرتے ہیں۔ ان کی نظموں میں نو آبادیاتی دور کے فرد کی ذات کی پابندی پر غصہ کا اظہار ملاحظہ کیجیے:

ہم اس دنیا کے مسافر ہیں
اور قافلہ ہے ہر آن رواں
ہر بستی، ہر جنگل، صحرا اور روپ منوہر پربت کا
اک لمحہ من کو لبھائے گا، اک لمحہ نظر میں آئے گا
ہر منتظر، ہر انسان کا دیا اور میٹھا جادو عورت کا
اک پل کو ہمارے بس میں ہے پل بیتا، سب مٹ جائے گا
ہے چاند فلک پر اک لمحہ
اور اک لمحہ یہ ستارے ہیں

اور عمر کا عرصہ بھی سوچو اک لمحہ ہے(۲)

چلتا جا!
ہاں،ہاں میں بھی چلتا ہوں
ساری دنیا چلتی ہے
زندگی کے پھندے میں(۳)

حیات مختصر سب کی بہی بہی جاتی ہے اور میں بھی
ہر اک کو دیکھتا ہوں مسکراتا ہے کہ ہنستا ہے؟
کوئی ہنستا نظر آئے کوئی روتا نظر آئے(۴)

میراجی کا اظہار بر ہمی بہت منفرد انداز رکھتا ہے وہ انسانی زندگی کے مسائل کی وجوہات تلاش کرنے کا حکم صادر کر کے ایک طرف کو نہیں ہو جاتے اور نہ ہی انسانی زندگی کے غم اور کرب کا سبب سماج کو ٹھہراتے ہیں۔ وہ انسانی مسائل کو سماجی پیش منظر میں دیکھنے کے بجائے نفسیاتی پس منظر میں دیکھتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ انسان کا اصل تنہائی ہے۔ وہ تنہائی کو تمام مسائل کی جڑ قرار دیتے ہیں اور اس تنہائی کی تشریح و تفہیم کرتے کرتے اس قدر غصہ میں آجاتے ہیں کہ خدا کے اکیلے ہونے کو بھی ایک دُکھ قرار دیتے ہیں۔ مثلاً ان کی نظم "سلسلہ روز و شب" اس تنہائی کو عکاس ہے، جس کا شکار انسان ہی نہیں اس کا خالق بھی ہے:

خدا نے الاؤ جلایا ہوا ہے
اسے کچھ دکھائی نہیں دے رہا ہے
ہر اک سمت اس کے خلا ہی خلا ہے
سمیٹتے ہوئے، دل میں وہ سوچتا ہے
اسے ایک شعلہ نظر آرہا ہے
مگر اس کے ہر سمت بھی اک خلا ہے
تخیل نے یوں اس کو دھوکا دیا ہے
ازل ایک پل میں ابد بن گیا ہے
عدم اس تصور پہ جھنجھلا رہا ہے
نفس دو نفس کا بہانہ بنا ہے
حقیقت کا آئینہ ٹوٹا ہوا ہے
تو پھر کوئی کہہ دے یہ کیا ہے؟ وہ کیا ہے
خلا ہی خلا ہے، خلا ہی خلا ہے(۵)

میراجی کا غصہ فرد کے دکھ اور تنہائی تک محدود نہیں ہے۔ بلکہ فرد کی سُستی اور عدم توجہی کے رویے پر بھی غالب ہے۔ ان کے نزدیک انسان کی زندگی نہ صرف دکھوں کا سفر ہے۔ میراجی کی نظموں میں بھی حیات موجود کی لایعنیت کا نظریہ نظر آتا ہے۔ زندگی کی لایعنیت اپنی جگہ لیکن میراجی کے نزدیک کوئی نئی یا تازہ خیال زندگی کی معنویت کا اشارہ ہے۔ نیا خیال زندگی کے تسلسل کو ظاہر کرتا ہے۔ اس لیے میراجی فرد کے بد عمل ہونے پر غصہ کرتے ہیں۔ کیوں کہ وہ سمجھتے ہیں کہ ایسی زندگی جس کی بنیاد مادہ یا مادی آسائشیں ہوں، فنا ہو سکتی ہے مگر فرد کی فکر، تخلیق اور عمل کبھی ضائع نہیں ہوتا۔

مگر یہ ممکنات میں کہ صرف خیال ہی خیال میں ہو ختم عمرِ مختصر
ہمیشہ اک نیا خیال، اک نیا خیال ہی حیات ہے
حیات ختم ہو تو ہو، اک نیا خیال ختم ہو یہ ممکنات میں نہیں
نیا خیال ایک ایسی بات ہے، ممات کے جو بعد اک حیات ہے
اک ایسی بات جیسے ایک ہاتھ سے
کبھی مگر ایک سوچتے ہی سوچتے
کبھی نہ سوچتے ہوئے
ہوا کا ایک اشارہ ہو اک ایسا ابر پارہ ہو
جو ایک پل کو آئے، ایک پل ٹھہر کے اپنی راہ لے
اسے کوئی غرض نہ ہو کہ ممکنات میں
ممات کے علاوہ اک حیات ہے(٦)

