



# اللہ تعالیٰ کا کریمانہ اصول:

## ایک برائی پر ایک، لیکن اچھائی پر سات سو گنا اجر

تحریر:۔۔۔۔

ڈاکٹر محمد نجیب قاسمی سنبھلی

**حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ نے نیکیاں اور برائیاں لکھیں، اور پھر ان کی وضاحت فرمائی کہ جو آدمی کسی نیکی کا ارادہ کرتا ہے، مگر اس کو کرنہیں پاتا، اللہ تعالیٰ اس کی ایک کامل نیکی لکھ دیتے ہیں اور اگر ارادہ کرے اس کو کر گزرتا ہے تو اللہ تعالیٰ دس نیکیوں سے لے کر سات سو گنا تک بلکہ اس سے بھی کئی گنا زیادہ نیکیاں اس کی لکھ دیتے ہیں، اور اگر وہ برائی کا ارادہ کرتا ہے مگر اس کو کرتا نہیں (اللہ کے خوف سے) تو اللہ تعالیٰ اس کی بھی ایک کامل نیکی لکھ دیتے ہیں، اور اگر وہ ارادہ کرے اس کو کر لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی ایک برائی لکھ دیتے ہیں۔ (صحیح بخاری و صحیح مسلم)**

ایک برائی پر ایک، لیکن اچھائی پر سات سو گنا اجر: حسن انسانیت نبی اکرم ﷺ کے فرمان کا خلاصہ کلام یہ ہے کہ نیک عمل کا ارادہ کرنے پر بھی ایک نیکی ہے، اور گناہ کا ارادہ کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ کے خوف سے اس گناہ سے بچنے پر بھی ایک نیکی ملتی ہے۔ ایک گناہ کرنے پر صرف ایک برائی تحریر کی جاتی ہے، لیکن ایک نیک عمل کی ادائیگی پر دس گنا سات سو گنا تک بلکہ خلوص و مخلصیت کے جذبہ سے سرشار ہو کر اس سے بھی زیادہ بندہ اجر و ثواب کا مستحق بن سکتا ہے۔

انسان کے اعمال کی اقسام (۱) پہلی قسم وہ ہے جو انسان کے صرف دل میں آئے۔ ظاہر ہے کہ انسان اس پر قابو رکھنے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ لہذا اس پر کوئی اجر و ثواب یا عذاب نہیں ہے، یعنی اگر کسی شخص کے صرف دل میں کسی اچھے یا برے کام کے کرنے کی بات آئی، لیکن کوئی ارادہ نہیں ہوا تو اس پر کوئی اجر و ثواب ہے اور نہ ہی کوئی عجز۔ (۲) اگر نیک کام کرنے کی بات دل میں آئی اور اس کا ارادہ بھی ہو گیا تو وہی حدیث میں مذکور ہے کہ کسی شخص نے نیک کام کے کرنے کا ارادہ کیا مگر اس پر

