بسم اللہ الرحمن الرحیم

www.bookmaza.com

تعلیمی کامیابی

ترقی کے لیے صرف اعلیٰ تعلیم کافی نہیں
کامیابی صرف اعلیٰ تعلیم سے حاصل نہیں ہوتی

تعلیمی کامیابی

طلباء کی کامیابی کے لیے ایک بے مثال کتاب

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔اے نفسیات (امریکہ)

ہپناٹسٹ، ہپنوتھراپسٹ، سائیکوتھراپسٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر، امریکن سوسائٹی آف کلینیکل ہپناسس

واحد تقسیم کار

علم وعرفان پبلشرز

الحمد مارکیٹ، 40-اُردو بازار، لاہور

فون: 042-7223584-7352332-7232336

جملہ حقوق بحق مصنّف محفوظ ہیں

اس کتاب کا کوئی حصہ مصنّف کی تحریری اجازت کے بغیر
شائع نہیں کیا جا سکتا۔قانونی چارہ جوئی کا حق محفوظ ہے

نام کتاب	:	تعلیمی کامیابی
مصنّف	:	پروفیسر ارشد جاوید
اِشاعت	:	اپریل2009ء
تعداد	:	1200
کمپوزنگ	:	آصف محمود 0333-4272927
مطبع	:	شرکت پرنٹنگ پریس' نسبت روڈ' لاہور
سرورق	:	ریاظ
پبلشرز	:	کیلیفورنیا انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی پبلی کیشنز 681-شادمان I-لاہور
قیمت	:	250 روپے
قانونی مشیر	:	چودھری محمد انور ایڈووکیٹ

واحد تقسیم کار

علم و عرفان پبلشرز

الحمد مارکیٹ،40-اُردو بازار، لاہور

فون:042-7223584-7352332-7232336

E-Mail:ilmoirfanpublishers@hotmail.com

اِنتساب

عروشہ، تعدیل، رامین، مناہل
میرم اور ہانیہ کے نام
جو میرے دِل کی ٹھنڈک ہیں

فہرست

O شکریہ 7

O حرفِ اوّل 8

حصہ اوّل.. کامیابی... کن اُصولوں پہ ملتی ہے

O ایک کامیاب انسان 11

1۔ کامیابی کیا ہے 15

2 دنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں 18

3۔ آپ بھی کامیاب ہوسکتے ہیں! 22

5۔ ذِمہ داری قبول کیجیے 26

6۔ کامیابی کے بارے میں سوچیے 30

7۔ مقصدِحیات 33

8۔ گول کا تعین 37

O ایک کامیاب سیاست دان 46

9۔ کامیابی کی خواہش اور تڑپ 49

10۔ مثبت ذہنی رویہ 54

11۔ یقین کامل 59

O عظیم سائنس دان 64

12۔ پسندیدہ پیشہ 68

13۔ کامیابی کے لیے آپ کو صرف ایک آئیڈیا چاہیے 70

14۔ خطرہ مول لینا 74

15۔ زندگی کو بدلنے کا فیصلہ کیجیے 77

16۔ منصوبہ بندی 80

17۔ منصوبے پر عمل کرنا 82

18۔ اِلتوا کی عادت کا خاتمہ 84

19۔ کامیابی کی قیمت 87

O ایک عظیم سماجی کارکن 90

20۔ مشکلات و مسائل 94

21۔ کامیابی سے پہلے ناکامی 97

22۔ ثابت قدمی 101

23۔ کامیابی کا فارمولا 104

O عظیم مفکّر 107

24۔ حقیقی کامیابی 111

25۔ ایک کامیاب بزنس مین 128

25۔ گول کا حصول 131

O حصہ دوم.. کامیابی... کن لوگوں کو ملتی ہے

26۔ خوداعتمادی 141

27۔ ضبطِ نفس 146

28۔ مثبت سوچ 149

29۔ مثبت خودشناس 153

30۔ اچھی عادات 157

31۔ معاوضے سے زیادہ کام کرنا 164

32۔ اپنے شعبے میں بہترین بننا 167

33۔ لیڈر شپ کی صلاحیت 169
34۔ مسائل حل کرنے کی صلاحیت 177
35۔ بہتر قوت فیصلہ 180
36۔ ٹائم مینجمنٹ 183
37۔ اچھے تعلّقات بنانا 189
38۔ اچھے مرشد کا انتخاب 191
39۔ اچھی صحت 193
40۔ سوال کرنا 198
41۔ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت 200
42۔ خوشی 203
O حصہ سوم... تعلیمی کامیابی
43۔ تعلیمی کامیابی 208
44۔ تعلیمی شوق 210
45۔ مشکل مضامین پڑھنا 213
46۔ مطالعہ کیسے کیا جائے 215
47۔ کلاس روم 229
48۔ نوٹس تیار کرنا 232
49۔ بہتر حافظہ 236
50۔ اِمتحان کی تیاری 244
51۔ اِمتحان دینا 246
52۔ اِمتحان کا خوف 252
53۔ تعلیمی کامیابی میں ذہن کا کردار 255

OO

شکریہ

میں اپنے مہربان دوست ،منفرد کالم نویس اور معروف ٹی۔ وی۔ اینکر پرسن جناب جاوید چودھری کا بے حد ممنون ہوں کہ انھوں نے اپنے ایک شاندار کالم کو اس کتاب میں شامل کرنے کی اِجازت دی۔

پروفیسر میاں محمد ریحان صاحب کا شکر گزار ہوں۔ انھوں نے ''تعلیمی کامیابی'' کے حوالے سے مجھے اہم معلومات فراہم کیں جو اس کتاب کا حصہ بنیں۔

میں ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کا شکر گزار ہوں۔ ''تعلیمی کامیابی'' کے حوالے سے میں نے ان کے علم سے فائدہ اٹھایا۔

برادرم محمد اقبال خالد صاحب ڈپٹی ڈائریکٹر پنجاب آرٹ کونسل کا بے حد ممنون ہوں۔ اُنھوں نے مسودے کا بغور مطالعہ کیا اور بعض غلطیوں کی نشان دہی کی۔

اپنے دوست معروف ادیب جناب اختر عباس کا خصوصی شکریہ ادا کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔اس کتاب کا نام آپ نے تجویز فرمایا۔

عروشہ بیٹی (نواسی) کا بھی شکریہ۔اس نے کتاب کی ترتیب میں میری مدد کی۔

حرفِ اوّل

دُنیا کی کوئی قوم تعلیم خصوصاً اعلیٰ تعلیم کے بغیر ترقی نہیں کرسکتی۔ ہر قوم کو ترقی کرنے کے لیے ماہرین کی ضرورت ہوتی ہے، یہ ماہرین اعلیٰ تعلیم کے حصول کے بعد ہی ماہر بنتے ہیں۔ قوموں کے عروج وزوال میں ان ماہرین کا کردار بنیادی ہے۔ کسی قوم کے پاس جتنے زیادہ ماہرین ہوں گے وہ اتنی ہی زیادہ ترقی کرے گی۔

قومی ترقی کا گہرا تعلّق فرد کی ترقی کے ساتھ ہے۔ افراد ترقی کریں گے تو ملک وقوم بھی ترقی کریں گے۔ تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ صرف اعلیٰ تعلیم اور اعلیٰ گریڈ کسی فرد کی کامیابی کی ضمانت نہیں، خصوصاً مالی کامیابی اور خوش حالی میں اعلیٰ تعلیم اور اعلیٰ گریڈ کا کردار 15 فی صد سے زیادہ نہیں۔ بدقسمتی سے پوری دنیا میں تعلیمی بجٹ کا 100 فی صد اس مَد (یعنی اعلیٰ تعلیم اور اعلیٰ گریڈ) پر خرچ ہو رہا ہے جس کا کامیابی میں کردار صرف 15 فی صد ہے، اسی لیے پوری دنیا میں کامیاب لوگوں کی شرح 5 فی صد سے زیادہ نہیں۔

دنیا میں ہر فرد کامیاب ہوسکتا ہے۔ کامیابی کے چند اصول ہیں۔ ہر کامیاب انسان جانتے ہوئے یا نہ جانتے ہوئے ان اصولوں پر عمل کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر کامیاب فرد میں چند شخصی خوبیاں ہوتی ہیں جس کی وجہ سے کامیابی اس کے قدم چومتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ طلبہ اعلیٰ تعلیم اور اعلیٰ گریڈ کے ساتھ کامیابی کے اصولوں سے بھی آگاہ ہوں اور اپنے اندر کامیاب لوگوں کی خوبیاں بھی پیدا کریں۔ اس کتاب میں یہی کوشش کی گئی ہے۔ طلبہ اگر

میٹرک کی سطح پر ہی کامیابی کے اصولوں سے آگاہ ہوجائیں اور اپنے اندر کامیاب لوگوں کی شخصی خوبیاں پیدا کرلیں تو ان کا کامیابی کا سفر آسان اور مختصر ہوجائے گا اور کامیابی تقریباً یقینی ہوجائے گی۔

یہ کتاب بنیادی طور پر میٹرک کے طلبہ اور طالبات کے لیے لکھی گئی ہے تاکہ وہ میٹرک میں ہی کامیابی کے رازوں سے آگاہ ہوسکیں تاہم دوسرے طلبہ بھی اس کتاب خصوصاً ''تعلیمی کامیابی'' کے باب سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں، اگرچہ بڑی کلاسوں کے طلبہ کے لیے ہماری دو مفصّل کتب 1۔ ''کامیابی اور خوشحالی ... آپ کا مقدر ہے'' 2۔ ''کامیابی... کن لوگوں کو ملتی ہے'' مارکیٹ میں پہلے ہی سے موجود ہیں۔

ان کتب کے علاوہ ہم ایسے ماہر نفسیات بھی تیار کریں گے جو نہ صرف طلبہ کی تعلیمی کارکردگی میں اضافہ کریں گے بلکہ انہیں کامیابی کے اصولوں سے آگاہ کرنے کے علاوہ ان میں وہ تمام شخصی خوبیاں بھی پیدا کریں گے جن کے بغیر کامیابی کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

کتاب کے حوالے سے اپنی قیمتی رائے دینا نہ بھولیے۔ فون کیجیے، پیغام دیجیے، خط لکھیے۔ کتاب کی بہتری کے لیے اپنی تجاویز سے آگاہ فرمائیں تاکہ کتاب کو مزید بہتر بنایا جا سکے۔ میں آپ کا شکر گزار ہوں گا۔

ارشد جاوید
521۔جی۔جوہر ٹاؤن، لاہور
0300-9484655

حصہ اوّل

کامیابی

کن اُصولوں پہ ملتی ہے

☆ یہ حصہ ''کامیابی اور خوشحالی ___ آپ کا مقدر ہے'' سے ماخوذ ہے۔

ایک کامیاب اِنسان

مشہور صحافی جناب مجیب الرحمٰن شامی نے انھیں شہید پاکستان، جب کہ منفرد کالم نویس اور ٹی وی اینکر پرسن جاوید چودھری نے انھیں مدینہ کا شہید قرار دیا۔ ان کے بڑے بھائی کربلا (بھارت) میں زندہ تھے جبکہ اس نفیس، فرشتہ صفت اور بےلوث انسان اور پاکستان کے عاشق کو 1998ء میں مدینہ (پاکستان) میں شہید کر دیا گیا۔ آپ 1920ء میں دہلی میں پیدا ہوئے۔ 9 برس کی عمر میں آپ نے قرآن مجید حفظ کر لیا۔ آپ بھارت کے بہترین فٹ بال کے کھلاڑیوں میں سے تھے۔ 1939ء میں آپ نے طبیہ کالج دہلی سے طب کا امتحان پاس کیا۔ 1948ء تک آپ نے بھارت میں اپنے بڑے بھائی کا بزنس میں ہاتھ بٹایا، مگر 1948ء میں پاکستان کی محبّت میں سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر خالی ہاتھ کراچی آ گئے۔

کراچی میں دو وقت کی روٹی کا مسئلہ تھا چنانچہ آپ نے ایک سکول میں ملازمت حاصل کرنے کی کوشش کی مگر ناکام رہے۔ پھر دوسرے سکول میں کوشش کی، انھوں نے بھی اِنکار کر دیا۔ مگر یہ شخص شکست کے نام سے ناواقف تھا چنانچہ کوشش جاری رکھی حتیٰ کہ ایک سکول میں 42 روپے ماہانہ کی ملازمت مل گئی۔ یوں آپ نے معمار قوم کی حیثیت سے عملی زندگی کا آغاز کیا۔ اس دوران انھوں نے ایک معیاری سکول قائم کرنے کا خواب دیکھا۔ جسے بعد میں آپ نے ''ہمدرد پبلک سکول'' کی صورت میں پورا کیا۔ شروع میں آپ نے نونہال گرائپ واٹر دکان، دکان پر جا کر فروخت کیا۔

حکیم محمد سعید نے 1948ء میں کراچی میں صرف ساڑھے بارہ روپے سے ''ہمدرد'' کی بنیاد رکھی اور پہلا مطب شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کے ہاتھ میں شفا رکھی تھی، جلد ہی ان کی شہرت دور دور تک پہنچ گئی ۔ پھر آپ نے کراچی کے علاوہ سکھر، ملتان، لاہور، پنڈی، پشاور اور ڈھاکہ میں بھی مریض دیکھنے شروع کیے۔ آپ نے غریب مزدور سے لے کر سربراہ مملکت تک کا علاج کیا۔ معائنہ کرتے وقت آپ اکثر روزے سے ہوتے ۔ آپ فجر کی نماز پڑھ کر مطب شروع کرتے اور اس وقت تک مطب بند نہ کرتے جب تک تمام مریضوں کا معائنہ نہ کر لیتے ۔ آپ چھٹی اور آرام کے نام سے ناواقف تھے۔ ایک اندازے کے مطابق آپ نے اپنی زندگی میں چالیس لاکھ مریضوں کا علاج کیا۔ آپ نہ صرف مریضوں سے معائنہ فیس نہ لیتے بلکہ مستحق مریضوں کو ادویات بھی مفت فراہم کرتے ۔

حکیم محمد سعید نے نہایت نامساعد حالات میں ''ہمدرد'' کی بنیاد رکھی مگر ان کی ان تھک محنت، اخلاص اور استقامت کی وجہ سے جلد ہی ''ہمدرد'' کا شمار پاکستان کے چند بڑے اداروں میں ہونے لگا۔ دیکھتے ہی دیکھتے ہمدرد پوری دنیا میں مشہور ہو گیا۔ آپ خالی ہاتھ پاکستان آئے تھے لیکن دولت کے انبار جمع کر کے لوگوں کو حیران کر دیا۔ اس دولت کو قوم کے لیے وقف کر کے مزید حیران کر دیا۔ آپ نے طب مشرق کو مقام عزت و رفعت عطا کیا۔ آپ نے 1953ء میں کراچی میں دواسازی کے لیے ہمدرد کی پہلی لیبارٹری قائم کی۔ اس کے بعد لاہور اور پشاور میں ہمدرد فیکٹریاں قائم کیں۔ آپ نے پورے ملک میں مطب ہائے ہمدرد کا جال پھیلا دیا جہاں روزانہ ہزاروں مریض طب مشرق سے شفا حاصل کرتے ہیں ۔

حکیم محمد سعید نے ''ہمدرد'' کو ایک معیاری اور عظیم طبی، علمی، ادبی، تعلیمی، اشاعتی اور اِسلامی ادارہ بنا دیا۔ حکیم صاحب نے 132 ایکڑ پر پھیلا ہوا شہر صنعت بسایا، مگر حکیم صاحب کا سب سے بڑا کارنامہ کراچی میں ''مدینۃ الحکمت'' کا قیام ہے، جس میں عظیم الشان ہمدرد لائبریری، الفرقان یوتھ سینٹر، سٹیڈیم، ہسپتال، دارالامان اور جامع مسجد کے علاوہ مندرجہ ذیل ادارے قائم کیے:

- ہمدرد یونیورسٹی، جس کا دوسرا کیمپس اسلام آباد میں قائم کیا۔
- ہمدرد کالج آف میڈیسن اینڈ ڈینٹسٹری جس میں ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس کی

پانچ سالہ ڈگری دی جاتی ہے۔
- المجید ہمدرد کالج آف ایسٹرن میڈیسن۔ اس میں 5 سالہ حکمت کے کورس میں بی اے کی ڈگری دی جاتی ہے۔
- ہمدرد انسٹی ٹیوٹ آف مینجمنٹ سائنسز۔
- انسٹی ٹیوٹ آف ایجوکیشن ۔
- ڈاکٹر حافظ محمد الیاس انسٹی ٹیوٹ آف فارماکولوجی۔
- 100 ایکڑ پر قائم ہمدرد پبلک سکول جس میں 5 ہزار طلبہ کی تعلیم و تربیت کی گنجائش ہے۔ اس کی دوسری شاخ لاہور میں قائم کی گئی۔
- ہمدرد ویلیج سکول ۔ اس میں دیہاتی بچوں کو مفت تعلیم کے علاوہ کتب، یونیفارم اور جوتے وغیرہ بھی مفت دیے جاتے ہیں۔
- ہمدرد کالج آف سائنس۔
- ہمدرد کالج آف کامرس۔
- سینٹر فار ہارٹی کلچر۔

حکیم محمد سعید کی خدمات کا اعتراف کرتے ہوئے حکومت پاکستان نے انھیں ''ستارۂ امتیاز'' سے نوازا۔ کویت نے آپ کو ''اسلامی طب انعام'' دیا۔ انجمن حقوق انسانی کی طرف سے آپ کو ''انسانی حقوق ایوارڈ'' دیا گیا۔ 1993ء میں حکومت پاکستان نے آپ کو گورنر سندھ کے عہدے پر فائز کیا۔

حکیم صاحب نہ صرف ایک اعلیٰ پائے کے حکیم بلکہ ایک ممتاز سیاح، منفرد خطیب، موجد، منتظم، صنعت کار، اخبار نویس، ادیب اور مصنّف کے علاوہ ایک عملی مسلمان تھے۔ حکیم صاحب کی کامیابی کی وجہ ان کی انتھک محنت، وقت کی پابندی، وقت کا بہترین استعمال، مطالعہ کا شوق، واضح منزل اور گول، اپنی کامیابی پر یقین کامل اور مستقل مزاجی تھی۔ شکست کا لفظ آپ کی لغت میں نہ تھا۔

آپ نے ہمدرد کو ایک اشاعتی ادارہ بھی بنایا۔ لوگوں میں صحت کے اصولوں کا شعور پیدا کرنے کے لیے ماہنامہ ''ہمدرد صحت'' کا اجرا کیا۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کے لیے ماہنامہ

''نونہال'' جاری کیا۔نو جوانوں کی اخلاقی تربیت کے لیے ماہنامہ ''آوازِ اخلاق'' جاری کیا۔ طب مشرق کو بیرون ملک اوراعلیٰ تعلیم یافتہ طبقے میں مقبول بنانے کے لیے انگلش میں ''ہمدرد میڈیکس'' جاری کیا۔اس کے علاوہ ماہنامہ ''خبر نامہ ہمدرد'' ماہنامہ ''میڈیکل ٹائمز'' اور سہ ماہی ''ہمدرد اسلامیکس'' بھی جاری کیے۔

آپ کو لکھنے پڑھنے کا بہت شوق تھا چنانچہ آپ نے مختلف موضوعات پر بہت سی کتب تصنیف کیں جن میں چند اہم درج ذیل ہیں:

یورپ نامہ، جرمنی نامہ، ایک مسافر چار ملک، کوریا کہانی، سوئٹزرلینڈ میں شب و روز، سفر دمشق، حلب اور جدہ، روزنامچہ سفر روس، تین دن بغداد میں، اخلاقیات نبویؐ، تذکار محمدؐ، قرآن مجید کی روشنی میں، تعلیمات نبویؐ، سب سے بڑے انسان، تجربات طبیب، قلب اور صحت، مرضیات، ذیابیطس نامہ، حیات جنسی، تعلیم وصحت، صحت اور درس گاہ، ایڈز اور سائنس اور معاشرہ وغیرہ۔

کامیابی کیا ہے؟

یہ ابھی ابتدا تھی۔ اِسلام آہستہ آہستہ کامیابی کی طرف رواں دواں تھا۔دوسری طرف کفار عرب اِسلام کو مٹانے کی ہر ممکن کوشش کر رہے تھے۔اس سلسلہ میں کئی جنگیں ہو چکی تھیں۔ اس طرح کی ایک جنگ میں ایک صحابیؓ شدید زخمی ہو گئے۔وہ شہادت کے قریب تھے،اس وقت وہ پکار پکار کر کہہ رہے تھے کہ ''ربّ کعبہ کی قسم مَیں کامیاب ہو گیا۔'' ایک مومن کی سب بڑی کامیابی اللہ تعالیٰ کی راہ میں جان قربان کرنا ہے۔اس لیے حضرت خالد بن ولید رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا، جنھوں نے بہت جنگوں میں حصہ لیا، جنھیں کبھی شکست کا سامنا نہ ہوا اور جن کے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہ تھا جس پر زخموں کے نشانات نہ تھے، جب آخری وقت آیا تو ان کی آنکھوں سے آنسو رواں تھے۔وہ غمزدہ تھے کہ ان کو شہادت نصیب نہ ہوئی۔

دنیا میں تقریباً ہر فرد کامیابی کی خواہش رکھتا ہے اور کامیاب ہونا چاہتا ہے۔سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر کامیابی ہے کیا؟ مختلف ماہرین نے کامیابی کی مختلف تعریفیں کی ہیں۔ان کے مطابق کامیابی میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں۔

1۔ذہنی سکون، 2۔خوشی، 3۔اچھی صحت، 4۔اطمینان قلب، 5۔شہرت، 6۔محبّت سے بھرپور باہمی تعلّقات، 7۔شخصی عزت واحترام، 8۔اقتدار، 9۔شناخت (Recognition)، 10۔اپنے پیشے میں عروج حاصل کرنا، 11۔اچھی فیملی، 12۔پسندیدہ پیشہ، 13۔اپنی پسند کے مطابق زندگی بسر کرنا، 14۔ایسا فرد بننا جیسا آپ بننا چاہتے ہیں، 15۔ذاتی تشفّی

(Satisfaction)، 16۔خوف، پریشانی اور تشویش و اضطراب سے آزادی، 17۔اعلیٰ مقصد حیات، 18۔اپنے مقصد اور گول کو حاصل کر لینا، 19۔سرور و انبساط، 20۔اعلیٰ تعلیم، 21۔عزت نفس، 22۔مالی بے فکری۔یعنی آپ کے پاس اتنی دولت ہوتا کہ مالیات کی کمی کی وجہ سے آپ کو کسی پریشانی کا سامنا نہ ہو۔

لوگوں کے 80 فی صد مسائل کی وجہ غربت ہے۔مختصر طور پر کہا جا سکتا ہے کہ اگر آپ کی زندگی کا کوئی مقصد ہے، آپ صحت مند ہیں اور آپ کو خوشی اور سکون حاصل ہے تو آپ کامیاب ہیں۔

چونکہ ہر فرد کو خوشی اور سکون مختلف انداز سے حاصل ہوتا ہے، اور ہر فرد کا مقصد حیات بھی مختلف ہوتا ہے، لہٰذا ہر فرد کے لیے کامیابی کا مفہوم بھی مختلف ہے۔ایک فرد علم حاصل کرنا چاہتا ہے تو دوسرا دولت، کوئی عزت و شہرت حاصل کرنا چاہتا ہے تو کوئی اقتدار، یعنی ایک طالب علم، کھلاڑی، سیاست دان، سائنس دان، دکاندار، بزنس مین، عالم دین اور شہید میں سے ہر ایک کی کامیابی کا مفہوم مختلف ہے۔قائداعظم پاکستان بنانا چاہتے تھے اور مولانا ابوالاعلیٰ مودودی اسلامی نظام، عمران خان کینسر کا ہسپتال، عبدالستار ایدھی خدمت خلق، غازی علم الدین شہادت اور ڈاکٹر عبدالقدیر ایٹم بم بنا کر پاکستان کو ناقابل تسخیر بنانا چاہتے تھے۔

لوگوں کی اکثریت مالی خوش حالی اور دولت چاہتی ہے۔عموماً کامیابی کے ساتھ دولت خود بخود چلی آتی ہے۔انسانی کامیابیوں اور خوشی میں دولت کا کردار بہت اہم ہے۔دولت اگرچہ خوشی میں اضافہ کرتی ہے مگر یہ لازمی طور پر دائمی خوشی کا سبب نہیں بنتی۔

تاہم ایک مسلم اور غیر مسلم کی کامیابی میں ایک بنیادی فرق ہے۔ارشاد ربانی ہے ''تحقیق کامیاب ہوا وہ شخص جس نے اپنے نفس کا تزکیہ کیا، پاکیزگی اختیار کی، جو اپنے رب کا ذکر کرتا رہا اور نماز پڑھتا رہا۔مگر تم لوگ دنیا کی زندگی کو ترجیح دیتے ہو حالانکہ آخرت اس سے بہتر اور پائدار ہے'' (الاعلیٰ 97) مراد یہ ہے کہ فرد ہر ناپاکی، برائی اور ہر آلائش گناہ سے پاک ہو (سید قطب) پاکیزگی سے مراد ہے کہ کفر و شرک چھوڑ کر ایمان لانا۔برے اخلاق کو چھوڑ کر اچھے اخلاق اختیار کرنا۔برے اعمال چھوڑ کر نیک اعمال کرنا (مودودی) قرآن مجید

میں دوسری جگہ ارشاد ہے ''پھر جو شخص آگ سے بچ جائے، اور جنت میں داخل کیا جائے وہی کامیاب رہا'' (آل عمران)۔''آخر کار ہر شخص کو مرنا ہے اور تم سب اپنے اپنے پورے اجر قیامت کے روز پانے والے ہو۔کامیاب دراصل وہ ہے جو وہاں آتش دوزخ سے بچ جائے اور جنت میں داخل کر دیا جائے'' (آل عمران۔185) لہٰذا ایک مومن کی کامیابی آخرت کی کامیابی ہے اور ناکامی آخرت کی رسوائی ہے۔

کامیابی ایک مسلسل سفر ہے۔اس کی کوئی منزل نہیں۔اگر آپ کامیابی کے سفر میں کہیں ٹھہر گئے تو آپ زوال پذیر ہوں گے۔آٹھ دس غریبوں کی ایک بار مدد کرنے کے بعد اگر آپ رک گئے تو آپ کی ترقی رک جائے گی، ترقی رکی رہی تو آپ زوال پذیر ہونا شروع ہو جائیں گے۔چنانچہ ایک کامیابی کے بعد دوسری کے لیے کوشش شروع کر دیں۔ایک گول حاصل کر لیا تو پھر دوسرے کی تیاری کریں۔منصوبہ بندی کریں۔اقبال ساجد نے کیا خوب کہا ہے:

پہلی سیڑھی پر قدم رکھ آخری پر رکھ نظر
منزلوں کی جستجو میں رائیگاں اِک پل نہ ہو

دُنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں

یہ 1996ء کی ایک سرد دوپہر تھی، شکاگو لاء سکول کے ٹھنڈے کوریڈور تھے اور وہ ان برآمدوں میں آہستہ آہستہ چل رہا تھا، اس کے ایک ہاتھ میں بریف کیس تھا، دوسرے ہاتھ میں فائلیں تھیں اور اس نے یہ فائلیں سینے پر رکھ کر انہیں ہاتھ سے دبا رکھا تھا، اس کے چہرے پر فکر کی کئی لکیریں بکھری تھیں، وہ اس عالم میں سٹاف روم میں داخل ہوا، اس کے زیادہ تر کولیگز کافی کے مگ اٹھا کر ایک دوسرے سے گپ شپ کر رہے تھے۔ اس نے کمرے کا جائزہ لیا، اس کا دوست کھڑکی کے پاس اکیلا کھڑا تھا، اس نے فائلیں اور بریف کیس میز پر رکھا، اوور کوٹ کھونٹی پر لٹکایا اور مسکراتا ہوا دوست کے پاس پہنچ گیا، دوست نے مسکرا کر پوچھا ''آج کا دن کیسا گزرا؟'' اس نے گرم جوشی سے جواب دیا ''گڈ'' اس کا دوست ماہر نفسیات تھا اور وہ شکاگو لاء سکول میں مجرموں کی نفسیات پڑھاتا تھا، وہ فوراً اس کی کشمکش تک پہنچ گیا ''تم کیا سوچ رہے ہو'' اس کے دوست نے اس سے براہِ راست پوچھ لیا، وہ مسکرایا اور بڑے یقین سے بولا ''میں نے امریکہ کا صدر بننے کا فیصلہ کر لیا ہے'' اس کے دوست کے پیٹ سے ایک قہقہہ اُبلا لیکن اس نے قہقہے کو حلق میں روک لیا، وہ اپنے دوست کی نفسیات سے واقف تھا، وہ جانتا تھا یہ قہقہہ ان کی دوستی میں دراڑ ڈال دے گا چنانچہ دوست نے فوراً کھڑکی سے باہر دیکھا اور مسکرا کر کہا ''آج سردی کچھ زیادہ نہیں؟'' اس نے دوست کے سوال کا کوئی جواب نہ دیا، دوست کی نظریں کھڑکی سے پھسلتی ہوئی واپس اس کے چہرے پر آئیں، دوست نے غور

سے اس کی طرف دیکھا اور مسکراتے ہوئے پوچھا ''آر یو سیریس'' اس نے اثبات میں سر ہلایا اور بولا ''پاگل پن کی حد تک سیریس'' اس کے دوست نے اس کا ہاتھ پکڑا، دونوں کھڑکی سے چند قدم پیچھے ہٹے اور کرسیوں پر آ کر بیٹھ گئے۔

نفسیات دان دوست نے چند لمحے سوچا اور پھر ٹھہرے ٹھہرے لہجے میں بولا ''میں تمہارے آئیڈیے کے ساتھ اتفاق نہیں کرتا'' اس نے پوچھا ''کیوں'' وہ بولا ''اس کی تین وجوہات ہیں، نمبر ون تمہاری رنگت، تم سیاہ فام ہو اور امریکہ کی تاریخ میں صدر تو رہا دور آج تک کوئی سیاہ فام کسی کلیدی عہدے تک نہیں پہنچ سکا۔ نمبر ٹو، تمہارا والد مسلمان تھا، تمہارا سوتیلا والد بھی مسلمان تھا اور امریکہ ابھی اتنا لبرل نہیں ہوا کہ وہ تمہارا یہ جرم معاف کر دے اور نمبر تھری تمہارے خاندان میں آج تک کوئی سیاست دان نہیں گزرا چنانچہ میں یہ سمجھتا ہوں انسان کو کوئی ایسا کام نہیں کرنا چاہیے جس کا اسے تجربہ نہ ہو، جس میں کامیابی کے امکانات کم ہوں اور جس کی پہلے کوئی مثال بھی موجود نہ ہو'' اس کا دوست خاموش ہو گیا، اس نے غور سے دوست کی بات سنی اور اس کے بعد بولا ''میرے پاس بھی اپنے اس فیصلے کی تین وجوہات ہیں۔ نمبر ون، امریکہ تبدیل ہو رہا ہے، امریکہ کے 80 فی صد لوگ مڈل کلاس ہیں، ان میں سے اکثریت گوروں کی ہے اور مجھے ان گوروں کی آنکھوں میں اپنے لیے ہمدردی محسوس ہوتی ہے، اس ہمدردی کی وجہ پانچ سو سال کا وہ جبر ہے جو گوروں نے میرے رنگ اور میری نسل سے روا رکھا، امریکہ کا مڈل کلاس گورا آج اس زیادتی پر شرمندہ ہے، میں اس شرمندگی کا فائدہ اٹھا سکتا ہوں'' وہ رکا، اس نے سوچا اور دوبارہ بولا ''میں نے تاریخ کا بڑے غور سے مطالعہ کیا، مجھے تاریخ نے بتایا، دنیا میں کسی قوم کا صبر کبھی ضائع نہیں جاتا، اس ملک کے سیاہ فاموں نے پانچ سو سال تک صبر کیا، مجھے محسوس ہوتا ہے اب اس صبر کے نتیجے کا وقت آ چکا ہے اور میں اس وقت کا فائدہ اٹھا سکتا ہوں۔ نمبر ٹو، میرا کالا رنگ اور میرے والد کا مسلمان ہونا میری سب سے بڑی طاقت ہے، میں اپنی کمزوریوں سے واقف ہوں چنانچہ میں اپنی کمزوری کو بڑی آسانی سے اپنی قوت بنا سکتا ہوں اور نمبر تھری، میں یہ سمجھتا ہوں انسان قدرت کی واحد مخلوق ہے جس کے لیے دنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں، جس انسان نے سمندر میں اُترنے اور ہواؤں اور فضاؤں میں تیرنے کا فن سیکھ لیا، جس نے خلیے کے اندر کی دنیا جان لی اس انسان کے لیے

امریکہ کا صدر بننا زیادہ مشکل نہیں'' وہ خاموش ہو گیا، دوست نے چند لمحے سوچا اور اس کے بعد پوچھا ''تم مجھے اپنی کوئی پانچ خوبیاں بتاؤ'' وہ چند لمحے خاموش رہا اور اس کے بعد بولا ''میری پہلی خوبی، میں ہارنے کے بعد حوصلہ نہیں ہارتا۔ دوسری خوبی، میں جب کوئی کام شروع کرتا ہوں تو پھر اس میں وقفہ نہیں آنے دیتا۔ میری تیسری خوبی، میں عام لوگوں کی نفسیات سمجھتا ہوں، میں ان کے جذبات، احساسات اور ضروریات کو سمجھتا ہوں۔ میری چوتھی خوبی اخلاص ہے، میں نے آج تک کسی کو دھوکا نہیں دیا، میں نے کبھی وعدہ نہیں توڑا، میں نے کبھی صلے کو سامنے رکھ کر نیکی نہیں کی اور میری پانچویں خوبی اُمید ہے، میں برے سے برے حالات میں بھی اُمید کو ہاتھ سے نہیں جانے دیتا۔ میرے دوست میرے بارے میں کہتے ہیں اسے اگر تنور میں بھی پھینک دیا جائے تو یہ اپنے پسینے سے آگ بجھانے کی کوشش شروع کر دے گا'' وہ خاموش ہو گیا، اس کے دوست نے چند لمحے سوچا اور اس کے بعد بولا ''میں تمہیں ایک چھٹی خوبی کا تحفہ دینا چاہتا ہوں'' وہ خاموشی سے اس کی طرف دیکھنے لگا، دوست بولا ''میں نے دنیا کے تمام بڑے لیڈروں میں ایک مشترکہ خوبی دیکھی، یہ تمام لوگ مسکراہٹ اور سنجیدگی کے استعمال کے ماہر تھے، یہ ایک منٹ میں مسکرا بھی سکتے تھے اور اسی منٹ میں ان کے چہرے پر موت جیسی سنجیدگی بھی آ جاتی تھی، تم نے جس دن سنجیدگی اور مسکراہٹ کا استعمال سیکھ لیا، تم کامیاب لیڈر ثابت ہو گے'' اس کے ساتھ ہی وہ اپنی سیٹ سے اٹھا، اس کے سامنے جھکا اور مسکرا کر بولا ''میں آپ کی کامیابی کے لیے دعا گو ہوں، مسٹر پریذیڈنٹ۔''

شکاگو لاء سکول کا یہ استاد بارک حسین اوباما تھا، اس نے 1996ء میں ایک ناممکن کام کا بیڑا اٹھایا، وہ تمام ملاقاتیوں سے پوچھتا تھا ''تم امریکہ کو کیسا دیکھنا چاہتے ہو'' 80 فی صد لوگ جواب دیتے تھے ''ہم امریکہ کو تبدیل ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں'' اس کا اگلا سوال ہوتا تھا ''تمہاری نظر میں امریکہ کے صدر کو کیسا ہونا چاہیے'' اس کے جواب میں بھی نوے فی صد لوگ کہتے تھے ''ایسا شخص جو امریکہ کو ہر سطح پر تبدیل کر دے'' اس نے ان دونوں سوالوں کے جوابوں کو اپنی شخصیت کا حصہ بنا لیا، وہ تبدیلی کا لیڈر بن گیا، اس نے 1996ء میں ایلنائس سٹیٹ سے سینیٹر کا الیکشن لڑا اور جیت گیا، سینٹ میں اس نے ایسے قوانین پاس کرائے جن کا اثر براہ راست عام شہری پر ہوا، جس سے اس کی شہرت میں اضافہ ہوا، اس کی یادداشت بڑی شاندار تھی، اس

نے امریکہ کے تمام چھوٹے بڑے صحافیوں کے نام رٹ لیے، وہ امریکہ کا واحد سیاست دان تھا جو پریس کانفرنس میں صحافیوں کو ان کے نام سے پکارتا تھا اور وہ ان کے خاندان تک سے واقف تھا۔ 2004ء میں اس نے قومی سینٹ کا الیکشن لڑا اور وہ امریکہ کی تاریخ کا پانچواں سیاہ فام سینیٹر بن گیا، سینٹ میں پہنچ کر اس نے اٹھارہ، اٹھارہ گھنٹے کام کیا، اس کو سینٹ کی تمام کارروائی، ایشوز کی بیک گراؤنڈز اور آئینی دفعات کی تفصیلات تک ازبر ہو گئی تھیں، اس کی اس محنت کا یہ نتیجہ نکلا کہ وہ امریکہ کے گیارہ طاقت ور ترین سینیٹرز میں شمار ہونے لگا، 2007ء میں اس نے خود کو صدارتی امیدوار ڈکلیئر کر دیا، امریکہ کے تمام صدارتی امیدوار انتخابی مہم کے لیے امیروں سے چندے لیتے ہیں لیکن اس نے چندہ جمع کرنے کی مہم غریبوں سے شروع کی، اس نے عوام سے پانچ ڈالر سے 200 ڈالر تک امداد کی درخواست کی، نتیجہ حیرت انگیز نکلا، اس نے چھ ماہ میں 58 ملین ڈالر جمع کر لیے، یہ امریکی تاریخ میں ریکارڈ تھا۔ جنوری 2008ء میں اس نے ایک ماہ میں 36 ملین 80 ہزار ڈالر جمع کیے، یہ بھی ریکارڈ تھا اور اس نے ڈیموکریٹک پارٹی کی مقبول ترین امیدوار ہیلری کلنٹن کو بھی صدارتی دوڑ سے باہر نکال دیا، یہ بھی ایک ریکارڈ تھا۔

بارک حسین اوباما 4 نومبر 2008ء کو امریکہ کا نیا صدر منتخب ہو گیا، اس نے 5 نومبر کی شام شکاگو میں قوم سے پہلا خطاب کیا، اس خطاب میں اس نے آسمان کی طرف دیکھ کر نعرہ لگایا ''دنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں'' اور اس کے ساتھ ہی شکاگو کی پوری فضا گونج اٹھی ''دنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں'' اوباما نے سچ کہا، واقعی دنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں، بس حوصلہ، امید، محنت، اخلاص اور وژن چاہیے اور ایک سیاہ فام انسان صرف بارہ سال میں دنیا کی واحد سپر پاور کا صدر بن جاتا ہے، بارک حسین اوباما دنیا کے ان تمام نوجوانوں کے لیے مشعل راہ ہے جو مشکل کو ناممکن سمجھتے ہیں، جنہیں اپنی ذات اور اللہ تعالیٰ کی قدرت پر یقین نہیں، جو خود کو حقیر اور کمزور سمجھتے ہیں۔

جاوید چودھری

آپ بھی کامیاب ہوسکتے ہیں!

ربِّ کریم نے آپ کے اندر کوئی ایسی خواہش نہیں رکھی جس کو پورا کرنے کے لیے آپ کو صلاحیت نہ دی ہو۔ آپ اپنی ہر خواہش کو پورا کرسکتے ہیں۔ اپنے ماضی میں جھانکیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ نے جب کبھی دل سے کسی چیز کی خواہش کی اور پھر اسے حاصل کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کی تو وہ چیز آپ نے ضرور حاصل کی ہوگی۔ آپ کو پیدا ہی کامیاب ہونے کے لیے کیا گیا ہے۔ اگر کوئی فرد آپ کو اس سے مختلف بات کہتا ہے تو وہ کائنات کی سچائی سے نابلد ہے۔ مگر کامیابی پلیٹ میں رکھی نہیں ملتی۔ یہ ان کو ملتی ہے جو کائنات کے اصولوں پر عمل کرتے ہیں، اس چیز کا علم یا لاعلمی فرد کو کامیاب یا ناکام بناتی ہے۔

ہر وہ فرد جو کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے یقیناً کامیاب ہوسکتا ہے کیونکہ خدا نے ہر انسان کو کامیاب ہونے کے لیے پیدا کیا ہے نہ کہ ناکام ہونے کے لیے۔ خدا رب العالمین ہے اس سے بڑا منصف کون ہوسکتا ہے۔ پھر اس سے یہ توقع کیسے کی جاسکتی ہے کہ اس نے صرف چند افراد کو کامیاب ہونے کے لیے پیدا کیا ہو۔ ارشاد ربانی ہے ''ہم نے انسان کو بہترین ساخت پر پیدا کیا ہے'' (التین ۔4) خدا نے گندمند (Junk) پیدا نہیں کیا بلکہ ہر فرد کو بہترین صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا ہے۔ انسان خدا کا نائب، خلیفہ اور وائسرائے ہے، تو کیا خدا کا نائب گھٹیا صلاحیتوں کا مالک ایک ناکام انسان ہے؟ ظاہر ہے کہ ایسا نہیں۔ اس نے ہمیں بے کار اور بے مقصد تخلیق نہیں فرمایا بلکہ کامیاب ہونے اور بہترین کام کرنے کے

لیے دنیا میں بھیجا ہے۔ خدا نے ہر انسان کو ایک خاص مقصد کے لیے پیدا فرمایا ہے۔ ماہرین نفسیات کی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خدا نے ہر فرد کو بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے۔ اور ہر فرد کو کم از کم ایک ایسی صلاحیت ضرور دی ہے جس میں وہ دوسروں سے بہتر ہوتا ہے اور اس منفرد صلاحیت کی وجہ سے وہ کارہائے نمایاں سرانجام دے سکتا ہے، کوئی اچھوتا کام کرسکتا ہے، حیران کن چیزیں کرسکتا ہے اور کامیاب ہوسکتا ہے۔

آپ دنیا میں منفرد اور یکتا ہیں۔ دنیا میں کوئی دوسرا فرد ہو بہو آپ کی طرح کا نہیں۔ اگرچہ کچھ لوگ آپ کی طرح نظر آئیں گے مگر کوئی بھی فرد، کوئی چیز بالکل آپ کی طرح نہیں کرسکتا۔ آپ کی سوچ منفرد ہے، آپ کا عمل و کردار (Action) مختلف ہے۔ اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ کی منفرد ذہانت، قابلیت، صلاحیت اور ہنر اس انتظار میں ہیں کہ آپ انھیں اپنے منفرد انداز میں استعمال کریں۔ آپ اپنی منفرد صلاحیت کو پہچان کر اور اسے استعمال میں لاکر بے مثال کامیابی حاصل کرسکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی زندگی کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو آپ خود بہتر بنیں۔ آپ اپنی زندگی میں تبدیلی چاہتے ہیں تو اپنے اندر تبدیلی لائیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ چیزیں اور حالات بہتر ہوں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو بہتر بنائیں۔ زندگی میں عظیم کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے آپ کو عظیم اور ایک سپیشل انسان بننا ہوگا۔

موجودہ نفسیات کی روشنی میں ہر فرد اپنے تصور سے زیادہ سمارٹ اور بہتر ہے۔ آپ اپنے خیال سے بہت زیادہ قابلیت، ذہانت اور صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ بدقسمتی سے ہم اپنی صلاحیتوں کو بھرپور انداز سے استعمال نہیں کرتے۔ سٹینفورڈ یونیورسٹی کی ریسرچ کے مطابق ہم اپنی صلاحیتوں کا بمشکل 2 تا 3 فی صد استعمال کرتے ہیں۔ ایک اور ریسرچ کے مطابق 2 تا 5 فی صد استعمال کرتے ہیں۔ چنانچہ آپ اپنی صلاحیتوں میں بے پناہ اضافہ کرسکتے ہیں۔ اگر آپ وہ تمام چیزیں کریں جس کے آپ اہل ہیں تو یقین کریں کہ آپ اپنے کارناموں سے دنیا کو حیران کرسکتے ہیں۔

کامیاب لوگ فوق البشر نہیں ہوتے اور نہ ہی عام لوگوں سے 10 گنا ذہین، سمارٹ اور باصلاحیت ہوتے ہیں بلکہ یہ میری اور آپ کی طرح عام لوگ ہوتے ہیں، جو اوسط

درجے کی ذہانت کے مالک ہوتے ہیں مگر ان کے اندر کامیابی کی شدید خواہش ہوتی ہے۔ ان کا کوئی مقصد حیات اور گول (Goal) ہوتا ہے۔ انھیں اپنی کامیابی کا یقین ہوتا ہے ان کی سوچ اور رویہ مثبت ہوتا ہے۔ یہ لوگ اپنی کامیابی کے لیے اپنی ہر چیز داؤ پر لگا دیتے ہیں اور ثابت قدم رہتے ہیں۔

نفسیات کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ اگر دوسرے لوگ کوئی کام کر سکتے ہیں تو آپ بھی کر سکتے ہیں۔ اگر دوسرے لوگ کامیابی اور خوش حالی حاصل کر سکتے ہیں تو یقیناً آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔

دنیا میں ہر فرد کامیاب اور دولت مند ہوسکتا ہے کیونکہ امیر ہونا غریب ہونے سے زیادہ مشکل نہیں۔ دنیا میں ترقی کے مواقع جتنے آج ہیں پہلے کبھی نہ تھے۔ بیسویں صدی کی ایک اہم دریافت یہ ہے کہ آپ اپنی دنیا بدل سکتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ دنیا میں جتنے بھی کامیاب لوگ گزرے ہیں آپ کم از کم ایک شعبے میں ان سے بہتر ہیں۔ اگر وہ ایک فیلڈ میں کامیاب ہوئے تو آپ کسی دوسرے میں کامیاب ہو سکتے ہیں کیونکہ فطری طور پر آپ کو کم از کم ایک فیلڈ میں اعلیٰ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔ ویسے ہر فرد میں عموماً 3 تا 5 صلاحیتیں ہوتی ہیں جن میں وہ عروج حاصل کر سکتا ہے۔ اپنی خاص صلاحیت معلوم کریں اور پھر اس میں عروج حاصل کر کے کامیاب ہو جائیں۔

کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرنے سے پہلے کامیابی کے اصولوں کو جانیں۔ معلوم کریں کہ لوگ کس طرح کامیاب ہوئے۔ انھوں نے کامیاب ہونے کے لیے کیا کچھ کیا، پھر آپ بھی وہی کچھ کریں اور کامیابی تک ثابت قدم رہیں، کوشش ترک نہ کریں۔ اگر آپ نے کامیابی کے اصولوں کے مطابق کامیابی حاصل کرنے کی جدوجہد کی تو نہ صرف آپ کامیاب ہو جائیں گے بلکہ کامیابی کا سالوں میں طے ہونے والا سفر مہینوں میں طے کر لیں گے۔

ہم آپ کو کامیابی کے اصول بتائیں گے۔ ان پر عمل کر کے آپ لازماً کامیاب ہوسکیں گے۔ تاہم کامیابی کے اصولوں کو جاننا کافی نہیں۔ اگر آپ ان پر عمل نہیں کریں گے تو کچھ نہیں ہوگا۔

اپنی موجودہ صورت حال کا جائزہ لیں۔ اگر آپ کو اپنی موجودہ صورت حال (پیشہ وغیرہ) پسند نہیں تو کچھ کریں۔ ان حالات کو بہتر کریں یا پھر چھوڑ دیں۔ الزام تراشی اور کڑھنے سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ 99 فی صد الزام تراش ناکام ہوتے ہیں:

عبث ہے شکوۂ تقدیر یزداں
تو خود تقدیر یزداں کیوں نہیں ہے

حالات کو بدلنے کے لیے کچھ کریں۔ اپنی خراب زندگی کے بارے میں نوحہ گری اور آہ وزاری نہ کریں بلکہ اٹھیں اور اس کی بہتری کے لیے کچھ کریں۔ کچھ نہ کریں گے تو کچھ نہ ملے گا۔

اگر آپ پہلے سے مختلف نتائج چاہتے ہیں تو پھر پہلے سے کچھ مختلف کریں۔ کامیابی کے لیے آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ وہ کام کریں جس سے پسندیدہ اور مثبت نتائج حاصل ہوں، اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنی پسند کا کام کریں۔ کیونکہ ناپسندیدہ کام کر کے کامیابی کا حصول ناممکن نہیں تو بے حد مشکل ضرور ہے۔ یا پھر ایسا کام کریں جس میں آپ بہتر ہیں۔

ذِمہ داری قبول کیجیے

آپ کی زندگی جس ڈگر پر چل رہی ہے یا جیسی بھی ہے وہ آپ کی پیدا کردہ ہے۔ آپ کی موجودہ زندگی آپ کے ماضی کے خیالات (Thoughts) اور عمل کا نتیجہ ہے۔ آپ کے خیالات اور احساسات آپ کے کنٹرول میں ہیں۔ آپ جو کچھ سوچتے اور کرتے ہیں اس کے انچارج اور ذمہ دار آپ خود ہیں۔ کامیاب اور ناکام لوگوں میں بنیادی فرق یہ ہوتا ہے کہ کامیاب فرد اپنے ہر عمل اور نتیجے (Result) کی ذمہ داری قبول کرتا ہے۔ وہ اپنی کامیابی اور ناکامی کی 100 فی صد ذمہ داری قبول کرتا ہے۔

ذمہ داری قبول کرنا کامیابی کی خشت اوّل ہے۔ سوچیں، اگر آپ موجودہ خراب حالات پیدا کر سکتے ہیں تو نئے اور اچھے حالات بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ ناکام لوگ ذمہ داری قبول نہیں کرتے۔ وہ اپنی ناکامی کا الزام دوسروں کے سر تھوپتے ہیں۔ دوسروں کو الزام دینے والا اور بہانے بنانے والا کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ آپ کو اپنی زندگی میں تین چیزوں پر مکمّل کنٹرول ہے۔ خیالات، تصورات اور عمل و کردار (Action)۔ آپ ان تینوں کو استعمال کر کے اپنی زندگی کو سنوار رہے ہیں یا بگاڑ رہے ہیں۔

ایک ریسرچ کے مطابق ناکام لوگوں میں 99 فی صد وہ لوگ ہوتے ہیں جو ذمہ داری قبول نہیں کرتے بلکہ اپنی ناکامی کا ذمہ دار دوسرے لوگوں کو قرار دیتے ہیں۔ دوسری ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ 94 فی صد ناکامیاں ان لوگوں کی وجہ سے ہوتی ہیں جو بہانے بناتے

ہیں۔ لہٰذا اگر آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو کسی کو الزام نہ دیں۔ یہ صرف آپ کے قیمتی وقت کا ضیاع ہے۔ آپ دوسروں کو جتنا بھی چاہیں الزام دیں اس سے آپ کی زندگی نہیں بدلے گی۔

اگر آپ کو اپنے موجودہ حالات پسند نہیں تو اِلزام تراشی کی بجائے ان کو بدلنے کی کوشش کریں۔ حالات کو بدلنے کے لیے اپنے آپ کو بدلیں۔ اگر آپ حالات کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو اپنے آپ کو بہتر بنائیں۔ اس وقت تک آپ کے حالات نہیں بدلیں گے جب تک آپ اپنے آپ کو نہیں بدلیں گے، ذِمہ داری قبول نہیں کریں گے۔

ایک لمحے کے لیے سوچیں کہ آپ اس وقت کہاں کھڑے ہیں۔ کس حال میں ہیں۔ کامیاب ہیں یا ناکام۔ خوشحال ہیں یا مفلوک الحال۔ خوش ہیں یا ناخوش۔ امیر ہیں یا غریب۔ آپ جس حال میں بھی ہیں اس کا ذمے دار کون ہے؟ اپنے دل پر ہاتھ رکھیں اور اپنے آپ سے سوال کریں کہ آیا اس کا ذِمہ دار پرویز مشرف (سابقہ صدر پاکستان) ہے یا پرویز الٰہی (سابقہ وزیر اعلیٰ پنجاب)۔ خراب حالات زمانہ یا امریکہ یا پھر آپ کے مخالف یا کوئی بندش ہے یا پھر آپ ہیں ہی بدقسمت۔ نہیں، بلکہ اس کے ذمہ دار صرف اور صرف آپ خود ہیں۔

کامیاب لوگ اپنے حالات کی 100 فی صد ذمہ داری قبول کرتے ہیں۔ انھیں یقین ہوتا ہے کہ وہ جو کچھ ہیں، جس حال میں ہیں، اس کے ذمہ دار وہ خود ہی ہیں۔ انھیں علم ہوتا ہے کہ وہ خود ہی اپنی تقدیر اور قسمت کے مالک ہیں۔ کوئی ان کے حالات نہیں بدلے گا۔ انھیں خود اپنے حالات بدلنے ہوں گے۔ دوسری طرف ناکام لوگ اپنی ناکامیوں اور غربت کا ذمے دار دوسرے لوگوں کو ٹھہراتے ہیں۔ ناکام لوگ ذمے داری قبول کرنے کی بجائے بہانے بناتے ہیں۔

اگر آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو اپنی ناکامی کے لیے کسی دوسرے کو الزام نہ دیں، کوئی بہانہ نہ بنائیں، بلکہ کامیاب لوگوں کی طرح 100 فی صد ذمہ داری قبول کریں کہ آپ جو کچھ تھے یا ہیں یا ہوں گے، اس کے ذمہ دار صرف آپ ہی ہیں۔ جب آپ ذمہ داری قبول کر لیتے ہیں تو آپ اپنے حوالے سے مثبت اور اچھا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی

ذہنی کیفیت بدل جاتی ہے اور پھر آپ ان خراب حالات سے نکلنے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ خدا نے آپ کو بے پناہ صلاحیتیں دی ہیں۔ کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی ان صلاحیتوں کو بھرپور انداز سے استعمال کریں۔ ظاہر ہے کہ کوئی دوسرا آپ کی صلاحیتوں کو استعمال نہیں کرسکتا۔ ان صلاحیتوں کو صرف ایک ہی فرد استعمال کرسکتا ہے اور وہ آپ خود ہیں۔

انسان صرف زندگی بسر نہیں کرتا، بلکہ وہ یہ بھی طے کرتا ہے کہ اس کی زندگی کیسی ہوگی، خوشحال اور کامیاب یا بدحال اور ناکام۔ زندگی ویسی بنے گی جیسی آپ بنائیں گے۔ آپ کے پاس انتخاب کا موقع ہے۔ زندگی چانس نہیں بلکہ اِنتخاب (Choice) ہے۔ اب آپ نے خود انتخاب کرنا ہے کہ آپ کی زندگی کیسی ہوگی، خوشگوار یا ناخوشگوار، کامیاب یا ناکام۔ انسان جو چاہے کرسکتا ہے۔ آپ زیادہ تر جیسا سوچتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ یہ فیصلہ آپ نے کرنا ہے کہ آپ کیا سوچیں۔ یہ سوچ آپ کے کنٹرول میں ہے۔ اس لیے آپ ہی اپنی تقدیر کے مالک ہیں۔ آپ نے اپنی دنیا خود بدلنی ہے کوئی دوسرا آپ کے حالات نہیں بدلے گا۔ یہ درست ہے کہ آپ اپنے ماضی کو نہیں بدل سکتے، کوئی بھی نہیں بدل سکتا۔ مگر آپ اپنے مستقبل کو ضرور بدل سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی بدلے تو پہلے اپنے آپ کو بدلیں، ذمے داری قبول کریں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ چیزیں بہتر ہوں تو پہلے اپنے آپ کو بہتر کریں۔ اپنے آپ کو بدلنے کے لیے کچھ کریں۔ پہلے سے مختلف کریں، دنیا میں اس سے بڑا پاگل پن کوئی نہیں کہ انسان وہی کچھ کرے جو کرتا آ رہا ہے مگر توقع مختلف نتائج کی کرے۔ اگر آپ وہی کچھ کریں گے جو اب تک کرتے آئے ہیں، تو آپ کو وہی کچھ ملے گا جو اب تک ملتا آیا ہے۔

کامیابی کا پہلا اصول یہ ہے کہ اپنے حالات کی ذمے داری قبول کیجیے۔ پھر اسے بدلنے کے لیے بھرپور کوشش کیجیے۔ کامیابی خود بخود حاصل نہیں ہوتی بلکہ اس کے حصول کے لیے کچھ کیا جاتا ہے۔ کامیابی کے خود تک پہنچنے کا انتظار نہ کریں بلکہ اسے ڈھونڈیں اور تلاش کریں۔ جو کوشش کرتا ہے وہ ضرور حاصل کرلیتا ہے۔ ارشادِ ربانی ہے کہ ہر شخص کو وہی ملتا ہے جس کی وہ کوشش کرتا ہے۔ گذشتہ صدی کی اہم ترین دریافت یہ ہے کہ ہمارے حالات بدل

سکتے ہیں۔ مگر یہ حالات ہم نے خود بدلنے ہیں کوئی دوسرا نہیں بدلے گا:

خود بخود ٹوٹ کے گرتی نہیں زنجیر کبھی
بدلی جاتی ہے بدلتی نہیں تقدیر کبھی

جب آپ ذمے داری قبول کر لیتے ہیں تو آپ کی نفسیاتی کیفیت بدل جاتی ہے۔ آپ کی سوچیں اور کردار بدل جاتا ہے۔ پھر آپ اپنے ناپسندیدہ حالات کو بدلنے کا سوچتے ہیں اور سوچوں کو حقیقت کا روپ دینے کے لیے عملی اقدامات اٹھاتے ہیں اور آخرکار کامیاب ہوجاتے ہیں۔

کامیابی کے بارے میں سوچیے

آپ جو سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔لہٰذا وہی سوچیں جو بننا چاہتے ہیں۔کامیابی اور ناکامی ہمارا انتخاب ہے۔کامیابی ایک ذہنی کیفیت ہے اور یہ ذہنی کیفیت ''کامیابی کی سوچ'' ہے،اور یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ آپ کامیابی کے بارے میں سوچیں یا نہ سوچیں۔آپ وہی حاصل کرتے ہیں جو سوچتے ہیں۔آپ کی شخصیت آپ کی سوچوں سے تشکیل پاتی ہے۔آپ جس طرح کے خیالات سوچتے ہیں ان سے آپ اپنی زندگی کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔آپ اپنی زندگی اور تقدیر کو اپنی سوچوں سے کنٹرول کرتے ہیں۔آپ عروج پر جا سکتے ہیں۔خوشی،سکون اور لامحدود طاقت حاصل کر سکتے ہیں۔آپ سب کچھ بن سکتے ہیں مگر اس سب کا انحصار آپ کی سوچوں پر ہے۔آج آپ وہاں کھڑے ہیں جہاں آپ کی سوچیں آپ کو لے کر آئی ہیں،آیندہ بھی وہاں جائیں گے جہاں یہ لے کر جائیں گی۔جب آپ کسی چیز کے بارے میں مسلسل سوچتے ہیں،تو وہ چیز حقیقت کا روپ دھار لیتی ہے۔ہم وہی چیز حاصل کرتے ہیں جس کے بارے میں اکثر سوچتے ہیں،نہ کہ جس کی خواہش کرتے ہیں۔

سوچوں کے حوالے سے ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ کبھی ایسا نہیں ہو سکتا کہ آپ سوچیں ایک چیز مگر آپ کو حاصل دوسری چیز ہو جائے۔آپ کا شعور جو کچھ سوچتا ہے،آپ کا لاشعور وہی چیز پیدا کر دیتا ہے۔آپ کبھی وہ چیز حاصل نہیں کر سکتے جس کے بارے میں آپ

نے سوچا ہی نہیں۔دنیا میں وہی لوگ کامیاب اور خوشحال ہوتے ہیں جو کامیابی اور خوشحالی کے بارے میں سوچتے ہیں۔

دنیا خصوصاً پاکستان میں عوام کی ایک بہت بڑی تعداد نے کامیابی اور خوشحالی کا کبھی سنجیدگی سے سوچا ہی نہیں۔اگر آپ نے کبھی کامیابی کے بارے میں سوچا ہی نہیں تو کامیابی کیسے حاصل ہو سکتی ہے۔کامیابی کا بنیادی اصول یہ ہے کہ یہ اچانک اور خود بخود حاصل نہیں ہو جاتی بلکہ اسے حاصل کیا جاتا ہے۔کوئی بھی چیز حاصل کرنے کے لیے سب سے پہلے اس کے حصول کے لیے سوچا جاتا ہے۔اگر آپ کے والدین غریب ہیں تو یقیناً انھوں نے کبھی سنجیدگی سے غربت سے نکلنے کے بارے میں سوچا ہی نہیں۔اگر آپ ناکام ہیں تو آپ نے کبھی کامیابی کے بارے میں سوچا ہی نہیں۔لہٰذا کامیابی کے بارے میں سوچیں۔سوچیں کہ آپ نے اپنی تقدیر کو بدلنا ہے۔ان حالات سے نکلنا ہے جو آپ کو ناپسند ہیں۔آپ نے اپنی ناکامی کو کامیابی اور غربت کو خوشحالی میں بدلنا ہے۔اندرونی ذہنی تبدیلی کے بغیر بیرونی تبدیلی نہیں آ سکتی۔لہٰذا اگر آپ دولت مند ہونا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے دولت مند ہونے کے بارے میں سوچیں،اگر آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو کامیابی کے بارے میں سوچیں۔اگر آپ زیادہ نمبر حاصل کرنا چاہتے ہیں تو زیادہ نمبر حاصل کرنے کے بارے میں سوچیں۔

حالات بدلنے سے پہلے آپ کو اپنی سوچ بدلنی ہوگی۔سوچ بدلے گی تو رویہ بدلے گا، رویہ بدلے گا تو عمل بدلے گا،عمل بدلے گا تو زندگی بدل جائے گی۔

ہم حالات زمانہ نہیں بدل سکتے۔حالات سب کے لیے ایک جیسے ہوتے ہیں۔سب کو خراب حالات کا سامنا ہے،اہم بات یہ ہے کہ آپ ان حالات میں کرتے کیا ہیں؟ جب تک آپ نہیں بدلیں گے،کچھ بھی نہیں بدلے گا۔آج حکومت بدل جائے، پٹرول 20 روپے لیٹر ہو جائے،مہنگائی ختم ہو جائے،ساری دنیا بدل جائے مگر آپ نہ بدلیں تو بھی آپ کامیاب نہیں ہوں گے۔آپ کامیاب اور خوش حال تب ہوں گے جب آپ بدلیں گے۔کچھ نہیں بدلے گا جب تک آپ نہیں بدلیں گے۔لہٰذا اپنی دنیا بدلنے سے پہلے اپنے آپ کو بدلیں۔سوچ بدلیں۔

نفسیات کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ آپ جو کچھ اکثر اوقات سوچتے ہیں آپ ویسے ہی

بن جاتے ہیں۔ لہٰذا ہر وقت کامیابی کا سوچیں، خوشحالی کا سوچیں۔ زیادہ نمبروں کے بارے میں سوچیں۔ یہ سوچیں ہر وقت آپ پر سوار ہوں۔ جب آپ ہر وقت کامیابی، خوشحالی اور زیادہ نمبروں کے بارے میں سوچیں گے تو آپ کا لاشعور زیادہ فعال ہو جائے گا اور وہ آپ کو کامیابی کے لیے ایسے راستے بتائے گا جو پہلے کبھی آپ کے ذہن میں نہ آئے ہوں گے۔ لہٰذا کامیابی، خوش حالی اور زیادہ نمبر حاصل کرنے کے بارے میں سوچ کر اپنی تقدیر کو بدل دیں۔ اس کے علاوہ صبح آنکھ کھلتے ہی اور رات کو سوتے وقت اس فقرے کو کم از کم دس دس بار دہرائیں۔ ''اللہ تعالیٰ کی مدد سے میں نے اپنی تقدیر بدلنی ہے، کامیاب ہونا ہے اور زیادہ نمبر لینے ہیں۔''

مقصدِ حیات

دُنیا میں ہر کامیاب انسان کی زندگی کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے۔ اس کی ساری زندگی اسی مقصد کے گرد گھومتی ہے۔ وہ ہر وقت اس کے بارے میں سوچتا ہے۔ آپ کی زندگی کا بھی کوئی مقصد ہونا چاہیے، بے مقصد زندگی موت ہے۔ بے مقصد زندگی صرف جانور بسر کرتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو مقصد حیات کا کوئی شعور نہیں ہوتا۔ کسی کو علم ہی نہیں ہوتا کہ اس کے زندہ رہنے کا کیا مقصد ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کی زندگی کا مقصد کیا ہے؟ آپ زندگی میں کیا کرنا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کو پتہ ہی نہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں تو پھر آپ حاصل کیا کریں گے۔ کچھ بھی نہیں۔

اپنے مقصد حیات کا تعین کرنے کے لیے اپنی اقدار (Values) کا جائزہ لیں۔ اقدار سے مراد وہ چیزیں ہیں جن کو آپ اپنی زندگی میں اہمیت دیتے ہیں۔ رات کو اکیلے بیٹھ جائیں، اس دوران میں آپ کو کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ اپنی اقدار کو ایک کاغذ پر لکھ لیں۔ عموماً عام لوگ اپنی زندگی میں مندرجہ ذیل چیزوں کو اہمیت دیتے ہیں:

1۔ اللہ کی رضا
2۔ آخرت
3۔ خود اچھا مسلمان بننا اور دوسرے لوگوں کو اچھا مسلمان بننے میں مدد دینا
4۔ اِشاعت دِین

5۔ گناہوں سے پاک زندگی

6۔ شہرت اور ناموری

7۔ دولت

8۔ اطمینان قلب

9۔ آزادی

10۔ صحت۔جسمانی وذہنی

11۔ گہری دوستی

12۔ عزت واحترام

13۔ پہچان یا شناخت(Recognition)

14۔ حسن

15۔ طاقت(Power)

16۔ انعام یا صلہ(Reward)

17۔ محبّت

18۔ تحفّظ(Security)

19۔ اعتراف(Acknowledgment)

20۔ مہم جوئی(Adventure)

21۔ فن(Fun)

22۔ جرأت

23۔ خاندان۔اپنی فیملی کے ساتھ وقت گزارنا

24۔ علم

25۔ خوداعتمادی

26۔ قدردانی(Appreciation)

27۔ خودمختاری

28۔ اپنے شعبہ میں نمبر 1 بننا

29۔ کیرئیر(Career)

30۔ مالی تحفّظ(Financial security)

31۔ ساکھ

32۔ نیک نامی

33۔ ایمان

34۔ معاشرہ(Community)

35۔ ملک

36۔ دوسروں کی خدمت کرنا

37۔ تفریح سے لطف اندوز ہونا

38۔ دنیا کی سیر

39۔ تفریحی چھٹیاں(Vacation)

40۔ اپنے لیے وقت

41۔ فارغ اوقات(Free time)

42۔ ذاتی نشوونما(Self improvement)

43۔ مطالعہ

44۔ اقتدار

45۔ تحسین

ان سب کا جائزہ لیں اور پھر ان میں پانچ اہم ترین اقدار کو منتخب کریں اور ان کی روشنی میں اپنے مقصدحیات کا تعین کریں۔

تاہم ایک مسلمان کا مقصد خدا نے خود طے کر دیا ہے۔ دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی۔اس کے لیے خدا نے ہمیں یہ دعا ''**ربنا اتنا فی الدنیا حسنته وفی الاخرة حسنته وقنا عذا ب النار** سکھائی'' اے ہمارے رب ہمیں دنیا میں بھی بھلائی دے اور آخرت میں بھی بھلائی، اور آگ کے عذاب سے ہمیں بچا۔''

مقصد کے حصول کے لیے کئی گول (Goals) ہو سکتے ہیں۔ مثلاً خدمت خلق کئی

طرح سے ہو سکتی ہے۔ ہسپتال، ڈسپنسری یا سکول کا قیام۔ اس طرح شہرت کئی طریقوں سے حاصل کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ تعلیم کے میدان میں خدمت کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ فری سکول شروع کر سکتے ہیں۔ غریب بچوں کو مفت کتب اور ان کی فیس مہیا کر سکتے ہیں، ان بچوں کو مفت ٹیوشن پڑھا سکتے ہیں۔ گول کی مدد سے آپ اپنے مقاصد کو عملی صورت دیتے ہیں۔ اکثر اوقات انسان ایک مقصد کے حصول کے لیے کئی گول سیٹ کرتا ہے۔ مثلاً جنت کے حصول کے لیے کئی گول ہو سکتے ہیں۔ مثلاً فرائض کی پابندی، گناہوں سے بچنا، غریبوں کے لیے سکول یا ہسپتال بنانا، غریب بچیوں کی شادی کا انتظام کرنا، غریبوں کے لیے مالی امداد فراہم کرنا وغیرہ۔

گول کا تعین

ایک صاحب لاہور اسٹیشن پر اُترتے ہیں اور ٹیکسی میں سوار ہو جاتے ہیں۔ ڈرائیور ان سے پوچھتا ہے کہ وہ کہاں جائیں گے۔ انھوں نے فرمایا کہ مجھے علم نہیں۔ اب وہ صاحب کہاں جائیں گے۔ یا تو ڈرائیور سارا دن ان کو شہر میں گھماتا رہے گا یا پھر ان کو مینٹل ہسپتال لے جائے گا۔

دنیا میں 95 فی صد سے زیادہ لوگ ناکام ہیں۔ مختلف ماہرین کی ریسرچ سے ثابت ہوا کہ ناکامی کی سب سے بڑی وجہ گول (Goal) کا نہ ہونا ہے۔ کامیاب لوگوں کو علم ہوتا ہے کہ وہ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ کیا بننا اور کیا کرنا چاہتے ہیں۔ یعنی وہ جانتے ہیں کہ ان کی منزل کیا ہے۔ دوسری طرف ناکام افراد کا کوئی مقصد اور گول نہیں ہوتا۔ ان کو علم ہی نہیں ہوتا کہ وہ کیا چاہتے ہیں؟ ان کی منزل کیا ہے؟ ظاہر ہے جب کسی فرد کو اپنی منزل ہی کا علم نہیں تو وہ وہاں پہنچے گا کیسے؟ جب کوئی فرد یہ ہی نہیں جانتا کہ وہ کیا حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ کیا حاصل کرے گا؟ کچھ بھی نہیں۔ ہدف کا تعین کیے بغیر کوئی فرد نشانہ کیسے لگا سکتا ہے۔ کامیابی حادثاتی طور پر شاید ہی کبھی حاصل ہو۔ دنیا میں شاید ہی کوئی انسان گول کے تعین کے بغیر کامیاب ہوا ہو۔ دنیا کی تمام عظیم کامیابیوں کا آغاز ایک واضح اور حتمی (Definite) گول کے تعین سے ہوتا ہے۔ امریکہ کے ایک ارب پتی J.C.Penney نے، جس کے پورے ملک میں بہت بڑے بڑے سٹور ہیں، ایک بار کہا تھا کہ آپ مجھے ایک ایسا کلرک دیں جس کا

کوئی گول ہوتو میں آپ کو ایک ایسا شخص دوں گا جو ہر بار عظیم کامیابی حاصل کر کے تاریخ رقم کرے گا۔ دوسری طرف آپ مجھے ایک ایسا فرد دیں جس کا کوئی گول نہیں تو میں آپ کو صرف ایک کلرک دے سکوں گا۔

نیویارک میں ایک دلچسپ سروے کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ جن لوگوں نے اپنے گول بنائے تھے اور اس کے حصول کے لیے کوشش کی اور مستقل مزاج رہے، کوشش ترک نہ کی، انھوں نے اپنے 95 فی صد گول حاصل کر لیے۔ اس طرح ایک دوسری ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ جب آپ گول سیٹ کر لیتے ہیں تو کامیابی کے امکانات 50 فی صد یا اس سے زیادہ ہوجاتے ہیں۔

کوئی فرد اس وقت تک کامیاب نہیں ہوسکتا جب تک اسے اپنی منزل کا علم نہ ہو اور وہ ایک واضح اور حتمی گول نہ رکھتا ہو۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ منزل کا تعین کیے بغیر اپنی کامیابی کا سفر شروع نہیں کر سکتے۔ آپ اس صورت میں بھی کامیاب نہیں ہو سکتے جب تک آپ کو علم نہ ہو کہ اس وقت آپ کہاں کھڑے ہیں۔ گول کے بغیر زندگی کی دوڑ اس طرح سے ہے جس طرح خاتمے کی لائن (End line) کے بغیر دوڑنا۔ اسی طرح گول طے کیے بغیر محنت کرنا اس طرح ہے جیسے ریے ڈار کے بغیر بحری جہاز کا سفر۔ ظاہر ہے کہ ریے ڈار کے بغیر وہ کسی نہ کسی چٹان سے جا ٹکرائے گا۔

دنیا کے ہر کامیاب انسان کا کوئی حتمی اور واضح گول ضرور ہوتا ہے۔ یہ گول ہر لمحہ اس کے دل ودماغ پر سوار ہوتا ہے۔ اس کی تمام سوچیں اور سرگرمیاں اسی کے گرد گھومتی ہیں۔ یہ مقصد اس کے زندہ رہنے کا سبب ہوتا ہے۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ آپ کی زندگی کا کیا مقصد ہے؟ آپ کی منزل کیا ہے؟ آپ زندگی میں کیا کرنا، بننا اور حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو علم ہی نہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں تو آپ کیا حاصل کریں گے؟ کچھ نہیں۔ اس سے بڑا پاگل پن کیا ہوگا کہ انسان کو اپنی منزل کا علم نہ ہو مگر وہ وہاں پہنچنے کی توقع رکھتا ہو۔ دنیا میں اس سے بڑا معجزہ کوئی دوسرا نہ ہوگا کہ فرد کو اپنی منزل کا علم نہ ہو اور نہ ہی اس کی طرف گامزن ہو اور پھر بھی وہ منزل تک پہنچ جائے۔ اگر آپ واقعی کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آج ہی طے کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔

انسانی ذہن مقصد، گول اور نتائج کے حوالے سے سوچتا ہے اور کام کرتا ہے۔ جب آپ شعوری طور پر گول کا تعین کر لیتے ہیں تو اس کے حصول کے لیے آپ اپنے لاشعور پر اِنحصار کر سکتے ہیں۔ کیونکہ جب آپ گول کا تعین کر لیتے ہیں۔ تو آپ کے لاشعوری ذہن کا تخلیقی حصہ خود بخود اس کے حصول کے لیے دن رات کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے منزل تک پہنچنے کے راستے واضح اور آسان ہوجاتے ہیں۔ اس طرح کامیابی کا حصول جلد اور یقینی ہوجاتا ہے۔ جب آپ ایک دفعہ گول طے کر لیں تو آپ کا لاشعور آپ کو یقیناً منزل تک لے جائے گا اور جلد لے جائے گا۔ گول طے کرنے سے لاشعور فرد کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ کر دیتا ہے۔

اگر آپ واقعی کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ بھی کامیاب لوگوں کی طرح اپنے گول بنائیں۔ گولز کی کئی اقسام ہیں۔ اہم اقسام درج ذیل ہیں:

1۔ تعلیمی گولز

طلبہ کے لیے اہم ترین گولز، تعلیمی گولز ہیں مثلاً 1۔ ہر مضمون میں 90 فی صد سے زیادہ نمبر حاصل کرنا 2۔ ہر کلاس میں اوّل آنا 3۔ بورڈ/ یونیورسٹی میں پوزیشن لینا 4۔ بی ایس سی انجینئرنگ کرنا 5۔ ایم۔ بی۔ بی۔ ایس کرنا 6۔ ایم اے/ایم ایس سی کرنا 7۔ ایم بی اے کرنا 8۔ علمی محفل میں شرکت 9۔ کسی اہلِ علم سے ملاقات 10۔ کوئی زبان سیکھنا 11۔ مضمون لکھنا وغیرہ۔

