

وطن

سرحدی ریاستوں میں آبادیاتی تبدیلی کی اجازت نہیں دیں گے۔ امیت شاہ لنکامورا بارڈر چوکی پر بی ایس ایف اہلکاروں سے خطاب، ماحولیات پر زور



سرحدی ریاستوں میں آبادیاتی تبدیلی کی اجازت نہیں دیں گے۔ امیت شاہ لنکامورا بارڈر چوکی پر بی ایس ایف اہلکاروں سے خطاب، ماحولیات پر زور

19 دنوں میں منشیات مخالف پروگرام: گاندربل میں ہزاروں لوگ لیفٹنٹ گورنری اور پیدل مارچ میں شامل

منشیات مخالف مہم میں کشمیر کے لوگوں نے جس قسم کی حمایت کا مظاہرہ کیا ہے، وہ دہائیوں کے لئے ایک نیا نمونہ بن گیا ہے۔ منشیات مخالف مہم میں کشمیر کے لوگوں نے جس قسم کی حمایت کا مظاہرہ کیا ہے، وہ دہائیوں کے لئے ایک نیا نمونہ بن گیا ہے۔

جموں و کشمیر لیفٹنٹ گورنری کی مہم

سرحدی ریاستوں میں آبادیاتی تبدیلی کی اجازت نہیں دیں گے۔ امیت شاہ لنکامورا بارڈر چوکی پر بی ایس ایف اہلکاروں سے خطاب، ماحولیات پر زور

چیف سیکریٹری نے زرعی کریڈٹ اسکیموں کے موثر نفاذ پر زور دیا

زرعی کریڈٹ اسکیموں کے موثر نفاذ پر زور دیا۔ زرعی کریڈٹ اسکیموں کے موثر نفاذ پر زور دیا۔ زرعی کریڈٹ اسکیموں کے موثر نفاذ پر زور دیا۔

ماحولیاتی تحفظ سے متعلق پرجوش لوگ قابل تعریف: وزیر اعظم مودی

وزیر اعظم مودی نے ماحولیاتی تحفظ سے متعلق پرجوش لوگوں کو قابل تعریف کیا۔ وزیر اعظم مودی نے ماحولیاتی تحفظ سے متعلق پرجوش لوگوں کو قابل تعریف کیا۔

لال بازار میں خاتون پر اسرار حالات میں مرد پانچ گنی پولیس نے کیس درج کر کے تحقیقات شروع کی

لال بازار میں خاتون پر اسرار حالات میں مرد پانچ گنی پولیس نے کیس درج کر کے تحقیقات شروع کی۔ لال بازار میں خاتون پر اسرار حالات میں مرد پانچ گنی پولیس نے کیس درج کر کے تحقیقات شروع کی۔

جموں و کشمیر کو ریاست کا درجہ دلانے کیلئے ہماری جدوجہد کوئی توجہ ہٹانے کی کارروائی نہیں

جموں و کشمیر کو ریاست کا درجہ دلانے کیلئے ہماری جدوجہد کوئی توجہ ہٹانے کی کارروائی نہیں۔ جموں و کشمیر کو ریاست کا درجہ دلانے کیلئے ہماری جدوجہد کوئی توجہ ہٹانے کی کارروائی نہیں۔

وسطی ضلع گاندربل میں آئی جی کشمیر نے شجر کاری مہم کی سربراہی کی

وسطی ضلع گاندربل میں آئی جی کشمیر نے شجر کاری مہم کی سربراہی کی۔ وسطی ضلع گاندربل میں آئی جی کشمیر نے شجر کاری مہم کی سربراہی کی۔

عالمی یوم ماحولیات 2026 اور جموں و کشمیر

کشمیر میں آئے دنوں گرج چمک کیساتھ بارش، طوفانی ہوائیں اور شدید زلزلہ باری

کشمیر میں آئے دنوں گرج چمک کیساتھ بارش، طوفانی ہوائیں اور شدید زلزلہ باری۔ کشمیر میں آئے دنوں گرج چمک کیساتھ بارش، طوفانی ہوائیں اور شدید زلزلہ باری۔

