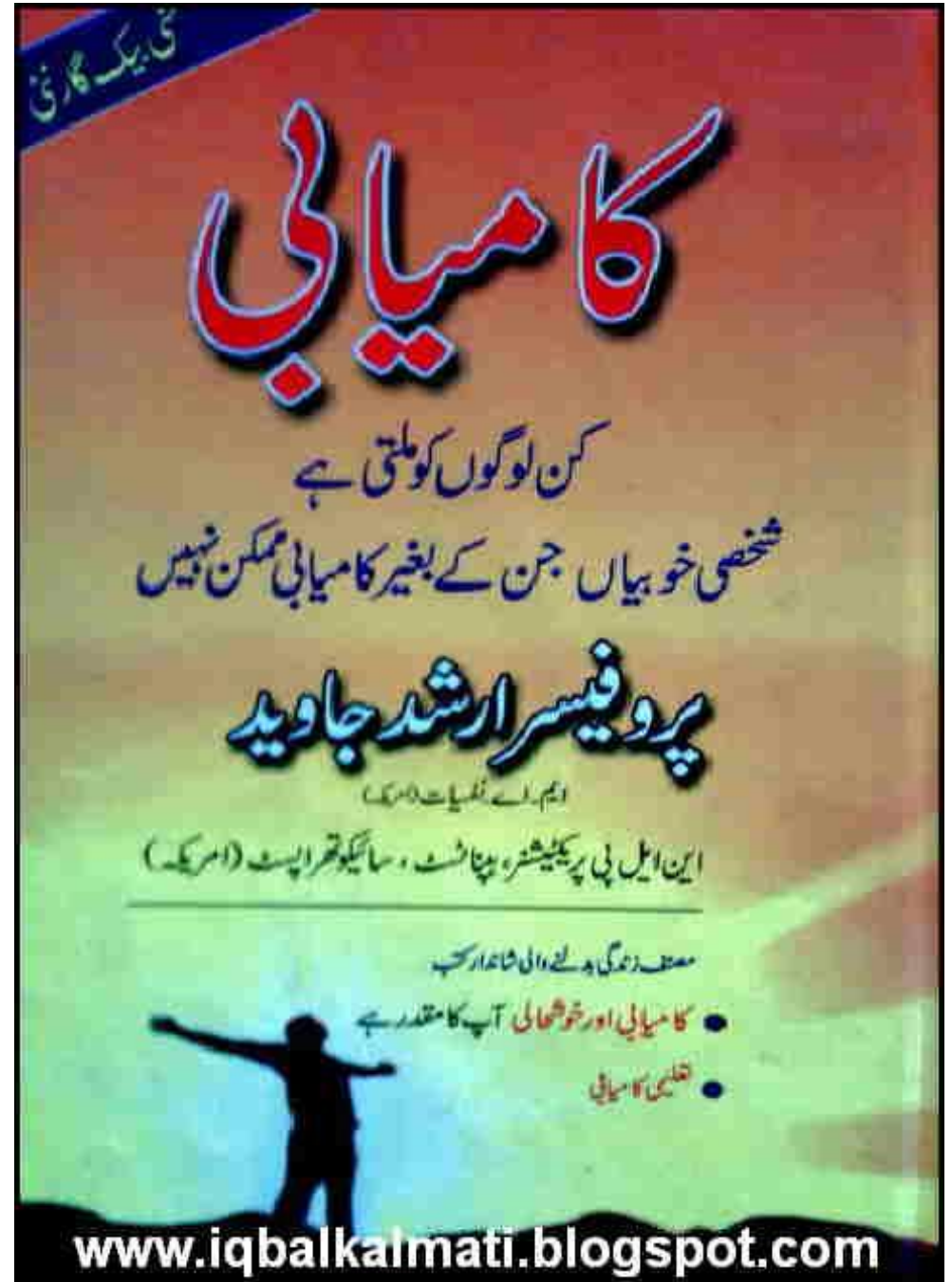


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کامیابی... کن لوگوں کو ملتی ہے





مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

# کامیاب شخصیت بنیادی خوبیاں

شخصی خوبیاں، جن کے بغیر کامیابی ممکن نہیں

## پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔ اے نفسیات (امریکہ)  
پروفیسر، تھراپسٹ، سائیکو تھراپسٹ (امریکہ)  
این ایل پی پریکٹیشنر  
ممبر، امریکن سوسائٹی (پروفیشنل) (امریکہ)

واحد تقسیم کار  
علم و عرفان پبلشرز

الحمد مارکیٹ، 40- بازار، لاہور  
فون: 37232332-37352332-042

منی بیک گارنٹی

پروفیسر ارشد جاوید کی زندگی بدلنے والی 7 ندرکتب

- 1- کامیابی کے اصول
- 2- کامیابی... کن لوگوں کو ملتی ہے
- 3- تعلیمی کامیابی
- 4- سیکس ایجوکیشن \_\_\_ سب کے
- 5- \* واجی خوشیاں \_\_\_ خواتین کے
- 6- \* واجی خوشیاں \_\_\_ \* وں کے
- 7- متاثرین صدمے کی نفسیاتی بحالی
- 8- مسلمانوں کا رسالہ عروج
- 9- روزمرہ \* اب
- 10- اچھا مسلمان، برا مسلمان

www.noorclinic.com



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

جملہ حقوق بحق محفوظ ہیں

اس کتاب کا کوئی حصہ کی تحریری اجازت کے بغیر  
نہیں کیا جاسکتا۔ قانونی چارہ جوئی کا حق محفوظ ہے

انتساب

ۛ

صائمہ، تحریم، زینیرہ اور ناہدہ

کے نام

جن کے ہونے سے گھر ۛ اور دل ۛ ہے

نام کتاب : کامیابی کن لوگوں کو ملتی ہے

ۛ : پروفیسر ارشد جاوید

ۛ : مارچ 2011ء

ۛ : 1100

ۛ : صف ۛ 0333-4272927

ۛ : شرکت پرنٹنگ پریس - نسبت روڈ - لاہور

ۛ : ریاض

ۛ : ۛ 681 پبلی کیشنز ۛ مان - ۛ - لاہور

ۛ : 350 روپے

ۛ : ۛ محمد انور ایڈووکیٹ



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

## فہرست

### شکریہ

اپنے دوست اور معروف \* یب جناب اختر عباس صاحب کا بے حد ممنون ہوں کہ انھوں نے کتاب کا \* ہ پڑھا اور مفید مشورے \* ۷ - ان کے مشوروں کی روشنی میں کتاب میں کئی تبدیلیاں کی گئیں۔ کتاب کا نام بھی \* پ کے مشورے سے طے ہوا۔

میں \* رم اقبال خالد صاحب ڈپٹی ڈائریکٹر پنجاب \* رٹس کونسل کا بے حد شکر گزار ہوں \* پ نے \* ے کا بغور مطالعہ \* مایا اور بعض غلطیوں کی تصحیح \* مائی۔

ہونہار \* ۷ \* دوست جناب زیڈ - ایچ منور ( \* نفسیات ، اسلام \* ، فون نمبر 0333-5144040 ) کا ممنون ہوں۔ انھوں نے مجھے اس کتاب کے \* بہت سی مفید معلومات \* اہم کیں۔

اسلام \* کے مہربان جناب خلیل احمد صاحب (راحت بیکرز اینڈ سوئٹس) کا بہت شکر گزار ہوں۔ \* پ نے مجھے ایک \* ندر کتاب The Secret سے متعارف کرایا۔ اپنی کتاب کے \* میں نے اس کتاب سے بھی فائدہ اٹھایا۔

میں گجرات \* دوستوں ، \* نفسیات پروفیسر ڈاکٹر سید صابر حسین \* ۷ ہ صاحب (فون نمبر 0533602564) اور جناب اختر \* ۷ \* ہری صاحب کا شکر گزار ہوں جنھوں نے اس

☆ حرفِ اوّل	12
1- * * اسی	15
2- ضبطِ نفس	57
3- مثبت سوچ	62
4- مثبت * شناسی	77
5- اچھی * ات	110
6- معاوضے سے زیادہ کام کرنا	138
7- اپنے شعبے میں بہترین بننا	145
8- لیڈر شپ کی صلاحیت	152
9- مسائل حل کرنے کی صلاحیت	172
10- بہتر قوتِ فیصلہ	185
11- ٹائم مینجمنٹ	191
12- اچھے تعلقات بنانا	223
13- اچھے مرشد کا انتخاب	245
14- مطالعہ کی * ات	253
15- سوال کرنا	261
16- اچھی صحت	282
17- ذی * باؤ سے نمٹنے کی صلاحیت	293
☆ حرفِ دو	296



کتاب کے مفید مشورے ۷، جو کتاب کا حصہ بنے۔

جوش نوجوان اور مصنف سید قاسم علیؒ ہ صاحب کا ممنون ہوں جنہوں نے ✱ سے کو پڑھا اور مفید مشورے ✱۔



ایک بدو رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم ✱ ر بار میں حاضر ہوا اور عرض کی، یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم میں کچھ پوچھنا چاہتا ہوں؟  
✱ مایا۔ ہاں کہو۔

بدو نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم! میں امیر (غنی) بننا چاہتا ہوں۔  
✱ مایا، قناعت اختیار کرو، امیر ہو جاؤ گے

عرض کیا۔ میں سب سے بڑا عالم بننا چاہتا ہوں  
✱ مایا، تقویٰ اختیار کرو، عالم بن جاؤ گے

عرض کیا۔ عزت والا بننا چاہتا ہوں

✱ مایا، مخلوق کے سامنے ہاتھ پھیلا نا بند ✱، با عزت ہو جاؤ گے  
عرض کیا۔ اچھا ✱ می بننا چاہتا ہوں

✱ مایا، لوگوں کو نفع پہنچاؤ

عرض کیا۔ ✱ ل بننا چاہتا ہوں

✱ مایا، اپنے ✱ اچھا سمجھتے ہو، وہ ✱ دوسروں کے ✱ پسند کرو

عرض کیا۔ طا ✱ ور بننا چاہتا ہوں

✱ مایا، اللہ پر توکل کرو

عرض کیا۔ اللہ ✱ ر بار میں خاص (خصوصیت ✱) چاہتا ہوں

✱ مایا، کثرت سے ذکر کرو

عرض کیا۔ رزق کی ✱ گی چاہتا ہوں

✱ مایا، ہمیشہ با وضو رہو

میں اپنی اہلیہ کا بے حد شکر گزار ہوں کہ انہوں نے ✱ سے کا ایک ایک لفظ پڑھا، غلطیوں کی نشاندہی کی اور مفید مشورے ✱۔

ان سیکڑوں ✱ کا بھی ✱ ل سے ممنون ہوں جن کی تحریروں سے میں نے استفادہ کیا۔

کمپوزر جناب ✱ صف ✱ رانا صاحب کا بھی شکر گزار ہوں کہ انہوں نے تھوڑے و ✱ میں خوبصورت انداز میں کتاب کی کمپوزنگ کی۔

✱ میں اپنے معاون محمد ✱ صاحب کا خصوصی شکریہ۔



عرض کیا۔ عاؤں کی قبولیت چاہتا ہوں

ۛ مایا، حرام نہ کھاؤ

عرض کیا۔ ایمان کی تکمیل چاہتا ہوں

ۛ مایا، اخلاق اچھے کرلو

عرض کیا۔ قی ۛ کے روز اللہ سے گناہوں سے پاک ہو کر ملنا چاہتا ہوں

ۛ مایا، جنابت کے فوراً بعد غسل کیا کرو

عرض کیا۔ گناہوں میں کمی چاہتا ہوں

ۛ مایا، کثرت سے استغفار کیا کرو

عرض کیا۔ قی ۛ کے روز نور میں اٹھنا چاہتا ہوں

ۛ مایا، ظلم کرنا چھوڑو

عرض کیا۔ چاہتا ہوں اللہ مجھ پر رحم کرے

ۛ مایا، اللہ کے بندوں پر رحم کرو

عرض کیا۔ چاہتا ہوں اللہ میری ۛ ہ پوشی کرے

ۛ مایا، لوگوں کی ۛ ہ پوشی کرو

عرض کیا۔ رسوائی سے بچنا چاہتا ہوں

ۛ مایا، زنا سے بچو

عرض کیا۔ چاہتا ہوں اللہ اور اس کے رسول ﷺ کا محبوب بن جاؤں

ۛ مایا، جو اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کو محبوب ہو، اسے اپنا محبوب بنالو

عرض کیا۔ اللہ ۛ ما ۛر بننا چاہتا ہوں

ۛ مایا، انص کا اہتمام کرو

عرض کیا۔ احسان کرنے والا بننا چاہتا ہوں

ۛ مایا، اللہ تعالیٰ کی یوں بندگی کرو جیسے تم ۛ کھ رہے ہو، یا جیسے وہ ۛ کھ رہا ہے

عرض کیا۔ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم! کیا چیز گناہوں سے معاف ۛ لائے گی

ۛ مایا، نسو، عاجزی اور بیماری

عرض کیا۔ کیا چیز ۛ وزخ ۛ گ ٹھنڈا کرے گی

ۛ مایا، نیا کی مصیبتوں پر صبر

عرض کیا۔ اللہ تعالیٰ کے غصے کو کیا چیز ۛ کرتی ہے

ۛ مایا، چپکے چپکے صدقہ اور صلہ رحمی

عرض کیا۔ سب سے بڑی برائی کیا ہے

ۛ مایا، بداخلاقی اور بخل

عرض کیا۔ سب سے بڑی اچھائی کیا ہے

ۛ مایا، اچھے اخلاق، تواضع اور صبر

عرض کیا۔ اللہ تعالیٰ کے غصے سے بچنا چاہتا ہوں

ۛ مایا، لوگوں پر غصہ کرنا چھوڑو ۛ (ابن ۛۛۛ)

☆☆☆



کو بدلنے کا فیصلہ کریں۔

- کامیابی ✨ ✨ حاصل نہیں ہوتی بلکہ اس کے ✨ منصوبہ بندی کرنا پڑتی ہے۔
- منصوبہ کتنا ہی 7 ندر کیوں نہ ہو۔ جب تک اس پر عمل نہ ہوگا، کامیابی حاصل نہ ہوگی۔
- التوا کی ✨ ✨ کو ختم کریں۔ کامیاب لوگ منصوبے پر فوراً عمل شروع ✨ ✨ کرتے ہیں جب کہ ناکام لوگ عمل کو ملتوی کر کے ہمیشہ کے ✨ ناکام ہو جاتے ہیں۔
- ✨ نیامیں کوئی بھی چیز مفت نہیں ملتی۔ کامیابی اپنی قیمت مکمل اور پیشگی مانگتی ہے۔ کامیاب لوگ، ناکام لوگوں سے زیادہ محنت کرتے ہیں اور زیادہ ✨ بناتے ہیں۔
- کوئی بھی کامیاب ✨ سانی سے حاصل نہیں ہوتی۔ کامیابی کا سفر عروج اور بلندی کا سفر ہے اور چڑھائی کبھی سنا نہیں ہوتی۔
- کوئی بھی عظیم کامیابی ناکامی کے بغیر حاصل نہیں ہوتی۔
- استقلا 5 کامیابی کی کنجی ہے۔ کامیاب لوگ کوشش ترک نہیں کرتے۔

جب میں کامیابی کے اصولوں کو جاننے کی کوشش کر رہا تھا، اس ✨ دوران میں مجھے بار بار احساس ہوا کہ کامیاب لوگ نہ صرف کامیابی کے مذکورہ بالا اصولوں پر عمل کرتے ہیں بلکہ ان میں بعض ایسی ✨ خوبیاں اور خصوصیات بھی ہوتی ہیں جو کامیابی کے ✨ ناگزیر ہیں۔ ان خصوصیات کے بغیر یا یوں سمجھئے کہ صرف کامیابی کے اصولوں کو جاننے سے کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ یہ شخصی خوبیاں ✨ رج ذیل ہیں:

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1- ✨ ✨ ای                    | 2- ضبط نفس                    |
| 3- مثبت سوچ                  | 4- مثبت ✨ شناسی               |
| 5- اچھی ✨ ات                 | 6- معاوضے سے زیادہ ✨ کام کرنا |
| 7- اپنے شعبے میں بہترین بننا | 8- لیڈر شپ کی صلاحیت          |
| 9- مسائل حل کرنے کی صلاحیت   | 10- بہتر قوت فیصلہ            |
| 11- ٹائم مینجمنٹ             | 12- اچھے تعلقات بنانا         |
| 13- اچھے مرشد کا انتخاب      | 14- مطالعہ کی ✨ ات            |

## حرفِ اول

✨ کامیاب انسان شعوری یا غیر شعوری طور پر چند اصولوں پر عمل کرتا ہے اور کامیاب ہو جاتا ہے۔ اپنی معروف کتاب ”کامیابی کے اصول“ میں ان اصولوں کا مفصل ذکر کر چکا ہوں۔ کامیابی کے اہم اصولوں کا خلاصہ کچھ یوں ہے:

- کامیابی حاصل کرنے کے ✨ سب سے پہلے کامیاب ہونے کے بارے میں سوچیں۔
- کامیابی کی ذ ✨ اری قبول کریں ✨ اپنی تقدیر کا ✨ مالک ہے، کو ✨ وسر ✨ پ کی تقدیر نہ بدلے گا۔
- گول کا تعین کریں، یعنی طے کریں ✨ پ کیا حاصل کرنا، بنانا کرنا چاہتے ہیں۔
- کامیابی کی شدید خواہش اور تڑپ کے بغیر کوئی بھی ✨ ذکر کامیابی حاصل نہیں کی جا سکتا۔ ایسی خواہش ✨ کو گول کے حصول کے ✨ بے چین ✨ رہے۔
- مثبت ذ ✨ رویہ کامیابی کی ✨ ہے۔ ہم اپنے ذ ✨ کو بدل کر اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔
- کامیابی یقیناً کامل سے شروع ہوتی ہے۔ اپنی صلاحیتوں اور کامیابی پر مکمل یقین۔
- کوئی بھی ✨ اپنے کام کو پسند کیے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔
- کامیابی کے ✨ پ کو صرف ایک ✨ کی ضرورت ہے ✨ عملی ✨ ی جاسکے۔
- کوئی بھی ✨ ذکر کامیابی خصوصاً مالی کامیابی، رسک ✨ بغیر حاصل نہیں ہوتی۔
- ✨ م سے عروج حاصل ہوتا ہے اور ✨ م سے لا زوال۔ اپنی زندگی



15۔ سوال کرنا

16۔ اچھی صحت

17۔ ذیباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت

اس کتاب میں نہ صرف ان خصوصیات کا تفصیلی جائزہ لیا گیا ہے بلکہ اس میں بہت سے ایسے طریقے بھی بتائے گئے ہیں جن کی \* سے یہ خوبیاں پیدا کی جا سکتی ہیں۔ کتاب میں بعض چیزوں کو ان کی اہمیت کی \* سے یا قارئین کی سہولت کے \* یا بھی گیا ہے۔ کچھ باتوں میں \* یاد تکرار محسوس ہو، کیونکہ \* پس میں ملتی جلتی ہیں۔ لیکن اگر بغیر \* یکھیں تو محسوس ہوگا کہ وہاں تکرار نہیں ہے بلکہ \* ونوں میں \* ق ہے، اگر \* ق بہت معمولی سا ہے۔

## اعمالی

کامیابی کی سب سے بڑی \* \* \* ی ہے۔ اسی طرح ناکامی کی ایک بہت اہم \* \* \* ی ہے۔ یہ کامیابی اور ترقی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ \* \* \* ی سے \* \* \* کوئی بھی \* \* \* ی کے بغیر کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ کسی بھی چیز کو کامیابی کے ساتھ کرنے کے \* \* \* ہونا ایک اہم اور طاقتور محرک ہے۔ ایک نہایت ذہین مگر \* \* \* ی سے محروم طالب علم اتنی ترقی نہیں کرتا جتنی ایک اوسط ذہانت مگر \* \* \* ی سے بھرپور طالب علم کرتا ہے۔

پاکستان میں عظیم اکثریت \* \* \* ی کی کمی کا شکار ہے۔ عدم \* \* \* ی میں \* \* \* کو یقین نہیں ہوتا کہ وہ کوئی کام کر سکے گا۔ ایسے لوگ \* \* \* و سرے لوگوں کے سامنے کوئی کام نہیں کر سکتے، مثلاً کلاس میں سوال نہیں پوچھ سکتے، لوگوں کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے خیالات کا اظہار نہیں کر سکتے۔ ان کو یقین ہوتا ہے کہ ان سے کام نہ ہو سکے گا، کام غلط ہو جائے گا، یا وہ ناکام ہو جائیں گے۔ اس صورت میں \* \* \* کو اپنی صلاحیتوں \* \* \* کے بارے میں شکوک و شبہات ہوتے ہیں۔

دین کا خیال ہے کہ \* \* \* ی فطری یا پیدائشی صلاحیت نہیں بلکہ یہ مشق سے حاصل ہوتی ہے۔ عدم \* \* \* ی کی کامیابی اور ترقی میں بہت بڑی رکاوٹ ہے، بلکہ یہ سب سے بڑی رکاوٹ ہے، لہذا اسے ختم ہونا چاہیے۔ عدم \* \* \* ی کے خاتمہ کے \* \* \* چند اہم طریقے

□ روزہ ”ندائے ملت“ کے مطابق اگر \* \* \* ونوں کتب 1۔ کامیابی کے اصول 2۔ کامیابی ... کن لوگوں کو ملتی ہے، بی۔ اے کے \* \* \* میں \* \* \* مل ہو جائیں تو 15 سال میں اس ملک میں ایک اچھی تبدیلی \* \* \* ہے۔ میٹرک کے طلبہ کے \* \* \* ہماری \* \* \* کتاب ”تعلیمی کامیابی“ \* \* \* ہے۔

کتاب کے حوالے سے اپنی رائے \* \* \* ینانہ بھو \* \* \* فون \* \* \* پیغام \* \* \* خط لکھئے۔ کتاب کی بہتری کے \* \* \* اپنی تجاویز \* \* \* گا \* \* \* مائیں۔ \* \* \* پ کا ممنون ہوں گا \* \* \* یندہ ایڈیشن کو \* \* \* ید بہتر بنانے میں سہولت ملے گی۔

ارشاد جاوید

521 جی۔ جی۔ ٹاؤن، لاہور

0300-9484655



درج ذیل ہیں:

- 1- ❀ ❀ ی میں کمی کی بڑی ماضی کا کوئی ناخوشگوار واقعہ ہوتا ہے یا پھر بچپن میں والدین کا نامناسب رویہ۔ مثلاً اس قسم کے فقرے کہ ”تم یہ کام نہیں کر سکتے“، ”تم سے یہ کام نہ ہوگا“ وغیرہ۔ اس صورت میں کسی نفسیات سے ❀ حاصل کریں۔
- 2- احساس کمتری: ❀ ❀ ی میں کمی کی ایک احساس کمتری ہے۔ احساس کمتری کی کوئی نہ کوئی ضرور ہوتی ہے۔ سب سے پہلے اس کو معلوم کریں پھر اس کو دور کرنے کا پروگرام بنائیں۔ اکثر اوقات بچپن کے ناخوشگوار واقعات احساس کمتری کو جنم دیتے ہیں۔ عموماً ان واقعات کو بھول چکا ہوتا ہے۔ اگر ان واقعات سے گاہ ہو جائے اور پھر مناسب اقدامات اٹھائے تو احساس کمتری ختم ہو جاتا ہے، مگر اس کے کسی اچھے نفسیات کی خدمات حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم مندرجہ ذیل پر عمل کر سکتے ہیں۔
- A- یہ بات دیکھیں کہ ذہن میں رکھیں اور اس پر فخر کریں کہ پورے کرۂ ارض پر جیسا کوئی دوسرا موثر نہیں، یعنی پ منہ ہیں ❀ دوسرے الفاظ میں پوری زمین پر کوئی اور ❀ پ جیسا نہیں ہے پ لاثانی ہیں پ کو ایک خاص مقصد کے پیدا کیا گیا ہے پ کے بغیر کائنات نامکمل ہوتی۔
- B- انسان میں کچھ خوبیاں ضرور ہوتی ہیں۔ اپنی خامیوں کو بھول جائیں اور اپنی خوبیاں تلاش کریں۔ ان خوبیوں کی فہرست بنائیں۔ اس فہرست میں چھوٹی سے چھوٹی خوبی مل کر لیں۔ مثلاً اچھی صحت، لباس کا اچھا ذوق، مطالعہ کا شوق، خوش اخلاقی، ایمان، اری، جھوٹ نہ بولنا، نرمی، غیبت اور گالی گلوچ سے بچنا، لوگوں کے کام نا، خندہ پیشانی سے ملنا، اچھی شکل، اچھے واز، اچھے بال، خوبصورت لکھائی، اچھی تحریر، کسی خاص مضمون میں اچھا ہونا، کھیل میں اچھا ہونا، تقریر کی صلاحیت، عری، اچھا حافظہ ❀ یں کا فہم وغیرہ۔ اپنی خوبیوں کی اس فہرست کو احساس کمتری کے خاتمے تک روزانہ صبح اور 7 م پڑھیں اور اچھا محسوس کریں۔

- C- ہم میں سے ❀ کوئی نہ کوئی کام دوسروں سے بہتر طور پر کر سکتا ہے۔ یعنی خدا نے ❀ کو بعض خاص صلاحیتوں سے نوازا ہوتا ہے۔ کسی کو ❀ صلاحیتیں ی ہوتی ہیں اور کسی کو کم۔ تاہم نیامیں کوئی ایک ❀ بھی ایسا نہیں جس کو ایک بھی صلاحیت ❀ ی گئی ہو، یعنی ❀ کم از کم ایک خصوصی صلاحیت ضرور رکھتا ہے جس میں ❀ دوسروں سے بہتر ہوتا ہے، مثلاً لے بنانا، سالن پکانا، جوتا پالش کرنا، لطیفہ سنانا اور سامع بننا وغیرہ پ کی سب سے اچھی صلاحیت کیا ہے؟ اپنی خصوصی صلاحیتوں کی فہرست بنائیں ان کو روزانہ کم از کم ایک بار پڑھیں اور ان پر فخر کریں۔
- D- اپنے بارے میں کبھی منفی باتیں مثلاً احمق، بد شکل اور نا کام وغیرہ نہ کہیں۔ اور ❀ دوسرے لوگوں کو بھی اجازت ❀ یں کہ ❀ پ کے بارے میں کوئی منفی بات کہیں ❀ د ہفتوں کے ایک چارٹ پر نوٹ کریں کہ وہ کیا چیزیں ہیں جن کی ❀ پ اپنے بارے میں منفی باتیں کہتے ہیں؟ وہ کیا چیز ہے جس کی ❀ پ اپنے بارے میں حقیر سمجھتے ہیں۔ اپنی منفی سوچوں کی نگرانی کریں۔ جو نبی احساس کمتری کا کوئی فقرہ مثلاً ”میں بے وقوف ہوں“ کہنے لگیں تو فوراً کہیں ”Stop“ اور پھر مثبت بات مثلاً ”میں سچا اور ہوں“ کہیں۔ مشق جاری رکھیں حتیٰ کہ پ اپنے پ کو کمتر سمجھنا بند کر ❀ یں۔ ایک اور چارٹ بنائیں جس میں ❀ رج کریں کہ پ نے ایک ن میں کتنی بار اپنی منفی سوچوں کو کنٹرول کیا۔ پھر اپنے پ کو انعام ❀ یں، مثلاً اپنے کندھے تھپتھپائیں، اپنی پسند کی کوئی چیز کھائیں وغیرہ۔
- E- کسی ایک کام یا شعبے میں مہارت حاصل کریں مثلاً لطیفہ سنانا، حالات حاضرہ سے باخبر رہنا، وغیرہ۔ کسی خاص عالمی مسئلہ پر ❀ ہ سے ❀ معلومات حاصل کریں۔ کسی کھیل کے بارے میں ❀ ہ معلومات حاصل کریں۔ کوئی کاپی لیں، ان معلومات کو وہاں نوٹ کرتے جائیں اور ان کو گاہے گاہے پڑھتے رہیں حتیٰ کہ ❀ پ کو ❀ ہو جائیں۔ اس سلسلے میں بازار میں مفید کتب ❀ ستیاب ہیں، انہیں پیدیں اور ان سے فیض یاب ہوں۔ ان معلومات یا خصوصی مہارت کو اپنی گفتگو ❀ وران میں استعمال کریں۔



F۔ اپنی پرانی غلطیوں اور کوتاہیوں کے **✱** اپنے **✱** پ کو معاف کر **□** اور ان کو بھول جائیے۔ ان کو **✱** رکھنے سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہوگا بلکہ اس سے **✱** پ کی پریشانیوں میں اضافہ ہوگا **✱** تری سے بھی نجات حاصل کریں۔ اپنی خوبیوں پر نگاہ رکھیں۔

G۔ احساس کمتری کی ایک بڑی **✱** کوئی جسمانی نقص ہوتا ہے۔ کچھ لوگ کسی جسمانی نقص کی **✱** سے احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں، جب کہ بعض **✱** سرے اس سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ جسمانی نقص اعلیٰ کار **✱** گی کے **✱** ایک بہت بڑا محرک اور اثاثہ ثابت ہو سکتا ہے **✱** پ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

جسمانی نقائص سے **✱** ق نہیں پڑتا۔ اپنے نقص کو چھپانے کی کوشش نہ کریں، اس طرح لوگ **✱** ہ **✱** ہوتے ہیں۔ اگر نقص فطری ہے تو اس میں **✱** پ کی کوتاہی **✱** مل نہیں **✱** ج کے سائنس **✱** ور میں بہت سے نقائص **✱** ور کیے جاسکتے ہیں۔ اس سلسلے میں معلومات حاصل کریں۔ ممکن ہے **✱** پ کا جسمانی نقص ٹھیک ہو جائے۔ تاہم اگر ٹھیک نہ ہو تو بھی اس کی پرواہ نہ کریں۔ اس نقص کو قبول کر لیں اور بھول جائیں۔ اپنی ساری **✱** اپنے نقص کی بجائے اپنی تعلیم اور تعمیر شخصیت پر مرکوز کریں۔ یقین کریں کوئی بھی **✱** پ **✱** پ کے جسمانی عیب کی **✱** سے **✱** نہیں کرے گا۔ اپنی شخصیت کو نکھاریں۔ اپنی خصوصیات **✱** ید بہتر کریں۔ لوگ **✱** پ کو پسند کریں گے۔

**✱** نیامیں نہ جانے کتنے ایسے لوگ گزرے ہیں جنہوں نے اپنے جسمانی عیب اور نقص کے باو **✱** انسانی تاریخ پر گہرے اثرات مرتب کیے۔ انگریزی کا عظیم **✱** عملٹن اندھا تھا، مغل **✱** ۷۰ ہ اکبر ان پڑھ اور عظیم فاتح، امیر تیمور لنگڑا تھا۔ اسی طرح نیپولین بونا پارٹ کا قد چھوٹا تھا اور قائد اعظم محمد علی جناح **✱** بے پتے اور کمزور صحت کے مالک **✱** پاکستان سپریم کورٹ کے سابق چیف جسٹس نسیم حسن **✱** ۷۰ ہ کا قد بہت ہی چھوٹا تھا۔ ان **✱** نے اپنی جسمانی کمزوری کو اپنی ترقی کی راہ میں رکاوٹ نہ بنایا۔

H۔ اپنے **✱** پ کو اپنے معاشرے اور **✱** کے ماحول کے **✱** مفید بنائیں۔ لوگوں کے کام **✱** نہیں۔ جلد **✱** پ کو احساس ہوگا **✱** پ معاشرے کے **✱** کس قدر مفید

ہیں۔ لوگ **✱** پ کی عزت کریں گے **✱** پ کی قدر دانی ہوگی **✱** پ کا احساس کمتری ختم ہو جائے گا۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ لوگ **✱** پ کی **✱** کی شکل و صورت کی **✱** سے **✱** دست نہیں بناتے بلکہ شخصی خوبیوں کی **✱** سے۔ یہ خوبیاں **✱** پ بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

۱۔ کسی نے خوب کہا ہے **✱** پ وہی ہیں جو **✱** پ پہنتے ہیں۔ یعنی روزمرہ زندگی میں کسی اجنبی کو کیا علم **✱** پ ڈاکٹر ہیں یا گریڈ 22 کے اعلیٰ افسر، ان **✱** پ کے ساتھ رویہ اور برتاؤ **✱** پ کے لباس اور **✱** کی شکل و صورت کی **✱** سے ہوتا ہے۔ اگر **✱** پ کا لباس صاف ستھرا، باذوق **✱** پ کے جوتے پالش شدہ ہیں تو لوگوں کا رویہ احترام کا ہوگا۔ لیکن اگر قیص کے کارلر پر میل لگی ہوئی ہے، جوتے **✱** ہوں، شیو بڑھی ہوئی ہو اور پتلون، کوٹ یا واسکٹ پر سلوٹیں ہوں تو پھر کوئی احمق **✱** پ کا احترام کرے گا۔ لہذا اپنے لباس اور **✱** کی شخصیت پر خصوصی **✱** یں۔ اگر **✱** پ شیو کرتے ہیں **✱** اڑھی بڑھی ہوئی نہ ہو **✱** اڑھی رکھی ہے تو کم از کم **✱** ن خط ضرور بنایا جائے۔ اچھا لباس شخصیت کو بہت **✱** کشش بناتا ہے۔ اچھے لباس کے ساتھ اگر **✱** جی خوشبو بھی استعمال کریں تو سونے پر سہاگہ ہوگا۔

۲۔ **✱** سرے لوگوں سے موازنہ نہ کریں۔ البتہ ترقی کے **✱** اپنے سے بلند لوگوں سے مقابلہ کریں اور ان سے **✱** گے نکلنے کا عزم اور کوشش کریں، جبکہ عام زندگی میں اپنے سے کمتر لوگوں کے ساتھ موازنہ کریں اور پھر خدا کا شکر **✱** کریں **✱** پ **✱** اروں **✱** سے بہتر ہیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ ہم سب **✱** م علیہ السلام کی او **✱** ہیں۔ اس طرح سب برابر ہیں۔ اسی **✱** حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم **✱** مایا کہ گورے کو کالے پر فضیلت نہیں۔ فضیلت صرف **✱** ار اور اعمال کی **✱** سے ہے۔ اپنا موازنہ اپنے سے بہتر لوگوں سے کر کے پریشان نہ ہوں۔ یقین کریں کہ **✱** سے بہتر لوگ اللہ تعالیٰ نے پیدا کر رکھے ہیں۔ لہذا اپنا موازنہ کم تر لوگوں سے کریں **✱** سکون ہو جائیں۔

سوچیں **✱** پ کتنے لوگوں سے بہتر ہیں اور پھر اچھا محسوس کریں۔ ویسے بھی موازنہ



کے لطف سے محروم رہتے ہیں۔

شرمیلا ۱۰: لوگوں خصوصاً اجنبی لوگوں کی موہنی میں بے چین ہو جاتے ہیں، بے کلی اور محسوس کرتے ہیں۔ اس ماحول میں ان کی نبض کی رفتار ۱۰۰ لکھ ہرکن تیز ہو جاتی ہے، منہ سرخ ہو جاتا ہے اور پسینہ جاتا ہے۔ ۱۰ کی ۱۰۰ سے وہ واضح طور پر سوچ نہیں سکتے۔ شرمیلے لوگوں کو صاحب منصب لوگوں سے رابطہ قائم کرنے میں مشکل پیش آتی ہے، خصوصاً ملازم اپنے افسر اور طالب علم اپنے استاد سے۔ ارے کے سربراہ سے رابطہ کرتے وقت ۱۰ بہر ۱۰ محسوس کرتے ہیں۔ ان لوگوں کی کوشش ہوتی ہے کہ یہ اپنے افسر یا پرنسپل سے اس وقت ۱۰ ملیں جب افسر یا پرنسپل کے پاس کوئی دوسرا موہنی نہ ہو۔ اس کے ۱۰ وہ گھنٹوں بلکہ ہفتوں انتظار کر سکتے ہیں۔ اس طرح کسی اجنبی کو فون کرنا بھی ان کو بہت مشکل محسوس ہوتا ہے۔

شرمیلا ۱۱: دوسرے لوگوں کی موہنی میں عموماً خاموش رہتے ہیں ۱۰ نکھیں ملا کر بات نہیں کرتے، اکثر اوقات ۱۰ واز میں بولتے ہیں۔ لوگوں کی موہنی میں کوئی کام کرنے میں پہل نہیں کرتے۔ لوگوں کی موہنی میں کوئی بھی کام ۱۰ سے نہیں کر سکتے۔ انھیں اگر ۱۰ دوسرے لوگوں کے سامنے کچھ کرنے کو کہا جائے تو یہ عدم اعتماد ۱۰ کی ۱۰ سے ۱۰ ہوا جاتے ہیں۔ شرمیلے لوگ عموماً اچھے اور موثر لیڈر ثابت نہیں ہوتے۔

۱۲: شرمیلے پن ڈپریشن (افسردگی) تشویش و اضطراب اور احساس تنہائی کا سبب بن جاتا ہے۔ ۱۲ کو ایک نفسیاتی مریض ۱۲ بتا ہے۔ شدید شرمیلے پن میں ۱۲ ڈپریشن کی ۱۰ سے ۱۰ کشی کرنے پر ۱۰ رہو جاتا ہے۔ شرمیلے کو ہمیشہ یہ خیال ہوتا ہے کہ نہ جانے لوگ اس کے بارے میں کیا سوچیں گے اور اس کو خوف ہوتا ہے کہ کہیں اس سے کوئی غلطی نہ ہو جائے اور اس طرح وہ تھک چکا اور تسخیر کا نشانہ نہ بن جائے۔

بعض لوگ صرف مخصوص حالات اور ۱۳: ۱۳ درمیان شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں، مثلاً کسی جگہ تقریر کرتے ہوئے، کسی نئے ماحول یا بڑے گروپ مثلاً پارٹی وغیرہ میں اور بعض جنس

عموماً غلط فہم کا ہوتا ہے اور یہ نقصان دہ بھی ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی ۱۴ شکل و صورت اور ذہانت وغیرہ میں ۱۴ سے بہتر ہو مگر یقین رکھیں ۱۴ میں کم از کم ایک صلاحیت ایسی ضرور ہے ۱۴ دوسروں میں نہیں۔ اپنی اس صلاحیت کو بہتر بنائیں اور خوب ترقی ۱۴۔ اس ۱۴ پ کا احساس کمتری ختم ہو جائے گا۔

K۔ غربت بھی احساس کمتری کی ایک بڑی ۱۵ ہے۔ غربت کو اپنی ترقی کے راستے میں رکاوٹ نہ بنے ۱۵ میں اور ان لوگوں کی مثالیں سامنے رکھیں جنہوں نے غربت میں ۱۵ نکھ کھولی مگر اپنی محنت اور لگن ۱۵ نیا میں اپنا نام روشن کیا۔ قطب الدین ایبک نے جو کہ ایک غلام تھا، خاندان غلاماں کی ۱۶ ہی کی ۱۶ رکھی۔ امریکی صدر نکسن بچپن میں جوتے پالش کیا کرتا تھا۔ مشہور ۱۷ اعزاز ۱۷ انش نے پنجاب یونیورسٹی کی تعمیر میں بطور ۱۸ ور کام کیا اور پھر اسی یونیورسٹی کے ایم۔ اے کے پر ۱۹ کیے کا اعزاز حاصل کیا۔ ماضی کے اکثر عظیم لوگوں نے اپنی زندگی ۱۹ غار غربت سے کیا۔

L۔ عظیم ۲۰ نفسیات الفریڈ ایڈلر نے کہا کہ ۲۰ پ اپنے ساتھیوں میں ۲۰ پسپا لیں اور اپنے ۲۰ پ کو ان کے ۲۰ مفید اور ۲۰ مدد بنائیں، ان کے کام ۲۰ کیں ۲۰ پ کا احساس کمتری ختم ہو جائے گا۔

M۔ احساس کمتری کو ختم کرنے کا ایک ۲۱ سان طریقہ یہ ہے ۲۱ پ روزمرہ زندگی میں اس طرح ۲۲ کریں کہ جیسے ۲۲ پ احساس کمتری کا شکار نہیں۔ جلد ہی ۲۲ پ کا احساس کمتری ختم ہو جائے گا۔

N۔ نکھیں بند کر کے تصور کریں ۲۳ پ احساس کمتری کا شکار نہیں بلکہ ۲۳ ۱۰ ہیں۔

3۔ شرمیلے پن: ۲۴ ی میں کمی کی ایک اہم ۲۴ شرمیلے پن ہے۔ شرمیلے پن سے ۲۴ لوگوں خصوصاً اجنبی، جنس مخالف یا صاحب منصب اور اقتدار کا خوف ہے۔ شرمیلے لوگ عام لوگوں سے رابطہ قائم کرنے سے ۲۵ تے ہیں، ان سے ملنے سے گریز اور احتراز کرتے ہیں۔ شرمیلے پن کی ۲۶ سے ان کا نئے لوگوں سے ملنا اور ان ۲۷ سے قائم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ یہ لوگ سماجی اجتماعات سے بچتے ہیں جس کی ۲۸ سے یہ سماجی زندگی



مخالف سے رابطہ کرتے وقت شر میلے پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بقول مشہور امریکی نفسیات فلپ زمبراڈے، جس نے شرمیلا پن پر بہت کام کیا، شرمیلا پن جسمانی معذوری کی طرح ذہنی معذوری ہے جو کہ کو مفلوبہ کی جاتی ہے۔ شرمیلا پن ایک منفی طاقت ہے جس کے بہت سے نقائص ہیں۔ ان میں سے چند اہم رج ذیل ہیں:

A۔ شرمیلے لوگ اہل اقتدار اور افسران اعلیٰ سے اپنے حقوق نہیں مانگ سکتے جس کی وجہ سے وہ اپنے جائز حقوق سے بھی محروم رہتے ہیں۔

B۔ شرمیلے لوگ اپنی صلاحیتوں کا بھرپور اظہار نہیں کر سکتے، جس کی وجہ سے نہ صرف یہ بلکہ معاشرہ بھی ان کی صلاحیتوں سے محروم رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نیا کی تعمیر میں ان کا کام ادا نہ ہو سکا۔ ذکر نہیں۔

C۔ عام لوگوں کی موجودگی میں یہ لوگ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہہ نہیں پاتے اور جو کچھ کرنا چاہتے ہیں نہیں کر سکتے۔

D۔ یہ لوگ اپنے کسی ذاتی مسئلے کے کسی سے شہرت نہیں کر سکتے۔

E۔ لوگوں کی موجودگی میں شرمیلے لوگ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکتے۔ یہ چیز ان کی ترقی میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔

F۔ شرمیلے لوگوں کی موجودگی میں صاف اور واضح طور پر سوچ نہیں کر سکتے جس کی وجہ سے یہ اپنے بہترین خیالات اور رائے کا اظہار نہیں کر سکتے۔

مختصر الفاظ میں شرمیلا پن لوگوں کی ترقی میں جگہ جگہ رکاوٹ بنتا ہے۔ بہت سے لوگ صرف اس ترقی نہ کر سکے کہ وہ شرمیلا پن کی وجہ سے اچھا انٹرویو دے سکے، لوگوں کی موجودگی میں اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے، اور بروہہ کسی سے شہرت نہ کر سکے وغیرہ۔

معاشرے کی ایک اچھی خاصی تعداد اس مسئلے کا شکار ہے۔ ان کی نسبت عورتیں زیادہ شرمیلی ہیں۔ میرے ایک یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے۔ اگر عورتیں شرمیلی نہ ہوتیں تو معاشرہ جنسی انارکی کا شکار ہو جاتا۔ شرمیلے لوگ جنسی بے راہ روی کا کم شکار ہوتے ہیں۔ زمبراڈے کی

ریسرچ کے مطابق 40 فی صد امریکی بچے کو شرمیلا سمجھتے ہیں۔ ہماری ایک مختصر ریسرچ کے مطابق 64 فی صد بی اے اور ایم اے پاس پاکستانی طلبہ بچے کو شرمیلا سمجھتے ہیں۔ بعض قومی لیڈر مثلاً سابق امریکی صدر جی کارٹر، سابق وزیر اعظم پاکستان میاں نواز شریف اور عمران خان بھی بچے کو شرمیلا سمجھتے ہیں۔

شرمیلے پن کی وجوہات: شرمیلے پن کو ختم کرنے کی تدابیر کرنے سے پہلے ان کی وجوہات جاننا ضروری ہے۔ اس سلسلے میں مختلف رج ذیل ہیں جن نے مختلف وجوہات کا ذکر کیا ہے۔ چند اہم وجوہات رج ذیل ہیں۔

A۔ بعض رج ذیل کا خیال ہے کہ شرمیلا پن، ذہانت اور قد وغیرہ کی طرح ایک فطری وصف ہے۔

B۔ کاریت پسند رج ذیل کے ایک شرمیلا پن غلط قسم کی موزش (Learning) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ان کے خیال کے مطابق کوئی شخص صرف اس شرمیلا پن کیونکہ اس نے لوگوں سے ملنا جلنا نہیں سیکھا۔ ان کے ایک ہم وہی ہیں جو کچھ ہم سیکھتے ہیں۔

C۔ تحلیل نفسی کے مطابق شرمیلا پن کسی لاشعوری کشش کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس نظر کے مطابق یہ کسی لاشعوری کشش کا اظہار ہے یا اس کی غلطی شکل ہے۔

D۔ عمرانیات اور بچوں کی نفسیات کے رج ذیل کے ایک معاشرے اور سوسائٹی کے حالات ہمیں شرمیلا بناتے ہیں۔ ان کے خیال میں وہ لوگ جو بار بار گھریا سکول بدلتے ہیں ان میں یہ مسئلہ زیادہ ہوتا ہے۔

E۔ بعض رج ذیل کے مطابق بچے کے حوالے سے شخصی کامیابیوں، مقابلہ اور ایک شرمیلے سے بڑھنے پر ضرورت سے زیادہ زہینہ بھی اس مسئلے کو پیدا کرتا ہے۔

F۔ مٹی بھی شرمیلا کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر والدین بچے کو بار بار شرمیلا کہیں تو وہ شرمیلا ہو جائے گا۔

G۔ اگر کسی سے لوگوں کے سامنے بچے کی توہین اور تضحیک کی جائے تو وہ شرمیلے پن



کا شکار ہو جائے گا۔

H۔ بعض بچے اپنے کسی جسمانی نقص مثلاً بد صورتی وغیرہ کی وجہ سے بھی شرمیلے پن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

I۔ شرمیلا پن کی بڑی وجہ حساس کمتری اور \*اعلیٰ میں کمی بھی ہے۔

J۔ بچپن میں عدم تحفظ کا شدید احساس بھی شرمیلے پن کا سبب بن جاتا ہے۔

K۔ میرے ذاتی تجربے کے مطابق شرمیلے پن کی وجہ بچپن تک جا رہی ہے۔ عموماً ماضی کا واقعہ یا واقعات شرمیلے پن کو پیدا کرتے ہیں۔

L۔ اس مسئلے کی اہم وجہ یہ ہے کہ سمجھتا ہے کہ لوگ اس کو تنقیدی نگاہ سے دیکھ رہے ہیں یا اسے منفی طور پر پرکھ (Evaluate) رہے ہیں۔ اسے ہمیشہ خیال رہتا ہے کہ نہ جانے لوگ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہوں گے، کیا کہیں گے وغیرہ۔

M۔ ان کو عموماً خوف ہوتا ہے کہ کہیں وہ ناکام نہ ہو جائیں، ان سے غلطی نہ ہو جائے \*وسرے لوگ خصوصاً جنس مخالف ان کو مس نہ کرے یا ان کی توہین اور تشکیک نہ ہو جائے۔

N۔ ہم بہت کچھ اپنے والدین اور ماحول سے سیکھتے ہیں۔ ہم جیسا اپنے والدین کو کر سیکھتے ہیں، لاشعوری طور پر ویسا ہی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چنانچہ اگر والدین میں سے کوئی ایک \*ونوں شرمیلے ہیں تو ان کے اکثر بچے بھی شرمیلے پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

شرمیلے پن کا حل: جیسے کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ شرمیلا پن کی شخصیت کے \*تباہ کن اور ایک ناسور کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کی وجہ سماجی خوشیوں سے محروم رہنا ہے۔ اپنی صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ \*یدہاں شرمیلا پن کی ترقی میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ لہذا اس رکاوٹ کو صورت میں ختم ہونا چاہیے۔

اگر مسئلہ شدید ہے تو کسی نفسیات کی \*حاصل کی جائے۔ لیکن اگر مسئلہ شدید نہیں ہے پ \*اسے بھی حل کر سکتے ہیں۔ تاہم کسی بھی مسئلے کی طرح شرمیلا پن کو حل کرنے کے \*مسلل

جدوجہد کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے تو یہ یقین کریں کہ اپنی شخصیت میں تبدیلی لاسکتے ہیں، یعنی شرمیلا پن کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ اس یقین کے بعد ایک پروگرام کے تحت کوشش شروع کریں۔ تاہم یہ بات ذہن میں رہے کہ اس کے \*محنت بلکہ سخت محنت کی ضرورت ہے۔ نہ صرف سخت محنت بلکہ مسلسل محنت کی ضرورت ہے۔ اس میں ناکامی بھی ہو سکتی ہے۔ اگرچہ پ نے کوشش جاری رکھی تو ناکامیاں عارضی ثابت ہوں گی تاہم ان ناکامیوں سے بھی بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔

سب سے پہلے ان مقاصد کا تعین کریں جن کے حصول کے راستے میں شرمیلا پن ایک اہم رکاوٹ ہے۔ یعنی جن کا حصول شرمیلا پن نے ناممکن یا مشکل \*یا ہے۔ مثلاً پ ایک ذہین وکیل ہیں مگر عدالت میں بہتر طور پر اپنا کیس پیش نہیں کر سکتے \*پ ایک ابھرتے ہوئے \*ان ہیں مگر سٹیج کے خوف کی وجہ سے تقریر نہیں کر سکتے۔ ایسے تمام مقاصد (Goals) کی ایک فہرست بنائیں جن کو ابھی تک پ شرمیلا پن کی وجہ سے حاصل نہیں کر سکے۔ اس فہرست کو روزانہ سوتے \*ایک بار پڑھ لیں۔ مسئلے کے خاتمے تک اس مشق کو جاری رکھیں۔ ان کا روزانہ پڑھنا شرمیلا پن کو ختم کرنے کے \*ایک بہت بڑا محرک ثابت ہوگا۔

شرمیلا پن کے خاتمے کے \*مذکورہ بالا مقاصد کا تعین کرنے کے بعد مندرجہ ذیل اقدامات کی ضرورت ہوگی:

- (i) مسئلے کی معلوم کرنا
- (ii) اپنے بارے میں اپنی سوچ کو بدلنا
- (iii) احساس کمتری کا خاتمہ
- (iv) عزت نفس میں اضافہ
- (v) نئے سماجی \*ار کی تشکیل
- (vi) شرمیلا پن کے خاتمے کے \*وسروں کی \*کرنا

(i) مسئلے کی معلوم کرنا: مسئلے کی کوئی نہ کوئی ضرورت ہوتی ہے۔ شرمیلا پن کی بھی کوئی



کا جائزہ لیتے پھریں۔ ویسے بھی کامیاب لوگ دوسروں کی منفی باتوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ ان کی بالکل پروا نہیں کرتے۔ ان کا رویہ اس طرح کا ہوتا ہے کہ: کتے بھونکتے رہتے ہیں، قافلہ چلتا رہتا ہے۔ **۱۔** یاد **۲۔** دوسرے لوگوں سے اپنا موازنہ نہ کریں۔ ہمیشہ کوئی نہ کوئی **۳۔** پ سے ضرور بہتر ہوگا۔ **۴۔** نیا **۵۔** دوسرا کوئی نہ کوئی **۶۔** ضرور بہتر ہوتا ہے۔ لہذا بھول جائیں کہ لوگ کیا کہیں گے۔ یہ بھی بھول جائیں گے۔ پ شرمیلے ہیں۔

بہت سے شرمیلے اس بات سے بے حد خوف **۱۔** ہوتے ہیں کہ وہ ناکام ہو جائیں گے یا ان سے غلطی ہو جائے گی، جس کی **۲۔** سے وہ تضحیک کا نشانہ بن جائیں گے **۳۔** نیا **۴۔** کبھی نہ کبھی ناکام ہوتا ہے بلکہ کامیاب ترین **۵۔** بھی ہمیشہ کامیاب نہیں ہوتے۔ مگر ناکامی انھیں پریشان نہیں کرتی بلکہ وہ اس سے سبق سیکھتے ہیں۔

**ج** **۱۔** پ پختہ **۲۔** ہ کر لیں گے پ خوف **۳۔** ہ نہیں ہوں گے اور سوچیں گے **۴۔** دوسرے تمام **۵۔** پ سے بہتر نہیں ہیں۔ یہ بھی سوچیں گے پ سے غلطی ہو جائے تو اس سے کچھ **۶۔** نہیں پڑے گا۔ کون ہے جس سے غلطی نہیں ہوتی۔ سوائے نبی کے **۷۔** انسان سے غلطی سر **۸۔** ہوتی ہے۔ تاہم **ج** **۱۔** پ غیر شرمیلے **۲۔** **۳۔** کی طرح غلطی کی پروا نہیں کریں گے۔ غلطی **۴۔** پ کا رویہ کچھ اس طرح کا ہوگا ”پھر کیا ہوا، میں انسان ہوں **۵۔** شہ نہیں **۶۔** نیا میں کوئی بھی انسان مکمل نہیں۔

(iii) احساس کمتری

اس کا تفصیلی ذکر پہلے ہو چکا ہے۔

(iv) عزت نفس یا توقیر ذات Self esteem: عزت نفس اور احساس کمتری کا پس میں گہرا تعلق ہے۔ پست عزت نفس کی **۱۔** احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ شرمیلے پن میں مبتلا ہو جاتا ہے **۲۔** دوسری طرف بلند عزت نفس کی **۳۔** سے احساس کمتری غائب ہو جاتا ہے۔ لہذا پست عزت نفس سے بچیں اور بلند عزت نفس اختیار کریں۔ اس کے **۴۔** اپنی خوبیوں پر نگاہ رکھیں اور اپنے بارے میں ہمیشہ مثبت سوچیں۔ اچھے پ پر فخر کریں گے **۵۔** نیا بھر میں من **۶۔** ہیں، مسلمان ہیں

ہوتی ہے۔ چند اہم وجوہات کا پیچھے ذکر کیا جا چکا ہے۔ چنانچہ سب سے پہلے اپنے شرمیلے پن کی **۱۔** معلوم کریں۔ پھر اس کے مطابق شرمیلہ پن کو ختم کرنے کا پروگرام ترتیب **۲۔** یں۔ **۳۔** پ کے شرمیلے پن کی **۴۔** ماضی کا کوئی واقعہ یا کوئی لاشعوری کشمکش ہے یا پھر عدم تحفظ کا احساس ہے تو علاج کے **۵۔** کسی **۶۔** نفسیات کی خدمات حاصل کریں۔ اگر اس کی **۷۔** موزش ہے تو پھر **۸۔** موزش کے ذریعے اپنے **۹۔** ار میں تبدیلی پیدا کریں۔ اگر **۱۰۔** ہے تو شعوری یا شخصی مہا ٹرم کے ذریعے مثبت **۱۱۔** یں۔ اگر کوئی جسمانی نقص ہے تو اس نقص کو قبول کر لیں، اس کو چھپانے کی کوشش نہ کریں۔ لوگ **۱۲۔** پ کے **۱۳۔** ار اور شخصیت **۱۴۔** دیکھتے ہیں نہ کہ جسمانی نقص کو **۱۵۔** نیا میں بہت سے لوگ ایسے گزرے ہیں جن کے جسم میں کوئی نقص تھا مگر انھوں نے اس کی بالکل پروا نہیں کی بلکہ اپنے **۱۶۔** ار کے ذریعے بے پناہ شہرت حاصل کی، حضرت بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ جسمانی حسن نہ رکھتے **۱۷۔** مگر **۱۸۔** مسلمان ان سے محبت کرتا ہے، اگر **۱۹۔** احساس کمتری ہے تو اسے ختم کریں اور اپنی عزت نفس میں اضافہ کریں۔

(ii) سوچ کو بدلنا: ”ہم وہی ہیں جو سوچتے ہیں“ ہماری سوچ ہمارے **۱۔** ار اور شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ منفی سوچ، **۲۔** ار اور شخصیت کو منفی طور پر اور مثبت سوچ مثبت طور پر متاثر کرتی ہے، لہذا اس سوچ کو بدلنے کی ضرورت ہے۔ **۳۔** پ اپنے **۴۔** پ کو شرمیلہ سمجھتے ہیں **۵۔** ج سے اس سوچ کو ختم کر کے سوچیں گے پ شرمیلے نہیں ہیں۔

شرمیلے لوگ **۱۔** دوسرے لوگوں کی رائے کو بہت اہمیت **۲۔** دیتے ہیں۔ یہ سوچتے ہیں کہ لوگ انھیں **۳۔** دیکھ رہے ہیں۔ ان کا تنقیدی جائزہ لے رہے ہیں اور ان کو پرکھ رہے ہیں۔ یہ لوگ اس بارے میں بہت فکر مند ہوتے ہیں کہ لوگ کیا کہیں گے؟ کیا سوچیں گے؟ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ لوگوں کے پاس اتنا **۴۔** نہیں ہوتا کہ **۵۔** پ کو پرکھنے پر اپنی صلاحیتیں اور **۶۔** ضائع کریں۔ یہ صرف **۷۔** پ کا خیال ہے۔ لوگ تو اپنے مسائل میں اس قدر الجھے ہوتے ہیں کہ ان کو انہی **۸۔** صحت نہیں ہوتی۔ **۹۔** پ کے پاس اتنا **۱۰۔** ہے **۱۱۔** پ **۱۲۔** دوسروں



کی جیبوں میں ڈال لیں حد پھر اچھے ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی انگلیوں میں ڈال لیں وغیرہ۔

(viii) ان تمام لوگوں کی اچھے فہر سما بنائیں جو پ کے شرمیلے پن کا جھمی ہیں۔ جن کے سامنے حد جن کی موٹگی میں پ شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں۔ پ کے شرمیلے پن کا جھمی ہیں۔ جن کے سامنے رکھیں۔ اچھے کرسی پنے پٹھ جائیں اور تصور کریں پ کرسی پنے فہر سما کا پہلا بیٹھا ہے۔ اس سجدے میں کریں، اس پے چیخیں چلائیں اور اپنے غصے کا اظہار کریں۔ اس کو بتائیں کہ پ کے شرمیلے پن کا جھمی ہے۔ پھر کرسی برل لیں اور اس کی طرف سے جواب لیں، پھر پہلی کرسی پے چلے جائیں اور اس چیز کی وضاحت کریں کہ پ اس کی موٹگی میں کیوں شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں۔ اچھے پھر کرسی برل لیں اور اس کی طرف سے جواب لیں۔ اس طرح پ کے ساتھ یہ مشق کریں۔

(ix) کرسی راہ کرسی پے بیٹھ جائیں حد بستر پے لیٹ جائیں۔ اچھے پ کوریلیکس کریں، راہ ہ بنائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑیں اور نکھیں بند کر کے اس حد موقع کے متعلق سوچیں اور تصور کریں جس کی حد پے حد پ شرمیلے پن کا شکار ہوئے۔ اس موقع کی تفصیلات ذہن میں لائیں لفظ اوپر حد کی، یعنی پ نے وہاں کیا کیا اور کیا کہا۔ اب تصور کریں کہ لکھ پ شرمیلے نہ ہوتے تو پھر کیا کرتے، کیا کہتے؟ یعنی پھر کیا ہمت؟ ہفتہ بھر یہ مشق روزانہ کریں۔ اگلی مرتبہ جب پ ان حالات میں شرمیلے پن محسوس کریں تو پھر اس مثبت تصور کعبہ رے میں سوچیں، اور پھر اسی طرح عمل (Act) کرنے کی کوشش کریں۔ سوچیں کہ پ ایکٹنگ کر رہے ہیں۔

(x) سماجی رابطے: کسی ایسی مثالی اور پسند کردہ شخصیت کعبہ رے میں سوچیں جو شرمیلے پن سے کوسو پور اور نہایت بے حدک ہے جب کبھی کوئی ایسی صورت حال پیش آئے جس میں پ شرمیلے پن کا شکار ہوتے ہیں تو فوراً سوچیں کہ اس صورت حال میں پ کی پسند کردہ شخصیت کا رویہ کیسا ہمت، وہ کیا کہتی اور کیا کرتی۔ پھر ویسا ہی کرنے کی کوشش کریں۔ سوچیں کہ اس کی نقل کر رہے ہیں۔

اور پھر اچھا مسلمان بننے کی کوشش کریں۔ دوسرے لوگوں کے کام نہیں، ان کی مدد کریں۔ اس صورت میں پ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں گے جس سے عزت نفس میں اضافہ ہوگا پ لوگوں کے کام نہیں گے تو پ کی تحسین کریں گے جس سے پ کو اچھے پ پر فخر ہوگا اور عزت نفس میں اضافہ ہوگا پ کے سوا کسی شے والے باب کا بغور مطالعہ کریں۔

(v) بعض اوقات کچھ لوگ اگرچہ عمومی شرمیلے پن کا شکار نہیں ہوتے مگر وہ اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے ہچکچاتے ہیں۔ وہ سوچتے ہیں کہ ان کی رائے اس قدر نہیں کہ وہ پیش کی جائے پید سوچتے ہیں کہ ان کی رائے احمقانہ ہے۔ مگر ممکن ہے کہ ان کی رائے ان کے ارے کے بے حد مفید ہو، لیکن رائے کے کر وہ نہ صرف اپنے بلکہ معاشرے کو بھی ناقہ تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اگر رائے کا اظہار کرنا مشکل ہو تو اسے لکھ لیں، یوں پیش کرنے میں سانی ہوگی۔

(vi) بعض اوقات پ کے شرمیلے پن کی احساس جرم یا احساس گناہ (Guilt) ہوتا ہے جو اس کے لاشعور میں باہوا اور پوشیدہ ہوتا ہے، یعنی غلطی طور پر اس گاہ نہیں ہوتا۔ ایسے دوسرے لوگوں سے خوف ہوتا ہے۔ اس کے لاشعور میں خوف ہوتا ہے کہ اگر وہ لوگوں میں جائے گا تو لوگوں کو اس کے جرم یا گناہ کا علم ہو جائے گا لہذا وہ لوگوں سے ملنے سے اجتناب کرتا ہے۔ ایسی صورت میں کسی نفسیات کی خدمات کی ضرورت ہوتی ہے۔

(vii) بعض اوقات ہم اچھے و موافق پ شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں مگر ہم اچھے پ کو شرمیلے کہنے لگتے ہیں۔ اسے پہلے فوری طور پے اچھے پ کو شرمیلے کہنا بند کریں۔ بلکہ ان مخصوص حالات کا ذکر کریں مثلاً اچھے پ کو شرمیلے کہنے کی بجائے کہیں کہ عورتوں حد نہ ہ لوگوں سجدے میں کرتے ہوئے پنے وس جاتے ہیں لکھ ہر کن تیز ہو جاتی ہے وغیرہ۔ ایسے مواقع کی اچھے فہر سما بنائیں پھر قاعدہ پنے لکھ ام بنائیں کہ ان حالات کو کنٹرول کرنے کے پ کیا کریں گے، مثلاً لکھ نہ ہ لوگوں حد لڑکیوں سجدے میں کرتے وقت پ کے ہاتھ کا پکٹنا ہیں تو ان کو اپنی رانوں پے رکھ لیں، پتلون



○ یہ مشق کسی قاصد اعتماد و سما کے ساتھ مل کر کریں۔ بہتر ہے کہ پکا و سما بھی شرمیلے پن کا شکار نہ ہوں۔ دنوں میں ۱۰ اچھے، اچھے فہر سما بنائے جس سے دوسرے کی حقیقی خوبیاں رج ہوں، جن کو پ واقعی پسند کرتے ہیں۔ پھر ایک دوسرے کی خوبیوں کا ذکر کریں، مثلاً مجھے پ کا اکرا ز گفتگو بہت پسند ہے۔ پ کے پے فیوم کا ذوق بہت اچھا ہے، وغیرہ۔ دوسرا اس تعریف کو خوشی سے قبول کرے اور شکر کرے۔ اس تعریف کے مثبت ہتھ ات کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ پھر اس طرح دوسرا پہلے کی تعریف کرے۔ یعنی تعریف کھذا اور قبول کھذا سیکھیں۔ پھر عام زکری میں اس چیز کو استعمال کریں۔ لوگوں کی معمولی باتوں کی تعریف کریں۔

○ شرمیلے پن کو کنٹرول کرنے کے ۱۰ یں نے کئی مشقیں بتائی ہیں۔ ان کی مشق کر کے شرمیلے پن کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ ان مشقوں پہ عمل کر کے پ اپنے سماجی رابطے اور سماجی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ شروع میں سان مشقیں کریں یعنی ایسے حالات اور ۱۰ سے آغاز کریں جہاں پ کم شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں۔ با سے پہلے د فہر تیں بنائیں۔ اچھے میں ان ۱۰ کھذا لکھیں جن کی موجب گی میں پ شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں دوسری فہر سما میں وہ حالات اور مواقع لکھیں جن میں پ شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں۔ با سے پہلے ۱۰ اور موقع کھذا میں اس ۱۰ اور موقع کھذا ۱۰ جہاں پ با سے کم شرمیلے پن محسوس کرتے ہیں پھر ان فہرستوں کے مطابق مختلف مشقوں کا انتخاب کریں۔ با سے پہلے سان اور پھر مشکل مشقیں کریں۔

بہتر ہے کہ ابتدا میں پ نے جو کچھ کسی سے کہنا ہے اسے قبل از ۱۰ لکھ لیں حد ہم مشق کی ۱۰ سے بعد ازاں لکھنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ پ جو کچھ کہنا اور کھذا چاہتے ہیں اس کی قبل از ۱۰ خوب مشق کر لیں۔ ا ۱۰ نیکنا کے سامنے کھڑے ہو کھذا تصور میں خوب ۱۰ آئیں اور پھر اصل حالات میں ۱۰ آئیں۔

○ شرمیلے لوگ عموماً لوگوں سے رابطہ کرنے سے ۱۰ تے ہیں لہذا دوسرے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے کی مشق کریں اس ۱۰ سانہتے یں طریقہ یہ ہے کہ پ لوگوں کو سلام کریں۔

A۔ با سے پہلے معاشی اور سماجی لحاظ سے کمتر مگر واقف لوگوں سے سلام ۱۰ غاز کریں۔ ان کو سلام کرتے ۱۰ پ اپنے پ کو ۱۰ محسوس کریں گے جب کہ ان کو بہت خوشگوار حیرت اور خوشی حاصل ہوگی ۱۰ روز کم از کم ۱۰ کو سلام کریں۔ ان کی تعریف کریں۔ سلام کرنے کے بعد پ اچھا محسوس کریں گے۔ بعد ازاں ان سے ہاتھ ملائیں اور ان کا حال چال پوچھیں۔

B۔ اپنی مسجد، کلاس، اپنے محلے ۱۰ فتر کے ساتھیوں کو، جن سے پ اچھی طرح واقف ہیں مگر ان سے کبھی سلام ۱۰ عانہیں کی ۱۰ کھ کر مسکرائیں اور ان کو سلام کریں۔ بعد ازاں ہاتھ ملائیں اور حال چال پوچھیں مثلاً ۱۰ ج کیسے ہیں ۱۰ ج کل کیا ہو رہا ہے؟ وغیرہ۔ پ ان ۱۰ کو سلام کریں ۱۰ روز اچھے کا اضافہ کرتے جائیں۔ بعد ازاں ایسے ۱۰ ملنے والے ۱۰ عا کریں۔

C۔ سماجی اور معاشی لحاظ سے بہتر مگر واقف ۱۰ کو سلام کریں ۱۰ کم از کم ۱۰ کو ضرور سلام کریں۔

D۔ سماجی اور معاشی لحاظ سے کمتر مگر واقف ۱۰ کو سلام کریں ۱۰ کم از کم ۱۰ کو سلام کریں۔

E۔ اپنی کلاس ۱۰ فتر، محلے اور مسجد میں ۱۰ کم از کم چاند واقف اور اجنبی ۱۰ کو سلام کریں۔

اس سلسلے میں اپنے پ سے اچھے تجزیہ کی معاہدہ کریں کہ پ ۱۰ اتنے لوگوں کو سلام کریں گے لگے معاہدے پہ عمل کریں تو اپنے پ کو ۱۰ یں، انعام ۱۰ یں۔ لگے عمل نہ کریں تو ۱۰ یں مثلاً ۱۰ د چکر لگائیں۔

○ ۱۰ سے ۱۰ لوگوں سے ملنے کی کوشش کریں۔ اس کے ۱۰ پ ایسی جگہ جا سکتو



ہیں جہاں پرام:ہ (Comfortable) محسوس کریں، مثلاً مسجد، لائبریری، کتب خانہ، سٹور وغیرہ۔ جہاں بھی جائیں کم از کم اچھے سے ضرور سلام عا کریں، گفتگو کریں۔

پ اپنی پسند کی جگہ مثلاً کلب وغیرہ بھی جا سکتے ہیں۔ پ وہاں حدیث بے چینی محسوس کریں تو پہلے حدیث رکھیں و تاکو ساتھ لے جائیں۔ وہاں کسی اچھے سے حدیث لپچی کھدت کریں۔ بعد میں اکیلے جائیں۔ اس کے علاوہ ریڈیو، یوں، مشاعرے حدیث کسی اجلاس میں اکیلے جائیں۔ محسوس کریں تو شروع میں کسی حدیث و تاکو ساتھ لے جائیں مگر بعد ازاں اکیلے جائیں۔ اپنی دستوں کو مومتیں یں کہ وہ پ کا تعارف اپنی دستوں سے کرائیں۔ ان سے مل کر خوشی اور اچھا محسوس کریں۔

○ لوگوں سے ملنے کا اچھا قاعدہ پہلے ام بنائیں۔ اگلے ماہ کسی جگہ کم از کم تین حدیث جائیں۔ کاپیٹل پہلے ام بنائیں کہ کہاں جائیں گے؟ کس کے ساتھ جائیں گے؟ پہلے ایسی جگہ جائیں جہاں پرام:ہ (Comfortable) محسوس کریں، پھر ایسی جگہ جائیں جس سے پام:ہ شائد ہوں۔ بعد ازاں تجربے کی لکھیں کہ کہاں گئے؟ کیا ہوا۔ کیا محسوس کیا؟ نوٹ کریں کہ کس چیز سے پ کے تجربے کو خوشگوار بنایا۔ خوشگوار۔

○ اس کے علاوہ لوگوں سے ملنے جلنے کے اگلے میں ذیل مشقوں میں سے کئی اچھے کریں۔ شروع میں سان مشقیں کریں اور پھر مشکل۔ ان مشقوں کو کرتے ہوئے اپنی عمل کو نوٹ کریں۔

A- اپنی فتر کی عمارت، سکول، کالج، کلاس حدیث کسی سٹور میں کسی سے متعارف ہوں۔

B- پ سیر کرتے ہیں تو سیر کرتے ہوئے کسی ایسے کو اپنے ساتھ چلنے کی عورتیں جو بھی اسی سمت میں جا رہا ہو۔

C- اپنی فتر، سکول، کالج وغیرہ میں کسی کلزم اور فون نمبر معلوم کریں، پھر اس کو فون کریں اور اس فتری امور، کلاس کے کام، نے والے کسی واقعے کے بعد رے میں

گفتگو کریں اور معلومات حاصل کریں۔

D- چائے کی کسٹ وکان حدیث میں جائیں اور پہلے تین کو جو پ کی طرف کیکیں کیکہ جو اب مسکرائیں، سلام کریں اور سر ہلائیں۔ پھر ان میں سے کسی اچھے کے ساتھ گفتگو شروع کریں۔

E- کسٹ وکان، بنک، سینٹر کسی جگہ لائن میں کھڑے کسٹ سے لائن کے حدیث میں حدیث کریں، مثلاً لائن بہت لمبی ہے کسٹ جمع کرانے کی حدیث ہے، وغیرہ۔

F- پٹرول ڈلو اتے ہوئے پٹرول ڈالنے والے حدیث کرتیں۔

G- اپنی کلاس فتر بس وغیرہ میں کسی کیب بیٹھ جائیں اور کوئی حدیث کریں جس حدیث کیکی غاڑ ہو سکے۔

H- تین مختلف راستوں سے راستہ پوچھیں۔ پھر کم از کم اچھے کے ساتھ ہامنٹ گفتگو کریں یعنی سوال کو گفتگو میں کر لیں۔

I- کسی حدیث میں جائیں، جاگنگ حدیث سیر کرتے ہوئے کسی ایسے حدیث کرتیں جو پام:ہ کیب ہوں۔

J- اپنے محلے فتر کلاس وغیرہ میں کسی ایسے کیکیں کسی قسم کی ضرورت ہو پھر اسے کی پیش کش کریں۔

K- اپنی دستوں کو پڑھیں۔ اس میں کم از کم اچھے کیکیں عورتیں جس سے پ اچھی طرح واقف نہیں۔

L- سندھ پ کو کوئی مسئلہ پیش آئے تو اپنی فتر، کلاس حدیث ہمسائے میں کسی ایسے سے مشورہ لیں جو پ کے کیب نہ ہو۔

○ کسی ایسے کو کھانے کو عورتیں جس کے ساتھ پ نے پہلے کبھی کھل نہ کھلے ہو۔

○ چھپنچ ایسے کو سلام کریں جنہیں عورتیں پ سلام نہیں کرتے، کوشش کریں کہ وہ واپس سلام کریں اور مسکرائیں۔

○ کسی کو چائے رس میں مل ہونے کی عورتیں۔



○ **پہلے سے ملنے پر مجبور کریں۔**

گفتگو کا آغاز کرنے والے اور فوراً بعد والے فقروں کو لکھ کر اپنے کر لیں، پھر یکنے کے سامنے ٹیپ میں ان کی مشق کریں۔ سنیں، پھر انہیں جلد بھر مشق کریں۔ اپنی واز میں ولولہ، جوش بگے مجوشی اور زکوک کی پیدا کریں۔ یہ مشق پ کے اکر اور کی لہر سے کی۔

○ کسی سے ملنے کے بعد ذہن میں رکھیں کہ تقریباً تین میں **شرمیلا پن** کا شکار ہیں **الہ** **وسر** بھی شرمیلا پن محسوس کر رہا ہوگا **پ کو چاک** **پ اسے** سکون بنائیں **لگے** **پ** نے ایسا کیا **پ** کا شرمیلا پن بھی ختم ہو جائے گا۔ شرمیلے پن میں ہم بھول جاتے ہیں **وسروں کو** **پ** کی کتنی ضرورت ہے **روز لوگوں کو** **پ** کی ضرورت ہے۔ روز **پ** رجوں ایسے لوگ ملیں گے **پ** کے شکونے ار ہوں گے **پ** نے ان میں **لچسی لی**، ان سبب کی۔

○ کسی اجنبی سے رابطہ قائم کرنے کا اچھے بہترین طریقہ یہ ہے **پ** ان کی کوئی نکتہ **کے** کریں، مثلاً کسی چدرٹی میں کھانے کی پلیٹ **گے** ہائیں، گلاس میں چدنی **ی** وغیرہ۔

○ **چدرٹی وغیرہ میں ایسے لوگوں کو تلاش کریں جو تنہا ہو** **Uncomfortable** محسوس کر رہے ہوں، ان کے **کچھ کریں**۔

○ **چہرے پر ہمیشہ مسکرا** **رکھیں** اس سے لوگ **ہوتے** ہیں۔ ان سبب شروع کی **جائے** ہے۔ ویسے بھی مسکرا **عمر میں 10 سال چھوڑ** اور **کشش لگتا** ہے۔ مسکرا **صدقہ بھی ہے**۔

○ اپنے **پ کو** **ستی** ایسی جگہ لے جائیں جہاں **پ کو** **لازم** لوگوں سے ملنے پڑے۔ وہ بھی ہنسنا ہیں، **پ کی طرح غلطیوں اور خوف سے**۔

فن گفتگو: شرمیلے لوگوں کو **اکثر** **وسر** **خصوصاً بعض مخصوص** **مثلاً جنس مخالف** سے بات کھد بے حد مشکل لگتا ہے۔ بعض شرمیلے لوگ بعض مخصوص لوگوں سبب کرنے میں

بچکا **محسوس کرتے** ہیں۔ ان سبب کرتے ہوئے ہنسنا ہو جاتے ہیں۔ جس کی **سے** یہ لوگ اپنی رائے کا اظہار نہیں کر سکتے۔ اس کی اچھے **یہ** ہوتی ہے کہ ایسے **گفتگو** کے فن **سبب** **شنا** ہوتے ہیں۔ جب ان کو گفتگو کرنے کا طریقہ ہی نہیں **تو** پھر یہ گفتگو کیا کریں گے۔ گفتگو کرنے کا فن سیکھ کر اس کمزوری پہ کنٹرول حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے **ین** نے کئی مشقیں سمجھنے کی ہیں۔ ان میں چند **رج** ذیل ہیں۔

A۔ **لگے** **سبب** **مشکل محسوس** ہو تو یہ **یکھیں**۔

○ **فون پر انکو** **یہ** **یٹر** کو سلام کریں، پھر کسی کا فون نمبر پوچھیں اور **یٹر** کا شکر **ا** کریں۔

○ **کے** **وکا** **سٹو** **پن** **فون** کریں۔ ان سے کسی خاص چیز کی قیمت **حیثیت** کریں۔ یہ بھی معلوم کریں کہ **عید** ان کے **س** کوئی خاص چیز **موسم** ہے۔

○ اخبار سے کسی سینما کا فون نمبر لیں پھر وہاں فون کر کے شو شروع ہونے کا **کے** پوچھیں۔ یہ بھی پوچھا جاسکتا ہے کہ **ج** کل ان کے ہاں کون سی فلم چل رہی ہے۔

○ **ریلو** **حید** **پورٹ** **انکو** **یہ** سے گاڑ **حید** **جہاز** کی **مد** **کے** **رے** میں پوچھیں۔ بہتر ہے کہ پوچھے جانے والے سوالات کو کاغذ پر لکھ کر سامنے رکھ لیں اور ان سوالات کی پیشگی مشق بھی کریں۔

B۔ گفتگو کی مشق کرنے کا اچھے **منا** **ما** اور محفوظ طریقہ یہ ہے کہ **ذیل** **جگہوں** **حید** کسی پبلک مقام پر کسی اجنبی سے گفتگو کریں:

○ **وغیرہ** **جمع** **کراتے** **لائن** میں کھڑے **کے** **یہ** **اجنبی** **سبب** کریں۔

○ سینما میں ٹکٹ سیمٹر ہوئے ساتھ **سبب** **ت کریں**، پوچھا جاسکتا ہے کہ فلم کیسی ہے۔

○ ڈاکٹر کے کلینک میں **پن** **ری** کا انتظار کرتے ہوئے

○ **بنک** میں کسی سبب کریں

○ مسجد میں

○ **لا** **یہ** **یہ** میں



اس قسم کے فقرے سجدت شروع کی جاتی ہے۔ لائن بہت لمبی ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ یہ فلم بہت اچھی ہے۔ لگنے فوری طور پر سجدت شروع کرنے میں ⑥ محسوس کریں تو شروع میں گھر سے سننا سے پہلے اچھے منہ۔ بالفقرہ سوچ لیں لکھ لیں جس سے پ نعت شروع کرنی ہے۔ پھر اس کی مشق کریں یعنی ⑦ وچا ⑧ ایں۔

⑨ گفتگو کرنے کا اچھے اچھا طریقہ یہ ہے کہ ⑩ و سروں کی تعریف کریں کہ وہ اچھا محسوس کریں۔ مثلاً:

⑪ مجھے پ کا سوٹ بہت پسند ہے

⑫ پ سے بڑی اچھی خوشبو رہی ہے۔ یہ کون سی خوشبو ہے؟

⑬ پ کا مسکرانے کا اکراز بہت خوبصورت ہے

گفتگو شروع کرنے کے ⑭ اچھے ⑮ ہا سوال پوچھیں جیسے:

پ کا جہت بہت خوبصورت ہے، کس کمپنی کا ہے؟

لگے پ کی کوئی تعریف کرے تو اسے قبول کریں، اس کا شکریہ ⑯ کریں اور خوشی محسوس کریں۔ ”شکریہ..... مجھے بھی یہ بہت پسند ہے“

اگلے ⑰ روزانہ کم از کم ⑱ کی، چاہے وہ واقف ہی ہوں، تعریف کریں۔ بہتر ہے کہ اس مشق کا ⑲ غار واقف کا ⑳ وستوں سے کریں۔ بعد ازاں اجنبی ㉑ کے ساتھ۔

㉒ مض کریں کہ پ کی ㉓ ی حد رٹھ لائے بی بی میں ہیں۔ وہاں گفتگو کا ㉔ غار کیسے کریں گے۔ اس کے ㉕ با سے پہلے کسی ایسے کا انتخاب کریں جس سے رسائی نسبتاً ㉖ سان محسوس ہوتی ہو، مثلاً ㉗ جو پ کیہ کر مسکرا رہا ہو، جو اکیلا بیٹھا ہو، جو ایسے ہی گھوم پھر رہا ہو۔ کسی ایسے کا انتخاب نہ کریں جو کسی کام میں مصروف ہو۔ گفتگو شروع کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ ㉘ ذیل میں سے کسی منہ ㉙ کا انتخاب کریں۔

① اسلام علیکم..... میرے ملازم..... پھر اس ملازم پوچھیں..... پوچھیں کہ وہ کہاں رہتا ہے؟

کیا کہتا ہے؟ وغیرہ۔

② تعریف کریں، پھر کسی سوال سجدت ③ گے ہٹے ہائیں، تعریف کرنے کی تفصیل پیچھے رکھیں۔

④ کسی سے ⑤ رخا ⑥ تاکریں۔ مثلاً ⑦ مجھ سے نہیں مل رہا۔ کیا پ میری ⑧ مانیں گے؟ مجھے ⑨ طنز ⑩ ان چپے کوئی اچھی کتاب رکھا ہے، کیا پ میری ⑪ مانیں گے۔

⑫ کی پیکش کریں مثلاً کیا میں پ کے ⑬ چپنی لاؤں۔ کیا میں پ کا سگریٹ سلاگا ⑭ وں، وغیرہ۔

⑮ پ کو یہ موسم کیسا لگتا ہے؟ کیا میں نے پ کو پہلے بھی کہیں ⑯ دیکھا تو نہیں؟ ان ابتدائی فقروں کی ⑰ لکنا کے سامنے ٹیپ ریکارڈ کے ساتھ خوب مشق کریں۔ اگلے ⑱ کئی ابتدائی فقروں کو ٹیسٹ کریں ⑲ دیکھیں کہ کون سا فقرہ اچھا رہا اور کیوں ⑳ دوسرے لوگوں کے ابتدائی فقرے بغور سنیں۔ ان کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

E گفتگو جاری رکھنا: گفتگو شروع کرنے کے بعد اسے کئی طریقوں سے جاری رکھا جاسکتا ہے، مثلاً:

① حقائق ② سوالات پوچھیں، مثلاً کل چد کستان کی کر ③ ٹیم نے کیا کیا؟ ہا کی میچ کا کیا بنا ④ مو ⑤ مہنگائی کے بڑے میں پ کی کیا رائے ہے؟

⑥ اپنی کوئی کہانی پیش کریں (اس کا تفصیلی ذکر گے ⑦ گے گا لکھ اپنی رائے پیش کریں۔

⑧ دوسرے کو اس کے اپنے بڑے میں گفتگو کا مو ⑨ یں۔ اس سے سوال کریں کیا پ کو اپنا کام پسند ہے؟ پ کی ⑩ لچسپیاں کیا ہیں؟

⑪ دوسرے ⑫ ملازم اور مشغلے ⑬ لچسپی ⑭ کریں۔ اچھے بے ویسے اس کے مضمون

کے بڑے میں پوچھا جاسکتا ہے۔ اچھے پبلشر سے پوچھا جاسکتا ہے کہ کتاب کس طرح چھپکتے ہیں۔ اچھے بے نس مین سے اس کے بے نس کے بڑے میں سوالات کیے جاسکتے

ہیں ⑮ دوسرے ⑯ جو کچھ کہہ رہے ہوں اس کے حوالے سے اچھے بے نعت اور خیالات کا اظہار کریں۔



☆ ہیں۔

۱۔ لگے پ نے کوئی تقریب کھڑے کھڑے کسی ہڈی رٹی میں جلد کھڑے کسی میٹنگ میں ۷۷ مل ہڈ



ہے اور پ بے چین اور مضطرب ہیں تو مندرجہ ذیل کو استعمال کریں:

- جس حد تک ممکن ہو • ری کریں لگے ممکن ہو تو قبل از ﴿۶﴾ لکنا کے سامنے مشق کریں۔
- 20 منٹ کے ریلیکس کریں (ریلیکس کرنے کا طریقہ گے تجلید جائے گا)
- لیٹ جائیں اور نکھیں بند کر کے تفصیل کے ساتھ نے والے سارے واقعہ کا تصور کریں۔ شروع سے لے کر ختم تک۔
- کسی بپ سکون جگہ کا تصور کریں، جہاں پ اپنے پ کو سکون اور راس محسوس کریں مثلاً کسی چدرک، جھیل اور پہاڑی علاقہ وغیرہ۔ مذکورہ بالا واقعہ کا تصور کرتے ہوئے پ بے چینی اور اضطراب محسوس کریں تو اس پر سکون جگہ کا تصور کریں۔
- اس فقرے کو دہرائیں ”میں نے علم ہے کہ میں یہ کر سکتا ہوں (تقریبیہ وغیرہ) میں اسے بہت اچھے اکراز سے کروں گا اور اس سے لطف اکروز ہوں گا“

بعض اوقات مذکورہ بالا اکیلا طریقوں سے کام چل جاتا ہے اور کبھی باطریقوں کو استعمال کرنا پڑتا ہے۔

- ج۔ گفتگو کا **❖** یہی اصول یہ ہے کہ **❖** دوسرے لوگوں کو **❖** لچپیوں کے مطابق حدت کریں۔ **❖** اپنی چیزوں کے حد رے میں گفتگو کریں جن میں ان **❖** لچپی ہو۔ لوگوں کو **❖** لچپی جاننے کے **❖** ان سے پوچھا جاسکتا ہے۔ انھیں بتا کر بہت خوشی ہوگی۔
- حدتیں کرتے **❖** اپنی ساری **❖** گفتگو پہ مرکوز کریں۔ یعنی کہ **❖** اپنا کیا کہہ رہے ہیں نہ کہ کیسے کہہ رہے ہیں۔ گفتگو کرتے **❖** اپنے حد رے میں نہ سوچیں۔ بلکہ **❖** اپنے حد رے میں سوچیں کہ **❖** منتشر ہو جائے گی اور **❖** اپنی گفتگو کے متعلق بہتر طوہیپ نہ سوچ سکیں گے۔ ایسی چیز کے حد رے میں گفتگو کریں جس میں **❖** دوسرے کو خاص **❖** لچپی ہو۔ اس صورت میں **❖** اس **❖** کے ساتھ گفتگو میں اس **❖** لچپی لیں گے کہ **❖** اپنا کو اپنے حد رے میں سوچنے کا موقع نہ ملے گا۔

K- وسروں کی ✨ کھنڈ: ہمارے ملک میں تقریباً ۱۰۰ تین ✨ میں ✨ وشرمیلے پن کا

شکار ہیں۔ ان اذکی مذکر یہ حد کہ وہ اپنے اس مسئلے پہ قابو پائیں۔ شرمیلے پن کے خلاف ۔ بھٹی میں کسب وکسب کی کسب وکسب راصل ہم اپنی کسب کرتے ہیں ۔ اپنے بچوں، عہدینوں اور ان کے معمولی کاموں کی خوب ل بھر کر تعریف کریں ۔ ان کی حوصلہ کی خوبیوں اور ان کے معمولی کاموں کی خوب ل بھر کر تعریف کریں ۔ ان کی حوصلہ اتائی کریں ۔ انھیں گفتگو کھڑا، لوگوں سے رابطہ قائم کھڑا اور تعریف قبول کھڑا سکھائیں ۔ ہمیشہ دوسروں کی نکھوں میں نکھیں ڈال کھبت کریں اور سنیں ۔ اسے اپنی ت بنا لیں ۔ اس سے شرمیلا پن ختم ہوتا ہے اور پیدا ہوتا ہے کہ کہنے لہبتیں کرتے ۛ ۛ جیمی کی بجائے ذرا بلند ہو ۔ نکلنا کے سامنے ٹیپ ریکارڈر میں بلند واز سے بولنے کی مشق کریں ۛ ۛ ان مجید کی حد تہ پٹھیں اور نہیں تو اچھے س بخور گئیں ۔ ۛ ۛ واز ریکارڈر کرنے کے بعد اسے سنیں اور تجزیہ کریں اور پھر واز کو کر بہتر اور کرنے کی کوشش کریں ۔

- لوگوں سے گفتگو شروع کرتے ہیں ان کے شوق، کام، خوبیوں اور لچسپیوں کو سامنے رکھ کر سوالات کے اکرازا میں گفتگو شروع کریں۔ مثلاً مطالعہ کے شوقین سے پوچھیں کہ وہ آج کل کون سی کتاب پڑھ رہے ہیں؟ یہ کس موضوع پر ہے اور کیسی ہے؟ عموماً اختلافی موضوعات مثلاً مذہب، سماج وغیرہ پھرت نہ کی جائے۔
- سماجی رابطے: اپنے سماجی رابطوں میں اضافہ کریں۔ سماجی رابطے پہلے واقف کار لوگوں سے سلاہ عا اور تعریف سے شروع کریں۔ شروع میں جاننے والے اور واقف کار کو سلام کریں روز اس میں اضافہ کریں۔ بہت سے ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کو آپ جاننے اور پہچانتے ہیں مگر آپ نے کبھی ان سے بات کی کی نہیں بلکہ سلام بھیجے نہیں کیا۔ اسی طرح آپ کا روزانہ ایسے بہت سے لوگوں سے مناسبتنا ہوتا ہے مگر آپ نے کبھی ان سے سلام عا نہیں کی۔ اگلے چند دنوں میں روزانہ ونڈ سے سلام عا کریں۔

- تین ایسے لوگوں کو منتخب کریں جن کا تعلق پ کے ماحول مثلاً گلی، محلہ، فطر، سکول اور کان لچ وغیرہ سے ہو اور جن سے پ کا اکثر سامنا ہوتا ہے مگر وہ پ سے لگاؤ نہیں۔



کامیاب سے کامیاب: بھی ہڈ کامی سے ضرور لگنے حد ہے۔ حق صرف یہ ہے کہ وہ ہڈ کامی کی ہے وہ انہیں کھد۔ ویسے بھی ہڈ کامی اچھے نعمت ہے جو بتاتی ہے کھد تو؟ پ کا مقصد ر تانہیں حد پھر مقصد کو حاصل کرنے کا طریقہ ر تانہیں۔ لہذا ہڈ کامی کی صورت میں اپنے مقاصد اور طریقہ کار کا جائزہ لے کر نئے سرے سے منصوبہ بندی کریں۔

6- کامیابی میں کمی کی اچھی منفی (Suggestion) بھی ہوتی ہے، جو ہم اکثر اپنے آپ کو دیتے ہیں۔ عموماً جب بھی ہمیں کوئی کام کھد ہو تو سوچتے ہیں کہ ”کام مشکل ہے، میں ہڈ اہل ہوں، مجھ سے نہ ہوگا، میں ہڈ کام ہو جاؤں گا۔ وغیرہ لہذا منفی کی بجائے اپنے آپ کو مثبت دیتے ہیں کہ ”کام؟ سان ہے اور میں اسے کر سکتا ہوں۔“

7- یقین کریں کہ کھدے انے؟ آپ کو بہت سی صلاحیتیں عطا کی ہیں مگر؟ آپ ان کو مکمل طور پر استعمال نہیں کر رہے۔ دین نفسیات کی رائے کے مطابق ہم اپنی صلاحیتوں کا بشکل 5 فی صد کھدے استعمال کرتے ہیں۔ اچھے ریسرچ کے مطابق ہم اپنی صلاحیتوں کو 92 فی صد کھدے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہڈے ہا کھدے ہیں۔ آپ بھی اپنی صلاحیتوں کھدے ہیں، ہڈے ہا نہیں۔ یہ حدت ذہن میں رہے کہ صلاحیتوں کو بہتر کرنے کی ہڈے ی گنجائش موجود ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنائیں اور پوشیدہ صلاحیتوں کو اجاگر کریں۔ جب کھدے؟ آپ مختلف کام نہیں کریں گے؟ آپ کو اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کا علم نہ ہوگا۔ اس کامی ہڈ کامیوں کا سامنا بھی ہوگا ہڈ کامی سے؟ آپ کو معلوم ہوگا کہ؟ آپ میں یہ صلاحیتیں موجود نہیں۔ کوئی دوسرا کام کریں۔ لہذا موجودہ صلاحیتوں کھدے ہیں اور پوشیدہ کو معلوم کریں اور پھر ان کو کھدے ہیں۔

8- اپنی ماضی کھد کامیوں کو بھول جائیں۔ بھلانے کے ہمارے کتاب ”کامیابی اور خوشحالی....“ آپ کا مقدر ہے۔ کھدب ”کامیابی سے پہلے کا ہڈے لیں مگر ماضی کی کامیابیوں کو چاہے وہ کتنی بھی معمولی کیوں نہ ہوں۔“ رکھیں۔ اس حدت ہڈے غور کریں کہ ماضی میں؟ آپ نے کیا کچھ کیا اور کیا کچھ حاصل کیا؟ اس حدت ہڈے بھی غور کریں کہ؟ سندہ؟ آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ ماضی کا جائزہ لے کر؟ آپ کو حیرت ہوگی کہ؟ آپ نے بعض

ان سے رابطہ قائم کرنے کے لیے لگے ام بنائیں۔ یہ تینوں روابط پہلے □ میں بنائیں۔ ان کھد؟ رکھیں۔ ان کھدات اور تعارف؟ ہیان اور تعارف سے سنیں۔ ملاقات کے فوراً بعد ان کھد م نوٹ کریں اس طرح ان سے؟ سندہ حدت کھد؟ سان ہوگا حدت کرتے؟ ان کو ان کھد م سے مخاطب کریں۔ اپنی کھد م سنیں پسند کھد ہے۔ سندہ جب بھی ان لوگوں سے سامنا ہو تو ان کو سلام؟ عا کھد نہ بھو؟

