www.iqbalkalmati.blogspot.com

دولت، شہرت اور کامیابی معمولی چیزیں ہیں

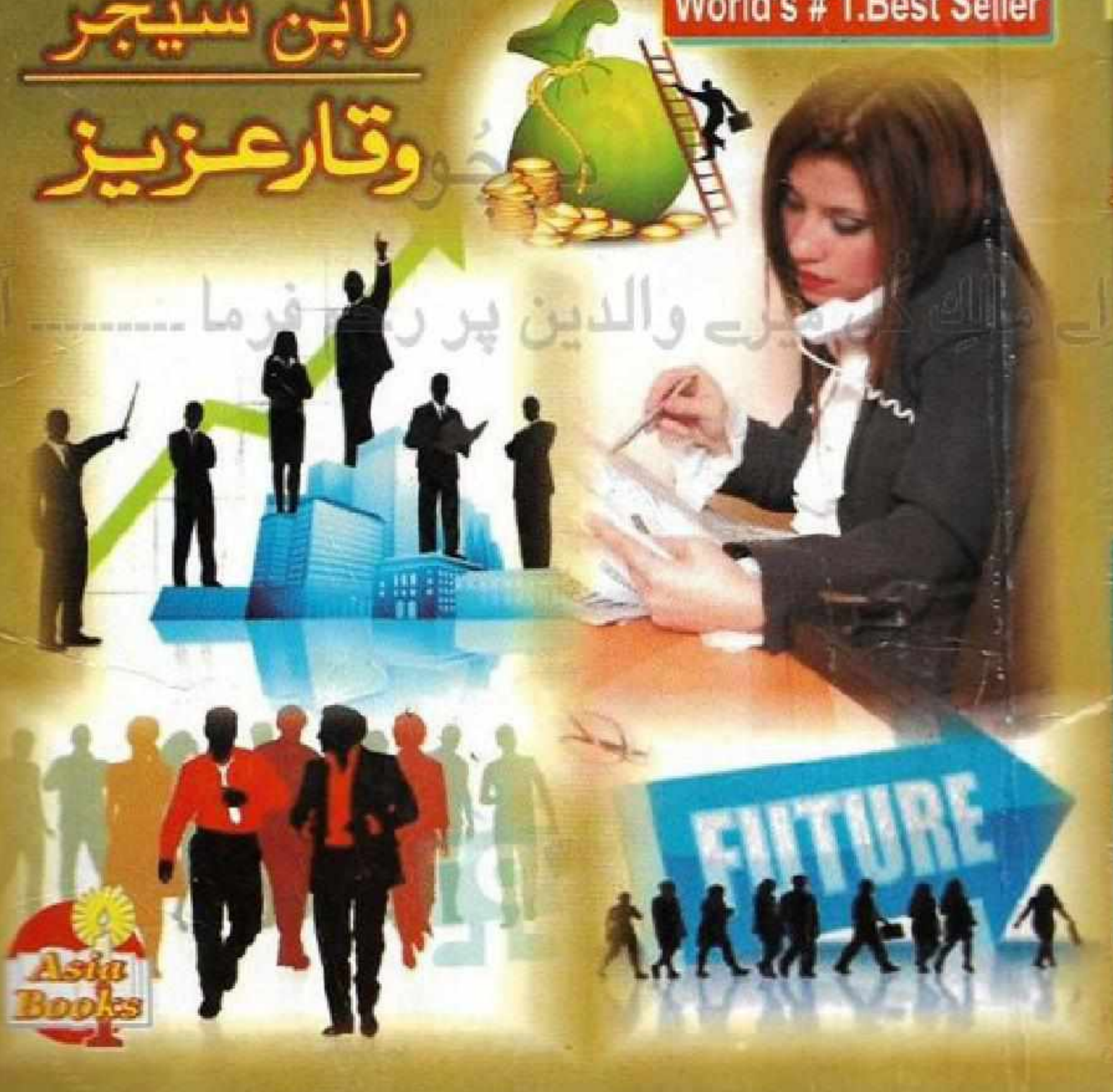
آپ اس سے کچھ زیادہ بھی حاصل کر سکتے ہیں

اپنے اندر
بڑی اور شاندار تبدیلی لائیں

World's # 1.Best Seller

رابن سیجر

وقار عزیز



اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

Asia Books

www.iqbalkalmati.blogspot.com

→ Remember - today is 16th of Nov, 2014. Sunday

→ Now punish n remove the habbits of lazyness n postpone everything & work for next mean tom-rrows which can't come in any condition. ← see 6 time

→ Mian Ravi in everything even in ibaadaat & S [illegible]

→ Sleep Five hours from 24 hours, even 4 & 3 or see.

→ in 24 hours see food less but energetic. & water 8 to 14 etc.

→ Spend day very productively see 7 important steps of each days important work.

اپنے اندر بڑی اور شاندار تبدیلی لائیں

And Remember.

→ less sleep is good for health n long life. n its called ibaadaat.

→ less eating food is good for health.

→ less speaking habbits is good every-thing, letters n its called Hikmat

31st Jan, 2014. Friday [illegible]

→

۱- میانہ روی (Temperance)
بسیار خوری سے پرہیز کیجیے اور اعتدال پسندی اپنائیے۔

۲- خاموشی (Silence)
فضول گوئی سے اجتناب کیجیے اور صرف وہ بات کہیے۔ جو دوسروں کے لیے مفید ہو۔ بے مقصد بحث و تکرار میں نہ الجھیے۔

۳- ترتیب (order)
اپنے تمام کاموں کو اہمیت کے اعتبار سے مرتب کیجیے۔ اور ہر کام پر حسب اہمیت وقت صرف کیجیے
Fixed each of hour with fixed code. Fixed time n place daily in 24 hours.

۴- عزم و ارادہ (Resolution)
Remember 3 years Goals & [illegible]
جو بھی کام آپ نے منتخب کیا ہے۔ اسے پایۂ تکمیل تک پہنچائیے اور اپنے عزم و ارادے کو کبھی ادھورا نہ چھوڑیے۔

۵- کفایت شعاری (Frugality)
فضول خرچی سے اجتناب کیجیے۔ صرف مفید کاموں پر خرچ کیجیے اور فضولیات پر اسراف نہ کیجیے۔

۶- محنت و مشقت (Industry)
وقت ضائع نہ کیجیے۔ اور ہمیشہ مفید کاموں میں مصروف رہیے۔ تمام غیر ضروری کاموں سے اجتناب کیجیے اور ہر کام میں پوری محنت کیجیے

۷- اخلاص (Sincerity)
کسی کی بابت برا نہ سوچیے۔ دوسروں سے مخلص رہیے۔ اور ان کے متعلق اچھے گمان رکھیے۔

۸- انصاف (Justice)
کسی بھی شخص کو نقصان نہ پہنچائیے۔ دوسروں کی حق تلفی نہ کیجیے۔ اور ان کے مفادات کو کبھی پامال نہ کیجیے۔

۹- صبر و تحمل (Moderation)
انتہا پسندی سے گریز کیجیے۔ اور دوسروں کو نقصان پہنچانے سے اجتناب کیجیے۔

۱۰- صفائی (cleanness)
اپنے جسم، لباس اور عادات و اطوار کو صاف ستھرا رکھیے۔

۱۱- سکون و اطمینان (Tranquility)
چھوٹی چھوٹی باتوں سے پریشان مت ہوئیے اور نہ ہی چھوٹے چھوٹے واقعات سے خائف ہوئیے۔

۱۲- عزت و عفت (chastity)
اپنی عزت و عصمت کو مقدم رکھیے۔ کسی بھی جذباتی کمزوری کا شکار نہ ہوئیے۔ اور [illegible]

۱۳- انکساری (Humility) [illegible] عیسیٰ علیہ السلام اور [illegible] کی پیروی کیجیے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

وقار عزیز کی تصانیف اور تراجم

جنہیں پڑھ کر آپ پر زندگی کی نئی راہیں کھلیں گی

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے
- نفسیات کے چند آسان اصولوں کی مدد سے دوسروں پر جادو کیجیے
- جیسا سوچو ویسا ہی بن جاؤ
- اپنے اندر بڑی اور شاندار تبدیلی لائیں
- اچھی سوچ راہ آسان منزل قریب
- 42 دن میں خود کو بدل ڈالیں
- کامیابی کی سیڑھی پر
- گفتگو اور تقریر کا فن
- ذہنی صلاحیت بڑھائیں
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن
- دوست بنائیں ترقی کریں
- انتہائی دلچسپ کتاب
- دانشوروں نے کہا

منزل آپ کے انتظار میں ہے
سب سے بڑی کامیابی آپ کی منتظر ہے

اپنے اندر بڑی اور شاندار تبدیلی لائیں

بنیادی خیال اور آؤٹ لائین: رابن سیجر
تلخیص، تحریر اور وضاحت: وقار عزیز

ASIA BOOKS
ایشیا بکس
پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اپنے اندر بڑی اور شاندار تبدیلی لائیں 5

اِس کتاب میں کیا ہے؟

یہ کتاب آپ کی کایا پلٹ دے گی

اپنی زندگی میں اِس انقلاب کیلئے تیار ہو جائیں

حصہ اول

10 .... صحت و عافیت اور کامیابی کے اصول

حصہ دوم (42 دنوں کا تربیتی کورس)

پہلا ہفتہ

پہلا دن ◄ وقت 17

دوسرا دن ◄ آپ کی بقایا زندگی کا ابتدائی دن 20

تیسرا دن ◄ مثبت یعنی اچھے اور تعمیری انداز میں سوچیں 22

چوتھا دن ◄ اپنی قدر کریں اور خود کو کمتر نہ سمجھیں 25

پانچواں دن ◄ اچھی گفتگو اور مثبت خیالات 26

چھٹا دن ◄ زندگی کا مقصد 31

ساتواں دن ◄ جوش و جذبہ 34

دوسرا ہفتہ

آٹھواں دن ◄ دولت صرف روپے پیسے کا نام نہیں 36

All rights reserved No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopyings, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher

ASIA BOOKS

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

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-2518699
051-5120611

Second Edition: 2012

Printed at.

Faiz-ul-Islam 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 سیلرز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نواں دن ◄ امید کا دامن کبھی نہ چھوڑیں 42
دسواں دن ◄ ہم اپنی مشکلات پر کیسے قابو پائیں؟ 44
گیارہواں دن ◄ ہر روز نیکی کا ایک کام کریں 50
بارہواں دن ◄ دوسروں کو دیجئے تاکہ آپ کو بھی دیا جائے 53
تیرہواں دن ◄ اتفاقات ہمارے راستے بدلتے رہتے ہیں 55
چودہواں دن ◄ اپنے خیالات کو بدل کر اپنی دنیا بدل ڈالیں 58

تیسرا ہفتہ

پندرہواں دن ◄ توجہ مرکوز کرنا۔ ایک انتہائی اہم صلاحیت 61
سولہواں دن ◄ جو قابو میں نہیں اُسے چھوڑ دیں 63
سترہواں دن ◄ عمل کریں۔ کھلاڑی بنیں، صرف تماشائی نہیں 66
اٹھارہواں دن ◄ ناکامی، آپ کی کامیابی کا پہلا قدم 69
انیسواں دن ◄ عام آدمی نہیں، عظیم آدمی بنیئے 73
بیسواں دن ◄ صبر، برداشت اور غصے کو قابو میں رکھنا 76
اکیسواں دن ◄ معاف کر دینے کی عادت 77

چوتھا ہفتہ

بائیسواں دن ◄ آپ کے عقائد آپ کے طاقتور ہتھیار ہیں 81
تیئسواں دن ◄ پابندی اور ثابت قدمی سے کام کرتے رہیں 82
چوبیسواں دن ◄ مسکراہٹ 84
پچیسواں دن ◄ رحم دلی اور ہمدردی 86
چھبیسواں دن ◄ بے لوث اور غیر مشروط محبت 89
ستائیسواں دن ◄ اپنے اندر کی آواز پر بھروسہ کریں 92
اٹھائیسواں دن ◄ اپنی ہر کامیابی کی خوشی منائیں 95

پانچواں ہفتہ

انتیسواں دن ◄ اپنی خوشیوں کا کنٹرول لوگوں کو نہ دیں 96
تیسواں دن ◄ اپنے ارادے کو مضبوط رکھیں 98
اکتیسواں دن ◄ موت 100
بتیسواں دن ◄ آپ کی صحت 102
تینتیسواں دن ◄ جہاں مواقع ہوں، وہاں ضرور پہنچیں 104
چونتیسواں دن ◄ جرأت و ہمت ایک تعویذ ہے، اسے باندھ لیں 108
پینتیسواں دن ◄ آج ہی کے دن کو اپنی زندگی سمجھیں 112

چھٹا ہفتہ

چھتیسواں دن ◄ پریشانی، خوف اور اضطراب نہیں! 113
سینتیسواں دن ◄ شکرگزاری (جو ہے اُسے دیکھیں.....) 115
اڑتیسواں دن ◄ ہمارا جسم نہیں، ہماری روح اصل حقیقت ہے 117
انتالیسواں دن ◄ آپ اپنے تصور سے زیادہ مضبوط ہیں 118
چالیسواں دن ◄ پریشان نہ ہوں اور فکر نہ کریں 120
اکتالیسواں دن ◄ سب سے طاقتور وہ ہے جسے اپنے آپ پر مکمل اختیار ہے 125
بیالیسواں دن ◄ لامحدود امکانات اور آپ کی باقی زندگی کا پہلا دن 127

حصہ سوم

مراقبہ اور تصور 129
اچھی غذا لیں اور بہتر زندگی گزاریں 133
روزانہ ورزش بہت ہی ضروری ہے 139
حرفِ آخر 141

www.iqbalkalmati.blogspot.com

یہ کتاب آپ کی کایا پلٹ دے گی

اپنی زندگی میں اس انقلاب کے لیے تیار ہو جائیں

میں بے شمار ایسے لوگوں سے ملا ہوں جو اپنے آپ کو بہتر بنانا چاہتے ہیں اور ہر وقت اس کوشش میں مصروف رہتے ہیں۔ جہاں بھی اس موضوع پر کوئی لیکچر یا تربیتی اجتماع ہوتا ہے وہ اس میں شرکت کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو بہتر بنانے کے موضوع پر ان کے علم میں کافی اضافہ ہو جاتا ہے لیکن حیرت اور افسوس کی بات یہ ہے کہ وہ اپنے مقصد کو حاصل نہیں کر سکتے بلکہ میں تو یہ کہوں گا کہ وہ منزل کی جانب ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھ سکتے اور نہ ہی کبھی بڑھ سکیں گے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ ان لوگوں میں اپنا مقصد حاصل کرنے کی خواہش بھی ہوتی ہے، جذبہ بھی ہوتا ہے، وہ ہر ممکن کوشش بھی کرتے ہیں لیکن اس کے باوجود ناکام رہتے ہیں۔ ان کی ناکامی کی وجہ صرف یہ ہے کہ ان کو وہ راستہ ہی معلوم نہیں ہوتا جس پر چل کر وہ اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔

فرض کریں کہ آپ کو کسی عمارت کی بالائی منزل پر جانا ہے۔ جب تک آپ کو یہ معلوم نہیں ہوگا کہ سیڑھی کہاں ہے، آپ عمارت کی بالائی منزل تک کبھی نہیں پہنچ سکیں گے۔ آپ عمارت کے گرد بے کار گھومتے رہیں گے اور اپنا وقت ضائع کرتے رہیں گے لیکن اپنا مقصد حاصل نہیں کر سکیں گے۔

میں اپنی زندگی میں بہت سے ایسے لوگوں سے ملا ہوں جو اچھے لوگ تھے، ان کے ارادے بھی اچھے تھے لیکن وہ بے کار گھومتے رہے اور اچھی سوچ اور اچھے ارادوں کے باوجود کامیاب نہیں ہو سکے۔

میں نے یہ کتاب جو آپ کے ہاتھوں میں ہے، اس لیے لکھی ہے کہ آپ کو 42 دن کا ایک تربیتی کورس دیا جائے۔ جس پر عمل کر کے آپ دولت، صحت اور خوشی حاصل کر سکیں۔ یہ کتاب آپ کی کایا پلٹ دے گی۔ اپنی زندگی میں اس انقلاب کیلئے تیار ہو جائیں۔

رابن سیجر

ASIA BOOKS
ایشیا بکس
آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

پانچ ع کامیابی کے بنیادی اصول ہیں۔ (1) عقیدہ (2) علم (3) عمل (4) عقل (5) عشق

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کتاب کا مختصر جائزہ

پہلا حصہ

آپ کا ہدف ہے: خود کو بدلنا اور 42 دنوں میں دولت، صحت اور خوشیاں حاصل کرنا۔

چھ بنیادی اصول

یہ چھ بنیادی اصول آپ کو اپنا ہدف حاصل کرنے میں مدد دیں گے۔

1۔ روزانہ 20 منٹ کی ذہنی اور روحانی مشق کریں (تفصیل آگے چل کر آئے گی)

2۔ روزانہ کم از کم 20 منٹ ورزش کریں۔

3۔ تمباکو نوشی، شراب نوشی اور ہر قسم کے نشے ترک کر دیں۔

4۔ ہر روز کوئی ہمدردی کا کام کریں۔

5۔ منفی خیالات کو ترک کر کے مثبت سوچ اپنائیں اور اپنی ذات پر یقین رکھیں۔

6۔ بازار کی بنی ہوئی چیزیں اور کھانا نہ کھائیں۔

دوسرا حصہ

اس حصے میں آپ کو روزانہ کرنے کے لیے ایک نیا کام بتایا جائے گا تاکہ آپ نئے انداز سے سوچیں اور نئے تجربات کریں۔ اس سے زندگی کے مختلف شعبوں کے بارے میں آپ کے خیالات میں تبدیلی آئے گی۔ ہر روز ایک نئے خیال کے بارے میں سوچنے سے اور ایک نیا کام کرنے سے آپ ایک نئے آدمی بن جائیں گے۔

....

تیسرا حصہ

اس حصے میں آپ کو ورزش اور صحت کو بہتر بنانے کے لیے ایک نئے غذائی منصوبے کے بارے میں بتایا جائے گا۔

روزانہ 20 منٹ کی ورزش کے بارے میں آپ کو آگاہ کیا جائے گا کہ کس طرح آپ نے چار دن اپنے دل اور خون کی شریانوں کے لیے اور باقی کے تین دن اپنے عضلات اور پٹھوں کی طاقت بڑھانے کے لیے ورزش کرنی ہے۔

42 دن کی اس عملی تربیت سے آپ کو خود پر پورا قابو حاصل ہو گا۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ میں کیا کیا صلاحیت اور قوت ہے۔ اس کے علاوہ آپ کا رویہ اور سوچنے کا انداز بھی بدل جائے گا اور آپ ایک نئے انسان بن جائیں گے۔

یہی میرا مقصد ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مضبوط اور طاقتور بن جائیں۔ اپنی ذات کے بارے میں آپ کے محدود خیالات میں تبدیلی آئے۔ آپ یہ سوچنا چھوڑ دیں کہ آپ کبھی تبدیل نہیں ہو سکتے۔ آپ ان منفی خیالات سے نجات حاصل کریں کہ آپ کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے اور دولت صحت اور خوشیاں حاصل نہیں کر سکتے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ میں یہ یقین کامل پیدا ہو کہ آپ نہ صرف کامیاب ہو سکتے ہیں بلکہ ہر وہ چیز حاصل کر سکتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔

میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنی سوچ کا انداز بدل دیں۔ منفی سوچ کی جگہ مثبت سوچ اپنائیں۔ ہم زندگی میں اپنے مقاصد حاصل کرنے میں صرف اس لئے ناکام ہو جاتے ہیں کہ ہم حوصلہ ہار دیتے ہیں۔ ہماری ہمت ٹوٹ جاتی ہے۔ ہم اپنے کاموں کو ادھورا چھوڑ دیتے ہیں اور سب سے غلط بات یہ ہے کہ ہم نے پہلے سے اپنے کاموں کے لیے کوئی منصوبہ بندی نہیں کی ہوتی۔

....

www.iqbalkalmati.blogspot.com

حصہ اول

صحت و عافیت اور کامیابی کے اصول

1۔ کامیابی حاصل کرنے کے لئے سات بنیادی اصول۔

2۔ ہر روز ڈائری لکھنے کا معمول۔

چالیس دن کے اس تربیتی کورس پر کامیابی کے ساتھ عمل درآمد کے لئے ضروری ہے کہ آپ اس سلسلے میں مکمل طور پر سنجیدہ ہوں اور جو ہدایات آپ کو دی جائیں ان پر پوری طرح عمل کریں تاکہ آپ کی زندگی ہمیشہ کے لیے بدل جائے۔

1۔ روزانہ صبح 20 منٹ تک خاموش اور پُرسکون رہنے کی مشق

ہر روز صبح سویرے 20 منٹ تک بالکل خاموش اور ساکن بیٹھ کر اپنے ذہن اور جسم کو پُرسکون کریں۔ مراقبے کی اس مشق کے بہت سے فائدے ہیں۔ اس سے بلڈ پریشر اور دل کے دھڑکنے کی رفتار اعتدال پر آ جاتی ہے۔ آپ کے ذہن کو یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ آپ کا سارا دن سکون کی حالت میں گزرتا ہے۔ پُرسکون رہنے کی اس مشق سے آپ کو تمام تفکرات سے نجات ملتی ہے۔ آپ سکون کی اس کیفیت کو سارا دن قائم رکھ سکتے ہیں۔ اس طرح دن بھر آپ کسی تشویش یا اضطراب میں مبتلا نہیں ہوں گے۔ آپ پر کسی قسم کا دباؤ نہیں پڑے گا۔ اگر آپ سے کوئی غلطی ہو گی تو آپ کے اندر کا سکون آپ کو اضطراب سے محفوظ رکھے گا اور آپ کی طبیعت میں اشتعال پیدا نہیں ہو گا۔ آپ کو اپنے رویہ پر مکمل قابو رہے گا۔ مکمل ذہنی اور جسمانی سکون کی اس کیفیت میں آپ اپنے کامیاب مستقبل کا تصور کریں۔ اس تصور کے بہت مفید نتائج برآمد ہوں گے۔

2۔ روزانہ کم از کم 20 منٹ ورزش کریں

روزانہ بلاناغہ 20 منٹ ورزش کریں۔ یہ ورزش آپ گھر میں کر کے بھی چست رہ سکتے ہیں۔ جم وغیرہ میں جانا ضروری نہیں۔ ورزش کے بارے میں ہر کوئی جانتا ہے کہ اس سے جسمانی اور ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔ آدمی چست رہتا ہے۔ جسم میں چکنائی اور کولیسٹرول کم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آدمی میں باقاعدگی اور اچھی عادات پیدا ہوتی ہیں۔ 42 دن کے اس تربیتی کورس کے دوران صحت پر خصوصی توجہ دیں۔

3۔ تمباکونوشی چھوڑ دیں

تمباکونوشی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اسے ترک کر دیں۔ اگر آپ تمباکونوشی چھوڑنے میں کامیاب ہو گئے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ اپنی کسی بھی عادت کو تبدیل کرنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ آپ ایک دن میں ایک سگریٹ پیتے ہوں یا بیس سگریٹ پیتے ہوں آپ کو یہ عادت ترک کر دینی چاہیے۔ سگریٹ ایسا زہر ہے جو آپ کی زندگی کو ختم کر دے گا۔ اس کے باوجود اگر آپ تمباکونوشی ترک نہیں کرنا چاہتے تو کم از کم تربیتی کورس کے ان 42 دنوں کے دوران آپ سگریٹ پینا چھوڑ دیں۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ ان 42 دنوں کے دوران آپ ہرگز تمباکونوشی نہیں کریں گے۔

4۔ شراب نوشی پر لعنت بھیج دیں

شراب نوشی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔ 42 دنوں کے اس تربیتی کورس کے دوران آپ کو ہرگز شراب نوشی کی اجازت نہیں۔ شراب نوشی انسان کو دھوکے میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ہوتا کچھ ہے اور اُسے دکھائی کچھ اور دیتا ہے۔ وہ اپنے بارے میں ہی نہیں دوسروں کے بارے میں بھی غلط سوچتا ہے۔ اُس کا ادراک، سوچ سمجھ اور عقل وفہم سب درہم برہم ہو جاتے ہیں۔ نشے کی حالت میں وہ انتہائی غلط اور خطرناک فیصلے کرتا ہے۔ اس لئے آپ شراب زیادہ پیتے ہیں یا بہت ہی کم، اکثر پیتے ہیں یا کبھی کبھار، تربیتی کورس کے دوران آپ کو لازمی طور پر شراب چھوڑنا ہو گی اور بہتر ہو گا کہ آپ بعد میں بھی شراب سے پرہیز ہی کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

5۔ روزانہ ہمدردی کا ایک کام ضرور کریں

اس کا پہلا فائدہ تو یہ ہوگا کہ آپ کو اس بات کا اندازہ ہو جائے گا کہ آپ میں دوسروں کے ساتھ نیکی اور ہمدردی کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ دوسروں کے ساتھ بھلائی اور ہمدردی میں آپ کی کوئی ذاتی غرض نہیں ہونی چاہیے۔ دوسروں کی مدد اور اُن سے ہمدردی پرخلوص اور بے لوث ہونی چاہیے۔

جب بھی آپ کسی کو کسی کی پُرخلوص مدد کرتے ہوئے یا اُس کے ساتھ نیکی اور ہمدردی کا سلوک کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو انسانیت پر آپ کا ایمان تازہ ہو جاتا ہے۔ آپ کی نظروں میں انسانوں کی قدر و قیمت بہت بڑھ جاتی ہے۔

اس لئے میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ نیکی اور بھلائی کے اس کام کی ابتدا کریں۔ لوگوں کو یہ احساس دلائیں کہ وہ آپ کے لیے بہت اہم ہیں۔ لوگوں کو دیکھ کر گرمجوشی کے ساتھ مسکرائیں، کسی کو سامان اُٹھانے میں مدد دیں، کسی کے لیے دروازہ کھولیں، کسی کو گزرنے کا راستہ دیں یا اُسے بیٹھنے کے لیے جگہ دیں۔ آپ کے یہ چھوٹے چھوٹے کام دوسروں کے لیے خوشی کا باعث بنیں گے۔ ان سے خود آپ کو بھی مسرت حاصل ہوگی۔

دوسروں کے ساتھ نیکی اور بھلائی کرنے سے اور اُن کی مدد کرنے سے آدمی کے جسم اور روح پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنی ذات کی چاردیواری میں قید ہوتے ہیں۔ ہم اپنی ذات کے حصار سے باہر نکل کر دوسروں کے ساتھ منسلک ہونا اور اُن کے کام آنا پسند نہیں کرتے۔ اس لئے میں آپ کو مشورہ دے رہا ہوں کہ اپنی ذات کے قید خانے سے باہر آئیں۔ لوگوں کے ساتھ بے لوث پیار کریں، اُن کے ساتھ بھلائی کریں اور اُن کے کام آئیں۔

6۔ مثبت یعنی اچھا سوچیں اور اپنی ذات پر یقین پیدا کریں

انسان کی سوچ دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک مثبت اور دوسری منفی۔ مثبت سوچ یہ ہے کہ آپ کو اپنی ذات اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہو۔ آپ کو یقین ہو کہ آپ جو کام

کرنا چاہتے ہیں وہ کر سکتے ہیں۔ کوئی کام آپ کے لئے ناممکن نہیں۔ جب آپ ایسا سوچتے ہیں تو پھر آپ کی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ اپنی کوششوں میں کامیاب رہتے ہیں۔

لیکن جب آپ کی سوچ منفی ہوتی ہے یعنی آپ یہ سوچنے لگتے ہیں کہ فلاں کام کرنا میرے لئے مشکل ہے یا ناممکن ہے۔ یا آپ یہ سوچنے لگتے ہیں کہ فلاں کام کرنے کی مجھ میں صلاحیت نہیں تو پھر واقعی آپ کی صلاحیتیں ختم ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور بالآخر وہی ہوتا ہے جو آپ سوچ رہے ہوتے ہیں یعنی آپ کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

انسانی دماغ زمین کی طرح ہے۔ اس میں آپ جو بوئیں گے وہیں اُگے گا اور وہی فصل آپ کو کاٹنا ہوگی۔

اگر آپ اپنے ذہن میں کامیابی کا تصور بوئیں گے اور کامیابی کے بارے میں ہی سوچیں گے تو کامیابی کا پودا اُگے گا اور اگر ناکامی کے بارے میں سوچیں گے تو ناکامی کی فصل پیدا ہوگی۔ یہ ایک مفروضہ نہیں بلکہ ثابت شدہ حقیقت ہے۔ جس نے کامیابی کا سوچا وہ کامیاب رہا اور جس نے ناکامی کا سوچا وہ ناکام رہا۔

7۔ بازاری کھانوں، مرغن غذاؤں اور فاسٹ فوڈ سے پرہیز کریں

ہمیشہ غذائی اصولوں کے مطابق تیار کیا ہوا کھانا استعمال کریں۔ بازاری کھانوں میں نمک، چینی اور چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ چینی ذیابیطس کا باعث بنتی ہے۔ نمک بلڈ پریشر بڑھاتا ہے اور چکنائی موٹاپا اور دل کے امراض پیدا کرتی ہے۔ بازاری مشروبات (خاص طور پر کولا مشروبات) سے مکمل طور پر پرہیز کریں۔ یہ صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہیں۔ 42 دن کے تربیتی کورس کی کامیابی کے لیے آپ کو اپنے جسم، ذہن اور روح کی نشوونما کرنی ہے اور اپنی صحت کا پوری طرح خیال رکھنا ہے۔ اس کتاب میں آگے چل کر آپ کے لیے اچھی اور صحت بخش غذا کا پروگرام دیا گیا ہے۔ ہمیشہ تازہ کھانا، تازہ پھل اور تازہ سبزیاں استعمال کریں۔ فروزن فوڈ یعنی برف میں جمے ہوئے کھانوں سے دور رہیں۔ یہ صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روزانہ ڈائری لکھنا آپ کے لیے مفید ہو گا

ایک ڈائری بنائیں اور اس میں روزانہ کے کام لکھیں۔ اس سے آپ کو یہ معلوم ہوتا رہے گا کہ آپ کی روزانہ کی کارکردگی کیسی ہے اور آپ اسے کیسے مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس سے ایک فائدہ یہ بھی ہو گا کہ آپ کوئی بات بھولیں گے نہیں۔

ہر روز ڈائری لکھنے کا آسان طریقہ

یہ ایک خاکہ ہے جس میں ہر روز آپ یہ درج کر سکتے ہیں کہ آپ نے کیا کیا اور کیا نہیں کیا۔ اس سے آپ کو ہر روز اپنی کارکردگی معلوم ہوتی رہے گی اور جہاں ضرورت ہو گی آپ اپنی کارکردگی کو بہتر بنا سکیں گے۔

مراقبہ اور ذہنی مشق	✓
ورزش	
سگریٹ نوشی سے پرہیز	
شراب نوشی سے پرہیز	
ہمدردی کا کوئی کام	
مثبت سوچ اور کام	
بازاری کھانوں سے پرہیز	

آپ کے آئندہ مقاصد

1- ....

2- ....

3- ....

حصہ دوم

42 دنوں کا تربیتی کورس

پہلا ہفتہ
پہلا دن

1

وقت

سپین کے سولہویں صدی کے ایک فلاسفر کا قول ہے کہ دنیا میں وقت کے سوا ہمارا کچھ بھی نہیں۔ صرف وقت ہی ایک ایسی دولت ہے جو ہمیں حاصل ہے۔ اس لئے وقت کی قدر کرنی چاہیے۔

دنیا میں ہمارا رویہ اس قول کے بالکل برعکس ہے۔ ہم مادی اشیاء یعنی روپے پیسے، سونے چاندی، مال اور جائیداد کی تو قدر کرتے ہیں لیکن وقت کو بے دردی سے ضائع کر دیتے ہیں۔ حالانکہ وقت ہماری تمام چیزوں سے زیادہ قیمتی ہے۔

ہم ہمیشہ یہی سمجھتے رہتے ہیں کہ ہماری زندگی میں بہت وقت ہے لیکن وقت تیزی سے گزرتا چلا جاتا ہے اور ہمیں اس کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ بہت دیر بعد ہمیں پتہ چلتا ہے کہ بہت سا وقت گزر چکا ہے اور اب اس گزرے ہوئے وقت کو ہم واپس نہیں لا سکتے۔

اگر آپ وقت کا صحیح استعمال کریں تو یہ آپ کے لیے ایک قیمتی اثاثہ ہے۔ اسے استعمال میں لا کر آپ اپنے تمام مقاصد حاصل کر سکتے ہیں لیکن اگر آپ نے وقت کو

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ضائع کر دیا تو سمجھیں کہ آپ نے اپنے آپ کو تباہ و برباد کر دیا۔

اس لئے آپ کو چاہیے کہ وقت کی قدر کریں، اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں، اپنے مقاصد کے حصول کے لیے اسے بہتر سے بہتر طور پر استعمال کریں اور وقت کو اپنے کاموں کے حساب سے اس طرح تقسیم کریں کہ آپ کی زندگی میں ایک نظم وضبط اور تنظیم پیدا ہو۔

ایک لمحے کے لیے یہ تصور کریں کہ آپ نے کہیں جانا ہے۔ آپ نے ہوائی جہاز کا ٹکٹ خریدا۔ ٹکٹ خریدتے وقت آپ کو معلوم ہوا کہ آپ کا جہاز صبح 9 بجے روانہ ہوگا۔ آپ نے یہ جاننے کے باوجود وقت کی صحیح تقسیم نہیں کی۔ آپ کو دیر ہو گئی۔ جب آپ ہوائی اڈے پر پہنچے تو جہاز فضاء میں بلند ہو چکا تھا۔ جہاز نے آپ کا انتظار نہیں کیا۔ زندگی میں وقت کی بھی یہی صورتِ حال ہے۔ وقت آپ کا کبھی انتظار نہیں کرے گا۔ وقت سے فائدہ اٹھانے کے لیے آپ کو وقت کا خیال رکھنا پڑے گا ورنہ وقت آپ کے ہاتھوں سے نکل جائے گا۔

اگر آپ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو وقت کا خیال رکھیں۔ اسے اپنے مقاصد کے حساب سے صحیح تقسیم کریں۔ کس وقت کیا کرنا ہے؟ یہ اچھی طرح سوچ سمجھ کر طے کریں اور پھر اس پر پوری توجہ سے عمل کریں۔ یاد رکھیں کہ انسان کی زندگی میں گھڑی اور کیلنڈر کی بڑی اہمیت ہے۔ جب بھی آپ اپنی کامیابیوں کی پیمائش کریں گے آپ کو کیلنڈر اپنے سامنے رکھنا ہوگا۔ کیلنڈر دیکھ کر ہی آپ یہ طے کر سکتے ہیں کہ آپ کامیاب ہوئے یا نہیں۔ جو کام آپ کو 25 سال کی عمر میں کرنا چاہیے وہ 25 سال کی عمر میں ہی کرنا ہوگا 50 سال کی عمر میں نہیں۔ یہی زندگی میں کیلنڈر کی اہمیت ہے۔

وقت کا خیال رکھیں

انسان ہمیشہ اس دھوکے میں مبتلا رہتا ہے کہ میرے پاس بہت وقت ہے۔ بچپن میں وہ یہ سمجھتا ہے کہ سب کام خود بخود ہو جائیں گے اور میں ہمیشہ زندہ رہوں گا۔ زندگی

گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم پر یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ گھڑی مسلسل چل رہی ہے اور وقت گزرتا چلا جا رہا ہے لیکن اس کے باوجود ہم کام کرنے کی زحمت گوارہ نہیں کرتے اور سوچتے ہیں کہ یہ کام پھر کسی وقت کر لیں گے۔ ابھی تو ہمارے پاس بہت وقت ہے۔ آپ وقت کو کسی ترتیب کے ساتھ استعمال کریں یا اسے ضائع کر دیں، یہ آپ کی مرضی ہے۔

اگر آپ اپنے وقت کو ترتیب نہیں دیں گے اور بے ترتیبی کے عالم میں اپنے وقت کو ضائع کر دیں گے تب بھی آپ کی زندگی گزر جائے گی لیکن اتنی اچھی نہیں گزرے گی جتنی اچھی آپ اسے گزارنا چاہتے ہیں۔

چنانچہ سب سے پہلے آپ اپنے مقصد کو طے کریں یعنی آپ حاصل کیا کرنا چاہتے ہیں؟ آپ کو اپنی منزل واضح طور پر معلوم ہونی چاہیے۔ پھر اپنے مقصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر دیں۔ پھر ایک ایک حصے کے لیے وقت مقرر کریں اور اس مقررہ وقت کے دوران ٹکڑوں کی صورت میں اپنے کام کو مکمل کریں۔

مثال کے طور پر آپ کو 42 دن میں اپنا وزن 12 پاؤنڈ کم کرنا ہے۔ آپ حساب لگائیں کہ آپ کو 21 دن میں کتنا وزن کم کرنا ہے۔ پھر دیکھیں کہ 7 دن میں آپ کو کتنا وزن کم کرنا چاہیے۔ اسی طرح یہ حساب لگائیں کہ 3 دن میں آپ کا وزن کتنا کم ہو جانا چاہیے۔ اب اپنی خوراک کی مقدار کا جائزہ لیں اور یہ طے کریں کہ آپ کو اپنی خوراک کس حساب سے کم کرنی چاہیے۔ اب اپنے طے شدہ ٹائم ٹیبل کے مطابق اپنی خوراک کم کر کے اور دوسرے طریقوں سے اپنا وزن کم کرتے چلے جائیں۔ پہلے 3 دن کے لئے وزن میں کمی کے ہدف کو حاصل کریں۔ پھر 7 دن کے لئے مقرر کردہ ہدف کو حاصل کریں۔ پھر 21 دن کے لئے مقرر کردہ ہدف کو حاصل کریں۔ اس طرح 42 دن کے اندر وقت کے پیمانے پر ناپتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے اپنا ہدف حاصل کرتے جائیں اور 42 دن کے بعد 12 پاؤنڈ وزن کم کرنے کا ہدف حاصل کریں۔

زندگی کے دوسرے شعبوں میں بھی اسی اصول پر عمل کریں۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ نے اپنے کاموں کے لئے کوئی نظام الاوقات یعنی ٹائم ٹیبل مقرر نہ کیا تو آپ کبھی

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کامیاب نہ ہو سکیں گے۔

ماضی میں آپ جو کچھ بھی کرتے رہے ہیں وہ سب کچھ ماضی ہی میں دفن ہو چکا ہے۔ آپ گزرے ہوئے وقت کو واپس نہیں لا سکتے۔ گزرا ہوا وقت آپ کے ہاتھ سے نکل چکا ہے۔ اگر آپ کے ہاتھ میں کچھ ہے تو وہ موجودہ وقت ہے۔ اس لئے آپ نے جو تجربہ اور عقل حاصل کی ہے اُسے زمانہ حال (PRESENT) کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کریں۔ جب آپ زمانہ حال کو بہتر بنائیں گے تو مستقبل خود بہتر ہو جائے گا۔

اس لئے پہلے ہفتے کے پہلے دن کا سبق یہ ہے

آج کے دن آپ اپنے وقت کو صحیح ترتیب دیں۔ زندگی میں اپنے کاموں کے لئے ٹائم ٹیبل بنائیں اور اُس پر پابندی سے عمل کریں۔

....

پہلا ہفتہ

دوسرا دن

2

آپ کی بقایا زندگی کا ابتدائی دن

آج کے دن میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ اپنے ماضی کی تمام ناکامیوں کو بھول جائیں۔ یہ بات کوئی اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ ماضی میں جو کرنا چاہتے تھے اُس میں ناکام رہے۔ یہ بات بھی اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ نے اپنی ناکامی کو کتنی شدت کے ساتھ محسوس کیا۔ اگر آپ ماضی کی ناکامیوں کے ساتھ جڑے رہے تو پھر آئندہ بھی آپ کا کامیاب ہونا مشکل ہو جائے گا۔ جو ہو چکا سو ہو چکا۔ اب آپ ماضی کی ناکامیوں کے

ورق کو اپنی زندگی کی کتاب میں سے پھاڑ کر پھینک دیں۔ ماضی کی ناکامیوں کے ساتھ رشتہ منقطع کر کے یہ سوچیں کہ آج آپ کی بقایا زندگی کا پہلا دن ہے۔ کیا یہ واقعی سچ نہیں کہ آج آپ کی بقایا زندگی کا پہلا دن ہے؟

ناکامی کا سوچیں گے تو ناکام رہیں گے اور کامیابی کا سوچیں گے تو کامیاب ہوں گے

اکثر لوگ ماضی کی ناکامیوں کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں وہ ہر وقت ان ناکامیوں پر ہی توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ ماضی کی ناکامیاں انسان کے ذہن میں اپنی صلاحیتوں کے بارے میں کچھ شک و شبہات پیدا کر دیتی ہیں۔ لیکن آپ بار بار ان ناکامیوں کے بارے میں ہی سوچتے رہیں گے تو یہ آپ کی ایک مستقل عادت بن جائے گی۔ مطلب یہ ہے کہ ناکامی کا خوف آپ کے تحت الشعور میں بیٹھ جائے گا اور ہر کام کرتے ہوئے آپ کامیابی کی بجائے ناکامی کی توقع کرنے لگیں گے۔ ایسا کبھی نہ ہونے دیں۔ منفی سوچ کو ترک کر دیں۔ آپ اپنے ذہن کو اس بات پر مرکوز کریں کہ اگر آپ کو کامیابی کی راہ میں کوئی دشواری بھی پیش آئی تو آپ مسلسل کوشش بہتر منصوبہ بندی اور نظم و ضبط کے ذریعے اس مشکل پر قابو پا لیں گے۔

اپنے آپ میں یہ یقین پیدا کریں کہ آپ ضرور کامیاب ہوں گے

اگر آپ اپنے منفی خیالات کو مثبت بنا لیں تو آپ اپنی زندگی میں ایک بڑی تبدیلی لا سکتے ہیں۔ اپنے آپ میں یہ اعتماد پیدا کریں کہ آپ میں ہر طرح کی صلاحیت اور قابلیت موجود ہے۔ اگلے 40 دن میں آپ کو یہی کرنا ہے یعنی اپنی ذہنی کیفیت کو صحیح راستے پر لانا ہے۔ آپ کو یہ یقین پیدا کرنا ہے کہ آپ میں اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ کامیابی آپ کے مستقبل میں پہلے ہی سے موجود ہے اور آپ کی منتظر ہے۔ اگلے 41 دن میں آپ کو اس تک پہنچنے کی تیاری کرنی ہے۔ جب آپ میں یہ یقین پیدا ہو جائے گا کہ آپ کامیاب ہو سکتے ہیں تو پھر کامیابی کی طرف آپ کا سفر شروع ہو جائے گا۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس لئے پہلے ہفتے کے دوسرے دن کا سبق یہ ہے

زندگی میں کامیابی کے لیے آپ کے اندر تمام ضروری صلاحیتیں موجود ہیں۔ ماضی میں آپ کو جن ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑا وہ ماضی کا حصہ بن چکی ہیں۔ وہ ختم ہو چکی ہیں۔ ان ناکامیوں کا آپ کے مستقبل پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ آج کے دن آپ اس حقیقت کو ذہن میں اچھی طرح سے بٹھائیں۔

....

