

ایک ایسی کتاب جس کی مدد سے آپ حالات کا رخ موڑ سکتے ہیں۔

قوتِ ارادی کا جادو

قوتِ ارادی کے ذریعے دنیا کے عظیم لوگوں نے
بڑے بڑے کارنامے سرانجام دیئے۔

جان کینیڈی

پروفیسر جرج رینٹی چوہان

ایشیا بکس - راو پینڈی



Rs 40/0

یہ کتاب

آپ کو بتاتی ہے کہ آپ
کس طرح؟

— اپنی شخصیت کو مضبوط بنا سکتے ہیں — اپنے عزائم
اور نصیب العین کی تکمیل کر سکتے ہیں — خود اعتمادی حاصل کر سکتے ہیں
— زندگی کو بامقصد بنا سکتے ہیں — معاشرے میں باعزت
مقام حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ کتاب آپ کو اس راز سے آگاہ کرتی ہے کہ آپ
کس طرح اپنی قوت ارادی کے ذریعے اپنی ذات
کو مرتبہ کمال تک پہنچا سکتے ہیں۔

ایک ایسی کتاب جس کی مدد سے آپ خیالات کا رخ موڑ
سکتے ہیں۔

قوتِ ارادی

کا جادو

جان کینیڈی ایم اے۔ بی ڈی۔ پی ایچ ڈی
محمد رفیق چوہان ایم اے

ایشیا بکس پوسٹ پاکن نمبر ۵۵۴ راولپنڈی

All rights reserved with the publisher
Legal action will be taken against any violation

Published By

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554, 148-3, Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2008

Printed at
Marshal Printers, Rawalpindi

Our books are available at all
leading booksellers. List given at
the end of this book. If not
available write to us directly.

جن بک سیلز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں

پیش لفظ

ہم اکثر و بیشتر لوگوں کو یہ کہتے سنتے ہیں کہ فلاں شخص نے محض قوت ارادی کے ذریعے فلاں معاملہ میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اس کا مطلب عام طور پر یہی ہوتا ہے کہ اگرچہ ظاہری حالات ناموافق تھے تاہم وہ اتنی مضبوط شخصیت کا مالک تھا کہ مسلسل محنت کرتا رہا اور بالآخر اس نے اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کر لی۔

ایسے اشخاص کو ہم نہ صرف تعریف و تحسین کی نگاہ سے دیکھتے ہیں بلکہ اکثر اوقات یہ خیال بھی کرتے ہیں کہ شاید ان لوگوں کو قدرت نے کچھ ایسی غیر معمولی قوتیں عطا کی ہوئی ہیں جو بہت کم لوگوں کو حاصل ہوتی ہیں اور یہ کہ اس قسم کی صلاحیتیں اور قوتیں ہم میں کبھی پیدا نہیں ہو سکتیں۔ لیکن یہ خیال درست نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم سب لوگوں میں قوت ارادی چھپی ہوئی ہے۔ اصل مسئلہ صرف یہ ہے کہ اس قوت کو ترقی کیسے دی جائے؟ اس سلسلے میں ہمیں اُن عظیم شخصیتوں کی زندگی سے بڑی مدد اور راہنمائی حاصل ہو سکتی ہے جو اپنی کامیابیوں کے لئے مشہور ہیں۔ ان کی سوانح حیات کے مطالعہ سے ہمیں یہ پتہ چلے گا کہ ان عظیم شخصیتوں کے

فہرست

۵	پیش لفظ	
۸	دیباچہ	
	باب	
۱۰	قوت ارادی کی بنیاد	۱
۱۶	اپنا نصیب العین طے کرنا	۲
۲۶	اپنی ذات پر اعتماد	۳
۳۷	کام کا آغاز	۴
۴۶	قوت ارادی میں رکاوٹیں	۵
۵۵	عادت کا تسلط	۶
۶۷	تشکیل عادت کے قواعد	۷
۷۵	خلاصہ	۸

کارناموں کے پیچھے کون سے محرکات تھے اور کس طرح ہم بھی اپنی ان قوتوں اور صلاحیتوں کو بہتر بنا سکتے ہیں اور ترقی دے سکتے ہیں جو قدرت نے ہمیں عطا کی ہیں۔

قوتِ ارادی کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو قدرت صرف کسی کسی شخص کو پیدا کر کے عطا کرتی ہے بلکہ یہ تو ایک ایسی قوت ہے جسے خود ترقی دی جاتی ہے اور اسے ترقی دینے کا طریقہ یہ ہے کہ انسان بلند مقاصد کے حصول کے لئے مسلسل جدوجہد کرے۔ اپنی قوتِ ارادی کو بہتر اور مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اس بارے میں واضح ہوں کہ آپ زندگی میں کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں اور پھر آپ اپنے مقاصد کے حصول کے لئے ایک محنتی کارکن کی طرح جدوجہد میں مصروف ہو جائیں۔

یوں تو ہم سب زندگی کے بارے میں اعلیٰ اور ارفع مقاصد اور تصورات رکھتے ہیں لیکن زیادہ تر لوگوں کے ذہنوں میں یہ تصورات اور مقاصد واضح نہیں ہوتے۔ کامیابی کی پہلی شرط یہ ہے کہ اپنے ان تصورات اور مقاصد کا واضح شعور حاصل کیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ ان میں سے کون سے مقاصد اور تصورات ہمارے تخیل کو سب سے زیادہ متاثر کرتے ہیں۔ یہ کچھ کر لینے کے بعد ہمیں اپنی راہِ عمل کا تعین کر لینا چاہیے تاکہ ہماری تمام تر توانائیاں اور صلاحیتیں ایک خاص سمت میں مرکوز ہو سکیں۔

تاہم یہ بات بھی اپنی جگہ پر بہت اہم ہے کہ ہمارے مقاصد کس نوعیت کے ہیں؟ پست، محدود اور خود غرضی پر مبنی مقاصد سے ایک اچھی میرٹ و

شخصیت کی تعمیر نہیں ہو سکتی۔ یاد رکھئے کہ مقاصد جتنے زیادہ عظیم اور قابلِ قدر ہوں گے، وہ اتنی ہی زیادہ عظیم صلاحیتوں کو جنم دیں گے اور اتنا ہی زیادہ ہم میں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کا جذبہ پیدا کریں گے۔

دوسرے الفاظ میں واضح، متعین اور بلند مقاصد کے لئے جدوجہد کرنا ہی ایک مضبوط شخصیت کی تعمیر کا پہلا اصول ہے۔

اس کتاب میں اس حقیقت کو بیان کیا گیا ہے کہ ہم سب میں اپنی قوتِ ارادی کو بہتر بنانے کی صلاحیتیں پوشیدہ ہوتی ہیں۔ مصنف نے اس بارے میں کافی مفید راہنمائی کی ہے کہ ہم بڑی عادتوں اور بے مقصدیت پر کیسے قابو پاسکتے ہیں اور ان کی جگہ با مقصد، پر عزم اور مفید طرزِ حیات کو کس طرح اپنا سکتے ہیں۔

ہو۔ میں نے اس کتاب میں صرف بڑی بڑی مشکلات کا ذکر کیا ہے اور ان مشکلات پر قابو پانے کے لئے مشورے دیئے ہیں۔ اگر اس کتاب سے آپ کو صحیح راہ تلاش کرنے میں مدد ملے اور اس راہ پر گامزن ہونے کے لئے آپ کو جرات و استقامت حاصل ہو جائے تو مجھے اس سے بہت خوشی ہوگی۔

جان کینیڈی

دیباچہ

یہ کتاب دو قسم کے افراد کی مدد کے لئے لکھی گئی ہے پہلی قسم ان لوگوں کی ہے جو کسی بھی معاملے میں کوئی کام کرنا بہت دشوار محسوس کرتے ہیں اور دوسری قسم ان لوگوں کی ہے جو اپنی عادت کے ہاتھوں مجبور ہو کر بہت سے ایسے کام کر جاتے ہیں جنہیں برا سمجھنے کے باوجود وہ ان سے پرہیز نہیں کر پاتے۔

مجھے یقین ہے کہ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد قاری اپنے آپ کو بہتر طور پر سمجھ سکے گا۔ اپنے آپ کو سمجھ لینے کا مطلب یہ ہے کہ انسان نے آدھی جنگ جیت لی ہے۔ بقیہ آدھی جنگ زندگی میں با مقصد، معقول اور متوازن مقاصد اور نصب العین اختیار کرنا ہے۔

تاہم اپنے آپ ہر مکمل اختیار کے حصول اور قابل قدر زندگی بسر کرنے کی جدوجہد کے دوران ضروری ہے کہ آپ مہر و تحمل سے کام لیں۔ اس کتاب کو کوئی جادو نہ سمجھیے کہ اسے پڑھتے ہی آپ منزل تک پہنچ جائیں گے بلکہ اسے اپنا غلص اور کھردرا ہنسا سمجھیے جس کا کام راہ دکھانا ہے۔ اس راہ پر گامزن ہونا آپ کا کام ہے۔

ہو سکتا ہے کہ اپنی منزل مقصود تک آپ کا سفر کافی طویل اور دشوار گزار

تو بڑی متاثر کن تھی لیکن جو ناکامیوں کا مرتب تھا۔ حالانکہ اپنی ظاہری شکل و صورت کے اعتبار سے اسے کسی بہت بڑے صنعتی ادارے کا مینجنگ ڈائریکٹر یا کابینہ کا کوئی وزیر ہونا چاہیے تھا۔ اگرچہ وہ کسی زمانے میں اعلیٰ قسم کے ایک تجارتی ادارے کا مالک رہ چکا تھا لیکن اپنی شراب نوشی کی عادت کی وجہ سے وہ رفتہ رفتہ مکمل تباہ حالی کا شکار ہو گیا۔ پس اچھی شکل و صورت ہمیشہ ہی کامیابی کی دلیل نہیں ہوتی اور نہ ہی جسمانی مضبوطی کا قوتِ ارادی سے کوئی قریبی تعلق ہے۔

آپ کیا چاہتے ہیں؟

قوتِ ارادی جسمانی ساخت یا شکل و صورت کا معاملہ نہیں ہے۔ بلکہ یہ تو ایک اچھی اور مربوط شخصیت کا نتیجہ ہوتی ہے۔ قوتِ ارادی کا مالک شخص وہ ہوتا ہے جسے اچھی طرح سے معلوم ہو کہ وہ کیا چاہتا ہے۔ اس کا ایک واضح نصب العین ہوتا ہے جو اس کی توانائیوں کو مربوط کرتا ہے۔

طالب علم اپنی کتابوں کی طرف اس لئے توجہ دیتا ہے کہ امتحان پاس کرنا اس کا مقصد ہوتا ہے۔ سخت سردی کے باوجود ایک شخص ڈیوٹی پر جانے کے لئے صبح سویرے ہی اپنے گھر سے اس لئے نکل آتا ہے کہ وہ روپیہ کلمے تاکہ اپنے گھر میں اثراجات پورے کرے۔ اس کے بچے اچھی تعلیم حاصل کر سکیں اور بچپن میں وہ خود بھی آرام سے زندگی بسر کر سکے۔

ممكن ہے کہ یہ بات کچھ فضول سی محسوس ہو لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ کثرت سے شراب پینے والے کا بھی ایک مقصد ہوتا ہے اور وہ ہے نشہ حاصل کرنا اس

قوتِ ارادی کی بنیاد

قوتِ ارادی کے بارے میں بعض لوگوں کے خیالات بڑے عجیب و غریب ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر وہ کسی ایسے شخص سے ملیں جس کی ناک سٹواں ہو، بھڑوڑی طویل ہو اور جس کی آنکھوں میں چمک ہو تو ان لوگوں کا پہلا تاثر یہ ہوتا ہے کہ اس شخص کی قوتِ ارادی بہت مضبوط ہے۔ اس کی ظاہری شکل و صورت سے مرعوب ہو کر وہ اسے اعلیٰ صلاحیتوں کا مالک ایک برتر شخص تسلیم کر لیتے ہیں۔ چونکہ ایسے شخص سے یہ ذہنی طور پر متاثر اور مرعوب ہو جاتے ہیں لہذا خود ہی اس کے مقابلے میں پستی اختیار کر لیتے ہیں اور جتنا یہ لوگ دیکھنے کو سہتے ہیں اتنا ہی وہ شخص خود بخود بغیر کسی مزاحمت کے آگے کو بڑھ آتا ہے۔ ہمیں اس بات کو تسلیم کر لینے میں کوئی حرج نہیں کہ متاثر کرنے والی جسمانی ساخت اور شکل و صورت سے بھی انسان کو اس لحاظ سے بڑی مدد ملتی ہے کہ عام لوگ اس کی فرضی صلاحیتوں سے پہلی نظر میں ہی مرعوب ہو جاتے ہیں تاہم یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ظاہری جسمانی ساخت اور شکل و صورت کا لازماً یہ مطلب نہیں ہوتا کہ اس میں واقعی ہر قسم کی صلاحیتیں اور خوبیاں موجود ہیں۔ ایک دفعہ میری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جس کی ظاہری شکل و صورت

بصرہ کرتے ہوئے بعض اوقات لوگ کچھ اس قسم کی بات کرتے ہیں کہ اُس کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ اُس میں قوت ارادی نہیں ہے۔ یہ غلط اور بے معنی سا فقرہ ہے اس لئے کہ اگر اُس میں ذرا بھی قوت ارادی نہ ہوتی تو وہ صبح کو اپنے بستر سے اٹھنے ہی کے قابل نہ ہوتا۔

اس شخص کا اصل مسئلہ یہ ہے کہ اُس کی قوت ارادی نئی ترتیب چاہتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی بات سے اس کی اتنی حوصلہ شکنی ہوئی ہو کہ اس نے خود کو حالات کے دھارے کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا ہو یا پھر ممکن ہے کہ اس نے کبھی یہ سوچا ہی نہ ہو کہ اس کی زندگی کا کوئی مقصد بھی ہے جس کے لئے اسے جدوجہد کرنی ہے۔ لہذا اس شخص میں کام کرنے کے لئے جذبہ کا جو فقدان ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ یا تو اس کی زندگی کا کوئی مقصد ہی نہیں ہے یا پھر اس نے کسی نامعلوم وجہ سے خود کو یہ یقین دلا رکھا ہے کہ اس کا مقصد حاصل ہونا ممکن ہی نہیں۔

اگر کسی شخص کو اپنی ذات میں نیا اعتماد پیدا ہو جائے اور وہ اپنی زندگی کا کوئی مقصد طے کر لے تو وہ اپنی قوت ارادی کو پالے گا۔ جب اسے کسی نئے کی شدت سے ضرورت محسوس ہوگی تو وہ خوب کوشش کرے گا۔ قوت ارادی نام ہے اُن عملی رویوں کا جو کسی متعین مقصد یا مقاصد کے حصول کے لئے منظم و مربوط ہوں۔

اس بات کو ذہن میں رکھنے کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ یاد رکھنا چاہئے کہ شخصیت ایک ایسی چیز ہے جو تقسیم نہیں ہو سکتی۔ انسان کی پوری ذات اس کے تمام اعمال میں کارسما ہوتی ہے۔ عمل کرنے یا نہ کرنے کی قوت کا دار و مدار اس بات

نشہ کے حصول کے لئے ہی وہ اپنی توانائیوں اور صلاحیتوں کو صرف کرتا ہے۔ اصل خامی اس کی قوت ارادی میں نہیں بلکہ اُس کے نصب العین میں ہے۔ اگر کسی ملک میں قانونی طور پر شراب خانے صرف رات کے دو بجے سے تین بجے تک کھلے رہیں تب بھی ایسے بہت سے لوگ ہوں گے جو اپنی قوت ارادی سے سخت سردی کی داتوں میں بھی شراب کے حصول کے لئے شراب خانے پہنچ جائیں گے۔ اب اگر یہی لوگ اس بڑی عادت سے نجات حاصل کرنے کو اپنا نصب العین بنالیں اور اپنی اسی قوت ارادی کو اس نئے نصب العین کے حصول کی کوشش میں صرف کریں تو وہ شراب نوشی کے چنگل سے آزاد ہو سکتے ہیں۔ مشہور نفسی دان میکڈونل کا کہنا ہے ”قوت ارادی، انسان کے عمل میں اُس کی سیرت و کردار کا اظہار ہے۔“ ہم سب میں کسی نہ کسی حد تک قوت ارادی موجود ہوتی ہے۔ اور اس کا اظہار اس وقت ہوتا ہے جب ہمیں کسی چیز کی بے پناہ خواہش ہوتی ہے اس خواہش کے نتیجے میں ہی ہم جدوجہد کرتے ہیں۔ جب ہم قوت ارادی کی کمی کا شکار ہوتے ہیں تو دراصل اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کسی با مقصد اور مسلسل جدوجہد کو جاری رکھنے کے لئے ہمارے پاس کوئی تحریک دینے والا جذبہ نہیں ہوتا۔ بالفاظ دیگر ہم ایک واضح نصب العین کے فقدان کا شکار ہوتے ہیں۔

غیر مربوط قوت ارادی

جو شخص اپنی نالائقی سے معاملات کو الجھا کر رکھ دیتا ہو، اس کی ناکامی پر

پر ہوتا ہے کہ شخصیت کی تعمیر و تنظیم کس طرح سے کی گئی ہے۔ کس قسم کی تسکین اور کامیابی کو یہ قابل قدر سمجھتی ہے اور کس قسم کی عادتیں ماضی کے رویے کی وجہ سے اس میں نختہ ہو گئی ہیں۔

متبادل نصب العین

اپنے اعمال و افعال کے طور طریقے تبدیل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی زندگی کی تنظیم نو کسی نئے نصب العین کی روشنی میں کریں، پرانی لذتوں کی بجائے نئی لذتوں کو پیش نظر رکھیں۔ اور مستقل مشق اور تکرار سے نئی عادتوں کی تشکیل کی نئی سرگرمیاں اختیار کرنے کا انحصار ہم میں کسی صلاحیت کے ہونے یا نہ ہونے پر نہیں ہوتا بلکہ اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ کیا ہم کسی نئے مقصد کو واضح طور پر اپنا چکے ہیں یا نہیں اور یہ کہ کیا ہم واقعی دل سے اس کے حصول کے خواہش مند ہیں۔

اگر کوئی شخص معقول مقصد سے خود کو وابستہ کر لے تو سمجھ لیجئے کہ وہ اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنانے کی راہ پر گامزن ہو چکا ہے۔ جان ایسٹن (JOHN A-HUTTON) نے ایک بڑی اچھی کہانی بیان کی ہے جو اس نکتہ کو واضح کرتی ہے۔

کوٹ برج نامی قصبہ میں ایک نوجوان شراب کے نشہ میں دھت بڑی سڑک پر چلا جا رہا تھا کہ راستے میں اس کا سامنا ایک ایسی نوجوان خاتون سے ہو گیا جسے وہ چپکے چپکے پسند کرتا تھا۔ اس نے خاتون سے بات کرنی چاہی لیکن اس کے کمرے گھڑے تھے۔ نئے نئے ہال اور نشہ کی حالت دیکھ کر وہ خاتون گھبرا کر

