

صحافی برادری کا اپنے گھر خواب گرنے کے لیے کوشاں ہو کر

وزیر اعلیٰ مریم نواز شریف نے عالمی یوم آزادی صحافت پر میں دنیا بھر میں براڈ کاسٹنگ اور صحافت سے وابستہ تمام افراد کو سلام اور آزادی صحافت کی جھنڈی باندھنے والے صحافیوں کو خراج تحسین پیش کیا۔ ذمہ داری کے ساتھ آزادی صحافت، جمہوری معاشرے کی بنیاد اور پیمانہ یابی حقیقی صحافتی طاقت ہے، آزادی صحافت کے لیے صحافیوں کی قربانیاں قابل تحسین ہیں۔

<p>بہترین صحافی ملک کو ایل این جی ایس موصول ہو چکی ہوگی، ہنگامی لوڈ شیڈنگ کا خاتمہ کروا گیا ہے، اوسٹن لغاری</p>	<p>عالمی اسٹار انصاف سے قائم ہوتا ہے، اختر اقبال ڈار</p>	<p>اب وقت آ گیا صوبائی خودکوری اور اخباروں کو آگے بڑھانے کے لیے، مولانا فضل الرحمن</p>	<p>جو جوانوں کو بخیر نیتوں سے آواز دے سکتا وقت کی اہم ضرورت ہے بلال بن قاتب</p>	<p>بہترین صحافی راولپنڈی (این این آئی) وزیر اعلیٰ اور چیئر پرسن پاکستان ورچوئل ایس ایس ٹی کے بانی بنی بی بی سے بات کیلئے بی بی سے پرنٹنگ جمل کے (جے نمبر 6)</p>	<p>بہترین صحافی لاہور (این این آئی) وزیر اعلیٰ اور چیئر پرسن پاکستان ورچوئل ایس ایس ٹی کے بانی بنی بی بی سے بات کیلئے بی بی سے پرنٹنگ جمل کے (جے نمبر 6)</p>
---	--	--	---	---	--

وزیر اعظم شہباز شریف نے نئے عوامی مہم منصب کو مبارکباد، تعلقات مضبوط بنانے کا عزم پاکستان عراق کی نئی حکومت کے ساتھ فریقی تعاون کا خواہاں ہے، شہباز شریف ایکس پریس کانفرنس میں خطاب کرتے ہوئے کہا کہ پاکستان اور عراق کے درمیان تعلقات مضبوط بنانے کے لیے ہمیں ایک نیا دور شروع کرنا پڑے گا۔



لاہور: وزیر اعظم شہباز شریف نے ذی القعدہ 16 سے اجلاس کی صدارت کر رہے ہیں۔

سوشل میڈیا کا غیر ذمہ دار صحافیوں کیلئے عظیم چیلنج

سوشل میڈیا کی ترقی نے صحافیوں کو دنیا بھر میں ہر اسٹریٹ پر رسائی دے دی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس کی ذمہ داریاں بھی بڑھ چکی ہیں۔ صحافیوں کو اپنے رپورٹنگ کے لیے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا غیر ذمہ دار استعمال تشویشناک ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

سوشل میڈیا کا غیر ذمہ دار صحافیوں کیلئے عظیم چیلنج

سوشل میڈیا کی ترقی نے صحافیوں کو دنیا بھر میں ہر اسٹریٹ پر رسائی دے دی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس کی ذمہ داریاں بھی بڑھ چکی ہیں۔ صحافیوں کو اپنے رپورٹنگ کے لیے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا غیر ذمہ دار استعمال تشویشناک ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔

پاکستان صحافت کی آزادی کے لیے پرعزم ہے، آئین کا آرٹیکل 19 آزادی صحافت کی ضمانت دیتا ہے، آزاد میڈیا قوم کی مضبوطی کی علامت ہے، احتساب اور شفافیت کے لیے آزاد صحافت ناگزیر ہے۔



ڈاکٹر شاکت جبین

اس وقت کو روکا جائے اور اس کے وجہ سے ہونے والے تغیرات اور غیر یقینی صورت حال میں خوشی کا لفظ استعمال کرنا مجب گوارا رہا ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ اس لفظ اور اس احساس کے بغیر انسانی زندگی ناممکن ہے۔ جب تک ہم اس احساس سے خود کو ایک بار بھر روٹھا نہیں کر لیں گے، ہم ذہنی طور پر دبا کے اثرات سے نہیں نکل سکتے۔

”خوشی“ ایک ایسا چہرہ جیسی لفظ ہے جو کہ اس کا نکتہ بہر فرادینی زندگی میں برہنہ موجود چاہتا ہے لیکن یہ کسی شوق پرندے کی مانند ایک شاخ سے دوسری اور ایک مسکن سے اگلے ٹھکانے کی طرف لپکتا رہتا ہے۔ جس شاخ پہ چبھ جاتا ہے وہ عملِ اشیق ہے اور جہاں سے کھینچتا ہے وہاں غم نامی سیاہی دکھائی دیتی ہے اور شاخ خشک ہو جاتی ہے۔ یہ خوشی آخر اور پڑھو وہ دکھائی دیتی ہے۔ یہ خوشی آخر ہے کیا؟