3

پہلا ہفتہ
تیسرا دن

مثبت یعنی اچھے اور تعمیری انداز میں سوچیں

زندگی میں کامیابی کا اسی (80) فی صد انحصار ہمارے رویے پر ہے۔ صرف 20 فی صد انحصار اس بات پر ہے کہ آپ اپنے کام یا پیشے میں کس قدر مہارت رکھتے ہیں اور آپ کی فنی اور دیگر معلومات کتنی ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ اگر آپ اپنے پیشے میں مہارت رکھتے ہیں اور اپنے پیشے کے بارے میں آپ کی معلومات بھی کافی ہیں لیکن آپ کا اپنے کام اور مسائل کے بارے میں رویہ ٹھیک نہیں تو آپ کے لیے کامیابی کا حصول مشکل ہو جائے گا۔

مثبت سوچ کے اچھے نتائج اور منفی سوچ کی تباہ کاریاں

آپ کا رویہ آپ کی سوچ سے جنم لیتا ہے۔ منفی سوچ منفی رویہ پیدا کرتی ہے اور مثبت سوچ سے مثبت رویہ پیدا ہوتا ہے۔

اس کو ایک مثال سے سمجھنے کی کوشش کریں۔ ایک شخص بس سٹاپ پر کھڑا ہے۔ بارش کی وجہ سے سڑک پر پانی جمع ہے۔ ایک گاڑی تیزی سے گزرتی ہے اور ٹائروں سے گندہ پانی اُڑ کر قریب کھڑے ایک شخص کو بھگو دیتا ہے۔ ایسے واقعہ کا مثبت اور منفی سوچ کے حامل افراد پر مختلف اثر ہوگا۔ مثبت سوچ رکھنے والے شخص کو بھی فوری طور پر غصہ آئے گا لیکن دوسرے ہی لمحے وہ سوچے گا کہ کوٹ گندہ ہو گیا ہے۔ میں اسے ڈرائی کلین کروا لوں گا۔ کوئی ایسا بڑا مسئلہ نہیں۔ اس کے برعکس منفی سوچ رکھنے والا شخص اس قسم کے خیالات میں ڈوب جائے گا کہ اس قسم کے حادثات ہمیشہ میرے ساتھ ہی کیوں ہوتے ہیں۔ ہر مصیبت میرے ہی مقدر میں کیوں لکھی ہوئی ہے۔ میں بھی بڑا ہی بدنصیب ہوں۔ جہاں جاتا ہوں وہاں میرے لیے ایک مصیبت کھڑی ہوتی ہے۔ آج گھر سے نکلا ہوں تو سارے کپڑے گندے ہو گئے ہیں۔ گویا منفی سوچ رکھنے والے شخص نے رائی کا پہاڑ بنا لیا ہے۔ آپ اندازہ کیجئے کہ منفی سوچ کس قدر تباہ کن ہے۔ کیا ایسا شخص کبھی بھی اعتماد سے کوئی کام کر سکے گا؟ کیا وہ کسی مشکل کا سامنا کرنے کے قابل ہوگا؟ کیا ہمت اور صلاحیت نام کی کوئی چیز اُس کے اندر باقی رہ جائے گی؟ کیا وہ کبھی بھی ناسازگار حالات کا مقابلہ کر سکے گا۔

منفی سوچ سے کیسے نجات حاصل ہو؟

آپ اپنی منفی سوچ اور منفی رویے کو کیسے تبدیل کر سکتے ہیں؟ بالکل آسانی کے ساتھ۔ یہ کام قطعی طور پر مشکل نہیں ہے۔ پہلی بات جو آپ کو اپنے ذہن میں بٹھا لینی چاہیے وہ یہ ہے کہ دنیا میں کوئی دوسرا شخص آپ کو منفی سوچ، منفی رویے اور منفی خیالات و نظریات سے نجات دلانے کے لیے نہیں آئے گا۔ آپ کو یہ کام خود ہی کرنا پڑے گا۔ دوسری بات جو آپ کے لیے بہت ہی اہم ہے وہ یہ سمجھے کہ آپ کبھی یہ نہ سوچیں کہ آپ پیدا ہی ایسے ہوئے تھے اور ایسے ہی رہیں گے۔ آپ ہرگز منفی سوچ لے کر پیدا نہیں ہوئے تھے۔ دنیا میں کوئی بچہ ایسا نہیں جو منفی سوچ اپنے ساتھ لایا ہو۔ منفی سوچ ہم خود اپنے اندر پیدا کرتے ہیں۔ یا معاشرہ اور اردگرد کے لوگ پیدا کرتے ہیں۔ بعض اوقات

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

منفی سوچ پیدا کرنے والوں میں ہمارے ماں باپ، ہمارے رشتہ دار اور عزیز و اقارب بھی شامل ہوتے ہیں۔ لہٰذا آپ منفی سوچ کو اپنے دماغ سے نکال دیں۔

(منفی سوچ سے نجات حاصل کرنے اور مثبت سوچ پیدا کرنے کے موضوع پر ایشیا بکس کی ایک بہت ہی اہم کتاب "اچھی سوچ، راہ آسان، منزل قریب" کا مطالعہ بھی آپ کے لیے بہت ہی مفید رہے گا۔ یہ ایسی کتاب ہے جو کسی بھی تباہ حال شخص کو جو مکمل طور پر مایوس ہو چکا ہو پھر سے زندہ کر سکتی ہے۔)

مثبت سوچیں، مثبت گفتگو کریں اور مثبت روّیہ اختیار کریں

اگر آپ منفی سوچ، منفی خیالات اور منفی روّیے کو اپنی زندگی سے نکال دیں تو 42 دنوں کے اس تربیتی کورس سے آپ پورا پورا فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ آپ اپنی سوچ جذبات و احساسات اور روّیے کو مثبت یعنی اچھا اور تعمیری بنا لیں تو آپ کی زندگی میں معجزے رونما ہو سکتے ہیں۔ لوگوں کی منفی باتوں اور منفی روّیوں سے ہرگز متاثر نہ ہوں۔ انہیں نظرانداز کر دیں۔ لوگوں کو کبھی اپنی ذات پر منفی اثرات ڈالنے کی اجازت نہ دیں۔ ہمیشہ مثبت سوچیں اور مطمئن رہیں۔ جب بھی کوئی آپ سے پوچھے کہ آپ کیسے ہیں؟ تو یہی جواب دیں کہ بہت اچھا ہوں (الحمدللہ)۔ بات چیت میں ہمیشہ مثبت الفاظ استعمال کریں۔ آپ جو لفظ بھی زبان سے ادا کرتے ہیں آپ کا ذہن اُسے سچ سمجھ کر محفوظ کر لیتا ہے۔ ذہن جو کچھ بار بار سنتا ہے وہی کچھ کرنے لگتا ہے۔ ناکامی اور شکست کی باتیں ذہن میں ناکامی، شکست اور پسپائی کے احساسات پیدا کرتی ہیں اور کامیابی اور فتح و کامرانی کی باتیں ذہن میں ہمت، حوصلہ اور جرأت مندی کا روّیہ پیدا کرتی ہیں۔ یہ روّیہ آپ کے خیالات پر اثرانداز ہوتا ہے۔ خیالات آپ کے کام پر اثرانداز ہوتے ہیں اور کام بالآخر نتیجے پر اثرانداز ہوتا ہے۔

اس لئے پہلے ہفتے کے تیسرے دن کا سبق یہ ہے

آج کے دن زندگی کے تمام پہلوؤں کے بارے میں مثبت یعنی اچھے اور تعمیری انداز سے سوچیں اور منفی سوچ کی جگہ مثبت سوچ کو ہمیشہ کے لیے اپنا لیں۔

پہلا ہفتہ

چوتھا دن

4

اپنی قدر کریں اور خود کو کمتر نہ سمجھیں

مجھے یقین ہے کہ اس کتاب میں اب تک آپ کو جو بتایا گیا ہے اُس کی روشنی میں آپ بہتر، تعمیری اور مثبت انداز سے سوچنے لگے ہیں۔ اس مثبت سوچ سے آپ کا اپنی ذات پر اعتماد روز بروز بڑھتا جائے گا، آپ کی عزتِ نفس میں اضافہ ہوگا اور اپنی ذات کے بارے میں آپ کا تصور بہتر ہوتا چلا جائے گا۔

ایک سوال پر غور کیجئے۔ آپ کی زندگی میں سب سے اہم شخص کون ہے؟ آپ یہی جواب دیں گے کہ آپ کے ماں باپ، بیوی بچے، شوہر یا کوئی اچھا دوست۔ آپ کا جواب بالکل صحیح ہے لیکن میں چاہتا ہوں کہ آپ ذرا مختلف اور نئے انداز سے سوچیں۔ کیا آپ خود اپنی زندگی میں سب سے اہم شخص نہیں؟ جی ہاں آپ خود ہی وہ شخص ہیں جو اپنی زندگی پر سب سے زیادہ اثرانداز ہو سکتا ہے اس لئے آپ اپنی زندگی میں سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

اپنی ذات کو اہمیت دینے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ تکبر، نرگسیت یا خودپسندی میں مبتلا ہو جائیں۔ اس کا مقصد صرف یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو غیر ضروری نہ سمجھیں۔ آپ بہت اہم اور قیمتی ہیں۔ یہ وہ حقیقت ہے جس پر آپ کو پورا پورا یقین ہونا چاہیے۔ اپنے بارے میں کبھی منفی انداز سے نہ سوچیں اور خود کو کبھی کمتر نہ سمجھیں۔ آپ کے کاموں کی بڑی اہمیت ہے۔ آپ جو گفتگو کرتے ہیں وہ دوسروں پر اثر کرتی ہے۔ آپ کے خیالات سے لوگوں کی زندگی میں تبدیلیاں آتی ہیں اور آپ کے کاموں کو دیکھ کر لوگ اپنی زندگی کا رُخ متعین کرتے ہیں۔ اس طرح آپ نہ صرف اپنی زندگی پر بلکہ دوسروں کی زندگی پر بھی اثرانداز ہوتے ہیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس لئے پہلے ہفتے کے چوتھے دن کا سبق یہ ہے

آپ کا ہر کام، آپ کا ہر فعل آپ کی زندگی پر ہی نہیں دوسرے لوگوں کی زندگی پر بھی اثر ڈالتا ہے۔ اس لئے آپ ہمیشہ مثبت انداز میں سوچیں اور خود کو اہم سمجھیں۔ آج کے دن اور آئندہ ہمیشہ کے لیے آپ کو اسی اصول پر عمل کرنا ہے۔

....

پہلا ہفتہ

پانچواں دن

5

اچھی گفتگو اور مثبت خیالات

گفتگو اپنے مقاصد کے حصول کا اہم ترین ذریعہ ہے۔ گفتگو کے ذریعے ہی ہم اپنے کام سنوارتے یا بگاڑتے ہیں۔ کاروباری حضرات اور سیاست دان گفتگو کے ذریعے ہی لوگوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لئے اچھی گفتگو کرنا ضرور سیکھنا چاہیے۔ اچھی گفتگو سے آپ اپنی کارکردگی کو بہتر بنا سکتے ہیں اور لوگوں تک اپنا پیغام پہنچا سکتے ہیں۔ زندگی میں کامیابی کا اچھی گفتگو سے گہرا تعلق ہے۔ جتنے آپ کے خیالات معیاری ہوں گے اتنی ہی آپ کی گفتگو اچھی ہوگی۔ اس لئے اپنے خیالات کو بہتر بنائیے اور ان کے اظہار کے لیے اچھے الفاظ استعمال کیجئے۔

اپنے بارے میں ہمیشہ مثبت انداز میں سوچیں

زندگی میں ہمیں اکثر ایسے لوگ ملتے ہیں کہ جو اپنی غلطیوں کی وجہ سے اپنے آپ کو کوستے رہتے ہیں۔ تجارتی اجتماعات کے بعد میں نے اکثر لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنا

ہے کہ میں انتہائی احمق ثابت ہوا ہوں۔ جو بھی نقصان ہوا ہے میری وجہ سے ہوا ہے۔ یہ میری غلطی کا ہی نتیجہ ہے۔ اپنی غلطیوں کا جائزہ لینا اچھی بات ہے اور غلطیوں کی وجہ سے آدمی کو پریشانی بھی ہو سکتی ہے لیکن اپنے لئے منفی الفاظ استعمال کرنا صحیح نہیں ہے۔ جو گفتگو آپ اپنے آپ سے کرتے ہیں وہ کبھی منفی نہیں ہونی چاہیے۔ اگر آپ اپنے آپ سے منفی گفتگو کریں گے اور خود کو احمق، نالائق اور نکما قرار دیں گے تو خود آپ کی اپنی نظروں میں اپنا مقام گر جائے گا اور یہ بات آپ کی کارکردگی کے لیے انتہائی نقصان دہ ہوگی۔ اس صورت حال سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے بارے میں مثبت انداز میں سوچیں۔ جب کبھی آپ سے غلطی ہو جائے تو اپنے بارے میں منفی الفاظ سے گریز کریں اور یہ نہ کہیں کہ میں احمق ہوں۔ یا یہ کہ مجھ سے ہمیشہ غلطی ہو جاتی ہے یا میں ہمیشہ ناکام رہتا ہوں۔ اس کے برعکس آپ کو اپنے آپ سے یہ کہنا چاہیے کہ یہ کام اس طرح نہیں ہو سکا جس طرح ہونا چاہیے تھا۔ اس سے مجھے کیا سبق حاصل کرنا چاہیے۔ خود سے یوں کہیں کہ میں قابلیت میں کسی سے کم نہیں۔ کامیابی کے لیے پوری کوشش کر رہا ہوں اور اس راستے میں مجھے مختلف تجربات حاصل ہو رہے ہیں۔ مجھے جو بھی تجربہ حاصل ہوا ہے یا جو بھی سبق ملا ہے وہ آئندہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے مفید ہوگا۔ یہ تجربہ یہ سبق میرے بہت کام آئے گا۔ میں لائق اور ذہین ہوں، مجھے کامیابی کی تلاش ہے اور میں جلد ہی منزل پر پہنچ جاؤں گا۔

ان الفاظ کو دہراتے رہیں تاکہ اپنی ذات کے بارے میں آپ کا تعمیری اور مثبت تصور مضبوط ہوتا چلا جائے۔ یاد رکھیں کہ اپنی ذات کے بارے میں منفی اور توہین آمیز تصور مسائل پیدا کرتا ہے اور اپنی ذات کے بارے میں اچھا اور مثبت تصور سخت سے سخت مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

آپ جیسا سوچیں گے ویسا ہی بن جائیں گے

آپ خود کو اپنے بارے میں جو بتائیں گے آپ ویسے ہی بنتے چلے جائیں گے۔ ہمارا تحت الشعور سچی یا جھوٹی کہانی میں تمیز نہیں کر سکتا۔ اُسے سچ اور جھوٹ کا فرق معلوم نہیں ہوتا۔ جب آپ کہتے ہیں کہ میں بہادر ہوں اور اپنے اندر بہادر ہونے کا احساس

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیدا کرتے ہیں تو پھر آپ عملی طور پر بھی بہادری کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔ لیکن جب آپ خود کو بزدل قرار دیتے ہیں اور اپنے اندر بزدل ہونے کا احساس پیدا کرتے ہیں تو پھر آپ واضح طور پر بزدلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یوں سمجھیں کہ آپ کا دماغ ایک کمپیوٹر ہے۔ اس میں آپ جو ڈیٹا ڈالیں گے، نتیجہ ہمیشہ اُس کے مطابق ہو گا۔ اس لئے اگر آپ چاہتے ہیں کہ کامیاب ہوں تو اپنے دماغ میں مثبت ڈیٹا یعنی اپنے بارے میں اور اپنی صلاحیتوں کے بارے میں مثبت خیالات اور احساسات ڈالیں تاکہ عملی طور پر جو نتیجہ نکلے وہ بھی مثبت یعنی کامیابی کی صورت میں ہو۔

بچوں کی مثال اپنے سامنے رکھیں۔ بچپن میں بچوں کے ساتھ عام طور پر مثبت بات کی جاتی ہے۔ اُن سے کہا جاتا ہے آپ بہت اچھے ہیں۔ آپ بہت پیارے ہیں۔ آپ بہت ذہین ہیں۔ آپ بہت سمارٹ ہیں، آپ بہت بہادر ہیں۔ نتیجہ کیا نکلتا ہے؟ پیار اور حوصلہ افزائی کی ان باتوں کی وجہ سے بچے اپنے بارے میں بہت بلند تصور قائم کر لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چار سال تک کی عمر کے بچوں کا اپنے بارے میں تصور بہت اچھا ہوتا ہے۔ انہیں یقین ہوتا ہے کہ وہ بہت سے کام کر سکتے ہیں۔ جب بھی کسی بچے سے یہ پوچھا جائے کہ وہ بڑا ہو کر کیا بنے گا تو اکثر بچے بڑی سے بڑی بات کرتے ہیں۔ میں پائلٹ بنوں گا، میں سائنس دان بنوں گا، میں ڈاکٹر بنوں گا، میں بہت مشہور کھلاڑی یا ایکٹر بنوں گا، میں ایٹم بم بناؤں گا۔ بچوں کی اس باتوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اپنے بارے میں اُن کا تصور بہت بلند ہے۔ یہ بلند تصور ماں باپ اور پیار کرنے والوں کی مسلسل حوصلہ افزائی کی وجہ سے پیدا ہوا ہے۔ لیکن جیسے جیسے بچے کی عمر بڑھتی جاتی ہے یہ بلند تصور اتنا بلند نہیں رہتا کیونکہ اب ماں باپ اور قریبی رشتہ داروں کی طرف سے حوصلہ افزائی میں کمی آنے لگتی ہے اور اُن کا سلوک زیادہ محبت آمیز نہیں رہتا۔

اس ساری تفصیل کا مقصد یہ بتانا ہے کہ آپ باقاعدہ شعوری طور پر یعنی جانتے اور سمجھتے ہوئے اپنی ذات کے بارے میں ایک مثبت تصور قائم کریں اور اس بات پر یقین رکھیں کہ آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔

لیکن کیا ایک جھوٹا، بددیانت، دھوکے باز، جعل ساز، رشوت خور یا دوسری اخلاقی

برائیاں رکھنے والا شخص بھی اپنی ذات کے بارے میں مثبت تصور قائم کر سکتا ہے؟ اس کا جواب ہے "نہیں ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا۔" چور، دھوکے باز، بددیانت اور دوسرے برے کام کرنے والے اپنی ذات کا مثبت یعنی اچھا تصور قائم نہیں کر سکتے کیونکہ وہ ایسے کام نہیں کر رہے جو انہیں کرنے چاہئیں بلکہ ایسے کام کر رہے ہیں جو انہیں نہیں کرنے چاہئیں۔ اپنی ذات کا مثبت تصور قائم کرنے کے لیے نیک مقاصد، اچھے کاموں اور ایک صاف ستھری شخصیت کی ضرورت ہے۔

لہٰذا اچھے کام کیجئے تاکہ آپ کی اپنی نگاہ میں آپ کا مقام بلند ہو اور جیسا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں اپنے دماغ کے کمپیوٹر میں مثبت سوچ ڈالیے تاکہ اس کا نتیجہ کامیابی کی صورت میں نکلے۔

میں آپ کو اپنے بارے میں بتانا چاہتا ہوں۔ جب میں نوجوان تھا تو گولف کھیلا کرتا تھا۔ جب بھی میں غلط ضرب لگاتا یا غلط کھیل کھیلتا تو اپنے آپ کو کوستا اور ہمیشہ یہی سوچتا کہ میں کبھی گولف کا اچھا کھلاڑی نہیں بن سکتا۔ جب تک میں اس منفی سوچ میں مبتلا رہا، میں واقعی گولف کا اچھا کھلاڑی نہ بن سکا۔ میں نے بعد میں اپنے خیالات تبدیل کیے اور منفی سوچ کی جگہ مثبت سوچ اپنا لی۔ وقتی طور پر مجھے ایسا کرنے میں مشکل پیش آئی لیکن میں نے مثبت سوچ کا دامن نہیں چھوڑا۔ اس کا مجھے فائدہ ہوا اور میرا کھیل بہتر ہو گیا۔ اب میں کیسی ہی ضرب کیوں نہ لگاؤں میں اپنا موڈ خراب نہیں کرتا اور نہ ہی غصے میں آتا ہوں۔ مثبت سوچ کی وجہ سے اب میں گولف کا اچھا کھلاڑی بن گیا ہوں۔

اپنے آپ کو مختصر اور سادہ الفاظ میں ترغیب دیں

آپ کو ایک سادہ، مختصر اور پُراثر جملے کی ضرورت ہے جو آپ اکثر اپنے آپ سے کہتے رہیں۔ یہ جملہ ایسے مثبت الفاظ پر مشتمل ہونا چاہیے جو آپ کے اندر جذبہ اور تحریک پیدا کریں۔ چند جملوں پر غور کیجئے اور ان میں سے ایک جملہ اپنے لئے منتخب کر لیجئے۔ آپ خود بھی اپنی ضرورت کے مطابق ایک جملہ بنا سکتے ہیں۔ چند جملے یہ ہیں۔

1۔ میں ہر روز اپنے مقاصد سے قریب تر ہوتا جا رہا ہوں۔

2۔ میں باصلاحیت اور ذہین ہوں اور ہر کام کر سکتا ہوں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

3۔ میں محنتی ہوں، منزل پر پہنچ کر ہی دم لوں گا۔
4۔ میں اپنی منزل تک ضرور پہنچوں گا۔
5۔ کوئی مشکل میرے سفر کو نہیں روک سکتی۔
6۔ میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر ہوتا جا رہا ہوں۔

یہ جملہ ایک پُراثر ترغیب ہے اور ایک ایسا بنیادی اقرار ہے جو آپ اپنی ذات کے ساتھ کرتے ہیں۔ خود اپنی حوصلہ افزائی کے لیے۔

آپ کھیل کے دوران کھلاڑیوں کی تالیاں بجا کر حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ کوئی بچہ ایسی سائیکل چلا رہا ہو جس کے دائیں بائیں مدد کے لیے دو چھوٹے پہیے لگے ہوں تو اُس کی بھی آپ حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ بچہ جلد سائیکل چلانا سیکھ جائے گا۔ آپ سب کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ کیا اپنی حوصلہ افزائی نہیں کریں گے؟ آپ پر سب سے زیادہ حق تو خود اپنی ذات کا ہے۔ اس لیے اپنی بھی حوصلہ افزائی کیجیے۔

باقاعدہ تحقیق سے یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ ہم اپنے اندر جن مثبت خیالات اور احساسات کا بیج بوتے ہیں وہ ایک دن گھنا درخت بن جاتا ہے۔ یہ ہماری قابلیت اور اپنے بارے میں ہمارے بہتر ذاتی تصور کا بلند و بالا پیڑ ہے۔

آپ کو شاید معلوم ہو کہ ایک اچھا کھلاڑی سب سے زیادہ پیسے اپنے ذاتی کوچ پر خرچ کرتا ہے۔ ایک سمجھ دار کوچ بہت محنت سے کھلاڑی کے خود اپنی ذات کے بارے میں تصور کو بہتر بناتا ہے اور اُس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس طرح کھلاڑی اپنے کھیل پر توجہ کو مرکوز رکھتا ہے اور اُس کے دماغ میں کامیابی کی تصویر بن جاتی ہے۔ جب دماغ میں کامیابی کی تصویر ہو تو عمل کے میدان میں بھی کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

آپ اپنی حوصلہ افزائی کے لیے خود سے جو "جملہ" بولیں گے اور جو اقرار کریں گے، وہ آپ کے تحت الشعور میں بیٹھ جائے گا اور پھر آپ کے روزانہ کے کاموں میں آپ کا تحت الشعور آپ کی حوصلہ افزائی اور مدد کرے گا۔ آپ کا تحت الشعور آپ کو بغیر بتائے یہ کام خود بخود کرتا رہے گا اور آپ نے اپنے بارے میں جو اچھا، تعمیری اور مثبت تصور قائم کیا ہے، اُس کی مسلسل تصدیق کرتا رہے گا اور اس طرح اپنی صلاحیتوں پر آپ

کا اعتماد مضبوط سے مضبوط تر ہوتا چلا جائے گا۔

اس لئے یاد رکھیں کہ اگر آپ اپنے آپ سے حوصلہ افزائی پر مبنی اچھی، تعمیری اور مثبت بات دہراتے رہیں گے تو اپنی ذات کے بارے میں آپ کا تصور بہتر ہوتا چلا جائے گا اور آپ کی کارکردگی اور کامیابیوں میں نمایاں اضافہ ہوگا۔

اس لئے پہلے ہفتے کے پانچویں دن کا سبق یہ ہے

اپنے آپ سے گفتگو میں ایک اچھی، تعمیری اور مثبت بات دہراتے رہیں۔ مثلاً آج خود سے بار بار یہ کہیں کہ میں کامیاب مستقبل کی طرف مسلسل قدم بڑھا رہا ہوں۔ اور ہمیشہ ایسی ہی کوئی حوصلہ افزائی کرنے والی بات خود سے کہتے رہیں۔

....

پہلا ہفتہ

چھٹا دن

6

زندگی کا مقصد

بغیر مقصد کے زندگی ایسی ہے جیسے دریا میں بہتا ہوا تنکا۔ معلوم نہیں کہ دریا کی تند و تیز لہریں اس تنکے کو کہاں لے جائیں۔ مقصد کے بغیر زندگی اپنا راستہ کھو دیتی ہے۔ آدمی کو کچھ پتہ نہیں چلتا کہ وہ کہاں جا رہا ہے اور اُس کا رُخ کس طرف کو ہے۔

اس لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی زندگی کا کوئی مقصد طے کریں۔ یہ مقصد کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ مقصد بہت بڑا بھی ہو سکتا ہے، درمیانے درجے کا بھی اور معمولی بھی۔ اسی طرح مقصد بہت وسیع بھی ہو سکتا ہے اور بہت محدود بھی۔ بعض لوگ اپنے پیشے سے

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

مطمئن نہیں ہوتے اور اپنا پیشہ بدلنا چاہتے ہیں یہی اُن کا مقصد ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کا مقصد اپنا وزن کم کر کے سمارٹ بننا ہوتا ہے۔ کچھ لوگ دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ بعض لوگ کسی سیاسی مقصد کے لیے کام کرنا چاہتے ہیں اور بعض کوئی انقلاب برپا کرنے کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک سے زیادہ مقاصد بھی ہو سکتے ہیں۔

آپ یقیناً اس بات سے اچھی طرح آگاہ ہیں کہ آدمی کے لیے اُس کے مقاصد بڑی اہمیت رکھتے ہیں کیونکہ اِن مقاصد کے پورا ہونے سے اُسے کئی طرح کے مادی اور روحانی فائدہ حاصل ہوتے ہیں۔ بعض مقاصد ایسے ہیں جن کی تکمیل سے آپ کو مادی فوائد مثلاً دولت، اچھا گھر، بڑی کار اور اس قسم کی دوسری اشیاء اور سہولتیں حاصل ہوتی ہیں اور بعض مقاصد ایسے بھی ہیں جن کی تکمیل سے آپ کو پیار، محبت، دوستی، شادی یا کسی اور طرح کی جذباتی اور روحانی آسودگی حاصل ہوتی ہے۔

مقصد آگے بڑھنے اور منزل حاصل کرنے کا جذبہ پیدا کرتا ہے

یاد رکھیں کہ مقصد کے بغیر آپ کی کوششوں اور جدوجہد کی کوئی منزل نہیں ہوتی۔ مقصد کے بغیر ہر چیز بے معنی اور بے کار ہو جاتی ہے۔ مقصد، منزل حاصل کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ مقصد ہی وہ راستہ ہے جس پر چل کر آپ منزل تک پہنچتے ہیں۔ مقصد کے مفہوم کی وضاحت کے لیے میں آپ کو اپنی زندگی سے مثال دوں گا۔

میرے تین مقاصد ہیں جو میرے لیے بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ میرا پہلا مقصد یہ ہے کہ لوگوں کی زندگیوں میں اچھی اور مثبت تبدیلی لاؤں۔ میرا دوسرا مقصد یہ ہے کہ لوگوں سے قریبی رابطہ رکھوں اور اُن کی حوصلہ افزائی کروں۔ میرا تیسرا مقصد یہ ہے کہ میں ہمیشہ کچھ سیکھتا رہوں اور کبھی بھی علم حاصل کرنا نہ چھوڑوں۔ یہ تین مقاصد مجھے بہت عزیز ہیں اور ان مقاصد کے ساتھ میری جو وابستگی ہے وہ مجھ میں آگے بڑھنے اور اپنی منزل حاصل کرنے کی تحریک پیدا کرتی ہے۔ کہنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ کا مقصد آپ کی زندگی میں بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ آپ میں آگے بڑھنے اور منزل حاصل کرنے کا جذبہ پیدا

کرتا ہے۔

میں اکثر لوگوں سے یہ پوچھتا ہوں کہ اگر آپ کو یہ پیشکش کی جائے کہ آپ کی تین خواہشیں پوری کی جا سکتی ہیں تو آپ کی وہ کون سی تین خواہشیں ہوں گی جو آپ پوری کرنے کے لیے کہیں گے۔ وہ فوراً جواب دیتے ہیں کہ "مجھے معلوم نہیں"۔ آپ اندازہ کریں کہ لوگ اپنی خواہشات کے بارے میں بھی بے خبر ہوتے ہیں، مقاصد تو ذرا دور کی بات ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ یہی سوال کسی بچے سے کریں اور اُس سے پوچھیں کہ وہ کون سی تین چیزیں حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ فوراً جواب دے گا۔ "مجھے بہت ساری آئس کریم چاہیے، بہت سارے کھلونے چاہییں اور میں چاہتا ہوں کہ ہر وقت دوستوں کے ساتھ کھیلتا رہوں۔"

اس ساری تفصیل سے ہماری غرض یہ واضح کرنا ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آپ چاہتے کیا ہیں؟ اور آپ جو چاہتے ہیں جب وہ چیز آپ کو حاصل ہو گی تو آپ کو کیا کیا فائدے پہنچیں گے۔

اس لئے میں آپ پر زور دوں گا کہ آپ کی زندگی میں کوئی واضح مقصد ضرور ہونا چاہیے۔ مقصد کے حصول کے لیے جدوجہد سے آپ کو مقصد تو حاصل ہو گا ہی، اس کے کچھ اضافی فائدے بھی ہوں گے مثلاً آپ کو مالی اعتبار سے فائدہ پہنچ سکتا ہے، آپ کو ذہنی اطمینان اور سکون حاصل ہو سکتا ہے۔ اور کچھ نہیں تو کم از کم اپنا مقصد حاصل کرنے سے آپ کی خود اعتمادی میں تو ضرور اضافہ ہو گا۔

آج جب آپ اپنے دن کا آغاز کریں تو اپنے مقصد کے بارے میں ضرور غور کریں۔ اس بات پر بھی غور کریں کہ آپ کی زندگی میں وہ کون سی کامیابی ہے جو آپ کو سب سے زیادہ خوشی یا اطمینان دے گی؟ کیا آپ ایک شاندار محل نما گھر چاہتے ہیں؟ آپ ایک بڑی شاندار گاڑی چاہتے ہیں؟ کیا آپ ایک بلند پایہ مصنف بننا چاہتے ہیں؟ کیا آپ ایک عظیم سائنس دان بننا چاہتے ہیں؟ کیا آپ انسانی فلاح و بہبود کا کوئی بڑا کام کرنا چاہتے ہیں؟ ذرا سوچیں کہ آپ ان میں سے کس چیز کو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر ان میں سے کچھ بھی نہیں تو پھر وہ کون سی چیز ہے جسے حاصل کر کے آپ کو زندگی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں سب سے زیادہ خوشی اور اطمینان ملے گا۔

جب آپ کے سامنے کوئی مقصد ہوتا ہے اور آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ مقصد حاصل کرنے سے مجھے بہت زیادہ خوشی یا کوئی بہت بڑا فائدہ حاصل ہو گا تو پھر آپ میں کام کرنے کا جذبہ اور تحریک پیدا ہو گی۔

آپ اپنے مقصد کو تبدیل بھی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کا موجودہ مقصد آپ کے لیے فائدہ مند اور پُرکشش نہیں رہا تو پھر آپ اپنے لئے کوئی نیا مقصد تلاش کر سکتے ہیں۔ بہرحال آپ جو بھی مقصد مقرر کریں اُسے حاصل کرنے کے لیے مسلسل محنت کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ کا مقصد آپ میں کام کرنے کی خواہش اور جذبہ پیدا کرے گا۔

اس لئے پہلے ہفتے کے چھٹے دن کا سبق یہ ہے

آج کے دن اپنی زندگی کا مقصد تلاش کریں۔ اس مقصد کا تجزیہ کریں۔ سوچیں کہ اس مقصد کو حاصل کرنے سے آپ کو کیا فائدہ ہو گا۔ پھر اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے خوب محنت کریں۔

پہلا ہفتہ

ساتواں دن

7

جوش و جذبہ

آپ جب اپنے لئے کوئی مقصد طے کر لیتے ہیں تو پھر اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو محنت کی ضرورت ہوتی ہے اور محنت کے لیے آپ میں جوش و جذبہ

ضروری ہے۔ جوش و جذبہ ہی آدمی کو مسلسل کام کرنے پر اکساتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اگر آپ میں جوش و جذبہ اور شوق نہیں ہے تو آپ کوئی بھی مقصد حاصل نہیں کر سکتے۔ کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کا مقصد ہمیشہ آپ کی نظروں کے سامنے رہے یعنی ایک لمحے کے لیے بھی منزل آپ کی نظروں سے اوجھل نہ ہو۔

جذبہ اور شوق ایسی طاقت ہے جو آپ کو ڈوبنے نہیں دیتی

مقصد حاصل کرنے میں ناکامی کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگوں میں جوش و جذبہ نہیں ہوتا۔ وہ ہچکچاتے رہتے ہیں اور کوئی بھی خطرہ مول نہیں لیتے۔ یاد رکھیں کہ جب آپ میں مقصد حاصل کرنے کا جذبہ پیدا ہو جائے گا تو آپ کہیں پر رکیں گے نہیں، کبھی ہمت نہیں ہاریں گے اور اپنا مقصد حاصل کر کے ہی چھوڑیں گے۔ جذبہ اور شوق ایک ایسی طاقت ہے جو اس وقت بھی آپ کی ہمت بڑھاتی ہے جب دوسرے تمام لوگ ہمت ہار چکے ہوتے ہیں۔

اگر آپ اُن لوگوں کی زندگی کا جائزہ لیں جنہوں نے زندگی میں بڑی بڑی کامیابیاں حاصل کیں تو آپ کو صاف نظر آئے گا کہ اُن میں کامیابی حاصل کرنے کی شدید خواہش تھی۔ یہی وہ زبردست جذبہ تھا جو انہیں کامیابی حاصل کرنے کے لیے مسلسل اکساتا تھا۔

اس کے برعکس جو لوگ کامیابی حاصل کرنے میں ناکام رہے اُن کی زندگی کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہو گا کہ اُن میں کامیابی کے لیے جذبہ اور پکا ارادہ موجود نہیں تھا۔ ماضی میں ہونے والی ناکامیوں کی وجہ سے یہ لوگ مایوسی کا شکار تھے اور مایوسی کی وجہ سے وہ آدھے راستے میں ہی اپنے مقصد کے لیے کام کرنا چھوڑ دیتے تھے۔

کامیابی آپ میں خوداعتمادی پیدا کرتی ہے جس سے اگلی کامیابی آسان ہو جاتی ہے

یاد رکھیں کہ منزل حاصل کرنے سے آپ میں بڑی خوداعتمادی پیدا ہو گی۔ آپ گہرا اطمینان محسوس کریں گے اور آپ کی نظروں میں آپ کی اپنی قدر و قیمت اور اہمیت

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بڑھ جائے گی۔ آپ کی کامیابی کی جھلک آپ کی گفتگو اور انداز و اطوار میں بھی دکھائی دے گی اور آپ دوسرے لوگوں سے بھی اس کا اظہار کریں گے۔ خود آپ کے اندر مزید کام کرنے کی خواہش اور جذبہ پیدا ہوگا اور یہ خواہش اور جذبہ آپ کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھے گا۔ ماضی میں اگر آپ کو کسی کام میں کوئی ناکامی ہوئی تھی تو اس کے اثرات بالکل ختم ہو جائیں گے اور آپ کے اندر سے ایک ایسا انسان جنم لے گا جو کبھی ہمت نہیں ہارتا اور کبھی کام کرنا نہیں چھوڑتا۔ خواہ کیسے بھی حالات ہوں وہ اپنے مقصد کے حصول کے لیے مسلسل کام کرتا رہتا ہے۔

اس لئے پہلے ہفتے کے ساتویں دن کا سبق یہ ہے

مقصد حاصل کرنے کے لیے اپنے اندر جوش اور جذبہ پیدا کریں۔ جوش و جذبہ ہی آپ کو منزل تک لے جائے گا۔ آج کے دن کوشش کریں کہ جوش و جذبہ کی جھلک آپ کے ہر کام میں دکھائی دے۔

....

دوسرا ہفتہ

آٹھواں دن

8

دولت صرف روپے پیسے کا نام نہیں

زندگی میں یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آدمی کی اصل دولت کیا ہے؟ اس میں کوئی شک نہیں کہ دولت آدمی کو بہت سی مشکلات سے بچاتی ہے اور غربت آدمی کو بہت سی مشکلات سے دوچار کرتی ہے۔ دولت آپ کو تحفظ فراہم کرتی ہے اور غربت آپ کو غیر

محفوظ بنا دیتی ہے۔ دولت سے آپ اپنی بہت سی دنیاوی خواہشات پوری کر سکتے ہیں لیکن غربت کی صورت میں آپ اپنی بہت سی خواہشوں کی تکمیل سے محروم رہتے ہیں۔

دولت کی کوئی حد مقرر نہیں۔ آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ آدمی کو آخر کتنی دولت کی ضرورت ہے۔ آپ کے پاس جتنی دولت ہے، کسی دوسرے شخص کے پاس اُس سے 100 گنا زیادہ دولت ہو سکتی ہے۔ فرض کریں کہ آپ کے پاس ایک کروڑ روپیہ ہے۔ کئی شخص ایسے ہوں گے جن کے پاس 100 کروڑ روپے ہوں گے۔ تو کیا ایسے تمام لوگ جن کے پاس آپ سے 100 گنا زیادہ دولت ہے، آپ سے 100 گنا زیادہ خوش ہیں یا آپ سے 100 گنا زیادہ بھرپور زندگی گزار رہے ہیں؟

نہیں! ضروری نہیں۔ یہ ہرگز لازمی نہیں کہ آپ سے 100 گنا زیادہ دولت رکھنے والے آپ سے 100 گنا زیادہ خوش بھی ہوں اور آپ سے 100 گنا زیادہ بھرپور اور مکمل زندگی گزار رہے ہوں۔ تو پھر یہ سوچنا پڑے گا کہ آخر خوش رہنے کے لیے کتنی دولت کی ضرورت ہے؟

میرا ذاتی خیال ہے کہ سب سے پہلے ہمیں اس بات کا تجزیہ کرنا چاہیے کہ دولت مند ہونے کا آخر مطلب کیا ہے۔ اگر آپ مجھ سے میری ذاتی رائے پوچھیں تو میں کہوں گا کہ دولت مند ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے پاس اُس چیز کی وافر مقدار موجود ہو، جو ہم چاہتے ہیں۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں اور ہمیں اپنی زندگی میں وافر مقدار میں خوشیاں حاصل ہو رہی ہیں تو پھر میں کہوں گا کہ ہم دولت مند ہیں۔ یقیناً بہت ہی دولت مند۔

لیکن اس کے ساتھ ہی میں یہ بات بھی اچھی طرح سمجھتا ہوں کہ اگر آپ بینک میں جائیں اور منیجر سے کہیں کہ میں گھر خریدنے کے لیے بینک سے قرضہ حاصل کرنا چاہتا ہوں تو بینک منیجر آپ سے پوچھے گا کہ آپ جتنا قرضہ حاصل کرنا چاہتے ہیں، کیا اتنی مالیت کی کوئی چیز آپ کے پاس ہے جو آپ بینک کے پاس رہن رکھ سکیں؟ ہم اسی صورت میں آپ کو قرضہ دے سکتے ہیں جب آپ قرضے کے برابر مالیت کی کوئی قیمتی چیز یا جائیداد بینک کے پاس رہن رکھیں یعنی (Mortgage) کریں۔ اب اگر آپ بینک

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے منیجر کو یہ کہیں کہ میرے پاس خوشی کی دولت ہے جو سب سے قیمتی چیز ہے تو منیجر بینک کے سیکورٹی گارڈ کو بلوا کر آپ کو بینک سے باہر نکلوا دے گا۔ کیونکہ دنیا میں صرف خوشی کی دولت سے کام نہیں چلتا۔ سب سے پہلے مادی دولت ہے جسے ہم روپیہ کہتے ہیں اور اس کے بعد ذاتی دولت ہے جسے آپ خوشی، سکون یا اطمینان، کچھ بھی کہہ سکتے ہیں۔

صرف دولت کافی نہیں! کچھ اور بھی چاہیے

میں چاہتا ہوں کہ آپ اس بات پر غور کریں کہ کیا آپ کی زندگی میں دونوں قسم کی دولت موجود ہے۔ مادی دولت یعنی روپیہ پیسہ جس سے آپ اپنی دنیاوی ضرورتیں پوری کر سکیں اور اس کے بعد اندرونی احساسات کی صورت میں وہ ذاتی دولت جسے پیار محبت، خلوص، وفا، انسانی خدمت، لوگوں کی پسندیدگی، سکون، اطمینان، خوشی اور مسرت کچھ بھی کہا جا سکتا ہے۔ یہ وہ دولت ہے جو ہمیں انتہائی پُرسکون رکھتی ہے اور ہمیں گہرا روحانی اطمینان اور جذباتی تحفظ فراہم کرتی ہے۔ صرف مادی دولت ہی ہمیں دولت مند نہیں بنا سکتی۔ مادی دولت کے ساتھ ساتھ ذاتی دولت بھی ضروری ہے۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ صرف مادی دولت ہی زندگی میں خوشی، سکون اور اطمینان کے لیے کافی ہے وہ بالکل غلط سوچتے ہیں۔

دولت مند بننے کے لیے اینڈریو کارنیگی (AndrewCarneige) کا نسخہ

اینڈریو کارنیگی دنیا میں پہلا شخص تھا جس نے اس بات کا گہرا مطالعہ کیا کہ آپ کیسے دولت مند بن سکتے ہیں۔ یہ شخص 1902ء میں کرۂ ارض کا امیر ترین آدمی تھا۔ وہ اس بات پر پختہ یقین رکھتا تھا کہ ایک ایسا طریقہ ہے جس پر عمل کر کے آپ دولت مند بن سکتے ہیں۔ وہ طریقہ محنت کے ساتھ ساتھ ایک تصوراتی مشق کرنا ہے۔ جس میں آپ خود کو بہت امیر اور دولت مند تصور کرتے ہیں۔

یہ نظریہ بہت آسان اور سادہ سے اصول پر مبنی ہے لیکن بہت سے لوگ اس نظریے کو درست تسلیم نہیں کرتے۔ اس لئے اس نظریے کی سچائی کو ثابت کرنے کے لیے

میں اپنی کہانی سناتا ہوں۔ بہت ہی سادہ لفظوں میں اس نظریے کو یوں بیان کیا جا سکتا ہے۔ "آپ جیسا سوچیں گے ویسے ہی بنتے چلے جائیں گے۔" یعنی اگر آپ یہ سوچیں کہ آپ مالی طور پر مضبوط اور خوشحال ہیں تو آپ آئندہ ایسے ہی ہو جائیں گے اور اگر آپ سوچیں کہ آپ مالی طور پر کمزور، غریب اور ضرورت مند ہیں تو مستقبل میں آپ واقعی غریب اور مفلوک الحال ہو جائیں گے۔ یعنی آپ اپنے بارے میں جیسا سوچیں گے اور جو تصور کریں گے آپ خود بخود ویسے ہی بن جائیں گے۔