- اپنے ساتھیوں جن کو؟ پ روز؟ دیکھتے اور ملتے ہیں ان سے بلکہ غلام؟ عا کریں۔
- کوئی دین؟ کرتے؟ کا کرار؟ و چار فقرے ضرور کہیں۔
- کسی دین؟ خصوصاً اپنے ہڈے وی کی کسی چیز کی تعریف ضرور کریں۔
- کسی مجلس میں کسی اجنبی سے گفتگو کریں۔
- حدت کرتے؟ حدت ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ؟ آپ کسی شرمیلے کی؟ کر رہے ہیں اور پھر اچھا محسوس کریں۔
- روزانہ رات سوتے؟ اپنی کار؟ گی کا جائزہ لیں اور اسے بہتر بنانے کے پلاننگ کریں۔

4- بعض لوگوں کے مقاصد بہت اونچے اور غیر حقیقی ہوتے ہیں اور وہ ان کے حصول کے بھرپور کوشش بھی نہیں کرتے لہذا ہڈ کام ہو جاتے ہیں۔ نتیجتاً کامیابی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنی خوبیوں اور خامیوں کو پہچانیں اور پھر ان کے مطابق حصول مقاصد اور گولز کا تعین کریں۔ پھر ان کے حصول کے بھرپور کوشش کریں۔

5- ہڈ کامی کا خوف بھی کامیابی کی کمی کا اچھے اہم حصہ ہے۔ اس خوف کی دھمکا کام شروع کرنے سے پہلے ہڈ کام ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ہم وہی ہیں جو سوچتے ہیں۔ لہذا کام کرنے سے پہلے سوچیں کہ کام؟ سان ہے اور؟ آپ اسے کر سکتے ہیں۔ یہ یقین کہ کام؟ سان ہے، کام کو؟ سان؟ دیتا ہے چاہے؟ دوسرے لوگوں کو مشکل ہی لگے حدت؟ رہے؟ کامیابی کا؟ غاصد کامی سے ہڈ ہے۔ چلنے کی مثال لیں۔ چلنا سیکھنے سے پہلے نہ جانے ہم کتنی مرتبہ لگے تے ہیں۔ کسی نے خوب کہا ہے ”ہڈ کام نہیں ہوا، وہ کامیاب نہیں ہوا، ویسے؟ نیا میں کوئی؟ بھی ایسا نہیں جو کبھی ہڈ کام نہ ہوا ہو۔“



فہر تما بنائیں جو پچھلے ماہ کے اکرام کر حاصل کھڑا چاہتے ہیں۔ گولز متعین (Definite) حقیقت پسندانہ اور ➡ حصول ہوں چہرہ کستان کا صدر مبکر حقیقت پسندانہ گول نہیں۔ البتہ کسی حد رٹی میں جا کر چند لوگوں سہبت کھڑا حقیقت پسندانہ گول ہے۔

اچھے گول کا انتخاب کریں، پھر اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں۔ یہ بھی طے کریں کہ پہلا کام کیا کریں گے؟\* ویرا کون سا ہوگا، اور پھر کون سا؟ اپنے گول کے پہلے حصے کی تکمیل کے\* اچھے پلان بنائیں، مثلاً لگے؟ پ کلاس میں جدت کھڑا جاتے ہیں تو فیصلہ کریں کہ؟ پ کیا کہنا چاہتے ہیں؟ اسے کاغذ پر لکھ لیں۔ پھر اس کی خوب مشق کریں۔ جب پہلا حصہ مکمل کر لیں تو فوراً بعد اپنے؟ پ کو انعام\* میں مثلاً کوئی پسندیدہ چیز کھائیں، ٹی وی \*یکسیں، کھیل کھیلیں، کوئی پسندیدہ کام کریں۔\* ویرا حصے کو شروع کریں، حتیٰ کہ مکمل کر لیں۔ کام کو مکمل کرنے کے بعد فخر محسوس کریں کہ؟ پ نے اپنا مقصد حاصل کر لیا۔ اپنے؟ پ کو بلند\* واز میں\* شہ\* میں،\* ویرا گول کی طرف\* ہوں۔ اسے بھی مختلف حصوں میں تقسیم کریں اور پہلے کی طرح مکمل کر لیں۔ تکمیل کے بعد اپنے؟ پ کو انعام\* میں۔

13۔ ﴿اِنَّ يٰۤاٰمِيْنَ كُنٰى كِيۤمٰى﴾ ﴿مُؤْمِنُوۡمٌ﴾ دوسرے لوگوں کے سامنے کام کرنے سے ہچکچاتے ہیں۔ ﴿لٰہٗ﴾ دوسرے لوگوں کے سامنے، ان کی موجودگی میں چھوٹے موٹے اور ﴿سَانَ﴾ کام کریں جن میں غلطی کا امکان نہ ہو۔ کسی مجلس میں ﴿اِنَّ﴾ ان مجید کی تلاوت کریں۔ مسجد میں اذانیں، نماز کی تکبیریں اور مہمانوں کے ﴿اِنَّ﴾ چائے بنائیں، وغیرہ۔

14۔ کسی مشکل کام کو کرنے سے پہلے اس فقرے کھدو ﴿اللہ اعلم﴾ ایں۔ ”میں نے پہلے بھی بہت سے کام کامیابی سے مکمل کیے ہیں۔ یہ کام بھی انشاء اللہ سانی اور اچھے اکراز سے کر سکوں گا۔“

15۔ لگے لوگ پ کھدرے میں منفی اور پی رائے کا اظہار کریں تو اسے بغیر کسی تحقیق کے فوراً قبول نہ کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ عمل کی کوئی نہ کوئی ہوتی ہے۔ بہت ممکن ہے کہ جس فعل کے پ کو بے ابھلا کہلیا ہو اس کی کوئی بہت ہی معقول ہو۔ اکثر اوقات ہمارے سرور کی رائے ر سامنے نہیں ہوتی۔ ان کی رائے

اہم کامیا بیاں حاصل کیں۔ اپنی کامیا بیوں کی اچھے فہر تیا بنائیں۔ اس میں چھوٹی ہٹی تمام کامیا بیاں ﴿۷﴾ مل کریں۔ اس فہر تاکورات سوتے ﴿۸﴾ کم از کم اچھے در ضرور ہٹے لیں۔ اس سے ﴿۹﴾ پ کے اکمرہ ﴿۱۰﴾ پیدا ہوگا کہ ﴿۱۱﴾ پ بہت سے کام کر سکتو ہیں۔ پھر سوچیں کہ ماضی میں بھی ﴿۱۲﴾ پ نے بہت سی کامیا بیاں حاصل کیں اور مستقبل میں اس سے بھی ﴿۱۳﴾ کامیا بیاں حاصل کریں گے۔ ﴿۱۴﴾ ء اللہ۔

9۔ ان چیزوں کا جائزہ لیں جو آپ بہتر طور پر نہ کر سکتے ہیں۔ پھر ان میں سے اچھے و میں خصوصی مہارت حاصل کریں۔ یعنی کسی خاص شعبہ میں خصوصی مہارت حاصل کریں۔ مہارت سے نہ صرف آپ کو خوشی حاصل ہوگی بلکہ لوگ بھی آپ کو پسند کریں گے، آپ کی تعریف کریں گے، سراہیں گے، جس سے آپ کی کامیابی میں اضافہ ہوگا۔

10۔ عید (6) ذہن میں رکھیں کہ آپ پوری کائنات میں شکل و صورت، شخصیت اور صلاحیتوں کے لحاظ سے ممتاز ہیں۔ آپ کے بغیر کائنات نہ مکمل (8)۔ اس کی تکمیل کے لئے آپ کو پیدا کیا گیا۔ آپ نے منسا کیجنا کے لئے وہ کام کئے ہیں جو کوئی اور نہیں کر سکتا۔ لہذا اپنے آپ پر فخر کریں۔

11۔ بہت سے آدمی کی کا شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ اپنے آپ کو  
 \* دوسروں کے ہر نہیں سمجھتے لگے \* آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی تعلیم کم ہے، معلومات \* ہ  
 نہیں، شخصیت اور لباس پہ کسش نہیں اور آپ کی گفتگو مہشے نہیں، تو ان کو بہتر بنائیں۔  
 سوائے تعلیم کھد کی چیزوں کو چند ماہ میں بہتر بنالیا جاسکتا ہے۔ تعلیم کو بھی بہتر کیا جاسکتا  
 ہے۔ لہذا ان \* ما کو بہتر بنائیں۔

12۔ مشکل کاموں کو کامیابی سے مکمل کر کے اپنی ✨ ✨ ی میں اضافے کا غماز کر لکھتے ہیں۔ اس کے ✨ ضروری ہے کہ غماز سان اور چھوٹے کاموں سے کیا جائے۔ جب چھوٹے مقاصد کامیابی سے حاصل کر لیں پھر بڑے مقاصد کے ✨ کام کریں۔

پہلے یہ طے کریں کہ آپ کیا مقاصد حاصل کھڑ چاہتے ہیں۔ تین ایسے گولز (Goals) کی



گے کیونکہ نکلے ۱۴ پ کے ساتھ ہے اور اسے ۱۵ چیزیں کنٹرول ہے۔ ۱۶ اچھے کام میں نکلے ۱ کی ۱۷ مل ہوتی ہے۔ اس یقین کو کئی طرح سے حاصل کیا جاسکتا ہے حد ہم ۱۸ طریقہ بہت مہینے ہیں۔

A۔ رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کھل ڈھیل چھوڑیں۔  
10 لمبے سانس لیں۔ نکھیں بند کر کے ان فقروں کو پندرہ، پندرہ ﴿۱۵﴾ائیں۔ حتیٰ کہ  
یہ پ کے لاشعور میں چلے جائیں جب یہ پ کے لاشعور میں چلے جائیں گے تو  
پ کو یقین ہو جائے گا، پھر یہ مشق ختم ہوگی۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے  
﴿۱۶﴾ کریں۔

- اللہ تعالیٰ کی ﷻ سے میں ﷻ کام کر سکتا ہوں۔  
○ میں جو کچھ کھڑ ہوں اس میں کامیاب ہمزد ہوں  
○ اچھی چیزیں میرے ﷻ واقع اور رونما ہو رہی ہیں۔  
○ میں ﷻ رنڈ لکاڑ سے ﷻ ہ سے ﷻ ﷻ ﷻ ہمزد جا رہا ہوں۔  
○ بہتر ہے کہ اچھے ⑥ میں اچھے ﷻ و فقرے استعمال کیے جائیں۔

B ✨ وسر ا طریقہ یہ ہے کہ اچھے نوٹ جگھے لیں جس پہ پندرہ لائنیں لگی ہوں۔ مذکورہ بالا فقروں میں سے کسی اچھے کو 5 اہد نوٹ جگھے میں لکھیں۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی عید رات سوتے ﴿۶﴾ کی جائے۔ مشق کے ﴿۶﴾ پ تہا ہوں ﴿۶﴾ سکون ہوں اور اس ﴿۶﴾ وراں میں کوئی ﴿۶﴾ پ کو ڈسٹرب نہ کرے۔



یہ مشتق اس ⑥ تھے جاری رہے حتیٰ کہ یہ فقرے؟ پ کے لاشعور میں چلے جائیں اور؟ پ کو یقین؟ جائے۔ ان فقروں کو؟ پ کلامی کی صورت میں جب بھی موقع ملے؟ اکتو ہیں۔

23۔ ﴿﴾ ﴿﴾ ﴿﴾ لوگوں کی صحبت اختیار کریں، ان کی رفا ⑥ میں رہیں، ان کو ماڈل بنائیں۔ جس طرح وہ کرتے ہیں، ویسا ہی کریں۔ جیسے وہ ہیں،؟ پ بھی ویسے ہی بن جائیں گے۔

24۔ ایسے ماغ میں صرف مثبت چیزیں جمع کریں۔ زکوٰۃ کی عمر میں عموماً ہمیں ایسے ماغ

میں ان کے اپنے تعصبات، حسد اور احساس کمتری وغیرہ سے مل جاتا ہوں۔ دوسرے لوگوں کو موقع ~~ہوتا~~ ہے کہ وہ؟ پہلے بطن ~~تحت~~ تنقید کریں۔؟ پکا کام غلط اوہے اہو سکتا ہے مگر؟ پہلے نہیں۔




16۔ بعض اوقات عدم **❀** کی **❀** ہماری **❀** ت ہوتی ہے، جو ہم نے کسی مثلاً والدین سے سیکھی ہوتی ہے۔ ہم بہت کچھ اپنے والدین سے سیکھتے ہیں۔ عام حالات میں جس قسم کا رویہ ان کا ہوتا ہے ویسا ہی ہم اپنا ستر ہیں لگے وہ عدم **❀** کی کا شکار ہوں تو ہم بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں اس صورت میں اس جذب **❀** کی گئی مشقوں سے عدم **❀** کی کو ختم کریں۔

17- اپنی کز لیل نہ کریں۔ اپنی کمیوں اوحد اہلی کعبہ رے میں، پ جتنی گفتگو کریں گے، پ لازماً ویسے ہی بن جائیں گے۔ لہذا ج سے اپنی کمیوں اوحد اہلی کعبہ رے میں گفتگو بند  کریں، مثلاً یہ نہ کہیں کہ پ کبر ہو،  اوحد اہل ہیں۔

18۔ کام کو ملتوی نہ کریں۔ اس کے ~~خلاف~~ نم مینجمنٹ والڈ بپٹھ لیں۔

19۔ اپنی مثبت خصوصیات کھد رے میں سوچیں، تلاش کریں۔ اس سلسلے میں وستوں سے لیں۔ مثلاً ایمان، ارہمہ، بھروسہ ہمہذ وغیرہ۔ اپنی چھوٹی بڑی خوبی کو لکھ لیں پھر ان کو روزانہ پڑھیں۔ اس سے آپ کے ایمان میں اضافہ ہوگا۔ اس کے علاوہ ان خصوصیات کا تصور بھی کریں یعنی تصور میں اپنے آپ کو ویسا ہی لکھیں۔

20۔ اپنی نکلے مات رضا کارانہ طویپے پیش کریں، خصوصاً جس کام میں پاپ اچھے ہیں۔ جب بھی موقع ملے اپنی نکلے مات پیش کریں، ذرا لیں۔ اس سے اچھے تو پاپ اپنے کام میں کیر بہتر ہوں گے اس کے ساتھ پاپ بھی لیں گے۔

21۔ اپ اپنے آپ کو اس طرح (Act as if) کریں جیسے کہ آپ بہت  بہت  ہیں۔ اچھے پے  کی طرح ہاتھ ملائیں، چلیں ہدیت اور عمل کریں جلد ہی آپ ویسے ہی ہو جائیں گے۔

22۔ یہ اچھے نفسیاتی حقیقت ہے کہ انسان بگڑے تہیہ کر لے تو ﴿﴾ کام کر سکتا ہے لہذا اپ کو اس حدت پہنچے غیر متزلزل یقین بھڑچاں کہ ﴿﴾ پ زکمرگی کے تمام حالات میں کامیاب ہوں



B۔ مختلف مواقع پہ جب پ کھڑے ہوں تو اپنے ہاتھوں کو اپنے کولہوں (Hips) سپر رکھیں اور قدم اس طرح رکھیں \* ریمانی فاصلہ 18 انچ کے لگ بھگ ہو۔

C۔ کسی محفل اور مجلس میں ہمیشہ اگلی نشستوں پہنچیں۔ اس سے بھی \* میں اضافہ ہوتا ہے۔

D۔ گفتگو کرتے ہوئے ہمیں وسروں کی نکھوں میں نکھیں ڈالیں۔  
 شروع میں پ کو پھینک دوں گی۔ اس صورت میں اپنے ملازمین، چھوٹے بہن  
 بھائیوں، بیکار دوستوں کے ساتھ یہ مشق کریں۔ بعد ازاں دوسرے لوگوں کے  
 ساتھ اسی طرح گفتگو کریں۔

E۔ کسی مجلس، محفل اور کلاس روم وغیرہ میں بولنے کی مشق کریں۔ ❀ سوال پوچھ  
 ←۔ ایچ صدر بولیں گے تو اگلی صدر بولنا؟ سان ہوگا۔ اس سے؟ پ کے ا❀ میں بہت  
 اضافہ ہوگا۔ لگے؟ پ بہت ❀ خوف کا شکار ہوں تو پہلے نکھیں بند کر کے تصور میں  
 بولنے کی مشق کریں۔ جب؟ پ تصور میں؟ سانی اور روانی سے بول سکیں تو پھر حقیقت  
 میں بولنا؟ سان ہو جائے گا۔

F۔ اچھے تجربہ کریں، شکست کے احساس کو ذہن میں لاتے ہوئے مسکرائیں۔ پ  
ایسا نہیں کر سکتو۔ جب پ مسکرائیں گے تو شکست کے احساسات ختم ہو جائیں  
گے۔ لہذا مسکرائیں حتیٰ کہ پ ✽ انت نظر جائیں۔ اچھے بھرپور مسکرا ✽ خوف  
اویسےیشانی کو ختم ✽ تپی ہے اور ✽ کو بلند کرتی ہے۔





G ملنے والے کی نکھوں میں، نکھیں ڈال کر مسکراتے ہوئے سلام کریں۔ اس سے پ کے ا میں اضافہ ہوگا۔

28۔ نوٹ کریں کہ یہ کہاں کہاں ✱ کی کمی محسوس کرتے ہیں۔ پھر اچھے اچھے کو حل





کریں۔ پہلے سان پھر مشکل۔ اس کا سان طریقہ یہ ہے کہ پ وہاں وہاں تصور میں اپنے پ کہیے ❀ کیسیں۔ یہ مشق صبح اٹھتے اور رات سوتے 6 کریں۔ اپنے جسم کھد لکل ڈھیلا چھو❀ یں۔ ❀ نکھیں بند کر❀ س لمبے سانس لیں۔ پھر پیہ❀ ہونے کا تصور کریں۔ تصور بہت واضح ہے، رنگین اور روشن ہو۔ یہ مشق کم از کم پندرہ

انہوں طرح کے حالات کا سامنا ہوتا ہے بچے اعتماد اور کامیابی لوگ صرف کامیابی اور مثبت واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں، جب کھڑا کام لوگ ۱۰۰ کے حذرے میں سوچتے ہیں۔ جب ۱۰۰ اپنی سوچوں کے ساتھ اکیلے ہوتے ہیں مثلاً گاڑی چلاتے ہوئے، اکیلے کھڑا کھاتے ہوئے، اس ۱۰۰ ماضی کے خوشگوار اور مثبت تجربات کو ذہن میں لائیں۔ اس مشق سے ۱۰۰ کے ۱۰۰ میں اضافہ ہوگا۔ اس سے ۱۰۰ کو احساس ہوگا کہ ”میں یقیناً اچھے احساسات محسوس کرتا ہوں“ یہ ۱۰۰ کی جسمانی کارکردگی کو ٹھیک و صحیح میں بھی ۱۰۰ گارہوتی ہے۔

25۔ یہ اچھے بہت ہیں ﴿۷﴾ کمرار طریقہ ہے۔ رات سونے سے پہلے اپنا مانغ میں اچھے خیالات ڈالیں۔ اللہ تعالیٰ کی رحمتیں شمار کریں۔ ان بہت سے چیزوں کی یاد کریں جن کے ﴿۸﴾ آپ کو اپنے رب کا شکر لگنے ار ہمز چلا، مثلاً بیوی، خاومر، بچے ﴿۹﴾ و اما احباب، گھر اور صحت وغیرہ۔ ﴿۱۰﴾ ج آپ نے لوگوں کو جو اچھی چیزیں کرنا سکھائی، ان کو ذہن میں لائیں۔ ان وجوہات پہ بھی غور کریں جن کی ﴿۱۱﴾ سے آپ خوشگوار زندگی بسر کر رہے ہیں ﴿۱۲﴾ دوسرے الفاظ میں اپنی چھوٹی چھوٹی کامیابیاں، کامرانیاں، کارہائے نطفیں اور کاخ دے وغیرہ۔

26۔ اچھا مانگ سے صرف مثبت چیزیں نکالیں، یعنی صرف مثبت چیزوں کے کھد رے میں سوچیں۔ منفی سوچوں کو لنگھد کھد  کر کے  ہی جائے تو یہ نہ صرف آپ کے  کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں بلکہ بہت سی اہم نفسیاتی مشکلات پیدا  جاتی ہیں۔

27- نفسیات بتاتی ہے کہ ہمارے خیالات ہمارے جسم کو متہشہ کرتے ہیں اور اسی طرح ہمارا **✱** ار ہمارے ذہن کو متہشہ کھڑ ہے۔ چنانچہ اپنے **✱** ار کو برکراپنے ذہن کو برکرا لیں۔ **✱** ہونے کے **✱** یہ بھی کریں:

A- چلتے (6) اپنے کندھوں کو تھوڑا سا پیچھے کو کریں  ن اور سر کو سیدھا رکھیں اور اپنی چلنے کی رفتار کو کچھ (25%) تیز کریں۔ اس کے  سر پہ کتاب جدید پلیٹ رکھیں اور پھر تیزی سے چلنے کی مشق کریں اور محسوس کریں کہ  پ کے  میں اضافہ ہو رہا ہے۔



H۔ اس مشق کو کم از کم 10 بار پڑھیں۔ یہ مشق صبح اور سچم کی جائے حتیٰ کہ پ کے اکرر مطلوبہ تبدیلیاں جائے۔

## مشق نمبر 2

- A۔ اچھے سکون کمرے میں؟ رام سے کھڑے ہو جائیں۔
- B۔ اب اپنے؟ پ کو بہت؟ محسوس کریں۔ اس کے؟ پ ماضی کا کوئی واقعہ ذہن میں لاکھتو ہیں، اس کا تصور کر لکھتو ہیں۔ جب؟ پ نے بہت؟ محسوس کیا تھا حد پھر تصور کریں کہ؟ پ کی کیفیت میں؟ پ کس طرح محسوس کریں گے۔ سوچیں؟ کراہا۔ مر میں؟ پ کس طرح کھڑے ہوں گے، سانس کس طرح لیں گے اور کس طرح نظر؟ لیں گے۔
- C۔ جب؟ پ کھڑے ہونے کے اکراز سے؟ گاہ ہو جائیں (اس میں عموماً؟ کی گان اور کمر سیدھے ہوتے ہیں، کندھے قدرے پیچھے کو ہوتے ہیں)۔ اس کی اس بھر پور کیفیت میں اپنے؟ اس باتھ کی مٹھی بنائیں اور اس حد میں ہتھیلی میں حد بے جوش اکراز سے ماریں اور بلند؟ واز میں پیچھے جوش اور شدت سے بھر پور اکراز میں کہیں ”ہاں! میں کر سکتا ہوں؟ اس حا۔ مر میں؟ پ کی سانس؟ ہستہ، گہری اور پیٹ سے ہوگی اور؟ پ؟ محسوس کریں گے۔
- D۔ اس مشق کو 10 بار پڑھیں۔ اپنے چہرے کے ہتھ ات،؟ نکھیں، جبرے؟ انتوں وغیرہ کے حوالے سے؟ محسوس کریں۔ اب پورے جسم میں؟ محسوس کریں۔
- E۔ اس مشق؟ روز کم از کم؟ پڑھیں۔ اس مشق کم از کم اچھے؟ کے؟ کی جائے۔
- F۔؟ سندھ جب بھی؟ پ کو؟ کی ضرورت محسوس ہو تو؟ اس میں مٹھی کھدیں ہتھیلی میں مارتے ہوئے کہیں ”ہاں! میں کر سکتا ہوں؟ پ فوراً؟ ہو جائیں گے۔
- G۔ یہ مشق کھد بند نکھوں کے ساتھ کی جائے۔

منٹ کی جائے۔ جلد ہی؟ پیچھا عطا ہو جائیں گے۔

29۔؟ میں ہم اپنے سابقہ پند کیرہ؟ ار کو پسند کیرہ؟ ار میں کبر لانا چاہتے ہیں۔ مثلاً؟ پ کلاس روم میں سوال نہیں کر لکھتے چند لوگوں کے سامنے کھڑے ہو کھتے نہیں کر لکھتے۔ یہ تبدیلی؟ ذیل مشقوں سے لائی جائے۔

## مشق نمبر 1

- A۔ کسی؟ سکون جگہ؟ رام سے بیٹھ جائیں۔ لیٹ بھی لکھتو ہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھ؟ یں۔ نکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں حد ک سے لیں اور منہ سے خارج کریں۔
- B۔ تصور کریں کہ؟ پ کلاس روم میں ہیں اور ٹیچر سے کوئی سوال پوچھنا چاہ رہے ہیں مگر؟ پ؟ محسوس کر رہے ہیں۔ اس تصور کھنے اور روشن بنائیں۔ اس تصویق؟ ماغ کی سکرین پہ اچھے طرف؟ یں۔ یہ تصویق نمبر 1 ہوگی۔
- C۔ اب اچھے اور تصور کریں۔ اپنے ہم شکل کا تصور کریں۔ اس تصور میں؟ پ کو اپنے ہم شکل کا چہرہ بھی نظر؟ گے۔؟ پ کا ہم شکل کلاس میں بہت؟ سکون اکراز میں کھڑا ہے اور بہت؟ کے ساتھ ٹیچر سے سوال پوچھ رہا ہے۔ اس تصویق کو بھی بے اور روشن بنائیں۔ یہ تصویق نمبر 2 ہوگی۔
- D۔ اب تصویق نمبر 2 کو چھڈ کرتے جائیں، سکیڑتے جائیں حتیٰ کہ وہ اچھے نقطہ بن جائے گی۔؟ پ نے کھد رٹی دی؟ یکھا ہوگا کہ اچھے؟ تصویق سکر کر نقطہ بن جاتی ہے اور اچھے نقطہ پھیل کر تصویق بن جاتی ہے۔
- E۔ اب تصویق نمبر 2 کے نقطہ کو تصویق نمبر 1؟ میان میں رکھیں۔
- F۔ اب ”شوق“ کی؟ واز نکالتے ہوئے نقطہ کو تیزی کے ساتھ پھیں؟ یں یعنی نقطہ کو تصویق نمبر 2 میں کبر؟ یں۔ اس طرح تصویق نمبر 2، تصویق نمبر 1 کو ڈھانپ لے گی۔ نقطہ کو تیزی سے پھیلا د جائے۔ رفتار جتنی تیز ہوگی مشق اتنی ہی ہتھ ہوگی۔
- G۔ اب؟ نکھیں کھولیں؟ اس میں کھد نکھیں؟ کھیں؟ کھد؟ نکھیں بند کر کے اس مشق کو؟ اس مشق کے بعد؟ نکھیں کھولیں؟ اس میں کھد نکھیں؟ یں۔



### مشق نمبر 3

جار رہا ہے۔ جونہی پبلانے کی واز سنیں گے تو پیپے اعماہ ہو جائیں گے اور لگنے نہ ہوں تو مشق کی جائیں۔

### مشق نمبر 4

- A- رام سے کسی پیسکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی کسکو ہیں۔ نکھیں بند کر کے چند لمبے سانس لیں اور جسم اور ذہن کپے سکون کریں۔
- B- تصور کی سے اپنے خذ پسند کر (عدم) ی، شرمیلا پن وغیرہ) رمیانے سہنے کی بلیک اینڈ وائٹ تصویہ بنائیں۔ اس کے ککے ایچیم بھی لگائیں۔ تصور میں اس تصویہ کو 12 انچ کے فاصلے پر لکل اپنے سامنے رکھیں۔ یہ تصویہ نمبر 1 ہے۔
- C- اب تصور کی سے اپنے اس ارکی (ی وغیرہ) تصویہ بنائیں جو پاپلڈ چاہتے ہیں۔ یہ تصویہ چھوٹی مگر رنگین اور روشن (Bright) ہو۔ یہ تصویہ نمبر 2 ہوگی۔
- D- تصویہ نمبر 2 کو اچھے بیٹے غلیل میں پتھر کی جگہ رکھیں۔ تصور کریں کہ غلیل تصویہ نمبر 1 سے چند ف و رز میں لگے ی ہوئی ہے۔
- E- اب تصور کریں کہ تصویہ نمبر 2 کو غلیل میں پیچھے کی طرف کھینچا جا رہا ہے پیچھے ورکھے، پھر اسے چھوڑ دیں تو تصویہ نمبر 2 تصویہ نمبر 1 کو پھاڑتی ہوئی پ ماغ میں اخل ہوگی ہے۔ غلیل کو چھوڑتے پیپے جوش اور بلند واز میں لفظ ”شون“ کہیں۔
- F- اس مشق کے ہمشے ہونے کے اہم چیز تیز رفتاری اور تکرار ہے جد ہدر مشق کریں حتیٰ کہ تبدیلی جائے۔ یہ مشق اچھے کے م 10، 20 ہدر کی ہے۔

### مشق نمبر 5

- A- کسی پیسکون جگہ رام سے بیٹھ جائیں۔ نکھیں بند کر کے چند لمبے سانس لیں۔ جسم کو حد لکل ڈھیلا چھوڑیں۔ لیٹ بھی کسکو ہیں۔
- B- تصور کریں پ کے سامنے پ کا ہم شکل کھڑا ہے جس میں وہ تمام خوبیاں مو ہیں جو پ چاہتے ہیں۔

- بعض اوقات پ کوئی خاص کام کرتے ہوئے نہیں ہوتے، مثلاً تقویہ کرتے ہوئے پ خوف اور عدم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے خاتے کے مشق بہت ہمشے ہے۔
- A- کسی سکون کمرے میں جہاں کوئی مداخلت نہ ہو، سیدھے کھڑے ہو جائیں۔
- B- نکھیں بند کر کے اپے ماغ کو ماضی میں جائیں، جب پ نے بہت ککے محسوس کیا تھا۔ تصور کریں جیسے وہ واقعہ اسی طرح اب ہدرہ واقع ہو رہا ہے۔ وہ نکھیں جو اس کے لکھا تھا۔ وہ سنیں جو اس کے سنا تھا۔ کے بھر پورا احساسات کو پوری طرح محسوس کریں۔
- C- جب پ کے بھر پورا احساسات پوری طرح محسوس کریں تو نکھیں کھول لیں شپے اپنے خذ وں کے اپنی پسند کے رگھے کے خوبصورت ہنے کا تصور کریں۔
- D- جب پ کا بھر پور ہو جائے تو اس کے احساسات ہنے کے اکر چھوڑیں اور ہنے سے جائیں۔ جب پ ہنے سے سب کے توائے کے احساسات ختم ہو جائیں گے۔ اب ہدر ہنے میں اخل ہوں تو پ کے کے احساسات واپس جائیں گے لکھ ہنے میں اخل ہونے پیپے محسوس نہ کریں تو مشق کو نئے سرے سے شروع کریں۔ اس مشق کھدر کریں حتیٰ کہ پ ہنے میں اخل ہوں تو پ کے بھر پورا احساسات محسوس کریں میں ہنے سے جائیں۔
- E- اب تصور کریں کہ (کھلی نکھوں کے ساتھ) کہ تقویہ کے پ کلڈم پکارا جا رہا ہے۔ لوگ لڈیوں سے پ کو خوش مدیر کہہ رہے ہیں۔ اب پ ہنے میں اخل ہو جائیں اور اس کے سارے احساسات محسوس کریں۔ اس مشق کھدر کریں حتیٰ کہ پ ہو جائیں۔
- F- اب اس کے احساسات ہنے میں چھوڑتے ہوئے جائیں۔ اب نے والے لخصوص (Event) کھدرے میں سوچیں مثلاً پ کو تقویہ کے بلید



ہیں۔ جس کے بعد پ کے اچھے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر ہستہ ہستہ ستارے کوہٹے آتے ہیں۔ جب پ اسے ہٹا کر دیکھتا ہے تو ہم شکل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور پ کے اچھے احساسات ہٹ جاتے ہیں، واپس لوٹ جاتے ہیں۔ اس طرح کئی بار چھوڑا دیتے ہیں۔ اس عادت کی یقیناً بانی کر لیں کہ جب ستارے کوہٹے آتے ہیں تو پ کے احساسات ہٹ جاتے ہیں اور جب چھوڑا کرتے ہیں تو یہ احساسات ختم ہو جاتے ہیں۔

E۔ تصور کریں کہ وہ ستارہ پ کے ما کے ذریعے پ کے جسم میں داخل ہو جلتا ہے۔ اس کے بعد پ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح پ کا ہم شکل کھڑا رہا ہے۔ اسی طرح کی حرکات ہیں، کھڑے میز، اٹھنا، بیٹھنا، کمرار رویہ، ہشاش بشاش اور

ا۔ چہرہ۔ با کچھ اسی طرح کا۔ پ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔

F۔ اب تصور کریں کہ مطلوبہ مقدار کو حاصل کیے ہوئے؟ آپ کو اچھے ہفتنگنے رچکا ہے۔ پھر اچھے ماہ کا عرصہ لگنے رچکا ہے۔ اسی طرح اچھے سال کا عرصہ لگنے رچکا ہے۔ پھر؟ آپ چاہتے ہیں کہ؟ آپ نے اچھے سال کے عرصے میں اچھے اچھے؟ ان اور رات کتنے اچھے اوہیے سکون لگنے ارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہا؟ و، تا، ر، ار کو سنائیں کہ اچھے سال پہلے؟ آپ نے کس طرح؟ ل لگا کر یہ مشق کی جس کے بعد؟ آپ کی زکمرگی میں؟ تا تبدیلیاں؟ گئی تھیں؟ رکھیں کہ؟ آپ کے جتنے بھرپور احساسات ہوں گے، اتنے ہی بہتر نتائج ملیں گے۔ لگے؟ آپ چاہیں تو اچھے سال کی بجائے؟ س اور بیس سال کی مدت کا بھی سوچ لکھتے ہیں۔

مشق نمبر 7

A۔ **اپنے** ونوں ہاتھ اپنے سامنے 15 انچ کے فاصلے پر رکھیں۔ ہتھیلیاں پ کے چہرے کی طرف ہوں۔ اب اپنی مونہ **مذہب** کی شخصیت کا تصور کریں، یعنی **پیٹل** **کتاب** پ کبر لانا چاہتے ہیں۔ اس میں ساری مونہ **بیان** کیسے۔ اس **کریک** ایم لگائیں۔ اس تصور کو اپنے دماغ میں بنائیں۔

C۔ تصور میں ان خوبیوں پہ مشتمل اچھے فلم شروع سے غٹ کچھے تین مرتبہ چلائیں لگے آپ ان خوبیوں سے پوری طرح مطمئن نہیں تو ان میں کبانا مشابہت دلی کر لیں۔ حتیٰ کہ آپ ان خوبیوں اور رویوں سے پوری طرح مطمئن ہو جائیں۔

D۔ اچھدر بھڑ (7) کرار روپیوں اور خوبیوں پر مشتمل فلم کو چلائیں۔ اب آپ اپنے ہم شکل کی تمام خوبیوں اور روپیوں سے مطمئن ہیں۔

E۔ پُ بھی یہ خوبیاں اچھڑ چاہتے ہیں۔ اب پُ اچھے قدم گھبے ھائیں اور سامنے کھڑے ھم شکل کو گلے لگائیں۔ اسے اپنے اکر تھکنے ب کر لیں۔ اس کے بعد پُ وہی پُ اکر رہے ہیں۔

F۔ اپنے احساسات کو نوٹ کریں، ان اچھے احساسات سے بھرپور لطف اٹھاتے ہوئے اچھے قدم لگے کی طرف ہٹے جائیں اور تصور کریں کہ اس نئی زندگی کھینچ سال لگنے پر چکے ہیں۔

G۔ اس مشق کو روزانہ 10 بار کیا جائے حتیٰ کہ مطلوبہ تبدیلی آجائے۔

مشق نمبر 6

A۔ طے کریں کہ پاپ اپنے انوکری قسم کی تبدیلی چاہتے ہیں مثلاً پاپ کا رویہ اور کراسا  
ہمذاچہ؟ اہم نکات کو لکھ لیں۔ بہتر ہے کہ ان کو کھینچو اگر خد نبی کر لیں۔

B۔ نکھیں بند کر لیں، گہرے سانس لیں اور جسم کھد لکل ڈھیلا چھوڑیں۔

C۔ تصور کریں کہ آپ کا اچھے ہم شکل کچھ فاصلے پر کے سامنے کھڑا ہے۔ اس میں وہ تمام خوبیاں ہیں جو آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی اچھی اور پسندیدہ حرکات کو نوٹ کریں۔ اس کا کھلمکین، اٹھنا، بیٹھنا، چلنا پھوڑ، سجد، ہشاش بشاش اور ﴿﴾ چہرہ، اس ﴿﴾ کو رار رویہ، چہرے پر مسکرا ★ ﴿﴾ کرار خصوصیات نوٹ کریں۔ اسے دیکھتے ہوئے؟ آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں، اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح ﴿﴾ اور کامیاب شخص بن جاؤں۔

D۔ اب طاہرؒ سے بھرپور احساسات کے اس تصور کو سیکڑ کر اچھے ستارے کی مانند چھوڑ کر



طویل المدت کامیابی کے ❁ ضبط نفس (ڈسپلن) اہم ہے۔ یہ شخصی خوبی ہے۔ بلکہ کسی بھی قسم کی ہڈی کامیابی ضبط نفس کے بغیر حاصل نہیں کی جاسکتی۔ ضبط نفس سے ❁ ہے کہ آپ وہ کام کریں جو آپ کو کھڑچا حید جس کے کرنے کی ضرورت ہے اور اس ⑥ کریں جس ⑥ کرنے کی ضرورت ہے، خواہ آپ ❁ ل چاہید نہ چاہے۔ اس سے ❁ یہ بھی ہے کہ آپ کوئی ایسا کام نہ کریں جو آپ کو نہ کھڑچا۔ اور ایسا کام صورت میں کریں جو کھڑ ضروری ہے۔

31۔ ❀❀ ی کی طرف اچھے اہم قدم اپنے پ کو پسند اور قبول کھڑے۔



لوگ شد کیر غصے میں \*۔ مولہذ نے اپنے \*پ کو کنٹرول میں رکھا، خوف زدہ نہ ہوئے۔  
لوگوں نے مولہذ سے کہا کہ وہ بیٹھ جائیں حد کہ ان کو گولی نہ لگے۔ تو انھوں نے کہا کہ ہلکے میں  
بیٹھک تو پھر کھڑا کون ہوگا۔ لوگ \*کو \*ینا چاہتے \*مگر مولہذ نے منع کیا اور انھوں نے  
اپنا مقدمہ اللہ تعالیٰ کی عدا \*ر میں پیش \*حید \*رہے کہ نواب امیر محمد خاں اپنے بکلیا کے  
ہاتھوں قتل ہوئے۔

اینڈریو کارنیگی نے جو کہ امریکہ کا اچھے مشہور صنعت کار تھا، جس نے پہلے \*نیا کو کامیابی کے  
اصولوں سے \*گاہ کیا، کہا کہ وہ شخص جو اپنے ذہن پہ مکمل اختیار و محسن کی اہلیت رکھتا ہے۔ وہ  
\*نیا کی \*چیز حاصل کر سکتا ہے، جس کا وہ چاہتا ہے \*ار ہے۔ اسی طرح Earn Nightingale  
نے جس نے کامیابی اور \* \*ہے بہت کام کیا، کہا کہ کامیاب لوگوں کی کامیابی کا راز یہ  
ہے کہ وہ ان کاموں کو کرنے کی \*ت بناسیتر میں جن کھذ کام لوگ کرنے میں حد کام رہتے  
ہیں حد کام لوگ ان کو کھذ پسند نہیں کرتے، ان کو کھذ نہیں چاہتے۔ ذرا غور کریں کھذ کام لوگ  
کون سی چیزیں نہیں کرتے۔ یہ وہی چیزیں ہیں جن کو کامیاب لوگ بھی کھذ پسند نہیں کرتے  
حد ہم وہ بہر حال انھیں کرتے ہیں۔ مثلاً کھذ کام لوگ ڈسپلن پسند نہیں کرتے، سخت محنت اور اپنے  
عہد کو پورا کھذ پسند نہیں کرتے۔ کامیاب لوگ بھی یہی ڈسپلن اور سخت محنت کھذ پسند کرتے  
ہیں۔ اچھے \*اس ڈسپلن کو پسند نہیں کھذ کہ وہ روزانہ صبح اٹھے، مشق کرے اور کوئی چھٹی  
نہ کرے۔ اپنی تمام تفریح کو ختم \*ے۔ یہ \*ما کچھ اسے سالہا سال کھذ ہمت ہے۔ وہ اسے  
کرنے کی \*ت بھجیتا ہے \*کار کئی سال کی جان توڑ محنت کے بعد اولمپک میڈل \*یکھی  
صحتیجتا ہے۔

لگے \*پ کامیابی حاصل کھذ چاہتے ہیں، \*نیوی \*ت کی، تو \*پ کو اپنے نفس پہ  
کنٹرول کھذ ہوگا۔ \*پ کو وہ کام کرنے ہوں گے \*نیوی \*ت کی کامیابی کے \*  
ضروری ہیں، اور اس \*تھے کرنے ہوں گے جب تھے ان کو کیا جلد چلا۔ ضبط نفس کے  
بغیر کسی قسم کی \*ی کامیابی حاصل نہیں کی چلا۔ فاتح ہمیشہ وہ کام کرتے ہیں جو انھیں کھذ ہمت  
ہے اور اس \*ت کرتے ہیں جس \*ت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ انھیں علم ہمت ہے

\*پ کو اپنے \*پہلے کنٹرول ہمت چلا۔ لگے کسی \*کو اپنے \*پہلے کنٹرول نہیں تو وہ \*وسروں کو  
بھی کنٹرول نہیں کر سکتا۔ کچھ عرصہ پہلے \*مان مارکیٹ میں کپڑے کی اچھے \*کان پہے  
جانے کا اتفاق ہوا۔ اچھے سیلز مین اچھے خاتون کا ہک کو کپڑا کھا رہا تھا۔ بھاؤ بتاتے ہوئے اس  
سے کچھ غلطی ہوگئی جس کی \*سے مالک اچھے \*م بھڑک اٹھا اور سیلز مین کے ہاتھ پہ چھڑی  
ماری۔ اس سے سارا ما \*اب ہو۔ خاتون کا ہک نے اس پہ شد کیر اعتراض کیا۔ میں  
وہاں سے کچھ کیرے \*کان سے \*ت اور پھر کبھی \*کان پہ نہیں سیب۔

ضبط نفس مکمل طور پہ انسان کی سوچ اور \*ار کو کنٹرول کھذ ہے۔ ضبط نفس تمام کامیاب لیڈروں  
کی \*ی خوبی اور خاصیت ہے۔ ضبط نفس وہ اہلیت ہے جو \*پ کو مجبور کرتی ہے کہ \*پ کو کیا  
کھذ چلا اور بد کھذ چلا، چاہے وہ \*پ کو پسند نہ ہو، اور وہ کام نہ کریں جو \*پ کو  
نہیں کھذ چلا، چاہے وہ \*پ کو کتنا ہی پسند کیوں نہ ہو۔ ضبط نفس \*راصل اپنے بنائے گئے  
اصولوں کی پیروی کھذ ہے۔ ضبط نفس زکوٰۃ میں کامیابی ادھتے تی کے \*چیز سے اہم  
ہے۔

وہ اچھے چیز کون سی ہے جو \*پ کو کامیاب ہونے کے \*لازمًا کھذ چلا۔ یہ اچھے معمولی سی  
چیز \*ضبط نفس کہا جلتا ہے۔ ضبط نفس \*پ کی زکوٰۃ میں غیر معمولی \*کا جھمی مکتز  
ہے۔ ضبط نفس اچھے ایسی چیز \*انسان \*حاصل کھذ ہے۔ یہ \*پ اپنے اکرر کے انسان  
سے حاصل کرتے ہیں۔ اس \*واز سے \*پ سے گفتگو کرتی ہے۔ ضبط نفس ذاتی  
نشوونما کی \*ہے۔ یہ زکوٰۃ میں \*چیز سے اہم ہے۔

عظیم لوگوں کے حالات زکوٰۃ پڑھتے ہوئے \*پ محسوس کریں گے کہ ان لوگوں نے \*ما  
سے پہلے اپنے نفس (Self) کو فتح کیا۔ \*ما کچھ ضبط نفس کا نمبر پہلا ہے۔ یہ غالبًا  
1963ء کھذت ہے۔ لاہور میں جماعت اسلامی کا سالانہ اجتماع ہو رہا تھا۔ امیر محمد خان گوہنے  
\*ان کو یہ جلد پسند تھا چنانچہ سرکاری ایجنسی کے اچھے ایجنٹ نے جلسہ میں مولہذ \*ی  
پہ گولی \*ی۔ مولہذ صاحب تو بچ گئے مگر اچھے کارکن شہید ہوئے۔ لوگوں نے \*کو پکڑ لیا۔



کرتے دیکھیں۔ یہ مشق ۳ روز کریں۔

ایکھ سکون کمرے میں ۱۰ ہ کرتی پے بیٹھ جائیں اور ۱۰ رام سے نکھیں بند ہو ۱۰ یں۔  
تصور کریں کہ ۱۰ پ ایکھ لفٹ میں ہیں جو ۱۰ ہستہ ۱۰ ہستہ نیچے کو سفر کر رہی ہے۔ مکمل سکون کی  
طرف۔ ایکھ ۱۰ س ۱۰ گنا شروع کریں۔ ایکھ گئیں اور اپنے سارے چہرے کو  
پے سکون کیفیت میں محسوس کریں۔ ۱۰ پ کا ماتھا، اور کھپٹی مکمل طوطی ۱۰ سکون ہیں۔ 2 گئیں،  
۱۰ پ اور نیچے جا رہے ہیں ۱۰ کر ۱۰ سکون ہوتے جا رہے ہیں۔ 3 گئیں، ۱۰ پ کی ۱۰ ن،  
کندھے اور کمر لچک ۱۰ ار، ملائم اونٹن محسوس ہو رہے ہیں۔ 4 گئیں، ۱۰ پ کعبڑو، ہاتھ،  
کلائیوں ۱۰ ہنم، ریلیکس اونٹن سکون ہیں۔ ۱۰ پ کی سانس ۱۰ سان، ۱۰ ہستہ اور گہری ہے۔  
5 گئیں، لفٹ نیچے جا رہی ہے۔ ۱۰ پ گہرا سکون محسوس کر رہے ہیں۔ 6 گئیں، ۱۰ پ کا  
معدہ، سرین اور رانیں ڈھیلے او ۱۰ سکون ہیں۔ ۱۰ پ کے سارے جسم کی ٹینشن خارج ہوتی جا  
رہی ہے۔ 7 گئیں، ۱۰ پ کھٹنگیں حدوں حدوں کی انگلیں، آگوٹھ ۱۰ سکون اور ڈھیلے ہیں۔  
8 گئیں، ۱۰ پ نیچے جا رہے ہیں، نیچے سے نیچے، سکون کی خاص جگہ کی طرف۔ 9 گئیں،  
وہاں ۱۰ محسوس کریں، تمام پے یشانیوں سے ۱۰ 10 گئیں، اب ۱۰ پ اپنی مخصوص ۱۰ سکون  
جگہ پہنچ چکے ہیں۔ اس جگہ کے سکون سے لطف اکروز ہوں۔ اس پے سکون ح میں ان  
فقروں کعبہ ۱۰ انیں اور پھر تصور بھی کریں کہ وہ تبدیلی پہلے ہی ۱۰ چکی ہے۔

کہ یہ کامیابی کی قیمت ہے جو بہر حال انھیں ادا کھڑے ہے۔ انیا میں کوئی بھی چیز مفت نہیں ملتی۔  
ضبط نفس کے ۱۰ یہ مشق کریں۔

ایکھ سکون کمرے میں ۱۰ ہ کرتی پے بیٹھ جائیں اور ۱۰ رام سے نکھیں بند ہو ۱۰ یں۔  
تصور کریں کہ ۱۰ پ ایکھ لفٹ میں ہیں جو ۱۰ ہستہ ۱۰ ہستہ نیچے کو سفر کر رہی ہے۔ مکمل سکون کی  
طرف۔ ایکھ ۱۰ س ۱۰ گنا شروع کریں۔ ایکھ گئیں اور اپنے سارے چہرے کو  
پے سکون کیفیت میں محسوس کریں۔ ۱۰ پ کا ماتھا، اور کھپٹی مکمل طوطی ۱۰ سکون ہیں۔ 2 گئیں،  
۱۰ پ اور نیچے جا رہے ہیں ۱۰ کر ۱۰ سکون ہوتے جا رہے ہیں۔ 3 گئیں، ۱۰ پ کی ۱۰ ن،  
کندھے اور کمر لچک ۱۰ ار، ملائم اونٹن محسوس ہو رہے ہیں۔ 4 گئیں، ۱۰ پ کعبڑو، ہاتھ،  
کلائیوں ۱۰ ہنم، ریلیکس اونٹن سکون ہیں۔ ۱۰ پ کی سانس ۱۰ سان، ۱۰ ہستہ اور گہری ہے۔  
5 گئیں، لفٹ نیچے جا رہی ہے۔ ۱۰ پ گہرا سکون محسوس کر رہے ہیں۔ 6 گئیں، ۱۰ پ کا  
معدہ، سرین اور رانیں ڈھیلے او ۱۰ سکون ہیں۔ ۱۰ پ کے سارے جسم کی ٹینشن خارج ہوتی جا  
رہی ہے۔ 7 گئیں، ۱۰ پ کھٹنگیں حدوں حدوں کی انگلیں، آگوٹھ ۱۰ سکون اور ڈھیلے ہیں۔  
8 گئیں، ۱۰ پ نیچے جا رہے ہیں، نیچے سے نیچے، سکون کی خاص جگہ کی طرف۔ 9 گئیں،  
وہاں ۱۰ محسوس کریں، تمام پے یشانیوں سے ۱۰ 10 گئیں، اب ۱۰ پ اپنی مخصوص ۱۰ سکون  
جگہ پہنچ چکے ہیں۔ اس جگہ کے سکون سے لطف اکروز ہوں۔ اس پے سکون ح میں ان  
فقروں کعبہ ۱۰ انیں اور پھر تصور بھی کریں کہ وہ تبدیلی پہلے ہی ۱۰ چکی ہے۔

○ میں اپنے ذہن اور جسم کو کنٹرول کھڑ ہوں۔ میں اپنے ۱۰ ار، حالات اور واقعات کو  
کنٹرول کھڑ ہوں۔

○ مجھے اپنے ضبط نفس پے فخر ہے۔ میں ۱۰ وہ کام کر نہ پے ۱۰ ہمڈ ہوں جو مجھے کھڑ چلا  
اور جس ۱۰ کھڑ چلا۔

○ مجھے اپنے ۱۰ پ پے کنٹرول ہے۔ میں ۱۰ وہ کام ۱۰ سانی سے کھڑ ہوں جو کامیابی کے ۱۰  
مجھے کھڑ چلا۔

ان فقروں کو بلند ۱۰ ل میں کم از کم ۱۰ س ۱۰ انیں اور پھر تصور میں وہ ۱۰ با کچھ



اچھے تجربہ کریں۔ اپنے جسم کو ریلیکس کر کے، نکھیں بند کر لیں۔ 10 لمبے سانس لیں پھر ماضی کے کسی خوشگوار واقعہ کو ذہن میں لائیں، ساتھ ہی بڑی مسکراہٹ کے ساتھ مسکرائیں اور اپنے کھنڈت کو نوٹ کریں۔ **نہ** ہے کہ آپ کو بہت اچھا محسوس ہوگا۔ اب ماضی کے کسی ہمد خوشگوار واقعہ کی یاد کریں اور ساتھ ہی تیور بھٹھائیں اور اپنے منفی احساسات کو نوٹ کریں **نہ** یکھیں کہ ماحول میں کوئی تبدیلی نہیں آئی، مگر کھنڈت میں کتنی تبدیلی آئی۔

سوچ اور خیالات بہت ہڈی طاق ہوتے ہیں۔ شکوک و شبہات اور خوف کے خیالات صحت کا مکی طرف جانے والے راستے ہیں۔ منفی سوچیں منفی حالات پیدا کرتی ہیں۔ اب صحت، حد خوشی، کھ، غربت، بوریٹ، کمزور قوت، ی، غلط فیصلے، حذل مٹول، نفسی جسمانی بیماریاں، گھریلو تنازعات، سستی کا خاتمہ، مایوسی، خوف، حذل کامی اور، واجبی مسائل وغیرہ منفی سوچوں کا نتیجہ ہیں۔

مثبت سوچ؟ پ کی اچھی کامیاب اور خوش حال زکمرگی کھلے سپورٹ ہے۔ خوشی، سکون، صحت،  
 ✨ ایم، زکمرگی، لی، جوش، ولولہ، سکون، قوت، اشیاء، صبر، خوشگوار ✨ واجی زکمرگی،  
 اچھی گھریلو زکمرگی، بہتر کارکردگی تعلقات، محبت، یقین اور قوت فیصلہ وغیرہ مثبت سوچ کی  
 پیداوار ہیں۔

انسان اپنی سوچوں کا مجموعہ ہے۔<sup>۱</sup> پ جو سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔ یعنی لگے<sup>۲</sup> پ سوچتے ہیں کہ<sup>۳</sup> پ کامیاب ہیں تو<sup>۴</sup> پ کامیاب بن جائیں گے<sup>۵</sup> پ کی سوچ<sup>۶</sup> پ کی زرگری میں واقع ہونے والی تقریب<sup>۷</sup> چیز کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ<sup>۸</sup> پ ل<sup>۹</sup> ل<sup>۱۰</sup> ہڑکن کو تیز اور سست<sup>۱۱</sup> ہے۔<sup>۱۲</sup> پ کے نظام، ہضم کو اچھیا<sup>۱۳</sup> اب<sup>۱۴</sup> ہے۔<sup>۱۵</sup> پ کے خون میں کیمیائی<sup>۱۶</sup> وں کو تبدیل<sup>۱۷</sup> ہے۔<sup>۱۸</sup> پ کو گہری نیند بے خوابی<sup>۱۹</sup> و چار<sup>۲۰</sup> ہے، مقبول حد غیر مقبول بنا<sup>۲۱</sup> ہے۔<sup>۲۲</sup> یہ<sup>۲۳</sup> پ کو<sup>۲۴</sup> حد غیر محفوظ بنا<sup>۲۵</sup> ہے۔<sup>۲۶</sup> پ کی سوچ<sup>۲۷</sup> پ کو طاقتور بنا<sup>۲۸</sup> ہے،<sup>۲۹</sup> فائجد منتوح اور<sup>۳۰</sup> حد<sup>۳۱</sup> ل بنا<sup>۳۲</sup> ہے۔ یعنی لوگ اپنی سوچ کے اختلاف کو<sup>۳۳</sup> سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہماری کامیابی کا انحصار حقیقی طبیعے ہمارے خیالات کی کوالٹی، کثرت

## مثبت سوچ

ج ۱؎ وہاں کھڑے ہیں جہاں ۲؎ پ کی سوچ (Thoughts) ۳؎ پ کو لے کر ۴؎ ٹی ہے۔  
 ۵؎ سنبھ بھی ۶؎ وہاں جائیں گے جہاں ۷؎ پ کی سوچ ۸؎ پ کو لے کر جائے گی۔ یعنی ۹؎ پ کی  
 صورت حال ۱۰؎ پ کی ماضی کی سوچ اور عمل کا نتیجہ ہے۔ یہ اچھے نفسیاتی حقیقت ہے کہ  
 ۱۱؎ کی کار ۱۲؎ کی اس کے حاوی (Dominant) خیالات کے مطابق ہوتی ہے۔ ۱۳؎ پ جس  
 طرح سوچتے ہیں، اس سے ۱۴؎ اپنی زکریٰ کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ۱۵؎ اپنی زکریٰ اور قسمت  
 کو اپنی سوچ سے کنٹرول کرتے ہیں، ۱۶؎ اپنی سوچ کی ۱۷؎ سے عروج حاصل کر سکتے ہیں۔  
 خوشی، سکون اور اصلاح ۱۸؎ حاصل کر سکتے ہیں۔ سوچ کی ۱۹؎ سے پستی کا شکار ہو سکتے ہیں،  
 خوشی اور سکون سے محروم ہو سکتے ہیں۔ ۲۰؎ پ کی کامیابی اور کامی کا انحصار ۲۱؎ پ کی سوچ پر ہے۔

کسی بھی قسم کی کامیابی کے ❀ سوچ کی کوالٹی؟ پ کی ذہانت سے ❀ اہم ہے۔ سوچ؟ پ کی تمام کامیابیوں، خوشحالی اور خوشی کا ذریعہ ہے ❀ نیا کی تمام ای♂ ات ❀ حقیقتیں (Discoveries) سوچوں ہی کا نتیجہ ہے۔ سوچ؟ پ کی کامیابیوں عذ کامیوں، غربت، خوش حالی، خوشی ❀ کھ کی ❀ ذہن❀ کی سوچ کا انکراز اس کی تمام کامیابیوں کی کو مشہد منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔ پ کی سوچ؟ پ کے احساسات مجھے کو متاثر کرتی ہے۔



اور شدت پہ ہمت ہے۔

دوسرے منہ پہ مرکوز کریں اور ذل میں کہیں ”میری طرف نہ کیجھو“ اس حد بدر نہ آئیں۔  
 پ کا معمول بے چین ہو جائے گا اور پ کی خواہش کی تکمیل کرتے ہوئے پ کی طرف  
 کیجھے گا۔ یہ سوچ کی طاقت کا اچھا نمونہ ہے جو اچھے ذہن کی دوسرے ذہن کی  
 طرف بھیجی جاتی ہے۔

پ کا مانع گولہ ہدف کے لحاظ سے سوچنا (Goal oriented) ہے۔ جب پ منفی  
 سوچتے ہیں تو پ کا مانع پ کے گولہ کے حصول کے کام نہیں کھڑے۔ پ اس وقت  
 کامیاب ہوتے ہیں جب پ کا مانع پ کا سوچتے ہیں۔ چنانچہ کامیابی اوصاف کامی ہمارا  
 انتخاب ہے۔ کامیابی کا تعلق چونکہ سوچ کے ساتھ ہے اور سوچ پ کے کنٹرول میں ہے۔  
 یعنی یہ پ کے اختیار میں ہے کہ پ کس طرح سوچیں۔ مثبت سوچ منفی دوسرے الفاظ میں  
 پ کا مستقبل پ کا مانع رزہن میں ہے۔ اس کی مکمل پ کی سوچیں ہیں۔ بہترین  
 سوچیں گے تو مستقبل بہترین ہوگا۔ کہتے ہیں سوچیں گے تو مستقبل اچھا ہوگا۔

لگے پ کامیاب نہیں ہو رہے تو پ کو اپنے خیالات پی می کرنے کی ضرورت ہے۔ ممکن ہے  
 کہ پ کے خیالات، سوچیں اور اعتقاد (Beliefs) منفی ہوں۔ ہمارا عمل (Action)  
 ہماری سوچوں کے تابع ہوتا ہے۔ جیسی ہماری سوچ ہوگی ویسا ہی ہمارا عمل ہوگا۔ لگے ہم مثبت  
 اکراز سے سوچتے ہیں تو ہمارا عمل بھی مثبت ہوگا اور کامیابی حاصل ہوگی۔ لگے ہمارا سوچنے کا  
 اکراز منفی ہوگا تو ہمارا عمل بھی منفی ہوگا اور ہم ہمد کامی نہ ہو سکیں گے۔ پ کی کامیابی اور  
 ہمد کامی، خوشی، صحت، خوشی کا انحصار اس حد تک نہیں کہ پ کے ہمدس کیا کچھ ہے حد پ کون ہیں،  
 کہاں ہیں حد پ کیا کر رہے ہیں بلکہ اس حد تک ہے کہ پ کیا سوچ رہے ہیں۔ کامیاب  
 لوگ اس کامیاب ہوتے ہیں کیونکہ وہ ہمیشہ کامیابی کے حوالے سے سوچتے ہیں۔ لہذا  
 کامیابی حاصل کرنے کے اپنے خیالات اور سوچوں کو بر لیں۔ اپنے گولہ کو حاصل کرنے  
 کے روزانہ اچھے گھنٹہ کے سوچیں کہ پ اسے کیسے حاصل کر سکتا ہیں۔ پ جو چیز  
 حاصل کھڑا چاہتے ہیں اس کے ہمدس میں مسلسل سوچیں، خصوصاً رات سوئے وقت۔

اپنے خیالات کو مثبت رخ، مضبوطی اور قوت دینے کے لیے میرے دینا اختر عباس کی  
 کتاب ”لپٹا سکتا“ منشورات، منصورہ لاہور سے لے کیا ہے پ کی بڑی کتاب ہے۔

پ جن چیزوں پہ مرکوز کرتے ہیں، اصول کشش کے تحت پ اسی طرف چلے جاتے  
 ہیں اس دوسری چیزوں سے دور ہو جاتے ہیں۔ لگے پ اپنے گولہ کا 90 فی صد اس چیز پہ  
 مرکوز کرتے ہیں جو نہیں چاہتے، یعنی اکثر اوقات ہمد پسند کردہ چیز کے ہمدس میں سوچتے ہیں تو  
 پ اسی طرف چلے جائیں گے۔ دوسرے الفاظ میں لگے پ کا قوت اس چیز پہ مرکوز ہے جو  
 پ نہیں چاہتے تو پھر پ وہی حاصل کریں گے۔ راصل ہم جو سوچتے ہیں وہی پیدا کر سیتے  
 ہیں۔ لگے پ مسلسل اس چیز کے ہمدس میں سوچتے ہیں جو پ نہیں چاہتے تو نہ چاہتے  
 ہوئے بھی پ وہی حاصل کریں گے۔

کامیاب لوگ ہمیشہ مثبت سوچتے ہیں۔ جب پ مثبت سوچتے ہیں تو پ مثبت لوگوں اور  
 حالات کو اپنی طرف کھینچتے ہیں۔ جب پ منفی سوچتے ہیں تو پھر منفی لوگوں اور حالات کو اپنی  
 طرف کھینچتے ہیں۔ خیال جو پ سوچتے ہیں، وہ جیسا ہمد ہے اسی طرح کے حالات اور  
 کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔ لگے پ اپنے خواب سوچتے ہیں تو پھر پ انہیں حاصل کر لیں  
 گے۔ لگے خوف کے ہمدس میں سوچیں گے تو اسے اپنی طرف کھینچ لیں گے۔ یہ ہے کہ  
 انتخاب پ کا ہے۔ پ جو سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔ لہذا جو بکڑ چاہتے ہیں وہی  
 سوچیں کہ اچھے ریسرچ کے مطابق اچھے خیال کو لگے 10 ہمدس جلدی جائے تو وہ عمل پیدا کر سکتا  
 ہے، عملی صورت اختیار کر سکتا ہے۔ یعنی پ وہ حاصل کرتے ہیں جو سوچتے ہیں نہ کہ جس کی  
 خواہش کرتے ہیں۔ اچھا سوچیں گے تو اچھا بنے گا اچھے سوچیں گے تبہ۔

پ کا مانع رزہن اچھے ہمد ہے اڈ کا سنگ ٹیشن کی طرح ہے جو خیالات کی لہریں بھیجتا  
 اور وصول کھڑا ہے۔ اچھے تجربہ کریں۔ پ جس کمرے میں مود ہوں اس کمرے میں کسی



پ کی شخصیت؟ پ کی سوچوں سے تشکیل دیتی ہے۔ اچھے، کی شخصیت اور کردار اس کی سوچوں کا مکمل مجموعہ اور عکس ہوتا ہے۔ مثبت سوچوں سے مثبت اور منفی سوچوں سے منفی شخصیت کی تعمیر ہوتی ہے۔ پ ہے کہ کوئی منفی شخصیت کے ساتھ کامیابی، خوش حالی، خوشی اور سکون حاصل نہیں کر سکتا۔ لگے؟ پ کامیابی، خوشحالی اور خوشی حاصل کھڑا چاہتے ہیں تو اپنی سوچ کو برائیں۔ سوچ کر لے گی تو نتائج برآں جائیں گے۔ یہ سوچیں کار عملی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ راصل جب؟ پ اپنی سوچ برائیں گے تو؟ پ کا عمل بھی کر لے گا۔ عمل کر لے گا تو نتیجہ بھی کر لے گا، نتیجہ کر لے گا تو؟ پ کا مستقبل بھی برآں جائے گا۔ لہذا کوئی بھی کام شروع کرتے (6) کامیابی کا سوچیں۔ انسان اتنا ہی ہے جتنی ہے اس کی سوچ ہوتی ہے۔

سوچ کے حوالے سے اچھے کی اصول یہ ہے کہ ایسا کبھی نہیں ہو سکتا کہ؟ پ سوچیں اچھے چیز اور؟ پ کو حاصل؟ دوسری چیز ہو جائے۔؟ پ کا شعور جو کچھ سوچتا،؟ پ کا شعور اسے پیدا کر دیتا ہے۔ لہذا؟ پ سوچ کو برائیں۔

جب؟ پ اپنی سوچ برآں کرتے ہیں:

تو؟ پ اپنے اعتقاد (Beliefs) کو برآں کرتے ہیں۔

جب؟ پ اپنے اعتقاد کو برآں کرتے ہیں۔

تو؟ پ اپنی توقعات کو برآں کرتے ہیں۔

جب؟ پ اپنی توقعات کو برآں کرتے ہیں۔

تو؟ پ کا رویہ برآں ہوتا ہے۔

جب؟ پ اپنا رویہ برآں کرتے ہیں۔

تو؟ پ اپنا ارادہ برآں کرتے ہیں۔

جب؟ پ اپنا ارادہ برآں کرتے ہیں۔

تو؟ پ اپنی زندگی کو برآں کرتے ہیں۔

پ نے سوچنا تو ہے ہی، کیونکہ کوئی بھی سوچے بغیر نہیں رہ سکتا۔؟ ہیان سے سوچیں،

## کامیاب لوگ کیسے سوچتے ہیں

لگے؟ پ؟ گہنہ ہنا چاہتے ہیں۔ کامیابی اور خوشحالی چاہتے ہیں تو؟ پ کو اپنی پہلی سوچ ختم کر کے نئی سوچ اختیار کرنی ہوگی۔ سوچ سے احساسات جنم سیتز ہیں اور احساسات سے عمل (Action) اور عمل سے نتائج۔؟ پ کی کامیابی اور مالی خوشحالی؟ پ کی سوچ، احساسات اور عمل کا مجموعہ ہوتی ہے۔؟ عہد بت یہ ہے کہ کامیاب اور خوشحال لوگ ہڈ کا کام اور کبر حال لوگوں کی طرح نہیں سوچتے۔ ان کی سوچ میں بہت عق ہوتا ہے۔ کامیاب اور خوشحال لوگ اچھے خاص اکراز سے سوچتے ہیں اور کامیاب اور خوشحال ہو جاتے ہیں۔ لگے؟ پ بھی کامیاب اور خوشحال ہڈ چاہتے ہیں تو؟ پ کو بھی کامیاب اور خوشحال لوگوں کی طرح سوچنا ہوگا۔ لگے؟ پ امیر اور کامیاب لوگوں کی طرح سوچیں گے تو نتائج بھی امیروں اور کامیاب لوگوں کے حاصل کریں گے۔

سارے کامیاب اور خوشحال لوگ اچھے ہی طرح سے سوچتے ہیں۔؟ دوسری طرف ہڈ کا کام اور کبر حال لوگ ہڈ لکل مختلف اکراز سے سوچتے ہیں۔ لگے؟ پ خوشحال اور کامیاب لوگوں کی طرح سوچیں گے تو پھر؟ پ بھی وہی کچھ حاصل کریں گے جو انہوں نے حاصل کیا۔ کامیابی اور خوشحالی کے؟ پ نے صرف ان کی نقل کھڑا ہے۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کامیاب اور خوشحال لوگ کیسے سوچتے ہیں۔ اس سلسلے میں اچھے امریکی T.Harv Eker نے ریسرچ کی اور بتلایا کہ کامیاب اور امیر لوگ کیسے سوچتے ہیں۔ وہ اس طرح سوچتے ہیں:

1۔ کامیاب اور خوشحال لوگوں کو یقین ہڈ ہے کہ وہ اپنی زندگی؟ بناتے ہیں۔ اپنی تفتہ کے مالک ہیں جب کھڈ کام اور غریب لوگوں کو یقین ہڈ ہے کہ زندگی؟ لٹھنت ہے یعنی چیزیں؟ پیدا ہو جاتی ہیں۔؟ تو صرف جھاڑ پھونس ہی پیدا ہڈ ہے۔



حاصل کھد ہمد ہے۔ تھوڑی نہیں بلکہ بہت سی ڈو۔ سر۔ جب کہ غریب لوگ اتنی ڈو۔ سر چاہتے ہیں۔ **✱** اہو سکیں۔ قانون کشش کے تحت؟ پ جس چیز کھد رے میں **✱** ہ سوچتے ہیں وہی حاصل کرتے ہیں۔ لگے؟ پ بہرہ؟ و مر حاصل کھد چاہتے ہیں تو بہت سی حاصل کر لیں گے۔ لگے؟ پ صرف **✱** اکرنے کے **✱** و مر چاہتے ہیں تو؟ پ کو اتنی ہی ملے گی۔

3۔ کامیاب اور امیر لوگ اپنے؟ پ سے پختہ عہد (Commit) کرتے ہیں کہ انھوں نے کامیاب اور امیر ہمد ہے جب کھد کام اور غریب صرف کامیاب اور امیر ہونے کی خواہش رکھتے ہیں۔

**✱** حقیقت بہت سے لوگ کامیاب اور خوشحال ہمد چاہتے ہیں۔ لوگوں کی اکثریت اپنی خواہش کے مطابق چیزیں حاصل نہیں کرتی۔ اس کیبے **✱** یہ ہوتی ہے کہ وہ قطعی (Definitely) طور جانتے ہی نہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ لوگوں کی اکثریت **✱** ل سے امیر ہمد ہی نہیں چاہتی۔ اس حوالے سے ان کے لاشعور میں کئی طرح کی منفی سوچیں، خیالات اور خوف ہوتے ہیں، مثلاً اس کے **✱** مجھے سخت محنت کھد ہوگی **✱** کر میری **✱** اب ہو جائے **✱** کر مجھے لوٹ لیا جائے، میرے بچوں کو اغوا کر لیا جائے، وغیرہ۔

پ ہمیشہ وہ چیز حاصل کر سیتے ہیں جو؟ **✱** ل و جان سے چاہتے ہیں **✱** ل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں اور اس کے حصول کے **✱** با کچھ کرنے کو۔ رہوں لگے؟ پ اپنی خواہش کے مطابق **✱** و مر حاصل نہیں کر رہے تو اس کی پہل **✱** یہ **✱** ہے کہ؟ پ لاشعوری طور پہ اسے حاصل کھد نہیں چاہے **✱** و سر **✱** یہ **✱** ہے کہ؟ پ وہ کچھ کرنے نہیں **✱** ہ نہیں جو اس کے حصول کے **✱** ضروری ہے۔

کامیاب لوگ اپنے گول کو حاصل کرنے کا پختہ **✱** ہ کرتے ہیں۔ پھر اس کے حصول کے **✱** بھر پور کوشش کرتے ہیں۔ وہ اپنے؟ پ سے عہد کرتے ہیں کھد وہ کامیاب ہو جائیں گے پھر کوشش کرتے ہوئے فنا کے گھاٹ پہنچ جائیں گے۔ اس **✱** گول کے حصول کے **✱** وہ

لگے؟ پ کامیاب ہمد چاہتے ہیں تو؟ پ کو یقین کھد ہوگا کہ صرف؟ پ ہی کامیابی پیدا کرتے ہیں۔ کامیابی، غربت **✱** و سر کے حوالے سے شعوری، غیر شعوری کھد لاشعوری طور پہ **✱** با کچھ؟ پ ہی کرتے ہیں۔

زکریٰ میں جو کچھ ہو رہا ہے اس کی ذ **✱** اری قبول کرنے کی بجائے غریب او کھد کام لوگ اپنے؟ پ کو حالات کا شکار سمجھتے ہیں۔ ایسے لوگ حکو **✱** 5، حالات، شاک مارکیٹ **✱** لال، مالک **✱** 0، گاہوں، اپنے پٹرن، حتی کہ اپنی بیوی کو اپنے کھد کامی کا ذ **✱** ارٹھراتے ہیں۔ یہ لوگ یہ بھی کہتے ہیں **✱** و سر کوئی اہم چیز نہیں لگے؟ پ **✱** و سر کو اہم نہیں سمجھتے تو **✱** ہ سی برت ہے کہ؟ پ اسے حاصل نہ کر سکیں گے **✱** و سر کی طرف کوئی بھی امیر **✱** می اس حد تک پہنچ نہیں جہاں **✱** و مر اہم نہیں ہے۔

الزہتے اشی اور شکایت کھد؟ پ کی جسمانی اور مالی صحت کے **✱** کہتے یں چیز ہے۔ اصول یہ ہے کہ؟ پ جس چیز **✱** مرکز کرتے ہیں وہ پھیل جاتی ہے۔ لہذا جہاں مجھے ممکن ہو سکے منفی لوگوں، شکایت اور الزہتے اشی والے لوگوں **✱** و ر ہیں۔ یہ چھوت چھات کی بیماری ہے؟ پ کو بھی لگ جائے گی۔

ایک ہفتہ شکوہ شکایت نہ کریں **✱** ل میں بھی نہ کریں۔ مشکل ضرور ہے مگر ایچھے ہفتہ یہ مشق کریں۔ اس کے نتائج مثبت اور حیران کن ہوں گے **✱** کھد ر جب بھی؟ پ کسی کو الز **✱** یتے ہیں کھد کامی کا جواز پیش کرتے ہیں، اپنے؟ پ کو حق بجانب عہد بت کرتے ہیں شکوہ شکایت کرتے ہیں تو؟ پ اپنی کامیابی اور مالی خوشحالی کا گلا گھونٹتا ہیں۔ چنانچہ **✱** کھد ر جب بھی الزام دتے اشی، شکوہ شکایت کر یہ حد اپنے؟ پ کو حق بجانب عہد بت کریں اور؟ پ کو علم ہو جائے تو اپنے گلے پہ چھری کی طرح انگلی پھیریں۔ یہ عمل؟ پ کی **✱** لائے گا کہ یہ چیز؟ پ کی کامیابی اور مالی خوشحالی کا گلا گھونٹ **✱** ے گی۔

2۔ امیر لوگ **✱** و سر کا کھیل صہبتن کے **✱** کھیلے ہیں جب کہ غریب لوگ **✱** و سر کا کھیل اس سوچ کے ساتھ کھیلے ہیں کہ کہیں وہ ہار نہ جائیں۔ امیر لوگوں کا گول بہت **✱** و سر



نظر سے دیکھتے ہیں۔

7) یحیٰی ذہن میں رکھیں کہ لگنے؟ پ امیروں کو کسی بھی لحاظ سے بے سمجھتے ہیں اور \* اچھا بکڑ چاہتے ہیں تو اس صورت میں؟ پ کبھی امیر نہیں ہو سکتا۔ جس چیز کو؟ پ حقیر سمجھتے ہیں؟ پ وہ کیسے بن سکتا ہیں؟ \* و مرا اچھے طالب ہے، اچھے حد تکھے؟ پ کو اس کے حصول کی خواہش ہونی چاہی۔ اس کی \* سے؟ پ بہت سی ایسی چیزیں کر سکتا ہیں جو اس کے بغیر ممکن نہیں۔ اس کے بغیر؟ پ جج، عمرہ اور خیرات وغیرہ نہیں کر سکتا۔ امیر لوگ عموماً نفیس (Nice) اور محترم لوگ ہوتے ہیں۔ لہذا امیروں کی تعریف کریں، انھیں سراہیں، ان سے محبت کریں اور ان کو \* \* \* یں۔

### منفی سوچ کو مثبت میں تبدیل کرنا

ہمارے ہاں اکثر لوگ منفی سوچ رکھتے ہیں پھر حیران ہوتے ہیں کہ ان کی زندگی (7) کرا کیوں نہیں۔ اچھے ریسرچ کے مطابق 95 فی صد لوگ منفی سوچتے ہیں لگنے؟ پ کے ذہن میں منفی سوچیں ہیں تو ان کو فوراً برل لیں ورنہ یہ؟ پ کی کامیابی اوتھتی تی میں رکاوٹ بنیں گی۔ \* \* \* ذیل طریقوں کی \* سے؟ پ اپنی منفی سوچوں کو مثبت میں تبدیل کر سکیں گے:

- 1۔ جسم کو ریلیکس کریں اور کل ڈھیلا چھو \* یں۔ 10 لمبے سانس لیں اور \* نکھیں بند کر کے اپنی منفی سوچ کھد رے میں سوچیں تو؟ پ \* ماغ میں اچھے تصویبے بن جائے گی۔ پھر تصور میں اچھے بٹن \* کھد کر اسے \* یں، ختم \* یں۔ اس کے بعد کوئی مثبت سوچ ذہن میں لائیں۔ یہ مشق کھد رے میں حتیٰ کہ وہ منفی سوچ کھد بند ہو جائے گی۔
- 2۔ جونہی کوئی منفی سوچ؟ پ کے ذہن میں؟ لے \* ل میں حد بلند؟ واز سے کہیں ”سٹاپ (Stop) پھر اس کے بعد مثبت اور پسندیدہ خیال ذہن میں لائیں۔

- 3۔ منفی سوچوں اور غیر ضروری خوف \* ماغ سے خارج کرنے کا اچھے مہلے طریقہ یہ ہے کہ؟ پ زمانہ حال میں مثبت تصور ذہن میں رکھیں۔ اس صورت میں خوف کو محسوس کھد کھد ممکن ہے لگنے؟ پ اپنی ساری \* \* \* ہ حالات پہلے یعنی جو کچھ اب ہو رہا ہے، مرکوز

ما کھد لگا دیتے ہیں جو ان کھد پس ہمد ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جب؟ پ عہد کر لیں تو پھر پوری کائنات؟ پ کی \* کرے گی، معاون ہوگی، تعاون کرے گی اور رہنمائی کرے گی، حتیٰ کہ؟ پ کے \* مجرے پیدا کرے گی مگر۔ ماسے پہلے؟ پ کو عہد کھد ہوگا۔

- 4۔ کامیاب اور امیر لوگوں کی سوچ بلند ہوتی ہے۔ وہ بٹے اور اعلیٰ گول بناتے ہیں۔ کھد کام اور غریب لوگوں کی سوچ پست ہوتی ہے۔ جونہی؟ پ اونچا سوچتے ہیں؟ چیز کبرل جاتی ہے۔ اونچا سوچیں گے تو اونچے اقدامات اٹھائیں گے اور عظیم کامیابیاں حاصل کریں گے لگنے؟ پ کی سوچ اونچی نہ ہوگی تو؟ پ کے اقدامات بھی اعلیٰ نہ ہوں گے اور؟ پ بٹے کی کامیابیاں حاصل نہ کر سکیں گے۔ اونچا سوچیں حد پست انتخاب؟ پ کا ہے۔

- 5۔ کامیاب اور امیر لوگ اپنی \* کامیابی کے مواقع (Opportunities) پہلے مرکوز کرتے ہیں جب کھد کام اور غریب لوگوں کی \* رکاوٹوں پہلے ہوتی ہے۔ امیر لوگ امکانی بٹے \* (Potential growth) \* کہتے ہیں جب کہ غریبوں کو نقصان نظر آتے ہیں۔ امیر فوکر کھد رے میں سوچتے ہیں جب کہ غریب نقصان کے کھد رے میں سوچتے ہیں۔ امیر کامیابی کی توقع رکھتے ہیں جب کہ غریب کھد کامی کی۔ کامیاب لوگوں کی \* اس چیز پہلے ہوتی ہے جو وہ حاصل کھد چاہتے ہیں، جب کھد کام کی اس چیز پہلے جو وہ نہیں چاہتے کھد کام لوگ اکثر اوقات یہ سوچتے ہیں کہ کہیں کھد کام نہ ہو جائیں۔ کائنات کے قانون کے تحت جس چیز پہلے مرکوز کی جاتی ہے وہ پھیل جاتی ہے۔ کامیاب \* چیز میں مواقع تلاش کرتے ہیں جب کھد کام لوگوں کی \* رکاوٹوں اور مسائل پہلے ہوتی ہے۔؟ پ جس چیز پہلے مرکوز کرتے ہیں، وہی ملتی ہے۔ لہذا لگنے؟ پ کامیاب اور خوشحال کھد چاہتے ہیں تو اپنی \* کامیابی اور خوشحالی پہلے مرکوز کریں۔

- 6۔ کامیاب اور امیر لوگ \* سرے کامیاب اور امیر لوگوں کو سراہتے ہیں۔ ان کی تعریف کرتے ہیں کھد کام اور غریب لوگ، کامیاب اور امیر لوگوں کھدے امناتے (Resent) ہیں کھد کام اور غریب لوگ \* سروں کی کامیابی کو رنجیدگی، حسد، بغض اور عداوت کی



کریں گے تو خوف محسوس کرنے کے پ کو ماضی میں جلد ہو گلیہ پھر مستقبل میں جھانکنا ہوگا۔

4- تین منفی سوچ کو جو پ سوچتے ہیں، کہتے ہیں کہ یہ کہتے ہیں لکھتے جائیں۔ ان تینوں میں ایک ن چھٹی کا بھی مل کر لیں، مثلاً اتوار، سوموار منگل وغیرہ۔ تین کی مشق کے بعد پ اپنی منفی سوچوں سے فوراً گاہ ہو جلیہ کریں گے اور ان کو کبر لیں گے۔ ہستہ؟ ہستہ؟ پ کی منفی سوچیں ختم ہو جائیں گی۔

5- اپنے منفی خیالات پہ نظر رکھیں۔ جوئی کوئی منفی خیال؟ تو رک جائیں۔ ان خیالات کو ”No“ کہیں پھر ان کو مثبت میں کبر لیں یہ حد ذہن میں حد بلند؟ واز سے کہیں ”کینسل“ اور پھر اپنے مثبت خیالات لکھیں۔

6- منفی سوچوں اور خیالات کو کبر لے کا اچھے؟ سان طریقہ یہ ہے کہ منفی خیال؟ نہ پ کوئی مثبت تصور ذہن میں لائیں مثلاً سابقہ کامیابی کا تصور کریں اس کے ساتھ کامیابی کے مثبت کجکجبت اور احساسات بھی محسوس کریں۔

7- منفی سوچوں کو کنٹرول کرنے کا یہ اچھے مہنے طریقہ ہے۔ اپنی کلائی پہ اچھے مہنے بینڈ کمرہ لیں۔ جب منفی سوچ؟ تو پہنے بینڈ کو اپنے کو کھینچ کر چھو لیں۔ اس سے پ کو چوٹ لگی؟ کھ محسوس ہوگا، اگلے 10 ن اس بینڈ کو 24 گھنٹے پہنے رکھیں۔ 10 ن کے بعد پ کی منفی سوچ کی ت ختم ہو جائے گی۔

8- منفی حد مثبت سوچنا عموماً ت ہوتی ہے۔ پ بھی مثبت سوچنے کی ت ڈال سکے ہیں۔ اس کے ذیل پہ عمل کریں:

○ اچھے ت میں تقریباً 10 اصد کلامی کھتہ ہے۔ یہ کلامی اکثر اوقات منفی ہوتی ہے۔ مثلاً میں حلاق ہوں، میرا حفظ اچھا نہیں، میرے اکرام کی کمی ہے، میں کچھ نہیں کر سکتا، میں کام کو ملتوی کھتہ ہوں، میں زکرگی سے بے زار ہوں، میں کھ کام ہو جاؤں گا، میرا وزن ت ہے، میں مایوس اوحد امید ہوں، وغیرہ۔ سندہ سے کلامی میں مثبت الفاظ استعمال کریں، مثلاً ”میں کر سکتا ہوں، میں اہل ہوں، ممکن ہے، یہ کیا جا سکتا ہے، میں اپنے کام میں جوش ہمد ہوں، میں کمر کرار جسمانی اور ت صحت کا

مالک ہوں، میں تمام حالات میں سکون ہمد ہوں، میں اعزاز ہوں، میں جو کچھ کھتہ ہوں اس میں کامیاب ہو جلیہ ہوں، میں کھ بند ہوں میں چیز کا مثبت پہلو دیکھتا ہوں، وغیرہ۔

○ گفتگو کرتے ہوئے مثبت اور ایسے الفاظ بولیں وسروں کے اکمر خوشی، کامیابی اور مضبوطی کے احساسات پیدا کریں۔

○ روز تخریجھے پیدا کرنے والے (Inspiring, Motivational) لٹریچر کے چند صفحات ضرور پڑھیں۔ صبح اٹھتے ہی صحت رات سوتے ت۔

○ مثبت لوگوں کے ساتھ روابط رکھیں۔ ان کی مجالس میں بیٹھیں۔ منفی لوگوں سے دور رہیں۔

○ تمام حالات میں ہمیشہ مفید، مثبت اور امید انتاج کی توقع کریں۔

○ ہمیشہ کمر سیدیہ کر کے بیٹھیں اور چلیں پھریں۔ یہ پ کے میں اضافہ کرے گا اور پ کو اکمر کوئی مضبوط لے گا۔

○ لوگ اچھے وسرے سے مختلف ہوتے ہیں وہ جیسے ہیں ان کو ایسے ہی قبول کریں۔

○ اپنی صلاحیتوں کے کبر لے میں ت پیدا کریں۔

○ وسروں کی تزلزل و توہین نہ کریں۔ اپنے پ وسروں سے اعلیٰ نہ سمجھیں۔ لوگوں کو اپنے سے کمتر نہ سمجھیں۔

○ وسرے لوگوں کی صلاحیتوں کی عزت و احترام کریں۔ ان کی صلاحیتوں کو سراہیں۔

○ صحت مند تنقید کو تھ سے سنیں، سراہیں اور خوش؟ مدیر کہیں۔ اس سے پ کو اپنی غلطیاں وراور بہتر کرنے میں ملے گی۔

○ کسی کی غیبت نہ کریں۔ یعنی ان کی عدم موجودگی میں ایحدت نہ کریں جو گلے وہ سنیں تو انھیں پہلے لگے۔ سینہ کبیرہ ہے۔ ویسے بھی یہ لوں کی ت ہے۔

○ جب وسرے بولیں تو ان کجبت کو پوری تھ سے سنیں۔

○ حدت ذہن میں رکھیں مسئلے کا حل موجود ہے۔

○ تعمیری رنگے میوں میں ت صرف کریں۔



- لگے؟ سوچیں کہ؟ پ کوئی کام کر سکتے ہیں۔ تو؟ پ یقیناً کر سکیں گے۔ لہذا ہمیشہ سوچیں کہ؟ پ کر سکتے ہیں۔ پھر نکھیں بند کر کے سارے ’CAN‘ کا تصور کریں۔ جب بھی کوئی اہم کام کھڑا ہو تو یہ مشق کریں۔
- اچھے تجربہ کریں، اگر ان تین باتوں کے کسی بھی چیز کے متعلق کوئی مثبت مفروضہ قائم کریں۔ اس کھدے میں مثبت سوچیں اور منفی سوچ سے بچیں۔ جو بھی کوئی منفی سوچ ذہن میں؟ تو وہ 6 کا شمار نئے سرے سے شروع کریں یعنی گھڑی کو صفر پہ لے جائیں، کوشش کرتے رہیں حتیٰ کہ تین باتوں تک مثبت رہیں۔ نکھیں کہ کیسا محسوس ہوتا ہے۔
- مثبت سوچ کی بات بنانے کے اپنے لاشعور کو مثبت کریں۔ اس کے رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ 10 لمبے سانس لیں اور نکھیں بند کر کے کوئی مثبت فقرہ کہیں۔ اس میں حیدر بلند؟ واز سے مثلاً:
- میں جو کچھ کھڑا ہوں اس کے مثبت پہلوؤں پہ زیتا ہوں۔
  - میں تمام حالات میں اچھی چیز نکھتا ہوں۔
  - میں جس سے ملتا ہوں اس کی بہترین خوبیاں بیان کھڑا ہوں۔
  - میں جگہ چیز کی خوبیوں پہ مرکز کھڑا ہوں۔
  - میں بولتے 6 اور سوچتے 6 مثبت الفاظ اور تصورات استعمال کھڑا ہوں۔
  - میں ہمیشہ مثبت چیز کہتا ہوں کیونکہ کامیابی مثبت ہے۔
  - میں ہمیشہ چیز کے روشن پہلو کی طرف نکھتا ہوں۔ میں اچھے مثبت ہوں۔
  - میں تمام حالات میں ہمیشہ مثبت اور امیہ انتاج کی توقع کھڑا ہوں۔
  - میرا لاشعور سوتے میں مثبت سوچ پہ کام کرے گا اور تمام منفی سوچیں اور تصورات کو جو میری صحت، کامیابی اور خوشی کے مضر ہیں، مڑے گا۔ میرا جسم سکون سے معمور ہے۔ کامیابی کے مجھے اپنی صلاحیتوں پہ اور یقین ہے۔
  - سکھنے کے فضل اور سے میں کام کر سکتا ہوں۔
  - 2 باتیں جانے والا فقرہ فعل حال میں ہو، مثبت، مختصر اور مخصوص (Specific)

- اپنے ذہن کو فضول اور کھٹیا خیالات سے چپک رکھیں۔
- ایماء، اربنیں، ایماء، اروں کی تعریف کریں، سراہیں۔
- اپنی غلطی تسلیم کریں، یہ بات روں کا شیوہ ہے۔
- \* و سرون پہ انحصار نہ کریں \* مختار (Independent) بنیں۔
- بہانے نہ بنائیں۔ بہانے بنانے والا، جواز تلاش کرنے والا کبھی کامیاب نہیں ہوتا۔
- لوگوں کے ساتھ مہربانی سے پیش آئیں، شفیق اور بہت بنیں۔ مہربانی اور شفقت کا اچھے عمل، چاہے وہ کتنا ہی معمولی کیوں نہ ہو، کبھی ضائع نہیں ہوتا۔
- عیدت ذہن میں رکھیں کہ؟ پہلے نگہ نہیں۔ پ کے بغیر نیا احسن طریقے سے چلے گی۔
- \* مد میں ملوث نہ ہوں۔ نہ کریں، نہ سنیں۔
- کامیاب لوگوں کی طرح اپنی شخصیت کے مضبوط پہلوؤں پہ مرکز کریں۔ اس عیدت پہ مرکز کریں کہ؟ کیا کچھ کر سکتے ہیں، نہ کہ اس عیدت پہ کہ؟ کیا نہیں کر سکتے۔
- ؟ پ جس قسم کا انسان بن کر چاہتے ہیں اس کھدے میں روزانہ 30 منٹ سوچیں اور پھر ویسا ہی تصور کریں حتیٰ کہ تبدیلی آجائے۔
- جب کوئی؟ پ کا حال چال پوچھے تو مثبت باتیں جوش اور خوشگوار الفاظ میں جواب دیجئے۔ مثلاً؟ پ کا کیا حال ہے؟ جواب ”میں بہت کرا اور بہت“۔
- \* و سرون لوگوں کا ذکر کرتے 6 مثبت، خوشگوار اور امیہ الفاظ استعمال کریں۔ تمام جاننے والوں \* وستوں کے بھی مثبت الفاظ استعمال کریں۔ یعنی ان کا ذکر کرتے 6 مثبت الفاظ استعمال کریں، مثلاً ”وہ بہت اچھا سا \* و \* ہے۔“
- \* و سرون لوگوں کی حوصلہ آئی کریں۔ ان کے مثبت الفاظ استعمال کریں۔ \* و سرون کی کا \* گی، کامیابی، \* ی شکل و صورت اور ان کی فیملی کی تعریف و تحسین کریں۔
- اس طرح کے الفاظ اپنی زکوٰۃ سے خارج کریں، ”یہ ممکن ہے، یہ چیز کام نہیں کرے گی، میں نہیں کر سکتا، کوشش کروں گا، وغیرہ۔“



ہو۔ فقرہ ”میں“ سے شروع ہوا اور فقرے کو کم از کم 40 حروف تہجید جائے۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت کی جائے تو نفع دہمیشہ ہوگی۔

○ چیز کا مثبت پہلو ہوتا ہے۔ مثبت اور منفی۔ کامیاب لوگ ہمیشہ چیز کا مثبت پہلو تلاش کر سیتے ہیں۔ میرے اچھے جاننے والے جب بھی پندرہ بیس سوچے جمع کرتے ہیں تو کوئی نہ کوئی چیز نکل آتی ہے۔ ایسی صورت میں منفی سوچ والے کا عمل کچھ یوں ہوگا۔ ”یہ کیا مصیبت ہے کہ جب چار پیسے جمع ہوتے ہیں تو کوئی نہ کوئی چیز نکل آتی ہے۔“ وہ چونکہ مثبت سوچ کے مالک ہیں وہ اس طرح سوچتے ہیں۔ دھکے کا شکر ہے کہ وہ مجھے اجات کے پیشگی پیسے دیتا ہے۔ یہ کہہ کر وہ سکون ہو جاتے ہیں۔ اپنی چیز کا مثبت پہلو تلاش کریں، مل جائے گا۔

## مثبت شناسی

کسی بھی کام کی کار کا میابی (Achievement) اس کی شناسی (Self concept) کے عین مطابق ہوتی ہے۔ مثبت شناسی کا میابی کے بہت اہم ہے، بلکہ کامیابی کا نقطہ آغاز ہے۔ منفی شناسی کے کوئی بھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ انسان کی کامیابی اور خوشی کا گہرا تعلق اس کی شناسی کے ساتھ ہے جیسا سوچتا ہے ویسا ہی محسوس کھتا ہے اور پھر ویسا ہی عمل کھتا ہے۔ ہماری چال ڈھال اور کار کا رنگی ہماری شناسی کے مطابق ہوتی ہے۔

پ کی شناسی معاملے میں پ کی کار کا رنگی کو کنٹرول کرتی ہے۔ کسی بھی شعبے میں پ کی کار کا رنگی اہل را متعلق اس چیز سے ہے کہ اس فیلڈ میں پ کی شناسی کیسی ہے۔ شناسی انسان کی شخصیت، طرز عمل اور کار کی کلید (Key) ہے۔ انسان کی کامیابی کی حالت کا تعین بھی اس کی شناسی کرتی ہے۔ یہ بتاتی ہے کہ وہ کیا کرے اور کیا نہیں۔ پ اپنی شناسی پہلے ہا کر اپنی کار کا رنگی اور کامیابیوں کے کو وسیع کر سکتا ہے۔

شناسی سے وہ اعتدات (Beliefs) ہیں جو پ نے اپنے رے میں اپنے ماحول سے حاصل کیے ہوتے ہیں۔ پ کے اعتدات کے نظام میں وہ با اعتدات مل جاتے ہیں جو پ اپنے رے میں، اپنی زندگی کے رے میں جس میں یہ صحیح ہو سکتا ہے



