

ملائکہ میک +

دولت اور کامیابی کے پوشیدہ راز

مرچو

مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

NLP

نیورولنگوئسٹک پروگرامنگ

ڈاکٹر جاوید صائم

مانڈ میجک پلس

دولت اور کامیابی کے پوشیدہ راز

مرچو

مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ڈاکٹر جاوید صائم آمین

ویلتھ ٹیک فیسٹ فلوور شاہ رستہ موڈ سمن آباد لاہور۔ پاکستان

فون: 042-37564246 موبائل 0300-9414089

www.wealthtech.org, E-Mail info@wealthtech.org

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

انتساب

ان کے نام

جنہوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قابل بنایا کہ یہ کتاب تحریر کر سکا۔

اپنی شریک حیات کے نام

جس نے ہمیشہ میری حوصلہ افزائی کی اور میرے آرام اور سکون کا خاص خیال رکھا۔

اپنی پیاری بیٹیوں کے نام

صدف، نہال اور عائشہ جو میرے دل کا سکون اور آنکھوں کی ٹھنڈک ہیں۔

مرچو

نام کتاب: مائٹڈیجک پلس⁺

مصنف: ڈاکٹر جاوید صائم

طبع: اول

اشاعت اول: 2011

پبلشر: ویلٹھ ٹیک "Wealthtech" شاور سنٹر موزمین آباد لاہور۔

فون: 042-37013895, 042-37564246

تعداد: 1000

کمپیوٹر کمپوزنگ: محمد کامران

قانون مشیر: منزل عتیق چوہدری ایڈووکیٹ ہائی کورٹ فون۔ 0322-8017777

قیمت:

ڈسٹری بیوٹرز:

مجید بک ڈپو 22۔ اردو بازار لاہور فون۔ 37311484

مجید بک ڈپو امین پور بازار فیصل آباد فون۔ 2647841

مجید بک ڈپو 6th۔ روڈ راولپنڈی فون۔ 4423948

علم و عرفان پبلشرز اردو بازار لاہور فون۔ 37352332

- باب 1 خزانے کی تلاش 17
- ☆ دنیا کا سب سے بڑا راز اس لمحہ میں رہنے میں ہے 25

حصہ اول

- باب 2 سوچ 29
- باب 3 احساس 33
- باب 4 چاہت 37
- باب 5 یقین 39
- باب 6 فکرگزاری 41
- ☆ اس لمحہ کو ہم تین طرح سے استعمال کر سکتے ہیں 47

حصہ دوم

- باب 7 سوچ کی بناوٹ 51
- باب 8 احساس کی بناوٹ 63
- باب 9 چاہت کی بناوٹ 73
- باب 10 یقین کی بناوٹ 75
- باب 11 فکرگزاری کا عملی طریقہ 79
- ☆ ہر لمحہ میں اپنی سوچ کے انداز کو چیک کریں 85

حصہ سوم

- باب 12 مائنڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے 40 روزہ پروگرام 89

مِرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

☆

ہر لمحہ زندگی میں تبدیلی کے لیے شاندار موقع فراہم کرتا ہے

101

حصہ چہارم

- باب 13 قانون کشش 105
- باب 14 دولت کا حصول 109
- باب 15 سچی کہانیاں 113
- باب 16 میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی؟ 117
- باب 17 ذہنی مصوری سے دولت اور کامیابی 129
- باب 18 مادی اشیاء کا حصول 135
- باب 19 اپنا مکان حاصل کرنا 139
- باب 20 اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی 145
- باب 21 اندرونی مزاحمت پر قابو پانے کے طریقے 149
- باب 22 حصول دولت کے لیے مزید مفید نکات 153
- ☆ اس لمحہ سے بھر پور فائدہ اٹھانے کے لیے انتظار کیوں؟ 157

حصہ پنجم

- باب 23 تحریک کیا ہے؟ تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک پیدا کرنا 161
- باب 24 کارکردگی بہتر کرنا 171
- باب 25 نتیجہ خیز عمل کے عناصر 177
- باب 26 ناغمہ منہجنت 189
- باب 27 باہمی تعلقات 195
- ☆ ہر روز آپ کے پاس استعمال کے لیے 86400 لمحے ہوتے ہیں 201

حصہ ششم

- باب 28 خود اعتمادی کیا ہے؟ اور خود اعتمادی کی بحالی 205
- باب 29 شرمیلے پن سے بچنا 215
- باب 30 عزت کس کی ہے؟ اور عزت کس کی بحالی 221
- ☆ ہر لمحہ میں آپ کا ماحول خود سے باتوں میں مصروف رہتا ہے 227

حصہ ہفتم

- باب 31 سڑکوں کے خوف 231
- باب 32 ڈپریشن 237
- باب 33 دباؤ 243
- باب 34 ٹینشن 247
- باب 35 انکسوائی 252
- ☆ ہر لمحہ میں تخلیق کے لیے لامحدود امکانات ہوتے ہیں 257
- ☆ انتظامیہ 259
- ☆ سرورسز 261
- ☆ مصنف کے بارے میں 263

فہرست تکنیک

نمبر شمار	نام تکنیک	استعمال	صفحہ
1	انسٹرنگ تکنیک	اچھے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے جو کامیابی اور دولت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں	71
2	شکرگزاری تکنیک	صحت و تندرستی، مادی اور غیر مادی چیزیں حاصل کرنے کے لیے انتہائی مؤثر ہے	82
3	عملی مشقیں	ماسنڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے 40 روزہ عملی مشقیں	89
4	چہار دائرے تکنیک	روپیہ پیسہ، مکان، کار، فرنیچر، فی وی، گھریلو آسائشیں غرضیکہ کوئی بھی مادی شے حاصل کرنے کے لیے	124
5	ماسنڈ مووی تکنیک	ہر قسم کی مادی اور غیر مادی چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے	132
6	کمپیوٹر مووی تکنیک	تمام مادی اشیاء کو حاصل کرنے کے لیے	136
7	ایپر کرم تکنیک	روپیہ پیسہ، مکان، کار، فرنیچر، فی وی، غرضیکہ کوئی بھی مادی شے حاصل کرنے کے لیے	143
8	اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی تکنیک	دولت اور کامیابی کے حصول میں حائل اندرونی رکاوٹی آواز کو دوست بنانے کے لیے	145
9	تحریک تکنیک	ہر قسم کی تحریک پیدا کرنے کے لیے مثلاً تعلیم، کاروبار، کھیل، پیشہ ورانہ مہارت وغیرہ	168

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

شکریہ

اس کتاب کو قلم کرنے کے دوران میرے قلمس دوستوں نے مختلف انداز سے میری رہنمائی فرمائی ہے، ان سب کا میں تہ دل سے شکر گزار ہوں، خصوصاً:

اپنے دوست ظفر اللہ بیگ کا شکر گزار ہوں، جنہوں نے اپنی تمام تر مصروفیت کے باوجود کتاب کے مسودے کا ایک ایک لفظ کئی مرتبہ پڑھا، عملی تکنیکوں کا خود پر اطلاق کیا اور ان کے بارے میں مفید مشوروں سے نوازا ہے۔ خاص طور پر کتاب کی ترتیب میں ان کا اہم کردار ہے۔ قانون کشش پر کئی سال سے کام کر رہے ہیں اور اپنی زندگی میں انہوں نے شاندار نتائج پیدا کئے ہیں۔ ان کے تجربات سے ہم پر فائدہ اٹھانے کی کوشش کی ہے۔

ڈاکٹر عارف محمود پنجاب یونیورسٹی میں آئی ٹی کے شعبہ میں پروفیسر ہیں، وسیع تجربہ اور علم رکھتے ہیں۔ ہر چیز کا گہری نگاہ سے مطالعہ کرتے ہیں، ان کا انتہائی شکر گزار ہوں کہ انہوں نے اپنی مصروفیت کے باوجود اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔ ان کی شخصیت سے میں بہت متاثر ہوں، کسی مسودے کو تخلیق کرنے کے ماہر ہیں۔ ان کے مطابق کسی مسودے کو شاندار بنانے کے لیے بار بار پڑھا جائے حتیٰ کہ اس میں اتنا گھسا آ جائے کہ پڑھنے والے کے لیے پُرکشش بن جائے۔ اس کتاب کے بیشتر ابواب پر میں نے بھی یہی طریقہ اپنانے کی کوشش کی ہے۔

نذر حسین جنہوں نے مجھے محبت اور خلوص کے ساتھ کتاب The Secret پڑھنے کی لیے دی تھی۔ میں نے اس کتاب کا مطالعہ کیا اور مجھے بہت اچھی لگی اس کے بعد میں نے قانون کشش کے بارے میں خوب مطالعہ کیا۔ میں ان کا انتہائی شکر گزار ہوں۔

10	اختیازی دائرے سے اینکرینگ	ہر قسم کی ذاتی کارکردگی میں بہتری لانا مثلاً تعلیم، فروخت، کاروبار، انتظامی امور، کھیل وغیرہ	174
11	اندرونی مطابقت تکنیک	ہر قسم کے کامیابی حاصل کرنے کے لیے اندرونی مطابقت پیدا کرنا	181
12	فاصلاتی التعلق تکنیک	خود اعتمادی کی بحالی، ڈپریشن، ٹینشن، ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	213
13	احساسات کا تبادلہ تکنیک	خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی، ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	219
14	عزت نفس تکنیک	خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی کے لیے	225
15	سوانح عمری تکنیک	خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی کے لیے	225
16	فوبیا تکنیک	ہر قسم کے فوبیا کے لیے جن کی تعداد 500 سے زیادہ ہے	235
17	چمکتا ستارہ تکنیک	ٹینشن، ڈپریشن، مایوسی، احساس کمتری اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	240
18	میوزک تکنیک	مایوسی، وہم، خود اعتمادی کی بحالی، صدمہ، اینگلوئی، احساس کمتری، اداسی اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	245
19	مخالف اینکرینگ تکنیک	خود اعتمادی کی کمی، دباؤ، چنک، ایک، احساس کمتری، ڈپریشن، مالی نقصان کا دکھ، ناخوشگوار واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے	250
20	حسیاتی انداز میں تبدیلی تکنیک	کمزور اور رکاوٹی یقین کو طاقتور میں تبدیل کرنے کے لیے	252

یہ کتاب کس کے لیے ہے؟

- 1- یہ کتاب ان لوگوں کے لیے بہت مفید اور کارآمد ہے، جو زندگی میں واضح مقاصد رکھتے ہیں اور ان کو جلد حاصل بھی کرنا چاہتے ہیں۔
- 2- وہ لوگ جو زندگی میں واضح مقاصد تو رکھتے ہیں لیکن اندرونی مشکلات اور رکاوٹوں کی وجہ سے مسلسل ناکام ہو رہے ہیں۔
- 3- وہ لوگ جو اپنی زندگی کے مقاصد کے بارے میں واضح نہیں ہیں، وہ اس کتاب کا بغور مطالعہ کریں۔ یہ ان کو اپنی زندگی کے مقاصد کا تعین کرنے کے لیے مدد دے گی۔
- 4- ایسے لوگ جو ذاتی الجھنوں کو سلجھانا چاہتے ہیں مثلاً، خود اعتمادی میں کمی، شرمیل پن، عزت نفس کی بحالی، ڈپریشن، ٹینشن اور اینگروائی جس کے لیے اس کتاب میں عملی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جن کا اطلاق کر کے اپنی زندگی کو پرسکون بنا سکتے ہیں۔
- 5- ایسے لوگ جو صرف اپنے علم میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ بالکل منفرد قسم کی معلومات ثابت ہوگی۔
- 6- یہ کتاب ہر خاص و عام کے لیے یکساں مفید ہے۔

یہ کتاب ان تمام لوگوں کی سوچ، احساس، چاہت اور یقین کو اس قدر مضبوط بنادے گی کہ وہ اپنی حتمی منزل کو آسانی سے حاصل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

اس کتاب کو اپنے لیے فائدہ مند کیسے بنا سکتے ہیں؟

- ☆ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل نکات ذہن نشین کر لیں۔
- ☆ کچھ جملے یا کس کے اندر تحریر کئے گئے ہیں۔
- ☆ کچھ الفاظ اور جملے انڈر لائن کئے گئے ہیں۔
- ☆ کچھ جملے کسی دوسرے فونٹ میں تحریر کئے گئے ہیں۔
- ☆ کچھ رنگین صفحات ہیں۔
- ☆ ہر رنگین صفحہ پر یا کس کے اندر ایک ہی جملے کو دہرایا گیا ہے۔
- ☆ کسی جگہ پر نوٹ دیا گیا ہے۔
- ☆ کسی جگہ اہم نکتہ لکھا گیا ہے۔
- ☆ کسی جگہ پر چوکس اور ہوشیار رہنے کی تلقین کی گئی ہے۔
- ☆ کسی جگہ خبردار رہنے کے لیے کہا گیا ہے۔

