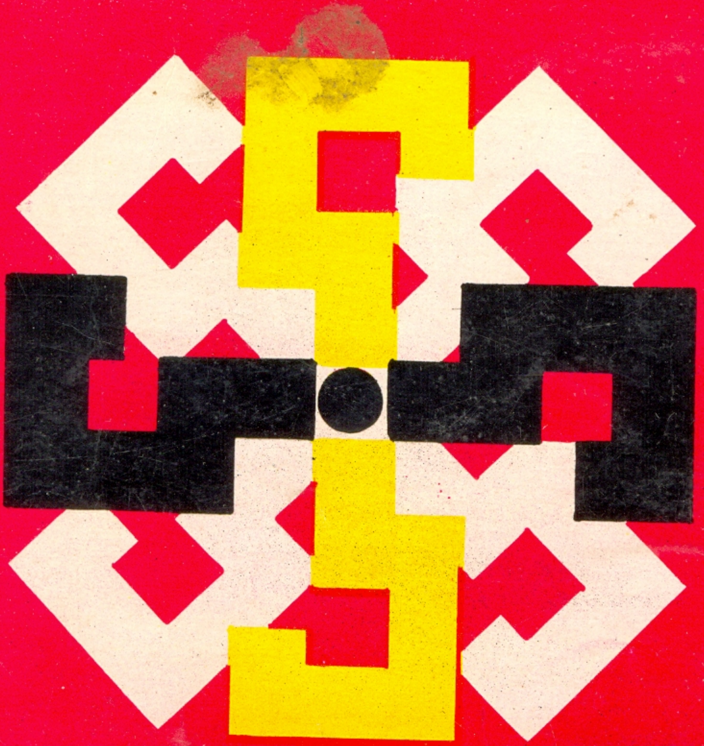
ڈیل کارنیگی

پریشان ہونا کیسے چھوڑیں؟

آپ کو پریشانی سے پیچھا چھڑانا ہے؟ اس کتاب کو ابھی پڑھنا شروع کر دیں
ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ ضرور ہی پریشانی سے آزاد ہوں گے



پریشان ہونا کیسے چھوڑیں ؟

ڈیل کارنیگی

مترجم
آصف نواز

چودھری اکیڈمی ۔ لاہور
الفضل مارکیٹ ۔ ۱۷ ۔ اُردو بازار

ناشر

طارق چودھری کے ذریعے' چودھری اکیڈیمی' الفضل مارکیٹ
اردو بازار لاہور (پاکستان) کے لئے شائع کی گئی۔

☆

✪ کاپی رائیٹ

مترجم آصف نواز' نے ۷ڈی بلاک سی' سمن آباد لاہور کے نام محفوظ ہے

☆

مطبع	....	شکر گنج پریس لاہور
کمپوزر	....	پرفیکٹ کمپوزر' شمع پلازہ
ایڈیشن جدید	....	نومبر ۱۹۹۲ء
قیمت	....	۱۵/- روپے

فہرست

انسان کا سب سے بڑا دشمن ۷
یا للتو خوف کی لعنت ۱۵
احساسات کا جسم پر اثر ۲۱
خوف کے خیالات سے امراض بڑھتے ہیں ۳۳
امراض کی جڑ: خوف ۴۰
کامیابی کا بھوت ۴۵
مفلسی کا خیال ۵۱
کل کی روٹی ۵۴
جیسی امید کرو گے، ویسا ہو گے ۶۳
پریشانی .... عظیم بیوقوفی ۷۴
کام کی کامیابی پر نمائش ۸۰
انسانیت کی لعنت ـــــ وہم ۸۹

شخص تب تک ہمارے گھر میں داخل نہیں ہو سکتا، جب تک کہ ہم خود اس کے لئے اپنے گھر کا دروازہ نہ کھول دیں، اسی طرح خوف بھی تب تک ہمارے دل میں داخل ہو کر چوٹ نہیں کر سکتا، جب تک ہم اس کے لئے اپنے دل کا دروازہ نہ کھول دیں، خوف ہماری خواہش کے خلاف دل میں ہرگز داخل نہیں ہو سکتا۔ ہماری قوت ارادی اتنی مضبوط ہونی چاہیئے کہ جسے ہم چاہیں دل میں داخل ہونے دیں اور جس کو نہ چاہیں اسے باہر ہی روک دیں۔

ہم اپنے دل کے ذریعے اس چیز کے لئے پوری طرح بند کر سکتے ہیں، جو خوف کو ساتھ لاتی ہے۔ یہ ہمارے اپنے قابو میں ہے کہ ہم صرف ان باتوں کو ہی اپنے دل میں لائیں، جو مطابقت، تکمیل، اطمینان اور خوشی اپنے ساتھ لاتی ہیں۔

ایک بار اپنے دل کا دروازہ خوف کے لئے کھول دینے پر اس دروازے کو بند کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ خوف کا شیطان جب حملہ کرتا ہے تو کئی لوگ برسوں تک اس کے پنجے سے آزاد نہیں ہو پاتے۔ ان کے ہر ایک کام اور ہر ایک سوچ پر اسی کا نقصان دہ اثر پڑنے لگتا ہے اور وہ باقاعدہ بے حوصلہ ہو جاتا ہے۔

اس طرح کے بدقسمت یہ نہیں سمجھ پاتے کہ کس طرح انہوں نے اپنی زندگی کو خود ہی تکلیف دہ بنا ڈالا ہے۔ وہ نہیں سمجھتے کہ خوف سے کام کی مستعدی تباہ ہو جاتی ہے، زندگی کی خوشی پھیکی ہو جاتی ہے اور عمر کے کئی برس کم ہو جاتے ہیں۔ کام کی کامیابی کے راستے میں خوف سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

ایک مثال سے یہ بات واضح ہو جائے گی۔ فرض کریں کہ آج سے تین ماہ بعد آپ کو

تقریر کرنی ہے۔ اگر آپ مزاج سے جذباتی ہیں۔ جھجکنے والے ہیں تو خوف کا جذبہ یکدم آپ کے لاشعور دل میں منڈلانے لگے گا۔ اس سے پہلے کہ آپ کچھ سمجھ پائیں آپ ہفتے گننے لگیں گے۔ یہ ڈر، خوف پہلے ہفتے سے آپ کے دل میں واضح طور سے ظاہر ہونے لگے گا۔ آپ کا خوف بڑھتا جائے گا اور تب تک متواتر بڑھتا رہے گا جب تک تقریر کا مقررہ وقت نہیں آپہنچے گا۔ اس وقت آپ کو جو تکلیف پہنچے گی اس کا تو کہنا ہی کیا! اس خوف کے باعث آپ کی نیند، آپ کا آرام، آپ کی یکسوئی اور آپ کی قوتِ کارکردگی سب ختم ہو جائیں

نہ جانے کتنی بار ہم اس طرح کی تکالیف اٹھاتے ہیں۔ نہ جانے کتنی بار ہم اپنے تصوّر کے ذریعے پہلے ہی حیا، شرم، نااہلی اور ناکامی کاٹ کر ان تکالیف کے امکان کو اور بھی بڑھا لیتے ہیں۔ ہمیں جس بات کا خوف ہوتا ہے، وہی ہماری طرف کھنچتی چلی آتی ہے۔ خوف کا فطری نتیجہ ایسا ہی ہے۔

اس کے برعکس کہیں ہم حوصلہ کے لئے اپنے دل کا دروازہ کھولیں۔ صرف کامیابی کو ہی دیکھیں تو روزانہ ہماری خود اعتمادی مضبوط ہوتی چلی جائے گی اور یہ تکالیف برداشت نہیں کرنا پڑیں گی۔

کچھ لوگ کامیابی پانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور ہر وقت ناکامی کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں، یہ کیسا دو طرفہ خیال ہے! یہ دودھ اور کھٹائی کو ایک ہی پلڑے میں ملانے جیسی بات ہے۔ دل سے تو ہم ناکامی کی طرف جھکے ہوئے ہیں اور کوشش کر رہے ہیں۔ کامیابی کے لئے! کسی اور چیز کے لئے کر رہے ہیں اور امید کسی اور چیز کی

[illegible]

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ؟

کر رہے ہیں! یہ کیسی زندگی کی مشعلِ راہ ہے! یہ کیسی فلاسفی ہے! کامیابی، خوشی سکھ، یہ ایک مقررہ اُصول یا قانون پر منحصر ہیں۔ اس اُصول یا قانون کو ہم سہولت کے لئے 'کوشش کا اُصول' کہہ سکتے ہیں۔ کامیابی کی بنیاد اُمید پرست سوچ ہے۔ کامیاب ہونے کے لئے ہمیں کامیابی کی اُمید کرنی چاہیے۔ اگر ہم ناکامی کی امید کریں گے، تو ناکامی کی طرف ہی گریں گے، جیسا بیج ہوگا، ویسی ہی فصل ہوگی۔ اس لئے خوف کو سب سے بڑا دُشمن تسلیم کیا گیا ہے۔ یہ انسان کو متواتر بے حوصلہ کرتا رہتا ہے اور اس طرح اسے اس کام میں بھی ناکام بنا دیتا ہے جس کی اس شخص میں اہلیت ہوتی ہے۔

قدیم رومن لوگوں پر خوف کا اتنا زیادہ اثر تھا کہ انہوں نے اس کا ایک مندر ہی بنا دیا تھا۔ خوف، خواہش اور اہم امیدوں کو قتل کر ڈالتا ہے۔ حوصلہ کو اُڑا دیتا ہے اور کام کرنے کی قوت کو ختم کر دیتا ہے۔ انسان کے دل پر جب خوف کا حملہ ہوتا ہے تو اس کے جسم کے اعضاء تک بیکار ہو جاتے ہیں۔ آج جو بہت سے لوگ زندگی کے ارتقاء کی نظر سے بونے رہ گئے ہیں، اگر یہ خوف نامی دشمن ان پر حملہ نہ کرتا تو وہ پوری ارتقائی زندگی حاصل کرتے لیکن اس دشمن نے ان لوگوں کو کچل کر ڈالا۔ ان کے خوبصورت خوابوں کو مسل کر رکھ دیا۔

خوف کا جنم جہالت سے ہوتا ہے۔ ہم خوف میں گرفتار ہوتے ہیں، کیونکہ ہم ملکوتی قوت کار کردگی اور صلاحیت، خواہشات اور امکانات کے بارے بیدار نہیں ہو پاتے۔ ہم نے اب تک اپنی قوتوں کے ایک چھوٹے سے حصے کا علم حاصل کیا ہے ہمیں اپنے ذرائع کی پوری معلومات نہیں ہیں۔ قوت کا ایک وسیع محفوظ ذخیرہ

پریشانیوں سے ہم نجات کیسے حاصل کریں؟

ہم فقدان میں گرفتار کیسے ہو سکتے ہیں ؟ ہاں جب اس سے متعلقہ علیحدگی کر کے ہم اپنے اقتدار کو اپنی شخصیت تک ہی محدود تسلیم کر لیتے ہیں، تب ہم مفلسی کا احساس کرنے لگتے ہیں۔ ہم نہیں سمجھتے کہ ہمارے اندر ایسی قوت بھی موجود ہے۔ جو بحرانی حالات کا سامنا کرنے میں کہیں زیادہ صلاحیت رکھتی ہے۔

اگر ہمیں اتنا علم ہو کہ ہمارے پاس ہی تمام چیزوں کا بے پناہ ذخیرہ ہے جو ہمارے فقدان کو لمحہ بھر میں بیکار اور حقیر بنا سکتا ہے، تو ہم مفلسی کے خوف ہنسی اڑانے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ ہم اپنے محدود نقطۂ نظر کی وجہ سے اپنے ذرائع کا صرف برائے نام حصے کو ہی دیکھ پاتے ہیں ہم اپنے آپ کو اپنے جسم تک ہی محدود تسلیم کر کے ہی چلتے ہیں اور اس طرح اس وسیع اور گہرے ذخیرے سے اپنا تعلق علیحدہ کر لیتے ہیں۔

اگر ہمیں ملکوتی امکانات کا ذرا سا بھی علم ہوتا۔ اپنے اندر چھپی عظیم صلاحیت کا ذرا بھی پتہ ہوتا تو ہم کبھی بھی خوف میں گرفتار نہیں ہوتے۔ اس بات کے ذرا سے علم سے ہی تمام قسم کے خوف ختم ہو جاتے ہیں کہ خدا ہمارے ہر ایک کام میں حصے دار ہے۔ لیکن افسوس تو یہ ہے کہ ہم اپنے بارے میں جب بھی اندازہ لگاتے ہیں اپنے آپ کو بہت حقیر بنا لیتے ہیں۔ ہم بحران کو اپنی قوت اور قابلیت سے بڑھ کر تسلیم کر لیتے ہیں لیکن ایسا کرنا اپنے ہاتھوں اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارنا ہے۔ کیونکہ جس پل ہمیں اپنی اندرونی قوت کا احساس ہو جاتا ہے، اسی لمحے ہماری صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں اس قوت کے ذخیرے کا احساس ہونا چاہیئے۔ جو ہمارے اندر چھپا ہوا اور محفوظ ہے، جو خود ہماری مدد کے لئے ہر وقت بے چین اور بے تاب ہے۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟

اگر ایک نوجوان، جو کہ سرمایہ کم ہونے کے باعث کسی کاروبار کو شروع کرنے میں بڑی مشکل محسوس کر رہا ہو، اچانک اس خبر کو حاصل کرلے کہ "سٹینڈرڈ آئل کمپنی" نے اس کی مدد کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے اور وہ اپنے کاروبار کو چلانے کے لئے جتنا روپیہ چاہے مذکورہ کمپنی سے حاصل کر سکتا ہے، تو اس شخص کو کتنی لامحدود خوشی حاصل ہوگی! ٹھیک اسی طرح جس شخص کا تعلق اس لامحدود قوت کے ذخیرے، اس طاقتور خالق سے جڑ جاتا ہے، تو اسے کسی قسم کی قوت، صلاحیت یا سرمائے کی ضرورت نہیں رہتی۔ وہ پھر کسی قسم کے خوف میں گرفتار نہیں ہوتا۔ اس لامحدود کے لاانتہا خزانے سے تعلق جوڑنے کے بعد پھر جتنی چاہیں قوت لے لیں، جتنی چاہے صلاحیت حاصل کر لیں آپ کو کبھی کوئی کمی محسوس نہیں ہوگی۔

دراصل ہم حقیر تب بنتے ہیں، جب ہم خوف کو اس عظیم قوت سے بڑا تسلیم کر کے اس کے آگے جھکنے لگتے ہیں، اور اپنے خالق سے تعلق علیحدہ کر لیتے ہیں۔ اگر ہم ایسا نہ کریں تو ہماری زندگی زیادہ اونچی، زیادہ باعزت اور زیادہ عظیم بن سکتی ہے۔

پالتو خوف کی لعنت

ہر ایک شخص نے کسی نہ کسی طرح کے خوف کو پالتو جانور کی طرح پال رکھا ہے کہنے کو تو ہر شخص کہہ دیتا ہے ہمیں جنوں بھوتوں پر یقین نہیں رکھتا۔ لیکن زیادہ تر لوگ بے شگونی، جنوں بھوتوں وغیرہ سے زندگی بھر ڈرتے رہتے ہیں۔ وہمی، اندھے اعتقادی اور غیر مرئی جن بھوت یا ڈائن کو نہ ماننے کا دعویٰ کرنے پر بھی عموماً ہر شخص کسی نہ کسی بھرم چنگل میں پھنسا رہتا ہے۔ مثلاً مغربی لوگ جمعہ کے روز کسی کام کا آغاز نہیں کرتے، خاص کر تیرہ تاریخ کو۔ وہ ہوٹل میں تیرہ نمبر کمرہ نہیں لیتے۔ اسی لئے بہت سے ہوٹل مالکوں نے تیرہ نمبر کا کمرہ ہی بالکل ختم کر دیا ہے۔ مغرب کے لوگ سیڑھی کے نیچے جانا بُرا سمجھتے ہیں۔ جب وہ کہیں جانے لگیں تو کالی بلی ان کا راستہ کاٹ جائے۔ تو وہ اس کو بُرا شگون مانتے ہیں۔ رات کے وقت کتے چلانا یا چیخنا بُرا سمجھا جاتا ہے، وغیرہ۔

آپ بھی اپنے دل کو ٹٹولیں کہ آپ نے کس بات کو بُرا شگون مانا ہے ؟

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟

کس غلط اعتقاد کو آپ نے پالتو جانور کی طرح پال رکھا ہے؟ تھوڑی دیر سوچنے کے بعد آپ کو یاد آجائے گا۔

بہت سے لوگوں کو اگر غلط اعتقادی کہا جائے تو وہ چڑ جائیں گے۔ لیکن وہ کسی نہ کسی اندھے اعتقاد میں پھنسے ہوئے ہیں۔ ان کے لاشعور دل میں کوئی نہ کوئی خوف چھپا بیٹھا ہے، جو ان کو ڈراتا رہتا ہے، 'کہیں ایسا نہ ہو جائے! کہیں ویسا نہ ہو جائے!'

