

نام ہونا چھوڑیے کامیاب ہونا سیکھی

زندگی کے حام مثبت اصولوں پر مبنی کتاب



کام طالعہ آپ پر کامیابی کی نئی راہیں کھول دے گا

زندگی کو سناواد نے ادنونکھا دنے کے سلسلے کی ایک کتاب

زندگی میں کامیاب ہونے کے رہنماء اصول اور طریقے

# کامیابی

اے ایسے صدیقے

مکتبہ نفسيات پوسٹ بس ۹۷۲ کراچی۔ ۱

جئلہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں ۶

بادِ اول — ۱۹۸۸ء

ناشر — اعجاز رسول

مطبوعہ — نیو سف پرنسپر - فاضل فلٹیں ناظم آباد ۲ کراچی

قیمت — ۱۵ روپے

فون نمبر — ۵۲۶۶۸۹

مکتبہ تفسیات سعید شین بلوریا اسٹریٹ آئی آئی چند گیر و دکرچی

## یہ کتاب آپ کے یہے کیا کر سکتی ہے

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

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

ایسی کتابیں کم لمحی حاجتی ہیں۔  
 پہلے اس حقیقت کو سمجھ لیں۔  
 اس میں کچھ کرنے کے یہے کام آگیا 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۔ آزا  
کر دیکھ لیں۔

مگر بات 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 رہنمائی ثابت ہوگی۔

آپ ایک مکمل اور کامیاب آدمی بن جائیں  
گے۔

# شہر پر مشتمل

زندگی کا کھیل  
 کامیاب آدمی کی دس خصوصیات  
 ثبت خود آگاہی  
 ثبت عزتِ نفس  
 ثبت خود اختیاری  
 ثبت خود تحریکی  
 ثبت پُر امیدی  
 ثبت تشخیص ذات  
 ثبت خود سمتی  
 ثبت خود نظری  
 ثبت خود و معنی  
 ثبت انکسار ذات  
 خلاصہ - زندگی میں جینے کا فن  
 آخری بات۔ اہم بات۔

## زندگی کا چیل

سان فرنیسکو کی ٹکیوں میں رہنے والا ایک سیاہ قام لڑکا، جو سوکھے کے مرض میں بیٹلا مختا اور جس کی ٹانگیں خشک ہو کر طیڑھی 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 جیلان مت ہوں! اس لڑکے کی زندگی "کامیابی کی نفیات" میں ایک محیب کیس کی جیتیت رکھتی تھی۔ امریکہ کے لوگ اسے جانتے ہیں، گیارہ سال کی عمر میں اس نے نیشنل فٹ بال لیگ کے عظیم درود نے والے کی جیتیت سے نام کایا تھا۔ پھر یہ ٹی دی پر آنے لگا اور "کھیلوں کی تاریخ" میں اچھی عظیم "او" جے کی جیتیت سے اسے جانا جاتا ہے۔

آپ اپنے خیالات کے آقا ہوتے ہیں یا پھر ان کے غلام۔ یہ آپ پر ہے کہ آپ گوشہ گنامی میں جا کر بیٹھ جائیں یا بیردنی خلاڑی کو سر کرنے کے خواب دیجیں۔ لوگوں کے لیے ایک مثال بن کر ابھریں اور تاریخ میں اپنا نام امر کر لیں۔

لماں کی خالوں اول بننے کے بارے میں سوچنا ایک احتمانہ حکمت ہے؟

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

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

یہ اعلان دنیا کے ہر آدمی پر صادق ہوتا ہے۔ یہ عددہ بے چین اور متعدد 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 آرم اسٹرالنگ نے اندر دیوبند میں بتایا تھا کہ دہچین ہی سے کوئی بڑا اور اہم کام کرنے کے بارے میں سوچا کرتا تھا۔ اور وہ یہ کام ہوا بازی کی دنیا میں کرنا چاہتا تھا۔ ہے نایاب عجیب بات کہ ایک بچے کی سوچیں بالآخر خلا بازی کی ریگ پر اپنے قدموں کے نشان پھوڑنے 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، اسمگلر ہوں یا پادری۔ جیتنے والے ہوں یا ہارنے والے۔ ہم دہی بنتے ہیں جس کی تہیں سچ مج خواہش ہوتی ہے۔

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

کی نفیات 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 عزیزیوں کے فائدے کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ وہ بہر حال ہمیشہ خوش دخشم نظر آتے ہیں، وہ ہمیشہ تعبیری اندازوں میں سوچتے ملتے ہیں۔ وہ ہمیشہ بلند سوچیں رکھتے ہیں اور انھیں 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 دافعے کو کس طرح محسوس کر رہے ہیں۔ اس بات کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی کہ وہ واقعہ کیا ہے۔

کامیابی کی نفیات، کام طالعہ کرتے ہوئے ہم زندگی کو ایک کھیل سے تشبیہ دے سکتے ہیں۔ مگر اسے فٹ بال کی طرح نہ سمجھیں۔ زندگی میں کوئی وقفنہ نہیں ہوتا۔ نہ کوئی تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اور یہاں وقت بس گزرتا ہے، لہر 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 ہلا۔ لبشر طبیکہ کوئی آخری لمحہ ہو۔

حیرت ہوتی ہے یہ دیکھ کر کہ زندگی کے اس کھیل کا پہلا ٹاف ٹڈی سرعت سے گزد جاتا ہے۔ سیپیس سال کا ایک آدمی اس بات پر خاصی ممتاز اختیار کر لیتا ہے جب وہ سوچتا ہے کہ اس نے اپنی عمر کا آدھا حصہ ختم کر لیا ہے۔ مگر جب وہ اپنے نوع میطے کو فٹ بال کھیلتے دیکھتا ہے تو یہ ایک 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 تجھی کی کتابیں دیکھتے ہوئے جیرت کرتا ہے کہ دنیا کس قدر بدل گئی ہے۔ وہ اپنے پڑھ سے ملتا ہے تو کہتا ہے ”جناب آپ تو ہبتو عز سیدہ ہو گئے ہیں؟“ اور جواب میں اسے سننا ہوتا ہے ”تم جھی تو بودھ ہو چلے ہو۔ بڑی مشکل سے میں تھیں پہچان سکا۔“

پس کھانا خام نے کہ وقت ایک پرندہ ہے۔ کوئی نہیں جانتا کہ یہ کتنی جلدی گزر جاتا ہے۔ اس سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟ بھی کہ وقت کی قیمت پچائیں ازدروی ہے۔ ہمیں اس کے ہر لمحے کی قدر کرنی چاہیے۔ خواہ آپ زندگی کے پہلے اسی طرح پر ہوں یا آخری پر۔ طے کر لیجئے کہ آپ کو زندگی کا یہ کھیل کھینا ہے اور صرف جیتنے کے لیے کھینا ہے۔

گذوانے کے لیے یہاں کوئی وقت نہیں۔

زندگی کے کھیل میں تین طرح کے افراد ملتے ہیں۔

نمبر اس: وہ لوگ جو صرف تماثلی ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت ہے۔ یہ صرف دیکھتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ یہ اکھاڑے میں کبھی نہیں جاتے، انھیں مسترد کیے جانے کے زخمی ہو جانے کے نذاق اڑاٹے جانے کے خوف لاحق ہوتے ہیں۔ بس یہ دیکھتے ہیں۔ بہت سارے یہ تماثلی کامیابی سے بھی خوف زدہ ہوتے ہیں۔ انھیں ہمارا اس قدر خوف نہیں ہوتا..... یہ جیت جانے کے امکان سے ڈرتے ہیں۔ کیونکہ ..... کامیابی اپنے ساتھ ذمہ داریوں کا بوجھ بھی لا تی ہے۔ انھیں ایک عددہ مثال قائم کرنی ہوتی ہے اور یہ کام ان کے لیے

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

**نمبر ۳:** آدمیوں کی اس اکثریت کو شکست خور وہ کہا جاسکتا ہے۔ ان لوگوں سے ہمارا مطلب ایسے لوگ ہیں جو کبھی کامیاب ہی نہیں ہوتے۔ دراصل وہ کامیاب ہونا ہی نہیں چاہتے۔ انھیں پہچانا مشکل نہیں ہوتا۔ آپ انھیں ان کی حادثہ اور زندگی پر امیر گفتگو سے بچان سکتے ہیں۔ یہ لوگ خود ہی اپنے آپ کو نیچے گراتے دکھائی دیتے ہیں۔

**نمبر ۴:** یہ لوگ جتنے والے کامیاب لوگ ہوتے ہیں۔ یہ بہت کم ہوتے ہیں۔ انھیں ہمیشہ اپنے مقاصد میں اس فی سے کامیابی حاصل کرتے دیکھا جاتا ہے۔ بالکل ظری انداز میں یہ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں، حاصل کر لیتے ہیں۔ لگھ 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 انھیں بھی فائدہ ہوتا ہے اور دوسروں کو بھی۔

**"جیت" یا "فتح"** کا لفظ شاید آپ کو عجیب لگے۔ یہ کچھ ماریت امیر گت ہے۔ اس میں قسمت، تفاق یا "طااقت" کے عناء نظر آتے ہیں۔

پہچی "جیت" سوانح آدمی کی اس سعی کے جودہ خود کو بہتر بنانے کے لیے کرتا ہے اور کچھ نہیں۔ زندگی میں جتنے 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 جو ہر دن کو اچھی طرح سنوارنے  
اور استعمال کرنے کا تاکہ آپ کو خوشیاں مل سکیں۔

کامیابی اس نواب کو آپ کہہ سکتے ہیں جو آپ اپنے بارے میں دیکھتے  
ہیں ایک ایسے انسان کے روپ میں جو سراٹھا کر چلنے کی پوزیشن رکھتا ہے۔  
کامیابی دینے اور لینے کا نام ہے۔ محبت کے ماحول میں اُنس اور  
ہمدردی کی فضایم۔ ذمہ داری کی چھست نہ کر۔

کامیابی نام ہے تھکے ہوئے ہانپتے ہوئے چوتھی پوزیشن پر آنے کا  
جگہ کچھلی بار آپ پانچوں پوزیشن لائے ہوں۔

کامیابی نام ہے اپنی ذات کو دوسروں کے لیے سماں طور پر خرچ  
کرنے کا۔

کامیابی نام ہے دوسروں کو خوش آمدید کرنے کا۔

کامیابی نام ہے جانوروں کو ذمی روح سمجھنے کا اور انسانوں کو اپنی  
طرح جانتے 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 مسلک ہے، زندگی کا ایک ڈھنگ ہے۔

کامیابی سراسر ایک روایت ہے۔

ہنر یا جو حرارت سستی شے ہے۔ آپ اسے خرید بھی سکتے ہیں، بھرتی بھی نہ سکتے ہیں۔ یہ بہت متاب ہے۔ دنیا میں ہزاروں ہنرمند شرافی موجود ہیں۔ تعلیم سستی تو نہیں ہے مگر خریدی جا سکتی ہے۔ اسے مستعار بھی لیا جا سکتا ہے، اگر آپ کے پاس رقم ہو۔ آپ بہت سے ڈپوے سے سکتے ہیں مگر ہمیں ہزاروں تعلیم یا فتحہ بدمعاش بھی نظر آتے ہیں۔ یہ کسی اچھے کام کے لائق نہیں ہوتے۔

رجانِ جی نہیں رجان نہیں بلکہ ”روئیہ“ کامیابی کا معیار ہے۔ روئیہ آپ کو لاکھوں روپے سے بھی نہیں مل سکتا۔ روئیہ بازار میں نہیں بکتا۔ افراد، ایک جیسے پیدا نہیں ہوتے۔ کچھ عزیب ہوتے ہیں کچھ دلمند۔ وصال قدرت کے ہاں برابری کا کوئی تصور نہیں۔

کامیابی کی اسپرٹ، ہر ماخوں میں نہیں پہنچتی۔ پھر بھی ہم دیکھتے ہیں کہ سخت مخالفت کی فضائیں بھی کتنے لوگ کامیاب اور سرخرد نہ لکھتے ہیں۔ دنیا میں ہمیں ہزاروں ایسے افراد ملتے ہیں جو پیدائشی طور پر نقش زدہ تھے مگر پھر بھی انہوں نے نام کایا۔ 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 جا سکتا۔ وہ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں کامیابی کا صحت سے گھرا تعلق ہے۔

آپ تجھی اپچھے کام سکتے 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۔ رسیرچ کے ادارے کہتے ہیں کہ آدمی کے ذہن کی قوتیں کا کوئی سرا نہیں۔ ہم اسے خود محدود کیے رکھتے ہیں۔

آپ کا ذہن ہزار لاکھ پیوٹر کے برابر ہے۔ اس لامحدود ذریحے کے بعد بھی آخر ہم باش 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 شخص ہے۔ جو منفی روڈیوں کی پیداوار ہوتا ہے۔ انھیں رکاوٹوں کی بنا پر انسانی ذہن کی تمام ترقییں رہا نہیں ہو پاتیں۔

اس کا جواب صرف ایک ہے۔ "روتیہ" خوش و خرم محسوس کرنے کے لیے اور اپچھے کام کرنے کے لیے ضروری ہے کہ تمام لوگ سرجوڑ کر صرف تعمیری انداز میں سوچیں۔ یوں ہی نہیں بلکہ مخلصانہ طور پر عقیدت بھرے انداز میں۔

روڈیوں کی دس سمتیں الگے دس ابواب میں لکھی گئی ہیں یہ خصوصیات

جس نسل، رنگ و انداز، ملک و مذهب سب سے قطع نظر تقریباً تمام کامیاب انسانوں میں پائی جاتی رہی ہیں۔ یہ دس روئینے، 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 ہو گا 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 مختصر ہے۔ ان کی بنیاد پرجیت آپ کی ہو گی مقصد خواہ بڑا ہو یا چھوٹا۔

خود کو مجتہج کریں۔ اسی بنیاد پر عمل کریں۔ زندگی کے کھیل کا آغاز کریں۔ مگر یہ آغاز اس اعتبار کے ساتھ کریں کہ یہ صورت آپ کو جتنا ہے یہ کوئی عارضی کھیل نہیں ہے۔ یہ جاری رہنے والا کھیل ہے..... جسے ہر روز کھینا ہو گا۔

ایک متحمل کامیاب آدمی کی دشمنی صفات

## ثبت خودا گاہی

ضد:

بے ایمانی۔ بے حسی۔ تنگ نیازی

ہم معنی الفاظ:

ذاتی دیانت، حساس طبعی، کشادہ نظری

ناکام افراد کا جملہ:

”یہ دنیا چھپتی ہے اور بس“

کامیاب آدمی کی بات:

”مجھے پتہ ہے میں کون ہوں“

جو خودی رہی تو شاہی، نہ رہی تو رو سیاہی

کامیاب لوگ زیادہ "آگاہ" ہوتے ہیں۔ ان کے اندر اپنی ذات کے بارے میں گمراہ را کہا جاتا ہے۔ انھیں اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ ابھی دنیا کی اشیاء کے بارے میں کس قدر معلوم ہے۔ وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ وہ جتنا پچھو جاتے ہیں اس میں دراثت اور ماحول کا لکھنا دخل ہے۔

کامیاب لوگ پچھو جانتے کے لیے ہر وقت بے چین رہتے ہیں یعنی صورت یہ جانتے کے لیے کہ ان کی اہمیت 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 لیں دین یار قم کے معاملے میں ہی نہیں بلکہ وہ اپنے ساتھ بھی دیانت دار ہوتے ہیں۔ ثابت آگئی، 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 ایمانداری برستے ہیں جو نمایاں کارنامے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

کامیاب لوگ آئینے میں اپنا پھر و 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 (حرکات) کو پرکھتے ہیں۔

شکست خورہ لوگ اپنے اردوگرد 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 دوسریں کی احتیاجات اور احسانات کو بھانپ جاتے ہیں، انھیں زندگی گزارنے کے لیے کسی نہ کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