خوشی ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے خوش رہیں، پریشانیوں کو دور بھگائیں

صحت مند زندگی کے لیے ان اصولوں پر عمل کریں گے تو خوشی نامی تلی آپ کے ارد گرد منڈلانے لگے گی



اور تفریح کو توازن سے زندگی کا حصہ بنائیں۔ نہ تو صرف کام میں منہمک رہیں اور نہ ایسا کریں کہ زندگی جیسے جتنی سرمائے کو کھنڈ تفریح کی نذر کر دیں۔ خود کو، اہل خانہ کو اور دوستوں کو باقاعدگی سے وقت دیں۔ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ بیٹھنے کا پروگرام ضرور بنائیں کیونکہ زندگی صرف کام کا نام نہیں ہے بلکہ اپنے پیاروں کے ساتھ وقت گزارنے کے لیے بھی ہے۔

4۔ تخلیقی سوچ اپنائیں: انسان کی سوچ کا اس کے مزاج پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ اگر معاشرے کی روایتی فکر سے ہٹ کر تفریحی اور تخلیقی سوچ رکھیں گے تو یہ چیز آپ کو خوشی دے گی۔ تخلیقی سرگرمیاں مثلاً لکھنا، رنگ آمیزی کرنا آپ کی طبیعت کو شاد کام کر سکتی ہیں۔ تخلیق اللہ کی عفت ہے، اگر آپ کو اس میں سے کچھ عطا ہوا ہے تو آپ خوش بخت ہیں۔

5۔ اپنی خاموشیاں سمجھ لیں: آپ اس وقت تک کامیاب اور خوش نہیں



مطمئن ہو سکتے ہیں۔ جو کچھ آپ کو دیا گیا ہے، اس پر شکر گزار ہوں، دوسروں کو دی گئی نعمتوں پر نظر مت رکھیں۔

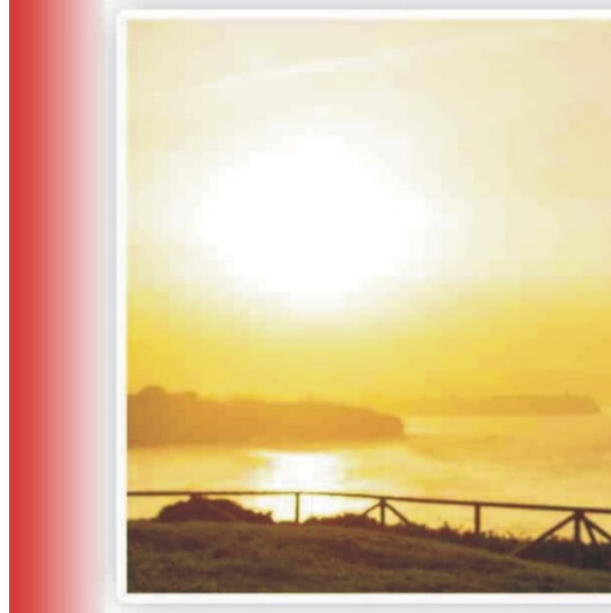
10۔ اپنی خرابیاں خود کو یاد دلاتے رہیں: ہر انسان میں چھوٹی بڑی نواقص اور خرابیاں ہوتی ہیں۔ کسی دن اگر زیادہ اداس ہوں تو کاغذ قلم لے کر بیٹھ جائیں اور اپنی خرابیاں لکھ کر خود کو یاد دلاؤں، یقیناً آپ بہت اچھا محسوس کریں گے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ یہ زندگی عارضی بھی ہے اور مختصر بھی، تو اس مختصر اور عارضی پڑاؤ کے وقت میں دائمی حیات کو آسان بنانے والے کام کریں۔ نیکی اور ایمان کے کاموں پر محنت کریں تاکہ آپ ایمان سے اس دنیا سے رخصت ہوں اور دائمی زندگی میں جتنی خوشی سے جنت کی نعمتوں کو بھلا دیا جائے اور مستقبل کے اللہ پر بھروسہ کیا جائے۔ جن چیزوں کو

جب تک آپ وقتی چیزوں میں خوشی تلاش کرتے رہیں گے تو یہی ہوگا کہ وقت گزرنے کے ساتھ خوشی کا فور ہو جائے گی۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ پریشانیوں، غموں، دل اور روح کی بے سکونی اور خوشی کے بنیادی اسباب میں سے ایک اہم سبب ”اپنے پاس ہونے والی چیزوں سے راضی نہ ہونا ہے“۔ اس حوالے سے یہ حدیث مبارکہ یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ: ”جو کچھ اللہ نے تمہارے لیے تمہیں عطا کیا ہے اس

خوش رہنا بھی ایک فن ہے۔ ہماری بد قسمتی ہے کہ ہمیں خوش رہنے جیسا بنیادی فن سکھایا ہی نہیں جاتا