میرا ایک ذہین لڑکی سے تعارف ہے، جو ایک بار اپنی موسیقی کے پہلے مظاہرے میں ناکام ہو گئی تھی۔ یکایک اس کی آواز نے جواب دے دیا۔ جانے وہ کس طرح رُک گئی۔ اسی ایک ناکامی سے اس نے اپنی موسیقی کا مظاہرہ کرنا ہی بند کر دیا۔ اس کو کئی بار حوصلہ بھی دیا گیا۔ مگر وہ تیار نہ ہوئی۔ ایک بار بڑے حوصلے سے وہ دوبارہ مظاہرہ کرنے کے لئے تیار ہو گئی۔ لیکن موسیقی کی اسی دُھن پر وہ پھر رُک گئی تیسری بار بھی وہ ناکام ہوئی۔ ان ناکامیوں سے گھبرا کر اس نے فیصلہ کیا کہ وہ موسیقی کو ہمیشہ کے لئے چھوڑ دے گی۔ خوش قسمتی سے اس کی ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی، جس نے اسے مشورہ دیا کہ اس کی ناکامی کی وجہ جسمانی نہیں بلکہ ذہنی ہے۔ اگر وہ اپنی قوتِ ارادی کو مضبوط کرے، تو وہ اپنی ذہنی مشکل پر فتح پا کر اپنے کام میں کامیاب ہو سکتی ہے۔ وہ لڑکی ایک ماہر ڈاکٹر کے پاس گئی۔ ڈاکٹر نے اس کا معائنہ کر کے بتایا کہ اس کی آواز کے متعلقہ انگوں میں کوئی کمی نہیں ہے۔ اسے کسی طرح کی جسمانی تکلیف نہیں ہے۔ اس لڑکی کے موسیقی کے استاد نے بھی

اسے بتایا کہ اس کی آواز میں کوئی نقص نہیں ہے۔ جب اس لڑکی کو یقین ہو گیا کہ اس کی ناکامی کی وجہ ضرور یہی ذہنی بیماری، خوف ہے تو اس نے بیماری کے چنگل سے آزاد ہونے کا فیصلہ کرلیا۔ تھوڑے ہی دنوں بعد وہ دوبارہ موسیقی کے مظاہرے میں شامل ہوئی۔ گانے کے دوران خوف کا احساس آتے ہی اس نے دل سے کہا — "یہ آواز میری ہے اور اس پر میرا پورا اختیار ہے"۔ فتح کے اس ارادے کے باعث وہ کامیاب ہوئی۔

ہم نے اپنے دل کے اندر کسی نہ کسی قسم کے خوف یا وہم کو پال رکھتے ہیں۔ ہمیں کئی بار اس کا علم نہیں ہوتا۔ لیکن ٹھیک کامیابی کے موقع پر ہماری وہ خوف کی بلی شیر بن کر آتی ہے اور سارے کئے کرائے پر پانی پھیر دیتی ہے۔

سوچنے پر آپ کو یاد تو آئے گا کہ آپ نے زندگی کے کسی اہم واقعے سے پہلے آپ کا دل کئی دنوں یا کئی ہفتوں تک بے چین رہا تھا۔ مثلاً امتحان کے نتیجہ سے پہلے کسی درجہ کو پانے سے پہلے یا کاروبار شروع کرنے سے پہلے۔ اس وقت آپ کو یہی وہم ہر وقت گھیرے رہتا تھا کہ کہیں آپ کا اندازہ غلط نہ ہو جائے! کہیں آپ کے پانسے الٹے نہ پڑ جائیں! کہیں آپ ناکام نہ ہو جائیں! وہ وہم کہاں تھا؟ آپ کے دل میں ہی تو تھا! اسے پیدا کس نے کیا؟ آپ کے دل ہی نے! اس وقت اس وہم یا خوف کے باعث آپ کا دل بھاری بھاری رہتا تھا۔ آپ اپنے آپ کو تندرست، نارمل محسوس نہیں کرتے تھے۔ اس وقت جتنا ہی آپ اس وہم کو دور پھینکنے کی کوشش کرتے، یہ اتنا ہی چپکتا جاتا تھا۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟

لیکن اس وقت آپ نے اس حقیقت پر سوچا نہیں تھا۔ اسے آپ نے خود ہی بنایا اور پالا تھا۔ آپ جتنا ہی اس پر غور کرتے تھے، اتنا ہی اور بڑھا دیتے تھے۔ اس طرح لاتعداد لوگ اپنے ہی دل کے پیدا کئے ہوئے اور پالے ہوئے وہموں سے تکلیف اٹھاتے رہتے ہیں۔ وہ سمجھ نہیں پاتے کہ ان کی بے چینی کی وجہ کیا ہے۔ اس بے تعلق ذہنی حالت کا باعث خوف ہے۔

ہو سکتا ہے کہ یہ خوف بچپن سے شروع ہوا ہو سبھی ممالک میں بوڑھی دادی یا نانا نانی ایسی کہانیاں سناتی ہیں کہ بچوں کے نرم دل پر دہشت سی چھا جاتی ہے۔ پریوں، جنّوں بھوتوں، شیطانوں اور چڑیلوں کی کہانیاں سنا سنا کر وہ بچوں کے نرم دماغ میں خوف کی جڑ جما دیتے ہیں۔ بچپن کا وہ ہوّا ہمارے دل میں ایسا بیٹھ جاتا ہے کہ بڑے ہو کر بھی ہم کام کے آغاز میں، اور کام کے بارے میں یا کامیابی کے نزدیک پہنچ کر اس ہوّے، سے خوفزدہ رہا کرتے ہیں۔ بچپن میں جس پرچھائیں کو دیکھ کر ہم ڈر جایا کرتے تھے۔ اس کی اتنی گہری چھاپ ہمارے دل پر پڑ جاتی ہے کہ ہم ہمیشہ یہی سوچ سوچ کر وہمی رہتے ہیں کہ کہیں یہ نہ ہو جائے، کہیں وہ نہ ہو جائے۔

اب کیا ہو گا؟ اس وہم سے ہی ہم اتنی تکلیف اٹھاتے ہیں، جتنی کہ شاید اس ہونی، سے بھی نہ اٹھائیں۔

میں ایک شخص کو جانتا ہوں، جسے کچھ دنوں کے فرق سے دانت کا درد ستایا کرتا تھا۔ لیکن یہ اتنی قوت کبھی جمع نہیں کر پایا کہ اس دکھتے دانت کو نکلوا ڈالے۔

پریشانیوں سے کیسے نجات حاصل کی جائے؟

جس وقت اس کا درد تیز ہو جاتا ہے، وہ سمجھتا ہے کہ بس یہ آخری بار ہے۔ لیکن کچھ ہی دنوں بعد وہی درد اسے پھر ستانے لگ جاتا ہے۔ اس شخص نے درد کی وجہ کو اکھاڑ پھینکنا مناسب نہیں سمجھا۔ وہ ہر بار اسے ٹال دیتا ہے۔ اسی وجہ سے اسے ہر دفعہ پہلے سے زیادہ درد برداشت کرنا پڑتا ہے۔ یہ درد تقریباً اسے سو دفعہ تنگ کر چکا ہے۔ لوگ آپریشن کے خوف سے کئی دفعہ ناقابلِ برداشت درد اور تکلیف کو برداشت کرتے رہتے ہیں۔ کئی دفعہ ان کا درد مستقل ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ لوگ سرجن کے پاس جا کر آپریشن کرانے سے جتنی تکلیف ہوتی۔ اس سے کتنی ہی زیادہ تکلیف اٹھاتے ہیں لیکن خوف کے باعث آپریشن نہیں کراتے۔

میرا ایک واقف شخص ہے۔ دو برس پہلے اس کے جبڑے میں چوٹ لگنے سے اس کی ہڈی ٹوٹ گئی تھی۔ اس نے برائے نام علاج کرایا، دوا کی، لیکن سرجن کے پاس جانے سے اسے ڈر لگتا تھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس کے جبڑے اتنے کمزور پڑ گئے کہ آج وہ کوئی بھی ٹھوس چیز کھانے کے ناقابل ہے اس سے اس کا جسم بھی کمزور ہو گیا ہے۔ اس کے ایک سرجن دوست نے کئی بار کہا ہے کہ وہ چھوٹے سے آپریشن کے ذریعے ٹھیک ہو سکتا ہے لیکن خوف نے اس کا راستہ روک رکھا ہے اور وہ اب تک تکلیف پا رہا ہے۔

آپ اور ہم کہیں گے — وہ کتنا بیوقوف ہے! لیکن کیا ہم بھی اتنی دفعہ ایسا ہی نہیں کرتے ہیں — صرف چھوٹے خوف کے باعث، جبکہ ہمارا

پریشانیوں سے کیسے نجات حاصل کریں؟

فرض یہ ہے کہ ہم بحرانوں کے خلاف ہتھیار اُٹھالیں اور ان کو ختم کر کے ہی دم لیں۔

آپ کا پالتو خوف کیا ہے؟ ضرور ہی وہ تہہ میں بیٹھا ہے۔ فطری بنا بیٹھا ہے، ناگریز بنا بیٹھا ہے۔ لیکن ہمیں اپنے پورے ارادے کے ساتھ اس کی جڑ کاٹنے کے لئے کمربستہ ہو جانا چاہیئے۔ خوفزدہ ہونے سے کچھ نہیں ہوگا۔ خوف قوتوں کو کمزور ہی کرتا ہے، ارتقا نہیں۔ جو جتنا خوفزدہ ہو، قابلِ شکست ہے۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کے لاشعور دل میں خوف چھپا رہتا ہے۔ موت کا خوف، مرض کا خوف، حادثے کا خوف —— کوئی نہ کوئی خوف چھپا ہی رہتا ہے اور چھپے چھپے وار کرتا رہتا ہے۔ کچھ لوگ جب کبھی سفر کرتے ہیں۔ حادثے کا وہم ہر وقت ان کے دل پر چھایا رہتا ہے۔ پُل پار کرتے وقت انہیں وہم سا رہتا ہے کہ کہیں گاڑی دریا میں نہ گر جائے۔ کچھ اور لوگ ہیں، جن کو زندگی بھر کسی بیماری کا وہم رہتا ہے۔ اس سے انہیں کبھی بھی چھٹکارا نہیں ملتا۔ کینسر، گردے کا مرض، دل کا مرض —— ان میں سے کسی نہ کسی کا وہم انہیں ہمیشہ ہی تکلیف پہنچاتا رہتا ہے۔ وہ ہمیشہ وہم کی بیماری کے نشان اپنے اندر ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ پیٹنٹ دوائیاں فروخت کرنے والے ایسے ہی لوگوں کو عموماً ٹھگتے رہتے ہیں۔

ایسے خوف ہمیشہ فعال نہیں ہوتے، بلکہ ان کے کبھی کبھی دورے پڑتے ہیں۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ؟

کبھی کبھی تو ان کے شکار لوگوں کے شعوری دل کو ان کا علم تک نہیں ہوتا۔ لیکن یہ خوف اور وہم متواتر ان کے لاشعوری دل میں جما رہتا ہے۔ ان کا منفی اثر شخص کے پورے ذہنی خواص پر پڑتا ہے۔ زندگی کے قدم قدم پر ہر لمحہ خوفزدہ خیالات گھیرے رہتے ہیں۔ مغرب میں ایک ایسا ملک ہے جہاں عموماً طوفان آتے رہتے ہیں۔ وہاں کے باشندے ہر وقت طوفان آنے کی علامات دیکھتے رہتے ہیں۔ وہ روزانہ آسمان اور بادلوں کو دیکھتے ہیں ہیں۔ وہ طوفان سے بچنے کے لئے کوٹھڑیاں بناتے ہیں۔ جب کبھی انہیں حفاظتی کوٹھڑیوں سے دور جانا پڑتا ہے تب وہ بے چین ہو اٹھتے ہیں۔ وہ طوفان کی تکلیف کے برعکس، اس کے آنے کے ذریعے ہی ہزاروں گنا زیادہ تکلیف پاتے ہیں۔

ایک زمانہ گزرا، جب کہ بجلی سے بچنے کا جادوئی ڈنڈا فروخت کرنے والے پیروں کی چاندی تھی۔ وہ لوگوں کے خوف کے جذبے سے اس طرح کھیلتے تھے۔ کہ ڈر کے مارے لوگ انہیں جادوئی ڈنڈے کا منہ مانگا معاوضہ دیا کرتے تھے۔ ان کے اندھے اعتقاد پر آج ہم ہنستے ہیں۔ ان کے گوروؤں کو ہم برا بھلا کہتے ہیں۔ لیکن آج بھی ہم کسی ... اور طرح کے کاموں میں جادوئی چیزوں پر یقین نہیں کرتے ؟ کیا ہم ان کی جادوئی قوتوں والے لوگوں کو نہیں پوجتے ؟

کسی بھی بیماری کے پھیلنے پر خوف کے باعث اموات ہوتی ہیں۔ اتنی اصلی بیماری کے باعث نہیں ہوتیں۔ جب کبھی بیماری پھیلتی ہے تو ماؤں کو یہ وہم بیماری سے بڑھ کر خوفناک طور سے چپکتا ہے کہ ان کے پیارے بچوں اور

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟

ان کے افرادِ خانہ کو وہ بیماری نہ ہو جائے۔ اس دہم کے باعث ہی وہ اپنے دماغ کو مطمئن رکھنے میں ناکام ہو جاتی ہیں، اور جب ان کے بچے حقیقت میں ہی اس بیماری میں گرفتار ہو جاتے ہیں تو وہ اپنے ہوش و حواس کھو کر بے بس ہو جاتی ہیں۔ وہم سب سے بڑی بیماری ہے۔