# خوش و خرم زندگی کا راز

## افسردگی سے بچنے کے لیے خود کو مصروف رکھیں



افکار جگہ خالی دیکھ کر اپنا ذہن بھرتے ہیں۔ افسردگی اور افسردگی کے ماحول میں رہنے سے انسان کی زندگی بے مقصد اور بے حوصلہ ہوتی ہے۔ وہ خود اعتمادی کو ہارتا ہے اور یہ سب شے ہوتی ہے۔

بات سے کہ جس چیز پر بھی وقت، توجہ اور محنت بڑھائی جائے تو اس کے نتائج غیر معمولی ہی ہوتے ہیں۔

دل بھینسی کے انسان کو خوش باش مطمئن رکھتا ہے، خوش انسان کو زندگی کا مقصد دیتا اور بھینسی کے انسان کو بڑھا تا ہے اور صورت حال جیسی بھی ہو، خوش اگر ارازاں چکرتا ہے تو ہر طوفان سے نکلنے کی طاقت فراہم کر دیتا ہے۔ لیکن بدقسمتی سے اکثر لوگ اپنے شوق سے آشنا نہیں ہوتے، نہ ہی اس کی دریافت کا شوق ان کے دل میں پروان چڑھتا ہے، نہ کسی کلبہ کے فطری طور پر جس کو ہونے سے بندھے ہوئے ہوتے ہیں۔

پھر بچھڑتے رہتے ہیں یا خوش رہتے، اپنی زندگی کے فطری محلوں کو مطمئن، اذیت، کرب میں کھینچتے رہتے جاتے ہیں۔

چلاؤ ذوق مطالعہ اپنائیں: انسان کی ذہنی فطرتی و اخلاقی سطح کو نکھارنے کا اہم ذریعہ مطالعہ ہے، ایک تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ مطالعے کی عادت ذہنی تازگی اور پریشانی کو 68 فی صد کم کرتی اور عمر طویل کرتی ہے۔

خوش گوار حالات میں دماغ کو پرسکون رکھنے میں مطالعہ مفید ثابت ہوتا ہے، مطالعہ انسان کے خیالات، نظریات، عادات تبدیل کر کے زندگی بدل دیتا ہے، فطری ماحول میں بھی سوچ کو مثبت رکھتا اور ذہن کو نگہ خیالات سے محفوظ رکھتا ہے۔

**مطالعے کی عادت انسان کو قلبی و ذہنی سکون مہیا کرتی اور اسے پرسکون نیند بخشتی ہے، کتب کے ذریعے انسان کو نئے نظریات اور سوچنے کے مثبت انداز ملتے ہیں، جو اس کی عادات سنوار کر اسے بہترین اقدار سکھاتے ہیں۔ نئی چیزیں سیکھنا اور اپنی زندگی میں عمل کی صورت شامل کرنا ترقی کی جانب قدم ہے۔ پڑھنے کا شوق انسان کو نہ صرف مفید معلومات سے نوازتا ہے، بلکہ ساتھ ہی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کرانا، خوشی دینا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکھتا ہے۔**

**پڑھنے سے نوازنا ہے، بلکہ ساتھ ہی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کرانا، خوشی دینا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکھتا ہے۔**

**پڑھنے سے نوازنا ہے، بلکہ ساتھ ہی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کرانا، خوشی دینا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکھتا ہے۔**

**پڑھنے سے نوازنا ہے، بلکہ ساتھ ہی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کرانا، خوشی دینا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکھتا ہے۔**

**پڑھنے سے نوازنا ہے، بلکہ ساتھ ہی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کرانا، خوشی دینا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکھتا ہے۔**

میں خود کو گھولنا چھوڑ کر اپنے آج کو سنوارنا شروع کر دوں تو وہ خوش آنکھ زندگی ہی ملتا ہے، ورنہ پریشانی مصائب و مشکلات میں گھٹکتی رہتی ہے۔

