1. آتم وشواس

شري نامديو لاڏلا (1951) پير ڳوٺ سنڌ ۾ ڄاول، شري نامديو لاڏلا سنڌي ڀاشا جو هڪ ناليرو عالم اديب آهي. 'اَحساس جي اُتل' ۽ 'زندگيءَ جون لڪيرون' ٻه ڪوتا سنگرهه ۽ اَدبي غُنچو'، 'ساگر جون سِپون' ۽ 'جهرٽا' مضمونن جا مجموعا اٿس.

هن مضمون ۾ جيون ۾ سڦلتا حاصل ڪرڻ لاءِ آتم وشواس جي اَهميت سمجهائي ويئي آهي.

پنهنجو پاڻ ۾ وشواس، اُن کي چيو ويندو آهي آتم وشواس. آتم وشواس هڪ اَهڙي غئبي شڪتي آهي، جنهن جي مدد سان اِنسان پنهنجي هر ڪاريه ۾ سڦلتا حاصل ڪري سگهي ٿو. نه رڳو ايترو، پر اُن جي سهايتا سان اِنسان ٻيا به انوکا ڪم ڪري سگهي ٿو. جڏهن ڪو ماڻهو پاڻ ۾ اِهو وشواس جاڳرت ڪندو ته هو ڪوبه ڪم ڪرڻ جي لائق آهي ۽ هو ڪنيل ڪم کي هر حالت ۾ پورو ضرور ڪندو ته هن کي اُن ڪم ۾ ڪاميابي ضرور ملندي. آتم وشواس رکندڙ پرش محڪم اِرادي وارو ٿيندو آهي.هوُ ڪهڙيءَ به اِستٿيءَ ۾ چوَ نه هجي، ڪڏهن به پنهنجو آتم وشواس نه وڃائيندو آهي. جنهن اِنسان کي پاڻ تي وشواس نه هوندو آهي، اُهو ڪڏهن به ڪامياب زندگي نه گذاريندو آهي، اِنسان آتم وشواس جي ٻل سان نيون نيون کوجنائون ڪري، اِنسان ذات کي اَچرج ۾ وجهي ڇڏيو آهي. جاگرافيڪل توڙي وگيانڪ کوجنائون آتم وشواس جو ئي نتيجو آهي. ڪرسٽوفر ڪولمبس تنتيءَ ٿڌيءَ جي پرواهه نه ڪري، سمنڊ جا سٺر طوفاني هوائن جو مقابلو ڪري هڪ نئين دنيا ڳولهي لڌي، جنهن کي اَڄ اَسين آمريڪا ڪوٺيوُن ٿا. سر آئيزڪ نيوٽن ڪشش ثقل جو قاعدو ڳولهي لڌو. هن جي اِن ڳولها پٺيان، سندس محنت لگن جو هٿ هو. اِن ڪانسواءِ تار، ٽيليفون، ٽيليويزن، ريڊيو، ريل گاڏي، هوائي جهاز، سبڻ جي مشين، واشنگ مشين، ڪئميرا، ٽائيپرائيٽر، ٽيليپرنٽر ۽ ٻيون کوجنائون اِنسان ذات لاءِ وردان، سک سهنج ۽ خوشيءَ جو باعث بڻيون آهن. اُنهن جي کوجنا ڪندڙن ۾ پنهنجو پاڻ ۾ وشواس هو. ڪم ڪندي هنن ڪڏهن به ٿڪ، گهٻراهٽ، سستي ۽ نا اُميدي محسوس نه ڪئي.

اِن مان صاف ظاهر آهي ته اِنسان هڪ دفعو جڏهن پاڻ ۾ وشواس رکي ، ڪنهن به ڪم جي شروعات ڪندو ته اُن ۾ نشچت سڦل ٿيندو. آتم وشواس آتمڪ شڪتي وڌائي ٿو ۽ ڪهڙي به مصيبت سهڻ جو ٻل پئدا ڪري ٿو.