کا میا بیاں وغیرہ اس سے پہلے ہوتے ہیں۔ اپا چنبرے میں جیسا سوچتے ہیں، ویسا ہی محسوس کرتے ہیں اور پھر ویسا ہی عمل کرتے ہیں، کیونکہ انسان کی سوچ، اس کے احساسات اور احساسات اس کے عمل اور کارکردگی کو پہلے کرتے ہیں۔ اسی کی کامیابی اہل کامی میں اس کی شناسی کا کار بہت اہم اور کامی ہے۔

ہماری شناسی زکریٰ کے تجربات سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ ہمارے خیالات (Ideas) اور تجربات (Experiences) کا مجموعہ ہوتی ہے جو ہم زکریٰ کی وران میں کرتے ہیں۔ شناسی ہماری کامیابی کا میا بیاں کا میا بیاں ہے۔ یہ بچپن ہی میں تشکیل پذیر شروع ہو جاتی ہے۔ یہ اس چیز سے پہلے ہوتی ہے کہ لوگ ہمارے حذرے میں کیا را کھیں جس میں خصوصاً ہمارے والدین اور اساتذہ ہمیں ہمارے حذرے میں کیا بتاتے ہیں۔ گھر کے ماحول کا ہماری شناسی پہلے گہرا پہنچتا ہے جب ماں کے جذباتی لحاظ سے مضبوط اور مستحکم کھاتا ہے تو اس کے 85 فی صد بچے مثبت اور بلند شناسی جس میں جب ماں بطور بیوی خاکیز سے خوش ہو تو اس صورت میں 94 فی صد بچے بلند شناسی جس میں جب ماں صبر پ کرمان کوئی تقسیم، کشاکش اور لڑائی جھگڑا نہ ہو تو 82 فی صد بچے بلندی شناسی کے حامل ہوتے ہیں۔ جب والدہ گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے تو 91 فی صد بچے بلند شناسی جس میں جب والدین بہت سادہ اپنے بچوں کے ساتھ کھاتے ہیں تو ان کے 82 فی صد بچے بلند شناسی جس میں اس طرح جب ماں بچوں سے بہت سی محبت کا اظہار کرتی ہے تو 79 فی صد بچے بلند شناسی جس میں جب والدہ قاعدہ کوئی کام کھاتا ہو اور اپنے کام سے لطف اندوز ہوتا ہو تو اس کے 97 فی صد بچے بلند شناسی جس میں وہ بچے جو محبت کے ماحول میں پیدا ہوتے ہیں ان کی شناسی مثبت ہوتی ہے، وہ بچے اپنی اور اپنے آپ کو پسند کرتے ہیں۔ جو بچے والدین کی خوشامی (Approval) حاصل نہیں کرتے وہ منفی تنقید کا نشانہ بن جاتے ہیں جس کی سے ان کی شناسی پست اور کمتر ہو جاتی ہے۔

شناسی میا بیاں چیزیں مل ہوتی ہیں:

1۔ تصور ذات (Self Image): یعنی اپنے آپ کو کس طرح دیکھتے ہیں

اور غلط بھی۔ مگر اہم چیز یہ ہے کہ اپ کیا یقین کرتے ہیں۔ اپ کی خود شناسی اس چیز کا تعین کرتی ہے کہ اپ کسی طرح سوچتے ہیں۔ اپ کا رویہ اور کار کیا ہے؟ کام میں اپ کی کارکردگی کیسی ہے۔ مجموعی شناسی اپ کے اپنے حذرے میں اعتدات کا عمومی مجموعہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اپ کی بہت سی چھوٹی چھوٹی باتیں بھی ہوتی ہیں جو انسان کی زکریٰ کو پہلے کرتی ہیں، مثلاً اپ کا وزن کتنا ہے؟ شکل کیسی ہے؟ اپ لباس کس طرح کا پہنتے ہیں؟ لوگوں میں اپ کیسے لگتے ہیں؟ دستوں میں کتنے مقبول ہیں؟ کوئی کھیل کتنا اچھا کھیلتے ہیں؟ اچھے؟ اپ کی مجموعی شناسی ہے۔ مثلاً اپ اپنے شعبے میں کتنے ہیں؟ اپ ماہانہ کتنا کمائے کے اہل ہیں؟ اپ کبھی بھی اپنی شناسی سے انہیں کم کسکتا ہے؟ اپ کی شناسی کی کبھی حقیقت نہیں ہوتی بلکہ اپ کے عقائد ہوتے ہیں، یعنی وہ چیز جس کو اپ صحیح سمجھتے ہیں، چاہے وہ صحیح نہ بھی ہو۔ مثلاً اپ اپنے آپ کو کم سمجھتے ہیں جب کہ حقیقت میں ایسا نہیں۔

شناسی سے یہ ہے کہ اپ اپنے حذرے میں کیا سوچتے ہیں، کیا را کھیں جس میں؟ مثلاً:

- o اپ کس طرح کے والد ہیں؟
- o اپ کس طرح کی ماں ہیں؟
- o اپ کس طرح کے مالک ہیں؟
- o اپ کس طرح کے ملازم ہیں؟
- o اپ کس طرح کے ڈرائیور ہیں؟
- o اپ کتنے کشش ہیں؟
- o اپ کتنا اچھے؟ ان مجھے ہتے ہیں؟
- o اپ حساب میں کتنے اچھے ہیں؟

یہ تو اپ جانتے ہی ہیں کہ اپ جیسا سوچتے ہیں، ویسے ہی بن جاتے ہیں۔

اپنے حذرے میں ہماری را چیز کو پہلے کرتی ہے۔ ہماری کارکردگی، تعلقات اور



2۔ تو قیر ذاتِ عزت نفس (Self esteem): اس سے **☆** یہ ہے کہ **☆** اپنے حذرے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ یہ تصور ذاتِ محکمہ جاتی حصہ ہے۔ یہ خوشی کی کلید ہے۔ علمانی شخصیت کی حقیقت **☆** یہی ہے۔ تو قیر ذاتِ شخصیت کا اہم ترین عنصر ہے جو علمانی کا **☆** کی کوہِ شہادت ہے۔ **☆** یہ ہے کہ **☆** اپنے حذرے میں کتنا اچھا محسوس

پ کی عزت نفسیہ تو قیر ذات کیسی ہے، اس کا بہترین پیمانہ یہ ہے کہ پ اپنے پ کو کس



میں رچ بس جاتی ہے اور وہ اس لیے یقین کر سکتا ہے اور پھر منفی خود شناسی کا شکار ہو جلتا ہے مثلاً:

- میں نہ نہیں رکھ سکتا
- میں ~~بلا~~ ہوں
- میں کچھ بھی کر لوں میرا وزن کم نہیں جلتا
- میرا مزہ ہمیشہ گندا جلتا ہے
- کوئی مجھے پسند نہیں کھتا
- میں حساب میں اچھا نہیں
- میں شرمیلا ہوں

8- تعریف و تحسین کو قبول نہ کھتا: کچھ لوگوں میں تعریف اور تحسین قبول کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی، یعنی وہ تعریف قبول نہیں کھتے جس کی وجہ سے شرمندہ ہو جاتے ہیں۔

9- ماحول کا ماحول کی شناسی کو بہت منفی طے پہنچتے کھتے ہیں۔ اس میں گھر اور سکول کا ماحول مل ہیں۔ والدین اور اساتذہ بچہ پہنچتے تنقید کرتے ہیں، ان کی توہین و کٹر لیل کرتے ہیں، ان کے لیے القلبہ دیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی شناسی اور توقیر ذات پست ہو جاتی ہے۔

10- حد کامیوں کا رکھنا: کامیابی سے کامیابیاں اٹھنا کامی حد کامیاں پیدا ہوتی ہیں کامیابی کے اضافہ جلتا ہے۔ اس طرح اگلے رکامیاب جلتا ہے سان ہو جلتا ہے۔ مگر کمر قسمتی سے ہم میں سے اکثر لوگ اپنی کامیابیاں بھول جاتے ہیں مگر انہیں کامیوں کو شدت سے کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگوں کی کامیابیاں کامیوں سے ہوتی ہیں۔ جس چیز کو حد جلتا رکھا جائے وہ پھیل جاتی ہیں اور حقیقت بن جاتی ہے۔ پست شناسی کی وجہ سے بہت کامیاں ہوتی ہیں۔

11- غیر حقیقی توقعات: والدین، اساتذہ اور دوسرے لوگ بچوں سے غیر حقیقی توقعات

قدر پسند کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو جتنا غصہ پسند کرتے ہیں تو قیرو ذات بھی اتنی ہی بلند ہوگی اور کامیابی بھی اتنی ہی بہتر ہوگی۔ اپنے ذاتی خوشی اور اطمینان کے لیے اسے متعلق اپنے کی توقیر ذات کے ساتھ ہے۔

## منفی پست شناسی کی وجوہات

منفی شناسی کی بہت سی وجوہات ہیں۔ اس میں ذیل ہیں۔

1- جسمانی کمزوری: جسم میں کمزوری کی وجہ سے جسمانی کمزوری کا شکار ہو کر منفی شناسی کا شکار ہو جلتا ہے۔ میرا کچھ مریض سمجھتا تھا کہ اس کی شکل و صورت اچھی نہیں حالانکہ اس میں کمزوری ابھی 8، مگر وہ شدید احساس کمتری میں مبتلا تھا۔

2- والدین اور اساتذہ کی طرف سے منفی تنقید: بچے اکثر اوقات والدین اور اساتذہ کی تنقید کا نشانہ بن جاتے ہیں مثلاً ”تم ~~بلا~~ ہو تم لائق ہو“

3- منفی شخصی تنقید جب دوسرے لوگ کسی شخص کی تنقید کرتے ہوں تو پھر بھی اپنے اپنے پیچھے تنقید شروع کرتے ہیں۔ مثلاً ”میں لائق ہوں، گندا ہوں، ہنسنا ہوں وغیرہ۔“

4- اپنے سے بہتر لوگوں سے موازنہ نہ کھتا: یہ موازنہ ہی کھتا ہے مثلاً اسلم مجھ سے لمبا ہے دوسرے لوگ بھی کرتے ہیں مثلاً ”زین تم سے مختی اور لائق ہے“

5- کمال: بچپن میں والدین بچوں سے کامل (Perfect) ہونے کا مطالبہ کرتے ہیں۔ یہ بچے کامل بننے کی کوشش کرتے ہیں جب کامل نہیں بن سکتے تو احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ دنیا میں کوئی بھی کامل نہیں ہے۔

6- لوگوں کا منفی رویہ اور تنقید: لوگوں کے منفی رویے اور تنقید کی وجہ سے امید کی کمی کا شکار ہو جلتا ہے۔

7- منفی کلامی: بہت سے لوگ منفی کلامی کرتے ہیں، اس طرح اپنے آپ کو منفی بناتے ہیں جب اس طرح کی منفی کلامی ہی جائے تو شعور



وابستہ کرتے ہیں جب وہ پوری نہیں ہوتیں تو بچے منفی خود شناسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## ✱ شناسی میں اضافہ کھنڈ

چونکہ کھنڈ کی کارکنہ گی اس کی شناسی رکھنے گھومتی ہے، لہذا اپنی شناسی کو کبرل کر اپنی کارکنہ گی کو بہتر اور کامیابی کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ اپنی سوچ، رائے اور اعتدات کو کبرل کر اپنی زنگی کبرل سکتے ہیں۔

✱ شناسی کو کبرل کرنے کے ذیل اہم اقدامات کیے جاسکتے ہیں:

1۔ چونکہ شناسی کی تشکیل بچپن سے شروع ہو جاتی ہے لہذا بچپن ہی سے اسے بہتر بنانے کے اقدامات کیے جائیں مثلاً:

- بچوں کو غیر ضروری تنقید نہ کی جائے۔
- کبھی بچوں کی توہین اور کترز لیل نہ کی جائے۔ ان کو شرمندہ نہ کیا جائے۔
- نکلے بچوں میں کوئی جسمی عیب ابی مثلاً اونچا لٹ وغیرہ، ہو تو انھیں شرمندہ نہ کیا جائے۔ ممکن ہو تو ان کو ابی ور کیا جائے۔
- بچوں کو معاشرتی ہنر (Social skill) یعنی لوگوں سے ملنا جلنا اصدت کیسی کھنڈ سکھایا جائے۔
- ہنڈے بچوں کو کھنڈت کے سلسلے میں والدین حساس ہوں۔ انھیں غیر مشروط محبت دی جائے نکلے ان سے کوئی غلط کام ہو جائے تو غلط کام کہے کہا جائے مگر بچوں کو محبت پھر بھی دی جائے۔

○ بچوں میں احساس م اور خوف پیدا نہ کیا جائے۔

○ بچوں کو سکھایا جائے کہ وہ بھی اپنی کترز لیل نہ کریں۔

○ والدین اور اساتذہ بچوں کو پسند کریں، ان کو قبول (Approve) کریں۔

○ والدین بچوں کے اساتذہ سے مسلسل رابطہ رکھیں اور بچوں کی ہنڈے ہنڈے

(Development) اور کامیابی میں ان کی کی کریں۔

○ بچے کے اکثر خود مختاری کا احساس پیدا کیا جائے۔ اسے اپنے والدین سے کھڑا ہونے میں کی کریں۔ بچے والدین سے کھڑا ہونے کا انحصار نہ کریں۔ ان کی اس طرح کی جائے کہ وہ اپنے پیسے اور اپنی کامیابیوں سے فخر محسوس کریں۔

○ بچے کے سامنے بھی اچھی شناسی کی مثال بنیں۔

○ نیامی بچہ ہے۔ بچے کے منہ ہو بچے اس کی عزت و احترام کریں۔

○ بچوں کو سکھائیں کہ وہ اپنے پ کو اہمیت دیں۔ اپنی عزت کریں۔

○ بچوں کو اپنے ار عمل کا ذرا کتنا میں کریں۔ انھیں بتائیں کہ اپنی کامیابی اصدت کامی کا ذرا ہے۔

○ بچوں کے اچھے کاموں کی خلصانہ تعریف کریں۔

○ عظیم کامیابیاں حاصل کرنے کے بچے کی کریں۔ بچے اپنی کامیابیوں کی فہر متا بنائیں۔ اس فہر متا کو گاہے گاہے پڑھ لیں، بچوں کی کامیابیوں کی نمائش کھنڈ بے حد مفید ہے۔ بچوں کو ملنے والے سر سے ہنڈے افیاں، انعام کو ایسی جگہ رکھیں جہاں وہ ان کو اکر کھنڈ دیکھ سکیں دسرے بھی ان کی سکیں۔

○ بچوں کی کریں کہ کام میں اپنے پ کو بہتر بنائیں۔

○ بچوں دسرے بہتر بچوں سے موازنہ نہ کریں۔ اپنے گھیسے دسرے سے

منفی موازنہ نہ کریں، مثلاً دسرے ذہین اور خوبصورت ہے۔ بانچے گھیسے جیسے نہیں ہو سکتے۔

○ بچوں کو ہنڈے القاب سے نہ پکاریں، خصوصاً جسمی عیب ابی کے حوالے سے۔

○ بچوں کو تجلید جائے کہ وہ اپنے پ کو پسند کریں جب وہ خاموش ہو لید ان کا رویہ اچھا نہ ہو تو وہ کہیں ”میں اپنے پ کو پسند کھنڈ ہو“ پھر مسکرائیں اور خوش ہو جائیں۔ وہ اس فقرے کو جتنا دیکھیں اتنی گے اتنا ہی دیکھیں ہ اچھلے ان کی شخصیت سے ہوگا۔

○ بچوں کو نظم و ضبط، ضبط نفس اور ڈسپلن سکھائیں۔

○ بچوں کے اچھے ار اور رویہ کی بھر پور تعریف کریں۔



۱۔ نکھینا کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی نکھوں میں نکھیں ڈال کر دیکھنے کی مشق کریں۔  
ایسا کرتے ہوئے مثبت فقرے مثلاً ”میں کر سکتا ہوں“ وغیرہ کہیں۔ ان کے علاوہ  
اپنی خوبیوں اور کامیابیوں کا ذکر کریں۔ اپنے آپ کو بتائیں کہ آپ میں کون سی  
خوبیاں ہیں اور آپ نے کون سی کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ مثلاً ”آپ ایماندار ہیں۔  
مخلص ہیں، محنتی ہیں وغیرہ۔ اس کے علاوہ چھوٹے بچوں، ملازموں، دوستوں اور اپنے  
سے کمتر لوگوں کی نکھوں میں نکھیں ڈال کھبت کرنے کی مشق کریں۔

9۔ بعض اوقات منفی شناسی کہیں کوئی جسمانی نقص ہے۔ مثلاً ”انتو کھانا اب  
بھڑ۔ ٹیکنا لوجی کہتے ہیں کہ اس طرح کی جسمانی کمزوریوں کو دیکھا جاسکتا ہے۔  
لہذا ممکن ہو تو اپنی شکل و صورت اور وضع قطع کو مثبت طور پر بر لیں۔

لکھنے کے سے آپ اپنے کو بہتر نہیں کر سکتے تو اپنے بدن کو خوبصورت بنائیں۔  
ملنان اپنے اندر ایسی خوبیوں کو پہنچے ورش کر سکتا ہے۔ دوسروں کے عیب کث کشش  
ہوں۔ ویسے بھی ملنان کا اصل حسن، حسن اخلاق ہے حدہ ہم آپ جیسے بھی ہیں اپنے  
آپ کو قبول کریں اور اپنی شخصی خوبیوں میں اضافہ کریں۔

10۔ کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں، نکھیں بند کر لیں۔ جسم کھل ڈھیلا چھوڑیں، 10  
لمبے سانس لیں، اور تھپیے میں اپنے آپ کو اچھیکھیں، یعنی تصور میں اپنی پسندیدہ  
تھپیے بنائیں اور اچھے احساسات کو پوری طرح محسوس کریں۔ ان کے دوران میں  
جب بھی موقع ملے یہ مشق کر لیں۔

11۔ اچھے فاتح اور فاتحہ کی طرح سوچیں اور اس کی طرح عمل کریں۔ تصور میں اپنے آپ  
کو فاتح اور فاتحہ کی طرح سوچیں اور اسی طرح (Act as if) کریں۔ آپ جیسے تصور  
کرتے ہیں یہی کرتے ہیں ویسے ہی ہو جاتے ہیں۔

12۔ یہ طریقہ شناسی کو بہتر کرنے کا بہت ہی طریقہ ہے۔ رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں،  
جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ نکھیں بند بھی کی جائیں۔ پھر ان  
کے عیب کو دیکھیں۔ ”میں اپنے آپ کو پسند کھتا ہوں“ ”میں اپنے آپ سے

۰ بچوں کو بتائیں کہ وہ منفی قسم کی خودکلامی نہ کریں۔

۰ بچوں کو سکھائیں کہ وہ اپنے آپ کو اہمیت دیں۔

۰ بچوں کو مثبت سوچنے کی تہ ڈالیں۔

۰ بچوں کو بتائیں کہ وہ مثبت کلامی کریں، مثلاً ”میں اپنے آپ کو پسند کھتا  
ہوں، میں اپنے آپ سے محبت کھتا ہوں۔ میں اچھا بچہ ہوں۔ میں ایماندار  
ہوں، میں سچ بولتا ہوں، لوگ مجھے پسند کرتے ہیں وغیرہ۔

2۔ لوگوں کے کوئی اچھا کام کریں۔ اچھے کام کرنے کو سکون ملتا ہے۔ اپنے  
آپ کو اہم سمجھتا ہے۔ ایسے لوگوں کی کریں جو آپ کو کبر لہ نہ لے سکے، ان کی  
حوصہ انی کریں۔

3۔ اعلیٰ ار کے لوگوں سے ملیں۔ ان سے متاثر رہیں۔ ان سے تعلقات بنائیں۔ ایسے  
لوگ چیز کا روشن پہلو دیکھتے ہیں۔

4۔ جوش اور مثبت سوچ والے لوگوں سے رابطہ قائم کریں۔ ان کی رفتار حاصل کریں۔  
مایوس اور منفی سوچ کے مالک لوگوں سے دور رہیں۔

5۔ اپنی مثبت خصوصیات (Qualities) کی فہرہ بنائیں، مثلاً ایماندار، خوش  
اخلاقی وغیرہ۔ اس سلسلے میں آپ دوستوں سے پوچھیں اور لیں۔ ان کا کو اچھے  
کاغذی کلپ بپے لکھ لیں اور اسے اپنے پس میں رکھیں۔ گاہے گاہے، خصوصاً جب آپ  
کسی کے انتظار میں ہوں، ان کو بپے لکھیں۔

6۔ نے کچھ کامیابیاں اور کامر انیاں ضرور حاصل کی ہوتی ہیں۔ اپنی ماضی کی  
کامیابیوں اور کامر انیوں کی اچھے فہرہ بنائیں۔ اس میں چھوٹی چھوٹی کامیابیاں بھی  
مل کر لیں۔ بلکہ اس میں وہ چیز مل کر لیں جس سے آپ کو سکون و  
اطمینان حاصل ہو روز اس فہرہ کا کو اچھے لکھ لیں۔

7۔ صحت مند شناسی کی تشکیل کے گندی فلموں سے مکمل طور پر بچیں۔ نفسیات کی  
ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ ان کے دیکھنے کا تصور ذات مجروح ہے۔

8۔ گفتگو کرتے ہوئے مخاطب کی نکھوں میں نکھیں ڈال کھبت کریں۔ شروع میں



محبت کھتے ہوں۔ باب؟ پ ان فکروں کو بچاتے ہیں تو؟ پ کی خود شناسی بلند ہوتی ہے اور پ کی کام کرنے کی صلاحیتیں بڑھتی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو بھی **تجلیہ** جاسکتا ہے۔ ”میں اچھے انسان ہوں نکلنے انے مجھے اچھے خاص مقصد کے پیدا کیا ہے۔ مجھے علم ہے نکلنے اگند مند پیدا نہیں کھتے۔ مجھے بہترین صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا ہے۔“

پ اپنے حالات کے مطابق **تجلیہ** لے سکتا ہے۔ پ جیسے کنز چاہتے ہیں ویسی ہی **تجلیہ** لیں۔ **تجلیہ** زمانہ حال میں ہو اور مثبت ہو۔ **تجلیہ** ہمیشہ بنانے کے **تجلیہ** ویسا ہی تصور کریں۔ اور تصور بھی زمانہ حال میں ہو۔ یعنی پ جیسے کنز چاہتے ہیں تصور کریں کہ پ پہلے ہی ویسے ہی پھر وہی کچھ کرتے ہو **تجلیہ** لیں۔ مثلاً پہلے اپنے پ کو **تجلیہ** ہونے کی **تجلیہ** لیں پھر تصور کریں کہ پ بہت **تجلیہ** لیں۔

اس طرح کی **تجلیہ** بھی **تجلیہ** شناسی کو بہتر کرتی ہیں۔ ”میں بہت **تجلیہ** لوں“ میں **تجلیہ** کنز احساس کر رہا ہوں۔ ”میں اچھے اچھا مقرر ہوں۔“ میں مالی لحاظ سے محفوظ اور خوش حال ہوں۔ ”میں اچھا محسوس کھتے ہوں۔“ میں اس سے نمٹ سکتا ہوں۔ ”میں حساب میں اچھا ہوں۔“ میرا حافظہ بہت اچھا ہے۔ وغیرہ۔ **تجلیہ** کو رات سوئے **تجلیہ** اور صبح اٹھتے ہی کم از کم **تجلیہ** جلیے جائے۔ حتیٰ کہ پ کو یقین جائے، پھر ویسا ہی ہوگا **تجلیہ** میں **تجلیہ** جلیے جائے۔

13۔ پہلے **تجلیہ** کام شروع کرنے میں پہل کریں۔ کسی محفل میں صبر کرنے اور ملاقات کرنے میں پہل کریں۔ اکثر لوگ شرمیلے ہوتے ہیں لہذا ان سے متعارف ہونے میں پہل کریں۔ پہل کر کے **تجلیہ** لیں۔ محسوس کریں گے اور پ کی **تجلیہ** شناسی میں اضافہ ہوگا۔

14۔ **تجلیہ** شناسی کو بہتر کرنے کا یہ بھی اچھے طریقہ ہے۔ کسی جگہ سکون سے بیٹھ جائیں۔ جسم کو ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لیں اور **تجلیہ** نکھیں بند کر لیں۔ تصور کریں کہ پ

اس **تجلیہ** کیسے ہیں؟ اس تصور میں پ کی ساری **تجلیہ**، شخصی اور جسمانی خوبیاں **تجلیہ** مل ہوں۔ یہ تصور **تجلیہ** نکھوں کی سطح (Level) **تجلیہ** وانچے ہوئے ہوں۔ اب پ وہ تصور کریں جیسا پ چاہتے ہیں۔ اس تصور میں وہ ساری خوبیاں، خصوصیات اور مہارتیں **تجلیہ** مل کریں جو پ اپنے کنز چاہتے ہیں۔ یہ تصور **تجلیہ** نکھوں کی سطح سے تقریباً **تجلیہ** فٹاپے بنائیں۔ اب بعد **تجلیہ** کنز ار تصور کو اپنی **تجلیہ** نکھوں **تجلیہ** میان اپنے **تجلیہ** مانغ میں **تجلیہ** اخل کریں۔ **تجلیہ** کا منہ نیچے کو **تجلیہ** وانچے ہوئے والی پہلی **تجلیہ** کو **تجلیہ** یں اور راکھ کو ہوا میں **تجلیہ** یں۔ اب تصور کریں کہ بعد والی اچھی **تجلیہ** کا منہ **تجلیہ** کو ہورہا ہے کیونکہ **تجلیہ** وسرے لوگ بھی پ کو اس طرح **تجلیہ** یکھیں گے جس طرح پ اپنے پ **تجلیہ** کھ رہے ہیں۔ اس مشق کو جب ر کریں حتیٰ کہ مطلوبہ مقصد حاصل ہو جائے۔

15۔ اپنا **تجلیہ** کا میاب و کامران لوگوں کی صحبت میں **تجلیہ** کرنے کی کوشش کریں۔  
16۔ ایسے لوگوں کی کہانیاں اور سوانح عہد **تجلیہ** ہیں جنہوں نے اپنے **تجلیہ** یشانیوں کو خوشیوں **تجلیہ** اصد کامیوں کو کامیابیوں میں **تجلیہ** کر لیں۔

17۔ لوگوں کی تعریف و توصیف کریں۔ ان کو سراہیں۔ Appreciate کریں۔ جب لوگ پ کی تعریف کریں تو **تجلیہ** کے ساتھ اس تعریف کو قبول کر لیں۔  
18۔ ہماری حرکات و کھنات بھی ہماری **تجلیہ** شناسی کو **تجلیہ** کرتی ہیں۔ جھکے کندھے پست تو قیروا (Self esteem) کو **تجلیہ** کرتے ہیں۔ لہذا کندھے تھوڑے سے **تجلیہ** رکھیں۔

19۔ **تجلیہ** نیامیں تقریباً **تجلیہ** نے کامیابیاں اور کامرانیاں، فتوحات اور انعامات وغیرہ جیتے ہوتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنی کامیابیوں کو بھول جاتے ہیں جب **تجلیہ** کامیوں **تجلیہ** رکھ کر پست **تجلیہ** شناسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنی کامیابیوں کو نہ صرف **تجلیہ** رکھیں بلکہ اکثر ان کا تصور کریں۔

20۔ مثبت تصورات (Self Image) والے لوگ اپنے پ کو فاتح (Winner) سمجھتے ہیں۔ ان کے ذہن میں اس سلسلے میں کوئی شک نہیں **تجلیہ**۔ پ بھی اپنے پ کو ویسا ہی سمجھیں۔ جلد ہی ویسا بن جائیں گے۔



A۔ پہلے کالم میں وہ چیزیں لکھیں جو آپ اچھی کر سکتے ہیں مثلاً فٹبال کھیلنا، کھانا پکانا، گاڑی مر (5) کھانا، سلائی بھجنا (7) عری، نثر لکھنا، تھپیڑ کھنا، کپڑے کا استعمال  
\* و سروں کی خدمت کو غور سے سن۔ اس میں (2) وہ چیز نوٹ کریں جو آپ بہتر طریقے پر کر سکتے ہیں۔

B۔ \* دوسرے کالم میں آپ جس مثبت شخصی خوبیاں لکھیں مثلاً ایمان، اری، سچ بولنا، \* اری، \* عجز، \* بھروسہ وغیرہ۔ اس سلسلے میں آپ \* دستوں سے \* لیں۔ ان سے پوچھیں کہ آپ میں کیا خوبیاں ہیں۔ ہمارے \* و \* ہمارے \* و \* ہمارے \* کو ہم سے \* جانتے ہیں۔

C۔ تیسری لسٹ میں اپنی کامیابیاں اور کامرانی \* رج کریں۔ کوئی انعام جیتنا، کوئی تعریفی سر \* حاصل کیلئے انی جیتی۔ ان \* باکواس میں \* مل کریں۔

D۔ \* کالم میں اپنے ذاتی طڈٹوں (Assets) کو مثلاً تعلیم، تجربہ، کوئی رضا کارانہ کام لکھیں کوئی ایسی چیز جو آپ \* و سروں سے ممتاز کرتی ہے \* مل کریں۔

جب لسٹیں مکمل ہو جائیں تو ان کو کسی ایسی جگہ رکھیں۔ جہاں آپ ان کو سانی سے پہنچ سکیں۔ \* ن لکھتے رہیں، \* و پہرا \* پہنچیں۔ صبح اٹھتے \* پہلی چیز یہ ہو یعنی اپنا کام شروع کرنے سے پہلے \* و پہر کے کھانے \* پہنچیں اور تیسرے رات سوتے \* پہنچیں۔ اس سے آپ کی \* شناسی میں بہت اضافہ ہوگا۔

24۔ اچھے تصور ذات کے \* اپنے گول حسی کریں۔ گول اونچے اور اعلیٰ ہوں۔

25۔ \* کا مہذا امید، مایوس اور منفی لوگوں سے بچیں۔ ہم جن لوگوں کے ساتھ \* رہیں ان کی سوچ اور رویہ اپنا سمیتر ہیں۔ 5 منٹ کی منفی \* منگ کو ٹھیک کرنے کے \* 55 منٹ کی مثبت \* منگ کی ضرورت ہوتی ہے۔

26۔ \* لکھنا کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ \* مینڈ لٹھلے ہو کہ \* آپ اپنے \* کو کمر \* لکھ سکیں۔ اپنی \* نکھوں میں \* نکھیں ڈال \* لکھیں پھر مثبت خیال اور \* بیڑ \* مثلاً

21۔ \* چھپتے سی / خود رچی (Self Pitty) کو اپنی زندگی سے مکمل طور پر ختم کر دیں۔ اپنے \* آپ سے نہ کھائیں۔

22۔ اچھے لسٹ بنائیں جس میں اپنے حوالے سے ان تمام چیزوں کا ذکر کریں جو آپ کو پسند نہیں، لیکن آپ ان کو برل نہیں کر سکتے، مثلاً \*، قصبہ وغیرہ۔ \* چھکنے \* عا کریں کہ وہ \* آپ کو ان چیزوں کے ساتھ رہنے کا حوصلہ \* دے۔ یقین کریں کہ خوشی اور کامیابی کے \* یہ چیزیں ضروری نہیں۔ پھر ان کو پھاڑ کر \* میں اور عزم کریں کہ آپ نے \* سندہ ان کھدے میں نہیں سوچنا۔ ان \* ماغ سے ختم \* یں۔

ان کی اہمیت کو کم کرنے کے \* یہ مشق کریں:

\* رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر 10 لمبے اور گہرے سانس لیں۔ \* نکھیں بند کر کے اپنی ان چیزوں کے کھدے میں سوچیں جو آپ کو پسند نہیں۔ \* آپ کے سامنے \* آپ کی ان چیزوں کے ساتھ تھپیڑ بنے گی۔ \* ہے کہ یہ تھپیڑ \* آپ کو پسند نہ \* گے۔ اس تھپیڑ کو وہیں رہیں اور اپنے \* آپ کو بہت لمبا کریں۔ جوں جوں \* آپ تصور میں لمبے ہوتے جائیں گے تھپیڑ ہندلی، غیر واضح اور چھوٹی ہوتی جائے گی۔ اب بلندی سے اس تھپیڑ \* لکھیں تو وہ واضح نظر نہ \* گے اور \* آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی۔ اب \* اپنے \* آپ کو لمبا کریں اور پھر وہاں سے اس تھپیڑ \* لکھیں۔ اب \* آپ کو غیر واضح \* لکھیں نقطہ سا نظر \* اور \* آپ کے \* احساسات نہ ہوں گے۔ تھوڑے \* لکھتے رہیں۔ اب \* نکھیں کھولیں \* میں \* ان کے \* لکھیں \* کھدے بند کر کے ان کے پسندیدہ چیزوں کے کھدے میں سوچیں اب وہ \* آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کریں گے۔

اب \* دوسری لسٹ بنائیں جس میں اپنے حوالے سے ان تمام چیزوں کا ذکر کریں جو آپ کو پسند نہیں مگر آپ انہیں برل کر سکتے ہیں۔ \* اب \* انتھل، تعلیم کی کمی، وزن میں کمی بیشی وغیرہ۔ پھر ان کو برل کرنے کا پکا \* ام بنائیں۔ کبرلنے کے \* جو کچھ کر سکتے ہیں، کریں۔

23۔ اچھے کاغذ پر چار کالم بنائیں۔



مستقبل میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ اپنی 100 کامیابیوں کی فہرست بنائیں۔ عموماً 30 کامیابیاں نسبتاً سانی سے مل جاتی ہیں۔ بعد میں قدر 6 پیش آتی ہے۔ چھوٹی چھوٹی کامیابیاں بھی مل کر لیں، مثلاً سکول کی ٹیم میں مل جاتا، کسی ٹیسٹ میں اول خد، لکھنا سیکھنا، سائیکل چلا کر اور ہٹے سائیکل چلا کر سیکھنا، پہلا مضمون لکھنا، میچ میں اچھی کارکردگی، کھانا، ڈرائیو، لائسنس حاصل کرنا، بجلی کھڑا، کالج میں اخلاقی، پہلا بچہ اور پہلی نوکری وغیرہ۔

اچھے نوٹ بچھ بنائیں جس میں روزمرہ کامیابیاں رج کریں۔ کامیابیوں کا ریکارڈ رکھیں۔ آپ کی زندگی کا کامیابیوں پر ہوگی نہ کھڑا کامیابی۔ بچے بھی ایسی نوٹ بچھ بنائیں۔  
31- یہ مشق کم از کم تین ماہ کے کی جائے گی۔ ن کران میں جو کچھ اچھا کیا اس کے اپنی تعریف کریں۔ اپنے آپ کو سراہیں، Appreciate کریں۔ اس کے انکنا کے سامنے کھڑے ہوں اور پھر نکھوں میں نکھیں ڈال کر اچھا م لے کر اپنے مختلف کاموں کی تعریف کریں، مثلاً کوئی کامیابی (مالی، تعلیمی، جسمانی، روحانی اور جذباتی وغیرہ) ذاتی ڈسپلن جس پر آپ نے عمل کیا، مثلاً آپ نے نماز پڑھی، ورزش کی، کھانا نہیں کھلی، بیٹھا نہیں کھلی، 6 ضائع نہیں کیا، ہڈی وی نہیں لکھا۔ جلد سو گئے، سچے سچے نہ جاگے، سموکنگ نہیں کی وغیرہ۔

مشق کران میں نکھوں میں کھانا ہے حتیٰ کہ مشق ختم ہو جائے۔ مثلاً ”اسامہ میں 6 ذیل کے جو آپ نے کیے“ آپ کا بچہ شینا چاہتا ہوں، آپ نے ج ساری نماز پڑھیں، ورزش کی، مطالعہ کیا، سچے نہ جاگے۔ آپ نے صحت مند خوراک کھائی، 6 ضائع نہیں کیا۔ آپ نے 10 گلاس پانی کے 6 جب آپ گھر آئے تو آپ نے بچوں کے ساتھ خوشگوار 6 کئے، ارا، پھر آپ نے بچوں کو کہانی سنائی، پھر رات جلد سو گئے کہ صبح جلد اٹھ جائیں 6 صحت۔ اسامہ میں آپ سے محبت کھتے ہوں۔

”میں اپنے آپ کو پسند کھتے ہوں، وغیرہ کو بلند واز سے نہ لیں۔ 30 دن بچھ انے سے یہ آپ کے لاشعور میں چلا جائے گا۔ اس سے آپ کی شناسی میں اضافہ ہوگا۔

27- شناسی کھتے ہانے کے اپنے انعامات، میڈلز اور سر وغیرہ کو گھر میں ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ ان کو لکھ سکیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا کہ آپ کا ماحول آپ سے بہت بہتے اثرات رکھتا ہے۔ اپنے ماحول میں کسی چیز کی 6 کے موڈ، اور 6 اور 6 سے نفسیاتی ہتے ڈالتا ہے۔ اپنی کامیابی کی تصویبے بیڈروم، ڈرائنگ روم، تاج کے ہتے اور کام کرنے کی جگہ گز بہت مفید ہے۔

28- اپنے آپ کو پسند کریں۔ اپنے آپ سے محبت کریں۔ اپنی عزت کریں بچے آپ اپنی عزت نہیں کریں گے۔ دوسرے بھی آپ کی عزت اور قدر نہ کریں گے۔ اپنے آپ کو پسند کھتے صحت مند چیز ہے۔ یہ ذاتی ہتے انگیزی (Effectiveness) اور خوشگوار تعلقات کی کلید ہے۔ آپ اپنے آپ کو جتنا پسند کریں گے، عزت کریں گے۔ کام میں آپ کی کارکردگی اتنی ہی اچھی ہوگی اور آپ سکون ہوں گے۔ آپ اپنی صلاحیتوں کو بھرے میں 6 ہوں گے۔ آپ کم غلطیاں کریں گے۔ آپ میں 6 تھائی ہوگی اور آپ 6 تخلیقی (Creative) ہوں گے۔ آپ اپنے آپ کو جتنا 6 پسند کرتے ہیں اتنا ہی آپ کھڑا کامی اور 6 کیے جانے کا خوف کم ہوگا۔ کامیابی اور خوشی کے حصول کے اتنا ہی 6 خطرہ مول لے سکیں گے۔ اپنی شناسی کھتے ہانے اور خوف کو کم کرنے کے میں اپنے آپ کو پسند کھتے ہوں کھد بھد جلد جائے۔ آپ کا 6 غا ز اس فقرے کو 50 400 6 انے سے کریں حتیٰ کہ یہ لاشعور میں چلا جائے تو پھر آپ اپنے آپ کو کھد بھد لکل مختلف ملہنان محسوس کریں گے۔

29- اپنے آپ سے عہد کریں کہ آپ اپنے آپ کو امیر 6 یں گے۔ کبھی اپنی تزیل نہ کریں گے۔ اپنے بھرے میں منفہد نہ کہیں گے۔

30- یہ جاننا کہ آپ ماضی میں کامیابیاں حاصل کر چکے ہیں آپ کو 6 دیتا ہے کہ آپ



طاہر طہیپے کامیاب نظر نہیں۔ اچھا لباس پہن کر؛ اچھا محسوس کھتے ہیں۔ اس سے اس کی شناسائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ملنسار محسوس کھتے ہیں۔ لوگ ایسے لوگوں سے ملنا پسند کرتے ہیں۔ اس کا احترام کرتے ہیں۔ اب لباس ملنسار کے پہلے پہلے اب جیتا ہے۔ پہلے پہلے کالمنان کو گھیر رہی موقع ملتا ہے۔ لہذا؛ آپ کو خوش لباس محسوس چاہیے۔ اچھے لباس میں؛ آپ اچھا محسوس کریں گے، لوگ بھی؛ آپ کو کھدے میں اچھی رائے رکھیں گے۔ اس سے؛ آپ کی شناسائی بلند ہوگی۔

لباس کے حوالے سے؛ ذیل کا خیال رکھا جائے؛ آپ صاحب توں کا خیال نہ رکھیں گے تو قیمتی لباس پہننے کھدے؛ آپ کی شخصیت مہلتے کن نہ ہوگی۔ ہمارے گھسے سابقہ وفاقی دہیہ بہت قیمتی لباس پہنتے ہیں مگر چونکہ وہ خوش لباسی کے اسرار و رموز سے؛ گاہ نہیں، جس کی سے وہ بعض اوقات ایسا لباس پہنتے ہیں جو مضحکہ خیز ہوتا ہے۔ اس طرح TV کے بعض میجران اور؛ آپ سن بھی مضحکہ خیز لباس پہنتے ہیں۔

ما سے پہلے ہمہد کستانی لباس کے حوالے سے چند تجاویز پیش کریں گے حد کستانی لباس میں؛ عید ہتے شلو اور قمیص استعمال ہوتی ہے۔ بعض لوگ حد جامہ اور قمیص استعمال کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں؛ ذیل کا خیال رکھا جائے:

1۔ نکلے؛ آپ گھسے ہی گھسے کے کپڑے پہننا چاہتے ہیں تو اس کے؛ تین رنگوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ ان میں بہترین سفید شلو اور قمیص ہے۔ اس کے ساتھ نکلے میوں میں نکلے (Gray) اور نیلے گھسے کے مختلف شیڈ کے علاوہ Beige ہ گھسے کی ہلکی پھلکی واسٹ پہنی جائے ہے۔ یوں میں؛ ہ، گہرے نیلے، گہرے نکلے ہ حد Beige گھسے لکھنے م واسٹ، کو صیہ اچکن پہنی جائے۔ اس کے ساتھ ہ گھسے کے اچھی قسم کے چمڑے کے جوتے استعمال کیے جائیں۔ جوتے تسمے والے نہ ہوں بلکہ؛ استعمال کی جائے۔ جوتے ہمیشہ بند پہنا جائے۔ جماعت اسلام آباد پاکستان کے امیر قاضی حسین احمد یہی لباس پہنتے ہیں اور خوب سمجھتے ہیں۔

مشق کے شروع میں؛ آپ کو کئی طرح کے اوٹ پٹا گھسے خیالات؛ نہیں گے اور مشق احقانہ لگے گی مگر؛ آپ اس کپڑے واہ نہ کریں۔ یہ؛ کلامی؛ آپ کی شناسائی کی بہتری کے؛ بہت مفید ہے، اس کی سے جلد ہی منفی سوچیں ختم ہو جائیں گی۔ 32 کنرا؛ شناسائی کے؛ اپنے کنزریہ خوبیاں پیدا کریں۔ کنزرونی خصوصیات بیرونی سے؛ اہم ہوتی ہیں۔ اپنی کنزرونی صلاحیتوں کو بہتر بنائیں۔

- حد اصول، ایما، ار اور را حد زبیں۔
- وسروں کی عزت و احترام کریں۔
- آپ؛ آج میں تنگ؛ لی، تنگ؛ لی اور کرختگی نہ ہو۔
- محنتی بنیں، امیپے منا اور مسائل کو حل کرنے والا بنیں۔
- ہ، قدر شناس بنیں اور شکنے ار ہوں۔
- اپنی صلاحیتوں پہ؛ کریں، متحمل؛ آج اپنا حد زبیں۔
- آج پیدا کریں، چہرہ پہ مسکرا؛ ہو۔

33۔ اچھدے میں مثبت رویہ رکھیں۔ اس چہرہ؛ مرکز کریں کہ؛ آپ کیا کر سکتے ہیں، نہ کہ؛ آپ کیا نہیں کر سکتے گھسے نوٹ گھسے میں وہ تمام تو؛ فقرے نوٹ کریں جو لوگوں نے؛ آپ کھدے میں کہے۔ ان کو روزانہ گھسے پڑھ لیا جائے۔

34۔ کامل (Perfect) نکلنے کی کوشش نہ کریں۔ اس؛ نیا میں کوئی بھی کامل ملنسار مو؛ نہیں۔ کوئی بھی ملنسار کامل نہیں ہو سکتا۔

لباس

کنزرونی تصورات کے ساتھ ساتھ؛ تصورات بھی ملنسار کامیابی میں بہت اہم؛ ار؛ اکھتے ہے۔ اس میں؛ شکل و صورت اور لباس وغیرہ؛ مل ہے۔ کامیابی کے؛ کامیابی کا لباس پہنیں جب؛ آپ کامیاب اور خوشحال لوگوں کی طرح لباس پہنیں گے تو پھر ان کی طرح سوچیں گے، محسوس اور عمل کریں گے۔؛ وہی ہیں جو؛ آپ پہنتے ہیں۔



ہوں۔ گہرے نیلے سوٹ کے ساتھ واسکٹ، جیکٹ، اچکھیر کو نکلنے سے رکھنے کا ہوا اور جو استعمال کیے جائیں۔

6۔ نکلنے پ اچکھیر کوٹ استعمال کرتے ہیں تہذ زوں کے 1/2 انچ کف نظر نے چائیں۔ یہ خوب صورت بھی لگتے ہیں اور کوٹھیر اچکن کھد زوٹھ اب بھی نہیں ہوتے۔

ہمارے ہاں پٹے سے لکھے لوگوں کی اکثریت انگلش لباس استعمال کرتی ہے۔ اس حوالے سے چند مشورے پیش کئے ہیں۔

1۔ نکلنے میوں میں پتلون کے ڈیزائن رنگوں ہتے چیں، گہرا نیلا، میڈیم بلو، Beige، لائٹ نکلے، ڈارک نکلے۔ گہرے نیلے میں ہتے سے نیچے کو لائیں بھی ہو ہیں۔ لائنوں رمیانی فاصلہ 1/8 انچ ہو تو ہتے بہتر۔ لائیں صبر رکھیے ہوں۔ لائیں سفید کپڑے کے اپنے رکھنے میں ہوں، لائیں پیل نکلنے نہ ہوں۔ خاکی رکھنے کی پتلون بھی استعمال کی جائے۔ اس کے ساتھ شرٹ سفید استعمال کی جائے اور جو تہہ اوٹ ہوں۔

2۔ نکلنے می میں یہ Combination استعمال کریں:

نیلے پتلون: ہلکے نیلے رکھنے، سفید کپڑے نیلی لکیر صبر میرون رکھنے \* صبر صبر سفید شرٹ صبر بوشرٹ استعمال کریں۔ کبھی کبھار ہلکے (Light) نکلنے صبر میرون رکھنے کی شرٹ اور بوشرٹ بھی استعمال کی جائے۔

ہ پتلون: اس کے ساتھ کریم رکھنے کی شرٹ صبر بوشرٹ خوب جتی ہے۔ شرٹ میٹھ رکھنے کی لائیں بھی ہیں۔ سفید شرٹ صبر بوشرٹ بھی استعمال کی جائے۔

نکلے صبر ڈارک نکلے پتلون: گہرے نیلے رکھنے کی بوشرٹ صبر شرٹ استعمال کی جائے۔ نیلے رکھنے میں سفید لکیریں \* ہ خوب صورت لگتی ہیں۔ سفید بھی پہنی جائے۔

ہلکی نیلی پتلون: سفید کپڑے میں ہلکی نیلی لائیں ہوں۔ سفید شرٹ صبر بوشرٹ بھی پہنی جائے۔

2۔ شلوار قمیص میں دوسرا بہترین رکھنے کریم ہے۔ اس میں کرکٹ کی شلوار قمیص استعمال کی جائے۔ بوسکی کا کپڑا استعمال نہ کیا جائے۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے خالص ریشم پہننے سے منع فرمایا ہے۔ اس کے ساتھ میوں میں نکلنے سے اور نیلے رکھنے کے مختلف شیڈ کے علاوہ Beige رکھنے کی ہلکی پھلکی واسکٹ پہنی جائے۔ اس سوٹ کے ساتھ ہتے اوٹ رکھنے کی واسکٹ بھی استعمال کی جائے۔ \* یوں میں Beige، گہرے نکلے، گہرے نیلے ہتے اوٹ رکھنے لکے م واسکٹ، جیکٹ، اچکن صبر کوٹ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہتے اوٹ ہتے \* ہ اچھا لگتا ہے۔ ہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

3۔ شلوار قمیص میں تیسرا رکھنے ہلکا نیلا ہے۔ اس کے ساتھ میوں میں نکلنے سے اور نیلے رکھنے کے مختلف شیڈ کی ہلکی پھلکی واسکٹ جیکٹ استعمال کی جائے۔ \* یوں میں نکلنے م کپڑے کی گہرے نیلے گہرے نکلے سے رکھنے کی واسکٹ، جیکٹ، اچکن اور کوٹ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس سوٹ کے ساتھ ہتے \* ہ استعمال کیا جائے۔ بعض لوگ گہرے نیلے رکھنے کے سوٹ میں بھی اچھے لگتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا رکھنے عموماً گورا ہتے ہے۔ ایسے سوٹ کے ساتھ نکلنے سے رکھنے کی واسکٹ صبر کوٹ استعمال کیا جائے۔

4۔ سوٹ کے علاوہ سفید شلوار کے ساتھ کریم ہلکے نیلے رکھنے کی قمیص بھی خوب جتی ہے۔ کریم قمیص کے ساتھ میوں میں ہلکے پھلکے کپڑے \* نکلنے صبر نیلے رکھنے کے مختلف شیڈ کے علاوہ ہتے اوٹ رکھنے میں جیکٹ، واسکٹ استعمال کی جائے۔ جب کہ \* یوں میں نکلنے م کپڑے میں انہی رنگوں میں جیکٹ، واسکٹ، اچکھیر کوٹ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ جو تے ہمیشہ استعمال کیے جائیں۔

5۔ \* یوں میں اچکھیر م کپڑے کے سوٹ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اس کے بنوں کا نکلنے م کھد استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس میں نکلنے سے اوٹ گہرا نیلا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نکلنے سے کے ساتھ گہرے نیلے رکھنے \* ہ کی واسکٹ، جیکٹ، اچکھیر کوٹ استعمال کیا جائے۔ جو \* ہ استعمال کیے جائیں ہتے اوٹ سوٹ کے ساتھ ہتے اوٹ واسکٹ۔ جیکٹ، کوٹھیر اچکن استعمال کی جائے۔ جو تے ہمیشہ ہتے اوٹ استعمال



تنگ اتنی ہی خدیہ دھڑکتی ہے۔ درمیانی فاصلہ 1/8 انچ بہت مہم ہے۔ لائیں خدیہ بہت سفید نیلی ہوتی ہیں۔ **پلکے** \* دوسرے رنگوں کی بھی ہوتے ہیں۔ مگر سفید اور نیلی بہتر رہتی ہیں۔ البتہ جامنی اور سنتری کھکے کی لائیں **کھنکھنے** نہ ہوں۔ سوٹ میں خانہ ڈبے (Boxes) بھی ہو سکتے ہیں مگر ڈبے بغلیں نہ ہوں، نظر نہ آئیں، صرف غور \* کیکنے سے نظر آئیں۔ ڈبے کپڑے کے کھدیں قدرے ہلکے کھکے میں ہوں۔ سوٹ کا کھکے گہرا ہو۔

سوٹ کا کھٹے جتنا گہرا (Dark) ہوگا، اتھارٹی کا اتنا ہی **خیر** ہاں ظہار ہوگا **☎** ہ سوٹ، گہرے نیلے سوٹ سے **خیر** ہاں اتھارٹی کو **نہ** کھتہ ہے۔ با سے **خیر** ہاں اتھارٹی گہرے رنگوں میں **ہیں** سے نیچے لائنوں سے **نہ** ہوتی ہے۔ لائنوں **✱** ریمانی فاصلہ 1/8 انچ ہو۔ اس کے بعد قدرے کھلی لائنیں اور پھر خانوں والا سوٹ **ختہ** ہے۔ اعلیٰ ڈل کلاس کے **✱** بہترین سوٹ **✱** (Solid) گہرا نیلا اور گہرے **ہے** **خیر** پھر لہجے تنگ لائنیں ہوں۔ البتہ گہرا نیلا بغیر **ہیں** ان کے سوٹ **ہے** ڈل کلاس کو **نہ** کھتہ **ہے** **لکے** **پ** کا **خیر** **ہے** واسطہ **ہے** ڈل کلاس اور اعلیٰ ڈل کلاس **✱** ونوں سے **ختہ** **ہے** مثلاً **پ** وکیلیر مینکر ہیں تو بغیر **ہیں** ان کے ہلکا نیلے ہلکا **لکے** **ہے** سوٹ **خیر** **ہے** منا۔ اس کے علاوہ میڈیم **لکے** میں خانوں والا سوٹ بھی منا **ہے** گا **لکے** خانوں والا سوٹ **ہلکے** **لکے** میں ہوگا تو یہ اعلیٰ ڈل کلاس **لکے** **ہے** کو ختم کر **✱** **ہے** گا لہذا اسے استعمال نہ کیا جائے۔

رنگوں کھٹے کے حوالے سے گہرے تفصیل کچھ یوں ہے۔

- 1- \* ہ گہرا نیلا سوٹ (Solid Navy Blue): اسے اعلیٰ اور پلئے مڈل کلاس \*  
 \* ونوں پسند کرتے ہیں۔ لمبے چوڑے (Large) اور چھوٹے (Small) \*  
 \* کھانے استعمال نہ کریں۔ بھاری (Heavy) \* بلے پتے \* کے \* منا با \*  
 ہے۔ پبلک کے سامنے اور V ہے بہت اچھا لگتا ہے۔ کمزور اتھارٹی شخصیت والے  
 \* کے \* بہت اچھا ہے مگر مضبوط شخصیت / اتھارٹی کے \* منا با۔
- 2- \* ہ ڈارک گریے (Solid Dark Gray): یہ کھانے اعلیٰ مڈل کلاس \*  
 \* منا با

مے اوُن پتلون: اس کے ساتھ ہمیشہ سفید شرعیہ بوشرٹ استعمال کی جائے۔




3۔ نکلے؟ پ شرٹ کو پتلون کے انر ڈالنا چاہتے ہیں تو کبھی بھی \* صبر و زور کی شرٹ استعمال نہ کریں بلکہ ہمیشہ پور صبر و زور کی شرٹ استعمال کریں۔ اس کے ساتھ اچھی قسم کی حد کی بھی استعمال کی جائے ہے حد کی کو پتلون کے ساتھ میچ کریں۔

4۔ نکلے؟ پ \* حذر دوؤں کی شرٹ استعمال کھڑ جاتے ہیں؟ پ کا پیٹ نکلا ہوا ہے تو پتلون کے ساتھ بوشرٹ استعمال کریں حد \* نکلے؟ پ پور حذر دوؤں کی بوشرٹ استعمال کریں تو \* \* دیکھ لگیں گے۔

5۔ بعض لوگ سفاری سوٹ استعمال کرتے ہیں۔ سفاری سوٹ Executive look نہیں دیتا۔ اس کے ساتھ گھیسے اہم مسئلہ یہ بھی ہے کہ سفاری سوٹ کی شرٹ گھیسے ہی بن گئی ہیں اب ہو جاتی ہے جب کہ پتلون چاھدہ خنجر رپہنی جلتی ہے۔ عموماً پتلون کو شرٹ کے ساتھ بغیر ضرورت جلتی ہے۔ جس کی وجہ سے سوٹ جلتا ہے اب ہو جلتا ہے بلکہ پتلون کو شرٹ کے ساتھ جلتی جائے دنوں کے گھیسے میں ق ق جلتی ہے۔ لہذا ہم سفاری سوٹ پہننے کی سفارش نہیں کرتے۔ بلکہ میڈل کلاس کھانسی دیتا ہے۔

سوت

سوٹ انگلیں کی لباس کا اہم ترین عیب وہ ہے۔ سیمپے (Upper) مڈل کلاس کا لباس ہے۔ سوٹ اتھارٹی، پوزیشن اور طاقت (Power) کا مظہر ہے۔ سوٹ کے بہترین کھسٹ (Beige) نیلا کسے (Gray) اور ان کے مختلف شیڈ ہیں۔ البتہ سبزی مائل کسے اور چمکا اور نیلا کسے استعمال نہ کریں۔ کبھی کبھار اسے اوٹن (Phone) بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر (Phone) کے ساتھ (Phone) استعمال نہ کی جائے۔

سَوٹ بغیر پھینے اُن کے  (Solid) ہو سکتا ہے۔ اور پھینے اُن میں بھی۔ سوٹ میں لائیں ہو  ہیں۔ لائیں ہیے سے نیچے کو ہوں مگر  غلیں نہ ہوں حد بکھیے اور ننگ ہوں۔ جتنی



میں اضافہ کھتہ ہے۔

8- لائنیں اور میڈیم نیلا Medium Blue Pinstripe: یہ سوٹ اعلیٰ ڈل کلاس کا  
حکمیتا ہے۔ چھوٹے پتلے لوگوں کے لیے مناسب ہے۔ بھاری کے  
ٹھیک اور پبلک کے سامنے منا ہے۔ اتھارٹی میں اضافہ کرنے کے لیے اچھا  
سوٹ ہے۔

9- ہلکا نیلا Light Blue Solid: بلے پتلے کے منا، مگر بھاری اور  
چھوٹے کے غیر منا ہے۔ پبلک کے سامنے بھی غیر منا ہے۔ T.V  
ہیں نہیں لگتا۔ کمزور شخصیت کے غیر موزوں ہے۔

10- ہلکے Light Gray Solid: اعلیٰ ڈل کلاس کے منا، مگر چھوٹے  
اسے استعمال کرتی ہیں۔ ایسا سوٹ لمبے لوگوں کے منا، مگر چھوٹے  
(Small) اور بھاری کے منا ہے۔ بلے پتلے لوگوں کے  
موزوں، مگر پبلک کے سامنے غیر موزوں ہے۔ V۔ ہے منا، مگر کمزور شخصیت  
کے منا ہے۔

11- گہرے اُون Dark Brown: یہ ڈل کلاس کو کھتہ ہے۔ بھاری کے  
علامہ کے غیر موزوں ہے۔ T.V اور پبلک کے سامنے منا ہے۔  
رنگے پ مضبوط شخصیت کمزور چاہتے ہیں تو یہ سوٹ غیر منا ہے۔ یہ گھیسے کہتے ہیں  
سوٹ ہے۔ بہتر ہے کہ اس سے بچا جائے۔

رواج کے مطابق سنگل ہے۔ سوٹ استعمال کیا جائے حد بلے پتلے  
ہے سوٹ، مگر بھاری سنگل ہے سوٹ کا کوٹ استعمال کریں۔ بھاری کے  
کوٹ کہتے ہیں ہر رنگ کے سوٹ کے بہترین اُون کا کپڑا استعمال کیا جائے جو اُونی نظر بھی  
؟ خالص اُون کے علاوہ اُون اور پولیسٹر مٹس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مگر یہ اُونی نظر  
؟ ہے۔

سوٹ کے علاوہ Combinations بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ان میں سے پورے

ہے۔ لمبے چوڑے (Large) کے بکزار، مگر چھوٹے (Small) کے  
کے موزوں ہے۔ بھاری (Heavy) کے بہت اچھا بلے پتلے  
کے منا ہے۔ پبلک کے سامنے، V۔ ہے اور کمزور شخصیت کے  
بہترین ہے۔

3- لائنوں والا گہرا نیلا سوٹ Dark Blue Pinstripe: یہ اعلیٰ ڈل کلاس کو  
کھتہ ہے۔ لمبے (Tall) لوگ اسے استعمال نہ کریں وگرنہ لمبے لگیں گے۔  
چھوٹے قد والوں کے بکزار ہے۔ بھاری (Heavy) کو ایسا سوٹ پہننا  
بلے پتلے نہ پہنیں، اسے V۔ بھی نہ پہنا جائے، اس حد ظہرین کے  
گفتگو کی بجائے لباس پہ مرکوز ہو جاتی ہے۔ TV کے بغیر عوامی خطاب کے بہترین  
سوٹ ہے۔

4- لائنوں والا ڈارک گری سوٹ Dark Gray Pinstripe: یہ اعلیٰ ڈل کلاس کا  
پسندیدہ سوٹ ہے۔ لمبے، چھوٹے اور بھاری کے منا، مگر اور اچھا ہے۔  
البلے پتلے اسے نہ پہنیں۔ پبلک کے سامنے ٹھیک لگتا ہے اور اتھارٹی کے اظہار  
کے اچھا ہے۔

5- میڈیم نیلا Medium Blue Solid: اس کے ساتھ جگہ  
کے منا ہے۔ V۔ ہے بہتر ہے۔ ارگلتا ہے۔

6- میڈیم گری Medium Gray Solid: سوٹ کا یہ کھتہ اعلیٰ ڈل کلاس  
کا پسندیدہ کھتہ ہے۔ لمبے (Tall) کے اور چھوٹے قد والے  
کے منا، مگر بھاری (Heavy) کے منا ہے۔ بلے  
پتلے کے، پبلک کے سامنے اور V۔ ہے منا، مگر اتھارٹی کھتے پیدا  
کرنے کے بھی موزوں ہے۔

7- لائنوں والا میڈیم گری Medium Gray Pinstripe: یہ کھتہ اعلیٰ ڈل  
کلاس کو کھتہ ہے۔ لمبے لوگوں کے منا، مگر چھوٹے لوگوں کے منا، مگر  
ہے بلے پتلے لوگوں کے اور پبلک کے سامنے موزوں ہے۔ یہ سوٹ اتھارٹی



ہیں:

1- نکلے پتلون اور گہرا نیلا کوٹ

2- گہری نیلی ٹی شٹ ہ پتلون نکلے کوٹ

3- ہسے اوٹ کوٹ لہسے اوٹ پتلون۔ یہ کم استعمال ہوتے ہیں۔ سوٹ کی طرح ان کے ساتھ بھی ٹی استعمال ہوگی۔

شرٹ

ایچھ لباس میں سوٹ کے بے دسری لہتے ین چیز شرٹ ہے۔ اچھی شرٹ سوٹ کے حسن کو بے لاکرتی ہے۔ شرٹ کے بہترین کپڑا کاٹن ہے۔ اس کے بعد کاٹن اور پولیسٹر مکس ہے میں واش اینڈ پے کا نمبر ہوتے ہیں۔ شرٹ کا کپڑا چمکدار نہ ہو۔

شرٹ کے بہترین گھسے سفید ہے۔ ایسی شرٹ سوٹ کے ساتھ استعمال کی جائے ہے۔ اس کے بعد ہلکا نیلا، ف وائٹ اور دوسرے ہلکے گھسے ہیں۔ سفید اور ہلکے گھسے کی ہ (Solid) شرٹ کوٹ اھڈٹی کے ساتھ استعمال کی جائے ہے۔ گھسے ہی گھسے میں سرخ، تیز پیلا، گلابی اور (Pale Lavender) گھسے کی شرٹ استعمال نہ کی جائے۔ گھسے جتنا ہلکا ہوگا، اتنا ہی اچھا لگے گا۔

گھسے گھسے کی ہ شرٹ کے بعد سفید کپڑے پنے پنے سے نیچے لائنوں والی شرٹ بھی اچھی لگتی ہے۔ لائنوں میں با سے اچھی لائنیں گہری نیلی اور پھر میرون ہیں۔ لائنیں جتنی ہ گہری Dark ہوں اتنی ہی ہ گہری ہ اچھی لگتی ہیں۔ مثلاً ہلکی نیلی کی بجائے گہری نیلی ہ بہتر لگتی ہیں۔ لائنیں ہلکے لکل ہ، سیدھی اور بہت بھجھے (1/16 انچ) ہوں۔ قدرے موٹی بھی استعمال کی جائے ہیں۔ مگر بہتر ہے ان سے بچا جائے نکلے، گولڈن اور سبز لکیریں نہ ہوں۔ شرٹ کا کپڑا، اچھے گھسے کا ہو اور لائنیں بھی اچھے ہی گھسے کی ہوں۔ لائنیں ہلکے واضح اور نخلیں ہوں، گھسے ہتے اہوا نہ ہو۔ کوٹ کی صورت میں لائنوں کو کوٹ کے گھسے کے ساتھ میچ کیا جاسکتا ہے۔






شرٹس میں ی قادی 1- قبول ہسے اٹھ کس (Box) ہلکے خانے ہیں۔ خانوں کا گھسے تیز نہ ہو بلکہ حد لکل ہلکا ہو۔ تیز گھسے کی صورت میں ڈریس شرٹ سپورٹس شرٹ بن جاتی ہے حد ہم بہترین شرٹ سفید اور سفید کپڑے نیلی لائنوں والی ہی ہے۔

کھپس سوٹ کے سفید، ہلکی نیلی، کریم اور Beige گھسے کی ہ (Solid) شرٹ کے علاوہ نیلی، میرون لہسے اوٹ لائنوں والی شرٹ ہونی چاہے ہسے اوٹ کو صرف ہسے اوٹ کوٹ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔




شرٹ کے سلسلے میں ذیل کا بھسے ہیان رکھا جائے۔

- لکھنؤ کے بھسے اور چھوٹے ن کے چھوٹے کالر استعمال کیے جائیں۔ یہ بھی ذہن میں رہے کہ نچ کالر ن موٹی محسوس ہوتی ہے۔ لہذا موٹی ن والے نچ کالر استعمال نہ کریں۔
- شرٹ کے کندھوں کی سلائی کندھوں سے کچھ نیچی ہو مگر گھسے انچ سے نیچی نہ ہو۔
- شرٹ سلواتے دیکھتے دیکھتے ن و نو بھسے زوؤں کی پیمائش کی جائے نہ کہ صرف گھسے زو کی۔ اکثر اوقات ن و نو بھسے نہیں ہوتے۔
- شرٹ کے کف کلائی کی ہڈی سے ذرا نیچے ہوں۔
- شرٹ کے عام کف کے بٹن کلائی عیب ہوں مگر بھسے زو سانی سے حر کر سکیں۔ البتہ کف تھوڑے سے کھلے (Loose) ہوں۔
- پینٹ کے ساتھ ہمیشہ پور بھسے زوؤں کی شرٹ استعمال کی جائے۔ البتہ بوشرٹ اور ٹی شرٹ بھسے زوؤں کی بھی استعمال کی جائے ہے۔
- شرٹ کے کف کوٹ کھسے زوؤں سے 1/2 انچ نیچے ہوں اور نظر نیں۔ اس سے گھسے تو لباس خوبصورت لگتا ہوسر کوٹ کھسے زو اب نہیں ہوتے۔
- ڈریس شرٹ بھسے جیبیں (Pockets) نہ ہوں اور نہ ہی بکیبی کے ہسے بٹن لگے ہوں۔ شرٹ کے بٹن بھی ہ ہوں بھسے سفید بٹن استعمال ہوتے ہیں۔



- شرٹ کے کف  چھٹے، شوخ اور بھڑکیلے نہ ہوں۔
- شرٹ کا کھٹے ہمیشہ کوٹ کے کھٹے سے ہلکا ہجب کھڈی کا کھٹے شرٹ سے گہرا ہو۔
- سفید کپڑے پیپے لائنوں کو کوٹ کے کھٹے کے ساتھ میچ کیا جاسکتا ہے۔
- بعض لوگ پتلون کے ساتھ  بھد زوؤں کی شرٹ پہنتے ہیں۔ اس کے ساتھ ڈی بھی استعمال کرتے ہیں۔ یہ  ڈل کلاس  تیا ہے۔ اس لباس  صورت میں بچا جائے۔

## ڈٹی

سوٹ اور پیٹ کوٹ کے ساتھ ڈٹی سکارف استعمال ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ڈٹی ہی استعمال ہوتی ہے۔ البتہ یہ انی سٹائل میں ڈٹی سکارف استعمال نہیں ہوتا۔ یہ سٹائل بھی اچھا لگتا ہے۔ ڈٹی کے  با سے اچھا کھئی مل سکتا ہے۔ مگر سلک ڈٹی نہ صرف مہنگی ہوتی ہے بلکہ جلد پھٹ جاتی ہے۔ اس کھڈی استعمال کے بعد کھول  ی جائے ورنہ یہ  اب ہو جائے گی۔ سلک کے بعد اچھی ڈٹی سلک اور پولیستر مٹس کپڑے کی ہوتی ہے۔ پولیستر کی ڈٹی بھی جو سلک جیسی لگتی ہو، اچھی لگتی ہے۔ البتہ ڈٹی 10 سال کھٹے؟ سانی سے استعمال کی جائے ہے۔ ڈٹی کی معیاری لمبائی 56/55 انچ ہوتی ہے۔



شوخی ہوتی ہے۔ یہ اعلیٰ ڈل کلاس کی سپورٹس ڈیٹا ہے۔ اسے عموماً سنجیدہ ڈیٹا نہیں سمجھا جلتا اور عموماً سنجیدہ پنس میٹنگ میں نہیں پہنی جاتی۔ مگر یہ ڈل (Dull) سوٹ کے ساتھ کنٹراکٹ ہے۔ سفر ✱ وراں یہ بہت اچھی ڈیٹا ہے، کیونکہ اس میں بہت سے گھٹے ہوتے ہیں، لہذا یہ بہت سے سوٹوں کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ یہ پکے وسائل کم ہوں تو یہ بہت مفید ڈیٹا ہے۔ اس طرح کی اچھی ڈیٹا بہت سی جگہ استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ خانوادی ڈبوں (Boxes) والی ڈیٹا بھی استعمال ہوتی ہیں ✱ یوں میں گہرے گھٹے الگے میوں میں ہلکے گھٹے کے ڈبے ہوں۔

بھڑکیلی اور زربہ قہڑی استعمال نہ کی جائے ڈیٹا میں ہلکے رہنے اُن اوہنے ی تصبیے یں نہ ہوں ڈیٹا کا گھٹے بھدا نہ ہو، نہ ہی اس میں غیر معمولی Unusual نمونے، اور ہلکے ہوں ✱ اور جامنی گھٹے کھڑی پکے استعمال نہ کی جائے ڈیٹا لمبائی میں چھوٹی نہ ہو بلکہ ڈیٹا کی Tip پتلون گھٹے ے اور بہت لمبی بھی نہ ہو ڈیٹا کے ساتھ ڈیٹا پکے استعمال نہ کی جائے ڈیٹا شرٹ کے ساتھ Contrast کی جاتی ہے۔

انگلش لباس کے حوالے سے چند اچھے Combinations یہ ہیں:

- ✱ گہرا نیلا سوٹ، سفید شرٹ اور میر وادی ڈیٹا
- ✱ پکے ے سوٹ، ہلکی نیلی شرٹ اور میر وادی ڈیٹا
- ✱ ہڈا رکھنے ے سوٹ، میر وادی لائنوں والی شرٹ اور پکے ڈیٹا
- ✱ پکے ے سوٹ، میر وادی لائنوں والی شرٹ اور میر وادی ڈیٹا
- ✱ ہنیلا سوٹ، سفید شرٹ اور لیگ ڈیٹا
- ✱ ہسوٹ، ہشرٹ اور ڈیٹا
- ✱ ہسوٹ، ہشرٹ اور شرٹ اور ڈیٹا
- ✱ ہسوٹ، ہشرٹ اور ہشرٹ اور ڈیٹا
- ✱ لائچ، ارسوٹ، سفید ہلکی نیلی ✱ ہشرٹ اور پولکا ڈاٹ، کلجیر لیگ ڈیٹا

با سے مفید ڈیٹا جیسے ہی گھٹے میں ساہ (Solid) بغیر کسی ہلکے اُن کے ہوتی ہے۔ اس طرح کھڑی شرٹ، کوٹ اور سوٹ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے ✱ کھپس اس طرح کی نیلی، میر وادی، Beige اور ڈیٹا ضرور ہونی چاہیے ڈیٹا کوٹ کے ساتھ Contrast کیا جائے، مثلاً گہرے نیلے کوٹ کے ساتھ میر وادی خوب سجتی ہے۔ اس طرح پکے ے کوٹ کے ساتھ نیلی اور نیلے کوٹ کے ساتھ ڈیٹا استعمال کی جاتی ہے۔

ہلکے اُن والی ڈیٹا بھی بہت اچھی لگتی ہیں۔ ایسڈ نیوں میں گھٹے ہی نمونہ (Pattern) مثلاً نقطے نقطے ہوتے ہیں۔ ان میں ✱ معروف Polka dot اور Rep ہیں۔ پولکا ڈاٹ میں نقطے نقطے ہوتے ہیں۔ کپڑے کی زمین (Base) واضح اور خلیوں (Dominant) ہو جو کوٹ کے گھٹے سے Contrast کرے۔ پولکا ڈاٹ ڈیٹا میں عموماً گہری نیلی زمین پہ سفید نقطے ہوتے ہیں۔ سفید نقطے سفید شرٹ کے ساتھ میچ کریں۔ نقطے جتنے چھوٹے ہوں اتنے ہی نفیس لگتے ہیں۔

گھٹے ہی گھٹے کی زمین (Back ground) ہلکے نقطوں کے علاوہ کوئی اور ہلکے اُن بھی ہو سکتا ہے مثلاً (Diamond) وغیرہ۔ اسے کلجیر ڈیٹا کہا جلتا ہے۔ اس کے علاوہ Rep ڈیٹا بھی خوبصورت لگتی ہے اس میں پتے چھی /// لائنیں ہوتی ہیں۔ لائنیں بہت واضح خلیوں (Neat and clean) اور گہرے گھٹے میں ہوں۔ الگے میوں میں سفید زمین پہ ہلکے گھٹے کی لائنیں بھی ہوتی ہیں۔

Rep ڈیٹا کے بعد Foulard ڈیٹا آتی ہے، اسے Ivy League بھی کہا جلتا ہے۔ مختصر طو پہ لیگ ڈیٹا کہا جاسکتا ہے۔ اس میں ✱ زمین (Base) ہلکے ے کے کنڈے ے ہوتے ہیں ✱ ہلکے ے چھوٹے چھوٹے، خلیوں اور واضح ہوں ✱ ہلکے ے کے علاوہ Diamond بھی ہو سکتی ہیں۔ یہ جتنے چھوٹے ہوں اتنے ہی ✱ اچھے لگتے ہیں۔

ڈیٹا کی گھٹے قسم Paisly کہلاتی ہے۔ اس میں بہت سے گھٹے ہوتے ہیں۔ ایسڈ ڈیٹا



ڈارشرٹ پہننے استعمال نہ کریں اور لائن ڈارشرٹ کے ساتھ کوئی بھی پہنیے اُن والی حدی استعمال نہ کی جائے بلکہ جیسے ہی تجھے کھڑی استعمال کریں۔

○ ہنس ڈریس میں جین کی پتلون کبھی استعمال نہ کی جائے۔

○ شلوار کے ساتھ کبھی \* جھڑ زوؤں کی قمیص استعمال نہ کی جائے۔

○ سوٹ کے ساتھ ہمیشہ تسے والے جوتے استعمال کریں۔ جوتوں کا جوڑا چاہے گھیسے

\* ہ ہومگر چڑے کا ہوا در قیمتی ہو۔ جھڑ، کسفورڈ سٹائل کا ہو، یعنی ٹو (Toe) والا ہو،

ٹو کے ہیکلے ہائی بھی اچھی لگتی ہے۔ البتہ سوٹ کے علاوہ پتلون اور شرٹ کے ساتھ

اعلیٰ قسم کا بغیر تسے کے جھڑ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو \* ورگوا \* ہ لہسے اُون ہی

استعمال کریں \* ہ جو \* قسم کی پتلون کے ساتھ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ البتہ

ہسے اُون جوتوں کو صرف خاک پہنے اُون پتلون کے ساتھ ہی پہنیں \* ہ جوتوں کے ساتھ

گہری نیلی \* ہ صاب استعمال کریں لہسے اُون جوتوں کے ساتھ ہسے صاب پہنی

جائے صاب پہنے ہکا پھلکا پہنے اُن بھی اچھا لگتا ہے صاب ہمیشہ اعلیٰ اور قیمتی استعمال

کی جائے۔

○ بیلٹ ہمیشہ اعلیٰ چڑے کی استعمال کی جائے۔ اس کا بکل Buckle ہسے نہ ہو۔

○ گھڑی گولڈن، \* ہ اور پتلی استعمال کی جائے۔ اس کی چین گولڈ صید پھر چڑے کا

سٹرپ ہو۔

○ محبہ نل قیمتی استعمال کریں۔

○ قلم حیدرل پوائنٹ ہمیشہ قیمتی ہو صید رکھ دے کر اس کا ہو تو \* ہ اچھا۔ کبھی بھی کسی کے

سامنے سستا قلم حیدرل پوائنٹ استعمال نہ کریں۔

○ ہسے یف کیس چڑے کا چڑے جیسا ڈارک ہسے اُون تجھے میں ہو \* ہ ہیکلے۔ ہسے یف

کیس فضول لگتا ہے۔

○ رومال ہمیشہ اعلیٰ قسم کا سفید کاٹن کا استعمال کریں۔

○ کپڑے چاہے تھوڑے ہوں مگر اعلیٰ اور قیمتی ہوں۔

○ خانوں والا سوٹ، ساڑہ شرٹ اور Paisly، پولکا ڈاٹ، کلجید لیکھڈی

○ خانوں والا میڈیم نیلا سوٹ، نیلی \* ہ شرٹ ہیکلے صید ہلکی نیلے ڈی

○ \* ہ گہرا نیلا سوٹ، سفید شرٹ اور لیکھڈی

○ لایکھ \* ہ سوٹ، سفید شرٹ اور پولکا ڈاٹ

○ لایکھ \* ہ اگر گہرا نیلا سوٹ، \* ہ نیلی شرٹ اور Rep ہڈی

48 سال کی عمر کے بعد یہ پہنیں

سوٹ = نیلا \* ہ صید لیکھ \* ہ ار

شرٹ = \* ہ سفید نیلی

حدی = Rep کلب، لیک

○ طلبہ تعلیم \* ہ اروں میں \* ہ نیلا اور کوئی بھی لایکھ \* ہ سوٹ، لیکھ کلجید ڈی استعمال نہ کریں۔

ہیکلے م علاقوں میں اب گھر \* ہ فتر اور گائید لہسے کنڈیشنڈ ہیں لہذا موٹکے مائیں بھی سوٹ

پہنا جاسکتا ہے۔ موٹکے مائیں سوٹ کے \* ہ ہیکلے پہنیں جائیں۔ مثلاً Beige،

ہیکلے، میڈیکلے، ہکا نیلا، میڈیم نیلا صید ہم ڈارک تجھے بھی پہنے جاسکتے ہیں۔

موٹکے مائیں سوٹ کا کپڑا اُونی ہیکلے م نہ ہو۔

لبے چوڑے (Large) گہرا (Dark) لایکھ \* ہ سوٹ نہ پہنیں اور نہ کوٹ کے نیچے

واسکٹ پہنیں۔ یہ لوگ میڈیکلے سوٹ، میڈیم نیلی شرٹ اور \* ہ ہیکلے صید نیلے ڈی

استعمال کریں حدی صرف \* ہ Rep پہنیں۔ چھوٹے (Small) لوگ لایکھ \* ہ سوٹ،

سفید شرٹ اور لیکھڈی پہنیں۔ ایسے لوگ Colour contrast کریں۔ مثلاً ڈارک

سوٹ، سفید شرٹ اور ڈارکھڈی استعمال کریں۔

خوش لباسی کے \* ہ ذیل کا بھی خیال رکھا جائے:

○ کبھی بھی \* ہ پہنیے اُن اکٹھے نہ پہنیں۔ مثلاً لایکھ \* ہ ار پتلون کے ساتھ لایکھ \* ہ ار شرٹ نہ

پہنیں بلکہ \* ہ (Solid) شرٹ پہنیں۔ اسی طرح خانوں والے کوٹ کے ساتھ لائن



95 فی صد حرکات ❀❀ کار اور غیر شعوری ہوتے ہیں۔ ❀ پ جیسے انسان سکبز چاہتے ہیں اس میں باسپہٹی رکاوٹ ❀ کی ات ہیں۔

رکلتے؟ پ بہت کامیاب محض چاہتے ہیں تو؟ پ کو اپنی بعض \* اسہتے ک کھڑ ہوں گی، \* یہی سے اٹھنا، محنت سے بچی چلا، کام میں بہت لیت وعل کھڑ، جلد فیصلہ نہ کھڑ، غیر مستقل \* انا محض اور \* ہٹی \* کھنا وغیرہ۔ کامیابی کے \* پ کو ان \* ات کی بجائے اچھی \* ات اچھا ہوں گی۔ ہمارے خیال میں کامیاب لوگ \* ذیل اچھی \* اکھت حسرت ہیں رکلتے پ بھی کامیاب محض چاہتے ہیں تو؟ پ کو بھی یہ \* ات اچھا ہوں گی:

## 1- ایمانِ اری

مشہور ریسرچ سکا لرڈ اکثر تھامس سٹینلے نے کامیابی کی وجوہات میں ایمان **✽** اری کو سرفہرما **✽** دیا ہے۔ یعنی کامیابی خصوصاً مالی کامیابی کی **✽** با ہے **✽** ایمان **✽** اری ہے **✽** اچھے ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 98 فی صد **✽** نس میں ایمان **✽** اریں۔ ہمارے ہاں کبر قسمتی سے اکثریت **✽** بدعت ہے جب کہ **✽** ن خضر صلی اللہ علیہ والہ وسلم **✽** حلیہ: سچے اور امانت **✽** اری عت کو **✽** ت میں **✽** نبیوں، صدیقیوں اور شہیدوں کی رفا **✽** نصیب ہوگی **✽** تے مذی **✽** اچھے **✽** وری حدیث میں **✽** ہے: چار خصلتیں جس شخص میں ہوں گی وہ پکا منافق ہوگا۔ (ان میں سے **✽** اچھے یہ ہے **✽** جب اس کھپس امانت رکھی جائے تو وہ خیانت کرے۔ (بخاری، مسلم)

ایمان آری کا مطلب یہ ہے کہ آپ کبھی اپنے حصے سے ❀ نہ لیں اور کسی طرح اس چیز کو قبول نہ کریں جس پر آپ نے محنت نہیں کی ❀۔ دین نئی کی بہت سی صورتیں ہیں مثلاً کم تولنا، کم ماننا، اچھی چیز کو ❀ اب ❀ لینا وغیرہ ❀۔ دین نئی کبھی چھپی نہیں رہتی، ❀ ج نہیں تو کل پکڑی جائے گی ❀۔ دین نئی کی ❀ جھوٹ ہے۔

مومن کبھی جھوٹ نہیں ہو سکتا یہ نہ صرف غصہ کبیرہ ہے بلکہ اس کے اور بھی بہت سے تفصیلات

# اچھی بات

کامیاب ہونے کے ﴿۵﴾ پ کو اچھے خاص قسم کا لسان سکبز ہوگا علسنا ﴿۶﴾ راصل ﴿۷﴾ ات کا مجموعہ ہے، کامیابی کے ﴿۸﴾ پ کو کچھ ﴿۹﴾ تیں چھٹھ ہوں گی اور کچھ اچھی ﴿۱۰﴾ ات اچلا ہوں گی۔ کامیاب ﴿۱۱﴾ راصل اچھی ﴿۱۲﴾ ات کا نتیجہ ہوتی ہے جب کھذ کامی غلط ﴿۱۳﴾ ات کا نتیجہ ہے۔

”﴿۱۴﴾ حدی تو بہتر یکنے ﴿۱۵﴾ گارہوتی حدی کہتے یں ﴿۱۶﴾ قات

لبہ کیر نفسیات کی ریسرچ کی روشنی میں ﴿ پ زنگی میں جو کچھ بھی کرتے ہیں اس میں 95 فی صد کا انحصار ﴿ پ کی ﴿ تو لپٹے ہے ۔ اچھے اور ریسرچ کے مطابق ہمارا 90 فی صد ریل رویہ ﴿ اسپتے ہی مشتمل ہے ۔ کامیاب لوگ اچھی ﴿ اکھت حسنت ہیں جب کھڈ کام لوگ ہسے ی ﴿ ات کا شکار ہوتے ہیں ۔ اچھی ﴿ ات اجڈا مشکل ہے مگر اچھی ﴿ ات کے ساتھ زنگی ٹکنے لھڈ بہت ﴿ سان ہے ۔ اس کھسے عکسہسے ی ﴿ ات اجڈا ﴿ سان ہے مگر ان کے ساتھ زنگی ٹکنے لھڈ بہت مشکل ہے ۔ اس ﴿ پ جو بھی ﴿ اکھت حسنت ہیں ، ﴿ پ کی مو ﴿ ہ زنگی ﴿ پ کی انہی ﴿ ات کا ثمر ہے ۔ ﴿ پ کے مستقبل اور معیار زنگی کا انحصار ﴿ پ کی ﴿ اسپتے ہوگا ، یعنی ﴿ پ کی ﴿ ات ﴿ پ کے مستقبل کا فیصلہ کرتی ہیں ۔

✱ ر ح ق ی ق ت ۛ پ جو کچھ بھی کرتے ہیں، وہ کسی ✱ ت کا نتیجہ ہے حدت کرنے، کام کرنے، گاڑی چلانے اور سوچنے وغیرہ کا طریقہ اکثر ✱ تا ہے۔ زنگی کے تمام شعبوں میں



iv۔ بعض اوقات ہم کسی دوسرے کو بچانے کے جھوٹ بولتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کی نظر میں کیپتے یں جھوٹ ہے۔

نکلتے پنے نیا عملات میں کامیابی حاصل کھڑ چاہتے ہیں تو ایمان ار بنیں۔ یخیاہ اعلیٰ حدت ہے۔ یہ پ کے کامیابی کے بہت روازے کھولے گی۔

## 2 عمل بخیر منکسر جی

زنگری میں کامیاب ہونے کے لیے سبکی ی خوبی منکسر جی ہے۔ اس سے یہ کہ پ کو علم ہو کہ پ کیا کچھ نہیں کر سکتو مگر اس کا اظہار کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ اس ضروری ہے کہ پ کو علم ہو کہ پ کیا کچھ کر سکتو ہیں تو پ مغرور ہو جاتے ہیں۔ اور لوگوں کو اپنے سے کمتر سمجھتے ہیں۔ مغرور اللہ تعالیٰ کو شخص پسند ہے۔ ویسے بھی اس سے بہت سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جب ہم اپنی اور خامیوں سے گاہ نہ ہوں تو ان کے نتائج کی طرف سے غافل ہو جاتے ہیں۔ ہم بے صبر بن جاتے ہیں۔ ہماری ہمت قی رک جاتی ہے نکلے ہم غرور کا شکار ہو جائیں تو پھر ہم اپنے پ کو حقیقت سے ہڑھ سمجھنے لگتے ہیں۔ پھر ہم قی اور شخصی بہتری یعنی اپنے پ کو بہتر بنانے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔

انکساری، غرور، فخر اور تکبر کا سر ہے عمل کے ہمت قی اور کامیابی روازے کھولتی ہے۔ اس کے باسے عمل اور منکسر جی اج چلنی قوم ہے۔ اس پکتے قی کے کیا کہنے۔

اس کا حل یہ ہے کہ جب کوئی ہماری تعریف کرے تو اس کا کرکیٹ و سروں یں۔ اس کا کرکیٹ ہم اپنے والدین، اساتذہ، کو پکے و، ساتھیوں اور لاکری کے سکتو ہیں حد ہم اس میں پ مخلص ہوں نہ کہ صرف اس کہ یہ گھڑتے سستہ چیز ہے۔ اپنے بوس کے سامنے کبھی بھی کرکیٹ نہیں چھینا چلے بلکہ اسے مشترکہ کوشش اور اپنے ماتحت عملے کی بھرپور کوشش

ہیں۔ اس سے کی ساری ایمان داری مشکوک ہو جاتی ہے نکلے کو زنگری کے ایسے شعبہ میں جھوٹ بولنے پے و سرے شعبوں میں بھی بولنے پے گا۔ جھوٹ کبھی چھپا نہیں رہتا، اور جب گھبر پکڑا جائے تو بھڑک چیز مشکوک ہو جاتی ہے۔ اس و سبب نقصان یہ ہے کہ گھبر جھوٹ کو چھپانے کے و سرے بہت سے جھوٹ بولنے پے تے ہیں۔

نمبر ری تعالیٰ ہے: ”اور جھوٹو لپے اللہ کی لعنت“ (سورۃ آل عمران۔ 61) حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم مان ہے ”جھوٹے ہیں انیوں کی طرف لے جلتے ہے لوہے انیاں جہنم گھسے پہنچا یتے ہیں اور و پے جھوٹ بولتا رہتا ہے حتی کہ اللہ تعالیٰ کے یہاں جھوٹ لکھ دیتا ہے۔“ (بخاری، مسلم و ساری جگہ و سکتے ہے ”پکے منافق کی گھسے خصلت یہ ہے کہ جب گفتگو کرے تو جھوٹ بولے۔“ (بخاری) حدیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”جو شخص کسی مسلمان کو نقصان پہنچائے ان و و و وہ ملعون ہے۔“ (تے مذی)

جب ہم لوگوں و و یتے ہیں تو اپنے پ کو سمارٹ اور ہوشیار محسوس کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ط اور کٹرول کا احساس بھی محسوس کرتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ یہ احساس صاحب لکل عارضی ہوتے ہیں اور جب جھوٹ پکڑا جلتا ہے تو پھر ہمارے چیز تباہ ہو جاتی ہے۔

ہم جھوٹ کیوں بولتے ہیں

i۔ اکثر اوقات ہم اپنے فخر اور توقیر ذات (Self esteem) کو محفوظ کر خپے ہانے کے جھوٹ بولتے ہیں۔ ہم یہ نہیں جانتے کہ جھوٹ کھل جانے کے بعد لوگ ہمارے درے میں کمزور رائے رکھیں گے۔ اکثر اوقات ہم جھوٹ نہیں بولتے بلکہ مبالغہ کرتے ہیں حد ہم مبالغہ بھی جھوٹ ہے۔

ii۔ جب ہم کسی چیز کی ذاری قبول کھڑ نہیں چاہتے تو جھوٹ بولتے ہیں۔

iii۔ کسی پسندیدہ چیز کو حاصل کرنے کے بھی ہم جھوٹ بولتے یتے ہیں۔ اکثر اوقات حصائی مالی ات کے حصول کے جھوٹ بولا جلتا ہے۔



اور تعاون کا نتیجہ اریں۔ اس طرح پ کے ماتحت پ کی عزت کریں گے اور بندہ  
ہ کام اور تعاون کریں گے۔

لئے ہم صرف انکساری اور عملی نہ کریں تو اس کے مثبت ہتھ ات عارضی ہوں گے۔ لوگوں  
کو علم ہو جائے گا کہ پ صرف پ کی طرح ایسا کر رہے ہیں پھر وہ پ پیسے نہیں کریں  
گے۔ اس طرح ان عمل منفی ہوگا۔ یعنی خلوص ہوں سکے بغیر یکسا جائے تو اکثر کامیابی  
مشترکہ کوشش کا نتیجہ ہوتی ہے۔ مگر ایسا بھی نہ کریں کہ اپنی کامیابی سے دوسرے کو ہٹا دیں۔  
اپنی کامیابیوں سے دوسروں کو حقیر نہ بنائیں یعنی ان سے دوسرے حقیر محسوس نہ کریں عملی  
کرتے کرتے اپنے پ کے لکل حقیر نہ بنیں۔

### 3- صبر

صبر کھڑ بھی کامیاب لوگوں کی اچھے اہم خوبی ہے جب ہم صبر کرتے ہیں تو چیزیں تیزی سے  
ہماری طرف آتی ہیں۔ بہت سہجے نس میں اس چیز کی تصدیق کرتے ہیں کہ بعض اوقات  
بہترین چیز صرف انتظار کھڑ ہے۔ ایسے موقع پ کچھ نہ کھڑ لہجے میں ”کھڑ ہے۔ جو  
لوگ اس چیز کو نہیں سمجھتے وہ کوشش کرتے رہیں گے اور حالاً اب کر لیں گے۔ ابھرت  
یہ ہے کہ صبر کریں اور اس دوران حالات کے مطابق گہر معلومات اکٹھی کرتے رہیں۔

صبر کرنے سے یہ نہیں کہ پ نکھیں بند کر کے، ہاتھ پیسے ہاتھ رکھ کر امید ہو کر انتظار  
کرتے رہیں۔ انتظار بھ مقصد ہو، یہ معلومات اکٹھی کرنے اور منا بانصوبہ بند پے مشتمل  
ہو سکے پ صبر نہیں کریں گے اور بے صبری کا مطلب ہ کریں گے تو پ کھڑ کامی کا سامنا  
ہوگا اچھے صاحب نے اچھے بہت خوبصورت ریسٹورنٹ کھولا۔ اس کی خوب تشہیر کی وہ اسے  
جلد شروع کھڑ چاہتے۔ ان کے عملے کا خیال تھا کہ بھ لگ جائے گی مگر مالک کا خیال  
تھا کہ مقررہ رن ٹھ سے سارے کام مکمل ہو جائیں گے۔ افتتاح کے بہت سے لوگ ذوق  
شوق سے نئے ریسٹورنٹ میں اڑھڑ کھانے آئے۔ جلد ہی ریسٹورنٹ بھری۔ لوگ  
بہت شوق سے آئے۔ ریسٹورنٹ میں اکثر چیزیں نہ تھیں جس کی سے اکثر

گاہکوں کی مائنس پوری نہ ہو سکیں، نتیجتاً اس بے صبری کی سے اچھے بن ڈار ریسٹورنٹ  
فیل ہجے۔ غرور، حرص اور لالچ بے صبری کی با پیسے ہے۔ جلد کامیاب ہجے  
چاہتا ہے جب کہ کامیابی صبر مانتی ہے۔ بے صبری کی سے اچھے غلطیاں ہو جاتی ہیں۔  
ہلے کسی طرح نہیں؟

1- پہلے بات تو یہ ذہن میں رکھیں کہ چیزیں لیتی ہیں۔ ہم کام کی تکمیل کے سلسلے میں  
توقع سے کچھ ہجے میں ہجے کی بجائے 2 کی مدت مقرر کریں۔ کام  
کی تکمیل کی مدت کم از کم سے کچھ ہجے رکھیں کھڑ کے پیسے ہو جائے، کوئی  
رکاوٹ جائے تو پ مایوس، مضطرب اور شرمندہ نہ ہوں۔

2- انتظار کے کو اچھے کم از کم سے استعمال کریں۔ کوئی ہنر سیکھیں گہر معلومات  
حاصل کریں۔ کسی کم اہم مسئلے کو حل کریں۔ مگر کھڑے اور اچھے جبکہ پیسے کام نہ  
کریں۔ اس سے پہلے جبکہ پ کم ہو جائے گی۔  
3- رام سے بیٹھ کر اپنے گول کے حوالے سے اچھے تفصیلی پلان بنائیں۔ اس سے پ کا  
صبر ہجے مفید اہد مقصد ہو جائے گا۔

