

آج ہندوستان کا 77واں یوم جمہوریہ، جموں و کشمیر بھر میں تقریبات کے پیش نظر سخت سیکورٹی انتظامات پولیس و سیکورٹی فورسز چوکنا مولانا آزاد اسٹیڈیم، جموں میں مرکزی تقریب کا انعقاد

لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا تو می پرچم ترنگا لہرائیں گے، پریڈ کا معائنہ کریں گے سلامی لیں گے اور پھر جمع لوگوں سے خطاب کریں گے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ مہمان خصوصی کے بطور تقریب میں شرکت کریں گے

سرینگر 25 جنوری 2026 کو ملک کا 77واں یوم جمہوریہ پُر وقار اعلان میں منانے کیلئے اقدامات اور تہنیتوں کو پیش نظر دی گئی ہے، جسے تحت پوٹین کر باری میں سرکاری 102



قومی یوم سیاحت لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے دنیا بھر کے سیاحوں کو وادی کی سیر کی دعوت دی سری نگر 25 جنوری 2026 کے این ایس آر میں وادی کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے انارکولہ پور کے سیاحوں کو وادی کی سیر کے لیے دعوت دی، جس میں قومی سیاحتی دن کے موقع پر اس کی قدرتی عظمت اور تاریخی دولت کو اجاگر کیا۔ اس پر ایک پوسٹ میں، ایل جی سنہا نے "ہندوستان کے سیر کرنے والے سیاحوں کو خوش آمدین" کہا، "خود کو دکھانے کی شان و شوکت اور تحریک طاقتی پھیلائی میں غرق کریں۔ اپنے پرسوں، سفر اور بھرپور ورٹے کے ساتھ، جموں و کشمیر ایک ایسے سفر کو یاد کرتا ہے جو روح کو تازہ کرتا ہے۔"

ووٹر ہونا صرف ایک آئینی استحقاق نہیں بلکہ اہم فرض جمہوری عمل میں حصہ لینا ووٹر کیلئے سب سے بڑا اعزاز

جمہوری تقریبات سے وابستگی ہمیں آنے والے وقتوں کے لیے تحریک دے گی روز بڑا عظیم مودی

دہلی کے موقع پر "مائی بھارت" کے رضا کاروں کو گلے ایک خط میں انہوں نے ووٹوں کو ہندوستان کی ترقی کے سفر کی قدر (تکلیف دہانتا) کا فیصلہ کن قرار دیا۔ وزیر اعظم مودی نے کہا "جمہوریت میں ووٹر تناسب سے بڑا اعزاز اور ذمہ داری ہے۔ ووٹ ڈالنا ایک 103



سرینگر 25 جنوری 2026 کے این ایس آر میں جمہوریہ میں حصہ لینے کی اپیل کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ووٹر ہونا صرف ایک آئینی استحقاق نہیں ہے، بلکہ ایک اہم فرض ہے جو ہر شہری کو ہندوستان کے مستقبل کی تکمیل میں آواز دیتا ہے۔ سارے

HAPPY 77TH Republic Day

Aatmanirbhar Bharat



Driven by our motto "Serving To Empower". We are one of the country's oldest private sector banks with nation wide presence of over 12 million customers and 5,000 + banking touch points.

J&K Bank
Your Bank Since 1938

The Bank Offers Banking Solutions for Every Generation



FOR ASSISTANCE CALL 1800 330 2122 LOG ON TO <https://jk.bank.in> FOLLOW US ON

DIPK NB -388523



सत्यमेव जयते



واں



یوم جمہوریہ

جموں و کشمیر کے عوام کو

مبارکباد



محکمہ اطلاعات و تعلقات عامہ جموں و کشمیر

تحریر۔۔۔

آغا سید حامد علی شاہ موسوی

باپ بیٹیوں کی باہمی محبت ضرب المثل کی حیثیت رکھتی ہے لیکن باپ بیٹی کی محبت کی معراج کا جو منظر انسانیت نے حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ اور خاتون جنت حضرت فاطمہ زہراؑ کی صورت دیکھا تاریخ انسانیت اس کی مثال پیش کرنے سے قاصر ہے۔

جہاں باپ بیٹی کی یہ محبت سنت رسول ﷺ کی شکل میں مسلمانوں کے لیے تاباں باعث تقلید بن گئی وہیں خداوند عالم نے ان دونوں ہستیوں کے مقام کو عظمت و رفعت کے درجہ تک پہنچا دیا۔