بھاگ گئی۔ اس نوجوان نے اس بات کا اتنا اثر لیا کہ وہیں یہ طے کر لیا کہ آئندہ وہ خاتون اس سے کبھی دور نہ بھاگے گی..... اس عزم کے مطابق عمل کرنے کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ دونوں ایک سال کے اندر اندر رشتہ ازدواج میں منسلک ہو گئے۔

اس نوجوان نے اپنے پرانے مقصد کی جگہ، جو یہ تھا کہ شراب نوشی سے لطف اٹھایا جائے، یہ نیا مقصد اپنا لیا کہ خود کو اس دوشیزہ کا مستحق ثابت کرے۔ یہ قوت ارادی کا سوال نہ تھا بلکہ ایک نئے مقصد کو تلاش کرنے کا سوال تھا۔ جس نے اس کی توانائیوں کو ایک نئی سمت پر مرکوز کر دیا۔

لہذا اپنے آپ پر قابو پانے کے لئے پہلا قدم یہ ہے ایک موزوں اور مناسب نصب العین اپنایا جائے۔ ہمیں اپنا نصب العین تلاش کرنا چاہیے۔

یاد رکھنے کی باتیں

- ۱۔ قوت ارادی رکھنے والا شخص وہ ہوتا ہے جسے یہ معلوم ہو کہ وہ کیا چاہتا ہے؟
- ۲۔ اپنی راہ عمل کو تبدیل کرنے کا مطلب یہ ہے کہ نئے مقاصد کی روشنی میں اپنی سرگرمیوں کی تنظیم نو کی جائے۔
- ۳۔ ہمیں اپنا نصب العین خود طے کرنا چاہیے۔

سوانح حیات کا مطالعہ کیجئے

کسی مناسب اور موزوں نصب العین کو تلاش کرنے کی بہترین جگہ سوانح حیات کا میدان ہے۔ ان سوانح حیات کے مطالعہ سے آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ دوسرے لوگوں نے کس طرح زندگی بسر کی ہے اور انسانی فطرت کے لئے کیا کچھ کرنا ممکن ہے؟ اس کے بعد خود اپنی صلاحیتوں کا عقلی جائزہ لیجئے۔ اپنا معیار بہت پست نہ رکھیں جس عظیم شخصیت کو آپ پسند کرتے ہیں، خود بھی ویسا ہی بننے کی کوشش کریں۔

ہماری ذات میں بے شمار کمالات چھپے ہوتے ہیں۔ اور عظیم شخصیتوں کی سوانح حیات کے مطالعہ کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ان امکانات کو عملی جامہ پہنانے کے لئے ہمارے اندر ایک لگن اور تڑپ پیدا کرتے ہیں لیکن جب تک ہم خود اپنے لئے کوئی نصب العین متعین نہیں کر لیتے اور دل سے اس کے لئے کوشاں نہیں ہوتے یا خود کو اس کے قابل نہیں بناتے، اس وقت تک اس کا کوئی اثر ہماری زندگی پر نہیں پڑتا۔ دوسرے لوگ صرف یہ کر سکتے ہیں کہ ہمارے لئے کوئی نصب العین تجویز کر دیں اور یہ بتائیں کہ اس نصب العین کی وجہ سے کون کون سی مسرتوں کا حصول ممکن ہے اور یہ کس طرح شخصیت کی تکمیل کرتا ہے لیکن جب تک ہم اسے شعوری طور پر نہیں اپنالیتے، اس کا ہم پر کوئی اثر نہیں ہوگا۔

تعمیر شخصیت کا تعلق محض قوت ارادی سے نہیں بلکہ اس بات سے ہوتا ہے کہ ہم جس نصب العین کو اپنالتے ہیں، وہ کس نوعیت کا ہے اس قوت ارادی

اپنا نصب العین طے کرنا

ہر شخص کو اپنے نصب العین کا تعین خود کرنا چاہیے۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ نصب العین ایک خاص قسم کی شخصیت کی تعمیر ہو سکتا ہے۔ کچھ کے لئے یہ صرف امتحان پاس کرنا، دفتر میں ترقی حاصل کرنا یا کھلے علاقے میں مکان حاصل کرنا کوئی خاص شہرت حاصل کرنا یا ہر روز صبح سات بجے بیدار ہونا ہو سکتا ہے۔ نصب العین وہ ہوتا ہے جس کی تکمیل سے ہمیں خوشی ملے۔

کوئی نصب العین ایسا نہیں ہے جسے عالمگیر طور پر سب لوگ یکساں اپناتے ہوں۔ ہر شخص اپنا نصب العین خود وضع کرتا ہے۔ کچھ نصب العین تعمیر شخصیت کے نکتہ نگاہ سے بہت کم رتبہ، کمزور اور غیر موثر ہوتے ہیں جب کہ کچھ نہایت مناسب اعلیٰ اور موثر ہوتے ہیں مثلاً ایک فن کار کا یہ نصب العین کہ وہ اپنے فن پارہ میں حُسن کا اظہار اور عکاسی کرے ایک موثر اور مناسب نصب العین ہے کیونکہ انسان کو پیدا ہی اس لئے کیا گیا ہے کہ وہ حُسن کی تخلیق کرے اور حُسن سے متاثر ہو۔

ہمارے نصب العین جتنے زیادہ اخلاقی، جالیاتی یا عقلی نوعیت کے ہوں گے، اسی قدر زیادہ وہ موثر اور مناسب نصب العین ہوں گے۔ اچھے نصب العین کو کسی نہ کسی شکل میں نیکی، حُسن اور سچائی سے متعلق ہونا چاہیے۔

ہم ایک بے مقصد سائنس بال کا ٹھیل ہی دیکھ سکیں گے۔

نصب العین ہماری توانائی کو سمت عطا کرتا ہے۔ کوئی نصب العین جتنا زیادہ قابل قدر ہو، اس کے حصول کے لئے اتنی زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ایسا نصب العین جو دلچسپ بھی ہو اور پر لطف بھی، جو ہمارے احترام ذات کے جذبہ کی بھی تسکین کرے اور جو دوسروں کے لئے بھی مفید ہو، سب سے زیادہ توانائی پیدا کرتا ہے۔

اس قسم کے نصب العین جیسے کہ اپنے کام میں مہارت حاصل کرنا یا کسی دوسرے شخص کی اچھی صفات اپنے اندر پیدا کرنا یا کسی نظریہ اور مشن کی خدمت کرنا وغیرہ اچھے اور موثر نصب العین ہیں۔ مذہب ہماری زندگی میں یکجائی اور وحدت و استحکام پیدا کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ ہمارے ذہن میں یہ بات واضح ہو کہ جس خدا کی ہم پرستش کرتے ہیں، اس کی صفات کیا ہیں؟ یاد رکھئے کہ حجت کا ہماری زندگی پر بڑا گہرا اثر پڑتا ہے۔ ہم جس سے حقیقی حجت کرتے ہیں۔ اسی کی طرح خود بھی بن جاتے ہیں۔

محدود اور لپٹ مقاصد

بعض نصب العین جیسے کہ مثلاً اٹھنا ہو جانے کا نصب العین یا کسی اہم شخصیت کے طور پر تسلیم کیا جانا یا یہ کہ خوش طبع فرد کے طور پر جانا جلنے۔ خاصے محدود اور لپٹ مقاصد ہیں۔ یہ ایسے نصب العین ہیں جو زیادہ موثر نصب العینوں کے لئے ہمارے ادراک کو گنڈ کر دیتے ہیں۔

کے لئے ہماری تلاش دراصل ایک ایسے نصب العین کی تلاش ہے جو خیال آفرین اور عمل انگیز ہو۔

جو عزیز لڑکا یہ جانتا ہو کہ کامیابی کے لئے اس کی واحد امید کسی امتحان کو پاس کر لینے میں مضمر ہے وہ آرام و تفریحات کو بڑا جانتا ہے اور مستقل طور پر یکسوئی سے مطالعہ کرتا رہتا ہے اور اس طرح اپنے نصب العین سے ہم آہنگ قوت ارادی کا مظاہرہ کرتا ہے اُس کے اعمال کا تعین اُس کے نصب العین کی قوت محرکہ کرتی ہے۔

اگر تمباکو نوشی پر یہ دھن سوار ہو جائے کہ اُس نے اپنی جسمانی صحت کو بہتر بنانا ہے یا اپنی رقم کی بچت کرنی ہے یا کوئی اور دوسرا نصب العین حاصل کرنا ہے تو وہ اس کے لئے تمباکو نوشی کی لذت کو قربان کر سکتا ہے۔

پس قوت ارادی کا حصول اس امر کا متقاضی ہے کہ آپ ایک اور موثر نصب العین کو اپنائیں جو ایک بامقصد زندگی گزارنے کے عمل میں آپ کی ذات کے مختلف اجزاء کو باہم مربوط رکھے گا۔

اپنا مقصد متعین کیجئے

زندگی کی مثال بڑی حد تک فٹ بال کے کھیل سے دی جا سکتی ہے کھلاڑی کو سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ گول کس طرف ہے؟ یہ معلوم کرنے کے بعد وہ اپنی تمام توانائیوں کو گیند کو گول میں لے جانے کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ لیکن اگر اسے یہ معلوم نہ ہو کہ اسے گیند کو کس طرف لے جانا ہے تو پھر ظاہر ہے کہ

نصب العین کے طور پر یہ مادی اور دنیاوی چیزیں بالآخر غیر تسلیم بخش ہوتی ہیں۔ کیونکہ یہ ہماری ذات کے کسی واحد جبلی تقاضے کی تسکین کرتی ہیں۔ مثلاً جبلت حصولِ یا جلتِ خود نمائی کی۔ لیکن ہماری باقی شخصیت بے چین، مضطرب اور غیر آسودہ ہی رہتی ہے۔

قوتِ ارادی کو ہمیں دینے والے عوامل کی حیثیت میں ان دنیاوی چیزوں کا دائرہ عمل بہت ہی محدود رہتا ہے یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص اپنے لئے کوئی اعزاز حاصل کرنے کے عزم میں بڑا مستقل مزاج ہو اور اس کی یہ مستقل مزاجی اس کے کردار میں کچھ ہم آہنگی بھی پیدا کر دے تاہم اپنے نصب العین کے دائرہ سے باہر وہ شخص متذبذب اور کمزور ہو سکتا ہے۔

بیری اپنے ایک ڈن ایکٹ پلے وصیت نامہ میں ایک شہری تاجر کے عروج و زوال کی داستان بیان کرتا ہے۔ پہلے منظر میں اسے ایک دفتر کالکٹ دکھایا جاتا ہے۔ وہ ۷۰ء ڈالر سالانہ کی تنخواہ پر کام کر رہا ہے۔ اس کی زندگی کے تمام معاملات خوش اسلوبی سے چل رہے ہیں۔ وہ ایک وکیل کے دفتر میں اپنا وصیت نامہ لکھوانے کے لئے آتا ہے۔ وصیت کی رُو سے اس کا جو قصور بہت بڑا ہے وہ اس کی موت کے بعد اس کی بیوی مل جانا ہے ماسوائے قصور ہی سی اس رقم کے جو خود اس کی بیوی کے اصرار پر کچھ دوسرے لوگوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔

دوسرے منظر میں دکھایا گیا ہے کہ کئی برسوں کے بعد وہ اپنی وصیت پر نظر ثانی کرنے کے لئے اسی وکیل کے دفتر میں آتا ہے۔ اب اس کا پس انداز کیا ہوا سرمایہ تقریباً ستر ہزار پاؤنڈ ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس نے اس دوران

عزمِ صمیم اور قوتِ ارادی سے اپنی زندگی بسر کی ہے کیونکہ ستر ہزار پاؤنڈ جتنی بڑی رقم کہیں راہ چلتے نہیں مل جایا کرتی۔

آخری منظر میں دکھایا گیا ہے کہ اس کی بیوی فوت ہو چکی ہے۔ اُسے ”سر“ کا خطاب بھی مل چکا ہے اور اب اس کا نام سرفیلپ لاس ہے۔ اس کے پاس اب اتنا سرمایہ اکٹھا ہو چکا ہے کہ اُسے یہ سمجھ نہیں آتی کہ اس سرمایہ کا کیا کرنے کی صورت کے بارے میں وکیل سے سونے والی گفتگو سے پتہ چلتا ہے کہ اس کا اصل مسئلہ یہ ہے کہ اس نے دولت تو اکٹھی کر لی لیکن اُسے اس بات کا کوئی علم نہیں کہ اسے کیسے صرف کیا جائے۔

ایک نہایت محدود مقصد کو اپنانا ایک غیر دانش مند شخصیت کی نشانی ہے ایسے شخص کی قوتِ ارادی ہو سکتا ہے کہ مضبوط ہو لیکن اس کے ذہن کے درپے زندگی کے نفیس تر امکاںات کے لئے بند ہو سکتے ہیں۔

بصیرت کی وسعت

انسان کی شخصیت پر اس بات کا گہرا اثر پڑتا ہے کہ وہ اپنی زندگی میں کس بات کو زیادہ اہمیت دیتا ہے۔ ہماری بصیرت جتنی اعلیٰ اور بلند پایہ ہوگی، اتنی ہی زیادہ ہماری خواہیدہ صلاحیتیں بھی اعلیٰ ہوں گی، کس شخص کو زندگی میں صرف لذت ہی اہم دکھائی دیتی ہے، کسی کو دولت، کسی کو عزت، کسی کو حسن، کسی کو اخوت اور کسی کو قربِ خدا ہی اہم دکھائی دیتا ہے۔ ان میں سے ہر شخص اپنے اسی خیال کی مجسم تعبیر ہوتا ہے۔ مکمل انسان وہی بنتا ہے جو بصیرت کے اعلیٰ ترین

درجہ پر ہو۔

اگر ہم کسی ایسے مقصد حیات سے محروم ہیں جس کے لئے ہم اپنی توانائیوں کو استعمال کر سکیں تو یاد رکھئے کہ یہ بے مقصدیت ہماری صلاحیتوں اور توانائیوں کو منفلوج کر کے رکھ دے گی۔ ہم جتنی صلاحیتیں اور توانائیاں فی الواقعہ استعمال کرتے ہیں ان سے زیادہ صلاحیتیں ہمیں فطرت کیوں عطا کرے؟ اگر ہم غیر اہم بے حیثیت چھوٹی چھوٹی کامیابیوں اور فخر و غرور کی باتوں پر ہی توجہ دیتے رہیں تو پھر فطرت ہم پر اپنے تحفے کیوں ضائع کرے؟ وہ بھی اپنے تحفے واپس لے لیتی ہے۔ ہمیں اعلیٰ ترین اور بلند ترین کی خواہش کرنی چاہیے اور قابل قدر مقاصد کو اپنانا چاہیے۔ ایک بڑا مقصد ایک بڑے انسان کی تمام توانائیوں میں ربط پیدا کرتا ہے اور جتنا زیادہ عمدہ کسی کا نصب العین ہوگا وہ اتنا ہی عمدہ شخص بنے گا۔ مضبوط شخصیتیں واضح بصیرت کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

بجاطور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ نصب العین کے تعین میں اس بات کو بھی بڑا دخل ہوتا ہے کہ وہ انسان خود کیسا ہے؟ ایک بڑے ماحول میں پرورش پانے والے لڑکے کا نصب العین ظاہر ہے کہ اُس لڑکے کے نصب العین سے کچھ مختلف ہی ہوگا جس کی پرورش ایک اچھے گھر میں ہوئی ہے۔ ممکن ہے کہ پہلا لڑکا کسی جرائم پیشہ گروہ کا سرغنہ بنا اپنا نصب العین بنا لے اور دوسرا لڑکا خدمت خلق کے جذبہ کے تحت ایک ڈاکٹر بننا چاہے۔ آخر ہم اپنے نصب العین کو اپنے ماحول ہی میں تو تلاش کرتے ہیں۔

یہ بات اگرچہ کافی حد تک درست ہے تاہم ہمیں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے

کہ ہمارے گھر اور ہماری گلی پر ہی ہمارا ماحول مشتمل نہیں ہوتا۔ ہماری اپنی ذہنی دلچسپیاں بھی ہمارے کردار پر ماحول کا سا اثر ڈالتی ہیں۔ ہم جو کتابیں پڑھتے ہیں جو نغلیں دیکھتے ہیں، اور جن لوگوں سے ملاقاتیں اور رابطے رکھتے ہیں، وہ بھی ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

ہماری دنیا ہمارے ڈاک کے پتے سے کہیں زیادہ وسیع ہوتی ہے اور اس دنیا کے جس حصے میں ہمیں کشش محسوس ہوتی ہے وہی ہمارے نصب العین کا تعین کرتا ہے۔ اور اس کشش کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم خود کس قسم کے افراد ہیں؟ اگر ہم خود غرض ہیں تو ہمیں خود غرضی پر مبنی نصب العین ہی اپنی طرف متوجہ کرے گا۔ اگر ہمیں تحصیل علم میں لطف محسوس ہوتا ہے تو پھر ہم کسی عالمانہ نصب العین میں کشش محسوس کریں گے۔ اگر ہم حرأت و بہت کو پسند کرتے ہیں تو پھر کوئی دلیلانہ قسم کا نصب العین ہمیں اپنی طرف کھینچے گا۔ اس اعتبار سے بڑے اور اچھے گھر میں پرورش پانے والے لڑکوں میں کوئی زیادہ فرق نہیں۔ دونوں ہی ہمیں بننے کے نصب العین کو اپنا سکتے ہیں۔ البتہ فرق یہ ہو سکتا ہے کہ پہلا لڑکا جراثیم کی دنیا کا ہیرو بننا پسند کرے اور دوسرا لڑکا پابند قانون معاشرہ کا ہیرو بننا اپنا نصب العین ٹھہرا لے۔ پہلے کا نصب العین معاشرتی نکتہ نگاہ سے غیر پسندیدہ نامناسب اور معاشرتی ہم آہنگی کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے جبکہ دوسرے کا نصب العین معاشرے کے لئے مفید اور پسندیدہ ہوتا ہے۔

اب رہا یہ سوال کہ کیا ایسا ہونا چاہیے یا نہیں؟ تو یہ معاشرتی اخلاقیات کا مسئلہ ہے۔ فی الحال ہماری گفتگو سے یہ مسئلہ فوری اور براہ راست طور پر متعلق

میں بند ہو کر رہ جائیں گے اور اس طرح کامیابی کی بجائے ناکامی، خوشی کی بجائے غم، مسرت کی بجائے دکھ اور سکون و اطمینان کی بجائے اضطراب و بے اطمینانی ہمارا مقدر بن جائیں گے۔