2۔ روحانی گولز

1۔ نماز اور روزہ کی پابندی 2۔ ترجمے کے ساتھ قرآن مجید پڑھنا 3۔ درس سننا 4۔ درس دینا 5۔ حدیث کا مطالعہ 6۔ لوگوں کو دین کی دعوت دینا 7۔ دینی کتب کا مطالعہ 8۔ کسی عالم دین سے ملاقات کرنا 9۔ گناہوں سے بچنا (گالی نہ دینا، جھوٹ نہ بولنا) 10۔ خدمت خلق 11۔ مذہبی رسالے کا مطالعہ 12۔ اساتذہ اور والدین کا احترام کرنا۔

3۔ جسمانی یا صحت کے گولز

1۔ روزانہ ورزش 2۔ کھیل 3۔ وزن میں کمی کرنا 4۔ بہتر اور کم خوراک کھانا

5۔سگریٹ چھوڑنا6۔سالانہ چیک اپ وغیرہ۔

4۔تفریحی گولز

1۔ ہر روز فارغ وقت گزارنے کا اچھا طریقہ اختیار کرنا2۔ پہاڑی علاقوں کی سیر 3۔پاکستان کی سیر 4۔ دنیا گھومنا5۔غروب یا طلوع آفتاب کا نظارہ کرنا6۔ پکنک پارٹی 7۔دوستوں سے ملاقات 8۔ پارٹی کرنا9۔اچھے ریسٹورنٹ میں کھانا10۔کسی تفریحی مقام (باغ، پارک،تاریخی مقام) کی سیر 11۔ناول کا مطالعہ 12۔محفل سماع 13۔مشاعرہ میں شرکت وغیرہ۔

5۔ذاتی بہتری اور ترقی

1۔روزانہ ایک نیا لفظ سیکھنا2۔ پڑھنے کی رفتار تیز کرنا3۔وقت کا بہترین استعمال کرنا 4۔رسائل کا مطالعہ 5۔ ہر ماہ Self Help کی ایک کتاب کا مطالعہ 6۔ عادت پر کنٹرول 7۔اچھی عادت ڈالنا8۔سیمینار اٹینڈ کرنا9۔غصہ کنٹرول کرنا10۔نئی زبان مثلاً عربی سیکھنا۔

6۔سوشل گولز

1۔عزیز و اقارب سے ملنا2۔ ہر ماہ ایک نیا دوست بنانا3۔دوستوں کو چائے پر بلانا وغیرہ۔

مدت کے لحاظ سے گولز

1۔عمر بھر کے گولز

وہ گولز جو آپ مرنے سے پہلے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔اس کے لیے بہت سے گولز طے کریں۔میں نے 100 سے زیادہ گولز لکھ رکھے ہیں۔

2۔طویل مدت کے گولز

جو اگلے 10 تا15 سال میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔جو آپ کو مقصد حیات کی طرف لے جائیں۔

3۔درمیانی مدت کے گولز

جو5 سال کے دوران میں حاصل ہو سکیں۔

4۔سالانہ گولز

جو12 ماہ میں حاصل ہونے والے ہوں۔

5۔ماہانہ گولز

جو ایک ماہ میں حاصل کیے جا سکیں۔

مذکورہ بالا سارے گولز آپ کو ایک ہی سمت یعنی بنیادی مقصد کی طرف لے جائیں۔

6۔روزانہ کے گولز

جو آپ ہر روز حاصل کرنا چاہتے ہیں ان کا تعلّق بنیادی گول کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔ اور مختلف بھی۔

میرے نزدیک طلبہ کے لیے اہم ترین گولز تعلیمی، روحانی اور صحت ہیں۔آپ سب گولز پر بیک وقت بھی کام شروع کر سکتے ہیں۔مگر اہم گولز میں سے ایک وقت میں ایک کو منتخب کریں پھر اس کے حصول کے لیے آپ کے پاس جو کچھ ہے لگا دیں، کچھ بچا کر نہ رکھیں۔ آپ کی ساری سرگرمیاں اس کے گرد گھومیں ۔ ہر وقت اس کے متعلّق سوچیں۔اس کے حصول کے لیے روزانہ کچھ نہ کچھ ضرور کریں اور مستقل مزاج رہیں۔کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

جب آپ اپنے گولز کا تعین کر لیں تو ہر گول کے سامنے لکھیں کہ آپ وہ گول کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔اس کے حصول سے آپ کو اور آپ کے خاندان کو کیا فوائد حاصل ہوں گے اور اگر آپ نے اسے حاصل نہ کیا تو آپ اور آپ کا خاندان کون سے فوائد حاصل نہ کر سکے گا۔خدا کی کن نعمتوں سے محروم رہ جائے گا۔مثلاً اگر آپ تعلیمی گول حاصل کر لیں تو آپ کو میڈیکل یا انجینئرنگ میں داخلہ مل جائے گا،اعلیٰ تعلیم کے لیے وظیفہ مل جائے گا۔

گول بنانے کے اُصول

انسان اس وقت تک کامیابی کا سفر شروع نہیں کرسکتا جب تک اسے علم نہ ہو کہ اس کی منزل کہاں ہے۔ کامیابی کا سفر شروع کرنے سے پہلے اسے علم ہونا چاہیے کہ وہ کیا بننا، حاصل کرنا اور کرنا چاہتا ہے۔ انسانی کامیابیاں اور کامرانیاں گول کے تعین سے شروع ہوتی ہیں۔ جب تک ہمارے سامنے کوئی مقصد نہ ہو اس وقت تک ہم بہترین مواقع سے بھی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ جس وقت آپ اپنا مقصد اور گول طے کر لیتے ہیں آپ کا اندازِ فکر یکسر بدل جاتا ہے۔ پھر آپ گول کے حصول کے لیے کوشش شروع کر دیتے ہیں۔ اور اللہ تعالیٰ کسی کی کوشش کو ضائع نہیں کرتا۔ جب آپ خلوص دل سے کوئی چیز حاصل کرنا چاہتے ہیں تو تمام کائنات آپ کی اس خواہش کی تکمیل میں آپ کی مددگار ہو جاتی ہے۔ ہم ہمیشہ اس قابل ہوتے ہیں کہ اپنے خوابوں کو پورا کرسکیں، اپنے گول حاصل کرسکیں۔ ماہرین نے گول بنانے کے بہت سے اصول وضع کیے ہیں جن میں سے چند اہم اصول درج ذیل ہیں:

1۔ گول ہمیشہ واضح، متعیّن اور قطعی (Definite) ہو۔ غیر واضح گولز عموماً حاصل نہیں ہوتے۔ مثلاً آپ طے کرتے ہیں کہ آپ نے بہت سے نمبر لینے ہیں۔ یہ گول قطعی نہیں۔ بلکہ آپ طے کریں کہ آپ نے 90 فی صد یا زیادہ نمبر حاصل کرنے ہیں یا کلاس میں اول آنا ہے۔ آپ کی اپنی زندگی کے ہر میدان (Field) میں واضح اور حتمی گول اور مقاصد طے کرنے کی صلاحیت، آپ کی کسی بھی صلاحیت سے زیادہ کامیابی کی ضمانت ہے۔ لہٰذا زندگی کے ہر شعبے میں واضح، صاف اور حتمی گول بنائیں۔

2۔ گولز ہمیشہ بڑے ہوں۔ کوئی بھی فرد اپنے گول سے زیادہ کامیابی حاصل نہیں کرسکتا۔ ہمیشہ اُونچے خواب دیکھیں Always shoot the moon اس صورت میں اگر آپ کا نشانہ خطا بھی جاتا ہے تو بھی آپ ستاروں کو تو نشانہ بنا ہی لیں گے۔ اگر آپ ستاروں کو نشانہ بنائیں گے تو مس کرنے کی صورت میں زمین پر آ رہیں گے۔ لہٰذا گولز بڑے مگر ممکن اور قابل حصول ہوں مثلاً آپ اگلے امتحان میں اول آنے کا گول سیٹ

کرتے ہیں جب کہ گزشتہ امتحان میں آپ ناکام ہوئے۔ اس طرح کا گول غیر حقیقی ہوتا ہے۔

جب آپ بڑے گول بناتے ہیں تو پھر خود بخود بڑے نتائج کی توقع کرتے ہیں اور زیادہ بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ آپ کے گول کا سائز ہی آپ کے یقین کے سائز کا تعین کرتا ہے۔ آپ جس چیز کی توقع کرتے ہیں اور اس کے حصول کا آپ کو یقین بھی ہوتا ہے تو آپ اسے حاصل کر لیتے ہیں۔ اگر آپ کمتر گولز بنائیں گے تو کمتر کوشش کریں گے اور کمتر کوشش کے نتائج بھی کم تر ہوں گے۔ لہٰذا اپنی توقع سے بڑے گولز بنائیں۔ یعنی اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ فلاں کام کرسکتے ہیں تو گول اس سے بلند بنائیں۔ اپنی زندگی میں کبھی کم تر کے حصول پر راضی نہ ہوں۔ ہمیشہ بہترین کے حصول کا سوچیں۔ ان شاء اللہ بہترین حاصل کریں گے۔

3۔ گولز مثبت ہوں۔ مثلاً یہ سوچنے کی بجائے کہ میں غریب نہ رہوں، یہ سوچا جائے کہ میں خوش حال ہوں گا۔ فیل نہ ہونے کی بجائے پاس ہونے کا سوچیں۔ سوچیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں نہ کہ کیا نہیں چاہتے۔ انسانی ذہن مثبت گولز کے حصول کے لیے زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے۔ لہٰذا مثبت گولز بنائیں۔

4۔ گولز آپ کے اپنے ہوں نہ کہ لوگوں کے طے کردہ۔ لوگوں کی رائے سے متاثر ہو کر اپنے گولز اور مقاصد طے نہ کریں۔ ہمارے ہاں اکثر والدین اپنے بچوں کے لیے گولز خود طے کرتے ہیں۔ جو کہ اکثر اوقات درست نہیں ہوتے۔ مثلاً ماں باپ بیٹے کو ڈاکٹر بنانا چاہتے ہیں۔ جب کہ بچہ انجینئر یا پروفیسر بننا چاہتا ہے۔ ایسی صورت میں فرد کوئی نمایاں کامیابی حاصل نہیں کر پاتا۔ لہٰذا اپنے گولز خود سیٹ کریں۔

5۔ گولز کو لکھنا ان کو حاصل کرنے کی طرف پہلا قدم ہے۔ گولز لکھنے سے وہ زیادہ ٹھوس، حقیقی اور واضح بن جاتے ہیں۔ گولز نہ لکھنے کی صورت میں وہ ذہن سے نکل جاتے ہیں۔ فرد بھول جاتا ہے۔ لکھنے سے انسان خوابوں کی دنیا سے نکل کر حقیقت کی دنیا میں آ جاتا ہے۔ جب آپ گول لکھ لیتے ہیں تو آپ کا لاشعور اس کے حصول کے لیے اندھا دھند کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس طرح گول کا حصول یقینی ہو جاتا ہے۔ ایک

ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو گول لکھ لیتے ہیں وہ ان لوگوں سے 10 گنا زیادہ کماتے ہیں جو نہیں لکھتے۔ بدقسمتی سے بہت ہی کم لوگ اپنے گول لکھتے ہیں۔ پاکستان میں تو شاید ہی گولز لکھے جاتے ہیں۔ امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں بھی صرف 3 فی صد لوگ اپنے گولز لکھتے ہیں۔

1953ء میں امریکہ کی Yale یونیورسٹی میں ایک دلچسپ ریسرچ کی گئی۔ یونیورسٹی کے طلبہ سے پوچھا گیا کہ کتنے طلبہ نے اپنے گولز لکھے ہیں۔ تو معلوم ہوا کہ صرف 3 فی صد طلبہ نے اپنے گولز لکھے ہوئے تھے۔ 20 سال بعد 1973ء میں گول لکھنے اور نہ لکھنے والوں کی کامیابیوں (Accomplishment) کا موازنہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ گول لکھنے والے 3 فی صد کی مالی کامیابیاں گولز نہ لکھنے والے 97 فی صد کی مجموعی مالی کامیابیوں سے بھی زیادہ تھیں۔

معروف ماہر نفسیات ڈاکٹر ابراہم میسلو (Dr.A. Maslow) کے مطابق جب فرد گول لکھ لیتا ہے تو 75 فی صد حاصل کر لیتا ہے۔ لہٰذا اگر آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو نہ صرف اپنے گولز لکھیں بلکہ ان کو اپنے ہاتھ سے لکھیں۔

6۔ ہر گول کے حصول کے لیے وقت کا مقرر کرنا نہایت ضروری ہے۔ یعنی اس کی تکمیل کی تاریخ طے کریں۔ انسان تقریباً ہمیشہ تاریخ تکمیل (Dead line) کے مطابق کام کرتا ہے۔ جب بھی کوئی فرد کام کو مکمّل کرنے کی تاریخ طے کر لیتا ہے تو وہ عموماً کام کو مقررہ وقت کے اندر مکمّل کر لیتا ہے۔ اس لیے کامیاب افراد ہر کام کی تاریخ تکمیل طے کرتے ہیں۔

7۔ کوشش کریں کہ گول آپ کی شخصیت، مزاج اور فطری رجحان کے مطابق ہوں۔ اگر گول آپ کے فطری رجحان کے مطابق ہوں گے تو ان کے حصول کے لیے کام کرنا، کام نہیں بلکہ لطف اور مشغلہ ہوگا۔ ایسے کام سے آپ لطف اندوز ہوں گے اور گول کا حصول بھی جلد ہوگا۔ آسان ترین اور عظیم ترین کامیابی صرف فطری رجحان اور پسند کے مطابق کام کرنے سے ملتی ہے۔ لہٰذا آپ اپنی پسند کے مضامین پڑھیں۔

8۔ آپ کے گول ایسے ہوں جن کو حاصل کرنے کی آپ کے اندر شدید خواہش ہو۔ شدید

خواہش اور تڑپ کے بغیر کوئی بھی اہم اور بڑا گول حاصل نہیں کیا جا سکتا۔

9۔ گول سیٹ کرتے وقت اپنی فطری صلاحیتوں کو ضرور مدنظر رکھیں۔ اگر آپ کے گول آپ کی فطری صلاحیتوں کے مطابق نہ ہوں گے تو ان کا حصول ناممکن ہوگا۔ مثلاً اگر آپ کی آواز بہت اچھی اور سریلی نہیں تو آپ کا بہت اچھا سنگر بننے کا خواب کبھی پورا نہ ہوگا۔ اسی طرح اگر آپ کے اندر اچھا باؤلر بننے کی فطری صلاحیت موجود نہیں تو آپ کبھی عمران خان یا شعیب نہیں بن سکیں گے۔

10۔ گولز کو لکھ کر ایسی جگہ رکھیں جہاں سے یہ آپ کو اکثر اوقات نظر آتے رہیں۔ مثلاً واش بیسن کے آئینے کے اوپر یا فریج کے دروازے وغیرہ کے اوپر۔

11۔ اپنے مخلص دوستوں اور فیملی ممبرز سے اپنے گولز کا ذکر کریں۔ وہ آپ کو اچھے مشورے اور تجاویز دے سکتے ہیں، آپ کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ اس طرح گولز کا اعلان کرنے کے بعد پیچھے ہٹنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر مایوس، ناکام اور منفی سوچوں والے افراد سے اپنے گولز کا ذکر نہ کریں۔ وہ آپ کی حوصلہ شکنی کریں گے، خامیاں نکالیں گے، کیونکہ ایسے منفی لوگوں کو علم ہوتا ہے کہ ہر اچھا کام کیوں نہیں ہو سکتا۔ انھوں نے خود کچھ حاصل نہیں کیا اور آپ کو حاصل نہ کرنے دیں گے۔

12۔ باقاعدگی سے اپنے گولز کا جائزہ لیتے رہیں۔ ہر چھ ماہ بعد گولز کا جائزہ مفید ہے۔ ان میں نئے گولز کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ پرانے ختم کیے جا سکتے ہیں۔

13۔ گولز جتنی جلدی سیٹ کریں اتنا ہی بہتر ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ 20 تا 30 سال کی عمر میں آپ کو اپنے اہم گولز سیٹ کر لینے چاہئیں۔ البتہ طالب علموں کو سکول میں اپنے تعلیمی گول سیٹ کرنے چاہئیں کہ انھیں کون سے مضامین پڑھنا ہیں، ہر امتحان میں کتنے فی صد نمبر حاصل کرنا ہیں۔ کھیل اور دوسری اہم نصابی سرگرمیوں کے گولز بھی طے کرنے چاہئیں۔ تاہم اہم اور دور رس گولز میٹرک کے بعد سیٹ کرنے چاہئیں۔

14۔ گولز سیٹ کرنے کے بعد ان کو ترجیح کے مطابق نمبر دیں۔ پھر اہم ترین یا نمبر 1 گول کو حاصل کرنے کے لیے منصوبہ بندی کریں اور کام شروع کر دیں۔

ایک کامیاب سیاست دان

89 سال قبل لاہور کے ایک نواحی گاؤں میں ایک نہایت غریب گھرانے میں ایک بچہ پیدا ہوا۔ چار بہن بھائیوں میں یہ سب سے چھوٹا تھا۔ پورا گاؤں ان پڑھ مگر اسے پڑھنے کا بے حد شوق تھا۔ اس کے گاؤں میں سکول نہ تھا، لہٰذا یہ ڈیڑھ میل دور دوسرے گاؤں پڑھنے جاتا۔ راستے میں ایک برساتی نالہ تھا۔ اسے ہر روز اس نالے میں سے گزرنا پڑتا۔ چھٹی جماعت پاس کرنے کے بعد وہ 8 میل دور دوسرے گاؤں میں تعلیم حاصل کرنے جاتا۔ اس نے مڈل کا امتحان امتیازی نمبروں سے پاس کیا اور وظیفہ حاصل کیا۔ مزید تعلیم کے لیے لاہور آیا۔ یہاں اس نے سنٹرل ماڈل سکول میں، جو کہ اس وقت لاہور کا نمبر 1 سکول تھا، داخلہ لیا۔ اس کا گاؤں شہر سے 13 کلومیٹر دور تھا۔ غربت کی وجہ سے اسے اپنی تعلیم جاری رکھنا مشکل تھی، مگر اس نے مشکل حالات کے سامنے ہتھیار نہ پھینکے بلکہ ان کا مقابلہ کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس نے تہیّہ کیا کہ وہ گاؤں سے دودھ اکٹھا کر کے شہر میں بیچے گا اور اپنی تعلیم جاری رکھے گا۔ چنانچہ وہ صبح منہ اندھیرے اذان سے پہلے اٹھتا، مختلف گھروں سے دودھ اکٹھا کرتا، ڈرم کو ریڑھے پر لادتا اور شہر پہنچتا۔ شہر میں وہ نواب مظفّر قزلباش کی حویلی اور کچھ دکانداروں کو دودھ فروخت کرتا، مسجد میں جا کر کپڑے بدلتا اور سکول چلا جاتا۔ کالج کے زمانے تک وہ اسی طرح دودھ بیچتا اور تعلیم حاصل کرتا رہا۔ اس نے غربت کے باوجود کبھی دودھ میں پانی نہ ملایا۔

بچپن میں اس کے پاس سکول کے جوتے نہ تھے، سکول کے لیے بوٹ ضروری تھے۔

جیسے تیسے کر کے اس نے کچھ پیسے جمع کر کے بوٹ خرید لیے۔ اب مسئلہ یہ تھا کہ اگر وہ گاؤں میں بھی بوٹ پہنتا تو وہ جلد گھس جاتے، چنانچہ وہ گاؤں سے والد کی دیسی جوتی پہن کر آتا، شہر میں جہاں دودھ کا برتن رکھتا وہاں اپنے بوٹ کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیتا، وہیں جوتے بدلتا اور سکول چلا جاتا۔ شام کو گاؤں واپس جا کر جوتے والد کو واپس کر دیتا۔ بقول معروف کالم نگار جاوید چودھری والد سارا دن اور بیٹا ساری رات ننگے پاؤں پھرتا۔

1935ء میں اس نے میٹرک میں نمایاں پوزیشن حاصل کی اور پھر اسلامیہ کالج ریلوے روڈ لاہور میں داخلہ لیا۔ وہ اب بھی اپنے تعلیمی اخراجات پورے کرنے کے لیے گاؤں سے ریڑھے پر دودھ لاتا اور شہر میں فروخت کرتا۔ اس کام میں اس نے کبھی عار محسوس نہ کی۔ فرسٹ ایئر میں اس کے پاس کوٹ نہ تھا، کلاس میں کوٹ پہننا لازمی تھا۔ چنانچہ اسے کلاس سے نکال کر غیر حاضری لگا دی جاتی۔ لگاتار غیر حاضری کی وجہ سے اس کا نام خارج ہو گیا۔ انجمن کو اس مسئلے کا علم ہوا تو اس نے اس ذہین طالب علم کی مدد کی۔ اس نوجوان کو پڑھنے کا بے حد شوق تھا۔

1939ء میں اس نے بی۔اے آنرز کیا۔ یہ اپنے علاقے میں واحد گریجویٹ تھا۔ اس دوران وہ جان چکا تھا کہ دنیا میں کوئی بھی اہم کام آسانی سے سرانجام نہیں دیا جا سکتا۔ کامیابیوں اور بہترین کامیابیوں کے لیے ان تھک محنت اور تگ و دو لازمی عنصر ہے۔

معاشی دباؤ کے تحت بی۔اے کے بعد اس نے باٹا پور میں کلرک کی نوکری کر لی۔ چونکہ اس کا مقصد اور گول لاء کرنا تھا لہٰذا کچھ عرصہ بعد کلرکی چھوڑ کر قانون کی تعلیم حاصل کرنا شروع کی اور 1946ء میں ایل ایل بی کا امتحان پاس کر لیا۔ 1950ء سے باقاعدہ پریکٹس شروع کر دی۔ اس پر خدمتِ خلق اور آگے بڑھنے کا بھوت سوار تھا۔ اس نے لوگوں کی مدد سے اپنے علاقے میں کئی تعلیمی ادارے قائم کیے۔ اسی جذبہ کے تحت پہلی بار 1965ء میں مغربی پاکستان اسمبلی کا الیکشن لڑا اور کامیاب ہوا۔ پیپلز پارٹی کے روٹی کپڑے اور مکان کے نعرے سے متاثر ہو کر اس میں شامل ہو گیا۔ 1970ء میں پیپلز پارٹی کے ٹکٹ پر ایم۔این۔اے منتخب ہوا اور نواب مظفّر علی قزلباش کے بھائی کو، جن کے گھر یہ دودھ بیچا کرتا تھا، شکست دی۔ 1971ء میں ذوالفقار علی بھٹو کی پہلی کابینہ میں وزیر خوراک و پسماندہ علاقہ جات بنا۔

1972ء پاکستان کے سب سے بڑے صوبے پنجاب کا وزیر اعلیٰ بنا۔ وزارت اعلیٰ کے دوران میں اکثر رکشے پر سفر کرتا۔ اپنے گورنر غلام مصطفیٰ کھر کے ساتھ نبھا نہ ہونے کی وجہ سے استعفیٰ دے کر ایک مثال قائم کی۔ 1973 میں اقوام متحدہ میں پاکستان کے وفد کی قیادت کی۔ 1975ء میں اسے وفاقی وزیر قانون و پارلیمانی امور بنایا گیا۔ 1976ء میں اسے وفاقی وزیر بلدیات و دیہی ترقی مقرر کیا گیا۔ دو دفعہ سپیکر قومی اسمبلی بنا اور 4 سال تک انٹرنیشنل اسلامی یونیورسٹی اسلام آباد کا ریکٹر رہا۔ ایک مفلس ان پڑھ کسان کا بیٹا جس نے کامیابی کا لمبا اور مشکل سفر دودھ بیچنے سے شروع کیا اور آخر کار پاکستان کا وزیر اعظم بنا۔ یہ پاکستان کا منفرد وزیر اعظم تھا جو ساری عمر لاہور میں لکشمی مینشن میں کرائے پر رہا۔ جس کے دروازے پر کوئی دربان نہ تھا، جس کا جنازہ اسی کرائے کے گھر سے اٹھا، جو لوٹ کھسوٹ سے دور رہا، جس کی بیوی اس کی وزارت عظمیٰ کے دوران رکشوں اور ویگنوں میں دھکے کھاتی تھی۔

اگر ملک معراج خالد غربت کے باوجود اتنی کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں تو یقیناً آپ بھی عظیم کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں، مگر اس طرح کی کامیابیوں کے لیے حتمی گول، کامیابی کی سچی لگن اور تڑپ، ایمان داری اور مسلسل جدوجہد کی ضرورت ہوتی ہے۔

کامیابی کی خواہش اور تڑپ

طارق بن زیاد کی کہانی سے تو ہر پڑھا لکھا مسلمان واقف ہے۔ جب وہ سپین کو فتح کرنے کے لیے سپین کے ساحل پر اُترے تو انھوں نے سارے جہازوں کو جلانے کا حکم دیا۔ ان کے حکم پر سارے جہازوں کو جلا کر واپسی کا راستہ بند کر دیا گیا اور وہ کامیاب ہوئے۔ جو فرد بھی اپنی کشتیاں جلانے پر آمادہ ہوگا وہ کامیاب ہو جائے گا۔ ایسی خواہش کو Burning Desire کہتے ہیں۔

ہر کامیابی اور کامرانی کا آغاز ایک خواہش اور آرزو سے ہوتا ہے۔ لیکن صرف عام خواہش اور آرزو سے کچھ حاصل نہیں ہوتا جب تک یہ خواہش بہت شدید اور بھڑکتی ہوئی نہ ہو۔ اس کی مثال اس فرد جیسی ہے جو کہ پانی میں ڈوب رہا ہو۔ اس وقت اس کی سب سے بڑی خواہش یہی ہوگی کہ وہ کسی طرح اپنی ناک پانی سے باہر نکالے اور سانس لے۔ یہ ایک ایسی خواہش ہے جس کے لیے آپ ہر قسم کی قربانی دینے کے لیے تیار ہوں گے۔ یعنی وہ فرد جو اپنی کامیابی کے لیے ہر چیز داؤ پر لگانے کے لیے تیار ہو، تو کامیابی اس کے قدم چومے گی۔ اگر آپ کو اپنے مقصد سے عشق ہے تو اس کا حصول کچھ بھی مشکل نہیں۔

ہر قسم کی کامیابی، کامیابی کی شدید خواہش سے شروع ہوتی ہے کمزور خواہش کمزور نتائج پیدا کرتی ہے۔ جس طرح تھوڑی آگ کم گرمی اور حدت پیدا کرتی ہے۔ اور شدید خواہش بڑے نتائج پیدا کرتی ہے جس طرح زیادہ الاؤ شدید گرمی پیدا کرتا ہے۔

جب آپ کسی چیز کو دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں اور اسے حاصل کرنے کے لیے آپ کے دل میں شدید خواہش اور تڑپ (Burning Desire) ہے تو تمام کائنات آپ کی خواہش کی تکمیل میں آپ کی مددگار ہو جاتی ہے۔ خواہش جتنی شدید ہوگی کامیابی اتنی ہی غیر معمولی ہوگی۔ خواہش جتنی کمزور ہوگی کامیابی بھی اتنی ہی معمولی ہوگی۔ یاد رکھیں کہ عظیم کامیابیاں صرف عظیم خواہش اور عمل ہی سے حاصل ہوتی ہیں۔

مقصد کے حصول کی شدید خواہش، تڑپ اور جوش و خروش کامیابی کا ایک لازمی جزو ہے، اس کے بغیر کسی کامیابی کا تصور نہیں کیا جا سکتا۔ بڑی کامیابیاں صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جن کے دلوں میں انھیں حاصل کرنے کی آگ لگی ہو۔ جب آپ کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے جنونی، دیوانے اور پاگل ہو جائیں تو آپ اسے ضرور حاصل کر لیں گے۔ گہری لگن اور جوش (Enthusiasm) کے بغیر کوئی بھی بڑا مقصد اور گول حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنے مقصد سے عشق ہے تو اس کا حصول کچھ بھی مشکل نہیں۔ خدا نے ہر فرد میں یہ صلاحیت رکھی ہے کہ ہر وہ چیز جسے وہ دل کی گہرائیوں سے حاصل کرنا چاہتا ہے، حاصل کر لیتا ہے۔ تحقیق (Research) سے ثابت ہو چکا ہے کہ کسی بڑے افسر کی ترقی کے لیے اہم ترین قابلیت یا شرط (Qualification) اس کی آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کی خواہش ہے نہ کہ تعلیمی قابلیت، پھر وہ جونہی اس کے لیے کوشش کرتا ہے تو کامیاب ہو جاتا ہے۔ لہٰذا کامیابی کی بنیادی شرط علم، ہنر یا ذہانت نہیں بلکہ کامیابی حاصل کرنے کی شدید خواہش اور تڑپ ہے۔ لوگ عموماً علم کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ علم اور ہنر تو فرد بعد میں بھی حاصل کر سکتا ہے۔ بلکہ علم اور ہنر کو خریدا بھی جا سکتا ہے۔ ہمارے گاؤں میں ایوب نامی ایک لڑکا رہتا تھا، جس نے بمشکل میٹرک پاس کیا تھا۔ مگر اس کے اندر کامیابی کی شدید خواہش تھی۔ اس کے سر پر باہر جانے اور کامیابی کا بھوت سوار تھا۔ آٹھ، دس سال کی کوشش کے بعد وہ باہر چلا گیا اور کامیاب ہوا۔ اب وہ کروڑ پتی ہے۔ بہت سے اہلِ علم اور ہنر مند اس کے ملازم ہیں۔ یعنی اس نے علم و ہنر حاصل کرنے کی بجائے خرید لیا۔ یعنی کسی فرد کی کامیابی کا فیصلہ اس کی قابلیت، صلاحیت یا علم نہیں بلکہ خواہش کرتی ہے۔ تقریباً ہمیشہ کامیابی اور ناکامی میں بنیادی فرق خواہش کا ہوتا ہے۔ خواہش ایسی ہو جو فرد کو مقصد کے

حصول کے لیے بے چین کر دے۔

کسی بھی قسم کی کامیابی کے حصول کے لیے بنیادی فرق علم کا نہیں بلکہ کامیابی کی خواہش اور تڑپ کا ہے۔ وہ فرد دنیا کا بہت بدقسمت انسان ہے جو کہ صاحب علم، قابل، ذہین، فطین اور اپنے کام میں ماہر ہے، مگر وہ آگے بڑھنے اور کامیابی کی خواہش اور تڑپ سے محروم ہے۔ ایسا فرد کبھی بھی عظیم کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ اگر کامیابی کی جدوجہد میں آپ سب کچھ کھو دیتے ہیں مگر آپ کا کامیابی کا جذبہ، جوش، خواہش اور تڑپ باقی ہے تو آپ نے کچھ نہیں کھویا، کیونکہ اس کی مدد سے آپ ایک بار پھر کامیاب ہو جائیں گے، اپنی ناکامی کو کامیابی میں بدل دیں گے، لیکن اگر آپ کی کامیابی کی خواہش سرد پڑ گئی یا ختم ہو گئی تو آپ نے سب کچھ کھو دیا، آپ کنگال ہو گئے۔ ایک چیمپئن (Champion) اور عام فرد کے درمیان بنیادی فرق کامیابی کی خواہش اور تڑپ ہوتا ہے۔ چیمپئن کے اندر کامیابی کی خواہش عروج پر ہوتی ہے۔ جب کہ عام آدمی اس سے محروم ہوتا ہے۔ اگر آپ کے اندر کامیابی کی شدید خواہش اور تڑپ موجود ہے تو آپ خوش قسمت ہیں کیونکہ آپ کوئی بھی مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔ اس صورت میں یا تو آپ کامیابی کا راستہ پا لیں گے یا پھر خود بنا لیں گے۔ اگر آپ کی کامیابی کی خواہش Do or Die یا Swim or Sink کے درجے کی ہے تو پھر دنیا کی ہر کامیابی آپ کے قدموں تلے ہوگی۔

کامیابی کی خواہش کو بڑھانے کے طریقے

آپ کی کامیابی کا فیصلہ آپ کی کامیابی کی خواہش نے کرنا ہے نہ کہ ذہانت اور ڈگری نے۔ گہری لگن اور جوش کے بغیر کوئی بھی بڑا مقصد حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ جوش اس آگ کی طرح ہے کہ اگر اس کو مسلسل نہ جلایا جائے اور اس میں تازہ لکڑیاں نہ ڈالی جائیں تو یہ ٹھنڈی پڑ جاتی ہے لہٰذا کامیابی کی خواہش کی آگ کو مسلسل بھڑکانے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ عظیم کامیابیاں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس آگ کو کبھی بجھنے نہ دیں، بلکہ تیز کریں۔ اگر جوش اور کامیابی کی خواہش کو مسلسل تازہ نہ کیا جائے تو یہ ختم ہو جاتی ہے اور فرد کامیابی کے راستے میں ہی دم توڑ دیتا ہے۔

مندرجہ ذیل طریقوں کی مدد سے آپ اپنی کامیابی کی خواہش، تڑپ اور جوش و خروش کو ہمیشہ تازہ رکھ سکتے ہیں، جس کی وجہ سے آپ کی کامیابی یقینی ہو جائے گی:

1۔ اپنے مقصد اور گول کو ہر وقت اپنے سامنے رکھیں۔ اٹھتے، بیٹھتے، انتظار کرتے، ہر وقت اس کے بارے میں سوچیں، حتیٰ کہ یہ آپ کے لاشعور کا حصہ بن جائے۔ پھر لاشعور اس کے حصول کے ذرائع اور راستے خود ہی تلاش کر لیتا ہے۔

2۔ اپنے گول اور اس کو حاصل کرنے کے منصوبے کی Statement کو روزانہ صبح اٹھتے اور رات کو سوتے وقت کم از کم تین چار بار پڑھیں۔ مثلاً میں اگلے ٹیسٹ میں اوّل آؤں گا۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل اقدام کروں گا۔ 1۔۔۔۔2۔۔۔۔3۔۔۔۔ وغیرہ۔ دن میں تین بار پڑھا جائے تو زیادہ موثر۔

3۔ کامیاب لوگوں کی سوانح عمریوں کا مطالعہ بھی انسان کو بہت پُر جوش بناتا ہے۔

4۔ کامیاب اور پُر جوش لوگوں سے ملیں، ان کی صحبت اختیار کریں۔ ناکام، مایوس، قنوطی اور منفی سوچوں کے ماہر افراد سے دور رہیں، جنھوں نے زندگی میں خود بھی کچھ نہیں کیا ہوتا اور دوسرے لوگوں کو بھی کامیاب ہوتے نہیں دیکھ سکتے۔ یہ لوگ یہ بتانے کے ماہر ہوتے ہیں کہ کوئی شاندار پراجیکٹ کیوں کامیاب نہیں ہو سکتا۔

5۔ اگر آپ پُر جوش ہونا چاہتے ہیں تو اس طرح ظاہر کریں کہ جیسے (Act as if) آپ بہت پُر جوش ہیں۔ پُر جوش محسوس کریں۔ تقریباً ایک ماہ کے بعد آپ واقعی پُر جوش ہو جائیں گے۔

6۔ کامیابی کی خواہش کو بھڑکانے اور تازہ رکھنے کا یہ ایک موثر ذریعہ ہے۔ سب سے پہلے جوش دلانے والی موسیقی مثلاً ترانے تلاش کریں۔ اس موسیقی کو ہیڈ فون کے ذریعے 15 تا 20 منٹ کے لیے روزانہ سنیں۔ موسیقی سنتے وقت تصور کریں کہ آپ اپنا گول حاصل کر چکے ہیں۔ تصویر رنگین، بڑی، قریب، صاف، روشن اور مکمّل ہو۔ تصویر کو اس طرح دیکھیں جیسے آپ اسے اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔ اپنی صبح کا آغاز اس مشق سے کریں۔ یہ مشق آپ لیٹے لیٹے بھی کر سکتے ہیں۔ موسیقی بدلتے رہیں، ورنہ ایک ہی موسیقی کے اثرات آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں۔ بہتر تو یہی ہے کہ اسے ہیڈ

فون کے ذریعے سنیں، تاہم اس کے لیے عام ٹیپ ریکارڈ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر یہ مشق رات سوتے وقت بھی کر لی جائے تو زیادہ موثر ہو گی۔

7۔ جب بھی آپ کو اپنی خواہش بڑھانے کی ضرورت محسوس ہو تو کسی پُر سکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ریلیکس کریں اور آنکھیں بند کر لیں۔ چند لمبے سانس لیں، پھر تصور کریں کہ آپ ایک سینما ہال کے اندر بیٹھے ہیں اور سکرین پر اپنے آپ کو کامیابی کے تمام فوائد سے لطف اندوز ہوتے ہوئے دیکھیں۔ تصویر رنگین، شوخ، واضح، قریب اور بڑی ہو۔

8۔ چھوٹی چھوٹی کامیابیوں پر اپنے آپ کو انعام دیں۔ کسی پسندیدہ جگہ کھانا کھائیں، تفریح کریں، مری کی سیر کریں، دوستوں کو پارٹی دیں۔ اپنے لیے کچھ خریدیں مثلاً کپڑے اور کتابیں وغیرہ۔ کوئی بھی ایسی چیز کریں جو آپ کو لطف اور خوشی دے۔

9۔ اس حوالے سے ایک مؤثر طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اپنے گول کو 21 دن کے لیے ایک ہی نشست میں روزانہ 15 بار لکھیں۔ فقرہ فعل حال یا حال جاری میں ہو۔ مثلاً ''میں 4 لاکھ روپے ماہانہ کما رہا ہوں'' کچھ ماہرین اس فقرے کو مستقبل میں تاریخ کے ساتھ لکھتے ہیں مثلاً ''میں سالانہ امتحان میں 90 فی صد یا زیادہ نمبر حاصل کروں گا''۔ یہ مشق 5 منٹ سے بھی کم وقت میں مکمّل ہو جاتی ہے۔ بار بار لکھنے سے خیال انسان کے لاشعور میں ثبت ہو جاتا ہے۔ پھر اس سے ایک تو انسان کی کامیابی کی خواہش میں اضافہ ہوتا ہے دوسرے لاشعور کی مدد کی وجہ سے گول جلد اور آسانی سے حاصل ہو جاتا ہے۔

مثبت ذہنی رویہ

جوتے بنانے والی دو کمپنیوں نے اپنی مصنوعات کی مارکیٹنگ کے لیے اپنا اپنا نمائندہ افریقہ بھیجا تاکہ وہاں جوتے فروخت کیے جاسکیں۔ دونوں نمائندے جب وہاں پہنچے تو ان کو حیرت ہوئی کہ وہاں کی عظیم اکثریت جوتے پہنتی ہی نہیں۔ ایک کمپنی کے نمائندے نے جو کہ منفی رویے کا مالک تھا اپنی کمپنی کو لکھا: یہاں جوتے نہیں بکیں گے کیونکہ یہاں لوگ جوتے پہنتے ہی نہیں۔ دوسری کمپنی کے نمائندے نے جو مثبت ذہنی رویے کا مالک تھا بہت جوش سے خط لکھا کہ یہاں جوتے خوب بکیں گے کیونکہ اکثر لوگ ننگے پاؤں پھرتے ہیں۔

معروف امریکی ماہر نفسیات ولیم جیمز نے ایک بار کہا تھا کہ بیسویں صدی کی ایک عظیم دریافت یہ ہے کہ ہم اپنے ذہنی رویے کو بدل کر اپنی زندگی کو بدل سکتے ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک ریسرچ کے مطابق کامیابی میں مثبت رویے کا کردار 85 فی صد ہے جب کہ ذہانت اور تعلیم کا کردار صرف 15 فی صد ہے۔ 1982ء کے ایک سروے میں 94 فی صد کامیاب لوگوں نے اپنی کامیابی کا ذمے دار اپنے مثبت رویے کو قرار دیا۔ کامیابی کے حوالے سے ایک 50 سالہ ریسرچ سے معلوم ہوا کہ کامیابی کا زیادہ تر تعلّق فرد کے ذہنی رویے خصوصاً وقت کے استعمال کے رویّے کے ساتھ ہے۔

رویے سے مراد آپ کا وہ رجحان ہے جس کے تحت آپ مخصوص حالات، افراد، اشیاء اور آئیڈیاز کی طرف ایک خاص انداز سے ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔ یعنی آپ عادتاً جو کچھ

کرتے ہیں، محسوس کرتے اور سوچتے ہیں جس سے زندگی کے بارے میں آپ کے اعتقادات (Beliefs) آراء (Opinions)، مزاج اور طبیعت کا اظہار ہوتا ہے، رویہ کہلاتا ہے۔

کامیابی کا سفر مثبت ذہنی رویے سے شروع ہوتا ہے۔ رویہ ہی اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ کامیابی کے سفر میں کہاں تک جا سکتے ہیں۔ آپ کا رویہ آپ کی بلندی کا تعین کرتا ہے۔ دنیا کی ساری عظیم کامیابیوں (Achievements) کی بنیاد مثبت ذہنی رویہ ہے۔ کامیابی کے سفر میں مثبت ذہنی رویہ ہر چیز سے اہم ہے۔ یہ علم، ذہانت، سرمائے، محنت اور ہنر سے بھی زیادہ ضروری بلکہ ہر چیز سے زیادہ ضروری ہے۔ مثبت ذہنی رویہ کامیابی کی ضمانت ہے جب کہ منفی ذہنی رویے سے کوئی فرد کامیاب نہیں ہوسکتا۔

مثبت سوچوں کا نتیجہ مثبت نکلتا ہے۔ کامیاب زندگی، کامیاب سوچوں اور رویوں جب کہ ناکام زندگی منفی سوچوں اور رویوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اعلیٰ سوچیں گے تو اعلیٰ چیزیں واقع ہوں گی۔ اعلیٰ چیزیں وہی فرد حاصل کرتا ہے جو اعلیٰ سوچتا ہے۔ ادنیٰ سوچنے والے کبھی اعلیٰ چیزیں حاصل نہیں کر سکتے۔ فورڈ کمپنی کے مالک ہنری فورڈ نے ایک بار ایک اہم حقیقت کو بڑے خوبصورت انداز میں بیان کیا۔ اس نے کہا کہ:

You think you can or you cannot, you are right.

یعنی اگر آپ یہ سوچیں کہ آپ کوئی کام کر سکتے ہیں تو آپ ٹھیک ہیں اور اگر آپ یہ سوچیں کہ آپ نہیں کر سکتے تو بھی آپ سچے ہیں۔ کیونکہ اگر آپ سوچتے ہیں کہ آپ کر سکتے ہیں تو آپ کر سکیں گے اور اگر آپ سوچتے ہیں کہ آپ نہیں کر سکتے تو آپ وہ کام نہیں کر سکیں گے۔

عظیم ماہر نفسیات ولیم جیمز پہلا شخص تھا جس نے یہ بات معلوم کی کہ کامیابی اور ناکامی کا تعلّق توقع (Expectation) سے ہے۔ لہٰذا توقع کرتے وقت محتاط رہیں، کیونکہ آپ جو توقع کریں گے زیادہ امکان یہی ہے کہ آپ وہی حاصل کر لیں گے۔ معروف امریکی نفسیاتی معالج کارل راجرز نے بہت سے سال یہ جاننے میں صرف کر دیے کہ لوگ کامیاب کیوں ہوتے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ کامیاب لوگ کامیابی کی توقع رکھتے ہیں اور وہ کامیاب

ہوجاتے ہیں۔ ناکام لوگوں کو خوف ہوتا ہے کہ کہیں وہ ناکام نہ ہو جائیں اور وہ ناکام ہوجاتے ہیں۔ وہ شخص جسے غریبی کا خوف ہو وہ کبھی امیر نہیں ہوسکتا۔ بزنس اور تعلیم میں ناکامی کی بنیادی وجہ یہی ناکامی کی توقع ہے جس کی وجہ سے لوگ ناکام ہوجاتے ہیں۔ لہٰذا ہمیشہ بہترین کی توقع کریں نہ کہ بدترین کی۔

ہزاروں کامیاب لوگوں کے مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ وہ لوگ جو کامیابی کی توقع کرتے ہیں وہ کامیاب ہوجاتے ہیں۔ دنیا کی ساری کامیابیوں اور کامرانیوں (Achievements) کی بنیاد مثبت ذہنی رویہ ہے۔ مثبت ذہنی رویہ (Attitude) علم (Knowledge) سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ مثبت سوچ سے فرد متحرک (Active) اور فعال ہوجاتا ہے اور منفی سوچ سے غیر فعال اور Passive (جامد) ہوجاتا ہے۔ تاہم یہ بات ذہن میں رہے کہ مثبت سوچ ہمیشہ کامیاب نہیں ہوتی۔ مثبت سوچ 90 فی صد کامیاب ہوتی ہے۔ البتہ منفی سوچوں اور رویوں سے کبھی کوئی فرد کامیاب اور خوش حال نہیں ہوسکتا۔ ناکامی اور کامیابی بنیادی طور پر فرد کے رویے (Attitude) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ زندگی کی جنگ ہمیشہ طاقت ور اور تیز رفتار (Faster) انسان نہیں جیتتا بلکہ وہ جیتتا ہے جو سوچتا ہے کہ وہ جیتے گا۔ لہٰذا ہمیشہ مثبت سوچیں اور اس طرح کے طلسمی فقرے ''شاید یہ ممکن ہو'' یا ''یہ ممکن ہوسکتا ہے'' کو بار بار دہرائیں حتیٰ کہ یہ لاشعور میں بیٹھ جائیں۔

اہم بات یہ ہے کہ سوچ انسان کے اپنے کنٹرول میں ہے۔ دو لوگ جیل میں ہوتے ہیں۔ مثبت سوچ والے کو ستارے (Stars) نظر آتے ہیں جب کہ منفی سوچ والے کو سلاخیں (Bars) نظر آتی ہیں۔ منفی سوچ ہمیشہ منفی نتائج پیدا کرتی ہے۔ منفی سوچ والوں کی اوسط عمر بھی کم ہوتی ہے۔ سوچیں ہمارے جسم میں کئی تبدیلیاں لاتی ہیں مثلاً جسم کا درجہ حرارت، دل کے دھڑکنے کی رفتار، بلڈ پریشر اور سانس لینے کی رفتار بھی سوچوں سے متاثر ہوتی ہے۔ اگر ماں بچے کو دودھ پلاتے وقت منفی سوچے تو اس کی یہ ذہنی حالت دودھ میں زہر گھول دیتی ہے اور بچے کو بدہضمی کر دیتی ہے۔ دوسری طرف مثبت سوچ والوں کی عمر لمبی اور تنخواہ عام لوگوں سے 40 تا 50 فی صد زیادہ ہوتی ہے۔

مثبت رویہ کیسے؟

کسی بھی شعبے (Field) میں کامیابی کے لیے مثبت سوچ اور رویے کا کردار بنیادی ہے۔ کامیابی کا آغاز مثبت سوچ اور رویے سے ہوتا ہے۔ اگر آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو ہمیشہ مثبت سوچیں۔ کامیابی کے بارے میں سوچیں تو کامیابی حاصل ہوگی۔ بہترین کی توقع کریں تو بہترین حاصل کرلیں گے۔ سوچ آپ کے کنٹرول میں ہے۔ آپ منفی بھی سوچ سکتے ہیں اور مثبت بھی۔ لہٰذا دھیان سے سوچیے، کیونکہ آپ جیسا سوچیں گے ویسا ہی ہو جائے گا۔ ہمیشہ اچھا اور مثبت سوچیے۔ اگر اچھا نہیں سوچ سکتے تو کم از کم برا تو نہ سوچیں۔ بری سوچوں سے بچیں۔ بُری سوچیں آپ کی زندگی کو خراب اور برا کر دیں گی۔ اگر آپ اپنی زندگی بدلنا چاہتے ہیں، کامیاب اور خوش حال ہونا چاہتے ہیں تو اپنے خوابوں کو مثبت سوچ اور رویے سے حقیقت میں بدل دیں۔ مثبت سوچ اور رویے کے لیے مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

1۔ روزانہ جس فرد سے بھی ملاقات ہو، اسے ہمیشہ مثبت بات کہیں، چاہے حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں۔

2۔ ہر خرابی میں خیر کا پہلو تلاش کریں، مل جائے گا۔ زحمتوں کی بجائے اللہ تعالیٰ کی رحمتیں شمار کریں، نقصان کے بجائے جو بچ گیا اس کو دیکھیں۔

3۔ عادتاً سوچیں ''شاید یہ کام کر جائے'' (It might work)

4۔ مثبت توقع (Expectation) اور سوچ کی شعوری مشق کریں۔ ہمیشہ بہترین کی توقع کریں۔ آپ جیسی توقع کرتے ہیں اکثر ویسا ہی ہوتا ہے۔

5۔ منفی سوچوں، فقروں اور رویوں سے بچیں۔

6۔ جونہی کوئی منفی خیال آئے، اسے فوراً مثبت میں بدل دیں۔ انسان کے ذہن میں ایک وقت میں صرف ایک ہی خیال رہ سکتا ہے۔ جب آپ بار بار اس طرح کریں گے تو پھر مثبت سوچ آپ کی عادت بن جائے گی۔ کوئی بھی فرد اپنے منفی رویوں کو مثبت رویوں میں بدل کر اپنی تقدیر بدل سکتا ہے۔

7۔ اپنے جذبات کے اظہار کے لیے ہمیشہ مثبت اور پُر جوش الفاظ استعمال کریں۔ مثلاً

اگر کوئی حال چال پوچھے تو پُر جوش انداز میں کہیں ''میں بہت زبردست اور شان دار محسوس کر رہا ہوں۔''

8۔ اچھے مثبت فقرے بار بار دہرائیں حتیٰ کہ وہ لاشعور کا حصہ بن جائیں۔ اس صورت میں وہ زیادہ موثر ہو جاتے ہیں۔ بہتر ہے کہ یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت کی جائے۔ اس کے لیے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔ سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں اور پھر مثبت فقرے کو دہرائیں۔ مثلاً ''خدا کی مدد سے میں یہ کر سکتا ہوں۔ بات ہی کوئی نہیں (No Problem) وغیرہ۔

9۔ کامیاب، پُرجوش اور مثبت سوچ والے افراد کی رفاقت اختیار کریں۔

10۔ مثبت تصور ذات (Self image) تعمیر کریں۔ اپنے بارے میں مثبت احساسات پیدا کریں۔ سگریٹ نوشی، شراب نوشی بلکہ ہر نشے سے بچیں۔ اس سے فرد کا تصور ذات مجروح ہوتا ہے۔ نتیجتاً فرد زندگی کے حوالے سے منفی رویہ اپنا لیتا ہے۔

11۔ گندی فلموں سے بچیں۔ گندی اور ننگی فلمیں خواتین اور بچوں کی تضحیک کرتی ہیں۔ ان کے بہت سے بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثلاً:

(i) یہ فلمیں عورت کو جو کہ ماں، بہن اور بیٹی ہے، انسانیت کے مقام سے گراتی ہیں۔

(ii) بچوں کو بدسلوکی کا نشانہ بناتی ہیں۔

(iii) شادیوں کو تباہ کرتی ہیں، جس سے خاندانی نظام اور معاشرہ بکھر جاتا ہے۔

(iv) جنسی تشدد کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں ہر 46 سیکنڈ کے بعد ایک عورت جنسی تشدد (Rape) کا نشانہ بنتی ہے۔ ریپ کرنے والوں میں سے 86 فی صد نے تسلیم کیا کہ وہ باقاعدگی سے گندی فلمیں دیکھتے ہیں۔ 57 فی صد مجرموں نے تسلیم کیا کہ جرائم کرتے وقت وہ فلموں کی نقالی کرتے ہیں۔

12۔ اپنے دن کا آغاز کسی مثبت چیز سے کریں۔ صبح سب سے پہلے کوئی مثبت چیز پڑھیں یا سنیں۔ قرآن کی چند آیات مع ترجمہ پڑھیں یا سنیں۔ روزانہ مثبت سوچ، رویے اور طرزِ عمل کی مشق کریں حتیٰ کہ عادت بن جائے۔

یقین کامل

کسی شہر میں ایک شعلہ بیان خطیب جمعے کا خطبہ دیا کرتے تھے۔ ان کے خطبے کی دھوم دور دور تک مچی ہوئی تھی۔ وہ اپنی فصاحت و بلاغت سے لوگوں کے دل موہ لیتے اور ان کو مسحور کر کے یقین اور ایمان کی دولت سے سرشار کر دیتے۔ ایک دیہاتی بہت ذوق وشوق سے ان کا خطبہ سننے آتا۔ اس کا گاؤں شہر سے کافی دور تھا۔ راستے میں ایک دریا پڑتا تھا۔ کشتی کے انتظار اور دریا عبور کرنے میں اسے کئی گھنٹے لگتے۔ چنانچہ جمعے کے دن وہ منہ اندھیرے گاؤں سے روانہ ہوتا۔ ایک دن خطیب نے خطبہ دیتے ہوئے فرمایا کہ اگر انسان کا خدا پر پورا یقین ہو تو وہ کلمہ پڑھ کر ہر کام کر سکتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر وہ کلمہ پڑھ کر دریا میں اُتر جائے تو دریا بھی اس کے لیے راستہ بنا دیتا ہے۔ دیہاتی کو خطیب کی ہر بات پر یقین کامل تھا۔ وہ خوش تھا کہ اب اسے کشتی کا انتظار نہ کرنا پڑے گا بلکہ وہ کلمہ پڑھ کر دریا عبور کر لیا کرے گا۔ چنانچہ واپسی پر اس نے کلمہ پڑھا اور دریا میں اُتر گیا اور کلمہ پڑھتے ہوئے آسانی کے ساتھ دریا پار کر لیا۔ اب وہ ہر جمعے کلمہ پڑھتے ہوئے دریا پار کر لیتا اور خطیب کو ڈھیروں دعائیں دیتا۔ اس کے دل میں خطیب کی عقیدت اور محبّت کا دریا جوش مارنے لگا اور اس نے خطیب کو اپنے گاؤں کھانے کی دعوت پر بلایا۔ خطیب نے عقیدت مند کی دعوت قبول کر لی اور جمعے کی نماز کے بعد دونوں گاؤں کی طرف روانہ ہوئے۔ دریا کے قریب پہنچے تو وہاں کوئی کشتی موجود نہ تھی۔ خطیب نے پوچھا کہ کشتی کب تک آئے گی۔ دیہاتی نوجوان نے کہا: مولانا کشتی کی کیا ضرورت ہے۔

آ ئیے کلمہ پڑھتے ہوئے دریا پار کر لیتے ہیں۔ یہ کہتے ہوئے دیہاتی تو کلمہ پڑھتے ہوئے دریا میں اُتر گیا مگر خطیب نے یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ پانی گہرا ہے اور کشتی کا انتظار کرنے لگے۔ دیہاتی کو خطیب کی بات پر پورا یقین تھا لہٰذا وہ پانی میں اتر گیا مگر خطیب بے بدل کو اپنی ہی باتوں پر یقین نہ تھا۔

کامیابی اور ناکامی یقین سے شروع ہوتی ہے۔ یقین کامل کامیابی کی کلید ہے۔ کوئی بھی چیز حاصل کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ آپ کو یقین ہو کہ آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کی زندگی وہی کچھ ہے جو آپ یقین کرتے ہیں۔ Believe to succeed لہٰذا گول حاصل کرنے کے لیے آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ جیسا یقین کرتے ہیں ویسے ہی ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں امریکہ میں ایک دِلچسپ تجربہ کیا گیا۔ دو افراد کے گھٹنوں کو ایک ہی جیسی بیماری تھی۔ وہ سوج جاتے اور ان میں شدید درد ہوتا۔ دونوں کے لیے ایک خاص قسم کا آپریشن تجویز کیا گیا۔ دونوں کے آپریشن کیے گئے۔ ایک کا اصل اور دوسرے کو بے ہوش کیا گیا اور گھٹنے کو صرف چیرا دیا گیا اور پھر سلائی کر دی گئی۔ یعنی حقیقی آپریشن نہ کیا گیا۔ اس فرد کو یقین تھا کہ اس کا آپریشن ہوا ہے۔ آپریشن کے بعد دونوں کی تکلیف میں کافی کمی آ گئی۔ دو سال بعد ان دونوں کا موازنہ کیا گیا تو حیرت انگیز چیز سامنے آئی کہ اب بھی دونوں کو ایک جیسا آرام تھا۔

بار بار کے تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ پہلا انعام ''ذہین'' کو نہیں بلکہ ''یقین'' کو ملتا ہے۔ لہٰذا یقین کریں کہ اللہ تعالیٰ کی مدد سے آپ ہر چیز کر سکتے ہیں، حاصل کر سکتے ہیں۔ ہر اچھے کام میں اللہ تعالیٰ کی مدد شامل ہوتی ہے۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اگر آپ کو اس میں کامیابی کا مکمّل یقین نہیں، معمولی سا بھی شک ہے تو وہ کام ہرگز نہ کریں، آپ یقیناً ناکام ہو جائیں گے۔ آپ جس چیز کی توقع کرتے ہیں وہی حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ معجزے کی توقع کریں گے تو آپ کا دماغ اس معجزے کے لیے کام کرنا شروع کر دے گا اور آپ وہ معجزہ کر دکھائیں گے۔ کامیابی کے لیے اونچے خواب اور سخت محنت کے علاوہ کچھ اور بھی درکار ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ فرد کو اپنے آپ پر، اپنی صلاحیتوں پر، خواہشات، گولز اور اپنی کامیابی پر یقین ہو۔ جدید نفسیات کہتی ہے کہ اگر آپ کو اپنے آپ پر اور اپنے گولز پر یقین

ہے تو آپ کا دماغ ایک محرک (Motivator) ہو گا جو کسی بھی خواہش کے حصول کی کلید (Key) ہے۔ دنیا ان کے لیے ہے جن کو اپنے آپ پر یقین ہوتا ہے۔ جب آپ کو یقین ہو کہ آپ کر سکتے ہیں تو کیسے خود بخود ظاہر ہو جاتا ہے۔ چنانچہ دنیا میں کوئی بھی چیز ناممکن نہیں۔ اگر آپ کو اس کے حصول کا یقین ہو۔ یقین پہاڑ کو بھی ہٹا سکتا ہے۔ تاہم بغیر عمل کے یقین کامل بھی بے کار ہے۔

آپ کا یقین (Belief) آپ کے مستقبل کے نتائج کے حوالے سے توقعات پیدا کرتا ہے، آپ کی توقعات آپ کے رویے کا تعین کرتی ہیں اور آپ کا رویہ آپ کے کردار (Behaviour) کا تعین کرتا ہے، پھر آپ کامیاب یا ناکام ہو جاتے ہیں۔ توقعات کی بنیاد حقائق نہیں ہوتے بلکہ صرف یقین ہوتا ہے، جو قبول کر لیا جاتا ہے۔ تمام لوگ، بچے اور بڑے ویسے ہی بن جاتے ہیں جیسی ان سے توقع کی جاتی ہے، لہٰذا توقعات کے حوالے سے محتاط رہیں کیونکہ آپ جس چیز کی توقع کرتے ہیں غالب امکان یہی ہے کہ ویسا ہی ہو جائے گا۔ کامیاب لوگ مثبت توقع رکھتے ہیں، جب کہ ناکام لوگ منفی توقع رکھتے ہیں۔ غالباً سب سے اچھی چیز جو آپ کسی کے لیے کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ کہیں ''مجھے آپ پر یقین ہے، اعتماد ہے۔ مجھے علم ہے کہ آپ یہ کر سکتے ہیں۔''

توقع کے سلسلے میں معروف امریکی مصنّف نارمن پیلے نے ایک بہت حیران کن تجربہ کیا۔ نارمن اور اس کے نو دوست ایک ریسٹورنٹ میں اکٹھّے ہوئے۔ انھوں نے طے کیا کہ ان میں سے ہر ایک اپنی اگلے سال کی کامیابیوں کے بارے میں اپنی توقعات کو کاغذ پر لکھے۔ ان سب کو علیحدہ علیحدہ لفافے میں بند کر کے سیل کر دیا گیا۔ ہر لفافے پر متعلّقہ فرد کا نام لکھ دیا گیا۔ ٹھیک ایک سال بعد سارے دوست پھر اسی ریسٹورنٹ میں اکٹھّے ہوئے۔ ایک دوست کسی وجہ سے شامل نہ ہو سکا۔ ہر فرد کی توقعات کا جائزہ لینے کے لیے لفافے باری باری کھولے گئے۔ تقریباً ہر فرد نے اپنی تحریری توقعات (Expectation) کے مطابق 90 فی صد کامیابیاں حاصل کر لی تھیں۔ جب دسویں دوست کا لفافہ کھولا گیا تو اس میں ایک عجیب بات درج تھی جو کہ 100 فیصد پوری ہوئی۔ دسویں فرد نے لکھا تھا کہ ''ہمارے خاندان میں مردوں کی عمریں زیادہ لمبی نہیں ہوتیں۔ میرا خیال ہے کہ میں اگلے سال تک زندہ نہ رہوں

گا۔'' اور وہ فوت ہو چکا تھا۔ اس طرح ہم زندگی میں ایک دو بار ناکام ہونے کے بعد یقین کر لیتے ہیں کہ ہم کامیاب نہ ہوں گے اور پھر ہم ہمیشہ کے لیے ناکام ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا ہمیشہ بہترین کی توقع کریں۔ کبھی بدترین کی توقع نہ کریں۔ معجزے کی توقع کریں گے تو معجزے رونما ہوں گے۔ یقین ہی ہر چیز کو ممکن بناتا ہے اور وہی ناممکن۔

یقین حاصل کرنے کے طریقے

گول طے کرنے کے بعد یہ یقین کریں کہ آپ اپنے گول کو حاصل کر سکتے ہیں، کیونکہ کامیابی یقین کامل سے حاصل ہوتی ہے۔ یقین کامل حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں:

1۔ جس چیز کو بار بار دہرایا جائے فرد کو اس پر یقین آ جاتا ہے۔ اگر کسی جھوٹ کو بھی بار بار دُہرایا جائے تو لوگ اس پر بھی یقین کر لیتے ہیں۔ لہٰذا یقین کامل کے حصول کے لیے اپنے گول کو دن میں کم از کم 3 بار صبح، دوپہر، شام بلند آواز سے اور پُرجوش لہجے میں تین، چار بار پڑھیں۔ یہ مشق کم از کم صبح شام ضرور کی جائے۔ ایک ماہ کے اندر اندر آپ کو یقین کامل حاصل ہو جائے گا۔

2۔ یقین کامل کے حصول کا ایک سادہ مگر موثر طریقہ یہ ہے کہ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ نے اپنے گول حاصل کر لیے ہیں۔ تصور بہت تفصیل کے ساتھ کریں۔ تصویر رنگین، صاف، بڑی، قریب اور روشن ہو۔ تصور 5 تا 10 منٹ مسلسل کیا جائے۔ یہ مشق صبح و شام کریں۔ عموماً تین ہفتوں کے بعد آپ کے لاشعور کو یقین آ جائے گا کہ آپ کر سکتے ہیں اور کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

3۔ اپنے آپ کو سجشن دیں کہ آپ اپنا مقصد اور گول حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشق صبح اُٹھتے وقت اور رات سوتے وقت کی جائے۔ اس کے لیے بھی کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو ریلیکس کریں، آنکھیں بند کر لیں اور 10 لمبے سانس لیں۔ پھر یقین کی سجشن کو دل میں یا بلند آواز سے کم از کم 20 مرتبہ دہرائیں مثلاً ''اللہ تعالیٰ کی مدد سے میں ہر

کام کر سکتا ہوں۔'' ''اللہ تعالیٰ کی مدد سے میں ____ سکتا ہوں''۔ ''اللہ تعالیٰ کی مدد سے میں اپنا گول حاصل کر سکتا ہوں'' وغیرہ

4۔ اپنے لکھے ہوئے گولز کو ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔ پرس میں رکھ لیجیے۔ اس طرح آپ جب بھی پرس کھولیں گے تو آپ کی نظر اپنے گولز پر پڑے گی۔ گولز کو ہر وقت اپنے ذہن میں رکھیں، آپ کو کامیابی کا یقین آ جائے گا۔

5۔ مثبت یقین پر مشتمل فقرے کو بار بار دہرائیے۔ خصوصاً صبح اور رات سوتے وقت۔ یہ فقرے 20 تا 40 دن میں آپ کے لاشعور میں چلے جائیں گے اور آپ کو یقین کامل حاصل ہو جائے گا۔ آپ اسی طرح کا فقرہ بھی دہرا سکتے ہیں۔ "I am going to be successful"۔

6۔ ایک اور موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک بڑے آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ آئینہ اتنا بڑا ہو کہ آپ اپنے آپ کو کمر تک دیکھ سکیں۔ اب 5 لمبے سانس لیں اور اپنے اندر توانائی، قوت اور عزم محسوس کریں۔ پھر اپنی آنکھوں کی گہرائی میں دیکھیں اور اپنے آپ سے کہیں کہ آپ جو کچھ چاہتے ہیں حاصل کر لیں گے۔ گول کا نام لیں۔ آواز اتنی بلند ہو کہ آپ کے کان اس آواز کو سن لیں۔ یہ مشق ایک دن میں کم از کم دو بار صبح، شام کی جائے۔ اس کو مزید موثر بنانے کے لیے اپنے گول کے ایک اہم ترین لفظ کو صابن کے ساتھ آئینے کے اوپر لکھ دیں۔ مثلاً آپ سالانہ امتحان میں اوّل آنا چاہتے ہیں تو لکھیں ''اوّل'' چند ہی دنوں میں آپ کو یقین کامل ہو جائے گا۔ تاہم یقین حاصل ہونے تک مشق جاری رکھیں۔

عظیم سائنس دان

14 اگست 1947 ء کے بعد، جب پاکستان معرضِ وجود میں آیا، پاکستان کی تاریخ میں دوسرا اہم ترین دن 28 مئی 1998 ء کا ہے۔ اس دن تین بج کر 16 منٹ پر چاغی کے پہاڑوں میں پاکستان نے ایٹمی دھماکہ کر کے پوری دنیا خصوصاً بھارت کو حیران و پریشان کر دیا۔ اس طرح پاکستان چھٹی ایٹمی طاقت بن گیا جب کہ اسلامی دنیا کا اب تک یہ پہلا اور آخری ملک ہے جو ایٹمی طاقت سے مسلح ہے۔ اس ایٹم بم کے لیے نہ صرف اہلیان پاکستان بلکہ پورا عالمِ اسلام ڈاکٹر عبدالقدیر خان کا احسان مند ہے۔ اسی لیے آپ کو محسن پاکستان کہا جاتا ہے۔

ڈاکٹر عبدالقدیر انڈیا میں 1936 ء میں پیدا ہوئے۔ آپ نے 1952 ء میں ایک عام سکول سے میٹرک کا امتحان پاس کیا۔ ایک روایت کے مطابق آپ میٹرک میں حساب میں فیل ہوئے۔ یعنی ڈاکٹر صاحب بہت زیادہ نمبر حاصل کرنے والے طلبہ میں سے نہ تھے۔ اسی سال آپ ہجرت کر کے پاکستان آ گئے۔ انھوں نے کراچی میں F.Sc نان میڈیکل میں داخلہ لیا۔ انھیں فزکس کا مضمون بہت پسند تھا۔ اسی دور میں انھوں نے فزکس میں کمال حاصل کرنے کا عہد کیا۔

ڈاکٹر خان کو بچپن ہی سے مطالعے کا شوق تھا۔ آپ نسیم حجازی کے ناول بہت شوق سے پڑھتے۔ وہ نسیم حجازی کو ہندوستان میں اسلام کی نشاۃ ثانیہ کا باعث سمجھتے تھے اور اپنے دوستوں

کو ان کے ناول پڑھنے کی تلقین کرتے تھے۔ بچپن ہی سے آپ کے خیالات بہت بلند تھے۔ آپ اونچے خواب دیکھتے اور دوستوں سے کہتے ''یارو سنو! اسے دیوانے کا خواب نہ سمجھنا۔ میں بڑا ہو کر سائنس پڑھوں گا اور بہت بڑا انجینئر بن کر ایک ایسا منصوبہ بناؤں گا کہ دنیا یاد رکھے گی۔۔۔ میرے کام سے مسلمانوں کو بہت فائدہ پہنچے گا۔''

اگرچہ ایف ایس سی میں نہ انھوں نے ٹاپ کیا اور نہ وظیفہ حاصل کیا مگر ان کے دماغ میں ایک بڑا انجینئر بننے کا بھوت سوار تھا۔ یعنی ان کو اپنے مقصد حیات کا شعور تھا اور ان کا مقصد بہت واضح تھا۔ اگرچہ انھوں نے اپنے مقصد حیات کو قلم بند نہیں کیا تھا، تاہم وہ اس کا گہرا ادراک رکھتے تھے۔ 1957 ء میں انھوں نے بی ایس سی کی۔ بی ایس سی میں بھی وہ ٹاپر نہ تھے اور نہ ہی انھوں نے وظیفہ حاصل کیا۔ ان دنوں ان کے مالی حالات اچھے نہ تھے جس کی وجہ سے وہ اپنی اعلیٰ تعلیم جاری نہ رکھ سکے۔ چنانچہ انھوں نے ملازمت کر لی اور وہ محکمہ اوزان و پیمانہ جات میں انسپکٹر بھرتی ہو گئے۔ اس محکمہ میں انھوں نے 3 سال ملازمت کی۔ ان تین برسوں کے دوران میں کوئی بھی دن ایسا نہ تھا جب انھوں نے اعلیٰ تعلیم کے حصول کی خاطر بیرون ملک جانے کے لیے تگ و دو نہ کی ہو۔ وہ جرمنی کی مختلف یونیورسٹیوں کو اپنے کوائف ارسال کرتے رہے مگر انھیں داخلہ نہ ملا۔ وہ ان ناکامیوں سے مایوس نہ ہوئے بلکہ اپنی کوشش جاری رکھی۔ ان کو اپنی کامیابی کا پورا یقین تھا چنانچہ اسی دوران میں انھوں نے جرمن زبان بھی سیکھ لی۔ ان کی استقامت رنگ لائی اور آخر کار تیسرے سال ان کو جرمنی کی ایک یونیورسٹی میں داخلہ مل گیا۔ وہاں انھوں نے دو سال تعلیم حاصل کی۔ وہاں سے وہ ہالینڈ چلے گئے جہاں انھوں نے 1967 ء میں ایم ایس سی کا امتحان پاس کیا۔

1967 ء میں ڈاکٹر خان پاکستان آئے اور کراچی سٹیل ملز میں ملازمت حاصل کرنے کی کوشش کی مگر ناکام رہے۔ اللہ تعالیٰ ان سے بڑا کام لینا چاہتے تھے۔ چنانچہ وہ ہالینڈ واپس چلے گئے۔ کچھ عرصے بعد انھوں نے بلجیم سے پی ایچ ڈی کر لی۔ ڈاکٹر صاحب کو پاکستان سے بے پناہ محبّت ہے، وہ اپنے ملک کی خدمت کے لیے پاکستان آنا چاہتے تھے۔ چنانچہ انھوں نے پاکستان کے مختلف اداروں کو اپنی خدمات پیش کیں مگر کسی بھی ادارے نے ان کی خدمات سے فائدہ اٹھانے کے لیے رضامندی کا اظہار نہ کیا۔ تاہم یہ ناکامی ان کو مایوس نہ کر

سکی۔

1971ء کی پاک بھارت جنگ میں ڈاکٹر بلجیم میں تھے۔ وہاں انھوں نے ٹیلی ویژن پر سقوط ڈھاکہ کی فلم میں پاکستانی فوج کو ہتھیار ڈالتے دیکھا تو تڑپ کر رہ گئے۔ وہ اپنے ملک کی ناتوانی پر بے چین تھے اور کئی ہفتے انھوں نے کرب اور اذیت میں گزارے۔ یہ لمحہ ان کی زندگی کا سنگ میل تھا جب انھوں نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنی تمام صلاحیتیں اور توانائیاں پاکستان کے لیے وقف کر دیں گے اور اسے ناقابل تسخیر بنائیں گے۔ چنانچہ انھوں نے نئے سرے سے پاکستان آنے کے لیے رابطے شروع کر دیے مگر آپ کو کوئی مثبت جواب نہ ملا۔ تاہم انھوں نے حوصلہ نہ چھوڑا۔ اسی دوران 1974ء میں بھارت نے ایٹمی دھماکہ کر دیا جس سے ڈاکٹر خاں کے دل پر ایک گہرا چرکہ لگا۔ بار بار کی ناکامیوں نے ان کے حوصلے پست نہ کیے۔ چنانچہ ایک بار پھر انھوں نے پاکستان آنے کی کوشش کی۔ اس مرتبہ انھوں نے وزیر اعظم پاکستان ذوالفقار علی بھٹو کو براہ راست خط لکھا۔ ڈاکٹر خان نے ان کو بتایا کہ وہ پاکستان کو سستی اور موثر ایٹمی صلاحیت فراہم کر سکتے ہیں۔

بھٹو نے آپ کو پاکستان آنے کی دعوت دی، چنانچہ آپ ملک کی خدمت کے جذبے کے تحت مئی 1976ء میں ہالینڈ میں بہت اچھی ملازمت چھوڑ کر معمولی معاوضے پر پاکستان آ گئے۔ انھوں نے پاکستان اٹامک انرجی کمیشن میں بطور ایڈوائزر کام کرنا شروع کر دیا۔ مگر کمیشن کے لوگوں خصوصاً چیئرمین منیر احمد خاں نے آپ کو بہت پریشان کیا۔ اس نے ڈاکٹر خاں کو بھگانے کی پوری کوشش کی، تاہم پاکستان کی خوش قسمتی کہ ڈاکٹر صاحب ثابت قدم رہے۔ جب بھٹو کو اس صورت حال کا علم ہوا تو انھوں نے جولائی 1976ء میں کہوٹہ پراجیکٹ کو اٹامک انرجی کمیشن سے علیحدہ کر کے خود مختار ادارہ بنا دیا۔

ڈاکٹر خان نے بے سروسامانی اور مایوسی کی فضا میں جوہری منصوبے کی داغ بیل ڈالی اور اس پراجیکٹ کی تعمیر کے لیے بہت تیز رفتاری سے کام شروع کیا۔ اس کے لیے انھوں نے اپنی تمام تر صلاحیتیں کھپا دیں۔ دن رات ایک کر دیا۔ اپنے بیوی بچوں تک کو بھول گئے۔ آپ بیس بیس گھنٹے کام کرتے۔ بالآخر 1978ء میں ڈاکٹر خان سینٹری فیوج کے تحت یورینیم کو افزودہ کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ یہ حیران کن کام آپ نے صرف تین سال کے قلیل

عرصہ میں کر دکھایا۔

اگرچہ پاکستان ایٹم بم کا دھماکہ 1984ء میں کر سکتا تھا، مگر بعض مصلحتوں کی وجہ سے اس میں تاخیر کی گئی۔ ایٹم بم بنانے کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر خان نے میزائل سازی کا بیڑا بھی اُٹھایا۔ چنانچہ کہوٹہ لیب نے 1989ء میں زمین سے فضا میں کم فاصلے تک مار کرنے والا کندھے پر رکھ کر چلایا جانے والا عنزہ میزائل بنایا۔ پھر زمین سے زمین پر اینٹی ٹینک بکتر شکن میزائل بنایا۔ 1998ء میں ڈاکٹر خان نے زمین سے زمین تک 1500 کلومیٹر تک مار کرنے والا مہلک اور جدید ترین بلاسٹک میزائل غوری نمبر I کا تحفہ دیا۔ یہ میزائل ایٹمی ہتھیار لے جانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ 1999ء میں غوری II کا کامیاب تجربہ کیا۔ اس کے علاوہ آپ نے لیزر بم بھی بنایا۔

آخر کار ڈاکٹر خان نے اپنے بچپن کے خواب کو سچ کر دکھایا۔ اوسط درجے کی ذہانت اور تعلیمی کیریئر کے مالک ڈاکٹر خان نے وہ معجزہ کر دکھایا جو سارے عالم اسلام کے ذہین فطین اور ٹاپر نہ دکھا سکے۔ حکومتِ پاکستان نے ڈاکٹر صاحب کی خدمت کے اعتراف کے طور پر انھیں ہلال اِمتیاز سے نوازا۔ 2001ء میں ڈاکٹر عبدالقدیر خان ریٹائر ہو گئے۔

پسندیدہ پیشہ

کامیاب لوگوں کو ہمیشہ اپنا پیشہ پسند ہوتا ہے۔ وہ اس کام کو ذوق وشوق اور جوش و خروش سے کرتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے کام سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ایک ناکام فرد جو غلط پیشے میں ہے، اس فرد سے زیادہ سخت محنت کرتا ہے جو کامیاب ہے اور اسے اپنا کام پسند ہے۔