والد گرامی اگر شامخ محشر ہیں تو بیٹی خاتون جنت ٹھہریں، والد گرامی اگر فخر موجودات ہیں تو بیٹی سیدۃ النساء العالمین ہیں، والد گرامی کا اسوہ اخلاق حسنة کا نمونہ ہیں تو بیٹی کو خواتین کے لیے اسوہ کامل کہا گیا، والد گرامی نے احد و خندق میں زخم کھائے تو بیٹی ان زخموں کا مرہم بنتی رہیں، بابائے کفر و بت پرستی کے شکنجا انسانوں کو مرکز توحید پر جمع کیا تو بیٹی کی عظمت و ہیبت دیکھ کر باطل کے پیروکار اسلام کے سامنے سر جھکانے پر مجبور ہو گئے۔

والد گرامی کی نصرت کے لیے بدر میں فرشتے اترے تو بیٹی کے ایثار و قربانی کے صلے میں آسمانوں سے خوان اترتے رہے، والد گرامی کی تعظیم حضرت آدم سے عیسیٰ تک ہر نبی پر واجب تھی تو بیٹی کی تعظیم کے لیے نبیوں کے سردار ﷺ خود ایستادہ ہو جاتے، بابا پر درود بھیجنا عبادتوں کی قبولیت کی سند ٹھہرا تو بیٹی کے دروازے پر خیر البشر ﷺ سلام کی صدائیں بلند کرتے رہے، والد گرامینے دنیا سے کفر و شرک کی تشافوں کو دور کیا تو بیٹی ساء اوڑھ کر طہارتوں کا مرکز بن گئیں، والد گرامی اگر آگ اور خون کے دریا عبور کر کے انسانیت کی نجات کا لازوال چارٹر اسلام دنیا میں لائے تو بیٹی نے بابا کے لائے ہوئے دین کے تحفظ کی خاطر ایسی اولاد پر وان چڑھائی جو قیامت تک کربلا بسا کر دین کا حصار بن گئی۔

عورت ہر زمانے میں استحصال کا شکنجا رہی ہے اور قبل از اسلام تو عورت ذلت کی اس پاتال

سیدہ بتول، شہزادی کونین، مادر حسنین رضی

خواتین کی عظمت کا استعارہ حضرت فاطمہ زہراؑ



سے حضرت فاطمہ زہراؑ کی مسیبتی کے ذریعے نکالا تھا، جن کی گردنیں ذلت کے خوف سے اڑا دی جاتی تھیں، ان کے قدموں تلے جنت کو قرار دیا گیا۔ آج ایک بار پھر اس عورت کا مقام شیطانی حملوں کی زد میں ہے جس کی تقدیریں کے سامنے گردنیں خم ہو جاتی تھیں، اسے پھر بازار کی جنس بنانے پر زور ہے۔ اس گم راہی اور بے راہ روی کے طوفان کا مقابلہ سیرت حضرت فاطمہ زہراؑ کو اپنا کر ہی کر سکتی ہیں۔

کیا وہ میرا جسم میری مرضی کے نعروں کے حال میں دوبارہ اپنے آپ کو اسی ذلت کے قید خانے میں مجبوس کر دینا چاہتی ہیں جس سے اسلام نے انہیں نکالا تھا۔ خواتین عالم کو یہ ادراک کرنا ہوگا کہ ان کی آزادی، عزت، حرمت اور دنیا و آخرت میں سرفرازی و کام رانی اسلام کی بتائی ہوئی راہوں پر چلنے میں ہے جن کی نشان دہی خاتون جنت سیدۃ النساء العالمین حضرت

فاطمہ زہراؑ نے کی تھی۔ اسی لیے ارمان حجاز میں حکیم الامت علامہ محمد اقبالؒ نے خواتین کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا:

بتولے باش و پنہاں شوازیں عصر
کد در آغوش شبیرے بگیری
ترجمہ: ”اگر تو یہ چاہتی ہے کہ تیری آغوش سے کوئی امام حسینؑ جیسا پروان چڑھے لے تو انہیں دامن فاطمہ زہراؑ سے وابستگی اختیار کرنا ہوگی۔“

چلو سلام کریں ایسے آستانے کو
حسینؑ پال کے جس نے دیا زمانے کو
خواتین عالم کو یہ سمجھنا ہوگا کہ ان کے مصائب کا خاتمہ، حقیقی آزادی اور حقوق کی بازیابی سیرت خاتون جنت کی پیروی سے ہی ممکن ہے۔ خداوند عالم قوم کی ماوں بقنوں بیٹیوں کو سیرت فاطمہ زہراؑ پر چلنے کی توفیق مرحامت فرمائے۔ آمین

