

زندگی کو سنوارنے اور نکھارنے کے سلسلے کی ایک کتاب

زندگی میں کامیاب ہونے کے رہنما اصول اور طریقے

کامیابی

اے ایسے صدیقے

www.KitaboSunnat.com

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
قُلْ أَطِيعُوا اللّٰهَ
وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ

مجلس التحقیق الاسلامی اربنہ
معدت البریری

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 www.KitaboSunnat.com

زندگی کو سنوانے اور نکھانے کے سلسلے کی ایک کتاب

زندگی میں کامیاب ہونے کے رہنما اصول اور طریقے

کامیابی

اے ایسے صدیقے

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی-۱

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں ۶

بارِ اول — ۱۹۸۸ء

ناشر — اعجاز رسول

مطبوعہ — نیوسف پرنٹرز۔ فاضل فلیٹس ناظم آباد ۲ کراچی

قیمت — ۱۵ روپے

فون نمبر — ۵۲۶۶۸۹

مکتبہ نفسیات سعید منشن بلوچیا سٹریٹ آئی آئی چندر گپت روڈ کراچی

یہ کتاب آپ کے لیے کیا کر سکتی ہے

یہ کتاب آپ کے لیے کیا کر سکتی ہے؟
کوئی آپ کے لیے کچھ نہیں کر سکتا۔
جب تک کہ آپ اپنے لیے خود کچھ نہ
کریں۔

یہ کتاب آپ کے لیے بہت کچھ کر سکتی ہے۔
بشرطیکہ آپ اپنے لیے کچھ کرنا چاہتے
ہوں۔

ایسی کتابیں کم لکھی جاتی ہیں۔
پہلے اس حقیقت کو سمجھ لیں۔
اس میں کچھ کرنے کے لیے کہا گیا ہے اور

کرنا آپ کو ہے۔

آپ نے اسے پڑھا۔ اس کو سمجھا۔ اس
میں درج ہدایتوں پر عمل کیا تو آپ اپنے
اندر حیرت انگیز تبدیلیاں دیکھیں گے۔ آزما
کر دیکھ لیں۔

مغربات وہی ہے۔

کوئی آپ کے لیے کچھ نہیں کر سکتا جب
تک آپ اپنے لیے خود کچھ نہ کریں۔
اپنے لیے کچھ کریں۔

یہ کتاب آپ کی رہنما ثابت ہوگی۔

آپ ایک مکمل اور کامیاب آدمی بن جائیں
گے۔

چشمِ نوری

زندگی کا کھیل
کامیاب آدمی کی دس خصوصیات
ثبتِ خودِ آگاہی
ثبتِ عزتِ نفس
ثبتِ خودِ اختیاری
ثبتِ خودِ تحریکی
ثبتِ پُرامیدی
ثبتِ تشخصِ ذات
ثبتِ خودِ سمعی
ثبتِ خودِ نظمی
ثبتِ خودِ سعی
ثبتِ العکاسِ ذات
خلاصہ۔ زندگی میں جینے کا فن
آخری بات۔ اہم بات۔

زندگی کا کھیل

سان فرانسسکو کی گلیوں میں رہنے والا ایک سیاہ فام لڑکا، جو سوکھے کے مرض میں مبتلا تھا اور جس کی ٹانگیں خشک ہو کر ٹیڑھی ہو گئی تھیں۔ زندگی سے کیا توقع رکھ سکتا تھا؟ اسے کچھ امداد دی گئی اور بیساکھیاں فراہم کر دی گئی تھیں۔ لیکن کیا یہ ہمدردی اسے زندگی میں کسی بڑے مقام تک لے جاسکتی تھی؟ آپ حیران مت ہوں! اس لڑکے کی زندگی "کامیابی کی نفسیات" میں ایک عجیب کیس کی حیثیت رکھتی تھی۔ امریکہ کے لوگ اسے جانتے ہیں۔ گیارہ سال کی عمر میں اس نے نیشنل فٹ بال لیگ کے عظیم دوڑنے والے کی حیثیت سے نام کمایا تھا۔ چھریہ ٹی وی پر آنے لگا اور "کھیلوں کی تاریخ" میں آج بھی عظیم "اد" ہے" کی حیثیت سے اسے جانا جاتا ہے۔

آپ اپنے خیالات کے آقا ہوتے ہیں یا پھر ان کے غلام۔ یہ آپ پر ہے کہ آپ گوشہ گنہامی میں جا کر بیٹھ جائیں یا بیرونی خلاؤں کو سر کرنے کے خواب دیکھیں۔ لوگوں کے لیے ایک مثال بن کر ابھریں اور تاریخ میں اپنا نام امر کریں۔

ملک کی خاتونِ اول بننے کے بارے میں سوچنا ایک احمقانہ حرکت ہے؟

گولڈ امیٹر نے کبھی اس طرح نہیں سوچا تھا۔ یہ بھی حماقت ہی کی سوچ کہی جاسکتی ہے کہ آپ سوچیں آپ چاند پر اترنے والے پہلے آدمی ہوں گے؟ مگر نیل آرم اسٹرانگ نے یہ بات سوچی تھی۔

یہ حقیقت ہے کہ ہم دہی کھھٹتے ہیں جس کے بارے میں ہم شدت سے سوچتے ہیں۔

یہ اعلان دنیا کے ہر آدمی پر صادق ہوتا ہے۔ یہ وعدہ بے چین اور متحس نوجوان کے لیے بھی ہے، "کالے کے لیے بھی گورے کے لیے بھی۔ مرد کے لیے بھی عورت کے لیے بھی۔ مسلمان کے لیے بھی عیسائی کے لیے بھی۔ آپ اپنے ذہن میں خود کو جس طرح بنتے ابھرتے زیادہ تر دیکھتے ہیں، اسی طرح آپ بن جاتے ہیں۔

نیل آرمسٹرانگ نے انٹرویو میں بتایا تھا کہ ذہ بچپن ہی سے کوئی بڑا اور اہم کام کرنے کے بارے میں سوچا کرتا تھا۔ ادر وہ یہ کام ہوا بازی کی دنیا میں کرنا چاہتا تھا۔ بے نایہ عجیب بات کہ ایک بچے کی سوچیں بالآخر خلا بازی کی ریگ پر اپنے قدموں کے نشان چھوڑنے میں کامیاب ہو گئیں۔

آپ اپنے ذہن کی آنکھ سے جو کچھ دیکھتے ہیں، آپ حاصل کر لیتے ہیں۔ خواہ آپ کچھ ہوں بشرابی یا زس، اسگکھ ہوں یا پادری، جیتنے والے ہوں یا مارنے والے۔ ہم دہی بنتے ہیں جس کی ہمیں سچ خواہش ہوتی ہے۔

ہر شخص کا ایک اپنا زاویہ نگاہ ہوتا ہے۔ اس کے اپنے مشاہدے کے مطابق زندگی کے واقعات کے ایک مخصوص معنی ہوتے ہیں۔ اسی طرح کامیابی

کی نفسیات کے بھی متعدد معنی مختلف ذہنوں میں ہو سکتے ہیں۔ وہ افراد جو کامیابی کے اصولوں کو سمجھتے ہیں اور جو ان اصولوں کو اپنے فائدے، اپنے عزیزوں کے فائدے کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں، وہ بہر حال ہمیشہ خوش دھرم نظر آتے ہیں، وہ ہمیشہ تعمیری انداز میں سوچتے ملتے ہیں۔ وہ ہمیشہ بلند سوچیں رکھتے ہیں اور انہیں ہمیشہ اچھائی کی توقع رہتی ہے۔

اس کتاب کے اگلے ابواب کو پڑھتے وقت یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آپ ہمیشہ یہ دیکھیں، آپ ذاتی طور پر کسی واقعے کو کس طرح محسوس کر رہے ہیں۔ اس بات کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی کہ وہ واقعہ کیا ہے۔

’کامیابی کی نفسیات‘ کا مطالعہ کرتے ہوئے ہم زندگی کو ایک کھیل سے تشبیہ دے سکتے ہیں مگر اسے فٹ بال کی طرح نہ سمجھیں۔ زندگی میں کوئی وقفہ نہیں ہوتا نہ کوئی تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اور یہاں وقت بس گزرتا ہی رہتا ہے۔

اس کھیل میں خواہ کامیابی ہو یا ناکامی، فیصلہ نہیں کیا جاتا۔ یہ فیصلہ آخری لمحہ تک ہی ہو سکتا ہے کہ کون جیتا، کون ہارا۔ بشرطیکہ کوئی آخری لمحہ ہو۔

حیرت ہوتی ہے یہ دیکھ کر کہ زندگی کے اس کھیل کا پہلا لان بڑی سرعت سے گزر جاتا ہے۔ بیستیس سال کا ایک آدمی اس بات پر خاصی متانت اختیار کر لیتا ہے جب وہ سوچتا ہے کہ اس نے اپنی عمر کا آدھا حصہ ختم کر لیا ہے، مگر جب وہ اپنے نو عمر بیٹے کو فٹ بال کھیلنے دیکھتا ہے تو بیکایک اسے یاد

آتا ہے کہ یہ تو ابھی جیسے کل کی بات ہے جب اس کے باپ نے اسے کھینے پر سرزنش کی تھی۔ وہ اپنی ٹچی کی کتابیں دیکھتے ہوئے حیرت کرتا ہے کہ دنیا کس قدر بدل گئی ہے۔ وہ اپنے پٹھر سے متا ہے تو کہتا ہے۔ ”جناب آپ تو بہت عمر رسیدہ ہو گئے ہیں؟“ اور جواب میں اسے سننا ہوتا ہے ”تم بھی تو بوڑھے ہو چلے ہو۔ بڑی شکل سے میں تمہیں پہچان سکا۔“

سچ کہا تھا عمر خیام نے کہ وقت ایک پرندہ ہے۔ کوئی نہیں جانتا کہ یہ کتنی جلدی گزر جاتا ہے۔ اس سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟ یہی کہ وقت کی قیمت پہچاننا ضروری ہے۔ ہمیں اس کے ہر لمحے کی قدر کرنی چاہیے۔ خواہ آپ زندگی کے پہلے اسٹیج پر ہوں یا آخری پر۔ طے کر لیجئے کہ آپ کو زندگی کا یہ کھیل کھیلنا ہے اور صرف جیتنے کے لیے کھیلنا ہے۔

گنوانے کے لیے یہاں کوئی دقت نہیں۔

زندگی کے کھیل میں تین طرح کے افراد ملتے ہیں۔

نمبر سارے وہ لوگ جو صرف تماشائی ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت ہے۔ یہ صرف دیکھتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ یہ اکھاڑے میں کبھی نہیں جاتے، انہیں مسترد کیے جانے کے زخمی ہو جانے کے مذاق اڑائے جانے کے خوف لاحق ہوتے ہیں۔ بس یہ دیکھتے ہیں۔ بہت سارے یہ تماشائی کامیابی سے بھی خوف زدہ ہوتے ہیں۔ انہیں ہار کا اس قدر خوف نہیں ہوتا.... یہ جیت جانے کے امکان سے ڈرتے ہیں۔ کیونکہ.... کامیابی اپنے ساتھ ذمہ داریوں کا بوجھ بھی لاتی ہے۔ انہیں ایک عمدہ مثال قائم کرنی ہوتی ہے اور یہ کام ان کے لیے

بڑا مشکل ہوتا ہے۔ بس پھر وہ صرف دیکھنے پر ہی اکتفا کرتے ہیں وہ دیکھتے رہتے ہیں کہ دوسرے کیا کر رہے ہیں۔

نمبر ۲: آدمیوں کی اس اکثریت کو شکست خوردہ کہا جاسکتا ہے۔ ان لوگوں سے ہمارا مطلب ایسے لوگ ہیں جو کبھی کامیاب ہی نہیں ہوتے۔ دراصل وہ کامیاب ہونا ہی نہیں چاہتے۔ انہیں مچانا مشکل نہیں ہوتا۔ آپ انہیں ان کی حاسدانہ اور کٹھن بینی امیر گفتگو سے مچان سکتے ہیں۔ یہ لوگ خود ہی اپنے آپ کو نیچے گراتے دکھائی دیتے ہیں۔

نمبر ۳: یہ لوگ جتنے دالے کامیاب لوگ ہوتے ہیں۔ یہ بہت کم ہوتے ہیں انہیں ہمیشہ اپنے مقاصد میں آسانی سے کامیابی حاصل کرتے دیکھا جاتا ہے۔ بالکل فطری انداز میں یہ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں حاصل کر لیتے ہیں گھر پر۔ دفتر میں شہر میں سڑک پر یہ اپنے آپ کو ظاہر کرتے ملتے ہیں۔ یہ ایسے مقاصد طے کرتے ہیں اور ایسے کام کر ڈالتے ہیں جن سے انہیں بھی فائدہ ہوتا ہے اور دوسروں کو بھی۔

”جیت“ آیا فتح کا لفظ شاید آپ کو عجیب لگے۔ یہ کچھ مادیت آمیز لگت ہے۔ اس میں قسمت، اتفاق یا طاقت کے عناصر نظر آتے ہیں۔

سچی ”جیت“ سوائے آدمی کی اس سعی کے جو وہ خود کو بہتر بنانے کے لیے کرتا ہے اور کچھ نہیں۔ زندگی میں جیتنے کے لیے قسمت والا ہونا شرط نہیں۔ نہ ہی اپنے مقاصد کے لیے آپ کو دوسروں کو مارنے کی حاجت ہے۔

کامیابی دراصل نام ہے اپنے پیدائشی جوہروں کو اچھی طرح سنوارنے اور استعمال کرنے کا تاکہ آپ کو خوشیاں مل سکیں۔

کامیابی اس خواب کو آپ کہہ سکتے ہیں جو آپ اپنے بارے میں دیکھتے ہیں ایک ایسے انسان کے روپ میں جو سراسر اٹھا کر چلنے کی پوزیشن رکھتا ہے۔ کامیابی دینے اور لینے کا نام ہے۔ محبت کے ماحول میں، انس اور ہمدردی کی فضا میں، ذمہ داری کی چھت نئے۔

کامیابی نام ہے تمکے ہوئے مانپتے ہوئے چوتھی پوزیشن پر آنے کا جبکہ کچھلی بار آپ پانچویں پوزیشن لائے ہوں۔

کامیابی نام ہے اپنی ذات کو دوسروں کے لیے شانہ طور پر فروغ کرنے کا۔

کامیابی نام ہے دوسروں کو خوش آمدید کہنے کا۔

کامیابی نام ہے جانوروں کو ذبی روح سمجھنے کا اور انسانوں کو اپنی طرح جاننے کا۔

کامیابی نام ہے یہ سوچ کر خوش ہونے کا کہ آپ جیسے ہیں خوب ہیں۔

کامیابی ایک عادت کا نام ہے۔

کامیابی ایک غیر مشروط محبت ہے۔

کامیابی سوچ کا ایک ملک ہے، زندگی کا ایک ڈھنگ ہے۔

کامیابی سراسر ایک رویہ ہے۔

ہنر یا جو رازِ مستی شے ہے۔ آپ اسے خرید بھی سکتے ہیں۔ بھرتی بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بہت ملتا ہے۔ دنیا میں ہزاروں ہنرمند شہزادی موجود ہیں۔
تعلیم مستی تو نہیں ہے مگر خریدی جاسکتی ہے۔ اسے مستعار بھی لیا جاسکتا ہے اگر آپ کے پاس رقم ہو۔ آپ بہت سے ڈپلومے لے سکتے ہیں مگر ہمیں ہزاروں تعلیم یافتہ بد معاش بھی نظر آتے ہیں۔ یہ کسی اچھے کام کے لائق نہیں ہوتے۔

رجحان۔ جی نہیں رجحان نہیں بلکہ ”روٹیہ“ کامیابی کا معیار ہے۔ روٹیہ آپ کو لاکھوں روپے سے بھی نہیں مل سکتا۔ روٹیہ بازار میں نہیں بکتا۔
افسردہ۔ ایک جیسے پیدا نہیں ہوتے۔ کچھ عزیز ہوتے ہیں کچھ دو ٹمنڈ۔
در اصل قدرت کے ہاں برابری کا کوئی تصور نہیں۔

کامیابی کی اسپرٹ۔ ہر ماحول میں نہیں پنتی۔ پھر بھی ہم دیکھتے ہیں کہ سخت مخالفت کی فضا میں بھی کتنے لوگ کامیاب اور سرخرو نکلتے ہیں۔
دنیا میں ہمیں ہزاروں ایسے افراد ملتے ہیں جو پیدائشی طور پر نقص زدہ تھے مگر پھر بھی انہوں نے نام کمایا۔ آپ اپنے بدن کو کیا سمجھتے ہیں؟ کیا یہ پتھر کا بنا ہوا ہے؟ اگر آپ نے اس کے ساتھ زیادتی کی تو یہ زیادہ کیسے چل سکتا ہے؟

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ جسم کو کسی درک شاپ میں ٹھیک نہیں کیا جاسکتا۔ وہ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ کامیابی کا صحت سے گہرا تعلق ہے۔

آپ بھی اچھے کام کتے ہیں جب آپ ٹھیک ٹھاک صحت کے مالک ہوں۔

ایک مشہور ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ اس دنیا کا سب سے کامیاب ترین شخص بھی اپنے دماغ کی صرف دس فیصد قوت ہی استعمال کرتا ہے۔
ریسرچ کے ادارے کتے ہیں کہ آدمی کے ذہن کی قوتوں کا کوئی سرا نہیں۔ ہم اسے خود محدود کیے رکھتے ہیں۔

آپ کا ذہن ہزاروں کمپیوٹر کے برابر ہے۔
اس لامحدود ذریعے کے بعد بھی آخر ہم بااثر کیوں نہیں ہو پاتے۔
ذہنی رکاوٹ کا صرف ایک ہی سبب ہے۔ کاہلی۔ یعنی خود کو تکلیف
”کیوں“ دی جائے؟

دوسری روک ”خوف“ ہے۔ یعنی ”یہ معاملہ پر خطر ہے“
اور ایک کمزوری ذاتی تشخص ہے۔ جو منفی ردیوں کی پیداوار ہوتا ہے۔
انہیں رکاوٹوں کی بنا پر انسانی ذہن کی تمام تر قوتیں رہا نہیں
ہو پاتیں۔

اس کا جواب صرف ایک ہے۔ ”رویتہ“
خوش و خرم محسوس کرنے کے لیے اور اچھے کام کرنے کے لیے ضروری
ہے کہ تمام لوگ سر جوڑ کر صرف تعمیری انداز میں سوچیں۔ یوں ہی نہیں بلکہ
مخلصانہ طور پر۔ عقیدت مہرے انداز میں۔

ردیوں کی دس سمتیں اگلے دس ابواب میں لکھی گئی ہیں۔ یہ خصوصیات

جنس و نسل، رنگ و انداز، ملک و مذہب سب سے قطع نظر تقریباً تمام کامیاب انسانوں میں پائی جاتی رہی ہیں۔ یہ دس روئے، ایسے ہیں کہ جب کسی انسان میں جمع ہو جاتے ہیں تو وہ دوسرے انسانوں سے بلند ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد کو آپ نے دیکھا ہوگا ان سے ملے بھی ہوں گے۔

یہاں یہ دس خصوصیات جو کہ ایک مکمل کامیاب شخص میں ملتی ہیں اب آپ کے سامنے رکھی جا رہی ہیں — آگے آپ پر منحصر ہے۔ ان کی بنیاد پر جیت آپ کی ہوگی۔ مقصد خواہ بڑا ہو یا چھوٹا۔

خود کو مجتمع کریں۔ اسی بنیاد پر عمل کریں۔ زندگی کے کھیل کا آغاز کریں۔

مگر یہ آغاز اس اعتبار کے ساتھ کریں کہ بہ صورت آپ کو جیتنا ہے۔

یہ کوئی عارضی کھیل نہیں ہے۔ یہ جاری رہنے والا کھیل ہے۔۔۔۔۔ جسے

ہر روز کھیلنا ہوگا۔

ایک منجمل کامیاب آدمی کی دس صفات

ثبیت خود آگاہی

ضد:

بے ایمانی۔ جسے تنگ بینائی

ہم معنی الفاظ:

ذاتی دیانت، حساس طبعی، کشادہ نظری

نا کام افراد کا جملہ:

”یہ دنیا چوٹی ہے اور بس“

کامیاب آدمی کی بات:

”مجھے پتہ ہے میں کون ہوں“

جو خودی رہی تو شاہی، نہ رہی تو روسیای

کامیاب لوگ زیادہ ”آگاہ“ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر اپنی ذات کے بارے میں گہرا ادراک ہوتا ہے۔ انھیں اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ انہیں دنیا کی اشیاء کے بارے میں کس قدر معلوم ہے۔ وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ وہ جتنا کچھ جانتے ہیں اس میں دراشت اور ماحول کا کتنا دخل ہے۔

کامیاب لوگ کچھ جاننے کے لیے ہمہ وقت بے چین رہتے ہیں خصوصاً یہ جاننے کے لیے کہ ان کا اہلیتیں زندگی میں کیا کام کر رہی ہیں۔ وہ اس چیز کی کثرت سے بھی آگاہ ہوتے ہیں۔ جس کی ان کے پاس فراوانی ہوتی ہے۔

کامیاب لوگ دیانتدار ہوتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ لین دین یا رقم کے معاملے میں ہی نہیں بلکہ وہ اپنے ساتھ بھی دیانت دار ہوتے ہیں۔ مثبت آگہی، اپنے ساتھ دیانت دار ہونے کے ہم معنی ہے۔ کامیاب لوگ اپنی صلاحیتوں کے ساتھ دیانتدار ہوتے ہیں وہ اپنے وقت اور اس تاثر کے ساتھ بھی ایماندار می برتتے ہیں جو نمایاں کارنامے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ کامیاب لوگ آئینے میں اپنا چہرہ دیکھ کر جان لیتے ہیں کہ ان کی آنکھوں کے پیچھے کیا ہے۔ آپ ایک ”کامیاب“ آدمی ہوتے ہیں جب آپ اپنے محسوسات کا تجزیہ کرتے ہیں یا اپنے کاموں (حركات) کو پرکھتے ہیں۔ شکست خورہ لوگ اپنے ارد گرد ہونے والے واقعات سے بے خبر ہوتے ہیں، اور دوسروں کی احتیاجات سے بے خبر ہوتے ہیں۔ انھیں اس کی خبر نہیں ہوتی کہ ان کا اپنا کردار زندگی میں کیسا ہے۔

کامیاب لوگ حساس ہوتے ہیں، وہ جلد ہی دوسروں کی احتیاجات اور احساسات کو بھانپ جاتے ہیں، انھیں زندگی گزارنے کے لیے کسی نشے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

شکرت خوردہ لوگ سخت ہو جاتے ہیں۔ ان کا رویہ سرد ہوتا ہے۔ وہ نئے خیالات کو شک کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ ان میں نفرت، تعصب، غصہ، بد مزاجی اور بے رحمی ملتی ہے۔ ان میں بصیرت باطنی نہیں ہوتی۔ یہ لوگ تنگ نظر لوگ ہوتے ہیں۔

کامیاب آدمی کشادہ دل ہوتا ہے۔ وہ ہر سچویشن کے تبادلہ رخ و بکھ لیتا ہے۔ وہ مطلق سچائی سے زیادہ "متعلقہ سچائی" پر نگاہ رکھتا ہے۔ مثبت خود آگاہی۔ کھلے دل کی نمائندہ ہوتی ہے۔

کیا آپ کھلے ذہن کے آدمی ہیں؟

کیا آپ زندگی کو اپنے والدین کی عینک سے دیکھتے ہیں؟ کیا آپ کو ورثہ میں تعصب ملا ہے؟ یا یہ تعصب خود اپنے اپنا ہے؟

کیا آپ کے خیال میں گورے لوگ کالے لوگوں سے زیادہ افضل، زیادہ خوبصورت ہوتے ہیں؟

مثبت خود آگاہی کا مطلب ہے یہ جاننا کہ دنیا کے سارے لوگ انسان ہیں۔ ان سب کے یکساں حقوق ہیں اور سب کو حق حاصل ہے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکیں۔