25 سال کی ریسرچ کے بعد نپولین ہل نے معلوم کیا کہ ناکام لوگوں کو اپنا پیشہ پسند نہیں ہوتا۔ ایسا کام جو آپ کو ناپسند ہو، اس کو اعلیٰ معیار پر لمبے عرصے کے لیے کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ناپسندیدہ پیشے میں آپ اپنی فطری صلاحیتوں کو بھرپور طریقے سے استعمال نہیں کر پاتے۔ جس کام سے آپ لطف اندوز نہیں ہوتے، اسے زیادہ اور بہتر طور پر کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسے کام عموماً بے دلی سے کیے جاتے ہیں۔ جس کام سے آپ لطف نہ اٹھائیں اور اسے بے دلی سے کریں تو اس میں ترقی اور کامیابی کے امکانات نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

اگر کام ناپسند ہو تو آپ اس میں پُر جوش بھی نہیں ہو سکتے۔ ایسی صورت میں زیادہ کام کرنا مشکل ہوتا ہے اور فرد ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کئی خطرناک نفسیاتی بیماریوں مثلاً ڈپریشن اور جسمانی بیماریوں مثلاً کینسر، بلڈ پریشر اور السر وغیرہ کا موجب بن سکتا ہے۔ دوسری طرف کامیابی اور ترقی کے لیے زیادہ کام کرنے کی ضرورت

ہوتی ہے۔ ناپسندیدہ پیشے میں ثابت قدم رہنا بے حد مشکل ہے، اس صورت میں عموماً ناکامی کی پہلی جھلک دیکھتے ہی فرد کوشش ترک کر کے مکمّل طور پر اور ہمیشہ کے لیے ناکام ہو جاتا ہے۔ وہ کام جو آپ کو پسند نہیں، اس میں آپ کبھی عروج حاصل نہیں کر سکتے۔

ڈاکٹر تھامس سٹینلے نے 25 سال سیکڑوں کروڑ پتی لوگوں کا مطالعہ کیا۔ 80 فی صد کروڑ پتیوں نے اسے بتایا کہ ان کی کامیابی کی بڑی وجہ صحیح پیشے کا انتخاب تھا۔ یعنی 80 فی صد کروڑ پتی لوگوں کی کامیابی کی بڑی وجہ درست پیشے کا انتخاب تھا۔ اس ریسرچ میں تقریباً تمام کروڑ پتیوں کو اپنا پیشہ پسند تھا اور انھوں نے وہ پیشہ اختیار کیا جو ان کے فطری رجحان کے مطابق تھا۔ اس طرح انھوں نے اپنی فطری صلاحیتوں کو بھرپور طریقے سے استعمال کر کے مالی کامیابیاں حاصل کیں۔ لہٰذا دولت منداور خوش حال بننے کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایسا پیشہ اختیار کریں جو آپ کے Talent فطری رجحان (Aptitude) اور صلاحیتوں (Abilities) کے مطابق ہو۔ دنیا کے امیر ترین انسان بل گیٹس نے والد کی خواہش پر ہارورڈ یونیورسٹی میں قانون میں داخلہ لیا مگر اسے بچپن ہی سے کمپیوٹر سے جنون کی حد تک عشق تھا، چنانچہ اس نے یونیورسٹی کی تعلیم ادھوری چھوڑ کر کمپیوٹر کا کام شروع کیا اور پوری دنیا میں تہلکہ مچا دیا۔ جلد امیر ہونے کے لیے ایسا پیشہ اختیار کریں جہاں آپ اپنی فطری صلاحیتوں کو بھرپور طریقے سے استعمال کر سکیں۔ اس کے علاوہ پیشہ منفرد ہو جس میں امیر بننے کے امکانات زیادہ ہوں، مقابلہ بھی کم ہو یا نہ ہو اور کم محنت سے زیادہ دولت کمائی جا سکے۔

ہر پیشہ ہر فرد کے لیے موزوں نہیں۔ تاہم ہر فرد میں کوئی نہ کوئی فطری صلاحیت ضرور ہوتی ہے۔ کامیابی کے لیے اپنی فطری صلاحیتیں معلوم کریں۔ صحیح پیشے کا انتخاب کرتے وقت فطری رجحان اور صلاحیتوں کو مدنظر رکھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی دیکھیں کہ لوگوں کی وہ کون سی ضروریات ہیں جو دوسرے لوگ پوری نہیں کر رہے یا بہتر طور پر پوری نہیں کر رہے، لہٰذا آپ لوگوں کو وہ چیز بہترین انداز سے دیں جو دوسرے نہیں دے رہے۔ اس طرح آپ منفرد ہوں گے اور آپ کی کامیابی یقینی ہوگی۔

کامیابی کے لیے آپ کو صرف ایک آئیڈیا چاہیے

خرم ایک محبِ وطن پاکستانی تھا جو کہ یورپ میں آباد تھا۔خرم نے ایک پروگرام کے تحت خوب محنت کی اور مالی لحاظ سے ایک کامیاب انسان بن گیا۔ وہ اپنے ملک کے لوگوں کی خدمت کرنا چاہتا تھا۔ اس نے سوچا کہ وہ پاکستان میں ایک مل لگائے تا کہ سیکڑوں لوگوں کو روزگار مہیا کر سکے۔ان دنوں جنرل پرویز مشرف کی حکومت تھی ۔ وہ دوسرے ملکوں میں آباد پاکستانیوں کو اپنے ملک میں سرمایہ کاری کی دعوت دے رہے تھے ۔ چنانچہ خُرم نے پاکستان میں ایک مل لگانے کی منصوبہ بندی کی ۔ زمین خریدی اور مل کی تعمیر شروع کر دی ۔ جب مل تکمیل کے آخری مراحل میں تھی تو ایک سرکاری محکمے کے ملازمین آ پہنچے اور اسے بتایا کہ اس نے سرکاری زمین پر مل تعمیر کی ہے۔ اس نے ان کو زمین کی خرید کے کاغذات دکھائے جن پر پٹواری سے لے کر ڈپٹی کمشنر تک کے دستخط تھے۔مگر کرپٹ ملازمین نہ مانے اور مل کے ایک بڑے حصے کو ڈھا دیا۔خرم نیب میں گیا، وہاں بھی مسئلہ حل نہ ہوا۔خرم بہت پریشان تھا، اپنا سارا سرمایہ پاکستان کے سپرد کر کے قلاش ہو چکا تھا اور سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر مایوس ہو کر واپس جانے کے لیے تیار تھا کہ اچانک پاکستان کے ایک بہترین کالم نویس جاوید چودھری سے اس کی ملاقات ہوگئی۔ اس نے سارا واقعہ جاوید چودھری کو سنایا۔ جاوید چودھری کے ذہن میں کروڑوں روپے کا ایک آئیڈیا آیا۔خرم اس آئیڈیے پر عمل کرنے کے لیے تیار ہو گیا۔ چنانچہ جاوید چودھری نے آدھے صفحے کا ایک موثر اخباری اشتہار تیار کیا جس میں محبّ

وطن ان پاکستانیوں کو جو دوسرے ملکوں میں آباد ہیں، تنبیہہ کی گئی کہ وہ پاکستان میں سرمایہ کاری نہ کریں کیونکہ صدر جنرل پرویز مشرف کے سرمایہ کاری کی سہولتوں کے دعوؤں کے باوجود سرکاری ملازم کس طرح ان دعوؤں کی دھجیاں اڑا رہے ہیں۔ اور وہ کس طرح اپنے لاکھوں ڈالروں سے محروم ہو گیا۔ اشتہار کے نیچے خرم کا موبائل نمبر دے دیا۔ صبح 10 بجے کے قریب صدر جنرل پرویز مشرف نے اشتہار پڑھا اور خود خرم کو فون کیا جو اس وقت کراچی میں تھا۔ اسے فوری طور پر اسلام آباد آنے کو کہا اور متعلّقہ محکموں کو بھی طلب کیا۔ اور ان کو 15 منٹ کے اندر خرم کے مسئلے کو حل کرنے کا حکم دیا۔ چنانچہ 15 منٹ کے اندر خرم کا مسئلہ حل ہو گیا۔ اس طرح جاوید چودھری کے اس آئیڈیے کی وجہ سے خُرم کروڑوں کے نقصان سے بچ گیا۔

خوش حالی اور ترقی کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ آپ لوگوں کو وہ چیز دیں جس کی ان کو ضرورت ہے مگر انھیں مل نہیں رہی یا اچھے انداز سے نہیں مل رہی۔ ہمارے ہاں ڈاک کا نظام بہترین نہیں۔ بعض اوقات اہم خط مہینوں بعد ملتے ہیں۔ ایک فرد کے ذہن میں آئیڈیا آیا کہ کیوں نہ پرائیویٹ سیکٹر میں لوگوں کو یہ سروس بہتر انداز میں دی جائے۔ یعنی ایسا نظام بنایا جائے کہ لوگوں کو اگلے دن اپنی ڈاک مل جائے۔ چنانچہ اس نے TCS کی بنیاد رکھی۔ پاکستان میں یہ ایک نیا آئیڈیا تھا۔ چند سالوں کی محنت کے بعد یہ آئیڈیا چل نکلا۔ اب نہ صرف بڑی کمپنیاں بلکہ عام لوگ بھی اپنی اہم ڈاک TCS کے ذریعے بھجواتے ہیں، حالانکہ اس کے اخراجات گورنمنٹ سے کم از کم 4 گنا زیادہ ہیں۔ اب یہ کاروبار اس قدر چل نکلا کہ ایسے بہت سے ادارے قائم ہو گئے ہیں جو کہ ملک کے اندر اور بیرون ملک یہ سروس مہیا کرتے ہیں۔

ترقی، کامیابی اور خوش حالی کے لیے آپ کو صرف ایک ایسے Idea کی ضرورت ہے جس کو عملی شکل دی جا سکے۔ آئیڈیا تمام کامیابیوں کا سرچشمہ ہے۔ ہر قسم کی دولت مندی کا آغاز اس سے ہوتا ہے۔ ایک اچھے آئیڈیے کو قطعی مقصد، گول اور اچھی منصوبہ بندی سے دولت میں بدلا جا سکتا ہے۔ دنیا میں سب سے قیمتی چیز وہ آئیڈیا ہے جسے عملی شکل دی جا سکے۔

اچھا آئیڈیا حاصل کرنے کے طریقے

نئے آئیڈیے ترقی کے پہیے ہوتے ہیں۔ ان کے بغیر جمود طاری ہو جاتا ہے، ایک شاندار Idea جسے عملی شکل دی جا سکے، دنیا کی سب سے بڑی دولت ہے۔ دوسرے الفاظ میں سوچ بچار اور تخلیقیت کامیابی کی کنجی (Key) ہے۔ نئے آئیڈیے حاصل کرنا آپ کی ترقی کی ضمانت ہے۔ غور و فکر کامیابی کا پہلا زینہ ہے۔ تمام کامیابیوں کا آغاز فرد کے ذہن سے ہوتا ہے، چنانچہ سوچنا اور غور و فکر کرنا ہمیشہ نتیجہ خیز ہوتا ہے۔ اپنے اندر تجسّس کا جذبہ پیدا کریں، کوئی بھی آئیڈیا برا نہیں ہوتا۔ آپ ہمیشہ ایک اور آئیڈیا حاصل کر سکتے ہیں جو عموماً پہلے سے بہتر ہوتا ہے تقریباً ہر وہ چیز جو آج کی جا رہی ہے، اس کو مختلف اور بہتر انداز سے کیا جا سکتا ہے۔

آئیڈیا حاصل کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ چند اہم درج ذیل ہیں۔

1۔ ایک اچھا آئیڈیا حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پہلے آپ بہت سے Ideas حاصل کریں، پھر ان کا تجزیہ کریں، یعنی پہلے سوچیں پھر تنقید کریں۔ اب ان میں سے بہترین کا انتخاب کر لیں۔ اس کے لیے Brain storming کا طریقہ استعمال کریں۔ یہ طریقہ اس وقت استعمال کریں جب آپ بہت پُرسکون ہوں۔ لاشعور سکون کی حالت میں کام کرتا ہے۔ مشق صبح یا شام 30 منٹ کے لیے کی جائے۔ کمرے میں آپ تنہا ہوں، کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ روشنی کم ہو اور آپ بالکل ریلیکس ہوں۔ اپنے سامنے پیڈ رکھیں۔ پیڈ کے بالکل اوپر اپنے مسئلہ کو سوال کی صورت میں لکھیں۔ مثلاً میں ماہانہ دو لاکھ روپے کیسے کما سکتا ہوں۔ سکون سے بیٹھے رہیں۔ تھوڑی دیر کے بعد خیالات آنے لگیں گے۔ ان کو لکھتے جائیں، چاہے وہ کتنے ہی نامعقول کیوں نہ ہوں۔ ان کا تجزیہ نہ کریں، ورنہ خیالات کا بہاؤ (Flow) رک جائے گا۔ وقت کی پابندی کریں۔ وقت ختم ہونے پر سیشن (Session) ختم کر دیں۔ اب اپنے Ideas کا ناقدانہ جائزہ لیں۔ مشق اس وقت تک جاری رکھیں، جب تک آپ کو بہترین آئیڈیا مل نہیں جاتا۔

2۔ روزانہ کوئی ایک وقت مقرر کر لیں۔ یہ مشق بھی 30 تا 60 منٹ کی ہو۔ یہ مشق رات کے وقت کی جائے تو زیادہ بہتر ہوگی۔ ایک تاریک کمرے میں فرش پر بیٹھ جائیں۔ بالکل خاموش اور پُرسکون ہوں۔ جسم اور ذہن دونوں پُرسکون اور ریلیکس ہوں۔ اپنے سامنے ایک موم بتی رکھیں اس کی لو کو دیکھیں اور خیالات کا انتظار کریں۔ خیالات آنے پر انھیں لکھتے جائیں۔ جب بہت سے Ideas حاصل کر لیں تو پھر بہترین کا اِنتخاب کریں۔

خطرہ مول لینا

سیکڑوں سیلف میڈ (Selfmade) کروڑ پتی لوگوں کے ساتھ ایک 25 سالہ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ کامیابی خصوصاً مالی کامیابی اور خطرہ مول لینے کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ مالی خوش حالی کے لیے رسک (Risk) لینا ایک بنیادی شرط ہے۔ کوئی بھی قابل ذکر کامیابی خطرہ مول لیے بغیر حاصل نہیں ہوسکتی۔ مالی خوش حالی کا سب سے بڑا ذریعہ بزنس ہے اور ناکامی کا سب سے بڑا خطرہ بھی اسی میں ہے۔ تاہم اصل خطرہ تو ملازمت میں ہے جہاں آپ اپنی بے پناہ صلاحیتوں کو کم قیمت پر فروخت کر کے مالی خوش حالی سے ہمیشہ کے لیے محروم ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی چیز میں کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ ہمیشہ محفوظ کھیل نہیں کھیل سکتے۔ دیر یا سویر آپ کو لازماً خطرہ مول لینا ہوگا۔ خطرے سے بچنے کے بجائے اس کا مثبت طور پر مقابلہ کرنا سیکھیے۔ ہزاروں خواب ہر روز صرف اس لیے مر جاتے ہیں کہ خواب دیکھنے والوں میں خطرہ مول لینے کا حوصلہ نہیں ہوتا۔

خطرہ مول لینا کروڑ پتی لوگوں کی مشترکہ خوبی ہے۔ اکثر لوگ ہر صورت میں خطرہ مول لینے سے بچتے ہیں۔ اگر آپ بھی ایسے افراد میں سے ہیں تو یاد رکھیں کہ اس صورت میں آپ اس سے بھی بڑا رسک لیتے ہیں، وہ یہ کہ آپ اپنی زندگی میں کبھی وہ چیز حاصل نہ کرسکیں گے جو آپ چاہتے ہیں۔ جس طرح زندگی کے لیے ہوا ضروری ہے اس طرح کامیابی کے لیے رسک لینا ضروری ہے۔ رسک کے بغیر کچھ بھی ممکن نہیں۔ ایک کسان بارش کی امید میں فصل

بونے کا رسک لیتا ہے۔ اگر کسان رسک نہ لے تو ہم بھوکے مر جائیں۔ کامیابی ہمیشہ خطرات میں گھری ہوتی ہے۔ دنیا کی عظیم کامیابیاں ان لوگوں نے حاصل کیں جنھوں نے جرأت سے خطرہ مول لیا۔ بعض اوقات رسک لینا ناکامی کا سبب بھی بنتا ہے۔ امریکہ میں 37 فی صد کروڑ پتی امیر بننے کے بعد دیوالیہ ہوئے مگر انھوں نے ہتھیار نہ پھینکے، عارضی ناکامی کو قبول نہ کیا اور کوشش جاری رکھی اور پھر کامیاب ہوگئے۔

آپ جو بھی چیز کریں گے اس میں خطرہ ہے۔ مگر کچھ نہ کرنے میں بھی خطرہ ہے۔ ہمیشہ کے لیے کامیابی اور مالی خوش حالی سے محرومی کا خطرہ۔ اگر آپ اس سے بچنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل میں سے بھی کچھ نہ کریں:

- کار میں سفر نہ کریں۔ 20 فی صد مہلک حادثات گاڑیوں میں ہوتے ہیں۔
- ریل، ہوائی جہاز اور بحری جہاز میں سفر نہ کریں۔ 16 فی صد حادثات ان میں ہوتے ہیں۔
- سڑک پر نہ چلیں۔ 15 فی صد حادثات یہاں ہوتے ہیں۔
- گھر میں نہ ٹھہریں۔ 17 فی صد حادثات گھروں میں ہوتے ہیں۔

خطرہ مول لینا کامیابی کی کنجی (Key) ہے۔ کامیابی کا ایک ہی راستہ ہے ''خطرہ مول لینا۔'' جتنا بڑا پراجیکٹ ہوگا اتنا ہی بڑا رسک ہوگا۔ آپ اس وقت تک آگے نہیں بڑھیں گے جب تک خطرہ مول نہیں لیں گے۔ ناکامی کا خطرہ، دکھ، بے عزتی اور توہین کا خطرہ۔

ناکامی کی ایک بڑی وجہ ناکامی کا خوف ہے۔ جہاں ناکامی کا خوف ہوگا وہاں ناکامی ہوگی۔ جو فرد ناکامی سے ڈرتا ہے وہ کبھی کامیاب نہیں ہوسکتا۔ اگر آپ جیتنے کی کوشش نہیں کریں گے تو آپ لازماً ہاریں گے۔ کھیل کبھی جیت نہ سکیں گے۔ ناکامی پر شرمندہ ہونے کے بجائے اس بات پر شرمندہ ہوں کہ آپ نے کامیابی کی کوشش نہیں کی۔ اس چیز سے خوف زدہ نہ ہوں کہ آپ ناکام ہوجائیں گے بلکہ اس چیز سے خوف زدہ ہوں کہ اگر آپ نے کوشش نہ کی، خطرہ مول نہ لیا تو کبھی کامیاب نہ ہوں گے اور ہمیشہ کے لیے ناکام ہوجائیں گے۔

ماضی کی ناکامیاں فرد کو آیندہ کوشش سے روکتی ہیں۔ اس سلسلے میں چوہوں پر ایک دلچسپ تجربہ کیا گیا۔ ایک پنجرے میں چوہوں کو بند کر دیا گیا۔ ان سے کچھ دور خوراک رکھ

دی گئی۔ مگر جونہی چوہے خوراک کے قریب جاتے ان کو بجلی کا جھٹکا لگتا۔ ہر بار ایسا ہی ہوتا۔ کچھ عرصہ بعد بجلی کے جھٹکے کو ختم کر دیا گیا مگر سابقہ ناکام تجربات کی بنا پر کوئی بھی چوہا خوراک کے قریب نہ گیا حتیٰ کہ وہ بھوکے مر گئے مگر کسی نے خوراک حاصل کرنے کی کوشش نہ کی، حالانکہ اب اگر وہ کوشش کرتے تو خوراک کھا لیتے۔ اس طرح انسان بھی ایک دو ناکامیوں کے بعد کوشش ترک کر دیتا ہے اور ہمیشہ کے لیے ناکام ہو جاتا ہے۔ حالانکہ وہ نئی کوشش سے کامیاب ہو سکتا ہے۔ لہٰذا ماضی کی ناکامیوں کو اپنے مستقبل کو تباہ کرنے کا موقع نہ دیں۔ ان کو بھلا دیں۔

زِندگی کو بدلنے کا فیصلہ کیجیے

آپ اس وقت جہاں بھی کھڑے ہیں، جو کچھ بھی کر رہے ہیں، جس حال میں بھی ہیں، کامیاب و خوش حال ہیں یا ناکام و بدحال، اپنے ماضی کے کسی فیصلے یا فیصلہ نہ کرنے کی وجہ سے ہیں۔ فیصلوں کے دم سے عروج حاصل ہوتا ہے اور فیصلوں کے دم سے زوال۔ 9/11 کے بعد جنرل پرویز مشرف کا امریکہ کی دھمکی پر امریکہ کا ساتھ دینے کا فیصلہ اسلامی تاریخ میں ایک بدنما دھبہ ہے۔ نپولین ہل کی 25 سالہ ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ناکامی کی بڑی وجہ عدم فیصلہ یعنی کامیابی کا فیصلہ نہ کرنا ہے۔ کامیابی کا انحصار دو اہم عناصر پر ہے۔
1۔ جلد فیصلہ کرنا، 2۔ اس پر ثابت قدم رہنا اور اس پر فوراً عمل کرنا۔

کامیاب لوگوں کا بنیادی وصف یہ ہے کہ یہ لوگ فیصلہ جلد کرتے ہیں مگر بدلتے دیر سے ہیں۔ دوسری طرف ناکام لوگ فیصلہ دیر سے کرتے ہیں مگر بدل جلد لیتے ہیں۔ ہماری زندگی میں جو کچھ بھی ہوتا ہے اس کا آغاز فیصلے سے ہی ہوتا ہے۔ فیصلہ جتنی جلدی کیا جائے عمل بھی اتنی جلدی ہو جاتا ہے۔ اس طرح کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں دیر سے کیے جانے والے فیصلے اپنی اہمیت کھو دیتے ہیں۔ جب آپ فیصلہ کرنے میں دیر کرتے ہیں تو آپ کے مدمقابل کو تیاری کا موقع مل جاتا ہے اور وہ آپ کو مات دے دیتا ہے۔

ناکام لوگ غلط فیصلہ کرنے کے خوف کی وجہ سے فیصلہ نہیں کرتے۔ حالانکہ فیصلہ نہ کرنا

بھی فیصلہ کرنا ہے۔ غلط فیصلہ کرنا، فیصلہ نہ کرنے سے بہتر ہے۔ غلط فیصلے کی صورت میں آپ نے صرف ایک اور فیصلہ کرنا ہوتا ہے اور فیصلہ نہ کرنے کی صورت میں آپ ناکامی کا خطرہ مول لیتے ہیں اور کامیابی کے کئی اہم مواقع ضائع کر دیتے ہیں اور غمگین ترین فقرہ ''کاش میں ایسا کر لیتا'' کہتے ہیں۔

کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ آپ جرأت کے ساتھ غلط فیصلہ کرنے کے خوف کو پس پشت ڈالتے ہوئے زیادہ فیصلے کریں۔ ہر فیصلہ صحیح نہیں ہوتا۔ کسی بھی انسان کا ہر فیصلہ صحیح نہیں ہوتا۔ یہ سوچنا بھی حماقت ہے کہ ہمیں معلوم ہو جائے کہ کیا چیز کام کرے گی اور کیا نہیں۔ اس سے احمقانہ بات کیا ہوگی کہ ہم سمجھیں کہ ہم مستقبل کے بارے میں ہمیشہ صحیح اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اندازہ، اندازہ ہوتا ہے حقیقت نہیں۔ کامیابی کے لیے صحیح نہیں تو غلط فیصلہ کریں۔ امریکی مینجمنٹ ایسوسی ایشن کے مطابق اگر آپ کے کیے گئے 70 فی صد فیصلے بھی غلط ہو جائیں تو بھی آپ اوسط درجے کی کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

تاہم جب آپ فیصلہ کر لیتے ہیں تو مسائل اور مشکلات غائب ہونا شروع ہو جاتے ہیں چاہے آپ کا فیصلہ بہترین نہ ہو۔ صرف فیصلہ کرنا آپ کو مضبوط کرتا ہے، مطمئن کرتا ہے اور آپ کے مورال کو بلند کرتا ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا مستقبل آپ کے حال سے مختلف ہو تو آپ کو لازماً اپنے حال کو بدلنے کا فیصلہ کرنا ہوگا۔ اپنی زندگی کو ہمیشہ کے لیے بدلنے کا شعوری فیصلہ کریں۔ چند فیصلے آج رات سونے سے پہلے لازماً کریں جو آپ کی زندگی کو بدل دیں، فیصلہ کریں کہ 1۔ آپ زندگی میں کیا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد اور گول کیا ہے۔ 2۔ گول کے حصول کے لیے چند اقدامات کا فیصلہ کریں۔ کم از کم دو اقدامات کا فیصلہ۔ ایک آسان اور ایک مشکل۔

اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کا کم از کم ایک فیصلہ، جسے آپ ملتوی کرتے آ رہے ہیں، آج کریں۔ پھر اس پر جم جائیں۔ اس سے آپ کی ساری زندگی بدل جائے گی۔ جب آپ اپنے ذہن میں یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ زندگی میں کیا پوزیشن حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اس فیصلے کے بعد آپ کا انداز یکسر بدل جائے گا۔ جس لمحے آپ کوئی جرأت مندانہ فیصلہ کرتے ہیں اور اس پر پختہ ہو جاتے ہیں اسی لمحے آپ کی زندگی بدل جاتی

ہے۔ اپنی ناکامی کے لیے دوسروں کو الزام دینے کے بجائے اپنی تقدیر کو بدلنے کا کوئی فیصلہ ابھی کیجیے۔ آج، ورنہ کبھی نہیں۔

بعض لوگ فیصلہ کرنے کے لیے مثالی (Ideal) وقت کا انتظار کرتے ہیں۔ مثالی وقت کا کوئی وجود نہیں۔ عموماً مثالی وقت ابھی ''Now'' ہے۔ ابھی، ورنہ کبھی نہیں۔ مثبت ذہنی رویے والا فرد جانتا ہے کہ ہر فیصلے میں کچھ نہ کچھ خطرہ ضرور ہوتا ہے۔ کوئی بھی فیصلہ خطرے سے آزاد اور خالی نہیں ہوتا۔

جب کوئی فیصلہ کر لیں تو پھر پریشان نہ ہوں۔ بھول جائیں۔ فیصلہ کرنے سے پہلے پریشان ہو لیجیے یا جب مسئلہ پیدا ہوا اس وقت پریشان ہو لیں۔ پھر فیصلہ کریں کہ آپ نے کیا کرنا ہے اور پھر عملی اقدامات اٹھائیں اور اس کے بارے میں بھول جائیں، نہ سوچیں۔ اگر آپ اپنے فیصلے کے بارے میں پریشان ہوتے رہیں گے اور محسوس کریں گے کہ آپ نے کوئی غلط کام کر لیا ہے تو آپ کسی ذہنی اور جسمانی بیماری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ پریشانی آپ کے مسائل حل نہ کرے گی بلکہ مسائل حل کرنے کی صلاحیت کو منفی طور پر متاثر کرے گی، تو پھر پریشان ہونے کا کیا فائدہ۔

منصوبہ بندی

کامیابی کبھی خود بخود حاصل نہیں ہوتی بلکہ اس کے لیے منصوبہ بندی کرنا پڑتی ہے۔ یہ منصوبہ بندی آپ نے کرنی ہے۔ چنانچہ گول طے کرنے کے بعد اپنے خواب کو حقیقت میں بدلنے کے لیے آپ کو ایک اچھے اور قابل عمل پلان کی ضرورت ہے۔ فوجیوں کی طرح ایک ماسٹر پلان، مگر ساتھ ہی دوسرا پلان بھی بنا لیں تا کہ اگر کبھی غیر متوقع حالات کی وجہ سے پہلا پلان ناکام ہو جائے تو دوسرے پلان کو اختیار کر لیا جائے۔

ایک اچھا پلان کامیابی کی بنیاد ہے۔ جب آپ پلان بنا لیتے ہیں تو آپ کو مزید یقین ہو جاتا ہے کہ آپ کا گول قابل حصول ہے۔ آپ زیادہ پُراعتماد ہو جاتے ہیں اور کام شروع کرتے وقت زیادہ پُرجوش ہوں گے۔ ایک اچھا پلان ناکامی کے خلاف انشورنس ہے۔ تاہم ایک ہی پلان ہر فرد کے لیے موثر نہیں ہوتا۔

ایک دانش مندانہ پلان کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے۔ منصوبہ کاغذ پر بنایا جائے یعنی تحریری اور مفصّل ہو۔ پلان جتنا تفصیلی ہوگا کامیابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے اور نتائج بھی جلد حاصل ہوں گے۔ پلاننگ وقت بچاتی ہے۔ پلاننگ کا ایک منٹ، عمل کے 10 منٹ کو بچاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں آپ پلاننگ کی وجہ سے 10 گنا وقت اور محنت بچا لیتے ہیں۔ جب آپ ایک بار ماسٹر پلان بنا لیں تو توقع رکھیں کہ اس میں ہر روز تبدیلیاں، ترامیم، اور اصلاح کرنی پڑے گی۔ جب آپ پلان پر عمل کرنا شروع کریں گے تو آپ کو احساس

ہوگا کہ پلان میں کچھ غلطیاں ہیں۔ خصوصاً آپ کی سوچ، مفروضوں اور اندازوں میں۔ اور ایسی خراب چیزیں رونما ہوں گی جن کا پہلے کبھی سوچا نہ تھا۔ آپ کے کئی مفروضے اور اندازے غلط ہو جائیں گے۔ یاد رکھیں کہ زندگی یا بزنس میں کوئی بھی منصوبہ ہو بہو قابل عمل نہیں ہوتا۔ تاہم بادبان کی طرح پلان کو حالات کے مطابق بدلتے رہیں۔

پلاننگ کامیابی کی کنجی ہے۔ پلاننگ کے بغیر آپ کا خواب اور گول صرف ایک خواہش اور آرزو ہے۔ اگر آرزوئیں گھوڑے ہوتے تو ہر احمق شاہ سوار ہوتا۔ اگر آپ پلاننگ نہ کریں گے تو ناکام ہو جائیں گے۔ "If you fail to plan, you plan to fail"

اعلیٰ گریڈ کے حصول کے لیے تعلیمی منصوبہ بندی کریں۔ ٹائم ٹیبل بنائیں۔ طے کریں کہ آپ نے کون سا مضمون کتنے گھنٹے پڑھنا ہے۔ کس مضمون کو زیادہ وقت دینا ہے اور کس کو کم۔ کون سا مضمون کس وقت پڑھنا ہے۔ اگر آپ کسی مضمون میں کمزور ہیں تو اس کمزوری کو کس طرح دور کرنا ہے۔ اس کے لیے کوئی دوسری کتاب پڑھیں گے، کسی دوست یا ٹیچر سے مدد لیں گے وغیرہ۔

منصوبے پر عمل کرنا

منصوبہ چاہے کتنا ہی شان دار کیوں نہ ہو اس وقت تک بے کار ہے جب تک اس پر عمل نہ کیا جائے۔ انسانی فلاح و بہبود کے لیے قرآن مجید میں ایک شان دار پلان موجود ہے مگر اس پر عمل نہ کر کے ہم آخرت کے علاوہ اس دنیا میں بھی ذلت و رسوائی کا شکار ہیں۔ لہٰذا منصوبہ تیار ہو جائے تو فوراً اس پر عمل شروع کر دیں چاہے آپ تیار ہیں یا نہیں۔ اگر آپ اس پر فوری عمل نہ کریں گے تو ناکامی آپ کا مقدر ہو گی۔

"Plan your work, work your plan"

پلاننگ کے بعد اگر آپ اس پر جلد کام شروع نہ کریں گے تو شکوک و شبہات ابھرنا شروع ہو جائیں گے کہ شاید آپ ناکام ہو جائیں۔ جب ناکامی کا خوف ہو تو پھر فرد ناکام ہو جاتا ہے۔ ویسے بھی کام شروع کرنے میں جتنی دیر کریں گے وہ اتنا ہی مشکل ہوتا جائے گا۔ اگر آپ شروع نہیں کریں گے تو کبھی کامیاب نہ ہوں گے۔ کامیابی اور ناکامی میں اصل فرق ذہانت یا علم کا نہیں بلکہ عمل کا ہے۔ جب تک آپ کوشش نہیں کریں گے، منصوبے پر عمل نہیں کریں گے، خدا بھی معجزے نہیں دکھائے گا۔ پلاننگ کے ساتھ عمل لازمی ہے۔ لامتناہی پلاننگ نہ کرتے رہیں۔

سوچتے ہی سوچتے زندگی گزر گئی
سنبھالتے سنبھالتے ہر اک شے بکھر گئی

اٹھیں اور بس شروع کر دیں۔ دیکھیں کیا چیز کام کر رہی ہے اور کیا نہیں۔ جو چیز کام کر رہی ہے اسے جاری رکھیں جو کام نہیں کر رہی اسے چھوڑ دیں۔ اگر کوئی چیز کام نہیں کر رہی تو پھر کچھ اور کریں اور پھر کچھ اور، حتیٰ کہ کامیاب ہو جائیں۔ کام شروع کرنے کا بس ایک ہی طریقہ ہے کہ شروع کر دیں۔

کسی بھی کام کو شروع کرنا مشکل ترین کام ہوتا ہے جس طرح جہاز کو زمین سے اٹھنے کے لیے فضا میں اُڑنے کی نسبت بہت زیادہ طاقت کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح کسی بھی کام کو شروع کرنے میں زیادہ طاقت لگتی ہے اور بعد میں کم۔ زمین سے اٹھنا ہی مشکل ہے لہٰذا زمین سے اٹھنے کے لیے جو کچھ کر سکتے ہیں کریں۔ کام شروع کرنے کے لیے شخصی محرک (Self motivator) استعمال کریں مثلاً:

1۔ کام شروع کرنے اور کامیاب ہونے کے زیادہ سے زیادہ فوائد لکھیں، اور کام شروع نہ کرنے کے تمام نقصانات بھی لکھیں۔ ان کو روزانہ صبح شام پڑھیں۔

2۔ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ چند لمبے سانس لے کر آنکھیں بند کر لیں۔ اب تصور کریں کہ آپ کامیابی کے تمام فوائد سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ تصور صاف، رنگین بڑا اور شوخ بنائیں۔ اسی طرح ان تمام نقصانات کا بھی تصور کریں جو کام شروع نہ کرنے کی صورت میں اٹھانے پڑیں گے۔ اس تصور کو بھی صاف، رنگین، بڑا اور روشن بنائیں۔ یہ مشق روزانہ صبح اور رات سوتے وقت کی جائے۔

3۔ کام شروع کرنا یا کامیابی کے سفر پر پہلا قدم اٹھانا سب سے مشکل کام ہے۔ اس کے لیے یہ مشق کریں:

کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ کام شروع کر رہے ہیں۔ اس مشق کو بار بار کریں حتیٰ کہ آپ کام شروع کر دیں۔ مگر تصور کرنے کے ساتھ ساتھ کام شروع کرنے کی شعوری کوشش بھی کریں۔

اِلتوا کی عادت کا خاتمہ

کامیابی کی بہت بڑی دشمن کام کو ملتوی کرنے کی عادت ہے۔کامیاب لوگ کبھی اہم کام کو ملتوی نہیں کرتے کیونکہ کام کو ملتوی کرنے والے کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔التوا کی وجہ سے فرد بہت سے مواقع (Opportunities) سے فائدہ نہیں اٹھا سکتا اور کئی امکانی مواقع ضائع کر دیتا ہے۔کامیاب لوگ وقت ضائع نہیں کرتے،خصوصاً کام شروع کرنے میں ہرگز وقت ضائع نہیں کرتے۔وہ کام کو جلد شروع کرتے ہیں اور اسے پایۂ تکمیل تک پہنچاتے ہیں۔

عموماً ناپسندیدہ اور مشکل کام کو ملتوی کیا جاتا ہے۔چیزوں کو ملتوی کرنے سے خوف بڑھتا ہے اور عمل (Action) اسے ختم کر دیتا ہے۔ناخوشگوار معاملات کو ہم جتنا ملتوی کرتے ہیں وہ ہمیں اتنا ہی زیادہ پریشان کرتے ہیں۔التوا کی صورت میں ہم زیادہ دکھ برداشت کرتے ہیں۔مسئلہ کو شروع ہی میں ختم کر دیا جائے۔اگر زخم کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو پھوڑا ناسور بن کر فرد کو ہلاک کر دیتا ہے۔

ناپسندیدہ کام کو وقت ضائع کیے بغیر کر کے اپنی پریشانی کو کم کریں۔آپ اسے جتنا ملتوی کرتے جائیں گے وہ اتنا ہی ناخوشگوار اور خراب ہوتا جائے گا۔جو کام آپ آج نہیں کریں گے اسے کل کرنے کے لیے ''دوگنا'' اور پرسوں ''تین گنا'' زیادہ وقت، محنت، صلاحیت اور قوت کی ضرورت ہوگی۔کامیاب لوگ عملی اقدام جلد اور فوراً اٹھاتے ہیں جب کہ ناکام دیر سے۔کامیاب التوا کی وجہ سے وقت ضائع نہیں کرتے خصوصاً کام کو شروع

کرنے میں ہرگز وقت ضائع نہیں کرتے وہ کام کو جلد شروع کرتے ہیں اور کامیاب ہو جاتے ہیں۔کام کو ملتوی کرنے والے عموماً کہتے ہیں کہ ہم کل کر لیں گے۔اس سلسلے میں امام غزالی رحمتہ اللہ علیہ نے بہت خوب صورت بات کی ہے''جو کام آپ آج نہیں کر سکتے، یقین کر لیں کہ آپ اس کو کل بھی نہ کر سکیں گے۔''

اِلتوا کی عادت کو ختم کرنا

اگر آپ واقعی کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو التوا کی عادت کو ہر صورت ختم کرنا ہوگا۔اس کے لیے آپ مندرجہ ذیل اقدامات اٹھا سکتے ہیں:

1۔ ہر کام کو مکمّل کرنے کا وقت مقرر کر لیں۔یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔تکمیل کا وقت مقرر کرنے کی وجہ سے انسانی جسم میں ایک خاص ہارمون Adernaline زیادہ نکلتا ہے جو فرد کو کام کرنے کے لیے متحرک (Motivate) کرتا ہے۔کامیابی کی صورت میں اپنے آپ کو انعام دیں۔آئس کریم کھائیں،کوئی پسندیدہ کتاب پڑھیں وغیرہ۔ اِلتوا کی صورت میں اپنے آپ کو سزا دیں۔جرمانہ کریں۔مثلاً گراؤنڈ کے 2 چکر لگائیں۔اپنی کسی تفریح کو منسوخ کر دیں۔

2۔ اگر کام مشکل یا بڑا ہے تو اس کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں اور روزانہ ایک حصے کو مکمّل کریں۔

3۔ عموماً ہم ناپسندیدہ کام کو ملتوی کرتے ہیں۔اس صورت میں آپ کام کو ملتوی کرنے کی بجائے صرف 5 منٹ کے لیے کام کریں۔اپنے آپ سے عہد کریں کہ آپ 5 منٹ کام کریں گے۔5 منٹ کے خاتمہ پر چاہیں تو کام جاری رکھیں اور مزید 5 منٹ کر لیں۔اگر 5 منٹ کے بعد کام جاری رکھنا نہیں چاہتے تو بھی ٹھیک۔لیکن ختم کرنے سے پہلے طے کر لیں کہ اگلے 5 منٹ کب صرف کریں گے۔کامیاب لوگ اپنے عہد کی پابندی کرتے ہیں۔

4۔ سکون کی حالت میں صبح اور رات سوتے وقت اس فقرے کو بار بار دہرائیں ''کامیاب لوگ انتظار نہیں کرتے'' "Winners do not wait"

5۔ اکثر اوقات ناپسندیدہ کام ملتوی کیا جاتا ہے۔ جدید نفسیات کی مدد سے آپ اپنی ناپسند کو پسند میں بدل سکتے ہیں۔ یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، ریلیکس کریں۔ چند لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ پھر کسی ایسے کام کے بارے میں سوچیں جو آپ کو کرنا اچھا لگتا ہے مثلاً کھیلنا، کمپیوٹر وغیرہ۔ جب آپ اس کے بارے میں سوچیں گے تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ اس تصویر کے رنگ، سائز، فاصلے اور مقام کو دیکھیں۔ یہ تصویر عموماً رنگین، بالکل واضح (Clear)، روشن، بڑی، قریب اور سامنے ہوتی ہے۔ ان چیزوں کو نوٹ کر لیں۔ اب ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں تو اس کی تصویر عموماً سیاہ، غیر واضح، مدھم، چھوٹی، دور اور اکثر سامنے کے بجائے دائیں یا بائیں طرف بنے گی۔ اب آپ ناپسندیدہ کام کی تصویر کو پسندیدہ کام کی تصویر کے مطابق کر دیں۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ دونوں کاموں کے بارے میں بیک وقت سوچیں۔ دونوں تصویریں بن جائیں گی۔ دونوں تصویروں کو برابر رکھیں۔ پھر ناپسندیدہ کام کی تصویر کو پسندیدہ کام کی تصویر کے مطابق کر دیں۔ دو چار بار یہ مشق کریں۔ پھر ناپسندیدہ کام کے بارے میں سوچیں اگر اس کی تصویر پسندیدہ کام کی تصویر کے مطابق ہوگی تو اب آپ کو کام ناپسند نہ ہوگا اور آپ اسے سکون سے کر سکیں گے۔

6۔ اکثر اوقات ہم مشکل کام کو ملتوی کرتے ہیں۔ ایسا کام کرنے سے پہلے یہ مشق کریں۔ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ریلیکس کریں۔ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے چند لمبے سانس لیں۔ اس کام کو آسانی سے کرنے کا تصور کریں، پھر کام کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔

7۔ صبح اُٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت جسم کو ڈھیلا کر کے اس فقرے کو کم از کم 50 مرتبہ دُہرائیں۔ ''ابھی کریں'' (Do it now)

کامیابی کی قیمت

کامیاب اور ناکام لوگوں میں بنیادی فرق یہ ہے کامیاب لوگ وہ کام کرتے ہیں جو ناکام نہیں کرتے۔ ناکام لوگ وہ کام نہیں کرتے جو انھیں پسند نہ ہوں یا ناپسند ہوں۔ جب کہ کامیاب لوگ ایسے کام بھی کرتے ہیں کیونکہ ان کو علم ہوتا ہے کہ یہ کامیابی کی قیمت ہے جو بہر حال انھیں ادا کرنی ہے۔ ناکام لوگ اپنی آرام گاہوں (Comfort zone) سے باہر آنے کے لیے تیار نہیں ہوتے جب کہ کامیابی آرام گاہوں سے باہر ہے۔

زندگی میں ہر چیز کی ایک قیمت ہے۔ کامیابی کی بھی ایک قیمت ہے جو فرد کو مال، وقت، محنت اور تفریح اور آرام وغیرہ کی قربانی کی صورت میں ادا کرنا پڑتی ہے۔ کامیابی اپنی قیمت پیشگی اور مکمّل مانگتی ہے۔ آپ جتنی زیادہ قیمت ادا کریں گے اتنی ہی زیادہ کامیابی ملے گی۔ جتنی سخت محنت کریں گے اتنی ہی زیادہ خوش حالی حاصل کریں گے۔ اولمپک میں 10 سیکنڈ کی 100 میٹر کی دوڑ جیتنے کے لیے ایک فرد کو 6 تا 10 سال اور روزانہ تقریباً 10 گھنٹے مشق کرنی پڑتی ہے۔ اس طرح ایک فرد کو ڈاکٹر بننے کے لیے عام لوگوں سے کئی گنا زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ پاس ہونے کے لیے آپ کو روزانہ ایک دو گھنٹے، جب کہ اوّل آنے کے لیے روزانہ 8 تا 10 گھنٹے پڑھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی کامیابی ہمیشہ بڑی قربانی اور بڑی جدوجہد سے حاصل ہوتی ہے۔ عظیم کامیابی کے لیے آپ کو بہت کچھ مثلاً آرام اور تفریح وغیرہ چھوڑنا پڑتا ہے۔ قربانی کے بغیر کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کی جاسکتی مگر زیادہ تر لوگ

کامیابی کو کم قیمت پر حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن فطرت کا تقاضا ہے کہ کامیابی کی پوری قیمت ادا کی جائے کیونکہ کامیابی سستے داموں نہیں ملتی۔اسی لیے تقریباً تمام سپر سٹارز نے کم از کم 10 سال کی سخت محنت کے بعد عروج حاصل کیا۔

جو طالب علم اعلیٰ نمبر حاصل کرنا چاہتا ہے، فرد کامیاب اور خوش حال ہونا چاہتا ہے، وہ اس وقت کام میں مصروف ہوتا ہے جب دوسرے لوگ تفریح کر رہے ہوتے ہیں۔وہ اس وقت جاگ رہا ہوتا ہے جب دوسرے سو رہے ہوتے ہیں۔بڑی کامیابی کی اور کوئی صورت نہیں۔سخت محنت اور زیادہ عرصہ محنت کا کوئی نعم البدل نہیں۔کامیاب لوگ 10، 12 گھنٹے کام کرتے ہیں۔دنیا کا امیر ترین انسان بل گیٹس روزانہ 16 گھنٹے کام کرتا ہے۔

لوگ اس لیے ناکام نہیں ہوتے کہ ان کے پاس Talent نہیں یا وہ ذہین نہیں یا ان کے پاس اعلیٰ ڈگری نہیں، بلکہ اس لیے ناکام ہوتے ہیں کہ وہ بے دلی سے کام کرتے ہیں۔بھرپور کوشش نہیں کرتے۔البرٹ سابن نے پولیو ویکسین تیار کرنے کے لیے مسلسل 25 سال سخت محنت کی۔معروف مجسّمہ ساز مائیکل انجلو نے اپنا مشہور مجسّمہ ''ڈیوڈ'' دو سال کی مسلسل محنت سے بنایا، پھر اس کو چمکانے کے لیے مزید دو سال لگائے، جب یہ دنیا کے سامنے پیش کیا گیا تو دنیا حیران رہ گئی۔اس کی شہرت پوری دنیا میں پھیل گئی۔معروف ناول A Farewel to Arms کو 39 بار لکھا گیا۔

جس طرح کامیابی کی ایک قیمت ہے اس طرح ناکامی کی بھی ایک قیمت ہے۔بلکہ ناکامی کی قیمت کامیابی سے بہت زیادہ ہے۔یہ قیمت آپ کو غربت، افلاس، ذلت اور بے چارگی کی صورت میں ادا کرنا ہوگی۔اس صورت میں آپ کے پاس اپنا گھر نہ ہوگا۔کرایہ کی صورت میں آپ کو مالک مکان کی گھٹیا باتیں سننا پڑیں گی۔بچوں کی اچھی تعلیم کے لیے وسائل نہ ہوں گے۔بیماری کی صورت میں سرکاری یا خیراتی ہسپتالوں کے دھکے کھانے پڑیں گے۔اپنی اور اپنے بچوں کی معمولی جائز خواہشات پوری نہ کر سکیں گے۔

اگر آپ زیادہ محنت کریں گے تو زیادہ کامیابی حاصل ہوگی۔اگر آپ اوسط درجے کی محنت کریں گے تو اوسط درجے کی کامیابی حاصل ہوگی۔عام لوگوں سے زیادہ حاصل کرنے کے لیے آپ کو عام لوگوں سے زیادہ سخت اور زیادہ وقت محنت کرنا ہوگی۔محنت کا کوئی متبادل

نہیں۔اگر آپ سخت محنت کرنے، اچھی طرح کرنے اور زیادہ دیر تک کرنے کے لیے آمادہ ہیں تو آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔مشقّت کے بغیر کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا No pain no gain محنت کے بغیر کامیابی کا تصور نہیں کیا جا سکتا۔مگر صرف سخت محنت کامیابی کی ضمانت نہیں۔کیونکہ دنیا میں ایسے بے شمار لوگ موجود ہیں جو گدھوں کی طرح دن رات کام کرتے ہیں مگر کہیں نہیں پہنچتے۔کچھ حاصل نہیں کرتے۔کیونکہ صرف سخت محنت سے گدھا کبھی گھوڑا نہیں بن سکتا۔تنہا سخت محنت سے کامیابی اور خوش حالی نہیں ہوتی۔محنتی مگر ناکام لوگوں سے دنیا بھری پڑی ہے۔کامیابی کے لیے سخت محنت سے کچھ زیادہ چاہیے۔پہلے ایک حتمی (Definite) گول طے کریں، اس کے حصول کے لیے پلاننگ کریں اور پھر بھرپور محنت کریں اور ثابت قدم رہیں۔

اگر آپ زندگی میں بڑی کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو کامیابی کی قیمت ادا کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔نیند کم کریں، تفریح کم کریں۔بھرپور محنت کریں، زیادہ محنت کریں اور خدا سے دعا بھی کریں۔تاہم خدا بھی وہی کرے گا جو آپ نہیں کر سکتے۔محنت کا کوئی متبادل نہیں۔ذہانت نہیں، ہنر نہیں، مہارت نہیں، قابلیت نہیں، زیادہ نمبر نہیں، اعلیٰ ڈگری نہیں، کچھ بھی نہیں۔کوئی فرد بھی سیڑھیاں چڑھے بغیر ٹاپ پر نہیں پہنچ سکتا۔اگر آپ منصوبہ بندی کے تحت سخت محنت کرنے کے لیے تیار ہیں تو آپ تقریباً 80 فی صد لوگوں کو شکست دے دیں گے جو محنت کے لیے تیار نہیں۔کسی کام میں جتنی زیادہ محنت کریں گے معاوضہ بھی اتنا ہی زیادہ ملے گا۔لہٰذا بھرپور محنت کریں۔زیادہ عرصہ کے لیے کریں۔بہترین طریقے (Efficiency) سے کریں، سمارٹ طریقے سے، خوش دلی سے اور سوچ سمجھ کر کریں۔

ایک عظیم سماجی کارکن

گینس بک آف ورلڈ ریکارڈز میں انسانی خدمات کے حوالے سے انھیں دُنیا کا ایک عظیم اِنسان قرار دِیا گیا۔ یہ بچہ اِنڈیا میں پیدا ہوا۔ بچپن میں اسے سکول بھیجا گیا مگر اس کا دل سکول میں نہ لگتا تھا۔ جس کی وجہ سے اس نے چوتھی کلاس میں مدرسہ چھوڑ دیا۔ وہ کچھ کر دکھانا چاہتا تھا۔ پڑھائی چھوڑ کر اس نے کپڑے کی ایک دکان پر بطور ''چھوٹے'' 5 روپے ماہوار پر ملازمت کر لی۔ یہ بڑی محنت سے دکان میں جھاڑو دیتا اور صفائی کرتا۔ تاہم وہ جلد ہی ملازمت سے اکتا گیا اور دوبارہ سکول جانا شروع کر دیا۔ دوسال سکول میں پڑھا مگر اسے تعلیم میں دِلچسپی نہ تھی چنانچہ 13 سال کی عمر میں اس نے تعلیم کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہہ دیا۔

پاکستان بننے کے بعد یہ خاندان ہجرت کر کے کراچی آ گیا۔ یہ پندرہ سالہ بچہ غریبوں کی مدد کرنا چاہتا تھا۔ یہ اونچے خواب دیکھتا۔ اس نے خواب دیکھا کہ وہ غریبوں کے لیے ہسپتال بنائے گا۔ غریبوں کی ٹریننگ اور ملازمت کے لیے ایک فیکٹری بنائے گا، معذور لوگوں کے لیے ایک دیہات بسائے گا۔ اگر چہ یہ گول اس نے لکھے نہ تھے مگر یہ ہر وقت اس کے ذہن پر سوار رہتے۔ اسے اپنی کامیابی کا پورا یقین تھا۔

ان تمام منصوبوں کے لیے پیسوں کی ضرورت تھی۔ چنانچہ اس نے کراچی میں اپنا کام شروع کیا۔ یہ بچہ ہول سیل میں پنسلیں، ماچسیں اور دستی تولیے خریدتا۔ پنسلوں اور ماچسوں کو ایک ٹرے میں سجاتا اور تولیوں کو کندھے پر رکھتا اور کراچی کے مصروف بازاروں میں چل پھر

کر یہ چیزیں فروخت کرتا۔ اس آمدن میں سے کچھ خرچ نہ کرتا بلکہ ساری آمدن بچاتا۔ اس طرح جب اس نے کچھ پیسے جمع کر لیے تو اس نے کرائے پر ایک ریڑھی لی اور موبائل پان شاپ بنائی اور مصروف بازاروں میں گھوم پھر کر پان فروخت کرتا۔ 1948ء میں اس نے ایک کپڑے کی دکان پر ملازمت کر لی۔ وہ سارا دن کپڑے کی دکان پر کام کرتا اور رات کو میمن برادری کی ایک فری ڈسپنسری میں کام کرتا۔ کچھ عرصہ بعد ڈسپنسری کے سیٹھ سے اختلاف ہو گیا تو اس نے ڈسپنسری چھوڑ دی۔

اس دوران میں اس نے کچھ رقم جمع کر لی تھی جو کہ دو ہزار تین سو روپے تھی۔ اس رقم سے اس نے 1951ء میں ایک چھوٹی سی دوکان خریدی اور اپنی ذاتی ڈسپنسری کا آغاز کیا۔ اس ڈسپنسری سے لوگوں کو کم قیمت پر ادویات اور علاج ومعالجہ کی سہولت مہیا کی جاتی۔ جب ڈسپنسری چل نکلی تو اس نے ایک ڈاکٹر ملازم رکھ لیا۔ یہ ڈسپنسری چوبیس گھنٹے کھلی رہتی۔ اس نے ملازمت چھوڑ دی اور ہر وقت دکان پر کام کرتا۔ اسے اپنے کام سے عشق تھا۔ وہ ساری رات بھی دوکان پر موجود رہتا۔ جب مریض نہ آتے تو وہ ڈسپنسری کے باہر سیمنٹ کے بینچ پر سو جاتا، دن بھر کی مشقّت کی وجہ سے اسے پتھر پر بھی گہری نیند آ جاتی۔

کچھ عرصہ بعد اس نے ڈسپنسری کے اوپر ایک کمرہ کرائے پر لے لیا اور تقریباً فری میٹرنٹی یونٹ اور نرسنگ ہوم شروع کیا۔ اخراجات پورے کرنے کے لیے اس نے ڈسپنسری کے باہر چندے کے لیے ایک ڈبہ رکھ دیا۔ لوگوں نے اس کے کام سے متاثر ہو کر زکوٰۃ، خیرات، قربانی کی کھالیں اور دوسرے عطیات دینے شروع کر دیے۔

اسی دوران اس کی والدہ شدید بیمار ہو گئی تو اسے ہسپتال لے جانے کا مسئلہ تھا، وہ بیٹھ نہ سکتی تھی، اس وقت اسے ایمبولینس کی ضرورت اور اہمیت کا احساس ہوا۔ ان دنوں پورے کراچی میں صرف ایک ایمبولینس تھی جو کہ ریڈ کراس کی ملکیت تھی اور عام آدمی کی پہنچ سے باہر تھی۔

اس نوجوان کو کسی بھی قسم کے کام کرنے میں عار نہ تھی۔ یہ اپنے محلے کی سڑکیں اور گندی نالیاں صاف کرتا، گٹر کھولتا۔ مزدوروں کی طرح کام کرتا۔ اپنے کندھوں پر لکڑیاں اٹھاتا اور اینٹیں ڈھوتا۔

1957ء میں کراچی میں بیماری پھیلی جس سے سیکڑوں لوگ فوت ہوئے اور ہزاروں بیمار۔ اس نوجوان نے ادھار کرائے پر ٹینٹ لے کر سارے شہر میں مفت طبی امدادی کیمپ لگائے۔ یہ ایک بہت بڑا رسک تھا کیونکہ اس کے پاس اتنے وسائل نہ تھے۔ اس نے ہر کیمپ کے باہر عطیات کے لیے بکس رکھ دیے۔ لوگوں نے دل کھول کر عطیات دیے۔ اس طرح اسے طبی امداد کے اخراجات کے علاوہ ڈسپنسری کے لیے بھی 20 ہزار روپے مل گئے۔ اسی دن اس نے مبلغ سات ہزار میں ایک پرانی وین خریدی۔ اس کو رنگ و روغن کیا۔ یہ اس کی پہلی ایمبولینس تھی، جسے اس نے ''غریب وین'' کا نام دیا۔ اسے وہ خود چلاتا تھا۔ اسی دن اس نے ائر ایمبولینس یعنی ایک ہیلی کاپٹر کا خواب بھی دیکھا جسے ایمبولینس کے طور پر استعمال کیا جا سکے۔

لوگ اس کی خدمات سے خوش اور مطمئن تھے، اس پر اعتماد کرتے تھے، چنانچہ لوگ اس کو دل کھول کر عطیات دیتے۔ جب اس کے پاس 3 لاکھ روپے جمع ہو گئے تو اس نے ایک پرانی ایکسرے مشین خریدی اور دو ڈاکٹروں کو ملازم رکھ لیا تا کہ لوگوں کو مزید بہتر طبی سہولت فراہم کی جا سکے۔

1972 میں ہشام میں شدید زلزلہ آیا اور 1973ء میں سندھ میں شدید سیلاب آیا، عبد الستار ایدھی فوراً متاثرین کی مدد کے لیے پہنچے۔ 1978ء میں انھوں نے ایدھی فاؤنڈیشن کی با قاعدہ بنیاد رکھی۔ فاؤنڈیشن نے دن دوگنی اور رات چوگنی ترقی کی۔ 1987ء ایدھی صاحب نے دو جہاز اور ہیلی کاپٹر خریدے، اس طرح ان کا ائر ایمبولینس کا خواب بھی پورا ہو گیا۔

1994ء میں ایدھی فاؤنڈیشن کے کراچی میں 6 نرسنگ سکول، چاروں صوبوں میں 8 فری ہسپتال، آزاد کشمیر، جھنگ، ٹیکسلا میں 30 ڈسپنسریاں اور 10 موبائل ڈسپنسریاں کام کر رہی تھیں۔ پاکستان کے تقریباً ہر شہر میں ایدھی سینٹر لوگوں کی خدمت کے لیے موجود ہیں۔ 2007ء میں ایدھی ویلفیئر سینٹروں کی تعداد 338 اور ایمبولینسوں کی تعداد 250 تک پہنچ گئی تھی۔ اس کے علاوہ فاؤنڈیشن نے بڑی شاہراہوں پر ہر 25 کلومیٹر پر حادثات سے نمٹنے کے لیے ہنگامی مراکز قائم کیے جہاں ایک ایمبولینس ہر وقت موجود رہتی ہے۔ اس طرح کی

سہولت تو امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں بھی موجود نہیں۔ ایدھی فاؤنڈیشن اس وقت دنیا کی سب سے بڑی پرائیویٹ ایمبولینس سروس چلا رہی ہے جس میں ائیر ایمبولینس سروس بھی شامل ہے۔

فاؤنڈیشن عام مریضوں کے علاوہ ذہنی مریضوں خصوصاً شدید ذہنی مریضوں کی بھی خدمت کر رہی ہے۔ ان کو علاج معالجہ کے علاوہ رہائش بھی مہیا کی جاتی ہے۔ جب ان کی تعداد بہت بڑھ گئی تو کراچی میں شہر سے باہر 65 ایکڑ پر ان مریضوں کے لیے ''ایدھی گاؤں'' آباد کیا گیا ہے۔ فاؤنڈیشن نے کراچی، حیدر آباد، ملتان، لاہور، پشاور اور کوئٹہ میں پاگلوں، گھر سے فرار ہونے والے بچوں اور بچیوں، نشہ کرنے والوں اور مفلس اور کنگال لوگوں کے لیے ''اپنا گھر'' کے نام سے گھر بنائے، جہاں لاکھوں لوگوں کی مدد کی جا رہی ہے۔ اس کے علاوہ ایدھی سینٹروں میں لوگوں کو مختلف کاموں کی تربیت دی جاتی ہے تا کہ وہ اپنے پاؤں پر کھڑے ہو سکیں۔ فاؤنڈیشن غریب بچوں کو لکھنا پڑھنا بھی سکھاتی ہے۔ اس کے علاوہ غریبوں کو مفت قانونی مدد بھی فراہم کی جاتی ہے۔ لوگوں کو اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے چھوٹے قرض بھی فراہم کرتی ہے۔ فاؤنڈیشن سرکاری ہسپتالوں میں ہنگامی حالات سے نمٹنے کے لیے ضروری سامان کے علاوہ روزانہ ہزاروں مریضوں کو مفت کھانا بھی مہیا کرتی ہے۔

اِیدھی فاؤنڈیشن نے نہ صرف پاکستان بلکہ پاکستان سے باہر دوسرے ممالک مثلاً بنگلہ دیش، خلیج کے ممالک، اِیران، مصر، صومالیہ، افغانستان، کشمیر، کردستان، برما، نیپال، یوگنڈا اور بوسنیا وغیرہ میں بھی متاثرین آفات کی مدد کی۔ ایدھی فاؤنڈیشن کی شاخیں اب دوسرے ممالک مثلاً امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، ہنگری، روس، جاپان، عرب امارات، افغانستان، انڈیا، سری لنکا، ایتھوپیا اور سوڈان وغیرہ میں بھی کام کر رہی ہیں۔

یہ سب کچھ صرف ایک فرد عبدالستار ایدھی کی لگن، ہمت، جذبہ، یقین کامل اور سخت محنت کا نتیجہ ہے۔ اس طرح کی کوئی اور رفاہی تنظیم پورے عالم اسلام میں موجود نہیں۔ آپ کی انسانی خدمات کا اعتراف کرتے ہوئے حکومت فلپین نے آپ کو اپنے ملک کا اعلیٰ ایوارڈ دیا، حکومت پاکستان نے بھی 1989ء میں آپ کو نشان اِمتیاز دِیا۔

مشکلات ومسائل

کامیابی کا راستہ کبھی ہموار نہیں ہوتا اور اس کا سفر کبھی آسان نہیں ہوتا۔کوئی بھی بڑی کامیابی، مسائل اور مشکلات کا سامنا کیے بغیر حاصل نہیں ہوتی۔ یہ مشکلات ومسائل دراصل کامیابی کی قیمت ہیں۔مشکلات کامیابی کے سفر کے لیے زادراہ ہوتی ہیں۔کامیابی ایک سفر ہے اور ہر سفر کے کچھ نہ کچھ اخراجات ہوتے ہیں، ہر سفر کی ایک قیمت ہوتی ہے۔ یہ قیمت مختلف صورتوں مثلاً سرمایہ، وقت، توانائی کی قربانی، کبھی مسائل اور مشکلات کی صورت میں ادا کرنا ہوتی ہے۔ جنت میں جانے کے لیے بھی پہلے مرنا ضروری ہے۔ ہر فرد جنت میں جانا چاہتا ہے مگر مرنے کے لیے کوئی بھی تیار نہیں۔اس طرح ہر فرد کامیاب وخوش حال ہونا چاہتا ہے مگر اپنی آرام گاہ (Comfort zone) سے باہر آنے کے لیے تیار نہیں، یعنی اپنے آرام کی قربانی دینے کے لیے تیار نہیں۔

کامیابی دنیوی جنت ہے۔کامیابی سے پہلے اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسائل ومشکلات کی صورت میں یہ امتحان ہے۔ جو فرد مشکلات ومسائل کے اس امتحان میں سرخرو ہوا وہ ضرور کامیاب ہوا۔تاریخ عالم میں کوئی ایک بھی ایسا فرد نہیں جس کا نام روشن ہوا اور جسے مشکلات و مسائل کا سامنا نہ کرنا پڑا ہو۔اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو جنھیں ہر وقت اللہ تعالیٰ کی تائید ونصرت حاصل تھی کتنی مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ آپ کے راستے میں کانٹے بکھیرے گئے۔ پتھروں سے لہولہان کیا گیا حتیٰ کہ آپ کو اپنا گھر چھوڑنا پڑا۔مغلیہ سلطنت کا

بانی ظہیرالدین بابر 40 سال کی عمر تک جنگلوں اور پہاڑوں میں ٹھوکریں کھاتا رہا پھر کامیاب ہوا تو ایک عظیم سلطنت کی بنیاد رکھی۔

مقصد حیات اور گول جتنا بڑا ہوگا اس کے راستے میں اتنے ہی بڑے چیلنج اور مصائب درپیش ہوں گے۔خواب جتنا بڑا ہوگا مسائل بھی اتنے ہی بڑے۔کوئی بھی قابل ذکر پراجیکٹ مشکلات ومسائل کا سامنے کیے بغیر ممکن نہیں ہوتا۔شروع ہی سے یہ بات ذہن میں رہے کہ کامیابی آسانی سے حاصل نہ ہوگی۔زیور پہننے کا شوق ہے تو ناک کان تو پھٹیں گے۔ جب کافی اندھیرا ہو تبھی آپ ستارے دیکھ سکتے ہیں۔اندھیرا جتنا زیادہ ہوگا ستارے بھی اِتنے ہی زیادہ چمکتے ہیں اور اتنا ہی راستے کا بہتر علم ہوتا ہے۔ پتنگ ہمیشہ مخالف ہوا کی وجہ سے اُڑتی ہے۔ہوا جتنی تیز ہوگی، پتنگ اُتنی ہی اُوپر جائے گی۔

تندیِ بادِ مخالف سے نہ گھبرا اے عقاب
یہ تو چلتی ہے تجھے اونچا اڑانے کے لیے

اگر آپ کی کامیابی کا سفر آسان ہے تو آپ کا گول بلند نہیں یا پھر آپ زوال پذیر ہیں۔کامیابی کا سفر عروج اور بلندی کا سفر ہے، چڑھائی کبھی آسان نہیں ہوتی۔ بلندی کی طرف جانے والے تمام راستے کٹھن اور دشوار گزار ہوتے ہیں۔آپ کبھی اپنے دونوں ہاتھ پتلون کی جیب میں ڈال کر کامیابی کی سیڑھیاں نہیں چڑھ سکتے۔ بہترین زندگی کا راستہ مشقّت اور مشکلات کی وادی سے گزر کر جاتا ہے۔اس کے لیے پیشگی تیار رہیں۔

تقریباً ہر بڑی کامیابی کی کہانی مایوسیوں، پریشانیوں اور مشکلات سے بھری پڑی ہے ہر عظیم مقصد کے راستے میں احد وحنین ضرور آتے ہیں۔اگر آپ سمجھتے ہیں کہ عظیم کامیابیاں آسانی سے حاصل ہو جاتی ہیں تو پھر آپ کامیابی کے عمل سے واقف نہیں یا پھر آپ کا مقصد بلند نہیں۔کامیاب لوگوں کی زندگیوں کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ زندگی ایک ٹیسٹ ہے، جو لوگ زندگی کی ناکامیوں، مشکلات اور مصیبتوں پر قابو پا کر اس ٹیسٹ کو پاس کر لیتے ہیں تو زندگی ان کے سامنے شہرت، عزت، کامیابی اور دولت کی صورت میں ہتھیار ڈال دیتی ہے۔ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 75 فی صد اعلیٰ انسانی کامیابیاں خراب ترین حالات

کے بعد حاصل ہوئیں۔ کسی ایک نے بھی اچھے حالات میں کامیابی حاصل نہ کی۔ دنیا کی 95 فی صد ایجادات اور دریافتیں (Discoveries) بدترین حالات میں ہوئیں۔ مشکلات دراصل وہ اوزار (Tools) ہیں جو اللہ تعالیٰ ہمیں اچھی چیزیں حاصل کرنے کے لیے دیتے ہیں۔

تاہم مسائل ہمیشہ محدود ہوتے ہیں جب کہ ان کے حل لامحدود۔ مصیبت کبھی دائمی نہیں ہوتی۔ ہر مسئلہ عارضی ہوتا ہے اور اس کی عمر محدود۔ ہر پہاڑ کی ایک چوٹی ہوتی ہے۔ پشتو کہاوت ہے کہ ''ہر پہاڑ کے اوپر راستہ ہوتا ہے'' اور ہر وادی کی ایک تہہ ہوتی ہے۔ ہر لہر واپس جاتی ہے۔ ہر رات کی صبح ضرور ہوتی ہے۔ برا وقت بھی ہمیشہ نہیں رہتا۔ آپ ڈٹے رہیں یہ مشکل بھی گزر ہی جائے گی۔ ثابت قدم رہیں، مشکل وقت کو گزرنا ہی ہے۔ اس فقرے کو موٹے حروف میں لکھ کر کسی نمایاں جگہ آویزاں کریں جہاں سے آپ اسے اکثر دیکھ سکیں۔

"Tough times never last, but tough people do"

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ہر مشکل کے ساتھ آسانی ہے، بے شک ہر مشکل کے ساتھ آسانی ہے۔ جدید نفسیات کی ریسرچ سے بھی یہ بات ثابت ہوئی کہ ہر آفت اور مصیبت اپنے برابر یا زیادہ منفعت اور بہتری کے بیج لے کر آتی ہے۔ لہٰذا مسائل ومشکلات سے خوف زدہ نہ ہوں۔ شاید یہ آپ کے ساتھ پیش آنے والی بہترین چیز ہوں۔ اس کی وجہ سے آپ کوئی ایسی تبدیلی کریں یا ایسا قدم اٹھائیں جس کو عام حالات میں اٹھانے کی جرأت نہ کرتے۔ لاہور میں ''یوسف اکیڈمی'' کے نام سے تعلیمی اداروں کا ایک معروف سلسلہ ہے۔ اس کی مالکہ نے مجھے بتایا کہ وہ کسی پرائیویٹ تعلیمی ادارے میں ٹیچر تھیں وہاں سے کسی وجہ سے ان کو نکال دیا گیا تو انھوں نے ''یوسف اکیڈمی'' کے نام سے ایک چھوٹی سی اکیڈمی شروع کی۔ اب اس کی لاہور کے امیر علاقوں میں کئی شاخیں ہیں۔ وہاں وہ معمولی تنخواہ حاصل کرتی تھیں۔ اب ان کی ماہانہ آمدن لاکھوں میں ہے۔ اگر ان کو ملازمت سے نہ نکالا جاتا تو وہ کبھی اکیڈمی شروع نہ کرتیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ ان خراب حالات میں کیا کرتے ہیں۔ خراب حالات سے بھاگنے سے مسائل حل نہیں ہوتے۔ خوش ہوں اور سوچیں کہ مسائل ہیں تو کامیابی کے مواقع بھی ضرور ہوں گے۔

کامیابی سے پہلے ناکامی

تھامس ایڈیسن دنیا کا سب سے بڑا موجد تھا۔ اس نے ایک ہزار سے زائد چیزیں ایجاد کیں۔ بلب اور خشک بیٹری اسی کی ایجاد ہے۔ بلب بناتے وقت وہ 10 ہزار سے زائد بار ناکام ہوا۔ ایک صحافی نے طنزاً کہا کہ مسٹر ایڈیسن آپ دس ہزار بار ناکام ہوئے۔ ایڈیسن نے جو مثبت ذہنی رویے کا مالک تھا، کہا: میں 10 ہزار بار ناکام نہیں ہوا بلکہ اب مجھے 10 ہزار ایسے طریقوں کا علم ہے جس سے بلب نہیں بن سکتا۔ خشک بیٹری بناتے ہوئے ایڈیسن 50 ہزار بار ناکام ہوا۔

دنیا کی عظیم کامیابیاں ناکامیوں کے بعد ہی حاصل ہوتی ہیں۔ عظیم مغلیہ سلطنت کا بانی بابر 7 بار ناکام ہوا۔ امریکہ کا کامیاب ترین صدر جس کے نام سے اکثر لوگ واقف ہیں، ابراہام لنکن سیاست میں 8 بار ناکام ہوا مگر اس نے کوشش ترک نہ کی، آخر کار امریکہ کا عظیم صدر بنا۔ مشہور ریسٹورنٹ KFC کا مالک کرنل سینڈر جب ریٹائر ہوا تو اس کے پاس چکن پکانے کی ایک بہت اچھی ترکیب (Recipe) تھی۔ اس نے مختلف ریسٹورنٹ کے مالکوں کو یہ ترکیب فروخت کرنے کی کوشش کی مگر ہر کسی نے انکار کر دیا۔ کرنل سینڈر نے ہمت نہ ہاری۔ ایک پرانی کار میں امریکہ کی تقریباً ہر ریاست میں گیا۔ غریب آدمی تھا، رات بھی اپنی کار میں گزارتا۔ وہ 1008 بار ناکام ہوا۔ اس کا مذاق اُڑایا گیا کہ بابا جی آپ کا نسخہ امریکہ میں نہ چلے گا۔ کرنل سینڈر نے ایک مشہور فقرہ کہا کہ ''ہر ناکامی نے مجھے موقع فراہم کیا کہ میں

نئے سرے سے شروع کروں اور کوئی نئی چیز آزماؤں۔'' اس نے کوشش ترک نہ کی حتیٰ کہ 1009 ویں بار ایک ریسٹورنٹ کے مالک کو یہ ترکیب پسند آ گئی۔اس طرح KFC کا پہلا ریسٹورنٹ شروع ہوا۔اب KFC کی شاخیں دنیا کے اکثر ممالک میں موجود ہیں۔اسی طرح جب TCS نے پرائیویٹ سیکٹر میں ڈاک کا نظام شروع کیا تو پہلے دن انھوں نے پورے ملک میں صرف پچیس Deliveries کیں۔اب ہر روز تقریباً ڈیڑھ لاکھ چیزیں Deliver کی جاتی ہیں۔

دنیا کا عظیم ترین سائنس دان آئن سٹائن 16 سال کی عمر میں زیورخ کے پولی ٹیکنیک سکول میں داخلہ لینے میں ناکام رہا۔اس کا پی ایچ ڈی کا تھیسس مسترد کر دیا گیا۔عالم اسلام کے عظیم ترین سائنس دان ڈاکٹر عبدالقدیر میٹرک میں حساب میں فیل ہوئے۔چاند پر پہنچنے کے لیے 16 ہزار گاڑیاں استعمال ہوئیں یعنی 16 ہزار ناکامیاں ہوئیں۔ہر ناکامی کا تجزیہ کیا جاتا اور دو سوال پوچھے جاتے: 1۔خرابی کیا ہوئی، 2۔اگلی بار اس مسئلے کو کیسے حل کیا جا سکتا ہے۔

ناکامی کامیابی کی شرط اوّل ہے۔کامیابی بنتی ہی ناکامیوں سے ہے۔شاہراہ کامیابی ناکامیوں سے بھری پڑی ہے۔امریکہ کے 500 کامیاب ترین افراد نے نپولین ہل کو بتایا کہ انھیں عظیم کامیابیاں ناکامیوں کے چند قدم بعد ملیں۔ان میں کوئی بھی کامیاب فرد ایسا نہ تھا جو ناکام نہ ہوا ہو۔ہم عموماً لوگوں کی کامیابیاں دیکھتے ہیں، ناکامیاں نہیں۔کوئی بھی فرد عارضی ناکامی کے بغیر کامیاب نہیں ہوگا۔کامیابی دراصل ناکامی کو کامیابی میں بدلنے کا نام ہے۔ہر عظیم کامیابی کے پیچھے بے شمار ناکامیاں ہوتی ہیں۔کامیابی ہمیشہ ناکامی کے بعد آتی ہے۔

دنیا میں ہر کامیاب فرد ناکام ہوتا ہے، بلکہ ناکام لوگوں سے زیادہ ناکام۔ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو 35 سال کی عمر میں کروڑ پتی بنے وہ کامیابی سے پہلے اوسطاً 17 بزنس میں ناکام ہوئے مگر انھوں نے کوشش جاری رکھی۔بزنس بدلتے رہے حتیٰ کہ 18 ویں بزنس میں کامیاب ہو گئے۔اوسط درجے کی کامیابی عموماً 3.8 ناکامیوں کے بعد حاصل ہوتی ہے اور بڑی کامیابی عموماً 7 ناکامیوں کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ایک ریسرچ کے مطابق

امریکہ میں 90 فی صد کمپنیاں دو تین سال میں ناکام ہو جاتی ہیں۔ان میں سے وہی کامیاب ہوتی ہیں جو کوشش جاری رکھتی ہیں۔دنیا میں شاید ہی کوئی فرد یا کمپنی پہلی کوشش میں کامیاب ہوئی ہو۔پہلی کوشش میں کامیابی حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہے۔لہٰذا کامیابی کی کوشش کرتے وقت یہ بات ذہن میں رہے کہ پہلی کوشش میں کامیابی مشکل ہے اور کامیابی ناکامی کے بعد ہی حاصل ہوتی ہے۔اس سے آپ کو مایوسی نہ ہوگی۔دنیا میں کوئی فرد بھی 100 فی صد کامیاب نہیں ہوتا اور نہ ہی کوئی ہمیشہ کامیاب ہوتا ہے۔آپ کو صرف آخری بار کامیاب ہونا ہوتا ہے۔

دنیا میں صرف وہی لوگ عظیم کامیابیاں حاصل کرتے ہیں جو ہارنے کا حوصلہ اور جرأت رکھتے ہیں۔دنیا کی جتنی بھی عظیم ایجادات ہیں وہ بے شمار ناکامیوں کے بعد ہوئیں۔ہر عظیم ایجاد کی کہانیاں ناکامیوں سے بھری ہوئی ہیں۔یہ بات ذہن میں رہے کہ آپ کامیابی کا سفر ناکامی کے بغیر نہیں کر سکتے۔لیکن ہر ناکامی عارضی ہوتی ہے جب تک آپ اسے مستقل نہ سمجھ لیں۔آپ اس وقت تک ناکام نہیں ہوتے جب تک کوشش ترک نہیں کر دیتے۔آپ پانی میں گرنے سے نہیں ڈوبتے بلکہ اس میں پڑے رہنے سے ڈوبتے ہیں۔جو کبھی گرا نہیں وہ کبھی چلا نہیں۔جو بھاگ رہا ہے ٹھوکر اسی کو لگتی ہے۔گرنے میں کوئی خرابی نہیں مگر گرتے وقت آپ کا منہ منزل کی طرف ہونا چاہیے۔گرنے کے بعد مُردوں کی طرح بے حس اور بے سدھ پڑے رہنا بے عزتی اور توہین ہے۔اٹھیے کپڑے جھاڑیے اور اگلی لڑائی کے لیے تیار ہو جائیے۔اپنی منزل کی طرف پھر سفر شروع کر دیں۔بہادروں کی طرح، گھڑ سوار جنگجوؤں کی طرح جو گھوڑے سے گرتے ہیں اور اٹھ کھڑے ہوتے ہیں، وہ جانتے ہیں کہ گرنے کے بعد لیٹے رہنا بزدلی ہے، موت ہے۔ہارنا نہیں بلکہ بغیر لڑے ہارنا جرم عظیم ہے۔

مثبت ذہنی رویے والا انسان کبھی ہارتا نہیں، اگر وہ اپنی ناکامی سے سبق سیکھتا ہے، البتہ بعض اوقات وہ جیتتا نہیں۔اسے احساس ہوتا ہے کہ شاید اس بار کوئی اور جیت جائے۔لیکن اگلی بار انشاء اللہ وہ جیتے گا۔وہ ناکامی پر حوصلہ نہیں چھوڑتا۔ناکام ہونے والوں میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جو کامیابی کے لیے خطرہ مول نہیں لیتے۔ایسے لوگ زندگی میں کبھی کوئی قابل ذکر چیز حاصل نہیں کرتے۔

کامیابی کبھی یقینی نہیں ہوتی اور ناکامی کبھی مستقل نہیں ہوتی۔ہر ناکامی عارضی ہوتی ہے

جب تک آپ اسے مستقل نہ سمجھ لیں۔ ناکامی سے یہ مراد نہیں کہ آپ ہمیشہ کے لیے ناکام ہو گئے بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ ابھی آپ کامیاب نہیں ہوئے یعنی ایک خاص وقت پر کامیاب نہیں ہوئے۔ لہٰذا ناکامی دراصل تاخیر (Delay) ہے۔ ناکامی سے یہ مراد نہیں کہ آپ کوشش ترک کر دیں بلکہ اس سے مراد ہے کہ زیادہ سخت محنت کریں۔ ناکامی سے یہ مراد نہیں کہ آپ کوشش ترک کر دیں بلکہ اس سے مراد ہے کہ آپ کچھ اور کریں، کوئی اور چیز کریں۔ ناکامی سے یہ مراد نہیں کہ آپ کبھی کامیاب نہ ہو سکیں گے بلکہ اس سے مراد ہے کہ اس میں کچھ وقت لگے گا۔ ناکامی سے مراد یہ ہے کہ خدا کے پاس آپ کے لیے کوئی بہتر Idea یا پروگرام ہے۔ ناکامی سڑک کا خاتمہ نہیں بلکہ ایک موڑ ہے۔ اگر آپ ایک شعبے میں ناکام ہوتے ہیں تو دوسرے شعبے میں کوشش کریں۔ کامیاب نہ ہونا ناممکن ہے۔ آپ صرف اس وقت ناکام ہوتے ہیں جب کوشش ترک کر دیتے ہیں یا جب آپ اپنی ناکامی سے سبق نہیں سیکھتے۔

ناکامی دراصل غلطی ہے۔ یعنی فرد ناکام نہیں ہوتا بلکہ غلطی کرتا ہے۔ دنیا میں ہر انسان سے غلطی ہوتی ہے، البتہ بے وقوف ان کو دہراتے ہیں۔ غلطی دہرانے کی بجائے ان سے سبق سیکھیں۔ ذہین لوگ اپنی غلطی اور فطین دوسروں کی غلطی سے سیکھتے ہیں۔ غلطیاں ہمیں سکھاتی ہیں کہ اس کام کو کرنے کے دوسرے طریقے بلکہ بہتر طریقے بھی ہیں۔ غلطی آپ کو عقل مند، مضبوط، توانا اور صابر بناتی ہے۔ اس طرح آپ کو کامیابی کے لیے تیار کرتی ہے۔ ''جو غلطی نہیں کرتا وہ ترقی نہیں کرتا'' بہتر اور کامیاب لوگ زیادہ غلطیاں کرتے ہیں۔ وہ زیادہ چیزیں کرتے ہیں اور زیادہ کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ جو غلطی نہیں کرتے وہ کوئی بڑا کام نہیں کرتے۔ چنانچہ وہ اوسط درجے کے انسان رہتے ہیں۔ آپ نہیں جان سکتے کہ آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں، جب تک آپ کوشش نہیں کرتے اور ناکام نہیں ہوتے۔ ایڈیسن نے Latex (کچی ربڑ) حاصل کرنے کے لیے 17 ہزار پودوں کو آزمایا یعنی اس نے 17 ہزار غلطیاں کیں۔ بعض لوگ غلطی کرنا نہیں چاہتے۔ غلطی سے بچنے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ کچھ نہ کریں۔ کچھ نہ کریں گے تو کچھ حاصل نہ ہوگا۔ مثبت ذہنی رویے والوں کے لیے ناکامی زحمت نہیں بلکہ رحمت ہے۔ مگر ناکامی ہمیشہ عارضی ہوتی ہے اگر آپ کوشش ترک نہیں کرتے۔

ثابت قدمی

دُنیا کی عظیم کامیابیوں کے لیے کوئی مختصر راستہ نہیں۔ یہ کبھی راتوں رات حاصل نہیں ہوتیں۔ کولمبس نے امریکہ دریافت کیا لیکن 20 سال کی مسلسل سخت محنت کے بعد کامیاب ہوا۔ اس کے تین سفر ناکام ہوئے اور آخر کار 20 سال بعد چوتھے سفر میں کامیاب ہوا۔ پولیو ویکسین کی تیاری میں 25 سال لگے۔ آرچر اولمپک اتھلیٹ تھا۔ اس نے 6 سال کی عمر میں گولڈ میڈل جیتنے کا خواب دیکھا اور پھر 11 سال مسلسل سخت محنت کی اور میڈل جیت لیا۔ اس کے لیے اس نے اپنی ساری خواہشات کو کچل دیا۔ دنیا کی مشہور ترین انگلش ڈکشنری Webster کو مرتب کرنے میں Noah Webster نے 36 سال صرف کیے۔ عموماً جتنا زیادہ وقت لگتا ہے اس کا معاوضہ بھی اتنا ہی بڑا ہوتا ہے۔

ایک نہایت کامیاب بزنس مین سے اس کی کامیابی کا راز ایک لفظ میں پوچھا گیا۔ اس نے کہا کہ ''ثابت قدمی''۔ یعنی استقامت اور مستقل مزاجی۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ خدا اس کے ساتھ ہے جو ثابت قدم ہو۔ بہت سے لوگ اس وقت کوشش ترک کر دیتے ہیں جب وہ کامیابی حاصل کرنے والے ہوتے ہیں۔ وہ کامیابی سے ایک گز پہلے کوشش چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ کھیل کے آخری لمحات میں کامیابی سے ایک فٹ کے فاصلے پر کوشش ترک کر کے ہمیشہ کے لیے ناکام ہو جاتے ہیں۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ:

It is always too early to quit.