لگا لگائیں اور حضور ﷺ کی یاد میں روروی کرے اشعار پڑھیں، مغموم: ”جس شخص نے آپ ﷺ کے مزار اقدس کی خاک کو سونگھ لیا ہے اسے زندگی میں کسی دوسری خوش بختی کی ضرورت نہیں۔ آپ ﷺ کے وصال کی وجہ سے مجھ پر جتنے عظیم مصائب آئے ہیں اگر وہ دونوں پر اترتے تو وہ راتوں میں بدل جاتے۔“ (ذہبی، روح المعانی)

حضرت فاطمہ زہراؑ نبی کریم ﷺ کی قیص سونگھتیں اور گریہ کرتیں۔ بحار الانوار میں روایت ہے کہ جب پیغمبر ﷺ وفات پا گئے تو موزن رسول ﷺ حضرت بلالؓ نے اذان دینی بند کر دی تھی۔ ایک دن جناب فاطمہؑ نے انہیں پیغام بھیجا کہ میری خواہش ہے کہ میں ایک دفعہ اپنے باپ کے موزن کی اذان سنوں۔ بلالؓ نے جناب فاطمہؑ کے حکم پر اذان دینی شروع کی اور اللہ اکبر کہا۔ جناب فاطمہؑ کو اپنے باپ کے زمانے کی یاد آگئی اور رونے پر قابو نہ پا سکیں اور جب بلالؓ نے اشہد ان محمد رسول اللہ کہا تو جناب فاطمہؑ نے باپ کے نام سننے پر ایک چیخ ماری اور غش کر گئیں۔ (بحار الانوار)

پیغمبر اسلام ﷺ کی رحلت کے بعد کسی نے حضرت زہراؑ کو بھی ہشتے ہوئے نہیں دیکھا۔ جب آپ ﷺ دنیا سے رخصت ہونے والی تھیں تو بے حد مغموم و مگر مند تھیں۔ حضرت فاطمہ زہراؑ کا فرمان ہے کہ بہترین عورت وہ ہے کہ جس کی اللہ اواز نامحرم نہ سنے اور وہ بھی کسی نامحرم کی آواز نہ سنے۔

جس طبقہ خواتین کو اسلام نے ذلت کی پاتال

سواروں کے جانوروں پر سوار ہو کر اپنی قوم میں سے ایمان والوں کے ساتھ میدان محشر میں تشریف لائیں گے، حضرت صالحؑ اپنی اونٹنی پر لائے جائیں گے اور مجھے براق پر لایا جائے گا جس کا قدم اس کی منہاںے نگاہ پر پڑے گا اور میرے آگے فاطمہؑ ہوگی۔“ (مسندک الملکم)

جس نبی کو دنیا و آخرت اور زمین و آسمان پر اللہ اور نبی کریم ﷺ نے اتنا مقام عطا کیا وہ نبی اپنے بابا کی جدائی برداشت نہ کر سکیں، نبی کریم ﷺ کے وصال کے بعد حضرت فاطمہ زہراؑ کا گھر بیت الحزن بن گیا۔ نبی کریم ﷺ کی پیش گوئی کے مطابق وصال نبوی ﷺ کے بعد محض 40 یا 75 یا 95 دن یا اہل سنت روایات کے مطابق 6 ماہ زندہ رہ سکیں۔

ام المؤمنین حضرت عائشہؓ سے روایت ہے: ”اپنے وصال کے وقت رسول اللہ ﷺ نے فاطمہؑ کو نزدیک بلا کر ان کے کان میں کچھ کہا جس پر وہ رونے لگیں۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے پھر سرگوشی کی تو آپ ﷺ مسکرانے لگیں۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ میں نے سب پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ پہلے میرے بابا نے اپنی رحلت کی خبر دی تو میں رونے لگی۔ اس کے بعد انہوں نے بتایا کہ سب سے پہلے میں ان سے جا ملوں گی تو میں مسکرانے لگی۔“ (بخاری، مسلم، احمد بن حنبل)

جب حضرت فاطمہؑ آقاؐ سے دو جہاں حبیب خدا کے مزار اقدس پر حاضر ہوئیں تو فریاد کرتی تھیں، تہجر انور کی مبارک مٹی اٹھا کر آنکھوں پر

