

ایک ایسی کتاب جو زندگی میں
آپ کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے

زندگی کا دروازہ کھلائے

جن لوگوں نے یہ کتاب پڑھی
انہوں نے کبھی حالات سے شکست نہیں کھائی۔

ڈیل کارینگی

مفتاح عزیز



ASIA BOOKS

زندگی کا دروازہ کھلائے

ڈیل کاریگی
وقار عزیز

پوسٹ بکس نمبر 554 راہ پینڈی
پوسٹ کوڈ 46000

ایشیا بکس

زندگی میں آگے بڑھنے کے مشاوریہ کتابیں
کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی پندرہ مشہور کتابیں

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے وقار عزیز
- دوسروں پر جادو کیجئے وقار عزیز
- گفتگو اور تقریر کا فن وقار عزیز
- ذہنی صلاحیت بڑھائیں وقار عزیز
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں وقار عزیز
- انتہائی دلچسپ کتاب وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا وقار عزیز
- قوت ارادی کا جادو رفیق چوہان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- تھوڑی محنت زیادہ ترقی وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- محبت کا فن یعقوب چودھری
- ڈراؤ خوف پر فتح شاہین اقبال
- فینشن ڈپریشن اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد قریشی

ہر ایک کے لئے ایک کتاب ہے۔ اس کتاب کو لکھ کر ایشیا بکس سے منگوائیں

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

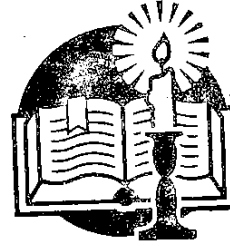
- 11- آج ہی کے دن کو اپنی زندگی سمجھیں
17- فکر سے بچنے کا جادو اٹھائیں
22- فکر اور پریشانی کے نقصانات

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

- 30- غم اور فکر کا تجربہ اور ان کا حل
37- پیاس نصیب تجارتی پریشانیوں دور کرنے کا طریقہ

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



Published By

ASIA BOOKS

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

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2009

Printed at
New Artman 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 تک سیکرز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو تباہ کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں

- 6- غم اور فکر کو دل سے کس طرح نکالا جائے۔ _____ 41
 7- اپنے آپ کو گھن گننے سے محفوظ رکھیں۔ _____ 44
 8- ایک قانون جو آپ کے کئی غموں اور پریشانیوں کو ختم کر سکتا ہے۔ _____ 48
 9- ناگزیر حالات سے سمجھو کر لیں۔ _____ 52
 10- اپنے نقصان کی حد مقرر کر لیں۔ _____ 58
 11- کلڑی کے برادے کو آری سے چیرنا بے کار ہے۔ _____ 63

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

- 12- چند الفاظ جو آپ کی زندگی میں انقلاب لا سکتے ہیں۔ _____ 67
 13- بدلے لینے کی گراں قیمت۔ _____ 78
 14- اگر آپ اس پر عمل کریں تو احسان فراموشی پر افسوس نہ ہوگا۔ _____ 84
 15- آپ کے پاس جو کچھ ہے کیا وہ ایک ملین ڈالر میں دے سکتے ہیں۔ _____ 89
 16- اپنے آپ کو بیچائیں اور آپ جیسے ہیں ویسے ہی رہیں۔ یاد رکھیں _____ 96
 17- اگر آپ کو لیٹوں ملے تو اس کا شربت بنا لیں۔ _____ 101
 18- دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لیں اور اپنے آپ کو بھول جائیں _____ 107

پانچواں حصہ

فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کرنے کا کامل طریقہ

- 19- میری والدہ اور والد نے کس طرح فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کی۔ _____ 116

چھٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

- 20- یاد رکھیں مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں لگاتا۔ _____ 127
 21- اس پر عمل کریں۔ نکتہ چینی سے آپ کو رنج نہیں پہنچے گا۔ _____ 130
 22- میری حالتیں۔ _____ 133

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش

مزاجی کو قائم رکھنے کے چھ طریقے

- 23- روزانہ ایک گھنٹہ زیادہ جاگنے کی ترکیب۔ _____ 138
 24- تھکان کی وجوہات اور ان کا خاتمہ۔ _____ 141
 25- گھریلو خواتین تھکان سے کس طرح محفوظ رہ کر اپنی جوانی کو قائم رکھ سکتی ہیں۔ _____ 145
 26- چار مفید عادتیں جن سے تھکان اور رنج سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے۔ _____ 149
 27- بوریٹ کیوں ہوتی ہے اور اس سے کیسے نجات ممکن ہے۔ _____ 154
 28- نیند نہ آنے تو فکر نہ کریں۔ _____ 158

آٹھواں حصہ

ایسا پیشہ اختیار کرنے کا طریقہ جس میں آپ
خوش اور کامیاب رہ سکیں

29- زندگی کے دو اہم فیصلوں میں سے ایک

نواں باب

مالی مشکلات کو کم کرنے کا طریقہ

30- ہماری ستر فیصد فکر اور پریشانی

ڈیل کارنیگی

ایک مختصر تعارف

ڈیل کارنیگی کی اس کتاب میں جو آپ کے ہاتھوں میں ہے ایسے کئی افراد کا ذکر آئے گا جنہوں نے اپنی زندگی میں انتہائی دشوار حالات کا سامنا کیا لیکن کبھی ہمت نہیں ہاری۔ آخر کار کامیابی نے ان کے قدم چومے اور انہوں نے تمام دشواریوں پر قابو حاصل کر لیا۔ آپ یہ غیر معمولی واقعات پڑھ کر یقیناً اپنے دل و دماغ میں عزم و ہمت کے دریا اگلنے ہونے محسوس کریں گے۔

کیا آپ اس شخص کے بارے میں نہیں جانتا چاہیں گے جس نے انتہائی محنت اور تنگ ودد کے بعد یہ سب غیر معمولی حقائق اور واقعات جمع کئے اور آپ تک پہنچائے۔ ڈیل کارنیگی ایک بے مثال مصنف ہے جس نے اپنی کتابوں کے ذریعے کروڑوں لوگوں کے مردہ جذبوں کو نئے سرے سے زندہ کیا۔ اس نے شکست خوردہ لوگوں میں کامیابی حاصل کرنے کا جذبہ پیدا کیا۔

ڈیل کارنیگی 24 نومبر 1888ء میں امریکہ کی ریاست مسوری کے ایک دیہاتی علاقے میں پیدا ہوا اور 1955ء میں 67 سال کی عمر میں وفات پا گیا۔ وہ مریض و مدغم تھا۔ اپنی بے مثال تحریروں کی وجہ سے کروڑوں پڑھنے والوں کے دلوں میں زندہ ہے۔ اس کی ابدی زندگی اور لازوال شہرت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ ڈیل کارنیگی نے جن تعلیمی اداروں سے تعلیم حاصل کی ان کی عزت و توقیر میں نہ صرف اضافہ ہوا بلکہ بے شمار تشنگان علم ان تعلیمی اداروں کے در و دیوار دیکھنے کے لئے دور دراز سے سفر کر کے آتے ہیں۔ کارنیگی نے 1904ء سے لے کر 1908ء تک سٹیٹ ٹیچرز کالج ڈارمز برگٹ میں، 1911ء میں امریکن اکیڈمی آف ڈرامیٹک آرٹس نیویارک میں، 1913ء میں کولمبیا یونیورسٹی آف جرنلزم اور 1914ء میں نیویارک یونیورسٹی آف جرنلزم میں تعلیم حاصل کی۔ اس نے ایسی کتابیں لکھیں جن کی شہرت کا سورج کبھی غروب نہیں ہوگا۔ ایسی کتابیں تصنیف کرنے کا خواب تو ہر لکھاری دیکھتا ہے مگر ایسے خوابوں کی تعبیر کارنیگی جیسے لوگوں ہی کے حصے میں آتی ہے۔

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

پہلا باب

آج ہی کے دن کو اپنی زندگی سمجھیں

1871ء کا موسم بہار تھا۔ ایک نوجوان طالب علم ڈاکٹری کے امتحان میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد اس فکر میں مبتلا تھا کہ اپنے پیشے میں کیسے کامیاب ہو اور کیسے گزر اوقات کی صورت پیدا ہو۔ ان حالات میں اس نے ایک کتاب میں اٹھائیں الفاظ پڑھے اور ان الفاظ نے اُس کی زندگی بدل کر رکھ دی۔ ان اٹھائیں لفظوں نے اِس نوجوان طالب علم کو اپنے زمانے کا سب سے بڑا ڈاکٹر بنا دیا۔ اُس نے ڈاکٹری کے شعبے میں کئی کارہائے نمایاں سرانجام دیئے اور کئی اعزازات حاصل کئے۔ اُس کی وفات کے بعد اُس کی زندگی کے بارے میں دو جلدوں پر مشتمل جو کتاب شائع کی گئی اُس کے صفحات کی تعداد چودہ سو چھیانوے تھی۔

یہ تھے سر ولیم آسٹر اور جن اٹھائیں لفظوں نے ان کی زندگی بدل دی وہ انگلستان کے مشہور مصنف تھامس کارلائل کے الفاظ تھے۔ ان الفاظ کی مدد سے سر ولیم آسٹر نے اپنی زندگی کو نمونوں اور پریشانیوں سے محفوظ رکھا۔ وہ مجرمانہ الفاظ یہ تھے۔ ”ہمیں چاہئے کہ جو چیز دُور سے دُھندلی نظر آئے اُس کو نہ دیکھیں بلکہ اُس چیز کو دیکھیں جو آنکھوں کے سامنے

کارٹینگی نے صرف لازوال شہرت کی حامل کتابیں ہی نہیں لکھیں بلکہ اُس نے قابل اور متاثر کرنے کے طریقوں اور گفتگو اور تقریر کے فن سے روشناس کروانے والے ادارے بھی چلائے جہاں ان فنون کی عملی تربیت دی جاتی تھی۔ کارٹینگی ایک ایسا لکھاری تھا جو امریکہ کے ستر اخباروں میں مخصوص موضوعات پر کالم لکھا کرتا تھا۔ یہ بات کسی شک و شبہ کے بغیر کہی جا سکتی ہے کہ کارٹینگی شخصیت سازی اور فنِ تقریر کے اداروں کا بانی ہے۔ اس کی کتابوں کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے کیجئے کہ جب اُس کی پہلی کتاب مارکیت میں آئی تو ابتدائی دو تین مہینوں میں اُس کی ایک کروڑ سے زیادہ جلدیں فروخت ہو گئیں۔ اُس کی کتابوں کی مقبولیت کا ایک سبب یہ تھا کہ وہ اپنی کتابوں میں کامیابی اور کارناموں کے راز تجربات کے ذریعے بیان کرتا تھا۔

اُس کا اندازِ تحریر انتہائی سادہ، آسان اور دل میں اتر جانے والا تھا۔ اُس کے دل و دماغ میں یہ بات راجح ہو چکی تھی کہ انسانیت کی مدد کی جائے اور مسائل کے گرداب میں پھنسے ہوئے لوگوں کو جینے کا حوصلہ دیا جائے۔ کارٹینگی کی تحریروں اور تقریروں کا مرکز و محور یہ رہا ہے کہ اگر یقین اور اعتماد کی دُور ہاتھوں سے نہ چھوڑی جائے تو پھر آپ کی خواہشات کی پتنگ آسمانوں کی بلندیوں کو چھو کر ہی رہے گی۔

ڈیل کارٹینگی نے اپنی عملی زندگی کا آغاز ایک آہنی خود فروخت کرنے والی کمپنی میں ملازمت سے کیا اور پھر ترقی کی منزلیں طے کرتا گیا۔ اُس نے بطور اسٹاڈنٹ ٹیچر کالج میں بھی کچھ عرصہ درس و تدریس کا فریضہ انجام دیا۔

کارٹینگی ایک ایسا انسان تھا جسے انسانوں کے اندر جھانکنے کا فن آتا تھا۔ اُس کے موضوعات کے انتخاب سے ہی اندازہ ہو جاتا ہے کہ اُس نے محرومیوں اور مایوسیوں کی دلدل میں پھنسے ہوئے لوگوں کو کامیابی کی شاہراہ پر ڈالنے کا عزم کر رکھا ہے۔ وہ انسانی ہمت اور حوصلے پر اس قدر یقین رکھتا ہے کہ بڑی سے بڑی جنگ جیتنے کی کوشش کرتا نظر آتا ہے۔ وہ شکست اور پسپائی جیسے الفاظ سے نا آشنا تھا اور اُس نے یہی امنگ لوگوں کے مردہ دلوں میں بھی پیدا کر دی ہے۔

صاف نظر آ رہی ہو۔

اس واقعہ کے بیالیس سال بعد سرولیم آسمر نے ایک تقریب میں طلباء کو خطاب کرتے ہوئے اس بات کو غلط قرار دیا کہ ان کے دماغ میں کوئی خاص خوبی ہے اور کہا کہ میرے دوست جانتے ہیں کہ میں معمولی دماغ کا مالک ہوں۔ میری کامیابی کا راز صرف یہ ہے کہ میں ”آج کی دنیا“ میں جیتا ہوں۔ آپ بھی گزرے ہوئے دنوں کو بھول جائیں۔ ماضی کو باہر پھینک کر دروازہ بند کر لیں۔ ماضی کی طرح مستقبل کو بھی دروازے سے باہر دھکیل دیں۔ آنے والے کل کا آج کوئی وجد نہیں۔ آپ کی تمام جدوجہد کا مرکز آج کا دن ہونا چاہیے۔ جو شخص کل کی فکر کرتا ہے وہ اپنی توانائی برباد کرتا ہے اور اپنے ذہن کو طرح طرح کی اذیتوں سے دوچار کرتا ہے۔

کیا ڈاکٹر آسمر نے یہ کہا ہے کہ ہم کل کی بالکل فکر نہ کریں نہیں۔ انہوں نے یہ نہیں کہا۔ ان کا مطلب ہے کہ کل کی تیاری کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم آج کے کاموں کو پوری محنت اور توجہ سے سرانجام دیں۔ مستقبل کے لئے تیار ہونے کا یہی بہترین طریقہ ہے۔

سرولیم آسمر نے طلباء کو ہدایت کی کہ وہ دن کا آغاز حضرت عیسیٰ کی اس دعا سے کریں ”اے خدا آج ہم کو روزی دے۔“

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ اس دعا میں صرف آج کے لئے روزی مانگی گئی ہے۔ یہ شکایت نہیں کی گئی کہ کل باقی روزی ملی تھی اور اس فکر کا بھی اظہار نہیں کیا گیا کہ کل روزی ملے گی یا نہیں۔

• حضرت عیسیٰ کی اس تعلیم کو کہ ”آنے والے کل کی فکر نہ کرو“ لوگ عموماً بھول جاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ہمیں کل کی فکر ضرور کرنی چاہئے۔ ہمیں پیر کے ذریعے اپنے بال بچوں کو تحفظ فراہم کرنا چاہئے اور آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کے لئے پہلے سے سوچنا

اور انتظام کرنا چاہئے۔ یہ سب درست ہے۔ ایسا ہی ہونا چاہئے۔ کل کا خیال ضرور رکھنا چاہئے۔ مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے تجویزیں سوچنی چاہئیں اور کام شروع کرنا چاہئے۔ لیکن طبیعت کو کل کے اندیشے میں غمگین اور افسردہ نہیں کرنا چاہئے اور آج کی نگہوں کو آج تک ہی محدود رکھنا چاہئے۔

امریکی امیر انٹراڈسٹ بے کنگ نے ایک مرتبہ کہا کہ اگر بہترین انتظامات کے باوجود جہاز ڈوب چکا ہے تو میں نکال نہیں سکتا اور اگر ڈوب رہا ہے تو میں بچا نہیں سکتا۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ میں گزرے ہوئے کل پر افسوس کرنے کی بجائے آنے والے کل کو مفید طریقے سے استعمال کروں۔ اگر میں گزرے ہوئے لمحوں کے بارے میں سوچتا رہوں تو چند دنوں میں مر جاؤں۔ اچھے غور و فکر سے کام سورتا ہے اور بڑے غور و فکر سے عموماً بے چینی پیدا ہوتی ہے جس سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

ہم جب صبح کو کام شروع کرتے ہیں تو سینکڑوں کام ہوتے ہیں۔ اگر ہم ان سب کاموں کو ایک ساتھ کرنا چاہیں تو یقیناً پاگل ہو جائیں۔ آپ شخصے کی بوتل میں کنکریاں ڈالنا چاہیں تو ایک ایک کر کے ڈال سکتے ہیں لیکن اگر آپ تمام کنکریاں ایک ہی وقت میں ڈالنا چاہیں گے تو بوتل ضرور ٹوٹ جائے گی۔ یہی اصول روزمرہ زندگی کے بارے میں بھی اختیار کرنا چاہئے یعنی ایک وقت میں ایک کام۔

مسزای کے شیلڈز کو جن کے شوہر کا انتقال ہو چکا تھا طرح طرح کی پریشانی لاحق تھیں۔ انہیں سمجھ نہیں آتا تھا کہ وہ اپنے لاتعداد مسائل کو کیسے حل کریں گی۔ موٹر کی اقساط کی ادائیگی کے لئے رقم کہاں سے لائیں گی۔ رہائش کے کمرے کا کرایہ کیسے ادا ہو گا اور روٹی کا انتظام کیسے ہو گا۔ ان کی صحت روز بروز گر رہی تھی۔ انہیں نجات کا صرف ایک ہی راستہ دکھائی دیتا تھا اور وہ تھا ”خودکشی“ وہ کہتی ہیں کہ ان حالات میں ایک دن ایک مضمون میری نظر سے گزرا۔ اسے پڑھتے ہی مجھ میں زندہ رہنے کی ہمت آ گئی۔ اس مضمون

بعض ایسے واقعات رونما ہوئے کہ انہیں پے درپے نقصان اٹھانا پڑا اور وہ بری طرح متروک ہو گئے۔ ان پریشانیوں نے ان کی صحت برباد کر دی اور وہ بستر پر پڑ گئے۔ حالت اتنی بگڑی کہ ڈاکٹر نے یہ فیصلہ سنا دیا کہ دو ہفتے سے زیادہ زندہ نہیں رہیں گے۔ مسٹر ایونس کہتے ہیں کہ میں نے وصیت لکھی اور موت کا انتظار کرنے لگا۔ میں نے سوچا کہ اب زندگی کا کھیل ختم ہو چکا ہے۔ لہذا غم کرنے اور پریشان ہونے کا کوئی فائدہ نہیں۔ کئی ہفتوں سے مجھے دو گھنٹے بھی نیند نہ آئی تھی۔ لیکن اب جب کہ تمام مسائل ختم ہو چکے تھے تو میں بچوں کی طرح گہری نیند سونے لگا۔ گہری نیند سونے سے میری تنگی دور ہونے لگی، بھوک بڑھ گئی اور وزن میں اضافہ ہونے لگا۔ رفتہ رفتہ میری صحت حیرت انگیز طور پر ٹھیک ہونے لگی۔ چھ ہفتوں میں میں دوبارہ کام کرنے کے قابل ہو گیا اور میں نے کام شروع کر دیا۔ اب زندگی کے ہر منہرے کے لئے تیار تھا۔ میرے لئے کوئی غم نہ تھا۔ میں نے یہ سبق سیکھ لیا تھا کہ جو گزر گیا سو گزر گیا۔ چنانچہ نہ تو ماضی کا غم کرنا چاہئے اور نہ ہی مستقبل کا اندیشہ دل میں رکھنا چاہئے۔ میں نے اپنی پوری صلاحیت اپنے کام کے لئے وقف کر دی۔

آپ کو حیرت ہو گی کہ کئی برسوں بعد جب ایڈورڈ ایونس کا انتقال ہوا تو ان کا شمار امریکہ کے مشہور تاجروں میں ہوتا تھا۔

اگر ایڈورڈ ایونس کو یہ معلوم نہ ہو جاتا کہ غم اور پریشانی محض حماقت ہے اور وہ آج کی دنیا میں رہنا نہ سیکھے تو کبھی کامیابی حاصل نہ کر سکتے۔ کل کے بارے میں کوئی بات طے نہیں۔ کل کسی کو نظر نہیں آ سکتا اور نہ کل کے بارے میں کوئی پیشگوئی کی جاسکتی ہے۔

لہذا اگر آپ چاہتے ہیں کہ فکر اور پریشانی آپ کے قریب نہ آئیں تو آپ سرولیم آسٹر کے طریق کار پر عمل کریں۔ یعنی ماضی اور مستقبل کو دروازے سے باہر نکال دیں اور آج کی دنیا میں رہیں۔

میں ایک موثر جملہ تھا جو مجھے کبھی نہیں بھول سکتا۔ وہ جملہ یہ تھا "عقل مند کے لئے ہر روز نئی زندگی ہے"۔ اس جملے کو پڑھنے کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ ایک ایک دن کر کے زندگی گزارنا زیادہ مشکل نہیں۔ میں نے گزرے ہوئے کل اور آنے والے کل کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیا۔ میں روزانہ صبح کو اپنے آپ سے کہتی کہ آج نئی زندگی ہے۔

مسز شیڈز کہتی ہیں کہ اب میں اچھی خاصی کامیاب ہوں مجھے یقین ہے کہ اب کبھی خوف زدہ نہ ہوں گی چاہے حالات کتنے ہی دشوار کیوں نہ ہوں۔

حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے تیس سال پہلے مشہور شاعر ہورٹس نے کہا تھا کہ انسانی زندگی کا یہ پہلو نہایت افسوس ناک ہے کہ ہم سب اپنی موجودہ زندگی کو اہمیت نہیں دیتے۔ ہم سب کو دگر گلاب کے پھول دکھائی دیتے ہیں لیکن جو گلاب ہماری کھڑکی کے باہر کھلے ہوئے ہیں وہ نظر نہیں آتے۔"

سٹیفن لی کا کہتا ہے کہ ہماری زندگی عجیب و غریب ہے۔ بچہ سوچتا ہے کہ جب میں بڑا ہوں گا تو یہ کروں گا۔ بڑا ہو کر لڑکا سوچتا ہے کہ جب میں جوان ہوں گا تو یوں کروں گا اور جب جوان ہوتا ہے تو سوچتا ہے کہ جب میں شادی کروں گا تو یہ ہو گا اور وہ ہو گا اور جب شادی ہو جاتی ہے تو سوچتا ہے کہ میں بوڑھا ہو کر آرام کروں گا اور جب آرام کا وقت آتا ہے تو جسمانی اعضاء جواب دے چکے ہوتے ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ راستے میں ہم سب کچھ دیکھنا بھول گئے اور راستہ ختم ہو گیا۔ جب زندگی گزر چکی ہوتی ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ ہر روز بلکہ ہر گھنٹے کے ایک ایک منٹ میں زندگی بسر کرنے کو زندگی کہتے ہیں۔

مروحہ ایڈورڈ ای ایونس عموں اور پریشانیوں کی وجہ سے قریب قریب ہلاک ہو چکے تھے جب ان کو معلوم ہوا کہ ہر گھنٹے کے ایک ایک منٹ میں زندگی بسر کرنے کو زندگی کہتے ہیں۔ ایونس نے غربت میں پرورش پائی۔ بڑی محنت کرنے کے بعد انہوں نے ترقی کی لیکن

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

دو سراب

فکر سے بچنے کا جادو اثر نسخہ

کیا فکر اور پریشانی سے بچنے کے لئے آپ کو ایک جادو اثر نسخے کی ضرورت ہے۔ ایک ایسا نسخہ جس کو آپ ابھی کام میں لاسکیں اور اس کتاب کو پڑھنے کی ضرورت باقی نہ رہے۔

اگر آپ کی یہ خواہش ہے تو میں دیپس ایچ کیریور کا ایجاد کردہ نسخہ بتاتا ہوں۔ مسٹر کیریور اینڈ کنڈکٹنگ کے ایک کامیاب اور ذہین انجینئر تھے۔ وہ دنیا کے ایک مشہور کارخانے کیریور کارپوریشن کے منتظم اعلیٰ تھے۔ وہ کہتے ہیں ایک مرتبہ ایک بہت بڑی کمپنی میں گیس صاف کرنے کی مشین لگانے کا کام میرے سپرد ہوا۔ جو مشین مجھے لگانی تھی وہ بالکل نئی قسم کی تھی۔ اس سے قبل اس مشین کی صرف ایک جگہ آزمائش ہوئی تھی جہاں یہ کامیاب رہی تھی۔ لیکن اب مجھے جس جگہ مشین لگانی تھی وہاں کے حالات بالکل مختلف تھے۔ چنانچہ کام شروع کرتے ہی مجھے طرح طرح کی مشکلات اور مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ تاہم میں نے کسی نہ کسی طرح مشین لگا دی لیکن مجھے یقین نہیں تھا کہ ہمارے دعویٰ کے مطابق یہ مشین گیس کو مکمل طور پر صاف کر سکے گی۔

ماضی اور مستقبل کو دروازے سے باہر نکال دیں

اور آج کی دنیا میں رہیں۔

آپ اپنا جائزہ کیوں نہیں لیتے؟ اپنا امتحان لینے کے لئے مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

- 1- کیا میں زمانہ حال میں زندہ رہنے کی بجائے مستقبل کی فکروں میں گھرا رہتا ہوں؟
- 2- کیا میں ماضی کی ان باتوں کو جو ختم ہو چکی ہیں یاد کر کے اپنی موجودہ زندگی کو تلخ بنا لیتا ہوں؟
- 3- کیا میں صبح کو بیدار ہو کر یہ تہیہ کرتا ہوں کہ آج کے دن کے چوبیس گھنٹوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاؤں گا۔
- 4- کیا میں آج "آج کی دنیا" میں رہ کر زندگی سے مزید فائدہ حاصل کر سکتا ہوں؟
- 5- میں آج کی دنیا میں زندہ رہنے کے مشورے پر کب عمل شروع کروں گا؟ آئندہ بیٹے... کل؟ یا آج ہی۔

سے ایک اور مشین لگا دی جائے تو پہلی مشین ٹھیک کام کرنے لگے گی۔ میں نے ایسا ہی کیا۔ مجھے کامیابی حاصل ہوئی اور میری فرم کو نقصان کی بجائے چند ہزار ڈالر کا فائدہ ہوا۔

اگر میں غم اور فکر میں مبتلا رہتا تو یہ کامیابی کبھی حاصل نہ ہوتی کیونکہ غم اور فکر میں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ آدمی اپنے ذہن کو یکسو نہیں کر سکتا۔ اس کے ذہن میں انتشار رہتا ہے۔ قوت فیصلہ ختم ہو جاتی ہے اور وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتا۔ لیکن جب آدمی یہ اندازہ لگا لیتا ہے کہ اُسے زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہو سکتا ہے اور وہ خود کو یہ نقصان برداشت کرنے کے لئے تیار کر لیتا ہے اور صابر و شاکر ہو جاتا ہے تو ذہنی ہیجان ختم ہو جاتا ہے اور وہ اپنے مسئلے پر اچھی طرح غور کر سکتا ہے۔

یہ نسخہ اتنا مفید اور کارآمد ثابت ہوا کہ میں ہمیشہ اس پر عمل کرتا ہوں۔ اس کی وجہ سے میری زندگی غم اور فکر سے آزاد ہو چکی ہے۔

مشہور چینی مصنف لہن یوتاگ نے کہا تھا "حقیقی سکون قلب شدید ترین نقصان پر رضامند ہو جانے سے حاصل ہوتا ہے۔"

لیکن کروڑوں آدمی کیا کرتے ہیں۔ وہ اپنے نقصان کو منظور نہیں کرتے اور اس کے بارے میں سوچ سوچ کر اپنے دماغ کو مفلوج کر لیتے ہیں اور ذہنی طور پر اس قابل نہیں رہتے کہ اس نقصان کو کم کرنے کی کوئی تدبیر سوچ سکیں۔ جو کچھ ڈوبنے سے بچ سکتا تھا یہ لوگ اسے بھی پانی سے نکالنا منظور نہیں کرتے۔ یہ لوگ اپنے مقدر کو پھر سے تعمیر کرنے کی بجائے اپنے تلخ تجربے سے ہی زور آزمائی کرتے رہتے ہیں اور بالآخر لیا میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ایک اور صاحب ارل، پی پیے اپنا وصیت نامہ تیار کر رہے تھے۔ ان کے معدے میں زخم تھے اور ڈاکٹر انہیں لا علاج قرار دے چکے تھے۔ ڈاکٹروں کی ہدایت تھی کہ فلاں

اس ناکامی کے صدمے سے میرا دماغ خراب ہونے لگا۔ بیٹ میں درد رہنے لگا۔ آنٹوں میں مروڑ پڑنے لگے اور نیند غائب ہو گئی۔ بہت سوچ سوچ کے بعد یہ بات کچھ میں آئی کہ غم اور فکر سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ مجھے اپنی مشکلات کا حل سوچنا چاہئے۔ یہ ترکیب بہت موثر ثابت ہوئی اور میں اس پر تین سال سے عمل کر رہا ہوں۔ ترکیب بہت آسان ہے اور اس پر ہر شخص عمل کر سکتا ہے۔

اس ترکیب کے تین حصے ہیں۔

پہلا حصہ۔ میں نے اپنے دل سے تمام خوف نکال دیئے اور ایمانداری سے اس بات کا اندازہ لگایا کہ اگر نقصان ہوا تو زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہوگا۔ یہ تو یقین تھا کہ مجھے نہ تو کوئی جیل بھیج سکتا ہے اور نہ ہی گولی مار سکتا ہے۔ البتہ اس بات کا امکان تھا کہ مجھے ملازمت سے نکال دیا جائے گا اور اگر میری فرم کو مشین بھائی پڑی تو اُسے بیس ہزار ڈالر کا نقصان ہوگا۔

دوسرا حصہ۔ یہ اندازہ لگانے کے بعد کہ سخت سے سخت نقصان کتنا ہوگا میری طبیعت سنبھل گئی اور میں نے یہ نقصان برداشت کرنے کے لئے اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کر لیا۔ مجھے معلوم تھا کہ میری بدنامی ہوگی لیکن فرم سے نکلنے کے بعد مجھے کسی دوسرے ادارے میں ملازمت ضرور مل جائے گی۔ اور میں بے کار نہ رہوں گا۔ سخت سے سخت نقصان کا اندازہ لگانے اور خود کو اس نقصان کے لئے تیار کرنے کے بعد یہ ہوا کہ جو انتشار کئی دنوں سے ذہن میں تھا وہ ختم ہو گیا اور طبیعت کو اطمینان مل گیا۔

تیسرا حصہ۔ اس کے بعد میں نے یہ سوچنا شروع کر دیا کہ بیس ہزار ڈالر کے نقصان کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے اور اس مقصد کے لئے کوئی تدبیریں اختیار کی جاسکتی ہیں۔ کئی تجربات کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اگر پانچ ہزار ڈالر کے خرچ

ہو چکا تھا اور مجھے باکل یاد تھا کہ میرے معدے میں کبھی زخم بھی ہوا کرتے تھے۔ میری صحت اتنی اچھی پہلے کبھی نہ تھی۔ میں نے اپنا کاروبار شروع کر دیا اور اس دن کے بعد میں بیمار نہیں ہوا۔

مسٹر پیٹے کا کہنا ہے کہ لاشعوری طور پر میں اسی طریقے پر عمل کر رہا تھا جس پر ویس ایچ کیریر نے عمل کیا تھا۔ پہلے تو میں موت پر رضامند ہوا۔ پھر میں نے سوچا کہ موت کے بعد تو میں ہر چیز سے محروم ہو جاؤں گا۔ تو پھر کیوں نہ اس نقصان کی تلافی کی جائے یعنی جو وقت باقی ہے اس میں جی بھر کے زندگی کا لطف اٹھایا جائے۔

مجھے یقین تھا کہ اگر میں جہاز میں سوار ہونے کے بعد غمگین رہتا تو میری لاش ہی گھر واپس آتی۔ اطمینان قلب نے مجھے ایک نئی طاقت عطا کی جو میری جان بچانے کا باعث بنی۔

ویس ایچ کیریر اور ارل پی پیٹے نے جس جادو اثر نئے سے فائدہ حاصل کیا اس کی مدد سے کیا یہ ممکن تھیں کہ آپ کے دشوار ترین مسائل بھی حل ہو جائیں۔

پس یاد رکھیں کہ اگر آپ کو غم اور پریشانی کا سامنا ہو تو آپ ویس ایچ کیریر کے جادو اثر نئے کو استعمال میں لائیں۔ اس نئے کے تین حصے ہیں۔

- 1- یہ اندازہ لگائیں کہ اس معاملے میں زیادہ سے زیادہ کیا نقصان ہو سکتا ہے۔
- 2- اس کے بعد دل کو مضبوط کر کے یہ پختہ ارادہ کریں کہ اگر واقعی نقصان ہوا تو آپ اس کو منظور کر لیں گے۔
- 3- یہ دونوں باتیں طے کرنے کے بعد آپ بڑے اطمینان سے اپنے شدید ترین نقصان کی تلافی کرنے کے لئے تدابیر کی طرف توجہ دیں۔

چیز کھاؤ اور فلاں نہ کھاؤ۔ پرہیز کرو، طبیعت کو غمگین نہ ہونے دو، سکون قلب حاصل کرو اور ساتھ ہی اپنا وصیت نامہ بھی تیار کر لو۔

ارل پی پیٹے ان زخموں کی وجہ سے اپنی شاندار ملازمت سے محروم ہو چکے تھے اور اب بے کار تھے۔ سک سسک کے مرنے کے لئے ان کے پاس وقت ہی وقت تھا۔

ان تکلیف دہ حالات میں انہوں نے ایک ایسا فیصلہ کیا جس کی مثال مشکل سے ہی ملے گی۔

مسٹر پیٹے کہتے ہیں، میں نے سوچا کہ جب زندگی کے تھوڑے ہی دن باقی ہیں تو پھر زندگی سے جی بھر کے لطف کیوں نہ حاصل کروں، میں ہمیشہ سوچا کرتا تھا کہ دنیا کی سیاحت کروں گا۔ اس شوق کو پورا کرنے کا یہی موقع تھا۔

ڈاکٹر ان کے اس فیصلے سے گھبرا گئے اور کہتے گئے کہ اگر آپ نے ایسا کیا تو سمندر کی تہ میں دفن ہوں گے اور گھر واپس آنا نصیب نہ ہوگا۔

مسٹر پیٹے نے کہا کہ ایسا نہیں ہوگا۔ میں نے اپنے عزیزوں سے وعدہ کر رکھا ہے کہ خاندانی قبرستان میں دفن ہوں گا۔ اس لئے میں اپنے ساتھ ایک صندوق لے جا رہا ہوں۔ میں نے جہاز والوں کو کہہ دیا ہے کہ اگر میں ستر کے دوران مر جاؤں تو میری لاش کو اس صندوق میں بند کر کے برف میں رکھ دیا جائے اور جب جہاز واپس آئے تو یہ صندوق میرے عزیزوں کے حوالے کر دیا جائے۔

مسٹر پیٹے کا خط میرے سامنے رکھا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ دوران سفر میں نے جی بھر کے بد پرہیزی کی اور ایسی ایسی چیزیں کھائیں جن کے کھانے سے میری موت واقع ہو جانی چاہئے تھی۔ بارشوں میں گھومتا رہا اور وہ عیش کیے جو پہلے زندگی میں کبھی نہیں کئے تھے۔ ڈاکٹروں کے مطابق تو مجھے صندوق میں بیچھ جانا چاہئے تھے لیکن اس کے برعکس میری صحت بہتر ہونے لگی۔ جب میں امریکہ واپس پہنچا تو میرے وزن میں نوے پونڈ کا اضافہ

میں دس ہزار گنا زیادہ نقصان ہوا ہے۔

اس خدمت کو میں سرانجام دے رہا ہوں اور آپ کے دردازے پر دستک دے کر آپ کو جذباتی امراض کے نقصانات سے آگاہ کر رہا ہوں۔

ڈاکٹر ایکس جنہوں نے فن طب میں نوبل انعام حاصل کیا کہتے ہیں کہ جو تاجر غم کا مقابلہ کرنا نہیں جانتا جوانی ہی میں مر جاتا ہے۔ ڈاکٹر او، ایف، گار کا کہنا ہے کہ ڈاکٹروں کے پاس جو مریض آتے ہیں اگر وہ غم اور فکر سے نجات حاصل کر لیں تو ان میں سے ستر فیصد بغیر علاج کے صحت یاب ہو جائیں۔

اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ان لوگوں کی بیماریاں محض خیالی ہوتی ہیں۔ انہیں بے شک تکلیف ہوتی ہے۔ میرا اشارہ بعض ایسے امراض کی طرف ہے جو اکثر و بیشتر فکر اور پریشانی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں۔ مثلاً اعصابی بدہضمی، مختلف قسم کے معدے کے زخم، دل کے نفل میں خرابی، بے خوابی، بعض اقسام کا سردرد اور چند اقسام کا فالج وغیرہ۔

بہت سے ڈاکٹروں نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ فکر اور پریشانی معدے میں زخم پیدا کر دیتی ہے۔ معدے کے یہ زخم آدی کی جان لے سکتے ہیں۔ امریکہ کے مشہور اخبار لائف کے بیان کے مطابق مہلک امراض کی فہرست میں معدے کے زخموں کا دواں نمبر ہے۔

حال ہی میں مجھے ڈاکٹر ہیرالڈ ہائین سے خط و کتابت کا اتفاق ہوا۔ ڈاکٹر ہائین میو ہسپتال میں کام کرتے ہیں۔ انہوں نے ڈاکٹروں کے ایک اجلاس میں ایک مضمون پڑھا تھا جس میں انہوں نے بتایا تھا کہ ایک سو چھتر تاجروں کا جب طبی معائنہ کیا گیا تو ان میں سے ایک تہائی سے زیادہ تاجروں کے امراض، معدے کے زخموں یا بلڈ پریشر میں مبتلا تھے۔ ان تاجروں کی اوسط عمر چوالیس سال کے قریب تھی۔ انہیں یہ بیماریاں اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہوئی تھیں۔ ذرا غور کریں کہ یہ تاجر پینتالیس سال کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

تیرا باب

فکر اور پریشانی کے نقصانات

جو تاجر فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنا نہیں

جانتے وہ جوان مرتے ہیں

ایک مرتبہ شام کو میرے مسائے نے میرے مکان پر آ کر اصرار کیا کہ میں اپنے بال بچوں سمیت چیک کاٹیک لگواؤں۔ نیو یارک میں ہزاروں آدمیوں نے ٹیکہ لگانے کے لئے اپنی خدمات مفت پیش کر رکھی تھیں اور گھر گھر جا کر لوگوں کو ٹیکہ لگا رہے تھے۔ خوفزدہ لوگ ٹیکہ لگانے کے لئے گھنٹوں قطار میں کھڑے رہتے۔ دو ہزار سے زیادہ ڈاکٹر اور نرسیں دن رات ٹیکہ لگانے کے کام میں لگے ہوئے تھے۔

اس ہیجان کی وجہ یہ تھی کہ نیو یارک میں دو آدمی چیک سے مر گئے تھے۔ یعنی اسی لاکھ آبادی میں صرف دو آدمی اس بیماری کی وجہ سے ہلاک ہوئے تھے۔ میں سینتیس 37 سال سے نیو یارک میں رہتا ہوں لیکن آج تک کسی نے مجھے جذباتی امراض سے خبردار نہیں کیا حالانکہ ان امراض کی وجہ سے سینتیس 37 سال کے دوران چیک کے مقابلے

درد غائب ہو گیا اور وہ معجزانہ طور پر صحت یاب ہو گئے۔ ظاہر ہے کہ جنرل گرانٹ کو جو تکلیف لاحق ہوئی اس کی وجہ فکر، اعصابی تناؤ اور جذباتی کشمکش تھی، جو نبی انیس سٹخ کی خبر پہنچی وہ صحت یاب ہو گئے۔

غم اور پریشانی تو ایسی چیزیں ہیں کہ ان کی وجہ سے اگر کسی تاجر کو ذیابیطس لاحق ہو اور بازار میں حصص (SHARES) کی قیمتیں گر جائیں تو اس کے پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار بیکار زیادہ ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر رسل ایل سیسل کا کہنا ہے کہ غم سے گھٹیا اور نفرس بھی ہو جاتا ہے۔ انہوں نے اس بیماری کی مندرجہ ذیل وجوہات بتائی ہیں۔

- 1- میاں بیوی کے گھریلو اختلافات
- 2- مالی نقصان اور غم
- 3- تنہائی اور غم
- 4- عرصہ سے دل میں دہی ہوئی نفرت

اس بیماری کے پیدا ہونے کی اور بھی وجوہات ہیں لیکن ڈاکٹر سیسل نے صرف وہ چار وجوہات بتائی ہیں جو بہت عام ہیں۔

میرے ایک دوست مالی مشکلات کا شکار ہوئے تو ان کی بیوی نفرس میں مبتلا ہو گئیں۔

غم سے دانت بھی خراب ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر ولیم کا کہنا ہے کہ جب غم، خوف اور نکتہ چینی کی وجہ سے آدمی کے دل میں ناخوشگوار جذبات پیدا ہوتے ہیں تو جسم میں کیشیم کا تناسب بگڑ جاتا ہے اور دانتوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ میں علاج کی غرض سے ایک دوست کو فیلاڈلفیا کے ایک مشہور ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ آپ کو معلوم ہے کہ ان کی دیوار پر کیا لکھا تھا۔ یہ بڑے بڑے الفاظ تھے تاکہ مریض بھی انہیں باآسانی

ان مہلک بیماریوں کا شکار ہو چکے تھے۔ کامیابی کی اس سے زیادہ کیا قیمت ادا کی جاسکتی ہے۔ ایسی کامیابی کا کیا فائدہ جو اپنی جان گنوا کر حاصل کی جائے۔ دنیا کی تمام دولت حاصل کرنے کے بعد بھی آدمی ایک وقت میں ایک ہی بستر پر سوتا ہے اور دن میں دو وقت روٹی کھاتا ہے۔ ایشیئس اٹھانے والا ایک مزدور بھی یہی کرتا ہے اور غالباً امیر لوگوں کے مقابلے میں زیادہ گہری نیند سوتا ہے اور کھانے سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے۔

میں صاف کہتا ہوں کہ میں پینتالیس سال کی عمر میں اپنی صحت خراب کر کے کسی بڑے کارخانے کا مالک بننے کی بجائے اس بات کو ترجیح دوں گا کہ سڑک پر ساز بجا کر روزی کماؤں۔

اس بات سے مجھے یاد آیا کہ ایک بہت بڑا تاجر حال ہی میں کینیڈا کے ایک جنگل میں تفریح کے لئے چند قدم ہی چلا تھا کہ گر کر مر گیا۔

افلاطون نے کہا تھا کہ طیب سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ طبیعت کی اصلاح کے بغیر جسم کا علاج شروع کر دیتے ہیں۔ حالانکہ طبیعت دماغ اور جسم ایک ہیں اور ان کو جدا نہیں کیا جاسکتا۔

موجودہ طب نے اس حقیقت کو اب 2300 سال کے بعد تسلیم کیا ہے۔

اس وقت میری میز پر ڈاکٹر ایڈورڈ پوڈولسکی کی ایک کتاب رکھی ہے جس میں فکر اور پریشانی کو جن امراض کا سبب بتایا گیا ہے ان میں امراض قلب، بلڈ پریشر، گھٹیا، معدہ کے امراض، نزلہ، غدودوں کی بیماریاں اور ذیابیطس شامل ہیں۔

فکر اور پریشانی ایسی چیز ہے جو بڑے بڑے پہلوانوں کو بیمار کر سکتی ہے۔ اس کا تجربہ جنرل گرانٹ کو امریکہ کی خانہ جنگی کے اختتام پر ہوا۔ ایک جنگی معرکے کے دوران وہ فکر اور پریشانی کی وجہ سے رات بھر چکر اور اور سردرد کا شکار رہے لیکن صبح جب انہیں یہ خبر پہنچی کہ مخالف جنرل نے ہتھیار ڈالنے اور اطاعت قبول کرنے کا وعدہ کیا ہے تو ان کا سر

پہلے حصہ کا خلاصہ

فکر اور پریشانی کے اہم بنیادی اسباب جن سے

آپ کو واقف ہونا چاہیے

پہلا اصول:۔ اگر آپ غم اور فکر سے بچنا چاہتے ہیں تو جو سرولیم آسٹرن نے کیا آپ بھی اُس پر عمل کریں۔ یعنی آج کی دنیا میں رہیں۔ ”مستقبل کی فکر نہ کریں۔ کیونکہ ہر رات کو سوتے وقت دن ختم ہو جاتا ہے۔

دوسرا اصول:۔ آئندہ اگر فکر آپ کا پیچھا کرے اور آپ پریشان ہوں تو ویسے اچھے۔ کیریور کا مجرب نسخہ استعمال کریں۔

1۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر میں اپنی موجودہ مشکل کو حل نہ کر سکا تو میرا زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہوگا۔

2۔ دل کو مضبوط کر کے یہ پختہ ارادہ کر لیں کہ اگر وہ بُرا وقت آیا تو آپ اس نقصان کو برداشت کر لیں گے۔

3۔ اس کے بعد اطمینان کے ساتھ اس شدید نقصان کو جسے آپ برداشت کرنے کا فیصلہ کر چکے ہیں کم کرنے یا اس کی طمانی کرنے کی کوششیں شروع کر دیں۔