شکست خورده لوگ سخت ہو جاتے ہیں۔ ان کا روایتی سر دہوتا ہے، وہ نئے خیالات کو شک کی نظر سے دیکھتے ہیں، ان میں نفرت، تعصب، غصہ، بدمزاجی 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 سچوشن کے تبادل رخ دیکھ لیتا ہے، وہ مطلق سچائی سے زیادہ "متعلقہ سچائی" پر نگاہ رکھتا ہے۔ ثابت 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 درشت میں تعصب ملا ہے؟ یا یہ تعصب خود آپے اپنایا ہے؟ کیا آپ کے خیال میں گورے لوگ کا لے لوگوں سے زیادہ افضل زیادہ خوبصورت ہوتے ہیں؟

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

ثبت خود آگاہی کا مطلب ہے کہ زنگ نسل، جنس، ذات، مذہب،

ذہانت، خلصہ عورتی وغیرہ۔ اہلیت کا معیار نہیں ہیں۔

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

ہم اپنی فنگر پر نش کے لحاظ سے منفرد ہیں۔ اپنے ماں تھوں کے پر نش کے لحاظ سے ہم منفرد ہیں۔ ہم اپنی آداز 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 طالبوں میں جبش

آجائے 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 پیشگوی ملتی ہے جسے ہم کردار کی مضبوطی بھی کہتا ہے تجربات بتاتے ہیں کہ اگر ہم اپنی ناکامیوں اور اپنی مخالفتوں کو نازل مل 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 خورده لوگ غاریں رہنے والوں کی طرح ہر دفعہ پر چین پر جین ہوتے ہیں۔ انھیں فراً غصہ آتا ہے۔ وہ زندہ رہنے کے لیے بری طرح لاتھ پیر مارنے لگتے ہیں۔

ثبت خود آگاہی: بیکمل کامیابی کا ایک حصہ ہوتی ہے۔ ہر آدمی کو وہ سطح ڈھونڈھنی چاہیے جہاں وہ فطری طریقے سے اپنے اندر کے دباؤ کو باہر نکال سکے۔ ”ہرن“ درٹنے کا شائق ہے۔ وہ درٹے گا نہیں تو مر جائے گا کچھوازیا دہ درٹے تو مہر سکتا ہے۔ اسے سکون درکار ہے۔

محبت اور خوشی دیغیرہ کے جذبات کا انہمارِ صحت مندانہ کہلاتا ہے۔ ہمارے لیے یہ بات زیادہ سودمند ہے کہ ہم، غصہ، رنج، نفرت اور دشمنی کے خیالات کا انہمار کم از کم کریں۔ بے حد شدید انہما صرف موت کے ساتھ نہیں ہی مناسب ہے۔ زندگی میں اگر غصہ زیادہ آئے تو گھری سنس لیں۔ خود کو آرام دہ پوزیشن

میں یے آئیں۔ آدمی کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے دماغ کو منتشر نہ ہونے دے، خاموش اور پُرسکون رہے بخاطرات کے دوران سوچوں کو صاف رکھے تاکہ بہتر فضیلہ کر سکے۔ اس کی کلید ہے حالات کے ساتھ میں ڈھل جانا ہم خیالی کشادہ دلی اور سوچ جیسی صفتیں کے ساتھ آپ بڑنی آسانی سے دوسروں کے جانب سے کیے جائزیں اقدامات کو قبل از وقت تاثر سکتے ہیں۔ دوسروں کے برے افعال سے ہم اپنے دن کو کبیوں برابنا یہیں۔

روزمرہ زندگی کے واقعات ہم پر جو دباؤ مرتب کرتے ہیں ان سے مطابقت پذیری کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ہم انھیں 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 جوان پڑھتے۔

ثبت خود آگاہی سچائی کا دہ لمحہ ہے جو ہر کامیاب شخص کی زندگی میں اس وقت آتا ہے جب وہ خود کو سوارنے اور سکھانے کے عمل کی طرف پہلا قدم

ٹھہرا لتا 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 کم کام کیا ہے۔ عقل مندی یہی ہے کہ ہم ہمیشہ پیچوپیش کے تبادل رخ دیکھیں۔ عظیم زندگیوں کی عمارت کے بنیادی پتھر سچائی، دیانت اور امانت ہیں۔ ہم ایک صحت مند جسم کے ساتھ مجت اور خود آگاہی کا دامن تھامے رکھنا ہے۔ کیا یہ پرچ ہے؟ کیا یہ ایماندار نہ بات ہے؟ اگر ان سوالوں کے جواب "نہیں" ہوں

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

کامیاب لوگ اس ادراک کے ساتھ حساس بھی ہوتے ہیں کہ وہ دوسرے کی احتیاج سے واقف ہوتے ہیں۔ بخالفانہ روایتی پرکشادہ دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ جانتے ہوتے ہیں کہ وقت کا پہنچیہ گھوم رہا ہے۔ جتنی کے لیے وقت موجود ہے مگر ان کے پاس گذانے کے لیے زیاد سا بھی وقت نہیں ہوتا۔

### خلاصہ:-

یہ خلاصہ پچھلے باب کا ہے۔ اسے بار بار پڑھیں۔ ایک مہینے تک اکثر ویژٹر اسے پڑھیں جیسی کہ یہ ذہن پر مرسم ہو جائے۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ وہ کیا ہیں۔ ان کے عقائد کیا ہیں۔ وہ زندگی میں کیا روں ادا کر رہے ہیں۔ ان کے اندر ذاتی صفات کیا ہیں۔ انھیں مستقبل میں کیا کردار ادا کرنے ہے۔ تاکہ وہ اپنے مقاصد حاصل کر سکیں۔ یہ باتیں انہوں نے سیکھی ہیں۔ وہ اپنے علم میں مسلسل اضافہ کر رہے ہیں۔ تجربات کے ذریعے، بعیرت 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۔ یہ نکست خورده شخص کہتا ہے۔ "اگر مجھے

موقع ملتاتو 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 بنالیں۔ اب تک آپ نے زندگی میں کوئی اہم کوشش نہیں کی ہے۔ آپ کے سامنے ہزار لا تجربات کرنے کے لیے پڑے ہیں۔ آپ کے اندر ہزار لا روحانی، جسمانی اور فہمنی قوتیں خفتہ ہیں۔ اپنے رویے کو بدل دیں۔ آپ کی زندگی ایک نیاردپ دھار لے گی۔ آپ کے حالات بدل جائیں گے۔ اپنی انفرادیت کو بچانیں۔ دوسروں کے اختلافی رویے کو ہمدردی سے دیکھیں۔ دباؤ کے حالات میں پُرسکون رہیں۔ اچھی تبدیلی لا سکیں تو ضرور لا ہیں۔ اپنے وجد سے وہ منفی تاثرات پٹا دیں جو بدلے نہیں جاسکتے اور اگر اپنے منفی اثرات سامنے ہوں جنہیں بدلنا نہ جاسکے تو ان سے صلح کر لیں۔

یہ باتیں "ثبت خود آگاہی" کے حصوں کی کلید ہیں۔

ثبت خود آگاہی کے حصوں کے لیے آج ہی سے عمل شروع کریں۔

۱: اپنی جسمانی صحت کے معافیت 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۔ تاخیبر سر مت کریں۔

۲: اپنے اندر جانش کا جذبہ بیدار کریں۔ کتابیں پڑھیں۔ کسی لائبریری سے

اچھی کتابوں کی فہرست لیں۔ رسائل دیکھیں۔ پڑھنے لکھنے افراد کے ساتھ اٹھیں بلیچس۔ ان کی گفتگو سنیں۔ ٹوی مباحثوں کو دیکھیں۔ ہر چیز کے بارے میں تجسس کریں۔

لگے بندھے روزمرہ کے اصول سمجھتے جائیں :- دفتر جانے کے لیے کوئی اور راستہ اختیار کریں۔ شام کوٹی دی بند کریں۔ کسی پر فضابجھ سیر کو چلے جائیں۔ جو کچھ روز کرتے ہیں آج اس سے ہٹ کر علی کریں۔

اپنے بارے میں ایک فہرست بنائیں :- میں کیا ہوں، دو کالم بنائیں۔ ایک میں صلاحیتیں اور اچھائیاں لکھیں۔ دوسرے میں خامیاں، گزوریاں اور برائیاں لکھیں۔ سب سے پہلے اپنی دس بہترین صفات لکھیں۔ پھر دس ایسی خامیاں لکھیں دو کرنا ضروری ہو۔ سب سے پہلے اپنی تین خامیوں کو لیں اور کسی کامیاب آدمی سے مددیں کرو۔ اس سلسلے میں آپ کو راہ دکھاسکے۔ فرمی طور پر قیمت خامیوں کو جھوول جائیں۔ اپنی دس اچھائیوں کو یاد رکھیں۔ یہ اچھائیاں آپ کو ہر منزل پرے جاسکیں گی۔

خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھیں :- خود کو سوچیں کہ آپ اپنے والدین کی جگہ میں سوچیں آپ اپنے ماتحت کی جگہ میں۔ سوچیں کہ آپ اپنی بیوی کی جگہ میں سوچیں کہ جب آپ دفتر میں آتے ہیں تو ہر موجود فرد آپ کے بارے میں کن دو طرقوں سے سوچتا ہے۔ مثلاً کوئی سوچتا ہے کہ "آپ عمرہ بباس پہنچنے ہوتے ہیں" یا "خود اعتماد نظر آتے ہیں"۔ "بیزار دکھائی دیتے ہیں"۔ دو الیسا کیوں سوچتے ہیں؟ سوچیں۔

یادداشت بڑھانے، مطالعہ کرنے اور امتحان دینے کے کارام نفیاتی طریقے۔  
مرشخض کے لیے کار آمد۔ طالب علموں کے لیے بہتر تختہ۔

# امتحان میں کمیابی کا حوالہ

— اگر آپ بھول جانے کے موڑ میں بتلا ہیں تو یہ کتاب آپ کو بتانے کی کیا داشت  
کس طرح بہتر بنانی جا سکتی ہے:

اس کتاب کا مطالعہ کر کے آپ "بھول جانے" کے موڑ سے عینہ کے لیے چھکا راحصل کر لیں گے۔

کتاب کے چند عنوانات

- کامیاب طالعوں کے لیے چین نفیاتی اصول۔
- مطالعے کے گیارہ اہم بحول۔
- مطالعے سے کیا مراد ہے؟
- مطالعے میں کیوں پیدا کرنے کے طریقے۔
- داعی انتشار اور اس کا سدی باب۔
- آپ کی یادداشت تجھی اچھی ہے۔
- ہمارا ذکر اور قوت یادداشت۔
- خود اعتمادی کس طرح پیدا کی جا سکتی ہے؟

قیمت ۱۰ روپے *اس کتاب سے پہنچا وہ کوئی تخفیہ غمینہ* *ڈاک خرچ ۱۰ روپے*

مکتبہ نفیات پوسٹ بکس نمبر ۹۲۳ کراچی۔۱

ہر روز آدھ گھنٹے تک بالکل تنہار میں: لمبی سانسیں لیں محسوس

کریں کہ آپ ایک فٹ بال سکیداں کے برابر بیٹھوڑے پانی کے تالاب کے اندر یقینے ہوئے ہیں: بیٹھ جائیں اور سوچیں۔ اس میں خود کو تیرنے دیں۔

صرف رجح بولیں اور سچائی کا ساتھ دیں: راجح 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 کھیں۔ جو آپ سوچتے ہیں، وہ صرف "آپ کی اپنی رائے" ہوتی ہے اور آپ کے ذرائع مدد دیں۔ اپنے ذرائع دیکھ کریں۔ ہر چیز کو کھلے دماغ سے دیکھیں۔ صحیح اور غلط کے لیے تحقیق کریں۔

پچھوں اور بوڑھے افراد پر توجہ دیں: نیچوں کی باتیں غور سے نہیں۔ ان

کی رائے اور رد عمل کا پتہ کریں۔ اسی طرح بوڑھوں کے لیے بھی مقاصد، مشغلوں اور دلچسپیوں کا بندوبست کریں۔ آپ بھی بوڑھے ہوں گے۔

ہم خیال نہیں: 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۔ ثابت خود آگاہی کی بھی کلید ہے۔

## ثبت عزت نفس

ضد:

خود فریبی: تندبُر بشر میلائیں۔

ہم معنی الفاظ

عزت نفس یخدا غمادی یخدا اعتباری۔

ناکام افراد کا جملہ

”مجھے تو کوئی اور ہونا چاہیے تھا“

کامیاب آدمی کا جملہ

”یہیں یہیں ہوں“

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

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

”آپ 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 پیشِ نظر اپنے سے پیار ہے۔ جو کچھ میں ہوں۔ وہی حیثیت مجھے پسند ہے۔“

یرجھے دراصل ایک کامیاب انسان کی ”خودکلامی“ کا نمائندہ ہیں۔ ثابت خودکلامی، ثابت عزتِ نفس کے لیے نہایت ضروری ہے۔

کامیاب آدمی کے اندر آپ ہمیشہ خود اعتمادی اور خود اغترباری کے عنصر کو نہایت توانا پائیں گے۔ ضروری نہیں کہ وہ ان اپنے 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۔ پچھا افراد کو ابتداء ہی سے کافی سہولتیں میسر ہوتی ہیں۔

مثلاً مالدار والدین۔ عقلمند والدین۔ خواصورت والدین۔ اور بہت سے بچوں کو بھیپن ہی میں الیسی حوصلہ افزایض اضافی جاتی ہے کہ اپنے استادوں، بڑوں اور دوستوں کو کافی پیچھے چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کے ذریعے عزتِ نفس انھیں گویا آسانی سے مل جاتی ہے اور یہ ایک اپنے والدیا والدہ کی واقعی سب سے بڑی بیاقت ہوتی ہے کہ وہ ابتداء ہی سے اپنے بچوں کی ثابت حوصلہ افزائی کرتے تاکہ بعد میں وہ بچہ اپنی قدر و قیمت کا صحیح اندازہ کرنے میں کوئی ہمیشہ کر سے۔

مگر یہ بڑا عجیب معاملہ دیکھا گیا ہے کہ اکثر اتفاقات نہایت پڑھے لگتے  
نہایت دولتمند اور خوش پاش آدمیوں کے پچھے شکست خود دُنیا بنت ہوتے ہیں۔  
ان میں اتنی لیاقت نہیں ہوتی کہ وہ اپنے کس بل پر اپنے والدین کے ہم پلہ ہو سکیں یا  
سو سائٹی میں خود اپنا کوئی مقام بناسکیں۔ اس کا ایک مطلب یہ بنکلتا ہے کہ  
شاید انہیں ابتداء میں اس قدر انداد 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 محبوں آدمیوں  
کے پچھے بڑے ہو کر ایسے نکل کر دنیا نے انہیں مان بیا۔ گویا خالقانہ ماحول سے  
بھی عظمت کی کوپل چھوٹتی ہے۔

اگر ناکامیاب اور شکست خود دہ یا ناکام افراد کا مطالعہ کیا جائے تو یہ مانا  
کے مسائل کی تھے میں عزت نفس کا فقدان نظر آتا ہے۔ یہ معاملہ مجرموں کے ہاں  
بہت مطابق ہے۔

عزت نفس کے احساس کو فرزوں تذکرے 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 محيط کہا جاسکتا ہے۔ بچپن سے جوان ہونے کے درمیانی دلوں  
تک ہم میں سے بہتلوں کو بڑوں کا تابع فرمان ہو کر وہتا پڑتا ہے۔ بھیں کہا جاتا  
ہے کیا کریں کیا نہ کریں۔ بھیں مسلسل اپنی خامیوں سے آگاہ کیا جاتا رہتا ہے۔ اگر بڑے  
مت کرد، شور مرد مت چاہو۔ ثم چھوٹے ہو! اسے مت چھوڑ۔ ”دغناہ  
یہ باتیں ہلاکت کا باعث بھی بنتی ہیں۔ مسلسل جاری رہیں تو پچھے فہمنی طور  
پر پریشان رہنے لگتے ہیں اور جرزیشن گیپ پیلہ ہو جاتا ہے۔ ناکام لوگ، اپنے

بچپن کی انہی کوتاہیوں کا اس قدر یاد رکھتے ہیں کہ احساسِ مختصری کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان کے اندر ایسے احساسات اچھر آتے ہیں کہ وہ ہمہ وقت ابھر رہتے ہیں بیہ لوگ اس احساس سے جان پھڑانے کے بجائے اسی احساس سے چھٹ جاتے ہیں۔