اس قدر گر جتی تھی جس کا اندازہ قرآن کے سورہ نحل ان آیات سے ہوتا ہے: ”اور جب ان میں سے کسی کو بیٹی کی خوش خبری دی جائے تو اس کا منہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ ٹنگن ہوتا ہے۔ بیٹی کی خبر کی عار سے قوم سے چھپا پھرتا ہے (سوچتا ہے) آیا اس کو اپنی ذلت پر رہنے دے یا اس کو خاک میں گاڑ دے۔“ (سورہ نحل)

اسلام نے عورتوں کو استحصال سے نجات دلانے اور ان کی منزلت بتانے کے لیے دختر رسول کریم ﷺ خاتون جنت حضرت فاطمہ زہراؑ کا انتخاب کیا، اس قدر منزلت تھی حضرت فاطمہ زہراؑ کی تمام انسانیت کے تاج دار اور انبیاء و رسل کے سردار نبی کریم ﷺ کی زندگی کی بہار بن گئیں، کفار کے چرے بیٹی کی خبر سن کر سیاہ ہوتے تو نبی کریم ﷺ کا چہرہ کھل اٹھتا، نبی کریم ﷺ مدینہ سے باہر جاتے تو سب سے آخر میں بیٹی سے ملنے اور واپس آ کر سب سے پہلے بیٹی فاطمہؑ سے ملنے۔ دنیا کی نسل بیٹیوں سے چلتی تھی تو نبی کریم ﷺ نے اپنی نسل کا ذریعہ اپنی بیٹی کو قرار دیا، کفار کے مقطوع اہلسل ہونے کے طعنوں کا جواب حضرت فاطمہ زہراؑ بنیں۔

حضرت جابر ابن عبد اللہ انصاریؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”ہر عورت کی اولاد کا نسب اس کے باپ کی طرف ہوتا ہے سوائے اولاد فاطمہ کے، میں ہی ان کا نسب ہوں اور میں ہی ان کا ولی ہوں۔“

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں نبی اکرم

منی ایپوس میں ہنگامہ ٹرپ کا گورنر اور میر بغاوت اسکا نئے کا الزام



منی ایپوس میں ہنگامہ ٹرپ کا گورنر اور میر بغاوت اسکا نئے کا الزام

سعودی عرب: الاندلس اسٹیشن پر بچے کی پیدائش، ریاض میٹرو پر پہلا واقعہ

سعودی عرب: الاندلس اسٹیشن پر بچے کی پیدائش، ریاض میٹرو پر پہلا واقعہ

امریکہ کا ڈبلیو ایچ او سے انخلا غیر حتمی وجوہات پر مبنی ہے: ٹیڈروس ایڈہانوم



ٹیڈروس ایڈہانوم: امریکہ سے انخلا غیر حتمی وجوہات پر مبنی ہے

ڈبلیو ایچ او کے سربراہ ٹیڈروس ایڈہانوم نے امریکہ کی جانب سے عالمی ادارہ صحت سے انخلا کے بارے میں کہا ہے کہ یہ فیصلہ غیر حتمی ہے۔

کنیڈا: شدید سردی، کچھ علاقوں میں درجہ حرارت منفی 50 ڈگری سیلسیس تک پہنچ سکتا ہے



کنیڈا: شدید سردی، کچھ علاقوں میں درجہ حرارت منفی 50 ڈگری سیلسیس تک پہنچ سکتا ہے

امریکہ کا چھوٹے سے چھوٹا حملہ بھی ایران کے خلاف اعلان جنگ سمجھا جائے گا: ایرانی حکام



امریکہ کا چھوٹے سے چھوٹا حملہ بھی ایران کے خلاف اعلان جنگ سمجھا جائے گا: ایرانی حکام

بلجیم: اسرائیل کیلئے اسلحہ، فوجی ساز و سامان کی فضائی ترسیل پر پابندی



بلجیم: اسرائیل کیلئے اسلحہ، فوجی ساز و سامان کی فضائی ترسیل پر پابندی

میکرون کے بلیوسن گلاسینز کی دھوم! فرانسیسی صدر کا چشمہ وائرل ہونے کے بعد کمپنی کی ویب سائٹ کریش



میکرون کے بلیوسن گلاسینز کی دھوم! فرانسیسی صدر کا چشمہ وائرل ہونے کے بعد کمپنی کی ویب سائٹ کریش

میڈیا سے پہلا خطاب، شیخ حسینہ کا پاپی معزوں کے بعد واقعات کی اتوار متحدہ سے تحقیقات کا مطالبہ