یعنی کوشش ترک کرنا ہمیشہ جلد بازی ہوتی ہے۔ لہٰذا اپنے خوابوں سے کبھی کنارہ کشی اختیار نہ کریں اور کوشش کبھی ترک نہ کریں۔ ویسے بھی جس کام کو ہم مستقل مزاجی سے کرنے کی کوشش کرتے ہیں وہ آسان ہو جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ کام کی فطرت اور نوعیت بدل جاتی ہے بلکہ اس کام کو کرنے کی ہماری صلاحیت بدل جاتی ہے، بہتر ہو جاتی ہے۔

خواب کامیابی کے بیج ہیں اور استقامت کامیابی کی کنجی (Key) ہے۔ سنگ مرمر ایک سخت پتھر ہے مگر چھوٹا سا پانی کا قطرہ جو مسلسل گرتا رہتا ہے اس میں سوراخ کر دیتا ہے۔ جب منصوبہ شروع کر دیں تو پھر ثابت قدم اور مستقل مزاج رہیں اور اس وقت تک دم نہ لیں جب تک کامیاب نہ ہو جائیں۔ کامیابی میلوں میں نہیں بلکہ انچوں میں حاصل ہوتی ہے۔ کامیابی کے سفر میں کوشش ترک کرنے کی گنجایش (Option) سرے سے ہے ہی نہیں۔ لہٰذا دستبرداری کے خیال ہی سے دستبردار ہو جائیں۔ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

دنیا کا سب سے بڑا انقلاب رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ والہ وسلم لائے جس کے لیے 23 سال لگے۔

کامیابی کے لیے ثابت قدمی سے زیادہ کوئی اور چیز اہم نہیں۔ ثابت قدمی کا کوئی متبادل نہیں۔ قابلیت نہیں، قابل مگر ناکام لوگوں سے دنیا بھری پڑی ہے۔ ذہانت اور فطانت نہیں، ذہین فطین لوگ غربت اور بدحالی کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ تعلیم نہیں، لاکھوں اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگ بے کار پھر رہے ہیں۔ محنت نہیں، مزدوروں سے زیادہ محنت کون کرتا ہے مگر ان کو ایک وقت کی روٹی بمشکل ملتی ہے۔ کچھ بھی نہیں۔ کامیابی اس کو ملتی ہے جو ثابت قدم رہا۔ لہٰذا جب کوئی چیز لینے جائیں تو اس وقت تک واپس نہ ہوں جب تک اسے حاصل نہ کر لیں۔ مانگنے والے فقیر کی طرح۔ وہ مانگتا ہے مگر آپ انکار کر دیتے ہیں مگر وہ مانگتا چلا جاتا ہے، آخر کار تنگ آ کر آپ اسے کچھ نہ کچھ دے ہی دیتے ہیں۔

ہر کامیاب بزنس اور کام عموماً 15 سال میں جوان ہوتا ہے۔ چنانچہ پہلے دن سے سوچ لیں کہ غیر معمولی کامیابی حاصل کرنے کے لیے آپ کو لمبا سفر کرنا ہوگا، لمبی مدت انتظار کرنا پڑے گا، لمبی اننگ کھیلنا ہوگی۔ لوگوں کی اکثریت پہلی مخالفت یا بدقسمتی دیکھ کر ہتھیار ڈال دیتی ہے، کوشش ترک کر دیتی ہے اور ناکام ہو جاتی ہے، جب کہ کامیاب لوگ کبھی کوشش ترک

نہیں کرتے اور کامیاب ہو جاتے ہیں کیونکہ انھیں علم ہے کہ:

Winners never quit and quitters never win.

یعنی فاتح کوشش کبھی ترک نہیں کرتے اور کوشش ترک کرنے والے کبھی فتح حاصل نہیں کرتے۔ اس انگلش فقرے کو موٹے حروف میں لکھ کر کسی ایسی جگہ آویزاں کریں جہاں سے آپ اسے اکثر دیکھ سکیں۔ حقیقی ثابت قدمی یہ ہے کہ فرد جب دیوار سے ٹکرائے تو یہ سوچتے ہوئے کپڑے جھاڑتے ہوئے اٹھ کھڑا ہو کہ وہ دیوار کے اندر سے نہیں گزر سکتا لہٰذا اسے دیوار کے اوپر سے، نیچے سے یا گرد سے راستہ تلاش کرنا ہوگا یا پھر دیوار کو گرانا یا اوپر اٹھانا ہوگا۔

غیر مستقل مزاجی ناکامی کی سب سے بڑی وجہ ہے جس پر شدید خواہش اور کامیابی کی تڑپ سے قابو پایا جا سکتا ہے۔ ثابت قدمی کی عادت ناکامی کے خلاف انشورنس ہے۔ کامیابی کے لیے واحد خاصیت جو کسی بھی دوسری خاصیت سے اہم ہے وہ صبر ہے۔ آپ اس وقت تک ناکام نہیں ہوتے جب تک بے صبری نہ دکھائیں، کامیابی صبر مانگتی ہے۔ اسی لیے میاں محمدؒ نے بہت خوبصورت بات کہی:

صبر دا پھل مٹھا ہوندا تے بے صبرا پھل کوڑا
منزل نوں او پائیں سکدا جیہڑا پے جاندا اے سوڑا

کامیابی کا فارمولا

دنیا میں تین قسم کے لوگ ہیں:

1۔ وہ جن کے اندر کامیابی اور آگے بڑھنے کی کوئی خواہش ہی نہیں ہوتی ۔ جنھوں نے کامیابی اور خوش حالی کے بارے میں کبھی سوچا ہی نہیں۔

2۔ دوسرے وہ لوگ جو کامیاب تو ہونا چاہتے ہیں مگر انھیں علم نہیں کہ وہ کیسے کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ہمارے ہاں اکثریت ایسے لوگوں کی ہے۔ان میں سے چندافراد جن کے اندر کامیابی کی شدید خواہش ہوتی ہے وہ کوشش کرتے ہیں۔غلطیوں اور ناکامیوں کے باوجود کوشش جاری رکھتے ہیں حتیٰ کہ کامیاب ہوجاتے ہیں۔ ہمارے ہاں ایسی کتب نہ ہونے کے برابر ہیں جو بتاتی ہیں کہ کامیابی اور خوشحالی کیسے حاصل ہوتی ہے۔اس علم کے حاصل کرنے کا دوسرا بڑا ذریعہ سیمینار ہوتے ہیں، وہ بھی نہ ہونے کے برابر ہیں (ہم اس طرح کے سیمینار کرتے ہیں) اچھی کتب اور سیمینار کی عدم موجودگی کی وجہ سے یہ افراد کامیابی کے رازوں سے آگاہ نہیں ہوسکتے۔جس کی وجہ سے ان کی کامیابی کا سفر طویل ہوجاتا ہے۔

3۔ وہ افراد جن کے اندر نہ صرف کامیابی اور خوش حالی کی شدید خواہش ہوتی ہے بلکہ ان کو علم بھی ہوتا ہے کہ اس کے لیے انھیں نے کیا کرنا ہے۔امریکہ میں ایسے لوگ کافی تعداد میں موجود ہیں۔ وہاں کامیابی کے اصول بتانے کے لیے ہزاروں کتب، کیسٹ

اور سیمینار موجود ہیں۔اسی لیے دنیا میں سب سے زیادہ کروڑ پتی لوگ وہیں ہیں۔

کامیابی کے چند بنیادی اصول ہیں، جن پر عمل کر کے ہر فرد کامیابی اور دولت حاصل کر سکتا ہے۔ ہر کامیاب فرد شعوری یا غیر شعوری طور پر انھی اصولوں پر عمل کرتا ہے اور کامیاب ہوجاتا ہے۔

کامیاب اور ناکام لوگوں میں بنیادی فرق یہ ہے کہ کامیاب لوگ وہ کام کرتے ہیں جو ناکام لوگ نہیں کرتے۔ تاہم کامیاب لوگ کوئی غیر معمولی، منفرد اور انوکھے کام نہیں کرتے، وہ بھی عام کام کرتے ہیں مگر انوکھے، منفرد اور بہترین انداز میں۔ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ اگر دوسرے لوگ کامیاب ہو سکتے ہیں تو یقیناً آپ بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔تاہم اس کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے آپ یہ جانیں کہ کامیابی کے اصول اور راز کیا ہیں؟ یہ کیسے حاصل ہوتی ہے۔ جب آپ کامیابی کے اصولوں سے آگاہ ہوجائیں گے تو آپ کامیابی کا برسوں کا سفر مہینوں میں طے کرلیں گے۔کامیابی حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ کوئی رول ماڈل تلاش کریں۔یعنی کوئی ایسا کامیاب فرد تلاش کریں جو وہی کچھ کر رہا ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ پھر بغور دیکھیں کہ وہ کیا کرتا ہے۔ جو وہ کرتا ہے وہی آپ بھی کریں تو اس کی طرح آپ بھی کامیاب ہوجائیں گے۔

تاہم ماہرین نے کامیابی کے بہت سے فارمولوں کا ذکر کیا ہے۔ان میں سے ایک اہم درج ذیل ہے اس پر عمل کر کے کوئی بھی فرد کامیاب ہوسکتا ہے۔

1۔ سب سے پہلے یہ فیصلہ کریں کہ آپ زندگی کے مختلف شعبوں خصوصاً مالی شعبے میں کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔آپ کا مقصد (Goal) بہت واضح، قطعی اور معین ہو۔ یہ کہنا کافی نہیں کہ مجھے بہت سی دولت چاہیے۔یا مجھے ایک کار چاہیے۔ بلکہ یہ کہیں کہ میں ہر ماہ تین لاکھ روپے کماتا ہوں یا میں سفید ہنڈا یا کرولا چلاتا ہوں۔اللہ تعالیٰ نے انسانی ذہن کو کچھ اس طرح سے بنایا ہے کہ جب آپ اسے کوئی گول دے دیتے ہیں تو اس کو حاصل کرنے کے طریقے وہ خود ہی تلاش کرلیتا ہے۔

2۔ گول کو واضح طور پر تفصیل کے ساتھ لکھ لیا جائے ۔ وہ گول جسے لکھ لیا جائے، جلد حاصل ہوجاتا ہے۔

3۔ گول کو حاصل کرنے کی تاریخ ضرور مقرر کریں کہ کس تاریخ کو آپ گول حاصل کر

لیں گے۔عموماً وقت مقرر کرنے کی صورت میں انسان مقررہ وقت میں گول حاصل کر لیتا ہے۔

4۔ گول حاصل کرنے کی وجوہات لکھیں۔وجوہات جتنی زیادہ ہوں گی،اس کے حصول کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔یعنی ان فوائد کی لسٹ بنائیں جو مقصد کے حصول کے بعد آپ کو اور آپ کے خاندان کو حاصل ہوں گے اور ان چیزوں کی فہرست بھی بنائیں جس سے آپ اور آپ کا خاندان گول حاصل نہ کر سکنے کی صورت میں محروم ہو جائے گا۔

5۔ ان رکاوٹوں کی فہرست بنائیں جو آپ کے اور گول کے حصول کے درمیان حائل ہیں۔جن پر قابو پانا ضروری ہے۔لکھنے سے یہ رکاوٹیں معمولی محسوس ہوتی ہیں پھر ان پر قابو پانا نسبتاً آسان ہو جاتا ہے۔

6۔ ایک لسٹ بنائیں جس میں ہر وہ چیز اور کام درج کریں جنھیں آپ مقصد کے حصول کے لیے استعمال کرنے کا سوچ سکتے ہیں۔

7۔ اب اس گول کے حصول کے لیے تفصیلی تحریری پلان بنائیں۔جس میں گول کا ذکر ہو، یہ بھی درج ہو کہ آپ یہ گول کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔گول حاصل کرنے کی تاریخ بھی درج ہو۔ پھر طے کریں کہ سب سے پہلے آپ نے کون سا کام کرنا ہے۔کوئی خاص کام کرنے سے پہلے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔پلان تحریری اور مفصّل ہو۔

8۔ اس پلان کو روزانہ صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت ایک دو بار پڑھیں۔

9۔ نہ صرف ہر وقت اپنے گول کے متعلّق سوچیں بلکہ صبح شام تصور کریں کہ آپ یہ گول پہلے ہی حاصل کر چکے ہیں۔ان فوائد کا بھی تصور کریں جو گول کے حصول کے بعد آپ کو حاصل ہوں گے۔تصور بہت واضح، رنگین، بڑا اور روشن ہو۔اس میں آپ کے احساسات بھی شامل ہوں۔یعنی ان احساسات کو بھی محسوس کریں جو گول کے حصول کے بعد آپ کو محسوس ہوں گے،مثلاً خوشی کے احساسات وغیرہ۔

10۔ پلان کو تحریر کرنے کے بعد فوراً اس پر عمل شروع کر دیں۔چاہے آپ تیار ہیں یا نہیں۔ اور پھر ثابت قدم رہیں،کوشش ترک نہ کریں۔

عظیم مفکّر

بیسویں صدی کے اختتام پر ایک امریکی ادارے نے بیسویں صدی کے ایک سو عظیم مفکّرین کی فہرست شائع کی،جنھوں نے اس صدی میں وسیع پیمانے پر لوگوں کی فکر کو متاثر کیا۔اس لسٹ میں ایک ایسے مفکّر بھی شامل ہیں جن کا تعلّق پاکستان سے ہے۔ان کی فکر نے پورے عالم اسلام کو متاثر کیا۔ان کی کتب سعودی عرب کے سکولوں کے نصاب میں شامل ہیں۔اس کے علاوہ عالم اسلام کی مختلف یونیورسٹیوں کے نصاب میں بھی ان کی کتب شامل ہیں اور مختلف یونیورسٹیوں میں ان کی شخصیت اور فکر پر ریسرچ ہو رہی ہے اور پی ایچ ڈی کے مقالے لکھے جا رہے ہیں۔

آپ 1903ء میں انڈیا میں پیدا ہوئے۔آپ نے ابتدائی تعلیم ایک عام مقامی سکول سے حاصل کی۔آپ نے باضابطہ تعلیم صرف میٹرک تک حاصل کی۔آپ نے کسی کالج یا یونیورسٹی سے اعلیٰ تعلیم حاصل نہ کی مگر اپنی خداداد ذہانت،صلاحیت اور ذاتی محنت اور لگن سے اردو،عربی، فارسی اور انگریزی میں خوب مہارت حاصل کر لی۔اگرچہ آپ نے کسی عربی مدرسے سے باقاعدہ تعلیم حاصل نہ کی مگر آپ نے اس دور کے جید علماء سے قرآن و حدیث کا علم حاصل کیا۔آپ کی قرآن مجید کی تفسیر اردو میں سب سے زیادہ پڑھی جانے والی تفسیر ہے۔

آپ نے صرف 17 سال کی عمر میں اخبار ''مدینہ'' (انڈیا) سے صحافتی زندگی کا آغاز کیا۔1926ء میں ایک مسلمان نے مشہور آریہ سماجی سوامی شردھانند کو قتل کر دیا،جس پر

ہندوؤں نے اسلامی تعلیمات کو موردالزام ٹھہرایا تو آپ نے 1927ء میں صرف 24 سال کی عمر میں اس کی تردید میں مولانا محمد علی جوہر کی خواہش پر ''الجہاد فی الاسلام'' جیسی عظیم کتاب لکھی۔اس پایے کی کوئی دوسری کتاب آج بھی اسلامی لٹریچر میں موجود نہیں۔

آپ نے 1938ء میں پٹھان کوٹ (مشرقی پنجاب) میں دین کی اشاعت کا کام شروع کیا۔آپ علامہ اقبال کے مشورے سے حیدرآباد (دکن) چھوڑ کر پنجاب آئے تھے۔ آپ نے 1933ء میں ترجمان القرآن کے نام سے ایک علمی رسالہ جاری کیا جو آج تک جاری ہے۔اس کی اشاعت تمام دینی رسائل سے زیادہ ہے۔26 اگست 1941ء کو آپ نے لاہور میں 75 افراد کے مختصر اجتماع میں ''جماعت اسلامی'' کی بنیاد رکھی۔جس کا نصب العین حکومت الٰہیہ یعنی اسلامی نظام کا قیام قرار پایا۔ یہ مفکّر معروف عالم دین سید ابوالاعلیٰ مودودی تھے۔

سید مودودی نے 1948ء میں ریڈیو پاکستان سے پانچ تقریروں میں اسلامی نظام کا نقشہ پیش کیا۔ 1953ء میں جب ختم نبوت کی تحریک چلی تو فوجی عدالت نے ''قادیانی مسئلہ'' نامی کتاب لکھنے پر آپ کو سزائے موت سنادی۔اس سزا کے خلاف پورے عالم اسلام میں شدید احتجاج ہوا تو سزائے موت کو عمر قید میں تبدیل کر دیا گیا۔تاہم تین سال بعد انھیں رہا کر دیا گیا۔1963ء میں لاہور میں آپ پر قاتلانہ حملہ ہوا مگر سید بچ گئے۔ 1964ء میں حکومت سے اختلاف کی وجہ سے آپ کو گرفتار کر لیا گیا۔اسی طرح 1967ء میں رویت ہلال کے مسئلہ پر سرکاری موقف سے اختلاف پر انھیں پھر گرفتار کر لیا گیا۔اس طرح سید مودودی نے کافی عرصہ جیل میں گزارا۔ یہ وقت انھوں نے ضائع نہ کیا بلکہ اپنی عظیم تفسیر ''تفہیم القرآن'' مکمّل کرنے کی کوشش کی جو 1972ء میں مکمّل ہوئی۔

1972ء میں سید مودودی نے جماعت کی امارت سے استعفیٰ دے دیا اور خالص علمی اور تحقیقی کام میں مصروف ہو گئے جو ستمبر 1979ء میں وفات تک جاری رہا۔وفات سے پہلے ان کی علمی خدمات کے اعتراف کے طور پر انھیں پہلا ''شاہ فیصل'' ایوارڈ دیا گیا۔

سید مودودی نہ صرف ایک بلند پایہ مفکّر، جید عالم بلکہ اعلیٰ پائے کے انشاء پرداز اور باکمال علمی مقرر، عظیم منتظم اور ایک باکمال مصنّف تھے۔ آپ کی تصانیف کی تعداد 153

ہے۔سید ایک بہت مصروف انسان تھے۔آپ کو دن میں لکھنے کا وقت نہ ملتا۔آپ اکثر رات کو عشاء کی نماز کے بعد لکھنے پڑھنے کا کام کرتے جو فجر کی نماز تک جاری رہتا۔مولانا فجر کی نماز پڑھ کر سوتے تھے۔مولانا کی ہر کتاب شان دار ہے۔عموماً دنیا کے کسی بھی مصنّف کی ہر کتاب اعلیٰ پائے کی نہیں ہوتی مگر سید مودودی کی ہر کتاب ایک معیاری کتاب ہے۔آپ کی کتب لاکھوں کی تعداد میں شائع ہو چکی ہیں۔سید کی بعض کتابوں کے 76 زبانوں میں تراجم ہو چکے ہیں۔آپ کی فکر نے کروڑوں لوگوں کو متاثر کیا۔قاری آپ کی کتاب پڑھ کر متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ایک وقت تھا کہ مذہبی طبقے اپنے پیروکاروں کو تنبیہ کرتے تھے کہ وہ سید کی کوئی کتاب نہ پڑھیں ورنہ وہ ''مودودی'' ہو جائیں گے۔

ویسے تو سید مودودی کی ہر کتاب ہی قابل ذکر ہے مگر مندرجہ ذیل کتب زیادہ معروف ہیں: تفہیم القرآن (چھ حصے) خطبات، سود، پردہ، دینیات، تفہیمات، تنقیحات، حقوق الزوجین، سنت کی آئینی حیثیت، خلافت وملوکیت، الجہاد فی اسلام، سیرت سرور عالم، اسلام کا سیاسی نظام اور اسلام کا نظام حیات وغیرہ۔

مولانا مودودی کی فکر کا خلاصہ یہ ہے کہ اسلام صرف عبادات کا نام نہیں ہے بلکہ یہ ایک مکمّل نظام حیات ہے۔اسلام اس چیز کا تقاضا کرتا ہے کہ انسان جب بھی کوئی کام کرے تو سوچے کہ اس سلسلہ میں اللہ تعالیٰ اور رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا کیا حکم ہے۔یعنی ہر کام اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی منشا اور پسند کے مطابق ہو۔دوسرے الفاظ میں انسانی زندگی کا ہر پہلو، معاشرتی، معاشی اور سیاسی وغیرہ قرآن وسنت کے مطابق ہو۔

سید مودودی نے نہ صرف ایک شان دار فکر دی بلکہ اس فکر کو عملی صورت دینے کے لیے آپ نے جماعت اسلامی کی صورت میں صالحین کی ایک جماعت بھی تیار کی۔سید مودودی کے متاثرین جماعت اسلامی کے نام سے بھارت، بنگلہ دیش، مقبوضہ کشمیر، سری لنکا اور پاکستان میں اسلامی معاشرے کی تشکیل کے لیے سرگرم عمل ہیں۔پاکستان اور بنگلہ دیش میں جماعت ایک موثر سیاسی قوت ہے جو کہ اسلامی نظام کے لیے کوشاں ہے۔طویل جدوجہد کے بعد آخر کار جماعت 2003ء میں صوبہ سرحد میں حکومت بنانے میں کامیاب ہوگئی۔اسی طرح بنگلہ دیش میں بھی جماعت حکومت میں شامل رہی۔

جماعت اسلامی ایک سیاسی جماعت کے علاوہ ایک بہت بڑی رفاہی اور فلاحی تنظیم بھی ہے۔ پاکستان میں جہاں کہیں کوئی آفت آتی ہے جماعت اسلامی کے کارکن امدادی کارروائیوں کے لیے فوراً وہاں پہنچ جاتے ہیں۔ اس وقت جماعت کے تحت بہت سے ہسپتال، بے شمار فری ڈسپنسریاں، بلڈ بنک اور انڈسٹریل ہوم کام کر رہے ہیں۔ جماعت اور جماعت کے کارکنوں کے تحت ہزاروں کی تعداد میں تعلیمی ادارے پرائمری سے لے کر یونیورسٹی کی سطح تک ملک بھر میں کام کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے دستکاری سکول، بیت القرآن اور بیٹھک سکول بھی کام کر رہے ہیں۔ 2005ء کے تباہ کن زلزلے میں جماعت نے متاثرین کی نہ صرف مالی امداد کی بلکہ انھیں طبی اور نفسیاتی علاج کی سہولت بھی فراہم کی۔

مزدوروں، اساتذہ، وکلاء، ڈاکٹروں، سکولوں، کالجوں اور مدارس کے طلبہ میں فکر مودودی کے متاثرین کی مضبوط تنظیمیں قائم ہیں۔ پورے عالم اسلام میں کوئی ملک ایسا نہیں جہاں سید کی فکر کے متاثرین موجود نہ ہوں، بلکہ اکثر مغربی ممالک میں بھی متاثرین فکر مودودی کے حلقے موجود ہیں۔ جو نہ صرف اشاعت اسلام کر رہے ہیں بلکہ تارکین وطن کی اِسلامی تربیت بھی کرتے ہیں۔

حقیقی کامیابی

''ساتھیو اور دوستو! امید ہے کہ آپ محسوس نہیں کریں گے کہ میں آپ کی تفریح میں مخل ہوا ہوں۔ تاہم بات بڑی اہم اور اس قدر ناگزیر ہے کہ میں کہے بغیر نہیں رہ سکتا۔ جس طرح آپ کے لیے یہ بات یقینی ہے کہ میں ایک گوشت پوست کا انسان آپ کے سامنے کھڑا بول رہا ہوں، اسی طرح ایک مسلمان کا پختہ یقین ہونا چاہیے کہ اس نے ایک دن مرنا اور اللہ تعالیٰ کے حضور اس دنیا میں اپنی کارکردگی کی جواب دہی کرنا ہے۔ دوستو! پیشتر اس کے کہ وہ لمحہ آ جائے جب نیکی ممکن نہ رہے اور برزخ سامنے ہو۔ ان فرصت کے لمحات کو غنیمت جانو۔ اپنی زندگیوں کو اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے رنگ میں رنگ لو کہ اسی کا رنگ سب سے بہتر ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ آپ کے اردگرد محرمات کو توڑا جا رہا ہے، بداخلاقی (اور فحاشی) عام ہو رہی ہے۔ عریانی کو رواج دیا جا رہا ہے الحاد بڑھ رہا ہے، وطن اور قوم کو بت بنا کر پوجا جا رہا ہے، آپ مسلمان ہیں ایک اللہ کو ماننے والے ہیں اور ان سب چیزوں کو ٹھنڈے پیٹوں برداشت کرتے ہیں اور ٹس سے مس نہیں ہوتے۔ بھائیو اور دوستو! اپنی زندگیوں کو بدل ڈالو۔ اللہ تعالیٰ سے ڈرو اور اس کی محبّت کو حرز جان بنا لو۔ قرآن پڑھو اور اس کی تعلیمات کو روزمرہ کے معمول میں نافذ کرو۔ نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی اطاعت کرو کہ سیدھا راستہ صرف یہی ایک ہے۔ اگر ہم یہ کریں گے تو اس میں ہماری فلاح اور سعادت ہے اور اگر ہم نے اللہ تعالیٰ کے دین سے منہ موڑ رکھا تو ذلت و نکبت ہمارا مقدر ہو گی۔ اللہ تعالیٰ مجھ کو اور آپ کو نور

ہدایت دے اور بھلائی اور نیکی کی توفیق دے۔'' (خطاب حسن البنا، بانی اخوان المسلمون)

'' آخر کار ہر شخص کو مرنا ہے اور تم سب اپنے اپنے پورے اجر قیامت کے روز پانے والے ہو۔ کامیاب دراصل وہ ہے جو وہاں آتش دوزخ سے بچ جائے، اور جنت میں داخل کر دیا جائے۔ رہی یہ دنیا، تو یہ محض ایک ظاہر فریب چیز ہے۔'' (آل عمران۔185)

ایک مسلمان کی حقیقی کامیابی یہ ہے کہ وہ آخرت میں دوزخ کی آگ سے بچ جائے اور جنت میں داخل ہو جائے۔

جدید نفسیات کے مطابق انسان کی سب سے بڑی خواہش سکون قلب اور خوشی کا حصول ہے۔ عبادت سکون اور خوشی کے حصول کے لیے سنہری کلید ہے۔ یہ خدا سے رابطے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ خدا کا شکر ادا کرنے سے انسان کو ذہنی سکون ملتا ہے اور عبادت انسان کو خوشی اور ذہنی سکون دیتی ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق سب سے زیادہ مطمئن لوگ مذہبی لوگ ہوتے ہیں۔

اسلام ایک عملی مذہب ہے۔ عمل تب ہوگا جب علم ہوگا کہ کیا کرنا ہے۔ اسلام پہلے علم اور پھر عمل کا نام ہے۔ مسلمان اور کافر کے درمیان اصل فرق یہی علم اور عمل کا ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مسلمان پر علم (دینی) حاصل کرنا فرض ہے۔ اگر انسان کو علم ہی نہیں کہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی تعلیمات کیا ہیں تو وہ ان پر عمل کیسے کرے گا۔ اسی لیے ہمارے ہاں بہت سے گناہ صرف اس لیے ہوتے ہیں کہ ہمیں علم ہی نہیں کہ وہ گناہ ہیں۔ اب مختصر طور پر دیکھیں گے کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جو اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو پسند ہیں۔

اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کی پسند

'' اعمال کا دارومدار صرف نیت پر ہے۔ اور آدمی کو وہی کچھ ملے گا جس کی اس نے نیت کی ہوگی تو (مثلاً) جس نے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے لیے ہجرت کی ہوگی، واقعی ہجرت اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی طرف ہوگی۔ جس نے ہجرت دنیا حاصل کرنے یا کسی عورت سے شادی کرنے کے لیے کی ہوگی تو اس کی

ہجرت دنیا کے لیے یا عورت کے لیے ہی شمار ہوگی۔'' (بخاری۔مسلم)

یعنی اگر نیت نیکی کی ہوگی تو ثواب ملے گا ورنہ نہیں۔ دوسرے الفاظ میں انسان کو صرف اس عمل کا اجر ملے گا جو صرف خدا کی خوشنودی کے لیے کیا گیا ہو۔ اگر آپ کوئی کام عادتاً اپنے شوق، دکھاوے یا واہ واہ کے لیے کریں گے تو اس کا ثواب نہ ملے گا۔ لہٰذا ہر نیک کام کرنے سے پہلے سوچ لیں کہ آپ اسے صرف اپنے رب کی رضا اور خوشنودی کے لیے کر رہے ہیں۔

- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اسلام کی بنیاد پانچ چیزوں پر رکھی گئی ہے۔ اس بات کی گواہی دینا کہ اللہ کے سوا کوئی معبود برحق نہیں۔ محمد (صلی اللہ علیہ والہ وسلم) اللہ کے رسول ہیں۔ نماز قائم کرنا، زکوٰۃ ادا کرنا، بیت اللہ کا حج کرنا، رمضان کے روزے رکھنا۔ (بخاری)
- '' حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ پانچوں نمازیں اور جمعہ سے جمعہ تک اور رمضان سے رمضان تک مٹا دیتے ہیں ان گناہوں کو جو ان کے درمیان ہوئے ہیں۔ جب کہ گناہ کبیرہ نہ کیے گئے ہوں۔'' (مسلم)
- '' اے لوگو! تم پر جہاد فرض کیا گیا۔'' (2:216)
- قرآن مجید میں دو باتوں پر بہت زور دیا گیا ہے۔ ایک شرک سے بچنا، دوسرا اللہ تعالیٰ کی راہ میں خرچ کرنا، خصوصاً غربا اور مساکین کو کھانا کھلانا۔
- '' جو لوگ اللہ کی راہ میں اپنے مال خرچ کرتے ہیں پھر اس کے بعد کسی پر احسان نہیں جتاتے اور نہ تکلیف پہنچاتے ہیں، وہ اپنے رب کے ہاں اجر پائیں گے اور انھیں کوئی رنج ہوگا نہ خوف۔'' (2:262)
- اور تم جو مال خرچ کرو گے اس کا تمھیں پورا اجر ملے گا۔ تمھاری حق تلفی نہ ہوگی۔ (2:245) ایک اور جگہ سات سو گنا بلکہ اس سے بھی زیادہ آخرت میں دینے کا وعدہ فرمایا۔ (2:261)
- تم اللہ کی عبادت کرو۔ اچھا سلوک کرو اپنے والدین، رشتہ داروں، یتیموں، مسکینوں اجنبیوں، پاس رہنے والوں، مسافروں اور لونڈی، غلاموں کے ساتھ۔ (4:36)
- اور اللہ کے لیے سچی گواہی دینے والے بن جاؤ، خواہ اپنے خلاف یا ماں باپ اور رشتہ

داروں کے خلاف دینی پڑے۔(4:135)

- جب تم سنو اور دیکھو کہ اللہ کی آیات سے انکار کیا جارہا ہے یا مذاق اُڑایا جارہا ہے تو اس مجلس سے اُٹھ جاؤ(9:140) یعنی جس محفل میں اِسلامی تعلیمات کا مذاق اُڑایا جارہا ہو اس محفل سے فوراً اُٹھ جاؤ۔
- ناپ تول میں پورا انصاف کرو۔(6:152) یعنی پورا دو اور پورا لو۔
- آپ مومن مردوں سے کہیں کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنے ستر کی حفاظت کریں۔(24:30) مطلب یہ ہے کہ کسی عورت کو نہ دیکھیں مگر بعض صورتوں میں تو دیکھنا پڑتا ہے مثلاً ڈاکٹر وغیرہ کو یا پھر ٹی وی پر کوئی پروگرام دیکھتے وقت عورتوں کو بھی دیکھتے ہیں، ایسی صورت میں عورت کو شہوت کی نگاہ سے نہ دیکھا جائے۔ جہاں تک ستر کا تعلّق ہے تو مرد کا ستر ناف سے گھٹنوں تک ہوتا ہے، سوائے بیوی کے، ایک دوسرے کے ان حصوں کو دیکھنا حرام ہے۔
- آپ مومن عورتوں سے کہیں کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنے ستر کی حفاظت کریں اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں۔(24:31)۔عورت کا ستر اس کا پورا جسم ہے، سوائے ہاتھ، پاؤں اور چہرے کے۔ ہمارے ہاں عجیب بدقسمتی ہے کہ بہت سی پردہ کرنے والی خواتین بھی کسی نہ کسی حد تک اپنے بازو ننگے کر لیتی ہیں جو کہ قطعاً حرام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے عورت کو اپنی زینت کو بھی ظاہر کرنے سے منع فرمایا ہے۔ زینت میں عورتوں کے زیورات، بناؤ سنگھار، اور خوب صورت کپڑے سبھی کچھ شامل ہے۔ جدید نفسیات کی روشنی میں عورت کی سب سے بڑی زینت اس کا چہرہ ہے۔ اس لیے علمائے ہند عورت کے منہ کے پردے کے قائل ہیں۔
- ایک درخت مسلمانوں کو تکلیف دیتا تھا۔ ایک شخص نے اسے کاٹ دیا تو وہ (اسی عمل کی وجہ سے) جنت میں داخل ہو گیا۔(مسلم) یعنی لوگوں کے راستے سے رکاوٹ ہٹانا اللہ کو بہت پسند ہے۔

ہمارے ہاں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم دوسرے فرد کی گاڑی کے پیچھے اپنی گاڑی کھڑی کر دیتے ہیں، خصوصاً مسجد سے باہر، اور نماز پڑھنے یا اپنے کام کے لیے چلے جاتے

ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کو اس صورت حال میں گھنٹوں انتظار کرنا پڑتا ہے۔ کسی بھی مسلمان کو اذیت (جسمانی، ذہنی) دینا گناہ ہے۔

- ایمان والوں میں کامل ترین وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں۔
- نہایت نرم مزاج اور نرم طبیعت والے فرد پر دوزخ کی آگ حرام ہے۔(ترمذی)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ تم کسی کے گھر میں داخل ہو تو اس گھر والوں کو سلام کرو اور جب جانے لگو تو گھر والوں سے سلام کے ساتھ رخصت ہو۔ ایک دوسری حدیث کا مفہوم یہ ہے کہ جب کوئی مہمان آپ کے ہاں آئے تو خندہ پیشانی سے ملیں اور جب وہ رخصت ہونے لگے تو دروازے تک چھوڑنے آئیں۔
- اللہ تعالیٰ اس آدمی کو جنت میں داخل کرے گا جو خرید و فروخت اور لین دین میں نرم خو اور اعلیٰ ظرف ہو۔(ترمذی۔نسائی)
- جس شخص کا کسی دوسرے شخص پر کوئی حق (قرض وغیرہ) ہو اور وہ مقروض کو ادا کرنے کے لیے دیر تک مہلت دے تو اس کو ہر دن کے بدلے صدقہ کا ثواب ملے گا۔(مسند احمد)
- جو کوئی اپنے بھائی کی حاجت پوری کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی حاجت پوری فرماتا ہے۔ (ابوداؤد) ایک دوسری حدیث کا مفہوم کچھ یوں ہے۔ جب انسان اپنے کسی بھائی کے کام میں لگ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے کام میں لگ جاتا ہے۔
- مسکین کو اپنے ہاتھ سے دینا بُری موت سے بچاتا ہے۔(طبرانی)
- جو مسلمان کسی دوسرے مسلمان کی صبح کے وقت عیادت کرتا ہے، شام تک 70 ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے ہیں۔ اور جو شام کو عیادت کرتا ہے تو صبح تک 70 ہزار فرشتے اس کے حق میں دعا کرتے ہیں اور اس کے لیے جنت میں تروتازہ اور پکے ہوئے پھل ہیں۔(ترمذی)
- جس نے کسی مسلمان کی پردہ پوشی کی (یعنی عیب چھپائے) اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کی پردہ پوشی کرے گا۔(بخاری)
- ماں کے قدموں میں جنت ہے (مسند احمد۔نسائی)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ جس نے اپنے بھائی کو پیٹ بھر کر کھانا کھلایا اور

پانی سے اس کی پیاس بجھائی تو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کو جہنّم سے سات خندقوں کے فاصلے پر رکھے گا۔ ہر دو خندقوں کے درمیان 5 سو سال کے سفر کا فاصلہ ہے۔ (طبرانی)

- جس مسلمان نے کسی مسلمان کو کپڑا پہنایا جسم کے ننگے ہونے کی حالت میں تو اللہ تعالیٰ اس کو قیامت کے دن جنتی پوشاک پہنائے گا۔ (زادِراہ)
- سچے اور امانت دار تاجر کو (آخرت میں) نبیوں، صدیقوں اور شہیدوں کی رفاقت نصیب ہوگی۔ (ترمذی)
- جو لوگ اللہ اور یوم آخرت پر ایمان رکھتے ہوں انھیں چاہیے کہ اپنے مہمانوں کی خاطر داری کریں (بخاری۔مسلم)
- مسلمان مسلمان کا بھائی ہے نہ تو اس پر ظلم کرتا ہے اور نہ ہی بے یارو مددگار چھوڑتا ہے اور جو اپنے بھائی کی حاجت کو پوری کرے گا۔ اللہ تعالیٰ اس کی حاجت پوری کرے گا۔ اور جو شخص کسی مسلمان کی پریشانی کو دور کرے گا تو اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کی پریشانی دور کرے گا۔ (بخاری۔مسلم)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ''قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضے میں میری جان ہے، کوئی شخص ایمان دار (مومن) نہیں ہو سکتا جب تک اپنے بھائی کے لیے وہی کچھ پسند نہ کرے جو اپنے لیے پسند کرتا۔ (بخاری۔مسلم)
- جو شخص دنیا میں اپنے بھائی کی عزت بچائے گا، اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کے چہرے کو آگ سے بچائے گا۔ (ترمذی)
- اللہ تعالیٰ اس پر رحم نہیں کرے گا، جو لوگوں پر رحم نہیں کرتا۔ (مشکوٰۃ)
- اللہ کی راہ میں بُری چیز دینے کا ارادہ نہ کرو۔ (2:26)
- اللہ تعالیٰ کی رضا مندی والد کی رضا مندی میں ہے، اور اللہ تعالیٰ کی ناراضی والد کی ناراضی میں ہے۔ (ترمذی)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ مسلمان کے مسلمان پر پانچ حق ہیں:

1۔ سلام کا جواب دینا

2۔ مریض کی عیادت کرنا
3۔ جنازہ کے ساتھ جانا
4۔ دعوت قبول کرنا
5۔ چھینک کا جواب دینا (بخاری۔مسلم)

اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کی ناپسند

☆ اس نے وہ چیزیں تفصیل سے بیان کر دی ہیں جو تم پر حرام ٹھہرائی ہیں۔ (الانعام 119)

☆ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ جس چیز کو اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں حلال قرار دیا وہ حلال ہے جسے حرام قرار دیا وہ حرام ہے۔ اور جس چیز سے خاموشی اختیار کی (نہ حلال قرار دیا نہ حرام) وہ آزادی اور درگزر ہے لہٰذا تم اللہ تعالیٰ کی اس آزادی کو قبول کرو۔ یقیناً اللہ بھولا ہوا نہیں۔ (الحاکم)

ہمارے ہاں اکثریت اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی ناپسند سے پوری طرح واقف نہیں جس کی وجہ سے وہ، بہت سے گناہ کبیرہ میں ملوث ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ہمارے معاشرے میں بعض ایسی چیزیں حرام سمجھی جاتی ہیں جس کے لیے قرآن وسنت میں کوئی واضح دلیل موجود نہیں۔ یعنی ان چیزوں میں اللہ کریم نے خاموشی اختیار کی۔ یقیناً اللہ بھولا ہوا نہیں۔ ہمیں ہر صورت میں اللہ کریم اور حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی ناپسند سے بچنا چاہیے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے: ''اور جو اللہ اور اس کے رسول (ﷺ) کی نافرمانی کرے اور اس کی مقرر کردہ حدود سے آگے نکلے، اللہ اسے جہنّم کی آگ میں ڈال دے گا جس میں وہ ہمیشہ رہے گا اور اس کے لیے رسوا کن عذاب ہے۔'' (النساء۔14)

جہنّم میں سب سے زیادہ معمولی عذاب جس کو دیا جائے گا وہ شخص ہوگا، جس کے دونوں پاؤں کے نیچے جہنّم کی آگ کے دو انگارے رکھ دیے جائیں گے جس سے اس کا دماغ اس طرح کھولے گا جس طرح چولہے پر رکھی ہوئی دیگچی کھولتی ہے۔ (بخاری۔مسلم)

دوزخیوں کو بھڑکتی ہوئی آگ میں ڈالا جائے گا۔ وہ آگ محل جیسی بڑی بڑی چنگاریاں پھینکے گی۔ ان کے اوپر آگ کی چھتریاں چھائی ہوں گی اور نیچے بھی۔ ان کو منہ کے

بل آگ میں گھسیٹا جائے گا۔ان کی گردنوں میں طوق ہوں گے اور زنجیریں جن سے پکڑ کر ان کو کھولتے ہوئے پانی کی طرف کھینچا جائے گا۔اور پھر دوزخ کی آگ میں ان کو جھونک دیا جائے گا۔جہنّم میں ان کو پینے کے لیے گرم پانی اور زخموں کا دھون دیا جائے گا۔گرم پانی ان کی آنتیں تک کاٹ دے گا۔

اب یہاں بڑے گناہوں کی ایک فہرست دی جا رہی ہے جن سے ہر مسلمان کو بچنا چاہیے تاکہ وہ جہنّم کے عذاب سے بچ سکے۔ارشاد باری تعالیٰ ہے''اگر تم ان بڑے گناہوں سے جو تمھیں منع کیے گئے ہیں، بچتے رہو تو ہم تم سے تمھاری (چھوٹی) برائیاں دور کر دیں گے اور تمھیں ایک عزت کی جگہ داخل کر دیں گے''(النساء، 31) حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ پنج وقتہ نمازیں، جمعہ سے جمعہ تک اور رمضان سے رمضان تک کی عبادتیں اس درمیان کے سارے گناہوں کے لیے کفارہ ہوتی ہیں بشرطے کہ کبیرہ گناہوں سے اجتناب کیا جائے۔(مسلم) مگر انسان، انسان ہے، فرشتہ نہیں۔حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے''ہر انسان خطا کا پتلا ہے لیکن بہترین لوگ وہ ہیں کہ جب ان سے گناہ سرزد ہو جائے تو توبہ کر لیتے ہیں''(ابن ماجہ) یعنی سچی توبہ اور پھر گناہ سے اجتناب کرنا۔

- ''قیامت کے دن سب سے پہلے نماز کا حساب لیا جائے گا۔اگر بندہ نماز میں پورا نہ اُترا تو بقیہ سارے اعمال خراب ہو جائیں گے۔''(طبرانی)
- ''بندہ (مسلمان) اور کفر کے درمیان صرف نماز کی دیوار حائل ہے اور ترک نماز اس فرق کو دور کر دیتا ہے۔''(مسلم)
- جس نے نماز کو چھوڑ دیا وہ کافر ہوا۔(احمد، نسائی، ترمذی، ابن ماجہ)
- ''حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ان لوگوں کی نسبت جو نماز جمعہ سے پیچھے رہ جاتے ہیں یعنی نماز نہیں پڑھتے یہ فرمایا کہ میں نے ارادہ کیا کہ میں ایک شخص کو نماز پڑھانے کا حکم دوں، پھر ان لوگوں کے گھروں کو جلا دوں جو نماز جمعہ کے لیے نہیں آئے ہیں۔''(مسلم)
- روزہ فرض ہے اور کسی بھی فرض کو ترک کرنا گناہ کبیرہ ہے۔
- ''لیکن تباہی ہے ان مشرکوں کے لیے جو زکوٰۃ نہیں دیتے۔''(حٰم سجدہ: 7-6)

- ارشاد نبوی ﷺ ہے:''جو شخص اللہ کے سوا دوسرے شریکوں کو پکارتے مر گیا وہ جہنّم کی آگ میں داخل ہوا۔(بخاری) یعنی اللہ کے علاوہ کسی بھی دوسرے فرد (فوت شدہ) سے مدد مانگنا، حاجت طلب کرنا وغیرہ شرک ہے۔
- جو کوئی کسی مسلمان کو جان بوجھ کر قتل کر دے تو اس کی سزا جہنّم ہے جس میں وہ ہمیشہ رہے گا۔(4:93)
- مسلمان کو گالی دینا فسق ہے اور قتل کرنا کفر ہے۔(بخاری۔مسلم)
- قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ''اگر وہ (والدین) تیرے سامنے بڑھاپے کو پہنچ جائیں، ان دونوں میں ایک یا وہ دونوں، تو ان سے اُف بھی نہ کہنا اور نہ ان کو جھڑکنا اور ان سے ادب کے ساتھ بات کرنا اور ان کے سامنے محبّت سے انکساری کے ساتھ جھکے رہنا اور کہتے رہنا کہ اے میرے پروردگار! ان پر رحم فرما جیسا کہ انھوں نے مجھے بچپن میں پالا۔''
- اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے والدین کی نافرمانی کرنے اور جھوٹی گواہی دینے کو گناہ کبیرہ قرار دیا۔(بخاری)
- ماں باپ کو گالی دینا بھی کبیرہ گناہوں میں سے ہے۔عرض کیا گیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کیا کوئی اپنے ماں باپ کو گالی دے سکتا ہے۔آپ ﷺ نے فرمایا ہاں! اس کی صورت یہ ہے کہ کوئی اس کے ماں باپ کو گالی دے پھر وہ جواب میں اس کے ماں باپ کو گالی دے۔(بخاری۔مسلم)
- جو شخص کاہن، نجومی (پامسٹ وغیرہ) کے پاس جا کر کسی چیز کی خبر دریافت کرتا ہے اس کی چالیس دن نماز قبول نہیں کی جاتی۔(مسلم)
- ''اور زنا کے قریب بھی مت جاؤ، یقیناً یہ بڑی بے حیائی ہے اور بری راہ ہے۔'' (الاسراء۔32)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا''آنکھ کا زنا دیکھنا ہے۔زبان کا زنا فحش کلامی ہے، اور ہاتھ کا زنا پکڑنا ہے، پیر کا زنا چلنا ہے، کان کا زنا سننا ہے۔(بخاری)
- مردوں اور عورتوں کی عریاں تصاویر دیکھنا بھی آنکھ کا زنا ہے۔

- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے ”اللہ تعالیٰ اس شخص کو نہیں دیکھے گا جو کسی مرد سے مباشرت کرے یا عورت کی دُبر میں مباشرت کرے۔ (ترمذی)
- ”جو شخص ہمیں دھوکا دے وہ ہم میں سے نہیں ہے۔“ (ابن ماجہ)
- ”جنت میں وہ شخص نہ جائے گا جس کے دل میں ذرا سا بھی تکبّر (غرور) ہو۔ (مسلم) تکبّر سے مراد لوگوں کو حقیر اور کمتر سمجھنا ہے۔
- ”کیا میں تم لوگوں کو کبائر میں سب سے بڑے گناہوں کا نہ بتلا دوں، وہ ہیں: اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک کرنا۔ والدین کی نافرمانی کرنا۔ اور جھوٹی گواہی دینا۔“ (بخاری۔مسلم)
- ”ہر نشہ آور چیز شراب ہے اور ہر نشہ آور چیز حرام ہے۔“ (مسلم)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا: چار خصلتیں جس شخص میں ہوں گی وہ پکا منافق ہوگا۔ وہ چار خصلتیں یہ ہیں: جب اس کے پاس امانت رکھی جائے تو وہ خیانت کرے اور جب گفتگو کرے تو جھوٹ بولے اور جب وعدہ کرے تو پورا نہ کرے اور جب کسی سے اس کا جھگڑا ہو تو گالی پر اُتر آئے۔“ (بخاری۔مسلم)
- ”چوری کرنے والا مرد اور چوری کرنے والی عورت، دونوں کے ہاتھ کاٹ ڈالو، ان کے کرتوت کے عوض، اللہ کی طرف سے عبرت ناک سزا کے طور پر اور اللہ بڑا قوت والا اور دانا و بینا ہے۔ (سورۃ المائدہ، 38)
- جھوٹی قسم کھانا گناہِ کبیرہ ہے۔ (بخاری)
- ”ظلم و ستم سے اجتناب کرو، اس لیے کہ ظلم قیامت کے دن تاریکی ہی تاریکی ہوگا۔“ (مسلم) ظلم سے مراد لوگوں کے مال زبردستی لینا، گالی گلوچ، مار پیٹ اور کمزور سے زیادتی کرنا وغیرہ۔
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ”ایک شخص جو لمبا سفر کرتا ہے، پراگندہ حال ہے، گرد آلود، اپنے ہاتھوں کو آسمان کی طرف اٹھا کر کہتا ہے کہ اے میرے رب، اے میرے رب (یعنی گڑگڑا کر دعا کرتا ہے) حالانکہ اس کا کھانا حرام ہے۔ پینا حرام ہے، اس کا پہننا حرام ہے اور حرام کے مال ہی سے اس کی پرورش ہوئی تو اس کی دعا

کس طرح قبول ہوگی۔“ (مسلم۔احمد۔ترمذی)

جو فرد حرام مال کماتا ہے، اسے اپنے بیوی بچوں پر خرچ کر کے ان سب کو جہنّم کی طرف لے جاتا ہے۔ ہر وہ مال حرام ہے جو جائز ذرائع سے حاصل نہ کیا جائے مثلاً رشوت، چوری، ڈاکے کا مال، سود، جھوٹ بول کر مال فروخت کرنا۔ خراب مال دینا، خیانت، قرضہ واپس نہ کرنا، غلط مال کی فروخت کا پیسہ، ناجائز منافع خوری، ملاوٹ، کسی کا حق مارنا، ملازم کا اپنا فرض پوری طرح ادا نہ کرنا، سمگلنگ، حرام چیزوں کی خرید و فروخت (مثلاً شراب وغیرہ) گندی CD فروخت کرنا، جعلی ادویات یا نمبر 2 چیزیں فروخت کرنا، کسی کی اجرت نہ دینا، وراثت میں حصہ نہ دینا، ناجائز ذرائع سے مال کمانا۔ دھوکا سے مال کمانا، ناپ تول میں کمی، بددیانتی کرنا، معاوضہ لے کر پورا کام نہ کرنا وغیرہ۔

پاکستان کی غالب اکثریت رزقِ حرام کی عادی ہو چکی ہے۔ بدقسمتی سے ان میں بہت سے لوگ نماز اور تہجّد پڑھنے والے ہیں۔ قرآن مجید کی تلاوت کرنے والے، روزہ کے پابند، حج اور عمرہ کرنے والے ہیں۔ ان لوگوں نے حرام مال سے بزنس کیے اور جایدادیں خریدیں۔ ان سب کا خیال ہے کہ عبادات مثلاً نوافل اور عمرہ اور توبہ سے ان کی مغفرت ہو جائے گی۔ قرآن و سنت کی روشنی میں دیکھا جائے تو ایسا نہیں۔ توبہ اس وقت تک قبول نہ ہوگی جب تک حرام مال متعلّقہ افراد کو واپس نہ کیا جائے گا اور اگر اس کا واپس کرنا ناممکن ہے تو پھر یہ مال غریبوں میں تقسیم کر دیا جائے۔ اگر حرام مال سے گھر بنایا یا کوئی دوسری پراپرٹی بنائی، گاڑی خریدی، بزنس کیا۔ ان سب سے جان چھڑانی پڑے گی۔ جب تک یہ چیزیں آپ کے پاس ہیں تو توبہ کی قبولیت کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اللہ اپنے حقوق (مثلاً نماز نہ پڑھنا، زنا کرنا وغیرہ) کو معاف کر دے گا مگر حقوق العباد معاف نہ کرے گا۔ دوسرے الفاظ میں نماز، روزہ، تہجّد، عمرے اور حج بھی آپ کو دوزخ کی آگ سے نہ بچا سکیں گے۔

- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے ”جس نے لوہے کی کسی چیز سے خودکشی کی تو وہ جہنّم کی آگ میں اسی لوہے کے ذریعے ہمیشہ اپنے پیٹ کو زخمی کرتا رہے گا اور جس نے زہر پی کر خودکشی کر لی وہ جہنّم کی آگ میں ہمیشہ اپنے ہاتھ سے زہر کھاتا رہے گا اور جس نے پہاڑ سے چھلانگ لگا کر خودکشی کر لی تو وہ دوزخ کی آگ میں ہمیشہ

چھلانگ لگاتا رہے گا۔'' (مسلم) خودکشی کرنے والے کوتوبہ کا موقع ہی نہیں ملتا۔

- ''اور جھوٹوں پر اللہ کی لعنت۔'' (سورۃ آل عمران: 61)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا ''اللہ تعالیٰ نے ان عورتوں پر جو مردوں سے مشابہت اختیار کرتی ہیں اور ان مردوں پر جو عورتوں سے مشابہت کرتے ہیں لعنت فرمائی۔'' (بخاری۔مسلم)
- نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ایک دفعہ دو قبروں کے پاس سے گزرتے ہوئے فرمایا: ان دونوں قبر والوں پر عذاب ہو رہا ہے اور یہ عذاب کسی بڑی چیز کی وجہ سے نہیں ہو رہا ہے، ان میں ایک قبر والا تو پیشاب سے نہ بچتا تھا اور دوسرا چغل خوری کرتا تھا۔'' (بخاری۔مسلم)
- ''اے ایمان والو، اپنے صدقات کو احسان جتا کر او راذیت پہنچا کر باطل نہ کرو۔ (البقرہ، 264)
- ''اور تجسس نہ کرو۔ اور تم لوگوں کے بھید مت ٹٹولو۔'' (سورۃ الحجرات، 12)
- ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے جو شخص (چوری چھپے) لوگوں کی ان باتوں کو سنے جن کا سننا وہ پسند نہ کرتے ہوں تو ان کے کانوں میں (قیامت کے دن) سیسہ ڈالا جائے گا۔ (طبرانی)
- ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ ''چغل خور..... جنت میں داخل نہ ہوگا۔'' (بخاری۔مسلم) چغل خوری یہ ہے کہ جب کوئی شخص کسی دوسرے شخص کے بارے میں سنے تو باہمی تعلّقات خراب کرنے اور فساد پیدا کرنے کی غرض سے وہ بات اس شخص تک پہنچا دے جس کے بارے میں کہی گئی ہو۔
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب کوئی بندہ کسی پر لعنت بھیجتا ہے تو وہ لعنت کیے جانے والے کی جانب لوٹ جاتی ہے اگر وہ اس کا مستحق ہوتا ہے، ورنہ لعنت کرنے والے ہی کے اوپر مسلّط ہو جاتی ہے۔ (ابوداؤد)
- ''آپس میں ایک دوسرے پر طعن نہ کرو۔ نہ ایک دوسرے کو برے القاب سے یاد کرو۔'' (الحجرات۔12-11)

- ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ ''جس نے کسی مسلمان کو تکلیف دی، اس نے مجھے تکلیف دی اور جس نے مجھے تکلیف دی اس نے یقیناً اللہ تعالیٰ کو تکلیف دی، یعنی اللہ کو ناراض کیا۔'' (طبرانی)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا ''وہ شخص جنت میں نہیں جائے گا جس کے پڑوسی اس کی ایذا رسانی سے محفوظ نہ ہوں۔'' (ذہبی)
- ''میری امت کے مردوں پر ریشمی لباس اور سونا پہننا حرام کر دیا گیا ہے۔'' (ترمذی) چنانچہ سونے کی انگوٹھی، بٹن، قلم، سگریٹ کیس، سگریٹ ہولڈر، عینک، گھڑی اور زنجیر وغیرہ سب حرام ہیں۔
- ''بڑی خرابی ہے (ناپ تول میں) کمی کرنے والوں کے لیے کہ جب لوگوں سے ناپ کر لیں پورا ہی لیں اور جب انھیں ناپ کر یا تول کر دیں تو گھٹا دیں۔'' (سورۃ المطففین 1-3)
- ''جو شخص کسی مسلمان کو نقصان پہنچائے یا ان کو دھوکا دے وہ ملعون ہے۔'' (ترمذی)
- ''جس نے میرے صحابہ کو گالی دی اس پر اللہ تعالیٰ اور فرشتوں کی اور تمام لوگوں کی لعنت ہے۔'' (طبرانی)
- ''اور اللہ تعالیٰ اس شخص سے بغض رکھتا ہے جو زبان سے بے حیائی کی بات نکالتا ہے اور بدزبانی کرتا ہے۔'' (ترمذی)
- ''اللہ تعالیٰ نے اس شخص پر لعنت بھیجی ہے جو راستوں کے سنگ میل کو مٹا دیتا ہے۔'' (مسلم) اس حوالے سے ہمارے ہاں بہت بے توجہی کی جاتی ہے جس کی وجہ سے رہنمائی کرنے والے اہم بورڈوں (مثلاً ہسپتال کا بورڈ) پر دینی جماعتیں تک اپنے پوسٹر لگا دیتی ہیں۔ حالانکہ یہ گناہ ہے۔
- ''اللہ تعالیٰ کی لعنت ہو جسم گودنے والی پر اور گدوانے والیوں پر۔ ان عورتوں پر جو ابرو یعنی بھنوؤں کے بال چنتی ہیں اور ان عورتوں پر بھی جو چنواتی ہیں اور اللہ کی لعنت ہو ان عورتوں پر جو حسن کے لیے دانتوں کے درمیان کشادگی کرتی ہیں۔ جو اللہ کی خلقت کو بدلنے والی ہیں۔ (بخاری۔مسلم)

- ''اللہ تعالیٰ کی لعنت ہو اس عورت پر جو بالوں میں بال ملائے۔'' (لمبا کرنے کے لیے)(ذہبی)
- ''جس شخص نے کسی (مسلمان) بھائی کو لوہا (پستول، خنجر وغیرہ) دکھا کر دھمکی دی تو فرشتے اس پر لعنت بھیجتے ہیں اگر چہ وہ اس کا حقیقی بھائی ہو۔'' (مسلم)
- ''مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ کسی مسلمان کو خوف زدہ کرے۔'' (مسلم)
- ''جب دو مسلمان ایک دوسرے پر ہتھیار اٹھاتے ہیں تو وہ جہنّم کے کنارے پر کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جب ایک شخص دوسرے کو قتل کرتا ہے تو دونوں جہنّم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ کسی نے کہا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم قاتل کا معاملہ تو سمجھ میں آتا ہے لیکن مقتول کیوں جہنّم میں داخل ہوگا۔ فرمایا وہ بھی اپنے ساتھی کو قتل کرنا چاہتا تھا۔'' (بخاری۔مسلم)
- ''رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے رشوت دینے، رشوت لینے اور دونوں کے درمیان واسطہ بننے والے پر لعنت فرمائی۔'' (احمد۔الحاکم)
- ''جب بھی کوئی آدمی کسی غیر محرم (جس سے شادی ہو سکے) عورت کے ساتھ تنہائی میں ملتا ہے تو ان کے درمیان تیسرا شیطان ہوتا ہے۔'' (ترمذی)
- ''اے ایمان لانے والو! بہت سے گمانوں سے بچو کیونکہ بعض گمان گناہ ہوتے ہیں۔ ایک دوسرے کی ٹوہ میں نہ لگو اور تم میں سے کوئی کسی کی غیبت نہ کرے۔ کیا تمہارے اندر کوئی ایسا ہے جو اپنے مرے ہوئے بھائی کا گوشت کھانا پسند کرے گا۔'' (سورۃ الحجرات 11,12)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ ''غیبت یہ ہے کہ تو اپنے بھائی کا ذکر ایسے ڈھنگ سے کرے جسے وہ ناپسند کرتا ہے۔ پوچھا گیا کہ بتائیے اگر وہ بات جو میں کہہ رہا ہوں میرے بھائی کے اندر پائی جاتی ہے، جب بھی غیبت ہوگی۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا اگر وہ بات جو تو کہتا ہے اس کے اندر موجود ہو تو یہ غیبت ہوگی اور اگر اس کے متعلّق وہ بات کہی جو اس کے اندر نہیں تو تو نے اس پر بہتان لگایا۔'' (مشکوٰۃ)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ غیبت کا ایک کفارہ یہ ہے کہ تو دعائے مغفرت

کرے اس شخص کے لیے جس کی تو نے غیبت کی، تو یوں کہے کہ اے اللہ! تو میری اور اس کی مغفرت فرما۔ (مشکوٰۃ)

- رحمٰن کے بندے وہ ہیں جو نہ فضول خرچی کرتے ہیں اور نہ بخل سے کام لیتے ہیں۔ (25:67)
- ''مومن مردوں سے کہو کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں۔ اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں۔ یہ ان کے حق میں زیادہ پاکیزہ بات ہے۔ یقیناً جو کچھ لوگ کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اس سے باخبر ہے اور مومن عورتوں سے کہہ دو وہ بھی اپنی نگاہیں نیچی رکھیں۔ اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں۔'' (النور۔30:31)
- اے علیؓ! پہلی نظر کے بعد دوسری نظر نہ ڈالو۔ پہلی نظر معاف ہے۔ لیکن دوسری نہیں۔ (احمد۔ترمذی، ابوداؤد)
- آنکھیں زنا کرتی ہیں اور ان کا زنا نظر ہے۔ (بخاری)
- کوئی مرد کسی عورت کے ستر پہ نظر نہ ڈالے اور نہ کوئی عورت کسی عورت کے ستر پر نظر ڈالے۔ نہ مرد مرد کے ساتھ ایک کپڑے میں ہو جائے اور نہ عورت، عورت کے ساتھ ایک کپڑے میں ہو جائے۔ (مسلم۔ابوداؤد۔ترمذی)

مرد کا ستر جس پر نظر ڈالنا مرد اور عورت (سوائے بیوی) کے لیے جائز نہیں ناف اور گھٹنوں کے درمیان کا حصہ ہے۔ عورت کا ستر، اجنبی مرد کے لیے اس کا پورا جسم ہے بجز چہرہ، ہتھیلیوں اور پاؤں کے۔

- ''اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں۔ بجز اس کے جو ظاہر ہو جائے۔'' (سورۃ النور۔31)

عورت کی زینت میں ہر وہ چیز شامل ہے جو اسے آراستہ کرنے والی ہو اور اس میں جمال پیدا کرنے والی ہو۔ چہرہ، بال، جسم کے دوسرے محاسن کپڑے، زیور اور سرخی وغیرہ۔

اسلام نے عورت کے لیے ایسے کپڑے پہننا حرام کر دیا ہے جن کے اندر سے بدن نظر آئے یا جھلکے۔ اسی طرح وہ کپڑا بھی حرام ہے جس سے بدن کے خدوخال اور خاص طور پر وہ اعضا نمایاں ہوں جن سے فتنے کا اندیشہ ہو مثلاً کمر، سرین وغیرہ بدقسمتی سے آج کل ہمارے

ہاں اکثر خواتین اسی طرح کا لباس پہنتی ہیں۔

- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا ''دو گروہ دوزخی ہیں۔جنھیں میں نے دیکھا نہیں .... دوسرے وہ عورتیں جو کپڑے پہن کر بھی برہنہ رہیں گی ۔ وہ اپنی طرف مردوں کو مائل کریں گی اور خود مردوں کی طرف مائل ہوں گی.... وہ جنت میں داخل نہ ہوں گی اور نہ اس کی خوشبو پاسکیں گی حالانکہ اس کی خوشبو دور دور تک پھیلی ہوئی ہوگی۔(مسلم)
- تم میں سے کسی کے سر میں نشانہ لگا کر لوہے کی سوئی ماری جائے تو یہ کسی غیر محرم عورت کو چھونے سے کہیں بہتر ہے۔(طبرانی)

یعنی غیر محرم کو چھونا، ہاتھ ملانا وغیرہ مثلاً کزن وغیرہ کے ساتھ ہاتھ ملانا سب گناہ ہے۔

- جو عورت خوشبو لگا کر کسی قوم کے پاس سے گزری تاکہ لوگ اس کی خوشبو محسوس کریں ایسی عورت بدکار اور زانیہ ہے۔(احمد)
- جس نے دھوکا، خیانت اور ملاوٹ کی وہ ہم میں سے نہیں۔(مسلم)

Expiry Date کو مٹانا، بدلنا، خراب سامان دینا سب اس میں شامل ہے۔

- کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ اپنے مسلمان بھائی کے ہاتھ کوئی عیب والی چیز فروخت کرے اور اس کے عیب بیان نہ کرے بلکہ ضروری ہے کہ فروخت کے وقت اس عیب کو لازماً واضح کرے(ابن ماجہ)

خصوصاً گاڑی، موٹر سائیکل کوئی دوسری مشینری وغیرہ فروخت کرتے وقت۔

- قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کے ہاں سخت ترین عذاب تصویر بنانے والوں کو ہوگا۔(بخاری)
- نہ مرد دوسرے مردوں کا مذاق اُڑائیں، ہوسکتا ہے کہ وہ اس سے بہتر ہوں، اور نہ عورتیں دوسری عورتوں کا مذاق اڑائیں ہوسکتا ہے وہ ان سے بہتر ہوں۔(سورۃ الحجرات 11)
- بدگمانی سے بچو کہ بدگمانی بدترین جھوٹ ہے۔(بخاری)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے جانوروں کو لڑانے سے منع فرمایا۔(ابوداؤد۔ترمذی)
- مردوں کو زرد رنگ کے کپڑے پہننے سے منع فرمایا گیا۔(مسلم)
- ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ ''تین باتوں سے بچو جو موجب لعنت ہیں۔ پانی پینے

کی جگہ، وسط راہ، اور سایہ کی جگہ میں پاخانہ نہ کرو۔''(ابوداؤد، ابن ماجہ)

- وہ شخص مومن نہیں جو خود پیٹ بھر کر کھائے اور اس کا پڑوسی جو اس کے پہلو میں رہتا ہے بھوکا رہے۔(مشکوٰۃ)
- اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ ناپسندیدہ شخص وہ ہے جو سخت جھگڑالو ہو۔(مسلم)
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا وہ شخص ہم میں سے نہیں ہے جو بڑوں کی عزت نہ کرے، چھوٹوں پر شفقت نہ کرے، نیکیوں کی تلقین نہ کرے اور برائیوں سے نہ روکے(احمد، ترمذی)
- گناہ اور زیادتی کے کام میں ایک دوسرے کی مدد نہ کرو۔(سورۃ 5:3)
- قرض کے علاوہ شہید کے سارے گناہ معاف کردیے جائیں گے۔(مسلم)
- بہتر ہے کہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی پسند اور ناپسند کو ہفتہ میں کم از کم ایک بار پڑھ لیا جائے۔ تاکہ یہ بات ذہن نشین ہوجائے کہ آپ نے کون سی چیز کرنی ہے اور کن چیزوں سے بچنا ہے۔ رات سونے سے قبل دن بھر کے اعمال کا جائزہ لیں۔ اپنے گناہوں پر شرمندہ ہوں اور اپنے رب رحیم سے توبہ کریں، معافی مانگیں۔ اسے معاف کرنا بے حد پسند ہے۔ اور اچھے کاموں کے لیے اپنے رب کا شکر ادا کریں جس کی توفیق سے آپ نے نیک عمل کیے۔

