اپنی زندگی خود بنائیں

مایوسی اور ناکامی سے حقیقی کامیابی اور مسرّت
تک کا سفر کیسے طے ہو ؟

جواب کے لئے یہ کتاب ضرور پڑھیں

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

شاہین اقبال، ایم اے

ASIA BOOKS

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

اپنی زندگی خود بنائیں

مایوسی اور ناکامی سے
حقیقی کامیابی اور مسرت
تک کا سفر کیسے
طے ہو؟

جواب کے لئے
یہ کتاب
ضرور پڑھیں

اقبال شاہین، ایم اے

ایشیا بکس
پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

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

زندگی میں آگے بڑھنے مشکلات کو شکست دینے
کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی پندرہ 15 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
- قوتِ ارادی کا جادو .... رفیق چوہان
- دولت' شہرت اور کامیابی کے سات اُصول .... شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں .... شاہین اقبال
- تھوڑی محنت' زیادہ ترقی .... وقار عزیز' ذوالفقار کاظم
- محبت کا فن .... یعقوب چودھری
- ڈر اور خوف پر فتح .... شاہین اقبال
- ٹینشن' ڈپریشن اور بے چینی سے نجات .... آفتاب احمد قریشی

ہر اچھے بک سٹال سے طلب کریں یا خط لکھ کر ایشیا بکس سے منگوائیں

نفسیات کے موضوع پر ایشیا بکس کی
انتہائی کامیاب کتابوں میں ایک نیا اضافہ

اپنی زندگی خود بنائیں

آر۔ ڈبلیو۔ والڈ
ایم اے پی ایچ ڈی

شاہین اقبال
ایم اے

ایشیا بکس
پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

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

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

ASIA BOOKS

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

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-3029895
051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2010

Printed at.
Faiz-ul-Islam Printers, Rawalpindi

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

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

موضوعات

پہلا باب

کامیابی کا راستہ ____ 7

دوسرا باب

خود شناسی ____ 11
اشیاء کا مشاہدہ دلچسپی سے کریں ____ 15
اپنی دُنیا تعمیر کریں ____ 16
یادداشت کو بہتر بنائیں ____ 18
توجہ مرکوز کرنا ____ 20
یاد رکھنے کی باتیں ____ 23

تیسرا باب

جذبات و احساسات ____ 25
یاد رکھنے کی باتیں ____ 33

چوتھا باب

ارادے کی نفسیات ____ 35

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

اپنی قوتِ ارادی میں اضافہ کریں ____ 37
مثالی کردار ____ 39
اپنے فیصلے پر ضرور عمل کریں ____ 41
یاد رکھنے کی باتیں ____ 43

پانچواں باب

لاشعور ____ 45
یاد رکھنے کی باتیں ____ 51

چھٹا باب

عظمت کا حصول ____ 53
جادو کی چابی ____ 57
خود ترغیبی ____ 61
یاد رکھنے کی باتیں ____ 65

ساتواں باب

نفسیات اور مذہب ____ 67
مذہبی رویہ ____ 70
فلسفۂ حیات ____ 72
زندگی کا مقصد ____ 73

پہلا باب

کامیابی کا راستہ --- علمِ نفسیات

اس دنیا میں ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ اُس کی زندگی میں عظمت ہو، وہ جرأت مند ہو اور اُس کی زندگی کے شب و روز پُر مسرت ہوں۔ وہ اپنی موجودہ زندگی کے مقابلے میں ایک بہتر زندگی کا خواہش مند ہوتا ہے۔ نفسیات ایک ایسا علم ہے جو اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔

یہ مقصد چند دنوں میں حاصل نہیں ہو سکتا۔ اگر ہمیں واقعی اپنے آپ کو عظمت سے ہمکنار کرنا ہے تو ہمیں مسلسل کوشش کرنا ہوگی۔

میں نے اس کتاب میں یہی بتانے کی کوشش کی ہے کہ علمِ نفسیات کو اس مقصد کے لئے کیسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

شخصیت کی تعمیر کا کام نہ صرف بہت ہی دلچسپ ہے بلکہ اس سے ہمیں زندگی میں کافی فائدہ پہنچتا ہے۔

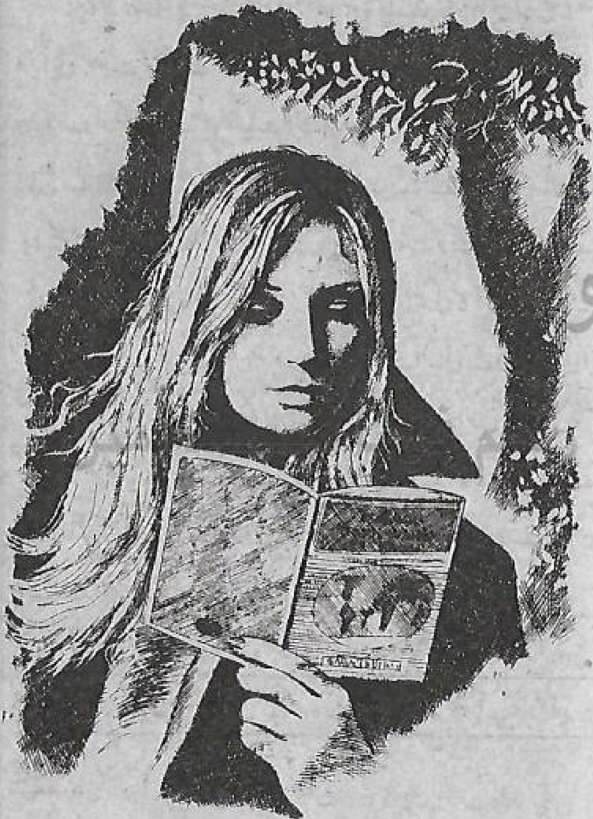
www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

کوئی شخص آپ کی شخصیت نہیں چھین سکتا۔ آپ کی دولت ضائع ہو سکتی ہے۔ آپ دوستوں سے محروم ہو سکتے ہیں، آپ شہرت سے ہاتھ دھو سکتے ہیں، حتیٰ کہ آپ صحت سے محروم ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ ان تمام باتوں کا انحصار وقت اور حالات پر ہوتا ہے۔ لیکن شخصیت ایک ایسی چیز ہے جسے آپ مسلسل پروان چڑھا سکتے ہیں۔ کوئی حادثہ اس کام میں خلل نہیں ڈال سکتا۔ گویا یہ ایک ایسا خزانہ ہے جو وقت کے مد و جزر سے محفوظ ہے اور آپ اس خزانے میں مسلسل اضافہ کر سکتے ہیں۔ اور یہ کام آخری سانسوں تک جاری رہ سکتا ہے۔

اپنی شخصیت یا بالفاظ دیگر اپنی روح کو نکھارنا ایک ایسا عمل ہے جو اپنے اندر بڑی کشش رکھتا ہے۔ اور آپ کے شب و روز کو کبھی بے رنگ نہیں ہونے دیتا۔

آج سے دو ہزار سال پہلے سقراط نے یہ سنہرے الفاظ کہے تھے۔ انہوں نے کہا تھا ''میں تمام لوگوں سے خواہ وہ نوجوان ہوں یا عمر رسیدہ، یہ کہوں گا کہ وہ سب سے پہلے اور سب سے زیادہ اپنی روح کو سنوارنے کی کوشش کریں۔ اور بعد میں اپنی ذات اور املاک کی طرف توجہ دیں''۔

تین صدیوں بعد سقراط سے بھی زیادہ عظیم شخص نے اپنے ہم عصروں سے سوال کیا ''ایسے آدمی کی کوششوں کا کیا فائدہ جو ساری دنیا حاصل کر لے۔ لیکن اپنے آپ کو کھو دے؟''



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

چنانچہ ہماری کوششوں کا یہی مقصد ہونا چاہئے کہ ہم اپنی روح کو سنواریں اور اپنی شخصیت کو عظمت سے ہمکنار کریں۔ اس راہ میں صرف نفسیات کا علم ہی ہماری مدد کر سکتا ہے۔ علمِ نفسیات اتنا ہی قدیم ہے جتنا کہ خود انسان۔ یہ انسانی دماغ کے مطالعے کا نام ہے۔ یہ گوشت پوست کے بنے ہوئے انسان کے اندر جھانکنے اور اُس کے افکار، تمناؤں، اعمال اور احساسات کو سمجھنے کی کوشش ہے۔

جب سے اِس سیارے یعنی زمین پر انسانی زندگی کا آغاز ہوا ہے۔ انسان کسی نہ کسی حد تک نفسیات دان ضرور رہا ہے۔ حیاتِ انسانی کے دوران کوئی ایسا دور نہیں گزرا جب انسان نے خود کو اور اپنے آس پاس بسنے والوں کو سمجھنے کی کوشش نہ کی ہو۔ علمِ نفسیات ہمارے بہت سے مسائل پر روشنی ڈالتا ہے اور ہمارے بہت سے مسائل حل کرنے میں معاون ثابت ہوا ہے۔ اس علم کی مدد سے انسان اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔

ہم اس کتاب کے آئندہ صفحات میں اُن اہم انکشافات کا ذکر کریں گے جن پر عمل کر کے عام لوگ اپنی روزمرہ زندگی کو بے حد کامیاب اور مفید بنا سکتے ہیں۔

دوسرا باب

خودشناسی

ذہنی اعمال کے تین پہلو یا مرحلے ہوتے ہیں۔ علم، احساسات اور ارادہ۔ یہاں ہم پہلے علم کا ذکر کریں گے۔ نفسیات دان علم سے مراد فلسفیانہ علم نہیں لیتا بلکہ اُس کا مطلب علم سے وہ علم ہوتا ہے جو انسان اپنے ذہنی افعال اور اعمال سے متعلق حاصل کرتا ہے۔ اس علم کو آگاہی یا خودشناسی کہتے ہیں۔

زندگی میں ہر لمحے بہت سی اشیاء ہماری توجہ کے لائق ہوتی ہیں۔ وہ شخص جو سو رہا ہے یا بے خبر ہے، خودشناسی کا علم حاصل نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی زندگی میں بہت سی چیزیں دیکھتا اور باتیں سنتا ہے لیکن وہ ان پر ایک سرسری سی نظر ڈال کے گزر جاتا ہے۔ ایسے لوگ اس شخص کی مانند ہوتے ہیں جو جاگتے میں سونے کا عادی ہو۔ ان کی یہ عادت رفتہ رفتہ ان کو سست اور کاہل بنا دیتی ہے۔ اور سستی اور کاہلی ان میں چڑچڑا پن پیدا کر دیتی ہے۔ دوسری قسم کے لوگ وہ ہوتے ہیں جو کاہل تو نہیں

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

ہوتے لیکن اتنے مستعد اور ہوشیار بھی نہیں ہوتے کہ ہر اس شے سے باخبر ہوں جو ان کی راہ میں آئے۔ مکمل شخصیت ان لوگوں کی ہوتی ہے جو زندگی کی ہر شے میں گہری دلچسپی لیتے ہیں۔ ان کی زندگی بڑی بھرپور ہوتی ہے اور ایسے لوگوں کے لئے ہم بے حد کشش محسوس کرتے ہیں۔ یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ دنیا اپنے تمام مظاہر سمیت ہر شخص کے لئے ایک جیسی ہے لیکن ہر شخص اس کائنات کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کا عادی ہوتا ہے۔ اور یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے کہ ہماری دنیا وہی ہوتی ہے جسے ہم خود تخلیق کرتے ہیں۔ اور اس کے خوشگوار یا ناگوار ہونے کا انحصار ہمارے ذہنی رویہ پر ہوتا ہے۔ ہم وہی کچھ دیکھتے ہیں جو دیکھنا چاہتے ہیں۔ بہت سے لوگ ہم سے زیادہ مستعد ہوتے ہیں۔ وہ زندگی میں گہری دلچسپی لیتے ہیں لیکن کچھ لوگ سست الوجود ہوتے ہیں۔ ذیل میں جو طریقہ دیا گیا ہے اس سے ہم اپنی ذہنی استعداد کے بارے میں بخوبی جان سکتے ہیں۔

اپنے کسی قریبی دوست کے بارے میں سوچئے۔ اُس کی آنکھوں کا رنگ کیا ہے؟ وہ اپنی مانگ کس طرف نکالتا ہے؟ وہ اپنا رومال کون سی جیب میں رکھنے کا عادی ہے؟ یا وہ اپنی ٹائیوں کے لئے کون سا رنگ پسند کرتا ہے۔ اگر آپ فوراً بغیر سوچے ان چاروں سوالات کا جواب درست دے دیتے ہیں تو آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جو شعوری حالت میں زندگی بسر کر رہے ہیں۔ لیکن اس کتاب کے پڑھنے

اپنی زندگی خود بنائیں

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

والوں میں وہ لوگ بھی شامل ہوں گے جو اِن سوالات کا کوئی جواب نہیں دے سکیں گے۔ اِس کے برعکس آپ اس شخص کے مشاغل کا گہری نظر سے جائزہ لیں جو نہایت پرجوش طریقے سے اپنی زندگی بسر کر رہا ہے۔ آپ اس کے رویوں میں نمایاں تبدیلی دیکھیں گے۔ وہ ہر شے کو گہری نظر سے دیکھنے کا عادی ہے۔