مثبت خود آگاہی کا مطلب ہے کہ رنگ، نسل، جنس، ذات، مذہب،

ذہانت، خوبصورتی وغیرہ۔ اہلیت کا معیار نہیں ہیں۔

ثبوتِ خود آگاہی کا مطلب ہے یہ حقیقت مان لی جائے کہ ہر انسان اپنے اندر ایک منفرد شخصیت ہے۔

ہم اپنی فکر پر نٹس کے لحاظ سے منفرد ہیں۔ اپنے ہاتھوں کے پرنٹ کے لحاظ سے ہم منفرد ہیں۔ ہم اپنی آواز کے لحاظ سے منفرد ہیں۔

چونکہ ہم مختلف ہیں، ہمارے نظریات مختلف ہیں اسی لیے مسئلے بھی بہت سے ہیں۔ جب ہم مان لیتے ہیں کہ ہر شخص منفرد ہے تو ہمیں دوسروں کے نکتہ نگاہ کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ہم اس کی جگہ ہوتے؟ ہم خود سے یہ سوال کر سکتے ہیں۔ اسے ہم خیال ہونا کہہ سکتے ہیں۔

ہم خیالی :- دوسروں کی سوچیں اپنانے کا نام ہے۔

ہمدردی :- دوسروں کے درد کو سمجھنے کا نام ہے۔

ہم خیالی :- کسی دوڑنے والے کو دیکھ کر آپ کی ٹانگوں میں جنبش

آجانے کا نام ہے۔

خود سے سوال کریں۔

اگر میں اپنی بیوی کی جگہ ہوتا تو میں اپنے جیسے شوہر کے بارے میں

کیا سوچتا؟

اگر میں اپنی ماں کی جگہ ہوتا تو اپنے جیسے بچے کے متعلق میرے خیالات

کیا ہوتے؟

یہ دنیا ایک بچے کی نظروں میں کیا لگتی ہے؟

کامیاب لوگ نہ صرف اپنی احتیاجات سے آگاہ ہوتے ہیں بلکہ وہ دوسروں کی احتیاجات پر بھی نگاہ رکھتے ہیں۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ مطابقت پذیری ضروری عمل ہے۔ مطابقت پذیری حالات کے ساتھ ہم قدم ہو کر چلنے کا نام ہے۔

کامیاب حضرات میں ذہنی پختگی ملتی ہے جسے ہم کردار کی مضبوطی بھی کہتے ہیں۔ تجربات بتاتے ہیں کہ اگر ہم اپنی ناکامیوں اور اپنی مخالفتوں کو نارل عمل کی طرح سمجھیں تو بہت جلد ہم ان سے پریشان ہونا بند کر دیتے ہیں پھر ہم پر فکر اور تشویش اثر انداز نہیں ہو پاتی۔

شکست خوردہ لوگ غار میں رہنے والوں کی طرح ہر واقعے پر چین بے چین ہوتے ہیں۔ انھیں فوراً غصہ آتا ہے۔ وہ زندہ رہنے کے لیے بری طرح ہاتھ پیر مارنے لگتے ہیں۔

ثبت خود آگاہی؛ مکمل کامیابی کا ایک جزو ہوتی ہے۔ ہر آدمی کو وہ سطح ڈھونڈنی چاہیے جہاں وہ فطری طریقے سے اپنے اندر کے دباؤ کو باہر نکال سکیں۔ ”ہرن“ دوڑنے کا شائق ہے۔ وہ دوڑے گا نہیں تو مر جائے گا کچھو زیادہ دوڑے تو مر سکتا ہے۔ اسے سکون دیکار ہے۔

محبت اور خوشی وغیرہ کے جذبات کا اظہار صحت مندانہ کہلاتا ہے۔ ہمارے لیے یہ بات زیادہ سود مند ہے کہ ہم، غصہ، رنج، نفرت اور دشمنی کے خیالات کا اظہار کم از کم کریں۔ بے حد شدید اظہار صرف موت کے سائے تلے ہی مناسب ہے۔ زندگی میں اگر غصہ زیادہ آئے تو گہری سانس لیں۔ خود کو آرام دہ پوزیشن

میں لے آئیں۔ آدمی کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے دماغ کو منتشر نہ ہونے دے، خاموشی اور پرسکون رہے، خطرات کے دوران سوچوں کو صاف رکھے تاکہ بہتر فیصلہ کر سکے۔ اس کی کلید ہے حالات کے سانچے میں ڈھل جانا، ہم خیالی، کشادہ دلی اور سوچ جیسی صفتوں کے ساتھ آپ بڑنی آسانی سے دوسروں کے جانب سے کیے جانے والے اقدامات کو قبل از وقت ٹاڑ سکتے ہیں۔ دوسروں کے برے افعال سے ہم اپنے دن کو کیوں برا بنائیں۔

روزمرہ زندگی کے واقعات ہم پر جو دباؤ مرتب کرتے ہیں ان سے مطابقت پذیری کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ہم انہیں نارمل سمجھیں۔

ثبت خود آگاہی یہ سمجھ لینے کا نام ہے کہ ایک نہ پڑھنے والا آدمی کسی طرح بھی اس آدمی سے بہتر نہیں جو ان پڑھ ہے۔

ثبت خود آگاہی سچائی کا وہ لمحہ ہے جو سہرا کامیاب شخص کی زندگی میں اس وقت آتا ہے جب وہ خود کو سنوارنے اور سکھانے کے عمل کی طرف پہلا قدم اٹھاتا ہے۔

فہم یہ ہے کہ ہم جان لیں۔ ہمارے اندر کس قدر صلاحیتیں ہیں۔
فہم یہ ہے کہ ہم سوچیں۔ ہم نے سوچنے کے لیے کتنا کام کیا ہے۔
عقل مندی یہی ہے کہ ہم ہمیشہ سپورٹیشن کے متبادل رخ دیکھیں۔ عظیم
زندگیوں کی عمارت کے بنیادی پتھر، سچائی، دیانت اور امانت ہیں۔ ہمیں ایک
صحت مند جسم کے ساتھ محنت اور خود آگاہی کا دامن تھامے رکھنا ہے۔ کیا یہ
سچ ہے؟ کیا یہ ایماندارانہ بات ہے؟ اگر ان سوالوں کے جواب "ہاں" میں ہوں

تو سمجھ لیں کہ آپ نے "اسباب" فراہم کر دیے ہیں۔ "سائج" خود بخود آپ کی توقع کے مطابق ہوں گے۔

کامیاب لوگ اس ادراک کے ساتھ حساس بھی ہوتے ہیں کہ وہ دوسروں کی احتیاج سے واقف ہوتے ہیں۔ مخالفانہ رویے پر کشادہ دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ جانتے ہوتے ہیں کہ وقت کا پہیہ گھوم رہا ہے جیتنے کے لیے وقت موجود ہے مگر ان کے پاس گنوانے کے لیے ذرا سا بھی وقت نہیں ہوتا۔

خلاصہ :-

یہ خلاصہ پچھلے باب کا ہے۔ اسے بار بار پڑھیں۔ ایک مہینے تک اکثر و بیشتر اسے پڑھیں حتیٰ کہ یہ ذہن پر مرتسم ہو جائے۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ وہ کیا ہیں۔ ان کے عقائد کیا ہیں۔ وہ زندگی میں کیا رول ادا کر رہے ہیں۔ ان کے اندر ذاتی صفات کیا ہیں۔ انہیں مستقبل میں کیا کردار ادا کرنا ہے۔ تاکہ وہ اپنے مقاصد حاصل کر سکیں۔ یہ باتیں انہوں نے سیکھی ہیں۔ وہ اپنے علم میں مسلسل اضافہ کر رہے ہیں۔ تجربیات کے ذریعے، بصیرت کے ذریعے، اندازوں کے ذریعے۔ اس کے نتیجے میں نہ صرف وہ زندگی کے کھیل کو طاقتور طریقے سے کھیل رہے ہیں بلکہ غلطیوں سے بچے بھی رہے ہیں۔ ان کے فیصلے دیانت کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ وہ نہ دوسروں کو چکر دیتے ہیں نہ دوسروں کے چکر میں آتے ہیں۔ شکست خوردہ شخص کہتا ہے۔ "اگر مجھے

موتغ ملتا تو میں نہ جانے کیا کرتا۔“ کامیاب شخص کہتا ہے۔ ”میں جانتا ہوں کہ میں کون ہوں، کیا کر رہا ہوں اور کیوں کر رہا ہوں۔“

اس لمحے کو سچائی کا لمحہ بنا لیں۔ اب تک آپ نے زندگی میں کوئی اہم کوشش نہیں کی ہے۔ آپ کے سامنے ہزار ہا تجربات کرنے کے لیے پڑے ہیں۔ آپ کے اندر ہزار ہا روحانی، جسمانی اور ذہنی قوتیں چھتے ہیں۔ اپنے رویے کو بدل دیں۔ آپ کی زندگی ایک نیا روپ دھار لے گی۔ آپ کے حالات بدل جائیں گے۔ اپنی انفرادیت کو پہچانیں۔ دوسروں کے اختلاقی رویے کو ہمدردی سے دیکھیں۔ دباؤ کے حالات میں پُرسکون رہیں۔ اچھی تبدیلی لا سکیں تو ضرور لائیں۔ اپنے وجود سے وہ منفی تاثرات ہٹا دیں جو بدلے نہیں جاسکتے اور اگر ایسے منفی اثرات سامنے ہوں جنہیں بدلنا نہ جاسکے تو ان سے صلح کر لیں۔

یہ باتیں ”ثبوت خود آگاہی“ کے حصول کی کلید ہیں۔

ثبوت خود آگاہی کے حصول کے لیے آج ہی سے عمل شروع کریں۔

۱۱۔ اپنی جسمانی صحت کے معائنے کا سالانہ پروگرام بنائیں۔ جسم کے ہر حصے کی رپورٹ حاصل کریں۔ ممتاز ڈاکٹروں سے رجوع کریں۔ سالانہ چیک اپ ہر حال میں کرائیں اور آج یا کل ہی سے یہ کام شروع کر دیں۔ تاخیر مت کریں۔

۱۲۔ اپنے اندر جاننے کا جذبہ بیدار کریں۔ کتابیں پڑھیں۔ کسی لائبریری سے

اچھی کتابوں کی فہرست لیں۔ رسائل دیکھیں۔ پڑھے لکھے افراد کے ساتھ اٹھیں
 بیٹھیں۔ ان کی گفتگو سنیں۔ ٹی وی مباحثوں کو دیکھیں۔ ہر چیز کے بارے
 میں تجسس کریں۔

لگے بندھے روزمرہ کے اصولوں سمٹ جائیں: دفتر جانے کے لیے کوئی
 اور راستہ اختیار کریں۔ شام کوئی وی بند کریں۔ کسی پڑ فضا جگہ سیر کو چلے جائیں۔
 جو کچھ روز کرتے ہیں آج اس سے ہٹ کر عمل کریں۔

اپنے بارے میں ایک فہرست بنائیں: میں کیا ہوں، دد کالم
 بنائیں، ایک میں صلاحیتیں اور اچھائیاں لکھیں۔ دوسرے میں خامیاں، کمزوریاں
 اور برائیاں لکھیں۔ سب سے پہلے اپنی دس بہترین صفات لکھیں۔ پھر دس سبب
 خامیاں لکھیں جنہیں دور کرنا ضروری ہو۔ سب سے پہلے اپنی تین خامیوں کو لیں اور
 کسی کامیاب آدمی سے مدد لیں کہ وہ اس سلسلے میں آپ کو راہ دکھاسکے۔ فوری
 طور پر لقیہ خامیوں کو بھول جائیں۔ اپنی دس اچھائیوں کو یاد رکھیں۔ یہ اچھائیاں
 آپ کو ہر منزل پر لے جا سکیں گی۔

خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھیں: خود کو سوچیں کہ آپ
 اپنے والدین کی جگہ ہیں۔ سوچیں آپ اپنے ماتحت کی جگہ ہیں۔ سوچیں کہ آپ اپنی
 بیوی کی جگہ ہیں۔ سوچیں کہ جب آپ دفتر میں آتے ہیں تو ہر موجود فرد آپ کے
 بارے میں کن دو طریقوں سے سوچتا ہے۔ مثلاً کوئی سوچتا ہے کہ ”آپ عمدہ لباس
 پہنے ہوئے ہیں“۔ ”خود اعتماد نظر آتے ہیں“۔ ”بیزار دکھائی دیتے ہیں“۔ وہ ایسا
 کیوں سوچتے ہیں؟ سوچیں۔

یادداشت بڑھانے، مطالعہ کرنے اور امتحان دینے کے کارآمد نفسیاتی طریقے۔
ہر شخص کے لیے کارآمد۔ طالب علموں کے لیے بے بہا تحفہ۔



امتحان میں کامیابی حاصل کیجئے

اگر آپ بھول جانے، کے مرض میں مبتلا ہیں تو یہ کتاب آپ کو بتائے گی کہ یادداشت کس طرح بہتر بنائی جاسکتی ہے۔

اس کتاب کا مطالعہ کر کے آپ "بھول جانے" کے مرض سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارا حاصل کر لیں گے۔

کتاب کے چند عنوانات

- کامیاب مطالعہ کے لیے چھت نفسیاتی اصول۔
- کتابوں کے کیڑے نہ بنیے۔
- مطالعہ کے گی وہ ہم اصول۔
- تعلیم کا صحیح مصروف۔
- مطالعہ میں کیسوی پیدا کرنے کے طریقے۔
- دماغی انتشار اور اس کا سدباب۔
- ہمارا ذہن اور قوت یادداشت۔
- آپ کی یادداشت بھی اچھی ہے۔
- خود اعتمادی کس طرح پیدا کی جاسکتی ہے ؟
- ہم بھولتے کیوں ہیں ؟

قیمت ۱۵ روپے | اس کتاب سے بہتر اور کوئی تحفہ نہیں | ڈاک خرچ ۱۰ روپے

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۲۴ کراچی-۱

ہر روز آدھ گھنٹے تک بالکل تنہا رہیں: یہی سانس لیں مجھوس
 کریں کہ آپ ایک فٹ بال کھیلان کے برابر ایسے چوڑے پانی کے تالاب کے اندر
 لیٹے ہوئے ہیں: لیٹ جاؤ اور سوچیں۔ اس میں خود کو تیرنے دیں۔
 صرف سچ بولیں اور سچائی کا ساتھ دیں: ہر لالچ کا شکار مت ہوں۔
 اگر آپ کوئی ایسی بات پڑھیں جو آپ کو اچھی لگے یا آپ پر اثر انداز ہو تو اس کا
 اصل ماخذ تلاش کریں۔ یاد رکھیں، جو آپ سوچتے ہیں، وہ صرف "آپ کی اپنی
 رائے" ہوتی ہے اور آپ کے ذرائع محدود ہیں۔ اپنے ذرائع وسیع کریں۔ ہر چیز
 کو کھلے دماغ سے دیکھیں۔ صحیح اور غلط کے لیے تحقیق کریں۔
 بچوں اور بوڑھے افراد پر توجہ دیں: بچوں کی باتیں غور سے سنیں۔ ان
 کی رائے اور ردعمل کا پتہ کریں۔ اسی طرح بوڑھوں کے لیے بھی مقاصد، مشغلوں
 اور دلچسپیوں کا بندوبست کریں، آپ بھی بوڑھے ہوں گے۔
 ہم خیال بنیں: دیکھیں کہ دوسرا شخص کس طرح محسوس کرتا ہے۔ کوئی
 فیصلہ کرنے یا نکتہ چینی سے قبل اس کے اندر جا کر اس کی طرح سوچیں۔ مثبت
 خود آگاہی کی یہی کلید ہے۔

ثبیت عزتِ نفس

ضد:

خود فریبی: تندذب بشد میل اپن.

ہم معنی الفاظ

عزتِ نفس: خود اعتمادی۔ خود اعتباری۔

نا کام افراد کا جملہ

”مجھے تو کوئی ادر ہونا چاہیے تھا۔“

کامیاب آدمی کا جملہ

”ہیں۔ میں ہوں۔“

اگر تم خود سے محبت کرتے ہو تو بھی تم دوسروں کو محبت دے سکتے ہو
جو چیپسز تمہارے پاس ہے ہی نہیں، وہ تم کسی کو کیسے دو گے؟

ثبت عزت نفس، ایک کامیاب آدمی کی بنیادی خصوصیات میں سے نہایت اہم خصوصیت ہے۔ یہ آدمی کے اندر گہرائی میں ملتی ہے۔ اسے آپ اپنی قدر و قیمت کا اندازہ بھی کہہ سکتے ہیں۔

اُپ جانتے ہیں کہ میں اپنے آپ کو پسند کرتا ہوں، واقعی میں اپنے آپ کو پسند کرتا ہوں مجھے اپنے والدین اور اپنے پس منظر کے پیش نظر اپنے سے پیار ہے جو کچھ میں ہوں، وہی حیثیت مجھے پسند ہے۔“

یہ جملے دراصل ایک کامیاب انسان کی ”خود کلامی“ کا نمائندہ ہیں۔ مثبت خود کلامی، مثبت عزت نفس کے لیے نہایت ضروری ہے۔

کامیاب آدمی کے اندر آپ ہمیشہ خود اعتمادی اور خود اعتباری کے عنصر کو نہایت توانا پائیں گے۔ ضروری نہیں کہ وہ ان اچھے محسوسات کے ساتھ ہی پیدا ہوا ہو مگر یہ بات ضرور ہوتی ہے کہ وہ جس طرح دوسری عادتیں اپناتا ہے، وہیں مشق کے ذریعے وہ خود کو پسند کرنا بھی سیکھتا ہے۔

کچھ افراد کو ابتداء ہی سے کافی سہولتیں میسر ہوتی ہیں۔

مثلاً مالدار والدین، عقلمند والدین، خوبصورت والدین، اور بہت سے بچوں کو بچپن ہی میں ایسی حوصلہ افزا فیاضی مل جاتی ہے کہ اپنے استادوں، بڑوں اور دوستوں کو کافی پیچھے چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کے ذریعے عزت نفس انھیں گویا آسانی سے مل جاتی ہے اور یہ ایک اچھے والد یا والدہ کی واقعی سب سے بڑی بیاقت ہوتی ہے کہ وہ ابتداء ہی سے اپنے بچوں کی مثبت حوصلہ افزائی کرے تاکہ بعد میں وہ بچہ اپنی قدر و قیمت کا صحیح اندازہ کرنے میں کوتاہی نہ کرے۔

مگر یہ بڑا عجیب معاملہ دیکھا گیا ہے کہ اکثر اذقات نہایت پڑھے لکھے نہایت دو قلمدار و خوش پاش آدمیوں کے بچے شکست خوردہ ثابت ہوتے ہیں۔ ان میں اتنی لیاقت نہیں ہوتی کہ وہ اپنے کس بل پر اپنے والدین کے ہم پلہ ہو سکیں یا سوسائٹی میں خود اپنا کوئی مقام بنا سکیں۔ اس کا ایک مطلب یہ نکلتا ہے کہ شاید انہیں ابتداء میں اس قدر امداد مل گئی تھی کہ پھر انہوں نے خود سے کچھ کرنے کی طرف توجہ ہی نہ دی۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بہت سے نہایت مجمل آدمیوں کے بچے بڑے ہو کر ایسے نکلے کہ دنیا نے انہیں مان لیا۔ گویا مخالفانہ ماحول سے بھی عظمت کی کونپل بھوٹی ہے۔

اگر ناکامیاب اور شکست خوردہ یا ناکام افراد کا مطالعہ کیا جائے تو عموماً ان کے مسائل کی تہہ میں عزت نفس کا فقدان نظر آتا ہے۔ یہ معاملہ مجرموں کے ہاں بہت ملتا ہے۔

عزت نفس کے احساس کو فردوں نتر کرنے کے عمل میں کامیاب شخص یہ جانتا ہوتا ہے کہ خود کو بنانے سنوارنے کا کام دراصل ایک ایسا پروگرام ہے جو تمام زندگی پر محیط کہا جا سکتا ہے۔ بچپن سے جوان ہونے کے درمیانی دنوں تک ہم میں سے بہتوں کو بڑوں کا تابع فرمان ہو کر رہنا پڑتا ہے۔ ہمیں کہا جاتا ہے کیا کریں کیا نہ کریں، ہمیں مسلسل اپنی خامیوں سے آگاہ کیا جاتا رہتا ہے، رگڑ رگڑ مت کر، دشواری مت بچاؤ، تم چھوٹے ہو، اسے مت چھوڑو۔ وغیرہ

یہ باتیں ہلاکت کا باعث بھی بنتی ہیں۔ مسلسل جاری رہیں تو بچے ذہنی طور پر پریشان رہنے لگتے ہیں اور جرنیشن گیپ پیدا ہو جاتا ہے۔ ناکام لوگ، اپنے

بچپن کی انھی کوتاہیوں کو اس قدر یاد رکھتے ہیں کہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان کے اندر ایسے احساسات ابھر آتے ہیں کہ وہ ہمہ وقت الجھے رہتے ہیں۔ یہ لوگ اس احساس سے جان چھڑانے کے بجائے اسی احساس سے چمٹ جاتے ہیں۔

بہت سارے لوگ ایسا ہی رویہ ذاتی ارتقاء کے ضمن میں بھی رکھتے ہیں۔ ایک جانب وہ خوب جانتے ہوئے ہیں کہ سیکھنے کے عمل سے تبدیلی آتی ہے۔ دوسری جانب وہ تبدیلی کو آنے سے روکتے بھی رہتے ہیں۔ انھیں پتا ہوتا ہے کہ دنیا میں ہزاروں افراد ایسے ہیں جنہوں نے عظمت کے لیے سخت دشواریاں اٹھائی تھیں اور بالآخر کامیاب رہے۔ بس وہ یہ سوچتے رہتے ہیں کہ ہو سکتا ہے کہ کسی نے ہر دشواری کا مقابلہ کر کے عظمت حاصل کر لی ہو لیکن میں ایسا نہیں کر سکتا۔ یہ ناکام لوگ ہمیشہ اپنی ناکامیوں اور زندگی کے پریشان کن واقعات کو ہی دیکھتے رہتے ہیں چونکہ انھیں بیرونی دنیا کے معیار پر پورا اترنا ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ اپنے لیے ایسے مقاصد چنتے ہیں جو انتہائی غیر صحت مندانہ ہوتے ہیں یا بہت بلندی پر ہوتے ہیں۔ نتیجتاً وہ ان مقاصد کے حصول میں بار بار ناکام ہوتے رہتے ہیں۔ پھر یہ ناکامیاں ان کے ذہنوں پر پوری طرح مسلط ہو جاتی ہیں۔ اس سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ اسی طرح بالکل کچھ لوگوں کے اندر مستقل نوع کی یاقینیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ وہ ان ناکام لوگوں کا مقابلہ صف کے لوگ ہوتے ہیں۔ انھیں یکے بعد دیگرے کامیابی ملتی چلی جاتی ہے۔

یہ بات بھی بڑی دلچسپ ہے کہ وہ آدمی جو توجہ اور خدمات کے لیے شور مچاتا رہتا ہے، وہ دراصل عزت نفس کی کمی کی وجہ سے ”امداد“ طلب کر رہا ہوتا ہے۔

ماہرینِ نفسیات کا کہنا ہے کہ بگڑے ہوئے مجرم نوجوان ویسے تو نہایت اُجڑ اور نافرمان برادر ہوتے ہیں اُنہیں اگر دیکھا جائے تو وہ ہر وقت احتجاج کرتے نظر آتے ہیں مگر ان کے سخت خولوں تلے ایک ایسا نرم آدمی چھپا ہوتا ہے جو دوسروں پر انحصار کے لیے ہر وقت بے چین رہتا ہے۔ یہ لوگ کسی کے نزدیک نہیں ہوتے کیونکہ انھیں کسی پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ اس کا انھیں ماضی میں کبھی تجربہ ہو چکا ہوتا ہے، اسی تجربے کی بنا پر اب وہ کسی پر اعتبار نہیں کر پاتے۔ یہ لوگ ہمیشہ جارحانہ انداز اپنائے رکھتے ہیں تاکہ انھیں مزید دکھ یا صدمہ نہ ہو۔ یہ حملے میں پہل کرتے ہیں اور اس طرح یہ ان تمام لوگوں کو اپنے سے دور کر دیتے ہیں جو شاید ان کے ساتھ محبت سے بھی پیش آ سکتے تھے۔