تیسرا اصول:۔ اپنی صحت کی بربادی کی صورت میں انسان کو فکر اور پریشانی کی بہت بڑی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ یہ بات کبھی نہ بھولیں کہ ”جو تاجر فکر سے مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ جوان مرتے ہیں۔“

کر کے مسکراتی رہی۔ مجھے معلوم تھا کہ مجھ مسکرانے سے سرطان جیسا مرض ڈور نہیں ہو سکتا لیکن مجھے یقین تھا کہ آئندگی اور خوشی کی ذہنی کیفیت کے ذریعے مرض کا مقابلہ کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ بہر حال سرطان سے نجات حاصل کرنے میں میرے ساتھ یقیناً معجزہ ہوا۔ جیسی صحت مند میں اب ہوں اسی پہلے کبھی نہ تھی۔ چنانچہ میں یہ الفاظ کبھی نہیں بھول سکتی یعنی حالات کا مقابلہ کرو۔ فکر اور غم کو ترک کر دو بلکہ ان کا مکمل خاتمہ کر دو۔“

میں اس باب کو ڈاکٹر ایلکسیس کیرل کے الفاظ کے ساتھ ختم کرتا ہوں۔

”جو تاجر فکر کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ جوان

موتے ہیں“

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

چھاباب

غم اور فکر کا تجزیہ اور اُن کا حل

اس کتاب کے پہلے حصے میں ویس ایچ کیریبر کا نسخہ بتایا گیا ہے۔ کیا یہ نسخہ ہمارے تمام غم اور فکر دُور کر سکتا ہے؟ نہیں! یہ نسخہ ہماری تمام مشکلات کا حل نہیں تو پھر ان مشکلات کو حل کرنے کی ترکیب کیا ہے۔ وہ ترکیب یہ ہے کہ جو بھی غم اور فکر ہو اس کا تین حصوں میں تجزیہ کریں۔ اس ترکیب کی مدد سے آپ کے مسائل آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

1- غم اور فکر سے جن واقعات کا تعلق ہو ان کو معلوم کریں۔

2- پھر ان واقعات کا تجزیہ کریں۔

3- بالآخر ایک فیصلے پر پہنچیں اور اس فیصلے پر عمل کریں۔

بظاہر یہ باتیں آپ کو معمولی معلوم ہوں گی لیکن یہ وہ باتیں جن پر حکیم ارستا طالب علم کرتے تھے۔

پہلی بات کو لیجئے۔ ”یعنی غم اور فکر سے جن واقعات کا تعلق ہو ان کو معلوم کریں۔“ یہ اس لئے کہ جب تک آپ کو تمام واقعات معلوم نہیں ہوں گے آپ مسئلے کو حل نہیں کر سکیں گے۔

کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین ہربرٹ ای ہاس کہتے ہیں کہ اکثر لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ مسئلے کا وقت سے پہلے ہی فیصلہ کرنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میرا طریقہ یہ ہے کہ اگر مجھے مشکل کے دن کسی مسئلے سے ٹھنسا ہوتا ہے تو جب تک مشکل کا دن نہیں آجاتا میں اس مسئلے کا فیصلہ کرنے کا خیال دماغ میں نہیں آتے دیتا۔ اس دوران میں اپنے مسئلے سے متعلق تمام حقائق اور واقعات جمع کرتا رہتا ہوں اور اپنی تمام توجہ غیر جانبداری سے واقعات جمع کرنے پر صرف کرتا ہوں۔ میں نہ فکر کرتا ہوں نہ میری بھوک غائب اور نیند اچاٹ ہوتی ہے۔ جب مشکل کا دن آجاتا ہے اور میرے پاس تمام واقعات جمع ہو جاتے ہیں تو مسئلے کا حل خود بخود سامنے آ جاتا ہے۔

لیکن ہم میں سے اکثر لوگ کیا کرتے ہیں؟ اڈل تو ہم واقعات کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے اور اگر توجہ دیتے بھی ہیں تو صرف ان واقعات کو لیتے ہیں جو ہماری قائم کردہ رائے کے عین مطابق ہوتے ہیں۔ باقی تمام واقعات کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ آندرے مارے نے لکھا ہے کہ ہر وہ چیز جو ہماری خواہشات کے مطابق ہوتی ہے ہمیں سچ دکھائی دیتی ہے اور جو چیز ہماری خواہش کے مطابق نہیں ہوتی ہمیں اُس پر غصہ آتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ ہمیں اپنے مسائل کو حل کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ حساب کا سوال حل کرتے وقت تو ہم دو اور دو کو چار کے برابر لکھتے ہیں لیکن اپنے مسائل کا حل سوچتے ہوئے ہم دو اور دو کو پانچ کے برابر بلکہ بعض اوقات دو اور دو کو پانچ سو کے برابر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہماری زندگی ایسی وجہ سے جہنم بن جاتی ہے کہ ہم غیر جانبداری سے نہیں سوچتے۔

اس کا حل یہ ہے کہ ہم غیر جانبداری سے سوچیں اور سوچتے وقت اپنے جذبات

کو ڈور رکھیں۔ چنانچہ واقعات کی تلاش غیر جانبدار اور خالی الذہن ہو کر کرنی چاہیے۔

ڈین ہاکس کہتے ہیں کہ میں ہمیشہ دو باتوں پر ضرور عمل کرتا ہوں۔

1- جب واقعات تلاش کرتا ہوں تو یوں تصور کرتا ہوں کہ جیسے میں یہ واقعات اپنے لئے نہیں بلکہ کسی اور شخص کے لئے جمع کر رہا ہوں۔ اس طرح میں بالکل غیر جانبداری سے واقعات جمع کرتا ہوں۔

2- خود کو ایک وکیل تصور کرتا ہوں جو موافق اور مخالف دونوں قسم کے واقعات کو اپنی بحث کے لئے جمع کرتا ہے۔ جو واقعات اس کے مقدمہ کے لئے سازگار نہیں ہوتے ان کو بھی جمع کرتا ہے۔

وہ کہتے ہیں کہ اس کے بعد میں ایک وکیل کی طرح اپنے مقدمہ کے موافق اور مخالف تمام واقعات کو قلم بند کرتا ہوں۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ انتہائی موافق اور انتہائی مخالف واقعات کے درمیان کہیں نہ کہیں مجھے اپنے مسئلہ کا حل مل جاتا ہے۔

واقعات سامنے نہ ہوں تو دنیا کی بڑی سے بڑی عدالت بھی کوئی فیصلہ نہیں دے سکتی۔ لہذا مسائل کو حل کرنے کے لئے ہمیں ڈین ہاکس کی پیروی کرنی چاہیے یعنی جب تک غیر جانبداری سے اپنے مسئلے کے بارے میں تمام واقعات جمع نہ کر لیں اس وقت تک اپنے مسئلے کو حل کرنے کی کوشش نہ کریں۔

لیکن اگر ہم ڈیروں واقعات جمع کرنے کے بعد ان کا تجزیہ نہ کر سکیں اور کسی فیصلے پر نہ پہنچ سکیں تو ہماری یہ کوشش بے کار ثابت ہوگی۔ مجھے بہت نقصان اٹھانے کے بعد معلوم ہوا کہ واقعات کو قلم بند کرنے کے بعد ان کا تجزیہ کرنے میں آسانی رہتی ہے۔

چنانچہ کاغذ پر واقعات کو لکھ لیتا اور اپنے مسئلہ کو صاف صاف لفظوں میں تحریر کر لیتا ایک اچھی عادت ہے۔ چارلز کینرنگ کہتے ہیں کہ اگر مسئلے کو اچھی طرح بیان کیا جائے تو وہ

نصف حل ہو جاتا ہے۔

گیلن لچ فیلڈ کو میں برسوں سے جانتا ہوں۔ وہ امریکہ کے تاجر ہیں اور مشرق بعید میں ان کا بہت بڑا کاروبار ہے۔ ایک مرتبہ انہوں نے میسورے ہاں قیام کے دوران مجھے بتایا کہ 1942ء میں جب جاپانی شگھائی میں داخل ہوئے تو میں وہاں ایک انٹرنیشنل کیمپنی کا مینیجر تھا۔ جاپانیوں نے ہمارے دفتر میں جاپانی امیرالبحر کو لیکوی ڈیڑمتر کر دیا۔ اس نے کاروبار بند کرنے کا حکم دیا۔ جاپانیوں کے کسی حکم کی خلاف ورزی کا مطلب موت تھا۔ میں نے جاپانی امیرالبحر کو ساڑھے سات لاکھ ڈالر مالیت کے بعض ایسے کاغذات نہیں دکھائے جن کا تعلق ہمارے شگھائی کے کاروبار سے نہیں تھا۔ مجھے خوف رہنے لگا کہ اگر جاپانیوں کو اس بات کا علم ہو گیا تو وہ مجھے سخت عذاب میں مبتلا کر دیں گے۔ بد قسمتی سے جاپانیوں کو جلد ہی اس بات کا علم ہو گیا۔ اس وقت میں دفتر میں نہیں تھا۔ مجھے اطلاع پہنچی کہ جاپانی امیرالبحر انتہائی غصے میں ہے۔ مجھے اپنا بیساک انجام سامنے نظر آ رہا تھا۔

اگر اپنی مشکلات کو حل کرنے کا راز مجھے معلوم نہ ہوتا تو میں یقیناً سخت پریشان ہو جاتا۔ میں نے اپنے پرانے طریقے پر عمل کیا۔ اپنا ٹائپ رائٹر لیا اور دو سوال ٹائپ کئے۔

1- مجھے کس بات کی فکر ہے۔

2- میں اس کا کیا علاج کر سکتا ہوں۔

پہلے سوال کا میں نے یہ جواب ٹائپ کیا۔

مجھے اس بات کی فکر ہے کہ کل میں نیل خانے بھیج دیا جاؤں گا جہاں مجھے بیساک اذیتیں دی جائیں گی۔

اب میں دوسرے سوال کی طرف متوجہ ہوا۔ ”میں اس کا کیا علاج کر سکتا ہوں۔“ گھنٹوں غور کرنے اور ٹائپ کرنے کے بعد چار تہدیریں اور ان کے نتائج سمجھ میں

ایک دن پہلے اپنے ہر اقدام کا اچھی طرح جائزہ لے لیا تھا اور اطینان سے ایک نتیجے پر پہنچ چکا تھا۔ اگر میں ایسا نہ کرتا اور گھبرایا ہوا دفتر پہنچتا تو جاپانی امیر البحر کو مجھ پر ضرور شک ہو جاتا اور وہ فوری طور پر میرے خلاف کوئی نہ کوئی قدم ضرور اٹھاتا۔

کسی مسئلے کے بارے میں مستقل رائے قائم کرنا اور کسی نتیجے پر پہنچنا بہت مفید ہوتا ہے۔ دیوانوں کی طرح دائرے میں چکر لگانے سے صرف اعصابی تکلیف ہی ملتی ہے۔ جب میں کوئی واضح فیصلہ کر لیتا ہوں تو میری بیچاس فی صد پریشانی ختم ہو جاتی ہیں اور جب اس فیصلے پر عمل کرتا ہوں تو باقی چالیس فی صد پریشانی بھی ختم ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کر کے مجھے اپنی نوے فی صد پریشانیوں سے نجات مل جاتی ہے۔

- 1- چنانچہ جن معاملات کے بارے میں مجھے فکر ہوتی ہے میں انہیں تحریر کرتا ہوں۔
 - 2- جو کچھ تدارک ممکن ہے اس کو لکھتا ہوں۔
 - 3- اور جب فیصلہ کر لیتا ہوں تو اس پر عمل شروع کر دیتا ہوں۔
- گیلن کی فیڈ بتاتے ہیں کہ میری کامیابی اسی طریق کار پر عمل کرنے میں مضمر ہے۔ یوں تو مندرجہ بالا چاروں باتیں بڑی اہم ہیں لیکن تیسری بات کی اہمیت سب سے بڑھ کر ہے۔ یعنی عملی طور پر کچھ کرو۔ کیونکہ اگر آپ اپنے فیصلے پر عمل نہیں کریں گے تو واقعات جمع کرنا اور ان کا تجزیہ کرنا بے کار ہوگا۔

دلیم جیمز کہتے ہیں کہ جب فیصلے پر پہنچ جاؤ اور اس پر عمل کرنا ضروری ہو تو نتائج سے قطعی بے فکر ہو جاؤ۔ یعنی جب احتیاط سے کسی نتیجے پر پہنچ جاؤ تو اس پر عمل شروع کر دو۔ رک کر اس پر دوبارہ غور نہ کرو اور نہ ہی مڑ مڑ کر پیچھے دیکھو۔

ایک معروف تاجر ویٹ فلیس سے جب میں نے پوچھا کہ وہ اپنے فیصلوں کو کس طرح عملی جامہ پہناتے ہیں تو انہوں نے کہا۔ ”میرا تجربہ یہ ہے کہ اگر ہم اپنے مسائل پر ایک

آئے۔

1- جاپانی امیر البحر کو جو انگریزی نہیں جانتا تھا کسی شخص کی مدد سے اصل واقعہ سمجھانے کی کوشش کر سکتا ہوں۔ لیکن چونکہ امیر البحر انگریزی نہیں جانتا اس لئے ہو سکتا ہے کہ اسے غصہ آجائے اور مجھے زندگی سے ہاتھ دھونے پڑیں۔

2- میں فرار ہونے کی کوشش کر سکتا ہوں لیکن یہ ناممکن ہے کیونکہ جاپانی ہر وقت مجھ پر نگاہ رکھتے ہیں۔ اگر میں نے یہ حرکت کی تو وہ مجھے گولی مار دیں گے۔

3- میں اپنے گھر میں رہوں اور دفتر نہ جاؤں لیکن اس سے جاپانی امیر البحر کو شک ہوگا۔ وہ آدمی بھیج کر مجھے بلائے گا اور ہو سکتا ہے کہ سیدھا جیل خانے بھیج دے۔

4- میں حسب معمول صبح کو دفتر جاؤں۔ شاید جاپانی امیر البحر کاموں میں ایسا مصروف ہو کہ اسے اس معاملے کا خیال ہی نہ آئے اور اگر خیال آئے بھی تو ممکن ہے کہ اس وقت تک اس کا غصہ ٹھنڈا ہو چکا ہو۔ اگر ایسا ہوا تو بہت اچھا ہو گا لیکن اگر اس نے معاملے کو فراموش نہ کیا ہوگا تو بھی موقع ہوگا کہ میں اسے اپنی بات سمجھا سکوں۔ مجھے صبح کے وقت دفتر اس انداز سے جانا چاہیے جیسے میں نے کوئی غلطی نہ کی ہو۔ اس طرح مجھے جیل سے بچنے کے دوسرے مواقع حاصل ہوں گے۔

ان چار باتوں پر اچھی طرح غور کرنے کے بعد مجھے چوتھی صورت زیادہ معقول محسوس ہوئی اور میرے دماغ سے ایک بڑا بوجھ اتر گیا۔ دوسرے دن صبح کو میں دفتر پہنچا تو جاپانی امیر البحر موجود تھا۔ اس کے منہ میں مسکینٹ تھا۔ حسب معمول اس نے مجھے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا لیکن منہ سے کچھ نہ بولا۔ خدا کا شکر ہے کہ چھ ہفتوں کے بعد وہ ٹوکیو واپس چلا گیا اور میری پریشانی ختم ہو گئی۔

جیسا کہ میں پہلے بھی بیان کر چکا ہوں میری جان بچنے کی وجہ یہ تھی کہ میں نے

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

پانچواں باب

پچاس 50 فیصد تجارتی پریشانیاں دُور کرنے کا طریقہ

یونٹنم کن امریکہ میں ایک مشہور مطبع کے منتظم ہیں۔ آپ ان کی کہانی ان کی اپنی زبانی سنئے۔ پندرہ برس سے میرا آدھا دن اپنے ماتحتوں کے ساتھ اس صلاح مشورے میں صرف ہوتا تھا کہ فلاں کام کریں یا نہ کریں لیکن ہم کسی واضح نتیجے پر نہیں پہنچتے تھے حتیٰ کہ تھک کر پُور ہو جاتے تھے۔ ان حالات میں اگر کوئی ہمیں کہتا کہ ایک ایسی ترکیب موجود ہے جس کی مدد سے تجارتی الجھنوں میں تین چوتھائی کمی ہو سکتی ہے تو میں اسے پاگل قرار دیتا لیکن ایک روز میں نے خود ہی ایسی ترکیب دریافت کی جس سے نہ صرف اعصابی تناؤ کم ہوا بلکہ کاروبار کی 75 فیصد الجھنیں بھی ختم ہو گئیں۔

۱۰ راز یہ ہے۔

۱۔ ہمارے ہاں پندرہ سال سے یہ طریقہ رائج تھا کہ صلاح مشورے کے موقع پر پوری رپورٹ پڑھی جاتی تھی جس میں تفصیل کے ساتھ نقائص اور خرابیوں کا ذکر کیا جاتا تھا اور آخر میں یہ سوال ہوتا تھا کہ اب ہم کیا کریں؟ میں نے اس طریقے کو فوری طور

خود سے زیادہ غور کرتے رہیں اور اسی پتھر میں پڑے رہیں تو دماغ میں پراگندگی اور پریشانی پیدا ہونے لگتی ہے اور مزید غور کرنے سے نقصان ہو جاتا ہے۔

ہر معاملے میں ایک مرحلہ ایسا آتا ہے جب فیصلہ کر کے اس پر عمل کرنا چاہیے اور پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا چاہیے۔

پر خم کر دیا۔

2- میں نے ایک نیا طریقہ شروع کیا کہ جو شخص ہم لوگوں کے سامنے کوئی مسئلہ پیش کرنا چاہے پہلے وہ اس مسئلے کے متعلق چار سوالوں کے جواب لکھ کر لائے اور یہ جواب ہمارے سامنے پیش کرے۔

پہلا سوال: مسئلہ کیا ہے

ہم کئی گھنٹے دماغ سوزی کرتے تھے تب جا کر پتہ چلتا تھا کہ اصل مسئلہ کیا ہے۔

دوسرا سوال: اس مسئلے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے

پہلے ہم اپنا بہت ساقبتی وقت اس بات پر غور کرنے میں برباد کر دیتے تھے کہ اس مسئلے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے۔

تیسرا سوال: یہ مسئلہ کس طرح حل ہو سکتا ہے

پہلے یہ ہوتا تھا کہ جب ایک شخص مسئلے کے حل کا طریقہ بتاتا تھا تو دوسرا اس سے بحث مباحثے میں الجھ جاتا تھا اور کوئی نتیجہ نہیں نکلتا تھا اور نہ ہی اس بحث مباحثے کا کوئی تحریری ریکارڈ ہوتا تھا جو آئندہ کام آسکے۔

چوتھا سوال: آپ کے پاس اس مسئلے کا کیا حل ہے

میرے پاس صلاح مشورے کے لئے ایسے لوگ آتے تھے جو مسئلے پر گفتگوں غور کرنے کے بعد خود بھی دماغی الجھن میں مبتلا ہوتے تھے۔ وہ مسئلے پر دماغ سوزی کرتے تھے لیکن مسئلے کو حل کرنے کے لئے جو تدبیریں ان کے ذہن میں آتی تھیں انہیں لکھ کر نہیں لاتے تھے۔ اس لئے مسئلے کا کوئی حل سامنے نہیں آتا تھا۔

اب میرے ماتحت شاذ و نادر ہی میرے پاس اپنی مشکلات لے کر آتے ہیں۔ انہیں معلوم ہے کہ انہیں پہلے ان چار سوالوں کے جواب تیار کرنے ہیں۔ جب وہ ان سوالوں کے جواب تیار کرتے ہیں تو مسئلہ بالکل واضح ہو جاتا ہے اور اس کا حل انہیں خود بخود معلوم

ہو جاتا ہے اور میرے پاس آنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ بالفرض انہیں میرے پاس مشورے کے لئے آنا بھی پڑے تو وہ پہلے سے ان چار سوالوں کے جواب تیار کر کے آتے ہیں۔ اس طرح مسئلے کا قطعی حل پہلے کے مقابلے میں بہت جلد سامنے آ جاتا ہے کیونکہ ہماری گفتگو قاعدے سے شروع ہوتی ہے اور دلائل سامنے رہتے ہیں۔

امریکہ میں بیہ کے کاروبار میں فریک بیٹ گر کا نام بہت ممتاز ہے۔ وہ بتاتے ہیں

کہ ایک وقت تھا کہ میں مایوس ہو کر بیسے کا کاروبار بالکل چھوڑ دینا چاہتا تھا۔ لیکن پھر میں نے طے کیا کہ میں یہ معلوم کروں کہ میرا اصل مسئلہ کیا ہے۔

1- جب میں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ محنت اور دوڑ بھاگ کے مقابلے میں آمدنی بہت کم ہوتی تھی۔

2- میں نے غور کیا کہ اس مسئلے کا کوئی علاج ہے تو معلوم ہوا کہ 70 فیصد لوگ ایسے تھے جو پہلی ملاقات میں ہی بیہ کرانے پر آمادہ ہو جاتے تھے۔ 23 فیصد لوگ دوسری ملاقات میں بیسے پر آمادہ ہو جاتے۔ صرف 7 فیصد لوگ وہ تھے جو پکر لگواتے اور بہت محنت کے بعد بیہ کروانے پر آمادہ ہوتے۔ مطلب یہ ہوا کہ میں اپنے وقت کا نصف حصہ ایسے کاروبار کے 7 فیصد حصے پر ضائع کر رہا تھا۔

3- میں نے طے کیا کہ میں اپنا دماغ اور وقت ان سات فیصد لوگوں پر ضائع نہیں کروں گا۔ چنانچہ میں نے دوسری ملاقات کے بعد مزید ملاقاتوں کا سلسلہ بند کر دیا اور اس طرح جو وقت بچنے لگا وہ میں نے نئے گاہکوں کی تلاش میں صرف کرنا شروع کر دیا۔ اس طرح میرے کاروبار میں بے حد اضافہ ہو گیا اور میں بے شمار پالیسیاں فروخت کرنے لگا۔

واضح رہے کہ یہ وہی فریک بیٹ گر ہیں جو بیسے کے کاروبار کو ہی ترک کرنا چاہتے تھے۔

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو تباہ کر دے۔ آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

جواب

غم اور فکر کو دل سے کس طرح نکالا جائے

کئی برس ہوئے میرین بے ڈگلس نے بالٹون کی کلاس میں اپنا ایک واقعہ سنایا۔ انہوں نے کہا مثل مشہور ہے کہ مصیبت کبھی تنہا نہیں آتی۔ میرے ساتھ بھی یہی ہوا۔ میری بہت ہی پیاری بیٹی جس کی عمر پانچ سال تھی انتقال کر گئی۔ یہ صدمہ ہم میاں بیوی کے لئے ناقابل برداشت تھا۔ کچھ عرصہ بعد اللہ نے ہمیں ایک اور بیٹی دی لیکن وہ بھی زندہ نہ بچی۔ غم کی شدت نے مجھے بے حال کر دیا۔ جسم میں طرح طرح کی تکلیفیں پیدا ہونے لگیں۔ لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرا ایک بیٹا بچ گیا تھا جس کی عمر چار سال تھی۔

ایک روز میرے بیٹے نے ضد شروع کی کہ ابا مجھے کشتی بنا کر دیں۔ میری طبیعت اس کام پر آمادہ نہ تھی لیکن میرے بیٹے کی عادت تھی کہ وہ منہ سے جو بات نکالتا تھا اس کے پیچھے بڑ جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اس کی بات ماننا پڑی۔

کشتی تین کھٹے میں بن کر تیار ہوئی لیکن جب بن کر تیار ہوئی تو مجھے محسوس ہوا کہ کئی مہینوں کے بعد پہلی مرتبہ ان تین گھنٹوں میں سکون حاصل ہوا تھا۔ مجھ پر یہ راز کھلا کہ اگر آدمی مصروف رہے تو غم اور پریشانی اس کے قریب نہیں آتیں۔ چنانچہ میں نے پکا ارادہ

دوسرے حصے کا خلاصہ

فکر اور پریشانی کا تجربہ کرنے کی اصولی ترکیب

قاعدہ نمبر 1۔ مختلف واقعات فراہم کرو۔ دنیا میں جس قدر فکریں اور پریشانیاں ہیں ان کے نصف حصے کی اصل وجہ یہ ہے کہ لوگ یہ معلوم کئے بغیر کہ اپنے فیصلے کی بنیاد کس شے پر رکھیں۔ فیصلہ کرنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔

قاعدہ نمبر 2۔ تمام واقعات کا احتیاط سے جائزہ لینے کے بعد کسی فیصلے پر پہنچو۔

قاعدہ نمبر 3۔ جب فیصلہ کرو تو اس پر عمل شروع کر دو اور یہ نہ سوچو کہ نتیجہ کیا نکلے گا۔

قاعدہ نمبر 4۔ جب کسی مسئلے کے بارے میں فکر اور پریشانی ہو تو مندرجہ ذیل سوالات لکھ کر ان کے جواب لکھیں۔

1۔ معاملہ کیا ہے۔ 2۔ اس معاملے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے

3۔ اس معاملے کا ممکنہ علاج کیا ہے۔ 4۔ اس کا بہترین حل کیا ہے۔

خلاصہ

اس کتاب سے پورا فائدہ اٹھانے کے نو طریقے

- 1۔ اپنے اندر یہ گہری خواہش پیدا کریں کہ آپ فکر اور پریشانی کو ختم کر کے رہیں گے۔
- 2۔ ہر باب کو ایک بار پڑھنے کے بعد دوبارہ پڑھیں اور پھر آگے بڑھیں۔
- 3۔ پڑھتے وقت اکثر زبیں اور اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ ہر مشورہ کو کس طرح کام میں لا سکتے ہیں۔
- 4۔ جو مشورہ آپ کو اس کتاب میں پسند آئے اس کے نیچے لکیر لگائیں۔
- 5۔ سینے میں ایک بار اس کتاب کو اپنی درسی کتاب کی طرح دیکھیں۔
- 6۔ اس کتاب کو ایک درسی کتاب سمجھتے ہوئے اس میں بیان کئے گئے اصولوں کو ہر موقع پر استمال کریں۔ اس طرح آپ کی روزمرہ کی مشکلات حل ہونے میں مدد ملے گی۔
- 7۔ کوئی انعام مقرر کریں اور جب بھی کوئی دوست آپ کو اس کتاب کے اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے پکارتے تو اس کو یہ انعام دیں۔
- 8۔ ہر پڑھنے والی ترقی کا جائزہ لیں۔ دل سے پوچھتے رہیں کہ آپ نے کیا غلطیاں کی ہیں اور آئندہ اپنی بہتری کے لئے آپ نے کیا سبق سیکھا ہے۔
- 9۔ اس کتاب کے آخر میں چند نئے محسوس کریں اور ان میں لکھتے رہیں کہ آپ نے اس کتاب کے اصولوں کو کس طرح استعمال کیا ہے۔

جو ایک انتہائی مہم جو شخص تھے۔ وہ اوسا کو اپنے ساتھ بوریو کے جنگلوں میں لے گئے۔ یہ
میاں بیوی پچیس سال تک ایشیا اور افریقہ کے جنگلوں میں گھومتے اور جنگلی جانوروں کی
فلمیں بناتے رہے۔

نورس ہوئے وہ امریکہ واپس آئے۔ وہ اپنی فلموں کو مختلف شہروں میں دکھا رہے
تھے اور لیکچر دے رہے تھے کہ ایک روز سفر کے دوران اُن کا جہاز حادثے کا شکار ہو گیا۔
مارٹن جانسن موقع پر ہی ہلاک ہو گئے اور اوسا کی ٹانگیں بے کار ہو گئیں لیکن تین ماہ کے
اندر ڈاکٹر اوسا دوبارہ لیکچر دینے لگیں۔ اس زمانے میں انہوں نے بیہوشی والی کرسی پر بیٹھ
کر ایک لاکھ آدمیوں کے سامنے تقریریں کیں۔ میں نے پوچھا کہ اس کی وجہ کیا ہے تو
انہوں نے کہا ”میں اس لئے لیکچر دیتی پھرتی ہوں کہ غم اور فکر سے محفوظ رہوں۔“

ڈاکٹر رچرڈی کے بوٹ نے اپنی مشہور کتاب ”انسان کس کے سہارے زندہ رہے“
میں لکھا ہے کہ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوتی ہے کہ بہت سے
لوگ جو شوک، تذبذب، پس و پیش، بے یقینی اور خوف کے بچوں میں بکڑے ہونے کی و
جہ سے زندہ درگور تھے محنت اور مصروفیت کی وجہ سے صحت یاب ہو گئے۔

چنانچہ یاد رکھیں کہ غم اور فکر کرنے کی عادت سے نجات حاصل کرنے کا پہلا طریقہ یہ
ہے۔

مصروف رہیں۔ غمگین آدمی کو چاہئے کہ اپنے آپ

کو مسلسل کام میں مصروف رکھے تاکہ مایوسی اس کا

کام تمام نہ کر سکے۔

کر لیا کہ آئندہ کبھی بیکار نہ بنوں گا۔

ان دو برسوں میں میں نے بہت سے کام کئے۔ بالوں کی تقابلی جماعت میں شرکت
کرتا ہوں۔ شہری اور سماجی خدمات سر انجام دیتا ہوں۔ ریڈ کراس کے لئے چندہ جمع کرتا
ہوں اور ایک سکول کے بورڈ کا چیئرمین ہوں۔

جنگ کے دوران چرچل روزانہ اظہارہ کھنے کام کرتے تھے۔ اُن سے پوچھا گیا کہ
آپ کو تو بہت ہی فکریں اور پریشانیاں ہوں گی تو انہوں نے جواب دیا کہ مجھے سانس لینے
کی فرصت نہیں۔ فکر کے لئے وقت کہاں۔

مشہور سائنسدان پاسٹور کہتے ہیں کہ کتب خانوں اور تجربہ گاہوں میں سکون ملتا ہے۔
اس کی وجہ یہی ہے کہ ان جگہوں پر آدمی ذہنی طور پر مصروف رہتا ہے۔ تحقیق اور دریافت کا
کام کرنے والے لوگ شاذ و نادر ہی بیمار پڑتے ہیں۔

مصروفیت کی وجہ سے پریشانی کیوں کم ہو جاتی ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کا
دماغ ایک وقت میں ایک سے زیادہ معاملات پر غور نہیں کر سکتا۔ یہ نفسیات کا اصول ہے۔
مثال کے طور پر آپ امریکہ کے جسم آزادی کے بارے میں سوچیں اور ساتھ ہی یہ بھی
سوچیں کہ آپ کو کل کیا کرنا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ دونوں باتیں یکے بعد دیگرے تو
آپ کے ذہن میں آ سکتی ہیں لیکن ایک ہی وقت میں آپ کے ذہن میں نہیں آ سکتیں۔
بالکل یہی حال جذبات کا ہے۔ یہ نہیں ہو سکتا کہ ہم کسی بات سے خوش ہوں اور اسی وقت
کسی دوسری بات سے غمگین ہوں۔

انگلستان کے مشہور شاعر ٹینیسن نے اپنے پیارے دوست مہیلام کی وفات کے موقع
پر کہا تھا کہ مجھے کام میں کھو جانا چاہیے تاکہ غم کا شکار نہ ہو جاؤں۔

دنیا کی مشہور سیاح خاتون اوسا جانسن نے حال ہی میں مجھے بتایا کہ انہوں نے غم
سے کس طرح نجات حاصل کی۔ سولہا سال کی عمر میں اوسا کی شادی مارٹن جانسن سے ہوئی

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر کی عادت آپ کو ختم کر دے
آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

ساتواں باب

اپنے آپ کو گھن لگنے سے محفوظ رکھیں۔

دائرہ موت کی زبان سے ایک داستان نئے۔ مارچ 1945ء میں مجھے زندگی کا ایک اہم ترین سبق ملا۔ ہندو چینی کے کنارے سے دور ہماری آبدوز جس میں اٹھاسی آدمی تھے۔ سمندر میں 276 فٹ گہرائی میں تھی۔ جاپانی بحری اور ہوائی جہاز ہمارے پیچھے لگے ہوئے تھے۔ ہماری آبدوز کے آس پاس بارودی سرنگیں پھٹ رہی تھیں اور یہ سلسلہ پندرہ گھنٹے سے جاری تھا۔ موت ہمارے سامنے ناچ رہی تھی۔ یوں لگتا تھا کہ اگلے ہی لمحے ہم سمندر کی بے رحم سوجوں کی نذر ہو جائیں گے۔ آبدوز میں بچے بند تھے اور حرارت سو درجے سے بڑھ چکی تھی۔ لیکن مجھے سخت سردی محسوس ہو رہی تھی اور میں کپکپا رہا تھا۔

پندرہ گھنٹے بعد جاپانی جہاز کے پاس بارودی سرنگیں ختم ہو گئیں اور وہ بھاگ گیا۔ یہ پندرہ گھنٹے پندرہ لاکھ سال کے برابر تھے۔ اس عرصے میں میری پوری زندگی میری آنکھوں کے سامنے تھی۔ تمام چھٹی بائی باتیں یاد آئیں۔

بحری ملازمت سے پہلے میں ایک بنک میں کلرک تھا۔ ہزاروں غم تھے۔ تنخواہ کم

ہے۔ ترقی کی رفتار سست ہے، ذاتی مکان نہیں اور بیوی کے پاس اچھے اچھے لباس نہیں۔

برسوں قبل یہ غم بہت بڑے محسوس ہوتے تھے لیکن جب سمندر کی تہہ میں سینکڑوں فٹ نیچے موت ناچتی ہوئی نظر آئی تو یہ تمام غم بہت ہی حقیر محسوس ہونے لگے۔ میں نے عہد کیا کہ اے خدا اگر مجھے سورج کی روشنی دیکھنی نصیب ہوئی تو آئندہ زندگی میں کبھی غم نہیں کروں گا۔

ہم لوگ بڑے بڑے حادثوں کا تو بڑی ہمت سے مقابلہ کرتے ہیں لیکن ذرا سی تکلیف ہمارے لئے سخت ناگوار ہوتی ہے۔ اس بات کا امیر البحر بیرڈ کو بھی ایک سنسن اور تاریک برف زار میں تجربہ ہوا۔ اُس کے آدمی اس سرد ترین مقام کی تکلیفیں اور مصائب تو برداشت کر لیتے تھے لیکن ایک کمرے میں ساتھ رہنا اُن کے لئے مشکل تھا۔ وہ معمولی باتوں پر آپس میں بول چال ترک کر دیتے اور لاتے جھگڑتے رہتے۔

ازدواجی زندگی میں بھی کم و بیش یہی صورت حال ہوتی ہے۔ میاں بیوی میں جن باتوں کی وجہ سے کشیدگی پیدا ہوتی ہے وہ عموماً بہت ہی معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔

نیو یارک کے ڈسٹرکٹ انارٹی فریک ایس ہوگن کا کہنا ہے کہ عدالتوں میں قتل و غارت گری کے جو مقدمات پیش ہوتے ہیں اُن میں سے نصف مقدمات کی وجہ معمولی باتیں ہوتی ہیں۔ بہت ہی کم ایسا ہوتا ہے کہ ان مقدمات کی وجہ کوئی بڑا ظلم یا زیادتی ہو۔

قانون میں یہ جملہ مشہور ہے یعنی ”قانون معمولی معاملات سے واسطہ نہیں رکھتا“۔ اگر آپ بھی سکون قلب کے خواہشمند ہیں تو معمولی باتوں پر غمگین اور فکر مند ہونا چھوڑ دیں۔

میرے دوست ہو کر ائے جو تقریباً تیرہ کتابوں کے مصنف ہیں بتاتے ہیں کہ اُن کے گھر میں ایک بچہ کی انگلی بھی تھی جو بہت شور کرتی تھی۔ وہ ایک کتاب لکھ رہے تھے۔ اس

شور کی وجہ سے وہ اتنے ڈسٹرب ہوتے کہ ایک لفظ بھی نہ لکھ سکتے۔

وہ کہتے ہیں کہ ایک روز چند دوستوں کے ساتھ تفریح کے لئے جنگل میں جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں آگ جلائی گئی تو ایندھن سے جتنے کی ایسی آوازیں آنے لگیں جو میری بجلی کی انگیٹھی میں پیدا ہونے والی آوازوں سے ملتی جلتی تھی۔ جنگل میں یہ آوازیں مجھے اچھی لگیں لیکن جب یہی آوازیں میری بجلی کی انگیٹھی میں پیدا ہوتی تھیں تو بہت ہی بری لگتی تھیں۔

میں نے ارادہ کر لیا کہ آئندہ بجلی کی انگیٹھی سے پیدا ہونے والی آوازوں کی پرواہ نہیں کروں گا۔ میں نے یہی کیا۔ کئی دن تو یہ آوازیں سنائی دیں لیکن پھر دھیان سے اتر گئیں۔

یہی حال چھوٹی چھوٹی پریشانوں کا ہے۔ ہم ان کو پسند نہیں کرتے اسی لئے یہ وہاں جان بن جاتی ہیں۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم ان کی اہمیت بڑھا دیتے ہیں۔

انگلستان کے سابق وزیر اعظم ڈزریلی نے کہا تھا کہ ”زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہو سکتی“۔ آندرے سورائے نے لکھا ہے کہ ان الفاظ نے مجھے نہایت مشکل حالات میں مدد دی۔ ہم لوگ عموماً ایسی باتوں کو جو بہت ہی معمولی اور حقیر ہوتی ہیں اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں۔ اس دھرتی پر ہمارا قیام بہت زیادہ نہیں ہے۔ اس کے باوجود ہم اپنی زندگی کے قیمتی اور اعمول وقت کو معمولی شکاکتوں پر سوچنے اور رنج کرنے میں ضائع کر دیتے ہیں۔ یہ کسی طرح مناسب نہیں۔ ہمیں چاہئے کہ اپنی زندگی کو مفید کاموں، اعلیٰ خیالات اور جذبات، حقیقی محبت اور یاد رہ جانے والے اچھے کاموں میں صرف کریں۔ اس لئے کہ زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہو سکتی۔

کئی سال ہوئے ہم چارلز فریڈ اور ان کے دوستوں کے ساتھ راک فیلر کی خوبصورت جائیداد دیکھنے جا رہے تھے۔ جس موڑ میں میں سوار تھا وہ غلط راستے پر نکل گئی

اور دوسری موڑوں سے ایک گھنٹہ بعد پہنچی۔ جائیداد کے پھاٹک کی چابی میرے دوست چارلز کے پاس تھی۔ وہ ایک گھنٹے تک ہمارے انتظار میں کھڑے رہے حالانکہ وہاں چمچروں کی اتنی کثرت تھی کہ آدمی کا دماغ خراب ہو سکتا تھا۔ لیکن یہ چمچ چارلز کو پریشان نہ کر سکے۔ انہوں نے ایک شاخ کاٹ کر سیٹی بنائی اور اس تفریح میں ایک گھنٹہ آسانی سے گزار دیا۔ جب ہم پہنچے تو کیا وہ چمچروں سے پریشان ملے؟ نہیں۔ وہ سیٹی بجانے میں مصروف تھے۔ وہ سیٹی اب بھی یادگار کے طور پر میرے پاس محفوظ ہے اور ایک ایسے آدمی کی نشانی ہے جس نے معمولی پریشانی کو اپنے اوپر غلبہ حاصل نہ کرنے دیا۔

اس سے پہلے کہ غم آپ کو ختم کر دے، اس کو ختم کرنے کا دوسرا قاعدہ یہ ہے۔

چھوٹی چھوٹی اور معمولی باتوں سے جنہیں حقیر سمجھتے ہوئے

بھول جانا چاہئے اُن سے غمگین اور پریشان نہ ہوں۔

یاد رکھیں۔ ”زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہو سکتی“۔

تیسرا حصہ

لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا گیا مجھے معلوم ہوا کہ مجھے جن باتوں کا ڈر تھا ان میں سے تانوں نے فی صد کا موقع ہی نہیں آیا۔

مثلاً مجھے ڈر تھا کہ مجھ پر بجلی گرے گی۔ لیکن اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ سال بھر میں ساڑھے تین لاکھ آدمیوں میں سے صرف ایک آدمی پر بجلی گر سکتی ہے۔ زندہ دفن ہونے کا غم تو اس سے بھی زیادہ فضول تھا کیونکہ اب تک ایک کروڑ میں سے ایک آدمی بھی زندہ دفن نہ ہوا تھا۔

امریکہ میں ہر آٹھ آدمیوں میں سے ایک آدمی سرطان کی وجہ سے مرتا ہے۔ اصولاً تو مجھے سرطان سے خوف زدہ ہونا چاہئے تھا نہ کہ بجلی گرنے اور زندہ دفن ہونے سے۔ یہ تو بچپن کے خوف تھے جوانی میں بھی مجھے کم و بیش اسی طرح کے بے سرو پا خوف لاحق رہے۔ اگر ہم تناسب کے قاعدے پر غور کریں تو ہماری دس میں سے نو فکریں نوراً ختم ہو جائیں گی کیونکہ یہ فکریں صرف وہم کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

دنیا کی مشہور بیمہ کمپنی لائڈز آف لندن نے انسان کے وہم سے فائدہ اٹھا کر کروڑوں ڈالر کمائے اور یہ وہم ایسے ہیں کہ شاذ و نادر ہی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کمپنی حادثات کا بیمہ کرتی ہے۔ ایسے حادثات جو ہمیں ممکن نظر آتے ہیں لیکن کبھی واقع نہیں ہوتے۔

سز سالٹر ایک سنجیدہ خاتون تھیں۔ ان سے مل کر مجھے محسوس ہوا کہ وہ کبھی غمگین اور فکرمند نہیں ہوتیں۔ ایک رات ہم لوگ آتش دان کے سامنے بیٹھے تھے۔ میں نے ان سے سوال کیا کہ کیا آپ کو کبھی غم اور فکر حق ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ مجھے غم اور فکر پر قابو پانا اُس وقت آیا جب میں اپنے ہاتھوں سے بنائے ہوئے جہنم میں زندگی کے گیارہ سال گزار چکی تھی۔ انہوں نے بتایا کہ گھر سے نکلنے تو مجھے یہ وہم رہتا کہ کہیں استری تو جلتی نہیں

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے، آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

آٹھواں باب

ایک قانون جو آپ کے کئی غموں اور پریشانیوں کو ختم کر سکتا ہے۔

میری پرورش سوری (امریکہ) کے ایک دیہاتی گھرانے میں ہوئی۔ ایک دن میں اپنی والدہ کے ساتھ جیریاں توڑتے توڑتے رونے لگا۔ والدہ نے پوچھا۔ ”ذلیل کیوں رہ رہے ہو؟“ میں نے کہا ”ڈر لگتا ہے کہ کہیں میں زندہ دفن نہ ہو جاؤں۔“

میں اس زمانے میں بہت غمگین رہا کرتا تھا۔ بادل گرتے تو میں ڈرتا کہ کہیں مجھ پر بجلی نہ گر پڑے۔ مجھے یہ بھی پریشانی تھی کہ مرنے کے بعد دوزخ میں جاؤں گا۔ یہ غم تھا کہ اگر لڑکیوں سے بات کی تو وہ میرا مذاق اڑائیں گی۔ یہ خیال بھی آتا تھا کہ کوئی لڑکی مجھ سے شادی نہیں کرے گی۔ سوچتا تھا کہ جب شادی ہوگی تو بیوی کے ساتھ گفتگو کا سلسلہ کیسے شروع کروں گا۔ غرض مجھے کئی طرح کے غم اور پریشانیاں تھیں۔

پانچ راتیں گزر گئیں لیکن میں صبح سلامت ہوں بلکہ میرے ساتھی بھی صبح سلامت ہیں۔
مصرف دو سپاہی زخمی ہوئے وہ بھی جرموں کی بمباری سے نہیں بلکہ ہماری اپنی توپوں کے
گولوں کے ٹکڑے اڑ کر انہیں لگ گئے تھے۔

یہ دیکھ کر میں نے تہیہ کیا کہ میں فکر مند اور غمگین ہونے کی بجائے کوئی عملی کام
کروں گا۔ میں نے گولوں کے ٹکڑوں سے محفوظ رہنے کے لئے اپنی خندق پر لکڑی کی موٹی
چھت ڈال لی۔ میں نے سوچا کہ اب خندق میں مجھے موت صرف اسی صورت میں آ سکتی
ہے جب جرموں کا بم میری خندق کی چھت پر آ کر گرے۔ حساب لگایا تو معلوم ہوا کہ
خندق پر بم گرنے کا تناسب دس ہزار میں ایک سے بھی کم تھا۔ اس طرح دو راتوں تک غور
کرنے کے بعد میری طبیعت پُر سکون ہو گئی اور میں بموں کی بوچھاڑ میں اطمینان سے
سونے لگا۔ چنانچہ یاد رکھیں۔ اس سے پہلے کہ غم اور فکر آپ کو شکست دیں۔ آپ انہیں
شکست دینے کے لئے مندرجہ ذیل تیسرا قاعدہ کبھی نہ بھولیں۔

اپنے دل سے پوچھیں کہ جس معاملے کی وجہ سے
آپ فکر مند اور غمگین ہیں۔ قانون تناسب کے تحت
اُس کے پیش آنے کے کتنے امکانات ہیں اور
امکانات ہیں بھی کہ نہیں۔