عمل نہیں کر سکا تو اللہ تعالیٰ اس پر ایک نیکی کا ثواب عطا فرمائے گا۔ مثلاً کسی شخص نے ارادہ کیا کہ وہ صدقہ کرے گا، مگر پھر وہ صدقہ نہیں کر سکا تو وہ شخص ارادہ کرنے پر بھی ایک نیکی کے اجر و ثواب کا مستحق بنے گا۔ (۳) اگر کسی شخص نے ارادہ کرنے کے بعد نیک کام کر لیا تو پھر اس کو دس سات سو گنا بلکہ اس سے بھی زیادہ اجر و ثواب ملے گا۔ (۴) اگر کسی شخص نے برائی کا ارادہ کیا مگر اس نے اللہ کے خوف کی وجہ سے اس برائی سے اپنے آپ کو بچا لیا تو اس پر بھی اللہ تعالیٰ ایک نیکی عطا فرمائے گا۔ مثلاً یتیم کا مال ہار پڑنے کے ارادہ کیا مگر اللہ کا خوف اس ارادہ کی تکمیل سے مانع بن گیا تو اسے اللہ کے خوف کی وجہ سے اس برائی سے بچنے پر ایک نیکی ملے گی۔ لیکن اللہ کے خوف سے نہیں بلکہ اس گناہ پر قدرت نہ ہونے کی وجہ سے وہ گناہ نہیں کر سکا تو پھر وہ اس فضیلت کا مستحق نہیں ہوگا بلکہ اس کے نامہ اعمال میں ایک برائی لکھی جائے گی۔ مثلاً ایک شخص ڈانس پارٹی میں شرکت کے لئے جا رہا تھا مگر راستے میں گاڑی خراب ہونے کی وجہ سے اس میں شریک نہیں ہو سکا تو اس گناہ کے ارتکاب نہ کرنے کے باوجود اس کے نامہ اعمال میں ایک برائی لکھی جائے گی۔ (۵) اگر کسی شخص نے گناہ کا ارتکاب کر لیا تو اس کے نامہ اعمال میں ایک برائی لکھی جائے گی، جس نوعیت کا گناہ ہوگا اسی نوعیت کی سزا بھی ملے گی۔

بہت سے قیل کی زندگی کے تقریباً ۵۱ سال کم کر دیں تو صرف ۰۵ سال کی زندگی بچتی ہے۔ ۶ سے ۸ گھنٹے روزانہ سو کر زندگی کا ایک تہائی یا ایک چوتھائی حصہ سونے میں نکل جاتا ہے۔ زندگی کا تقریباً ایک تہائی یا ایک چوتھائی حصہ کاروبار یا ملازمت وغیرہ میں لگ جاتا ہے۔ زندگی کا ایک تہائی یا ایک چوتھائی حصہ جو ہمارا سونے میں لگتا ہے، اس کو عبادت بنانے کے لئے ساری مخلوق میں سب سے افضل اور سارے نبیوں کے سرور نبی اکرم ﷺ کا فارمولہ یہ ہے کہ: جو شخص عشاء کی نماز جماعت کے ساتھ پڑھے، گویا اس نے آدھی رات عبادت کی اور جو فجر کی نماز جماعت کے ساتھ پڑھے گویا اس نے پوری رات عبادت کی۔ (مسلم) کاروبار یا ملازمت میں لگنے والے زندگی کے ایک تہائی یا ایک چوتھائی حصہ کو عبادت بنانے کے لئے شریعت اسلامیہ نے یہ اصول وضاحت فرمایا کہ: حرام مال سے جسم کی پرورش نہ کرو کیونکہ اس سے بہتر آگ ہے۔ (ترمذی) وہ انسان جنت میں داخل نہیں ہوگا جس کی پرورش حرام مال سے ہوئی ہو، ایسے شخص کا ٹھکانہ جہنم ہے۔ (مسند احمد) ہم اپنی زندگی کے مابقیہ قیمتی حصہ کا صحیح استعمال کریں تو ان شاء اللہ ہمیں ہمیشہ کی زندگی میں کامیاب ہو جائیں گے۔ ڈی، ڈی، واہ اپ، فیس بک، یوٹیوب اور انٹرنیٹ پر ہماری مصروفیت دن بدن بڑھتی جا رہی ہے جس کی وجہ سے اللہ کے گھر یعنی مساجد بھی موبائل کی ٹون سے محفوظ نہیں ہیں۔ لہذا ہمیں چاہئے کہ نئی ٹکنالوجی کا استعمال صرف جائز مقاصد کے لئے کریں، اور نئی ٹکنالوجی ہماری مصروفیت قرآن کریم کی تلاوت اور نماز وغیرہ کی ادائیگی سے رکاوٹ کی سبب نہ بنے۔

ہماری زندگی کا اصل مقصد: ہماری زندگی کا اصل مقصد اللہ کی عبادت کے ذریعہ اللہ تعالیٰ کی رضا مندی کا حصول اور اس کی خوشنودی کی بدولت