بہت سارے لوگ ایسا ہی روایہ ذاتی ارتقاء کے ضمن میں بھی رکھتے ہیں۔ ایک جانب وہ خوب جانتے ہوتے 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 بزاروں افزادا یسے 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 بھیشہ اپنی ناکامیوں اور زندگی کے پریشان کوں واقعات کو ہی دیکھتے رہتے ہیں چونکہ انھیں یہ دنیا کے معیار پر پورا اترنا ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ اپنے لیے ایسے مقاصد چلتے ہیں جو انتہائی غیر صحت منداشت ہوتے ہیں یا بہت بلندگی پر ہوتے ہیں۔ تیجتہ وہ ان مقاصد کے حصول میں بار بار ناکام ہوتے رہتے ہیں۔ پھر یہ ناکامیا بیان 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 یا قلتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ وہ ان ناکام لوگوں کی کم مقابل صفت کے لوگ ہوتے ہیں۔ انھیں یک 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۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ بگڑتے ہوئے مجرم نوجوان دیسے تو نہایت اُجڑا در نافرمان بردار ہوتے ہیں اُنہیں اگر دیکھا جائے تو وہ ہر وقت احتجاج کرتے نظر آتے ہیں مگر ان کے سخت خواں تکے ایک ایسا زرم آدمی چھپا ہوتا ہے جو دسرے پر انحصار کے لیے ہر وقت بے چین رہتا ہے۔ یہ لوگ کسی کے نزدیک نہیں ہوتے کیونکہ انھیں کسی پر محروم سہ 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 پہیشہ جارحانہ انداز اپنائے رکھتے ہیں تاکہ انھیں مزید دکھرا صدمہ نہ ہو۔ یہ چند میں پہل کرتے ہیں اور اس طرح یہ ان تمام لوگوں کو اپنے سے دور کر دیتے ہیں جو شاید ان کے ساتھ مجت سے بھی پیش آسکتے تھے۔

بہت سے ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو عام زندگی میں بے حد زور رنجی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ وہ آدمی جو بڑی جلدی نجیبد 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 چھالا لیتا ہے۔ بگڑ جاتا ہے، اور حسد میں بنتا ہو جاتا ہے۔ وہ آدمی جس کے اندر ثابت عزت نفس ہوتی ہے جلد کسی بات پر جراغ پا نہیں ہوتا۔ نہ کسی سے بھگڑتا ہے۔ کسی بات کو منوائے پر چند لام اصرار نہیں کرتا۔

حائق کو آسانی سے دیکھ لیتا ہے۔ اور دوسروں پر اپنے مطالبوں کا گٹھر 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 ظہار ضروری سمجھتے ہیں۔ وہ اپنے درجے کا احساس دوسروں کو دلاتے ہیں۔ یہ نمودر نمائش صرف اتنا بتاتی ہے کہ آدمی میں عزت نفس کی کمی ہے۔ اسے کوئی مالدار نہیں کہے گا۔ صرف وہی لوگ جو اپنے اندر عزت نفس کا ثابت احساس رکھتے ہیں اُس 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 صناعی کا ایک عجیب شایکار ہے۔ اسی صناع نے اسے بھی بنایا ہے جس نے دوسروں کو بنایا ہے۔ وہ سوچنے کی لیاقت رکھتا ہے۔ تجربے کی صلاحیت ہے۔ اپنے ماحول کو بدلتے پر قادر ہے۔ محبت کر سکتا ہے۔ پھر؟ یہ کہاں کی عقلمندی ہے کہ جس چیز کو آپ ٹھیک سے استعمال کرنا نہ جانتے ہوں اسے بری اور بے کار گردانہ انشروع کر دیں۔

خود اعتمادی۔ کامیابی کے تجربے سے ابھرتی ہے۔ جب بھی ہم کوئی بالکل نیا کام شروع کرتے ہیں، مخفوضے 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 دسری کامیابی کو جنم دیتی ہے۔

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

وہ اپنی ماضی کی ناکامیوں کو محبی ذہن میں لاتا ہے لیکن اس طرح کہ جو محبی غلطیاں اس نے کبھی کی ہوتی ہیں، انھیں وہ سیکھنے کے لیے زینے کی طرح استعمال کرتا ہے۔ انھیں اگر وہ یاد رکھتا ہے تو صرف اس یہے 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 جیسی نہیں کہ ہم صرف ناکامیوں کو یاد رکھتے ہیں بلکہ انھیں جذباتیت کے ساتھ ذہن میں مرسم محبی کر لیتے ہیں۔ ہم اپنے دشمن ہزود ہوتے ہیں۔ اپنے آپ کو خود ذلیل کرتے ہیں۔

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

سبھی عزتِ نفس کو اپنے انداز بھارنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی کامیابیوں کو یاد رکھیں اور ناکامیوں کو فراموش کر دیں۔ جو غلطیاں ہم سے ہوئی ہوں انھیں صرف اس یہے یاد رکھیں کہ دوبارہ ان کا اعادہ نہ ہو۔ تاکہ غلطی کے بغیر کام ہو سکے اور بدف حاصل کیا جاسکے۔

پھر کسی باتیں بچپن ہی میں بھلی لگتی ہیں۔ بڑے ہو کر ہم ان حرکات سے دور رہتے ہیں۔ اور پرانی بات ایسی ہی ہے۔ ہمیں اپنے آپ کا دوسرا سے مقابلہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیں اپنے آپ کو اپنی صلاحیتوں کے پیش منظر میں دیکھنا چاہیے۔ اسی طرح ہم اپنی زندگی کے ڈھانچے کو مہتر سے بہتر بن

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 تخت الشعور کا ایک خود کار عمل ہوتے ہیں۔ اگر ہم روز مرہ زندگی میں جذباتیت کے دھالکی میں ہمیں تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ ہم نے عقل، شعور اور ہوش سب کو بالکل مسترد کر دیا ہے کامیاب لوگ بلا شبہ اپنے جذبات سے لطف انداز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں مگر وہ جب فیصلہ کرتے ہیں تو یہ فیصلہ ہمیشہ عقل کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

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

کامیاب آدمی ہر وقت اپنی موجودہ حالت سے مطمئن نظر رہتا ہے کیونکہ ابھی تک مکمل انسان کہیں نہیں دیکھا گیا لہذا ہم سب کو اپنی اپنی الجھنوں کے ساتھ گزار کرنا پڑتا ہے جب تک کہ وہ دور نہ کر دی جائیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سچی اور بدقیقی 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 اٹھاسکتے ہیں۔

عزت نفس کے ارتقاوے کے ضمن میں خود کلامی اچھا پارٹ ادا کرتی ہے یہ خود کلامی ثابت ہوئی چاہیے۔ ہمیں اپنے ذہن میں اپنے کیے گئے کاموں کو سراہنا چاہیے۔

ناکام لوگ اکثر پر لکتے 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 ہو گی۔“

”میں ٹھیک ہوں ....“

جب کسی آدمی کے کسی کام کی تعریف یا توصیف کی جا رہی ہو اس وقت عورت سے اسے دیکھیں۔ اگر وہ ثابت عزت نفس رکھتا ہے تو وہ اس تعریف کو اپنا حتی سمجھتا ہے۔ عموماً اس کا جواب یہ ہوتا ہے ”شکریہ۔ بہت شکریہ۔“ مگر جب کسی ایسے آدمی کا معاملہ ہو جونا کام افراد میں سے ہوتا ہے تو اس کے جوابات عموماً یوں ہوتے ہیں۔

”ارے جناب میں کس لائن تھاں میں ہو گیا۔“

”میں تو اسے چھوڑ دینے کے چکر میں تھاں میں کسی طرح ہو گیا۔“ غیرہ دنیا کے تمام مشاہیر نے ثابت عزت نفس پر بڑا ذور دیا ہے۔

ہیں کیلئے جو انہی بھی بھی اور بھری بھری۔ اس نے اپنے جیسے دوسروں

کے یہ کتنا کام کیا۔

پھر آنٹشائن کو لیں۔ یہ انٹلینس کے امتحان میں فیل ہو گئے تھے۔

گلیلو کو دیکھیں۔ اسے درزی بنایا جارہا 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 ثابت عزت نفس کے مالک افراد کو لوگ پسند کرتے ہیں۔ وہ کبھی

اکیدے نہیں ہوتے۔

کامیاب لوگ اپنی یا قتوں سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں۔ انھیں پتہ

ہوتا ہے کہ وہ کیا ہیں۔ پونکرا نھیں اپنے سے محبت ہوتی ہے اسی طرح وہ دوسروں سے بھی محبت کرتے ہیں۔

ثبت عزت نفس۔ کامیاب انسان کی تمام صلاحیتوں میں سب سے اہم

کی جاسکتی ہے۔

اپنا جائزہ لیں۔

گنو انے کے یہے بالکل وقت نہیں۔

### خلاصہ

**نورط : رچھے باب کا یہ خلاصہ آئندہ میں میں کئی بار پڑھیں چنانی کہ یہ ذہن پر اچھی طرح ثابت ہو جائے۔**

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

اپ جیسے بھی ہیں خود کو قبول کر لیں۔ ایک نامکمل۔ 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 مغدر ہونے کے برابر نہیں جو کچھ آپ کر رہے ہوں، اسے سزا ہیں اس پر فخر کریں۔ بلکہ 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 عزتِ نفس بے حد ضروری ہے۔

## ثبت عزت نفس حاصل کرنے کے لیے کیا کریں؟

۱. مہترین لباس پہنیں اور اسکارٹ نظر آئیں:- آپ کاظما ہر 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 ابھر سے گی۔

۳. اپنی صلاحیتوں اور اچھائیوں کی فہرست بنائیں۔ اس سے آپ کو خود کو بند کرنے کی تحریک ملے گی۔ فہرست میں پہلے وہ باتیں لکھیں جو آپ کو قدرت سے پلا کو شش 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 عنده کام پر کوئی آپ کو مبارکباد دے تو نرمی اور خوشی سے صرف شکریہ کہیں۔

۵. کوئی میٹنگ ہو یا جلسہ کو شش کریں کہ آپ پہلی صفحہ میں ہوں اور نمایاں نظر آ سکیں۔ آپ وہاں کچھ سننے، کچھ بولنے اور کچھ سوالات پکے لیے جائیں، مقصد سامنے رکھیں۔

۶. چلتے وقت باد فارانداز میں چلیں۔ رفتار ذرا تیز رکھیں۔ تن کرتیز چلنے والے لوگ خود اعتماد دیکھے گئے ہیں۔ لیکن اس طرح بھی نہ چلیں کہ اتنا نے یا مغرب درہ ہونے کا شاہر ہو۔

۷۔ اپنا باطنی معیار بنائیے:- خود کا دوسروں سے مقابلہ نہ کریں۔ اپنے معیار کو بند کرنے کی سعی کرتے رہیں۔ زندگی میں، پیشے میں، تقریبیں، روئیے میں

- ہر جگہ یہ سعی کریں۔
۸. ثابت گفتگو کا استعمال کریں۔ جس وقت اپنے بارے میں آپ کسی سے بات کریں تو خود کو مکتر پنا کر مت سوچیں۔
۹. اپنی ذات کو بخمارنے کے لیے ایک پروگرام ہر دقت رکھیں۔ اسے کاغذ پر لکھ لیں۔ وہ معلومات جو آپ کو درکار ہیں۔ روئیے میں آپ کیا تبدیلی کرنا چاہتے ہیں۔ دغیرہ۔
۱۰. مسکراانا سیکھیں۔ مسکراہٹ والا چہرہ ہمدرد چہرہ ہوتا ہے۔ وہ ظاہر کرتا ہے: "میں ٹھیک ہوں۔ تم بھی ٹھیک ہو گے.... او کے"

## ثبت اختیار ذات

ضد:

غیر ذمہ داری متنبدب ذہن۔ اتفاق پر بھروسہ

ہم معنی الفاظ:

خود ارادت۔ حرکت پذیری۔ انتخاب۔

ناکام آدمی کا جملہ:

”بیرے ساتھ ہمیشہ یہی ہو جاتا ہے۔“

کامیاب آدمی کا جملہ:

”ایسا ہونا تھا اور یہ میں نے کیا ہے۔“

بنالیتا ہے موجِ خون دل سے خود چین اپنا  
وہ پابندِ نفس جو فطرت آزاد ہوتا ہے

کامیاب لوگ واقعہ ساز ہوتے ہیں۔

نام کام لوگوں کے ساتھ واقعات پیش آتے ہیں۔

ایک کسی بات کے خود رونما ہونے پر مجبور ہوتا ہے۔ دوسرا اُسے اپنے ساتھ رونما ہونے دیتا ہے۔

”سیلیف کنٹرول“ کے معنی الکٹر 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 سیلیف کنٹرول والا ہوتا ہے۔ کچھ سمجھتے ہیں کہ دباؤ کی حالت میں غیر منفرد رہنا سیلیف کنٹرول ہے۔

سفیات میں ہم اسے خود ارادتیت کے معنوں میں لیتے ہیں۔

اس کی وضاحت ہو جائے گی۔ یہ خود رائے یا اندی 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 قانون عمل اور رُ عمل کا قائل ہوتا ہے۔ یعنی جب ہم کچھ کرتے ہیں، تبھی کچھ ہوتا ہے۔ اس کامیاب شخص کا مشورہ ہوتا ہے ”خود کرد، اپنے آپ کرد“۔

سیلیف کنٹرول میں یہ بات چیزیں ہے کہ اپنی قسمت بنانے کے لیے آپ کو مختلف حرکات میں سے کسی ایک حرکت کے چنانچہ کا حق حاصل ہے۔ یعنی آپ کئی مقابل 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 داروں والہ

پہلے سے طے شدہ ہے بروقت پرہنچ جاتے 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 قابل رکھتے ہیں، وہ دوسرے افراد کے مقابلے میں زیادہ خوش و خرم رہتے ہیں۔ ان کے ساتھ خواہ کچھ ہو وہ مقابلہ راستہ چون ہی لیتے ہیں۔

جو لوگ جلد کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے۔ بلے لفظی کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر اپنے مقاصد بھی حاصل نہیں کر سکتے۔ حالانکہ فیصلہ کرنے کی بروقت صلاحیت کامیابی کے لیے بے حد ہم جز دے ہے۔ یہ لوگ ناکام لوگ ہوتے ہیں اور اوس طور پر کارکردگی سے اور پر نہیں جاپاتے۔

تمام لوگ افرادی طور پر خواہ وہ کیسے ہی کیوں نہ ہوں جو کچھ بھی ہوتے ہیں، وہ مخفی اپنی ہی کارکردگی کی پساضر ہوتے ہیں۔ یہ مٹھیک ہے کہ ہم سب کو اللہ نے بنایا ہے مگر ہم سب نے اپنی ایک شکل خود بھی بنائی ہے۔ کرداری صفات اور ماجول ہمیں بے شک ملا ہوتا ہے مگر فیصلہ جو ہم کرتے ہیں، وہی یہ طور پر کرتا ہے کہ ہم جیتن گے یا نامیں گے۔

والیٹر کا کہنا ہے کہ زندگی تاثین کے کھیل کی طرح ہے۔ زندگی ہمیں جو پتے بھی دیتی ہیں 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 ہنپتے کے لیے آپ کو ایسی ہی ملٹی ٹھپٹھپٹھانی چاہیے۔ اپنے والدین کے بعد آپ کو اختیار ملا تھا

ادرتب سے آپ اپنی گاڑی خود چلا رہے ہیں۔

تیس سال تک ایک ماہر نفسیات کا یہ خیال مختاکہ وہ زندگی کی دوڑ میں کافی پیچھے اس لیے رہ گیا ہے کہ اس کی ذمہ داری حکومت پر ہے، افراد اپنے پر ہے اور درشے پر ہے۔ اس نے لکھا ہے کہ اگر وہ ذرا سوچتا تو اسے اپنی گیارہ سالہ بچی کے رویتے سے کافی سبق ملتا۔ اس نے لکھا کہ ایک بار میز پر کھانا لگا ہوا تھا۔ ایک پیاسے میں کچھ چیز تھی۔ مصنف اس کا مزہ معلوم کرنا چاہتا تھا۔ اس نے پچھے میں وہ چیز بھری اور بچی سے کہا۔ "لومنہ کھولو اور ذرا اسے چکھ کر بتاؤ۔" بچی نے بڑا منہ بنایا اور اپنا منہ سخنی سے بند کر لیا۔ چونکہ اس وقت وہ گھر کا سب سے بڑا تھا۔ اس نے زبردستی بچی کامنڈ انگلیوں سے کھول کر چھپے اس کے منہ میں انڈیل دیا اور تکھانہ لبھ میں کہا۔ "اسے کھالو۔" بچی نے اسے کھانے کے بجائے مجری طرح مٹکوں دیا اور میز کا کباڑا کر کے رکھ دیا۔