اسی طرح ایک سکول جانے والے ننھے طالب علم کو دیکھئے جو طیاروں میں گہری دلچسپی لیتا ہے۔ وہ اگر فاصلے سے بھی کسی طیارے کو اڑتے ہوئے دیکھے گا تو وہ آپ کو آسانی سے بتا سکتا ہے کہ یہ کون سی قسم کا جہاز ہے۔ مسافر بردار ہے یا مال بردار یا اس کا شمار لڑاکا طیاروں میں ہوتا ہے۔ جو شخص تتلیوں کے رنگین پَر جمع کرتا ہے اس کا مشغلہ نہایت دلچسپ ہے۔ اور اس کے جذبہ تحیّر کی تسکین کا باعث بنتا ہے۔ بظاہر تو یہ ایک نہایت غیر اہم مشغلہ ہو سکتا ہے لیکن وہ شخص اپنے اس شغل میں جو خوشی محسوس کرتا ہے وہ ہم میں سے بہت سے افراد کے لئے اجنبی ہے۔ فلموں کے شوقین افراد کو فلموں اور اداکاروں سے متعلق ہر قسم کی معلومات ہوتی ہیں۔ یہ جو تین مختلف انسانوں کے مشاغل کا ذکر کیا گیا ہے ان لوگوں نے اپنی اپنی دلچسپیوں کے پیشِ نظر اپنے اپنے شعبوں کے بارے میں معلومات حاصل کی ہیں۔ انہوں نے ان شعبوں سے متعلق معلومات جہاں دیکھیں وہیں سے اکٹھی کر لیں۔ اور یہ سب کچھ انہوں نے شعوری حالت میں بیدار رہ کر کیا۔

اشیاء کا مشاہدہ دلچسپی سے کریں

چنانچہ اب تک کی اس بحث کے بعد ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ کسی شے یا موضوع سے متعلق معلومات حاصل کرنے کا سنہری اصول یہ ہے کہ اس شے یا موضوع میں بھرپور دلچسپی لی جائے۔ آپ اپنی دلچسپی سے اپنی ذہنی صلاحیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اور اس طرح علم کا حصول بھی آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے بہتر اور سودمند طریقہ تو یہ ہے کہ یہ دلچسپی فوری اور فطری ہونی چاہئے۔ لیکن بعض حالتوں میں ہمیں اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کو بھی استعمال کرنا پڑتا ہے۔ سکول کا ایک طالب علم جو پنجابی گرائمر سیکھنا چاہتا ہے اس کے لئے یہ بہت دشوار ہوگا کہ وہ محض گرائمر کے اصول رٹتا رہے۔ لیکن اگر وہ وارث شاہ' بابا بلھے شاہ' شاہ حسین' سلطان باہو اور دیگر پنجابی شعراء کی شاعری اور اس شاعری کے لوگوں پر اثرات کو اپنے ذہن میں رکھے تو یہ عمل اِس طالب علم کے لئے دلچسپی پیدا کرنے کا باعث بنے گا۔ اور اُسے وہ کام جو پہلے دشوار نظر آ رہا تھا، آسان نظر آنے لگے گا۔ یا وہی طالب علم اگر پنجابی گرائمر میں دسترس اور مہارت حاصل کرنے کے لئے اپنے مستقبل کا تصور کرے کہ کیسے وہ ایک پنجابی شاعر کی حیثیت سے لوگوں کو متاثر کر

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

سکتا ہے تو وہ اپنے کام کو اتنا بے مزہ نہیں پائے گا۔ اور وہ پنجابی گرائمر میں مہارت بیگار سمجھ کر نہیں بلکہ اپنی شہرت اور بہتر مستقبل کا ایک ذریعہ سمجھ کر حاصل کرے گا۔

بہرحال ہم جو ذرائع بھی اختیار کریں اُن میں دلچسپی بلکہ پُر جوش دلچسپی کا عنصر اہمیت رکھتا ہے۔ اس طریقے کو اختیار کر کے ہم اکتا دینے والوں کاموں میں بھی اپنے لئے لطف اور کیف پیدا کر سکتے ہیں اور اس طرح بے مزہ کام بھی پرلطف بن جاتا ہے۔

اپنی دنیا تعمیر کریں

یاد رکھئے کہ آپ ہر لمحہ اپنی ایک دنیا تعمیر کرنے میں مصروف ہیں۔ آپ جس دنیا میں رہنا چاہتے ہیں اُس کا انتخاب آپ نے خود کرنا ہے۔ شعور کی اس صلاحیت کو بیدار کرنے کے کئی طریقے رائج ہیں۔ یادداشت میں اضافے کے لئے بہت سی مشقیں تجویز کی جاتی ہیں۔ تاہم ان میں کئی مشقیں غیر فطری ہیں۔ اس کے لئے زیادہ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے ذہن کی اس صلاحیت میں فطری انداز سے اضافہ کریں۔

کیا آپ شرمیلے اور حساس ہیں اور کیا آپ خود میں کسی کام سے نمٹنے کی صلاحیت نہیں پاتے۔ آیئے اس کمی کو پورا کرنے کے لئے ہم ایک علاج تجویز کرتے ہیں۔ اپنے آس پاس بسنے والوں میں دلچسپی لیں۔ آپ لوگوں سے محض اس وجہ سے مت ملیں کہ ان سے آپ کی کوئی غرض وابستہ ہے۔ آپ ان سے صرف اس لئے ملیں کہ آپ ان سے ملنا چاہتے ہیں۔ ان کے طریقوں‘ عادتوں‘ رویوں‘ ان کے لباس‘ باتوں اور ان کے پسندیدہ موضوعات کو اپنے ذہن میں رکھیں۔ اپنے دوستوں اور ملاقاتیوں کی عادات کا مطالعہ اس نقطہ نظر سے مت کریں کہ ان باتوں کو اپنے دوست یا ملاقاتی کی تضحیک کے لئے استعمال کر سکیں۔ چنانچہ لوگوں میں سچی اور پُرخلوص دلچسپی لینے سے آپ کے دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

دوست بنانا ایک بہترین مشغلہ ہے اور دوست بنانے کے اس عمل میں آپ کا شرمیلا پن بھی کم ہو جائے گا اور آپ میں بہترین انسانی وصف یعنی تحمل مزاجی بھی پیدا ہو جائے گی۔ آپ جب اس طریقے کو استعمال کر رہے ہوں گے تو آپ دیکھیں گے کہ بہت ہی کم لوگ ایسے ہیں جن میں کوئی نہ کوئی دلچسپ عادت یا خوبی موجود نہ ہو۔

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

یادداشت کو بہتر بنائیں

آپ بالکل یہی طریقہ اپنی یادداشت یا حافظے کو بہتر بنانے کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی یادداشت کو عطائیوں یا نیم حکیموں کی دواؤں سے تیز نہیں کر سکتے۔ بلکہ اپنی روزمرہ زندگی میں جن چیزوں یا انسانوں سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے انہیں بغور دیکھیں۔ آپ کا جن لوگوں سے تعارف کرایا جاتا ہے آپ ان لوگوں کے نام یاد رکھنے کی کوشش کریں۔ جب آپ کسی شخص کو جس سے آپ کی ملاقات کچھ عرصہ پہلے ہوئی تھی اس کے نام سے بلاتے ہیں تو اس شخص کو گہری مسرت ہوتی ہے۔ اسے یہ خیال تسکین دیتا ہے کہ کچھ لوگوں نے اسے یاد رکھا ہے۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ نام کیسے یاد رکھے جائیں؟ اس کا جواب ہے کہ کسی شخص کے نام کو ہم مختلف حوالوں سے وابستہ کر کے ذہن نشین کر سکتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص منصف خان کا آپ سے تعارف کرایا جاتا ہے۔ آپ اس کے نام میں دلچسپی لیں اور اس سے اس کے نام کے معنی پوچھئے۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ اس نام کے معنی قانون کے کسی شعبے سے وابستہ ہیں۔ اور اس شعبے کا کام انصاف کرنا ہوتا

ہے۔ اور جو شخص انصاف کرتا ہے اسے منصف کہا جاتا ہے۔ آپ اس شخص کو انصاف کرنے کے حوالے سے یاد رکھ سکیں گے۔ دوسرے آپ اس سے وہ صفتیں وابستہ کریں جو اس شعبے سے متعلق افراد کا خاصہ ہوتی ہیں۔ اور جب آپ اس عمل کو اپنے ذہن میں ایک دو بار دھرائیں گے تو آپ کو وہ شخص اور اس کا نام کبھی نہیں بھولے گا۔ اگر یہ طریقہ آپ کو غیر فطری معلوم ہو تو ذرا اس بات پر غور کریں کہ آپ کا حافظہ کس طرح عمل کرتا ہے۔ آپ کی یادداشت تلازمۂ خیال کے ذریعے کام کرتی ہے۔ تلازمۂ خیال سے مراد یہ ہے کہ آپ کا ذہن معلوم اشیاء کو نامعلوم اشیاء سے مربوط کرتا ہے اور بالکل یہی طریقہ آپ نے یہاں استعمال کیا ہے۔ جتنا تلازمۂ خیال آسان اور قدرتی ہوگا اتنا ہی آپ کے لئے اپنی یادداشت میں اضافہ کرنا آسان ہو جائے گا اور آپ فطری خطوط پر اپنے ذہن کی اس صلاحیت کی تربیت کر سکیں گے۔ لوگ اکثر اس بات کی شکایت کرتے ہیں کہ ان کی یادداشت میں کمی ہو گئی ہے یا ان میں توجہ مرکوز کرنے کی قوت ختم ہوتی جا رہی ہے۔ ایسا صرف اس وقت ہوتا ہے جب کوئی شخص یادداشت کے عمل کو بہتر بنانے میں ناکام رہا ہو یا اُسے اپنی قوتِ حافظہ یا قوتِ ارتکاز پر شبہ ہو۔ جب ہم اپنے کسی عضو کو استعمال نہیں کرتے تو وہ عضو کام کرنا چھوڑ دیتا ہے یا کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اور یہی صورت ہمارے دماغ کی ہے۔ جب ہم اپنے دماغ کے کسی شعبے سے پوری

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

طرح کام نہیں لیتے تو اس کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے۔ ہم میں بیشتر افراد ایسے موجود ہیں جو اپنی دماغی صلاحیتوں کو پوری طرح استعمال نہیں کرتے۔ یہ بات اکثر دیکھنے میں آتی ہے کہ لوگ اپنے دماغ پر بھروسہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ ہمارا دماغ ہمارے بہترین دوست کی مانند ہے۔ اور ہمارا دماغ وہی کام کرتا ہے جو کام ہم اس سے لینا چاہتے ہیں۔ جس طرح دوست کے خلوص پر شک اُسے آپ سے بدظن کرنے کے لئے کافی ہوتا ہے اسی طرح اپنی دماغی کارکردگی پر شک سے بھی کوئی اچھا نتیجہ نہیں نکلتا۔

توجہ مرکوز کرنا

لوگ ارتکازِ توجہ یعنی توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں گفتگو اس طرح کرتے ہیں گویا یہ کوئی ناقابلِ فہم، پُر اسرار اور نایاب فن ہو یا جیسے یہ کوئی بہت دشوار اور محنت طلب کام ہو۔ حقیقت یہ ہے کہ ارتکازِ توجہ کا عمل تو دنیا میں انتہائی فطری اور قدرتی عمل ہے۔ دماغ کو بالکل اسی طریقے پر ارتکازِ توجہ کے لئے بنایا گیا ہے جس طرح معدے کو ہاضمے کے لئے یا پھیپھڑوں کو سانس لینے کے لئے بنایا گیا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ متجسس قسم کے سوالات پوچھ کر یا اس عمل کے دوران اپنا

جائزہ لے کر ہی اپنے ذہن کو یکسو رکھنے کی صلاحیت حاصل کر سکتے ہیں۔ بلکہ اس کا سادہ سا طریقہ یہ ہے کہ اپنی توجہ کو ادھر ادھر بھٹکنے نہ دیں۔ اگر آپ کے دماغ کا ایک حصہ کسی قسم کے کام میں مصروف ہے جبکہ دوسرا حصہ کسی اور قسم کے کام میں مصروف ہے تو یہ عمل آپ کی توجہ کو یکسو رکھنے کے لئے مددگار ثابت نہیں ہوگا۔ کیونکہ ارتکازِ توجہ کا عمل تو آپ پورے دماغ کے ساتھ ہی انجام دے سکتے ہیں۔ اور یہ عمل اتنا ہی قدرتی اور سادہ ہے جتنا کھانا کھانے کا یا سانس لینے کا عمل ہے۔

آپ اپنے دماغ پر بھروسہ کریں اور اُسے وہی کچھ کرنے دیں جس کے لئے اسے بنایا گیا ہے۔ قدرت نے آپ کو ایک ایسا آلہ دیا ہے جو اپنا کام بخوبی جانتا ہے۔ اور اسی صحت مند نقطہ نظر کو سامنے رکھ کے اور اشیاء کا یکسوئی سے مشاہدہ کر کے آپ اپنی قوتِ حافظہ اور قوتِ ارتکاز میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ آخر میں یہ بات یاد رکھیں کہ انسانی دماغ ہی انسان کا پیمانہ ہوتا ہے۔ ہم اُتنے ہی بوڑھے ہوتے ہیں جتنا ہم محسوس کرتے ہیں۔ ہم اُتنا ہی خوش رہ سکتے ہیں جتنا ہم چاہتے ہیں اور ہم اسی دنیا میں رہتے ہیں جو ہمارا دماغ ہمارے لئے بناتا ہے۔ اور یہ دنیا ہماری سوچوں ہی کی بنیاد پر خوشگوار ہوتی ہے۔ جتنی زیادہ ہم اس دنیا میں دلچسپی لیں گے۔ یہ دنیا اتنی ہی دلچسپ نظر آئے گی۔ ایک بیدار مغز انسان کے لئے یہ دنیا کبھی بھی بوریت کا باعث نہیں بنتی۔ لیکن اس کے لئے ہمیں اپنے شعور کی آنکھیں کھلی رکھنا

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

ہوں گی۔ ہمیں اس بات سے پوری طرح آگاہ ہونا چاہئے کہ ہمارے آس پاس کیا ہو رہا ہے۔ آپ اپنی آنکھیں کھول کر جینے کا عزم کریں۔ آپ یقین کریں کہ آپ کو ایک نئی دنیا دکھائی دینے لگے گی۔ آپ اپنے ذہنی میدان کو پھیلائیں۔ اپنے نقطہ نظر میں ذرا وسعت پیدا کریں اور علم جہاں سے بھی ملے حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ کا علم آپ کی ذہنی وسعت کی بنیاد بنتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے جینا چھوڑیں۔ زندگی میں بہت سا حسن ہے۔ اس حسن سے منہ نہ موڑیں۔