بہت سے ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو عام زندگی میں بے حد زور نجی کا مظاہرہ کرتے ہیں، ماہرینِ نفسیات کا کہنا ہے کہ وہ آدمی جو بڑی جلدی رنجیدہ ہو جاتا ہے اس کے اندر عزت نفس کی خاصی کمی ہوتی ہے۔ یہ وہ آدمی ہوتا ہے جسے اپنے اوپر اعتبار نہیں ہوتا جو خود اپنے بارے میں اچھی رائے نہیں رکھتا۔ یہ شخص ذرا سی بات پر منہ پھیلا لیتا ہے۔ بگڑ جاتا ہے۔ اور حسد میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وہ آدمی جس کے اندر مثبت عزت نفس ہوتی ہے جلد کسی بات پر چراغ پا نہیں ہوتا۔ نہ کسی سے جھگڑتا ہے۔ کسی بات کو منوانے پر چنداں اصرار نہیں کرتا۔

حقائق کو آسانی سے دیکھ لیتا ہے۔ اور دوسروں پر اپنے مطالبوں کا گھمراہ نہیں رکھتا۔

بہت سے افراد ایسے نظر آتے ہیں جو اپنی قیمتی چیزوں کی نمائش کرنا پسند کرتے ہیں۔ وہ دنیا پر اپنے اثاثوں کا اظہار ضروری سمجھتے ہیں۔ وہ اپنے درجے کا احساس دوسروں کو دلاتے ہیں۔ یہ نمود نمائش صرف اثباتاتی ہے کہ آدمی میں عزت نفس کی کمی ہے۔ اسے کوئی مالدار نہیں کہے گا۔ صرف وہی لوگ جو اپنے اندر عزت نفس کا مثبت احساس رکھتے ہیں اس بات پر قادر ہوتے ہیں کہ وہ سوسائٹی میں انکسار کا مظاہرہ کر سکیں۔

آدمی آخر کیوں نہیں سوچتا کہ وہ (ایک انسان) قدرت کی صناعتی کا ایک عجیب شاہکار ہے۔ اسی صناعت نے اسے بھی بنایا ہے جس نے دوسروں کو بنایا ہے۔ وہ سوچنے کی لیاقت رکھتا ہے۔ تجربے کی صلاحیت ہے۔ اپنے ماحول کو بدلنے پر قادر ہے۔ محبت کر سکتا ہے۔ پھر؟ یہ کہاں کی عقل مندی ہے کہ جس چیز کو آپ ٹھیک سے استعمال کرنا نہ جانتے ہوں اسے بری اور بے کار گردانا شروع کر دیں۔

خود اعتمادی۔ کامیابی کے تجربے سے ابھرتی ہے۔ جب بھی ہم کوئی بالکل نیا کام شروع کرتے ہیں، تھوڑے متذبذب رہتے ہیں کیونکہ ہمیں تجربے سے یہ پتا نہیں چلا ہوتا ہے کہ ہم اس میں کامیاب ہوں گے یا ناکام۔ یہ درست ہے کہ ایک کامیابی دوسری کامیابی کو جنم دیتی ہے۔

کامیاب آدمی ہمیشہ اپنی ماضی کی کامیابیوں کو یاد رکھتا ہے۔

وہ اپنی ماضی کی ناکامیوں کو بھی ذہن میں لاتا ہے لیکن اس طرح کہ جو بھی غلطیاں اس نے کبھی کی ہوتی ہیں، انہیں وہ سیکھنے کے لیے زینے کی طرح استعمال کرتا ہے۔ انہیں اگر وہ یاد رکھتا ہے تو صرف اس لیے کہ ان کا اعادہ نہ ہو۔ لیکن ہم کیا کرتے ہیں؟ ہم اپنی ماضی کی شکستوں اور ناکامیوں کو یاد رکھتے ہیں اور اپنے ماضی کی ساری کامیابیوں کو سرے سے بھلا دیتے ہیں یہی نہیں کہ ہم صرف ناکامیوں کو یاد رکھتے ہیں بلکہ انہیں جذباتیت کے ساتھ ذہن میں مرتسم بھی کر لیتے ہیں۔ ہم اپنے دشمن توڑ دیتے ہیں۔ اپنے آپ کو خود ذلیل کرتے ہیں۔

کامیاب آدمی اس کی پردا نہیں کرتا کہ ماضی میں وہ کتنی بار ناکام ہوا تھا۔ وہ صرف کامیابیوں پر نگاہ رکھتا ہے۔ آخر وہ متعدد بار کامیاب بھی تو ہوا ہے!

سچی عزت نفس کو اپنے اندلا بھارنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی کامیابیوں کو یاد رکھیں اور ناکامیوں کو فراموش کر دیں۔ جو غلطیاں ہم سے ہوئی ہوں انہیں صرف اس لیے یاد رکھیں کہ دوبارہ ان کا اعادہ نہ ہو۔ تاکہ غلطی کے بغیر کام ہو سکے اور ہدف حاصل کیا جاسکے۔

بچوں کی سی باتیں بچپن ہی میں بھلی لگتی ہیں۔ بڑے ہو کر ہم ان حرکات سے دور رہتے ہیں۔ اور والدی بات ایسی ہی ہے۔ ہمیں اپنے آپ کا دوسرے سے مقابلہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیں اپنے آپ کو اپنی صلاحیتوں کے پس منظر میں دیکھنا چاہیے۔ اسی طرح ہم اپنی زندگی کے ڈھانچے کو بہتر سے بہتر بنا

سکتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں اپنی ظاہری حالت اور عادات پر بھی توجہ دینی ہوتی ہے۔

ثبت خود پسندی پیدا کرنے کے لیے ہمیں اپنے فیصلے عقل کی بنیاد پر کرنے چاہیے۔ جذبات کی بنیاد پر نہیں۔ جذبات دراصل تحت الشعور کا ایک خود کار عمل ہوتے ہیں۔ اگر ہم روزمرہ زندگی میں جذباتیت کے دھلے میں ہمیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہم نے عقل، شعور اور ہوش سب کو بالکل مسترد کر دیا ہے۔ کامیاب لوگ بلاشبہ اپنے جذبات سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں مگر وہ جب فیصلہ کرتے ہیں تو یہ فیصلہ ہمیشہ عقل کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

عزت نفس اچاگر کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے کہ ہم اپنے موجودہ کام یا پیشے کو خیر کرنے کا ایک ذریعہ بنائیں نہ کہ یہ کریں کہ ہر وقت دوسری جانب ہی دیکھتے رہیں۔

کامیاب آدمی ہر وقت اپنی موجودہ حالت سے مطمئن نظر آتا ہے کیونکہ ابھی تک مکمل انسان کہیں نہیں دیکھا گیا لہذا ہم سب کو اپنی اپنی الجھنوں کے ساتھ گزارا کرنا پڑتا ہے جب تک کہ وہ دور نہ کر دی جائیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سچی اور بدلتی ہوئی زندگی وہی ہے جس میں آدمی جو کچھ ہے اسے قبول کرے۔ خود کو اصلی صورت میں قبول کرنے کا مطلب ہے کہ آپ ذمہ داری اٹھا سکتے ہیں۔

عزت نفس کے ارتقاء کے ضمن میں خود کلامی اچھا پارٹ ادا کرتی ہے۔ یہ خود کلامی مثبت ہونی چاہیے۔ ہمیں اپنے ذہن میں اپنے کیے گئے کاموں کو سراہنا چاہیے۔

نا کام لوگ اکثر یہ کہتے نظر آتے ہیں۔

”یہ مجھ سے نہیں ہو سکتا....“

”مگر میں اسے کس طرح کروں گا....“

”میں چاہتا تھا کہ....“

”لیکن....“

جبکہ کامیاب آدمی کے جملے یوں ہوتے ہیں۔

”میں کر سکتا ہوں....“

”میں تیار ہوں....“

”اگلی بار کوئی غلطی نہیں ہوگی۔“

”میں ٹھیک ہوں....“

جب کسی آدمی کے کسی کام کی تعریف یا توصیف کی جا رہی ہو اس وقت

عذر سے اسے دیکھیں۔ اگر وہ مثبت عورتِ نفس رکھتا ہے تو وہ اس تعریف کو اپنا

حق سمجھتا ہے۔ عموماً اس کا جواب یہ ہوتا ہے ”شکریہ بہت شکریہ“

مگر جب کسی ایسے آدمی کا معاملہ ہو جو نا کام افراد میں سے ہوتا ہے تو اس

کے جوابات عموماً یوں ہوتے ہیں۔

”ارے جناب میں کس لائق تھا۔ بس ہو گیا۔“

”میں تو اسے چھوڑ دینے کے چکر میں تھا۔ بس کسی طرح ہو گیا۔“ وغیرہ

دنیا کے تمام مشاہیر نے مثبت عورتِ نفس پر بڑا زور دیا ہے۔

ہیلن کیلر جو اندھی بھی تھی اور بہری بھی۔ اس نے اپنے جیسے دوسروں

کے لیے کتنا کام کیا۔
 پھر انٹرنیشن کو لیں۔ یہ انٹرنیشن کے امتحان میں فیل ہو گئے تھے۔
 گلیلو کو دکھیں، اسے درزی بنایا جا رہا تھا۔
 اور انور سادات، ایک دیہاتی بچہ۔
 ان سب نے لکھا ہے کہ وہ بچپن میں بھی اپنے آپ کو کبھی حقیقہ نہیں
 سمجھتے تھے۔
 ذاتی مثبت عزت نفس کے مالک افراد کو لوگ پسند کرتے ہیں۔ وہ کبھی
 اکیسے نہیں ہوتے۔
 کامیاب لوگ اپنی یاقوتوں سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں، انہیں پتہ
 ہوتا ہے کہ وہ کیا ہیں۔ چونکہ انہیں اپنے سے محبت ہوتی ہے اسی طرح وہ دوسروں
 سے بھی محبت کرتے ہیں۔
 مثبت عزت نفس۔ کامیاب انسان کی تمام صلاحیتوں میں سب سے اہم
 کسی جاسکتی ہے۔
 اپنا جائزہ لیں۔
 گنوانے کے لیے بالکل دقت نہیں۔

خلاصہ

نوٹ: پچھلے باب کا یہ خلاصہ آئندہ جینے میں کئی بار پڑھیں حتیٰ کہ یہ ذہن

پر اچھی طرح ثبت ہو جائے۔

کامیاب لوگ اپنی قدر و قیمت سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ یہ درختے میں نہیں ملتی۔ کامیاب لوگوں کے بچے ناکام ملتے رہتے ہیں جبکہ غریب آدمیوں کی اولادیں بہت نام در بھی نکلی ہیں۔ کامیاب لوگ دنیا کے احکامات پر عمل نہیں کرتے وہ خود اپنا ایک معیار بناتے ہیں۔ انہیں حالانکہ معلوم ہوتا ہے کہ خوف اور تشویش آفاقی چیزیں ہیں تاہم وہ ان کے قدموں میں نہیں گرتے۔ ناکام لوگ دوسروں کے روپ میں جانے کو پسند کرتے ہیں۔ کامیاب لوگ اپنے روپ پر ہی نازاں رہتے ہیں۔

آپ جیسے بھی ہیں خود کو قبول کر لیں۔ ایک ناممکن۔ بدلتے ہوئے۔ بڑھتے ہوئے معقول آدمی کی طرح۔

یاد رکھیں کہ خود پسند ہونا یا خود کو اپنی سطح اور دائرے کے اندر ایک بلند انسان سمجھنا مغرور ہونے کے برابر نہیں جو کچھ آپ کر رہے ہوں، اسے سراہیں اس پر فخر کریں۔ بے شک ہم سب الگ الگ صلاحیتوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں مگر ہم سب یہ سوچنے کا حق رکھتے ہیں کہ ہم اپنی ایک قیمت رکھتے ہیں اور ہمیں بھی زندگی سے لطف اندوز ہونے کا پورا حق ہے۔ تمام کامیاب انسان اپنی قیمت سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ بڑے کارناموں کے لیے مثبت عزت نفس بے حد ضروری ہے۔

ثبوتِ عزتِ نفس حاصل کرنے کے لیے کیا کریں؟

۱. بہترین لباس پہنیں اور اسمارٹ نظر آئیں۔ آپ کا ظاہر آپ کے باطن کی عکاسی کرتا ہے۔ اسے نظر انداز مت کریں۔

۲. فون کال سن کر اپنا نام بتائیں۔ اس طرح آپ کے اندر اپنے لیے مزید 'چاہ' ابھرے گی۔

۳. اپنی صلاحیتوں اور اچھائیوں کی فہرست بنائیں۔ اس سے آپ کو خود کو پسند کرنے کی تحریک ملے گی۔ فہرست میں پہلے وہ باتیں لکھیں جو آپ کو قدرت سے بلا کوشش مل گئی ہیں۔ اس کے نیچے اپنے کارنامے لکھیں۔ جن پر آپ فخر کر سکتے ہیں۔ پھر اپنے مقاصد لکھیں۔ وہ ارادے جو آپ کے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

۴. اگر آپ کے کسی عمدہ کام پر کوئی آپ کو مبارکباد دے تو نرمی اور خوشدلی سے صرف 'شکریہ' کہیں۔

۵. کوئی میٹنگ ہو یا جلسہ کوشش کریں کہ آپ پہلی صف میں ہوں اور نمایاں نظر آسکیں۔ آپ دماغ کچھ سننے، کچھ بولنے اور کچھ سوالات کے لیے جائیں، مقصد سامنے رکھیں۔

۶. چلتے وقت باادفار انداز میں چلیں۔ رفتار ذرا تیز رکھیں۔ تن کر تیز چلنے والے لوگ خود اعتماد دیکھے گئے ہیں۔ لیکن اس طرح بھی نہ چلیں کہ انزانیے یا مغرور ہونے کا شائبہ ہو۔

۷۔ اپنا باطنی معیار بنائیے۔ خود کا دوسروں سے مقابلہ نہ کریں۔ اپنے معیار کو بلند کرنے کی سعی کرتے رہیں۔ زندگی میں، پیشے میں، تقریب میں، اردیے میں

ہر جگہ یہ سعی کریں۔

۸. مثبت گفتگو کا استعمال کریں۔ جس وقت اپنے بارے میں آپ کسی سے

بات کریں تو خود کو کمتر بنا کر مت سوچیں۔

۹۔ اپنی ذات کو نکھارنے کے لیے ایک پروگرام ہر وقت رکھیں۔ اسے

کاغذ پر لکھ لیں۔ وہ معلومات جو آپ کو درکار ہیں۔ روٹیے میں آپ کیا تبدیلی
کرنا چاہتے ہیں۔ وغیرہ۔

۱۰۔ مسکرائیں۔ مسکرائیں۔ مسکرائیں۔ مسکرائیں۔ مسکرائیں۔ وہ ظاہر

کرنا ہے: ”میں ٹھیک ہوں۔ تم بھی ٹھیک ہو گے.... ادرکے“

ثبیت اختیارِ ذات

ضد:

غیر ذمہ داری متذبذب ذہن، اتفاق پر بھروسہ

ہم معنی الفاظ:

خود ارادیت۔ حرکت پذیری۔ انتخاب۔

ناکام آدمی کا جملہ:

”میرے ساتھ ہمیشہ یہی ہو جاتا ہے“

کامیاب آدمی کا جملہ:

”ایسا ہونا تھا اور یہ میں نے کیا ہے“

بنالیتا ہے موجِ خونِ دل سے خود گین اپنا
وہ پابندِ قفس جو فطرتاً آزاد ہوتا ہے

کامیاب لوگ واقعہ ساز ہوتے ہیں۔
 ناکام لوگوں کے ساتھ واقعات پیش آتے ہیں۔
 ایک کسی بات کے خورد و نما ہونے پر مجبور ہوتا ہے۔ دوسرا اُسے اپنے ساتھ رونما
 ہونے دیتا ہے۔

”سیلف کنٹرول“ کے معنی اکثر لوگ صحیح طرح نہیں سمجھتے۔ بعض لوگ اس کا
 مطلب لیتے ہیں کہ آپ کی اپنے اوپر کس قدر گرفت ہے۔ بعض سمجھتے ہیں کہ ٹھنڈے
 مزاج کا آدمی سیلف کنٹرول والا ہوتا ہے۔ کچھ سمجھتے ہیں کہ دباؤ کی حالت میں
 غیر متاثر رہنا سیلف کنٹرول ہے۔

نفسیات میں ہم اسے خود ارادیت کے معنوں میں لیتے ہیں۔
 اس کی وضاحت ہو جائے گی۔ یہ خورد رائے یا ضدی کے معنی میں نہیں ہے
 بلکہ یہ ایسے آدمی کو بتاتی ہے جو اپنے ارادے خود باندھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ کامیاب
 آدمی اپنے ارادوں کی پوری ذمہ داری قبول کرتا ہے۔ وہ قانونِ عمل اور ردِ عمل کا
 قائل ہوتا ہے۔ یعنی جب ہم کچھ کرتے ہیں تبھی کچھ ہوتا ہے۔ اس کامیاب شخص
 کا مشور ہوتا ہے ”خود کرو۔ اپنے آپ کرو۔“

سیلف کنٹرول میں یہ بات چھپی ہے کہ اپنی قسمت بنانے کے لیے آپ کو
 مختلف حرکات میں سے کسی ایک حرکت کے چناؤ کا حق حاصل ہے یعنی آپ کئی متبادل
 راستوں میں سے کسی کا انتخاب کسی دباؤ کے بغیر کر سکتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ قسمت یا تقدیر یا نجوم کے بروج ہماری
 زندگیاں بناتے یا بگاڑتے ہیں۔ ان لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ زندگی کا سارا دار و مدار

پہلے سے طے شدہ ہے جو وقت پر پہنچ جائے وہی کامیاب رہتا ہے۔ یہ لوگ خدشات کا شکار بھی رہتے ہیں۔

وہ لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات پر بڑی حد تک خود قابو رکھتے ہیں، وہ دوسرے افراد کے مقابلے میں زیادہ خوش و خرم رہتے ہیں۔ ان کے ساتھ خواہ کچھ ہو وہ متبادل راستہ چن ہی لیتے ہیں۔

جو لوگ جلد کوئی فیصلہ نہیں کر پاتے۔ بے یقینی کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر اپنے مقاصد بھی حاصل نہیں کر پاتے۔ حالانکہ فیصلہ کرنے کی بروقت صلاحیت کامیابی کے لیے بے حد اہم جزو ہے۔ یہ لوگ ناکام لوگ ہوتے ہیں اور اوسط درجے کی کارکردگی سے اوپر نہیں جا پاتے۔

تمام لوگ انفرادی طور پر خواہ وہ کیسے ہی کیوں نہ ہوں جو کچھ بھی ہوتے ہیں، وہ محض اپنی ہی کارکردگی کی بنا پر ہوتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ ہم سب کو اللہ نے بنایا ہے مگر ہم سب نے اپنی ایک شکل خود بھی بنائی ہے۔ کرداری صفات اور ماحول ہمیں بے شک ملاحظہ ہوتا ہے مگر فیصلہ جو ہم کرتے ہیں، وہی یہ طے کرتا ہے کہ ہم جیتیں گے یا ہاریں گے۔

والیٹر کا کہنا ہے کہ زندگی تاشیں کے کھیل کی طرح ہے۔ زندگی ہمیں جو پتے بھی دیتی ہے ہمیں قبول کرنا ہوتے ہیں مگر جب یہ پتے ہاتھ میں آجائیں تو پھر یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ جیتنے کے لیے ہم انھیں کس طرح کھیلیں۔ آپ کا زندگی میں خواہ کوئی مقام ہو۔ اونچا یا نیچا۔ اس مقام پر پہنچنے کے لیے آپ کو اپنی ہی پیٹھ پیچھتھپانی چاہیے۔ اپنے والدین کے بعد آپ کو اختیار ملا تھا

اور تب سے آپ اپنی گاڑی خود چلا رہے ہیں۔

تیس سال تک ایک ماہ نفسیات کا یہ خیال تھا کہ وہ زندگی کی دوڑ میں کافی پیچھے اس لیے رہ گیا ہے کہ اس کی ذمہ داری حکومت پر ہے، مافراطِ زر پر ہے اور درٹے پر ہے۔ اس نے لکھا ہے کہ اگر وہ ذرا سوچتا تو اسے اپنی گیارہ سالہ بچی کے رویے سے کافی سبق ملتا۔ اس نے لکھا کہ ایک بار میز پر کھانا لگا ہوا تھا۔ ایک پیالے میں کچھ چیز تھی۔ مصنف اس کا مزہ معلوم کرنا چاہتا تھا۔ اس نے چمچے میں وہ چیز بھری اور پتی سے کہا، "لو منہ کھولو اور ذرا اسے چکھ کر بتاؤ بچی نے برا سامنہ بنایا اور اپنا منہ سختی سے بند کر لیا۔ چونکہ اس وقت وہ گھر کا سب سے بڑا تھا۔ اس نے زبردستی بچی کا منہ انگلیوں سے کھول کر چمچے اس کے منہ میں اندیل دیا اور تھکانہ لہجے میں کہا، "اسے کھالو۔" بچی نے اسے کھانے کے بجائے برسی طرح تھوک دیا اور میز کا کباڑا کر کے رکھ دیا۔

ذرا سوچیے کہ صرف گیارہ سال کی عمر میں بچی نے یہ طے کر لیا تھا کہ وہ زبردستی کوئی بھی چیز نہیں کھائے گی۔

اس کا مطلب ہے کہ ابتدائی عمر میں ہی بچے اپنا فیصلہ کرنا خود شروع کر دیتے ہیں۔ بہت سے بچے تو بولنا بھی نہیں سیکھتے اور اپنے فیصلے خود کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

بھٹانا ایک حرکت ہے اور لوگ بھٹانے والے کی سمت متوجہ ہوتے ہیں۔ شور مچانے سے آدمی کو سکون ملتا ہے۔ بھیک مانگنے یا التجا کرنے سے کھل جاتا ہے۔ غل مچانے سے ہنگامہ اُبھرتا ہے۔ باپ کو ماں کے خلاف کر کے آسانی سے

تفریح لی جاسکتی ہے، بہت سے والدین اپنے بچوں کے رحم و کرم پر دیکھے جاتے ہیں۔

وہ والدین جو اپنے بچوں کے ”ما تحت“ ہو جاتے ہیں، انھیں غیر ذمہ دار کہا جاسکتا ہے، ان کے بچے بعد میں جب ایسے ماحول میں پہنچتے ہیں جہاں وہ ضد کر کے اپنی بات نہیں منوا سکتے تو بے حد پریشانی محسوس کرتے ہیں، کیا آپ قسمت کے سہارے رداں رداں ہیں؟ یا اپنی کشتی خود کھلے رہے ہیں؟

کیا آپ وراثت کی اور حالات کی ڈوری میں کسی کٹھ پتلی کی طرح لٹکے ہوئے ہیں؟

کیا آپ کے اوپر حالات بری طرح مسلط کر دیے گئے ہیں؟
کیا آپ کو کام پر جانا پڑتا ہے؟ جی نہیں، آپ کو جانے کی کیا ضرورت ہے، آپ آرام سے گھر پر سو سکتے ہیں؟ اس میں کتنا آرام ہوتا ہے؟