میڈیا سے پہلا خطاب، شیخ حسینہ کا پاپی معزوں کے بعد واقعات کی اتوار متحدہ سے تحقیقات کا مطالبہ

ٹی وی (ایم این این): شیخ حسینہ کی پاپی معزوں کے بعد واقعات کی اتوار متحدہ سے تحقیقات کا مطالبہ

ٹی وی (ایم این این): شیخ حسینہ کی پاپی معزوں کے بعد واقعات کی اتوار متحدہ سے تحقیقات کا مطالبہ

Table with 2 columns: Event Name, Date/Time

ضروری ہے۔ اگر جسم ہی تھکا ہوگا تو ذہن کیسے بہتر کارکردگی دیکھا سکے گا۔ جسمانی صحت کے لئے خوراک کا بہتر ہونا اور ورزش کرنا ضروری ہے۔

جیسے کامیاب لوگ مزید کامیابیوں کے لئے گول سیٹ کرتے ہیں ویسے ہی اپنی صحت کے لئے بھی اہداف طے کرتے ہیں۔ کیونکہ صحت جسمانی انسان کو بڑا اعتماد بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایک بے ڈول جسم کے برعکس ایک مناسب جسمت کا حامل فرد یقیناً مرکز نگاہ ہوگا اور اگر اس میں گفتگو کا ہنر اور الفاظ کا بہترین چناؤ کرنے کی صلاحیت موجود ہو، تو بھی نا مراد نہیں رہے گا۔ کچھ لوگوں کو بولنے میں اعتماد کی محسوس ہوتی ہے تو اس کے لئے بھی وہ کچھ پریکٹس کر سکتے ہیں جیسے آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر بولنا اس سے لوگوں کے سامنے گفتگو کرنے میں آسانی رہے گی اور اعتماد بھی کم نہ بڑے گا۔

شکر گزار بنیں

سب سے اہم چیز ہے شکر گزاری۔ ہمیں قدرت نے جو کچھ بھی دیا ہے اس کے لئے شکر گزار ہونا ضروری ہے۔ نہ صرف زبان سے بلکہ اپنے رویے سے بھی یہ ظاہر کرنا کہ آپ جو کچھ ہیں اور جس مقام پر ہیں اس کے لئے آپ کی محنت تو اپنی جگہ ہے ہی لیکن سب سے بڑھ کر اللہ کا خاص کرم ہے۔ اگر آپ کو خدا نے مکمل بنایا ہے اور اپنی خاص نوازش کی ہے تو اس میں آپ کا کوئی کمال نہیں۔ ایسے سچی لوگ ہیں جو کہ محرومیوں اور بیماریوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور ساری عمر آزمائشوں میں گزار کر چلے جاتے ہیں۔ ایسے میں اگر آپ تندرست اور بے عیب ہیں تو اس کے لئے رب کے حضور شکر گزار رہیں اور انسانوں کے ساتھ بھی مہربانی اور صلہ رحمی کا رویہ رکھیں۔

اگر کوئی آپ کے کسی کام آتا ہے تو اس کے احسان کو احسن طریقے سے لوٹائیں۔ اللہ قرآن مجید میں فرماتا ہے ”اور احسان کا بدلہ احسان سے بڑھ کر کیا ہو سکتا ہے۔“

(سورۃ الرحمان) عاجزی اور انکساری کے ساتھ حسن سلوک اور خوش خلقی وہ اوصاف ہیں جو انسان کو کامیابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

خود اعتمادی اور کامیابی ایک ہی اسکے کے دورخ



زندگی قدرت کا ایک قیمتی تحفہ ہے۔ اسے با مقصد گزارنے والے ہی کامیاب ہوتے ہیں۔ تاریخ ایسے لوگوں کو سنہری الفاظ میں یاد رکھتی ہے جو کسی مقصد کے تحت زندگی گزار کر گئے ہوں۔ کہتے ہیں کہ کچھ لوگ زندگی گزارنے کے لئے مقصد ڈھونڈتے ہیں اور کچھ مقصد کے لئے زندگی گزارتے ہیں تو دونوں میں سے بہترین وہ ہیں جن کے پاس جینے کے لئے کوئی مقصد ہو۔ خود اعتماد لوگوں کے مقاصد ان کی رائے اور مضبوط عقائد کو تقویت دیتے ہیں۔