چھوڑ آئی۔ کہیں بچے گھر سے باہر نکل کر کسی گاڑی سے ٹکرا کر مر تو نہیں گئے۔ میں
بھاگ واپس پہنچتی تو دیکھتی کہ گھر میں ہر طرح سے خیریت ہے۔ میری اس قسم کی فکروں
وجہ سے میری پہلی شادی کا اختتام طلاق پر ہوا۔

میرے دوسرے شوہر وکیل تھے۔ وہ نہایت پرسکون رہتے اور اُن کو کبھی کوئی
پریشانی نہ کر سکتی۔ اُن کے ساتھ بھی میرا کم و بیش پہلے والا طریقہ رہا۔ کبھی میں ڈرتی کہ
ہماری گاڑی پھسل کر کسی گہری کھڈ میں نہ جا گرے۔ اگر ہم یہ وقت فرج کے لئے کہیں جاتے
تو مجھے یہ ڈر رہتا کہ کہیں تیز ہوا سے ہمارا خیرہ نہ اُڑ جائے اور ہم کسی حادثے کا شکار
ہو جائیں۔

میرے شوہر ہر بار مجھے سمجھاتے کہ تناسب کے قاعدے سے ان حادثات کے دور
ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ اگر گاڑی آہستہ آہستہ چل رہی ہو تو وہ پھسل نہیں سکتی
اور خیسے تو ماہر ترین گاڑیوں نے نصب کئے ہیں جن کے ہوا سے اُڑنے کا سرے سے کوئی
امکان نہیں۔

سز سائیکل نے بتایا کہ اس جملے کی مدد سے کہ ”تناسب کے قاعدے سے ایسا
ممکن نہیں میری نوے فی صد فکریں اور پریشانیاں دور ہو گئیں“ اور میری زندگی کے بچے
میں سال ایسے آرام اور چین سے گزرے کہ بیان نہیں کر سکتی۔

فریڈرک جے ماسٹیڈ بتاتے ہیں کہ جون 1944ء میں میں اوماہا ساحل کے قریب
میں خندق میں لیٹا ہوا تھا۔ ہماری کپتی نارمنڈی میں خندقوں میں پڑی تھی۔ میں نے سوچا
کہ کہیں یہ خندق میری قبر نہ بن جائے۔ باہر جرموں کی بمباری جاری تھی۔ میں نے
کے مارے پانچ راتیں بہت ہی بڑی حالت میں جاگ کر گزاریں۔ مجھوس ہو رہا تھا۔ کہ اگر
مجھے اس خندق سے رہائی حاصل نہ ہوتی تو میرا دماغ خراب ہو جائے گا۔ میں نے سوچا

تیسرا حصہ

شادی نہیں کی اس لئے کبھی کبھار سوئی میں دھاگہ ڈالتے ہوئے اس کا خیال آجاتا ہے۔
حیرت کی بات ہے کہ ہم حالات سے کس قدر جلد سمجھوتہ کر لیتے ہیں۔ جب ہم
انہیں بدل نہیں سکتے تو ان پر رضامند ہو جاتے ہیں اور انہیں بھول جاتے ہیں۔
ایسٹریڈم میں پندرہویں صدی کے ایک گرجے میں ایک عبارت کندہ ہے جو مجھے
اکثر یاد آتی ہے۔

”یہ اسی طرح ہے، کسی اور طرح نہیں ہو سکتا“

اگر ہم اپنی کچھلی میں تیس برس کی زندگی پر نگاہ ڈالیں تو ہمیں بہت سے ایسے
ناخوشگوار واقعات یاد آئیں گے جن پر یہ مثل صادق آتی ہے کہ یہ اسی طرح ہونے تھے
کسی اور طرح نہیں ہو سکتے تھے۔ اب ہماری مرضی ہے کہ ہم ان حالات کو ناگزیر سمجھ کر
تسلیم کر لیں یا ان پر کڑھتے رہیں۔ اپنی زندگی کو برباد کر لیں اور اعصابی امراض کا شکار ہو
جائیں۔

مشہور فلسفی دلیم جینز نے کہا ہے کہ ”جو چیز جس طرح ہے اس کو بخوشی قبول کر لو۔“

بدقسمتی کے نتائج پر قابو پانے کا پہلا ذریعہ یہ ہے کہ جو ہو چکا ہے اس پر رضامند ہو جاؤ۔“

یہ راز الہجہ کوئی کو بہت دشواریوں کے بعد معلوم ہوا۔ انہوں نے مجھے جو خط لکھا
ملاحظہ ہو۔

عین اس دن جب امریکہ میں افریقی فتوحات پر خوشیاں منائی جا رہی تھیں۔ مجھے
تھکنے جنگ کا تار ملا کہ میرا بھتیجا جو مجھے بہت عزیز تھا۔ میدان جنگ میں لاپتہ ہے اور
تھوڑی دیر بعد ایک اور تار ملا کہ وہ جنگ میں مارا گیا ہے۔

میں اس صدمے سے بھاری ہو گئی۔ دنیا میرے لئے تاریک ہو گئی۔ اس نتیجے کی میں
نے خود پرورش کی تھی اور وہ مجھے بہت ہی عزیز تھا۔ اس کی عین جوانی میں موت نے مجھے

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم
کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

نواں باب

ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کر لیں

میں چھوٹا سا تھا۔ ایک دن لڑکوں کے ساتھ کھیل کود میں مصروف تھا۔ کھڑکی پر
پاؤں رکھ کر نیچے اترنے کی کوشش کے دوران میرے بائیں ہاتھ کی انگلی کا چھلا نکیل میں
انگ گیا اور جب میں نے چھلا لگا تو انگلی جسم سے جدا ہو گئی۔

میں رونے چلانے لگا اور ہوش و حواس کھو بیٹھا۔ مجھے یقین تھا کہ میں زندہ نہیں
بچوں گا۔ لیکن جب ہاتھ اچھا ہو گیا تو پھر مجھے اس کا کبھی خیال نہ آیا۔ کیونکہ میں نے ذہنی
طور پر اس صورت حال سے سمجھوتہ کر لیا تھا۔

اب مہینے گزر جاتے ہیں مجھے کبھی خیال نہیں آتا کہ میرے ایک ہاتھ میں صرف
ایک انگوٹھا اور تین انگلیاں ہیں۔

میں نے ایک لفٹ چلانے والے کو دیکھا جس کا بائیں ہاتھ کلائی سے کٹا ہوا تھا۔
میں نے پوچھا تمہیں دشواری تو نہیں پیش آتی۔ کہنے لگا کہ نہیں بالکل نہیں چونکہ میں نے

گزرتا ہے۔ یعنی ہمیں بھی ناگزیر حالات پر رضامند ہو کر ان سے سمجھوتہ کرنا ہوگا۔

صرف حالات ہی ہمیں خوش یا غمگین نہیں بناتے۔ خوشی اور غم کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم حالات سے کیا اثر قبول کرتے ہیں۔

حضرت عیسیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ آسمانی بادشاہت ہمارے اندر ہے اور ہمیں دوزخ بھی ہے۔

جب کوئی علاج نہ ہو تو ہم غموں اور مصائب کو برداشت کر کے ان پر فتح پا سکتے ہیں۔ بظاہر یہ ناممکن دکھائی دیتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہمارے اندر حیرت انگیز طاقت ہے۔ اگر ہم اس طاقت کو استعمال کریں تو یہ ہماری مشکلات کو ختم کر دیتی ہے۔ انسان جتنا کھٹتا ہے اس سے زیادہ مضبوط ہے۔

مروجہ ہوتھ نارنگ ٹن کہا کرتے تھے کہ میں زندگی میں اندھے پن کے سوا تمام مصائب برداشت کر سکتا ہوں۔ قدرت کی تم نظریقی دیکھئے کہ جب وہ ساٹھ سال کے تھے تو اندھے ہو گئے یعنی جس بات کو وہ ناقابل برداشت سمجھتے تھے وہی انہیں پیش آئی۔

کیا انہوں نے ہمت ہار دی؟ ہرگز نہیں۔ انہیں خود توجہ تھا کہ وہ کس طرح ہشاش بشاش رہے اور ہنسنے ہنسانے والی باتیں کرتے۔ مثلاً آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا رہا ہو تا تو کہتے ”لیجئے دادا جان پھر تشریف لے آئے۔ معلوم نہیں ایسی اچھی صبح کہاں جا رہے ہیں۔“

ایسی ہمت اور بہادری کو تقدیر کس طرح شکست دے سکتی ہے۔ نارنگ ٹن کہا کرتے کہ اندھے پن کے اس تجربے نے ان کو تقدیر پر راضی رہنے کا سبق دیا اور یہ سکھایا کہ زندگی میں مصائب کیسے برداشت کئے جائیں۔

مشہور شاعر جان ملٹن پر جو حقیقت منکشف ہوئی تھی وہ ان پر بھی منکشف ہوئی یعنی

ہر چیز سے متفرک کر دیا۔ میں نے لوگوں سے ملنا جانا بالکل بند کر دیا۔ غم بڑھتے بڑھتے اس حد تک پہنچ گیا کہ میں نے یہ طے کر لیا کہ ملازمت چھوڑ کر گوشہ تہائی میں رو دو کر زندگی گزار دوں گی۔

میں استعفیٰ دینے سے قبل میز صاف کر رہی تھی کہ مجھے ایک خط ملا جو میرے مرحوم بھتیجے نے چند سال پہلے میری والدہ کے انتقال کے موقع پر مجھے لکھا تھا۔ ”بے شک وہ ہمیں بہت یاد آئیں گی۔ خاص طور پر آپ کو۔ مگر مجھے یقین ہے کہ آپ اپنی زندگی کے معمول کو جاری رکھیں گی۔ زندگی کے بارے میں آپ کا نظریہ آپ کی مدد کرے گا جس کی آپ نے مجھے بھی تعلیم دی تھی۔ مجھے ہمیشہ یاد رہے گا کہ آپ نے مجھے یہ تعلیم دی تھی کہ ”ہمیشہ سکر تے رہو اور زندگی میں جو بھی حالات پیش آئیں ان کا مردانہ وار مقابلہ کرو۔“

میں نے وہ خط کئی بار پڑھا۔ مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے میرا بھتیجا میرے پاس کھڑا ہے اور کہہ رہا ہے کہ جن باتوں کی آپ نے مجھے تعلیم دی تھی آپ خود ان پر عمل کیوں نہیں کرتیں۔ ثابت قدم رہئے، ان غموں کو سکر اہٹ میں چھپا لیجئے اور اپنے کام کرتے جاییے۔ میں نے استعفیٰ نہیں دیا اور اپنے دل کو سمجھانے لگی کہ جو ہونا تھا ہو چکا۔ میں اسے بدل نہیں سکتی۔ میں اپنے بھتیجے کی خواہش پوری کروں گی۔ میں کام کر سکتی ہوں اور کام کرتی رہوں گی۔

اب میں بے حد مصروف زندگی گزار رہی ہوں۔ میں نے نوہ خوانی ترک کر دی ہے۔ ہنس بول کر دن گزارتی ہوں۔ میرا بھتیجا زندہ ہوتا تو وہ بھی اسے پسند کرتا۔ میں نے تقدیر سے مصالحت کر لی ہے۔ میری زندگی اب پہلے کے مقابلے میں زیادہ مکمل اور بھرپور ہے۔

الزبتھ کوئی کو زندگی میں جو تجربہ حاصل ہوا کسی نہ کسی مرحلے پر ہمیں بھی اس سے

اندھا ہونا مصیبت نہیں۔ اندھے پن کو برداشت نہ کر سکتا مصیبت ہے۔“

میری ان باتوں سے آپ یہ نہ سمجھیں کہ میں آپ کو ہر مصیبت کے آگے گردن جھکا دینے کا درس دے رہا ہوں۔ ہر گز نہیں۔ میں تقدیر کا قائل نہیں ہوں۔ جب تک کامیابی کی ذرا سی بھی امید ہو، ہمیں کامیابی کے لئے لڑنا چاہیے لیکن جب عقل بتائے کہ آپ حالات کو تبدیل نہیں کر سکتے تو پھر میری آپ سے یہ درخواست ہوگی کہ خدا کے لئے عقل سے کام لیں۔ جو چیز ممکن نہیں اس کے لئے جان کو ہلکان کرنا کسی طرح مناسب نہیں۔

کولمبیا یونیورسٹی کے مرحوم ڈین ہانس کہتے تھے کہ انہوں نے بچوں کے ایک مشہور گیت کو اپنے پسندیدہ اقوال میں شامل کر لیا ہے۔ گیت کی چند سطور ملاحظہ فرمائیے۔ ”سورج کے نیچے ہر بیماری کی دوا یا تو موجود ہے یا موجود نہیں۔ اگر کوئی دوا ہے تو اسے حاصل کرنے کی کوشش کرو اور اگر نہیں تو صبر کرو۔“

کرائسٹر کارپوریشن کے صدر کیکلر سے جو ایک اعلیٰ درجے کے برنس میں ہیں جب میں نے پوچھا کہ آپ غم اور فکر سے کیسے محفوظ رہتے ہیں تو انہوں نے جواب دیا۔ ”جب کوئی مشکل معاملہ درپیش ہوتا ہے تو میں جو کچھ کر سکتا ہوں کرتا ہوں لیکن اگر میں کچھ نہیں کر سکتا تو اس کو فوراً حافظہ سے محو کر دیتا ہوں۔ میں مستقبل کی فکر نہیں کرتا کیونکہ مستقبل کے بارے میں کوئی شخص بھی پہلے سے نہیں بتا سکتا۔“

آپ کو شاید معلوم ہو کہ ناز بناتے والوں نے شروع میں ایسے ناز بنائے تھے جو سڑک کے دھکوں کا مقابلہ کر سکیں۔ لیکن وہ بہت جلد پھٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو گئے۔ اس کے بعد ایسے ناز بنائے گئے جو دھکوں کو جذب کر سکیں۔ یہ ناز کامیاب رہے۔ اگر ہم بھی زندگی کی چتر ملی سڑک کے دھکوں اور جھکوں کو جذب کرنا سیکھ لیں تو ہماری عمر بھی زیادہ ہو

جائے اور جب ہموار سڑک ملے تو اس پر چلنے میں ہمیں زیادہ آرام محسوس ہو۔

جب سقراط کو چچ بولنے کی پاداش میں زہر کا پیالہ پینا پڑا تو جیل کے داروغہ نے جو سقراط سے ہمدردی رکھتا تھا اس سے کہا ”جو معاملہ اٹل ہے اُس کو سہولت سے برداشت کرنے کی کوشش کیجئے“ سقراط نے ایسا ہی کیا اور موت کو سکون اور صبر کے ساتھ قبول کر لیا۔

”جو معاملہ اٹل ہے اس کو سہولت سے برداشت کرنے کی کوشش کیجئے“ ایسے الفاظ ہیں جن کی آج کے بڑے آشوب دور میں سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

میں گزشتہ آٹھ سال سے غم اور فکر دور کرنے کے موضوع پر کافی مطالعہ کر چکا ہوں۔ اس مطالعہ کے بعد ایک جملے میں جو نصیحت مجھے ملی ہے وہ آپ بھی سن لیجئے۔ یہ الفاظ اس قابل قبول ہیں کہ آپ انہیں آجینے کے قریب لکھ کر لگائیں اور ہر روز صبح منہ دھوتے وقت ان کو پڑھیں۔ یہ دعا ڈاکٹر رائن ہولڈنائی بھر کی لکھی ہوئی ہے۔

”اے اللہ مجھے سکون عطا فرما کہ میں جن چیزوں کو نہیں بدل سکتا ان کو قبول کر لوں اور جرات عطا فرما کہ جن کو بدل سکتا ہوں ان کو بدل دوں اور عقل عطا فرما کہ دونوں کے درمیان تمیز کر سکوں۔“

چنانچہ یاد رکھیں: اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی آپ کو ٹھکت دے، اس کو ٹھکت دینے کا چوتھا قاعدہ یہ ہے:

ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کر لیں

حد مقرر کر لیتا ہوں۔ مثلاً جب میں کوئی سٹاک 50 ڈالر فی شیئر کے حساب سے خریدتا ہوں تو اس کے نقصان کی حد 45 ڈالر مقرر کر دیتا ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بازار میں شیئرز (Shares) کی قیمت گرنے لگے اور قیمت خرید سے پانچ ڈالر کم ہو جائے تو میری ہدایت کے مطابق شیئرز فوراً فروخت کر دیئے جاتے ہیں اور اس طرح میرا نقصان پانچ ڈالر فی شیئر کی حد سے آگے نہیں بڑھتا۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بعض اوقات غلطیوں کے باوجود مجھے کافی منافع ہوتا ہے۔

چارٹر رائٹس کا کہنا ہے کہ میں نے فوراً اس اصول کو پلے باندھ لیا اور اب تک اس پر عمل کر رہا ہوں۔ اس اصول کی مدد سے میں نے ہزار ہا ڈالر کمائے ہیں۔

کچھ عرصہ بعد مجھے خیال آیا کہ نقصان کی حد مقرر کرنے کا اصول کاروبار کے علاوہ رقم اور فکر پر قابو پانے کے لئے بھی استعمال کرنا چاہیے۔ چنانچہ میں نے ہر قسم کی ذہنی پریشانی میں نقصان کی ایک حد مقرر کر لی جس کا حیرت انگیز نتیجہ برآمد ہوا۔

مثال کے طور پر ایک دوست میرے ساتھ دوپہر کا کھانا کھاتا تھا لیکن وہ ہمیشہ آدھ گھنٹہ دیر سے آتا۔ آخر میں نے اس سے کہا کہ مسٹر بل میں نے تمہارے انتظار میں نقصان کی حد دس منٹ مقرر کی ہے۔ آئندہ اگر تم دس منٹ سے زیادہ دیر کرو گے تو میں تمہارا مزید انتظار نہیں کروں گا اور کھانا کھا کر ہوٹل سے جا چکا ہوں گا۔

آج میں سوچتا ہوں کہ کاش مجھے نقصان کی حد مقرر کرنے کا راز برسوں پہلے معلوم ہوتا تو میں کتنی ہی ذہنی پریشانیوں اور نقصانات سے محفوظ رہتا۔ مجھے اتنا بھی شعور نہیں تھا کہ جن معاملات سے میرا سکون برباد ہو جاتا تھا ان کے بارے میں صحیح صحیح اندازہ کرتا اور کہتا کہ دیکھو ذیل کارٹینیجی، یہ معاملہ صرف اتنی ہی زحمت کے قابل ہے۔ اس سے زیادہ نہیں۔

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

دسواں باب

اپنے نقصان کی حد مقرر کر لیں

امریکہ کے سٹے بازار میں بعض لوگ ایک بہت اچھا طریقہ استعمال کرتے ہیں اور نقصان سے محفوظ رہتے ہیں۔ مندرجہ ذیل قصہ مجھے چارٹر رائٹس نے سنایا۔

میں نیکیاس سے میں ہزار ڈالر لے کر نیو یارک پہنچا۔ یہ رقم میرے دوستوں نے مجھے دی تھی تاکہ اس سے سٹے کا کاروبار کروں۔ میرا خیال تھا کہ میں سٹے کے کاروبار سے اچھی طرح واقف ہوں۔ لیکن ہوا یہ کہ مجھے نقصان ہوتا چلا گیا اور میری تمام رقم ضائع ہو گئی۔

اپنی بربادی کے بعد میں نے اپنی غلطیوں کا جائزہ لیا اور یہ طے کیا کہ جب تک مجھے اس کاروبار کے بارے میں اچھی طرح معلوم نہ ہو جائے میں اس میں قدم نہ رکھوں گا۔ میں نے ایک صاحب کو تلاش کیا جو سٹے کے کاروبار میں کئی برسوں سے بہت ہی کامیاب چلے آ رہے تھے۔ ان کا نام برٹن ایس کاسلر تھا۔

مسٹر برٹن ایس کاسلر نے مجھے تجارت کا ایک ایسا اصول بتایا جسے میں ایک نہایت ہی اہم اصول سمجھتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ میں جو بھی کاروبار کرتا ہوں اس پر نقصان کی

ایڈتھ کو سمجھنا بھینس کے آگے میں بجانے کے مترادف تھا۔

ہاری خالد ایڈتھ نے ایک معمولی بات کی بہت زیادہ قیمت ادا کی۔ انہوں نے ایک رنچس کے عوض زندگی کے پچاس 50 سال دے دیے۔ فرینکلن کہتے ہیں کہ انسان کو دنیا میں مہینتیں زیادہ تر اس لئے برداشت کرنا پڑتی ہیں کہ وہ قیمت کا غلط اندازہ لگاتا ہے اور کسی چیز کی جتنی قیمت ہونی چاہیے اس سے کہیں زیادہ قیمت ادا کرتا ہے۔

ہالٹائی نے بھی جی غلطی کی تھی۔ وہ دنیا کے بہترین ناولوں کے مصنف تھے اور ان کی شہرت کا یہ عالم تھا کہ ان کے گھر پر مداحوں کا ایک ہجوم رہتا تھا۔ جو لفظ ان کی زبان سے نکلتا فوراً قلم بند کر لیا جاتا تھا جیسے ان کے الفاظ الہام کا درجہ رکھتے ہوں لیکن حقیقت یہ ہے کہ جہاں تک گھریلو زندگی کا تعلق ہے ہالٹائی میں ستر 70 سال کی عمر میں بھی وہ عقل نہ تھی جو فرینکلن میں سات سال کی عمر میں تھی۔

ہالٹائی نے جس خاتون سے شادی کی تھی اُس سے وہ بڑی محبت کرتے تھے۔ دونوں میاں بیوی خدا کا شکر ادا کرتے کہ اُس نے انہیں رشتہ ازدواج میں منسلک کر دیا لیکن وہ خاتون ذرا شکلی مزاج تھی وہ ہمیشہ ہالٹائی کو شک کی نگاہ سے دیکھتی اور ہمیں بدل بدل کر اُن کا پیچھا کرتی۔ رفتہ رفتہ میاں بیوی کے تعلقات انتہائی کشیدہ ہو گئے۔

ہالٹائی روزنامہ چھپانے کے عادی تھے۔ وہ اپنی ڈائری میں تمام الزام اپنی بیوی پر عائد کرتے تھے۔ اس کا رد عمل یہ ہوا کہ بیوی نے بھی روزنامہ لکھنا شروع کر دیا جس میں شوہر کو پکا بد معاش قرار دیا اور ایک ناول بھی لکھا جس میں ہالٹائی کو گھریلو زندگی میں سخت ظالم اور خود غرض ثابت کیا اور اپنی ذات کو بے گناہ اور مظلوم قرار دیا۔

دونوں کو اس بات کی بہت فکر تھی کہ آنے والی نسلوں پر اپنی مناعی ثابت کریں لیکن کیا ہمیں ذرہ بھر بھی اس بات کی پرواہ ہے کہ دونوں میں سے غلطی کس کی تھی۔ ہم لوگوں

لیکن پھر بھی میں خوش قسمت تھا کہ زندگی کے انتہائی اہم مسئلے کے سلسلے میں میں نے لاشعوری طور پر یہ اصول استعمال کیا۔ میرا ارادہ تھا کہ میں اپنی زندگی ناول لکھنے میں گزاروں اور تھامس ہارڈی جیسے عظیم ناول نگاروں کا ہمسر بنوں۔ اس شوق میں میں نے ایک ناول ”طوفان برف“ لکھا۔ یہ ناول بالکل ناکام رہا۔

جب میرے ایڈٹ نے بتایا کہ یہ کتاب بالکل بیہودہ ہے اور مجھ میں ناول نویس کی صلاحیت نہیں تو میرا دل ڈوب گیا۔ کئی ہفتے میں سخت پریشان رہا۔ اس وقت تک میں نے یہ فقرہ نہیں سنا تھا کہ غم پر نقصان کی حد مقرر کر لو۔ لیکن اب ماضی پر نگاہ ڈالو تو محسوس ہوتا ہے کہ میں نے اس فقرے پر عمل کیا۔ یعنی میں نے ناول نویس میں صرف ہونے والے دو سال یہ کہہ کر نظر انداز کر دیئے کہ یہ زندگی کا ایک تجربہ تھا۔ بعد میں میں انگلستان سے امریکہ واپس چلا آیا اور اپنی ناولوں کی کاپیاں پھر شروع کر دی اور فرصت کے اوقات میں سوانح عمری اور اس قسم کی کتابیں لکھنا شروع کر دیں جیسی کہ آپ اس وقت پڑھ رہے ہیں۔ اس کے بعد میں نے کبھی ناول لکھنے کا نام بھی نہ لیا۔

میری خالد ایڈتھ اور خالو فریک کی زندگی بہت تنگ دہلی سے گزر رہی تھی لیکن میری خالد کو شوق تھا کہ گھر کو آرائشی چیزوں اور پردوں سے سجائے۔ خالد نے یہ چیزیں ایک دکان سے قرض پر خرید لیں۔ خالو فریک کو جو کسان تھے۔ قرضے کے نام سے دھت ہوئی تھی۔ انہوں نے دکاندار کو مع کر دیا کہ آئندہ وہ خالد کو قرض نہ دے۔ خالد کو جب یہ معلوم ہوا تو انہوں نے قیامت برپا کر دی۔ وہ پچاس سال بعد بھی اس معاملے پر جھنجھکی چلاتی تھیں۔ آخری مرتبہ جب انہوں نے یہ قصہ بیان کیا تو ان کی عمر اتنی سال تھی۔ میں نے ان سے کہا خالد ایڈتھ خالو فریک نے آپ کو ذلیل کر کے بہت بُرا کیا لیکن ذرا سوچئے کہ پچاس سال بعد بھی اس کا ہلکہ کرنا خالو فریک کے قصور سے زیادہ برا ہے۔“ مگر خالد

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم
کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

گیارہواں باب

لکڑی کے برادے کو آرسی سے چیرنا بیکار ہے

خدا کی اس زمین پر ماضی سے فائدہ اٹھانے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ اس طرح کہ ہم بچھلی غلطیوں کا سکون اور اطمینان سے جائزہ لیں اور اس تجربے سے جو سبق حاصل ہوا ہے اسے ملے باندھ لیں اور غلطیوں کو فراموش کر دیں۔ زندگی میں کئی غلطیاں کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہمیں آدمیوں کو ان کے فائدے کی باتیں بتانا آسان ہے لیکن اگر ان میں آدمیوں میں آپ خود بھی شامل ہوں تو اپنی ہی بتائی ہوئی باتوں پر عمل کرنا مشکل ہے۔

میرا بہت جی چاہتا ہے کہ میں بھی ایلن سائزرز کی طرح دانشمندانہ ہائی سکول میں ڈاکٹر پال برینڈ واٹن کا شاگرد ہوتا اور ان سے کچھ سیکھتا۔

مسٹر سائزرز کہتے ہیں کہ ان کے حفظانِ صحت کے استاد ڈاکٹر برینڈ واٹن نے انہیں زندگی کے بارے میں بہترین سبق دیئے۔ وہ بتاتے ہیں کہ میں لڑکا تھا لیکن اس عمر میں بھی علمگین رہتا تھا۔ میں اپنی غلطیوں پر بہت شرمندہ رہتا اور بہت رنج کرتا تھا۔ امتحان دینے

کے پاس اتنا وقت ہی کہاں ہے کہ ان باتوں کی چھان بین کریں۔

مگر خود ٹالسٹائی اور ان کی بیوی نے معمولی باتوں کی بہت بڑی قیمت ادا کی کیونکہ انہیں قیمتوں کا صحیح اندازہ نہ تھا۔ انہوں نے اپنے معاملات میں نقصان کی حد مقرر نہیں کی تھی۔ انہیں یہ معلوم نہ تھا کہ ازدواجی زندگی کی چھوٹی چھوٹی باتیں اور اختلافات اتنے اہم نہیں کہ ان کے عوض اپنا سگھ جین برباد کر دیا جائے۔

پس اس سے پہلے کہ غم اور فکر آپ کو گلست دیں، ان کو گلست دینے کا پانچواں

قاعدہ یہ ہے۔

اپنی زندگی کو ایک دولت تصور کریں۔ اگر کبھی اس دولت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو یعنی آپ کی صحت اور امن و سکون میں خلل پیدا ہو رہا ہو تو اپنے دل سے یہ تین سوال پوچھیں۔

- 1- جو معاملہ درپیش ہے اس کی اہمیت کیا ہے؟
- 2- اس معاملے میں کس حد تک نقصان برداشت کیا جا سکتا ہے؟
- 3- کیا آپ ضرورت سے زیادہ قیمت تو ادا نہیں کر رہے؟

لکڑی کاٹی ہے، کئی طلباء نے ہاتھ کھڑے کئے۔ اس کے بعد انہوں نے پوچھا کہ آپ میں کتنے نوجوانوں نے لکڑی کے برادے کو آری سے چیرا ہے؟ تمام طلباء خاموش رہے اور کسی نے جواب نہ دیا۔

سرٹیزڈ نے کہا ”بے شک لکڑی کے برادے کو آری سے نہیں چیرا جاسکتا کیونکہ وہ تو پہلے ہی چیرا ہوا ہوتا ہے۔ جب آپ گزری ہوئی باتوں اور ماضی کے واقعات پر رنج اور افسوس کرتے ہیں تو گویا آپ برادے میں آری چلاتے ہیں۔“

مشہور کھلاڑی کوئی میک کی عمر 81 سال تھی جب ان سے پوچھا گیا کہ کیا آپ نے کھیلوں میں ہار کر کبھی افسوس کیا تو انہوں نے کہا کہ ہاں پہلے کیا کرتا تھا۔ مگر عرصہ ہوا اس حادثہ سے نجات مل گئی۔ مجھے معلوم ہوا کہ رنج اور افسوس کا کوئی فائدہ نہیں۔ جب بانی گمانی میں بہہ جائے تو اس سے پن چلکی نہیں چل سکتی۔ جو ہو گیا سو ہو گیا اور جو گزر گیا سو گزر گیا۔

تاریخ اور سوانح عمریوں کے مطالعہ کے دوران مجھے بڑی حیرت ہوئی اور میری ہمت میں بہت اضافہ ہوا جب مجھے معلوم ہوا کہ بعض شخصیات نے کس طرح اپنے غموں اور پریشانیوں کو یکسر بھلا دیا اور دردناک مصیبتوں کو فراموش کر کے زندگی نئی خوشی گزار دی۔

بلادبہ آنسو بہانے سے کچھ فائدہ نہیں۔ ہم سے غلطیاں اور بے ہودہ حرکتیں سرزد ہو سکتی ہیں۔ دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں جس نے غلطیاں اور بے ہودہ حرکتیں نہ کی ہوں۔ پرتین جیسا آدمی بھی اپنی ایک تہائی جنگوں میں ناکام رہا۔ اس لئے ہم کو ساتواں قاعدہ یاد رکھنا چاہیے۔

”لکڑی کے برادے کو آری سے چیرنا بے کار ہے“

کے بعد میں پریشان رہتا کہ کامیاب ہوں گا یا نہیں۔ جو کام کر چکا ہوتا اس کے بارے میں سوچتا رہتا کہ مجھے یہ کام کسی دوسری طرح کرنا چاہیے تھا۔ اگر کوئی بات کرتا تو بعد میں پریشان رہتا کہ مجھے یہ بات نہیں کرنی چاہیے تھی بلکہ کچھ اور کہنا چاہیے تھا۔

ایک روز صبح کو ہم تمام طالب علم لیبارٹری میں گئے۔ دیکھا کہ ڈاکٹر برینڈ وائٹ بیٹھے ہیں اور قریب ہی دودھ کی بوتل رکھی ہے۔ ہمیں دودھ کی بوتل کی موجودگی پر بہت حیرت ہوئی کہ لیبارٹری میں دودھ کا کیا کام۔ ڈاکٹر برینڈ وائٹ سبق پڑھاتے ہوئے اچانک کھڑے ہوئے اور ہاتھ مار کر بوتل نیچے گرا دی اور بلند آواز سے کہا۔ ”مگرے ہوئے دودھ کے لئے رونابے کار ہے۔“

اس کے بعد انہوں نے ہمیں قریب بلایا اور ٹوٹی ہوئی بوتل دکھا کر کہا ”اچھی طرح دیکھو۔ میں چاہتا ہوں کہ یہ سبق تمہیں ہمیشہ یاد رہے۔ دودھ بہہ چکا ہے۔ اچھی طرح دیکھو کہ تمام کا تمام دودھ تالی کے راستے بہہ گیا ہے۔ تم کتنی ہی کوشش کرو، افسوس کرو، بال نوچو مگر اب دودھ کا ایک قطرہ بھی واپس نہیں لاسکتے۔ ذرا سی احتیاط اور ذور اندیشی سے یہ دودھ بچ سکتا تھا مگر اب کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ مجبوری ہے۔ اب اگر ہم کچھ کر سکتے ہیں تو صرف اتنا کہ نقصان کو قطعی طور پر فراموش کر دیں اور کسی دوسرے کام میں مصروف ہو جائیں۔“

کئی سال ہوئے سکول میں جو کچھ پڑھا تھا حافظے سے اتر چکا ہے لیکن یہ جھوٹا سا سبق اب تک دماغ میں محفوظ ہے۔ میں یہ کہوں گا کہ سکول کے چار سال کے عرصہ میں مجھے زندگی گزارنے کا اس سے بہتر عملی طریقہ معلوم نہ ہو سکا۔ میں نے یہ سبق سیکھا کہ جہاں تک ممکن ہو دودھ کو گرنے نہ دوں لیکن دودھ گر جائے تو پھر اس کو فراموش کر دوں۔ مرحوم فریڈرک شٹیز ایک مشہور اخبار کے ایڈیٹر تھے۔ ایک مرتبہ انہوں نے کالج کی ایک کلاس سے خطاب کرتے ہوئے پوچھا ”آپ میں سے کتنے نوجوانوں نے آری سے

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا
کرنے کے سات طریقے

بارہواں باب

چند الفاظ جو آپ کی زندگی میں انقلاب لا سکتے ہیں

کئی سال ہوئے مجھ سے ریڈیو پر سوال کیا گیا کہ آپ نے اپنی زندگی میں سب سے بڑا کیا سبق حاصل کیا ہے؟

میرے لئے اس سوال کا جواب دینا مشکل نہ تھا۔ مجھے زندگی میں جو سب سے بڑا سبق ملا وہ یہ تھا کہ انسان کی زندگی میں اس کے خیالات بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ اگر مجھے یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کیا سوچتے ہیں تو مجھے یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کیا ہیں کیونکہ ہمارا وجود ہمارے خیالات کی پیداوار ہے۔ لہذا ہماری زندگی کا واحد مسئلہ صحیح خیالات کا انتخاب ہے۔

اگر ہم خوشی کے خیالات رکھتے ہیں تو ہم خوش رہیں گے۔ اگر پریشانی کے خیالات پر توجہ دیں گے تو پریشان اور غمگین رہیں گے۔ خوف کے خیالات پر توجہ دیں گے تو خوفزدہ رہیں گے۔ اگر بیماری کا سوچیں گے تو بیمار ہو جائیں گے اور اگر ناکامی کے خیالات کے لئے اپنے ذہن کا دروازہ کھلا رکھیں گے تو ناکام رہیں گے۔

تیسرے حصہ کا خلاصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں

تاکہ نمبر 1۔ اپنے آپ کو مصروف رکھیں اور دل و دماغ سے فکر اور پریشانی کو نکال دیں۔ غمگین اور پریشان لوگوں کا بہترین علاج یہ ہے کہ وہ کام میں مصروف رہیں۔

تاکہ نمبر 2۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کر دیں۔ معمولی باتوں کے لئے اپنے ہنکھ چین کو برباد نہ کریں۔

تاکہ نمبر 3۔ اپنے غموں اور پریشانیوں سے نجات پانے کے لئے حساب کا قاعدہ استعمال کریں اور دل سے پوچھیں کہ اس معاملے کے وقوع پذیر ہونے کے کتنے امکانات ہیں۔

تاکہ نمبر 4۔ ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کر لیں۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ کسی معاملے میں آپ بے بس ہیں اور صورتحال کو بدل نہیں سکتے تو آپ دل سے کہیں کہ یہ معاملہ اسی طرح ہونا تھا کسی اور طرح ممکن نہ تھا۔

تاکہ نمبر 5۔ اپنے غم اور پریشانی پر نقصان کی حد مقرر کر لیں۔ یہ اندازہ کریں کہ یہ معاملہ کتنی فکر اور پریشانی کے قابل ہے۔ اس سے زیادہ فکر مند اور پریشان نہ ہوں۔

تاکہ نمبر 6۔ جو کچھ ہو چکا ہے اس پر فکر مند اور پریشان نہ ہوں۔ کلزی کے برادے کو آری سے چیرنا بیکار ہے۔

ہوں گا ڈھانچہ تھی۔ اس عورت یعنی سز گلگودر نے کہا کہ مجھے ایک ایسے مکان کی تلاش ہے جہاں میں غور و فکر کر کے ایک بہت بڑے مسئلے کو حل کر سکوں۔

سز ویسٹر نے اس سے کہا کہ یہیں ٹھہر جاؤ۔ میں اتنے بڑے گھر میں بالکل اکیلی ہوں۔ سز گلگودر اس گھر میں غیر معینہ عرصہ تک قیام کر سکتی تھیں لیکن ایک روز اچانک سز ویسٹر کا داماد آپہنچا اور بہت خفا ہوا۔ اُس نے کہا کہ اس گھر میں بھکاریوں کے لئے کوئی جگہ نہیں۔ یہ کہہ کر اس نے سز گلگودر کو گھر سے باہر نکال دیا۔ باہر موسلا دھار بارش ہو رہی تھی۔ وہ عورت کچھ دیر تو سردی میں کھڑی کا پتی رہی پھر آگے بڑھ گئی۔

اس سے آگے اس واقعہ کا حیرت انگیز حصہ شروع ہوتا ہے۔ اس بھکاریوں کے ہاتھوں ایک بہت بڑا کام ہونے والا تھا۔ کرہ ارض پر اگر کوئی عورت مثبت خیال کی طاقت سے دنیا پر اثر انداز ہوئی تو وہ رتبے میں اس عورت سے بڑی نہیں ہو سکتی۔ وہ کرچھین سائنس کی موجد ہے اور اس کے ماننے والوں کی تعداد کئی ملین ہے۔ دنیا اسے میری بیکرائیڈی کے نام سے جانتی ہے۔

اس عورت نے اپنی زندگی میں دکھوں اور مصیبتوں کے سوا کچھ نہ دیکھا تھا۔ پہلا شوہر شادی کے تھوڑے ہی عرصے بعد انتقال کر گیا۔ دوسرا شوہر ایک شادی شدہ عورت کے ساتھ بھاگ گیا۔ صرف ایک بیٹا تھا وہ بھی لاپتہ ہو گیا اور 31 سال بعد ملا۔

سز ویسٹر نے اپنی بیماریوں کی وجہ سے برسوں تک ایک مسئلے یعنی دل و دماغ کے علاج پر غور کیا۔ لیکن اُن کی زندگی میں اہم ترین موڑ اُس وقت آیا جب وہ برف پر سے پھسل گئیں اور اُن کی ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ آئی۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ کوئی معجزہ ہی جان بچا سکتا ہے اور اگر جان بچ بھی گئی تو یہ چلنے کے قابل نہ ہوں گی۔

بستر مرگ پر لیٹے ہوئے اس خاتون نے انجیل کھولی اور اُن کے کہنے کے مطابق

مجھے اچھی طرح معلوم ہے کہ زندگی کوئی آسان چیز نہیں لیکن میں بڑ زور طریقے سے آپ کو تلقین کرتا ہوں کہ زندگی میں آپ کا طرز عمل خفی نہیں بلکہ مثبت ہونا چاہیے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہا جا سکتا ہے کہ ہم کو اپنے مسائل کا خیال رکھنا چاہیے لیکن فکر مند اور پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

لاذیل تھامس نے دنیا کے مختلف حصوں میں تاریخی نوعیت کی جو تصویریں اتاری تھیں کسی زمانے میں ان کی نمائش سے لندن اور تمام دنیا میں سنسنی پیدا ہو جاتی تھی۔ لیکن بے درپے حادثات نے لادیل تھامس کو بالکل مفلس بنا دیا اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ وہ قرضوں کے بوجھ تلے دب گئے۔ بے شمار پریشانیوں کے باوجود لادیل تھامس غمگین اور فکر مند نہیں تھے۔ وہ ہر روز صبح جب باہر نکلتے تو ایک پھول خرید کر جن میں لگا لیتے۔ اُن کی گردن اونچی ہوتی اور چال میں تیزی ہوتی۔ اُن کے خیالات مثبت اور بہادرانہ تھے۔ انہوں نے ننگت کے ہاتھوں ننگت تسلیم نہ کی۔ اُن کے نزدیک کھیل میں ننگت معمولی بات تھی۔ ایسی ننگت انسان کی تعلیم کے لئے ضروری ہے اور اس کے بغیر چوٹی پر پہنچنا مشکل ہے۔

ہمارا ذہنی رجحان ہماری جسمانی قوتوں کو ناقابل یقین حد تک بڑھا سکتا ہے۔ اور انہیں کم بھی کر سکتا ہے۔ ہمارے ذہنی رجحان میں بلا کی قوت ہے اور یہ بات علم نفسیات نے ثابت کر دی ہے۔

میں امریکہ کی تاریخ کا ایک حیرت انگیز واقعہ بیان کرتا ہوں جس سے آپ کو مثبت خیالات کی طاقت کا بخوبی اندازہ ہو جائے گا۔ امریکہ میں خانہ جنگی کے اختتام کا زمانہ تھا۔ اکتوبر کی ایک سرد رات تھی۔ ایک بے سہارا اور مصیبت زدہ عورت نے مدرد ویسٹر کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ مدرد ویسٹر نے دروازہ کھولا تو باہر ایک عورت کھڑی تھی جو بہت ہی کمزور اور تقریباً

کسی آسمانی قوت نے ان کو یہ عبارت پڑھنے کی ہدایت کی۔

”اور دیکھو لوگ ایک بیمار کو بستر پر ڈال کر اس کے پاس لائے اور سچ نے بیمار سے کہا۔ بیٹا خوش ہو، تیرے گناہ معاف ہوں..... اٹھ اور اپنے گھر جا..... اور وہ اٹھا اور اپنے گھر چلا گیا۔“

سزائی کی کہتی ہیں کہ حضرت عیسیٰ کے ان لفظوں نے ان کے اندر ایسی قوت، ایسا مضبوط ایمان اور صحت کی ایسی زبردست لہر پیدا کر دی کہ وہ فوراً ہی بستر سے اٹھ کر چلنے پھرنے لگیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس واقعہ کے بعد مجھے معلوم ہو گیا کہ میں کس طرح سے تندرست ہو سکتی ہوں اور دوسروں کو بھی شفا دے سکتی ہوں۔ مجھے پختہ یقین ہو گیا کہ دماغ ہی اصل محرک ہے۔

یہی میری بیکری ایڈی ایک نئے مذہب کی بنیاد بنی اور ان کا عقیدہ مذہب بن کر ساری دنیا میں پھیل رہا ہے۔

میں کامل یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں اور میرا پینتیس (35) سال کا تجربہ ہے کہ

انسان اپنے خیالات بدلنے سے اپنی زندگی کو بدل سکتا ہے۔ میں نے سینکڑوں مرتبہ ایسی حیران کر دینے والی تبدیلیاں دیکھی ہیں اور اب مجھے اس حقیقت پر ذرا بھی تعجب نہیں ہوتا۔

قوت خیال کے مخزنہ اثرات کا تجربہ میرے ایک طالب علم کو بھی ہوا۔ میرے اس

شاگرد کو طرح طرح کی اعصابی الجھنیں لاحق تھیں۔ اس طالب علم نے بتایا ”مجھے پریشانی

تھی کہ میں جسمانی طور پر کمزور ہوں، میرے بال گر رہے ہیں، شادی کے لئے میرے پاس

رقم نہیں، جس لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہوں وہ میرے ہاتھ سے نکلی جا رہی ہے، جو زندگی

میں بسر کر رہا ہوں وہ بالکل بے کار ہے اور یہ کہ میرے معدے میں زخم ہیں۔ مجھے اپنا

کاروبار ترک کرنا پڑا۔ غموں اور پریشانیوں کی وجہ سے میرے اندر دس بریک ڈاؤن ہو گیا۔“

زندگی میرے لئے ایک عذاب بن چکی تھی۔ جو دن آتا اپنے ساتھ ایک نئی مصیبت لے کر آتا۔ مجھے ہر وقت خوف گھیرے رہتے تھے اور کسی سے ملنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ لکھے ہوئے دماغ سے زیادہ اذیت ناک کوئی جسمانی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ مجھے اپنے مسائل کا صرف ایک ہی حل نظر آتا تھا اور وہ یہ کہ دریا میں کود کر جان دے دوں۔

میں نے فیصلہ کیا کہ فلوریڈا کی سیر کروں۔ شاید آب و ہوا کی تبدیلی سے طبیعت سنبھل جائے۔ جب میں ریل میں سوار ہونے لگا تو والد نے ایک لفافہ دیا اور کہا کہ جب تک فلوریڈا نہ پہنچو اس کو نہ کھولو۔ فلوریڈا پہنچنے کے بعد بھی میری حالت بہتر نہ ہوئی۔ ایک دن میں نے والد کا دیا ہوا لفافہ کھولا۔

لکھا تھا ”بیٹا تم گھر سے چندہ سو میل دور ہو اور تمہاری طبیعت میں بہتری کے کوئی

آثار نہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ تمہاری طبیعت بہتر نہ ہو گی۔ کیونکہ تم یہاں سے ایک چیز