جید رکھیں کوئی بھی مقصد جلد حاصل نہیں ہجے۔ کسی اہم منزل کی طرف کوئی رٹ عد نہیں  
ہجے۔ ملاز میں عموماً پہلے 3 سال لگ جاتے ہیں۔ کھڑے نس کو کامیاب ہونے میں  
ہجے 5 سال لگ جاتے ہیں۔ عموماً پہلی کوشش کامیاب نہیں ہوتی سکے پ اچھی پلاننگ کریں  
گے تو پ کو معلوم ہوگا کہ پ نے بد کام کھڑ ہے اور بد انتظار۔ صبر کریں ملشاء اللہ پ کو  
منزل جلد مل جائے گی۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ہے کھنے اس کے ساتھ ہے جس نے  
صبر کیا دوسری جگہ ہے 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

### 4- شکلنے اری

افلاطون نے اچھے رکھا تھا کہ ”جب پ شکلنے اری محسوس کرتے ہیں تو پیسے بے بن



اپنے رب کریم کے شکر کرنے اور ہیں۔ مثلاً لکھنؤ، سماکت، چلنا پھرنے، نہ ہٹنا، عمومی اچھی صحت، گھر، سواری، بیوی، خاکنر، بچے، تعلیم، چھوٹی پیسے کی کامیابی اور معمولی غیر معمولی خوشحالی وغیرہ۔ اس فہرست میں وہ چیزیں مل کر ہیں جس کے پے شکر کرنے اور ہیں۔ خصوصاً وہ چیزیں جو آپ حاصل کھینچ کر حاصل کھنچ چاہتے ہیں۔ رات سوتے وقت ان نعمتوں کے پے شکر کریں اور صبح اٹھتے ہی ان میں متوقع اچھی چیزوں کے پے شکر کریں، ایسے جب بھی موقع ملے اللہ کی نعمتوں کے پے اپنے رب کے بے حد شکر کرنے اور ہوں ساتھ ہی شکر کرنے اور کے بھرپور احساسات بھی محسوس کریں۔ انشاء اللہ بے شمار نعمتیں حاصل کریں گے۔ اس طرح کے فقرے کچھ جملہ جاسکتا ہے:

”میں خوش اور شکر کرنے اور ہوں کہ میں.....“

## 5۔ پے والے بنیں

ان مجید کا مطالعہ کرتے وقت و چیزیں بہت واضح ہو کر انسان کے سامنے آتی ہیں:

- 1۔ شکر کرنے کو شرک بے حد پسند ہے۔
- 2۔ اللہ تعالیٰ کو اپنی راہ میں بیٹا بہت پسند ہے۔ حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے پے یوں سے کنواریں کر کے مسلمانوں کے وقف کیا۔ اور اللہ تعالیٰ نے ان کے رزق میں کثیر اضافہ کیا۔ پے والے شکر کا نتیجہ ہوتا ہے۔

آپ کھدس جو کچھ ہے وسروں کو بھی یوں۔ لوگوں کو اس میں شریعتیں کریں۔ یہ صرف کسی چیز میں ہی نہیں ہوتیں، اپنا دین، اپنی مہارت، اپنی محنت، مسکراہٹ، کسی کھد کو غور سے سن لیں۔ اپنے پیار میں کسی کو شریعتیں کرنا کہ وہ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ مسکری طوطے اللہ تعالیٰ نے آپ کو جو نعمتیں دی ہیں ان کے لوگوں کو اس میں شریعتیں کریں۔ اللہ تعالیٰ کے پے کے مطابق ہم جو کچھ پتے ہیں اس سے 40 حصہ کم از کم اس سے کھنچتے ہیں ان میں مل جاتا ہے۔ لیکن یہ صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے پے جائے

جاتے ہیں اور ان کے پے کی چیزیں حاصل کرتے ہیں۔ اچھے اور مفکر نے کہا کہ ”شکر کرنے اور اچھائیوں کی ماں ہے۔ شکر کرنے اور نہ صرف اچھائیوں بلکہ تمام فوکر کی ماں ہے۔ کامیاب اور خوشحال لوگ اس حقیقت سے خوب واقف ہیں۔ اس تقریباً تمام کامیاب لوگ نہ صرف عام لوگوں کا شکر کرتے ہیں بلکہ اللہ تعالیٰ نے ان کو جو نعمتیں دی ہوتی ہیں ان کے پے بہت شکر کرتے ہیں۔ کائنات کا کچھ اہم اصول قانون کشش ہے۔ اس قانون کے تحت جن چیزوں کے پے اپنے رب کے شکر کرنے اور ہوتے ہیں وہ چیزیں آپ کھینچ لیتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں جب آپ اچھی چیزوں کے پے شکر کرنے اور ہوتے ہیں تو آپ کھینچ لیتی ہیں۔ یہ کچھ فانی قانون ہے جو کبھی غلط نہیں ہوتا۔ آپ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر انہیں کرتے تو آپ کھینچ لیتی ہیں کبھی حاصل نہیں کر سکتے۔ آپ جتنے شکر کرنے اور ہوں گے اتنی ہی چیزیں حاصل کریں گے۔ ان مجید میں ہے: ”تم شکر کرو گے تو یقیناً میں (اور ان کے پے) دے گا۔“ (ہم ایم 7)

آپ شکر کرنے اور ہو سکتا ہے انھیں شکر بے بھی حد شکر بنیں گے تو قانون فطرت کے تحت کچھ حاصل نہ کریں گے۔ شکر کرنے اور بنیں گے تو اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں سے مستفید ہوں گے۔ تو پھر کیوں نہ شکر کرنے اور بنیں۔ لہذا آپ جو کچھ حاصل کھنچ چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے کے لیے اپنے رب کا شکر کریں۔ نہ صرف شکر کریں بلکہ شکر کے بھرپور احساسات بھی محسوس کریں۔ بغیر احساسات کے شکر کرنے اور نہ ہوگی۔ اصول یہ ہے کہ جو چیز آپ کھدس ہے اور آپ اسے ہر مقدار میں حاصل کھنچ چاہتے ہیں تو جو موثر ہے اس کے پے اپنے رب کا بے حد شکر کریں اور جو چیز آپ کھدس نہیں مگر آپ اسے حاصل کھنچ چاہتے ہیں تو اس کے پے شکر کریں جیسے کہ وہ آپ کو پہلے ہی حاصل ہو چکی ہے۔ آپ اسے حاصل کر لیں گے۔ جس چیز کے پے ہم شکر کرتے ہیں وہ حاصل ہو جاتی ہے۔ شکر کرتے رہیں۔ حتیٰ کہ وہ چیز آپ کو مل جائے ہو جائے۔

اپنے رب کی نعمتوں کا شکر کرنے کے پے ان نعمتوں کی فہرست بنائیں جن کے پے



کرنل صائب کو ♦ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے ایسے ﴿﴾ ہمارے لیے نوازا۔ تحقیق کرنے کے بعد کرنل صاحب کو یہ جان کر خوشگوار حیرت ہوئی یہ صاحب ﴿﴾ روز بہت سے بھوکے لوگوں کو کھانا کھلاتے ہیں ﴿﴾ دوسرے غیب کی مالی ﴿﴾ کرتے ہیں۔

حیدرستان میں اکثر امیر لوگ اللہ تعالیٰ کی راہ میں زکوٰۃ کے علاوہ بھی بہت کچھ خرچ کرتے ہیں، صرف لاہور میں بہت سے خیر حضرات نے رفاہی **☆** ارے قائم کیے ہیں، مثلاً **☆** عظیم ہسپتال، حجاز ہسپتال، ممتاز بختاور ہسپتال، مغل **۷** کی ہسپتال، میاں منشی ہسپتال، الاحسان ہسپتال **۸** لامار ہسپتال وغیرہ۔ اس طرح لاہور میں بہت سے تعلیمی **☆** ارے بچوں کو مفت **۹** اے خدمت فیس لے کر معیاری تعلیم **۱۰** ہم کر رہے ہیں مثلاً منصورہ ہائی سکول **☆** میٹھے ٹاسکول و کالج اور کشمیر میں کریم **۱۱** یشن کے 300 سے زکیر سکولز۔

اس کی کھجے بہت اچھی مثال گورمے بیکرز لاہور کی ہے۔ اس کے مالک ﷺ روز اپنے مال کا کھجے معقول حصہ اللہ تعالیٰ کی راہ ﷻ چ کرتے ہیں۔ غریب مریضوں کی ﷻ کے ﷻ انمول کینسر ہسپتال لاہور میں ان کا کھجے نمایندہ ﷻ موٹا ﷻ ہے نکلے کوئی غریب مریض اپنا علاج نہیں کر سکتا تو گورمے کی طرف سے اس کے علاج کے پورے اخراجات ﷻ ادا کیا جاتے ہیں۔ اسی طرح پنجاب انسٹی ٹیوٹ آف کانٹریلوجی لاہور میں غریب مریضوں کے کعبہ لُحیدر سپیشلسٹ جیسے ﷻ اخراجات ﷻ ادا کیے جاتے ہیں۔ اس کے بھی ان کا نمایندہ ﷻ وہاں موٹا ﷻ ہے کہ لوگوں کے لیے ﷻ کی جا سکے۔ عمران خان کا کینسر کا ہسپتال پورے نیامیں ﷻ ہے۔ وہاں صدر پاکستان ﷻ خطے سے لوگ علاج کے ﷻ تے ہیں۔ یہاں مریضوں کے لواحقین کو رہائش کا مسئلہ تھا چنانچہ اب ان لواحقین کو رہائش اور خوراک گورمے کی طرف سے مہیا کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ چلڈرن ہسپتال لاہور میں ﷻ روز تقریباً 800 مریضوں کو معیاری کھانز گورمے کی طرف ﷻ، ہم کیا جلتے ہیں۔ یہ صرف کھجے مثال ہے حدِ پاکستان میں ﷻ جگہ بہ شمار خوشحال لوگ لاکھوں غریبوں اور ضرورت مندوں کی ﷻ کر کے اپنے رب کو راضی کر رہے ہیں۔

نہ کہ کبر لے کے ﴿﴾ نمونہ و نمائش اور واہ واہ کے ﴿﴾، یتے ﴿﴾ ہمارا رویہ یہ چھڑ چاہ کہ ہمیں صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے ﴿﴾ و سروں کی ﴿﴾ کرنی ہے۔ اس کے کبر لے میں کسی چیز کی توقع نہیں کرنی۔ اس کو اس طرح ﴿﴾ یکھیں کلکے ﴿﴾ پ کو کو ﴿﴾ کوئی چیز اس کھیتا ﴿﴾ ے کہ اس کے کبر لے میں ﴿﴾ پ بھی اسے ﴿﴾ یں تو ﴿﴾ ہے ﴿﴾ پ کھڑ گولکھنے رے گا، اچھا محسوس نہ ہوگا۔

لہٰذا جب بھی ہم کسی کو **﴿۷﴾** میں صرف اپنے رب کی خوشی کے **﴿۸﴾** میں اس لئے **﴿۹﴾** یہ **﴿۱۰﴾** بھی خوشی محسوس کریں۔ اس **﴿۱۱﴾** میں کہ آپ کسی کی **﴿۱۲﴾** کھڑے چاہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں کسی کو ترغیب دے چاہتے ہیں۔ جب ہم صرف اپنے رب کی رضا کے **﴿۱۳﴾** میں اور خوشی محسوس کریں تو اس کے برعکس **﴿۱۴﴾** میں لازماً ہمیں **﴿۱۵﴾** ملے گا۔ حدیث کی ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ جب بھی آپ اللہ تعالیٰ کی راہ **﴿۱۶﴾** چلے کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کوئی **﴿۱۷﴾** نہ ملے گا۔ لیکن **﴿۱۸﴾** ہم کبر کے توقع **﴿۱۹﴾** میں گئے تو اس سے ہمیں نہ تو خوشی ملے گی اور نہ کبر کے **﴿۲۰﴾** میں ہی کچھ ملے گا۔ جو کچھ ہم کماتے ہیں اس سے صرف زنگی چلتی ہے مگر جو کچھ **﴿۲۱﴾** یہ ہیں اس سے ہماری **﴿۲۲﴾** میں **﴿۲۳﴾** ہے۔ ہم جو کچھ کائنات میں ڈالتے ہیں وہ ہماری زنگی میں واپس **﴿۲۴﴾** جلتے ہیں **﴿۲۵﴾** ہڈا لیں گے تو **﴿۲۶﴾** ہڈا لیں گے تو تھوڑا۔

✽ وسروں کو؟ گھبٹے ہٹے لہتے تی کرنے میں ✽ عے کر؟ گھبٹے ہٹے لہتے تی کرتے ہیں۔  
کسی بختے تی کی سیڑھی عیوب ہانے کا جیسے ہی طریقہ ہے کہ؟ پ بھی اس کے ساتھ سیڑھیاں  
پٹھتے ہیں۔ لہذا جب بھی ✽ وسروں کی ✽ کرتے ہیں تو؟ پ بھی فائبرہ عبتہ ہے۔  
ئے؟ پ کسی کے ✽ کچھ کرتے ہیں ✽ وسرا بھی؟ پ کے ✽ کچھ کھنڈ چاہتا ہے۔ اس کے  
علاوہ اللہ تعالیٰ بھی ✽ نیامیں ✽ ۱۰۰۰ کھنڈ ✽ ۱۰۰۰ ت میں ✽ ۱۰۰۰ کھنڈ ✽ ۱۰۰۰ کا وعدہ  
عہدہ ہے۔

کراچی میں میرے پھیلنے کا مرکز محلِ اختر رہتے ہیں۔ ان کو چھپتے ہی کرنے اہستہ تی کے اصولوں کو جاننے کا شوق ہے۔ کراچی میں گھسے فاسق اور فاسق گھسنے انے خوب دید تھا۔



## 7۔ چہ رنیں

حز کا ✨ راصلیٹے ینگ ہوتی ہے اچھے ملازم کی ✨ سے اچھے کمپنی کو 10 لاکھ ڈالر کا نقصان پہنچا۔ ملازم کو بھیج دیا کہ ہوا، اس نے استعفیٰ ✨ دیا مگر کمپنی نے یہ کہہ دیا ✨ کہ ہم نے ✨ پہلے ہی 10 لاکھ ✨ چ کیے ہیں۔ ہم اسے ضائع نہیں کر سکتے۔ جو کمپنی اپنے ملازموں کو کسی اچھے ✨ سے ملازم کو بھیج دیا ✨ بیتی ہے تو یہ ملازم ان کی مخالف کمپنی میں چلے جاتے ہیں پہلی کمپنی نے ان کو بھیج دیا ✨ چ کیا مگر نکال کر حملہ ✨ کی۔ اب وہ سارا تجربہ نئی

## 6۔ بھروسہ کرنے والا بنیں

بھروسہ کرنے والا بن کر ﴿پ﴾ ﴿﴾ بھروسہ اور عزت والے بن جاتے ہیں۔ بھروسہ نہ کرنے والا بن کر ﴿پ﴾ ﴿﴾ بھروسہ اور رسوا کن ﴿﴾ ﴿﴾ اروالے بن جائیں گے۔ جب ﴿پ﴾ کہنے بھروسہ کرنے والے ہوں گے تو لوگ بھی ﴿پ﴾ بھروسہ کریں گے اور ﴿ک﴾ ﴿پ﴾ لوگ بھروسہ نہیں کریں گے تو لوگ بھی ﴿پ﴾ بھروسہ نہیں کریں گے۔

۱۰۰ ➡ بھروسہ لوگوں کو پہچاننے سے پہلے ہمیں کئی بار \*ہوکا کھلنا ہوگا۔ قبل اس کے کہ \*پ  
 ۱۰۱ ➡ بھروسہ \*کو پہچان لیں؟ \*پ کئی بار \*ہوکا کھائیں گے۔ اسے چیلنج سمجھیں رکھنے؟ \*پ  
 لیڈر مکتبہ جانتے ہیں تو چند میرضائع کر رکھنا ➡ بھروسہ \*کو پہچاننا سیکھیں۔ پھر ایسے لوگوں  
 سے بچیں۔ بہت معمولی تعلق رکھیں۔ بھروسہ کرنے والا نہیں کیونکہ اس کے بغیر کا حد درجہ رازداری



کمپنی کے کاغذ ہے۔

(iii) نکلے؟ پچہ بس ہیں تو ہمیشہ اپنی ذمہ داری دوسروں پہ ڈالنے کی بجائے خود قبول کریں۔ ذی اری قبول کھڑ لیڈر کی نشانی ہے۔

## 10۔ قدر شناس بنیں

ہماری کامیابی کے ضروری ہے کہ پ کے کمزور قاکترانہ صلاحیتیں ہوں گے کامیاب لیڈر ل کھول دسروں کی تعریف کھڑ ہے۔ تعریف پسند کھد ملسانی فطرت ہے۔ ہم میں سے اکثر دسروں کی تعریف کرنے میں کنبوی سے کام سمیتر ہیں۔ ہم دسروں کی تعریف اس نہیں کرتے کیونکہ ہم سمجھتے ہیں (7) دسرا یہ سمجھتے ہیں کہ ہمیں اس سے کوئی مطلب ہے۔ ان سے کوئی چیز لینی چہ پھر اس تعریف نہیں کرتے کہ ہمیں علم ہی نہیں کھڑ کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کی تعریف کس طرح کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہماری عموماً بھیتیں اس طرح کی جاتی ہے کہ دسروں کی خوبیوں کی بجائے ان کی خامیوں پر مرکوز کرتے ہیں۔

ہم اس بھی تعریف نہیں کرتے کیونکہ ہم خوف ہ ہوتے ہیں کہ نہ جانے لوگ ہمارے حدرے میں کیا سوچتے ہیں گے ریسرچ میں لوگوں سے پوچھ لیا کہ وہ اپنے ملازمین کی تعریف کیوں نہیں کرتے۔ انھوں نے بتایا کہ وہ تعریف کرتے ہوئے بے رامی اور بے چینی (Uncomfortable) محسوس کرتے ہیں دسری طرف جب بھی کوئی ہماری تعریف کھڑ ہے تو ہم فطری طور پہ اس کے کھڑ گھر کھڑ چاہتے ہیں۔ لہذا ان بنیں۔ لوگوں کی خوبیاں تلاش کریں۔ پھر ان کی خوب تعریف کریں۔ لوگوں کے اچھے کپڑوں، اچھی ات وغیرہ کی خوب تعریف کریں۔ لوگ پ کو پسند کریں گے پ کے ساتھ خیا تعاون کریں گے۔

معروف امریکی مصنف 0 ر کوئے نے اپنی بک کتاب 100 باتوں کی سات 100 میں سات ہشتہ ات کا ذکر کیا ہے۔

## Proactive-1

یعنی رکنزگی میں چیزیں شروع کرنے والے بنیں نہ کہ صرف چیزوں پہ عمل کرنے والے

کمزور ل کھ بھی ہمیں سمیتر جب کہ کامیابی کے دسری خاصیت دسری ہے۔ لہذا پ نے کامیاب کھڑ ہے تو دسری بنیں اور ان لوگوں میں مل ہو جائیں جنھوں نے خطرات مول اور کامیابیاں حاصل کیں۔

## 8 حثیت قدمی

رکنزگی میں کوئی بھی اہم کامیابی راتوں رات حاصل نہیں ہوتی۔ کسی بھی ذکر منزل کے کوئی رٹ عد نہیں کھڑ۔ کامیابی گے سفر ہے اور عموماً گے لمبا سفر کھڑ ہے گے معلومات کے ہمارے کتاب ”کامیابی اور خوشحالی....“ پ کا مقدر ہے کا حثیت قدمی وطلبہ کھ۔

## 9۔ ذی اربنیں

کامیاب لوگ اپنے عمل اور اپنے حالات کی ذی اری قبول کرتے ہیں جب کھڑ کام لوگ اپنے تمام مسائل اھڑ کامیوں کے حالات، والدین اور کھڑ وغیرہ کو الزام ٹھہراتے ہیں۔ مثلاً حالات اچھے نہیں، والدین نے اچھے کھینچنا نہیں کی، کھڑ کھڑ لیاں اچھی نہیں۔ یعنی یہ لوگ اچھے اب حالات کے دسروں کو ذی اری ٹھہراتے ہیں اور الزام دیتے ہیں۔ یہ لوگ ذی اری قبول کرنے سے خوف ہ ہوتے ہیں اس ذمہ داری قبول نہیں کرتے جب دسری لوگوں کو ذی اری ٹھہراتے ہیں راصل ہم یہ کہتے دسری لوگ ہماری تھیں کے مالک ہیں۔ ہم بے جان کھلونے ہیں دسروں کے ہاتھوں میں کھیل رہے ہیں۔ ذی اری کس طرح قبول کی جائے۔ اس کے دھڑ ذیل اقدامات اٹھائیں:

- پہلا قدم یہ ہے کہ دسروں کو الزام دینا بند کریں۔
- پھر ذی اری قبول کریں اور تلاش کریں کہ غلطی کیا ہوئی اور اسے تباہ کریں۔



رکھ کر شروع کریں گے تو پھر پ کا قدم منزل کی طرف جائے گا۔ نیا میں چیز صبر و تحمل ہوتی ہے۔ گھیسر و تصویر ذہن میں۔ سرحد و حقیقت میں۔ مکان بنانے سے پہلے نقشہ جلد جلتے ہیں۔ مکان بنانے سے پہلے ساری تفصیلات ذہن میں ہوتی ہیں۔ سفینے جانے سے پہلے طے کیا جاتا ہے کہ رات کو قیام کہاں کھڑے ہیں۔ نیا کے عظیم کھلاڑی کامیابی سے پہلے کامیابی کا تصور کرتے ہیں، یعنی انجام کو ذہن میں رکھ کر کھیل شروع کرتے ہیں۔ کچھ حاصل کرنے سے پہلے طے کریں کہ پ کیا حاصل کھڑے چاہتے ہیں۔ پ کا مقصد گول کیا ہے۔ یعنی کام شروع کرنے سے پہلے انجام کا تصور کریں حد بھر کر کریں۔ پھر کام شروع کریں، اس سے منزل کھچے پہنچنا؟ سان ہو جائے گا۔

### 3۔ پہلی چیز پہلے

البرٹکے نے کامیاب لوگوں کی کامیابی کا راز جاننے کے لیے س ریسرچ کی اور اس نتیجے پہنچا کہ تمام کامیاب لوگوں میں یہ صدی جاتی ہے کہ وہ اس کمزور سے کام کھڑے پسند نہیں کرتے جیسا کھڑے کام لوگ کرتے ہیں۔ کامیاب لوگ اپنے کام کو سمجھ کر نہیں کرتے بلکہ وہ اس کام کو صورت میں کرتے ہیں جو کامیابی کے ضروری ہو چاہے وہ انہیں پسند نہ ہو۔ یعنی کامیاب لوگ ہمیشہ اہم کام کو با سے پہلے کرتے ہیں۔ پ بھی کامیاب سمجھ چاہتے ہیں تو پ بھی اہم کام کو پہلے کرنے کی اپنائیں، خصوصاً ایسے کام جن کے کرنے سے پ کی زندگی بہت بہتر ہو سکتی ہے حد جس کے کرنے سے پ کے پیشینہ نس میں اہم تبدیلی ہے۔ کامیاب شخص کی ت ہوتی ہے کہ وہ ایسی چیزیں کھڑے ہے جو کام لوگ پسند نہیں کرتے۔ اپنی زندگی کا بڑے لیں اور نوٹ کریں کہ وہ کون سے کام ہیں جو غیر اہم ہیں مگر پ اپنی زندگی کا قیمتی لاپسے صرف کرتے ہیں مثلاً ٹی وکھنا، کھینچنے بیٹھنا وغیرہ۔ ایسی چیزیں لاپسے ضائع کھڑے بند کریں۔ یندہ پ صرف اہم کام کریں گے اور غیر اہم کھینچنے میوں کو No کہیں گے۔ کامیاب لوگ کام کو سمجھ کر نہیں بلکہ اہم سمجھ کر کرتے ہیں اور اہم سے کام کو با سے پہلے کرتے ہیں۔

نہیں۔ اس سے مراد صرف پہلے کھڑے نہیں بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ اپنی زندگی کا ذمہ دار ہے۔ ہمارا ارہارے کے کا نتیجہ ہے نہ کہ حالات کا پیدا ہمارا چیز کو معرض میں ملتا یعنی حالات کو کٹر لہنا ہماری ذہنی ہے۔ کامیاب کے ذہنی اری قبول کرتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے ار (Behaviour) کے حالات کے سرحد کو الزام نہیں دیتے۔ اپنے طرز عمل کا ذہنی اپنے کو سمجھتے ہیں۔ پ کی مرضی کے بغیر پ کھینچنے سے سکتا۔ ہمیں حالات پہ نشان نہیں کرتے بلکہ ان حالات میں ہمارا عمل کیا جاتا ہے۔

نیا میں طرح کے انسان بستے ہیں، ذہنی اور غیر ذہنی۔ ذہنی اروہ ہیں جو اپنی زندگی کی ذہنی اری قبول کرتے ہیں جب کہ غیر ذہنی ار اپنے قصور ماننے کی بجائے ہمیشہ دوسروں پر الزام ہررتے ہیں۔ ہمیشہ روز کم و بیش 100 ایسے مواقع ملتے ہیں جس میں ہم ذہنی اور غیر ذہنی اری میں سے کسی گھیسے کا انتخاب کر سکیں، مثلاً نوکری نہیں ملتی ٹیسٹ میں کام ہو جاتے ہیں۔ البتہ کچھ چیزیں ہمارا اختیار نہیں ہوتا۔ مثلاً پ کا کھچنے، موسم، سابقہ غلطیاں، قد اور والدین کا انتخاب وغیرہ۔ ایسی چیزیں لاپسے نشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

زندگی میں کامیابی کے لیے پ کو پہلے کھڑے ہوگی: اچھی نوکری کا انتظار نہ کریں بلکہ نکلیں اور اسے تلاش کریں۔ مشہور طائفہ انشورنس نے گھیسر رکھا تھا کہ ”لوگ ہمیشہ اپنی حاکم کا ذہنی ار حالات دیتے ہیں۔ میں حالات پہ یقین نہیں کرتا۔ نیا میں کامیاب لوگ وہ ہیں جنہوں نے اپنی مرضی کے حالات تلاش کیے اور ان کے لیے حالات میسر نہ آئے تو انہوں نے حالات کو اپنی مرضی کھڑے کر لیا۔

### 2۔ کو ذہن میں رکھ کر کام شروع کریں:

یعنی انجام کو سامنے رکھ کر کام شروع کھڑے دوسرے الفاظ میں منزل کو سامنے رکھ کر سفر شروع کریں۔ یہ ہے کہ پ کو علم ہو کہ پ کہاں جا رہے ہیں۔ یہ بھی علم ہو کہ پ اس کہاں کھڑے ہیں۔ اس صورت میں پ کا ر ہوتا ہوگا جب پ انجام کو ذہن میں



## 6- تعاون

ہمارے ہاں اچھے کہات ہیں کہ ”اکیلا“ رہ کر کھڑے ہوئے کے اکیلے ہی کامیابی حاصل کھنڈ تقریباً ممکن ہے۔ اکیلے رہ کر ہم بہت کم اور اکٹھے ہونے کی صورت میں بہت غلغلہ خدیں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں جب اکیلے کی بجائے صحیح معنیٰ میں ہم مل کر کوئی کام کرتے ہیں تو کسی معاملے کا نتیجہ بہتر حل نکال سکتے ہیں۔ اسے تعاون کہا جاسکتا ہے۔

بہار کان منجھکنے بے تحت جمع ہوں تو حاصل جمع ان کے مجموعے سے زیادہ ہو سکتا ہے۔ و ذہن اچھے اور چار باتیں وہاں تھوں سے صحیح مضبوط اور مہم ہوتے ہیں۔ اس کا اچھے مطلب یہ بھی ہے کہ پندرہ دوسروں کے ساتھ تعاون کریں تو وہ آپ کے ساتھ تعاون کریں گے۔ اس طرح ونیت پی تی کریں گے۔

ری کو تیز کریں

گیسے صلب جنگل میں گھیسے حنت کاٹ رہے \*۔ 4؎ اَللّٰہُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ حنت کاٹنا تھا۔ وہاں سے کوئی اور صلب بکھنے رے۔ انھوں نے پہلے صلب کا حال چال پوچھا، تو وہ پسینہ پو پھکتو ہو 5؎ مانے لگے کہ 4؎ اَللّٰہُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ حنت کاٹ رہا ہوں۔ حالانکہ یہ گیسے گھسنے کا کام تھا 6؎ دوسرے نے کہا کہ تم اپنی ری تیز کیوں نہیں کرسیز؟ اس نے جواب دیا کہ میرا حدس اتنا 7؎ کہاں کہ ری تیز کروں اور پھر کام میں جسیے۔ حالانکہ ری تیز کرنے میں صرف 15 منٹ صرف ہونے \* اور تیز ری سے 8؎ حنت کاٹنا 4؎ اَللّٰہُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ﷺ مان ہے کہ پاپ اپنے ❀ جو چیز پسند کرتے ہیں وہ ❀ و سروس کے ❀ بھی پسند کریں ❀ نیا میں کو ❀ اس ❀ گھسے بیڈی کامیابی حاصل نہیں کر سکتا تب مجھے ❀ و سروس کے ❀ وہی چیز نہ سوچے جو وہ اپنے ❀ سوچتا ہے۔ ❀ جو ہمیشہ صرف اپنے فاکرے کا سوچتا ہے کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ کامیابی کے ❀ ضروری ہے کہ پاپ اپنے فاکرے کے علاوہ ❀ و سروس کے فاکرے کا بھی سوچیں۔ بلکہ ❀ بہتر یہ ہے کہ ❀ و سروس کے فاکرے کا پہلے سوچیں اور اپنے فاکرے کو بعد میں رکھیں۔ یقین کریں حب ❀ و سروس کو فاکرہ ہوگا پاپ کو بھی لازمًا فاکرہ ہوگا نکلے ❀ و سروس کے فاکرے ہکتے جج ❀ میں گے تو پاپ عظیم کامیابیاں حاصل کریں گے نکلے پاپ صرف اپنا فاکرہ سوچیں گے تو جلد ز کام ہو جائیں گے نکلے پاپ ❀ سے کوئی نہ نس کرتے ہیں مگر اس کو کوئی فاکرہ نہیں عہد تو وہ یندہ کبھی پاپ سے نس نہ کرے گا۔

5۔ پہلے دوسرے کو سمجھیں، پھر انہیں سمجھائیں

کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ پہلے پھر دوسرے کو اچھی طرح سمجھیں۔ یعنی اللہ سے ان کے نقطہ نظر کو سنیں اور سمجھیں پھر دوسرے کو احساس ہو کہ اس کے نقطہ نظر کو سمجھ لیا ہے۔ اس کی ضرورت کا احساس پیدا کر لیا ہے تو پھر وہ شخص اپنی کھبت بھی احساس اور ذہنی سے سنے گا، ورنہ اسے یہی احساس رہے گا کہ اپنی محض انجبت سمجھانے اور منوانے میں کچھ حسرت ہیں اور پھر دوسرے کے نقطہ نظر سے قطعاً کوئی کچھ نہیں سنانی معاملات میں یکجہ انتہائی اہمیت ہے۔ اس کے بغیر تعلقات میں گہرائی اچھائی سیداری نہیں ہے۔

اپنے ان لوگوں پر کیسے کر سکتے ہیں جو اپنا مسئلہ سنے بغیر اس کا حل تلاش شروع کر دیں۔ پہلی کھبت سمجھنے کی کوشش کریں پھر انجبت منوائیں سنانا ل کی اہمیت میں ضرورت یہ ہوتی ہے کہ کوئی اس کھبت سے سنیں جب کہ ہم دوسروں کی کھبت سے کھبت کی بجائے سہانی سے کھتے ہیں صرف کھنے کی کارائی کرتے ہیں پھر مخصوص کھتے ہیں۔



بجائے صرف 10 گھنٹے میں مدسکتا تھا۔

14۔ سستی اور کابلی کا خاتمہ۔

15۔ سخت محنت کی \*ت، کوئی بھڑکھڑ محنت کے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔

16۔ روزانہ سوچ و بچار کھڑ۔

✱ توں کا جملہ ایتے ک کھڑ

ہمارے حالات زکرنگی، ہماری کامیابی اھڑ کامی ہماری \*ات کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یہ ہماری انتہائی خوش قسمتی ہے کہ \*توں کو جملہ ختم کھڑ ہمارے اختیار میں ہے۔ تمام \*ات میں سے با سے اہم \*ت سوچنے کی \*ت ہے جب انسان سوچنے کی \*ت پہنچے قائلہ چھتا ہے تو گھیرنے کیھتے \*ت میں بہت سی منزلیں طے کھچتا ہے جب کوئی شخص کسی چیز کھد ر سوچتا ہے کسی کام کھد ر کھڑ ہے تو اس میں وہ \*ت پیدا ہو جاتی ہے۔ کچھ عرصے اس طرح کام کرتے رہنے کا نتیجہ بیسکتے ہے کہ اس کے سوچنے اور کسی چیز کو کرنے کی \*ت اس کے لاشعور میں چلی جاتی ہے جس کی \*ت سے وہ کام \*ت کار (Automatic) ہو جاتا ہے۔

کوئی \*ت ہے جس میں عروپہے جملہ چاہتا ہے، اسے \*ت کی طاقت کا کراڑہ بھڑ چاہ۔ اسے ان \*توں کو تو کھڑ ہوگا جو اسے توڑتی ہیں۔ ان \*توں کو ختم کھڑ ہوگا جو اسے ختم کر \*ت ہیں اور ایسی \*ت ات کو جملہ ہوگا جو اسے کھتے تی اور کامیابی میں معاوضہ بہت ہوں۔ \*ت کی \*ت سے کوئی کام \*ت کار اور \*ت سان ہو جاتا ہے۔ اچھے بہت یہ ہے کہ تمام \*ت ات سیکھی جاتی ہیں۔ لہذا ان کو ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس قانون کے مطابق جب کچھ سوچہ عمل کو کافد ر \*ت جملہ جائے تو وہ \*ت بن جاتی ہے۔ چنانچہ \*ت کوئی بھی \*ت سیکھ سکتو ہیں۔ عموماً کچھ نئی \*ت کو اپنانے میں 21 دن لگتے ہیں۔

مسلماں سکیم کی طوہے \*ت کا مجموعہ ہے۔ اچھے پہے ی۔ اچھی \*ت کامیابی کی ضمانت ہیں جب کہیں ی \*ت اھڑ کامی کا لکھتے ہیں۔ کامیابی کے \*ت ضروری ہے کہ \*ت اب اور \*ت کامی کا حصہ رکھنا والی \*ت ایتے ک کریں اور کامیابی کی اچھی \*ت اپنائیں۔ اس کے \*ت ضروری ہے کہ با سے پہلے \*ت پہلے ی \*ت اب \*ت کی شہنت کریں جو \*ت کی

بر قسمتی سے ہمارے ہاں اکثر لوگوں کھد پس اہم کاموں کے \*ت نہیں۔ لوگوں کھد پس ورزش اور مطالعے کے \*ت نہیں لکھتے \*ت گھیرنے ہنا چاہتے ہیں تو اچھی صحت کے \*ت ورزش کریں اور اچھی \*ت صحت کے \*ت اچھی کتب خصوصاً \*ت اور تحریر پید کرنے والی کتب کے مطالعے کی \*ت ڈالیں۔ اپنی بہتری کے \*ت کم از کم کچھ گھنٹہ مطالعہ کے \*ت ضرور مختص کریں۔ اپنے علم اور ہنر میں مسلسل اضافہ کریں ورنہ \*ت زوال کچھنے ہو جائیں گے۔

اس کے علاوہ \*ت ذیل \*ت ایتے تی اور کامیابی کے \*ت بے حد معاون ہیں:

- 1۔ صبح جلد اٹھنا۔
- 2۔ وعدہ پورا کھڑ۔
- 3۔ معاف کر کے بھول جملہ۔
- 4۔ صرف اللہ تعالیٰ کی خوش \*ت کے \*ت لوگوں کی بھر پور \*ت کھڑ۔
- 5۔ اپنی \*ت دن میں سے کم از کم 10 فی صد بچلہ، یہ \*ت بہت ضروری ہے۔
- 6۔ \*ت کھد بند کی کھڑ۔
- 7۔ ”No“ کہنے اور کھنے کی \*ت۔
- 8۔ کام جلد شروع کرنے کی \*ت۔
- 9۔ شکریہ کہنے کی \*ت۔
- 10۔ سوال کرنے کی \*ت۔
- 11۔ \*ت فتر میں پہلے جانے اور با \*ت میں \*ت نے کی \*ت۔
- 12۔ رات سوتے \*ت \*ت ن کے کاموں کی تھیری پلاننگ اور اہمیت کے لحاظ سے ان کی \*ت بند کی کھڑ۔
- 13۔ کام کو ملتوی نہ کھڑ۔



4- مذکورہ لاسکون کی کیفیت میں صبح اور رات سوتے وقت سگریٹ نوشی کے تمام نقصات کا مبالغہ کی صورت میں تصور کریں۔ یہ تصور کیا جاسکتا ہے۔ نکھیں بند کر کے تصور کریں کہ پ سگریٹ پی رہے ہیں اور پ سگریٹ پی رہے ہیں جس سے پ کی صحت بڑھنے ہو رہی ہے۔ کھانسی؟ رہی ہے۔ کمزور ہو چکے ہیں۔ مگر سگریٹ نوشی جاری ہے۔ بہت کمزور ہو چکے ہیں۔ کھانسی؟ ور پڑے رہے ہیں۔ نکھوں نکھوں حلقہ پڑ گئے ہیں۔ شہ پڑی ہوئی ہے۔ ہڈیوں نکلی ہوئی ہیں۔ سگریٹ پکیتا جا رہے ہیں، حتیٰ کہ پ فوت ہو چکے ہیں اور پ سگریٹ کے ”ٹکڑوں“ کا ڈھیر پڑا ہے۔ اس کے چھوڑنے کے فوکر بھی تصور کریں۔

5- ۱) سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد رے میں سوچیں۔ اس کے نقصات ۱) ذہن میں رکھیں۔

6- کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم بکھل ڈھیل چھوڑیں۔ نکھیں بند کر کے سگریٹ نوشی کھد رے میں سوچیں، تو پ کے ذہن میں اس کی تصویر بنے گی۔ پ کو سگریٹ سیکھ اچھا لگے گا۔ اکثر اوقات یہ تصویر، رنگین، صاف اور روشن، چمکدار، ہلکے پتھر اور لمبے صحت ہے۔ اب پ تصویر کو کبریاں میں۔ اسے بلیک اینڈ وائٹ کر دیں۔ غیر واضح، مدہم (Dim) کریں پکے سامنے بن رہی ہے تو اس میں خبریں، پتھر نیچے کر پکیں حتیٰ کہ اس کی کشش کم ہو جائے۔ اس کے علاوہ تصویر کو چھوڑ کر ور لے جائیں۔ تصویر نکھوں تصور ہی میں لکڑی کا بھدا ۱) ہم لکھ جاسکتا ہے۔ تصویر کو اس طرح کبر لیں کہ کشش ختم ہو جائے۔ اب نکھیں کھولیں۔ ان میں خبریں پکیں خبر رہ نکھیں بند کر کے سگریٹ نوشی کھد رے میں سوچیں تو پھر تصویر بنے گی۔ نوٹ کریں کہ کون سی تصویر بن رہی ہے۔ پہلے والی کشش بعد والی بے کشش پکے پہلے والی تصویر بن رہی ہے تو اسے پھر پہلے کی طرح کبریاں میں پتھر کے بعد نکھیں کھولیں۔ یہ مشق اس وقت جاری رکھیں جب تک پہلے والی کشش تصویر میں بند نہیں ہو جاتی۔ یہ مشق 5 سے 40 رات صبح وپھر اور رات سوتے وقت کی جائے ہے۔ جب تصور میں اس کی کشش ختم ہو جائے گی تو پ کا سگریٹ

تے تی کے راستے میں رکاوٹ ہیں اور جن کو پ ختم کھڑ چاہتے ہیں۔ پھر ان مثبت اور اچھی بات کی لسٹ بنائیں جو پ کی کامیابی میں معاون ہوں گی۔ ویسے بھی کھپے پانی ت کو چھوڑنے کے ضروری ہے کہ کوئی نئی بات ڈالی جائے۔ مثلاً صبح جلد اٹھنے کی بات ڈالنے کے رات کو جلد سونے کی بات ڈالنا ہوگی۔

پ اچھی بات اپنانے کا بھی پتہ ہے۔ پ کچھ سال میں کم از کم چار تین سانی سے تبدیل کر سکتا ہے پکے پ سال چار تین تبدیل کر لیں تو 5 سال میں 20 مثبت، اچھی اور مہنت بات ڈال سکیں گے جو پ کی رکنزگی کو کبریاں میں گی۔

تے ک

ج ور میں کسی تہمت کے کھڑے مشکل نہیں رہا ہے پانی ت کو کبر لانا قدرے مشکل ہوگا۔ ت جتنے پانی ہوگی اس کے کھڑے اتنی گہری ہوں گی اور ان کو تو کھڑ بھی نسبتاً مشکل ہوگا۔ با سے پہلے لپٹے ی بات کی فہر متا بنائیں جو پ چھوڑ چاہتے ہیں۔ مثلاً سگریٹ نوشی اور ورزش نہ کھڑ وغیرہ۔ پھر کچھ کچھ تہمت کرنے کا پتہ ام بنائیں اس کے ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:






























1- وہ کون سی تہمت ہے جو پ پکھتے تی کے راستے میں رکاوٹ ہے۔ پھر اس ت کو کبر لے کا عہد کریں۔ عہد پکھتے تی ہو۔ اس عہد کو روز لپٹے پھیں اور ت کو کبر لے کی شعوری کوشش کریں۔ ت کی تبدیلی کھے مشق جاری رکھیں۔

2- ہے ی ت کے تمام نقصات کو تفصیل کے ساتھ کچھ کاغذ پر لکھیں۔ اسی طرح اس کے چھوڑنے کے فوکر بھی لکھیں۔ مثلاً سگریٹ نوشی، گلے خند بن اور پھیپھڑوں کے کینسر کا پتھر صحت ہے۔ اس کاغذ کو صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت پکھتے پھیں۔

3- کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ اس فقرے کو کم از کم 50 بار پتھر بلند واز ۱) ان میں ”میں وزن سمو کر ہوں“ یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت کریں۔



کلینا کو دل بھی نہ کرے گا۔

7- یہ مشق بچھتے ک  ت کے  بہت ہمیشہ ہے۔ پہلے کی طرح  رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم ڈھیلا چھوڑیں۔  نکھیں بند کر کے سگریٹ نوشی کھد رے میں سوچیں تو اس کی تھپیہ بن جائے گی۔ سگریٹ میکیز  پ کو اچھا لگے گا۔ تھپیہ کو وہیں رہیں  اور تصور میں اپنے  پ کو بہت لمبا کریں۔ جوں جوں  پ لمبے ہوتے جائیں گے وہ تھپیہ غیر واضح اور چھوٹی ہوتی جائے گی۔ اب رک کر  یکھیں وہ تھپیہ واضح نہ ہوگی اور  کش بھی نہ ہوگی کھیدر پھر اپنے  پ کو  گیر لمبا کریں، بہت لمبا۔ اب اس بلندی  کھد رے سگریٹ نوشی کی تھپیہ  یکھیں۔ اب صبر لکل غیر واضح ہوگی اور نقطہ سنا نظر  ئے گا اور اس میں  پ کو کوئی کش محسوس نہ ہوگی۔ تھوڑے  ا  یکھتے رہیں، پھر  نکھیں کھولیں  اس  ان صبر  یکھیں۔ اب  نکھیں بند کر کے پھر سگریٹ نوشی کھد رے میں سوچیں اب پھر تھپیہ بنے گی مگر  پ کو اس میں کش محسوس نہ ہوگی۔ ضرور پیپٹے  تو  ا  ایلں حتیٰ کہ کش ختم ہو جائے۔ اس مشق کے بعد  پ کو سگریٹ نوشی میں کو  لچسی اور کش نہ ہوگی۔

اس مشق کو اس طرح سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ جسم کو ریلیکس کریں، چند لمبے سانس لیں۔  
 ۱۔ نکمیں بند کر کے سگریٹ نوشی کھد رے میں سوچیں تو ۱۰ پ ۱۰ ماغ میں اس کی  
 تھپیہ بن جائے گی اور ۲۰ پ کو سگریٹ اچھا محسوس ہوگا۔ اب تصور میں ۳۰ پ زمین سے  
 اٹھیں اور خلا میں چلے جائیں۔ خلا سے ۴۰ پ کو زمین گول نظر ۴۰ پ کی اور سگریٹ نوشی کی  
 تھپیہ نقطہ سا نظر ۵۰ پ کی اور سگریٹ کھد رے میں ۶۰ پ کے کوئی احساسات نہ ہوں  
 گے۔ تھوڑے ۷۰ پ اس تھپیہ ۸۰ پ دیکھتے رہیں پھر ۹۰ نکمیں کھولیں ۱۰۰ یں۔ اب ۱۱۰ کھد رہ سگریٹ  
 نوشی کھد رے میں سوچیں اب جو بھی تھپیہ بنے گی وہ ۱۲۰ کشش نہ ہوگی حد ۱۳۰ تک وہ  
 اب بھی ۱۴۰ کشش ہے تو اس مشق ۱۵۰ گریں چند ۱۶۰ لیں حتیٰ کہ اس کی کشش ختم ہو  
 جائے ۱۷۰ مشق کے بعد ۱۸۰ نکمیں کھولیں ۱۹۰ انہیں ۲۰۰ دیکھیں۔

8۔ ✨ ت کو چھوڑنے کی بھرپور شعوری کوشش بھی کریں۔ کامیابی اپنے ✨ پ کو انعام ✨ یں

احضد كا مہرے سزا دیں۔

9۔ ”روحانیت“ انش اور تہذیب کے مصنف قمر اقبال صوفی نے کس پہری \* تہذیب کے کرنے کا بھیجی \* طریقہ بیان کیا ہے۔ یہ طریقہ \* اور سان ہے۔ \* پ بھی اسے استعمال کریں۔

🔴 روزِ نگہیے مخصوص ہے پندرہ بیس منٹ کے 🕌 یہ مشق کریں:

👁️ نگہیں بند کر کے جسم کو ریلیکس کریں۔ تصور میں اپنے پ کو وہ کام کرتے ہو 🌟 یکھیں

📖 پ چھوٹ چاہتے ہیں۔ ایہ 🌟 یکھیں جیسے ۷۔ ہتھے 🌟 یکھ رہے ہیں 🌟 و تین ہفتوں

میں 🌟 ختم ہو جائے گی۔ آمین اللہ

تقریر

ہوتے تھے اور کامیابی کے ❀ اپ کو اچھی ❀ ات اچلا ہوگی۔ خوش خبری یہ ہے کہ ❀ پ 21ء 40  
❀ ن میں کوئی بھی نئی ❀ ت اپنا کسکو ہیں۔ ❀ ت سے کام نہ صرف ❀ سان بلکہ ❀ کار بھی  
ہو جلتا ہے۔ اس صورت میں ❀ پ اسے کم ❀ 6 میں کر کسکو ہیں۔ بعض طریقوں کی ❀ سے  
گیجے ہفتہ میں نئی ❀ ت اپنائی جلتا ہے گیجے سال میں ❀ پ کئی نئی ❀ ت ڈال کسکو ہیں۔  
اس طرح ❀ چد لکل گیجے نئی شخصیت بن کسکو ہیں۔ با سے پہلے ان تمام ❀ ت کی لسٹ  
بنائیں، جنہیں ❀ پ اچلا چاہتے ہیں۔ پھر ان کو اہمیت کے لحاظ سے نمبر ❀ یں۔ پھر طے کریں کہ  
پہلے سال میں ❀ پ نے کون سی ❀ ت اچلا ہیں۔ ان میں نمبر 1 کون سی ہوگی اور نمبر 6 کون  
سی ہوگی گیجے ❀ 6 میں گیجے اچھی ❀ تہے کام کریں۔ اس کے ❀ ذیل اقدامات  
کریں۔

1۔ با سے پہلے ان تمام نوکتر کی فہرہ مابنائیں جو اس نئی ✽ ت کو اپنانے سے پہلے کو حاصل ہوں گے۔ تفصیل کے ساتھ لکھیں ﴿ روز صبح اور رات سوتے ﴿ ان و تین حبیبے لیں۔

2۔ ﴿سکون ہو کر صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے﴾ ان نو اکر کا مبالغہ کی صورت میں تصور



کریں۔ تصور کریں کہ وہ سارے فوٹو کے پ کو حاصل ہو چکے ہیں۔ تصور نگین، واضح، روشن اور چمکے لہٹے اسٹیب ہو۔ تصور اس طرح ہو کہ جیسے پ اپنی نکھوں کیہ رہے ہیں۔

3۔ 6 اس نئی ت کھبر رے میں سوچیں، اس کے فوٹو کھبر رے میں سوچیں۔

4۔ نئی اچھی ت نہ اپنانے کی صورت میں جو تفصیلات ہوں گے ان کھبر رے میں سوچیں 6 سوچیں اور سکون حاصل ہو۔ نکھیں بند کر کے ان تفصیلات کا مبالغہ کی صورت میں تصور کریں۔ یعنی اس صورت میں پ کن چیزوں کو حاصل نہ کر سکیں گے، محروم رہ جائیں گے۔ ان محرومیوں کو کاغذ پر لکھ لیں اور صبح اور رات سوتے 6 روزانہ انھیں پڑھیں۔

5۔ صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے 6 سکون کی کیفیت میں اس ت کے حوالے سے مثبت فقرے کم از کم 50 بنائیں مثلاً ”میں رات کو جلد بخیر ہوں اور صبح جلد اٹھتا ہوں“ لیش بخیر ہوں“ میں اچھے کام کو جلد شروع کھتہ ہوں اور مستقل انجام رہتا ہوں“

6۔ صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے 6 جسم کو ریلیکس کریں اور نکھیں بند کر کے اس نئی ت، نئے کا تصور کریں۔ پہلے 50 بنائیں اور پھر ویسا ہی تصور کریں۔ مثلاً میں کہ پ صبح جلد اٹھتے ہیں اور پھر اٹھنے کا تصور کریں۔ تصور نگین، واضح، روشن لہٹے ہو۔ تصور کم از کم 15 منٹ بخیر کیا جائے۔

7۔ تصور کریں کہ پ اچھے سینما ہال کے کنزریپلی تظار میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ پ کے ہاتھ میں ریویو کنٹرول ہے جس کی سے پ فلم کو چلاتے ہیں اور Rewind کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھسے، روشنی اور رفتار وغیرہ بھی کنٹرول کر رہے ہیں۔ سینما کی سکرین پر پ اپنی نئی ت کی فلم چلائیں جس میں پ صبح ٹھیک 6 بجے چلا گئے لگا کر بستر پر جاتے ہیں۔ پ کے کنزریپلی تظار کے تھکائی ہوئے ہیں۔ پ سارے ن کے لیش اور تھک ہیں۔ پ خوف کی بجائے توقع سے بھرے ہوئے ہیں۔ فلم کو اس طرح کیہیں جیسے پ اپنی نکھوں کیہ رہے ہیں نہ کہ

اسی طرح جیسے پ اچھے اور کم از کم کیہتے ہوئے کیہ رہے ہیں۔ اس فلم کو کم از کم روزانہ کھبر رے کیہیں 10 کیہیں تو اور بہتر۔ اس فلم کو کم از کم 10 ن مسلسل کیہیں۔ کوٹھانہ نہ ہوتی کہ پ کی ت کا ر اور پختہ ہو جائے ن میں جب کبھی صبح جاگنے کا خیال آئے تو فوراً اس فلم کو چلائیں 10 کیہیں کہ فلم نگین صبر لکل واضح اور روشن ہو۔

8۔ کھپٹے کے کنارے کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ نیند لہٹے ہو کہ پ اپنے پ کو کمر سے کیہیں۔ اب نکھوں میں نکھیں ڈال کر ت کے حوالے سے مثبت فقرے کو بلند واز صبر 10 بنائیں۔ کم از کم 10 رات مثلاً ”میں صبح 6 بجے اٹھتا ہوں اور صبح بخیر ہوں“ فقرے بنانے کے بعد نکھیں بند کر کے ویسا ہی تصور کریں مشق جاری رکھیں حتی کہ ت پختہ ہو جائے۔

9۔ کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کھل ڈھیلا چھوڑیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ نکھیں بند کر لیں اب تصور کریں کہ پ اچھے سے اٹھ رہے ہیں اور پ کو اچھا نہیں لگ رہا۔ تھکائی اور روشن ہو۔ یہ تھکائی نمبر 1 ہوگی۔ اس تھکائی کو تصور ہی میں اچھے طرف کیہیں۔ اب اچھے اور تصور کریں جس میں پ اپنے اچھے ہم شکل کیہیں۔ اس کا چہرہ بھی پ کو نظر آئے گا۔ اب اپنے ہم شکل کو صبح 6 بجے جاگے کیہیں جو کہ بہت اچھا لیش محسوس کر رہا ہے۔ اس تھکائی کو نگین، روشن، صاف واضح اور ہلکی بنائیں۔ یہ تھکائی نمبر 2 ہوگی۔ پ نے کھبر رٹی دیا کہ کھسے ہی تھکائی سکر کر نقطہ بن جاتی ہے اور نقطہ پھیل کر تھکائی بن جلتا ہے۔ اب بعد والی تھکائی نمبر 2 کو چھوڑ کریں حتی کہ وہ نقطہ بن جائے، اب اس نقطہ کو تھکائی نمبر 1 کے درمیان میں رکھیں اور 1 کی واز نکالتے ہوئے اس نقطہ کو تیزی سے پھیلے یں تو تھکائی نمبر 2 بن جائے گی جو تھکائی نمبر 1 کو ڈھانپ لے گی۔ تھوڑے ہی اس اچھی تھکائی نمبر 2 کو کیہتے رہیں پھر نکھیں کھولیں۔ اس مشق کو کم از کم 10 بنائیں اور مشق کے بعد نکھیں کھولیں 10 میں نکھیں بند کر کے صبح جاگنے کے حوالے سے سوچیں، کیہیں کون سی تھکائی بن رہی ہے، نمبر 1 نمبر 2 کے بعد والی نمبر 2 تھکائی بن رہی ہے



سامنے تقریباً 12 انچ کے فاصلے پر رکھیں۔ پھر اپنے اس کرناڑکی چھوٹی، روشن اور رنگین تھپی بنائیں جو پ اچلا چاہتے ہیں۔ پھر تصور کریں کہ پ سے چند فٹ کے فاصلے پر کچھ غلیل زمین میں پھیلے ہوئے ہیں۔ اس تھپی کو غلیل میں پھری جگہ رکھیں۔  
 \* یکھیں کہ اسے پیچھے کو کھینچا جا رہا ہے \* ہ سے \* وراور پیچھے۔ پھر اس کو کچھ \* م چھ \* یں یہ تھپی بلیک اڈے کی تھپی کو پھاڑتی ہوئی \* پ \* ماغ میں گھس جائے گی۔ جونہی اس کو چھوڑیں تو ساتھ لفظ ”شون“ بلند \* واز سے کہیں۔ اس کو تیز رفتاری سے کریں، رفتار جتنی تیز ہوگی مشق اتنی ہی مہلے ہوگی۔ یہ مشق کچھ □ کے \* صبح اور ⑦ م 10، 40 دہر کی جائے۔

تو تبدیلی؟ چکی ہے حد ہم یہ مشق اچھے ہفتہ صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت کریں۔  
 10۔ سلسلہ \* ماغ \* جسے ہوتے ہیں \* خلیں نصف کرہ اصدیں نصف کرہ \* انیں حصے کا تعلق ہمارے جسم کے خدیں حصوں مثلاً خدیں ہاتھ اصدیں \* وغیرہ کے ساتھ \* ہے۔ اصدیں حصے کا تعلق جسم \* انیں حصوں مثلاً \* انیں \* اور \* انیں انگوٹھے وغیرہ کے ساتھ \* ہے۔ ہمارے لاشعور کا تعلق ہمارے \* ماغ کے \* انیں حصے کے ساتھ \* ہے جب کوئی چیز انسان کے لاشعور میں چلی جائے تو کچھ عرصہ بعد وہ حقیقت کا روپ \* ہار لیتی ہے۔ لہذا اپنی نئی \* ت کے حوالے سے مثبت فقرے کو، مثلاً ”میں صبح 6 بجے اٹھتا ہوں“ لیش \* ہوں \* اچھیں ہاتھ سے حد بدر لکھیں \* \* پندرہ ر۔ یہ مشق روزانہ صبح اٹھتے \* رات سوتے \* کریں، کچھ نوٹ کچھ لیں اس فقرے کو اس میں حد بدر لکھیں خدیں ہاتھ حد بدر لکھنے سے یہ فقرہ \* پ کے لاشعور میں چلا جائے گا اور پھر حقیقت بن جائے گا۔ مشق مکمل کرنے کے بعد ویسا ہی تصور کریں۔ تصور رنگیں، واضح، روشن اڈے بنائیں۔ مشق جاری رکھیں حتیٰ کہ \* ت بن جائے۔

11۔ کسی \* سکون جگہ بیٹھ جائیں جسم کو ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لے کر \* نکھیں بند کر لیں اور تصور کریں کہ \* پ کے سامنے کچھ سکرین ہے۔ اس سکرین پر اپنے اس \* ار (Behavior) کی فلم چلائیں جو \* پ کھڑ پند ہے \* \* پ کبرلنا چاہتے ہیں، مثلاً \* سے اٹھنا۔ \* ر اپنے اس \* ار کی فلم چلائیں جیسا \* ار \* پ اچلا چاہتے ہیں جب فلم میں \* پ اپنے اس \* ار سے مطمئن ہو جائیں تو فلم کو نئے سرے سے چلائیں اور اس میں \* جائیں اور اس کا حصہ بن جائیں۔ اب \* پ ویسا ہی بن چکے ہیں جیسا \* پ سبکز چاہتے ہیں۔ یہ مشق صبح \* م کی جائے، روزانہ کی جائے حتیٰ کہ نیا \* ار پختہ ہو جائے۔

12۔ کسی \* سکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھ \* یں۔ \* نکھیں بند کر لیں۔ اچھ پند کر \* \* پ کبرلنا چاہتے ہیں کی کچھ \* رمیانے پہننے کی بلیک اینڈ وائٹ تھپی بنائیں۔ تھپی \* \* م لگائیں۔ تصور میں اس تھپی کو اپنے



نے: یکھا کہ اس کلاس چھٹی کے بعد بھی دفتر میں موجود ہے۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ بھی صبر کرے۔  
 کھینچ کر دیکھا کہ دفتر میں ٹھہرے گھڑے کھانے کے کوسے کو کسی چیز کی ضرورت ہو تو وہ اسے مہیا کر سکے۔  
 تھوڑے عرصے کے بعد صبر کرے سے بوجھل گیا۔ اسے پنسل کی ضرورت ⑧۔ اس نے کمال سے  
 پوچھا کہ وہ چھٹی کے بعد گھر کیوں نہیں آیا۔ اس نے تجلی کہ وہ اس کا ہے ⑨۔ کیر صبر کرے  
 کے کام؟ سکے۔ چنانچہ صبر نے اپنی ضرورت بتائی۔ کمال نے اپنے کمرے سے پنسل لا کر  
 اپنے صبر کی ضرورت پوری کی صبر خوش ہو گیا۔ اب کمال روز چھٹی کے بعد کھینچ کر دیکھا  
 کے وہاں ٹھہر جاتے کہ اپنے صبر کے کسی کام؟ سکے صبر اب اکثر اسے کسی نہ کسی کام  
 کے کہتا اور کمال خوشی لی کہ کام کھاتا۔ یعنی وہ اپنے کام کے علاوہ فالتو کام بھی خوش  
 \* لی سے کھاتا۔ چنانچہ کمال تیزی سے پتے کی منزلیں طے کر گیا اور جلد ہی اس کمپنی میں چھٹپ  
 پہنچ گیا۔

لکھے: پتے کی کھد چاہتے ہیں، کامیاب اور خوشحال بھڑ چاہتے ہیں تو ہمیشہ اپنے معاوضے،  
 ضرورت اصرار کی توقع سے بچنا \* ہ کام کریں۔ \* پ جو کام بھی کریں ہمیں پسند کریں، ملاز ⑤  
 کر صبر اپنا کام کریں ہمیشہ \* ہ کام کریں اور خوشی لی سے کریں۔ اس طرح \* پ اپنی  
 قدر و قیمت میں اضافہ کریں گے صبر کی ضرورت بن جائیں گے۔ \* پ کا معاوضہ بھڑے  
 جائے گا۔ کوئی بھی \* ار مالک \* پ کہتے ہی کوشش نہ کرے گا لکھے \* پ کا مالک  
 کہ قسمت ہے اور \* پ کی قدر نہیں کھاتا \* سرے لوگ \* پ کی کھنے مات سے فائدہ اٹھائیں  
 گے۔ عمر \* اپنے معاوضے کا تعین \* کھاتا ہے لکھے \* پ \* یں گے تو \* ہ لیں گے۔  
 \* ج نہیں تو کل۔ \* مالک صبر نئے سے۔

اپنے معاوضے اور مالک کی توقع سے روزانہ گھنٹے \* ہ کام کر کے \* پ اپنے \* ہتے ہی کی  
 راہیں کھولتے ہیں لکھے \* پ کو \* ہ کام کا فوری معاوضہ نہیں ملتا تو بھی \* ہ کام  
 کرنے کے بہت سے فوائد ہیں، مثلاً؛

1۔ خوشی کے ساتھ معاوضے سے بچنا \* ہ اور بہتر کام کرنے سے \* پ اپنے کام میں \* ہ

## معاوضے سے بچنا \* ہ کام کھد

\* نیا \* ہ طرح کے لوگ سمجھتے ہی نہیں کر سکتے، کامیاب نہیں ہوتے، سمجھے وہ جو اتنا ہی کام  
 کرتے ہیں جتنا معاوضہ ملتا ہے \* ہ سرے وہ جو اتنا ہی کام نہیں کرتے لکھے \* پ معاوضے  
 کے مطابق کام کر رہے ہیں تو پھر اتنا معاوضہ تو \* پ کو مل رہا ہے لکھے \* پ معاوضے سے کم  
 کام کریں گے تو \* پ زوال کی پٹری پر ہوں گے۔ \* پ کی ملاز ⑤ ختم ہو جائے گی خطرے میں  
 ہوگی۔

کامیاب لوگ ہمیشہ معاوضے، توقع اور ضرورت سے بچنا \* ہ کام کرتے ہیں۔ نہ صرف \* ہ  
 کام کرتے ہیں بلکہ بہتر اور خوشی لی سے کرتے ہیں۔ اس کے \* ہ ضروری ہے کہ \* پ کو اپنا  
 پیشہ پسند ہو صبر پسند کرے پیشہ میں \* ہ اور بہتر کام کھد ممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ کامیاب  
 اور خوشحال لوگ اپنے کام سے محبت کرتے ہیں \* ہ دوسری طرف عام \* ہ رو کو اپنا کام پسند نہیں  
 بھڑے۔ پسند کرے کام کرتے ہوئے انسان تھکاوٹ کا شکار نہیں بھڑے۔ وہ اس کام کو سانی، تیزی  
 اور بہتر اکر از سے \* ہ کر سکتا ہے جب کھد پسند کرے کام کو کرتے ہوئے \* پ جلد  
 تھک جاتے ہیں اور کام معیاری اور اچھا بھی نہیں بھڑے اس صورت میں \* پ \* ہ کام نہیں کر  
 سکتے اور نتیجتاً ہی سے محروم رہ جاتے ہیں۔

کمال اس اصول سے \* گاہ تھا۔ اسے اپنا کام پسند تھا۔ یہ اس کی نئی ملاز ⑤ ⑧ \* ہ ان اس



ذریعے وہ بہترین طریقے سے سوچ سکتا ہے اور کامیاب اسکیمیں بنا سکتا ہے۔

10۔ معاوضے اور توقع سے زیادہ کام کرنے کی \* تہلکان میں اقدامات کرنے کی صلاحیتیں \* جتنی ہے وہ کام کی کنجی (Key) ہے۔

11۔ ملازم پیشہ لوگوں کہتے قی کا بہترین اور تہا راستہ یہی توقع اور معاوضے سے **سختی** کا محاذ

12۔ خیالہ کام کرنے والے پہلے پتھر سے لوگ بھی کرتے ہیں۔

13 رکھے۔ پ معاوضے سے **سختی** کام کرتے ہیں تو افسر **اصد** پ کا احترام کرنے لگتے ہیں۔

14۔ حنیفہ کام کرنے کی ✨ ت افسران اور ماتحت عملے میں پ کے ✨ اری کے  
محکضت پیدا کرتی ہے۔

15۔ یہ تعاونیٹھ ہاتی ہے ❁ لوگ پ کے ساتھ تعاون کر ہیے ❁ ہوتے ہیں۔

16۔ **خیا** و محنت کر **کھ** کو اطمینان قلب اور اپنے <sup>۱۷</sup> پیسے فخر محسوس سمجھتے ہیں۔

وہ تمام لوگ جو اپنی محنت سے مالی لحاظ سے خوشحال بنے، عام لوگوں سے بڑھ کر محنت کرتے ہوئے رہتے ہیں۔ پتے کی کھد چاہتے ہیں خصوصاً ملازمتوں میں تو آپ بھی اپنے معاوضے اور مالک کی توقع سے زیادہ کام کریں اور خوشی ملی ہی ہے کہ اس کے لیے بطور ملازم اپنے کام کے علاوہ غیر حاضر اور بیمار ملازم کا کام بھی کریں۔ مالک کے کہے بغیر کریں اگر ارے، کمپنی احمد بس کی بہتری کے لیے اچھکنے مات پیش کریں جب بھی کوئی فالتو کام ہو تو اچھکنے مات پیش کریں۔ اپنے احمد بس اور گاڑی سے پوچھیں کہ آپ اس کے لیے ارے کے کیا کام کر سکتے ہیں۔

نکلے چہ محنت کبھی چھپی نہیں رہتی، محنتی لوگ جلد لوگوں کو **کھانا** اپنی طرف مبذول کروا سیتے ہیں۔ مگر بہتر ہے کہ **پ** کے مالک، **ع** کو علم ہو کہ **پ** **ع** اور بہتر کام کر رہے ہیں۔ **پ** انھیں فالتو کام کرتے ہوئے نظر آئیں۔ غور و فکر کریں کہ **پ** کس طرح **ع** کا کام کر سکتا ہیں۔ **ع** کا کام کرنے کے نئے راستے تلاش کریں۔ کام کرنے میں کوئی **و** **س** کا مقابلہ نہ

جائیں گے، جس سے <sup>۴۶۶</sup>پ کی قدر و قیمت میں اضافہ ہوگا۔ <sup>۴۶۵</sup>پ خریدہ قیمتی بن جائیں گے۔ اس صورت میں <sup>۴۶۶</sup>پ ان لوگوں سے <sup>۴۶۵</sup>پ معاوضہ لیں گے جو ایسا نہیں کرتے۔ کوئی <sup>۴۶۶</sup>پ بھی <sup>۴۶۵</sup>پ کو <sup>۴۶۶</sup>پ کے معاوضہ <sup>۴۶۵</sup>پ کے <sup>۴۶۶</sup>پ سے نہ روک سکے گا۔

2۔ اس سے آپ کی شہرت جیسے ایسے کی ہوگی جو ہمیشہ معاوضے سے زیادہ اور بہتر کام کھاتے ہے۔ اس سے آپ کا موازنہ ایسے لوگوں سے ہوگا جو اپنے معاوضے سے زیادہ اور بہتر کام نہیں کرتے۔ یہ قیقہ باکونظر بنے گا۔ اس سے آپ کی اہمیت اور قدرو قیمت میں اضافہ ہوگا۔

3۔ ❁ کام کرنے سے پ نہ صرف بہتر کام کرنے لگیں گے بلکہ پ کی رفتار بھی تیز ہو جائے گی، جس سے پ کی قدر و قیمت میں اضافہ ہوگا ❁ بہتر اور تیز رفتار کارکن کو حاصل کھنڈ چاہتا ہے۔

4۔ آپ اس (6) گھسے لیڈر نہیں بن سکتے جب گھسے آپ معاوضے سے ❁ کام نہیں کرتے۔ اور آپ اس (6) کامیاب نہیں ہو سکتے جب گھسے آپ اپنی فیلڈ میں لیڈر نہ بنیں رکھتے۔ یہ ❁ کام کریں گے تو لوگ آپ کی طرف بطور لیڈر ❁ کیسے گئے۔

5- جب آپ توقع سنبھالیں گے کہ کام چلتے ہیں تو آپ کہتے ہیں کہ بھی توقع سنبھالیں گے۔  
تنخواہ میں اضافہ ہوگا، بونس ملے گا، گریڈز ملیں گے۔

[illegible]

7۔ جب ہم **خیر** کا کام کرتے ہیں تو **خیر** ہر سیکھتے ہیں اور **خیر** ہوتے ہی کرتے ہیں۔

8۔ عیہ کام کرنے کی عیہ کے کنز عیہ پیدا کرتی ہے، جو شخص کامیابیوں کا لالچ نہ ہے عیہ کے بغیر کو عیہ کامیاب نہیں ہو سکتا۔

9۔ خیالہ کام کرنے کی ✱ تہنسان کے خیالات میں تھلڑی پیدا کرتی ہے جس کے



کہ چھٹی ہونے میں کتنی پیچیدگی ہے خلیہ کام کریں خلیہ تہتی کریں۔ نیا میں ج تھیں معاوضے کیسے کام کر کے ۷ کنہتہ تہتی نہیں کی اور نہ ۸ کام کر کے ج تھیں کو ۹ فوت ہوا۔

۱۰ کام کرنے کے ضروری ہے کہ پ کو اپنا کام پسند ہو سکے پ کو کام پسند نہیں تو ۱۱ کام کھڑ اور لمبے عرصے کے کھڑ مشکل ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ کام کو پسند کیا جائے۔ اس کے یہ مشقیں کریں۔

## مشق نمبر 1

کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی کھڑ ہیں۔ جسم کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھڑیں۔ 10 لمبے سانس لے کر نکھیں بند کر لیں۔ تصور کریں کہ پ اپنے کام کو پسند کر کے اور خوشدلی سے کر رہے ہیں۔ یہ مشق ۱۵ منٹ کے کی جائے حتیٰ کہ ۱۶ کام کھڑ پسند نہ ہو۔

## مشق نمبر 2

- 1۔ کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں جہاں پ کو کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ جسم کو ڈھیلا چھڑیں۔ نکھیں بند کر کے س لمبے سانس لیں۔
- 2۔ کسی ایسے کام کو کرنے کا تصور کریں جو پ کو بے حد پسند ہے۔ اس کی تصویق پ کے ماغ میں بن جائے گی۔ یہ تصویق عموماً رنگین، صاف اور واضح، روشن ہوتی ہے۔ قریب اور لمبے صحت ہے۔ اس تصویق کیلئے پ کو بہت اچھا لگے گا۔
- 3۔ اب اس کام کو کرنے کا تصور کریں جو پ کھڑ پسند ہے مگر تہتی اور کامیابی کے اس کا کیا جڑ ضروری ہے۔ اس کی تصویق بھی پ کے ماغ میں بن جائے گی خد پسند کرے چیز کی تصویق عموماً بلیک، غیر واضح، ہندلی، چھوٹی، دراور سامنے کی بجائے انیسیدیں لمبے صحت ہے۔

کر سکے۔ چھٹی ہونے کے بعد کم از کم جیسے گھنٹہ ۱۲ کام کریں چاہدتی لوگ چلے جائیں۔ اسی طرح کا پہلے جیسے گھنٹہ پہلے جائیں اور کام کریں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ اپنے کام کے اوقات میں تو کام نہ کریں اور وہی کام بعد میں کریں۔ یہ بھڑکتی ہے اس سے شہرت اچھی کی بجائے اب ہو جاتی ہے۔ حقیقت کوئی بھڑکتی معاوضے سے ۱۳ کام نہیں کھڑ۔ کیونکہ جو کام بھی کرے گا اس کا معاوضہ ۱۴ جیسے کسی نہ کسی صورت میں ضرور مل جائے گا۔ لہذا معاوضے سے بے نیاز ہو کر کام کریں، خصوصاً ملازمت ۱۵ کے شروع میں اور کبھی بھی ۱۶ کام کرنے سے انکار نہ کریں۔

۱۷ کام کرنے کا اصول زنگی ۱۸ شعبے میں مہر ہے ۱۹ کنزار نتانج پیدا کھڑ ہے۔ مثلاً پ نے چٹائی بنائیں میں جیسے مضمون لکھا ہے سکے پ اسے بہتر بنانے میں صرف 30 منٹ ۲۰ کام صرف ۲۱ میں تو وہ مضمون ۲۲ کنزار بن جائے گا۔ اسی طرح سکے پ ۲۳ ان مجید کی چند عہد 20 مرتبہ اتے ہیں تو وہ ۲۴ ہو جاتی ہیں۔ اب سکے پ ان کھڑ نچ مرتبہ ۲۵ کام لیں تو پ کا حافظہ بہت اچھا ہو جائے گا اور پ ان عہدیت کو نسبتاً بہت ۲۶ عرصہ رکھیں گے۔

۲۷ پ اپنا کام کرتے ہیں تو بھی معاوضے اور اپنے گا بکھیر کلائنٹ کی توقع سے ۲۸ کام کر یصد ۲۹ میں جیسے کانزاجب کیپ ۳۰ جنت کھڑ تو کیپٹے گا ہک کے گھر جیسے پہنچا اور اسے نصب کھڑ، ۳۱ کانزاجب کیپ ۳۲ جنت کرنے کے بکھڑ وگھنے صرف کر کے گا ہک کو اسے استعمال کھڑ بھی سکھڑ ۳۳ ونوں نے خوبستہ تہتی کی۔ میں ۳۴ نہ صرف اپنے نفسیاتی مریض کو 40 منٹ کی بجائے 60 منٹ ۳۵ یتا ہوں بلکہ سکے کسی مریض ۳۶ واکی ضرورت ہوتو میں نہ صرف اسے اچھے ڈاکٹر کا پتہ اور فون نمبر بتاؤں بلکہ بعض اوقات انہیں ۳۷ بھی لکھ یتا ہوں۔

خوب کام کریں، اپنے گا ہک، موکل صیدس ۳۸ اور اضافی (Extra) کام کر کے حیران کر ۳۹ میں۔ کامیابی تہتی پ کے قدم چومے گی۔ کام ۴۰ وران کبھی اس گھڑی ۴۱ کیس



- 4- اب بیک و ۶: ونوں کاموں کھد رے میں سوچیں تو: ونوں تھپیے میں بن جائیں گی۔ اسجد پسند کیرہ کام کی تھپیے کو پسند کیرہ تھپیے کے مطابق \* یں۔ اسی طرح رنگین، روشن، واضح اور صاف ہونے کی تمہیں اور سامنے وغیرہ۔
- 5- یہ مشق بعد رکریں حتیٰ کھذ پسند کیرہ کام کھذ بھی پ کو اچھا لگے۔ یہ مشق اچھے کے روزانہ کی ہے۔

## اپنے شعبے میں بہترین سکبز

محسن ملنا کھیتا ہے کا ۷: ہے ”تھپیے جمع جس کا ج کل سے بہتر نہیں اس اصول ہے اہل چلن نے سنجیدگی سے عمل کیا اور ان کا ملک صنعتی میدان میں عروج ہے پتھپی۔ پ کی زنگی صرف اس ۶: بہتر ہوتی ہے جب پ بہتر ہوتے ہیں جب پ بہترین ہوں گے تو پ کی زنگی بھی بہترین ہوگی۔ اس چیز کی کوئی حد نہیں کہ پ کتنا بہتر ہو سکتا ہیں اور اس کی بھی کوئی حد نہیں کہ پ کی زنگی کتنی بہتر ہے۔

کامیابی کی کلید یہ ہے کہ پ اپنے کام میں بہترین اور پیشہ سلسلے بنیں۔ بہتر ہے کہ نمبر 1 بنیں۔ پ جو کام بھی کرتے ہیں اس میں پ جیسا کو \* و \* نہ ہو سکے پ جوتے بھی حد پش کرتے ہوں تو بھی پورے شہر میں پ سے بہتر جو تھپش کرنے والا کو \* و سرانہ ہو۔ اپنے شعبے میں ۱۰ (Expert) اور بہترین (Excellent) بنیں۔ اپنے شعبے میں بہترین مسکبز کامیابی کی کلید ہے۔ ج \* و \* (Expert) ور ہے سکے پ ہستے تی کھذ ہے، عروج ہے جلا ہے، خوشحال ہے تو پ کو اپنے شعبے میں بہترین سکبز ہوگا جب پ بہترین بن جاتے ہیں تو پ کی تو قیر ذات (Self esteem) میں اضافہ ہے۔ پ خوشی اور فخر محسوس کرتے ہیں کہ پ Top ہے۔

سکے پ اپنی تھ اپنی شخصی اور پیشہ دارانہ نشوونما اور بہتر ہے مرکز کریں تو زنگی میں کوئی بھی



چیز؟ پ کو گھبٹے ہنے سے نہیں روکے۔ زنگری میں کوئی بھی چیز ایسی نہیں جو پ حاصل نہ کر سکیں۔ پ اپنے پ کو جتنا بہتر کریں گے اتنا ہی اپنے پ کو پسند کریں گے اور اتنا ہی پ کو اپنے پیسے یقین ہوگا۔ جتنا یقین ہوگا اتنی ہی کامیابی یقینی ہوگی۔

ٹکے پ عی و سر کھڑ چاہتے ہیں، کامیابی، عزت اور شہرت حاصل کھڑ چاہتے ہیں تو یہ کھیسے گارنٹی والا طریقہ ہے کہ پ جو کچھ کرتے ہیں اس میں بہترین بنیں۔ مالی خوشحالی کی کلید علم اور مہارت ہے۔ پ جتنا عیہ سیکھتے ہیں اتنا ہی عیہ کماتے ہیں۔ پ اپنے شعبے کے برے میں جتنا عیہ سیکھتے ہیں اتنے ہی عیہ رکھنا ہیں اور گھبٹے ہنے کے مواقع اتنے ہی عیہ ملتے ہیں۔ پ روز اپنے پ کو بہتر بنانے پیسے محنت کریں۔ جدت ذہن میں رہے کہ پ کو معاوضہ کا نہیں ملتا بلکہ نتائج کا ملتا ہے۔ اس کے علاوہ پ بہترین نہیں ہو رہے تو پ اب ہو رہے ہیں۔ زوال کیسے ہو رہے ہیں حد ہم بہترین سکزن کھیسے سست رفتار عمل ہے کھیسے ڈاکٹر کو (پیشہ لیسے) رکھنا میں کجی ک کے بعد 15 سے 20 سال لگ جاتے ہیں۔

ٹکے پ عروہیہ جلد چاہتے ہیں، عظیم کامیابیاں حاصل کھڑ چاہتے ہیں تو پ اور بہترین بنیں۔ کامیاب ہونے اور تہیتے پہنچنے کی کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی نشوونما کام کریں۔ اپنی نشوونما اس طرح کریں کہ پ کھیسے کامیاب انسان بنیں۔ پ کی اپنی نشوونما پکے ام راصل پ کی کامیابی کا زینہ ہے۔ پ چیز میں نمبر 1 نہیں بن سکتو مگر کسی نہ کسی چیز میں نمبر 1 ضرور بن سکتو ہیں۔ لہذا پ جو کام کر رہے ہیں جو کام پ کو پسند ہے جس کام میں پ اچھے ہیں، اس میں بہترین بنیں۔ کسی شعبے میں پ کے لوگ عیہ عروج پہ نہیں پہنچتے۔ لہذا پ کا گول یہ ہو کہ پ نے اپنے شعبے میں با عیہ علم والا اور مبنز ہے۔ پ کا گول اپنے شعبے میں پ عیہ کم از کم پ کے 10 فی صد لوگوں میں شمار عیہ ہو جب پ طے کریں گے کہ پ نے بہترین سکزن ہے تو یقیناً بن جائیں گے۔ چنانچہ بھر پور کامیابی کے عیہ اپنے پ کو مسلسل بہتر بنانے کا عہد کریں روز کچھ بہتر بنیں، کل

سے ذرا بہتر۔ کامیابی کے سفر میں سکزی ذی قدم اپنے پ کو بہتر بنانے کا عہد ہے۔ سیکھنا راصل پ کی اپنے پیسے سرمایہ کاری ہے۔ اس حدت کو یقینی بنائیں کہ پ جو کچھ سیکھ رہے ہیں، وہ نہ صرف پ کی ضرورت ہو بلکہ پ کی پسند اور خواہش بھی ہو۔ پ بہترین بن جائیں گے تو پ کو نہ صرف بہترین معاوضہ ملے گا بلکہ بہترین عزت و شہرت بھی ملے گی۔ بہترین رکھنا کے عیہ ذیل اقدامات کریں:

### 1۔ کوئی خاص شعبہ منتخب کریں

شعبہ جتنا عیہ ہوگا مقابلہ اتنا ہی کم ہوگا۔ اس طرح پ کم عیہ میں پ بن جائیں گے۔

### 2۔ اپنی فطری صلاحیتوں پکے یں

اس عیہ پ جس چیز میں اچھے ہیں اس کی گریہ بہتر کریں بلکہ اس میں بہترین بنیں۔ بہترین رکھنا کے عیہ پ جو کچھ کرتے ہیں اس کو بہترین کنراز سے کریں۔ وہ کون سا ہنر (Skill) ہے جس کو پ بہتر کر سکتو ہیں۔ یہ معلوم کریں کہ پ کو کون چیزوں میں بہتر رکھنا کی ضرورت ہے اور پھر بہتر رکھنا کا منصوبہ بنائیں۔

### 3۔ مطالعہ کریں

ریسرچ عیہ عیہ ہو پکے قیہ نیامیں لیڈر مطالعہ کرتے ہیں۔ بہت عیہ معاوضہ وصول کرنے والے امریکی روز عیہ و تین گھنٹے مطالعہ کرتے ہیں اور بہت کم معاوضہ سمیز والے حد لکل مطالعہ نہیں کرتے۔ مطالعہ کرنے والے لیڈر رکھنا ہیں عیہ کم از کم ماہانہ کھیسے کتاب کا مطالعہ کیا جائے پھر اس کا پکے لیس، نظرونی کریں، اس کے نوٹس بنائیں اور پھر کتاب سے کم از کم کھیسے چیز عیہ ہو تو بہتر) کو عملی زنگری میں استعمال کریں۔ اس طرح پ عیہ کنراز زنگری بسر کرنے میں و سرے لوگوں سے جلدی گے ہوں گے۔ کو عیہ روزانہ کھیسے گھنٹے مطالعہ کر کھ پ نچ سال میں اپنے شعبے میں عالمی سطح پ بن جلد ہے۔ پیشہ وارانہ مطالعہ کے علاوہ عظیم لوگوں کی سوانح عیہ پکے ہیں۔ شخصی نشوونما کی طرف کھیسے



✚ گریہ مہارت حاصل کرنے کے ✚ کوئی کورس کریں۔ سیمینار اور ورکشاپ اٹینڈ کریں۔ کامیاب اور امیر لوگ مسلسل سیکھتے ہیں، بہتر ہوتے ہیں اور پھلتے پھولتے ہیں۔ غریب اور ناکام لوگ سمجھتے ہیں کہ انھیں پہلے ہی علم ہے، وہ پہلے ہی جانتے ہیں۔ کامیاب لوگ کورس، ورکشاپ اور سیمینار اٹینڈ کرتے ہیں، کیسٹ کھتے ہیں حد کام لوگ کہتے ہیں کہ مجھے ورکشاپ کی ضرورت نہیں، میرا حد پس پیس نہیں رکھے؟ پ کھد پس کتھ کھد کرنے اور سیکھنے کے پس نہیں تو؟ پ کیسے کامیاب ہو سکتو ہیں۔ اس صورت میں تو؟ پ دوسرے لوگوں کی نسبت ورکشاپ، کورس، سیمینار اور کتب کی ع ضرورت ہے۔ پ کو اپنی شخصیت تی اور نشوونما کے ✚ اپنی مدن کا 10 فی صد ماہانہ کتب، کیسٹ، ورکشاپ اور سیمینار چ کھد چل۔ اپنے شعبے کے حوالے سے روزانہ کم از کم کھجے گھنٹہ ضرور صرف کریں، مطالعہ کریں، کیسٹ سنیں۔ Metrola کی کھجے ریسرچ کے مطابق وہ اپنے ملازمین کھتے کھجے چ کھد کرتے ہیں اس کا کھجے ڈالر کمپنی کو 30 ڈالر کا فاکر ✚ دیتا ہے۔ پ کو بھی اتنا ہی فاکرہ ہوگا۔ سیکھنا کھجے مسلسل عمل ہے۔



## 6۔ اپنے شعبے کے بہترین اے اے سے ملیں

اپنے شعبے کے بہترین سے ملیں۔ ان سے سیکھیں، مشورہ لیں۔ ان سے پوچھیں کہ آپ کو بہترین لکھنا کے کیا کھز چلے؟ کون سی کتب کا مطالعہ کھز چلے؟ کون سی ورکشاپ، کورس اور سیمینار اٹینڈ کھز چلے۔ حیدت ذہن میں رکھیں جب آپ کسی سے نصیحتیں مشورہ مانگتے ہیں راصل آپ ان کی تعریف و توصیف کرتے ہیں اور ان کی اہلیت کا اعتراف کرتے ہیں مشورہ لیں کہ آپ کو اچھا اور اہم محسوس کھتہ ہے۔

## 7۔ غور و فکر کریں

جس طرح جسمانی صحت کی بہتری کے ورزش ضروری ہے اسی طرح استقامت کی بہتری کے روزانہ عہد تہجد قاعدگی سے کی جائیں:

- 1۔ غور و فکر کریں۔
- 2۔ اس غور و فکر کی روشنی میں کچھ فیصلے اور کچھ عہد کریں اور پھر لاپس عمل کریں، یہ غور و فکر اپنی ذاتی بہتری اور نشوونما کے ہو۔

## 8۔ اپنی ساکھ بنائیں، اپنی شہرت پیدا کریں

ہاں چنے نہیں جاتے بلکہ ان کا اعلان کیا جلتہ ہے۔ لہذا ننگی کے ساتھ اپنی مہارت کے برے میں لوگوں کو بتائیں اس کا عملی ثبوت ہے۔

## 9۔ فون کا جواب دیں

جب آپ کی شہرت ہو جائے گی اور آپ مشہور ہو جائیں گے تو پھر لوگ آپ کو فون کریں گے، آپ سے رابطہ کریں گے تو آپ فون کا جواب دیں۔ جواب دیتے وقت مستعد ہونے لہجہ اختیار کریں اور لوگوں کو رابطے کے مواقع دیں۔ میں نے تقریباً 5 سال واجی مسائل پہ پڑھا، تحقیق کی اور پھر تین کتب 1۔ سیکس ایجوکیشن .... با کے 2۔ واجی

خوشیاں .... خواتین کے اور 3۔ ازواجی خوشیاں .... مرزوں کے لکھیں۔ لوگوں نے ان کو بے حد پسند کیا۔ اب یہ کتب کھیلنے بھی موزوں ہیں نیا کے تقریباً حصے سے مجھے روز فون آتے ہیں اور لوگ مجھ سے مشورے کرتے ہیں۔ میں اسے نیکی سمجھتے ہوئے اپنے علم کے مطابق جواب دیتا ہوں۔ لوگ مجھے بے شمار عائنات دیتے ہیں بکسے میں جواب نہ دیں تو نہ صرف حیدت میرے رب کو پسند نہ آئے گی بلکہ میری شہرت اور ساکھ کو بھی اب بے گی اور میں رہنمائی کرنے کی نیکی سے بھی محروم رہ جاؤں گا۔



مرکز لیس ہے مشرف کی لیڈر شپ۔ ایسی لیڈر شپ اقتدار کے خاتمے کے ساتھ ہی ختم ہو جاتی ہے۔

## لیڈر شپ پاکسکی کی عناصر

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کامیاب لیڈر شپ میں کیا قہ؟ کامیاب لیڈر کی مسکی کی خصوصیات کیا ہیں؟ ین کے خیال کے مطابق گھے کامیاب لیڈر میں ھ ذیل خصوصیات ہونی چاہئیں۔

### 1۔ غیر متزلزل ات

گھے کامیاب لیڈر میں گھے غیر متزلزل ات ہوتی ہے، جس کی مسکی اپنے اور اپنے پیشے کے صدرے میں بھرپور علم ہوتا ہے۔ کوئی بھی پیروکار کسی ایسے کی حاکمیت تسلیم نہیں کر سکتا جس میں مسکی عوب ات کا فقدان ہو۔ کوئی بھی ذہین پیروکار ایسے لیڈر کی حاکمیت کو تسلیم نہیں کر سکتا۔ اچھے لیڈر میں خطرہ مول سمیز کی بھرپور صلاحیتیں ہوتی ہے۔

### 2۔ مسکی

مسکی اچھی لیڈر شپ پاکسکی کی کوالٹی ہے۔ اچھے اور کامیاب لیڈر کو اپنے پیسے، اپنی صلاحیتوں اور اپنے مقصد پہ بھرپور مسکی ہوتا ہے۔ جس میں مسکی کی فقدان ہو کبھی گھے کامیاب لیڈر نہیں ہو سکتا۔

### 3۔ ضبط نفس

اپنے آپ کو کنٹرول نہیں کر سکتا وہ کبھی و سروں کو کنٹرول نہیں کر سکتا۔ ضبط نفس سے مسکی یہ ہے کہ جو کام جس ھ کھ چلا کرے، چاہے اس ھ اس کام کو کرنے کو چاہی نہ چاہے۔ ضبط نفس (Self control) اپنے پیروکاروں کے گھے اہم مثال قائم کھ ہے اور ذہین پیروکار اس کی نقل کریں گے۔

## لیڈر شپ پاکسکی

کسپہ اجیکٹ کی، جس میں مسکی و مسکی مل ہوں خصوصاً کسپہ نس، کامیابی اور زکامی میں لیڈر شپ پاکسکی اہم ہے۔ صرف چند کامیابیاں ایسی ہیں جن میں لیڈر شپ پاکسکی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیڈر شپ حالات اور لوگوں کو منظم کرنے اور انہیں گھے مخصوص یہ مطلوب مقاصد لے جانے کا کام ہے۔ لیڈر شپ پاکسکی و سروں کھتے غیب کے ذریعے کھتے کھتے مثال کے ذریعے گھے خاص عمل پہ مائل کھتے ہے۔

اپنی ذاتی اور اجتماعی رکنز گیوں میں وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جن میں لیڈر شپ پاکسکی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگ اپنی مسکی واجی اور خانزانی رکنز گی کو بھی خوشگوار حسنت ہیں۔ خوش کھبت یہ ہے کہ لیڈر رکنز ہیں، پیدا نہیں ہوتے۔ لیڈر عام ذہانت اور صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ مگر وہ اپنی صلاحیتوں کو گھے خاص کنراز سے استعمال کرتے ہیں۔ یہی چیز گھے علم کو پیش لیڈر بناتی ہے۔ بہت کم لیڈر، لیڈر شپ پاکسکی کو قسمت کا حصہ سمجھتے ہیں۔

لیڈر شپ مسکی قسم کی ہوتی ہے۔ پہلی جو کہ بہت پیشے ہوتی ہے وہ ہے جس میں پیروکاروں کی مرضی اور مسکی مل ہوتی ہے جیسے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فاکر اعظم کی لیڈر شپ 8۔ و سری لیڈر شپ پا وہ ہے جو ط 6 کی سے ہوتی ہے۔ جیسے کستانی



#### 4۔ انصاف کا شد کیر احساس

راستی (Fairness) اور انصاف کے احساس کے بغیر کوئی بھی لیڈر اپنے پیروکاروں سے عزت و احترام حاصل نہیں کر سکتا اور نہ ہی اپنے پیروکاروں کے لئے پیروکاروں کے لئے اپنے لیڈر کے عزت و احترام کے کعبہ بن سکتا ہے۔ ان کو لیڈر نہیں کر سکتا۔

#### 5۔ قوت فیصلہ کی قطعیت

کوئی جو اپنے حوں میں یکسو نہ ہو کو اپنے پیچھے اپنے نہیں جھٹکے۔ کامیابی کے ساتھ اپنے پیروکاروں کی رہنمائی نہیں کر سکتا۔ اچھا لیڈر بہت اچھی قوت فیصلہ کا مالک ہے۔ وہ نہ صرف جلد فیصلہ کھتے ہے بلکہ اپنے یکسو جھٹکے ہے اور ان کو عملی صورت میں لے کر بھرپور کوشش کھتے ہے۔

#### 6۔ منصوبوں میں قطعیت

کامیاب لیڈر کو لازماً اپنے کام کی پلاننگ کھنچنا اور پھر اس پلاننگ پر عمل بھی کھنچنا چاہیے۔ لیڈر جو قطعی عملی منصوبے کے بغیر صرف کھنچاڑے سے کام کھتے ہے وہ اس جہاز کی طرح ہے جس کا کریٹر نہیں۔ ایسا جہاز بھید ہے کسی چٹان سے جا ٹکرائے گا۔

#### 7۔ کام کھنچنا

اچھے کامیاب لیڈر کے لئے لازمی ہے کہ وہ اپنے پیروکاروں سے کام کھنچے ہو۔ ہونے لگے لیڈر کام کر کے مثال قائم کرے گا تو اس کے پیروکار بھی اس کی پیروی کرتے ہوئے کام کریں گے جس سے کامیابی اور خوشہمتی کرے گا۔

#### 8۔ خوشگوار شخصیت

کوئی بھی اچھے اور اعلیٰ طبیعت کا مالک کامیاب لیڈر نہیں بن سکتا۔ لیڈر شپاعزت و

احترام کی متقاضی ہے۔ پیروکار کسی ایسے لیڈر کی عزت و احترام نہیں کریں گے جو خوشگوار شخصیت کا مالک نہ ہو۔ خوشگوار شخصیت کے لئے ذیل کی ضرورت ہے:

- ⑦۔ نیکو، خوش اخلاقی اور تعظیم کا مالک ہوں۔
- جب آپ کسی سے ملیں تو آپ کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔ مسکراہٹ ستارہ و ستارہ
- روئے کا احساس ہے۔ ہاتھ ملائیں تو مضبوطی سے۔ اس لئے ہاتھ نہ چھوڑیں
- جب کچھ دوسرا نہ چھوڑے۔
- کم بولیں ہنسیں دوسروں کو بدت کر نہ پھینچیں اکسائیں حدت کھینچتے ان کے حذرے میں ہو۔
- شکایت نہ کریں، الزام میں اور نہ تنقید کریں بلکہ تنقید کھینچنے سے ہو تو جلدی نہ کریں۔ تنقید سے پہلے تعریف کریں بلکہ کسی کو سمجھنا ضروری ہو تو علیحدگی میں سمجھائیں۔ بتائیں کہ کیا نقصان ہوگا۔ کامیابی سے تنقید کریں نہ پھینچیں۔
- مہربان اور شفیق بنیں۔
- دوسرے لوگوں کے رویوں اور کاروں پر پہلو تلاش کریں۔ پھر اس کی خوب تعریف کریں۔ تعریف لوگوں کے سامنے کریں دوسروں کو سراہیں۔
- سچی بات سے تعریف کریں۔ تعریف مخصوص ہو یعنی کسی مخصوص کام کی اور فوری ہو۔
- ج کے اچھے کام کی تعریف کل نہ کریں بلکہ اس لئے کریں۔ تعریف کے بعد ”گود“
- حیدر لکھ کر تعریف کھینچیں۔ تعریف پنی نہ پھینچیں۔
- جب غلطی ہو تو اس کا اعتراف کریں۔ معذرت کریں دوسروں کی غلطی کو معاف کر لیں۔
- گفتگو کریں مگر بحث و مباحثہ میں نہ پھنچیں۔ بحث و مباحثہ ہی طریقہ ہے کہ یہ نہ کی جائے۔ بحث سے آپ لوگوں کو نہیں کبھی کسکو۔
- وعدے کو پورا کریں۔ ان مجید میں ہے کہ اچھے لوگ وہ ہیں جو اپنے خبر رامت اور عہد کے محافظ ہیں۔



- لوگوں کا شکر یہ ادا کریں، مگر لوگوں سے شکر یہ کی توقع نہ کریں۔ شکر یہ ادا سے ادا کریں۔  
○ بھروسہ اور ۱۰ ارہوں۔ لوگ؟ پیسے بھروسہ اور ۱۰ کر سکیں۔  
○ مخلص اور ایمان ۱۰ اربنیں۔  
○ عملی اور انکساری اختیار کریں۔ انکساری کے بغیر ۱۰ کی تکبر ہے۔ انکساری اور  
○ عملی تمام نیکیوں کی کجی ۱۰ ہے۔ یہ عظمت کی علا ۱۰ ہے۔ انکساری سے ۱۰ ذاتی  
○ کنز لیل نہیں اور نہ اپنے ۱۰ پ کو کمزور کھڑ ہے۔ سچی انکساری لوگوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے  
○ مگر جھوٹی عمل ۱۰ در کرتی ہے۔  
○ ۱۰ وسروں کا خیال رکھیں ان کو اہمیت ۱۰ یں۔  
○ خوش خلقی ۱۰ تنگی اختیار کریں۔ خوش خلقی یہ ہے کہ ۱۰ وسروں کا خیال رکھیں مثلاً  
○ کسی بوڑھے کو اپنی جھ ۱۰ یں ۱۰ تنگی یہ بھی ہے کہ کسی ۱۰ کھ کراچی مسکرا ۱۰  
○ ۱۰ یں۔ کسی کا شکر ۱۰ ا کریں۔  
○ ۱۰ اح پیدا کریں۔  
○ ۱۰ و متا بنیں ۱۰ و متد بنی مانگتی ہے ۱۰ غرض ۱۰ و متی کو تباہ ۱۰ یت ہے۔ تعلقات ۱۰  
○ ۱۰ نہیں بکنا، ان کو ۱۰ پھٹا ہے اور اس میں کچھ ۱۰ لگتا ہے۔  
○ ۱۰ اور قدر شناسی کا اظہار کریں۔ سوچیں کک ۱۰ وسرا شخص مجھ سے اس طرح کا  
○ سلوک کرے تو میں کیا محسوس کروں گا۔ ۱۰ بنیں، اپنی خوشیوں میں ۱۰ وسروں کو ترجیحے  
○ کریں جب ۱۰ وسروں کو اپنی خوشیوں میں ترجیحے کرتے ہیں تو اس سے ۱۰ پ کی  
○ خوشیوں میں اضافہ ۱۰ ہے۔ اسی طرح جب ۱۰ پ کسی ۱۰ کھ میں ترجیحے ہوتے ہیں تو  
○ اس ۱۰ کھ میں کمی ہوتی ہے۔  
○ حلیمی اختیار کریں۔ حلیمی سے ۱۰ غیظ و غضب کے ۱۰ اپنی کج بخت کنٹرول کھڑ  
○ ہے۔ کہتے ہیں کہ غصہ ۱۰ سے شروع ۱۰ ہے اور کرا ۱۰ ختم ۱۰ ہے۔ حضور صلی  
○ اللہ علیہ والہ وسلم کا ۱۰ ہے ”جس میں صفت حلیمی مو ۱۰ ہے وہ ۱۰ ہے۔  
○ اپنی ۱۰ وسروں کی عزت ۱۰ ۱۰ پ عموماً عز ۱۰ لے کر ہی عزت حاصل کرتے ہیں۔  
○ حد و قارب بنیں چھچھوڑے نہ بنیں۔

- جاذب نظر شخصیت کے ❀ ضروری ہے کہ ❀ منفی خصوصیات سے اپنے ❀ کو بچائیں ان میں چند یہ ہیں:
- ❀ بر و لہجہ کی پیچھے واہی اور حکمانہ کنراز جس ❀ و سروں کو تکلیف پہنچے۔
- ❀ انچہ بری سے ❀ کر بولنا ❀ ہ بولنا اور سکسن۔
- ❀ ❀ رمعقولات۔
- ❀ اپنا ذکد جدر کخذ۔
- ❀ بن بلائے مہمان بن جلد۔
- ❀ بے ❀ ہ اور پوچ سوال کخذ، جس میں سوال کرنے والے کی اپنیہے ائی اور ❀ ہسپستی چھپی ہو۔
- ❀ محفل میں ذاتی اور نجی گفتگو کخذ، ❀ و سروں کے ❀ تکلیف کد کث ہو۔
- ❀ شیخی بگھلخذ۔
- ❀ بے ❀ و سروں کے گھر میں جلد۔
- ❀ ❀ و سرے لوگوں کی ذات اور ان کی ہما کد کڈے کی نکتہ چینی کخذ۔
- ❀ ❀ و سروں کے خیالات کو اعلا نیچ کخذ۔
- ❀ کبر تمیزی ❀ و سروں ❀ رخوا ❀ کخذ۔
- ❀ ❀ و ستوں کے ساء ❀ و سرے لوگوں کے متعلق ہبے خیالات کا اظہار کخذ۔
- ❀ مخالف کو نظہر قتی اختلاف کی ❀ سے گالیا ❀ ینا۔
- ❀ اخلاق سغید اشتعال انگیز گفتگو کخذ۔
- ❀ حذ پسند کر کے ❀ ملا اظہار کخذ۔
- ❀ ❀ اپنی قسمت ❀ کی رہنا۔
- ❀ ❀ ❀ کخذ ❀ ہسپ نکتہ چینی میں مشغول رہنا۔
- ❀ بغض اور کینہ رکھنا۔
- ❀ طنزیہ گفتگو کخذ ❀ و سروں کو ❀ کخذ۔
- ❀ حسد اور رقبت محسوس کخذ۔



## 11۔ پوری ذمہ داری قبول کر نیچے؟ ماہ ہو

کامیاب لیڈر کو اپنے پیروکاروں کی غلطیوں، خامیوں اور کمزوریوں کی ذمہ داری قبول کرنے سے پہلے وہ جھڑپیں لگے وہ ذمہ دار ہے اور وہ دوسروں کی طرف منتقل کرنے کی کوشش کرے گا تو وہ لیڈر نہیں رہے گا بلکہ اس کا کوئی پیروکار کوئی غلطی کھتہ چھوڑ دے گا اپنے آپ کو اہل اور غیر ماہر۔

حکومت کھتہ ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ یہ لیڈر ہے جھڑ کام ہوا دوسری طرف عظیم لیڈر کامیابیوں کا کرکٹ نہیں جیتا بلکہ اپنے تمام پیروکاروں کو اس میں مل کھتہ ہے۔ عظیم لیڈر اپنی کامیابیوں کا کرکٹ اپنے پیروکاروں کو دیتا ہے گمنا کامی کی ذمہ داری قبول کھتہ ہے۔

## 12۔ تعاون

اچھے کامیاب لیڈر کو مشترکہ کوشش کے اصولوں سے گاہ اور اپنے عمل پر اچھا چلنا اور اپنے پیروکاروں میں بھی یہ خاصیت پیدا کرنی چاہیے۔ لیڈر شپ کا طاق کی تقاضی ہے اور طاق کا عمل (Cooperation) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اچھا لیڈر، ٹیم کا اچھا ہے۔ وہ اپنے اختیارات اور کام دوسروں کو تفویض کھتہ ہے۔

## 13۔ مسلسل سیکھنا

یہ لوگ مر چکے ہیں۔ اس کے مطالعہ کرتے ہیں، کورسز اور کلاسز میں شریک کرتے ہیں دوسروں کو کھتے ہیں۔ ہمیشہ سوال کرتے ہیں۔ انہیں سوال کرنے میں کوئی جھک نہیں ہوتی۔ وہ مسلسل اپنی استعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتے ہیں، نئی مہارتیں اور ہنر سیکھتے ہیں علم حاصل کرتے ہیں۔

## 14۔ سکھنے کا خلق

اچھی لیڈر شپ پاکی اچھے اہم خوبی یہ ہے کہ سکھنے کا خلق کے وقف رہتے ہیں۔ سکھنے کا خلق کے وہ کمر بستہ رہتے ہیں۔ یہ ہمیشہ دوسروں کے سوچتے ہیں۔

○ نمونہ و نمائش۔

○ ہوس اقتدار۔

○ بے وفائی کھتہ۔

○ تکبر و غرور اور دوسری پسندی کا اظہار کھتہ دوسروں کو کمتر سمجھنا۔

○ کجی، غصہ اور غضب کا اظہار کھتہ۔

○ غرض کھتہ۔ ہمیشہ صرف اپنے کا خیال رکھنا۔

○ غیبت کھتہ دوسروں کے اے ائی تیسرے کو جھڑ۔

○ شہی بگھڑ۔

○ چغل خوری کھتہ۔

○ تنگدلی کا اظہار کھتہ۔

○ انراستہ اشی اور گالی گلوچ وغیرہ۔

## 9۔ ہمتی

کامیاب لیڈر کو اپنے پیروکاروں کی ہمتی ہونی چاہیے۔ وہ ان کو اور ان کے مسائل کو سمجھتا ہو۔ ان کے کھ سکھ میں شریک ہو اور ان کا حقیقی خیر خواہ ہو بلکہ کوئی پیروکار شریک بیمار ہو تو اس کے سچے اور اچھے کنراز سے فکر مندی کا اظہار کرے۔ ان کے ذاتی مسائل میں لچکسی لے۔ ان کو حل کرنے میں ان کی مدد کرے۔

## 10۔ تفصیلات کا دھی ہو

کامیاب لیڈر شپ کا تقاضا ہے کہ وہ اپنے منصب کی تفصیلات سے پوری طرح سے گاہ ہو۔ چھوٹی سے چھوٹی چیز سے گاہ ہو۔



## 15۔ مثبت رویہ

ان کا رویہ ہمیشہ مثبت، حوصلہ اور امید بھرا ہے۔ وہ ہمیشہ خوش فہم اور خوش گمان ہوتے ہیں۔ مایوسی، حسرت، امید اور حوصلہ کی تین چیزیں ہیں۔ ان کے لیے یہ جوش و امید اور عزم بھرا ہے۔ یہ لوگ کہتے ہیں حالات میں بھی امید امن ہاتھ سے نہیں چھوڑتے۔ لیڈر ہمیشہ یقین کا سوچتا ہے۔

## 16۔ سروساگرمی

کامیاب لیڈر منفی رویوں، تنقید، نکتہ چینی اور سروساگرمی کی خاموشی سے خواہ مخواہ عمل نہیں کرتے۔ سروساگرمی کے اچھے رویے شکرانہ اور ہمت ہیں۔ سروساگرمی کے غلط سلوک کو نظر انداز کر کے خوشی سے معاف کرتے ہیں۔ وہ کینہ اور بغض نہیں رکھتے۔ سروساگرمی کے لوگوں کو الزام دینے، انہیں بھلا کہنے اور ان کے متعلق پہلے سے کوئی غلط رائے قائم کرنے سے بچے ہیز کرتے ہیں۔

## 17۔ متوازن زکری

ایک متوازن زکری بسر کرتے ہیں۔ اچھا لڑ پچھتے ہیں، اخبارات اور رسائل کا مطالعہ کرتے ہیں، حالات حاضرہ سے خبر رہتے ہیں۔ یہ لوگ سماجی طور پر فعال ہوتے ہیں، ان کے بہت دوستانہ ہوتے ہیں، جن میں کچھ انتہائی بداعمال ہوتے ہیں۔ وہ علمی اور طوطیہ طور پر فعال ہوتے ہیں اور بہت لچکیلیاں حساس ہیں۔ عمر اور صحت کے مطابق وہ جسمانی طور پر بھی فعال ہوتے ہیں۔ تفریق اور تسکین کے ان کے سامنے بہت سے میدان ہوتے ہیں۔ وہ اعتدال کا راستہ اپناتے ہیں۔ ان کے افعال اور رویے صورت حال کے مطابق ہوتے ہیں۔ متوازن، معتدل انش مند انداز ہوتے ہیں۔ وہ دن رات کام میں جتے رہتے ہیں اور نہ ہی عیش و عشرت کو پسند کرتے ہیں۔

## 18۔ زکری کو ہم سمجھتے ہیں

یہ لوگ زکری کو سمجھتے ہیں۔ عموماً اُن مند ہم جو اُن کی طرح ہوتے ہیں جو اُن کی طرح علاقوں میں جا پہنچے رہتے ہیں۔ انہیں اس بات پر کہ نہیں ہوتی کہ کیا رونما ہونے والا ہے۔ وہ لوگوں سے ملتے ہیں۔ ان میں خیریت حدیث کرتے ہیں۔ وہ لوگوں میں اور ان کی شخصیتوں کے مختلف پہلوؤں میں لچک سیرت ہیں۔ وہ لوگوں سے خیریتیں سیکھتے ہیں۔ اعلیٰ حکومتی عہدہ داروں سے مرعوب نہیں ہوتے۔ وہ کسی کی تقلید کر خیر کسی کا پیروکار بننا کی بجائے اپنا راستہ منتخب کرتے ہیں۔ پیروکاروں کو خطرہ مول لے کر گھسے ہنے کی حوصلہ دہی کرتے ہیں۔

## 19۔ دلی

مقبول لیڈر شپا کے دلی، دلی اور لطف و عنایت کی اوصاف ہیں۔ یہ لوگ سنا دلی سے کوسوں دور ہوتے ہیں۔ یہ دلی، دلی اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔ ان سے محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔

## 20۔ صبر و تحمل

صبر و تحمل ان کے صبر و استقلال کا مظاہرہ کیا جائے۔ کامیاب لیڈر پیروکاروں کی طرف سے پیدا کی جانے والی مشکلات سے بڑھ کر ہیوں کامیوں کے صبر و تحمل امن ہاتھ سے نہیں چھوڑتے۔ عارضی رکاوٹوں اور اجہمت کے سامنے ہتھیار ڈالنے کی بجائے چٹان کی طرح ڈٹ جاتے ہیں۔

## 21۔ حلیمی اور صبری

یہ لوگ رشتہ رشتہ کی اور سختی سے کام نہیں سیرت رکھتے۔ پچھلے شہ ہو کہ پیروکار پ کی کمزوریوں کی حکمت عملی کو افشا کر سکتے ہیں۔ رشتہ رشتہ ان کو پ کا انہیں رکھ سکتا، پ



کی جلیبی پہنے ہی انھیں پ سے وفاء ارپے مائل رکھ ہے۔

## 22۔ کی اور صاف لی

پیر و کاروں کا احترام کریں۔ ان کے \* وں، خواہشوں، اقدار اور اہداف (Goals) کو پوری اہمیت دیں۔ کسی کے \* ل میں بغض و \* نہ رکھیں۔ لوگوں سے کھل کے ساتھ روابط رکھیں۔ تنگ \* لی کا مہ نہ کریں۔

## 23۔ مندی

اپنے پیر و کاروں کی غلطیوں اور کھڑے ہونے پر ہلکے فٹ کرتے و \* ہنم رویہ اپنائیں۔ اصلاح کی ضرورت \* گاہ کرتے و ایسا اکر از اختیار کریں کہ یہ باکچھ پ اپنے \* میں نہیں بلکہ ان کے \* میں کر رہے ہیں۔ غلطیوں کے بعد \* مہری کی بجائے م جوشی \* ار رکھیں۔

## 24۔ ننداری

اچھے لیڈر \* معاملے میں ایمان \* ار کھڑے چلا \* کھینچتی کبھی چھپی نہیں رہے۔ اس صورت میں پیر و کار لیڈر کا احترام نہ کر سکیں گے اور نہ \* ل کی گہرائیوں سے ایسے لیڈر کی اطاعت کریں گے۔

## 25۔ ہٹے ابلاغ

اچھے ہٹے لیڈر کی اچھے اہم خاصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے خیالات افکھنڈت کھنڈ فی تجزیہ کی طہیہ \* ہٹے اکر از سے اپنے پیر و کاروں کھے پہنچاتے ہیں ہٹے ابلاغ کے بغیر کوئی لیڈر کامیاب نہیں ہو سکتا۔

## 26۔ حدیثے ہٹے کرنے کی صلاحیتیں

اچھے لیڈر کو مثبت اکر از \* و سروں کو ہٹے کھڑے چلا \* ہم میں سے تقریب \* و سروں

لوگوں پر ہٹے و نفوذ کا خواہاں ہٹے ہے حد ہم یہ خواہش مثبت ہونہ کہ منفی۔ مثبت طہیہ ہٹے ہونے کے \* ذیل پے عمل کریں:

○ منفہ توں \* ر \* تا لہجے رکھنے کریں حد لخصوص جب \* پ مشتعل ہوں، غصہ میں ہو لحد تکھے ہوئے ہوں تو اس طرز عمل رکھنے کریں۔ کیو کھچب اپن \* پ کی \* کیفیت کا عارضی نتیجہ ہٹے ہے۔ لیکن اس کا مخاطب مستقل طہیہ مجروح ہٹے ہے۔

○ \* و سروں کے ساتھ خل کا مہ \* ہ کریں \* و اور تناؤ کے \* بے صبری فوراً \* ار ہو جاتی ہے۔ اور ہم ایسے تیں \* جتے ہیں جو ہم کہنا نہیں چاہتے۔

○ \* اور اس کے رو حد کا \* گی \* ر میان \* ز کریں۔ لہ \* کی بجائے اس کی \* اب کا \* گہنے تنقید کریں۔ یہ نہ کہیں کہ ” \* پ گھٹے اب ملتان ہیں بلکہ کہیں \* کی حر \* اب ہے۔

○ کسی شہر حدی صلیہ کی توقع کے \* و سروں گھٹنے \* کھڑے۔

○ ہم اپنے رویوں اور اقدامات کی ذ \* اری قبول کریں۔ حالانکہ \* و سروں کو الزام نہ \* یں۔

○ \* و سروں سے کیے گئے وعدہ پے قائم رہیں۔ انھیں \* صورت میں پورا کریں۔

○ لوگوں سے غیر مشروط محبت کریں۔

○ \* و سروں کھڑے میں ہمیشہ اچھے گمان رکھیں، اچھے مفروضے قائم کریں۔ یہ چیز \* پ کو \* گہنے ہٹے میں \* ے گی \* و سروں کے \* اچھی سوچ ہمیشہ اچھا نتیجہ \* تی ہے۔ اس مفروضے کے تحت اقدامات کریں \* و سروں لوگ بہتری چاہتے ہیں اور بہتر کھڑے چاہتے ہیں۔

○ کھلے \* ارانہ اظہار سوالات کا احترام \* و سروں \* ارانہ اور کھلے اظہار سوالات \* ہٹے ہی کا اظہار کیا جلتے ہے۔

○ اپنی غلطی کو نہ صرف تسلیم کریں بلکہ اسے معذرت کریں۔

○ بحث و تمحیص \* گہنے کریں \* ز \* لائل غیر ذ \* ارانہ الزامات کا کوئی جواب \* یں۔

○ \* پ جوابی بحث کریں گھدا استدلال پیش کریں گے تو غصے \* شنی کہنے ہائیں گے۔



## 27۔ پیروکاروں کے مفاد کو اہمیت دیں

ہمیشہ اپنے پیروکاروں کے \* کا خیال رکھیں۔ اسے اہمیت \* میں دینیے رکھیں۔ ان کے \* کے \* اپنے \* کا خیال نہ کر رہے \* ہوں نکلے چہ یکجہے مشکل کام ہے گھڑ ممکن نہیں۔ لیڈر \* پائیں اس کی اہمیت بہت \* ہے۔

## 28۔ مقصد سے یکسوئی

اچھے لیڈر کے \* ضروری ہے کہ اس کو علم ہو کہ اس کا گول کیا ہے۔ گول واضح اور حتمی ہو، گول کی اہمیت پہچانیں یقین ہو اور پھر پوری یکسوئی کے ساتھ اپنے قافلے کو اس منزل کی طرف لے جانے کا تہیہ کرے۔ \* پ اس \* حقیقی لیڈر ہوں گے جب \* پ کو ٹھیک ٹھیک علم ہو \* پ کہاں جلد چاہتے ہیں؟ کیوں جلد چاہتے ہیں؟ اسے حاصل کرنے کے \* پ کو کیا کھڑ ہوگا؟

## 29۔ تخیل

کامیاب لیڈر کے انہر بھر پور تخیلاتی صلاحیتیں ہوتی ہیں۔ وہ اپنے مقصد کے حصول کے \* نئے سے نئے \* پیدا کرتے ہیں۔ غور و فکر سے یہ صلاحیتیں نہ صرف پیدا کی جاتی ہیں بلکہ ہائی \* ہے۔

## 30۔ پہل کرنے کی صلاحیتیں

کسی بھی کامیاب \* کے \* ضروری ہے کہ وہ پہل کرنے والا ہو۔ پہل کرنے والا \* ہمیشہ \* و سروں سے \* گے \* رہے سوچتے رہ جاتے ہیں مگر کچھ کامیاب لیڈر پہل کر کے \* نکل جاتے ہیں۔

## 31۔ جوش و خروش

اچھے لیڈر نہ صرف اپنے مقصد کے حصول کے \* جوش و خروش ہوتے ہیں بلکہ اس جوش و خروش کے بغیر

کو اپنے پیروکاروں کی طرف منتقل کرنے کی بھرپور صلاحیتیں رست ہیں۔ جوش و خروش کے بغیر کوئی بھی عظیم مقصد حاصل نہیں کیا جاسکتا۔

## 32۔ سماج

کچھ کامیاب لیڈر کے \* ضروری ہے کہ وہ صحیح (Accurate) سوچنے کی صلاحیتیں رکھیں۔ ہو۔ صحیح سوچ \* اچھے کام کا نقطہ \* غا ہے۔

## 33۔ استقامت

کامیاب لیڈر \* پا کے \* ضروری ہے کہ وہ اس \* اپنی کوشش جاری رکھے جب تک گول حاصل نہ ہو جائے۔ صبر و تحمل اور مستقل \* ا جی کے بغیر کوئی بھی عظیم مقصد حاصل نہیں کیا جاسکتا۔

## 34۔ قوت و طاقت

\* نیامیں \* با \* قوت، قوت، قوت، قوت \* طا ہے۔ قوت \* طا کے بغیر کوئی لیڈر \* نہیں بن سکتا ہے۔ حالات بہت \* تیں، \* طا کرنے کی صلاحیتیں۔

## 35۔ معتدل

لیڈر \* جذباتی لحاظ سے معتدل \* حالات چاہے کیسے بھی کیوں نہ ہوں مگر جذباتی لحاظ سے معتدل ہو۔ نہ بہت غصیل اور نہ ہی بے حس۔

## 36۔ اعلیٰ اخلاق

بہترین لیڈر وہ \* جو مضبوط اخلاق \* ار کا مالک ہو۔ اس میں کوئی اخلاقی اور \* اری خامی نہ ہو۔



### 37- یقین کامل

لیڈرؑ پاکی اچھے خدیں خوبی یہ ہوتی ہے کہ لیڈر کو اپنے پیسے اور اپنے کلہے پورا یقین سے ہے۔ اس کی باطنی کز ارمثال حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے پیش کی مائی جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم میرے اچھے ہاتھ پیسے سورج اور سر پہ چاند چاند جائے تو بھی میں اپنے مشن سے نہ ہٹوں گا۔

### 38- مختاری

اچھا لیڈرؑ اور اختصار سے ہے۔ یہ لوگ مختار ہوتے ہیں۔ سوچ کے مالک ہوتے ہیں ان کا کام کرنے کے مختار ہوتے ہیں۔

### 39- طاقتور اور مضبوط

لیڈر کے ضروری ہے کہ وہ نہ صرف اور اعصابی لحاظ سے مضبوط ہو بلکہ جسمانی لحاظ سے بھی مضبوط اور طاقتور ہے کہ وہ حالات کا بہتر طریقہ مقابلہ کر سکے، اور ضرورت کے وقت کام کر سکے۔ یہ بھی ممکن ہوگا جب وہ ذہنی اور جسمانی لحاظ سے مضبوط اور طاقتور ہوگا۔

### 40- مہارت

پیر و کار کے کو اس کے لیے نہیں مانتے سمجھتے وہ ان سے عملی اور فنی لحاظ سے بہتر نہ ہو۔ لہذا اپنے علم اور مہارت میں اضافہ کریں۔

### 41- مشاورت

اچھا لیڈرؑ اروں کے نظم اور کو چلانے کے ہمیشہ مشاورت سے کام لیتا ہے۔ اس سے اسے اپنے ارے کو بہتر طریقہ چلانے کے اچھے بیرونی مل جاتے ہیں۔ یعنی وہ اپنی مرضی ٹھونسنے کی بجائے اپنے ساتھیوں سے مشورہ کھتا ہے۔

### 42- کارکنوں سے محبت

لوگ اس قائد کے محبت ماننے کو رہتے ہیں جو ان سے محبت کھتا ہے۔ محبت کا کز اس طرح سے ہو کہ محسوس کرے کہ قائد اسی کے ساتھ محبت کھتا ہے۔

### 43- عملی نمونہ

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی طرح لیڈر جو کہے وہ کر کے دکھائے۔ وہ کارکنوں کے اچھے عملی نمونہ پیش کرے کہ پیروکار سانی سے اس کی پیروی کر سکیں۔

### 44- غلطی سے غلطی

نیا انسان سے غلطی ہوتی ہے۔ لیڈر سے بھی۔ لہذا کسی کارکن سے غلطی ہو جائے تو اسے کرنے کے بعد وقار طریقے سے اسے معاف کر دیا جائے۔ محبت اور مندی کے ساتھ اصلاح کی کوشش بھی کی جائے۔

### 45- صلہ

اچھی لیڈرؑ پاکی اچھے بن خصوصیت یہ ہے کہ وہ اپنے بعد خلا پیدا نہیں کرتی بلکہ وہ صلہ کرتی ہے۔

### 46- ایشا

کامیاب لیڈر وہ ہے جو اپنی اور اپنے کارکنوں کے تمام تقربانی اور ایشا کے رہے۔

### 47- مشفقانہ رویہ

بطور لیڈرؑ پکار دیا اپنے ساتھیوں اور ان کے ساتھ مشفقانہ اور محبت والا ہونا مراد۔



## 48۔ اخلاص

لوگ ل سے اس لیڈر کی ت کو تسلیم کرتے ہیں جو اپنے مقصد اور اپنے ارے ل و جان سے مخلص ہو۔ اسے اپنے مقصد سے لگن ہو۔

## 49۔ عزت نفس

کامیاب لیڈر اپنے ساتھیوں اور کارکنوں کی عزت نفس کا بہت خیال رکھتا ہے۔

## 50۔ متحرک کرنے کی صلاحیتیں

اچھے لیڈر دوسروں کو متحرک کرنے، جوش ل لانے، غیبت، اکسانے اور کام کی طرف مائل کرنے والے ہوتے ہیں۔ کسی کو کام کرنے کے متحرک کرنے کے طریقے ہیں:

- 1۔ باسے استعمال ہونے والا محرک خوف ہے۔ مثلاً ملازم نوکری ختم ہو جانے کے خوف سے کام کرتے ہیں یہ بھی منفی محرک ہے۔

2۔ بہت سے لوگ انعام کے کام کرتے ہیں۔ یہ مثبت محرک ہے۔ انعام کی کئی صورتیں ہوتی ہیں:

o مالی فوائد۔

o احساس تحفظ۔

o عزت و احترام۔

o کامیابی کا احساس۔

o فخر کا احساس۔

o معاشرتی پسندیدگی۔

o احساس ذمہ داری۔

o شہنت (Recognition)

o تعریف و تحسین۔

یہ اچھا لیڈر مندرجہ بالا کی مدد سے لوگوں کو متحرک کر سکتا ہے۔

o پہلے لوگوں ل بھیتا اور پھر ان کو پلا لیں۔ مسیت کا پہلا طریقہ یہ ہے کہ پ اپنے کام پہ یقین رکھیں کہ یہ بالوگوں کے منافع لائے گا۔ دوسرا مثالوں کے ذریعے ان کی رہنمائی کریں۔ حیدر منا بنائیں کہ پ لوگوں کو ایسا کام کرنے کے کہیں کہیں کر رہے ہیں۔ اس صورت میں ہمارے ماتحت ہماری عزت نہیں کریں گے۔

o رکھنے پ کی ٹیم میں کسی کی کا کھڑا ہے پست ہوتی جا رہی ہے تو تنقید کرنے کی بجائے کسی دوسرے اچھے کارکن کی تعریف کریں جو اب کا لگی والا کارکن بھی سن لے چیز کے لوگوں کی تعریف کریں۔ ان کے دے، نیو وغیرہ کے تعریف لوگوں کے سامنے کی جائے۔ تعریف میں اس ل کر لیا جائے۔

o کھڑم سے واقف ہوں اور اسے اس کھڑم سے پکارا جائے۔

o انعام دینے کی تخلیقی بنیں۔ چھوٹی کی بجائے بڑے انعام دیں۔ اس طرح چھوٹے کی بجائے بڑے دیں۔

o اپنے لوگوں ل کھ سکھ کے سہ بنیں۔

o اپنے ملازمین کی عزت نفس اور اری کا خیال رکھیں۔ اس میں اضافہ کریں۔

o اپنے ملازمین کی غلطیوں کا طریقہ سے معاف کریں۔

o اپنے کارکنوں کو اہمیت دیں۔ گھیس دے جو اپنے کارکن کو اہمیت دیتا ہے وہ کسی ملازم کے لیٹ نہ پے تنقید کرنے کی بجائے پوچھے گا کہ خیریت 8۔ خصوصاً گھر میں خیریت 8 جس کی سے وہ لیٹ ہوا۔ پھر پوچھا جاسکتا ہے کہ کوئی ایسی چیز جو اس کے کی جائے ہو۔

o کھنے کی بجائے 7 تنگی سے کام کرنے کے کہیں رکھنے سوال کریں کہ عید وہ فلاں کام کر سکتا ہے، تو ہ بہتر ہے۔

o ل اور حوصلہ دینے والا بنیں۔

o حق والے کو کام کا کرکڑ دیں۔



پ کو صحیح کام کرے نیچے اصرار کھڑا ہوگا، خود بھی ایسا ہی کھڑا ہوگا۔  
53۔ لیڈر شپ کی روح اپنے پیروکاروں کو یہ یقین دلانے کی صلاحیتی ہے کہ پ حالات کا بہتر حکم رحمت میں ہر معلوم حالات سے نمٹنے کی بہت حد تک صلاحیتیں، حکمت، دانش، وسیع علم اور اعلیٰ اخلاقی طاقت رحمت میں جب بچھے پ کے کنزریہ صلاحیتیں نہ ہوں تو عام پیروکار پ کی پیروی کرنے کے خواہش مند نہ ہوں گے۔

لیڈر شپ کی مذکورہ خصوصیات پیدا کرنے کے لئے ی و ا ل ط ب ک ی گئی مشق نمبر 15 اور نمبر 6 کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- جن لوگوں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں ان کے ساتھ نہیں، مسکرائیں۔
- لوگوں کو متحرک کرنے کے لئے تعریف اور قدر شناسی استعمال کریں۔
- پ لوگوں سے جس چیز کی توقع رحمت میں، وہی حاصل کرتے ہیں۔ لہذا اپنے کارکنوں سے بہترین کی توقع کریں تو بہتری حاصل کریں گے۔
- ملازمین کی اکثر اوقات تعریف و تحسین کریں۔
- ملازم کو روزانہ کوئی نہ کوئی اچھی چیز ضرور کہیں۔ تعریف و تحسین وغیرہ۔
- کام کے نتائج کے ساتھ کام کے پیکلے س کی بھی تعریف کریں۔
- ایسا نظام بنائیں کہ ملازمین انتظامیہ کو مشورے سکین۔ مشورے کے لئے ان کا شکریہ اکریں۔

○ اچھے کام کے لئے کارکنوں کی فوراً تعریف کریں، شکریہ اکریں۔ کل کا انتظار نہ کریں۔

○ ملازموں کے کام کا فوری کرکٹ یں۔ کرکٹ نہ لیں۔ کرکٹ یں نے بھی نہ کریں۔

- ان ملازمین کے ساتھ گہرے تعلقات قائم کریں جن سے ملازمین پہلے گہرے ہو۔
- ماہ بہترین ملازم کو منتخب کریں۔ اس کا قاعدہ اعلان ہو۔ بعض اوقات روز بھی اچھے کارکن کا اعلان کرتے ہیں۔ بہترین کارکن کا مونس بوبلے ہیے ال کیا جائے۔
- ملازمین کی کارکردگی کا حساب روزانہ کے حساب سے رکھیں۔ مقدمہ لیتے ہیں۔ اس صورت میں وجہ کام کرتے ہیں۔

51۔ جیسے فطری لیڈر اپنے پیروکاروں کو یکے کے ممبروں کی فلاح و بہ میں گہرے لچپی سمجھتا ہے۔ ان کے کام اور مسائل کو کھننے میں کافی دیتا ہے۔ اس بات کا اظہار کھتہ ہے کہ یکے کے ممبروں کی مایوسیوں اور کامیوں کے حوالے سے پہے نشان ہے۔ اچھی کارکردگی کے ممبروں کی کھلے عام تعریف کھتہ ہے، ان کو مبارک دیتا ہے۔ ممبروں کے مسائل حل کرنے میں اپنے اختیارات کو استعمال کھتہ ہے۔

52۔ لیڈر رکھنا کے لئے پ کو صحیح چیزوں کا علم ہو اور صحیح چیزیں کریں۔ لیڈر رکھنا کے لئے



نہ کچھ کر سکتے ہیں۔ کسی بھی مسئلہ کو حل کرنے کا اچھے طریقہ نہیں ہے بلکہ سینکڑوں طریقے ہوتے ہیں۔ یعنی اکثر اوقات اچھے مسئلے کے بہت سے حل ہوتے ہیں۔ حیدر بھی ذہن میں رہے کہ مسئلہ کا اچھے حل بھی ہے۔ پھر اس پر سوچیں یقین کریں کہ مسئلہ کا حل اللہ تعالیٰ نے گول (Goal) حاصل کرنے اور مسائل کو حل کرنے کے لیے رکھا ہے۔ پھر اسے جو مسائل ہیں گے وہ اس کا حل تلاش کر لے گا۔

مسئلے کو حل کرنے سے پہلے اپنے آپ کو مسائل میں کلامی کریں کہ نیا میں مسئلے کا حل موجود ہے۔ میں نے کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کا ہلکا ڈھیلا چھوڑیں۔ اس لیے سانس لیں اور نکلیں بند کر کے کے فکر سے بچیں۔ ان میں کم از کم سب سے یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت کریں۔ اس کے علاوہ روز اپنے آپ کو بتائیں کہ آپ Ideas کا سرچشمہ ہیں حدیث کی طرح اس چشمے سے روز آپ کو بہت سے Ideas آتے ہیں جب آپ کی سوچ ایسی ہو جائے اور آپ کو اس خیال پہنچے یقین ہوگا تو بہت سے چیزیں نکلیں گے جب آپ کو یقین ہو کہ نیا میں مسئلے کا حل موجود ہے تو آپ کو سانی سے آئیے حل مل جائیں گے اور آپ کو یقین نہیں تو پھر حل کا ماننا مشکل ہوگا جب آپ یقین کے ساتھ مسئلے کو حل کرنے لگیں تو سمجھیں کہ آپ نے مسئلے کو 50 فی صد حل کر لیا۔ چنانچہ جب آپ کو علم ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اچھے مسئلے کے بہت سے حل پیدا کیے ہیں تو یہ بے یقینی کی کیلبدت ہے۔ پھر آپ مسئلے کا حل تلاش کیوں نہیں کرتے۔ تلاش کریں گے تو اللہ اچھے سے حل مل جائیں گے۔

مسائل کے حل کے لیے 5 نکات ہیں جنہوں نے بہت سے طریقے چھپائے کیے ہیں، چند اہم طریقے پیش

1- جب بھی آپ کو کسی مسئلے کا سامنا ہو تو خوش ہوں کہ مسئلہ ہے تو کامیابی کے مواقع بھی ہیں۔ پھر یقین کامل کے ساتھ مسئلے کو حل کھڑے شروع کریں۔ مسئلے کو حل کرنے سے پہلے مسئلے کے حل کا (Deadline) مقرر کریں۔ Deadline جتنی قریب ہوگی،

## مسائل حل کرنے کی صلاحیتیں

کامیابی کے سفر میں کو بہت سے مسائل کا سامنا کھڑا ہوتا ہے۔ مقاصد اور گول جتنے عظیم ہوں گے مسائل بھی اتنے بڑے ہوں گے۔ کامیاب لوگ نہ صرف مسائل سے ڈرتے نہیں بلکہ وہ مسائل کو مواقع (Opportunities) تصور کرتے ہیں اور ان کو خوش آمدید کہتے ہیں اور ان کو حل کر سیتے ہیں۔ آپ کو مسائل کا سامنا نہیں، آپ کی زندگی میں کوئی مسئلہ نہیں، کوئی چیلنج نہیں تو آپ کی زندگی بھلا Dull اور غیر دلچسپ ہو جائے گی۔ آپ کو مسائل کا سامنا نہیں تو یقیناً آپ کے گول بہت بلند نہیں۔ مسائل ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہوتے ہیں کیونکہ یہ طریقہ کار آپ کی زندگی میں ہی کرتے ہیں نیا کی عظیم بات کسی مسئلے کو حل کرنے کے نتیجے میں ہونے والی چیز ہے۔ ہم حیدر کو حل کرنے کی بجائے ان سے بھاگتے ہیں۔ اور اس طرح وہ بہت سے مواقع ضائع کرتے ہیں جو زندگی ان کو پیش کرتی ہے۔ لہذا مسائل کا مقابلہ کرنے سے نہ ہٹیں، غلطی کرنے سے نہ ڈریں کیونکہ آپ کوئی اہم چیز کریں گے تو کوئی نہ کوئی غلطی ضرور ہوگی۔

چنانچہ جب بھی آپ کو کسی مسئلہ کا سامنا ہو تو سوچیں کہ ”یہ مسئلہ نہیں بلکہ یہ موقع (Opportunity) ہے جب میں اس مسئلے کو حل کر لوں گا تو کامیاب ہو جاؤں گا۔ یہ بہت ذہن میں رکھیں کہ اللہ تعالیٰ مسئلے کا حل پیدا کیا ہے۔ عموماً مسئلے کا حل، مسئلے کے انہر ہی موجود ہے۔ آپ نے صرف اسے تلاش کھڑے ہے۔ مسئلے کے حوالے سے آپ ہمیشہ کچھ



انتہائی بہتر ہوگا۔ چونکہ لسانی ذہن و 6 کے لحاظ سے کام کھڑے ہیں لہذا مسئلے کو حل کرنے کا یہ گھیسے ہر طریقہ ہے۔

2- حد رنج کے اکثر تخلیقی ذہن ”تصورات“ کی صورت میں سوچتے ہیں۔ عظیم سائنس دان ن سائن (7) گریہی کبھی الفاظ میں سوچ بچار کی ہو۔ چنانچہ ”مید جب بھی“ پ کو کوئی مسئلہ پیش ہو تو ممکن حد سے الفاظ کی بجائے تصور میں سوچیں۔ کیونکہ تصورات حقیقت سے زیادہ اہم ہیں۔

3- ہماری تخلیقی صلاحیتوں کا تعلق ہمارے لاشعور کے ساتھ ہے۔ لہذا اپنے مسئلے کو اپنے لاشعور کے سپر سٹار میں اس کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ عرصہ کے بعد اپنے مسئلے کھد رے میں سوچیں۔ اس طرح وہ لاشعور میں چلا جائے گا، حل بھی مل جائے گا۔

4- اکثر مسائل کو بہت سے لوگ پہلے ہی حل کر چکے ہیں بلکہ سیکڑوں حل کر چکے ہیں۔ یہ حل کسی کتابچہ رسالے میں موجود ہیں۔ لہذا مسئلے کو سا کھجے حتمت ہوئے لاشعور میں چلے جائیں۔ مسئلے سے متعلق کتب اور رسائل پڑھیں۔ اخبار کے مضامین پڑھیں، دیکھیں، سوالات پوچھیں، کیوں؟ اور کیوں؟ پ کو حل مل جائے گا۔

5- مسئلے کو حل کرنے کے ساتھ ساتھ اقدامات کا فارمولہ استعمال کریں۔

(i) مسئلے کا حل تلاش کرنے سے پہلے سکون ہو جائیں۔ ہوں اور توقع رکھیں کہ مسئلے کا حل موجود ہے۔ پ نے صرف اسے تلاش کھڑے ہے۔ ٹینشن کی صورت میں انسان کا لاشعور کام نہیں کھڑے۔ بے یقینی میں مسئلے کا حل نہیں مل سکتا۔ پ مسئلے کی بجائے اس کے حل کے متعلق سوچیں۔ یہ بہت ضروری ہے۔

(ii) مسئلے کو گھیسے چیلنج موقع (Opportunity) سمجھیں۔ مسئلے کا لفظ گھیسے منفی لفظ ہے جو ٹینشن اور تشویش پیدا کھڑے ہے۔ اس سے خبر و اور فکر مندی کا شکار ہو جھڑ ہے۔ اس صورت میں مسئلے کا حل ملنا بہت مشکل کھڑے ہے۔

(iii) مسئلے کی تفصیل سے وضاحت (Define) کریں۔ اپنے پ سے سوال کریں ”اصل مسئلہ ہے کیا؟“ اس کو وضاحت کے ساتھ کاغذ پر لکھ لیں۔ جب مسئلے کو وضاحت سے لکھ لیا جائے تو سمجھیں کہ ہا مسئلہ حل سمجھ جائے۔ جب پ مسئلے کو

وضاحت سے بیان کر لیں تو پھر گریہ وضاحت کے اپنے پ سے سوال کریں کہ ”اور کیا مسئلہ ہے؟“ رہے کہ اچھے کنراز سے لکھ لیں سوال کی تخلیقی صلاحیتوں کو محرک کھڑے ہے، بیدار کھڑے ہے۔ اپنے مسئلے کو کوئی اور مختلف کنراز سے مختلف الفاظ میں بیان کریں۔ اس سے زیادہ اور مختلف حل مل جائیں گے۔

(iv) مسئلے کی ساری فی اور پوشیدہ وجوہات تلاش کریں، ان کو بھی لکھ لیں۔

(v) تمام ممکنہ اچھے ادھارے حل طے کریں اور ان کو بھی لکھ لیں۔

(vi) پھر کسی گھیسے حل کو منتخب کرنے کا فیصلہ کریں، غلط فیصلہ کھڑے، فیصلہ نہ کرنے سے بہت بہتر کھڑے ہے۔

(vii) جتنی جلدی ممکن ہو اس کو عملی صورت میں لیں۔

6- (i) واضح طہ پے پے ی شکل میں بتائیں کہ مسئلہ کیا ہے؟ پ کیا حاصل کھڑے چاہتے ہیں؟ حقیقت مسئلہ ہے کیا؟ پ حاصل کھڑے چاہتے ہیں۔

(ii) اس حوالے سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔ مطالعہ کریں، ریسرچ کریں، سوالات پوچھیں۔

(iii) تمام معلومات کا چھننے سمیرت ہوئے شعوری طہ پے مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کریں۔


(iv) پ اب بھی شعوری طہ پے مسئلے کو حل کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے تو اپنے مسئلے کو اپنے لاشعور کے سپر سٹار میں یعنی شعوری کوشش سے لکھ لیں۔

(v) اپنے شعور کو دوسرے کام میں مصروف لکھ لیں۔ پ کا لاشعور مسئلے کے حل کے کام کھڑے رہے گا۔ پھر اچھے کسی مسئلے کا حل پ کے ذہن میں مل جائے گا۔

7- مسائل کو حل کرنے کا یہ گھیسے ہر طریقہ ہے۔ اپنے مسئلے کھد رے میں چند منٹ سوچیں، پھر کسی سکون جگہ 30 سے 60 منٹ کے خاموشی سے بیٹھ جائیں۔ کچھ نہ کریں، سگریٹ نہ پیئیں، ٹی وی دیکھیں، اخبار پڑھیں، مسئلے کے حل کھد رے میں بھی نہ سوچیں۔ کچھ بھی نہ کریں۔ صرف خاموشی سے بیٹھ رہیں۔ بیس پچیس منٹ



کے بعد پ کے : ماغ میں Ideas کا خدی بنے لگے گا اور پ کے ذہن میں مسئلے کے حل نے لگیں گے۔ ان کو لکھ لیں پھر ✨ ہا چھپے عمل شروع ✨ یں۔

8۔ چند منٹ مسئلے کھدو رے میں سوچیں۔ پھر رام سے بیٹھ جائیں۔ جسم کھل لکل ڈھیلا چھوڑیں پھر ہستہ ہستہ 10 لمبے اور گہرے سانس لیں۔ نکھیں بند کر لیں، جسم کو گیر ریلیکس کریں پھر 50 سے بھیجھے  گئیں۔ سکون کی اس کیفیت میں بیڑھا حید مسئلے کا حل پ کے ذہن میں جائے گا۔ بعض اوقات اس مشق کے بعد ایسے بیڑھا ذہن میں جاتے ہیں جن کی پ کو تلاش ⑧۔

9۔ خاموشی سے کسی شخص کو سکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کھل لکل ریلیکس کریں۔ پ کھدپ س اچھے پیڈ ہو۔ کاغذ کھل لکل اچھے اپنے مسئلے کو سوال کی شکل میں لکھیں، مثلاً ”میں اپنی سروس کو کس طرح بہتر کر سکتا ہوں؟“ ”میں نئے گاہک کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟“ ”میں اپنے 6 کو کس طرح بہتر طریقے استعمال کر سکتا ہوں؟“ ”میں اپنی 7 دن کو تین لاکھ ماہانہ کیسے کر سکتا ہوں؟“ پھر اس سوال کے بیس جملہ ت لکھیں 8 ماغ کو کھلا چھو 9 یں۔ شروع کے جملہ ت جلد 1 پ کے ذہن میں 2 جائیں گے۔ اس کے بعد 3 4 ہو گئے 5 یے لگے گی حد ہم 1 پ نے بیس جملہ ت لکھنے ہیں۔ پھر ان میں سے کم از کم اچھے کو منتخب کریں اور اس پر عمل کریں۔

10- جب بھی کوئی مسئلہ ریش ہو تو سوچیں کہ اس کا حل مسئلہ ہے۔ ”مسئلہ کہنے کی بجائے ”حالات کہیں ہمیں نشان کن حالات (مسئلے) کو وضاحت کے ساتھ لکھیں۔ اس کی ساری وجوہات کو بھی لکھ لیں۔ پھر سارے ممکنہ حل لکھیں۔ ان کا تجزیہ کریں۔ اچھے حل کو منتخب کریں۔ دیکھیں کہ وہ کونسا ہے۔ پھر اس پر عمل کریں۔

11- کوئی سکون جگہ تلاش کریں جہاں اچھے گھنٹہ کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ چند لمحے اس مسئلے کے درے میں سوچیں، پھر مشق شروع کریں، خاموشی سے بیٹھ جائیں۔  
حر نہ کریں، رکڑیو نہ سنیں، ٹی وی دیکھیں، سگریٹ نہ پیئیں، نوٹس نہ لیں، پورا گھنٹہ کچھ نہ کریں۔ شروع میں قدرے مشکل ہوگی مگر مشق جاری رکھیں۔ مکمل خاموشی، حتیٰ کہ کسی خاص موضوع پر سوچنا بھی نہیں۔ خیالی پلاؤ اور ہوائی قلعے بھی تعمیر نہ کریں۔

بعض اوقات اس گھٹے میں پکا کاغذ لکل صاف، واضح اور سکون ہوگا۔ پ  
سکون اور خوشی محسوس کریں گے اور اس طرح پکا اپنے سوال کا جواب مل جائے گا۔  
اچھے گھٹے کے خاتمے اٹھ جائیں۔ (6) کچھ بندی لازمی ہے۔ اس (6) گھٹے روزانہ  
مشق جاری رکھیں جب گھٹے مسئلے کا حل نہیں مل جلتے۔ پھر اپنے حجبے ان (Intution) پر  
عمل کریں۔ فکر مند نہ ہوں، حجبے لکل صحیح ہوگا۔

12۔ معروف ہے طانوی فلاسفر رسل کسی مسئلے کو حل کرنے کے ❁ یہ طریقہ استعمال کھتہ تھا ’خُب مجھے کسی اہم اور مشکل مسئلے پہ لکھنا ہو، تو اچھا طریقہ یہ ہے کہ مسئلے پہ علی التلے لکھیں اور ❁ نوں اس مسئلے پہ بہرہ قہ کے ساتھ غور و فکر کھتہ ہوں۔ پھر گھبے خاص مدت کے بعد اسے بھول جلتہ ہوں مگر میرا الشعور کا مکھتہ رہتا ہے۔ چند ماہ بعد میں شعوری طہ ہے اس مسئلے کی طرف وں گا تو حل مل جلتہ ہے۔ ❁

13۔ تقریباً تمام ایضات، حقائق اکٹھے کرنے، پھر مسئلہ پہ غور و فکر کرنے کے بعد ریلیکس ہونے کا دوران میں ہوئی ہیں۔ اسی طرح پ کسی مسئلے کے حوالے سے پہلے حقائق اکٹھے کر لیں، پھر حل کے غور و فکر کریں جب خیالات حذب بند ہو جائیں اور حل نہ ملے تو مسئلے کو بھول جائیں اور کھڑے دوسرے کام میں مصروف ہو جائیں۔ اس صورت میں شعور کسی اور کام میں لگ جائے گلاب کہ لاشعور مسئلے کا حل تلاش کھڑ رہے گا۔ پھر جب پچھلے مسئلے کی طرف نہیں گئے س میں سے غبر پ کو مسئلے کا حل مل جائے گا۔ ن سائن کو بہترین شیو کرتے ہوئے ہے۔

14 نکلے؟ پ کوئی کتاب لکھ رہے ہیں اور پیچھے نہیں رہے۔ پ رک گئے ہیں اور ذہن بند ہو گیا ہے۔ تو اس کتاب کو چھوڑ کر دوسری کتاب پہلے کام شروع کریں۔ یعنی پہلے کام کو چھوڑ کر دوسرے پہلے جیسے کام کریں۔ مانع کو استے کرنے کی ضرورت نہیں۔ عموماً کوئی دوسرا کام کرتے ہوئے حل ذہن میں جلتا ہے۔ لیکن پھر بھی حل نہ ملے تو پھر نئے سرے سے مسئلے پر غور و فکر کریں نکلے حل مل جائے تو ٹھیک ورنہ کسی دوسرے کام میں مصروف ہو جائیں تو حل مل جائے گا۔ اس طریقے کو کب ضرورت پڑے گا جلدی جاسکتا ہے۔



(v) ان حقائق کو کاغذ پر لکھ لیں، اس سے آپ کی سوچ واضح ہو جائے گی۔

(vi) مسئلے کے حل کے لئے رب کریم ﷺ کا کریں۔

(vii) نکلنے والے یقین اور اطمینان کریں۔

علیہ السلام اللہ حل مل جائے گا۔

20- سونے سے قبل مسئلے کو لاشعور کے لئے لکھیں۔ اس کے لئے چند لمحے مسئلے کو کھدے

میں سوچیں پھر اسے بھول جائیں۔ جسم کھد لکل ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لیں۔

اپنے لاشعور کو لکھیں کہ وہ اس مسئلے کا حل پیش کرے۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“ اس فقرے کو کم از کم 10 بار لکھیں۔ انہیں پھر اسے بھول جائیں اور سو

جائیں۔ صبح جاگیں گے تو آپ کے شعور میں اس مسئلے کا حل چکا ہوگا۔ مسئلے کا حل

حفاظ سے حتمی (Definite) اور بہتر ہوگا۔

21- مسئلے کو لکھیں۔ آپ حل کھد چاہتے ہیں، سوال کی صورت میں لکھیں اور پھر اس کا حل تلاش

کھد شروع کریں۔ اس طریقے میں بعض اوقات پندرہ بیس منٹ کے بعد اکتا

جلتے ہیں۔ اس صورت میں رک جائیں اور کوشش نہ کریں۔ یوں کہ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“ اس فقرے کو کم از کم 10 بار لکھیں۔ انہیں پھر اسے بھول جائیں اور سو

جائیں۔ صبح جاگیں گے تو آپ کے شعور میں اس مسئلے کا حل چکا ہوگا۔ مسئلے کا حل

حفاظ سے حتمی (Definite) اور بہتر ہوگا۔

(i) اس مسئلے میں امکانی فوائد کیا ہو سکتے ہیں؟

(ii) اس مسئلے میں امکانی مواقع (Opportunities) کیا ہو سکتے ہیں؟

(iii) اس مسئلے میں میرے لئے کیا تحفہ ہو سکتا ہے؟

نکلتے ہیں۔ آپ یہ سوال پوچھ رہے ہیں کہ ”لوگ میری چیز کیوں نہیں کھد کرتے؟“ اس کی

جائے یہ سوال پوچھیں ”جو لوگ میری چیز کھد کرتے ہیں، وہ کیا چیز کھد کرتے ہیں؟“

کھد کرتے ہیں۔ ”لوگ میرے حریف کی چیز کیوں نہیں کھد کرتے ہیں؟“ اس کی

جائے یہ سوال پوچھیں ”جو لوگ میری چیز کھد کرتے ہیں، وہ کیا چیز کھد کرتے ہیں؟“

کھد کرتے ہیں۔ ”لوگ میرے حریف کی چیز کیوں نہیں کھد کرتے ہیں؟“ اس کی

جائے یہ سوال پوچھیں ”جو لوگ میری چیز کھد کرتے ہیں، وہ کیا چیز کھد کرتے ہیں؟“

15- اپنے مسئلے کو وضاحت سے بیان کریں۔ بعض اوقات مسئلے کو وضاحت سے بیان کرنے

سے نصف مسئلہ حل ہو جلتے ہیں۔ سوچیں کہ وہ کیا سوال ہے جس کا آپ کو جواب

چاہیے۔ رات سونے سے پہلے اسے لکھ لیں اور سو جائیں۔ اس کا جواب رات کو کسی

صبح صبح مل سکتا ہے۔ کاغذ پر لکھیں، جواب ملتے ہی فوراً اسے لکھ لیں ورنہ

بھول سکتے ہیں۔

16- مسئلے کو سوال کی صورت میں پیش کریں۔ سوال صبر لکل واضح ہو، مثلاً ”میں اپنی مدد کو

کیسے پھیل سکتا ہوں؟“ سوال کو ذہن میں رکھیں اور سو جائیں۔ اکثر اوقات صبح جاگتے

ہی حل مل جلتے ہیں۔ جواب کسی اور ذریعے سے مل جلتے ہیں مثلاً صبح کے اخبار یا کسی

رسالے میں نظر آجائے گا۔

17- خاموشی سے کسی مسئلے کو کھد کریں، جسم کو ریلیکس کریں، سانس لے

کر جسم کو ریلیکس کریں۔ اس خاموش ماحول میں مسئلے کو کھد کریں۔ (Freely)

سوچ بچار کریں۔ اپنی ساری توجہ مسئلے کے حل پر مرکوز کریں۔ حل مل جائے گا۔ حل

ملنے سے پہلے حل ملنے کی خوشی محسوس کریں۔ آپ کا لاشعور ان احساسات کی مدد سے

حل تلاش کر لے گا۔ ابھی بعد ازاں حل مل جائے گا۔

18- کینیڈا میں مسائل کے حل کے لئے کھد کریں۔ طریقہ استعمال کیا جلتے ہیں۔

ہمیں انہیں سکون دینے میں جو بھی کوئی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو اس کا جزل 10 ایسے لفظ ”حل“

(Solution) لکھ کر جلتے ہیں۔ اس کے ساتھ اس فقرے کو کھد کریں۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“ اس کے ساتھ اس فقرے کو کھد کریں۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“ اس کے ساتھ اس فقرے کو کھد کریں۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“ اس کے ساتھ اس فقرے کو کھد کریں۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“ اس کے ساتھ اس فقرے کو کھد کریں۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“ اس کے ساتھ اس فقرے کو کھد کریں۔ ”اے میرے لاشعور! مجھے اس

مسئلے کا حل دے۔“

(iv) مسئلے سے متعلق تمام معلومات اور حقائق اکٹھے کریں۔



”کیوں نہ میں کوشش کروں کہ سابقہ گاہک مجھ سے خفیہ فکریں؟“  
 ”میں کسی طرح **خفیہ** گاہک اپنی طرف لاؤں۔“

26۔ باسے پہلے مسئلے کو اچھی طرح سمجھیں۔ مسئلے کے حوالے سے اگر معلومات حاصل کریں۔ پھر تجھے کاغذ پینسل لے کر کس پہ سے سکون جگہ بیٹھ جائیں اور لکھیں کہ؟ پ اس مسئلے کے بعد رے میں کیا سوچتے ہیں۔ تمام امکانات (Possibilities) کو لکھ لیں۔ پھر تمام امکانات (Possibilities) کو تفصیل کے ساتھ مدد رہ لکھیں۔ ابھی؟ پ نے مسئلے کے حل کے لئے ذہنی پے زور نہیں دینا۔؟ پ کا الاشعورہ ہی مسئلے کو حل کرے گا۔ ابھی؟ پ صرف مسئلے کو اچھی طرح سمجھیں کہ یہ ہے کیا؟ لیکن اسے دران میں مسئلے کا حل اچھا ہے؟ پ کے ذہن میں؟ اس عمل سے دران میں؟ پ کو یہ بھی احساس ہو سکتا ہے کہ مسئلہ اتنا اہم نہیں جتنا؟ پ نے اسے سمجھا۔

اب مسئلے کا تفصیلی تجزیہ کریں مگر حل کے ❀ اپنے آپ کو مجبور نہ کریں۔ ابھی صرف اپنے  
لاشعور کو ❀ ہ سے ❀ معلوما❀ میں جب آپ ساری معلومات حاصل کر لیں، مسئلے کا  
تجزیہ کر لیں پھر لاشعور کو متحرک کرنے کے ❀ شعوری طبقے سوچیں کہ جب آپ کو مسئلے کا حل  
مل جائے گا اس ❀ ۶) آپ کو ❀ گزار محسوس کریں گے۔ اس کے بعد مسئلے کو ذہن سے نکال  
❀ یں۔ اس کعبدرے میں سوچیں اور اپنے آپ کو بتائیں کہ ”میں نے مسئلے کو اپنے لاشعور کے  
❀ ❀ حیر ہے۔ کچھ عرصہ بعد مجھے اس کا حل مل جائے گا مگر اس ❀ ۷) اچھے ٹیلے پر نشان نہ ہوں  
گا کیونکہ یہ بے نشانی سے مسئلہ نہیں ❀

رنگے پہلی صبح مسئلے کا حل نہیں ملتا تھے یثان نہ ہوں۔ عموماً یہ مشق کچھ رک نہ پڑتی ہے ﴿تیسری صبح اپنے لاشعور کو پھر معلوما﴾ میں یعنی اب مسئلے کا ﴿تفصیل کے ساتھ مطالعہ اور معائنہ کریں۔ الہیہ سوچ بچار کریں، اور چند منٹ اپنی قیادان احساسات پر مرکوز کریں کہ جب حل مل جائے تو پ کیا محسوس کریں گے رنگے گھیسے ہفتہ میں حل نہیں ملتا تو پھر گھیسے سکون کونے میں بیٹھ جائیں اور اپنے پ کو بتائیں کہ ”مجھے علم ہے کہ یہ صید ہے مجھے مسئلے کا حل مل

جس سے میری چیز کی  $\otimes$  ونت میں  $\otimes$  ملے بھدی ”میں اور کہاں اپنی چیز  $\otimes$  ونت کر سکتا ہوں بھدی ”میری چیز اور کس کام کے  $\otimes$  استعمال  $\otimes$  ہے بھدی ”میری چیز لوگوں کی اور کیا  $\otimes$  ہے بھدی ”میں اپنی چیز (Product)  $\otimes$  چیزوں میں کیا تبدیلی کروں کہ وہ لوگوں کے  $\otimes$   $\otimes$   $\rightarrow$  قبول ہو۔

23۔ جس مسئلے کو پُپ حل کھنچ چاہتے ہیں اس کا بغور اور تفصیلی معائنہ (Examine) کریں۔ با سے پہلے مسئلے کو کاغذ پر لکھیں۔ لکھنا بہت اہم ہے۔ مسئلہ کو ٹھیک ٹھیک لکھنا اس کے ہمش حل کی تلاش میں بہت معاون ہے۔ مسئلے کو بہتر طریقے سے سمجھنے کے لئے اسے کئی حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پھر ان حصوں کو اہمیت کے لحاظ سے مرتبہ کیا جائے گی۔ پھر گھیسے کاغذ لیں، اس پر تمام ممکنہ نتائج لکھیں، پکے یہ ہو تو پھر کیا ہوگا پکے وہ ہو تو پھر کیا ہوگا پکے میں یہ پکے وہ تو پھر کیا ہوگا پکے میں نے یہ کیا تو پھر کیا ہوگا پکے میں نے وہ کیا تو پھر کیا ہوگا؟ اس طرح کم از کم 12 امکانات (Possibilities) لکھیں۔ شروع میں یہ کچھ مشکل لگتا ہے۔ تخلیقی امکانات کو حاصل کرنے کا یہ بھی بہترین گزرا طریقہ ہے۔ کسی بھی حالات میں ہمیشہ گھیسے و سنیہ ہ امکانات موجود ہوتے ہیں۔ کم از کم گھیسے رجن تو ہوتے ہیں۔ اس طرح پُپ کے سامنے کئی حل جائیں گے۔

24۔ مسئلے کو حل کرنے کا اچھا حکم یہ ہے کہ کسی جگہ سکون سے بیٹھ جائیں۔ مسئلے کو کاغذ پر لکھ لیں۔ پھر اس کے ممکنہ بہترین حل بھی لکھیں۔ پھر نوٹس کو پھاڑیں اور ریلیکس کریں۔ عشاء اللہ کوئی نہ کوئی اچھا حل مل جائے گا۔

25۔ مسئلے کے سلسلے میں نئے سوالات اٹھائیں مثلاً:

”میں اپنے گاہکوں کو کس طرح تیزی کے ساتھ چمکے و سوری (کھانے کا سامان) مہیا کر سکتا ہوں؟“

”گاہک مجھ تکے و سمری کس طرح حاصل کر سکتو ہیں؟“  
 تکے مسئلے کا حل نہیں مل رہا تو پھر مسئلے کی نئے اور مختلف کنراز سے وضاحت کریں۔ نئے  
 سوالات پوچھیں۔ مختلف سوالات پوچھیں۔ پھر حل تلاش کریں، مثلاً:  
 ”میں کس طرح گاہکوں کو اپنے سٹور میں لاؤں؟“



جائے گا۔ مسئلے کے حل اچھے یہ مشق جاری رکھیں۔

اپنے اشعار کو متحرک کرنے کے ✨ اپنے پ کو بتائیں کہ ”میں ✨ ل سے اس مسئلے کا حل چاہتا ہوں۔ میں ایسا کر سکتا ہوں، مجھے علم ہے کہ میں ایسا کروں گا۔“

یہ ”میرے مسائل کے بہترین حل نیند میں ملتے ہیں۔ اس کے ﴿﴾ میں اپنے مسئلے کی کانٹھ سے وضاحت کھد ہوں، وضاحت سے لکھ سچیتا ہوں اور اپنے لاشعور کو اپنے کام کر دیتا ہوں۔ یہ طریقہ ہمیشہ کامیاب رہتا ہے کیونکہ میں صبر کھد ہوں ﴿﴾ اور ﴿﴾ سکون کھد ہوں اور لاشعور کو کام کر دیتا ہوں ﴿﴾ یہ فقرے سکون کی حامل میں صبر بلند واز ﴿﴾ انیں۔

27۔ کسی مسئلے کو حل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے لاشعور کے **✽** صید کیا جائے۔ اس کا اچھے طریقہ یہ ہے کہ پہلے اس مسئلے پر شعوری طے پنے خوب غور و خوض کیا جائے **﴿** پہلے سوچ بچار کی جائے پھر مسئلے کو کاغذ پر لکھ لیا جائے۔ مسئلے کے حوالے سے سارے اہم پہلوؤں کو نوٹ کر لیا جائے۔ موافق، مخالف **✽** لائل **✽** وکالموں میں؟ منہ سامنے لکھ لیا جائے **✽** گھیر **✽** فہم ان کہے **﴿** لیا جائے پھر اس مسئلے کو بھول جائیں۔ **﴿** بعض **﴿** ین کا خیال ہے کہ اس کاغذ کو پھاڑ کر پھینک **﴿** صید کیا جائے **﴾** اور کسی پسندیدہ مشغلے میں مصروف ہو جائیں جس **✽** ماغ کو سکون و **﴿** رام ملے۔ لاشعور **✽** صید **﴿** صید **﴿** مسئلے کا حل پیش کرے گا۔ **✽**

28- مسئلے کے حوالے سے خوب غور و فکر کریں حتیٰ کہ پ ۱ طہ ہے تھک جائیں، پھر کسی ہابی سے لطف آئیں۔ لاشعور مسئلے کا حل پیش کرے گا۔ حل میں لگے ہے نکلے مسئلہ حل نہ ہو تو پھر اکی غور و فکر کریں اور پھر کسی مشغلے میں مصروف ہو جائیں اور ذہن کو ریلیکس کریں۔ لاشعور ہمیشہ سکون اور آرام کی حاسر میں کام لیتا ہے۔ اس نیا کے 75 فی صد انکشافات اللہ حدیفتیں (Discoveries) سکون اور آرام کی حاسر میں ہوتی ہیں۔

29۔ مسائل کو حل کرنے کا یہ اچھے مضامین طریقہ ہے۔ اسے اہم مسائل کے علاوہ گھریلو اور روزمرہ مسائل کے حل کے مسائل کا مباحثہ سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ کچھ لوگ، Ideal چلچلتے مسائل سے بچتے ہیں وہ بد رکھے ہوئے (ہے) اکٹھے مل بیٹھیں مسائل کو مسئلے کے حوالے سے اپنی تجاویز دینے کے کہا جلتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے خیال کو چاہے وہ کتنا ہی اوٹ پڑا لگے کیوں نہ ہو بلا جھجک پیش کرے۔ مسئلہ کو ان تجاویز پر اعتراض کرنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ البتہ ان تجاویز کو بہتر بنا سکتا ہے۔ اس طریقے میں ہر روز تجاویز کی تعداد بڑھتی ہے نہ کہ معیار ہے۔ تجاویز جتنی غلط ہوں گی اتنا ہی بہتر ہوگا۔ ان میں سے کسی ان تجاویز کو نکھڑتا ہے۔ ان تجاویز میں مسئلے کا حل موجود ہے۔ عموماً ان میں 6 فیصد صحیح حل ہوتے ہیں۔ پھر ان تجاویز کا تجزیہ کیا جائے اور عمل تجاویز سے عمل کیا جائے۔

30۔ اس طریقے کو کچھ بھی استعمال کر سکتا ہے۔ کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ریلیکس کریں۔ چند لمحے سانس لیں اور حل کھد رے میں سوچیں۔ مسئلے کے حوالے سے جو خیالات ذہن میں آئیں ان کو لکھتے جائیں۔ مکمل ہونے پر کاغذ کو اچھے طرف رکھیں۔ بعد ازاں جب پھر وہ اس کاغذ پر پھٹھیں گے تو حل آپ کے ذہن میں آجائے گا۔

31۔ رات سوتے وقت جب آپ بسچے لیٹ جائیں تو جسم کو ریلیکس کریں۔ کہنیں بند کر لیں لمبے اور گہرے سانس لیں۔ تھوڑے عرصے تصور میں کسی خوبصورت جگہ سے لطف اُکھڑو ہوں حتیٰ کہ جسم کو ریلیکس ہو جائے پھر اپنے آپ کو یاد دلائیں۔ کہنیں سے کچھ منٹ پہلے مسئلہ کا جائزہ لیں، وضاحت کریں۔ حل مل جائے گا۔

- ”ج رات مسئلے کے حوالے سے مجھے خواب؟ گئے جس میں اس کا حل موجود ہے۔  
ہوگا۔ خواب مجھے یہ ہے گا۔“  
”میرے ذہن میں جو مسئلہ ہے میں اس کا بہترین حل چاہتا ہوں۔“  
”میں چاہتا ہوں کہ مجھے خواب؟ گئے جس میں وہ تمام معلومات ہوں جن کو میں



سمجھ سکوں جو کہ مسئلے کے حل میں میری مدد کریں گی، رہنمائی کریں گی۔ جن کی مسئلے کے حل کے ضرورت ہے۔

”ج رات مجھے خواب آئے گا۔ میں اسے رکھوں گا۔ اس میں وہ تمام معلومات ہوں گی جن کی مسئلے کے حل کے ضرورت ہے۔“

اچھے منٹ کا وقفہ... چند گھرے سانس لیں

”میں اپنے ذہن کھینچتا رہا ہوں کہ وہ نیند اور ان میں میرے مسئلے کا حل مہیا کرے میں کئے کا شکریہ ادا ہوں جس نے مجھے ایسا کنزراڈ دیا۔“

میں کئے کا شکریہ ادا ہوں کہ مجھے خواب آتے ہیں جن کو میں سمجھ سکتا ہوں۔ رکھ سکتا ہوں، جو مجھے مسائل کے حل کے مفید معلومات اہم کرتے ہیں۔

میں جب جاگوں چیز کو لکھ لوں گا اور ان چیزوں کو سمجھ لوں گا۔

میں خوابوں کے کنزراڈ کے اپنے رب کا بے حد شکریہ ادا ہوں۔

فقروں کا حبل میں آئیں۔ سارے فقروں کو بھلا جاسکتا ہے حدی اپنی پسند کی کسی اچھے کے اتے سو جائیں علیہ السلام مل جائے گا۔

ان طریقوں میں بعض نبی طوہیپے ملتے جلتے ہیں۔ طریقے دوسرے سے مختلف ہیں۔ اگر معلومات کے ہماری کتاب ”کامیابی کے اصول“ کا میابی کے آپ کو صرف

اچھے، بخیر چلیں۔

## بہتر قوت فیصلہ

ہمیں روزمرہ زندگی میں بے شمار چھوٹے فیصلے کرنے ہوتے ہیں۔ گھر میں کیا کپے گا، کپڑے کون سے پہننے ہیں۔ بچوں کو کس سکول میں داخل کھڑا ہے۔ کالج میں مضامین کون سے پڑھنے ہوتے ہیں جب آپ کامیابی کے سہیلے روانہ ہوتے ہیں تو آپ کو زندگی کے اہم فیصلے کرنے ہوتے ہیں۔ آپ نفع کامی اور کامیابی کا فیصلہ کھڑا ہے، غربت اور امارت کا فیصلہ۔ کامیاب لوگوں کی اچھے اہم خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ فیصلہ جلد کرتے ہیں مگر کبر لے نہیں لگاتے ہیں۔ دوسری طرف کام لوگ اول تو فیصلہ کرتے ہی نہیں اور پکے کر بھی لیں تو صبح کریں گے۔ مگر کبر لیں گے۔

فیصلہ نہ کرنے کی غلط فیصلہ ہو جانے کا خوف ہے۔ نیا میں کوئی ایسا نہیں جس کا فیصلہ نہ کرنا ہو۔ یہ سوچنا بھی حما ہے کہ کسی کے سارے فیصلے ریتا ہوں گے پکے آپ غلط فیصلہ کرنے کے خوف سے فیصلہ نہیں کرتے تو بھی آپ فیصلہ کرتے ہیں جو آپ کی زندگی کو بھٹکتے کھڑا ہے کیونکہ فیصلہ نہ کھڑا بھی فیصلہ کھڑا ہے حد ہم غلط فیصلہ کھڑا، فیصلہ نہ کرنے سے بہتر ہے۔ غلط فیصلے کی صورت میں آپ نے اچھے فیصلہ اور کھڑا ہے اچھے ریسرچ کے مطابق پکے کے 70 فی صد فیصلے غلط ہو جائیں تو بھی وہ اوسے رے کی کامیابی حاصل کھینچتا ہے۔ غلط فیصلہ کرنے کے خوف کی سے فیصلہ نہ کھڑا بھی اچھے فیصلہ ہے جو آپ کو ہمیشہ کے کام لے گا۔



2۔ فیصلہ کرنے کی مشق کریں۔ روزمرہ زندگی میں **حیۃ** ہ سے **حیۃ** ہ فیصلے کریں۔ پہلے سان، ایسے فیصلے جن میں غلطی کی صورت میں **حیۃ** ہ نقصان نہ ہو۔ مثلاً کپڑے کون سے پہننے ہیں، کپڑا کون **کھچ** کھچ سے **کھڑی** کون سی لگانی ہے، اخباریہ رسالہ کون سا **کھچ** کھچ ہے، کلامیہ کیسے جلا ہے، واک، گاڑیہ ویگنہیہ وغیرہ۔ اس طرح کے فیصلے کرنے میں **حیۃ** ہ سے نہ لگائیں۔ جب آپ کی خوب مشق ہو جائے گی تو پھر آپ اپنی اس صلاحیتی کو مشکل اور اہم **کھچ** کی طرف منتقل کر سکیں گے۔ بچوں کو بھی اس طرح کے فیصلے **کھچ** کریں۔ شروع ہی سے ان میں فیصلہ کرنے کی **کھچ** ت ڈالیں۔

3۔ مسئلے کے حوالے سے ❊❊ ہ سے ❊❊ ہ معلومات حاصل کریں۔ (ساری معلومات حاصل کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ کبھی حاصل نہ ہوں گی) مخالف اور موافق لائل نوٹ کریں پکے چیمے طرف ❊❊ لائل ہوں تو فیصلہ کھڑا؟ سان ہوگا پکا ❊❊ ونوں طرف ❊ لائل ہے ہوں تو مسئلہ کو لاشعور کے سپر ❊❊ یں، سو جائیں۔ سوتے میں لاشعور کا مکھڑ رہے گا۔ اگلے صیحات کسی ﴿6﴾ پر ماب جواب مل جائے گا۔

4۔ جس چیز کھدرے میں فیصلہ کھڑا ہے، اسے کانغیپے لکھ لیں۔ فیصلے کے فوائد و نقصانات، مخالف اور موافق لائل بھی لکھ لیں۔ پھر فیصلے کا (6) مقرر کریں۔ (6) اور کانہ ہو بلکہ قیاب کا ہو۔ اپنے پ کو بتائیں کہ کچھ گھنٹہ بعد ٹھیک تین بجے فیصلہ کر لوں گا۔ بہتر ہے کہ فیصلہ کرنے سے پہلے سو جائیں۔ سونے سے پہلے تمام حقائق کو اچھی صبر سے دیکھ لیں پھر اسے لاشعور کے پ پر \* \* \* میں یعنی شعوری کوشش ہے کہ \* \* \* میں۔ صحیح جب اٹھیں گے تو \* \* \* پ ماغیر لکل واضح اور یکسو ہوگا۔ عموماً لکھنے سے حقائق واضح ہو جاتے ہیں اور فیصلے جپ لگا کر ان کے کنز رہ جاتے ہیں۔

5۔ مسئلے کے درجے میں اضافہ سے اضافہ معلومات حاصل کریں۔ مکمل معلومات حاصل

کرنے کی کوشش نہ کریں یہ کبھی حاصل نہ ہوں گی۔ لہذا پہلے کافی معلومات اکٹھی کریں۔ پھر طے کریں کہ آپ نے اچھے محاذ (6) میں، یہ اچھے گھنٹہ \* دیکھنا چاہیے \* \* \* ن بھی ہو سکتا ہے، فیصلہ کھڑے ہے۔ (6) مقرر کرنے کی \* سے لاشعور \* کا کام کھڑے اور عموماً آپ (6) مقرر ہے فیصلہ کر سیتے ہیں بلکہ آپ (6) مقرر ہے فیصلہ نہیں کھدیتے تو معلومات کا اچھا بچہ لیں اور پھر فیصلہ کرنے کا (6) مقرر کریں۔


ملنشاء اللہ آپ بہتر فیصلہ کر سکیں گے۔

6۔ حل طلب مسئلے کی تفصیلی وضاحت کریں۔ پھر اپنی تخلیقی قوت سے فاکٹرہ اٹھانے کے لیے اپنے غور و فکر کریں۔ پ کو بہت سے Ideas مل جائیں گے۔ پہلے اچھے سے عمل کا شروع نہ کریں، بلکہ گریڈ ۷ میں حتیٰ کہ گریڈ ۷ نے بند ہو جائیں۔ پھر سارے Ideas کا تنقیدی جائزہ لیں۔ پھر فیصلہ کریں۔ مگر فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے پ سے سوال کریں کہ اس میں کیا غلطی ہو رہی ہے۔ ان کی تکرار کی رو بھی کریں۔

7۔ ان حالات کی خبریں جب آپ نے بہترین فیصلے کیے ﴿7﴾ کی یہ جاہد کام سے  
 ﴿8﴾ ورام کے وقفے میں کیے گئے ہوں ﴿7﴾ کی صبح پہلی چیز یہ ہو۔ ممکن ہے کہ رات کے  
 ﴿6﴾ حب نیند؟ رہی ﴿8﴾ عید اچھے فتر کے سانچہ رک میں بیٹھے۔ نیند بھی بہتر  
 ﴿9﴾ کے ﴿8﴾ یہی ماحول پیدا کریں۔ فیصلہ کھڑے سان ہوگا۔

8۔ فیصلے کرنے کے ✨ اپنے لاشعور سے ✨ لیں۔ اس کو اچھا فیصلہ کرنے میں ✨ کا پیغام ✨ س۔ اس کے ✨ کہہ سہ سگون جگہ بیٹھ جائیں۔ چند لمبے سانس لیں۔ اپنے ✨ کہہ رہے ہیں ✨ میں ”میرے لاشعور مجھے فوری طور پر صحیح جواب مہیا کرو، جواب ✨ وہ اس فقرے کہہ رہے ہیں ✨ انہیں یہ مشق صبح اور رات سوتے ✨ کی جائے۔ ✨ نوں میں جواب مل جائے گا۔

9۔ اللہ تعالیٰ سے \* مانگیں۔ استخارہ کریں۔

10۔ فیصلہ کرنے سے پہلے ان تمام  سے جنہوں نے فیصلہ پسے عمل کھڑے ہو اس سے معائنہ ہوں گے، ضرور مشورہ کریں۔ اس طرح آپ کو بہت سی اچھی معلومات ملیں گی



جس سے بہتر فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

11۔ ❁ ل۔ ر کریں۔ تمام امکانات Choices کی فہرہ تا۔ ر کریں۔ اس میں کچھ نہ کھنڈ  
بھی مل ہو۔ بعض اوقات کچھ نہ کھنڈ بھی کسی ❁ ل سے بہتر کھنڈ ہے۔ نہ صرف مو❁  
❁ لات (Alternatives) کھنڈ رے میں سوچیں بلکہ نئے ❁ ل بھی تخلیق  
کریں ➡ ❁ ل کا تنقیدی چلنے۔ لیں اس کے فوائد اور نقصانات کو نوٹ کریں اور پھر  
فیصلہ کریں۔

12- بغیر انتہائی ضرورت کے جلد فیصلہ نہ کریں۔ فیصلے سے پہلے سو جائیں۔ (7) صغیر پ حالات کو مختلف کنرازا \* یکھیں اور بہتر فیصلہ کر سکیں۔

13 نکلنے کا پ کو اچھے خاصہ ذہن مجھے کوئی اہم فیصلہ کھڑا ہے۔ اس صورت میں فیصلے کو کافی پہلے نہ کریں بلکہ جتنا ممکن ہو Dead line تک فیصلہ کریں۔ ایسے فیصلے ہمیشہ بہتر ہوتے ہیں۔

14 رکلتے۔ پ کسی سے مذاکرات کر رہے ہیں تو جہاں کھے ممکن ہو سکے اہم ۱۵ں کو بچھیے کے ۱۶ کریں ۱۷ و سر ۱۸ کو موقع ۱۹ میں کہ وہ ۲۰ پ کو ابھی (Now) فیصلہ کرنے پہ مجبور کرے۔ مثلاً وہ کہے کہ ابھی فیصلہ کریں، و ۲۱ ہی ہو جائے گی۔ فیصلے کے ۲۲ کم از کم 24 گھنٹے لیں، ممکن ہو تو کھے ہفتہ لیں۔

مذاکرات کرتے ہیں (6) و سر (7) کے (8) مقرر کریں اسے Head line میں۔ سیل (Sale) کا اہم اصول ہے کہ کوئی جلدی نہیں تو کوئی سیل بھی نہیں۔ (9) تب (10) یہ جائے لکھنا (11) و سر (12) اتفاق نہ کرے تو (13) کہہ دے حلیہ جاسکتا ہے۔ مگر جہاں گھسے ممکن ہو سکے اپنے (14) مقرر نہ کریں (15) و سر (16) کو بتائیں کہ آپ؟ ج فیصلہ نہ کر سکیں گے۔ اپنے آپ کو کم از کم 24 گھنٹے (17) میں۔ فیصلے سے پہلے خوب غور و خوض کریں، سو جائیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ جب آپ فیصلے (18) کرمان کچھ (19) میں گے تو بہت بہتر فیصلہ کر سکیں گے۔

15۔ فیصلہ کرتے ہیں کہ پ اس طرح سوچیں کہ پ کو کوئی خوف نہ ہو تو پھر پ کیا فیصلہ کرے گا۔

16۔ با سے پہلے مسئلے کو سمجھیں۔ اسے کانہیں لکھ لیں۔ دیتیں یہ ہیں اگلے پھر بھی سمجھ نہ آئے تو کسی اور سے مشورہ کریں۔ مسئلے کو اپنے الفاظ میں لکھیں، پھر **☆** دسرے کو **☆** کھائیں اور پوچھیں کہ پ نے جس طرح مسئلے کو لکھا ہے کیا مسئلہ ایسا ہی ہے۔

اپنے منہ کا ریکارڈ رکھیں۔ ریکارڈ نہ جھمن کی صورت میں سابقہ غلطی سے اُٹے جانے کا امکان بخشتا ہے۔

حب؟ پ کوئی فیصلہ کر لیں تو اس پہ یقین کر لیں اور اسے حتمی سمجھیں۔ ڈھل مل یقین نہ ہو۔ نہ ہی یہ سوچیں کہ پ نے غلط فیصلہ کیا ہے جب کھسے؟ پ کو اپنی قوت فیصلہ پہ یقین نہ ہو اور اپنے فیصلہ پہ **✱** نہ ہو تو مستقبل میں صحیح فیصلے کرنے کے امکانات بہت کم ہوں گے رکٹکے پ کے بعض فیصلے بہت اچھے نہ ہوں تو بھی فیصلہ کرنے کی کوشش تپتے ک نہ کریں۔ یہ بھی نہ سوچیں کہ پ کا کوئی فیصلہ غلط نہ ہوگا **ۛ** فیصلہ صحیح ہوگا۔ حقیقت یہ ہے کہ فیصلے کھڑے پ کو گھبٹے ہائے **ۛ** نیا فیصلہ کرتے **ۛ** پ مہشے فیصلہ کرنے کے **✱** تجربہ کار ہوں گے۔ اس طرح مستقبل میں پ منفی حالات کا بہتر مقابلہ کر سکیں گے۔

حب فیصلہ کریں تو اپنے فیصلے پر جم جائیں اور اس پہ عمل کریں۔ اس فیصلے کا کوئی فائدہ نہیں ملے گا۔ آپ اس پہ سخت قدم نہیں رہتے۔ لہذا کام لوگ اپنے دل پہ سخت قدم نہیں رہتے (چھوٹے چھوٹے فیصلے کرنے اور پھر اس پہ جم جانے کی بات بنائیں۔ فیصلہ کریں کہ آپ نے صبح کیا پہننا ہے۔ سارے دن پہننے کا کیا ہوگا۔ لٹچ میں کیا کھائیں گے۔ دل پہ جم جائیں، پھر ہستہ ہستہ فیصلے کریں۔ فیصلے چھوٹے ہوں پہ سخت قدم رہیں؟ آپ ملنے والے اللہ کا مایاب ہوں گے۔

بد فیصلے نہ کریں

بعض حالات ایسے ہوتے ہیں جن میں اہم فیصلے نہ کھنڈ چاہئیں۔ ان حالات میں اکثر غلط فیصلے ہو جاتے ہیں:



○ عکسجذرتى كىفیت میں اہم فیصلے نہ كریں ہپے یشانى، فكرمندى، خوف، غصه، اضطراب، بے چىنى اور تشویش میں اہم فیصلے نہ كریں ككسجذرتى كىفیت میں؟ پ بہتر طوہپے سوچ نہیں كسكتو۔ ان حالات میں فیصلے كومتوى ❀ یں۔

- بیمارى میں اہم فیصلے نہ كریں۔
- بغیر انتہائى ضرورت كے جلد فیصلے نہ كریں۔ فیصلے سے پہلے سو جائیں۔
- اپنے فیصلے ❀ و سرے سے نہ كرائیں، اہم فیصلے ❀ كریں۔
- بہت بھوكے ہوں تو بھی اہم فیصلے نہ كریں۔
- بہت تنہا ہو ید تنہائى ❀ محسوس كر رہے ہوں تو بھی اہم فیصلے نہ كریں۔
- حبب، بہت تھكے ہوئے ہوں تب بھی اہم فیصلہ نہ كریں۔
- حبب؟ پ نے تمام حالات كا اچھى طرح چلنے نہ لیا ہوتب بھی اہم فیصلے نہ كریں۔
- حبب كھئے؟ پ كھپس كا فى معلومات نہ ہوں تب بھی كوئى اہم فیصلہ نہ كریں۔

## مثال

’حبب بھی مجھے كوئى اہم فیصلہ كھذ كھذ ہے تو میں اسے اگلى صبح مجھے ملتوى ❀ یتا ہوں لكے ایسا نہ كرسكوں تو اگلى نماز مجھے ملتوى كھذ ہوں۔ نماز كے بعد اللہ میاں كو اپنا مسئلہ بھذ ہوں اور اپنى جہا سراور لاعلمى كا اعتراف كھذ ہوں اور اسے صبح راسخ ❀ كھانے كى التجا كھذ ہوں ❀ عا كے بعد جو پہلى چیز میرے ذہن میں؟ ے میں اسہپے عمل كھذیتا ہوں۔‘

## حد تم بینجمنٹ

كامیابی كے ❀ كزنكپے كنٹرول حاصل كھذ ضرورى ہے۔ كزنكپے كنٹرول حاصل كرنے كے ❀ كپے كنٹرول حاصل كھذ ہوگا اور اسے بہترین كئراز سے استعمال كھذ ہوگا۔ كامیابی كى كھئے اہم كلیڈ تم بینجمنٹ ہے۔ كامیاب لوگ اپنے ❀ كو بہترین كئراز اور مقاصد كے ❀ استعمال كرتے ہیں۔ كامیاب لوگوں كھپس ہمیشہ اپنے كاموں كے ❀ ❀ كھذ ہے حبب كھذ كام لوگ ہمیشہ ❀ كى كمى كا كھذ روتے ہیں جب كہ ❀ كى كمى جیسی كوئى چیز ❀ نہیں كھذ كھذ كھپس اہم كاموں كے ❀ ❀ كھذ ہے۔ ویسے بھی ❀ ملا نہیں كھذ بلکہ نكالا جھذ ہے، حاصل كیا جھذ ہے۔ كامیاب ❀ كھپس بھی 24 گھنٹے ہوتے ہیں اھذ كام كھپس بھی اتنے ہی۔ كامیاب ❀ اپنے ❀ كو صرف اہم ین كاموںہپے صرف كھذ ہے اور عظیم كامیابیاں حاصل كھذ ہے حبب كھذ كام ❀ ❀ كو غیر ضرورى اور غیر اہم كاموںہپے صرف كھذ ہے۔

❀ نہایت قیمتی چیز ہے ❀ و سر سے بھی ❀ ہ قیمتی ❀ نیا ❀ چیز سے ❀ ہ قیمتی ❀ و سر لكے ختم ہو جائے، ضائع ہو جائے تو؟ پ ہمیشہ پہلے سے ❀ و سر حاصل كر كسكتو ہیں مگر جو ❀ ختم ہوجے؟ پ اسے كسى بھی صورت میں ❀ كھذ رہ حاصل نہیں كر كسكتو۔ ❀ ف كى طرح ہے لكے؟ پ اسے استعمال نہیں كرتے تو یہ كھل كر ختم اور ضائع ہو جائے گا۔ ❀ كو نہ پھیلایا جاسكتا ہے اور نہ پھلایا جاسكتا ہے۔ ❀ كى اہمیت كا كئرازہ اللہ تعالٰی كے نبى صلى اللہ علیہ والہ



✽ مندر ذیل سے فاکرہ اٹھایا جاسکتا ہے:

اہم کام

اپنے قیمتی ✽ کو صرف اہم کاموں کے ✽ استعمال کریں۔ صرف وہی کام اور چیزیں کریں جو واقعی اہم ہیں۔ گول کے حصول کے ✽ جن کا کیا جلا ضروری ہے۔ لہذا جب بھی کوئی کام کرنے لگیں تو اپنے ✽ پ سے سوال کریں کہ یہ کام ✽ پ کے گول کے حصول کے ✽ معاون ہے یا نہیں تو پھر پکڑنے وہ کام نہ کریں۔ اپنے ✽ پ سے گھبرائیں اور سوال بھی کریں ”اس ✽ میں ✽ وہ کام سے بہتر کوئی اور کام کر سکتا ہوں جو مجھے اپنی منزل کی طرف لے جائے ✽ چنانچہ صرف وہی کام کریں جن کا کھڑ ضروری ہے جو ✽ پ کو اپنے ہدف، گول اور منزل ✽ یب لے جائیں۔

اکثر لوگ ✽ کام کو بہترین کنزاز سے کرنے کی کوشش کرتے ہیں ✽ کام کو بہترین کنزاز سے کرنے کی ضرورت نہیں۔ ضرورت یہ ہے کہ ✽ پ صرف اہم ترین کام کریں اور اسے بہترین کنزاز سے کریں۔ اہم ترین کام کی شناخت کرنے کے ✽ اپنے ✽ پ سے مسلسل سوال کریں ”کچھ مجھے ماہ کے ✽ کہیں جلا ہو اور جانے سے پہلے میں صرف کچھ کام کر سکتا ہوں، وہ کچھ کام کیا ہوگا ✽ یہ ✽ پ کا اہم ترین کام ہوگا۔ ✽ پ نہ صرف اہم ترین کام کریں بلکہ ان کاموں ✽ دوسرے کاموں سے ✽ ہ کریں۔ نہ صرف اہم ترین کام کریں بلکہ ان کاموں کو با سے پہلے کریں، بہترین کنزاز سے کریں، عموماً اہم چیزوں کو کرنے کو ✽ با سے ✽ ل کھڑ ہے۔

منصوبہ بندی

✽ کے بہترین استعمال کے ✽ ضروری ہے کہ ✽ پ کاموں کی پیشگی پلاننگ کریں۔ ✽ پ منصوبہ بندی پہنچتا ✽ ہ ✽ صرف کریں گے اس کو عملی صورت ✽ بننے میں اتنا ہی کم ✽ لگے گا۔ کچھ ریسرچ کے مطابق پلاننگ کا کچھ منٹ عمل کے 10 منٹ بچا دے۔ پیشگی

وسلم کی اس حدیث سے لگائیں جس کا مفہوم یہ ہے کہ لکے قیا ✽ ۵ جائے تو بھی ✽ ضائع نہ کریں بلکہ جلدی سے کچھ ✽ از بین میں ✽ یں۔ اسی ✽ مشہور فاتح نیولین بلچنڈرٹ نے کچھ بہت خوبصورت حدیث کہی:

I may lose a battle but I shall never lose a minute

✽ کی قدر و قیمت کا کنزاز اس سے لگائیں:

”کچھ سال کی قیمت اس طا بر علم سے پوچھیں جو فیملی ہے۔

کچھ ✽ کی اہمیت اس ✽ ور سے پوچھیں جس کے 10 بچے ہیں اور اسے کام نہ ملا۔

کچھ گھنٹے کی اہمیت اس عاشق سے پوچھیں ✽ کچھ گھنٹہ محبوب کا انتظار کھپے۔

کچھ منٹ کی اہمیت ✽ سے پوچھیں جس کا کچھ منٹ پہلے جہان لڑکے۔

کچھ سیکنڈ کی اہمیت ✽ سے پوچھیں جو ایک سیکنڈ بعد بدل بچا۔

کنزاز کنزنگی کا 1/4 حصہ سونے میں 1/10 حصہ کھانے پکینا میں 1/10 نہا ✽ ہونے میں اور 1/4 حصہ گپوں میں صرف ہو جاتا ہے۔ اس طرح 70 فی صد حصہ ضائع ہو جاتا ہے اور صرف 30 فی صد ✽ کام کے ✽ بچتا ہے۔ سارے انتہائی کامیاب ✽ اس ✽ کو بہترین کنزاز سے استعمال کرتے ہیں۔ ✽ کا بہترین استعمال کامیابی کی ✽ ی شرط ہے۔ ✽ پ واقعی کنزنگی میں ✽ گہرے ہونا چاہتے ہیں تو ✽ پ ✽ کا ضیاع ✽ ا شہ نہیں کر سکتا۔ عقل مند اور بے وقوف، کامیاب اور کام میں ✽ ق یہ ہے کہ عقل مند اور کامیاب ✽ ✽ کا بہترین استعمال کھڑ ہے جب کہ بے وقوف اور کام ✽ کو Kill کھڑ ہے۔ ✽ کو Kill کھڑ کشی ہے کیونکہ ✽ راصل کنزنگی ہے۔ ✽ صرف کھڑ راصل کنزنگی صرف کرنے کے ✽ ف ہے۔ ✽ ضائع کھڑ کنزنگی ضائع کھڑ ہے۔