یہ تمام نشانات آپ کی سہولت کے لیے لگائے گئے ہیں تاکہ آپ اس کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں، اگر آپ چاہیں تو اپنے پسندیدہ حصہ کو مار کر سے ہائی لائٹ کر دیں۔ اس کے بعد جب بھی یہ کتاب کھولیں گے یہ حصے آپ کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائیں گے اور آپ کو **نتیجہ خیز عمل** کے لیے تیار کر دیں گے اور یہی ہمارا **حتمی مقصد** بھی ہے۔

پروفیسر ایم اے رف رف ڈائریکٹر ایجوکیشن اینڈ ٹریننگ، ڈائریکٹر پبلک ریلیشن فاؤنڈیشن
ہاؤس لاہور، چیئرمین الفلاح قرآن و سنت اکیڈمی، نے بھی اپنی مصروفیت کے باوجود کتاب کے مسودہ
کو گہری دلچسپی سے پڑھا اور مفید مشوروں سے نوازا۔ ان کا انتہائی شکر گزار ہوں۔

مقصود گوہر کا ٹینٹ پر وڈکشن انچارج اپنائی وی نیٹ ورک نے انتہائی مصروفیات کے
باوجود اس کتاب کے مسودہ کو دلچسپی سے پڑھا، ان کا شکر گزار ہوں۔

اپنے دوست خالد محمود (فیصل آباد) کا بے حد ممنون ہوں جنہوں نے لگا تار میری حوصلہ
افزائی فرمائی اور اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔

عظمیٰ خان نے ایک ایک جملے کو گہری دلچسپی سے پڑھا اور خاص طور پر اردو گرامر کو درست
کیا، ان کا شکر گزار ہوں۔

محمد عامر محمود نے اس کتاب کو بڑے خوبصورت انداز میں ترتیب دیا ہے، ان کا شکر گزار
ہوں۔

محمد کامران کا بھی ممنون ہوں جس نے اس کتاب کو بڑے حوصلہ سے کمپوز کیا کیونکہ اس کو
بار بار ٹائپ کرنا پڑتا تھا لیکن انتہائی سہرے کام کرتا رہا۔ کامران پچھلے تین سال میرے پاس مستقل
کام کر رہا ہے انتہائی ایماندار، محنتی اور متخلص ہے۔ اس کے لیے میری دعا ہے، اللہ اس کو زندگی میں
کامیابیاں عطا فرمائے۔ (آمین)

ابتدائی

اس کتاب میں مرکزی موضوع انسانی سوچ اور احساس ہیں، جن کو استعمال کرنے کے لیے
این ایل پی Neuro Linguistic Programming کے قانون اور قاعدے استعمال کئے
گئے ہیں اور اس کے علاوہ ایسے راز افشا کئے گئے ہیں جن کو استعمال کر کے انسان نہ صرف اپنی دنیاوی
زندگی میں حیران کن نتائج حاصل کر سکتا ہے بلکہ اپنی اخروی کامیابی بھی حاصل کر سکتا ہے۔ ان رازوں کو
ابھی طرح سمجھ کر ان پر عمل کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

ہمارے پاس ہر روز 86400 لمحے ہوتے ہیں اور ہر ایک لمحہ انتہائی قیمتی ہے کیونکہ اسی میں
اللہ تعالیٰ ہمیں تعمیر ہو رہا ہوتا ہے اور اگر ہم اس کو درست طریقے سے استعمال کرنا سیکھ جاتے ہیں تو پھر ہم
دلہا اور آخرت میں آسانی سے کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لمحہ کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے
کتاب میں اس کا بار بار ذکر کیا گیا ہے اور ہر مرتبہ مختلف انداز میں تحریر کیا گیا ہے تاکہ اس کو درست
طریقے سے استعمال کرنا سیکھ جائیں۔

اس کتاب کو سات مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے تاکہ حسب ضرورت متعلقہ حصہ سے
فوری طور پر فائدہ اٹھا سکیں۔

حصہ اول میں بنیادی کلیدوں کے بارے میں تفصیل سے وضاحت کی گئی ہے۔

حصہ دوم میں بنیادی کلیدوں کی بناوٹ اور ان کا استعمال بتایا گیا ہے۔

حصہ سوم میں مائنڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے عملی مشقیں شامل کی گئی ہیں جن کی

پیکٹس کرنا لازمی ہے تاکہ درست طریقے سے ان کا اطلاق کر کے مال و دولت اور کامیابیاں حاصل

باب (1)

خزانے کی تلاش

یہ ایک ایسے لڑکے کی کہانی جس نے اپنی منزل کی تلاش میں اسہین سے مصر تک سفر کرنے کے لیے بہت بڑا صحرا عبور کیا، راستے میں بے شمار مصیبتیں اور مشکلات اٹھائیں جن کا بڑے صبر و تحمل سے سامنا کرتا رہا اور آخر کار اس نے قیمتی خزانہ حاصل کر لیا، جس نے اس کو دنیا کا امیر ترین آدمی بنا دیا۔

اس لڑکے کے والدین انتہائی غریب تھے لیکن پھر بھی اس کو اعلیٰ تعلیم دلوانا چاہتے تھے جبکہ اس کو بچپن سے ہی دنیا کی سیر کرنے کا بہت شوق تھا۔ قضاۃ میٹرک پاس کرنے کے فوراً بعد اپنے باپ سے کہنے لگا کہ مجھے سیاحت کا شوق ہے جو میرے لیے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کی نسبت کہیں زیادہ قیمتی اور اہم ہے۔

باپ نے کہا میں تو دو وقت کی روٹی مشکل سے پوری کرتا ہوں جبکہ سیر کے لیے بہت پیسے درکار ہیں۔ ہمارے ہاں صرف چرواہے ہی نئی چرواہا ہوں کی تلاش میں سیاحت کر سکتے ہیں، لڑکے نے کہا میں پھر چرواہا ہی بنوں گا۔

بیٹے کی خوشی کے لیے باپ مجبور ہو گیا، اس نے کچھ رقم جمع کر رکھی تھی جو اس نے اپنے بیٹے کے حوالے کرتے ہوئے کہا جاؤ اپنا شوق پورا کر لو۔

لڑکا جب گھر سے نکلا تو اس کے پاس بھیڑیوں کا ریوڑ، پڑھنے کے لیے ایک کتاب اور ایک جیکٹ تھی۔

کر سکیں، باہمی تعلقات میں بہتری لائیں، کامیابیوں میں حائل رکاوٹیں دور کر سکیں۔ یہ حصہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

حصہ چہارم میں خوشحالی اور قانون کشش کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے، ہم اپنی مطلوبہ خواہشات کو اپنی طرف کس طرح کش کر سکتے ہیں؟ خوشحالی، مال و دولت، روپیہ پیسہ، مکان، کار، دیگر مادی چیزیں کیسے حاصل کر سکتے ہیں جن کے لیے عملی تکنیکیں اور تفصیلی لائحہ عمل بتایا گیا ہے۔

حصہ پنجم میں کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے عملی تکنیکیں دی گئی ہیں۔
حصہ ششم میں کامیابیوں میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے عملی تکنیکیں دی گئی ہیں۔
حصہ ہفتم میں ذہنی مسائل مثلاً خوف اور فوبیا، ڈپریشن، مینشن، دباؤ اور اینگلز انٹی پر قابو پانے کے لیے تکنیکیں شامل کی گئی ہیں۔

اس کتاب سے بھرپور فائدے اٹھانے کے لیے آپ کے پاس ”صرف یہ لمحہ“ ہے۔ اس لمحہ میں پڑھیں، پڑھیں، پھر پڑھیں تاکہ عملی تکنیکوں کی روح کو سمجھ کر درست طریقے سے استعمال کرنے کی مہارت حاصل کر سکیں۔ بعض تکنیکوں کو استعمال کرنے کے لیے آپ کو کسی ساتھی کی ضرورت ہو سکتی ہے یا اپنی آواز میں ریکارڈ بھی کر سکتے ہیں اور کئی تکنیکیں خود سے بھی کر سکتے ہیں۔
اب آپ پر منحصر کہ کتنا فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں؟

ڈاکٹر جاوید صائم

رات کو وہ ایک متروک چرچ میں انجیر کے درخت کے پاس سویا ہوا تھا اور اس نے خواب دیکھا کہ اگر وہ اہرام مصر جائے تو اس کو خزانہ ملے گا جو اس کو دنیا کا امیر ترین آدمی بنا دے گا اور اس خواب نے لڑکے کو بہ چین کر دیا۔

اس نے سوچا کہ اپنے خواب کی تعبیر معلوم کرنا ہوں شاید مجھے واقعی ہی خزانہ ملنے والا ہو۔ خواب کے تعبیر بتانے والے نے کہا، کہ اہرام مصر کے پاس تمہیں خزانہ ضرور ملے گا جو تمہیں دنیا کا امیر ترین آدمی بنا دے گا۔

اب لڑکا اس سوچ میں گم تھا کہ وہ مصر کیسے پہنچ سکتا ہے۔

ایک بزرگ آدمی اس کے قریب آ کر بیٹھ جاتا ہے اور کہتا ہے کہ تم پریشان دکھائی دیتے ہو اور بات جاری رکھتے ہوئے کہا ہر شخص جانتا ہے کہ اس کی منزل کیا ہے؟

کسی منزل کو حاصل کرنے کی چاہت وہ طاقت ہے جو بظاہر تو نظر نہیں آتی ہے مگر خواہش کو بیدار رکھتی اور ہر لمحہ احساس دلاتی ہے۔ جب یہ احساس انسان میں اچھی طرح جاگزیں ہو جاتا ہے تو کائنات کی ہر شے اس کے حصول کے لیے مدد کرنا شروع کر دیتی ہے۔

لڑکا مسلسل خزانے کے بارے میں سوچ رہا تھا، اس بزرگ نے کہا اگر تم خزانے کے بارے میں مزید جانتا چاہتے ہو تو تمہیں اس کی قیمت ادا کرنا ہوگی۔

لڑکے نے جواب دیا کہ میں آپ کو خزانے کا دسواں حصہ دے دوں گا۔

بزرگ نے کہا، وہ چیز جو آپ کے پاس ہے ہی نہیں تم اس کا وعدہ کیوں کرتے ہوں اور میری ایک نصیحت یاد رکھنا کبھی ایسا وعدہ نہ کرنا جو چیز آپ کے پاس نہیں ہے، ہر چیز کی ایک قیمت ہوتی ہے اور وہ قیمت ہمیشہ پیشگی ہوتی ہے۔

لڑکے نے اسے اپنی بھیڑوں کا دسواں حصہ دینے کی پیش کش کی۔

جس پر بزرگ رضامند ہو گیا، اگلے دن لڑکے نے اپنی بھیڑوں کا دسواں حصہ اس کے حوالے کر دیا۔

اس بزرگ نے کہا کہ خزانہ اہرام مصر میں ہے اور اللہ نے ہر انسان کے لیے ایک راہ متعین کی ہے تمہیں اس راہ کو پہچاننے کے لیے صرف اشاروں، نشانیوں اور علامتوں کو صحیح طرح سمجھنا اور ان

عمل کرنا ہوگا ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ نشانیوں اور اشاروں کو سمجھنا نہ بھولنا اور نہ ہی کبھی اپنی عقل کو بھڑکانا۔

اب لڑکے نے یہ خزانہ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لیا اور اپنی تمام بھیڑیں بیچ کر زور راہ جمع کر لی۔ اب اسے یقین تھا کہ بہت جلد وہ خزانے کے پاس ہوگا۔

اہرام مصر تک جانے کے لیے ایک شخص سے راستہ معلوم کیا۔ اتفاق سے وہ شخص ایک لیرا تھا، اس نے ہمانپ لیا کہ لڑکا بھولا بھالا ہے۔ اس نے لڑکے کو کہا کہ اہرام مصر تک جانے کے لیے بہت بڑا صحرا عبور کرنا پڑے گا جو انتہائی دشوار گزار ہے اور اس کے لیے بہت زیادہ رقم بھی درکار ہے، مجھے پہلے تم یہ بتاؤ کہ تمہارے پاس کتنی رقم ہے۔ لڑکے نے اپنی تمام رقم نکالی اور اس کے سامنے رکھ دی۔