کیا کھانا ضروری ہے؟ جی نہیں، آپ چاہیں تو بھوکے رہ سکتے ہیں، آپ صرف اس لیے کھاتے ہیں کہ آپ کھانا چاہتے ہیں، کیونکہ جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے اور آپ نے اسی لیے کھانے کا فیصلہ کیا ہے۔

بہت سے لوگ دفاتر میں دیرینک کام کرتے ہیں گویا انھیں باس کا حکم ہے، میں کبھی دیرینک نہیں بیٹھتا، ہاں کبھی کبھی میں رکتا ہوں کیونکہ کام زیادہ ہوتا ہے اور یہ میرا اپنا فیصلہ ہوتا ہے۔

وہ لوگ جو مجبور ہوتے ہیں کہ کچھ کریں، انھیں متبادل راستوں کو چھوڑنا

ہوتا ہے وہ اس سود سے میں اپنی زندگیوں پر سے کنٹرول کھو بیٹھتے ہیں۔
 ذمہ دارانہ سیلف کنٹرول ذہنی صحت کا راستہ ہے۔
 نفسیات بتاتی ہے کہ ماضی میں رہنے کے بجائے آدمی کو حال کے اعمال
 پر نظر رکھنا چاہیے۔

کامیاب آدمی جانتا ہے کہ یہ زندگی تغیر پذیر اور متحرک ہے۔ جو کچھ ہم
 کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، وہی سب کچھ ہے۔ جو ہم نہیں کرتے، وہ کچھ نہیں۔
 آپ کو ٹیکس ادا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں، آفس جانے کی کوئی ضرورت
 نہیں، اولاد پیدا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں مگر آپ فیصلہ کرتے ہیں، صرف
 اس لیے کہ یہ باتیں زندگی کے لیے سود مند ہیں اور جو کچھ آپ زندگی میں چاہتے
 ہیں ان کے حصول کے لیے یہ متبادل طریقوں میں سب سے بہتر
 طریقے ہیں۔

وہ لوگ جنہیں مجبوراً کام کرنا پڑتا ہے، غیر ذمہ دار لوگ ہوتے ہیں۔ وہ
 خود کسی چیز پر قابو نہیں رکھتے۔ بے اختیار ہوتے ہیں۔ انہیں کو ہم ”نا کام“ یا
 ”شکست خوردہ“ افراد کہتے ہیں۔

کامیاب لوگ اپنی صلاحیتوں کی نشوونما کو حالات یا اتفاقات پر نہیں
 چھوڑتے۔ وہ ان کی نشوونما کے کام پر سختی سے عمل کرتے ہیں۔
 ہم نہ صرف اپنی عادات کا شکار ہیں بلکہ ہم نے اپنے آپ کو اپنی ہی
 بنائی ہوئی رکاوٹوں کے حصار میں مقید کر لیا ہے۔

وہ لوگ جو اپنے کاموں کی ذمہ داری خود قبول نہیں کرتے، وہ ہمیشہ دوسروں

کی سمت دیکھتے ہیں۔ وہ بلوغت کو پہنچنے ہی نہیں۔ بہت سے بالغ افراد حقیقتاً تمام زندگی نابالغ ہی رہتے ہیں۔

ہم جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں ہمیں ایسے فیصلے کرنے پڑتے ہیں جن کی بنا پر یا تو ہمیں نئے نئے راستے مل جاتے ہیں یا موجودہ راستے بھی تنگ ہو جاتے ہیں مثلاً ہم جب اپنا حلقہٴ احباب محدود رکھتے ہیں تو ہمارے خیالات بھی سکڑ کر محدود ہو جاتے ہیں۔

ہم اپنی تعلیم کے لیے جو میدان چنتے ہیں انھیں پر ہماری ملازمت کا انحصار ہوتا ہے۔

روزانہ زندگی میں ہم صرف وہی کرتے ہیں جس میں زیادہ مشقت نہ اٹھانی ہو۔

ذمہ دار افراد، جب آزادی کا اعلان کرتے ہیں تو وہ اپنا حقیقی کردار ادا کرنے کے لیے خود راستوں کا انتخاب کرتے ہیں۔

ذاتی ذمہ داری ہماری سب سے اہم ارتقائی حالت ہے اور جو یہ کہتا ہے کہ اسے تو حالات نے بنایا ہے، وہ بچہ غیر ذمہ دار آدمی ہوتا ہے۔

معاشرے یا سماج سے آزادی حاصل ہو ہی نہیں سکتی، اگر انفسرادی سیلف کنٹرول اور ذمہ داری کو نکال دیا جائے، ہم اسی وقت تک آزاد رہتے ہیں جب تک ہم آزادی کو ذمہ داری سے استعمال کرتے ہیں۔

اپنا اختیار خود سنبھالنے کا مطلب ہے ذہن، ہنر، صلاحیتیں، دقت اور جو کچھ بھی ہمارے پاس ہے ان سب کا استعمال ہم بہتر سے بہتر طور پر

اپنے اندر مقناطیسی قوت پیدا کریں اور ذؤنروں کو اپنے طالع کریں

کتاب

مقناطیسیت

کامطالعہ کریں

ڈاکخرچ -/۲۰ روپے

قیمت ۱/۲۰ روپے

کتاب کے چند عنوانات

ہر شخص میں ایک مقناطیسی قوت ہوتی ہے جو کہ ناواقفیت کی بنا پر ضائع ہوتی رہتی ہے۔
اس قوت سے فائدہ اٹھانے کے لیے کسی قسم کی مشق یا ریاضت کی ضرورت نہیں ہوتی۔

- مقناطیسیت کیا ہے؟
- بے اثر شخصیت کے اسباب۔
- قوت کے خزانے ○ معنی مقناطیسی
- توانیاں ○ انسانی مقناطیسیت
- زندگی مقناطیسیت ○ بیاری خواہشات
- تصنع اور بناوٹ ○ حسوس و طبع۔
- ذہنی توجیس ○ ذہنی توسیع کا نظام۔
- مقناطیسی تفصیلات ○ جسمانی اور ذہنی
- توانیاں اور ان کی حفاظت ○ آپ بھی
- اپنے اندر مقناطیسیت پیدا کر سکتے ہیں۔

صرف چند اصول اپنانا لیجیے اور ان کے مطابق زندگی بسر کیجیے
پھر آپ کے لیے کامیابیاں ہی کامیابیاں ہیں
اور دوسرے بھی آپ کے حکم کی تعمیل کرنے پر مجبور ہوں گے۔

اس کتاب کا مطالعہ کر لیجیے اور اپنے آپ کو بہترین شخصیت بنا لیجیے

مکتبہ نفسیات پورٹ بس نمبر ۹۴۲ کراچی -۱

کریں۔ انتخاب کا حق ہمارا ہوتا ہے۔ جیسا کہ ذاتی دیانت اور ذمہ داری طے کرتی ہے کہ ہم زندگی کے اس کھیل میں جیتیں گے یا ہاریں گے۔

قدرت کا قانون ہے کہ ہر عمل کا ایک ردِ عمل ہے۔

اگر آپ اپنے ذہن کو صحیح طرح استعمال کریں، بہتر کا صحیح استعمال کریں تو اس استعمال کے اثرات ضرور ظاہر ہوں گے۔

گویا ہمیں اپنا "اختیار" خود سنبھالنا چاہیے۔ ذمہ داری قبول کریں۔

اپنی ہی ذات سے ہمیں، وقت، بہتر اور کارنامے نکالنے ہیں۔

ذمہ داری کا منشور ان لفظوں میں ایک شاعر نے بیان کیا ہے۔

"مجھے ایک عام سی عورت (یا ایک عام سامرد) نہیں بننا۔ یہ میرا حق ہے

کہ میں 'خاص' بنوں۔ اگر میں بن سکوں۔

"مجھے موقع کی تلاش ہے۔ تحفظ کی نہیں۔ مجھے ایک پالتو شہری نہیں بننا ہے۔

"میں ایک سوچا سمجھا خطرہ مول لینے کا خواہاں ہوں۔ بنانے کے لیے تعمیر

کے لیے خواہ کامیاب ہوں یا ناکام۔

"مجھے مفادات کے لیے آزادی کا سودا نہیں کرنا ہے۔

"مجھے کسی آقا کے سامنے نہیں بھکتا ہے۔ یہ میرا رشتہ ہے کہ تُوں کر رہوں جو

چاہوں وہ کر دوں۔

"مجھے جرات کے ساتھ دنیا کا سامنا کرنا ہے تاکہ کہہ سکوں، میں نے یہ

کر دیا۔"

کامیاب لوگ اپنے خیالات کے مختار ہوتے ہیں، اپنی زندگی کے آقا

ہوتے ہیں۔

وہ اپنی زندگی کے خود محارم ہوتے ہیں۔ وہ اپنا وقت جیتنے میں گزارتے ہیں۔ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ.... گنوانے کے لیے ذرا سا بھی وقت نہیں۔



خلاصہ:-

اسے مہینے میں کئی بار پڑھیں تاکہ ازبر ہو جائے۔

زندگی میں جو کچھ بھی ہوتا ہے، وہ آپ کے اپنے افعال سے ہوتا ہے۔ کامیاب افراد اس کی سرفیصد ذمہ داری خود قبول کرتے ہیں۔ یہی مثبت سیلف کنٹرول ہے۔ کامیاب افراد جانتے ہیں کہ وہ اپنی زندگی کو متعدد رخ دینے پر قادر ہیں۔ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ سیلف کنٹرول ذہنی اور جسمانی صحت کی کلید ہے۔ ناکام لوگ کہتے ہیں: ”سمجھ میں نہیں آتا میرے ساتھ یہ کیوں ہوتا ہے؟“ کامیاب شخص کہتا ہے: ”اپنے کام کی ساری ذمہ داری میری ہے۔“ آپ اپنی زندگی کی کشتی کے خود ملاح ہیں۔

آپ بھی زندگی کے دباؤ کو برداشت کرنے کا گڑھ سیکھ سکتے ہیں بشرطیکہ آپ یہ ذمہ داری قبول کر لیں کہ آپ خود سے کچھ کریں گے۔ یاد رکھیں، زندگی میں کیا ہوتا ہے اس کی اہمیت نہیں ہے، اہمیت اس کی ہے کہ اسے آپ کس طرح سمجھتے ہیں۔

سیلف کنٹرول کا لب لباب یہ ہے کہ زندگی میں ہر شے متحرک ہے اور ہم میں سے ہر ایک کے سامنے سیکڑوں متبادل راستے ہوتے ہیں جنہیں ہم چُن

سکتے ہیں یا مسترد کر سکتے ہیں۔

کامیاب شخص واقعہ ساز ہوتا ہے۔

مزید سیلف کنٹرول کے لیے آج ہی عمل شروع کر دیں

۱. زندگی میں جو پوزیشن آپ کی ہے، کھلے دل سے اس کی اچھائی یا برائی کی ذمہ داری قبول کر لیں۔

۲. ”مجھے یہ کرنا ہے“ کا جملہ مت بولیں کہیں۔ میں نے یہ کرنے کے لیے طے

کیا ہے۔“

۳. مثبت نظریہ رکھیں۔ ”میری خدمات میرے کام میرا سرمایہ ہیں“

۴. مراقبہ کے ذریعے ذہنی اور جسمانی آرام کرنا سیکھیں، نہ کہ نشیلی اشیاء

کے ذریعے۔

۵. دوسروں پر کام مت چھوڑیں، خود کریں۔ کسی خط کا جواب نہ آیا ہو تو اسے

یاد دلائی گرائیں۔

۶. آج کا کام کل پر نہ چھوڑیں۔ دن پر زیادہ بات مت کریں۔ وقت کے

زیاں سے بچیں۔

۷. وہ عادات جو آپ چھوڑ دینا چاہتے ہیں ان کی فہرست بنائیں اور ان

کے لیے متبادل طریقے لکھیں۔ ان پر عمل کریں۔

۸. اپنے کام میں لگے رہیں۔ کوٹھو کے نیل کی طرح منہیں، آدمی کی طرح۔

۹. اپنے علم اور ہنر کو وسیع کریں۔ سیمینار، کتابیں، ٹیپ ریکارڈ سب

سے مدد لیں۔



ثبیت خود تحریکی

ضد:

خوف۔ مجبوری۔ گریز۔

ہم معنی الفاظ:

تبدیلی کی خواہش۔ دلولہ۔ لگن۔

نا کام افراد کا جملہ:

یہ مجبوری تھی۔ میں کیا کرتا۔

کامیاب آدمیوں کا جملہ:

میں چاہتا ہوں۔ میں کر سکتا ہوں۔

کامیاب افراد اپنی خواہش کو پیشِ نگاہ رکھتے ہیں
رکاوٹوں کو نہیں۔

کامیاب لوگوں میں خواہش پائی جاتی ہے۔ وہ یکسانیت سے مطمئن نہیں ہوتے انھیں بہتری کے ساتھ تبدیلی پسند ہوتی ہے۔ ایسا کامیاب آدمی کوئی نہیں جو جیتنا نہ چاہتا ہو۔

ہمارے چاروں طرف لاتعداد کامیاب افراد دکھائی دیتے ہیں تاہم ہم میں سے بہت کم لوگ سوچتے ہیں کہ وہ اس مقام پر ایسے ہی نہیں پہنچ گئے۔ بلکہ قدم قدم پر نہ جانے کتنی مشکلات اٹھانے کے بعد وہ یہاں پہنچے ہیں۔ دلنسٹن چوچل کے بارے میں کون سوچتا ہے کہ وہ کبھی ایک نہایت غریب طالب علم تھا۔ کامیاب لوگ خواہ کسی بھی حالت میں پیدا ہوئے ہوں وہ اپنے لیے ایک مقام کے خواہاں ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ ”ذاتی تحریک“ ایک ایسی چیز ہے جسے ہم جب چاہیں اختیار کر سکتے ہیں مگر ہر وہ کام جو ایک فرد کرتا ہے، چاہے وہ منفی نوعیت کا ہو یا مثبت نوعیت کا، شعوری ہو یا لاشعوری ہو۔ وہ دراصل ”تحریک“ کا ہی نتیجہ ہوتا ہے۔

ہر شخص۔ دراصل کسی نہ کسی حد تک اپنا محرک آپ ہوتا ہے۔ چاہے وہ مثبت نوعیت کا ہو یا منفی۔

”تحریک“ دراصل ایک ایسی اصطلاح ہے جس کی صحیح تعریف نہیں کی جاسکتی۔

”تحریک“ (یا مقصد) دراصل آدمی کے اندر سے ابھرتی ہے۔ جس کی بنا پر وہ کسی کام کو کرتا ہے، کسی خیال پر سوچتا ہے اور عمل پر آمادہ ہوتا ہے۔ یہ ایک طاقت ہے جو ہمیں آمادہ بہ عمل کرتی ہے۔

یہ آدمی کے اندر سے ابھرتی ہے۔

یہ جذبہ سیکھا جاتا ہے۔ یہ پیدائشی چیز نہیں ہے۔

لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ اسے آدمی کے اندر، لالچ، انعام، شہرت وغیرہ کی بنا پر ڈالا جاسکتا ہے یعنی آدمی کو معاوضہ کے عوض تحریک میں لایا جاسکتا ہے۔ بے شک اس قسم کی باتوں سے آدمی کے اندر تحریک پیدا کرنے کی ایک سعی ضرور کی جاسکتی ہے مگر وہ حرکت میں تبھی آتا ہے جب وہ چاہے۔

یہی وہ راز ہے مضبوط اور دیرپا تبدیلی آدمی کے اندر تبھی پیدا ہوتی ہے جب وہ تبدیلی کی طلب کو واقعی سمجھے اور اس پر کام بھی کرے۔ جب تک ”انعام“ کو حاصل کرنے کی خواہش نہ ہو اس میں کوئی طاقت نہیں ہوتی۔ زندگی میں کامیاب افراد صرف وہی ہوتے ہیں جن کے اندر ذاتی محرکاتی قوتیں اچھی طرح نشوونما پائی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان میں اپنے مقاصد کی سمت بڑھنے کی لیاقت ہوتی ہے اور پھر وہ جلد اپنی منزل سے ادھر ادھر نہیں ہوتے۔

راتے میں خواہ دشواریاں آئیں یا مشکلات وہ اپنے طے شدہ مقاصد کی سمت ایک رفتار سے بڑھنے کے لیے مسلسل کوشاں رہتے ہیں۔ گویا جذبہ تحریک ایک جذباتی صورت ہے۔

زندگی میں محرکاتی جذبے کیا ہیں؟ بھوک، پیاس، بقاء، انتقام، محبت وغیرہ یہ سب کے سب دراصل جذباتی ہیں۔

دو ایسے جذبے بھی ہیں جو انسانی زندگی میں مخالف سمتوں سے اثر انداز

ہوتے ہیں اور ان کے اندر بھی دلہی ہی قوت ملتی ہے۔ یہ جذبے ہیں خوف اور خواہش۔

خوف، منفی تحریکی قوت ہے۔ اس کی وجہ سے آدمی بہت کچھ کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اور بہت سی چیزوں سے رکا رہتا ہے۔ خوف آدمی کو ردک دیتا ہے، باندھ دیتا ہے اور بالآخر مقاصد سے دور کر دیتا ہے۔

اسی طرح، اس کی ضد ہے وہ جذبہ جسے ”خواہش“ کہتے ہیں۔ یہ مثبت جذبہ ہے۔ یہ جذبہ آدمی کے اندر ابھر کر اسے دور تک لے جاتا ہے۔ اس کے لیے نئے درکھوتا ہے۔ اسے مقصد کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

خوف اور خواہش دونوں میں بعد الضدین ہے۔ یہ دونوں دو مختلف اثرات رکھتے ہیں۔ خوف، ماضی کی طرف دیکھتا ہے، خواہش، مستقبل پر نگاہیں رکھتی ہے۔ خوف ذہن میں شکستوں، دکھوں اور نا کامیوں کی تصویر ابھارتا ہے اور ڈراتا ہے، یہ تجربات دوبارہ زندگی میں پیش آسکتے ہیں۔

خواہش ذہن میں کامیابیوں، امنگوں، کارناموں کی یادیں جنم دیتی ہے اور ذہن میں حوصلہ بھرتی ہے کہ ہم ایسے اچھے تجربوں کے لیے مزید کوشش کریں۔ خوف زدہ ذہنیت اپنا نظارہ مندرجہ ذیل جلوں سے کرتی ہے۔

”مجھے کرنا ہو گا....“

”میں نہیں کر سکتا....“

”مجھے خطرہ محسوس ہوتا ہے....“

”اگر یوں ہوتا تو....“

پُر امید یا خواہش بھرا آدمی ہوتا ہے۔

”میں چاہتا ہوں....“

”میں کر سکتا ہوں....“

”مجھے یہ اچھا موقع نظر آتا ہے کہ....“

”میں ضرور کروں گا....“

خواہش اس صورت کی ترجمان ہے کہ آپ اس وقت کہاں ہیں اور

کہاں پہنچنا چاہتے ہیں۔

خواہش میں مقناطیسیت ہے، اس میں ایک مثبت ہیجان ہوتا ہے۔

منفی ہیجان، خوف سے جنم لیتا ہے اور دباؤ پیدا کرتا ہے، فکر، بیماری اور

عنفے کو شدید حدوں تک ابھارتا ہے۔

مثبت ہیجان، خواہش سے جنم لیتا ہے اور آدمی کو کمان کے تیر کی طرح

مقصد کی سمت لے جاتا ہے۔

ہیجان سے بالکل پاک فضا صرف بے ہوشی یا موت ہی میں مل سکتی ہے۔

آدمی کو ہیجان سے پاک فضا کی ضرورت نہیں بلکہ اسے ایک ایسے ہیجان کی

ضرورت ہوتی ہے جو اسے جدوجہد پر اکسائے تاکہ وہ اپنے مقاصد کو حاصل

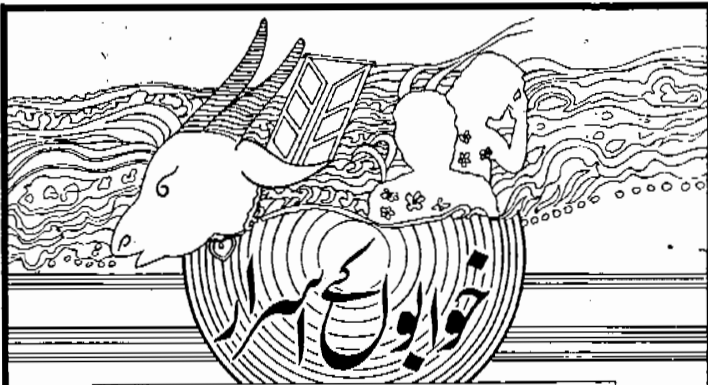
کر سکے۔

کامیاب لوگ زندگی میں پیش آنے والے دباؤ کا سامنا مثبت انداز میں

کرتے ہیں جیسے کھلاڑی کھیل کے میدان میں حالات کا سامنا کرتا ہے۔

کامیاب لوگ اپنے مقاصد کی راہ میں ہمہ وقت کوشاں رہتے ہیں کہ جو

خوابوں کی تعبیر ان کی حقیقت اور ان کی افادیت کے بارے میں ایک نادر کتاب



قیمت: ۱۵ روپے ڈاک خرچ: ۱۰ روپے

- خواب کیا ہوتے ہیں؟
- ان کی تعبیر کیا ہوتی ہے؟
- خواب کیوں نظر آتے ہیں؟

خوابوں کے بارے میں مکمل معلومات

کتاب کے چند عنوانات:

- | | | |
|-----------------------------|------------------|-----------------------|
| ■ غیبیہ | ■ خوابی اصطلاحیں | ■ تخیلی نفسی کے طریقے |
| ■ بچوں کے خواب | ■ الہامی خواب | ■ ریاضے صادقہ |
| ■ کثرت سے نظر آنے والے خواب | ■ خواب اور بھینس | ■ خواب اور آدمی |
| ■ خواب اور ہرودیت | ■ خواب اور اسلام | ■ خواب اور مستقبل |
| ■ خوابوں کی عددی اہمیت | ■ خوابوں کی لغت | |

خوابوں پر ایک مکمل اور مستند کتاب

مکتبہ نفسیات: پوسٹ بکس ۹۲۲ کراچی

کچھ وہ چاہتے ہیں وہ کس طرح ہو۔ اسی پر توجہ رکھتے ہیں۔ جو کچھ وہ نہیں ہونے دینا چاہتے اس پر وہ توجہ نہیں دیتے۔ دوسرے نفظوں میں دہمہ وقت "حل" پر زور دیتے ہیں۔ "مئے" کو ہمیں تکتے۔ کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ ان کے افعال پر ان کی سوچوں کا اثر پڑتا ہے۔

کامیاب لوگ پُرخطر کام کو موقع سمجھتے ہیں۔ وہ کامیابی کے انعام کو قبل از وقت دیکھتے ہیں۔ وہ ناکامی کی صورت میں ملنے والی سزا پر توجہ نہیں دیتے۔ خوف کی طاقت آدمی کو محفوظ راستے پر لے جاتی ہے اور آدمی ابھر نہیں پاتا۔ دباؤ کے شکار لوگ زندگی میں تبدیلی نہیں لپاتے، دنیا انھیں جس طرح چاہے استعمال کرتی ہے۔ عموماً جن باتوں کا ہمیں خوف ہوتا ہے وہی اکثر ہمارے ساتھ ہوتی ہیں۔

جو لوگ شکوک اور خدشات کو فحش کر لیتے ہیں وہ دراصل ناکامیوں کو فحش کرتے ہیں۔ وہ ہمت سے ہر مشکل کو دور کر لیتے ہیں۔

خوف اور خدشے دور کرنے کے لیے "خواہش" سب سے اہم ہتھیار ہے۔ خواہش آدمی کے اندر عمل کا شعلہ بھڑکاتی ہے اور ذہن کو مصروف رکھتے ہوئے مقصد کی لگن کو زندہ رکھتی ہے۔ کیونکہ جب آدمی غیر فعال ہو جاتا ہے تو پھر اس کے اندر خدشات ابھرتے ہیں اور وہ سہمی ہوئی فضا میں کچھ نہیں کر پاتا۔ جب ایک کامیاب آدمی کو خوف گھیرتا ہے تو وہ اسے تسلیم تو کرتا ہے مگر اپنا کام نہیں چھوڑتا۔ بے شک ضمانت نہیں ہے مگر ناکامی سے قطعی مت ڈریں۔

