

استعمال کی اشیاء کو کم ہی قابل اعتناء جانتے ہیں اور یہ ان کے لئے منفی اثرات لے کر آتا ہے۔ بستر وہ جگہ ہے جہاں ہم روز کی گھنٹے گزارتے ہیں۔ اور اگر بستر کی چادر ہی صاف نہ ہو سکے، کبہل ہی میلا ہو تو اس سے جراثیم پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے اپنے بستر کی چادر اور دیگر اشیاء کو صاف نہیں کرتے وہ جلدی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور ایسے فرد کا کسی دوسرے فرد پر اچھا تاثر بھی نہیں پڑتا، خاص طور پر جب وہ ہمسفر کے ساتھ رہنے لگتے ہیں تو ان کی ایسی عادات دوسرے کے لئے ذہنی اذیت کا باعث بن سکتی ہیں۔

اس کے علاوہ پانی کی بوتل، ہونٹھ برش، ریزر اور کنگھا کسی دوسرے کے ساتھ شیئر نہیں کرنا چاہئے۔ کیونکہ ان اشیاء سے بیماریاں ایک دوسرے کو منتقل ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح جو بھی چیزیں ہم استعمال کرتے ہیں چاہے وہ پھل فروٹ ہوں یا ہماری پانی کی بوتل ان کو دھو کر استعمال کرنا چاہئے۔

پہناؤ

معاشرے میں شخصیت کا تعارف جہاں ہمارے اخلاق و کردار سے ہوتا ہے وہیں اس کا ایک رخ ہمارا پہناؤ بھی ہوتا ہے۔ ہم جو پہننے اڑھتے ہیں وہ بلاواسطہ یا بلاواسطہ ہماری جس جمالیات کی عکاسی کرتا ہے۔ آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ فلاں شخص خوش لباس ہے۔

یہاں خوش لباس ہونے سے قطعاً یہ مراد نہیں کہ مہنگے کپڑے پہننے والا اور برانڈڈ اشیاء استعمال کرنے والا ہی خوش لباس ہے۔ خوش لباس ہونے کا مطلب یہ ہے کہ اپنے وسائل کے اندر رہتے ہوئے کبھی بہترین پہناؤ کے کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ کپڑے صاف ستھرے ہوں بے داغ ہوں اور آپ کے ستر کو اچھے سے دھاکتے ہوں یہی کافی ہے۔

اپنی شخصیت کے مطابق لباس کا مناسب انتخاب کریں
ایسے رنگوں کو پہنیں جو آپ پہ چلتے ہوں۔ جو لوگ لباس کے معاملے میں بے توجہی برتتے ہیں ان کا معاشرتی طور پر ناثر متاثر ہوتا ہے جو کہ اچھی بات نہیں۔ کوشش کریں اپنے ذات کے حوالے سے مثبت رہیں اور مثبت عمل سے معاشرے میں اپنا

وہ بری عادات

جو آپ کی سوچ سے زیادہ خطرناک ہو سکتی ہیں

حفظان صحت کے اصولوں اور سماجی اطوار پر عمل پیرا ہو کر انہیں بہتر بنایا جاسکتا

مرددتی ہے۔
اسی طرح خواتین کو زیبائش و آرائش کے لئے میک اپ کرنے کی بھی عادت ہوتی ہے۔ لیکن یہ اس وقت نقصان دہ ہو سکتی ہے جب سونے سے قبل میک اپ کو صاف نہ کیا جائے۔ یوں تو روزانہ کی بنیاد پر چہرے کو صاف رکھنا ضروری ہے لیکن جب میک اپ کیا جائے تو ایسے میں خصوصی صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ میک اپ اگر جلد پر لگا رہے تو اس سے بلیک ہیڈز اور دانے