اپنے ساتھ لے گئے ہو جو تمہاری تمام تکلیفوں کی جڑ ہے اور وہ تم خود ہو۔ حالات اور

واقعات نے تم کو شکست نہیں دی بلکہ حالات اور واقعات کے بارے میں تم جس انداز سے

سوچتے ہو اس نے تمہیں مصیبت میں مبتلا کیا ہے۔ جب تمہیں یہ بات سمجھ آ جائے تو تم گھر

واپس چلے آنا۔ تمہیں شفا ہو چکی ہو گی۔“

خط پڑھ کر مجھے بہت غصہ آیا۔ مجھے نصیحتوں کی نہیں بلکہ ہمدردی کی تلاش تھی۔ میں

نے سوچا کہ اب کبھی گھر واپس نہ جاؤں گا۔ شام کو سڑکوں پر بے مقصد گھومتے ہوئے میں

ایک سڑک کے قریب سے گزرا، چونکہ میری کوئی مصروفیت نہیں تھی اس لئے میں نے سوچا

کہ پلوٹا وہی سن لوں۔ انجیل مقدس کی اس آیت پر دھیلا ہو رہا تھا۔ ”جو اپنے نفس پر فتح

پاگل کرتا ہے وہ اس سے زیادہ عظیم ہے جو کسی شہر کو فتح کرتا ہے۔“

ایک ایک میرے ذہن میں جس قدر زندگی بھری تھی صاف ہو گئی۔ مجھے وہ الفاظ یاد

بھی چھانسی کے لئے جاتے ہوئے اپنے ذہن ہونے کے صندوق پر بیٹھ کر مناظر قدرت کی تعریف کر سکتے ہیں۔

تین سو برس ہوئے ملن نے کہا تھا کہ دماغ تو اپنی جگہ پر رہتا ہے لیکن اپنے اندر جہنم کو جنت اور جنت کو جہنم بنا سکتا ہے۔

ملن کی اس بات کی صداقت دیکھنی ہو تو نیولین اور ہیلن کیلر کی مثالیں سامنے لیں۔ نیولین کو شان و شوکت، طاقت، حکومت اور دولت غرض کہ ہر چیز میسر تھی لیکن اُسے کہنا پڑا کہ مجھے زندگی میں 6 دن بھی خوشی کے نہیں ملے۔ اس کے برعکس ہیلن کیلر اندھی، بہری اور گونگی تھی لیکن اس نے کہا مجھے زندگی بہت خوشگوار معلوم ہوتی ہے۔

امبرسن نے اپنے ایک مضمون میں لکھا ہے کہ ”سچ، لگانوں میں اضافہ، پیاروں کی صحت یابی، پردیس سے دوستوں کی واپسی یا ایسی ہی کوئی بیرونی وجہ انسان کو اس غلط فہمی میں ڈال دیتی ہے کہ خوشی کے دن آ رہے ہیں لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہو سکتا۔ تمہاری زندگی میں تمہارے سوا کوئی دوسرا مسرت، راحت اور سکون نہیں لاسکتا۔“

ایک ٹینس خیردار کر چکا ہے کہ ہمیں اپنے جسم سے پھوڑوں اور زخموں کو ختم کرنے سے زیادہ اپنے دماغ سے غلط خیالات کو ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

جدید طب نے بھی یہ ثابت کر دیا ہے کہ جو لوگ اپنے مسائل سے موافقت پیدا نہیں کرتے اور ان سے دست و گریباں رہتے ہیں وہ بلڈ پریشر اور بے شمار دوسری جسمانی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ ہم بیکار اپنے جذبات میں تبدیلی نہیں لاسکتے لیکن اپنے افعال کو بدل تو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی خوشی کا خاتمہ ہو چکا ہے تو اس کا شافی علاج آپ کے پاس موجود ہے۔ آپ خوشی کو واپس لانا چاہتے ہیں تو خوشی کا اظہار کریں۔ اس طرح

آئے جو والد نے خط میں لکھے تھے۔ زندگی میں پہلی مرتبہ میں نے ہوش مندی اور صفائی سے معاملات پر غور کیا۔ مجھے محسوس ہوا کہ میں سخت بے وقوف تھا۔ میں چاہتا تھا کہ ہر شخص بلکہ ساری دنیا میری خاطر بدل جائے۔ حالانکہ ضرورت اس بات کی تھی کہ میں اپنے دل و دماغ کی عینک بدل دوں۔

دوسرے دن صبح اٹھ کر میں نے اپنا سامان باندھا اور گھر روانہ ہوا۔ ایک ہفتے کے بعد ڈیوٹی پر حاضر ہو گیا۔ جس لڑکی کے بارے میں مجھے خطرہ تھا کہ میرے ہاتھ سے نکل جائے گی چار ماہ بعد اُس سے شادی کر لی۔ میرے تین بچے ہیں۔ زندگی ہمیشہ خوشی بسر ہو رہی ہے۔ اب میں ایک بڑی فیکٹری میں ساڑھے چار سو آدمیوں کا افسر ہوں۔ جیسا کہ زندگی میں ہوتا ہے جب کبھی کوئی پریشانی میری طرف بڑھتی ہے تو میں دل سے کہتا ہوں کہ وہی عینک لگانی چاہئے۔ میری طبیعت فوراً سنبھل جاتی ہے اور ہر چیز مجھے اچھی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اب میں اپنے خیالات سے اپنے فائدے کا کام لیتا ہوں۔ پہلے یہ میرے خلاف کام کرتے تھے۔ اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ والد نے بالکل صحیح کہا تھا کہ بیرونی حالات اور واقعات میری تکلیف کے ذمہ دار نہ تھے بلکہ ان کے بارے میں میرا سوچنے کا جو انداز تھا سارا تصور اُسی کا تھا۔“ یہ میرے ایک شاگرد کا تجربہ تھا۔

ایسی سینکڑوں مثالیں موجود ہیں۔ مثلاً جان براؤن کو اس جرم کی پاداش میں موت کی سزا دی گئی کہ اُس نے امریکہ کی گولڈ بارود کی ایک فیکٹری پر قبضہ کر لیا تھا۔ وہ چھانسی لگنے کے لئے اپنے ذہن ہونے کے صندوق پر بیٹھ کے گیا۔ اُس کے ہمراہ جو جیل کا افسر تھا وہ گھبرا رہا تھا لیکن بوڑھا جان براؤن مطمئن اور خاموش تھا۔ درجنیا میں خوبصورت پہاڑوں کو دیکھ کر اُس نے کہا۔ ”کیا خوبصورت جگہ ہے۔ میں نے پہلے نہیں دیکھی تھی۔“

بے شک اگر بہت، جرأت اور سکون کے تعمیری خیالات کو نشوونما دی جائے تو ہم

بٹھیں، بولیں اور کام کریں جیسے آپ کے اندر واقعی خوشی موجود ہے۔

ولیم جیمز نے جو عملی نفسیات کے میدان میں بہت بلند مرتبہ رکھتے ہیں اسی طریقے کو آزمانے کا مشورہ دیا ہے۔

یہ طریقہ سو فی صد کامیاب رہے گا۔ اپنے چہرے پر جچی مسکراہٹ پیدا کریں، گانے گائیں، اگر گانے نہیں آتے تو سیٹی بجائیں اور اگر سیٹی بجانی بھی نہیں آتی تو گنگنا سیں۔ جب آپ اپنی حرکتوں سے خوشی اور سرت کا اظہار کریں گے تو جسمانی طور پر ٹھنکین اور رنجیدہ رہنا ناممکن ہو جائے گا۔

انڈیانا میں میرے واقف اچھے بے اشتہار گھڑے ہیں۔ وہ اب تک اس لئے زندہ ہیں کہ اُن کو یہ راز معلوم ہو گیا تھا۔ دس سال ہوئے انہیں گردے کا مرض لاحق ہو گیا۔ پھر بہت ہی اونچے درجے کا بلڈ پریشر ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے اسے موت کی علامت قرار دیا اور انہیں مشورہ دیا کہ وہ اپنے ذیادتی معاملات جلد طے کر لیں۔

اُن کا بیان ہے کہ میں بہت ٹھنکین رہنے لگا۔ میرے رنج و غم نے میرے بیوی بچوں اور سارے خاندان کو بھی رنجیدہ کر دیا۔ آخر میں نے سوچا کہ یہ کیا بیوقوفی ہے۔ مرنے میں ابھی سال دو سال باقی ہیں تو پھر کیوں نہ یہ وقت خوشی کے ساتھ گزارا جائے۔ یہ سوچ کر میں نے اپنے چہرے پر مسکراہٹ پیدا کی۔ شروع میں یہ کام مشکل تھا لیکن میں نے اپنے آپ کو زبردستی خوش مزاج اور ہنس مکھ بنا لیا۔ اس کا اثر یہ ہوا کہ میری صحت بہتر ہونے لگی۔ جو ادویات میں کر رہا تھا میں ویسا ہی بننا چلا گیا۔ ڈاکٹروں کے کہنے سے مطابق اب تک مجھے قہر میں ہونا چاہئے تھا لیکن میں خوش بھی ہوں اور زندہ بھی۔ میرا بلڈ پریشر غالب ہو چکا ہے۔ میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اگر میرے ذہن میں موت کا خیال رہتا اور شکست تسلیم کر لیتا تو اب تک ڈاکٹروں کی پیشگوئی یقیناً سچ ثابت ہو چکی

ہوتی لیکن میں نے اپنے جسم کو صحت مند ہونے کا موقع دیا اور اس مقصد کے لئے صرف اتنا لاکر اپنا ذہنی رجحان بدل دیا۔

کیا یہ معجزہ مثبت خیالات پیدا کرنے کی وجہ سے نہیں ہوا؟ یقیناً یہ مثبت خیالات ہی کا اثر تھا۔ تو پھر کیوں نہ ہم بھی اپنے مقابلہ کم درجے کے غموں اور مایوسیوں کو دور کرنے کے لئے اسی طریقے کو استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔ اگر انسان اپنے خیالات کو بلند کر لے تو وہ یقیناً ترقی، فتح اور کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

روزانہ اپنے ذہن میں سرت آمیز اور تعمیری خیالات پیدا کرنے کے لئے میں ایک پروگرام پیش کرتا ہوں جس کا نام ہے "صرف آج کی خاطر"۔ چھتیس (36) سال پہلے اس کو مرحومہ سیکل ایف پارٹج نے ترتیب دیا تھا۔ اس پر عمل کرنے سے ہمارے بہت سے غم دور ہو جائیں گے اور ہمیں بے حساب خوشی اور راحت نصیب ہوگی۔

صرف آج کی خاطر

- 1- صرف آج کی خاطر میں خوش رہوں گا۔
- 2- صرف آج کی خاطر میں کوشش کروں گا کہ اپنے خیالات کو حالات کے مطابق بناؤں اور یہ کوشش نہ کروں گا کہ ہر چیز میری مرضی کے مطابق ہو۔ جیسے بھی میرے حالات ہیں میں ان کو قبول کر لوں گا اور ان کا جزو بننے کی کوشش کروں گا۔
- 3- صرف آج کی خاطر میں اپنے جسم کی نگہداشت کروں گا۔ ورزش کروں گا اور صحیح غذا استعمال کروں گا اور اپنے جسم کا غلط استعمال نہیں کروں گا۔ تاکہ میرا جسم ہمیشہ میرا حکم ماننا رہے۔
- 4- صرف آج کی خاطر میں اپنے دماغ کو ترقی دینے کی کوشش کروں گا۔ کوئی فائدہ مند بات سیکھوں گا۔ دماغ کو بھنگنے نہ دوں گا اور کوئی ایسی چیز پڑھوں گا جس میں محنت اور غور و فکر کی ضرورت ہو۔
- 5- صرف آج کی خاطر میں خود کو ظاہر کئے بغیر کسی سے بھلائی کروں گا اور دلیم جیمز کے مشورے کے مطابق مشق کے طور پر وہ ایسے کام کروں گا جنہیں کرنے کو میرا دل نہیں چاہتا۔
- 6- صرف آج کی خاطر میں خوش مزاج ہوں گا۔ صحت مند دکھائی دینے کی کوشش کروں گا۔ اچھا لباس پہنوں گا۔ آہستہ بولوں گا۔ دوسروں سے نرمی سے پیش آؤں گا۔ دوسروں کی تعریف کروں گا۔ اعتراض نہیں کروں گا، نہ کسی چیز میں نقص نکالوں گا اور نہ ہی کسی کی اصلاح کرنے کی کوشش کروں گا۔
- 7- صرف آج کی خاطر میں کوشش کروں گا کہ صرف آج کا دن گزاروں اور زندگی کے

تمام مسائل کو ایک ساتھ حل کرنے کی بجائے کار کوشش میں نہ اچھوں۔

- 8- صرف آج کی خاطر میں ایک ناٹم ٹیبل بناؤں گا جس میں لکھوں گا کہ ہر گھنٹے کے دوران مجھے کیا کرنا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ میں اس پر پوری طرح عمل نہ کر سکوں لیکن مجھے جلد بازی سے ضرور نجات مل جائے گی۔
 - 9- صرف آج کی خاطر میں اپنے لئے نصف گھنٹہ وقف کروں گا جس کے دوران بڑسکون اور خاموشی رہوں گا۔ اس نصف گھنٹے میں میں خدا کا بھی تصور کروں گا تاکہ میری حیات کے پس منظر کو وسعت ملے۔
 - 10- صرف آج کی خاطر میں بالکل بے خوف رہوں گا۔ خوش ہونے، حسین چیزوں سے محظوظ ہونے اور ان سے محبت کرنے میں کبھی تامل نہیں کروں گا۔
- اگر آپ ایسے ذہنی رجحان کو ترقی دینا چاہتے ہیں جو آپ کے لئے سکون قلب، مسرت اور راحت کا باعث ہو تو پہلا قاعدہ یہ ہے۔

خوش ہو کر سوچیں اور کام کریں۔ آپ اپنے

آپ کو خوش محسوس کریں گے۔

چوتھا حصہ

کی بھی تشریح کرتے ہیں اور ہمیں بلڈ پریشر، دل کے امراض، معدے کے زخموں اور کئی دوسری بیماریوں سے بچانے کے لئے ہیں۔

غصے کی مثال لیجئے۔ اس سے آدمی کے دل کی حرکت بند ہو سکتی ہے۔ دلہنہ ناکے بروڈنگٹن میں ایک ہوٹل کے مالک تھے۔ انہیں اس بات پر کہ ان کا باورچی ان کی پیالی استعمال کرنا نہ چھوڑتا تھا اتنا غصہ آیا کہ وہ ہلاک ہو گئے۔ وہ غصے کی حالت میں ریوالور لے کر اس کے پیچھے بھاگے۔ دل کی حرکت بند ہو گئی۔ ریوالور ہاتھ میں ہی رہا اور دو دن ڈیڑھ ہو گئے۔ عدالت نے فیصلہ دیا کہ غصے کی وجہ سے دل کی حرکت بند ہو گئی تھی۔

نفرت ایسی چیز ہے کہ چہرے پر پتھر یاں ڈال دیتی ہے۔ اگر آپ درگزر کرتے ہیں اور آپ کے دل میں نیکی اور محبت کا جذبہ ہے تو یہ اوصاف آپ کے چہرے پر بھی نظر آئیں گے اور آپ کے حسن میں اضافہ ہو گا۔

اگر ہمارے دشمنوں کو معلوم ہو جائے کہ ہماری نفرت ہمارے چہروں کو مسخ کر رہی ہے۔ ہمیں طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر رہی ہے، ہماری عمر کو کم کر رہی ہے اور اس طرح ہمیں اندر ہی اندر کھوکھلا کرتی جا رہی ہے۔ تو ان کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ رہے۔ اگر ہم اپنے دشمنوں کو پیار نہیں کر سکتے تو کم از کم ہمیں اپنے آپ سے تو محبت کرنی چاہئے۔ آئیے ہم اپنے آپ سے اس قدر محبت کریں کہ ہمارے دشمنوں کو ہماری راحت، جسمانی صحت اور ہماری صورتوں کو برباد کرنے کا موقع نہ ملے۔ ٹیکسیڈز نے کہا ہے۔ "اپنے دشمنوں کے لئے آگ کی بھی آتی گرم نہ کرو کہ وہ خود تمہیں جھلس دینے۔"

جارج رونا دوسری جنگ عظیم میں دیانا سے فرار ہو کر سویڈن چلے گئے۔ ان کے پاس کوئی اثاثہ نہ تھا۔ انہیں کام کی تلاش تھی۔ ان کو کئی زبانیں آتی تھیں۔ اس لئے امید تھی کہ انہیں کاروباری خطوط لکھنے کی ملازمت مل جائے گی۔ کئی تاجروں نے جو غیر ممالک کے

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا

کرنے کے سات طریقے

تیرھواں باب

بدلہ لینے کی گراں قیمت

جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں تو گویا ان کو اپنے اوپر غالب کر لیتے ہیں۔ یہاں تک کہ ہماری نیند، بھوک، اور خوشیوں پر بھی ان کا قبضہ ہو جاتا ہے۔ اگر ہمارے دشمنوں کو معلوم ہو جائے کہ وہ اس طرح ہمارے آرام اور سکون کو برباد کر رہے ہیں اور اپنا بدلہ لے رہے ہیں تو ان کی خوشی کی کوئی حد نہ رہے۔ ہماری نفرت سے انہیں کوئی تکلیف نہیں پہنچتی بلکہ ہم خود آگ میں جلنے رہتے ہیں۔

بدلہ لینے کے خیال سے آپ کو کس طرح نقصان پہنچ سکتا ہے؟ رسالہ لائف لکھتا ہے کہ اس سے آپ کی صحت خراب ہو سکتی ہے۔ آپ کو بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہو سکتا ہے اور اگر نفرت پرانی ہو جائے تو دل کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

حضرت عیسیٰ نے فرمایا کہ "اپنے دشمنوں سے پیار کرو۔" ان کا ارشاد ہے "انچاس مرتبہ معاف کرو۔" یہ ارشادات نہ صرف اخلاقی تعلیم پر مبنی ہیں بلکہ بیسویں صدی کے علم طب

جینی فلاسفر کنفیوشس نے کہا ہے کہ اگر تم یاد نہ رکھو تو دل کا دکھنا یا مال کا لٹنا کوئی بڑی بات نہیں۔ میں نے ایک مرتبہ صدر آئزن ہاور کے بیٹے سے پوچھا کہ کیا آپ کے والد اپنے دشمنوں کے لئے دل میں کینہ رکھتے ہیں؟ اُس نے جواب دیا ”جن لوگوں کو برے والد پسند نہیں کرتے اُن کو یاد کر کے وہ اپنا وقت ضائع نہیں کرتے۔“

شوپن ہارچیسے فلسفی کو جس کے خیال میں زندگی ایک بے کار اور تکلیف دہ چیز ہے یہ کہا پڑا کہ اگر ہو سکے تو کسی سے عداوت نہیں رکھنی چاہئے۔

دشمنوں کو معاف کرنے اور فراموش کرنے کا نسخہ یہ ہے کہ ہم بلند اور عظیم ترین مقاصد کے لئے کام کریں اور ان مقاصد کے حصول میں اتنے لگن ہو جائیں کہ ہمیں کسی اور بات کا خیال ہی نہ رہے۔ 1918ء میں سیاہ فام لارنس جوز کو زندہ جلانے کے لئے بلایا گیا۔ اُس پر یہ الزام تھا کہ وہ جرمنوں کی شہ پر صھینوں کو دنگے فساد پر آمادہ کر رہا ہے۔ یہ الزام اُس پر اس وجہ سے لگایا گیا کہ اُس نے ایک گرجے کے باہر صھینوں کو دغظ دینے ہوئے کہا تھا۔ ”زندگی ایک جنگ ہے جس میں ہر سیاہ فام کو بہت اور جرأت کے ساتھ ٹریک ہونا چاہئے اور کامیاب ہو کر زندگی بسر کرنی چاہئے۔“

”جنگ اور شرکت“ یہ دونوں لفظ سفید فام نوجوانوں کو بہت بُرے لگے۔ انہوں نے سفید فاموں کو اکٹھا کیا اور اس غریب مقرر کی گردن میں رسی ڈال دی۔ انہوں نے اسے ایک میل تک کھینٹا۔ وہ اسے بیک وقت پھانسی دینا اور جلانا چاہتے تھے کہ مجمع میں سے کسی شخص نے کہا کہ مرنے سے پہلے اسے تقریر کرنے کا موقع دیا جائے تاکہ ہم سب کو یہ کہتا کیا ہے۔ دوسرے لوگوں نے اس مطالبے کی تائید کی۔ چنانچہ لارنس جوز جس کے گلے میں پھندا تھا اور وہ لکڑیوں پر کھڑا تھا کہنے لگا کہ اس نے 1907ء میں یونیورسٹی سے ڈگری حاصل کی۔ اپنے کردار، لیاقت اور موسیقی میں مہارت کی وجہ سے وہ یونیورسٹی میں ہر

ساتھ کاروبار کرتے تھے انہیں جواب دے دیا کہ جنگ کی وجہ سے کوئی جگہ خالی نہیں۔ ایک تاجر نے انہیں لکھا کہ اگر میرے پاس جگہ ہوتی بھی تو میں تمہیں نہ رکھتا۔ تمہیں تو سویڈش زبان بھی اچھی طرح نہیں آتی۔ تمہارا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔

یہ خط پڑھ کر جارج رونا کو بہت غصہ آیا۔ یہ سویڈ تاجر کیا بکواس کر رہا ہے کہ مجھے سویڈش زبان لکھنی نہیں آتی حالانکہ اس کا اپنا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔ میں اُسے ایسا خط لکھوں گا کہ اُس کے ہوش و حواس درست ہو جائیں گے۔ لیکن چند لمحوں کے بعد انہوں نے سوچا کہ جارج رونا تمہیں کیا معلوم کہ اس تاجر کے خط میں غلطیاں ہیں۔ تم نے سویڈش زبان پڑھی ہے لیکن اُس تاجر کے لئے یہ زبان مادری زبان کی حیثیت رکھتی ہے۔ تمہیں اس تاجر سے ناراض ہونے کی بجائے اُسے شکر یہ کہ خط لکھنا چاہئے کہ اُس نے تمہاری غلطیوں کی نشاندہی کی ہے۔

جارج رونا نے غصے کی حالت میں لکھا ہوا اپنا خط پھاڑ دیا اور دوسرا خط اس طرح لکھا۔ ”آپ کی بڑی مہربانی کہ آپ نے میرے خط کا جواب دیا حالانکہ آپ کو خطوط نہیں کی ضرورت تھی۔ اصل میں مجھے کسی نے بتایا تھا کہ غیر ممالک کے ساتھ جو ادارے کاروبار کرتے ہیں اُن میں آپ کا ادارہ ایک ممتاز حیثیت رکھتا ہے۔ مجھے اپنے خط میں زبان کی غلطیوں کا علم نہ تھا۔ میں شرمندہ ہوں اور آئندہ کوشش کروں گا کہ سویڈش زبان پر جیہ توجہ دوں اور اپنی غلطیوں کو دور کروں۔ میں آپ کا شکر گزار ہوں کہ آپ نے مجھے اپنے خط میں اس طرح کی اصلاح کا موقع دیا۔“

چند دنوں بعد سویڈش تاجر نے انہیں خط لکھ کر ملاقات کے لئے بلایا۔ جارج رونا نے اسے ملنے کے لئے توجہ دہانی سے کہا۔ ”میرا جواب ہے کہ میں نے غصے کو ختم کر لیا تھا۔“

یہ یہ ہے۔ جارج رونا نے اسے اس کی ملاقات مل گئی۔

زرتے ہوئے بن سے امارے دشمن لڑتے ہیں تو شاید ہمیں ان کی طرف سے
 "دوستی" کچھ کرتے ہو وہ کر رہے ہیں۔ ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت لانے کی جگہ ان
 کی حالت پر افسوس کرنا چاہئے اور خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ زندگی نے ہمیں ان سے
 نہیں بنایا۔ ہمیں چاہئے کہ ان کو سمجھنے کی کوشش کریں اور ان کو معاف کریں۔

چنانچہ اگر آپ راحت اور سکون قلب کے لئے اپنے دہی رشتہ کو سازگار بنانا
 چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 2 کو یاد رکھیں یعنی

اپنے دشمنوں سے بدلہ نہ لیں کیونکہ اس سے خود آپ

کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ صدر آرن ہاور کی پیروی

کریں کہ جن کو آپ ناپسند کرتے ہوں ان پر ایک

لمحہ بھی ضائع نہ کریں۔

جس وقت ہم سے وارٹا ہونے کے بعد اس نے کوشش کی تھی کہ اسے ایک دوست
 بنائے۔ وہ اس کا کہنا تھا کہ وہ اپنے اس نے اپنی زندگی غریب
 سے وہ ہمیں کوشش کرنے کے لئے وقت کر رہا ہے۔ اس نے اپنی گھڑی گروہی رکھ کر ایک
 لمحہ میرا سر پھٹ کے بغیر کوسر پھٹا اور شہید ترین ہائی ڈیٹا یوں کے باوجود سیاہ
 کام بچاؤ کوشش کر رہا ہے کہ وہ وہی ہے کہ اسے کارآمد ثابت ہوں۔

اس سے پہلے یہ کہ جو لوگ تمہارے گئے میں پھانسی کا پھندا ڈال کر تمہیں گھینٹے
 ہوتے آئے ہیں ان کے بارے میں تمہارا کیا خیال ہے۔ لارنس جوز نے جواب دیا "میں
 اپنے کام میں اس قدر مصروف ہوں کہ میرے پاس نفرت کے لئے وقت نہیں" کوئی شخص
 مجھے اس سٹیج پر بھروسہ کر سکتا ہے کہ میں اس سے نفرت کروں۔ میرے پاس جھگڑوں کے
 لئے وقت نہیں ہے۔

اس کی باتوں کا صحیح جواب دیا اور ایک یوزر سے شخص نے کہا "مجھے یقین ہے کہ
 یہ تو جان تھا کہ وہ ہے۔ یہ شخص بہت مفید کام کر رہا ہے۔ ہمیں تو اس کی مدد کرنی
 چاہئے۔ یہ کہہ کر اس نے اپنا سبب ان کا اور چہرہ متع کرتے شروع کیا۔ جو لوگ لارنس جوز
 کی باتوں سے متاثر ہو جاتے تھے انہوں نے اس کے لئے ہاؤنڈا کی رقم جمع کی۔

یہ کہہ کر اس نے زیادہ کسی باتوں کی توجی نہیں کی تھی۔ لیکن ہاؤنڈا نے ان کی
 اس بات میں مدد کی۔ وہ ان کی باتوں سے متاثر ہوئے اور انہیں سمجھے کہ وہ کسی خاص کام کے
 لئے انہوں نے تو اس کا وقت دیا ہے۔ اس نے کہا "اپنی پہلے اور ناپسند کو بالکل اہمیت نہ
 دیتے۔ اس کا نتیجہ دیکھو۔ اس کے لئے اس نے اپنی باتوں کو سمجھنا دیا ہے۔ یہاں وہ ایسا ہی رہتا
 ہے۔"

اس کی باتوں کا صحیح جواب دیا اور ایک یوزر سے شخص نے کہا "مجھے یقین ہے کہ
 یہ تو جان تھا کہ وہ ہے۔ یہ شخص بہت مفید کام کر رہا ہے۔ ہمیں تو اس کی مدد کرنی
 چاہئے۔ یہ کہہ کر اس نے اپنا سبب ان کا اور چہرہ متع کرتے شروع کیا۔ جو لوگ لارنس جوز
 کی باتوں سے متاثر ہو جاتے تھے انہوں نے اس کے لئے ہاؤنڈا کی رقم جمع کی۔

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا

کرنے کے ساتھ طریقے

چودھواں باب

اگر آپ اس پر عمل کریں تو احسان فراموشی پر

افسوس نہ ہوگا۔

مجھے کچھ عرصہ پہلے ٹیکساس میں ایک تاجر سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ اس کا غصہ سے نہرا حال تھا۔ جس معاملے پر اُسے غصہ تھا وہ کوئی گیارہ ماہ پرانا تھا۔ بات یہ تھی کہ اُس نے اپنے چونتیس ملازموں کو کرسس کے بونس کے طور پر پی کس تین سو ڈالر دیئے تھے لیکن کسی ایک ملازم نے بھی شکر یہ ادا نہیں کیا تھا۔

اس شخص کی عمر تقریباً ساٹھ سال تھی۔ اگر وہ بہت لمبی عمر پاتا تب بھی چودہ پندرہ سال مزید زندہ رہ سکتا۔ مجھے اس شخص کی حالت پر بہت افسوس ہوا۔ اُس کے پاس زندہ رہنے کے لئے صرف چودہ پندرہ سال تھے۔ لیکن اُس نے اس مختصر وقت میں سے ایک سال لٹی اور غصے میں ضائع کر دیا تھا اور وہ بھی ایک ایسے معاملے پر جو گزر چکا تھا۔

ہو سکتا ہے کہ اُس کے ملازمین نے بونس کو اپنا حق سمجھا ہو یا یہ خیال کیا ہو کہ بونس دینے میں بھی تاجر کا اپنا ہی کچھ ٹائمہ ہے۔ اس بات کا بھی امکان ہے کہ اس کے ملازم

و اپنی خود غرض، کہینے اور بدتمیزی ہوں۔ بہر حال اصل بات کچھ بھی ہو مجھے اس کی تفصیل معلوم نہیں۔ لیکن مجھے جانسن کی یہ بات یاد ہے کہ شکرگزاری ذلیل لوگوں کا شیوہ نہیں۔ یہ ہرگز شکر کی توقع کرتا تھا دراصل انسانی خصلت سے واقف نہ تھا۔

سیوسٹل لائی بوز نے جو نو جداری کا مشہور وکیل تھا اٹھتر 78 آدمیوں کو پھانسی کے پھدے سے بچایا۔ آپ کے خیال میں کتنے آدمیوں نے اس کا شکر یہ ادا کیا یا اُسے کرسس کے موقع پر کارڈ بھیج کر یاد کیا؟ ایک شخص نے بھی نہیں۔

حضرت عیسیٰ نے ایک روز دس گوزھیوں کو تندرست کیا۔ انہی میں سے صرف ایک نے اُن کا شکر یہ ادا کیا۔ جب حضرت عیسیٰ نے مڑ کر اپنے حواریوں سے پوچھا کہ باقی نو آدمی کہاں ہیں تو وہ سب جا چکے تھے۔ بغیر شکر یہ ادا کئے۔ میں آپ سے پوچھتا ہوں کہ کیا ٹیکساس کا تاجر اور میں اور آپ حضرت عیسیٰ سے زیادہ شکر یہ کئے کے مستحق ہیں۔ ہماری مہربانیاں تو بہت ہی معمولی ہوتی ہیں۔

چارلز شواب نے ایک خزانچی کو جس نے بیک کا روپیہ غنیمت کیا تھا بچایا اور جب سے رقم ادا کر کے اُسے جیل کی کال کوٹھڑی سے نجات دلائی۔ کیا اس شخص نے اُن کا شکر یہ ادا کیا؟ صرف برائے نام بلکہ بعد میں وہ ان کی مخالفت پر اتر آیا اور چارلز شواب کو بدنام کیا۔

اینڈریو کارنیگی نے اپنے ایک عزیز کو ایک ملین ڈالر دیئے۔ اگر وہ قبر سے باہر نکل کے دیکھ سکتے تو انہیں سخت دکھ ہوتا کیونکہ یہی عزیز احسان مند ہونے کی بجائے انہیں گالیاں دے رہا تھا۔ اُسے گلہ تھا کہ اینڈریو کارنیگی نے اپنے تین سو پینتھ ملین ڈالر تو خیرات کے لئے چھوڑے اور اسے صرف ایک ملین ڈالر دیئے۔

یہی دنیا کا دستور ہے۔ احسان فراموشی انسان کی فطرت میں شامل ہے اور آپ اسے بدل نہیں سکتے۔ تو پھر کیوں نہ جیسی بھی انسان کی فطرت ہے اُسے قبول کر لیا جائے اور احسان فراموشی کا گلہ نہ کیا جائے۔ اگر آپ احسان مندی کی تلاش میں سرگرداں رہیں

گے تو اپنا ہی سر پھوڑیں گے۔

نیویارک میں میری ایک ایسی خاتون سے واقفیت ہے جس نے اپنی بے آسرا بھتیجیوں کو پالا پوسا، تعلیم دلوائی اور جب جوان ہوئیں تو ایک کی شادی بھی کی۔ وہ ہمیشہ اپنی تنہائی کی شاکا دہتی ہے۔

کیا یہ بھتیجیاں اس سے ملنے آتی ہیں؟ کبھی کبھی محض فرض پورا کرنے کے لئے۔ اگر کسی وجہ سے بھتیجیاں نہیں آتیں تو اس عمر رسیدہ خاتون کو دل کا دورہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کے مرض کا کوئی علاج نہیں کیونکہ یہ مرض جذباتی ہے۔

اس خاتون کو محبت، توجہ اور نگہداشت کی ضرورت ہے جسے وہ ناشکرگزار کی نام دیتی ہے۔ لیکن اس خاتون کو یہ معلوم نہیں کہ محبت حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ محبت طلب کرنا بند کر دو اور خود محبت کرنے لگو۔

میرے ماں باپ بہت تنگ دست تھے لیکن اس کے باوجود وہ ہر سال تیم خانے کو روپیہ بھیجتے تھے۔ والد اور والدہ نے یہ تیم خانہ دیکھا تک نہیں تھا۔ صرف ایک رسی اور طبع شدہ تحریری شکر یہ اُن کو موصول ہوتا تھا۔ لیکن اُن کو اس کا بہت بڑا معاوضہ ملا۔ یہ معاوضہ وہ گہری دلی مسرت تھی جو شکر یہ کی توقع کے بغیر چھوٹے چھوٹے بچوں کی مدد کر کے انہیں حاصل ہوتی تھی۔

وطن سے جدا ہونے کے بعد کرس وغیرہ کے موقع پر میں اپنے والد کو اُن کی تھوڑی بہت خوشی پوری کرنے کے لئے کچھ رقم بھیجتا تھا لیکن شاذ و نادر ہی انہوں نے اس رقم سے کبھی اپنی کوئی خواہش پوری کی ہو۔ میں کرس سے قبل گھر جاتا تو والد بتاتے کہ انہوں نے فلاں بیوہ کو پلٹھ ضرورت کی چیزیں خرید دیں۔ اُس کے کئی بچے ہیں وہ محتاج اور ضرورت مند ہے۔ اس قسم کے خرچ سے جس میں معاوضے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا وہ کس قدر خوش ہوتے تھے۔

میں سمجھتا ہوں کہ نامور یونانی فلاسفر ارسطو نے ایسے آدمی کے جو دنیا میں خوش رہنے کا ستن ہے جو اوصاف بیان کئے ہیں اُن پر میرے والد پورے اترتے تھے۔ ارسطو نے کہا ہے کہ ”ایسا آدمی دوسروں کی مدد کرے اور انہیں فائدہ پہنچا کر خوش ہوتا ہے کیونکہ کسی کو ازراہ مہربانی کچھ دینا بزرگی کی نشانی ہے۔“

اگر آپ کو خوشی کی تلاش ہے تو شکرگزاری اور ناشکرگزاری کی پرواہ نہ کریں اور جو کچھ دینا ہو اپنی دلی مسرت اور راحت کی خاطر بخشش کے طور پر دیں۔

صدیوں سے والدین یہ شکایت کرتے چلے آ رہے ہیں کہ اولاد احسان فراموش ہوتی ہے۔ اس میں تصور کس کا ہے؟ یقیناً والدین کا ہے۔ اگر ہم اپنے بچوں کو دوسروں کا احسان مند ہونا نہیں سکھائیں گے تو ہم ان سے کیسے یہ توقع رکھ سکتے ہیں کہ وہ ہمارے احسان مند ہوں۔

شکاگو میں ایک شخص اپنے سوتیلے بیٹوں کی خاطر دن رات محنت کرتا تھا لیکن اس کی بیوی سمجھتی تھی کہ اس کے بیٹوں کی پرورش اور تعلیم اس کے موجودہ شوہر کے فرائض میں شامل ہے۔ یہی حال بیٹوں کا تھا۔ انہوں نے کبھی اپنے سوتیلے باپ کا شکرگزار ہونے کی زنت گوارا نہ کی تھی۔ ماں سمجھتی تھی کہ بیٹوں پر کسی قسم کے احسان کا بوجھ رکھنا ان کے حق میں مفید نہیں۔ اس نے بیٹوں سے کبھی یہ نہیں کہا کہ تمہارا سوتیلہ باپ کتنا اچھا آدمی ہے کہ تمہاری پرورش کر رہا ہے اور تمہیں کالج میں تعلیم دلوا رہا ہے۔ چنانچہ جب یہ لڑکے عملی زندگی میں داخل ہوئے تو ان کے ذہن میں یہ خیال تھا کہ ان کی مدد کرنا دنیا کا فرض ہے۔

یہ خیال دنیاوی زندگی کے لئے انتہائی نقصان دہ اور خطرناک ہے۔ ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ ہم اپنے بچوں کی جیسی تربیت کریں گے وہ ویسے ہی بن جائیں گے۔ اس سلسلے میں میں اپنی خالہ داہیلا ایگزیکٹو کی مثال دوں گا۔ خالہ نے اپنی ضعیف العمر ماں اور ساس کی بہت خدمت کی اور انہیں اپنے گھر میں اپنے پاس رکھا۔ خالہ

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

بندر خواں باب

آپ کے پاس جو کچھ ہے کیا وہ ایک بلین ڈالر میں دے سکتے ہیں

بیرالڈ ایٹ کو میں برسوں سے جانتا ہوں۔ کسی زمانے میں وہ میرے بچپن کے فخر تھے۔ ایک مرتبہ میں نے ان سے پوچھا کہ وہ غم اور پریشانیوں سے کس طرح اپنے آپ کو محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے جواب میں انہوں نے ایک قصہ سنایا جسے میں کبھی نہیں بھول سکتا۔

میں غم اور فکر میں مبتلا رہتا تھا لیکن 1934ء کے موسم بہار میں ایک ایسا واقعہ پیش آیا جس نے میرے تمام غم غلط کر دیے۔ دس سینکڑوں میں سے وہ سبق حاصل کیا جو شاید اس سالوں میں نہیں سیکھ سکتا تھا۔

ویب سٹی میں میری دکان تھی۔ بد قسمتی سے میرا سارا سرمایہ ضائع ہو گیا۔ میں قرض کے بوجھ تلے دب گیا۔ دکان ہاتھ سے جاتی رہی۔ میں نے سوچا کہ میں قرض لے کر

داہلا کے شوہر کے انتقال کو اب میں سنال ہو چکے ہیں۔ ان کے پانچ بچے اپنے اپنے گھروں کے مالک ہیں۔ پانچوں اس کوشش میں رہے ہیں کہ خالہ ان کے ہاں جا کر رہیں۔ سب بچے ان پر جان چڑھتے ہیں۔ کیا یہ احسان مندی کا جذبہ ہے۔ نہیں۔ اس کو محبت کہتے ہیں۔ ان بچوں نے محبت بھرے ماحول میں پرورش پائی اور اب وہ محبت کے عوض محبت دینا چاہتے ہیں۔

لہذا اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے احسان کے عوض احسان کریں تو پھر آپ کو چاہئے کہ ان کے سامنے احسان مندی کا عملی نمونہ پیش کریں۔ کوئی آپ سے نیکی کرے یا آپ کو کوئی تحفہ دے اگرچہ وہ تحفہ معمولی ہی کیوں نہ ہو تو اپنے بچوں کے سامنے اس تحفے کے معمولی ہونے کا تذکرہ نہ پھیلائیں بلکہ جس محبت کے ساتھ کسی نے آپ کو تحفہ دیا ہے اس جذبے کی تعریف کریں اور نیکی کرنے والے کا شکریہ ادا کریں۔ یاد رکھیں کہ بچے خواہ وہ کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں آپ کی ہر بات نوٹ کرتے ہیں۔

اگر آپ ناشکرگزاری پر ناراض ہونے اور رنج کرنے سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 3 یہ ہے۔

○ ناشکرگزاری پر افسوس کرنے کی بجائے ہمیں ناشکرگزاری کی توقع رکھنی چاہئے۔

○ ایک دن حضرت عیسیٰ نے دس کوزیوں کو تندرست کیا لیکن صرف ایک نے ان کا شکر یہ ادا کیا۔

○ یاد رکھیں کہ خوشی حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکرگزار کی توقع ہی نہ کریں۔ اگر کسی کے ساتھ بھلائی کریں تو محض اپنی خوشی کی خاطر۔

○ ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ احسان مندی سیکھنے سے آئی ہے۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ

ہمارے بچے احسان کا بدلہ احسان سے دیں تو ہمیں ان کو احسان مند ہونے کی تعلیم دینی چاہئے۔

اگر ہم غور کریں تو ہمیں معلوم ہو گا کہ ہم جن باتوں پر پریشان اور فکر مند ہیں وہ بہت ہی معمولی ہیں اور فکر اور پریشانی کے لائق نہیں۔

ہماری زندگی میں نوے فیصد معاملات ٹھیک ٹھاک ہوتے ہیں۔ صرف دس فیصد

امالات میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں چاہئے کہ ہم ان

نئے فیصد معاملات پر توجہ دیں اور دس فیصد معاملات جن میں خرابی ہے ان کو نظر انداز کر

دیں۔ لیکن اگر ہم چاہتے ہیں کہ اپنے اسن اور سکون کو برباد کر دیں۔ نیند اڑ جائے اور

مددے میں زخم ہو جائیں تو پھر دس فیصد معاملات پر جن میں خرابی ہے اپنی پوری توجہ

صرف کر دیں اور نوے فیصد معاملات جو بالکل درست ہیں انہیں نظر انداز کر دیں۔

جو ہاتھیں سونگھتے، حد درجے کا قنوطیت پسند ادیب تھا۔ اس کو اپنی پیدائش پر افسوس

تھا۔ وہ سیاہ لباس پہنتا اور اپنی ساگرہ کے دن روزہ رکھتا تھا۔ مایوسی کے اس اتھاہ سندر

میں بھی اس نے مسرت اور خوشی کی صحت مند قوتوں کی تعریف کی۔ اس نے لکھا ہے کہ

زندگی میں غنا، سکون اور مسرت سب سے بڑے ڈاکٹر ہیں۔ ہمیں ڈاکٹر مسرت کی خدمات

ہر وقت مفت حاصل ہو سکتی ہیں بشرطیکہ ہم اپنی بے شمار دولت پر جو قارون کے خزانے سے

بھی زیادہ ہے توجہ دیں۔

کیا آپ اپنی دونوں آنکھیں چندہ کروڑ روپے میں فروخت کر سکتے ہیں۔ آپ

کے خیال میں آپ کی دونوں ٹانگوں کی کتنی قیمت ہونی چاہئے؟ دونوں ہاتھوں کے کیا دام

ہیں؟ اپنی سماعت کے عوض آپ کیا لیں گے؟ اپنے بچوں کی آپ نے کیا قیمت مقرر کی

ہے؟ اپنے کنبہ کے متعلق آپ کا کیا اندازہ ہے؟ آپ اس طریقے سے اپنی دولت کی

قیمت طے کرتے جائیں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کے پاس جو کچھ ہے دنیاوی دولت

سے اس کی قیمت ادا نہیں ہو سکتی خواہ راک فیلر، فورڈ اور مارگن جیسے امیر آدمیوں کی دولت

کینساس جاؤں اور وہاں روزگار تلاش کروں۔ میں زندگی سے شکست کھا چکا تھا۔ مجھ میں

خود اعتمادی کا جذبہ اور جہد و جہد کی ہمت نہ رہی تھی۔ اس حالت میں میں بینک اور ساہو

کاروں سے قرض لینے کے لئے چلا جا رہا تھا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ سامنے سے ایک شخص لڑھکتا

چلا آ رہا ہے جس کی دونوں ٹانگیں نہیں تھیں۔ وہ ایک ایسے تختے پر سوار تھا جس کے نیچے

چھوٹے چھوٹے پیسے لگے ہوئے تھے۔

اچانک اس شخص سے میری آنکھیں چار ہوئیں۔ اس نے مسکرا کر سلام کیا اور کہا

”آج صبح کتنی حسین ہے۔“ اس کے لہجے میں بہت بناشت تھی۔ یہ ایک مجھے احساس ہوا

کہ اس شخص کے مقابلے میں میں کتنا خوش قسمت اور امیر ہوں۔ اگر یہ شخص دونوں ٹانگوں

کے بغیر خوش اور مطمئن رہ سکتا ہے تو میں کیوں ایسا نہیں کر سکتا۔

میری تو دونوں ٹانگیں موجود ہیں۔ مجھے اپنے آپ پر بہت شرم آئی کہ میں بلاوجہ

عقلگیں اور افسردہ تھا۔ میں نے تہہ کر لیا کہ میں کینساس میں ضرور روزگار حاصل کروں گا۔

مجھے قرض بھی مل گیا اور روزگار بھی ہاتھ آ گیا۔ اب میرے غسل خانے میں آئینہ پر یہ

عبادت چسپاں ہے جسے میں روزانہ صبح شیو بناتے ہوئے پڑھتا ہوں۔

مجھے غم تھا کہ میرے پاس جو تانہیں ہے لیکن سڑک پر ایک ایسا آدمی ملا جس کی

ٹانگیں نہیں تھیں۔

ایڈی ریکن بیکر اور اس کے ساتھی آئیس دن تک ایک تختے پر سمندر کی طوفانی

لہروں میں بہتے رہے تھے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ زندگی میں ان کو سب سے بڑا کیا

سبق ملا ہے۔ انہوں نے جواب دیا ”اس موقع پر مجھے سب سے بڑا سبق یہ ملا کہ اگر

تمہارے پاس پیسے کے لئے پانی اور کھانے کے لئے روٹی موجود ہے تو پھر کسی اور بات کی

شکایت نہیں ہونی چاہئے۔

ہی کیوں نہ ہو۔

کیا ہم ان تمام نعمتوں کی قدر کرتے ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ ہم بہت ہی ناشکرے ہیں۔ شوپن ہار لکھتا ہے ”جو کچھ ہمارے پاس ہوتا ہے اس کا ہم بہت ہی کم خیال کرتے ہیں اور جو کچھ ہمارے پاس نہیں ہوتا اس کا ہمیں بہت خیال رہتا ہے۔“ جی ہاں۔ دنیا میں سب سے بڑی مصیبت یہی ہے۔ اس کی وجہ سے جتنی مصیبتیں اور پریشانیاں آئی ہیں غالباً جگلوں اور دباؤں کی وجہ سے بھی نہیں آئی ہوں گی۔

لیوسل بلیک سے میری واقفیت بہت پرانی ہے۔ جب تک ان کو یہ راز معلوم نہ ہوا کہ جو کچھ نہیں ہے اس پر غم کرنے کی بجائے جو کچھ ہے اس پر خوش رہنا چاہئے وہ سخت مصیبت میں مبتلا رہیں۔

لیوسل بلیک ایک ہنگامہ خیز زندگی گزار رہی تھیں۔ ان کی بے شمار مصروفیات تھیں۔ فنِ تقریر کی تعلیم دیتیں، موسیقی سکھاتیں، جلسوں اور رقص گاہوں میں جاتیں اور گھوڑے کی سواری کرتیں۔ ایک روز اچانک انہیں دل کی تکلیف ہو گئی۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ پورا ایک سال بستر میں آرام کرنا ہوگا۔ اس کے باوجود جہاں تک صحت کے معمول پر آنے کا تعلق تھا ڈاکٹروں نے اس کے بارے میں کوئی امید نہ دلائی۔

پورا ایک سال نیم مردہ حالت میں بستر پر پڑا رہنا اور اس کے بعد غالباً مرنا۔ ان خیالات سے وہ سخت خوفزدہ تھیں۔ ان کا مزاج سخت چڑچڑا ہوا گیا لیکن ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق وہ بستر پر لیٹی رہیں۔ وہ بتاتی ہیں کہ ایک دن میرے ایک مصروف دوست مسٹر روڈ لوف نے کہا ”ایک سال بستر میں گزارنے کو تم مصیبت نہ سمجھو۔ تمہیں غور و فکر کرنے اور اپنے آپ کو سمجھنے کا بہت اچھا موقع ملے گا۔ چند ماہ میں تمہیں وہ روحانی ترقی حاصل ہوگی جو تمام عمر کی کوشش سے بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔“ ان کا کہنا ہے کہ یہ سن کر میری طبیعت کو

کہ سکون ہوا۔ میں نے خیالات کو بلند کرنے والی کتابوں کا مطالعہ شروع کیا۔ میں نے ارادہ کر لیا کہ اپنے ذہن میں صرف ان خیالات کو آنے دوں گی جن کے ساتھ میں اس دنیا میں زندہ رہنا چاہتی ہوں یعنی خوشی، مسرت اور صحت کے خیالات۔ اب ہر روز صبح اٹنے ہی میں ان تمام چیزوں کا جائزہ لیتی ہوں جن پر مجھے خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ مثلاً مجھے کوئی جسمانی تکلیف نہیں، ایک پیاری سی چھوٹی سی بیٹی ہے، آنکھیں سلامت ہیں، روٹی پر موسیقی سنتی ہوں، مطالعے کے لئے فرصت ہے، کھانے کے لئے اچھی غذا حاصل ہے اور میرے عزیز اور دوست مجھ پر مہربان ہیں۔ ان خیالات سے میرا مزاج اتنا خوشگوار ہو گیا کہ میرے دوستوں کی آمد کا سلسلہ بڑھتا ہی چلا گیا۔ یہاں تک کہ میرے ڈاکٹر کو برے کرے کے بارے میں نوٹس لگانا پڑا کہ ایک ایک وقت میں صرف ایک ملاقاتی آ سکتا ہے۔

یہ نو سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اب میں ایک مصروف اور بھرپور زندگی گزار رہی ہوں۔ ایک سال کا عرصہ جو میں نے بستر پر گزارا میرے لئے ایک نعمت ثابت ہوا۔ اس ایک سال کے دوران میں نے نعمتیں گنتی کی جو عادت ڈالی تھی وہ اب بھی موجود ہے۔ میں ہر روز صبح ایک ایک نعمت کو گنتی ہوں اور ان کو ایک قیمتی سرمایہ سمجھتی ہوں۔ مجھے اس بات پر شرم محسوس ہوتی ہے کہ جب تک میں قبر کے کنارے نہیں پہنچی مجھے زندگی گزارنے کا سلیقہ نہیں آیا۔

جو سبق لیوسل بلیک نے سیکھا وہی سبق دو سو سال پہلے ڈاکٹر جانسن نے بھی حاصل کیا تھا۔ وہ لکھتے ہیں ”میر بات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت ایک ہزار یاؤنٹ سالانہ آمدنی سے بہتر ہے۔“

یاد رکھیں کہ یہ الفاظ کسی خوش باش بے فکرے کے نہیں بلکہ اس شخص کے الفاظ ہیں جس نے بیس سال فکروں، پریشانیوں، پھنپھن پھنپھن اور بھوک میں گزارے اور آخر کار اپنے

برتن دھوتے ہوئے صابن کے بلبلوں میں رنگ اور برف میں اڑتی ہوئی چڑیوں

کے ہر دیکھ کر خدا کا شکر!