اگر آپ پُر اعتماد، مستقل مزاج اور پُر امید ہیں تو لوگ آپ کو فالو کر سکیں گے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی ایسی تبدیلی جس کا آپ کو کیا آپ سے وابستہ لوگوں کو فائدہ ملے گا تو اس کے لئے آواز اٹھانا ضروری ہے۔ دنیا ایسے عظیم لوگوں کی داستانوں سے بھری پڑی ہے جو دوسروں کے لئے کچھ کر کے گئے۔ عبدالستار ایدھی، نلسن منڈیلا، ڈاکٹر روتھ فاؤ اور ایسے بے شمار افراد کے کارنامے اور خدمات آج بھی انہیں لوگوں کے دلوں میں زندہ رکھے ہوئے ہیں۔

اپنی غلطی تسلیم کر کے پُر اعتماد لوگ بھی اپنی غلطی تسلیم کرنے سے کزاتے نہیں ہیں۔ وہ غلطی کرنے کو اپنی تنقید کے بجائے سیکھنے کا ایک موقع سمجھتے ہیں۔ اگر وہ کبھی غلطی پر ہوں تو وہ خود اس کی ذمہ داری قبول کرتے ہیں اور مستقبل میں خود کو بہتر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو لوگ خود کو عقل کل سمجھتے ہیں اور اپنے آپ کو بہتر سمجھتے ہیں کہ وہ کبھی غلطی کر رہی نہیں سکتے نہ تو کبھی سیکھ پاتے ہیں اور نہ ہی شاہراہ کامیابی پر گامزن ہو سکتے ہیں۔

پریکٹس کریں

ذہنی صحت کے لئے جسمانی تندرستی بھی

بھی گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوتے۔ اپنی رائے سے سامنے والے کو آگاہ کرنے میں کوئی مضائقہ بھی نہیں۔ یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہر انسان مختلف سوچ اور خیالات کا حامل ہوتا ہے اور کسی بھی چیز یا شخص کے حوالے سے اس کا نقطہ نظر متفرق ہو سکتا ہے۔ اور انسان خطا کا پتلا ہے تو وہ غلطی بھی کر سکتا ہے۔ با اعتماد افراد اس بات سے خوف زدہ نہیں ہوتے کہ انہیں اپنی رائے دینے پر نظر انداز کر دیا جائے گا۔ اپنی بات اعتماد سے کہنا اور اپنے حق کے لئے آواز اٹھانا ناگزیر ہے۔

انچھے سامع بنیں

آپ نے ایک ضرب النثل سن رکھا ہوگا ”پہلے تولو، پھر بولو“ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ پہلے بات کو سمجھا جائے اور پھر بولا جائے۔ جو لوگ بھی جلد بازی کا مظاہرہ کرتے ہیں انہیں شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ تو سن رکھا ہوگا کہ جلدی کا کام شیطان کا، سو جو کام صبر و تحمل سے کیا جا سکتا ہے اس کے نتائج بھی اتنے ہی شاندار ہوتے ہیں۔ اور ایک اچھا سامع ہی اچھی گفتگو کر سکتا ہے۔ انسان کے الفاظ ہی وہ ہتھیار ہیں جو کسی کے دل کو فتح یا مسمار کر دیتے ہیں۔

اگر الفاظ کا چناؤ سوچ سمجھ کر کیا جائے تو انسان اپنے اوپر آنے والی بہت سے مصیبتوں اور پریشانیوں سے بچ سکتا ہے۔ جب آپ کسی کو گلے سے سنتے ہیں اور سمجھنے کی غرض سے سنتے ہیں تو اس سے آپ کے علم و مشاہدے بلکہ خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگ جو تخلیقی سرگرمیوں میں مشغول ہوتے ہیں ان کو سننا باعث نفع ہے۔

اپنے مقصد پر دھیان دیں

چاہئے اور ان کو حوصلہ دینا چاہئے۔ ہو سکتا ہے دوسرے شخص میں خود اعتمادی کی کمی ہو اور وہ آپ کے سامنے سے دور ہو جائے۔ اللہ نے ہر انسان کو مختلف خوبیوں سے نوازا ہے اور یہی تنوع کائنات کا حسن بڑھاتا ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ آپ کے اندر کوئی صلاحیت ہی نہ ہو۔ ہر شخص کو کوئی نہ کوئی خاص صلاحیت ملی ہوتی ہے ضرورت صرف اسے پہچاننے کی ہے۔ اکثر لوگ یہ پہچاننے میں مشکل کا شکار ہوتے ہیں اور کئی تو عمر گنوا دیتے ہیں لیکن کامیاب لوگ اپنی خوبیوں کو نا صرف پہچانتے ہیں بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ ان میں نکھار بھی لاتے ہیں۔