کرتی ہے۔

معروف آسٹریٹین لکھاری روڈا برین نے اپنی کتاب ڈائیکریٹ میں بھی اسی حوالے سے لکھا ہے کہ انسان اپنی سوچوں کی طاقت سے کچھ بھی حاصل کر سکتا ہے جو کہ لا آف اٹریکشن کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔

بہت سے افرادی شخصیت کے منفی ہونے کے پیچھے ان کی بدگمانی کا بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ وہ تصور کرتے ہیں کہ اگر دوسرے برے ہیں اور ان کا یہ منفی گمان تلخ حقیقت بن کر سامنے آتا

تحریر۔۔۔
تحریم قاضی

ہر انسان کچھ خوبیاں اور خامیوں کا مرقع ہوتا ہے۔ انسان اگر اپنی شخصیت کو بہتر بنا کر خود اپنی ذات اور دوسروں کے لئے آسانیاں پیدا کرنا چاہے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے اندر موجود خیر کے عنصر کو بڑھانے کی کوشش کرے۔ جو لوگ اکثر اپنی زندگیوں میں ناخوش رہتے ہیں اس کی ایک بنیادی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ اپنی شخصیت کے منفی اور مثبت پہلوؤں سے آگاہ نہیں ہوتے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنے منفی خیالات اور عادات سے بچھڑا کر نہیں پاسکتے۔

بعض افراد کو زندگی میں تمام نعمتیں ملی ہوتی ہیں لیکن وہ ناشکری اور خود متری کی ایسی دلدل میں دھنسے ہوتے ہیں کہ نکلنا محال ہو جاتا ہے۔

کوئی ہاتھ بڑھا کر انہیں نکالنا بھی چاہے تو اس سے نکلنے پر آمادہ نہیں ہوتے۔ ایسے افراد اپنی منفی شخصیت کے باعث نا صرف خود اذیتی کا شکار رہتے ہیں بلکہ دوسروں کی زندگیوں کو بھی جہنم بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتے۔

ان لوگوں کو باقاعدہ نفسیاتی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن کیونکہ یہ اپنی ہیکڑی کو نہیں چھوڑتے اور تا عمر خود کو کج اور دوسروں کو غلط سمجھتے ہیں سو اس حوالے سے ان کی کوئی مدد نہیں کی جاسکتی۔

اپنے ارد گرد ایسے لوگوں سے ہم یہ ضرور سیکھ سکتے ہیں کہ وہ کیا منفی عادات ہیں جو ہمیں نہیں اپنانی۔ آج ہم آپ کو سماجی اطوار اور شخصی اطوار کے حوالے سے چند اصول بتائیں گے جن پر مثبت انداز میں کام کر کے آپ بھی اپنی شخصیت کو متاثر کن اور پرکشش بنا سکتے ہیں۔

تجسس

کچھ لوگوں کی فطرت میں ایک منفی پہلو یہ ہوتا ہے کہ وہ بلاوجہ تجسس کا شکار رہتے ہیں۔ انہیں ہر شخص پر یہ گمان رہتا ہے کہ وہ ان کی ٹوہ میں ہے۔ اور ان کی جاسوسی کر رہا ہے۔

ایسا کرنے والے کی ساری مثبت توانائیاں منفی سوچ کی وجہ سے ضائع ہو جاتی ہیں۔ فطری تجسس انسان کی سرشت میں ہے لیکن بلا ضرورت اس کی کثرت سے انسان کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جس سے نا صرف اس کا ذہنی سکون برباد ہوتا ہے بلکہ یہ معاشرے میں اس کی سادھ کو بھی متاثر کرتا ہے۔

اس لئے ضروری ہے کہ جہاں تک ممکن ہو اپنے کام سے کام رکھیں اور بلاوجہ دوسروں کے معاملات میں الجھنے کی کوشش نہ کریں۔ کوئی اگر آپ کے حوالے سے منفی بات کرتا بھی ہے تو اس سے آپ پر کوئی اثر نہیں کیونکہ جو آپ ہیں وہ ہی رہیں گے۔