جہنم سے نجات اور ہمیشہ ہمیشہ کی جنت میں داخل ہونا ہے۔ جنت کیا ہے؟ جنت کی نعمتوں کا تصور بھی انسان کی طاقت سے باہر ہے جیسا کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ میں نے اپنے نیک بندوں کے لئے وہ چیزیں تیار کر رکھی ہیں، جنہیں نہ آنکھوں نے دیکھا ہے نہ کانوں نے سنا ہے اور نہ کسی انسان کے دل میں ان کا کبھی خیال گزرا ہے، اگر جی چاہے یہ آیت پڑھ لو: "بئس کوئی شخص نہیں جانتا کہ اس کی آنکھوں کی تازگی اور سرور کے لئے کیا چیزیں پوشیدہ کر کے رکھی گئی ہیں۔" (بخاری) جہنم کیا ہے؟ حسن انسانیت نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تمہاری (دنیا کی) آگ جہنم کی آگ کے مقابلہ میں سڑا ہوا حصّہ ہے (اپنی گرمی اور بلاکت فیزیکی میں)۔ کسی نے پوچھا یا اللہ (قدر) (۳) نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: رمضان کی عمرہ کی ادائیگی نبی اکرم ﷺ کے ساتھ حج کرنے کے برابر ہے۔ (مسلم) (۵) نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جماعت کے ساتھ نماز کی ادائیگی اجر و ثواب میں ۷۲ درجہ زیادہ ہے۔ (بخاری و مسلم) (۶) نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص نماز فجر کی جماعت کے ساتھ ادائیگی کے بعد سورج نکلنے تک اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہے، پھر دو رکعت نفل پڑھتا ہے تو اسے حج و عمرہ کا ثواب ملتا ہے۔ (ترمذی) (۷) نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس نے قرآن مجید کا ایک حرف پڑھا اس کے لئے ایک نیکی ہے اور ایک نیکی دس نیکیوں کے برابر ہوتی ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ الم ایک حرف ہے بلکہ "۱" ایک حرف ہے، "۱۱" ایک حرف ہے اور "۱۱۱" ایک حرف ہے۔ (ترمذی) (۸) نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص نے ایک دن میں سبحان اللہ و بحمدہ سو مرتبہ پڑھا اس کے (چھوٹے چھوٹے) گناہ معاف کر دئے جاتے ہیں خواہ وہ سمندر کے جھاگ کے برابر یا کیوں نہ ہو۔ (بخاری) (۹) نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: کیا تم میں سے کوئی ہر روز ہزار نیکیاں کمانے سے عاجز ہے؟ حاضرین میں سے ایک شخص نے عرض کیا، ہزار نیکیاں کمانے کی کیا صورت ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: سو بار سبحان اللہ پڑھ لیا کرو، اس کے لئے ہزار نیکیاں لکھ دی جائیں گی، یا ہزار خطائیں مٹا دی جائیں گی۔ (مسلم) (۱۰) نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص نے شخص اللہ کی خوشنودی کے لئے حج کیا اور اس دوران کوئی بیہودہ بات یا گناہ نہیں کیا تو وہ (پاک ہو کر) ایسا لوٹتا ہے جیسا ماں کے پیٹ سے پیدا ہونے کے روز (پاک تھا)۔ (بخاری و مسلم) اللہ! ہم ابھی بقیہ حیات ہیں اور موت کا فرشتہ ہماری جان کا لٹلے کے لئے کب آجائے، معلوم نہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: پانچ امور سے قبل پانچ امور سے فائدہ اٹھایا جائے۔ بڑھا پیا آنے سے قبل جوانی سے۔ مرنے سے قبل زندگی سے۔ کام آنے سے قبل خالی وقت سے۔ غربت آنے سے قبل مال سے۔ بیماری سے قبل صحت سے۔ لہذا ہمیں توبہ کر کے نیک اعمال کی طرف سہمت کرنی چاہئے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: "اور اسے مومن! تم سب اللہ کے سامنے توبہ کرنا کہ تم کامیاب ہو جاؤ۔" (سورۃ النور ۱۳) اسی طرح اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: کہہ دو کہ: "اے میرے وہ بندو! جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کر رکھی ہے، یعنی گناہ کر کے ہیں، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔ یقین جانو اللہ سارے کے سارے گناہ معاف کر دیتا ہے۔ یقیناً وہ بہت بخشنے والا، بڑا مہربان ہے۔" (سورۃ الزمر ۳۷)