ناں کہنا سیکھیں

ہمیں نانا کہنے کی عادت نہیں ہوتی۔ ضروری نہیں کہ ہر کسی کی ہاں ہاں ملائی جائے جو چیز آپ کو متاثر کرے اور آپ اس کے حوالے سے خدشات کا شکار ہوں تو اس پر نہ کہنا غلط نہیں ہوگا۔ جیسے اکثر لوگوں کو دوستوں کا نانا کہنے کی عادت نہیں ہوتی اور وہ اپنی فیملی کا وقت بھی دوستوں پر صرف کر دیتے ہیں۔

اگر گھر والوں کے ساتھ کوئی پروگرام رکھا ہے تو دوستوں کو نانا کہنے میں کوئی حرج نہیں۔ اس حوالے سے شرمندہ ہونا اور خود کو مورد الزام ٹھہرانا شخص اعتماد کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اور کوئی ایسی پابندی جس پر آپ آمادہ نہ ہوں تو اس کو خوش اسلوبی سے درگزر کرنا سیکھیں جیسے ”میں اس حوالے سے سوچوں گا یا گی۔ آپ کو بعد ازاں آگاہ کروں گا“ اس طرح بعد میں بھی آپ منع کرنے پر کسی کو برا نہیں لگے گا۔

اپنے لئے آواز اٹھائیں

با اعتماد لوگ اپنی رائے دینے میں کسی قسم کی

تحریر
تحریم قاضی

کہتے ہیں زندگی انسان کے حوصلے کا امتحان ہے۔ اور جو بھی شخص باہمت اور حوصلہ مند ہوگا وہی کامیابی کی منزلیں طے کر سکے گا اور زندگی کے زینوں پر قدم رکھنے کے لئے اعتماد کی ضرورت ہے۔ اعتماد اور لگن ہی کسی انسان کو کامیابی کے مدارج طے کرنے میں معاونت فراہم کر تے ہیں۔

بعض افراد پڑھائی لکھائی میں اچھا ہونے کے باوجود بھی شخصی اعتبار سے پراعتاد نہیں ہو پاتے جس کا نقصان انہیں پیشہ ور زندگی میں ہوتا ہے۔ اس بات کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ زندگی کا کوئی بھی شعبہ ہوا میں اگر آپ کے اندر اعتماد نہیں تو آپ کامیاب نہیں ہو سکتے کیونکہ خود اعتمادی وہ ہتھیار ہے جو زندگی کے میدان جنگ میں آپ کو فتیاب کر دے سکتا ہے۔ اکثر اوقات لوگ اس بات سے نا آشنا ہوتے ہیں کہ ان کی ناکامیوں کی وجہ ان کی شخصی کمزوریاں اور خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔ آج ہم کچھ ایسے نکات پر بات کریں گے جو کامیابی کے لئے معاون ثابت ہو سکتے ہیں اور آپ کی شخصیت کو بہتر کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

دوسروں کی پروا کرنا چھوڑیں

ہم میں سے بیشتر افراد کو یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ خود کو دوسروں کی نظر سے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ گویا لوگوں کی نظر آئینہ ہو، حالانکہ حقیقی آئینہ انسان کا دل ہوتا ہے جو اس کی اصل صورت دکھاتا ہے۔ ایک اور عادت جو کہ دوسروں کے بارے میں رائے دینے کی اور ان کے متعلق اندازے لگانے کی ہے یہ اپنی شخصیت کو مجروح کرنے کے مترادف ہے۔ کیونکہ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کے اپنے انداز کی ہے جسے دوسروں میں تلاش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ بجائے اس کے کہ دوسروں پر تنقید کی جائے انہیں ان کی خوبیوں کے لئے سراہنا

رات کو نیند نہ آنے کی نایدیدہ وجہ یہ تو نہیں



آپ کو رات کو سوتے وقت اکثر کہیں پرانا ہیرونی ہے؟ اگر ہاں تو سوچئے کہ اس کی ایک ٹوکھا جو ہر یوں یا یوں کہیں ایک کروڑ روپے جوتے ہوئے ہو سکتا ہے جو آپ کو سزا دے گا۔ ڈسٹ اپنیس کا گھر ہو سکتا ہے جو کہ سوتے ہی بچھڑا یاد آجھا نہیں مگر اگر بھی کہہ کر یہ ہے کہ رات کو نیند نہ آنے کی وجہ یہ تو نہیں ہے۔