یاد رکھنے کی باتیں

- ۱۔ ایک مناسب اور موزوں نصب العین کی تلاش کے لئے بہترین جگہ سوانح حیات کا میدان ہے۔
- ۲۔ ہم پر اثر انداز ہونے والا نصب العین خود ہمارا اپنا اختیار کردہ نصب العین ہونا چاہیے نہ کہ وہ جسے دوسرے لوگ ہمارے لئے بہتر سمجھیں۔
- ۳۔ جتنا عمدہ نصب العین ہوگا، اتنا ہی عمدہ انسان ہوگا۔

نہیں ہے۔ ہم جس بات کی طرف توجہ دلانا چاہتے ہیں وہ بہر حال بالکل واضح ہے۔ یعنی یہ کہ ہم سب اپنے لئے ایسے نصب العین وضع کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں جو ہماری شخصیتوں کے رُخ کو متعین کرتے ہیں۔

اپنے نصب العین سے مخلصانہ وابستگی کو ہی ہم قوت ارادی کہتے ہیں۔ جو لڑکھائی جرم گروہ کا سرغنہ بنا، اُس کا انجام جیل خانہ ہو سکتا ہے اور اس کے برعکس جس نے معاشرتی طور پر پسندیدہ نصب العین اپنایا، اُس کا انجام شہادت پر ہو سکتا ہے لیکن ایک بات دونوں میں مشترک ہے اور وہ یہ کہ دونوں قوتِ ارادی سے مالا مال ہیں۔

زندگی میں ہم آہنگی پیدا کیجیے

جہاں تک ہمارے مقصد کے اخلاقی پہلو کا تعلق ہے تو ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ایک عقل مند شخص وہ ہوتا ہے جو اپنے مقاصد کی جانچ پڑتال اخلاقیات کی روشنی میں کرتا ہے۔

ہمیں صرف اپنی توانائیوں اور صلاحیتوں کے مابین ہی ہم آہنگی نہیں پیدا کرنی چاہیے بلکہ دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی ہم آہنگی پیدا کرنی چاہیے۔ زندگی کا تقاضا یہی ہے کہ اگر ہم اپنی زندگی میں آزادی اور خوشی سے ہمکنار ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں نہ صرف اپنی بہتری کے لئے کوشاں ہونا چاہیے بلکہ دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی حسن سلوک اور خدمتِ خلق کے جذبے سے پیش آنا چاہیے۔ اگر ہم دوسرے لوگوں کی پرواہ اور لحاظ کے بغیر کلیتاً اپنے ذاتی اغراض و مقاصد کی تکمیل کی کوشش کریں گے تو اس سے ہمارا رابطہ اپنے ارد گرد کی حقیقی دنیا سے قطع ہو جائے گا ہم اپنے ہی حور

ثابت ہوئی۔ وہ مستقل مزاجی اور ذہنی مردانگی سے محروم تھا۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ موقع محل کی مناسبت سے وہ کوئی مضمون بھی جم کرنے پڑھتا تھا بلکہ ادارہ اور بے مقصد مطالعہ اُس کا طریق کار تھا۔ جب اُسے مابعد الطبیعیات پر توجہ دینی ہوتی تو وہ موسیقی کی دھنوں میں کھویا رہتا۔ اور جب موسیقی کا صحیح وقت ہوتا تو وہ یونانی زبان کی لغات میں الجھا ہوتا اور جب یونانی زبان پر اُسے واقعی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی تو وہ کسی اور مضمون کے مطالعے میں مصروف رہتا۔ اُس نے بالآخر ڈگری تو حاصل کر لی لیکن کسی امتیاز کے بغیر معمولی سے نمبروں کے ساتھ۔

عجیب اتفاق یہ ہوا کہ جب اُس نے ڈگری حاصل کی تقریباً اسی وقت اُس کے باپ کی فرم دیوالیہ ہو گئی۔ اُس کے باپ ہیرک کو اپنا گھر بار چلانے کے لئے کلرک کے طور پر ملازمت کرنا پڑی۔ مابہرٹ کو بھی مزید تعلیم حاصل کرنے کا ارادہ ترک کرنا پڑا۔ اس نے اپنے خاندان کی مدد کرنے کے لئے نیویارک میں ایک کلرک کی اسامی کے لئے درخواست دی اور اس کے لئے وہ منتخب بھی کر لیا گیا۔

لیکن مسئلہ یہ تھا کہ لاشعوری طور پر اسے اپنے اس کام سے نفرت تھی وہ شروع ہی سے اعداد و شمار اور دفتری معاملات کو ناپسند کرتا تھا۔ اس کے باوجود اُس نے یہ کام کرنا منتخب کیا تو اس کی وجہ یہ تھی کہ اس میں جرات کا فقدان تھا۔ وہ ہوش مند تو تھا لیکن جرات مند نہ تھا۔ اگر جرات مند ہوتا تو وہ اپنے ذوق کے مطابق لکھنے پڑھنے اور تصنیف و تالیف کے کام میں مشغول

اپنی ذات پر اعتماد

قوت ارادی کا ایک اور اہم عنصر عزت نفس ہے اپنی کتاب ”مدو جڈر“ میں آر۔ ایل۔ سٹیونسن نے بحر الکابل کے کسی جزیرے پر اپنی زندگی کے آخری دن گزارنے والے ایک ناکارہ شخص کی داستان زوال بیان کی ہے۔ وہ اس شخص کی زندگی کے دو پہلوؤں کو واضح کرتا ہے۔ ایک تو یہ کہ وہ کسی ایسے نصب العین سے محروم تھا جو اُسے جدوجہد پر مجبور کرتا اور دوسرے یہ کہ رفتہ رفتہ اُس کی عزت نفس ختم ہو گئی تھی اگر اس کہانی کا ہم اپنی طرف سے کوئی عنوان تجویز کریں تو وہ ہو گا۔ ”ناکامی کا ارتقاء“ اس کہانی کا اطلاق ہم کسی بھی محروم اور ناکارہ شخص کی زندگی پر کر سکتے ہیں۔ لہذا بہتر ہو گا کہ ہم اس کہانی کا جائزہ لیں۔

کہانی کچھ یوں ہے کہ رابرٹ ہیرک ایک ذہین اور محنتی شخص کا بیٹا تھا جو لندن کی ایک اہم فرم کا حصہ دار تھا۔ باپ کو لڑکے سے بڑی امیدیں تھیں چنانچہ مابہرٹ کو ہر طرح کی سہولتیں مہیا تھیں۔ اسے ایک شہور اور اچھے سکول میں داخل کیا گیا، اس نے اعلیٰ تعلیم کے لئے وظیفہ حاصل کر کے آکسفورڈ یونیورسٹی میں بھی داخلہ لے لیا۔ اسے مطالعہ کا شوق بھی تھا اور قابلیت کی بھی اُس میں کوئی کمی نہ تھی۔ لیکن ایک معاملے میں ضرورت تھی اور وہی اُس کے حق میں تمام عمر زہر قاتل

پراس نے بحرالکابل کے ایک جزیرے کے لئے ٹمکٹ خریدی اور بحری ڈاک کے ایک جہاز پر وہاں پہنچ گیا۔ اور وہاں اپنا ایک فرضی نام رکھ لیا۔ اپنے گھر قومات بھیجی تو اس نے پہلی ملازمت کے خاتمہ پر ہی بند کر دی تھیں اب کافی عرصے سے اس نے اپنے گھر والوں سے خط و کتابت بھی ختم کر دی تھی۔ لہذا اس جزیرہ پر جب وہ پہنچا تو اپنے ماضی سے اس کا تعلق یکسر ختم ہو چکا تھا اس میں کوئی شک نہیں کہ ان جزائر پر بہت سے لوگوں نے اپنی قسمت بنائی ہے۔ یہاں موتیوں اور کھوپرے کا کاروبار کافی عام اور نفع بخش ہے۔ بہت سے نوآباد کار یہاں کے شاہی درباروں کے امراء اور وزراء کے عہدوں تک ترقی بھی کر گئے ہیں لیکن رابرٹ ہیرک کا معاملہ ان سے مختلف تھا۔ اپنے نام کی تبدیلی کے عمل سے اس نے یہ ثابت کر دیا کہ وہ اپنی ذات پر اعتماد اور عزت نفس کی دولت سے محروم تھا۔ اسے اپنی بجالی یا اپنے خاندان کی مالی امداد کی کوئی امید یہاں نہ کھینچ لائی تھی۔ وہ تو ان جزائر پر اپنے فرائض اور زندگی کی کشمکش سے گھبرا کر آیا تھا۔ اسے دراصل یہ پتہ تھا کہ یہاں کی آب و ہوا نرم اور معتدل ہے۔ یہاں روٹی سستی ملتی ہے اور یہاں رہنے اور زندگی بسر کرنے کے طور طریقے آسان ہیں۔ اُس نے سوچا کہ اگر ناکامی اُس کا مقدر بن ہی چکی ہے تو پھر کیوں نہ ان جزائر پر زندگی بسر کی جائے جہاں محرومی اور ناکامی کی زندگی قدر سے کم تکلیف دہ ہے اور قابل برداشت ہے۔

رابرٹ ان جزائر میں اپنی ناکامی و نامراد زندگی گزارتا رہا لیکن جگہ اور نام کی اس تبدیلی سے اُس کے مصائب میں پہلے کی نسبت کوئی کمی واقع نہ ہوئی

ہو جاتا اور کچھ نہیں تو فوج میں ہی ملازم ہو جاتا کہ جہاں کم از کم ہم جونی کار کیا ہوتا ہے۔ لیکن اس نے سوچا کہ نیویارک میں سخاوت زیادہ مل رہی ہے اور کلرک کے کام میں کوئی خطرہ بھی مول لینا نہیں پڑتا لہذا مجھے اپنے خاندان والوں کو فوری طور پر کچھ رقم براہ بھیجے کے لئے یہ ملازمت کر لینی چاہیے اور یوں وہ نیویارک پہنچ گیا۔ وہ ایک دیاندار شخص تھا۔ اپنے آجروں کے ساتھ اس کا رویہ مودبان تھا۔ لیکن اس کے باوجود وہ کامیاب نہ ہو سکا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ لاشعوری طور پر وہ اپنے اس کام کو سخت ناپسند کرتا تھا جس کی بنا پر وہ اپنے کام پر پوری توجہ نہ دے پاتا تھا۔ بہت سی باتوں کو وہ نظر انداز کر دیتا تھا اور اس کے اکثر کام ادھورے رہتے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ جس دفتر یا کمپنی میں بھی ملازم ہوتا جلد ہی وہاں سے برخاست کر دیا جاتا۔ اسی ناکامی اور نامرادی کے عالم میں وہ ایک قصبہ سے دوسرے قصبے میں منتقل ہوتا رہا۔

یہ صورت حال ویسے تو ہر شخص کے لئے ہی افسوسناک ثابت ہوتی لیکن رابرٹ ہیرک کے لئے یہ خاص طور پر باعث تکلیف تھی کیونکہ اسے ایک طرف تو اپنی تعلیم و قابلیت کا احساس تھا اور دوسری طرف یہ بات بھی تھی کہ جن معاملات میں لوگ اُسے ناکارہ قرار دیتے تھے وہ خود اس کی نظر میں حقیر اور ناقابل قدر معاملات تھے۔

اس کا آخری آجر گھٹیا ذوق رکھنے والا ایک جرمن نژاد یہودی تھا جس نے ناراض ہو کر اسے برطرف کر دیا۔ اب وہ سان فرانسسکو کی گلیوں میں بے کار پھرتا تھا۔ اس کی جیب میں صرف چند ڈالر تھے۔ اچانک ایک گمنام سی تحریک

یہاں بھی اس کا دستور وہی رہا۔ اگر کہیں کوئی ملازمت مل جاتی تو پرانے انداز میں جلد ہی برطرف بھی کر دیا جاتا تھا۔ کچھ عرصہ تک وہ ریٹائرمنٹوں کی چوکیداری ہی کرتا رہا۔ بالآخر ایک وقت ایسا آیا کہ سربراہ بھکاریوں میں وہ بھی شامل ہو گیا۔

وہ بارش میں بھگتا رہتا، دن کی دھوپ میں پیتا رہتا۔ اور رات کی ٹھنڈ میں کانپتا رہتا۔ اُس کے پاس سونے یا آرام کرنے کے لئے کمرہ نام کی کوئی چیز نہ تھی۔ ایک ایسی شکستہ حال حالات میں وہ کبھی کبھی رات بسر کر لیتا تھا۔ جس کا سرکاری استعمال مدت ہوئی ختم ہو چکا تھا۔ کھلنے کو یا تو اسے کچھ خیرات مل جاتی یا پھر کوڑے کے ڈھیر سے وہ کچھ تلاش کر لیا کرتا۔ اس کا حلقہ احباب دو ایسے افراد تک محدود تھا جو اسی کی طرح معاشرے کے دھسکارے ہوئے افراد تھے۔ جہاں تک کسی قسم کی ندامت یا پشیمانی کا تعلق ہے تو ہمیں پیلے سے وہ اس قسم کے احساس سے عاری ہو چکا تھا۔

وقت نے اسے بالکل تبدیل کر کے رکھ دیا تھا۔ اب وہ اپنے زوال یا تباہی سے قطعاً خوف زدہ نہ رہا تھا۔ اس نے یہ سمجھ لیا تھا کہ وہ ترقی کرنے کے قابل نہیں ہے۔ اور تجربے نے اسے یہ بات باور کرا دی تھی کہ جتنا کچھ وہ گر چکا ہے اُس سے زیادہ نہیں گر سکتا۔

عزت نفس کو بحال کیجئے

کئی کہانی ہے جو اپنے پیش نظر کوئی ایسا نصیب الین

نہ رکھتا تھا جو اسے جدوجہد پر مجبور کرے۔ رفتہ رفتہ وہ اپنی عزت نفس سے محروم ہوتا گیا اور اس کے ساتھ ساتھ اُس کی قوت ارادی بھی ختم ہوتی گئی تاہم کہاں کہاں ختم نہیں ہو جاتی۔ بلکہ ہوتا یوں ہے کہ خیرات کی تلاش میں رابرٹ ایک ایسے شخص سے جا ملے جو عظمت انسانی کا قائل تھا۔ اُس نے رابرٹ کی نیم مردہ عزت نفس کو بحال کرنے کی کوشش کی اور اُسے اپنی ذات پر بھروسہ اور اعتماد پیدا کرنے پر مائل کیا۔ آہستہ آہستہ اُس کی ذات میں مددوں سے نواہیدہ وہ رابرٹ بیدار ہوا جو سکول اور کالج کے زمانہ میں عزت نفس سے بہرہ ور تھا۔ اوریوں رابرٹ دوبارہ ایک عام درمیانے درجے کی باعزت زندگی گزارنے کے قابل بن گیا۔

پس قوت ارادی کو بحال کرنے کا واحد ذریعہ یہ ہے کہ عزت نفس کو قائم رکھا جائے۔ ہمیں اپنے ذہن میں اس قسم کے جھلوں کو کوئی جگہ نہیں دینی چاہیے کہ ”میں تو یہ کام کر ہی نہیں سکتا“ ”مجھ میں کوئی صلاحیت نہیں ہے“ اُس معاملے میں جدوجہد کا کوئی فائدہ نہیں“ وغیرہ وغیرہ۔ اس کے برعکس ہمیں کرنا یہ چاہیے کہ ہم اُن کاموں کو تلاش کریں جو ہم کر سکتے ہیں اور پھر ان پر مہارت حاصل کرنی چاہیے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم زندگی کے کسی نہ کسی شعبے سے متعلق اپنی صلاحیتوں پر اعتماد اور اعتقاد رکھیں اور اس شعبے میں ایک کامیابی کے بعد دوسری کامیابی کے حصول کو اپنا مقصد بنا لیں۔

یہ صحیح ہے کہ ہر شخص دنیا کے ہر کام میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتا لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ وہ دنیا کا کوئی کام نہیں کر سکتا۔ ہر شخص کسی نہ کسی شعبے

حیات میں کامیابی اور نام ضرور پیدا کر سکتا ہے۔

اس سلسلے میں غالباً نفسیات کی کوئی اور شاخ ہمارے لئے اتنی مفید اور مددگار ثابت نہیں ہوتی جتنی کہ پیشہ ورانہ نفسیات ہوتی ہے، نفسیات کی یہ شاخ ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ہم کس کام کے لئے زیادہ موزوں ہیں، آج جو لوگ زیادہ عمر کو پہنچ چکے ہیں، انہیں یہ فائدہ حاصل نہ تھا کہ وہ اپنی جوانی کے دنوں میں پیشہ ورانہ نفسیات کی مدد اور رہنمائی حاصل کر سکتے ان میں سے بہت سے لوگ محض اتفاق سے کسی موزوں پیشے سے وابستہ ہو گئے یا پھر اس طرح کے غلط سلط کام کے جا رہے ہیں۔ جیسے گول سوراخ میں چکر کھڑکیاں غیر موزوں تھی ہیں لیکن بفضلِ خدا ہماری نوجوان نسل کے لئے حالات کافی بہتر ہو چکے ہیں اور ان کے لئے اپنے مستقبل کو روشن اور بہتر بنانے کے امکانات بہت زیادہ بڑھ گئے ہیں۔ پیشہ ورانہ نفسیات کے نتائج ہمیں یہ یقین دلاتے ہیں کہ اگر کوئی شخص کسی خاص شعبہ حیات میں ناکام بھی ہے تو کسی دوسرے شعبہ حیات میں وہ عظیم کامیابیاں بھی حاصل کر سکتا ہے۔

کچھ عرصہ گزرا میرے مشاہدے میں ایک ایسا بچہ آیا جس کے خاندان کی علمی روایات بڑی روشن اور قابلِ فخر تھیں لیکن یہ بچہ خاندان کی امیدوں پر پورا نہیں اتر رہا تھا۔ جس سکول میں وہ پڑھ رہا تھا، اُس میں اُس کے دو بھائی بھی داخل تھے۔ وہ دونوں تو اپنی جماعتوں میں خوب چل رہے تھے لیکن اس بچے کی کارکردگی مایوس کن تھی۔ خوش قسمتی سے اُس کے ہیڈ ماسٹر نے اس معاملے کو بڑی خوش اسلوبی سے طے کر دیا۔ اُس نے آزمائش کے طور پر اس بچے کو دستکاری کے

سکیشن میں منتقل کر دیا۔ یہاں اُس نے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور اس سکیشن میں کچھ عرصہ گزار کر جب وہ اپنے گھر واپس گیا تو اُس نے بڑے فخر سے اپنے والدین کے قدموں میں جو توں کی ایک جوڑی رکھ دی جو اُس نے خود اپنے ہاتھوں سے بنائی تھی یقیناً یہ تبدیلی ایک خوشگوار تبدیلی تھی۔