# یوکرین جنگ: ٹرمپ کے امن اشارے کے بعد روس کا یوکرین پر بڑا میزائل حملہ



ٹرمپ کی ایک عمارت کی باہر ایٹمی بموں میں ایک ٹرک بھی، جس کے بعد روس نے فضائی حملے کا اعلان کیا اور روسیوں نے یوکرین کے شہروں کو نشانہ بنایا۔

نیو دہلی (ایم این این) امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی جانب سے روس اور یوکرین کے درمیان مکہ امن معاہدے کا اعلان ہونے کے بعد یوکرین کے صدر ولادیمیر زلینسکی کی کج فہمی کے باعث روسیوں نے یوکرین کے شہروں کو نشانہ بنایا۔ ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔

ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔ ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔ ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔

ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔ ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔ ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔

ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔ ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔ ٹرمپ نے روسیوں کو یوکرین کے خلاف فوجی کارروائیوں سے روکنا کہا۔

## لیبیا: معمر قذافی کے بیٹے سیف الاسلام قذافی کا قتل، معاشی و سیاسی صورتحال متاثر



لیبیا میں معمر قذافی کے بیٹے سیف الاسلام قذافی کا قتل کی خبر نے لیبیا کی معاشی و سیاسی صورتحال کو متاثر کیا ہے۔

## فرنج کراسنگ سے بذریعہ بس 12 فلسطینیوں کی غزہ واپسی، محدود بحالی کا آغاز



فلسطینی عورتوں کی ایک گروپ، جنہوں نے فرنج کراسنگ سے غزہ واپسی کے لیے بس میں سفر کیا۔

## یورپ کو زیادہ خود مختار اور آس میں پوری طرح سے متحدہ ہو جانا چاہئے: جرمینی



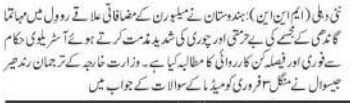
جرمنی کے چانسلر اولاف شولز نے یورپ کی متحدگی اور خود مختاری کو فروغ دینے کی ضرورت پر زور دیا۔

## ایٹلیئن آئی لینڈ پر جانے کی تردید، کابینہ جوڈاگرم سے تعلق پر گواہی دے گا



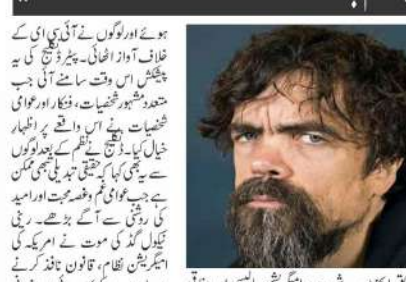
ایٹلیئن آئی لینڈ پر جانے کی تردید کی گئی ہے۔ کابینہ جوڈاگرم سے تعلق پر گواہی دے گا۔

## میلینو میں مہمان گاندھی کے مجسمے کی بے حرمتی اور چوری، ہندوستان نے مذمت کی



میلینو میں مہمان گاندھی کے مجسمے کی بے حرمتی اور چوری کی خبر نے ہندوستان کو شدید غم و غصہ پہنچایا ہے۔