بڑے کارناموں سے جو آدمی فائدہ ہوتے ہیں انھیں اگر نظر انداز بھی کر دیا جائے

زندگی بنانے اور سنوارنے کے سلسلے کی ایک کڑی
 تمباکو نوشی اور دیگر بُری عادات سے چھٹکارا حاصل کیجیے

قیمت ۱۵٪ روپے

ڈاک ختم ۱۲٪ روپے

سگریٹ پینا چھوڑیے
 جینا شروع کیجیے

ذاتی کوششوں کے ذریعے پورے اعتماد کے ساتھ تمباکو نوشی
 سے نجات حاصل کریں۔ صرف چند دنوں میں۔

اس کتاب کو پڑھنے کی خواہش ہی تمباکو نوشی چھوڑنے کی پہلی کڑی ہے

۱۱۱

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۴۲ کراچی ۱

تو بھی مشکل کام کو سہرا انجام دے دینا، بجائے خود ایک انعام سے کم بات نہیں ہوتی
 بڑے کارنامے سہرا انجام دینے والوں میں خود تحریر کی قوت ملتی ہے۔ اسی کی بنا پر وہ
 اپنی ذات سے نکل کر کسی مقصد کی سمت متحرک رہتے ہیں۔

کامیابی صرف بہتر مند اور جوہر بھرے آدمی کی میراث نہیں۔ نہ اس کے لیے
 بے حد ذہانت درکار ہے۔ نہ ہی یہ ان کی ہے جن کے پاس وسائل ہیں۔ نہ ہی
 اس کے لیے بہت لائق ہونے کی ضرورت ہے۔

کامیابی کا سارا دار و مدار اس پر ہے کہ آپ کتنے متحرک ہیں اور کتنے ثابت
 قدم ہیں اور اپنے مقصد کی سمت کس از تکاز تو جہ کے ساتھ بڑھتے ہیں۔

جب خواہش ابھرتی ہے تو توانائی بھی مل جاتی ہے اور جینے کا جذبہ بھی۔
 چھوٹے چھوٹے منصوبے مت بنائیں۔ ان میں وہ جادو نہیں ہوتا کہ آپ
 کے خون کو عمل کے لیے کھولا سکے۔ بڑے منصوبے بنائیں۔ بڑا کام کریں اور امید رکھیں۔
 بڑھیں، جیتنے کے لیے۔

کھونے کے لیے بالکل وقت نہیں ہے۔

خلاصہ :-

اسے مینے بھر کے دوران بار بار پڑھیں تاکہ ذہن نشین ہو جائے۔

خوف اور خواہش دو طاقتور ترین تحریکی قوتیں ہیں۔

خوف تحریبی قوت ہے۔

خواہش تعمیری قوت ہے۔

کامیاب لوگ یہ بات جانتے ہیں وہ اپنی نگاہیں انعام اور اچھے نتائج پر رکھتے ہیں، خود کو ناکامی کے خوف سے پرانگندہ نہیں کرتے۔

ناکام لوگ کہتے ملتے ہیں۔ ”میں نہیں کر سکتا۔“

کامیاب شخص کہتا ہے۔ ”میں کروں گا۔“

تحریکی جذبہ اندر سے ابھرتا ہے۔

ہم سب کسی نہ کسی تحریکی جذبے پر چلتے ہیں۔

خوف ہمیں کام پر ابھارتا ہے مگر منفی زدش پر۔ ناکام شخص قسمت، بیماری

عزت وغیرہ پر نگاہ رکھتا ہے۔

کامیاب آدمی، اپنے مقصد کو دیکھتا ہے، حل پر نظر میں رکھتا ہے۔

لوگ تاریک پہلو پر اس قدر غور کرتے ہیں کہ ڈر جاتے ہیں۔ ہمیشہ اچھے

نتائج پر دھیان دیں اور متحرک رہیں۔ کام کریں۔

بہت سے لوگ تبدیلی سے ڈرتے ہیں کہ وہ ان کے موجودہ تحفظ کو بگاڑ نہ دے۔

مگر اچھے حالات کے لیے تبدیلی لانا ناگزیر ہوتا ہے بشرطیکہ آدمی چاہے۔

آج ہی سے اپنے اندر مزید تحرکی قوت کو ابھارنے کے لیے کام کریں

مت کہیں کہ ”میں نہیں کر سکتا“ کہیں ”میں کر سکتا ہوں“

مت کہیں ”میں کوشش کروں گا“ کہیں ”میں کروں گا“

اپنی زندگی میں ہمیشہ اسی طرح بولیں۔

جو کام آپ کر رہے ہوں اس پر پوری توجہ دیں۔ اپنی تمام تر توانائیاں اسی

کام پر لگائیں اور بھول جائیں کہ آپ ناکام بھی ہو سکتے ہیں۔ ناکامی دراصل آپ

کو ایک دوسرے راستے پر لے جانے والی تبدیلی کا نام ہے۔ یاد رکھیں آپ جو کچھ

سوچتے ہیں وہی ملتا ہے۔

اپنی پانچ اہم ترین خواہشات کی فہرست بنائیں ان کے سامنے ان کے

ہونے پر ملنے والے فوائد لکھ دیں۔ اس لسٹ کو سونے سے قبل پڑھیں اور صبح

اٹھ کر اسے پھر دیکھیں۔

کسی ایسے آدمی سے ملیں اور باتیں کریں جو وہی کام ان دنوں کر رہا ہو جو

آپ کرنا چاہتے ہیں۔ کوئی ماہر ڈھونڈیں۔ اس سے کام کے متعلق حقائق حاصل

کریں۔ انہیں سیکھیں۔

یقین رکھیں کہ آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں ضرور کریں گے۔

اپنے خدشات کی سمت مت رجوع کریں۔

اپنے مسائل سے زیادہ اس پر توجہ دیں کہ ان کا حل کیا ہے؟

کام شروع کر کے تمام تر توانائیاں اس پر لگادیں اور کامیابی حاصل کرنے تک اسے نہ چھوڑیں۔

ثبیت پُر امید

ضمد:-

بایوسی بددلی بچکچا ہنڈ۔

ہم معنی الفاظ:-

پُر امید، جوش، امید۔

نا کام افراد کا جملہ:-

”میری قسمت خراب ہے کام بگڑ جائے گا۔“

کامیاب آدمی کا جملہ:-

”ہر چیز ٹھیک ہے ٹھیک رہے گی، اگلی بار

ابھی طرح ہو گا یہ کام۔“

جس چیز سے آدمی ڈرتا ہے وہی بات ہو کر رہتی ہے۔
وجہ یہ ہے کہ جو کچھ ذہن میں ہوتا ہے بدن وہی کچھ کرتا ہے۔

آپ ایک کامیاب فرد کو اس کی "ثبت خود توقع" کے ذریعے فوراً پہچان سکتے ہیں۔

کامیاب آدمی جینے کی توقع رکھتا ہے۔

یہ شخص زندگی کو ایک حقیقی کھیل سمجھتا ہے مگر اسے جو انہیں سمجھتا۔

کامیاب لوگ جینے کی توقع تین دھڑکتے ہوئے کی بنا پر رکھتے ہیں۔

۱۔ خواہش :۔ وہ جیتنا چاہتے ہیں۔

۲۔ اختیارِ نفسی :۔ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ نتائج وہ خود پیدا کرتے ہیں۔

۳۔ تیاری :۔ وہ جینے کی تیاری کسچے ہوتے ہیں۔ وہ تیار ہوتے ہیں۔ انہیں

جینے کے ڈھنگ آچکے ہوتے ہیں۔

وہ افراد جو تیار نہیں ہوتے انہیں کسی بھی صورتِ حال سے فائدہ نہیں ملتا۔

کامیاب لوگ لگی یا خوش قسمت ہوتے ہیں کیونکہ انہوں نے موقعوں سے

فائدہ اٹھانے کی تیاری کی ہوتی ہے۔ کامیاب لوگوں میں عموماً "پُر امید" رہنے کا

رجحان ہوتا ہے۔

جینے والا اپنے کو بہتر شخص سمجھتا ہے اور کوشش کرتا ہے کہ وہ یہ بات

ثابت کرے۔

پُر شبہ آدمی ناکام رہتا ہے۔ جینے والے شبہ میں نہیں رہتے۔ مارک اسپنڈز

کو اولپیک میں سات سنہرے تمغوں کی توقع تھی۔ سات بار وہ پانی میں کودا اور

ساتوں بار اس نے تیراکی کا موجودہ ریکارڈ توڑ دیا۔ اسے توقع تھی۔ وہ تیار تھا۔ اس

نے ثابت کر دیا۔

ہو سکتا ہے آپ کو وہ فائدے نہ ملیں جن کے آپ مستحق ہیں مگر آپ کو وہ کچھ ضرور ملتا ہے جس کی آپ کو توقع ہوتی ہے۔

ناکام افراد ہمہ وقت سوچتے ہیں شاید انھیں نوکری سے نکال دیا جائے گا۔ شاید وہ بیمار ہونے والے ہیں۔ شاید وہ فیل ہو جائیں گے۔

یاد رکھیں کہ ذہنی پراگندگی، جسمانی بیماری اور کمزوری کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ خوف ہمیں اسی سچلین میں پہنچا دیتا ہے جس سے ہم ڈرتے ہیں۔

آپ کو اپنے سے کیا توقع ہے؟

کل کا دن اچھا ہو گا یا بدترین؟

کامیاب آدمی بہتر کی توقع رکھتا ہے۔ مشکلات اور مسائل اس کی نظر میں مواقع کی طرح ہوتے ہیں۔ وہ انھیں کسوٹی سمجھتا ہے۔ اپنے ارادے اور افعال کو جانچنے کے لیے۔

ثبت توقع کی گھر میں اسی طرح ضرورت ہے جیسے کھلاڑی کو میدان میں ہوتی ہے۔ اچھائی کی توقع رکھنے والے والدین بچوں میں ردشن پہلو دیکھنے کی عادت ابھارتے ہیں۔

کامیاب آدمی جانتا ہے کہ بد قسمتی صرف منفی سوچوں سے آتی ہے۔ جب آپ توقع ہی نہیں رکھتے تو پھر ملے گا کیا؟

جب ایک چودہ سالہ لڑکی سے یہ پوچھا گیا کہ وہ تیراکی کے مقابلے میں اپنے لیے کیا توقع رکھتی ہے تو اس نے جواب دیا، ”آج ایک درلڈ ریکارڈ قائم کروں گی!“ اس نے ایک نہیں اس روز دو ریکارڈ قائم کیے۔ اس کا نام

مشورہ ماہر نفسیات ڈاکٹر جی ایم بناز کی شہرہ آفاق تصنیف

قیمت :- ۲۰ روپے

ڈاک خرچ، ۱۰ روپے



ازدواجی نفسیات

یہ کتاب ڈاکٹر بناز نے کئی سال کی محنت سے ان تمام خطروا کی روشنی میں لکھی ہے جو کہ ہزاروں عورتوں نے اپنے مسائل پر مشوروں کے لیے ان کو لکھے تھے۔
اس کتاب میں خواتین کے ان تمام مسائل پر بحث کی گئی ہے جو ان کی ازدواجی زندگی کو گھٹن کی طرح چاٹ رہے ہیں۔

کتاب کے چند عنوانات

- زندگی کے ساتھی کا آئیڈیل ○ تفرقاتی مہربان کی تلاش ○ لڑکیوں کا
- تفرقاتی مہربان ○ منگنی اور آئیڈیل ○ بچپن کی منگنی کے نقصانات ○ لڑکے کی
- طرف سے منگنی توڑنے کے اسباب ○ ازدواجی ہم آہنگی ○ بے حس لوگ۔
- روان پسند جوڑے ○ ازدواجی ہم آہنگی کے چند حقائق ○ اقتصادی ترقی اور
- اخلاقی ہستی ○ لڑکیوں کی باپ سے وابستگی یا نفرت ○ دوسری جنسیت ○ آڈیو پیسڈی
- مذہبی احساس اور ناپاکی کا تصور ○ تیش پرتی کے الامام خوف ○ پکتانی لڑکیاں کیا ہوتی ہیں؟

یہ کتاب ہر شادی شدہ و نہ شدہ کے لیے پڑھنا ضروری ہے۔

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۴۲ کراچی

شین گولڈ تھا۔ یہ اولپک میں آسٹریلیا کی سمت سے آئی تھی۔ اسے ابتدائی عمر ہی سے اچھی توقع رکھنے کا گرا گیا تھا۔

تمام کے تمام لوگ چونکہ اپنے افعال کے خود ذمہ دار ہوتے ہیں۔ وہ خود ہی نتیجے پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں ان کے سامنے توقع رکھنے کا راستہ موجود ہوتا ہے۔ کامیاب لوگ خود ساختہ ہوتے ہیں۔ ان کی توقع ہی انہیں ادرے جاتی ہے۔

لوگ 'نا کام لوگوں سے بدکتے ہیں کیونکہ وہ ہمیشہ حوصلہ پست کرتے ہیں۔ لوگ کامیاب افراد کی سمت جھکتے ہیں کیونکہ ان سے انہیں حوصلہ اور ہمت ملتی ہے۔

خوش خیالی یا توقع "ایک جنگل کی آگ ہے" یہ دور سے دکھائی دیتی ہے۔ ہر آدمی ایک جیتنے والے کو پسند کرتا ہے۔

نا کام آدمیوں کے پاس کون جاتا ہے؟

خوش خیالی۔ دولہ۔ عقیدہ۔ یقین۔ امید۔ یہ سب کے سب "بلند توقع" کے ہی دوسرے نام ہیں۔

ایک قیدی سوائے ربائی کے اور کس چیز کی توقع کرتا ہے؟

آخر آپ اس زندگی میں "جیت" کے علاوہ اور کس چیز کی توقع رکھتے ہیں؟ جیت کی توقع رکھیں۔

گنوانے کے لیے بالکل وقت نہیں۔

خلاصہ :-

اسے مینے بھرہیں کئی بار پڑھیں تاکہ ذہن نشین ہو جائے۔

کامیاب آدمیوں کے اندر ہمیشہ حوصلے کی بلندی اور امید کا پہلو واضح ہوتا ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ ذہن اور جسم کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ذہن کے خیالات جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ ناکام آدمی کہتا ہے: ”میری تو قسمت ہی خراب ہے“ کامیاب آدمی کہتا ہے: ”آج کا دن اچھا گزرا۔ کل مزید اچھا گزرے گا۔“ آپ کے خوف اور فکریں آپ میں شبہ پیدا کرتی ہیں۔ آپ کی قوت مزاحمت کم ہو جاتی ہے۔

اچھی توقعات اور بلند امیدیں ذہن کو صحت مند رکھتی ہیں اور جسم ہر چیلنج کے مقابلے کے لیے تیار رہتا ہے۔

بدول مت ہوں۔

توقع رکھیں کہ آپ کامیاب ہوں گے۔

اپنے اندر پُر امید ہونے کا رجحان آج ہی ابھاریں :-

سونے سے قبل خود سے کہیں ”آج کا دن خوب گزرا کل اور بہتر طریقے سے گزرے گا؟“

حالات کیسے بھی ہوں جو کچھ آپ کو حاصل ہو، اس پر شکر کریں اور

پُر امید رہیں۔

مسائل کو موقع سمجھیں۔ ان رکاوٹوں کی فہرست بنائیں جو سامنے ہوں۔ ان کا حل سوچیں۔ اس طرح جیسے کسی کو مشورہ دیتے ہیں کہ ”پھر تم یوں کرو“ دباؤ گتنا ہی کیوں نہ ہو خود کو بے آرام نہ ہونے دیں۔ دوسروں سے الجھنے کے بجائے کسی کی تعریف کریں۔ نکتہ چینی کے بجائے تعاون کریں۔ دباؤ بڑھے تو لمبی سانس لیں۔ خود کو آرام دہ پوزیشن میں کر لیں۔ اپنی صحت پر توجہ دیں۔ کوئی بیماری قابل علاج ہو تو علاج کریں۔ قابل علاج نہ ہو تو فکر نہ کریں۔

ثابت جملے بولیں۔ ”میں ٹھیک ہوں۔“ میں صحت یاب ہو رہا ہوں، وغیرہ بچوں میں پُر امید رہنے کا رجحان ابھاریں۔

دوسروں سے اچھائی کی توقع رکھیں۔ لوگوں کی تعریف کریں۔ لیڈر ہمیشہ دوسروں سے اسی طرح کام لیتے ہیں۔

پُر امید افراد اور کامیاب لوگوں سے ربط و ضبط رکھیں۔ خوش و غم انداز میں سوکرائیں۔ ناامیدی اور پُر امیدی دونوں رو دینے ہیں۔ صبح اٹھا کریں، نہائیں اور نہانے وقت گنگنائیں۔ عمدہ اور کارآمد کتابیں پڑھیں۔ ایسی کتابیں جو معلوماتی ہوں اور آپ کے اندر ابھرنے کی صلاحیتیں پیدا کرنے والی ہوں۔

ثبوت ذاتی لشخص

ضد :-

تاریک مہلودیکھنا تشویش گھبراہٹ

ہم معنی الفاظ :-

تخلیقیت تصور تجربوں سے سبق :-

نا کام افراد کا جملہ :-

”کوئی تبدیلی ممکن نہیں۔ کچھ نہیں ہو رہا ہے۔“

کامیاب فرد کا جملہ :-

”تبدیلی ہو رہی ہے۔ میں تبدیل ہو رہا

ہوں اچھ رہا ہوں۔“

ہو کہ تصور کی آنکھ سے آپ خود کو حاصل کرتے دیکھتے ہیں۔
وہی کچھ بالآخر آپ کو ملتا بھی ہے۔

تمام کامیاب انسانوں میں مثبت تشخص ذات ضرور ملتا ہے۔
 کامیاب آدمی، کامیاب آدمی کی طرح حرکات کرتا ہے۔
 آپ جو کچھ خود کو اپنے ذہن میں دیکھتے ہیں وہی آپ حاصل کرتے ہیں۔
 اور جو کچھ آپ خود کو سمجھتے ہیں، وہی آپ ہوتے ہیں۔
 آپ جو کچھ بھی ہیں، یہ بات رکاوٹ نہیں ہے۔ رکاوٹ یہ ہے کہ آپ
 اپنے بارے میں وہ سوچیں جو آپ نہیں ہیں۔

افراد عموماً حقائق کو دیکھ کر حرکات نہیں کرتے بلکہ وہ حقائق کو اپنی نظر
 سے دیکھ کر حرکات کرتے ہیں۔ ہر فرد اپنے بارے میں یہی محسوس کرتا ہے کہ
 وہی سب کچھ ہے۔

تشخص ذات۔ آدمی کو سمجھنے کی ایک کلید ہے۔ اگر آپ اپنا تشخص ذات بدل
 دیں تو اس کا مطلب ہوگا کہ آپ نے اپنی شخصیت بدل دی اور رویہ بھی بدل
 لیا۔ ذاتی تشخص کی دریافت سب سے اہم دریافت ہے۔

بچپن سے، ہم میں سے ہر شخص اپنی ذات کے بارے میں کچھ تانے بانے
 ضرور بنتا ہے۔ ہر فنج اور ہر شکست، ہر فائدے اور ہر نقصان سے جو عقیدہ ذہن
 میں بنتا ہے، آدمی اسی پر اپنی ذات تشخص کرتا ہے۔

بچے اپنی ذات کے بارے میں معصوم اور سادہ سی رائے رکھتے ہیں۔ ان
 پر بے رحمی مدح یا سچو کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ وہ بچے جنہیں ان کے ٹیچر کمزور ذہن کا
 سمجھتے ہیں، وہ دوسروں سے خود کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔

ہنر، کردار اور کام کے پیش نظر ہر مرد اور ہر عورت کو بہر حال اپنا

ایک ذاتی شخص بنانا ہوتا ہے۔

میں تو بے کار ہوں۔

مجھ سے تو انڈا بھی نہیں ابلتا۔

میں بہت اچھی رقاصہ ہوں۔

میرے اندر حس مزاح بہت ہے۔

میں بہت حساس ہوں۔

یہ سارے جملے آدمی کی اس ذہنی تصویر کی غمازی کرتے ہیں جو اس نے اپنے لیے سوچی ہوئی ہے کہ میں ایسا ہوں۔ ہم ان حدود سے باہر نہیں جا سکتے جو ہم نے اپنے لیے بنائی ہیں، تاہم ہم اپنے لیے نئی حدیں ضرور بنا سکتے ہیں جن کے اندر ہمیں رہنا چاہیے۔

ہم کیسے آدمی ہیں، ہمارا ذاتی شخص اس کا غماز ہوتا ہے۔

یہ ہماری زندگی کا کنٹرول میکنیزم ہے۔

ہمارا ذاتی شخص ہمارے تحت الشعور کی سطح پر رہتا ہے۔

نچ :- سوچ کی شعوری سطح "ماحول" سے اطلاعات وصول کر کے یادداشت کے ذخیرے میں رکھتی رہتی ہے، یہی عقلی فیصلے کرتی ہے۔ یہ نچ کی طرح ہوتی ہے۔
 رو بولٹ :- سوچ کی تحت الشعوری سطح، جسم کی خود کار کنٹرول (مثلاً) سانس لینے کا کام، دل کی دھڑکن وغیرہ کی ذمہ دار ہے، اسے رو بولٹ کہہ لیں۔

ان دونوں کا تعلق، نچ اس وقت تک فیصلہ نہیں کر سکتا جب تک

کہ وہ رد بوٹ سے اجازت نہ لے لے یعنی شعور، لاشعور کی ایما کے بغیر فیصلہ نہیں کر پاتا۔ لاشعور (رد بوٹ) یادداشت کے ذخیرے کو ٹٹول کر ضروری معلومات (شعور) کو فراہم کرتا ہے تاکہ وہ فیصلہ کرے۔ اس بیان سے لگتا ہے کہ زچ رد بوٹ کو کنٹرول کرتا ہوگا مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ معاملہ الٹا ہے۔

تحت الشعور، شعور کو کنٹرول کرتا ہے۔ شعور سے پوچھے بغیر بعض ایکشن ہو جاتے ہیں مگر شعور خود تحت الشعور کی مرضی کے بغیر کوئی ایکشن نہیں کر سکتا۔ اب ذاتی تشخص کے عمل کو اس آسان سوانشم سے سمجھیں۔

میرے پاس ایک ننھا سا رد بوٹ ہے۔

وہ میرے ہر طرف رہتا ہے۔

میں اس سے کہتا ہوں کہ میں کیا سوچ رہا ہوں۔

میں اس سے کہتا ہوں کہ میں کیا دیکھ رہا ہوں۔

میں اپنے ننھے رد بوٹ سے کہتا ہوں! اپنی تمام امیدیں اور اپنے تمام

خداشات۔

یہ میری ہر خوشی اور ہر دکھ کو سننا بھی اور یاد بھی رکھتا ہے۔

ہمت پہلے پہلے میرے رد بوٹ نے میرا حکم مانا۔

پھر برسوں کی تربیت کے بعد وہ میرے قابو سے نکل گیا۔

اب اسے کوئی پروا نہیں کہ کیا صحیح ہے یا غلط ہے۔

کیا اصلی ہے یا نقلی ہے۔

میں چاہے کتنا بتاؤں۔

وہ تو اب مجھے خود حکم دیتا ہے۔

گویا ثابت ہوا کہ آپ اپنے تحت الشعور کے غلام ہیں۔ اس میں آپ کی وہ تمام اہم تصویریں موجود ہوتی ہیں جو آپ اپنے بارے میں بناتے ہیں۔ جب تک آپ اپنے ذاتی تشخص میں کوئی تبدیلی نہیں لاتے اس وقت تک آپ کی شخصیت اور آپ کی حرکات میں کوئی تبدیلی نہیں ہو سکتی۔