اپنی آنکھوں، اپنے کانوں اور اپنے دماغ کو بیدار کریں، اپنا دماغ استعمال کریں۔ کیونکہ اس کو اسی مقصد کے لئے بنایا گیا ہے۔ آپ اس پر اعتماد کریں۔ آپ اسے یقیناً قابل اعتماد پائیں گے۔ آپ کی اس کوشش کا صلہ آپ کو دانائی، علم اور تجربے کی وسعت کی صورت میں ملے گا۔ آپ زندگی میں ایک خوشگوار تبدیلی محسوس کریں گے۔ یہ صرف دماغ ہی ہوتا ہے جو اچھا اور بُرا، خوشگوار یا ناخوشگوار رویہ پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

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

یاد رکھنے کی باتیں

1- ہر شخص اپنی دنیا خود تخلیق کرتا ہے۔ ہماری دنیا وہی ہوتی ہے جسے ہمارا ذہن تشکیل دیتا ہے۔

2- علم حاصل کرنے اور کسی چیز کو یاد رکھنے کے لئے دلچسپی ضروری ہے۔ جہاں فوری طور پر دلچسپی کی کوئی بات نہ ہو تو ہم تصور کی مدد سے اور آئندہ ہونے والے فائدے کو سامنے رکھتے ہوئے دلچسپی کا سامان پیدا کر سکتے ہیں۔

3- توجہ مرکوز کرنا ایک فطری صلاحیت ہے جسے مشق کے ذریعے بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ اگر دماغ پر بھروسہ کیا جائے تو وہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

4- آپ اُتنے ہی عظیم ہیں جتنی آپ کی سوچ عظیم ہے۔ جیسے جیسے آپ کا علم اور آگاہی بڑھتی جائے گی آپ کی شخصیت بہتر ہوتی جائے گی۔

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

تیسرا باب

جذبات واحساسات

ہمارے ذہنی اعمال کا دوسرا مرحلہ یا پہلو ہمارے احساسات سے مرتب ہوتا ہے۔ ہم سوچتے ہیں، محسوس کرتے ہیں۔ ہم محض ذی شعور ہی نہیں ہیں بلکہ ہم جذبات بھی رکھتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ جدید نفسیات ہمارے احساسات کے بارے میں کیا کہتی ہے۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ احساسات زندگی میں عظیم قوتِ محرکہ کا کردار ادا کرتے ہیں۔ احساسات وہی کام کرتے ہیں جو پٹرول کسی کار کے لئے یا بھاپ ریل کے انجن کے لئے کرتی ہے۔ کوئی شخص ذہانت کے بغیر دانش مندانہ زندگی نہیں گزار سکتا۔ اسی طرح کوئی شخص جذبات کے بغیر زندگی گزارنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا۔ بلاشبہ ایسے لوگ ضرور موجود ہیں جو جذبات کی مذمت کرتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اپنی زندگی سے جذبات کو بے دخل کر دینا ہرگز مفید نہیں۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ سماجی اور معاشرتی نظم وضبط کا مقصد ہر قسم کے احساسات

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

کے اظہار سے پرہیز کرنا ہے۔ کیونکہ ایسا کرنا شائستگی کے لئے ضروری ہے۔ اگرچہ اس قسم کے نظریات میں تھوڑی بہت سچائی تو ہے۔ لیکن یہ جذبات کے خلاف ایک بغاوت ہے جس کے مفید نتائج برآمد نہیں ہوتے لیکن حد سے زیادہ جذباتیت بھی خطرناک ہے۔ کیونکہ یہ ہمیں دانشمندانہ اقدامات کرنے سے روکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ غصے کے عالم میں انسان ہوش وحواس کھو بیٹھتا ہے۔ کیونکہ غصہ ایک شدید جذبے کا نام ہے۔ غصے کے عالم میں آپ نہ صرف اس بات کو ظاہر کر رہے ہوتے ہیں کہ آپ کو خود پر قابو نہیں ہے بلکہ آپ خود کو اس ناگوار صورت حال سے نمٹنے کے لئے عملی طریقے سوچنے سے بھی محروم کر لیتے ہیں۔ جب آپ غصے میں بے قابو ہوتے ہیں تو اپنی شخصیت پر آپ کی گرفت ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح غیر ضروری خوف بھی نقصان دہ ہے۔ خوف کی انتہائی صورتوں میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ آپ کے ہاتھ پاؤں شل یا مفلوج ہو جاتے ہیں اور آپ اسی مقام پر کھڑے رہ جاتے ہیں جہاں خطرے کے امکانات ہوتے ہیں۔ یہی وہ طے شدہ بات تھی جس سے بعض مفکرین نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ غیر ضروری جذباتیت خطرناک ہوتی ہے۔ اس لئے ہمیں اپنے جذبات کے اظہار سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہی وجہ ہے جس کے باعث بعض حلقے ہر قسم کے جذباتی اظہار کی مذمت کرتے تھے۔ لیکن یہ ایسا ہی ہے جیسے ہم کسی زہر کے اثر کو ختم کرنے کے لئے زہر ہی کو بطور تریاق استعمال

کریں۔ یقین کیجئے کہ اس دنیا کو بہتر اور خوشگوار بنانے کے لئے جن لوگوں نے بھی کام کیا ہے اُن کے کارناموں کے پیچھے جذباتی محرکات ضرور تھے۔ جذبات کو بے دخل کر دینا گویا ایک عظیم قوت محرکہ سے محروم ہونے کے مترادف ہے۔ ہم نے گزشتہ اوراق میں اس اہم بات پر روشنی ڈالی تھی کہ جہاں دلچسپی کا عنصر موجود ہوگا وہاں مشکل اور ناگوار کام بھی آسان اور خوشگوار بن جائے گا۔ ذرا سوچیں کہ عشق کس طرح انسانی شخصیت کو تبدیل کر کے رکھ دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عاشق ایک نئی دنیا دریافت کرتا ہے جو خوشیوں اور حسن سے لبریز ہوتی ہے۔

ذرا تصور کریں کہ حب الوطنی کا جذبہ کس طرح انسان کو شجاعت پر ابھارتا ہے اور اس کی قوت برداشت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ مذہبی جذبات ہی کو لیجئے کہ آدمی اپنی جدوجہد کے دوران موت تک کو قبول کرنے میں بھی ذرا نہیں ہچکچاتا۔ عمدہ اور پسندیدہ جذبات ہمیں عظمت کی ان بلندیوں تک پہنچاتے ہیں جہاں منطقی دلائل کے پر جلتے ہیں۔ چنانچہ اس بحث سے یہ ثابت ہوا کہ احساسات اور جذبات کی قوت انسانی زندگی میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تاہم احساسات اور جذبات کو اعتدال کی حدود میں رکھنا بھی بے حد ضروری ہے۔ ہمیں اپنے جذبات کو مکمل طور پر دبانا بھی نہیں چاہئے اور نہ ہی انہیں کھلی چھٹی دے دینی چاہئے۔ دوسرے لفظوں میں آپ کہہ سکتے ہیں کہ ہمیں اپنے جذبات کو معتدل

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

رکھنے کے لئے اپنی عقل اور ذہانت کو استعمال کرنا چاہئے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم عقل کی مدد سے غور کریں لیکن عمل کرتے ہوئے جذبات کو اپنے ہمراہ رکھیں۔ مطلب یہ ہے کہ ہمیں اپنی ذہانت اور منطقی دلائل کی مدد سے یہ فیصلہ کرنا چاہئے کہ زندگی میں کون سے کام انجام دیئے جائیں، کون سے ایسے مقاصد ہیں جن کے حصول کے لئے کوشش کی جائے۔ اور جب ہم یہ طے کر چکیں تو پھر جذبات اور احساسات کی قوت کی مدد سے مقصد کے حصول کے لئے آگے بڑھا جائے۔ یاد رکھیں دنیا میں جتنے بڑے آدمی گزرے ہیں انہوں نے یہی طریقہ اختیار کیا تھا۔ یعنی پہلے اپنے نصب العین کے بارے میں خوب غور کیا اور پھر اس پر اپنے تمام تر جذبات کی مدد سے عمل پیرا ہوئے۔ اور آپ نے دیکھا کہ وہ اپنے مقاصد میں کامیاب رہے۔

ہمیں اپنے عمدہ جذبات کی قدر کرنی چاہئے۔ یہ بات سب پر واضح ہے کہ ہمارے بعض جذبات اور احساسات بعض دوسرے جذبات اور احساسات کے مقابلے میں زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ ہمارے لئے یہ بہتر ہے کہ ہم نفرت کی بجائے محبت سے، خوف کی بجائے شجاعت سے، مایوسی کی بجائے امید سے، غصے کی بجائے تحمل مزاجی سے اور تنگ نظری کی بجائے فراخدلی سے زندگی گزاریں۔ ہم جتنی شدت سے محسوس کرتے ہیں اس کے اثرات بھی اتنے ہی شدید ہوتے ہیں۔ یہ جذبات ہی ہوتے ہیں جو ہماری شخصیتوں کا تعین کرتے ہیں۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہم

کیسے عمدہ اور پسندیدہ جذبات کی قدر کریں اور گھٹیا اور غلیظ جذبات سے نجات حاصل کریں؟

یاد رکھیں کہ آپ محض اپنی کوشش سے یا ارادے سے اپنے کسی جذبے کو ختم نہیں کر سکتے۔ اگر کوئی شخص ایسی کوشش کرتا ہے تو اسے جلد ہی اس بات کا احساس ہو جائے گا کہ وہ شدید جذبوں کو ختم کرنے میں ناکام رہا ہے۔ آپ اپنے جذبات پر براہ راست حملہ کر کے انہیں ختم نہیں کر سکتے۔ بلکہ ان سے نجات کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایسے جذبات پر پہلو سے حملہ کیا جائے۔ پہلو سے حملہ کرنے سے مراد یہ ہے کہ ایسے جذبات سے نجات کے لئے ان کے مقابل نئے جذبات لائیے۔ اس طرح آپ ناپسندیدہ جذبات کو شکست دے سکتے ہیں۔ آپ کسی بُرے جذبے سے نجات حاصل کرنے کے لئے کوئی پسندیدہ جذبہ پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ نفرت کی طرف مائل ہیں تو آپ اس کا مقابل جذبہ ''محبت'' پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ خوف کے مرض میں مبتلا ہیں تو آپ خود میں ہمت اور شجاعت پیدا کریں۔

لیکن پسندیدہ جذبات کس طرح پیدا کئے جا سکتے ہیں؟ اس کے دو طریقے ہیں۔ پہلے تو آپ پسندیدہ اور اچھے جذبات کے متعلق اپنے ذہن میں غور کریں۔ پھر تصور کریں کہ یہ اچھے جذبات آپ میں پیدا ہو رہے ہیں۔ اس سلسلے میں ہم کتابوں سے بہت مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ شجاعت اور دلیری کے کارنامے پڑھنے کے بعد

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

آپ محسوس کریں گے جیسے یہ ہمت جو کتاب کے ہیرو میں موجود ہے' آپ میں پیدا ہو رہی ہے۔ کسی اچھی صفت کو اپنانے کی خواہش کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس صفت کے حصول کی راہ پر گامزن ہو گئے ہیں۔ اپنے آپ کو اچھی اور پسندیدہ صفات کے مالک کے روپ میں دیکھیں اور تصور کریں کہ ان صفات کو اپنا کر آپ کی شخصیت کیسی لگے گی۔ جب آپ یہ تصور کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں ایسی قوتیں کام شروع کر دیتی ہیں جو پسندیدہ صفات کو آپ کی دسترس میں لے آتی ہیں۔ اور آپ بڑی آسانی سے انہیں حاصل کر سکتے ہیں۔

دوسرا طریقہ عملی نوعیت کا ہے۔ یعنی ہم اس طرح عمل کریں گویا ہم واقعی پسندیدہ صفات کے مالک ہیں۔

ذرا خود پر ایک چھوٹا سا تجربہ کر کے دیکھیں۔ جب بھی آپ خود کو اداس اور افسردہ محسوس کریں تو اپنے کاندھے پیچھے کی طرف جھٹک کے اور اپنے چہرے پر مسکراہٹ سجا کر اپنے کسی شناسا سے خوشگوار الفاظ میں تبادلہ خیالات کریں۔ آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ چند ہی لمحوں میں آپ خود میں خوشی کی ایک لہر دوڑتی ہوئی محسوس کریں گے۔

مختصر یہ کہ ہم بڑی حد تک جسمانی حرکات کے ذریعے بھی جذبات پیدا کر سکتے ہیں۔ جسمانی حرکت کے ذریعے آپ وہ دروازہ کھول دیتے ہیں جس سے گزر

کر آپ کا مطلوبہ جذبہ آپ تک پہنچ جاتا ہے۔ یہ نظریہ ذات کے غیر جانبدارانہ مطالعے کی پیداوار نہیں ہے۔ بلکہ اس نظریے پر نفسیاتی تجربہ گاہوں میں باقاعدہ تجربہ کیا گیا ہے۔ اور عام خواتین اور مردوں پر بار بار تجربات کر کے اس نظریے کی تصدیق کی گئی ہے۔ اور اس پر عمل کر کے ہزاروں بزدل، شکی مزاج اور خوف میں مبتلا افراد بہادر اور بے خوف انسان بن چکے ہیں۔ احساسات کے بارے میں آخر میں یہ کہنا ضروری ہے کہ یہ ہمارے خیالات بلکہ یہ ہمارے احساسات ہوتے ہیں جو ہماری سوچ ترتیب دیتے ہیں۔ اور پھر ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جو بننا چاہتے ہیں۔ ہمارے بہترین جذبات ہماری زندگی کو بہترین بناتے ہیں۔ ہمیں اختیار ہے کہ ہم جذبات میں سے بہترین اور عمدہ جذبات منتخب کر لیں جس طرح ہم اپنی پسند سے اپنے دوست بناتے ہیں۔ بالکل اسی طرح ہم اپنے پسندیدہ جذبات پیدا کر سکتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے اپنی ذہانت کو استعمال کرنا ضروری ہے۔