## نیویارک: پیٹر ڈنچ نے رینی گڈ کیلئے نظم پڑھی، آئی سی ای کے خلاف ہنگامہ بڑھ گیا



نیویارک میں پیٹر ڈنچ نے رینی گڈ کیلئے نظم پڑھی، آئی سی ای کے خلاف ہنگامہ بڑھ گیا۔

| تاریخ      | مبلغ       | ملاحظات |
|------------|------------|---------|
| 03-02-2026 | 10.56      | ایٹریوٹ |
| 12-02-2026 | 1019494.56 | ایٹریوٹ |
| 12-02-2026 | 201000.00  | ایٹریوٹ |

## ایٹلیئن آئی لینڈ پر جانے کی تردید، کابینہ جوڈاگرم سے تعلق پر گواہی دے گا



ایٹلیئن آئی لینڈ پر جانے کی تردید کی گئی ہے۔ کابینہ جوڈاگرم سے تعلق پر گواہی دے گا۔

## فرنج کراسنگ سے بذریعہ بس 12 فلسطینیوں کی غزہ واپسی، محدود بحالی کا آغاز



فلسطینی عورتوں کی ایک گروپ، جنہوں نے فرنج کراسنگ سے غزہ واپسی کے لیے بس میں سفر کیا۔

## نیویارک: پیٹر ڈنچ نے رینی گڈ کیلئے نظم پڑھی، آئی سی ای کے خلاف ہنگامہ بڑھ گیا



نیویارک میں پیٹر ڈنچ نے رینی گڈ کیلئے نظم پڑھی، آئی سی ای کے خلاف ہنگامہ بڑھ گیا۔

## میلینو میں مہمان گاندھی کے مجسمے کی بے حرمتی اور چوری، ہندوستان نے مذمت کی



میلینو میں مہمان گاندھی کے مجسمے کی بے حرمتی اور چوری کی خبر نے ہندوستان کو شدید غم و غصہ پہنچایا ہے۔

| تاریخ      | مبلغ       | ملاحظات |
|------------|------------|---------|
| 03-02-2026 | 10.56      | ایٹریوٹ |
| 12-02-2026 | 1019494.56 | ایٹریوٹ |
| 12-02-2026 | 201000.00  | ایٹریوٹ |

# دعا

تحریر۔ راضیہ سید

## مومن کا ہتھیار



ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے طبرانی میں روایت منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کسی کو حاکم وقت کے ظلم و زیادتی کا خوف ہو تو اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کرنی چاہیے۔ مفہوم: ”اے! ساتوں آسمان اور عرضِ عظیم کے مالک فلاں بن فلاں (حاکم) کے شر سے اور سارے شر بر انسانوں اور جنوں اور ان کے پیروکاروں کے شر سے حفاظت فرما اور مجھے اپنی پناہ میں لے لے کہ میں اس سے کوئی بچھ پر ظلم اور زیادتی نہ کر سکے جو تیری پناہ میں سے وہ باعزت ہے تیری شانہ باعزت ہے تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔“

حضرت ابو ہریرہؓ سے متفق علیہ روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا مفہوم: ”کی پناہ مانگو بلاؤں کی سختی سے، بدبختی کے لاحق ہونے سے، تیری تقدیر سے اور دشمنوں کی سختی سے۔“ اس حدیث میں چار چیزوں سے پناہ مانگنی تلقین فرمائی ہے درحقیقت دنیا اور آخرت کی کوئی برائی اور کوئی تکلیف کوئی مصیبت، اور کوئی پریشانی ایسی نہیں جو ان چار عنوانوں کے علاوہ ہو۔

بلا، ہراس حالت کا نام ہے جو انسان کے لیے باعث تکلیف اور موجب پریشانی ہو جس میں آزمائش ہو یہ دنیاوی بھی ہو سکتی ہے اور دینی بھی، روحانی بھی ہو سکتی ہے اور جسمانی بھی، انفرادی بھی ہو سکتی ہے اور اجتماعی بھی لہذا بلا کا لفظ تمام مصائب تکالیف اور آفات کو شامل ہے۔ اس کے بعد دوسری چیز جس سے پناہ مانگنی تلقین