ذرا سوچیے کہ صرف گیارہ سال کی عمر میں بچی نے یہ طریقہ کریا مختاکہ وہ زبردستی کوئی بھی چیز نہیں کھائے گی۔

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

بھٹکانا ایک حرکت ہے اور لوگ بھٹکانے والے کی سمت متوجہ ہوتے ہیں۔ شور مچانے سے آدمی کو سکون ملتا ہے۔ بھیک مانگنے یا التجا کرنے سے کچھ مل جاتا ہے۔ غل چانے سے ہنگامہ اُبھرتا ہے۔ باپ کو مان کے خلاف کر کے آسانی سے

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

وہ والدین جو اپنے بچوں کے "ما تخت" ہو جاتے ہیں۔ انھیں غیر ذمہ دار کہا جا سکتا ہے۔ ان کے بچے بعد میں جب ایسے محل میں پہنچتے ہیں جہاں وہ صند کر کے اپنی بات نہیں منوا سکتے تو بے حد پر لیٹافی محسوس کرتے ہیں۔ کیا آپ قسمت کے سہارے رداں دداں ہیں؟ یا اپنی کششی خود کے رہے ہیں؟

کیا آپ وراشت کی اور حالات کی ڈوری میں کسی کھٹک پتلی کی فسرح لٹکھ ہوئے ہیں؟

کیا آپ کے ادپر 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 اسی یہ کھاتے ہیں کہ آپ کھانا چاہتے ہیں۔ کیونکہ جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے اور آپ نے اسی یہ کھانے کا فیصلہ کیا ہے۔

بہت سے لوگ دفاتر میں دیر تک کام کرتے ہیں گویا انھیں باس کا حکم ہے۔ میں کبھی دیر تک نہیں پیٹھتا۔ میں 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 مقابل راستوں کو چھوڑنا

ہوتا ہے وہ اس سودے میں اپنی زندگیوں پر سے کنٹرول کھو بیٹھتے ہیں۔  
ذمہ دارانہ سیلیف کنٹرول ذہنی صحت کا راستہ ہے۔

نفسیات بتاتی ہے کہ ماضی میں رہنے کے نجات آدمی کو حال کے اعمال پر نظر کھنا چاہیے۔

کامیاب آدمی جانتا ہے کہ یہ زندگی تغیریز پر اور متاخر ہے۔ جو کچھ ہم کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں ماہی سب کچھ ہے۔ جو ہم نہیں کرتے، وہ کچھ نہیں۔ آپ کو ٹیکس ادا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ افسوس جانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اولاد پیدا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں مگر آپ فیصلہ کرتے ہیں، صرف اس لیے کہ یہ بائیں زندگی کے لیے سودمند ہیں اور جو کچھ آپ زندگی میں چاہتے ہیں ان کے حصول کے لیے یہ تقابل طریقوں میں سب سے بہتر طریقہ ہیں۔

وہ لوگ جنہیں مجبوراً کام کرنا پڑتا ہے، بغیر ذمہ دار لوگ ہوتے ہیں۔ وہ خود کسی چیز پر قابو نہیں رکھتے۔ بے اختیار ہوتے ہیں۔ انہیں کو ہم "نا کام" یا "شکست خورہ" 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 حصاء 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 پہنچتے ہی نہیں۔ بہت سے بالغ افراد حقیقتاً تمام زندگی نابالغ ہی رہتے ہیں۔

ہم جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں ہمیں ایسے فیصلے کرنے پڑتے ہیں جن کی پناپریا تو ہمیں نئے نئے لاستے مل جاتے ہیں یا موجودہ راستے بھی تنگ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ہم جب اپنا حلقة احبابِ محمد درکھتے ہیں تو ہمارے خجالات بھی سکرا کر محمد دد ہو جاتے ہیں۔

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

روزانہ زندگی میں ہم صرف وہی کرتے ہیں جس میں زیادہ مشق 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 ارتقا گئی حالت ہے اور جو یہ کہتا ہے کہ اسے تاحالات نے بنایا ہے، وہ بیجد غیر ذمہ دار آدمی ہوتا ہے۔

معاشرے یا سماج سے آزادی حاصل ہو، ہی نہیں سکتی، اگر انفردی سلیف 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، وقت اور جو کچھ بھی ہمارے پاس ہے ان سب کا استعمال ہم بہتر سے بہتر طور پر

اپنے اندر مقتاٹیسی وقت پیدا کریں اور دوسروں کو اپنے طالع کریں

# مختاطیسی

کام طالعہ کریں

قیمت: ۲۰/- روپے ڈاکخیج - ۱۰/- روپے

کتاب کے چند عنوانات

ہر شخص میں ایک مختاطیسی وقت ہوتی ہے جو کہ نادقیست کی پتا۔  
پڑھائی ہوئی ترقی ہے۔

اس وقت سے فائدہ اٹھائی کے لیے کسی قسم کی مشق یا ریاضت  
کی ضرورت نہیں ہوتی۔

صرف چند اصول اپنا لیجیے اور ان کے طبق زندگی برسکیجیے  
پھر آپ کے لیے کامیابیں ہی کامیابیاں ہیں  
اور دوسرے بھی آپ کے حکم کی تملی کرنے پر مجبور ہوں گے۔

- مختاطیسیت کیا ہے؟
- بے اثر شخصیت کے اسباب۔
- وقت کے خزانے ○ منفی مختاطیسی  
توانیاں ○ انسانی مختاطیسیت
- زندگی مختاطیسیت ○ بنیادی خواہشات
- لصعث اور بناواث ○ حسوس و طبع۔
- ذہنی توہین ○ ذہنی توہین کا نظام۔
- مختاطیسی تفصیلات ○ جماںی اور ذہنی  
توانیاں اور ان کی خانوت ○ آپ بھی  
اپنے اندر مختاطیسیت پیدا کر سکتے ہیں۔

اس کتاب کام طالعہ کیجیے اور اپنے آپ کو بہترین شخسمیت منایئے

مکتبہ نقیبات پوسٹ بس نمبر ۹۲۲ کراچی۔ ۱

کریں۔ انتخاب کا حق بھارا ہوتا ہے۔ جیسا ذائقی دیانت اور ذمہ داری طے کرتی ہے کہ ہم زندگی کے اس سکھیل میں جتیں گے یا ہاریں گے۔

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

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

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

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

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

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

کہ میں 'خاص' بنوں، اگر میں بن سکوں۔

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

"میں ایک سوچا بھا خطرہ مول یعنی کاغذماں ہوں، بنانے کے لیے، تغیر

کے لیے، خواہ کامیاب ہوں یا ناکام۔

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

"مجھے کسی آقا کے سامنے نہیں جھکتا ہے، یہ میرا درشہ ہے کہ تن کر رہوں جو

چاہوں وہ کروں۔

"مجھے جڑت 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 مختار ہوتے ہیں۔ وہ اپنا وقت جیتنے میں گزارتے ہیں۔ انھیں پتہ ہوتا ہے کہ ..... گناہ کے لیے ذرا سا بھی وقت نہیں۔



### خلاصہ:-

اسے میئنے میں کئی بار پڑھیں تاکہ از بر ہو جائے۔

زندگی میں جو کچھ بھی ہوتا ہے، وہ آپ کے اپنے افعال سے ہوتا ہے۔ کامیاب افراد اس کی سوفیض ذمہ داری خود قبول کرتے ہیں۔ بھی ثابت سیلف کنٹرول ہے، کامیاب افراد جانتے ہیں کہ وہ اپنی زندگی کو متعدد رخ دینے پر قادر ہیں۔ انھیں پتہ ہوتا ہے کہ سیلف کنٹرول ذہنی اور جسمانی صحت کی کلید ہے۔ ناکام لوگ کہتے ہیں: "بھی میں نہیں آتمامیرے ساتھ یہ کیوں ہوتا ہے؟" کامیاب شخص کرتا ہے، "اپنے کام کی ساری ذمہ داری میری ہے۔" آپ اپنی زندگی کی کشتوں کے خود ملاج ہیں۔

آپ بھی زندگی کے دباؤ کو برداشت کرنے کا گرسیکھ سکتے ہیں لبتر طیکہ آپ یہ ذمہ داری قبول کریں کہ آپ خود سے کچھ کریں گے۔ یاد کھیں، 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 منٹر ہے اور ہم میں سے ہر ایک کے سامنے سیکڑوں تباadal راستے ہوتے ہیں جنھیں ہم چُن

سکتے ہیں یا مسترد کر سکتے ہیں۔  
کامیاب شخص داقعہ ساز ہوتا ہے۔

- مزید سیلف کنٹروں کے لیے آج ہی عمل شروع کر دیں
۱. زندگی میں جو پوزیشن آپ کی ہے، کھلے دل سے اس کی اچانی یا برائی کی ذمہ داری قبول کر لیں۔
  ۲. ”مجھے یہ کرنا ہے“ کا جملہ مت بولیں گے۔ میں نے یہ کرنے کے لیے طے کیا ہے؟
  ۳. ثابت نظر پر کھیں۔ ”میری خدمات میرے کام میرا سرایہ ہیں“
  ۴. مراقبہ کے ذریعے ذہنی اور جسمانی آرام کرنا سیکھیں۔ نہ کہ نشیلی اشتیاء کے ذریعے۔
  ۵. دوسروں پر کام مت چھوڑیں۔ خود کریں کسی خط کا جواب نہ آیا ہوتا سے یاد دہانی کر لیں۔
  ۶. آج کا کام کل پر نہ چھوڑیں۔ فون پر زیادہ بات مت کریں۔ وقت کے نیاں سے بچیں۔
  ۷. وہ عادت جو آپ چھوڑ دینا چاہتے ہیں، ان کی فہرست بنائیں اور ان کے لیے تبادل طریقے لکھیں۔ ان پر عمل کریں۔
  ۸. اپنے کام میں لگ کر رہیں۔ کوٹھو کے نیل کی طرح نہیں۔ آدمی کی طرح۔
  ۹. اپنے علم اور ہنر کو دیکھ کریں۔ سیمینار، کتابیں، ٹیپ ریکارڈر سب سے مددیں۔



## ثبہت خود تحریری

ضد:

خوف۔ مجبوری۔ گریز۔

ہم معنی الفاظ:

تبديلی کی خواہش۔ دولہ۔ لگن۔

ناکام افراد کا جملہ:

یہ مجبوری تھی۔ بیس کیا کرتا۔

کامیاب آدمیوں کا جملہ:

بیس چاہتا ہوں۔ بیس کر سکتا ہوں۔

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

کامیاب لوگوں میں خواہش پائی جاتی ہے، وہ یکسا نیت سے مطمئن نہیں ہوتے  
انھیں مہتری کے ساتھ تبدیلی پسند ہوتی ہے۔ ایسا کامیاب آدمی کوئی نہیں جو  
جتنا نہ چاہتا ہو۔

ہمارے چاروں طرف لاتعداد کامیاب افراد دھائی 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 پہنچتے ہیں۔ دنستیں  
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 خواہ ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ ”ذلتی 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 ثابت نوعیت کا، شعوری ہو یا لا شعوری  
ہو، وہ دراصل ”تحریک“ کا ہر یہ تیجہ ہوتا ہے۔  
ہر شخص دراصل کسی نہ کسی حد تک اپنا محرک آپ ہوتا ہے، چاہے وہ  
ثبت نوعیت کا ہو یا منفی۔

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

”تحریک“ (یا مقصود) 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 پہنچ کرتی ہے۔

یہ آدمی کے اندر سے اجھرتی ہے۔

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

لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ اسے آدمی کے اندر، لالج، الغام، شہرت وغیرہ کی پناپر ڈالا جاسکتا ہے۔ یعنی آدمی کو معاوذه کے عوض تحریک میں لایا جاسکتا ہے۔ بے شک اس قسم کی بالتوں سے آدمی کے اندر تحریک پیدا کرنے کی ایک سی ضرور کی جاسکتی ہے مگر وہ حرکت میں تمہی آتا ہے جب وہ چاہے۔

یہی وہ لازم ہے مضمبوط اور دریپا تبدیلی آدمی کے اندر تھی پیدا ہوتی ہے جب وہ تبدیلی کی طلب کو دلتی سمجھتے اور اس پر کام بھی کرے۔ جب تک "العام" 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 محکاتی قوتیں اچھی طرح نشود نہیں پائی ہوتی ہوتی ہیں، ان میں اپنے مقاصد کی سمت بڑھنے کی لیاقت ہوتی ہے اور پھر وہ جلد اپنی منزل سے ادھر ادھر نہیں ہوتے۔

راستے میں خواہ دشوار بیاں نہیں یا مشکلات وہ اپنے طریقہ مقاصد کی سمت ایک رفتار سے بڑھنے کے لیے مسلسل کوشش رہتے ہیں۔

گویا، جذبہ تحریک ایک جذباتی صورت ہے۔

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

دواں سے جذبے بھی ہیں جو انسانی زندگی میں مخالف ہجتوں سے اثر انداز

ہوتے ہیں ادران کے اندر بھی ویسی ہی قوت ملتی ہے۔ یہ جذبے ہیں خوف اور خواہش۔

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

اسی طرح، اس کی صندھ ہے وہ جذبہ جسے "خواہش" کہتے ہیں یہ شبیت جذبہ ہے۔ یہ جذبہ آدمی کے اندر ابھر کر اسے دوڑتاک لے جاتا ہے۔ اس کے بیٹے درکھولتا ہے۔ اسے مقصد کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

خوف اور خواہش دونوں میں بعدها اللذین ہے۔ یہ دونوں دو مختلف اثرات رکھتے ہیں۔ خوف، مااضی کی طرف دیکھتا ہے۔ خواہش، مستقبل پر نگاہیں رکھتی ہے۔ خوف ذہن میں شکستوں، دکھلوں اور ناکامیوں کی تصویر ابھارتا ہے اور ڈلاتا ہے، یہ تجربات دوبارہ زندگی میں پیش آسکتے ہیں۔

خواہش ذہن میں کامیابیوں، امنگوں، کارنا موں کی یادیں جنم دیتی ہے اور ذہن میں حوصلہ بھرتی ہے کہ ہم ایسے اپھے تجویزوں کے لیے مزید کوشش کریں۔ خوف زدہ ذہنیت اپنا اظہار مندرجہ ذیل جملوں سے کرتی ہے۔

"مجھے کرنا ہوگا....."

"میں نہیں کر سکتا....."

"مجھے خطرہ محسوس ہوتا ہے...."

"اگر بیوی ہوتا تو....."

پُر امید یا خواہش جھراً آدمی بوتا ہے۔

"میں چاہتا ہوں ...."

"میں کر سکتا ہوں ...."

"مجھے یہ اچھا موقع نظر آتا ہے کہ ...."

"میں ضرور کر دل گا ...."