میری غریب سے دولت مند بننے کی کہانی

میں نے اپنی زندگی کا کافی حصہ غربت میں گزارا ہے۔ جیب میں پیسے نہیں ہوتے تھے۔ میں جہاں رہتا تھا اُس جگہ کا کرایہ ادا نہیں کر سکتا تھا۔ کبھی کبھار جب دوستوں کے ساتھ کسی ہوٹل میں کھانا کھانے کے لیے جاتا اور دوست کسی مہنگی چیز کا آرڈر دیتے تو میں پریشان ہو جاتا کیونکہ کھانے کے بل کی ہم دوستوں کو مل کر ادائیگی کرنی ہوتی تھی اور مہنگی چیز منگوانے سے کھانے کا بل بڑھ جاتا تھا۔ مالی پریشانیوں کی وجہ سے میری توجہ ہمیشہ پیسے پر ہی مرکوز رہتی تھی اور میں ہمیشہ یہی سوچتا رہتا تھا کہ کس طریقے سے دولت حاصل کی جائے۔ لیکن حیرت کی بات ہے کہ میرے پاس پھر بھی پیسے نہیں ہوتے تھے۔ پھر یوں ہوا کہ میں نے مثبت سوچ کے بارے میں پڑھنا شروع کیا کہ کس طرح خیالات میں مثبت تبدیلی لا کر آدمی بہت زیادہ دولت مند بن سکتا ہے۔

صرف سوچ بدلنے سے زندگی میں بڑی تبدیلی

میری عمر کا ایک بڑا حصہ غربت میں گزرا ہے اور میں اچھی طرح جانتا ہوں کہ غربت آدمی کی سوچ، اُس کی توقعات اور اُس کی زندگی کو کچل کر رکھ دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں غربت کو دولت مندی میں بدل دوں گا۔ میں نے اپنی سوچ کو یکسر بدل ڈالا اور غریب کی بجائے خود کو دولت مند تصور کرنے لگا۔ میں نے اپنے اندر یہ یقین پیدا کر لیا کہ میری زندگی میں بہت بڑی تبدیلی آئے گی اور میں بہت دولت مند بن جاؤں گا۔ کیا یہ حیرت انگیز بات نہیں کہ اپنی سوچ میں تبدیلی لانے کے

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

صرف ڈیڑھ ماہ بعد مجھے ملازمت مل گئی۔ یعنی جس دن سے میں نے غربت کے بارے میں سوچنا ترک کیا اور اپنے اندر یہ سوچ پیدا کی کہ میں جلد ہی بہت دولت مند بن جاؤں گا، اُس دن سے صرف 40 دن کے اندر اندر میری آمدنی چار گنا ہوگئی۔

میں نے کئی نئے لوگوں سے ملاقات کی اور بے شمار سودے کئے۔ ہر نیا سودا پہلے سے بڑا ہوتا تھا۔ اس طرح میری آمدنی مسلسل بڑھتی چلی گئی۔ یہ کیسا عجیب اتفاق تھا۔ مجھے اس سلسلے میں پہلے کوئی علم نہیں تھا لیکن اب یہ سب باتیں سچ ثابت ہو رہی تھیں۔ صرف سوچ بدلنے سے میری زندگی میں ایک بہت بڑی تبدیلی آ گئی تھی۔

ہم جو سوچتے ہیں اُسی کو اپنی طرف کھینچتے ہیں

اب میں نے اپنے سوچنے کے انداز کو یکسر بدل دیا۔ میں نے چھوٹی چیزوں کی بجائے بڑی بڑی چیزوں کے بارے میں سوچنا شروع کیا۔ مجھے یہ معلوم ہو گیا تھا کہ آدمی کے خیالات، اُس کا اعتقاد اور اُس کے تصورات اُس کی آئندہ زندگی میں اپنی جھلک دکھاتے ہیں۔ یعنی آدمی کی سوچ خود بخود حقیقت میں بدلنے لگتی ہے۔ وہ جو چیز حاصل کرنا چاہتا ہے یا جیسا بننا چاہتا ہے، وہ چیز اُسے حاصل ہو جاتی ہے اور وہ ویسا ہی بن جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جس چیز پر آپ کو پختہ یقین ہوتا ہے، آپ کا تحت الشعور اُسے دماغ میں محفوظ کر لیتا ہے اور، پھر آپ کی سوچ کو حقیقت میں بدلنے کے طریقے تلاش کر لیتا ہے اور آپ جو سوچتے ہیں اُسے سچ ثابت کر دیتا ہے۔

میرے ساتھ بھی یہی ہوا۔ میں اپنے بارے میں جس انداز سے سوچنے لگا تھا، میں بالکل ویسا ہی بنتا چلا جا رہا تھا۔ میرے روّیے میں بڑی خود اعتمادی آ گئی تھی۔ میں جب بھی کسی اجلاس میں شرکت کرتا تو بڑے اعتماد کے ساتھ بولتا۔

یہ حقیقت مجھ پر دن کی روشنی کی طرح واضح ہو گئی تھی کہ ہم ایک مقناطیس کی طرح جو سوچتے ہیں اُسے ہی اپنی طرف کھینچتے ہیں۔

آپ بھی آج پورے یقین کے ساتھ اس حقیقت کو دوہراتے جائیں۔ ''ہم جو سوچتے ہیں اُسے اپنی طرف کھینچتے ہیں اور اُسے حاصل کر لیتے ہیں۔''

65 سال پہلے ایک کتاب شائع ہوئی تھی۔ کتاب کا نام تھا ''سوچو اور امیر بن جاؤ'' یہ کتاب اب تک ڈیڑھ کروڑ کی تعداد میں ساری دنیا میں فروخت ہو چکی ہے۔ اس شاہکار کتاب کے مصنف نپولین نے اپنی کتاب میں اس حقیقت کا انکشاف کیا ہے کہ دولت آپ کی سوچ کی قوت سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر آپ کی سوچ طاقتور ہوگی تو یہ آپ کے روّیے، آپ کے دنیاوی معاملات، لوگوں سے آپ کے تعلقات اور آپ کی ذہنی کارکردگی پر زبردست طریقے سے اثر انداز ہوگی۔ اس لئے اپنی سوچ کو طاقتور بنا کر آپ زندگی کے ہر میدان میں شاندار کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

دنیا میں کئی چیزیں ایسی ہیں کہ ہم دیکھتے یا محسوس کرتے ہیں لیکن سمجھ نہیں سکتے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ کائنات موجود ہے اور ہم سب اس میں رہتے ہیں لیکن ہم یقین کے ساتھ کچھ نہیں بتا سکتے کہ یہ کائنات کہاں سے اور کیسے وجود میں آئی۔ ہم اس کائنات کی حقیقت کو سمجھ سکیں یا نہ سمجھ سکیں لیکن کائنات اپنی جگہ موجود ہے۔ اس لئے آپ کے سمجھنے یا نہ سمجھنے سے فرق نہیں پڑے گا، کائنات کے وجود کی حقیقت اپنی جگہ موجود رہے گی۔

اس باب کو ختم کرنے سے پہلے میں آپ کو ایک نصیحت کرتا چلوں کہ آپ کو زندگی میں ذاتی یا مادی جو بھی دولت حاصل ہو اُسے دانشمندی کے ساتھ استعمال کریں اور دوسرے لوگوں کو بھی اس دولت سے فائدہ پہنچائیں۔ آپ کبھی بھی خواہشوں کے اسیر نہ ہوں۔ کسی چیز کے جنون اور خبط میں مبتلا نہ ہوں۔ جب ہمیں کسی چیز کا خبط ہو جاتا ہے تو وہ چیز ہمارے اوپر حاوی ہو جاتی ہے اور ہم آخرکار اس کے قیدی بن جاتے ہیں۔

اس لئے دوسرے ہفتے کے آٹھویں دن کا سبق یہ ہے

دولت صرف روپے پیسے کا نام نہیں۔ یہ اُس چیز کی فراوانی کا نام ہے جو ہم چاہتے ہیں۔ آپ کے پاس جو نعمتیں ہیں اُن کا اندازہ لگائیں۔ ان بے شمار نعمتوں سے باخبر ہو کر زندگی گزاریں۔ آج کے دن ان نعمتوں کا جائزہ لیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دوسرا ہفتہ

نواں دن

9

امید کا دامن کبھی نہ چھوڑیں

سترہویں صدی کا آئرش ڈرامہ نگار آلیور گولڈ سمتھ کہتا ہے کہ امید روشنی کا ایک مینار ہے جو ہماری راہوں کو منور کرتا اور انہیں سنوارتا ہے۔ رات کا اندھیرا جتنا بڑھتا ہے امید کی روشنی اتنی ہی تیز ہوتی چلی جاتی ہے۔

امید ہے کیا چیز؟ امید بنیادی طور پر یہ توقع ہے کہ میری خواہش پوری ہو جائے گی۔ لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم امید کا لفظ تو استعمال کرتے ہیں کہ ایسا ہو جائے گا لیکن اندر سے ہمیں یقین نہیں ہوتا کہ ایسا ہو گا۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی امید واقعی حالات پر اثر انداز ہو اور آپ کو اپنا مقصد حاصل ہو تو اپنے اندر یہ یقین پیدا کریں کہ آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔ یقین وہ طاقت ہے جس سے آپ کی امید حالات کا رُخ موڑ سکتی ہے۔ پس آپ کامل یقین رکھیں کہ آپ کے سب کام ٹھیک ہو جائیں گے۔ (اپنے عقیدے کے مطابق انشاء اللہ ضرور کہیں)

امید کا دامن چھوڑنے والا سب کچھ ہار جائے گا

امید بہت طاقتور چیز ہے۔ امید ہمیں اس قابل بناتی ہے کہ ہم مثبت انداز میں سوچیں اور ہم میں یہ یقین پیدا کرتی ہے کہ ہم ضرور کامیاب ہوں گے۔ مثبت سوچ رکھنے والا شخص ہمیشہ یہی سوچتا ہے کہ آج نہیں تو کل میں ضرور کامیاب ہو جاؤں گا۔ میں جو چاہتا ہوں ویسا ضرور ہو گا۔ لیکن جو آدمی امید کا دامن چھوڑ دیتا ہے وہ ناکامی کو اپنا مقدر

بنا لیتا ہے اور شکست کو گلے لگا لیتا ہے۔ مشکلات میں جو امید کا دامن چھوڑ دیتا ہے اور امید کو ایک بے کار چیز سمجھ لیتا ہے اس کے حالات کبھی بہتر نہیں ہو سکتے۔

امید ایک انتہائی طاقتور احساس ہے جو ہمیں اپنے مقاصد کو حاصل کرنے میں بہت مدد دیتا ہے (یہی وجہ ہے مذہبی طور پر مایوسی کو گناہ قرار دیا گیا ہے) ہم سب لوگوں کو چاہیے کہ اپنی زندگیوں میں امید کو شامل کریں اور ہمیشہ یہ اعتماد رکھیں کہ ہمیں اپنے اچھے مقاصد ضرور حاصل ہوں گے۔

امید کے ساتھ ساتھ عمل بھی ضروری ہے

کامیابی کے لیے امید بھی چاہیے اور عمل بھی۔ جب امید کے ساتھ عمل شامل نہیں ہوتا تو امید کھوکھلی ہو جاتی ہے۔ جب آپ امید تو کرتے ہیں لیکن امید کے ساتھ کوئی عمل نہیں کرتے تو اس کا صاف مطلب یہی ہوتا ہے کہ آپ کو اپنی امید کے نتیجہ خیز ہونے کا خود یقین نہیں ہوتا۔ اس لئے عملی نوعیت کی امید وہ ہوتی ہے جب آپ کو یقین ہو کہ آپ جو چاہتے ہیں ویسا ضرور ہو گا کیونکہ آپ حقیقت پسندی کے ساتھ سوچتے ہیں کہ ایسا ہونا واقعی ممکن ہے۔ جب امید کی بنیاد آپ کے علم و یقین پر ہو تو پھر امید ضرور پوری ہوتی ہے۔ آپ کا علم یہ تصدیق کرتا ہے کہ ایسا ہونا ممکن ہے اور یقین آپ میں یہ کامل اعتماد پیدا کرتا ہے کہ ایسا ضرور ہو گا۔

میں جب بھی کسی ایسے شخص سے ملتا ہوں جو مجھے اپنی امید اور اپنی خواہشات کے متعلق بتاتا ہے تو میری ہمیشہ یہی کوشش ہوتی ہے کہ میں اُس کی امید اور توقعات میں اضافہ کروں کیونکہ میں یہ جانتا ہوں کہ جب امید اور توقعات بہت گہری اور قوی ہو جاتی ہیں تو آدمی خود بخود عمل کی جانب قدم بڑھاتا ہے۔ یعنی بے عملی کو چھوڑ کر وہ اپنا رُخ عمل کی جانب کر لیتا ہے۔ میری ہمیشہ یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ شخص صرف باتیں نہ کرے بلکہ عمل بھی کرے۔

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ زندگی میں جب بھی آپ کو کسی مشکل کا سامنا ہو تو آپ یہ امید رکھیں کہ آپ ضرور اس مشکل سے نکل آئیں گے لیکن یہ امید عملی نوعیت کی ہونی چاہیے۔ یعنی آپ کو اس مشکل سے نکلنے کے لیے عملی طور پر بھی کوشش کرنی چاہیے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

یہ کوشش اس یقین کے ساتھ ہونی چاہیے کہ آپ ضرور اس مشکل کا سامنا کر لیں گے اور اپنے مقاصد میں ضرور کامیاب ہوں گے۔ اس سے آپ کی ہمت بڑھے گی اور جب ہمت بڑھے گی تو پھر مقصد کا حصول آسان سے آسان تر ہوتا چلا جائے گا۔

اس لئے دوسرے ہفتے کے نویں دن کا سبق یہ ہے

یہ امید رکھیں کہ آپ کے خواب ضرور پورے ہوں گے۔ امید کا دامن کبھی نہ چھوڑیں۔ زندگی میں ایک راستہ ہمیشہ ایسا ہوتا ہے جو آپ کو منزل تک لے جاتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ کوشش یعنی عمل جاری رکھیں۔ آج کے دن آپ اپنے اندر امید کے چراغ کو روشن کریں۔

....

دوسرا ہفتہ

10

دسواں دن

ہم اپنی مشکلات پر کیسے قابو پائیں؟

42 دنوں کی عملی تربیت آپ کے لیے ایک چیلنج کی حیثیت رکھتی ہے اور اب آپ اس چیلنج کے دوسرے ہفتے سے گزر رہے ہیں۔ اس چیلنج کا سامنا کرتے ہوئے آپ اپنے پرانے خیالات اور سوچ کے انداز کو تبدیل کر رہے ہیں۔ کیا آپ کو اپنے اندر کوئی تبدیلی محسوس ہو رہی ہے؟ کیا دوسرے لوگوں کو آپ کے اندر کوئی تبدیلی دکھائی دے رہی ہے؟ ذرا اس بات کا جائزہ لیں۔

آج ہماری گفتگو ایک بہت ہی اہم موضوع کے بارے میں ہے۔ یہ موضوع ہے

"ہم اپنی مشکلات پر کیسے قابو پائیں اور انہیں برداشت کرنا سیکھیں؟" مشکلات اور رنج و غم زندگی کا حصہ ہیں اور زمین پر کوئی شخص ایسا نہیں جسے ان کا سامنا نہ کرنا پڑا ہو۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ کسی کو زیادہ تکالیف، مشکلات اور رنج و غم کا سامنا کرنا پڑا ہو اور کسی کو قدرے کم۔ بعض لوگوں کو تو زندگی میں اتنی زیادہ تکالیف اور مصائب پیش آتے ہیں کہ وہ سوچنے لگتے ہیں کہ ایسی زندگی سے تو موت بہتر ہے۔

میں آپ کی توجہ ایک بہت ہی اہم بات کی طرف مبذول کرانا چاہتا ہوں اور وہ اہم ترین بات یہ ہے کہ ہمارا کردار اُن حادثات اور واقعات سے تشکیل نہیں پاتا جو ہمیں زندگی میں پیش آتے ہیں۔ ہمارا کردار اس بات سے بنتا ہے کہ ہم ان حادثات اور واقعات سے کیا سیکھتے ہیں اور تکالیف اور مصائب ہماری زندگی پر کیا اثر ڈالتے ہیں۔

زندگی میں بدترین اور پریشان کر دینے والے واقعات بھی پیش آ سکتے ہیں

12 سے 16 سال کی عمر تک میں انتہائی ذہنی تشویش میں مبتلا رہا۔ میری عمر 20 سال ہو گی جب میرے والد کا انتقال ہو گیا۔ اس کے 6 ماہ بعد مجھے معلوم ہوا کہ میں سرطان کے خطرناک مرض میں مبتلا ہوں۔ اُن دنوں میں ٹیلی ویژن کے ایک سیریل میں کام کرنے والا تھا۔ بیماری کی وجہ سے اس سیریل میں کام کرنا میرے لیے ممکن نہ رہا اور مجھے اس ٹی وی سیریل سے نکال دیا گیا۔ جس لڑکی کے ساتھ میری دوستی تھی اس نے بھی مجھے چھوڑ دیا کیونکہ اُس کا خیال تھا کہ میں اُسے ایک بہتر اور خوشگوار زندگی دینے کے قابل نہیں رہا تھا۔ یکے بعد دیگرے پیش آنے والے ان بدترین واقعات نے مجھے ہلا کر رکھ دیا اور مجھے اِن سے بہت اذیت پہنچی۔ ان واقعات نے میرے اعتماد اور عزتِ نفس کو بہت ٹھیس پہنچائی اور میں سخت پریشان ہو گیا۔ اب اتنا عرصہ گزر جانے کے بعد میں سوچتا ہوں کہ آج میں زندگی میں جو کچھ بھی ہوں، ان واقعات کی وجہ سے ہوں۔ میں نے ان تلخ واقعات سے بہت کچھ سیکھا۔ اِن سے مجھے جو سبق حاصل ہوا میں نے اُس سبق کو اپنے مستقبل کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا۔

ہمیں زندگی میں بعض اوقات بہت ہی تلخ واقعات اور حادثات کا سامنا کرنا پڑتا

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے اور ہم یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہوا۔ ہمیں غصہ بھی آتا ہے اور تکلیف بھی پہنچتی ہے۔ اکثر لوگ ایسے ہوتے ہیں جو ساری زندگی اس غصے اور تکلیف سے باہر نہیں نکل سکتے اور رنج و غم میں ڈوب جاتے ہیں۔ جب تک ہم اپنے رنج و غم کو بھول نہیں جاتے ہم کبھی بھی ان پر قابو نہیں پا سکتے۔ ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی تکالیف اور مصائب کو اپنے دل و دماغ کے صفحات سے مٹا دیں۔ اگر ہم ایسا نہیں کریں گے تو ہم میں یہ احساس پیدا ہونے لگے گا کہ ہم بہت ہی بدقسمت ہیں۔ یہ احساس ہماری تکلیف میں مزید اضافہ کرے گا۔

اگر میں آپ کو یہ بتاؤں کہ فرض کریں میرے والد زندہ ہوتے اور میری زندگی میں وہ تکلیف دہ حادثات اور واقعات نہ ہوتے جن سے مجھے گزرنا پڑا تو کیا میں آج ایسا ہوتا جیسا کہ ہوں؟ ہرگز نہیں۔ یہ تلخیاں اور حادثات تھے جن سے میں نے سبق سیکھا۔ ان مصائب نے ہی مجھے وہ کچھ بنایا جو میں آج ہوں۔ میں نے بہت بڑی تعداد میں لوگوں کی جو راہنمائی کی، اُن کی زندگیوں کو بدلا اور ان میں خوشگوار تبدیلی لایا وہ صرف اس وجہ سے ممکن ہوا کہ خود میں نے حادثات اور مصائب سے سبق حاصل کیا تھا۔ میں نے لوگوں کو اپنے تجربے سے سکھایا۔

ناخوشگوار واقعات ہم سب لوگوں کی زندگی میں پیش آتے ہیں۔ ان سے بلاشبہ ہمیں ذہنی، جذباتی اور بعض اوقات جسمانی اذیت پہنچتی ہے۔ ہم ایسے واقعات پر کیسے قابو پائیں؟ ان کو کیسے بھلا دیں؟ شروع میں ہم انہیں نظرانداز نہیں کر سکتے۔ ان تلخ واقعات اور حادثات کے اثرات سے بھاگنا بھی چاہیں تو نہیں بھاگ سکتے۔ ایسی صورتِ حال میں ہم کیا کریں۔ ہم صرف یہ کر سکتے ہیں کہ اپنے آپ کو صاف صاف لفظوں میں یہ سمجھائیں کہ یہ حادثات اور واقعات گزر جائیں گے۔ یہ ہمیشہ باقی رہنے والے نہیں۔ دنیا میں کچھ بھی ہمیشہ باقی نہیں رہتا۔ تکالیف اور مصائب بھی ختم ہو جاتے ہیں اور ان کے اثرات بھی دھندلے پڑ جاتے ہیں۔ رات ہمیشہ گزر جاتی ہے اور پھر صبح طلوع ہوتی ہے۔ مشکلات کے اس دور میں میرے لئے یہ بات اطمینان کا باعث تھی کہ مشکل وقت ہمیشہ نہیں رہتا۔ جب میرے والد کا انتقال ہوا اور اس کے کچھ ہی عرصہ بعد مجھے

سرطان ہوا تو میں بہت پریشان ہو گیا۔ میری پریشانی اتنی زیادہ تھی کہ میں بعض اوقات روتا بھی تھا لیکن اُس وقت بھی مجھے یہ یقین تھا کہ پریشانی کا یہ دور گزر جائے گا۔ ہماری زندگی میں جو اچھے یا برے واقعات ہوتے ہیں وہ بذاتِ خود اچھے یا برے نہیں ہوتے۔ یہ ہمارے سوچنے کا انداز ہے جو انہیں اچھا یا برا بنا دیتا ہے۔ اگر آپ کوئی بہت ہی اہم سبق سیکھیں تو بعض اوقات برے واقعات بھی اچھے نتائج پیدا کرتے ہیں۔ یعنی برے واقعات اور حادثات میں بھی بھلائی کا ایک پہلو ہوتا ہے۔ بہرحال یہ بات طے ہے کہ ہم تکلیف دہ واقعات سے بھی بہت کچھ سیکھتے ہیں اور جو بُرا وقت ہماری زندگی میں آتا ہے وہ بھی گزر ہی جاتا ہے۔

میں بہت سے ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جنہیں ورثے میں بہت سی دولت ملی۔ انہیں لوگ بہت خوش قسمت تصور کرتے ہیں۔ لیکن یہ خوش قسمت لوگ صرف تین سال بعد دماغی امراض کے ہسپتال میں داخل ہو چکے تھے کیونکہ بڑی مقدار میں دولت ملنے سے وہ بری حرکتوں میں مبتلا ہو گئے تھے۔ اسی طرح میں کئی ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جن کے خواب پورے ہو گئے تھے۔ انہیں اچھی ملازمت مل گئی تھی۔ انہیں ہر طرح کی آسائش اور سہولت حاصل تھی لیکن اُن کی شادی ناکام ہو گئی تھی۔ زندگی میں اچھے اور بُرے واقعات ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ میں ہمیشہ کہا کرتا ہوں کہ تکلیف دہ واقعات بھی اچھے ہوتے ہیں۔ میں یہ اس لئے کہتا ہوں کہ تکلیف دہ واقعات سے ہم بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ تکلیف دہ وقت ہمیشہ باقی نہیں رہتا۔ یہ ہمیں زندگی کے اہم ترین سبق دینے کے بعد رخصت ہو جاتا ہے۔

میرے والد کی ایسے وقت پر وفات جب مجھے اُن کی انتہائی ضرورت تھی اور زندگی میں دوسرے تکلیف دہ واقعات جو مجھے پیش آئے، ان سب سے میں نے بہت کچھ سیکھا۔ مجھے اپنے آپ کو سمجھنے میں مدد ملی۔

جب آپ اپنی زندگی کے تکلیف دہ مراحل سے گزر رہے ہوں تو صرف یہ بات ذہن میں رکھیں کہ یہ اذیت ناک وقت ایک دن گزر جائے گا۔ یہ باقی نہیں رہے گا۔ مشکلات پر قابو پانے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ ہم یہ بات سمجھ جائیں کہ یہ سب

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مشکلات ایک دن ختم ہو جائیں گی۔ جب ہم یہ بات سمجھ جاتے ہیں تو پھر ہم اپنی مشکلات کو مثبت انداز سے دیکھتے ہیں اور ان سے کچھ سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

زندگی کی مشکلات اور تکالیف سے میں نے کیا سیکھا؟

اپنے والد کی وفات سے میں نے زندگی کا یہ اہم سبق سیکھا کہ ہمیں اپنے رشتوں کی ہمیشہ قدر کرنی چاہیے۔ ہم جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں۔ ہمیں اُن لوگوں کو احساس دلانا چاہیے کہ وہ ہمارے لئے بہت ہی اہم ہیں۔ ہمیں اپنے عزیزوں اور رشتہ داروں کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اُن کے ساتھ بہت اچھا سلوک کرنا چاہیے۔

جب مجھے سرطان کا مرض لاحق ہوا تب مجھے پتہ چلا کہ میں لوگوں سے کتنی محبت کرتا ہوں اور لوگ مجھ سے کتنی محبت کرتے ہیں۔ بیماری نے مجھ میں نرم دلی پیدا کی اور میں نے دوسروں کے ساتھ محبت کا برتاؤ کرنا سیکھا۔ میں نے اپنی پریشانی سے یہ سبق حاصل کیا کہ دنیا میں ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔ ہمیں کبھی بھی مایوس نہیں ہونا چاہیے اور ہمت نہیں ہارنی چاہیے۔ ہمیں مسئلے کا حل تلاش کرنا چاہیے۔ میں نے یہ بھی سیکھا کہ مسائل سے بھاگ کر مسائل سے چھٹکارا حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ مسائل پر قابو پانے کا طریقہ یہ ہے کہ اُن کا سامنا کیا جائے۔ میں نے اس تجربے سے یہ سیکھا کہ دنیا میں کوئی ایسی جگہ نہیں جہاں جا کر سکون حاصل کیا جائے اور پریشانی سے نجات حاصل کی جائے۔ یہ صرف آپ کی ذہنی کیفیت ہے جسے تبدیل کر کے آپ سکون اور پریشانیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ اس دنیا میں صرف ایک ہستی ایسی ہے جو آپ کو حقیقی خوشی، اطمینان اور سکون دے سکتی ہے اور وہ آپ کی اپنی ذات ہے۔

زندگی میں یہ کبھی نہ سوچیں کہ یوں ہوتا تو کیا ہوتا اور یوں نہ ہوتا تو کیا ہوتا۔ اس کے برعکس جو ہو رہا ہے اُس پر غور کریں اور اُس سے نمٹنے کی کوشش کریں۔ اپنے دل میں اس خواہش کو جگہ نہ دیں کہ ہر کام آپ کی مرضی کے مطابق ہو۔

زندگی سے میں نے یہ سیکھا ہے کہ ہمارے دل میں جس چیز کی خواہش ہوتی ہے لازمی نہیں کہ ہمیں اس چیز کی ضرورت بھی ہو۔ میں نے ایک لڑکی کا ذکر کیا تھا جسے میں

پسند کرتا تھا لیکن وہ مجھے چھوڑ کر چلی گئی۔ اس واقعے سے میں نے یہ اہم ترین سبق سیکھا کہ آپ جسے پسند کرتے ہیں اگر وہ آپ کو پسند نہیں کرتا تو یہ رشتہ کبھی سچا اور پائیدار نہیں ہوتا۔ آپ کبھی بھی اس شخص کے ساتھ رہنے کی خواہش نہ کریں جو آپ کے ساتھ رہنے کی خواہش نہیں رکھتا۔

اگر آپ زندگی کے امتحان سے بھاگ جانا چاہتے ہیں اور آپ کی کوشش ہے کہ ہر قیمت پر مشکلات سے بچا جائے تو آپ کبھی صحیح اور بھرپور زندگی نہیں گزار سکیں گے۔ فرار کی راہ اختیار کرنے سے آپ زندگی کے بہت سارے تجربات سے محروم ہو جائیں گے۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ صرف جسم پر مشتمل نہیں اور نہ صرف خیالات اور جذبات کا مجموعہ ہیں۔ ہر انسان کے اندر روح موجود ہے۔ یہ روح آپ کے اندر روحانی طاقت کا ایک عظیم سرچشمہ ہے۔ یہ آپ کے اندر مشکلات کو شکست دینے کی طاقت پیدا کرتی ہے۔ آپ اپنی روحانی قوت کے ذریعے بڑے بڑے مسائل کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ روحانی قوت مشکلات سے نمٹنے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔

یاد رکھیں کہ مسائل اور مشکلات زندگی کا لازمی حصہ ہیں۔ ان سے ہمیں تکلیف ضرور پہنچتی ہے لیکن یہ تکلیف دہ لمحات گزر جاتے ہیں۔ ہم اس تجربے سے جو سبق حاصل کرتے ہیں وہ مستقبل میں ہمارے کام آتا ہے اور زندگی میں ہمیں مدد دیتا ہے۔

آپ بھی اپنی ماضی کی تکالیف کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ آپ نے اس سے کیا سیکھا؟ مشکلات کو کبھی بھی اپنا مقدر نہ سمجھیں۔ ایک وقت آئے گا جب ان مشکلات کا وجود باقی نہیں رہے گا۔

اس لئے دوسرے ہفتے کے دسویں دن کا سبق یہ ہے

آپ کو ماضی میں جو تکالیف اور مشکلات پیش آئیں آج کے دن اُن کا جائزہ لیں اور اندازہ لگائیں کہ آپ نے ان سے کیا کیا قیمتی سبق سیکھے اور ان تجربات نے آپ کی سوچ پر کیا مثبت یا منفی اثرات ڈالے۔ اس کے بعد اپنی توجہ صرف مثبت اثرات پر مرکوز کریں اور جو کچھ بھی منفی ہے اُسے بالکل بھول جائیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دوسرا ہفتہ

گیارہواں دن

11

ہر روز نیکی کا ایک کام کریں

42 دنوں کی عملی تربیت کے دوران آپ کو ایک بہت ضروری کام کرنا ہے۔ وہ ضروری کام ہے "ہر روز کسی کے ساتھ نیکی" ایک ایسی نیکی جس کے لیے آپ کسی صلے کے طلب گار نہیں۔ جس کے جواب میں آپ کو کچھ ملتا نہیں۔ یہ نیکی کسی کے ساتھ ہمدردی کا سلوک کرنا ہے، اُس کے کام آنا ہے، اُس کی مدد کرنا ہے، اُس کو سہارا دینا ہے۔ یہ نیکی کسی بھی انداز میں ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی کے بارے میں اچھے خیالات رکھتے ہیں تو یہ بھی اُس کے ساتھ ہمدردی ہے اور اس کا شمار بھی نیکی کے کام میں ہوگا۔

یہ نہ سوچیں کہ دنیا مجھے کیا دے رہی ہے، یہ سوچیں کہ میں دنیا کو کیا دے رہا ہوں

یہ بڑے افسوس کی بات ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ بڑے تنگ نظر ہیں۔ وہ ایک کنویں میں ساری زندگی گزار دیتے ہیں۔ اُن کے اندازِ نظر میں ذرا بھی وسعت پیدا نہیں ہوتی۔ بچے جب چھوٹے ہوتے ہیں تو اُنھیں صرف اپنی ذات سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اُن کی دنیا صرف اُن کی اپنی ذات تک محدود ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ بچے جب بڑے ہوتے ہیں تو وہ اپنی ذات کی چار دیواری سے باہر نکل آتے ہیں لیکن کچھ بچے اپنی ذات کی چار دیواری کے اندر ہی قید رہتے ہیں۔ اُن کی دنیا میں کوئی تبدیلی نہیں آتی۔ اُنھیں صرف اپنی ذات سے دلچسپی ہوتی ہے۔ وہ ایک بچے کی طرح یہی سوچتے ہیں کہ دوسرے میرے لئے کیا کر رہے ہیں؟ مجھے کیا دے رہے ہیں؟ ہم میں سے اکثر

لوگ اس انداز سے سوچتے ہیں کہ دنیا ہمارے لئے کیا کر رہی ہے؟ ہمیں کیا دے رہی ہے؟ حالانکہ ہمیں یہ سوچنا چاہیے کہ ہم دنیا کو کیا دے رہے ہیں؟ ہم دنیا کے لیے کیا کر رہے ہیں؟

جب ہم صرف اپنی ذات کے لیے سوچتے ہیں تو ہم خود غرض ہو جاتے ہیں، ہمیں دوسروں کی بہتری سے کوئی دلچسپی نہیں رہتی۔ کوئی جیئے یا مرے ہمیں اس سے کیا؟ ہمیں تو صرف اپنی ذات عزیز ہوتی ہے اور ہم صرف اپنا فائدہ دیکھتے ہیں۔ اب یوں ہوتا ہے کہ دوسروں کو کچھ دینے کی بجائے خود ہماری جھولی ہر وقت پھیلی رہتی ہے۔ ہم دوسروں سے ہمدردی کرتے نہیں خود ہمدردی چاہتے ہیں۔ دوسروں کو کچھ دیتے نہیں، اپنے لئے ہی کچھ چاہتے ہیں۔ اس طرح دوسروں کے کام آنے کی بجائے ہم خود دوسروں سے توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ چاہیے تو یہ کہ ہم دوسروں کے کام آئیں، اُن سے ہمدردی کریں، اُن کی مدد کریں اور اُن کو سہارا دیں لیکن ہم ایسا کچھ نہیں کرتے کیونکہ ہمیں تو صرف اپنی ذات سے دلچسپی ہوتی ہے۔

جو ہاتھ دوسروں کو پھول دیتا ہے، اُس میں خوشبو باقی رہ جاتی ہے

میں نے اپنے تجربے سے ایک عجیب و غریب سچائی دریافت کی ہے۔ وہ سچائی یہ ہے کہ جب ہم دوسروں کی مدد کرتے ہیں تو خود ہمیں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ دوسروں کی مدد کسی بھی انداز سے ہو سکتی ہے۔ یہ جسمانی مدد ہو سکتی ہے، مالی یا اخلاقی مدد ہو سکتی ہے، کچھ نہیں تو ہم دعا دے سکتے ہیں یا دوسروں کے بارے میں اپنے دل میں اچھے خیالات رکھ سکتے ہیں۔

اگر میں یہ کہوں کہ آپ جو دوسروں کے ساتھ کرتے ہیں وہ پلٹ کر آپ ہی کی طرف آتا ہے تو یہ بات سو فیصد سچ ہوگی۔ (اس حقیقت کو اردو کے شاعر نظیر اکبر آبادی نے یوں بیان کیا ہے "کیا خوب سودا نقد ہے، اس ہاتھ دے اُس ہاتھ سے لے" اور شاید اسی کو "مکافاتِ عمل" کہتے ہیں۔ نیکی سے نیکی جنم لیتی ہے اور برائی سے برائی پیدا ہوتی ہے۔ ایک دانشور نے کہا ہے کہ "جو ہاتھ کسی کو پھول پیش کرتا ہے خود اُس ہاتھ میں

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بھی خوشبو باقی رہ جاتی ہے" لہٰذا آپ کوشش کریں کہ دوسروں کو کانٹے نہیں پھول پیش کریں۔) میں جب بھی کسی مشکل انسان سے ملتا ہوں۔ وہ کتنا بھی بدتمیز، غیر مہذب اور غصیلا کیوں نہ ہو، میں ہمیشہ اُس کے ساتھ نرمی اور ہمدردی سے پیش آتا ہوں اور اُس کے بارے میں اچھی رائے رکھتا ہوں۔

نیکی کمزوری نہیں۔ یہ آپ کی طاقت ہے اور آپ کی شخصیت کی نشوونما کرتی ہے

میں اپنے دل میں لوگوں کے لیے ہمدردی کا جذبہ رکھتا ہوں۔ کوئی شخص غصیلا ہو تب بھی میں اُس کے ساتھ نرمی اور ہمدردی سے پیش آتا ہوں۔ میں نے اکثر دیکھا ہے کہ جب میں بدترین شخص کے ساتھ نرمی، ہمدردی اور خندہ پیشانی سے پیش آتا ہوں اور اچھا برتاؤ کرتا ہوں تو وہ شخص نرم پڑ جاتا ہے۔ اُس کا غصہ، نفرت اور میرے ساتھ جارحیت کا رویہ تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔

دوسرے لوگوں کے بارے میں اپنے دل کے اندر رحم کا جذبہ رکھنا ایک اچھی اور قابلِ قدر صلاحیت ہے۔ یہ ہمیں انسانیت سکھاتی ہے۔ میں ہمیشہ یہ کوشش کرتا ہوں کہ دوسروں کو سمجھنے کی کوشش کروں۔ جو لوگ میرے ساتھ غصے اور جارحیت سے پیش آرہے ہیں، آخر وہ ایسا کیوں کر رہے ہیں؟ کوئی وجہ ضرور ہو گی۔ ہو سکتا ہے کہ اُنھیں کوئی پریشانی ہو، وہ کسی قسم کی تکلیف میں ہوں، اُنھیں کوئی سنگین مسئلہ درپیش ہو یا اُن کے ساتھ کوئی المیہ ہو۔ بعض اوقات مصائب انسانی رویے کو بگاڑ دیتے ہیں۔ ہمیں لوگوں کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ آپ کی یہ اخلاقی اور انسانی ذمہ داری ہے کہ دوسروں کے ساتھ اچھا سلوک کریں۔ اُن کے ساتھ بھی جو آپ کو پسند نہیں کرتے۔ اِس مقصد کے لیے آپ اپنے رویے کو قابو میں رکھیں۔ میں ہمیشہ یہ کوشش کرتا ہوں کہ تلخ اور بدترین لوگوں کے ساتھ بھی میرا رویہ میرے قابو میں رہے اور میں اُن کے ساتھ نرمی اور رحم دلی کے ساتھ پیش آؤں۔

اس لیے دوسرے ہفتے کے گیارھویں دن کا سبق یہ ہے

نیکی اور رحم دلی کا جذبہ دوسرے لوگوں پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔ اس لئے آپ لوگوں کے ساتھ نیکی، ہمدردی اور خوش دلی سے پیش آنے کے لئے ہمیشہ موقع کی تلاش میں رہیں۔ آج کے دن بھی کوئی ایسا موقع تلاش کریں۔

....

دوسرا ہفتہ

بارھواں دن

12

Most imp lesson

دوسروں کو دیجئے تاکہ آپ کو بھی دیا جائے

انگریزی زبان کے شاعر والٹ وٹ مین اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ اگر ہم دوسروں کو کچھ عطا کرنے کی عادت بنا لیں تو پھر ہمارے دل میں دوسروں کو عطا کرنے کی خواہش میں خودبخود اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

میرا ذاتی تجربہ بھی اس حقیقت کے عین مطابق ہے۔ میں نے دیکھا کہ جب آپ کسی کو کچھ دیتے ہیں تو وہ اضافے کے ساتھ آپ کو واپس ملتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کسی کے ساتھ نیکی کریں، اُس کے ساتھ محبت اور ہمدردی سے پیش آئیں یا اُس کی کسی طرح مدد کریں تو یہ سب کچھ کافی اضافے کے ساتھ آپ کو واپس ملتا ہے۔

اس لئے آیئے آج دوسروں کو عطا کرنے کے بارے میں کچھ غور کریں۔ اس دنیا میں ہماری بہت سی خواہشیں اور ضرورتیں ہوتی ہیں۔ بعض اوقات ہمارے پاس جو

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کچھ ہوتا ہے ہم اُس سے زیادہ کی خواہش رکھتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے پاس موجودہ گھر سے بڑا گھر ہو۔ جو گاڑی ہمارے پاس ہے اُس سے بڑی اور اچھی گاڑی ہو۔ جو کپڑے ہیں اُن سے بہتر کپڑے ہوں۔ ہماری تنخواہ اور آمدنی میں اضافہ ہو۔ بینک بیلنس پہلے سے زیادہ ہو جائے۔ ہم سوچتے ہیں کہ اگر یہ سب کچھ ہو جائے تو پھر ہم بالکل مطمئن ہو جائیں گے۔ لیکن عملاً جب یہ سب کچھ ہو جاتا ہے تو ہم میں مزید حاصل کرنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمیں جو کچھ مل گیا ہے اُس سے بھی زیادہ ملے۔ مطلب یہ ہے کہ جیسے جیسے ہمیں ملتا جاتا ہے ہماری خواہش کم ہونے کی بجائے بڑھتی ہی چلی جاتی ہے۔

دنیا میں کئی ایسے درویش اور صوفی منش لوگ بھی ہیں جو ان مادی چیزوں کو ترک کر دیتے ہیں اور اپنے دل سے ان کی خواہش ختم کر دیتے ہیں۔ لیکن ہم لوگ ایک حقیقی دنیا میں رہتے ہیں جہاں ہماری جسمانی، مادی اور اقتصادی ضروریات ہیں۔ ہم یہ مادی دنیا چھوڑ کر کسی پہاڑ کی چوٹی پر بسیرا نہیں کر سکتے۔ میں بھی آپ کو یہ دنیا ترک کرنے کا مشورہ نہیں دوں گا، لیکن آپ سے یہ ضرور کہوں گا کہ کبھی بھی مادی چیزوں کو اپنے آپ پر حاوی نہ ہونے دیں۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر وہ بہت سارے اثاثے، جائیداد یا دولت جمع کر لیں تو وہ محفوظ ہو جائیں گے لیکن عملی طور پر ایسا نہیں ہوتا۔ الٹا یہ لوگ ان چیزوں کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں اور غلام کبھی بھی اپنے آپ کو محفوظ محسوس نہیں کرتے۔ دولت، اثاثوں اور جائیدادوں کی زنجیریں انھیں جکڑ لیتی ہیں اور اُن کے بوجھ میں اضافے کا باعث بنتی ہیں۔ وہ ہمیشہ یہ سوچتے رہتے ہیں کہ یہ دنیا مجھے کیا دیتی ہے۔ یہ دنیا میرے لیے کیا کرتی ہے۔ اُن کے پاس جو کچھ نہیں ہوتا وہ دنیا سے اُس کی توقع رکھتے ہیں اور جو کچھ اُن کے پاس بہت زیادہ ہوتا ہے وہ اُس سے بھی زیادہ کی توقع کرتے ہیں۔ آپ اس ذہنی بیماری سے اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔ آپ سب لوگوں کے کام آئیں، اُن کو اپنا وقت دیں، اور مالی طور پر اُن کی مدد کریں۔ آپ اپنی ضرورتوں کے غلام نہ بنیں، ضرورتوں کو اپنے آپ پر قابض نہ ہونے دیں، مادی چیزوں کے ذخیرے اور انبار نہ لگائیں اور روپیہ پیسہ جوڑ کر نہ رکھیں۔ صرف یہی ایک طریقہ ہے

جو آپ کو ذہنی طور پر اطمینان دے سکتا ہے اور آپ کو تمام فکروں سے آزاد کر سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ زندگی انتہائی مختصر ہے اور جلد ختم ہو جائے گی۔ یہ باقی رہنے والی چیز نہیں۔ آپ جتنے بھی دولت مند ہو جائیں اپنی دولت ساتھ نہیں لے جا سکتے۔ یہ دولت یہیں رہ جائے گی۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ جہاں تک ممکن ہو اس دولت کو ضرورت مندوں میں بانٹ دیں۔ اس سیدھی اور سادہ سی سچائی کو اپنے ذہن میں بٹھا لیں کہ اگر آپ دوسروں پر خرچ کریں گے اور اُن کی مدد کریں گے تو بدلے میں آپ کو اس سے کہیں زیادہ ملے گا۔

اس لیے دوسرے ہفتے کے 12 ویں دن کا سبق یہ ہے

ہم جتنا دوسروں کو عطا کریں گے اُس سے کہیں زیادہ ہمیں عطا کیا جائے گا۔ اس لیے آج کے دن آپ دوسرے لوگوں کو کچھ دینے کا موقع تلاش کریں۔

....