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

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

یادرکھنے کی باتیں

1- جذبات اور احساسات کو دبا دینا ایک غلطی ہے۔ کیونکہ یہ زندگی کے لئے ایک محرک قوت کا کام دیتے ہیں۔

2- جذبات گہرے اور شدید ہونے چاہئیں۔ لیکن ان پر عقل اور ذہانت کی حکمرانی ہونی چاہیے۔

3- ہم زندگی میں جن مقاصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اُن کے بارے میں ہماری سوچ بالکل واضح ہونی چاہیے۔ اور ہمیں اپنے مقاصد متعین کرتے ہوئے عقل اور دلائل سے کام لینا چاہیے۔ جب مقاصد متعین ہو جائیں تو ہمیں انہیں حاصل کرنے کے لئے جذبات کی قوت سے کام لینا چاہیے۔

4- ہمیں اپنے کسی بھی جذبے کا غلام نہیں ہونا چاہیے۔ ہم جس طرح کسی خاص آدمی کو دوست بنا سکتے ہیں اُسی طرح کسی خاص جذبے کو پروان بھی چڑھا سکتے ہیں۔

5- ہمیں بہترین جذبات رکھنے چاہئیں کیونکہ جس قسم کے ہمارے جذبات ہوں گے ہم ویسے ہی بنتے چلے جائیں گے۔

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

چوتھا باب

ارادے کی نفسیات

اب ہم ذہنی اعمال کے تیسرے مرحلے کا ذکر کرتے ہیں۔ یہ مرحلہ ہے انسانی ارادے کا۔ ارادہ نام ہے ذہن کے اس فیصلے کا جس میں وہ دو یا دو سے زیادہ مقاصد میں سے کسی ایک مقصد کو منتخب کرتا ہے۔ اور پھر اپنے عمل سے اس مقصد کے حصول کے لئے کوشش کرتا ہے۔ یہاں جو مسئلہ زیرِ غور ہے وہ یہ کہ نفسیات ارادے کے سلسلے میں آپ کی کیا مدد کر سکتی ہے۔ اس سلسلے میں ایک چیز یاد رکھنی چاہئے کہ ارادہ کرنا دماغ کا ایک قدرتی فعل ہے۔ لوگ ارادے سے متعلق اس طرح بات کرتے ہیں گویا یہ کوئی انوکھا اور انہونا واقعہ ہے جو عام انسانوں کو پیش نہیں آ سکتا۔ لیکن یاد رکھئے کہ ارادہ کرنے کا عمل اتنا ہی فطری ہے جتنا سوچنے اور محسوس کرنے کا عمل ہے۔ دماغ کو بنایا ہی اس طرح گیا ہے کہ وہ ارادہ کر سکے۔ بہت سی کتابیں ایسی ہیں جن میں قوتِ ارادی کو مضبوط بنانے کی حیران کن مشقیں درج کی جاتی ہیں۔

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

مثال کے طور پر کسی شخص کو ایک عدد فی سیکنڈ کے حساب سے کئی سو تک گنتی گننے کو کہا جائے یا کسی کو الجھی ہوئی اُون دے دی جائے۔ اور پھر اُسے سلجھانے کے لئے کہا جائے۔ یا کسی کو یہ کہا جائے کہ مٹر کے دانے کسی خالی بوتل میں بھرو اور پھر ایک ایک کر کے انہیں نکالو اور گنو۔ اس قسم کی مشقوں سے صبر اور قوتِ برداشت میں اضافہ ممکن ہے۔ لیکن ان سے قوتِ ارادی بڑھانے میں کوئی مدد نہیں مل سکتی۔ قوتِ ارادی کو بھی قوتِ ارتکاز کی طرح روزمرہ زندگی کے عام واقعات سے ہی بڑھایا جا سکتا ہے اور اس کے لئے ضروری نہیں کہ ہم عجیب وغریب مشقیں کرتے پھریں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم روزانہ اپنی زندگی میں قوتِ ارادی کا استعمال کرتے ہیں۔ ہمیں روزانہ یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ ہم یہ کریں یا وہ' اور یہ عمل اتنا عام ہے کہ ہم کبھی یہ سوچنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے کہ ہم ایسا کر کے دراصل ارادے کی قوت کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ اس کا احساس صرف اس وقت ہوتا ہے جب ہمیں کوئی بہت اہم فیصلہ کرنا ہوتا ہے۔ تب ہمیں قوتِ ارادی کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے لیکن ہم ذرا احتیاط سے اپنے روزمرہ کے معمولات پر نظر ڈالیں تو ہمیں معلوم ہو جائے گا کہ ہماری زندگی خود بخود ہمیں ایسے بہت سے مواقع فراہم کر رہی ہے جن میں ہم اپنی اس قوت کو استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک اور حقیقت بھی یاد رکھیں کہ قوتِ ارادی کی صلاحیت صرف انسانوں میں ہی پائی جاتی ہے۔ جانور بھی کسی حد تک

سوچتے اور محسوس کرتے ہیں لیکن اُن میں ارادے کی قوت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ وہ صرف جبلّت کے تحت کام کرتے ہیں۔ بچوں میں بھی ارادے کی قوت پائی جاتی ہے۔ تاہم یہ بھی درست ہے کہ بچہ بھی جبلّت کے تحت عمل کرتا ہے۔ لیکن جیسے جیسے ہم جوان ہوتے ہیں قوتِ ارادی بڑھتی جاتی ہے اور ہماری روزمرہ زندگی میں اس کا عمل دخل بڑھتا جاتا ہے۔ اب ہم اپنی جبلتوں پر قابو پا کے اپنی ارادے کی قوت کے تحت اپنے کام انجام دے سکتے ہیں۔

واضح رہے کہ جبلّت ایسے کام یا افعال ہوتے ہیں جو ہم قدرتی طور پر کرنے پر مجبور ہیں۔ مثلاً مامتا کا جذبہ ایک جبلّی جذبہ ہے۔ جانوروں کے افعال زیادہ تر جبلّت پر منحصر ہوتے ہیں لیکن انسان کے کئی افعال میں قوتِ ارادی کام کرتی ہے۔

اپنی قوتِ ارادی میں اضافہ کریں

ہم اپنی قوتِ ارادی میں کیسے اضافہ کر سکتے ہیں؟ ہم اپنی قوتِ ارادی میں اُسی طرح مشق کر کے اضافہ کر سکتے ہیں۔ جس طرح دوسرے شعبوں یا صلاحیتوں میں مسلسل مشق سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور جتنی زیادہ آپ مشق کریں گے اتنی زیادہ آپ کی قوتِ ارادی میں اضافہ ہو گا۔ یہ کہنا صحیح نہیں ہو گا کہ ہمیں معمولی

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

معاملات میں ارادے کی پُر اسرار قوت استعمال کرنی چاہئے۔ ہمیں اپنی یہ قوت صورتِ حال کی نوعیت کے مطابق اپنے استعمال میں لانی چاہئے۔ کوئی شخص جو ہوٹل میں بیٹھا ہوا گر پانچ منٹ تک خود سے بحث وتکرار کرتا رہے کہ ناشتے کے لئے اسے ڈبل روٹی استعمال کرنی چاہئے یا محض رس کھا کر ہی گزارا کرنا چاہئے تو یہ قوتِ ارادی کو بہتر بنانے کا صحیح طریقہ نہیں۔ ایسا شخص محض وقت ضائع کرتا ہے۔ اس طرح تو دراصل وہ اپنی اس قوت کو تھپک تھپک کر سلا رہا ہوتا ہے۔ اگر ہم نے زندگی اور اُس کے مظاہر کو غور سے دیکھنے کی عادت ڈال لی ہے۔ اور یہ فیصلہ کرلیا ہے کہ ہماری جدوجہد کن مقاصد کے حصول کے لئے ہے اور اپنے احساسات اور جذبات ان مقاصد کے لئے وقف کر دیئے ہیں تو اس سارے عمل کے دوران ہماری قوتِ ارادی خود بخود مضبوط ہوتی چلی جائے گی۔ ذرا سوچئے کہ کردار سے ہماری کیا مراد ہوتی ہے؟ کردار سے مراد استقامت اور مستقل مزاجی ہے۔ باکردار انسان کبھی اپنا راستہ اور منزل بار بار نہیں بدلتا بلکہ وہ بااصول اور مستقل مزاج ہوتا ہے۔ آپ ایسے شخص کے بارے میں باآسانی پیش گوئی کر سکتے ہیں کہ کسی خاص صورتِ حال میں اُس کا ردِعمل کیا ہوگا؟ جو شخص دیانت دار ہے وہ چوری کرنے کے خیالات کے ہاتھوں میں کبھی کھلونا نہیں بنے گا۔ کیونکہ یہاں اُس کی قوتِ ارادی خود بخود کام کر رہی ہوتی ہے۔ اور اُسے اپنی قوتِ ارادی کو استعمال میں لانے کے لئے زیادہ

کوشش بھی نہیں کرنا پڑتی۔ اسی طرح ایک پاکیزہ اور باکردار خاتون کبھی کوئی ایسا عمل نہیں کرے گی جو اُس کی عفت اور عصمت کے لئے داغ بن جائے۔ پاکیزگی اُس کے کردار کا حصہ بن چکی ہوتی ہے۔ اور وہ اپنی اس صفت کو استعمال کر کے پاکیزگی کی راہ پر گامزن رہتی ہے۔ ہماری قوتِ ارادی اُس وقت بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے جب ہم اس بات کا آسانی اور مستقل مزاجی سے فیصلہ کرلیں کہ ہمیں کب کیا کرنا چاہئے۔

مثالی کردار

مندرجہ بالا بحث سے ایک نقطہ واضح ہوتا ہے کہ ارادے کی قوت کے پسِ پردہ ہمارے مثالی کردار کا تصور پوشیدہ ہوتا ہے۔ وہ کردار جس کو ہم اپنانے کی خواہش کرتے ہیں، جب ہمیں دو متبادل باتوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا پڑتا ہے تو ہمارے ارادے کی قوت اسی بات کا انتخاب کرے گی جو ہمارے مثالی کردار سے زیادہ مطابقت رکھتی ہوگی۔ اور جتنا زیادہ یہ تصور واضح ہوگا کہ ہم کو کیا ہونا چاہئے۔ اتنا ہی ہمارے مثالی کردار کا تصور واضح ہوگا۔ ایسی صورتِ حال میں ہماری قوتِ ارادی اتنی ہی زیادہ آسانی سے عمل کرے گی۔

آپ کے ذہن میں مثالی کردار کی جو تصویر پوشیدہ ہوتی ہے آپ کے ارادی

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

افعال بھی اسی کے زیرِ اثر انجام پاتے ہیں۔ اور جب آپ کو کسی خاص صورتِ حال سے دو چار ہونا پڑے تو پھر آپ کا عمل وہی ہوتا ہے جو آپ کے مثالی کردار کے تصور کے زیادہ قریب ہوتا ہے۔ آیئے ہم قوتِ ارادی کو مضبوط کرنے کے طریقوں پر ذرا اور تفصیل سے گفتگو کریں۔

ہم پہلے ہی اس بات کا ذکر کر چکے ہیں کہ قوتِ ارادی کو مضبوط بنانے کے سلسلے میں مصنوعی اور عجیب و غریب مشقیں زیادہ سود مند نہیں۔ تاہم اس سلسلے میں دو تسلیم شدہ اصول درج کئے جاتے ہیں۔ جن پر عمل کر کے ہم اپنے ارادے کی قوت کو مستحکم کر سکتے ہیں۔

پہلا اصول یہ ہے کہ ہمارے اعمال کی بنیاد اکثر و بیشتر ارادی افعال پر مبنی ہونی چاہئے۔ ہمیں اپنی قوتِ ارادی کو بروئے کار لانے کی خاطر میلان یا رجحان سے دستبردار ہونا پڑے گا۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو کبھی کبھی آپ نے سگریٹ نوشی کے بغیر دن گزارنے کا فیصلہ بھی کیا ہوگا۔ اگر آپ چاکلیٹ یا چیونگم کھانے کے شوقین ہیں تو آپ نے کبھی چاکلیٹ کھانے کی خواہش کو بھی کچھ دیر دبائے رکھا ہوگا۔ سگریٹ نوشی یا چیونگم چبانے کی عادت اخلاقی نقطہ نظر کے منافی نہیں ہے۔ لیکن ہم اپنے اس قسم کے میلانات کی روک تھام کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے ہماری قوتِ ارادی مضبوط ہوگی۔

اپنے فیصلے پر ضرور عمل کریں

دوسرا اصول یہ ہے کہ ہمیں قوتِ ارادی کے تحت کئے گئے فیصلوں پر عمل کرنا چاہئے۔ ہمیں اپنے فیصلوں اور عمل کے درمیان ہچکچاہٹ یا تساہل نہیں برتنا چاہئے۔ ہمیں اپنے ارادے اور عمل کے درمیان طبیعت کے میلان، خود ستائشی اور سُستی کو ہرگز نہیں لانا چاہئے۔

ایک اور نقطہ بھی ہے جسے قوتِ ارادی بڑھانے کے سلسلے میں یاد رکھنا چاہئے۔ وہ یہ ہے کہ جب آپ اپنی تمام تر ذہانت کو استعمال میں لا کر اور حقائق کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد کوئی ایسا فیصلہ کرتے ہیں جسے آپ بہترین اور دانشمندانہ سمجھتے ہیں تو پھر آپ اپنے فیصلے پر مضبوطی سے ڈٹے رہیں۔ اور اگر بعد میں آپ کو یہ احساس ہو کہ آپ نے غلط فیصلہ کیا تھا تو اپنا وقت پچھتانے میں مت گزاریں۔ بلاشبہ یہ اب بھی ممکن ہے کہ اگر آپ نے کوئی غلط فیصلہ کر لیا تھا تو آپ اُسے تبدیل کر کے اپنے حق میں کر سکتے ہیں۔ جب کسی غلط فیصلے کو کئے ہوئے بہت زیادہ وقت گزر جائے تو اپنے ذہنی سکون کو اس خیال سے مت خراب کریں کہ جو کچھ آپ اب جانتے ہیں اگر وہ اُس وقت معلوم ہوتا تو آپ شائد درست فیصلہ