خاصہ مختصر کہ جس اپنے آج کو بہترین کرنے کی فکر و کوششوں میں مشغول رہیں۔

ہر روز زندگی کو ممتحنی دین: صبح کا مقصد تلاش کریں، اپنی زندگی کا مقصد کے بغیر زندگی زمین پر بوجھ ہے۔ انسان مقصد کے تحت مقصد کے لیے تخلیق کیا گیا، بغیر مقصد انسان کی زندگی دنیا کے مسائل، پریشانی و انتشار میں الجھ کر یوں ہی تمام ہو جاتی ہے، جب کہ مقصد انسان کو مرنے کے بعد بھی زندگی دے گا، لوگوں کے دلوں میں محبت اور عزت کی صورت قائم رکھتا ہے۔

اور اس کے حصول کے لیے کھانے والی کوششیں، محبت، محنت، استقامت، انسان کو ترقی دیتی ہے اسے ذہنی انجینوں و محنت سے نکال کر اس کی فکر ایک نئے پرمز کو کر دیتی ہے، مشکلات سے مقابلہ کرنے کی ہمت و حوصلہ فراہم کرتی ہے۔

چلاؤ سوچ کا مثبت انداز اپنائیں: انسان کے خیالات اس کی شخصیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں، اس کی سوچ کے مطابق اس کی قسمت و حالات کا تعین ہوتا ہے۔ زندگی میں خوش آنے والے واقعات بھی اکثر و بیشتر سوچ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ اور اس میں کوئی شک نہیں کہ انسان کی جسمانی و ذہنی حمت کو نقصان پہنچانے والی چیز فطری خیال ہوتا ہے، فطری سوچ بذات خود ایک بڑی بیماری ہے، جو اپنے ساتھ ہی بیماریاں لے کر آتی ہے۔

جب کہ مثبت سوچ کا مہا پانی کی ضمان ہے۔ یہ مصائب و پریشانی کی حالت میں انسان کو اعصابی ٹھنکت سے بچا دیتی ہے۔ سوچنے کا انداز انسان کے احساسات، جذبات اور رویے پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کے مطابق اس کے عمل و معاملات ہوتے ہیں۔

امری فلاحی امر بھرتا ہے، ایک انسان وہی کچھ ہوتا ہے جو وہ تمام دن سوچتا ہے۔ "تازم و نعت تیل کے الفاظ میں "آپ وہ نہیں جو آپ سمجھتے ہیں بلکہ وہ ہیں جو آپ سوچتے ہیں۔" خوش قسمتی ہے کہ انسان کو پورا انداز حاصل ہے کہ وہ اپنے نظریات و افکار و عادات کو کنٹرول کر سکتا ہے، اپنی سوچ کو مثبت نگہ دے سکتا ہے، لہذا اپنی سوچ پر گرفت مضبوط رکھیں، جو ہی یہ فطری ہونے لگے، فوری طور پر اس کا رخ مثبت کی جانب موڑیں۔ اس کی مسلسل مشق آپ کو مثبت رہنا اور مثبت مینا سکھادے گی۔

**جب میں شادی کروں گا، لیکن شادی کے بعد کیا ہوتا ہے! اس وقت خیالات تبدیل ہو جاتے ہیں، جب میں بوڑھا ہو جاؤں گا اور پھر جب بڑھاپا قدم بڑھاتا ہے تو، وہ گزرے ہوئے مناظر کو دیکھتا ہے اور اسے ایک سرد ہوا چلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے وہ سب کچھ کھو چکا ہے اور ہر چیز اس کے اختیار سے نکل چکی ہے۔ بہت دیر کے بعد ہماری سمجھ میں آتا ہے کہ زندگی ہر دن اور ہر لمحے میں رہنے میں ہے۔**