میں شرم آتی چاہئے کہ اپنی زندگی کے کئی سال حسن اور خوبصورتی کی بانہوں میں

زادے کے بعد بھی ہم اتنے اندھے ہیں کہ ہمیں کچھ بھی دکھائی نہیں دیتا اور کسی چیز میں

لگ محسوس نہیں ہوتا۔

اگر آپ غموں سے اپنا دامن بچا کر زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 4 یہ

اپنی نعمتوں کو گنو، تکلیفوں کا شمار نہ کرو

زمانے کا نامور اہل قلم اور مقرر ثابت ہوا۔

لوگن پیر سال استھہ کی یہ بات سنہرے حروف میں لکھنے کے قابل ہے "زندگی میں آدی کے دو مقاصد ہونے چاہیں۔ پہلا یہ کہ جو اس کی خواہش ہے اُسے حاصل کرے اور دوسرا یہ کہ اُسے حاصل کرنے کے بعد اُس سے لطف اٹھائے۔"

"میں دیکھنا چاہتی تھی" نامی کتاب کی مصنفہ بورگ ہیلڈ ڈال پچاس سال تقریباً تالیخا رہیں۔ انہیں بہت ہی کم دکھائی دیتا تھا۔ اس عالم میں بھی انہوں نے زندگی سے کنارہ کشی نہیں کی۔ بچپن میں بچوں کے ساتھ کھیلا اور کھیلوں میں مہارت حاصل کی۔ بڑی ہوئیں تو ایک یونیورسٹی سے بی۔ اے اور دوسری یونیورسٹی سے ایم۔ اے کیا۔ پہلے ایک دیہاتی سکول میں پڑھایا۔ بعد میں ایک کالج میں ادب اور صحافت کی پروفیسر کی حیثیت سے (13) سال تعلیم دی۔ عورتوں کے کلبوں میں اور ریڈیو پر کتابوں اور مصنفوں کے بارے میں تقریریں بھی کیں۔

1943ء میں ایک معجزہ ہوا۔ آنکھوں کے ایک آپریشن کے بعد وہ کسی حد تک

دیکھنے کے قابل ہو گئیں۔

اب یہ دنیا ان کے لئے بالکل نئی تھی اور خوشیوں سے بھری ہوئی تھی۔ وہ لکھتی ہیں کہ باورچی خانے میں برتن دھوتے ہوئے بھی مجھے لطف آتا ہے اور صابن کے بلبلوں میں قوس قزح کے رنگ مجھے بہت ہی حسین محسوس ہوتے ہیں۔ انہوں نے باورچی خانے کی کڑکی سے دیکھا تو اس وقت باہر برف گر رہی تھی۔ انہیں برف میں اڑتی ہوئی چڑیوں کے پر دکھائی دیئے۔ صابن کے بلبلے اور چڑیوں کے پر دیکھ کر وہ اتنا خوش ہوئیں کہ اپنی کتاب میں لکھتی ہیں کہ میں دل میں کہتی ہوں "اے میرے پیارے خدا میں تیرا شکر کرتی ہوں۔ بہت ہی زیادہ شکر"

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے

کے سات طریقے

سولھواں باب

اپنے آپ کو پہچانیں اور آپ جیسے ہیں

ویسے ہی رہیں۔ یاد رکھیں کہ زمین پر آپ

جیسا دوسرا کوئی نہیں ہے

یہ مسئلہ کہ ”جیسے ہو ویسے ہی رہو“ بہت ہی بُرا اور عام مسئلہ ہے۔ ڈاکٹر جمیر گلکی کا کہنا ہے کہ لوگ اس اصول کی خلاف ورزی کر کے بہت سی اعصابی اور دماغی تکلیفوں کا سامنا کرتے ہیں اور کئی الجھنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسیجھلو پاتری نے بچوں کی تربیت پر 13 کتابیں اور ہزاروں مضامین لکھے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ شخص سب سے زیادہ مصیبتوں میں مبتلا ہوتا ہے جو یہ کوشش کرتا ہو کہ جیسا اس کا جسم اور دماغ ہے اس کو بدل کر کسی اور شخص جیسا بنائے۔

بالی وڈ میں یہ مرض بہت ہی عام ہے۔ مشہور فلم ڈائریکٹر سیم دوڈ کہتے ہیں کہ نوجوان ایکٹروں کے سلسلے میں جو مسئلہ میرے لئے سب سے بڑا درد سر رہا ہے وہ یہ ہے

کسی طرح دیا ہی رکھا جائے جیسے کہ وہ نہیں۔ وہ سب چاہتے ہیں کہ دوسرے کے لانا نرز اور تیسرے درجے کے کلارک گیمبل بن جائیں۔ ان پرانے ایکٹروں کو یاد کرو کر لوگ اکتا چکے ہیں۔ اب وہ نئی چیز مانگتے ہیں۔ سیم دوڈ کا بیان ہے کہ جو ملازمت میں فائدہ مند ہیں وہی اصول فلم بنانے میں کام آتے ہیں۔ بندر کی طرح ان کے کوئی کامیاب نہیں ہو سکتے۔

کوئی دسے کیوم آئیل کہنی کے شعبہ ملازمت کے ڈائریکٹر پال بوٹن نے ساٹھ برس زیادہ ملازمت کے امیدواروں سے گفتگو کی۔ انہوں نے ”ملازمت حاصل کرنے کے پورے“ نامی کتاب بھی لکھی۔ اپنے شعبے میں اتنے ماہر آدمی سے جب میں نے ایک لوگ حصول ملازمت میں سب سے بڑی کیا غلطی کرتے ہیں تو انہوں نے جواب ”ملازمت کے لئے درخواست دینے والے سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ جیسے وہ بنائے نہیں رہتے۔ وہ سوالات کا اپنی شخصیت کے مطابق جواب دینے کی بجائے کوشش کرتے ہیں کہ ایسا جواب دیں جو انٹرویو لینے والے کی طبیعت کے مطابق ہو اور اسے پسند آئے۔ لیکن یہ طریقہ کار کبھی کامیاب نہیں ہوا کیونکہ کوئی بھی نقالی کو پسند نہیں کرتا اور نہ ہی ان کو بھلا سکتا ہے۔“

کیس ڈالی گلوکارہ مینا چاہتی تھی مگر وہ خوبصورت نہ تھی۔ اُس کا منہ چوڑا اور دانت لگے ہوئے تھے۔ نیو جرسی کے ایک کلب میں اس کا گانا ہوتا تھا۔ وہ گاتے وقت اوپر کا کچھ کچھ کر داتوں کو چھپانے کی کوشش کرتی تاکہ وہ خوبصورت نظر آئے۔ اس کوشش سے وہ ان اُس کے انداز و حرکات میں بھونڈا پن آ جاتا اور لوگ اُس پر ہنستے۔ ایک روز سہ ماہی ایک شخص اُس کا گانا سن رہا تھا۔ اُس نے محسوس کیا کہ یہ لڑکی اچھا گانگتی ہے۔ اُس کے بعد اُس نے کیس ڈالی سے صاف لفظوں میں کہا ”میں تمہارا گانا سن رہا تھا۔ تمہیں اپنے دانتوں پر شرم آتی

ہے۔ لڑکی گھبرا گئی لیکن اُس شخص نے اپنی گفتگو جاری رکھی۔ بڑے دانت کوئی گناہ نہیں۔ ان کو چھپانے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔ تم اپنا ہنہ کھول کر اچھی طرح اور کھل کر گایا کرو۔ جن دانتوں کو تم چھپاتی ہو ممکن ہے ایک دن یہی دانت تمہیں دولت مند بنا دیں۔

کس ڈالی نے اس نصیحت پر عمل کیا اور دانتوں کی پرواہ کرنا چھوڑ دی۔ اب وہ سامعین پر پوری توجہ دیتی اور منہ کھول کر پورے انہماک سے گاتی۔ جلد ہی اس نے گلوکارہ کی حیثیت سے کافی شہرت حاصل کر لی۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ اب دوسرے گلوکار اُس کی نقل کر رہے ہیں۔

دلیم چیز ایک مرتبہ اُن لوگوں کا ذکر کر رہے تھے جنہوں نے اپنے آپ کو نہیں سمجھا۔ انہوں نے کہا کہ آدی اپنی جسامتی اور ذہنی صلاحیتوں کا بہت ہی معمولی حصہ استعمال کرتا ہے۔ انسان کے اندر بہت سی صلاحیتیں ہیں جنہیں وہ استعمال کرنے سے گریز کرتا ہے۔ ہم میں آپ میں بھی یہ صلاحیتیں موجود ہیں۔ اس لئے ہمیں ایک لمحے کے لئے بھی یہ افسوس نہیں کرنا چاہئے کہ ہم دوسروں جیسے کیوں نہیں۔ آپ دنیا میں ایک نئی چیز ہیں۔ جب سے دنیا بنی ہے آپ جیسا کوئی دوسرا پیدا نہیں ہوا اور نہ ہی آئندہ پیدا ہوگا۔

علم تولید کے ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ اگر ایک آدی کے تین ہزار ارب بہن بھائی ہوں تو سب آپس میں ایک دوسرے سے مختلف ہوں گے۔ یہ سائنسی طور پر ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے۔ ”آدی جیسا ہے اُسے ویسا ہی رہنا چاہئے“ ایک ایسا سبق ہے جسے میں نے بہت ہی تلخ تجربوں کے بعد سیکھا۔ مثلاً

جب میں میسوری کی دیہاتی زندگی سے نکل کر نیویارک آیا تو میں نے امریکن اکیڈمی آف آرٹس میں داخلہ لے لیا۔ میں ایکٹر بننا تھا۔ میرے ذہن میں کامیابی کا ایک نسخہ تھا۔ میرا خیال تھا کہ یہ نسخہ بہت ہی موثر ثابت ہوگا اور کامیابی فوراً میرے قدم چومے گی۔ مجھے حیرت ہوتی تھی کہ دنیا میں ہزاروں لوگ جو ترقی کے خواہش مند ہیں اُن کے

دماغ میں یہ ترکیب کیوں نہیں آئی۔ وہ ترکیب کیا تھی؟ میں نے طے کیا تھا کہ میں تمام بڑے بڑے اداکاروں کی اداکاری کا مطالعہ کروں گا اور ان کی اداکاری میں جو بہترین باتیں ہوں گی اُن کی نقل اتاروں گا۔ میں اپنے اندر تمام اداکاروں کی خوبیاں جمع کر لوں گا اور اس طرح ایک ایسا مشہور اداکار بن جاؤں گا جس میں تمام باکمال اداکاروں کے کمالات جمع ہوں گے۔ یہ کیا احمقانہ اور بیہودہ خیال تھا اور کتنا بے کار اور لغو ارادہ تھا۔

یہاں دوسروں کی نقلی کر کے وقت ضائع کرنے کے بعد میری موٹی دیہاتی کھوپڑی میں یہ حقیقت واضح ہوئی کہ میں جیسا ہوں مجھے ویسا ہی رہنا چاہئے۔ میں کسی دوسرے شخص کی طرح نہیں بن سکتا۔

مجھے اس تلخ تجربے سے ساری عمر کے لئے سبق حاصل کرنا چاہئے تھا۔ لیکن میں بالکل بے حس ثابت ہوا اور مجھے دوبارہ یہ سبق پڑھنا پڑا۔ کئی سال بعد میں نے تاجر طبقے کے لئے فن تقریر پر ایک کتاب لکھنا شروع کی۔ اس کتاب کو لکھتے وقت بھی میرے ذہنی احمقانہ خیالات تھے جو اداکاری کرتے وقت تھے۔ میں نے سوچا کہ فن تقریر پر بہت سے مصنفین کے خیالات کو یکجا کر دوں گا۔ اس طرح جو کتاب تیار ہوگی وہ لاجواب ہوگی کیونکہ اس میں بے شمار مصنفوں کے خیالات کا نچوڑ ہوگا۔ میں نے فن تقریر پر درجنوں کتابیں خریدیں اور ایک سال تک ان خیالات کو ایک جگہ لکھتا رہا۔ لیکن ایک دفعہ پھر یہ حقیقت سامنے آئی کہ میں بیوقوفی کر رہا تھا۔ دوسروں کے خیالات کے مجموعے سے جو کچھ تیار ہوئی وہ بالکل چھٹکی اور بے مزہ تھی۔ غالباً کوئی تاجر بھی اس کے مطالعے میں وقت ضائع نہ کرتا۔ میں نے یہ کتاب ردی کی نوکری میں چھینکی اور نئے سرے سے ایک اور کتاب لکھنا شروع کی۔ اس مرتبہ میں نے طے کیا کہ میں جو ہوں وہی رہوں گا اور دوسرے لوگوں کا مجموعہ نہیں بنوں گا۔ اب میں نے وہ کام کیا جو مجھے پہلے دن کرنا چاہئے تھا۔ میں نے تقریر کے فن پر ایک ایسی کتاب لکھی جو میرے اپنے مشاہدات، تجربات اور

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان

پیدا کرنے کے سات طریقے

سزواں باب

اگر آپ کو لیموں ملے تو اس کا شربت بنائیں

(امریکی اصطلاح میں لیموں سے مراد ایسی چیز ہے جو کارآمد نہ ہو)

جب میں یہ کتاب لکھ رہا تھا تو ایک دن شکاگو جا کر میں نے جانٹر رابرٹ سے نارڈ سے پوچھا کہ وہ غم اور فکر سے کس طرح محفوظ رہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں مروجہ جوہل روزن والڈ کی اس چھوٹی سی نصیحت پر عمل کرتا ہوں کہ اگر آپ کو لیموں ملے تو اس کا شربت بنائیں۔

ایک مشہور ماہر تعلیم کا راز تو آپ کو معلوم ہو گیا لیکن بیوقوف آدمی کا طرز عمل قطعی نکل ہوتا ہے۔ اگر زندگی اسے لیموں دے تو وہ کہتا ہے کہ میں تقدیر کے ہاتھوں نکلست کھا چکا ہوں۔ اب میں کچھ نہیں کر سکتا۔ لیکن جب عقل مند آدمی کو لیموں ملتا ہے تو وہ دل میں سوچتا ہے کہ میں اس بد قسمتی سے کیا سبق حاصل کروں اور اس لیموں کا کیسے شربت بناؤں۔

میں ایک خاتون تھیسا تھا مس سے واقف ہوں جنہوں نے اپنے لیموں کا شربت

معلومات پر مبنی تھی۔ یہ تجربات اور مشاہدات ایک مقرر اور فن تقرر کا استاد ہونے کی حیثیت سے مجھے حاصل ہوئے تھے۔

آکسفورڈ میں ادب کے پروفیسر والٹر ایلی نے بالکل درست کہا تھا کہ میں ٹیکسیڈر جیسی کتاب تو نہیں لکھ سکتا لیکن ایسی کتاب ضرور لکھ سکتا ہوں جو میری نمائندگی کرتی ہو۔

جب چارلی چپلن نے اداکاری شروع کی تو فلموں کے ہدایت کار یہ اصرار کرتے تھے کہ وہ اس زمانے کے ایک مشہور جرمن مزاحیہ اداکار کی نقل کرے لیکن جب تک چارلی چپلن، چارلی چپلن نہ بنا جو اس کی اصل شخصیت تھی وہ کوئی ترقی نہ کر سکا۔ باب ہو، دل راجز، میری ماڈرٹ، جینی آئری اور ہزاروں دوسرے لوگوں نے بہت کچھ کھو کر یہی سبق حاصل کیا۔

آپ اس دنیا میں دوسروں سے بالکل مختلف ہیں۔ خدا نے جو صلاحیتیں آپ کو دی ہیں ان سے فائدہ اٹھائیں۔ تجربے نے ثابت کیا ہے کہ سب آرٹ انسان کے اندر ہی جنم لیتے ہیں۔ آپ جو ہیں وہ گائیں۔ آپ جو ہیں وہ تصویر بنائیں۔ مطلب یہ ہے کہ زندگی کے اسٹیج پر اپنی شہنائی بجائیں دوسروں کی نہیں۔

اگر آپ اپنے ذہنی رجحان کو ایسا بنانا چاہتے ہیں کہ سکون قلب حاصل ہو اور غم نزدیک نہ آئے تو قاعدہ نمبر 5 یہ ہے

دوسروں کی نقل نہ کریں۔ اپنے آپ کو پہچانیں

اور جیسے ہیں ویسے ہی رہیں۔

بنایا۔ وہ لکھتی ہیں کہ جنگ کے زمانے میں میرے شوہر نیومیکیکو میں موجدے کے ریگستان میں فوجی تربیت کے لئے کیمپ میں مقیم تھے۔ میں بھی ان کے ساتھ تھی۔

میرے شوہر جب تربیت کے لئے ریگستان میں چلے گئے تو میں بالکل تنہا رہ گئی۔ مجھے یہ جگہ سخت ناپسند تھی۔ گرمی بہت زیادہ تھی۔ ہر وقت ریت اُڑتی رہتی تھی اور انڈین لوگوں کے سوا کوئی آدمی بات کرنے کے لئے نہیں تھا اور یہ انڈین انگریزی نہیں جانتے تھے۔ میں نے اپنے والدین کو خط لکھا کہ میں واپس آ رہی ہوں۔ اس جگہ سے تو جیل بہتر ہے۔ میرے والد نے خط کا جواب دو سطروں میں دیا۔ ان دو سطروں نے میری کایا پلٹ دی۔

دو آدمیوں نے جیل کی سلاخوں سے باہر دیکھا

ایک کو کچھ نظر آئی اور دوسرے کو ستارے دکھائی دیئے

میں نے ان سطروں کو بار بار پڑھا اور بہت شرمندہ ہوئی۔ میں نے پکا ارادہ کر لیا کہ اس ریگستان کی خوبیاں تلاش کر کے رہوں گی اور کچھ کی بجائے ستارے دیکھوں گی۔ میں نے مقامی لوگوں سے تعلقات بڑھائے تو ان لوگوں نے میرے ساتھ بہت اچھا سلوک کیا۔ مجھے ایسی چیزیں بھی تھنے کے طور پر دیں جو انہوں نے سیاحوں کے ہاتھ فروخت کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ میں نے وہاں کے درختوں کی خوبصورتی پر غور کیا۔ غروب آفتاب کا منظر دیکھا اور ریت میں بکھری ہوئی لاکھوں برس پرانی سپیاں تلاش کیں۔

مجھ میں یہ تبدیلی کیسے آئی؟ موجدے کا ریگستان بے شک وہی تھا اور انڈین باشندے بھی ویسے کے ویسے ہی تھے لیکن میں نے اپنا دائمی رجحان بدل لیا تھا اور کچھ دیکھنے کی بجائے ستارے دیکھنے لگی تھی۔

غور سے ایک کاشت کار نے بھی اپنے زہرے لیموں کا شربت بنایا۔ اُس نے

نے لے ایک ایسی زمین خرید لی تھی۔ جہاں نہ کاشت کاری ہو سکتی تھی اور نہ ہی زہرے لیموں کے تھے۔ یہاں صرف خاردار جھاڑیاں تھی اور زہرے لیمے سانپ رہتے تھے۔

میں نے کہا کہ اس نقصان کو کیسے نفع میں تبدیل کروں۔ چنانچہ اس نے سانپوں کا گوشت کھاؤں میں بند کر کے غیر ممالک کو بھیجنے کا کاروبار شروع کر دیا اور اب صورت حال یہ کہ ہر سال میں ہزار سیاح اس کا سانپوں کا کاروبار دیکھنے آتے ہیں۔ اس کا کاروبار زہرے لیموں کا ہے۔ سانپوں کا گوشت فروخت کرنے کے علاوہ سانپوں کی کھال سے عورتوں کو ہنڈیک اور ہنڈیک بننے ہیں اور سانپ کا زہر نکال کر لیبارٹریوں کو بھیجا جاتا ہے جس کے علاج کے انجکشن بنتے ہیں۔ اب اس جگہ کا نام اس شخص کے نام پر

رحم دلم بولیتھو نے ایک مرتبہ کہا تھا۔

”یہ بات زندگی میں بہت ضروری ہے کہ ہم کام میں اپنا منافع نہ لگائیں۔ یہ تو زندگی بچی کر سکتے ہیں۔ مزہ تو جب ہے کہ ہم اپنے نقصان سے فائدہ اٹھائیں۔ لیکن اس کے لئے داغ کی ضرورت ہے اور اسی سے عقل مند اور بیوقوف میں فرق ظاہر ہوتا ہے۔“

بولیتھو نے یہ بات اُس وقت کہی تھی جب ریلوے کے ایک حادثے میں اُس کی

بہن ایک کن چکی تھی لیکن میں ایک ایسے شخص سے واقف ہوں جس کی دونوں ٹانگیں ایک

ٹانگے میں ضائع ہو گئی تھیں مگر اُس نے اس نقصان سے بھی فائدہ اٹھایا۔ اس کا نام بین

ہاٹن ہے۔ حادثے کے وقت اس کی عمر صرف چوبیس سال تھی یعنی عین جوانی کے زمانے

میں تھی۔ پوری والی کرسی کا پابند ہو گیا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ شروع شروع میں مجھے اس

کی دشواریاں اور مشکلات تھیں لیکن ان دشواریوں نے ہمیں کام کیا اور ان لوگوں سے بڑی محنت کروائی اور بالآخر انہیں انعام دلوایا۔ اسی لئے ولیم جیمز نے کہا ہے کہ ”مشکلات ہماری مدد کرتی ہیں۔“ ملنن اگر اندھا نہ ہوتا تو شاید فن شاعری میں کمال حاصل نہ کرتا اور لی ٹھونڈا اگر بہرہ نہ ہوتا تو ممکن تھا کہ موسیقی میں یگانہ روزگار نہ ہوتا۔

ہیلن کیلین نے جو شاندار کارنامے سرانجام دیئے ان کی وجہ یہی تھی کہ وہ اندھی بہری تھی۔ نائلسن کی زندگی میں اگر مصیبتیں نہ آتیں تو وہ لافانی ناول نگار نہ بن سکتا۔ چارلز ڈارون جس نے ارتقاء حیات کا نظریہ پیش کر کے ایک فکری انقلاب برپا کیا اگر مریض نہ ہوتا تو اس کے اپنے کہنے کے مطابق وہ یہ کام کبھی سرانجام نہ دے سکتا۔

فرض کریں کہ ہم مایوس ہو کر اس نتیجے پر پہنچیں کہ اب لیون کو شربت بنانے کا امکان باقی نہیں رہا تو اس کے باوجود ہمیں دو وجوہات کو پیش نظر رکھتے ہوئے کوشش کرنی چاہیے۔ اس میں اگر فائدہ نہیں تو نقصان بھی کوئی نہیں۔

پہلی وجہ: ممکن ہے کہ ہم کامیاب ہو جائیں۔

دوسری وجہ: اگر ہم کامیاب نہ بھی ہوں تو بھی جدوجہد کی وجہ سے ہم

میں مثبت خیالات پیدا ہوں گے۔ ہم پیچھے دیکھنے کی بجائے آگے

دیکھیں گے اور ماضی پر افسوس کرنے کے لئے نہ ہمارے پاس وقت

ہو گا نہ ہمارا دل چاہے گا۔

ایک مرتبہ جیرس میں وائیلن بجانے کے فن میں دنیا کا مشہور ترین استاد اول ٹیل

ایک تھیز میں بجا رہا تھا۔ اچانک وائیلن کی ایک تانت ٹوٹ گئی لیکن وہ باقی تین

تانتوں پر آخر وقت تک وائیلن بجاتا رہا۔ زندگی اسی کا نام ہے کہ اگر آپ کی ایک تانت

ٹوٹ جائے تو باقی تین تانتوں کو آخری وقت تک بجاتے رہیں۔

ان کتابوں نے اس شخص پر ایک نئی دنیا کا دروازہ کھول دیا۔ کتابیں پڑھ کر اسے سیاست سے دلچسپی پیدا ہوئی اور اس نے کئی مسائل پر غور کیا۔ یہی وہی گری پر بیٹھ کر اس نے تقریریں کیں اور آج بھی شخص ریاست جارجیا کے سیکریٹری آف سٹیٹ کے عہدے پر فائز ہے۔

میں نیویارک میں پینتیس سال سے بانوں کو تعلیم دے رہا ہوں۔ میں نے اکثر محسوس کیا ہے کہ ایسے لوگ جو ہائی سکول سے آگے تعلیم حاصل نہیں کر سکے اس کی کو بہت محسوس کرتے ہیں۔ میں اپنے طلباء کو اکثر ایسے آدمی کا قصہ سنا تا ہوں جو سکول کی تعلیم بھی حاصل نہ کر سکا تھا لیکن لوگوں میں تقریریں کرنے کی وجہ سے وہ سیاست میں آ گیا اور

تین سالہ کی عمر میں بعض ایسے اعلیٰ اداروں کا ممبر منتخب ہوا جن کے کام کاج کے بارے میں اسے کچھ بھی معلوم نہ تھا۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے اس نے اپنے طور پر پڑھنا شروع کیا۔ اپنی جہالت کے لیون کو شربت میں تبدیل کرنے کے لئے وہ روزانہ سولہ گھنٹے پڑھتا۔ رفتہ رفتہ سیاست میں اس کا نام بلند ہوتا گیا اور وہ قومی لیڈر بن گیا۔ اس شخص کا

نام ایل اسمتھ تھا۔ وہ چار مرتبہ نیویارک کا گورنر منتخب ہوا۔ اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ ریاست نیویارک کے معاملات کو سب سے زیادہ سمجھتا تھا۔ چار مرتبہ گورنر منتخب ہونا ایک ایسا اعزاز تھا جو صرف اسی کو حاصل ہوا۔ اس شخص کو جو ابتدائی جماعتوں سے آگے نہ بڑھتا تھا یونیورسٹیوں نے اعزازی ڈگریاں دیں۔ ایل اسمتھ کا کہنا ہے کہ اگر وہ

روزانہ بڑی محنت سے سولہ گھنٹے نہ پڑھتا تو ایسا کبھی نہ ہوتا۔ اس شخص نے اپنی جدوجہد سے جہالت کے لیون کا شربت بنالیا تھا۔

میں نے کامیاب لوگوں کے حالات زندگی کا بہت گہرا مطالعہ کیا ہے۔ میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ان میں سے بڑی تعداد ایسے لوگوں کی ہے جن کی راہ میں طرح طرح

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا

کرنے کے ساتھ طریقے

اظہارِ اہل باب

دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لیں

اور اپنے آپ کو بھول جائیں

اطمینان اور راحت حاصل کرنے کے مندرجہ بالا قاعدے پر غور کرنے سے پہلے ہی
انہوں کی کہانی سنئے وہ بتاتے ہیں۔

میں نو سال کا تھا جب ماں کی محبت سے محروم ہو گیا۔ بارہ سال کی عمر میں والد کا
ان انتقال ہو گیا۔ میری دو چھوٹی بہنیں تھیں جو عمر رسیدہ اور غریب تھیں تین بچوں کو اپنے
ہاں رکھ لیا لیکن مجھے اور میرے چھوٹے بھائی کو پاس رکھنے پر کوئی آمادہ نہ ہوا۔ ہم دونوں
ملا تفسر کے لوگوں کی خیرات پر زندگی گزارنے لگے۔ ہمیں اس بات کا بہت دکھ تھا کہ
اس میں لاوارث اور یتیم سمجھے ہیں۔ اُن دنوں ایک ایسے غریب خاندان نے مجھے پناہ دی
میں نے پاس اپنی گزر بسر کے لئے بھی وسائل نہ تھے۔ اس خاندان کے سربراہ مسٹر لافٹن
جن کی عمر ستر سال تھی اور وہ اکثر بیمار رہتے تھے۔ تاہم انہوں نے اپنے آپ پر مزید

ایسی ہی زندگی کو فاتحانہ زندگی کہتے ہیں اور ایسی زندگی عام زندگی کے مقابلے میں
بہت قابل احترام اور گراں قدر ہے۔ اگر میرے اختیار میں ہوتا تو میں ولیم بولیتھو کے وہی
الفاظ ہر سکول میں نمایاں طور پر آویزاں کراتا۔

یہ بات زندگی میں بہت ضروری ہے کہ ہم کام میں اپنا منافع نہ لگائیں۔ یہ تو
بیوقوف بھی کر سکتے ہیں۔ مزہ تو جب ہے کہ ہم اپنے نقصان سے فائدہ اٹھائیں۔ لیکن اس
کے لئے دماغ کی ضرورت ہے اور اسی سے عقل مند اور بیوقوف میں فرق ظاہر ہوتا ہے۔
لہذا اگر آپ اپنے ذہنی رجحان کو ایسا بنانا چاہتے ہیں کہ سکون قلب حاصل ہو اور غم
نزدیک نہ آئے تو قاعدہ نمبر 6 پر عمل کریں۔

اگر تقدیر ہمیں لیموں دے تو ہمیں چاہئے کہ

اس کا شربت بنانے کی کوشش کریں۔

بوجھ ڈال کر مجھے سکول میں داخل کروا دیا۔

سکول میں لڑکے مجھے چھیڑتے تھے۔ وہ میری لمبی ناک کا مذاق اڑاتے اور مجھے تہیم کہتے۔ مجھے اُن کی باتیں بہت بُری محسوس ہوتیں اور میرا جی چاہتا کہ اُن سے لڑوں لیکن مسز لافٹن مجھے کہتے کہ ”ہمیشہ یاد رکھنا کہ جو آدمی لڑائی میں اچھے بغیر چلتا جائے اُس آدمی سے بہتر ہے جو ٹھہر جائے اور لڑے۔“ مسز لافٹن کی اس نصیحت کی وجہ سے میں کسی سے نہیں لڑا لیکن ایک روز ایک لڑکے نے میرے منہ پر گندگی پھینک دی۔ میں نے پکڑ کر اس کی پٹائی کی۔

مسز لافٹن نے مجھے ایک نئی ٹوپی دی تھی جو مجھے بے حد عزیز تھی۔ ایک دن ایک لڑکی نے میرے سر سے ٹوپی اتاری اور اس میں پانی بھر دیا جس سے ٹوپی بالکل خراب ہو گئی۔

میں سکول میں کبھی نہیں رو دیا لیکن اُس روز کے بعد میں گھر آ کر خوب روتا تھا۔ یہاں تک کہ مسز لافٹن نے ایک روز مجھے ایک ایسی نصیحت کی جس نے میرے تمام غم اور دکھ دور کر دیئے اور میرے دل میں بھی میرے دوست بن گئے۔ انہوں نے کہا برٹن! اگر تم اِن لڑکوں میں دلچسپی لو اور جی لگا کر ان کے کام کرو تو یہ تمہیں کبھی تہیم نہیں کہیں گے۔“

میں نے اس نصیحت کو پلے پلے باندھ لیا اور محنت سے پڑھائی کرنے لگا۔ یہاں تک کہ جب میں کلاس میں اول آیا تو کسی نے مجھ سے حد نہیں کی کیونکہ میں سب کے کام آتا تھا۔

پانی پڑھائی۔

اس قسم کا طرز عمل میں نے دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی اختیار کیا۔ کئی بچوں کو لے کر کام کاج کئے۔ ان کے لئے لکڑیاں کاٹیں، گایوں کا دودھ نکالا اور ان کے مویشیوں کو بارہ اور پانی دیتا رہا۔ ہر شخص مجھے دوست سمجھنے لگا۔ یہاں تک کہ جب میں جنگ کے بعد لڑی ملازمت سے واپس آیا تو دو سو سے زیادہ کا شکار مجھے ملے آئے جن میں سے بعض ایسے کال فاسٹ ملے کر کے آئے تھے۔ اب میرا قاعدہ ہے کہ میں لوگوں کی خدمت کر کے فرائض ہوتا ہوں اور غم اور فکر میرے نزدیک نہیں آتے۔ تیرہ سال سے کسی شخص نے مجھے نہ تو تہیم کہا ہے اور نہ ہی میرے بارے میں کوئی ایسی بات کہی ہے جو مجھے ناگوار گزرے۔

ی آر برٹن کو دوست بنانے کا راز معلوم ہو چکا ہے۔ اُن کو یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ غم اور فکر پر فتح پا کر زندگی کا لطف کیسے حاصل کیا جاتا ہے۔

ذنیال کے مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر اپنے مریضوں سے کہا کرتے تھے کہ اگر تم اس نسخے کو استعمال کرو تو چودہ دن میں شفا پا سکتے ہو۔ ہر روز یہ سوچا کرو کہ تم کسی کو کس طرح خوش کر سکتے ہو۔“

وہ شخص جو دوسرے لوگوں میں دلچسپی نہیں لیتا اس کو زندگی میں سب سے زیادہ دشواریاں پیش آتی ہیں اور خود اُسے سب سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ ایسے ہی شخص زندگی میں کام نہ رہتے ہیں۔ انسان سے یہی توقع رکھی جا سکتی ہے کہ وہ سب کا دوست ہو اور زندگی زندگی میں ایک اچھا رفیق حیات ہو۔

ڈاکٹر ایڈلر نے اس بات پر زور دیا ہے کہ ہم روز ایک اچھا کام کریں۔ مگر اچھا کام کرنے کا ذائقہ ہے۔ جب ہم

ہیوں کے بعد میں نے اپنے دل میں راحت اور مسرت کی روشنی محسوس کی۔ میں نے سوچا کہ میں ان بچوں کے مقابلے میں کتنی خوش قسمت ہوں کہ بچپن میں میرے تمام کرس کے دن اپنے والدین کی محبت کے سامنے میں گزرے تھے۔ اس تجربے نے مجھے اس حقیقت سے آگاہ کیا کہ اگر ہم سچی راحت اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں دوسروں کے لئے خوشی اور مسرت کا سامان کرنا ہوگا۔

آپ دل میں کہہ رہے ہوں گے کہ اس قسم کے قصوں سے مجھ پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ میں بھی کرس کی شام کو دو تین بچوں میں دلچسپی لے سکتا ہوں لیکن میرا معاملہ بالکل مختلف ہے۔ میں ایک بے کار اور بے مزہ زندگی بسر کرتا رہا ہوں۔ میں روزانہ آٹھ گھنٹے ایسا کام کرتا ہوں جس سے مجھے کوئی دلچسپی نہیں۔ میری زندگی ایک ہی ڈگر پر چلی جا رہی ہے اور اس میں کبھی کوئی دلچسپ واقعہ نہیں ہوا۔ میں دوسروں کی مدد کرنے میں کیوں دلچسپی لوں۔ میرے لئے اس میں کیا رکھا ہے۔

آپ کا سوال معقول ہے۔ میں اس کا جواب دینے کی کوشش کروں گا۔ مانا کہ آپ کی زندگی بالکل بے مزہ ہے۔ مگر آپ روزانہ کئی لوگوں سے ملتے ہیں۔ کبھی آپ نے ان سے پوچھا ہے کہ وہ خوش باش کیوں ہیں۔ آپ اپنے ڈاکے کو ہی لیں۔ وہ ہر سال سینکڑوں میل چلتا ہے اور خط تقسیم کرتا ہے کبھی آپ نے اس سے دریافت کیا ہے کہ وہ کہاں رہتا ہے؟ کبھی اس کے بیوی بچوں کی تصویر دیکھنے کی خواہش ظاہر کی ہے؟ کبھی اس سے پوچھا ہے کہ روزانہ ایک ہی کام کرنے سے وہ اکتا تو نہیں جاتا؟

آپ اخبار تقسیم کرنے والے اور فٹ پاتھ پر جوتے صاف کرنے والے کو کیوں بھول رہے ہیں۔ یہ بھی تو انسان ہیں۔ زندگی میں انہیں کئی تکلیفیں ہوں گی۔ یہ بھی خواب دیکھتے ہوں گے۔ ان کا بھی دل چاہتا ہوگا کہ زندگی میں کچھ ترقی کریں۔ ان کی بھی

گے اور اپنے بارے میں سوچنے ہی سے آدمی غم، خوف اور مایوسیا کا شکار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایڈلر نے تو اپنے نسخہ کو چودہ دن استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے لیکن مسز ولیم ٹی مون نے ایک ہی دن میں نسخے کے استعمال سے فائدہ حاصل کیا۔ ان کی روئداد سنئے۔ وہ بتاتی ہیں کہ کئی سال کی کامیاب اور پُرسرت شادی کے بعد میرے شوہر کا انتقال ہو گیا اور میں سخت تنہائی محسوس کرنے لگی۔ میں نے سوچا کہ اس مرتبہ مجھے کرس تنہا منانی ہوگی۔ اس خیال سے مجھ پر رنج و غم کے بادل چھا گئے۔ مجھے کئی دوستوں نے اپنے ساتھ کرس منانے کی دعوت دی لیکن میں نے سوچا کہ اگر میں ان کے یہاں گئی تو انہیں بھی اداس کر دوں گی کیونکہ مجھ میں ہنسنے اور بولنے کی طاقت نہیں تھی۔

کرس سے ایک دن پہلے میں دفتر سے جلد فارغ ہو گئی اور نہلتی ہوئی ایک مصروف بازار میں نکل گئی۔ تمام لوگ خوش دکھائی دے رہے تھے۔ مجھے گوارا نہ ہوا کہ اپنے اداس اور تنہا کمرے میں واپس جاؤں۔ میں ایک بس میں بلا مقصد بیٹھ گئی حالانکہ مجھے کہیں نہ جانا تھا۔ اس بس نے مجھے ایسی جگہ اتارا جو خاموش اور پُرسکون تھی۔ میں ایک بیچ پر بیٹھ گئی اور ادٹکھنے لگی۔ جب آنکھ کھلی تو میں نے دیکھا کہ سامنے دو بچے کھڑے کرس ٹری دیکھ رہے تھے۔ میں نے ان بچوں سے پوچھا کہ تمہارے امی اور ابو کہاں ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے امی اور ابو اس دنیا میں نہیں۔

اس وقت میرے سامنے دو تین بچے تھے جن کی حالت مجھ سے بھی خراب تھی۔ ان بچوں کو اس حال میں دیکھ کر مجھے احساس ہوا کہ میرے دکھ اور غم ان بچوں کے مقابلے میں بالکل بے معنی ہیں۔ میں نے ان تین بچوں کو کرس ٹری کی سیر کرائی، ایک ہوٹل میں کھانا کھلایا اور مشائی اور تھپے خرید کر دیئے۔ میری تنہائی اور اداسی بیک ایک غائب ہو گئی اور

خواہش ہوگی کہ کوئی ان کا حال دل پوچھے۔ مگر کبھی آپ نے ان سے کچھ پوچھا ہے اور انہیں بات کرنے کا موقع دیا ہے۔

آپ پوچھیں گے کہ اس سے مجھے کیا فائدہ ہوگا؟ آپ کو یقیناً بہت فائدہ ہوگا۔ آپ خوش اور مطمئن رہیں گے۔ ان کے حالات سن کر آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ بہت آرام سے زندگی گزار رہے ہیں۔ زرتشت نے کہا ہے کہ دوسروں کے ساتھ نیکی کا سلوک کرنا فرض نہیں ہے لیکن ایسا کرنے سے تمہاری اپنی خوشی اور صحت میں اضافہ ہوگا۔ انہیں خیالات کا اظہار دشمن فرینکلن نے بھی کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ”جب ہم دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں تو گویا اپنے ساتھ بہترین برتاؤ کرتے ہیں۔“