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

کرتے۔ بیشتر ایسے لوگ موجود ہیں جو اپنے سکون کو ماضی کے غلط فیصلوں پر پچھتانے سے درہم برہم کر دیتے ہیں۔ موجودہ لمحے کے سکون کو گزشتہ غلط فیصلوں پر افسوس کر کے خراب کرنا انتہائی بے سود اور احمقانہ فعل ہے۔ ہر شخص سے غلطی ممکن ہے۔ آپ نے اپنی عقل کو استعمال کر کے ماضی میں وہی فیصلہ کیا تھا جو ممکن تھا۔ بعض اوقات ایک فیصلہ جو آپ نے کیا تھا فوری طور پر تو خوشگوار نتائج لاتا ہے لیکن بالآخر اتنا خوشگوار نہیں رہتا جتنا شروع میں تھا۔ چنانچہ خود کو لعنت ملامت نہیں کرنی چاہئے۔ آپ نے اپنی طرف سے بہترین عمل کیا تھا۔ آپ نے وہی کچھ کیا تھا جو آپ کر سکتے تھے۔ یاد رکھیں کہ فرشتے بھی وہی کچھ کرتے ہیں جو کچھ وہ کر سکتے ہیں۔ اور جو کچھ وہ کر سکتے ہیں وہ اُس حد سے کبھی تجاوز نہیں کر سکتے۔ اپنی ذات پر اپنے اعتماد اور یقین کو قائم رکھیں۔ جب آپ کسی چیز کا انتخاب کر لیں یا کوئی فیصلہ کر لیں تو اُس پر ڈٹ جائیں اور اپنے فیصلے پر عمل کریں۔ ارادہ بھی احساسات اور جذبات ہی کی مانند ہوتا ہے۔ چنانچہ ارادے کی قوت کو پوری طرح استعمال کرنا چاہئے۔ لیکن یاد رکھیں کہ اس قوت کو استعمال کرنے کے لئے ہمت، جرأت اور اعتماد کی ضرورت ہے۔

یاد رکھنے کی باتیں

1- ارادہ کرنا دماغ کا ایک قدرتی عمل ہے۔ یہ کوئی پُر اسرار یا عجیب و غریب چیز نہیں۔

2- کردار کی تعمیر کے لئے ضروری ہے کہ آپ مستقل مزاجی سے اپنے ارادے پر قائم رہیں۔

3- قوتِ ارادی میں بھی دوسری ذہنی صلاحیتوں کی طرح اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

4- آپ جو کچھ بننا چاہتے ہیں اُس کا تصور بالکل واضح ہونا چاہئے۔ جتنا یہ تصور واضح ہو گا اتنی ہی آسانی سے آپ اپنی قوتِ ارادی کو استعمال کر کے اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔

5- کبھی کبھی ارادہ کر کے اپنی عادتوں اور جبلی تقاضوں پر قابو پانا چاہئے۔ اس سے قوت ارادی کو مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔

6- ہمیں اپنے فیصلوں پر عمل کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہئے۔

7- اگر آپ عقل مندی کے ساتھ کوئی فیصلہ کریں لیکن بعد میں نئے حقائق سامنے آنے کی وجہ سے ثابت ہو کہ آپ کا فیصلہ درست نہیں تھا تو آپ کو اپنے آپ پر لعنت ملامت نہیں کرنی چاہئے۔

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

پانچواں باب

لاشعور

دماغ کے شعوری اعمال ہی سب کچھ نہیں ہیں۔ ہمارے دماغ کی شعور کی سطح کے نیچے بھی بہت کچھ ہو رہا ہے۔ بلاشبہ ہم میں سے ہر شخص ایک لاشعور بھی رکھتا ہے۔ یہ سگمنڈ فرائیڈ تھا جس نے لاشعور کی موجودگی کو دریافت کیا۔ اور لاشعور نے نفسیاتی نظریات تشکیل دینے میں نہایت اہم کردار ادا کیا ہے۔

لاشعور کیا ہے؟ اور یہ کس طرح کام کرتا ہے؟ لاشعور کسی ثانوی یا الگ دماغ کا نام نہیں ہے۔ مختصراً ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ لاشعور میں وہ تمام حقائق' احساسات اور نظریات موجود ہوتے ہیں جو شعور میں موجود نہیں ہوتے۔ لاشعور ایک ذخیرہ ہے جس میں ہمارے بھولے ہوئے تجربات اور اُن سے پیدا ہونے والے اثرات اکٹھے ہوتے رہتے ہیں۔ ہم اپنے بہت سے تجربات اور یادوں کو بغیر کسی دشواری کے شعوری دماغ میں لا سکتے ہیں۔ میں یہ بات ایک چھوٹی سی مثال سے واضح کرتا ہوں۔ مجھے یہ یاد ہے کہ میں نے گزشتہ شب سونے سے پہلے کیا کھایا تھا۔ لیکن

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

کھانے کے علاوہ جو دوسری باتیں ہوئی تھیں وہ مجھے یاد نہیں ہیں۔ میں نے اُس وقت جو باتیں کی تھیں وہ میں اپنی تمام تر کوشش کے باوجود یاد نہیں کر سکتا۔ مجھے یہ بھی یاد نہیں کہ جب میں دو سال کا تھا تو کیا کہتا اور کیا کرتا تھا۔ تاہم ایک بات ہے اور وہ یہ کہ ماضی میں آپ کو جو بھی تجربہ ہوا تھا۔ اچھا یا بُرا' خوشگوار یا ناخوشگوار' اُس کے اثرات آپ کے ذہن سے کبھی نہیں مٹتے۔ وہ تمام تجربے اور اُن کے اثرات آپ کے لاشعور میں محفوظ ہو جاتے ہیں جنہیں آپ اپنی مرضی یا ارادے سے یاد نہیں کر سکتے۔ فرائیڈ نے ہمیں بتایا ہے کہ بچپن کی وہ یادیں جو شعور کے نیچے یا لاشعور میں چلی جاتی ہیں۔ وہ کتنی اہمیت رکھتی ہیں۔ یہ یادیں اس وجہ سے اہم ہیں کہ ہم اپنی زندگی کا آغاز اس تمنا اور خواہش کے ساتھ کرتے ہیں کہ ہماری زندگی آسانی سے' آسائش سے اور مسرت سے بسر ہو۔ یا دوسرے الفاظ میں فرائیڈ کی اصطلاح کے مطابق بچگانہ دماغ مسرت کے حصول کے اصول پر کام کرتا ہے۔ بچہ صرف مسرت اور تحفظ کی خواہش کرتا ہے۔ وہ اس دنیا کی چیزوں کو اُس طرح نہیں دیکھتا جیسی کہ حقیقت میں وہ ہیں بلکہ وہ اس طرح دیکھتا ہے جیسی وہ انہیں دیکھنا چاہتا ہے۔ لیکن بچہ جوں جوں بلوغت کی حدود میں قدم رکھتا جاتا ہے آہستہ آہستہ اُس کی زندگی میں ایک اور اصول جگہ لینے لگتا ہے۔ وہ حقیقت پسندی کا اصول ہے۔

جیسے جیسے فرد میں یہ نیا اصول گھر کرتا جاتا ہے۔ اُسی طرح اُس پر آسائش

کے ساتھ زندگی بسر کرنے کی خواہش کا غلبہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ اور اُس میں اپنی اور دوسروں کی خاطر اور اپنے خیالات اور نظریات کی خاطر مصائب برداشت کرنے کی صلاحیت بیدار ہوتی چلی جاتی ہے۔ اب وہ دنیا اور اُس کے مظاہر کو دیکھنے کے لئے اپنی خواہشات کی عینک استعمال نہیں کرتا بلکہ اشیاء اُسے وہی کچھ دکھائی دیتی ہیں جیسی کہ حقیقت میں وہ ہوتی ہیں۔ اس طرح یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ انسانی جسم کی نشوونما کے ساتھ ساتھ انسانی دماغ پر حصولِ مسرت کی بجائے حقیقت پسندی کا اصول فتح حاصل کر لیتا ہے۔ تاہم فرائیڈ کے تمام نفسیاتی نظریات کا مرکزی نکتہ یہ ہے کہ مسرت کا اصول مکمل طور پر کبھی ختم نہیں ہوتا۔ یہ اصول زندگی پر اپنے سائے ڈالتا رہتا ہے اور اکثر اوقات سر اٹھاتا ہے۔ حتیٰ کہ جب ہم بلوغت کی حدود میں قدم رکھ چکے ہوتے ہیں اُس وقت بھی پُر آسائش' پُر مسرت اور محفوظ زندگی بسر کرنے کی خواہش کو ترک نہیں کرتے۔ ناپختہ اور خام شخصیتوں پر مسرت کا اصول زیادہ حاوی ہوتا ہے۔ جبکہ پختہ اور تجربہ کار انسانوں پر حقیقت پسندی کا اصول غالب ہوتا ہے۔ تاہم دونوں قسم کے انسانوں میں لاشعوری طور پر مسرت یا لذت کے اصول کے لئے کشش ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ حقیقت پسندی کے اصول کے تحت زندگی بسر کرنے کے لئے کوشش کرنی پڑتی ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ بعض اوقات ہمیں کسی درست شے کا انتخاب کرتے

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

ہوئے یا کوئی صحیح فیصلہ کرتے ہوئے دشواری کیوں ہوتی ہے۔ بعض اوقات ہم جانتے ہیں کہ کوئی مخصوص چیز ہمارے لئے مفید ہے۔ لیکن اس کے باوجود ہم غلط چیز کے انتخاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہمارے پاس مثالی کردار کی تصویر موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود بھی ہم اکثر اوقات کاہلی' جذبات اور بزدلی کا شکار رہتے ہیں۔ شائد ایسا ہم یہ سمجھ کر کرتے ہیں کہ ہماری قوتِ ارادی کمزور ہے۔ لیکن ہم سب کو یہ جاننا چاہئے کہ یہ ہماری بچپن کی ناآسودہ خواہشیں ہیں جو بھیس بدل بدل کر ہمارے سامنے آتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ذہنی طور پر ابھی ہم بالغ نہیں ہوئے۔ اور چونکہ ہم مکمل طور پر بالغ نہیں ہوئے اس لئے ہم نے آسائش' لذت اور تحفظ کی پرانی بچگانہ خواہشات کے اثرات کو اپنے ذہن سے نہیں جھٹکا۔

مختصر یہ کہ جب ہم لاشعوری طور پر جینے کی کوشش کرتے ہیں تو ہم پر مسرت حاصل کرنے کے اصول کا تسلط ہوتا ہے۔ جبکہ حقیقی معنوں میں بالغ دماغ پر ذہانت اور اچھے خیالات کا غلبہ ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں اپنی ذات کا علم ہونا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ بیشتر افراد ایسے ہیں جو بڑے کربناک انداز میں اپنی کسی بُری عادت یا کردار میں خامی کا ذکر کرتے ہیں یا اپنی کمزور قوتِ ارادی یا آوارہ اور بھٹکے ہوئے رجحانات کے بارے میں بڑے سوگوار طریقے سے بتاتے ہیں۔ ایسے لوگ اگر اس حقیقت کو تسلیم کر لیں کہ وہ ابھی

تک اپنے بچپن کے زمانے میں ہی گرفتار ہیں' وہ ذہنی طور پر ابھی بالغ نہیں ہوئے ہیں اور یہ اُن کا بچگانہ دماغ ہے جو اُن پر حکمرانی کر رہا ہے تو وہ اپنے ان نقائص کو آسانی سے دُور کر سکتے ہیں۔

بعض کیس ایسے ہوتے ہیں جنہیں ہم حقیقی کہہ سکتے ہیں۔ مثلاً کوئی شخص جسمانی طور پر معذور ہے یا کسی کا دماغ کسی تباہ کن عادت میں مبتلا ہے تو اُس کے لئے ضروری ہے کہ تجزیہ کرنے کا عمل یاد رکھے۔ یہ نفسیاتی علاج کا وہ طریقہ کار ہے جس میں ایک ماہرِ نفسیات اپنے مریض کو ماضی میں جھانکنے میں مدد دیتا ہے۔ تاکہ وہ اُن پوشیدہ یادوں یا بچپن کی اُس کشش کو دریافت کرے جو مریض کی موجودہ صحت اور خوشیوں کو خراب کر رہی ہے۔ اِس طرح ماہرِ نفسیات اُس شخص کو بالغ نظر اور پختہ انسان کی حیثیت سے جینے کا درس دیتا ہے۔ مریض کو مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ اپنی اُس بچگانہ ذہنیت کو دیکھے جو اُس کی زندگی تباہ کر رہی ہے۔ جب مریض کو اپنی ذات کے بارے میں کافی علم ہو جاتا ہے تو وہ اُس بالغ ذہنیت کے ساتھ خود کو درپیش مسائل کا مقابلہ کرتا ہے جس پر حقیقت پسندی کے اصول کا غلبہ ہوتا ہے۔ لیکن عام آدمی کبھی اپنی ذات کا تجزیہ کرنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے۔ ہمارا معمولی سا غور و فکر ہماری شخصیت پر اُن اثرات کو واضح کر دے گا جن کا تعلق بچپن کی خواہشات سے ہے۔ بعض لوگوں کی زندگی میں بچپن کی خواہشات بے حد نمایاں ہوتی ہیں۔ یہ لوگ معمولی