اس نے کہا کہ میرے ساتھ چلو میں تمہیں راستہ بتاتا ہوں، بازار میں بہت بھیڑ تھی، کچھ ہی لمحوں میں وہ شخص اس کی آنکھوں میں دھول جھونک کر فرار ہو گیا۔

اب لڑکے کا دل ڈوبنے لگا اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا گیا۔ وہ انتہائی پریشان، رونا ہوا اور نکلن تھا، اسے یقین نہیں آ رہا تھا کہ یہ سب کچھ اتنا جلدی کیسے ہو گیا؟ اب اس کے پاس سوائے ایک تھیلے اور جیکٹ کے کچھ نہ بچا۔

جب اس نے تھیلے میں ہاتھ ڈالا تو پتھروں نے اس بزرگ کی یاد دلا دی جو اس نے دیے تھے۔

بزرگ نے کہا تھا ”جب تم کچھ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لو تو کائنات کی ہر شے اس کے حصول میں تمہاری مدد میں مصروف ہو جاتی ہے“

اسے اب فیصلہ کرنا تھا کہ رقم لٹ جانے کے بعد خزانے کی تلاش کو جاری رکھنا ہے یا نہیں

اب اس کے سامنے دو راستے تھے ایک یہ کہ وہ لیرے کا ڈسا ہوا انسان ہے اور اسے واپس لوٹ جانا چاہئے یا خزانے تک پہنچنے کے لیے جدوجہد جاری رکھے۔

اس نے ایک بار پھر اپنی منزل کی طرف سفر جاری رکھنے کا فیصلہ کیا جبکہ سفر کے لیے پیسے بھی نہیں تھے۔

اس نے ایک دوکان پر کام کرنا شروع کر دیا، دن رات سخت محنت کرتا رہا تا کہ اتنی رقم جمع کر لے کہ فخر کے ساتھ اپنی منزل کی طرف روانہ ہو سکے۔ تقریباً ایک سال میں وہ رقم جمع کرنے میں کامیاب ہو گیا اور سفر پر روانگی کا دن آن پہنچا۔ اس لمحے اس کو بزرگ کی بات یاد آگئی۔

”اس نے کہا تھا۔ جب تم کچھ حاصل کرنے کا مصمم ارادہ کر لو تو کائنات کی ہر شے تمہاری مدد کے لیے کوشاں ہو جاتی ہے۔ اس طرح تم چاہت کے احساس سے پوری دنیا کو بھی فتح کر سکتے ہو۔

اتفاق سے اسے ایک قافلہ مل گیا جو مصر کی طرف جا رہا تھا۔ یہ قافلہ دو سو افراد اور چار سو جانوروں پر مشتمل تھا جس میں بچے، خواتین بھی شامل تھیں۔

سفر کے دوران بھی لڑکا خزانے کی سوچ میں گم رہا۔ جوں جوں وہ اپنے خواب کی تعبیر کے نزدیک ہو رہا تھا اتنا ہی مشکلیں بڑھتی جاتی تھیں جیسا کہ اس بزرگ نے کہا تھا۔ اپنی منزل کی تلاش میں اسے مسلسل صبر اور ثابت قدمی کے امتحان سے گزرنا پڑا۔ اس لیے وہ بے صبری کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہتا تھا تا کہ ان نشانات اور علامات کو آسانی سے سمجھ سکے جو اللہ نے منزل تک پہنچنے کے لیے رکھ چھوڑی ہیں۔

قافلہ صحرا عبور کر کے ایک نخلستان میں کچھ عرصہ کے لیے رک گیا۔

یہاں اس کو ایک لڑکی سے محبت ہو گئی جبکہ لڑکا اپنی منزل کو ہر قیمت پر حاصل کرنا چاہتا تھا، ایک دن اس نے لڑکی کو کہا کہ میں اپنی منزل کی طرف روانہ ہو رہا ہوں تو لڑکی نے جواب دیا میں زندگی بھر تمہارا انتظار کروں گی۔

لڑکے کی ایک کیمیا گر سے ملاقات ہو گئی۔ اس نے لڑکے کو کہا کہ جب کوئی انسان کچھ کرنے کا مصمم ارادہ کر لیتا ہے تو کائنات کی ہر شے اسے ممکن بنانے میں اس کی معاونت کرتی ہے۔ کیمیا گر کے الفاظ میں اسے بزرگ کی آواز سنائی دی۔ لڑکے نے دل میں سوچا کہ ایک اور انسان میری مدد کے لیے موجود ہے۔

لڑکے نے کیمیا گر کو کہا کہ پھر آپ میری رہنمائی کریں گے۔ کیمیا گر نے جواب دیا تمہیں پہلے ہی سب کچھ معلوم ہے۔ میں صرف تمہارا رخ اس سمت کی طرف کروں گا جہر تمہاری منزل۔

لڑکے نے کیمیا گر کو بتایا کہ میرا دل مزید آگے جانے سے باغی ہو رہا ہے۔ کیمیا گر بولا ”تمہارے دل میں خوف ہے کہ خزانے کی تلاش میں اس لڑکی کو کھو نہ دو۔“

”تو پھر مجھے دل کی آواز نہیں سننا چاہیے۔“

کیمیا گر نے کہا تم اسے خاموش نہیں کر سکتے کیونکہ یہ اپنی بات دہراتا ہی رہے گا۔ ”آپ کا مطلب ہے کہ میں اس کی بات کو سنتا ہوں چاہے یہ آواز نقصان دہ ہی کیوں نہ

”اگر تم اپنے دل کو اچھی طرح سمجھتے ہو تو تم کبھی نقصان نہیں اٹھاؤ گے کیونکہ تمہیں معلوم ہوگا کہ اس کے خواب کیا ہیں؟ یہ کیا چاہتا ہے؟ اور تمہیں یہ بھی معلوم ہوگا کہ اس کے ساتھ کیا سلوک کرنا ہے؟ تم بھی اپنے دل سے پوچھا نہیں چکرا سکتے اس لیے بہتر یہ ہی ہے کہ اس کو اپنا دوست بنا کر اس سے رہنمائی حاصل کرو۔“

سفر کے دوران لڑکا مسلسل اپنے دل کی آواز سنتا رہا۔ آہستہ آہستہ اس کو اپنا دوست بنا لیا اور اپنے دل سے مخاطب ہو کر کہا کہ جب میں اپنی منزل سے بھٹکنے لگوں تو مجھے جھنجھوڑنا اور جگانا۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ جب بھی تم مجھ سے مخاطب ہو گے تو میں ضرور اس پر عمل کروں گا۔

کیمیا گر نے بتایا کہ اب وہ اہرام مصر سے تھوڑی ہی دوری پر ہیں اور جلد ہی ہمارے راستے ہدا ہوا جائیں گے۔

اس کے بعد لڑکے نے اپنا سفر اکیلے ہی جاری رکھا۔ اس کی توجہ مسلسل اپنے دل کی آواز پر جمی۔ اس کا دل اسے بتانے والا تھا کہ اس کا خزانہ کہاں چھپا ہے کیونکہ کیمیا گر نے کہا تھا جہاں تمہارا دل ہوگا وہیں تمہارا خزانہ ہوگا۔

لڑکے نے آہستہ آہستہ ٹیلے پر چڑھنا شروع کیا جیسے ہی ٹیلے کے اوپر پہنچا اس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگا، اہرام اس کی نظروں کے سامنے تھے۔

لڑکا اپنے قدموں پر گر گیا اور بے اختیار رونے لگا۔ اس نے اللہ کا شکر ادا کیا جس نے یہ خواب حاصل کرنے میں اس کی رہنمائی کی۔ اب وہ اپنے خزانے کے قریب تھا۔ اس نے ارد گرد نظر ڈالی تاکہ دیکھ سکے کہ اس کے آنسو کہاں گرے تھے۔ اس کی نظر اپنے آنسوؤں پر پڑی وہیں سے اس نے ریت کو کھودنا شروع کر دیا، جہاں اس کے آنسو گرے تھے۔ تمام رات وہ کھدائی کرتا رہا اور اسے کچھ نہیں ملا لیکن اس نے کھدائی جاری رکھی۔ اس کے ہاتھ شل ہو چکے تھے اور اس کی انگلیاں چھل چکی تھیں لیکن اس کی توجہ اپنے دل کی آواز پر تھی جو اسے کہہ رہا تھا کہ وہ اس جگہ پر کھدائی جاری رکھے جہاں اس کے آنسو گرے تھے۔

اس دوران ڈاکوؤں نے اسے پکڑ لیا اور انہوں نے پوچھا تم یہاں کیا کر رہے ہو۔ پہلے تو لڑکے نے جھوٹ بولنے کی کوشش کی۔ ڈاکوؤں نے اس قدر تشدد کیا کہ وہ بری طرح زخمی ہو گیا۔ اسے کیسیا گر کی بات یاد آگئی کہ زندگی خزانے سے زیادہ قیمتی ہے۔ اگر خزانہ دے کر تمہیں زندگی مل جائے تو اس اچھا استعمال کوئی اور نہیں ہو سکتا۔ یہ سوچ کر اس نے ڈاکوؤں کو خزانے کے بارے میں سب کچھ بتا دیا۔

سردار نے کہا کہ تم کتنے احمق ہو کہ محض ایک خواب کی تعبیر میں پاگلوں کی طرح مارے مارے صحرا عبور کر کے یہاں تک پہنچ گئے ہو اور کہنے لگا میں نے بھی دو سال قبل کئی مرتبہ یہ خواب دیکھا کہ ”مجھے سین کی طرف سفر کرنا چاہئے جہاں ایک متروک چرچ میں ایک چرواہا اور اس کا ریوڑ قیام پذیر ہیں۔ اس چرچ میں انجیر کا بہت بڑا درخت ہے۔ انجیر کے درخت کی جڑوں میں کھدائی کرو تو ایک خزانہ ملے گا لیکن میں اتنا احمق نہیں کہ صحرا کو صرف اس لیے پار کروں کہ مجھے ایک خواب نظر آیا ہے۔“

اس کی بات سن کر لڑکے کو یاد آ گیا کہ یہ وہی جگہ ہے جہاں اس نے خود خواب دیکھا

تھا۔

وہ واپس سین لوٹا اور اس متروک چرچ کے پاس پہنچ گیا۔

وہ کافی دیر تک چرچ میں بیٹھ کر آسمان کو دیکھتا رہا۔ اس کو سب کچھ یاد آ رہا تھا کہ کس قدر مشکل اور کٹھن سفر کیا، ایک بزرگ سے ملا، کیسیا گر سے ملا، لڑکی سے ملاقات ہوئی اور ڈاکوؤں نے ہری طرح ڈھکی کر دیا۔ اسے وہ تمام راستے بھی یاد آئے جن سے گزرا تھا۔ خزانے تک پہنچانے کے لیے اللہ نے کس قدر عجیب طریقہ استعمال کیا ہے، جہاں سے وہ خزانے کی تلاش کے لیے نکلا وہیں پر لڑا نہ موجود تھا۔

لڑکے نے زمین کو ہڈی شروع کر دی کچھ دیر بعد اس کا پیچہ کسی سخت چیز سے ٹکرایا اور اس کے سامنے ہسپانوی سونے کے سکوں سے بھرا ایک صندوق پڑا تھا۔ اس میں قیمتی پتھر اور پتھر کے مجسمے پڑے تھے جن میں ہیرے جڑے ہوئے تھے یہ ایک جنگ کا مال غنیمت تھا جسے لوگ عرصے سے بھلا چکے تھے۔

یہ اقتباس The Alchemist By Paulo Coelho دنیا میں چار کروڑ سے زیادہ اعداد میں فروخت ہونے والی کتاب سے لیا گیا ہے۔

ہماری رائے میں لڑکے نے خزانے تک پہنچنے کے لیے غیر ارادی طور پر ہر لمحہ میں کامیابی کی لہریں کھیل دیں، احساس، چاہت، یقین، کامل اور شکر گزاری کو استعمال کیا ہے۔ اگر ہم دانشمندی کے طور پر ان کلیدیوں کو اچھی طرح سمجھ کر قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا شروع کر دیں تو ہم بھی بہت جلد اور شاندار نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ ان کلیدیوں کو اپنے تجربات میں ہم نے بہت مؤثر طریقے سے استعمال کیا ہے۔ انجیر کے درخت کی جڑوں میں کھدائی کر کے ہم آخرت میں اور دنیاوی زندگی کے ہر شعبہ میں کامیابیاں اور کامراناں حاصل کر سکتے ہیں مثلاً خوشحالی جیسے روپیہ پیسہ، سونا، چاندی، زمین، مکان، کار، طریق، فی وی اور زندگی سے وابستہ تمام اشیاء جو آسودگی دیتی ہیں، اچھے باہمی تعلقات، مالی و جسمانی صحت، اعتماد اور ذاتی بہتری وغیرہ۔