خواہش اس صورت کی ترجیح ہے کہ آپ اس وقت کہاں ہیں اور کہاں پہنچنا چاہتے ہیں۔

خواہش میں مقنای طبیعت ہے، اس میں ایک ثابت ہیجان ہوتا ہے، منفی ہیجان، خوف سے جنم لیتا ہے اور دباؤ پیدا کرتا ہے، فکر، بیماری اور غصے کو شدید حدود تک ابھارتا ہے۔

ثبت ہیجان، خواہش سے جنم لیتا ہے اور آدمی کو کمان کے تیر کی طرح مقاصد کی سمت لے جاتا ہے۔

ہیجان سے بالکل پاک فنا، صرف بے ہوشی یا موت ہی میں مل سکتی ہے، آدمی کو ہیجان سے پاک فنا کی ضرورت نہیں بلکہ اسے ایک یا سے ہیجان کی ضرورت پڑتی ہے جو اسے جدوجہد پر اکسائے تاکہ وہ اپنے مقاصد کو حاصل کر سکے۔

کامیاب لوگ زندگی میں پیش آنے والے دباو کا سامنا ثابت انداز میں کرتے ہیں جیسے کھلاڑی کھیل کے میدان میں حالات کا سامنا کرتا ہے۔

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

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



قیمت: ۱۰ روپے ڈاک خرچ: ۱ روپہ

○ 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:

■ تمیل نشی کے طریقہ	■ خوابی اصطلاحیں	■ نیند
■ بیجوں کے خواب	■ الائی خواب	■ پیچوں کے خواب
■ رویائے صادقہ	■ کثرت سے نظر آنے والے خواب	■ کثرت سے نظر آنے والے خواب
■ خواب اور الجھنیں	■ خواب اور آدمی	■ خواب اور جنگل
■ خواب اور یوریت	■ خواب اور اسلام	■ خواب اور سُبْل
■ خوابوں کی عددی ایمیٹ	■ خوابوں کی لغت	■ خوابوں کی عددی ایمیٹ

خوابوں پر ایک مکمل اور مستند کتاب

مکتبہ نفیسیات: پوسٹ بکس ۹۲۳ کراچی

پہنچ دے چاہتے ہیں وہ کس طرح ہو۔ اسی پر توجہ رکھتے ہیں جو کچھ وہ نہیں ہونے دینا چاہتے اس پر وہ توجہ نہیں دیتے۔ دوسرا نے نظلوں میں وہ ہمہ وقت "حل" پر زور دیتے ہیں مٹھے وہیں تکتے کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ ان کے افعال پر ان کی سوچوں کا اثر پڑتا ہے۔

کامیاب لوگ پُر خطر 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۔ خون کی طاقت آدمی کو محفوظ راستے پر لے جاتی ہے اور آدمی ابھر نہیں پاتا۔ دباؤ کے شکار لوگ زندگی میں تبدیلی نہیں لا پاتے، دنیا انھیں جس طرح چاہے استعمال کرتی ہے۔ عموماً جن باتوں کا ہمیں خوف ہوتا ہے دھی اکثر ہمارے ساتھ ہوتی ہیں۔

جو لوگ شکوہ اور خدشات کو فتح کر لیتے ہیں وہ دراصل ناکامیوں کو فتح کرتے ہیں۔ وہ بہت 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 مل کا شعلہ بھٹکاتی ہے اور ذہن کو مصروف رکھتے ہوئے مقصد کی لگن کو زندہ رکھتی ہے۔ کیونکہ جب آدمی غیر فعل ہو جاتا ہے تو پھر اس کے اندر خدشات ابھرتے ہیں اور وہ سمی ہوئی فضای میں کچھ نہیں کر پاتا۔ جب ایک کامیاب آدمی کو خوف گھیرتا ہے تو وہ اسے تسلیم توکرتا ہے مگر ان کا کام نہیں چھوڑتا۔ بلکہ ضمانت نہیں ہے مگر ناکامی سے قطعی مت ڈریں۔

بڑے کارناموں سے جو ماڈی فوائد ہوتے ہیں انھیں اگر نظر انداز بھی کر دیا جائے

زندگی بنانے اور سفارنے کے سلسلے کی ایک کڑی  
تباؤ نوشی اور دیگر بُری عادات سے چھپکارا حاصل کیجیے

قیمت ۱۵ روپے

ذائق خرچ ۱۰ روپے



سکریٹ پیتا چھوڑیے  
چلتا شروع کیجیے

ذائق کو وشتوں کے ذریعے پورے اعتماد کے ساتھ تباؤ نوشی سے نجات حاصل کریں۔ صرف چند دنوں میں۔

اس کتاب کو پڑھنے کی خواہی تباؤ نوشی چھوڑنے کی پہلی کڑی ہے

مکتبہ نفیسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۲۲ کراچی ۱

تو بھی مشکل کام کو سر انجام دے دینا۔ جائے خود ایک العام سے کم بات نہیں ہوتی۔ بڑے کارنامے سر انجام دینے والوں میں خود تحریکی قوت ملتی ہے۔ اسی کی پناپروہ اپنی ذات سے نکل کر کسی مقصد کی سمت متھر رہتے ہیں۔

کامیابی صرف ہنر مند اور جو ہر جھرے آدمی کی میراث نہیں۔ نہ اس کے لیے بے حد ذہانت درکار ہے۔ نہ ہی یہاں کی ہے جن کے پاس دسائیں ہیں۔ نہ ہی اس کے لیے بہت لائق ہونے کی ضرورت ہے۔

کامیابی کا سارا دار و مدار اس پر ہے کہ آپ کتنے متھر ہیں اور کتنے ثابت قدم ہیں اور اپنے مقصد کی سمت کس ارتکازِ توجہ کے ساتھ بڑھتے ہیں۔

جب خواہش ابھرتی ہے تو لوٹائی بھی مل جاتی ہے اور جتنے کا جذبہ بھی، چھوٹے چھوٹے منصوبے مبت 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 میتھے بھر کے دران بار بار پڑھیں تاکہ ذہن نشین ہو جائے۔

خوف اور خواہش دو طاقتور ترین تحریکی قوتیں ہیں۔

خوف تحریکی قوت ہے۔

خواہش تعمیری قوت ہے۔

کامیاب لوگ یہ بات جانتے ہیں وہ اپنی نگاہیں انعام اور اپھے ستائج پر رکھتے ہیں انہوں کو ناکامی کے خوف سے پر اگندا 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 روشن پر ناکام شخص قسمت، یماری غربت وغیرہ پر نگاہ رکھتا ہے۔

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

لوگ تاریک ہمپلور پر اس قدر عور کرتے ہیں کہ ڈر جاتے ہیں، ہمیشہ اپھے

ستائج پر دھیان دیں اور متحرک رہیں، کام کریں۔

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

مگر اپھے حالات کے لیے تبدیلی لانا ناگزیر ہوتا ہے لہش طیکہ آدمی چاہے۔

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

مبت کہیں کہ "میں منہیں کر سکتا" کہیں "میں کر سکتا ہوں"۔

مبت 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 مجھوں 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 ابھی ترین خواہشات کی فہرست بنائیں، ان کے سامنے ان کے ہونے پر ملنے والے فائدے لکھ دیں۔ اس سلسلہ کو سونے سے قبل ٹھہریں اور صبح اٹھ کر اسے پھر دیکھیں۔

کسی ایسے آدمی سے ملیں اور بتائیں کہیں جو دہی کام ان دونوں کر رہا ہو جو آپ کرنا چاہتے ہیں کوئی ماہر ڈھونڈیں۔ اس سے کام کے متعلق حقائق حاصل کریں، انھیں سیکھیں۔

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

اپنے خدشات کی سمت مبت 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 لگا دیں اور کامیابی حاصل کرنے تک اسے نہ پھوڑیں۔

## شبہت پُر امیدی

ضد:

مالیسی بددی بچکا ہدٹ۔

ہم معنی الفاظ:

پُر امیدی بجوش امید۔

ناکام افراد کا جملہ:

"میری قسمت خراب ہے کام بگڑ جائے گا"

کامیاب آدمی کا جملہ:

"ہر چیز میں ہے طھیک رہے گی، اگلی بار

اچھی طرح ہو گایہ کام۔

جس چیز سے آدمی ڈرتا ہے، وہی بات ہو کر رہتی ہے۔  
وجہہ 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 فراہم چان  
سکتے ہیں۔

کامیاب آدمی جتنے کی توقع رکھتا ہے۔

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

کامیاب لوگ جتنے کی توقع تین دھوکات کی پناپ رکھتے ہیں۔

۱. خواہش :- وہ جتنا چاہتے ہیں۔

۲. اختیارِ نفسی :- انہیں پتہ ہوتا ہے کہ نتائجِ دنخود پیدا کرتے ہیں۔

۳. تیاری :- وہ جتنے کی تیاری کرچکے ہوتے ہیں۔ وہ تیار ہوتے ہیں۔ انہیں

جتنے کے ڈھنگ آپکے ہوتے ہیں۔

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

کامیاب لوگ لئی یا خوش قیمت ہوتے ہیں کیونکہ انہوں نے موافقوں سے

فائڈہ اٹھانے کی تیاری کی ہوتی ہے۔ کامیاب لوگوں میں عموماً "پُرامید" رہنے کا

رجحان ہوتا ہے۔

جتنے والا اپنے کو ہبہ شخص سمجھتا ہے اور کو شش کرتا ہے کہ وہ یہ بات

ثابت کرے۔

پُرمشیب آدمی ناکام رہتا ہے۔ جتنے والے پرمشیب میں نہیں رہتے۔ مارک اپنڈنڈر

کوالیپک میں سات سنہرے تمغوں کی توقع تھی۔ سات بار دہ پانی میں کوڈا اور

ساتوں بار اس نے تیر کی کام موجودہ ریکارڈ توڑ دیا۔ اسے توقع تھی۔ وہ تیار رہتا۔ اس

نے ثابت کر دیا۔

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

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

یاد رکھیں کہ ذہنی پرالگندگی، جسمانی بیماری اور کمزوری کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے، خوف ہیں اسی سچویں میں پہنچا دیتا ہے جس سے ہم ٹرتے 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 روشن پبلودیجنسن کی عادت ابھارتے ہیں۔

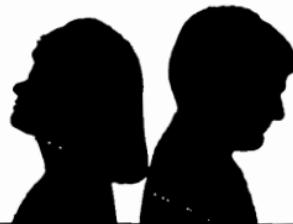
کامیاب آدمی جانتا ہے کہ قدمتی صرف منفی سوچوں سے آتی ہے، جب آپ توقع ہی نہیں رکھتے تو پھر ملے گا کیا؟

جب ایک چودہ سالہ لڑکی سے یہ پوچھا گیا کہ وہ تیراگی کے مقابلے میں اپنے لیے کیا توقع رکھتی ہے تو اس نے جواب دیا، "آج ایک در لڑکارڈ قائم کر دیں گی"؛ اس نے ایک نہیں اس روز دوریکارڈ قائم کیے۔ اس کا نام

مشورہ ماہنی فیضات ڈاکٹر جی ایم ناز کی شرہ آفاق تصنیف

قیمت : ۳۰/- روپے

ڈاک خرچ : ۱/- روپے



## ازدواجی نظریات

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

- کتاب کے چند عنوانات
- زندگی کے ساتھی کا آئینہ دیل ○ تصریحتی مجروب کی لاش ○ لوکیں کا تصریحتی مجروب ○ معنگی اور آئینہ دیل ○ بچپن کی معنگی کے نصانات ○ لوک کی طرف سے معنگی توڑنے کے ابابا ○ ازدواجی ہم اسے مسی ○ جس سوگ۔
  - روان پسند جوڑے ○ ازدواجی ہم اسے کچھ دھانق ○ اقتصادی ترقی اور اخلاقی پستی ○ لوکیں کی باپ سے دابنگی یا غرفت ○ دوہری بیانیت ○ اذیت پسندی
  - مذکوری احساس اور نیا کی تصور ○ تیش پستی کے لام کا خوف ○ پکستانی لوکیاں کچھ ہیں؛ یہ کتاب ہر شادی شدہ ہنسہ کے لیے پڑھنا ضروری ہے۔

مکتبہ نظریات پوسٹ بکس نمبر ۹۳۲ گلری

شین گولڈ تھا۔ یہ اولیک میں آسٹریلیا کی سمت سے آئی تھی۔ اسے ابتدائی عمری سے اچھی توقع رکھنے کا گراں گیا تھا۔

تمام کے تمام لوگ چونکہ اپنے افعال کے خود ذمہ دار ہوتے ہیں۔ وہ خود ہی نسلی 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 انھیں اوپر لے جاتی ہے۔

لوگ ناکام لوگوں سے بد کتے ہیں کیونکہ وہ ہمیشہ حوصلہ پست کرتے ہیں۔  
لوگ کامیاب افراد کی سمت بھکتے ہیں کیونکہ ان سے انھیں حوصلہ اور ہمت ملتی ہے۔

خوش خیالی یا "توقع" ایک جگل کی آگ ہے، یہ دور سے دیکھائی دیتی ہے۔  
ہر آدمی ایک جتنے والے کو لپیڈ کرتا ہے۔  
ناکام آدمیوں کے پاس کون جاتا ہے؟  
خوش خیالی، دولہ، عقیدہ، یقین، امید۔ یہ سب کے سب "بلند توقع"  
کے ہی دوسرا نام ہیں۔

ایک قیدی سواٹے رہائی 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 میئنے بھرپیں 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 کتنا ہے؟ ”میری توقعات ہی خراب ہے۔“ کامیاب آدمی کتنا ہے؟ ”آج کا دن اچھا گزرا۔ مل مزید اچھا گزرے گا۔“ آپ کے خوف اور رکھیں آپ میں شبہ پیدا کرتی ہیں۔ آپ کی قوتِ مذاجت کم ہو جاتی ہے۔ اچھی توقعات اور بلند امیدیں ذہن کو صحت مند رکھتی ہیں اور جسم ہر چیز کے مقابلے کے لیے تیار رہتا ہے۔ بد دل مت ہوں۔

توقع رکھیں کہ آپ کامیاب ہوں گے۔

اپنے اندر پڑا مید ہونے کا زجاجان آج ہی اُبھاریں:-

سونے سے قبل خود سے کہیں آج کا دن خوب گزار کل اور بہتر طریقے سے گزرے گا۔ حالات کیسے بھی ہوں جو کچھ آپ کو حاصل ہو۔ اس پرشکر کریں اور پڑا مید رہیں۔

مسئل کو موقع بھیں۔ ان رکاوٹوں کی فہرست بنائیں جو سامنے ہوں۔ ان کا حل سوچیں۔ اس طرح جیسے کسی پوشورہ دیتے ہیں کہ ”پھر تم یوں کرو“، دباؤ لئنا ہی کیوں نہ ہو؟ خود کو بے آرام نہ ہونے دیں۔ دوسروں سے ابھنے کے بجائے کسی کی تعریف کریں۔ نکتہ چینی کے بجائے تعاون کریں۔ دباؤ بڑھے تو لمبی سالنس لیں۔ خود کو آرام دہ پوزیشن میں کریں۔ اپنی صحت پر توجہ دیں۔ کوئی بیماری قابلِ علاج ہو تو علاج کریں۔ قابلِ علاج نہ ہو تو فکر نہ کریں۔

ثبت جلے بولیں۔ ”میں ٹھیک ہوں۔“ میں صحت یا بہرہ ہوں“ دیگر پچھوں میں پُر امید رہنے کا رنجان 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 دخشم انداز میں سوکراٹھیں۔ نامیدی اور پُر امیدی دنوں روئیے ہیں۔ صبح اٹھا کریں، نہایت اور نہما تے وقت لگانا میں۔ عمدہ اور کار آمد کتابیں پڑھیں۔ ایسی کتابیں جو معلوماتی ہوں اور آپ کے اندر ابھرنے کی صلاحیتیں پیدا کرنے والی ہوں۔

## ثیہت ذاتی شخص

ضد: بر

تاریک ہملاود یکھنا، تشویش، گھبراہٹ

ہم معنی الفاظ:

تخلیقیت، قصور، تحریکوں سے سبق:

ناکام 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 ابھر رہا ہوں۔“

جو کچھ صور کی آنکھ سے آپ خود کو حاصل کرتے دیکھتے ہیں۔  
وہی کچھ بالآخر آپ کو ملتا بھی ہے۔

تمام کامیاب انسانوں میں ثابت تشخصی 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 عجیب ہیں، یہ بات رکاوٹ نہیں ہے۔ رکاوٹ یہ ہے کہ آپ  
اپنے بارے میں وہ سوچیں جو آپ نہیں ہیں۔

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

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

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

پچھے اپنی ذات کے بارے میں معصوم اور سادہ سی رائے رکھتے ہیں۔ ان  
پر یہ ردنی مدرج یا، ہجڑ کا گمراہ اثر پڑتا ہے۔ وہ پچھے جھینیں ان کے ٹھپر کمزور ذہن کا  
سمجھتے ہیں، وہ دوسروں سے خود کو مکمل سمجھنے لگتے ہیں۔