حالانکہ ہماری مذہبی تعلیمات اس حوالے سے اس قدر مثبت اور بروست ہیں کہ اگر ہم ان پر عمل پیرا ہوں تو زندگی میں خوشی نہ ہونے کی شکایت ہی دور ہو جائے

پرامنیہ رویوں کو ترجیح دینا اور خوشی کا منبع بننا۔ اگر آپ اپنے مزاج کے خلاف ہونے والے کاموں کو برداشت کرنا سیکھ گئے ہیں تو آپ نے خوش رہنے کا فن سیکھ لیا ہے۔ آپ لوگوں کی خوشی میں بیٹھنے کو سیکھتے نہیں ہیں بلکہ دل سے خوش ہو کر شامل ہوتے ہیں تو آپ خوش رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی قسمت پر شاکا نہیں ہیں اور اپنے غم اور دکھ اللہ کے سوا کسی کے سامنے بیان نہیں کرتے تو یقین کریں کہ آپ خوش رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ چھوٹی سے چھوٹی نعمتوں سے بڑی مشکل پرانے پر بھی لطف لے سکتے ہیں تو خوش رہنے کا فن سیکھ لیا ہے۔ اگر آپ نے لوگوں کو راکر خود اوپر اٹھنا، دوسروں کو پیچھے چھوڑ کر خود آگے نکالنا اور دوسروں کے بارے میں بڑے گمان رکھنے کی بجائے دوسروں کی کامیابی کے لیے کبھی خوشی اور شکر شروع کر دیا ہے تو یقین کریں کہ آپ نے خوش رہنا سیکھ لیا ہے۔



سب سے بڑا روگ کیا نہیں ہے؟ وہ کہ جس کی وجہ سے انسان کی زندگی مشکلات میں گھری ہوئی ہے۔ انسان راتوں رات دولت مند بننا چاہتا ہے ایسا نہیں ہوتا ہے راتوں رات درخت نہیں مار دیتے ہیں۔ مسکراہٹ اور خوشی ان کی

ہمارا ایک ہی ایٹھ ہے کہ ہم مشکلات کو بڑا بناتے چلے جاتے ہیں اسی وجہ سے کامیابی، خوشی اور مسکراہٹ ہماری زندگی سے نکل جاتی ہیں۔ وہ جو مشکلات سے بچوں کی طرح پیش آتے ہیں وہی کامیاب ہیں

زندگی سے نکل جاتی ہے، اب پیسہ سہارا بننا اور اپنی دلچسپی والا کام کرتے جانا ہے۔ کامیابی کے بعد جو پیسہ آپ کے پاس آیا ہے، وہ صرف ہر خرچ نہ کریں بلکہ لاکھوں انسانوں کے لیے آسانیاں پیدا کریں اور ان کی مدد کریں۔

کیا آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو اپنے دماغ کو ہمہ وقت کھلا رکھیں

کامیابی بچوں کا کھیل ہے مگر اس کے لیے انسان کو خود کو شکر کرنی ہوتی ہے

پرست زندگی بھجوائے کر رہے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنا دماغ اوپن رکھتے ہیں اس لیے وہ سیکھنے چلے جاتے ہیں اور کامیابیاں سیکھنے چلے جاتے ہیں۔ کامیاب ہونا بچوں کا کھیل اس لیے ہے کہ بچوں کا دماغ اوپن ہوتا ہے اور وہ سب کچھ سیکھ جاتے ہیں۔ بڑی بڑی باتیں مست کریں سچے بن جائیں، بچوں کی طرح زندگی گزاریں۔ ایسا کرنے سے ہر انسان کی زندگی آسان ہو جائے گی۔ بچے مشکل حل کرنا، ہر ممکن جیسے الفاظ سے ناواقف ہوتے ہیں ان کے لیے ہر کام کرنا آسان ہوتا ہے۔ کامیاب ہونے کے لیے ہر انسان کا اندر کی دنیا میں ہونا ضروری ہے۔ کامیاب ہونا ہے تو اوپر اوجھرتا دیکھو کہ وہ کیا سوچے گا وہ کیا کہے گا، بچے کامیاب

انسان کو اپنے اندر سے مشکل اور ناممکن جیسے الفاظ کو نکال دینا چاہیے اور اپنے اندر صرف ایک لفظ ڈال دے کہ سب آسان ہے۔ جب آپ کے اندر کی دنیا سے یہ آواز آئے گی کہ سب آسان ہے تو کامیابی، نیم، فیم، صحت اور خوشی آپ کے ساتھ چٹ جائیں گے

جو بھی فیم کامیابی چاہتا ہے وہ کبھی اندر چھوٹے سچے کومرے مت دے۔ کیونکہ کامیاب ہونا بڑوں کا نہیں بچوں کا کھیل ہے۔ ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہم نے اپنے ذہن میں مشکل اور ناممکن جیسے الفاظ کو اندر رکھا ہوا ہے ہم کبھی کہتے ہیں کہ میں اس کی