تين زنگ هلاري، مائونٽ ايوريسٽ جي چوٽيءَ تي چڙهي عالمي رڪارڊ ٽوڙيو. چارلس لمب ائٽلانٽڪ ساگر پار ڪيو. اِهو چمتڪار نه هيو ته ٻيو ڇا هو! جي هنن وٽ آتم وشواس جي ڪمي هجي ها ته هو ڪڏهن به اَهڙو جوکم ڀريو ڪم نه ڪري سگهن ها. پاڻ ۾ پڪو وشواس ڪاميابيءَ جي ڪنجي آهي. جڏهن کي به مکي باز پاڻ ۾ لڙندا آهن ته جيت اُن جي ئي ٿيندي آهي، جنهن جو آتم وشواس وڌيڪ مضبوط هوندو آهي. وڏي ڇلا نگ ۾ به اهو ڇلا نگ ماريندڙ سڦل ٿيندو آهي، جنهن کي پاڻ ۾ پرٻل وشواس هوندو آهي.

پي. ٽي. اُشا جو ئي مثال وٺو، جي سندس آتم وشواس ڪمزور هجي ها ته ڪڏهن به تيز ڊوڙ ۾ رڪارڊ قائم ڪري نه سگهي ها. وشواس قدرت طرفان مليل هڪ وردان آهي، جيڪڏهن اِهو وشواس اَسان پاڻ ۾ رکنداسين ته جهان جي هر ناممڪن ڳالهه ممڪن بڻائي سگهنداسين.

نوان لفظ :-

محڪم : پڪو	جوکم : خطرو	غئبي : لڪل
باعث : سبب	اِستتي : حالت	اَچرج ۾ وجهڻ : عجب ۾ وجهڻ

اَڀياس

سوال ا : هيٺين سوالن جا جواب هڪ ٻن جملن ۾ لکو :-

١. آتم وشواس جو مطلب ڇا آهي؟
٢. آتم وشواس کان سواءِ زندگي ڪيئن گُذرندي؟
٣. سر آئيزڪ نيوٽن ڪهڙو قاعدو ڳولهي لڌو؟
۴. آمريڪا ڪنهن ڳولهي لڌي؟
۵. ليڪڪ موجب ڪاميابي جي ڪُنجي ڪهڙي آهي؟

سوال ٢ : هيٺين سوالن جا جواب ٿوري ۾ لکو :-

١. کوجنا ڪندڙن ڪم ڪندي ڇا محسوس نہ ڪيو؟
٢. آتم وشواس جاڳرت ڪرڻ سان ڪهڙو فائدو ٿئي ٿو؟
٣. آتم وشواس جا ٻہ اَنوکا مثال لکو.

سوال ٣ : هيٺين لفظن جا ضد لکو :-

سڦلتا، ٻنيان، سستي، ناممڪن

سوال ۴ : ساڳي معني وارا لفظن جا جوڙا ملايو :-

(الف)	(ب)
ظاهر	اوس
سڦل	چٽو
ٻل	ڪامياب
ضرور	طاقت

سوال ۵ : وياڪرڻ موجب ڳالهائڻ جا لفظ سڃاڻو :-

پنهنجو، سمنڊ، سگهنداسين، تہ، شڪتي، تيز

پورڪ اَڀياس

(ا) تڪر تي عملي ڪم

اِن مان صاف ظاهر .... ممڪن بڻائي سگھنداسين.

(i) ڏنل سوال موجب تڪر مان صحيح لفظ ڳولهيو.

(الف) ضد ڳولهيو : ناڪاميابي .... طاقتور ....

(ب) صفتون ڳولهيو : صفائي .... مضبوطي ....

(ڀ) هم آوازي لفظ ڳولهيو : هار .... ميز ....

(ii) آتم وشواس ۾ آتم + وشواس ٻه لفظ آهن اَهڙي نموني چوڪنڊي مان ”آتم سان نهڪندڙ“ لفظ ڳولهي لکو :-

جوڳ ، گھر، گيان ،
ٻوڌ ، آسمان، ڪتا،
پينسل، ڪھاڻي، شڪتي

(الف) آتم ....