بہت برس پہلے یورپ کے مشرقی علاقوں میں گلی کے کونے پر کول تار کے ڈرم اس خیال سے جلائے جاتے تھے کہ اس سے زرد بخار پھیلنے نہیں پائیگا۔ ایک سرکاری ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ہر ایک بیماری ہی خوف کی نفسیات بھاری کردار ادا کرتی ہے۔ ایسے وقت سب سے پہلے ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ لوگ اپنا دل کمزور نہ ہونے دیں اور عقل کو ٹھہراؤ نہ آنے دیں۔

کچھ لوگوں کو یہی وہم ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے دماغ کی قوتوں کو کھو رہے ہیں۔ وہ اپنی قوتِ یادداشت گنوا رہے ہیں۔ ہمیں ایسے لوگوں کا علم ہے، جو اس وہم کے باعث ہی حقیقت میں اپنی قوتِ یادداشت کھو بیٹھتے ہیں۔ ایک آدمی نے بتایا کہ ایک بار وہ واشنگٹن کے کسی ہوٹل میں ٹھہرا۔ جب کلرک نے اس کا نام پوچھا تو وہ اپنا نام نہ بتا سکا۔ بھول گیا۔ اس سے وہ کئی ماہ تک پریشانی میں گرفتار رہا۔ مثال کے طور پر وہ ایمرسن کی بات دہرایا کرتا تھا کہ زندگی کے آخری برسوں میں ایمرسن کو اپنے دوستوں کا ہی نہیں اپنا بھی نام بھول گیا تھا۔

خوف کرنا بے وقوفی ہے۔ جتنا بھی ہم خوفزدہ ہوتے ہیں، اتنا ہی ہم بحران کے مزاحمت کی اپنی قوت کو کمزور بناتے ہیں۔ جو لوگ مرض اور بحران کے نقصانات

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟

کو متواتر دیکھتے میں لگے رہتے ہیں، وہ وہم میں پھنستے چلے جاتے ہیں۔ وہ ان نشانات اور علامات کا بڑھا چڑھا کر ذکر کیا کرتے ہیں۔ وہ اپنی کمزوریوں کو بڑھا چڑھا کر دیکھتے اور اپنی قوتوں کو حقیر سمجھتے ہیں، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بحران اور تکلیف کو خود اور وقت سے پہلے ہی دعوت دے دیتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کے لاشعوری دل میں خوف چھپا رہتا ہے، وہ لوگ اپنے خوف کی وجوہات کا واضح تجزیہ نہیں کر پاتے۔ وہ اس کی واضح تشریح بھی نہیں کر سکتے۔ وہ تو جیسے ایک کونے میں بیکار بن کر بیٹھ کر تکلیف کا انتظار کیا کرتے ہیں۔ پھر آج تک کوئی بھی ایسا شخص نہیں ملا جس نے اپنے دل میں کسی نہ کسی خوف کو نہ پال رکھا ہو۔ ایک شخص میرا واقف ہے، جب سے اس نے ہوش سنبھالا تب سے ہی اس نے ایک خوف پال رکھا تھا۔ برسوں گزر گئے، چپ چاپ وہ اس کی وجہ سے شدید تکلیف اٹھاتا رہا۔ اسے خوف تھا کہ اسے ایک دن عدالت میں بلایا جائے گا اور مخالف وکیل کے بے ڈھب سوالات کا جواب دینا ہو گا۔

دراصل شاید ہی کوئی شخص ہو گا، جو زندگی کا لطف حاصل کرتا ہے۔ ہم نصف دل سے ادھورے ڈھنگ سے آرام کرتے ہیں۔ ہم خوشی کی ہلکی سی جھلک کبھی کبھار مل جاتی ہے۔ خوشی کے لمحات ذرا سے اڑتے اڑتے ہماری طرف آ نکلتے ہیں، اور جلد ہی خوف کی آندھی انہیں اڑا دیتی ہے۔ ایک عظیم شہنشاہ نے کہا تھا کہ اس کی زندگی میں صرف بیس دن آرام کے آئے تھے۔ ایک شہنشاہ یا راجہ کے لئے یہ بات ٹھیک ہو سکتی ہے، لیکن عام لوگ بھی یہ کہتے ہیں کہ ان کی زندگی میں خوشی نہیں،

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟
تو واقعی تعجب ہوتا ہے۔

آپ کی اب تک زندگی میں خوشی کے کتنے دن آئے؟ آپ کتنے دن پریشانی سے آزاد رہے؟ کتنے دن ایسے آئے، جب آپ دن بھر مسکراتے ہی رہے۔

سچ تو یہ ہے کہ ہم میں سے بہت ہی کم لوگوں کے دل اور آنکھیں کھلی رہتی ہیں، جو پُر لطف ہوتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے میں نے ایک مضمون پڑھا تھا مضمون کا نام تھا "حقیقت کے بیس منٹ" مضمون کا خلاصہ اس طرح تھا، ہسپتال کے ماحول میں کچھ بھی پُر لطف نہ تھا۔ ایک طرح مجھے مسرت اور خوشی سے بھرپور روشنی کی ایک نئی دنیا دکھائی دی۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ اچانک کیا پراسرار تبدیلی ہوئی۔ میں نے کوئی نئی چیز نہیں دیکھی تھی، بلکہ میں نے دیکھ کر پرانی تمام چیزوں میں نئی روشنی بکھر رہی تھی اور مجھے یقین ہو رہا تھا۔ کہ وہ روشنی حقیقی ہے۔ میں نے دیکھا کہ کس طرح تمام زندگی خوبصورت ہے، خوشی سے بھرپور ہے، شکھ والی ہے، اس وقت آتا جاتا ہر شخص، اُڑتی ہوئی ہر ایک چڑیا۔ مجھے اسی لامحدود خوبصورتی کا ایک حصّہ معلوم ہوتی تھی۔ یہ خوبصورتی خوشی سے بھرپور تھی۔ ان فخریہ لمحات میں مجھے اپنے روبرو اس کے بارے پیار کا احساس ہو رہا تھا۔ اس وقت سب سے بڑھ کر کرشمہ یہ ہوا کہ مجھے احساس ہوا کہ صرف جینا ہی خوشی سے بھرپور ہے۔ اس وقت میری پوری روح خوشی سے گُدگُدا گئی

اب اگر ایک شخص کے لئے اسی طرح کی خوش کُن حالت میں بیس منٹ تک زندگی بسر کرنا ممکن ہے تو کیا زندگی بھر اس طرح کی خوشی کی روشن دنیا میں

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟

جینا ناممکن ہے؟ خوشی یا سکھ، حقیقت میں عناصر یا چیزوں کو حاصل کرنے میں نہیں ہے، بلکہ ایک آخری حالت کا، آخری کرن کی ایک حالت کا نام ہے۔ یہ حالت پریشانی سے آزادی حاصل کرنا ہی ہے۔

جب بھی پریشانی آپ کو گھیر کر بے حوصلہ اور مایوس کرے، اپنے خیالات کی برقی لہروں کو آخری کرن میں بہائیں اور ان سے پریشانیوں کو بہاؤ سے آزاد کر کے آخری کرن کو دوبارہ تندرست اور مضبوط بنائیں۔ جذباتی لہروں میں بڑی قوت ہے۔ حوصلہ مند لہروں میں بڑی قوت ہوتی ہے۔ خود اعتمادی کی لہروں میں بے پناہ صلاحیت ہے خوشی کی لہریں بڑی مضبوط ہوتی ہیں۔ دوسرے کی تعریف کریں ہنسی مذاق کریں، تفریح کریں، لطیفہ بازی کریں۔ امید پرست خیالات لائیں۔ حوصلہ مندانہ باتیں کریں، بس آپ کی پریشانی بکھر کر غائب ہو جائے گی۔

میری واقف ایک بوڑھی عورت کا کہنا ہے۔ "میں نے امید کرنا اپنی زندگی کا مزاج بنا لیا ہے۔ ہر ایک صبح سویرے میں سو کر اٹھتی ہوں، تو امید کرتی ہوں کہ آج کا دن فخریہ ہوگا۔ میں ہر ایک آئندہ دن کو ایسا سمجھتی ہوں کہ جیسے ایک نئے سفر پر جانا ہے۔ اور جس میں نئے نئے پُر لطف مناظر دیکھوں گی۔ اور مجھے خوشی حاصل ہوگی۔

اگر خوش رہنا چاہتے ہیں، تو اپنے دل کے رجحان کو اس طرح کا بنانا چاہیئے۔ کہ ہمیں ہر ایک شخص، چیز یا منظر کو دیکھ کر خوشی کا حصول ہو۔ اگر ہم طاقتور بننا چاہتے ہیں تو ہمیں ہر طرح کے افسوس اور پریشانیوں سے آزاد ہونا پڑے گا۔ ہمیں اپنے

جذبات کا جسم پر اثر

ڈاکٹروں نے تحقیقات سے ثابت کیا ہے کہ انسان کے جذبات کا اس کے جسمانی عمل پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ اگر دل مطمئن ہے، پُر اعتماد ہے، تو انسان اگر بیمار بھی ہے تو بھی اس کے تندرست ہونے کے لازمی مواقع ہیں، لیکن دل اگر خوفزدہ ہے، پریشان ہے، تو ڈاکٹر جانتا ہے کہ اس مریض کو تندرست کرنے کے لئے سخت محنت کرنی پڑے گی۔

ڈاکٹر ولیم الیس، اڈلر کا کہنا ہے کہ دل کی حالت سیدھے طور پر جسم کو کتنا متاثر کرتی ہے۔ یہ سائنسی طور پر ابھی علم ہوا ہے۔ اگرچہ اس بارے میں ہمیشہ ہی غیر واضح طور پر جذبات کی اہمیت تسلیم کی جاتی رہی ہے، لیکن اب یہ ضروری طور سے منظور کیا جا چکا ہے کہ دل کے رجحانات جسم کے خدوخال اور بار بار یک سوچوں پر زیادہ سے زیادہ اثر ڈالتے ہیں۔ ایک پوری طرح مکمل صحت مند انسان بھی بیماری کے شکنجے میں پھنس سکتا ہے۔ ایک پوری طرح تندرست شخص بھی تصور

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

کرسکتا ہے کہ وہ بیمار ہے اور وہ اس بیماری سے ہونے والی تکلیف کو پاسکتا ہے
ایک شخص دوائیوں کی دوکان پر گیا۔ وہاں اس نے زہر کی ایک شیشی مانگی۔ دوکاندر
نے سمجھا کہ وہ خودکشی کرنا چاہتا ہے۔ اس لئے اس نے ایک رنگین پانی کی بوتل دے
کر اسے وہاں سے چلتا کیا۔ گھر پہنچ کر اس شخص نے اپنی بیوی کے نام ایک الوداعی
خط لکھا۔ اس کے بعد اس نے وہ رنگین پانی کی بوتل کا پانی پی لیا۔ کچھ ہی لمحوں
میں اسے زہر ملے ہر قسم کی تکلیفیں ہونے لگیں۔ اسے فوراً ہسپتال پہنچایا گیا۔
وہاں ڈاکٹروں نے بتایا کہ اسے ٹھیک ہونے میں ایک ہفتہ لگے گا۔ ڈاکٹروں
نے بتایا کہ اگرچہ اس نے زہر نہیں پیا، لیکن اس میں تمام زہر کی علامات ہیں اور
اسے تمام تکالیف اسی طرح کی ہیں، جیسی زہر کھانے سے ہوتی ہیں، اور اگر اسے
کچھ دیر تک ہسپتال میں نہ پہنچایا جاتا تو ضرور ہی اس کی موت ہوجاتی۔

ہمیں بھولنا نہیں چاہیئے کہ خون کے دورے کا ہماری جسمانی صحت سے
براہ راست تعلق ہے۔ اس کے ذریعے ہم تندرست رہتے ہیں، اور اسی کے
ذریعے ہم بیمار بن جاتے ہیں۔ یہ ایک حقیقی اور ثابت شدہ بات ہے کہ ہماری
سوچ اور رجحانات کا ہمارے خون کے دورے پر براہِ راست اثر پڑتا ہے۔
جب خون کا دورہ متوازن ہوتا ہے، تب ہماری صحت بالکل ٹھیک رہتی ہے۔
لیکن دل کے ہر قسم کے جذبات سے اس میں اتھل پتھل تبدیلیاں آجاتی ہیں یا درشتگی
آجاتی ہے۔ غصے کا دورہ ہونے پر، خوف کا دھکا لگنے سے یا کوئی خوفناک حادثہ
ہوتے ہی ہمارے خون کے دورے کے اعضا میں اتھل پتھل مچ جاتی ہے۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں

ایسا کہا جاتا ہے کہ گھوڑے کو بھی اس کا مالک ڈانٹے پھٹکارے تو اس کے دل کی دھڑکن دس بارہ فی منٹ زیادہ ہو جاتی ہے۔ غصہ، پریشانی، خوف یا دوسری ذہنی تکلیفوں کے باعث خون کے دورے میں بہو بھیانک تبدیلیاں آتی ہیں۔ اس سے جسم کے مختلف اعضاء پر زبردست اثر پڑتا ہے۔ اس میں جسم سے بیماریوں کو قبول کرنے کا مضبوط رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ اور انسان کی زندگی کم ہو جاتی ہے۔ دل میں اگر مرض مٹانے کے بارے میں شبہ ہو جائے یا مرض کا فکر تیز ہو جائے تو اس سے مرض کی بجائے اور بھی زیادہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس سے جسم کے دل اور جسم پر مُردنی چھا جاتی ہے۔ متواتر منحوس رہنے سے، متواتر بے سکون رہنے سے تو امراض پیدا ہوتے ہی ہیں، جسم کا ارتقاء بھی نہیں ہو پاتا اور زندگی کا عرصہ کم ہو جاتا ہے۔

ایک مشہور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ جسم کے ارتقاء اور اس کی مرمت کے لئے خوراک کی مطلوبہ مقدار کا ہضم ہونا ناگزیر ہوتا ہے۔ عملِ ہاضم تب ہی ٹھیک طرح سے ہو پاتا ہے جب نظامِ ہضم کے ہر ایک حصے سے حاصل ہونے والا رس مناسب طور سے چلتا ہو، اس لئے خوراک یا خوردنی اشیاء کی صورت، رنگ، رس، خوشبو، اور یہاں تک کہ اس کے خیالات بھی اچھے ہوں، تب ہی عملِ ہاضم اچھی طرح کام کر سکتا ہے۔ خوراک اگر دلچسپ، خوشبو دار، تازہ، خوبصورت قابلِ ہضم ہو تب ہی نظامِ ہاضم کے اعضاء میں کامیابی اور فعالگی آتی ہے۔ تب ان اعضاء سے یعنی منہ، گلا، معدہ، جگر، تلی اور صفرا وغیرہ سے ہاضم رسوں کا بہاؤ مناسب