صحیح پیشہ تلاش کیجئے

ہم سب کسی نہ کسی معاملے میں بہت اچھے ہوتے ہیں۔ آپ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کس شعبے میں بہتر ہیں۔ اگر آپ نے اتفاقاً کوئی غلط راہ اختیار کر لی ہے تو اُس سے کوئی اہم فرق نہیں پڑتا۔ اگر فرق کچھ بڑا ہے تو اس بات سے پڑتا ہے کہ آپ اسی غلط راہ پر چلتے رہیں حالانکہ آپ اپنی راہ عمل تبدیل بھی کر سکتے ہیں۔ معقول وجوہات کی بنا پر اپنا راستہ تبدیل کر لینا عقل مندی اور ذہانت کی علامت ہے اور ایسا کرنے سے انکار کرنا ایک نامعقول اڑیل پن کی علامت ہے۔ اگر کوئی شخص اس طرح سوچے کہ "نہیں، میں اپنا ارادہ تبدیل نہیں کروں گا خواہ حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں۔ اب جبکہ میں یہ راہ عمل اختیار کر چکا ہوں تو مجھے اسی پر ٹوٹا رہنا چاہیے کیونکہ دوسری صورت میں لوگ مجھے کمزور سمجھیں گے" تو جان لیوے کر اُس کی یہ سوچ عقل مند انسان کی سی سوچ نہیں بلکہ اڑیل ٹٹو کی سی سوچ ہے۔ کہ وہ بھی جب کسی وجہ سے اڑ جاتا ہے تو اڑا رہتا ہے خواہ حالات اور واقعات کے لحاظ سے یہ عمل کتنا ہی غیر دانش مندانہ اور نونہان وہ کیوں نہ ہو۔

جو قوت ارادی کے اعتبار سے کچھ کمزور ہوں۔ ایسے لوگوں کے معاملے میں ہمیں یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ اُن کے ساتھ ہمارے روابط کا انداز کچھ ایسا ہو کہ اُن کی عزت نفس مجروح نہ ہونے پائے۔

ایسے کسی شخص کو اگر آپ اپنے رویے سے یہ تاثر دے دیں گے کہ وہ کسی کام کا شخص نہیں ہے تو اس کے دو نقصان ہوں گے اول یہ کہ آپ کے اس رویے کی وجہ سے اُس کی شخصیت کو بہت بڑا نقصان پہنچے گا اور دوسرا یہ کہ اُس شخص پر آپ کا اثر دوسو ختم ہو جائے گا۔

جو شخص زندگی کی حید و جہد میں میدان مار رہا ہے اُس کے ساتھ آپ کا متواضع شائستہ اور بالحاظ رویہ اُس کے لئے بہت اہم اور مفید ثابت ہو گا۔ ہمارے بارے میں اُس کے ذہن میں یہ احساس پیدا ہو گا کہ ہم اُس کے دوست اور خیر خواہ ہیں اور اس احساس سے اُس کی زندگی کو کچھ نہ کچھ سہارا ضرور مل جائے گا۔

قطب جنوبی کی مہم کے دوران جب سکاٹ اپنے خمیہ میں قریب المرگ تھا تو اُس نے اپنے ایک دوست بیری کو لکھا ”میں چاہتا ہوں کہ تم میرے اور میرے انجام کے متعلق اچھے خیالات رکھو“ اب ظاہر ہے کہ سکاٹ نہایت دور دراز مقام پر تھا اور اُسے قریب المرگ ہونے کی وجہ سے اپنے دوست بیری کے کسی اُندہ ملاقات کی توقع بھی نہ تھی۔ لیکن اس کے باوجود اُسے بیری کی رائے کا بڑا خیال تھا۔ آپ اس سے اندازہ کر لیں کہ سکاٹ جیسے عظیم شخص کے مقابلے میں معمولی درجے کے اُن لوگوں کو اچھی رائے اور خیال کی کتنی پرداہ ہوتی ہوگی جو بے چارے اپنے چھوٹے چھوٹے کاموں میں مصروف ہیں، جس شخص کی رائے کو ہم اہمیت دیتے

اگر کوئی طریق زندگی ہمارے لئے موزوں اور مناسب ثابت نہیں ہو رہا، اگر کچھ لوگوں کی صحبت ہمارے لئے نقصان دہ ثابت ہو رہی ہے اور اگر ہم اپنے ماحول یا اپنے پاشیہ میں کوئی دلچسپی محسوس نہیں کرتے تو پھر ہمیں خوب سوچ سمجھ کر عقلی طور پر اپنی صلاحیتوں اپنے مقاصد اور اپنی صحبت اور ماحول کا نئے سرے سے جائزہ لینا چاہیے۔

ہمیں اپنی زندگی کے لئے ایک نصب العین متعین کر لینا چاہیے اور اس کے حصول کے لئے ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔ اگر ہم اپنے لئے کوئی قابلِ قدر نصب العین تلاش کر لیتے ہیں تو پھر اس سے کیا فرق پڑتا ہے کہ لوگ ہمیں غیر مستقل مزاج سمجھتے ہیں۔ اس لئے کہ اپنے لئے قابلِ قدر نصب العین کے مطابق زندگی بسر کر کے ہم خود اپنی عزت نفس میں اضافہ کر لیں گے اور دوسرے لوگ بھی ہماری عزت کرنے لگیں گے۔

بامقصد زندگی وہی شخص بسر کرتا ہے جو اپنی صلاحیتوں کو پہچانے اور اُن صلاحیتوں سے مطابقت رکھنے والی سرگرمیوں میں مصروفِ عمل ہو۔ ایسے شخص کو اپنی قوت ارادی کے بارے میں ٹھکانہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں پیش آتی اُس کی شخصیت خود ہی اس طرح منظم و مرتب ہو جائے گی کہ وہ اپنا نصب العین حاصل کر سکے گا۔

بامروت و بالحاظ بنیئے

ہمیں اپنی زندگی میں بعض ایسے لوگوں کے ساتھ بھی معاملات پیش آسکتے ہیں

باب

اعزازِ کار

اب تک ہم قوتِ ارادی کی بنیادوں کے بارے میں بات کرتے رہے ہیں اور اس کی بنیادیں جیسے کہ ہم نے دیکھا، نصب العین اور عزتِ نفس ہیں۔ ضروری نہیں کہ کسی شخص کی عزتِ نفس ایک ولی کی سی عزتِ نفس ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ اُس کا نصب العین محدود ہو، تاہم جب اُس کے سامنے کوئی مقصد ہو اور اُسے اپنے آپ پر یقین اور اعتماد ہو تو اُس وقت وہ قوتِ ارادی سے محروم نہیں رہ سکتا۔ اس کے باوجود اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنی کوشش اور جدوجہد میں تاخیر کرتے رہتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وقت ہاتھ سے نکل جاتا ہے اور ہم سوچتے ہی رہ جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم کے سامنے امتحان پاس کرنے کا مقصد بڑا واضح ہوتا ہے اور اسے اپنی صلاحیتوں پر اعتماد بھی ہوتا ہے لیکن وہ سنجیدگی سے اپنے مطالعہ کا آغاز نہیں کرتا اور مطالعہ کو آنے والے کل پر ٹالنا رہتا ہے جو کبھی نہیں آتا۔

وہ عالمِ بیداری میں بھی اپنی کامیابی کے سونے دیکھتا رہتا ہے لیکن جب مطالعہ کی میز پر بیٹھتا ہے تو اُس کا ذہن متعلقہ نصاب کا مطالعہ کرنے کی طرف راغب نہیں ہوتا۔

ہیں اپنے بارے میں اس کی تعریف ہمارے اعمال کو تحریک عطا کرتی ہے تو ہمارے یہ اعمال کتنے ہی معمولی نوعیت کے کیوں نہ ہوں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کو دیکھیں جو اپنے نصب العین سے بیگانہ ہو گیا ہے تو اس پر واضح کر دیں کہ آپ اب بھی اسے اس نصب العین کا اہل سمجھتے ہیں اور آپ کی رائے میں وہ اب بھی اس نصب العین کو حاصل کر سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے یقین کیجئے کہ ایک با مقصد جدوجہد کے لئے آپ اُسے ایک بنیاد فراہم کر دیں گے۔ یاد رکھئے کہ جب تک کسی شخص پر دوسرے لوگ اعتماد کرتے ہیں، اُس وقت تک وہ خود بھی اپنے آپ پر اعتماد کرتا ہے۔ اگر مشکل اوقات میں ایک دوسرے کا اعتماد اور اعتماد نہ بڑھایا جائے تو پھر دوستی کا کیا فائدہ؟

یاد رکھنے کی باتیں

- ۱۔ قوتِ ارادی کو بحال کرنے کا واحد ذریعہ عزتِ نفس کی بحالی ہے۔
- ۲۔ اگر ہم بعض کام ایسی طرح نہیں کر سکتے تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہم کوئی کام بھی اچھی طرح نہیں کر سکتے۔
- ۳۔ اگر ادا دے کی تبدیلی سے ہماری شخصیت بہتر ہو جائے تو ایسی تبدیلی کوئی بُری بات نہیں ہے۔

دوسرے خیر خواہوں کو مایوسی ہوگی، اس کے ساتھی اس سے آگے نکل جائیں گے اور وہ پیچھے رہ جائے گا وغیرہ وغیرہ۔

میں یہ نہیں کہتا کہ اسے اپنی ناکامی کے امکان پر اتنا غور کرنا چاہیے اور اس طرح کرنا چاہیے کہ یہ اس کے اعصاب پر ہی سوار ہو جائے اور وہ اس سے خوفزدہ ہو کر متذنب، ناامید اور بے حوصلہ ہو کر رہ جائے۔ البتہ میں یہ فریضہ کہتا ہوں کہ وہ اپنی ناکامی کے نتائج سے اس حد تک ضرور آگاہ ہو جو اسے یہ عزم کرنے پر تیار کر دے کہ جہاں تک اس کے بس میں ہے، وہ اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرے گا اور کامیابی حاصل کرے گا۔

اسے اپنے مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے اپنے آپ پر قابو پانا چاہیے اور یہ طے کر لینا چاہیے کہ اس مقصد کے حصول کے لئے کام ضرور کرتا ہے جس راہ عمل کو اس نے اختیار کرنا ہے اس کی قدر و قیمت کے بارے میں اس قسم کی سوچ بچار اسے مطالعے کی طرف متوجہ ہونے کے لئے ابتدائی محرک فراہم کرے گی۔

جوش اور ولولہ کا مظاہرہ کریں

اپنے کام کے بارے میں ایک مناسب جذبہ پیدا کر لینے کے بعد اس طالب علم کو اس کا عملی اظہار کر کے اپنے جذبہ کو اور مضبوط کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اسے یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ میں کل کام شروع کروں گا۔ اس کی بجائے اسے آرزو ہی اپنے کام کا آغاز کر دینا چاہیے۔

اسے اپنے جوش و خروش کو فوری طور پر عملی صورت میں ظاہر کرنا چاہیے۔

اب اس ابتدائی جہود کو کیسے توڑا جائے؟ یہ جہود اگر طاری رہے تو اس سے ہماری صلاحیتیں بے معنی ہو جاتی ہیں اور ہمارے مقاصد کی نفی ہو جاتی ہے۔ مان لیا کہ ہمارا ایک نصب العین ہے لیکن سوال یہ ہے کہ ہم اس کے حصول کی خاطر عمل کے لئے کیوں تیار نہیں ہوتے؟

اپنے مقاصد پائے میں واضح ہوں

آئیے ہم اس طالب علم کی مثال لیں۔ اسے مطالعے کے فوائد پر سنجیدگی سے غور فرماتا کرنا چاہیے اور عملی طور پر مطالعے کا آغاز کرنا چاہیے۔ اگر اسے ایک طویل نصاب کا مطالعہ کرنا ہے تو یہ عام عقل کی بات ہے کہ اس کا ذہن یہ طے کر لے کہ مطالعہ کرنا ضروری ہے اور اپنا مقصد واضح طور پر متعین کر لے۔

اسے ابھی طرح سے یہ سمجھ لینا چاہیے کہ امتحان پاس کرنے سے اسے کون سے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں اور فیملی ہونے سے کیا نقصان پہنچ سکتا ہے کامیاب ہونے کی صورت میں اسے کئی فوائد پہنچ سکتے ہیں، اس کے والدین کو اس کی کامیابی پر مسرت حاصل ہوگی، اسے کامیاب لوگوں کی ہمسری اور صحبت حاصل ہوگی، آئندہ کی عملی پیشہ ورانہ زندگی میں اس کامیابی سے بے پناہ مدد ملے گی، بغرض یہ کہ امتحان پاس کرنے سے جو بھی فوائد اسے حاصل ہو سکتے ہیں ان کی پوری تفصیلاً اسے اپنے ذہن میں لانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے دیانتداری سے ناکامی کے نتائج کو بھی مکمل تفصیلات کے ساتھ اپنے پیش نظر رکھنا چاہیے مثلاً یہ کہ اس کی امیدوں پر یقینی پھیر جائے گا، اس کے بھائی بہنوں، والدین اور

کتاب کے ہر صفحہ پر بے شمار حقائق اور اعداد و شمار درج ہیں۔ اس طرح تو
ہو سکتا ہے کہ آپ یکسر یا یوسی کے عالم میں اپنی کرسی میں دھنس کر رہ جائیں اور
یہ کہہ اٹھیں ”میں ان سب حقائق پر عبور حاصل نہیں کر سکتا“ لیکن سوال یہ ہے
کہ آپ سے بھلا کس نے کہا ہے کہ آپ ایک ہی نشست میں پوری کتاب پر
عبور حاصل کریں۔ آپ اپنا دھیان صرف زیر نظر باب پر رکھئے۔ باقی کتاب کو
دوسری نشست میں دیکھا جاسکتا ہے۔

بظاہر ہماری یہ باتیں ایک طالب علم کے لئے مفید ہیں لیکن اگر غور کیا جائے
تو ہر کام شروع کرنے کے لئے سچی تکنیک موثر طور پر استعمال ہو سکتی ہے غور و توجہ
کرنا، واضح طور پر عزم کرنا، اس عزم کو فوری طور پر عمل میں ڈھالنا اور کل
کے متعلق فکر مند ہونے کی بجائے آج کا کام مکمل کرنا۔ یہ وہ ضروری اقدامات
ہیں جو کسی بھی صورت حال میں قوتِ ارادی کی نشوونما کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔

بریں عادتوں کو ترک کرنا

جو شخص کسی بریں عادت کو ترک کرنا چاہتا ہے، اُسے خود کو اس عادت سے
آزاد خیال کرنا چاہئے۔ اُسے آزادی کے امکان پر غور کرتے رہنا چاہئے اور اپنے
تخیل میں اس بات کو مستقل طور پر لاتے رہنا چاہئے کہ وہ اپنی عادت کے تسلط
سے آزاد ہو گیا ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ اکثر و بیشتر افعال ایسے ہوتے ہیں جن کا خیال
کرنے ہی سے وہ افعال شروع ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ٹینس کا کھلاڑی گیند کے

اس لئے کہ جوش اور ولولہ کے عالم میں عمل کرنا آسان ہوتا ہے اور عمل سے عادت
بنتی اور مستحکم ہوتی ہے۔ کل کو ہو سکتا ہے کہ جذبہ کچھ کمزور پڑ جائے۔ اور اس کو
دوبارہ پہلے جیسا مضبوط اور قوی بنانے کے لئے مزید سوچ بچار کی ضرورت
پیش آئے۔

جس نصیب کا وہ مطالعہ کر رہا ہے، اُس کے فوائد پر پھر غور کرنا چاہئے یہاں
تک کہ وہ فوائد انہیں خود اپنا دباؤ ڈالنے کے قابل ہو جائیں۔ پھر اپنے جذبے کو عمل
میں ظاہر کرنا چاہئے اور یہ عمل اسی طرح جاری رکھنا چاہئے یہاں تک کہ کام کرنے کی
مستقل عادت پڑ جائے۔

مطالعہ کے لئے مناسب موڈ بننے کا انتظار ایک بے معنی اور غیر یقینی سی بات
ہے۔ زیادہ بامعنی اور یقینی طریقہ کار یہ ہے کہ آپ مطالعے کے لئے ایک وقت اور
جگہ مقرر کر لیں۔ اس مقررہ وقت پر آپ مطالعے کی میز پر جا بیٹھیں اور کتاب کھول
کر پڑھنا شروع کر دیں۔ اگر آپ مطالعے کے لئے مقررہ وقت اور جگہ کی پابندی کریں
تو یقیناً آپ میں مطالعے کی عادت باآسانی پیدا ہو جائے گی۔ ویسے بھی ایک
صحت مند نوجوان کے لئے ٹوڈ کی کوئی حیثیت نہیں ہونی چاہئے۔ آپ بس مقررہ
جگہ اور مقررہ وقت پر مطالعہ شروع کر دیں۔ موڈ خود بخود پیدا ہو جائے گا۔
پامردی سے مطالعہ کرنے کا بس یہی طریقہ کار ہے۔

ایک پرانی کہاوت ہے ”تقسیم کرو اور فتح پاؤ“ اپنے مطالعے کے نصیب سے
عہدہ برآ ہوتے وقت اس کہاوت کے مطابق عمل کرنا بہت مفید ثابت ہو
گا۔ اپنی کتاب کے صفحے پر صفحے اٹھتے نہ جائیں اور یہ دیکھ کر خوفزدہ نہ ہوں کہ

کرنے کی جگہ کے خیال سے ہی فوراً مناسب جسمانی حرکت کرتا ہے۔ اگرچہ یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ اس کے لئے مشق کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ بہر حال حقیقت یہ ہے کہ ہمارے خیالات میں اپنے آپ کو عمل میں ظاہر کرنے کا رجحان ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس عملی اظہار میں کچھ دیر لگتی ہے اور بعض اوقات کوئی دیر نہیں ہوتی۔ لہذا میں اس بارے میں پختہ یقین رکھتا ہوں کہ ”جب ایک کام کے بارے میں سوچا جائے تو وہ کام گویا شروع ہو جاتا ہے۔“ کامیابی اور فوج کے بارے میں سوچنے سے فوج کا پہلا مرحلہ مکمل ہو جاتا ہے۔ جب ہوش و خروش تازہ ہو تو جلد ہی ہمیں ترک عادت کے لئے اپنے اس دلوں کے عملی اظہار کر دینا چاہیے۔ اگر ایک دفعہ آپ اپنی پرانی عادت کی تسکین سے حاصل ہونے والی لذت سے انکار کر دیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ نے اس راہ پر مضبوطی سے پہلا قدم رکھ دیا ہے جس پر چل کر آپ کو اس عادت سے نجات حاصل کرنے کے لئے مضبوط قوت ارادی حاصل ہو جائے گی۔