کامیابی کی بنیادی کلیدیں یہ ہیں۔

Dominant Thinking	1- حاوی سوچ
Feeling	2- احساس
Love	3- چاہت
Belief	4- یقین
Gratitude	5- شکرگزاری

لہذا ان کلیدوں کو اچھی طرح سمجھنا، قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا

سیکھنا ضروری ہے جن کے بارے میں اس کتاب کے حصہ اول اور دوم میں تفصیل سے عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔

صرف یہ لمحہ

خزانے کی تلاش میں سفر کے دوران ایک رات حدی بان اور لڑکا اکٹھے کچھ کھا رہے تھے تو سردار کہنے لگا۔ ”جب میں کھانا کھا رہا ہوتا ہوں تو صرف کھانے کے بارے میں سوچتا ہوں اور جب میں سفر کر رہا ہوتا ہوں تو صرف سفر کے بارے میں سوچتا ہوں۔ میں جو بھی کام کرتا ہوں اپنی توجہ اس میں رکھتا ہوں، نہ تو مجھے اپنے ماضی سے کوئی سروکار ہے اور نہ مستقبل سے، مجھے فکر ہے تو صرف اپنے حال کو بہتر اور خوشگوار بنانے کی۔ اگر انسان صرف اپنے حال پر توجہ دے تو انسان بہت خوش رہ سکتا ہے اور زندگی ایک جشن بن سکتی ہے کیونکہ زندگی صرف اس لمحہ ہی کا نام ہے۔“

اس طرح جوشی نے کہا کہ میں مستقبل کے بارے میں قیافہ شناسی کرنے کے لیے نشانیوں اور علامات کا سہارا لیتا ہوں جو ہمیشہ حال میں موجود ہوتی ہیں اور لڑکے نے بھی صرف اس لمحہ میں خزانے کی سوچ کو قائم رکھا اور خزانہ حاصل کر لیا۔

دنیا کا سب سے بڑا راز صرف حال میں رہنے میں ہے اگر آپ حال پر توجہ دیں تو اس کو بدل سکتے ہیں جیسی تبدیلی لائیں گے ویسا ہی کل آنے والا ہوگا۔ اس لیے ماضی اور مستقبل کی فکر بھول جائیں اور حال میں توجہ کے ساتھ رہنا سیکھیں۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ لمحہ انتہائی قیمتی ہے لہذا ہم بھی اس لمحہ کو کسی قانون اور قاعدے کے مطابق استعمال کرنا سیکھ کر اپنی زندگی اور آخرت میں شاندار کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

نوٹ: اس لمحہ کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتاب میں اس کی بار بار تکرار کی گئی ہے اور ہر مرتبہ مختلف انداز میں لکھا گیا ہے۔ میری خواہش ہے کہ کتاب ختم کرنے تک آپ ”اس لمحہ“ کی اہمیت اور ”اس لمحہ“ کو صحیح استعمال کرنے پر عبور حاصل کر چکے ہوں۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں

حصہ اوّل

زندگی میں ہماری دو بڑی خواہشات ہوتی ہیں، فائدے حاصل کرنا اور ہر قسم کے نقصان سے بچنا۔ ان خواہشات کی تکمیل کے لیے مندرجہ ذیل کلیدیں آپس میں مل کر انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

☆ حاوی سوچ Dominant thinking

☆ احساس Feeling

☆ چاہت Love

☆ یقین Belief

☆ شکرگزاری Gratitude

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

باب (2)

حاوی سوچ

Dominant Thinking

”اچھے خیالات کی پیروی سے اچھا عمل جنم لیتا ہے“ شیخ سعدی کا قول

شاید آپ کو اس بات کا بالکل اندازہ نہیں ہے کہ آپ ہر لمحے کچھ نہ کچھ ضرور سوچ رہے ہوتے ہیں مثلاً باتیں کرتے ہوئے، کسی بات کو سنتے ہوئے، اخبار پڑھتے ہوئے، ٹی وی دیکھتے ہوئے، بس چڑ کے بارے میں زیادہ سوچتے ہیں وہی چیز آپ کی زندگی میں رونما ہونا شروع ہو جاتی ہیں اس طرح یہ سوچ آپ کے مستقبل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ پس جب آپ گہری نیند میں ہوتے ہیں اس وقت نہیں سوچ رہے ہوتے البتہ آپ کا ذہن سونے سے پہلے والی حاوی سوچ پر کام کرتا رہتا ہے، اس سونے سے پہلے ہمیشہ ذہن میں مطلوبہ خواہش کے خیالات ہی رکھیں۔

ایسی سوچ جو ہر وقت آپ کے ذہن پر سوار رہے اس کے علاوہ کوئی دوسرا خیال بالکل نہ آئے اسے حاوی سوچ کہتے ہیں اور یہ حاوی سوچ ہمارے اندر ایسے احساسات پیدا کرتی ہے اور ہمارے اعمال اور حالات پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن و عین کی مانند ہے اور آپ کی حاوی سوچ سچ ہے اور اچھی فصل آپ کے بیج پر منحصر ہے۔ یاد رہے آپ جیسا بیج ڈالیں گے ایسی ہی فصل کاٹیں گے۔

عام طور پر امیر ترین لوگ اس قانون کو موثر انداز میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ اپنی حاوی سوچ صرف دولت پر ہی مرکوز رکھتے ہیں اور کوئی بھی دوسری سوچ ذہن میں آنے ہی نہیں دیتے۔ ان

کی نمایاں اور واضح سوچ دولت ہی ہوتی ہے۔ صرف دولت ہی کو چاہتے ہیں، اس کے علاوہ ان کے ذہن میں کچھ اور ٹھہرتا ہی نہیں ہے، چاہے اس کے بارے میں وہ باخبر ہوں یا نہ ہوں، بس ایک ہی سوچ ان کے ذہن میں گردش کرتی رہتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ مال و دولت کس طرح حاصل کرنی ہے۔ اس طرح وہ حاوی سوچ کے ذریعے مطلوبہ مقصد کو اپنی طرف کشش کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

اس کی مثال سابق وزیر اعظم میاں نواز شریف کی ہے کہ اس کے تمام کارخانے 1974 میں قومیاے گئے تھے جس کے عوض میں اس کو پھوٹی کوڑی بھی نہیں ملی تھی لیکن تھوڑے ہی عرصہ کے بعد پھر اس نے کارخانے لگا لیے تھے۔ ایسے لوگوں کے ذہن میں ہمیشہ دولت کمانے کی سوچ حاوی رہتی ہے۔ اسی طرح 8 سال سعودی عرب میں رہنے ہوئے ایک اسٹیل مل لگا لی تھی۔ یہ لوگ اپنی حاوی سوچ کے ذریعے نہ صرف کھوئی ہوئی دولت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں بلکہ اس میں کئی گنا اضافہ بھی کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

ایسے لوگ بھی ہیں جن کے پاس قدرتی طور پر آباؤ اجداد کی دولت آ جاتی ہے اور اس کو بہت احتیاط سے استعمال کرتے ہیں، ان کے ذہن میں ایک خوف رہتا ہے کہ کہیں یہ دولت ضائع نہ ہو جائے اور ہر پل اس کو محفوظ کرنے کے لیے مختلف طریقے سوچتے رہتے ہیں اس طرح ان کے ذہن میں دولت ضائع نہ ہو جانے کا خوف طاری رہتا ہے اور آہستہ آہستہ خوف کی سوچ کو خود پر حاوی کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی تمام تر دولت ختم ہو جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص آپ سے اظہار کرتا ہے کہ میں بیمار رہتا ہوں۔ آپ بیماری کی باتوں کو غور سے سنتے ہیں، بھرپور ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں، اس کی بات سے اتفاق کر لیتے ہیں اور خود پر ویسی ہی منفی سوچ حاوی کرنا شروع کر دیتے ہیں جو آپ کو بھی بیمار کر دیتی ہے۔ میرے پاس کئی ایسے مریض آئے ہیں جو کہتے کہ دوسرے لوگوں کی بیماری دیکھ کر یا اس کے بارے میں سن کر ان کی حالت بھی ویسے ہی ہو گئی ہے۔ آپ جس چیز پر اپنی سوچ حاوی کرتے ہیں ویسے ہی نتائج ہوتے ہیں۔

جب آپ ایک سوچ کو خود پر حاوی کر لیتے ہیں پھر آپ وہی بن جاتے ہیں مثلاً آپ سوانحے ہیں کہ میں خوش نہیں ہوں میں پریشانیوں سے بچنا چاہتا ہوں اس طرح آپ نہ رہنے والی

سوچ کو حاوی کر لیتے ہیں۔ قانون کشش سے مزید اسی طرح کے منفی خیالات آپ کے گرد جمع کرنا شروع کر دیتا ہے، ہمنوں میں یہ منفی خیالات آپ کی حالت کو بگاڑ دیتے ہیں جتنا زیادہ آپ سوچیں گے اتنا ہی زیادہ آپ پریشان ہو جائیں گے۔

آپ کی موجودہ حالت جو بھی ہے یہ ماضی کی سوچ کا نتیجہ ہے جن چیزوں پر آپ نے زیادہ سوچا وہی چیزیں آپ کی طرف کشش ہوتی گئیں جبکہ ماضی کی اس سوچ کو پہچانا بالکل آسان ہے آپ یہ جائزہ لے سکتے ہیں کہ آپ نے ماضی میں کیا نتائج پیدا کئے ہیں اور ان نتائج کو پیدا کرنے کے لیے آپ نے کیا اور کس طرح سوچا تھا، جو سوچا تھا وہ بن چکے ہیں اس کے بعد آپ کو یقین آ جائے گا کہ آپ اپنی زندگی کو سوچ کے ذریعے بگاڑ یا سنوار سکتے ہیں۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہمارا سوچ پر کوئی اختیار نہیں ہے۔ ہمارے خیالات اور احساسات قدرتی طور پر خود کار نظام کے ذریعے پیدا ہوتے ہیں لہذا اس طرح کا یقین رکھنے والے لوگ اپنی زندگی میں کوئی نمایاں تبدیلیاں نہیں لاسکتے۔ وہ ایک ایسی کشتی پر سوار ہیں جو پانی کے بہاؤ کے ساتھ چل رہی ہے جبکہ انسان تمام مخلوقات میں سے اعلیٰ اور ذی شعور ہے اور اس کو اچھائی، اعلیٰ یا ثبوت سوچ میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنے پر مکمل اختیار حاصل ہے لیکن اکثر لوگ اپنی اس صلاحیت کو بھول جاتے ہیں اور مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ماضی میں اپنی حاوی سوچ کی اہمیت سے بے خبر ہوں اور اس لیے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں نہیں لاسکے لیکن اب آپ کو علم ہو چکا ہے کہ آپ سب کچھ کر سکتے ہیں ویسے ہی مایوسی گناہ ہے۔ انسان کے ذمہ ہے کہ اپنے حالات، صحت، مال و دولت اور غرضوں کے بارے میں اچھا سوچے اور یقین کامل رکھے۔ اس طرح آپ دنیا کی ہر چیز حاصل کر سکتے ہیں جس کے لیے آپ کو پہلے حاوی سوچ کا انتخاب کرنا ہوگا۔ انسان اور دوسری مخلوقات اس امر میں فرق ہے کہ انسان کسی ایک سوچ کا انتخاب کر کے خود پر حاوی کر سکتا ہے جس سے زندگی بدل جاتی ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں زندگی میں اتفاق کوئی چیز نہیں ملتی۔ ہر چیز کے پیچھے سوچ کا محرک ہوتا ہے لیکن دانستہ طور پر ہم اسے استعمال ہی نہیں کرتے۔ سوچ کے اس قانون کو صرف

وہ لوگ سمجھتے ہیں جو مسلسل کوشش کرتے ہیں اور اس کی ضرورت محسوس کرتے ہیں جو شخص جس مقام پر بھی پہنچا ہے وہ سوچ کو استعمال کر کے ہی پہنچا ہے جو خیال اس نے مستقل اپنا رکھا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین، مقاصد، کامیابی یا ناکامی، فنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے لیکن یہ سوچ کا قانون ان لوگوں کے لیے سچ ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور پھر حادی سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش کرتے رہتے ہیں۔