اس دعا میں جن آٹھ چیزوں سے پناہ مانگی گئی ہے ان میں سے چار ایسی چیزیں ہیں جو حواس اور صاحب شعور آدمی کے لیے زندگی میں سے کوئی اور سخت اذیت کا باعث ہوتی ہیں اس کے کام کرنے کی قوت اور صلاحیتوں کو منتقل کر کے رکھ دینا جن جس کے نتیجے میں وہ دنیا و آخرت کی بہت سی کامیابیوں اور سعادتوں سے محروم رہ جاتا ہے اور وہ چیزیں ہیں فخر و غم، قرض کا بوجھ اور غافلیں کا غلبہ اور باقی چار ایسی کم زور باتیں ہیں جن کی وجہ سے آدمی وہ جزآت متبادلات اقدامات اور محنت و قربانی والے اعمال نہیں کر سکتا جس کے بغیر نہ دنیا میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے اور نہ آخرت میں فوز و فلاح اور اللہ کی رضا حاصل ہو سکتی ہے۔

صحیح بخاری اور مسلم میں حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے بھی دعا فرماتے تھے مفہوم: ”اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں سستی اور کاہلی سے، اور انتہائی بڑھاپے سے، قرض کے بوجھ سے اور بگناہ سے۔ اے اللہ! میں تیری پناہ لیتا ہوں دوزخ کے عذاب سے اور دوزخ کے فتنے سے اور عذابِ قبر سے اور دولت و ثروت کے فتنے کے شر سے مطمئن رہتا ہوں تیرے اور فتنے دجال کے شر سے۔“

سنن ابوداؤد میں حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ مسجد میں

حضرت انس سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ اس طرح دعا فرمایا کرتے، مفہوم: ”اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں فکر سے، غم سے، کم ہمتی سے، کاہلی اور بزدلی سے، اور کنجوسی سے اور قرض کے بوجھ سے اور لوگوں کے دباؤ سے۔“ (رواہ البخاری و مسلم)

تو کوئی کسی بھی صورتحال سے بچنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ مشکل کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مرنے اور سامنا کرتا ہے اور کوئی تو اتنا تورا درخت بنا جاتا ہے کہ پریشانوں، دکھوں اور مصیبتوں کی آنکھوں سے نہیں اٹھا سکتا۔ زندگی میں بہت سے اتنا چڑھاؤ آتے ہیں۔ کبھی خوشی ہوتی ہے اور کبھی غم۔ کیونکہ کسی تو ان کا نام ہی جاتا ہے۔ اہم یہ ہے کہ ہم مختلف صورتحال میں کیسے رہیں، کا اظہار کرتے ہیں کوئی آدمی طرح رنگ کا اظہار کرتا ہے، گھبراتا ہے، تو کوئی کافی بین کی طرح مضبوطی سے ایک جگہ پر کھڑا رہتا ہے۔ پریشانی، پیروکاری، افلاس، بیماری، موت، سب زندگی کے ساتھ ہیں اور ان میں سے کوئی چیز جو ہمارا کوئی اختیار نہیں لیکن ہمیں یہ دنیا امید کے سہارے چل رہی ہے۔ انسانیت، خدمت، ہمدردی اور محبت معدوم ضرور ہوتی ہے لیکن تم نہیں ہوتی۔ کبھی بھی وہ لوگ زندہ ہیں جو اپنی قدر و قیمت پہچانتے ہیں اپنی ہی کمی زندگی کو کوشش، محنت اور مسلسل جدوجہد سے سونا بنانے کیلئے کوشاں ہیں۔ یعنی چاہے تو انسان اپنی زندگی کو با مقصد بنالے اور چاہے تو سے ضائع کر دے۔ یہ انسان کے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے کہ وہ خود کو سونے کی طرح بنائے یا لکڑی کی طرح تھیرے۔