مستقبل کے بارے میں پریشان ہونے کی قطعاً ضرورت نہیں اور ماضی کی غلطیوں کو اپنی زندگی کا روگ ہرگز نہ بنائیں، کل کی غیر ضروری باتیں نہ آپ کو ایک بہتر دن دے سکیں اور نہ ماضی کا پچھتاؤ آپ کا بوجھ بنا سکتا ہے، ماضی کا حق صرف یہ ہے کہ غلطیوں کا تجربہ کیا جائے، سبق سیکھیں اور پھر اسے بہتر کرنے کے لیے لیں۔

انسان اگر اپنے ماضی پر پچھتاؤ اور مستقبل کی فکر و اندیشوں

بہت زیادہ چیزوں کے متعلق سوچ بچار کرنا نا ممکن ہے۔ جب ہی مصروفیات ان کے کم بھاری دیتی ہے۔

بلاؤ آج "آج" کو وقت دیں: کل کی فکر میں اپنے آج کو خراب نہ ہونے دیں۔ اسٹیشن کی ٹیکٹ لیتے ہیں ہماری زندگی کا چھوٹا سا جوں کتنے عجیب فریب ہے، کچھ کہتا ہے جب میں ذرا بڑا ہوں گا تو کیا ہوگا، بڑا ہوگا تو کیا ہوگا۔ جب میں جوان ہو جاؤں گا اور جوان ہو کر وہ کہتا ہے۔

**جب میں شادی کروں گا، لیکن شادی کے بعد کیا ہوتا ہے! اس وقت خیالات تبدیل ہو جاتے ہیں، جب میں بوڑھا ہو جاؤں گا اور پھر جب بڑھاپا قدم بڑھاتا ہے تو، وہ گزرے ہوئے مناظر کو دیکھتا ہے اور اسے ایک سرد ہوا چلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے وہ سب کچھ کھو چکا ہے اور ہر چیز اس کے اختیار سے نکل چکی ہے۔ بہت دیر کے بعد ہماری سمجھ میں آتا ہے کہ زندگی ہر دن اور ہر لمحے میں رہنے میں ہے۔**

مستقبل کے بارے میں پریشان ہونے کی قطعاً ضرورت نہیں اور ماضی کی غلطیوں کو اپنی زندگی کا روگ ہرگز نہ بنائیں، کل کی غیر ضروری باتیں نہ آپ کو ایک بہتر دن دے سکیں اور نہ ماضی کا پچھتاؤ آپ کا بوجھ بنا سکتا ہے، ماضی کا حق صرف یہ ہے کہ غلطیوں کا تجربہ کیا جائے، سبق سیکھیں اور پھر اسے بہتر کرنے کے لیے لیں۔

انسان اگر اپنے ماضی پر پچھتاؤ اور مستقبل کی فکر و اندیشوں

بلاؤ دنیا جگہ خالی دیکھ کر اپنا ذہن بھرتے ہیں۔ افسردگی اور افسردگی کے ماحول میں رہنے سے انسان کی زندگی بے مقصد اور بے حوصلہ ہوتی ہے۔ وہ خود اعتمادی کو ہارتا ہے اور یہ سب شے ہوتی ہے۔

بات سے کہ جس چیز پر بھی وقت، توجہ اور محنت بڑھائی جائے تو اس کے نتائج غیر معمولی ہی ہوتے ہیں۔

دل بھینسی کے انسان کو خوش باش مطمئن رکھتا ہے، خوش انسان کو زندگی کا مقصد دیتا اور بھینسی کے انسان کو بڑھا تا ہے اور صورت حال جیسی بھی ہو، خوش اگر ارازاں چکرتا ہے تو ہر طوفان سے نکلنے کی طاقت فراہم کر دیتا ہے۔ لیکن بدقسمتی سے اکثر لوگ اپنے شوق سے آشنا نہیں ہوتے، نہ ہی اس کی دریافت کا شوق ان کے دل میں پروان چڑھتا ہے، نہ کسی کلبہ کے فطری طور پر جس کو ہونے سے بندھے ہوئے ہوتے ہیں۔

پھر بچھڑتے رہتے ہیں یا خوش رہتے، اپنی زندگی کے فطری محلوں کو مطمئن، اذیت، کرب میں کھینچتے رہتے جاتے ہیں۔