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں؟

مقدار میں ہو پاتا ہے، تب دل کو اچھا لگنے والے کھانوں کے رسوں کا بہاؤ جلد ہی اور زیادہ مقدار میں ہو پاتا ہے۔ اس لئے ایسا کھانا ہاضم ہوتا ہے۔ یہ تسلیم شدہ ہے کہ خوف اور پریشانی سے منہ اور گلا خشک ہو جاتا ہے۔ پھر ان سے رسوں کا بہاؤ کیسے ہو؟ رسوں کا بہاؤ نہ ہونے سے خوراک اچھی طرح سے ہاضم نہیں ہوتی۔ اس کی کمی ہو جانے پر جسم کے اعضاء کو خوراک نہیں ملتی اور جسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت نہیں ہوتی۔

والدین متواتر اپنے بچوں اور اولاد کے دل پر نئے سے نئے خوف کی چھاپ لگانے میں لگے رہتے ہیں۔ وہ اس کے خوفناک نتائج کو نہیں جانتے۔ وہ اپنے بچوں کی بھلائی کرنے کے خیال سے ہی ایسا کرتے ہیں۔ لیکن حقیقت میں وہ ان کا برا کرتے ہیں، بچوں کے نرم دل میں جو خوف کے بیج بو دیئے جاتے ہیں وہ پھر کبھی نہیں اکھڑتے۔ ”ایسا نہ کرو، تمہیں سردی لگ جائے گی، وہاں نہ جانا، یہ مت کھانا، ایسا نہ کرو، ویسا نہ کرو، وغیرہ سینکڑوں اعتراضات وغیرہ میں ہم اپنے بچوں کے دماغ کی آزاد قوتِ فکر میں۔ ان کی فطرت اور تن من کے مطابق رجحانات میں رکاوٹ ڈال دیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں کا مزاج اور ان کا آزاد ارتقاء نہیں ہو پاتا۔ ہم ان پر اپنے دل کے خوف اور تفکرات کے جذبات کو لاد کر انہیں چڑچڑے اور کمزور بنا ڈالتے ہیں۔ اس لئے ہمیں اپنے بچوں کو خوفزدہ ہونے سے بچانا چاہیئے۔

ہم جس چیز کا متواتر دھیان رکھتے ہیں، جس کے لئے ہم متواتر کام کرتے ہیں۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

عمل تنفس کا معائنہ کرتے، ان کا خون ٹیسٹ کرتے اور ان کے دل کی دھڑکن سنتے تھے۔ متفکر چہرے والی نرسیں کبھی جاتی اور کبھی آتی تھیں۔ اس شخص کے لئے فکر، شک اور خوف کا کینانہ زہریلا ماحول تیار کر دیا گیا تھا، جو جینے کی جدوجہد میں لگا تھا۔ کس طرح اس کی قوت، مدافعت کو بڑھانے کی بجائے کمزور بنانے کے تمام سامان پیدا کر دیئے گئے تھے۔

اگر ہارڈنگ عام شہری ہوتا تو اس کے تندرست ہونے کے زیادہ مواقع تھے میرا کہنے کا مطلب اگرچہ ہرگز نہیں کہ ان قابل ڈاکٹروں پر جو وہاں موجود تھے الزام لگاؤں یا ان کے رویئے پر اعتراض کروں۔ اصل میں میرا مقصد صرف اس ماحول کا بھانڈا پھوڑنا ہے جو ہم کسی مریض کے بار دں طرف بنا ڈالتے ہیں۔ اس وقت ہمارے منحوس چہرے دیکھ کر ہی مریض کا مرض بڑھ جاتا ہے اور وہ خود کو پہلے سے کہیں زیادہ کمزور محسوس کرتا ہے۔

خوف کئی لاتعداد لوگوں کو زندگی کی خوشی اور سکھ سے محروم کر دیتا ہے یہ جسم کے ہر ایک اعضاء کے عمل پر اپنا منفی اثر ڈالتا ہے۔ یہ خون کو زہریلا کر دیتا ہے۔ نظام تنفس میں نقص پیدا کرتا ہے، ہمارے جسم کو زہریلا بنا تا ہے۔ ہماری قوت کو کم کرتا ہے اور ہماری صلاحیت کو تباہ کر ڈالتا ہے۔ خوف جسم کے عمل کے لئے زہر کا کام کرتا ہے۔ کچھ اعضاء کی رفتار کو یہ کم کر دیتا ہے اور کچھ اعضاء کو پوری طرح ناکارہ کر دیتا ہے۔ جب خوف موجود ہو، تب اس کی موجودگی میں جسمانی اعضاء اپنے عمل کو پوری طرح سرانجام نہیں دے سکتے۔ ہمارے

خوف کے خیالات سے امراض بڑھتے ہیں

صدر ہارڈنگ جب امریکہ لوٹ کر آئے تو وہ جہاز پر ہی کسی مہلک بیماری میں گرفتار ہو چکے تھے۔ تب کیا ہوا؟ اُنہیں خوف کے خیالات نے گھیر لیا۔ ان کے سامنے چاروں طرف خوف کی پرچھائیاں آنے لگیں۔ انہیں اپنے بستر کے چاروں طرف ہی نہیں، بلکہ ساری دُنیا میں خوف ہی خوف چھایا دکھائی دینے لگا۔ اخباروں نے اس خوف کا خاص صفحات پر موٹے موٹے الفاظ میں ذکر کیا تھا۔ عوام بھی یہ سوچ سوچ کر خوفزدہ تھے کہ اگر صدر تندرست نہ ہوئے تو کیا ہو گا؟

مریض کو سان فرانسسکو کے ایک ہوٹل میں پہنچا دیا گیا۔ وہیں ڈاکٹروں اور نرسوں نے چاروں طرف سے اسے گھیر لیا۔ جتنی بار اس کی آنکھیں کھُلی ہوں گی اس نے اپنے ارد گرد ان ڈاکٹروں اور نرسوں کو دیکھا ہو گا۔ کم از کم پانچ خصوصی ڈاکٹروں کو بُلایا گیا تھا۔ ہر وقت وہ وہاں کھڑے پل پل کی حالت کا معائنہ کر رہے تھے۔ وہ صدر صاحب کی نبض دیکھتے اس کا درجہ حرارت دیکھتے۔ ان سے

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ۔

ہر ایک خیال، ہمارا ہر ایک عمل، ہر ایک خوف، ہر ایک امید ہمارے جسم کے ہر ایک اعضاء اور عمل پر گہرا اثر ڈالتے ہیں ۔

جس طرح صبح کے وقت شبنم کے ہر ایک قطرے میں سورج کا تھوڑا سا عکس جھلکتا ہے ۔ اسی طرح ہمارے جسم کے ہر ایک حصے میں ہمارے دماغ کا تھوڑا سا روپ جھلکتا ہے ۔ ہمارے دل کے مقاصد ہمارے جسم کے انگ انگ میں جھلک آتے ہیں اور یہاں کیریکٹر کا عکس ہمارے جسم کے خدوخال سے جھلکنے لگتا ہے ۔

جتنی دفعہ ہم غصہ کرتے ہیں، جتنی بار ہم فکر کرتے ہیں، جتنی بار ہم بے چین رہتے ہیں ۔ اتنی ہی بار ہم اسے اس کے معمول کے کاموں سے روکتے ہیں ۔

فکر، نفرت یا خوف، وغیرہ دلی نقائص کا کبھی بھی جسم کے اعضاء پر اچھا اثر نہیں ڈالتے ۔

پریشانیوں سے کیسے نجات حاصل کریں۔

وہ چیز ہمیں ضرور مل جاتی ہے۔ جب ہم ہمیشہ خوف کے لئے خیالات بین رہتے ہیں، اسی کی طرف ہماری توجہ اور خیال رہتا ہے۔ اسی کی بات ہم کرتے ہیں۔ تو ہمارے کام بھی اسی کے لئے ہوتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ خوف مجسم ہو ہمارے سامنے عملی صورت میں تبدیل ہو کر آجاتا ہے۔ ڈاکٹروں نے سینکڑوں ایسے کیس دیکھے جبکہ بیٹھے کے مریض بیمار کی بجائے بیماری کے خوف کے باعث وقت سے پہلے ہی مر گئے ہیں۔ ایک عام مریض کے برعکس خوفزدہ مریض زیادہ لاعلاج ہوتا ہے۔ خوف کا جسم کے مختلف حصوں پر فوری اثر پڑتا دیکھا گیا ہے۔ بہت سے لوگ تار یا ٹیلی گرام دیکھتے ہی زرد پڑ جاتے ہیں، چاہے اس میں کوئی خوشی کی خبر کیوں نہ ہو، ان کا ذہنی توازن درست نہیں ہو پاتا اور وہ گھبرا جاتے ہیں۔

بدنامی یا بے انصافی ہوتے ہی ہمارے دل اور دماغ میں جو فوری دھماکہ سا ہوتا ہے، اس سے ہم سب واقف ہیں۔ ان مثالوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے دل میں اور جسم کے سیلز میں کتنا گہرا تعلق ہے۔ ہمارے جسم کا ہر ایک حصہ حساس اور عملی ریشوں کے مجموعے سے بنا ہوا ہے۔ ہر ایک حصے کا اپنا جداگانہ دماغ یا حساس مرکز ہوتا ہے۔ ساتھ ہی یہ سیلز اپنے مرکزی دماغ سے بھی تعلق رکھتے ہیں۔ جب مرکزی دماغ سے کوئی خیال چل کر اس اعضاء تک پہنچتا ہے۔ تب اس اعضاء کا ایک ایک سیل اس سے متاثر ہوتا ہے۔ ہر ایک سیل ہر دماغ سے راغب جذباتی لہروں سے ردِ عمل اٹھتے ہیں، اس لئے ہمارا

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

جسم میں ہر ایک سیل حساس ہے۔ وہ جسم کے فکری عمل میں حصہ لیتا ہے۔
ہم سب براہ راست اپنے عمل ہاضم پر خوفناک منفی اثر کو ہوتے دیکھتے ہیں
اچانک دھکا لگنا، حادثہ کا وہم ہونا وغیرہ ہونے سے ہاضم اعضاء رسوں کا
بہاؤ رک جاتا ہے۔ تب ہماری طبیعت ٹھیک نہیں رہتی، ہم فوراً بیمار ہو جاتے
ہیں۔ جب کبھی غیر معمولی دھکا لگنے سے ہمارے ہاضم اعضاء پر برا اثر پڑتا ہے
تب تو ہم اس کا براہ راست احساس کر لیتے ہیں لیکن جو روزانہ ہر گھڑی تھوڑا
تھوڑا خوف کا زہر ہمیں نقصان پہنچاتا رہتا ہے اس کی طرف عموماً ہمارا خیال نہیں آتا۔
یہ سوچنے سے کہ بیماری ٹھیک نہیں ہوگی۔ وہ بیماری اور بھی بڑھتی ہے۔ اب
ایسا شاید کوئی بھی شخص نہیں جو جسمانی طور پر بالکل ٹھیک ہو۔ ہر ایک شخص میں
کسی نہ کسی طرح کے جسمانی مرض کی علامات ڈھونڈھی یا بنائی جاسکتی ہیں۔ اب
اگر ہم دل کو اس کا فکر لگالیں، تو اس مرض کے آنے میں کیا دیر لگ سکتی ہے؟
ہمارے کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ کسی مرض کی علامات ظاہر ہونے پر اس کا علاج
نہ کیا جائے۔ مطلب صرف اتنا ہی ہے کہ دل کو کسی بھی مرض کا فکر نہ لگایا جائے۔
کیونکہ فکر کرنے سے مرض بڑھتا ہے، کم یا ختم نہیں ہوتا۔

کچھ لوگ اپنے آپ کو بڑا نرم اور نازک سمجھتے ہیں۔ ذرا سا کام ہو جائے
تو وہ سب کے آگے اس کا ذکر کرتے میں اپنی شان سمجھتے ہیں۔ وہ نہیں جانتے
کہ اس طرح وہ اپنا کتنا نقصان کرتے ہیں۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے آپ کو
اور اپنے تعلق میں آنے والے لوگوں کو اس طرح کے جان فکر سے بچائیں۔ کیونکہ،

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

اس سے دراصل بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے، اور بیماریوں کے حملے زیادہ ہوتے ہیں۔ جب تک ہم ذرا سی بیماری اور تکلیف کے آگے جھکتے رہیں گے، تب تک یہ بیماریاں ہمیں دباتی رہیں گی۔ جب ہم ان کو حقیر سمجھنے لگیں گے، تب وہ ہم سے قوت نہ پانے کے باعث کمزور ہو کر ہمارا پیچھا چھوڑ جائیں گی۔

ہماری ذہنی حالت کا ہمارے جسم کے اعضاء پر ضرور ہی ردِ عمل ہوتا ہے۔ جب ہمارا دل اُمید، اعتماد، صحت کے فیصلے وغیرہ جذبات سے روشن ہوتا ہے۔ تب ہمیں یقین ہوتا ہے کہ ہمیں کوئی تکلیف نہیں ہونے والی۔ جب ہمارے دل میں یہ فیصلہ ہوگا کہ ہمارے اندر وہ لامحدود قوت موجود ہے جو تمام بیماریوں سے بڑھ کر زیادہ طاقتور ہے، تب اس علم کی روشنی ہمارے جسم کے ہر ایک سیل پر عکس ڈالے ہوتی ہے، تب ہم بالکل تندرست ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہر ایک سیل کو زندگی کا عطیہ ملا ہے۔ زندگی کا اصول ہر ایک سیل پر لاگو ہوتا ہے۔ ہر ایک سیل میں جذبات اور احساسات موجود رہتے ہیں۔ اس کا مرکزی دماغ سے باقاعدہ تعلق بنا رہتا ہے۔ دماغ جن شبہات کا اظہار کرتا ہے وہ جسم کے ہر ایک سیل کے ذریعے جذب کیے جاتے ہیں۔ کوئی بھی انسان بغیر صحت کی اُمید کیے تندرست نہیں ہو سکتا۔ صحت کو پانے کے لئے صحت میں یقین ہونا نہایت ضروری ہے۔ صحت کی حفاظت کے لئے صحت میں یقین ہونا بھی ضروری ہے، جس طرح کاروبار کے لئے سرمایہ ہونا ناگزیر ہے، اسی طرح تندرستی کے لئے یقین کا سرمایہ ضروری ہے۔ اگر آپ کو اپنے نظامِ ہاضم پر شک ہے، تو

مُفلسی کا خیال

مُفلسی کا صرف خیال ہی ہماری قوت زندگی پر گہری چوٹ کرتا ہے، اس بات کا خیال کہ ہم اپنی طرف ان کی جن کو ہم پیار کرتے ہیں، شکم پُری کیسے کریں گے، ہمیں منجمد کو دیتا ہے۔ صرف جسمانی تکالیف، یہاں تک کہ خوراک کا فقدان بھی اتنا تکلیف دہ اور خون خشک کرنے والا نہیں ہوتا جتنا کہ غریبی کے تصور کا خیال۔

ہماری زندگی کے ڈرامے میں غرور یا فخر کا اہم کردار ہوتا ہے۔ انسان کے غرور پر کی گئی چوٹ سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اگر ہم اپنے خاندان کے لئے نہیں کمائیں گے تو لوگ ہمارے بارے میں کیا سوچیں گے اور کیا خیال کریں گے؟ — یہ خیال ہی انسان کو کپکپا دیتا ہے۔ اس سے ہمارے فخر پر گہری چوٹ لگتی ہے۔ لوگ سوچتے ہیں کہ جو شخص کما نہیں سکتا، وہ ذہنی نظر سے حقیر ہے یا اس کے دماغ کا کوئی پرزہ ڈھیلا ہے۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