اس سلسلے میں آپ کو اس بات سے اور زیادہ مدد ملے گی کہ آپ پرانی لذت سے سیدھا سادا انکار کرنے کی بجائے دلچسپی سے کسی نئی سرگرمی میں مصروف ہو جائیں۔ کسی پرانی عادت کو ترک کرنے کے لئے بہتر ہے کہ آپ کوئی نئی عادت پنائیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ یہ نئی عادت تعمیری، بامقصد اور مفید ہونی چاہیے ورنہ وہی مشہور کہ آسمان سے گرا، بکھور میں اٹکا۔

نئی عادت آپ کے لئے نئی دلچسپیاں پیدا کرے گی اور آپ کی توانائی اور صلاحیتوں کے استعمال کے لئے نئی راہیں فراہم کرے گی اور آپ کا وقت آسانی

سے گزر جائے گا۔ مثلاً ایک شخص جو ہر رات تھکے یا سینما جانے کا عادی ہو، اس کے لئے یہ طریقہ کوئی زیادہ مفید نہ ہو گا کہ وہ بس اپنے گھر بیٹھا رہے اور تھکے یا سینما جانے سے دو ٹوک انکار کر دینے کو کافی سمجھے۔ اس لئے کہ جب وہ گھر میں بے کام بیٹھا ہو گا تو اس کے ذہن میں تھکے یا سینما سے حاصل ہونے والی لذت کا تخیل بار بار پیدا ہو گا۔ جو اس کی قوت ارادی سے ٹکرائے گا۔ اس کے مقابلے میں بہتر اور سود مند طریقہ یہ ہو گا کہ وہ اپنی شام گزارنے کے لئے کسی نئی سرگرمی میں مصروف ہو جائے اور اپنے پرانے ساقیوں یا پرانی صحبت کو ترک کر کے نئے ساتھی یا نئی صحبت تلاش کر لے۔ یہ دوسرا طریقہ کار یقینی طور پر پہلے طریقے سے کہیں زیادہ موثر اور بہتر ثابت ہو گا۔

اپنے عزم کو سرگرمی میں ظاہر کیجئے

اگرچہ کسی پرانی عادت کو ترک کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے عزم کا اظہار کسی نہ کسی سرگرمی میں ہو لیکن صرف اتنا ہی کافی نہیں ہے۔ یہ بھی بہت ضروری ہے کہ نئی سرگرمی کے بارے میں ہمیں اپنے دل کی گہرائیوں میں یہ یقین بھی ہو کہ یہ ہمارے پرانے عمل سے کہیں زیادہ تسلی بخش اور تسکین دہ ہے۔ کسی نئی راہ عمل کو منتخب کر لینے، اس کے فوائد کا یقین کر چکئے اور اپنے عزم کے مطابق اس راہ عمل میں پہلا قدم اٹھانے کے بعد ہمیں اپنے اس عمل کو بار بار دہرانا چاہیئے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک فرد گذشتہ ایسا اوقات کافی مہنگی ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس ایک معمول سے نئی عادت کا تسلسل ٹوٹ جاتا ہے اور پرانی عادت کے اکھڑتے ہوئے قدم پھر سے کچھ جم جاتے ہیں۔ تاہم فیصلہ کن بات اصل میں یہ ہے کہ کیا آپ اپنے نصب العین پر قائم ہیں یا نہیں۔ اگر آپ اپنے نونخب نصب العین کو برقرار رکھیں تو اس نقصان کا ازالہ ہو سکتا ہے۔

یاد رکھنے کی باتیں

- ۱۔ اپنے جوش و خروش کو عمل میں ظاہر کریں۔
- ۲۔ عمل سے عادت کی قوت مستحکم ہوتی ہے۔
- ۳۔ اگر آپ صحت مند ہیں تو اپنے موڈ کی فکر نہ کیجئے۔
- ۴۔ تقسیم کریں اور فتح پائیں۔
- ۵۔ کسی نقصان پر پشیمان ہوتے رہنے کا کوئی فائدہ نہیں۔ پشیمانی میں ہی وقت ضائع کرنے کی بجائے اس نقصان کا ازالہ کرنیکی کوشش کریں۔

مختصر یہ کہ پرانی عادت کو ترک کرنے اور نئی عادت کو اپنانے کے لئے ہمیں مندرجہ ذیل فارمولے پر عمل کرنا چاہیئے۔

نخیل - عزم - عمل

تبادلہ سرگرمی میں ہمیں دلجمعی سے مصروف ہو جانا چاہیئے۔ اپنے مقصد کو ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیئے اور اس کے حصول میں مددگار ثابت ہونے والے کام کرتے رہنا چاہیئے۔ یہی کامیابی کا راز ہے۔

اب اگر اس جدوجہد میں کوئی شخص بہت زیادہ مشکل محسوس کرتا ہے تو اس کے لئے بہتر اور مفید یہ ہو گا کہ وہ خود اپنے متعلق سوچنے کی بجائے کسی ایسے شخص کے متعلق سوچے جو اس سے محبت کرتا ہے اور جسے اس کی ناکامی پر بہت ہی بااثری ہوگی۔ اسے اپنے ذہن میں اس شخص کی تصویر قائم رکھنی چاہیئے۔ اس سے عادت کے خلاف مزاحمت کے عمل میں اس کی قوت ارادی فولاد کی طرح ہو جائے گی۔

اگر اس جدوجہد کے دوران اضطرابی طور پر کسی وقتی کمزوری کے لئے میں یا کسی لاپرواہی کے سبب کوئی فرد گذشتہ واقع ہو جائے تو چڑیاں بچک گئیں کھیت کے مہدق اس نقصان پر پشیمان ہوتے رہنے میں ہی وقت ضائع نہ کریں۔ آپ کو تخیل، عزم اور عمل کے اپنے پروگرام پر اس یقین و اتماد سے دوبارہ کام شروع کر دینا چاہیئے کہ ایک ناکامی کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ہمیشہ ناکام ہوتے رہیں گے۔

تو اُس کا ذہن کاروباری دنیا میں گھوم رہا ہوتا ہے۔ مثلاً وہ پاپیئر، لیسٹر یا سٹسی دنیا کی دوسری دیوقامت شخصیتوں کے بارے میں سوچنے کی بجائے بیرن ہارڈ بیرن مارک نیلر، فورڈ، ٹاٹا، برلا، سہگل، بوانی اور اسی قسم کے صنعتی ناخداؤں کے بارے میں سوچ رہا ہوتا ہے کہ جن کے پاس دولت اور دنیاوی آرزو سوج ہوتا ہے۔

اب یہاں صورتِ حال یہ ہے کہ اُس کے شعوری پیش منظر میں تو وہ کتاب موجود ہے جسے وہ بظاہر پڑھ رہا ہے اور جو اُس کی توجہ میں کبھی واضح ہو رہی ہے اور کبھی غیر واضح۔ لیکن لاشعوری پس منظر میں قوت و دولت کے لئے اُس کی دنی ہوئی خواہشات ہیں جو اُس پر مسلسل اثر انداز ہو رہی ہیں۔

دبا ہوا صدمہ

ہم جن خیالات، خواہشات، یا واقعات کو معاشرتی، مذہبی یا اخلاقی اعتبار سے ناپسندیدہ سمجھتے ہیں یا جن سے ہمیں خود اپنی نظروں میں اپنی ہتک یا توہین محسوس ہوتی ہے، انہیں ہم ”فرا موش“ کہتے ہیں۔ اُن سے بظاہر ٹھٹھکا رہا حاصل کر لیتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ اُن کا کوئی وجود نہیں ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ باتیں ہماری نظروں سے اوجھل تو ہو جاتی ہیں۔ یعنی حافظہ سے تو نکل جاتی ہیں لیکن ختم نہیں ہوتیں۔ یہ لاشعور میں دبی رہتی ہیں اور غیر محسوس طریقے پر ہمارے اعمال، رویے اور سوچ پر اثر انداز ہوتی رہتی ہیں۔

زندگی میں مختلف مواقع پر پہنچنے والے مختلف صدمے بھی ہم اپنے لاشعور

قوت ارادی کی راہ میں رکاوٹیں

بعض اوقات ہم بڑی امنگوں اور دلولوں سے کوئی راہِ عمل اختیار کرتے ہیں لیکن جلد ہی ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ ہم اس راستہ پر گامزن نہیں رہ سکتے۔ ہم نصب العین تو عمدہ سا اپنالیتے ہیں لیکن اس نصب العین کے حصول کے لئے اپنی کوششوں کو منطقی انجام تک نہیں پہنچا سکتے ہمارے پاس بصیرت تو ہوتی ہے لیکن طاقت نہیں ہوتی قوت و توانائی کی یہ کمی ہو سکتا ہے اس حقیقت کی بنا پر یہ سوچ کہ ہماری شخصیت کا کوئی اہم جزو دبا یا جا رہا ہو۔ ممکن ہے کہ ایک طالب علم شعوری طور پر تو اپنے مطالعات میں امتیاز حاصل کرنا چاہتا ہو اور اس طرح علمی دنیا میں نام پیدا کرنا چاہتا ہو لیکن اس کے ساتھ ساتھ لاشعوری طور پر اُسے دولت اور دولت سے حاصل ہونے والے فوائد اور مراعات کی بھی تمنا ہو اور کسی کاروبار میں حاصل ہونے والے مادی فوائد کا تصور اُس کی توجہ کو اپنی طرف کھینچ رہا ہو۔ بظاہر تو وہ ان مادی اغراض و مقاصد کے بارے میں سوچ بچار کو بڑی گھٹیا اور بے قدری بات سمجھتا ہے لیکن درحقیقت وہ اپنی کتابوں پر اپنی توجہ مرکوز رکھنے میں کامیاب نہیں ہو پاتا اور سرزد رہا ہے خوابی جیسی بیماریوں میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب بھی وہ مطالعہ کی میز پر بٹھتا ہے

ذوق و شوق اور مقصدیت کو کچھ نہ کچھ نقصان ضرور پہنچاتا ہے۔ ہمارے ذہن کی صفیہ آدھی بلکہ آدھی سے بھی کم قوت روزمرہ کے کاموں پر صرف ہوتی ہے جبکہ باقی قوت و توانائی ہماری ذات کے اُس حصہ کی چوکیداری کرتی رہتی ہے جو اپنے تسلیم کے جلنے کے لئے خفیہ طور پر پُر زور مطالبہ کر رہا ہوتا ہے۔

جب تک ہم خود کو پہنچنے والے حصے کو مردانہ وار اور حقیقت پسندی سے کام لیتے ہوئے تسلیم نہ کریں گے اور شعوری طور پر اس کی روشنی میں اپنے مقاصد کی تنظیم و ترتیب نو نہ کریں گے، اُس وقت تک ہم چڑھ چڑھے پشمرہ اور مضطرب رہیں گے۔ اپنی ذات کو پہنچنے والے دھچکوں یا حصوں کو دباننا نہیں چاہیے بلکہ ان کے وجود کو شعوری طور پر تسلیم کرنا چاہیے۔ البتہ ساتھ ہی یہ مثبت سوچ بھی اپنانی چاہیے کہ مجھے یہ صدمہ پہنچا تو ضرور ہے لیکن میں کوئی زیادہ بہتر اور مفید راہ عمل اختیار کر کے اپنے اس نقصان کی تلافی کر سکتا ہوں۔

چھپتے ہوئے خوف

ہمارے لاشعور میں جبے ہوئے مخلف خوف بھی ہماری قوت ارادی کو کمزور کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ ممکن ہے کہ شعوری طور پر تو ہمیں کسی خوف کا احساس نہ ہو لیکن لاشعوری طور پر ہم ناکامی، نقصان، بے عزتی یا جسمانی نقص کے کسی اندیشہ میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ان اندیشوں میں سے زیادہ تر ہمارے ماضی کے واقعات و حالات کا اثر ہوتے ہیں۔

ایک شخص کاروبار میں ترقی کرنا چاہتا ہے لیکن وہ لوگوں کے پاس جانے اور

میں وادیتے ہیں اور وہ بھی ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جنگ عظیم میں دو ہونے صدیوں کی سینکڑوں مثالیں سامنے آئیں۔ ایک سپاہی گولہ باری سے منہم ہوتی ہوئی عمارت تلے دب گیا۔ خوش قسمتی سے اُسے جلد ہی حفاظتی پانے نے بلہ سے نکال لیا۔ اُس کے جو چند ایک جسمانی زخم تھے وہ بھی علاج سے نکل کر پڑھٹیک ہو گئے لیکن پھر بھی یہ دیکھا گیا کہ وہ اپنا بازو یا ٹانگ نہیں ہلا سکتا حالانکہ جسمانی یا ڈاکٹری اعتبار سے اُس کا بازو یا ٹانگ بالکل ٹھیک تھی۔ اصطلاحاً اس قسم کی صورت حال کو تغافلِ فانی کہا جاتا ہے۔ مشاہدات و تجربات سے ثابت ہوا کہ اِس قسم کے نقصانات کو دور کرنے کا یہی طریقہ ہے کہ لاشعور میں پوشیدہ جبے ہوئے حصے کو مرض کے شعور میں لایا جائے یعنی یہ کہ مرض اِس حصے اور اس کے سبب سے آگاہ ہو جائے گویا ایک ناخوشگوار اور دہشت ناک تجربے کو یاد کرنا اُس کی حقیقت کو شعوری طور پر تسلیم کرنا اور پھر اپنے شعوری ارادہ کو اس حصے پر جمادی کرنا زائل شدہ صلاحیت کی بحالی کا سبب بنتا ہے۔

مذکورہ بالا صدمہ محض ایک مثال ہے۔ اس کے علاوہ بھی کئی دوسری قسم کے صدمات ہوتے ہیں کسی لڑکے یا لڑکی کی اگر تنگی ٹوٹ جائے تو اُس سے بھی اُسے صدمہ پہنچے گا۔ اِس حصے کو عام طور پر یہ سوچ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ اِس کی کوئی اہمیت نہیں۔ دل کو تسلی دینے کے لئے کہا جاتا ہے کہ ہم ایک دوسرے کے لئے موزوں نہ تھے لہذا ہم نے الگ ہونے کا فیصلہ کر لیا۔ تاہم فطری جنسی جبلت اور ان کو پہنچنے والا یہ صدمہ ہر وقت موجود رہتا ہے اگرچہ یہ شعور میں نہیں ہوتا بلکہ لاشعور میں دبا رہتا ہے۔ اور زندگی کی سرگرمیوں کے لئے ہمارے

کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص ایسا کام کر بیٹھے جو خود اس کی نگاہ میں جرم یا گناہ ہے تو اس کا ضمیر اسے ملامت کرتا ہے۔ جس شخص میں فقہوڑی بہت عزت نفس ہو، اس کے لئے ضمیر کی ملامت بڑی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کے لئے اگر وہ یہ طریقہ اختیار کرے کہ اپنے اس جرم یا گناہ کو اپنے شعوری ذہن سے نکال کر کے لاشعور میں دبا دے تو یہ کوئی زیادہ کامیاب اور مفید طریقہ ثابت نہیں ہوتا۔ اس لئے کہ جرم کا احساس نظروں سے تو اوجھل ہو گیا ہے۔ یہ دب بھی گیا ہے لیکن مکمل طور پر ختم نہیں ہوا۔ یہ ہمارے لاشعور میں موجود ہے اور کسی نہ کسی تبدیل شدہ صورت میں اپنی موجودگی کا احساس دلاتا ہے۔ ایسا شخص لاشعوری اثرات کے تحت شکی مزاج بن سکتا ہے، ہو سکتا ہے کہ وہ دوسرے لوگوں کی صحبت میں بے آرام ہو، اور دوسرے لوگ اس کے بارے میں جو کچھ سوچتے یا کہتے ہیں اس کے متعلق وہ غیر ضروری طور پر حساس اور چڑچڑا ہوا جائے۔ اس شخص کو حقیقی معنوں میں اخلاقی آزادی اس وقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ صورت حال کا حقیقت پسندی سے اقرار کر کے اس کا مداوا کرنے کی کوشش نہ کرے۔

اپنی زندگی میں مقصدیت اور قوت محکمہ کو حاصل کرنے کی غرض سے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے آپ کو اور اپنی خوبیوں کے ساتھ ساتھ اپنی خرابیوں کو بھی حقیقت پسندی سے پہچانیں اور پہچاننے کے بعد انہیں تسلیم کریں اور پھر اپنے معاملات کو درست کرنے کے لئے اپنی اور اپنے رویوں کی تنظیم تو کریں۔ یہ عرفانِ ذات، اپنے صدمات، اندیشوں اور گناہوں کو تسلیم کرنے

ان سے غلطی سے ڈرتا ہے۔ اس میں نئے نئے گاہکوں کا سامنا کرنے کے لئے خود اعتمادی کی کمی ہے اور وہ اپنے اس رویہ کو حتیٰ بجا تیب سمجھتے اور اپنے آپ کو تسلی دینے لگے۔ اس قسم کی باتیں سوچنا ہے کہ مجھے کاروبار کے لئے جھاگ ڈوڑ کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ اگر میرے پاس اچھا مال ہے تو لوگ اسے خریدنے کے لئے خود ہی میرے پاس آئیں گے۔ مجھے ان کے پاس جانے کی کوئی ضرورت نہیں لیکن ہو سکتا ہے کہ اصل بات یہ ہو کہ مانتی میں کبھی وقت جب وہ اپنے مال کا تعارف کرانے کہیں گیا تو غالباً کسی شخص نے کوئی نامعقول سی بات کہہ کر یا جرسے طریقے سے گفتگو کر کے اس کی انا کو جرح کر دیا ہو اور اب وہ ڈرتا ہو کہ کہیں دوبارہ ایسا ہی نہ ہو۔ لیکن چونکہ وہ شعوری طور پر اپنے اس خوف کو تسلیم نہیں کرتا لہذا اپنے رویہ اور عمل کو حق بجانب قرار دینے کے لئے وہ اس کے حق میں عقلی جواز ڈھونڈ لگاتا ہے۔ اس عمل کو تعقیل کہتے ہیں۔

جب تک شخص اپنے خوف کی اصل حقیقت اور وجہ کو شعوری طور پر دریافت اور تسلیم نہیں کر لیتا اور یہ نہیں سمجھ لیتا کہ ایسے ناخوشگوار واقعات تو ہر کسی کے ساتھ پیش آسکتے ہیں، اس وقت تک وہ اپنے کام کے لئے ضروری قوت محکمہ سے محروم رہے گا۔

احساسِ جرم

ایک دبا ہوا احساسِ جرم بھی ہماری تو انائیوں اور کارکردگی کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔ عقلیت (RATIONALIZATION) وہ عمل ہوتا ہے جس میں انسان اپنی کسی کمزوری یا ناپائیداری کو کسی عقلی توجیح ڈھونڈنے کی کوشش کرے۔ مثلاً ایک کمزور جسم کا لڑکا اگر کسی بڑے جسم کو ہار دے تو یہ اس کا عقلیت ہے۔ ذہنی سلامیت اصل چیز ہے، تو یہ اس کا عقلیت ہے۔

کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی تقاضا کرتا ہے کہ ہم ان مخالف قوتوں اور عوامل سے بھی آگاہ ہوں جن پر ہمیں قابو پانا ہے ہیں اپنی فطرت کی مختلف جبلتوں اور محرکات کو جاننا چاہیے اور ان محدود سے بھی آگاہ ہونا چاہیے جو ہماری جسمانی اور ذہنی کمزوریوں یا اپنے ماحول کی وجہ سے ہم پر عائد ہوتی ہیں اپنی جسمانی کمزوریوں کو تو خیر ہم جلد ہی جان لیں گے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ہم یہ بھی معلوم کریں گے کہ ہماری بعض ذہنی پروازیں ہماری صلاحیتوں یا طاقتوں کی حدود سے باہر ہیں۔ اپنے ماحول کی طرف سے عائد کردہ حدود کو بھی آسانی سے تسلیم کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اپنی جذباتی ساخت کا ہمیں آسانی سے علم نہیں ہو پاتا۔ یہ خاص مشکل کام ہے۔ تاہم اس معاملے میں نفسیات سے ہمیں کافی مدد ملتی ہے۔

نفسیات دان ذہن کی توانائیوں کو تین بڑے بڑے گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک گروپ کو وہ محبت نفس (یعنی خود اپنے آپ سے محبت) کے رجحانات کا گروپ کہتے ہیں۔ دوسرے کو جنسی رجحانات کا گروپ کہتے ہیں اور ہمارے معاشرتی یا سماجی رجحانات تیسری قسم کے گروپ کی تشکیل کرتے ہیں۔

اگرچہ نفسیات دانوں نے ان تین بڑے بڑے گروپوں کی مزید تقسیم کے بارے میں بڑی تفصیلات بیان کی ہیں تاہم ہمیں فی الحال ان تفصیلات میں بڑھنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ یہاں ہمارے لئے اتنا کہنا کافی ہے کہ ہمیں اپنی جبلتوں کی قوت کو تسلیم کرنا چاہیے۔ اور کچھ ایسے طریقے اختیار کرنے چاہئے

کہ جن سے ان کا اظہار ہو سکے یا تصحیح لے ہو سکے سمجھی ہم اس قابل ہو سکتے ہیں کہ ایک اچھی طرح سے مربوط شخصیت کی تعمیر کر لیں جو ایک با مقصد زندگی میں مسرت حاصل کر سکتی ہو۔

اپنی فطرت کی جبلتوں اور محرکات کو تسلیم کرنے سے ہمارے کسی بھی انکار کی سزا نہیں اپنی قوت و توانائی میں کمی کی شکل میں ملے گی۔ اس بات کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ان محرکات کا ہمیشہ اور لازماً براہ راست اظہار ہونا چاہیے بلکہ یہ حقیقت تو یہ ہے کہ بہت سے معاملات میں ایسا ہو بھی نہیں سکتا۔ اہم بات تو صرف یہ ہے کہ ان کے وجود کو تسلیم کر لیا جائے۔ اس کے بعد ہم اراداً کسی بات کو مسترد بھی کر سکتے ہیں لیکن یہ مسترد کرنا ہی ہماری قوت ہو گا کیونکہ اس سے ہمارے جذباتی محرکات شعوری مقصد کے کنٹرول میں آ جائیں گے۔

یاد رکھیے کہ دباؤ سے کشمکش کا نام ہے اور جہاں بھی کشمکش ہوگی وہاں توانائی کا زیاں ضرور ہوگا۔

پس عرفان ذات (اپنی ذات کا علم) قوت ارادی کی ناگزیر بنیاد ہے

اے عمل تصحیح (SUBLIMATION) کسی جبلی رجحان کی اگر براہ راست تسکین نہ ہو سکے تو اس کے لئے ایک متبادل لیکن پسندیدہ اور بہتر مرکزی کو اختیار کرنا۔ مثلاً جن لوگوں کی کوئی اولاد نہ ہو تو وہ اپنی جبلت پدیری یا مادری کا اظہار غریب، یتیم یا مسند ورجوں کی فلاح کے کاموں میں مشغول ہو کر اپنی جبلت کی تصحیح کر سکتے ہیں بلکہ دباؤ (REPRESSION) کسی امر واقعہ کو شعوری طور پر تسلیم کرنا لیکن تسلیم کر کے اخلاقی، معاشرتی، مذہبی یا قانونی یا کسی اور وجہ سے مسترد کر دینے کے برعکس اگر اسے شعوری طور پر تسلیم نہ کیا جائے تو اسے نفسیاتی اصلاح میں دباؤ کہتے ہیں بظاہر یہ خواہش یا رجحان غیر موجود ہوتا ہے لیکن لاشعور میں موجود رہتا ہے اور اظہار یا اپنے تسلیم کے بجائے کبھی بھڑک رہتا ہے

بات

عادت کی قوت

زندگی میں نئی عادتوں کی تشکیل کے سلسلے میں اپنی کوششوں کے دوران ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ پرانی عادات، محرکات اور خواہشات ہم پر اثر انداز ہوتی رہتی ہیں۔ جس کی وجہ سے نئی عادات اور خواہشات وغیرہ کو پرانی عادات کی سخت مزاحمت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اس مزاحمت پر قابو پا کر ہی یہ نئی عادات اپنے قدم جاسکتی ہیں۔

ایک لحاظ سے دیکھا جائے تو یہ مخالفت یا مزاحمت کوئی بُری بات نہیں ہے۔ اس سے زندگی میں لطف اور دلچسپی پیدا ہوتی ہے۔ اگر مخالفت اور مزاحمت نہ ہو تو پھر زندگی میں کیا لطف رہ جاتا ہے۔ لہذا ہمیں داخلی اور خارجی مخالفت اور مزاحمت کا عادی ہو جانا چاہیے اور اس سے زندگی کے کھیل کا ایک حصہ سمجھنا چاہیے۔

اگر ہم اپنے جمود پر قابو پا کر مخالفت اور مزاحمت کے احساس کے عادی ہو جائیں تو یہ ہمارے لئے ایک خوش آئند بات ثابت ہوگی۔ اگر آپ کو ایک خط لکھنا ہو تو آپ اس خط کے لکھنے، لفظی میں بند کرنے اور جا کر لیٹر بکس میں ڈالنے سے بچکچکاتے رہتے ہیں لیکن جب ایک دفعہ آپ یہ کام شروع کر دیں تو پھر آپ دیکھیں گے کہ یہ عمل اپنے لئے ضروری دلچسپیاں خود پیدا کر لیتا ہے۔

یاد رکھنے کی باتیں

- ۱۔ ہو سکتا ہے کہ قوت میں کمی کی وجہ سے ہو کہ شخصیت کے کسی اہم پہلو کو نظر انداز کیا جا رہا ہے یا دبا یا جا رہا ہے۔
- ۲۔ اپنے آپ کو پہچانیئے۔

ہوگی میں نے گئے ہوئے عادتوں کو کب سے
کب سے مالک اور مالکوں سے کئے

ایشیا ٹیس کی پندرہ مشہور کتابیں

- زندگی کا روزنامہ دکھائیے
- دوسروں پر عداوت کیجئے
- کھٹک اور تقریر کا فن
- جنسی صلاحیت بڑھائیں
- خود اعتمادی کھٹک اور ذہنی کا فن
- دوست بنائیں مرنی کریں
- اچھالی دلچسپ کتاب
- دانشوروں کے کہا
- قوت ارادی کا جادو
- دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول
- اپنی زندگی خود بنائیں
- تھوڑی مدت زیادہ مروتی
- حیرت کائن
- ذرا اور خوف بڑھ
- بیشیا ڈاؤن ٹیٹس اور بے پستی سے نہات

ایشیا ٹیس ہسٹریس نمبر 554 راولپنڈی ہسٹریس نمبر 46000

پس کامیابی کا ایک اچھا اصول یہ ہے کہ ”کام فوراً شروع کر دیا جائے“
ایک چھوٹی اور کمزوری مزاحمت پر قابو پانے سے بھی قوت کا احساس
ہوتا ہے اور خود اپنے آپ پر اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

زیادہ بڑے اور زیادہ مشکل کاموں میں ہمیں سوچا سمجھا مثبت رویہ اختیار
کرنا چاہیے۔ یہ خیال کرنا کہ ”میں یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ آیا یہ کام کر سکتا
ہوں یا نہیں“ کوئی اچھی سوچ نہیں ہے اس کے برعکس یہ سوچنا کہ ”میں یہ کام
کر سکتا ہوں“ ایک بہتر محرک عمل ثابت ہوتا ہے اس سے تخیل اور قوت
ارادی کو یکجا ہو کر کام کرنے کی تحریک ملتی ہے اور اگر ایک دفعہ ہم نے کسی کام
کو اعتماد سے شروع کر دیا تو پھر اس کام میں ہمارے لئے دلچسپی خود بخود پیدا
ہو جاتی ہے۔ ادعاے ذات کا جذبہ ہمیں آگے ہی آگے بڑھاتا ہے اور کام کو
جلد ختم کرنے پر مائل کرتا ہے۔ مزاحمت خاموش ہو جاتی ہے اور تخیل کو مشکلات
کے بارے میں سوچنے کا وقت ہی نہیں ملتا۔

مثال کے طور پر فرض کیجئے کہ آپ ایک موٹر کار چلانا سیکھ رہے ہیں۔
آپ ڈرائیور کی نشست پر بیٹھے ہیں اور آپ کا راستہ ایک مصروف اور پرچوم
قصہ کی سڑکوں سے گزرتا ہے۔ آپ اپنی کار میں بیٹھے سوچ رہے ہیں کہ آیا
آپ یہ سفر کر سکتے ہیں یا نہیں۔ جتنی دیر تک آپ بیٹھے سوچتے رہیں گے،
اتنا ہی زیادہ یہ سفر ایک کڑی آزمائش بن جائے گا۔ آپ حیران ہوتے رہیں
گے کہ فلاں سڑک پر کیا آپ سٹیئرنگ کو کنٹرول بھی کر سکیں گے یا نہیں اور یہ
کہ فلاں سڑک کی برجھیم ٹریفک سے گذرتے وقت کون سا گئیر GEAR لگانا پڑے

گا۔ آپ کو اس بات پر بھی کوئی یقین نہیں ہوتا کہ آیا آپ منگامی حالات
میں گاڑی کو فوری طور پر روک بھی سکیں گے یا نہیں۔

یہ تمام مشکلات اسی طرح آپ کے ذہن میں آتی رہیں گی یہاں تک کہ آپ
کے لئے سفر کا آغاز کرنا مشکل سے مشکل تر ہوتا جائے گا۔ تاہم ایک دفعہ اگر آپ
چل پڑیں تو یہ مشکلات غائب ہونے لگیں گی۔ پھر آپ کے ذہن کو تخیلات کے
لئے کوئی وقت نہ ملے گا۔ آپ کی تمام صلاحیتیں آپ کے کام پر مرکوز رہیں گی اور
آپ خاص کامیابی سے اپنا کام مکمل کر لیں گے۔

تمام کام اسی نوعیت کے ہوتے ہیں جب انہیں کیا جائے تو یہ اتنے مشکل نہیں
رہتے جتنے مشکل سوچنے میں محسوس ہوتے ہیں۔ کسی مجمع میں تقریر کرنے کے خیال
سے ہی آپ محسوس کرتے ہیں کہ گویا آپ کا منہ خشک ہو گیا ہے۔ لیکن جب آپ
سٹیج پر پہنچ جاتے ہیں تو پھر یہ کام اتنا مشکل نہیں رہ جاتا۔

ہم سب میں توانائی کی ایک زائد مقدار ہوتی ہے جو ہر وقت زمینگیر کام
میں استعمال کے لئے محفوظ رہتی ہے۔ ایک حقیقی صورت حال سے نکلنے کے لئے
ذہن کا ایک ایسا طریق کار ہوتا ہے۔ پس جتنی جلد ممکن ہو اپنی کوشش شروع
کر دیجئے۔ آپ نے کیا کرنا ہے؟ اس بارے میں واضح ہوں، پھر اس کام کے لئے
ایک مثبت سوچ اپنائیں اور کام شروع کر دیں۔

مزاحمتوں پر کامیابی کے احساس کا تجربہ کر کے اور مشکل کاموں کے لئے
ایک مثبت رویہ اختیار کر کے اپنے اعتماد ذات میں اضافہ کرنے سے ہم اپنی
کسی حقیقی کمزوری کی بھی تلافی کر سکتے ہیں۔

نام خود ترغیبی ہے۔ ارادی غور و خوض سے ہم اپنے نصب العین کو دریافت کرتے ہیں اور خود القائی یا خود ترغیبی کے ذریعے ہم مستقل طور پر اسے اپنے پیش نظر رکھتے ہیں اور اپنی شخصیت کا جزو بنا لیتے ہیں۔ اس کے بعد ہی

اس نصب العین کے ثمرات ظاہر ہوتے ہیں۔
 ”اُدّٰیك بازي لگائیں“۔ یہ فقرہ نہ صرف ایک دعوت ہے بلکہ ایک القاء یا ترغیب بھی ہے۔ اس فقرہ کو سن کر کسی مخصوص کھیل میں شرکت کا تصور ذہن میں ابھرتا ہے۔ اور ذہن اس تصور کو یا تو خوش آمدید کہتا ہے یا پھر مسترد کر دیتا ہے۔ اگر سننے والا اس مخصوص کھیل سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتا۔ تب تو ظاہر ہے کہ یہ فقرہ اُس کے ذہن میں کوئی خوش گوار یا تحریکی احساس پیدا کرنے کے سوا کچھ نہیں اگر اسے اس کھیل سے کوئی دلچسپی ہے تو یہ دعوت فوراً اُس کے تخیل کو اپیل کر سکتی ہے۔ اس بازی سے حاصل ہونے والی لذت کا تصور خود کو عمل میں ظاہر کرنے کی طرف مائل ہوتا ہے اور وہ شخص اس دعوت کو قبول کر لیتا ہے۔

اس مثال میں القاء کسی دوسرے شخص نے کیا ہے، اسے دیگر القائی کہتے ہیں تاہم دیگر القائی ہمیشہ منہ سے نکلے ہوئے الفاظ پر ہی مشتمل نہیں ہوتی۔ یہ کسی پوسٹر، یا کسی بھی دوسری قسم کی اشتہار بازی سے بھی ہو سکتی ہے۔ اور یہ ایک چیز کے تصور سے کسی دوسری چیز کے تصور کو پیدا کرنے سے بھی ہو سکتی ہے۔ ہمارے ارد گرد بھیلی ہوتی دنیا ہم پر مستقلاً دیگر القائی کا عمل کرتی رہتی ہے۔ جدید اشتہار بازی میں دیگر القائی کا عمل بہت نفیس اور عمدہ فنکاری کے طریقے سے کیا جاتا ہے گویا ترغیب یا القاء کوئی پراسرار طلسمی قسم کی چیز

ارادی طور پر کئے گئے غور و خوض کی اہمیت پر ہم پہلے ہی بات کر چکے ہیں۔ کسی نئی راہ عمل کو اختیار کرنے کے سلسلے میں عزم کی تمہیر کے لئے ایسا کرنا ضروری ہے کیونکہ اسی طرح ہمارے سامنے ایک واضح نصب العین ہوتا ہے۔ اس طرح سے قائم شدہ نصب العین کے حصول میں مندرجہ ذیل باتوں سے ہمیں یقینی طور پر مدد ملے گی۔
 ایک صحت مند اور توانا جسم، منظم اور تربیت یافتہ ذہن، پیشہ ورانہ مہارت، دوسروں کا احترام اور اپنے رویے اور اعمال کے ذریعہ دوسروں کے لئے باعث مسرت ثابت ہونا۔

خود القائی یا خود ترغیبی

اپنے نصب العین کو متعین کر لینے کے بعد ہمیں اس نصب العین کو خود ترغیبی کے ذریعے اپنی شخصیت کا ایک جزو بنا لینا چاہیئے۔
 خود القائی یا خود ترغیبی کوئی پراسرار یا طلسمی قسم کی چیز نہیں ہے۔ یہ تو ایک تکنیک ہے جو اس نفسیاتی حقیقت پر مبنی ہے کہ ذہن میں جو خیال مضبوطی سے اپنے لئے جگہ بنا لیتا ہے، اُس میں خود کو عمل میں ڈھلنے کا رجحان ہوتا ہے۔
 گویا اپنے ذہن میں شعوری طور پر کسی نصب العین کو چھالنے کے عمل کا

لے (Auto Suggestion) اس کا اصطلاحی ترجمہ خود القائی ہے تاہم سہولت کی خاطر ہم نے اس کا آسان متبادل خود ترغیبی بھی استعمال کیا ہے۔

کا ارادہ نہیں کر سکتے۔ مثال کے طور پر میرے دل میں یہ خواہش تو پیدا ہو سکتی ہے کہ کاش میں کسی عوب ریاست کا بادشاہ ہوتا لیکن جن حالات میں فی الواقع میں زندگی بسر کر رہا ہوں، ان کے پیش نظر میری عقل مجھے یہ کہتی ہے کہ یہ ناممکن ہے۔ میں یہ خواہش تو کر سکتا ہوں کہ میں کسی بلند و بالا عمارت کی چھت سے پھلانگ لگاؤں اور نیچے گرنے کی بجائے ہوا میں پرواز کرتا ہوں لیکن میرا ذہن اس تصور کو مسترد کرتا ہے کیونکہ کسی سہارے یا مٹی کی مدد کے بغیر کوئی شخص ہوا میں پیرنڈوں کی طرح پرواز نہیں کر سکتا۔ پس خود القائی کا مطلب اس بات میں یقین رکھنا نہیں ہے جس کے بارے میں ہم جانتے ہوں کہ حقیقت کی دنیا میں اس کی تکمیل نہیں ہو سکتی۔

”میں اپنے پیشہ میں کامیاب ہونا چاہتا ہوں کی نسبت یہ القاء زیادہ بہتر ہے کہ ”میں اپنے پیشہ میں کامیاب رہوں گا“۔ بہتر ہونے کے علاوہ یہ ایک معقول القاء بھی ہے کیونکہ ایسی کوئی وجہ نہیں کہ میں اپنے پیشہ میں کامیاب نہ ہو سکوں اسی طرح یہ کہنا کہ ”میرا خیال ہے کہ میں یہ امتحان پاس کر لوں گا یا یہ کہنا کہ ”اگر قسمت نے یاوری کی تو مجھے امید ہے کہ میں امتحان میں پاس ہو جاؤں گا“ کچھ اچھے اور موثر القاء نہیں ہیں۔ ان کے مقابلے میں خود کو یہ یقین دلانا کہ ”میں امتحان میں کامیاب ہوں گا“ ایک مفید اور مثبت القاء ہے۔ یہ قوت ارادی کو بیدار کرتا ہے اور ناکامی کے کسی متبادل القاء کے تصور کو جنم نہیں دیتا جب کوئی شخص کسی معقول، پسندیدہ اور مثبت تصور کا القاء کر لے تو پھر اسے یقین رکھنا چاہیے کہ یہ اپنا اظہار عمل میں بھی کرنے گا۔