حادی سوچ کسی بھی تبدیلی کے لیے اہم کلید ہے جس کے ذریعے صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے۔ یہ کلید صرف اس شخص کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی شدید خواہش رکھتا ہے اور اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کی ذمہ داری قبول کرتا ہے۔

نوٹ: سوچ کی بناوٹ کے بارے میں کتاب کے دوسرے حصہ میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے حادی سوچ بنیادی کلید ہے

باب (3)

احساس

Feeling

انسان بنیادی طور پر محسوسات کی مخلوق ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو محسوس کرنا شروع کرتا ہے مثلاً بھوک محسوس کرتا ہے، پیاس محسوس کرتا ہے، گرمی محسوس کرتا ہے، ٹھنڈک محسوس کرتا ہے، ڈکا یا بھاری محسوس کرتا ہے، جب تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اچھا یا برا محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ سوچتے ہیں تو آپ کے خیالات رک جاتے ہیں لیکن محسوسات نہیں رکھتے ہیں جیسے آپ محسوسات محسوس کرتے ہیں۔ آرام محسوس کرتے ہیں، گرمی یا ٹھنڈک محسوس کرتے ہیں۔ زندگی کے زیادہ تر لحاظ ہم محسوسات میں ہی گزارتے ہیں۔ اللہ نے انسان کے خمیر میں ہی محسوسات ڈال دیے ہیں۔

تو پھر احساسات ہیں کیا؟ جوش ایک احساس ہے، ہمت ایک احساس ہے، سکون ایک احساس ہے، شوق ایک احساس ہے، کامیابی ایک احساس ہے، یقین ایک احساس ہے، مراقبہ ایک احساس ہے، فکرگزاری ایک احساس ہے ان کے برعکس ناکامی ایک احساس ہے، آہ بھرنا ایک احساس ہے، دم بھرنا ایک احساس ہے، سسکیاں لینا ایک احساس ہے، بے ہمتی ایک احساس ہے، پشیمانی ایک احساس ہے، مایوسی ایک احساس ہے اور اسی احساس ہے۔

ایک راکٹ کو زمین سے خلا میں جانے یا ہوائی جہاز کو اڑان کے لیے بہت طاقت درکار ہوتی ہے۔ اگر ان میں موجود ایندھن مہیا کرتا ہے۔ دراصل ایندھن ہی ان میں جان ڈالتا ہے ورنہ یہ

مردہ ہوتے ہیں۔ اسی طرح انسان کی حاوی سوچ ایک راکٹ یا جہاز ہے اور اس کے احساسات ایندھن ہوتے ہیں جو مطلوبہ نتائج پیدا کرنے کے لیے مدد کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں اسٹیج پر تقریر نہیں کر سکتا اور اس کے ساتھ ہی یہ محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں یا میں اپنے پاس سے بات نہیں کر سکتا اور ساتھ محسوس بھی کرنا شروع کر دیتے ہیں تو واقع ہی آپ نہیں کر سکیں گے۔ جیسا آپ محسوس کرتے ہیں ویسے ہی آپ کو نتائج حاصل ہوں گے۔ زندگی میں کوئی بھی کام کرنے کے لیے صرف احساسات ہی بنیادی کنگی ہوتے ہیں۔

پس آپ جو کچھ بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ صرف اور صرف اچھا محسوس کر کے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ زندگی میں حالات کو تبدیل کرنے کے لیے جنگ و جدل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اور صرف اچھا محسوس کرنے کی ضرورت ہے جبکہ لوگ ایسا نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر جب آپ کہتے ہیں کہ میرے پاس اپنا مکان ہوگا تو میں خوشی محسوس کروں گا۔ جب میرے پاس دولت ہوگی تو میں اچھا محسوس کروں گا۔ جب مجھے کاروبار میں منافع ہوگا تو اچھا محسوس کروں گا۔ جب مجھے ملازمت ملے گی تو میں اچھا محسوس کروں گا۔ جبکہ قانون کشش کہتا ہے کہ اگر آپ پہلے اچھا محسوس کرتے ہیں تو مکان، دولت، منافع اور ملازمت حاصل کرنا بالکل آسان ہو جاتا ہے کیونکہ احساسات کا بہت اہم کردار ہوتا ہے۔

☆ جب احساسات طاقتور ہوں گے چاہے یہ اچھے ہوں یا برے تو اسی طرح کی کشش میں شدت پیدا ہو جائے گی۔

☆ جب احساسات کمزور ہوں گے تو کشش بھی کمزور ہو جائے گی۔

☆ اگر برے احساسات ہوں گے تو بری چیزوں کو اپنی طرف کشش کریں گے، اس کے الٹ اگر اچھے احساسات ہوں گے تو اچھی چیزوں کو کشش کریں گے۔

☆ جب احساسات صرف اچھے ہی ہوں گے چاہے یہ کمزور ہوں یا طاقتور یہ آپ کی خواہش پوری ہونے کے لیے مواقع پیدا کر دیں گے۔

☆ طاقتور اچھے احساسات خواہش کو تیزی سے اپنی جانب کشش کرتے ہیں جبکہ کمزور اچھے احساسات کشش کی رفتار کو کم کر دیں گے۔

☆ جب احساسات برے ہوں گے چاہے طاقتور یا کمزور ہوں یہ آپ کی خواہش کے حصول میں ہمیشہ رکاوٹ ہی پیدا کریں گے۔

میں اس بات کو زیادہ اہمیت دیتا ہوں کہ آپ ہر وقت اس چیز پر توجہ دیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں؟ اور دوسرا کچھ بھی نہ محسوس کرنے سے اچھا محسوس کرنا بہتر ہے اور ہمیشہ اچھا ہی محسوس کرنے کی کوشش کیا کریں۔ احساسات میں بہتری کا مطلب ہے کہ آپ اپنی خواہش کی طرف قدم بڑھا رہے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ صرف اچھے احساسات ہی خواہشات کی تکمیل کی کنگی ہیں۔

دراصل آپ کے احساسات ہی ایک ایسا پتلا نہ ہیں جو اس بات کا اشارہ دیتے ہیں کہ آپ اس لمحہ میں کیا سوچ رہے ہیں، اپنی مطلوبہ خواہش پر فوکس کر رہے ہیں یا اس سے غافل ہیں۔ اس طرح یہ احساسات ہر لمحہ آپ کی رہنمائی کرتے ہیں کہ آپ مطلوبہ خواہش کی جانب ہی جارہے ہیں یا نہیں۔

نوٹ: اپنی مرضی سے ان احساسات کو استعمال کرنا سیکھنا ہوگا جس کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصہ میں عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔

جو کچھ بھی آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کو محسوسات کے ساتھ سوچیں

باب (4)

چاہت

Love

چاہت Love کے معنی ہیں، لگن، محبت، پیار کا حقیقی و سچا جذبہ اور احساس Feeling ہونا۔ اس چاہت میں احساس نہ ہو تو یہ بالکل بے معنی ہو جاتی ہے۔ چاہت اور لگن کا احساس دنیا میں عظیم ترین طاقت ہے۔ یہ طاقت آپ کے اچھے جذبات اور احساسات کے ذریعے ظہور پذیر ہوتی ہے لہذا اپنی پسندیدہ چیزوں کو اپنی طرف کشش کرنے کے لیے اسی طاقت سے کام لینا ہوگا۔ روپیہ پیسہ آپ کو چاہتا ہے، محبت آپ کا انتظار کرتی ہے، خوشی آپ کو ملنے کے لیے بے چین رہتی ہے، کامیابی آپ کے قدم چومنے کے لیے تیار کھڑی ہے، دنیا کی وہ تمام چیزیں جن کو آپ پسند کرتے ہیں، آپ کی طرف بڑھنے کے لیے بے تاب اور بے قرار ہیں لیکن ان کو حاصل کرنے کے لیے آپ میں چاہت اور لگن کی کمی ہوتی ہے جس میں شدت پیدا کرنا ہوگی جو صرف اور صرف اچھا محسوس کر کے ہی پیدا کر سکتے ہیں۔

چاہت اور لگن کی مثال عمران خاں کرکٹر کی ہے جس کی والدہ شوکت خانم کینسر سے فوت ہو گئیں، اس واقعہ نے عمران خاں کو بہت متاثر کیا اور اس نے کینسر کے مریضوں کے علاج کے لیے ہسپتال بنانے کا فیصلہ کر لیا جبکہ اس پراجیکٹ کے لیے اس کے پاس سرمایہ بھی نہیں تھا۔ 1989 میں انڈیا اور پاکستان کے درمیان کرکٹ میچ جو قدافی اسٹیڈیم لاہور میں منعقد ہوا تھا۔ اس دوران ہسپتال کی تعمیر کے لیے پوری قوم سے چندے کے لیے اپیل کی اور اس نے 29,02,600 روپے جمع کر لیے۔ اس کے بعد پاکستان کے 27 بڑے شہروں میں پیسے جمع کرنے کی بھرپور مہم شروع کر دی جس میں لوگوں نے صرف نقدی دی بلکہ عورتوں نے جیولری اور قیمتی سامان بھی اس کی نظر کر دیا۔ اس کے علاوہ پوری دنیا میں 50 کامیاب مہمیں بھی

چلائی تھیں۔ اس طرح کل 6,77,00,000 روپے جمع ہو گئے تھے۔ 1991 میں اس ہسپتال کی بنیادی رکھی گئی تھی اور 1994 میں عام مریضوں کے لیے اس کے دروازے کھول دیے گئے تھے۔ آج پاکستان میں سب بڑا کینسر کے علاج کا ہسپتال اور ریسرچ سنٹر ہے اور اس کی لاہور اور کراچی میں برانچیں ہیں زندگی میں کوئی بھی مقصد حاصل کرنے کے لیے اس طرح کی چاہت انتہائی ضروری ہے۔

قانون کشش Law of Attraction کے مطابق آپ جس چیز سے پیار کرتے ہیں اور چاہتے ہیں وہ آپ حاصل کر سکتے ہیں لیکن اس کے لیے آپ کو جذبہ چاہت کے ساتھ سرشار ہونا پڑیگا۔ باہر سے کچھ بھی رونما نہیں ہوتا جو کچھ بھی ہمیں ملتا ہے وہ اندر سے ہی باہر کی طرف آتا ہے۔ جب آپ کوئی تخلیقی کام کرنا چاہتے ہیں، کچھ بننا چاہتے ہیں یا کہیں جانا چاہتے، کامیابیاں اور کامرانیاں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو فقط چاہت کی بدولت ہی آپ یہ سب کچھ کر سکتے ہیں بلکہ ہر چیز کے حصول کا دار و مدار احساس چاہت پر منحصر ہے۔

یہ چاہت ہے کہاں؟ یہ پوری کائنات کا احاطہ کیے ہوئے ہے اور آپ کے اپنے من کے اندر موجود ہوتی ہے۔ جب اس پوشیدہ طاقت کا احساس ہو جاتا ہے تو آپ عظیم ترین ہتھیار پر دسترس حاصل کر لیتے ہیں اور پھر جب چاہیں اور جہاں چاہیں اس کو استعمال کر سکتے ہیں۔ دراصل چاہت دنیا کی طاقت ور ترین قوت ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ یہی وہ قوت ہے جس کے بارے میں انسان بے خبر رہتا ہے۔ ہم صرف شدید چاہت کے ذریعے ہی دنیا کی ہر پسندیدہ چیز کو اپنی جانب کشش کر سکتے ہیں۔

چاہت ایک ایسی کلید ہے جس کے لیے کچھ بھی ناممکن نہیں ہے موجودہ حالات کو بدلنے کے لیے ان کے خلاف آپ کو جنگ اور جدوجہد کرنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ صرف اور صرف اپنے مقصد سے شدید پیار کرنا ہوگا اس کے بعد اپنی خوش نصیبی کے راستے میں آنے والی تمام رکاوٹوں کو عمران خاں کی طرح ختم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور پھر آپ کے سامنے کوئی مزاحمت برقرار نہیں رہ سکے گی۔ آپ جس چیز کی بھی تمنا کریں گے، وہ حاصل کرنا آپ کے لیے بالکل آسان ہو جائیگا۔ آپ جیسے بھی حالات سے دوچار ہوں یہی چاہت آپ کو درست سمت پر گامزن کر دیتی ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے چاہت زبردست تحریک دیتی ہے