ایک کامیاب بزنس مین

اس نے آج سے 84 سال پہلے مشرقی پنجاب کے ایک گاؤں کے ایک غریب، افلاس زدہ اور مفلوک الحال گھرانے میں آنکھ کھولی۔ خاندان کافی بڑا تھا۔ وسائل نہ ہونے کے برابر۔ تین بڑے اَن پڑھ بھائی مزدوری کی تلاش میں لاہور آئے تاکہ خاندان کی کفالت کر سکیں۔ جفاکش اور محنتی تھے، جلد ہی ان کو ایک بھٹّی میں مزدوری مل گئی۔ کچھ عرصہ بعد انھوں نے اپنے تین چھوٹے بھائیوں کو بھی اپنے پاس بلا لیا۔ ان میں دو ان پڑھ مزدوری میں جت گئے۔ چھوٹے کو تعلیم کا شوق تھا۔ وہ ایک ہائی سکول میں چھٹی کلاس میں داخل ہو گیا۔ اس کے پاس فیس کے پیسے نہ تھے۔ اس نے فیس معافی کی درخواست دی جو قبول ہوئی۔ اس طرح خاندان کے سر سے اس کے تعلیمی اخراجات کا بوجھ کچھ کم ہو گیا۔ تاہم تعلیمی اخراجات کو پورا کرنے کے لیے اس نے پڑھائی کے ساتھ محنت مزدوری بھی شروع کر دی۔ عام نمبروں سے میٹرک پاس کرنے کے بعد اعلیٰ تعلیم کا شوق پورا کرنے کے لیے اس نے اسلامیہ کالج ریلوے روڈ میں فرسٹ ایئر میں داخلہ لے لیا۔ یہ پُر جوش نوجوان دن کو تعلیم حاصل کرتا اور شام ڈھلے ایک فیکٹری میں مزدوری کرنے چلا جاتا۔ اسے 14 آنے ماہانہ تنخواہ ملتی۔ اس کے اندر آگے بڑھنے اور ترقی کی شدید خواہش تھی۔ کچھ عرصہ بعد اس کے دل میں ملازمت کی بجائے کاروبار کرنے کی خواہش پیدا ہوئی۔ کیونکہ ملازمت سے کوئی فرد دولت مند اور خوش حال نہیں ہو سکتا ہے، سوائے پاکستان کے، جہاں ایک معمولی انسپکٹر ایک

کروڑ روپے کے گھر کا مالک بن جاتا ہے۔ چنانچہ انھوں نے 1939ء میں اپنی بھٹّی لگانے کا سوچا۔ گذشتہ چھ سال میں سارے بھائی 310 روپے جمع کرنے میں کامیاب ہو چکے تھے۔ چنانچہ باؤ شریف کے مشورے سے انھوں نے 310 روپے میں ایک فاؤنڈری خریدی۔ پانچ بھائی اپنی فاؤنڈری میں کام کرنے لگے۔ اچھے مستقبل کی اُمید میں پانچوں بھائی بہت جوش و خروش کے ساتھ سارا دن لوہا کوٹتے۔ دو بھائیوں نے ملازمت جاری رکھی تاکہ اگر خدانخواستہ بزنس ناکام ہو جائے تو کم از کم گھر کا خرچہ تو چلتا رہے۔ باؤ شریف نہ صرف بزنس کا حساب کتاب اور منصوبہ بندی کرتا بلکہ سارا دن ہتھوڑے کے ساتھ ٹیڑھے سریے سیدھے کرتا۔ سارے بھائی محنتی اور ایمان دار تھے۔ ان کا مال معیاری تھا، جلد ہی خوب بکنے لگا۔ اب ان کو اپنا کام بڑھانے کی ضرورت پیش آئی، مگر ان کے پاس اتنے پیسے نہ تھے کہ بزنس میں توسیع کر سکتے۔ چنانچہ باؤ شریف اپنے چچا کے پاس گیا اس سے 500 روپے ادھار لیے اور فاؤنڈری میں توسیع کی۔

1955ء میں شریف خاندان نے کوٹ لکھپت میں اتفاق فاؤنڈری قائم کی۔ اب باؤ شریف میاں شریف کہلانے لگے۔ 1960ء میں فاؤنڈری میں توسیع کی۔ اعلیٰ معیار، ایمان داری اور وعدوں کی پاس داری کی وجہ سے وہ تیزی سے ترقی کرنے لگے۔ 20 سال میں وہ ملک کے کامیاب اور معروف صنعت کار بن چکے تھے۔ 1971ء میں اتفاق فاؤنڈری دنیا کی بڑی فاؤنڈریز میں سے ایک تھی۔ ان دنوں پاکستان میں شہرت یافتہ دو اسٹیل ملیں تھیں۔ ایک میاں شریف اور دوسری سی۔ ایم لطیف کی۔ 1972ء میں بھٹو نے ان ملوں کو قومی تحویل میں لے لیا۔ اس وقت خاندان کے پاس تقریباً ایک لاکھ سے زیادہ نقدی نہ تھی۔ سی۔ ایم لطیف تو دل برداشتہ ہو کر ملک چھوڑ کر جرمنی چلے گئے اور وہیں فوت ہوئے۔ مگر میاں شریف نے شکست تسلیم کرنے سے انکار کر دیا اور کپڑے جھاڑ کر پھر کھڑے ہو گئے، اور نئے سرے سے کاروبار کو منظّم کرنے کی منصوبہ بندی کرنے لگے۔ ان کے پاس 90 ہزار کی قلیل رقم تھی انھوں نے بنکوں اور اپنے دوستوں سے قرض لے کر پھر ترقی کا منصوبہ بنایا اور اپنی بہترین پلاننگ کی مدد سے صرف ڈیڑھ سال کے قلیل عرصے میں شریف فیملی نے چھ کارخانے قائم کر لیے۔ کامیابی ایک سفر ہے اس کی کوئی منزل نہیں۔ اگر آپ ترقی نہیں کر رہے تو آپ زوال

پذیر ہیں۔میاں شریف بھی تیزی کے ساتھ کامیابی کی منزلیں طے کرنے لگے۔ایک وقت تھا جب ان کا ایک بیٹا (شہباز شریف) پاکستان کے سب سے بڑے صوبے پنجاب کا وزیراعلیٰ تھا جب کہ دوسرا بیٹا (نواز شریف) پاکستان کا وزیراعظم بنا۔میاں شریف خود کم از کم 9 ٹیکسٹائل ملوں، چار شوگر ملوں، ایک پیپر ملز کے علاوہ اتفاق فاؤنڈری کے چیئرمین بھی تھے۔

میاں شریف دنیوی کامیابی کے ساتھ دینی لحاظ سے بھی ایک کامیاب انسان تھے۔وہ پابند صوم وصلوٰۃ تھے۔رفاہی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے تھے۔انھوں نے اتفاق ہسپتال، شریف میڈیکل کمپلیکس، شریف ایجوکیشن کمپلیکس، خواتین کی فلاح و بہبود کے کئی اداروں کے علاوہ، بے شمار ڈسپنسریاں قائم کیں۔وہ ہر ماہ ہزاروں غریب افراد کی مدد کرتے تھے۔میاں شریف کی کامیابی کا راز واضح مقصد (گول)، بھرپور محنت ومشقّت، آگے بڑھنے کی بے پناہ خواہش، وقت کا بہترین استعمال، نظم وضبط کی پابندی، بہترین منصوبہ بندی، استقامت، خطرہ مول لینے کی صلاحیت، اپنے گاہکوں کے مفاد کا خیال رکھنا، ایمان داری، شکست کو تسلیم نہ کرنا اور اپنی کامیابی اور خدا پر مکمل یقین تھا۔

کامیابی کے حوالے سے اب تک جتنی ریسرچ ہوئی ہے اس سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ پوری دنیا میں 80 تا 90 فی صد کروڑ پتی اور کامیاب لوگ سیلف میڈ، غریب گھرانوں کی پیداوار اور معمولی پڑھے لکھے تھے، مگر ان کے عزائم بلند تھے۔کامیابی کے لیے انھوں نے اپنی ہر چیز داؤ پر لگا دی۔اس طرح انھوں نے اپنی غربت کو امارت اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیا۔آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔

گول کا حصول

اب تک آپ کامیابی کے بنیادی اصولوں سے آگاہ ہو چکے ہیں۔لیکن ان اصولوں سے واقف ہونا ہی کافی نہیں۔یہ اصول تب کام کریں گے جب آپ ان پر کام کریں گے۔سب سے پہلے آپ اپنے اگلے سال کے 10 گول لکھیں۔یعنی آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔کیا بننا چاہتے ہیں اور کیا کرنا چاہتے ہیں۔پھر دیکھیں کہ وہ کون سا ایک گول ہے جو حاصل ہو جائے تو وہ آپ کی زندگی کو سب سے زیادہ متاثر کرے گا۔باقی گولز کو بھی ترجیح کے حساب سے مرتب کریں کہ ان میں نمبر 2 کون سا ہے اور نمبر 3 کون سا وغیرہ۔اس کے علاوہ تاریخ بھی لکھیں کہ کس گول کو آپ نے کب حاصل کرنا ہے؟ خصوصاً اہم گول آپ کب تک حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ اس کی تاریخ مقرر کریں۔آپ کے پاس اہم گول کے حصول کے لیے کم از کم تین یا زیادہ ذرائع ہوں۔

جب آپ اپنا اہم ترین گول لکھ لیں تو پھر لکھیں کہ آپ اسے کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔اس کے حصول سے آپ کو اور آپ کے خاندان کو کیا فائدہ ہوگا اور اگر حاصل نہ ہوا تو پھر آپ کو اور آپ کے خاندان کو کیا نقصان ہوگا۔کم از کم 20,20 وجوہات لکھیں۔جتنی وجوہات زیادہ ہوں گی کامیابی کے امکانات بھی اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔اس سے آپ کی گول حاصل کرنے کی خواہش بھی بڑھے گی۔اپنی خواہش کی آگ کو کبھی بجھنے نہ دیں۔بلکہ تیز سے تیز تر کریں۔ساتھ ہی آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ آپ اپنے گول حاصل کر سکتے

ہیں۔اگر آپ کو یقین نہیں یا آپ شک وشبہے کا شکار ہیں تو پھر کوشش نہ کریں، آپ ناکام ہو جائیں گے۔

کسی بھی شعبے میں کامیابی کا سب سے آسان اور یقینی طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک رول ماڈل تلاش کریں۔یعنی اپنے فیلڈ میں ایک نہایت کامیاب فرد تلاش کریں۔ایسا فرد جو کچھ آپ کرنا چاہتے ہیں وہ وہی کچھ کامیابی کے ساتھ کر رہا ہے۔یعنی وہ اس شعبے میں ایک کامیاب انسان ہے۔اب اس کے نقش قدم پر چلیں۔جو کچھ اس نے کیا وہی آپ بھی کریں۔نوٹ کریں کہ اس نے کون سے اقدامات کیے؟ آپ بھی وہی کریں۔اگر وہ کامیاب ہوا تو آپ بھی انشاءاللہ کامیاب ہو جائیں گے۔ممکن ہو تو اس سے ملاقات کریں۔اسے اپنا مرشد اور گُرو (Mentor) بنالیں۔اس کی شاگردی اختیار کریں۔اس سے رہنمائی حاصل کریں،اس سے پوچھیں کہ آپ کو کامیابی کے لیے کیا کرنا چاہیے اور کن چیزوں سے بچنا چاہیے۔اس طرح آپ ان غلطیوں سے بچ جائیں گے جو اس نے کیں۔

ایک وقت میں ایک اہم گول پر کام کریں۔ ہر وقت اپنے گول کے بارے میں سوچیں۔صبح اور رات سوتے وقت اپنے گول اور اس کے حصول کی وجوہات کو پڑھیں۔گول کو لکھ کر کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں اکثر اوقات آپ کی نظر اس پر پڑے۔مثلاً باتھ روم کے آئینے پر، گاڑی کے ڈیش بورڈ پر۔کمپیوٹر کی سکرین پر۔اپنے پرس میں،ایک کارڈ پر لکھ کر اس طرح رکھیں کہ جب بھی آپ پرس کھولیں تو آپ کی نظر گولز پر پڑے۔اگر آپ اپنا گول جلد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ گول کو ایک مثبت فقرے کی صورت میں روزانہ کم از کم 20 مرتبہ لکھیں مثلاً ''3 لاکھ یا زیادہ روپے ماہانہ آسانی کے ساتھ میری طرف آ رہے ہیں۔''اس کے علاوہ اپنے گول اور اس کو حاصل کرنے کی وجوہات اور مثبت فقرے کو ایک کیسٹ میں ریکارڈ کر لیں۔تو پھر گاڑی چلاتے ہوئے، واک کرتے ہوئے (واک مین کی مدد سے) کیسٹ کو بار بار سنیں۔صبح اٹھتے وقت اور رات سوتے وقت مثبت فقرے کو ''3 لاکھ یا زیادہ روپے ماہانہ آسانی کے ساتھ میرے طرف آ رہے ہیں۔'' کم از کم 50 بار دہرائیں۔اس سے پہلے چند لمبے سانس لے کر جسم کو ریلیکس کریں۔ہر وقت اٹھتے بیٹھتے خود کلامی کی صورت میں بھی اس فقرے کو بار بار دہرائیں۔اس کے ساتھ صبح اور رات سوتے وقت تصور کریں کہ

آپ نے اپنا گول حاصل کر لیا ہے۔تصور میں اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو اس کامیابی سے لطف اندوز ہوتے ہوئے دیکھیں۔تصور واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب ہو۔کامیابی کے احساسات بھی محسوس کریں۔پھر خدا کا شکر ادا کریں کہ آپ کو اپنی پسندیدہ چیز مل گئی۔اس تصور سے آپ کے یقین اور خواہش میں اضافہ ہوگا۔کوشش کریں کہ یہ تصور ہر وقت آپ کے ذہن میں رہے۔اس کے علاوہ آئینے کے سامنے کھڑے ہوں اپنی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھیں، گولز کو اس طرح پڑھیں کہ آپ ان کو پہلے ہی حاصل کر چکے ہیں مثلاً ''میں تین لاکھ یا زیادہ روپے ماہانہ کما رہا ہوں''ان سب مشقوں سے آپ کے گولز آپ کے لاشعور میں چلے جائیں گے۔ جب آپ کے گولز آپ کے لاشعور میں چلے جائیں تو پھر پوری کائنات آپ کی کامیابی کے لیے آپ کی پشت پر کھڑی ہوگی۔ آپ کی ایسے لوگوں سے ملاقات ہوگی جو آپ کی مدد کر سکیں گے۔اب آپ کامیابی کے مواقع کو جو پہلے آپ کو نظر نہ آئے، فوراً اور آسانی سے پہچان سکیں گے۔گول کے حصول کے لیے آپ کو نئے نئے Ideas ملیں گے،اس طرح آپ کی کامیابی کا سفر آسان اور تیز رفتار ہو جائے گا۔

گول حاصل کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ گول لکھنے کے بعد گول کو حاصل کرنے کے لیے عملی اقدامات کا تفصیلی منصوبہ بنائیں۔سب سے پہلے دیکھیں کہ گول کے حصول اور آپ کے درمیان میں کیا رکاوٹیں ہیں۔پھر ان رکاوٹوں کو دور کرنے کا پلان بنائیں۔یہ بھی نوٹ کریں کہ گول کے حصول کے لیے آپ کو کیسا انسان بننا ہے،مثلاً زیادہ محنتی، زیادہ وقت کا پابند یا کوئی چیز سیکھنی ہے۔پھر وہ تمام عملی اقدامات نوٹ کریں جو گول کے حصول کے لیے ضروری ہیں۔پھر دیکھیں سب سے اہم ترین کام کون سا ہے۔پھر طے کریں کہ آپ نے سب سے پہلے کون سا کام کرنا ہے۔یہ بات ذہن میں رہے کہ ایک منزل کی طرف جانے والے ایک سے زیادہ راستے ہوتے ہیں۔اسی طرح ایک گول کو حاصل کرنے کے بھی ایک سے زیادہ طریقے ہوتے ہیں۔لہٰذا آپ بھی ایک سے زیادہ طریقے اپنائیں۔ایک گول کے حصول کے لیے کم از کم تین طریقے ضرور اپنائیں۔زیادہ ہوں تو زیادہ بہتر۔

اب اپنے پلان کو عملی صورت دیں۔اور فوراً عملی اقدامات اٹھائیں۔چاہے آپ تیار ہیں یا نہیں۔آج ہی پہلا قدم اٹھائیے۔اور پھر روزانہ کچھ نہ کچھ ضرور کریں جو آپ کو اپنے

گول کے قریب لے جائے۔ ہر روز رات سونے سے پہلے اگلے دن میں کیے جانے والے کاموں کی فہرست بنائیں۔ پھر ترجیح کے نقطۂ نظر سے ان کی درجہ بندی کریں۔ تین اہم ترین کاموں کا انتخاب کریں جن کو آپ نے ہر صورت مکمّل کرنا ہے۔ یہ بھی طے کریں کہ پہلا کام آپ نے کون سا کرنا ہے۔ اپنے کاموں کی فہرست کو مختصر رکھیں۔ بہتر ہے کہ 8 سے زیادہ کام نہ ہوں۔ ان میں سے ہر روز کم از کم پانچ چھ کام ضرور مکمّل کریں۔ فہرست بنانے کے بعد رات سوتے وقت تصور میں اپنے آپ کو ان کاموں کو مکمّل کرتے ہوئے دیکھیں۔ خوشی محسوس کریں۔ اس سے کام آسان ہو جائے گا۔ لاشعور ساری رات ان پر کام کرتا رہے گا۔ یہ مسائل کو حل کرنے کے لیے تخلیقی انداز سے سوچے گا اور مطلوبہ نتائج حاصل کر لے گا۔ اس تصور سے آپ کو کامیابی کا احساس ہوگا۔ صرف اہم ترین کام کریں جو آپ کو منزل کے قریب لے جائیں۔ جب بھی کوئی کام کرنے لگیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کیا یہ آپ کو اپنے گول کے قریب لے جائے گا۔ اگر جواب منفی ہو تو ہرگز نہ کریں۔ کاموں کی لسٹ کو ہر ایک گھنٹے کے بعد دیکھ لیں۔ ورنہ آپ کئی کام بھول جائیں گے۔ ہر روز صبح کامیابی اور رہنمائی کے لیے اپنے رب سے دعا بھی مانگیں مگر کشتی چلاتے رہیں۔ دعا اس طرح کریں جیسے ہر چیز کا انحصار خدا پر ہے، مگر کام اس طرح کریں جیسے سب کچھ آپ پر منحصر ہے۔

ایک وقت میں ایک گول پر توجہ مرکوز کریں۔ کم از کم ایک شعبے میں ایک ہی گول کے حصول پر توجہ مرکوز کریں۔ حتیٰ کہ اسے 100 فی صد مکمّل کر لیں پھر دوسرے اہم گول کے لیے منصوبہ بندی اور عملی اقدام اٹھائیں۔ صرف اہم کام کریں۔ صرف وہی کام کریں جن کو کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے وقت کا 80 فی صد تین اہم ترین کاموں پر صرف کریں جو آپ کو بہترین نتائج دیں۔

آپ جو کچھ کرتے ہیں اسے لکھتے جائیں تاکہ علم ہو کہ کیا موثر ہے اور کیا غیر موثر۔ جو چیز موثر تھی اس کو زیادہ کریں، جو موثر نہیں اس کو ترک کر دیں، کچھ اور کریں۔ نئی چیزیں کریں، پھر دیکھیں کہ کیا چیز کام کر رہی ہے اور کون سی نہیں کر رہی۔ جو چیزیں کام کر رہی ہیں ان کو اپنے کردار کا حصہ بنا لیں۔ اگر آپ ایک راستہ بند پائیں تو دوسرا اختیار کریں مگر سفر جاری رکھیں، کوشش کبھی ترک نہ کریں۔ طریقہ کار بدلتے رہیں اور آگے بڑھتے رہیں۔ دن

کے خاتمے پر اپنی دن بھر کی کارکردگی کا جائزہ لیں۔ نوٹ کریں کہ آپ نے کیا کیا جو آپ کو منزل کے قریب لے گیا، اگر کہیں کوئی کوتاہی ہوئی ہو تو اگلے دن اسے نہ دہرانے کا عہد کریں۔ کامیاب لوگ ہر وہ کام کرتے ہیں جو گول کے حصول کے لیے ضروری ہو، جی چاہے یا نہ چاہے۔

کامیابی کے حصول کے لیے ایک زبردست طریقہ یہ ہے کہ آپ ظاہر کریں (Act as if) کہ آپ پہلے ہی اپنی منزل پر پہنچ چکے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اس فرد کی طرح سوچیں، گفتگو کریں، چلیں پھریں، لباس پہنیں، عمل کریں اور محسوس کریں جس نے اپنا گول پہلے ہی حاصل کر لیا ہو اس طرح یہ بھی ظاہر کریں کہ آپ ناکام نہیں ہو سکتے۔ اس طرح کرنے سے آپ اپنے لاشعور کو حکم دیتے ہیں کہ وہ آپ کے گول کے حصول کے لیے تخلیقی راستے اور طریقے تلاش کرے۔

گول کے حصول کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ پہلے آپ طے کریں کہ آپ کا گول کیا ہے۔ اسے کاغذ پر لکھ لیں۔ گول کو فعل حال میں لکھیں۔ اس طرح کا فقرہ لکھا جا سکتا ہے۔ ''میں اس وقت خوش اور اپنے رب کا شکر گزار ہوں کہ میں ہر امتحان میں 90 فی صد یا زیادہ نمبر حاصل کر رہا ہوں'' یا ''میں اس وقت خوش اور شکر گزار ہوں کہ میں ہر امتحان میں اوّل آ رہا ہوں۔'' پھر یقین کریں کہ آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے اس طرح ظاہر کریں کہ آپ کو گول حاصل ہو چکا ہے۔ روزانہ رات کو سوتے وقت جسم کو پرسکون کریں، گول والے فقرے کو 10 بار دہرائیں اور پھر آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ پہلے ہی اپنا گول حاصل کر چکے ہیں۔ آپ اپنا رزلٹ کارڈ دیکھ رہے ہیں۔ اچھے نمبروں یا اوّل آنے پر آپ کو انعام دیا جا رہا ہے۔ پھر گول کے حصول کی خوشی کے احساسات کو بھرپور انداز سے محسوس کریں۔ اس کے لیے آنکھیں بند کر کے حاصل شدہ گول کو دیکھتے ہوئے ایک منٹ کے لیے ہونٹوں پر مسکراہٹ لائیں۔ آخر میں گول کے حصول کے لیے اپنے رب کے شکر گزار ہوں اور شکریے کے احساسات کو بھی محسوس کریں اور پھر سو جائیں۔ گول کے حصول تک مشق جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ جب بھی موقع ملے، جب آپ فارغ ہوں، کسی کا اِنتظار کر رہے ہوں تو گول والے فقرے کو دہرائیں، پھر گول کے حصول کا تصور کریں اور

اپنے ربّ کا شکر اَدا کریں۔

یہ بات ذہن میں رہے کہ کامیابی بے آرامی مانگتی ہے، کامیابی کے حصول کے لیے آپ کو اپنی آرام گاہ سے باہر آنا ہوگا۔قربانیاں دینا ہوں گی۔اگر آپ کامیاب اور خوش حال ہونا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو بے آرامی کے ساتھ دوستی کرنا ہوگی اس کے ساتھ آسودہ اور خوش رہنا ہوگا۔ بے آرامی کے ساتھ آرام دہ (Comfortable) رہنا ہوگا۔کامیاب وہ لوگ ہوتے ہیں جن کو ان کاموں کی عادت ہوتی ہے جن کو ناکام لوگ کرتے ہوئے بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

لہٰذا کامیابی اور خوش حالی کو حاصل کرنے کے لیے اپنی آرام گاہ سے باہر آئیں ۔ آرام پسندی کو ترک کر دیں اور گول کے حصول کے لیے جو کچھ کر سکتے ہیں، کریں ۔ ابھی شروع کریں، ابھی نہیں تو کبھی نہیں۔ ناکامی کی ایک بہت بڑی وجہ التوا کی عادت ہے یعنی پہلا قدم نہ اٹھانا ہے۔ جو کچھ آپ کے پاس ہے اس سے شروع کر دیں، جہاں کھڑے ہیں وہیں سے شروع کر دیں۔کسی بھی چیز سے اہم ترین چیز یہ ہے کہ گول کے حصول کے لیے کچھ کریں تاخیر (Delay) نہ کریں۔ابھی شروع کریں اور پھر ثابت قدم رہیں۔ انشاء اللہ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

حصہ دوم

کامیابی

کن لوگوں کو ملتی ہے

☆ یہ حصہ ''کامیابی... کن لوگوں کو ملتی ہے'' سے ماخوذ ہے۔

ایک بدو رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دربار میں حاضر ہوا اور عرض کی، یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم میں کچھ پوچھنا چاہتا ہوں؟

فرمایا۔ ہاں کہو۔

بدو نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم! میں امیر (غنی) بننا چاہتا ہوں۔

فرمایا۔ قناعت اختیار کرو، امیر ہو جاؤ گے

عرض کیا۔ میں سب سے بڑا عالم بننا چاہتا ہوں

فرمایا۔ تقویٰ اختیار کرو، عالم بن جاؤ گے

عرض کیا۔ عزت والا بننا چاہتا ہوں

فرمایا۔ مخلوق کے سامنے ہاتھ پھیلانا بند کردو، باعزت ہو جاؤ گے

عرض کیا۔ اچھا آدمی بننا چاہتا ہوں

فرمایا۔ لوگوں کو نفع پہنچاؤ

عرض کیا۔ عادل بننا چاہتا ہوں

فرمایا۔ جسے اپنے لیے اچھا سمجھتے ہو، وہی دوسروں کے لیے پسند کرو

عرض کیا۔ طاقت ور بننا چاہتا ہوں

فرمایا۔ اللہ پر توکل کرو

عرض کیا۔ اللہ کے دربار میں خاص (خصوصیت) درجہ چاہتا ہوں

فرمایا۔ کثرت سے ذکر کرو

عرض کیا۔ رزق کی کشادگی چاہتا ہوں

فرمایا۔ ہمیشہ باوضو رہو

عرض کیا۔ دعاؤں کی قبولیت چاہتا ہوں

فرمایا۔ حرام نہ کھاؤ

عرض کیا۔ ایمان کی تکمیل چاہتا ہوں

فرمایا۔ اخلاق اچھے کرلو

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

فرمایا۔ جنابت کے فوراً بعد غسل کیا کرو

عرض کیا۔ گناہوں میں کمی چاہتا ہوں

فرمایا۔ کثرت سے استغفار کیا کرو

عرض کیا۔ قیامت کے روز نور میں اٹھنا چاہتا ہوں

فرمایا۔ ظلم کرنا چھوڑ دو

عرض کیا۔ چاہتا ہوں اللہ مجھ پر رحم کرے

فرمایا۔ اللہ کے بندوں پر رحم کرو

عرض کیا۔ چاہتا ہوں اللہ میری پردہ پوشی کرے

فرمایا۔ لوگوں کی پردہ پوشی کرو

عرض کیا۔ رسوائی سے بچنا چاہتا ہوں

فرمایا۔ زنا سے بچو

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

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

عرض کیا۔ اللہ کا فرمانبردار بننا چاہتا ہوں

فرمایا۔ فرائض کا اہتمام کرو

عرض کیا۔ احسان کرنے والا بننا چاہتا ہوں

فرمایا۔اللہ تعالیٰ کی یوں بندگی کرو جیسے تم اسے دیکھ رہے ہو، یا جیسے وہ تمھیں دیکھ رہا ہے

عرض کیا۔یارسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم ! کیا چیز گناہوں سے معافی دلائے گی

فرمایا۔آنسو، عاجزی اور بیماری

عرض کیا۔کیا چیز دوزخ کی آگ کو ٹھنڈا کرے گی

فرمایا۔دنیا کی مصیبتوں پر صبر

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

فرمایا۔چپکے چپکے صدقہ اور صلہ رحمی

عرض کیا۔سب سے بڑی برائی کیا ہے

فرمایا۔بداخلاقی اور بخل

عرض کیا۔سب سے بڑی اچھائی کیا ہے

فرمایا۔اچھے اخلاق،تواضع اور صبر

عرض کیا۔اللہ تعالیٰ کے غصے سے بچنا چاہتا ہوں

فرمایا۔لوگوں پر غصہ کرنا چھوڑ دو

☆☆☆

خود اِعتمادی

کامیابی کی سب سے بڑی وجہ خود اعتمادی ہے۔اسی طرح ناکامی کی ایک بہت اہم وجہ عدم خود اعتمادی ہے ۔ یہ کامیابی اور ترقی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے ۔کوئی بھی فرد خود اعتمادی کے بغیر کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کرسکتا۔کسی بھی چیز کو کامیابی کے ساتھ کرنے کے لیے پُر اعتماد ہونا ایک اہم اور طاقت ور محرک ہے۔ایک نہایت ذہین مگر خود اعتمادی سے محروم طالب علم اتنی ترقی نہیں کرتا جتنی ایک اوسط ذہانت مگر خود اعتمادی سے بھرپور طالب علم کرتا ہے۔

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

ماہرین کا خیال ہے کہ خود اعتمادی فطری یا پیدائشی صلاحیت نہیں بلکہ یہ مشق سے حاصل ہوتی ہے۔عدم خود اعتمادی فرد کی کامیابی اور ترقی میں بہت بڑی رکاوٹ ہے، بلکہ یہ سب سے بڑی رکاوٹ ہے،لہٰذا اسے ختم ہونا چاہیے۔عدم خود اعتمادی کے خاتمہ کے لیے چند اہم طریقے

درج ذیل ہیں:

1۔ یقین کریں کہ خدا نے آپ کو بہت سی صلاحیتیں عطا کی ہیں مگر آپ ان کو مکمّل طور پر استعمال نہیں کر رہے۔ ماہرین نفسیات کی رائے کے مطابق ہم اپنی صلاحیتوں کا بمشکل 5 فی صد تک استعمال کرتے ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق ہم اپنی صلاحیتوں کو 92 فی صد تک استعمال کر سکتے ہیں، بڑھا سکتے ہیں۔ آپ بھی اپنی صلاحیتوں کو ترقی دیں، بڑھائیں۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ صلاحیتوں کو بہتر کرنے کی بڑی گنجائش موجود ہے۔ اپنی موجودہ صلاحیتوں کو بہتر بنائیں اور پوشیدہ صلاحیتوں کو اجاگر کریں۔ جب تک آپ مختلف کام نہیں کریں گے آپ کو اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کا علم نہ ہوگا۔ اس دوران ناکامیوں کا سامنا بھی ہوگا۔ ناکامی سے آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ میں یہ صلاحیت موجود نہیں۔ کوئی دوسرا کام کریں۔ لہٰذا موجودہ صلاحیتوں کو ترقی دیں اور پوشیدہ کو معلوم کریں اور پھر ان کو بھی ترقی دیں۔

2۔ اپنی ماضی کی ناکامیوں کو بھول جائیں۔ مگر ماضی کی کامیابیوں کو چاہے وہ کتنی بھی معمولی کیوں نہ ہوں، یاد رکھیں۔ اس بات پر غور کریں کہ ماضی میں آپ نے کیا کچھ کیا اور کیا کچھ حاصل کیا؟ اس بات پر بھی غور کریں کہ آئندہ آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ ماضی کا جائزہ لے کر آپ کو حیرت ہوگی کہ آپ نے بعض اہم کامیابیاں حاصل کیں۔ اپنی کامیابیوں کی ایک فہرست بنائیں۔ اس میں چھوٹی بڑی تمام کامیابیاں شامل کریں۔ اس فہرست کو رات سوتے وقت کم از کم ایک بار ضرور پڑھ لیں۔ اس سے آپ کے اندر اعتماد پیدا ہوگا کہ آپ بہت سے کام کر سکتے ہیں۔ پھر سوچیں کہ ماضی میں بھی آپ نے بہت سی کامیابیاں حاصل کیں اور مستقبل میں اس سے بھی زیادہ کامیابیاں حاصل کریں گے۔ ان شاءاللہ۔

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

4۔ یہ بات ہر وقت ذہن میں رکھیں کہ آپ پوری کائنات میں شکل وصورت، شخصیت اور صلاحیتوں کے لحاظ سے منفرد ہیں۔ آپ کے بغیر کائنات نامکمّل تھی۔ اس کی تکمیل کے لیے آپ کو پیدا کیا گیا۔ آپ نے انسانیت کے لیے وہ کام کرنا ہے جو کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ لہٰذا اپنے آپ پر فخر کریں۔

5۔ اپنی تذلیل نہ کریں۔ اپنی کمی اور نااہلی کے بارے میں آپ جتنی گفتگو کریں گے، آپ لازماً ویسے ہی بن جائیں گے۔ لہٰذا آج سے اپنی خامیوں اور نااہلی کے بارے میں گفتگو بند کر دیں، مثلاً یہ نہ کہیں کہ آپ بدھو، نکمے اور نااہل ہیں۔

6۔ آپ اپنے آپ کو اس طرح ظاہر کریں (Act as if) جیسے کہ آپ بہت پُراعتماد ہیں۔ ایک پُراعتماد فرد کی طرح ہاتھ ملائیں، چلیں، بات اور عمل کریں، جلد ہی آپ ویسے ہی ہو جائیں گے۔

7۔ نفسیات بتاتی ہے کہ ہمارے خیالات ہمارے جسم کو متاثر کرتے ہیں اور اسی طرح ہمارا کردار ہمارے ذہن کو متاثر کرتا ہے۔ چنانچہ اپنے کردار کو بدل کر اپنے ذہن کو بدلیں۔ پُراعتماد ہونے کے لیے یہ بھی کریں:

A۔ چلتے وقت اپنے کندھوں کو تھوڑا سا پیچھے کو کریں۔ گردن اور سر کو سیدھا رکھیں اور اپنی چلنے کی رفتار کو کچھ (25%) تیز کریں۔ اس کے لیے سر پر کتاب یا پلیٹ رکھیں اور پھر تیزی سے چلنے کی مشق کریں اور محسوس کریں کہ آپ کے اعتماد میں اضافہ ہو رہا ہے۔

B۔ مختلف مواقع پر جب آپ کھڑے ہوں تو اپنے ہاتھوں کو اپنے کولہوں (Hips) پر رکھیں اور قدم اس طرح رکھیں کہ درمیانی فاصلہ 18 انچ کے لگ بھگ ہو۔

C۔ کسی محفل اور مجلس میں ہمیشہ اگلی نشستوں پر بیٹھیں۔ اس سے بھی اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔

D۔ گفتگو کرتے ہوئے ہمیشہ دوسروں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھیں۔ شروع میں آپ کو کچھ دقت ہوگی۔ اس صورت میں اپنے ملازمین، چھوٹے بہن بھائیوں اور فرینک دوستوں کے ساتھ یہ مشق کریں۔ بعد ازاں دوسرے لوگوں کے

ساتھ اسی طرح گفتگو کریں۔

E۔ کسی مجلس، محفل اور کلاس روم وغیرہ میں بولنے کی مشق کریں۔ سادہ سوال پوچھ لیجیے۔ ایک بار بولیں گے تو اگلی بار بولنا آسان ہوگا۔ اس سے آپ کے اعتماد میں بہت اضافہ ہوگا۔ اگر آپ بہت زیادہ خوف کا شکار ہوں تو پہلے آنکھیں بند کر کے تصور میں بولنے کی مشق کریں۔ جب آپ تصور میں آسانی اور روانی سے بول سکیں تو پھر حقیقت میں بولنا آسان ہوجائے گا۔

F۔ ایک تجربہ کریں، شکست کے احساس کو ذہن میں لاتے ہوئے مسکرائیں۔ آپ ایسا نہیں کرسکتے۔ جب آپ مسکرائیں گے تو شکست کے احساسات ختم ہو جائیں گے۔ لہٰذا مسکرائیں حتیٰ کہ آپ کے دانت نظر آجائیں۔ ایک بھرپور مسکراہٹ خوف اور پریشانی کو ختم کر دیتی ہے اور اعتماد کو بلند کرتی ہے۔

G۔ ہر ملنے والے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مسکراتے ہوئے سلام کریں۔ اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔

8۔ نوٹ کریں کہ آپ کہاں کہاں اعتماد کی کمی محسوس کرتے ہیں۔ پھر ایک ایک کو حل کریں۔ پہلے آسان پھر مشکل۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ وہاں وہاں تصور میں اپنے آپ کو پراعتماد دیکھیں۔ یہ مشق صبح اٹھتے اور رات سوتے وقت کریں۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے دس لمبے سانس لیں۔ پھر پراعتماد ہونے کا تصور کریں۔ تصور بہت واضح، بڑا، رنگین اور روشن ہو۔ یہ مشق کم از کم پندرہ منٹ کی جائے۔ جلد ہی آپ پراعتماد ہوجائیں گے۔

9۔ خوداعتمادی پیدا کرنے کے لیے یہ مشق بہت موثر ہے:

A۔ طے کریں کہ آپ اپنے اندر کس قسم کی تبدیلی چاہتے ہیں مثلاً آپ کا رویہ اور کردار کیسا ہونا چاہیے؟ اہم نکات کو لکھ لیں۔ بہتر ہے کہ ان کو کئی بار دہرا کر زبانی یاد کرلیں۔

B۔ آنکھیں بند کرلیں، گہرے سانس لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

C۔ تصور کریں کہ آپ کا ایک ہم شکل کچھ فاصلے پر آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ اس میں وہ تمام خوبیاں ہیں جو آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی اچھی اور پسندیدہ حرکات کو نوٹ

کریں۔ اس کا کھانا پینا، اٹھنا، بیٹھنا، چلنا پھرنا، سونا، ہشاش بشاش اور پُراعتماد چہرہ، اس کا شاندار رویہ، چہرے پر مسکراہٹ اور دیگر شاندار خصوصیات نوٹ کریں۔ اسے دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا پُراعتماد اور کامیاب شخص بن جاؤں۔

D۔ اب طاقت سے بھرپور احساسات کے اس تصور کو سکیڑ کر ایک ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں۔ جس کے بعد آپ کے اچھے احساسات بھی ختم ہوجاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ ستارے کو بڑا کر دیں۔ جب آپ اسے بڑا کرتے ہیں تو ہم شکل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے اچھے احساسات بڑھ جاتے ہیں، واپس لوٹ آتے ہیں۔ اس طرح کئی بار چھوٹا اور بڑا کریں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو یہ احساسات ختم ہوجاتے ہیں۔

E۔ تصور کریں کہ وہ ستارہ آپ کے ماتھے کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم شکل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح کی حرکات ہیں، کھانا، پینا، اٹھنا، بیٹھنا، شاندار رویہ، ہشاش بشاش اور پُراعتماد چہرہ۔ سب کچھ اسی طرح کا۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔

F۔ اب تصور کریں کہ مطلوبہ مقاصد کو حاصل کیے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر آپ جائزہ لیں کہ آپ نے ایک سال کے عرصے میں ایک ایک دن اور رات کتنے اچھے اور پرسکون گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی دوست، رشتہ دار کو سنائیں کہ ایک سال پہلے آپ نے کس طرح دل لگا کر یہ مشق کی جس کے بعد آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آگئی تھیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے جتنے بھرپور احساسات ہوں گے، اتنے ہی بہتر نتائج ملیں گے۔ اگر آپ چاہیں تو ایک سال کی بجائے پانچ، دس اور بیس سال کی مدت کا بھی سوچ سکتے ہیں۔

ضبطِ نفس

کامیاب لوگوں اور ناکام لوگوں میں بنیادی فرق یہ ہے کہ کامیاب لوگ وہ کام کرتے ہیں جو ناکام لوگ نہیں کرتے۔ ناکام لوگ وہ کام اس لیے نہیں کرتے کیونکہ وہ کام ان کو ناپسند ہوتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ کامیاب لوگوں کو بھی یہ کام پسند نہیں ہوتے، مثلاً صبح اٹھنا، سخت محنت کرنا، تفریح کو چھوڑنا، زیادہ دیر تک کام کرنا وغیرہ۔ مگر وہ پھر بھی ان کو کرتے ہیں کیونکہ انھیں علم ہوتا ہے کہ کامیابی کے لیے ان کاموں کا کیا جانا ضروری ہے۔ یہ کامیابی کی قیمت ہے۔ دنیا میں کوئی بھی چیز مفت نہیں ملتی۔ کامیاب لوگوں کو زیادہ فکر خوشگوار نتائج کی ہوتی ہے جب کہ ناکام لوگوں کو زیادہ فکر خوشگوار کام کی ہوتی ہے۔ کوئی بھی فرد صرف خوشگوار کام کر کے خوشگوار زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ دنیا میں آج تک کوئی فرد اپنی پسند کی چیزیں کر کے عظیم نہیں بنا۔

طویل المدت کامیابی کے لیے ضبطِ نفس (ڈسپلن) اہم ترین شخصی خوبی ہے، بلکہ کسی بھی قسم کی بڑی کامیابی ضبطِ نفس کے بغیر حاصل نہیں کی جا سکتی۔ ضبطِ نفس سے مراد ہے کہ آپ وہ کام کریں جو آپ کو کرنا چاہیے یا جس کے کرنے کی ضرورت ہے اور اس وقت کریں جس وقت کرنے کی ضرورت ہے، خواہ آپ کا دل چاہے یا نہ چاہے۔ اس سے مراد یہ بھی ہے کہ آپ کوئی ایسا کام نہ کریں جو آپ کو نہ کرنا چاہیے۔ اور ایسا کام ہر صورت میں کریں جو کرنا ضروری ہے۔

ضبطِ نفس مکمّل طور پر انسان کی سوچ اور کردار کو کنٹرول کرتا ہے۔ ضبطِ نفس تمام کامیاب لیڈروں کی بنیادی خوبی اور خاصیت ہے۔ ضبطِ نفس وہ اہلیت ہے جو آپ کو مجبور کرتی ہے کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے اور کب کرنا چاہیے، چاہے وہ آپ کو پسند ہے یا نہیں، اور وہ کام نہ کریں جو آپ کو نہیں کرنا چاہیے، چاہے وہ آپ کو کتنا ہی پسند کیوں نہ ہو۔ ضبطِ نفس دراصل اپنے بنائے گئے اصولوں کی پیروی کرنا ہے۔ ضبطِ نفس زندگی میں کامیابی اور ترقی کے لیے ہر چیز سے اہم ہے۔

اگر آپ کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ دنیوی ہو یا آخرت کی، تو آپ کو اپنے نفس پر کنٹرول کرنا ہوگا۔ آپ کو وہ کام کرنے ہوں گے جو دنیوی یا آخرت کی کامیابی کے لیے ضروری ہیں، اور اس وقت تک کرنے ہوں گے جب تک ان کو کیا جانا چاہیے۔ ضبطِ نفس کے بغیر کسی قسم کی بڑی کامیابی حاصل نہیں کی جا سکتی۔ فاتح ہمیشہ وہ کام کرتے ہیں جو انھیں کرنا ہوتا ہے اور اس وقت کرتے ہیں جس وقت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ انھیں علم ہوتا ہے کہ یہ کامیابی کی قیمت ہے جو بہر حال انھیں ادا کرنا ہے۔ دنیا میں کوئی بھی چیز مفت نہیں ملتی۔ ضبطِ نفس کے لیے یہ مشق کریں۔

ایک پُرسکون کمرے میں آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں اور آرام سے آنکھیں بند ہونے دیں۔ تصور کریں کہ آپ ایک لفٹ میں ہیں جو آہستہ آہستہ نیچے کو سفر کر رہی ہے۔ مکمّل سکون کی طرف۔ ایک سے دس تک گنتی گننا شروع کریں۔ ایک گنیں اور اپنے سارے چہرے کو پرسکون کیفیت میں محسوس کریں۔ آپ کا ماتھا اور کھوپڑی مکمّل طور پر پُرسکون ہیں۔ 2 گنیں، آپ اور نیچے جا رہے ہیں۔ مزید پُرسکون ہوتے جا رہے ہیں۔ 3 گنیں، آپ کی گردن، کندھے اور کمر لچک دار، ملائم اور نرم محسوس ہو رہے ہیں۔ 4 گنیں، آپ کے بازو، ہاتھ، کلائیاں زیادہ نرم، ریلیکس اور پرسکون ہیں۔ آپ کی سانس آسان، آہستہ اور گہری ہے۔ 5 گنیں، لفٹ نیچے جا رہی ہے۔ آپ گہرا سکون محسوس کر رہے ہیں۔ 6 گنیں، آپ کا معدہ، سرین اور رانیں ڈھیلے اور پُرسکون ہیں۔ آپ کے سارے جسم کی ٹینشن خارج ہوتی جا رہی ہے۔ 7 گنیں، آپ کی ٹانگیں، پاؤں، پاؤں کی انگلیاں، انگوٹھا پُرسکون اور ڈھیلے ہیں۔ 8 گنیں، آپ نیچے جا رہے ہیں، نیچے سے نیچے، سکون کی خاص جگہ کی طرف۔ 9 گنیں،

وہاں آزاد محسوس کریں، تمام پریشانیوں سے آزاد۔ 10 گنیں، اب آپ اپنی مخصوص پُرسکون جگہ پہنچ چکے ہیں۔ اس جگہ کے سکون سے لطف اندوز ہوں۔ اس پرسکون حالت میں ان فقروں کو بار بار دہرائیں اور پھر تصور بھی کریں کہ وہ تبدیلی پہلے ہی آ چکی ہے۔

- O مجھے اپنے ضبطِ نفس پر فخر ہے۔ میں ہر وہ کام کرنے پر آمادہ ہوتا ہوں جو مجھے کرنا چاہیے اور جس وقت کرنا چاہیے۔
- O مجھے اپنے آپ پر کنٹرول ہے۔ میں ہر وہ کام آسانی سے کرتا ہوں جو کامیابی کے لیے مجھے کرنا چاہیے۔

ان فقروں کو بلند آواز یا دل میں کم از کم دس، دس بار دہرائیں اور پھر تصور میں وہ سب کچھ کرتے دیکھیں۔ یہ مشق ہر روز کریں۔

مثبت سوچ

آج آپ وہاں کھڑے ہیں جہاں آپ کی سوچ (Thoughts) آپ کو لے کر آئی ہے۔ آیندہ بھی آپ وہاں جائیں گے جہاں آپ کی سوچ آپ کو لے کر جائے گی۔ یعنی آپ کی موجودہ صورت حال آپ کی ماضی کی سوچ اور عمل کا نتیجہ ہے۔ یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے کہ فرد کی کارکردگی اس کے حاوی (Dominant) خیالات کے مطابق ہوتی ہے۔ آپ جس طرح سوچتے ہیں، اس سے آپ اپنی زندگی کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی اور قسمت کو اپنی سوچ سے کنٹرول کرتے ہیں، آپ اپنی سوچ کی وجہ سے عروج حاصل کر سکتے ہیں۔ خوشی، سکون اور لامحدود طاقت حاصل کر سکتے ہیں۔ سوچ کی وجہ سے پستی کا شکار ہو سکتے ہیں، خوشی اور سکون سے محروم ہو سکتے ہیں۔ آپ کی کامیابی اور ناکامی کا انحصار آپ کی سوچوں پر ہے۔

سوچ اور خیالات بہت بڑی طاقت ہوتے ہیں۔ شکوک وشبہات اور خوف کے خیالات ناکامی کی طرف جانے والے راستے ہیں۔ منفی سوچیں منفی حالات پیدا کرتی ہیں۔ خراب صحت، ناخوشی، دکھ، غربت، بوریت، کمزور قوت ارادی، غلط فیصلے، ٹال مٹول، نفسی جسمانی بیماریاں، گھریلو تنازعات، دوستی کا خاتمہ، مایوسی، خوف، ناکامی اور ازدواجی مسائل وغیرہ منفی سوچوں کا نتیجہ ہیں۔

مثبت سوچ آپ کی اچھی کامیاب اور خوش حال زندگی کا پاسپورٹ ہے۔ خوشی، سکون،

صحت، خوداعتمادی، زندہ دلی، جوش، ولولہ، ذہنی سکون، قوت برداشت، صبر، خوشگوار ازدواجی زندگی، اچھی گھریلو زندگی، بہتر کاروباری تعلّقات، محبّت، یقین اور قوت فیصلہ وغیرہ مثبت سوچ کی پیداوار ہیں۔

انسان اپنی سوچوں کا مجموعہ ہے۔ آپ جو سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔یعنی اگر آپ سوچتے ہیں کہ آپ کامیاب ہیں تو آپ کامیاب بن جائیں گے۔آپ کی سوچ آپ کی زندگی میں واقع ہونے والی تقریباً ہر چیز کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ آپ کے دل کی دھڑکن کو تیز اور سست کرسکتی ہے۔آپ کے نظام ہضم کو اچھا یا خراب کرسکتی ہے۔آپ کے خون میں کیمیائی مادوں کو تبدیل کرسکتی ہے۔ آپ کو گہری نیند یا بے خوابی سے دو چار کرسکتی ہے۔مقبول یا غیر مقبول بنا سکتی ہے۔ یہ آپ کو پُراعتماد یا غیر محفوظ بنا سکتی ہے۔آپ کی سوچ آپ کو طاقتور یا بے بس بنا سکتی ہے۔ فاتح یا مفتوح اور بہادر یا بزدل بنا سکتی ہے۔یعنی لوگ اپنی سوچ کے اختلاف کی وجہ سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہماری کامیابی کا انحصار حقیقی طور پر ہمارے خیالات کی کوالٹی، کثرت اور شدت پر ہوتا ہے۔

آپ کا دماغ گول یا ہدف کے لحاظ سے سوچتا (Goal oriented) ہے۔ جب آپ منفی سوچتے ہیں تو آپ کا دماغ آپ کے گول کے حصول کے لیے کام نہیں کرتا۔ آپ اس وقت کامیاب ہوتے ہیں جب آپ ہر وقت کامیابی کا سوچتے ہیں ۔ چنانچہ کامیابی اور ناکامی ہمارا انتخاب ہے۔کامیابی کا تعلّق چونکہ سوچ کے ساتھ ہے اور سوچ آپ کے کنٹرول میں ہے۔یعنی یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ آپ کس طرح سوچیں۔مثبت یا منفی۔ دوسرے الفاظ میں آپ کا مستقبل آپ کے دماغ رذہن میں ہے ۔اس کی بنیاد آپ کی سوچیں ہیں۔بہترین سوچیں گے تو مستقبل بہترین ہوگا۔ بدترین سوچیں گے تو مستقبل بھی خراب ہوگا۔

آپ کی شخصیت آپ کی سوچوں سے تشکیل پاتی ہے۔ایک فرد کی شخصیت اور کردار اس کی سوچوں کا مکمّل مجموعہ اور عکس ہوتا ہے۔ مثبت سوچوں سے مثبت اور منفی سوچوں سے منفی شخصیت کی تعمیر ہوتی ہے۔ظاہر ہے کہ کوئی فرد منفی شخصیت کے ساتھ کامیابی، خوش حالی، خوشی اور سکون حاصل نہیں کرسکتا۔ اگر آپ کامیابی، خوشحالی اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنی

سوچ کو بدلیں۔سوچ بدلے گی تو نتائج بدل جائیں گے۔ یہ سوچ آخر کار عملی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ دراصل جب آپ اپنی سوچ بدلیں گے تو آپ کا عمل بھی بدلے گا۔عمل بدلے گا تو نتیجہ بھی بدلے گا، نتیجہ بدلے گا تو آپ کا مستقبل بھی بدل جائے گا۔لہٰذا کوئی بھی کام شروع کرتے وقت کامیابی کا سوچیں۔انسان اتنا ہی بڑا ہوتا ہے جتنی بڑی اس کی سوچ ہوتی ہے۔

منفی سوچ کو مثبت میں بدلنا

ہمارے ہاں اکثر لوگ منفی سوچ رکھتے ہیں پھر حیران ہوتے ہیں کہ ان کی زندگی شاندار کیوں نہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق 95 فی صد لوگ منفی سوچتے ہیں۔اگر آپ کے ذہن میں منفی سوچیں ہیں تو ان کو فوراً بدل لیں ورنہ یہ آپ کی کامیابی اور ترقی میں رکاوٹ بنیں گی۔ مندرجہ ذیل طریقوں کی مدد سے آپ اپنی منفی سوچوں کو مثبت میں بدل سکیں گے:

1۔ جونہی کوئی منفی سوچ آپ کے ذہن میں آئے تو دل میں یا بلند آواز سے کہیں ''سٹاپ'' (Stop) پھر اس کے بعد مثبت اور پسندیدہ خیال ذہن میں لائیں۔

2۔ منفی سوچوں اور خیالات کو بدلنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ منفی خیال آنے پر کوئی مثبت تصور ذہن میں لائیں مثلاً سابقہ کامیابی کا تصور کریں،اس کے ساتھ کامیابی کے مثبت جذبات اور احساسات بھی محسوس کریں۔

3۔ منفی سوچوں کو کنٹرول کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔اپنی کلائی پر ایک ربڑ بینڈ باندھ لیں۔ جب منفی سوچ آئے تو ربڑ بینڈ کو اوپر کو کھینچ کر چھوڑ دیں۔اس سے آپ کو چوٹ لگے گی، دکھ محسوس ہوگا، اگلے 30 دن اس ربڑ بینڈ کو 24 گھنٹے پہنے رکھیں۔ 30 دن کے بعد آپ کی منفی سوچ کی عادت ختم ہوجائے گی۔

4۔ تین دن تک اپنی ہر منفی سوچ کو جو آپ سوچتے ہیں، کہتے ہیں یا سنتے ہیں، لکھتے جائیں۔ ان تین دنوں میں ایک دن چھٹی کا بھی شامل کرلیں، مثلاً اتوار، سوموار، منگل وغیرہ۔ تین دن کی مشق کے بعد آپ اپنی منفی سوچوں سے فوراً آگاہ ہوجایا کریں گے اور ان کو بدل سکیں گے۔ آہستہ آہستہ آپ کی منفی سوچیں ختم ہوجائیں گی۔

5۔ اپنے منفی خیالات پر نظر رکھیں۔ جونہی کوئی منفی خیال آئے تو رک جائیں۔ان خیالات

کو "No" کہیں پھر ان کو مثبت میں بدل دیں یا ذہن میں یا بلند آواز سے کہیں "کینسل" اور پھر اپنے مثبت خیالات کو دہرائیں۔

6۔ منفی یا مثبت سوچنا عموماً عادت ہوتی ہے۔ آپ بھی مثبت سوچنے کی عادت ڈال سکتے ہیں۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

- O گفتگو کرتے ہوئے مثبت اور ایسے الفاظ بولیں جو دوسروں کے اندر خوشی، کامیابی اور مضبوطی کے احساسات پیدا کریں۔
- O مثبت لوگوں کے ساتھ روابط رکھیں۔ ان کی مجالس میں بیٹھیں۔ منفی لوگوں سے دور رہیں۔
- O تمام حالات میں ہمیشہ مفید، مثبت اور امید افزا نتائج کی توقع کریں۔
- O اس طرح کے الفاظ اپنی زندگی سے خارج کریں، "یہ ناممکن ہے، یہ چیز کام نہیں کرے گی، میں نہیں کر سکتا، کوشش کروں گا" وغیرہ۔
- O اگر آپ سوچیں کہ آپ کوئی کام کر سکتے ہیں۔ تو آپ یقیناً کر سکیں گے۔ لہٰذا ہمیشہ سوچیں کہ آپ کر سکتے ہیں۔ پھر آنکھیں بند کر کے بڑے سارے "CAN" کا تصور کریں۔ جب بھی کوئی اہم کام کرنا ہو تو یہ مشق کریں۔
- O ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ مثبت اور منفی۔ کامیاب لوگ ہمیشہ ہر چیز کا مثبت پہلو تلاش کر لیتے ہیں۔ میرے ایک جاننے والے جب بھی پندرہ بیس ہزار روپے جمع کرتے ہیں تو کوئی نہ کوئی بڑا خرچ نکل آتا ہے۔ ایسی صورت میں منفی سوچ والے فرد کا ردعمل کچھ یوں ہوگا۔ "یہ کیا مصیبت ہے کہ جب چار پیسے جمع ہوتے ہیں تو کوئی نہ کوئی خرچ نکل آتا ہے۔" وہ چونکہ مثبت سوچ کے مالک ہیں وہ اس طرح سوچتے ہیں۔ "خدا کا شکر ہے کہ وہ مجھے اخراجات کے لیے پیشگی پیسے دے دیتا ہے" یہ کہہ کر وہ پُرسکون ہو جاتے ہیں۔ آپ بھی ہر چیز کا مثبت پہلو تلاش کریں، ہل جائے گا۔

مثبت خود شناسی

کسی بھی فرد کی کارکردگی اور کامیابی (Achievement) اس کی خود شناسی (Self concept) کے عین مطابق ہوتی ہے۔ مثبت خود شناسی کامیابی کے لیے بہت اہم ہے، بلکہ کامیابی کا نقطہ آغاز ہے۔ منفی خود شناسی کی وجہ سے کوئی فرد کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ انسان کی کامیابی اور خوشی کا گہرا تعلق اس کی خود شناسی کے ساتھ ہے۔ فرد جیسا سوچتا ہے ویسا ہی محسوس کرتا ہے اور پھر ویسا ہی عمل کرتا ہے۔ ہماری چال ڈھال، کردار اور کارکردگی ہماری خود شناسی کے مطابق ہوتی ہے۔

آپ کی خود شناسی ہر معاملے میں آپ کی کارکردگی کو کنٹرول کرتی ہے۔ کسی بھی شعبے میں آپ کی کارکردگی کا براہ راست تعلق اس چیز سے ہے کہ اس فیلڈ میں آپ کی خود شناسی کیسی ہے۔ خود شناسی انسان کی شخصیت، طرز عمل اور کردار کی کلید (Key) ہے۔ انسان کی کامیابی کی حدود کا تعین بھی اس کی خود شناسی کرتی ہے، یہ بتاتی ہے کہ وہ کیا کر سکتی ہے اور کیا نہیں۔ آپ اپنی خود شناسی کو بڑھا کر اپنی کارکردگی اور کامیابیوں کے دائرے کو وسیع کر سکتے ہیں۔

خود شناسی سے مراد وہ اعتقادات (Beliefs) ہیں جو آپ نے اپنے بارے میں اپنے ماحول سے حاصل کیے ہوتے ہیں۔ آپ کے اعتقادات کے نظام میں وہ سب اعتقادات شامل ہوتے ہیں جو آپ اپنے بارے میں، اپنی زندگی کے بارے میں رکھتے ہیں۔ یہ صحیح ہو

سکتے ہیں اور غلط بھی۔ مگر اہم چیز یہ ہے کہ آپ کیا یقین کرتے ہیں۔ آپ کی خودشناسی اس چیز کا تعین کرتی ہے کہ آپ کس طرح سوچتے ہیں۔ آپ کا رویہ اور کردار کیا ہے؟ ہر کام میں آپ کی کارکردگی کیسی ہے۔ مجموعی خودشناسی آپ کے اپنے بارے میں اعتقادات کا عمومی مجموعہ ہوتی ہے۔

خودشناسی سے مراد یہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں کیا سوچتے ہیں، کیا رائے رکھتے ہیں؟ مثلاً:

- o آپ کس طرح کے طالب علم ہیں؟
- o آپ کتنے ذہین ہیں؟
- o آپ کا حافظہ کیسا ہے؟
- o آپ کتنا اچھا قرآن مجید پڑھتے ہیں؟
- o آپ حساب میں کتنے اچھے ہیں؟

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

اپنے بارے میں ہماری رائے ہر چیز کو متاثر کرتی ہے۔ ہماری کارکردگی، تعلّقات اور کامیابیاں وغیرہ اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ آپ اپنے بارے میں جیسا سوچتے ہیں، ویسا ہی محسوس کرتے ہیں اور پھر ویسا ہی عمل کرتے ہیں، کیونکہ انسان کی سوچ، اس کے احساسات، اور احساسات، اس کے عمل اور کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی لیے فرد کی کامیابی اور ناکامی میں اس کی خودشناسی کا کردار بہت اہم اور بنیادی ہے۔

خودشناسی میں اضافہ کرنا

چونکہ کسی فرد کی کارکردگی اس کی خودشناسی کے گرد گھومتی ہے، لہٰذا آپ اپنی خودشناسی کو بدل کر اپنی کارکردگی کو بہتر اور کامیابی کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ آپ اپنے بارے میں اپنی سوچ، رائے اور اعتقادات کو بدل کر اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔

خودشناسی کو بدلنے کے لیے مندرجہ ذیل اہم اقدامات کیے جا سکتے ہیں:

1۔ لوگوں کے لیے کوئی اچھا کام کریں۔ اچھے کام کرنے سے فرد کو سکون ملتا ہے۔ اپنے

آپ کو اہم سمجھتا ہے۔ ایسے لوگوں کی مدد کریں جو آپ کو بدلہ نہیں دے سکتے، ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

2۔ اپنی مثبت خصوصیات (Qualities) کی فہرست بنائیں، مثلاً ایمان داری، خوش اخلاقی وغیرہ۔ اس سلسلے میں اپنے دوستوں سے پوچھیں اور مدد لیں۔ ان سب کو ایک کاغذ یا کارڈ پر لکھ لیں اور اسے اپنے پرس میں رکھیں۔ گاہے گاہے، خصوصاً جب آپ کسی کے انتظار میں ہوں، ان کو پڑھیں۔

3۔ ہر فرد نے کچھ کامیابیاں اور کامرانیاں ضرور حاصل کی ہوتی ہیں۔ اپنی ماضی کی کامیابیوں اور کامرانیوں کی ایک فہرست بنائیں۔ اس میں چھوٹی چھوٹی کامیابیاں بھی شامل کر لیں۔ بلکہ اس میں ہر وہ چیز شامل کریں جس سے آپ کو اعتماد اور سکون و اطمینان حاصل ہو۔ ہر روز اس فہرست کو ایک نظر دیکھ لیں۔

4۔ صحت مند خودشناسی کی تشکیل کے لیے گندی فلموں سے مکمّل طور پر بچیں۔ ماہر نفسیات کی ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ ان کے دیکھنے سے فرد کا تصورِ ذات مجروح ہوتا ہے۔

5۔ یہ طریقہ خودشناسی کو بہتر کرنے کا بہت موثر طریقہ ہے۔ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند بھی کی جا سکتی ہیں۔ پھر ان سجشن کو بار بار دہرائیں۔ ''میں اپنے آپ کو پسند کرتا ہوں۔'' ''میں اپنے آپ سے محبّت کرتا ہوں۔'' جب آپ ان فقروں کو دہراتے ہیں تو آپ کی خودشناسی بلند ہوتی ہے اور آپ کی کام کرنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سجشن کو بھی دہرایا جا سکتا ہے۔ ''میں ایک منفرد انسان ہوں، خدا نے مجھے ایک خاص مقصد کے لیے پیدا کیا ہے۔ مجھے علم ہے کہ خدا گندمند پیدا نہیں کرتا۔ مجھے بہترین صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا گیا ہے۔''

6۔ لوگوں کی تعریف و توصیف کریں۔ ان کو سراہیں۔ Appreciate کریں۔ جب لوگ آپ کی تعریف کریں تو شکریے کے ساتھ اس تعریف کو قبول کر لیں۔

7۔ ہماری حرکات و سکنات بھی ہماری خودشناسی کو متاثر کرتی ہیں۔ جھکے کندھے پست توقیر ذات (Self esteem) کو ظاہر کرتے ہیں۔ لہٰذا کندھے تھوڑے سے پیچھے کو

رکھیں۔

8۔ دنیا میں تقریباً ہر فرد نے کامیابیاں اور کامرانیاں، فتوحات اور انعامات وغیرہ حاصل کیے ہوتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنی کامیابیوں کو بھول جاتے ہیں جب کہ ناکامیوں کو یاد رکھ کر پست خودشناسی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اپنی کامیابیوں کو نہ صرف یاد رکھیں بلکہ اکثر ان کا تصور کریں۔

9۔ اپنے آپ سے عہد کریں کہ آپ اپنے آپ کو اہمیت دیں گے۔ کبھی اپنی تذلیل نہ کریں گے۔ اپنے بارے میں منفی بات نہ کہیں گے۔

10۔ خودترسی کو اپنی زندگی سے مکمّل طور پر ختم کریں۔ اپنے آپ پر کبھی ترس نہ کھائیں۔

لباس

اندرونی تصورذات کے ساتھ ساتھ ظاہری تصور ذات بھی انسانی کامیابی میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں ظاہری شکل وصورت اور لباس وغیرہ شامل ہے۔ کامیابی کے لیے کامیابی کا لباس پہنیں۔ جب آپ کامیاب اور خوشحال لوگوں کی طرح لباس پہنیں گے تو پھر ان کی طرح سوچیں گے، محسوس اور عمل کریں گے۔ آپ وہی ہیں جو آپ پہنتے ہیں۔

ظاہری طور پر کامیاب نظر آئیں۔ اچھا لباس پہن کر فرد اچھا محسوس کرتا ہے۔ اس سے اس کی خودشناسی میں اضافہ ہوتا ہے۔ انسان زیادہ پُر اعتماد محسوس کرتا ہے۔ لوگ ایسے لوگوں سے ملنا پسند کرتے ہیں۔ اس کا احترام کرتے ہیں۔ خراب لباس انسان کے پہلے تاثر کو خراب کر دیتا ہے۔ پہلے تاثر کا انسان کو ایک بار ہی موقع ملتا ہے۔ لہٰذا آپ کو خوش لباس ہونا چاہیے۔ اچھے لباس میں آپ اچھا محسوس کریں گے، لوگ بھی آپ کے بارے میں اچھی رائے رکھیں گے۔ اس سے آپ کی خودشناسی بلند ہوگی۔

اچھی عادات

کامیاب ہونے کے لیے آپ کو ایک خاص قسم کا انسان بننا ہوگا۔ انسان دراصل عادات کا مجموعہ ہے، کامیابی کے لیے آپ کو کچھ عادتیں چھوڑنا ہوں گی اور کچھ اچھی عادات اپنانا ہوں گی۔ کامیابی دراصل اچھی عادات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب کہ ناکامی غلط عادات کا نتیجہ ہے۔ ''عادت یا تو بہترین خدمت گار ہوتی ہے یا بدترین آقا۔''

جدید نفسیات کی ریسرچ کی روشنی میں آپ زندگی میں جو کچھ بھی کرتے ہیں اس میں 95 فی صد کا انحصار آپ کی عادتوں پر ہے۔ ایک اور ریسرچ کے مطابق ہمارا 90 فی صد نارمل رویہ عادات پر ہی مشتمل ہوتا ہے۔ کامیاب لوگ اچھی عادات رکھتے ہیں جب کہ ناکام لوگ بری عادات کا شکار ہوتے ہیں۔ اچھی عادات اپنانا مشکل ہے مگر اچھی عادات کے ساتھ زندگی گزارنا بہت آسان ہے۔ اس کے برعکس بری عادات اپنانا آسان ہے مگر ان کے ساتھ زندگی گزارنا بہت مشکل ہے۔ اس وقت آپ جو بھی عادات رکھتے ہیں، آپ کی موجودہ زندگی آپ کی انہی عادات کا ثمر ہے۔ آپ کے مستقبل اور معیار زندگی کا انحصار آپ کی عادات پر ہوگا، یعنی آپ کی عادات آپ کے مستقبل کا فیصلہ کرتی ہیں۔

اگر آپ بہت کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنی بعض عادات ترک کرنا ہوں گی، مثلاً دیر سے اٹھنا، محنت سے جی چرانا، کام میں بہت لیت ولعل کرنا، جلد فیصلہ نہ کرنا، غیر مستقل مزاج ہونا اور زیادہ ٹی وی دیکھنا وغیرہ۔ کامیابی کے لیے آپ کو ان عادات کی بجائے اچھی

عادات اپنانا ہوں گی۔ ہمارے خیال میں کامیاب لوگ مندرجہ ذیل اچھی عادات رکھتے ہیں۔ اگر آپ بھی کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو بھی یہ عادات اپنانا ہوں گی:

1۔ایمان داری

مشہور ریسرچ سکالر ڈاکٹر تھامس سٹینلے نے کامیابی کی وجوہات میں ایمان داری کو سرفہرست قرار دیا ہے۔یعنی کامیابی خصوصاً مالی کامیابی کی سب سے بڑی وجہ ایمان داری ہے۔ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 98فی صد بزنس مین ایمان دار ہیں۔ ہمارے ہاں بدقسمتی سے اکثریت بددیانت ہے۔ جب کہ آنحضورصلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: سچے اور امانت دار تاجر کو (آخرت میں) نبیوں،صدیقوں اور شہیدوں کی رفاقت نصیب ہوگی۔ (ترمذی) ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے: چار خصلتیں جس شخص میں ہوں گی وہ پکا منافق ہوگا۔(ان میں سے ایک یہ ہے) جب اس کے پاس امانت رکھی جائے تو وہ خیانت کرے۔ (بخاری،مسلم)

2۔عاجزی یا منکسر المزاجی

زندگی میں کامیاب ہونے کے لیے ایک بنیادی خوبی منکسر المزاجی ہے۔انکساری، غرور،فخر اور تکبّر کا الٹ ہے۔ عاجزی فرد کے لیے ترقی اور کامیابی کے دروازے کھولتی ہے۔ اس وقت سب سے زیادہ عاجز اور منکسر المزاج جاپانی قوم ہے۔اس کی ترقی کے کیا کہنے۔

3۔صبر

صبر کرنا بھی کامیاب لوگوں کی ایک اہم خوبی ہے۔ جب ہم صبر کرتے ہیں تو چیزیں تیزی سے ہماری طرف آتی ہیں۔ بہت سے بزنس مین اس چیز کی تصدیق کرتے ہیں کہ بعض اوقات بہترین چیز صرف انتظار کرنا ہوتا ہے۔ایسے موقع پر کچھ نہ کرنا اہم ترین ''کرنا'' ہوتا ہے۔ جو لوگ اس چیز کو نہیں سمجھتے وہ کوشش کرتے رہیں گے اور حالات کو خراب کرلیں گے۔ اہم بات یہ ہے کہ صبر کریں اور اس دوران حالات کے مطابق مزید معلومات اکٹھی کرتے رہیں۔

4۔شکرگزاری

افلاطون نے ایک بار کہا تھا کہ ''جب آپ شکرگزاری محسوس کرتے ہیں تو آپ بڑے بن جاتے ہیں اور آخر کار بڑی چیزیں حاصل کرتے ہیں۔'' ایک اور مفکّر نے کہا کہ ''شکر گزاری اچھائیوں کی ماں ہے۔'' شکرگزاری نہ صرف اچھائیوں بلکہ تمام فوائد کی ماں ہے۔ کامیاب اور خوشحال لوگ اس حقیقت سے خوب واقف ہیں۔اس لیے تقریباً تمام کامیاب لوگ نہ صرف عام لوگوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں بلکہ اللہ تعالیٰ نے ان کو جو نعمتیں دی ہوتی ہیں ان کے لیے وہ بہت زیادہ شکرگزار ہوتے ہیں۔کائنات کا ایک اہم اصول قانون کشش ہے۔ اس قانون کے تحت جن چیزوں کے لیے آپ اپنے رب کے شکرگزار ہوتے ہیں وہ چیزیں آپ کو مزید ملتی ہیں،دوسرے الفاظ میں جب آپ اچھی چیزوں کے لیے شکرگزار ہوتے ہیں تو آپ کو مزید اچھی چیزیں ملتی ہیں۔یہ ایک آفاقی قانون ہے جو کبھی غلط ثابت نہیں ہوتا۔اگر آپ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا نہیں کرتے تو آپ مزید اچھی چیزیں کبھی حاصل نہیں کر سکتے۔ آپ جتنے زیادہ شکرگزار ہوں گے اتنی ہی زیادہ چیزیں حاصل کریں گے۔قرآن مجید میں ارشاد ہے: ''اگر تم شکر کرو گے تو یقیناً میں تمھیں (اور) زیادہ دوں گا۔'' (ابراہیم۔7)

5۔دینے والے بنیں

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

1۔ خدا کو شرک بے حد ناپسند ہے۔

2۔ اللہ تعالیٰ کو اپنی راہ میں دینا بہت پسند ہے۔حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے یہودیوں سے کنواں خرید کر مسلمانوں کے لیے وقف کر دیا اور اللہ تعالیٰ نے ان کے رزق میں مزید اضافہ کیا۔دینے والے کو آخر کار زیادہ ملتا ہے۔

آپ کے پاس جو کچھ ہے وہ دوسروں کو بھی دیں۔لوگوں کو اس میں شریک کریں۔ یہ صرف مادی چیزیں ہی نہیں ہوتیں،اپنا وقت دیں،اپنی مہارت دیں،محنت دیں،مسکراہٹ دیں،کسی کی بات کو غور سے سن لیں۔اپنے آئیڈیے میں کسی کو شریک کریں تاکہ وہ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ بنیادی طور پر اللہ تعالیٰ نے آپ کو جو نعمتیں دی ہیں اردگرد کے لوگوں کو

اس میں شریک کریں۔اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق ہم جو کچھ دیتے ہیں اس سے 10 گنا یا کم از کم اس سے کئی گنا ہمیں اس دنیا میں مل جاتا ہے۔لیکن دیا صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے جائے نہ کہ بدلے کے لیے یا نمود و نمائش اور واہ واہ کے لیے، دیتے وقت ہمارا رویہ یہ ہونا چاہیے کہ ہمیں صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے دوسروں کی مدد کرنی ہے۔اس کے بدلے میں کسی چیز کی توقع نہیں کرنی۔اس کو اس طرح دیکھیں کہ اگر آپ کو کوئی فرد کوئی چیز اس نیت سے دے کہ اس کے بدلے میں آپ بھی اسے کچھ دیں تو ظاہر ہے آپ کو ناگوار گزرے گا، اچھا محسوس نہ ہوگا۔

6۔بہادر بنیں

کامیابی اور خطرہ مول لینا لازم و ملزوم ہیں۔کوئی اہم اور بڑی کامیابی رسک لیے بغیر حاصل نہیں ہوسکتی۔اگر آپ عظیم کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو بہادر بننا ہوگا۔خوف کے بغیر کوئی فرد بہادر نہیں ہوتا۔ بہادری اس وقت ہوگی جب آپ کو خوف ہو مگر اس کے باوجود آپ عملی اقدام کریں۔

7۔ثابت قدمی

زندگی میں کوئی بھی اہم کامیابی راتوں رات حاصل نہیں ہوتی۔کسی بھی قابل ذکر منزل کے لیے کوئی شارٹ کٹ نہیں ہوتا۔کامیابی ایک سفر ہے اور عموماً ایک لمبا سفر ہوتا ہے۔مزید معلومات کے لیے ہماری کتاب ''کامیابی اور خوشحالی.... آپ کا مقدر ہے۔'' کا ''ثابت قدمی'' والا باب دیکھ لیجیے۔

8۔آخر کو ذہن میں رکھ کر کام شروع کریں

یعنی انجام کو سامنے رکھ کر کام شروع کرنا۔دوسرے الفاظ میں منزل کو سامنے رکھ کر سفر شروع کریں۔مراد یہ ہے کہ آپ کو علم ہو کہ آپ کہاں جارہے ہیں۔یہ بھی علم ہو کہ آپ اس وقت کہاں کھڑے ہیں۔اس صورت میں آپ کا رخ درست ہوگا۔جب آپ انجام کو ذہن میں رکھ کر شروع کریں گے تو پھر آپ کا ہر قدم منزل کی طرف جائے گا۔کچھ حاصل کرنے

سے پہلے طے کریں کہ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔آپ کا مقصد یا گول کیا ہے۔یعنی ہر کام شروع کرنے سے پہلے انجام کا تصور کریں۔بار بار کریں۔پھر کام شروع کریں، اس سے منزل تک پہنچنا آسان ہوجائے گا۔

9۔پہلی چیز پہلے

البرٹ گرے نے کامیاب لوگوں کی کامیابی کا راز جاننے کے لیے کئی برس ریسرچ کی اور اس نتیجے پر پہنچا کہ تمام کامیاب لوگوں میں یہ عادت پائی جاتی ہے کہ وہ اس انداز سے کام کرنا پسند نہیں کرتے جیسا کہ ناکام لوگ کرتے ہیں۔کامیاب لوگ اپنے کام کو دلچسپ سمجھ کر نہیں کرتے بلکہ وہ اس کام کو ہر صورت میں کرتے ہیں جو کامیابی کے لیے ضروری ہو چاہے وہ انھیں پسند ہو یا ناپسند۔یعنی کامیاب لوگ ہمیشہ اہم کام کو سب سے پہلے کرتے ہیں۔