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

معمولی باتوں پر آنسو بہاتے ہیں۔ انہیں کوئی عام سی بات بھی مشتعل کر سکتی ہے۔ وہ ہمیشہ رشک اور حسد کی آگ میں جلتے رہتے ہیں۔ اور اُن میں اتنی جرأت نہیں ہوتی کہ ناگوار حالات کا مقابلہ کر سکیں۔ یہ لوگ زندگی کو بچپن کی عینک سے دیکھتے ہیں۔ دنیا میں اس قسم کے بالغ بچوں کی تعداد کافی ہے۔ ہم میں سے کوئی شخص اُس وقت تک مفید زندگی نہیں گزار سکتا جب تک وہ خود میں بالغ نظری نہیں پیدا کر لیتا۔ جو اپنی خواہشات کے تحت نہیں بلکہ حقیقت پسندانہ طور پر زندگی بسر کرنے کے لئے ضروری ہے۔ جسمانی طور پر بالغ اور ذہنی طور پر نابالغ لوگوں کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ یہ لوگ معاشرتی سکون کو تباہ کر دیتے ہیں۔ وہ اکثر زندگی کے بارے میں یہ سوال کرتے ہیں کہ مجھے زندگی نے کیا دیا ہے؟ ایسے لوگوں کی خاص صفت خود غرضی ہوتی ہے۔ اُن کی زندگی ازدواجی ناہمواریوں' ٹوٹی ہوئی دوستیوں اور خراب سماجی تعلقات کی ایک تلخ کہانی ہوتی ہے۔ وہ جس محفل میں جاتے ہیں۔ اپنے تلخ رویہ سے پوری محفل کو سوگوار بنا دیتے ہیں۔ یہ دنیا روٹھے ہوئے اور افسردہ دل لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ یہاں صرف وہی لوگ رہنے کے حقدار ہیں جو نہ صرف اپنی خوشیوں کا خیال رکھتے ہیں بلکہ دوسروں کے حقوق کا بھی احترام کرتے ہیں۔ وہ دوسروں کی مسرتوں کو بھی مقدس سمجھتے ہیں۔ وہ زندگی میں صرف طلب ہی نہیں کرتے بلکہ اس بات کا بھی خیال رکھتے ہیں کہ وہ زندگی کو کیا دے سکتے ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

1- لاشعور یادوں کا عظیم ذخیرہ ہے۔

2- اِن میں سے اکثر یادیں بچکانہ واقعات' خیالات اور خواہشات پر مبنی ہوتی ہیں۔

3- بچپن میں انسان کا سب سے بڑا مقصد مسرت کا حصول ہوتا ہے۔

4- یہی وجہ ہے کہ لاشعور' شعور کے مقابلے میں ناپختہ اور بچکانہ ہوتا ہے۔

5- انسان اُسی صورت میں باشعور اور پختہ ذہن کا مالک کہلا سکتا ہے جب وہ حصول مسرت کے اصول کے بجائے حقیقت پسندی کے اصول کو اپنا لے۔

6- ہماری شخصیت اُس وقت تک ترقی نہیں کر سکتی جب تک کہ ہم یہ طے نہ کر لیں کہ ہمیں باشعور بننا ہے۔

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

چھٹا باب

عظمت کا حصول

اب میں آپ کو لاشعور کی ان قوتوں سے بھی آگاہ کرنا چاہتا ہوں جو ہم سے پوشیدہ ہیں۔ لاشعور قوت حاصل کرنے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔ بہت سے ایسے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے ہم لاشعور کی قوتوں کو اپنی زندگی بہتر بنانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن آگے بڑھنے سے پہلے ہمیں یہ حقیقت ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ ہم میں سے ہر شخص اپنے بارے میں جو علم رکھتا ہے وہ اُس سے کہیں زیادہ عظیم ہوتا ہے۔ اور ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ ہم میں سے کوئی بھی شخص اپنی تمام صلاحیتیں اور قوتیں استعمال نہیں کرتا۔ ہمارے پاس قوت اور توانائی کے ایسے ذخیرے اور ذرائع موجود ہیں جنہیں ہم شاذ و نادر ہی استعمال کرتے ہیں۔ تجربات ہمیں بتاتے ہیں کہ جب کسی شخص کا دماغ اعتماد سے لبریز ہو جاتا ہے تو اُس کی جسمانی صلاحیتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ عام زندگی میں ہمیں اپنی ساری کی

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

ساری جسمانی صلاحیت کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ ہم میں فاضل قوتیں موجود ہوتی ہیں اور بعض خاص ذہنی رویئے ان سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار کر دیتے ہیں۔ ہم میں سے بہت کم افراد ان قوتوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم جو کچھ دیکھتے ہیں ہماری آنکھیں اُس سے زیادہ دیکھ سکتی ہیں۔ ہمارے کان وہ آوازیں بھی سن سکتے ہیں جو عام طور پر نہیں سنی ہوتیں یا نہیں سنتے۔ نابینا افراد کی چھونے کی حس مثالی ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ اپنی ضرورت کے پیش نظر اپنی اس صلاحیت میں اضافہ کر لیتے ہیں۔ ہم میں سے ہر شخص ایسا کر سکتا ہے لیکن کرتا نہیں۔

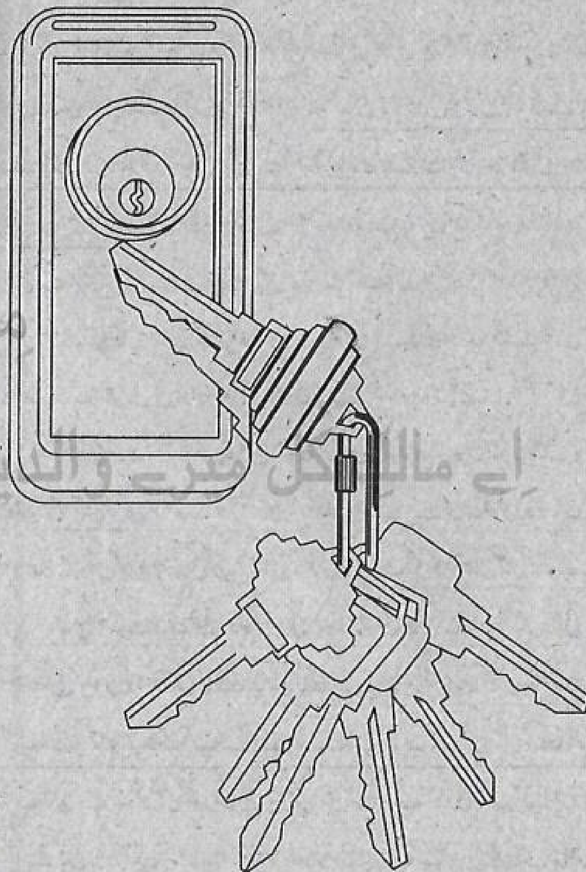
نفسیاتی تجربہ گاہوں میں کئے جانے والے بے شمار تجربات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ ہم میں ناقابلِ یقین حد تک دیکھنے' سننے' چھونے' چکھنے اور سونگھنے کی قوتیں موجود ہیں۔ لیکن ہم ان قوتوں کو بیدار نہیں کرتے۔ جس طرح ہم میں جسمانی قوتیں ہوتی ہیں اسی طرح ہم میں بے شمار ذہنی قوتیں بھی موجود ہیں لیکن ہم میں سے بیشتر افراد ان قوتوں کا صرف معمولی حصہ استعمال کرتے ہیں اور باقی قوتوں کو سلائے رکھتے ہیں۔ اور کبھی ان کو عملی طور پر استعمال کرنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے۔ ہمارے پاس ایسی قوتیں' صلاحیتیں اور قدرت کے عطا کردہ ایسے بے شمار تحفے ہیں جو یقیناً حیرت انگیز ہیں۔ اگر آپ اپنی صلاحیتوں کے ان چھپے ہوئے خزانوں کو استعمال کریں تو عظیم

کارنامے سرانجام دے سکتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگوں کو ان قوتوں کا شعور نہیں ہوتا۔ میں قطعاً مبالغہ نہیں کر رہا اور نہ ہی کھوکھلی خود اعتمادی کا درس دے رہا ہوں۔ میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ انسان کو لازوال قوتوں کا مالک بنایا گیا ہے۔ اُسے بے شمار ایسی صلاحیتوں سے نوازا گیا ہے جو حیرت انگیز اور مافوق الفطرت نظر آتی ہیں۔ جس شخص کو خود پر یقین اور اعتماد ہوتا ہے وہ کبھی مبالغہ نہیں کرتا اور اپنے کام سے غرض رکھتا ہے۔ مبالغہ وہ شخص کرتا ہے جسے تحت الشعوری طور پر خود پر اعتماد نہیں ہوتا۔ کسی خالی دماغ کا مبالغہ آمیز رویہ اس غبارے کی مانند ہوتا ہے جس میں بہت زیادہ ہوا بھر دی گئی ہو اور جو محض چھونے سے پھٹ جاتا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگوں کو اپنی ذات پر مکمل اعتماد اور بھروسہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کرنے اور اُنہیں استعمال کرنے سے ہمیشہ خوفزدہ رہتے ہیں اور جو قوتیں اُن کو ودیعت کی گئی ہیں اُن قوتوں کا نصف بھی استعمال نہیں کرتے۔

جدید نفسیات ایسے خوفزدہ لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور اُنہیں بتاتی ہے کہ وہ اپنی قوتوں کو استعمال کر کے کیا بن سکتے ہیں۔ جدید نفسیات انہیں بتاتی ہے کہ آپ اتنے عظیم ہیں جتنا آپ نے اپنے بارے میں خواب میں بھی نہیں دیکھا ہوگا۔ آپ میں بے شمار قوتیں اور صلاحیتیں ہیں جن کا صرف معمولی حصہ آپ استعمال کرتے ہیں۔ اور آپ اتنے باہمت اور بلند حوصلہ ہیں کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔

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



جادو کی چابی

لیکن اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہم جادو کی وہ چابی کہاں سے حاصل کریں جو ہماری شخصیت کے دروازے میں لگے ہوئے تالے کو کھول سکتی ہے اور جس سے گذر کر ہم اپنی ذات کے پوشیدہ خزانوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو دریافت کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ میں جوش و جذبہ، اعتماد، یقین اور فراست موجود ہو اور آپ اس بات پر بھی یقین رکھیں کہ ہر شخص میں ولولہ، اعتماد، یقین اور فراست موجود ہوتی ہے۔

آیئے اب آگے بڑھیں۔ جوش اور ولولے سے میری مراد جذبات کی وہ قوت ہے جو ہماری خوابیدہ توانائیوں کو بیدار کر سکتی ہیں۔ محبت یا عشق کا جذبہ جوش اور ولولہ پیدا کرنے کا ایک عظیم ذریعہ ہے۔ لیکن محبت کی مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔

ہم سب جانتے ہیں کہ کس طرح ایک ماں اپنے بچے کی بیماری یا اُسے درپیش کسی خطرے کی صورت میں ناقابل تصور قوت برداشت اور جرأت کا مظاہرہ کرتی ہے۔ وہ شخص جو اپنے وطن کی محبت میں سرشار ہو، اپنے وطن کے لئے کسی قربانی سے دریغ نہیں کرتا۔ کون نہیں جانتا کہ انسانیت سے محبت کرنے والے افراد

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

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

انسانوں کے رنج وغم اور مصائب دور کرنے کے لئے کیسی کیسی تکلیفیں برداشت کرتے ہیں۔ ہم محبت یا عشق کے جذبات کے زیر اثر ایسے ناقابلِ یقین کارنامے سرانجام دے سکتے ہیں جن کا عام حالات میں تصور بھی نہیں کر سکتے۔ یقین اور اعتماد سے مراد اپنی قوتوں پر بھروسہ کرنا ہے۔ آپ اپنی ذات پر یقین بحال کریں۔ بزدلی، خوف اور اپنی ذات پر عدم اعتماد کے خیال کو جھٹک دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ میں جرأت، ہمت، شجاعت اور اپنی ذات پر یقین اور اعتماد پیدا ہو رہا ہے۔ آپ پُر امید رہ کر اپنی ذات کے گمشدہ گوشوں کو دریافت کر سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں ہمیشہ ذاتی اغراض سے بالاتر ہو کر دوسروں کے لئے بھی سوچیں اور اپنے لئے بھی۔

فراست سے میرا مطلب یہ ہے کہ ہمارے سامنے اُس کردار کی واضح تصویر ہونی چاہئے جیسا ہم بننا چاہتے ہیں۔ ہمارے تصور میں وہ کردار ہمیشہ زندہ رہنا چاہئے جسے ہم مثالی کردار سمجھتے ہیں۔ اپنے مقاصد کا حقیقی تصور ہمیں اپنی خواہشات کو عملی جامہ پہنانے اور ہمیں وہاں تک پہنچانے میں مدد دے گا جہاں تک ہم پہنچنا چاہتے ہیں۔ اپنی مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے مندرجہ بالا جن صلاحیتوں کا ذکر کیا گیا ہے وہ آپس میں ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔ ہم کتاب میں دی گئی سفارشات پر عمل کر کے یہ صلاحیتیں پیدا کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر دلچسپی اور

جذبات کی قوت کے باب میں جو کچھ تحریر کیا گیا ہے وہ بہت اہم ہے۔ اُسے بار بار پڑھیں تا کہ ذہن نشین ہو جائے۔

ایشیا بکس

آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

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

خود ترغیبی

تاہم اس سے پہلے کہ میں خود ترغیبی کے بارے میں تحریر کرنا شروع کروں' زندگی کی بہترین قوتوں کو استعمال کرنے کے لئے لاشعور کی توانائیوں کے بارے میں چند باتیں عرض کرتا ہوں۔

جس طرح بچپن کی احمقانہ خواہشیں ہمارے لاشعور میں موجود رہتی ہیں اور ہم پر مسلسل اپنا اثر ڈالتی رہتی ہیں۔ اُسی طرح ہمارے دماغ میں پیدا ہونے والے نئے خیالات اور خواہشات بھی اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ یہ نئے خیالات اور خواہشات بھی اپنی تکمیل کے لئے لاشعور کی قوتوں سے توانائی حاصل کرتی ہیں۔

اب آیئے اس طرف کہ خود ترغیبی کیا ہے؟ آسان الفاظ میں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم مسلسل تکرار سے کسی نئے خیال اور خواہش کو اپنے دماغ میں جاگزیں کریں۔ ہم کسی نئے خیال یا خواہش کو اپنے دماغ میں جمانے کے لئے جو طریقہ اختیار کرتے ہیں وہ طریقہ خود ترغیبی کہلاتا ہے۔ ترغیب کی بنیاد اس حقیقت