آپ کے رویے، حرکات اور شخصیت کام کی سطح پر۔ آپ کے ذاتی تشخص سے پیوست ہوتے ہیں۔

کامیاب لوگ اپنے تشخص ذات پر قابو رکھتے ہیں اور اسے اپنی خواہش کے مطابق بدل لیتے ہیں۔ وہ اپنے ذاتی تشخص کو بلند کر کے اپنی کائنات کو وسیع کر لیتے ہیں۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ فکریں، تشویش، نفرت، غم وغیرہ منفی اور تخریبی ہیں۔ ان سے تخلیقی تخیل کو نقصان پہنچتا ہے۔

کامیاب لوگ اپنے بارے میں جو تصویر ذہن میں ابھارتے ہیں وہ وہ ہوتی ہے جو وہ بنا چاہتے ہیں۔

وہ اپنے آپ کو یوں دیکھتے ہیں جیسے انھوں نے واقعی وہ کام کر ہی لیا ہو جو ان کی خواہش ہے۔

مثلاً آپ کو ایک، افوجی، جنرل بننے کی خواہش ہے۔ آپ اپنے ذاتی تشخص کو یوں ابھاریں جیسے آپ واقعی جنرل بن گئے ہوں جیسے آپ واقعی ایک جنرل ہیں۔ آپ کے سینے پر تمغے آدیناں ہیں۔ لوگ آپ کو سلیوٹ دے رہے ہیں۔

آپ سب کے درمیان شان سے چل رہے ہیں۔
 کامیاب لوگ کامیاب آدمی کی طرح محسوس کرتے ہیں۔
 کامیاب لوگ "کامیاب آدمی کی آنکھ" سے دیکھتے ہیں۔
 اپنے لیے آپ آج کیا دیکھ رہے ہیں؟ کل آپ کیا ہوں گے؟
 سوچئے۔ جیتئے۔
 گزارنے کے لیے وقت نہیں ہے۔

خلاصہ :-

اسے پیسنے میں کئی بار پڑھیں حتیٰ کہ یہ آپ کے ذہن پر نقش ہو جائے۔

کامیاب آدمی اپنے ذاتی تشخص کی شدید اہمیت سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ اگر آپ تصور کی آنکھ سے خود کو کچھ کرتے، کچھ بناتے، کچھ بنتے نہیں دیکھ سکتے تو پھر آپ سے کچھ نہیں ہوگا۔ نہ کچھ آپ کر سکیں گے نہ بن سکیں گے۔

انہیں یہ بھی پتا ہوتا ہے کہ ذاتی تشخص تحت الشعور کی سطح پر بنتا ہے اور تحت الشعور چونکہ تصوراتی کامیابی اور حقیقی کامیابی میں تمیز نہیں کرتا لہذا ذاتی تشخص کو بدلا بھی جاسکتا ہے۔

ایک کامیاب آدمی کی گفتگو یوں ہوتی ہے۔

"میں خود کو بدلتے ہوئے، ابھرتے ہوئے، جیتتے ہوئے دیکھ رہا ہوں۔"

نا کام لوگ کہتے ہیں۔

”یہ سب میری حماقتیں ہیں کوتاہیاں ہیں۔ میں ان میں پھنس کر رہ

گیا ہوں“

آپ اپنے ذہن میں اپنی تصویر جیسی ابھارتے ہیں اسی کی طرح آپ کی حرکات اور کام ہو جاتے ہیں۔ خود کو ایک نالائق فرد سمجھئے۔ آپ واقعی نالائق بن جائیں گے۔

کامیاب آدمی تصور میں خود کو ایک اہم آدمی، ایک لائق شخص کی حیثیت سے دیکھتا رہتا ہے۔ وہ کامیاب اور لائق شخص بن بھی جاتا ہے۔

خود کو اہم گردانیے۔ اہم کام کر پیے۔

ذاتی تشخص اچھا رکھیے۔

عمدہ تشخص ذات ابھارنے کے لیے آج ہی سے کام کریں:

۱۔ کہیں گھونٹے نکلیں اور بچپن کے خوشگوار کھیلوں کو یاد کریں۔ اپنے تصور کو تھوڑا سا صاف کریں۔ اسے تیل دیں۔ یہ آپ کی دنیا کا حکمران ہے۔

۲۔ فارغ اوقات میں آنکھیں بند کر کے سوچیں کہ آپ نے اپنی سب سے اہم خواہش کو حاصل کر لیا ہے۔ اسے یوں ہی ذہن کے پردے پر دیکھیں جیسے ٹی۔وی دیکھ رہے ہوں۔ مثلاً امتحان میں کامیابی، پیسے میں ترقی اور کامیابی کی خوشی کو محسوس کریں۔

۳۔ کسی کامیاب شخص، کسی بڑے آدمی کے سوانح عمری پڑھیں۔ ہر ماہ کسی نہ کسی تاریخ ساز شخص کی سرگزشت پڑھیں۔ جو آپ کی لائن کے ہوں اور جنہوں نے کامیابی حاصل کی ہو۔

۴۔ اگر آپ عادت کے تحت ٹی وی دیکھتے ہیں تو اس سے آپ کی قوتِ تخیل یعنی تصور کی طاقت ختم ہو جائے گی۔ صرف خاص خاص شو دیکھئے اور بس۔ اور بچوں کو بھی منع کریں وہ عادت اسے نہ دیکھیں۔

۵۔ ”دن کے خواب“ دیکھنے کی عادت ڈالیں۔ لیکن صرف خواب ہی نہ دیکھتے رہیں۔ بلکہ عمل بھی کریں۔

۶۔ ایسے پروگرام سنیں جن میں تعلیماتی باتیں ہوں۔ معلومات ہوں۔ ایسی کتابیں پڑھیں جو کارآمد ہوں۔ جن سے ذہن میں ترقی کے دروازے کھلتے ہوں۔

۷۔ دد صفحات پر اپنے پیشہ ورانہ اور ذاتی اثاثوں کو اس طرح لکھیں جیسے لوگ درخواست میں لکھتے ہیں جب وہ نوکری حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ پرانے کارناموں اور تجربوں کے بجائے موجودہ تجربوں کا تذکرہ کریں اور بتائیں کہ مستقبل میں آپ کیا کیا ترقیاں کر لیں گے۔ اسے ہر دو ماہ بعد دوبارہ لکھیں اور اسے ہفتہ وار پڑھتے رہیں۔

۸۔ اپنے بارے میں اچھی رائے لکھیں، بلند رائے رکھیں اور اپنے ذہن میں خود کو کامیاب آدمی کی شکل میں دیکھیں۔

ثبوت خود سمتی

ضد :-

بے مقصدیت، الجھا ہوا، گم گشتہ۔

ہم معنی الفاظ

مقصدیت، الجھا ہوا، بانجبر۔

نا کام افراد کا جملہ :-

”میری سمجھ میں نہیں آتا کیا کروں“

کامیاب آدمی کا جملہ :-

”میرے پاس پورا منصوبہ ہے۔“

ہمی اٹھاتے ہیں طوفانِ انقلابِ حیات
ہمی سفینہٴ تعمیر کو سنبھالتے ہیں۔

کامیاب لوگ (جو سو میں سے کوئی ایک ہوتا ہے) بقیہ لوگوں سے ایک خصوصیت کی بنا پر بالکل الگ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر ثبوت خود سستی ہوتی ہے۔

یہ کیا ہے؟

زندگی کا ایک جامع منصوبہ۔

کامیاب لوگ اپنی زندگی کا پورا جامع منصوبہ رکھتے ہیں۔

وہ جانتے ہیں کہ اب انھیں کیا کرنا ہے۔ آج وہ کیا کر رہے ہیں۔ کل انھیں

کیا کرنا ہے.... پرسوں کیا کریں گے۔ ان کے پاس سمت ہوتی ہے۔ انھیں پتہ

ہوتا ہے وہ کہاں جا رہے ہیں۔

ان کے سامنے مقاصد ہوتے ہیں۔ وہ پہلے اپنا ایک مقصد طے کرتے ہیں پھر

اُسے حاصل کرنے کی سعی کرتے ہیں مسلسل سعی۔

وہ خود کو اپنی ہدایت میں لے کر اپنے مقصد کی سمت بڑھتے ہیں۔

امید ہے کہ آپ کی سمجھ میں آ رہا ہوگا۔

کامیابی کیا ہے؟ مقصد کے حصول کا یہ دوسرا نام ہے۔

آدمی اپنی ساخت میں کسی نہ کسی مقصد کو ضرور رکھتا ہے۔

بغیر مکمل پردگرام کے۔ بلا کسی منزل کے تعین کے، آپ کہہ جائیں گے؟

پہلے طے کریں کہ کہہ جانا ہے۔ پھر راستے چنیں۔ چلنے کے طریقے سوچیں۔

اور پھر چل پڑیں۔ تب ہی منزل ملتی ہے۔

جب تک ذہن میں یہ واضح نہ ہو کہ آپ کو جانا کہاں ہے۔ یا ذہن میں

منزل کا تعین درست نہ ہو، آدمی بھٹکتا رہتا ہے۔ گاٹے کی طرح ادھر ادھر منہ مارتا رہتا ہے۔ کبھی ادھر کبھی ادھر سمت ضروری ہے۔ سمت کا تعین کریں۔ کامیاب آدمی کے ذہن میں اس کے مقاصد واضح اور صاف ہوتے ہیں۔ ناکام لوگ ادھر ادھر بھٹکتے رہتے ہیں۔

وہ جن کے سامنے زندگی کا کوئی نصب العین نہیں ہوتا زندہ رہتے ہوئے مرجاتے ہیں اور ان کی طبعی عمر بھی کم ہوتی ہے۔ مقصد کا حصول ہی وہ قوت ہے جس کی بنا پر آدمی ہر رکاوٹ ہر مسئلے سے کسی نہ کسی طرح گزر جاتا ہے۔ جہاں جہاں زندگی ہے وہاں وہاں امید ہے۔

جہاں جہاں امید ہے وہاں وہاں خواب ہیں۔

ادریہ خواب بار بار "منزل" یا مقصد کا روپ دھارتے ہیں اور پھر یہ مقصد ایک قابل عمل منصوبہ بن جاتے ہیں۔

آپ نے اپنے لیے زندگی میں کون سا مقصد چنا ہے؟
بتوں کی منزل بس اتنی ہوتی ہے کہ وہ ٹی ڈی دیکھتے ہیں۔
کھیلوں میں مگن رہیں۔

دوسروں کو کماتے اور عیش کرتے دیکھتے رہیں اور کڑھتے رہیں۔

ہم جو کچھ اپنے بارے میں سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم خود کو اس خیال کے مطابق چلانے لگتے ہیں۔ ایک شرابی کو شراب کا دوسرا پیالہ درکار ہوتا ہے۔

ہم سب کے پاس زندگی میں کامیاب ہونے کی تمام تر لیاقتیں ہوتی

ہیں جتنی محنت اور جتنا کام آپ ایک بری زندگی گزارنے میں کرتے ہیں کامیاب زندگی کے لیے اس سے زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا۔

پھر بھی ہم میں سے ہزاروں بلا مقصد زندگی گزارتے ملتے ہیں۔ ان کی زندگیوں میں کوئی خوشی نہیں ہوتی۔ ناکام افراد کو یہ پتہ ہی نہیں ہوتا کہ انھیں کرنا کیا ہے۔ ایسے لوگ دوسروں کے ماتھے میں کھلونا بن جاتے ہیں۔

آدمی کی زندگی کشتی کی طرح ہے۔ اگر اس کی سمت درست نہ رکھی جائے تو یہ راستے سے بھٹک کر طوفان کا شکار ہو جائے گی یا کسی چٹان سے ٹکرا کر پاش پاش ہو جائے گی۔

کامیاب افراد زندگی شروع کرتے ہی مقاصد کا تعین کرتے ہیں۔ میں کیا ہوں؟ مجھے آخر میں کہاں پہنچانا ہے؟ کیا میں جانتا ہوں کہ لوگ میرے جانے کے بعد میرے بارے میں کیا کہیں گے۔

کامیاب لوگوں کو پتہ ہوتا ہے کہ وہ مقاصد کتنے اہم ہیں جن میں معینہ مدت کا معاملہ ہوتا ہے۔

ہر لمحہ قیمتی ہوتا ہے۔

بہت سارے لوگ سارا دن سوتے رہتے ہیں۔ لوگوں کے ساتھ گپ کرتے رہتے ہیں۔ ادھر ادھر شاپنگ کرتے رہتے ہیں۔ کھیل دیکھتے رہتے ہیں۔ وہ بیات کتابیں الٹے پلٹے رہتے ہیں۔ وہ اپنا وقت ضائع کرتے رہتے ہیں۔ ان کاموں میں جن کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی وہ اہم مقاصد جن میں وقت کی اہمیت ہوتی ہے۔ ان کی طرف وہ نہیں دیکھتے۔

دہ دراصل پلان نہیں رکھتے۔

اور نا کام ہو جاتے ہیں۔

کامیاب آدمی ہر صبح اور ہر شام اپنا منصوبہ بنا تا ہے۔ وہ کاغذ پر ہر کام کو اولیت کے لحاظ سے درج کر لیتا ہے کہ اُسے کل کیا کرنا ہے۔

صبح کو وہ اپنی لسٹ کے مطابق عمل شروع کر دیتا ہے۔ پھر جو کام ہو جاتے ہیں ان کی جگہ نئے کام لکھتا جاتا ہے۔

خریداری کے لیے فہرست لے کر جانے والا فائدے میں رہتا ہے یا یونہی جانے والا؟

کامیاب خود سستی کا مطلب ہے، ایسے مقاصد کا تعین کیا جائے جو فائدہ مند ہوں، کارآمد ہوں۔ آپ کے لیے بھی آپ کے خاندان کے لیے بھی۔

تمام مقاصد واضح ہونے چاہیے۔

کامیاب سیلف ڈائریکشن کارازہ واضح مقاصد کو فہرست میں لکھ لینے میں چھپا ہوا ہے۔ انھیں پر کام کریں۔

ہم دہی بنتے ہیں جو ہم سوچتے ہیں کہ ہمیں یہ بننا ہے۔

کوئی کشتی منزل پر محض ہوا کے سہارے نہیں پہنچتی۔

پلان بنائیں، نئے مقاصد چھینیں۔ انھیں اپنے تحت الشعور میں بسالیں۔

سوچیں کہ آپ انھیں یکے بعد دیگرے حاصل کر رہے ہیں۔

جیتنے کو اپنا مقصد حیات بنالیں۔

آج ہی جیتیں.....

گنوانے کے لیے ذرا سا بھی دقت نہیں۔

خلاصہ :-

میتنے میں کئی بار پڑھیں اور یاد رکھیں۔

کامیاب لوگ زندگی میں واضح منصوبے رکھتے ہیں۔ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ وہ کہاں جا رہے ہیں۔ وہ جب کسی منصوبے پر کام شروع کرتے ہیں تو اس کے بارے میں مسلسل سوچتے بھی ہیں۔ کامیاب آدمی کہتا ہے میرے پاس ایک پلان ہے اور میں اپنے مقصد کو حاصل کرنے والا ہوں۔ مقصد ہماری زندگی میں سپردل کی طرح ہے۔ ہر آدمی کا ایک مقصد ہوتا ہے۔ کچھ کا مقصد ٹی وی دیکھنا ہوتا ہے۔ کچھ کا بیکار مشاغل میں دقت گزارنا۔ کامیاب آدمی کے مقاصد ہیں۔ ذاتی نشوونما، کام، تخلیق، ترقی، کامیابی۔ اسی بنا پر وہ عام آدمی کے بجائے کامیاب آدمی کہے جاتے ہیں۔ زندگی کے لیے ایک لائحہ عمل چنیں۔ مقصد کا تعین کریں۔ سعی کریں مسلسل سعی۔

اپنے اندر خود سمی بڑھانے کے لیے

۱۔ آپ نے زندگی میں کیا مقاصد چننے ہیں؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ آپ کے بچے اپنے بچوں سے آپ کے بارے میں کیا کہیں گے؟ لکھیں، لکھ کر پڑھیں۔
۲۔ آپ کے وہ مقاصد کیا ہیں جنہیں آپ پورے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ہر

اہم مقصد مثلاً! آپ کو کیا بننا ہے؟ آپ کو کیا کرنا ہے؟ اسے بھی اسی کاغذ پر درج کر لیں۔

۳۔ وقت کے لحاظ سے منصوبوں کو ترتیب دیں۔ ایک ماہ کے اندر اندر آپ کو کیا کیا کر لینا ہے؟ ایک سال کے اندر کیا کیا کر لینا ہے؟ کل کیا کریں گے؟ لکھ کر رکھیں۔

۴۔ اپنے ہر مقصد کے لیے اس کے اندامی سامان پر توجہ دیں مثلاً کتابیں، ٹیپ، لیکچر، رپورٹیں، وغیرہ۔

۵۔ کامیاب افراد سے رابطہ بڑھائیں۔ ان لوگوں سے ملیں جہاں جو آپ کے پسندیدہ میدان میں اچھے ہوئے ہوں۔

۶۔ پہلے کم مدت والے مقاصد طے کریں، جنہیں ایک دن یا ہفتہ یا مہینے میں کرنا ہے، پھر اس سے لمبے عرصے والے مقاصد طے کریں۔ پھر لمبی مدت کے مقاصد طے کریں۔ پھر سوچیں کہ پلان کے اختتام پر آپ کو کیا ملے گا؟ شہرت، عزت، دولت، تحفے، تعریفیں۔

ثبیت خود نظمی

ضد:-

غلطیوں کا اعادہ بغیر منظم حوصلے کی پستی۔

ہم معنی الفاظ:-

کارنامے مربوط پروگرام جدید مسلسل۔

نا کام افراد کا جملہ:-

”بار جانا تو میری قسمت ہی ہے“

کامیاب افراد کا جملہ:-

”میں ذہن میں پہلے ہی کھیل کر اسے

جیت لیتا ہوں۔

عادات پہلے بے ضرر خیالات کی صورت میں شروع ہوتی ہیں
پھر مسلسل کرنے سے اتنی مضبوط ہو جاتی ہیں جیسے پتھر۔

کامیاب لوگ خود نظمی کی مشق کرتے رہتے ہیں، خود نظمی ایک مشق ہے۔
 خود نظمی، آپ کی گاڑھی کماٹی کو آپ کے بہترین مصرف میں لاتی ہے۔
 خود نظمی، آپ کو حرات بخشتی ہے کہ اپنے آپ کو داؤ پر لگا سکیں۔
 خود نظمی، دماغ سے شروع ہوتی ہے جہاں سے "زبانی جمع خرچ" ختم
 ہوتی ہے۔

تمام لکھی ہوئی دوسری خصوصیات بے کار ہیں اگر آدمی کے اندر خود
 نظمی نہ ہو۔

آپ کے اندر خواہش کے تحت تحریک کا عمل پیدا ہو سکتا ہے، آپ محسوس
 کر سکتے ہیں کہ آپ کو اپنے اد پر پورا اختیار ہے۔
 آپ چاند تک پہنچنے کی توقع کر سکتے ہیں، آپ خود کو چاند پر پہنچا ہوا تصور
 کر سکتے ہیں، مگر آپ لانچنگ پیڈ تک بھی نہیں پہنچ سکتے کجا چاند پر پہنچنا، اگر
 آپ کے اندر خود نظمی نہ ہو۔

اب تک ہر بات بہت آسان سی تھی، آپ نے اپنے تحت الشعور کی
 کارکن قوت سے بتایا کہ آپ اپنا ایک نیا تشخص ذات بنا رہے ہیں اور آپ
 آسمانوں میں پہنچ گئے ہیں۔

مگر اب ذرا فٹوڑی محنت کی اور ضرورت ہے، کچھ عرصہ تک آپ وہی رہتے
 ہیں جو ہیں پھر آپ کی کوششیں اور کام آپ کے ذاتی تشخص میں رنگ بھرنے
 لگتی ہیں، آپ کا تحت الشعور اب کچھ نئی اور بڑی عادات سے بڑھ گیا ہے۔
 عادتیں تبصروں سے جنم لیتی ہیں، مثلاً اشتہاروں کے ذریعے، پھر جوں

بچوں آپ انہیں اپناتے جاتے ہیں وہ مشق کے ساتھ مضبوط ہوتی جاتی ہیں۔
 تہہ در تہہ پھر یہ بالکل پختہ ہو جاتی ہیں۔ یہ آپ کا رویہ بن جاتی ہیں۔ یہ چھوڑ
 نہیں جاسکتیں۔

خود نظمی۔ وہ واحد طریقہ ہے جس سے عادتوں کو توڑا جاسکتا ہے خود نظمی
 کے ذریعے ہی آپ اپنے ذاتی تشخص میں دیرپا تبدیلی لاسکتے ہیں۔ خود نظمی آپ
 کو اپنے مقاصد میں کامیاب کرتی ہے۔
 خود نظمی ایک ذہنی پریکٹس یا مشق ہے۔

جو خیالات ذہن میں ہوں ان کے لیے خود کو وقف کر دینا خود نظمی ہے۔
 خود نظمی آپ کو ہر لمحہ بتاتی رہتی ہے، الفاظ کے ذریعے، تصویروں کے
 ذریعے، نظریات کے ذریعے، جذبات کے ذریعے کہ آپ اپنی تمام کی تمام ذاتی
 فتوحات حاصل کرنے چلے جا رہے ہیں

کامیاب لوگ (خواہ عورتیں ہوں یا مرد) ہمیشہ میدان سے باہر بھی خود
 نظمی کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ وہ ہر تجربے کو ذہن میں اٹھارتے ہیں۔ ہر اس
 تجربے کو جو وہ چاہتے ہیں۔

ایک مشہور اسکیر سے بات ہوئی، اس نے کہا کہ میں اسکاٹنگ کے
 دوران شاذ ہی گرتا ہوں، وجہ صرف یہ ہے کہ میں سونے سے قبل اپنے مظاہرے
 کو تصور میں کرتا ہوں اور اپنی ہر حرکت مجھے دکھائی دیتی ہے۔ دوسرے دن
 میں اطمینان سے حقیقی مظاہرہ کرتا ہوں اور کبھی نہیں گرتا۔

وہ کام جسے آپ کو حقیقی زندگی میں آنے والے دنوں میں کرنا ہے اگر

اسے تصور میں آپ کرتا ہوا دیکھیں تو اس کے سارے مراحل آپ پر درخشاں کی طرح عیاں ہو جاتے ہیں اور پھر جب اسے حقیقت میں کرتے ہیں تو یہ مراحل اجنبی نہیں لگتے۔ اس سے آپ کے اندر خود اعتمادی ابھرتی ہے۔ اور خوف پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔

کام کو پہلے اندر کرنا سیکھیں۔ پھر باہر۔
خود نظمی (یا اپنی تربیت آپ کرنے کا کام) ایک ایکشن ہے۔
کامیاب آدمی۔ اس کے ذریعے اپنے آپ کو آنے والے مرحلوں کے لیے تیار کرتے ہیں۔

انہیں معلوم ہے کہ ”تصور“ اس کائنات کی ایک بڑی طاقت ہے۔
کامیاب لوگ کبھی کسی کام سے ماتمہ نہیں اٹھاتے۔ وہ کبھی نہیں تھکتے۔
وہ گرتے ہیں، اٹھتے ہیں، اپنے کپڑے جھاڑتے ہیں اور پھر اسی کام پر لگ جاتے ہیں۔ اس بار زیادہ بہتر طرح کرنے کے لیے۔