10۔سب کی جیت

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا فرمان ہے کہ آپ اپنے لیے جو چیز پسند کرتے ہیں وہی دوسروں کے لیے بھی پسند کریں۔دنیا میں کوئی فرد اس وقت تک بڑی کامیابی حاصل نہیں کرسکتا جب تک وہ دوسروں کے لیے وہی چیز نہ سوچے جو وہ اپنے لیے سوچتا ہے۔وہ فرد جو ہمیشہ صرف اپنے فائدے کا سوچتا ہے کبھی کامیاب نہیں ہوسکتا۔کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے فائدے کے علاوہ دوسروں کے فائدے کا بھی سوچیں۔بلکہ زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ دوسروں کے فائدے کا پہلے سوچیں اور اپنے فائدے کو بعد میں رکھیں۔یقین کریں جب دوسروں کو فائدہ ہوگا آپ کو بھی لازماً فائدہ ہوگا۔اگر آپ دوسروں کے فائدے کو ترجیح دیں گے تو آپ عظیم کامیابیاں حاصل کریں گے۔اگر آپ صرف اپنا فائدہ سوچیں گے تو جلد ناکام ہوجائیں گے۔اگر آپ کسی فرد سے کوئی بزنس کرتے ہیں مگر اس کو کوئی فائدہ نہیں ہوتا تو وہ آئندہ کبھی آپ سے بزنس نہ کرے گا۔

11۔پہلے دوسرے کو سمجھیں، پھر انھیں سمجھائیں

کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ دوسرے فرد کو اچھی طرح سمجھیں۔یعنی توجہ

سے ان کے نقطہ نظر کو سنیں اور سمجھیں ۔ دوسرے فرد کو احساس ہو کہ اس کے نقطہ نظر کو سمجھ لیا گیا ہے ۔اس کی ضرورت کا احساس پیدا کر لیا گیا ہے تو پھر وہ شخص آپ کی بات بھی احساس اور ذمے داری سے سنے گا ، ورنہ اسے یہی احساس رہے گا کہ آپ محض اپنی بات سمجھانے اور منوانے میں دلچسپی رکھتے ہیں اور آپ کو دوسرے کے نقطہ نظر سے قطعاً کوئی دلچسپی نہیں ۔انسانی معاملات میں یہ ایک انتہائی اہم بات ہے۔

12۔تعاون

ہمارے ہاں ایک کہاوت ہے کہ ''ایک اکیلا اور دو گیارہ۔'' کسی فرد کے لیے اکیلے بڑی کامیابی حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہے ۔ اکیلے رہ کر ہم بہت کم اور اکٹھے ہونے کی صورت میں بہت زیادہ نمایاں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں ۔ جب اکیلے کی بجائے دو یا زیادہ افراد باہم مل کر کوئی کام کرتے ہیں تو کسی معاملے کا زیادہ بہتر حل نکال سکتے ہیں ۔ اسے تعاون کہا جا سکتا ہے ۔ظاہر ہے اگر دو ارکان صحیح جذبے کے تحت جمع ہوں تو حاصل جمع ان کے مجموعے سے بڑا ہو سکتا ہے ۔ دو ذہن ایک اور چار ہاتھ دو ہاتھوں سے زیادہ مضبوط اور موثر ہوتے ہیں ۔اس کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ آپ دوسروں کے ساتھ تعاون کریں تو وہ آپ کے ساتھ تعاون کریں گے ۔اس طرح دونوں ترقی کریں گے ۔

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل عادات بھی ترقی اور کامیابی کے لیے بے حد معاون ہیں:

1۔ صبح جلد اٹھنا۔
2۔ وعدہ پورا کرنا۔
3۔ معاف کر کے بھول جانا۔
4۔ صرف اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے لوگوں کی بھرپور مدد کرنا۔
5۔ وقت کی پابندی کرنا۔
6۔ کام جلد شروع کرنے کی عادت۔
7۔ شکریہ کہنے کی عادت۔
8۔ سوال کرنے کی عادت۔

9۔ رات سوتے وقت اگلے دن کے کاموں کی تحریری پلاننگ اور اہمیت کے لحاظ سے ان کی درجہ بندی کرنا۔
10۔ کام کو ملتوی نہ کرنا۔
11۔ سستی اور کاہلی کا خاتمہ۔
12۔ سخت محنت کی عادت، کوئی بھی فرد سخت محنت کے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔
13۔ روزانہ سوچ و بچار کرنا۔

عادتوں کا بنانا اور ترک کرنا

انسان بنیادی طور پر عادات کا مجموعہ ہے ۔ اچھی یا بری ۔ اچھی عادات کامیابی کی ضمانت ہیں جب کہ بری عادات ناکامی کا سبب بنتی ہیں ۔کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ آپ خراب اور ناکامی کا سبب بننے والی عادات کو ترک کریں اور کامیابی کی اچھی عادات اپنائیں ۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے آپ بری اور خراب عادات کی شناخت کریں جو آپ کی ترقی کے راستے میں رکاوٹ ہیں اور جن کو آپ ختم کرنا چاہتے ہیں ۔ پھر ان مثبت اور اچھی عادات کی لسٹ بنائیں جو آپ کی کامیابی میں معاون ہوں گی ۔ ویسے بھی کسی پرانی عادت کو چھوڑنے کے لیے ضروری ہے کہ کوئی نئی عادت ڈالی جائے ۔مثلاً صبح جلد اٹھنے کی عادت ڈالنے کے لیے رات کو جلد سونے کی عادت ڈالنا ہو گی۔

اگر آپ اچھی عادات اپنانے کا ایک پروگرام بنائیں تو آپ ایک سال میں کم از کم چار عادتیں آسانی سے تبدیل کر سکتے ہیں ۔اگر آپ ہر سال چار عادتیں تبدیل کر لیں تو 5 سال میں 20 مثبت، اچھی اور موثر عادات ڈال سکیں گے جو آپ کی زندگی کو بدل دیں گی۔

معاوضے سے زیادہ کام کرنا

دنیا میں دو طرح کے لوگ کبھی ترقی نہیں کر سکتے، کامیاب نہیں ہوتے، ایک وہ جو اتنا ہی کام کرتے ہیں جتنا معاوضہ ملتا ہے، دوسرے وہ جو اتنا بھی کام نہیں کرتے۔ اگر آپ معاوضے کے مطابق کام کر رہے ہیں تو پھر اتنا معاوضہ تو آپ کو مل ہی رہا ہے۔ اگر آپ معاوضے سے کم کام کریں گے تو آپ زوال پذیر ہوں گے۔ آپ کی ملازمت ختم ہو جائے گی یا خطرے میں ہوگی۔

کامیاب لوگ ہمیشہ معاوضے، توقع اور ضرورت سے زیادہ کام کرتے ہیں۔ نہ صرف زیادہ کام کرتے ہیں بلکہ بہتر اور خوش دلی سے کرتے ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو اپنا پیشہ پسند ہو۔ ناپسندیدہ پیشہ میں زیادہ اور بہتر کام کرنا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ کامیاب اور خوشحال لوگ اپنے کام سے محبّت کرتے ہیں۔ دوسری طرف عام مزدور کو اپنا کام پسند نہیں ہوتا۔ پسندیدہ کام کرتے ہوئے انسان تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا۔ وہ اس کام کو آسانی، تیزی اور بہتر انداز سے زیادہ دیر تک کر سکتا ہے۔ جب کہ ناپسندیدہ کام کو کرتے ہوئے آپ جلد تھک جاتے ہیں اور کام معیاری اور اچھا بھی نہیں ہوتا، اس صورت میں آپ زیادہ کام نہیں کر سکتے اور نتیجتاً ترقی سے محروم رہ جاتے ہیں۔

اگر آپ ترقی کرنا چاہتے ہیں، کامیاب اور خوشحال ہونا چاہتے ہیں تو ہمیشہ اپنے معاوضے، ضرورت اور باس کی توقع سے زیادہ کام کریں۔ آپ جو کام بھی کریں، بزنس

کریں، ملازمت کریں یا اپنا کام کریں، ہمیشہ زیادہ کام کریں اور خوش دلی سے کریں۔ اس طرح آپ اپنی قدر و قیمت میں اضافہ کریں گے، باس کی ضرورت بن جائیں گے۔ آپ کا معاوضہ بھی بڑھ جائے گا۔ کوئی بھی سمجھ دار مالک آپ کی ترقی کو روکنے کی کوشش نہ کرے گا۔ اگر آپ کا مالک بدقسمت ہے اور آپ کی قدر نہیں کرتا تو دوسرے لوگ آپ کی خدمات سے فائدہ اٹھائیں گے۔ عموماً ہر فرد اپنے معاوضے کا تعین خود کرتا ہے۔ اگر آپ زیادہ دیں گے تو زیادہ لیں گے۔ آج نہیں تو کل۔ موجودہ مالک سے یا نئے سے۔

وہ تمام لوگ جو خود اپنی محنت سے مالی لحاظ سے خوشحال بنے، عام لوگوں سے زیادہ محنت کرتے تھے۔ اگر آپ ترقی کرنا چاہتے ہیں خصوصاً ملازمت میں تو آپ بھی اپنے معاوضے اور مالک کی توقع سے زیادہ کام کریں اور خوش دلی سے کریں۔ بطور ملازم اپنے کام کے علاوہ غیر حاضر اور بیمار ملازم کا کام بھی کریں۔ مالک کے کہے بغیر کریں۔ ادارے، کمپنی اور باس کی بہتری کے لیے اپنی خدمات پیش کریں۔ جب بھی کوئی فالتو کام ہو تو اپنی خدمات پیش کریں۔ اپنے باس اور مینجر سے پوچھیں کہ آپ اس کے لیے یا ادارے کے لیے کیا مزید کام کر سکتے ہیں۔ اگرچہ محنت کبھی چھپی نہیں رہتی، محنتی لوگ جلد لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کروا لیتے ہیں۔ مگر بہتر ہے کہ آپ کے مالک، مینجر کو علم ہو کہ آپ زیادہ اور بہتر کام کر رہے ہیں۔ آپ انھیں فالتو کام کرتے ہوئے نظر آئیں۔ غور و فکر کریں کہ آپ کس طرح زیادہ کام کر سکتے ہیں۔ زیادہ کام کرنے کے نت نئے راستے تلاش کریں۔ کام کرنے میں کوئی دوسرا آپ کا مقابلہ نہ کر سکے۔ چھٹی ہونے کے بعد کم از کم ایک گھنٹہ مزید کام کریں، چاہے باقی لوگ چلے جائیں۔ اسی طرح کام پر ایک گھنٹہ پہلے آجائیں اور کام کریں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ اپنے کام کے اوقات میں تو کام نہ کریں اور وہی کام بعد میں کریں۔ یہ بددیانتی ہے، اس سے شہرت اچھی کی بجائے خراب ہو جاتی ہے۔ درحقیقت کوئی بھی فرد معاوضے سے زیادہ کام نہیں کرتا۔ کیونکہ فرد جو کام بھی کرے گا اس کا معاوضہ اسے دیر یا سویر کسی نہ کسی صورت میں ضرور مل جائے گا۔ لہٰذا معاوضے سے بے نیاز ہو کر کام کریں، خصوصاً ملازمت کے شروع میں، اور کبھی بھی زیادہ کام کرنے سے انکار نہ کریں۔

زیادہ کام کرنے کا اصول زندگی کے ہر شعبے میں موثر ہے اور شاندار نتائج پیدا کرتا ہے۔

مثلاً آپ نے چار گھنٹوں میں ایک مضمون لکھا ہے۔اگر آپ اسے بہتر بنانے میں صرف 30 منٹ مزید صرف کر دیں تو وہ مضمون شاندار بن جائے گا۔اسی طرح اگر آپ قرآن مجید کی چند آیات 20 مرتبہ دہراتے ہیں تو وہ آپ کو یاد ہو جاتی ہیں۔اب اگر آپ ان کو پانچ مرتبہ مزید دہرا لیں تو آپ کا حافظہ بہت اچھا ہو جائے گا اور آپ ان آیات کو نسبتاً بہت زیادہ عرصہ تک یاد رکھ سکیں گے۔

اگر آپ اپنا کام کرتے ہیں تو بھی معاوضے اور اپنے گاہک یا کلائنٹ کی توقع سے زیادہ کام کریں یا زیادہ دیں۔ایک دکاندار جب کمپیوٹر فروخت کرتا تو کمپیوٹر گاہک کے گھر تک پہنچاتا اور اسے نصب کرتا،ایک دوسرا دوکاندار کمپیوٹر فروخت کرنے کے بعد دو گھنٹے صرف کر کے گاہک کو اسے استعمال کرنا بھی سکھاتا۔دونوں نے خوب ترقی کی۔میں خود نہ صرف اپنے نفسیاتی مریض کو 40 منٹ کی بجائے 60 منٹ دیتا ہوں بلکہ اگر کسی مریض کو دوا کی ضرورت ہو تو میں نہ صرف اسے اچھے ڈاکٹر کا پتہ اور فون نمبر بتاتا ہوں بلکہ بعض اوقات انھیں وقت بھی لے کر دیتا ہوں۔

خوب کام کریں،اپنے گاہک،موکل یا باس کو زیادہ اور اضافی (Extra) کام کر کے حیران کر دیں۔کامیابی اور ترقی آپ کے قدم چومے گی۔کام کے دوران کبھی اس لیے گھڑی نہ دیکھیں کہ چھٹی ہونے میں کتنی دیر باقی ہے۔زیادہ کام کریں،زیادہ ترقی کریں۔دنیا میں آج تک معاوضے کے برابر کام کر کے کسی فرد نے شاندار ترقی نہیں کی اور نہ زیادہ کام کر کے آج تک کوئی فرد فوت ہوا۔

اپنے شعبے میں بہترین بننا

محسن انسانیت ﷺ کا ارشاد ہے''وہ فرد برباد ہو گیا جس کا آج کل سے بہتر نہیں''اس اُصول پر اہل جاپان نے سنجیدگی سے عمل کیا اور ان کا ملک صنعتی میدان میں عروج پر پہنچ گیا۔آپ کی زندگی صرف اس وقت بہتر ہوتی ہے جب آپ بہتر ہوتے ہیں۔جب آپ بہترین ہوں گے تو آپ کی زندگی بھی بہترین ہوگی۔اس چیز کی کوئی حد نہیں کہ آپ کتنا بہتر ہو سکتے ہیں اور اس کی بھی کوئی حد نہیں کہ آپ کی زندگی کتنی بہتر ہو سکتی ہے۔

کامیابی کی کلید یہ ہے کہ آپ اپنے کام میں بہترین اور سپیشلسٹ بنیں۔بہتر ہے کہ نمبر 1 بنیں۔آپ جو کام بھی کرتے ہیں اس میں آپ جیسا کوئی دوسرا فرد نہ ہو۔اگر آپ جوتے بھی پالش کرتے ہوں تو بھی پورے شہر میں آپ سے بہتر جوتے پالش کرنے والا کوئی دوسرا نہ ہو۔اپنے شعبے میں ماہر (Expert) اور بہترین (Excellent) بنیں۔اپنے شعبے میں بہترین بننا کامیابی کی کلید ہے۔آج کا دور ماہرین (Expert) کا دور ہے۔اگر آپ نے ترقی کرنا ہے،عروج پر جانا ہے،خوشحال ہونا ہے تو آپ کو اپنے شعبے میں بہترین بننا ہوگا۔جب آپ بہترین بن جاتے ہیں تو آپ کی توقیر ذات (Self esteem) میں اضافہ ہوتا ہے۔آپ خوشی اور فخر محسوس کرتے ہیں کہ آپ Top پر ہیں۔

اگر آپ اپنی توجہ اپنی شخصی اور پیشہ ورانہ نشوونما اور بہتری پر مرکوز کریں تو زندگی میں کوئی بھی چیز آپ کو آگے بڑھنے سے نہیں روک سکتی۔زندگی میں کوئی بھی چیز ایسی نہیں جو آپ

حاصل نہ کرسکیں۔ آپ اپنے آپ کو جتنا بہتر کریں گے اتنا ہی اپنے آپ کو پسند کریں گے اور اتنا ہی آپ کو اپنے آپ پر یقین ہوگا۔ جتنا یقین ہوگا اتنی ہی کامیابی یقینی ہوگی۔

اگر آپ زیادہ دولت کمانا چاہتے ہیں، کامیابی، عزت اور شہرت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ ایک گارنٹی والا طریقہ ہے کہ آپ جو کچھ کرتے ہیں اس میں بہترین بنیں۔ مالی خوشحالی کی کلید علم اور مہارت ہے۔ آپ جتنا زیادہ سیکھتے ہیں اتنا ہی زیادہ کماتے ہیں۔ آپ اپنے شعبے کے بارے میں جتنا زیادہ سیکھتے ہیں اتنے ہی زیادہ ماہر بنتے ہیں اور آگے بڑھنے کے مواقع اتنے ہی زیادہ ملتے ہیں۔ آپ ہر روز اپنے آپ کو بہتر بنانے پر محنت کریں۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ آپ کو معاوضہ وقت کا نہیں ملتا بلکہ نتائج کا ملتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر آپ بہترین نہیں ہورہے تو آپ خراب ہورہے ہیں۔ زوال پذیر ہورہے ہیں۔

اگر آپ عروج پر جانا چاہتے ہیں، عظیم کامیابیاں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ماہر اور بہترین بنیں۔ کامیاب ہونے اور تیز ترین ترقی کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی نشوونما پر کام کریں۔ اپنی نشوونما اس طرح کریں کہ آپ ایک کامیاب انسان بنیں۔ آپ کی اپنی نشوونما کا پروگرام دراصل آپ کی کامیابی کا زینہ ہے۔ آپ ہر چیز میں نمبر 1 نہیں بن سکتے مگر کسی نہ کسی چیز میں نمبر 1 ضرور بن سکتے ہیں۔ لہٰذا آپ جو کام کررہے ہیں یا جو کام آپ کو پسند ہے یا جس کام میں آپ اچھے ہیں، اس میں بہترین بنیں۔ کسی شعبے میں ٹاپ کے لوگ حادثاتی طور پر عروج پر نہیں پہنچتے۔ لہٰذا آپ کا گول یہ ہو کہ آپ نے اپنے شعبے میں سب سے زیادہ علم والا اور ماہر بننا ہے۔ آپ کا گول اپنے شعبے میں ٹاپ کا فرد یا کم از کم ٹاپ کے 10 فی صد لوگوں میں شمار ہونا ہو۔ جب آپ طے کریں گے کہ آپ نے بہترین بننا ہے تو یقیناً بن جائیں گے۔ چنانچہ بھرپور کامیابی کے لیے اپنے آپ کو مسلسل بہتر بنانے کا عہد کریں ہر روز کچھ بہتر بنیں، کل سے ذرا بہتر۔ کامیابی کے سفر میں بنیادی قدم اپنے آپ کو بہتر بنانے کا عہد ہے۔ سیکھنا دراصل آپ کی اپنے آپ پر سرمایہ کاری ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جو کچھ سیکھ رہے ہیں، وہ نہ صرف آپ کی ضرورت ہو بلکہ آپ کی پسند اور خواہش بھی ہو۔ آپ بہترین بن جائیں گے تو آپ کو نہ صرف بہترین معاوضہ ملے گا بلکہ بہترین عزت وشہرت بھی ملے گی۔

لیڈر شپ کی صلاحیت

کسی پراجیکٹ کی، جس میں دو سے زیادہ افراد شامل ہوں خصوصاً کسی بزنس، کامیابی اور ناکامی میں لیڈر شپ کا کردار بہت اہم ہے۔ صرف چند کامیابیاں ایسی ہیں جن میں لیڈر شپ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیڈر شپ حالات اور لوگوں کو منظّم کرنے اور انھیں ایک مخصوص یا مطلوب مقام پر لے جانے کا نام ہے۔ لیڈر شپ سے مراد دوسروں کو ترغیب کے ذریعے متاثر کرنا یا مثال کے ذریعے ایک خاص عمل پر مائل کرنا ہے۔

اپنی ذاتی اور اجتماعی زندگیوں میں وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جن میں لیڈر شپ کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگ اپنی ازدواجی اور خاندانی زندگی کو بھی خوشگوار رکھتے ہیں۔ خوش کن بات یہ ہے کہ لیڈر بنتے ہیں، پیدا نہیں ہوتے۔ لیڈر عام ذہانت اور ذہنی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں مگر وہ اپنی صلاحیتوں کو ایک خاص انداز سے استعمال کرتے ہیں۔ یہی چیز ایک عام فرد کو سپیشل لیڈر بناتی ہے۔ بہت کم لیڈر، لیڈر شپ کی صلاحیت کو قسمت کا سبب سمجھتے ہیں۔

لیڈر شپ دو قسم کی ہوتی ہے۔ پہلی جو کہ بہت موثر ہوتی ہے وہ ہے جس میں پیروکاروں کی مرضی اور ہمدردی شامل ہوتی ہے جیسے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم یا قائداعظم کی لیڈر شپ تھی۔ دوسری لیڈر شپ وہ ہے جو طاقت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جیسے پاکستانی آمر جنرل پرویز مشرف کی لیڈر شپ۔ ایسی لیڈر شپ اقتدار کے خاتمے کے ساتھ ہی ختم ہوجاتی ہے۔

لیڈرشپ کے بنیادی عناصر

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کامیاب اور ناکام لیڈرشپ میں کیا فرق ہے؟ کامیاب لیڈر کی بنیادی خصوصیات کیا ہیں؟ ماہرین کے خیال کے مطابق ایک کامیاب لیڈر میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہونی چاہئیں:

1۔غیر متزلزل جرأت

ایک کامیاب لیڈر میں ایک غیر متزلزل جرأت ہوتی ہے، جس کی بنیاد اپنے اور اپنے پیشے کے بارے میں بھرپور علم ہوتا ہے۔ کوئی بھی پیروکار کسی ایسے فرد کی حاکمیت تسلیم نہیں کر سکتا جس میں خود اعتمادی اور جرأت کا فقدان ہو۔ کوئی بھی ذہین پیروکار ایسے لیڈر کی حاکمیت کو زیادہ دیر تک تسلیم نہیں کر سکتا۔ اچھے لیڈر میں خطرہ مول لینے کی بھرپور صلاحیت ہوتی ہے۔

2۔خود اعتمادی

خود اعتمادی اچھی لیڈرشپ کی بنیادی کوالٹی ہے۔ اچھے اور کامیاب لیڈر کو اپنے آپ پر، اپنی صلاحیتوں اور اپنے مقصد پر بھرپور اعتماد ہوتا ہے۔ وہ فرد جس میں خود اعتمادی کا فقدان ہو، کبھی ایک کامیاب لیڈر ثابت نہیں ہو سکتا۔

3۔ضبطِ نفس

جو فرد اپنے آپ کو کنٹرول نہیں کر سکتا، وہ کبھی دوسروں کو کنٹرول نہیں کر سکتا۔ ضبطِ نفس سے مراد یہ ہے کہ فرد کو جو کام جس وقت کرنا چاہیے، کرے، خواہ اس کا دل اس کام کو کرنے کو چاہے یا نہ چاہے۔ ضبطِ نفس (Self control) سے فرد اپنے پیروکاروں کے لیے ایک اہم مثال قائم کرتا ہے، اور ذہین پیروکار اس کی نقل کریں گے۔

4۔انصاف کا شدید احساس

راستی (Fairness) اور انصاف کے احساس کے بغیر کوئی بھی لیڈر اپنے پیروکاروں سے عزت و احترام حاصل نہیں کر سکتا، اور نہ ہی اسے برقرار رکھ سکتا ہے۔ اگر پیروکاروں کے

دِلوں میں اپنے لیڈر کے لیے عزت و احترام کے جذبات موجزن نہیں تو وہ کبھی بھی کامیابی کے ساتھ ان کو لیڈ نہیں کر سکتا۔

5۔قوتِ فیصلہ کی قطعیت

کوئی فرد جو اپنے فیصلوں میں یکسو نہ ہو اسے اپنے آپ پر اعتماد نہیں ہوتا۔ ایسا فرد کامیابی کے ساتھ اپنے پیروکاروں کی رہنمائی نہیں کر سکتا۔ اچھا لیڈر بہت اچھی قوتِ فیصلہ کا مالک ہوتا ہے۔ وہ نہ صرف جلد فیصلے کرتا ہے بلکہ ان پر یکسو ہوتا ہے اور ان کو عملی صورت دینے کے لیے بھرپور کوشش کرتا ہے۔

6۔زیادہ کام کرنا

ایک کامیاب لیڈر کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنے پیروکاروں سے زیادہ کام کرنے پر آمادہ ہو۔ اگر لیڈر زیادہ کام کر کے مثال قائم کرے گا تو اس کے پیروکار بھی اس کی پیروی کرتے ہوئے زیادہ کام کریں گے جس سے تنظیم یا ادارہ خوب ترقی کرے گا۔

7۔خوشگوار شخصیت

کوئی بھی لاپروا اور لااُبالی طبیعت کا مالک فرد کامیاب لیڈر نہیں بن سکتا۔ لیڈرشپ عزت و احترام کی متقاضی ہے۔ پیروکار کسی ایسے لیڈر کی عزت و احترام نہیں کریں گے جو خوشگوار شخصیت کا مالک نہ ہو۔

8۔ہمدردی

کامیاب لیڈر کو اپنے پیروکاروں سے دلی ہمدردی ہونی چاہیے۔ وہ ان کو اور ان کے مسائل کو سمجھتا ہو۔ ان کے دکھ سکھ میں شریک ہو اور ان کا حقیقی خیر خواہ ہو۔ اگر کوئی پیروکار شدید بیمار ہو تو اس کے لیے سچے اور اچھے انداز سے فکرمندی کا اظہار کرے۔ ان کے ذاتی مسائل میں دلچسپی لے۔ ان کو حل کرنے میں ان کی مدد کرے۔

9۔ پوری ذمہ داری قبول کرنے پر آمادہ ہو

کامیاب لیڈر کو اپنے پیروکاروں کی غلطیوں، خامیوں اور ناکامیوں کی ذمہ داری قبول کرنے پر آمادہ ہونا چاہیے۔ اگر وہ ذمہ داری دوسروں کی طرف منتقل کرنے کی کوشش کرے گا تو وہ لیڈر نہیں رہے گا۔ اگر اس کا کوئی پیروکار کوئی غلطی کرتا ہے یا وہ اپنے آپ کو نااہل اور غیر ماہر ثابت کرتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ یہ لیڈر رہے جو ناکام ہوا۔ دوسری طرف عظیم لیڈر کامیابیوں کا کریڈٹ خود نہیں لیتا بلکہ اپنے تمام پیروکاروں کو اس میں شامل کرتا ہے۔ عظیم لیڈر اپنی کامیابیوں کا کریڈٹ اپنے پیروکاروں کو دیتا ہے مگر ناکامی کی ذمہ داری خود قبول کرتا ہے۔

10۔ مثبت رویہ

ان کا رویہ ہمیشہ مثبت، حوصلہ افزا اور پُر امید ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ خوش فہم اور خوش گمان ہوتے ہیں۔ مایوسی، ناامیدی اور حوصلہ شکنی کو قریب نہیں پھٹکنے دیتے۔ ان کا جذبہ پُر جوش، پُر امید اور پُر عزم ہوتا ہے۔ یہ لوگ بدترین حالات میں بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتے۔ لیڈر ہمیشہ جیتنے کا سوچتا ہے۔

11۔ دوسروں پر اعتماد کرنا

کامیاب لیڈر منفی رویوں، تنقید، نکتہ چینی اور دوسروں کی خامیوں پر خواہ مخواہ کا ردِعمل ظاہر نہیں کرتے۔ وہ دوسروں کے اچھے رویے پر شکر گزار ہوتے ہیں۔ دوسروں کے غلط سلوک کو نظر انداز کر کے خوش دلی سے معاف کر دیتے ہیں۔ وہ کینہ اور بغض نہیں رکھتے۔ دوسرے لوگوں کو الزام دینے، انھیں برا بھلا کہنے اور ان کے متعلق پہلے سے کوئی غلط رائے قائم کرنے سے پرہیز کرتے ہیں۔

12۔ رحم دلی

مقبول لیڈرشپ کے لیے رحم دلی، ہمدردی اور لطف وعنایت بنیادی اوصاف ہیں۔ یہ لوگ سنگ دلی سے کوسوں دور ہوتے ہیں۔ یہ رحم دل، ہمدرد اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔ ان سے محبّت کرنے والے ہوتے ہیں۔

13۔ صبر وتحمل

افراد اور لائحہ عمل دونوں کے لیے صبر و استقلال کا مظاہرہ کیا جائے۔ کامیاب لیڈر پیروکاروں کی طرف سے پیدا کی جانے والی مشکلات، کوتاہیوں اور ناکامیوں کے باوجود صبر کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتے۔ عارضی رکاوٹوں اور مزاحمت کے سامنے ہتھیار ڈالنے کی بجائے چٹان کی طرح ڈٹ جاتے ہیں۔

14۔ حلیمی اور بردباری

یہ لوگ درشتی، زبردستی اور سختی سے کام نہیں لیتے۔ اگر آپ کو خدشہ ہو کہ پیروکار آپ کی کمزوریوں یا حکمت عملی کو افشا کر سکتے ہیں تو درشت لہجہ ان کو آپ کا وفادار نہیں رکھ سکتا، آپ کی حلیمی اور نرمی ہی انھیں آپ سے وفاداری پر مائل رکھ سکتی ہے۔

15۔ دردمندی

اپنے پیروکاروں کی غلطیوں اور کوتاہیوں پر گرفت کرتے وقت نرم رویہ اپنائیں۔ اصلاح کی ضرورت سے آگاہ کرتے وقت ایسا انداز اختیار کریں کہ یہ سب کچھ آپ اپنے مفاد میں نہیں بلکہ ان کے مفاد میں کر رہے ہیں۔ غلطیوں کے بعد سرد مہری کی بجائے گرم جوشی برقرار رکھیں۔

16۔ دیانت داری

ایک اچھے لیڈر کو ہر معاملے میں ایمان دار ہونا چاہیے۔ بددیانتی کبھی چھپی نہیں رہ سکتی۔ اس صورت میں پیروکار لیڈر کا احترام نہ کر سکیں گے اور نہ ہی دل کی گہرائیوں سے ایسے لیڈر کی اطاعت کریں گے۔

17۔ موثر ابلاغ

ایک موثر لیڈر کی ایک اہم خاصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے خیالات اور جذبات کو زبانی یا تحریری طور پر پُر اثر انداز سے اپنے پیروکاروں تک پہنچاتے ہیں۔ موثر ابلاغ کے بغیر کوئی لیڈر کامیاب نہیں ہو سکتا۔

18۔پیروکاروں کے مفاد کو اہمیت دیں

ہمیشہ اپنے پیروکاروں کے مفاد کا خیال رکھیں۔اسے اہمیت دیں،عزیز رکھیں۔ان کے مفاد کے لیے اپنے مفاد کو قربان کرنے پر آمادہ ہوں۔اگر چہ یہ ایک مشکل کام ہے مگر ناممکن نہیں۔لیڈر شپ میں اس کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔

19۔مقصد میں یکسوئی

اچھے لیڈر کے لیے ضروری ہے کہ اس کو علم ہو کہ اس کا گول کیا ہے۔گول واضح اور حتمی ہو،گول کی اہمیت پر یقین ہو اور پھر پوری یکسوئی کے ساتھ اپنے قافلے کو اس منزل کی طرف لے جانے کا تہیّہ کرے۔آپ اس وقت حقیقی لیڈر رہوں گے جب آپ کو ٹھیک ٹھیک علم ہو آپ کہاں جانا چاہتے ہیں؟ کیوں جانا چاہتے ہیں؟اسے حاصل کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا ہوگا؟

20۔پہل کرنے کی صلاحیت

کسی بھی کامیاب فرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہل کرنے والا ہو۔پہل کرنے والا فرد ہمیشہ دوسروں سے آگے ہوتا ہے۔دوسرے سوچتے رہ جاتے ہیں مگر ایک کامیاب لیڈر پہل کر کے آگے نکل جاتا ہے۔

21۔پُر جوش ہونا

اچھے لیڈر نہ صرف اپنے مقصد کے حصول کے لیے خود پر جوش ہوتے ہیں بلکہ اس جوش وخروش کو اپنے پیروکاروں کی طرف منتقل کرنے کی بھر پور صلاحیت رکھتے ہیں۔جوش وخروش کے بغیر کوئی بھی عظیم مقصد حاصل نہیں کیا جا سکتا۔

22۔استقامت

کامیاب لیڈر شپ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس وقت تک اپنی کوشش جاری رکھے جب تک گول حاصل نہ ہو جائے۔ثابت قدمی اور مستقل مزاجی کے بغیر کوئی بھی عظیم مقصد حاصل نہیں کیا جا سکتا۔

23۔قوت برداشت

دنیا میں سب سے بڑی قوت،قوت برداشت ہے۔قوت برداشت کے بغیر کوئی لیڈر بڑا لیڈر نہیں بن سکتا۔برے حالات،بری باتیں،سب کو برداشت کرنے کی صلاحیت۔

24۔معتدل مزاجی

لیڈر کو جذباتی لحاظ سے معتدل ہونا چاہیے۔حالات چاہے کیسے بھی کیوں نہ ہوں وہ جذباتی لحاظ سے معتدل ہو۔نہ بہت غصیلا اور نہ ہی بے حس۔

25۔اعلیٰ اخلاق وکردار

بہترین لیڈر وہ ہوتا ہے جو مضبوط اخلاق وکردار کا مالک ہو۔اس میں کوئی اخلاقی اور کرداری خامی نہ ہو۔

26۔یقین کامل

لیڈر شپ کی ایک نمایاں خوبی یہ ہوتی ہے کہ لیڈر کو اپنے آپ پر اور اپنے کام پر پورا یقین ہوتا ہے۔اس کی سب سے شاندار مثال حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے پیش فرمائی۔جب آپ نے فرمایا کہ میرے ایک ہاتھ پر سورج اور دوسرے پر چاند رکھ دیا جائے تو بھی میں اپنے مشن سے نہ ہٹوں گا۔

27۔طاقت ور اور مضبوط

لیڈر کے لیے ضروری ہے کہ وہ نہ صرف ذہنی اور اعصابی لحاظ سے مضبوط ہو بلکہ جسمانی لحاظ سے بھی مضبوط اور طاقت ور ہو تا کہ وہ حالات کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکے،اور ضرورت کے وقت زیادہ کام کر سکے۔یہ تبھی ممکن ہوگا جب وہ ذہنی اور جسمانی لحاظ سے مضبوط اور طاقتور ہوگا۔

28۔مشاورت

اچھا لیڈر اداروں کے نظم اور تنظیم کو چلانے کے لیے ہمیشہ مشاورت سے کام لیتا ہے۔اس سے اسے اپنے ادارے کو بہتر طور پر چلانے کے لیے اچھے آئیڈیے مل جاتے ہیں۔یعنی وہ

اپنی مرضی ٹھونسنے کی بجائے اپنے ساتھیوں سے مشورہ کرتا ہے۔

29۔کارکنوں سے محبّت

لوگ اس قائد کی ہر بات ماننے کو تیار ہوتے ہیں جو ان سے محبّت کرتا ہے۔ محبّت کا انداز اس طرح کا ہو کہ ہر فرد محسوس کرے کہ قائد اسی کے ساتھ محبّت کرتا ہے۔

30۔عملی نمونہ

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

31۔عفوودرگزر

دنیا میں ہر انسان سے غلطی ہوتی ہے۔ لیڈر سے بھی۔ لہٰذا اگر کسی کارکن سے غلطی ہو جائے تو تنبیہہ کرنے کے بعد باوقار طریقے سے اسے معاف کر دیا جائے۔ محبّت اور درد مندی کے ساتھ اصلاح کی کوشش بھی کی جائے۔

32۔ایثار وقربانی

کامیاب لیڈر وہ ہوتا ہے جو اپنی تنظیم اور اپنے کارکنوں کے لیے ہر قسم کی قربانی اور ایثار کے لیے تیار ہو۔

33۔مشفقانہ رویہ

بطور لیڈر آپ کا رویہ اپنے ساتھیوں اور ماتحتوں کے ساتھ مشفقانہ اور محبّت والا ہو نہ کہ آمرانہ۔

34۔اخلاص

لوگ دل سے اس لیڈر کی قیادت کو تسلیم کرتے ہیں جو اپنے مقصد اور اپنے ادارے سے دل و جان سے مخلص ہو۔ اسے اپنے مقصد سے لگن ہو۔

35۔عزت نفس

کامیاب لیڈر اپنے ساتھیوں اور کارکنوں کی عزت نفس کا بہت خیال رکھنے والا ہوتا ہے۔

مسائل حل کرنے کی صلاحیت

کامیابی کے سفر میں فرد کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مقاصد اور گول جتنے عظیم ہوں گے مسائل بھی اتنے زیادہ اور بڑے ہوں گے۔ کامیاب لوگ نہ صرف مسائل سے گھبراتے نہیں بلکہ وہ مسائل کو مواقع (Opportunities) تصور کرتے ہیں اور ان کو خوش آمدید کہتے ہیں اور ان کو حل کر لیتے ہیں۔ اگر آپ کو مسائل کا سامنا نہیں، آپ کی زندگی میں کوئی مسئلہ نہیں، کوئی چیلنج نہیں تو آپ کی زندگی بالکل Dull اور غیر دلچسپ ہو جائے گی۔ اگر آپ کو مسائل کا سامنا نہیں تو یقیناً آپ کے گول بہت بلند نہیں۔ مسائل ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہوتے ہیں کیونکہ یہ طریق کار کی خرابی کی نشان دہی کرتے ہیں۔ دنیا کی عظیم ایجادات کسی مسئلہ کو حل کرنے کے نتیجے میں ہوئیں۔ تاہم یہ بات دلچسپ ہے کہ اکثر لوگ مسائل کو حل کرنے کی بجائے ان سے بھاگتے ہیں اور اس طرح وہ بہت سے مواقع ضائع کر دیتے ہیں جو زندگی ان کو پیش کرتی ہے۔ لہٰذا مسائل کا مقابلہ کرنے سے نہ گھبرائیں، غلطی کرنے سے نہ گھبرائیں کیونکہ اگر آپ کوئی اہم چیز کریں گے تو کوئی نہ کوئی غلطی ضرور ہوگی۔

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

نہ کچھ کرسکتے ہیں۔ کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کا ایک طریقہ نہیں ہوتا بلکہ سینکڑوں طریقے ہوتے ہیں۔ یعنی اکثر اوقات ایک مسئلے کے بہت سے حل ہوتے ہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ ہر مسئلے کا ''ایک اور'' حل بھی ہوتا ہے۔ آپ اس بات پر یقین کریں کہ انسانی دماغ کو اللہ تعالیٰ نے گول (Goal) حاصل کرنے اور مسائل کو حل کرنے کے لیے بنایا ہے۔ آپ اسے جو مسئلہ دیں گے وہ اس کا حل تلاش کرلے گا۔

مسئلے کو حل کرنے سے پہلے اپنے آپ کو بخشن دیں، خودکلامی کریں کہ ''دنیا میں ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔'' بخشن دینے کے لیے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں، جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دس لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کرکے بخشن کے فقرے کو بار بار دہرائیں۔ کم از کم دس بار یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت کریں۔ اس کے علاوہ ہر روز اپنے آپ کو بتائیں کہ آپ Ideas کا سرچشمہ ہیں۔ پانی کی طرح اس چشمے سے ہر روز آپ کو بہت سے Ideas آتے ہیں۔ جب آپ کی سوچ ایسی ہوجائے اور آپ کو اس خیال پر یقین ہوگا تو بہت سے آئیڈیے آنے لگیں گے۔ جب آپ کو یقین ہو کہ دنیا میں ہر مسئلے کا حل موجود ہے تو آپ کو آسانی سے ایک دو حل مل جائیں گے اور اگر آپ کو یقین نہیں تو پھر حل کا ملنا مشکل ہو گا۔ جب آپ یقین کے ساتھ مسئلے کو حل کرنے لگیں تو سمجھیں کہ آپ نے مسئلے کو 50 فی صد حل کرلیا۔ چنانچہ جب آپ کو علم ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ایک مسئلے کے بہت سے حل پیدا کیے ہیں تو پریشانی کی کیا بات ہے۔ پھر آپ مسئلے کا حل تلاش کیوں نہیں کرتے۔ تلاش کریں گے تو انشاءاللہ ایک سے زیادہ حل مل جائیں گے۔

مسائل کے حل کے لیے ماہرین نے بہت سے طریقے تجویز کیے ہیں، چند اہم طریقے پیش خدمت ہیں:

1۔ مسئلے کو حل کرنے کے لیے یہ سات اقدامات کا فارمولا استعمال کریں۔

(i) مسئلے کا حل تلاش کرنے سے پہلے پُرسکون ہوجائیں، پُراعتماد ہوں اور توقع رکھیں کہ مسئلے کا حل موجود ہے۔ آپ نے صرف اسے تلاش کرنا ہے۔ ٹینشن کی صورت میں انسان کا لاشعور کام نہیں کرتا۔ بے یقینی میں مسئلے کا حل نہیں مل سکتا۔ آپ مسئلے کی بجائے اس کے حل کے متعلق سوچیں۔ یہ بہت ضروری ہے۔

(ii) مسئلے کو ایک چیلنج یا موقع (Opportunity) سمجھیں۔ مسئلے کا لفظ ایک منفی لفظ ہے جو ٹینشن اور تشویش پیدا کرتا ہے۔ اس سے فرد ذہنی دباؤ اور فکرمندی کا شکار ہوجاتا ہے۔ اس صورت میں مسئلے کا حل ملنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

(iii) مسئلے کی تفصیل سے وضاحت (Define) کریں۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ دراصل ''مسئلہ ہے کیا؟'' اس کو وضاحت کے ساتھ کاغذ پر لکھ لیں۔ جب مسئلے کو وضاحت سے لکھ لیا جائے تو سمجھیں کہ آدھا مسئلہ حل ہوگیا۔ جب آپ مسئلے کو وضاحت سے بیان کرلیں تو پھر مزید وضاحت کے لیے اپنے آپ سے سوال کریں کہ ''اور کیا مسئلہ ہے؟'' یاد رہے کہ اچھے انداز سے لکھا گیا سوال فرد کی تخلیقی صلاحیتوں کو متحرک کرتا ہے، بیدار کرتا ہے۔ اپنے مسئلے کو کئی اور مختلف انداز سے مختلف الفاظ میں بیان کریں۔ اس سے زیادہ اور مختلف حل مل جائیں گے۔

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

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

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

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

2۔ خاموشی سے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ریلیکس کریں۔ آپ کے پاس ایک پیڈ ہو۔ کاغذ کے بالکل اوپر اپنے مسئلے کو سوال کی شکل میں لکھیں، مثلاً ''میں 90 فی صد نمبر کیسے حاصل کرسکتا ہوں؟'' ''میں اپنے وقت کو کس طرح بہتر طور پر استعمال کر سکتا ہوں۔'' ''میں اپنی آمدن کو تین لاکھ ماہانہ کیسے کرسکتا ہوں۔'' پھر اس سوال کے بیس جوابات لکھیں۔ دماغ کو کھلا چھوڑ دیں۔ شروع کے جوابات جلد آپ کے ذہن میں آجائیں گے۔ اس کے بعد کچھ دقت ہوگی، دیر لگے گی۔ تاہم آپ نے بیس جوابات لکھنے ہیں۔ پھر ان میں سے کم از کم ایک کو منتخب کریں اور اس پر عمل کریں۔

بہتر قوت فیصلہ

ہمیں روزمرہ زندگی میں بے شمار چھوٹے بڑے فیصلے کرنے ہوتے ہیں۔گھر میں کیا پکے گا، کپڑے کون سے پہننے ہیں۔ بچوں کو کس سکول میں داخل کرانا ہے۔کالج میں مضامین کون سے پڑھنے ہیں۔جب آپ کامیابی کے سفر پر روانہ ہوتے ہیں تو آپ کو زندگی کے اہم ترین فیصلے کرنے ہوتے ہیں۔آپ نے ناکامی اور کامیابی کا فیصلہ کرنا ہے،غربت اور امارت کا فیصلہ۔کامیاب لوگوں کی ایک اہم خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ فیصلہ جلد کرتے ہیں مگر بدلنے میں دیر لگاتے ہیں۔دوسری طرف ناکام لوگ اول تو فیصلہ کرتے ہی نہیں اور اگر کر بھی لیں تو صبح کریں گے،شام کو بدل لیں گے۔

فیصلہ نہ کرنے کی بڑی وجہ غلط فیصلہ ہوجانے کا خوف ہے۔دنیا میں کوئی فرد ایسا نہیں جس کا ہر فیصلہ درست ہو۔یہ سوچنا بھی حماقت ہے کہ کسی کے سارے فیصلے درست ہوں گے۔اگر آپ غلط فیصلہ کرنے کے خوف سے فیصلہ نہیں کرتے تو بھی آپ فیصلہ کرتے ہیں جو آپ کی زندگی کو متاثر کرتا ہے کیونکہ فیصلہ نہ کرنا بھی فیصلہ کرنا ہے۔تاہم غلط فیصلہ کرنا، فیصلہ نہ کرنے سے بہتر ہے۔غلط فیصلے کی صورت میں آپ نے ایک فیصلہ اور کرنا ہے۔ایک ریسرچ کے مطابق اگر کسی فرد کے 70 فی صد فیصلے غلط ہو جائیں تو بھی وہ اوسط درجے کی کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔غلط فیصلہ کرنے کے خوف کی وجہ سے فیصلہ نہ کرنا بھی ایک فیصلہ ہے جو آپ کو ہمیشہ کے لیے ناکام کر دے گا۔

موثر فیصلہ کرنے کے طریقے

1۔ موثر فیصلہ کرنے کا پہلا اصول یہ ہے کہ آپ اپنی جاب، پیشہ اور کام میں ماہر ہوں۔ آپ جتنے ماہر ہوں گے،جلد اور اچھا فیصلہ کرنا اتنا ہی آسان ہوگا۔

2۔ فیصلہ کرنے کی مشق کریں۔روزمرہ زندگی میں زیادہ سے زیادہ فیصلے کریں۔پہلے آسان، ایسے فیصلے جن میں غلط کی صورت میں زیادہ نقصان نہ ہو۔مثلاً کپڑے کون سے پہننے ہیں، کپڑا کون سا خریدنا ہے،ٹائی کون سی لگانی ہے، اخبار یا رسالہ کون سا خریدنا ہے، کام پر کیسے جانا ہے، واک، گاڑی یا ویگن پر وغیرہ۔اس طرح کے فیصلے کرنے میں زیادہ دیر نہ لگائیں۔جب آپ کی خوب مشق ہو جائے گی تو پھر آپ اپنی اس صلاحیت کو مشکل اور اہم فیصلوں کی طرف منتقل کر سکیں گے۔بچوں کو بھی اس طرح کے فیصلے خود کرنے دیں۔شروع ہی سے ان میں فیصلہ کرنے کی عادت ڈالیں۔

3۔ جس چیز کے بارے میں فیصلہ کرنا ہے، اسے کاغذ پر لکھ لیں۔فیصلے کے فوائد و نقصانات، مخالف اور موافق دلائل بھی لکھ لیں۔پھر فیصلے کا وقت مقرر کریں۔وقت دور کا نہ ہو بلکہ قریب کا ہو۔اپنے آپ کو بتائیں کہ ایک گھنٹہ بعد ٹھیک تین بجے فیصلہ کرلوں گا۔بہتر ہے کہ فیصلہ کرنے سے پہلے سو جائیں۔سونے سے پہلے تمام حقائق کو ایک بار دیکھ لیں پھر اسے لاشعور کے سپرد کر دیں یعنی شعوری کوشش ترک کر دیں۔صبح جب اٹھیں گے تو آپ کا دماغ بالکل واضح اور یکسو ہوگا۔عموماً لکھنے سے حقائق واضح ہو جاتے ہیں اور فیصلے جمپ لگا کر ان کے اندر سے باہر آ جاتے ہیں۔

4۔ حل طلب مسئلے کی تفصیلی وضاحت کریں۔پھر اپنی تخلیقی قوت سے فائدہ اٹھانے کے لیے اس پر غور و فکر کریں۔آپ کو بہت سے Ideas مل جائیں گے۔پہلے اچھے آئیڈیے پر عمل کرنا شروع نہ کر دیں، بلکہ مزید آئیڈیے آنے دیں حتیٰ کہ مزید آئیڈیے آنے بند ہو جائیں۔پھر سارے Ideas کا تنقیدی جائزہ لیں۔پھر فیصلہ کریں۔مگر فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے آپ سے سوال کریں کہ اس میں کیا خرابی ہو سکتی ہے۔اس خرابی کے تدارک کی تیاری بھی کریں۔

کب فیصلے نہ کریں

بعض حالات ایسے ہوتے ہیں جن میں اہم فیصلے نہ کرنا چاہئیں۔ان حالات میں اکثر غلط فیصلے ہوجاتے ہیں:

- جذباتی کیفیت میں اہم فیصلے نہ کریں۔ پریشانی،فکرمندی،خوف،غصہ،اضطراب، بے چینی اور تشویش میں اہم فیصلے نہ کریں۔جذباتی کیفیت میں آپ بہتر طور پر سوچ نہیں سکتے۔ان حالات میں فیصلے کوملتوی کردیں۔
- بیماری میں اہم فیصلے نہ کریں۔
- بغیرانتہائی ضرورت کے جلد فیصلے نہ کریں۔فیصلے سے پہلے سوجائیں۔
- اپنے فیصلے کسی دوسرے سے نہ کرائیں،اہم فیصلے خود کریں۔
- بہت بھوکے ہوں تو بھی اہم فیصلے نہ کریں۔
- بہت تنہا ہوں یا تنہائی اور درد محسوس کررہے ہوں تو بھی اہم فیصلے نہ کریں۔
- جب بہت تھکے ہوئے ہوں تب بھی اہم فیصلہ نہ کریں۔
- جب آپ نے تمام حالات کا اچھی طرح جائزہ نہ لیا ہو تب بھی اہم فیصلے نہ کریں۔
- جب تک آپ کے پاس کافی معلومات نہ ہوں تب بھی کوئی اہم فیصلہ نہ کریں۔

ٹائم مینجمنٹ

کامیابی کے لیے زندگی پر کنٹرول حاصل کرنا ضروری ہے۔زندگی پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے وقت پر کنٹرول حاصل کرنا ہوگا اوراسے بہترین انداز سے استعمال کرنا ہوگا۔ کامیابی کی ایک اہم کلید ٹائم مینجمنٹ ہے۔کامیاب لوگ اپنے وقت کو بہترین انداز اور مقاصد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔کامیاب لوگوں کے پاس ہمیشہ اپنے کاموں کے لیے وقت ہوتا ہے جب کہ ناکام لوگ ہمیشہ وقت کی کمی کا رونا روتے ہیں، جب کہ وقت کی کمی جیسی کوئی چیز موجود نہیں۔ ہر فرد کے پاس اہم کاموں کے لیے وقت ہوتا ہے۔ ویسے بھی وقت ملا نہیں کرتا بلکہ نکالا جاتا ہے، حاصل کیا جاتا ہے۔کامیاب فرد کے پاس بھی 24 گھنٹے ہوتے ہیں اور ناکام کے پاس بھی اتنے ہی۔کامیاب فرد اپنے وقت کو صرف اہم ترین کاموں پر صرف کرتا ہے اور عظیم کامیابیاں حاصل کرتا ہے جب کہ ناکام فرد وقت کو غیر ضروری اور غیر اہم کاموں پر صرف کرتا ہے۔

وقت نہایت قیمتی چیز ہے۔دولت سے بھی زیادہ قیمتی۔دنیا کی ہر چیز سے زیادہ قیمتی۔ دولت اگر ختم ہوجائے،ضائع ہوجائے تو آپ ہمیشہ پہلے سے زیادہ دولت حاصل کرسکتے ہیں مگر جو وقت ختم ہوگیا آپ اسے کسی بھی صورت میں دوبارہ حاصل نہیں کرسکتے۔وقت برف کی طرح ہے۔اگر آپ اسے استعمال نہیں کرتے تو یہ پگھل کرختم اور ضائع ہوجائے گا۔وقت کو نہ پھیلایا جاسکتا ہے اور نہ بچایا جاسکتا ہے۔وقت کی اہمیت کا اندازہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ

والہ وسلم کی اس حدیث سے لگائیں جس کا مفہوم یہ ہے کہ اگر قیامت آجائے تو بھی وقت ضائع نہ کریں بلکہ جلدی سے ایک پودا زمین میں لگا دیں۔ اسی لیے مشہور فاتح نپولین بونا پارٹ نے ایک بہت خوبصورت بات کہی:

I may lose a battle but I shall never lose a minute

کامیابی کے لیے وقت کو موثر طور پر استعمال کرنا سیکھیں جس کی وجہ سے آپ زیادہ کامیاب اور خوشحال ہو سکیں گے۔ وقت دولت ہے، لہٰذا اسے دولت کی طرح ہی استعمال کریں۔ وقت کو بہترین انداز سے استعمال کرنے کے لیے اور اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے:

اہم کام

اپنے قیمتی وقت کو صرف اہم کاموں کے لیے استعمال کریں۔ صرف وہی کام اور چیزیں کریں جو واقعی اہم ہیں، گول کے حصول کے لیے جن کا کیا جانا ضروری ہے۔ لہٰذا جب بھی کوئی کام کرنے لگیں تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ آیا یہ کام آپ کے گول کے حصول کے لیے معاون ہے۔ اگر نہیں تو پھر ہرگز وہ کام نہ کریں۔ اپنے آپ سے ایک اور سوال بھی کریں ''اس وقت میں موجودہ کام سے بہتر کوئی اور کام کرسکتا ہوں جو مجھے اپنی منزل کی طرف لے جائے؟'' چنانچہ صرف وہی کام کریں جن کا کرنا ضروری ہے جو آپ کو اپنے ہدف، گول اور منزل کے قریب لے جائیں۔

منصوبہ بندی

وقت کے بہترین استعمال کے لیے ضروری ہے کہ آپ کاموں کی پیشگی پلاننگ کریں۔ آپ منصوبہ بندی پر جتنا زیادہ وقت صرف کریں گے اس کو عملی صورت دینے میں اتنا ہی کم وقت لگے گا۔ ایک ریسرچ کے مطابق پلاننگ کا ایک منٹ عمل کے 10 منٹ بچاتا ہے۔ پیشگی منصوبہ بندی کرنے سے آپ دس گنا وقت بچاسکیں گے۔ لہٰذا ہر کام اور منصوبے کی تفصیلی پلاننگ کریں۔ پلاننگ میں آپ جتنا زیادہ وقت صرف کریں گے کام اتنا ہی بہتر ہوگا۔ پلاننگ کی وجہ سے آپ زیادہ بہتر طور پر سوچتے اور بہتر کرتے ہیں۔ اس طرح زیادہ کامیابی

حاصل کرتے ہیں۔ پلاننگ ہمیشہ تحریری طور پر کی جائے۔

ہر دن کا آغاز ایک پروگرام کے تحت کریں۔ اس وقت تک دن کا آغاز نہ کریں جب تک آپ کو علم نہ ہو کہ آپ نے کیا کرنا ہے۔ اسی طرح ہفتے کا آغاز اس وقت تک نہ کریں جب تک آپ کو علم نہ ہو کہ اس ہفتے (Week) میں آپ نے کیا کرنا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ روزانہ کی پلاننگ کی نسبت ہفتہ وار پلاننگ زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ لہٰذا ہفتہ اور روزانہ کی پلاننگ کی جائے۔ روزانہ کیے جانے والے کاموں کی فہرست بنائیں۔ لسٹ صبح کی بجائے رات کو سونے سے پہلے روزانہ اسی وقت بنائی جائے۔ فہرست رات کو بنانے کی صورت میں آپ کا لاشعور رات بھر آپ کے منصوبے کی تکمیل کے راستوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہے اور اچھے راستے تلاش کر لیتا ہے۔ فہرست میں عام کاموں کے علاوہ دو، تین اہم کام بھی شامل ہوں جو آپ کو اپنی منزل کے قریب لے جائیں۔

ایک وقت میں ایک کام

ہمارے ہاں اکثر لوگ ایک ہی وقت میں بہت سے کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور وہ کچھ بھی نہیں کر پاتے پھر مایوسی کا شکار ہو کر کام چھوڑ دیتے ہیں۔ ٹائم مینجمنٹ کا ایک بنیادی اور موثر اصول یہ ہے کہ ایک وقت میں ایک کام پر توجہ مرکوز کی جائے، یعنی ایک وقت میں ایک کام کیا جائے، خصوصاً اہم کام تو ایک وقت میں ایک ہی کیا جائے۔ اس صورت میں کم وقت میں زیاہ کام کیا جاسکتا ہے۔

وقت مقرر کرنا

ٹائم مینجمنٹ کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ ہر کام کی تکمیل کا وقت Dead line مقرر کیا جائے یعنی کام کب اور کس تاریخ کو مکمّل ہوگا۔ ویسے بھی انسان Dead line کے مطابق کام کرتا ہے۔ وقت قریب کا مقرر کیا جائے۔ پارکنس کے اصول کے مطابق کام وقت کے مطابق پھیل جاتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کے پاس 10 دن ہیں تو کام دس دن میں مکمّل ہوگا اور اگر آپ کے پاس پانچ دن ہیں تو کام پانچ دن میں مکمّل ہوگا۔ چنانچہ ہر کام کی تکمیل کا وقت مقرر کیا جائے۔ ہر کام کے لیے مناسب وقت رکھا جائے اور پھر اس کی پابندی کریں۔ کام کی

تکمیل پر اپنے آپ کو انعام دیں، آئس کریم کھائیں وغیرہ۔ کام وقت پر مکمل نہ کرنے کی صورت میں اپنے آپ کو جرمانہ کریں مثلاً گراؤنڈ کے دو چکر لگائیں۔

اِنتظار کے وقت کو استعمال کرنا

ہمارے ہاں بہت سا وقت انتظار کرنے میں ضائع ہو جاتا ہے۔ خصوصاً شادیوں کی تقریبات میں جو کہ ہمیشہ دیر سے شروع ہوتی ہیں۔ اس طرح سیلز مین کو ملاقات کے لیے صاحب کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ آپ نے کسی فرد سے ملنا ہے۔ آپ وقت پر پہنچ جاتے ہیں مگر دوسرا افرد لیٹ ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات آپ لمبی لائن میں لگے ہوتے ہیں۔ ان صورتوں میں بہت سا وقت ضائع ہو جاتا ہے۔ اس وقت کو ضائع ہونے سے بچایا جا سکتا ہے۔ ایسے مواقع پر کوئی نہ کوئی کتاب، رسالہ، نوٹ بک اور پلانر وغیرہ ساتھ رکھیں۔ ان لمحات میں آپ کسی کتاب یا رسالے کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ نوٹس تیار کر سکتے ہیں، پلاننگ کر سکتے ہیں۔ کسی موضوع پر غور و فکر کر سکتے ہیں۔ میرے ایک کزن محمد سرور امجد جو کہ ایک افسر ہیں دفتر گاڑی کی بجائے پیدل جاتے ہیں۔ وہ راستے میں کتاب کا مطالعہ کرتے ہیں۔ میں ہمیشہ پڑھنے کی کوئی چیز ساتھ رکھتا ہوں حتیٰ کہ بعض اوقات ٹریفک کے لمبے اشارے پر مطالعہ کرتا ہوں۔

ایک وقت میں دو کام کرنا

اگرچہ اہم بات یہ ہے کہ ایک وقت میں ایک کام کیا جائے ورنہ عدم توجہ کی وجہ سے کام کا ہرج ہوگا۔ مگر بعض اوقات دو کام آسانی سے کیے جا سکتے ہیں مثلاً ورزش کرتے ہوئے آپ ٹی وی بھی دیکھ سکتے ہیں۔

پابندی وقت

وقت کے بہترین استعمال کے لیے ضروری ہے کہ وقت کی پابندی کی جائے۔ مثلاً آپ نے اپنے کسی کام کی تکمیل کا وقت مقرر کیا یا کسی سے ملاقات کا وقت طے پایا وغیرہ۔ وقت کی پابندی نہ صرف آپ کو خوشی اور سکون دیتی ہے بلکہ آپ کا بہت سا قیمتی وقت بھی بچاتی ہے۔

وقت بچانے کے کچھ سادہ گر

وقت بچانے کے لیے اور وقت کو بہترین انداز سے استعمال کرنے کے لیے کچھ سادہ گر (Tips) درج ذیل ہیں:

1۔ کام کو تیز رفتاری سے کریں۔ کام کو فوراً شروع کر دیں۔ تھوڑے وقت میں زیادہ کام نمٹانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کام کو تیزی سے کرنا سیکھیں۔

2۔ اہم چیزیں زیادہ کریں۔ غیر اہم نہ کریں، اس طرح آپ کے پاس اہم کام کرنے کے لیے کافی وقت ہوگا۔

3۔ وقت بچانے کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ کاموں کو اکٹھا کریں۔ ایک طرح کے کام ایک وقت میں کریں۔ سارے فون کے جوابات ایک وقت میں دیں۔ اسی طرح سارے خطوط ایک وقت میں لکھیں۔ اخراجات بھی ایک وقت میں لکھیں۔ تمام تجاویز (Proposal) کو ایک وقت میں مرتب کریں۔ ایک کام کو جب بار بار کیا جاتا ہے تو وہ آسان ہو جاتا ہے اور کارکردگی کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح ہر بعد والا کام پہلے کی نسبت آسانی اور تیزی سے ہوگا، مثلاً اگر پہلے کام میں 10 منٹ لگتے ہیں تو دوسرے میں 9 منٹ، تیسرے میں 8 منٹ اور چوتھے میں 7 منٹ صرف ہوں گے۔

4۔ صبح جلد اٹھیں۔ کام کو جلد شروع کر دیں۔ اگر آپ صبح دیر سے اٹھیں گے تو آپ کو سارا دن دوڑنا پڑے گا۔

5۔ وقت کو دولت کی طرح استعمال کریں۔ آپ دولت کو بے کار چیزوں پر صرف نہیں کرتے۔

6۔ کام کے دوران وقفہ کریں، اچھا اصول یہ ہے کہ ہر 45 منٹ کے بعد 5 منٹ کا وقفہ کریں۔ اس سے تازہ دم ہو کر زیادہ کام کر سکیں گے۔

7۔ وقت کو بہتر طور پر استعمال کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کے سونے اور جاگنے کے اوقات مقرر ہوں، جلد سو جائیں اور دن کا آغاز بھی جلد کریں۔

8۔ وقت حاصل کرنے کا ایک ہی طریقہ ہے۔ آپ صرف وہی چیزیں کریں جن کا کیا جانا

ضروری ہے۔

9۔ ہر چیز کے لیے ایک جگہ مقرر کریں تاکہ تلاش کرتے ہوئے وقت ضائع نہ ہو۔

10۔ فرصت کے اوقات میں ایسے کام نہ کریں جس سے آپ کو کچھ حاصل نہ ہو، جو آپ کی نشوونما میں اضافہ نہ کریں۔ مثلاً فضول گفتگو کرنا، بے مقصد ملاقاتیں اور ٹی وی دیکھنا وغیرہ۔

اِلتوا

وقت کو بہترین انداز سے استعمال کرنے اور اس سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے راستے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ کام کو ملتوی کرنے یا ٹالنے کی عادت ہے۔ ناکامی کی ایک بہت بڑی وجہ کام کو بروقت نہ کرنا ہے۔ التوا سے مراد اس کام کو ملتوی کرنا ہے جس کا کیا جانا ضروری ہے۔ التوا ایک ایسا عمل ہے جو کسی بھی کام میں تاخیر کرتا ہے، اس کی وجہ عموماً سستی کاہلی، بوریت، خوف، خدشات یا کام کا ناخوشگوار یا مشکل ہونا ہوتا ہے۔

اچھے تعلّقات بنانا

کوئی فرد چاہے وہ کتنا ہی ذہین اور محنتی کیوں نہ ہو اکیلا کامیاب نہیں ہوسکتا۔ عظیم کامیابیوں کے لیے آپ کو دوسرے لوگوں کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر کامیابی کی کہانی باہمی تعاون اور مشترکہ کوشش کونتیجہ ہوتی ہے۔ آپ خود جو کچھ کر سکتے ہیں، بہترین انداز سے کریں، گیپ کو دوسرے لوگوں سے پُر کریں۔ یعنی جس میں آپ بہترین نہیں اس میں دوسرے لوگوں سے مدد لیں۔ ذاتی تعلّقات ایک ایسی زرخیز زمین ہے جس سے تمام کامیابیاں، کامرانیاں اور کارہائے نمایاں پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے آپ کو دوسرے لوگوں سے اچھے تعلّقات بنانے ہوں گے۔ چنانچہ دوسروں کے ساتھ اچھے تعلّقات بنائیں۔ پارٹنرشپ کے انداز میں کام کریں۔ دوسروں کے خوابوں کی تعبیر میں ان کی مدد کریں، پھر آپ بھی اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے ہر قسم کی مدد حاصل کر سکیں گے۔

اگر آپ بڑی کامیابیاں چاہتے ہیں تو اپنے تعلّقات میں اضافہ کریں۔ مگر نئے تعلّقات بنانے سے پہلے اپنے پرانے تعلّقات کا جائزہ لیں۔ اکیلے بیٹھ کر اپنے تمام دوستوں اور تعلّق داروں کی فہرست بنائیں۔ ان میں سے ان لوگوں کی شناخت کریں جو ناکام اور منفی ہیں، جن میں ایمان داری کی کمی ہے، جو ڈسپلن اور ذاتی ضبطِ نفس میں کمزور ہیں، جو ہر وقت تنقید اور شکایات کرنے والے ہیں۔ مایوس، ناامید اور منفی سوچ والے اور دوسروں کی مذمت اور ان کو اِلزام دینے والے ہیں، جو اپنی ناکامی کی ذمہ داری قبول کرنے کے لیے تیار نہیں،

وقت کی قدر نہ کرنے والے لوگ ، وعدہ پورا نہ کرنے والے، جھوٹ بولنے والے اور جو پُرجوش، پُرامید اور مستقل مزاج نہیں۔ ایسے لوگ جن سے آپ کچھ سیکھ نہیں سکتے، ایسے لوگوں سے جلدی سے علیحدگی اختیار کریں۔ آپ کبھی بھی اپنے دوستوں اور تعلّق داروں سے زیادہ ترقی نہیں کر سکتے۔ قبل اس کے کہ آپ ان کی طرح بن جائیں ان سے دور ہو جائیں، تعلّقات کم کریں۔

تعلّقات بناتے وقت بہت غور وخوض اور حکمت و دانش کی ضرورت ہوتی ہے۔ تعلّقات ہمیشہ ایسے لوگوں سے بنائے جائیں جو کامیاب و کامران ہوں۔ (کامیابی صرف مالی کامیابی نہیں ہوتی بلکہ دوسری کامرانیاں مثلاً شادی، اچھی صحت ، ادب ، کھیل اور روحانیت میں کامیابی وغیرہ) جنھوں نے کسی بھی شعبے میں کارہائے نمایاں سرانجام دیے ہوں۔ مثبت ، پُرجوش اور پُرامید لوگ ۔ جو اپنی کامیابی اور ناکامی کی ذمہ داری قبول کرتے ہوں۔ ایمان دار، بہادر، جرأت مند لوگ۔ وہ لوگ جن کو اپنے آپ پر کنٹرول ہو۔ دوسروں کی حوصلہ افزائی، رہنمائی اور وقت کی قدر کرنے والے لوگ۔ وہ لوگ جو آپ کی ترقی میں مددگار و معاون ثابت ہوں۔ ایسے لوگ جن سے آپ کچھ سیکھ سکیں، حاصل کر سکیں۔ جن کو آپ رول ماڈل بنا سکیں۔ زیادہ وقت ایسے لوگوں کے ساتھ گزاریں۔

اچھے مُرشد کا اِنتخاب

کسی بھی شعبے میں کامیابی حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ کوئی رول ماڈل تلاش کریں۔ ایسا فرد تلاش کریں جو پہلے ہی وہاں پہنچ چکا ہے، جہاں آپ جانا چاہتے ہیں۔ جو پہلے ہی وہ چیز حاصل کر چکا ہے، جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، جو پہلے ہی ایسا فرد بن چکا ہے جیسا آپ بننا چاہتے ہیں۔ ایسے فرد کو مرشد یا گرو (Mentor) کہا جاتا ہے۔ اپنے لیے ایک اچھا مرشد حاصل کرنا، کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے۔ مرشد کی مدد سے آپ جلد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے تقریباً تمام بہت کامیاب لوگ مرشد رکھتے ہیں۔ اپنی کامیابی کو یقینی بنانے کے لیے بہترین چیز جو آپ فوری کر سکتے ہیں، وہ اچھے مرشد کا حصول ہے۔ اگرچہ آپ مرشد کے بغیر بھی کامیابی حاصل کر سکتے ہیں مگر اس صورت میں دوگنا وقت اور محنت لگے گی۔

مرشد وہ کامیابی حاصل کر چکا ہوتا ہے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ مرشد پہلے ہی وہاں ہوتا ہے جہاں آپ جانا چاہتے ہیں۔ اسے علم ہوتا ہے کہ کیا چیز کام کرتی ہے اور کیا نہیں۔ وہ اپنے تجربات کی بنیاد پر آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کیا کریں اور کیا نہ کریں۔ سمجھ دار لوگ اپنے تجربات سے، جب کہ ذہین دوسروں کے تجربات سے سیکھتے ہیں۔ ناکام اور احمق لوگ نہ اپنے اور نہ دوسروں کے تجربات سے سیکھتے ہیں۔ آپ جہاں جانا چاہتے ہیں، جیسا بننا چاہتے ہیں اور جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں، اس کو تیزی اور بغیر غلطی کے حاصل کرنے کے

لیے مرشد کا حصول ناگزیر ہے۔ اکثر کامیاب لوگوں نے اپنے مرشد کے ساتھ تعلّقات اور اس کی رہنمائی سے فائدہ اٹھایا۔ اچھے مرشد کا انتخاب آپ کی زندگی کو ڈرامائی انداز میں بدل سکتا ہے۔ ایسے لوگ آپ کی ترقی کی رفتار کو حیران کن طور پر تیز کر سکتے ہیں۔ ایسے لوگ آپ کے لیے بڑے اور بہتر مواقع کے دروازے کھول سکتے ہیں۔ آپ نہ صرف ان کی کامیابی کے فارمولوں سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں بلکہ ان کے خیالات اور Ideas کو اپنی ضرورت کے مطابق ڈھال کر اپنے کامیابی کے سفر کو آسان اور تیز رفتار کر سکتے ہیں۔ ویسے بھی دوسروں کی مدد اور تعاون سے کامیابی کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔

وہ فرد جو کامیاب ہونا چاہتا ہے ہمیشہ دوسرے لوگوں کی کامیابیوں اور غلطیوں سے سیکھے گا۔ نیا پہیہ کیوں ایجاد کیا جائے جب کہ آپ اسے اس کے موجد سے حاصل کر سکتے ہیں۔ مرشد کے لیے ایسے فرد کا انتخاب کریں جس کو ان شعبوں میں مہارت اور تجربہ ہو جن میں آپ کو نہیں۔ جس میدان / شعبے میں آپ کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں اس میں اس نے شاندار کامیابی حاصل کی ہو۔ مرشد آپ کی کمزوریوں اور خامیوں کو دور کر دے گا۔

مرشد کے اِنتخاب میں جلد بازی نہ کریں۔ ایسا مرشد تلاش کریں جو پُرجوش، قابل، اہل اور آپ کو سکھانے پر آمادہ اور دلچسپی رکھتا ہو۔ مرشد ایسا ہو جس کی آپ دل سے قدر اور اِحترام کرتے ہوں۔ جس کے ساتھ آپ آرام اور آسانی سے بات چیت کر سکیں۔ مرشد آپ کے والد، والدہ، استاد اور کوچ بھی ہو سکتے ہیں۔ وہ ایسا فرد بھی ہو سکتا ہے جسے آپ ذاتی طور پر نہ جانتے ہوں۔ وہ آپ کے شہر، دوسرے شہر بلکہ دوسرے ملک میں بھی ہو سکتا ہے۔ ایک مرشد پر نہ رک جائیں۔ ایک سے زیادہ مرشد بھی ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا زیادہ مرشد اور استاد تلاش کریں جن سے آپ زیادہ شعبوں میں رہنمائی حاصل کر سکیں۔ کوئی فرد مرشد بننے سے اِنکار بھی کر سکتا ہے۔ اس انکار کے لیے پہلے سے تیار رہیں، اس سے آپ کو اِنکار کا صدمہ نہ ہوگا۔

اچھی صحت

اوناسس دنیا کا امیر ترین آدمی تھا۔ یونان کے اس شہری کے تجارتی جہاز پوری دنیا میں چلتے تھے۔ کہا جاتا ہے امریکی صدر کینیڈی کی بیوہ نے صرف دولت کے لالچ میں اس سے شادی کی حالانکہ وہ اس سے عمر میں کافی چھوٹی تھی۔ آخری عمر میں وہ بیمار رہتا تھا۔ اسے دنیا کی عجیب بیماری لگی ہوئی تھی۔ وہ اپنی پلکیں خود نہیں جھپک سکتا تھا۔ اس کی آنکھوں کے پپوٹوں کے مسلز کام نہ کرتے تھے۔ چنانچہ صبح اٹھتے ہی ڈاکٹر اس کے پپوٹوں کو کھولتا اور آنکھیں کھلی رکھنے کے لیے ان پر ٹیپ لگا دیتا۔ رات کو سوتے وقت ٹیپ اُتار دی جاتی تو اس کی آنکھیں بند ہو جاتیں اور وہ سو جاتا۔ اس نے زندگی میں اپنی ہر خواہش پوری کی۔ زندگی کے آخری دنوں میں اس سے پوچھا گیا کہ اس وقت اس کی سب سے بڑی خواہش کیا ہے۔ اس نے کہا ''اپنی آنکھوں کو اپنی مرضی سے صرف ایک بار کھول لوں۔ اس کے لیے میں اپنی تمام دولت دینے کے لیے تیار ہوں۔''

آپ دنیا جہان کی کامیابیاں حاصل کر لیں، دنیا کے امیر ترین فرد بن جائیں، لیکن اگر اس سے لطف اندوز ہونے کے لیے صحت مند نہیں تو آپ کی ہر کامیابی بے معنی ہوگی۔ اچھی صحت کے بغیر تو انسان بہت سی نیکیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ وہ روزے نہیں رکھ سکتا۔ حج اور عمرہ نہیں کر سکتا، دنیا میں دو قسم کے افراد خوش قسمت ہیں۔ ایک وہ جو سگریٹ اور شراب نہیں پیتے۔ یہ دونوں چیزیں نہ صرف فرد کی عمومی صحت کے لیے نہایت نقصان دہ ہیں بلکہ مردانہ

قوت کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ دوسرے وہ افراد جو ورزش کرتے ہیں۔ صحت کے حوالے سے مشہور امریکی مزاح نگار مارک ٹوئین نے بہت شاندار بات کہی ''اگر آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو وہ چیزیں کھائیں جو آپ کھانا نہیں چاہتے مثلاً سبزیاں، اور وہ کریں جو آپ کرنا نہیں چاہتے مثلاً ورزش۔''

کامیاب لوگ صحت مند لوگ ہوتے ہیں۔ بھرپور کامیابی کے لیے انسان کو بھرپور محنت کی ضرورت ہوتی ہے اور بھرپور محنت کے لیے آپ کو بھرپور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بھرپور توانائی کے لیے آپ کو متوازن غذا، ورزش، آرام اور تفریح وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جسمانی طور پر فٹ لوگوں کی ذہنی صحت اچھی اور جذباتی صحت متوازن ہوتی ہے۔ یہ لوگ عموماً پُر اعتماد، پُرسکون اور مطمئن ہیں۔ ایسے لوگ مسائل کو بہتر طور پر حل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