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

پر ہے کہ کوئی بھی خیال جو ہمارے لاشعوری رجحانات کا حصہ بن جاتا ہے عمل کا تقاضا کرتا ہے۔ جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے کہ بچپن کی خواہشات اور خیالات اپنا اثر ڈالتے رہتے ہیں۔ اِسی طرح نئی خواہشوں اور خیالات کے بھی اپنے اثرات ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان لڑکی جسے اپنے ناخن کترنے کی عادت ہے وہ کیسے اِس بُری عادت سے نجات حاصل کر سکتی ہے؟ اُس کے لئے سب سے پہلے تو اُسے شعوری کوشش کرنی چاہئے۔ اس لڑکی کو خود سے یہ کہنا چاہئے کہ یہ ایک گندی اور غلیظ عادت ہے جو نہ صرف اُس کی ظاہری وضع قطع کے لئے تباہ کن ہے بلکہ یہ عادت دوسروں کے لئے بھی ناخوشگوار ہے۔ اُسے خود کو یہ بتانا چاہئے کہ اُس پر دوسرے لوگوں اور خود اپنی ذات کی جانب سے چند فرائض عائد ہوتے ہیں۔ اُسے خود یہ دیکھنا چاہئے کہ موجودہ شکل میں اُس کی انگلیاں کس قدر بدصورت نظر آتی ہیں۔ اُسے اپنے ذہن میں ایک تصویر بنانی چاہئے کہ اگر وہ اپنی انگلیوں کے ناخن نفاست سے تراشے تو اُس کے ہاتھ کیسے خوبصورت لگیں گے؟ اُسے یہ عزم بھی کرنا چاہئے کہ وہ ناخن کترنے کی عادت کو ترک کر دے گی۔ اُسے اپنے بارے میں یقین ہو جانا چاہئے کہ اس عادت کو تبدیل کرنا یا چھوڑ دینا اُس کے بس میں ہے۔ یہ اپنی کسی بُری عادت کو ختم کرنے کی شعوری کوشش ہے۔

میں نے پہلے بھی تحریر کیا ہے کہ آپ کے پاس ایسی صلاحیتیں موجود ہیں جو

آپ کو مکمل طور پر بدلنے کی اہلیت رکھتی ہیں۔ وہ ہیں جوش' ولولہ' یقین اور فراست۔ آپ ان کو استعمال میں لائیں۔

تاہم میں عادتوں کو شعوری کوششوں سے بدلنے کا ذکر کر رہا تھا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ لڑکی جسے ناخن چبانے کی عادت ہے۔ اپنے بہترین ارادوں اور بہترین خواہش کے باوجود اس عادت پر قابو نہ پا سکے۔ نفسیات میں اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس لڑکی پر اُس کے بچپن کا مسرت اور لذت حاصل کرنے کا اصول غلبہ کئے ہوئے ہے۔ جبکہ حقیقت پسندی کا اصول کمزور حالت میں ہے۔

اب یہاں ایک طریقہ درج کیا جاتا ہے جو اس لڑکی کے مسرت و لذت حاصل کرنے کے اصول پر حملہ کر کے اُسے ختم کر سکتا ہے۔ وہ طریقہ یہ ہے کہ لڑکی اپنے لاشعور کو تبدیل کرنے کے لئے لاشعور ہی کو کوشش کرنے دے۔ اِس مقصد کے لئے یہ لڑکی خود ترغیبی کا طریقہ استعمال کر سکتی ہے۔ چنانچہ لڑکی کو چاہئے کہ ہر رات بستر پر لیٹ کر اپنے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ اور جب دماغ اونگھنے لگے اور وہ محسوس کرے کہ اب نیند آنے والی ہے تو وہ نرم اور ملائم آواز میں خود سے سرگوشی میں پندرہ سے بیس مرتبہ تک یہ جملہ دھرائے ''میں اب کبھی ناخن نہیں چباؤں گی' ناخن چبانے کی عادت کم ہوتی جا رہی ہے اور میرے ناخن خوب صورت

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

ہوتے جا رہے ہیں۔ جلد ہی میرے ہاتھ بہت حسین دکھائی دیں گے''۔ لڑکی کو یہ عمل اُس وقت دھرانا چاہئے جب اونگھ طاری ہو اور اس عمل کو کرتے ہوئے اُسے کوئی کوشش صرف نہ کرنی پڑے۔ اِن جملوں کو زیادہ سے زیادہ بیس (20) مرتبہ دھرائے اور پھر سو جائے۔ ان ترغیبی جملوں کو دھراتے ہوئے اگر وہ سو جاتی ہے تو نتائج نہایت خوشگوار نکلیں گے۔

کئی مہینوں تک ہر روز رات کو یہ عمل دھرایا جائے لیکن یہ عمل صرف نیند یا اونگھنے کی حالت میں ہی کرنا چاہئے۔ بیداری کی حالت میں اس عمل کے بارے میں غور کرنے کی ضرورت نہیں۔ لڑکی کو چاہئے کہ لاشعور کو اپنے خفیہ طریقوں سے خود عمل کرنے دے۔ اُس نے دراصل اپنے دماغ کی قوتوں کو متحرک کر دیا ہے اور اب یہ قوتیں خود کام کریں گی۔ یہ لاشعوری قوتیں ہیں اور یاد رکھئے کہ لاشعور کی قوتیں بے حد مؤثر ہوتی ہیں۔ اِسے خود ترغیبی کا عمل کہتے ہیں۔ اور اس عمل سے ہم ناخن چبانے سے بھی زیادہ بُری عادتوں کو ترک کر سکتے ہیں۔ اِس طریقے پر عمل کر کے ہزاروں مردوں اور عورتوں نے اپنی برسوں پرانی عادتوں سے چھٹکارا حاصل کر لیا ہے۔ اور اب وہ بہتر طریقے سے زندگی بسر کر رہے ہیں۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہئے کہ خود ترغیبی' ولولے' یقین اور فراست کا متبادل نہیں ہے۔ ان صلاحیتوں کا تعلق شعور سے ہوتا ہے جبکہ خود ترغیبی ایک لاشعوری عمل ہے تاہم یہ لاشعوری عمل

شعوری عمل کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ یہ عمل دماغ کی شعوری حالت کو کمک پہنچاتا ہے۔ ولولہ' یقین اور فراست کی صلاحیت جو کچھ شعور کے لئے کر رہی ہوتی ہے بالکل وہی کچھ خود ترغیبی لاشعور کے لئے کر رہی ہوتی ہے۔ یاد رکھئے کہ جب دماغ کی شعوری اور لاشعوری قوتیں مل کر کام کرتی ہیں تو بے مثل کارنامے سرانجام دیتی ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

1- ہم اپنے بارے میں جو کچھ جانتے ہیں اُس سے زیادہ عظیم ہیں۔ ہم نے اپنی ذات کا صرف ایک معمولی حصہ دریافت کیا ہے۔ ہماری ذات کی کئی گہرائیاں ایسی ہیں جو ہم ابھی تک دریافت نہیں کر سکے۔

2- ولولہ' اعتماد اور بصیرت سے ہم اپنی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار کر سکتے ہیں۔

3- خود ترغیبی لاشعور میں موجود بے پناہ قوتوں کو بیدار کرتی ہے اور پھر یہ قوتیں ہمیں اپنے مقاصد کے حصول میں مدد دیتی ہیں۔

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

ساتواں باب

نفسیات اور مذہب

ہم نے اس کتاب میں اس بات کا بار بار ذکر کیا ہے کہ جدید نفسیات ہمارے مقاصد، ہمارے نظریات، خیالات اور ہماری خواہشات کا تعین کرنے میں بے حد معاون ہے۔ لیکن ہم نے یہ ذکر نہیں کیا کہ وہ کون سے نظریات اور خیالات ہیں جنہیں ہمیں اپنے ذہن میں جگہ دینی چاہئے۔ جب ہم اس قسم کے سوالات سے دوچار ہوتے ہیں تو ہم نفسیات کی حدود عبور کر کے فلسفے کے میدان میں قدم رکھتے ہیں۔ کیونکہ ان کا تعلق فلسفے سے ہے۔ تاہم ہم یہ سوالات پوچھے بغیر نہیں رہ سکتے۔

علمِ نفسیات کی حد تک یہ واضح ہے کہ ہمارے بعض خیالات، بعض دوسرے خیالات کے مقابلے میں بہتر ہوتے ہیں۔ کردار کی بعض خصوصیات مقابلتاً کردار کی بعض دوسری خصوصیت سے بدرجہا بہتر ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر یہ بہتر ہے کہ

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

نفرت کی بجائے محبت سے زندگی بسر کی جائے۔ محبت سے شخصیت میں وسعت اور استحکام پیدا ہوتا ہے۔ جبکہ نفرت کا جذبہ اس ذہنی وسعت کو محدود اور انسانی روح کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ خوف کے اثرات کے تحت زندگی گزارنے کی بجائے با اعتماد اور جرأت مندانہ طور پر زندگی گزارنا یقیناً بہتر ہے۔ خوف ہماری عملی قوتوں کو مفلوج کر دیتا ہے جبکہ یقین اور اعتماد ہمارے ذہن کی بہترین قوتوں کو بیدار کرتے ہیں۔

تنہا زندگی گزارنے سے کہیں بہتر ہے کہ ہم لوگوں میں مل جل کر رہیں۔ انسان سماجی جانور ہے اور اُسے بھرپور زندگی کا احساس اپنے ہی جیسے دوسرے انسانوں سے مل کر ہوتا ہے۔ یہ تمام باتیں نفسیاتی نقطہ نظر سے درست ہیں۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہمارے بعض جذبے' بعض مقاصد اور بعض نظریات قابلِ قدر ہیں اور یہ ہمیں جواباً کچھ دیتے بھی ہیں۔ لیکن بعض اوقات ایثار' نفس کشی اور وفاداری جیسے جذبوں کے بارے میں ہمارے ذہنوں میں کوئی واضح تصور نہیں ہوتا۔ اور ہم نہیں جانتے کہ جو افراد جذبوں پر عمل کرتے ہیں کیا وہ اِن سے کوئی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اِس کا جواب ممکن ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ یہ جذبے تاریخ کے عظیم انسانوں کے شاندار کردار کی خصوصیت تھے۔ آپ جب تاریخ پر نظر دوڑاتے ہیں تو آپ کو پتہ چلتا ہے کہ انسانیت کے بہت سے علمبرداروں نے شجاعت' بے غرضی اور ایثار سے کام لیا ہے۔ حتیٰ کہ بعض لوگوں نے بغیر کسی پس و پیش کے موت کو بھی گلے لگایا۔

آپ پوچھیں گے کہ ان لوگوں کے اِس قسم کے رویہ نے انہیں کیا دیا۔ یہ جذبے اُن کے لئے مسرت کا پیغام لائے۔ یہ مسرت اور خوشی عام انسانوں کی مسرت اور خوشی سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ یہ لازوال خوشی تھی جو اِن لوگوں کو میسر آئی۔

آیئے اب اِس مسئلے پر ذرا مختلف زاویئے سے روشنی ڈالیں۔ ہم نے اپنی ذات کے پوشیدہ گوشوں کو دریافت کرنے کے لئے ولولے' یقین اور فراست کو جادو کی چابی کہا ہے۔ لیکن بعض حالتیں ایسی ہیں جن میں یہ الفاظ محض کھوکھلے الفاظ بن کے رہ جاتے ہیں۔ فرض کیجئے کہ کوئی شخص روزگار کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ اور فوری طور پر کام ملنے کا کوئی امکان بھی نہیں ہے۔ ایسی حالت میں اُس پر ہر قسم کی نفسیاتی تبلیغ بے کار رہے گی۔ لیکن اس کے باوجود اگر وہ شخص چاہے تو اپنی دنیا کو خوشگوار بنا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ اُس کے دماغی رویوں پر منحصر ہے کہ وہ زندگی کے مسائل سے کس طرح نبرد آزما ہوتا ہے۔ ایک اور مثال لیں۔ کسی کا اکلوتا بچہ ہے جو موت یا کسی حادثے کی نذر ہو گیا ہے یا کسی کا شوہر یا کسی کی بیوی کسی خطرناک بیماری کی وجہ سے آہستہ آہستہ موت کا لقمہ بن رہی ہے۔ اس قسم کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ اگرچہ یہ تعداد میں نسبتاً کم ہیں۔ دکھ اور تکلیف انسانی زندگی کے ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ ہم میں سے کوئی شخص ان سے فرار حاصل نہیں کر سکتا۔ لیکن ہم جوش' ولولے' اعتماد اور ذہانت سے اپنے مصائب کی شدت کم کر سکتے ہیں۔ حقیقی

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

معنوں میں بالغ شخص وہ ہے جو زندگی کا حقیقت پسندانہ مقابلہ کرے اور حقیقت پسندانہ ردِعمل کا مظاہرہ کرے۔ لیکن حقیقت پسندانہ رویہ کیا ہے؟ اور نفسیات اس بارے میں کیا کہتی ہے؟

اس کا جواب یہ ہے کہ نفسیات اس سلسلے میں خاموش ہے۔ اس کا جواب فلسفہ دیتا ہے۔ آپ کے نزدیک حقیقت کیا ہے؟ زندگی کے بارے میں آپ کا جو فلسفہ ہے وہی اس سوال کا جواب دے سکتا ہے۔ یعنی زندگی کے بارے میں آپ جو فلسفہ رکھتے ہیں اُس کی روشنی میں آپ یہ طے کر سکتے ہیں کہ حقیقت کیا ہے؟

مذہبی رویہ

اِس سلسلے میں سوئٹزرلینڈ کے مشہور ماہرِ نفسیات ڈاکٹر کارل یونگ کہتے ہیں کہ میں نے اپنی کئی برسوں کی پریکٹس کے دوران محسوس کیا ہے کہ شدید قسم کے نفسیاتی امراض میں مبتلا بعض مریض اُس وقت تک صحت یاب نہیں ہو سکتے جب تک کہ اُن کی زندگی میں مذہب داخل نہیں کر دیا جاتا۔