چینے کے لیے اپنے اندر نظم و ضبط ابھاریں۔

ہر کام سے قبل ذہن کے اندر وہی کام کریں۔

یہ مشق سونے سے قبل کریں۔

چیننے کو ایک عادت بنا لیں۔

کھونے کے لیے ذرا سادقت بھی نہیں ہے۔

خلاصہ :-

اسے مینے میں کئی بار پڑھ کر ذہن نشین کریں۔

ثبت خود نظمی کا مطلب ہے وہ کام جو آپ کو آنے والے دنوں میں کرنا ہے اسے ذہن میں تصور کریں۔ کامیاب لوگوں میں یہ خصوصیت ملتی ہے مشہور سرجن، خلاہ باز، سب کے سب اسی طرح کرتے رہے ہیں۔ خیالات عادات کا موجب بنتے ہیں۔ وہ ایسے خیالات ذہن میں ابھارتے ہیں جو انھیں اپنے کام سے آگاہ کر سکیں۔ جو کام آپ بار بار کرتے ہیں وہ عادت بن جاتا ہے۔ خود نظمی آپ کے تشخص ذات میں دیرپا تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک ذہنی مشق ہے۔ اس سے خدشات دور ہوتے ہیں۔ خود اعتمادی ابھرتی ہے۔ آپ اپنے کام کو بہتر طور پر کرنا سیکھتے ہیں۔ نئی تکنیک ذہن میں ابھرتی ہے۔ کامیاب آدمی کتنا ہے۔

میں اس کام کو بالکل کر سکتا ہوں۔ میں نے اپنے ذہن میں اسے بار بار کیا ہے۔

نا کام آدمی کتنا ہے۔

”بھلا میں اسے کس طرح کر سکتا ہوں۔ میں تو جانتا ہی نہیں کہ یہ کس طرح ہوگا۔“

اپنے اندر خود نظمی ابھارنے کے لیے:-

۱۔ ایک فہرست بنائیں۔ اس میں پانچ ایسے کام درج کریں جو کرنے ضروری ہوں مگر ناخوشگوار یا تکلیف دہ ہونے کی وجہ سے آپ نے انھیں اتوار میں ڈال رکھا ہے۔ انھیں کرنے کا طریقہ ان کے سامنے رکھیں اور کام شروع کر دیں۔ ناخوشگوار مگر ضروری کاموں کو انجام دینے کا یہی طریقہ ہے کہ ان پر فوراً ہی عمل درآمد شروع کر دیا جائے۔

۲۔ اپنے ذہن میں اپنے مقاصد کی تصویر کے ساتھ ساتھ اسے مکمل کرتے ہوئے بھی دیکھیں۔ مثلاً امتحان میں نمایاں کامیابی۔ اسے ذہن میں ابھاریں۔ آپ کامیاب ہو گئے ہیں۔ سوچیں۔ آپ کے والدین، آپ کے دوست سب آپ کو تفریفی نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ آپ کو ایک اعلیٰ عہدہ پیش کیا جا رہا ہے۔ کار، بنگلہ، ڈرائیور۔

۳۔ وہ کام جو آپ کو کرنا ہے۔ اسے ذہن میں مرحلہ وار کرتے دیکھیں مثلاً حساب میں آپ کمزور ہیں۔ آپ کا مقصد ہے حساب میں کامیابی۔ یہ آپ کی منزل ہے۔ اب سوچیں۔ پہلا مرحلہ۔ آپ روزانہ علی البصر اٹھ رہے ہیں۔ کتاب، قلم، کاپی آپ کے سامنے ہے۔ آپ ادسٹ نکالنے کا قاعدہ سیکھ رہے ہیں۔ سوال حل کر رہے ہیں۔ ذہن میں بٹھا رہے ہیں۔ کئی سوال حل کر چکے ہیں۔ آپ نے سیکھ لیا ہے کہ ادسٹ کس طرح نکالتے ہیں۔ یہ ایک ذہنی تربیت ہے۔ کل صبح آپ اسی طرح کریں گے۔ آپ کے لیے یہ نئی بات نہیں۔ آپ ترقی

- کر رہے ہیں۔ محنت کر رہے ہیں۔ آپ کی منزل آپ کے نزدیک ہوتی جا رہی ہے۔
- ۴۔ ذہن میں اپنے مقاصد کے مراحل کا تصور قائم کرنے کے لیے خیالی
آلام و لمحات کا انتخاب کریں مثلاً سوتے وقت۔
- ۵۔ یہ مشقیں مسلسل کریں۔ مسلسل مشق سے یہ ایک عادت بن جائے گی۔
- ۶۔ صحت ٹھیک کرنے کے لیے لمبی چہل قدمی کریں۔ اس سے ذہن
پر بھی خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

ثبوت خود بہتی

ضد:-

پچھلا پن۔ انا پسندی۔ سٹیجیت

ہم معنی الفاظ:-

مکمل انسان۔ تصوراتی۔ انسان دوستی۔

نا کام افراد کا جملہ:-

لوگوں کے ساتھ تم پہلے ہی گزرو ورنہ تمہارے

ساتھ گزریں گے:-

(کامیاب افراد کا جملہ:-

"میں فطرت اور روح کے ساتھ مکمل طور

پر ہم آہنگی رکھتا ہوں اور میں ایک انسان

کے ناطے تمہیں بھی دہ عزت دیتا ہوں جس

کا میں طالب ہوں:-"

اگر میں تمہیں جتنے میں مدد دوں، تو پھر میں بھی جیتوں گا۔
جب فطرت جیتی ہے تو سبھی جیتتے ہیں۔



میرے ہم سفر بلیبل مر تیرا ساتھ ہی کیا
میں ضمیرِ دشت و دریا تو اسیرِ آشیانہ

زندگی میں کامیاب لوگ ”ثبت خود جہتی“ کے مالک ملتے ہیں۔
 وہ زندگی کے معنی تلاش کرنے کے لیے اپنی ذات سے پرے جانے کا
 فن جانتے ہیں۔

وہ تمام چیزوں کو بچا کر کے خود کو ایک ”مکمل فرد“ کی طرح دیکھتے ہیں۔
 خود جہتی کی ایک مثال ہے وہ آدمی جو کوشش کرتا ہے کہ وہ دوسروں کے
 دلوں میں گھر کرے۔ محبت سے انھیں جیت لے۔ ان کی ساری ہمدردیاں حاصل
 کر لے۔

فاتح کی خود جہتی یہ نہیں ہے کہ دشمن کی لاش پر کھڑا ہو کر نعروں لگایا جائے۔
 ثبت خود جہتی ایک پھیلے ہوئے مضبوط ہاتھ کی طرح ہے۔ جو کسی کو ہمارے
 دینے کے لیے پھیلا یا گیا ہو۔ کامیاب آدمی جانتے ہیں کہ اس دنیا میں اس وقت
 تک امن قائم نہیں ہو سکتا جب تک ہر آدمی کے پیٹ میں روٹی نہ ہو۔
 کامیاب لوگ دوسروں کو بھی کامیاب لوگ بننے میں مدد دیتے ہیں۔
 اپنے فائدے کے لیے نہیں۔ وہ دوسروں کی دلجوئی کرتے ہیں۔

دوسروں کو ابھارتے ہیں ان کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

خود جہتی گھر سے خاندان سے ابھرتی ہے۔

کیا آپ کے بچے۔ ایک ایسی ٹیم کی طرح ہیں جو تینے کافن جانتی ہے۔

کیا آپ کی شادی یاد رشتہ قیمتی چیز ہے؟

یاد دوستوں سے صرف کبھی کبھی ہی ملاقات رہتی ہے؟

کامیاب افراد کو اپنے دوستوں، خاندان سب سے محبت ہوتی ہے۔

وہ اپنے پیشے سے پیار کرتے ہیں۔

کامیاب لوگ ایک ”ہم جہت“ کئی کناردن تک پھیلی ہوئی زندگی گزارتے ہیں۔

کیا آپ اپنا بہت سادقت اپنے گھر والوں کے ساتھ گزارتے ہیں مگر ان کی بہبود کے لیے کمانے پر زیادہ وقت نہیں صرف کرتے؟

کیا آپ باہر ایک کھیل کی مضبوط ٹیم بنانے میں منہمک رہتے ہیں مگر اپنے گھر کے حالات کو کمزور ہونے دے رہے ہیں؟

کیا آپ اپنی تمام تر توجہ کسی ایک بات پر مرکوز کیے ہوئے ہیں؟ ایسا ہے تو یہ صورتحال دھماکہ خیز ہو سکتی ہے۔

ناکام لوگ کہتے ہیں: ”دوسروں کے ساتھ یہ حرکت کہ گزر در نہ وہ تمہارے ساتھ یہی کریں گے۔“ وہ خود کو فاتح بنانے اور دوسروں کو ناکام بنانے پر تے رہتے ہیں۔

کامیاب لوگ دھرمی جیت کا منصوبہ رکھتے ہیں، وہ کہتے ہیں: ”میں تمہیں جیتنے میں مدد دوں گا پھر میں بھی جیتوں گا۔ میں بھی جیتوں گا تم بھی جیتو گے۔“ اپنے عزائم کے فوائد صرف اپنے تک محدود رکھنا تنگ نظری ہے۔ کامیاب آدمی اس کا دائرہ دوسروں تک پھیلاتا ہے۔

وہ اپنے لیے ہی نہیں ساری دنیا کی بہبود کے لیے سوچتا ہے۔ وہ اپنے ہردن کو آخری دن کی طرح سمجھتا ہے۔ مستقبل کے بارے میں منصوبے بناتا ہوا مستقبل کی تعمیر کرتا ہوا، ماضی سے سبق سیکھتا ہوا۔

آئیے میں خود کو دیکھیں۔

کیا اس میں آپ کو وہی شخص نظر آتا ہے جسے آپ جانتے ہیں۔

کیا یہ وہی ہے جسے آپ کے والدین دیکھنا چاہتے ہیں؟

خود جنتی کے لیے کامیاب عورت خود سے پوچھ سکتی ہے۔

کیا ایک محبت کرنے والی بیوی سے بہتر بھی کوئی ہو سکتا ہے؟

کیا خانہ دار عورت سے بہتر بھی کسی عورت کا تصور کیا جا سکتا ہے؟

کیا اچھی تعلیم اور اچھی سوچ سے افضل بھی کوئی ضرورت ہو سکتی ہے؟

کیا فضول وقت ضائع کرنے سے یہ بہتر نہیں کہ کوئی فائدہ مند کام

کیا جائے۔

کیا یہی لطف اچھا ہے کہ میں بے کار رسائل پڑھتی رہوں اور فلمیں

دیکھتی رہوں؟

خود جنتی کے لیے ایک کامیاب مرد کو اپنے اندر مندرجہ ذیل کوتاہیوں

کرتا چاہیے۔

کیا جتنا کمال میں نے حاصل کیا ہے۔ اسے خاک میں مل جانے

دیا جائے؟

کیا اس سے بہتر کوئی بات ہو سکتی ہے کہ میں اپنی بیوی کے لیے ایک

سلطنت کھڑی کر دوں اور اپنے بچوں کو وہ کچھ فراہم کر دوں جو مجھے میرے باپ سے

نہیں ملا؟

کیا کھانا، کمانا، سونا اور تفریح۔ بس یہی کچھ زندگی ہے؟

ناکام لوگ ہر ناکامی پر تقدیر کا شکوہ کرتے ہیں، مگر ہارنا بھی ایک عادت ہے جیتنے جیسی۔

مجھے نہ ماضی میں رہنا ہے نہ مستقبل میں۔ مجھے اپنے حال کو بہتر بنانا چاہیے۔

سوچتے ہوئے، خواب دیکھتے ہوئے، سستی کرتے ہوئے، حاصل کرتے ہوئے مجھے اپنی آنکھیں بند کر کے سوچنا چاہیے کہ میں کیا بننا چاہتا ہوں۔ مجھے کہنا چاہیے، ”میں کر سکتا ہوں“، ”میں جانتا ہوں“، میں نے خود کو تربیت دی ہے“، ”مجھے خود سے پیار ہے۔ مجھے دوسروں سے پیار ہے۔ اور میں ایک عام آدمی نہیں ہوں۔ میں ایک غیر معمولی شخصیت ہوں“

ذرا ہٹلر کے بارے میں سنیں۔ جب وہ معمولی آدمی تھا تو وہ اپنے دوستوں سے کہا کرتا تھا ”اے ایک معمولی آدمی نہیں ہے، اسے بہت بڑی شخصیت بننا ہے۔ اس کے ذہن میں اپنی ایک مسخ شدہ شکل تھی۔ دن رات کی تربیت سے اس نے یہ شخصیت اپنے ذہن میں سمولی تھی۔ پھر لفظوں اور شوق کے ذریعے اس نے اپنی یہ تصویر جو منی کے عوام کے ذہنوں پر مسلط کر دی۔ اور جو منی کے عوام میں ایک غلط امید اور توقع کا جذبہ بھرا دیا۔ اس نے ہزاروں کو مروا کر ہر جنگ جیت لی، مگر آخر میں ہار گیا۔ یہ آدمی ”میرے لیے کرو“ کے گندے فلسفے کی ایک مثال تھا۔ واقعتاً اس کے اندر نہ عزت نفس تھی نہ مثبت ذاتی تشخص کا یہ مالک تھا۔ اور یہ دونوں غلط باتیں صرف انھیں لوگوں میں ہوتی ہیں جو سب سے زیادہ شور مچاتے ہیں اور یہ لوگ اپنی اندر دنی نالائقوں

کو چھپانے کے لیے ساری توجہ اپنی ذات پر مرکوز کر دیتے ہیں۔

ثبت خود جتنی دراصل ایک ایسی حالت کا نام ہے جس میں آدمی اس وقت کے ساتھ مکمل ہم آہنگی رکھتا ہے جس نے یہ کائنات بنائی ہے۔

کامیاب افراد جن میں مثبت خود جتنی ہوتی ہے، وہ وقت کی بے حد قدر کرتے ہیں۔ یہ ایک بار جا کر واپس نہیں آتا۔

کامیاب لوگ تھوڑا سا وقت ضرور نکالتے ہیں تاکہ پھولوں کو کھینٹنے دیکھ سکیں۔

کامیاب لوگ کوئل کی کوک سنتے ہیں کہ یہ نعمہ کبھی کبھی سننے کو ملتا ہے۔

کامیاب لوگ کھینٹنے کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ انھیں بڑا ہو جانا ہے۔

کامیاب لوگ بوڑھوں کے پاس بھی بیٹھتے ہیں کیونکہ وہ بوڑھے اپنے چھوٹوں کا انتظار کرتے ہیں۔

کامیاب لوگ اپنے خاندان کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ یہی ان کا سب کچھ ہیں۔

کامیاب لوگ جانوروں کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ ان کی اپنی ایک دنیا ہوتی ہے۔

کامیاب لوگ پڑھنے کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کیونکہ اچھی کتابیں علم کا ذخیرہ ہوتی ہیں، یہ انھیں دماغ لے جاتی ہیں جہاں وہ کبھی نہیں جاسکتے۔

کامیاب لوگ کام کے لیے بھی دقت نکالتے ہیں کیونکہ انہیں پتہ ہوتا ہے،
 پہاڑ پر چڑھنے سے قبل اسے دیکھنا ضروری ہے۔
 کامیاب لوگ اپنی صحت کے لیے بھی دقت نکالتے ہیں کہ یہ ہمیشہ صحیح
 نہیں رہتی۔

کامیاب آدمی ماضی میں نہیں رہتے، وہ اپنی غلطیوں کو صرف اس لیے
 یاد رکھتے ہیں کہ دوبارہ نہ کریں، وہ اپنے لیے منزلوں کا تعین کرتے ہیں، صرف
 مستقبل قریب کے لیے، وہ حال میں زندہ رہتے ہیں۔ اسی کو بہتر بناتے ہیں،
 وہ ہر اس چیز کو نہیں خریدتے جو انہیں نظر آئے۔
 ہم میں سے ہر ایک کے لیے دقت گزرتا چلا جاتا ہے۔
 مگر پھر بھی جیتنے کے لیے کافی دقت ہے۔
 گنوانے کے لیے ذرا بھی دقت نہیں ہے۔

خلاصہ:

اسے مہینے میں کئی بار پڑھیں اور ذہن نشین کر لیں۔

کامیاب آدمی اپنی ذات کو ہمہ جہتی بناتے ہیں۔

وہ اپنے کو دوسروں کی آنکھ سے دیکھتے ہیں۔

وہ اپنے وقت کی قدر کرتے ہیں۔

وہ دوسرے فاتح پیدا کرتے ہیں بغیر کسی اپنے مفاد کے۔

کامیاب لوگ اپنے دوستوں اور اپنے سماج سے رابطہ رکھتے ہیں۔

ناکام آدمی کہتا ہے، ”مجھے صرف آج سے مطلب ہے“

کامیاب آدمی کہتا ہے، ”میں ہر لمحہ زندہ ہوں۔ اس لمحے میں جتنا کچھ

میں کر سکوں وہ کم ہے۔“

اپنے اندر خود جہتی پیدا کرنے کے لیے:

۱۔ خود سے پوچھیں، ”میں اپنے خاندان، اپنی کمپنی، اپنے پیشے، اپنے سماج، اپنی قوم، اپنی دنیا کے فریم میں کس حد تک فٹ ہوتا ہوں؟“

۲۔ لوگوں کو اپنے بھائی اپنی بہن کی طرح سمجھیں۔ جانوروں کے ساتھ بھی ایسا ہی برتاؤ کریں جیسے وہ جانور نہیں آدمی ہوں۔

۳۔ اپنے د دست، اپنی بیوی کی قدر کریں۔ اس سے ملیں اس سے اظہارِ محبت کریں۔

۴۔ اپنے بچے کو سونے سے قبل پیار کریں، اور اس سے کہیں تم میرے لیے بہت کچھ ہو۔“

۵۔ اپنی ماں یا کسی عزیز سے باتیں کریں۔ یا فون پر اسے کہیں کہ آپ کو اس کا بہت خیال ہے۔

۶۔ اپنے بزرگوں کے پاس ہفتے میں ایک بار ضرور بیٹھیں۔ اور ان سے باتیں کریں۔

۷۔ کسی ایسے فرد کے لیے کوئی کام کریں جس سے آپ کو کوئی لاپرواہ نہ ہو۔

۸۔ اس چھٹی کے دن کوئی ایسا کام کریں جو کافی عرصے سے نہیں کرپا رہے ہوں۔

۹۔ کم از کم پانچ گھنٹے سوئیں۔

۱۰۔ ایک یا دو مزید زبانیں سیکھنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی زندگی میں نئی سمتوں کا اضافہ ہوگا۔

ثبیت العکاسِ ذات

ضد :-

کٹا ہوا غیر دوست بھلا۔

ہم معنی الفاظ :-

سوشل ۔ ہمدرد ۔ تاثر خیز

نا کام افراد کا جملہ :-

”مجھے حقائق بتا کر کفیوز مت کرو، میں

نے طے کر لیا ہے“

کامیاب آدمی کا جملہ :-

”اپنی ضروریات کے بارے میں مجھے

مزید بتاؤ۔“

کامیابی کا فارمولا۔

سوچنے + یقین رکھنے = حاصل کر لیجئے۔

تصور + کام = حصول

خیال + عمل = تکمیل



عروجِ آدمِ خاکی سے انجم سہمے جاتے ہیں
کہ یہ ٹوٹا ہوا تارہ، مہرِ کامل نہیں جاٹے

ہر کامیاب آدمی مثبت خود نمائی کی ایک مثال ہوتا ہے۔

کمرے میں جو ننھی کوئی کامیاب آدمی داخل ہوتا ہے آپ اسے پہچان سکتے ہیں۔ اس میں ایک تکسنت ہوتی ہے۔ ان کا ظاہر واضح ہوتا ہے۔ ان کے اندر مقناطیسیت ہوتی ہے۔ ان کے اندر گرم بخوشی ان کے وجود سے پھوٹتی نظر آتی ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر کامیاب آدمی کھلا ہوا اور دست قسم کا آدمی دکھائی دیتا ہے۔ ان کے ہونٹوں پر مسکراہٹ ہوتی ہے۔ مسکراہٹ بتاتی ہے کہ آدمی دوسروں کا شریک آدمی ہے۔

کامیاب آدمی جانتے ہیں کہ پہلا تاثر دیر پا ہوتا ہے۔ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ باہمی تعاون پہلے ہی چند جگہوں کی گفتگو سے یا تو حاصل ہو جاتا ہے یا گم ہو جاتا ہے۔

کامیاب آدمی جانتے ہیں کہ باہمی انجام دہن کی تفہیم کی فضا کتنی ضروری ہے۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ ایک کامیاب آدمی ہمیشہ کامیاب نظر آتا ہے۔ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ وقت گزرتا جا رہا ہے لہذا سب سے بہتر عمل کا یہی موقع ہے۔

وہ جانتے ہیں کہ جیسے ہم باہر سے دکھائی دیتے ہیں ایسے ہی اندر سے ہوتے ہیں۔ جب ہم بیمار ہوتے تو باہر سے بھی ہم بیمار نظر آتے ہیں۔ اگر ہم اندر سے بہتر نہ ہوں تو ہمارا لباس، ہمارا انداز اس کا پتہ دیتا ہے۔

ظاہری وضع قطع اور کامیابی میں بڑا ربط ہے

اسے مقناطیسیت پیدا کرنے کے لیے کتاب "مقناطیسیت" کا مطالعہ کریں۔

ہماری شکل اور ہماری شخصیت: دیکھ بھال کی محتاج ہے۔ اگر ہم اپنی صحت اپنی ظاہری وضع قطع کا دھیان رکھیں تو اس سے ہمیں فائدہ ہوتا ہے۔ دوسری بات: ہم اس طرح کی حرکات کرتے ہیں جیسی ہماری سوچ ہوتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم اپنے زیورات، لباس، جاننا وغیرہ کی جو نمائش کرتے ہیں اس سے یہی بات مقصود ہوتی ہے کہ ہم دوسروں کو بتائیں کہ ہم کیا ہیں۔ اس بات سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ ہم وہی کچھ دوسروں پر ظاہر کریں جو ہم سچ سچ ہیں۔ ہم ادھار لے کر بڑی سی کار خرید کر اس کی نمائش کر سکتے ہیں مگر یہ بات عزت نفس کے منافی ہے۔ اس سے یہ پتہ نہیں چلتا کہ ہم واقعی بڑے آدمی ہیں۔

دوسرے لفظوں میں کامیابی کا اظہار یوں ہونا چاہیے کہ اس پر داغ نہ پڑے۔ کامیاب آدمی ضروری نہیں کہ منگی چیزیں خرید سکے مگر وہ یہ ضرور کرتا ہے کہ جو اسے میسر آتا ہے اس کی بہترین نمائش کرتا ہے۔ بس اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی شخصیت کے ظاہر پر تھوڑی توجہ ضرور دیں۔

خود نمائی کا ایک طریقہ یہ بھی ہوتا ہے جب ہم خود کو کسی اور سے متعارف کراتے ہیں۔

کامیاب آدمی پہلی ملاقات پر خواہ فون پر ہو یا بالمشافہ، سب سے پہلے اپنا نام بتاتے ہیں۔

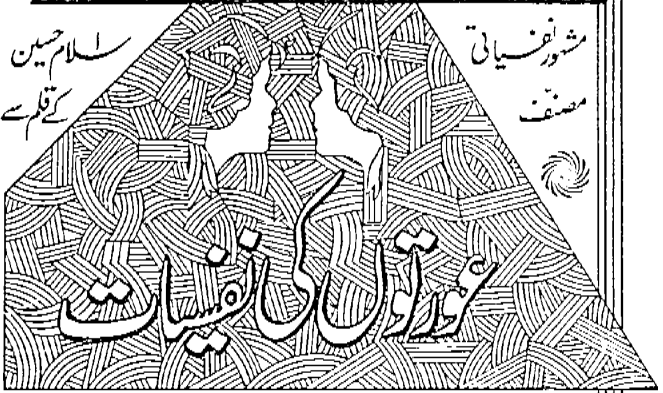
”ہیلو، میرا نام ہے“

اس جملے سے پتہ چلتا ہے کہ اپنے ذاتی شخص کو دوسروں تک پہنچا رہے ہیں

ایک ایسی کتب جو عورت کو اپنی حقیقتوں سے آشنا کرتی ہے اور مرد کو اُسے سمجھنے کے قابل بناتی ہے