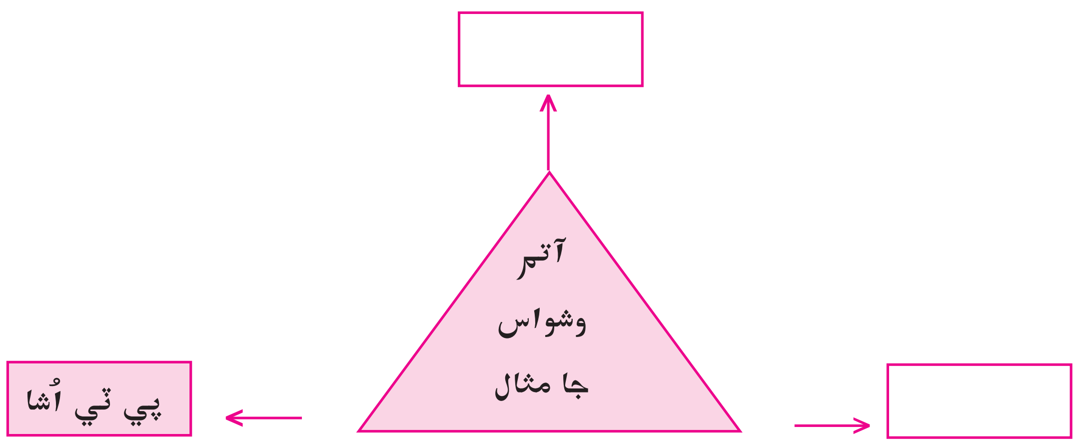
(ب) آتم ....

(ڀ) آتم ....

(پ) آتم ....

(iii) پاڻ ۾ درڍ وشواس ڪاميابيءَ جي ڪُنجي آهي. اِن بابت پنهنجا رايا پيش ڪريو .

(iv) چوڪنڊا ڀريو:



(2) توهين پنهنجي جيون جي اَهڙي ڪا گھٽنا قصو لکو جنهن ۾ توهين پنهنجي آتم وشواس جي ٻلَ سان پار پيا هجو.

(3) هينيان لفظ ڪم آڻي آڪاڻي ٺاهي لکو : بادشاهه، ڪوڙيئڙو، پلنگ، جنگ ڪٽڻ

ڀارت جون مهلا رانديگر

١. ڪرنم ماليشوري :

” وزن کڻڻ (Weight Lifting) ۾ ڀارت جي پهرين مهلا جنهن آلمپڪ راندين ۾ سنہ 1995 ۾ ميڊل کٽيو. کيس 1995ع ۾ ڀارت سرڪار راجيو گانڌي کيل رتن اِنعام سان سنمانت ڪيو. سنہ 1999ع ۾ کيس ’پدم شري‘ اِنعام سان نوازيو ويو.

٢. اَنجوُ بابي جارج :

سنہ 2003 ۾ پئرس ۾ ورلڊ چئمپينشپ اِن اَئٿيليٽڪس ۾ لانگہ جمپ ۾ برانز ميڊل کٽي ڀارت جو نالو اوچو ڪيو. ساڳئي نموني سنہ 2005ع ۾ IAAF ۾ گولڊ ميڊل کٽي شاندار جيت حاصل ڪئي.

٣. پي. وي. سنڌو :

پهرين ڀارتيہ رانديگر جنهن بئڊمنٽن راند ۾ 2016 آلمپڪس ۾ سلور ميڊل حاصل ڪري جيت جو نغارو وڄايو. تازو سنہ 2017ع ۾ ڪوريا راندين ۾ پڻ ميڊل کٽي نالو ڪمايو. سنہ 2015ع ۾ کيس پدم شري اِنعام سان نوازيو ويو.

٤. ساڪشي ملِڪ :

2016 آلمپڪس راندين ۾ ڪُشتيءَ ۾ برانز ميڊل کٽيو. اِن راند ۾ هوءَ پهرين رانديگر ٻٽي جنهن 58kg قسم ۾ ڀاڱہ وٺي، ميڊل حاصل ڪيو.

C6CK9H