بدگمانی

اللہ رب عزت قرآن پاک میں فرماتا ہے کہ میرے بندے مجھ سے جیسا گمان رکھیں گے میں انہیں ویسا ہی ملوں گا۔ زندگی گمان پر گزرتی ہے۔ جو انسان جیسا گمان کرتا ہے اس کے لئے قدرت ویسے ہی ایسے امکانات پیدا



وہ بری عادات جو آپ کی سوچ سے زیادہ خطرناک ہو سکتی ہیں

حفظان صحت کے اصولوں اور سماجی اطوار پر عمل پیرا ہو کر انہیں بہتر بنایا جاسکتا ہے

مسائل جیسے کہ امراض قلب اور ذیابیطس میں گہرا تعلق پایا جاتا ہے۔ تو دانت صاف نہ کرنے کی عادت جہاں اس کی مسکراہٹ کو متاثر کرتی ہے وہاں ہی صحت کے لئے ایک بڑا خطرہ بن سکتی ہے۔ دانتوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔

ذاتی صفائی

کچھ لوگوں کو عادت نہیں ہوتی کہ وہ اپنی ذاتی صفائی کا خیال رکھیں اور پرسنل ہائیجین کو نظر انداز کرنا معاشرے میں ان کی شخصیت کو بری طرح متاثر کر سکتا ہے۔

ذاتی صفائی کو مد نظر رکھتے ہوئے باقاعدگی سے نہانے یا دھو لینا ضروری ہے۔ اس سے پیدہ نہیں آتا اور پسینے سے پیدا ہونے والے بیکٹریا جو بدبو پیدا کرتے ہیں اس سے بھی بچنے میں مدد دیتی۔

جلدی کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ باقاعدگی سے جسمانی صفائی کی جائے اس سے ڈیٹسکن سکیلز جو جلد میں جلن، خارش اور دیگر مسائل کا سبب بنتے ہیں ان سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔

منفی سوچ اور بدگمانی کا حامل شخص ایک ناپسندیدہ فرد کی حیثیت سے اپنی بیجان بنا لیتا ہے جو کہ اس کے لئے ایک اچھا ٹھکانہ نہیں۔

مسکراہٹ

زندگی میں خوبصورتی کو محسوس کرنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کے لئے کوشش کی جائے۔ اور یہ کوشش کوئی پہاڑ توڑنا نہیں اور نا ہی کوئی معرکہ سر کرنا ہے۔ زندگی کو پر لطف بنانے کے لئے چھوٹے چھوٹے اقدام بھی کافی ہیں۔ اور مسکراہٹ اس ضمن میں اہم سنگ میل ہے۔

مسکراہٹ کی خاص بات یہ ہے کہ یہ آپ کو تو اچھا محسوس کرواتی ہی ہے مگر یہ آپ کے ارد گرد کے لوگوں کے لئے بھی اچھا ماحول اور تاثر پیدا کر دیتی ہے۔ مسکراہٹ ایسی جاندار کلا ہے جو سامنے والے کا دل موہ لیتی ہے۔

کچھ لوگ اپنی مسکراہٹ کی وجہ سے جانے جاتے ہیں اور یہ ان کا پلس پوائنٹ ہوتا ہے۔ اور مسکراہٹ کی بات کی جائے تو اس

روس - یوکرین امن مذاکرات، پیش رفت کی امید نہیں



روس - یوکرین جنگ ۲۳ سال ہو رہے ہیں۔ اس دوران کئی بار دونوں ممالک براہ راست مذاکرات کر رہے ہیں۔ لیکن امریکی وزیر خارجہ ماکرمورے نے کہا کہ انہیں ترکی میں متفقہ یوکرین۔ روس مذاکرات سے زیادہ ترجیح نہیں ہے۔ اس مذاکرات میں جتنی دقت کیلئے نرپ اور پتائی کی طاقت ضروری ہے۔