چلاؤ ذوق مطالعہ اپنائیں: انسان کی ذہنی فطرتی و اخلاقی سطح کو نکھارنے کا اہم ذریعہ مطالعہ ہے، ایک تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ مطالعے کی عادت ذہنی تازگی اور پریشانی کو 68 فی صد کم کرتی اور عمر طویل کرتی ہے۔

خوش گوار حالات میں دماغ کو پرسکون رکھنے میں مطالعہ مفید ثابت ہوتا ہے، مطالعہ انسان کے خیالات، نظریات، عادات تبدیل کر کے زندگی بدل دیتا ہے، فطری ماحول میں بھی سوچ کو مثبت رکھتا اور ذہن کو نگہ خیالات سے محفوظ رکھتا ہے۔

**مطالعے کی عادت انسان کو قلبی و ذہنی سکون مہیا کرتی اور اسے پرسکون نیند بخشتی ہے، کتب کے ذریعے انسان کو نئے نظریات اور سوچنے کے مثبت انداز ملتے ہیں، جو اس کی عادات سنوار کر اسے بہترین اقدار سکھاتے ہیں۔ نئی چیزیں سیکھنا اور اپنی زندگی میں عمل کی صورت شامل کرنا ترقی کی جانب قدم ہے۔ پڑھنے کا شوق انسان کو نہ صرف مفید معلومات سے نوازتا ہے، بلکہ ساتھ ہی اسے دل چسپ مقامات کی سیر کرانا، خوشی دینا، اس کے موڈ کو خوش گوار رکھتا ہے۔**

میں خود کو گھولنا چھوڑ کر اپنے آج کو سنوارنا شروع کر دوں تو وہ خوش آنکھ زندگی ہی ملتا ہے، ورنہ پریشانی مصائب و مشکلات میں گھٹکتی رہتی ہے۔

خاصہ مختصر کہ جس اپنے آج کو بہترین کرنے کی فکر و کوششوں میں مشغول رہیں۔

ہر روز زندگی کو ممتحنی دین: صبح کا مقصد تلاش کریں، اپنی زندگی کا مقصد کے بغیر زندگی زمین پر بوجھ ہے۔ انسان مقصد کے تحت مقصد کے لیے تخلیق کیا گیا، بغیر مقصد انسان کی زندگی دنیا کے مسائل، پریشانی و انتشار میں الجھ کر یوں ہی تمام ہو جاتی ہے، جب کہ مقصد انسان کو مرنے کے بعد بھی زندگی دے گا، لوگوں کے دلوں میں محبت اور عزت کی صورت قائم رکھتا ہے۔

اور اس کے حصول کے لیے کھانے والی کوششیں، محبت، محنت، استقامت، انسان کو ترقی دیتی ہے اسے ذہنی انجینوں و محنت سے نکال کر اس کی فکر ایک نئے پرمز کو کر دیتی ہے، مشکلات سے مقابلہ کرنے کی ہمت و حوصلہ فراہم کرتی ہے۔

چلاؤ سوچ کا مثبت انداز اپنائیں: انسان کے خیالات اس کی شخصیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں، اس کی سوچ کے مطابق اس کی قسمت و حالات کا تعین ہوتا ہے۔ زندگی میں خوش آنے والے واقعات بھی اکثر و بیشتر سوچ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ اور اس میں کوئی شک نہیں کہ انسان کی جسمانی و ذہنی حمت کو نقصان پہنچانے والی چیز فطری خیال ہوتا ہے، فطری سوچ بذات خود ایک بڑی بیماری ہے، جو اپنے ساتھ ہی بیماریاں لے کر آتی ہے۔

جب کہ مثبت سوچ کا مہا پانی کی ضمان ہے۔ یہ مصائب و پریشانی کی حالت میں انسان کو اعصابی ٹھنکت سے بچا دیتی ہے۔ سوچنے کا انداز انسان کے احساسات، جذبات اور رویے پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کے مطابق اس کے عمل و معاملات ہوتے ہیں۔