# زندگی، مشکلات اور ہمت

پریشانی، بیروزگاری، افلاس، بیماری، موت، سب زندگی کے ساتھ ہیں



شفیق آج سے صد اداں اور بڑبڑاتی ہوئی۔ اس کا کسی کام نہیں دل ہی نہیں لگ رہا تھا۔ باوجود کوشش کے اس کا ذہن بار بار ہی شکست کی طرف چلا جاتا تھا۔ اس نے تو اس شان کا سامنا کیلئے بہت محنت کی تھی اور اسے امید تھی کہ کامیابی کے بعد ایک روشن مستقبل اس کا منتظر ہوگا۔ لیکن توقع کے برخلاف وہ افلاس میں ڈھل ہو گئی تھی۔ بار جائے کا دکھ تو تھا ہی لیکن دوسری طرف ماحشرے اور انہی طور پر عزیز پریشانوں کی طرف سے سبکی کا خوف بھی تھا۔ انہی شوق اپنے گھر سے ہی اوجھڑنے میں کسی کو اس کے والدین کے پاس چلے آئے۔ وہ اس کی افسردگی کو کافی دیر سے محسوس کر رہے تھے لیکن اسے کچھ وقت بھی دینا چاہتے تھے۔ گھر میں تمام اراکین کو شوق کے کام ہونے کا دکھ تھا لیکن وہ اس کے سامنے پریشان ہو کر سے مزے مزے کر دیکھ کر چاہتے تھے۔ شوق کے والد نے اسے بچان میں آئے کیلئے کہا اور سن مختلف رنگوں میں مختلف چیزیں ڈال کر مالنے کیلئے دیں۔ ایک میں چند آلو، دوسری دہنی میں اٹھ بے اور تیسرے میں کٹی ہوئی رکھ دیے۔ شوق اس سارے عمل سے اتنی ہی کئی اور اسے بہت خوش آ رہا تھا کہ آج کے دن کو اپنے ابا نے ایسا کیا اور اس سبکی کی کیا کیلئے تھی۔

ہمارے معاشرے میں بھی ہوتا ہے کہ ہم اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ نہیں کرتے اور دوسروں کے غلط فیروں پر چلتے ہیں، جس سے ہمارا آج تو برباد ہوتا ہے لیکن ہمارے والدین کوئی ایسا نہیں ہوتا۔

شوق میں، جذباتیت میں اکثر ایسے فیصلے کر چکے ہیں کہ بعد میں سوائے پچھتائے کے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ اس کی چھوٹی مثال یہ ہے کہ ہم چھوٹے فیصلے تو بڑے کیلئے ہیں، بڑے نہیں سیکھنے کو سوسے کم پے جانے کیلئے کبے اور ہم چلے گئے تو کوئی بڑا نقصان نہیں ہوا لیکن کوئی اگر آپ کو محبت کا لینے والا ہے اور آپ بغیر سوچے سمجھے شادی کر لیں تو یہ ساری زندگی کیلئے مصیبت بن جائے گی۔

ہم بھی بھول جاتے ہیں کہ ہم پر کام نہیں کر سکتے بلکہ ہم سب کی مختلف فیروز ہیں جس میں ہم اپنی اپنی مہارت کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر امتحان ہر شخص کی کامیابی سے پاس کر لے اور ہر کامیابی ہمارے لیے صرف آخر ہونے کا ہے۔ کوئی بھی چیز منتقل نہیں رہتی، چاہے شہرت ہو، دولت یا قسمت؟ وقت ہمیشہ بدل رہتا ہے اور ہمیں اس وقت کی رہنمائی ہے۔ یہ ہم پر ہوتا ہے کہ ہم مصیبتوں کا سامنا جو طے سے کریں یا پھر نہیں کرنے کھڑے ہیں منہ چھپا کر روئے نہیں۔