13

دوسرا ہفتہ

تیرہواں دن

اتفاقات ہمارے راستے بدلتے رہتے ہیں

بعض اہلِ دانش کا خیال ہے کہ یہ ساری کائنات توانائی کی ایک شکل ہے۔ چیزوں کا ظاہری وجود اتنا حقیقی نہیں جتنا ان چیزوں کے بارے میں ہمارا تصور حقیقی ہے۔ سائنس دان کہتے ہیں کہ یہ دنیا انتہائی چھوٹے جوہری ذرات سے مل کر بنی ہے جو اپنے اندر توانائی کی خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ جوہری ذرات جو درحقیقت توانائی ہی کی ایک

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شکل ہیں جب آپس میں جُڑ جاتے ہیں تو یہ ظاہری دنیا وجود میں آتی ہے جس میں ہم جیتے اور سانس لیتے ہیں۔ گویا تمام مادہ اصل میں توانائی ہے اور یہ توانائی ہی اس کائنات میں رواں دواں ہے۔

جب ہمارے دماغ میں کوئی خیال یا سوچ آتی ہے تو وہ بھی توانائی ہی ہوتی ہے اور جب ہم سوچتے ہیں تو یہی توانائی استعمال کرتے ہیں۔ کبھی ہم کسی شخص کے بارے میں سوچ رہے ہوتے ہیں اور وہ شخص ہمارے پاس پہنچ جاتا ہے۔ یا کبھی ہم کسی دوست سے کسی فلم وغیرہ کی بات کر رہے ہوتے ہیں اور وہی فلم ٹیلی ویژن پر چلنا شروع ہو جاتی ہے۔

تحت الشعور سوچ کو حقیقت بنا دیتا ہے

ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ کے ذہن میں کوئی مقصد بہت مضبوطی سے قدم جما لیتا ہے تو آپ کا تحت الشعور، آپ کی شعوری توجہ کے بغیر ہی اُس مقصد کو حقیقت میں بدل دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کتابوں کی کسی دکان یا کسی لائبریری میں جاتے ہیں۔ آپ کو کسی خاص موضوع پر کوئی کتاب چاہیے۔ آپ اِدھر اُدھر کتابیں دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ عین اُسی وقت آپ کا تحت الشعور آپ کے شعوری ذہن کی کوشش کے بغیر ہی کتاب کو ڈھونڈ نکالتا ہے۔ جب آپ کا تحت الشعور کتاب کو آپ کے سامنے لے آتا ہے تب آپ کے شعوری ذہن کو معلوم ہوتا ہے اور آپ خوش ہو کر کہتے ہیں کہ یہ تو وہی کتاب ہے جسے میں ڈھونڈ رہا تھا۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے شعوری ذہن کو اطلاع دیئے بغیر آپ کا تحت الشعور پہلے ہی سے کتاب کی تلاش میں مصروف تھا۔ جب کتاب مل گئی تو اُس نے آپ کے شعوری ذہن کو اس کی خبر دی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کتاب کے ملنے کو محض ایک اتفاق قرار دیں لیکن درحقیقت یہ محض اتفاق نہیں ہوتا اس کے پیچھے وجوہات موجود ہوتی ہیں جن کی شعوری ذہن کو خبر نہیں ہوتی۔

اس تمام تفصیل سے میں آپ کی توجہ اِس حقیقت کی جانب مبذول کرانا چاہتا ہوں کہ جب ہم اپنی سوچ کو کسی خاص مقصد پر مضبوطی کے ساتھ مرکوز کر لیتے ہیں تو وہ مقصد یعنی جو ہم چاہتے ہیں وہ چیز خود بخود ہماری طرف کھنچی چلی آتی ہے اور ہم اُسے

حاصل کر لیتے ہیں۔

اس لئے میں آپ سے کہوں گا کہ اپنے مقصد کا تعین بڑی احتیاط سے کریں اور اُسے حاصل کرنے کا پکا ارادہ کرلیں۔ جب آپ ایسا کریں گے تو آپ کے اندر سے ایک توانائی نکلے گی جو ہر طرف پھیل جائے گی۔

آپ کو یہ سب کچھ کرنے کے لیے اسے سمجھنا ضروری نہیں۔ آپ کو صرف اتنا کرنا ہے کہ جو چیز آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اپنے ذہن میں اُس کا بہت واضح تصور کریں۔ پھر وہ چیز آپ کو خود بخود حاصل ہو جائے گی۔

زندگی کے حیرت انگیز اتفاقات

اُن دنوں میں لاس اینجلس میں تھا اور وینس کے ساحل پر میری رہائش تھی۔ ایک ٹیلی ویژن چینل نے مجھے کچھ لکھنے کے لیے کہا۔ میں نے اِس چینل کے لیے ایک کہانی لکھنا شروع کی جس کا عنوان تھا (Reunion) یعنی دوبارہ ملاقات۔ یہ کہانی پانچ لوگوں کی ملاقات کے بارے میں تھی جنہوں نے گزشتہ 15 برسوں سے ایک دوسرے کو نہیں دیکھا تھا۔ میں آدھے گھنٹے تک یہ کہانی لکھتا رہا۔ اس دوران مجھے کافی کا ایک کپ پینے کی خواہش ہوئی۔ میں نے اپنے پالتو کتے کو ساتھ لیا اور گھر سے باہر نکلا۔ سڑک پار کرنے کے بعد میں نے اپنے کتے کو کھلا چھوڑ دیا۔ وہ ساحل کے ساتھ ساتھ بھاگتے ہوئے ایک تنگ راستے میں داخل ہو گیا۔ میں بھی کتے کے پیچھے پیچھے چلا جا رہا تھا۔ اچانک میں نے کچھ فاصلے پر دو آدمیوں کو دیکھا۔ ان میں سے ایک آدمی نے مجھے آواز دی۔ روبن کیا یہ تم ہو؟ مجھے یہ آواز جانی پہچانی سی لگی۔ میں نے مڑ کر دیکھا تو یہ میرا ایک پرانا اور عزیز دوست تھا جسے میں نے سات سال کے بعد دیکھا تھا۔ اُس نے مجھے بتایا کہ وہ ایک کاروباری میٹنگ کے لیے لاس اینجلس آیا تھا لیکن یہ میٹنگ ملتوی ہو گئی اور وہ وقت گزارنے کے لیے ساحل پر نکل آیا۔

آپ نے دیکھا کہ میں ایک کہانی لکھ رہا تھا "دوبارہ ملاقات" اور میری اپنے ہی ایک پرانے دوست سے حیرت انگیز طور پر دوبارہ ملاقات ہو گئی۔ مطلب یہ ہوا کہ جو سوچ ہم پر حاوی ہوتی ہے اکثر وہ حقیقت بن کر سامنے آ جاتی ہے۔ آپ کی زندگی میں

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بھی ایسے کئی واقعات ہوں گے۔ اتفاقات زندگی کا ایک اہم حصہ ہیں۔ آپ ان کی حقیقت کو سمجھ سکیں یا نہ سمجھ سکیں، یہ آپ کی زندگی میں پیش آتے رہیں گے اور آپ پر اثر انداز ہوتے رہیں گے۔

اس لئے دوسرے ہفتے کے 13 ویں دن کا سبق یہ ہے

اتفاقات ہماری زندگی کے راستے بدلتے رہتے ہیں۔ یہ قدرت کا ایک نظام ہے جو ہمیں نظر نہیں آتا لیکن ہم پر حیرت انگیز طور پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہمیں قدرت کے اس نظام کے ساتھ مطابقت پیدا کرنی چاہیے۔ آج کے دن اس بات پر اچھی طرح غور کریں۔

....

دوسرا ہفتہ

14

چودھواں دن

اپنے خیالات بدل کر اپنی دنیا بدل ڈالیں

آج میں اُن خیالات پر روشنی ڈالوں گا جو آپ اپنے بارے میں رکھتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ اپنی ذات کے بارے میں آپ کے یہ خیالات سو فیصد درست ہیں۔ اپنے بارے میں آپ کے یہ خیالات منفی نوعیت کے ہیں۔ آپ نے خود کو محدود کر لیا ہے اور سمجھنے لگے ہیں کہ آپ سست ہیں اور کامیاب نہیں ہو سکتے۔ چونکہ آپ ان منفی خیالات پر ہر وقت اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں اس لئے یہ منفی خیالات آپ کے راستے میں دیوار بن گئے ہیں اور اس دیوار نے کامیابی کی طرف جانے والے راستے کو بند کر دیا ہے۔

آپ جو زبان اور الفاظ استعمال کرتے ہیں وہ آپ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ میں فلاں کام نہیں کر سکتا تو آپ کا ذہن ان الفاظ کو محفوظ کر لیتا ہے۔ آپ کا ذہن اس بات کا جائزہ نہیں لیتا کہ یہ صحیح ہے یا نہیں۔ آپ جو کہتے ہیں آپ کا دماغ اُس کو کسی ٹیسٹ (Test) کے بغیر صحیح مان لیتا ہے۔ جب آپ کہتے ہیں کہ میں فلاں زبان نہیں سیکھ سکتا۔ مثلاً آپ یہ کہتے ہیں کہ میں عربی نہیں سیکھ سکتا تو آپ کا ذہن اس بات کو محفوظ کر لیتا ہے۔ یہ بات آپ کے ذہن میں بیٹھ جاتی ہے۔ پھر جب بھی آپ عربی زبان سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ ناکام ہوتے ہیں۔ آپ کے ذہن میں بیٹھی ہوئی یہ بات کہ میں عربی نہیں سیکھ سکتا آپ کے راستے میں رکاوٹ بن کر کھڑی ہو جاتی ہے اور آپ واقعی عربی سیکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔

اس لئے آپ ہمیشہ مثبت انداز میں سوچیں اور ناکامی کی بجائے کامیابی کی بات کریں چونکہ آپ جو بولتے اور سوچتے ہیں آپ کا دماغ اُسے محفوظ کر لیتا ہے اور آپ کے الفاظ اور سوچ کو حقیقت میں بدل دیتا ہے۔

جب تک آپ اپنے خیالات نہیں بدلیں گے۔ آپ کی زندگی نہیں بدلے گی

آپ اپنی ذات کے بارے میں محدود اور غلط خیالات رکھتے ہیں اور نہیں جانتے کہ یہ منفی خیالات کس طرح آپ کی زندگی پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔ آپ کے دماغ میں ایک غلط خیال یہ ہے کہ مجھ میں کوئی ایسی خوبی نہیں کہ لوگ مجھ سے پیار کریں۔ آپ یہ بھی سوچتے ہیں کہ میں دولت اور خوشی کا مستحق نہیں اور یہ مجھے کبھی حاصل نہیں ہوں گی۔ آپ ایسا کیوں سوچتے ہیں؟ جب آپ چھوٹے تھے تو سب لوگ آپ سے پیار کرتے تھے اور آپ کی تعریف کرتے تھے۔ لیکن جیسے جیسے آپ بڑے ہوتے گئے آپ کے والدین اور دوسرے لوگوں کا رویہ بدلتا گیا۔ اُن کو آپ سے کوئی دشمنی نہیں تھی لیکن اس کے باوجود وہ بلا ارادہ اور بغیر کسی بغض و عناد کے آپ کے خیالات کو بدلنے کا باعث بنے۔ اپنے رویے سے انہوں نے آپ کے اندر یہ احساس پیدا کر دیا کہ آپ اچھے انسان نہیں بن سکتے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کوئی آپ کو پسند نہیں کر سکتا۔ آپ خوش نہیں رہ سکتے۔ آپ کو اچھی ملازمت نہیں مل سکتی۔ وغیرہ وغیرہ۔ ہمارے بارے میں یہ رائے بار بار دہرائی جاتی رہی۔ یہاں تک کہ یہ باتیں اپنی ذات کے بارے میں ہمارے خیالات اور عقائد کا حصہ بن گئیں۔ ہمارے دماغ کے کسی گوشے میں یہ خیال ضرور موجود ہوتا ہے کہ اپنی ذات کے بارے میں ہمارے یہ منفی خیالات اور عقائد درست نہیں ہیں لیکن بدقسمتی سے ہم ان منفی خیالات سے جان چھڑانے میں کامیاب نہیں ہوتے اور یہ منفی خیالات اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔

خیالات بدل کر آپ اپنا مستقبل بدل سکتے ہیں

ہماری زندگی ہمارے خیالات کا عکس ہے۔ اگر ہم منفی اور ناخوشگوار خیالات رکھتے ہیں تو ہماری موجودہ اور آئندہ زندگی ناخوشگوار ہو گی۔ آج ذرا اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ نے اپنے بارے میں کون کون سے منفی اور غلط خیالات کو اپنے ذہن میں محفوظ کر رکھا ہے۔ اپنے آپ سے یہ بھی پوچھیں کہ آپ اپنے بارے میں ان منفی، ناخوشگوار، حوصلہ شکن اور غلط خیالات کو سچ کیوں سمجھتے ہیں؟

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ اپنا تجزیہ کریں اور تمام منفی خیالات اور نظریات کو ذہن سے باہر دھکیل دیں۔ میں آپ کو چند اچھے خیالات دیتا ہوں۔ ان خیالات کو اپنے ذہن میں نقش کر لیں۔ وہ اچھے خیالات یہ ہیں۔

آپ ہرگز بیوقوف نہیں، آپ ہرگز بدصورت نہیں، آپ کی قسمت میں ہرگز ناکامی اور غم نہیں ہیں، آپ ہرگز کم ہمت نہیں اور ایسے ہی کئی دوسرے اچھے اور مثبت خیالات۔ آپ میری اس بات پر مکمل یقین کر لیں۔ اس میں ایک ذرہ بھی شک کی گنجائش نہیں۔

وہ سب سے بڑی سچائی یہ ہے کہ جب آپ اپنی ذات کے بارے میں اپنے خیالات کو مثبت بنا لیں گے تو آپ کے سامنے ایک نئی دنیا کا دروازہ کھلے گا۔ ایک ایسی نئی دنیا جس میں آپ کے لیے ترقی کے بے شمار مواقع ہوں گے۔

اس لئے دوسرے ہفتے کے 14ویں دن کا سبق یہ ہے

اپنی ذات کے بارے میں اپنے خیالات کا جائزہ لیں۔ جو خیالات آپ کی ترقی

کی راہ میں رکاوٹ ہوں اُن منفی خیالات کو مثبت خیالات میں بدل دیں۔ آج کے دن آپ اس سنہری مشورے پر عمل کریں۔

....

تیسرا ہفتہ

15

پندرہواں دن

توجہ مرکوز کرنا۔ ایک انتہائی اہم صلاحیت

توجہ مرکوز کرنا ایک بہت ہی اہم صلاحیت ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ صلاحیت قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے اور کچھ لوگ کوشش سے اپنے اندر یہ صلاحیت پیدا کر لیتے ہیں۔ جب لوگوں سے گفتگو کے دوران آپ پوری توجہ سے ان کی بات سنتے ہیں تو لوگ آپ کے گرویدہ ہو جاتے ہیں۔ انہیں محسوس ہوتا ہے کہ وہ آپ کے لیے دنیا کے اہم ترین انسان ہیں۔

میں چاہتا ہوں کہ آج آپ توجہ مرکوز کرنے کی مشق کریں۔ جس شخص سے آپ گفتگو کر رہے ہیں اُس کی باتیں غور سے سنیں اور اپنی ساری توجہ اُس پر مرکوز کر دیں۔ اُس کی باتوں میں مداخلت نہ کریں اور اُس کی بات ختم ہونے کا انتظار کریں۔ جب اُس کی بات ختم ہو جائے تب آپ اپنے ردعمل کا اظہار کریں۔

ہم میں سے بہت کم لوگ دوسروں کی بات توجہ کے ساتھ سنتے ہیں۔ اکثر لوگوں کی تو یہ حالت ہوتی ہے کہ جب کسی نئے شخص کے ساتھ اُن کا تعارف ہوتا ہے اور وہ اُن کو اپنا نام بتاتا ہے تو صرف دس سیکنڈ کے بعد ہی وہ اُس شخص کا نام بھول جاتے ہیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم اس لمحے وہاں موجود نہیں ہوتے اور بات کو توجہ سے نہیں سُن رہے ہوتے۔

اپنا مقصد طے کریں اور پھر اپنی پوری توجہ اپنے مقصد پر مرکوز کر دیں

اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ آپ اپنی توجہ اپنے مقصد پر مرکوز کر دیں۔ کھیل کے میدان میں مقابلے کے لیے کھلاڑیوں کو اس بات کی خاص طور پر تربیت دی جاتی ہے کہ وہ کھیل کے دوران اپنی پوری توجہ کھیل پر مرکوز کریں اور باقی سب باتیں بھول جائیں۔

42 دنوں کی اس عملی تربیت کے دوران آپ کو جو انتہائی اہم بات سیکھنی ہے وہ توجہ مرکوز کرنا ہے۔ آپ جب بھی کسی سے ملیں تو سو فیصد توجہ کے ساتھ اُس کی بات سنیں اور جو کام بھی کریں سو فیصد توجہ کے ساتھ کریں۔ جب ہم اپنی ساری توجہ کسی کام پر مرکوز کرتے ہیں تو ہمارے اندر موجود زیادہ سے زیادہ توانائی اور ہماری زیادہ سے زیادہ صلاحیتیں اس کام کو سرانجام دینے میں مصروف ہو جاتی ہیں اور اس طرح ہمیں اس کام کو کرنے میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

آج آپ اپنی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کا بھی جائزہ لیں۔ بعض اوقات ہم سمجھتے ہیں کہ ہم پوری توجہ کے ساتھ کام کر رہے ہیں حالانکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔ ہم بڑی مشکل سے توجہ مرکوز کر رہے ہوتے ہیں اور وہ بھی پوری طرح نہیں۔ اس صورت حال کو ہم خود ہی بدل سکتے ہیں۔ ہم کوشش کر کے پوری توجہ مرکوز کرنے کی عادت اپنا سکتے ہیں جو کامیابی کے لیے ضروری ہے۔

اس لئے تیسرے ہفتے کے 15 ویں دن کا سبق یہ ہے

پوری توجہ دیئے بغیر ہم اپنے کاموں میں کامیاب نہیں ہو سکتے۔ آج آپ جو بھی کام کریں 100 فیصد توجہ کے ساتھ کریں۔ خواہ یہ کسی کی باتیں سننا ہو یا کوئی بڑا کام کرنا۔

تیسرا ہفتہ

سولہواں دن

16

جو قابو میں نہیں اُسے چھوڑ دیں۔ جو بدل سکتے ہیں اُسے بدلیں

"صرف یہ جان لینا کہ مجھ میں فلاں خوبی نہیں ہے، بذات خود ایک بڑی خوبی ہے۔" یہ ایک شاعر کا قول ہے لیکن ایک اہم حقیقت کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

آج میں ایک بہت ہی ضروری بات پر روشنی ڈالوں گا۔ وہ ضروری بات یہ ہے کہ "آپ جیسے ہیں" اور جیسے آپ کے حالات ہیں، آپ اُنہیں قبول کرنا سیکھیں۔ اپنے آپ سے دست وگریبان نہ ہوں۔ زیادہ تر لوگ بڑی غیر مطمئن اور بے چینی کی زندگی گزارتے ہیں، وہ ایسی باتوں پر بہت ناخوش ہوتے ہیں جن پر اُن کا کوئی اختیار نہیں۔ وہ ہر وقت غصے اور مایوسی کی کیفیت میں رہتے ہیں۔ اُن کی شخصیت تباہ ہو جاتی ہے اور وہ اکثر اپنے خوابوں اور مقاصد کے لیے کوشش کرنا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ ہمیں یہ بات سمجھنی چاہیے کہ دنیا میں کچھ باتیں ایسی ہیں جن پر ہمیں اختیار حاصل ہے اور کچھ باتیں ایسی ہیں جن پر ہمیں اختیار حاصل نہیں۔ چیزوں کو قبول کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اُنہیں تبدیل کرنے کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں اور مایوس ہو جائیں، اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ جو چیزیں آپ کے اختیار میں ہیں آپ اُنہیں ضرور تبدیل کریں اور جو آپ کے اختیار میں نہیں اُن کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں۔

اپنی ذات کا ادراک تو دور کی بات ہے ہم میں سے اکثر لوگ اس دھوکے میں مبتلا ہوتے ہیں کہ وہ ایک مکمل انسان ہیں اور اُن میں کوئی نقص یا کمی نہیں۔ وہ دوسروں پر نکتہ چینی کرنا اور اُن میں خامیاں تلاش کرنا اپنا حق سمجھتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگوں میں تعصب پایا جاتا ہے، چاہے یہ تعصب کم ہی کیوں نہ ہو لیکن ہوتا ضرور ہے۔ اس تعصب کی بنا پر ہم کچھ لوگوں کو برتر سمجھتے ہیں اور کچھ کو کمتر۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جب میں آپ کو یہ مشورہ دیتا ہوں کہ خود کو قبول کر لیں تو میں آپ کو یہ مشورہ بھی دوں گا کہ دوسروں کو بھی قبول کرنا سیکھیں۔ تاہم دوسروں کو قبول کرنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو اُن کے بارے میں کوئی رائے قائم نہیں کرنی چاہیے۔

لوگوں کا ظاہر دیکھ کر، اُن کے بارے میں رائے قائم نہ کریں

کئی سال ہوئے میں نے ریلوے اسٹیشن پر ایک شخص کو دیکھا۔ وہ شخص اپنی وضع قطع اور لباس سے بہت مضحکہ خیز لگ رہا تھا۔ میں نے سوچا کہ یہ شخص اپنے طور پر تو یہ سمجھتا ہو گا کہ وہ بہت اچھا لگ رہا ہے لیکن مجھے یہ بہت بیوقوف دکھائی دے رہا ہے۔

اتنے میں دو آدمی اسٹیشن پر آئے۔ وہ اُس شخص کے ساتھ بڑی محبت اور گرم جوشی کے ساتھ ملے اور آپس میں ہنس ہنس کر باتیں کرنے لگے۔ اُس وقت مجھے بڑی شرمندگی کا احساس ہوا اور میں نے محسوس کیا کہ میں نے صرف ظاہری حالت اور لباس دیکھ کر اس شخص کے بارے میں غلط رائے قائم کی تھی۔ میری رائے لوگوں کے بارے میں اکثر منفی ہوا کرتی تھی۔ آج مجھے اپنی اس خرابی کا بھرپور احساس ہوا اور میں نے یہ طے کر لیا کہ آئندہ میں کسی کی ظاہری حالت اور لباس دیکھ کر اُس کے بارے میں کوئی رائے قائم نہیں کروں گا۔ میں نے محسوس کیا کہ جس شخص کو میں مضحکہ خیز اور بے وقوف سمجھ رہا تھا وہ بھی میری طرح ہی ایک انسان تھا اور لوگوں کے ساتھ ملتا اور خوش ہوتا تھا۔

ہمیں دوسروں کو حقیر اور کمتر نہیں سمجھنا چاہیے

اُس شام ریلوے اسٹیشن کے پلیٹ فارم پر میں نے اس حقیقت کا اعتراف کیا کہ ہمیں دوسروں کو حقیر سمجھنے اور اُن کی ناقدری کرنے کا کوئی حق حاصل نہیں۔ ہم ایسا صرف اس لئے کرتے ہیں کہ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اُن سے بہتر ہیں اور جس شخص کا ہم مذاق اُڑا رہے ہیں وہ ہم سے کمتر ہے۔

اس معاملے کو ایک دوسرے انداز سے بھی دیکھنا چاہیے۔ ہم خود کو دوسروں سے بہتر سمجھتے ہیں لیکن یہ نہیں جانتے کہ دوسرے کن حالات میں زندگی گزار رہے ہیں۔ وہ کن مصیبتوں سے گزر کر آئے ہیں، اُنھیں کن پریشانیوں کا سامنا ہے، وہ کیسی کیسی

تکالیف اور مشکلات برداشت کر رہے ہیں۔ حالات انسان پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اُس کی ظاہری حالت پر بھی ان کا اثر پڑتا ہے۔ دوسروں کو قبول کرنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ جیسے ہیں، آپ اُن کو قبول کر لیں۔ یہ شرط نہ رکھیں کہ وہ آپ کی مرضی کے مطابق ہوں گے تب آپ اُنھیں قبول کریں گے اور اگر آپ کی خواہش کے مطابق نہیں ہوں گے تو آپ اُنھیں قبول نہیں کریں گے۔

دوسروں کو قبول کرنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اُن میں کوئی تبدیلی لانے کی کوشش نہ کریں۔ اگر آپ کسی میں کوئی اچھی تبدیلی لا سکتے ہیں یا بہتر بننے میں اُس کی کسی طرح مدد کر سکتے ہیں تو ایسا ضرور کریں۔ میں اس کتاب کے ذریعے بھی یہی کوشش کر رہا ہوں۔ مناسب طریقے سے آپ کو بھی لوگوں کو تبدیل کرنے کی کوشش ضرور کرنی چاہیے۔

اگر آپ کسی جگہ بیٹھے لوگوں کے بارے میں رائے زنی کرتے رہیں گے کہ فلاں شخص ایسا ہے اور فلاں شخص ویسا ہے۔ آپ لوگوں کی غیبت کرتے اور اُن میں کیڑے نکالتے رہیں گے تو اس کا صاف مطلب یہ ہو گا کہ آپ لوگوں کے لیے کچھ نہیں کر رہے اور بیٹھ کر صرف اُن کا تماشا دیکھ رہے ہیں۔ اگر آپ لوگوں سے واقعی دلچسپی اور ہمدردی رکھتے ہیں تو اُن کے بارے میں صرف رائے قائم نہ کریں بلکہ کوئی ایسا کام کریں جس سے اُن کی مدد ہو اور اُن کو فائدہ پہنچے۔

مذہب اور اخلاق کے تمام مبلغوں نے اور دنیا کے تمام بڑے مذاہب نے یہی تعلیم دی ہے کہ ہمیں چیزوں کے ساتھ وابستہ نہیں ہو جانا چاہیے۔ یعنی جو چیز ہمارے پاس نہیں ہے اس کے بارے میں ہمیں احساسِ محرومی میں مبتلا نہیں ہونا چاہیے۔ ہمیں انا اور تکبر کی دیواروں کو گرا دینا چاہیے کیونکہ انا اور تکبر کی اونچی دیوار کے پیچھے سے ہم چیزوں کو نہیں دیکھ سکتے۔ یعنی انا اور تکبر ایک ایسی دھند ہے جس میں ہمیں چیزیں صاف اور واضح طور پر دکھائی نہیں دیتیں۔ اس دھند میں آپ کو دوسرے لوگ اور اشیاء بھی صاف نظر نہیں آتے۔ جب ہم لوگوں کو اور اشیاء کو صاف طور پر دیکھ نہیں سکیں گے تو ان کے بارے میں غلط رائے قائم کر لیں گے اور ہمارے فیصلے بھی غلط ہوں گے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس لئے تیسرے ہفتے کے 16 ویں دن کا سبق یہ ہے

اپنی ذات اور لوگوں کو جیسے وہ ہیں، قبول کرنا سیکھیں۔ اپنی پسند کی عینک اتار کر چیزوں کو اُس طرح دیکھیں جس طرح کہ درحقیقت وہ ہیں۔ جو حالات آپ کے قابو میں نہیں اُن سے جنگ نہ کریں۔ جن حالات کو آپ بہتر بنا سکتے ہیں انہیں ضرور بہتر بنائیں۔ آج کے دن ان سب باتوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔

....

17

تیسرا ہفتہ

سترہواں دن

عمل کریں۔ کھلاڑی بنیں، صرف تماشائی نہیں

آپ 42 دن کی عملی تربیت کے 16 دن گزار چکے ہیں۔ ان 16 دنوں میں میں نے آپ کی ذات اور آپ کی طاقت سے آپ کا تعارف کرایا ہے۔ آپ نے ان 16 دنوں میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ اب آپ کے سامنے بہت سے اچھے مقاصد ہیں اور آپ کامیابی کے اس سفر میں بالکل درست سمت میں آگے بڑھ رہے ہیں۔ اس رفتار کو قائم رکھنے اور اسے مزید بڑھانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو عمل کی اہمیت سے اچھی طرح آگاہ کیا جائے۔

شہرہ آفاق جرمن ادیب اور فلسفی گوئٹے کہتا ہے کہ ''سوچنا آسان کام ہے اور عمل کرنا مشکل ہے اور کسی خیال کو عملی جامہ پہنانا اس سے بھی زیادہ مشکل کام ہے۔'' عمل کرنا مشکل سہی لیکن اس کے بغیر چارہ نہیں۔ جب تک آپ عمل نہیں کریں گے تب تک

آپ کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتے۔ عمل کے بغیر کامیابی ممکن نہیں۔ بہت سے لوگ اس اہم ترین حقیقت کی طرف سنجیدگی سے توجہ نہیں دیتے۔ وہ اس غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ اُن کے پاس بہت وقت ہے۔ وہ ٹال مٹول کرتے رہتے ہیں۔ فلاں کام ہم کل کر لیں گے، اگلے ہفتے کر لیں گے، اگلے مہینے کر لیں گے یا اگلے سال کر لیں گے۔ اس ٹال مٹول میں وقت گزرتا چلا جاتا ہے اور وہ کچھ بھی نہیں کر پاتے۔ ایک دن جب وہ اس غفلت سے جاگتے ہیں تو انہیں پتہ چلتا ہے کہ وہ بوڑھے ہو چکے ہیں، وقت اُن کے ہاتھ سے نکل چکا ہے اور جوانی کے خواب ختم ہو چکے ہیں۔

کام شروع کریں۔ اچھے حالات کے انتظار میں نہ بیٹھے رہیں

ہم میں سے بہت سے لوگوں کے پاس ایک بہانہ ہمیشہ موجود ہوتا ہے۔ ہم کہتے ہیں کہ ابھی کام شروع کرنے کے لیے حالات سازگار نہیں۔ ہم ساری عمر بہترین حالات کے انتظار میں بیٹھے رہتے ہیں۔ کام کرنے کے لیے حالات کبھی بہتر نہیں ہوتے۔ حالات کو بہتری کے رُخ پر خود ڈالنا پڑتا ہے۔ کوشش کر کے حالات کو سازگار بنایا جاتا ہے۔ مشکل حالات ہی سے آدمی سیکھتا اور سبق حاصل کرتا ہے۔ ہمیں اپنے اندر کام کرنے کی ہمت پیدا کرنی چاہیے۔

بہت سے لوگ صرف اس وجہ سے کام شروع نہیں کرتے کہ وہ ناکامی سے ڈرتے ہیں۔ اُن کے ذہن کے کسی گوشے میں یہ احساس چھپا ہوتا ہے کہ اگر کام ہی نہیں کریں گے تو پھر ناکام بھی نہیں ہوں گے۔ لیکن یہ بھی یاد رہے کہ اگر آپ کام ہی نہیں کریں گے تو کامیاب بھی نہیں ہوں گے۔

صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ ناکامی سے خوف زدہ نہ ہوں اور کام شروع کریں۔ اگر آپ ناکام ہو بھی گئے تو آپ اس سے سبق سیکھیں گے۔ ماضی کی ناکامیوں سے آپ کو جو سبق ملے گا وہ مستقبل میں آپ کو کامیاب ہونے میں مدد دے گا۔ اگر آپ کوشش ہی نہیں کریں گے تو آپ کچھ بھی نہیں سیکھ سکیں گے۔ اس لئے آپ جب بھی ناکام ہوں خود سے دو سوال کریں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پہلا سوال: میں نے اپنی ناکامی سے کیا سبق حاصل کیا ہے؟

دوسرا سوال: میں آئندہ اس کام کو کس مختلف طریقے سے کروں کہ مجھے کامیابی حاصل ہو؟

آپ زندگی دو طریقوں سے گزار سکتے ہیں۔ یا تو آپ تماشائی بن کر دور بیٹھے زندگی کے کھیل کو دیکھ سکتے ہیں یا خود ایک کھلاڑی کی طرح اس کھیل میں شریک ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدلنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو اس کھیل میں خود شریک ہونا پڑے گا۔ اس کھیل کے نشیب و فراز سے گزرنا پڑے گا، سردی گرمی برداشت کرنا پڑے گی۔ کبھی کبھی کھیل کی سختیاں سہنا اور چوٹ کھانی پڑے گی۔ اس سے آپ بہت کچھ سیکھیں گے۔ اگر آپ کھیل میں شریک نہیں ہوں گے یعنی کوئی عمل نہیں کریں گے تو پھر آپ کا تمام وقت ضائع ہو جائے گا۔ اس لئے عقل کا تقاضا ہے کہ آپ کوئی نہ کوئی کام ضرور کریں۔ اس سے یا تو آپ کامیابی حاصل کریں گے اور اگر کامیابی نہیں تو کم از کم آپ کوئی مفید سبق ضرور سیکھیں گے۔

یہ بات اپنے ذہن میں اچھی طرح نقش کر لیں کہ آپ کا ہر کام آپ کو اپنے مقصد سے قریب کر دے گا یا مزید دور لے جائے گا۔ اس لئے جو کام بھی کریں اچھی طرح سوچ سمجھ کر کریں۔

اس لئے تیسرے ہفتے کے 17ویں دن کا سبق یہ ہے

اگر آپ کوئی عمل نہیں کریں گے تو آپ کو کبھی بھی کوئی نتیجہ حاصل نہیں ہو گا۔ جو بھی عمل کریں سوچ سمجھ کر کریں۔

....

ASIA BOOKS
ایشیا بکس
آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

تیسرا ہفتہ
اٹھارھواں دن
18

ناکامی، آپ کی کامیابی کا پہلا قدم ہے

کل ہم نے کام کرنے کے بارے میں گفتگو کی تھی اور اس نتیجے پر پہنچے تھے کہ ہمیں فارغ رہنے کی بجائے کوئی نہ کوئی کام ضرور کرتے رہنا چاہیے۔ ہم نے یہ بھی دیکھا کہ اکثر ہمارے کام نہ کرنے کی وجہ یہ خوف ہوتا ہے کہ کہیں ہم ناکام نہ ہو جائیں۔

میرا ایک دوست ہے۔ وہ جو بھی کاروبار کرتا ہے اُس میں کامیاب رہتا ہے۔ وہ اب بہت دولت مند ہو چکا ہے۔ ایک روز میں نے اپنے دوست سے اُس کی کامیابی کا راز پوچھا۔ اُس نے مجھے بتایا کہ اُس کی کامیابی کا کوئی خاص راز نہیں۔ اگر کوئی راز ہے تو بس اتنا کہ مجھے ایک بات سمجھ آ گئی ہے اور وہ ہے ''ناکامی آپ کی کامیابی کا پہلا قدم ہے''۔ میرے دوست کے اس جواب میں واقعی بہت دور اندیشی اور دانائی تھی۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ ناکامی ہماری کامیابی کا پہلا قدم ہے کیونکہ ناکامی ہمارے لیے بہترین استاد ہے۔

آپ نے دیکھا ہو گا کہ بچے ناکامی سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ وہ ہمیشہ جیتنا چاہتے ہیں۔ اگر وہ کامیاب نہ ہوں تو بہت غمگین ہو جاتے ہیں۔ بچپن میں ہماری تربیت کچھ اس انداز سے کی جاتی ہے کہ ہم یہ سمجھنا شروع ہو جاتے ہیں کہ دنیا میں سب سے اہم اور ضروری چیز ہماری ''جیت'' ہے۔ یہ جذبہ ہمارے ذہن کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے اور بڑے ہو جانے کے بعد بھی ہمارے دماغ پر حاوی رہتا ہے۔ چنانچہ اگر ہم اپنے مقاصد میں کامیاب نہ ہوں تو ہم اپنے آپ سے بیزار ہو جاتے ہیں اور انہیں پورا کیے بغیر ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔ یعنی پسپائی اختیار کر لیتے ہیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ناکامی کو عزت کا مسئلہ نہ بنائیں

ہر آدمی یہ چاہتا ہے کہ لوگ اُسے اہمیت دیں اور ایسا موقع نہ آئے کہ ناکامی کی وجہ سے لوگ اُس کا مذاق اُڑائیں۔ خود میں بھی شروع میں اس مسئلے سے دوچار تھا۔ میں ناکامی کے خوف کی وجہ سے کسی سے مقابلہ نہیں کرتا تھا اور مقابلہ نہ کرنے کی وجہ سے میں زندگی کے کھیل میں حصہ دار نہیں تھا بلکہ محض ایک تماشائی تھا جو دور بیٹھا ہوا کھیل دیکھتا رہتا ہے۔ کھیل میں کسی کی فتح ہو یا شکست، اس تماشائی کو ذاتی طور پر کچھ بھی نہیں ملتا۔

میں آپ کو بہت ہی سنجیدگی سے یہ مشورہ دوں گا کہ آپ زندگی کے کھیل میں صرف تماشائی نہ بنیں بلکہ ایک کھلاڑی بنیں جو کھیل میں شریک ہوتا ہے اور کامیابی حاصل کرتا ہے۔ اگر کبھی ناکامی بھی ہو تو آپ اس کو عزت کا مسئلہ نہ بنائیں اور کبھی بھی ناکامی کو اپنی آئندہ کامیابی کے راستے میں رکاوٹ نہ بننے دیں۔

ناکامی ہمیں بہت کچھ سکھاتی ہے۔ کامیابی کچھ بھی نہیں سکھاتی

اگر غور کیا جائے تو ناکامی اُتنی بڑی بات نہیں۔ جب ہم ناکام ہوتے ہیں تو اُس وقت ہمیں بڑی تکلیف پہنچتی ہے لیکن جب ہم ناکامی کو فراموش کر دیتے ہیں اور اس کی پرواہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں تو پھر ناکامی اتنی طاقت نہیں رہتی کہ ہمیں پریشان کر سکے۔

اپنے آپ کو کبھی ناکام نہ سمجھیں اور نہ ہی کبھی اپنی ناکامی کی باتیں کریں۔ اپنی نظروں میں اپنے آپ کو کبھی بھی گرنے نہ دیں۔ یوں سمجھیں کہ ناکامی آپ کی استاد ہے۔ اور استاد آپ کو سمجھانے کے لیے کبھی سختی بھی کرتا ہے۔ ناکامی سے ہمیشہ ہمیں ایک نیا سبق ملتا ہے۔ میں آپ کو اپنے بارے میں بتاؤں کہ میں زندگی میں اتنی بار کامیاب نہیں ہوا جتنی بار ناکام ہوا ہوں۔ میری زندگی میں ناکامی کا تناسب کامیابی سے زیادہ ہے۔ میں نے کئی بار ناکامیوں کا سامنا کیا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ زندگی میں ایسا ہوتا رہتا ہے اور آئندہ بھی ہوتا رہے گا۔ یہی وجہ ہے کہ میں ہمیشہ ہمت کے ساتھ ناکامی کا سامنا کرتا ہوں۔ ناکامی سے سبق سیکھتا ہوں اور اپنی کوشش جاری رکھتا ہوں۔ جب آپ ناکامی سے کوئی اہم سبق سیکھتے ہیں تو یہی سبق آگے چل کر آپ کو کامیابی

سے ہمکنار کرتا ہے۔

میں چاہتا ہوں کہ آج کے دن آپ اپنی ناکامیوں کو اس نئے انداز سے دیکھیں۔ اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ نے ان ناکامیوں سے کیا سیکھا ہے؟ خاص طور پر اُن بڑی بڑی اور تکلیف دہ ناکامیوں پر غور کریں جو آج بھی آپ کو اُداس اور غمزدہ کر دیتی ہیں۔

کھیل کو کھیل ہی سمجھیں، اپنی انا کا مسئلہ نہ بنائیں

میں ایک مرتبہ گولف کے کھیل میں ایک شخص سے بری طرح ہار گیا۔ جیتنے کا ایک بہت ہی اچھا موقع ملنے کے باوجود میں اس موقعے سے فائدہ نہ اُٹھا سکا۔ جیتنے والے نے فاتحانہ انداز سے میری طرف دیکھا۔ اس شکست سے میں اتنا دل برداشتہ اور پریشان ہو گیا کہ میں ایک گھنٹے تک خاموش رہا۔ بولنے کی کوشش کے باوجود میں منہ سے ایک لفظ نہ نکال سکا۔ بہت سے لوگ مجھے تسلی دینے کے لیے میرے پاس آئے اور مجھ سے کہا کہ پریشان نہ ہوں کھیل میں ایسا ہوتا ہے۔ لیکن میرے اندر شکست کا جو احساس تھا اُس نے مجھے ہلکان کر دیا تھا۔ میں بہت مایوس ہو گیا تھا اور میرا بس نہیں چل رہا تھا کہ میں اُس شخص کو کیسے ہراؤں جس نے مجھے ہرایا تھا۔ مجھ سے اُس شخص کی جیت برداشت نہیں ہو رہی تھی۔

اُس روز میں نے اپنی زندگی کا بہت ہی تکلیف دہ سبق سیکھا تھا اور وہ سبق یہ تھا کہ "انسان کے اندر بہت زیادہ انا نہیں ہونی چاہیے۔" اُسے کسی چیز کو بھی انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے اور غصے اور پچھتاوے کو اپنے آپ پر حاوی نہیں کرنا چاہیے۔ جو بھی صورتِ حال ہو اُسے قبول کرتے ہوئے اپنی جذباتی کیفیت کو اعتدال پر رکھنا چاہیے اور رنج و غم سے بے حال نہیں ہو جانا چاہیے۔ چنانچہ میں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا کہ کھیل کو کھیل ہی سمجھنا چاہیے۔ اسے زندگی اور موت کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے۔ آپ جیت جائیں تو آپ کو خوشی ہو گی لیکن ہار جائیں تو بھی کھیل کو کھیل ہی سمجھیں جس میں ہار اور جیت کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ اپنے ذہن سے یہ خیال نکال دیں کہ آپ کو ہر حال میں جیتنا

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔ جب میں نے ہر بات کو اپنی انا کا مسئلہ بنانا چھوڑ دیا تو پھر ہار سے وابستہ میرے منفی جذبات بھی ختم ہو گئے۔ آپ کی زندگی میں شکست کی اہمیت صرف اتنی ہونی چاہیے کہ آپ اس سے سبق حاصل کریں اور شکست کو بھول جائیں۔

آج کے دن کا سبق یہی ہے کہ آپ اپنے اندر ناکامی کا سامنا کرنے کی ہمت اور حوصلہ پیدا کریں۔ اپنی ناکامی سے سبق حاصل کریں لیکن ناکامی پر پچھتائیں نہیں۔ یہ چیز آپ کو اندر ہی اندر سے کمزور اور کھوکھلا کر دے گی۔ زندگی میں اگر کبھی آپ ناکام ہوں تو کوئی بات نہیں۔ فوراً کھڑے ہوں، اپنے کپڑے جھاڑیں، ناکامی سے سبق حاصل کریں، تمام منفی جذبات کو ذہن سے باہر نکال دیں اور پھر ناکامی کو بھول جائیں۔ جو شہسوار گرنے کے بعد پھر گھوڑے کی پیٹھ پر سوار ہو جائے لوگ اُسے قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ خود آدمی کی اپنی نظروں میں اُس کی قدر و قیمت بڑھ جاتی ہے۔

یاد رکھیں کہ ناکامی آپ کی زندگی کا آخری معرکہ نہیں۔ ناکامی تبھی ناکامی ہوتی ہے جب آپ ہتھیار پھینک دیتے ہیں اور ہاتھ کھڑے کر دیتے ہیں۔ اگر آپ نے ناکامی سے کوئی اچھا سبق حاصل کیا ہے اور اس سبق سے آئندہ فائدہ اُٹھانے کا ارادہ رکھتے ہیں تو پھر یقین رکھیں کہ آپ ناکام نہیں ہوئے۔

اس لئے تیسرے ہفتے کے 18 ویں دن کا سبق یہ ہے

ناکامی سے سبق حاصل کریں، ہمت نہ ہاریں اور دوبارہ کوشش کریں تاکہ آپ کامیاب ہوں۔

....