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

ایک ذاتی شخص بنانا ہوتا ہے۔

میں تو بے کار ہوں۔

بھجو سے تو اندر ابھی نہیں ابتا۔

میں بہت اپنی رقصہ ہوں۔

میرے اندر حس مزاح بہت ہے۔

میں بہت حساس ہوں۔

یہ سارے جملے آدمی کی اس ذہنی تصویر کی غازی کرتے ہیں جو اس نے اپنے یہ سوچی ہوتی ہے کہ میں الیسا ہوں۔ ہم ان حدود سے باہر نہیں جاسکتے جو ہم نے اپنے یہے بنائی ہیں۔ تاہم ہم اپنے یہے تھی حدیں ضرور بنا سکتے ہیں جن کے اندر تھیں رہنا چاہیے۔

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

یہ ہماری زندگی کا کنٹرول میکینیزم ہے۔

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

نج : سوچ کی شعوری سطح "ماہول" سے اطلاعات دصول کر کے یادداشت کے ذخیرے میں رکھتی رہتی ہے۔ میں عقلی فیصلے کرتی ہے۔ میں نج کی طرح ہوتی ہے۔

رولوٹ : سوچ کی تحت الشعوری سطح، جسم کی خود کار کنٹرول (مشائیں) سانس یعنی کام، دل کی دھڑکن وغیرہ کی ذمہ دار ہے۔ اسے رولوٹ کہہ لیں۔

ان دونوں کا تعلق : نج اس وقت تک فیصلہ نہیں کر سکتا جب تک

کہ وہ رد بوجٹ سے اجازت نہ لے لے یعنی شعور، لا شعور کی ایماء کے بغیر فصلہ نہیں کر سکتا۔ لا شعور (رد بوجٹ) یادداشت کے ذخیرے کو ٹھوڑ کر ضروری معلوم نج (شعور) کو فراہم کرتا ہے تاکہ وہ فصلہ کرے۔ اس بیان سے لگتا ہے کہ نج رد بوجٹ کو نظر دل کرتا ہو گا مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ معاملہ الٹا ہے۔

تحت الشعور، شعور کو نظر دل 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 تشخیص کے عمل کو اس آسان سی نظم سے سمجھیں۔

میرے پاس ایک نحاسار دبوٹ ہے۔  
وہ بیڑے سر 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 نجھے رد بوجٹ سے کہتا ہوں اپنی تمام امیدیں اور اپنے تمام خدشات۔

یہ میری ہر خوشی اور ہر دکھ کو سنتا بھی اور یاد بھی رکھتا ہے۔  
بہت پہلے پہلے میرے رد بوجٹ نے میرا حکم مانا۔  
پھر رسول کی تربیت کے بعد وہ میرے قابو سے نکل گیا۔  
اب اسے کوئی پروا نہیں کہ کیا صحیح ہے کیا غلط ہے۔  
کیا اصلی ہے کیا نقلی ہے۔  
میں چاہے کتنا بتاؤں۔

وہ تواب 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 تشخیص میں کوئی تبدیلی نہیں لاتے اس وقت تک آپ کی  
تشخیص اور آپ کی حرکات میں کوئی تبدیلی نہیں ہو سکتی۔

آپ کے روایتی ہر حرکات اور تشخیص کام کی سطح پر۔ آپ کے ذاتی تشخیص  
سے پیوست ہوتے ہیں۔

کامیاب لوگ اپنے تشخیص ذات پر قابو رکھتے ہیں اور اسے اپنی خواہش کے  
مطلوب بدل لیتے ہیں۔ وہ اپنے ذاتی تشخیص کو بلند کر کے اپنی کائنات کو دیکھ کر لیتے  
ہیں۔

کامیاب لوگ جانتے ہیں کہ فکریں، تشویش، نفرت، غم و عجز و منفی اور خوبی  
ہیں۔ ان سے تخلیقی تجھیں کو نقسان پہنچتا ہے۔

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

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

مثلاً آپ کو ایک فرجیہ بہنے کی خواہش ہے۔ آپ اپنے ذاتی تشخیص  
کو یوں ابھاریں جیسے آپ ذاتی بہنے بن گئے ہوں۔ جیسے آپ ذاتی ایک جزء  
ہیں۔ آپ کے سینے پر تمحک آدینہاں ہیں۔ لوگ آپ کو سلیوٹ دے رہے ہیں۔

اپ 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 یہے آپ آج کیا دیکھ رہے ہیں؟ کل آپ کیا ہوں گے؟  
سوچئے۔ جیتنے۔  
گناہ کے لیے وقت نہیں ہے۔

### خلاصہ:-

اسے میں نے میں کتنی بار پڑھیں جتنی کہ یہ آپ کے ذہن پر قش ہو جائے۔

کامیاب آدمی اپنے ذاتی شخص کی شدید ابہمت سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ اگر آپ تصور کی آنکھ سے خود کو کچھ کرتے، کچھ بناتے، کچھ بننے والے دیکھ سکتے تو پھر آپ سے کچھ نہیں ہوگا۔ نہ کچھ آپ کو سلیں گے زبن سکیں گے۔

انھیں یہ بھی پتا ہوتا ہے کہ ذاتی شخص تحت الشعور کی سطح پر بنتا ہے اور تحت الشعور چونکہ تصور ذاتی کامیابی اور حقیقی کامیابی میں تمیز نہیں کرتا لہذا ذاتی شخص کو بدلا بھی جا سکتا ہے۔

ایک کامیاب آدمی کی گفتگو یوں ہوتی ہے۔  
"میں خود کو بدلتے ہوئے، ابھرتے ہوئے، بیٹھتے ہوئے دیکھ رہا ہوں۔"

ناکام لوگ کہتے ہیں۔

"یہ سب میری حاقیقیں ہیں کوتاہیاں ہیں۔ میں ان میں بھنس 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 نالائیں فرد سمجھتے۔ آپ واقعی نالائیں بن جائیں گے۔

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

خود کو اہم کر دانیے۔ اہم کام کریے۔  
ذائی تشخض اچھار کریے۔

## عمرہ شخص ذات ابھارنے کے لیے آج ہی سے کام کریں:

- ۱۔ کہیں گھومنے نکلیں اور بیچپن کے خوشگوار کھیلوں کو یاد کریں۔ اپنے تصور کو تھوڑا 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 کریا ہے۔ اسے یوں ہی ذہن کے پردے پر دیکھیں جیسے ٹی۔ دی دیکھ رہے ہوں۔ مثلاً امتحان میں کامیابی پیشے 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 لائی کے ہوں اور جنہوں نے کامیابی حاصل کی ہو۔
- ۴۔ اگر آپ عادت کے تحت ٹی دی دیکھتے ہیں تو اس سے آپ کی قوتِ تمجید یعنی تصور کی طاقت ختم ہو جائے گی۔ صرف خاص خاص شود دیکھتے اور بس اور بچوں کو بھی منح کریں وہ عادتاً 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 کار آمد ہوں۔ جن سے ذہن میں ترقی کے دروازے کھلتے ہوں۔

۷۔ دو صفحات پر اپنے پیشہ درانہ 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 دار پڑھتے رہیں۔

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

## ثبیت خودسمتی

ضد:

بے مقصدیت، بجھا ہوا، کم گشته۔

ہم معنی الفاظ

مقصدیت، بجھا ہوا، باخبر۔

ناکام افراد کا جملہ:

”میری سمجھ میں نہیں آتا کیا کر دیں۔“

کامیاب آدمی کا جملہ:

”میرے پاس پورا منصوبہ ہے۔“

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

کامیاب لوگ (جو سو میں سے کوئی ایک ہوتا ہے) بقیہ لوگوں سے ایک خصوصیت کی بنابر بالکل الگ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر ثابت خود سمتی ہوتی ہے۔

یہ کیا ہے؟  
زندگی کا ایک جامع منصوبہ۔

کامیاب لوگ اپنی زندگی کا پورا جامع منصوبہ رکھتے ہیں۔ دہ جاتے ہیں کہ اب انھیں کیا کرنا ہے۔ آج دہ کیا کر رہے ہیں۔ کل انھیں کیا کرنا ہے.... پرسوں کیا کریں گے۔ ان کے پاس سست 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۔ سلسیل سعی۔ وہ خود کو اپنی ہدایت ہیں لے کر اپنے مقصد کی سمت بڑھتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ کی سمجھ میں آ رہا ہو گا۔

کامیابی کیا ہے؟ مقصد کے حصوں کا یہ دوسرانام ہے۔ آدمی اپنی ساخت ہیں کسی نہ کسی مقصد کو ضرور رکھتا ہے۔ بغیر مکمل پر ڈرام کے بلا کسی منزل کے تعین کے، آپ کہہ جائیں گے کہ پہلے طے کریں کہ کہاں 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 بھلکتا رہتا ہے، گائے کی طرح ادھر ادھر منہ مارتا رہتا ہے۔ کبھی ادھر کجھی 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 بھکت رہتے ہیں۔

دہ جن کے سامنے زندگی کا کوئی نصب العین نہیں ہوتا زندہ رہتے ہوئے مرحاتے ہیں اور ان کی طبعی عمر بھی کم ہوتی ہے۔ مقصد کا حصول ہی دہ قوت ہے جس کی پناپ 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۔

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

اپ نے اپنے یہے زندگی میں کون سا مقصد چنانے؟  
بہنوں کی منزل بس اتنی ہوتی ہے کہ دہ ٹی دی دیکھتیں۔  
کھلیوں میں مگن رہیں۔

دوسروں کو کہا تے 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 شراب کا دسر پیالہ در کار ہوتا ہے۔

ہم سب کے پاس زندگی میں کامیاب ہونے کی تمام تریا قتیں ہوتیں

بیں جتنی محنت اور جتنا کام آپ ایک برمی 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 ٹانچ میں کھلونا بن جاتے ہیں۔ آدمی کی زندگی کشتوں 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 چنان سے مکرا کر پاش پاکش ہو جائے گی۔

کامیاب افراد، زندگی شروع کرتے ہی مقاصد کا تعین کرتے ہیں۔ میں کیا ہوں؟ مجھے آخر پیں کہاں پہنچنا 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 ثانپنگ کرتے رہتے ہیں۔ کھیل دیکھتے رہتے ہیں۔ واپسیات کتابیں اللٹنے پلٹنے رہتے ہیں۔ وہ اپنا دقت 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۔

وہ دراصل میلان نہیں رکھتے۔

اور ناکام ہو جاتے ہیں۔

کامیاب آدمی ہر صبح اور ہر شام اپنا منصوبہ بناتا 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 لست کے مطابق عمل شروع کر دیتا ہے۔ پھر ہو کام ہو جاتے ہیں ان کی جگہ نئے کام لکھتا جاتا ہے۔

خوبصورتی کے لیے فہرست لے کر جانے والا فائدے میں رہتا ہے یا یونہی جانے والا۔

کامیاب خود سنتی کا مطلب ہے، ایسے مقاصد کا تعین کیا جائے جو فائدہ مند ہوں، کار آمد ہوں۔ آپ کے لیے بھی آپ کے خاندان کے لیے بھی۔ تمام مقاصد واضح ہونے چاہیے۔

کامیاب سیلف ڈائرکشن کاراز، واضح مقاصد کو فہرست میں لکھ لینے میں چھپا ہوا ہے۔ انھیں پر کام کریں۔

ہم وہی بنتے ہیں جو ہم سوچتے ہیں کہ ہمیں یہ بنانا ہے۔

کوئی کشتی منزل پر محض ہوا کے سوارے ہمیں پہنچتی۔

پلان بنائیں، نئے مقاصد چینیں۔ انھیں اپنے تخت الشوریں بسالیں۔ سوچیں کہ آپ انھیں یکے بعد دیگرے حاصل کر رہے ہیں۔

جیتنے کو اپنا مقصد حیات بنالیں۔

آج ہی جیتنیں.....

گذانے کے لیے ذرا سا بھی وقت نہیں۔

خلاصہ :-

میتے میں کئی بار پڑھیں اور یاد رکھیں۔

کامیاب لوگ زندگی میں واضح منصوبے رکھتے ہیں۔

انھیں 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 پڑول کی طرح ہے۔ ہر آدمی کا ایک مقصد ہوتا ہے۔

پچھو کا مقصد دی دیکھنا ہوتا ہے۔ پچھو کا بیکار مشاغل میں وقت گزارنا۔

کامیاب آدمی کے مقاصد ہیں۔ ذاتی نشود نما، کام، تخلیق، نرتقی، کامیابی۔

اسی بنابردارہ عام آدمی کے بجائے کامیاب آدمی کہے جاتے ہیں۔

زندگی کے لیے ایک لاٹھے عمل چھین۔ مقصد کا تعین کریں۔ سعی کریں مسلسل سی۔

اپنے اندر خود سمتی بڑھانے کے لیے

- ۱۔ آپ نے زندگی میں کیا مقاصد چھتے ہیں؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ آپ کے پچھے اپنے بچوں سے آپ کے بارے میں کیا کہیں گے؟ کھھ کر پڑھیں۔
- ۲۔ آپ کے وہ مقاصد کیا ہیں جنہیں آپ پہلے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ہر

اہم مقصد مثلاً! آپ کو کیا بنایا 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 امدادی سامان پر توجہ دیں مثلاً تابیں، ٹیپ، لیچر، رپورٹیں، وغیرہ۔

۵۔ کامیاب افراد سے رابطہ بڑھائیں۔ ان لوگوں سے ملبی جعلیں جو آپ کے پسندیدہ میدان میں لجھئے 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 ندت کے مقاصد طے کریں۔ پھر سوچیں کہ پلان کے اختتام پر آپ کو کیا ملے گا، پہلی شہرت عزت، دولت، تحفے، تعریفیں۔

## ثبت خود نظری

ضد :-

غلطیوں کا اعادہ، غیرنظم، حوصلے کی بستی۔

ہم معنی الفاظ :-

کارنے سے، مروٹ پر گرام، جہسل۔

ناکام افراد کا جملہ :-

”مار جانا تو میری قسمت ہی ہے：“

کامیاب افراد کا جملہ :-

”بیں 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 تپڑہ۔

کامیاب لوگ خود نظمی کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ خود نظمی ایک مشق ہے۔  
 خود نظمی۔ آپ کی گاڑھی کمائی کو آپ کے بہترین مصرف میں لاتی ہے۔  
 خود نظمی۔ آپ کو جرأت بخشتی ہے کہ اپنے آپ کو داؤ پر نکال سکیں۔  
 خود نظمی۔ دنماں سے شردع ہوتی ہے جہاں سے "زبانی۔ جمع خرچ" نعمت  
 ہوتی ہے۔

تمام لکھی ہوئی دوسری خصوصیات بے کار میں 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 اوپر پورا اختیار ہے۔

آپ چاند تک پہنچنے کی توقع کر سکتے ہیں۔ آپ خود کو چاند پر پہنچا ہو انصور  
 کر سکتے ہیں۔ مگر آپ لانچک پیٹ تک بھی نہیں پہنچ سکتے کجا چاند پر پہنچا۔ اگر  
 آپ کے اندر خود نظمی نہ ہو۔

اب تک ہربات بہت آسان سی ملھی۔ آپ نے اپنے تحت الشعور کی  
 کارکن قوت سے بتایا کہ آپ اپنا ایک نیا شخص ذات بنارہے ہیں اور آپ  
 آسمانوں میں پہنچ گئے ہیں۔

مگر اب ذرا انھوڑی محنت کی اور ضرورت ہے۔ کچھ عرصہ تک آپ وہی رہتے  
 ہیں جو بیس پھر آپ کی کوششیں اور کام آپ کے ذاتی شخص میں رنگ بھرنے  
 لگتی ہیں۔ آپ کا تحت الشعور اب کچھ نئی اور بڑی مادات سے پُر ہو گیا ہے۔  
 عادمیں تبصردی سے جنم لیتی ہیں۔ مثلاً اشتہاروں کے ذریعے۔ پھر جوں

بُجُون آپ انھیں اپنا نے جاتے ہیں، دمشق کے سامنہ مضمبوط ہوتی جاتی ہیں، تھہ در تھہ، پھر یہ بالکل پختہ ہو جاتی ہیں، یہ آپ کا رویہ بن جاتی ہیں، یہ چھپوڑی نہیں جاسکتیں۔