ہم اس بات کو برداشت نہیں کر سکتے کہ کوئی ہمارے بارے میں کوئی یہ کہے کہ ہم اپنے کنبے کا باعزت گزارہ کرنے کے نا قابل ہیں، دل پر اس سے بڑی اور گہری اور کوئی چوٹ نہیں ہو سکتی، اس طرح کی چوٹ کا خیال آتے ہی ہماری کوششوں میں رکاوٹ آجاتی ہے۔ ہمارا حوصلہ ٹوٹنے لگتا ہے۔

مندے کے دنوں میں جب کاروبار ٹھپ ہو جاتا ہے، تب اسی طرح کا خوف بہت سے لوگوں کو ستایا کرتا ہے۔ اس وقت یہ چھوت کی بیماری کی طرح پھیلنے لگتا ہے۔ اس وقت بھی ہمیں سوچنا چاہئے کہ کیا خوف کا احساس ہماری مشکلات حل کرنے میں کچھ بھی مدد کرتا ہے؟ اگر نہیں، تو ہم کیوں نہ اس کو دھتکار دیں اور سخت محنت والے اپنے کام کے ذرائع میں مصروف رہیں! ہم ہاتھ پاؤں ڈھیلے چھوڑ کر بیٹھ جائیں تو جو بحران نہ آتا ہوگا، وہ بھی آئے گا۔

جس وقت ہم اپنے کنبے کو پالنے اور بسر اوقات اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کے معیار کے مطابق نہیں کر پاتے، اس وقت ہمارے فخر پر کراری چوٹ پڑتی ہے، خصوصاً عورتوں پر اس کا بڑا برا اثر پڑتا ہے۔ ایک ماں، جس کا بیٹا دوسرے لوگوں کے بچوں کی طرح لباس نہیں پہن سکتا — بڑا ہی دکھ محسوس کرتی ہے۔ جس وقت خاتونِ خانہ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ اس طرح خرچ نہیں کر سکتی، یا اپنے گھر کے خرچ کے لئے فلاں فلاں چیزیں نہیں خرید سکتی تو اس کا دل اندر ہی اندر کچلا جاتا ہے، خصوصاً تب جب اس کے تعلق میں آنے والے لوگوں کی زیادہ تعداد اپنی آمدنی سے اپنے گھر میں ان چیزوں کو لانے

کے قابل ہوتے ہیں، تو اس وقت تو اپنی نااہلیت پر تو بہت ہی دکھ اور شرم آتی ہے۔ لاتعداد لوگوں کے لئے مفلسی کا مرض پرانا اور لاعلاج ہو جاتا ہے، جس کی ایسی دل کی حالت ہو گی، وہ کبھی دولت مند نہیں ہو سکتا۔

میرا ایک واقف ہے وہ بڑا ایماندار ہے، سخت محنتی ہے اس نے زندگی کو کامیاب بنانے کی کوشش کی — بہت کوشش کی۔ لیکن وہ یتیم خانے میں پلا تھا۔ اور یہی بات متواتر اس کی ترقی میں رکاوٹ بنی رہی۔ وہ اپنے اس خوف سے کبھی بھی آزاد نہ ہو سکا کہ "میں چاہے کتنی بھی سخت محنت کیوں نہ کروں ضرور ہی کچھ ایسا ہونے والا ہے کہ میری ساری دولت چلی جائے گی۔" کئی سال ہو گئے ہیں، اس کے دل سے یہ تصور نہیں مٹتا کہ بڑھاپے میں اسے دوبارہ غریب گھر (؟) جانا پڑے گا۔

ایک آدمی کافی کماتا ہے، لیکن وہ ہمیشہ ہی دل سے مفلسی کے وہم میں رہتا ہے، اس کے دل کی حالت اسے کبھی بھی حاصل شدہ دولت امیر بنا کر سکھی نہیں بنا سکتی۔ حقیقی زندگی جینے کا اسے کبھی موقع نہیں مل پاتا۔ دوستو! کیا آپ کئی برس خوف کے آگے قربان نہیں کر چکے؟ کیا یہ دھتکار نے کے قابل شیطان برسوں سے آپ کے دل کی حکومت پر نہیں منڈلاتا رہا؟ اس نے تمہارا اس کے سوا کیا بھلا کیا ہے کہ تمہیں اپاہج بنا کر کام کاج کرنے سے محروم کر دے! اس لئے اسے دل سے نکال باہر کریں۔ دور لے جا کر گاڑ دیں، وہاں، جہاں سے یہ پھر کبھی واپس نہ آ سکے۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ زندگی کا زیادہ حصہ دولت کمانے کے مسئلہ کے حوالے کر دیتے ہیں، اور زندگی کو کمانے کے لئے زندگی کا — وقت کا قیمتی

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ۔

حوصلہ رکھا تے ہیں۔ ہم اپنے گھر کو جنت بناتے ہیں، اپنے خاندان اور دوستوں عزیزوں کے ساتھ خوشی منانے میں زندگی کا بہت ہی کم وقت لگا پاتے ہیں۔ ہم ہارے تھکے اپنے گھر میں جاتے ہیں، زندگی سے اکتائے ہوئے دوستوں سے باتیں کرتے ہیں۔ اور پھر پکارتے ہیں ''خوشی! تو کہاں ہے؟''

مفلسی کا خوف، خوف کا بھیانک بھوت، ہمارے تصور کے ذریعے بنایا ہوا بھوت کہ جب ہماری آمدنی بند ہو جائے گی تو ہماری کیسی حالت ہوگی، ہمیں اس وقت بھی خوشی منانے سے محروم کر دیتا ہے، جبکہ ہماری آمدنی اچھی خاصی مطلوبہ ہوتی ہے۔

کہیں ہم مفلس نہ ہو جائیں، اس خوف کے تصوراتی بھوت نے انسانی زندگی کے زیادہ تر لوگوں کو دکھی اور حقیر بنا رکھا ہے۔ وہ اس سے چھٹکارا پانے میں اپنے آپ کو بے بس پاتے ہیں، لیکن یہ حالت فطری نہیں، بلکہ غیر فطری ہے۔ اس طرح کی نفسیاتی خرابی پر مضبوط قوت ارادی سے شکست حاصل کرنا ناممکن نہیں ہے۔

جب ایک مفلسی کے خیال کو آپ دور نہیں کر دیتے، تب تک آپ مفلسی کو دور نہیں کر سکتے۔ جب تک آپ مفلسی کے خوف کو پھینک نہیں دیتے، تب آپ دولتمند نہیں بن سکتے۔ جب تک آپ مریض ہیں، تندرست کیسے ہو سکتے ہیں؟ اور دوسری طرف جب آپ نے مرض دور کر دیا ہے، تب آپ مریض کیسے رہ سکتے ہیں؟

مفلسی کا خیال ایک بیمار خیال ہے، اسے دور کر کے جس دن سے آپ خوشحالی کے خیال کو قائم کر دیں گے، اسی دن سے خوشحالی ہونے لگیں گے۔ جب تک آپ

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ۔

مفلسی کے خوف کا شیطان اپنے دل میں جمائے رکھیں گے ، تب تک دولت کی دیوی آپ پر کیسے مہربان ہوگی ؟ اگر مفلسی کے خوف کے بھوت کو بھگانا چاہتے ہیں تو آپ کو مضبوط ہونا پڑے گا۔ مضبوط ، حوصلہ مند اور باصلاحیت ہونا ہی پڑے گا ۔ آپ نہ تو حوصلہ مند ہوں اور نہ ہی باصلاحیت اور پھر بھی مفلسی کے خوف کو بھگا دیں ، ایسی حالت آنی مشکل ہے ۔

شیطان کو جتنا چاہیں اتنا بڑا بنالیں'

مفلسی کا جتنا چاہیں اتنی وسیع تصوراتی تصویرکشی کھینچ لیں ۔ جتنی چاہے تصویریں بنالیں ، غریب ، اگھر اور یتیم خانے ۔۔ یہاں تک ، بھیک مانگنے کا بھی تصور کر لیں ، لیکن پھر شکایت نہ کریں کہ آپ غریب ، ہوتے جا رہے ہیں ، کیونکہ آپ نے جن چیزوں کو دل سے متوجہ کیا تھا ، وہ ہی آپ کے پاس آرہی ہیں ۔ آپ کے منصوبے کے مطابق جب آپ کو پھل مل رہا ہے تو آپ ، چلاتے کیوں ہیں ؟

جو لوگ مفلس ہونے کے وہم سے خوفزدہ رہتے ہیں وہ درحقیقت ، اس خدا کی حکمرانی میں یقین نہیں کرتے ، جس کی ایک ، اشارے پر سب کچھ ہو سکتا ہے ، جو تمام دنیا کے ذخیروں کا خالق ہے جو سب سے زیادہ طاقتور ہے اس سے تعلق قائم کر کے انسان بہت اونچا مقام پا سکتا ہے ۔ وہ حقیر ہی تب بنتا ہے جب وہ 'میں' کا مطلب 'میرا صرف جسم ، قبول کرتا ہے ۔ تب اس کا تعلق ساری دنیا سے ٹوٹ جاتا ہے ۔ تب وہ اکیلا رہ جاتا ہے اور اکیلا چنا بھاڑ نہیں پھوڑ سکتا ،

کل کی روٹی

پریشانی ہماری روزمرہ کی مشکلات کو سلجھانے کی بجائے انہیں اور بھی مشکل بنا ڈالتی ہے۔ جس وقت ہم پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں، اس وقت سوچنے کی قوت کھو دیتے ہیں، اور ہم میں کام کرنے کی قوت نہیں رہ جاتی۔
شاید کسی بھی دوسری پریشانی نے انسان کو اتنا کبھی نہیں ستایا جتنا کہ کل کی روٹی کی پریشانی نے۔ یہ پریشانی آتی کہاں سے ہے؟ ہمیں اپنے لئے اور اپنے کنبے کے لئے روٹی کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ جب ہم سونے کے لئے لیٹتے ہیں تو نیند نہیں آتی، اس کی جگہ کل کی روٹی کی پریشانی آگھیرتی ہے۔ اس سے ہم اپنی بیش بہا قوت کو کھو بیٹھتے ہیں، جو قوت کل صبح ہمارے کام آنی تھی، اسے پریشانی چاٹ جاتی ہے۔ کل صبح جو ہم نے جدوجہد کرنی تھی، اس کے لئے ہماری تیاری نہیں رہ جاتی۔ دولت کی فکر، مستقبل کے بارے میں عام پریشانی وغیرہ سب پریشانیاں ہماری قوت کو کم کردیتی ہیں۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں .

خوف اور پریشانی سے کبھی کوئی تخلیقی کام نہیں ہوا ۔ انہوں نے اگر کوئی کام کیا ہے، تو یہی کہ ان گنت مردوں اور لاتعداد عورتوں کو کام کرنے کے ناقابل بنا دیا ہے ۔ بہت سے لوگوں نے خوف اور پریشانی کے ذریعہ خودکشی کرلی، اور بہت سے لوگ اس کے گھیرے میں پڑے تفکر اور وہم میں مبتلا اس بحران کا انتظار کرنے میں دکھ برداشت کرتے رہے، جو بحران کبھی آیا ہی نہیں ۔ معاشی منفی تفکرات کے باعث بہت سے لوگ دن میں اپنے اوپر ظلم کرتے ہیں اور رات دن جاگتے رہتے ہیں ۔ ایسے وقت وہ کچھ کام نہیں کر پاتے ۔ کیونکہ ان کی قوتیں بکھر جاتی ہیں ۔ اور وہ اپنے مستقبل کو مفلسی کے بحران میں مبتلا دیکھتے ہیں ۔ وہ آیندہ کے برے دنوں کے تصوّر سے خوفزدہ رہتے ہیں ۔ وہ اپنے مستقبل میں ناکام اور بدقسمتی ہی دیکھنے میں اپنا سارا ماحول سُکھ تباہ کر لیتے ہیں ۔

بہت سے انسان بے کار کے انہوں نے تصوّرات سے اپنی زندگی کو معذور بنا لیتے ہیں ۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کے ایسے دن آنے والے ہیں، جن میں خوشی نہیں ہوگی سُکھ نہیں ہوگا ۔ جب وہ دن آجاتے ہیں اور کوئی دُکھ یا بحران نہیں آتا تو وہ لوگ ان کے آگے کے دنوں کے بارے میں اسی طرح کی منفی سوچوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں اور اس طرح متواتر منفی سوچوں کے چکر میں ہی ان کی زندگی بسر ہوجاتی ہے .

ایک نیگرو عورت نے اپنے خاوند سے کہا ۔۔ ” چھ دن کے اندر کرایہ دینا ہے،

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں

خاوند نے جواب دیا۔ بس کہا ہے مگر پانچ دن اس کے لئے فکر نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ ہمیں کرایہ دینا ہے نہ کہ فکر بھی کرنا ہے۔ کرائے نامے میں فکر کی شرط نہیں لکھی ہوئی ہے۔

آپ سوچیں، حساب کریں، کام کا منصوبہ بنائیں اور اس کو پورا کریں، جدوجہد کریں تو اس کو نبھائیے، لیکن فکر مت کریں۔ سوچیئے مگر فکر مت کریں۔ دونوں میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

ایک آدمی کی ایک آنکھ پھوٹ گئی تھی۔ اسے بڑی تکلیف ہوئی، لیکن اس سے بھی بڑی تکلیف اسے اس سوچ سے ہوئی کہ اب آگے اسے کیا کیا تکلیف ہو گی! اس سوچ فکر سے اسے دو دن نیند نہ آئی۔ تب اس کی دوسری آنکھ بھی دکھنے لگی۔ اب اسے یہ فکر ہوا کہ کہیں دوسری آنکھ بھی نہ چلی جائے۔ تب اسے ڈاکٹر نے کہا کہ تم فکر چھوڑ دو۔ آرام کرو۔ تمہاری دوسری آنکھ بالکل ٹھیک ہو جائے گی۔ اس نے ایسا ہی کیا اور وہ تندرست ہو گیا۔

یہی ہم سب کی حالت ہے، ہم ایک آنکھ کے فکر میں دوسری آنکھ بھی فکر میں ڈال دیتے ہیں۔ تکلیف اتنی تکلیف نہیں ہوتی جتنی تکلیف فکر دے دیتا ہے۔ بہت سے لوگ سوچتے رہتے ہیں کہ گھر سے باہر نکلنے پر انہیں بڑی بڑی تکالیف اٹھانی پڑیں گی۔ اسی فکر میں وہ گھر سے باہر نہیں نکلتے۔ وہ اپنے ہر طرح کے نقصان کو برداشت کر لیتے ہیں۔ اپنی ترقی کے تمام راستے بند کر دیتے ہیں، لیکن اپنے دل سے اس خوف کو ختم نہیں کرتے۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ۔