میراجی نے اپنے جذبہ برہمی کو تخلیقی رو میں اس انداز میں واضح کیا ہے جو ان کے ہاں انسان کی حیات موجود کے دکھ ہی کو گوارا نہیں بناتا بلکہ غم کی کیفیت کو بھی بیان کرتا ہے میراجی کا تخلیقی زون اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ دکھی شخص کی زندگی کے اندر ابدیت کا امکان موجود ہوتا ہے۔ دکھ اور غم نئے خیال کا محرک ہوتا ہے اور یہ تیرا خیال اس نور ازل کی تابانی نو کا باعث بنتا ہے جس سے انسان کے اندر خالق ہونے کی صفت پیدا ہوتی ہے۔

انسان نے ظاہری اور مادی طور پر ترقی ضرور کر لی ہے لیکن میراجی کے نزدیک اس کے ذہن سے فرسودگی، تنگ نظری اور دقیانوسی فکر کا خاتمہ نہیں ہوا۔ اس کا دماغ اب بھی جانوروں کی طرح سوچتا ہے۔ جدید تہذیب اور اس کے فروغ کے نتیجے میں انسان پر شدید غصہ کا اظہار ملتا ہے۔ میراجی کے نزدیک تہذیب جدید میں انسان کی مادی ترقی سے زندگی کا منظر نامہ بظاہر صاف دکھائی دیتا ہے مگر کشادہ شاہراہوں اور ایستادہ عمارتوں میں زندگی اسی طرح تنگ و تاریک ہے جیسے کہ غاروں کے دور میں تھی۔ انسان نے من کی دنیا کے کواڑ مقفل کر دیے ہیں اور آدھے ادھورے تن کی زندگی اختیار کر لی ہے۔ ایسے آدھے انسان نے فلک بوس عمارتیں تعمیر کر لی ہیں مگر اس کا ذہن ابھی تک فرسودگی کی پاتال میں پڑا ہوا ہے۔ اس صورت حال پر میراجی کچھ اس انداز میں اپنے غصے کا اظہار کرتے ہیں۔

اور یہ اونچا مکان

جس پر استادہ ہوں میں
جذبہ تعمیر کا اظہار ہے
سرخرو دل میں اولوالعزمی لیے
رات کی تاریکیاں ہر شے پہ ہیں چھائی ہوئی
لیکن ان تاریکیوں میں ہیں درخشاں چشمہائے دیو تہذیب جدید
سوچتا ہوں عرصہ انجم کے باشندے تمام
دل میں کہتے ہوں گے۔ ہیچ(۷)

میراجی نے اپنے دور کے انسان پر غصہ کرتے ہوئے نو آبادیاتی دور کے انسان کو اپنے فطری جذبات واحساسات پی کر زندگی گزارنے کی تلقین کی ہے خاص طور پر ان کی نظم اے ریاکارو! میں جذبات برہمی کا اظہار آتا ہے:

انداز نظر کی الجھن کو تم شرم وحیا کیوں کہتے ہو؟
جنسی چاہت کی برکت کو ملعون خدا کیوں کہتے ہو؟
تہذیب وتمدن کے جھوٹے رنگوں پہ نہ جاؤ، مت بھولو
دورنگی چھوڑو، دورنگی، یک رنگی اصولوں پر چل کر
یہ دنیا جنت بن جائے گی سچی باتوں میں ڈھل کر(۸)

راشد نے شاعری میں بے حد نفسیاتی اضطراب کا اظہار کیا ہے۔ اس کے ہاں بھی تہذیب نو اور تہذیب کہن کی کشمکش میں لپتے ہوئے انسان کی قسمت کے ہوتے فیصلوں پر اظہار برہمی ملتا ہے۔ ان کے نزدیک انسان ایک مرکزی حوالہ ہے اور سماج انسان سے تشکیل پاتا ہے۔ ان کے تمام مجموعہ ہائے شعر میں انسان اور انسان کے حال پر اضطراب کی مختلف شکلیں نظر آتی ہیں:

"راشد کی شاعری کا بنیادی موضوع انسان ہے، اور انسان کے حوالہ ہی سے وہ فطرت، معاشرت، سیاسی، مذہب کائنات سب کو دیکھتے ہیں۔۔انسانی زندگی ان کے لیے سب سے بڑی حقیقت ہے۔"(۹)