کرتے ہیں کیوں گئے رات کو نیند نہ آنے کی وجہ یہ تو نہیں ہے۔ اگر ایسا ہو تو اس بات کے قوی امکانات ہیں۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

تھیں تو اب اس عادت کو بدل دیں، لیکن یہ چاہئے کہ نیند کے دوران ہینڈ، جسمانی تلی وغیرہ خارج ہوتے رہتے ہیں اور نیند کے چادر پر ٹھوک، بیٹھاب اور فیٹے وغیرہ کے اجڑا لے جاتے ہیں، اور یہ سب ڈسٹ اپنیس کی نشوونما بڑھانے کا باعث بنتے ہیں۔ ڈسٹ اپنیس کی چادر کو ہر وقت چھوڑنا اور رات کو نیند نہ آنے کی وجہ یہ تو نہیں ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

اتھھے اور میٹھے سید کا انتخاب کیسے کریں



کھانا جانا ہے کہ ایک سید، روز ادرہاٹے کی مارت ڈاکٹر کو روگتی ہے جس کو کسی ماسٹ کلین ملک دوسرے ماسٹ بھی مانتی ہے۔ یہ وہ کھانے سے ہوگئے جگ ملداناں دہنیاب ہونا ہے جس قیمت کو زیادہ جوتی دہنیاب سے مگر اکتھے سید کو ہر روز ادرہاٹے زیادہ عرصے تک ٹھیک رکھنا اچھا نہیں ہوتا ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

مسلز بنانے میں مددگار غذائیں

ہر شخص کو اپنے مسلز کو مضبوط اور خوبصورت بنانے کا فائدہ ہوتا ہے جس کے لیے جسمانی سرگرمیاں ضروری ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے، تو اس بات پر غور کریں کہ اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

اس مزید پڑھنے کے لیے ایک مہینے میں 4.2 گرام پروٹین موجود ہوتا ہے اور اس کے علاوہ 46 گرام پروٹین اور 5 گرام فیٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے، تو اس بات پر غور کریں کہ اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

موبائل فون کے زیادہ استعمال سے جسم کے کسی بھی حصہ میں ٹیومر بن سکتا ہے

مشکل: آج کے دور میں اس فون ہمارے زندگی کا لازمی جزو بن گیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ بات بھی سمجھنے کی ضرورت ہے کہ اس فون کا استعمال اتنا زیادہ کر دیتے ہیں کہ جسم میں کسی بھی حصہ میں ٹیومر بن سکتا ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

بیروں میں چھپے ہیں بے شمار قدرتی فوائد

میں رکھنا چاہیں گے۔ لیکن اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

پاستہ وزن بڑھانے کا باعث نہیں بنتا

پھر فاسٹ فوڈ وغیرہ میں زیادہ پختہ کیے گئے ہیں۔ لیکن ان کھانوں سے گھر سے بھی سب سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

سویا بین

سویا بین پروٹین سے بھرپور ذائقہ والا ہے اور اس کے علاوہ 46 گرام پروٹین اور 5 گرام فیٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

نابینا خواتین بھی بریسٹ کینسر کی تشخیص کر سکتی ہیں

انہوں نے کہا کہ بھارت میں بریسٹ کے بارے میں زیادہ بات نہیں کی جاتی ہے۔ تاہم ہم نے 18 سال سے زائد عمر کی خواتین کو چھتا چھتا کر 9 لاکھ خواتین میں سے 1 لاکھ خواتین کو بریسٹ کینسر کی تشخیص کا عمل سکھایا۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

یومیہ 2 ٹماٹر اور سید کا تیسرا حصہ کھانے کے فوائد

یومیہ 2 ٹماٹر اور سید کا تیسرا حصہ کھانے کے فوائد ہیں۔ لیکن اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

مصنوعی ذہانت سے بریسٹ کینسر کی شناخت ممکن

یومیہ 2 ٹماٹر اور سید کا تیسرا حصہ کھانے کے فوائد ہیں۔ لیکن اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

یومیہ 2 ٹماٹر اور سید کا تیسرا حصہ کھانے کے فوائد

یومیہ 2 ٹماٹر اور سید کا تیسرا حصہ کھانے کے فوائد ہیں۔ لیکن اس بات سے بھی اطلاع نہیں ہے۔

ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہے۔ ڈسٹ اپنیس کا حصول کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ اپنیس کی علامت میں اکثر