متوازن خوراک

اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی خوراک متوازن ہو۔ اس میں پروٹین (لحمیات) کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)، چکنائی (Fats)، معدنیات (Minerals) اور وٹامن وغیرہ شامل ہوں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ناشتہ بھرپور ہونا چاہیے کیونکہ آپ نے سارا دن بھرپور کام کرنا ہوتا ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ بچے جو بھرپور ناشتہ کرتے ہیں ان کی سکول میں کارکردگی بہت اچھی ہوتی ہے۔ وہ بچے جو ناشتہ نہیں کرتے وہ سکول جا کر غیر معیاری چیزیں کھا کر مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہمارے بہت سے بچے بچیاں ناشتہ کرتے ہی نہیں یا بہت ہی معمولی۔ ناشتے میں اگر دودھ یا فریش جوس کا ایک گلاس شامل کر لیا جائے تو بہت اچھی بات ہوگی۔ ناشتے میں بغیر ملائی کے دہی کا استعمال بھی مفید ہے۔ دوپہر اور رات کا کھانا کم کھایا جائے۔ کھانے میں بڑا گوشت، ڈیری (دودھ) کی چیزیں، مٹھائی، تلی ہوئی چیزیں اور چکنائی کا استعمال کم کیا جائے۔ چکن، مچھلی اور سبزیاں زیادہ استعمال کی جائیں، دوپہر کے کھانے میں پروٹین زیادہ لی جائے۔ جسمانی صحت کے لیے تازہ پھل کھانا

بہت ضروری ہیں۔ پھل وہ کھائیں جن میں پانی زیادہ ہو جیسے کنوں، مالٹا، آم، خربوزے اور تربوز وغیرہ۔ پھل کو کسی کھانے کے ساتھ نہ کھایا جائے۔ پھل ہمیشہ خالی پیٹ کھایا جائے، یہ صحت کے لیے زیادہ مفید ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ ہمیں پانی کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے، ایک دن میں کم از کم دس گلاس پانی پینا چاہیے۔ خصوصاً صبح اُٹھتے ہی نہار منہ دو گلاس پانی پینا معدے کی کئی بیماریوں کے لیے شفا ہے۔ بہتر ہے کہ پانی ہمیشہ کھانے سے پہلے پیا جائے یا پھر درمیان میں۔ کھانے کے فوراً بعد پانی پینے کی عادت کو ترک کر دیں۔ اچھی صحت کے لیے کھانے کے اوقات کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ ناشتہ صبح سویرے کیا جائے۔ ہمارے ہاں اکثر گھروں میں ناشتہ دس گیارہ بجے کیا جاتا ہے۔ دوپہر کا کھانا 2 بجے تک کھا لینا چاہیے اور رات کا کھانا لازماً مغرب کے فوراً بعد کھا لیا جائے۔ سارے ترقی یافتہ ملکوں میں کھانے کے یہی اوقات ہیں۔ خصوصاً رات کا کھانا مغرب کے وقت کھا لیا جاتا ہے۔ اس طرح سونے تک کافی حد تک کھانا ہضم ہو چکا ہوتا ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں رات کا کھانا 11,10 بجے کھایا جاتا ہے۔ اس کے بعد لوگ جلد سونے کے لیے بستر پر چلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے پیٹ میں چربی جمع ہو جاتی ہے۔ دن میں تین بار پیٹ بھر کر کھانا کی بجائے چار پانچ بار تھوڑا تھوڑا کھانا صحت کے لیے زیادہ مفید ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ کھانا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھایا جائے۔

تین سفید چیزیں صحت کے لیے زہر ہیں۔ چنانچہ نمک، چینی، اور میدے کا استعمال کم کیا جائے۔ اسی طرح بیکری کی چیزیں بسکٹ، کیک، پیسٹریاں، آئس کریم، ڈبل روٹی اور Mayonnaise کا استعمال بھی کم سے کم کیا جائے، نہ کیا جائے تو زیادہ اچھا ہے۔ غصے کی حالت میں کھانا نہ کھایا جائے، یہ بدہضمی اور السر کا سبب بنتا ہے۔

بہتر ہے کہ آپ وہی خوراک استعمال کریں جو اولمپک کے کھلاڑی کرتے ہیں۔ یہ لوگ پھل، سبزیاں، بغیر چھنا آٹا، مچھلی، چکن کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ میدے، چینی اور نمک کا کم استعمال کرتے ہیں۔ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پیتے ہیں اور صحت مند رہتے ہیں۔

نیند

اچھی صحت کے لیے متوازن غذا، شراب سگریٹ نوشی سے پرہیز، اور ورزش کے علاوہ

آرام کی بھی سخت ضرورت ہے۔ آرام میں دو چیزیں شامل ہیں۔ 1۔ نیند 2۔ تفریح۔ اچھی صحت کے لیے بھرپور نیند بے حد ضروری ہے۔ آپ کی نیند ہر صورت پوری ہونی چاہیے۔ اکثر لوگوں کی نیند سات آٹھ گھنٹوں میں پوری ہو جاتی ہے۔ رات کی نیند کے علاوہ دن میں پندرہ بیس منٹ کا قیلولہ بھی فرد کی توانائی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے آپ رات کے کام کے لیے تازہ دم ہو جاتے ہیں اور اس طرح تھوڑے وقت میں زیادہ کام کر سکتے ہیں۔

ورزش

ورزش نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی بہت مفید اور ضروری ہے۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ کھیل کا ایک گراؤنڈ کئی سکولوں سے بہتر ہے۔ وہ قومیں جو باقاعدہ ورزش کرتی ہیں ان کی مجموعی صحت بہت بہتر ہوتی ہے۔ بیماری کم اور عمر طویل ہوتی ہے۔ ایسے لوگ ذہنی طور پر بھی چاک و چوبند ہوتے ہیں۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے، ایک وہ جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، دوسری وہ جو صرف ورزش ہوتی ہے مگر اس سے لطف اندوز نہیں ہوتے۔ ورزش کے لیے مندرجہ ذیل کھیل کھیلے جا سکتے ہیں۔ باسکٹ بال، فٹ بال، سکواش، ہاکی، بیڈمنٹن، والی بال، ٹینس، ٹیبل ٹینس اور تیراکی وغیرہ۔ کرکٹ میں زیادہ ورزش نہیں ہوتی۔ اس میں صرف تین چار لوگوں کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں وقت کا بہت ضیاع ہوتا ہے۔ ایک میچ کئی دن چلتا ہے۔ کرکٹ وقت گزارنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ اس کے گراؤنڈ کے لیے جگہ بھی بہت درکار ہے۔ غریب اور ترقی پذیر ملکوں کے لیے یہ مہلک ہے۔ پاکستان کے لیے باسکٹ بال بہترین کھیل ہے جس میں تھوڑی جگہ، تھوڑے سے وقت میں زیادہ لوگ ورزش کر سکتے ہیں، اس کے علاوہ رسہ کودنا، اور جاگنگ سے بھی اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ خواتین کے لیے واک اور بوڑھوں کی واک، ٹیبل ٹینس اور بلیئرڈ سے اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ ایک میل واک سے ایک میل دوڑنے کے برابر کلوریز صرف ہوتی ہیں۔ واک بھی دوران خون بڑھاتی ہے، دل اور خون کی کارکردگی میں اضافہ کرتی ہے، بی پی اور ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے۔ واک بھوک کو بھی کم کرتی ہے۔ کھیل جس سے آپ لطف اندوز ہوں، ورزش کا بہترین ذریعہ ہے۔ بہتر ہے کہ ورزش ایک گھنٹے کے لیے روزانہ یا کم از کم ہفتے میں

تین دن ضرور کی جائے۔ روزانہ تیس منٹ بھی مفید ہے۔ کھانے کے فوراً بعد ورزش نہ کی جائے۔ کم از کم دو گھنٹوں کے بعد کی جائے۔ ورزش میں ورائٹی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ کبھی واک، کبھی کھیل، کبھی تیراکی وغیرہ۔ اس طرح جسم کے تمام مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔

ذہنی صحت

جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی صحت بھی بہت ضروری ہے۔ ذہنی توانائی کا عظیم ترین ذریعہ جسمانی سرگرمی ہے۔ ورزش، تفریح اور آرام ذہنی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور فرد تازہ دم ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو دور کرنے کے لیے ورزش اور تفریح زیادہ موثر ہیں۔ اس کے علاوہ ذہنی نشوونما کے لیے مطالعہ بے حد ضروری ہے۔ اچھی نظم اور نثر کے علاوہ سوانح عمری، تاریخ، تحریک پیدا کرنے والی (Inspirational, Motivational) اور Self Help کتب کا مطالعہ بہت مفید ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں کامیاب لوگ ایک سال میں 12 تا 26 تک کتب پڑھتے ہیں۔ ایسی کتب کے مطالعے سے آپ پُرجوش ہوتے ہیں اور آپ کو بہت سے نئے آئیڈیے ملتے ہیں۔

اچھی ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی سوچ مثبت ہو۔ منفی سوچوں سے بچیں، انھیں ترک کر دیں۔ ہمیشہ مثبت سوچیں۔ منفی سوچ، ذہنی اور جسمانی صحت کو بری طرح متاثر کرتی ہے جس سے فرد کی توانائی کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ منفی اور تخریبی سوچ، احساسات اور عقائد بہت سی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں تو بیماری کی بجائے صحت کا سوچیں۔ اس سے آپ اپنے دماغ کو منفی سے مثبت میں بدل دیں گے۔ پریشان ہیں تو خوشی کا سوچیں۔ خوش رہیں، اس کے لیے خوشی والا باب پڑھیں۔

سوال کرنا

میرے سب گھر والوں کو سیر تفریح کا بے حد شوق ہے۔ ہم تقریباً ہر سال ایک ہفتے کے لیے شمالی علاقہ جات کی طرف نکل جاتے ہیں۔ بعض اوقات میرے نواسے بھی ایبٹ آباد تک ہمارے ساتھ چلے آتے ہیں۔ میرا چھوٹا حاضر دماغ نواسہ زین اسلام آباد تک پہنچتے پہنچتے ہمیں کئی بار بوتلیں اور جوس وغیرہ پلا دیتا ہے۔ ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد زین کو پیاس لگ جاتی ہے، پھر وہ کہتا ہے ”ابو جی مجھے سخت پیاس لگی ہے“ ہم رکتے ہیں اور پانی وغیرہ پی لیتے ہیں۔ اس طرح زین کی وجہ سے ہم سب اسلام آباد تک کئی بار بوتلیں اور جوس پی لیتے ہیں۔ زین کو جس چیز کی خواہش ہوتی ہے، وہ بلا تکلّف پُر زور طریقے سے مانگ لیتا ہے اور 90 فی صد کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس کا بڑا بھائی اسامہ ذہین اور سمجھ دار ہے مگر عموماً کوئی مطالبہ نہیں کرتا لہٰذا وہ بہت سی چیزوں سے محروم رہتا ہے۔ اگر میں اسے پوچھوں کہ اس نے کوئی چیز لینی ہے تو وہ اکثر جواب دیتا ہے ”ابو جی، جیسے آپ کی مرضی۔“

ماں بھی بچے کو روئے بغیر دودھ نہیں دیتی۔ رب کریم اپنے بندوں کی تمام ضروریات اور خواہشات سے آگاہ ہے مگر اسے بھی یہ بات بے حد پسند ہے کہ اس کے بندے اس سے مانگیں اور وہ ان کو دے۔ بعض اوقات میرے پاس ایسے مستحق مریض آتے ہیں کہ میں ان سے کم فیس لینا چاہتا ہوں مگر وہ سوال ہی نہیں کرتے، ایسے میں مَیں خیال کرتا ہوں کہ شاید میرا اندازہ درست نہیں اور انھیں فیس میں کمی کی ضرورت نہیں۔ ”جو شخص سوال نہیں کرتا وہ زندہ

نہیں رہ سکتا۔“

کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ آپ سوال کریں، مانگیں۔ مگر اکثریت نہ سوال کرتی ہے اور نہ مانگتی ہے۔ ایک طالب علم کے لیے نہایت ضروری ہے کہ وہ کلاس روم میں استاد سے سوال کرے تاکہ سبق کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔

سوال کرنے کے مسلز کو مضبوط کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ پہلے چھوٹے قدم اُٹھائیں پھر اپنی چھوٹی کامیابیوں کا جشن منائیں۔ ہر روز کچھ سوال کریں، کچھ مانگیں۔ اس طرح قدم بقدم اپنے آپ کو مضبوط کرتے جائیں۔ ہر روز کوئی بڑی چیز مانگیں۔ ذرا زیادہ مشکل چیز مانگیں۔

سوال کرتے ہوئے مندرجہ ذیل پر عمل کریں۔

1۔ سوال اس طرح کریں کہ آپ کو ملنے کی پوری توقع ہے۔
2۔ ایسے فرد سے مانگیں جو دے سکتا ہے۔
3۔ سوال واضح اور مخصوص ہو۔
4۔ دِل سے مانگیں۔
5۔ اِعتماد سے مانگیں۔
6۔ بار بار سوال کریں۔

اگر آپ کو مانگنے کا خوف ہے تو یہ مشق کریں۔

آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ پھر تصور کریں کہ آپ یقین اور اعتماد سے مانگ رہے ہیں۔ یہ مشق بار بار کریں حتیٰ کہ خوف ختم ہو جائے۔

ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت

کامیابی اور خوشحالی کا سفر کبھی آسان نہیں ہوتا۔ یہ عروج اور بلندی کا سفر ہے اور چڑھائی کبھی آسان نہیں ہوتی۔ اگر یہ سفر آسان ہوتا تو ہر تن آسان فرد بھی کامیاب ہوتا۔ کامیابی کا راستہ مسائل اور مشکلات سے پٹا پڑا ہے۔ اس سفر میں انسان کو جگہ جگہ گڑھوں اور کھائیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہر کامیاب فرد پریشانیوں اور ناکامیوں کا شکار ہوتا ہے۔ اس کے بہت سے اندازے غلط ثابت ہو جاتے ہیں۔ اس کے سارے فیصلے درست نہیں ہوتے جس کی وجہ سے کامیاب لوگوں کو اکثر ذہنی دباؤ کا سامنا رہتا ہے۔ کامیابی اور ذہنی دباؤ (Stress) لازم وملزوم ہیں۔ کامیاب لوگ ذہنی دباؤ کا بہتر طور پر مقابلہ کرتے ہیں۔ اگر وہ اس ذہنی دباؤ کا مقابلہ نہ کرسکیں تو وہ نہ صرف ناکام ہو جائیں بلکہ اپنی صحت سے بھی ہاتھ دھو بیٹھیں۔

وجوہات

ذہنی دباؤ کی وجوہات نفسیاتی بھی ہوتی ہیں اور غیر نفسیاتی بھی۔ ان بہت سی وجوہات میں اہم درج ذیل ہیں:

ناکامی، محرومی، جھنجھلاہٹ (Frustration)، ذہنی کشمکش (Conflict)۔ محبّت میں ناکامی، عزت و احترام میں ایک دم کمی، مایوسی، احساس ندامت، احساس جرم و گناہ، کسی پیارے کی وفات، رنج و ملال، بچپن میں محبّت کی کمی، تنہائی، مسابقت اور مقابلے کا جذبہ،

وحشت، بے خوابی اور مسلسل بے آرامی، مذہبی اور اخلاقی دباؤ، مذہبی اور نسلی تعصّب، ملازمت کی ذمہ داریاں، ناپسندیدہ ملازمت یا کام، کاروباری اور معاشی مسائل، خاندانی ضروریات اور ذمے داریاں، خاندانی جھگڑے، بچوں کی پرورش اور تعلیمی مسائل، میاں بیوی کے جھگڑے، بچوں اور زندگی کے دوسرے مسائل، ڈیپریشن، غیر تسلّی بخش ازدواجی زندگی، گھریلو، معاشرتی اور سسرالی پریشر، قدرتی آفات مثلاً سیلاب، قحط، زلزلہ، طوفان، آگ، تخریب کاری بم دھماکہ، حادثات مثلاً کار، بس، گاڑی اور ہوائی جہاز کے حادثات، جنگ، بیماریاں، قومی معاشی بدحالی، تھکاوٹ، بے روزگاری، بڑھتے ہوئے جرائم، جنسی حملے، ڈاکے، ناقص اور گھٹیا غذا، وٹامن کی کمی، شور وغل، زیادہ گرمی و سردی، آمدن میں ایک دم کمی۔

حل

1۔ متوازن خوراک کی مدد سے ذہنی دباؤ کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو تیز کرنے والے مشروبات مثلاً کافی، چائے، نمک، کوکا کولا اور اس طرح کے دوسرے مشروبات کا استعمال کم کر دیا جائے، ختم کر دیا جائے تو اور اچھا ہے۔
ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء کا زیادہ استعمال کیا جائے۔ کنوں، مالٹے فروٹر اوران کا جوس، ٹماٹر، مٹر، مونگ پھلی، انڈے، تازہ سبزیاں، کلیجی، گردے، مچھلی اور گوشت وغیرہ۔

2۔ روزمرہ ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کا بہترین ذریعہ ورزش ہے خصوصاً اچھل کود والی ورزش، اتھلیٹکس، جاگنگ حتیٰ کہ پیدل چلنا بھی مفید ہے۔ اگر پسندیدہ کھیل کھیلا جائے تو سب سے بہتر۔ بہتر ہے کہ ورزش روزانہ ایک گھنٹے کے لیے کی جائے، یا کم از کم ہفتے میں تین بار ضرور کی جائے۔

3۔ ہر روز اپنی کسی ہابی سے لطف اندوز ہونا ذہنی دباؤ سے نمٹنے کا ایک بے حد موثر طریقہ ہے جو کہ جسم اور ذہن دونوں کو فریش کرتا ہے۔

4۔ کامیابی کے لیے جتنا کام ضروری ہے اتنا ہی آرام بھی ضروری ہے۔ روزمرہ ذہنی دباؤ کو دور کرنے کے لیے ہر روز مکمّل آرام کرنا چاہیے۔ عموماً مکمّل آرام کے ساتھ سات،

آٹھ گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔ لہٰذا ہر روز اپنی نیند کو پورا کریں۔ بعض لوگ چھ سات گھنٹے سوکر بھی مکمّل طور پر تازہ دم ہو جاتے ہیں۔

5۔ آج کا کام کل پر نہ ڈالیں۔ التوا ذہنی دباؤ کا ایک اہم سبب ہے، زندگی میں نظم و ضبط پیدا کریں۔

6۔ روزمرہ زندگی میں مشکل اور ناپسندیدہ کام بھی ذہنی دباؤ کا سبب بنتا ہے۔ اس کا ایک حل یہ ہے کہ صبح جس وقت آپ تازہ دم ہوتے ہیں اس وقت سب سے مشکل اور ناپسندیدہ کام کریں۔ اس صورت میں آپ اس کام کو نسبتاً آسانی سے کرسکیں گے۔ اس کے بعد دوسرے آسان کام کریں۔

7۔ ذہنی دباؤ کو کنٹرول کرنے کا یہ طریقہ بہت موثر ہے۔ آرام سے کسی جگہ لیٹ جائیں، منہ اوپر کی طرف ہو۔ دونوں ہاتھ پیٹ پر رکھیں۔ ٹانگیں اکٹھّی کرلیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ پیٹ سے لمبا سانس لیں، پھر آہستہ آہستہ خارج کریں۔ روزانہ 20 منٹ کے لیے یہ مشق کریں۔ آخر میں تھوڑی دیر آنکھیں بند کر کے لیٹے رہیں۔ پھر آنکھیں کھول دیں، سانس نکالتے وقت ''ریلیکس یا پُرسکون'' کہیں۔ کچھ عرصہ بعد آپ صرف ''ریلیکس یا پُرسکون'' کہہ کر پُرسکون ہوجایا کریں گے۔ کھانے کے دو گھنٹے کے اندر یہ مشق نہ کریں۔ یہ مشق بلڈ پریشر کو بھی کم کرتی ہے۔ اسے بیٹھ کر بھی کیا جاسکتا ہے۔

خوشی

یہ دسمبر کی ایک یخ بستہ رات تھی۔ درجہ حرارت نقطہ انجماد کے قریب تھا اور شدید بارش ہو رہی تھی جو تھمنے کا نام نہ لے رہی تھی۔ میں شہر (چشتیاں) سے گاؤں (چک نمبر 13 گجیانی) جا رہا تھا۔ گاؤں کے قریب سڑک کے کنارے خانہ بدوشوں کی ایک چھوٹی سی بستی آباد تھی۔ ایک جھگی میں ریڈیو سے موسیقی کی دھنوں پر قہقہے گونج رہے تھے۔ مجھے بڑی حیرت ہوئی اور مجھے احساس ہوا کہ خوشی مال و دولت اور محلوں کی محتاج نہیں۔

خوشی اندرونی سکون اور اطمینان کی کیفیت ہے۔ یہ عموماً اس وقت حاصل ہوتی ہے جب آپ کو وہ چیز مل جاتی ہے جس کی آپ کو خواہش ہوتی ہے یا جب حالات وواقعات آپ کی خواہش کے مطابق ہوں۔ اگر حالات و واقعات آپ کی خواہش کے مطابق نہیں تو پھر خوش ہونا مشکل ہوتا ہے۔

ہر کامیاب فرد بلکہ ہر انسان کی زندگی کا اصل مقصد خوشی اور سکون کا حصول ہے۔ ہم سب زندگی میں اچھے سے اچھے کی تلاش میں رہتے ہیں۔ مگر کامیابی خوشی کی کلید (Key) نہیں بلکہ خوشی کامیابی کی کلید ہے۔ آپ جو کچھ کرتے ہیں اگر اس سے محبّت بھی کرتے ہیں تو پھر آپ کامیاب ہوں گے۔ ہر انسان کی انتہائی، حتمی اور آخری خواہش ہوتی ہے کہ وہ خوش وخرم ہو۔ کامیاب لوگ شعوری طور پر خوشی کی تلاش میں ہوتے ہیں۔ اس خوشی کے لیے وہ ہر چیز کرنے پر آمادہ ہوتے ہیں جب کہ ناکام لوگ خوشی کے لیے ہر چیز کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔

خوشی صرف دولت سے حاصل نہیں ہوتی ۔ بہت سے لوگ خوب دولت کماتے ہیں مگر انھیں موت سے پہلے اس سے لطف اندوز ہونے کا موقع نہیں ملتا۔صرف دولت آپ کو خوشی نہیں دے سکتی ،خوش نہیں کرسکتی۔لیکن یہ آپ کو ان چیزوں سے نجات دلاسکتی ہے جو آپ کو ناخوش کرتی ہیں۔ایک سروے سے معلوم ہوا کہ اگر چہ دولت خوشی نہیں خریدتی ،مگر 97 فی صد دولت مند لوگ اپنی زندگی سے خوش تھے اور تقریباً 50 فی صد بہت خوش۔تاہم بعض اوقات امارت ناخوشی کا سبب بن جاتی ہے۔مادی چیزیں انسان کو خوش کرنے کی طاقت نہیں رکھتیں۔ یہ آپ کو آرام ،لطف اور لذت وسرور تو دے سکتی ہیں،مگر خوشی اور مسرت نہیں۔

خوشی کا حصول

دنیا میں ہر فرد خوشی کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ہر فرد خوشی اور سکون حاصل کرسکتا ہے۔ زندگی کو خوشگوار یا ناخوشگوار بنانے کے ذمے دار کافی حد تک ہم خود ہیں۔دوسرے لوگوں کا کردار بہت معمولی ہے۔مگر کوئی فرد ہمیشہ، ہر لمحے،دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے سات دن اور 12 ماہ خوش نہیں رہ سکتا۔خوشی اور ناخوشی ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔اگر ناخوشی نہ ہو تو خوشی کا احساس نہیں ہوتا۔خوشی کے حصول کی ابتدا ان عناصر کو جاننے سے ہوتی ہے جو خوشی مہیا کرتے ہیں اور جو دکھ کا سبب بنتے ہیں۔اس کے بعد ایک شخص بتدریج ان عناصر سے بچتا ہے جو دکھ کا سبب بنتے ہیں اور ان عناصر کو اختیار کرتا ہے جو خوشیوں تک پہنچانے کا سبب بنتے ہیں۔یہی خوشی کے حصول کا طریقہ ہے۔کسی دانشور نے بڑی شاندار بات کہی کہ ”جو پسند ہے اسے حاصل کریں یا پھر جو حاصل ہوجائے اسے پسند کرلیں تو آپ پُرسکون ہوجائیں گے۔“

سب سے پہلے نوٹ کریں کہ آپ کی خوشیوں کے راستے میں رکاوٹیں کیا ہیں؟ وہ کون سی چیزیں ہیں جو آپ کو ناخوش کرتی ہیں؟ دکھ دیتی ہیں؟ جب آپ ایسی چیزوں کی شناخت کرلیں تو پھر ان سے بچنے کی منصوبہ بندی کریں۔

خوشی کا حصول کیسے؟

O کچھ ماہرین کے نزدیک خوشی اور صحت کے چار ذرائع ہیں:

1۔ اچھی نیند۔

2۔ سادہ خوراک۔

3۔ لمبے سانس۔

4۔ مثبت سوچ۔

خوشی کی مشق نمبر 1

O آرام سے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔کاغذ پنسل لیں اور ان چیزوں کی لسٹ بنائیں جو آپ کو خوشی دیتی ہیں۔اس میں خوشی دینے والی ہر چیز شامل کریں چاہے وہ معمولی کیوں نہ ہو۔یہ چیزیں خوب کریں ، بڑی خوشیوں کی بجائے ہر روز چھوٹی خوشیاں حاصل کریں۔

خوشی کی مشق نمبر 2

O اپنی سوچوں کو 21 سیکنڈ کے لیے 21 دن کے لیے بدلیں تو پھر معجزے ہونے لگیں گے۔سوچوں کو شکریے میں بدل دیں۔شکریہ ادا کرنے کے لیے ہر لمحے کوئی نہ کوئی چیز ضرور ہوتی ہے۔ہر صبح یا شام 21 سیکنڈ کے لیے رک جائیں۔پھر شکریے کے خیالات سوچیں یا بولیں۔یعنی حالیہ تمام چیزیں جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔کوئی بھی چیز ہو سکتی ہے،مثلاً صحت،تعلیم ،گاڑی ،گھر ، بیوی اور میاں وغیرہ۔اس عمل کو تیز کرنے کے لیے جونہی پریشان کن اور رنج و ملال کے خیالات آئیں تو فوراً تشکّر کے خیالات سوچیں۔صرف تشکّر کے خیالات لانے اور اس کے احساسات کو محسوس کرنے سے اپنے خیالات بدلنے سے ہم مثبت فرد بن جاتے ہیں۔

خوشی ظاہر کریں

ماہرین نفسیات کی ریسرچ کے مطابق آپ جیسا ظاہر کرتے ہیں ۔(Act as if) آپ کے احساسات بھی ویسے ہی ہوجاتے ہیں۔یہ ایک شاندار عمل ہے جس کی مشق ہر فرد آسانی سے کرسکتا ہے۔اگر آپ ظاہر کریں کہ آپ خوش ہیں تو آپ حقیقتاً بھی خوشی محسوس کرتے ہیں۔یعنی جب آپ ظاہر کریں کہ آپ خوش ہیں تو آپ خوش ہوجائیں گے۔

خوشیاں پھیلائیں

خوشی، خوشی دینے والے کے پاس لوٹ آتی ہے۔ناخوش رہنے کی بڑی وجہ دوسروں میں دلچسپی نہ لینا ہے۔جب ہم اردگرد کے لوگوں کو اہمیت نہیں دیتے تو اس سے ناخوشی، بے چینی اور ڈیپریشن ہوتا ہے۔خوشی کا راز یہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے اپنی دلچسپیوں میں اضافہ کریں۔لوگوں کو خوشیاں دیں۔خوشیاں دیں تو خوشیاں ملیں گی۔ہم وہی حاصل کرتے ہیں جو دیتے ہیں۔

- صبح کے پہلے خیالات آپ کے سارے دن کو متاثر کرتے ہیں۔لہٰذا صبح یہ مشق کریں۔ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں۔جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔10 لمبے سانس لیں اور ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔اس طرح آپ کا سارا دن خوشگوار گزرے گا۔انشاءاللہ۔
- خوشی حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ (85 فی صد) دوسروں کے ساتھ خوشگوار تعلّقات ہیں۔گہری دوستیاں بنائیں، دوستوں کے ساتھ گپ شپ لگائیں۔
- خوشگوار زندگی کا نسخہ بے لوث خدمت ہے۔لوگوں خصوصاً ضرورت مند لوگوں کی کھلے دل کے ساتھ بغیر لالچ کے خدمت کریں۔نیت صرف اللہ تعالیٰ کی رضا ہو۔
- ملاقات کے وقت خوش مزاجی اور مسکراہٹ سے لوگوں کا خیر مقدم کریں۔ان کو خوشی ملے گی تو آپ بھی خوش ہوں گے۔
- ہر مسلمان گناہ کرنے کے بعد شدید احساسِ گناہ اور ندامت کا شکار ہو جاتا ہے۔اس صورت میں انسان خوشی سے محروم ہو جاتا ہے۔لہٰذا ہر صورت میں گناہوں خصوصاً گناہ کبیرہ سے بچیں۔
- روزانہ اپنی ہابی (مشغلہ) سے لطف اندوز ہوں۔زیادہ چیزوں کو ہابی بنائیں۔زیادہ مشغلے اپنائیں جو آپ کو خوشی دیں پھر ہر روز اس ہابی سے خوشی حاصل کریں۔
- دوسروں سے بہت زیادہ توقع نہ رکھیں۔توقع عموماً ناخوشی کا سبب بنتی ہے۔
- خوشی کی توقع رکھیں، خوشی ملے گی۔

حصہ سوم

تعلیمی کامیابی

تعلیمی کامیابی

ایک طالب علم کا بنیادی مقصد تعلیم بلکہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا ہے، نہ صرف اعلیٰ تعلیم بلکہ اعلیٰ نمبروں سے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا ہے۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ عام ملازمت (Job) کی طرح پڑھائی بھی ایک Full Time Job ہے۔اگر یہ بات ہر وقت آپ کے ذہن میں رہے تو پھر پڑھائی مشکل نہ ہوگی۔ چونکہ مختلف افراد کی دلچسپیاں اور صلاحیتیں مختلف ہوتی ہیں لہٰذا یکساں محنت سے یکساں نمبر نہیں آتے۔ایک طالب علم ایک گھنٹے کی محنت سے A گریڈ حاصل کرتا ہے جب کہ دوسرے طالب علم کو A گریڈ حاصل کرنے کے لیے دو گھنٹے محنت کی ضرورت ہے۔لہٰذا حسب ضرورت زیادہ محنت کرنے کے لیے تیار رہیں۔

یہ بات بھی ذہن نشین کر لیں کہ تمام طالب علم اوّل، دوم یا سوئم نہیں آ سکتے۔اوّل، دوم یا سوئم تو ایک ایک بچے نے ہی آنا ہے، لہٰذا اوّل، دوم یا سوئم نہ آنے پر پریشان نہ ہوں۔البتہ ہر طالب علم اپنی تعلیمی کارکردگی میں اضافہ کر سکتا ہے۔ایک فیل طالب علم زیادہ محنت کر کے پاس ہوسکتا ہے۔بی گریڈ والا بھرپور محنت سے اے گریڈ حاصل کر سکتا ہے۔ ہر طالب علم کا فرض ہے کہ وہ پُر جوش ہو کر توجہ کے ساتھ بھرپور محنت کرے اور پھر جو بھی نتیجہ نکلے اسے قبول کر لے، کیونکہ ہر فرد اپنی کامیابی اور ناکامی کا ذمہ دار خود ہے۔اگر بھرپور محنت کے بعد بھی آپ شان دار نمبر نہیں حاصل کر پاتے تو بھی پُرسکون رہیں، مایوس نہ ہوں (آیندہ بہتر کرنے کی کوشش کریں) کیونکہ صرف اعلیٰ تعلیمی کارکردگی کامیابی کے لیے کافی نہیں۔کامیابی کے لیے

تعلیم کے ساتھ کچھ اور چیزوں کی بھی ضرورت ہے جن کا ذکر گذشتہ ابواب میں کیا جا چکا ہے۔ اِسی لیے اوسط درجے کی تعلیمی کارکردگی والے افراد نے بھی بے شمار کامیابیاں حاصل کی ہیں۔

اختر چودھری نے چترال انجینئرنگ ورکس کے نام سے ٹیکسلا میں ایک منفرد ورکشاپ قائم کی ہے۔ آپ نے مڈل بھی پاس نہیں کیا مگر ٹیکسلا انجینئرنگ یونیورسٹی نے آپ کو پانی سے بجلی پیدا کرنے کی مشین ایجاد کرنے پر گولڈ میڈل دیا۔اختر چودھری کے پانی سے بجلی پیدا کرنے والے 500 یونٹ شمالی علاقہ جات اور پنجاب میں کامیابی سے بجلی پیدا کر رہے ہیں۔

ہر طالب علم تقریباً ہر مضمون پڑھ سکتا ہے۔کیونکہ کامیابی میں ذہانت کا کردار صرف ایک فی صد ہے جب کہ محنت کا کردار 99 فی صد ہے۔تعلیمی مسائل، جن کا طلبہ کو سامنا ہوتا ہے، کی بنیادی وجہ ذہانت کی کمی نہیں ہوتی۔محنت سے تقریباً ہر مسئلے کو حل کیا جا سکتا ہے۔کوشش ترک نہ کریں۔اگر ایک طریقہ کامیاب نہیں ہو رہا تو اسے بدل دیں، کچھ اور کریں حتیٰ کہ کامیاب ہو جائیں۔اعلیٰ گریڈ حاصل کرنے کے لیے اپنے آپ سے سوال کریں کہ ''اس مضمون میں A گریڈ حاصل کرنے کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا'' پھر وہی کریں۔A گریڈ مل جائے گا۔

تعلیمی شوق

محمد احمد میرا کزن ہے۔ ہم دونوں ہم عمر ہیں۔بچپن میں ہم دونوں گاؤں سے شہر (چشتیاں) پڑھنے جایا کرتے تھے۔احمد کا پڑھائی میں دل نہ لگتا تھا۔وہ سکول جاتے ہوئے کھیتوں میں چھپ جاتا جب کہ میں باقاعدگی سے سکول جاتا۔ مجھے سکول جانا اور پڑھنا اچھا لگتا تھا۔میں نے پڑھائی جاری رکھی جب کہ احمد نے سکول جانا چھوڑ دیا اور کھیتی باڑی میں لگ گیا اور ہمیشہ کے لیے تعلیم اور ترقی سے محروم ہوگیا۔

میرے کلینک میں بہت سے ایسے بچے بھی آتے ہیں جو تعلیم حاصل کرنا چاہتے ہیں مگر ان کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا، جس کی وجہ سے ان کی تعلیمی کارکردگی دن بدن کم ہوتی جاتی ہے۔ پڑھائی کے شوق کے بغیر پڑھنا بے حد مشکل ہے۔ ہماری مدد سے چند ملاقاتوں کے بعد ان کے اندر تعلیمی شوق پیدا ہو جاتا ہے۔ آپ بھی اپنے تعلیمی شوق میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے یہ مشق کریں۔

مشق نمبر 1

1۔ کسی جگہ آرام اور سکون سے بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔

2۔ اب کسی ایسے کام یا سرگرمی کے بارے میں سوچیں جو آپ کو بے حد پسند ہے، جس سے آپ بہت لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ سرگرمی کام کے علاوہ کھیل وغیرہ بھی ہو سکتا ہے، کام ہو تو زیادہ اچھا ہے۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی جو آپ کو بہت اچھی لگے گی۔ یہ تصویر عموماً رنگین، واضح، قریب، بڑی روشن اور بالکل سامنے بنتی ہے۔

3۔ اب آنکھیں بند رکھتے ہوئے پڑھنے کے بارے میں سوچیں تو اس کی بھی آپ کے دماغ میں تصویر بن جائے گی۔ مگر یہ تصویر پُرکشش نہ ہوگی۔

4۔ اب ایک ہی وقت میں پڑھائی اور پسندیدہ سرگرمی یا کام کے بارے میں آنکھیں بند رکھتے ہوئے سوچیں تو دونوں تصویریں بن جائیں گی۔ دونوں تصویروں کو ساتھ ساتھ رکھیں اور پڑھائی کی تصویر کو رنگ، وضاحت (Clarity) فاصلہ، سائز، چمک (Brightness) اور مقام (Location) وغیرہ کے لحاظ سے پسندیدہ سرگرمی کی تصویر کے بالکل مطابق کر دیں۔ پڑھائی کی تصویر میں تبدیلیاں کرتے جائیں حتیٰ کہ آپ کو پڑھنا بھی بہت اچھا لگنے لگے۔

5۔ پورا ہفتہ، صبح، دوپہر اور رات سوتے وقت یہ مشق کریں حتیٰ کہ تعلیم میں آپ کا شوق بڑھ جائے۔

6۔ اب آنکھیں بند کر کے پڑھائی کے بارے میں سوچیں تو پھر تصویر بنے گی۔ اب اگر آپ کو پڑھنا اچھا لگے تو مثبت تبدیلی آ چکی ہے یعنی اب آپ کو پڑھنا اچھا لگے گا۔ اگر ایک ہفتے کی مشق کے بعد بھی آپ کو پڑھنا اچھا نہ لگے تو مزید مشق کریں حتیٰ کہ پڑھنا اچھا لگے۔

7۔ آیندہ پڑھائی شروع کرنے سے پہلے آنکھیں بند کر کے چند منٹ کے لیے پڑھائی کی اس خوشگوار تصویر کو دیکھیں۔

یہ مشق تعلیمی شوق کو بڑھانے کے لیے بے حد موثر ہے۔
تعلیمی شوق میں اضافہ کرنے کے لیے مشق نمبر 2 بھی مفید ہے۔

مشق نمبر 2

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے اور گہرے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور منہ سے خارج کریں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ اپنی پڑھنے کی جگہ کتاب کھولے بہت ذوق وشوق سے پڑھ رہے ہیں۔ گویا کہ کتاب بہت دلچسپ اور پُر لطف ہے۔ آپ کا دماغ بہت فعال (Active) ہے۔ آپ کی آنکھوں میں چمک ہے۔ آپ کتاب کے ورق تیزی سے پلٹ رہے ہیں۔ کتاب کی تمام معلومات، شکلیں، نقشہ جات اور دوسری تفصیلات کتاب سے نکل نکل کر آپ کے دماغ کے کمپیوٹر میں جمع ہو رہی ہیں۔ ضرورت کے وقت یہ سب معلومات آپ کے ذہن میں آنے کے لیے تیار ہیں۔ آپ ان معلومات کو جب چاہیں نہایت آسانی سے اپنے ذہن میں لا سکتے ہیں۔ آپ کا دماغ معلومات سے بھرا پڑا ہے۔ آخر

میں اپنے آپ کو اطمینان بخش مسکراہٹ اور فاتحانہ انداز سے اٹھتے ہوئے دیکھیں۔

مندرجہ ذیل مشق سے بھی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 3

10 لمبے سانس لے کر جسم کو پُرسکون (Relax) کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کی مدد سے اپنے آپ (یعنی اپنے ہم شکل) کو پردہ سکرین پر نہایت خوشی او مسرت کے ساتھ بڑی روانی اور آسانی سے پڑھتے ہوئے دیکھیں۔ پھر آپ تصور میں سکرین کے قریب چلے جائیں اور تصور کریں کہ وہ ہم شکل آپ کے جسم میں داخل ہو رہا ہے آپ کے خون میں شامل ہو رہا ہے اور آپ وہی فرد بن رہے ہیں جو نہایت مسرت، جوش اور خوشی خوشی بہت کامیابی سے پڑھ رہا تھا۔ یہ مشق دن میں کئی بار کریں حتیٰ کہ پڑھنا آسان اور پُرلطف ہو جائے۔

مشق نمبر 4

1۔ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے دس لمبے سانس لیں۔

2۔ اب کسی ایسی سرگرمی (Activity) کے بارے میں سوچیں جو آپ کو بے حد پسند ہے، جس سے آپ بہت لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ سرگرمی کام کے علاوہ کھیل وغیرہ بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی اور آپ کو بہت اچھا محسوس ہوگا۔

3۔ تصور کرتے ہوئے اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور بڑی انگلی کو آپس میں ملائیں۔ کم از کم 5 منٹ تک یہ خوشگوار تصور کرتے رہیں اور انگوٹھے اور انگلی کو آپس میں ملائے رکھیں۔ 5 منٹ کے بعد آنکھیں کھول دیں اور انگوٹھے اور انگلی کو بھی کھول دیں۔ ایک دن میں آٹھ، دس بار یہ مشق کریں، حتیٰ کہ کھلی آنکھوں کے ساتھ آپ جب بھی انگوٹھے اور انگلی کو ملائیں تو آپ کو بہت اچھا محسوس ہو۔

4۔ پڑھتے ہوئے جب بھی آپ بوریت یا اکتاہٹ کا شکار ہوں یا پڑھائی کا شوق کم ہو جائے تو اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور بڑی انگلی کو ملائیں تو آپ کو اچھا محسوس ہوگا، بوریت ختم ہو جائے گی اور شوق بھی پلٹ آئے گا۔

آپ یہ ساری مشقیں کریں پھر جو مشق سب سے موثر لگے اس کو بار بار دہرائیں حتیٰ کہ پڑھنا آسان اور پُرمسرت ہو جائے۔

مشکل مضامین پڑھنا

تعلیمی کامیابی کے لیے ضروری ہے کہ آپ وہ مضامین پڑھیں جو آپ کو پسند ہوں نہ کہ جو آپ کے والدین کو پسند ہوں یا آپ کے دوستوں نے رکھے ہوں۔ تاہم بعض اوقات آپ کو چند مضامین لازماً پڑھنا پڑتے ہیں جو آپ کو ناپسند ہوتے ہیں، لہٰذا مشکل لگتے ہیں۔ اس مشق کی مدد سے آپ ناپسندیدہ اور مشکل مضمون کو پسندیدہ اور آسان بنا سکتے ہیں۔ اس کے لیے مشق کچھ یوں ہوگی۔

مشق

1۔ کسی پُرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے 10 لمبے سانس لیں۔

2۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے کسی ایسے مضمون کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ناپسند ہو یا مشکل لگتا ہو۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ یہ تصویر A ہوگی۔

3۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اب کسی ایسے مضمون کے بارے میں سوچیں جو آپ کو بہت پسند ہو یا آسان لگتا ہو۔ اس کی تصویر بھی آپ کے دماغ میں بن جائے گی۔ یہ تصویر B ہوگی جو کہ تصویر A سے مختلف ہوگی۔

4۔ اب بیک وقت ناپسندیدہ یا مشکل مضمون اور پسندیدہ یا آسان مضمون کے بارے میں سوچیں۔ اب ایک ہی وقت میں تصویر A اور B بن جائیں گی۔ دونوں تصویروں کو

ساتھ ساتھ رکھیں اور تصویر A کو تصویر B کے مطابق کر دیں۔ جب تصویر A، تصویر B کے مطابق ہو جائے گی تو آپ کو ناپسندیدہ یا مشکل مضمون اچھا اور آسان لگے گا۔

5۔ پورا ہفتہ صبح، دوپہر اور رات سوتے وقت یہ مشق کریں حتیٰ کہ ناپسندیدہ مضمون پسندیدہ بن جائے اور مشکل مضمون آسان لگے۔

مطالعہ کیسے کیا جائے

مطالعہ کرنا ایک فن ہے۔ وہ طلبہ جو اس فن سے آگاہ ہوتے ہیں وہ کم محنت سے زیادہ نمبر حاصل کر لیتے ہیں۔ ہمارے ہاں اکثر طلبہ اس فن سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے زیادہ محنت کے باوجود ان کی تعلیمی کارکردگی تسلّی بخش نہیں ہوتی۔ اگر آپ مطالعہ کے اصولوں سے آگاہ ہو جائیں تو آپ بھی کم محنت سے زیادہ نمبر حاصل کر سکیں گے۔

مطالعہ کرتے وقت اہم ترین چیز یہ ہے کہ آپ پُرسکون، پُراعتماد، چاک و چوبند (Alert) اور مطالعہ کے لیے بھرپور توجہ کے ساتھ پُرجوش ہوں۔ جب آپ پُرسکون ہوتے ہیں تو مطالعہ کی رفتار بہت بڑھ جاتی ہے۔ ذہنی دباؤ کی صورت میں فرد کی توجہ متاثر ہوتی ہے اور کچھ سمجھ نہیں آتا۔ اس سے یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے اور گھنٹوں پڑھنے کے بعد بھی فرد کچھ حاصل نہیں کرتا۔

مطالعہ کرتے وقت مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

1۔ مطالعہ کے لیے اچھا اور پُرسکون ماحول بے حد ضروری ہے۔ اس کے لیے:

O ماحول آرام دہ ہو۔ توجہ منتشر کرنے والی چیزوں مثلاً شور، ٹی وی، ریڈیو اور فون وغیرہ سے محفوظ ہو۔ لوگوں کا وہاں زیادہ آنا جانا نہ ہو۔ خاموشی اور عدم مداخلت مطالعہ کے لیے بے حد مفید ہے۔ بیرونی مداخلت (Distraction) کم سے کم ہو۔

O پڑھنے کی جگہ (کرسی وغیرہ) آرام دہ ہو تا کہ آپ تھکے بغیر زیادہ دیر تک کام کر سکیں۔ کرسی پر بیٹھتے وقت بہتر ہے کہ آپ کے پاؤں فرش پر Flat ہوں اور ہاتھ گود میں ہوں۔

O دماغ اگرچہ پورے جسم کا صرف 2 فی صد ہے مگر جسم کی کل آکسیجن کا 20 فی صد استعمال کرتا ہے۔ لہٰذا اسے تازہ ہوا وافر مقدار میں ملے۔ اس کے لیے گا ہے گا ہے لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس سے دماغی کارکردگی میں اضافہ ہوگا۔

O مطالعے کے لیے قدرتی روشنی مصنوعی روشنی سے بہتر ہوتی ہے۔ مطالعہ کے لیے ایسی مصنوعی روشنی استعمال کریں جو قدرتی روشنی سے ملتی جلتی ہو۔

O مطالعے کے لیے بہترین جگہ بیڈروم میں میز پر بیٹھ کر پڑھنا ہے۔ تاہم لائبریری یا خالی کمرے میں بھی مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔ ویسے کسی بھی پُرسکون اور آرام دہ جگہ مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔ بہتر ہے کہ بستر پر بیٹھ کر نہ پڑھیں، لیکن اگر آپ وہاں بہتر طور پر پڑھ سکتے ہیں تو کوئی ہرج نہیں۔

O مطالعہ کے لیے جگہ مقرر ہو۔ وہاں صرف مطالعہ کیا جائے، کوئی دوسرا کام نہ کیا جائے۔ اس صورت میں آپ جب بھی وہاں بیٹھیں گے تو آپ لاشعوری طور پر پڑھنے اور سیکھنے (Learning) کے لیے تیار ہوں گے۔ نئی جگہ کی بجائے مانوس جگہ پر کام آسانی سے شروع کیا جا سکتا ہے۔ ایک مخصوص جگہ مطالعہ کرنے سے پڑھنے کی عادت بن جاتی ہے۔ آپ جونہی وہاں بیٹھیں گے آپ کا پڑھنے کو جی چاہے گا۔

O مختلف کاموں کے لیے مختلف جگہ بھی مقرر کی جا سکتی ہے۔ مثلاً مطالعہ کے لیے ایک جگہ ہو اور نوٹس بنانے کے لیے دوسری۔ انگلش پڑھنے کے لیے ایک جگہ، جب کہ فزکس پڑھنے کے لیے دوسری۔ البتہ جگہ آرام دہ اور پُرسکون ہو۔

O اپنے انعامات، ٹرافیاں اور سرٹیفکیٹ وغیرہ کو اپنے اردگرد رکھیں۔ اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔

O ہو سکے تو تازہ پھول اور پُرسکون مناظر کی تصاویر اپنے سامنے رکھیں۔ سبزہ اور پھول دیکھ کر فرد فرحت اور تازگی محسوس کرتا ہے۔ میں نے اپنے سامنے گل دستے کے علاوہ راکاپوشی، فیری میڈو اور نانگا پربت کی بڑی بڑی تصاویر رکھی ہوئی ہیں جو مجھے بے پناہ سکون دیتی ہیں۔

O پڑھائی کے دوران میں موبائل فون کا استعمال نہ کریں۔ کوشش کریں کہ اس دوران

میں آپ کا موبائل بند ہو ورنہ آپ کی توجہ منتشر ہوتی رہے گی جس سے تعلیمی ہرج ہوگا۔

O پڑھائی کے دوران میں آپ کو جس چیز مثلاً ڈکشنری، پن، پنسل، مارکر، ربڑ، پنسل تراش وغیرہ کی ضرورت پڑ سکتی ہو وہ آپ کے پاس موجود ہو، ورنہ انھیں حاصل کرنے میں وقت ضائع ہوگا۔

O پڑھائی کے لیے وقت بھی مقرر کریں۔ اس وقت پڑھائی کے علاوہ کوئی دوسرا کام نہ کریں۔

O پڑھائی کے لیے اپنا روزمرہ کا ٹائم ٹیبل بنائیں کہ آج کس مضمون کو کتنا پڑھنا ہے۔ ٹائم ٹیبل کی پابندی کریں۔

2۔ مطالعہ کے وقت آپ بہت پُرسکون ہوں اور ہر قسم کے ذہنی دباؤ اور ٹینشن سے آزاد۔ سکون کی کیفیت میں سیکھنے (Learning) کے رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے۔ پُرسکون ہونے کے لیے پڑھائی شروع کرنے سے پہلے یہ مشق کریں۔

مشق نمبر 1

جسم کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے اور گہرے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور آہستہ آہستہ منہ سے خارج کریں۔ آنکھیں بند کر کے کسی خوبصورت اور سکون دینے والی چیز کا تصور کریں۔ کسی پسندیدہ جگہ کا تصور، تفریحی سیر (Vacation) یا کسی فطری منظر کا تصور۔ پرندوں کی خوبصورت آوازوں کا تصور۔ بہتے، گنگناتے چشموں اور ندی نالوں کا تصور۔ خوبصورت بادلوں، آسمان اور پہاڑوں پر سائے کا تصور۔ ساحل سمندر پر خوبصورت لہروں یا ڈوبتے سورج کا تصور۔ نتھیا گلی، کاغان میں سری، پائے، لالہ زار اور جھیل سیف الملوک کا تصور۔ شمالی علاقہ جات میں نانگا پربت، فیری میڈو، راکاپوش، نلتر اور ہنزہ کا تصور بھی کیا جا سکتا ہے۔ ان میں کوئی تبدیلی کر سکتے ہیں مثلاً جھیل سیف الملوک کے کنارے اُونچے اُونچے درختوں کا تصور کر سکتے ہیں۔ اسے ہم پانچ منٹ کی تفریحی سیر کہہ سکتے ہیں، جو آپ کو نہ صرف پانچ منٹ میں پُرسکون کر دے گی بلکہ ذہنی اور جسمانی توانائی بھی مہیا کرے گی۔ اس مشق کو تھکاوٹ دور کرنے کے لیے کسی بھی وقت استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خصوصاً

پڑھائی کے دوران میں ہر گھنٹے کے بعد تازہ دم ہونے کے یہ مشق استعمال کی جاسکتی ہے۔اس کے لیے آپ کوئی پسندیدہ تصور کر سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2

آپ مطالعہ کے دوران میں جب ذہنی دباؤ محسوس کریں تو یہ مشق کر لیں۔

(i) سیدھے کھڑے ہو جائیں اور اپنے گھٹنوں کو باری باری اوپر اٹھائیں اور دائیں ہاتھ سے بائیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں گھٹنے کو چھوئیں۔

(ii) اپنے پاؤں باری باری اپنی کمر کے پیچھے اوپر اٹھائیں اور دائیں ہاتھ سے بائیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کو چھوئیں، یہ مشق بھی کھڑے ہو کر کرنی ہے۔

یہ دونوں مشقیں کم از کم 10، 10 بار کی جائیں۔انھیں آنکھیں بند کر کے بھی کیا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 3

مطالعہ شروع کرنے سے پہلے جسم کو پُرسکون کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔آنکھیں بند کر کے ماضی میں مطالعہ کے کسی نہایت خوشگوار واقعہ، جب آپ مطالعہ سے بہت لطف اندوز ہوئے تھے، کو یاد کریں، اس کا تصور ذہن میں لائیں۔اس خوشگوار کیفیت کو اب محسوس کریں۔تھوڑی دیر اس سے لطف اندوز ہوں اور پھر پڑھائی شروع کریں۔

اس مشق کو اس طرح بھی کیا جا سکتا ہے۔جب یہ خوشگوار کیفیت عروج پر ہو تو اپنی بائیں مٹھی کو مضبوطی سے بند کر لیں۔یہ مشق آپ ایک ہفتہ، صبح، دوپہر اور رات سوتے وقت کریں۔بار بار کرنے سے تعلیمی خوشگوار کیفیت کا تعلق بائیں مٹھی بند کرنے کے ساتھ ہو جائے گا۔آئندہ جب بھی آپ کو اسی خوشگوار کیفیت کی ضرورت محسوس ہو تو اپنی بائیں مٹھی کو بند کر لیں تو آپ پر وہی خوشگوار کیفیت طاری ہو جائے گی۔

اگر آپ کے ماضی میں پڑھائی کا کوئی خوشگوار واقعہ نہیں تو اب بنا لیں۔اس کے لیے تصور کریں کہ آپ پڑھائی کر رہے ہیں اور پڑھائی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔اس کے لیے تصویر کو رنگین، واضح، روشن، بڑا اور قریب کر کے دیکھیں۔

3۔ کسی بھی کام کو جلد از جلد بہتر طور پر کرنے کے لیے توجہ کا ہونا بہت ضروری ہے۔مطالعہ

کے لیے تو توجہ کی اہمیت اور بھی زیادہ ہے۔عدم توجہ کی صورت میں گھنٹوں مطالعہ کرنے کے باوجود فرد کو کچھ حاصل نہیں ہوتا۔بہتر حافظہ کے لیے بھی بھرپور توجہ لازمی ہے۔اگر آپ میں ارتکاز توجہ کی صلاحیت موجود ہے تو آپ کا حافظہ خود بخود بہتر ہوتا چلا جائے گا۔لیکن اگر مطالعہ کرتے ہوئے آپ کے خیالات اِدھر اُدھر بھٹکتے رہتے ہیں تو ظاہر ہے کہ چیزیں آپ کے حافظہ میں محفوظ نہ ہوں گی۔

3۔ بہتر مطالعہ (Learning) اور حافظہ کے لیے ضروری ہے کہ آپ انتشار توجہ سے بچیں۔توجہ کو منتشر کرنے والی چیزیں دو طرح کی ہیں:

(i) بیرونی رکاوٹیں

(ii) اندرونی وجوہات

بیرونی رکاوٹیں: 1۔مطالعہ کے وقت غیر آرام دہ نشست (کرسی وغیرہ) 2۔مطالعہ والی زیادہ اُونچی یا نیچی میز 3۔گلی محلے کا شور 4۔موسیقی 5۔مدھم روشنی 6۔زیادہ گرمی یا زیادہ سردی 7۔ٹی وی 8۔ساتھ والے کمرے میں گفتگو 9۔دوستوں کی مداخلت وغیرہ۔

اندرونی وجوہات: 1۔نیند کی کمی 2۔غیر صحت مند خوراک 3۔ورزش نہ کرنا 4۔جسمانی چوٹ 5۔کوئی جسمانی بیماری 6۔پریشانی وغیرہ

بہتر توجہ کے لیے ضروری ہے کہ توجہ میں رکاوٹ بننے والی چیزوں کا سدباب کیا جائے۔اس کے ساتھ توجہ کو بہتر کرنے کے لیے مندرجہ ذیل مشقیں کی جائیں۔

مشق نمبر 4

ایک کاغذ پر 1/4 انچ کا دائرہ بنائیں۔اس میں اپنی پسند کا رنگ بھر لیں۔اس دائرے کو آنکھوں کی سطح کے برابر اپنے سامنے 3 فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔اس نشان کو 20 منٹ کے لیے آنکھیں جھپکے بغیر دیکھیں۔شروع میں ایک دو منٹ کے بعد آنکھیں جھپکیں گی مگر آپ مشق جاری رکھیں۔آہستہ آہستہ آنکھیں جھپکنے کا وقفہ بڑھتا جائے گا حتیٰ کہ آپ 20 منٹ مسلسل آنکھیں جھپکے بغیر اس نشان کو دیکھ سکیں گے۔اس وقت تک آپ کی توجہ کافی بہتر ہو چکی ہوگی۔مشق جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ کی توجہ بہت بہتر ہو جائے۔یہ مشق حافظہ کو بھی بہتر کرتی ہے۔

مشق نمبر 5

رات کو جب سونے کے لیے بستر پر لیٹیں تو سارے دن کے واقعات (Events) کو یاد کریں کہ صبح آپ نے پہلا کام کون سا کیا تھا، دوسرا کون سا اور تیسرا کون سا وغیرہ۔ اس طرح ترتیب وار سارے دن کی سرگرمیوں کو ذہن میں لائیں۔ ایک ماہ روزانہ یہ مشق کریں۔

دوسرے ماہ روزانہ کی بجائے ایک دن چھوڑ کر گذشتہ دو دنوں کے واقعات رات سوتے وقت ذہن میں لائیں۔ جلد ہی آپ کی توجہ بہتر ہونا شروع ہو جائے گی۔ جب آپ محسوس کریں کہ توجہ بہتر ہو چکی ہے تو مشق چھوڑ دیں۔ تاہم آپ اسے زیادہ عرصے تک بھی جاری رکھ سکتے ہیں۔ یہ مشق توجہ کے علاوہ حافظے کو بھی بہتر کرتی ہے۔

مشق نمبر 6

اگر پڑھتے وقت آپ کو کوئی مسئلہ پریشان کر رہا ہو تو اسے ایک کاغذ پر لکھیں۔ لکھنے سے پریشانی کم ہو جائے گی۔ دل میں سوچیں کہ اس مسئلہ پر آپ اب نہیں بلکہ فلاں وقت سوچیں گے اور پھر ساری توجہ پڑھائی پر مرکوز کر دیں۔

اِنتشارِ توجہ کا ایک حل یہ بھی ہے کہ اگر مطالعے کے وقت آپ کی توجہ منتشر ہو رہی ہے تو کچھ اور پڑھیں یعنی مضمون بدل لیں۔ مطالعے کی بجائے لکھنے کا کام کریں۔ سابقہ پڑھے ہوئے کی دہرائی (Review) کریں۔ بریک کریں۔ ریلیکس کریں۔ پانچ منٹ کی سیر کریں۔

4۔ مطالعہ شروع کرنے سے پہلے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور منہ سے چھوڑیں۔ اب ماضی کی شان دار تعلیمی کامیابیوں کا تصور کریں۔ ان سے خوب لطف اندوز ہوں۔ اس سے آپ کو اعتماد حاصل ہوگا جو پڑھائی (Learning) کے لیے بے حد مفید ہے۔

5۔ ہر مضمون کا مطالعہ شروع کرنے سے چند منٹ پہلے آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ وہ مضمون بہت ذوق وشوق، توجہ اور آسانی سے پڑھ رہے ہیں۔ آپ کو سبق جلد سمجھ آ رہا ہے اور یاد ہو رہا ہے۔ تصویر کو واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کریں۔

6۔ دن کے کچھ اوقات ایسے ہوتے ہیں جب فرد بہت تازہ دم اور فریش ہوتا ہے۔ یہ اس کا عروج کا وقت ہوتا ہے۔ اور کچھ اوقات ایسے ہوتے ہیں جب فرد تھکن محسوس کرتا ہے۔ آپ اپنے دن کے اوقات میں وہ وقت نوٹ کریں جب آپ خود کو تازہ دم، فریش اور توانا محسوس کرتے ہیں۔ اہم اور مشکل تعلیمی کام اس دورانیہ میں کریں۔ وہ وقت بھی نوٹ کریں جب آپ فطرتاً کمزوری، تھکن اور ماندگی محسوس کرتے ہیں۔ اس دوران میں آسان مضامین پڑھیں یا پھر اس وقت کو مطالعے کے لیے استعمال نہ کریں بلکہ اس وقت کو آرام، ورزش اور تازہ دم ہونے کے لیے استعمال کریں۔

اُمید ہے کہ آپ اپنے عروج کے وقت سے آگاہ ہوں گے۔ اگر آپ کو اپنے عروج کے وقت کا علم نہیں تو یہ مشق کریں اس سے آپ کو اپنے عروج کے وقت کا علم ہو جائے گا۔

مشق نمبر 7

تھرمامیٹر کے ذریعے ہر دو گھنٹے بعد اپنے جسم کا درجہ حرارت نوٹ کریں۔ یہ مشق دو دن لگاتار کریں۔ جس وقت آپ کا درجہ حرارت زیادہ ہو وہی آپ کا عروج کا وقت ہوگا۔

7۔ تعلیمی مسائل مثلاً اِلتوا کی عادت، خراب توجہ، پڑھائی کے لیے تحریک اور جوش (Lack of Motivation) کے نہ ہونے کی ایک بڑی وجہ واضح ہدف (Goal) کا نہ ہونا ہے۔ ویسے بھی بہتر مطالعے کے لیے ایک اہم طریقہ ہدف یا گول کا سیٹ کرنا ہے۔ چنانچہ اپنے تعلیمی اہداف رگولز طے کریں۔ گولز مثبت، مخصوص (Specific) اور بلند ہوں۔ مثلاً زیادہ نمبر حاصل کرنے کی بجائے یہ گول طے کریں کہ آپ 90 فی صد نمبر یا A گریڈ حاصل کریں گے۔

گولز طویل مدت، درمیانی مدت، مختصر مدت اور فوری ہوں۔ اگر طویل مدت کا گول ڈاکٹر بننا ہے تو درمیانی مدت کا گول میڈیکل کالج میں داخلہ ہے یا F.Sc میں 90 فی صد نمبر حاصل کرنا ہے۔ مختصر مدت کا گول اگلے ٹیسٹ یا امتحان میں A گریڈ حاصل کرنا ہو سکتا ہے۔ فوری گولز میں روزمرہ کے تعلیمی گولز ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا تعلیمی کامیابی کے لیے روزانہ، ہفتہ وار، ماہانہ، ٹرم اور سال حتیٰ کہ سارے تعلیمی گولز طے کریں۔ ان میں اہم ترین گولز، فوری گولز

(روزانہ اور ہفتہ وار گولز) ہیں۔ چنانچہ پڑھائی کے لیے ہفتہ وار کاموں کی لسٹ کے علاوہ روزانہ کی لسٹ بنائیں۔ ہفتہ وار کاموں کے گولز ہفتے کے شروع میں اور روزانہ کے گولز رات سوتے وقت طے کریں۔ گولز کو لکھ لیا جائے۔ پھر گولز حاصل کرنے کی منصوبہ بندی کریں۔ یہ بھی تحریری ہو۔ جب گول حاصل کرلیں تو اپنے آپ کو انعام دیں، تھپکی دیں ورنہ سزا دیں مثلاً اپنے آپ کو تفریح سے محروم کریں، گراؤنڈ کے چکر لگائیں وغیرہ۔

8۔ مطالعہ کرتے وقت یہ بات ہر وقت آپ کے سامنے رہے کہ آپ کیوں پڑھ رہے ہیں؟

9۔ تعلیمی کامیابی کا راز Active Learning میں ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ آپ سمجھ کر مطالعہ کریں۔ یعنی پڑھنے کے ساتھ مواد پر غور وفکر کریں۔ سوال کریں کہ آپ کیا پڑھ رہے ہیں؟ اس کا مطلب کیا ہے؟ کیا سمجھ آ رہا ہے؟ مختلف Terms کا مطالعہ کے عنوان (Topic) کے ساتھ کیا تعلّق ہے؟

10۔ مطالعہ شروع کرنے سے پہلے سوچیں کہ آپ کیا پڑھنے جا رہے ہیں؟ سبق کا عنوان کیا ہے؟ اس سے آپ کو کچھ اندازہ ہوگا کہ آپ کیا پڑھنے والے ہیں۔

11۔ سب سے پہلے وہ مضمون پڑھیں جس میں آپ کو زیادہ دلچسپی ہو۔ اس سے آغاز اچھا ہوگا۔ اس طرح پڑھائی کو جاری رکھنا نسبتاً آسان ہوگا۔

12۔ مسلسل مطالعہ نہ کریں۔ اس سے آپ کی کارکردگی میں خاطر خواہ اضافہ ہوگا اور آپ لمبے عرصہ تک پڑھ سکیں گے۔ وقفہ میں مکمّل آرام کریں، تفریح کریں، 5 منٹ کی تفریحی سیر (جس کا پیچھے ذکر ہو چکا ہے) کریں، لمبے سانس لیں، اپنے کمرے کی صفائی کرلیں، بستر وغیرہ درست کرلیں، ہلکی پھلکی ورزش کرلیں، چائے بنا کر پی لیں۔

13۔ کسی بھی کتاب یا سبق (Lesson) کا مطالعہ کرنے کا بدترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اسے ایک طرف سے پڑھنا شروع کر دیں۔ بہتر تعلیمی کارکردگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ مطالعہ کرتے وقت مندرجہ ذیل پر عمل کریں۔

A۔ سب سے پہلے کتاب یا سبق کا سروے کریں یعنی سرسری جائزہ لیں۔ اس کے لیے:

O کتاب/سبق کا عنوان پڑھیں۔ پھر سوچیں اور غور کریں کہ آپ اس کتاب/سبق میں کیا پڑھنے جا رہے ہیں۔

O کتاب کا مطالعہ کرنے سے پہلے عنوانات کی فہرست دیکھیں۔ کتاب پر کیے گئے تبصرے پڑھیں۔ تعارف کا مطالعہ کریں۔ عموماً تعارف میں بتایا جاتا ہے کہ مصنّف کون سی اہم چیزوں کا ذکر کرے گا۔ اکثر اوقات کتاب کے تعارف یا آخری باب میں کتاب کا خلاصہ دیا ہوتا ہے۔ اس صورت میں کتاب پڑھنے سے پہلے تعارف اور آخری باب کا پہلے بغور مطالعہ کریں۔

O سبق کا تعارفی اور اختتامی حصہ یا پیراگراف پڑھیں۔ عموماً ان حصوں میں اہم باتیں یا سبق کا خلاصہ دیا ہوتا ہے۔ عموماً ہر باب کے پہلے پیراگراف یا چند ابتدائی پیروں میں باب کا خلاصہ ہوتا ہے۔

O تمام اہم عنوانات پڑھیں۔ سوچیں اور غور وفکر کریں کہ سبق (Chapter) کی بناوٹ کس طرح کی ہے۔ یہ بھی نوٹ کریں کہ معلومات کو کسی انداز سے تقسیم کیا گیا ہے۔

O تمام ذیلی (Sub) عنوانات پڑھیں۔ اس سے دوسری اہم معلومات کا اندازہ ہوتا ہے۔

O ہر پیراگراف کا پہلا فقرہ پڑھیں۔ یہ عموماً پیراگراف کا بنیادی اور اہم فقرہ ہوتا ہے۔

O تمام خاکوں، چارٹوں، تصاویر اور نقشوں کا بغور مشاہدہ کریں۔ انھیں اچھی طرح سمجھیں۔ نوٹ کریں کہ ان کا سبق کے ساتھ کیا تعلّق ہے۔ تمام سرخیوں اور عنوانات کا بغور مطالعہ کریں۔

O ایک منٹ میں سبق کے اہم نکات پر نظر ثانی (Review) کریں۔ بہتر ہے کہ یہ نظر ثانی تحریری طور پر کی جائے۔ اہم فقروں اور نکات کو تیزی سے لکھ لیں۔ خوبصورت اور مکمّل فقرے لکھنے کی ضرورت نہیں۔

مقصد ہے کہ تفصیلی مطالعہ سے پہلے پورے سبق کا خاکہ ذہن میں آ جائے۔ اس سارے عمل میں 5 تا 15 منٹ سے زیادہ صرف نہ ہوں۔ اس سے آپ کی یادداشت

60فی صدتک بہتر ہو جائے گی۔

B۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ آپ اس مضمون کے بارے میں پہلے سے کیا جانتے ہیں اوراس کے مطالعے سے مزید کیا جاننا چاہتے ہیں۔

C۔ اب کتاب رمضمون کا بغور تفصیلی مطالعہ کریں۔ اہم ترین حصوں کو پہچاننے کی کوشش کریں۔ پڑھتے وقت مضمون کو سمجھیں کہ اس کا لُبِ لباب کیا ہے۔ اہم ترین حصے تلاش کریں۔ اپنی کتاب میں اس کے نیچے لائن کھینچ دیں۔ ان کو نمایاں (High Light) کریں۔ ایسا کرنے سے آیندہ مضمون دیکھتے ہی اہم حصے فوراً نظر آجائیں گے۔

D۔ پڑھنے کے فوراً بعد کتاب سے نظر ہٹا کر اس کے اہم نکات کو اپنے الفاظ میں ادا کریں۔ مشکل مضمون کو کتاب کی مدد سے دو، تین بار دہرائیں۔ آخری بار کتاب دیکھے بغیر دہرائیں۔

E۔ جہاں تک ممکن ہو سکے پڑھنے اور یاد کرنے کے بعد مواد کو 24 گھنٹے کے اندر دہرالیں۔ اگر چوبیس گھنٹوں کے اندر دہرانے کا موقع نہ ملے تو اگلے دن دہرالیں۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد بھولنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ 24 گھنٹوں کے بعد سبق کو ضرور دہرالیں۔

اس طرح مطالعہ کرنے سے حافظہ میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

14۔ جب مطالعہ شروع کرنے لگیں تو چند لمحے اس چیز پر صرف کریں کہ آپ اس سے پہلے اس موضوع کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔ یادداشت کو متحرک کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔

15۔ کوشش کیجیے کہ پوری شام ایک مضمون نہ پڑھیں بلکہ ایک سے زیادہ مضامین پڑھیں۔ ان کے درمیان 10/15 منٹ کا وقفہ ضرور ہو۔ تاہم اگر آپ ایک ہی مضمون کو بہتر طور پڑھ سکتے ہیں تو پھر یہ بھی ٹھیک ہے۔

16۔ جب باب (Chapter) کا مطالعہ ختم کرلیں تو چند منٹ کے لیے رکیں اور باب کے مرکزی خیال (Theme) کو لکھ لیں۔ مرکزی خیال جاننے کے لیے یہ سوال کریں:

(i) اس سبق میں مصنّف نے اہم نقطہ کیا بیان کیا ہے؟

(ii) کون سے خیالات (Ideas) اور نکات (Points) کو ایک سے زیادہ بار بیان کیا گیا ہے۔

(iii) کیا مصنّف نے سبق کا تعارف یا خلاصہ بیان کیا ہے؟ اگر کیا ہے تو مصنّف نے کون سے اہم نکات بیان کیے؟

(iv) اس باب کا بنیادی نکتہ (Main Point) کیا ہے؟ یعنی نوٹ کریں کہ اس باب کے اہم نکات کیا ہیں؟

17۔ ایک مضمون کے فوراً بعد دوسرا مضمون نہ پڑھیں۔ اگلے سبق کا مطالعہ کرنے سے پہلے یاد کیے ہوئے سبق کے بارے میں خود سے کچھ سوال کریں۔ اس کا خلاصہ بنائیں اور اسے علیحدہ نوٹ بک میں لکھیں۔ اس طرح امتحان کے قریب سارا سبق پڑھنے کی بجائے صرف یہ نوٹس پڑھ لیں۔

18۔ اپنی کتاب اور نوٹس کے اہم نکات کو مختلف رنگوں سے نمایاں (High Light) کریں۔

19۔ جو چیزیں بار بار یاد کرنے پر بھی بھول جاتی ہیں مثلاً Tenses، حساب کے فارمولے اور تاریخیں وغیرہ ان کو خوبصورت سا لکھ کر مطالعے کی جگہ پر چسپاں کریں۔ ان کو پسندیدہ رنگوں سے نمایاں کریں اور آتے جاتے پڑھتے رہیں۔ ذہن نشین ہو جائیں گے۔

20۔ آپ نے کل جو چیز ایک گھنٹے میں پڑھی تھی اس پر آج 15/20 منٹ ضرور لگائیں۔ یعنی اگلے دن اسی وقت اسے دہرالیں۔

21۔ اگر آپ کو کوئی مضمون مشکل لگ رہا ہے، اسے اپنے عروج کے وقت میں پڑھیں۔ نیز ایسے ہر سبق کو تین دن لگاتار پڑھیں۔ اس طرح سیکھنا (Learn) آسان ہو جائے گا۔ یعنی جن مضامین میں آپ کمزور ہیں ان کو زیادہ وقت دیں تاکہ انھیں پختہ کرسکیں۔

22۔ مشکل مواد کو سانس روک کر پڑھیں۔ گہرا سانس لیں، پھر سانس کو روک لیں، سانس روکے ہوئے مواد کو پڑھیں یا سنیں، پھر سانس چھوڑ دیں۔ اس طرح 5/6 بار دہرائیں۔ اس طرح پڑھنے سے مواد بہتر طور پر یاد ہوتا ہے۔

23۔ You learn best by doing اس اصول کو بھی استعمال کریں۔

24۔ مطالعہ خاموشی سے کریں۔ اونچی آواز یا منہ میں پڑھنے سے رفتار سست ہو جاتی ہے۔ پڑھتے ہوئے قلم ہاتھ میں رکھیں اور اسے لفظوں پر پھیرتے جائیں اور لفظوں کے ساتھ ساتھ آنکھیں اور گردن گھمائیں۔ اس سے پڑھنے کی رفتار صرف ایک ہفتے میں دوگنی ہو جائے گی۔ مگر بعض لوگ سن کر چیزوں کو جلد یاد کر لیتے ہیں، ایسے طلبہ کے لیے اونچی آواز سے پڑھنا مفید ہوتا ہے۔

25۔ بہتر مطالعہ کرنے کے ضروری ہے کہ آپ ایک ہی مضمون نہ پڑھتے رہیں۔ بلکہ مضامین کو مسلسل بدل کر اپنے ذہن کو تازہ دم رکھیں۔ آپ مختلف مضامین کی تیاری ساتھ ساتھ کریں۔ مثلاً دو گھنٹے ریاضی کی تیاری کرنے کے بعد جغرافیہ اور جغرافیہ کے بعد کوئی دوسرا مضمون پڑھیں۔ ہر مضمون کے بعد 5/10 منٹ کا وقفہ کریں۔

26۔ نیا سبق یاد کرنے کا بہترین وقت عموماً صبح سو کر اٹھنے کے فوراً بعد کا ہے۔ اور دہرائی (Revision) کے لیے رات سونے سے ایک گھنٹہ پہلے کا۔ ان دونوں اوقات میں ذہن مواد کو جلد قبول کرنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔

27۔ پڑھنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ دوسروں کو پڑھائیں۔ اس طرح آپ کا علم پختہ ہو جائے گا۔

28۔ اپنی درسی کتب کا مطالعہ کرتے ہوئے آپ محسوس کریں گے کہ کچھ ابواب پر آپ بآسانی عبور حاصل کر لیتے ہیں جب کہ کچھ ابواب آپ کو مشکل نظر آتے ہیں۔ مشکل حصوں پر خصوصی توجہ دیں۔

ہر وہ مضمون جو آپ کو مشکل محسوس ہوتا ہے تھوڑی زیادہ محنت سے سمجھ آنے لگے گا اور آخر کار آسان ہو جائے گا۔ اس طرح جس مضمون میں آپ خود کو کمزور سمجھتے ہیں اس کے ابتدائی اور بنیادی تصورات (Concepts) پر مکمّل عبور حاصل کریں۔ اسے زیادہ وقت دیں۔ جب تک مشکل حصوں کو اچھی طرح سمجھ نہ لیں آگے نہ پڑھیں۔ اس کو عادت بنائیں۔ جب کسی موضوع کے بارے میں پڑھیں تو پورا پڑھیں، جزئیات اور تفصیلات کو کبھی نظرانداز نہ کریں۔

29۔ مطالعہ کرتے ہوئے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ موضوع کو اس طرح سمجھیں کہ