19

تیسرا ہفتہ

انیسواں دن

عام آدمی نہیں، عظیم آدمی بنیئے

ہماری یہ کتاب جو 42 دنوں کی عملی تربیت پر مشتمل ہے، تقریباً آدھی ہو چکی ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ اپنی زندگی میں ضرور ایک تبدیلی محسوس کر رہے ہیں مثلاً آپ کی سوچ اور رویہ مثبت ہو چکا ہے، آپ میں خود اعتمادی پیدا ہو گئی ہے، اپنے بارے میں آپ کا تصور بدل گیا ہے، آپ کی زندگی پہلے سے بہتر اور زیادہ بامقصد ہو گئی ہے، آپ ورزش کرتے ہیں اور اپنی صحت کا بھی خیال رکھتے ہیں۔

اب میں چاہتا ہوں کہ آپ کی زندگی اس سے بھی بہتر ہو جائے۔ آپ ایک اوسط اور معمولی درجے سے بڑھ کر ایک غیر معمولی انسان بن جائیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمیں اپنے آپ کو دوسرے لوگوں سے بہتر یا کمتر نہیں سمجھنا چاہیے لیکن ہم میں یہ احساس ضرور ہونا چاہیے کہ ہم ایک بے مثال انسان ہیں۔ غیر معمولی اور خاص انسان۔ ہمیں غیر معمولی کام کرنے ہیں اور ایک منفرد اور غیر معمولی انداز میں زندگی گزارنی ہے۔ اس اندازِ فکر کا یہ مطلب نہیں کہ آپ میں خود پرستی اور تکبر پیدا ہو جائے۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ آپ خود کو ایک اچھا اور منفرد انسان سمجھیں جس کی زندگی کے کچھ خاص مقاصد ہیں اور وہ اِن مقاصد کو حاصل کرنے کے بارے میں پُراعتماد اور پُرعزم ہے۔ اگر آپ کسی بچے کی پرورش کر رہے ہوں تو آپ اس بچے سے ہمیشہ یہی کہتے ہیں کہ اس کے ذہن میں جو کچھ بھی ہے اور اُس کی جو بھی خواہشات، دلچسپیاں اور مقاصد ہیں، وہ کوشش کر کے اُن سب کو حاصل کر سکتا ہے، لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ اپنے بارے میں ہم ایسا نہیں سوچتے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اپنے آپ کو معمولی انسان نہ سمجھیں

اپنے آپ کو معمولی انسان نہ سمجھنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ گھنٹوں شیشے کے سامنے بیٹھ کر اپنے آپ کو دیکھتے رہیں۔ اِس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی نظر میں اپنی عزت ہو، آپ خود کو قابلِ قدر اور اچھا انسان سمجھیں اور آپ کے اندر اپنے آپ کو مزید بہتر بنانے کی خواہش ہو۔

آپ خود کو کبھی بھی اوسط درجے کا معمولی انسان نہ سمجھیں۔ آپ بہت مختلف، منفرد اور خاص انسان ہیں۔ ہمیں عموماً یہ دشواری پیش آتی ہے کہ ہم اپنے دل کی عدالت میں دلائل دے کر یہ تو ثابت کر دیتے ہیں کہ ہم بہت اہم اور منفرد انسان ہیں لیکن پھر خود ہی اپنے اِس موقف کو بھول جاتے ہیں اور بار بار خود کو معمولی انسان سمجھنے لگتے ہیں۔ معمولی انسان ہونا کوئی گناہ نہیں۔ معمولی انسان ہونے میں کوئی خرابی بھی نہیں لیکن ہماری ہمیشہ یہ خواہش اور کوشش ہونی چاہیے کہ ہم ایک غیر معمولی اور اچھے انسان بنیں۔ ہمیں اپنے خوابوں کی تعبیر تلاش کرنی چاہیے اور اپنے اندر اتنی ہمت پیدا کرنی چاہیے کہ ہم ایک عظیم، قابلِ عزت، بامعنی، منفرد اور مفید زندگی گزاریں جو دوسروں کے لیے بھی تقلید کے قابل ہو۔ اس لئے آپ آگے بڑھیں، دوسروں لوگوں سے آگے اور ہر میدان میں آگے بڑھ کر زندگی گزاریں۔

صرف ٹھیک ہونا کافی نہیں، جو کچھ بھی ہو بہترین ہونا چاہیے

ایک شخص بہت تیز چلنے کا عادی تھا۔ ہر جگہ وہ ہمیشہ تیز تیز قدم اٹھاتا۔ ایک دن میں نے اُس سے پوچھا کہ اس کی وجہ کیا ہے؟ اُس نے کہا کہ میں نے سنا ہے کہ اوسط درجے کا ایک آدمی گھنٹے میں 2.8 میل چلتا ہے۔ میں اس سے زیادہ چلنا چاہتا ہوں۔ میں یہ یقین کرنا چاہتا ہوں کہ رفتار کے معاملے میں میں ایک اوسط درجے کے انسان سے بہت آگے ہوں۔ وقتی طور پر تو مجھے اِس شخص کا جواب بہت ہی احمقانہ محسوس ہوا لیکن جب میں نے غور کیا تو مجھے احساس ہوا کہ یہ اس آدمی کا ایک طریقہ ہے جس کے ذریعے وہ خود کو ایک اوسط درجے کے انسان سے بہتر بنانے کی کوشش کر رہا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ اوسط درجے کی زندگی سے آگے بڑھنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہم سے کوئی پوچھے کہ آپ کی زندگی کیسی گزر رہی ہے تو ہم اُسے بتاتے ہیں کہ "بس ٹھیک ہے۔" کوئی ہم سے پوچھے کہ کھانا کیسا تھا تو ہم جواب دیتے ہیں کہ بس ٹھیک تھا۔ ہم کوئی فلم دیکھ کر آ رہے ہوں اور کوئی سوال کرے کہ فلم کیسی تھی؟ تو ہم پھر بھی کہتے ہیں کہ "بس ٹھیک تھی"۔ "بس ٹھیک تھی" وہ الفاظ ہیں جو ہماری زندگی میں اوسط درجے کے معیار کی ترجمانی کرتے ہیں۔ اِن کا مطلب ہے "ہاں کام چل گیا"، "گزارہ ہو گیا"۔ آپ کو صرف کام نہیں چلانا۔ صرف گزارہ نہیں کرنا بلکہ ایک بہترین اور غیر معمولی زندگی گزارنی ہے۔ آپ ایک بہترین زندگی کے مستحق ہیں اور آپ میں اپنی زندگی کو بہترین بنانے کی پوری پوری صلاحیت موجود ہے۔

اب تک آپ نے جیسی بھی زندگی گزاری ہے لیکن آج سے آپ اپنی زندگی کو اوسط درجے سے اُوپر اٹھائیں گے، اِسے عام سطح سے بلند کریں گے اور اسے معمولی درجے کی زندگی نہیں رہنے دیں گے۔ یعنی آپ اپنی زندگی کو غیر معمولی اور خاص بنائیں گے۔ اپنی زندگی کی تصویر کو خوبصورت رنگوں سے سجائیں۔ ہمیشہ خود اعتمادی کے ساتھ اپنی کوشش جاری رکھیں اور پھر دیکھیں کہ آپ بہت جلد اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کر لیں گے۔

یاد رکھیں کہ آپ میں غیر معمولی صلاحیتیں موجود ہیں تو پھر آپ ایک معمولی اور اوسط درجے کی زندگی کیوں گزاریں۔

اس لئے تیسرے ہفتے کے 19 ویں دن کا سبق یہ ہے

آج کے دن اپنی زندگی پر غور کریں۔ اس میں سے ایک ایسا پہلو تلاش کریں جس میں آپ بہت زیادہ بہتری لانا چاہتے ہیں۔ آپ اس مقصد کے حصول کے لیے مسلسل اور بڑی محنت اور لگن کے ساتھ کام کرتے جائیں تاکہ آپ اپنی زندگی کے اس پہلو کو بہتر سے بہتر بنانے میں کامیابی حاصل کر سکیں۔

....

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیسرا ہفتہ

20

بیسواں دن

صبر، برداشت اور غصے کو قابو میں رکھنا

صبر، برداشت اور غصے کو قابو میں رکھنا۔ یہ وہ تین باتیں ہیں جو ہمیں ضرور سیکھنی چاہئیں۔ ان کے بغیر کامیابی مشکل ہے۔ ہم اکثر محسوس کرتے ہیں کہ ہمیں اپنے کام میں جلد کامیابی حاصل نہیں ہو رہی۔ بعض ناگزیر وجوہات کی بنا پر بھی کبھی کامیابی میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں ہم بے صبرے ہو جاتے ہیں۔ جو چیزیں ہمارے پاس موجود ہیں اُن کا شکر ادا کرنے کی بجائے ہم ہر وقت اُس چیز کے بارے میں سوچ سوچ کر پریشان ہوتے رہتے ہیں جو ہمارے پاس موجود نہیں یا جسے حاصل کرنے میں تاخیر ہو رہی ہے۔ ایسے موقع پر ہمیں صبر اور برداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ صبر کرنے سے ہمیں اپنے مقصد کے حصول کے لیے مزید وقت میسر آتا ہے جو بعض حالات میں ضروری ہوتا ہے۔

ڈرائیور بنیں، مسافر نہیں

جب کوئی کام ہماری مرضی کے مطابق نہیں ہو رہا ہوتا تو ہم غصے سے بے قابو ہو جاتے ہیں۔ غصہ ہمارے حواس پر حاوی ہو جاتا ہے اور ہمیں اپنے آپ پر کوئی اختیار نہیں رہتا۔ ہماری صورتِ حال اُس گاڑی کے مسافر کی طرح ہوتی ہے جس کا ڈرائیور کوئی اور ہو۔ ایسی صورتِ حال میں غصہ ہم سے کچھ بھی کروا سکتا ہے۔ اس لئے آپ کبھی بھی منفی جذبات سے مغلوب نہ ہوں اور غصے کو ہمیشہ اپنے قابو میں رکھیں۔

غصے پر قابو پانے کے لیے 10 تک گنتی گنیں

جب میں نوجوان تھا تو مجھے کسی نے یہ مشورہ دیا تھا کہ جب بھی مجھے غصہ آئے میں جواب دینے سے پہلے دس تک گنتی گنا کروں۔ میں نے اس مشورہ پر عمل کرنا شروع

کیا اور اِسے بہت مفید پایا۔ جب بھی مجھے غصہ آتا تو میرا دل یہی چاہتا کہ میں فوراً بُرا بھلا کہہ کے یا کسی اور طریقے سے اپنا غصہ اتاروں لیکن جب میں 10 تک گنتی گننے لگتا تو میرا غصہ خود بخود دُور ہو جاتا اور مجھے یہ موقع ملتا کہ میں سوچ سمجھ کر جواب دوں۔

غصے کی حالت میں دس تک گنتی گننے سے میرا ذہنی دباؤ کم ہو جاتا، مجھے خود پر قابو حاصل ہو جاتا اور پھر میں سوچ سمجھ کر اپنے ردِّ عمل کا اظہار کرتا۔ شروع شروع میں غصے کو اس طرح اپنے قابو میں رکھنا میرے لئے آسان نہیں تھا لیکن اس سے مجھے جو فائدے ہوئے اُن کی وجہ سے آہستہ آہستہ میں اس طریقے کا عادی ہوتا چلا گیا۔ میں نے یہ سیکھا کہ صورتِ حال کتنی بھی پیچیدہ اور مایوس کُن کیوں نہ ہو، آدمی کو اپنے آپ پر قابو رکھنا چاہیے اور بڑے سے بڑے بحران میں بھی پُرسکون رہنا چاہیے۔

اس لئے تیسرے ہفتے کے 20 ویں دن کا سبق یہ ہے

صبر اور برداشت کے دامن کو کبھی نہ چھوڑیں۔ کبھی بھی غصے میں نہ آئیں۔ بڑے سے بڑے بحران میں بھی پُرسکون رہیں اور اپنا ذہنی توازن قائم رکھیں۔ آج کے دن صبر اور برداشت کی مشق کریں اور اس مشق کو ہمیشہ جاری رکھیں۔

تیسرا ہفتہ

21

اکیسواں دن

معاف کر دینے کی عادت

آج کے دن ہم معاف کرنے کے بارے میں گفتگو کریں گے۔ جب کوئی ہمارے ساتھ بُرا سلوک کرے، ہمیں نقصان پہنچائے، ہمارے ساتھ دھوکہ کرے یا کسی اور

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

طریقے ہمارے لئے تکلیف کا باعث بنا ہو یا اُس نے ہمیں کوئی جذباتی صدمہ پہنچایا ہو تو ہم میں سے اکثر لوگ ایسے شخص کو آسانی کے ساتھ معاف نہیں کرتے۔ خدا انسان کو معاف کر دیتا ہے لیکن انسان انسان کو مشکل ہی سے معاف کرتا ہے۔ اسی لئے دوسروں کو معاف کر دینے کو ایک خدائی صفت سمجھا جاتا ہے۔

کیا ہم صرف دوسروں کو معاف نہیں کرتے؟ نہیں! ہم تو خود کو بھی معاف نہیں کرتے۔ برسوں پہلے ہم سے جو غلطی ہوئی تھی آج بھی جب وہ غلطی ہمیں یاد آتی ہے تو ہمارے چہرے پر تکلیف اور کرب کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے کندھوں پر اپنی ماضی کی غلطیوں کا بوجھ اُٹھائے پھرتے ہیں۔ ہماری کمر ماضی کی ان غلطیوں کے احساس سے جھک جاتی ہے لیکن پھر بھی ہم اپنے کندھوں سے اس بوجھ کو نہیں اتارتے۔

دوسروں کا بُرا سلوک یا ظلم و زیادتی ہو یا خود ہماری کوئی غلطی ہم اس کا تلخ احساس ہمیشہ اپنے ذہن میں زندہ رکھتے ہیں اور نفرت، غصے اور بے چارگی کی آگ میں سلگتے رہتے ہیں۔

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ لوگوں نے آپ کے ساتھ جو کچھ بھی کیا اس کا مقدمہ خُدا کی عدالت میں پہنچ چکا ہے۔ اب آپ یہ معاملہ خُدا پر چھوڑ دیں۔ اور آپ کے ساتھ جو جو کچھ ہوا وہ سب کچھ بھلا دیں۔ تمام منفی جذبات اور خیالات کو ذہن سے نکال دیں۔ لوگوں نے آپ کو جو نقصان پہنچانا تھا وہ پہنچا چکے۔ اب آپ اپنے نقصان میں مزید اضافہ نہ کریں۔

یاد رکھیں کہ آپ دنیا میں واحد شخص نہیں جس کے ساتھ ظلم و زیادتی ہوئی تھی۔ آپ جیسے کروڑوں اور لوگ بھی ہوں گے۔ عین ممکن ہے کہ اکثر لوگ آپ سے بھی زیادہ ظلم و زیادتی کا شکار ہوئے ہوں۔

آج آپ اُن لوگوں اور واقعات کو ذہن میں لائیں جن سے ماضی میں آپ کو نقصان پہنچا تھا اور پھر ان سب کو ذہن سے باہر دھکا دے دیں اور زندگی کی کتاب کے اس باب کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے بند کر دیں تاکہ آپ آئندہ کے بارے میں سوچ سکیں اور زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھ سکیں۔

دوسروں کو ہی نہیں خود کو بھی معاف کر دیں

ہمارے لئے سب سے زیادہ نقصان دہ بات یہ ہے کہ برسوں پہلے ہم سے جو غلطیاں ہوئی تھیں وہ آج بھی ہم نے اپنے ذہن میں بٹھا رکھی ہیں۔ ہم بار بار خود کو کوستے رہتے ہیں۔ کاش میں ایسا نہ کرتا۔ کاش میں نے یہ قدم نہ اُٹھایا ہوتا۔ اس قسم کے منفی خیالات ہمیں گھیرے رہتے ہیں اور ہماری صلاحیتوں کو منجمد کر دیتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اس قسم کی باتوں کو بھول جائیں اور زندگی میں آگے بڑھیں۔ اگر آپ ماضی کی تلخ یادوں میں کھوئے رہے تو آپ تباہ ہو جائیں گے۔ یہ منفی جذبات آپ کو آگے نہیں بڑھنے دیں گے اور آپ کو کبھی بھی کامیاب نہیں ہونے دیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسے لوگ اب بھی آپ کی زندگی میں موجود ہوں۔ آپ ان کو دفع کریں اور ان پر غور ہی نہ کریں۔ وہ جو کرتے ہیں انہیں کرنے دیں۔ آپ اپنی زندگی کا سفر جاری رکھیں اور غلط لوگوں سے کنارہ کشی اختیار کر لیں تاہم اُن سے محتاط ضرور رہیں۔

اپنے ماضی سے معافی مانگ لیں

اس میں کوئی شک نہیں کہ ہم میں سے اکثر لوگ ماضی میں احمقانہ کام کرتے رہے ہیں۔ جب ہمیں ان احمقانہ کاموں کا خیال آتا ہے تو ہمارے دل میں پچھتاوا پیدا ہوتا ہے۔ ہم اپنی ان احمقانہ حرکتوں کو بھول بھی جاتے ہیں لیکن جب بھی اُن کی یاد آتی ہے تو ایک بار پھر ہمیں اپنے آپ پر غصہ آ جاتا ہے۔ ہم اپنے ان کاموں سے خوش نہیں ہوتے اور ان کی یاد ہمارے لیے تکلیف دہ ہوتی ہے۔

آج میں چاہتا ہوں کہ صبح کے وقت جب آپ تصورات کی مشق کریں تو اُن تمام غلطیوں کو یاد کریں جن سے آپ کو پچھتاوے کا احساس ہوتا ہے۔ ان تمام منفی احساسات کو اپنے ذہن میں لائیں اور پھر انہیں اپنے دماغ سے باہر دھکا دے دیں۔ اور پختہ عزم اور ایمانداری کے ساتھ اپنے آپ کو مخاطب کر کے خود سے کہیں "اب میں وہ پہلے والا انسان نہیں رہا۔ میں بدل گیا ہوں۔ میں اب کسی کو دکھ نہیں پہنچاتا۔ اب میں ایک بہتر انسان بن چکا ہوں۔ اب مجھ سے وہ غلطیاں اور حرکتیں سرزد نہیں ہوں گی جو میں پہلے

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کرتا رہا ہوں۔" ایسا کرنے سے آپ کے ذہن سے منفی خیالات نکل جائیں گے اور اُن کی جگہ مثبت خیالات پیدا ہوں گے اور آپ اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے لگیں گے۔

دوسروں کو معاف کر دینا ایک زبردست روحانی تجربہ ہے

دوسروں کو معاف کر دینا اگرچہ ایک مشکل کام ہے لیکن یہ ایک زبردست روحانی تجربہ بھی ہے۔ اپنے عزیزوں کے قاتلوں کو معاف کرنا مشکل ضرور ہے لیکن ناممکن نہیں۔ جب ہم ایسے لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں تو ہمارے زخم بھرنے لگتے ہیں۔ دنیا میں کئی بڑے لوگوں نے اپنے بدترین دشمنوں کو معاف کیا ہے۔ تاریخ میں ایسے کئی واقعات موجود ہیں۔ ہمیں لوگوں کی بڑی غلطیاں ہی نہیں چھوٹی چھوٹی غلطیاں معاف کرنے کی عادت بھی اپنانی چاہیے۔ آج کے دن کے لیے میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ معاف کرنے کو اپنی عادت بنائیں۔ یہ ایک بہت ہی اچھی عادت ہے۔ یہ عادت اپنانے کے بعد ہم پہلے کے مقابلے میں بہت اچھے انسان بن جاتے ہیں اور یہ بات ہمیں آگے بڑھنے میں مدد دیتی ہے۔

اس لئے تیسرے ہفتے کے 21 ویں دن کا سبق یہ ہے

دوسروں کو اور خود اپنے آپ کو معاف کر دینے کی اہمیت کو سمجھیں اور لوگوں کی خطائیں معاف کر دینے کو اپنی عادت بنا لیں۔ آج کے دن سے عفو و درگزر کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں۔

ایشیا بکس
ASIA BOOKS
آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

چوتھا ہفتہ

بائیسواں دن

22

آپ کے عقائد آپ کے طاقت ور ہتھیار ہیں

ہمارا عقیدہ (جن باتوں کو ہم سچ سمجھتے ہیں) ہماری زندگیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ صحیح عقائد ہی نہیں ہمارے غلط عقائد بھی ہماری زندگی کو متاثر کرتے ہیں۔ آج کے دن اپنے تمام خیالات، افکار اور عقائد پر نظر ڈالیں۔ ان کا اچھی طرح جائزہ لیں اور جو خیالات، افکار اور عقائد آپ کو غلط محسوس ہوں اور آپ کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ ہوں انہیں تبدیل کر دیں۔ ان میں سے جو منفی ہوں انہیں مثبت بنائیں۔ جب آپ مثبت عقائد اختیار کریں گے تو منفی عقائد خود بخود ختم ہو جائیں گے جیسے روشنی کرنے سے اندھیرا باقی نہیں رہتا۔ آپ ہر وقت اپنے مقصد کو اپنے سامنے رکھیں۔ آپ میں یہ مکمل خوداعتمادی ہونی چاہیے کہ آپ اپنا مقصد ضرور حاصل کریں گے۔

آپ کو یہ یقین بھی ہونا چاہیے کہ آپ مضبوط اور صحت مند ہیں، پرکشش ہیں، آپ میں ہر طرح کی قابلیت موجود ہے اور آپ جس چیز کی بھی خواہش کریں اُسے حاصل کر سکتے ہیں۔ جب آپ اس یقین کو ذہن میں بٹھا لیں گے تو پھر آپ تمام کام اس یقین کے مطابق کرنے لگیں گے۔ ہر مذہب یقین کامل کی تعلیم دیتا ہے۔ آپ کی کامیابی کا دارومدار یقین کامل پر ہے۔ جس چیز پر آپ یقین کر لیتے ہیں اُسے حاصل کر لیتے ہیں اور آپ خود بھی ویسے ہی بن جاتے ہیں۔

یہ آپ کا یقین کامل ہے جو آپ کو کوئی کام کرنے پر ابھارتا اور آپ کو جدوجہد کے میدان میں اتارتا ہے۔ اب یہ آپ کی پسند ہے کہ آپ کس بات پر یقین رکھتے ہیں۔

اس لئے چوتھے ہفتے کے بائیسویں دن کا سبق یہ ہے

آج کے دن آپ کو اپنے جو خیالات اور عقائد غلط محسوس ہوتے ہیں یا آپ کی

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترقی میں رکاوٹ ہیں اُن کو تبدیل کر دیں کیونکہ مثبت خیالات اور عقائد آپ کو آگے بڑھاتے ہیں اور فرسودہ خیالات اور عقائد آپ کو پیچھے کی طرف کھینچتے ہیں۔

....

چوتھا ہفتہ

23

تیئسواں دن

پابندی اور ثابت قدمی سے کام کرتے رہیں

کامیابی کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ آپ کام پابندی سے کریں۔ اگر آپ کو اپنا کام پسند ہو تو اسے پابندی کے ساتھ کرنا آپ کے لیے آسان ہو جاتا ہے۔ بہرحال کام کو دلچسپی کے ساتھ کرنا اور پابندی کے ساتھ کرنا دو ایسے اہم پہلو ہیں جن کے بغیر کامیابی ممکن نہیں۔

آپ کے سامنے جو بھی مقصد ہے اُسے حاصل کرنے کے لیے ایک واضح منصوبہ بنائیں۔ اِس منصوبے کی ایک ایک تفصیل طے کریں، مثبت سوچیں اور پابندی کے ساتھ کام کریں۔ پابندی کو ثابت قدمی بھی کہا جا سکتا ہے۔ ثابت قدمی بہت بڑی خوبی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ مسلسل آگے بڑھتے چلے جائیں، ہر رکاوٹ کو عبور کریں۔ اگر گریں تو پھر کھڑے ہو جائیں اور کبھی ہمت نہ ہاریں۔

کام نہ کرنے کے بہانے نہ ڈھونڈیں

ہم نے اپنے چاروں طرف آرام دہ سوچوں کا ایک جال بچھا رکھا ہے۔ ہم بس یہی سوچتے رہتے ہیں کہ ہمیں کیا کرنا ہے کیونکہ سوچنا آسان ہے اور کام کرنا مشکل ہے۔

سوچنے میں کوئی خطرہ نہیں اور نہ ہی کوئی مشکل پیش آتی ہے لیکن عمل کرنے میں کئی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ہم کام نہ کرنے کے 101 بہانے ڈھونڈ لیتے ہیں۔ کبھی کہتے ہیں کہ ابھی حالات سازگار نہیں، کبھی کہتے ہیں کہ ابھی ملازمت تلاش کرنے، نیا کاروبار شروع کرنے یا کوئی بھی کام شروع کرنے کا صحیح وقت نہیں آیا۔ اگر خود اعتمادی نہ ہو تو آدمی ہر وقت کام نہ کرنے کے بہانے ڈھونڈتا رہتا ہے۔

جن لوگوں نے کامیابی حاصل کی

پابندی سے کام کرنا کوئی ایسی چیز نہیں جو آپ کو کسی سکول میں سکھائی جاتی ہو اور نہ ہی کوئی ایسا کورس ہے جو پابندی سے کام کرنے کے موضوع پر کہیں پڑھایا جاتا ہو۔ جب ہم کامیاب لوگوں کی زندگیوں کا مطالعہ کریں تو ان سب میں ہمیں چند خوبیاں مشترک دکھائی دیتی ہیں۔ ان میں سب سے نمایاں برداشت اور ثابت قدمی جیسی خوبیاں ہیں۔ ان لوگوں نے اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے تکالیف اور مصائب برداشت کیے۔ غربت اور تنگ دستی کا سامنا کیا، لوگوں کے تمسخر کا نشانہ بنے لیکن اپنی مسلسل جدوجہد نہیں چھوڑی۔ یقینِ کامل کے ساتھ یہ لوگ ہمیشہ پُرامید رہے۔ انہوں نے روایتی سوچ سے ہٹ کر کام کیا اور مسلسل جدوجہد کے ذریعے بالآخر نئی ایجادات کیں۔

زیادہ تر لوگ ناکام نہیں ہوتے، وہ کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں

میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ زیادہ تر لوگ ناکام نہیں ہوتے بلکہ وہ کام کو ادھورا چھوڑ دیتے ہیں یعنی وہ راستے میں ہی حوصلہ ہار دیتے ہیں۔ وہ کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور قسمت کو قصوروار ٹھہراتے ہیں۔ اصل میں وہ خود قصوروار ہوتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اُنہیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ وہ اپنی ناکامی کے خود ذمہ دار تھے کیونکہ انہوں نے بہت جلد ہمت ہار دی تھی۔ آپ کو جتنے بھی کامیاب لوگ ملیں گے وہ آپ کو ایک ہی بات بتائیں گے کہ انہوں نے مسلسل کوشش، صبر اور کام کی پابندی کے اصولوں پر عمل کر کے کامیابی حاصل کی۔ اس دوران اُنہیں تکالیف بھی برداشت کرنا پڑیں لیکن کامیابی سے حاصل ہونے والی خوشی اور اطمینان نے ان تکالیف اور مصائب کی تلافی کر دی۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس لئے چوتھے ہفتے کے 23 ویں دن کا سبق یہ ہے

آج کے دن اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کرنے کا دوبارہ ارادہ کریں اور اس مرتبہ پابندی اور ثابت قدمی کے ساتھ کام کریں۔

....

چوتھا ہفتہ

چوبیسواں دن

24

مسکراہٹ

جب ہم کسی شخص کے لیے مسکراتے ہیں تو اس عمل میں دوسرے شخص کے لیے ایسی محبت اور گرم جوشی ہوتی ہے جو اُس پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے۔ مسکراہٹ دوسروں کے لیے ایک تحفہ اور نہایت خوبصورت عطیہ ہے۔

مسکراہٹ دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک مصنوعی مسکراہٹ جو سیاست دانوں اور اداکاروں کے چہروں پر دکھائی دیتی ہے جو اپنے آپ کو خوش دکھانے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں اور دوسری اصل مسکراہٹ جو آپ کے وجود کی گہرائیوں سے پیدا ہوتی ہے۔

علم الاعضاء کے ماہر ایک فرانسیسی ڈاکٹر کی تحقیق کے مطابق اصلی مسکراہٹ میں آپ کی آنکھوں کے اردگرد کے پٹھے استعمال ہوتے ہیں جنہیں آپ کسی اور طریقے سے استعمال نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ دل کی گہرائی سے ہنستے ہیں تو آپ کے چہرے کے کچھ ایسے پٹھوں کو تحریک ہوتی ہے جنہیں آپ کسی اور طریقے سے تحریک نہیں دے سکتے۔ یہ تحریک آپ کے دماغ کو یہ پیغام پہنچاتی ہے کہ

آپ خوش ہیں۔

جب میں پریشان ہوتا ہوں تو میں خاص طور پر مسکرانے کی کوشش کرتا ہوں۔ بعض اوقات زبردستی بھی مسکرانے کی کوشش کرتا ہوں کیونکہ مجھے علم ہے کہ اگر میں مصنوعی طور پر بھی مسکراؤں گا تو میرے دماغ کو یہ پیغام پہنچے گا کہ میں خوش ہوں اور اس طرح مجھے ذہنی اور جسمانی سکون حاصل ہوگا۔

مسکرائیں اور لوگوں میں مسکراہٹ بانٹیں

آج کل لوگ بہت مصروف ہو گئے ہیں۔ کسی کے پاس دوسروں کے لیے وقت نہیں ہے۔ کسی کے لیے مسکرانا تو دُور کی بات ہے، ہمارے پاس کسی دوسرے شخص کو غور سے دیکھنے کا بھی وقت نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم میں برداشت کا مادہ نہیں رہا، چھوٹی چھوٹی باتوں پر ہم ایک دوسرے کی جان کے دشمن ہو جاتے ہیں اور مرنے مارنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ لڑائی جھگڑا روز کا معمول بن چکا ہے۔ ایسی کشیدہ صورتِ حال میں مسکراہٹ کی اہمیت اور بھی بڑھ گئی ہے۔ مسکراہٹ آپس میں بدگمانی کو دُور کرتی ہے اور اس سے بہت خوشگوار احساس پیدا ہوتا ہے۔ مسکرانا آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ آج آپ جس سے بھی ملیں بہت گرم جوشی کے ساتھ مسکرا کر ملیں۔ میں بھی جس حد تک ممکن ہو لوگوں سے مسکرا کر ہی ملتا ہوں۔ اس سے لوگوں کے ساتھ ذاتی سطح پر میرے تعلقات کو فروغ ملتا ہے۔

دل کی گہرائی سے مسکرائیں

میرا خیال ہے کہ وہی مسکراہٹ سب سے زیادہ اثر کرتی ہے جو پُرخلوص ہو اور دل کی گہرائی سے پیدا ہو۔ جب ہم دوسروں کے لیے اچھے جذبات رکھتے ہوئے مسکراتے ہیں تو دوسرے یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہم اُن کے خیر خواہ ہیں۔ میں دنیا میں جہاں کہیں بھی گیا ہوں میں نے کوئی جگہ ایسی نہیں دیکھی جہاں مسکراہٹ کو پسند نہ کیا جاتا ہو۔

آج کے دن آپ دوسروں کو دوست بنانے اور حقیقی خوشی حاصل کرنے کے مواقع تلاش کریں۔ جہاں بھی کسی دوست، کسی ساتھی، یہاں تک کہ کسی اجنبی سے بھی ملیں تو

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نہایت گرم جوشی کے ساتھ مسکرا کر ملیں۔

42 دنوں کی اس عملی تربیت سے آپ کی شخصیت میں مثبت تبدیلی آئے گی۔ آپ ایک نئے انسان بن جائیں گے۔ آپ کے سوچنے اور عمل کرنے کا انداز بدل جائے گا۔ اور زندگی کے ہر میدان میں کامیابی آپ سے قریب تر ہوتی چلی جائے گی۔

آج کے دن آپ خوش رہنے کے مواقع تلاش کریں۔ ہر وقت مسکراتے رہنے کی کوشش کریں۔ جب بھی مسکرائیں، دل کی گہرائی سے مسکرائیں۔

اِس لئے چوتھے ہفتے کے 24ویں دن کا سبق یہ ہے

ہمیشہ مسکراتے رہیں، خواہ مسکرانے کے لیے شعوری طور پر کوشش ہی کیوں نہ کرنی پڑے۔ اپنی مسکراہٹ سے لوگوں کو دوست بنائیں۔

....

چوتھا ہفتہ

25

پچیسواں دن

رحم دلی اور ہمدردی

جس طرح درخت کی پہچان اُس کے پھل سے ہوتی ہے، اسی طرح آدمی کی پہچان اُس کے عمل سے ہوتی ہے۔ اگر آپ کے اعمال اچھے ہیں تو آپ ایک اچھے آدمی ہیں۔ اور اگر آپ کے اعمال اچھے نہیں، آپ کے معاملات درست نہیں اور آپ جو کرتے ہیں وہ کسی طرح بھی قابل تعریف نہیں تو پھر آپ زبان جو چاہیں کہتے رہیں آپ کا شمار اچھے لوگوں میں نہیں کیا جاسکتا۔ کیونکہ اگر پھل کڑوا ہے تو درخت بے کار ہے۔

انسان دنیا میں جو اچھے کام کرتا ہے وہ کبھی ضائع نہیں ہوتے۔ آپ کے کیے ہوئے اچھے کاموں سے نہ صرف دوسروں کو فائدہ پہنچتا ہے بلکہ خود آپ کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ بلکہ اکثر اوقات آپ کے اچھے اعمال منافع کے ساتھ آپ کے پاس واپس آتے ہیں۔ یہ انسان کا صدیوں کا روحانی تجربہ ہے کہ انسان جو بوئے گا وہی کاٹے گا۔

رحم دلی اور ہمدردی اچھی اخلاقی اقدار میں اہم حیثیت رکھتی ہیں۔ ہمیں دوسروں کے ساتھ بھی ہمدردی کا سلوک کرنا چاہیے اور اپنے ساتھ بھی۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنے ساتھ بہت ہی ظالمانہ سلوک کرتے ہیں۔ وہ اپنی ذات کو بہت زیادہ تنقید کا نشانہ بناتے ہیں۔ اِس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ اپنے آپ ہی سے بدگمان ہو جاتے ہیں اور اُن کا اپنی ذات پر اعتماد باقی نہیں رہتا۔ کچھ لوگ آپ سے کہیں گے کہ اپنے آپ سے ہمدردی کرنا تو بڑی خودغرضی ہے لیکن حقیقتاً ایسا نہیں۔ خود سے ہمدردی کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں اچھے خیالات رکھیں۔ اگر کبھی آپ سے یا دوسروں سے کوئی غلطی ہو جائے تو خود کو بلاوجہ مجرم نہ ٹھہرائیں۔ اپنے آپ سے ہمیشہ ہمدردی کا سلوک کریں۔ دوسروں کے ساتھ ہمدردی اگر اچھی چیز ہے تو اپنے آپ سے ہمدردی بھی ضروری ہے۔ اپنے ساتھ بے رحمی برتنے سے آپ کی عزت نفس مجروح ہوگی اور آپ کی عمل کی قوت کمزور پڑ جائے گی۔

انسانوں سے ہمدردی آپ کو روحانی طور پر مضبوط کرتی ہے

رحم دلی، ہمدردی، لوگوں کے مسائل اور اُن کے دکھ درد سمجھنا، اُن کی مدد کرنا، ایسی خوبیاں ہیں جو آپ کو روحانی طور پر مضبوط کرتی ہیں۔ اگر آپ کامیابی حاصل کرنے کے لیے انسانیت کو چھوڑ دیتے ہیں اور نیکی، ہمدردی اور بھلائی کو ترک کر دیتے ہیں تو ایسی کامیابی کا کوئی فائدہ نہیں۔ میں ایسے کئی لوگوں کو جانتا ہوں جو بہت دولت مند اور طاقتور ہیں لیکن سخت مزاج، بے رحم اور سفاک ہیں۔ ایسی کامیابی بالکل بے مقصد ہے کیونکہ ایسی کامیابی سے آپ کا ذہن اور روح مطمئن نہیں ہوتے۔ ہمارے 42 دن کے اس پروگرام کا مقصد آپ کو صرف مادی طور پر آسودہ اور خوشحال بنانا نہیں، آپ میں ذہنی اور

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روحانی طور پر بھی گہرا اطمینان پیدا کرتا ہے۔ ہمدردی اور رحم دلی ایک باطنی خوبی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ اس خوبی پر توجہ دیں اور اِسے پروان چڑھائیں۔ اگر آپ کی ذاتی کامیابی عام انسانوں کے لیے نقصان دہ ہے تو ایسی کامیابی کا کوئی فائدہ نہیں۔ آپ کی انفرادی کامیابی کو کبھی بھی انسانیت کی راہ میں رکاوٹ نہیں بننا چاہیے۔

دیئے سے دیا جلتا ہے

جب آپ کسی کے ساتھ نیکی، بھلائی اور ہمدردی کا سلوک کرتے ہیں تو اس سے اُس شخص کو نہ صرف خوشی ہوتی ہے بلکہ اُس کی زندگی میں خوشگوار تبدیلیاں آتی ہیں۔ بعض اوقات ایک چھوٹی سی نیکی بھی دوسرے شخص کی زندگی کو بدل سکتی ہے۔ آپ کی نیکی، بھلائی اور ہمدردی سے جو شخص فائدہ اُٹھائے گا وہ آئندہ آپ ہی کے نقشِ قدم پر چلے گا اور وہ بھی اِن ہی خوبیوں کو آگے پھیلائے گا۔ اس طرح دیئے سے دیا جلتا چلا جائے گا اور روشنی پھیلتی جائے گی۔

میں اپنی زندگی میں آج تک جتنے بھی انسانوں سے ملا ہوں، میں نہیں کہہ سکتا کہ میں اُن کو مکمل طور پر جانتا ہوں۔ میں سب لوگوں کی زندگیوں میں نہیں جھانک سکتا۔ مجھے نہیں معلوم کہ اُنہیں کن مشکلات اور مصائب کا سامنا ہے؟ اُن پر کیا ذمہ داریاں ہیں؟ اُنہیں کیا کیا پریشانیاں لاحق ہیں؟ ہمیں زندگی میں ایسے لوگ بھی ملتے ہیں جو بہت سخت مزاج ہوتے ہیں، وہ کسی کی بھی مدد نہیں کرتے، اُن میں کوئی بھی انسانی خوبی نہیں ہوتی، اُن کا رویّہ انتہائی غیر معقول ہوتا ہے۔ کیا ہم ایسے لوگوں کے ساتھ اُن ہی جیسے بن جائیں؟ نہیں! ہرگز نہیں۔ میں تو آپ سے یہ کہوں گا کہ ایسے لوگ زیادہ ہمدردی کے مستحق ہوتے ہیں۔ میں آپ سے یہ ہرگز نہیں کہہ رہا کہ آپ دوسروں کے غلط رویّے اور ظلم اور ناانصافی کو قطعی طور پر نظرانداز کر دیں۔ میں تو آپ سے صرف یہ کہہ رہا ہوں کہ لوگوں کے ساتھ اُن ہی کی رو میں نہ بہہ جائیں۔ اگر برے لوگوں کے ساتھ آپ بھی اُن ہی جیسے بن جائیں گے تو اس کرۂ ارض پر برائی میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔ آپ کو برائی میں، اندھیرے میں اور کانٹوں میں اضافے کا نہیں اِن میں کمی لانے کا سبب بننا چاہیے۔

یاد رکھیں کہ ہمارے مثبت جذبات اور ہمارا اچھا رویّہ ایک بہتر انسان بننے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ بدترین لوگوں کے ساتھ بھی ہم اچھا رویہ اختیار کر سکتے ہیں۔ ہمدردی ایک ایسی چیز ہے جو ہمدردی کرنے والے اور جس کے ساتھ ہمدردی کی جائے دونوں کی زندگیوں میں ایک خوشگوار تبدیلی لاتی ہے۔

اس لئے چوتھے ہفتے کے 25 ویں دن کا سبق یہ ہے

اپنے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ ہمیشہ ہمدردی کا سلوک کریں۔ آج کے دن کا آغاز اس بات سے کریں اور ہمیشہ اس پر عمل کرتے رہیں۔

....

