

# زندگی کے عہد نامے۔ آج

\* آج کا دن صرف آج ہی کے لیے استعمال کروں گی۔ آج صرف آج ہی کے مسئلہ حل کروں گی

\* آج میں اپنے آپ کو خوش رکھوں گی۔ کوئی غم نہ پالوں گی

\* آج میں اپنے ذہن سے کوئی مفید کام کروں گی۔ ذہنی صلاحیات کو ابھاروں گی

\* دوسروں کے رنگ میں نہیں رنگوں گی

\* میں اپنے ضمیر کو تین طرح سے استعمال کروں:

- نیکی کا کام ضرور کروں گی

- برائی کا کام آئے تو نہیں کروں گی

- اگر بچھے کسی نے تکلیف دی تو اس کا اظہار نہ کروں گی

\* جتنا ممکن ہو گا اتنا اچھا نظر آنے کی کوشش کروں گی:

- ہلکی آواز میں بات کروں گی

- حسن سلوک سے بات کروں گی

- تلخی کے ساتھ تنقید نہیں کروں گی

- اپنی ذات کے سوا کسی کو حکم نہیں دوں گی

\* اگر آج کے پروگرام پر عمل نہ کر سکی پھر بھی کل کا پروگرام بناؤں گی

\* دو جراثیموں سے خود کو پاک کروں گی:

- جلد بازی

- فیصلہ نہ کر پانا

\* اللہ تعالیٰ کی بنائے ہوئی چیزوں سے چند منٹ لطف اندوز ہونگی مثلاً پھول درخت وغیرہ

\* میں رات کے آخری پہر میں چند منٹ تک زندگی کی حقیقت کے بارے میں سوچوں گی