کامیابی کے ✽ کو ہوش طہیپے استعمال کھڑ سیکھیں جس کی ✽ سے ✽ کامیاب اور خوشحال ہو سکیں گے۔ ✽ و سہے، لہذا ✽ و سہی طرح ہی استعمال کریں۔ ✽ کو بہترین کنزاز سے استعمال کرنے کے ✽ اور اس سے ✽ ہ فاکرہ اٹھانے کے



رات کو سونے سے پہلے روزانہ اسی ﴿6﴾ بنائی جائے۔ فہر تمارات کو بنانے کی صورت میں ﴿7﴾ کا لاشعور رات بھر ﴿8﴾ کے منصوبے کی تکمیل کے راستوں کھد رے میں سوچتا رہتا ہے اور اچھے راستے تلاش کھوجتا ہے۔ فہر میں عام کاموں کے علاوہ ﴿9﴾، تین اہم کام ﴿10﴾ مل ہوں جو ﴿11﴾ کو اپنی منزل مقصد لے جائیں۔

کام بطور ح کے ہوتے ہیں اچھے فوری (Urgent) مثلاً گیس کا چھلکا، آبِ حید کوئی ٹوٹی لیک کر رہی ہے اور دوسرے اہم (Important)۔ روزانہ کاموں کی فہرست ہیکے بیج کے لحاظ سے نمبر (ABC) میں۔ نمبر ۱ سے ۶ اہم کو پہلا اور فوری اور نمبر ۷ سے ۱۰ لہذا پہلے وہ کام کریں جو اہم اور فوری بھی ہوں۔ پھر جو کام اہم ہوں ان کو کریں ہیکے بھی۔ فہرست کے سارے کام مکمل نہ ہو سکیں تو ان کو اگلے دن کی فہرست میں لے جائیں ہیکے دوسرے دن بھی ان کو نہ کیا جاسکا تو ان کو تیسرے دن کی لسٹ میں لے جائیں ہیکے تیسرے دن بھی پ وہ کام نہ کر سکے تو یہ کام غیر ضروری ہے اسے فہرست سے نکالیں۔ اپنے مین گول کے حصول کے روزانہ کم از کم اچھے گھنٹہ ایسے کاموں کے ضرور مختص کریں جو آپ کو اپنی منزل مقب لے جائیں۔ روزانہ تین اہمے ہیں اور دوسرے دن کے مطابق چھ اہمے ہیں کاموں کا انتخاب کریں پھر ان کو لازمی عملی صور میں ہیکے پ روزانہ تیسرے چھ اہم کام کر لیں تو آپ کی کام لگی عرصہ پہے ہوگی گزار ہوگی دن میں چلنے لیس کے کون سے کام ہوئے اور کون سے نہیں۔

اپنی صلاحیتوں کو صَف کرنے کی کنجی (Key) یہ ہے کہ پاپ اپنا **❖** وہ **⑥** ان کا مول ہے صرف کریں جو پاپ کے **❖** اہم اور فوری کرنے کے ہوتے ہیں۔ پھر ان کا مول ہے صرف کریں جو اہم ہوں مگر فوری کرنے کے نہ ہوں جب بھی کوئی کام کر رہے ہوں تو اپنے پاپ سے سوال کریں کہ اس کام کے طویل المدتی نتائج کیا ہیں **پکے** طویل مدت کے فوکر نہ ہوں تو پھر یہ کام **بھرتے** یں نہیں۔

منصوبہ بندی کرنے سے ﴿٦﴾ پُرسنَ و ﴿٧﴾ بچا سکیں گے۔ لہذا ﴿٨﴾ کام اور منصوبے کی تفصیلی پلاننگ کریں۔ پلاننگ میں ﴿٩﴾ پ جتنا ﴿١٠﴾ صرف کریں گے کام اتنا ہی بہتر ہوگا۔ پلاننگ کی ﴿١١﴾ سے ﴿١٢﴾ بہتر طوہیے سوچتے اور بہتر کرتے ہیں۔ اس طرح ﴿١٣﴾ کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ پلاننگ ہمیشہ تجھے ہی طوہیے کی جائے۔

کھینچنے کی پلاننگ میں عموماً 12 مہینے صرف ہوتے ہیں۔ اس سے 120 مہینے کی بچت ہوگی۔ اس طرح کھینچنے کی منصوبہ بندی سے آپ تقریباً 10 سالوں کی بچت کر سکتے ہیں اور کارکنان کی بھی 25 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔ کام شروع کرنے سے پہلے اپنے تمام کاموں کی فہرست بنائیں پھر اسی لسٹ کے مطابق کام کریں۔ لسٹیں کئی قسم کی ہوتی ہیں، مثلاً:

1۔ ماسٹر لسٹ: اس میں وہ چیزیں مل جو آپ نے مستقبل میں کرنی ہیں۔ اصل یہ آپ کے گولز ہوں گے۔

2۔ ماہانہ لسٹ: اس میں مہینے بھر کے کاموں کی راج ہوں۔

3۔ ہفتہ وار لسٹ: وہ کام جو آپ اس □ میں کھنڈ چاہتے ہیں۔

4۔ روزانہ کی لسٹ بجھیے خاص ن کے کام۔

حبّؑ پہ اچھبہ بخیر می طہ پہ لٹیں ۔ ر کر لیں تو ان کھد بھر پمی کرتے رہیں ورنہ پ بھول جائیں گے۔ ماسٹر لٹ کو ماہانہ اچھبہ ر پمی کریں، ماہانہ پکے ام کو ۱۰ میں اچھبہ ر ضرور پمی کریں، ہفتہ واپس پکے ام کو روزانہ اچھبہ ر اور روزانہ کھد پکے ام کو کم از کم ۱۰ گھنٹے میں اچھبہ ر پمی کریں۔

❦ ن کا ۱۰ غازیچہ ہر پلکے ام کے تحت کریں۔ اس ❶ گھومنے کا ۱۰ غاز نہ کریں جب گھومنے کا ۱۰ غازیچہ نہ ہو کہ پ نے کیا کھڑ ہے۔ اسی طرح ❷ کا ۱۰ غاز اس ❶ گھومنے نہ کریں جب گھومنے کا ۱۰ غازیچہ نہ ہو کہ اس (Week) میں پ نے کیا کھڑ ہے۔ بعض ❷ یں کا خیال ہے کہ روزانہ کی پلاننگ کی نسبت ہفتہ وار پلاننگ ❸ بہتر ہوتی ہے۔ لہذا ہفتہ اور روزانہ کی پلاننگ کی جائے۔ روزانہ کیے جانے والے کاموں کی فہرہ مابنائیں۔ لسٹ صبح کی بجائے



## عروج کا وقت

☆ کاغیے عروج کا وقت (Prime time) ہے جس میں اس کی تھلائی عروج پہنچتی ہے۔ اس وقت لیش ہوتا ہے، کاغیے مرکز کر سکتا ہے۔ عروج کے وقت میں تھوڑے وقت میں عروج کا کام کر سکتا ہے۔ اس وقت میں مشکل کام بھی سانی سے کیے جاسکتے ہیں۔ اپنے اہم کام اپنے اچھے اچھے نم میں کریں جب پیش اور تھلائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ عموماً اکثر لوگوں کو اپنے عروج کے وقت کا علم ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کی کام کرنے کی صلاحیتیں صبح کے وقت عروج پہنچتی ہیں اور کچھ کی رات کو۔ صبح کے وقت والے لوگ بستر سے فوراً اٹھ جاتے ہیں۔ لیش ہوتے ہیں اور سیٹیاں بجاتے ہوئے بستر کو جلد چھوڑ دیتے ہیں، 7 م کو 8:30 بجتے 10:00 بجے درمیان ان کا ختم ہو جاتا ہے 7 م کے لوگ صبح اٹھتے ہیں مگر فوراً بستر نہیں چھوڑتے۔ انھیں لیش ہونے کے کچھ وقت چلا۔ اکثر کو لیش ہونے کے چارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

پ کو اپنے اچھے اچھے نم کا علم ہوتا ہے چارے کے پ کو اپنے عروج کے وقت کا علم نہیں ہوتا۔ مشقیں کریں۔ اس سے پ کو اپنے عروج کے وقت کا علم ہو جائے گا:

## مشق نمبر 1

تھرمائی کے ذریعے دیکھنے کے بعد اپنے جسم کا ٹمپریچر نوٹ کریں۔ یہ مشق 10 گز کی جائے جس وقت پ کا حرارت 100 ہو وہی پ کا عروج کا وقت ہوگا۔

## مشق نمبر 2

صبح کے وقت چھپ چھپ منٹ کے 10 تیزی سے ورزش کریں اور 7 م (Late after noon) کے چھپ چھپ منٹ کے 10 یہی ورزش تیزی سے کریں لکے پ صبح کے وقت تھک جائیں 7 م کو تقویت محسوس کریں تو 7 م کے 10 یہی ہیں اور لکے پ 7 م کو تھک جائیں اور صبح کے وقت تقویت محسوس کریں تو پ صبح کے 10 یہی ہیں پ اپنے اچھے اچھے نم صبح کا ہوگا۔

## ایسے وقت میں ایسے کام

ہمارے ہاں اکثر لوگ ایسے ہی وقت میں بہت سے کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور وہ کچھ بھی نہیں کھپتے پھر مایوسی کا شکار ہو کر کام چھوڑ دیتے ہیں حادثہ مینجمنٹ کا ایسے مسئلہ ہے اور ہمیشہ اصول یہ ہے کہ ایسے وقت میں ایسے کام نہ کریں جو مرکز کی جائے، یعنی ایسے وقت میں ایسے کام کیا جائے خصوصاً اہم کام تو ایسے وقت میں ایسے ہی کیا جائے۔ اس صورت میں کم وقت میں خدیہ کام کیا جاسکتا ہے۔

## وقت مقرر رکھنا

حادثہ مینجمنٹ کا ایسے اہم اصول یہ ہے کہ کام کی تکمیل کا وقت Dead line مقرر کیا جائے یعنی کام بد اور کھتر رخ کو مکمل ہوگا۔ ویسے بھی مینسان Dead line کے مطابق کام کرتا ہے۔ وقت کا مقرر کیا جائے حد رکھنے کے اصول کے مطابق کام کرے گا کہ مطابق پھیل جاتا ہے۔ مثلاً لکے پ کے پ 10 م ہیں تو کام 10 م میں مکمل ہوگا اور لکے پ کے پ 10 م ہیں تو کام 10 م میں مکمل ہوگا۔ چنانچہ کام کی تکمیل کا وقت مقرر کیا جائے کام کے 10 م بنا دیا رکھا جائے اور پھر اس کھپ بند کریں۔ کام کی تکمیل اپنے اپنے پ کو انعام دیں، اس کریم کھائیں وغیرہ۔ کام 10 م مکمل نہ کرنے کی صورت اپنے پ کو مانہ کریں مثلاً 10 م کے 10 م چکر لگائیں۔ اکثر لوگ اپنے یشر میں عروج کا کام کرتے ہیں۔ چنانچہ بہتر کام لگے گا کہ صرف کام کی تکمیل کا وقت مقرر کریں بلکہ اس کا اعلان کھتر عروج 10 م مثبت ہوتا ہے۔ وقت مقرر کرنے کے بعد عجلت کا احساس پیدا کریں۔ عجلت کے احساس کے ساتھ زنگی بسر کریں کہ کوئی لمحہ ضائع نہ ہو۔

بعض مین کا خیال ہے کہ اکثر اوقات کام کی تکمیل میں مقررہ وقت سے 10 م لگتا ہے لہذا جب 10 م طے کر لیں تو اس میں 25 یا 50 فی صد اضافہ کریں کام کی Dead line اصل مقررہ وقت سے 10 م پہلے رکھیں کہ تکمیل کے بعد کام کو پیسی کیا جاسکے۔ گریغور و فکر سے اسے بہتر کیا جاسکے۔ لہذا کام کو اصل Dead line سے پہلے مکمل کریں عجلت



چھوٹے کام کو مثلاً فون کا جواب دینا، کاغذ فائل میں لگانا، خط کا جواب دینا وغیرہ بھی نوٹ کریں۔

2۔ ان میں سے دو تین ایسی چیزیں منتخب کریں جن میں سے آپ بہت اچھے ہیں۔ جہاں سے آپ اپنی خصوصی اور ممتاز ذہانت اور مہارت کو استعمال کر سکتے ہیں۔ ایسی چیزیں جو آپ جتنی اچھی چند لوگ ہی کر سکیں۔ اس فہرست میں تین ایسی نکتے میاں منتخب کریں جو آپ کے لئے، آپ کی کمپنی کے لئے، منافع دہنا جتنی ہیں۔ آپ کے لئے میاں جتنے ہیں آپ اپنی ساری ترقی اور ترقی صرف کھڑے جاتے ہیں۔

3۔ آپ میں سے تمام کام کو دوسرے لوگوں کو تفویض کرنے کا پلان بنائیں۔ تفویض کرنے کے لئے آپ کو دیکھنا اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہستہ ہستہ عام نوعیت کے کام کو دوسرے لوگوں کے سپرد کرتے جائیں اور آپ صرف وہی کام کریں جس میں آپ بہترین ہیں۔ بہترین چیز یہ ہے کہ وہ تمام چیزیں جو آپ کے لئے ضروری نہیں، وہ با چیزیں دوسرے لوگ کریں۔ اس طرح آپ کھپس اہم کاموں کے لئے کافی دیکھ جائے گا۔

حب میری تین کتب 1۔ سیکس ایجوکیشن .... با کے 2۔ واجی خوشیاں .... خواتین کے 3۔ واجی خوشیاں .... وں کے 4۔ مارکیٹ میں 5۔ نیک تو یہ کافی پور ہوئیں۔ ہم ان کتب کو مونی بیک گارنٹی کے ساتھ رعایتی قیمت پر فروخت کرتے ہیں۔ نکتے چریہ کتب، کتابوں کے لئے کامیاب ہوئے ہیں مگر پھر بھی بہت سے لوگ ہم سے ہٹے اور ہٹا منگواتے ہیں۔ ہم ان کو گھیسے خاص کمزور سے پیک کر کے کبڑے ڈاک بھجواتے ہیں۔ شروع میں 10 اور میرے معاون 17 صاحب و نوں مل کر ان کو ڈاک کے لئے 10 روپے دے کر ساری کتب سے میرا کافی 16 صرف ہو جلتا۔ پھر میں نے 17 صاحب کے لئے کتب بھجوائی 18 اری لپٹے ڈاک کی۔ اب میں صرف انھیں یہ بتلاتے ہوں کہ 19 اتنی کتب لوگوں کو بھجوانی ہیں۔ 20 صاحب بنڈل 21 ہی 22 روپے دے کر ان کو ڈاک کے لئے 23 روپے دے کر ساری کتب بھجوائی ہیں۔ صرف کیڑ رلیس وغیرہ میں کھڑے ہوں۔ اس طرح میرا بہت سا 24 بچ جلتا ہے جو میں 25 ہ

6 میں مکمل کرنے سے آپ کئی طرح کے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ کا ملازمین 8 کارکن بیمار ہو سکتا ہے، بجلی چلی ہے، کچھ اب ہو سکتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ کام مقررہ 6 سے پہلے مکمل کر لیا جائے۔

☆ دوسرے لوگوں کو کام دینے 6 بھی تکمیل کے لئے ضروری ہیں۔ حیدر رخ بھی اصل رخ سے نکلنے پہلے کی ہو۔ کام 7 کرتے 6 ان کو بتائیں کہ فلاں رخ 8 و بجھئے کام مکمل 9 چلا۔ اس سے ان کو کام کی اہمیت کا احساس ہوگا۔ تکمیل کے لئے رخ سے 10 ن پہلے کام کھینچنے سے پوچھ لیں۔

کام تفویض کھڑ

☆ نیا میں کوئی بھی 12 سارے کام نہیں کر سکتا، کوشش بھی کرے گا کھڑ کام ہو جائے گا۔ لہذا آپ جب بھی کوئی کام کرنے لگیں تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ کیا یہ کام آپ کے لئے کھڑ ضروری ہے؟ کیا کوئی 13 اسے کر سکتا ہے نکتے اس کام کا کھڑ آپ کے لئے ضروری نہیں تو پھر یہ کام کسی اور کے 14 Delegate میں۔ اس سے آپ کا قیمتی 15 بچے گا 16 آپ ضروری کاموں پر صرف کر سکیں گے۔ 17 ہے کہ شروع میں کام آپ کے معیار کے مطابق نہ ہوگا۔ کوئی بات نہیں۔ اپنے بچے منٹ بچانے کے لئے 18 دوسرے کو سکھانے بچے گھنٹے لگا میں۔ اس طرح 19 کار 20 سیکڑوں گھنٹے بچا سکیں گے۔ آپ صرف وہی کام کریں جس میں آپ بہتر ہیں اور وہ کام آپ ہی کو کھڑ چلا۔

یہ جاننے کے لئے کہ آپ کو اپنا 21 کس چیمپے صرف کھڑ چلا اور کون سا کام آپ کو 22 دوسروں کو تفویض (Delegate) کھڑ چلا۔ آپ 23 دو تین نکتے میاں معلوم کریں جہاں آپ کی بہترین صلاحیتیں استعمال ہوں جو کہ 24 پیداوار 25 ہے اور بہت خوشی کا حصہ بنیں۔ اس کے لئے یہ مشق کریں:

1۔ ان تمام نکتے میوں کی فہرست بنائیں جو آپ 26 دے لیتی ہیں۔ چاہے وہ 27 کے متعلق ہوں، ذاتی یا سماجی تنظیموں یا رضا کارانہ کام سے متعلق ہوں۔ چھوٹے سے



وسرا: ذکر سکتا ہے۔ اس طرح بعض لوگ کوئی ایسا کام تفویض کرتے ہیں جہز پسندگیرہ جہز ہے حالانکہ وہ کام انھیں کھنڈ چاچ۔ لہذا کسی کو کوئی کام تفویض کرتے (۶) اصحاب توں کا خیال رکھیں کہ وہ کام وسروں کے سپر کریں جس کا پ کو کھنڈ ضروری نہیں۔ بہت سے ایسے کام بھی وسروں کو تفویض کریں وسرے پ سے بہتر کر سکتے ہیں۔

### پیروی کھنڈ

کچھ کام پ کرتے ہیں اور بہت سے کام سپر وسروں سے کرواتے ہیں۔ اس سلسلے میں ضروری ہے کہ جب بھی پ کسی کے ذمے کوئی کام لگائیں تو اس کی پیروی (Follow up) ضرور کریں ورنہ ملازم اس کام کو اہمیت میں لگے۔ سستی سے کریں گے۔ اس کے کھنڈ چارٹ بنائیں جس میں ان تمام کاموں کا ذکر ہو جو ملازمین کے ذمے لگائے گئے ہوں۔ چار سپر کام، ملازم کلام جس کے ذمے کام لگایا ہے اور تکمیل کی تاریخ بھی رج ہو۔ کام ذمے لگاتے (۶) متعلقہ سطح پر خط کروائے جائیں۔ اس طرح لوگوں کو علم ہو جلتا ہے کہ کام اہم ہے اور اس کی پیروی بھی ہوگی۔ اس طرح وہ کام کہے (۶) مکمل کر سیتے ہیں (۶) کام کی تکمیل سپر ان کی تعریف کی جائے، حوصلہ ائی کی جائے، اس طرح وہ بندہ بھی کام کو مکمل کریں گے۔ اس میں ابھرت یہ ہے کہ کام پ کرنے کے بعد گاہے گاہے پوچھ لیا جائے کہ کام کس مرحلے میں ہے۔ اس سے متعلق سستی نہ کرے گا بلکہ پ کھنڈس اتنا کچھ کرنے کے (۶) نہیں تو یہ کام اپنے کسی (۸) سپر کریں۔ وہ کاموں کی پیروی کرے گا اور پ کو ان سے مطلع رکھے گا۔

### انکار کھنڈ

پ اس (۶) ڈھیر سارے کام نہ کر سکیں گے جب کبھی پ انکار کھنڈ نہ سکیں۔ (۶) کی بچت کا کھنڈ ذریعہ ”No“ کہنا ہے۔ جو کسی کو بھی کھنڈ نہیں کہہ سکتا وہ بہت سے عظیم کام کرنے سے محروم رہ جائے گا۔ گزشتہ نوں رخصتمہ ”بعمی“ کے معروف کالم

اہم کاموں پر صرف کھنڈ ہوں۔ پہلے میں اپنی ذاتی چیزیں اور کلینک کے سامان وغیرہ خود ملتا تھا جس کی سے میرا کافی (۶) صرف ہو جلتا۔ اب یہ سارے کام (۷) صلب کے سپر ہیں بلکہ کبھی کبھار چیزیں میرے معیار پر پوری نہیں ہتے تیں مگر میرے (۶) کے مقابلے میں یہ نقصان بہت کم ہے۔ اس طرح میرے سپر لکھنے پھٹنے کے کافی (۶) کھنڈ جلتا ہے جب کبھی پ کام تفویض کرنے کے رنہ ہوں گے پ کھنڈ چیزیں نہ کر سکیں گے کامیاب انسان کام تفویض کھنڈ ہے۔

جب پ کسی کو کوئی کام تفویض کریں تو ایسا تلاش کریں جو کم از کم پ جتنا ذہین ہو مگر جس میں وہ خوبیاں ہوں جو پ کی خامیاں ہیں۔ یعنی جو چیزیں پ کو کھنڈ پسند ہوں وہ اسے پسند ہوں۔ جیسے پ کو کھنڈ استعمال کھنڈ نہیں کھنڈ پسند ہے تو پ کھنڈ تلاش کریں۔ پ کو حساب کتاب رکھنا نہیں کھنڈ پسند ہے تو پ حساب کتاب تلاش کریں۔ اس چیز کو Duplication کہا جلتا ہے۔ اس سے یہ ہے کہ اگر کچھ (۶) لگائے بغیر کار کھنڈ Duplication اس (۶) معرض و میں تھی ہے جب پ کوئی ایسا تلاش کر لیں جو پ کی صلاحیتیں اور ذہانت رست ہو اور کھنڈ ی جا سکے۔

اچھے می کو تلاش کرنے میں کچھ (۶) لگتا ہے۔ جلد بازی نہ کریں۔ کسی عام کو منتخب نہ کریں۔ اچھے کو منتخب کرنے کے بلکہ کھنڈ کون سی صلاحیتیں ہیں جن کو پ Duplicate کھنڈ چاہتے ہیں۔ کون سی چیزیں کرے گا۔ وہ تین چیزیں کون سی ہیں جو کی جانی چاہئیں۔ پھر اپنے کھنڈ میں اور کام اس کے سپر کریں جب بھی کھنڈ کو کوئی کام تفویض کریں تو اس میں اپنی مرضی کے نتائج حاصل کرنے کے کھنڈ کو اپنی طرح کام کرنے پر مجبور نہ کریں بلکہ اس کو اپنے کھنڈ سے کام کریں۔

اکثر لوگ کام تفویض نہیں کرتے جس کی سے انھیں سارے کام کر ہنڈتے ہیں۔ اس طرح وہ کام نہیں کر سکتے۔ بعض لوگ کام تو تفویض کرتے ہیں مگر غلط وجوہات کی پہلے۔ مثلاً کھنڈ کو کھنڈ کام بہت پسند ہے اور اسے وہ کھنڈ ہی کھنڈ چاہتا ہے حالانکہ وہ کام کوئی بھی



نویس، انیب، بیج، سفرنگار اور ڈرامہ نویس جناب عطاء اللہ قاسمی نے اپنے اچھے کالم میں اس چیز کا ذکر کیا کہ وہ بہت سے کام کھڑا چاہ رہے ہیں مگر ان کھڑے (6) نہیں کیونکہ لوگ ان کی محفلوں، سکولوں، کالجوں کی تقاریب اور مشاعروں وغیرہ میں مدعو کرتے ہیں جن کو وہ انکار کرنے کی خواہش کھڑے (7) انکار نہیں کر سکتے۔ اس طرح ان کا سارا (6) اس طرح کی محفلوں کی نظر ہو جلتا ہے۔ حالانکہ وہ ان سے (8) بہتر کام کھڑا چاہتے ہیں اور کر سکتے ہیں۔

جب آپ کامیاب ہو جاتے ہیں تو لوگ آپ سے ملنے صحبت کیسین کرنے اور آپ کو مختلف تقاریب میں مدعو کرنے کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ یہ کوئی بے حدت نہیں بلکہ آپ (9) عورت کو قبول کر لیں گے تو آپ کو اہم کاموں کے (6) نہ ملے گا۔ جو قومی نقصان ہوگا۔ میرے خیال پر پاکستان میں مولانا (10) رحمۃ اللہ علیہ (عظیم مفکر) سے (11) ہٹوس علمی کام (12) گریہ ہی کسی اور نے کیا ہو۔ وہ ساری رات کام کرتے (13) فجر کی نماز کے بعد پنج سات صلی اللہ علیہ وسلم کے (14) سوتے (15) اور پھر کام میں مصروف ہو جاتے۔ نماز عصر کے بعد وہ لوگوں سے ملاقات کرتے۔ ان کا مختلف تقاریب میں جلد عموماً نہ ہونے کی وجہ سے تھا۔

بلکہ آپ کو اہم کاموں کے (6) کی کمی کا مسئلہ ہے تو معذرت کھڑا سیکھیں۔ اس کے (16) ذیل طریقے استعمال کریں:

1- بلکہ آپ کو کوئی عموماً (17) مگر آپ وہاں نہیں جاسکتے۔ تو کہیں ”شکریہ، مگر مجھے اس لیے سوچنا ہوگا“ یہ کہہ کر خاموش ہو جائیں۔ خاموشی اچھے بہترین (18) ہے (19) گریہ کچھ کہہ کر اس کہنے کو ختم نہ کریں۔

2- (20) تپاک (21) لٹواز طریقے سے انکار کریں۔ کہیں کہ ”آپ نے مجھ سے پوچھا اس کے (22) میں آپ کا بے حد شکلیں ارہوں مگر میرا (23) پہلے ہی کسی اور جگہ طے شدہ ہے۔ یہ انکار کرنے کا اچھا معززانہ طریقہ ہے۔

3- ”میری خواہش ہے کہ میں ایسا کھڑا مگر مجھے افسوس ہے کہ میرے (24) ایسا کھڑا (25) سان نہ ہوگا۔ اس صورت میں عموماً (26) پوچھنے پر معذرت کھڑا ہے، معافی مانگتا ہے۔

4- ”میں نے اپنے کوچ سے وعدہ کر رکھا ہے کہ میں پہلے اس سے مشورہ کیے بغیر (27) کام نہ لوں گا۔ اس سے آپ کو فیصلہ کرنے میں (28) مل جائے گا۔ یہ طریقہ اس (29) استعمال کریں جب آپ کو یقین نہ ہو کہ آپ نے ”ہاں“ کہنا صحیح خدیں۔

5- ”آپ (30) عورت کا بے حد شکریہ مگر آج میرے ریکیٹا کی سالگرہ ہے جس کی (31) سے عورت قبول نہ کر سکیں گا۔ اس میں سالانہ تقریب، بچوں کے ٹیچر سے ملنا اچھے سی وغیرہ (32) مل ہیں۔ جھوٹ نہ بولیں۔ جھوٹ کبھی چھپا نہیں رہتا۔ آپ کے خیال میں یہ (33) سان ہے مگر ایسا نہیں۔ کئی بار آپ کو اپنے کام کے (34) فیملی کو ”No“ کہہ پڑے گا۔

6- ”آپ نے میرے صدرے میں سوچا اس کے (35) میں آپ کا شکلیں ارہوں مگر مجھے خوف ہے کہ میں (36) ن پہلے ہی گھسے ہوں، پھر خاموش ہو جائیں۔

7- ”میرے صدرے (37) آپ کی (38) کے (39) نہیں لیکن میں کسی اور کی سفارش کر سکتا ہوں۔ یہ انکار اچھے اچھا طریقہ ہے مگر آپ پھر بھی ان کی (40) کر رہے ہیں۔ یہ ”No“ کہنے کا سان طریقہ ہے۔ جب آپ ان کو حل پیش (41) یں گے تو وہ مطمئن ہو جائیں گے۔

## فائلیں

اہم کاغذوں کو سنبھالنے کے (42) فائلیں (43) رکی جاتی ہیں۔ بعض اوقات اتنی (44) ہ فائلیں بنائی جاتی ہیں کہ تلاش میں بہت سادہ (45) ضائع ہو جلتا ہے۔ لہذا بہتر طریقہ یہ ہے کہ بہت سی چھوٹی چھوٹی فائلوں کی بجائے چند ہی فائلیں بنائی جائیں۔ چھوٹے عموماً (46) فائلیں (47) رک کرنے سے عموماً کاغذ غلط فائل میں (48) جانے کا امکان (49) ہے۔ اسی طرح فائلوں کو سنبھالنے اور کاغذات کو فائلوں میں لگانے کی (50) اری کسی (51) کی ہو ورنہ کاغذات کو غلط فائلوں میں رکھے جانے کا امکان ہے۔

## انتظار کے (6) کو استعمال کھڑا

ہمارے ہاں بہت سادہ (52) انتظار کرنے میں ضائع ہو جلتا ہے۔ خصوصاً (53) یوں کی تقریبات



میٹنگ کم سے کم ہوں، اور ان کا انعقاد اس طرح کیا جائے کہ ان سے بھرپور فائدہ اٹھایا جائے اور ⑥ بھی کم سے کم صرف ہو۔

عموماً مینیجرز کی میٹنگ میں ہفتہ وار 43 فیصد لوگ ⑥ میٹنگ میں 68 فی صد ⑥ صرف ⑥ ہے۔ اس ⑥ کو بہتر طریقے استعمال کرنے کے ⑥ ذیل سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے:

1- ⑥ میٹنگ ضروری نہیں ہوتی ⑥ میٹنگ سے پہلے اپنے ⑥ پ سے سوال کریں، کیا یہ حل کھیلے ہے؟ اس حدت کو یقینی بنائیں ⑥ میٹنگ کی کوئی معقول مقصد ⑥ ضرور ہو۔ اس طرح غیر ضروری میٹنگ کو ختم ⑥ جائے۔

2- حیدت ذہن میں رہے کہ میٹنگ میں جتنے ⑥ لوگ ⑥ مل ہوں گے فیصلہ کرنے میں اتنی ہی ⑥ لگے گی۔ تین لوگ ⑥ چھ پندرہ لوگوں کی نسبت فیصلے جلد پہنچ جاتے ہیں۔

3- لوگوں کو اپنے ⑥ نے اور مشور ⑥ بننے کی اجازت ⑥ یں بلکہ حوصلہ ⑥ ائی کریں۔ جب وہ مشور ⑥ لیں تو پھر واپس چلے جائیں۔ بیکار حیدتوں میں ⑥ ضائع نہ کریں۔

4- جہاں منا باہو بغیر میٹنگ کے فیصلے کریں۔ جہاں ⑥ کام کر سکتا ہو وہاں کمیٹی نہ بنائیں۔

5- ⑥ میٹنگ ⑥ ہو تو شرکاء کو ایجنڈا ⑥ دیا جائے کہ وہ ⑥ رہو کر اور غورو فکر کر کے ⑥ یں۔ اس صورت میں کم ⑥ میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

6- ایجنڈے کو اہمیت کے لحاظ سے ⑥ تیکھ ⑥ یں۔ پہلے اہم چیزیں ہوں بعد میں نسبتاً کم اہم۔

7- ایجنڈے پہنچنے سے عمل کریں۔ لوگوں ⑥ ہر نہ ⑥ یں۔

8- میٹنگ شروع کرنے اور ختم کرنے کا ⑥ مقرر ہو اور اس ⑥ سے کاربند ہوں۔

9- صرف ان لوگوں کو بلائیں جن کی ⑥ پ کو واقعی ضرورت ہو۔ انھیں بتائیں کہ ⑥ پ ان سے کیا توقع کر رہے ہیں۔

10- کھڑے ہو کر میٹنگ کر ⑥ یکھیں۔ بالوگ کھڑے ہوں ⑥ یکھیں ⑦ کیر ⑥ پ کم

میں جو کہ ہمیشہ سے شروع ہوتی ہیں۔ اس طرح سبزی مین کو ملاقات کے ⑥ صاحب کا انتظار کھینچتا ہے۔ ⑥ پ نے ⑥ سے ملنا ہے۔ ⑥ پ ⑥ پہنچ جاتے ہیں ⑥ سر ⑥ لیٹ ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ⑥ پ لمبی لائن میں لگے ہوتے ہیں۔ ان صورتوں میں بہت سا ⑥ ضائع ہو جاتا ہے۔ اس ⑥ کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔ ایسے مواقع ⑥ کوئی نہ کوئی کتاب، رسالہ، نوٹ بک ⑥ اوپن کرنے وغیرہ ساتھ رکھیں۔ ان لمحات میں ⑥ پ کسی کتاب ⑥ رسالے کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ نوٹس ⑥ کر سکتے ہیں، پلاننگ کر سکتے ہیں۔ کسی موضوع ⑥ غور و فکر کر سکتے ہیں۔ میرے ⑥ کلنے ن محمد سرور امجد جو کہ ⑥ افسر ہیں ⑥ فتر گاڑی کی بجائے پیدل جاتے ہیں۔ وہ راستے میں کتاب کا مطالعہ کرتے ہیں۔ میں ہمیشہ ⑥ ہنے کی کوئی چیز ساتھ لیتا ہوں حتیٰ کہ بعض اوقات ⑥ لفک کے لمبے ⑦ رہے مطالعہ کھتے ہوں۔

معاوضے کر کام کرنا

مجھے مطالعہ کا بے حد شوق ہے۔ میں ⑥ اچھی کتاب ⑥ پھرتا ہوں۔ بعض اوقات مجھے ⑥ ہنے کا موقع نہیں ملتا۔ اس صورت میں کسی کو معقول معاوضہ ⑥ کر کتاب کے نوٹس ⑥ کر ⑥ جاتا ہوں۔ اس طرح میرے بہت سے گھنٹے بچ جاتے ہیں۔ اسی طرح ⑥ پ کسی کام میں بہت تیز ہیں تو ⑥ پ کسی کا وہ کام کر سکتے ہیں اس کے کبر لے میں ⑥ پ کا کام ⑥ گا۔

اچھے ⑥ یں و کام کھند

لگے چہ ابھرتا ہے کہ ⑥ میں اچھے کام کیا جائے ورنہ ⑥ سے کام ⑥ ج ہوگا۔ مگر بعض اوقات ⑥ کام ⑥ سانی سے کیے جاسکتے ہیں مثلاً ورزش کرتے ہوئے ⑥ پ ٹی وی ⑥ کھ سکتے ہیں۔

میٹنگ

پورے دنیا میں میٹنگ میں بہت سا ⑥ صرف ⑥ ہے۔ ہمارے ہاں سرکار ⑥ فترتوں میں تو بہت سا قیمتی ⑥ میٹنگ میں ضائع ⑥ ہے جب کہ ⑥ میٹنگ ضروری نہیں ہوتی۔ لہذا



و ﴿۶﴾ میں خدیجہ کام کر سکیں۔

11- ہر کی گفتگو نہ کریں۔ چاہے وہ پچھتے ہوئے کیوں نہ ہو۔

12 ➡ میٹنگ کے خاتمے پر چند منٹ صرف کر کے میٹنگ کا تنقیدی جائزہ لیں۔


13۔ میٹنگ کی اچھی طرح رری کر کے نہیں اور موضوع بچے جبر ہیں، نہ ✨ ✨ ✨  
 حبیبیں اور نہ ✨ دسروں کو ✨ یں۔

14۔ میٹنگ کے **✱**ل طریقوں کا سوچیں، جیسے ای۔ میل اور کانفرنس کال وغیرہ۔

15۔ میٹنگ کے بعد میں پیروی (Follow up) کا منصوبہ بن کر کریں۔ اس صہت کو یقینی بنائیں کہ علم ہو کہ کس کام کا کون ذمہ دار ہے اور کام کی تکمیل کدہ رخ کیا ہے؟

اچھی مینگ ✨ ✨ نہیں ہو جاتی۔ اس کو احتیاط سے پلان کنڈر اور چلا سچڑ ہے۔ اس کوشش کا برلہ ہمیشہ بہت اچھا ملتا ہے۔

خط و کتابت

خط و کتابت کم سے کم کریں جب فون سے کام چل جائے تو پھر خط لکھنے کی کیا ضرورت۔ خط لکھنا ضروری ہو تو مختصر لکھیں، مقصد واضح ہو  ہر کجبت نہ کریں، اسی طرح میموبھی مختصر لکھیں۔

## فون

فون؟ ج ✱ ور کی بہہ پیٹی کی نعمت ہے۔ پ ✱ سحج چاہیں جہاں چاہیں رابطہ کر سکتے ہیں ✱ دوسری طرف بیگیجے بہہ پیٹی کی زحمت بھی ہے۔ فون کی ✱ سے پ اپنا بہت سا قیمتی ✱ بچا سکتے ہیں۔ لیک ✱ دوسری طرف اس کی ✱ سے بہت سا قیمتی ✱ ضائع ہو جاتا ہے۔ فون کو بہتر طریقے استعمال کرنے کے ✱ ذیل سے فائدہ اٹھائیں:

1۔ سارے فون پ \* نہ سنیں، بلکہ پ کا کوئی معاون سنے۔ پ صرف وہی فون سنیں  
بکس سمن پ کے ضروری ہو۔

2- نمبر ملانے سے پہلے سوچیں کہ پ نے کھدات کرنی ہے۔ امریکہ میں اچھے بے نسل کال عموماً آف 11 منٹ کی ہوتی ہے، پ کے پہلے سے سوچ لیں، لکھ لیں، پلان بنالیں تو 7 منٹ کی ہوگی۔


3۔ لوگوں سے پوچھیں کہ ان حدت کرنے کا بہترین ﴿6﴾ کون سا ہے۔ ان سے اسی ﴿6﴾ اور ان میں حدت کریں۔ اور فون کرنے اور کھنے کا، اپنا بہترین ﴿6﴾ بھی \* یں۔


4۔ ﴿ہر کجبتیں نہ کریں، صرف مطلب کجبت کریں۔ اس ﴿﴾ دنوں ﴿﴾ کا ﴿﴾﴾

پختا ہے۔

5۔ نکلے متعاضد سے اپ کھد نہ ہو سکے تو اس کے پیغام چھوڑ دیں۔ بہت کم لوگ پیغام کا فوراً جواب دیتے ہیں۔ بہت سے لوگ تو جوابی فون کرتے ہی نہیں۔ فون کھنسنے والے سے پوچھیں کہ متعاضد صحبت کرنے کا بہترین (6) کون سا ہے، پھر اس (6) فون کریں۔

6- نکلے پ کو پیغام چھوٹے سے تو پیغام مکمل ہو۔ جس نے پیغام سنا، اس کا لازم ضرور پوچھیں۔ اس صورت میں پیغام کا متعارف ہونے پہنچنے اور اس کے واپسی جواب کا غلط ہوا امکان ہے۔

7۔ فون کی بجائے پیغام رسانی کے  ل طریقے سوچیں۔

8۔ اپنے خبرے میں مکمل معلوماً  اہم کریں۔

9۔ فون کال مختصر ہوئے بس فون کے تین اہم اصول ہیں:

(i) کال چھوٹی (Short) رکھیں۔ 30 سیکنڈ کم۔ اس سے پ کھبت میں اضافہ وزن ہوگا۔

(ii) مختصر (Brief) ہو۔

(iii) آپ ہیجہ \* و ۛ صرف نہ کریں۔

## حدیٰ بندی و ﴿۶﴾

⑥ کے بہترین استعمال کے ❁ ضروری ہے کہ ⑥ کھد بندی کی جائے۔ مثلاً، پ نے



## 6 بچانے کے کچھ سانچے

6 بچانے کے اور 6 کو بہترین کنراز سے استعمال کرنے کے کچھ سانچے (tips) رج ذیل ہیں:

- 1- کام کو تیز رفتاری سے کریں۔ کام کو فوراً شروع کریں۔ تھوڑے 6 میں 6 کام نمٹانے کے ضروری ہے کہ آپ کام کو تیزی سے کھڑے سیکھیں۔
- 2- کام کے 6 6 نکالیں 6 فزکھیے گھنٹہ پہلے چلے جائیں جب 6 دوسرے لوگ ابھی نہ 6 ہوں، اس صورت میں جلد پیدہ پہنچ جائیں گے۔ کام 6 وران میں چھٹی کے 6 کے گھڑی 6 دیکھتے رہیں۔
- 3- اہم چیزیں 6 کریں۔ غیر اہم نہ کریں، اس طرح آپ کچھ اہم کام کرنے کے 6 کافی 6 ہوگا۔

4- وہ کام اور چیزیں کریں جن میں آپ بہترین ہیں جب آپ وہ کام کرتے ہیں جن میں آپ بہتر ہیں تو نہ صرف آپ اس کام سے لطف اندوز ہوتے ہیں بلکہ اس کام کو جلدی اور تیزی سے کرسیتہ ہیں۔ اس صورت میں آپ کم غلطیاں کریں گے اور 6 کام کرسکیں گے حد تم منجمنٹ کا کھیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ جو اہم ترین چیز کرتے ہیں اس میں بہترین بنیں۔

- 5- 6 بچانے کا کھیے اہم اصول یہ ہے کہ کاموں کو اکٹھا کریں کھیے طرح کے کام کھیے 6 میں کریں۔ سارے فون کے جملہ ت کھیے 6 میں۔ اسی طرح سارے خطوط کھیے 6 میں لکھیں اجات بھی کھیے 6 میں لکھیں۔ تمام تجاہیز (Proposal) کو کھیے 6 میں مرتب کریں کھیے کام کو جب جد جد رکھا جلتا ہے تو وہ 6 سان ہو جلتا ہے اور کار 6 گی کی رفتار 6 جاتی ہے۔ اس طرح بعد الا کام پہلے کی نسبت 6 سانی اور تیزی سے ہوگا، مثلاً کھیے پہلے کام میں 10 منٹ لگتے ہیں تو 6 دوسرے میں 9 منٹ، تیسرے میں 8 منٹ اور چو 6 میں 7 منٹ صرف ہوں گے۔
- 6- 6 اور محنت بچانے کا کھیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ کام کو 6 بنائیں کھیے کام کو مکمل

اپنے کسی کام کی تکمیل کا 6 مقرر کیلئے کسی سے ملاقات کا 6 طہید وغیرہ۔ 6 کی پر بندی نہ صرف آپ کو خوشی اور سکون 6 دیتی ہے بلکہ آپ کا بہت سا قیمتی 6 بھی بچاتی ہے۔ اس سلسلے میں 6 ذیل پہلے عمل کیا جائے:

- 1- کوئی بھی کام کرتے 6 کنرازہ لگائیں کہ اس کام کی تکمیل کے 6 کتنا 6 رکار ہوگا۔
- 2- کام کو شروع کرنے کے 6 کا انتظار نہ کریں بلکہ کام کو 6 پہلے شروع کر 6 میں۔ کام کو اچھی طرح سے کرنے اور مکمل کرنے کے 6 اپنے آپ کو کافی 6 میں۔ لیکن بہت 6 بھی نہیں کیونکہ کام 6 کے مطابق پھیل جلتا ہے۔
- 3- اپنی گھڑی کو 15 منٹ 6 گے کر لیں۔ کھیے بہت 6 نفسیاتی حربہ ہے کھیے چہ آپ کو علم 6 ہے کہ گھڑی 6 گے ہے مگر پھر بھی آپ اس کو اہم 6 دیتے ہیں۔
- 4- کھیے آپ کو کسی جگہ مقررہ 6 پہنچنا ہے تو آپ کی 6 روانگی کے 6 پہلے ہونہ کہ پہنچنے کے 6 مثلاً آپ کو تین بجے کسی میٹنگ میں پہنچنے کے 6 15 چہ روانہ 6 ہے لہذا آپ 2-15 کا سوچیں نہ کہ تین بجے کا۔ لہذا اپنی ساری 6 15 چہ روانہ ہونے پہلے مرکوز کریں کھیے آپ نے اپنی 6 تین بجے مرکوز کی تو لیٹ ہو جانے کا امکان ہوگا۔
- 5- 6 کام کرنے کے خیال سے بچیں۔ اکثر لوگ سوچتے ہیں کہ 6 کی کام کر لوں پھر روانہ ہوں گا جب جانے کا 6 ہو تو بس روانہ ہو جائیں کھیے اور فون، کھیے اور سوال کا جواب کھیے اور میمولکھ لوں، سے بچیں کھیے اگر کام آپ کو لیٹ کر 6 گا۔

6 غیر متوقع چیزوں کو بھی سامنے رکھیں۔ 6 ابی 6 ہے جب آپ جلدی میں ہوں تو عموماً 6 چیزیں اب 6 ہیں۔ غیر متوقع مسائل مثلاً ٹک وغیرہ کے مسائل کا سامنا کرنے کے 6 رکھیں۔ اپنے آپ سے 6 کھپ بندی اور 6 پہلے پہنچنے کا پختہ عہد کریں۔ 6 کھپ بندی کی 6 ت بنائیں۔ آپ کو اچھے نتائج ملیں گے۔



کرنے کے جتنے قدم (Steps) ہیں، ان کی فہرست بنائیں۔ شروع سے لے کر،  
پہلے قدم پر غور کریں۔ پھر فیصلہ کریں کہ کیا وہ قدم (Steps) اب بھی ضروری ہیں۔  
نوٹ کریں کہ وہ کون سے کام ہیں جو کہ آپ اکٹھے کر کے کر سکتے ہیں۔ کسی کے ساتھ  
مل کر کر سکتے ہیں جن کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ آپ مسلسل اس حد تک غور کرتے رہیں کہ  
کام کو مکمل کرنے کے 6 کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے۔ آپ کو بہت سی چیزیں مل  
جائیں گے۔ عمل پر عمل کریں۔

6۔ کو کنٹرول کرنے کا اچھے بہترین طریقہ تین کی طاقت ہے۔ آپ 7 روز کے  
کاموں میں سے تین اچھے تین کاموں کو اپنے 6 کا 80 فیصد میں۔  
8۔ صبح جلد اٹھیں۔ کام کو جلد شروع کریں۔ آپ صبح سے اٹھیں گے تو آپ کو سارا  
دن چھوٹے گا۔

9۔ نیا میں وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو اپنے فالٹو 6 کا بہترین استعمال کرتے  
ہیں۔ ہمارے پاس کل 24 گھنٹے ہوتے ہیں جس میں ہم 7 گھنٹے کام کرتے ہیں اور  
تقریباً 8 گھنٹے آرام اور نیند میں لے جاتے ہیں۔ فالٹو 6 ہے۔ آپ کا با  
سے قیمتی 6 یہی فالٹو 6 ہے۔ آپ اس کو کس طرح بچھڑاتے ہیں۔ ٹی وی دیکھ کر،  
اخبارات لے پڑھ کر، کچھ مفید کام کر کے۔

10۔ چیز کے اچھے جگہ مقرر کرنا کہ تلاش کرتے ہوئے، 6 ضائع نہ ہو۔

11۔ اچھے کاغذ کو صرف اچھے Handle کریں۔ استعمال کریں یہ پھینک دیں۔

12۔ 6 اہم چیزوں پر صرف کریں۔

13۔ جو کام مکمل کیا جاسکتا ہو، اسے ج کرنے کی ضرورت ہے۔

14۔ 7 روز کی ضرورت پوری کرنے کے بھی اوقات چھٹی کریں۔ گھر کے 7 وں کی  
تعمیر کاری کے 7 مقرر کریں۔ ہفتہ وار، ماہانہ سہ ماہی۔

15۔ 6 وں کی طرح استعمال کریں۔ آپ کو بے کار چیزیں مل رہی ہیں صرف نہیں  
کرتے۔

16۔ کام 7 وران وقفہ کریں، اچھا اصول یہ ہے کہ 45 منٹ کے بعد 5 منٹ کا وقفہ

کریں۔ اس سے زیادہ ہم ہو کر زیادہ کام کر سکیں گے۔

17۔ کھڑے ہو کر کام کرنا کیجیے۔ کھڑے ہو کر کام کھڑے آپ کی کارکردگی میں اضافے  
کے معاون ضابطہ ہو سکتا ہے۔

18۔ نکلنے کو 7 آپ سے ملنے جاتا ہے اور 6 ضائع کھڑے ہوا ہے 7 سے کھڑے ہو کر  
گفتگو کریں۔ اس صورت میں وہ 7 کھڑا نہ ہو سکے گا۔

19۔ اپنے 7 بے خلل 6 نکالیں۔ اس 7 وران میں سوچیں، غور و فکر کریں، منصوبہ بندی  
کریں۔ اپنے آپ کو اور اپنے کام کو منظم کریں۔ اس 7 وران میں کسی قسم کی مداخلت نہ  
ہو۔ فون بند کریں۔ کسی سے ملاقات نہ کریں۔ اس 7 وران میں توجہ دیتی کام کریں۔  
کسی اچھے اجنبی سے کام کریں۔ سکون کے اس 6 میں اچھے گھنٹے کا کام عام تین  
چاندنیوں کے کام کے پہلے سے ہے 7 رکھیں کھلے 7 پر 6 لگائے بغیر اپنی  
کارکردگی میں اضافہ کھڑے چاہتے ہیں تو اپنے 7 بے خلل 6 نکالیں جس میں کوئی  
آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔

20۔ اپنے کام 7 کو مختصر کرنے کا 7 سان طریقہ یہ ہے کہ کام اچھے گھنٹے پہلے شروع  
کریں۔ صبح 7 پے لیش ہوتے ہیں اس میں آپ تھوڑے 6 میں 7 کام کر سکتے  
ہیں۔ اس 6 میں غور و فکر بھی کر سکتے ہیں۔

21۔ جدت ہمیشہ ذہن میں رہے کہ انتظامیہ کا اصل کام ملاقاتیں اور میٹنگ کھڑے نہیں ہے  
بلکہ اصل چیز کا 7 لگی ہے۔

22۔ 6 کو بہتر طریقے استعمال کرنے کے 7 ضروری ہے کہ آپ کے سونے اور جاگنے کے  
اوقات مقرر ہوں، جلد سو جائیں 7 ن کا 7 غاڑ بھی جلد کریں۔

23۔ صحت کے اوقات میں ایسے کام نہ کریں جس سے آپ کو کچھ حاصل نہ ہو، جو آپ کی  
نشوونما میں اضافہ نہ کریں۔ مثلاً فضول گفتگو کھڑے، بے مقصد ملاقاتیں اور ٹی وی دیکھنا  
وغیرہ۔

24۔ ہمیشہ محنت کے احساس کے ساتھ زندگی بسر کریں 7 کہ کوئی لمحہ ضائع نہ ہو۔

25۔ اپنے کام میں بہترین بنیں۔ اس طرح آپ تھوڑے 6 میں 7 کام کر سکیں گے۔



26- جو کام آپ کل کرنے کا منصوبہ بناتے ہیں اسے ج کر کے دیکھیں۔ آپ کو حیران کن نتائج ملیں گے۔

27- حاصل کرنے کا گھیسے ہی طریقہ ہے۔ آپ صرف وہی چیزیں کریں جن کا کیا جلد ضروری ہے۔

28- اکثر لوگ چیزوں کو صحیح طریقے سے کرنے کی کوشش کرتے ہیں نہ کہ صحیح چیزیں کرتے ہیں۔ چیزوں کو اچھے اور صحیح طریقے سے کرنے سے کام لیں گی بہتر ہوتی ہے۔ دوسری طرف صحیح چیزیں کھڑے دھبے سے بہتر یہ ہے کہ آپ صحیح چیزیں صحیح طریقے سے کریں۔

29- اپنے فتر میں اشیاء اس طرح رکھیں کہ ضرورت کے وقت ان کو جلد حاصل کر سکیں۔

30- اپنے آپ سے مسلسل پوچھتے رہیں کہ کام کو مکمل کرنے کے وقت کو کس طرح کم کیا جا سکتا ہے۔

31- کام کرنے سے پہلے سوچیں کہ یہ اہم ہے یا غیر اہم۔ اہم کام کریں، غیر اہم کو چھوڑ دیں۔

## 6- کا ضیاع

لگے چہ 6- و سر سے بھی 6- قیمتی ہے مگر ہم میں سے اکثر اسے و سر کو شعوری اور غیر شعوری طہیپے ضائع کرتے ہیں۔ جب ہم اپنا قیمتی 6- ضائع کرتے ہیں تو ہم کامیابی سے دور ہو جاتے ہیں اور ہمارا مقدر بن جاتی ہے۔ عموماً 6- ضائع کرنے کا طریقہ یہ ہے:

1- ایسی چیز واپس 6- صرف کھڑ جن کا کھڑ ضروری نہیں۔

2- ضروری چیز واپس ضرورت سے 6- صرف کھڑ۔

پہلا طریقہ آپ کو غیر موثر (Ineffective) و سلا اہل (Inefficient) سے گا۔

6- ضائع کرنے والی بہت سی چیزیں ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اس چیز سے گاہ نہیں کہ

ان کا وقت کس طرح ضائع ہوتا ہے۔ ہب آپ کو علم ہی نہیں کہ آپ کا وقت کس طرح ضائع ہوتا ہے تو آپ اسے کنٹرول نہیں کر سکتے۔ لہذا 6- کو بہترین کنراز سے استعمال کرنے کے ضروری ہے کہ آپ کو علم ہو کہ آپ کا وقت کس طرح اور کہاں ضائع ہوتا ہے۔ اس کے یہ مشق کریں۔ اچھے نوٹ لیں جس میں رج کریں کہ آپ سنا ن کیا کرتے ہیں۔ اس کے 15 منٹ کا حساب رکھیں مگر اسے 6- گھنٹے کے بعد نوٹ کریں۔ اس مشق کا ن کھڑ کافی رہے گا۔ اس سے آپ کو اچھی طرح سے علم ہو جائے گا کہ آپ کا قیمتی 6- کہاں کہاں صرف ہوتا ہے۔ اور کہاں کہاں ضائع ہوتا ہے۔ یہ بھی نوٹ کریں کہ لاپتہ کتنا 6- ضائع ہوتا ہے جب آپ کو علم ہو جائے تو پھر اسے کنٹرول کرنے کا پلے ام بنائیں۔

اس حوالے سے کافی ریسرچ ہوئی ہے۔ 6- یں کے مطابق اکثر اوقات 6- ذیل چیزیں 6- ضائع کرنے کا حصہ بنتی ہیں:

1- کا غذات کھد بعد رچھان بین کھڑ، اکثر اوقات ہم کا غذات کو ان کی جگہ پہنچ نہیں دیتے جس کی 6- سے ان کا غذات کھد بعد 6- پکچھڑ ہے۔

2- کمپوٹر کھیلنا 6- کا بہت سے اشیاء ہے۔ کمپوٹر اچھے مفید چیز ہے مگر کبر قسمتی سے پوری 6- نیامیں اس کا غلط استعمال بہت 6- ہ ہے۔ اچھے ریسرچ کے مطابق کمپوٹر کا 80 فی صد سے 6- استعمال غلط ہے۔ ہمارے ہاں تو اس کا 90 فیصد سے 6- استعمال حد لکل فضول ہے۔

3- فوٹو لپی لمبی گفتگو کھڑ بھی 6- کے ضیاع کی اچھے 6- ہے۔ 6- وں کی نسبت عورتیں فوٹو لپی 6- ضائع کرتی ہیں۔

4- حد کستان میں سرکار 6- فتر میں 6- کے ضیاع اچھے 6- غیر ضروری میٹنگ کا 6- ہے۔ جو کہ اکثر بے مقصد اور بے نتیجہ ہوتی ہیں۔ ہمارے کالج کے اچھے نیپل صلب کو میٹنگ کا بہت شوق تھا۔ جو اکثر بغیر ایجنڈے کے ہوتیں، جیالٹیس چلتیں، جن کا اختتام اکثراً مقصد نہ ہوتا۔

5- بن بلائے ملاقاتی بھی 6- کو کافی ضائع کرتے ہیں۔ ایسی ملاقاتیں اکثر غیر اہم اور



نئے انسان اب ہو جاتی ہے۔

16۔ ﴿۱۶﴾ کے ضیاع کی کچھ مثالیں: قص ابلاغ (Poor communication) بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات آپ نے کسی کو کوئی چیز بتائی مگر وہ اس کو غلط سمجھا اور اس نے غلط کام کیا جس کی وجہ سے آپ کے ارے کا کافی ﴿۱۶﴾ ضائع ہوا۔

17۔ بعض لوگ صبر کو غور سے نہیں کہتے جس کی وجہ سے وہ صحیح پیغام وصول نہیں کھداتے۔ غلط پیغام کی وجہ سے وہ غلط کام کرتے ہیں جس سے بہت سادہ ضائع ہو جاتا ہے۔

18۔ متوجہ جیانت کی وجہ سے بھی کافی ضائع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے جیانت جیانت اور ہوتی ہے جب کہ جیانت کی کچھ اور۔

19۔ ذاتی نفس ضبط کی کمی کی وجہ سے ﴿٦﴾ ضائع ہو جلتا ہے۔ ﴿٧﴾ پ کو بھیجے کام کھنڈ چلا کر  
ذاتی ضبط نفس کی عدم موجودگی کی وجہ سے ﴿٧﴾ پ وہ کام نہیں کرتے جس کی وجہ سے قیمتی  
﴿٦﴾ ضائع ہو جلتا ہے۔

20۔ بعض اوقات فتر کے غیر ضروری ضابطے بھی بہت ساقمیتی و ۛ ضائع کرتے ہیں۔

21 ہتے جیحات میں تبدیلی سے بھی کافی (6) ضائع ہو جلتہ ہے۔

22 نکلے چلوگوں سے میل جول کیجیے اچھی بات ہے مگر ضرورت سے زیادہ میل ملاپ (6) کے ضیاع کی کیجیے۔



23۔ شخصیت کا تہ **م** بھی ⑥ کے ضیاع کا حصہ بن کر ہے۔

24۔ بعض لوگ ضرورت سے **خفیہ** تفصیلات میں چلے جاتے ہیں۔ جن کو **کنجش** ضرورت نہیں ہوتی۔ جس کی **دعا** سے بہت سا **دعا** ضائع ہو جلتا ہے۔

25۔ بعض لوگ ٹی وی دیکھنے پر بہت سادہ ضائع کرتے ہیں۔ یہ لوگ ہر پرکے کی بات دیکھتے ہیں جس سے انھیں کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ کمپنٹ کے بعد ٹی وی با سنی ہو گا۔ ضائع کھاتا ہے۔ اسی طرح بعض لوگ کو اہم کاموں پر صرف کرنے کی بجائے اخبار کا اچھے اچھے لفظ پڑھتے ہیں حالانکہ اخبار پڑھنے کو پندرہ بیس منٹ سنی ہو گا۔ صرف نہیں کھاتا۔

بے مقصد ہوتی ہیں۔ یہ لوگ لمبی گفتگو کرتے ہیں جس سے آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ ملاقات سے پہلے سوچیں کہ اس سے آپ کو کیا فائدہ ہوگا۔ بے فائدہ ملاقاتوں سے بچیں۔

6۔ اچھے (6) میں بہت سے کام کرنے کی کوشش کھڑا۔ اس صورت میں آپ کوئی کام بھی اچھے انرازا سے نہیں کر سکتے جب کہ بہت سادہ (6) ضائع ہو جاتا ہے۔

7۔ بعض لوگ اچھی قوت فیصلہ کی عدم موجودگی کو  سے کافی  ضائع کرتے ہیں۔ وہ جلد فیصلہ نہیں کھپتے کہ کون سا کام کھنڈ چھوڑ کر کوئی کام کھنڈ چھوڑ نہیں۔

8۔ بعض لوگ کسی کھڑن نہیں کر سکتے جس کی سے ان کو وہ کام کھپتے تے ہیں جن کو وہ کھڑ نہیں چاہتے۔ جن سے ان کو کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ اس سے جہاں ان کو ”No“ کہنا چاہیے وہاں وہ ”ہاں“ کہتے ہیں جس کی سے اپنا قیمتی (6) ضائع کرکھینتا ہیں۔

9۔ جب **پے** لیش ہوتے ہیں تو **پے** کا کام کر سکتے ہیں، تھکاوٹ میں معمولی کام بھی بہت سادہ **6** لے جلتے ہیں۔

10۔ بعض لوگ کسی کام کو کرنے کی ضرورت سے **بیزار** رہ جاتے ہیں جس کی وجہ سے بہت ساقیمتی (6) ضائع ہو جاتی ہے۔

11۔ بعض لوگ سارے کام **✱** کھڑے چاہتے ہیں حالانکہ کوئی بھی **✱** سارے کام **✱** نہیں کر سکتا۔ ایسے لوگ بہت سے ایسے کام بھی کرتے ہیں جن کو اتنا ہی اچھا **✱** دوسرے لوگ بھی کر سکتے ہیں۔ ایسے کام **✱** **✱** کھڑے تو اس کا بہت سا قیمتی **⑥** ضائع ہو جلتا ہے۔

12۔ غیر متوقع مداخلت بھی بہت سادہ ⑥ ضائع کرتی ہے۔

13۔ غیر حقیقی کنرازے بھی لکھتے ہیں ہے۔ بعض اوقات پ کا کوئی کنرازہ غلط لکھتے ہے جس کو ضائع ہو جاتا ہے۔

14 ✨ وسروں کی غلطیوں کی وجہ سے یہ کا بہت سادہ ضائع ہو سکتا ہے۔

15۔ بعض اوقات مشینری کے الی کی دھ سے بہت سا (6) ضائع ہو جاتا ہے یہی انی مشینری



محض 3- سستی اور کاہلی۔ ان میں کہتے ہیں کام کھانڈ خوشگوار محض ہے۔

کامیاب رزنگی کے اس ستہیے قابض بے حد ضروری ہے ورنہ پھنڈ کام ہو جائیں گے اور رزنگی میں کچھ بھی حاصل نہ کر سکیں گے۔ مسئلہ یہ نہیں کہ التوا کی ست کو کس طرح ختم کریں بلکہ اصل بات یہ ہے کہ پ یہ جانیں کہ پ نے کس طرح اچھا ملتوی کھنڈ ہے۔ عموماً ایسے لوگ غیر اہم اور معمولی چیزوں کہتے ہیں ایسی چیزیں جن کا ذکر پ کی وفات کے بعد وفات کے موقع پہ نہ ہوگا۔ التوا کی ستہیے قابض نے کے ذیل پہلے عمل کر سکیں:

- 1- بعض اوقات کام کو اس ملتوی کیا جلتا ہے کہ وہ بہت ہی اچھا ہے۔ اس صورت میں کام کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کریں گے۔ میں گے قدم اٹھائیں۔
- 2- نکلے کام بے کیف ہے تو اسے فن میں کبرل لیں۔ اسے مقابلہ کھیل بنالیں۔ اس صورت میں اسے کھنڈ؟ سان ہو جائے گا۔
- 3- پ سے بھی طلب کر سکتے ہیں۔ ایسا وہ کام پسند ہو۔ پ اسے معاودے کر سکتا ہے کبرلے میں پ اس کا ایسا کام کر سکتا ہے جو پ کو پسند ہو۔
- 4- التوا کی صورت میں سوچیں کھنڈ پ کے عملے میں کوئی سر یہ کام کر سکتا ہے، تو یہ کام اس کو تفویض کریں کہ وہ کرے۔
- 5- کام کرتے کا (Perfection) کا نہ سوچیں۔ کوئی بھی کام کامل نہیں ہو سکتا لہذا کامل کی بجائے بہترین انرازا سے کریں۔
- 6- گے کاغذ لیں اس رمیان میں گے لائن لگا کر صفحے و حصوں میں تقسیم کریں اور پھر گے طرف کام نہ کرنے کے تفصیلات تفصیل کے ساتھ لکھیں اور دوسری طرف کام کرنے کے نوآکر لکھیں۔ ان کھنڈ ہنڈھیں۔ ایسا کھنڈ پ کو کام کر نہ پے ہ کرے گا۔

7- بہت سے کام ہم اس نہیں کرتے کہ وہ ہمیں پسند نہیں ہوتے۔ اس صورت میں یہ مشق کریں۔

و ضائع کرنے کی اہم وجوہات مندھ لا ہیں۔ پہلے بیان کی گئی مشق کی مد سے دیکھیں کہ پ کیوں ضائع کرتے ہیں جب پ کو اپنے کے ضیاع کی وجوہات کا علم ہو جائے تو پھر ان کو کنٹرول کرنے کی منصوبہ بندی کریں۔ صرف وجوہات جاننا فضول ہوگا۔

التوا

کو بہترین انرازا سے استعمال کرنے اور اس سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے راستے میں گے بہت ہی رکاوٹ کام کو ملتوی کر خفیہ کرنے کی ست ہے کھنڈ کام کی گے بہت ہی کام کہے نہ کھنڈ ہے۔ التوا سے اس کام کو ملتوی کھنڈ ہے جس کا کیا جلتا ضروری ہے۔ التوا گے ایسا عمل ہے جو کسی بھی کام میں خیر کھنڈ ہے۔ اس کی عموماً سستی کاہلی، بوریت، خوف کھنڈ کھنڈ خوشگوار کھنڈ مشکل محض محض ہے۔

گے ریسرچ کے مطابق 90 فی صد کالج سٹوڈنٹس التوا کی ست کا شکار ہیں اور 25 فی صد یہی طرح شکار ہیں گے اور ریسرچ کے مطابق 20 فی صد لوگ اس ست پہلے ہی طرح شکار ہیں۔ یہ لوگ اپنی نہیں کر سکتے کو التوا کہنے کی قیہ کھنڈ ہے۔ اس کی صحت منہ ہوتی ہے۔ تعلق اب ہوتے ہیں، ایسا نہیں محض کہ یہ لوگ کوئی کام نہیں کرتے بلکہ یہ مفید اور اہم کام نہیں کرتے۔ ایسے لوگ رزنگی کے شعبے میں کام ملتوی نہیں کرتے۔ اس ست پہلے ہی طرح شکار بھی اپنا پسند کر لے دیکھ لکے کھنڈ ملتوی نہیں کھنڈ کھنڈ کام کو ملتوی کھنڈے انہیں۔ مثلاً ے کاموں اور غیر اہم کاموں کو ملتوی کھنڈ کامیابی کے ضروری ہے۔ التوا کی ست فطری نہیں، عموماً لوگ اسے اپنے ماحول سے سیکھتے ہیں۔


لکے پ عملی قدم نہیں اٹھا رہے تو پھر معلوم کریں کہ پ ایسا کیوں کر رہے ہیں۔ لہذا جب بھی کام کو ملتوی کریں تو اس کو لکھ لیں اور سوچیں کھنڈ یہ ملتوی کھنڈ کھنڈ اس کا کھنڈ ضروری نہیں۔ اس کے بعد اپنے پ سے سوال کریں کہ پ کیوں ملتوی کر رہے ہیں؟ پ کیا نہیں کھنڈ چاہتے۔ عموماً التوا کی تین اہم وجوہات ہوتی ہیں۔ احد خوشگوار 2- پیچیدگی کام کا مشکل



ہیں۔ عموماً، وچا پھر ایسا کرنے سے تبدیلی جاتی ہے حد ہم میں اسے پٹی ضرور کر لیں۔ اب اس خط پسند کر کے کام کو بھی سانی سے کر سکیں گے۔

8۔ اس طرح بعض اوقات آپ کو کوئی کام کھڑا مشکل لگتا ہے جس کی وجہ سے آپ اسے ملتوی کرتے رہے ہیں۔ اس کے ❁ یہ مشق کریں۔

A- کسی سسکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو ریلیکس کریں۔ نکھیں بند کر لیں، 10 لمبے سانس لیں۔ اب کسی ایسے کام کھد رے میں سوچیں ﴿﴾ کھذ پ کو بہت سمان لگتا ہے۔ اس کی تھبے پ ماغ میں بن جائے گی۔ اس تھبے کیلکھ کر اس کام کو کھذ پ کو اچھا اور سمان لگے گا۔ یہ تھبے نمبر 1 ہوگی۔

B۔ اے! ماغ کو خالی کر کے مشکل کام کھد رے میں سوچیں  پلمتوی کرتے چلے رہے ہیں۔ اس کی تصہید لکل مختلف بنے گی۔ یہ تصہیے نمبر 2 ہوگی۔

G۔ پہلے والی مثال کی طرح اس میں بھی تھپیہ نمبر 2 کو تھپیہ نمبر 1 کے مطابق کر  
 \* یں جب وہ تھپیہ پہلی تھپیہ کے مطابق ہو جائے گی تو پ کو مشکل کام، مشکل نہ  
 لگے گا۔

9۔ کام کو ملتوی کر دیجیے \* ت ہوتی ہے اس \* کو ذیل مشق سے سہانی سے  
کبر لا جا سکتا ہے۔

A۔ رام سے کسپے سکون جگہ پہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوئے ہیں۔ انہیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔

B۔ اب تصور کریں کہ آپ اس کام کو شروع کرنے لگے ہیں ﴿﴾ آپ ملتوی کرتے رہے ہیں﴾ مگر آپ کو اچھا نہیں لگ رہا۔ تصور کیجئے، واضح اور روشن بنائیں۔

C۔ اب اس تھپیہ کو گھیسے طرف \* یں اور تصور کریں کہ پ کا گھیسے ہم شکل وہی کام لے اور سانی سے کر رہا ہے۔ اس تھپیہ کو بھی واضح مہیے اور روشن بنائیں۔

D۔ اب بعد والی تصبیہ کو چھوڑ کرتے جائیں حتیٰ کہ یکھیے نقطہ بن جائے۔ پ نے اکثر ٹی وی پر دیکھا ہوگا کہ کھیہ پڑی تصبیہ سیکڑ کر نقطہ بن جاتی ہے اور کھیے نقطہ پھیل کر تصبیہ بن جاتی ہے۔

A- رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں، جسم کھد لکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ نکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔

B۔ اب کسی ایسی چیز کھد رے میں سوچیں، اس کا تصور کریں جس کے کرنے سے  
 پ لطف آکر روز ہوتے ہیں۔ پ ماغ میں اچھے خوبصورت تصہیے بنے گی۔  
 کیکھ کر پ کو بہت اچھا لگے گا۔ نوٹ کریں کہ تصہیے کیسی ہے۔ رنگیہی بلیک، واضحیہ غیر  
 واضح، روشنیہی مدھم پٹے یہی چھوٹی تصہیے، ور، کہاں بن رہی ہے حد لکل سامضیہ  
 امیہیہ بلیک پھر پھریہیہ نچے۔ اس رنگیہیہ یم حد یہیہ بلیک یم کے ہے۔ یہ تصہیہ نمبر  
 1 ہوگی۔

C۔ ابلہ مانغ خالی کرے کعبہ اس کام کعبہ رے میں سوچیں ﴿﴾ پ ملتوی کرتے رہے ہیں۔ اس کی تصبیہ پہلی تصبیہ سے مختلف بنے گی۔ ابلہ کبھ کر پ کو اچھا محسوس نہ ہو رہا ہوگا۔ یہ تصبیہ نمبر 2 ہوگی۔

D۔ اب تہیہ نمبر 2 کو پہلی تہیہ نمبر 1 کے مطابق \* یں۔ یعنی نکلے پہلی تہیہ رنگین ہے تو اسے بھی رنگین \* یں نکلے وہ واضح ہے تو اسے بھی واضح \* یں \* ونوں کا پہننے اور فاصلہ بھی اچھے جیسا \* یں نکلے وہ روشن ہے تو اسے بھی روشن \* یں نکلے مہر لکل سامنے بن رہی ہے تو اسے بھی سامنے لے \* یں۔ یعنی لحاظ سے تہیہ نمبر 2 کو تہیہ نمبر 1 کے مطابق \* یں۔

E۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے ❀ ونوں کاموں کے متعلق بیک ⑥ سوچیں تو ❀ ونوں تصدیق بن جائیں گی ❀ ونوں کھد کھد سپدس رکھیں۔ اب تصدیق نمبر 2 کو تصدیق نمبر 1 کے مطابق ❀ یں۔ اس طرح ۱۰ پ کو تصدیق نمبر 2 بھی اچھی لگے گی۔ یعنی وہ کام بھی اچھا لگے گا۔

F- جب دنوں تصبیہ لکھ لکھ جیسی ہو جائیں تو نکھیں کھولیں \* اسیں حبیب \* یکیں - اب جب حد پسند کرہ کام کدہ رے میں سوچیں۔ اب کلے اس کام کی تصبیہ پسند کرہ کام کی تصبیہ جیسی بن رہی ہے تو تبدیلی چکی ہے۔ اور پ کو سابقہ حد پسند کرہ کام اچھا لگے گا۔ ورنہ کھدہ پھر تصبیہ نمبر 2 کو تصبیہ نمبر 1 کے مطابق کر



کبر لیں۔ کھڑے ہو کر کام کریں۔ کام کے دوران ہر چ منٹ پہلے ٹھہریں۔ اپنے کمرے میں واک کریں۔ انگریزی لیں، تھوڑے چھوٹے چھوٹے کام کریں۔ اس کے علاوہ کام کو کبر لیں اس سے بھی ٹینشن کم ہو جائے گی۔ کام چھوڑ کر جسمانی کام کریں اس سے بھی آپ جلد ریلیکس ہو جائیں گے اور آپ کی تھکاوٹ بھی کم ہو جائے گی۔

ہلکے سے ورزش کے لئے جگہ نہیں ملتی تو ورزش کے لئے لفٹ کی بجائے سیڑھیاں عجب ہیں۔ گاڑی میں فٹر کرنا بھی بہت اچھا ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کرتے ہیں تو اپنی منزل سے گھٹے وقت پر پہنچتے جائیں اور بقی سفر پیدل طے کریں۔

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم اکثر اوقات سپر کو قیادت مانتے تھے۔ ان میں چند منٹ کی نیند کے بعد آپ بیدار ہو جاتے ہیں۔ قیلولہ تھکاوٹ دور کرنے اور تھکاوٹ مٹانے کا اچھا بہت ہی طریقہ ہے۔ چاہے یہ نیند 15 منٹ کی ہو یا 30 منٹ کی ہو تو قیلولہ ضرور کریں۔ نیا کے عظیم لوگ، نائن سائنس، ایٹمی سبب چل اور کینیڈی وغیرہ بھی قیلولہ کرتے تھے جس کی وجہ سے وہ کام کرتے تھے۔

تھکاوٹ کے لئے ہر چ منٹ کی تفریحی سیر کریں۔ رام سے کسی جگہ لیٹ جائیں، بیٹھ بھی کسکو ہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑیں، انکھیں بند کر لیں، سانس لیں۔ سانس نہ لیں اور ہتھ ہتھ منہ سے خارج کریں۔ خوبصورت اور سکون دینے والی چیز کا تصور کریں۔ پہاڑوں، درمیان خوبصورت سرسبز اگلی نیلی جھیل کا تصور۔ کسی فطری منظر کا تصور، ہینکڑوں کی سریلی، واز کا تصور۔ بہتے ہوئے اور کھنکھتے ہوئے چشموں اور کنڑھڑلولوں کا تصور۔ خوبصورت لوگوں کا تصور، کراچی کے ساحل سمندر پہ ڈوبنے والے سورج کا تصور۔ کاغان، سوات اور سرے شمالی علاقہ جات میں خوبصورت مناظر کا تصور۔ ہر چ منٹ کی تفریحی سیر، آپ کو سکون دے گی۔ اس سے آپ کو سکون کے علاوہ جسمانی تھکائی بھی ملے گی۔

E۔ اب اچھی تھپی کے نقطے کو پہنچنا پسند کریں۔ تھپی کے بعد لکل درمیان میں رکھیں اور پھر شوٹ کی واز نکالتے ہوئے اس نقطے کو تیزی سے پھینکیں۔ یہ تھپی کو ڈھانپ لے۔

F۔ اب انکھیں کھول لیں۔ انکھیں بند کر لیں۔ پھر انکھیں بند کر کے پہلی تھپی کو بنائیں اور اچھے نقطے کو اس درمیان میں رکھیں اور شوٹ کی واز کے ساتھ نقطے کو تیزی سے پھینکیں۔

G۔ مشق کے بعد انکھیں کھولیں۔ انکھیں بند کر لیں، اس طرح سب سے زیادہ مشق کریں۔

H۔ اب پھر انکھیں بند کر کے اس کام کھڑے میں پوچھیں اور نوٹ کریں کہ پہلی تھپی بن رہی ہے یا اچھے وقت پر دوسری تھپی بن رہی ہے تو تبدیلی چکی ہے۔ ورنہ اگر مشق کریں۔ ویسے یہ مشق اچھے وقت کے روزانہ سبب رکھنا مفید ہے۔

## تھکاوٹ

کام مکمل کرنے اور غیر معیاری کام کی پہچان تھکاوٹ ہے، ضرورت سے زیادہ اور مسلسل کام کو تھکا دیتا ہے جس کی وجہ سے کام کو ملتوی کر دیا ہے۔ اس کی کام کرنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور معیار بھی پست ہو جاتا ہے تھکاوٹ کے بعد Physical fitness کی کمی ہے۔ تھکاوٹ دور کرنے اور اپنے آپ کو کھینچنے کے لئے ریگولر ورزش بہت ضروری ہے۔ یہ ورزش آپ کو کم از کم 15 منٹ تھکاوٹ ضرور رکھنا چاہیے۔ روزانہ کریں تو بہترین چیز ہوگی جو آپ اپنے آپ کو ورزش گھنٹے کے لئے کی جائے۔ باسے اچھی چیز یہ ہے کہ اپنی پسند کا کوئی کھیل کھیلیں۔ اس سے آپ نہ صرف جسمانی بلکہ طبعی بھی بہتر ہوگا۔ ہوں گے ہلکے۔ پھیل نہیں کسکو تو جاگنا سید پھر واک کریں۔

ورزش کے علاوہ فٹر میں کام کرنا اور انکھیں کھینچنا ہیں۔ کام کرتے ہوئے پوزیشن



## لاشعور کو پیغام دیں

کسی شخص کو جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی کسکو ہیں۔ جسم کھل ریلیکس کریں۔ 10 لمبے سانس لے کر جسم کو ریلیکس کریں پھر ان فقرات کو کم از کم 10 بار پڑھیں۔ اس میں صبر بلند واز میں۔ یہ مشق صبح اور رات سوتے وقت کی جائے تو ہمیشہ ہوگی۔

- میں اپنے وقت و سر کی طرح احتیاط سے استعمال کھڑ ہوں۔
- میں اپنے وقت کو فضول ضائع نہیں کھڑ۔ میں اسے احتیاط اور ذہانت سے استعمال کھڑ ہوں۔
- میں ہمیشہ اپنے وقت کو بہترین کنراز سے استعمال کرنے کے طریقے تلاش کھڑ ہوں۔
- میں اپنے وقت کو بہت اچھا محسوس کھڑ ہوں کیونکہ میں اپنے قیمتی وقت میں بہترین چیزیں کھڑ ہوں۔
- میں اپنے وقت کا بہترین استعمال کھڑ ہوں۔
- میں اپنی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے وقت کی پیشگی پلاننگ کھڑ ہوں۔
- میں پہلی چیز پہلے کھڑ ہوں۔
- میں اہم ترین چیزوں کو دیکھتا ہوں۔
- میں صرف ضروری اور اہم کام کھڑ ہوں۔
- اس میں پ اپنی پسند کردہ چیزوں کو مل کر کسکو ہیں۔

## اچھے تعلقات جلد

کوئی چاہے وہ کتنا ہی ذہین اور مخفی کیوں نہ ہو اکیلا کامیاب نہیں ہو سکتا۔ عظیم کامیابیوں کے لیے دوسرے لوگوں کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔ کامیابی کی کہانی ہمیں تعاون اور مشترکہ کوشش کا نتیجہ ہوتی ہے۔ آپ جو کچھ کر سکتے ہیں، بہترین کنراز سے کریں، گپ دوسرے لوگوں سے کریں۔ یعنی جس میں آپ بہترین نہیں اس میں دوسرے لوگوں سے لیں۔ ذاتی تعلقات اچھے ایسی زرخیز زمین ہے جس سے تمام کامیابیاں، کامرانیاں اور کارہائے خدیں پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے دوسرے لوگوں سے اچھے تعلقات بنانے ہوں گے۔ چنانچہ دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات بنائیں حد رنٹر پا کے کنراز میں کام کریں دوسروں کے خوابوں کی تعبیر میں ان کی مدد کریں، پھر آپ بھی اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے دوسروں کی مدد حاصل کر سکیں گے۔

نیکیا بہترین یونیورسٹی ہارورڈ کے پیپروفیسر ڈاکٹر ڈیوڈ نے اپنے 25 سالہ ریسرچ کی کمیٹی پر یہ نتیجہ نکالا کہ آپ کی کامیابی میں باسے دوسرے کے حلقہ احباب کا ہوتا ہے۔ کیونکہ ہم انھیں وسیلے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو دوسرے کامیاب لوگوں کے ساتھ منسلک رہنے کی بات اپناتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے روابط بنائیں، جنہیں آپ پسند کرتے ہیں، جن جیسا آپ مکتبہ چاہتے ہیں، جن سے آپ کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ امریکہ میں اہم ترین ملازمتوں میں سے 85 فی صد تعلقات کی کمیٹی پر حاصل کی



جاتی ہیں۔

زکڑہ رہنا اور زکڑ لگانے کا رٹ ہے۔ اس کا ساٹا \* ارود \* وستوں کی تہ ہے ہے۔ اچھے لوگوں کے ساتھ تعلقات اور ان کے ساتھ \* ستی کامیاب زکڑنگی کا زینہ ہے نکلے \* پ اس حقیقت سے \* نکھیں بند کر لیں گے تو اپنچھڑ کامی کے \* ار \* ہوں گے۔ \* پ کے مخلص ساتھیوں کی تہ \* جس قدر \* ہوگی۔ اسی قدر \* ہ کامیاب ہوں گے۔ لہذا \* پ کامیاب زکڑ لگانے ار نے کے خواہش مند ہیں تو اچھے اور کامیاب لوگوں کو \* و \* اور رفیق بنائیں۔ بے کار اور غیر مکتبہ \* ستی نہ بنائیں \* و \* تا بنانے اور ان کے انتخاب میں \* غرض بنیں۔ اچھے اور کامیاب لوگوں سے روابط رکھیں۔

\* پ پٹھنی کامیابیاں چاہتے ہیں تو اپنے تعلقات میں اضافہ کریں۔ مگر نئے تعلقات بنانے سے پہلے اپنے انے تعلقات کا جائزہ لیں۔ اکیلے بیٹھ کر اپنے تمام \* وستوں اور تعلق \* اروں کی فہر \* تا بنائیں۔ ان میں سے ان لوگوں کی شناخت کریں جھڑ کام اور منفی ہیں، جن میں ایمان \* اری کی کمی ہے۔ جو ڈسپلن اور ذاتی ضبط نفس میں کمزور ہیں، \* \* تنقید اور شکایت کرنے والے ہیں۔ مایوس حصد امید اور منفی سوچ والے \* وسروں کی مذ \* اور ان کو الزام \* یئے والے ہیں۔ جو اپنچھڑ کامی کی ذ \* اری قبول کرنے کے \* \* نہیں، \* کی قدر نہ کرنے والے لوگ، وعدہ پورا نہ کرنے والے، جھوٹ بولنے والے اور جوش \* امید اور مستقل \* اج نہیں۔ ایسے لوگ جن سے \* پ کچھ سیکھ نہیں سکتو۔ ایسے لوگوں سے جلدی سے علیحدگی اختیار کریں۔ \* پ کبھی بھی اپ \* وستوں اور تعلق \* اروں سے \* ہتے تی نہیں کر سکتو۔ قبل اس کے کہ \* پ ان کی طرح بن جائیں ان \* و رہو جائیں، تعلقات کم کریں۔

تعلقات بناتے \* بہت غور و خوض اور حکمت \* انش کی ضرورت ہوتی ہے۔ تعلقات ہمیشہ ایسے لوگوں سے بنائے جائیں جو کامیاب و کامران ہوں۔ (کامیابی صرف مالی کامیابی نہیں ہوتی بلکہ \* و \* ی، اچھی صحت \* ب، کھیل اور روکا کھیتا میں کامیابی وغیرہ) جنھوں نے کسی بھی شعبے میں کارہائے خلیں سرانجام \* ہوں۔ مثبت \* جوش اور

\* امید لوگ۔ جو اپنی کامیابی اھنڈ کامی کی ذمہ داری قبول کرتے ہوں۔ ایمان دار، بہادر، عبات مند لوگ۔ وہ لوگ جن کو اپنے \* پیسے کنٹرول ہو \* وسروں کی حوصلہ \* ائی، رہنمائی اور \* کی قدر کرنے والے لوگ۔ وہ لوگ جو \* پ کہتے تی میں \* گارو معاوضہ ہوں۔ ایسے لوگ جن سے \* پ کچھ سیکھ سکیں، حاصل کر سکیں۔ جن کو \* پ رول ماڈل بنا سکیں \* ہ \* ایسے لوگوں کے ساتھ لگنے اریں۔

\* گھٹے ہنے سے پہلے اپنے \* پ سے سوال کریں کہ ”میں کن لوگوں \* رمیان ہوں \* غور کریں کہ \* پ کن لوگوں کے ساتھ ہیں۔ کن کے ساتھ \* لگنے ارتے ہیں۔ \* پ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ گدھے گدھوں کے ساتھ ہی رہتے ہیں۔ جن تعلقات کے منفی ہتے ات ہیں ان کو کم کریں۔ مثبت والوں \* ہ کریں۔ کامیاب لوگوں کے ساتھ \* لگنے ار نے کبہ قاعدہ منصوبہ بندی کریں، تھوڑے \* چ کر کے مثبت \* جوش اور کامیاب لوگوں \* یب جائیں۔ انھیں چائے، لچ اور پٹھنے بلائیں۔ ان کے ساتھ \* ہ سے \* لگنے اریں۔ تعلقات ایسے ہوں جن \* ونوں کو فاکرہ ہو۔ کوئی \* پ کو \* avour \* یتا ہے تو وہ واپسی کی توقع بھی کھڑ ہے نکلے \* پ کو کوئی کھچے \* ip \* یتا ہے تو وہ کھچے کی جھٹکارت ہے۔

## تعلقات قائم کرنے کے اصول

### \* وستی

\* حصد کام ہے جس کا کو \* و \* مانیں \* کو اچ \* وستوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھے \* و \* مانہ صرف \* پ کے معاون \* گار ہوتے ہیں بلکہ وہ \* پ کی حوصلہ \* ائی بھی کرتے ہیں۔ اچ \* و \* ما حاصل کرنے کا کھچے ہی طریقہ ہے کہ \* پ \* اچ \* و \* مانیں۔ ایسے کامیاب لوگ تلاش کریں جو \* پ کے ساتھ \* لگنے اریں۔ جن سے پوچھ سکیں کہ انھوں نے عظیم کامیابیاں کیسے حاصل کیں؟ وہ کس طرح کامیاب ہوئے؟ ان کی کامیابی کا حصہ کیا ہے؟



بجائے غیہ و غنا سے کسی نہ و متا سے ملیں، چند منٹ اس کی تعریف و تحسین ضرور کریں۔ اپنی بہت محبت اور رغبت کا اظہار کریں۔ پکڑتی کے ذیل اقدامات کریں:

- 1۔ اپنا چلنے لہیں اور اپنا غم پسند کر لیں اور خصوصیات سے، جو لوگوں کہے گشتہ کرتی ہیں، چھ کا حل نہیں۔

2۔ لوگوں کی عزت نفس (Self esteem) کہتے ہیں۔ ہانے کی شعوری کوشش کریں۔

3۔ زنگی **عک** اب حالات میں ان کی **✱** کریں، حوصلہ **IT** اتی کریں۔

4۔ ان سے سچی محبت کریں۔

5- **لالہ** یں۔ بحث و مباحثہ میں ہنپٹیں۔ بحث میں؟ پبلیکی تو کسکو ہیں مگر اس میں؟ پگھیسے اچھے و نا کو کھو بھی کسکو ہیں۔ جب کس کو اس کی منشا کے خلاف قائل کر لیا جائے تب بھی اس کی اصل رائے وہی رہتی ہے۔ سوچیں کہ ”میں خوش محض چاہتا ہوں“ (Right) محض چاہتا ہوں۔

اپنے واقف کاروں کی فہرہ میں سے اگلے سا **✽** نوں میں کسی گھجے کا انتخاب کریں جس کے ساتھ **✽** وقتی سے لطف آروز **✽** چاہتے ہیں۔ اس کے **✽** کم از کم تین ایسی چیزیں کریں جس **✽** وقتی کا اظہار ہو۔ اپنے **✽** دوستوں سے مسلسل رابطہ رکھیں۔ فون کریں، ملاقات کریں، چاہے بلائیں، کھل کھلائیں، کوئی **✽** میں وغیرہ۔ اس کے علاوہ **✽** بندہ بیان کیے گئے طریقوں کو بھی استعمال میں لائیں۔

## 2۔ خوشگوار تعلقات

نہ ہے کہ پڑھنا و نہ پڑھنا بنا کسکو گھر پہنچا ہ سے لوگوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات قائم کر کسکو ہیں۔ اس کے تعلقات استوار کرنے کے عام طریقوں کے علاوہ ذیل کو بھی زماںیں:

○ ➞ ممکن صورت میں ➞ جگہ لوگوں سے اپنا تعارف کرائیں، کلمہ پیے، کسحید رٹی میں، مسجد

باسے پہلے طے کریں کہ پ نے کن لوگوں کو ذو تما جاذ ہے۔ اس کے کچھ پیسے کے تنہائی میں بیٹھ جائیں۔ کاغذ، پنسل ساتھ ہو۔ ان تمام لوگوں کی فہر متا بنائیں جن سے پ واقف ہیں۔ اس میں طرح کے لوگ مل ہوں، مثلاً پ کے سابع و متعلق والے لوگ، کام کے ساع، رستار، سابقہ مالک، سکول، مسجد اور کلب کے ساع، محلے اور پ کے شعبے لوگ۔ سرے شعبوں کے کامیاب لوگ جن کو پ پسند کرتے ہیں، جن کی تعریف کرتے ہیں۔ چونکہ پ کو گھر و متانہیں بنا سکتے تھے چاہے تعلقات تمام لوگوں سے بنا سکتے ہیں۔ لہذا اس فہر متا میں سے ان لوگوں کو منتخب کریں جن کے ساتھ پ مستقبل میں گھرے تعلقات قائم کھڑ چاہتے ہیں اور جو ہمارے بتائے گئے معیار پر پورے مٹتے ہیں جب پ طے کر لیں کہ پ نے کن لوگوں کے ساتھ کستی کرنی ہے پھر ان کستی کرنے کی شعوری کوشش کریں۔

✱ و مابیننا کے ✱ ضروری ہے کہ پ با سے پہلے متعاً ✱ کو بھر پور لقیہ ✱ لائیں کہ پ اس سے مخلص ہیں رکھے پ اس ✱ ل کیسی لیں تو پھر پ اسے سانی سے اپنا ہم خیال ✱ و مابیننا کستو ہیں۔

ہائے ❀ و متاحلز چاہتے ہیں تو ہمیں ❀ دوسرے لوگوں کی جگہ کے ❀ کے ❷ • رہنا چلا - ہمیں نہایت زکرت ❀ لی اور جوش و ش سے ان کی لپٹ پی سی کرنی چلا - ❀ وستی کے ❀ لوگوں میں ❀ لپٹی لیں - نکتہ چینی اور تنقید نہ کریں، عیب جوئی کی بجائے ان کی تعریف و تحسین کریں۔

حیدت ذہن میں رکھیں ✱ دنیا میں کوئی بھروسہ ✱ کامل نہیں ✱ وسوسہ ✱ کو اختلاف کرنے، اپنی رائے کا اظہار کرنے کا حق ✱ میں۔ مصلح نہ بنیں۔ کوئی سارا اچھا محدث ہے اور نہ محدث اب، کامل انسان ہم میں موجود نہیں۔ پ بھی نہیں۔ لوگوں میں لچسی سمیز والے اور ان کے کام کرنے والے نہیں۔



#### 4۔ رضا مند خرید قبولیت

ہم میں **✱** چاہتا ہے کہ لوگ اسے قبول کریں، اس کے **✱**:

○ **✱** لائل **✱** یں۔ بحث و مباحثہ میں بیٹے یں۔

○ لوگوں کے ساتھ عزت و احترام کا سلوک کریں۔

○ **✱** دسرے کو بولیں اے کسانیں، ان کی حوصلہ انی کریں۔

○ **✱** دسرے لوگوں کی رائے کا احترام کریں۔

○ **✱** دسرے کی شہرت کو میلان اب نہ کریں۔

○ شرمندہ کرنے والے دسرے سے بچیں۔

○ بہتر ہے کہ تنقید نہ کریں، خصوصاً ۱۰ بیٹے بیٹے یں۔

○ گفتگو کا آغاز اور اختتام مسکرا **✱** سے کریں۔

○ **✱** سے جس سے بھی ملاقات بصرت کریں **✱** نیامیں تقریباً 66 فی صد لوگ شرمیلے

ہیں۔ بصرت شروع کرنے سے خوف **✱** ہوتے ہیں لہذا بصرت شروع کر کے ان

کے خوف کو کم کریں **✱** یکھیں **✱** کیلا کھڑا ہو تو اس کے دس جانیں اس

سے متعارف ہوں۔

○ جب کو **✱** پ کھد رے میں پوچھے کہ پ کیا کرتے ہیں تو **✱** و فقروں میں

جواب **✱** یں۔ تفصیلات بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس **✱** میں **✱** لچسی

پیدا ہوتی ہے۔

○ گفتگو کو جاری رکھیں مگر کم بولیں، گفتگو پہلے جاوی نہ ہوں۔ سار **✱** وستی بنا ہنپے