امری فلاحی امر بھرتا ہے، ایک انسان وہی کچھ ہوتا ہے جو وہ تمام دن سوچتا ہے۔ "تازم و نعت تیل کے الفاظ میں "آپ وہ نہیں جو آپ سمجھتے ہیں بلکہ وہ ہیں جو آپ سوچتے ہیں۔" خوش قسمتی ہے کہ انسان کو پورا انداز حاصل ہے کہ وہ اپنے نظریات و افکار و عادات کو کنٹرول کر سکتا ہے، اپنی سوچ کو مثبت نگہ دے سکتا ہے، لہذا اپنی سوچ پر گرفت مضبوط رکھیں، جو ہی یہ فطری ہونے لگے، فوری طور پر اس کا رخ مثبت کی جانب موڑیں۔ اس کی مسلسل مشق آپ کو مثبت رہنا اور مثبت مینا سکھادے گی۔

**عالیہ خضر**

**پریشانی اور افسردگی سے بچاؤ اور خوش و خرم زندگی گزارنے کی موثر تدبیر جسمانی و ذہنی دونوں اعتبار سے خود کو مصروف رکھنا ہے، کیوں کہ ایک تحقیق کے مطابق مصروفیت اعصاب کو سکون بخشتی ہے۔ دور حاضر کا تقریباً ہر شخص ان گنت مسائل و مصائب میں الجھا ہوا ہے، لیکن یہ آج کا سب سے بڑا مسئلہ نہیں ہے اصل مسئلہ ہماری فراغت ہے۔ یوں تو ہر شخص بے حد مصروف ہے اور بے شک جسمانی مشقتیں بظاہر اسے دن بھر اپنے گھیبے میں لے رکھتی ہیں، لیکن کیا یہ ساری مصروفیات اس کے ذہن کو بھی منسغول رکھتی ہیں؟**

پہلے سے کہ میں سے اکثر لوگ اپنے اوقات معمولات کی شکل میں مصروف گزارتے ہیں کہ وقت گزارنے کا احساس فراموش رہتا، لیکن کاموں کی انجام دہی کے درمیان ہمارا ذہن پریشانی، تڑو، افسردگی و بے چارگی میں الجھتا رہتا ہے، جس کی بنیادی خیالات کے لگاؤ اور بے چارگی جسمانی مشقت سے زیادہ ہمارے اعصاب کو تھکا کر دیتا ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ دوران کام ہماری جسمانی حرکت تو ہوتی ہے لیکن ہم اپنے اعصاب کو مجموعی سوچوں کے لیے آزاد رکھ چھوڑتے ہیں، اور یہ فطری بات ہے کہ جہاں غلام موجود ہو اور وہ کچھ بھال کا مناسب انتظام بھی نہ کیا جائے وہاں گردوغبار کا چھڑخوچھڑ ہو جاتا کرتا ہے۔ اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ نینا کوئی کے بڑھتے ہوئے استہلال سے چھوٹے بڑے سب کو اپنی حد تک جکڑ رکھا ہے کہ انہیں فراغت کا ایک لمحہ بھی نہیں رہتا، لیکن اس سے خوش و خرم زندگی گزارنے کی زندگی، بلکہ اور تیز چلنے پھرنے ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے معاشرے میں اعصابی بیماریاں تیزی سے پھیل رہی ہیں تیز تر شعبوں میں انسان کے اعصاب کو نقصان پہنچاتی ہیں اور تاہم اس کی اضافہ کر رہی ہیں۔

لہذا انسان کو ایسے مسائل اختیار کرنے کی اشد ضرورت ہے جو اس کی جسمانی و ذہنی حمت کی بقا کر کے اور اسے مشکلات میں بھانپے پریشان ہونے کے پرسکون رکھ سکے۔ جسم کے ساتھ ذہن کی بھی مناسب خوراک کا خیال رکھنے اور اس کی تمام چیزوں سے نئی الاکان اپنے ذہن کو بچانے جس کی وجہ سے پریشانی، تنگ خیالات، نظریات و