چوتھا ہفتہ

چھبیسواں دن

26

بے لوث اور غیر مشروط محبت

مدر ٹریسا ایک نن تھی۔ اُس نے ایک تنظیم کی بنیاد رکھی جو پوری دنیا میں غریبوں کی مدد کرتی اور بیماروں کو مفت ادویات فراہم کرتی تھی۔ مدر ٹریسا نے انسانی خدمت کے کاموں کے لیے جو اصول اور فلسفہ وضع کیا وہ ان چار لفظوں پر مشتمل تھا "Love All, Serve All" یعنی سب سے محبت کرو اور سب کی خدمت کرو۔ محبت اور خدمت کے لیے کوئی شرط نہ رکھو اور اِن کاموں کا کوئی صلہ نہ مانگو۔

آج کے دن میں اسی غیر مشروط محبت اور خدمت پر روشنی ڈالنا چاہوں گا۔ لوگوں سے پیار، اُن سے ہمدردی ہی کی ایک شکل ہے۔ ہم لوگوں سے ہمدردی کی

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

وجہ سے خیرات کرتے ہیں اور کسی صلے یا معاوضے کی توقع رکھے بغیر اُن کے کام آتے ہیں۔

آپ کی زندگی میں ایک رشتہ سب سے زیادہ اہم ہے۔ وہ آپ کا اپنی ذات کے ساتھ رشتہ ہے۔ لیکن ہم میں سے بہت سے لوگوں نے کبھی اپنی ذات کے ساتھ اپنے رشتے کا جائزہ نہیں لیا۔ وہ اپنے آپ سے نفرت کرتے ہیں، اُنھیں اپنی شکل و صورت پسند نہیں ہوتی، اُنھیں اپنا رویہ، اپنا طرزِ زندگی پسند نہیں ہوتا۔ دنیا کے ساتھ بھی اُن کے تعلقات کشیدہ ہوتے ہیں۔ ان سب باتوں کے باوجود وہ اپنا رویہ تبدیل کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ جب تک آپ اپنی ذات سے مخلص نہیں اور آپ کے دل میں اپنے لئے محبت نہیں تب تک آپ کو کبھی بھی اپنی خامیاں نظر نہیں آئیں گی۔ جو لوگ خود کو اہمیت دیتے ہیں صرف وہی اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔

محبت ایک طاقت ور جذبہ ہے

میں دنیا میں جتنے بھی کامیاب لوگوں سے ملا ہوں، میں نے یہ دیکھا ہے کہ اُن سب میں ایک بات ضرور موجود تھی۔ وہ اپنے مقصد سے محبت کرتے تھے اور ہر وقت اپنے مقصد کے حصول کی جستجو میں رہتے تھے۔ وہ اس مقصد کو حاصل کر کے اپنی اور دوسرے لوگوں کی زندگیوں میں تبدیلی لانا چاہتے تھے۔ کامیابی کا راز یہی ہے کہ آپ جو کام کرتے ہوں اُسکے شوق سے کریں اور ہمیشہ وہی کام کریں جو آپ کو پسند ہو اور آپ کرنا چاہتے ہوں۔

آدمی کی زندگی میں محبت ایک بہت ہی اہم جذبہ ہے۔ لوگوں کے ساتھ کسی ذاتی غرض کے بغیر ہمدردی اور محبت رکھنا تمام مذاہب میں اہم تصور کیا جاتا ہے اور تقریباً تمام مفکروں اور فلسفیوں نے محبت کی اہمیت پر زور دیا ہے۔ دنیا میں ایک چیز محبت ہے اور ایک چیز نفرت۔ یہ دونوں کسی انسان میں ایک ساتھ نہیں رہ سکتیں۔ محبت کرنے والے کسی سے نفرت نہیں کرسکتے۔ اسی طرح کئی اور منفی جذبے اور احساسات ہیں مثلاً خوف، بے

چینی، ڈپریشن، دشمنی، حسد، ایذا رسانی، لالچ، کینہ اور تعصب وغیرہ۔ جس دل میں محبت ہوگی اُس دل میں کبھی منفی جذبے اور احساسات جڑ نہیں پکڑ سکتے۔ محبت ایک ایسا تریاق ہے جو تمام نفرتوں اور منفی جذبوں کے زہر کے اثرات کو زائل کر دیتا ہے۔ محبت کے بغیر کوئی انسان ایک مکمل انسان نہیں بن سکتا۔

محبت ہماری زندگی میں ایک سائبان کی طرح ہے۔ ایک ایسے گھنے پیڑ کی طرح جس کی ٹھنڈی چھاؤں میں ہمیں راحت اور سکون ملتا ہے۔ جب ہم زندگی کے آخری دور سے گزر رہے ہوتے ہیں اور ہمیں یہ احساس ہوتا ہے کہ دنیا سے ہمارے تعلق کا دھاگہ ٹوٹنے والا ہے۔ ایسے میں جب ہم اپنے ماضی پر نظر ڈالتے ہیں اور اُن لمحوں کو یاد کرتے ہیں جو ہماری زندگی میں بہت ہی اہم تھے تو ہمیں کون سے لمحات یاد آتے ہیں؟ صرف وہی لمحات جن سے کسی نہ کسی انداز میں ہماری محبت وابستہ ہے۔ ہمارا بچپن، ہمارے بچپن کے ساتھی، ہمارے دوست، ہمارا سکول، ہمارے والدین، ہماری شادی کا دن، ہمارے بچے، کسی عزیز کی جدائی، ہماری خوشیوں کے دن اور ہمارے غم کے لمحے۔ اِن سب میں ہماری محبت کی آمیزش ہوتی ہے۔ یہ لمحات ہمیں اِس لئے یاد رہتے ہیں کہ اِن سے ہماری گہری جذباتی وابستگی ہوتی ہے۔ جب ہم اپنی انا کے حصار سے باہر آتے ہیں اور خدا کی مخلوق سے ذاتی اغراض کے بغیر بے لوث محبت کرتے اور اُن کے کام آتے ہیں تب ہی ہم اپنی ذات کو دریافت کرتے ہیں۔ آپ لوگوں کو جو کچھ دیتے ہیں وہ کئی گنا منافع کے ساتھ آپ کو واپس مل جاتا ہے۔ یہی قدرت کا نظام ہے۔ اگر آپ لوگوں سے نفرت کرتے ہیں، اُن سے حسد رکھتے ہیں اور اُن کا نقصان چاہتے ہیں تو یہ چیزیں آپ کو اندر سے کھوکھلا کر دیں گی اور آپ کو کھا جائیں گی۔

جب آپ لوگوں کے ساتھ رحم دلی سے پیش آتے ہیں۔ اُن سے ہمدردی اور محبت کرتے ہیں تو آپ روحانی طور پر ترقی کرتے ہیں اور آپ کو گہری آسودگی اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ اس لئے ہمیشہ کسی لالچ کے بغیر لوگوں سے پیار کریں۔ اگر آپ لوگوں سے شرائط کے بغیر محبت نہیں کرتے تو اُسے محبت نہیں کہا جا سکتا۔ محبت ہمیشہ غیر مشروط ہونی چاہیے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس لئے چوتھے ہفتے کے 26 ویں دن کا سبق یہ ہے

اگر آپ لوگوں سے کسی صلے کی امید رکھتے ہوئے محبت کرتے ہیں تو اپنی سوچ کو بدل ڈالیں اور اُن کے ساتھ بغیر کسی غرض کے محبت کریں۔ آج کے دن اپنے اندر یہ اہم تبدیلی لائیں اور اسے ہمیشہ قائم رکھیں۔

....

چوتھا ہفتہ

27

ستائیسواں دن

اپنے اندر کی آواز پر بھروسہ کریں

کبھی ہم کسی شخص کو دیکھتے ہیں اور پہلی نظر میں ہی اُسے پسند کرنے لگتے ہیں۔ ہمیں یوں محسوس ہوتا ہے کہ اس شخص میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو ہمیں پسند ہیں۔ اسی طرح ہم کسی شخص کو پہلی نظر میں ہی مسترد کر دیتے ہیں۔ ہمیں وہ آدمی اچھا نہیں لگتا۔ یہ ہمارے اندر کون سا آلہ نصب ہے جو پہلی نظر میں ہی اپنا فیصلہ سنا دیتا ہے۔

کیا یہ آپ کا وجدان نہیں؟ ہاں یہ آپ کا وجدان ہی ہے۔ وجدان کوئی فرضی کہانی یا جن بھوتوں جیسی کوئی خیالی قوت نہیں۔ میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ یہ ایک فطری عمل ہے جس میں ہم کسی چیز سے گزرے بغیر الہامی طور پر کسی نتیجے تک پہنچ جاتے ہیں اور اُس چیز کا ادراک کر لیتے ہیں۔

ہمیں روزمرہ زندگی میں اس طرح کے بہت سے تجربات ہوتے ہیں۔ مثلاً ہم ایک سویٹر خریدنے جاتے ہیں اور کسی دکان میں داخل ہوتے ہی ہمیں کوئی سویٹر پسند آ

جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہ تو بالکل وہی سویٹر ہے جو میں خریدنا چاہتا ہوں۔ ہم اتنی جلدی اس بارے میں کیسے فیصلہ کر لیتے ہیں۔ ہوتا یوں کہ ہمیں سویٹر کا جو رنگ اور سٹائل پسند ہوتا ہے وہ ہمارے تحت الشعور میں پہلے ہی سے موجود ہوتا ہے۔ ہمارا ذہن پہلے ہی سے سویٹر کی تصویر بنا لیتا ہے اور اس کی تلاش جاری رکھتا ہے۔ چنانچہ وہ بغیر ہماری شعوری کوشش کے سویٹر کو تلاش کر لیتا ہے اور ہماری توجہ کو اس پر مرکوز کر دیتا ہے۔

ہم جن چیزوں، جگہوں اور لوگوں کو دیکھتے ہی پسند کر لیتے ہیں اُن کی تصویر پہلے ہی سے ہمارے ذہن میں موجود ہوتی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم کسی نئی جگہ پر جاتے ہیں اور وہاں پہنچتے ہی ہمیں یوں محسوس ہوتا ہے جیسے ہم پہلے بھی یہاں آئے تھے۔ حالانکہ ہم پہلے وہاں کبھی نہیں گئے ہوتے۔ شاید ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ ہمارے تحت الشعور میں اُس جگہ کی تصویر پہلے ہی سے موجود ہوتی ہے۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمیں جہاز سے کہیں جانا ہوتا ہے۔ اچانک ہم گھر سے کافی دیر پہلے ہی ایئرپورٹ کے لیے نکل جاتے ہیں۔ راستے میں ٹریفک جیم ہوتی ہے اور آدھے گھنٹے کا راستہ ایک گھنٹے میں طے ہوتا ہے۔ ایئرپورٹ پہنچنے پر ہم خدا کا شکر ادا کرتے ہیں کہ ہم گھر سے کافی دیر پہلے نکل آئے تھے ورنہ جہاز ضرور اُڑ چکا ہوتا۔ اسی طرح کبھی ہم صرف راستہ بدل دینے سے، گاڑی مس کر دینے سے یا وقت میں ردّ و بدل کر دینے سے کسی جان لیوا حادثے سے بچ جاتے ہیں اور اسے اپنی خوش قسمتی قرار دیتے ہیں۔ یہ آپ کی خوش قسمتی ہو یا محض اتفاق ہو یا آپ کے وجدان کی راہنمائی ہو لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہماری زندگیوں میں اکثر ایسا ہوتا رہتا ہے۔ اگر آپ مجھ سے پوچھیں تو میں کہوں گا کہ میرا یقین ہے کہ میں اپنے وجدان کی مدد سے اپنے اردگرد کی باریکیوں کو بھی جان لیتا ہوں اور ایسا میں شعوری طور پر نہیں بلکہ لاشعوری طور پر کرتا ہوں۔ اسی وجہ سے میں اکثر نقصانات سے بچ جاتا ہوں۔

آپ کے اندر کی آواز بتاتی ہے کہ آپ کیا کریں

میں کہیں بھی جاؤں، وہ دنیا کا کوئی بھی حصہ ہو، میں سمجھ جاتا ہوں کہ یہ جگہ محفوظ ہے یا نہیں۔ میں اپنی اندرونی تحریک اور اپنے وجدان پر یقین رکھتا ہوں۔ آج کے دن

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی اس چیز کا تجربہ کریں۔ آئندہ کچھ دن آپ جو بھی فیصلہ کریں، اپنی اندرونی تحریک اور اپنے اندر کی آواز پر بھروسہ کرتے ہوئے کریں۔ آپ کا کسی چیز کے بارے میں جو پہلا ردعمل ہوتا ہے یا جو پہلا احساس آپ میں پیدا ہوتا ہے وہ یا تو ہمیشہ صحیح ہوتا ہے، ورنہ اکثر اوقات صحیح ہوتا ہے۔

مجھے سب سے پہلے جو خیال آتا ہے میں ہمیشہ اُسے صحیح مانتا ہوں لیکن بعض اوقات یہ غلط بھی ہو جاتا ہے کیونکہ میں اس بارے میں ضرورت سے زیادہ سوچنے لگ جاتا ہوں یا اس کا ضرورت سے زیادہ تجزیہ کرنے لگتا ہوں۔ میں یہ دعویٰ نہیں کرتا کہ آپ کا الہام سو فیصد صحیح ہوتا ہے۔ لیکن میں نے دریافت کیا کہ میں جب بھی کسی صورت حال کے بارے میں بہت زیادہ سوچنے لگتا ہوں تو میرا اندازہ اکثر غلط ہو جاتا ہے۔ مجھے چاہیے کہ ہمیشہ اپنے پہلے وجدانی احساس کو سنوں اور اسے صحیح مانوں۔

کئی چیزیں ایسی ہوتی ہیں کہ ہم انہیں سمجھ نہیں سکتے۔ چنانچہ ہم انہیں ترک کر دیتے ہیں۔ آپ ایسی چیزوں کو ہرگز نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی اپنی وجدانی طاقت کو استعمال کرنا چھوڑیں۔ جو چیز آپ کی سمجھ میں نہیں آئی اُسے ترک نہ کریں بلکہ اُسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ وجدانی طاقت کی حقیقت کو سمجھنے سے آپ کی اس طاقت میں اضافہ ہوگا۔

بعض اوقات ہمارے ذہن میں کسی کام سے متعلق اچانک کوئی خیال ابھرتا ہے، ایک فلیش کی طرح۔ کبھی ایسا نہیں بھی ہوتا۔ لیکن جب بھی کسی چیز کے متعلق آپ کے ذہن میں فوری طور پر کوئی خیال ابھرے تو اس پر بھروسہ کریں۔

اس لئے چوتھے ہفتے کے 27 ویں دن کا سبق یہ ہے

اُس لمحے سے باخبر رہیں جب آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ کا وجدان آپ سے کچھ کہہ رہا ہے۔ اپنے اندر کی اس آواز کو ضرور سنیں۔ ہمیشہ اپنے اندر کی آواز پر توجہ دیں۔

چوتھا ہفتہ

اٹھائیسواں دن

28

اپنی ہر کامیابی کی خوشی منائیں

اپنی کامیابی کی خوشی منانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی کامیابی کو بھی اہمیت دیں کیونکہ جب ہم اپنی کامیابی کی خوشی مناتے ہیں تو ہماری عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے اور ہم خود کو ایک کامیاب انسان تصور کرتے ہیں۔ زندگی میں فتح انہیں لوگوں کو حاصل ہوتی ہے جو خود کو ایک فاتح سمجھتے ہیں۔ اس لئے آپ کی کامیابی خواہ معمولی ہی کیوں نہ ہو اس کی خوشی ضرور منایئے۔

آپ کے ذہن میں ایک کامیاب انسان ہونے کا تصور جتنا گہرا ہوگا اور جس قدر زیادہ مضبوطی سے یہ خیال آپ کے تحت الشعور میں ہوگا اتنی ہی تیزی سے آپ کامیابی کی طرف بڑھیں گے۔ منزل تک وہی کھلاڑی پہنچتا ہے جسے اپنی تیز رفتاری پر یقین ہوتا ہے۔

لہٰذا خوشی منانے کے لیے کسی موقع کے انتظار میں نہ رہیں۔ یہ نہ سوچیں کہ آپ کی سالگرہ ہوگی، کوئی خاص موقع ہوگا یا عید کا دن ہوگا تب ہی آپ خوشی منائیں گے۔ آپ کے پاس اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی بہت سی نعمتیں ہیں۔ آپ کسی بھی وقت ان نعمتوں کی خوشی منا سکتے ہیں اور اپنے دوست، احباب اور رشتہ داروں میں خوشیاں بانٹ سکتے ہیں۔ اپنی زندگی میں ہمیشہ ایسے موقعے تلاش کرتے رہیں جب آپ اپنی چھوٹی چھوٹی خوشیاں دوسروں کے ساتھ بانٹ سکیں۔

یاد رکھیں کہ جب ہم اپنی کامیابی کی خوشی مناتے ہیں تو ایک کامیاب انسان ہونے کے بارے میں ہمارا ذاتی تصور اور بھی گہرا اور مضبوط ہو جاتا ہے اور یہ بات ہمیں زندگی میں مزید آگے بڑھاتی ہے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس لیے چوتھے ہفتے کے 28 ویں دن کا سبق یہ ہے

اپنی ہر کامیابی کی خوشی منائیں اور خوشی منانے کے لیے موقع تلاش کرتے رہیں۔

....

29

پانچواں ہفتہ

انتیسواں دن

اپنی خوشیوں کا کنٹرول لوگوں کو نہ دیں، اپنے ہاتھ میں رکھیں

خود کو بدلنے کے اس تربیتی پروگرام کو اب ایک مہینہ مکمل ہونے والا ہے۔ یہ آپ کے لیے ایک چیلنج تھا جس کو قبول کرتے ہوئے آپ نے اپنے اندر اہم ترین تبدیلیاں پیدا کیں، اپنی صلاحیتوں سے واقفیت حاصل کی، نئی عادات سیکھیں اور اپنی ذات کے نئے نئے پہلوؤں کو دریافت کیا۔ آپ کے اندر جو تبدیلیاں پیدا ہوئی ہیں وہ نہ صرف آپ کی ذات کے لیے اہم ہیں بلکہ یہ آپ کے اردگرد بسنے والوں، آپ کے دوستوں، رشتہ داروں اور آپ کے ساتھ کام کرنے والوں حتیٰ کہ تمام دنیا کے لیے اہم اور قابل قدر ہیں۔

اپنی انا سے جان چھڑایئے

اب آپ اپنے اندر ایک اور اہم تبدیلی لایئے۔ یعنی اپنی ''انا'' سے جان چھڑایئے۔ میں اپنی زندگی میں جتنے بھی خوش باش، کامیاب اور مکمل لوگوں سے ملا ہوں اُن میں ایک بات مشترک تھی۔ اُن لوگوں میں انا نہیں تھی۔ اُن میں یہ خواہش نہیں تھی کہ ہر کوئی خواہ مخواہ اُن کی عزت کرے اور اُن کی ذات کو اہمیت دے۔

''انا'' ایک درندہ ہے جس کی بھوک کبھی ختم نہیں ہوتی

اگر آپ اپنی ''انا'' پر غور کریں گے تو آپ کو یہ حقیقت معلوم ہوگی کہ یہ ایک خوفناک درندہ ہے جس کی بھوک کبھی ختم نہیں ہوتی۔ ''انا'' کیا چیز ہے؟ یہ ایک بیماری ہے خود کو بہت زیادہ اہمیت دینے کی۔ اس مرض میں مبتلا شخص انتہائی خود پسند ہوتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہر کوئی اُس کی عزت کرے، اُسے پسند کرے، اُس کی ذات کو اہمیت دے اور اُس کی تعریف کرے۔ وہ توجہ کا مرکز رہنا چاہتا ہے اور اُس کی خواہش ہوتی ہے کہ لوگ اُسے بہت زیادہ سنجیدگی سے لیں۔ اپنی انا پر قابو پانے کا طریقہ یہ نہیں کہ آپ اس کا پیٹ بھرتے چلے جائیں۔ انا پر قابو پانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اسے بھوکا رکھیں اور اسے خوب فاقے کرائیں۔ اسے تن کر کھڑا ہونے کا موقع نہ دیں۔ اسے جھکانے کی کوشش کریں۔ انا ایک عفریت ہے، اسے شکست دینے کے لیے آپ لوگوں کی خدمت کریں، اُن کے کام آئیں، اُن کی مدد کریں، اُن کی باتوں کو دلچسپی کے ساتھ سنیں، اُن کی کامیابیوں پر خوش ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنی ذات پر سے توجہ کو ہٹائیں، خود کو حد سے زیادہ اہمیت نہ دیں، اپنے آپ پر ہنسنا سیکھیں، اپنے اندر برداشت کا مادہ پیدا کریں، ہمدردی اور رحم دلی سیکھیں۔ صرف اسی طریقے سے آپ اپنی انا کے حصار سے باہر آسکتے ہیں۔

زندگی اپنی پسند کے مطابق گزاریں، دوسروں کی پسند کے مطابق نہیں

بعض لوگ ہر کام دوسروں کو خوش کرنے کے لیے کرتے ہیں تاکہ لوگ انھیں پسند کریں۔ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں کہ لوگ کیا سوچیں گے اور کیا کہیں گے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کیا سوچتے ہیں اور آپ کا اپنے بارے میں کیا خیال ہے۔ اگر آپ اس پریشانی میں مبتلا ہیں کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے، کیا کہتے اور کیا محسوس کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ نے اپنے بارے میں بہت زیادہ سنجیدگی اختیار کر رکھی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ آپ کی خوشیاں داؤ پر لگ چکی ہیں۔ آپ کی خوشیوں کا کنٹرول لوگوں کے ہاتھوں میں ہے۔ وہ آپ کو پسند کریں گے، آپ کو

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اچھا سمجھیں گے تو آپ کو خوشی نصیب ہو گی ورنہ نہیں۔ میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ اپنی خوشیوں کو اپنے ہاتھ میں رکھیں۔ انہیں لوگوں کے حوالے نہ کریں۔ زندگی خوش رہنے کے لیے ہے، دکھ اٹھانے کے لیے نہیں اور خوش وہی رہ سکتا ہے جس کی خوشیاں اس کے اپنے ہاتھ میں ہوں۔

آپ ہر وقت دوسرے لوگوں کو خوش کرنے کی پریشانی میں مبتلا نہ رہیں اور نہ ہی یہ فکر کریں کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں یا کیا سوچیں گے۔ وہ جو چاہیں سوچتے رہیں۔

اس لیے پانچویں ہفتے کے 29 دن کا سبق یہ ہے

آپ کی انا چاہتی ہے کہ لوگ آپ کو اہمیت دیں اور آپ کی تعریف کریں۔ آپ ہرگز اپنی انا کے اس مطالبے کی غلامی اختیار نہ کریں۔ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اسے کبھی اہمیت نہ دیں۔ اپنی ذات میں مطمئن رہیں اور ہنستے مسکراتے رہا کریں۔ آج کے دن زندگی سے لطف اندوز ہوں اور اپنے بارے میں زیادہ فکر مند ہونا چھوڑ دیں۔

....

پانچواں ہفتہ

30

تیسواں دن

اپنے ارادے کو مضبوط رکھیں اور اپنی قوتِ ارادی بڑھائیں

اس کتاب کے شروع میں ہی آپ سے یہ کہا گیا تھا کہ آپ 42 دن کے اس تربیتی پروگرام کے دوران شراب، سگریٹ اور منشیات استعمال نہیں کریں گے۔ اس ہدایت

کا مقصد آپ کی قوتِ ارادی کو مضبوط بنانا تھا۔ پرانی عادتوں کو چھوڑنے اور نئی عادتوں کو اختیار کرنے میں قوتِ ارادی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

قوتِ ارادی دراصل پختہ ارادے کا نام ہے۔ مطلب یہ ہے کہ مجھے اپنے منصوبے پر عمل کرتے ہوئے منزل کی جانب آگے بڑھنا ہے۔ راستے میں کوئی رکاوٹ آئے گی تو میں رکوں گا نہیں، کوئی مشکل پیش آئے گی تو میں اُسے خاطر میں نہیں لاؤں گا، کوئی میری توجہ منتشر کرنا چاہے گا تو میں ایسا نہیں ہونے دوں گا۔ میں یکسوئی کے ساتھ، پوری توجہ کے ساتھ، ہمت اور حوصلے کے ساتھ، عزم اور ثابت قدمی کے ساتھ آگے ہی آگے بڑھتا چلا جاؤں گا اور اپنی منزل کے سوا ادھر اُدھر نہیں دیکھوں گا۔

جب آپ کوئی کام کرنا چاہتے ہیں تو اس میں اکثر بہت واضح قسم کی رکاوٹیں اور مشکلات بھی پیش آتی ہیں اور بعض اوقات ڈھکی چھپی اور بظاہر معمولی دکھائی دینے والی رکاوٹیں بھی آپ کا راستہ روکتی ہیں۔ مثلاً آپ سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں۔ آپ کا کوئی دوست آپ سے کہے گا کہ ٹھیک ہے تم سگریٹ چھوڑ دو لیکن ایک آدھ کش لگا لینے سے آخر فرق ہی کیا پڑے گا؟ آپ شراب چھوڑنا چاہتے ہیں تو کوئی دوست آپ سے کہے گا کہ ایک آدھ گھونٹ پی لینے سے کیا ہو جائے گا؟ ٹھیک ہے ایک آدھ کش لگانے اور ایک آدھ گھونٹ پی لینے سے کچھ نہیں ہو گا لیکن آپ کا سگریٹ اور شراب چھوڑنے کا ارادہ ضرور کمزور پڑ جائے گا۔ اپنے آپ پر مکمل قابو اور اختیار رکھنے کا آپ جو ذاتی تصور رکھتے ہیں وہ بھی بری طرح مجروح ہو گا اور خود اپنی نظروں میں آپ اپنے آپ کو کمزور محسوس کریں گے۔

اس لئے میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ کبھی بھی اپنے منصوبے کے خلاف عمل نہ کریں اور اپنے منصوبے کے خلاف کسی ترغیب کو خاطر میں نہ لائیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے ارادوں میں بڑی قوت ہے۔ اس طاقت کو کبھی کمزور نہ پڑنے دیں۔ ارادہ کر لیں تو اُسے ضرور پورا کریں اور اپنے منصوبے کو کبھی ترک نہ کریں۔ صرف خواہش کرنے یا امید رکھنے سے کوئی کام نہیں ہوتا۔ کسی بھی کام کو کرنے کے لیے پکے ارادے اور عمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

وہ کیا طریقہ ہے جس کی مدد سے آپ اپنے مقصد کے حصول کی کوششوں کو تقویت دے سکتے ہیں۔ وہ طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے مقصد کے مثبت پہلوؤں پر نظر رکھیں یعنی اس مقصد کو حاصل کرنے سے آپ کو کیا کیا فائدے ہوں گے اور آپ کی زندگی میں کیا کیا خوشگوار تبدیلیاں آئیں گی۔ مقصد حاصل کرنے کی راہ میں کتنی بھی مشکلات، تکالیف اور رکاوٹیں آئیں آپ کو مضبوط قوت ارادی اور عزم و ہمت کے ساتھ ان کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ مشکلات مستقل نہیں ہوتیں۔ یہ آتی ہیں اور گزر جاتی ہیں۔

اس لیے پانچویں ہفتے کے 30 ویں دن کا سبق یہ ہے

ہر روز بھرپور اعتماد کے ساتھ اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ اپنے مضبوط ارادے کی وجہ سے آپ اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوں گے۔ آج کے دن اپنی زندگی میں ارادے کی طاقت پر غور کریں اور اپنی قوت ارادی کو کبھی کمزور نہ پڑنے دیں۔

....

پانچواں ہفتہ

اکتیسواں دن

31

موت

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہم موت کے بارے میں سوچتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہم موت کے بارے میں زیادہ نہیں سوچتے کیونکہ موت کا خیال ہمارے لیے خوشگوار نہیں ہوتا۔ موت کوئی ایسی چیز نہیں کہ جس کے بارے میں زیادہ سوچا جائے اور اس کا انتظار کیا جائے۔

ہم کبھی یہ سوچنا پسند نہیں کرتے کہ ایک وقت آئے گا جب ہم زندہ نہیں ہوں گے۔ موت ہماری انا کے لیے ایک انتہائی گھناؤنا خیال ہے۔ ہماری انا یہ پسند نہیں کرتی کہ ہمارا وجود مٹی میں مل کر مٹی ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم موت کے موضوع پر بات کرنا پسند نہیں کرتے۔

آج بھی ہمارا مقصد موت کے بارے میں غور و فکر کرنا نہیں بلکہ اس سے بالکل الٹ ہے۔ ہمارے غور و فکر کا مقصد ہر لمحہ بھرپور طریقے سے جینا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ اپنے خوابوں کو حقیقت بنائیں اور بھرپور انداز میں زندگی گزاریں۔ جب آپ اپنی توجہ موجودہ لمحے پر مرکوز کر دیں گے تو موت کا خوف باقی نہیں رہے گا۔

فکر کرنا چھوڑیں اور جینا شروع کریں

آپ نے زندگی میں جو نمایاں کام کرنے ہیں اُن کی طرف توجہ دیں۔ ایسا کبھی نہ کریں کہ ناکامی کے ڈر سے کام ہی شروع نہ کریں۔ اگر آپ ناکامی کے خوف کی وجہ سے کسی بھی موقع سے فائدہ نہیں اُٹھائیں گے تو آپ اپنی زندگی میں کبھی تبدیلی نہیں لا سکیں گے۔ بعض لوگ محبت کرنے سے بھی ڈرتے ہیں کہ کہیں عشق میں ناکامی نہ ہو جائے۔ ایسے لوگ اپنی ذات کے حصار میں قید رہتے ہیں اور بہت زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔ اُن کی ساری زندگی ایسے پچھتاوؤں اور ایسے واقعات سے بھری ہوتی ہے جن سے انہوں نے فائدہ نہیں اُٹھایا ہوتا۔

آپ کا شمار یقیناً ایسے لوگوں میں نہیں ہوتا کیونکہ آپ کو زندگی میں جو کچھ حاصل کرنا ہے اُس کا واضح تصور آپ کے ذہن میں موجود ہے۔ اب آپ پکا ارادہ کر لیں کہ اپنی خواہش کے مطابق عمل کریں گے اور آپ کو جس منزل پر پہنچنا ہے وہاں ضرور پہنچیں گے۔ اگر آپ عمل نہیں کریں گے تو آپ کو اس بات پر ہمیشہ افسوس رہے گا۔

آپ زندگی میں جو کچھ حاصل کریں اُسے لوگوں میں بھی بانٹیں اور اُن کے ساتھ محبت سے پیش آئیں۔ زندگی میں کامیابی کا اندازہ صرف مادی اشیاء سے نہیں لگایا جاتا۔ اِس بات سے لگایا جاتا ہے کہ آپ کیسے انسان ہیں اور آپ نے جو کام کیے ہیں اُن کی قدر و قیمت اور اہمیت کیا ہے؟ یاد رکھیں کہ ہم جب اس دنیا سے جاتے ہیں تو ہماری

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

موت کی داستان باقی نہیں رہتی۔ اگر کچھ باقی رہتا ہے تو وہ ہمارے افکار، ہمارے آدرش اور ہمارے کارہائے نمایاں کی داستان ہوتی ہے۔

اس لئے پانچویں ہفتے کے 31 ویں دن کا سبق یہ ہے

زندگی کے ہر لمحے کو بھرپور طریقے سے گزاریں اور دنیا میں اپنے کارہائے نمایاں کا نقش چھوڑ کر جائیں۔ آج کے دن آپ اسی بات کا پکا ارادہ کریں۔

most imp → See first close family, then all relatives, neighbour n all village peple. then where mostly spended time. then see ...

32

پانچواں ہفتہ

بتیسواں دن

آپ کی صحت

ہمارا جسم اس کائنات کی سب سے بہتر لیکن انتہائی پیچیدہ مشین ہے۔ یہ طویل عرصے تک کام کر سکتی ہے بشرطیکہ ہم اس کا خیال رکھیں۔ لیکن اگر ہم اس کا خیال نہ رکھیں اور اس کا صحیح استعمال نہ کریں تو یہ وقت سے بہت پہلے ہی ناکارہ ہو سکتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی عمر لمبی ہو اور آپ کی صحت اچھی رہے تو متوازن غذا استعمال کریں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہو گی تب ہی آپ ہر کام خوش اسلوبی سے سرانجام دے سکیں گے۔ خراب صحت کے ساتھ زندگی میں کامیابی ممکن نہیں۔ اس لئے اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کا ہمیشہ خیال رکھیں۔

آپ کا جسم آپ کو دوبارہ نہیں ملے گا۔ اس کی حفاظت کریں

جسم کی حفاظت کے لیے متوازن غذا کے ساتھ ساتھ ورزش بہت ضروری ہے۔ اس لئے ورزش کی عادت ڈالیں۔ میں اگر سفر کر رہا ہوں یا کسی ہوٹل میں ٹھہرا ہوا ہوں

اور وہاں ورزش کے لیے کوئی جم نہ ہو تو میں 35 سے 40 منٹ کی چہل قدمی کے لیے چلا جاتا ہوں اور واپس آ کر اپنے کمرے میں کچھ دیر ورزش کر لیتا ہوں۔ میں لفٹ یا برقی زینوں کی بجائے عام سیڑھیاں استعمال کرنے کو ترجیح دیتا ہوں۔ میں سال میں ایک دو بار مہم جوئی پر بھی نکل جاتا ہوں جس سے میری خاصی جسمانی ورزش ہو جاتی ہے۔

اپنے ذہن کو تحریک دیں اور اس کی کارکردگی کو مزید بہتر بنائیں

غور و فکر کے ذریعے اپنے ذہن کو تحریک دیں۔ کسی قسم کا کوئی دماغی کام کریں۔ تصورات کی کوئی مشق کریں۔ کسی سنجیدہ مسئلے پر لکھنے کی کوشش کریں۔ ایسی کتابیں پڑھیں جن سے آپ کے سوچنے کے عمل کو تحریک ہو۔ بے مقصد کہانیوں، ناولوں، ڈائجسٹوں اور فضول قصے کہانیوں کو پڑھنے سے گریز کریں۔ ان چیزوں پر اپنا وقت ضائع نہ کریں۔ ایسی کتابیں پڑھیں جن سے آپ کو کچھ حاصل ہو اور آپ کے ذہن میں وسعت پیدا ہو۔ فضول اور بیہودہ ٹی وی چینلوں کے گھٹیا پروگرام دیکھنے میں اپنا قیمتی وقت برباد نہ کریں۔ ہمیشہ علم حاصل کرنے اور کچھ سیکھنے کی کوشش کریں۔ ایسے لوگوں سے ملیں اور گفتگو کریں جن سے آپ کے علم اور معلومات میں اضافہ ہو۔

روحانی صحت بھی ضروری ہے

جسمانی اور ذہنی صحت کے ساتھ ساتھ آپ کی روحانی صحت بھی ضروری ہے۔ آپ کا کسی بھی مذہب یا عقیدے سے تعلق ہو آپ کو روزانہ بڑی لگن کے ساتھ عبادت ضرور کرنی چاہیے۔ جتنی عبادت کرنے کا آپ کو علم ہو یا جتنی عبادت کرنا آپ کے لیے ممکن ہو، آپ کو ضرور عبادت کو اپنے روزانہ کے معمولات میں شامل کرنا چاہیے۔ لوگوں کی خدمت، اُن سے غیر مشروط محبت، اُن کے ساتھ ہمدردی اور ہر روز حسب توفیق خیرات بھی ایسے نیک کام ہیں جن سے آپ کو روحانی بلندی حاصل ہوتی ہے۔

اس لیے پانچویں ہفتے کے 32 ویں دن کا سبق یہ ہے

ہمیشہ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ آج کے دن خاص طور پر اپنی جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کے بارے میں سوچیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پانچواں ہفتہ

33

تینتیسواں دن

جہاں مواقع ہوں، وہاں ضرور پہنچیں

آپ 42 دنوں کی عملی تربیت کے اس پروگرام کے اختتام کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ یقیناً اب آپ اپنی ذات میں ایک اہم تبدیلی محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کو یہ اعتماد حاصل ہو گیا ہے کہ آپ میں اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کی پوری پوری صلاحیت موجود ہے اور آپ جو چاہیں آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اب آپ کو چاہیے کہ اپنے مستقبل کی طرف دیکھیں۔ اپنے موجودہ مقاصد سے بڑا مقصد بنائیں۔ اپنے تصور سے زیادہ بڑے خواب دیکھیں اور ان خوابوں کی تعبیر تلاش کریں۔

آپ کو اپنے مقاصد میں کامیابی کے لیے کسی کی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس لیے دوسرے لوگوں تک رسائی حاصل کریں اور جب بھی آپ کو کسی کی مدد کی ضرورت ہو تو اُس سے مدد حاصل کریں۔ میں خود لوگوں سے مشورہ کرتا ہوں، اُن سے معلومات حاصل کرتا ہوں اور جب بھی مجھے مدد کی ضرورت ہوتی ہے تو میں اُن سے مدد کی درخواست کرتا ہوں۔ تاہم یہ بات آپ کو اپنی فراست اور دانشمندی سے طے کرنی ہے کہ کون شخص آپ کو بے لوث طریقے سے مدد دے سکتا ہے۔

ہمیشہ سیکھتے رہیں اور روشنی کے لیے اپنے حصے کا چراغ ضرور جلائیں

زندگی میں آپ کا طرزِ عمل ایک طالب علم جیسا ہونا چاہیے جو ہمیشہ کوشش کرتا رہتا ہے۔ سوال پوچھتا ہے اور سیکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ آپ زیادہ سے زیادہ سیکھنے کی کوشش جاری رکھیں۔

لوگوں کی مدد کرنے سے کبھی نہ ہچکچائیں۔ جب کوئی شخص آپ سے مدد مانگے تو اس کی ضرور مدد کریں۔ میں مصروفیت کے باوجود ہر شخص کی ای میل کا جواب دیتا ہوں

جب بھی لوگ مجھے مشورے یا راہنمائی کے لیے بلاتے ہیں تو میں پوری کوشش کرتا ہوں کہ اُن کی مدد کے لیے پہنچوں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو ٹیلی فون پر اُن سے ضرور بات کر لیتا ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ میں اس بات پر مکمل یقین رکھتا ہوں کہ ہم اپنے چھوٹے چھوٹے کاموں سے دوسرے لوگوں کی زندگیوں میں اہم تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ آپ کو ہمیشہ دوسرے لوگوں کے کام آنا چاہیے تاکہ آپ روشنی پھیلانے کے لیے اپنے حصے کا چراغ جلا سکیں۔

اُس شاخ کی طرف جاؤ، جہاں پھل لگا ہوا ہے

اب میں آپ کو ایک نہایت عملی قسم کی نصیحت کرنا چاہتا ہوں۔ اکثر ہم یہ سوچتے رہتے ہیں کہ ہم نے کیا غلط کام کیے ہیں۔ ایسا سوچنے سے ہم اپنی حدود سے واقفیت حاصل کرتے ہیں اور ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ کیا کام کرنے ہمارے لیے صحیح تھے اور وہ کون سے کام تھے جو ہمیں نہیں کرنے چاہیے تھے۔ اس طرح ہمیں اپنی صلاحیتوں کا پتہ چلتا ہے۔ جب آپ کو اپنی صلاحیتوں کا پتہ چل گیا اور معلوم ہو گیا کہ آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے تو اب آپ کو کیا کرنا چاہیے؟ آپ کو جو غلطی کرنا تھی وہ کر چکے۔ جو موقع ضائع ہونا تھا وہ بھی ہو چکا۔ اب آپ کو ان باتوں کی بجائے اُن کاموں پر توجہ دینی چاہیے جو آپ کر سکتے ہیں۔ ایک پرانی کہاوت ہے کہ "اس شاخ کی طرف جاؤ، جہاں پھل لگا ہوا ہے۔"

سمندر میں اتریں، کنارے پر نہ بیٹھے رہیں

زندگی آرام سے ایک ڈگر پر چلی جا رہی ہے۔ چونکہ اس میں کوئی رخنہ اور کوئی تبدیلی نہیں آتی اس لیے سکون میں کوئی خلل نہیں پڑتا۔ ہم میں سے اکثر لوگ ایسی ہی آرام دہ زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں۔ وہ مشکلوں میں نہیں پڑنا چاہتے۔ وہ مشکل کام میں ہاتھ ڈال کر ناکامی کا خطرہ مول نہیں لینا چاہتے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ ساکن اور منجمد ہو جاتے ہیں۔ اور اسی طرح زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں کیونکہ یہ آسان ترین راستہ ہے۔ لیکن ہم آپ کو 42 دن کی جو عملی تربیت دے رہے ہیں اُس کا مقصد آپ کو ساکن اور

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

منجمد ہونے کی کیفیت سے نکال کر متحرک اور رواں دواں کرتا ہے۔ ایک ایسی دنیا میں لاتا ہے جہاں آپ کے کاموں کی کوئی حد مقرر نہیں۔ جہاں آپ جو کام بھی چاہیں وہ کر سکتے ہیں کیونکہ اب آپ کو اپنی صلاحیتوں پر مکمل اعتماد ہے اور آپ بھرپور محنت، یقین اور مثبت رویّے کے ساتھ اپنے مقاصد حاصل کرنے کی اپنے اندر اہلیت پیدا کر چکے ہیں۔ آپ کو اس بات کا یقین ہے کہ آپ کے کاموں کا مثبت نتیجہ نکلے گا۔ آپ ہر کام بہت اچھے طریقے سے کریں گے اور کوئی رکاوٹ پیدا ہو گی تو آپ اس پر ضرور قابو حاصل کر لیں گے۔

رقص میں شامل ہو جائیں، قدم اُٹھانا خود ہی آ جائے گا

زندگی ایک رقص کی طرح ہے۔ اس میں شامل ہو جائیں۔ یہ نہ کہیں کہ مجھے قدم اُٹھانے نہیں آتے۔ جب آپ اس رقص میں شامل ہو جائیں گے تو قدم اُٹھانا اور نئے تجربات کرنا خود بخود آ جائے گا۔ زندگی ایک ایسا رقص ہے جس میں شامل ہونے والے کو ناچنا خود ہی آ جاتا ہے۔

آپ کبھی اپنے آپ کو اوسط درجے کا انسان نہ بنائیں۔ بلکہ خود کو بلندی پر لے جانے کی کوشش کریں۔ ہر کام میں دوسروں کے مقابلے میں بہتر کارکردگی دکھائیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ حالات کیسے ہی ناسازگار ہوں، مشکلات کتنی ہی زیادہ کیوں نہ ہوں، صورتِ حال کتنی ہی خراب کیوں نہ ہو، ماحول کیسا ہی بُرا کیوں نہ ہو ان تمام چیزوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ ان کی پرواہ نہ کریں۔ ان تمام مشکلات میں بھی کوئی نہ کوئی ایسی ترکیب ضرور موجود ہوتی ہے جس پر عمل کر کے آپ صورتِ حال کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ اور کچھ نہیں تو کم از کم آپ مشکلات کے بارے میں اپنا رویّہ ضرور تبدیل کر سکتے ہیں کیونکہ ہمارا رویّہ بھی بعض اوقات ہماری کامیابی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتا ہے۔

معجزوں کے انتظار میں نہ رہیں، آگے بڑھیں اور کوشش کریں

میں کئی ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جو کسی معجزے کے انتظار میں بیٹھے رہتے ہیں۔

انھیں امید ہوتی ہے کہ کسی ایسے حیرت انگیز واقعے کی جو اُن کے خوابوں کو حقیقت میں بدل دے گا۔ وہ اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے خود کوئی کوشش نہیں کرتے۔ اس طرح اُن کی عمر بڑھتی چلی جاتی ہے اور اسی انتظار میں اُن کے بال سفید ہو جاتے ہیں تب بھی وہ یہی سمجھتے ہیں کہ ایک دن اُن کے خواب حقیقت میں بدل جائیں گے۔ وہ اپنے خوابوں کو حقیقت بنانے کے لیے کوئی کوشش نہیں کرتے، صرف باتیں ہی کرتے رہتے ہیں۔ ان لوگوں کی طرح آپ اپنا وقت ضائع نہ کریں۔ وقت ایک بہت ہی قیمتی چیز ہے۔ اگر یقین پختہ ہو اور آدمی حوصلے اور جرأت سے کام لے تو وہ ستاروں تک بھی پہنچ سکتا ہے لیکن کوئی خواہش اور کوئی خواب اُس وقت تک حقیقت نہیں بنتا جب تک کہ اس کے لیے عملی طور پر کوشش نہ کی جائے۔ اگر یقین کامل ہو تو آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں اور اپنی کوششوں میں یقیناً کامیاب ہو سکتے ہیں۔

اس لیے پانچویں ہفتے کے 33 ویں دن کا سبق یہ ہے

آپ جب تک اپنی ذات کے حصار سے باہر نکل کر اپنے خیالات اور اپنی سوچ کو وسعت نہیں دیتے اُس وقت تک آپ آگے نہیں بڑھ سکتے اور اگر آپ آگے بڑھنا چاہتے ہیں تو اپنے خیالات کو عمل میں تبدیل کریں۔ آج کے دن اگر کوئی آپ سے مدد یا کسی قسم کا تعاون چاہے تو اُس کی نیک نیتی اور فراخ دلی سے مدد کریں۔

....