اب ذرا پروفیسر ولیم لائن فلیس کا قصہ سنئے کہ وہ کیا کہتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں کہ ”میرا دستور ہے کہ جن لوگوں سے میری ملاقات ہوتی ہے انہیں خوش کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی بات ضرور کہتا ہوں۔“ میری کوشش ہوتی ہے کہ ایسی بات کہوں جو ان لوگوں کی شخصیت اور ان کی اپنی ذات کے بارے میں ہو اور انہیں اچھی لگے۔ دکان میں جو لڑکیاں سامان بیچتی ہیں ان کے حسن کی تعریف کر دیتا ہوں۔ حجام سے پوچھتا ہوں کہ ہمارا دن کھڑا رہنے سے تھک تو نہیں جاتے اور دن میں کتنے آدمیوں کی شیوہ بناتے یا بال کاٹتے ہو؟ اسے حساب لگانے میں مدد دیتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ جن لوگوں پر میں توجہ دیتا ہوں ان کا چہرہ خوشی سے دیکھنے لگتا ہے۔ انہیں پر تیلیوں سے جو میرا سامان اٹھاتے ہیں اکثر ہاتھ ملاتا ہوں۔ ان باتوں سے مجھ میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے اور تمام دن اچھا گذرتا ہے۔

ایک مرتبہ میں ستر کے دوران ریل گاڑی کے کھانے کے ڈبے میں گیا۔ دوسرے مسافروں کی طرح سخت گرمی اور کھانا ملنے میں تاخیر کی شکایت کرنے کی بجائے میں نے

نہج سے کہا کہ اس گرمی میں جو لوگ چولہے پر کھانا پکاتے ہیں انہیں تو بڑی تکلیف ہوتی ہو گی۔ نہج نے کہا کہ میں انہیں 19 سال سے لوگوں کی طرح طرح کی شکایتیں سن رہا ہوں۔ آپ پہلے آدی ہیں جس نے باورچی خانے کے جنم میں کھانا پکانے والوں کے ہاتھ ہمدردی کا اظہار کیا ہے۔ ہم تو دعا کرتے ہیں کہ آپ جیسے مسافر آیا کریں۔

فیجیرا جیران تھا کہ میں نے جیشی باورچیوں کو بھی انسان سمجھا۔ آدی کی صرف اتنی سی خواہش ہوتی ہے کہ اُسے بھی انسان سمجھا جائے اور اس کے ساتھ انسانیت کا سلوک کیا جائے۔ جب میں سڑک پر کسی کے ساتھ خوبصورت کتا دیکھتا ہوں تو کتے کی تعریف کر دیتا ہوں۔ میں نے اکثر نمونہ کے دیکھا ہے کہ میرے گزر جانے کے بعد وہ شخص کتے کو تھپک رہا ہوتا ہے۔

جو شخص تیلیوں کے ساتھ ہاتھ ملانے۔ ٹھلسا دینے والی گرمی میں کام کرنے والے باورچیوں سے ہمدردی کرے۔ راہ گیروں سے اُن کے کتوں کی تعریف کرے۔ کیا وہ شخص کبھی حج حجاج اور غمگین رہ سکتا ہے؟ ناممکن ہے۔ بالکل ناممکن ہے۔ ایک چینی ضرب المثل ہے ”جو ہاتھ تمہیں گلاب کا پھول دیتا ہے۔ اُس میں خوشبو رہ جاتی ہے۔“

دوسروں کی خدمت کرنے کی تلقین صرف مذہب نے ہی نہیں کی بلکہ مشہور ترین انبیاء نے بھی کی ہے۔ مشہور دہریے تھیوڈور ڈریزر نے کہا ہے کہ ”اگر انسان اپنی زندگی میں خوشی حاصل کرنا چاہتا ہے تو اسے چاہئے کہ وہ ایسے اقدامات سوچے اور کرے جو صرف اُس کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی بہتر ہوں۔“

اگر ڈریزر کی ہدایت کے مطابق آپ ایسے اقدامات کرنا چاہتے ہیں تو جلدی کریں۔ وقت نکلا جا رہا ہے۔ زندگی کے راستے سے آپ کو صرف ایک بار گزرتا ہے۔ اس سے جو نیکی یا بھلائی کرنی ہے وہ آج ہی کر لیں۔ اس کو ملتوی نہ کریں اور نہ ہی اسے

کرنے میں غفلت اختیار کریں۔

لہذا اگر آپ غم کو دور کر کے اطمینان قلب اور راحت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو

تاعدہ نمبر 7 یہ ہے۔

دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لے کر اپنے آپ کو

بھول جائیں۔ ہر روز ایک اچھا کام کریں جس سے

دوسرے کا چہرہ خوشی سے دکھنے لگے۔

چوتھے حصہ کا خلاصہ

اطمینان اور خوشی کیلئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے

کے سات طریقے

تاعدہ نمبر 1 اپنے دل میں صرف ایسے خیالات کو جگہ دیں جن سے سکون، بہت و جرات، صحت اور امید پیدا ہو کیونکہ جیسے آپ کے خیالات ہوں گے آپ ویسے ہی بن جائیں گے۔

تاعدہ نمبر 2 اپنے دشمنوں سے بدلہ نہ لیں کیونکہ اس سے خود آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ صدر آئزن ہاور کی بیروی کریں کہ جن کو آپ ناپسند کرتے ہوں ان پر ایک لمحہ بھی ضائع نہ کریں۔

تاعدہ نمبر 3 (ا) ناشکرگزاری پر افسوس کرنے کی بجائے ناشکرگزاری کی توقع رکھیں۔ ایک دن حضرت عیسیٰ نے دس کوڑھوں کو تندرست کیا لیکن صرف ایک نے ان کا شکر نہ ادا کیا۔

(ب) یاد رکھیں کہ خوشی حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکرگزاری کی توقع ہی نہ کریں۔ اگر کسی کے ساتھ بھلائی کریں تو کبھی اپنی خوشی کی خاطر۔

(ج) یہ نہ بھولیں کہ احسان مندی سمجھنے سے آتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے احسان کا بدلہ احسان سے دیں تو انہیں احسان گزار ہونے کی تعلیم دیں۔

تاعدہ نمبر 4 اپنی نعمتوں کو گنیں، تکلیفوں کا حساب نہ لگائیں۔

تاعدہ نمبر 5 دوسروں کی نقل نہ کریں۔ اپنے آپ کو پچھانیں اور چھنے ہیں ویسے ہی رہیں۔ یاد رکھیں کہ رشک بھالت ہے اور قتالی خودکشی۔

تاعدہ نمبر 6 اگر تقدیر آپ کو لیوں دے تو اس کا شربت بنانے کی کوشش کریں۔

تاعدہ نمبر 7 اپنی ناخوشی کو فراموش کر دیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کے دل میں تھوڑی سی خوشی پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ دوسروں کے ساتھ

اچھا برتاؤ کرتے ہیں تو گویا اپنے ساتھ بہترین برتاؤ کرتے ہیں۔

فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کرنے کا کامل طریقہ

اس سوال کا جواب

میری والدہ اور والد نے کس طرح فکر

اور پریشانی پر فتح حاصل کی

میں بتا چکا ہوں کہ میں دیہات میں پیدا ہوا اور وہیں جوان ہوا۔ میرے والد بارہ ڈالر ماہانہ پر ایک کاشت کار کے ملازم تھے اور والدہ ایک دیہاتی سکول میں پڑھاتی تھیں۔ ہم لوگ بہت ہی غریب تھے۔ سال میں ایک مرتبہ ہم اپنے مویشی فروخت کرتے۔ صرف اس دن ہمارے ہاں نقد روپیہ ہوتا۔ ہم کھن اور اٹھ دے دے کر اپنے استمال کے لئے آٹا، شکر اور چائے حاصل کرتے۔ بارہ (12) سال کی عمر تک مجھے کبھی جیب خرچ نہ ملا تھا۔ میں ایک کمرے پر مشتمل ایک دیہاتی سکول میں پڑھنے کے لئے پیدل جاتا تھا۔ چودہ سال کی عمر تک میرے پاس برف پر چلنے کے جوتے نہیں تھے۔ میرے ماں باپ روزانہ سولہ گھنٹے محنت مشقت کرتے لیکن پھر بھی ہمیشہ محروم رہتے۔ ہم جو کام کرتے تھے اس میں نقصان ہوتا تھا۔ فصل اچھی ہوتی تو سیلاب آ جاتا اور فصل اور مویشی ضائع ہو

دے۔ مویشی پالنے کے بعد فروخت کرتے تو منافع نہ ہونے کے برابر ہوتا۔ پھر پال کر دولت کرتے تو آدھی قیمت پر بیچتے۔

دس سال کی شدید محنت کے بعد بھی ہم بالکل مفلس تھے اور سر سے پاؤں تک قرض ہی بکڑے ہوئے تھے۔ ہماری زرعی اراضی بینک کے پاس رہن تھی۔ بینک والے میرے والد کو زمین سے بے دخل کرنے کی دھمکیاں دے رہے تھے۔ میرے والد کی عمر پچاس (47) سال تھی لیکن غموں اور پریشانیوں کی وجہ سے ان کی صحت تباہ ہو چکی تھی۔ ہاں تک کہ ڈاکٹر نے کہہ دیا کہ چھ مہینے میں مرجائیں گے۔ اگر میرے والد کو کہیں دیر ہو جاتی تو میری والدہ کو یہ دھڑکا لگا رہتا کہ کہیں گلے میں سی ڈال کر خودکشی نہ کر لی ہو۔

ایک دن میرے والد بینک کے منیجر کی یہ دھمکیاں سن کر واپس آ رہے تھے کہ اگر قرض ادا نہ کیا تو زمین سے بے دخل کر دوں گا۔ گھوڑے روک کر وہ گاڑی سے اترے اور دریا کے کنارے کھڑے ہو کر دیر تک یہ سوچتے رہے کہ خودکشی کروں یا نہیں۔

بوسوں بعد ایک مرتبہ میرے والد نے مجھے بتایا کہ ان کی والدہ کا یہ راسخ عقیدہ تھا کہ اگر انسان خدا سے محبت کرے اور نیک اعمال کرے تو سب کام ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ان کو خودکشی کرنے سے اسی بات نے روک رکھا۔ آخر سب کام ٹھیک ہو گئے۔ میرے والد پچاس (44) سال مزید زندہ رہے اور 1941ء میں نوای (79) سال کی عمر میں فوت ہوئے۔

بچوں، مصیبتوں اور محنت، مشقت کے ان طویل برسوں میں میری والدہ نے کبھی غم نہ کیا۔ وہ خدا سے دعا کرتیں اور اسی سے مدد مانگتیں۔ سیلاب، قرضے اور مصیبتیں، غرض کوئی شے ان کی فتح مند روح کو شکست نہ دے سکا۔

آج تک کوئی شخص کائنات کے بھید نہیں کھول سکا۔ ہمارے چاروں طرف اسرار ہی

اسرار ہیں۔ خود ہمارا جسم جس میں ہمارا دماغ خاص طور پر قابل ذکر ہے ایک سرایتہ راز ہے اور ان کے بارے میں جو معلومات ہمیں حاصل ہیں وہ بہت ہی معمولی اور حقیر ہیں۔ دیگر مظاہر فطرت کے بارے میں بھی ابھی انسان کو مکمل معلومات حاصل نہیں ہو سکیں۔ عبادت اور مضبوط عقیدے کی قوت بھی ایک سرایتہ راز ہے۔ اگر مجھے یہ راز معلوم نہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ میں اس سے فائدہ نہ اٹھاؤں۔ مجھے ستایا مانا کے الفاظ میں چھپی ہوئی دانائی کا اندازہ اب ہوا ہے۔ ”انسانی زندگی مجھے کے لئے نہیں بنی۔ رہنے کے لئے بنی ہے۔“

خدا پر اعتماد اور بھروسے سے امید اور جرأت پیدا ہوتی ہے۔ اس سے اعصابی کھینچاؤ، فکروں، غموں اور خوفوں سے نجات ملتی ہے۔ انسان کو راحت حاصل ہوتی ہے۔ صحت بہتر ہوتی ہے۔ اور سکون قلب ملتا ہے۔ اب ماہرین نفسیات اس بات کو تسلیم کرنے لگے ہیں کہ غموں، فکروں اور ذہنی تناؤ سے جو ہماری نصف سے زیادہ بیماریوں کا سبب ہیں خدا پر بھروسے اور دعا کے ذریعے نجات ملتی ہے۔

حضرت عیسیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ مذہب میں صرف دو باتیں ہیں۔ دل کی گہرائی سے خدا کے ساتھ محبت کرنا اور اپنی طرح اپنے ہمسائے (یعنی خدا کی مخلوق) سے محبت کرنا۔ جو شخص ان دو باتوں پر عمل کرتا ہے خواہ وہ مذہب کو سمجھتا ہے یا نہیں، مذہبی آدمی ہے۔

اب میں آپ کو ایک عورت کی کہانی سنا رہا ہوں جنہوں نے اپنا نام مخفی رکھنے کی ہدایت کی ہے۔ ان کا فرضی نام بی بی شمیم تصور کر لیں۔ وہ بتاتی ہیں۔

”جس زمانے میں امریکہ میں ہزاروں آدمی یو ایچ بی گئے میرے شوہر کی سمجھاؤ تھی۔ جب وہ بیمار ہوئے تو یہ سمجھاؤ بھی بند ہو جاتی۔ وہ اکثر بیمار رہتے۔ ہمارا ذاتی

ایک بچا تھا۔ دکانداروں کا ہم پر کافی قرض تھا اور ہمیں پانچ بچوں کا پیٹ بھرنے پڑتا تھا۔ ہمیں ہسپتالوں کے کپڑے دھونے اور استری کرنے کی مزدوری کر لیا کرتی۔ پڑانے کے لئے زید کر بچوں کا بدن ڈھانچتی۔ ایک دن دکاندار نے میرے گیارہ سال کے بیٹے پر ہمیں چوری کرنے کا الزام لگا دیا۔ حالانکہ میرا بیٹا بالکل ایسا نہ تھا۔ وہ بہت خودار تھا۔

پانچ روز کر مجھے یہ واقعہ سنایا۔ اسے لوگوں کے سامنے ذلیل ہونے کا بہت دکھ تھا۔ اس واقعہ نے مجھے بے قابو کر دیا۔ مجھے تمام پچھلی مصیبتیں یاد آنے لگیں۔ مجھے کئی بھڑی کے کوئی آثار دکھائی نہیں دے رہے تھے۔ میں نے اپنی پانچ سال کی بیٹی کو ہمیں لیا اور سونے کے کمرے میں چلی گئی۔ دروازے اور کھڑکیاں بند کیں اور کمرے کی کئی کئی کول دی تاکہ کمرہ گیس سے بھر جائے اور میں گیس کو دیا سلائی دکھا کر اپنی چھوٹی

کامیابی مل کے مر جاؤں۔
میں بیٹی کو لے کر بستر پر لیٹی ہوئی تھی۔ وہ بولی۔ ”امی ابھی تو ہم سو کر اٹھے تھے۔“
گمانے جواب دیا ”کیا ہرج ہے؟ تھوڑی دیر اور سو لیں۔“ یہ کہہ کر میں نے آنکھیں بند کر لیں۔ گیس کی آواز اور بدبو مجھے کبھی نہیں بھولے گی۔
ایک ایک میرے کانوں میں گانے کی آواز آئی۔ میں ریڈیو بند کرنا بھول گئی تھی اور وہ اپنی خانے میں اب تک بج رہا تھا۔ میں نے ریڈیو کی طرف دیکھا نہ دیا لیکن فوراً

گناے یہ پرانا مذہبی گیت گانا شروع کیا۔
گنا ہمارا بہت ہی مہربان دوست ہے۔
وہ ہمارے تمام گناہوں اور غموں کو برداشت کرے گا۔
میں خوشی کی بات ہے کہ ہم
اپنی سب باتیں دعاؤں کے ذریعے خدا تک پہنچا سکتے ہیں۔

انوس ہے کہ ہم پھر بھی کتنی تکلیفیں بے کار اٹھاتے رہتے ہیں۔

صرف اس لئے کہ ہم اپنی ہر بات دعا کے ذریعے خدا کے سامنے پیش نہیں کرتے۔
میں نے اپنے ہوئے اس مقدس گیت کو سنا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں نے بہت سخت
غلطی کی تھی۔ میں نے زندگی کی جنگ ہمیشہ اکیلے لڑی۔ میں نے کبھی کوئی بات دعاؤں کے
ذریعے خدا کے سامنے پیش نہیں کی۔ یہ خیال آتے ہی میں پلنگ سے اٹھ کر نیچے آ گئی۔
گیس کی تالی بند کر دی اور کھڑکیاں اور دروازے کھول دیئے۔ باقی دن میں نے رو رو کر
دعائیں مانگنے میں گزارا۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اُس نے مجھے کئی نعمتیں عطا کیں اور
آج میں پانچ (5) تندرست اور ذہین بچوں کی ماں ہوں۔ میں نے خدا سے وعدہ کیا کہ
آئندہ کبھی ناشکری نہیں کروں گی۔

جب مکان فروخت ہونے کے بعد ہم دیہات میں ایک انتہائی معمولی مکان میں
نقل ہوئے تب بھی میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ سردی سے محفوظ رہنے کے لئے ہمارے
سر پر کم از کم چھت تو ہے۔ خدا نے ہماری دعائیں سُن لیں کیونکہ اچانک ہمارے معاملات
درست ہونے لگے۔ مجھے ایک دیہاتی کلب میں تھوڑا بہت کام مل گیا۔ کالج میں داخلہ لینے
کے لئے میرے ایک بیٹے نے ایک کاشت کار کے یہاں ملازمت کر لی۔ آج میرے سب
بچے شادی شدہ ہیں اور میرے تین بیارے بیارے پوتے پوتے ہیں۔

آج جب مجھے وہ خوفناک دن یاد آتا ہے جب میں نے گیس کھول دی تھی تو خدا کا
شکر ادا کرتی ہوں کہ اُس میں اچانک اٹھ کھڑی نہ ہوتی تو آج کیسی کیسی دلچسپ اور عجیب و
غریب خوشیاں چھن چکی ہوتیں۔ سچ ہے "ہماری زندگی کے تاریک ترین لمحے بھی کچھ
میرے میں آ رہے جاتے ہیں اور ان کے بعد مستقبل آتا ہے۔"

اپنے شیوے سے کہتا ہے کہ اعتقاد ان قوتوں میں سے ہے جن پر انسان کی بقا کا انحصار

ہے۔ اعتقاد نہ ہو تو تباہی اور بربادی ہے۔

ہزاروں لوگوں کی زندگی کو ان کے اس قول کی سچائی کے طور پر پیش کی جا سکتا ہے۔
اگر میری والدہ کی دعائیں اور میرے والد کا اپنا عقیدہ حائل نہ ہوتا تو میرے والد نے خود کو
ڈوبو لیا ہوتا۔ ہزار ہا لوگ جو آج پاگل خانوں میں پڑے ہیں۔ اس عذاب سے محفوظ رہ سکتے
تھے اگر وہ زندگی کی لڑائی تھلانے کی بجائے خدا سے مدد طلب کرتے۔

میں آنکھیں بند کر کے دعا مانگتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ اس طرح میرے اعصاب
کو سکون اور جسم کو آرام ملتا ہے اور میرا ذہن صاف ہو جاتا ہے۔ کیا میں آپ سے بھی ایسا
کرنے کی درخواست کر سکتا ہوں؟

پچھلے چھ سال سے میں یہ کتاب لکھ رہا ہوں۔ میں نے ایسے سینکڑوں بچے واقعات
مجموعے کیے ہیں جن سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ مردوں اور عورتوں نے دکھ درد اور خوف
اور غم پر دعا کے ذریعے فتح حاصل کی۔ ان میں سے ایک واقعہ جان آرا تھتھنی کے بارے
میں ہے جو قانون کی کتابیں فروخت کرتے تھے۔ وہ جتاتے ہیں کہ بائیس سال پہلے میں
نے وکالت بند کر کے قانونی کتابیں چھاپنے والی ایک کمپنی کی ملازمت کر لی۔ میں قانونی
کتابیں وکلاء کے پاس فروخت کرتا تھا۔ تمام تر قابلیت اور گفتگو میں مہارت کے باوجود خدا
جانے کیا وجہ تھی کہ مجھے آرڈر نہیں ملتے تھے۔ یہاں تک کہ میں اپنے اخراجات بھی پورے
نہ کر سکتا تھا۔ میں نے حوصلہ ہار دیا اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ میں کتابیں فروخت کرنے
کے لئے لوگوں کے پاس جانے سے ڈرنے لگا۔

ادھر ادارے کا منیجر مجھے برابر پریشان کر رہا تھا کہ جب تک آرڈر نہیں آئیں گے
کوئی معاوضہ نہیں ملے گا۔ بیوی مجھے روز کہتی کہ دکھاوار کے قرض کی ادائیگی ضروری ہے۔
بیوی اور تین بچوں کی کفالت میرے لئے روز بروز مشکل ہوتی جا رہی تھی۔ کچھ سمجھ میں نہ

آئی ہوں اور یقیناً نیا آدمی تھا کیونکہ میرا ذہنی رجحان نیا اور فاتحانہ تھا۔ رات کو میں نے ایک شاندار ہونٹ میں ڈنر کیا۔ اُس دن کے بعد میری کتابیں فروخت کرنے کی رفتار ہفتی ہی چلی گئی۔

اب میرا عقیدہ ہے کہ انسان اگر اکیلا ہو تو آسانی سے شکست کھا سکتا ہے لیکن
اب اس کے اندر خدائی طاقت ہو تو اس کو شکست نہیں ہو سکتی۔ مجھے یہ حقیقت اپنے تجربے
سے معلوم ہوئی ہے۔ ”ماگو تمہیں لے گا، ڈھونڈو تم پاؤ گے، کھٹکتاؤ تمہارے لئے روزانہ کھلے گا۔“

مزائل جی بیئر ذہن صمیمیت میں مبتلا تھیں۔ اُن کا بچہ بہت بیمار تھا اور ڈاکٹروں نے تقریباً جواب دے دیا تھا۔ میاں بیوی اپنے بچے کی زندگی سے مایوس ہو چکے تھے لیکن انہیں بچے سے بہت پیار تھا۔ انہیں امید نہ تھی کہ دوبارہ کبھی وہ اپنے بچے کو گود میں لے سکیں گے۔ مایوسی کے اس عالم میں میاں بیوی نے گرجے میں جا کر دعا مانگی اور خدا سے فریاد کی کہ اگر اس کی یہی مرضی ہے کہ ہمارے بچے کو ہم سے لے لے تو ہم اس کی مرضی برداشتیں ہیں۔ انہوں نے خدا سے کہا۔ ”میری مرضی نہیں تیری مرضی پوری ہو۔“

مز بیئر ذہنیت ہیں کہ منہ سے یہ الفاظ نکلنے ہی مجھے چین آ گیا اور ایک ہفتے کے بعد میں رات الطینان سے سوئی۔ کئی دن بعد ڈاکٹر نے اطلاع دی کہ مرض کا زور ٹوٹ گیا ہے۔ خدا کا شکر ہے کہ آج ہمارا چار سال کا بچہ تندرست اور توانا ہے۔

یہ وہ حقائق ہیں جن نے پیش نظر نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر ایلس کیل ریڈرز ڈاکٹر میں لکھتے ہیں کہ ”دعا سب سے بڑی طاقت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے میرا تجربہ ہے کہ جب سب علان بے کار ثابت ہو گئے تو ایسوں نے دعا کی پرسکون مدد سے اپنے مرض پر قابو پالیا۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ کوئی

آتا تھا کہ کیا کروں۔ جب میں اتنے پیسے بھی نہ تھے کہ ریل کا ٹکٹ خرید کر اپنے آبائی گھر واپس چلا جاتا۔ اب مجھے سمجھ آیا کہ لوگ کھڑکیوں سے کود کر کیوں جان دے دیتے ہیں۔ اگر مجھ میں ہمت ہوتی تو میں بھی ایسا ہی کرتا۔

میں نے خدا سے گڑگڑا کر التجا کی کہ وہ میری مدد کرے۔ میں نے دعا کی کہ مجھے کتابوں کے آرڈر ملیں اور کچھ رقم حاصل ہو۔ تاکہ میں اپنے بیوی بچوں کا پیٹ بھر سکوں۔ دعا مانگنے کے بعد میں نے انجیل مقدس کو کھولا جو کمرے میں رکھی ہوئی تھی۔ لکھا تھا۔

”اپنی زندگی کا خیال نہ کرو کہ کیا کھاؤ گے اور کیا پیو گے اور اپنے بدن کا بھی نہ سوچو کہ کیا پہنو گے۔۔۔۔۔ ہوا میں اُڑتی چڑیوں کو دیکھو کہ وہ نہ توج بولتی ہیں، نہ فصل کاٹی ہیں اور نہ ہی کھلیانوں میں غلہ بھرتی ہیں۔ مگر تمہارا آسانی باپ ان کو کھلاتا ہے۔ کیا تم ان چڑیوں سے بہتر اور افضل نہیں ہو؟۔۔۔۔۔ لیکن پہلے تم خدا کی بادشاہت اور رضا کو ڈھونڈو! پھر یہ سب باتیں تمہارے لئے جمع کر دی جائیں گی۔“

دعا مانگنے اور یہ الفاظ پڑھنے کے بعد ایک معجزہ ہوا یعنی میری ذہنی کشمکش دور ہو گئی۔ میری پریشانیاں، غم اور خوف مٹنے لگے اور مجھ میں جرأت، استقلال اور امید پیدا ہونے لگی۔ اُس رات میں برسوں کے بعد گہری نیند سویا۔

صبح میں بڑے اعتماد سے قدم اٹھاتا ہوا پہلے خریدار کے دفتر پہنچا۔ میرے ہاتھوں کی گرفت مضبوط تھی۔ مجھ میں تیز روی تھی اور میرا سراونچا تھا۔ میں نے مسکرا کر کہا۔
 سسر اسمتھی! صبح بخیر! میں جان آتی تھی ہوں۔ آئی امریکہ لا، ایک کمپنی کا نمائندہ۔
 اس نے کرسی سے کھڑے ہو کر میری طرف ہاتھ بڑھایا اور کہا ”آئیے آئیے آپ سے مل کر خوشی ہوئی۔ تشریف رکھیں۔“

اس روز مجھے جتنے آرڈر ملے پہلے کبھی نہ ملے تھے۔ معلوم ہوتا تھا کہ میں کوئی نیا

انسان ایک لمحہ کے لئے بھی دعا کرے اور اس کا اچھا نتیجہ برآمد نہ ہو۔

امیر البحر بارڈ نے اپنی کتاب ایلون (Alone) میں ایک واقعہ لکھا ہے۔ وہ پانچ مہینے تک قطب جنوبی کے برف زار میں ایک جھونپڑی میں مقیم رہے۔ سردی صفر سے پچاسی (82) درجے کم تھی یعنی منفی پچاسی ڈگری تھی۔ جھونپڑی برف کے طوفان کی زد میں تھی اور اس کے اندر وہ اکیلے چاندرا تھے۔ یکا یک ان کو پتہ چلا کہ چولہے سے زہریلی گیس نکل کر ان کی زندگی کو رفتہ رفتہ ختم کر رہی ہے۔ انہوں نے بہت جتن کئے لیکن گیس بند نہ ہوئی۔ کہیں سے مدد ملنے کا ذور ذور تک کوئی امکان نہ تھا۔ وہ فرش پر بے بس پڑے تھے اور اپنی جگہ سے ذرا سا سرکنے کے بھی قابل نہ تھے۔ صاف ظاہر تھا کہ وہ اس جھونپڑی میں مر جائیں گے اور لاش برف میں دفن ہو جائے گی۔

ایک دن انتہائی مایوسی کے عالم میں آگے سرک کر انہوں نے اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں ایک فلسفہ حیات قلم بند کیا۔ انہوں نے لکھا "دنیا میں انسان تنہا نہیں ہے۔" یہ احساس کہ برف کے اس غار میں میں تنہا نہیں ہوں بارڈ کی جان بچانے کا باعث بنا۔ وہ کہتے ہیں "مجھے معلوم ہے کہ اس خیال نے مجھے سہارا دیا" اور آگے چل کر کہتے ہیں کہ "بہت کم آدمیوں میں ان کی اندرونی قوت کا سرچشمہ ان کی زندگی میں خشک ہو سکتا ہے۔ انسان کے اندر قوت کا گہرا سمندر ہے جسے وہ کبھی استعمال نہیں کرتا" بارڈ نے خدا کی طرف رجوع کیا اور اس سمندر کو دریافت کر کے اس سے سیراب ہوئے۔

خدا پر اعتماد اور محروم سے تیرا، امن اور سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟ اس کا جواب ولیم جیمز سے سنیے۔ وہ کہتے ہیں کہ "حلق پر موجوں میں کتنی بھی بل چلے کیوں نہ ہو اس سے سمندر کے گہرے حصوں پر وہی اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح انسان کی زندگی کے لچکاتی اتار چڑھاؤ بالکل بے حقیقت ہوتے

ہیں۔ خدا پر محروم کرنے والا مستقل مزاج ہوتا ہے۔ وہ صبر اور شکر کرتا ہے اور ہر روز اپنی

ذمہ داریوں کو پورا کرنے اور اپنا فرض سرانجام دینے کے لئے تیار رہتا ہے۔

اگر ہم بے چین اور غمگین ہیں تو خدا کی مدد کو کیوں نہ آزمائیں۔ اگر آپ مذہبی

اولیٰ نہیں ہیں تو بھی یقین سے زیادہ آپ کو دعا سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ دعا ایک عملی

نعرہ ہے۔

عملی سے میرا مطلب یہ ہے کہ دعا انسان کی تینوں نفسیاتی ضرورتوں کو پورا کرتی ہے خواہ آدمی خدا پر عقیدہ رکھتا ہو یا نہ رکھتا ہو۔

1. دعا سے ہمیں مدد ملتی ہے کہ جو تکلیف ہمیں ہے اُسے واضح طور پر صاف الفاظ

میں بیان کریں۔ چوتھے باب میں میں آپ کو بتا چکا ہوں کہ جب تک ہمارے

مسائل مبہم اور غیر واضح ہوں ہم ان کو حل نہیں کر سکتے۔ دعا کرنا ایسا ہی ہے

جیسے ہم نے اپنی تکلیفوں کو کاغذ پر لکھ دیا ہو۔ اگر ہم کسی مسئلے میں مدد چاہتے ہیں

خواہ وہ خدا ہی سے کیوں نہ ہو تو ہمیں اپنے مسئلے کو الفاظ میں بیان کرنا چاہئے۔

2. دعا سے یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ ہم تنہا نہیں اور ہماری تکلیفوں میں کوئی دوسرا

بھی شریک ہے۔ ہم میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جو اپنی تکلیفوں کو تنہا برداشت

کر سکتا ہو۔ بعض اوقات ہماری تکلیفیں اتنی نجی قسم کی ہوتی ہیں کہ ہم ان کے

بارے میں اپنے عزیز ترین دوستوں سے بھی گفتگو نہیں کر سکتے۔ ایسے موقع

میں صرف دعا کام دیتی ہے۔ ہر نفسیاتی معائنہ آپ کو بتائی تاکہ گناہ برب آپ

بجٹ تھکے ہوئے، بے چین اور ذہنی عذاب میں مبتلا ہوں تو اپنی تکلیفوں کو کسی

ت بیان کرنا ملاح کے سلسلے میں مفید ہوتا ہے۔ لیکن جب ہم کسی سے بیان نہ

کر سکتے ہوں تو خدا سے تو ہر وقت کہہ سکتے ہیں۔

چھٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

بے سال اب

یاد رکھیں مردہ کتے کو کوئی ٹھوک نہیں لگاتا

1929ء میں رابرٹ چنر کو شکاگو یونیورسٹی کا صدر بنانے کی رسم ادا ہوتے والی

تھی۔ امریکہ کے تعلیمی حلقوں میں اس خبر نے سنسنی پیدا کر دی تھی۔ ملک کے ہر حصے سے

عالم فاضل لوگ اس تقریب کو دیکھنے کے لئے شکاگو پہنچ رہے تھے۔ چند سال قبل رابرٹ

چنر ایک بہت ہی معمولی آدمی تھا اور کھانا پکانے اور کپڑا بیچنے جیسے کام کرتا تھا۔ پھر اس

نے یونیورسٹی میں داخلہ لیا اور اب آٹھ سال بعد یعنی صرف 30 سال کی عمر میں اسے شکاگو

یونیورسٹی کا صدر بنایا جا رہا تھا۔

ماہرین تعلیم جن کی کافی عمریں ہو چکی تھیں بہت ناراض تھے اور اس پر اعتراضات

کی بوجھاڑ کر رہے تھے۔ اس میں یہ نقص ہے، اس میں وہ نقص ہے، کم عمر اور نا تجربہ کار

ہے، اس کے تعلیمی نظریے غلط ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اخبارات رابرٹ چنر کے خلاف مہم میں

پیش پیش تھے۔

جس دن صدارت کی رسم ادا ہوئی۔ رابرٹ چنر کے والد نے ان کے ایک

دوست نے کہا ”آج آپ کے بیٹے پر اخبارات میں شدید اعتراضات پڑھ کر بہت دکھ

ہوا۔“ انہوں نے کہا۔ ”ہاں اُس کی بہت مخالفت کی گئی ہے مگر یاد رکھیں۔“ ”مردہ کتے کو کوئی

3۔ دعا سے حرکت کے عملی اصول کو تقویت ملتی ہے۔ مجھے یقین نہیں آتا کہ کوئی

آدمی اپنی حاجت کے لئے روزانہ دعا کرے اور اسے فائدہ نہ ہو یا دوسرے

لفظوں میں وہ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے آگے قدم نہ بڑھائے۔

جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں ڈاکٹر ایلس کیرل نے کہا ہے دعا بے بڑی

قوت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔“ تو پھر کیا وجہ ہے کہ ہم اس سے کام نہ لیں۔

کتاب کو ابھی بند کر دیں۔ خواب گاہ میں جا کر دروازہ اندر سے بند کریں اور خدا

کے حضور جھک کر اپنے دل کی بھڑاس نکالیں۔ اگر آپ خدا پر عقیدہ کھو چکے ہیں تو خدا سے

گڑبڑا کر دعا کریں کہ وہ اپنی ذات پر آپ کے عقیدے، اعتماد اور بھروسے کو بحال کر

دے۔ اس سے کہیں کہ ”اے اللہ مجھے اسن اور سکون کا ذریعہ بنا۔ جہاں نفرت ہو مجھے

وہاں محبت کے بیج بونے دے، جہاں ایذا ہو وہاں غنود و درگزر کے، جہاں شک و شبہ ہو

وہاں اعتقاد اور بھروسے کے، جہاں مایوسی ہو وہاں امید کے، جہاں ماندھیرا ہو وہاں روشنی

کے اور جہاں دکھ اور غم ہو وہاں خوشی کے بیج بونے دے۔ اے اللہ مجھے بہت دے کہ

سکون حاصل کرنے کی بجائے سکون پہنچانے کی کوشش کروں، سمجھے جانے سے زیادہ

دوسروں کو سمجھنے اور محبت مانگنے کی بجائے محبت دینے کی کوشش کروں۔

ٹھوکر نہیں مارتا“

بے شک گناہ جتنا اہم ہوتا ہے لوگ اسے ٹھوکر میں مار کر اتنے ہی زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ پرنس آف ولز کو جو بعد میں انگلستان کے بننے ان کے ہم جماعت ٹھوکر میں مارتے تھے۔ جب ان لڑکوں سے پوچھا گیا کہ وہ ایسا کیوں کرتے ہیں تو انہوں نے کہا کہ ”ہم شہزادے کو اس لئے ٹھوکر میں مارتے ہیں تاکہ کل یہ کہہ سکیں کہ ہم نے کو ٹھوکروں سے مارا تھا“۔

لہذا زندگی میں جب آپ پر کوئی نکتہ چینی کرے اور ٹھوکر لگائے تو سمجھ لیں کہ وہ شخص اپنے آپ کو بڑا ثابت کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کوئی عظیم کام کر رہے ہیں اور توجہ کے قابل ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ خصلت ہوتی ہے کہ اپنے سے زیادہ بڑھے لکھے اور کامیاب لوگوں کی برائی کر کے ایک دھتیا نہ قسم کی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ شوہن ہار کا کہنا ہے کہ بڑے لوگوں کی غلطیوں پر ذلیل آدمیوں کو بہت زیادہ خوشی ہوتی ہے۔“

تماس جیفرسن! الا فانی تماس جیفرسن کو جو اعلان آزادی کے مصنف تھے اور جنہیں جمہوریت کا امام مانا جاتا ہے۔ اسی قسم کی صورت حال کا سامنا کرنا پڑا۔ ان کے بارے میں ایک یونیورسٹی کے صدر غوجھی ڈوائٹ نے کہا کہ ”اگر یہ شخص امریکہ کا صدر بن گیا تو ہماری بیویوں اور بیٹیوں کو قانونی طریقے سے طوائفیں بنا دے گا۔“ ان کی عصمت دری ہوگی اور انہیں فریب سے تاپا کھایا جائے گا۔

آپ کے خیال میں وہ لوگ، ماہرین، تھانے، ڈیلر، مکار اور تامل کے خطبات دیتے تھے۔ کسی میں وہ باریک و استغناء تھے۔

ہے تھے۔ لیکن ہمیشہ برف میں دب کر مر جاتے تھے۔ پیری اس سفر میں کئی بار موت کا بال بال بچے۔ انہوں نے شدید تکالیف برداشت کیں، سردی اور فاقہ کشی کی مصیبتیں اٹھائیں۔ ان کے بیروں کی آٹھ انگلیاں برف سے جم جانے کی وجہ سے کاٹی پڑیں لیکن انگلیں میں ان کے افسران کی شہرت سے جل رہے تھے۔ انہوں نے پیری پر الزام لگایا کہ اسے روپیہ سانسے تحقیق کے لئے فراہم کیا گیا تھا لیکن وہ قطب شمالی میں بے کار وقت ضائع کر رہا ہے۔ اگر امریکی صدر مداخلت نہ کرتے تو اعلیٰ افسران کبھی بھی پیری کو قطب شمالی میں اپنا کام جاری نہ رکھنے دیتے۔ اگر پیری و اسٹیشن میں اپنی میز پر بیٹھ کر روزمرہ کے معمولی دفتری کام کر رہے ہوتے تو کوئی انہیں برا نہ کہتا اور ان کے خلاف جسد کی آگ کبھی نہ بھڑکتی۔

چنانچہ جب آپ نا جائز نکتہ چینی کی زد میں ہوں تو قاعدہ نمبر 1 یہ ہے۔

”یاد رکھیں کہ نا جائز نکتہ چینی ڈھکی چھپی تعریف ہوتی ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں مارتا“۔

چھا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

السؤال باب

اس پر عمل کریں۔ نکتہ چینی سے آپ

کو رنج نہیں پہنچے گا۔

میں ایک مرتبہ بحیر جزل بلر سے ملا۔ امریکی بحریہ میں ان سے زیادہ مشہور اور ہر
دعویٰ افسر کوئی اور نہیں ہوا۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ جب میں چھوٹا تھا تو مجھے شوق تھا کہ
ہر کوئی مجھے عزیز رکھے۔ میں لوگوں پر اچھا تاثر پیدا کرنے کی بہت کوشش کرتا تھا۔ اگر کوئی
مجھ پر کتہ چینی کرتا تو مجھے بڑی پریشانی ہوتی۔ لیکن 30 سال کی ملازمت کے دوران میری
کھال بہت موٹی ہو گئی ہے۔ طرح طرح کے برے خطابات سے میری کافی توجہ اور ذلت
ہو چکی ہے۔ میرے افسران مجھے صلواتیں سناتے ہیں اور انگریزی زبان کی کوئی ایسی گالی
نہیں بیتی جو مجھے نہ دی گئی ہو۔ کیا میں نے ان باتوں کی پرواہ کی۔ بالکل نہیں۔ اب اگر سنا
ہوں کہ کوئی مجھے گالیاں دے رہا ہے تو مزہ کر بھی دیکھتا۔

بحیر جزل بلر کتہ چینی سے کچھ زیادہ ہی بے نیاز تھے لیکن اکثر لوگ معمولی کتہ
چینیوں اور چھوٹے چھوٹے تیروں کو جو ان پر پھینکے جاتے ہیں ضرورت سے زیادہ اہمیت

دیتے ہیں۔

خود میری بھی یہی کیفیت رہی ہے۔ نیویارک کے ایک اخبار کے نمائندے نے
میں اپنے اخبار میں میری باتوں کی جماعت کا مذاق اڑایا تو میں نے اخبار کے چیئر مین
کو ٹیڈ احتجاج کیا۔ لیکن اب محسوس ہوتا ہے کہ مجھے ایسا کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔
انہار کے خریداروں میں سے آدھے ایسے تھے جنہوں نے وہ مضمون دیکھا تک نہ تھا۔ کئی
اگر ایسے تھے جنہوں نے اسے تفریح سے زیادہ اہمیت نہ دی تھی اور کچھ لوگ جنہوں نے یہ
مضمون ٹور سے پڑھا تھا وہ اسے چند ہفتوں میں بھول گئے تھے۔ لوگوں کے پاس اتنا وقت
نہی کہاں ہے کہ ایسی باتوں کی طرف توجہ دیں۔ ان کے اپنے بیکنگروں مسائل ہیں۔ انہیں
کے دوسرے کی موت سے زیادہ اپنے سر درد کا خیال ہوتا ہے۔

اگر ہمارے بارے میں کوئی غلط باتیں کہے۔ ہمارا مذاق اڑائے۔ دھوکہ دے یا
کچھ سے دار کرے تو بھی ہمیں غمگین نہیں ہونا چاہئے۔ دنیا میں ایسا ہوتا ہے۔

حضرت عیسیٰ کی مثال سامنے رکھیں۔ ان کے دوستوں میں سے ایک نے معمولی
دشمنی لے کر ان سے دعا بازی کی۔ ایک اور دوست نے اس وقت ان کا ساتھ چھوڑا جب وہ

صیبت میں تھے۔ اُس نے تین بار قسم کھا کر کہا کہ وہ حضرت عیسیٰ کو جانتا تک نہیں۔

میں اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہوں کہ دوسروں کو اپنے خلاف ناجائز کتہ
چینی سے باز نہیں رکھ سکتا لیکن اتنا تو کر سکتا ہوں کہ ناجائز کتہ چینی پر پریشان نہ ہوں۔ اس

سے میرا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہم ہر طرح کی کتہ چینی کو نظر انداز کر دیں۔ میں صرف ایسی
کتہ چینی کی بات کر رہا ہوں جو ناجائز ہو۔

اگر آپ کوئی کام کرنا چاہتے ہیں اور آپ کو یقین ہے کہ آپ سیدھے راستے پر
ہیں تو پھر لوگوں کی کوئی پرواہ نہ کریں۔

میں نے ایک مشہور برنس مین میٹھو برش سے پوچھا کہ کیا وہ کتہ چینی سے پریشان
ہوتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ہاں شروع میں میں پریشان ہوا کرتا تھا۔ میری خواہش ہوتی

چٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

باسواں باب

میری حماقتیں

میری ذاتی الماری میں ایک بستہ ہے جس پر ”م-ح“ لکھا ہوا ہے۔ ”م-ح“ ہری حماقتیں کا مخفف ہے۔ اس کے اندر میری حماقتوں کی تحریری داستان ہے۔ میں یہ حماقتیں کبھی تو اپنے نیکر ٹیری سے لکھوا لیتا ہوں۔ لیکن بعض ایسی باتیں جو بہت ہی ذاتی اہمیت کی ہوتی ہیں یا پھر انتہائی اہمیت ہوتی ہیں اور مجھے اپنے نیکر ٹیری سے لکھواتے ہوئے ٹرم آتی ہے میں خود لکھ کر اس بستے میں رکھ دیتا ہوں۔

اگر میں انصاف سے کام لیتا اور اپنی ساری حماقتوں کی داستان اس الماری میں محفوظ کرتا تو آج اس الماری میں اس قدر کاغذ جمع ہو جاتے کہ الماری کو بند کرنا مشکل ہوتا۔ بیٹ پال جیسی بلند پایہ ہستی نے صدیوں پہلے کہا تھا ”میں نے بے شمار حماقتیں اور حد سے زیادہ غلطیاں کی ہیں“ میری بالکل یہی کیفیت ہے۔ بستہ کھول کر اپنی حماقتوں کو پڑھنے سے مجھے ایک انتہائی مشکل کام میں مدد ملتی ہے اور وہ کام ہے ”ذیل کاریگی کو قابو میں رکھنا“۔

شروع میں میں اپنی غلطیوں کی ذمہ داری دوسروں پر ڈال دیتا تھا لیکن جیسے جیسے عمر گزرتی گئی اور میرے تجربے میں اضافہ ہوتا گیا میں نے محسوس کیا کہ اپنی تمام تر بد قسمتی کا

تھی کہ میرا ہر ملازم مجھے اچھا سمجھے۔ جب بھی کسی کے لب پر شکایت آتی میں اُسے خوش کرنے کی کوشش کرتا۔ لیکن اکثر ایسا ہوتا کہ میں ایک آدمی کو راضی کرتا تو دوسرا ناراض ہو جاتا۔ آخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ نکتہ چینی تو ہر حال میں ہوگی۔ مجھے اس پر عمل نہیں ہونا چاہئے۔ اس خیال سے مجھے بڑی مدد ملی۔ اب میرا قاعدہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہوتا ہے صحیح کام کرتا ہوں۔ اس کے بعد اپنی چھتری تان لیتا ہوں تاکہ نکتہ چینی کا پانی مجھ پر نہ گرے۔