لیکن یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ تمام مذہبی عقائد حقیقت پسندی پر مبنی نہیں۔ ایسے بہت سے لوگ موجود ہیں جن کے نزدیک مذہب زندگی کے تلخ حقائق

سے فرار حاصل کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ یہ لوگ مذہب کو صرف ناخوشگوار حقائق اور مشکلات سے فرار حاصل کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ جب ایسے لوگوں کو کسی مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ سجدے میں گر کر گریہ زاری کرتے ہیں، خود کو ملامت کرتے ہیں اور خدا سے مدد مانگتے ہیں۔ اس قسم کا مذہب نفسیاتی اعتبار سے مفید نہیں اور نہ ہی اسے زندگی کے ایک صحت مند فلسفے کی حیثیت سے تسلیم کیا جا سکتا ہے۔

مذہب چند عقائد اور تصورات کے مجموعے کا بھی نام نہیں۔ اِس بات کا امکان ہے کہ کوئی شخص بہت زیادہ عبادت کرتا ہو لیکن اُس کی عملی زندگی میں کوئی اچھی بات نہ ہو۔ جب ہم ایسے لوگوں کی زندگیوں پر غور کرتے ہیں جنہوں نے روحانیت میں بڑا نام پیدا کیا تو ایک بات واضح ہو جاتی ہے کہ وہ چند بنیادی باتوں پر متفق ہیں۔

1- وہ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ زندگی کٹھ پتلی کا تماشہ نہیں ہے بلکہ زندگی کی جدوجہد ہی حقیقی جدوجہد ہے۔

2- وہ اس بات پر بھی ایمان رکھتے ہیں کہ صداقت، اچھائی اور محبت پسندیدہ حقیقتیں ہیں (جن کی تصدیق نفسیات بھی کرتی ہے) اور زندگی میں ان حقیقتوں کا اپنا مقام ہے۔ اور یہ ایسی خوبیاں ہیں جو ہمیشہ فتح حاصل کرتی

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

ہیں۔

3- وہ اس بات پر بھی یقین رکھتے ہیں کہ دنیا میں انسان کی زندگی کا مقصد یہ ہے کہ وہ بنی نوع انسان کی خدمت کرے اور دکھ درد میں لوگوں کے کام آئے۔

4- وہ اس بات پر بھی کامل یقین رکھتے ہیں کہ زندگی کے تمام مظاہر کے پیچھے محبت کا جذبہ کارفرما ہے۔ اور یہ محبت کا عظیم جذبہ ہی ہے جس سے کائنات کا یہ نظام چل رہا ہے۔

ان باتوں کی روشنی میں ہم بآسانی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم کہاں کھڑے ہیں۔ محبت یا عشق، رحم دلی اور شجاعت ایسے جذبے ہیں جو اپنے اندر ایک نفسیاتی قوت رکھتے ہیں۔

فلسفۂ حیات

اب ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ جدید نفسیات ہمیں صحت مند، خوشگوار اور بھرپور زندگی گزارنا سکھاتی ہے۔ لیکن بھرپور زندگی گزارنے کے لئے کسی فلسفۂ حیات کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ مذہب بھی انسان کو زندگی کا ایک فلسفہ فراہم کر

سکتا ہے۔ چنانچہ نفسیات حقیقت تلاش کرتی ہے۔ لیکن ہمارا فلسفۂ حیات یہ فیصلہ کرتا ہے کہ قطعی حقیقت کیا ہے؟ صداقت، حسن، نیکی اور محبت کائنات کی قطعی اور دائمی سچائیاں ہیں۔ یہ سچائیاں انسان کی شخصیت اور روح کو مرتبۂ کمال تک پہنچانے میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

زندگی کا مقصد

یہ دنیا پھولوں کی سیج نہیں ہے اور نہ ہم یہاں محض سو کر اپنا وقت گزارنے آتے ہیں۔ اور یہ کوئی سیر گاہ بھی نہیں ہے جہاں ہمیں محض سیر کے لئے بھیجا گیا ہو۔ بلکہ یہاں ہمیں اس لئے بھیجا گیا ہے کہ ہم اپنی روحانی نشوونما کے لئے کام کریں۔ وہ اوصاف جن سے ہم اپنی روحوں کو توانا بنا سکتے ہیں یہ ہیں۔ ''محبت، رحم دلی، وفاداری، شجاعت، صداقت، انسان نوازی اور انسانوں کے دکھ سکھ میں شرکت''۔ یہ وہ اوصاف ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے مقصدِ حیات کو حاصل کر سکتے ہیں۔ یہی اوصاف کائنات کی ازلی اور ابدی حقیقتیں اور صداقتیں ہیں۔

یہ محبت کا عظیم جذبہ ہے جو انسان کو زندگی کے الجھے ہوئے راستوں کو سلجھانے کی ہمت عطا کرتا ہے۔ یہی وہ جذبہ ہے جو رحم دلی اور نیکی اختیار کرنے پر

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

مجبور کرتا ہے اور یہی جذبہ ہمیں کارآمد طریقے پر اپنی زندگی گزارنے کی راہ دکھاتا ہے۔

اگر اِس کتاب میں درج نفسیاتی طریقوں پر عمل کر کے آپ میں یقین اور اعتماد پیدا ہو جاتا ہے تو یوں سمجھئے کہ آپ میں وہ جذبہ پیدا ہو گیا ہے جو نا قابل تسخیر ہے اور جو کسی حالت میں بھی سر نہیں جھکاتا۔ یہی جذبہ آپ کے لئے توانا اور فاتح کے سے انداز میں زندگی گزارنے کا ضامن بن سکتا ہے۔ آپ ہمیشہ صداقت کے اصول پر عمل کریں۔ زمین پر کوئی چیز صداقت سے بڑھ کر نہیں۔ دنیا میں کوئی شے ان اوصاف کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ آپ ممکن ہے دولت مند ہوں' با اختیار ہوں' معاشرے میں کوئی اہم مقام رکھتے ہوں لیکن یہ سب چیزیں ان اوصاف کے مقابلے میں کمتر ہیں۔ آپ آگے بڑھیں اور خود میں یہ اوصاف پیدا کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ زندگی آپ کے لئے اپنے عجائبات کا دروازہ کھول دے گی۔

☆☆☆☆☆☆

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

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

☆ رحمن بک ہاؤس' اردو بازار' کراچی' فون 7766751 ☆ علم و عرفان پبلشرز' 34 اردو بازار لاہور' فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر نولکھا بازار لاہور۔ ☆ کتاب گھر' اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر' فون 5552929 ☆ اتحاد نیوز ایجنسی' اخبار مارکیٹ' موتی پلازہ بیسمنٹ' مری روڈ' راولپنڈی' فون 5504559' ☆ بک سینٹر' حیدر روڈ' صدر' راولپنڈی۔ ☆ مکتبہ سرحد' خیبر بازار' پشاور' فون 212535' ☆ شمع بک سٹال' بھوانہ بازار' فیصل آباد' فون 613449' ☆ کتب خانہ مقبول عام' جھنگ بازار' گلی نمبر 6' فیصل آباد' فون 612038' ☆ کتابستان بک سیلرز' شاہی بازار' بہاولپور' فون 874815' ☆ الغفار بک ڈپو' چوک منیر شہید' احمد پور شرقیہ' ☆ ریلوے بک سٹال' ریلوے اسٹیشن' خانیوال' ☆ خانیوال کتاب گھر' چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال' ☆ مسعود نیوز ایجنسی' ملکوال' فون 591209' ☆ طاہر نیوز ایجنسی' عارف بازار' بورے والا' ☆ نیو کالج سٹیشنری مارٹ' لیاقت روڈ' میاں چنوں' فون 661838' ☆ سلطانی نیوز ایجنسی' چکوال' ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی' ریلوے بک سٹال' شورکوٹ چھاؤنی' ☆ حق باھو نیوز ایجنسی' نیا اڈا لاریاں' شورکوٹ شہر' ☆ جنجوعہ سٹیشنری مارٹ' کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس' صدر بازار کھاریاں' ☆ ببر نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' جام پور' ☆ ملک نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان' ☆ فیض نیوز ایجنسی' عیسیٰ خیل' ☆ راحیل کتاب گھر' سٹیشن روڈ' لاڑکانہ' ☆ جتوئی نیوز ایجنسی' گھنٹہ گھر' نزد UBL سکھر' ☆ مشتاق نیوز ایجنسی' نزد فائر بریگیڈ' مریم روڈ' پرانا نواب شاہ' ☆ ظفر کتاب گھر' چوک زرگران' مین بازار' کوہاٹ شہر' فون 519677' ☆ طاہر بک ڈپو' چھپر تھانہ روڈ' بنوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی' خاص بازار' بالا کوٹ' ☆ پاکستانی سنز' ہسپتال چوک' میانوالی روڈ' شکردرہ' ☆ عاصم بک ڈپو' گڑھی حبیب اللہ' ضلع مانسہرہ' ☆ پاکستان بک سینٹر' ادھیانہ مارکیٹ' منگورہ' ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی' چارسدہ' ☆ ہاشمی برادرز' گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ' ☆ عبدالعزیز بک سٹال' میزان چوک' کوئٹہ' ☆ پاک نیوز ایجنسی' تربت' ☆ العید نیوز ایجنسی' جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز' طارق مارکیٹ' ائر پورٹ روڈ' گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی' مین بازار' کوٹلی' ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ' سمانی' ضلع بھمبر' ☆ فیض کتاب گھر' نیو بازار' چترال۔

مزاحیہ شاعری کا ایک بے مثال انتخاب

پچیس 25 مشہور شاعروں کی

بہترین مزاحیہ شاعری

اس کتاب میں شامل شعراء

- انور مسعود
- دلاور فگار
- سرفراز شاہد
- ضیاء الحق قاسمی
- عنایت علی خان
- انعام الحق جاوید
- ضمیر جعفری
- عبیر ابوذری
- خالد مسعود خان
- فاروق قیصر
- علامہ پاکٹ مار
- شاہد الوری
- محبوب عزمی
- راجہ مہدی علی خان
- مرزا محمود سرحدی
- نیاز سواتی
- شوکت تھانوی
- اطہر شاہ خان
- امیر الاسلام ہاشمی
- مسٹر دہلوی
- خالد عرفان
- بیدل جونپوری
- آزر عسکری
- ظریف جبلپوری
- اسد جعفری

انتخاب
وقار عزیز

ایشیا بکس
پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

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

زندگی میں آگے بڑھنے، مشکلات کو شکست دینے، کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی پندرہ 15 مشہور کتابیں

زندگی کا دروازہ کھلا ہے	وقار عزیز
دوسروں پر جادو کیجئے	وقار عزیز
گفتگو اور تقریر کا فن	وقار عزیز
ذہنی صلاحیت بڑھائیے	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
قوتِ ارادی کا جادو	رفیق چوہان
دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اُصول	شاہین اقبال
اپنی زندگی خود بنائیے	شاہین اقبال
تھوڑی محنت، زیادہ ترقی	وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
محبت کا فن	یعقوب چودھری
ڈر اور خوف پر فتح	شاہین اقبال
ٹینشن، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات	آفتاب احمد قریشی

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

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554، راولپنڈی، پوسٹ کوڈ 46000

"دوسروں پر جادو کیجئے" پڑھنے کے بعد آپ اندازہ کر چکے ہوں گے کہ ڈیل کارنیگی جن کی کتابیں آسمانی 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 زندگی میں کئی اعتبار سے آپ کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے۔

یہ کتاب ہے

زندگی کا دروازہ کھلا ہے

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

ناشر: ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

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

ایشیا بکس کی انتہائی مفید، دلچسپ اور کم قیمت کتابیں

(ہر کتاب کی قیمت 20 روپے سے 50 روپے کے درمیان ہے)

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

دل کے امراض بلڈ پریشر ذیابیطس اور موٹاپا
21 دنوں میں موٹاپے سے نجات حاصل کریں
گرتے بالوں کا علاج
بچے کی صحت علاج پرورش اور تربیت
گھر کا دواخانہ
پھلوں اور سبزیوں سے اپنا علاج کریں
21 دنوں میں خوبصورت جلد
بیوٹی کیئر کے نسخے اور گھریلو ٹپس
نماز اور نماز کے مسائل
دعاؤں کی قبولیت کے لئے اسم اعظم
دعائیں جو قبول ہوتی ہیں
وظیفہ عملیات
آسان وظائف اور تعویذ
طب نبوی
رشوت اور حرام کی کمائی
اللہ تک پہنچنے والے
پیاری دعائیں
اللہ کے پاک ناموں سے مشکلات کا حل
سورۃ فاتحہ سے مشکلات کا حل
آیۃ الکرسی سے مشکلات کا حل
سورۃ یٰسین سے مشکلات کا حل
75 مشہور نعتیں
محبت بھری نعتیں
500 شاعروں کے منتخب اشعار
تیری امید تیرا انتظار (منتخب اشعار)
ہونٹوں پہ تیرا نام (منتخب اشعار)
100 مشہور غزلیں

مزاحیہ شعر
مزاحیہ غزلیں
بانگ دہل (امام دین گجراتی)
نئے رنگا رنگ لطیفے
رنگین لطیفے
ماڈرن لطیفے
مہندی کے ڈیزائن
مہندی لگے ہاتھ
بارہ برجوں کی بارہ کتابیں
میرج گائیڈ
شادی اور ازدواجی تعلقات کا فن
شادی اور ازدواجی مسائل
بچوں کے نئے نام
انگریزی میں مختلف کتابیں
بول چال کی کتابیں
ملازمت کیلئے انگریزی میں درخواستیں
کھانے پکانے کی ترکیبیں

اور

مختلف موضوعات پر
بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں

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

ایشیا بکس، پوسٹ بکس نمبر 554،
راولپنڈی، پوسٹ کوڈ 46000

مرچو
میرے والدین پر رحم فرما .... آمین