نہیں ہے بلکہ روزمرہ کے تجربے کی بات ہے۔ اس وقت ہم جس بات کا ذکر کر رہے ہیں، وہ ہے خود القائی یا خود ترغیبی یعنی ارادی اور شعوری طور پر کسی شخص کا خود اپنے آپ کو ترغیب دینا۔ یہ وہ عمل ہے جس میں تخیل کے ذریعے بعض تصورات کو اس یقین اور اعتقاد سے قائم کیا جاتا ہے کہ اگر تصورات ذہن میں اچھی طرح راسخ ہو جائیں تو وہ اپنا عملی اظہار لازماً کرتے ہیں۔

بظاہر تو یہ صرف سنا آتی سی بات محسوس ہوتی ہے کہ خود القائی وہ عمل ہے جس میں ہم خود اپنے تصورات کی تخلیق کرتے ہیں اور پھر انہیں اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ وہ ہمارے عمل پر اثر انداز ہوں۔ لیکن حقیقت میں بات صرف اتنی ہی نہیں ہے جن لوگوں نے اس تکنیک میں کچھ مہارت حاصل کر لی ہے، وہ ہمیں یہ بھی بتاتے ہیں کہ ان تصورات کو وضع کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے اور یہ کہ ان تصورات اور اپنے عملی رویے کے درمیان رشتہ پیدا کرنے کی بہترین تکنیک کیا ہے۔

بہترین تصورات

بہترین تصورات یا لول کہہ لیجئے کہ بہترین القاء وہ ہوتے ہیں جو معقول و ممکن العمل، پسندیدہ اور مثبت ہوں۔ ذہن صرف انہی تصورات سے متاثر ہوتا ہے جو ممکن العمل ہوں اور یہ صرف انہی باتوں کو خوش آمدید کہتا ہے جو مثبت اور پسندیدہ ہوں۔ جو باتیں ناممکن العمل ہوں ان کی آوارہ اور مقصد خواہش تو ہمارے ذہن میں پیدا ہو سکتی ہیں لیکن ہم انہیں عملی جامہ پہنانے

ہوتی ہیں لہذا اپنی اپنی ضرورت اور خواہش کے مطابق جو فارمولے وہ بنا سکتے ہیں، ان میں سے چند ایک کو مثال کے طور پر یوں بیان کیا جا سکتا ہے "میں دوپہر کے کھانے کے وقت تک سگریٹ کی خواہش سے آزاد ہوں" "میں ہر روز صبح ۶:۳۰ بجے آسانی سے بیدار ہو سکتا ہوں" "میں سامعین کو مکمل اعتماد سے خطاب کر سکتا ہوں اور اس خطاب کے دوران ہر قسم کے بیجاں سے آزاد ہوتا ہوں"

آپ ملاحظہ فرمائیں کہ مندرجہ بالا فارمولے ان تصورات یا نصب العینوں کو بیان کرتے ہیں جنہیں ہم اپنی زندگی پر اثر انداز دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس قسم کے بے شمار فارمولے ہم بنا سکتے ہیں لیکن یہ فارمولے صرف ایسے ہونے چاہئیں جو حقیقی نصب العین کی نمائندگی کرتے ہوں۔ یعنی یہ کہ ان فارمولوں میں وہ کچھ بیان ہونا چاہیے جسے ہم حقیقت کی صورت میں عملی طور پر دیکھنا چاہتے ہو۔ اپنا فارمولا وضع کر چکنے کے بعد ہمیں اس فارمولے کو اپنے ذہن میں بٹھا لینا چاہیے جس کا بہترین وقت رات کو سونے سے پہلے یا صبح کو بیدار ہونے کے فوراً بعد کا وقت ہے۔ ان اوقات میں ہم اپنے آپ کو جو القافی فقرے کہتے ہیں وہ ہماری شخصیت میں کسی مزاحمت کے بغیر راسخ ہو جاتے ہیں۔ تصور کا اظہار کرنے والے فارمولے کو با آواز بلند ادا کیا جانا چاہیے اور اس کی تکرار کئی مرتبہ ہونی چاہیے گویا کہ ہم نے اپنی شخصیت کے تمام دروازے اس فارمولے کو خوش آمدید کہنے کے لئے کھول دیئے ہیں۔ ایسا کرتے وقت جسم کو حتی الامکان ساکت رکھیں، عضلات کو ڈھیلے

فارمولا وضع کیجئے

خود القافی کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کوئی ایسا فارمولا بنایا جائے جو آپ کے تصور کو ٹھوس شکل میں ظاہر کرتا ہو اور اس فارمولے کو جس حد تک ممکن ہو، واضح اور مختصر الفاظ میں ادا کیجئے۔ ایک ڈاکٹر نے اپنے مریضوں کے لئے یہ فارمولا بنایا ہوا تھا "میں ہر اعتبار سے دن بدن بہتر سے بہتر ہو رہا ہوں"

بہت سے لوگوں کو ہو سکتا ہے کہ یہ اتنا عمومی فارمولا محسوس ہو کہ ان کے نزدیک اس کا کوئی واضح مفہوم متعین ہی نہ ہوتا ہو لیکن اس ڈاکٹر کے اکثر مریضوں کے لئے یہ فارمولا یقیناً صحت کے ایک قطعی اور مثبت تصور کو ظاہر کرتا تھا۔ اور ان کے ذہن میں یہ بات واضح ہوتی تھی کہ اس کا مطلب کسی خاص جسمانی بیماری پر قابو پانا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے لوگ جو بیمار تو نہیں ہیں لیکن اپنی صحت کو اور زیادہ بہتر بنانا چاہتے ہیں، ان کے لئے بھی یہ ایک قابل قدر اور مفید فارمولا ہے۔

لیکن ایسے لوگوں کے لئے یہ فارمولا کافی مبہم اور غیر واضح ہے جنہیں یہ پتہ ہی نہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے بہتر یہ ہو گا کہ وہ پہلے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وہ کیا بننا چاہتے ہیں اور پھر اپنی اس خواہش کا اظہار ایک واضح فارمولے میں کریں۔ چونکہ مختلف لوگوں کی خواہشات مختلف

کی نشاندہی کرنے کے لئے معین لگائی گئی ہیں جن سے کہ ہمارے اعمال کا تعین ہوتا ہے۔ اگر ہم یہ دیکھیں کہ کسی فرد میں کوئی بڑی میخ ہے تو ہمیں ایک متبادل اچھے تصور، اچھی عادت اور اچھی خواہش کی نشاندہی کرنے والی میخ کو لے کر اس کی نوک کو بڑی میخ کے عین سرے پر رکھ کر تھوڑے سے ایک نئی تلی ضرب لگائی چاہئے دوسرے الفاظ میں ہمیں خود القائی کرنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے نئی میخ کچھ اندر چلی جائے گی دیکھیں کہ صرف ایک تلی میٹر ہی اندر جائے، اور پرانی میخ دوسری طرف سے اس قدر باہر نکلی جائے گی۔ تھوڑے کی ہر نئی ضرب سے یعنی ہرنے القاء سے نئی میخ ایک ایک ملی میٹر کے حساب سے اندر داخل ہوتی رہے گی اور بڑی میخ آتی ہی باہر کو نکلتی جائے گی۔ ایک خاص تعداد میں لگنے والی ضربوں کے بعد پرانی میخ مکمل طور پر نکل جائے گی اور اس کی جگہ پورڈ پر نئی میخ نصب ہو جائے گی۔

صبر سے کام لیں

پس ہیں صبر و اعتماد سے کام لینا چاہئے۔ نئی عادات ایک دن میں تو نہیں بن جاتیں۔ اس کے لئے کچھ وقت درکار ہوتا ہے۔ اصل اہمیت اس بات کو ہے کہ ان نئی عادتوں کی تشکیل و تعمیر کا کام جاری رہے۔ خود القائی کوئی عطائیت یا مذاق کی بات نہیں ہے جیسا کہ ہم پہلے کہہ چکے ہیں یہ اس نفسیاتی حقیقت پر مبنی ہے کہ ایک تصور کو جب ذہن قبول کر لیتا ہے تو پھر یہ تصور خود ہی عمل کی راہ اختیار کر لیتا ہے خود القائی کی

چھوڑ دیں اور آنکھیں بند رکھیں۔

شعوری مزاحمت پر قابو پائیے

فارمولے میں مضمحل تصور کو اپنے ذہن میں جمالیانے کے بعد ہمیں اس فارمولے کو اسی طرح چھوڑ دینا چاہئے جیسے کہ ایک بیج کو زمین میں بونے کے بعد ہم کچھ عرصے کے لئے بے پرواہ ہو جاتے ہیں اور اس کے پھوٹنے اور نشوونما پانے کا انتظار کرتے ہیں۔ ایک فرق البتہ ہے اور وہ یہ کہ بیج کو زمین میں ایک بار بونا پڑتا ہے جب کہ فارمولے کے تصور کو ذہن میں بار بار بٹھانا پڑتا ہے۔ اس لئے کہ کسی بھی تصور کو شخصیت کی گہرائیوں میں مضبوطی سے جمانا کوئی آسان کام نہیں ہے۔

بہت ممکن ہے کہ اپنے نصب العین کے حوالے سے ہم اپنے عمل سے غیر مطمئن ہوں۔ اور اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ شاید نصب العین تصور کا بیج ہمارے ذہن کی بالائی سطح سے نیچے اتر کر سخت الشحور میں پہنچا ہی نہ ہو۔ ایسی صورت میں ہمیں بہت زیادہ افسوس اور کھینچ تان کرنے یا ذہن پر پوچھ ڈالنے کی ضرورت نہیں بلکہ اس اعتماد کے ساتھ اپنے تصور کو ذہن کی گہرائیوں میں پیوست کرنے کی کوشش جاری رکھنی چاہئے کہ اگر ایک دفعہ اس تصور کو ہماری شخصیت نے قبول کر لیا تو پھر اس کے نتائج ضرور ظاہر ہوں گے۔ ہمیں اس عمل پر اعتماد ہونا چاہئے اور نتائج کا صبر سے انتظار کرنا چاہئے۔ فرض کریں کہ دماغ ایک تختہ ہے جس پر ان عادتوں تصورات اور جملوں

افادیت کو ثابت کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس پر عمل کیا جائے اور پھر دیکھا جائے کہ اس سے کیا نتائج برآمد ہوتے ہیں؟ کل صبح جب آپ بستر سے اٹھنے میں سستی محسوس کریں تو خاموشی سے اپنے آپ کو چھ مرتبہ یہ کہیں، ”دومنٹ کے اندر اندر میں بستر سے باہر ہوں گا“ ہو سکتا ہے کہ آپ سستی محسوس کرتے رہیں۔ لیکن آپ یہ دیکھ کر حیران ہوں گے کہ دو منٹ کے اندر اندر آپ بستر سے باہر آچکیں۔ اس طرح آپ کے دن کا گویا آغاز ہو گیا ہے اب ان دوسرے تصورات کو کبھی جنہیں آپ اپنی قوت ارادی کی پیروی سے دور محسوس کرتے ہیں ایک فارمولے کی شکل دیں اور وہ فارمولا خود کو سناتے رہیں اور اس طرح خود القائی کرتے رہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

- ۱۔ اپنا عمل جلد شروع کر دیجیے
- ۲۔ ”میں کر سکتا ہوں“ زیادہ بہتر ہے بہ نسبت اس کے کہ ”مجھے کچھ یقین نہیں یا میرا خیال ہے“
- ۳۔ اسی بات کا ازاں نہ کریں جس پر عمل ممکن ہو اور اگر عمل ممکن ہو تو پھر یہ نہ سوچیں کہ یہ مشکل بات ہے اور اس کا حصول ممکن نہیں۔
- ۴۔ نئی عادات ایک دن میں نہیں بن جایا کرتیں۔

باک

تشکیل عادت کے قواعد

خود ترقیبی غور و خوض کا سہلہ ہوتی ہے۔ غور و فکر کے ذریعے ہم شعوری طور پر اپنے لئے کوئی تصور قائم کر لیتے ہیں۔ خود القائی کے ذریعے ہم اس نصب العین کو اپنے تحت الشعور میں بٹھا لیتے ہیں۔ ہمارا مقصد کردار میں تبدیلی ہوتا ہے اور ارادہ کا عمل میں اظہار بھی ہوتا ہے جب وہ ہمارے کردار کا حصہ ہو۔ بہت سی خواہشات اور ارادے اس لئے ناپید ثابت ہو جاتے ہیں کہ ان کے پیچھے کردار کی قوت نہیں ہوتی۔ اگر کوئی شخص آئندہ کے لئے کسی غلط کاری سے پرہیز کرنے کا فیصلہ کرتا ہے لیکن اس کے باوجود اس غلط کاری کا ارتکاب کرتا ہے تو سمجھ لیجئے کہ اس نے بنیادی طور پر اپنی سیرت میں کوئی تبدیلی نہیں کی ہے۔

اُس کی پرانی خواہش اب بھی اتنی ہی مضبوط ہے جتنی کہ پہلے تھی۔ پچھتاوے کے عالم میں وہ صرف پس منظر میں چلی گئی تھی لیکن جو نبی اُسے ذرا سی تحریک ملی وہ اپنی تکمیل کے لئے کوشاں ہو گئی اور اس کوشش میں کامیاب بھی ہو گئی۔ پس الگ تنگ کوئی ارادہ کرنے کا عمل برائیوں سے بچنے کا صحیح علاج نہیں ہو سکتا بلکہ اس کے لئے ہمیں اپنی زندگی کا مکمل رخ تبدیل

کرنا پڑے گا۔ اس بات کا تعین ہمارے نصب العین کرتے ہیں کہ ہم کیا نہیں گئے؟ نصب العین ہی ہماری خواہشات کی تشکیل کرتے ہیں اور یہی ہماری عادات کی تخلیق کرتے ہیں۔

اپنے اعترافات میں سینٹ آگسٹائن بڑے سوز و گداز کے انداز میں کہتا ہے ”روشنی کی طرف میری کمر تھی۔ میں اُن چیزوں کو تو دیکھ سکتا تھا جو نور سے منور تھیں لیکن خود میرا اپنا چہرہ روشن نہ تھا۔“

آگسٹائن کی اس بات سے میں یہ نتیجہ اخذ کرتا ہوں کہ ہمیں مڑنا چاہیے اور روشنی کی طرف اپنا منہ کرنا چاہیے تاکہ خود ہمارا چہرہ بھی منور ہو سکے یہ سمجھ لینا ہی کافی نہیں ہے کہ اس دنیا میں فلاں فلاں چیزیں اچھی اور قابلِ قدر ہیں ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم ان اچھی اور قابلِ قدر چیزوں کی صرف تعریف و ستائش ہی نہ کرتے رہیں بلکہ خود اپنے آپ کو بھی اچھا اور قابلِ قدر بنائیں تاکہ ہم ان چیزوں کے مستحق ثابت ہوں۔ جب تک کوئی شخص کچھ بننا ہی نہیں چاہتا تو اس وقت تک اسے قوتِ ارادی کی ضرورت آخر کس لئے ہے؟

ہمیں مستقل طور پر بنیادی نوعیت کے سوالات کا جواب سوچتے رہنا چاہیے۔ میں کیا چاہتا ہوں؟ میں کس غرض سے زندہ ہوں؟ میں کس چیز کو قابلِ قدر سمجھتا ہوں؟ مجھے زندگی میں کس چیز اور صداقت کہاں نظر آتی ہے؟ مجھے کس چیز کو قربان کر دینا ہے؟ مجھے کون سے فیصلے کرنے ہیں؟ یہ وہ سوالات ہیں جو ہمیں اپنے آپ سے کرنے چاہئیں۔

ان سوالات کے جواب ممکن ہے کہ ہمارے لئے پریشان کن ثابت ہوں۔ ممکن ہے کہ ان سے یہ ظاہر ہو کہ ہمارا کوئی واضح مقصد یا نصب العین نہیں ہے۔ ہم خیرِ حُسن اور صداقت یا کسی ایسی چیز سے جو قابلِ قدر ہو کوئی مضبوط وابستگی نہیں رکھتے، ایسی صورت میں جتنی جلدی ہم اپنے لئے کوئی نصب العین اختیار کر لیں، اتنا ہی ہمارے لئے بہتر ہے کسی نصب العین کے بغیر کوئی قوتِ ارادی نہیں ہوتی۔

یہ معلوم کرنے کے بعد کہ ہم کس مقصد کی خاطر جی رہے ہیں ہمیں اس مقصد کے حصول کی قیمت ادا کرنے کے لئے تیار ہونا چاہیے اس نئے مقصد کے حصول کے لئے پرانی شخصیت کی ترتیب و تنظیم نو کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ یہ سب کچھ ایک دن میں واقع نہیں ہو گا۔ سوچ اور عمل کی پرانی عادتیں اپنا زور ضرور لگائیں گی تاہم انہیں نئی عادتوں سے تبدیل کرنا بہت ضروری ہے بُری عادتوں کو ترک کرنے کا بہترین اور آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ ان کے ساتھ زور آزمائی نہ کی جائے۔ ممکن ہے کہ یہ تجویز کوئی جرات مند نہ سمجھو۔ محسوس نہ ہو لیکن فی الحقیقت بُری عادت سے نبرد آزما ہونے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ ان سے دور بھاگا جائے۔ پرانی ترغیبات کے ساتھ سخت اور دُور بُدو مزاحمت کرنے کی بجائے یہ طریقہ کہیں زیادہ بہتر اور آسان ہے کہ انسان خود کو کسی سرگرمی میں مصروف کر لے جس میں اُس کی پوری جسمانی اور ذہنی توانائیاں دوکار ہوں۔

سو سکتا ہے کہ آپ پہلا طرز عمل اختیار کر کے اپنی جنگ جیت ہی جائیں

سے زیادہ اعتماد سے گریز کرنا چاہیے۔ اس لئے کہ بہت زیادہ کوشش کے بعد بھی اگر ہم خدا نخواستہ ناکام رہے تو اس سے ہماری اتنی حوصلہ شکنی ہوگی کہ ہم یہ سوچنے پر مجبور ہو سکتے ہیں کہ اس عادت کو ترک کرنے کی کوشش کرنا ہی بے کار ہے۔