چارلز شواب کہتے ہیں کہ جب تم پر ناجائز نکتہ چینی ہو رہی ہو تو بس ہنس دو۔ میرا یہی طریق کار ہے کیونکہ جو شخص جواب دے اُسے جواب دیا جاسکتا ہے لیکن جو صرف ہنس دے اس سے کیا کہا جائے۔

اگر لیکن کو یہ علم نہ ہوتا کہ ناجائز نکتہ چینی کا جواب دینا ایک بے کار کام ہے تو وہ امریکی خانہ جنگی کی ذمہ داریوں اور مصائب کی وجہ سے پاگل ہو جاتا۔ انہوں نے کہا کہ اگر میں اپنے خلاف الزامات کو صرف پڑھنے لگوں تو میرا سارا وقت انہیں پڑھنے میں ہی گزار جائے۔ میں تنہد کی پرواہ نہیں کرتا کیونکہ اگر میرے کام آخر میں درست ثابت ہوئے تو میرے خلاف جو کچھ کہا گیا ہے وہ بے کار اور بے اثر ثابت ہوگا لیکن اگر میرے کاموں کا نتیجہ اچھا نہ نکلا تو چاہے دس فرشتے بھی قسم کھا کر کہیں کہ میرے اقدامات صحیح تھے کوئی یقین نہیں کرے گا۔

چنانچہ جب آپ پر ناجائز نکتہ چینی ہو رہی ہو تو قاعدہ نمبر 2 کو یاد رکھیں۔

”جس کام کو صحیح سمجھتے ہوں اُسے پوری کوشش

سے کریں۔ اس کے بعد اپنی چھتری تان لیں

تاکہ نکتہ چینی کی بارش آپ پر نہ پڑے“۔

میں خود ذمہ دار تھا۔ عمر کی منزلیں طے کرنے کے بعد کئی لوگوں کو اپنی غلطیوں کا احساس ہوتا ہے۔ پولین نے سینٹ ہیٹا میں کہا تھا ”میرے زوال کی ذمہ داری میرے سوا کسی اور پر عائد نہیں ہوتی۔ میں اپنا سب سے بڑا دشمن تھا۔ مجھے جتنی بھی بد قسمتیوں کا سامنا کرنا پڑا وہ میری اپنی ہی وجہ سے تھیں۔“

میں ایک صاحب کو جانتا ہوں جن کا نام ایچ پی ہاویل تھا۔ شروع میں وہ ایک دکان میں کلرک تھے لیکن بعد میں زبردست ترقی کر کے کئی کمپنیوں کے ڈائریکٹر بن گئے۔ اگر وہ زندہ رہتے تو شاید اور بھی ترقی کرتے۔

میں نے ایک مرتبہ ان سے پوچھا کہ آپ کی ترقی کا راز کیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ میں نے ایک کتاب بنا رکھی ہے جس میں روزانہ اپنی تجارتی سرگرمیوں کی تفصیلات لکھتا ہوں۔ جب چھ دن گزر جاتے ہیں تو پتہ کی رات میں یہ کتاب لے کر اپنے کمرے میں چلا جاتا ہوں اور اسے کھول کر غور کرتا ہوں کہ میں نے چھ دنوں کے دوران کیا کیا غلطیاں کی تھیں۔ کیا میں ان غلطیوں سے بچ سکتا تھا اور کام کو بہتر طریقے سے کر سکتا تھا۔ اکثر اپنی غلطیاں سامنے آنے سے میں بہت غمگین ہو جاتا ہوں لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس طریقے پر عمل کرنے سے وقت کے ساتھ ساتھ میری غلطیاں کم ہوتی چلی گئیں۔

ایچ۔ پی ہاویل جتنے میں ایک بار اپنی غلطیوں کا جائزہ لیتے تھے لیکن ٹیم فرسٹنگ ہر رات اپنی غلطیوں پر غور کرتے تھے۔ انہوں نے دریافت کر لیا تھا کہ ان میں تیرہ (13) بڑی کمزوریاں ہیں جن میں سے تین یہ تھیں (1)۔ وقت ضائع کرنا (2)۔ معمولی باتوں پر رنج کرنا (3)۔ دوسروں سے بحث مباحثہ کرنا اور ان کی غلطیاں نکالنا۔ فرسٹنگ عقل مند تھے۔ ان کو پتہ تھا کہ جب تک وہ اپنی یہ خامیاں دور نہیں کریں گے ترقی نہیں کر سکتے۔ وہ اپنی ہر کمزوری کے خلاف ایک ہفتہ جنگ کرتے اور گنہہ لیتے کہ شیخ کس کو حاصل ہوئی۔ اس طرح وہ تقریباً دو سال تک اپنی غلطیوں کے

ان جنگ میں مصروف رہے۔

البرٹ ہیرڈ نے کہا ہے کہ ہر شخص روزانہ پانچ منٹ کے لئے سخت بیوقوف ہو جاتا ہے۔ پولین نے اس کا نام ہے کہ بیوقوفی پانچ منٹ سے زیادہ نہ رہے۔
اس سے پہلے کہ ہمارے دشمن ہماری غلطیوں کو تنقید کا نشانہ بنائیں ہمیں چاہئے کہ انہوں کو زبردستیوں کو معلوم کر کے انہیں زور کر لیں۔

اگر کوئی آپ کو سخت بیوقوف کہے تو آپ کیا کریں گے؟ آپ کو سخت غصہ آئے گا۔ لیکن زیادہ دیکھئے کہ لیکن نے ایسے موقع پر کیا کیا۔ ان کے حلقہ جنگ کے سیکرٹری ایڈورڈ لیکن نے لیکن کے ایک سرکاری حکم پر نکتہ چینی کرتے ہوئے انہیں سخت بیوقوف کہا اور حکم کو عمل سے انکار کر دیا۔ جب لیکن کے کانوں تک شیٹیں کے الفاظ پہنچے تو انہوں نے بڑی جھجکی سے کہا کہ اگر شیٹیں نے کہا ہے کہ میں سخت بیوقوف ہوں تو ضرور ہوں گا کیونکہ وہ میرا غلطی نہیں کرتا۔ میں خود جا کر اس معاملے کا جائزہ لیتا ہوں۔

چنانچہ لیکن شیٹیں کے پاس گئے۔ شیٹیں نے انہیں مطمئن کر دیا کہ وہ غلطی پر تھے اور لیکن نے اپنا حکم منسوخ کر دیا۔ لیکن کو جب یقین ہوتا کہ ان پر جو اعتراض کیا گیا ہے وہ ایک نکتہ، درست معلومات اور ہمدردی پر مبنی ہے تو وہ ایسے اعتراض کی قدر کرتے۔ ہمیں بھی صحیح اعتراضات کی قدر کرنی چاہئے کیونکہ یہ ممکن نہیں کہ اگر چار باتیں ہوں تو ہم چاروں میں صحیح ہوں۔ ایک بات میں ہم غلط ہو سکتے ہیں۔ دنیا کے بڑے بڑے دانش مندوں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا ہے۔

فرانس کے مشہور عالم لازرو فوکول کا قول ہے کہ ”اپنے بارے میں ہماری ذاتی رائے کے مقابلے میں ہمارے مخالفوں کی رائے حقیقت سے زیادہ قریب ہوتی ہے۔“
مجھے احساس ہے کہ یہ بیان اکثر درست ثابت ہو گا لیکن جب کوئی مجھ پر اعتراض شروع کرتا ہے تو میں یہ نئے بغیر کہ معترض کیا کہنے والا ہے فوراً اپنے دفاع کے لئے تیار ہو

جاتا ہوں۔ مجھے ہر مرتبہ اس حرکت پر ندامت ہوتی ہے۔ لیکن انسان کی فطرت ہے کہ نکتہ چینی سے بددل اور تعریف سے خوش ہوتا ہے۔ وہ اس طرف دھیان نہیں دیتا کہ نکتہ چینی یا تعریف حق بجانب بھی ہے یا نہیں۔ اس کا سارا ذوق یہ منطقی ہونے کی بجائے جذباتی ہوتا ہے۔

جب ناجائز اعتراض پر آپ کو غصہ آنے لگے تو آپ کو کیا کرنا چاہئے؟ آپ چند لمحوں کے لئے خاموش ہو جائیں۔ سوچیں کہ میں غلطیوں سے مبرا تو نہیں ہو سکتا۔ جب آئین سائین جیسا عظیم مفکر اپنے بارے میں کہتا ہے کہ 99 فی صد معاملات میں وہ غلط ہوتا ہے تو میرے غلط ہونے کے 80 فی صد امکانات ضرور ہیں۔ ممکن ہے کہ میں اس اعتراض کا مستحق ہوں۔ اگر ایسا ہے تو مجھے شکر یہ ادا کرنا چاہئے اور اعتراض سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

اچانک پی ہاویل اور ٹخن فرینکلن کے راستے پر چلنے کے لئے حوصلے اور ہوش مندی کی ضرورت ہے۔ اس کام کے لئے بڑا آدمی ہونا چاہئے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ بڑے آدمیوں میں آپ کا شمار ہوتا ہے یا نہیں۔

چنانچہ نکتہ چینی پر رنج و غم سے محفوظ رہنے کا قاعدہ نمبر 3 یہ ہے۔

ہمیں چاہئے کہ اپنی حماقتوں کو لکھ کر محفوظ کر لیں اور اپنا
حسابہ کرتے رہیں۔ کیونکہ ہم غلطیوں اور حماقتوں سے مبرا
نہیں۔ ہمیں بے لاگ، مفید اور تعمیری نکتہ چینی کا خیر مقدم

کرنا چاہئے۔

چھٹے حصے کا خلاصہ

نکتہ چینی پر پریشان نہ ہونے کا طریقہ

قاعدہ نمبر 1
ناجائز نکتہ چینی ایک طرح کی تعریف ہوتی ہے۔ اس کا عموماً یہ مطلب ہوتا ہے کہ آپ کوئی ایسا اہم کام کر رہے ہیں جس نے لوگوں میں حسد اور رشک کے جذبات پیدا کر دیئے ہیں۔ یاد رکھیں کہ مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں مارتا۔

قاعدہ نمبر 2
جس کام کو صحیح سمجھتے ہوں اسے پوری کوشش سے کریں۔ اس کے بعد اپنی چستری تان لیں تاکہ تنقید اور نکتہ چینی کی بارش آپ پر نہ پڑے۔

قاعدہ نمبر 3
ہمیں چاہئے کہ اپنی حماقتوں کو لکھ کر محفوظ کر لیں اور اپنا حسابہ کرتے رہیں کیونکہ ہم غلطیوں اور حماقتوں سے مبرا نہیں۔ ہمیں بے لاگ، مفید اور تعمیری تنقید اور نکتہ چینی کا خیر مقدم کرنا چاہئے۔

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی کو قائم رکھنے کے چھ طریقے

تیسواں باب

روزانہ ایک گھنٹہ زیادہ جاگنے کی ترکیب

میں فکر اور پریشانی سے بچنے کی کتاب میں تھکان سے محفوظ رہنے کے متعلق باب کا کیوں اضافہ کر رہا ہوں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ تھکان سے فکر اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ میڈیکل کا ہر طالب علم جانتا ہے کہ تھکان سے جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور زکام اور کئی دوسری بیماریاں لائق ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح تھکان سے فکر اور پریشانی کے جذبات کی مدافعت کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تھکان سے بچنا دراصل فکر اور پریشانی سے بچنا ہے۔

لہذا تھکان اور فکر سے بچنے کے لئے پہلا قاعدہ یہ ہے کہ اکثر آرام اور سکون کی حالت اختیار کریں۔

امریکہ کا فوجی جرنیل بار بار تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ اگر فوجی جوان خواہ وہ کتنی ہی صحت مند اور مضبوط کیوں نہ ہوں ہر گھنٹے کے بعد دس منٹ کے لئے اپنا سامان بیٹھنے پر سے اتار کر آرام کر لیں تو وہ زیادہ فاصلہ طے کر سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ

گر جنگ فوجیوں کو اس طریقے پر عمل کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران برطانیہ کے وزیر اعظم چرچیل روزانہ سولہ گھنٹے کام کرتے تھے حالانکہ ان کی عمر ساٹھ، ستر سال تھی۔ ان پر بے انتہا ذمہ داریاں تھیں جنہیں افواج اسلوبی نے پورا کرتے تھے۔ اس کا راز یہ تھا کہ وہ لُچ کے بعد بستر میں ایک گھنٹہ سوتے تھے اور رات کو آٹھ بجے ڈنر سے پہلے دو گھنٹے پھر سوتے تھے۔ وہ اپنے آپ کو کھٹنے لگا دیتے تھے۔ وہ تھکان کو روکنے کے لئے بار بار آرام کرتے تھے۔ اس طرح وہ تازہ دم اور چست رہتے تھے اور رات کو بارہ بجے تک کام جاری رکھتے تھے۔

جان ڈی راک فیلر اپنے زمانے میں دنیا کے امیر ترین آدمی تھے۔ وہ اٹھانوے سال زندہ رہے۔ اس لمبی عمر کی ایک وجہ یہ تھی کہ وہ اپنے دفتر میں روزانہ دوپہر کو آدھ گھنٹے کے لئے کوچ پر سوتے تھے۔ اس آدھ گھنٹے میں امریکہ کا صدر بھی انہیں اٹھوا کر ٹیلیفون پر بات نہیں کر سکتا تھا۔

مشہور کھلاڑی کوئی میک نے مجھے بتایا کہ اگر وہ کھیل سے پہلے سہ پہر کو آدھ گھنٹے تک نہ سوتیں تو کھیل کے دوران ٹھک کر چور ہو جاتے ہیں لیکن اگر پانچ منٹ بھی سولیں تو بغیر تھکن کے کھیل کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

دنیا کے مشہور ایکٹر جینے آفری کا کہنا ہے کہ میں کام کے دوران ہر روز سہ پہر کو ایک گھنٹہ سوتا ہوں اور ہالی ووڈ میں کام کے دوران اکثر آرام کرسی پر لیٹ کر چند منٹ آرام کر لیتا ہوں۔ اس سے مجھ میں تازگی پیدا ہوتی ہے اور میری کارکردگی میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

جب میں ہنری فورڈ سے ملا تو ان کی عمر اسی سال تھی لیکن ان کے چہرے پر تازگی اور بشارت تھی۔ میں نے ان سے پوچھا کہ اس کا راز کیا ہے تو انہوں نے جواب دیا۔ "میں جب بیٹھ سکتا ہوں تو کبھی کبھار نہیں ہوتا اور جب لیٹ سکتا ہوں تو کبھی نہیں بیٹھتا۔"

ہورس میں کو جدید تعلیم کا بانی کہا جاتا ہے۔ جب وہ بوزھے ہونے لگے تو انہوں نے اس اصول کو اپنالیا۔ وہ کوچ پرائٹ کر طلباء سے گفتگو کرتے تھے۔

میں نے وہی وہی کے ایک ڈائریکٹریکٹ چروک کو اسی طریقے پر عمل کرنے کا مشورہ دیا۔ وہ بالکل خستہ حال اور کمزور ہو چکے تھے۔ اور انہیں کسی دوائی یا ٹانک سے فائدہ نہیں ہوتا تھا۔ میں نے ان سے کہا کہ آپ دفتر میں لین کر سکون اور آرام کی حالت میں مشورے اور اصلاحات دیا کریں۔ دو برس بعد ان سے میری ملاقات ہوئی تو انہوں نے مجھے بتایا کہ اس طریقے پر عمل کر کے ابیں حیرت انگیز فائدہ ہوا۔

نہر آپ کسی دفتر میں ملازم ہیں اور کوچ پر راز ہو کر اپنے ٹانک سے بات نہیں کر سکتے تو اتنا تو کر سکتے ہیں کہ جب وہ چہرہ کا کھانا کھانے کے لئے گھر جائیں تو دس منٹ آرام کر لیں۔

نہر آپ دو بار کو آرام نہیں کر سکتے تو رات کو کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ ضرور آرام کر لیں۔ نہر آپ شام کو ایک گھنٹہ آرام کر لیں تو رات کو ایک گھنٹہ زیادہ جاگ سکیں گے۔ رات کے کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ کی نیند اور رات کو چھ گھنٹے کی نیند یعنی کل سات گھنٹے کی نیند سے آپ کو فائدہ حاصل ہو گا جو مسلسل آٹھ گھنٹے کی نیند سے حاصل ہوتا ہے۔

جسٹنی منت منتھت سے اور ان بھی ڈانٹتے، قتلے سے آرام لیا جائے تو ایک

میں ایک... آپ کو... کلام کرتے ہوئے، قتلے سے آرام... ان میں پینا سے مقاببت میں آپ ایک گھنٹہ...

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش

مزا جی قائم رکھنے کے چھ طریقے

پندرہ سوالات

تھکان کی وجوہات اور ان کا خاتمہ

ساتھی ماہرین طویل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جسٹنی منت سے تو تھکان پیدا ہو سکتی ہے لیکن دماغی کام سے تھکان پیدا نہیں ہوتی۔ جہاں تک دماغ کا تعلق ہے وہ بارہ گھنٹے تک اسی خوش اسلوبی اور تیز رفتاری سے کام کر سکتا ہے جیسا کہ شروع میں

کرتا ہے۔ دماغ کبھی نہیں تھکتا۔ تو پھر تھکان کیوں پیدا ہوتی ہے۔ انگلستان کے مشہور ماہر نفسیات جے۔ اے۔ ہیڈ فیلڈ لکھتے ہیں کہ "جس تھکان سے ہمیں تکلیف پہنچتی ہے وہ زیادہ تر ذہنی ہوتی ہے جسٹنی نہیں"۔ ایک اور ماہر نفسیات ڈاکٹر اے اے برل کا کہنا ہے کہ تھکان سونی صد جذباتی معاملات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جذباتی معاملات جو پیشہ کار کام کرنے والوں میں تھکان پیدا کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ہیں۔

اکتاہت، برامانا، ناقدہ ری کا احساس، کوشش کا بے فائدہ ہونا، جلد بازی، فکر اور پریشانی۔ یہ جذباتی معاملات جسم کے اندر اعصابی تناؤ پیدا کرتے ہیں جس سے تھکان

ہوتی ہے اور بعض اوقات سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ لہذا کام کرتے ہوئے آپ اعصاب میں تازہ پیدا نہ کریں۔ سکون سے کام لیں اور اپنی توانائی کو زیادہ ضروری کاموں کے لئے محفوظ رکھیں۔

ایک لمحے کے لئے اپنا جائزہ لیں۔ آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں۔ کیا آپ کی دونوں آنکھوں کے درمیان زور پڑ رہا ہے؟ کیا آپ اپنی نشست پر آرام سے نہیں بیٹھے ہوئے؟ کیا آپ کے چہرے کے اعصاب میں تازہ کی کیفیت ہے؟ کیا آپ کا جسم روئی کی گزیا کی طرح ڈھیلا اور آرام کی حالت میں نہیں؟ تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کتاب پڑھتے ہوئے اپنے جسم میں اعصابی تازہ پیدا کر رہے ہیں جس کی وجہ سے آپ جلد ہی اعصابی تنکان کا شکار ہو جائیں گے۔

دماغی کام کرتے ہوئے ہم غیر ضروری طور پر اعصابی تازہ کیوں پیدا کر لیتے ہیں؟ جو بے لین کا کہنا ہے کہ ایسی کیفیت طاری کر کے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہم بڑی توجہ اور کوشش سے یہ کام کر رہے ہیں۔ ہم اپنے ماتھے پر ٹنگنیں ڈال لیتے ہیں اور اپنے اعصاب کو حکم دیتے ہیں کہ سخت کوشش کروں اور تن جاؤ۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اعصاب کی اس قسم کی کارکردگی سے دماغ کو کوئی مدد نہیں ملتی۔

اس مسئلے کا علاج کیا ہے؟ سکون اور آرام! سکون اور آرام! سکون اور آرام! کام کرتے ہوئے سکون اور آرام کرنا سیکھیں۔ کیا ایسا کرنا آسان ہے؟ نہیں آسان نہیں ہے۔ اس کے لئے آپ کو زندگی بھر کی عادتیں بدلنا ہوں گی۔ تاہم اگر آپ اس کوشش میں کامیاب رہے تو آپ کی زندگی میں انقلاب آ جائے گا۔

سکون حاصل کرنے کے لئے دماغ یا رگوں کو نہیں اپنے پٹھوں کو استعمال کریں۔ آئیے اس اصول کو آزمائیں۔ آنکھوں سے آغاز کریں۔ اس پیراگراف کو پڑھیں اور جب پڑھ لیں تو سچے سے ٹیک لگا کر بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور پھر چپکے چپکے اپنی

آنکھوں سے کہیں ”ڈھیل دو، ڈھیل دو، زور ڈالنا بند کرو، ابڑوں پر ٹنگنیں ڈالنا بند کرو، ابڑوں، ڈھیل دو، ان الفاظ کو سرگوشی کے انداز میں بار بار ایک منٹ تک دہرائیں۔

آپ محسوس کریں گے کہ چند سیکنڈ بعد آپ کی آنکھوں کے اعصاب ڈھیلے پڑ جائیں گے اور تازہ کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔ یہی سکون اور آرام کا راز ہے۔ اس طریقے کو آپ اپنے جڑوں، چہرے کے اعصاب، گردن، کندھوں اور پورے جسم پر استعمال کر سکتے ہیں مگر سب سے زیادہ ضروری عضو آنکھ ہے۔ ڈاکٹر ایڈمز جیکسن نے تو یہاں تک کہا ہے کہ اگر آپ اپنی آنکھوں کو مکمل سکون اور آرام دینا سیکھ لیں تو آپ اپنی تمام ٹانگیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کی توانائی کا ایک

چوتھائی حصہ آنکھوں ہی کے ذریعے صرف ہوتا ہے۔ مشہور ناول نگار ویکی بام بتاتی ہیں کہ بچپن میں انہیں ایک بوڑھے نے زندگی کا سب سے اہم اور ضروری سبق سکھایا تھا۔ ایک مرتبہ جب وہ گریں تو انہیں کافی چوٹ آئی۔ بوڑھے نے جو سرکس میں کام کر چکا تھا ان سے کہا کہ چوٹیں اس لئے آتی ہیں کہ تمہیں اپنا جسم کو ڈھیلا چھوڑنا اور پلک دینا نہیں آتا۔ آؤ میں تمہیں اس کا طریقہ بتاتا ہوں۔

بوڑھے نے ویکی بام اور دوسرے بچوں کو اچھلنے، کودنے، گرنے اور قلابازی کے طریقے بتائے اور انہیں تاکید کی کہ ”اپنے جسم کو پرانے موزے کی طرح ڈھیلا اور چکھیلانا

لو“۔ لیکن آپ کبھی بھول کر بھی سکون اور آرام کے لئے سوچنی سمجھنی سیکم کے تحت کوشش نہ کریں کیونکہ سکون اور آرام تو نام ہی تازہ اور کوشش کی غیر موجودگی کا ہے۔ سکون اور آرام کے بارے میں صرف سوچیں اور ”ڈھیل دو، ڈھیل دو اور آرام کرو“ کے الفاظ آہستہ آہستہ اپنے دل میں دہرائیں اور محسوس کریں کہ آپ کی آنکھوں اور چہرے کے اعصاب

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش

مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

پچیسواں باب

گھریلو خواتین تھکان سے کس طرح محفوظ رہ

کر اپنی جوانی کو قائم رکھ سکتی ہیں۔

بعض گھریلو خواتین اکثر جذباتی مسائل کا شکار رہتی ہیں۔ بظاہر انہیں جسانی طور پر کوئی مرض لاحق نہیں ہوتا لیکن بیماری کی تمام علامتیں موجود ہوتی ہیں۔ کسی عورت کے ہاتھ کام نہیں کرتے، کسی کے پیٹ میں درد رہتا ہے، کسی کو پیٹھ یا سر میں درد کی شکایت ہوتی ہے اور کسی کو ہر وقت تھکان محسوس ہوتی ہے۔ اکثر معائنے کے بعد ان خواتین میں کسی جسانی خرابی کا پتہ نہیں ملتا۔

ڈاکٹر روز ہلفر ڈیگ نے اس خیال کے تحت کہ یہ تمام علامتیں فکر اور پریشانی کا نتیجہ ہیں ان خواتین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنی نکلہیں کسی ایسے شخص سے بیان کریں جس پر انہیں اعتماد ہو۔ انہوں نے اس طریقے کو غم اور فکر کو ہلکا کرنے کی بہترین دوا قرار دیا ہے۔

اپنے غموں اور پریشانیوں کے بارے میں سوچتے رہنے اور انہیں اپنے دل میں

کو سکون مل رہا ہے۔ یہ بھی محسوس کریں کہ آپ کے چہرے کے اعصاب سے توانائی بہہ کر آپ کے جسم کے دماغ میں پہنچ رہی ہے۔ ایک دودھ پیتے پیتے کی طرح کشش اور تازگی سے آزاد ہو جائیں۔

مشہور گلوکارہ گیلی کری پروگرام شروع ہونے سے کچھ دیر پہلے جب کرسی پر بیٹھی ہوئیں تو اپنے تمام اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیتیں اور ان کا نیچے کا جیڑا لٹک رہا ہوتا۔ اس مشق کی وجہ سے سچ پر انہیں نہ تو اعصابی تازگی محسوس ہوتا اور نہ ہی تھکن۔

چنانچہ سکون اور آرام کے لئے مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کریں۔

1- جب بھی موقع ہو سکون اور آرام اختیار کریں۔ اس مقصد کے لئے پرانے موزے یا دھوپ میں سوئے ہوئے بلی کے بیچے کی طرح اپنے جسم کو ڈھیلا اور پلک دار ہونے دیں۔ کبھی آپ نے دھوپ میں سوئے ہوئے بلی کے بیچے کو اٹھایا ہو تو آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ وہ بھیکے ہوئے اخبار کی طرح بالکل نرم اور ڈھیلا ہے۔

2- آرام کی حالت میں جتنا کام کرنا چاہیں کریں لیکن یاد رکھیں کہ جسم میں تازگی سے کندھوں میں درد اور اعصابی تھکن پیدا ہوتی ہے۔

3- روزانہ چار پانچ مرتبہ اپنا جائزہ لیں۔ خود سے سوال کریں کہ کیا میں اپنے کام کو جیسا وہ ہے اس سے زیادہ سخت تو نہیں بنا رہا اور جن عضلات کو اس کام میں استعمال کرنے کی ضرورت نہیں انہیں خواہ مخواہ تو استعمال نہیں کر رہا۔

4- روزانہ شام کو اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ تھکے ہوئے تو نہیں۔ اگر آپ تھکے ہوئے ہیں تو اس کی وجہ یہ نہیں کہ آپ نے دماغی کام کیا ہے بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ نے کام کرنے کا صحیح طریقہ اختیار نہیں کیا۔

عمل کرنے سے آپ زیادہ کام کر سکیں گی اور آپ کو تھکان بھی نہیں ہوگی۔ کام مکمل ہونے پر آپ کو خوشی بھی ہوگی اور آپ کو بناؤ سنگھار کے لئے وقت بھی مل جائے گا۔ بناؤ سنگھار سے جب آپ خود کو خوبصورت محسوس کریں گی تو آپ کو اعصابی تناؤ کی شکایت نہیں ہوگی۔

آخری نصیحت یہ ہے کہ اعصابی تناؤ سے بچنے کے لئے وقفہ وقفہ سے آرام کریں کیونکہ اعصابی تناؤ آپ کے چہرے اور رنگ روپ کو مکمل طور پر بگاڑ سکتا ہے یعنی آپ وقت سے پہلے بوڑھی ہو سکتی ہیں۔

آپ گھر پر کچھ درزشیں بھی کر سکتی ہیں۔ ایک ہفتے تک ان کا تجربہ کریں اور دیکھیں کہ آپ کی صورت اور مزاج پر ان کا کتنا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔

1- جب تھکان محسوس ہو تو فرش پر لیٹ جائیں اور دو چار کرٹیں لیں۔ دن میں دو مرتبہ اس طریقے پر عمل کریں۔

2- اگر آپ لیٹ نہیں سکتیں اور اندیشہ ہے کہ چولہے پر کھانا جمل جائے گا تو سخت اور سیدھی کرسی پر بیٹ کی طرح سہاکن ہو کر بیٹھ جائیں اور ہاتھوں کو نیچا کر کے ہتھیلیوں کو رانوں پر رکھ لیں۔

3- پاؤں کے انگوٹھوں کو آہستہ آہستہ سخت کریں۔ پھر ان کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ٹانگوں کے اعصاب کو سخت کریں۔ اس کے بعد ان کو ڈھیلا کر لیں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ جسم کے تمام بالائی حصوں کو سخت کریں اور ڈھیلا چھوڑ دیں یہاں تک کہ آپ یہ عمل کرتے ہوئے گردن تک پہنچ جائیں۔ اب سر کو بھاری کر کے فٹ بال کی طرح گھمائیں اور ہر مرتبہ اپنے اعصاب سے آہستہ آہستہ کہتی جائیں۔

”ڈھیلا دو..... ڈھیلا دو.....“

چھپائے رکھنے سے سخت قسم کا اعصابی تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی پریشانیوں میں دوسروں کو شریک کرنا پڑتا ہے۔ اس سے ہمیں یہ اطمینان حاصل ہوتا ہے کہ دنیا میں کم از کم کوئی شخص تو ایسا موجود ہے جو ہمارے دکھ درد سنے اور سمجھے کے لئے آمادہ ہے۔

فرانز کے زمانے سے ماہرین نفسیات اس حقیقت سے آشنا ہیں کہ محض گفتگو کرنے سے مریض کو اپنی فکر اور پریشانیوں سے نجات مل جاتی ہے۔ بات کہہ کر آدمی کے سینے سے بوجھ اتر جاتا ہے اور اسے سکون محسوس ہوتا ہے۔

لہذا آئندہ اگر آپ کسی جذباتی الجھن کا شکار ہوں تو کسی قابل اعتماد شخص سے اپنے غم اور پریشانی کو بیان کریں۔ ہر کسی کو اپنی مصیبتوں کی داستان سنانا درست نہیں۔ اس مقصد کے لئے کوئی قریبی اور قابل اعتماد شخص ہونا چاہئے۔

بعض ایسی باتیں ہیں کہ اگر گھریلو خواتین ان پر عمل کریں تو ان کے لئے بہت مفید ثابت ہوگا۔

1- دوسروں کی کمزوریوں پر زیادہ پریشان نہ ہوں۔ آپ کے شوہر میں بیشک کئی برائیاں ہوں گی لیکن بعض خوبیاں بھی ہوں گی۔ ان خوبیوں کو ایک کانٹہ پر لکھیں۔ یقیناً یہ فہرست کافی طویل ہوگی۔ ہو سکتا ہے کہ اس فہرست پر نگاہ ڈالنے سے آپ محسوس کریں کہ درحقیقت آپ اپنے شوہر کو پسند کرتی ہیں۔ یہ بھی اندازہ کیجئے کہ اگر آپ کے شوہر اس دنیا میں نہ ہوں تو آپ کو کتنی مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑے۔

2- اپنے ہمسایوں میں دلچسپی لیں اور ان سے پُر خلوص تعلقات قائم کریں۔

3- اگر آپ کے گھریلو کام پورے نہیں ہوتے اور آپ پریشان رہتی ہیں تو رات سونے سے پہلے اگلے دن کے کاموں کی فہرست بنا لیا کریں۔ اس ترکیب پر

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی
قائم رکھنے کے چھ طریقے

پہلی سوال باب

چار مفید عادتیں جن سے تھکان اور رنج
سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے

مفید عادت نمبر 1

جو کاغذ آپ کو درپیش مسئلے سے براہ راست تعلق نہیں رکھتے ان سب

کو اپنی میز سے ہٹا دیں۔

شکاگو اینڈ نارڈھ ڈیشن ریلوے کے صدر رولینڈ ولیمز کا کہنا ہے کہ اگر اپنی میز پر صرف ایسے کاغذات رکھے جائیں جن پر فوری توجہ کی ضرورت ہے اور دوسرے تمام کاغذات ہٹا دیے جائیں تو کام کرنا نہایت آسان ہو جاتا ہے۔ یہ سلیقہ شعار ہونے کی علامت ہے اور اس سے کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

اگر کبھی آپ واشنگٹن کی کانگریسی لائبریری میں جائیں تو آپ کو چھت پر انگریزی کے معروف شاعر پوپ کا یہ مصرع لکھا ہوا دکھائی دے گا کہ ”ترتیب اس کائنات کا سب سے پہلا اصول ہے۔“ یہ اصول کاروبار کے لئے بھی انتہائی ضروری ہے۔ لیکن کیا اس

4- آہستہ آہستہ گہرے سانس لیں۔ ہندوستان کے یوگیوں نے سچ کہا ہے کہ گہرے اور متوازن سانس لینے سے رگوں کو سکون ملتا ہے۔

5- تصور کریں کہ آپ کے چہرے کی ٹھریاں اور لکیریں سب مٹ گئیں ہیں۔ ابروؤں کے درمیان اور منہ پر غم کی وجہ سے جو لکیریں بن گئی ہیں ان کو ڈھیلا کریں۔ دن میں دو مرتبہ یہ مشق کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کو ماہرین حسن کے پاس نہ جانا پڑے اور آپ کے چہرے کی ٹھریاں اور لکیریں غائب ہو جائیں۔

اصول پر عمل بھی ہوتا ہے؟ فی نہیں۔ اکثر تاجروں کی میزوں پر ایسے کاغذات کھمبے رہتے ہیں جن پر کئی ہفتوں سے انہوں نے کوئی توجہ نہیں دی ہوتی۔ نیو آر لائنز کے ایک اشتاعتی ادارے کے مالک نے بتایا کہ میری سیکرٹری نے جب دروازوں کو صاف کیا تو اسے ایک ایسا ٹاپ رائٹر ملا جو دو سال سے غائب تھا۔

ایک ایسی میز جو کاغذوں سے بھری ہو اسے تو دیکھ کر ہی آدمی پریشان ہو جاتا ہے۔ کاغذوں کا ڈھیر آدمی میں یہ احساس پیدا کرتا ہے کہ بہت سے کام ادھورے اور نامکمل ہیں۔ اس احساس سے ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے اور اس دباؤ سے بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ میز پر سے غیر ضروری کاغذات ہٹا دینے سے آدمی کو مسلسل ذہنی پریشانی سے نجات مل جاتی ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر ولیم سیزلر اپنے ایک مریض کا حال سناتے ہیں جس نے اس اصول پر عمل کیا اور اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کی۔

یہ پریشان حال مریض علاج کے لئے ڈاکٹر سیزلر کے پاس آیا تھا اور اپنی رام کہانی سنارہا تھا۔ ڈاکٹر سیزلر بتاتے ہیں کہ اس دوران ہسپتال سے ایک فون آیا۔ میں نے فوراً ہی حلقہ آدمی کو مشورہ دے دیا۔ میری ہمیشہ کوشش ہوتی ہے کہ میں مسائل کو فوری طور پر نمٹا دوں۔ عین اسی وقت ایک اور فون آیا جو کسی بہت ہی سنجیدہ مسئلے کے بارے میں تھا۔ میں نے اپنی عادت کے مطابق بلاتا خیر مشورہ دے دیا۔ میں فارغ ہوا ہی تھا کہ ایک ڈاکٹر اپنے کسی مریض کے سلسلے میں مجھ سے مشورہ کرنے آیا۔ مریض کی حالت بہت نازک تھی۔ اس ڈاکٹر سے فارغ ہونے کے بعد میں اپنے مریض کی طرف مڑا اور معذرت کی کہ آپ کو انتظار کرنا پڑا۔ لیکن مریض کی کچھ اور ہی کیفیت تھی۔ میری معذرت کے جواب میں اس نے کہا: "ڈاکٹر صاحب معذرت کی ضرورت نہیں۔ میں نے ان دن منٹوں میں اپنی بیماری کی یہ معلوم کر لی ہے۔ اب میں اپنے دفتری طریقہ کار کو تبدیل کروں گا لیکن اگر آپ برا

دماغیں تو جانے سے پہلے میں ایک نظر آپ کی میز کی درازیں دیکھنا چاہتا ہوں۔ میں نے اپنی درازیں کھول دیں جن میں دو اداؤں کے سوا کچھ بھی نہ تھا۔ مریض پوچھنے لگا کہ آپ ادھورے کاموں سے متعلق کاغذات کہاں رکھتے ہیں۔ میں نے جواب دیا کہ میں کام ادھورے نہیں چھوڑتا۔ پھر اس نے پوچھا کہ آپ جواب طلب خطوط کہاں رکھتے ہیں۔ میں نے بتایا کہ میں خط وصول کرتے ہی سیکرٹری کو بلا کر فوراً جواب لکھوا دیتا ہوں۔

ڈیڑھ مہینے بعد اس شخص نے ڈاکٹر سیزلر کو اپنے دفتر میں آنے کی دعوت دی۔ وہ شخص بالکل بدل چکا تھا اور یہ تبدیلی اس کی میز پر بھی نظر آ رہی تھی۔ اس نے اپنے میز کی درازیں کھولیں۔ ان میں ادھورے کاموں سے متعلق کوئی کاغذ نہ تھا۔ اس نے بتایا کہ پہلے میرے دفتر کی تین میزیں کاغذات سے بھری ہوئی تھیں اور میرا کام کبھی ختم نہیں ہوتا تھا لیکن اب میں نے اپنی میز کو تمام غیر ضروری کاغذات سے پاک کر دیا ہے۔ جوئی کوئی کام آتا ہے میں فوراً اسے نمٹا دیتا ہوں۔ اب مجھے کوئی پریشانی نہیں۔ میں مکمل طور پر صحت مند ہوں۔

مفید عادت نمبر 2

اہم کام پہلے کریں

سٹیپر سرورس کمپنی کے بانی بھری ڈورہٹی کا کہنا ہے کہ خواہ کتنی بھی تنخواہ دی جائے ایسے شخص کا ملنا مشکل ہے جس میں دو صلاحیتیں ہوں۔ (1) غور کرنے کی صلاحیت (2) کاموں کو ان کی اہمیت کے لحاظ سے انجام دینے کی قابلیت۔

چارلس لک مین نے اپنی زندگی کا آغاز معمولی کاموں سے کیا لیکن بعد میں ترقی کر کے ایک بہت بڑی کمپنی کے صدر بنے۔ ان کا کہنا ہے کہ میں نے یہ کامیابی دو صلاحیتوں کی وجہ سے حاصل کی۔ میں صبح پانچ بجے بیدار ہو کر اپنے سارے دن کے کام کو ترتیب دیتا

ذکی نتیجے تک پہنچانے کے بعد ہی دوسرے مسئلے کو چھیڑا جائے۔ اس اصول پر عمل کرنے سے کام نمانے کی رفتار میں اضافہ ہو گیا اور کاغذات کا پلندہ گھر لے جانے کی ضرورت باقی نہ رہی اور صل طلب مسائل کا بوجھ بھی ختم ہو گیا۔

آپ بھی اپنے کاموں کے سلسلے میں اس اصول پر عمل کر کے شاندار نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

مفید عادت نمبر 4

کام کو ترتیب دینا۔ دوسروں کو کام سپرد کرنا اور ان کے کام کی نگرانی کرنا سیکھیں۔

کاروبار میں مصروف اکثر لوگ وقت سے پہلے اس لئے موت کا شکار ہو جاتے ہیں کہ وہ ذمہ داری دوسروں کو سونپنے سے گریز کرتے ہیں۔ وہ ہر کام خود کرنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن چونکہ کام زیادہ ہوتے ہیں اور وہ انہیں ختم نہیں کر سکتے۔ اس لئے بالآخر اعصابی مریض بن کر رہ جاتے ہیں۔ اہم کام دوسروں کے سپرد کرنا ایک مشکل فیصلہ ہے اور مجھے معلوم ہے کہ غلط قسم کے افراد کو اختیارات اور ذمہ داری سونپنے سے کس قدر بھیاں تک نقصانات ہو سکتے ہیں لیکن اگر کوئی تاجر غیر ضروری پریشانی، بوجھ اور اعصابی دباؤ سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے یہ فیصلہ کرنا ہی ہو گا کہ اپنی بعض ذمہ داریاں دوسروں کے سپرد کرے۔

اگر کوئی شخص کسی وسیع کاروبار کا مالک ہو لیکن کام دوسروں کے سپرد کرنے اور ان کی نگرانی کرنے کے فن سے نا آشنا ہو تو سمجھ لیں کہ وہ پچاس ساٹھ سال سے زیادہ نہ جی سکے گا۔

ہوں اور یہ طے کرتا ہوں کہ وہ کون سے اہم کام ہیں جنہیں پہلے کرنا چاہئے اور کون سے ایسے کام ہیں جنہیں بعد میں کیا جاسکتا ہے۔ کامیاب ترین انٹرنس ایجنٹ فریک بنگر اپنے دن بھر کے کاموں کو ترتیب دینے کے لئے صبح ہونے کا بھی انتظار نہیں کرتے تھے۔ وہ رات کو ہی اگلے دن کا پروگرام مرتب کر لیتے تھے۔

میں اپنے طویل تجربے کی روشنی میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اگر ضروری کام پہلے کرنے اور کم ضروری کام بعد میں سرانجام دینے کے لئے ایک پروگرام بنا لیا جائے تو یہ افزائی کے عالم میں تمام کام ختم کرنے کی کوشش کے مقابلے میں بہت بہتر ہو گا۔ جارج برنارڈ شانے اگر ضروری کام پہلے کرنے کا اصول نہ اپنایا ہوتا تو وہ مصنف کی حیثیت سے کبھی کامیاب نہ ہوتے اور ساری عمر تک میں کیشیر ہی رہتے۔ انہوں نے یہ اصول بنا لیا تھا کہ ہر روز پانچ صفحے لکھے جائیں۔

مفید عادت نمبر ۳

اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو اور تمام ضروری حقائق بھی سامنے ہوں تو اس مسئلے کو وہیں اور اسی وقت حل کر دینا چاہئے۔ مسائل کے حل کو ہرگز ملتوی نہ کریں۔

میرے ایک طالب علم نے مجھے بتایا کہ جب میں یو ایس سٹیل کمپنی کے ڈائریکٹروں کے بورڈ کا ممبر بنا تو بورڈ کے اجلاس میں طویل بحث ہوا کرتی تھی اور کئی مسائل پر غور کیا جاتا تھا لیکن کوئی مسئلہ حل نہیں کیا جاتا تھا۔ بورڈ کا ہر ممبر اجلاس کے بعد رپورٹوں کا ایک ڈھیر اپنے ساتھ گھر لے جاتا تھا تاکہ ان کا مطالعہ کر سکے۔

آخر کار میں نے ممبروں کو اس بات پر آمادہ کیا کہ ایک وقت میں ایک ہی مسئلے پر غور کیا جائے اور اسے ملتوی کرنے کی بجائے وہیں اس کا فیصلہ کیا جائے۔ ایک مسئلے کو کسی

ساتواں حصہ

اس لئے تھکنی ہوئی تھی کہ دفتری کام سے اسے سخت بوریت ہوتی تھی اور بوریت ایسی چیز ہے جو آدمی میں تھکن پیدا کرتی ہے۔

ڈاکٹر جوزف بارمیک نے تجربات سے یہ ثابت کیا کہ جب کوئی شخص بوریت محسوس کرتا ہے تو اس کے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ کم آکسیجن جذب کرتا ہے لیکن جوئی وہ شخص کوئی ایسا کام شروع کرتا ہے جس سے اُسے واقعی دلچسپی ہوتی ہے تو اُس کے جسمانی اعضاء صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب کوئی شخص دلچسپ اور اپنا پسندیدہ کام کرتا ہے تو کبھی تھکن محسوس نہیں کرتا۔

مجھے ٹراؤٹ مچھلی کا شکار کرنے کے لئے بڑے دشوار راستوں سے گزرنا پڑتا تھا لیکن یہ احساس کہ میں نے چھ مچھلیاں پکڑ لی ہیں مجھ میں کبھی تھکن پیدا نہیں ہونے دیتا تھا۔ اگر ایک بھی مچھلی میرے ہاتھ نہ آتی تو میرے احساسات کیا ہوتے؟ مجھے یقیناً سخت بوریت محسوس ہوتی اور میں اتنی مشقت کے بعد تھک کر چور ہو گیا ہوتا۔

یہ بات تحریر کرتے ہوئے میں ایک مزاحیہ ڈرامہ دیکھنے گیا۔ ڈرامے کا ایک کردار ایک جگہ فلسفیانہ انداز میں کہتا ہے کہ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جن کا مشغلہ وہ ہے جو ان کا کام ہے۔ یہ لوگ خوش قسمت اس لئے ہیں کہ انہیں اپنا کام کر کے خوشی حاصل ہوتی ہے اور یہ خوشی ان کی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ جس کام میں آپ کو دلچسپی ہوگی اُسے کرتے ہوئے آپ کبھی تھکن محسوس نہیں کریں گے۔ اپنی لڑاکا بیوی کے ساتھ دس قدم چلنا بھی دشوار لگتا ہے لیکن محبوبہ کے ساتھ دس میل کا فاصلہ بھی یوں لگتا ہے کہ چند قدم کا فاصلہ ہو۔

تاہم اگر آپ کا کام خشک اور بے مزہ ہو تو آپ کو اس میں دلچسپی کی کوئی نہ کوئی راہ ضرور تلاش کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا کرنے سے آپ کو کوئی مالی فائدہ نہ ہو اور نہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