باب (5)

یقین

Belief

یقین خود اپنے، دوسروں اور دنیا کے بارے میں رائے، اہمیت یا قدر و قیمت کی ایک سوچ ہوتی ہے جس کے ساتھ احساسات Feelings منسلک ہوتے ہیں۔ یقین میں پیشگی زندگی کے تجربات پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی چیز کے یقینی ہونے کے متعلق احساسات ہوتے ہیں۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر خود اعتمادی ہے تو یہ اس کی سوچ ہے۔ جب یہ جملہ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات مثلاً جوش، ہمت اور ولولہ پیدا ہو جائیں تو یہ طاقتور یقین ہے بغیر احساسات کے جملہ کو دہرانا صرف ایک خیال ہی ہے جبکہ اس کے ساتھ احساسات شامل کرنے سے ایک طاقتور یقین بن جاتا ہے۔

رلجہ نادر پرویز خان 1942 میں فیصل آباد میں پیدا ہوا اور اس نے ملٹری اکیڈمی آف کاکول سے گریجویٹ کیا اور فوج میں ملازمت اختیار کر لی اور 1974 میں آرمی کی سروس سے ریٹائر ہو گیا۔ 1965 کی جنگ میں اس کی ڈیوٹی رن کچھ بارڈر پر تھی اور ایک مرتبہ غلطی سے دشمن کے علاقہ میں چلا گیا۔ اب یہاں سے واپس نہیں لوٹ سکتا تھا کیونکہ اگر دشمن کی نظر پڑ جائے تو وہ یقیناً اس کو ہلاک کر دے گا۔ اس نے اپنے حواس کو قائم رکھتے ہوئے سوچا کہ دشمن سے بچ کر کیسے واپس جاسکتا ہے؟ تو اس کو ایک آئیڈیا آیا کہ میں دشمن کو ظاہر کرتا ہوں کہ ہماری فوج اس علاقے پر قابض ہو چکی ہے۔ وہ جلدی سے دشمن کے قریبی مورچے میں گیا اور اعتماد اور یقین کے ساتھ ان سپاہیوں کو

حکم دیا کہ ہتھیار پھینک دیں ورنہ میں گولی مار دوں گا۔ ہماری فوج اس علاقے پر قبضہ کر چکی ہے۔ اس طرح ان سپاہیوں کو گرفتار کر کے پاکستان لے آیا اور خود کو بھی بچالیا۔

اس شخص کو دو دفعہ ستارہ جرأت مل چکا ہے، ایک کامیاب businessman ہے۔ پانچ مرتبہ MNA کا الیکشن جیت چکا ہے۔ دوسرے فیڈرل منسٹر رہ چکا ہے۔ اس کی تمام کامیابیوں کے پیچھے اس کا یقین کامل تھا۔ اس طرح ہم بھی اگر کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے 100% یقین کر لیں تو یہ حاصل کر سکتے ہیں۔

نوٹ: یقین کی تشکیل نو اور پختگی کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصہ میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے چاہت اور یقین جوش اور ولولہ میں کئی گنا اضافہ کر دیتے ہیں۔

باب (6)

شکرگزاری

Gratitude

جو چیز تم نے مانگی ہر چیز تمہیں دی، اللہ کی نعمتیں شمار کرنے لگو تو شمار نہیں کر سکتے سچ تو یہ کہ انسان ناشکرا ہے 34:14 (القرآن)

اپنی انتہائی قیمتی چیزوں کو حفاظت میں رکھنے کے لیے ہم اکثر بنک لا کر استعمال کرتے ہیں۔ بنک لا کر ایک بہت مضبوط لوہے کی الماری ہوتی ہے جس میں کئی چھوٹے خانے بنے ہوتے ہیں جن کو کھولنے کے لیے علیحدہ علیحدہ چابیاں استعمال ہوتی ہیں۔ بنک ایک چابی اپنے کلائنٹ کو دے دیتا ہے اور اس لا کر کھولنے کے لیے ایک ماسٹر چابی ہوتی ہے جو الماری کے تمام لا کر کو ایک ہی لگتی ہے، یہ چابی بنک اپنے پاس ہی رکھتا ہے۔ جب کلائنٹ لا کر کھولنے کے لیے آتا ہے تو پہلے بنک آفیسر اس ماسٹر چابی کو لگاتا ہے پھر کلائنٹ اس کو کھول سکتا ہے۔ اسی طرح چاہت، حاوی سوچ، یقین کامل اور اچھے احساسات کو استعمال کرنے کے لیے شکرگزاری بھی ماسٹر چابی کی حیثیت رکھتی ہے۔

شکرگزاری کے معنی ممنون، احسان مندی، مہربانی، عاجزی اور انکساری ہیں۔ روزمرہ معمولات زندگی میں سے آپ کو مثال دیتا ہوں جب ایک فرد کسی دوسرے شخص کا کوئی غیر معمولی کام سرانجام دیتا ہے تو پہلے والا فرد اس کے لیے یہ لفظ ”شکریہ“ استعمال کرتا ہے۔ یہ لفظ سننے ہی کام

سرا انجام دینے والے شخص کے ذہن میں انتہائی خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں اور وہ بہت اچھا محسوس کرتا ہے اور مزید خدمات کے لیے خود کو تیار کر لیتا ہے۔

یہ بات بھی ذہن نشین کر لیں کہ ہر شخص اچھا ہی محسوس کرنا پسند کرتا ہے۔ یہ خوشگوار احساسات دونوں کے درمیان تعلقات کو مضبوط بنانے کے لیے ایک پل تعمیر کر دیتے ہیں جس شخص کا شکر یہ ادا کیا جاتا ہے وہ جوش و خروش کے ساتھ مدد کرے گا۔ موقع کی مناسبت سے اگر یہ لفظ ”شکریہ“ بار بار استعمال کیا جائے تو اس کے حیران کن نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ”شکریہ“ تعلقات استوار کرنے کے لیے کئی کام کرتا ہے۔ زیادہ تر لوگ اس کئی کے بارے میں جانتے ہی نہیں ہیں کہ اس کو کب اور کیسے استعمال کرنا ہے۔

شکر گزاری کا عمل دو چیزوں کے درمیان تعلق بنانے کے لیے پل کی حیثیت رکھتا ہے جبکہ شکر یہ کہنے کے لیے آپ کی ایک پائی بھی خرچ نہیں ہوتی اور آپس میں تعلقات کس قدر مضبوط بن جاسکتے ہیں۔ اسی طرح اگر ہم اللہ سے ربط، ہم آہنگی اور مضبوط تعلق بنالیں جو ہماری خواہشات کی تکمیل کا سرچشمہ ہے تو ہماری زندگی بھر بدل جائے گی۔

ایک کلمہ کے لیے اس بات پر غور کریں کہ اس کائنات میں موجود تمام نظاموں کو کون چلا رہا ہے مثلاً سورج، چاند، ستارے، سیارے، زمین کی گردش، انسان کا مرنا، جینا، نباتات، معدنیات، مختلف مخلوقات غرضیکہ ہمارے ارد گرد موجود ہر چیز کے پیچھے ایک قوت کار فرما ہے۔ یہ قوت ہے کیا؟ ہم اسے ”اللہ“ کہتے ہیں۔ دراصل ہماری ہر خواہش کی تکمیل یہ ہی قوت کرتی ہے۔

سب سے اولین قدم اس قوت کی موجودگی کے بارے میں جاننا، سمجھنا، یقین اور احساس پیدا کرنا لازمی ہے اور دوسرا اپنی پوری طاقت، صلاحیت، وسائل اور وقت استعمال کر کے اپنے مالک کی رضا حاصل کرنے کے لیے ہر کام کرنا، تیسرا زندگی میں اچھی صحت، کامیابی، بہتری، بھلائی اور روپیہ پیسہ کے لیے اس سے طلب کرنا بھی ضروری ہے۔ اس (اللہ) کے بارے میں جاننے کے لیے ہمیں سورج کا خاص لیول درکار ہوتا ہے جس میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ ہاں کوئی تو قوت موجود ہے جو کائنات کے تمام نظاموں کو چلا رہی ہے اور یہی ہر چیز ہمیں عطا کر سکتی ہے۔ اس احساس کو پیدا کرنے

کے لیے شکر گزاری بالکل آسان اور بہترین عمل ہے جس کے لیے ان تین چیزوں کو ذہن میں رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

- 1- آپ یقین کر لیں کوئی تو قوت ہے جس نے یہ کائنات اور اس میں موجود تمام اشیا پیدا کی ہیں۔
- 2- آپ یہ بھی یقین کر لیں کہ یہ ہی پروردگار ہے جو آپ کو ہر چیز مہیا کر سکتا ہے جو بھی آپ خواہش کرتے ہیں۔
- 3- آپ صرف اور صرف سچی شکر گزاری کے احساس کے ذریعے خود کو اس خالق کے ساتھ ہم آہنگ اور رابطے میں رکھ سکتے ہیں۔

اگر یاد رکھو تم مجھے اور میں یاد رکھوں گا تمہیں، میری شکر گزاری کرنا اور ناشکری نہ کرنا
(القرآن 2: 152)

اس دنیا میں بے شمار ایسے افراد موجود ہیں جو شکر گزاری کی کئی چیز سے غربت میں پھنس گئے ہیں لیکن شکر گزاری کو اپنی زندگی میں شیوہ بنانے کے لیے تیار ہی نہیں ہوتے ہیں۔ اللہ جب ہمیں کوئی نعمت عطا کرتا ہے تو ہم شکر گزاری نہ کر کے اپنے اور اس کے درمیان رابطہ کو منقطع کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ہم مزید نعمتوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ شکر گزار لوگ قادر مطلق کے انتہائی قریب ہوتے ہیں ان لوگوں کی نسبت جو کبھی بھی اعترافِ تشکر نہیں کرتے۔ کوئی بھی اچھی چیز وصول کرنے کے بعد ہم جس قدر شکر گزاری کے ساتھ اس کی طرف رجوع کریں گے اسی قدر زیادہ اور اتنی ہی تیزی سے مزید اچھی چیزیں ہمیں ملیں گی اور ہمارا ربط بھی مضبوط ہوگا۔ سادہ الفاظ میں شکر گزاری کا ذہنی رویہ اس مخزن سے انتہائی قریب تر لے آتا ہے جہاں سے تمام تر نعمتیں آپ کو حاصل ہوتی ہوتی ہیں۔

سبا قوم کے لیے ان کی ہستی کے دائیں اور بائیں جانب پھل دار باغ تھے۔ اللہ نے کہا کہ خوب جان میں سے جو میں نے تمہیں رزق عطا کیا ہے اور شکر بجالاؤ اپنے رب کا جو بہت رحیم

اور بخشے والا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد ان لوگوں نے شکرگزاری سے منہ موڑ لیا۔ اس ناشکری کی وجہ سے اللہ نے بند توڑ دینے والا سیلاب بھیجا اور ان باغوں کو مکمل طور پر تہہ بیل کر دیا ایسے باغوں میں جن میں پھل لگتے تو تھے لیکن کڑوے اور کیلے اس کے علاوہ ان میں جھاؤ (ایک ایسا پودا جو دریائے کے کنارے اگتا ہے) اور بیری کی جھاڑیاں پیدا ہو گئی، یہ سب کچھ محض ان کی ناشکری کی وجہ سے ہوا ہے۔ (سورہ سبأ القرآن)

اگر آپ کم شکرگزاری کرتے ہیں تو آپ کی زندگی میں کم ہی نعمتیں دستیاب ہوں گی اور اس کے برعکس اگر آپ ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز کے لیے بھی شکر ادا کرتے رہتے ہیں، میرا مطلب ہے زیادہ سے زیادہ شکر کرتے ہیں تو اسی رفتار سے آپ کی زندگی میں نعمتیں آئیں گی۔ شکرگزاری کا اظہار آپ کی زندگی میں سے منفی رجحان اور برے حالات کو بھی تبدیل کر کے رکھ دیتا ہے جبکہ چیزوں کے حصول میں کئی گنا اضافہ بھی کر دیتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ شکرگزاری کا عمل آپ کو فرسودہ، منفی اور غلط سوچ کا شکار ہونے سے محفوظ رکھتا ہے اور آنے والے کل کی طرف آپ کو متوجہ رکھتا ہے۔ اگر آپ کی یہ سوچ ہو کہ اللہ کی طرف سے کسی چیز کی رسد میں کمی ہو سکتی ہے تو یہ ممکن ہی نہیں ہے۔ فقط شکرگزاری آپ کے کلی کو بہتر بنا سکتی ہے اور اس سوچ کو بھی روکتی ہے کہ خالق کے ہاں کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔

درحقیقت شکرگزاری ایک جامع اور عالمگیر قانون ہے اور آپ اس قانون پر عمل درآمد کر کے ہی اپنی زندگی میں مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ قدرتی امر ہے عمل اور رد عمل ہمیشہ برابر ہوتا ہے۔ آپ کے ذہن میں پروردگار کے لیے پیدا ہونے والا اظہار تشکر ”ایک احساس“ کا اخراج ہے۔ یہ احساس اس مقام تک پہنچنے کے لیے ناکام نہیں ہو سکتا جس کے لیے آپ نے خارج کیا ہوتا ہے یعنی ”رب“، پھر اس کا آپ کی طرف فوری رد عمل کرنا بھی لازم ہے کیونکہ یہ ہی آفاقی قانون ہے۔ اگر آپ کا اظہار تشکر قوی اور مسلسل ہے تو رب کا رد عمل بھی مسلسل ہی ہوگا اور آپ کی خواہش کردہ چیزیں ہمیشہ آپ کی طرف لگا تار آتی رہیں گی۔

یاد رکھیں شکرگزاری ذہن مسلسل بہترین نعمتیں بھی حاصل کرتا ہے اس کے ساتھ ساتھ پختہ ایمان بھی تشکر سے جنم لیتا ہے، شکرگزاری محض مسلسل اچھی چیزوں کی امید کرتا ہے اور یہی امید اس کا

یقین کامل بن جاتی ہے۔ ایسا ہر فرد جس میں احساس شکرگزاری نہ ہو وہ زندگی میں ایمان کو زیادہ عرصہ تک برقرار نہیں رکھ سکتا۔ یقین کامل کے بغیر نہ آپ کامیاب ہو سکتے ہیں اور نہ ہی آپ دولت حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ سمجھنا بھی انتہائی آسان ہے کہ ہم دولت کے مخزن کے جس قدر قریب رہیں گے اتنا ہی زیادہ دولت ہم حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ کی یہ خواہش ہے کہ ہر اچھی چیز آپ کو حاصل ہو جائے تو اس کے لیے شکرگزاری ہونے کی عادت کو خود میں پختہ کرنا لازم ہے اور یہ شکرگزاری کا عمل مسلسل جاری و ساری بھی رہنا چاہیے۔

صحیح شکرگزاری کا عمل ایک مہارت ہے جو صرف وہ شخص سکھ سکتا ہے جو سکھنے کی شدید خواہش، تمنا اور سچی لگن رکھتا ہو جس کی زندگی کا مقصد اولین سکون، اطمینان، زندگی میں کامیابیاں اور دولت حاصل کرنا ہو۔ دراصل اس کی شدید چاہت اور لگن ہی اس کو شکرگزاری کرنا سیکھاتی ہے جب وہ اس قانون کو سکھنے کے عمل میں سے گزرتا ہے تو لطف اندوز ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ سرور، سکون اور لطف کا احساس اس کی عادت بن جاتا ہے اور یہ شکرگزاری اس کی نفس میں رچ بس جاتی ہے اور اس کی زندگی میں اس کے فائدے رونما ہونا شروع ہوتے ہیں۔

نوٹ: عملی شکرگزاری کے لیے اس کتاب کے دوسرے حصے میں طریقے بتائے گئے ہیں۔

شکرگزاری اس مخزن کے بالکل قریب لے آتی ہے، جہاں سے تمام چیزیں ملنی ہوتی ہیں

صرف یہ لمحہ

ایک لمحہ گزرا کر انسان کی زندگی کے دن، مہینے اور سال بیت جاتے ہیں اور پھر زندگانی ختم ہو جاتی ہے لیکن وہ نہیں جانتا کہ صرف اس لمحہ کو ہی اپنی مرضی سے استعمال کر کے اس جہان اور آخرت میں کامیابیاں حاصل کر سکتا ہے۔

اس لمحہ کو آپ تین طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔

1۔ ماضی کی یادوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جو بے پینہ برتن کی طرح ہوتی ہیں

جس کی کوئی تہہ نہیں ہوتی اور آپ ماضی کے بارے میں جتنا زیادہ سوچتے ہیں اتنا ہی اس کی گہرائیوں میں بہتے چلے جائیں گے جبکہ اس ماضی کے بھی دو پہلو ہوتے ہیں۔

(a) ماضی کی بری یادوں مثلاً افسوس، مایوسی دکھ، غم، ناکامیوں اور محرومیوں کے بارے میں سوچتے ہیں تو خود میں برے احساسات پیدا کر کے اس لمحہ کو پریشان کن بنا رہے ہیں اور ساتھ ساتھ مستقبل کو بھی جاہل کر رہے ہیں۔

(b) ماضی کی خوشگوار یادوں کے بارے میں سوچتے ہیں تو صرف اس لمحہ کو خوشگوار بنا رہے ہیں۔

2۔ بالکل کچھ نہ سوچ کر اس لمحہ کو ضائع کر رہے ہیں۔

3۔ اپنی خواہشات اور مقاصد کو حاصل کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اس لمحہ کو خوشگوار بنانے کے ساتھ ساتھ مستقبل کو بھی سنوار رہے ہیں۔

نوٹ: اس لمحہ کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتاب میں اس کی بار بار تکرار کی گئی ہے، ہر مرتبہ مختلف انداز میں لکھا گیا ہے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

حصہ دوم

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

- ☆ سوچ کی بناوٹ
- ☆ احساس کی بناوٹ
- ☆ چاہت کی بناوٹ
- ☆ یقین کی بناوٹ
- ☆ عملی شکرگزاری

باب (7)

سوچ کی بناوٹ

Structure of thinking

”انسان کی زندگی وہی ہے جو اس کے خیالات ہیں“ ارسطو

مرچو

سکائش فلاسفر ذیوڈ ہیوم کے نظریہ کے مطابق جب کوئی بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کا ذہن سوچ سے بالکل خالی ہوتا ہے۔ یعنی اس کا ذہن بالکل کورے کاغذ کی مانند ہوتا ہے اور پھر وہ اپنے ماحول سے اس قسم (دیکھنا، سننا، چکھنا، چھونا اور سونگھنا) کے ذریعے تمام معلومات کو ذہن میں محفوظ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ نومولود پہلی مرتبہ جب آنکھیں کھولتا ہے تو اپنے ارد گرد مختلف اشیاء دیکھتا ہے ان چیزوں کی تصاویر اپنے ذہن میں محفوظ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ پھر مختلف آوازیں سنتا ہے اور غور کرتا ہے کہ کس چیز کو کس نام سے پکارا جاتا ہے رفتہ رفتہ وہ ان کو بھی ذہن نشین کرنا شروع کر دیتا ہے۔

مثال کے طور پر بچہ ایک سفید بیضوی چیز کو دیکھتا ہے اس کی تصویر کو ذہن میں تشکیل کر لیتا ہے۔ اس کی والدہ اس چیز کو انڈے کے نام سے پکارتی ہے اور بچہ یہ آواز سن کر ذہن میں اس نام کو بھی محفوظ کر لیتا ہے۔ جب بچہ انڈہ کھاتا ہے اور اس کے ذائقہ کو محسوس کرتا ہے اور اس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ انڈے کے ساتھ اس ”لطف“ کو بھی ذہن میں محفوظ کر لیتا ہے۔

اسی طرح ایک شخص باغ جناح میں سیر کرنے جاتا ہے۔ بلند اور خوبصورت درخت دیکھتا ہے، ان درختوں پر بیٹھے ہوئے مختلف پرندوں کی آوازیں سنتا ہے، اپنے دوست کی آواز سنتا ہے۔

اے مالکِ گل میرے والدین پر رحم فرما

پھول دیکھتا ہے، اپنے پسندیدہ پھول توڑتا ہے، سوگھتا ہے اور اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوتا ہے خوشی اور سکون محسوس کرتا ہے۔ اس منظر کی تصویریں، پرندوں اور دوست کی آوازیں، پھول کی خوشبو ذہن میں محفوظ کرنے کے ساتھ ساتھ خوشی اور سکون کے احساسات کو بھی محفوظ کر لیتا ہے۔

ان دونوں مثالوں میں حیات senses کو چار مختلف طریقوں سے استعمال کیا گیا

ہے۔

1۔ بچے نے انڈے کے بارے میں یا ایک شخص نے باغ جناح کی سیر کے بارے میں معلومات کو حاصل کرنے کے لیے اپنی حیات کو پہلے بیرونی طور پر استعمال کیا ہے۔

2۔ ان تمام معلومات کو دوسرے کو بتانے کے لیے یا اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ذہن میں انہی حیات کو اندرونی طور پر استعمال کیا ہے۔

3۔ اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ان حیات کو اسی ترتیب سے استعمال کیا جس ترتیب سے پہلے مرتبہ کیا تھا۔

4۔ اس صورت حال کو یاد کرنے کے لیے ہر ایک حس sense کو خاص انداز میں استعمال کیا ہے یہ خاص انداز مندرجہ ذیل ہیں۔

(a) جب ہم کسی چیز کو دیکھتے ہیں تو روشن یا تاریک، واضح یا غیر واضح، شفاف یا دھندلا، قریب یا دور، رنگ دار یا بلیک اینڈ وائٹ وغیرہ، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(b) جب ہم کسی آواز کو سنتے ہیں تو اس کو سریلی یا بے سری، لگاتار یا رک رک، واضح یا غیر واضح اور بلند یا آہستہ وغیرہ، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(c) جب ہم کسی چیز کو چھو کر محسوس یا مانع، کھردری یا ملائم، سخت یا نرم وغیرہ محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(d) جب ہم کسی چیز کو چھ کر خوش ذائقہ یا بد ذائقہ، کڑوا یا میٹھا، نمکین یا بے ذائقہ وغیرہ محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

(e) جب ہم کسی چیز کو سونگھ کر بد بو یا خوشبو، تیز یا ہلکی محسوس کرتے ہیں، دونوں میں سے کسی ایک انداز کو استعمال کرتے ہیں اور ہر انداز کا ہمارے ذہن پر مختلف اثر ہوتا ہے۔

ان مختلف انداز کے ملاپ سے سوچ بنتی ہے اور ان کو ذہنی نقوش بھی کہتے ہیں۔ اگر ان کو تبدیل کر دیا جائے تو ہمارے احساسات بھی بدل جاتے ہیں۔ جبکہ ہم ان نقوش کو تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور یہ ہی بنانا میرا اصل مقصد ہے۔ سوچ کی بناوٹ اور اس کے اثرات کو سمجھنے کے لیے ہم دو مشقیں کرتے ہیں۔

مشق نمبر 1

اب تک ہم یہ جان چکے ہیں کہ ہم اپنی پانچ حیات کو پہلے بیرونی طور پر اور پھر اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اب اس مشق میں ہم دیکھتے ہیں کہ یہ مختلف انداز ہم پر کس طرح اثرات مرتب کرتے ہیں؟

ماضی کے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً خوبصورت جگہ کی سیر کرنا، امتحان پاس کرنا، شادی کا موقع، ملازمت ملنا، سٹائش ملنا وغیرہ۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہو چکا ہو۔

ماصم: کونسا خوشگوار واقعہ منتخب کیا ہے؟

آپ: جب مجھے ملازمت ملی تھی تو میں بہت خوش تھا۔

ماصم: آنکھیں بند کر لیں۔ اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، ہو سکتا ہے کہ ملازمت کا خط وصول کرتے ہوئے یا فون پر کسی نے اطلاع دی ہو یا کسی کی مبارک باد کے الفاظ سن کر خوش ہوئے ہوں۔ خاص طور اس منظر کو ذہن میں لائیں جب آپ خوش محسوس کر رہے تھے۔

عاصم: جی ہاں میں اس منظر کو دیکھ رہا ہوں۔

صائم: یاد رہے اس منظر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں، اب اس منظر کو دیکھتے ہوئے میرے کچھ سوالوں کے جواب دیں گے۔ کیا یہ رنگین یا بلیک اینڈ وائٹ ہے، قریب یا دور ہے، کیا یہ واضح یا غیر واضح ہے؟ کیا یہ روشن یا اندھیرا ہے؟ نکھرا ہوا ہے یا یکجا ہے، شفاف ہے یا دھندلا، بڑا یا چھوٹا ہے، دائیں جانب یا بائیں جانب یا عین درمیان میں، آپ کی نگاہ کے بالائی سمت یا پچھلی سمت، نوٹ کر کے مجھے بتائیں گے۔ ہو سکتا ہے کچھ سوالوں کے جواب دینے مشکل ہوں لیکن کوئی بات نہیں ہے کیونکہ ان واقعات میں ہر شخص کے یہ انداز مختلف ہو سکتے ہیں۔ آپ کس انداز میں تصویر بنا رہے ہیں۔