ہو۔

○ جب پ اکیلے ہوں تو کھلے پ کھدس چلے جائیں۔ کہیں ”السلام علیکم۔ میں

یہاں کسی کو نہیں جانتا، اکیلا ہوں، کیا میں پ با سے مل سکتا ہوں **✱** پ کے

**✱** اس طرح کی ملاقات مشکل ہو تو پہلے **✱** نکھیں بند کر کے تصور میں ایسے لوگوں سے

ملنے کی مشق کریں۔ حتی کہ پ کا خوف ختم ہو جائے۔

میں، بس، ریل اور جہاز میں۔ اپنے محلے اور مسجد میں ہونے والی مجالس میں ضرور

شر **✱** کریں۔ اپنا تعارف مختصر سا کرنا **✱** دسرے کو علم ہو جائے کہ پ کون

ہیں، حیدت یقینی بنائیں **✱** دسرے پ کھد م جان لے **✱** دسرے سے تفصیلی

تعارف حاصل کریں۔ اپنے محلے اور مسجد کے **✱** رضا کارانہ کام کریں۔ لوگوں میں

مقبولیت **✱** موری حاصل کرنے کا **✱** سلپتے یں طریقہ یہ ہے کہ پ کم سے کم بولنے

ہے **✱** اکثفا کریں **✱** شخص کے **✱** انجہد **✱** ہا ہم ہوتی ہے۔ پ اپنی اچھے سوا اچھی

حدب تیں سنا کر **✱** دسرے شخص کو وہ خوشی **✱** کے کسکو جتنی کہ پ اس کی صرف اچھے

حدب غور سے سن کر اسے مہیا کر کسکو ہیں **✱** پ لوگوں میں جلد مقبول **✱** چاہتے

ہیں تو پ ان سے صرف یہ کہا کریں ”پ نے بہت اچھی حدب کہی ہے ہاہ کرم

مجھے تفصیلات بتلائیے **✱** اس کے علاوہ اس طرح کے **✱** وئی سوال بھی پوچھے جا کسکو

ہیں۔ پ نے اپنے کا حدب رکا **✱** غاز کس طرح کیا تھا **✱** اسے نس میں **✱** پ کتنے

عرے سے ہیں۔ اس کے علاوہ 10 سوال **✱** مشتمل اچھے سوال **✱** نہ بنائیں جو پ کو

**✱** ہو جب کسی **✱** سے ملیں تو ان سوالات کو استعمال کریں۔

**✱** دسرے لوگوں کھد **✱** رکھیں۔ ان کو صحیح تلفظ کے ساتھ **✱** کریں **✱** کو کھد **✱** بے حد

پسند **✱** ہے۔ ان سے ان کا پتہ اور فون نمبر ضرور لیں **✱** کرنے کے **✱** ان کی

فہر **✱** بنا جائیں پھر پسندیدہ لوگوں کھد **✱** کریں۔ پہلی ملاقات کے بعد اسے فون کریں،

خط لکھیں کہ پ ان کھد رے میں **✱** گریہتر **✱** جاننا چاہتے ہیں۔

#### 3۔ متفق اور ہم خیال بنیں

اکثر لوگ ایسے لوگوں **✱** کو پسند کرتے ہیں جو ان کے ہم خیال ہوں، جہاں وہ مختلف

موضوعات پہ اپنے خیالات کا **✱** سانی سے اظہار کر سکیں۔ جب پ سر کے **✱** ر **✱** حد

مسکرا **✱** سے ہاں کہیں گے تو ان سے اتفاق کر لیں گے تو **✱** اپنے پ کھد **✱** حدب عزت

اور **✱** قدر محسوس کھد ہے۔ وہ محسوس کھد ہے کہ اس نے جو کہا وہ اہم ہے لہذا وہ **✱** بھی اہم ہے۔



- کسی سے جیسے دفعہ ملنا کافی نہیں، بعد میں بھی رابطہ رکھیں۔ خط لکھیں، فون کریں۔
- \* و سروں کی حوصلہ دانی کریں \* وستانہ رویہ اپنائیں، ان کو سراہیں۔
- تعلقات بنانے کے \* و سروے لوگوں کو ان کے مقاصد کے حصول میں \* کریں۔
- حب بھی کسی سے ملیں تو مسکرائیں \* روز کم از کم جیسے \* لکھ کر مسکرائیں۔
- تعلقات سیکھیں \* و سب بنانے کے \* ذیل اصولوں کو بھرپور کنراز سے استعمال کریں:

## 5- تعریف و تحسین

انسانی فطرت کا گہرا اصول تعریف اور تحسین کی خواہش ہے \* انسان چاہتا ہے کہ اس کی تعریف و تحسین کی جائے \* اصل سمیت کا اس سے بہتر طریقہ کو \* و سرائیں، لہذا لوگوں کو \* ل کھول کر تعریف کریں۔ تعریف ہمیشہ سچی ہونی چاہیے \* میں کوئی نہ کوئی ایسی چیز ضرور ہوتی ہے جس کی تعریف کی جاسکے جب بھی \* پ کسی کی تعریف و توصیف کرتے ہیں، اس \* کو اپنی اہمیت کا احساس بخشتا ہے جب \* پ کسی کی کسی شخصی خاصیت، قابلیت، کامیابی، کامیابی، کسی چیز (مثلاً گاڑی، گھر وغیرہ) کی تعریف کرتے ہیں \* اس سے اپنے \* کو بہت اہم سمجھتا ہے \* تعریف، تحسین اور سبکدوشی بن جاتا ہے اور اسے پسند کھڑا ہے۔ تعریف و تحسین کے تین طریقے ہیں: 1- سمعی 2- بصری 3- \*

سمعی تعریف غنڈن سے تعریف کھڑا۔

بصری تعریف: محبت کا خط، کارڈ، پھول، تصلیہ، کسی بھی قسم کا گفٹ۔

\* تعریف: ہاتھ ملانے، بغل گیر ہونا، تھپکنا، بنا، کھا خیرہ واکھینے لے جلا وغیرہ۔

ممکن ہونا \* کے پسندیدہ طریقے سے اس کی تعریف کریں جب شک ہو کہ اس \* کون سا طریقہ بہتر ہوگا تو تینوں استعمال کریں۔ یعنی غنڈن کی تعریف کریں، گفٹ \* یں، اور تھپکنا \* یں وغیرہ۔

جب \* پ کسی کی تعریف کرتے ہیں تو \* پ اس کی عزت نفس میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس سے وہ اپنے \* کو اہم سمجھتا ہے اور اپنے رے میں اچھے احساسات سبب سے بھرتے ہیں \* کسی

\* کی سچے دل سے تعریف کھڑا چاہتے ہیں تو \* پ کو ایسا کرنے کے بہت سے مواقع مل جائیں گے \* نے کوئی نہ کوئی اچھی چیز ضرور کی ہوتی ہے جو \* تعریف ہوتی ہے۔ \* پ کو اسے تلاش کھڑا اور پھر اس کی تعریف کھڑا ہے حد ہم \* پ صرف اس \* تعریف کریں جب \* پ واقعی ایسا محسوس کریں \* میں کوئی نہ کوئی ایسی چیز ضرور ہوتی ہے جو \* تعریف ہو \* میں خوبیاں ہوتی ہیں۔ \* پ ان کی شخصی خوبیوں مثلاً ایمان \* اری، \* کی حد بندی \* لی وغیرہ، کھڑا موم، کامیابیوں، ملکیت (مثلاً سائیکل، قلم، عینک، کتاب، \* نیچر وغیرہ) تعلیم، کار \* گی، پوزیشن ہونے، فن، حسن اخلاق اور مسکرا \* کی تعریف کر سکتے ہیں۔ تعریف \* ل سے ہوا اور بھرپور ہو۔

ممکن ہے کچھ \* پ پہلے کسی کی تعریف نہیں کرتے، تو بڑے کیر \* پ کو تعریف کرنے میں \* پیش \* لے۔ اس صورت میں \* پ تعریف کرنے کی مشق کریں، یہ مشق \* پ اپنے گھر سے شروع کر سکتے ہیں۔ \* پ اپنے گھر والوں میں خوبیاں تلاش کریں، پھر خوب \* ل کھول کر ان کی تعریف کریں لکھنے اس میں بھی شوری پیش \* لے تو پہلے \* نکھیں بند کر کے تصور میں مشق کریں اور پھر حقیقت میں۔

## تعریف کرنے کے اصول

○ تعریف فوری ہونی چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ کسی نے اچھا کام تو \* ج کیا اور \* پ اس کی تعریف جیسے \* کے بعد کریں۔ یہ تعریف ہیشے نہیں۔ عمل کے فوراً بعد کی تعریف بہت ہیشے ہوتی ہے۔

○ تعریف مخصوص ہو، یعنی کسی مخصوص عمل کے \* ہو۔ مخصوص تعریف \* سے اس عمل کو \* جانے کے امکانات \* ہوتے ہیں۔ مثلاً \* پ ملازم سے کہتے ہیں کہ وہ بہت اچھا کام کھڑا ہے۔ اس \* رمیا \* رے کا ہوگا لکھنے \* پ یہ کہتے ہیں کہ اس نے \* ج گاڑی بہت اچھے \* ہوئی، یہ تعریف بہت ہیشے ہوگی۔ اس طرح بچوں کو یہ کہنے کی بجائے کہ ”تم بہت اچھے بچے ہو“ یہ کہنا \* ہیشے ہے کہ ”ج تم نے اپنے



محسوس کھتہ ہے ارض راض ہو جلتہ ہے۔

## 7۔ اچھا سامع بنیں

﴿۱﴾ دل چاہیے: ہونے کا۔ با سے: سان طریقہ یہ ہے کہ اچھا سامع بنیں۔ ہم میں سے اکثر اچھے سامع نہیں۔ بھدی تو کوٹھڑت کر رہے ہوتے ہیں صدی بھدبت کرنے کی رِی کر رہے ہیں۔ لہذا جو ﴿۲﴾ دوسرے کہیں اچھا ﴿۳﴾ سے سنیں۔ ان کو اکسا ئیں، ﴿۴﴾ ہا کریں، حوصلہ ائی کریں کہ وہ اچھڑ رہے میں گفتگو کریں۔ اس چیز کھد رہے میں گفتگو کریں جس میں ﴿۵﴾ دوسرے ﴿۶﴾ لچسی ہو۔ گیند کو اس کے کورٹ میں رہیں۔ جیدت بہت اہم ہے کہ گفتگو کو ہمیشہ کھنے والا کنٹرول کھتہ ہے۔ اسی ﴿۷﴾ کہا جلتہ ہے کہ بولیں کم اور سنیں ﴿۸﴾ ہا، کسی نے خوب کہا کہ کھد رہیں ﴿۹﴾ کھد رہو کریں اور صرف کھد رہ بولیں۔

جب **سرمہ** **کلمہ** جوش طریقہ **ارتقا** سے کہتے ہیں تو **پ** ان کی سچی تحسین کرتے ہیں **ہمہ** **سمکت** **سرمہ** لوگوں کی قدر و قیمت میں اضافہ کرتی ہے۔ اور ان کی تو قیر ذات اور عزت نفس میں اضافہ کرتی ہے۔ گفتگو کہنے ہوئے پہلے رہیں، جلد نتیجہ نکالنے کی کوشش نہ کریں۔ پہلے ہی کوئی رائے قائم نہ کریں **سرمہ** **کلمہ** **ل** **ماغ** سے سنیں۔ **لال** **کلمہ** **سرمہ** **ہ**۔

اچھا کھنے والا تین فوٹر حاصل کھتے ہے:

سکسسن ۱۰ پیدا کھتہ ہے جب کو ۱۱ سکسسن ۱۲ ہے تو ہم اس پہ ۱۳ ۱۴ کرتے ہیں۔  
 ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱ ۳۲ ۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲ ۴۳ ۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۴۸ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵ ۵۶ ۵۷ ۵۸ ۵۹ ۶۰ ۶۱ ۶۲ ۶۳ ۶۴ ۶۵ ۶۶ ۶۷ ۶۸ ۶۹ ۷۰ ۷۱ ۷۲ ۷۳ ۷۴ ۷۵ ۷۶ ۷۷ ۷۸ ۷۹ ۸۰ ۸۱ ۸۲ ۸۳ ۸۴ ۸۵ ۸۶ ۸۷ ۸۸ ۸۹ ۹۰ ۹۱ ۹۲ ۹۳ ۹۴ ۹۵ ۹۶ ۹۷ ۹۸ ۹۹ ۱۰۰ ۱۰۱ ۱۰۲ ۱۰۳ ۱۰۴ ۱۰۵ ۱۰۶ ۱۰۷ ۱۰۸ ۱۰۹ ۱۱۰ ۱۱۱ ۱۱۲ ۱۱۳ ۱۱۴ ۱۱۵ ۱۱۶ ۱۱۷ ۱۱۸ ۱۱۹ ۱۲۰ ۱۲۱ ۱۲۲ ۱۲۳ ۱۲۴ ۱۲۵ ۱۲۶ ۱۲۷ ۱۲۸ ۱۲۹ ۱۳۰ ۱۳۱ ۱۳۲ ۱۳۳ ۱۳۴ ۱۳۵ ۱۳۶ ۱۳۷ ۱۳۸ ۱۳۹ ۱۴۰ ۱۴۱ ۱۴۲ ۱۴۳ ۱۴۴ ۱۴۵ ۱۴۶ ۱۴۷ ۱۴۸ ۱۴۹ ۱۵۰ ۱۵۱ ۱۵۲ ۱۵۳ ۱۵۴ ۱۵۵ ۱۵۶ ۱۵۷ ۱۵۸ ۱۵۹ ۱۶۰ ۱۶۱ ۱۶۲ ۱۶۳ ۱۶۴ ۱۶۵ ۱۶۶ ۱۶۷ ۱۶۸ ۱۶۹ ۱۷۰ ۱۷۱ ۱۷۲ ۱۷۳ ۱۷۴ ۱۷۵ ۱۷۶ ۱۷۷ ۱۷۸ ۱۷۹ ۱۸۰ ۱۸۱ ۱۸۲ ۱۸۳ ۱۸۴ ۱۸۵ ۱۸۶ ۱۸۷ ۱۸۸ ۱۸۹ ۱۹۰ ۱۹۱ ۱۹۲ ۱۹۳ ۱۹۴ ۱۹۵ ۱۹۶ ۱۹۷ ۱۹۸ ۱۹۹ ۲۰۰ ۲۰۱ ۲۰۲ ۲۰۳ ۲۰۴ ۲۰۵ ۲۰۶ ۲۰۷ ۲۰۸ ۲۰۹ ۲۱۰ ۲۱۱ ۲۱۲ ۲۱۳ ۲۱۴ ۲۱۵ ۲۱۶ ۲۱۷ ۲۱۸ ۲۱۹ ۲۲۰ ۲۲۱ ۲۲۲ ۲۲۳ ۲۲۴ ۲۲۵ ۲۲۶ ۲۲۷ ۲۲۸ ۲۲۹ ۲۳۰ ۲۳۱ ۲۳۲ ۲۳۳ ۲۳۴ ۲۳۵ ۲۳۶ ۲۳۷ ۲۳۸ ۲۳۹ ۲۴۰ ۲۴۱ ۲۴۲ ۲۴۳ ۲۴۴ ۲۴۵ ۲۴۶ ۲۴۷ ۲۴۸ ۲۴۹ ۲۵۰ ۲۵۱ ۲۵۲ ۲۵۳ ۲۵۴ ۲۵۵ ۲۵۶ ۲۵۷ ۲۵۸ ۲۵۹ ۲۶۰ ۲۶۱ ۲۶۲ ۲۶۳ ۲۶۴ ۲۶۵ ۲۶۶ ۲۶۷ ۲۶۸ ۲۶۹ ۲۷۰ ۲۷۱ ۲۷۲ ۲۷۳ ۲۷۴ ۲۷۵ ۲۷۶ ۲۷۷ ۲۷۸ ۲۷۹ ۲۸۰ ۲۸۱ ۲۸۲ ۲۸۳ ۲۸۴ ۲۸۵ ۲۸۶ ۲۸۷ ۲۸۸ ۲۸۹ ۲۹۰ ۲۹۱ ۲۹۲ ۲۹۳ ۲۹۴ ۲۹۵ ۲۹۶ ۲۹۷ ۲۹۸ ۲۹۹ ۳۰۰ ۳۰۱ ۳۰۲ ۳۰۳ ۳۰۴ ۳۰۵ ۳۰۶ ۳۰۷ ۳۰۸ ۳۰۹ ۳۱۰ ۳۱۱ ۳۱۲ ۳۱۳ ۳۱۴ ۳۱۵ ۳۱۶ ۳۱۷ ۳۱۸ ۳۱۹ ۳۲۰ ۳۲۱ ۳۲۲ ۳۲۳ ۳۲۴ ۳۲۵ ۳۲۶ ۳۲۷ ۳۲۸ ۳۲۹ ۳۳۰ ۳۳۱ ۳۳۲ ۳۳۳ ۳۳۴ ۳۳۵ ۳۳۶ ۳۳۷ ۳۳۸ ۳۳۹ ۳۴۰ ۳۴۱ ۳۴۲ ۳۴۳ ۳۴۴ ۳۴۵ ۳۴۶ ۳۴۷ ۳۴۸ ۳۴۹ ۳۵۰ ۳۵۱ ۳۵۲ ۳۵۳ ۳۵۴ ۳۵۵ ۳۵۶ ۳۵۷ ۳۵۸ ۳۵۹ ۳۶۰ ۳۶۱ ۳۶۲ ۳۶۳ ۳۶۴ ۳۶۵ ۳۶۶ ۳۶۷ ۳۶۸ ۳۶۹ ۳۷۰ ۳۷۱ ۳۷۲ ۳۷۳ ۳۷۴ ۳۷۵ ۳۷۶ ۳۷۷ ۳۷۸ ۳۷۹ ۳۸۰ ۳۸۱ ۳۸۲ ۳۸۳ ۳۸۴ ۳۸۵ ۳۸۶ ۳۸۷ ۳۸۸ ۳۸۹ ۳۹۰ ۳۹۱ ۳۹۲ ۳۹۳ ۳۹۴ ۳۹۵ ۳۹۶ ۳۹۷ ۳۹۸ ۳۹۹ ۴۰۰ ۴۰۱ ۴۰۲ ۴۰۳ ۴۰۴ ۴۰۵ ۴۰۶ ۴۰۷ ۴۰۸ ۴۰۹ ۴۱۰ ۴۱۱ ۴۱۲ ۴۱۳ ۴۱۴ ۴۱۵ ۴۱۶ ۴۱۷ ۴۱۸ ۴۱۹ ۴۲۰ ۴۲۱ ۴۲۲ ۴۲۳ ۴۲۴ ۴۲۵ ۴۲۶ ۴۲۷ ۴۲۸ ۴۲۹ ۴۳۰ ۴۳۱ ۴۳۲ ۴۳۳ ۴۳۴ ۴۳۵ ۴۳۶ ۴۳۷ ۴۳۸ ۴۳۹ ۴۴۰ ۴۴۱ ۴۴۲ ۴۴۳ ۴۴۴ ۴۴۵ ۴۴۶ ۴۴۷ ۴۴۸ ۴۴۹ ۴۵۰ ۴۵۱ ۴۵۲ ۴۵۳ ۴۵۴ ۴۵۵ ۴۵۶ ۴۵۷ ۴۵۸ ۴۵۹ ۴۶۰ ۴۶۱ ۴۶۲ ۴۶۳ ۴۶۴ ۴۶۵ ۴۶۶ ۴۶۷ ۴۶۸ ۴۶۹ ۴۷۰ ۴۷۱ ۴۷۲ ۴۷۳ ۴۷۴ ۴۷۵ ۴۷۶ ۴۷۷ ۴۷۸ ۴۷۹ ۴۸۰ ۴۸۱ ۴۸۲ ۴۸۳ ۴۸۴ ۴۸۵ ۴۸۶ ۴۸۷ ۴۸۸ ۴۸۹ ۴۹۰ ۴۹۱ ۴۹۲ ۴۹۳ ۴۹۴ ۴۹۵ ۴۹۶ ۴۹۷ ۴۹۸ ۴۹۹ ۵۰۰ ۵۰۱ ۵۰۲ ۵۰۳ ۵۰۴ ۵۰۵ ۵۰۶ ۵۰۷ ۵۰۸ ۵۰۹ ۵۱۰ ۵۱۱ ۵۱۲ ۵۱۳ ۵۱۴ ۵۱۵ ۵۱۶ ۵۱۷ ۵۱۸ ۵۱۹ ۵۲۰ ۵۲۱ ۵۲۲ ۵۲۳ ۵۲۴ ۵۲۵ ۵۲۶ ۵۲۷ ۵۲۸ ۵۲۹ ۵۳۰ ۵۳۱ ۵۳۲ ۵۳۳ ۵۳۴ ۵۳۵ ۵۳۶ ۵۳۷ ۵۳۸ ۵۳۹ ۵۴۰ ۵۴۱ ۵۴۲ ۵۴۳ ۵۴۴ ۵۴۵ ۵۴۶ ۵۴۷ ۵۴۸ ۵۴۹ ۵۵۰ ۵۵۱ ۵۵۲ ۵۵۳ ۵۵۴ ۵۵۵ ۵۵۶ ۵۵۷ ۵۵۸ ۵۵۹ ۵۶۰ ۵۶۱ ۵۶۲ ۵۶۳ ۵۶۴ ۵۶۵ ۵۶۶ ۵۶۷ ۵۶۸ ۵۶۹ ۵۷۰ ۵۷۱ ۵۷۲ ۵۷۳ ۵۷۴ ۵۷۵ ۵۷۶ ۵۷۷ ۵۷۸ ۵۷۹ ۵۸۰ ۵۸۱ ۵۸۲ ۵۸۳ ۵۸۴ ۵۸۵ ۵۸۶ ۵۸۷ ۵۸۸ ۵۸۹ ۵۹۰ ۵۹۱ ۵۹۲ ۵۹۳ ۵۹۴ ۵۹۵ ۵۹۶ ۵۹۷ ۵۹۸ ۵۹۹ ۶۰۰ ۶۰۱ ۶۰۲ ۶۰۳ ۶۰۴ ۶۰۵ ۶۰۶ ۶۰۷ ۶۰۸ ۶۰۹ ۶۱۰ ۶۱۱ ۶۱۲ ۶۱۳ ۶۱۴ ۶۱۵ ۶

2۔ کھتے ﴿وَمَرْءٌ﴾ کی عزت نفس میں اضافہ ہو جاتا ہے جب آپ ﷺ کو احتیاط سے کھتے ہیں تو اس کی عزت نفس میں اضافہ کرتے ہیں۔


سکیکسیسن ضبط نفس پیدا کرتا ہے۔ کسی کو سکیکسیسن اور نہ بولنے کے علامتی اعلیٰ قسم کے ضبط نفس Self discipline کی ضرورت ہوتی ہے۔

کمرے اور بستر کو صاف کر کے ہنگنزار کلینز مہ سرائنجا مٹھیدا۔" یندہ اس کام کے  
 ائے جانے کے اکلڑتے ۛۛۛ ہوتے ہیں۔



○ ممکن ہو سکے تو تعریف لوگوں کے سامنے کی جائے۔ ایسی تعریف تقریباً ۵۰٪ ہے۔  
 مہشے ہوتی ہے بلکہ کسی کی تعریف کھنڈ ہو تو لوگوں کے سامنے کی جائے اور بلکہ کسی کی تعریف  
 کھنڈ ہو تو علیحدگی میں کی جائے۔


تعریف کرنے کے طریقے


- 1- لوگوں کو بتائیں کہ آپ ان کو پسند کرتے ہیں، خصوصاً فلاں سے۔
- 2- ❁ و سروں کو احساس ❁ لائیں کہ وہ اہم ہیں نکلے وہ ❁ پ کی ❁ کریں تو ان کا بھرپور مخلصانہ شکریہ ❁ ا کریں۔
- 3- کبھی کسی پہ نقید نہ کریں نکلے نقید کھڑ ضروری ہو تو پہلے تعریف کریں اور پھر علیحدگی میں نقید۔

4۔  سے مسکرا کر ملیں۔ سچی مسکراہٹ ★ کے ساتھ۔

5۔ جب آپ لوگوں کے ساتھ ہوں تو ان کی شخصیت، اہلیت اور قابلیت کی نفی نہ کریں۔

6۔ لوگوں کے حزم  رکھیں۔ ان کو ان کے حزم  نُسکی سے بلائیں۔

7۔ ہمیشہ وسروں کی کے  ہر ہیں۔

8۔ لکھنے کسی نے پ کے  کچھ کیا تو اس کی تعریف کریں۔ شکریہ کا خط لکھیں، فون کریں، پیجیاں۔

9۔ لکھنے کو ﴿﴾ پ کے معیار پہ پورا نہتے تو بھی اس کی صلاحیتوں کی تعریف کریں۔  
کوئی بھی ﴿﴾ کامل نہیں، یہ بھی نہیں۔

### 6- تعریف قبول

اے کوئی! پ کی تعریف کرے تو اس کو شکر کے ساتھ قبول کریں۔ کبھی ✱ نہ کریں۔ اس ✱ دوسرے کی توہین ہوتی ہے۔ یہ چیز اسے کمتری کا احساس ✱ لاتی ہے۔ وہ اپنے پ کو کمتر



## اچھا سامع بننا کے چند اہم اصول

- پ لوگوں کو پہلے ان کی ضروریات، خواہشات، امیدوں، خواب، خوف اور ...
- کھبرے میں بولیں۔ پھر وہ پ کی کھبرت کھنچے رہو جاتے ہیں۔
- وسروں کھبرت کو بھر پور ... کے ساتھ سنیں، مقرر کھبر لکل سامنے ہوں، تھوڑا سا ... کے کو جھک جائیں۔
- بغیر کسی مداخلت، سکون، اور صبر کے ساتھ سنیں۔
- جواب دینے سے پہلے توقف کریں جب مقرر کھبرت ختم کر لے تو 5 سیکنڈ کا وقفہ ... میں اس کے بعد بولیں۔ اس وقفے میں تین چیزیں رونما ہوتی ہیں۔ 1۔ پ مقرر کی کھبرت کو بہتر طہیپے سن سکیں گے اور اس طرح پ ... وسر ... کو بہتر طہیپے سمجھ سکیں گے
- 2 جب پ وقفہ کرتے ہیں اور مداخلت نہیں کرتے ... مقرر کچھ سوچنے کے ... رکا ہو۔ اس طرح پ اسے بغیر مداخلت کے اپنی کھبرت جاری رکھیں جس کا موقع ... ہے، جس سے مقرر کو خوشی ملتی ہے 3 جب پ جواب سے پہلے وقفہ کرتے ہیں تو اپنی خاموشی سے عیدت واضح کرتے ہیں کہ جو کچھ کہنا وہ پ ... جیسے بہت اہم ہے۔ کسی مقرر کو خاموشی کے ساتھ سن مقرر کے ... بہت بڑے اعزاز محض ہے۔
- اچھا کھنچنے کا جیسے اور اصول یہ ہے کہ پ وضاحت کے ... سوال پوچھیں کہ جلد پ وہی سمجھے ہیں جو مقرر کہنا چاہتا ہے۔
- سکسپشن کے ... پ مقرر کو فیڈ بیک ... اس کھبرت کو اپنے الفاظ میں پیش کریں جب پ مقرر کے مفہوم کو اپنے الفاظ میں پیش کرتے ہیں تو اس سے پ مقرر کی تعریف و تحسین کرتے ہیں، چنانچہ ... جب مقرر کھبرت ختم کرے تو 5 سیکنڈ کے وقفے کے بعد کہیں کہ مجھے یقین ... ہانی کر ... میں کہ جو کچھ میں نے سنا ہے اس کا مطلب یہ ہے، پھر مقرر کے مفہوم کو اپنے الفاظ میں بیان کریں۔
- مقرر کھبرت اور احساسات کو اہم ... میں جذبہ کے ذریعہ عید جسمانی ... روں مثلاً ... میں سر ہلانے کے ذریعے۔

- وسروں کھبرت کو سراہیں کھبرت کھنچتے ہوئے مسکرائیں۔ مثبت بنیں۔ اس سے ... کی عزت نفس میں اضافہ محض ہے۔ لوگ ایسے ... کھبرت کھنچتے ہیں۔
- سنیں ... ہ، بولیں کم۔ 80 فیصد ... کھنچنے اور صرف 20 فیصد بولنے میں صرف کریں۔
- گفتگو کے ... وسر ... لچپسی کا موضوع منتخب کریں۔
- نکھوں میں نکھیں ڈال کھبرت سنیں۔
- بولنے والے کے ... م جوشی کھبرت ... کریں۔
- ذہن کو کھلا رکھیں۔ انہی کھبرت کو نوٹ کریں۔
- گفتگو میں مداخلت ... نہ کریں۔
- گفتگو کھنچتے ہوئے ... ہوں، ہاں، عید سر ہلا کر جواب ... یں۔
- کوئی ایسی چیز نہ کریں جس سے بولنے والے ... منتشر ہو جائے۔
- ... بنیں۔
- سیکر کی حوصلہ ... انی اور ... کریں۔
- حد خوشگوار اور تنقیدی تبصرہ نہ کریں۔
- پ کا رویہ اس طرح کا ہو کہ مقرر اپنے پ کو اہم محسوس کرے۔

## 8 وسر ... کو اہم ... یں

ملسان کی جیسے بہت بڑی خواہش یہ ہے کہ اسے اہم ... ی جائے۔ تعلقات میں انہی کھبرت یہ ہے ... وسروں کو محسوس ہو کہ وہ اہم ہیں ... وسرے لوگ چاہتے ہیں کہ پ انہیں تسلیم کریں، انہیں سمجھیں۔ ان کا نقطہ نظر ... غور ہے ... وسرے چاہتے ہیں کہ ان کی اہمیت کو تسلیم کیا جائے۔ پ بھی چاہتے ہیں کہ پ کی اہمیت کو تسلیم کیا جائے۔ کامیاب تعلقات جیسے ... رٹ ہے جس میں پ ... وسر ... کو احساس ... لاتے ہیں کہ وہ اہم ہے۔



○ دوسروں سے ان کے اہل خانہ، فیملی کے پسندیدہ مشغلوں کھدے میں پوچھیں۔  
معلوم کریں کہ وہ کچھ کیا خاص کام کر رہے ہیں۔ ان کی کوششوں کی تعریف کریں۔ یہ بھی معلوم کریں کہ وہ کہاں کھی محسوس کر رہے ہیں (۷) کیونکہ وہاں ان کو اپ کی ضرورت ہو۔

○ \* و سروں کی قدرانی کریں۔ قدر شناسی سے ان کی قدر و قیمت میں اضافہ ہوتا ہے۔  
○ \* و سروں کی توثیق کریں (۸) چاہتا ہے کہ اس کی کوشش کی توثیق (Approve) کی جائے۔ ان کے کاموں کی توثیق کریں۔ کچھ مثبت توثیق ہوتا ہے \* و سروں کو مضبوط بناتی ہے۔

○ \* و سروں کے محبت کا اظہار کریں۔ ان کے کچھ مجھے جوش کا اظہار کریں۔ محبت سے لوگوں کو سکون ملتا ہے۔ اس سے لوگ اچھے بندے میں اچھا محسوس کرتے ہیں۔ کچھ مہم سے ملتا ہے کہ اپ کو ان کا کتنا خیال ہے جب اپ لوگوں سے محبت کرتے ہیں تو واپسی میں اپ کو بھی لازماً محبت ملے گی (۹) محبت کا بھوکا ہے۔  
○ لوگوں کو قبول کرنے والا بنیں۔ لوگ جیسے بھی ہیں ان کو اسی صورت میں قبول کر لیں۔ جب اپ انھیں قبول کر سیتے ہیں تو اس سے اپ کو ان کو بہتر بنانے کی آہٹ، حوصلہ اور تھلائی ملتی ہے۔

## ۱۰۔ قدر شناس

○ چاہتا ہے کہ اسے اہمیت دی جائے جب ہی تعلقات میں جہد اس چیز کا تعین کرتی ہے کہ کسی کو کتنی اہمیت دیتے ہیں، وہ کتنے ہے کہ کسی کو کتنی دیتے ہیں (۱۰) جن اور اشیاء کو \* و اہمیت دیتے ہیں ان کو \* و دیتے ہیں۔ جن لوگوں کو اپ اہمیت نہیں دیتے انھیں قدر نہیں دیتے۔ لہذا اچھے اور خوشگوار تعلقات کے \* و سروں کو بھر پور دیتے ہیں۔

## 10۔ قدر شناس

بہترین تعلقات کے \* و ضروری ہے \* و سروں کی قدر و قیمت میں اضافہ کیا جائے۔ اپ

دوسرے لوگوں کو احساس دلائیں کہ وہ بہت اہم ہیں۔ انھیں احساس دلائیں کہ اپ ذل سے ان کا خیال محسوس ہے۔ ان کی عزت کرتے ہیں جب \* و سروں کو اہم بناتے ہیں، اس سے ان کی عزت نفس اور توقیر ذات میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب لوگ اپ کی \* و سے اپنے اپ کو اہم محسوس کریں گے تو اس سے اپ کی شہرت میں اضافہ ہوگا۔ لوگ جب جگہ اپ کو خوش \* و دیکھیں گے، اس طرح اپ بھی ان کے \* و اہم ہوں گے۔ اپ \* و صحت مند اور خوش ہوں گے اور زندگی میں عام لوگوں سے \* و اطمینان اور سکون و تسکین حاصل کریں گے۔

○ موقع پر لوگوں کو اہمیت کا احساس دلائیں \* و سروں میں ہمیشہ اہمیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ہلکانی فطرت کا گہرا اصول تحسین و تعریف کی خواہش ہے \* و سروں کو جی بھر کر \* و یں \* و ل کھول کر ان کی تعریف کریں \* و سروں کو اس کی اہمیت کا احساس دلائیں (۱۱) شخص اپنے اپ کو بلکہ بہت ہی تصور رکھتا ہے۔

\* و سروں کو اہمیت دینے کے بہت سے طریقے ہیں۔ چند \* و رج ذیل ہیں:  
○ جب اپ کچھ بات کہتے ہیں تو اپ اسے اہمیت دیتے ہیں۔ لہذا \* و سروں کو کچھ بات کہتے ہیں اور انہماک سے سنیں۔  
○ خوش اخلاق ہوں اور خند چہیشتانی سے ملیں۔  
○ (۱۲) نکتہ اور \* و گارو معاون ہوں۔

○ \* و سروں کی تعریف کرنے کے مواقع تلاش کریں۔ ان کو کوئی اچھا کام کر \* و یکھیں تو ان کی تعریف کریں۔  
○ \* و جوش اور خوشی آج ہوں \* و سروں کے ساتھ لین دین اور روابط میں بے جوش ہوں۔ ہاتھ ملاتے ہوئے بے جوش ہوں۔ مسکرا \* و اور الفاظ سے ان کو احساس دلائیں کہ اپ ان سے مل کر بہت خوش ہیں۔

○ \* و سروں کو کچھ کر رہے ہوں اس میں لچھی لیں۔ ممکن ہو تو ان کو تعاون اور \* و کی پیش کش کریں۔ ان کے مقاصد کے حصول میں ان کی حوصلہ دہائی کریں۔ حوصلہ دہائی اور حمایت کا کچھ لفظ بھی بہت اہم ہے۔



ان سے سوال کریں، پوچھیں اور پھر تفہ سے سنیں۔ ان کی مدد کرنے کے راستے تلاش کریں۔  
ان کے ساتھ وہی سلوک کریں جو آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں۔

## 12- مسکراہ

- مسکراہ جنگل کی گ کی طرح پھیلتی ہے۔ آپ مسکرائیں اور دوسرے بھی مسکرائیں گے۔
- مسکرائیے، اس سے رضا مندی دہ ہوتی ہے۔ آپ دوسروں کو قبول کرتے ہیں۔
- اچھے سچی مسکراہ دوسرے سے بہت کچھ سیکھتی ہے۔ یہ کہتی ہے کہ اسے غیر مشروط قبول کر لیلیک ہے جب بھی آپ دوسرے کے مسکراتے ہیں وہ اپنے آپ کو اہم اور قدر محسوس کھتے ہیں۔ وہ اپنے دے میں اچھا محسوس کھتے ہیں۔
- آپ کو سیکھنا چاہتے ہیں، صرف اچھے مسکراہ، سچی مسکراہ۔
- لوگوں سے ملتے دھلتے مسکرائیں۔ آپ کے پہلے ہٹنے کی سیکھنا اچھے الفاظ، اچھی دہی شکل و صورت اور سچی مسکراہ ہے۔ دستانہ انراز سے ملیں، چاہے ان کا رویہ آپ کے ساتھ کیسا ہی کیوں نہ ہو۔ رزنگی عمل اور عمل ہے۔ آپ پہل کریں۔
- مسکرائیں، خوشگوار بنیں، جلد دوسرے بھی اسی طرح عمل کریں گے۔ سچی مسکراہ اچھے کہتے ہیں ہنسان ل کو بھیننے مکتی ہے اچھے مسکراہ بہترین کانگ کارڈ ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے مسکراہ کو صدقہ دیا ہے۔
- مسلسل مسکرائیں۔ یہ آپ کی ت بن جائے گی۔
- نکلے آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ سے مل کر خوش ہوں تو آپ بھی ان سے مل کر خوشی کا اظہار کریں، چہرے مسکراہ لائیں۔
- ہنس مکھ بنیں۔ ہنس مکھ انسان کو کہیں خوش مدکیر کہا جلتے ہیں۔ لہذا لوگوں کو ہنس مکھ بننے میں گھر کرنے کا اچھے اہم اصول یہ ہے کہ مسکرائیں۔

## 13 حذم سے پکاریں

کے شیریں ہتے بن لفظ اس حذم ہے کسی کو اپنے حذم سے انس بلکہ عشق دہ

کی طرح وہ بھی اس کے حق دار ہیں۔ قدر شناسی (Recognition) کا بھوکا ہے۔  
لوگوں کو وہ پسند میں جو وہ چاہتے ہیں۔ ان سے تعاون حاصل کرنے کے ان کو شہنت اور قدر شناسی میں۔ اس سے ان کی عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے جب آپ کسی کی عزت نفس میں اضافہ کرتے ہیں تو آپ ان کی عزت کرتے ہیں۔ ان سے بہترین کی توقع کرتے ہیں۔  
اس طرح آپ ان کی بھرپور کاگی میں کرتے ہیں۔ چنانچہ قدر شناسی کی مشق کریں۔  
انہیں بتائیں اور دہ کریں کہ آپ انہیں پسند کرتے ہیں۔

## 11- دلچسپی لیں

اچھے تعلقات کے دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیں۔ انہیں کہیں ”مجھے اپنے خبر دے میں دلچسپی لیں۔“ دلچسپی کی بجائے دوسروں میں دلچسپی لیں۔ لوگوں سے تعلقات بہتر بنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان میں دلچسپی لیں۔ ان کھبت کو پوری تفہ سے سنیں جب دوسرے محسوس کھتے ہیں کہ آپ واقعی ان کو جاننے کھدے دے میں دلچسپی محسوس ہیں تو وہ کھلتے ہیں۔ پھر وہ جلد ہی اپنے جذبہ کا اظہار کریں گے، لہذا لوگوں میں دلچسپی لیں کہ وہ کیا سوچتے ہیں، محسوس کرتے ہیں، ان کے خواب اور خوف کیا ہیں؟ ان کی رزوں اور تمنائیں کیا ہیں؟ رزنگی میں ان کو کئی رکاوٹوں اور مشکلات کا سامنا ہے نکلے آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ سے تعاون کریں، آپ کو پسند کریں تو پھر لازماً ان میں دلچسپی لیں۔ اپنی بجائے لپٹے دھمکوز کریں دیکھیں کہ وہ کس چیز سے خوش ہوتے ہیں اور کسی سے خوش جب آپ دوسرے لوگوں کھدے دے میں سوچتے ہیں تو آپ کم دھمکوز کا شکار ہوتے ہیں جب آپ دوسروں میں دلچسپی سیرت ہیں تو وہ آپ میں دلچسپی سیرت ہیں۔ آپ سبب رہنا پسند کرتے ہیں۔ اس طرح آپ کی شہرت میں اضافہ ہوتا ہے نکلے آپ چاہتے ہیں دوسرے لوگ آپ میں دلچسپی لیں ہتے را تا طریقہ تو یہ ہے کہ ان کو اپنے خبر دے میں بتائیں۔ مگر یہ طریقہ دھمکے نہیں حب ل واسطہ طریقہ دھمکے دھمکے ہے کہ آپ ان میں دلچسپی لیں۔ آپ ان میں دلچسپی لیں گے۔ وہ بھی آپ میں اتنی دلچسپی لیں گے دوسرے شخص کو دلچسپی کی رت کریں۔ اپنی بجائے دوسرے لوگوں کی رزنگی میں دلچسپی لیں۔ ان میں دلچسپی لیں۔



سے کم گفتگو کریں۔ دوسروں کو نہ بتائیں کہ آپ نے کیا کچھ کیا ہے؟ اپنے کارہائے خلیوں کو کم سے کم کر کے کھلائیں۔ منکسر اللہ! آج ہمیں دوسروں کے کلموں کو خلیوں کریں رکھیں؟ آپ خوش گفتگو کرنا چاہتے ہیں تو اپنے کمزور لوگوں کو غور سے کھنے کی صلاحیتی پیدا کریں۔ ایسے سوالات جن کا جواب دے دے دوسروں کو خوشی محسوس ہو۔ انہیں اپنی ذات اور کلموں کے متعلق صحت کر نہیے اکسائیے رکھیں مخاطب کو آپ کے مسائل کی بجائے اپنے مسائل کی چسپی ہوتی ہے۔

گفتگو کرتے وقت لہجہ سخت نہ ہو بلکہ ملائم ہو۔ کرختگی کی بجائے نرمی ہو۔ گفتگو دوسرے کی چسپی کی ہو۔ لوگوں سے گفتگو کرتے ہوئے الصبر تو پہلے بحث نہ شروع کریں جن سے دوسرے کو اختلاف ہو بلکہ جب گفتگو کریں تو پہلے الصبر تو پہلے زیادتیں، جن سے آپ کو اتفاق ہے۔ مخالف کو کبھی ”No“ کہنے کا موقع نہیں۔

بہت سے لوگ گفتگو شروع کرنے سے پہلے ہی اس صورت میں آپ گفتگو کا آغاز کر سکتے ہیں۔ مگر کوشش کریں کہ گفتگو دوسرے کے متعلق ہو۔ اس کی چسپی کدورت کریں۔ گفتگو اس طرح شروع کی جائے ہے دوسرے سے پوچھیں ”آپ کس طرح کا کام کرتے ہیں؟“ آپ کو کتنا مزہ ہے کہ کیا کام کھتے ہیں تو پھر سوال کریں ”آپ وہاں کیا خاص کام کرتے ہیں؟“ کلمہ پہلے حالات کیسے ہیں؟ آپ اپنے نس میں کیسے گئے؟ اس کام کا خیال؟ آپ کو کیسی عید؟ وغیرہ۔ اکثر لوگ اپنے کام کو شروع کلمہ ہی میں کہانی تصور کرتے ہیں۔ کہانی سناتے وقت جب وہ کہتے ہیں کہ جی جی میں نے کیا کیا؟ لوگوں نے جو کچھ کیا مجھے ہے اور کیوں کیا مجھے ہے وہ اس کلمہ کے رے میں بتانے کے مشتاق ہوتے ہیں۔

آپ گفتگو پہ چھائے نہ رہیں۔ یعنی صرف آپ ہی گفتگو نہ کریں رکھیں محسوس ہو کہ آپ کوئی حدت کلمہ چاہتے ہیں تو مختصر صحت کریں رکھیں؟ آپ تین منٹ مسلسل بولتے رہے اور کسی دوسرے نے شرع نہ کی تو مطلب ہوگا کہ موضوع صرف آپ کی چسپی کا ہے جس سے

ہے، لہذا لوگوں کے کم جانیں، انہیں صحت کریں پھر ان کو ان کے کم کے ساتھ نہایت احترام کے ساتھ مخاطب کریں۔ اچھے خوشگوار تعلقات کے لئے لوگوں کو ان کے کم سے پکاریں۔ اس کے لئے ان کے کم کو لکھ لیں پھر انہیں صحت کریں، پھر انہیں محبت اور عزت و احترام کے ساتھ استعمال کریں۔ لوگ اپنے کم کو یوانے ہوتے ہیں۔ کسی بھی انسان کے لئے اس کم سے باہر سے میٹھی اور اہم؟ واز ہے۔

## 14۔ شکر یہ! اگر میں

جب بھی آپ کے کم کے ممنون ہوتے ہیں تو آپ اپنے آپ کو اہم اور قدر سمجھتا ہے۔ اس کے لئے صرف کلمہ ”شکر یہ“ کہنے کی ضرورت ہے۔ یہ لفظ کسی بھی خدین کا گیسے بہت طاقتور لفظ ہے۔ شکر یہ اور لوگوں کے لئے صحت۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں کے لئے شکر یہ کریں رکھیں؟ آپ چھوٹی چیزوں کے لئے شکر یہ کریں گے تو پھر لوگ آپ کے کم کی چیزیں کریں گے۔ خصوصاً آپ اپنے ساتھیوں، ملازمین اور بچوں کا جتنا شکر یہ کریں گے وہ اتنا ہی خوش ہوں گے۔ اور پھر اگر شکر یہ کریں گے۔

لہذا سارا دن بھی آپ کے کم کو کچھ کرے، اس کا شکر یہ کریں۔ دینے کے لئے، تبصرہ کرنے کے لئے، صحت لے لی کے لئے، حوصلہ دانی کے لئے، چیز کے لئے، جو آپ سوچ سکتے ہیں۔ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”مسلان کا شکر یہ انہیں کلمہ دیکھنے کا بھی شکر یہ انہیں کلمہ۔ چنانچہ شکر یہ کریں، شکر کا خط لکھیں، فون اور ای میل کریں۔ اس دوسرے کی تو قیر ذات اور عزت نفس میں اضافہ مجھے ہے جس سے تعلقات بہت خوشگوار ہوتے ہیں۔ لوگ شکر کے الفاظ کو سنا لوں گے جس میں

## 15۔ خوش گفتگو رہیں

اچھے تعلقات میں خوش گفتگو کا کام بہت اہم ہے۔ خوش گفتگو کو پسند کھتے ہیں۔ خوش گفتگو رکھنا کا سان طریقہ یہ ہے کہ آپ کم بولیں اور سنیں۔ اچھے خبرے میں کم



۱۔ و سروں کو کوئی دلچسپی نہیں تو یہ گفتگو نہ ہوگی بلکہ تھپتھپے ہوگی۔

۲۔ پانچ بند رہنے گفتگو کریں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ دوسرے کج بخت کو کاٹیں جب کوئی نیا گفتگو میں مل جاتا ہے اور پانچ کج بخت کو کاٹ دیتے ہیں تو اس گفتگو سے مطلب ہے کہ ”جو اس بند کو جو کچھ کہنا نہ جائے اپنی کہانی کو مکمل نہ کریں۔ گفتگو اور ان کی صحبت ہمیشہ ذہن میں رہے کہ جب دوسرے بول رہے ہوتے ہیں تو پانچ کچھ نہ کچھ سیکھ رہے ہوتے ہیں مگر جب پانچ بولتے ہیں تو پانچ کچھ نہیں سیکھتے۔ جو کچھ پانچ بول رہے ہوتے ہیں اس سے تو پانچ پہلے ہی گاہ ہوتے ہیں۔

بولنے سے پہلے سوچیں۔ البتہ بخت نہ کریں کہ جو کچھ دوسرے کے تکلیف، افیت، خجاء سر اور شرمندگی پہنچے یا شانی کا بکٹ ہو۔

لوگوں کو ان کے اچھے برے، اپنے کلیدزموں، کامیابیوں، اپنے خزان، اپنے شعبے اور اپنی چیزوں کے بکھیرے میں صحبت کرنے پہنے اکسائیں۔ اس سے پانچ نہ صرف خوش گفتار بلکہ پورے بنیں گے۔

کسی سے تنقید نہ کریں، الزام نہ اٹھائیں نہ کریں کہ انہیں لائل لائل میں اور وضاحت نہ کریں۔ لوگوں کو ان کی غلطیوں کا سرعام احساس لائیں، یہ نہ کہیں کہ وہ غلط ہیں۔ البتہ اپنی غلطی کو تسلیم کر لیں۔ غلطی نہ کریں۔ کو پانچ کی شکایت دلچسپی نہیں۔ لوگوں کے اپنے مسائل ہیں دلچسپی نہ کریں۔ اپنی گفتگو سے دل کو خارج کر دیں۔ پانچ کی اچھی بات نہیں کہہ سکتے تو پھر کچھ بھی نہ کہیں بلکہ پانچ صرف دل کو اپنی گفتگو سے خارج کر دیں تو صرف اسی سے پانچ کے تعلقات تھپتھپے بہت خوشگوار ہونے لگے گا۔ پانچ اپنے سروں کے برے میں اچھا محسوس کریں۔

تعلقات بنانے کا طریقہ

○ لوگوں سے رابطے کے ۱۰ نکالیں۔ ان سے رابطہ رکھیں۔ صرف ضرورت کے

۱۰۔ کال نہ کریں۔

○ سروں کی دلچسپی کے مواقع تلاش کریں۔ خصوصاً ضرورت کے ۱۰ ان کی دلچسپی کریں۔ سروں کی دلچسپی حاصل اپنی دلچسپی ہے۔ جب پانچ لوگوں کی دلچسپی کریں گے تو دوسرے بھی پانچ کی دلچسپی کریں گے۔ اچھے حدیث کا مفہوم ہے کہ جب کوئی اللہ تعالیٰ کے بندوں کی خدمت میں مصروف ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دلچسپی میں مصروف ہے۔

○ کسی سے محبت کا اظہار کریں (جنس مخالف سے نہیں)

○ اچھے تعلقات کے ۱۰ جوش ہوں۔ لوگ جوش لوگوں کی دلچسپی پسند کرتے ہیں۔ لہذا جوش، خوش آج، ہنس مکھ اور زنگی سے بھرپور نظر کریں۔ لوگ شہد کی دلچسپی کی طرح پانچ کی دلچسپی جمع ہوں گے۔

○ سروں کو عزت دیں، احترام کریں، پانچ کو بھی عزت و احترام ملے گا۔

○ بلکہ پانچ کسی کو مہلت دے چاہتے ہیں تو بلا واسطہ طریقہ یہ ہے کہ پانچ ان کو اپنی خصوصیات، کامرانیوں اور کامیابیاں بتا کر مہلت کریں، یعنی ان کو اپنے کلیدزموں کے حذرے میں بتائیں۔ یہ طریقہ مہلت نہیں ہے بلکہ بعض اوقات اجتماع نہ بھی لگتا ہے۔ سروں کا طریقہ یہ ہے کہ پانچ ان سے مہلت ہوں۔ پانچ جتنا ان کی شخصیت اور کلیدزموں سے مہلت ہوں گے نا برامکان یہ ہے کہ وہ بھی پانچ سے اتنا ہی مہلت ہوں گے۔

○ دلکش اور خوش کن بنیں۔ اس کے ۱۰ جوش اور خوش اطوار بنیں۔ دلچسپی کی حس رکھیں۔ سروں کا حقیقی خیال رکھیں۔ اپنے پانچ کی دلچسپی سمجھیں۔

○ سروں میں احساس پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ دلچسپی اپنے پانچ کی دلچسپی سمجھتا ہے۔ کسی نہ کسی لحاظ سے ہم سے بہتر ہے۔ ہم اس سے کچھ نہ کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔

○ کسی سے بحث و تکرار نہ کریں۔

○ سروں کو یہ محسوس کرائیں کہ یہ منصوبہ ان کا ہے۔

○ سروں کے خیالات اور خواہشات سے پوری ہمتی غائب کریں۔



- لوگوں کو ان کی غلطیوں پہ اپنے رشتہ مندوں کی طرف سے نصیحت کریں۔
- وسروں کی عزت کا خیال رکھیں۔
- انسان کو اچھا کہہ کر اسے اچھا بنانے کا موقع دیں۔
- وسروں کی ضروریات کا احساس کریں۔
- وسروں کو اچھے کام میں حوصلہ دینی کریں۔ وسروں کی حوصلہ دینی ان کی کا کوئی موقع ضائع نہ کریں۔

## اچھے رشتہ مند کا انتخاب

- وسروں کا احترام کریں، وہ آپ کا احترام کریں گے۔
- اپنے رشتہ مندوں کے لوگوں کو مبارکباد دیں۔ یعنی Congratulate کر لیں۔
- نکلے کسی کھدے رے میں کوئی خیر پہنچیں تو کاٹ کر اسے بھیجیں۔ مبارکبادیں دیں۔ اس سے متعلق مفید مضامین اس کو بھیجیں۔
- وسروں کو بتائیں کہ اس نے جو گا ہک بھیجا تھا آپ اس کے شکریہ ادا کریں۔ اس کے شکریہ ادا کرنے سے اس نے کوئی Tip دینا شروع کر دے گا۔ اس کے شکریہ ادا کریں۔ خاص تحفہ بھیجیں نکلے کسی کھدے رے سے آپ کو کوئی خاص فائدہ پہنچا ہو تو شکریہ ادا کرنا نہ بھولیں۔ تحفہ وغیرہ، وسروں کو کبھی نہیں بھولنا۔

کسی بھی شعبے میں کامیابی حاصل کرنے کا با سے؟ سان طریقہ یہ ہے کہ آپ کوئی رول ماڈل تلاش کریں۔ ایسے تلاش کریں جو پہلے ہی وہاں پہنچ چکا ہے، جہاں آپ جلا چاہتے ہیں۔ جو پہلے ہی وہ چیز حاصل کر چکا ہے، جو آپ حاصل کھنا چاہتے ہیں، جو پہلے ہی ایسے بن چکا ہے جیسا آپ پسند کرتے ہیں۔ ایسے کو مرشد کہیں (Mentor) کہا جاتا ہے۔ اپنے مرشد کو مرشد حاصل کھنا، کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے۔ مرشد کی طرف سے آپ جلد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اسی تقریباً تمام بہت کامیاب لوگ مرشدوں سے ہیں۔ اپنی کامیابی کو یقینی بنانے کے بہترین چیز جو آپ فوری کر سکتے ہیں، وہ اچھے مرشد کا حصول ہے۔ نکلے چہ آپ مرشد کے بغیر بھی کامیابی حاصل کر سکتے ہیں مگر اس صورت میں وقت اور محنت لگے گی۔

مرشد وہ کامیابی حاصل کر چکا ہوتا ہے جو آپ حاصل کھنا چاہتے ہیں۔ مرشد پہلے ہی وہاں ہوتا ہے جہاں آپ جلا چاہتے ہیں۔ اسے علم ہوتا ہے کہ کیا چیز کام کرتی ہے اور کیا نہیں۔ وہ اپنے تجربات کی سہولت سے آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کیا کریں اور کیا نہ کریں۔ سب سے اہم اپنے تجربات سے جب کہ ذہنی وسروں کے تجربات سے سیکھتے ہیں حد کام اور احمق لوگ نہ اپنے اور وسروں کے تجربات سے سیکھتے ہیں۔ آپ جہاں جلا چاہتے ہیں، جیسے کہ چاہتے ہیں اور جو کچھ حاصل کھنا چاہتے ہیں، اس کو تیزی اور بغیر غلطی کے حاصل کرنے کے مرشد کا



انتخاب، نئی ٹیکنالوجی سیکھنا، سرمایہ کاری، اچھی صحت اور ابلاغ وغیرہ۔ پھر کسی ایسے شخص کے صدرے میں سوچیں جو آپ کی بہتری کے منتخب ہو پہلو میں غیر معمولی تجربہ جلد مہارت کا حامل ہو۔ یہ کوئی ایسا بھی ہو سکتا ہے آپ ذاتی طہیپے جانتے ہو یہ آپ کی سٹری میں لیڈر بھی ہو سکتا ہے۔ وہ کوئی ایسا شخص اس موضوع پر اتھارٹی سمجھا جلتا ہے، مثلاً کوئی کامیاب مصنف، مقرر، عہدے میں مشہور شخصیت۔ جو کوئی بھی ہو اس کا کامیابی کا ریکارڈ مسلمہ ہو۔

آپ کو مرشد آپ نہیں مل جلتا بلکہ تلاش کھڑا ہوگا۔ اس کے آپ کو منصوبہ بندی کھڑا ہوگی۔ با سے پہلے طے کریں کہ آپ نے کس کو اپنا مرشد جلتا ہے۔ ایسے لوگوں کی لسٹ بنائیں جن سے آپ ملنا چاہتے ہیں۔ جہیپے آپ کو رشک جلتا ہے۔ جو آپ کے شعبے میں ماہر ہیں۔ جو کیسے ایسی متوازن زکزیگی بسر کر رہے ہیں جیسی آپ چاہتے ہیں۔ چھ ایسے کی فہرہ بنائیں جو زکزیگی کے مختلف شعبوں میں وہ چیز حاصل کر چکے ہیں جو آپ حاصل کھڑا چاہتے ہیں۔ ان میں آپ کو منتخب کریں جو آپ کے حقیقی مرشد بن سکتا ہیں۔ پھر طے کریں کہ کس قدر رن شھے آپ اپنے مرشد سے پہلا رابطہ قائم کریں گے۔ یہ بھی سوچ لیں کہ پہلا رابطہ کس طرح کریں گے۔

ان لوگوں سے ملنے کے آپ کو کیا کھڑا ہوگا۔ آپ کو جانتے ہیں جو ان کو جانتا ہو۔ عموماً کہا جلتا ہے کہ نیامیں کسی بھڑ سے صرف در ہوتے ہیں، جو اس سے ملنے کے آپ کی کر سکتا ہیں۔ یعنی 5 مختلف سے رابطہ کر کے ہم متعارف کھئے پہنچ سکتا ہیں۔

با سے پہلے کسی کیسے پہنچنے سے رابطہ کر کے ام بنائیں۔ رابطے کے کئی ذرائع ہو سکتا ہیں۔ آپ انہیں خط لکھ سکتا ہیں، فون کر سکتا ہیں، ای میل کے ذریعے رابطہ کر سکتا ہیں جبکہ لمشا ف ملاقات کر سکتا ہیں۔ با سے پہلے اپنے متوقع مرشد اور اس کی کمپنی ارے کھڑے میں جیہ سے جیہ ہ معلومات حاصل کریں۔ متوقع مرشد کی کامیابیاں اور

حصول ملکتے ہیں۔ اکثر کامیاب لوگوں نے اپنے مرشد کے ساتھ تعلقات اور اس کی رہنمائی سے فائدہ اٹھایا۔ اچھے مرشد کا انتخاب آپ کی زکزیگی کو ڈرامائی کنزاز میں کرل سکتا ہے۔ ایسے لوگ آپ کیسے قی کی رفتار کو حیران کن طہیپے تیز کر سکتا ہیں۔ ایسے لوگ آپ کے جہیپے اور بہتر مواقع روازے کھول سکتا ہیں۔ آپ نہ صرف ان کی کامیابی کے فارمولوں سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتا ہیں بلکہ ان کے خیالات اور Ideas کو اپنی ضرورت کے مطابق ڈھال کر اپنے کامیابی کے سفر کو سان اور تیز رفتار کر سکتا ہیں۔ ویسے بھڑ و سروں کی اور تعاون سے کامیابی کا حصول سان ہو جلتا ہے۔

جو کامیاب بھڑ چاہتا ہے ہمیشہ و سروے لوگوں کی کامیابیوں اور غلطیوں سے سیکھے گا۔ نیا پہیہ کیوں کیا جائے جب کہ آپ اسے اس کے کھجکے سے حاصل کر سکتا ہیں۔ مرشد کے آپ کا انتخاب کریں جس کو ان شعبوں میں مہارت اور تجربہ ہو جن میں آپ کو نہیں۔ جس میدان / شعبے میں آپ کامیابی حاصل کھڑا چاہتے ہیں اس میں اس کے کنزار کامیابی حاصل کی ہو۔ مرشد آپ کی کنزوریوں اور خامیوں و رے گا۔

مرشد کے انتخاب میں جلد بازی نہ کریں۔ ایسا مرشد تلاش کریں جو جوش، اہل اور آپ کو سکھائے نہیپے ہ لچھی لرت ہو۔ مرشد ایسا ہو جس کی آپ سے قدر اور احترام کرتے ہوں۔ جس کے ساتھ آپ رام اور سانی صحبت کیسکی کر سکیں۔ مرشد آپ کے والد، والدہ، اور کوچ بھی ہو سکتا ہیں۔ وہ ایسا بھی ہو سکتا ہے آپ ذاتی طہیپے نہ جانتے ہوں۔ وہ آپ کے شہر و سروے شہر و سروے ملک میں بھی ہو سکتا ہے کیسے مرشد پہ نہ رک جائیں کیسے سے مرشد بھی ہو سکتا ہیں۔ لہذا ہ مرشد اور تلاش کریں جن سے آپ کیسے شعبوں میں رہنمائی حاصل کر سکیں۔ کو مرشد بکنا سے انکار بھی کر سکتا ہے۔ اس انکار کے پہلے سے ۱۰ رر ہیں، اس سے آپ کو انکار کا صدمہ نہ ہوگا۔

مرشد کے انتخاب سے پہلے اپنی زکزیگی کے اس پہلو کو جانیں آپ بہتر جلتا چاہتے ہیں۔ ایسے کئی پہلو ہو سکتا ہیں۔ مثلاً کا صبر رکھتے قی، سیز، مارکیٹنگ، مینجمنٹ، اچھے ملازمین کا



ذکامیاں اور ان کے بھگنزار Ideas کے حوالے سے بھرپور معلومات حاصل کریں۔ کمپنی کا معلوماتی کتابچہ، بشمول ان کی سالانہ رپورٹ وغیرہ منگوائیں۔

بہتر ہے کہ رابطے کے **✳** با سے پہلے انھیں خط لکھیں جس میں ان کی کامیابیوں کو سراہیں۔ **✳** آج تحسین پیش کریں **✳** ل سے ان کی تعریف کریں۔ انھیں بتائیں کہ ”پ جس کنزاز سے کام کرتے ہیں اس میں اسے بے حد پسند کھڑے ہوں، سراہتا ہوں۔“ پ جو کچھ کرتے ہیں اس میں کامیاب ہیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ ”پ اچھے غیر معمولی ”رول ماڈل“ ہیں۔ میں ”پ کے ساتھ کچھ **✳** لکھنے لکھتا چاہتا ہوں **✳** کہ میں ”پ کے تجربات سے فائدہ اٹھاؤں۔ کیا ”پ میری **✳** لکھ پڑھ مائیں **✳** انھیں بتائیں کہ ”پ بھی ان کی طرح اچھے کامیاب انسان بننا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں ”پ ان کے تجربے، حکمت **✳** انش سے فیض یہ ب **✳** چاہتے ہیں۔ ان **✳** رخو **✳** ماکریں کہ وہ ”پ کے مرشد بن جائیں، انھیں بتائیں کہ ”پ کو احساس ہے کہ متوقع مرشد اچھے مصروف انسان ہیں حد ہم ”پ **✳** ماہ ان کے قیمتی **✳** سے صرف 10 منٹ فون پیج لمشافہ **✳** وہ پسند کریں **✳** لیں گے۔ بعد میں مرشد کی اجازت سے **✳** حلہ جاسکتا ہے **✳** کہ ”پ ان سے چند سوالات کر سکیں۔ ان سوالات کے جملہ **✳** کہ ”پ ان کے ممنون اور احسان مند ہوں گے **✳** میں مختصر طو پر چند فقروں میں اپنا اور اپنے مقاصد کا تعارف کرائیں۔ متوقع مرشد کو یہ بھی بتائیں کہ ”پ فلا **✳** ن، اتنے بجے ان سے فون پر رابطہ قائم کریں گے۔ پھر **✳** ان انھیں فون کریں۔ خط عام ڈاک کی بجائے TCS وغیرہ کے ذریعے بھجوائیں۔ خط **✳** میں اپنا ایڈریس اور فون نمبر ضرور لکھیں **✳** کہ ”پ سے رابطہ کھڑا چاہیں تو ان **✳** نہ ہو۔

خط **✳** **✳** ن اور **✳** متوقع مرشد کو فون کریں۔ انچلزم بتانے کے بعد پوچھیں کہ عید اس **✳** ان **✳** منٹ لے سکتے ہیں **✳** وہ ہاں کہیں **✳** منٹ میں اپنی خدمت مکمل کریں **✳** وہ مصروف ہوں تو پوچھیں کہ ”پ انھیں **✳** بد کال کریں۔ ہاں کی صورت میں پہلے ان کے کھڑے موم کی تعریف و تحسین کریں۔ انھیں بتائیں کہ وہ ”پ کے **✳** رول

ماڈل ہیں اور ”پ ان کی طرح کالمنان بننا چاہتے ہیں۔ پھر ان سے مرشد بننے کی درخواست **✳** کریں۔ گفتگو کرتے ہوئے ”پ کا لہجہ بھینس **✳** **✳** نکتہ ہو **✳** نیک ہونے کی کوشش نہ کریں حدت مختصر، صاف اور سیدھی (To the point) ہو۔ بہتر ہے کہ ساری گفتگو کو پہلے سے لکھ لیا جائے **✳** ومنٹ کے کنزرا پنچ مدت ختم کر لیں۔

**✳** ی سوال کرنے کے بعد خاموش ہو جائیں۔ اس موقع پر متوقع مرشد کو بولنے کا موقع **✳** ی سوال (کیا وہ ”پ کا مرشد بننا پسند کریں گے) کا جواب ہاں **✳** نہیں میں ”ے گا۔ اکثر اوقات جواب ہاں میں **✳** ہے۔ اس کی پہل **✳** یہ ہے کہ جب ”پ کسی کو اپنا مرشد بننے کے **✳** کہتے ہیں **✳** راصل ”پ **✳** آج تحسین پیش کر رہے ہوتے ہیں **✳** ورف **✳** یہ ہے کہ انھیں ایسا کم ہی کسی نے کہا ہوگا۔ یعنی ایسا کم ہی کہا جاتا ہے جب ”پ ایسا مکمل خلوص کے ساتھ کرتے ہیں اور ان کو ان کی رزگی کے ابتدائی **✳** لاتے ہیں تو ”پ کو اکثر مثبت جواب ملتا ہے۔ اس صورت میں اپنے تجربات کو قابو میں **✳** ہوں گے اگلا سوال کریں کہ ”اگلے چند ہفتوں میں ”پ کو فون کرنے کے **✳** کون سا **✳** منا **✳** بار ہے گا **✳** پھر ملاقات کے **✳** طے کریں **✳** جواب **✳** میں ہو **✳** ننگی سے ان کا **✳** **✳** شکر **✳** کریں۔ انکار کی نوعیت **✳** کھتے ہوئے ”پ یہ پوچھ سکتے ہیں کہ **✳** اور بہتر **✳** ”پ **✳** رخو **✳** انے کے **✳** فون کر سکتے ہیں۔ منفی جواب کی صورت میں اپنی فہر **✳** و سرے متوقع مرشد سے اسی طرح رابطہ کیا جائے۔

ملاقات پر فون پر رہنمائی حاصل کرنے کے **✳** سوالات پہلے سے **✳** رہوں، مثلاً:

- 1- ”پ نے عظیم کامیاں کیسے حاصل کیں؟
- 2- یہ **✳** کچھ ”پ نے کیسے کیا؟
- 3- ”پ کو کون سے مسائل کا سامنا کھڑا ہے؟
- 4- ”پ نے ان مسائل سے کیسے نمٹا؟
- 5- ”پ کی کامیابی کا راز کیا ہے؟



ذوران ان کو خوب عزت و احترام دیں۔ کبھی بھی ان کو اذیت نہ کرنے دیں۔

اس ملاقات میں پ مشد سے یہ بھی پوچھیں کہ ۱۰ بندہ پ ان کے ساتھ کہاں، کیسے اور بد رابطہ کر سکتے ہیں۔ پہلی ملاقات پہنچنے ان کے ۱۱ کوئی تحفہ، یکے بعد دیگرے پھول وغیرہ لے جائیں۔ ۱۲ ملاقات پہنچنے بھی تحفہ پیش کیا جاسکتا ہے۔ اس سے مرشد کو اہمیت کا احساس ہوتا ہے۔ پہلی ملاقات کے بعد مرشد کو شکریہ کا خط لکھیں۔ جس میں یہ بھی بتائیں کہ پ نے ان سے کیا سیکھا اور اس نے پ کی زکریٰ کا صبر و غیرہ کو کس طرح پہنچایا۔

مرشد کھدت کو ہمیشہ نہایت ۱۳ اور انتہا کم بولیں، مرشد سے کبھی بحث نہ کریں۔ مرشد سے ۱۴ اور بہتر رہنمائی کے ۱۵ انھیں اپنے صبر رے میں ۱۶ سے ۱۷ معلومات ۱۸ اہم کریں مگر اسے پہنچنے کرنے کی کوشش نہ کریں۔ مرشد کو مثبت فیڈ بیک ۱۹ یں۔ جب مرشد کا کوئی ۲۰ بیحد تہیہ مشد بہت ہو تو انھیں ضرور بتائیں۔ لیکن ہلکے مرشد کا کوئی ۲۱ بیحد کامیاب نہ ہو تو اسے بتانے کی ضرورت نہیں ۲۲ نہ بتائیں حد تک ۲۳ وہ خاص طور پر پوچھیں ۲۴ تسکینی کے ساتھ مختصر طور پر بتانے میں کوئی ۲۵ ج نہیں۔ لوگوں کے سامنے مرشد کی تعریف کریں۔ ان کے صبر رے میں اونچے خیالات کا اظہار کریں۔ اپنی کامیابی کا کرکریٹ انھیں ۲۶ یں۔ انھیں ۲۷ آج تحسین پیش کریں۔ مرشد کو کہیں کہ انہیں۔ مرشد جتنا کامیاب ہوگا، ان کا ۲۸ بھی اتنا ہی قیمتی ہوگا۔ لہذا فوہ پے مشورہ سیز سے پہلے سوالات کو لکھ لیں۔

۲۹ پ کو علم ہو کہ مرشد کی ۳۰ حمت ختم ہو چکی ہے۔ اب ۳۱ ہے کہ مرشد ۳۲ گننے ۳۳ میں کوئی تحفہ پیش کیا جائے۔ ان کی رہنمائی اور ۳۴ کے ۳۵ ل کی گہرائیوں سے ان کا شکریہ ۳۶ ا کریں۔ شکریہ خط، فوہید لمشافہ ملاقات کے ذریعہ ۳۷ کیا جاسکتا ہے۔

پ جن لوگوں جیسا کہ بتاتے ہیں ان کے ساتھ خصوصی تعلقات قائم کریں۔ ان تعلقات کو گہرا کرنے کا پلے ام بنائیں۔ ۳۸ پ ۳۹ سے ۴۰ ج کریں۔ پ کی طرح مکالمہ نہیں چاہتے تو ایسے ۴۱ کے ساتھ تعلقات پہنچانے ۴۲ اجات نہ کریں، سرمایہ کاری نہ کریں

6۔ کامیابی میں کوئی ایسے چیز جو بہت پہلے ہوئی؟

7۔ مجھے اپنے گول (مقصد) کے حصول کے ۱۱ کیا کھڑ چلا، اور کیا نہیں؟

پ اپلے سے کہیں بھی ملاقات کر سکتے ہیں بلکہ ۱۲ فز میٹر اس کی پسند کی کسی جگہ ہے۔ یہ ملاقات کسی اچھے ریسٹورنٹ میں بھی ۱۳ ہے اچھے کامیاب مقرر نے اپنے متوقع ۱۴ ٹکے کو فون کیا کہ ۱۵ جب بھی کبھی پ میرے شہر میں کوئی سیمینار دیکھنا پ منعقد کرنے کے ۱۶ تشریف لائیں تو یہ میری خوش قسمتی ہوگی کہ میں پ کو انیر پورٹ سے لوں اور پ کے ۱۷ کے طور پر کام کروں اور ۱۸ وران پ سے کچھ سیکھ لوں۔ پ کو لاہور میں گاڑی کی ضرورت تو ہوگی۔ کیا پ اس کے ۱۹ ہ ہیں اس طرح ۲۰ نے ۲۱ ن مرشد کے ساتھ ملنے ارا۔ کامیابی کے حوالے سے اس ۲۲ لکے سے بہت سے سوالات کیے اور مفید جملہ حاصل کیے۔

مرشد کو کسی اچھے ریسٹورنٹ میں ۲۳ پ ۲۴ لکے وکی پسند کے مطابق) بلائیں۔ کھانا جتنا لمبا ہو اتنا ہی بہتر ۲۵ سے ۲۶ ہ ڈشیں ہوں (لاہور میں ۲۷ ریسٹورنٹ منتخب کیا جاسکتا ہے) اس طرح پ مرشد کے ساتھ ۲۸ ہ ۲۹ گننے ار سکیں گے ۳۰ ہ سوالات کر سکیں گے اور ۳۱ ہ رہنمائی حاصل کر سکیں گے۔ مرشد سے مخصوص سوالات پوچھیں۔ نہ صرف ۳۲ ی بلکہ چھوٹی چیزوں کے صبر رے میں بھی۔ مرشد سے سوال پوچھ کر پ نہ صرف ۳۳ حکمت ۳۴ انش سیکھیں گے بلکہ ۳۵ صبر کریں گے کہ پ واقعی ان ۳۶ چیز سیکھنا چاہتے ہیں۔ ان کی گفتگو کو بہت ۳۷ جوش اور شوق سے سنیں۔ بولیں کم سنیں ۳۸ ہ۔ ان کی گفتگو کے نوٹس لیں، ہو سکتا ہے ان کی گفتگو کو ریکارڈ کر لیں۔ اس سے مرشد کو اپنی اہمیت کا احساس ہوتا ہے، وہ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔ ۳۹ لکھ پ ہے کہ بہت سے لوگ مرشد کھدت کو غور سے کھنے کی بجائے انھیں پہنچنے کرنے میں ۴۰ پچھی حمت ہیں۔ اس سے پ کچھ نہ سیکھ سکیں گے۔

مرشد معلومات کی سونے کی کان ۴۱ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کان میں ایسے موتی چھپے ہوں جن سے پ کے صاحبزادے مالی معاملہ صبر ذاتی زکریٰ کا نقشہ ہی کبرل جائے۔ اس ملاقات کے



چاہے وہ پکا تمبی چیمین پیچلا ہو۔ سنا ہی کیوں نہ ہو۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ پاپ اپنے  
جتنی ہی لوگوں سے متانہ تعلقات نہ رکھیں، لیکن پاپ ان جیسا نہیں سبزی چاہتے تو ان کے  
ساتھ ساتھ وہ دیکھنے والے اریں اور لپٹنے والے اجات کرنے کی ضرورت بھی نہیں۔ صرف ان  
لوگوں کے ساتھ گہرے تعلقات قائم کریں جن جیسا پاپ سبزی چاہتے ہیں۔ عقاب ہمیشہ  
عقابوں کے ساتھ اٹھتا ہے۔

## مطالعہ کی ست

The Readers are the Leaders

ہے طانیہ کی گھیسے خاتون صحافی خدیجہ کستان کی گھیسے سید پرٹی کے لیڈر کا انٹرویو لیا۔ وہ یہ  
کچھ کر حیران ہو گئی کہ اس سید پرٹی کے کمرے میں کوئی کتاب نہ ہے جب یہ انٹرویو لے  
ہوا تو اس نے طنزاً یہ بھی لکھا کہ اس سید پرٹی کے کمرے میں صرف گھیسے کتاب ہے  
جو کہ ٹیلی فون ہے یکٹری ۸۔

کامیابی اور مطالعہ کا پس میں گہرا تعلق ہے۔ اس دنیا میں باسے ہ کا میاب اور  
خوشحال لوگ امریکہ میں ہیں، جن کا تعلق دنیا کی مختلف نسلوں اور قوموں سے ہے۔ ان  
میں کالے، پیلے اور گورے سب مل ہیں۔ گھیسے کنزائے کے مطابق امریکہ میں اس دنیا  
گھیسے کروڑ، کروڑ پتی ہیں گھیسے سروے کے مطابق گھیسے عام امریکی سال میں اس دنیا  
کتاب بیٹھتا ہے جب کہ گھیسے کامیاب امریکی گھیسے سال میں 24 کتاب بیٹھتا  
ہے۔

میرے گھیسے چچا، جو کہ میرے سنا بھی ہیں، گذشتہ 50 سال سے مطالعہ کر رہے ہیں۔ ان  
کے ہاتھ میں 6 کوئی رسالہ کتاب ہوتی ہے۔ مگر کمرہ قسمتی سے ان کی زندگی میں کوئی  
تبدیلی نہیں آئی۔ کامیابی ان سے کوسو ورہ راصلہ قسم کا مطالعہ قی کی راہ ہموار نہیں

پاپ گھیسے پاپ کی صورت میں بھی مرشد سے مستفید ہو سکتا ہے۔ گھیسے پاپ بنائیں اور  
پاپ کی طرف سے زندگی کے مختلف شعبوں میں کامیابی پاپ کو خطاب عوت  
۸۔ ان سے ان کی کامیابی کے راز پوچھیں۔ ان کے نے جانے اور رہائش وغیرہ کا اچھا  
انتظام کریں۔ گفتگو کے کسی اچھی جگہ کا انتخاب کریں۔ ہو سکے تو اخبار میں اس کی تشہیر  
کریں۔ یہ لوگ علم اور تجربات عکس انے ہوتے ہیں۔ یہ پاپ کی زندگی بھر لکھتے ہیں۔ ان  
کی قدر کریں، ان کی تعریف و تحسین کریں، بہت عزت و احترام ۸۔ ان کے خیالات  
کو نہ صرف سے سنیں بلکہ ان کو ریکارڈ کر لیں اور پھر باشرکاء میں تقسیم ۸۔ اپنی  
کامیابیوں سے انھیں گاہ کریں۔ اپنی کامیابی کا کرکٹ ان ۸۔ جگہ ان کی تعریف و  
تحسین کریں۔ ان سے سوالات کریں، بحث نہ کریں۔ زندگی کے کسی بھی شعبے میں پاپ جو  
کچھ سیکھنا چاہتے ہیں۔ اس حوالے سے دوسرے لوگوں سے سیکھنے کا رخا ۸۔ تاکہ ان میں پس  
و پیش نہ کریں۔ ان کے طریقوں اور رویوں کا کر، ان کی نقل کر کے پاپ بھی وہی نتائج  
حاصل کر لیں گے۔ دھڑن ۸۔ میں تو بھی پاپ نے کچھ نہیں کھیدا کیونکہ وہ چیز تو پہلے ہی  
پاپ کے پاس موجود نہیں تھی ہنڈن کھنے کے بھی ۸۔ اس طرح پاپ کو انکار  
سے شد کیر مایوسی نہ ہوگی ۸۔ چھکا نہ لگے گا۔



کھینچنے کی میں معاون و مددگار نہیں ہوتا۔ دراصل مجھ نے جس طرح کا مطالعہ کھتا ہے اسی طرح کا بن جلتا ہے۔ وہ کون سا مطالعہ ہے؟ کھینچنے کی کے مفید اور گار ہے، مطالعہ کی بہت سی اقسام ہیں۔ ان میں کچھ ایسی اقسام چار ہیں۔

## 1۔ نصابی کتب کا مطالعہ

**تعلیم یافتہ** اس قسم کا مطالعہ کھڑا ہے۔ نصابی کتب کا مطالعہ بہت سیکڑی ہے۔ اس کے بغیر قی کا تصور کھڑا بھی مشکل ہے۔ اس قسم کے مطالعہ سے ہمیں سند اور لکھی ملتی ہے جس کی سیکڑی ہمیں اچھی پینے ی نو کر ی ملتی ہے چدستان میں 30 فی صد کے لگ بھگ لوگ اس طرح کا مطالعہ کرتے ہیں جب کہتے قید فتنہ ممالک میں یہ شرح 100 فی صد کے لگ بھگ ہے۔ مگر سجدت یہ ہے کہ اس طرح کا مطالعہ قی کی ضمانت نہیں۔ سرحد میں شرح تعلیم 98 فی صد ہے جب کہ سرحد نہایت پسمازہ، مفلس اور بغیر قید فتنہ ملک ہے۔ یہی صورت حال سیکڑی کی ہے۔ وہاں شرح تعلیم چدستان سے کافی عیا ہ ہے مگر چدستان کے مقابلے میں پسمازہ ہے۔

## 2★ ب کا مطالعہ

✱ دوسرے نمبر پر ✱ ب کا مطالعہ حذ ہے۔ اس میں نظم و نواں ۷ مل ہیں۔ اس طرح کے مطالعہ میں عی ۷ عری، افسانہ اھذ و ۷ مل ہیں ✱ ب ✱ و طرح کا ہے کھی ✱ ب بے ائے زنگی۔ جب مقصد ب عذ ہے۔ اس کا مقصد لوگوں کے ذہنوں اور زکزیکیوں کو گبرلانا ہے۔ یعنی لوگوں میں مثبت تبدیلی طہ ہے۔ اس قسم ✱ ب میں نسیم حجازی اور میرہ احمد کلزم لیا جاسکتا ہے۔ نسیم حجازی نے محکمہ کستان ڈاکٹر عبدالقہمی خان کو مہشتہ کیا اور انھوں نے ایٹم بم بنا کھ کستان کو پہلی اسلامی ایٹمی قوت ✱ عی ۷ عری میں علامہ اقبال کلزم ✱ ذکر ہے جنھوں نے ہی انی انقلابیوں کو بے حد مہشتہ کیا ✱ و سری قسم ✱ ب ✱ بیسے ا ✱ ب ہے۔ اس قسم ✱ ب مکی ✱ ی مقصد ا تفریح عذ ہے ✱ و افسانے میں ✱ ت حسن منٹو نے خوشحزم کلہ (میں نے ان کی تقریباً ساری تحیے یہ پڑھیں کلذ و ۷ اۃ العین حیدر،

عبداللہ حسین اور شو عد صدیقی کھنڈم قادیان ذکر ہیں اور بیج عری میں غا بر صف اول کے  
 ⑦ عری ہیں۔ مجموعی طور پر بکوروک کی غذا کہا جلتے ہیں بکوروک خنن و بیان کی  
 حد بریکیوں سے گاہ جلتے ہیں جس کی حد سے وہ اپنا اظہار خیال بہتر طور پر کر سکتا ہے بکوروک  
 ملنسار کو تہذیب ⑦ لنگی سکھاتے ہیں۔ عموماً بکوروک کی رزنگی میں انقلابی تبدیلیاں نہیں  
 ملتا۔ ہمارے ہاں غلیظ مطالعہ اسی قسم کا ہے، یعنی قصے کہانیوں کا مطالعہ۔ میں نے بھی یہ  
 مطالعہ خوب کیا۔ پھر مطالعہ کی اسی حد تک رزنگی کبر لئے والے مطالعہ کی طرف غلیظ۔  
 ہمارے ہاں اول تو مطالعہ کی حد تک نہ ہونے کی وجہ سے ہے۔ جو تھوڑا بہت کیا جلتے ہیں وہ عموماً  
 قصے کہانیوں اور جاسوسی و لولہ پہ مشتمل ہے۔

### 3- معلوماتی مطالعہ

مطالعہ کی تیسری قسم ایسی کتب کا مطالعہ ہے جس ﴿﴾ کی معلومات خصوصاً جز لجز میں اضافہ محض ہے جس کی ﴿﴾ بہت اچھی گفتگو کر سکتا ہے۔ اپنی معلومات سے لوگوں کو مدد کر سکتا ہے ایسے لوگوں کے لیے ﴿﴾ سوال کا جواب موجب محض ہے۔ ان ڈھیر ساری معلومات کی ﴿﴾ سے آپ ٹی۔ ویڈیو معلومات کا مقابلہ کیسے کر سکتے ہیں۔ اس قسم کا مطالعہ کتنا ہی ﴿﴾ کیوں نہ ہو عموماً ﴿﴾ میں تبدیلی کا رشتہ نہیں سبک دے اور نہ ہی اس سے کامیابی اور خوشحالی ﴿﴾ روازہ کھلتا ہے۔

#### 4۔ زکریاؑ کی کبر لئے والا مطالعہ

اُٹھنے اڑھ لاہور میں گھیسے جلد ساز رہتا ہے۔ بہت عرصہ پہلے میں اس سے اپنی کتب کی جلد بندی کر چکیا کھڑ تھا۔ چند سال پہلے میں گھیسے لمبے عرصے کے بعد اس کھد پھسکی۔ میں اسے پہچان نہ سکا۔ اس کی شکل کبری ہوئی ⑧۔ وہ خوب صورت اڑھی میں خوب سج رہا تھا۔ اس نے مجھے حلیہ کہ گھیسے کتاب نے اس کی زنگی کبری ⑨۔ اسے گھیسے کتاب جلد کرنے کے ⑩ ی گئی۔ جلد کرنے سے پہلے وہ اس کی ورنگ ⑪ انی کرنے لگا۔ اسے وہ کتاب اچھی لگی۔ وہ ساری رات کتاب پیڑھتا رہا ⑫ ہر کتاب ختم ہوئی ⑬ ہر اس کی زنگی کبری گئی اور وہ گھیسے اچھا



ہوتی) کتاب کے انتخاب کے سلسلے میں دوستوں سے پوچھنا۔ ماہین کی رائے، بھیچنے ریسرچ کریں۔ ایسی اچھی کتابیں پسند کریں جن میں عملی معلومات زیادہ ہوں۔ اپنی رکنز کی معیار بہتر بنانے کے لئے اس سے فائدہ اٹھائیں۔ ہمیشہ کامیاب لوگوں کی لکھی ہوئی کتابیں پسند کریں۔ نظریاتی قسم کی کتابوں سے بچیں۔ عملی، پیچیدہ والی کتابوں کا مطالعہ کریں جس میں مسائل کو حل کرنے کے عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔ نکلے کتاب میں عملی مشق نہ ہو تو ایسی کتابیں پسند کریں۔ ضائع نہ کریں۔ اسی طرح اخبار کا مفصل مطالعہ بھی ضروری ضائع کرنے کے لئے فائدہ مند ہے۔ اخبار کا مطالعہ صرف کھڑا ہوتا ہے۔

جنگ نیا بے حد مصروف ہے۔ کھپڑا کتاب اتنا نہیں کہ وہ باکچھپے لے۔ لہذا چھپنے والے سے بہتر ہے کہ صرف منتخب اور مفید علم حاصل کیا جائے جو پکڑ لیا جائے۔ کتاب کی کامیابی میں معاون ہو۔

ایسا تمام مطالعہ جو آپ میں کسی بھی طرح کی مثبت تبدیلی کھڑکتا نہ بنے، پسند کریں۔ صرف وہی مطالعہ کریں جو آپ کے مقاصد کو حاصل کرنے میں مدد دے۔ گھڑت ہو اور آپ کی کامیابی کھڑکتا نہ بنے، ایسے علوم، جن سے آپ کو کوئی فائدہ حاصل نہ ہو، پسند نہ کرنا۔ ضائع کرنے کے لئے فائدہ مند ہے اور ضروری ضائع رکنز کی ضائع کرنے کے لئے فائدہ مند ہے۔

مفید مطالعہ کو اپنے کام میں لگانے کے لئے بے شمار مفید پیچیدہ ملتے ہیں جس میں عمل کر کے اعلیٰ کامیابی حاصل کی جائے۔ آپ کو روز کم از کم اچھے گھنٹہ رکنز کی برائے والا مطالعہ کھڑکتا نہ ہو تو کتاب کا خلاصہ پسند کر کے کی بچت کریں۔ مغرب میں اس طرح کی کتابیں موجود ہیں۔ اس طرح اچھے کتاب میں کئی کتابوں کا خلاصہ موجود ہے۔

ہمیشہ کوئی کتاب جدید رسالہ وغیرہ اپنے ساتھ رکھیں کہ فارغ ہونے کے بعد ضائع نہ ہو اس فارغ ہونے میں ان کا مطالعہ کیا جائے۔ بعض سیمپلر لوگ اخباری مضامین کاٹ کر اپنے پیف کیس میں رکھ سیتے ہیں۔ پھر بس اور جہاز وغیرہ کا انتظار کرتے ہیں سفر کے دوران ان کا مطالعہ کر

مسلمان برہم۔ یہ سیرت کی کتاب ”عکس سیرت“ جو کسی غیر مسلم نے لکھی ہے اور اسے ریکارڈ لائبریری میں رکھا ہے۔ یہ کتاب میں نے اسے جلد کرنے کے لئے 800 روپے دیے۔

مطالعہ کی انہیتے میں قسم وہ مطالعہ ہے جو آپ کی رکنز کی کو مثبت طور پر کھڑکتا ہے اور قوموں کی رکنز کیوں کو اسی طرح کی کتب کھڑکتی ہیں۔ اس میں ان مجاہدین کی سیرت کی کتب ملتی ہیں۔ اسی طرح کی کتب کا رول مارکس کی اس کتاب ہے جس نے بہت سے لوگوں کی رکنز کیوں کو بچھڑا دیا۔ اسی طرح مولانا محمد علی رحمتی اللہ علیہ کی کتب نے نیا بھر میں کروڑوں لوگوں کی رکنز کیوں کو کھڑکتا دیا۔ ایسی کتب میں سوانح محمدی (مثلاً حضرت عمر، امیر تیمور، صلاح الدین ایوبی، اور مصری انقلابی حسن البنا شہید وغیرہ) بہت اہم ہیں۔ اس کے علاوہ Motivational اور Self Help کتب خاص طور پر ملتی ہیں۔ اس میں اس طرح کی اکثر کتابیں غیر معیاری ہیں۔

انہیتے میں مطالعہ اپنے متعلقہ شعبے کھڑکتا ہے۔ روزانہ کم از کم اچھے گھنٹہ اپنے شعبے کھڑکتا ہے۔ میں اچھے گھنٹہ پڑھنے کا مطلب اچھے میں تقریباً اچھے کتاب ختم کھڑکتا ہے۔ میں اچھے کتابیں پڑھنے کا مطلب اچھے سال میں پچاس کتابیں پڑھنا ہے۔ نکلے میں اچھے گھنٹہ اپنے شعبے میں پڑھتے ہیں تو آپ کی سچے اچھا بن جائیں گے اور سات سالوں میں آپ بین الاقوامی اچھا بن جائیں گے۔ جب آپ اپنے شعبے میں روزانہ اچھے گھنٹہ پڑھنا شروع کریں گے تو آپ کی رکنز کی برائے شروع ہو جائے گی۔

اپنے شعبے کے حوالے سے کھڑکی اور تجارتی کھڑکی ہیں۔ جذبہ ذہن میں رہے کہ اچھے کالم جس میں آپ کے شعبے سے متعلق اہم معلومات ہوں، وہ آپ کی اچھے سال کی محنت بچا سکتا ہے اور آپ کے مستقبل میں رکنز کیوں کی کھڑکتا بن سکتا ہے۔

ہمیشہ میں کی لکھی ہوئی سیمپلر کتابیں پسند کریں۔ سیمپلر بھی بہترین نہیں



## مطالعہ کیسے کیا جائے

کھنڈن کتاب کھپڑے ہنے کا کہتے ہیں طریقہ یہ ہے کہ پ اسے گھیسے طرف سے پھینک دینا شروع کریں۔ ایسی کتاب سے بہتر طریقہ مستفید ہونے کے اس کے مطالعہ کو چار حصوں میں تقسیم کر لیا جائے۔

- 1۔ با سے پہلے کتاب کا سروے کریں یعنی اس کا سرسری چلنے دلیں اس کے:
- ☆ کتاب کا عنوان پڑھیں پھر سوچیں کہ پ اس کتاب میں کپڑے ہنے جا رہے ہیں۔
- ☆ کتاب کے مطالعے سے پہلے غلطی کی فہر پیکھیں۔ کتاب پنے کیے گئے تبصرے پڑھیں۔ تعارف کا مطالعہ کریں۔ عموماً تعارف میں جلدی جلد ہے کہ مصنف کون سی اہم چیزوں کا ذکر کرے گا۔ اکثر اوقات کتاب کے تعارف صحت کدب میں کتاب کا خلاصہ ہے۔ اس صورت میں کتاب پڑھنے سے پہلے تعارف صحت کدب کا پہلے بغور مطالعہ کریں۔

- ☆ تمام اہم غلطی پڑھیں، سوچیں غور و فکر کریں کدب (Chapter) کی بناوٹ کس طرح کی ہے۔ یہ بھی نوٹ کریں کہ معلومات کو کس کنراز سے تقسیم کیا گیا ہے۔
- ☆ تمام ذیلی (Sub) غلطی پڑھیں۔ اس و ساری اہم معلومات کا کنرازہ ہے۔

- ☆ تمام خاکوں، چارٹوں، تصویروں اور نقشوں کا بغور مشاہدہ کریں۔ انھیں اچھی طرح سمجھیں نوٹ کریں کہ ان کدب کے ساتھ کیا تعلق ہے۔ تمام سرخیوں اور غلطی کا بغور مطالعہ کریں۔

مقصد یہ ہے کہ تفصیلی مطالعہ سے پہلے پوری کتاب کا خاکہ ذہن میں آجائے۔ اس سارے عمل میں 15 منٹ سے 30 منٹ صرف نہ ہوں۔ اس سے پ کی مشاہدہ 60 فی صد بہتر ہوگی۔

- 2۔ اپنے پ سے سوال کریں کہ پ کتاب کے Topic کدب رے میں پہلے سے کیا جانتے ہیں اور اس کے مطالعے کے لیے کیا جاننا چاہتے ہیں۔

میزر ہیں۔ اس طرح اس کو ضائع کرنے کی بجائے اس سے فائدہ اٹھا میتر ہیں۔ اچھی کتابوں پے مشتمل اپنی لائبریری بنائیں۔ اس کے اپنی مدن کا کم از کم 3 فی صد ایسی کتب پے ضرور صرف کریں۔ 3 فی صد کی یہ سرمایہ کاری پ کی مدن میں کئی اضافہ کرے گی۔

6۔ کی بچت اور اچھی کتب کے انتخاب کے کرکٹر زکب جلدی جاسکتا ہے جس کی ماہانہ میٹنگ ہو۔ ارکان و سرے ارکان کو نئی اچھی کتب کے حوالے سے معلوما کریں۔ اس کے علاوہ میٹنگ میں گھیسے اور اچھی کتاب کا خلاصہ پیش کیا جائے۔

## بولتی کتابیں

ج کل اچھی کتابیں صیر ان کی تلخیص کیسے صیر سی پنے کی صورت میں بھی مل رہی ہیں نکلے کتاب کی تلخیص اس صورت میں مل جائے تو اسے ضرور حاصل کریں۔ اسی طرح کم 6 میں پ پنے ہ مفید علم حاصل کر سکیں گے گھیسے اچھی کیسے صیر سی پنے میں بہت کنراز اصول بیان کیے گئے ہوتے ہیں۔ پ ان کو گاڑی چلاتے 6 سن سکتے ہیں۔ اس سے نہ صرف پ کا 6 بچے گا بلکہ پ کم 6 میں بہت سے اصول اور پ بھید حاصل کر کے اپنی زندگی برل سکیں گے۔