ایشیا بکس
ASIA BOOKS
آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

34

پانچواں ہفتہ

چونتیسواں دن

جرأت و ہمت ایک تعویذ ہے اِسے باندھ لیں

آج تک جتنے لوگوں نے بھی اپنے خوابوں کو حقیقت بنایا ہے اور ناممکن کو ممکن کر دکھایا ہے اُن سب میں ایک بات مشترک تھی۔ وہ کبھی ہمت نہیں ہارتے تھے۔ بے شمار لوگ ایسے ہیں کہ جب وہ کامیابی سے صرف چند قدم کے فاصلے پر رہ جاتے ہیں تو وہ ہمت ہار دیتے ہیں اور اپنے کام کو ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔ منزل پر پہنچنے کے لیے اُنھیں جو آخری چند قدم اُٹھانا ہوتے ہیں وہ اُنھیں بہت دشوار لگتے ہیں اور وہ یہ سوچنا چھوڑ دیتے ہیں کہ وہ یہ کام کر سکتے ہیں۔

کسی کام میں ناکامی کو اپنے ذہن پر مسلط نہیں کر لینا چاہیے۔ آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ آپ ایک مرتبہ کسی کام میں ناکام ہو جاتے ہیں تو ہمت نہ ہاریں بلکہ دوبارہ کوشش کریں۔ ایک باہمت انسان میں ناکامی کا سامنا کرنے کی ہمت ہوتی ہے اور وہ جب بھی گرتا ہے دوبارہ کھڑا ہو جاتا ہے۔

زندگی میں کوئی چیلنج آئے تو اُسے قبول کریں

زندگی میں جب بھی آپ کو کسی چیلنج کا سامنا کرنا پڑے، خواہ وہ چھوٹا چیلنج ہو یا بڑا اُسے قبول کریں۔ راہِ فرار اختیار نہ کریں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ ہمت کرنے اور ناکامی کا خطرہ مول لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہمت کیا چیز ہے؟ ہمت صرف کچھ کر گزرنے اور کامیابی حاصل کرنے کا نام نہیں۔ ہمت اس چیز کا نام ہے کہ آپ ناکامی کا سامنا کر سکتے ہیں اور گرنے کے بعد دوبارہ اُٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور پھر سے کوشش کرتے ہیں۔

اکثر لوگ ناکامی سے بہت ڈرتے ہیں۔ وہ ناکامی سے بچنے کے لیے کام نہ

کرنے کے نئے نئے بہانے تراش لیتے ہیں۔ وہ اس فارمولے پر عمل کرتے ہیں کہ "کام نہیں کرو گے تو ناکام بھی نہیں ہو گے۔" ناکامی کا تصور ہی ان لوگوں کے لیے انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔ وہ کسی قیمت پر ناکام نہیں ہونا چاہتے۔ اس لیے وہ کام شروع ہی نہیں کرتے اور جب آپ کوئی کام شروع ہی نہ کرنا چاہیں تو ہزاروں بہانے تراشے جا سکتے ہیں۔

بارھویں کھلاڑی نہ بنیں، کھیل میں شامل ہوں

میں آپ کے بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتا لیکن میں اپنے بارے میں اس حقیقت کا اعتراف کرتا ہوں کہ میں ماضی میں کام نہ کرنے کے بہانے ڈھونڈتا رہتا تھا۔ کام کے سلسلے میں ٹال مٹول کرتا تھا، صحیح وقت کے انتظار میں بیٹھا رہتا تھا اور کبھی بھی کوئی کام کرنے کا ارادہ نہیں کرتا تھا۔ ہمیشہ کام نہ کرنے کے لیے دلائل دیتا تھا اور کسی قسم کی ذمہ داری قبول کرنے سے بھاگتا تھا۔ سچ تو یہ ہے کہ میں ناکامی کے تصور سے ہی ڈرتا تھا۔ لہٰذا میں کوئی کام شروع ہی نہیں کرتا تھا۔

جب مجھے کینسر کا خطرناک مرض لاحق ہوا

جب میں کینسر (سرطان) کے مرض میں مبتلا ہوا تو مجھے یہ احساس ہوا کہ جب تک ہم کچھ کریں گے نہیں تب تک کسی قسم کی کوئی تبدیلی نہیں لا سکیں گے۔ میں نے پہلے ہی اپنی زندگی میں بہت سی ناکامیوں کا سامنا کیا تھا۔ ہر ناکامی میرے لیے تکلیف دہ تھی۔ میں سکول کے امتحان میں ناکام رہا، کام سے نکال دیا گیا، لوگوں نے مجھے نظر انداز کیا، کھیل کے میدان میں مجھے شکست ہوئی اور اس طرح کی کئی اور ناکامیوں کا بھی مجھے سامنا کرنا پڑا۔ میں نے ان تمام مشکلات کا ایک آسان حل تلاش کر لیا۔ میں نے کوشش کرنا ہی چھوڑ دی۔ مطلب یہ ہے کہ میں کوئی کام شروع ہی نہیں کرتا تھا۔ آپ غور کریں کہ جب آپ کوشش ہی نہیں کریں گے تو لازمی طور پر آپ کو ناکامی ہی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ لہٰذا کام شروع ہی نہ کرنا، جسے میں اپنے مسئلے کا حل سمجھتا تھا، حقیقتاً میرے مسئلے کا حل نہیں تھا۔ اس طرح نہ کوئی پہلے کبھی کامیاب ہوا ہے، نہ آئندہ کبھی ہو گا۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زندگی کے کھیل میں کامیابی کے لیے، روپیہ پیسہ اور دولت کمانے کے لیے، محبوب کی محبت حاصل کرنے کے لیے اور ایسے ہی کسی اور مقصد کے حصول کے لیے، آپ کا کھیل میں شریک ہونا ضروری ہے۔ جب بھی آپ ذرا غور کریں گے آپ ہمیشہ اسی نتیجے پر پہنچیں گے۔ لیکن اس کے باوجود بہت سے لوگ غیر متحرک اور اپاہج ہو کر بیٹھے رہتے ہیں، دوسروں کو کھیلتے ہوئے دیکھتے رہتے ہیں اور پوچھو تو کام نہ کرنے کی دلیل پیش کر دیتے ہیں۔ وہ تمام عمر کام نہ کرنے کے بہانے ہی ڈھونڈتے رہتے ہیں۔

آپ میں کتنی ہمت ہے؟ یہ آپ کے کام کے نتیجے سے پتہ نہیں چلتا۔ ہمت کا پیمانہ صرف پہاڑ کی چوٹی پر پہنچنا نہیں۔ ہمت اس بات سے ناپی جاتی ہے کہ آپ راستے کی مشکلات، تیز ہواؤں کے جھکڑوں اور برف کے طوفانوں میں کس قدر حوصلہ مند، صابر اور ثابت قدم رہے۔ اس لیے کام شروع کیجئے، ارادے کو مضبوط رکھیے اور کوشش کرتے رہیے۔

کوئی ایسا کام شروع کیجئے جو آپ کو ناممکن لگتا ہے

آج کے دن اپنی زندگی کے اُن تمام شعبوں پر غور کریں، جہاں آپ کچھ کرنا چاہتے تھے لیکن آپ نے اپنے آپ کو یہ کام کرنے سے روکے رکھا۔ اُن چیزوں کے بارے میں بھی سوچیں جن کے متعلق آپ کو یقین ہے کہ آپ انہیں کبھی حاصل نہیں کر سکتے۔ مثال کے طور پر اپنے کام کاج یا کاروبار میں ترقی کرنا، کسی نئے ملک میں جا کر آباد ہونا، کسی سے محبت کرنا یا کوئی نئی زبان سیکھنا۔ آپ ان میں سے جب بھی کوئی کام کرنے لگتے ہیں تو آپ کو کوئی نہ کوئی ایسا خیال آ جاتا ہے جو آپ کی راہ میں رکاوٹ بن جاتا ہے اور آپ یہ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ اس کام میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔ چونکہ کام شروع کرنے سے پہلے ہی آپ کے دماغ میں ناکامی کا خیال آ جاتا ہے تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ ناکامی کے تصور سے خوف زدہ ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ آج آپ کوئی ایسا کام شروع کریں جس کے بارے میں آپ کا خیال ہے کہ آپ یہ کام نہیں کر سکتے۔ یہ کام کرتے ہوئے یقین رکھیں کہ آپ ایک باہمت انسان ہیں۔ اگر اس

یقین کے ساتھ آپ نے یہ کام شروع کیا تو آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔ اگر آپ نے اپنی ہمت پر بھروسہ کرنا سیکھ لیا تو آپ اپنے تمام نامعقول خوفوں سے ہمیشہ کے لیے نجات حاصل کر لیں گے۔

کبھی ہمت نہ ہاریں

زندگی میں کبھی ایسے لمحات بھی آتے ہیں کہ جینا دشوار محسوس ہوتا ہے، ارادے کمزور پڑ جاتے ہیں، مسلسل ناکامی سے حوصلہ ٹوٹ جاتا ہے اور دل و دماغ پر مایوسی چھا جاتی ہے۔ ایسے موقع پر ہمیں مسائل کا یہ حل سمجھ آتا ہے کہ کام کو ادھورا چھوڑ دیں اور اپنی جان چھڑا لیں۔ ایسے موقع پر ہم میدان سے بھاگ جانے میں ہی اپنی عافیت سمجھتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ شاید آپ کو بھی کبھی اس صورتِ حال کا تجربہ ہوا ہو یا پھر آپ نے کسی ایسے شخص کو دیکھا ہو جو اس تجربے سے گزر رہا ہو۔ وقتی طور پر اس صورتِ حال سے آدمی کو بہت دھچکا لگتا ہے لیکن میری آپ کو نصیحت ہے کہ آپ کبھی مایوس نہ ہوں اور کسی غلط مشورے کی زد میں آ کر کام کو ادھورا نہ چھوڑیں۔ یہ ضرور ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے انداز عمل میں تبدیلی لائیں، کام کے طریق کار میں کوئی ردو بدل کریں، کوئی نئی حکمت عملی اختیار کریں یا کسی اور قسم کی ترمیم و تنسیخ کریں لیکن بددل ہو کر کام کو یکا یک ادھورا چھوڑ دینا اور ہمت ہار جانا درست نہیں ہوگا۔ ہمیں پورا یقین ہونا چاہیے کہ ہم ضرور کامیاب ہوں گے۔ مثبت سوچ رکھنے والے مشکل وقت میں بھی ہمت سے کام لیتے ہیں اور ناکامی کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ اگر کبھی ناکامی کا سامنا کرنا بھی پڑے تو حوصلہ نہیں ہارتے اور کوشش جاری رکھتے ہیں۔

یہ ضروری نہیں کہ ہم ہر مرتبہ کامیاب ہوں لیکن ہمیں اپنی طرف سے کامیابی کے لیے پوری پوری کوشش کرنی چاہیے۔ اس بات کو مشعلِ راہ بنا لینا چاہیے کہ ہمیں کسی صورت میں بھی ہمت نہیں ہارنی۔

اس لیے پانچویں ہفتے کے 34 دن کا سبق یہ ہے

کچھ نہ کرنے کی آرام دہ زندگی کے حصار سے باہر نکلیں۔ زندگی میں کچھ کرنے کے لیے ہی ہمت کی ضرورت نہیں ہوتی، ناکامی کا سامنا کرنے کے لیے بھی ہمت کی

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ضرورت ہوتی ہے۔ ہمت آپ کی ایک اہم خوبی ہے۔ حوصلہ کبھی نہ ہاریں۔ آج کے دن سے ہمت اور جرأت کو ہمیشہ کے لیے اپنا لیں۔

....

Do the best with each day. See this chapter deeply. Read daily morning need 5 minutes time. 3rd feb 2014

پانچواں ہفتہ

35

پینتیسواں دن

آج ہی کے دن کو اپنی زندگی سمجھیں

یہ سمجھنا مشکل نہیں کہ ہمارا ماضی گزر چکا ہے۔ وہ کبھی واپس نہیں آئے گا۔ ہم چاہیں بھی تو اپنے ماضی کو واپس نہیں لا سکتے۔ ہم اُسے صرف یاد کر سکتے ہیں۔ مستقبل ہم نے دیکھا نہیں۔ اُس کی حقیقت ایک خواب سے زیادہ نہیں۔ زندگی صرف موجودہ لمحے کا نام ہے جو ہم گزار رہے ہیں۔ اس لیے ہمیں جو کچھ بھی تلاش کرنا ہے موجودہ لمحے میں تلاش کرنا ہے۔ آج جو کچھ ہماری زندگی میں ہے وہ سب سے اہم ہے۔ اس لیے موجودہ لمحے کو جینے کے قابل بنائیں۔ موجودہ وقت ہی سب سے قیمتی چیز ہے۔ اس کے ایک ایک لمحے کو اپنی خوشی، امن و سکون اور کامیابی کے لیے استعمال کریں اور جو کام بھی کریں بھرپور انداز سے کریں۔

ہمارا ماضی صرف سبق سیکھنے کے لیے ہے۔ یہ اس لیے نہیں کہ ہم ہر وقت اس کی یادوں میں کھوئے رہیں۔ ماضی میں آپ نے جو سبق سیکھا اور آپ کو جو تجربات ہوئے، وہ اس لیے ہیں کہ آپ اپنے حال میں انہیں استعمال کریں اور اُن سے فائدہ اُٹھائیں تاکہ آپ کا مستقبل بہتر ہو۔

اس لیے پانچویں ہفتے کے 35 دن کا سبق یہ ہے

ہمارا ماضی گزر چکا ہے۔ مستقبل موجود نہیں۔ ہمارے پاس صرف ہمارا حال موجودہ وقت ہے۔ اس لیے موجودہ وقت کے ایک ایک لمحے سے فائدہ اُٹھائیں اور بھرپور انداز میں زندگی گزاریں۔ آج کے دن اسی حقیقت کو اپنے ذہن میں بٹھائیں۔

....

چھٹا ہفتہ

36

چھتیسواں دن

پریشانی، خوف اور اضطراب نہیں! صرف سکون اور اطمینان

قبل مسیح کے ایک یونانی ادیب کا قول ہے کہ سکون کی حالت میں کھائی ہوئی سوکھی روٹی کا ایک ٹکڑا پریشانی، خوف اور اضطراب کے عالم میں دی گئی ضیافت سے بدرجہا بہتر ہے۔

سکون کیا چیز ہے؟ یہ ایک ایسی کیفیت ہے جب کوئی پریشانی، خوف، اضطراب، ہنگامہ، شور شرابا، رنج و غم اور تصادم نہیں ہوتا اور ہم ذہنی، جذباتی اور روحانی طور پر مطمئن ہوتے ہیں۔

آپ کا 42 دنوں کی عملی تربیت کا یہ پروگرام جو آپ کے لیے ایک چیلنج کی حیثیت رکھتا ہے مکمل ہونے کے قریب ہے۔ آپ نے اپنی ذات پر سو فیصد قابو حاصل کر لیا ہے اور آپ کو اچھی طرح معلوم ہو چکا ہے کہ زندگی کو اچھے طریقے سے کیسے گزارنا ہے اور اس کے لیے کیا رویہ اختیار کرنا ہے۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جب ہم پُرسکون ہوتے ہیں، صرف اُسی وقت بہتر فیصلے کرتے ہیں

یاد رکھیں کہ اس بات کا انحصار خود ہم پر ہے کہ ہم کس طرح سے پُرسکون زندگی گزارتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم لوگوں کے غلط روّیے کی وجہ سے یا اُن کی کسی غلط حرکت کی وجہ سے غصے میں نہ آئیں اور نہ ہی مایوسی کا شکار ہوں۔ ہم اِن چیزوں کو نظرانداز کر کے پُرسکون رہ سکتے ہیں۔ ہمیں لوگوں کی غلط باتوں، نامعقول حرکتوں اور نامنصفانہ روّیوں پر اُن سے بحث میں نہیں اُلجھنا چاہیے۔ اگر کوئی آپ کو پریشان کرے یا کسی مصیبت میں مبتلا کر دے تب بھی آپ کو پُرسکون رہنا چاہیے اور ان باتوں کو اپنے آپ پر حاوی نہیں ہونے دینا چاہیے۔ یاد رکھیں کہ جب ہم پُرسکون ہوتے ہیں، ہمارا ذہنی توازن قائم ہوتا ہے اور ہم کسی تشویش میں مبتلا نہیں ہوتے، صرف اُسی وقت ہم بہترین فیصلے کر سکتے ہیں، مسئلے کا بہترین حل تلاش کر سکتے ہیں اور صورتِ حال سے متعلق سب سے بہتر ردِعمل کا اظہار کر سکتے ہیں۔

ہمیشہ پُرسکون رہیں اور دوسروں کو بھی پُرسکون رہنا سکھائیں

زندگی میں تبدیلی لانے یا کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے ہمیں کام کرنا پڑتا ہے لیکن جب ہم پُرسکون رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں سکون حاصل کرنے کے لیے کوئی محنت نہیں کرنا پڑتی، صرف اپنے روّیے کو تبدیل کرنا پڑتا ہے۔

سکون ہمارے اندر موجود ہے۔ جب ہم بہت گہرا مراقبہ کرتے ہیں تو جذباتی اور روحانی طور پر بہت سکون اور اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ یہ وہ سکون ہے جو ہمارے وجود کے اندر پایا جاتا ہے۔ ہمیں اس سکون کی کیفیت کو محسوس کرنا چاہیے اور سارا دن اسی سکون کی کیفیت میں رہنا چاہیے۔

دن بھر میں جو بھی مسئلہ پیش آئے ہمیں اسی سکون کی کیفیت میں اُس مسئلے کو حل کرنا چاہیے۔ اگر آپ سکون کی بجائے جذباتی ہو کر مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں گے تو آپ اپنی ذات پر قابو کھو بیٹھیں گے۔ اس لیے ہمیشہ پُرسکون رہیں اور زندگی بھر کے لیے اس عادت کو اپنا لیں۔ آپ جب بھی کسی سے بات چیت کریں پُرسکون طریقے سے کریں۔ روزمرہ کے کام کاج اور دیگر اہم معاملات میں بھی ہمیشہ پُرسکون رہیں۔

لوگوں سے ہمدردانہ روّیہ اختیار کریں، اُن سے نرمی کے ساتھ پیش آئیں اور اُن کو یہ تاثر دیں کہ آپ اُن کی بات کو اچھی طرح سمجھ رہے ہیں۔ میں پہلے بھی کئی بار آپ کو یہ بتا چکا ہوں کہ آپ زندگی میں جو کچھ بھی دوسروں کے ساتھ کرتے ہیں وہ کئی گنا اضافے کے ساتھ آپ کو واپس مل جاتا ہے۔ اس لیے آپ دوسروں کو سکون پہنچائیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس شخص سے بھی ملیں اُس کے ساتھ ہمیشہ سکون اور اطمینان کے ساتھ ملیں اور اسی ماحول میں اُس کے ساتھ معاملہ کریں تاکہ دوسرے لوگ بھی آپ کے روّیے سے متاثر ہو کر اُسے اپنا لیں۔

اس لیے چھٹے ہفتے کے 36 ویں دن کا سبق یہ ہے

آپ کو سکون صرف اُسی وقت میسر آتا ہے جب آپ کے اندر کسی قسم کی کشمکش نہیں ہوتی۔ کسی بات سے پریشان نہ ہوں۔ ہمیشہ سکون اور اطمینان کی کیفیت کو قائم رکھیں۔ آج سارا دن اسی سکون اور اطمینان کے ساتھ گزاریں۔

....

چھٹا ہفتہ

سینتیسواں دن

37

شکرگزاری (جو ہے اُسے دیکھیں، جو نہیں اُس کا غم نہ کریں)

کیا آپ کے ساتھ ایسا بھی ہوا ہے کہ آپ نے کسی شخص کے لیے بہت کچھ کیا ہو اور اُس نے آپ کا شکریہ ادا کرنے کے لیے ایک لفظ بھی نہ کہا ہو؟ اِس ناشکرگزاری پر یقیناً آپ کو بہت غصہ آیا ہو گا۔ ناشکرگزاری ایک بہت ہی عام چیز ہے اور قدم قدم

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پر آپ کو اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انسان دوسروں کا تو کیا اُن نعمتوں کا بھی شکر ادا نہیں کرتا جو اُسے حاصل ہیں۔ اُس کا دھیان کبھی بھی اُن نعمتوں کی طرف نہیں جاتا جو اُس کے پاس موجود ہیں اور اُسے ہمیشہ اُن چیزوں کے بارے میں گلہ شکوہ رہتا ہے جو اُس کے پاس موجود نہیں۔

آج کے دن میں چاہتا ہوں کہ ہم شکرگزاری کے بارے میں غور کریں اور اسے اپنی عادت بنالیں۔ کوئی ہم سے معمولی سی بھی مہربانی کرے تو ہم صرف رسمی طور پر نہیں بلکہ سچے دل سے اُس کا شکریہ ادا کریں۔ ہم ہمیشہ اُن چیزوں پر توجہ دیتے ہیں جو ہمارے پاس نہیں۔ اس سے ہمارے اندر بے چینی اور اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں اُن چیزوں پر توجہ دینی چاہیے جو ہمارے پاس موجود ہیں، اِن کی اہمیت سمجھنی چاہیے اور ان کے لیے شکرگزار ہونا چاہیے۔

ذرا اُن چیزوں پر غور کریں جن کے لیے آپ کو شکرگزار ہونا چاہیے۔ آپ کی اچھی صحت، جسمانی اعضاء کا درست حالت میں ہونا، آپ کے دوست، آپ کے بیوی بچے، آپ کے ماں باپ، بہن بھائی، آپ کا گھر، گاڑی، ملازمت اور لاتعداد دوسری نعمتیں جو آپ کو حاصل ہیں۔ یہ سب نعمتیں اتنی قیمتی ہیں کہ آپ ان کی قدر و قیمت کا اندازہ ہی نہیں لگا سکتے۔ کبھی آپ نے سوچا ہے کہ آپ کی دو آنکھیں کتنی قیمتی ہیں؟ اگر یہ نہ ہوں تو آپ ساری دنیا کے خزانے دے کر بھی انہیں حاصل نہیں کر سکتے۔ اب ذرا اپنی نعمتوں کا حساب لگاتے جایئے۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں گے۔

آپ کی زندگی میں بے شمار ایسی چیزیں ہیں جن کے لیے آپ کو ہر لمحے شکرگزار ہونا چاہیے۔ کیا آپ نے کبھی ان پر غور کیا ہے؟

اس لیے چھٹے ہفتے کے 37 ویں دن کا سبق یہ ہے

اگر آپ کے پاس کوئی ایک چیز نہیں تو ہزاروں چیزیں ایسی بھی ہیں جو آپ کے پاس موجود ہے۔ جو نعمتیں موجود ہیں اُن پر توجہ دیں اور اُن کے لیے شکرگزار ہوں۔ اگر کوئی آپ کے ساتھ معمولی سی بھی مہربانی کرے تو صرف رسمی طور پر نہیں بلکہ سچے دل سے اُس کا شکریہ ادا کریں۔ آج کے دن اُن نعمتوں پر غور کریں جو آپ کو حاصل ہیں

چھٹا ہفتہ

اڑتیسواں دن

38

ہمارا جسم نہیں، ہماری روح اصل حقیقت ہے

اس دنیا میں ہر شخص زندگی کا سفر طے کر رہا ہے۔ بظاہر یہ دکھائی دیتا ہے کہ وہ اکیلا ہی اس راستے سے گزر رہا ہے۔ لیکن حقیقتاً ایسا نہیں۔ دنیا میں بسنے والے تمام لوگ آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔ کئی دوسری باتوں کے علاوہ اللہ تعالیٰ کے تصور نے بھی انسانوں کو یکجا کر دیا ہے کیونکہ تمام لوگ ایک ہی خدا کو مانتے ہیں۔

مراقبہ نہ صرف ہمیں جسمانی طور پر انتہائی پُرسکون کر دیتا ہے بلکہ آہستہ آہستہ ہمارے ذہن کو ایک ایسے نقطے پر لا کر روک دیتا ہے جہاں کوئی خیال اور کوئی سوچ نہیں ہوتی۔ روحانی علوم کے ماہرین اور صوفیوں کے مطابق اس مقام پر پہنچ کر ہمیں حقیقت کا ادراک ہوتا ہے اور ہم پر بعض روحانی حقائق منکشف ہوتے ہیں۔ آپ اس بات پر یقین کریں یا نہ کریں لیکن حقیقتاً ایسا ہی ہوتا ہے جو شاید ہماری سمجھ میں نہ آتا ہو۔

جب ہم کسی سے انتہائی قربت اور وابستگی محسوس کرتے ہیں

انسان اس کائنات کا ایک حصہ ہے۔ ہمارا جسم ہماری اصل حقیقت نہیں۔ ہماری اصل حقیقت ہماری روح ہے جو فنا نہیں ہوتی۔ ذرا غور کیجیے کہ کسی حادثے میں انسان اپنی ٹانگ کھو دیتا ہے لیکن پھر بھی وہ پہلے جیسا انسان ہی رہتا ہے۔ کیونکہ جسم کے ایک حصے کو کھو دینے سے انسان کی اصل حقیقت یعنی اس کی روح متاثر نہیں ہوتی۔

انسان، روحانی اعتبار سے ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہیں۔ جب ہم کسی شخص سے ملتے ہیں اور اُسے دیکھتے ہی ہمیں یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ ایک اچھا انسان ہے اور اُس میں بہت سی خوبیاں ہیں تو یہ دراصل ہمارے روحانی احساسات ہوتے ہیں جن کے ذریعے ہم اس دنیا اور دوسرے لوگوں کے ساتھ منسلک ہیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بعض اوقات ہم کسی شخص سے انتہائی قربت محسوس کرتے ہیں حالانکہ یہ ہماری پہلی ملاقات ہوتی ہے۔ ہمیں اُس سے گہری وابستگی کا احساس ہوتا ہے۔ بظاہر کوئی مادی یا دنیاوی وجہ دکھائی نہیں دیتی لیکن اس کے باوجود ہم اُس شخص کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں۔ آپ اس پر غور کریں۔ آپ محسوس کریں گے کہ یہ ایک روحانی تعلق ہے جس نے ہمیں ایک دوسرے سے منسلک کر رکھا ہے۔

جب آپ روحانی طور پر ترقی کرتے ہیں تو آپ پر بعض حیرت انگیز روحانی حقائق کا انکشاف ہوتا ہے۔ یہ ایسی بات نہیں جو دو جمع دو کے انداز میں آپ کو سمجھائی جا سکے۔ الفاظ اس مقصد کے لیے ناکافی ہیں اور نہ ہی کسی سائنسی تجربے سے آپ کو یہ بات سمجھائی جا سکتی ہے۔

اس لیے چھٹے ہفتے کے 38 ویں دن کا سبق یہ ہے

آپ اس کائنات اور اردگرد کی دنیا کا ایک حصہ ہیں۔ انسان روحانی اعتبار سے ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہیں۔ آج کے دن اس حقیقت پر غور کریں۔

....

چھٹا ہفتہ

39

انتالیسواں دن

آپ اپنے تصور سے زیادہ مضبوط ہیں اس لیے جفاکش بنئے

میری والدہ کی عمر 80 سال تھی جب اُن کے دل کا ایک بہت ہی پیچیدہ آپریشن ہوا۔ 80 سال کی عمر میں آپریشن کے خیال سے میری والدہ پریشان تھیں۔ میں جب بھی

ہسپتال جاتا میری یہی کوشش ہوتی کہ اُن کی حوصلہ افزائی کی جائے اور اُن سے ایسی باتیں کی جائیں جن سے وہ پُرسکون ہو جائیں۔ میں ہر ملاقات میں اُن سے یہ ضرور کہتا تھا کہ آپ فکر نہ کریں، میں جانتا ہوں کہ آپ ایک مضبوط انسان ہیں۔ میری یہ بات سن کر میری والدہ ہمیشہ مسکراتیں۔ میری ہمیشہ یہ کوشش ہوتی تھی کہ یہ بات والدہ کے ذہن میں بیٹھ جائے کہ وہ ایک مضبوط اور حوصلہ مند انسان ہیں۔

میری والدہ کا آپریشن کامیاب رہا اور انہیں واپس کمرے میں منتقل کر دیا گیا۔ جب میں اُن سے ملنے گیا تو وہ بستر پر لیٹی ہوئی تھیں اور کچھ نڈھال تھیں کیونکہ اُن کا ایک بڑا آپریشن ہوا تھا۔ میں نے اُن سے کہا کہ آپ پہلے کے مقابلے میں بہت دکھائی دے رہی ہیں۔ انہوں نے میری طرف دیکھا اور کہا ”روبن! میں ایک بہت ہی مضبوط انسان ہوں“ اور پھر وہ ہنسنے لگیں۔ میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اس جملے نے واقعی میری والدہ کو بہت مضبوط اور حوصلہ مند بنا دیا تھا۔

اس دنیا میں زندگی بسر کرتے ہوئے ہمیں اکثر مختلف پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کامیاب وہی رہتا ہے جو زندگی کی سختیوں اور تلخیوں کو ہمت اور حوصلے کے ساتھ برداشت کرتا ہے۔ کامیابی کے راستے میں جب کسی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو بعض لوگ بہت جلد گھبرا جاتے ہیں اور اپنی کوششوں کو ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کی صحت اچھی نہیں رہتی۔ جس سے آپ کی سوچ بھی متاثر ہوتی ہے اور کارکردگی بھی۔ ایسی صورتِ حال میں آپ کو یہی سوچنا چاہیے کہ آپ ایک مضبوط اور حوصلہ مند انسان ہیں اور وقتی مشکلات آپ کو متاثر نہیں کر سکتیں۔ آپ ضرور اپنا مقصد حاصل کریں گے اور آپ کے لیے کوئی کام بھی مشکل نہیں۔

آپ میں سختی برداشت کرنے کی صلاحیت، آپ کے تصور سے کہیں زیادہ ہے

”میں آپ کو ایک حیرت انگیز بات بتاؤں؟ شاید خود آپ کو بھی اپنے بارے میں یہ بات معلوم نہ ہو۔ سنیئے! وہ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ آپ میں سختی برداشت کرنے کی

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

صلاحیت آپ کے تصور سے کہیں زیادہ ہے۔ آپ جتنا سوچتے ہیں اُس سے بہت زیادہ مشکلات برداشت کر سکتے ہیں۔ اس بات کا آپ کو تب پتہ چلتا ہے جب پہلی بار آپ کسی رکاوٹ کا سامنا کرتے ہیں۔

جب آپ مشکلات کو روندتے ہوئے گزر جاتے ہیں، کوئی دشواری اور رکاوٹ آپ کا راستہ نہیں روک سکتی اور آپ اپنے مقصد کی جانب بڑھتے چلے جاتے ہیں تو اس سے آپ کی خود اعتمادی میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔ آپ کی نظروں میں آپ کی اپنی قدر و قیمت بہت بڑھ جاتی ہے اور آپ کا ذاتی تصور بہتر سے بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔

کامیابی کا راز یہ ہے کہ آپ عمل کریں اور کبھی کسی کام کو مشکل نہ سمجھیں۔ اگر آپ ہمت نہ ہاریں اور مضبوط انسان بنیں تو یقیناً کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

اس لیے چھٹے ہفتے کے 39 ویں دن کا سبق یہ ہے

مضبوطی انسان کی ذہنی کیفیت کا نام ہے۔ آپ میں مشکلات کا سامنا کرنے کی صلاحیت آپ کے اپنے اندازے سے کہیں زیادہ ہے۔ اس لیے آپ کو جن مشکلات کا سامنا ہے آپ یقین رکھیں کہ آپ ضرور ان رکاوٹوں کو کامیابی کے ساتھ عبور کر لیں گے۔

....

چھٹا ہفتہ

40

چالیسواں دن

پریشان نہ ہوں اور فکر نہ کریں

میں ایک جملہ سب سے زیادہ استعمال کرتا ہوں۔ وہ ہے "فکر نہ کریں" اپنے آپ سے بھی اور دوسروں سے بھی میں یہی کہتا ہوں کہ فکر نہ کریں۔ فکر کرنے اور پریشان

ہونے سے کام نہیں ہوتا۔ فکر اور پریشانی سے کام کے نتائج بدل نہیں سکتے۔ فکر کرنے اور پریشان ہونے سے غلط کام صحیح نہیں ہو سکتا۔ اس سے صرف یہ ہوتا ہے کہ ہم تشویش میں مبتلا ہو جاتے ہیں، ہماری طاقت ختم ہو جاتی ہے، ہم کمزور پڑ جاتے ہیں اور ہم پر خوف طاری ہو جاتا ہے۔ فکر کرنے سے آپ کو فائدہ تو کچھ بھی نہیں ہوتا البتہ نقصان یہ ہوتا ہے کہ آپ خوف زدہ رہنے لگتے ہیں۔

جن باتوں سے ہم خوف زدہ ہوتے ہیں ان میں سے 99 فی صد واقع نہیں ہوتیں

وہ کیا باتیں ہیں جن سے ہم میں سے اکثر لوگ خوف زدہ رہتے ہیں۔ ہمیں یہ خوف ہوتا ہے کہ لوگ ہمیں اہمیت نہیں دیں گے۔ وہ ہمیں نظر انداز کر دیں گے۔ ہمیں کسی خاتون کی توجہ حاصل نہیں ہوگی۔ شاید مجھ میں کوئی کشش نہیں ہے۔ ہمیں یہ خوف ہوتا ہے کہ شاید اپنے سانولے رنگ یا قد کاٹھ یا ناک نقشے کی وجہ سے ہم مسترد کر دیے جائیں۔ ہم اپنی مالی حالت یا گھر بار کے تسلی بخش نہ ہونے کی وجہ سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ ہمیں بیماری کا ڈر ہوتا ہے۔ جرائم کا خوف ہوتا ہے۔ ہمیں یہ خیال ستاتا ہے کہ کہیں ہم نوکری سے نکال نہ دیے جائیں۔ اسی طرح کے لاتعداد بے معنی اور بے تکے خوف ہر وقت ہمیں گھیرے رہتے ہیں۔ [آپ کسی انتہائی مضحکہ خیز قسم کے خوف کے بارے میں سوچیں، کوئی نہ کوئی شخص آپ کو ضرور ایسا مل جائے گا جو اس خوف میں مبتلا ہوگا۔ مثلاً جنوں کا خوف، تعویذوں اور جادو ٹونے کا ڈر اور بے شمار قسم کے بیہودہ توہمات کی وجہ سے پیدا ہونے والی تشویش]۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہمیں جن چیزوں کا خوف ہوتا ہے اُن میں سے 99 فی صد کا قطعی طور پر کوئی وجود نہیں ہوتا۔ یہ بے بنیاد خوف کبھی حقیقت نہیں بنتے۔ یہ خیالی قسم کے ڈر خوف اور توہمات ہمارے اپنے دماغ کی تخلیق ہوتے ہیں۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ ہم جن باتوں سے خوفزدہ ہوتے ہیں اگر اتفاق سے اُن میں سے کسی سے دو چار ہو جائیں تو ہم آسانی کے ساتھ اس کا سامنا کر لیتے ہیں۔ اس دوران ہم پر یہ حقیقت بھی کھلتی ہے کہ ہم تو اندر سے بہت مضبوط تھے۔ ہم تو خواہ مخواہ

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اپنے آپ کو کمزور سمجھتے تھے۔ اب جو ہمیں ایک ایسی چیز کا سامنا کرنا پڑا جس سے ہم خوف زدہ تھے تو ہم نے کس خوبی کے ساتھ اس کا مقابلہ کیا اور کامیابی کے لئے کیسی کیسی تدابیر اختیار کیں۔ یاد رکھیں کہ اپنی حقیقی طاقت کا اُسی وقت آپ کو پتہ چلتا ہے جب چیلنج آپ کے سامنے ہوتا ہے۔ اسی لئے میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ جن چیزوں سے آپ خوف زدہ ہیں اگر اُن میں سے کوئی واقع ہو بھی جائے تو وہ ہرگز آپ پر حاوی نہیں ہو سکے گی اور آپ بہت ہمت سے اس کا مقابلہ کرلیں گے۔ یہ کامیابی آپ کو زندگی میں آگے بڑھائے گی۔ بہت سے لوگ اس بات کے گواہ ہیں کہ جب اُنہوں نے ہمت کر کے اپنے خوف کا سامنا کیا تب اُنہیں پتہ چلا کہ وہ تو بہت معمولی باتوں سے خوف زدہ تھے جن پر اُنہوں نے بہت آسانی کے ساتھ قابو حاصل کر لیا اور اُن کے یہ خوف دُم دبا کر بھاگ گئے۔

لوگ بچوں کے ساتھ غلط باتیں کر کے اُنہیں خوفزدہ کر دیتے ہیں

اکثر لوگ بچوں کے ساتھ غلط باتیں کر کے اُنہیں خوف زدہ کر دیتے ہیں۔ وہ اُنہیں جن، بھوتوں، چڑیلوں، مُردوں اور روحوں کی بے تکی اور فرضی کہانیاں سنا کر اُن کے ذہن میں مافوق الفطرت چیزوں کا خوف ڈال دیتے ہیں۔ بچوں کی قوتِ تخیل بہت تیز ہوتی ہے۔ اُنہیں جو سنایا جاتا ہے وہ سوچ سوچ کر اس میں مزید اضافہ کرتے چلے جاتے ہیں۔ اور اس طرح یہ خوف ساری زندگی کے لئے اُن کے دماغ میں بیٹھ جاتے ہیں۔

بعض لوگ بچوں سے کہتے ہیں کہ تم بڑے ہوگے تو تمہیں ملازمت نہیں ملے گی، تمہارے پاس گھر نہیں ہوگا، پھر تم سے کوئی شادی بھی نہیں کرے گا کیونکہ کوئی تمہیں پسند نہیں کرے گا۔ ہماری ذات اور ہمارے مستقبل کے بارے میں ایسی منفی باتیں ہمیں کئی سال پہلے بتائی جاتی ہیں۔ یہ باتیں ہمیں تشویش میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ ہم ہر وقت سوچتے رہتے ہیں اور فکر مند رہنے لگتے ہیں۔

اگر آپ کو بچپن میں یہ بتایا جائے کہ کوئی تمہیں پسند نہیں کرے گا اور یہ بات

آپ کے ذہن میں بیٹھ گئی ہو تو آپ جب بھی کوئی نیا رشتہ بنانے لگیں گے تو یہ خیال آپ کو ستانے لگے گا کہ یہ شخص شاید مجھے پسند نہ کرے اور مجھے چھوڑ جائے۔ اس شک و شبے کی وجہ سے اُس شخص کے ساتھ آپ کا رویہ نارمل نہیں رہے گا اور آپ کے تعلقات مضبوط ہونے سے پہلے ہی ٹوٹ جائیں گے۔

جس صورتِ حال کا خوف ہو، اُس کا سامنا کریں

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ جس چیز سے آپ خوف زدہ ہیں اُس کا سامنا کریں اور اِسے ہونے دیں۔ اس تجربے سے گزر کر ہی آپ کو یہ پتہ چلے گا کہ جس چیز سے اور جس صورت حال سے آپ ڈر رہے تھے وہ کوئی خوفناک بلا نہیں تھی۔ آپ کو یہ بھی پتہ چلے گا کہ اس خوف میں کوئی حقیقت نہیں تھی بلکہ یہ صرف آپ کا وہم یا ذہنی کیفیت تھی جس نے آپ کو خوف زدہ کر رکھا تھا۔ میں آپ کو ہرگز یہ مشورہ نہیں دے رہا کہ آپ بس کے نیچے آنے سے ڈرتے ہیں تو آپ چھلانگ لگا کر سڑک کے درمیان میں پہنچ جائیں اور بس کے نیچے آجائیں۔ یہ انتہائی احمقانہ بات ہوگی کیونکہ آپ کا مقصد تو اپنے خوف کو ختم کرنا تھا اپنے آپ کو ختم کرنا نہیں۔

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ بے روزگاری، غربت، تنہائی یا اسی قسم کے کسی مسئلے یا کسی بیماری کے خوف میں مبتلا ہیں تو آپ کو ان کے بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہیے اور اس بات کا جائزہ لینا چاہیے کہ ان کے واقع ہونے کے کتنے امکانات ہیں؟ اور امکانات ہیں بھی کہ نہیں؟ آپ کو اُن لوگوں کے ساتھ بھی بات چیت کرنی چاہئے جو اس صورت حال سے دو چار رہے ہیں اور اس سے باہر نکلنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ ایسے لوگوں کی زندگی کے بارے میں اگر آپ کو کوئی تحریر ملے تو اُس کا بھی آپ کو مطالعہ کرنا چاہیے۔ ذہنی مسائل کے بارے میں نفسیاتی کتب کا مطالعہ بھی آپ کے لئے مفید رہے گا۔ آپ ان چیزوں کے بارے میں جتنا زیادہ جانیں گے اُتنی ہی آپ میں خود اعتمادی بڑھتی جائے گی اور آپ کا خوف دُور ہوتا چلا جائے گا۔

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

حقیقی اور غیر حقیقی یا فرضی قسم کے خوف

بعض خوف حقیقی ہوتے ہیں۔ مثلاً آپ نے کوئی جرم کیا اور پولیس آپ کو تلاش کرتی پھر رہی ہے۔ تو پولیس کا خوف ایک حقیقی خوف ہے۔ آپ نے بینک سے قرض لیا ہے اور آپ ادا نہیں کر سکتے۔ اس صورت حال میں جائیداد قرق ہونے کا خوف بھی ایک حقیقی خوف ہے۔ ایسے کئی اور خوف بھی ہو سکتے ہیں۔ ایسے خوفوں کے بارے میں بھی ہر وقت سوچتے رہنا نقصان دہ ہے۔ ان کا علاج یہ ہے کہ آپ ان سے نجات حاصل کرنے کا کوئی قانونی طریقہ اختیار کریں۔ لیکن بعض خوف ایسے ہوتے ہیں جن کی کوئی حقیقت نہیں ہوتی۔ مثلاً لوگ مجھے پسند نہیں کرتے، میں پیار کے قابل نہیں ہوں، میری نوکری چھوٹ جائے گی، مالک مکان گھر خالی کرائے گا، میں بے گھر ہو جاؤں گا۔ ان خیالی اور فرضی خوفوں کے بارے میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ ایسا واقعی بھی ہو گا؟

آپ فکر نہ کیا کریں بلکہ ہمیشہ خوش رہا کریں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ فکر اور خوشی ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔

اس لئے چھٹے ہفتے کے 40 ویں دن کا سبق یہ ہے

فکر مند ہونے سے کوئی مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ آپ کو جو بھی پریشانی یا خوف ہے اُس کا تجزیہ کریں۔ یہ دیکھیں کہ کہیں آپ کی پریشانی اور خوف محض آپ کا وہم تو نہیں؟

ذہن سے منفی سوچ نکال کر اس کی جگہ مثبت سوچ کو دیں۔

چھٹا ہفتہ

41

اکتالیسواں دن

سب سے طاقتور وہ ہے جسے اپنے آپ پر مکمل اختیار ہے

صدیوں پہلے ایک فلاسفر سینکا نے کہا تھا کہ ہم میں سے سب سے زیادہ طاقتور وہ شخص ہے جس کو اپنی ذات پر مکمل اختیار حاصل ہے۔

میں یہ کہتا ہوں کہ جس کو اپنی ذات پر اختیار نہیں وہ حقیقی معنوں میں طاقتور نہیں چاہے اُس میں جسمانی طاقت بھی ہو اور ذہنی صلاحیت بھی رکھتا ہو۔ ہمارے خیالات اور ہمارا عمل ہمارے بس میں ہونا چاہئے تاکہ ہم آزادی کے ساتھ اپنے فیصلے کر سکیں اور آزادی کے ساتھ ان پر عمل کر سکیں۔ ہر کام میں دوسروں پر بھروسہ اور انحصار کرنا صحیح نہیں۔ اگر آپ خود پر بھروسہ کرتے ہیں اور اپنے کام خود کرتے ہیں تو یہ آپ کے طاقتور ہونے کی علامت ہے