فکر کو چھوڑ دو اور کام کرو، یہی سب سے سیدھا، سب سے مفید راستہ ہے جو گزر گیا، اس پر افسوس مت کرو، جو آنے والا ہے، اس کا فکر مت کرو، بس کام کرو، اپنے ذہنی رجحان کو فکر کی نالی میں مت بہنے دو، اس سے کچھ فائدہ نہ ہو گا ۔ فکر کا بہاؤ آپ کی قوتوں کو بہا لے جائے گا، اپنی قوت کارکردگی بیکار ضائع مت کرو۔ تخلیقی کام میں لگے رہو، کام کا لطف اٹھاؤ۔ خوشی سے کام میں مگن رہنے سے خوشی ہی خوشی حاصل ہوتی ہے ۔

فکر، پریشانی، نفرت، حسد، غصہ، انتقام — یہ سب خوف کی ہی پیداوار ہیں۔ یہ اسی کی اولاد ہیں۔ خوف کے پھوڑے سے بیج لو کر بھی آپ اپنے دل میں کئی ایک زہریلے درختوں کو جگہ دیتے ہیں، خوف میں مبتلا لوگوں کے دماغ کے سیلز شروع ہی خراب ہونے لگتے ہیں - خوف اور پریشانی ہمارے خون اور اعصابی نظام میں زہر پہنچاتے ہیں، جس سے کچھ کیمیائی تبدیلیاں ہوتی ہیں ۔ اور ہمارا تمام شعور ختم ہو جاتا ہے۔ تب ہمارا دماغ صحت مندانہ طور سے کام نہیں کر پاتا ۔ ہمارا دل امکانی بحرانی کی گھٹاؤں میں گھر جاتا ہے۔ وہ دھندلا جاتا ہے، اور اس کی قوت سوچ ضائع ہو جاتی ہے ۔

خوف اور فکر کرنے پر خون صاف رہنا ممکن نہیں ہے، دماغ کو صاف خون ضرور ملنا چاہیئے ۔ اگر اسے صاف خون نہ ملے تو وہ اپنا کام اچھی طرح انجام نہیں دے سکتا۔ جس کے نتیجے میں وہ بہترین سوجھ دینے میں ناکام ہو جاتا ہے ۔ بہت سے لوگ ذرا سا بیمار ہوتے ہی خوف اور پریشانی سے اپنی تندرستی کو

اور بھی بگاڑ دیتے ہیں۔ ان کے خوف اور پریشانی کے احساس ان کی بیماری کو دور نہیں ہونے دیتے اور ان کی بیماری ان کے خوف اور پریشانی کو نہیں ہٹنے دیتی۔ اس طرح ایک طرف تو ان کی بیماری بھی اس شخص کو متاثر کرتا ہے، دوسری طرف خوف اور پریشانی اسے کچل ڈالتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان دو پاٹوں کے بیچ آکر اس شخص کا اٹھنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس کیسا بھی بھیانک مرض ہونے پر حوصلہ رکھا جائے، ہوش حواس رکھا جائے، دل کو قائم رکھا جائے مناسب علاج کے لئے پرہیز اور محنت کی جائے۔ قوتِ ارادی کو مضبوط کر کے مرض دور کرنے میں لگائی جائے، تو مرض دور ہونے لگتا ہے۔

ہماری پریشانیوں کا بہت یہی ایک باعث ہوتا ہے کہ دولت کو اپنی زندگی کی دوسری تمام چیزوں کے موازنے میں بہت زیادہ اہمیت دے دیتے ہیں۔ اسے ضرورت سے زیادہ بڑھا چڑھا کر ہم زندگی کی دوسری ناگزیر باتوں کو نظر انداز کرنے لگتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دولت تو چاہے ملے یا نہ ملے، ہم صحت، امید، دوستی وغیرہ اہم چیزوں سے کسی نہ کسی کو یا سب چیزوں کو کھو بیٹھتے ہیں۔

ہماری جھوٹی عزت — روایتی غرور بھی ہماری پریشانیوں سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ جھوٹی شان و عزت کے لئے ہم بہت سی پریشانیوں کو لگا بیٹھے ہیں۔ حقیقی تکلیف یا مشکل کے باعث ہم اتنا فکر نہیں کرتے، جتنی اس بات کی ہم جن مسرتوں کو پورا کرنا چاہتے ہیں ان کو پورا نہیں کر پاتے۔ ہم اتنے طاقتور تو ہیں نہیں کہ ہماری تمام باتیں — تمام خواہشیں پوری ہو جائیں، جب بھی ہماری

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

کوئی خواہش پوری نہیں ہوتی، ہمارے فخر پر کراری چوٹ لگتی ہے۔

دراصل ہم اپنے چاروں طرف دنیاوی چیزوں کا اتنا ڈھیر لگا دینا چاہتے ہیں کہ ہم انہیں کے فکر میں مرے جاتے ہیں۔ اس طرح ضروری غیر ضروری کی خواہش کرتے ہوئے ہم سُکھ سکون سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ ہم اپنے استعمال اور اپنی ضروریات کی اتنی خواہش نہیں کرتے، جتنی دوسروں کے آگے بڑے بننے کے لئے یعنی دوسروں کو دکھانے کے لئے کرتے ہیں۔ پھر ان چیزوں کے نہ ملنے سے ہم اپنے ہی دل میں چھوٹے ہو جاتے ہیں اور پریشانی لگا بیٹھتے ہیں۔

ہم دوسروں کی نقل کرنے کے چکر میں بھی پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کسی طرح کی چیز کسی کے پاس دیکھ کر ہم اس سے حسد کرنے لگتے ہیں اور وہی چیز خود حاصل کرنے لگتے ہیں۔ دوسروں کی چیزوں کو دیکھ ہم بے چین کیوں ہوں؟

ہم ان چیزوں کے حاصل کرنے کی خواہش کے غلام کیوں بنیں؟ ان کاموں کے کرنے کی ہم کیوں کوشش کرنے لگ جائیں کہ انہیں دوسرے کر رہے ہیں؟ شاید ہمارے پاس کسی اور طرح کی کوئی دوسری چیزیں دوسروں سے اچھی یا زیادہ ہوں! شاید ہم میں دوسروں کی بجائے اچھی خوبیاں زیادہ ہوں! ممکن ہے دوسروں سے کچھ مختلف طرح کی ہماری کامیابیاں اگر زیادہ نہیں تو لوگوں کے برابر کی ہوں! ہم ان سے مطمئن رہ کر اپنے کام میں مگن، مقصد پر پختہ نظر ڈال کر آگے چلتے ہوئے، زندگی کا لطف کیوں نہ اٹھائیں؟ حسد، نفرت، نقص، جلن، چغلی۔ ان کی وجہ سے جب ہم کچھ کرنا چاہتے ہیں تو ہماری قوتِ کارکردگی بکھر جاتی ہے۔

تب ہم اپنے پہلے مقررہ کام کو چھوڑ ہی بیٹھتے ہیں۔ تقلید کی رغبت سے جس کام میں لگتے ہیں، اس میں بھی کامیاب نہیں ہو پاتے۔

دنیاوی چیزوں کی بہت زیادہ مقدار ہمیں خوشی نہیں دیتی۔ بہت سے بہت زیادہ خوش لوگوں کے پاس ہم بہت کم دنیاوی چیزیں دیکھتے ہیں۔ وہ مقررہ زندگی کے باعث سُکھی اور مزے میں ہیں۔ اپنے ملک کا فخر بڑھانا، دوستوں میں گھر سے رہنا، محبت کرنے کا موقع پانا، مدد کرنا، کام کرنا، باصلاحیت ہو کر جینا، دنیا کو انسانی زندگی کے زیادہ مطابق بنانا — یہی سب خوشی کے بنیادی اصول ہیں — دنیا کا سب سے معمولی شخص بھی اپنے چاروں طرف ان سب چیزوں کو جمع کر کے لامحدود خوشی حاصل کر سکتا ہے، لیکن اس کے لئے صرف ایک ہی شرط ہے کہ وہ پریشانی چھوڑ کر اپنے چاروں طرف نظر دوڑائے۔

شور و غل، گہما گہمی، دوڑ دھوپ، بھگدڑ، ہائے ہائے سے بھرا لالچ، دولت کا ڈھیر جمع کرنے کا موہ، بنک بیلنس بڑھانے کی خواہش، ان باتوں نے ہماری زندگی میں بے چینی لا دی ہے، دل کو مطمئن کر کے، سکون اور سچائی سے بھر لو، خوبصورت بنا کر سماجی لطف اٹھاتے رہیں۔ ہم زیادہ کام میں زیادہ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں، دنیا کی زیادہ بھلائی کر سکتے ہیں۔ تب ہماری تخلیقات کم محنت سے ہی زیادہ مفید اور خوبصورت بن سکتی ہیں اور تب ہی ہم زیادہ سُکھی ہو سکتے ہیں۔

ایک بزرگ کا کہنا ہے — میں کبھی فکر نہیں کرتا کیونکہ جن باتوں کا میں فکر کرونگا، وہ شاید ہی کبھی ہوں، لیکن جن کاموں میں میں مصروف ہوں، وہ ضرور پورے ہونگے۔

جیسی اُمید کرو گے ویسے بنو گے

اُمید قوتِ ارادی سے بھی زیادہ طاقتور ہے۔ جیسی اُمید کرو گے، ویسے بنو گے، زیادہ ٹھیک ہے، اس کی بجائے کہ "انسان جیسا سوچتا ہے، ویسا بنتا ہے۔" فیصلہ، شعور کے برعکس زیادہ گہرائی میں جاتا ہے۔ ہمیں جس بات کی اُمید یا یقین ہوتا ہے اسے ہی ہم حاصل کرتے ہیں، کیونکہ اس نے پہلے ہی ہماری سمت مقرر کر دی ہوئی ہے۔

اگر مجھے کامیاب زندگی کا دو لفظوں میں بیان کرنا ہوتا، تو میں کہتا "خوش بھری اُمید"۔ خوش بھری اُمید والی ذہنی حالت ہی زندگی کے اُتار چڑھاؤ کا سامنا کرنے میں سب سے زیادہ کامیاب ہوتی ہے۔ مُردنی چھائی رہنا، منحوس دل سے بُری باتوں کی ہونے کی اُمید ہونا۔ بے حوصلہ کرنے والی اور دل کو کم کرنے والی تکالیف سے خوفزدہ رہنا، مفلسی اور ہر طرح کی تکلیف سے وہمی رہنا ـــ ان سب کو فوراً چھوڑ دیں۔ ان کی جگہ پر ایسا کریں کہ خوش دلی سے مستقبل کی طرف دیکھیں، چاہے

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں

نشانے پر سے بھی کیوں نہ دکھائی دے رہے ہوں۔ کامیابی کا خیال کریں۔ بیماری یا ناکامی کا نہیں، صحت کا خیال کریں۔ بیماری کا نہیں۔ دولت مند ہونے کی امید کریں، مفلسی کا نہیں، ہمیشہ اس بات کی امید کریں کہ تکالیف پر جیت حاصل ہوگی، اور شکست نہیں ہوگی۔

'خوشی بھری امید پرستی — واہ! یہ الفاظ ہی کتنے حوصلہ بخش ہیں! کامیابی کا پوشیدہ راز انہیں میں چھپا ہے، ہمارے خیالات ہی سب کچھ ہیں، جیسے ہمارے خیالات ہوں گے، ہم ویسی ہی چیزوں کو اپنی طرف متوجہ کریں گے۔ زندگی کی مشکلات کا حوصلہ مندی کے ساتھ مقابلہ کرنے کی قوت ہیں خیالات سے ہی مل سکتی ہے۔ مضبوطی، حوصلے اور دلیری کی مشق ہونے سے زندگی میں آنے والے بحران تتر بتر ہو جاتے ہیں۔

آپ سب سے زیادہ قوت ور اور سب کے خالق کی پیداوار ہیں، خدا کی تخلیق، تو پھر جن اچھی باتوں کی آپ کو ضرورت ہوتی ہے وہ آپ کو کیوں نہ ملیں! آپ کو وہ سب چیزیں اپنے خالق سے باختیارانہ حاصل ہوئی ہیں، اب یہ آپ کا کام ہے، کہ آپ ان پر پورا قبضہ کریں، آپ ان بہترین چیزوں کے خالق سے تعلق بنائے رکھیں، پھر آپ کو کس بات کی کمی رہ سکتی ہے! اس خالق کے خزانے میں کس چیز کی کمی ہے! اگر آپ مفلس ہیں، غریب ہیں، ناکام ہیں، تنگدستی میں دن کاٹتے ہیں، حقیر ہیں، تو ظاہر ہے کہ آپ کو اپنے خالق پر اعتماد نہیں۔ آپ اچھی باتوں کی امید نہیں کر رہے، بلکہ بری باتوں کی امید کر رہے ہیں، انہیں کے

جذبات میں مگن ہیں، انہیں اپنی طرف متوجہ کر رہے ہیں، پھر جب وہ آپ کے پاس آتی ہیں، تو دکھی کیوں ہوتے ہیں؟ آپ جو کچھ دل سے، دھیان سے کریں گے، وہ زبان سے کہیں گے، جو کچھ زبان سے کہیں گے، وہی کام میں کیفی کریں گے۔ وہ خالق اپنے بندوں میں کوئی اونچ نیچ نہیں رکھتا، پھر ایک امیر اور دوسرا غریب کیوں ہے؟ فکر کے باعث، امید کے مطابق، یقین کے مطابق ہی تو وہ ایسا ہے!