خود نظمی، وہ واحد طریقہ ہے جس سے عادتوں کو توڑا جاسکتا ہے خود نظمی کے ذریعے ہی آپ اپنے ذاتی شخص میں دیر پاتبندی لاسکتے ہیں۔ خود نظمی آپ کو اپنے مقاصد میں کامیاب کرتی ہے۔

خود نظمی ایک ذہنی پرکلیٹس یا مشن ہے۔

جو خیالات ذہن میں ہوں ان کے لیے خود کو وقف کر دینا خود نظمی ہے۔ خود نظمی آپ کو ہر لمحہ بتانی رہتی ہے مالفاظ 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 باہم بھی خود نظمی کی مشق کرتے رہتے ہیں، وہ ہر تجربے کو ذہن میں اچھارتے ہیں، ہر اس تجربے کو جو دہ چاہتے ہیں۔

ایک مشہور اسکیٹر سے بات ہوئی یا اس نے کہا کہ میں اسکا ٹنگ 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۔ دوسرا دن میں الہیمان 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 دزروں 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 نظری ریا اپنی تربیت آپ کرنے کا کام، ایک ایکش ہے۔ کامیاب آدمی، اس کے ذریعے اپنے آپ کو آنے والے مرحوموں کے لیے تیار کرتے ہیں۔

انھیں معلوم ہے کہ "تصور" اس کائنات کی ایک بڑی طاقت ہے۔ کامیاب لوگ کبھی کسی کام سے ہاتھ نہیں اٹھاتے، وہ کبھی نہیں تھکتے۔ وہ گرتے ہیں، اٹھتے ہیں، اپنے کپڑے بھاڑتے ہیں اور پھر اسی کام پر لوگ جاتے ہیں۔ اس بار زیادہ بہتر طرح کرنے کے لیے۔

جینے کے لیے اپنے اندر نظم و ضبط ابھاریں۔  
ہر کام سے قبل ذہن کے اندر دہی کام کریں۔  
یہ مشق سونے سے قبل کریں۔

جتنے کو ایک عادت بنالیں۔  
کھونے کے لیے ذرا سا وقت بھی نہیں ہے۔

خلاصہ:-

اسے میں 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، خلاطہ باز، سب کے سب اسی طرح کرتے رہے ہیں۔ خوبیات عادات کا موجب بنتے ہیں۔ وہ ایسے خیالات ذہن میں ابھارتے ہیں جو انہیں اپنے کام سے آگاہ کر سکیں۔ جو کام آپ بار بار کرتے ہیں وہ عادت بن جاتا ہے۔ خود نظمی آپ کے شخصی ذات میں دیرپا تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک ذہنی مشق ہے۔ اس سے خدشات دور ہوتے ہیں۔ خود اعتمادی امہر تی ہے۔ آپ اپنے کام کو مہتر طور پر کرنا سمجھتے ہیں۔ نئی تکنیک ذہن میں امہر تی ہے۔ کامیاب آدمی کرتا ہے۔

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

نا کام آدمی کرتا ہے۔

”بھلا میں اسے کس طرح کر سکتا ہوں۔ میں تو جانتا ہی نہیں کہ کیس طرح ہو گا؟“

## 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 التواہ 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 بھی 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 بھاڑیں۔ آپ کامیاب ہو گئے ہیں۔ سوچیں۔ آپ کے والدین، آپ کے دوست سب آپ کو تعریفی نظرؤں سے دیکھ رہے ہیں۔ آپ کو ایک اعلیٰ عمدہ پیش کیا جا رہا ہے۔ کار، بنسگھ، ڈائیور،

۳۔ وہ کام جو آپ کو کرنا ہے۔ اسے ذہن میں مرحلہ دار 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 الصبح اٹھ رہے ہیں۔ کتاب، قلم، کاپی آپ کے سامنے ہے۔ آپ اور سلطنت کانے کا قادرہ سیکھ رہے ہیں۔ سوال حل کر رہے ہیں۔ ذہن میں بھاڑا ہے ہیں۔ کئی سوال حل کرچکے ہیں۔ آپ نے سیکھ لیا ہے کہ اور سطح کس طرح نکالتے ہیں۔ یہ ایک ذہنی تربیت ہے۔ کل صبح آپ اسی طرح کریں گے۔ آپ کے لیے یہ تھی بات نہیں۔ آپ ترقی

کر رہے ہیں۔ مختت کر رہے ہیں۔ آپ کی منزل آپ کے نزدیک ہوتی جا رہی ہے۔

۳۔ ذہن میں اپنے مقاصد کے مراحل کا تصور قائم کرنے کے لیے خالی

آلام دہ لحاظ کا انتخاب کریں۔ مثلاً سوتے وقت۔

۴۔ یہ شفیقین مسلسل کریں۔ مسلسل مشق سے یہ ایک عادت بن جائے گی۔

۵۔ صحت ٹھیک کرنے کے لیے لمبی چیل قدمی کریں۔ اس سے ذہن

پر بھی خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

## ثبت خود ہبھتی

ضد:

چھپلائیں، اناپسندی سمجھتی

ہم معنی الفاظ:-

مکمل انسان، تصوراتی انسان دوستی۔

ناکام افراد کا جملہ:-

”لوگوں کے ساتھم پہنچتی گزر و درندہ تمہارے

ساتھ کر گزربیں گے۔“

کامیاب افراد کا جملہ:-

”بیں فطرت اور روح کے ساتھ مکمل طور

پر ہم آہنگی رکھتا ہوں اور بیں ایک انسان

کے ناطے تمہیں بھی دہ عزت دیتا ہوں جس

کا بیں طالب ہوں۔“

اگر میں تمھیں جنتے میں مدد دوں، تو پھر میں بھی جنتوں کا۔  
 جب فطرت جنتی ہے تو سمجھی جنتے ہیں۔



میرے ہم سفیرِ بل مراتیر اس انہاہی کیا  
 میں صمیرِ دشت و دریا تو اسیرِ آشیانہ

زندگی میں کامیاب لوگ "ثبت خود چحتی" 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 بجا کر کے خود کو ایک "مکمل فرد" کی طرح دیکھتے ہیں۔  
خود چحتی کی ایک مثال ہے وہ آدمی جو کوشش کرتا ہے کہ وہ دوسروں کے  
دلوں میں لگھ کر لے، محنت سے انھیں جیت لے۔ ان کی ساری ہمدردیاں حاصل  
کر لے۔

فاتح کی خود چحتی یہ نہیں ہے کہ شمن کی لاش پر کھڑا ہو کر نعروں لگایا جائے۔  
ثبت خود چحتی ایک پھیلے ہوئے مضبوط ہاتھ کی طرح ہے۔ جو کسی کو سماں سے  
دینے کے لیے پھیلایا 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 دلخونی کرتے ہیں۔  
دوسروں کو ابھارتے میں ان کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

خود چحتی، لگھ سے خاندان سے ابھرتی ہے۔  
کیا آپ کے پچھے ایک ایسی ٹیہم کی طرح ہیں جو چھتے کافی جانتی ہے۔  
کیا آپ کی شادی یاد دستی قیمتی چیز ہے؟  
یاد دستوں سے صرف کبھی کبھی ہی ملاقات رہتی ہے؟  
کامیاب افراد کو اپنے دستوں، خاندان سب سے محبت ہوتی ہے۔

وہ اپنے پیشے سے پیار کرتے ہیں۔

کامیاب لوگ ایک "ہمہ جہت" کئی کناروں تک پھیلی ہوئی زندگی گزارتے ہیں۔

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

کیا آپ باہر ایک کھیل کی مضبوط ٹیک بنانے میں منکر رہتے ہیں مگر اپنے گھر کے حالات کو گز دہونے دے رہے ہیں؟

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

ناکام لوگ کہتے ہیں، "دوسروں کے ساتھ یہ حرکت کر گزو درند وہ تمہارے ساتھ یہی کریں گے" وہ خود کو فاتح بنانے اور دوسروں کو ناکام بنانے پرستے رہتے ہیں۔

کامیاب لوگ دُھری جیت کا منصوبہ رکھتے ہیں، وہ کہتے ہیں "میں تمہیں جیتنے میں مددوں گا پھر میں بھی جیتوں گا۔ میں بھی جیتوں گا تم بھی جیتو گے" اپنے عزم کے فائدہ صرف اپنے تک محدود رکھنا تنگ نظری ہے۔ کامیاب آدمی اس کا دائِرہ دوسروں تک پھیلاتا ہے۔

وہ اپنے لیے ہی نہیں، ساری کی بہبود کے لیے سوچتا ہے۔

وہ اپنے ہر دن کو آخری دن کی طرح سمجھتا ہے، مستقبل کے بارے میں منصرہ بے بنانا ہوا، مستقبل کی تغیری کرتا ہوا، مااضی کے حق سیکھتا ہوا۔

آئینے میں خود کو دیکھیں۔

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

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

خود جتنی 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 جاسکتا 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 اپھا ہے کہ میں بے کار رسائل ٹھہری رہوں اور فلمیں

دیکھتی رہوں؟

خود جتنی کے لیے ایک کامیاب مرد کو اپنے اندر مندرجہ ذیل کو تلاش کرنا 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 کھڑا کر دوں تو مجھے میرے باپ سے نہیں ملا؟

کیا کھانا، کمانا، سونا اور تفریز کے لبس یہی کچھ زندگی ہے؟

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

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

سوچتے ہوئے، خواب دیکھتے ہوئے، سمجھ 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 جاتا 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"۔

ڈرامٹر کے بارے میں سنیں۔ جب وہ معمولی آدمی تھا تو وہ اپنے دستوں سے کہا کرتا تھا اداہ ایک معمولی آدمی نہیں ہے۔ اسے بہت بڑی شخصیت بننا ہے۔  
اس کے ذہن میں اپنی ایک مسخر شدہ شکل تھی۔ دن رات کی تربیت سے اس نے یہ شخصیت اپنے ذہن میں سموں تھی۔ پھر لفظوں اور شوکے 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 بھر دیا۔ اس نے ہزاروں کو مردا کر ہر جگ جیت لی۔ مگر اخربیں ہار گیا۔ یہ آدمی "میرے لیے کرد" کے گندے فلسفہ کی ایک مثال تھا۔ واقعتاً اس کے اندر نہ عزت نفس تھی، نہ ثابت ذاتی شخص کا یہ مالک تھا۔ اور یہ دونوں غلط باقی میں صرف انھیں لوگوں میں ہوتی ہیں جو سب سے زیادہ شور مچاتے ہیں اور یہ لوگ اپنی اندر دنی نالائقوں

کوچھپا نے کے لیے ساری توجہ اپنی ذات پر مرکوز کر دیتے ہیں۔

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

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

کامیاب لوگ مخوب راسا وقت ضرور نکلتے ہیں تاکہ چھوٹوں کو کھلتے دیکھ سکیں۔

کامیاب لوگ کوئی کوک سنتے ہیں کہ یہ نغمہ کبھی کبھی سننے کو ملتا ہے،

کامیاب لوگ کھینچنے کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کہ انھیں بڑا ہر جانا ہے۔

کامیاب لوگ بڑھوں کے پاس بھی بیٹھتے ہیں کیونکہ وہ بڑھتے 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 دن اس لے جاتی ہیں جہاں وہ کبھی نہیں جا سکتے۔

کامیاب لوگ کام کے لیے بھی وقت نکالتے ہیں کیونکہ انہیں پتہ ہوتا ہے،  
پہاڑ پر چڑھنے سے قبل اسے دیکھنا ضروری ہے۔  
کامیاب لوگ اپنی صحت کے لیے بھی وقت 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 وقت گزرتا چلا جاتا ہے۔  
مگر پھر بھی جیتنے کے لیے کافی وقت ہے۔  
گنوافے کے لیے ذرا بھی وقت نہیں ہے۔

### خلاصہ:

اسے جیتنے میں کئی بار پڑھیں اور ذہن نشین کریں۔

کامیاب آدمی اپنی ذات کو ہمہ جوتی 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 بھتی 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 فطر 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 دوست، 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 ٹیکھیں۔ اور ان سے باتیں کریں۔
- ۷۔ کسی ایسے فرد کے لیے کوئی کام کریں جس سے آپ کو کوئی لاپیخ نہ ہو۔
- ۸۔ اس چھٹی کے دن کوئی ایسا کام کریں جو کافی عرصے سے نہیں کر پا 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 بھی سمتوں کا اضافہ ہو گا۔

## ثبت انکاسِ ذات

ضد :-

کٹا ہوا بغیر دوست بھدا۔

ہم معنی الفاظ :-

سوشل ہمدرد تاثر خیز

ناکام افراد کا جملہ :-

”مجھے حقائق بتا کر نیفیوز مت کرو، میں

نے طے کر لیا ہے“

کامیاب آدمی کا جملہ :-

”اپنی ضروریات کے بارے میں مجھے

مزید بتاؤ“

### کامیابی کا فارمولہ

سوچھے + یقین رکھیے = حاصل کر لیجئے۔

تصور + کام = حصول

خیال + عمل = تکمیل



عروج آدمِ خاکی سے انجم سہے جاتے ہیں  
کہ یہ لوٹا ہوا تارہ، میرہ کامل شبن جائے

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

کمرے میں جو منی کوئی کامیاب آدمی داخل ہوتا ہے اپ اسے پہچان سکتے ہیں۔ اس میں ایک تملکت ہوتی ہے۔ ان کا ظاہر واضح ہوتا ہے۔ ان کے اندر مقنایت ہوتی ہے۔ ان کے اندر گرم بخشی ان کے وجود سے پھوٹنی نظر آتی ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر کامیاب آدمی کھلا ہوا اور دوست 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 پلا تاثر درپا ہوتا ہے۔ انہیں علوم ہوتا ہے کہ باہمی تعاون پلے ہی چند جملوں کی لفظ کے یا تو حاصل ہو جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے۔

کامیاب آدمی جانتے ہیں کہ باہمی افہام و تفہیم کی فضائل کی 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۔

دھ 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 باب اس، ہمارا انداز اس کا پتہ دیتا ہے۔

ظاہری واضح قطع اور کامیابی میں بڑا ربط ہے

سلہ مقنایتی پیدا کرنے کے لیے کتاب «مقنایتیت» کا مطالعہ کریں۔

ہماری تسلی 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 اسی طرح کی حرکات کرتے ہیں جیسی ہماری صورج ہوتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم اپنے زیورات، لباس، جامداد 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 دہی کچھ دوسروں پر ظاہر کریں جو ہم پچھے ہیں۔ ہم ادھارے کر بڑی سی کار خرید کر اس کی نمائش کر سکتے ہیں مگر یہ بات عزتِ 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 کے 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 خود ہی 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 عوت کو اپنی حقیقتوں سے آشنا کرتی ہے اور دکوائی سمجھنے کے قابل بناتی ہے



یہ ایک ایسی نظریاتی تحقیق ہے جسے مال اپنی بیٹی کو اس اعتماد کے ساتھ دے سکتی ہے کہ اس کا مطلوب اُسے اپنی زندگی کی دشواریوں کو حل کرنے میں مدد دے گا۔ اس کتاب کا مطالعہ عورتوں کو ایک نئی زندگی سے آشنا کرتا ہے اور ان را بول کی نظر اشارة کرتا ہے جو انہیں اپنے چند باتی اور روحانی ارتقا میں مدد دیں گی۔ یہ کتاب عورتوں کو اپنی زندگی کے تاثنوں کو سمجھنے اور زندگی کی بقیہ تڑتوں اور حقیقی کامیابیوں کو حاصل کرنے کے قابل بنائے گی۔

مجتہ، دوستی، کام، نظریاتی اور ازدواجی تعلقات، زنگی، طلاق اور زندگی کے دیگر مسائل پر ایک بیشتر نظریاتی تحقیق۔

قیمت  
۱۰ روپے

ڈاک خرچ  
۱۰ روپے

ان خواتین کے لیے جو اپنے آپ کو سمجھنا چاہتی ہیں  
اور ان مردوں کے لیے جو خواتین کو سمجھنا چاہتے ہیں۔

یہ کتاب دیکی کی ہر زبان میں شائع ہو چکی ہے اور اردو میں پسند ہو یہ بارشائی ہوئی ہے۔