یوکرین کی طرف سے امن مذاکرات کی پیش رفت کی امید نہیں ہے۔ روسی صدر پوتین اور یوکرینی صدر زلینسکی نے ایک میٹنگ میں شرکت کی۔ دونوں ممالک کے درمیان امن مذاکرات کی پیش رفت کی امید نہیں ہے۔ روسی صدر پوتین اور یوکرینی صدر زلینسکی نے ایک میٹنگ میں شرکت کی۔

غزہ میں اسرائیلی فوج کی بمباری سے مزید

250 فلسطینی شہید غزہ میں اسرائیلی فوج کی بمباری سے مزید 250 فلسطینی شہید ہو گئے۔ غزہ میں اسرائیلی فوج کی جارحیت کا سلسلہ جاری ہے۔

2024ء میں تقریباً 300 ملین افراد شدید بھوک کا سامنا کرنا پڑا رپورٹ

اقوام متحدہ کے تحت جاری کردہ رپورٹ میں آف فوڈ سٹریٹجی (GRC) نے 2024ء کی رپورٹ کے مطابق 300 ملین افراد کو شدید بھوک کا سامنا کرنا پڑا۔

غزہ سے فلسطینیوں کا "اوداعی پیغام" "کچھ دیر میں ہم قتل ہو جائیں گے"

فلسطینی غزہ میں اپنے "آخری پیغامات" پیش کر رہے ہیں۔ ان پیغامات میں اسرائیلی فوج کی مسلسل بمباری کا تذکرہ ہے۔ ان کے علاوہ صورتحال کی مستقبل اور چٹائی کا ذکر ہے۔

متحدہ عرب امارات میں اگلے سال ریل خدمات کا آغاز ہوگا

اماراتی ٹرین سروس ایک اہم اقدام ہے جس سے متحدہ عرب امارات کی تمام سڑکیں متعلقہ علاقوں سے جڑیں گے۔

عازمین حج کی سہولت کیلئے مشاعرے میں ترقیاتی منصوبے مکمل

سعودی عرب میں مکہ کی سہولت کیلئے مشاعرے میں ترقیاتی منصوبے مکمل ہوئے۔

کینیڈائی لیڈروں کا فلسطینیوں کے خلاف نافرمانی کو یاد کرنے کیلئے اجتماع

کینیڈا کے فلسطینی حامی لیڈروں نے بھارت کو پارلیمنٹ میں پریج بونکر کے "ایک" یا "ایلیٹ" میں سٹیو سارگرہ متعلقہ امور اور فلسطینیوں کے مطابق ARA، کی طرف سے اسرائیلی جنگ کے دوران فلسطینیوں کی بے رحمی اور بے رحمی کے عری کی خاطر گری ہے۔

"غزہ میں اب بچانے کچھ نہیں بچا ہے"

اسرائیلی فوج کی جارحیت کا سلسلہ جاری ہے۔ غزہ میں اسرائیلی فوج کی جارحیت کا سلسلہ جاری ہے۔

فلسطینی مصنفہ یاسمین زاہر کو سوئٹزرلینڈ میں امن کی ایوارڈ

یاسمین زاہر کے ناول "دی کونین" میں ایک یوکرینی خاتون کی کہانی بیان کی گئی ہے۔

غزہ سے فلسطینیوں کا "اوداعی پیغام" "کچھ دیر میں ہم قتل ہو جائیں گے"

فلسطینی غزہ میں اپنے "آخری پیغامات" پیش کر رہے ہیں۔ ان پیغامات میں اسرائیلی فوج کی مسلسل بمباری کا تذکرہ ہے۔

Table with 4 columns: Date, Time, Location, and Details. Includes dates like 15.05.2025 and 23.05.2025.

Table with 4 columns: Date, Time, Location, and Details. Includes dates like 03 Months and 1448/2025.