سلام حسین
کے قلم سے

مشورہ نفسیاتی
مصنف



یہ ایک ایسی نفسیاتی گفتگو ہے جسے ماں اپنی بیٹی کو اس اعتماد کے ساتھ دے سکتی ہے کہ اس کا مطالعہ اُسے اپنی زندگی کی دشواریوں کو حل کرنے میں مدد دے گا۔ اس کتاب کا مطالعہ عورتوں کو ایک نئی دنیا سے آشنا کرتا ہے اور ان راہوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جو انہیں اپنے جذباتی اور روحانی ارتقاء میں مدد دیں گی۔ یہ کتاب عورتوں کو اپنی زندگی کے تقاضوں کو سمجھنے اور زندگی کی نئی منزلوں اور حقیقی کامیابیوں کو حاصل کرنے کے قابل بنائے گی۔

مہبت، دوستی، کام، نفسیاتی اور ازدواجی تعلقات، بزرگی، طلاق اور زندگی کے دیگر مسائل پر ایک بے مثال نفسیاتی تحقیق۔

قیمت
۲۰ روپے

ڈاک خرچ
۱۰ روپے

ان خواتین کے لیے جو اپنے آپ کو سہجہنا چاہتی ہیں
اور ان مسکروں کے لیے جو خواتین کو سہجہنا چاہتے ہیں۔

یہ کتاب دنیا کی ہر زبان میں شائع ہو چکی ہے اور اردو میں پسند دہریں بار شائع ہوئی ہے۔

مکتبہ نفسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۴۳ کراچی

ہم اپنے آپ کو اہم سمجھتے ہیں۔

کامیاب آدمی ماتھے ملانے میں پہل کرتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ دوسروں کو عزت دینے کے لیے یہ عمدہ طریقہ ہے۔ ماتھے ملانے کے ساتھ ہی اس کے ہونٹوں پر مسکراہٹ بھی ہوتی ہے۔ مصافحہ میں گرم جوشانہ دباؤ ہوتا ہے۔

ناکام لوگ آنکھ چراتے ہیں۔ وہ آنکھوں میں آنکھیں نہیں ڈال پاتے۔

کامیاب آدمی اپنے چہرے پر مسکراہٹ رکھتا ہے۔ وہ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اپنا نام بتاتا ہے۔ مصافحہ کے لیے ماتھے پیش کرتا ہے۔

کامیاب آدمی غور سے دوسروں کی بات سنتا ہے۔

تعارف کے بعد وہ سننے والا بن جاتا ہے۔

وہ جانتا ہے کہ سننے والا بہت ساری باتیں سیکھ اور جان لیتا ہے۔ جب

کہ بولنے والے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا۔

کامیاب آدمی سوال کرتے ہیں۔ پھر جو کچھ جواب میں سنتے ہیں، وہ ان کے

یہ اطلاع ہوتی ہے۔ دوسروں کو بولنے دینے والے لوگ بولنے والوں سے زیادہ

پسند کیے جاتے ہیں۔

اسے وہ اپنی زندگی کا حصہ بنا لیتے ہیں

جب ہم کسی اور کے مفاد کے لیے کچھ کرتے ہیں (اپنے مفاد کے لیے نہیں) تو یہ

بات دوسرے کو بہر حال معلوم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح لوگ اس آدمی کو ناپسند

کرتے ہیں جس کے بارے میں انھیں احساس ہو کہ وہ صرف اپنے مفادات پر

توجہ دے رہا ہے۔

آدمی کو پتہ ہو یا نہ ہو یا نہ ہو یا نہ حقیقت ہے کہ وہ اپنے ارادوں کو نشر کرتے رہتے ہیں جو کچھ ان کے اندر ہوتا ہے باہر تک پہنچ جاتا ہے۔ اسے "غیر لفظی" گفتگو کہہ لیں۔ سوچتے وقت ہم ایسی بہت سی "غیر لفظی" گفتگو سن لیتے ہیں۔ جب ہم دوسروں کے لیے ان کی باتیں سنتے ہیں۔ ان کی مدد کے لیے سوچتے ہیں۔ تو ہمارے دل کے اندر ان کا مفاد ہوتا ہے۔ پھر یہ احساس دوسرے تک نہ جانے کس طرح پہنچ جاتا ہے۔ وہ آپ کے لیے اچھی بات سوچنے لگتا ہے۔ آپ بھی اس طریقے پر عمل کر کے دوسروں کو جیت سکتے ہیں۔ کامیاب لوگ صرف مخاطب کی گفتگو ہی نہیں سنتے وہ اس کے پورے وجود کو سنتے ہیں۔ اس کے بدن کی حرکات پر نگاہ رکھتے ہیں۔ وہ انداز کو دیکھتے ہیں مثلاً ایسا مخاطب جس نے اپنے دونوں ہاتھ سینے پر باندھ رکھے ہوں وہ شخص دراصل دروغی سوچیں رکھتا ہے۔ وہ صرف اپنے مفاد پر نظر رکھتا ہے۔ کمر پر ہاتھ رکھ کر بولنے والے کے اندر جارحانہ خیالات ہوتے ہیں وہ یہ ساری حرکات سنتے ہیں۔ وہ بولنے والے کی آواز کو بھی دیکھتے ہیں۔ کیا آواز تھرا رہی ہے بھرا رہی ہے۔ زور سے کہی ہے۔

کامیاب لوگ آپ سے آدھے راستے پر نہیں ملتے۔ ایک سامع کی حیثیت سے وہ آپ کی ہر بات سننے کی ذمہ داری لیتے ہیں بولتے وقت ایک مقرر کی حیثیت سے وہ اس بات کی پوری ذمہ داری سنبھالتے ہیں کہ ان کی بات واضح طور پر آپ سمجھ سکیں۔ وہ مثال دے کر، وضاحت آپ کو بتاتے ہیں۔ وہ دُہرے معنی والی گفتگو نہیں کرتے۔

سب سے آخر میں سب سے اہم چیز کا میاب لوگ زندگی میں تعمیری سوچیں ابھارتے ہیں۔ نہ وہ غبطلی ہوتے ہیں نہ نکتہ چیں۔ وہ دوسرے کے نقطہ نظر کو بھی رد نہیں کرتے چاہے وہ اسے مانتے ہوں یا نہ مانتے ہوں۔ وہ کہتے ہیں ”ٹھیک ہے تمہاری بات بھی مناسب ہے مگر پھر ہمیں میں دوسری طرح سوچنا ہوں۔ میں تمہیں بتانا چاہتا ہوں کہ میری پوزیشن دراصل تمہاری پوزیشن سے مختلف ہے....“

کا میاب لوگ کسی کو ناپسند نہیں کرتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر آدمی میں ہر خوبی ہوتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہر آدمی میں کوئی نہ کوئی خوبی ضرور ہوتی ہے۔ جس کی بنا پر اسے پسند کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں لوگوں سے وہی کچھ ملتا ہے جو ہم انہیں دیتے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم کو دوسروں سے محبت ملے تو سب سے پہلے ہمیں ان سے محبت کرنی ہوگی۔

آپ سوچیں کن لوگوں کو آپ بہت چاہتے ہیں؟

یہ وہی لوگ ہیں جن کو آپ سے بے حد محبت ہے؟

لوگوں سے ملنے دقت ان کے مفادات کو عزیز رکھیں۔ اپنے مفادات کو نہیں۔

یہ ہے ثبوت خود نمائی۔ کا میاب آدمی کہتا ہے۔ ”آپ سے مل کر مجھے بہت

خوشی ہوئی ہے۔“ خواب میں اسے بھی یہ جملہ سننے کو ملتا ہے۔

آئیے ہم سب باہمی تعاون کے ذریعے جیتیں۔ آپ بھی ہم بھی۔ خود کو

ہر روز اس طرح منعکس کریں کہ آپ کا میاب ”آدمی دکھائی دیں۔ کیونکہ

گنہگار کے لیے وقت بالکل نہیں ہے۔“

خلاصہ :-

مہینے میں اسے کئی بار پڑھیں تاکہ ذہن پر مثبت ہو جائے۔

کامیاب لوگ مثبت خود نمائی کی پریکٹس کرتے ہیں۔
 وہ اپنے کاموں، اپنی حرکات، اپنی گفتگو، اپنے عمل اور ردِ عمل سے اپنی
 شخصیت کے پہلوؤں کی نمائش کرتے ہیں۔
 وہ بولتے وقت بھی گفتگو کی ذمہ داری اٹھاتے ہیں اور سننے وقت بھی۔
 وہ دوسروں کے مفادات پر توجہ دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں "مجھے بتاؤ شاید
 میں تمہاری مدد کر سکوں...."
 وہ پہلے تاثر کو اہمیت دیتے ہیں۔
 ان کے چہرے پرسکراہٹ ہوتی ہے۔ وہ دوسروں کو عزت دینے میں
 پہل کرتے ہیں۔

مثبت خود نمائی کو مزید ابھارنے کے لیے :-

۱۔ اپنے اوپر رحم کھانے کی عادت چھوڑ دیں، خود کو دوسروں کی نگاہ سے
 دیکھیں (ذاتی آگاہی)

۲۔ اپنی قدر و قیمت کو کبھی نہ گھٹائیں۔ اپنی قدر و قیمت کا جو احساس آپ
 کے اندر ہو اسے دوسروں تک پہنچائیں۔ (ذاتی عزت نفس)
 ۳۔ اپنے اوپر آپ کو جو اختیار ہے اس کی نمائش کریں۔ اپنی قسمت

بنانے کے لیے پان بنائیں۔ عمل کریں، سچی مسلسل کا مظاہرہ کریں۔ (ذاتی اختیارات)

۴۔ خود کو اور دوسروں کو عمل کے لیے ابھاریں۔ ان کی اور اپنی نگاہ انعام پر رکھیں، نتائج پر رکھیں۔ اور ماضی کی ناکامیوں کو بھول جائیں۔ (ذاتی تحریک)

۵۔ توقع رکھیں کہ آپ کا کام آپ کا دلولہ اچھے نتائج لائے گا۔ (ثبت امید)

۶۔ ذہن میں اپنے مقاصد کی تصویریں ابھاریں، انہیں کرتے اور حاصل کرتے دیکھیں۔ (ثبت تشخص ذات)

۷۔ اپنے مقاصد کو کاغذ پر لکھ لیں۔ اور ان لوگوں سے اس پر باتیں کریں جو ان منصوبوں کو پہلے کامیابی سے طے کر چکے ہیں۔ (ثبت خود سمتی)

۸۔ اپنے منصوبوں کو حقیقت میں کرنے سے قبل تصور میں انہیں سرانجام دیں۔ انہیں تصور میں مرحلہ وار مکمل کریں۔ (ثبت خود نظمی)

۹۔ خود کو منعکس کریں، ایک ایسے کامیاب آدمی کی طرح۔ جو دوسرے کامیاب افراد پیدا کرتا ہے (خود چنتی)

۱۰۔ اس کتاب کو اور کتابوں کی طرح مت پڑھیں جو کچھ اس میں لکھا ہے اس پر عمل کریں۔ (ثبت انعکاس ذات)

کامیاب زندگی کے ستون

”فتح“ کی نفسیات



آدمی کی قومیں لامحدود ہیں
جتنی بھی رکاوٹیں ہیں،
وہ سب اس کی خود ساختہ ہیں

اے موجِ سُست، بڑھ کے ہو دریا تھے تند و تیز
ساحلِ تجھے عطا ہو تو ساحل نہ کر قبول

یہ ہیں کامیاب زندگی کے گرو۔

ان پر عمل کر کے زندگی ایک "خوشگوار" چیز بن جاتی ہے۔ آپ کے لیے بھی
ادراں کے لیے بھی جو آپ کی سمت رہنمائی کے لیے دیکھتے ہیں۔
اس کی کلید کیا ہے۔

خود کو جس ردپ میں آپ دیکھنا چاہتے ہوں۔ اس ردپ کو اپنے ذہن
میں ابھاریں۔ پھر روزمرہ زندگی میں اس کی مشق کریں۔

شکست سے دوچار کرنے والی تمام عادات میں مثلاً ذاتی تنقید، سگریٹ نوشی،
شراب نوشی، خوش فہمی، کاہلی، فکر، بددلی، بے ایمانی، بے رحمی اور دوسروں
کے لیے بے دردی ایسی عادات ہیں جو آپ کے اندر مسلسل کرتے رہنے سے پیدا
ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح تمام عمدہ صفات جو کامیاب انسان کی تشکیل کرتی
ہیں مسلسل مشق سے سیکھی جاسکتی ہیں اور عادات بن جاتی ہیں۔

جب آپ اس کتاب کی دسوں صفتوں کو اپنے اندر ابھاریتے ہیں تو یہ
صفتیں آپ کو کامیابی سے منزلیں سر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ آپ کی عادات
بن جاتی ہیں۔

ابتدائیوں کریں کسی پرفضا جگہ پر چہل قدمی کے لیے نکل جائیں۔ قدرت
کے مناظر کو دیکھیں۔ اپنا ایک دیانت دارانہ جائزہ لیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ کہاں
جارہے ہیں۔ اور کیا بن رہے ہیں۔ اپنی انوکھی شخصیت کا احساس کریں اور سوچیں،
کیا آپ نے اس انوکھی شخصیت کو ابھارنے کے لیے کچھ کیے۔ واقعی کچھ کیا ہے۔ خود پر
رحم مت کھائیں اگر آپ زندہ ہیں اور کس قدر صحت مند بھی تو پھر کیا پرہیز کسی

قسم کا فیصلہ کرنے سے قبل ایسے لوگوں کے بارے میں ضرور سوچیں جو آپ پر کسی طرح اثر انداز ہو رہے ہوں۔ ان کی نظروں سے اپنا جائزہ لیں۔ یہ مثبت خود آگہی کا عمل ہے۔

پانی پانی کر گئی مجھ کو قلنسہ کی یہ بات
تو اگر میسر انہیں بنتا، نہ بن، اپنا تو بن

اگر آپ کو یہ بات تکلیف دہ بھی لگے تب بھی جب بھی کبھی کسی کا نام سے پر آپ کی کوئی تعریف کرے تو جواباً اخلاق کے ساتھ صرف "شکریہ بہت شکریہ" کہیں۔ اپنے کو واقعی قیمتی محسوس کریں، خود کو ایک نامکمل مگر مائل بہ ترقی آدمی کی طرح سمجھیں، خود سے پیار کریں تاکہ یہ پیار آپ دوسروں کو بھی دے سکیں۔ اپنے کاموں اور کارناموں پر فخر کرنا سیکھیں۔ یہ مثبت عزت نفس ہے۔

خودی کو کر بند اتن کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا؟

جان لیں کہ آپ اپنی قسمت خود بنا سکتے ہیں، آپ کی کوشش ہی سے نتائج پیدا ہوتے ہیں، اپنے فیصلوں میں ہر موزوں و متبادل طریقے کو پرکھیں، یاد رکھیں کہ کسی کام کو مکمل کرنے کے لیے پلان کے ساتھ اس پر مسلسل عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہی مثبت اختیار ذات ہے۔



ایک کارآمد کتاب جس کی آپ کو بھی ضرورت ہے

مسائل اور حل

ذائقہ
ہارے

قیمت
۱۵ روپے

ازدواجی ملازمت دینے والے بڑے شمار مسائل کا حل
برائے خاص کسی شخص یا تسمیہ دو چاہیے، جذباتی

اسے کتاب کا
مطالعہ یقیناً سے طور پر
آپ کے سکون کا باعث ہوگا

مکتبہ نفیسیا، پوسٹ بکس ۹۴۴، کراچی۔ ۱

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خاکی، اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ تاری

جب آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ میں کیا صلاحیتیں ہیں۔ آپ جب یہ
سوچنے لگتے ہیں کہ آپ واقعی اہم ہیں۔ اور جب آپ کو یقین ہو جاتا ہے کہ
آپ با اختیار ہیں تو پھر آپ کے اندر آگے بڑھنے کے لیے بے تابی پیدا ہو جاتی
ہے۔ یاد رکھیں جیسا آپ خود کو ذہن میں بتا دیکھتے ہیں وہی آپ بعد میں بن
بھی جاتے ہیں۔ اس لیے اپنی خواہش پر توجہ دیں اور خدشات اور خوف کو
بھلا دیں۔ یہ مثبت ذاتی تحریک کا عمل ہے۔

کافر ہے تو شمشیر پہ کرتا ہے بھروسہ
مومن ہے تو بے تیغ بھی لڑتا ہے سپاہی

جب تحریک پیدا ہو جاتی ہے تو آپ آگے بڑھتے ہیں تو پھر آپ کو مثبت
توقع بھی پیدا ہوتی ہے۔ پُر امید ذہن اعتماد پیدا کرتا ہے۔ پُر امید رہیں۔ اچھے کی
توقع رکھیں۔ دلولہ ایک حیرت انگیز طاقت ہے۔

بے خطر کو دپڑا، آتشِ نمرود میں عشق
عقل ہے، محو تماشاٹے لبِ بامِ ابھی

آپ جو کچھ تصور کی آنکھ سے دیکھتے ہیں اسے آپ حاصل کر لیتے ہیں۔

تصور کا حصول سے بڑا تعلق ہے۔ اپنے ذہن میں خود کو کامیاب ہوتے دیکھیں۔ کامیابی کی یہ ذہنی تصویر حقیقی کامیابی سے ہم کنار کرے گی۔ یہ عمل مثبت ذاتی تشخص کا عمل ہے۔

یقین محکم، عمل پیہم، محبت فاتح عالم
جہاد زندگانی میں یہ ہیں مردوں کی مشیریں

اپنی زندگی کے لیے سو درمندرہیں چنیں۔ اعلیٰ مقاصد کا انتخاب کریں۔ ایسے مقاصد جو حقیقت پسندانہ ہوں۔ انہیں کاغذ پر لکھ لیں، طے کریں کہ کس مرحلے کو کتنے عرصے میں کرنا ہے۔ مقصد کا تعین کریں۔ اسی کو خود سمجھتے ہیں۔
پر داز ہے دونوں کی اسی ایک فضا میں
کر گس کا جہاں اور ہے شاہیں کا جہاں اور

نصب العین طے کر کے اس کے لیے خود کو وقف کر دیں۔ پہلے ہر کام کے ہر قدم کو ذہن میں اجھاریں۔ اسے تصور میں کریں۔ پورا کام تصور میں کر ڈالیں۔ خود کو یہ کام کرتے یوں دیکھیں جیسے ٹی وی دیکھ رہے ہوں۔ ذہن کے پردے پر خود کو سب کچھ کرتے دیکھیں۔
تصور + اقدامات = تکمیل۔ یہی عمل خود نظمی ہے۔

جب آپ منزل کا تعین کر لیتے ہیں، ذہن میں اس کی واضح تصویر

بن جاتی ہے اب آپ اپنی لیاقتوں کا اچھا مظاہرہ کرنے کے لائق بن گئے ہیں۔
اب خود کو محدود مت کریں۔ دوسروں تک پہنچیں۔ اپنی جیت کے ساتھ دوسروں
کو بھی جیتنا سکھائیں۔ اپنا کام ضرور کریں مگر دوسروں کو بھی فائدہ پہنچائیں۔ کسی
کام کو التوا میں مت ڈالیں۔ اسے فوراً شروع کریں۔ یہی عمل خود جہتی ہے۔

ہو حلقہ بیاراں تو بریشتم کی طرح نرم
رزم حق د باطل ہو تو فولاد ہے مومن

خود کو دوسروں پر اس طرح ظاہر کریں کہ آپ کے اندر کی ہر صفت
ابھر کر ان کے سامنے آسکے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو چاہیں تو
آپ پہلے دوسروں کو چاہیں۔ آپ اپنی شکل تو نہیں بدل سکتے مگر خود کو اچھی
طرح پیش تو کر سکتے ہیں۔ اپنی ظاہری وضع قطع کو اپنے وسائل کے مطابق
سزاوار کر دوسروں کے سامنے آئیں۔ اپنا رویہ تو آپ بدل سکتے ہیں۔ زندگی
کو اچھی طرح بسر کریں۔ عمدگی سے دوسروں کے سامنے آئیں۔ یہی عمل مثبت
خود نمائی ہے۔

جس سے جگر لالہ میں ٹھنڈک ہو وہ سبب
دریاؤں کے دل جس سے دہل جائیں وہ طوفان

آخری بات ، اہم بات

آپ جانتے ہیں کہ شخصیت سنوارنے والی ہزاروں باتیں جا بجا موجود ہیں۔ ان میں بہت سے فارمولے اور طریقے درج ہیں مگر یہ اس وقت تک کسی مصرف کے نہیں ہوتے جب تک آپ انہیں سمجھیں نہیں یا ان پر عمل نہ کریں۔

مثلاً یہی کتاب ہے اگر آپ نے اسے پڑھنے کے بعد بند کر دیا۔ اسے الماری میں رکھ دیا۔ یا کسی کو دے دی۔ اور پھر وہی کچھ کرنے لگے جو آپ آج تک کرتے رہے ہیں، اگر آپ نے اس میں درج طریقوں پر سرے سے عمل ہی نہیں کیا تو یہ کتاب کس کام کی؟

اب یہ آپ پر ہے کہ آپ کیا کرتے ہیں؟

آپ کیا بنتے ہیں؟

ایک ناکام فرد یا ایک کامیاب آدمی؟

جو چمچکا کے رہ گیا وہ رہ گیا ادھر
جس نے لگائی ایڑہ خندق کے پار تھا

گھر بیٹھے انگلش سیکھانے والی بہترین کتابیں

HOW TO WRITE AN ESSAY

مضمون نگاری کیلئے قیمت چھ روپے

HOW TO WRITE A LETTER

خطوط نویس کیلئے قیمت ۶ روپے

HOW TO LEARN
CORRECT SPELLING

صحیح لکھنے کے لیے قیمت چھ روپے

HOW TO WRITE
AN EXPLANATION

حجت و تشریح کے لیے قیمت چھ روپے

CORRECT POSITIONS
OF PREPOSITIONS

پری پوزیشن کے صحیح استعمال کیلئے قیمت چھ روپے

HOW TO DO
COMPREHENSION

ادراک فہم کا اظہار کرنے کیلئے قیمت چھ روپے

TWO DAYS TO
TRANSLATION

اردو سے انگلش میں ترجمہ کرنے کیلئے قیمت بارہ روپے

HOW TO PUNCTUATE

روا قاف جاننے کیلئے قیمت پھر روپے

- اندرون ملک ڈاک خرچ ایک یا ایک سے زائد کتابوں کا ۱۲ روپے ہو گا۔ پورا میلنگ نیٹ پر ڈاک خرچ معاف (صرف اندرون ملک کے لیے) ○ کتابوں کی قیمت اور ڈاک خرچ بذریعہ آرڈر ارسال کریں۔ منی آرڈر کوئی پرانی نام دیتا اور کتابوں کا نام ضرور لکھیں ○ کسی قسم کی نقد رقم خط میں ڈال کر بھجوز نہ سہیں۔ ○ منی آرڈر ارسال کرنے کا پتہ:
- مکتبہ نفسیات۔ پوسٹ بکس ۹۴۴ سعید مینشن بلیموریا اسٹیٹ، کراچی ۱
- بیرون ملک پورے سیٹ کی قیمتیں من ڈاک خرچ: مشرق وسطیٰ ۱۰۰ پاکستانی روپے، یورپ اور مشرق بعید: ۱۵۰ پاکستانی روپے، آسٹریلیا، امریکہ، افریقہ ۲۰۰ پاکستانی روپے ○ بیرون ملک کتابیں منگنے کے لیے رقم بذریعہ ڈرافٹ روان کریں۔ ڈرافٹ پر نام ارسال کر کھوائیں
- MAKTABA NAFSIAT A/C 688 H.B.L MANSFIELD STR. BA. KARACHI

خط و کتابت کا پتہ

مکتبہ نفسیات : پوسٹ بکس ۹۴۴ کراچی ۱