مکتبۃ لفیفات پوسٹ بکس نمبر ۹۲۷ کراچی

ہم اپنے آپ کو اہم سمجھتے ہیں۔

کامیاب آدمی ہاتھ ملانے میں پہل کرتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ دوسروں کو عزت دینے کے لیے یہ عمدہ طریقہ ہے، ہاتھ ملانے کے ساتھ ہی اس کے ہوتھوں پرسکالہ بھی ہوتی ہے۔ مصالحہ میں گرم جوشانہ دباؤ ہوتا ہے۔

ناکام لوگ آنکھ چراتے ہیں۔ وہ آنکھوں میں آنکھیں نہیں ڈال پاتے۔  
کامیاب آدمی اپنے چہرے پر سکراپٹ رکھتا ہے۔ وہ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اپنانام بتاتا ہے۔ مصالحے کے لیے ہاتھ پیش کرتا ہے۔  
کامیاب آدمی غور سے دوسروں کی بات سنتا ہے۔  
تعارف کے بعد وہ سنتے والا بن جاتا ہے۔

وہ جانتا ہے کہ سنتے والا بہت ساری باتیں سیکھا درج ان 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 لیے اطلاع ہوتی ہے۔ دوسروں کو بولنے دینے والے لوگ بولنے والوں سے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔

اسے وہ اپنی زندگی کا حصہ بنایتے ہیں

جب ہم کسی بارے کے مفاد کے لیے کچھ کرتے ہیں (اپنے مفاد کے لیے نہیں) تو یہ بات دوسروں کو بہر حال معلوم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح لوگ اس آدمی کو ناپسند کرتے ہیں جس کے بارے میں انکھیں احساس ہو کہ وہ صرف اپنے مفادات پر توجہ دے رہا ہے۔

آدمی کو پتہ ہو یا نہ ہو یہ 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 دُرُختی 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، بروں سی ہے۔

کامیاب لوگ آپ سے آدھے راستے پر نہیں ملتے۔ ایک سامع کی حیثیت سے وہ آپ کی ہر بات سنتے 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 دُھرے سے معنی والی گفتگو نہیں کرتے۔

سب سے آخریں سب سے اہم چیز کامیاب لوگ زندگی میں تعمیری سوچیں ابھارتے ہیں۔ نہ وہ خبٹی ہوتے ہیں نہ نکتہ چیز۔ وہ درسے کے نقطہ نظر کو بھی رذہنیں کرتے چاہے وہ اسے مانتے ہوں یا نہ مانتے ہوں۔ وہ کہتے ہیں ”بھیک ہے تمہاری بات بھی مناسب ہے مگر بھر بھی میں درسی طرح سوچتا ہوں۔ میں تمہیں بتانا چاہتا ہوں کہ میری پوزیشن دراصل تمہاری پوزیشن سے مختلف ہے....“

کامیاب 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 بنابرائے پسند کیا جاسکتا ہے۔ یہیں لوگوں سے وہی کچھ ملتا ہے جو ہم انھیں دیتے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم کو درس دیں سے مجت سے تو سب سے پہلے یہیں ان سے مجت کرنی ہوگی۔

آپ سوچیں، کن لوگوں کو آپ بہت چاہتے ہیں؟

یہ دہی لوگ ہیں جن کو آپ سے بے حد مجت ہے؟

لوگوں سے ملتے وقت ان کے مفادات کو عزیز رکھیں۔ اپنے مفادات کو نہیں۔

یہ ہے ثابت خود نمائی کامیاب آدمی کہتا ہے۔ آپ سے مل کر مجھے بہت

خوشی ہوئی ہے۔ ”بُواب 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 کامیاب ”آدمی دکھانی دیں۔ کیوں نکہ

گناہ کے لیے وقت بالکل نہیں ہے۔

### خلاصہ:-

میں اسے کئی بار پڑھیں تاکہ ذہن پر ثابت ہو جائے۔

کامیاب لوگ ثبت خودنمایی کی پرکشش 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 سنتے 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 پر سکراہست ہوتی ہے۔ وہ دوسروں کو عزت دینے میں

پہل کرتے ہیں۔

### ثبت خودنمایی کو مزید ابھارنے کے لیے:-

۱- اپنے اور رحم کھانے کی عادت پھوڑ دیں۔ خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھیں (ذاتی آگاہی)

۲- اپنی قدر و قیمت کو کبھی نہ گھٹائیں۔ اپنی قدر و قیمت کا جواہ سس آپ کے اندر ہو اسے دوسروں تک پہنچائیں۔ (ذاتی عزت نفس)

۳- اپنے اور آپ کو جو اختیار ہے اس کی نمائش کریں۔ اپنی قسمت

بنانے کے لیے پلان بنائیں۔ عمل کریں، ہمی مسلسل کامنظاہرہ کریں۔ (ذاتی اختیارات)

۳۔ خود کو اور دوسرے دن کو عمل کے لیے ابھاریں۔ ان کی اور اپنی نگاہِ العام پر رکھیں، نتائج پر رکھیں۔ اور ماضی کی ناکامیوں کو بھول جائیں۔ (ذاتی تحریک)

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

۶۔ ذہن میں اپنے مقاصد کی تصویریں ابھاریں۔ انھیں کرتے اور حاصل کرتے دیکھیں۔ (ثبت شخصی 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 کرچکے ہیں۔ (ثبت خود نسبتی)

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

۹۔ خود کو منعکس کریں، ایک ایسے کامیاب آدمی کی طرح۔ جو دوسرے کامیاب افراد پر ڈیکھتا ہے۔ (خود جہتنی)

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

# کامیاب زندگی کے ستون

”فتح“ کی نفسیات



آدمی کی قوتیں لا محمد ددھیں  
جتنی بھی رکاوٹیں ہیں،  
دہ سب اس کی خود ساختہ ہیں

لے موچ گست بڑھ کے ہو دریائے تند و قیزیر  
 ساحل تجھے عطا ہو تو ساحل نہ کر قبول

یہ بیس کامیاب زندگی کے گرے۔

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

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

شکست سے دوچار کرنے والی تمام عاداتیں مثلاً ذاتی تیقند، سگریٹ، نوشی، شراب نوشی، نوش فہمی، کاہلی، فنگر، بد دلی، بے ایمانی، بے رحمی اور دوسروں کے لیے بے دردی الیسی عادات ہیں جو آپ کے اندر مسلسل کرتے رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح تمام عمده 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 صفتیوں کو اپنے اندر ابھار لیتے ہیں تو یہ صفتیں آپ کو کامیابی سے منزلیں سر کرنے میں مدد دیتی ہیں، یہ آپ کی عادات بن جاتی ہیں۔

ابتدا یوں کریں کسی پروفنا مجگ پر چل قدمی کے لیے نکل جائیں۔ قدرت کے مناظر کو دیکھیں۔ اپنا ایک دیانت دارانہ جائزہ لیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں کہاں جا رہے ہیں۔ اور کیا بن رہے ہیں۔ اپنی انوکھی شخصیت کا احساس کریں اور سوچیں، کیا آپ نے اس انوکھی شخصیت کو ابھارنے کے لیے واقعی کچھ کیا ہے۔ خود پر رحم مت کھائیں اگر آپ زندہ ہیں اور کس قدر صحت مند بھی تو پھر کیا پرداز 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 نظر دن سے اپنا جائزہ لیں۔ یہ ثابت خود آگئی کا عمل ہے۔

پانی پانی گر گئی مجھ کو قلنگ کی یہ بات  
تو اگر میسر رہ نہیں بنتا، نہ بن، اپنا تو بن

اگر آپ کو یہ بات تکلیف دھمکی لگے تب بھی کبھی کبھی کسی کارنا مے پر آپ کی کوئی تعریف کرے تو جواہاً اخلاق کے ساتھ صرف "شکریہ۔ بہت شکریہ" کہیں۔ اپنے کو واقعی قیمتی محسوس کریں۔ خود کو ایک نامکمل مگر مائل پر ترقی آدمی کی طرح بھیں۔ خود سے پیار کریں تاکہ یہ پیار آپ دوسروں کو بھی دے سکیں۔ اپنے کاموں اور کارناموں پر فخر کرنا یہ سکھیں۔ یہ ثابت عزتِ نفس ہے۔

خودی کو کربنداشت کہ ہر تقدیر سے پہلے  
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے

جان لیں کہ آپ اپنی قسمت خود بنا سکتے ہیں۔ آپ کی کوشش ہی سے نتاں چیز پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے فیصلوں میں ہر مرد و تباadel طریقے کو پرکھیں۔ یاد رکھیں کہ کسی کام کو مکمل کرنے کے لیے پلان کے ساتھ اس پر مسلسل عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بھی ثابت اختیارِ ذات ہے۔



ایک کار امداد کتاب جس کی آپ کو بھی ضرورت ہے

# مسنون احمد

شترستی میں سب سے دلچسپی ادا کرنے والے ادبی انتشاریہ  
ازدواجی ملارنٹ دیگر نہیں ملائیں میں اس کا مکمل  
اسے کتاب کا  
مطالعہ یقینی طور پر  
آپ کے سکونت کا باعث ہوگا

**مکتبہ نفیتیا** : پوسٹ بکس ۹۷۷ کراچی ۱

ڈاک خدمت  
کا پرے

قیمت  
ڈاک پرے

عل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جنم بھی  
یہ خاکی، اپنی فلترت میں نہ نوری ہے نہ ناری

جب آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ میں کیا صلاحیتیں میں۔ آپ جب یہ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ دافتی اہم میں۔ اور جب آپ کو یقین ہو جاتا ہے کہ آپ با اختیار میں تو پھر آپ کے اندر آگے بڑھنے کے لیے یہے 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 سے اپنی خواہش پر توجہ دیں اور خدشات اور خوف کو بھلا دیں۔ یہ ثابت ذاتی تحریک کا عمل ہے۔

کافر ہے تو شمشیر پر کرتا ہے بھروسہ  
مؤمن ہے تو بے تینج بھی لڑتا ہے سپاہی

جب تحریک پیدا ہو جاتی ہے تو آپ آگے بڑھتے ہیں تو پھر آپ کو ثابت توقع بھی پیدا ہوتی ہے۔ پُرمید ذہن اعتماد پیدا کرتا ہے۔ پُرمید رہیں۔ اپھے کی توقع رکھیں۔ دلوںہ ایک حیرت انگیز طاقت ہے۔

بے خطر کو دپڑا، آتشِ نمرود میں عشق  
عقل ہے، محتما شائے لب بام ابھی

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

تشور کا حصول سے بڑا تعلق ہے۔ اپنے ذہن میں خود کو کامیاب ہوتے دیکھیں۔ کامیابی کی یہ ذہنی تصویرِ حقیقی کامیابی سے ہم کنار کر سے گی۔ یہ عمل ثابت ذات شخص کا عمل ہے۔

یقینِ مُحکم، عملِ پیغم، مجبت فاتحِ عالم  
جہادِ زندگانی میں یہ مددوں کی شمشیریں

اپنی زندگی کے لیے سودمند منزلیں چنیں۔ اعلیٰ مقاصد کا انتخاب کریں۔ ایسے مقاصد جو حقیقت پسندانہ ہوں۔ انہیں کاغذ پر کھلیں۔ طے کریں کہ کس مرحلے کو کتنا حصہ میں کرنا ہے۔ مقصد کا تعین کریں۔ اسی کو خود سمجھتی کہتے ہیں۔  
پرواز ہے دونوں کی اسی ایک فضائیں  
کر گس کا جہاں اور ہے شایبیں کا جہاں اور

نسب العین طے کر کے اس کے لیے خود کو وقف کر دیں۔ پھر ہر کام کے ہر ہر قدم کو ذہن میں ابھاریں۔ اسے تصویر میں کریں۔ پورا کام تصویر میں کر ڈالیں۔ خود کو یہ کام کرتے یوں دیکھیں جیسے ٹو ڈی دیکھ رہے ہوں۔ ذہن کے پردے پر خود کو سوب کھکھ کرتے دیکھیں۔  
تصویر + اقدامات = تنمیل۔ 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 بیانات کا اچھا مظاہر و کرنے کے لائق بن گئے ہیں۔ اب خود کو مدد دمت کریں۔ دوسروں تک پہنچیں۔ اپنی جیت کے ساتھ دوسروں کو بھی جیتنا سکھائیں۔ اپنا کام حزور کریں مگر دوسروں کو بھی فائدہ پہنچائیں۔ کسی کام کو انتواڑ بیس مت ڈالیں۔ اسے فراً شروع کریں۔ یہی عمل خود جنتی ہے۔

ہو حلقة میاراں تو بریشم کی طرح نرم  
رزمِ حق دباطل ہو تو فولاد ہے مومن

خود کو دوسروں پر اس طرح ظاہر کریں کہ آپ کے اندر کی ہر صفت ابھر کرانے 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 سخوار کر دوسروں کے سامنے آئیں۔ اپنا ردیہ تو آپ بدل سکتے ہیں۔ زندگی کو اچھی طرح بسر کریں۔ عمدگی سے دوسروں کے سامنے آئیں۔ یہی عمل ثابت خود نمائی ہے۔

جس سے جگ لالہ میں ٹھنڈا ہو دہ شبیم  
دریاڈن کے دل جس سے دہل جائیں وہ طوفا

### آخری بات، اہم بات

اپ جانتے ہیں کہ شخصیت سنوار نے والی ہزار باتیں جا بجا موجو دیں۔ ان میں بہت سے فارمولے اور طریقے درج ہیں مگر یہ اس وقت تک کسی مصنف کے نہیں ہوتے جب تک اپ 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 دہی پچھ کرنے لگ جو آپ آج تک کرتے رہے ہیں۔ اگر آپ نے اس میں درج طرقوں 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 اُدمی؟

---

جو چکچا کے رہ گیا دہ رہ گیا ادھر  
 جس نے لگائی ایڑدہ خندق کے پار تھ

---

# کھر ملٹی انگلش سکھانے والی بہترین کتابیں

HOW TO WRITE AN ESSAY

HOW TO WRITE A LETTER

خطاط نویسی کیلئے قیمت ۶ روپے  
مضمون لکاری کیلئے قیمت چھ روپے

HOW TO LEARN  
CORRECT SPELLING

HOW TO WRITE  
AN EXPLANATION

تصحیح بچھے لکھنے کے لیے قیمت چھ روپے

CORRECT POSITION  
FOR PREPOSITIONS

HOW TO DO  
COMPREHENSION

ادال و فہم کا تعلیم کرنے کے لیے قیمت چھ روپے  
ارپی پوریشن کے سعی استعمال کے لیے قیمت چھ روپے

10 DAYS TO TRANSLATION

HOW TO PUNCTUATE

رواقاف جاننے کیلئے قیمت چھ روپے  
اردو میں تحریر کرنے کے لیے قیمت ۶ روپے

○ اندر ہونا لکھ کر خوب ایک سے زندگی بول کر ۳۔ روپے ہر دو ڈال پورا یہ نگرانی پر ڈکھ معاون صرف  
اندر ہونا لکھ کر ۵۔ کتابیں کی قیمت اور ڈاک خرچ پندرہ روپے آرڈر ارسال کریں۔ منی آرڈر کوں پر پانچ نام و پیٹ اور کتابوں  
کا نام ضرور لکھیں ۱۰ کی قیمت کی نقد رم خرچ میں ڈال کر ہر گز تسبیبیں۔ ۱۰ منی آرڈر ارسال کرنے کا پتا۔

مکتب، نقشیات۔ پوسٹ بکس ۹۲۲ سعید میمنش بلوموریا اسٹریٹ، کراچی ۱

○ ہر دو ڈال پورے سیٹ کی تسبیبیں دوں خرچ : مشرق ہٹلی ۱۰۰۔ پاکستانی روپے، یورپ اور افریقہ بیکدی: ۱۵۰۔  
پاکستانی روپے، آسٹریلیا، انگریز، افریقہ ۲۰۰۔ پاکستانی روپے ۰ ہر دو ڈال کی تسبیبیں ملکانے کے لیے قیمت ہر دو ڈال فرما دیں۔

ڈراما پر ۲۰۰ روپے حکومتیں

MAKTABA NAFSIAT A/C 688 H.B.L MANSIF STR. BR. KARACHI

خط و کتابت کا پتا

مکتبہ نقشیات : پوسٹ بکس ۹۲۲ کراچی ۱