فرض کیجئے کہ آپ کو سگریٹ پینے کی طلب ہے۔ اب بہتر یہ ہوگا کہ یہ کہنے کی بجائے کہ ”میں اگلے دو گھنٹوں تک کوئی سگریٹ نہ پیوں گا“ آپ اپنے آپ سے یہ کہنے کہ ”میں اگلے نصف گھنٹہ میں کوئی سگریٹ نہ پیوں گا“ دو گھنٹہ کی نسبت چونکہ نصف گھنٹہ ایک مختصر سا وقت ہے لہذا آپ اپنی بات پر آسانی سے قائم رہ سکتے ہیں اور اس عرصہ امتحان کو کامیابی سے گذار سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ دو گھنٹے تک سگریٹ واقعی نہ پیئے لیکن اس صورت میں خدشہ یہ تھا کہ اگر خدا نخواستہ آپ دو گھنٹے ختم ہونے سے پہلے ہی کسی سگریٹ کو منہ لگا لیتے تو اپنی بات پر قائم رہنے میں ناکامی سے آپ کی اتنی حوصلہ شکنی ہوتی کہ آپ خود اپنی طرف سے بد اعتماد ہو جاتے اور یہ بد اعتمادی آپ کو میدان سے راہ فرار اختیار کرنے پر مجبور کر سکتی تھی۔ چھوٹی چھوٹی کامیابیوں سے رفتہ رفتہ بڑی کامیابیوں کی طرف جانا اور اس طرح اپنے آپ پر اعتماد کو فروغ دینا کہیں زیادہ بہتر ہے۔

ترک عادت کا عمل ایسی تھیلیوں کی طرح ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک دن تو مناسب فاصلے تک دوڑ گائیں لیکن دوسرے دن ایک دم اس فاصلے کو دوگنا کر دیں تو آپ بہت زیادہ تھک جائیں گے اور اگلے دن ہو سکتا ہے کہ

لیکن اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ تھیل کی قوت آپ کے لئے ناقابل تجرب ثابت ہو۔ لہذا بہتر یہ ہے کہ آپ تھیل کو کوئی ایسا موقع ہی نہ دیں جس کی وجہ سے وہ پنپ سکے۔ پانی آرزوؤں سے ٹھنکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی دوسری سرگرمی میں مصروف ہو جائیں۔

جن عادتوں کا ہمارے نظام عصبی کی خواہش اور طلب سے گہرا تعلق ہو، ان پر قابو پانے میں سب سے زیادہ مشکل پیش آتی ہے اس لئے کہ ان عادتوں کو صرف ہمارے ذہن کی سوچ ہی نہیں بلکہ جسم کی غیر صحت مندانه مطالبات بھی تقویت عطا کرتے ہیں۔

اپنے ذہن کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنے جسم کو بھی نظم و ضبط کے تحت لانا ضروری ہے۔ صبح کو بیدار ہوتے ہی بستر سے اٹھ جانا، صاف اور کھلے ماحول میں ہوا خوری کرنا، ہلکی پھلکی ورزش کرنا ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔ ان تمام باتوں کو ان کا مقام ضرور ملنا چاہیے۔

ایک نئی حکومت

ہمیں اپنے اقلیم جسم کے لئے ایک نئی طرز کی حکومت قائم کرنا ہوگی جو جسم کو نظم و ضبط کے تحت لاکر اسے ہمارا آقا نہیں بلکہ ہمارا خادم بنائے۔ اس سلسلے میں ہمیں کثیر مقدار میں دانش مندانہ راہبری مل سکتی ہے اور اس کے مطابق عمل کرنے سے جسم کو نظم و ضبط کا عادی بنایا جا سکتا ہے۔

لذت بخشے والی عادت کو ترک کرنے کی کوششوں میں ہمیں ضرورت

یاکل نہ دوڑ سکیں۔ ایٹھلیٹ اپنے آپ کو رفتہ رفتہ ہی کمال پر لاتا ہے۔ اخلاقی تربیت بھی اسی عقل سلیم کا تقاضا کرتی ہے۔ اخلاق و عادات کی تربیت میں کامیابی تبھی ممکن ہے کہ کوئی وقفہ لائے بغیر مسلسل جاری رکھا جائے اور یوں بالآخر ہم منزل تک پہنچ جائیں۔ عادت کی تعمیر بار بار کے عمل سے ہوتی ہے۔ ایک فتح کے بعد دوسری فتح اور پھر تیسری فتح۔ یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہتا ہے یہاں تک کہ اپنے آپ پر مکمل قابو پایا جاتا ہے۔

حوصلہ نہ ہاریں

اگر ہم ناکام بھی ہو جائیں تو ہمیں حوصلہ نہیں ہارنا چاہیے۔ اپنی ناکامی کا اعتراف کرتے ہوئے ہمیں اس کا معروضی طور پر جائزہ لینا چاہیے اور کچھ اس قسم کے سوالات اپنے آپ سے کرنے چاہئیں۔ آج میں کیوں ناکام رہا؟ کیا میں اپنے فیصلے پر مطمئن ہو کر بیٹھ جاتا ہوں اور پھر اس پر غور و خوض کرنا بھول جاتا ہوں؟ کیا میں خود القائی کے عمل سے تنگ گیا ہوں یا اسے کارآمد نہیں سمجھتا؟ کیا میں نے اپنی پرانی ترغیب سے من موڑنے اور کسی نئی چیز کی طرف متوجہ ہونے میں جلدی تو نہیں کی؟ حالات کیا تھے؟ مستقبل میں ناموافق حالات سے میں پہلو کیسے بچا سکتا ہوں؟ وغیرہ وغیرہ یہ معلوم کر کے کہ ہم کیوں ناکام رہے! ہم اگلی مرتبہ کے سرنگامی حالات سے عہدہ براہوتے کے لئے ایک بہتر حیثیت میں ہوتے ہیں۔ ہمیں ناکامی کے احساں کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کر لینا چاہیے بلکہ اس سے حاصل ہونے والے

سبق کو یاد رکھنا چاہیے۔ ہر ترغیب قوت کی آزمائش ہوتی ہے۔ ہم اگر اس نفعہ ناکام ہوئے تو کیا ہوا؟ ہم اگلی مرتبہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ پس اپنی ناکامی کو بھول جائیں اور آگے بڑھیں۔

جس عادت کو ترک کرنے کی ہم کوشش کر رہے ہیں اُسے پیدا کرنے یا مستحکم کرنے والے تمام محسوسات کو ہمیں ختم کر دینا چاہئے۔ اگر ہمارا اٹھنا بیٹھنا کچھ ایسے لوگوں میں ہے جو ہمیں اس نقصان دہ عادت کی طرف راغب کرتے ہیں تو ان کی رفاقت ترک کر کے ہمیں نئے لوگوں سے تعلقات پیدا کرنے چاہئیں۔ ہمیں ایسی دوستیاں قائم کرنی چاہئیں اور ایسے عوامل اور دلچسپیاں پیدا کرنی چاہئیں جو نئے نصب العین کے حصول میں مدد و معاون ہوں۔ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہنا اور کچھ نہ کرنا بے فائدہ ہو گا۔ زندگی کو اپنا اظہار کسی نہ کسی سرگرمی میں کرنا چاہئے۔ اگر کوئی پرانی سرگرمی بڑی تھی تو اس کی جگہ ہمیں ایک بہتر سرگرمی کو اختیار کرنا چاہئے۔

تعمیر عادت کا کام اگرچہ آسان نہیں تاہم یہ آسان شکل بھی نہیں ہے جتنا کہ محسوس ہوتا ہے۔ عادت میکانیکی نوعیت کی ہوتی ہے۔ عادت کے زیر اثر بہت سے کام ہماری کسی محنت اور کوشش کے بغیر خود بخود ہوتے رہتے ہیں۔ اس کی مثال کسی انجن فلائی ویل سے دی جاسکتی ہے کہ اسے چلانے کے لئے شروع میں تو کچھ قوت کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایک دفعہ اگر یہ چل پڑے تو پھر یہ اپنے ہی زور حرکت کے تحت چلتا رہتا ہے اور پوری مشین کو بھی چلاتا رہتا ہے۔

ایسی عادتوں کو اختیار کر لینا جو خود اپنے زور و حرکت کے تحت کام کرتی رہیں، ہمیں بہت سی مشکلات سے بچا لیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی اپنی جگہ بہت اہم ہے کہ اچھی عادتوں کا مطلب اچھی سیرت ہے۔ عادت کسی تصور کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ ایک مقررہ سمت میں بار بار کی جانے والی کوششوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ایک زور اور نصب العین ہماری توانائیوں اور صلاحیتوں کے استعمال کے لئے سمت متعین کرتا ہے اور اس کی موجودگی میں عادت بالآخر قوتِ ارادی کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس سے ہمیں اخلاقی قوت حاصل ہوتی ہے جو انسان کا طرہ امتیاز ہے۔

یاد رکھنے کی باتیں

- ۱- کسی چیز کی محض تعریف ہی نہ کریں بلکہ خود کو اس کا مستحق بنانے کی کوشش بھی کریں۔
- ۲- کامیابی کی قیمت ادا کریں۔
- ۳- بُری عادتوں کو ترک کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ان سے فساد حاصل کریں۔
- ۴- اپنی ناکامیوں کا جائزہ لیں۔
- ۵- اچھی عادات سے اچھی سیرت کی تشکیل ہوتی ہے۔

باب

خلاصہ

اب تک ہم نے جو کچھ کہا ہے، آئیے اس کا ایک خلاصہ تیار کر لیں۔ قوتِ ارادی ایک اچھی طرح سے مربوط اور مضبوط شخصیت کا نتیجہ ہوتی ہے۔ نصب العین ہماری شخصیت میں تنظیم پیدا کرتے ہیں۔ یہ نصب العین اچھے بھی ہوتے ہیں اور بُرے بھی۔ اچھے اور موثر نصب العین وہ ہوتے ہیں جو انسان کی قوتوں کے مکمل اظہار اور اس کے تمام جذبات و ہجانات اور جبلتوں کی ترتیب و تنظیم کے لئے مفید اور موثر ثابت ہوں۔ اس کے مقابلے میں غیر موثر اور ناقص نصب العین وہ ہوتے ہیں کہ جن سے نفسِ انسانی کے کسی ایک ہی محدود پہلو کی تکمیل ہو اور باقی پہلو تشنہ و تکمیل رہ جائیں۔ قوتِ ارادی کے لئے ہماری تلاش دراصل ایک خیالِ آفرین نصب العین کی تلاش ہوتی ہے۔ اس قسم کا نصب العین اگر تلاش کر لیا جائے تو یہ ہماری شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو باہم مربوط اور متحد رکھتا ہے اور ایک باہمہ زندگی کو ممکن بناتا ہے۔

قوتِ ارادی کا تعلق عزتِ نفس سے بھی ہوتا ہے۔ ہمیں اپنے آپ پر

ہمارے ارادوں کے ناکام ہونے کی ایک وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ ہمارے ذہنی رجحانات کے منافی ہوتے ہیں۔ پس ہمیں اپنے ذہنی رجحانات کو ایک نئے نصب العین کے تحت لانا چاہیے۔

ہر نئے طرز حیات کو اپنانے کی ایک قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ اس قیمت کی ایک صورت یہ بھی ہو سکتی ہے کہ ہم متبادل سرگرمیاں اختیار کرنے کے لئے تیار ہوں۔ پرانی دوستیاں ختم کرنے پر آمادہ ہوں اور صبر و استقلال سے کام لیں۔

ایک نئی اور اچھی عادت کے فوائد کو پیش نظر رکھا جائے تو یہ کوئی زیادہ قیمت نہیں۔ نئی اور اچھی عادت ہمارے لئے زندگی کو زیادہ آسان اور مہوار بنا دیتی ہے اور ہمیں بے شمار امتحانات سے بچا لیتی ہے۔

تعمیر شخصیت کے سلسلے میں نصب العین کو ایک فیصلہ کن حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ نصب العین عادتوں کی تشکیل کرتے ہیں۔ ہر شخص کو اپنا نصب العین خود وضع کرنا چاہیے۔ موثر نصب العین قوت ارادی کا راز ہے۔



اب ہم اپنی بات کو چند ایک دوستانہ مشوروں پر ختم کرتے ہیں۔ یہ کتاب ایک اہم اور سنجیدہ موضوع پر لکھی گئی ہے تاہم اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ یہ کوئی غیر دلچسپ کتاب ہے۔ اس میں درج مشوروں پر تھوڑی سی توجہ دیں اور ان پر عمل کریں تو اس کتاب کا نفس منفی طرح سے آپ کو سمجھ آ جا۔ بڑے گا۔

اعتماد ہونا چاہیے۔ اگر نہیں ہے تو یہ اعتماد پیدا کرنا چاہیے۔ تبھی ہم کسی مقصد کی خاطر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ اپنی ذات کو ترقی دینے اور اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کے اظہار کے لئے عزت نفس بہت ضروری ہے۔

جمود، سرگرمی کی راہ روکتا ہے۔ اپنے نصب العین کی قدر و قیمت پر غور و غوض کے ذریعے جمود پر قابو پانا چاہیے۔

جذبات کو عمل میں ظاہر کیا جائے تو یہ عمل رفتہ رفتہ عادت بن جاتے ہیں۔ ”تقسیم کرو اور فتح پاؤ“ ایک اچھا مقولہ ہے۔ اپنے نصب العین کو مرحلہ وار حاصل کریں۔ اس بات کو پیش نظر رکھیں کہ ہمیں اس وقت کیا کرنا ہے؟ مستقبل اپنی فکر آپ کرے گا۔

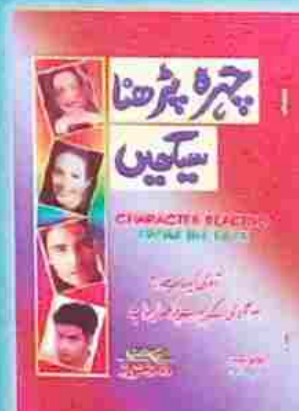
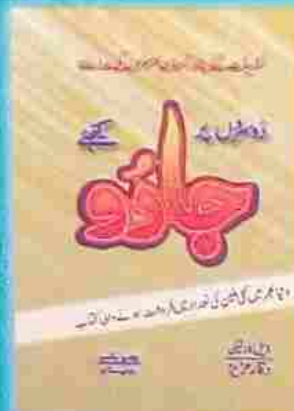
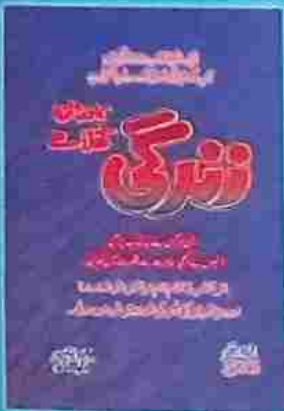
ہمیں خود کو مزاحمت اور مخالفت کا عادی بنانا چاہیے۔ مخالفت اور مزاحمت سے زندگی میں چاشنی اور دلچسپی پیدا ہوتی ہے اور مخالفتوں پر قابو پانے سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ خود القائی یعنی خود ترغیبی ہماری شخصیتوں میں کسی نصب العین کے تعین میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس سے استقلال، ثابت قدمی اور اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

نصب العین معقول، پسندیدہ اور مثبت ہونا چاہیے۔ خود ترغیبی کا کام قوت ارادی کو بیدار کرنا ہے۔ اس طرح سے بیدار ہونے والی قوت ارادی شخصیت کے کسی خاص پہلو تک محدود نہیں ہوتی بلکہ اس کا تعلق پوری شخصیت سے ہوتا ہے۔ قوت ارادی دراصل سیرت بصورت عمل کا نام ہے

ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رحمن بک ہاؤس اردو بازار کراچی فون 7766751 ☆ الکوثر نیوز ایجنسی 'فریئر مارکیٹ' کراچی ☆ دیکلم بک پورٹ 'مین اردو بازار کراچی' ☆ علم و عرفان پبلشرز 34 اردو بازار لاہور فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر نو لکھا بازار لاہور ☆ کتاب گھر 'اقبال روڈ نزد کینٹی چوک راولپنڈی شہر فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی 'کینٹی چوک راولپنڈی' ☆ اتحاد نیوز ایجنسی 'انصار مارکیٹ' سوئیٹ پلازہ 'سمنٹ' مری روڈ راولپنڈی فون 5504559 ☆ بک سینٹر 'حیدر روڈ' صدر راولپنڈی ☆ کتبہ مرحہ 'خیبر بازار' شاور فون 212535 ☆ شمع بک شال 'بھوان بازار فیصل آباد فون 613449 ☆ کتب خانہ مقبول عام 'جھنگ بازار' گلی نمبر 6 'فیصل آباد فون 612038 ☆ کتابستان بک سیلرز 'شاہی بازار' بہاولپور فون 874815 ☆ ریلوے بک شال 'ریلوے اسٹیشن' خانیوال ☆ خانیوال کتاب گھر 'چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال ☆ مسعود نیوز ایجنسی 'گلوال' فون 591209 ☆ طاہر نیوز ایجنسی 'عارف بازار' بورے والا ☆ نیوکالج شیئری مارٹ 'لیاقت روڈ' میاں چنوں فون 661838 ☆ 'سلطانی نیوز ایجنسی' 'چکوال' ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی 'ریلوے بک شال' شورکوٹ چھاؤنی ☆ حق باہو نیوز ایجنسی 'نیا ڈالاریاں' شورکوٹ شہر ☆ جموعہ شیئری مارٹ 'کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس 'صدر بازار کھاریاں' ☆ بہر نیوز ایجنسی 'ٹریفک چوک' جام پور ☆ ملک نیوز ایجنسی 'ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان ☆ فیض نیوز ایجنسی 'عسلی خیل' ☆ رائیل کتاب گھر 'میشن روڈ' لاڑکانہ ☆ جتوئی نیوز ایجنسی 'گھنٹہ گھر' نزد UBL سکھر ☆ مشتاق نیوز ایجنسی 'نزد فائر بریگیڈ' 'مریم روڈ' پرانا نواب شاہ ☆ ظفر کتاب گھر 'چوک زرگران' مین بازار کوہاٹ شہر فون 519677 ☆ کوہاٹ بک سنٹر 'بالتقابلہ شی ڈاکخانہ پرانا جیل روڈ' کوہاٹ ☆ امان سنز بک سیلرز 'اندرون تحصیل گیٹ' کوہاٹ ☆ طاہر بک ڈپو 'پھیر تھانہ روڈ' 'نیوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی 'خاص بازار بالا کوٹ' ☆ پاکستانی سنز 'ہسپتال چوک' میانوالی روڈ 'شکر درہ' ☆ عاصم بک ڈپو 'گرہی حبیب اللہ' ضلع ماہرہ ☆ حاتی گل کرم خان نیوز ایجنسی 'چارسدہ' ☆ ہاشمی برادرز 'گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ ☆ عبدالعزیز بک شال 'میزان چوک' کوئٹہ ☆ المعین نیوز ایجنسی 'جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز 'طارق مارکیٹ' اتر پورٹ روڈ 'گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی 'مین بازار کوئٹہ' ☆ سابق اعلام حیدر نیوز ایجنٹ 'سہتی ضلع بھمبر' ☆ فیض کتاب گھر 'نیو بازار چترال'۔

ہماری بعض دلچسپ اور مفید کتابیں



ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554 - راولپنڈی