زندگی میں آپ کی اپنی سوچ ہونی چاہئے۔ ہر بات میں دوسروں کی تائید کرنے اور اُن کے نظریے پر عمل کرنے کی بجائے آپ کی ایک آزادانہ سوچ اور رائے ہونی چاہیے۔ اس کے بعد آپ میں اپنی سوچ پر عمل کرنے کی صلاحیت بھی ہونی چاہیے۔

اٹھیں اور آگے بڑھیں، سوئے نہ رہیں

یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اپنا دن کیسے گزاریں۔ ہمیں چاہیے کہ اپنے مقصد پر توجہ مرکوز رکھیں اور اس کے لئے کوشش کریں۔ لیکن افسوس کی بات ہے کہ اکثر لوگ آسان راستے کا انتخاب کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کو یہ انتخاب کرنا ہو کہ آپ صبح چھ بجے اٹھیں تاکہ آپ کو اپنے کام کرنے کے لئے اور اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ وقت مل سکے یا پھر اپنے مقصد کو بھول کر دیر تک سوئے رہیں تو زیادہ تر لوگ دیر تک سوئے رہنے کا انتخاب کریں گے۔ جس شخص کو اپنا مقصد عزیز ہوتا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے وہ ہر ایسا قدم اٹھاتا ہے جو اُسے اُس کے مقصد سے قریب تر کر دے۔ چاہے یہ صبح سویرے اُٹھنے جیسا کام ہی کیوں نہ ہو اور جس کو اپنے مقصد سے خاص دلچسپی نہیں ہوتی وہ دیر تک پڑا سویا رہتا ہے۔ یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ کس راستے کا انتخاب کرتے ہیں۔

اپنے دشمن نہیں، اپنے بہترین دوست بنیں

کیا آپ خود کو پسند کرتے ہیں؟ یہ سوال اس لئے اہمیت رکھتا ہے کہ اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ اپنے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ خود کو پسند کرتے ہیں تو پھر اپنے بارے میں آپ کا تصور اچھا ہو گا، آپ اپنے بارے میں بہتر اور مثبت سوچیں گے اور اپنی ذات کے بارے میں آپ کے احساسات اور خیالات مثبت ہوں گے۔ اگر یہ سب کچھ ہو گا تبھی آپ خود کو کامیابی کے قابل اور کامیابی کا مستحق سمجھیں گے اور تبھی کامیابی حاصل بھی ہو گی۔ سیدھی سی بات ہے کہ آپ کو کامیابی تبھی حاصل ہو گی جب آپ خود کو کامیابی کے لائق سمجھیں گے۔ اگر اپنے بارے میں آپ کا تصور منفی ہے اور آپ اپنے بارے میں اچھی رائے نہیں رکھتے تو آپ خود کو یہی بتائیں گے کہ آپ کو آخر کار ناکام ہی ہونا ہے اور ظاہر ہے کہ ایسی سوچ کے نتیجے میں آپ کو ناکامی کا ہی سامنا کرنا پڑے گا۔

آپ خود کو اپنا بہترین دوست سمجھیں اور اپنے ساتھ ایسا برتاؤ کریں جیسا اپنے بہترین دوست کے ساتھ کرتے ہیں، جس کی رفاقت میں آپ خوش رہتے ہیں اور لطف اُٹھاتے ہیں۔ اس زندگی میں جتنی خوشی آپ اپنے آپ کو دے سکتے ہیں اتنی خوشی کوئی اور نہیں دے سکتا۔ اور یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ کی حقیقی قدر و قیمت وہی ہے جو خود آپ کی اپنی نظر میں آپ کی ہے۔

اس ساری تفصیل کا مقصد آپ پر یہ واضح کرتا ہے کہ طاقت صرف ذہنی اور جسمانی قوت کا نام نہیں اور نہ ہی طاقت سے مراد صرف مالی طور پر مضبوط ہونا ہے۔ طاقت سے مراد یہ بھی ہے کہ آپ کو اپنی ذات پر مکمل کنٹرول حاصل ہو اور اپنی ذات اور اپنی صلاحیتوں کی گاڑی کا سٹیئرنگ آپ کے اپنے ہاتھ میں ہو۔

اس لئے چھٹے ہفتے کے 41 ویں دن کا سبق یہ ہے

طاقت اپنے آپ پر مکمل اختیار کا نام بھی ہے۔ آج آپ اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ نے جس راہ کا انتخاب کیا ہے کیا یہ راستہ آپ کو اپنے مقصد کے قریب لے جا رہا ہے یا اُس سے دُور کر رہا ہے؟ اگر دُور کر رہا ہے تو اپنا اختیار استعمال کرتے ہوئے اس میں ضرور تبدیلی کیجئے۔

چھٹا ہفتہ

42

بیالیسواں دن

لامحدود امکانات اور آپ کی باقی زندگی کا پہلا دن

اگر مجھے کہا جائے کہ اپنی کوئی خواہش بتاؤ جسے پورا کیا جائے تو میں کبھی دولت اور طاقت کی خواہش نہیں کروں گا۔ میں تو صرف یہ خواہش کروں گا کہ مجھے ایسی صلاحیت دی جائے جو ہر بات کو ممکن بنا دے۔ اس صلاحیت کا مزہ ہر چیز سے زیادہ ہے۔ یہ ایک فلسفی کا قول ہے اور آج ہم اسی قول کی روشنی میں کچھ باتوں پر غور کریں گے۔

آج آپ کے اس 42 دن کے چیلنج کا جسے ہم نے 42 دنوں کی عملی ترتیب کا نام دیا ہے، آخری دن ہے۔ اب سے چند گھنٹوں کے بعد آپ کے 42 دن مکمل ہو جائیں گے۔ ان 42 دنوں میں آپ نے ہر روز ایک نیا سبق سیکھ کر اپنے آپ میں نئی تبدیلی پیدا کی ہے اور اپنی زندگی کو مکمل طور پر اپنے بس میں کر لیا ہے۔ اب آپ میں یہ یقین پیدا ہو چکا ہے کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں۔ آپ نے نہ صرف اپنے مقاصد طے

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کئے ہیں بلکہ ان پر عمل بھی کیا ہے۔ مراقبے اور تصورات کی طاقت سے بھی آپ واقف ہو چکے ہیں اور آپ یہ بات بھی سمجھ گئے ہیں کہ آپ کی خوراک اور ورزش آپ کے جسم پر اثر کرتی ہیں۔ اب آپ دنیا کی تیز رفتاری کا ساتھ دے سکتے ہیں۔ آپ کائنات کے ساتھ ہم آہنگ ہیں اور آپ نے اپنی روح کو دریافت کر لیا ہے۔

مجھے امید ہے کہ آج کے دن کو آپ اختتام کی نظر سے نہیں دیکھیں گے بلکہ آج کے دن آپ کے لئے اس دنیا کا دروازہ کھلے گا جس میں کچھ کرنے اور کچھ حاصل کرنے کے لامحدود امکانات ہیں۔ ماضی میں آپ کچھ بھی یقین رکھتے ہوں لیکن اب آپ صرف یہ یقین رکھیں کہ آپ کے خواب ضرور حقیقت میں بدل جائیں گے۔ وہ اس لئے کہ آپ جاگ اٹھے ہیں۔ آپ اپنی طاقت اور صلاحیتوں سے واقف ہو چکے ہیں۔ اب آپ جو زندگی گزاریں گے وہ پہلے جیسی زندگی نہیں ہو گی کیونکہ اب آپ کی زندگی میں بے شمار تبدیلیاں آ چکی ہیں۔ مثبت، خوشگوار اور بنیادی تبدیلیاں۔ خدا کرے کہ آپ کی مسرتوں اور کامیابیوں کا سلسلہ ہمیشہ جاری رہے۔ ایک بار پھر اپنے اس یقین کی تجدید کریں کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں۔

آج کا سبق

آج کا دن 42 دنوں کی عملی تربیت کے چیلنج کا آخری دن تو ہے لیکن آپ کی اس زندگی کا پہلا دن ہے جس میں لامحدود امکانات آپ کا انتظار کر رہے ہیں۔

....

حصہ سوم

مراقبہ اور تصور

مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے آپ جسمانی اور ذہنی سکون حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ عمل آپ کو ہر روز 20 منٹ کے لیے کرنا ہے۔ اگر وقت دستیاب ہو تو آپ یہ عمل دن میں دو مرتبہ بھی کر سکتے ہیں۔

مراقبہ کیسے کیا جائے؟

1۔ ایک ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں مکمل خاموشی ہو اور آپ تنہا بیٹھ سکیں۔ اب ایک کرسی پر سیدھے ہو کر بیٹھ جائیں اور اپنے ہاتھ اپنی گود میں رکھ لیں یا پھر اپنی ٹانگوں پر رکھ لیں۔

2۔ اب اپنے دماغ سے تمام خیالات نکال دیں۔ کمرے سے باہر کسی قسم کی آواز پر توجہ نہ دیں اور نہ ہی وقت گزرنے کا خیال کریں کہ 20 منٹ میں سے کتنے منٹ گزر گئے ہیں۔

3۔ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور سانس لیں۔ جب آپ سانس اندر لے کر جائیں تو اس پر دھیان دیں اور پھر سانس کو باہر نکال دیں۔

4۔ اپنی توجہ صرف سانس کی طرف رکھیں۔ آپ کا دھیان صرف اس بات پر ہونا چاہیے کہ آپ سانس اندر لے جا رہے ہیں اور باہر نکال رہے ہیں۔ اپنے ذہن کو بالکل خالی رکھیں اور کسی چیز کے بارے میں نہ سوچیں۔ اگر کوئی خیال آپ کے ذہن میں داخل ہو تو اس کی طرف بالکل توجہ نہ دیں۔ آپ کی ساری توجہ صرف سانس اندر لے جانے اور باہر نکالنے کے عمل پر ہونی چاہیے۔

5۔ اب آپ کو جو کرنا ہے وہ یہ ہے کہ سانس اندر لے جاتے ہوئے مثبت کیفیت اور

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

خیالات کو اندر لے جاتا ہے اور سانس باہر نکالتے ہوئے منفی کیفیت اور خیالات کو باہر دھکیلتا ہے۔

سانس اندر لے جاتے ہوئے آپ کو محسوس کرتا ہے	سانس باہر نکالتے ہوئے آپ کو محسوس کرتا ہے
میں ہمت کو اپنے اندر داخل کر رہا ہوں	میں خوف کو باہر نکال رہا ہوں
میں سکون کو اپنے اندر داخل کر رہا ہوں	میں بے چینی کو باہر نکال رہا ہوں
میں خوشی کو اپنے اندر داخل کر رہا ہوں	میں اداسی کو باہر نکال رہا ہوں
میں اعتماد کو اپنے اندر داخل کر رہا ہوں	میں شک و شبے کو باہر نکال رہا ہوں
میں صحت کو اپنے اندر داخل کر رہا ہوں	میں بیماری کو باہر نکال رہا ہوں
میں دولت کو اپنے اندر داخل کر رہا ہوں	میں غربت کو باہر نکال رہا ہوں

یہ عمل کرنے کے بعد آپ جسمانی طور پر سکون محسوس کریں گے۔ اب ذہنی طور پر پُرسکون ہونے کے لیے 10 سے 1 تک الٹی گنتی کا یہ عمل کریں اور ہر مرتبہ اپنے آپ سے کہیں کہ آپ پہلے سے زیادہ پُرسکون ہوتے جا رہے ہیں۔

9, 10 میں بہت سکون محسوس کر رہا ہوں

7, 8 میں گہرا اور زیادہ گہرا سکون محسوس کر رہا ہوں

5, 6 میں پہلے سے کہیں زیادہ سکون محسوس کر رہا ہوں

3, 4 میں سکون ہی سکون محسوس کر رہا ہوں۔

1, 2 اب میں پوری طرح پُرسکون ہو گیا ہوں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ ابھی مکمل طور پر پُرسکون نہیں ہوئے اور آپ کا ذہن ساکن نہیں ہوا تو سانس کی مشق اور 10 سے 1 تک الٹی گنتی کا عمل پھر کریں۔ آپ جب بھی پُرسکون ہونا چاہیں یہ دونوں عمل آپ کے لیے بہت مددگار ثابت ہوں گے۔

ان میں صرف 3 سے 5 منٹ لگتے ہیں۔

اپنے مستقبل کے مقاصد کو تصور میں لائیں

جب آپ مکمل طور پر پُرسکون ہو جائیں تو اُس وقت اپنے مستقبل کا تصور کریں۔ اپنے مقاصد کی تصویر بنائیں اور ذہن کی آنکھ سے اسے دیکھیں۔ یوں محسوس کریں کہ آپ اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے تجربے سے گزر رہے ہیں اور اس تجربے کے دوران آپ وہاں موجود ہیں۔ جب آپ اس کیفیت میں ہوں تو یہ جملے دہرائیں اور خود سے کہیں کہ میں اپنے مقصد کی طرف بڑھ رہا ہوں، میں اپنا مقصد ضرور حاصل کر لوں گا۔

آپ پر یہ کیفیت طاری ہونی چاہیے کہ آپ اپنی کامیابی کے بارے میں بہت پُرامید ہیں۔

آپ جو بھی کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں اپنے ذہن (تحت الشعور) کو وہ مناظر دکھائیں۔ ان مناظر میں خود کو کامیاب ہوتا ہوا دیکھیں۔

اس کے بعد آپ 1 سے 10 تک گنتی گنیں اور خود کو اچھی اور تعمیری باتیں بتائیں۔ مثلاً

1, 2 میں پہلے سے زیادہ باخبر ہو گیا ہوں۔

3, 4 میں اپنے اندر پہلے سے زیادہ توانائی محسوس کر رہا ہوں۔

5, 6 مجھے اپنے آپ پر مکمل اعتماد اور یقین ہے۔

7, 8 میں اپنے مقصد کی طرف رواں دواں ہوں۔

9, 10 میں اپنے وجود میں زندگی اور توانائی کو محسوس کر رہا ہوں۔

یہ سب مثبت اور تعمیری باتیں ہے۔ آپ ان کے مفہوم میں اپنی ضرورت کے مطابق تبدیلی بھی کر سکتے ہیں اور الفاظ کو بھی اپنی پسند کے مطابق بدل سکتے ہیں۔

جب آپ پہلی مرتبہ مراقبے کے لیے بیٹھیں گے تو آپ کو بالکل ساکن بیٹھنا اور تمام خیالات کو اپنے ذہن سے نکال دینا بہت ہی مشکل محسوس ہو گا۔ کیونکہ آپ کا ذہن ہمیشہ سے سوچنے کا عادی ہے، وہ زندگی بھر کبھی خاموش نہیں رہا، ہمیشہ مصروف رہا ہے۔

مراقبے کے لیے اپنے ذہن کو خاموش کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ جب ذہن

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

خاموش ہوگا تب ہی آپ کو اپنے اندر کی آواز سنائی دے گی اور آپ اپنے تحت الشعور کو مستقبل کا پروگرام دے سکیں گے۔ جسے آپ کا تحت الشعور عظیم تر کائناتی نظام کے ساتھ منسلک کر دے گا۔

جب آپ کافی توجہ کے ساتھ گہرا مراقبہ کرتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر بہت طاقت محسوس ہوتی ہے اور آپ کی بصیرت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ آپ کے سامنے اپنے مقاصد زیادہ واضح ہو جاتے ہیں۔ اور آپ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ ان مقاصد کے حصول کے لیے عمل کریں اور اپنے اندر جو تبدیلی لانا چاہتے ہیں وہ لے آئیں۔ مراقبے اور تصور کی ان مشقوں کو آپ جتنا زیادہ دہرائیں گے اتنا ہی زیادہ آپ کو فائدہ بھی ہوگا۔

ایشیا بکس
ASIA BOOKS
آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

اچھی غذا لیں اور بہتر زندگی گزاریں

42 دن کے اس تربیتی پروگرام میں صحیح خوراک کے استعمال کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس لئے میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ ڈبوں میں بند کھانے کی چیزوں کا استعمال چھوڑ دیں اور ہوٹلوں اور ریستوران میں کھانا نہ کھائیں۔ ہمارا ہاضمے کا نظام سادہ خوراک کا عادی ہے اور یہ پھلوں، سبزیوں اور اس طرح کی تمام سادہ خوراک سے زیادہ غذائیت حاصل کرتا ہے۔ بازار کی چیزوں میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے جو ہاضمے کے نظام کو نقصان پہنچاتی ہے۔

یہ ہماری کم عقلی ہے کہ ہم ٹیلی ویژن چینلوں کے اشتہارات سے متاثر ہو کر ایسی خوراک استعمال کر رہے ہیں جو ہماری ہلاکت کا باعث بن رہی ہے۔ یہ چیزیں آہستہ آہستہ اثر کرتی ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ یہ اشتہاری خوراک ہماری زندگی کو کم کر دیتی ہے۔ آپ کو ہمیشہ سادہ اور طاقت بخش خوراک استعمال کرنی چاہیے جو ہمارے جسم کو طاقت دے اور ہمارے جسمانی نظام کی کارکردگی میں اضافہ کرے۔

نمک، چینی اور چکنائی نقصان دہ ہیں

چینی کے زیادہ استعمال کے کئی نقصانات ہیں جن میں دانتوں کا بوسیدہ ہونا اور ذیابیطس سرفہرست ہیں۔ چینی کے زیادہ استعمال سے موٹاپے کے مرض میں بھی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

زیادہ نمک کا استعمال بھی صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔ بلڈ پریشر کی ایک بڑی وجہ نمک کا زیادہ استعمال ہے۔ ہم جو قدرتی خوراک استعمال کرتے ہیں اُس میں نمک کی ضروری مقدار پہلے ہی سے موجود ہوتی ہے۔

چکنائی کی کئی اقسام ہیں جن میں سے سب سے زیادہ خطرناک وہ قسم ہے جو کولیسٹرول میں اضافہ کرتی ہے۔ اس سے دل کے امراض اور موٹاپا پیدا ہوتا ہے۔ اگر

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا معیار زندگی بہتر ہو، آپ اپنے جسم میں طاقت محسوس کریں اور اگر کبھی بیمار پڑیں تو جلد شفایاب ہو جائیں تو پھر آپ اپنی خوراک پر خاص توجہ دیں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔

کون سی غذا صحت کے لیے مفید ہے؟

میں پہلے بھی آپ کو مشورہ دے چکا ہوں کہ بازاری اشیاء سے ہر ممکن پرہیز کریں۔ تاہم اس کا یہ مقصد نہیں کہ آپ کبھی بھی اپنی پسند کی کوئی چیز نہ کھائیں۔ آپ ہفتے میں ایک دن اپنی پسندیدہ غذا کھا سکتے ہیں، مثلاً برگر، پیزا یا چپس وغیرہ یا کوئی دوسری چیز جو آپ کو بہت پسند ہو۔

اب میں مفید غذاؤں کے بارے میں آپ کو بتاؤں گا۔ یہ غذائیں کیلوریز کی بنیاد پر منتخب نہیں کی گئیں بلکہ یہ بات مدنظر رکھی گئی ہے کہ آپ کو ایسی غذائیں بتائی جائیں جو آپ کی صحت کو بہتر بنائیں اور آپ کی کارکردگی میں اضافہ کریں۔

سبزیاں

سبزیوں میں ہری سبزیاں سب سے زیادہ مفید ہیں۔ سبزیوں کو بھاپ میں یا دوسرے طریقوں سے پکا کر، ابال کر یا قدرتی حالت میں اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔ سبزیوں میں کئی قسم کے وٹامن ہوتے ہیں اور یہ آپ کو دن بھر کی ضرورت کی غذائیت فراہم کرتی ہیں۔ تازہ سبزیوں کو آپ اپنی روزانہ کی خوراک میں شامل کریں۔

کم چکنائی والی اشیاء

چکنائی کے بغیر دودھ اور اس دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، بغیر چکنائی کی دہی اور کم چکنائی والا پنیر۔ ان میں سے آپ کسی کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزوں میں کیلشیم بہت زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے ضروری ہے۔

بیج اور خشک میوہ جات

اس میں دلیہ، خاص طور پر جَو کا دلیہ اور خشک پھل اور میوہ جات شامل ہیں۔ یہ آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کم کرتے ہیں۔ ان میں موجود غذائی ریشے آپ کو سارا دن توانائی مہیا کرتے ہیں اور آپ کے بلڈ پریشر کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

چربی کے بغیر گوشت

گوشت ہمیشہ بغیر چربی کے استعمال کریں۔ مرغی اور مچھلی کا گوشت زیادہ مفید ہے۔

کچھ اور باتوں کا بھی آپ کو خیال رکھنا چاہیے۔ کھانے پینے کی جو بھی چیز استعمال کریں، جہاں تک ممکن ہو اُسے تازہ ہونا چاہیے۔ اسی طرح جہاں تک ممکن ہو مکھن اور پنیر سے بنی ہوئی چیزیں نہ کھائیں بلکہ چکنائی اور بالائی کے بغیر دودھ استعمال کریں۔ سفید آٹے کی روٹی نہ کھائیں۔ ایسا آٹا استعمال کریں جس میں سے چوکر نکالا نہ گیا ہو۔

زیتون کا تیل اگرچہ مہنگا ہے لیکن صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ جسم کے اندر جمتا نہیں اور پانی کی طرح پتلا رہتا ہے۔ اس میں وٹامن ای بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے جو دل کے امراض اور بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتی ہے۔ ایسا تیل، بناسپتی گھی، دیسی گھی اور مارجرین وغیرہ ہرگز استعمال نہ کریں جو کمرے کے درجہ حرارت پر یا انسانی جسم کے اندر جم جائے۔

اناج اور اناج سے بنی ہوئی چیزوں میں بہت زیادہ ریشے ہوتے ہیں جو آپ کے جسم میں چکنائی کو ذخیرہ نہیں ہونے دیتے۔ سخت چھلکوں والے میوہ جات مثلاً بادام، اخروٹ اور پستے وغیرہ میں وٹامن ای، پروٹین اور چکنائی کی کافی مقدار شامل ہوتی ہے جو زیتون کے تیل کی طرح انسانی جسم کے لیے مفید ہے۔

آپ جب ضرورت محسوس کریں قہوہ پی سکتے ہیں۔ دن بھر میں جتنا چاہیں پانی بھی پی سکتے ہیں۔ زیادہ بھوک لگے تو تازہ سبزیاں کھا سکتے ہیں لیکن برگر، کولا مشروبات، چینی والے مشروبات اور زیادہ نمک والے میوہ جات سے پرہیز کریں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

صحت بخش ناشتہ

اس میں سے منتخب کریں۔

1۔ جَو کا دلیہ جو بغیر بالائی اور بغیر چکنائی کے دودھ میں بنا ہو۔ مٹھاس کے لیے شہد استعمال کریں تو بہتر ہے ورنہ کم مقدار میں چینی یا شکر استعمال کریں۔ موجود ہوں تو چند بادام بھی کھائیں۔

2۔ انڈہ ابال کر اور اس کے ساتھ ٹماٹر کاٹ کر ڈبل روٹی کے سلائس پر رکھ کر کھائیں۔

3۔ خشک میوہ جات رات کو بغیر چکنائی کے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح کے وقت ایک پیالہ گرم کر کے ناشتے میں استعمال کریں۔

4۔ انڈوں کی سفیدی کا آملیٹ تھوڑے سے تیل میں تل لیں۔ زیتون کا تیل ہو تو بہتر ہے۔ اسے ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ استعمال کریں۔

5۔ دہی کے پیالے میں کیلا، سیب، کینو جو بھی دستیاب ہو کاٹ کر ڈالیں اور کھائیں۔

6۔ بھنے ہوئے گوشت کا ایک ٹکڑا، ابلا ہوا ایک انڈہ ڈبل روٹی کے ساتھ کھائیں۔

10 یا 11 بجے کے قریب اگر ضرورت محسوس کریں تو

مندرجہ ذیل میں سے کچھ بھی منتخب کرلیں

1۔ 50 گرام بادام

2۔ ایک سیب یا ایک مالٹا

3۔ 100 گرام پنیر

4۔ چند گاجریں

5۔ کسی بھی پھل کے رس کا ایک گلاس

6۔ تازہ سبزی یا سلاد کے پتے

7۔ 125 گرام یا آدھ پاؤ کم چکنائی والی دہی

دوپہر کا کھانا

مندرجہ ذیل میں سے منتخب کریں۔

1۔ مچھلی، روٹی اور سلاد کے پتے اور دوسری قسم کے سلاد۔

2۔ مرغی، روٹی، ساتھ بند گوبھی اور ٹماٹر وغیرہ۔

3۔ ابلی ہوئی سبزیاں یا سبزیوں کا سوپ یا سبزیوں کا سالن اور ساتھ روٹی اور سلاد وغیرہ۔

4۔ ابلی ہوئی سبزی، مچھلی اور روٹی وغیرہ۔

نوٹ: (روٹی کے لیے سفید آٹا استعمال نہ کریں۔ بلکہ ایسا آٹا استعمال کریں جس میں سے چوکر یا کوئی چیز نکالی نہ گئی ہو۔)

شام کے وقت اگر بھوک محسوس کریں تو

مندرجہ ذیل میں سے کچھ بھی منتخب کرلیں۔

1۔ 50 گرام بادام یا کوئی اور خشک پھل

2۔ 125 گرام بھنی ہوئی سبزیاں

3۔ ایک سیب یا کینو

4۔ 100 گرام کم چکنائی والا پنیر

5۔ کم چکنائی والی دہی کے ساتھ انناس یا سیب کے چند ٹکڑے

6۔ کیلا یا کوئی پھل تھوڑی مقدار میں۔

رات کا کھانا

مندرجہ ذیل میں سے منتخب کریں۔ بھوک محسوس کریں تو تھوڑی سی روٹی یا ڈبل روٹی کے چند سلائس بھی لے سکتے ہیں۔

1۔ 150 گرام گوشت کے ساتھ بھنی یا ابلی ہوئی سبزیاں۔

2۔ بھنی ہوئی مچھلی، سلاد کے پتے، ٹماٹر پر سرکہ لگا کر کھائیں۔

3۔ چکن برگر، ٹماٹر، سلاد کے پتے، کم چکنائی والی میونیز۔

4۔ چکن کے ساتھ سلاد۔

5۔ مچھلی کے ساتھ گاجر، مٹر اور بند گوبھی۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سونے سے پہلے اگر بھوک محسوس کریں تو

مندرجہ ذیل میں سے کچھ بھی منتخب کر لیں۔

1۔ بغیر بالائی کا 300 گرام یا پاؤ سے کچھ زیادہ دودھ۔

2۔ تازہ سبزیوں کا سلاد اور ساتھ بغیر چکنائی والی دہی۔

3۔ بغیر بالائی کے دودھ کے ساتھ کیلا یا کوئی اور مناسب پھل۔

4۔ دہی میں اسٹابری۔

5۔ ایک چھوٹا خربوزہ۔

6۔ کم چکنائی والی آئس کریم یا کوئی مشروب یا شربت وغیرہ۔

7۔ 50 گرام خشک پھل یا میوہ جات۔

نوٹ: رات سونے سے پہلے پیسٹ اور برش سے دانت صاف کر کے سوئیں۔

ایشیا بکس
ASIA BOOKS
آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

روزانہ ورزش بہت ہی ضروری ہے

غذا کے بارے میں آپ کسی بھی ماہر کی ہدایات پر عمل کریں اور کتنی بھی صحیح اور اچھی غذا استعمال کریں، آپ کبھی بھی صحت مند نہیں رہ سکتے جب تک کہ آپ اچھی اور صحیح غذا کے ساتھ ساتھ ورزش کو بھی اپنی عادت نہیں بنا لیتے۔ بے شمار لوگ ورزش نہیں کرتے، اس لیے اُن کی جسمانی کارکردگی اُتنی اچھی نہیں ہوتی جتنی کہ ورزش کرنے سے ہو سکتی ہے۔ جسمانی صحت اور ذہنی صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ جسمانی صحت اچھی ہو تو ذہن بہتر طور پر کام کرتا ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند لوگ مشکلات، مسائل اور ذہنی دباؤ کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکتے ہیں۔

آپ کسی بھی قسم کی ورزش کریں، اس سے آپ کو لازمی طور پر فائدہ پہنچے گا۔ جتنی زیادہ ورزش کریں گے اُتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔ ورزش کے لیے ضروری نہیں کہ وہ کوئی خاص قسم کی ورزش ہو۔

اگر آپ ہفتے میں دو یا تین مرتبہ جم جاتے ہیں یا روزانہ پیدل چلتے ہیں یا کوئی اور ورزش کرتے ہیں تو یہ بھی ٹھیک ہے۔ اہم بات یہ نہیں کہ آپ کوئی خاص قسم کی ورزش کریں، اہم بات یہ ہے کہ آپ روزانہ ورزش کریں۔ ورزش آپ گھر پر بھی کر سکتے ہیں۔ ہفتے میں چار دن آپ کو ایسی ورزش کرنی چاہیے جو دل اور خون کی شریانوں کے لیے مفید ہو۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ روزانہ کم از کم 20 منٹ تیز رفتار کے ساتھ چلیں یا جوگنگ کریں۔ ورزش کرتے ہوئے آپ لمبے قدم اٹھائیں۔ صبح کا وقت ورزش کے لیے بہترین وقت ہے۔ دل اور خون کی شریانوں کے لیے مفید ورزشوں کے ساتھ ساتھ آپ ایسی ورزشیں بھی کریں جن سے آپ کے پٹھے مضبوط ہوں، جسم میں لچک پیدا ہو اور کمر سیدھی رہے۔ (ورزش کے موضوع پر آپ بازار سے اپنی پسند کی کوئی اچھی کتاب خرید سکتے ہیں۔) ان کتابوں میں تصویریں ہوتی ہیں جن کی مدد سے آپ ورزش کرنے کے طریقوں کو آسانی کے ساتھ سمجھ سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ورزش کے

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لیے 20 یا 25 منٹ سے زیادہ وقت بھی دے سکتے ہیں۔ اس کا انحصار آپ کی سہولت اور پسند پر ہے۔ ورزش کے بعد آپ لازمی طور پر تھکن محسوس کریں گے لیکن یہ ایسی تھکن ہوگی جس کے ساتھ ساتھ آپ کی صحت بھی بہتر ہوگی اور آپ کی قوتِ برداشت میں بھی اضافہ ہوگا۔

....

ایشیا بکس
ASIA BOOKS
آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

حرفِ آخر

آپ نے 42 دنوں کا یہ تربیتی کورس، جو آپ کے لیے ایک چیلنج تھا، مکمل کر لیا ہے۔ اب آپ پہلے سے مختلف انسان بن گئے ہیں۔ آپ زیادہ صحت مند بھی ہیں اور آپ کی غذائی عادات بھی بہتر ہوگئی ہیں۔ پہلے کے مقابلے میں اب آپ زیادہ پُرمسرت زندگی گزار رہے ہیں، وقت کو بہتر طور پر استعمال کر رہے ہیں اور ایک منفرد انسان بن گئے ہیں۔ آپ نے شکست کی بجائے اپنے اندر کامیابی اور فتح حاصل کرنے کی سوچ پیدا کر لی ہے۔ اب آپ کے جسم اور ذہن پر آپ کا مکمل اختیار ہے اور آپ کی زندگی آپ کے اپنے کنٹرول میں ہے اور آپ نے اس کا رُخ کامیابی کی طرف موڑ دیا ہے۔

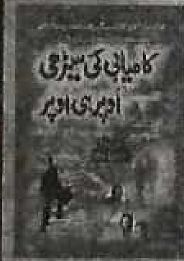
ان 42 دنوں میں آپ کو ایسے اصول سکھائے گئے ہیں جو زندگی بھر آپ کی مدد کریں گے۔ آپ نے ان 42 دنوں میں یہ جان لیا ہے کہ زندگی میں آپ کا مقصد بالکل واضح ہونا چاہیے اور آپ کو حصولِ مقصد کے لیے مسلسل کوشش کرنی چاہیے کیونکہ عمل کے بغیر آپ کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتے۔

یہ قدرت کا اصول ہے کہ انسان کو اُس کی کوشش کے مطابق ہی ملتا ہے۔ جب آپ کے ذہن میں آپ کا مقصد واضح شکل میں موجود ہو اور یہ مقصد حقیقت پسندانہ بھی ہو تو پھر اس کو حاصل کرنے میں آپ کو کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔ آپ جو چاہتے ہیں وہ ضرور حاصل کر لیتے ہیں۔ اسی طرح جب کسی کام کے متعلق آپ کو یقین ہو کہ آپ وہ کام کر سکتے ہیں تو پھر آپ وہ کام ضرور کر لیتے ہیں۔

مجھے امید ہے کہ ان 42 دنوں میں آپ نے جو کچھ سیکھا ہے اُس پر باقاعدگی سے عمل کرتے ہوئے آپ اپنی ذات میں ایک زبردست تبدیلی محسوس کر رہے ہیں۔ آپ متحرک ہیں، ہمہ وقت تیار اور مستعد ہیں، آپ کو اپنے اندر ایک نئی توانائی محسوس ہو رہی ہے اور آپ کی زندگی میں ایک نیا جذبہ اور نئی امنگ پیدا ہوگئی ہے۔ آپ کے اندر یہ سب کچھ پیدا کرنا ہی میرا مقصد تھا۔ میری دعا ہے کہ آپ کی زندگی پہلے کے مقابلے میں زیادہ مفید ہو اور آپ اپنے مقاصد کو حاصل کرتے چلے جائیں۔

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com



یہ دنیا انسانوں کا ایک جنگل ہے۔ جس طرح جنگل میں مختلف مزاج کے جانور ہوتے ہیں اسی طرح اس دنیا میں بھی مختلف طرح کے لوگ ہیں۔ بعض درندوں کی طرح خونخوار اور ظالم ہیں، بعض بھیڑیوں کی طرح سفاک، بعض لومڑیوں کی طرح مکار اور چالاک، بعض گیدڑوں کی طرح بزدل اور بعض ہرنوں کی طرح شریف اور معصوم۔ ان سب میں کامیابی کے ساتھ جینا ایک مشکل ہنر ہے۔ اس مقصد کے لئے ذاتی کمزوریوں سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ "کامیابی کی سیڑھی پر اوپر ہی اوپر" ایک ایسی کتاب ہے جو آپ کو اپنی کمزوریوں سے نجات حاصل کرنے میں مدد دے گی تاکہ آپ آگے ہی آگے بڑھ سکیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ میں ایک حیرت انگیز طاقت ہے۔ اس طاقت کے بارے میں شاید آپ نے کبھی سوچا بھی نہیں۔ یہ طاقت ہے مثبت سوچ، اعتماد اور یقین کی۔ یہ ایک نفسیاتی اور بعض صورتوں میں ایک روحانی طاقت ہے۔ اگر آپ اس طاقت کو بیدار کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی معجزہ ہے، کوئی کرامت ہے یا کیا ہے؟ یہ سب جاننے اور اپنی ذہنی اور روحانی طاقت کے ذریعے اپنی زندگی میں انقلاب لانے کے لئے ہماری کتاب "اچھی سوچ، راہ آسان، منزل قریب" کا مطالعہ کریں۔

جب آپ مشکلات کے بھنور میں پھنس جائیں۔ فکر، پریشانی، مالی مشکلات، ناکامی اور گھٹن چاروں طرف سے آپ کو گھیر لیں۔ آپ کو کوئی راہ دکھائی نہ دیتی ہو تو یہ کتاب آپ کی مدد کرے گی۔ "زندگی کا دروازہ کھلا ہے" آسمانی کتابوں کے بعد دنیا میں سب سے زیادہ پڑھی جانے والی کتاب ہے۔ یہ کروڑوں کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے۔ دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے۔ اگر آپ نے یہ کتاب ابھی تک نہیں پڑھی تو یقیناً آپ راہنمائی سے محروم رہ گئے ہیں۔

کیا آپ نہیں چاہتے کہ آپ کے ذہن میں نئے نئے خیالات پیدا ہوں۔ لوگ آپ کو پسند کریں۔ آپ کو فائدہ پہنچا کر وہ خوش ہوں۔ آپ کو لوگوں سے کام لینے کا طریقہ آ جائے۔ آپ کے کاروبار، تنخواہ اور آمدنی میں اضافہ ہو۔ آپ کامیابی کے تمام گر سیکھ جائیں۔ آپ کی پرکشش گفتگو سے لوگ متاثر ہوں۔ وہ آپ کی طرف کھنچے چلے آئیں۔ خواتین آپ میں کشش محسوس کریں اور ساری دنیا آپ سے خوش ہو۔ اگر آپ یہ سب کچھ چاہتے ہیں تو "دوسروں پر جادو کیجئے" کا مطالعہ آپ کے لئے ضروری ہے۔

ایشیا بکس کی انتہائی مفید دلچسپ اور کم قیمت کتابیں

زندگی کا دروازہ کھلا ہے (ڈیل کارنیگی)
دوسروں پر جادو کیجئے (ڈیل کارنیگی)
اچھی سوچ راہ آسان منزل قریب
42 دن میں خود کو بدل ڈالیں
کامیابی کی سیڑھی پر اوپر ہی اوپر
دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول
گفتگو اور تقریر کا فن (ڈیل کارنیگی)
اچھی گفتگو کا سلیقہ
ذہنی صلاحیت بڑھائیں
خود اعتمادی گفتگو اور دوستی کا فن
قوت ارادی کا جادو
دوست بنائیں ترقی کریں
انتہائی دلچسپ کتاب
اپنی زندگی خود بنائیں
ڈر اور خوف پر فتح
ٹینشن ڈپریشن اور بے چینی سے نجات
تھوڑی محنت زیادہ ترقی
ٹیلی پیتھی کے عملی طریقے
ہپناٹزم کے آسان طریقے
چہرہ پڑھنا سیکھیں
امتحان میں کامیابی حاصل کریں
ملازمت کے لئے انٹرویو دینے کا فن
کیرو کا ہاتھ دیکھنے کا فن
قسمت کی لکیریں اور ستارے
محبت شادی اور قسمت
محبت کا فن

گھر بیٹھے اپنا علاج کریں (ڈاکٹر کا انا کاپتا)
دل کے امراض، بلڈ پریشر، ذیابیطس اور موٹاپا
21 دنوں میں موٹاپے سے نجات حاصل کریں
گرتے بالوں کا علاج
بچے کی صحت علاج پرورش اور تربیت
گھر کا دواخانہ
پھلوں اور سبزیوں سے اپنا علاج کریں
21 دنوں میں خوبصورت جلد
بیوٹی کیئر کے نسخے اور گھریلو ٹوٹکے
نماز اور نماز کے مسائل
دعاؤں کی قبولیت کے بے مثال
دعائیں جو قبول ہوتی ہیں
ذخیرہ عملیات
آسان وظائف اور تعویذ
طب نبوی
رشوت اور حرام کی کمائی
اللہ تک پہنچنے والے
پیاری دعائیں
اللہ کے پاک ناموں سے مشکلات کا حل
سورۃ فاتحہ سے مشکلات کا حل
آیۃ الکرسی سے مشکلات کا حل
سورۃ یٰسین سے مشکلات کا حل
75 مشہور نعتیں
محبت بھری نظمیں
عظیم دانشوروں کی خوبصورت باتیں
دانشوروں نے کہا (اقوال زریں)
100 مشہور غزلیں
تیری امید تیرا انتظار (منتخب اشعار)

[illegible]

مختلف موضوعات پر بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں

کتابوں کی مکمل فہرست، قیمتیں اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ لکھا ہوا لفافہ بھیجیں

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی [illegible] 46000

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

www.iqbalkalmati.blogspot.com

4th Feb. 2014. Tues. [illegible] 8:35

۱- جوش وخروش (Enthusiasm)

۲- ترتیب: خود کو منظم کیجیے۔ (order: self-organisation)

۳- پراسپیکٹ کے مفاد میں سوچیئے (Think of prospect's Interest)

۴- سوالات پوچھیئے (Ask Questions)

5- اصل موضوع پر بات کیجیے (Discuss the Key Issue)

6- خاموشی اپنائیے۔ پراسپیکٹ کی بات بغور سنیئے۔ توجہ مرکوز کیجیے۔ (silence: listen to prospect)

7- اخلاص: دوسروں کا اعتماد جیتیے۔ (sincerity: Deserve confidence)

8- اپنے کام میں مہارت حاصل کیجیے۔ (Knowledge of my Business)

9- تعریف: دوسروں کو سراہیے۔ (Appreciation: praise others)

10- مسکرائیے۔ خوشی کا اظہار کیجیے۔ (smile: show Happiness)

11- لوگوں کے نام اور چہرے یاد رکھیئے۔ (Remember Names & Faces)

12- سروس اور پراسپیکٹنگ (Service & prospecting)

13- عمل: سیل کلوز کیجیے۔ (Action: closing the sale)

Matric

3

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 ☆ ویلکم بک پورٹ مین اردو بازار' کراچی ☆ علم وعرفان پبلشرز' 34 اردو بازار' لاہور' فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر' لوکھا بازار' لاہور۔ ☆ کتاب گھر' اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر' فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی' کمیٹی چوک راولپنڈی ☆ اتحاد نیوز ایجنسی' اخبار مارکیٹ' موتی پلازہ بیسمنٹ' مری روڈ' راولپنڈی' فون 5504559' ☆ بک سینٹر' حیدر روڈ' صدر' راولپنڈی۔ ☆ مکتبہ سرحد' خیبر بازار' پشاور' فون 212535' ☆ شمع بک سٹال' بھوانہ 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 سٹال' ریلوے اسٹیشن' خانیوال ☆ خانیوال کتاب گھر' چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال ☆ مسعود نیوز ایجنسی' ملکوال' فون 591209' ☆ طاہر نیوز ایجنسی' عارف بازار' بورے والا' ☆ نیو کالج سٹیشنری مارٹ' لیاقت روڈ' میاں چنوں' فون 661838' ☆ سلطانی نیوز ایجنسی' چکوال' ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی' ریلوے بک سٹال' شور کوٹ چھاؤنی' ☆ حق باھو نیوز ایجنسی' نیا اڈا لاریاں' شور کوٹ شہر ☆ جنجوعہ سٹیشنری مارٹ' کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس' صدر بازار' کھاریاں' ☆ بیر نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' جام پور' ☆ ملک نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان' ☆ فیض نیوز ایجنسی' عیسیٰ خیل' ☆ رانجھا کتاب گھر' اسٹیشن 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' بالمقابل سٹی ڈاکخانہ پرانا جیل روڈ' کوہاٹ ☆ امان سنز بک سیلرز' اندرون تحصیل گیٹ' کوہاٹ ☆ طاہر بک ڈپو' چھپر تھانہ روڈ' بنوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی' خاص بازار' بالاکوٹ' ☆ پاکستانی سنز' ہسپتال چوک' میانوالی روڈ' شکر درہ' ☆ عاصم بک ڈپو' گڑھی حبیب اللہ' ضلع مانسہرہ ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی' چارسدہ' ☆ ہاشمی برادرز' گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ ☆ عبدالعزیز بک سٹال' میزان چوک' کوئٹہ ☆ العبید نیوز ایجنسی' جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز' طارق مارکیٹ' ائرپورٹ روڈ' گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی' مین بازار' کوٹلی ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ' سماہنی' ضلع بھمبر' ☆ فیض کتاب گھر' نیو بازار' چترال۔