ہماری کامیابی اور ناکامی کے ساتھ ہماری ذہنی حالت کا تعلق ہے۔ حقیقی اور اونچے خیالات رکھنا، باقاعدہ اس کے لئے حوصلے سے بھرے رہنا اور اپنی اہم خواہشات پوری کرنے کے لئے اپنی اہلیت پر اختیار رکھنا —— یہی ہر طرح کی کامیابی کا راز ہے۔

کتنے کم لوگ اس بات کو سمجھ پاتے ہیں کہ مفلسی کا جنم سب سے پہلے دل میں ہوتا ہے۔ ذہنی رجحان، جسمانی رجحان تک پہنچ جاتا ہے۔ ہم پہلے اپنے دل سے مفلس ہوتے ہیں، اور بعد میں دنیاوی طور سے۔ وجہ یہ ہے کہ ہمارا فکر، ہماری ذہنی حالت ہمیشہ ہی کام کی طرف ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ زندگی میں جو کچھ نتائج یا حصول ہوتا ہے، وہ اس کے ذریعے ہوتا ہے۔ بہترین دنیاوی چیزوں کے بغیر گزارہ کرنے کی عادت انسانوں کو اپنے پنجے میں ایسا جکڑ لیتی ہے کہ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے انسان پوری کوشش نہیں کرتا، فقدان میں ہی دن کاٹنے کا مزاج بن جاتا ہے۔ اور اس کے دل میں ان چیزوں کے

حصول کی شدید خواہش ہی بیدار نہیں ہوتی۔ ایک بار ایسا مزاج بن جائے پھر جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے، انسان بیوقوف ہوتا جاتا ہے، اور اس میں اپنی کمزوریوں سے چھٹکارا پانے کی قوت ہی نہیں رہ جاتی۔

• مفلسی کے مزاج سے بچیں۔ فقدان سے گزارہ کرنے کی عادت سے خبردار رہیں! اس ذہنی حالت کو بدلیں کہ تم زندگی کی قیمتی ضروریات کے بغیر بھی دن کاٹ سکتے ہو۔ غریبی میں گزارہ کرنے کی عادت خوفناک ہے۔ یہ زندگی کو ارزاں بنا دیتی ہے۔ سستی اور گھٹیا چیزوں سے، ردی اور ناکارہ چیزوں سے گزارہ کرنے کا مزاج بن جائے تو جدوجہد، صلاحیت متواتر کوشش یہ سب ختم ہو جاتے ہیں۔ تب انسان ناکارہ ہو کر نیچے گرنے لگتا ہے۔ وہ ارزاں خوراک، ارزاں کپڑے، گھٹیا مکان، گھر کا گھٹیا سامان ہی حاصل کر پاتا ہے، اور اس کی ضروریاتِ زندگی لگاتار گھٹیا ہوتی چلی جاتی ہیں۔ ہر طرح کا سامان ہوتے ہوئے صبر کرنا اور بات ہے، لیکن ننگے پاؤں اور ننگے ہاتھ بھی یہ کہنا کہ ہم صابر ہیں ـــــ بالکل ہی دوسری بات ہے۔

سستے پن کی عادت خوفناک ہے۔ یہ ایک ذہنی گھٹیا پن ہے۔ دوستو! خالق نے ہمیں ہر ایک چیز میں سے سب سے بہترین چیز کے انتخاب کے لئے بنایا ہے۔ اس نے ہمیں سب سے اچھا بنایا ہے، اس نے ہمیں قوتیں دی ہیں۔ کہ ہم اپنا بہترین ارتقاء کر سکیں اور اس کی بنائی ہوئی حقیقی چیزوں سے اور بھی خوبصورت چیزیں بنائیں، لیکن ہماری مفلسی، ذہنی حالت نے ہمیں

انسان کا سب سے بڑا دشمن

ایک جاپانی لوک کہانی ہے۔ کسی انسان کو ایک خوفناک شیطان تنگ کیا کرتا تھا۔ ایک دن اس نے شیطان سے پوچھا، "تم مجھے کیوں اتنا ستاتے ہو؟ میں نے تمہارا کیا بگاڑا ہے؟" شیطان نے جواب دیا "اپنی پریشانیوں کے لئے تم خود ذمہ دار ہو۔ مجھے تم نے ہی بنایا ہے۔

آج تمام نسل انسانی ایک شیطان کے ہاتھوں تکلیف اٹھا رہی ہے۔ کیا آپ اس شیطان کا نام جانتے ہیں؟ بیماری یا موت۔ لیکن نہیں۔ ان میں سے کوئی بھی انسان کی دشمن نہیں۔ جس کا ذکر ہم کرنے جا رہے ہیں، وہ ان سب کا باپ ہے۔ اس کا نام ہے 'خوف'۔

آہ! خدا کی سب سے عظیم تخلیق 'انسان' کو اس لعنت نے کیسی قابل رحم حالت میں پہنچا دیا ہے! انسان اس شیطان کے قابو میں ہوتے ہی اپنے فخر کو قائم رکھنے، خود اعتمادی اور اپنے خدا داد عطیے قوتوں کو بھول کر اس شیطان کا غلام بن جاتا

ہے۔ اور دھول چاٹنے لگتا ہے۔ تباہی، ناکامی، بھوک، غریبی، بیماری، حادثہ، تنزلی وغیرہ کے خوف کا احساس آتے ہی انسان ان ناقابل برداشت وہموں سے اتنا خوفزدہ ہوجاتا ہے کہ سدھ بدھ کھو کر باؤلا سا بن جاتا ہے۔

کتنی عجیب بات ہے کہ انسان، جس کی تخلیق دُنیا پر حکومت کرنے کے لئے ہوئی تھی، اس دشمن کو دیکھتے ہی بے بس ہوجاتا ہے۔ اس سے بھی بڑھ کر اچنبھے کی بات تو یہ ہے کہ ہم یہ چھوٹی سی بات نہیں سمجھ پاتے کہ خوف کی تخلیق ہم خود اپنے خیالات کے ذریعے کرتے ہیں۔ خوف ہماری اپنی ہی تخلیق ہے۔ ہمارے خیالات ہمارے تصورات ہی اسے پیدا کرتے ہیں اور ہم اپنی ہی اس تخلیق کے آگے سارے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔

ہر ایک شخص اپنے خوف کی تخلیق خود کرتا ہے۔ اگر ہم اس حقیقت کو قبول کر لیں تو ہمیں یہ بھی قبول کرنا ہوگا کہ ہر ایک شخص اپنے خوف کو ختم بھی آپ ہی کر سکتا ہے۔ اس کے لئے اسے صرف اپنے خیالات پر کنٹرول کرنا ہوگا، ہمیں کوئی دوسری قوت، جاندار یا عنصر خوف زدہ نہیں کر سکتا۔ یہ ممکن ہے کہ کبھی فرضی وجہ سے کوئی خوفزدہ حالت پیدا ہوجائے، لیکن ہم خوفزدہ تب ہی ہو سکتے ہیں جب ہم اپنے دل کو خوفزدہ ہونے کی اجازت دیں۔ جب ہم اپنے دل کو قابو میں نہ رکھ کر کھلا چھوڑ دیتے ہیں، تب ہی وہ خوف کا شکار بن جاتا ہے، خوف کی کوئی بھی وجہ ہم پر کچھ بھی اثر نہیں ڈالتی جب تک کہ اسے اپنے دل پر حملہ نہ کرنے دیں۔

ایک صحت مند دل کو کسی بھی قسم کے حالات خوفزدہ نہیں کر سکتے۔ جس طرح کوئی

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں

آپ کا نظام ہاضم اچھی طرح کام نہیں کرے گا۔ اگر آپ ہر وقت بدہضمی اور بے خوابی کا فکر کرتے رہیں گے تو ضرور ہی آپ ان دونوں کا شکار ہو جائیں گے۔ جسمانی خرابی ہمیشہ ہی دل کی گڑبڑ سے ہوتی ہے۔ ذہنی خیالات کا جسم سے بڑا ہی گہرا تعلق ہے۔

جس بات پر دل راضی ہی نہ ہو، ایسی بات جسم کے لئے نقصان کا باعث بنتی ہے۔ جس بات سے دل کی قوت، کارکردگی کم ہو، اس سے جسم کی بھی طاقت کم ہوتی ہے۔ اگر ہم باقاعدگی سے پریشان رہیں، وہم میں پھنسے رہیں، پریشانی کے بوجھ تلے دبے رہیں، فکر میں ڈوبے رہیں تو ہمارے دماغ کے چھوٹے چھوٹے سیلز بھی ان ہی علامات کو ظاہر کریں گے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ دل کے دشمن جسم کی قوت مدافعت کو کم کرتے ہیں۔

خوف سے جتنے لوگ مرتے ہیں، اتنے جنگوں یا بیماریوں سے نہیں مرتے۔ خوف بیماریوں کا مددگار ہے۔ فعال درست ہے۔ بہت سے مریضوں کو اس لئے موت کا شکار ہونا پڑا، کیونکہ انہوں نے تندرست ہونے کی امید چھوڑ دی تھی۔ جو امید چھوڑ دیتے ہیں وہ اپنے تھکے ہوئے اور بیمار سیلز کو دوبارہ قوت دے کر کھڑے ہونے میں مدد نہیں پہنچاتے۔

خوف اور بے کار افسوس ـــــ یہ دونوں باتیں جسم کے زخم بھرنے کے ردِ عمل میں رکاوٹ ہیں۔ سرجن جانتے ہیں کہ زخموں کے بھرنے میں کتنا وقت لگے گا۔ لیکن جب مریض خود کو خوفزدہ کر لیتا ہے تب سرجن بتانے میں ناقابل ہو جاتے ہیں کہ

پریشانی سے نجات کیسے حاصل کریں۔

اس کا زخم کتنے دنوں میں بھر سکے گا۔

خوف بھی شیطان ہے، جو اسی وقت ہمارے چاروں طرف منڈلاتا ہے، جس وقت ہم پر کوئی تکلیف یا بحران آتا ہے، خوف کا شیطان ہم پر تب ہی حملہ کرتا ہے، جب وہ ہم کو کمزور دیکھتا ہے، وہ ہمارے کان میں یہ بات پھونکتا ہے۔ تم اس بحران سے بچ نہیں سکتے۔ تم اس بیماری سے آزاد نہیں ہو سکتے، تم گئے کام سے!

کیا خوف سے بڑا شیطان کوئی اور بھی ہوا ہے، جس نے نسلِ انسانی کو ایسی بددعا دی ہو؟ یہ شیطان عمر بھر ہمارا پیچھا نہیں چھوڑتا۔ جب ہمارے تمام کام خوبصورت طریقے سے ٹھیک ڈھنگ سے چل رہے ہوتے ہیں، اس وقت یہ پوشیدہ ہو جاتا ہے، لیکن ذرا سی گڑبڑ ہونے پر ہی یہ خوفناک طریقے سے ہمارے سامنے آ کھڑا ہوتا ہے۔ جب ہم مریض ہیں، بے حوصلہ ہیں، یا کسی کام میں ہمیں پیچھے ہٹنا پڑا ہے، یا ہم جسمانی یا ذہنی پریشانی میں پھنسے ہوئے ہیں، اسی وقت یہ شیطان ہم پر حملہ کرتا ہے۔ یہ آ کر ہمیں گردن سے پکڑ لیتا ہے۔

اس لئے ہم خود خیال کریں کہ ہماری صحت کے لئے، ہماری خوشی کے لئے، ہمارے دل کی اطمینان کی حالت کے لئے، ہمارے دل کے سکون کے لئے، بے فکری کے لئے اس شیطان سے چھٹکارا پانا کتنا ضروری ہے۔ یہ شیطان آتے ہی ہمیں جھڑکتا دیتا ہے۔ ہمارے اندر دھماکہ کر دیتا ہے، ہمارے اعصابی نظام کو بے سُرا کر دیتا ہے۔ اگر ہم ٹھیک طرح جینا چاہتے ہیں، تو ہمارا پہلا فرض ہے کہ اس شیطان کو بھگا دیں۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

صحت کے بارے میں ایک مضبوط اور حوصلہ مندانہ ذہنی رجحان ایک اٹوٹ، یقین کہ ہم تندرست زندگی کے لئے بنے ہیں، طاقتور رہنے کے لئے پیدا ہوئے ہیں۔ سکھی رہنے کے لئے پیدا ہوئے ہیں۔ ہمارے جسمانی اعضاء کا عمل فطری ہے۔ ہمارے اندر ایسی قوت ہے کہ اگر کوئی بیماری آ بھی جائے تو اسے دُور پھینک سکتے ہیں۔ دُنیا کی بہترین دوائیوں سے بڑھ کر دوا ہے۔ ہماری اپنی صحت کے بارے میں خیال یا تو تندرست خیال ہیں یا بیمار خیال ہیں۔ ان کے درمیان کا کوئی راستہ نہیں ہے۔ سب طرح کے نرم خیال جسم اور دل کو تندرست بناتے ہیں۔ نرم مزاج سے وہ زندگی کے کاموں میں حوصلے سے لگے رہنے سے ہی تن من تندرست رہتا ہے۔

امراض کی جڑ — خوف

زیادہ تر لوگوں کے اپنے اپنے مقررہ اعتماد ہوتے ہیں، اور وہ ان کے بارے میں فخر سے بات کرتے دیکھے گئے ہیں۔ جب کوئی بچہ رات کے وقت جنگل میں جاتے سے ڈرتا ہے یا پھر ایک درخت کے پیچھے جن بھوت کی بات کرتا ہے تو ایسے لوگ اس کی ہنسی اڑاتے ہیں، لیکن ہم خود اپنی زندگی میں روزانہ شاید قدم قدم پر اس طرح کے مقررہ اعتمادوں اور جذباتوں میں گرفتار رہتے ہیں۔

ہم جن باتوں سے ڈرتے ہیں، انہیں انجانے طور پر خود ہی طاقتور بناتے رہتے ہیں۔ ہم جن باتوں کا فکر کرتے ہیں، فکر ان ہی سے قوت حاصل کرتا ہے۔ ہم اپنے تصور سے ہی کسی بے اقتدار خوف کی تصویر کو قائم کرتے ہیں اور پھر اس سے ڈرنے لگ جاتے ہیں۔ یہ بات مذاق معلوم ہوتی ہے، مگر ہے حقیقت۔

ہم جن چیزوں یا واقعات یا باتوں یا لوگوں سے ڈرتے ہیں، انہیں ہم ہی طاقتور بناتے ہیں۔ ہم جس بات کا فکر کرتے ہیں، اس سے ہمارا فکر مضبوط ہوتا ہے۔ ہم

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ۔

خوف تخلیقی قوت کو مار دیتا ہے، اُمید کو کچل دیتا ہے ۔ یہ کوششوں کو ختم کر دیتا ہے اور پیداوار کو بند کر دیتا ہے، خوف دماغ پر پردہ ڈال دیتا ہے اور دل کو کاہل بنا دیتا ہے ۔

جس وقت ہم خوف میں مبتلا ہوتے ہیں، ہم اپنی قوت کا فضول خرچ اور غیر مناسب جگہ ہر غیر مناسب طریقے سے استعمال کرنے لگتے ہیں۔ اس وقت ہم قوت کا عقلمندانہ استعمال نہیں کرتے ۔ خوف میں مبتلا ہونے پر دماغ پوری طرح ناکارہ ہوجاتا ہے، اور اس کی قوتِ کارکردگی بے کار ہو جاتی ہے، دل اس وقت ایسی اُلجھن میں پڑ جاتا ہے، کہ اسے سیدھا راستہ دکھائی دینا بند ہو جاتا ہے ۔ ایسی حالت میں کام کرنا ناممکن ہو جاتا ہے ۔

عوام میں تقریریں کرنے والے عموماً اس طرح کے خوف کے دورے میں مبتلا ہو جایا کرتے ہیں کہ ان کی تقریر ناکام ہو جائے گی ۔ جُولیا وارڈ نے واشنگٹن کے بارے میں ایک واقعہ لکھا ہے :-

"میں دوسری عورتوں کے ساتھ وہیں موجود تھی ۔ نیویارک کے اہم شہریوں نے چارلس ڈکنس کے اعزاز میں دعوت دی گئی تھی ۔ واشنگٹن ارونگ سوسائٹی کے صدر تھے ۔ ان پر استقبالیہ خطبہ دینے کی ذمہ داری تھی میرے پاس بیٹھے کچھ لوگ بڑبڑائے ۔ یہ تقریر درمیان میں ہی ٹوٹ جائے گی ایسا ہمیشہ ہی ہوتا ہے ۔ مسٹر ارونگ اُٹھے ۔ انہوں نے ایک دو واقعات کہے ان کے دوستوں نے تالیاں بجا کر درمیان میں ہی رکاوٹ ڈال دی ۔ تالیاں