ساتواں باب

بوریت کیوں ہوتی ہے اور اس سے کیسے نجات ممکن ہے

تھکن کی ایک بڑی وجہ بوریت ہے۔ اس سلسلے میں سٹیو گراف ایلس کی مثال سامنے رکھیں۔ ایک رات وہ تھکی ہوئی گھر پہنچی۔ سر اور کمر میں شدید درد ہو رہا تھا۔ اس میں کھانا کھانے کی بھی سکت نہ تھی اور وہ آرام کرنا چاہتی تھی۔ اتنے میں فون کی گھنٹی بجی۔ ایلس کے ایک دوست نے اسے ڈانس کلب میں چلنے کی دعوت دی تھی۔ ایک ایک ایلس کی ساری تھکن زور ہو گئی۔ اُس نے اپنا بہترین لباس پہنا اور دوست کے ساتھ کلب چلی گئی جہاں وہ رات کے تین بجے تک رقص کرتی رہی۔ جب وہ گھر واپس آئی تو اس کی تمام تھکن دور ہو چکی تھی۔

آٹھ گھنٹے پہلے جب ایلس دفتر سے گھر واپس آئی تھی تو واقعی تھکی ہوئی تھی۔ وہ

کی روح ہے کیونکہ جیسے خیالات ہم اپنے ذہن میں پیدا کرتے ہیں ہماری زندگی ویسی ہی
 بنی چلی جاتی ہے۔ یہ الفاظ آج بھی اسی طرح حقیقت پر مبنی ہیں جیسے آج سے اٹھارہ سو
 برس پہلے تھے۔ جب مارکس آری لیس نے اپنی کتاب میں لکھا تھا کہ روزانہ کئی مرتبہ کی
خودکلامی آدمی کے ذہن میں مثبت خیالات پیدا کرتی ہے۔

ہی تنخواہ میں کوئی اضافہ ہو لیکن کم از کم آپ کو ذہنی اطمینان ضرور حاصل ہوگا۔

ریڈیو کے مشہور تبصرہ نگار کالٹن بورن نے بتایا کہ میں نے اپنے خشک اور بے مزہ
 کام میں کس طرح دلچسپی پیدا کی۔ وہ بتاتے ہیں کہ جب میں پیرس پہنچا تو بالکل تلاش تھا۔
 بڑی کوشش سے مجھے ایک ادارے میں سلازینی کا کام ملا۔ مجھے فرانسیسی زبان کا ایک لفظ بھی
 نہ آتا تھا لیکن اس کے باوجود میں نے پہلے ہی سال کے دوران پانچ ہزار ڈالر کمائے۔ یہ
 کیسے ممکن ہوا؟ کالٹن بورن بتاتے ہیں کہ میں نے کمپنی کے مالک سے فرانسیسی زبان میں
 خرید و فروخت کی پوری گفتگو لکھوا کر حفظ کر لی تھی۔ جب میں کسی مکان کی گھنٹی بجاتا اور
 خاتون خانہ باہر آتیں تو میں ان کے سامنے مضحکہ خیز لہجے میں تمام لکھی ہوئی باتیں دہرا
 دیتا۔ اگر وہ خاتون کوئی سوال کرتی تو میں اپنے کندھے سکیڑ کر جواب دیتا کہ میں تو امریکی
 ہوں اور پھر بیٹ اتار کر وہ تمام تفصیلات دکھاتا جو میں نے فرانسیسی زبان میں لکھوا کر لی
 ہوئی تھی۔ خاتون یہ دیکھ کر مسکرانے لگتی اور میں ہنس دیتا اور اپنی مصنوعات دکھاتا۔

کالٹن بورن کا کہنا ہے کہ یہ کام آسان نہ تھا لیکن ہر صبح گھر سے روانہ ہونے سے
 پہلے میں آئینے کے سامنے کھڑا ہو کر خود سے کہتا کہ کالٹن بورن زندہ رہنے کے لئے تمہیں یہ
 کام کرنا ہی پڑے گا اور جب یہ کام کرنا ہی ہے تو پھر کیوں نہ اسے خوبصورت طریقے سے کیا
 جائے۔ ہر مکان پر دستک دینے سے پہلے یہ فرض کر لو کہ تم ایک اداکار ہو اور چند لمحے بعد
 تمہیں اپنی اداکاری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ یہ کام اداکاری جیسا ہی دلچسپ ہے۔

کالٹن بورن کا کہنا ہے کہ روزانہ کی اس خودکلامی سے مجھے گاہکوں کے سامنے مضحکہ
 خیز انداز میں بولنا اچھا لگنے لگا اگرچہ شروع شروع میں مجھے اس تماشے سے بڑی الجھن ہوا
 کرتی تھی۔

روزانہ صبح کی یہ خودکلامی کوئی احمقانہ یا بچکانہ حرکت نہیں بلکہ حقیقت میں یہ نفسیات

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی

قائم رکھنے کے چھ طریقے

اساتصال بات

نیند نہ آئے تو فکر نہ کریں

اگر آپ کو اچھی طرح نیند نہ آئے تو فکر مند نہ ہوں۔ یہ اطلاع آپ کے لئے یہی تھی
حوصلہ افزا ہوگی کہ بین الاقوامی شہرت کے قانون دان سیمونل انٹرنیٹ ساری عمر کبھی بھی
اچھی طرح نہ سو سکے۔

وہ کالج کے زمانے ہی سے بے خوابی کا شکار تھے۔ علاج کے باوجود انہیں کوئی
فائدہ نہ ہوا۔ آخر انہوں نے سوچا کہ کیوں نہ اس بیماری سے فائدہ اٹھایا جائے۔ چنانچہ
انہوں نے بے خوابی کے بارے میں فکر اور تشویش کرنا چھوڑ دی اور بستر پر کروٹیں بدلنے
کی بجائے اٹھ کر مطالعہ کرنے لگے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ انہوں نے تعلیمی میدان میں کئی انعامات
اور اعزازات حاصل کئے۔ وکالت کے پیشے میں بھی ان کا یہی طریق کار رہا۔ وہ ساری
رات مطالعہ کرتے تھے۔ اس محنت کی وجہ سے انہیں بڑی شہرت حاصل ہوئی۔ وہ دنیا بھر
میں سب سے زیادہ فیس حاصل کرنے والے وکیل تھے۔ نیند کی انتہائی کم مقدار کے باوجود
ان کی صحت بڑھ رہی اور انہوں نے اکیاسی برس کی عمر پائی۔ یہ وہ شخص تھے جن کو ساری

انہی پوری طرح نیند نہیں آئی تھی۔ اگر وہ بے خوابی کے بارے میں فکر اور تشویش کرتے
تھا تو اپنی صحت تباہ کر لیتے۔

سائنسی طور پر ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ آدمی کو کتنی نیند کی ضرورت ہے اور نہ
یہ پتہ چل سکا ہے کہ نیند ضروری ہے بھی یا نہیں۔ طبی تاریخ میں ایسے کئی لوگوں کی
تائلیں موجود ہیں جنہیں نیند نہیں آتی تھی یا وہ بہت ہی کم سوتے تھے اس کے باوجود ان
اولیٰ نے نازل زندگی گزار دی اور روزمرہ کے کام کاج کرتے رہے اور ان کی صحت بھی
بازار رہی۔

اس کے علاوہ ایک اور بات جو سامنے آئی ہے وہ یہ ہے کہ بعض لوگوں کو زیادہ نیند
کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ بعض دوسرے لوگ بہت کم نیند سے گزارہ کر لیتے ہیں اور وہ
بہسانی اعتبار سے بالکل ٹھیک ٹھاک رہتے ہیں۔ تاہم ایک بات اچھی طرح ذہن نشین کر
لیں کہ بے خوابی اتنی نقصان دہ نہیں جتنی کہ بے خوابی کی وجہ سے فکر اور پریشانی نقصان دہ
ہے۔

شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر کلائٹ مین نے نیند کے متعلق سب سے زیادہ تحقیق کی
ہے۔ اس معاملے میں وہ دنیا کے سب سے بڑے ماہر مانے جاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ
برے علم میں کوئی ایسا شخص نہیں جو نیند نہ آنے کی وجہ سے مرا ہو۔ بے شک یہ ممکن ہے کہ
کوئی شخص بے خوابی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کر کے اپنی جسمانی طاقت اور قوت
مدافعت کو کم کر لے اور جرائم کا شکار ہو جائے لیکن یہ نقصانات پریشانی اور تشویش کی وجہ
سے ہو گا بے خوابی کی وجہ سے نہیں۔

بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو رات کئی گھنٹے سونے کے باوجود یہ گلہ کرتے ہیں کہ
انہیں بالکل نیند نہیں آئی۔ انیسویں صدی کے مشہور مفکر ہرٹ پینر اسی عادت کا شکار تھے۔

- 1- اٹھ کر جب تک نیند نہ آنے کام کریں یا پڑھیں۔
- 2- یاد رکھیں کہ آج تک کوئی نیند نہ آنے کی وجہ سے نہیں مرا۔ اگر کوئی نقصان پہنچتا ہے تو وہ نیند کی کمی کی وجہ سے نہیں پہنچتا۔ بلکہ نیند کی کمی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کی وجہ سے پہنچتا ہے۔
- 3- نیند لانے کے لئے دعا کی طرف رجوع کریں یا آیات دوہرائیں۔
- 4- جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس مقصد کے لئے ڈاکٹر فنک کے مشورے پر عمل کریں۔
- 5- ورزش کریں اور اپنے آپ کو جسمانی طور پر اتنا تھکا لیں کہ آپ جاگ نہ سکیں۔

ایسٹیکس

آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

مشہور ڈاکٹر تھامس ہائی سلوٹ کا کہنا ہے کہ میں برسوں کے تجربے کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ دعا نیند لانے کے لئے بہت موثر ثابت ہوتی ہے کیونکہ یہ اطمینان قلب اور اعصاب کو سکون فراہم کرتی ہے۔ مثلاً ”خدا کا فضل میرا شامل حال رہے اور اللہ مجھے سکون اور اطمینان عطا فرمائے۔“ یا کوئی اور مناسب دعا یا آیات وغیرہ جس سے دل کو سکون حاصل ہو۔“

اگر آپ کو مذہب سے لگاؤ نہیں تو پھر ڈاکٹر ہیرلڈ فنک کے مشورے پر عمل کریں یعنی اپنے جسم سے گفتگو کریں کیونکہ الفاظ پیمانہ نرم جیسا اثر رکھتے ہیں۔ آج تک آپ اپنے جسم سے یہی کہتے رہے ہیں کہ نیند نہیں آتی۔ اب ایسا کرنا چھوڑ دیں۔ اس کی بجائے اپنے اعصاب سے آہستہ آہستہ یوں کہیں ”ڈھیل دو، ڈھیل دو، ڈھیلے ہو جاؤ، سکون سے آرام کرو۔“ اس کے بعد اپنے جڑے سے کہیں کہ آرام کرو۔ یہی بات اپنی آنکھوں، بازوؤں اور ٹانگوں سے بھی کہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آہستہ آہستہ آپ پر نیند کا غلبہ ہونے لگے گا۔ میں نے خود اس طریقے پر عمل کیا ہے اور میں اس بات کی تصدیق کرتا ہوں کہ یہ طریقہ نیند لانے کے لئے انتہائی کامیاب اور موثر ثابت ہوگا۔

بے خوابی کا ایک اور بہترین علاج یہ ہے کہ باغبانی، تیراکی، کھیلوں اور ورزش جیسے مشاغل کی مدد سے اپنے جسم کو خوب تھکا لیا جائے۔ جب آپ خوب تھکے ہوئے ہوں گے تو آپ کو کانتوں کے بستر پر بھی نیند آ جائے گی۔ ایک تھکا ہوا سپاہی تو خطرات کے باوجود میدان جنگ میں بھی سو جاتا ہے۔

چنانچہ بے خوابی کے بارے میں پریشانی اور تشویش سے محفوظ رہنے کے پانچ قاعدے یہ ہیں۔

اگر آپ کو نیند نہیں آتی تو سونیل انتر مائر کے طریقے پر عمل کریں۔ بستر سے

آٹھواں حصہ

ایسا پیشہ اختیار کرنے کا طریقہ جس میں آپ
خوش اور کامیاب رہ سکیں۔

ایسواں باب

زندگی کے دو اہم فیصلوں میں سے ایک

اگر آپ کی عمر اٹھارہ سال سے کم ہے تو آپ کو عنقریب اپنی زندگی کے دو اہم
ترین فیصلے کرنا ہوں گے۔ یہ فیصلے آپ کی زندگی کو بنا بھی سکتے ہیں اور اسے تباہ بھی کر سکتے
ہیں۔

یہ فیصلے کیا ہیں؟

- 1- آپ کو ذریعہ معاش کے طور پر کوئی پیشہ منتخب کرنا ہوگا۔
- 2- اپنے لئے بیوی یا شوہر تلاش کرنا ہوگا۔

چنانچہ اگر ممکن ہو تو اپنے لئے ایسے پیشے کا انتخاب کریں جس میں آپ کا دل
لگے۔ میں نے امریکہ کی ٹائر بنانے والی مشہور گڈریج کمپنی کے ڈائریکٹر ڈیوڈ ایم گڈریج
سے ایک مرتبہ پوچھا کہ تجارت میں کامیابی کے لئے کیا چیز ضروری ہے؟ انہوں نے جواب
دیا کہ کام میں لگن رہنا۔ اگر آپ اپنے کام کاج سے لطف اٹھاتے ہیں تو گھنٹوں مصروف
رہنے کے باوجود بھی آپ کو احساس نہ ہوگا کہ آپ نے کچھ کام کیا ہے۔ آپ کے لئے

ساتویں باب کا خلاصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی
قائم رکھنے کے چھ طریقے

- 1 تاعدہ نمبر 1 جھٹکنے سے پہلے آرام کریں۔
- 2 تاعدہ نمبر 2 کام کے دوران آرام کرنا سیکھیں۔
- 3 تاعدہ نمبر 3 اگر آپ شادی شدہ گھریلو عورت ہیں تو گھر میں کام کے دوران آرام کر کے اپنی صحت اور شکل و صورت کی حفاظت کریں۔
- 4 تاعدہ نمبر 4 مندرجہ ذیل چار مفید عاداتیں اختیار کریں۔
○ جو مسئلہ درپیش ہے اس سے متعلق کاغذات کے سوا دیگر تمام کاغذات میز سے ہٹا دیں۔
○ جو کام ضروری ہو اسے پہلے کریں یعنی کاموں کو ان کی اہمیت کے لحاظ سے انجام دیں۔
○ اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو اور ضروری حقائق بھی سامنے ہوں تو اس مسئلے کو موقع پر ہی فوراً حل کریں۔ اسے اتنا میں نہ ڈالیں۔
○ کام میں عظیم پیدا کرنا، ذمہ داریاں نانتھوں کے سپرد کرنا اور پھر ان کی نگرانی کرنا سیکھیں۔
- 5 تاعدہ نمبر 5 بے دلی اور بوریٹ کو دور کرنے کے لئے اپنے کام کو جوش اور دلولے سے کریں۔
- 6 تاعدہ نمبر 6 یاد رکھیں کہ آج تک کوئی نیند کی کمی کی وجہ سے نہیں مرا۔ اگر کوئی نقصان پہنچتا ہے تو وہ نیند کی کمی کی وجہ سے نہیں پہنچتا بلکہ نیند کی کمی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کی وجہ سے پہنچتا ہے۔

یاد رکھیں کہ جب کسی شخص کو اپنے کام سے دلچسپی نہ رہے یا وہ محسوس کرے کہ وہ اس کام کے لئے سوزوں نہیں یا اس کے دل میں یہ احساس پیدا ہو کہ وہ یہ کام کر کے اپنی ملائیں ضائع کر رہا ہے تو سمجھ لیں کہ اُس میں نفسیاتی بیماریوں کا آغاز ہو گیا۔ یہ لازمی ہے کہ جو کام جس شخص کے سپرد ہو وہ اس کام کو ضروری سمجھتا ہو۔

فل جانسن کے باپ کا کپڑے دھونے کا کارخانہ تھا لیکن فل جانسن کو اس کام سے کوئی دلچسپی نہ تھی۔ جب انہوں نے اپنے والد کو بتایا کہ وہ ملکینک بننا چاہتے ہیں تو باپ کو سخت صدمہ ہوا لیکن فل جانسن اپنی بات پر اڑے رہے۔ آخر کار اُن کے والد نے خاموشی اختیار کر لی۔ فل جانسن تیل اور گریس سے لتھڑی ہوئی درکشاپوں میں کام کرتے۔ یہاں انہیں اپنے والد کے کپڑے دھونے کے کارخانے کے مقابلے میں بہت زیادہ کام کرنا پڑتا۔ وہ وقت بھی زیادہ دیتے تھے لیکن خوش اور مطمئن تھے۔ انہوں نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کرنا شروع کی اور اپنا تمام وقت مشینوں میں گزارنے لگے۔ 1944ء میں جب اُن کا انتقال ہوا تو وہ ہوائی جہاز بنانے والی بوئنگ کمپنی کے صدر تھے۔ اگر فل جانسن کپڑے دھونے کے کارخانے میں کام کرتے تو کیا ہوتا۔ ظاہر ہے کہ والد کی وفات کے بعد جب انہیں ذمہ داری سنبھالنی پڑتی تو کارخانہ برباد ہو جاتا اور فل جانسن بیمار پڑ جاتے اور وقت سے پہلے ہی قبر میں پہنچ جاتے۔

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ اگر آپ پر اپنے خاندان کی طرف سے دباؤ ہو تو آپ پھر بھی ڈنہ رہیں اور کسی بیٹے کو شخص اس وجہ سے اختیار نہ کریں کہ آپ کے والدین اور رشتہ دار ایسا چاہتے ہیں۔ جب تک آپ کا اپنا دل نہ چاہے کسی بیٹے کو اختیار نہ کریں لیکن والدین کے مشورے پر بھی ٹھنڈے دل سے غور کریں کیونکہ اُن کی عمریں آپ سے دوگنی ہیں اور وہ آپ کے مقابلے میں زیادہ تجربہ کار ہیں۔ تاہم ہر پہلو پر غور کر کے آخری فیصلہ آپ کا اپنا ہونا چاہئے کیونکہ اپنے کام سے آپ ہی کو خوش یا غمگین رہنا ہو گا۔

کام ایک کھیل اور تفریح کی صورت اختیار کر لے گا۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ ایڈیٹس شروع میں اخبار بیچتے تھے اور سکول میں تعلیم حاصل نہیں کر سکتے تھے لیکن بڑے ہو کر وہ امریکہ کی صنعتی زندگی میں انقلاب لائے۔ وہ اپنی لیبارٹری میں ہی کھانا کھاتے اور سوتے تھے اور روزانہ اٹھارہ گھنٹے کام کرتے تھے لیکن وہ اس مصروفیت کو کام نہیں سمجھتے تھے۔ ان کا کہنا ہے کہ میں نے زندگی میں ایک دن بھی کام نہیں کیا۔ یہ سب کھیل اور تفریح تھی۔ پھر اگر ایڈیٹس نے شادار کامیابی حاصل کی تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔

سر ایڈنا کر جو ایک کمپنی میں ہزاروں ملازمین کی نگران تھیں کہتی ہیں کہ میرے خیال میں یہ بڑی انوس ناک بات ہے کہ بے شمار نوجوانوں کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں کیا کرنا ہے؟

میرے خیال میں اُس شخص سے زیادہ قابلِ رحم حالت کسی کی نہیں جس کو اپنے کام سے تنخواہ کے سوا کچھ نہ ملے۔ پھر اگر چالیس سال کی عمر میں ہی یہ لوگ اعصابی مریض بن جائیں اور بالکل ناکارہ ہو کر رہ جائیں تو اس میں تعجب کی کیا بات ہے۔

”ملازمت حاصل کرنے کے چھ طریقے“ نامی کتاب کے مولف پال بوئٹمن کا کہنا ہے کہ لوگ ایک سوٹ خریدنے پر جسے صرف چند سال استعمال کیا جاتا ہے زیادہ توجہ دیتے ہیں بمقابلہ اپنے بیٹے کے انتخاب کے جس پر ان کی ساری زندگی اور خوشیوں کا دارومدار ہوتا ہے۔

بیٹے کے انتخاب کے سلسلے میں اگر آپ کسی کی رائے لیں تو یہ بات ذہن میں رکھیں کہ دوسروں کی رائے کا درست ہونا ضروری نہیں۔ بعض اوقات لوگ بڑی غلط رائے دیتے ہیں۔ بہتر یہ ہو گا کہ آپ کئی لوگوں یا اس مقصد کے لئے موجود اداروں سے راجسائی حاصل کریں اور پھر تمام مشوروں کا اپنی عقل کی روشنی میں جائزہ لیں۔

بلکہ چالیس سال گزارے ہوں آپ ان سے ملیں اور مشورہ لیں۔

فرض کریں کہ آپ فنِ تعمیر کے ماہر بننا چاہتے ہیں تو آپ فنِ تعمیر کے کسی ماہر سے ملاقات کی صورت نکالیں اور اس سے کچھ اس قسم کے سوال کریں۔

1- اگر آپ کو دوبارہ زندگی ملے تو کیا آپ پھر بھی فنِ تعمیر کو ہی پیشے کی حیثیت سے منتخب کریں گے؟

2- کیا اس ملاقات کے دوران آپ نے مجھ میں کوئی ایسی بات دیکھی ہے جس کی بناء پر آپ مجھے یہ بتا سکتے ہوں کہ میں اس پیشے میں کامیاب رہوں گا یا نہیں؟

3- فنِ تعمیر کے پیشے میں نئے آدمیوں کی گنجائش ہے یا نہیں؟

4- کیا فنِ تعمیر کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد مجھے ملازمت حاصل کرنے میں دشواری تو نہیں ہوگی۔ ابتداء میں مجھے کس قسم کا کام ملے گا؟

5- اگر میں معمولی صلاحیتوں کا مالک ہوں تو پہلے پانچ سال کے دوران مجھے کتنی آمدنی کی توقع رکھنی چاہئے؟

6- فنِ تعمیر کے ماہر کی زندگی میں کیا آرام اور کیا تکلیفیں ہوتی ہیں؟

7- اگر میں آپ کا بیٹا ہوتا تو کیا آپ مجھے فنِ تعمیر کا پیشہ اختیار کرنے کا مشورہ دیتے؟

یہ خیال اپنے ذہن سے نکال دیں کہ آپ صرف ایک ہی پیشے کے لئے موزوں

ہیں۔ ہر نارمل آدمی کئی پیشوں میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ایک نارمل آدمی کئی

پیشوں میں ناکام بھی ہو سکتا ہے۔

اب میں آپ کو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں چند مشورے دینا چاہتا ہوں اور بعض باتوں سے خبردار کرنا چاہتا ہوں۔ یہ سنہری مشورے پروفیسر کلسن کے مرتب کئے ہوئے ہیں جو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں مشورہ دینے والے ماہرین میں سرفہرست ہیں۔

1- پیشے کے انتخاب کے لئے کبھی بھی نجومیوں اور پامسٹوں کی مدد نہ لیں اور نہ ہی

ایسے لوگوں سے مشورہ کریں جو یہ دعویٰ کرتے ہوں کہ وہ آپ کے رجحانات اور کردار کا تجزیہ کر کے آپ کی اس سلسلے میں راہنمائی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو یہ آپ کی بہت بڑی غلطی ہوگی۔

2- کبھی کسی ایسے شخص کے پاس نہ جائیں جس کا یہ دعویٰ ہو کہ وہ کسی ذہنی ٹیسٹ کے ذریعے آپ کے رجحان کا پتہ لگا کر آپ کو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص آپ کی جسمانی صلاحیت

اور خاندانی اور سماجی حالات کا جائزہ لئے بغیر آپ کو صحیح مشورہ نہیں دے سکتا۔ جو کاروبار اور پیشے لوگوں سے کچھ کچھ بھرے ہوں ان میں بھول کر بھی قدم نہ

رکھیں۔ وکالت، صحافت، اداکاری اور جلد شہرت فراہم کرنے والے پیشوں میں سوچ کچھ کر قدم رکھیں کیونکہ یہاں تل دھرنے کی جگہ بھی نہیں ہوتی۔

4- ایسے پیشوں سے دور رہیں جن میں زندگی کی ضروریات پوری کرنے کے امکانات دس میں سے صرف ایک کے تناسب سے ہوں۔ مثلاً انشورنس ایجنٹ

کا پیشہ یا اس قسم کے دوسرے کام۔ اس سے نقل کہ آپ کسی پیشے میں اپنی زندگی صرف کرنے کا فیصلہ کریں۔ آپ کو چاہئے کہ اس کے خیب و دفرانز کے بارے میں ہفتوں نہیں بلکہ ضرورت ہو تو

مہینوں چھان بین کریں۔ بہتر ہوگا کہ اس پیشے میں جن لوگوں نے دس میں

نواں حصہ

مالی مشکلات کو کم کرنے کا طریقہ

سوال باب

ہماری ستر فیصد فکر اور پریشانی.....

ہماری ستر فیصد پریشانیاں مالی مسائل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ عام طور پر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اگر ان کی آمدنی میں کچھ اضافہ ہو جائے تو ان کی مالی مشکلات دور ہو سکتی ہیں لیکن یہ خیال درست نہیں۔ بجٹ بنانے کی ماہر خاتون سز سٹیلٹن کی رائے ہے کہ اکثر لوگوں کی مالی مشکلات آمدنی میں اضافے سے دور نہیں ہوتیں۔ آمدنی میں اضافے کے ساتھ ہی ان کے اخراجات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور ان کی پریشانیاں کم ہونے کی بجائے بڑھ جاتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کی پریشانیاں روپے کی کمی کی وجہ سے نہیں ہوتیں بلکہ اس وجہ سے ہوتی ہیں کہ انہیں اپنے روپے کو خرچ کرنے کا صحیح طریقہ معلوم نہیں ہوتا۔

اکثر لوگ یہ کتاب پڑھتے ہوئے دل میں کہتے ہوں گے کہ مسٹر کارٹیگی اگر تمہیں یہ ہی تجواہ کے برابر آمدنی میں زندگی گزارنی پڑتی تو تمہیں آنے والے دن کا بھاء معلوم ہوتا۔

یقین کریں کہ میں مالی مشکلات سے اچھی طرح واقف ہوں۔ مجھے یاد ہے کہ جب مجھے روزانہ دس گھنٹے کی جان لیوا محنت کے بعد پانچ سینٹ فی گھنٹہ کے حساب سے معاوضہ

ملتا تھا تو مجھ پر کیا گزرتی تھی۔ مجھے یہ بھی یاد ہے کہ بغیر غسل خانے اور بغیر پانی کے مکان میں میں نے بیس سال کیسے گزارے تھے۔ مجھے وہ دن یاد ہیں جب میں صبح بست کمرے میں رات کو سو بھی نہ سکتا تھا۔ چند پیسے بچانے کے لئے میں میلوں بیدل چلتا تھا۔ میرے جوتوں کے تلے میں سوراخ اور پتلون کے پیچھے پھوند ہوتے تھے اور نان بائی کی دکان پر ارزاں ترین غذا کتنی مشکل سے حلق سے نیچے اترتی تھی۔ لیکن اُس زمانے میں بھی میں چند پیسے ضرور بچایا کرتا تھا کیونکہ خالی جیب ہونے کے مزے سے اچھی طرح واقف تھا۔ ان تجربات کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اگر ہم قرضے اور مالی پریشانیوں سے نجات چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے اخراجات کا بجٹ ضرور بنانا چاہئے اور اس بجٹ کے مطابق خرچ کرنا چاہئے لیکن اکثر لوگ اس اصول پر عمل نہیں کرتے۔

جس ناشر کے یہاں میری یہ کتاب چھپی ہے اُس کے صدر لیون ٹم کن نے میری توجہ ایک خاص قسم کے اندھے پن کی طرف دلائی جو بعض لوگوں کو اپنے روپے پیسے کے سلسلے میں ہوتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ میرے ادارے میں ایک اکاؤنٹنٹ ہے جو حساب کتاب اور بجٹ بنانے کا ماہر ہے لیکن اپنے ذاتی اخراجات کے سلسلے میں وہ اس قسم کی کوئی زحمت نہیں کرتا۔ اگر جمعہ کی دوپہر کو اسے تجواہ ملے اور گھر جاتے ہوئے راتے میں کسی دکان کے شوکیس میں لٹکا ہوا اور کوٹ اسے اچھا لگے تو فوراً خرید لے گا۔ وہ ہرگز یہ نہیں سوچے گا کہ اسے مکان کا کرایہ اور بجلی کا بل ادا کرنا ہے جس کے لئے اُس کے پاس نقد روپیہ ہونا چاہئے۔ اس کا رویہ کچھ ایسا ہوتا ہے کہ اب جیب میں روپیہ ہے تو غم کس بات کا۔ اُس کو اچھی طرح معلوم ہے کہ اگر کمپنی اس کے طریق کار پر عمل کرے تو چند دن میں دیوالیہ ہو جائے لیکن اپنے ذاتی معاملات میں وہ بالکل لاپرواہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ مشکلات پر قابو پانے کے لئے آمدنی اور اخراجات کا بجٹ بنانے کے اصول

مندرجہ ذیل ہیں۔

1- حقائق کو کاغذ پر لکھیں۔

آرنلڈ بینٹ ناول نگار تھے لیکن مفلس ہونے کی وجہ سے ایک ایک پیسے کا حساب رکھتے تھے۔ یہ طریقہ انہیں اتنا پسند آیا کہ شہرہ آفاق مصنف بنے اور بے شمار دولت کمانے کے باوجود انہوں نے اس طریقے کو ترک نہیں کیا۔ جان ڈی راک فیلر سیمیر کا بھی یہی طریق کار تھا۔ انہیں اپنی مالی حالت ایک ایک پیسے کی حد تک معلوم ہوتی تھی۔ سز سٹیبل ٹن کا کہنا ہے کہ جو لوگ بجٹ کے مطابق زندگی گزارتے ہیں وہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ خوش اور مطمئن رہتے ہیں۔

2- تفصیلی سے خرچ کرنا سیکھیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ پیسہ خرچ کریں تو اس کا پورا پورا معاوضہ وصول کریں یعنی جو چیز آپ خریدیں وہ قدر و قیمت میں آپ کے روپے کے برابر ہونی چاہئے۔

3- آمدنی میں اضافہ دروسر نہیں بننا چاہئے۔

بعض لوگوں کی آمدنی میں جب اضافہ ہوتا ہے تو ان کے مالی مسائل کم ہونے کی بجائے ابلا بلاہ جاتے ہیں۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ جب محسوس کرتے ہیں کہ ان کی آمدنی کافی بڑھ گئی ہے تو وہ بے تحاشہ خریداری شروع کر دیتے ہیں۔ عالی شان مکان بنواتے ہیں۔ نئی کار اور نیا فرنیچر خریدتے ہیں اور بکثرت سنے کپڑے خریدنے لگتے ہیں۔ لمبی لمبی چٹائیں لگا کر یہ لوگ اپنے لئے سخت مالی مشکلات پیدا کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ بجٹ بنائیں اور اس کے مطابق زندگی بسر کریں کیونکہ اپنے وسائل کے مطابق زندگی گزارنا قرض خواہوں کی دنگلوں سے بہر حال بہتر ہے۔

4- اپنا اعتبار قائم رکھیں۔ ممکن ہے کل آپ کو قرض لینے کی ضرورت

-4

پڑے۔

اگر کبھی قرض لینے کی ضرورت پڑے تو بنکوں یا سرکاری اداروں سے رجوع کریں یا اپنی بیمہ پالیسی کے عوض انشورنس کمپنی سے قرض حاصل کریں۔ اگر آپ کے پاس بائڈ، سرٹیفکیٹ یا حصص ہیں تو آپ ان کے عوض بنکوں وغیرہ سے قرض حاصل کر سکتے ہیں۔ سونے کے زیورات اور جائیداد رہن رکھ کر بھی بنک قرضے دیتے ہیں۔ بہر حال ایک بات یاد رکھیں۔ کبھی بھی کسی سود خور کے جال میں نہ پھنسیں ورنہ آپ ساری زندگی اسے رقم دیتے رہیں گے اور آپ کا قرض ادا نہ ہوگا۔ یہ مسئلہ آپ کے لئے مستقل طور پر درد سر بن جائے گا۔ یہ سود خور بعض اوقات غنڈہ گردی پر بھی اتر سکتے ہیں۔ اور آپ کی راتوں کی نیند حرام ہو سکتی ہے۔

5- بیماری، آتشزدگی اور ناگہانی حادثات سے حفاظت کے لئے بیمہ

-5

کرائیں۔

معمولی اقساط ادا کر کے آپ اس قسم کا بیمہ کرا سکتے ہیں کہ بیماری، آتشزدگی اور ناگہانی حادثات کی صورت میں آپ کو انشورنس کمپنی کی طرف سے مالی امداد مل سکے۔ اگر آپ نقصان کے مقابلے میں بیمہ کی اقساط کا جائزہ لیں تو بیمہ کرانا آپ کو ہر اعتبار سے مفید محسوس ہوگا۔

6- اپنی زندگی کے پیسے کی رقم اپنی بیوی کو نقد نہ دلوائیں۔

-6

اگر آپ نے پسماندگان کی پرورش کے خیال سے اپنی زندگی کا بیمہ کرایا ہے تو ایسا انتظام کر جائیں کہ آپ کی وفات کے بعد انشورنس کمپنی آپ کے ورثاء کو پیسے کی رقم یکمشت ادا نہ کرے بلکہ سالانہ یا ماہانہ اقساط کی صورت میں ادا کرے۔ اکثر بیویاں اپنے کی رقم بہت جلد ضائع کر دیتی ہیں کیونکہ انہیں زندگی کا کوئی تجربہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات

9- اگر ہم اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو ہمیں چاہئے کہ اس سلسلے میں رنج کرنا چھوڑ دیں۔

اگر ہم کسی طرح بھی اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو پھر ہمیں اس سلسلے میں پریشان ہونا چھوڑ دینا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ دنیا میں دوسرے لوگ بھی نالی پریشانوں میں مبتلا ہیں۔ ہمیں دکھ ہے کہ ہم فلاں شخص کی طرح خوشحالی کی زندگی نہیں گزار سکتے لیکن غالباً اس شخص کو بھی یہ غم ہوگا کہ وہ کسی اور شخص کی طرح زندگی نہیں گزار سکتا۔ اگر ہماری تمام ضرورتیں پوری نہیں ہو سکتیں تو کیا یہ ضروری ہے کہ ہم رنج و غم سے اپنی زندگی میں زہر گھول لیں۔ ایک قدیم فلسفی کا قول ہے کہ اگر تم اپنی موجودہ چیزوں کو ناکافی سمجھتے ہو تو دنیا کی تمام دولت ملنے کے بعد بھی غمگین ہی رہو گے۔

یاد رکھیں کہ اگر آپ دنیا کی تمام دولت کے مالک بن جائیں تب بھی آپ دو وقت کھائیں گے اور ایک ہستر پر سوئیں گے۔

رشتے دار یا دوسرے لوگ غلط کاموں میں سرمایہ لگوا کر بیواؤں سے فراڈ کے ذریعے یہ رقم چھپا لیتے ہیں اور بالآخر بیوہ اور اس کے یتیم بچے پائی پائی کے محتاج ہو جاتے ہیں۔

7- اپنے بچوں میں روپے پیسے کو سنبھال کر رکھنے کی ذمہ داری کا احساس پیدا کریں۔

میں نے "یورٹائف میگزین" میں ایک مضمون پڑھا تھا جو ایک خاتون کا لکھا ہوا تھا۔ وہ بتاتی ہیں کہ وہ بچک سے ایک فالٹو چیک بک لائیں اور اپنی بچی کو دے دی۔ بچی اپنا پتہ بھر کا جیب خرچ ماں کے پاس جمع کر ادیتی ہے۔ اب ماں اپنی بچی کے لئے ایک بچک کا کام کرتی ہے۔ بچی کو دس پیسوں کی بھی ضرورت ہو تو وہ چیک لکھ کر ماں کو دیتی ہے اور ماں اسے چیک کے مطابق پیسے دے دیتی ہے۔ اس طرح تمام اخراجات بچی کی نگاہ میں رہتے ہیں اور اسے معلوم ہوتا ہے کہ اب اس کے اکاؤنٹ میں کتنے پیسے رہ گئے ہیں۔ یہ تقریر کی تقریر ہے اور ساتھ ہی بچپن سے روپیہ پیر سنبھال کر رکھنے کی تعلیم بھی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔

8- جوئے کے قریب بھی نہ جائیں۔

مجھے ان لوگوں پر ہمیشہ خیرت ہوتی ہے جو جوئے کے ذریعے یا گھوڑ دوڑ پر بازی لگا کر روپیہ کمانا چاہتے ہیں۔ میں جوا کرانے والے ایک شخص سے واقف ہوں۔ وہ ہمیشہ ان لوگوں کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا تھا جو جوئے کے ذریعے روپیہ کمانا چاہتے تھے۔ اس کا کہنا تھا جوئے سے صرف جوا کرانے والے کو فائدہ ہوتا ہے جو اٹھینے والوں کو کبھی فائدہ نہیں ہوتا۔ میں نے گھوڑوں کی دوڑ کرانے والے ایک شخص سے پوچھا کہ اگر کوئی آدمی بہترین گھوڑوں پر شرط لگائے تو کیا اسے فائدہ ہوگا تو اس نے جواب دیا کہ ہرگز نہیں۔ ہوا ہے کہ وہ امریکہ کی پوری نسلال جسے میں بار بار جانتا ہوں۔ لہذا یاد رکھیں کہ جوئے سے آپ کو کبھی بھی مالی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔

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

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

☆ رحمن بک ہاؤس اردو بازار کراچی فون 7766751 ☆ الگورتھ نیوز ایجنسی فریئر مارکیٹ کراچی ☆ دیکھ بک پورٹ مین اردو بازار کراچی ☆ علم و عرفان پبلشرز 34 اردو بازار لاہور فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر نوکھا بازار لاہور ☆ کتاب گھر اقبال روڈ نزد کینٹی چوک راولپنڈی شہر فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی کینٹی چوک راولپنڈی ☆ اتحاد نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ مولتی بازارہ سمنٹ مری روڈ راولپنڈی فون 5504559 ☆ بک سینٹر حیدر روڈ صدر راولپنڈی ☆ مکتبہ سرحد خیر بازار قیٹا روڈ فون 212535 ☆ شیخ بک سٹال جھوانہ بازار فیصل آباد فون 613449 ☆ کتب خانہ مقبول عام جھنگ بازار گلی نمبر 6، فیصل آباد فون 612038 ☆ کتابستان بک سیلز شاہی بازار بہاولپور فون 874815 ☆ ریلوے بک سٹال ریلوے اسٹیشن خانپوال ☆ خانپوال کتب گھر چوک مرکزی جامع مسجد خانپوال ☆ مسعود نیوز ایجنسی گلگول فون 591209 ☆ طاہر نیوز ایجنسی عارف بازار پورے والا ☆ نیوکالج شیشتری مارٹ لیاقت روڈ میاں چنوں فون 661838 ☆ سلاطین نیوز ایجنسی چکوال ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی ریلوے بک سٹال شورکوٹ جھاؤلی ☆ حق باہو نیوز ایجنسی ایناڈالاریاں شورکوٹ شہر ☆ جنجوعہ شیشتری مارٹ کھاریاں ☆ آنیڈیل سپورٹس صدر بازار کھاریاں ☆ بہر نیوز ایجنسی ٹریفک چوک جام پور ملک نیوز ایجنسی ٹریفک چوک ڈیرہ غازی خان ☆ فیض نیوز ایجنسی عیسیٰ خیل ☆ رائیل کتب گھر شیش روڈ لاڑکانہ ☆ جنونی نیوز ایجنسی گھنٹہ گھر نزد UBL سکھر ☆ مشتاق نیوز ایجنسی نزد فائر بریگیڈ مریم روڈ پرانا نواب شاہ ☆ ظفر کتب گھر چوک زرگران مین بازار کوہاٹ شہر فون 519677 ☆ کوہاٹ بک سنٹر بالقابل شی ڈاکخانہ پرانا نیل روڈ کوہاٹ ☆ امان سز بک سیلز اندرون تحصیل گیٹ کوہاٹ ☆ طاہر بک ڈپو چیمبر تھانہ روڈ بنوں ☆ جاوید نیوز ایجنسی خاص بازار مالاکوٹ ☆ پاکستانی سز ہسپتال چوک میانوالی روڈ، شکر درہ ☆ حاصم بک ڈپو گڑھی حبیب اللہ ضلع ماہرہ ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی چارسدہ ☆ ہاشمی برادرز گورنٹ سگھ روڈ کوئٹہ ☆ عبدالعزیز بک سٹال میران چوک کوئٹہ ☆ ایچ بی نیوز ایجنسی جیوانی ☆ ایم بی بک سیلز طارق مارکیٹ اتر پورٹ روڈ گلگت ☆ قریشی نیوز ایجنسی مین بازار کوئٹہ ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ سہلی ضلع جہلم ☆ فیض کتب گھر نیو بازار چترال۔

زندگی کا دروازہ کھلائے ڈیل کارٹینگی جن کی کتابیں آسانی کتابوں کے بعد دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر باکمال مصنف تھے۔

اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو دنیا بھر میں لاکھوں افراد کو کامیابی حاصل کرنے اور مشکل لوگوں پر فتح یاب ہونے میں مدد دے چکی ہے۔

درد پر کیونے جلاؤ

نفسیات کے چند آسان اصولوں کی مدد سے

یہ شہرہ آفاق کتاب اب تک کئی ملین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے

پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی

ناشر: **ایشیا بکس**

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ دیکھنا ہوا جو انی لفافہ چھینیں

ایشیائے کوچک کی انتہائی مشہور اور دلچسپ کہانیاں

(مہینوں کی قیمت 20 روپے سے 50 روپے تک درج ہے)

زندگی کا روزانہ کھلا ہے (ذیل کارنگی)	دل کے امراض بلکہ پریشر ڈیاپلسس کو دونا پنا
دوسروں پر جاوے کیجئے (ذیل کارنگی)	21 دنوں میں موٹاپے سے نجات حاصل کریں
دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول	گرتے بالوں کا علاج
صحتگلو اور ترقی پر کافین (ذیل کارنگی)	بچے کی صحت علاج پرورش اور تربیت
اچھی صحتگلو کا سلیقہ	گھر کا درخانات
ذاتی صلاحیت بڑھا سیں	بچوں اور سبزیوں سے اپنا علاج کریں
خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کافین	21 دنوں میں خوبصورت جلد
قوت ارادہ کا جادو	بیڈی کیئر کے ٹیٹے اور گھر کیلوریکسیں
دوست بنائیں ترقی کریں	نماز اور نماز کے مسائل
انتہائی دلچسپ کتاب	دعاؤں کی قبولیت کے لئے اسم اعظم
اپنی زندگی خود بنائیں	رعائیں جو قبول ہوتی ہیں
ذرا دُخوف پر فوج	ذخیرہ عملیات
ٹینس ڈیپیشن اور بے چینی سے نجات	آسمان و ظائف اور جوہ
تصویری صحت زیادہ ترقی	طب نبوی
کامیابی کی سیرنگی پر اوپر ہی اوپر	برشت اور زراعت کی کتابی
نئی پستی کے عملی طریقے	اللہ تک پہنچنے والے
جہانم کے آسان طریقے	پجاری دعائیں
چہ پہنچا سکتے ہیں	اللہ کے پاک ناموں سے مشکلات کا حل
اصحان میں کامیابی حاصل کریں	سورۃ فاتحہ سے مشکلات کا حل
مازمت کے لئے الشوریہ دینے کا حل	آیہ الکرسی سے مشکلات کا حل
کیر کا ہاتھ دیکھنے کا حل	سورۃ تینین سے مشکلات کا حل
قسمت کی لکیر اور ستارے	75 مشہور لغتیں
صحت شادی اور قسمت	صحت بحری لغتیں
صحت کافین	500 شاعروں کے منتخب اشعار
عورتوں کی نفسیات	تیری امید تیرا انتظار (منتخب اشعار)
عظیم ہاشم روں کی خوبصورت باتیں	ہفتوں پہ تیرا نام (منتخب اشعار)
دانشوروں نے کیا (اقوال ذریعہ)	100 مشہور ناولیں

مزید شہر
مزید غولیں
باخت و جل (ماہم، زین، بحرانی)
نئے رنگارنگ لطیفے
رکھیں لطیفے
ماڈرن لطیفے
مہندی کے ذریعہ
مہندی جے ہاتھ
بارہ ہر جوں کی بارہ کتابیں
سیرج گائیڈ
شادی اور ازدواجی تعلقات کا حل
شادی اور ازدواجی مسائل
بچوں کے لئے نام
انگریزی میں منتخب کتابیں
بول چال کی کتابیں
مازمت کیلئے انگریزی میں درخواستیں
کمانے پکانے کی ترکیبیں
اور
مختلف موضوعات پر
بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں
کتوں کی مکمل لہرست، قیمتیں
اور گھر بیٹھے کتا نہیں مگوانے کا
طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ
لکھا ہوا اجرائی لفافہ بھیجیں
ایشیا بکس، پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی، پوسٹ کوڈ 46000

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