پ پنے ام سے حاصل کی گئی معلومات انتہائی 6 اور اہم 6 ہیں گھیسے عام پنے ام میں بہت کنراز بھید کم از کم تیس سے پچاس کتابوں کا نچوڑ 6 ہے۔ پ پنے ام بنانے والے مصنف نے عموماً 6 اوروں گھنے کے مطالعے اور ریرج کے بعد گھیسے پنے ام ر کیا 6 ہے۔ پ معلومات بھین انہ کار چلاتے ہوئے کسی فارغ 6 میں حاصل کر سکتے ہیں۔ یعنی پ کسی کی سالوں کی محنت کا نچوڑ چند منٹوں میں حاصل کر سکیں گے۔ پ جب پ پنے ام سن شروع کرتے ہیں تو پ کے ذہن میں بے شمار نئے بھید نے لگتے ہیں جنہیں استعمال کر کے پ بے مثال کامیا بیاں حاصل کر سکتے ہیں۔



3- اب کتاب کا بغور تفصیلی مطالعہ کریں۔ لہجہ تین حصوں کو جاننے کی کوشش کریں۔  
ہیڈ ہتے ⑥ مضمون کو سمجھیں کہ اس کا برلباب کیا ہے۔ لہجہ تین حصے تلاش کریں۔  
اپنی کتاب میں ان کے نیچے لائن کھینچیں اور ان کو نکالیں (High Light) کریں۔  
ایسا کرنے سے ۴ بیدہ کتاب کھولتے ہی اہم حصے فوراً نظر آجائیں گے۔  
☆ اہم نکات کے نوٹس • رکھ لیں۔

☆ جب گھیب کا مطالعہ ختم کریں تو چند منٹ کے ✨ رکیں اور بعد کے یکلنے کی خیال (Theme) کو ذہن میں لائیں اور اسے لکھ لیں یکلنے کی خیال جاننے کے ✨ اپنے پ سے سوال کریں۔

۱۰ اسجد ب میں مصنف نے اہم نقطہ کیا بیان کیا ہے۔

O کون سے خیالات (Ideas) اور نکات (Points) کو کچھ سنجیدہ رہبان کیا  
سہ ہے۔

4۔ حصہ ۱ میں کتاب ختم کرنے کے بعد تمام کتاب کا عبورہ نظر فرمائیے۔ اہم نکات جنہیں خدیں کیلئے تھلید جنہیں آپ نے الگ تھے کیا تھا ان کا عبورہ بغور دہرے ہیں۔ (Revision) سیکھنے والے محسن میں اہم نکات اگر کرتی ہے۔ اس سے طویل مدت کے معلومات آپ کے ذہن میں محفوظ رہتی ہیں۔

میرے باگھر والوں کو سیر تفریح کا بے حد شوق ہے۔ ہم تقریباً سال گھیسے □ کے مثالی علاقہ جات کی طرف نکل جاتے ہیں۔ بعض اوقات میرے نواسے بھی ایکسپلورنگ ہمارے ساتھ چلے جاتے ہیں۔ میرا چھوٹا حاضماً ماغ نواسہ زین اسلام گھیسے پہنچتے پہنچتے ہمیں کھنڈر بوتلیں اور جوس وغیرہ پاتا ہے۔ کھنڈر بوتلیں کے بعد زین کو پیاس لگ جاتی ہے پھر وہ کہتا ہے ”ابو جی مجھے سخت پیاس لگی ہے“ ہم رکتے ہیں اچھنی وغیرہ پی سیتے ہیں۔ اس طرح زین کو ۱۰۰ سے ہم با اسلام گھیسے کھنڈر بوتلیں اور جوس پی سیتے ہیں۔ زین کو جس چیز کی خواہش ہوتی ہے، وہ بلا تکلف ضرور طریقے سے ملنے دیتا ہے اور 90 فی صد کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ابھائی اسامہ ذہین اور سہارے مگر عموماً کوئی مطالبہ نہیں کرتا لہذا وہ بہت سی چیزوں سے محروم رہتا ہے نکلنے میں اسے پوچھوں کہ اس نے کوئی چیز لینی ہے تو وہ اکثر جواب دیتا ہے ”ابو جی، جیسے آپ کی مرضی“

ماں بھی بچے کو روئے بغیر ✱ نہایتی ✱۔ رب کریم اپنے بندوں کی تمام ضروریات اور خواہشات سے ۴ گاہ ہے مگر اسے بھی حیدت بے حد پسند ہے کہ اس کے بندے اس سے مانگیں اور وہ ان ✱ لے۔ بعض اوقات میر حیدرؒ اسے مستحق مریض ۴ تے ہیں کہ میں ان سے کم فیض چاہتا ہوں مگر وہ سوال ہی نہیں کرتے، ایسے میں، میں خیال کھتہ ہوں (۷) گیر میر اکرا ✱ ر۔ یہاں اور انھیں فیس میں کمی کی ضرورت نہیں۔ ”جو شخص سوال نہیں کھتہ وہ زکترہ



نہیں رہ سکتا۔

بھڑ کمزوری ہے۔ ہم زلزلگی کھڑ کامیوں اور صد مات سے یہ بھی سیکھتے ہیں کہ ہم بہت خدیہ خواہشات نہ رکھیں ورنہ ہم مایوسی ل شگستگی کا شکار ہو جائیں گے۔ ہم یہ بھی سیکھتے ہیں کہ والدین سے ہوا توقع نہ کریں اور منہ کھول کر (سوال کر کے) بے وقوف بکلنا کی بجائے منہ بند رکھنا اچھبت ہے۔

اسی طرح ہمیں سکول میں سکھایہ جلتہ ہے کہ کلاس میں ٹیچر سے سوال پوچھنا لائق ہے۔ پ جلد ہی سیکھ جاتے ہیں کہ اچھے امتقانہ سوال پوچھنا اچھبت نہیں۔ اس طرح کے غلط اعتات بھی موجب ہیں کہ ہلکے پ واقعی مجھ سے محبت کرتے ہیں تو پھر مجھے پ سے مانگنے کی ضرورت نہیں یعنی پ یں گے۔ جلد ر تمانیں۔ جیڑ ممکن ہے کہ اچھبت جو پ سے محبت کھڑ ہے اسے یہ بھی علم ہو جائے کہ پ کیا چاہتے ہیں، پ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

### 3- خوف

ہم سوال کرنے سے خوف ہ ہوتے ہیں۔ باہرے اخوف جو ہمیں مانگھیر سوال کرنے سے روکتا ہے وہ م کیے جانے کا خوف ہے۔ اس کے علاوہ مذاق اڑائے جانے، تضحیک اور حد اہلیت کے احساس کا خوف ہے سوچتا ہے کہ ہلکے میں جو کچھ چاہتا ہوں وہ مانگوں گا تو میں بے وقوف اور احمق نظر وں گا، لوگ مجھے پسند نہیں کریں گے اس کے علاوہ بے بسی اور بے طاقتی (Powerlessness) کا خوف بھی ہ ہ ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کی بچپن میں مانگھیر تضحیک کی گئی، شرمندہ کیلیک۔ انھوں نے خبا سر محسوس کی۔ اس کے علاوہ انھیں خوف ہمتے ک رفا کی کنارہ کشی کا خوف بھی ہ ہ ہے۔ یعنی ہلکے مانگیں گے تو لوگ تعلقات ختم یں گے، لہذا ہمیں سکھایہ جلتہ ہے کہ سوال نہ کیا جائے۔ کچھ لوگوں کو خوف ہ ہ ہے کہ ہلکے انھوں نے وہ چیز مانگی جس کی انھیں ضرورت ہے تو ان کو ساری عمران کا احسان مند رہ پڑے گا۔

کامیابی کے ضروری ہے کہ پ سوال کریں، مانگیں۔ مگر اکثریت نہ سوال کرتی ہے اور نہ مانگتی ہے۔ سوال کرنے کے راستے میں پینچ اہم رکاوٹیں ہیں جن کی سے ہم جو حاصل کھڑ چاہتے ہیں حاصل کر بھی کسکو ہیں مگر اس کا سوال ہی نہیں کھڑتے۔ اس طرح محروم رہ جاتے ہیں۔ یہ رکاوٹیں رج ذیل ہیں:

### 1- لاعلمی

ہم میں سے بہت سے لوگوں کو علم ہی نہیں کہ انھیں کیا مانگنے کی ضرورت ہے۔ اول تو ہمیں علم ہی نہیں ہ ہ کہ ہمارے کیا کیا ست ب ہے۔ اس حوالے سے ہمیں کبھی ہتلی ہی نہیں ی۔ پ و سرے یہ کہ ہم اپنے پ سے اس قدر غیر متعلق ہوتے ہیں کہ ہمیں اپنی خواہشات اور ضروریات کا بھی پورا علم ہی نہیں ہ ہ۔ ہم میں سے اکثر کو تو یہ بھی علم نہیں ہ ہ کہ سوال کیسے کھڑ ہے؟ ہم نے کبھی اچھے کنراز سے سوال کھڑ سیکھا ہی نہیں۔ بہت سے کو علم نہیں کہ سوال کس سے کھڑ ہے اور بد کھڑ ہے؟ اکثریت کو علم ہی نہیں کہ ان کے کیا کیا ست ب اور ممکن ہے۔ ہمیں علم ہی نہیں ہ ہ کہ حقیقت میں ہماری ضروریات کیا ہیں؟ ہم کیا چاہتے ہیں؟ اکثریت کا اپنی حقیقی خواہشات اور ضروریات سے رابطہ نہیں کیونکہ ہمیں بچپن میں اپنی خواہشات کا اظہار کر نہ پے مسلسل نظر کنراز کیلیک ہ پند اور کیلیک، م کیلیک، ہ کیلیک، اور شر مسار کیلیک، یعنی جو کچھ ہم چاہتے اس کو مانگھیرے ہ پے تنقید کی گئی کتر لیل اور تضحیک کی گئی، مذاق اٹھایہ۔ لہذا نہ مانگنا محفوظ اور کم تکلیف ہ ہ اور اس طرح ہم نے اپنی چلنے خواہشات کن فن کھیر۔

### غلط اعتات

ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جو یقین کرتے ہیں۔ ملتان مسکیکی طوہ پے اعتات (Believes) کا مجموعہ ہے۔ ہمیں سکھایہ ہے کہ سمیز ینا بہتر صد ضرورت مند



#### 4۔ پست تو قیر ذات

اچھے ریسرچ سے معلوم ہوا کہ تین میں سے صرف اعلیٰ تو قیر ذات (Self esteem) کا مالک محض ہے۔ پست تو قیر ذات کھنچتے ہیں۔ پست تو قیر ذات کا احساس مانگنے اور سوال کرنے کے راستے میں اچھے ہڈی رکاوٹ ہے۔ اپنے آپ کو بے حیثیت محسوس کھتے ہیں۔ یہ سمجھتا ہے کہ وہ قیمتی اور صلب حیثیت ہے تو پھر سوال کھڑا سان بھڑ ہے۔

#### 5۔ فخر

بہت سے لوگ خصوصاً حضرات احساس فخر (Pride) کی وجہ سے یہ ماننے کے ر نہیں ہوتے کہ انھیں کسی چیز کی ضرورت ہے۔ چنانچہ ہم کسی سے راستہ نہیں پوچھتے۔ حالانکہ اچھے فخر راستے بھولنے کا حذر پوچھنا بہتر ہے۔ اسی طرح ہم مشورہ اور نہیں مانگتے۔ راصل مانگنا سوال کرنے سے ہماری عزت و احترام وغیرہ خطرہ میں پڑ جاتا ہے۔ بعض اوقات ہمیں یہ خوف بھی بھڑ ہے کہ لوگ یہ سمجھیں گے کہ یہ چیز ہمارا حد پس پہلے نہیں ہے۔

#### سوال کرنے کے فوائد

میرے اچھے و حال لاہور کی مشہور ہائی کلاس مارکیٹ فوہٹے لیس گئے۔ کس کان سے انھوں نے کوئی چیز سیکری کی انگی کرتے ۶ انھوں نے کہا کہ ”کیا آپ کچھ رعیت کریں گے؟“ ار نے کہا کہ ”ضرور“ وں گا، مگر یہاں کبھی کسی نے رعیت مانگی ہی نہیں۔ نکلے؟ پ مانگیں گے نہیں تو؟ پ کو ملے گا نہیں۔

#### ذرا مانگنے کے فوائد کھڑے میں سوچیں

اس سے؟ پ کی محرومیاں اور ۷ کم ہوں گی۔ کچھ دوسروں سے؟ لے کر؟ پ کام کر جلد نمٹا سکیں گے۔ مذاکرات بہتر ہوں گے۔ ہنس شروع کرنے کے کب ضرورت

سرمایہ حاصل کر سکیں گے۔ گھر میں اچھے دوسرے کی مدد سے کام؟ سان ہو جائیں گے۔ دستوں سے تعاون اور مانگھے سکیں گے۔ اس طرح پ کے سامنے بدل اچھے نیا ہوگی۔

پ کوئی بھی چیز مانگھے کسکو ہیں کسی بھی چیز کا سوال کر کسکو ہیں۔ پ گھر میں کسی کام میں مانگھے کسکو ہیں۔ ہڈی اور حمایت مانگھے کسکو ہیں۔ کسی سے راز اچھپ کھنچتے ہیں۔ سوال کر کسکو ہیں کسی چیز کے ۸ ض مانگھے کسکو ہیں۔ کسپے ایکٹ میں کسی سے طلب کر کسکو ہیں۔ اپنے بچوں سے تعاون حاصل کر کسکو ہیں۔ گاڑی کھڑے کبر لئے میں؟ لے کسکو ہیں۔ میں بہتر کمرہ لے کسکو ہیں ریسٹورنٹ میں بہتر میز لے کسکو ہیں۔ مینو میں تبدیلی اور رعیت حاصل کر کسکو ہیں۔ پ کسی سے رضا کارانہ مانت لے کسکو ہیں۔ چندہ اور مالی مانگھے حاصل کر کسکو ہیں۔ تنخواہ میں اضافہ اور ملاز ۹ ملہتے تی حاصل کر کسکو ہیں۔ بہتر شرائط، کم ذاری، تفریحی چھٹی اور کام میں؟ رام کا وقفہ حاصل کر کسکو ہیں۔ پ کچھ بھی حاصل کر کسکو ہیں۔ پ جو مانگتے ہیں حاصل کر کسکو ہیں۔

جہاں مانگنے کے بہت سے فوائد ہیں وہاں نہ مانگنے کی بھی قیمت ہے۔ اچھے امیر خاتون اچھے یونیورسٹی کو مانگے بغیر سال کافی مالی مانگھے ۱۰ اچھے سال اس نے کس دوسری یونیورسٹی کو وہی مانگھے۔ پہلی یونیورسٹی نے پوچھا کہ ”پ نے ہمیں اس سال مالی مانگھے؟“ خاتون نے کہا کہ ”پ نے مانگی ہی نہیں جب کس دوسری یونیورسٹی نے مانگی ۱۱ اچھے خاتون اچھے ریسٹورنٹ میں گئی اچھے میپے لپٹے یف کیس رکھا اور ہاتھ ہونے واش روم میں چلی گئی۔ ۱۲ وران میں اچھے لپٹے یف کیس لے کر چلتا بنا۔ وہی خاتون ۱۳ حذر رہ اسی ریسٹورنٹ میں گئی، اس طرح لپٹے یف کیس رکھا اور ساتھ والے میپے بیٹھ ۱۴ سے اچھے کھڑے حسن کو کہا اچھے لپٹے یف کیس اٹھانے لگا تو انھوں نے اسے منع کیا۔

نکلے؟ پ مانگیں گے نہیں تو؟ پ کو ملے گا بھی نہیں۔ ج ۱۵ ور میں کوئی بھی اچھلتے تی نہیں کر سکتے دوسروں کی اور تعاون کے بغیر؟ پ اپنا گول حاصل نہیں کر کسکو۔ لہذا لوگوں سے حاصل کریں، مل جائے گی بہت تی؟ سان ہو جائے گی نکلے نہیں مانگیں گے تو نہیں ملے گا۔



## ہم سوال کیوں نہیں کرتے

ملتی۔ اس طرح وہ اپنے تجربات سے سیکھتے ہیں اور پھر اس علم کو یندہ سوال کے استعمال کرتے ہیں۔

7۔ یہ مستقل اناج ہوتے ہیں کیسے صدر مکھے کر مایوس ہو کر بیٹھ نہیں جاتے بلکہ صدر مانگتے ہیں حتیٰ کہ کامیاب ہو جاتے ہیں۔

پ چاہتے کیا ہیں؟

باسے پہلے تو پ یہ جانیں کہ پ کی ضرورت کیا ہے؟ پ کیا حاصل کھڑ چاہتے ہیں؟ پ کی خواہش کیا ہے جب گھسے پ کو علم نہ ہو کہ پ کیا چاہتے ہیں تو پ کیا مانگیں گے؟ لہذا با سے پہلے اپنی خواہشات اور ضرورت کی گھسے لسٹ بنائیں۔ کاغذ پینل لے کر کسی سکون جگہ بیٹھ جائیں، جہاں کوئی پ کو ڈسٹرب نہ کرے اور پھر کم از کم 101 خواہشات کی فہرہ بنائیں جو پ رکنرگی میں حاصل کھڑ چاہتے ہیں۔ خواہشات مخصوص (Specific) اور واضح ہوں۔

خوف ہے پھچھ

سوال نہ کرنے کی پھچھ کا خوف ہوتا ہے۔ اس خوف کو اس طرح ختم کیا جاسکتا ہے۔

1۔ میرا رویہ یہ ہے

لکھے وہ انکار مارے گا تو بھی ٹھیک ہے۔ یہ انکار مجھے مارے گا۔ واضح رہے کہ ہمارے تمام خوف ہمارے اپنے پیدا مارے ہوتے ہیں۔ مثلاً مارے ل سے چاہتا ہوں کہ اسپنڈر بس سے تنخواہ مہٹے ہانے کے کہوں۔ پھر میں اپنے پ کو یہ تصور کر کے خوف مارے گھسچتا ہوں کہ وہ مجھ سے راض ہو جائے گا اور کسی انتقامی کارروائی کرے گا۔ ان حالات میں کیا کیا جائے؟ اس کا حل یہ ہے کہ پ:

A۔ زمانہ حال میں واپس جائیں۔ پہلا حل یہ ہے کہ پ منفی مستقبل کا تصور کھڑ بندھیں۔ جو کچھ حال میں ہو رہا ہے اس کی طرف واپس جائیں۔ اپنی پھچھ اپنی

- 1۔ ہمیں یقین نہیں ہوتا کہ ہم کیا چاہتے ہیں۔ لکھیں کہ پ کیا چاہتے ہیں؟
- 2۔ ہمیں یقین ہوتا ہے کہ ہماری ضرورت مارے سما و پھنے نہیں۔ اپنے پ کو مارے یں کہ پ خوشی کے مارے ہیں مارے م سکون کی مارے میں اس فقرے کھڑ صدر مارے ایں۔
- 3۔ ہم فلسفے پھچھ یقین محنت ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارے حدس کافی کچھ مارے ہے جب کہ حقیقت میں ایسا ہوتا نہیں۔ کھسے سکون جگہ پھچھ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی کسکو ہیں۔ جسم کو حد لکل ڈھیلا چھو مارے یں پھر اس فقرے کو کم از کم 20 مارے ایں۔ رکنرگی کثرت سے پیش کرتی ہے۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے مارے کریں۔
- 4۔ ہمیں یقین ہوتا ہے کہ کھسے کسی نے ”No“ کہا تو اس نے ہمیں ذاتی طہسے مارے۔ حالانکہ کبھی ایسا نہیں ہوتا۔ ”No“ کہنے مارے دسر مارے کی اپنی وجوہات ہوتی ہیں۔
- 5۔ ہمیں یقین ہوتا ہے کہ صرف کمزور لوگ ہی وہ چیز مانگتے ہیں جو وہ چاہتے ہیں۔
- 6۔ ہمیں علم ہی نہیں کہ مانگنا کیسے ہے۔

## سوال کرنے والے کی خوبیاں

- 1۔ اکثر لوگوں کو اپنی ضرورت کا صحیح علم نہیں ہوتا۔ وہ نہیں جانتے کہ انھیں کس چیز کی ضرورت ہے۔ مگر سوال کرنے والے کو علم ہوتا ہے کہ اسے کس چیز کی ضرورت ہے۔
- 2۔ انھیں یقین ہوتا ہے کہ وہ اس چیز کو حاصل کرنے کے اہل (Worthy) ہیں۔
- 3۔ انھیں یقین ہوتا ہے کہ وہ اسے حاصل کر لیں گے۔
- 4۔ وہ اس حوالے سے بہت مارے جوش ہوتے ہیں۔
- 5۔ وہ خوف کھڑ مارے سوال کرتے ہیں۔ ان کو بھی کئی طرح کے خوف ہوتے ہیں مگر وہ ان خوفوں کھڑ مارے سمیتر ہیں۔
- 6۔ وہ اپنے تجربات سے سیکھتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے کہ ان مارے چیز پھچھ ر مانگنے سے نہیں



4۔ با سے اچھی چیز کیا ہے

اگلا قدم یہ ہے کہ اپنے آپ سے یہ سوال کریں کہ ”میں یہ چیز مانگتا ہوں تو بہترین چیز کیا ہے؟“ اس کھد رے میں سوچیں۔ عموماً آپ جو کچھ مانگتے ہیں مل سکتا ہے (۷) مگر اس سے بھی زیادہ۔

5 حذیہ! امکان کس چیز کے واقع ہونے کا ہے

میں اپنے آپ سے پوچھیں کہ ان تمام معلومات کی تکمیل جو حاصل ہوں گا برامکان کس چیز کے واقع ہونے کا ہے۔ اس قسم کا تجزیہ کرنے کے بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ اکثر حالات میں اس صحبت کا امکان محض ہے کہ کچھ نیا چیز واقع نہ ہوگی۔

## 6۔ مثبت \* کلامی

اپنے؟ پ کو متحرک کرنے کا بھیجیے بہت ہنٹے طریقہ ❄ کلامی ہے۔ ہم بھیجیے ن میں تقریباً 50 ار خیالات سوچتے ہیں۔ اکثر خیالات منفی ہوتے ہیں۔ منفی ❄ کلامی کو مثبت ❄ میں کبر ❄ میں۔ مثلاً میں جو چاہتا ہوں وہ کبھی حاصل نہ کروں گا۔ اس فقرے کو کبر ❄ میں۔ میں زنگری میں جو کچھ چاہتا ہوں اسے لوگوں کی ❄ اور تعاون، خوشحالم اور ❄ انہ کنراز سے پیدا کر رہا ہوں بھیجیے ط 6 و طریقہ یہ ہے کہ سوال پوچھنے یا نکلنے کے حوالے سے منفی ❄ کلامی کے فقروں کی فہرہ بنا بنائیں ❄ منفی فقرے کے سامنے مثبت فقرہ لکھیں ❄ بیان کو علیحدہ علیحدہ "3 x 5" کے کاغذ کاغذ پہ لکھیں۔ ان کو بکسی میں رکھیں ہپس میں رکھیں۔ ان ❄ ن میں کچھ ہپس ہیں بلکہ بلند واز ہپس ہیں ❄ کیر بہتر ہوگا کسی کا انتظار کرتے ہوئے کلینک حد ملاقات کے انتظار میں ہپس ہا جا سکتا ہے۔ رات سوتے ❄ اور صبح جا گئے ہپس ہلایا جائے۔ مستقل ❄ جی ہپس ہنے سے یہ ❄ پ کے لاشعور میں چلی جائے گی۔ جو چیز لاشعور میں چلی جائے وہ حقیقت کا رو ❄ ہار لیتی ہے۔

سانس پپے مرکوز کریں۔ اپنے اگلے درویشیاں دیکھیں، وازیں سنیں۔

B- جب شک ہو تو پی پی کر لیں۔ اچھد بس سے پوچھیں ”سر! میں؟ پ سے تنخواہ  
ہے ہاں کے سلسلے میں صحت کھڑا چاہتا ہوں،“ پہلے اتونہیں مانیں گے۔

C۔ نکھیں بند کر کے تصور کریں کہ <sup>۱۰</sup>پاچھبیس سے <sup>۱۱</sup>تختالیس ہانے کے <sup>۱۲</sup>کھمبے  
رہے ہیں جس کی ”ہاں <sup>۱۳</sup>حیدر جُنید <sup>۱۴</sup>دنوں صورتوں میں اپنے <sup>۱۵</sup>پا کو <sup>۱۶</sup>سکون  
☆ یکھیں جس جہد <sup>۱۷</sup>یہ مشق کریں حتیٰ کہ سوال <sup>۱۸</sup>کلہ <sup>۱۹</sup>سان ہو جائے گا۔

2۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہتے ہیں چیز کیا ہے

”میں جب کبھی“ آپ نے کوئی چیز مانگی تھی کوئی سوال کھڑا ہوتا تو قدم اٹھانے سے پہلے ذرا رک جائیں اور گھبے لباس سانس لیں۔ پھر اپنے آپ سے سوال کریں ”انکار کی صورت میں کہتے ہیں چیز کیا واقعہ ہے؟ کیا یہ واقعی بہتر ہے؟ کیا میں اسے“ اٹھا کر سکتا ہوں“ کہنے سے پہلے سمجھتے ہیں کہ آپ اسے“ اٹھا کر کھڑے ہیں اور جو آپ حاصل کھڑے چاہتے ہیں وہ اہم ہے تو پھر ایسا کرنے دیں، یعنی سوال ضرور کریں۔

3- عیدت ذہن میں رکھیں کہ پ نے حقیقی طوبیہ کچھ نہیں کھدی

فلے؟ پ فیس معافی کے ~~رخوا~~ رخوا ✱ جیتے ہیں، اور فیس معاف نہیں ہوتی تو بھی؟ پ نے کچھ نہیں کھیا ✱ رخوا ✱ نے سے پہلے بھی؟ پ کی فیس معاف ⑧۔ ~~رخوا~~ رخوا ✱ ہونے کے بعد بھی؟ پ وہاں ہیں یہ تو کوئی اچھٹ نہ ہوئی۔ اس حدت سے خوف ✱ ہ محض احمقا حدت ہے کہ مطلوبہ چیز نہیں ملے گی۔ کیونکہ؟ پ کو پہلے ہی وہ چیز حاصل ⑧، پھر؟ پ نے کیا کھیا۔ سوال کیے بغیر بھی تو؟ چذ کام ✱ تو پھر؟ پ کس چیز سے خوف ✱ ہیں۔؟ پ اس چیز کو حاصل کرنے سے خوف ✱ ہیں جو پہلے ہی؟ پ کھچس نہیں۔ یہ مضحکہ خیز حدت ہے۔ اس حدت کو ~~کھچس~~ کھچس ہے واہ نہ کریں کہ؟ پ جو کچھ مانگتے ہیں وہ نہیں ملتی۔ وہ تو؟ پ کے مانگنے سے پہلے بھی؟ پ کھچس ⑧۔ لہذا خوف ✱ ہ ہونے والی کو ~~حدت~~ حدت نہیں۔



## 9- مشق کریں

سوال کرنے کے مسئلہ کو مضبوط کرنے کا گھیسے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پہلے چھوٹے قدم اٹھائیں پھر اپنی چھوٹی کامیابیوں کا جشن منائیں۔ پیسے کی فتوحات کی طرف زینے (Steps) ہوں گے۔ روز کچھ سوال کریں، کچھ مانگیں۔ اس طرح قدم بقدم اپنے آپ کو مضبوط کرتے جائیں۔ روز کوئی نئی چیز مانگیں۔ ذرا غلطی ہو تو مشکل چیزیں مانگیں۔ سوال کرنے کی مشق کر کے ہم بہتر سوال کرنے والے بن جائیں گے۔ تمام اصولوں اور طریقوں کی مشق کریں۔ بچوں، میاں، بیوی، دوستوں، والدین، اور ساتھیوں وغیرہ کے ساتھ مشق کریں۔ مشق، مشق، اور مشق۔

پہلے محفوظ لوگوں سے شروع کریں۔ کہیں کہ ”میں سوال لکھتا ہوں اور مانگتا سیکھ رہا ہوں۔ مجھے مشق کی ضرورت ہے۔ اس سلسلے میں مجھے آپ کے تعاون کی ضرورت ہے۔“ آپ مجھے فیڈ بیک دیں کہ میں کس طرح اپنے سوال کرنے کے طریقے کو بہتر بنا سکتا ہوں۔ کہ میں بہتر طریقے پر لکھ سکوں۔

## 10- اپنے آپ کو لائیں کہ آپ کیوں لکھتے رہے ہیں

خوف کو کنٹرول کرنے کے لیے اپنے آپ کو یہ حلا مفید ہے کہ آپ کیوں سوال کر رہے ہیں؟ کون سا عظیم مقصد ہے جس کے لیے سوال کر رہے ہیں نکلے؟ آپ جو چاہتے وہ مل جائے تو آپ کیا حاصل کریں گے؟ کیا فائدہ ہوگا؟ کیا آپ اپنے خزانہ کو بہتر رنگی مہیا کر سکیں گے؟ کیا بچے ڈھونڈنے کے بعد بہتر رنگی بسر کر سکیں گے؟ کیا آپ غریبوں کی بہتر کر سکیں گے؟

اپنے آپ کو سوال کریں۔

(i) اس چیز کا حصول میرے لیے کس طرح مفید ہوگا؟

(ii) اس چیز کا حصول دوسرے لوگوں کے لیے جن سے مجھے محبت ہے (خازن،

یہ طریقہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آپ جو چیزیں مانگنا چاہتے ہیں آپ کے لیے مثبت بنائیں مثلاً میں خوشی اور مسرت سے پنجاب یونیورسٹی میں اگلے کے وظیفہ لکھنے اہل رہا ہوں۔ میں اپنے اطمینان اور خوشی کے ساتھ تنخواہ میں ماہانہ 100 روپے کا اضافہ لکھنے اور حاصل کر رہا ہوں۔ اس کے ساتھ مانگنے کا تصور بھی کریں۔

## 7- خیال رہے کہ دوسرے بھی خوف سے ہرے

صرف آپ ہی خوف سے نہیں دوسرے لوگ بھی خوف سے ہیں جب آپ کو احساس ہو کہ آپ کے لیے دوسرے لوگ بھی آپ کی طرح خوف سے ہیں تو اس سے آپ کو سکون ملتا ہے۔ اس سے خوف بہت جلد کم ہو جاتا ہے۔

## 8- خوف کھدو سوال لکھو

خوف اس کے ساتھ رہتا ہے جب تک کہ آپ اسے محسوس کرتے رہتے ہیں۔ بہترین چیز یہ ہے کہ آپ خوف کو جانیں کہ جب بھی آپ ہوں تو مسکائیے خوف ختم ہو جائے گا۔ خوف کی صورت میں آپ کو راستے اختیار کر سکتے ہیں:

(i) یہ سوچیں کہ رنگی مسائل، خوف اہل کامیوں کا مجموعہ ہے۔

(ii) دوسرا یہ سوچیں کہ رنگی تجدد، مواقع اور ہم جوئی کلام ہے۔ اس سے خوف کم ہوگا۔

بہت سے نفس مین، ملازمین، ذہین بلکہ طرح کے لوگ سوال کرنے میں کامی کی سے بہت سی چیزوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ لہذا خوف کھدو کہ وہ چیز ضرور کریں جو آپ کے خیال میں آپ نہیں کر سکتے کیونکہ عملی قدم خوف کو ختم کرتا ہے یعنی وہ چیز ضرور کریں جس کا آپ کو خوف ہے۔ احمق نظر آنے کے خوف کو بھی اسی طرح ختم کریں۔ یعنی خوف محسوس کریں مگر عملی اقدامات اٹھائیں۔



دو، معاشرہ اور ملک وغیرہ کے کس طرح مفید ہوگا؟

خوف کی اہمیت کو کم کرنے کے لیے یہ مشق کی جائے گی۔

A۔ رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں لیٹ جائیں۔

B۔ جسم بھر لکل ریلیکس کریں سانس لے کر نکھیں بند کریں۔

C۔ اب تصور کریں کہ آپ سوال کر رہے ہیں اور آپ کو انکار کیا جا رہا ہے۔ آپ کو

ہمے محسوس ہو رہا ہے۔

D۔ اس تصویر کی دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو بہت لمبا کریں۔ اب اس تصویر کو اس

بلندی کی دیکھیں۔ چونکہ آپ ور ہیں لہذا یہ تصویر (انکار) آپ کو پہلے کی طرح

ڈسٹرب نہیں کرے گی۔

E۔ انکار والی تصویر کی دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو لمبا کریں۔ اب وہاں سے اس

تصویر کی دیکھیں۔ یہ آپ کو واضح طور پر نظر نہیں آئے گی کیونکہ نقطہ سناظر آئے۔

اب یہ انکار آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا۔

F۔ نکھیں کھولیں انکھیں بند کریں۔ اب دوبارہ نکھیں بند کر کے انکار کے

حذرے میں سوچیں۔ اب آپ کو کوئی خوف نہ ہوگا۔ ضرور پیپے تو اس مشق کو چار

بار دہرائیں۔

## 11۔ مسٹر کیے جانے کو نئے مسٹر

جب آپ کو مسٹر کیا جلتا ہے انکار کیا جلتا ہے تو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ میں کھٹکائی ابی ہے

جس کی وجہ سے آپ اس چیز کے حصول کے مستحق نہیں۔ عموماً آپ یہ مطلب نکالتے ہیں کہ

بعض موزوں اوصاف کام ہیں۔ اور یہ کیا ہے جو محفوظ جگہ نہیں ہے۔ انکار کا یہ مطلب کبھی نہیں

ہوتا۔ اکثر لوگ انکار کا مطلب یہ سمجھتے ہیں کہ وہ کام ہے جو موزوں، بے کار، بے قدر و

قیمت اور فضول ہیں۔ حالانکہ اس کا یہ مطلب نہیں ہے۔ انکار کو ذاتی طور پر نہ لیں جب

کوئی شخص آپ کے سوال کو مسٹر کہتا ہے وہ سوال کو مسٹر کہتا ہے نہ کہ آپ کو مسٹر کہتا ہے۔ دوسرے کی

کوئی ذاتی مجبوری ہے۔ چنانچہ آپ انکار کے پہلے سے رور ہیں۔ اسے چیلنج

سمجھیں اور توقع کریں کہ آپ اپنے قابعدہ لیں گے۔ اچھے مصنف کی کتاب کو 27 پبلشروں

نے چھاپنے سے انکار کیا۔ 26 نے اسے مشورہ دیا کہ وہ کتاب کو بہتر بنائے۔ ان مشوروں

کی روشنی میں اس نے اپنی کتاب کو بہتر کر لیا، یوں 28 ویں پبلشر نے وہ کتاب لے لی۔

## 12۔ یہ کہ یہ نمبروں کا کھیل ہے

مشق کریں، مشق اور مشق حتیٰ کہ آپ انکا پچھل لکل بے حس ہو جائیں 7۔ کیر آپ کو بہت سے

لوگوں سے بہتر فہم سوال کھینچنے کی کار آپ وہ چیز حاصل کر لیں جس کا آپ نے

سوال کیا۔ سوال کرنے میں رکنا کے انتظار نہ کریں، بس شروع کریں۔ جتنی جلد

حذر سوال کریں گے کامیابی کے امکانات بھی اتنے ہی کم ہوں۔

## 7۔ م کا چلنے

اپنے آپ میں کوئی تبدیلی جلد لانے کا اچھے طریقہ 7۔ م کے چلنے کی مشق ہے۔ یہ مشق

کھڑکھڑاہٹ اور سانہ ہے مگر اچھے نتائج پیدا کرتی ہے 7۔ م خاموشی کا کچھ 6۔ اپنے

نکار۔ اس مشق کو آپ رات سوتے 6۔ بھی کر سکتے ہیں۔ چند لمبے سانس لے کر اپنے

آپ کو ریلیکس کریں۔ پھر اپنے آپ 7۔ رج ذیل سوالات کریں۔ ان کے جملہ الفاظ

تصور کی صورت میں کسکتے ہیں ونوں طریقے ٹھیک ہیں:

○ وہ کیا چیز ہے جو میں حاصل کھڑکھڑاتا ہوں مگر جس کے میں نے نہ سمجھے سوال

نہیں کیا؟

○ نکلے میں سوال کھڑکھڑاتا تو ج کو میری کر سکتا تھا؟

○ میں جو کچھ حاصل کھڑکھڑاتا ہوں اس کے میں کہاں سوال کھڑکھڑاتا کہ ج اسے حاصل

نہیں سمجھتا؟

○ میں کس طرح ہمیشہ طور پر سوال کر سکتا تھا، کھٹکائی کر سکتا تھا؟

جب کوئی جواب مل جائے تو پھر اپنا اچھے نیا تصور قائم کریں کہ آپ جو چاہتے ہیں وہ ملے



## 11۔ سوال اس طرح کریں کہ آپ کو ملنے کی پوری توقع ہے

عموماً انسان وہی چیز حاصل کھد ہے جس کی وہ توقع کھد ہے۔ لہذا مانگنے اور حاصل کرنے کا پہلا اصول یہ ہے کہ سوال اس طرح کریں کہ آپ کو ملنے کی پوری توقع ہے۔ یہ توقع آپ کی چیز کو پہنچنے کرے گی۔ آپ کی جسمانی وضع، واز کی ٹون، الفاظ کا چناؤ اور ✱ وغیرہ۔

مثبت ✱ ر کرنے ✱ اپنے ✱ آپ سے یہ سوالات کریں:

(i) کئے مجھے یقین ہو کہ میں جو کچھ چاہتا ہوں، مجھے مل جائے گا تو پھر میں کیسا ہوں گا؟

(ii) میں کیا کہہ رہا ہوں گا؟

(iii) میں کس طرح کی غنڈ استعمال کر رہا ہوں گا۔

(iv) کئے مجھے یقین ہو کہ میں جو چاہتا ہوں وہ مجھے مل جائے گا تو میری ✱ واز کیسی ہوگی۔

حب ✱ آپ ان چیزوں سے اچھی طرح ✱ گاہ ہو جائیں، ان کو جان لیں تو پھر سوال کریں، مانگیں کئے ✱ آپ نے سوال نہ کیا تو ✱ تقریباً اسی طرح کی صورت حال ✱ و چار ہوں گے۔ میں جو حاصل کھد چاہتا ہوں مجھے نہ ملے گا یعنی کئے ✱ آپ ”No“ کی توقع کریں گے تو ✱ آپ کو ”No“ ہی ملے گا۔ لہذا انصہبت یہ ہے کہ ✱ آپ اس ✱ حا سر سے شروع کریں کہ ”میں جو کچھ آگے رہا ہوں، وہ میر حدس پہلے ہی مو ✱ ہے“ یہ پہلے ہی میری ✱ میں پہلے ہی اسے حاصل کر چکا ہوں۔ ہم وہ چیز حاصل کر سیتے ہیں جس کی توقع کرتے ہیں کہ وہ چیز ہمیں مل جائے گی، جو مانگتے ہیں۔

سینم ے سہیدیں کھد ✱ سنی میں ہے محرومی

جہنمہ کر ✱ اٹھالے ہاتھ میں مینا اسی کا ہے

یقین کامل کے ساتھ مانگنے سے پہلے تصور کریں کہ یقین کامل کی صورت میں ✱ آپ کیا کہیں گے، چلتے ✱ آپ کا جسم کیسا ہوگا۔ ✱ واز کیسی ہوگی۔ سوال کرتے ✱ کون سے الفاظ

رہے ہیں۔ خدیجہ بہتر اور پہنچنے کزاز سے سوال کرنے کا تصور کریں۔ تصور کریں کئے ✱ پ شرمیلے اور خوف ✱ نہ ہوں، ✱ آپ کا کزاز مدافعا نہ ہو تو ✱ آپ کس کزاز سے سوال کرتے؟ ✱ آپ حیران ہو جائیں گے کہ کس قدر جلد حالات اور تصحیح ✱ آپ کی طرف ✱ نہیں گے اور مطلوبہ چیزیں ✱ آپ کو مل جائیں گی۔

یہ روزانہ کی مشق ✱ آپ کی ✱ گاہی (Awareness) کو بہتر کرے گی جو کہ تمام ✱ اروں اور تبدیلیوں کی طرف پہلا قدم ہے۔ یہ مشق ✱ آپ کے لاشعور کو بھی مستقبل میں ✱ دہشتے اور قطعی کزاز سے عمل کرنے پر کئے ✱ لے گی۔ اس مشق کو روزانہ کریں حتیٰ کہ ✱ آپ اپنے ✱ اریں تبدیل ✱ کیھ لیں۔

عملی قدم اٹھانے کے ✱ یہ فقرہ! Ah, what the heck, go for it any way استعمال کھد کئے ہوتے طریقہ ہے چنانچہ جب ✱ آپ سوال کرنے سے خوف ✱ ہوں تو ✱ نکھیں بند کر کے چند لمبے سانس لیں اور اس فقرے کھد ✱ انیں۔

Oh....what the heck

Go...for it any way

یہ حیران کن طہ ہے ✱ و فقرہ ہے۔

جیدت ذہن میں رہے کہ اکثر لوگ ✱ مینا چاہتے ہیں کئے ✱ آپ بول نہیں سکتو تو خط لکھیں۔ جب ✱ آپ مانگیں گے تو اکثر اوقات ✱ آپ حاصل کر لیں گے۔ تو پھر کیوں نہ سوال کیا جائے۔ مانگا جائے اور زنگی کھد ✱ خوشگوار جھل جائے۔

سوال کیسے کیا جائے؟

سوال کھد کئے فن ہے لہذا ✱ کامیا ✱ کو اس فن سے پوری طرح ✱ گاہ جھد چلا۔



استعمال کریں گے۔ پھر وہی کریں جو تصور میں کیا۔

صبر نہ نکل رہا ہو۔

☆ دوسری طرف اس کا تصور کریں جس سے آپ سوال کر رہے ہیں کہ وہ کسی کو وہ پچھلے شکر خیر خواہ چھلرت ہے جو آپ چاہتے ہیں۔ آپ سوال کر رہے ہیں، میں نے اس اتوار کو اپنا سامان شفٹ کھڑا کیا۔ آپ مجھے اپنی ویسٹ میں گے اور پچھلے شکر خیر خواہ کا انتظار ہی کر رہا تھا۔ وہ کہتا ہے کہ ”پوچھنے کا شکریہ۔ میں تو آپ گچھلنے کا کوئی موقع تلاش کر رہا تھا۔“

سوال کرنے سے پہلے پوچھیں:

- کیا آپ کھپس گچھے منٹ ہوگا؟
- کیا میں آپ سے گچھے منٹ کے بعد ت کر سکتا ہوں؟
- کیا آپ چند لمحوں کے ٹی وی فیس میں گے، میں نے آپ سے ابھرت کرنی ہے؟

#### 4۔ سوال واضح اور مخصوص ہو

آپ کھپس رخوا عامومی کی بجائے مخصوص ہو۔ مثلاً کھپس آپ تنخوہ ہانے کھپس رخوا تاکھز چاہتے ہیں تو آپ عمومی کنراز صبرت کرنے کے بجائے کہیں کہ آپ کی تنخواہ میں 2000 روپے ماہانہ اضافہ کیا جائے۔ آپ کھپس رخوا تاکھز و چیزوں کا خیال رکھیں کہ آپ ٹھیک ٹھیک کتنی رقم چاہتے ہیں اور بد عذبت مختصراً کریں صبرت کرتے ہوئے ہیشے الفاظ استعمال کریں۔ اس کے پہلے سے ری کر لی جائے۔

آپ جو چیز چاہتے ہیں اس کا سوال کریں نہ کہ جو آپ نہیں چاہتے۔ مثلاً روازہ زور سے بند نہ کریں اس کے بجائے کہیں ہنسنے کا روازہ رام سے بند کریں عموماً ہمارا لاشعور منفی الفاظ کو نکالتا ہے روازہ زور سے نہ بند کریں یہ بن جائے گا کھپس روازہ زور سے بند کریں

#### 5۔ ل سے مانگیں

سوال ل کی گہرائی سے کریں، اس کی پہلے وانہ کریں کہ نتیجہ کیسے نکلتے ہے جوش طریقے اور شوق سے مانگیں نکلے آپ کسی چیز ل کی گہرائی سے حاصل کھڑا چاہتے ہیں تو آپ اسے ضرور حاصل کر لیں گے۔ اس کے جوش و شوق اور عجلت کے احساس کے ساتھ مانگیں۔ کھپوں میں نکھیں ڈال کر مانگیں عینان کھپوں کے ذریعہ ل میں ہنسنے ہے ل میں روح ہوتی ہے اس طرح آپ روح میں ہنسنے جاتے ہیں۔ چنانچہ سوال کرتے ہوئے

اکثر اوقات ہم غرض کرسمیتر ہیں کہ ہم حاصل نہیں کر سکتے، رعایت حاصل نہیں کر سکتے، وظیفہ حاصل نہیں کر سکتے، تنخواہ میں اضافہ حاصل نہیں کر سکتے۔ چھٹی حاصل نہیں کر سکتے، میں اچھا کمرہ اور ریستورنٹ میں اچھی میز حاصل نہیں کر سکتے۔ تو پھر ہم حاصل نہیں کرتے، لہذا ہمیشہ اس توقع اور مفروضے سے شروع کریں کہ آپ جو چاہتے ہیں حاصل کر سکتے ہیں۔

#### 2۔ ایسے سے مانگیں لے سکتا ہے

گچھے ننگے کھپس سے قیص نہ مانگیں۔ سوال کرنے سے پہلے کنرازہ لگائیں کھپس متعنا وہ چیز لے سکتا ہے۔ وہ آپ کے مسئلے کو حل کر سکتا ہے۔ صبرت ذہن میں رہے کہ کچھ لوگ لے لینے کی اہلیت نہیں سمجھتے۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ میں جو چیزیں حاصل کھڑا چاہتا ہوں کھپس لینے کا اہل صبر اختیار کرتے لے سکتا ہے۔ مثلاً تنخواہ میں اضافے کے گچھے انسپٹر کی بجائے جزل سے سوال کریں۔

#### 8۔ حاصل کریں

کھپس کو کو کھپس رخوا تاکھز کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ آپ اس کی پوری تفہیم حاصل کریں۔ خاکز کھپس روم کی ٹوٹی ٹھیک کرنے کے اس نہ کہیں جب اللہ کے ساتھ کر مدیج کی ادھی کھپس روم صبرس سے اس تنخوہ ہانے کو نہ کہیں جب روازے



گا ہک نے اخبلت کیرلیا۔

## 47 حیدر سوال کریں

پ کے سوال کے جواب میں ہلکے کوئی ”No“ کہے تو پ کہیں کیلنڈاء اللہ اگلے بر۔  
 حذو کو اگلے بر میں کبرل میں کھینڈن کا یہ مطلب نہیں کہ پ رک جائیں بلکہ اس کا  
 مطلب ہے کہ ابھی نہیں، یہاں نہیں۔ لہذا سوال کرتے رہیں۔ اس کے مابین کھینڈن  
 وہ چیز مل نہ جائے حد۔ دوسرے کو زوج نہ یں۔ لہذا جب بھی کوئی ”No“ کہے تو  
 پ کہیں ”اگلے بر۔“ پ جو کچھ حاصل کھنڈ چاہتے ہیں اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے  
 کہ پ کھینڈے بعد سوال نہ کریں۔ اپنے سارے سوالات کو کھینڈے سوال میں بند نہ یں۔  
 حذو کا انتظار کریں۔ انکار کی توقع کریں مگر کوشش ہتے ک نہ کریں۔ کسی ان سوال  
 کریں جب دوسرے بہتر موڈ میں ہو جب پ کھنڈس پیش کرنے کے نیٹا Data  
 ہو دوسرے معلومات ہوں جب حالات کبرل چکے ہوں جب پ نے بہتر کنراز سے  
 سوال کھنڈ سیکھ لیا ہو جب پ نے بہتر تعلقات بنا ہوں جب دوسرے پ پینڈے ہ  
 ان کرنے لگے جب معاشی حا س بہتر ہو۔ کچھ لوگ صبر رہ مان جاتے ہیں۔

ہلکے پ نے زکزیگی میں حقیقت و سرتلاش کرنی ہے تو پ کو اکثر مانگنے اور سوال کرنے کی  
 ضرورت پیش آئے گی۔ اسے کھیل کے طہیپے لیں، اس کے سوال کرتے رہیں جب  
 کھینڈے مثبت جواب نہ طہیپے پھر تجربے کے طہیپے مانگیں۔ ریسرچ کے طہیپے مانگیں کہ کتنے بر  
 مانگنے کے بعد ملتا ہے ہلکے مانگنے سے کچھ مل سکتا ہے اور جلد کچھ نہیں ذریعے سے مانگو۔

کھینڈے سیز مین کو کھینڈے پینڈت کرنے کے ساتھ حذو کی ضرورت ہوتی ہے حذو  
 کے بعد پھر سوال کریں، پھر سوال کریں۔ کم از کم سا صبر ضرور سوال کریں،  
 سوال کرنے میں مستقل آج رہیں، کبھی کوشش ہتے ک نہ کریں، کامیابی کے استقا 5  
 عظمیٰ ین خوبی ہلکے پ کا فبر راور کافی بلند واز سے کھٹکھٹائیں گے تو کوئی نہ کوئی جاگ  
 جائے گا اور روازہ کھل جائے گا۔

نکھوں میں نکھیں ڈال کر نکھیں۔ اس طرح پ پینڈہ قاء اعتبار محسوس ہوں گے ہلکے  
 پ اپنی نکھیں ہر کریں گے تو پ پینڈے کم اعتبار کرے گا۔ نکھوں میں کھینڈے  
 پ ان کے چہرے کھینڈے کھینڈے گے ہلکے پ پینڈے نکھیں گے تو پ  
 ان عمل جاننے سے محروم رہ جائیں گے۔

نہم خوئی (Kindness) سے مانگیں، مشفقانہ وستانہ کنراز سے سوال کریں۔ سخت لہجے  
 میصرت نہ کریں۔ موسیقی کا سوچیں ہنم لہجے اور مسکراہ کی ٹون میں سوال کریں 7 ننگی،  
 خوش خلقی اور مہذب طریقے سے مانگیں۔ وہ لوگ 8 نستہ، مہذب دوسروں کا احساس  
 کھنڈن والے وستانہ رویہ کھنڈن والے ہوتے ہیں دوسرے لوگ ان کو ممکن کرنے کی  
 کوشش کرتے ہیں۔ چنانچہ عزت و احترام اور تو کنراز سے سوال کریں ہلکے ممکن ہو سکے تو  
 سوال کرنے سے پہلے تعریف و تسنیں کریں۔ پھر سوال کریں دوسرے کے انکار کھنڈ  
 مشکل ہو جائے گا۔

## 6 اح اور تخلیقی کنراز سے سوال کریں

اح 7 ننگی، خوش آجی اور تخلیقی کنراز سے سوال کریں 8 رمان قہقہہ مختصر  
 تے ین راستہ ہے کھینڈے ہوشیار، تخیلاتی اور خوا ل ماغ کے روازہ کھول  
 یتے ہے۔ لوگوں کو متحرک کرنے کا کھینڈے طا 6 و طریقہ موزوں اح ہے اح ہماری  
 7 کو اپنی طرف مبذول کھنڈ ہے اور قسم 8 فاع (Defence) کو یتا ہے۔ یہ  
 ہمارے ماغ کو Endorphin سے یتا ہے جس کی سے ہم بہتر محسوس کرتے ہیں۔ یہ  
 ہماری مدافعت کو ختم کھنڈ ہے اور ہمارے ماغ کو نئے احکامات کے کھول یتا ہے۔

کھینڈے بچہ اخبار بچتا تھا، گا ہک نے کہا کہ ”میں پہلے پینڈے چکا ہوں لڑکے نے کہا کہ اپنی بیوی  
 کے لے جائیں۔ گا ہک نے کہا کہ وہ لہیپے ہے۔ لڑکے نے اخبار اس کی طرف  
 بڑھاتے ہوئے کہا کھینڈے کیر کر اس کے ہاتھ میں کھینڈے یہ کہ وہ لہیپے ہے اور کبر ہونہ لگے۔



## 8۔ اعتماد سے مانگیں

جب آپ نے یہ جان لیا کہ آپ کس مانگنا چاہ رہے ہیں تو پھر یہ کام حق اللہ کی اور اس کے ساتھ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ حد سے مانگیں، غرور، اور پسندی کا شکار ہو جائیں۔

## 9۔ احمت سے نمٹنا

احمت سے نمٹنے کے ضروری ہے کہ آپ صبر، امن ہاتھ سے نہ چھوڑیں گے طاقتور سوال تب طاقتور ہے جب آپ حُزُن کھنے کے رہیں۔ یقین اور اس کے ساتھ کریں اور حُزُن کھنے کے رہیں۔ آپ جتنا "No" سنیں گے رخا مقبول ہونے کے مواقع اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔

”نہیں“ سن کر خوشگوار (خوش خلق) رہیں۔ غصے کا اظہار کر کے اپنی کشتیاں نہ جلائیں۔ گھصے صاحب کو ان کا رسیکے تو اس نے کہا نکلے چہ آپ نے مجھے منتخب نہیں کیا ہے ہم میں آپ کو جملہ چاہتا ہوں کہ میں نے آپ کے ساتھ جو کچھ ارادے ہیں آپ کو بے شک دیتا ہوں۔ ستائش کھتے ہوں۔ اس کے آپ کی قدر کھتے ہوں۔ میں نے آپ کے ساتھ برت چکی ہیں سے بہت لطف اٹھایا، بہت اسٹوڈنٹ کیا اور بہت کچھ سیکھا جس کے میں آپ کا بے حد شکر ادا ہوں۔ میں مستقبل کھتے رخ کا انتظار کروں گا جب میں آپ کے گھصے منا ہوں گا کھتے ہم اگلے روز ہاں کے مجھے کیا کھتے ہوگا۔ مجھے کیا کھتے چلا۔

ملا ہنسی اور بے تکلفی سے سوال کریں، مانگیں مگر حکم میں۔ ج سے سوال کھتے شروع کریں۔ صرف گھصے نہیں، بلکہ جذبہ رپو چھیں گے سوال کو گھصے کے بعد پھر پوچھا جاسکتا ہے۔ سوال لکھ لیں۔ اس میں ہیشہ الفاظ استعمال کریں۔ سوال کو بہتر کریں۔ سوال آپ کی زندگی کو کبر لکھتے ہیں۔ سوال کرنے والا تقریباً 90 فی صد حاصل سمجھتا ہے۔ یہ گھصے ایسا خطرہ ہے جو مومل کے جانے کے ہے۔ کامیابی اور خوشحالی کا طاقتور ہنسی مگر نظر اکرا ز سکلیک

راز، سوال کھتے ہے۔ آپ مانگیں کر بہت کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔

ج پہلے ہی تنخواہ میں اضافے اور چھٹی وغیرہ کے رخا میں گھصے ریسرچ کے مطابق تنخواہ میں اضافے کے سوال کرنے والوں میں سے 45 فی صد خواتین اور 59 فی صد مردوں نے حاصل کر لیا۔ لہذا آپ کی کامیابی کا امکان 50 فیصد ہے۔ صرف مانگنے سے آپ کو اضافہ مل سکتا ہے۔ لوگوں سے اور تعاون مانگیں، ہمیشہ رعیت مانگیں۔ کالج میں ہنسی و فیسر سے اور رہنمائی مانگیں رکھیں کہہتے ہیں کیا ہوگا؟ وہ حُزُن میں گے، پھر کیا ہوا؟ آپ نے کچھ نہیں کھد، وہ چیز تو پہلے ہی آپ کھد س 8۔ لہذا مانگیں، سوال کریں، سوال، سوال اور سوال۔ ان چیزوں کی لسٹ بنائیں جو آپ حاصل کھتے چاہتے ہیں، گھر، سکول، کالج، یونیورسٹی، فتر میں گھصے کے سامنے لکھیں کہ آپ کیوں سوال نہیں کرتے، کیا خوف ہے۔ پھر لکھیں کہ سوال نہ کرنے کی آپ کو کیا قیمت چیلنے لگی۔ با کچھ لکھ لیں۔ پھر سوال کریں کامیابی اور خوشگوار زندگی کے آپ کو سوال کرنے کا خطرہ مومل چینا ہوگا پھل کام اھد خوشگوار ہوگا۔ وہ لوگ جو سوال نہیں کرتے، وہ زندگی میں بہت سی اہم چیزوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔



قوت کو بھی پسے کی طرح بچھڑے کرتی ہیں۔ دوسرے وہ اذ جو ورزش کرتے ہیں۔ صحت کے حوالے سے مشہور امریکائی ڈاکٹر مارک ٹوئین نے بہرہ کز حدت کہی، لکھے؟ پ صحت مندر ہنا چاہتے ہیں تو وہ چیزیں کھائیں جو پ کھڑ نہیں چاہتے مثلاً سبزیوں اور وہ کریں جو پ کھڑ نہیں چاہتے مثلاً ورزش۔

کامیاب لوگ صحت مند لوگ ہوتے ہیں۔ بھرپور کامیابی کے مسلمان کو بھرپور محنت کی ضرورت ہوتی ہے اور بھرپور محنت کے پ کو بھرپور تھلائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بھرپور تھلائی کے پ کو متوازن غذا، ورزش، رام اور تفریح وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریسرچ سے حیدت سامنے آئی ہے کہ جسمانی طہ پسے فٹ لوگوں کی صحت اچھی اور بکھڑتی صحت متوازن ہوتی ہے۔ یہ لوگ عموماً سکون اور مطمئن ہیں۔ ایسے لوگ مسائل کو بہتر طہ پسے حل کرنے کی صلاحیتیں محسوس کرتے ہیں۔

### متوازن خوراک

اچھی صحت کے ضروری ہے کہ پ کی خوراک متوازن ہو۔ اس میں پسے وٹین (لحمیات) کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ) ہنس کی (Fats)، معدنیات (Minerals) اور صدمن وغیرہ مل ہوں۔ لحمیات کی مقدار گوشت، دھ، بکلی، مچھلی اور دھ سے حاصل ہوتی ہے۔ نشاستہ کی مقدار چینی، شک، دھ، مٹھائی، چاکلیٹ، شہد، جھور، بکئی کے بھنے ہوئے انوں، گیہوں کی روٹی، روٹی اور گنے کے رس میں ہوتی ہے۔ ہنس کی لحمیات کی مقدار دھ، ذیل چیزوں سے حاصل کی جاتی ہے: گھی، کھانے کا تیل، صم، بی، مکھن، چاکلیٹ، مچھلی، ملائی وغیرہ۔

ہمارے ہاں عموماً رواج ہے کہ ہمیشہ شتہ میں اچھے ہی چیز کھلتے ہیں۔ یہ کسی بھی لحاظ سے صحت مندر رو یہ نہیں کھانے میں ورائٹی ہونی چاہیے خصوصاً شتہ ہمیشہ اچھے جیسا نہ ہو، اس میں لکبرل ہو۔ کھپا اٹھا، کبھی خشک روٹی، کبھی روٹی، اسی طرح کبھی ملیٹ، کبھی انی

## اچھی صحت

لھڑ سکھ نیا کامیابی کے لیے تھا۔ لیڈن کے اس شہری کے تجارتی جہاز پورے نیا میں چلتے تھے۔ کہا جلتا ہے امریکی صدر کینیڈی کی بیوہ نے صرف دس سو کے لالچ میں اس کی نیکی کی حالانکہ وہ اس سے عمر میں کافی چھوٹی تھی۔ عمر میں وہ بیمار رہتا تھا۔ نیا کی عجیب بیماری لگی ہوئی تھی۔ وہ اپنی پلکیں نہیں جھپک سکتا تھا۔ اس کی نکھوں کے پپٹوں کے مسلسل کام نہ کرتے تھے۔ چنانچہ صبح اٹھتے ہی ڈاکٹر اس کے پپٹوں کو کھولتا اور نکھیں کھلی محسوس کے لپٹے ٹیپ تیا۔ رات کو سوتے ٹیپ کی جاتی تو اس کی نکھیں بند ہو جاتیں اور وہ سو جلتا۔ اس نے زنگی میں اپنی خواہش پوری کی۔ زنگی کے نوں میں اس سے پوچھا کہ اس کی باسے کی خواہش کیا ہے۔ اس نے کہا ”اپنی نکھوں کو اپنی مرضی سے صرف گھیر رکھوں لوں۔ اس کے میں اپنی تمہارے وینے کے رہوں۔“

نیا جہان کی کامیابیاں حاصل کر لیں نیا کے لیے بن جائیں، لیکن لکھے اس سے لطف کز روز ہونے کے صحت مند نہیں تو پ کا کامیابی بے معنی ہوگی۔ اچھی صحت کے بغیر انسان بہت سی نیکیوں سے محروم ہو جلتا ہے۔ وہ روزے نہیں رکھ سکتا۔ حج اور عمرہ نہیں کر سکتا۔ نیا میں خوش قسمت ہیں اچھے وہ جو سگریٹ اور شراب نہیں پکیتا۔ دنوں چیزیں نہ صرف کی عمومی صحت کے نہایت نقصان دہ ہیں بلکہ انہ



۱) یں کا خیال ہے کہ ہمیں صبح پنی کھانہ استعمال کھڑ چلے گی۔ ن میں کم از کم اس گلاس پر پیئیں چلے۔ خصوصاً صبح اٹھتے ہی نہار میں دگلا صبح پیئیں معدے کی کئی بیماریوں کے شفا ہے۔ بہتر ہے کھپنی ہمیشہ کھانے سے پہلے پیاجا خدیر میں۔ کھانے کے فوراً بعد پنی پکینا کی تہکتے ک میں۔ اچھی صحت کے کھانے کے اوقات کی اہمیت بہت ہے۔ ہر حد شمع پیے کیا جائے۔ ہمارے ہاں اکثر گھروں میں صبح شمع پی رہے ہیں۔ یہ بچے کیا جلتے ہیں۔ وپر کا کھلڑ 2 بجھے گھانچنا چلے اور رات کا کھلڑ لازماً مغرب کے فوراً بعد کھا لیا جائے۔ سارے پتے قصیدہ ملکوں میں کھانے کے یہی اوقات ہیں۔ خصوصاً رات کا کھلڑ مغرب کے کھا لیا جلتے ہیں۔ اس طرح سو گھنے کافی حد گھنے ہضم ہو چکا ہوتا ہے۔



## نیند

اچھی صحت کے علاوہ غذا، شراب سگریٹ نوشی سے پرہیز، اور ورزش کے علاوہ رام کی بھی سخت ضرورت ہے۔ رام میں ۷ چیزیں مل ہیں۔ 1۔ نیند 2۔ تفریح۔ اچھی صحت کے بھرپور نیند بے حد ضروری ہے۔ اپ کی نیند صورت پوری ہونی چاہیے۔ اکثر لوگوں کی نیند سات ۷ صبح تک میں پوری ہو جاتی ہے۔ رات کی نیند کے علاوہ ن میں پندرہ بیس منٹ کا قیلولہ بھی کی تھلائی کے بہت مفید ہے۔ اس سے اپ رات کے کام کے تھوڑے کام ہو جاتے ہیں اور اس طرح تھوڑے دن میں کام کر سکتے ہیں۔

نیند لانے کے ذریعہ تین معاوضہ دہتی ہیں:

- سونے سے تین گھنٹے قبل سگریٹ، چائے اور کافی نہ پی جائے۔
- سونے سے قبل ۱۰ بجے پی لیں پانی سے غسل کر لیں۔
- روزانہ ۷ م کے ۶ بجے پینے والی کوئی ورزش کریں۔
- اپنے بستر کو ۷ بجے بنائیں، کمرے کو روشنی اور شور و غل سے بچائیں۔
- سوتے ۶ ٹی وی دیکھیں، اور نہ ہی مطالعہ اصرار تیں کریں، البتہ ٹی وی اور مطالعہ سونے میں ۷ بجے ہیں تو پھر کوئی حرج نہیں۔ بہت سے لوگوں کو کتاب پڑتے ہی نیند جاتی ہے۔
- بستر چھیننے سے گھٹنے پہلے جسمانی اور ۷ بجے میاں کم میں۔
- سونے سے پہلے نہ کچھ کھائیں نہ پیئیں، کبر ہضمی اور بھرا ہوا پیٹ اپ کو سونے کا۔
- سوتے ۶ خوشگوار اور سکون موسیقی سنیں۔
- سوتے ۶ مسائل کھد رے میں نہ سوچیں، اس سے نیند اچاٹ ہو جاتی ہے۔
- خوشگوار اور سکون دینے والے خیالات ذہن میں لائیں، خوشی اور سکون کھد رے میں سوچیں۔ حسین اور سکون مناظر، پہاڑ، بحیرہ، پانی وغیرہ کا تصور کریں۔

## سانس کی مشق

اچھی صحت کے علاوہ سانس کی مشق بہت مفید ہے۔ اس کے رام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی کسکو ہیں گھیسے گئیں اھذک سے گھیسے لمبا سانس لیں۔ اب سانس کو روک لیں اس میں چاہے گئیں۔ بجھے گن کر منہ کے ذریعے سانس کو ہستہ ہستہ چھڑیں۔ اس طرح ۷ س لے سانس لیں جب خوب مشق ہو جائے تو پھر اپنے اپ کو بے رام کیے بغیر اس مشق ۷ ف کر لیں۔ یعنی گھیسے کی بجائے گن کھذک سے ہستہ ہستہ لمبا سانس لیں پھر ۷ گھڑے روکے رکھیں اور پھر چاہے گنتے ہوئے سانس کو منہ سے ہستہ ہستہ خارج کریں۔ اس طرح ۷ س لے سانس لیں۔ یہ مشق ن میں تیز صبح ۷ پہراؤ ۷ م کو کریں۔

## ورزش

ورزش نہ صرف جسمانی بلکہ صحت کے بھی بہت مفید اور ضروری ہے۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ کھیل کا کھیل کئی سکولوں سے بہتر ہے۔ وہ تو میں جہد قاعدہ ورزش کرتی ہیں ان کی مجموعی صحت بہت بہتر ہوتی ہے۔ بیماری کم اور عمر طویل ہوتی ہے۔ ایسے لوگ ۷ طہ پے بھی چاک و چوبند ہوتے ہیں۔ ورزش ۷ طرح کی ہوتی ہے گھیسے وہ جس سے اپ لطف اکروز ہوتے ہیں۔ دوسری وہ جو صرف ورزش ہوتی ہے مگر اس سے لطف اکروز نہیں ہوتے۔ ورزش کے ۷ ذیل کھیل کھیلے جاسکتے ہیں حد سکھ بدل، فص بدل، سکاٹ، ہاکی، بیڈمنٹن، والی بال، ٹینس، ٹیبل ٹینس اور ۷ کی وغیرہ۔ کر ۷ میں ۷ ورزش نہیں ہوتی۔ اس میں صرف تین چار لوگوں کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں ۷ کا بہت ضیاع ہے گھیسے بیچ کئی ۷ ن چلتا ہے۔ کر ۷ گنے ار نے کا گھیسے اچھا ذریعہ ہے۔ اس ۷ گگ ۷ کے جگہ بھی بہتر کار ہے۔ غریب اہستہ فی کپنیہ ملکوں کے ۷ یہ مہلک ہے حد پکستان کے ۷ حد سکھ بدل بہترین کھیل ہے جس میں تھوڑی جگہ، تھوڑے سے ۷ میں ۷ لوگ ورزش کر سکتے ہیں، اس کے علاوہ رسہ ۷، اور جاگنگ سے بھی اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ خواتین



16- ورزش سے آپ کی عمر لمبی ہوتی ہے۔

کرب قسمتی سے ہمارے مذہب ﷺ سی لیڈر اور اہل علم انش میں سے اکثر ورزش نہیں کرتے۔

### تھلائی کی بحالی

رکھے آپ اپنے اکثر تھلائی کی کمی محسوس کریں تو ذیل پہ عمل کریں:

- 1- اپنے کام کی رفتار کو کچھ کم کریں۔ غیر ضروری کام کو ملتوی کریں۔ کوئی نیا کام اس ⑥ کے کچھ شروع نہ کریں جب کچھ پہلے انے ختم نہ کر لیں۔
- 2- اپنے شیڈول کو متوازن کریں۔ اوقات کار کر لیں۔ کچھ کاموں کے ⑥ اورانیہ کر لیں۔ کمیرہ ⑥ ہ کر ⑥ یکھیں۔ ورائٹی زنگی کے ⑥ بہت اہم ہے۔
- 3- ⑥ ہ سوس ⑥ ہ رام کریں، چ ⑥ ن میں تھلائی بحال ہو جائے گی۔
- 4- لوگوں سے ⑥ لیں۔ سارے کام ⑥ نہ کریں ⑥ و سروں سے ⑥ لیں۔ کوئی بھی ⑥ سارے کام ⑥ نہیں کر سکتا۔
- 5- کام ⑥ و ران وقفہ کریں ⑥ و گھٹنے کے بعد پختہ پندرہ منٹ کا وقفہ کریں۔ کمرے میں واک کریں۔ ہفتہ وار چھٹی میں بھر پور تفریح کریں۔ اس طرح تھوڑے ⑥ کے اپنے کام سے ⑥ طو ⑥ ور ہو جائیں۔ اس سے حیران کن نتائج ⑥ مد ہوں گے۔
- 6- عام کزنرگی کی روٹین میں قدرے سست رفتار ہو جائیں۔ سکون سے سوچیں، ⑥ ہستہ چلیں۔ ⑥ ہستہ گفتگو کریں، تفریح کریں۔
- 7- روزانہ کے ⑥ کا خاتمہ کرنے کے ⑥ قیلولہ کریں۔ موسیقی سنیں، ورزش کریں، کسی اچھے بابی سے لطف اندوز ہوں۔ گھر والوں کو ⑥ یں۔
- 8- خوراک ⑥ ہیان رکھیں، متوازن غذا لیں۔ چائے اور کافی کم لیں۔
- 9- ⑥ ہ ورزش کریں۔ ورزش کی ⑥ سے ⑥ ہ ہارمون Endorphins ⑥ ہکتے ہے ⑥ کو فطری طو ⑥ ہ خوشی اور سکون ⑥ یتا ہے۔ اس سے اگلے کچھ تھلائی کے ⑥ تھلائی اور تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

کے ⑥ واک اور بوڑھوں کی واک، ٹیبل ٹینس اور ⑥ ڈ سے اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ اچھے میل واک سے اچھے میل ⑥ وڑنے سے کچھ کچھ بے صرف ہوتی ہیں۔ واک ⑥ و ران خون بڑھاتی ہے ⑥ ل اور خون کی کار ⑥ گی میں اضافہ کرتی ہے، بی پی اور ⑥ و کو کم کرتی ہے۔ واک بھوک کو بھی کم کرتی ہے۔ کھیل جس سے ⑥ پ لطف اندوز ہوں، ورزش کا بہترین ذریعہ ہے۔ بہتر ہے کہ ورزش کچھ گھنٹے کے ⑥ روزانہ کم از کم ⑥ میں ⑥ ن ضروری جائے۔ روزانہ تیس منٹ بھی مفید ہے۔ کھانے کے فوراً بعد ورزش نہ کی جائے۔ کم از کم ⑥ ہ کے بعد کی جائے۔ ورزش میں ورائٹی ہو تو ⑥ ہ بہتر ہے۔ کبھی واک، کبھی کھیل، کبھی ⑥ کی وغیرہ۔ اس طرح جسم کے تمام مسلز مضبوط ہوتے ہیں صبر قاعدہ ورزش سے ⑥ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- 1- ورزش سے آپ کی سونے کی ⑥ ت بہتر ہو جاتی ہے۔
- 2- ورزش سے آپ کی تھلائی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 3- ورزش ⑥ کے ⑥ میں اضافہ کرتی ہے۔
- 4- ورزش سے ⑥ تناؤ اور ⑥ پے یشانی میں کمی واقع ہوتی ہے اور ⑥ پ ⑥ تخلیقی ہوتے ہیں۔
- 5- ورزش تصور ذات کو بہتر کرتی ہے۔
- 6- ورزش سے کزنرونی زخموں کے خلاف قوت مدافعت حاصل ہوتی ہے۔
- 7- ورزش کرتے ہوئے ہم اپنے مسائل کو بھول جاتے ہیں۔
- 8- ورزش سے آپ کے کبرن کے خطوط بہتر ہوتے ہیں۔
- 9- ورزش کرنے والے بچوں کی تعلیمی کار ⑥ گی بہتر ہوتی ہے۔
- 10- ورزش سے معد ⑥ ایاب ⑥ ور ہوتی ہیں۔
- 11- ورزش سے مسائل حل کرنے کی صلاحیتیں میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 12- ورزش سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔
- 13- ورزش موڈ کو بہتر کرتی ہے۔
- 14- ورزش سے آپ کا اچھلنے بہتر ہوتا ہے۔
- 15- ورزش ⑥ پ کو بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے۔



10- جیسے اصول کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ جسمانی تھکاوٹ ہو تو ۱۰ کام کریں۔ پسندیدہ کتاب پڑھیں، سکون، ورموسیتی سنیں، لطیفیپے ھیں صید سنیں اور ۱۰ تھکاوٹ محسوس ہو تو جسمانی کام کریں، خصوصاً پسندیدہ کھیل یا بی سے لطف اُکروز ہوں۔

## پرچ منٹ کی تفریحی سیر

۱۔ پ زکزیگی کھکبے وجہد لہ پے یشانیوں سے تھک چکے ہیں صید تنہائی اور اسی محسوس کرتے ہیں تو روزاھد پرچ منٹ کی تفریحی سیر کریں۔ اس کے ۱۰ یہ مشق کریں۔ ۱۔ رام سے کسی جگہ لیٹ جائیں، بیٹھ بھی کسکو ہیں۔ جسم کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھو ۱۰ یں ۱۰ س لہجے سانس لیں۔ سانس حدک سے لیں اور ۱۰ ہستہ ۱۰ ہستہ منہ سے خارج کریں۔ ۱۰ نکھیں بند کر لیں۔ کسی خوبصورت اور سکون ۱۰ پنے والی چیز کا تصور کریں۔ پہاڑوں ۱۰ رمیان اچھے خوبصورت سرسبز پ اگاہ کا تصور کریں، شہر کے ہنگاموں اور شور شرابے ۱۰ ور کسی خوبصورت جگہ کا تصور، تفریحی سید کسی فطری منظر کا تصور پکڑوں کی خوبصورت ۱۰ وازوں کا تصور، بہتے ہوئے، کسکنے تے ہوئے چشموں اور کز یخزلوں کا تصور، خوبصورت ۱۰ لوں، ۱۰ سمان اور پہاڑ ولہ پے سائے کا تصور۔ کراچی کے ساحل سمندر، تیگلی، کاغان میں سری صید ۱۰ لالہ زار، اور جھیل سیف ۱۰ ک کا تصور۔ شمالی علاقہ جات میں ۱۰ پت، فیری میڈ ۱۰ اور ہنزہ کا تصور کیا جاسکتا ہے۔ ان تصورات میں ۱۰ پ اپنی مرضی کا کوئی تصور ۱۰ مل کر کسکو ہیں۔ ان میں کوئی تبدیلی کر کسکو ہیں۔ مثلاً جھیل سیف ۱۰ ک کے کنارے، اونچے اونچے رختوں کا تصور کر کسکو ہیں۔ ۱۰ پ کھد پرچ منٹ کی ۱۰ تفریحی سیر ۱۰ پ کو ۱۰ سکون ۱۰ ے گی۔ ۱۰ سکون کے علاوہ اس سے ۱۰ پ کو جسمانی تھلائی بھی ملے گی ۱۰ رات سوتے ۱۰ صید ۱۰ ن کا ۱۰ غاز کرتے ۱۰ یہ مشق کی جائے ۱۰ دنوں اوقات میں کی جائے تو کیا کہنے۔ تھکے لگانے سے بھی ۱۰ انسان کو ۱۰ تھلائی اور خوشی ملتی ہے۔

## صحت

جسمانی صحت کے ساتھ ۱۰ صحت بھی بہت ضروری ہے۔ ۱۰ تھلائی کا عظیم پین ذریعہ

جسمانی نکلے می ہے۔ ورزش، تفریح اور ۱۰ رام ۱۰ صحت کے ۱۰ بہت مفید ہے۔ اس سے ۱۰ صحت کو کم ۱۰ ہے ۱۰ صحت ۱۰ م ہو جلتا ہے۔ ۱۰ صحت ۱۰ ور کرنے کے ۱۰ ورزش اور تفریح ۱۰ صحت ۱۰ ہیں۔ اس کے علاوہ ۱۰ آشو و نما کے ۱۰ مطالعہ بے حد ضروری ہے۔ اچھی نظم اور نثر کے علاوہ سوانح عمری صحت، تحریک پیدا کرنے والی (Inspirational, Motivational) اور Self help کتب کا مطالعہ بہت مفید ہے پتے قید فتممالک میں کامیاب لوگ اچھے سال میں 26 صحت ۱۰ کتب پڑھتے ہتے ہیں۔ ایسی کتب کے مطالعے سے ۱۰ پ ۱۰ جوش ہوتے ہیں اور ۱۰ پ کو بہت سے نئے ۱۰ ملتے ہیں۔

اچھی ۱۰ صحت کے ۱۰ ضروری ہے کہ ۱۰ پ کی سوچ مثبت ہو۔ منفی سوچوں سے بچیں، انھیں ہتے ک ۱۰ یں۔ ہمیشہ مثبت سوچیں۔ منفی سوچ، ۱۰ اور جسمانی صحت کھسے ی طرح پھٹے کرتی ہے جس ۱۰ کی تھلائی کا لیول کم ہو جلتا ہے۔ منفی اور تخریبی سوچ، احساسات اور عقائد بہت سی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا جھبی پکنا ہیں نکلے ۱۰ پ بیمار ہیں تو بیماری کی بجائے صحت کا سوچیں۔ اس سے ۱۰ پ اپ ۱۰ مان کو منفی سے مثبت میں کبر ۱۰ یں گے پے یشان ہیں تو خوشی کا سوچیں۔ خوش رہیں، اس کے ۱۰ خوشی و لہد پے یشان ہیں۔

## ۱۰ رام اور تفریح

جسمانی اور ۱۰ صحت کے ۱۰ رام اور تفریح بے حد ضروری ہے۔ کبر قسمتی سے ہم نہ کام کرتے ہیں اور نہ ہی ورزش اور تفریح کرتے ہیں۔ ۱۰ میں اچھے پو ۱۰ ن کام نہ کریں بلکہ مکمل ۱۰ رام اور تفریح کریں۔ تفریح بھی بہت ۱۰ تھ ۱۰ پنے والی نہ ہو ۱۰ و ماہ ۱۰ و تین چھٹیاں کریں ۱۰ س ۱۰ و ہفتوں کی تفریحی سیر کریں۔ تفریح کے ۱۰ ذیل سے لطف اُکروز ہوا جاسکتا ہے:

- اہل خانہ کے ساتھ ہنسین اور ۱۰ گلے اریں۔
- بچوں کے ساتھ کھیلیں، لڈو اور کیرم بورڈ وغیرہ۔
- بغیر مقصد اور بغیر لہ ۱۰ پنگ کے ۱۰ جائیں ۱۰ پنگ کریں۔
- کسی منظر کو پینٹ کریں۔



- کیلکے انی کریں۔
- نئی خبرن سیکھیں۔
- لان میں بیٹھ کر صرف تیلیوں \* لکھیں۔
- گھیسے بلاک کا چکر لگائیں۔
- ایسی کتاب کا مطالعہ کریں \* پڑھنے کی ہمیشہ خواہش رہی۔
- کتاب لکھیں۔
- اپنی بیوی / خاوند کو محبت بھرا خط لکھیں۔
- فطری مناظر کی تصویہ لیں۔
- شہر کو Explore کریں۔
- \* و \* بنا کے ساتھ شہید لہج کریں۔
- \* و گھنے بغیر کسی مقصد اور بغیر کسی احساس م اور شرمندگی کسی سٹور میں لکھنے اریں۔
- سیر کریں۔
- سائیکل چلائیں۔
- پکنک منائیں۔
- \* و سنتوں کے ساتھ کیرم بورڈ اڈش کھیلیں۔
- خیالی پلاؤ پکائیں، ہوائی قلعے تعمیر کریں۔
- کوئی اچھی فلم اور ڈراما \* لکھیں۔
- بابی سے لطف آئوز ہوں۔
- \* و سنتوں کے ساتھ پد \* پالگائیں۔
- 15 منٹ کے \* خاموشی سے کچھ سکون جگہ بیٹھ جائیں اور غور و فکر کریں۔
- روزانہ 30 منٹ کے \* خاموش بیٹھ جائیں، کچھ نہ کریں، نہ اخیلے پڑھیں نہ ٹی وی
- \* لکھیں۔ کچھ بھی نہ کریں۔

## ✽ دوسرے نمٹنے کی صلاحکیں





























کامیابی اور خوشحالی کا سفر کبھی؟ سان نہیں جھڑ۔ یہ عروج اور بلندی کا سفر ہے جو بڑھائی کبھی؟ سان نہیں ہوتی رکھے یہ سفر؟ سان جھڑ؟ تن؟ سا \* بھی کامیاب جھڑ۔ کامیابی کا راستہ مسائل اور مشکلات سے پٹ پڑا ہے۔ اس سفر میں انسان کو جگہ جگہ ٹھکے ہوں اور کھائیوں کا سامنا کھینچنا ہے۔ کامیاب جھڑ \* پنے یشانیوں اھڑ کامیوں کا شکار جھڑ ہے۔ اس کے بہت سے آئرازے غلطی ہو جاتے ہیں۔ اس کے سارے فی \* ر \* تائیں ہوتے جس کی \* سے کامیاب لوگوں کو اکثر \* د \* کا سامنا رہتا ہے۔ کامیابی اور \* د (Stress) لازم و ملزوم ہیں۔ کامیاب لوگ \* د \* کا بہتر طریقہ مقابلہ کرتے ہیں رکھے وہ اس \* د \* کا مقابلہ نہ کر سکیں تو وہ نہ صرف کام ہو جائیں بلکہ اپنی صحت سے بھی ہارت \* ہو بیٹھیں۔

شکر اور مسلسل \* د \* انسان کی \* اور جسمانی صحت کے \* تباہ کن ہے۔ 80 تا 50 فی صد جسمانی بیماریوں کی \* یہ \* د \* ہے۔ \* د \* کی \* کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے جس کی \* اکثر مختلف بیماریوں کا شکار رہتا ہے۔ نفسیاتی بیماریوں کی \* با \* ہے۔ مسلسل اور شکر \* د \* مختلف بیماریوں کا حصہ بنز ہے، جن میں اع \* رج ذیل ہیں:

\* ل کے امراض، کینسر، جوڑوں \* \* \*، مہ، معدے کی مختلف پیلیدیں خصوصاً السر، خون کا



﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ صحت کا گھیسہ بہت اہم مسئلہ ہے۔ مختلف لوگ مختلف طریقوں سے ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ شراب میں پناہ ﴿مَلِكٌ﴾ دیتے ہیں۔ کبھی دوسرے کسی نہ کسی نشہ آور چیز کا سہارا سمیٹتے ہیں۔ گھیسہ پڑی تھک سکون ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ صحت استعمال کرتی ہے۔ مغربی ممالک میں 40 فی صد لوگ سکون ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ صحت کا استعمال کرتے ہیں۔ مگر یہ طریقے ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ کا مقابلہ کرنے کے منفی اور مہلک طریقے ہیں۔ ہم آپ کو مثبت، صحت مند اور بہت مہشہ طریقے بتائیں گے جن کی ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ سے ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ کا مقابلہ ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ بہتر طریقہ کیا جاسکتا ہے۔ ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ پے کنٹرول حاصل کیے ﴿حَبْرٌ وَكَامِقَابِلُهُ﴾ راصل کامیابی حاصل کھڑے ہے۔

- 1۔ روزمرہ  کا مقابلہ کرنے کا بہترین ذریعہ ورزش ہے خصوصاً  اچھل والی ورزش، ، ، جاگنگ حتیٰ کہ پیدل چلنا بھی مفید ہے۔ نکلے پسندیدہ کھیل کھیلا جائے تو۔ باسے بہتر۔ بہتر ہے کہ ورزش روزانہ کیجیے گھنٹے کے  کی جائید کم از کم  میں تھکنا ضرور کی جائے۔
- 2۔ روز اپنی کسی باہی سے لطف اندوز  و  سے نمٹنے کا اچھے بے حد مشق طریقہ ہے جو کہ جسم اور ذہن  و  نیشن کھڑے ہے۔
- 3۔ کامیابی کے  جتنا کام ضروری ہے اتنا ہی  رام بھی ضروری ہے۔ روزمرہ  و  کر کرنے کے  روز مکمل  رام کھڑ چلا۔ عموماً مکمل  رام کے ساتھ سات،  ٹھ گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔ لہذا روز اپنی نیند کو پورا کریں۔ بعض لوگ چھ سات گھنٹے سو کر بھی مکمل  م ہو جاتے ہیں۔ اولمپک کھلاڑی، اولمپکس شروع ہونے سے قبل مکمل  رام کرتے ہیں  ہفتہ میں  ن  رام اور تفریح کے  رکھیں۔ تفریح سے  یہ نہیں کہ  ن وی سی  دیکھتے رہیں۔ اس قسم کی  تفریح جسم

اور ذہن کو تھکا دینے والی ہوتی ہے۔ اس کی بجائے چلنے پھرنے کے شور شرابے سے محفوظ کسی سکون کنزہیرے کمرے میں لیٹ جائیں۔ ذہن کو خالی کر لیں۔ اس کے علاوہ اپنی پسند کا کوئی کام کریں۔ کوئی کتاب، مکتبہ، مکتبہ، کسپد رک میں چلے جائیں۔ و اما احباب سے ملیں۔ کسی خوبصورت ریستورنٹ میں کھانے سے لطف کنزہ ہوں۔ جسمانی اور ممت کرنے والوں کو سال میں لازماً جیسے کے مکمل؟ رام کنزہ چلے۔ کسی پہاڑی علاقے میں چلے جائیں مگر سارا ممت میں مصروف نہ رہیں بلکہ کنزہ حصہ؟ رام کرنے میں ملے۔ اریں۔ اس کے علاوہ روزانہ کام کنزہ و گھنٹے کے بعد کام چھوڑ کر انگریزی لیں۔ کنصیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ ہستہ، ہستہ لمبے اور گہرے سانس لیں۔ تصور میں کسی خوبصورت جگہ جائیں۔ اس باکے چھپنے منٹ کافی ہیں۔

- 4۔ ہنسی علاجِ غم ہے۔ ﴿١﴾ خبر و کوکم کرنے کے ﴿٢﴾ ماضی کے ﴿٣﴾ مذاق و واقعات کے ﴿٤﴾ کریں۔ یہ کوئی لطیفہ ہو سکتا ہے، کوئی ﴿٥﴾ اچھے ڈرامہ فلم۔ اس خبر رے میں سوچیں، اور پھر خوب ﴿٦﴾ لکھول کر بنیں۔ معمولی ﴿٧﴾ اچھے پہلے تہتہ لگا کر بنیں۔ تہتہ لگا کر جسم کے انحراف کی جانگ ہے۔ یعنی اس سے جسم کے انحراف و عصا کی ورزش ہوتی ہے۔ اس سے پہلے پھر یشر کم محض ہے، نبض کی رفتار سست ہو جاتی ہے ﴿٨﴾ مارغ کی طرف خون کی رگ ﴿٩﴾ ش میں اضافہ محض ہے۔ تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ محض ہے ہنہ جی میں اضافہ محض ہے۔ ہنہ میں اضافہ محض ہے ﴿١٠﴾ کو طاء ﴿١١﴾ کا احساس محض ہے اور ﴿١٢﴾ خبر و میں کمی ہوتی ہے۔ اس کے ﴿١٣﴾ اچھے کتب مثلاً ”جنگ“ ﴿١٤﴾ اور لطیفہ ”ہیو سید سنیں“ ﴿١٥﴾ اچھے فلمیں، ڈرامے اور ٹی وی پر لکے ﴿١٦﴾ یکھیں۔



موجود نہیں تو ان کو ہمارے بتائے گئے طریقوں کی مدد سے تھوڑی محنت سے پیدا کیا جاسکتا ہے۔ اس کے **❖** با سے پہلے گھیسے کا غنچے لکھیں کہ؟ پ کے کنز ان میں سے کون سی خوبیاں پہلے ہی **❖** مو ہیں۔ پھر لکھیں کہ کون سی خوبیاں **❖** مو نہیں صدی ان کو بہتر کرنے کی ضرورت ہے۔ پھر گھیسے پر پکے ام بنائیں جس کے تحت **❖** سال خوبیوں کی گھیسے مقرر تہ **❖** اپنے کنز پیدا کریں اور کچھ خوبیوں کو بہتر کریں **❖** پکے؟ پ ہمارے بتائے گئے طریقوں سے عمل کریں گے تو ملنا اللہ؟ پ یہ خوبیاں پیدا اور بہتر کر سکیں گے۔؟ ج سے اپنے؟ پ سے پختہ عہد کریں کہ؟ پ نے اپنے کنز کا میاب شخصیت کی خوبیاں پیدا کھڑ ہیں۔ کوشش شروع کر **❖** میں اصدیت قدم رہیں، اپنے رب **❖** عا بھی کریں ملنا اللہ کا میابی؟ پ کے قدم چومے گی۔

**❖** نیا میں **❖** کا میاب **❖** چاہتا ہے۔ کا میابی ہے کیا **❖** کے **❖** کا میابی کا مفہوم مختلف ہے **❖** علم حاصل کھڑ چاہتا ہے **❖** و سر، کوئی عزت و شہرت حاصل کھڑ چاہتا ہے تو کوئی اقتدار **❖** ہم لوگوں کی اکثریت مالی خوشحالی حاصل کھڑ چاہتی ہے **❖** و ملنے چہ خوشی اور سکون میں اضافہ کرتی ہے مگر یہ لازمی **❖** انکی خوشی اور سکون کا حتمی طبعیت انسان کی اصل کا میاب **❖** ت کی کا میابی ہے۔ **❖** حدیثی ہے ”تحقیق، کا میاب ہوا وہ شخص جس نے اپنے نفس **❖** کیلئے کیزگی اختیار کی، جو اپنے رب کا ذکر کھڑ رہا اور غم **❖** ہٹا رہا، مگر تم لوگ **❖** نیا کی زنگی کہتے **❖** جیتے ہو حالانکہ **❖** ت اس سے بہتر اوصد **❖** نیدار ہے۔ (الاعلیٰ - 97) **❖** دوسری جگہ **❖** ہے ”پھر جو شخص **❖** گ سے بچ جائے اور کبکسی **❖** غل کیا جائے وہی کا میاب رہا۔ (؟ ل عمران) **❖** گھیسے اور جگہ **❖** ہے **❖** شخص کو **❖** صہ ہے اور تم **❖** با اپنے اپنے پور محل **❖** قیا **❖** کے روضہ نے والے ہو۔ کا میاب **❖** راصل وہ ہے جو وہاں **❖** ت **❖** وزخ سے بچ جائے اور کبکسی **❖** غل **❖** ید جائے۔ (؟ ل عمران - 185) لہذا **❖** ملنا کی اصل کا میاب **❖** ت کی کا میابی ہے **❖** کھڑ **❖** ت کی رسوائی ہے۔

اللہ تعالیٰ **❖** کم لے کر کا میابی کا سفر شروع **❖** یں۔؟ پ **❖** نیا **❖** ت کی کا میابی کے **❖** ہمار **❖** عائیں؟ پ کے ساتھ ہیں۔

## حرف

کا میاب لوگ وہ کام کرتے ہیں **❖** کم نہیں کرتے۔ کا میابی کے چند اصول ہیں **❖** کا میاب **❖** شعوری غیر شعوری طے ہے انہی اصولوں سے عمل کھڑ ہے۔ گذشتہ صدی میں بہت سے **❖** یں نے سا لہا سال کی محنت اور تحقیق کے بعد ان اصولوں کی شہادت کی اس طرح **❖** نیا کو پہلے **❖** علم ہوا کہ لوگ **❖** نیا میں کا میاب کیوں ہوتے ہیں **❖** صہ کامی کی وجوہات کیا ہیں۔ ان اصولوں کا تفصیلی ذکر ہم اپنی کتاب ”کا میابی اور خوشحالی ....؟“ پ کا مقدر **❖** میں کر چکے ہیں۔ ان اصولوں کی **❖** سے؟ پ **❖** کنز ار کا میابیاں اور خوشحالی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ کتاب؟ پ کی کا میابی کے سفر کو؟ سان **❖** ے گی۔

لے چہ کوئی **❖** ان اصولوں کے بغیر کا میاب نہیں ہو سکتا، مگر صرف ان اصولوں کا جاننا کافی نہیں۔ کا میاب **❖** کے کنز کچھ شخصی خوبیاں ہوتی ہیں جن کے بغیر کا میابی کا سفر طے نہیں کیا جاسکتا۔ اب؟ پ نہ صرف ان خوبیوں سے؟ گاہ ہو چکے ہیں بلکہ بہت سے ایسے طریقے بھی جان چکے ہیں جن کی **❖** سے؟ پ یہ خوبیاں اپنے کنز پیدا کر سکتے ہیں۔؟ پ کے کنز یہ خوبیاں جتنی **❖** ہوں گی؟ پ کی کا میابیاں بھی اتنی ہی **❖** ہ اور عظیم ہوں گی۔ لیکن **❖** پ ان خوبیوں سے محروم رہیں گے تو؟ پیٹنی کا میابیوں سے بھی محروم ہوں گے۔

امید ہے کہ؟ پ پہلے ہی ان خوبیوں کے مالک ہوں گے **❖** پ میں یہ ساری خوبیاں



## نفسیاتی بیماریوں — نفسیاتی علاج

○ خوف ○ انجلا خوف ○ مکر ○ ل کی ہڑکن  
○ بے چینی ○ بے سکونی ○ وہم و سوسے ○ گلہ ت  
○ اسی و افروگی ○ ڈپریشن ○ ٹینشن ○ کلنت  
○ اسی میں کمی ○ احساس کمتری ○ شرمیلاپن ○ سٹیج اور تہیہ کا خوف  
ہتک ○ تعلیمی مسائل ○ ی کے مسائل

کے پیشے اور مختصر علاج

کے

ہیپے و فیسر ارشد جاوگیر

○ واجی و نفسیاتی مسائل (امریکہ)

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

نوٹ: نے سے پہلے ضرور طے کرے۔ شکریہ

پتہ کلینک:

حد نیوٹیسٹ لیب۔ 81- مان-ا

حد لہور فاطمہ میموریل ہسپتال۔ لاہور

فون: 042-37582570, 37590161

ممبر نکل: 0300-9484655