زندگی قدر کا حسن تھا ہے، اس کی مثال بتیے ہوئے جھرنے کے مہموں بچوں کی قلائد، اور پھولوں کی رنگینیاں اور مینگی کے فرحتی ہے۔ اس لیے اس وقت کی قدر کیجئے اور اپنی زندگی کو مثبت انداز سے بہتر سے بہتر بنانے کیلئے ہمدردت کو شامل کریئے۔

تحریر۔ راضیہ سید

انہوں نے مشکل کا سامنا کیا تک وہ طے سے کیا۔ اور آخر میں رہ گئے کافی ہیں جنہوں نے بالکل بھی کسی کام کے خوف میں مبتلا ہوئے بغیر نرم پائی کا سامنا کیا اور اپنی طاقت سے نرم پائی کا ہی رنگ بدل دیا۔





# شہد سے صحت حاصل کریں



شہد میں پیکٹورین، گلیکوز، پگلیکوز، پگلیکون، فاسفورس، پوٹاشیم، کلسیم، میگنیشیم، نیوکلیم، سولفور، زینک اور پانچ سو سے زائد دیگر غذائی اجزاء کی مقدار کم سے کم ہوتی ہے۔ اس لیے شہد کو صحت مند غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ شہد کی خصوصیات میں زیادہ پیکٹورین، گلیکوز، پگلیکون، فاسفورس، پوٹاشیم، کلسیم، میگنیشیم، نیوکلیم، سولفور، زینک اور پانچ سو سے زائد دیگر غذائی اجزاء کی مقدار کم سے کم ہوتی ہے۔ اس لیے شہد کو صحت مند غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ شہد کی خصوصیات میں زیادہ پیکٹورین، گلیکوز، پگلیکون، فاسفورس، پوٹاشیم، کلسیم، میگنیشیم، نیوکلیم، سولفور، زینک اور پانچ سو سے زائد دیگر غذائی اجزاء کی مقدار کم سے کم ہوتی ہے۔ اس لیے شہد کو صحت مند غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

# گہری پرسکون نیند مگر کیسے نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں



بیمار ہونے کے بعد یا کم نائٹ ہو کر نیند نہ سونے والے لوگوں کو نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانی چاہئیں۔ گہری پرسکون نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانی چاہئیں۔ گہری پرسکون نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانی چاہئیں۔

بیمار ہونے کے بعد یا کم نائٹ ہو کر نیند نہ سونے والے لوگوں کو نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانی چاہئیں۔ گہری پرسکون نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانی چاہئیں۔ گہری پرسکون نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانی چاہئیں۔

# ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں

## سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری



ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری۔ ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری۔ ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری۔

ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری۔ ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری۔ ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری۔

# آنکھیں سرخ ہونے کی وجہ کیا ہے

آنکھوں کا لال ہونا اکثر افراد نظر انداز کر دیتے ہیں لیکن اگر آنکھیں سرخ ہو جائیں اور اس میں جلن ہونے کے ساتھ زرد رنگ کا پانی بھی نکلنے لگے تو یہ بینائی سے جڑے کسی بیماری کا سبب بھی ہو سکتا ہے

آنکھیں سرخ ہونے کی وجہ کیا ہے؟ آنکھوں کا لال ہونا اکثر افراد نظر انداز کر دیتے ہیں لیکن اگر آنکھیں سرخ ہو جائیں اور اس میں جلن ہونے کے ساتھ زرد رنگ کا پانی بھی نکلنے لگے تو یہ بینائی سے جڑے کسی بیماری کا سبب بھی ہو سکتا ہے۔

# پھول گوہی۔۔۔ غذائیت سے بھرپور سبزی

پھول گوہی۔۔۔ غذائیت سے بھرپور سبزی اور کچھ دوسری سبزیوں کی طرح پھول گوہی بھی لائق ہے۔ پھول گوہی کی غذائیت اور فائدہ۔ پھول گوہی کی غذائیت اور فائدہ۔