آپ دوسروں کو سمجھا سکیں۔ آپ کو موضوع پر پورا عبور حاصل ہوتا کہ آپ اسے اپنے الفاظ میں بیان کر سکیں، اس حوالے سے پیچیدہ سوالات کے جوابات دے سکیں۔ لفظ بہ لفظ یاد نہ کریں، رٹا نہ لگائیں مگر تصورات کو سمجھیں اور پھر اسے اپنے الفاظ میں بیان کر سکیں۔

30۔ جو کچھ پڑھا اسے باقاعدگی سے دہراتے (Review) رہیں آج یاد کیا تو کل دہرا لیں، پھر ایک ہفتہ بعد اور پھر ماہانہ ایک بار دہراتے رہیں۔

31۔ مشق، مشق، مشق۔ آپ جتنی زیادہ مشق کریں گے Learning اتنی ہی بہتر ہو گی۔ آپ ماہر بن جائیں گے۔

32۔ ہر عنوان (Topic) پر کئی ذرائع سے مطالعہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے۔ عموماً ہر کتاب کے آخر میں مزید مطالعہ کے لیے کتب کی فہرست دی ہوتی ہے۔ ان کتب کا مطالعہ کریں۔ ہر کتاب خریدنے کی ضرورت نہیں۔ اس کے لیے لائبریری سے فائدہ اٹھائیں۔

33۔ انٹرنیٹ کا بھرپور استعمال کریں۔ نیٹ پر بے شمار معلومات موجود ہیں۔ اپنے موضوع (Topic) کے حوالے سے نیٹ سے مزید معلومات حاصل کریں۔

34۔ ہر سمیسٹر کے شروع میں ٹیکسٹ بک کے چند ابتدائی ابواب (Chapters) پڑھ لیں۔ آیندہ بھی پیشگی پڑھیں۔

35۔ اپنے نوٹس کو کم از کم ایک بار کلاس سے باہر پڑھیں۔ بہتر یاد ہوگا۔ اگر کوئی ابہام (Confusion) ہوگا تو اسے دور کر سکیں گے۔ اگر آپ اپنے نوٹس کو پڑھتے رہیں گے تو امتحان کے قریب آپ کو ہر چیز یاد ہوگی۔ امتحان بہتر ہوگا۔

36۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ پڑھتے وقت اپنے پاس پانی رکھیں اور تھوڑے تھوڑے وقفے سے گھونٹ گھونٹ پیتے رہیں۔ آپ تھکیں گے نہیں، فریش رہیں گے۔ ہر 45 منٹ بعد آدھا گلاس پینا بھی مفید ہے۔ یاد رہے کہ دماغ 85 فی صد سے زیادہ پانی ہے۔

37۔ کبھی اوسط پر قناعت نہ کریں۔ ہمیشہ بہترین بننے کی کوشش کریں۔

38۔ اپنی لکھنے کی صلاحیت میں اضافہ کریں۔ اچھی زبان لکھنا بہت بڑی صلاحیت اور خوبی

ہے۔ یہ صلاحیت راتوں رات پیدا نہیں ہوتی۔ اس کے لیے لکھنے کی مشق کریں۔ اپنے ذخیرہ الفاظ کو بڑھائیں۔

39۔ پڑھائی کے علاوہ روزانہ کچھ وقت تفریح اور ورزش کے لیے بھی نکالیے۔ یہ وقت کا ضیاع نہیں بلکہ اس سے ذہنی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

40۔ اس صورتِ حال میں مطالعہ نہ کریں:

1۔ جب آپ کو شدید بھوک لگی ہو۔
2۔ جب شدید نیند آ رہی ہو۔
3۔ سکول/کالج سے آنے کے فوراً بعد۔
4۔ جب سر درد ہو رہا ہو۔
5۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد۔
6۔ ایک مضمون کے فوراً بعد دوسرا مضمون نہ پڑھیں۔
7۔ جب کوشش کے باوجود یاد نہ ہو رہا ہو یا سمجھ نہ آ رہا ہو۔
8۔ شدید تھکان کی صورت میں۔
9۔ نماز کے وقت۔

کلاس روم

اپنے ٹیچر کے علم سے بھرپور فائدہ اُٹھانے کی کوشش کریں۔ ٹیچر کو اپنے مضمون پر عبور ہوتا ہے۔ اس نے بہت ذرائع سے معلومات اکٹھی کی ہوتی ہیں۔ اگر آپ اپنے استاد کے لیکچر سے پوری طرح فائدہ اٹھائیں تو آپ بہت سی دوسری کتب پڑھنے سے بچ جائیں گے۔ اس طرح آپ کا بہت سا وقت بچ جائے گا جسے آپ اس مضمون پر عبور حاصل کرنے پر صرف کر سکیں گے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

1۔ کلاس میں باقاعدگی سے جائیں، کبھی غیر حاضر نہ ہوں۔ ایک دن کی غیر حاضری آپ کو کئی دن پیچھے لے جائے گی۔

2۔ کلاس میں ہمیشہ پہلی دو تین لائنوں میں بیٹھیں اس سے:

O آپ ٹیچر کی بات آسانی سے سن اور سمجھ سکیں گے۔
O تختہ سیاہ، چارٹ اور نقشہ جات وغیرہ کو آسانی سے اور واضح طور پر دیکھ سکیں گے۔
O اس صورت میں چونکہ آپ کے سامنے توجہ منتشر کروانے والی چیزیں (Distractions) نہ ہوں گی تو آپ لیکچر پر زیادہ توجہ مرکوز کر سکیں گے۔
O آگے بیٹھنے سے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کلاس کا حصہ (Part of Class) ہیں۔
O چونکہ آپ ٹیچر کے قریب ہوں گے اس صورت میں آپ کے لیے ٹیچر سے سوال کرنا آسان ہوگا۔
O اس صورت میں قبل از وقت کلاس چھوڑنا، کلاس سے کھسکنا مشکل ہوگا۔
O اس طرح ٹیچر کو آپ کی غیر حاضری کا علم ہو جائے گا۔ اس خوف سے آپ کلاس

سے غیر حاضر نہ ہوں گے۔ ٹیچر عموماً پہلی چند لائنوں میں بیٹھنے والے طلبہ سے واقف ہوتے ہیں۔

O اس صورت میں آپ کو کلاس میں پہلے پہنچنا ہوگا جس کے اپنے بہت سے فوائد ہیں۔ دیر سے آنے سے ٹیچر کی توجہ منتشر ہوگی۔ وہ اسے ناپسند کرے گا جس سے آپ کا تاثر خراب ہوگا۔

2۔ ذہنی طور پر تیار ہوں کہ آپ کلاس میں پڑھنے کے لیے آئے ہیں۔ یہ بہت ضروری ہے۔ اس ذہنی تیاری سے آپ لیکچر کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ ہر اہم چیز کو سمجھنے اور ذہن نشین کرنے کی کوشش کریں۔

3۔ لیکچر شروع ہونے سے پہلے چند لمبے سانس لے کر اپنے آپ کو ریلیکس کریں اور آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ لیکچر کو آسانی سے سمجھ رہے ہیں اور اس کے آسانی سے نوٹس لے رہے ہیں۔ اس سے لیکچر کو سمجھنا اور لیکچر کو نوٹ کرنا آسان ہو جائے گا۔

4۔ اگلے دن کلاس میں پڑھائے جانے والے سبق کا گھر سے مطالعہ کر کے جائیں، چاہے سرسری ہی سہی۔ اہم نکات کو نوٹ کریں۔ اس طرح لیکچر کو سمجھنا اور یاد کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے اور اگر کوئی Confusion ہو گا تو ٹیچر کے لیکچر سے دور ہو جائے گا۔ مزید وضاحت کے لیے آپ سوال بھی کر سکیں گے۔

5۔ اگر آپ نے سبق کے پہلے سے نوٹس تیار کیے ہوئے ہیں تو کلاس میں جانے سے پہلے ان کو پڑھ لیں۔ اس سے بہتر طور پر یاد ہوگا۔

6۔ لیکچر کو اچھی طرح سمجھنے کے لیے اچھی طرح سننے کی ضرورت ہے۔ اچھی طرح سننے کے لیے شعوری کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف آپ کی کلاس میں موجودگی کی وجہ سے یہ خود بخود نہ ہو جائے گا لہٰذا توجہ کے ساتھ سننے کی شعوری کوشش کریں۔ اس کے لیے پہلی لائنوں میں بیٹھیں۔ لیکچر شروع ہونے سے پہلے ایک منٹ کے لیے آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ پوری توجہ کے ساتھ لیکچر سن رہے ہیں۔ اس سے آپ کی توجہ بہتر ہوگی۔

7۔ لیکچر کے دوران میں ٹیچر کے چہرے کی طرف دیکھیں۔ اگرچہ یہ ہمیشہ ممکن نہیں۔ آپ

نے نوٹس بھی لینے ہوتے ہیں۔ کوشش کریں کہ لکھتے ہوئے آپ کی نظریں ٹیچر کے چہرے پر ہوں۔ ٹیچر کی آواز، ٹون اور جسمانی حرکات و سکنات پر توجہ مرکوز کریں۔ اس سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ لیکچر کی کون سی بات اہم ہے۔

8۔ سمیسٹر کے دوران میں گاہے گاہے اپنے ٹیچر سے ملنا ایک بہت اچھی بات ہے۔ اگر آپ شرمیلے ہیں تو ٹیچر کے کمرے میں اس سے ملیں۔ اسے اپنا نام بتائیں، مختصر تعارف کرائیں۔ اس سے کورس کے بارے میں ڈسکشن کریں۔ اچھے سوالات پوچھیں۔ اس سے ٹیچر پر اچھا تاثر قائم ہوگا۔ اس کے علاوہ ٹیچر پر اچھا تاثر قائم کرنے کے لیے کلاس میں ریگولر رہیں۔ کلاس میں تیاری کر کے جائیں۔ اچھے سوالات پوچھیں مگر بہت زیادہ اور غیر ضروری سوالات نہ پوچھیں۔

نوٹس تیار کرنا

جیسے کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ کتب کا مطالعہ کرتے ہوئے اہم چیزوں کو نمایاں (High Light) کر لیا جائے۔ اس طرح دوبارہ پڑھتے وقت ساری کتاب پڑھنے کی ضرورت نہیں ہوگی بلکہ صرف اہم نکات کو دیکھنا کافی ہوگا۔ اس طرح بہت سا وقت بچ جائے گا۔ اس کی ایک اور بہتر صورت یہ ہے کہ کتاب کے اہم نکات کے نوٹس تیار کر لیے جائیں۔ نوٹس سے تیاری کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

نوٹس بناتے وقت فقروں کو مکمّل اور خوشخط لکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ شارٹ ہینڈ استعمال کریں۔ آج کل لوگوں نے موبائل فون پر SMS کرنے کے لیے مختصر زبان ایجاد کر لی ہے۔ نوٹس بناتے ہوئے آپ اسی زبان کو استعمال کریں۔ You کی بجائے U اور Your کی بجائے UR لکھا جا سکتا ہے۔ یعنی کتاب میں سے ہو بہو نقل کرنے کی ضرورت نہیں۔

اہم الفاظ کے لیے مختصر الفاظ لکھیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس لفظ کا پہلا حرف بڑا لکھیں۔ اور اس کے گرد دائرہ لگا دیں۔ پہلی دفعہ اہم نام یا ٹرم (Term) لکھیں تو مکمّل لکھیں اور اس کے گرد دائرہ لگا دیں۔ دوبارہ اس لفظ کے لیے لفظ کا پہلا حرف بڑا لکھیں اور اس کے گرد دائرہ لگا دیں۔ مثلاً (Freud) فرائڈ ایک معروف ماہر نفسیات ہے (F) ایک یہودی تھا۔ اُلجھن (Confusion) سے بچنے کے لیے بعض اوقات دو، تین حروف بھی اختصار کے لیے استعمال کر سکتے ہیں مثلاً (Gross National Income) کو دوبارہ (GNI) لکھ سکتے ہیں۔ اسی طرح (Darwin) کو (DW) اور (Dilken) کو (DK) لکھا جا سکتا ہے۔ اس سے وقت اور محنت کی بچت ہوگی۔ اسی طرح بڑے الفاظ کو بھی اختصار کے ساتھ لکھا جا سکتا ہے مثلاً

Psychology کو Psy لکھ کر وقت بچایا جا سکتا ہے۔

کلاس میں لیکچر نوٹس تیار کرنا

اچھا ٹیچر لیکچر دیتے ہوئے عموماً کسی ایک کتاب پر انحصار نہیں کرتا بلکہ وہ بہت سی کتب اور ذرائع سے اپنے لیکچر کی تیاری کرتا ہے۔ اس لیے اچھے طالب علم کلاس میں ٹیچر کے لیکچر کے بھی نوٹس لیتے ہیں۔ کلاس نوٹس کے لیے ہر مضمون کے لیے علیحدہ کاپی یا پھر ایک بڑا فولڈر ہو جس میں ہر مضمون کے لیے ایک حصہ مختص ہو۔ فولڈر ایسا ہو جس میں کاغذ نکالے اور ڈالے جا سکیں۔ کلاس نوٹس لیتے ہوئے مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

2۔ آپ ٹیچر کی ہر بات کو نہیں لکھ سکتے۔ اور نہ ہی اس کی ہر بات کو لکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف اہم نکات (Points) کو نوٹ کریں۔ وہ باتیں جو آپ کے لیے نئی ہوں، ان کو لکھنے کو ترجیح دیں۔ ٹیچر عموماً معلومات فراہم کرتا ہے۔ وہ افراد، جگہ، اہم تاریخیں، تھیوریاں، فارمولے اور Concepts وغیرہ بیان کرتا ہے۔ یہ اہم چیزیں ہوتی ہیں۔ ٹیچر کبھی بورڈ پر بھی لکھتا ہے یہ اہم چیزیں ہوتی ہیں۔ ان کو ضرور لکھ لیں۔ اگر آپ لیکچر کے صرف اہم نکات (Key Points) لکھ لیں تو آپ کافی حد تک لیکچر کو نوٹ کر لیں گے اور سمجھ لیں گے۔

3۔ فقرے مکمّل اور خوبصورت لکھنے کی ضرورت نہیں۔ کتاب سے نوٹس تیار کرنے کی طرح لیکچر نوٹ کرنے کے لیے بھی اپنی شارٹ ہینڈ تیار کریں۔ SMS کی زبان میں لکھیں۔ کتاب سے نوٹس تیار کرنے کے طریقوں کو استعمال کریں۔

4۔ ہجوں (Spelling) کی پرواہ نہ کریں۔ مثالوں، کہانیوں اور وضاحتوں کی تفصیل لکھنے کی ضرورت نہیں۔ صرف اشارے لکھ لیں۔

5۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ ٹیچر کی گفتگو کے اہم نکات کون سے ہیں۔ اہم نکات تلاش کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سے فائدہ اٹھائیں۔

(i) جس چیز کو ٹیچر بار بار دُہراتا ہے وہ اہم ہوتی ہے۔ اہم نکات پر سٹار☆ کا نشان لگا لیں یا اس کے نیچے لائن لگائیں۔

(ii) اہم نکات کو جاننے کے لیے ٹیچر کی حرکات وسکنات (Body Language) اور آواز کی ٹون کو نوٹ کریں جو کہ مختلف ہوتی ہے۔ شاید ٹیچر وہاں زیادہ سنجیدہ یا پُرجوش ہو، شاید وہ قدرے دھیما (Slow) یا زیادہ واضح (Clear) ہو، شاید وہ اپنے نوٹس یا بلیک بورڈ کی بجائے طلبہ کی آنکھوں میں جھانکے یا خلا میں گھورے۔ بہت سے ٹیچر اپنی عینک اُتار لیتے ہیں۔ جوں جوں آپ ٹیچر سے زیادہ واقف اور مانوس ہوں گے اس کے انداز کو بہتر طور پر جان سکیں گے۔

(iii) لیکچر کے خاتمے کے آخری چند منٹ بہت اہم ہوتے ہیں۔ اس موقع پر عموماً ٹیچر اہم نکات پر زیادہ زور دیتا ہے۔ اس وقت طلبہ کلاس سے نکلنے کی تیاری کر رہے ہوتے ہیں اور ٹیچر کی طرف کم متوجہ ہوتے ہیں اس طرح اہم معلومات سے محروم ہو جاتے ہیں۔ آپ ایسا نہ کریں لیکچر کے آخری حصے کو غور سے سنیں اور آخری کلمات کو توجہ سے سنیں اور لکھ لیں۔

6۔ بعض طلبہ گھر جا کر کلاس کے نوٹس سے تفصیلی تیار کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس وقت ہے تو یہ ایک اچھی بات ہے ورنہ یہ وقت کا ضیاع ہے۔

7۔ بہتر ہے کہ نوٹس اپنے الفاظ میں بنائیں۔ ٹیچر کے الفاظ صرف اس وقت استعمال کریں جب وہ کوئی کوٹیشن یا ٹرم (Term) بیان کرے۔

8۔ تحریر کا خوبصورت ہونا ضروری نہیں مگر واضح ہو جسے آپ بعد میں آسانی سے پڑھ اور سمجھ سکیں۔

9۔ نوٹس بناتے وقت ہر عنوان کے آخر میں خالی جگہ چھوڑ دیں تا کہ جو چیز رہ گئی ہو اسے بعد میں لکھ لیا جائے۔ اس میں اضافہ کیا جا سکے۔ اگر کوئی چیز رہ جائے تو گھبرائیں نہیں۔ اس سلسلے میں کسی دوست سے مدد لے سکتے ہیں۔

10۔ کلاس ختم ہونے کے فوراً بعد کا وقت بہت اہم ہوتا ہے۔ اس وقت اپنے نوٹس پر نظرِ ثانی (Review) کریں۔ جو چیز نہ لکھ سکے اسے اب یاد کر کے لکھ لیں۔ نامکمّل فقروں کو مکمّل کر لیں۔ ڈایاگرام اور خاکے وغیرہ مکمّل کر لیں۔ دوست سے مدد لیں۔

11۔ بعض طالب علم لیکچر کو ٹیپ ریکارڈ کے ذریعے ریکارڈ کر لیتے ہیں۔ یہ کوئی اچھا طریقہ

نہیں۔ اس سے نوٹس تیار کرنے میں بہت وقت صرف ہوتا ہے۔

12۔ دوستوں سے نوٹس اُدھار لیں۔ کیونکہ کبھی دو لوگ ایک طرح کے نوٹس نہیں لیتے۔ لہٰذا دوستوں کے نوٹس بھی دیکھ لیں۔ اس طرح آپ مواد کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے اور اپنے نوٹس کی تصحیح بھی کر سکیں گے۔ نوٹس ہمیشہ کسی اچھے طالب علم سے لیں اور جلد واپس کر دیں یا پھر ان کی فوٹو کاپی کرا لیں۔ اپنے نوٹس کسی کو نہ دیں۔ اگر وہ فوٹو کاپی کے پیسے دیں تو ان کو اپنے نوٹس کی فوٹو کاپی دے دیں۔

13۔ اِمتحان کے بعد نوٹس کو ضائع نہ کریں۔ آپ کو کسی بھی وقت ان کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اکثر طلبہ اپنے قیمتی نوٹس کو ضائع کر دیتے ہیں۔

ہر مضمون کی اگلی کلاس سے پہلے ایک بار سابقہ نوٹس کو پڑھ (Review) لیں۔ اس کا بہترین وقت اگلی کلاس سے چند منٹ پہلے کا ہے۔ تاہم کسی بھی وقت پڑھ سکتے ہیں۔ اس کے لیے پانچ دس منٹ کافی ہوتے ہیں۔

بہتر حافظہ

فطری طور پر ہر طالب علم کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے سبق کو جلد یاد کر لے اور اسے زیادہ دیر تک یاد رکھ سکے۔ بہتر اور دیرپا یادداشت کے لیے مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

1۔ پڑھتے وقت آپ بہت پُرسکون اور ریلیکس ہوں۔ ذہن پُرسکون ہو تو حافظہ بہتر ہوتا ہے اور سبق جلد یاد ہو جاتا ہے۔ سکون کے لیے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، لمبے سانس لیں، پانچ منٹ کی تفریحی سیر کریں (اس کا ذکر پیچھے کیا جا چکا ہے) کالج/سکول سے آتے ہی پڑھائی شروع نہ کریں۔ کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کریں تو ذہن تازہ دم ہو جائے گا۔

2۔ توجہ اور یادداشت کا آپس میں گہرا تعلّق ہے۔ چنانچہ مطالعہ کے وقت آپ پوری طرح متوجہ اور یکسو ہوں۔ آپ کی توجہ صرف پڑھائی پر ہو۔ توجہ کو انتشار سے بچائیں۔ بہتر توجہ کی تفصیل پیچھے موجود ہے۔

3۔ اپنے عروج کے وقت (Peak Hours) جس میں آپ ذہنی طور پر فریش اور توانا ہوں اور آپ کو جلد اور آسانی سے یاد ہو، کو صرف پڑھائی/مطالعہ کے لیے استعمال کریں۔ اس دوران میں دیگر کام نہ کریں۔ عروج کے وقت کو جاننے کا طریقہ پیچھے بتایا جا چکا ہے۔

4۔ حافظہ کی بہتری کے لیے بھرپور نیند بہت ضروری ہے۔ رات کو بھرپور نیند لینے کے علاوہ اگر دن میں 10/15 منٹ کے لیے سو لیا جائے تو ذہن دوبارہ تازہ دم ہو جاتا ہے۔

5۔ فکرمندی چھوڑ دیجیے۔ ایسا ہو تو پڑھائی کو روک دیجیے۔ کھڑے ہو جائیں، لمبے اور

گہرے سانس لیں۔ اس کے بعد پڑھائی شروع کریں۔

6۔ حافظہ اور دلچسپی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ دلچسپی کے بغیر کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنا مشکل ہوتا ہے۔ لہٰذا جب پڑھائی میں آپ کی دلچسپی کم ہونے لگے تو مطالعہ چھوڑ دیں۔ آرام کریں، لمبے سانس لیں۔ 5 منٹ کی تفریحی سیر کریں۔ آنکھیں بند کر کے موجودہ مضمون کو پڑھنے کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں پڑھنے کی تصویر بن جائے گی۔ اس تصویر کو پُرکشش بنائیں۔ اس کے لیے تصویر کو رنگین، روشن، صاف، قریب اور بڑا کر لیں۔ تصویر کو دلچسپ بنائیں تو مطالعہ بھی دلچسپ بن جائے گا۔

7۔ آپ کی یاد کرنے کی صلاحیت مطالعہ کے سیشن کے شروع اور آخر میں زیادہ ہوتی ہے۔ لہٰذا زیادہ آغاز اور اختتام بنائیں۔ اگر آپ کے پاس پڑھنے کے لیے دو گھنٹے ہیں تو مطالعہ کا یہ طریقہ غیر موثر ہوگا کہ آپ بغیر وقفے کے پڑھیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا کہ آپ زیادہ سے زیادہ 30 تا 45 منٹ تک بہتر طور پر توجہ کے ساتھ پڑھ سکتے ہیں۔ اس سے حافظہ بہتر ہوتا ہے۔ لہٰذا دو گھنٹوں کو 30، 30 منٹ کے وقفوں میں تقسیم کر لیں۔ بہتر ہے کہ ہر وقفے میں مختلف چیزیں پڑھیں، یاد کریں، مثلاً پہلے وقفے میں حساب، دوسرے میں اردو، تیسرے میں اسلامیات اور چوتھے میں انگلش پڑھیں۔

8۔ یاد کو بہتر کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ یاد کی جانے والی چیزوں کا تعلّق دوسری چیزوں کے ساتھ جوڑیں مثلاً آپ نے Weak اور Week کے فرق کو یاد کرنا ہے۔ ایک کے معنی کمزور اور دوسرے کے معنی ہفتے کے ہیں۔ میں نے اس فرق کو اس طرح یاد کیا ہے کہ دو افراد کے مقابلے میں ایک فرد کمزور ہوتا ہے۔ لہٰذا جس Week میں دو E ہیں وہ کمزور نہ ہوگا اور جس میں ایک E ہے وہ کمزور ہوگا اس طرح آپ نے Principle اور Principal کے فرق کو یاد کرنا ہے۔ ایک پرنسپل کے معنی ادارے کے سربراہ جب کہ دوسرے کے معنی اصول یا Rule کے ہیں۔ Rule کے آخر میں E آتا ہے لہٰذا جس پرنسپل کے آخر میں E ہوگا اس کے معنی اصول کے ہوں گے اور دوسرے کے معنی ادارے کے سربراہ کے ہوں گے۔

8۔ اگر یاد کیا جانے والا مواد طویل ہے تو پہلے ایک ایک پیراگراف کو یاد کریں۔ آخر میں

چند بار سارے مواد کو شروع سے آخر تک دہرائیں۔اس طرح سبق بہت اچھا یاد ہوگا۔ بچوں کے لیے یہ طریقہ بہت مفید ہے۔

9۔ اگر آپ کسی سبق کو 10 بار دہرا کر یاد کر سکتے ہیں تو اسے ایک ہی وقت میں 10 بار نہ دہرائیں۔بہتر حافظہ کے لیے اسے 5 بار آج، 3 بار کل اور 2 بار پرسوں دہرائیں۔اس طرح کل وقت تو اتنا ہی لگے گا مگر یادداشت بہت بہتر ہوگی۔درمیانی وقفہ کم بھی کیا جا سکتا ہے۔یعنی 5 بار اب، 3 بار گھنٹہ بعد اور 2 بار پھر گھنٹہ بعد دہرائیں۔

10۔ اپنے سبق کو جلد اور متواتر دہرائیں۔آپ اپنے 3 گھنٹوں کے لیکچر کی یادداشت کو صرف اس سادہ طریقے سے 500 فی صد تک بڑھا سکتے ہیں۔یعنی لیکچر کے آخر میں 3 منٹ کے لیے لیکچر کی دہرائی (Review) کر لیں۔پھر ایک گھنٹہ بعد، ایک دن بعد، ایک ہفتہ بعد، ایک ماہ بعد اور پھر دو ماہ بعد دُہرا لیں۔

دہرائی (Review) کسی بھی چیز کو یاد رکھنے کے لیے بہت موثر ہے۔ہمارا ذہن 80 سے 100 فی صد مواد کو 24 گھنٹوں تک یاد رکھ سکتا ہے۔24 گھنٹوں کے بعد بھولنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔لہٰذا پہلی دہرائی کسی چیز کو یاد کرنے کے 24 گھنٹوں بعد لازماً ہو جانی چاہیے۔اگلی دہرائی لازماً 7 دن بعد ہونی چاہیے۔دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر آپ دہرائی کے اس طریقے پر عمل کریں گے تو آپ کا دہرائی کا وقت آپ کے یاد کرنے کے وقت کا صرف 10 فی صد ہوگا۔

11۔ یاد کرنے کے بعد سو جانے سے بھی یادداشت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ رات کو سونے سے پہلے دہرانے سے مواد بہتر اور جلد یاد ہوتا ہے اور زیادہ دیر تک یاد رہتا ہے۔

ذہن پہلی اور آخری اطلاعات کو درمیان میں ملنے والی اطلاعات کی نسبت زیادہ بہتر یاد رکھتا ہے۔یاد کرنے کے لیے سونے سے پہلے کا ایک گھنٹہ اور جاگنے کے بعد کا ایک گھنٹہ زیادہ مفید ہے۔دن کے ان دو گھنٹوں سے فائدہ اٹھائیں۔اس دوران میں کوئی نئی چیز یاد کریں یا دہرائیں۔ویسے دہرانا عموماً سونے سے پہلے زیادہ مفید ہے۔

12۔ جب آپ کسی چیز کو یاد کر لیں تو اس کو مزید یاد کریں۔مثلاً آپ کسی مواد کو 15 منٹ

میں اچھی طرح یاد کر لیتے ہیں، تو اسے 5 منٹ کے لیے مزید یاد کریں۔اس طرح یادداشت بہت بہتر ہو جائے گی۔یعنی یاد کرنے کے بعد کل وقت کا ایک تہائی مزید یاد کرنے پر صرف کریں۔مثال کے طور پر آپ ایک چیز کو 6 بار دہرانے سے یاد کر لیتے ہیں تو بہتر یادداشت کے لیے اسے 2 بار مزید دہرا لیں۔

13۔ ہمیشہ مفہوم کو سمجھ کر یاد کرنا چاہیے۔طوطے کی طرح رٹا لگا کر یاد نہ کریں۔ہمارے ہاں بدقسمتی سے قرآن مجید کو اسی طرح یاد کیا جاتا ہے۔تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ بے معنی مواد کی نسبت بامعنی مواد جلد یاد ہو جاتا ہے۔بے معنی مواد کو یاد کرنے میں دیر لگتی ہے لیکن بھولنے میں دیر نہیں لگتی۔

14۔ یاد کرنے کے دو طریقے ہیں: 1۔کلی طریقہ۔اس میں کسی مواد کو شروع سے آخر تک یاد کیا جاتا ہے۔2۔جزوی طریقہ۔اس میں ایک ایک پیراگراف کو یاد کیا جاتا ہے۔دونوں کے نقائص اور فوائد ہیں۔بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے مواد کو کلی طریقے سے پڑھا جائے پھر اس کے مشکل حصوں کو جزوی طریقے سے یاد کیا جائے اور آخر میں مواد کو کلی طریقے سے یاد کیا جائے۔

15۔ اگر ممکن ہو سکے تو اپنے آپ کو سبق میں شامل کر لیں۔ایک ریسرچ میں ایک گروپ کو ایک کہانی سنائی گئی کہ انسان غاروں میں رہا کرتا تھا۔اس نے پتھروں کو ایک دوسرے کے ساتھ رگڑ کر آگ دریافت کی۔وہ پتوں اور جانوروں کی کھالوں سے تن ڈھانپتا تھا وغیرہ۔

دوسرے گروپ کے افراد کو کہا گیا کہ وہ تصور کریں کہ وہ ابتدائی انسان ہیں اور پھر کہا گیا کہ ''تم غاروں میں رہتے تھے، تم نے پتھروں کو رگڑ کر آگ دریافت کی تھی۔تم پتوں اور جانوروں کی کھالوں سے تن ڈھانپتے تھے۔''

اس ریسرچ میں دوسرے گروپ نے سبق کو جلد یاد کر لیا اور زیادہ دیر تک یاد رکھا۔

16۔ اکثر لوگ چیزوں کو دیکھ کر بہتر طور پر یاد کر لیتے ہیں۔ان کو Eye Minded کہا جاتا ہے اور کچھ لوگ سن کر بہتر طور پر یاد رکھتے ہیں۔ان کو Ear Minded کہا جاتا ہے 60 تا 80 فی صد لوگ Eye Minded ہوتے ہیں۔آپ کیا ہیں؟ آپ جو ہیں اس

حصہ کو زیادہ استعمال کریں کچھ لوگ خاموشی سے کتاب پڑھ کر زیادہ یاد کرتے ہیں۔ کچھ لیکچر سن کر زیادہ یاد کرتے ہیں۔ آنکھ اور کان دونوں کو بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ کون ہیں؟ یہ جاننے کے لیے کتاب کے آدھے صفحے کے برابر دو پیراگراف لیجیے۔ ایک پیراگراف کو خاموشی سے پڑھیے اور نوٹ کریں کہ آپ نے اسے کتنے وقت میں یاد کرلیا۔ پھر جو یاد کیا اسے ایک کاغذ پر لکھیے۔

اس کے بعد کسی دوست سے کہیے وہ دوسرے دو پیراگراف پڑھ کر سنائے۔ یہ بات ضروری ہے کہ جتنے وقت میں آپ نے پہلے پیراگراف خاموشی سے پڑھے تھے آپ کا دوست اتنے ہی وقت کے لیے ان پیراگراف کو بلند آواز سے پڑھے۔ جب آپ کا دوست پیراگراف پڑھ چکے تو جو کچھ آپ کو یاد ہوا اسے ایک کاغذ پر لکھیں۔ پھر موازنہ کیجیے کہ آپ کو کون سے پیراگراف زیادہ یاد ہوئے۔ خاموشی سے پڑھنے والے یا سننے والے۔

اس تجربے کو کم از کم تین مرتبہ کیا جائے۔ ہر مرتبہ مواد کی لمبائی مختلف ہو اور مواد بھی مختلف ہو۔ اگر آپ نے پہلی مرتبہ آدھا صفحہ استعمال کیا تو دوسری مرتبہ پورا صفحہ استعمال کریں۔ تاہم تحریریں برابر ہوں۔ اس تجربے سے آپ کو معلوم ہوجائے گا کہ آپ Eye Minded ہیں یا Ear Minded۔

17۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ذہن اس ماحول میں مواد کو دوبارہ جلد ذہن میں لاسکتا ہے یعنی Recall کرسکتا ہے جس ماحول میں اسے یاد کیا گیا ہو۔ مثلاً آپ کوئی چیز نکالنے کے لیے تیزی سے فریج کی طرف گئے لیکن جونہی دروازہ کھلا تو بھول گئے کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ آپ اسی لمحے دروازہ بند کردیں اور چند قدم پیچھے ہٹیں تو عموماً آپ کو یاد آجائے گا کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

اسی طرح اگر آپ کو امتحان کے دوران میں کوئی خاص جواب یاد نہیں آرہا تو گھبرائیے نہیں۔ لمبے لمبے سانس لیں، پُرسکون رہیں اور آنکھیں بند کرکے اس جگہ کا تصور کریں جس جگہ آپ نے اس مواد کو یاد کیا تھا۔ اس کے بعد اپنے آپ کو تصور میں متعلّقہ کتاب کے صفحات کھولتے دیکھیں۔ تصور میں ہی اس صفحے کو پڑھنے کی کوشش کریں۔ جس پر آپ کا بھولا ہوا مواد موجود تھا۔ اس طرح آپ کو بھولا ہوا مواد یاد آجائے گا۔ اس سارے عمل میں 10 سیکنڈ

سے زیادہ وقت نہیں لگتا۔

18۔ آپ جو کچھ پڑھتے ہیں اسے تصور میں تصویر کی طرح دیکھنے کی کوشش کریں۔ ہماری آنکھوں کی یادداشت ہمارے کانوں کی یادداشت سے 20 گنا زیادہ ہے۔ کوشش کریں کہ آپ نے جو کچھ پڑھا ہے اس کا ذہن میں تصور کرسکیں۔ جب طلبہ تصور کی مدد سے پڑھتے ہیں تو ان کی تعلیم میں دلچسپی بڑھ جاتی ہے اور وہ زیادہ آسانی اور تیزی سے سیکھتے (Learn) ہیں۔ یہ طریقہ، ہجوں (Spelling)، (Vocabulary) تاریخ اور حساب وغیرہ کے مطالعہ کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس طرح مواد زیادہ آسانی سے ذہن میں محفوظ ہوجاتا ہے۔ وہ تمام افراد جن کے ہجے یاد کرنے کی صلاحیت بہت اچھی ہوتی ہے، ان کی مشترکہ صلاحیت یہ ہوتی ہے کہ وہ الفاظ کی اپنے دماغ میں واضح تصویر بناتے ہیں۔

آپ بھی تصور کی مدد سے پڑھنا سیکھ سکتے ہیں۔ اس کے لیے یہ مشق کریں۔

1۔ جسم کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کرکے اپنی کسی پسندیدہ چیز یا شخصیت مثلاً دوست، دادا، نانا، پسندیدہ شخصیت، یا ٹی وی پروگرام کا تصور کریں۔ بار بار تصور کریں حتیٰ کہ آپ کا تصور بالکل واضح ہوجائے۔

2۔ اب آنکھیں بند رکھتے ہوئے کسی آسان، چھوٹے اور مانوس لفظ مثلاً Girl کا تصور کریں۔ تصور کو واضح اور صاف کریں۔ یہ جاننے کے لیے آپ واقعی واضح تصور کر رہے ہیں تصور میں Girl کو الٹا یعنی دائیں سے بائیں پڑھیں، یعنی ایک ایک حرف مثلاً G،I،R،L۔ اگر آپ اسے الٹا پڑھ لیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ ٹھیک تصور کر رہے ہیں۔

3۔ اب اسی طرح بڑے لفظ مثلاً Teacher کا تصور کریں۔ اسے دائیں سے بائیں پڑھیں۔ اگر آپ اس لفظ کے الٹے ہجے کرلیں مثلاً T،E،A،C،H،E،R تو سمجھ لیں کہ آپ کا تصور واضح ہے۔ آسانی کے لیے بڑے الفاظ کو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، مثلاً Tea cher اس طرح تصور کرنا آسان ہوگا۔

4۔ پھر زیادہ بڑے اور مشکل الفاظ کو تصور کی مدد سے یاد کرنے کی کوشش کریں۔ ایک

لفظ کی کم از کم 6 تا 8 بار مشق کی جائے، مثلاً AL BU QUER QUE کو الٹا پڑھنے کی 6 تا 8 بار مشق کی جائے حتیٰ کہ یاد ہو جائے۔

5۔ جب آپ تصور کرلیں اور لفظ کو اُلٹا پڑھ لیں تو پھر اس لفظ کا تصور کرتے ہوئے اس کی آواز بھی نکالیں۔ بار بار ایسا کریں حتیٰ کہ لفظ اور آواز کا آپس میں تعلّق قائم ہو جائے۔

6۔ پھر گاہے گاہے ان مشکل الفاظ کی مشق کرتے رہیں تو یہ ہمیشہ کے لیے ذہن میں محفوظ ہو جائیں گے۔ اُلٹے ہجے کرنے کو کھیل بنائیں۔

اگر آپ کو تصور کرنے میں دقت ہو تو آپ پہلے کسی چھوٹے لفظ مثلاً Go، Boy کو کاغذ پر لکھیں۔ پھر کاغذ کو آنکھوں کے سامنے رکھ کر دیکھیں۔ اسے دیکھتے ہوئے آہستہ آہستہ آنکھیں بند کرلیں اور اس کا تصور ذہن میں بنائیں، بار بار مشق کریں حتیٰ کہ تصور بننے لگے۔ پھر اُلٹا پڑھیں۔ جب اُلٹا پڑھ لیں تو سمجھیں کہ واقعی آپ کا تصور بن رہا ہے۔ پھر لفظوں کو بڑا کرتے جائیں۔ بڑے لفظوں کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرلیں۔

جب اس طریقے کی مدد سے خوب مشق ہو جائے تو آپ اسے حساب (فارمولے وغیرہ) کے لیے، ٹیلیفون نمبر، تاریخ، جغرافیہ وغیرہ کو یاد کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یعنی فارمولوں، مقامات، تاریخ (Date) وغیرہ کو تصور کی مدد سے یاد کیا جا سکتا ہے۔

ہجوں (Spelling) کی غلطیوں کو درست کرنا

ہجوں کی غلطیوں کو اس طرح درست کیا جا سکتا ہے۔

پہلی قسم کی غلطی: اس میں ایک حرف کو غلط لکھ دیا جاتا ہے، مثلاً Calendar کی جگہ Calandar لکھ دیا جاتا ہے۔

حل: صحیح لفظ کو پانچ بار اس طرح لکھیں کہ درست حرف نمایاں طور پر نظر آئے، مثلاً CalEndar، CalEndar وغیرہ۔

دوسری غلطی: اس میں کسی لفظ کے آخر میں غلط حرف کا اضافہ کر دیا جاتا ہے۔ مثلاً Develope اس لفظ کے آخر میں E فالتو ہے۔ اس غلطی کو اس طرح درست کریں، اس لفظ

کو 5 بار غلط لکھیں، پھر فالتو E پر بڑا X لگا دیں، مثلاً DEVELOPE۔

تیسری غلطی: اس میں دو بار آنے والے حروف کو ایک بار لکھا جاتا ہے، مثلاً Occurrence کی بجائے Ocurence لکھنا۔

حل: ایسے لفظوں کو 5 بار لکھیں اور جو حرف دو بار آتا ہے اس کے نیچے لکیر لگا دیں جیسے OCCURRENCE۔

چوتھی غلطی: اس میں فرد کسی لفظ میں استعمال ہونے والے Silent Letter کو لکھنا بھول جاتا ہے، مثلاً MANAGEMENT میں G کے بعد E لکھنا بھول جانا۔ حل کے لیے لفظ کو 5 بار لکھیں اور خاموش حرف کو ساتھ والے حرف کے ساتھ ایک دائرے میں بند کر دیں۔ مثلاً MANAGEMENT۔

پانچویں قسم کی غلطی: لفظ PRINCIPLE اور RULE کو پانچ بار اس طرح RuLe کا مطلب PrincipLe لکھ کر یاد کریں۔ اور Principal کو اس طرح یاد کیا جا سکتا ہے PrinciPAL is my PAL (دوست)۔

اِمتحان کی تیاری

نصاب پر مکمّل عبور حاصل کرنا کسی بھی امتحان میں کامیابی کی شرطِ اوّل ہے۔ اس کے لیے امتحان کی تیاری سال یا کورس کے شروع ہی سے کریں۔ کلاس میں باقاعدگی سے جائیں۔ اگر آپ ہمارے بتائے گئے مطالعے کے طریقوں پر عمل کریں گے اور گاہے گاہے نصاب کی دُہرائی (Review) کرتے رہیں تو انشاءاللہ آپ کو اپنے نصاب پر عبور حاصل ہوگا اور امتحان میں مشکل پیش نہ آئے گی۔ تاہم مندرجہ ذیل پر عمل کر کے آپ کی تیاری مزید بہتر ہو جائے گی:

- اِمتحان کی تیاری سے پہلے اپنے تمام نوٹس اور دوسرا مواد اکٹھا کریں۔
- اب تمام نوٹس اور دوسرے مواد کو ایک ہی نشست میں بغیر مداخلت کے پڑھ لیں۔ سارے مواد پر ایک بار تفصیلی نظرِ ثانی کریں۔
- ہر اِمتحان کے لیے نوٹس اور دوسرا مواد پڑھنے کے لیے کئی گھنٹے مختص کریں تاہم ایک وقت میں زیادہ مضامین نہ پڑھیں۔ اسی طرح ایک مضمون کے فوراً بعد دوسرا مضمون نہ پڑھیں۔ اس سے مواد گڈمڈ ہو جاتا ہے۔
- نوٹس اور دوسرا مواد پڑھتے ہوئے اہم نکات مثلاً نام، تاریخیں، اصول، ٹرمز (Terms)، Concepts وغیرہ کو مختصر طور پر ایک صفحہ پر نوٹ کر لیں۔ اس صفحہ کو امتحان سے پہلے ایک نظر دیکھ لیں۔
- اِمتحان کی تیاری کرتے ہوئے گزشتہ سالوں کے سوالات کو ضرور دیکھ لیں۔ اس سے آپ کو علم ہوگا کہ امتحان میں عموماً کس طرح کے سوالات آتے ہیں۔ اس طرح تیاری

کرنا نسبتاً آسان ہو جائے گا۔

- اِمتحان کی تیاری کرتے ہوئے جب بھی پڑھنے بیٹھیں تو یہ مشق کریں:

1۔ جسم کو اور ذہن کو پُرسکون کرنے کے لیے 5 منٹ کی تفریحی سیر (جس کا ذکر پیچھے کیا جا چکا ہے) کریں یا چند منٹ کے لیے کسی پُرسکون جگہ یا چیز کا تصور کریں۔

2۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے تصور کریں کہ آپ بہت پُرسکون اور پُراعتماد ہیں۔ آپ ذوق شوق کے ساتھ تیاری کر رہے ہیں۔ آپ کا ذہن بہت تیزی سے کام کر رہا ہے۔ آپ بڑی آسانی اور روانی سے سبق پڑھ رہے ہیں یا دہرائی کر رہے ہیں۔ تمام معلومات آسانی کے ساتھ آپ کے ذہن میں محفوظ ہوتی جا رہی ہیں۔ آپ نے تھوڑے سے وقت میں سارا سبق یاد کرلیا ہے یا دُہرالیا ہے۔ آپ ان معلومات کو جب چاہیں نہایت آسانی سے اپنے ذہن میں لا سکتے ہیں۔ آخر میں اپنے آپ کو اطمینان بخش مسکراہٹ اور فاتحانہ انداز سے اُٹھتے ہوئے دیکھیں۔

اِمتحان دینا

اِمتحان دیتے ہوئے مندرجہ ذیل پر عمل کرنے سے آپ کی کارکردگی بہت اچھی ہوگی:

1۔ اِمتحان کے دوران میں آپ کا پُرسکون اور پُراعتماد ہونا بہت ضروری ہے۔ آپ جتنے پُرسکون اور پُراعتماد ہوں گے آپ کی امتحان میں کارکردگی اتنی ہی اچھی ہوگی۔ اس کے لیے امتحان سے ایک ہفتہ پہلے صبح اور رات کے وقت 5 منٹ کی یہ مشق کریں۔

O جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کمرۂ امتحان کی طرف جا رہے ہیں۔ تصور میں اپنے آپ کو اپنا رول نمبر اور سیٹ تلاش کرتے دیکھیں اور پھر سیٹ پر بیٹھے پرچہ حل کرتے دیکھیں۔ تصور واضح، روشن اور بڑا ہو۔

O تصور میں دیکھیں کہ نگران آپ کی طرف آ رہا ہے۔ وہ آپ کو جوابی کاپی اور سوال نامہ (Question Paper) دے رہا ہے۔

O تصور میں سوال نامے کو پڑھیں۔ ہدایات اور سوالات کو سکون اور غور سے پڑھیں۔

O تصور کریں کہ آپ سارے سوالات کے جواب ٹھیک ٹھیک لکھ رہے ہیں اور آپ نے مقررہ وقت میں پرچہ مکمّل کر لیا ہے۔

O آخر میں تصور کریں کہ آپ کمرۂ امتحان سے باہر آ گئے ہیں اور دوستوں کو بتا رہے ہیں کہ آپ کا پرچہ بہت شاندار ہوا۔ آپ بہت خوش ہیں۔

2۔ اِمتحان سے ایک رات پہلے بھرپور نیند لیں۔ اس طرح آپ امتحان کے دوران میں فریش اور تازہ دم ہوں گے اور آپ کی کارکردگی بہتر ہوگی۔

3۔ پیپر سے ایک رات پہلے رول نمبر سلپ، کیلکولیٹر، قلم، بال پوائنٹ، مارکر اور پیمانہ وغیرہ کا انتظام کر لیں۔ صبح اٹھ کر ایک بار پھر ان چیزوں کو چیک کر لیں جو آپ نے ساتھ لے کر جانی ہیں۔

4۔ اِمتحان دیتے وقت آپ کے پاس فالتو سامان مثلاً پین، پنسل اور دوسرا سامان موجود ہو۔ اگر ایک چیز کام نہ کرے تو آپ دوسری استعمال کر سکیں۔ اس طرح آپ پریشانی سے بچ جائیں گے۔

5۔ اِمتحان سے ایک گھنٹہ پہلے کچھ نہ پڑھیں۔ خصوصاً کوئی نئی چیز نہ پڑھیں۔ البتہ دہرائی کی جا سکتی ہے۔

6۔ اِمتحان کے لیے خالی پیٹ نہ جائیں اور نہ ہی زیادہ کھائیں۔ ہلکا پھلکا ناشتہ ضرور کریں۔

7۔ زیادہ چائے، پانی اور دوسرے مشروبات نہ لیں۔ ان چیزوں سے آپ کو پیشاب آئے گا اور اس طرح امتحان کے دوران میں آپ کا قیمتی وقت ضائع ہوگا۔

8۔ اگر آپ امتحان کی جگہ سے واقف نہیں تو کم از کم ایک دن پہلے امتحان گاہ ضرور دیکھ لیں۔ اس سے آپ کو امتحان والے دن پریشانی نہ ہوگی۔

9۔ اِمتحان گاہ میں کم از کم 30 منٹ پہلے پہنچ جائیں۔

10۔ کمرۂ امتحان کھلتے ہی کمرے میں داخل ہو جائیں اور اپنی سیٹ تلاش کر لیں۔

11۔ سوال نامہ (Question Paper) ملنے سے پہلے اپنی سیٹ پر بیٹھ کر 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کی مدد سے 5 منٹ کی تفریحی سیر سے اپنے آپ کو ریلیکس کریں۔ پھر تصور کریں آپ بہت سکون اور آسانی سے پرچہ حل کر رہے ہیں۔ تصور کو صاف، بڑا اور روشن بنائیں۔

12۔ جوابی کاپی ملنے پر سب سے پہلے مقررہ جگہ پر اپنا نام، رول نمبر، مضمون اور دوسری مطلوبہ معلومات لکھیں۔

13۔ سب سے پہلے سوال نامے کو غور سے پڑھیں۔ ہدایات، سوالوں کی تعداد، اور سیکشن کی تعداد دیکھیں۔ میں نے ایم۔اے میں ایک پرچے میں ہدایات کو غور سے نہ پڑھا اور 4

کی بجائے 5 سوال حل کیے، اس طرح اپنا قیمتی وقت فالتو سوال حل کرنے پر ضائع کیا۔ سوالات کو غور سے پڑھیں۔ بعض طلبہ پہلا سوال پڑھتے ہی حوصلہ ہار بیٹھتے ہیں۔ یہ رویہ درست نہیں کیونکہ پرچے میں صرف ایک سوال نہیں ہوتا۔ ایک بار سوال نامہ پڑھنے کے بعد دوبارہ سوالات پڑھنا شروع کریں۔ اطمینان، سکون اور تحمل کے ساتھ۔ ان سوالات پر نشانات لگائیں جن کے جوابات آپ کو آتے ہیں۔ اگر آپ نے مطلوبہ سوالات سے کم سوالات پر نشان لگائے تو پرچے کو دوبارہ پڑھیں تو شاید کوئی مزید سوال حل کر سکیں۔ اگر زیادہ سوالات کے نشانات لگائے مثلاً مطلوبہ 5 سوالات کی بجائے چھ پر نشان لگائے تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے پاس انتخاب (Choice) ہے۔ نشان زدہ سوالات کو دوبارہ پڑھیں اور ان کی درجہ بندی کریں۔ سب سے زیادہ آنے والے سوال پر +A لکھیں۔ اس سے کم پر A اور اس سے کم پر B اور پھر C لکھیں۔

14۔ جوابی کاپی کے آخری صفحے کو منصوبہ بندی (Planning) کے لیے مختص کریں۔ ہر سوال کا جواب لکھنے سے پہلے سوال کو پوری طرح سمجھ لیں اور اپنے ذہن میں جواب کا بھرپور نقشہ تیار کریں۔ دو تین منٹ اس جواب کی منصوبہ بندی کریں اور بنیادی نکات کو منصوبہ بندی والے صفحے پر لکھ لیں۔ اس سے آپ بھولیں گے نہیں اور لکھنے کی رفتار تیز ہوگی۔

15۔ ہر سوال کو نمبروں کی تقسیم کے مطابق وقت دیں۔ 10 نمبروں والے سوال کو 20 نمبروں والے سوال جتنا وقت دینا غلطی ہوگی۔ عموماً پرچے کے حل کے لیے 3 گھنٹے یعنی 180 منٹ ہوتے ہیں۔ آخری دہرائی کے 10 منٹ نکال کر باقی 170 منٹ کو سوالات کی تعداد اور نمبروں کے مطابق تقسیم کر لیں اور اس تقسیمِ وقت کی پابندی کریں۔

16۔ جوابات دیتے وقت سوال لکھنے کی ضرورت نہیں، صرف سوال کا نمبر لکھنا کافی ہوتا ہے۔

17۔ سب سے پہلے وہ سوال حل کریں جو آپ کو سب سے زیادہ آتا ہے یعنی +A۔ کیونکہ پہلا تاثر (Ist Impression) ممتحن پر گہرا اثر ڈالتا ہے جس کی وجہ سے وہ بعد والے

جوابات میں معمولی غلطی سے درگزر کر جاتا ہے اور اچھے نمبر دیتا ہے۔ دوسرا سوال بھی +A ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو ایک سوال کم آتا ہے تو اسے تیسرے نمبر پر حل کریں۔ چوتھا اور پانچواں سوال پھر بہتر ہوں۔ اس طرح پرچہ حل کرنے سے آپ تیسرے سوال کے بھی زیادہ نمبر حاصل کر سکیں گے۔

18۔ گاہے گاہے گھڑی پر نظر دوڑاتے رہیں تاکہ وقت کا اندازہ رہے اور بوقت ضرورت لکھنے کی رفتار کو کم یا زیادہ کیا جا سکے۔

19۔ کٹنگ اور اوور رائٹنگ سے پرہیز کریں۔ اس سے بُرا تاثر قائم ہوتا ہے۔ اگر کسی لفظ کو کاٹنا ہو تو اس کے ارد گرد بریکٹ کا نشان لگائیں اور اوپر دونوں اطراف میں کراس کا نشان لگائیں۔ مثلاً x(انڈیا)x۔

20۔ عموماً ایک سوال میں دو، تین باتوں کی وضاحت کرنے کو کہا جاتا ہے۔ سوال کے Key Points کو Under Line کر دیں تاکہ جواب دیتے وقت تمام نکات سامنے رہیں۔

21۔ ہر سوال کے بعد چند لائنیں چھوڑ دیں تاکہ اگر بعد میں کوئی پوائنٹ یاد آئے تو لکھ سکیں۔

22۔ جوابات لکھتے وقت سرخیاں بنائیں۔ اس طرح ممتحن کو پرچہ دیکھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ سرخیاں جتنی زیادہ اتنا ہی بہتر۔

23۔ تحریر کو بہت خوبصورت بنانے کی ضرورت نہیں، بس آسانی سے پڑھا جا سکے مگر اتنی بری بھی نہ ہو کہ پڑھی نہ جا سکے۔ اِملا اور ہجوں کا خیال رکھیں۔

24۔ کبھی کوئی سوال نہ چھوڑیں۔ کچھ نہ کچھ ضرور لکھیں۔ عنوانات، سرخیاں اور Out Line ہی بنا دیں۔ کچھ نہ کچھ نمبر ضرور مل جائیں گے۔

25۔ اگر لکھتے ہوئے کسی اور سوال کا کوئی پوائنٹ یاد آ جائے تو اسے منصوبہ بندی والے صفحے پر لکھ لیں۔

26۔ اگر اضافی شیٹ درکار ہو تو آخری صفحہ پر لکھنا شروع کرتے ہی مانگ لیں۔ امتحانی عملہ شیٹ دینے میں عموماً دو تین منٹ لگا دیتا ہے۔ آخری لمحات میں شیٹ مانگنے سے پرہیز کریں۔

27۔ اضافی شیٹ لیتے ہی مقرر جگہ پر اپنا رول نمبر، نام اور شیٹ نمبر لکھنا نہ بھولیے۔

28۔ اضافی شیٹ لیتے ہی سب سے پہلے اسے نتھی کریں پھر لکھنا شروع کریں۔ بعض طالب علم آخر میں ساری شیٹوں کو اکٹھا نتھی کرتے ہیں۔ اس طرح اکثر اوقات شیٹوں کی ترتیب غلط ہو جاتی ہے جو کہ ممتحن کی جھنجھلاہٹ کا سبب بنتی ہے۔ اس سے بھی آپ کا تاثر خراب ہوتا ہے۔

29۔ اِدھر اُدھر دیکھ کر اپنا قیمتی وقت ضائع نہ کریں۔ اگر لکھتے ہوئے تھک جائیں تو آنکھیں بند کر کے چند لمبے اور گہرے سانس لیں۔ ایک منٹ کے لیے تصوراتی سیر کریں یا تصور کریں کہ آپ سکون اور آسانی سے پرچہ حل کر رہے ہیں۔ تین گھنٹوں کے پرچے میں دو تین بار یہ مشق کریں۔

30۔ کچھ طالب علم امتحان دینے کے لیے نیا پن یا بال پوائنٹ خریدتے ہیں۔ یہ نامناسب ہے۔ پہلے سے زیرِ استعمال پین اور بال پوائنٹ کو استعمال کریں کیونکہ نئے پین یا بال پوائنٹ کو رواں ہونے میں دیر لگتی ہے۔

31۔ اگر جواب لکھتے ہوئے آپ بھول جائیں تو فکرمند نہ ہوں۔ اس صورت میں سوال کو دوبارہ پڑھیں اور جتنا جواب لکھا ہے اسے بھی دوبارہ پڑھیں۔ اس طرح عموماً بھولا ہوا یاد آ جاتا ہے۔ اگر زیادہ دیر تک یاد نہ آئے تو اس سوال کے جواب کے لیے مناسب جگہ چھوڑ دیں اور اگلا سوال حل کرنا شروع کر دیں۔ بعد ازاں یاد آنے پر اس جگہ لکھ دیں۔ اس کے علاوہ ''بہتر حافظہ'' کا پوائنٹ نمبر 17 بھی دیکھ لیں۔

32۔ جتنے سوالات کے جواب مانگے جائیں صرف ان کے جواب دیں۔ اضافی سوال حل نہ کریں۔ اس طرح آپ بہتر اور مفصّل جواب دے سکیں گے۔ ممتحن اضافی سوال کو پسند نہیں کرتا۔ اسے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ وہ چڑ جاتا ہے۔

33۔ ہر سوال کا اِبتدائی اور آخری پیراگراف انتہائی توجہ سے لکھیں۔ یہ دونوں زیادہ نمبر حاصل کرنے کے لیے بہت مددگار ہوتے ہیں۔ ان حصوں کو ممتحن بغور پڑھتا ہے۔

34۔ ایک طالب علم جو اپنے جواب کے آخر میں ایک پیراگراف میں جواب کا خلاصہ اور اپنی رائے پیش کرنے کا کام سلیقے سے کر لیتا ہے وہ یقیناً ممتحن پر مثبت اثرات مرتب کرنے

میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

35۔ آخری 10 منٹ میں پرچے کو Revise کریں، چیک کریں۔ اس طرح اپنی غلطیوں کو درست کر کے آپ زیادہ نمبر حاصل کر سکیں گے۔ آخری وقت تک پرچہ حل نہ کرتے رہیں بلکہ آخری 10 منٹ میں پرچے کو چیک کریں۔ خامیاں دور کریں، اصلاح کریں۔ اس طرح زیادہ نمبر آئیں گے۔

36۔ نگران کو پرچہ دیتے وقت اپنا رول نمبر چیک کرنا نہ بھولیں۔

37۔ آخر میں یہ بھی اچھی طرح چیک کر لیں کہ پرچہ مضبوطی سے نتھی ہوا ہے۔ اگر اچھی طرح نتھی نہ کیا گیا تو اضافی شیٹیں گم ہو سکتی ہیں۔

38۔ اگر پرچہ آپ کی توقع کے مطابق نہیں تو پریشان نہ ہوں۔ کیونکہ پریشانی سے پرچہ اچھا نہ ہوگا، البتہ یہ پریشانی آپ کے اگلے پرچے میں آپ کی کارکردگی کو منفی طور پر متاثر کر سکتی ہے۔ لہٰذا پریشان ہونے کی بجائے اگلے پرچوں پر توجہ دیں۔ ایک پرچے کی کمی دوسرے پرچوں سے پوری کریں۔

39۔ پورا وقت کمرۂ امتحان میں رہیں۔ فالتو وقت میں ریلیکس کریں۔ اس صورت میں مزید اچھی چیزیں اور جوابات سوجھ سکتے ہیں۔

40۔ اِمتحان کے بعد اپنے دوستوں سے پرچے سے متعلّق گفتگو نہ کریں کہ آپ نے پرچے میں کیا لکھا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ کچھ اور بتائیں اس سے آپ پریشان ہو جائیں گے کہ آپ نے غلط لکھا۔

41۔ پرچہ دے کر آنے کے بعد بالکل مختلف کام کریں۔ اس وقت ذہن کو آرام اور سکون کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذہنی تھکن کو دور کرنے اور تازہ دم ہونے کے لیے ورزش ایک عمدہ طریقہ ہے۔ ایسی ورزش جس سے آپ کو تازہ ہوا میں سانس لینے کا موقع ملے۔ گرم کافی اور چائے سے بھی سکون حاصل کیا جا سکتا ہے، فریش ہوا جا سکتا ہے۔ کسی مشغلے سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔ جب آپ فریش اور تازہ دم ہو جائیں تو اگلے پرچے کی تیاری شروع کر دیں۔

اِمتحان کا خوف

عنبرین بی۔اے کی طالبہ تھی۔خوب ذہین بچی تھی مگر امتحان کی بہترین تیاری کے باوجود خوف کی وجہ سے اس کی کارکردگی اچھی نہ تھی۔نتیجتاً امتحان میں فیل ہوگئی۔میرے پاس امتحان کے خوف کے علاج کے لیے آئی۔ چند سیشن کے بعد اس کا یہ خوف ہمیشہ کے لیے ختم ہوگیا۔

بہت سے طالب علم بھرپور تیاری کے باوجود امتحان کے خوف کی وجہ سے زیادہ نمبر حاصل نہیں کر سکتے۔اس خوف کو مندرجہ ذیل طریقوں کی مدد سے کم اور ختم کیا جاسکتا ہے:

1۔ اِمتحان سے ایک ہفتہ پہلے صبح اور شام چند منٹ کے لیے یہ مشق کریں۔آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔آنکھیں بند کرلیں۔10 لمبے سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ آسانی اور سکون سے اِمتحان دے رہے ہیں۔آپ کو پورا پرچہ 100 فی صد آتا ہے۔آپ پرچے کو جوش وخروش سے حل کررہے ہیں۔اس طریقے کی تفصیل ''امتحان دینا'' والے باب میں موجود ہے۔

2۔ کمرۂ اِمتحان میں پرچہ شروع ہونے سے پہلے پہنچ جائیں۔سوال نامہ ملنے سے پہلے اپنی سیٹ پر بیٹھ کر مذکورہ بالا مشق کریں۔

3۔ کمرۂ اِمتحان میں اپنے ساتھ چیونگم لے جائیں۔ پرچے کے پہلے گھنٹے میں چیونگم کو چباتے رہیں۔ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ پہلے گھنٹے میں پیپر کا پریشر زیادہ ہوتا ہے جو بتدریج کم ہوتا جاتا ہے۔چیونگم چبانے سے بھی خوف قدرے کم ہوجاتا ہے اور دھیان بھی بٹ جاتا ہے اس طرح پرچہ اچھا ہوجاتا ہے۔

4۔ پرچہ شروع ہونے سے 15 منٹ پہلے منہ ہاتھ اچھی طرح دھولیں یا وضو کرلیں۔اس سے بھی خوف ختم یا کم ہوجاتا ہے۔

5۔ اِمتحانی خوف کے خاتمہ کے لیے یہ مشق کافی موثر ہے۔

A۔آنکھیں بند کرکے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔10 لمبے سانس لیں۔

B۔اب امتحان دینے کے بارے میں سوچیں۔آپ کے دماغ میں امتحان دینے کی تصویر بن جائے گی جو آپ کو خوف زدہ کرے گی۔

C۔تصور میں تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو لمبا کریں۔ جوں جوں آپ لمبے ہوتے جائیں گے تصویر غیر واضح اور دھندلی ہوتی جائے گی۔اور خوف بھی کم ہوتا جائے گا۔اب بلندی سے اس تصویر کو دیکھیں جو کہ بہت غیر واضح اور چھوٹی سی ہوگی اور خوف بھی بہت کم ہوگا۔

D۔تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو مزید لمبا کریں۔بہت اوپر چلے جائیں اور وہاں سے اس تصویر کو دیکھیں۔اب وہ تصویر ایک نقطہ سا نظر آئے گی۔اور آپ کو کوئی خوف نہ ہوگا۔

E۔تھوڑی دیر اس تصویر کو دیکھتے رہیں اور پھر آنکھیں کھول کر دائیں بائیں دیکھیں۔

F۔اب پھر آنکھیں بند کرکے امتحان کے بارے میں سوچیں۔اب آپ پہلے کی طرح خوف زدہ نہ ہوں گے۔

G۔خوف کو مزید کم یا ختم کرنے کے لیے اس مشق کو چند بار دُہرالیں۔

6۔ خوف کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کافی موثر ہے۔

A۔کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، لیٹ بھی سکتے ہیں۔کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔آنکھیں بند کرکے،10 لمبے سانس لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

B۔آنکھیں بند رکھتے ہوئے ماضی کے کسی نہایت خوشگوار واقعہ مثلاً برتھ ڈے پارٹی، کے بارے میں سوچیں، آپ کے دماغ میں اس سارے واقعہ کی تصویر بن جائے گی۔ اور آپ کو بہت خوشگوار محسوس ہوگا۔اب اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کو آپس میں ملائیں۔تصور کرتے رہیں اور انگوٹھا اور انگلی ملائے رکھیں۔کم از کم 5 منٹ

تک تصور کرتے رہیں۔ اس مشق کو امتحان سے ایک ہفتہ پہلے روزانہ صبح، دوپہر، شام اور رات سوتے وقت کریں۔

C۔ امتحان کے دوران میں اگر آپ گھبراہٹ اور بے چینی محسوس کریں تو اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کو آپس میں ملائیں، آپ فوراً خوشگواری محسوس کریں گے۔ امتحان دیتے ہوئے ہر 15/20 منٹ کے بعد انگوٹھے اور انگلی کو ملا کر خوشگوار احساسات سے لطف اندوز ہوں۔

7۔ اِمتحانی خوف کے خاتمہ کے لیے یہ مشق بے حد موثر ہے۔

A۔ اپنے سابقہ امتحانی خوف کو یاد کریں۔ جب آپ امتحان میں بہت زیادہ خوف زدہ ہوئے تھے۔

B۔ جسم کو بالکل ڈِھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ ایک ٹی۔وی کے سامنے بیٹھے ہیں۔ اس ٹی۔وی پر اپنے سابقہ امتحانی خوف والے واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم چلائیں۔ جب وہ واقعہ مکمّل ہوجائے گا تو فلم رُک جائے گی۔

C۔ اب تصور میں اپنی سیٹ سے اٹھیں اور ٹی۔وی کے قریب چلے جائیں اور اس کے اندر کود جائیں۔ فلم کو رنگین کرلیں۔ اب آپ فلم کے اندر ہیں اور فلم رنگین ہے۔

D۔ اب وی۔سی۔آر کی طرح فلم کو تیزی سے اُلٹا گھمائیں یعنی Rewind یا Reverse کریں۔

E۔ اس مشق کو کم از کم 10 بار دُہرائیں۔ آخر میں خوف والے اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔ واقعہ آپ کے ذہن میں نہیں آئے گا یا پھر اب آپ کو ڈِسٹرب نہیں کرے گا۔ اگر ڈِسٹرب کرے تو اسے مزید دُہرالیں حتیٰ کہ واقعہ یا خوف ختم ہوجائے۔

تعلیمی کامیابی میں ذہن کا کردار

اِنسانی ذہن کے دو اہم حصے ہیں۔ 1۔ شعور۔ 2۔ لاشعور۔ ہمارے ذہن کا 90 فی صد حصہ لاشعور اور صرف 10 فی صد شعور پر مشتمل ہے۔ انسانی کامیابی میں اس کے لاشعور کا کردار بہت اہم ہے۔ جب کوئی پروگرام آپ کے لاشعور میں چلا جائے تو وہ اس پر کام کرنا شروع کر دیتا ہے اور آپ وہ چیز حاصل کر لیتے ہیں یا ویسا ہی بن جاتے ہیں۔ تعلیمی کامیابی کے لیے اپنے لاشعور کو اچھے پیغام دیں۔

لاشعور کو پیغام دینے کے لیے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں۔ اپنے جسم کے ایک ایک عضو کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر کے 20 لمبے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور منہ سے چھوڑیں۔ نیچے دیے گئے فقروں میں سے کسی ایک کو 20 بار دل میں دہرائیں اور پھر آنکھیں بند کر کے ویسا ہی تصور کریں۔ کوشش کریں کہ ایک وقت میں ایک ہی فقرہ دہرائیں، زیادہ سے زیادہ دو فقرے۔ جب ایک تبدیلی آجائے تو پھر دوسرے فقرے کو دہرائیں۔ ایک موضوع پر ایک سے زیادہ فقرے بھی دہرائے جاسکتے ہیں۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت کی جائے۔

مثبت فقرے

- مجھے پڑھنا اور علم حاصل کرنا بہت اچھا لگتا ہے۔
- مطالعہ کرتے ہوئے میں بہت پُرسکون، پُراعتماد اور پُرجوش ہوتا ہوں۔
- میرا دماغ تیزی اور پھرتی سے کام کرتا ہے۔
- میں آسانی اور تیزی سے پڑھتا ہوں/سیکھتا (Learn) ہوں۔
- میں کوئی بھی چیز سیکھ (Learn) سکتا ہوں۔

- اعلیٰ تعلیمی کارکردگی کے لیے میں ایک ٹائم ٹیبل کے تحت پڑھتا ہوں۔
- میں اپنے وقت کا بہترین استعمال کرتا ہوں۔
- میں اپنی پڑھائی میں بھرپور دِلچسپی لیتا ہوں۔
- میرے لیے پڑھائی کا عمل بہت خوش گوار اور پُر لطف ہے۔
- میرا پڑھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔
- میں پڑھائی سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- میں بہت جوش وخروش کے ساتھ پڑھتا ہوں۔
- مجھے اپنا تعلیمی کام بہت دِلچسپ، اچھا اور آسان لگتا ہے۔
- تعلیم میں میری دلچسپی اور شوق ہر روز بڑھتا جارہا ہے۔
- میں اپنی کتب بہت ذوق وشوق اور توجہ سے پڑھتا ہوں۔
- میں بہت ذوق وشوق سے پڑھتا ہوں، جوں جوں پڑھتا ہوں پڑھنے کو اور جی چاہتا ہے۔
- میرے دل میں پڑھائی کی شدید خواہش ہے۔ یہ خواہش ہر روز بڑھتی جارہی ہے۔ جب میں تھوڑا سا پڑھ لیتا ہوں تو بہت اچھا محسوس کرتا ہوں۔ مجھے بے حد خوشی ہوتی ہے۔ میں پڑھائی سے بہت لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- اُستاد جو کچھ پڑھاتے ہیں میں اس کی طرف پوری طرح توجہ دیتا ہوں۔
- اُستاد جو کچھ پڑھاتے ہیں میں اسے جلد سمجھ لیتا ہوں اور یاد کرلیتا ہوں۔
- میں پڑھائی میں پوری طرح جذب اور محو ہوجاتا ہوں اور پہلے سے نصف وقت میں دوگنا کام کرلیتا ہوں۔
- وہ تمام چیزیں جو میں یاد کرنا چاہتا ہوں ان میں پوری دلچسپی لیتا ہوں۔ ان کی طرف پوری طرح متوجہ ہوتا ہوں۔ ان کو جلد اور آسانی سے اپنے ذہن میں محفوظ کرلیتا ہوں۔
- ٹیچر جو کچھ پڑھاتے ہیں میں اس میں پوری دلچسپی لیتا ہوں اور اس کی طرف پوری طرح متوجہ ہوتا ہوں۔
- میری متوجہ ہونے کی صلاحیت میں ہر روز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔
- اب میں اپنی پڑھائی اور کلاس لیکچر کی طرف ہمیشہ سے زیادہ متوجہ ہوتا ہوں۔ میرا ذہن ہر قسم کے غیر ضروری خیالات سے پاک ہوتا ہے۔

- میں اپنے لیکچر اور مطالعہ میں اس قدر محو ہوجاتا ہوں کہ اردگرد کی آوازیں مدہم ہوجاتی ہیں۔
- مطالعہ کرتے وقت میں اپنی پڑھائی میں اس طرح محو اور جذب ہوجاتا ہوں جس طرح اسپنج کے ٹکڑے میں پانی جذب ہوجاتا ہے۔ پھر میں کسی بھی چیز کو آسانی سے اور جلد اپنے ذہن میں محفوظ کرلیتا ہوں اور پہلے سے نصف وقت میں دوگنا کام کرلیتا ہوں۔
- مجھے ضرورت کی ہر چیز یاد رہتی ہے۔
- میں ضرورت کے وقت ہر چیز کو ذہن میں لے آتا ہوں۔
- میرا حافظہ بہت شان دار ہے۔
- میرا حافظہ ہر روز بڑھتا جارہا ہے۔
- میں کلاس میں جو کچھ پڑھتا ہوں اسے آسانی سے Recall کرسکتا ہوں۔
- میری یاد کرنے کی صلاحیت ہر روز بڑھتی جارہی ہے میں جو کچھ پڑھتا ہوں اسے آسانی سے اور جلد یاد کرلیتا ہوں۔
- میں جو کچھ پڑھتا ہوں، اسے جلد سمجھ لیتا ہوں اور یاد کرلیتا ہوں۔
- میں جو چیز ایک بار یاد کرلیتا ہوں اسے حسب ضرورت آسانی سے دوبارہ اپنے ذہن میں لے آتا ہوں۔
- میں نے ماضی میں جو کچھ پڑھا وہ سب میرے ذہن میں محفوظ ہے۔
- اِمتحان کے دوران میں میں انتہائی پُر اعتماد ہوتا ہوں۔
- میں امتحان میں پرچہ وقت پر ختم کرلیتا ہوں۔
- میں پورے دھیان اور توجہ سے امتحان دیتا ہوں۔
- میں اعلیٰ کامیابی حاصل کرتا ہوں۔
- اِمتحان میں میری کارکردگی شاندار ہوتی ہے۔
- اِمتحان کے دوران میں مَیں بہت پُرسکون اور پُراعتماد ہوتا ہوں، کیونکہ نصاب کی ہر چیز جو میں نے گھر یا کلاس میں پڑھی ہوتی ہے وہ میرے ذہن میں محفوظ ہوتی ہے۔ میں حسبِ ضرورت اسے آسانی سے اپنے ذہن میں لے آتا ہوں۔
- اِمتحان کے دوران میں مَیں بہت پُرسکون اور پُراعتماد ہوتا ہوں کیونکہ میں نے جو کچھ پڑھا ہوتا ہے اسے آسانی سے اپنے ذہن میں لے آتا ہوں۔

urdubookdownload.wordpress.com

ایک اِنقلابی سکول

والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچے کامیاب ہوں، لہٰذا ان کی شدید خواہش اور کوشش ہوتی ہے کہ ان کے بچے ہر کلاس میں اوّل آئیں۔ دنیا کی نمبر 1 یونیورسٹی ہارورڈ کی ایک ریسرچ کے مطابق دنیاوی کامیابی اور خوشحالی میں اعلیٰ تعلیم اور گریڈ کا کردار صرف 15 فی صد ہے۔ دوسرے الفاظ میں کامیابی کے لیے صرف اعلیٰ تعلیم کافی نہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ فرد اعلیٰ تعلیم کے ساتھ نہ صرف کامیابی کے اصولوں سے آگاہ ہو بلکہ اس میں کامیاب لوگوں کی بنیادی خوبیاں بھی ہوں۔ اسی طرح آخرت کی کامیابی کے لیے صرف عبادات کافی نہیں۔ ان چیزوں کو سامنے رکھتے ہوئے ہم نے ایک اِنقلابی سکول کا منصوبہ تیار کیا ہے جس کا مقصد:

1۔ بہترین طالب علم
2۔ محبِّ وطن پاکستانی
3۔ اچھا مسلمان
4۔ اور کامیاب انسان

تیار کرنا ہے۔ آپ کے خیال میں ایک بہترین طالب علم، محبّ وطن پاکستانی، اچھے مسلمان اور ایک کامیاب انسان میں کون سی بنیادی خوبیاں ہونی چاہئیں۔ براہِ کرم عظیم پاکستان کے لیے اپنی قیمتی رائے سے آگاہ فرما کر ہماری رہنمائی فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکرگزار رہوں گے۔

COMPLETED

نفسیاتی بیماریاں ____ نفسیاتی علاج

- خوف
- انجانا خوف
- گھبراہٹ
- دل کی تیز دھڑکن
- بے چینی
- بے سکونی
- وہم وسوسے
- خدشات
- اداسی وافسردگی
- ڈیپریشن
- ٹینشن
- لکنت
- خوداعتمادی میں کمی
- احساس کمتری
- شرمیلا پن
- سٹیج اور تقریر کا خوف
- ترک عادت
- تعلیمی مسائل
- شادی کے مسائل

کے موثر اور مختصر علاج

کے لیے

پروفیسر ارشد جاوید

ماہر ازدواجی ونفسیاتی مسائل (امریکہ)

نوٹ: آنے سے پہلے وقت ضرور طے کر لیجیے۔ شکریہ

COMPLETED

urdubookdownload.wordpress.com