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

کہ ہم کچھ نہیں کر سکتے۔

خوف یا ناکامی کا خوف انسان کے اندر کی ساری قوت کو کھینچ لیتا ہے قوت کھو دینے پر انسان نا اہل ہو جاتا ہے۔ خوف کے ذریعے انسان کی صرف اتنی ہی قوت چھین لی جاتی ہے کہ وہ اپنے پسند کام کو بہترین طریقے سے نہ کر سکے۔ گھٹیا طریقے سے بھلے ہی وہ اسے پورا کر سکے۔ اور جب انسان کسی کام کو گھٹیا طریقے سے کرنے لگتا ہے، وہ تب ہی ناکام ہوتا ہے۔ جو سیلز مین یہ سوچتا ہے "شائد آرڈر ملے یا نہ ملے، اسے آرڈر کبھی بھولے سے مل جائے تو مل جائے، ورگرنہ وہ خالی ہاتھ لوٹتا ہے۔ اس کے برعکس جو سیلز مین ہمیشہ امید اور اعتماد سے بھرا رہتا ہے، وہ شائد ہی کبھی خالی ہاتھ آتا ہے کئی سیلز مین اپنے خریداروں کے پاس پہنچنے سے پہلے ہی خود میں مر چکے ہوتے جو لوگ سوچتے رہتے ہیں کہ وہ گاڑی سے رہ جائیں گے، وہ گاڑی سے رہ جاتے ہیں۔ جو سوچتے ہیں کہ وہ کسی جگہ پر مقررہ وقت پر نہیں پہنچ سکیں گے وہ وقت مقررہ پر پہنچ ہی نہیں پاتے۔

ذہنی رجحان جیت کا ہے تو جیت ہی ہوگی۔ ذہنی رجحان شکست کا ہے تو شکست ہی ہوگی، احساسات اور سوچوں کی صورت باریک اور بار نثار ہوتی ہے، وہ بڑی تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔ وہ دوسروں پر بھی اثر ڈالتے ہیں۔ بشرطیکہ وہ خبردار نہ ہوں، اسی لئے عام لوگ مایوسی کی بات سن کر جلد مایوس ہو جاتے ہیں اور امید کی بات سنکر جلد مایوسی میں ڈوب جاتے ہیں۔

ناکامی کا بھوت

ہر کونے میں ناکامی کا بھوت چھپا بیٹھا ہے۔ وہ داؤ لگا کر ہر ایک عورت اور مرد کو اپنا شکار بنانے کی طاق میں رہتا ہے۔ بھیانک بھوت نے لاتعداد لوگوں کو ترقی کرنے سے محروم کیا ہے۔ ناکامی کا یہ بھوت خوف ہے۔ اس بھوت کا اپنا کام کرنے کا طریقہ ہے۔ یہ انسان کو پہلے خوفزدہ کرتا ہے۔ خوف سے وہم پیدا ہوتا ہے، وہم سے حوصلہ ختم ہو جاتا ہے اور حوصلہ ختم ہونے پر کام میں دلچسپی نہیں ہوتی۔

جو سوچتا ہے میں نہیں کر سکتا، وہ نہیں کر سکتا، لیکن جو سوچتا ہے میں کر سکتا ہوں، وہ کر لیتا ہے۔

انسانی تہذیب انہوں نے بنائی ہے، جن کا یہ یقین تھا کہ انہوں نے جو کام ہاتھ میں لیا ہے، وہ اسے پورا کر کے رہیں گے۔ دوسری طرف وہ لوگ ترقی کے راستے میں تہذیب کے راستے میں رکاوٹ ثابت ہوئے ہیں، جنہوں نے کہا ہے

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں

اور مایوس ہو جاتے ہیں، وہ اپنے ارد گرد کی دلپسند چیزوں یا لوگوں تک سے لطف حاصل نہیں کر سکتے۔

اگر کہیں ہم اپنے بے کار کے بوجھ کو اتار کر پھینک دیں تو یہ کتنی اچھی بات ہو گی۔ اگر ہم اپنے دل کے دروازے کو بے کار کے خوفوں، وہموں، پریشانیوں، تصورات، محرومیوں وغیرہ کے لئے بند کر دیں تو ضرور ہی ہماری زندگی جینے کے قابل ہو جائے گی۔

جب خوف آ کر ہم کو گھیر تا ہے، تب ہم کتنی بد قسمتی کی باتیں کرتے ہیں! جاہ ہونے سے پہلے ہی ہمارے دل میں زلزلہ آ جاتا ہے، ہم کانپ اٹھتے ہیں۔

میرا کچھ ایسے لوگوں سے تعارف ہے جنہوں نے آئندہ نقصان کے ڈر کی وجہ سے ہی اپنا سارا کاروبار اصل سے بھی چوتھائی قیمت پر فروخت کر دیا۔ تصوراتی ناکامی اور نقصان کے خوف سے کئی لوگ اپنا کاروبار چھوڑ کر زندگی تباہ کر لیتے ہیں۔

بہت سے بیوپاری بیوپار میں کمی آ جانے پر زیادہ کوشش اور بہتر ڈھنگ قسم کے مشتہر کرنے اور زیادہ محنت کرنے کی بجائے الٹا خرچ کم کر دیتے ہیں، ملازم کم کر دیتے ہیں اور ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھے ہوئے بحرانوں کا انتظار کرنے لگتے ہیں۔ کاروبار خود بخود کبھی نہیں چلتا۔ خوف کے باعث وہ اپنی سپلائی کے دروازے بند کر دیتے ہیں اور اس طرح سب کچھ کھو دیتے ہیں۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں

ایسے لوگ کسی قسم کے مثبت یا تخلیقی کام کو پورا کرنے میں ناکام ہوتے ہیں۔ بچپن میں جن بھوتوں کو رات کے وقت دیکھ کر ہم ڈر جایا کرتے تھے، بڑے ہونے پر بھی وہ ہمارا پیچھا نہیں چھوڑتے۔ ہم انہیں دور بھگانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں، لیکن وہ آ کر ہم کو گھیر لیتے ہیں

رات کے وقت ہم کو خوف زیادہ گھیرتا ہے۔ رات کے وقت قوت تصور زیادہ کام کرنے لگتا ہے۔ ہر طرح کے خوف، دکھ، بحران اور مرض رات کے وقت ہی ہمیں زیادہ پریشانی میں مبتلا کرتے ہیں۔ لیکن اگر ہم انہیں اپنے دل میں داخل نہ ہونے دیں۔ تو وہ ہمیں کس طرح پریشان کر سکتے ہیں؟ کام کے وقت وہ عموماً ہمارے دل میں نہیں، کیونکہ اس وقت ہمارا دل کام میں مگن ہوتا ہے اس وقت ہمارا دل تفریح کے وقت اور آرام کے وقت اگر نیک تصورات میں لگا ہوا ہو، انہی میں مگن ہو، تو خوف وغیرہ ہمیں کس طرح پریشان کر سکتے ہیں؟

ہم کو اپنے سونے کے کمرے میں کبھی انہیں گھسنے دینا چاہیئے۔ کیونکہ نیند کے ذریعے ہی ہم تر و تازہ ہوتے ہیں۔ اسی وقت، ہمارے جسم کے ہر ایک عضو خرچ ہوئی قوت کو دوبارہ حاصل کرتے ہیں، ایسے وقت خوف، پریشانی وغیرہ دشمنوں کو ہم سونے کے کمرے سے باہر ہی چھوڑ دیں تو اچھا ہے۔

بہت سے لوگوں کے چھٹی کے دن، شام کو اور فرصت کے وقت ہر طرح کی پریشانیوں اور خطروں سے بھرے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے آرام یا تو تفریح کی گھڑیوں کا بھی لطف نہیں اٹھا پاتے، اس وقت بھی وہ بے چین، اداس،

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں۔

خواہش کے مطابق کام کرنے کی نااہلیت۔ خوف کے منفی اثرات سے دل کی طرح ہی جسم کے اعضا، پہلے عارضی طور سے پھر مستقل طور سے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ پہلے دل بیکار ہو جاتا ہے، پھر دماغ ناکارہ ہو جاتا ہے اور پھر ہر عضو ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔

جب ہم خوف میں گرفتار ہوتے ہیں، تب ہم اسے اپنے اوپر قبضہ کرنے دیتے ہیں۔ خوف کے پاس اپنی تو کوئی طاقت نہیں ہوتی، اسے ہم اپنے پاس سے ہی طاقت دیتے ہیں۔ کہا بھی ہے کہ خدا کی بنائی دنیا میں سب سے ناکارہ چیز خوفزدہ آدمی ہے۔ ایک مصنف کا کہنا ہے — 'یہ قدرت کا اصول ہے کہ جس چیز سے ہم خوف کھاتے ہیں اسی کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔'

اگر آپ کسی شخص سے پوچھیں — 'کیا تم ڈرتے ہو؟' تو وہ فوراً کہے گا — 'میں نہیں ڈرتا، کسی سے نہیں ڈرتا'، لیکن آپ نے لوگوں کو کہتے ہوئے سنا ہوگا۔ 'مجھے خوف ہے کہ یہ کام نہیں ہوگا'، یا 'میرا خیال ہے کہ میرا کاروبار نہ چوپٹ ہو جائے!' یا 'مجھے خطرہ ہے میں ناکام نہ ہو جاؤں!' یا 'مجھے خوف ہے کہ مجھے زکام نہ ہو جائے!' یا 'ڈرتا ہوں کہیں بیمار نہ ہو جاؤں!' وغیرہ۔

خیال کریں کہ جتنی بار آپ وہم یا خوف کے احساس کو ظاہر کرتے ہیں، اتنی ہی بار آپ اپنے دل کو منفی بناتے ہیں، اور ساتھ ہی اس بات کے لئے دل کا دروازہ کھول دیتے ہیں، جس سے آپ ڈرتے ہیں۔ اس طرح آپ دل کو بےکار بنا کر اسے خوف کے حملہ کے لئے کھلا چھوڑ دیتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر آپ ہر دفعہ کہیں — 'ہاں، ہاں، میں کروں گا۔ ہاں میں

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں،

کسی حادثے کا وہم کر کے اسے مضبوط بناتے ہیں۔ کئی دفعہ ہمارا یہی یقین کہ کچھ انہونی یا کچھ بدقسمتی کی بات ہونے والی ہے، حقیقت میں ہی وہ ہماری بدقسمتی کی وجہ بن جاتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جو لوگ ناکامی سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ وہ ناکام ہی ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم خوف پر مضبوط یقین رکھیں گے تو وہ سب ہوگا لیکن اس کے برعکس اگر ہم اپنی مبارک یقین سے مضبوط رہیں گے تو وہ ہی پورے ہونگے۔

ہم زندگی کے مقام پر خودکشی نہ کسی صورت میں اپنے اعتمادوں کو قوت دیتے دیتے ہیں۔ اگر ہمارا یہ یقین ہو کہ ہم میں کچھ خرابی ہے، یا ہم دوسروں سے کمتر ہیں، ہم میں صلاحیت کی کمی ہے، تو انہیں احساسات سے ہمارے دل میں خوف پیدا ہوتا ہے، خوف پھر اپنے مددگاروں بیماری اور بحران وغیرہ کو ساتھ لے کر آتا ہے۔ وہ جلدی سے بڑھ کر خوفناک صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر ہم باقاعدہ مطابقت اور موزونیت کے بارے میں سوچیں، ہمیشہ تخلیقی طریقے سے خیال کریں تو ضرور ہی ہم تندرست رہیں گے، شگفتہ رہیں گے، خود کفیل بنیں گے۔

اگر کہیں ہم اپنی محدود سوچ سے چھٹکارا پا سکتے، جس نے کہ ہماری زندگی کو حقیر بنا رکھا ہے، اگر ہم حواس کے احساسوں سے چھٹکارا پا سکتے، جنہوں نے کہ ہماری زندگی کو عذاب بنا رکھا ہے تو ہماری زندگی کا ارتقاء شروع ہو جاتا۔

ہیلن کرین کا کہنا ہے کہ خوف ہی ہماری قلبی، اخلاقی اور جسمانی کمزوری کی وجہ ہے۔ ہمارے الفاظ میں یہ روح، دل یا جسم کی شکست ہے۔ خوف کا مطلب ہے

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ۔
باریک اور نرم ہیں ۔ یہ دل کے رحجانات کو فوراً قبول کر لیتے ہیں۔ جب ہم انہیں کسی کام سے متواتر بے حوصلہ کرتے رہیں گے، تب ان میں اس کام کو کرنے کی قوت کیسے آسکتی ہے۔

ایک ڈاکٹر تھا۔ اس کے ایک دوسرے ساتھی ڈاکٹر نے اسے بتایا۔ کہ خون میں زہر پھیلنے سے اس کی موت ہوگی ۔ ایک دن اس ڈاکٹر نے اپنی بیوی اور اپنے گھر والوں کو بلایا۔ اور وصیت لکھ دی۔ اس نے بتایا کہ فلاں وقت پر خون میں زہر پھیل جانے سے میری موت ہو جائے گی۔ ٹھیک اسی وقت اس ڈاکٹر کی موت ہوگئی ۔
کیا یقین کریں گے ایک شخص نے ایک مقررہ وقت پر اپنی زندگی کو ختم کرنے کا فیصلہ کیا۔ لیکن ٹھیک موقع پر ریوالور نے جواب دے دیا۔ وہ چلا ہی نہیں۔ لیکن پھر بھی وہ شخص اپنے اس تصور سے ہی اتنا ٹوٹ گیا کہ اس کی تھوڑی ہی دیر بعد حرکت قلب بند ہونے سے موت ہوگئی۔ خیالات کا اثر ایسا ہوتا ہے ۔

پریشانیوں سے نجات کیسے حاصل کریں ۔

یہ کر سکتا ہوں، یہ کام ہو گا، میں اس کام کو ضرور پورا کروں گا ۔۔۔ کو اس طرح کے مثبت ذہنی رجحان سے آپ اپنے مقصد کو اپنے قریب لا سکیں گے ۔

ہر ایک سوچ سے ہر ایک اظہار سے ایک لہر پیدا ہوتی ہے ، جب کوئی آپ کے سامنے آ کر خوف ، مایوسی یا وہم کی باتیں کرتا ہے ، تب وہ آپ کے دل میں بھی خوف ، مایوسی اور وہم کی جذباتی لہروں کو پیدا کرتا ہے ۔ اب یہ آپ کے اپنے بس میں ہے کہ آپ اپنے نڈر پن ، امید اور خواہشوں کے مضبوط احساسوں کے ذریعے اس کی لہروں کے احساسوں کو کاٹ دیں ، اور اپنے اوپر اس کا اثر نہ پڑنے دیں ۔

ایک شخص کا بزرگ کسی بیماری سے فوت ہوا ۔ وہ اگر سوچتا ہے ۔ ڈرتا ہے کہ اسے بھی یہ بیماری نہ ہو جائے ، تو اس کا یہ خوفزدہ جذبہ اس کے دل کو بے کار کر دیتا ہے ، جس سے دل کے اور جسم کے تمام کاموں میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے ۔ اس سے اس شخص کے ان سیلز میں اسی بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں ۔ جس سے وہ خوفزدہ ہے ، خیالات کا زہر جسم کے اعضاء کو زہریلا کر کے اسے بیمار بنا دیتا ہے ۔

جتنی بار مجھے اپنے ایک بیوپاری سے ملنے کا موقع ملا ، اتنی ہی بار اس نے مجھے بتایا کہ اس کا نظام ہاضم خراب ہو چکا ہے ۔ دنیا میں بہت ہی کم چیزیں ایسی ہیں جن کو وہ ہضم کر سکتا ہے ، خیال کریں ، وہ شخص کیسے امید کر سکتا ہے کہ اس کے نظام ہاضم کے متعلقہ اعضاء ٹھیک طرح سے کام کریں گے ؟ یہ اعضاء بڑے