راشد کی انفرادیت یہ ہے کہ اس نے براہمی کا اظہار نو آبادیاتی آقاؤں پر تو کیا ہی ہے جو عوام کی زندگیوں کا فیصلہ جیسے چاہتے ہیں کرتے ہیں مگر وہ اپنے غصے کا رخ خدائے کائنات کی جانب رکھتے ہیں۔ وہ خدا سے انسان کی بے بسی پر برہم ہیں۔ ان کے نزدیک دنیا، جس میں انسان رہتے ہیں، غریبوں، جاہلوں اور مُردوں کی دنیا ہے اور ہماری زندگی اک قصہ ناتوانی کے سوا کچھ نہیں ہے، ایک ایسا قصہ جس کے کردار صرف ہم نہیں بلکہ ہمارا وہ خدا بھی ہے جس کے پاس راشد کے مطابق انسان کے مسائل کوئی نہیں ہے۔

راشد کے ہاں اس قدر مجبور اور بے بس انسان اور لاچار زندگی گزارنے پر مجبور تھے۔ راشد کا جذبہ برہمی اس فرد کی زندگی سے ابھرتا ہے جس کے پاس مصائب کا کوئی علاج تو ہے نہیں مگر وہ زندگی سے فرار حاصل کرکے رقص، نشہ یا جنسی مصنوعی پناہ گاہیں ضرور تلاش کر لیتا ہے۔

ماوراء کی نظموں میں جس قسم کا کرب اور غصہ دکھائی دیتا ہے اس میں نفسیاتی کشمکش کا عمل دخل بہت زیادہ ہے۔ یعنی فرار کے جز وقتی سہاروں سے بھی آخر یہ فرد تنگ آجاتا ہے اور وہ زندگی کے خاتمے کا اعلان کر دیتا ہے۔

راشد کی شاعری میں مشرق اور مغرب کا موازنہ مختلف انواع کا ہے اور ہر موازنے پر نیا اضطراب ابھرتا ہے۔ راشد کے ہاں مشرق کی زبوں حالی، زوال پذیری اور بدحالی کا ذکر جہاں ملتا ہے وہاں اس کے اسباب کے طور پر اس کے سخن غم میں سامراج کے خلاف شدید غصہ سامنے آتا ہے۔ اس کے خیال میں انگریز سامراج مشرق کی زبوں حالی اور ذلت کا محرک ہے، جس نے پورے مشرق پر اپنا تسلط جما لیا ہے۔ اور انھیں بے بس زندگی گزارنے پر مجبور کر دیا ہے۔ راشد نے مشرق کی پس ماندگی کا دوسرا سبب مشرق کی روایات جب کہ توہم پرستی، قدامت پسندی، تصوف، درویشی وغیرہ کو سمجھتے ہیں اور اس پر غصے کا اظہار بھی کرتے ہیں۔ راشد ہندوستان کے فرد کی غلامی پر لکھتے ہیں کہ:

> "جس زمانے میں میں نے پرورش پائی۔ ہندوستان اجنبی حکومت کے پنجوں سے نکلنے کے لیے جدوجہد کر رہا تھا۔ کیونکہ غلامی نے فرد کی اخلاقی، اور نفسیاتی زندگی میں ایک خلا پیدا کر رکھا تھا۔ غلامی درہم برہم کر کے رکھ دیتی ہے۔"(۱۰)

راشد کو تہذیبی لحاظ سے یا مذہبی لحاظ سے کوئی پرخاش نہیں تھی انھیں صرف سیاسی طور پر غلامی سے شدید نفرت تھی۔ اپنی نظم "شاعر درماندہ" میں انھوں نے اس لحاظ سے شدید جذبات برہمی کا اظہار کیا ہے۔

زندگی تیرے لیے بستر سنجاب و سمود
اور میرے لیے افرنگ کی دریوزہ گری
عافیت کوشیِ آبا کے طفیل
میں ہوں درماندہ و بےچارہ ادیب
خستۂ فکر معاش
پارہ نان جویں کے لیے محتاج ہیں ہم
میں، مرے دوست، مرے سینکڑوں ارباب وطن(۱۱)

اس نظم میں مشرق کے لوگوں کی بے عملی اور فرسودہ روایات پر غصہ اظہار کا ہے۔ ان کے خیال میں اس نظم سے نجات کا ذریعہ نئی سوچ اور بصیرت پیدا کرنے سے حاصل ہو سکتی ہے۔ جبکہ معاشی استحکام کا سبب یہاں بھی مغرب کی استحصال اقتصادی اجارہ داری ہے جس نے راشد کے ہم وطنوں کو غربت اور افلاس میں مبتلا کیا ہوا تھا۔ اس پہلو پر بھی راشد نے بے پناہ برہمی کا اظہار کیا ہے:

جاگ اے شمع شبستان وصال
محفل خواب کے اس فرش طربناک سے جاگ!
لذت شب سے میرا جسم ابھی چور سہی
آ مری جان، مرے پاس دریچے کے قریب

دیکھ کس پیار سے انوار سحر چومتے ہیں
مسجد شہر کے میناروں کو
جن کی رفعت سے مجھے
اپنی برسوں کی تمنا کا خیال آتا ہے(۱۲)

"ایران میں اجنبی" کی نظموں میں راشد نے جس سیاسی اضطراب کا اظہار کیا ہے۔ اس کے پس منظر میں اس کا سیاسی شعور اور معاصر عالمی صورت حال کی عکاسی بھرپور انداز میں نظر آتی ہے۔ اس مجموعہ کلام میں عالمی استعمار کے خلاف زیادہ تیز اور بلند آواز سامنے آتی ہے۔ نظم "تیل کے سوداگر" میں استعماری صورت حال کے خلاف شدید برہمی کا اظہار ملتا ہے۔

تیل کے بوڑھے سوداگروں کے لبادے پہن کر
وہ کل رات یا آج کی رات کی تیرگی میں
چلے آئیں گے بن کے مہماں
تمہارے گھروں میں
وہ دعوت کی شب جام و مینا لنڈھائیں گے
ناچیں گے، گائیں گے
بے ساختہ قہقہوں، ہمہموں سے
وہ گرمائیں گے خون محفل
مگر پو پھٹے گی
تو پلکوں سے کھودو گے خود اپنے مردوں کی قبریں
بساط ضیافت کی خاکسترِ سوختہ کے کنارے
بہار کے آنسو(۱۳)

نظم زنجیر میں راشد نے سامراج کے خلاف غصے اور نفرت کا اظہار کیا۔ وہ سیاسی بیداری کے ذریعے قوم کو احتجاج کی راہ پر ڈال کر غلامی کی زنجیریں کاٹ ڈالنے کی تلقین کرتے ہیں کہ:

ظلم پروردہ غلام بھاگ جاؤ
پردہ شبگیر میں اپنے سلاسل توڑ کر
چار سو چھائے ہوئے ظلمات کو اب چیر جاؤ
حیاء شب خون بنا(۱۴)

یہی سیاسی بے داری مشرق کے فرد میں نو آبادیات کے خلاف جذبات برہمی کو جہنم دیتا ہے جس کا اظہار راشد نے کہیں علامت کے ذریعے کیا ہے اور کہیں ببانگ دُہل کیا ہے۔ وہ اپنی شاعری میں اندرونی اور بیرونی استبدار کے مدمقابل جنگ کرتا دکھائی دیتا ہے۔ راشد کے ہاں نفسیاتی اضطراب اور معاملہ کشمکش کا اظہار نہایت وسیع ہے۔ اس نے مشرق کی خامیوں کے بیان کے ساتھ ساتھ استعمار کی چیرہ دستیوں کو بھی بے نقاب کیا ہے۔

میراجی نے فرد کو اس ذات کے اندر اتار کر اس کے نفسیاتی اور وجودی مسائل کو بے نقاب کیا، جبکہ ن-م راشد نے اسی فرد کے نفسیاتی اضطراب کو اجتماعی بیداری۔ استعمار مخالف جدوجہد اور سیاسی مزاحمت کی ایک بلند آواز بنا دیا۔ دونوں کے امتزاج سے اردو کی جدید نظم کو فکری اور اسلوبیاتی وسعت حاصل ہوئی۔

حوالہ جات:

1. عقیل احمد، صدیقی، جدید اردو نظم، نظریہ اور عمل، علی گڑھ: ایجوکیشنل پبلشنگ ہاؤس، 1999ء، ص 199

2. میراجی، میراجی کی نظمیں، دہلی: ساقی بک ڈپو، سن، ص12
3. میراجی، کلیات میراجی کی نظمیں، دہلی: ساقی بک ڈپو، سن، ص12
4. ایضاً، ص370
5. ایضاً، ص395
6. ایضاً، ص385
7. ایضاً، ص70
8. ایضاً، ص446
9. سجاد باقر رضوی، ڈاکٹر مضمون، راشد کی دو نظم میں، حیدر آباد: مشمولہ: ماہنامہ کی قدریں سندھ، شمارہ4-2175
10. محمد فخر الحق نوری، ڈاکٹر، مطالعہ، راشد (چند زادہے)، ص190
11. ن-م راشد کلیات راشد، ماورا پبلشرز، ص93 تا94
12. ایضاً، ص96 تا97
13. ایضاً، ص236 تا237
14. ایضاً، ص144