عاصم: میں اس منظر کو روشن، قریب، رنگین اور واضح دیکھ رہا ہوں۔

صائم: اب ہم اس واقعہ میں شامل آوازوں کا جائزہ لیں گے۔ اس واقعہ میں آپ کی اپنی آواز ہے یا منظر میں موجود دوسرے لوگوں کی آوازیں ہو سکتی ہیں، اس واقعہ کو ذہن میں رکھتے ہوئے نوٹ کریں، یہ آواز آہستہ ہیں یا بلند؟ دور ہیں یا قریب، الفاظ میں ہیں یا نہ سمجھ آنے والی، واضح یا غیر واضح، ان میں تسلسل ہے یا رک کر آتی ہیں؟ رفتار آہستہ ہے یا تیز، لہجہ نرم ہے یا سخت؟ آواز کس جانب سے آتی ہے دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے؟ ہو سکتا ہے کچھ سوالوں کے جواب دینے مشکل ہوں لیکن کوئی بات نہیں ہے کیونکہ ان واقعات میں ہر شخص کے یہ انداز مختلف ہو سکتے ہیں۔ آپ کس انداز میں یہ آواز سن رہے ہیں۔

عاصم: میں یہ آواز واضح، لگاتار، بلند، قریب اور تسلسل کے ”انداز“ میں سن رہا ہوں۔

ابھی اس مشق کو جاری رکھیں گے اس واقعہ میں اگر کوئی چیز کھائی تھی تو اس کا ذائقہ، ترش یا میٹھا، نمکین یا بے ذائقہ،

اگر کچھ سونگھا تھا، خوشبو یا بدبو، تیز یا ہلکی،

اگر کسی چیز کو چھوا تھا تو یہ ٹھوس یا مائع، کھردرا یا ملائم، اٹھایا تھا تو بھاری یا ہلکا وغیرہ

صائم: اس واقعہ کو روشن، قریب، رنگین، واضح دیکھتے ہوئے اور اس میں شامل آوازوں کو واضح، لگاتار، بلند، قریب اور تسلسل کے انداز میں سنتے ہوئے، نوٹ کریں گے کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں؟ پر جوش ہیں یا بے جوش، جسم گرم یا سرد، سانس کی رفتار تیز ہے یا آہستہ، دل کی دھڑکن تیز ہے یا آہستہ، چست یا سست، تناؤ یا سکون، خوشی یا غمی۔

عاصم: میں، خوشی اور سکون محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب Well done

اب اس مشق کو ہم دوسرے انداز میں کرتے ہیں، اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں جس منظر کو آپ نے ابھی ابھی روشن، قریب، رنگین، واضح دیکھا تھا اب آپ اس کو عین اس کے الٹ دیکھیں گے۔ روشن کی بجائے اندھیرا کر دیں، قریب کی بجائے بہت دور کر دیں اور واضح کی بجائے غیر واضح کر دیں، ہو سکتا ہے شروع میں یہ عمل کرنے میں کچھ دقت محسوس ہو لیکن یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے، آپ کر سکتے ہیں۔

عاصم: میں اس منظر کو الٹ انداز میں دیکھ رہا ہوں۔

صائم: اس انداز میں دیکھتے ہوئے، اپنے احساسات کو نوٹ کریں

عاصم: خوشی میں کمی ہو گئی ہے۔

صائم: اسی انداز میں دیکھتے ہوئے اس واقعہ میں شامل آواز کے والیوم کو بالکل بند کر دیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں۔

عاصم: اب خوشی اور سکون کے احساسات کی شدت بالکل ختم ہو گئی ہے جیسے نیوٹرل ہوتا ہے۔

اس مشق کے بعد یہ بات سامنے آتی ہے کہ جب ہم کسی واقعہ کی تصویروں کو روشن، قریب تر، رنگین، بڑی، واضح بناتے ہیں اور اس کی آوازوں کو واضح، لگاتار، تسلسل سے، بلند، قریب سنتے ہیں تو احساسات بڑھ جاتے ہیں۔

نوٹ: حیات کے یہ انداز ہماری سوچ کے بنیادی اجزاء ہیں اور پھر سوچ سے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔

مشق نمبر 2

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کر کے دیکھتے ہیں۔ آپ کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کیجئے جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث بنا ہوا ہو مثلاً انٹرویو میں ناکامی، باس کی ڈانٹ ڈپٹ، مایوسی، عدم اعتماد، شرمندگی ہوئی ہو، امتحان میں فیل ہو جانا وغیرہ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

عاصم: انٹرویو میں ناکامی ہوئی تھی جو مجھے بہت برا لگا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن لائیں اس کے بارے میں خوب سوچیں، پہلے والی مشق کی طرح اس منظر کو ذہن میں لائیں جب آپ نے برا محسوس کیا تھا۔ اس منظر کو اور زیادہ چمک دار، روشن بنائیں، اپنے قریب تر اور بہت بڑا کر دیں۔ نوٹ کریں کہ اس طرح کرنے سے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟

عاصم: پہلے سے بہت زیادہ برا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اب تصور کو بہت چھوٹا، غیر واضح، دھندلا، محم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہیں۔

عاصم: برے احساسات کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔

صائم: اب اسی واقعہ کی آواز پر یہ عمل کر کے دیکھتے ہیں، اس منظر کو ذہن میں رکھتے ہوئے جب آپ نے بہت برا محسوس کیا تھا، اس واقعہ میں شامل آواز پر توجہ مرکوز کریں گے یہ آواز خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں جو کچھ بھی سن یا کہہ رہے ہیں۔ انہیں پہلے سے بھی بلند تر، واضح، بہت قریب سنیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

عاصم: اب میں بہت ہی برا محسوس کر رہا ہوں۔ (اس انداز میں کرنے سے برے احساسات میں شدت ہو جاتی ہے)

صائم: اس منظر کو سامنے رکھتے ہوئے اس میں شامل آوازوں کے بلند کی بجائے بالکل آہستہ کر دیں، واضح کے بجائے غیر واضح کر دیں، قریب کی بجائے دور کر دیں یا ان کے والیوم کو بھی بند کر دیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

عاصم: اس طرح کرنے سے برے احساسات میں کمی آگئی ہے۔

صائم: اب آپ تصور اور آواز پر اکٹھے کام کریں گے اس کے تصور کو چھوٹا، غیر واضح، دھندلا، محم اور اپنے سے دور کر دیں اور اس میں شامل آوازوں کے والیوم کو بالکل بند کر دیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

آپ: اب میں نیوٹرل محسوس کر رہا ہوں۔

اب تک آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ہماری سوچ کے بنیادی اجزاء حسیات کے خاص انداز ہوتے ہیں اور پھر ہماری سوچ سے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔

مرچو

امین

سوچ کا وائرس

Thinking Virus

آج کل وائرس Virus کی اصطلاح Term بہت عام استعمال ہو رہی ہے۔ کمپیوٹر استعمال کرنے والے لوگ اس سے بخوبی واقف ہیں البتہ پہلے یہ صرف میڈیکل کے شعبہ میں استعمال کی جانے والی اصطلاح تھی۔ وائرس ایک انتہائی باریک نہ نظر آنے والا نقصان دہ جراثیم ہوتا ہے جو اس صلاحیت کا حامل ہوتا ہے۔ خلیے کے DNA میں اپنا مخصوص کوڈ درج کر دیتا ہے، ایسا کرنے سے متعلقہ خلیہ اس نئے کوڈ کے مطابق کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس پر کوئی بھی اینٹی بائیوٹک کارگر نہیں ہوتا اور نہ ہی اس سے یہ مرتا ہے عام طور پر حفاظتی تدابیر اختیار کر کے وائرس کو نیوٹرل Neutral کیا جاتا ہے۔

آشوب چشم ایک آنکھوں کی بیماری جو عام طور پر گرمیوں کے موسم میں ہوتی ہے، یہ وائرس Viral Infection ہے، جو ایک سے دوسرے شخص کو لگ جاتی ہے۔ اس کو ختم کرنے کے لیے کوئی دوائی جو یز نہیں کی جاتی البتہ بہت ساری حفاظتی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں تاکہ مرض پر جلد سے جلد قابو پایا جاسکے۔

کمپیوٹر اس جدید دور کی زبردست ایجاد ہے جس کے ذریعے دنوں کا کام گھنٹوں میں اور دس آدمیوں کا کام ایک شخص سرانجام دے دیتا ہے۔ ڈھیروں ریکارڈ اس میں آسانی سے محفوظ کیا جاسکتا ہے زندگی کے ہر شعبے میں استعمال ہونے والی یہ واحد ایجاد ہے جس کے ان گنت فائدے ہیں۔ کچھ لوگوں نے اس کی کارکردگی کو خراب کرنے لیے وائرس بنا دیے ہیں جو عام طور پر انٹرنٹ، USB یا CD کے ذریعے کمپیوٹر میں داخل ہوتے ہیں۔

کمپیوٹر وائرس ایک مکمل اور قابل عمل پروگرام ہوتا ہے جو کمپیوٹر میں ایسے کام کرنے کے لیے بنایا جاتا ہے جو آپ نہیں کرنا چاہتے کمپیوٹر میں موجود مختلف پروگرام، فائلوں اور یادداشت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ان فائلوں کو حذف کر دیتا ہے، ان کی جگہ تبدیل کر دیتا ہے، یہ وائرس مسلسل خود کو

بڑھاتا چلا جاتا ہے اور کمپیوٹر کے نظام کو درہم برہم کر کے رکھ دیتا ہے۔ یاد رکھیں کمپیوٹر کا وائرس ختم کرنے کے لیے نیا کمپیوٹر نہیں لیا جاتا اور نہ ہی اس کے اندر لگے ہوئے پرزہ جات کو تبدیل کیا جاتا ہے بلکہ وائرس سے محفوظ رکھنے کے لیے اینٹی وائرس کمپیوٹر میں ڈال دیا جاتا ہے۔

اسی طرح سوچ کا وائرس ایک جامع سوچ ہوتی جو رکاوٹی یقین پر مبنی Limiting Belief ہوتی ہے، جس کی فرد خود ہی تخلیق، تصدیق اور تائید کرتا ہے، اس کو درست قرار دے دیتا ہے اور اس پر عمل بھی کرتا ہے۔ بعض اوقات یہ وائرس آلود جملے انسان کو موت کے منہ تک بھی لے جاسکتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک نرس کو چھاتی پر کینسر ہو گیا اور جس ڈاکٹر کے پاس وہ ملازمت کرتی تھی اس نے کہا کہ تم اپنی فیملی کی بہتری کے لیے جلد از جلد کچھ کام کر لو کیونکہ یہ کینسر انتہائی موذی مرض ہے جس سے موت ہو جاتی ہے اور تم خوش قسمت ہوگی اگر چند سال زندہ رہ گئی۔ یہ وائرس آلود جملہ ہے جس میں یہ پیغام ہے کہ تم مر جاؤ گی۔ اتفاق سے کچھ عرصہ کے بعد یہ ڈاکٹر شدید بیمار ہو گیا، اگرچہ اس کی بیماری اتنی خطرناک نہ تھی جس طرح اس خاتون کی تھی لیکن ڈاکٹر انتہائی خوف محسوس کر رہا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو کہا کہ مجھے یقین ہے کہ میں بہت جلد مر جاؤں گا اور تم بھی میرے ساتھ خودکشی کر لینا کیونکہ میرے بعد تم بالکل غیر محفوظ ہو جاؤ گی۔

مندرجہ ذیل جملے بھی وائرس آلود ہیں

شوگر جان لیوا مرض ہے اسے نظر انداز مت کریں کیونکہ اس سے اندھا پن، دل کی بیماری، گردے فیل ہونا، پٹھے کمزور ہونا اور ازدواجی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

نشے سے موت واقع ہو جاتی ہے جبکہ نشہ 100% قابل علاج ہے

میں اتنے علاج کرا چکا ہوں میں ٹھیک کیوں نہیں ہو رہا۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ یہ وائرس زدہ جملے صرف مفروضوں پر مبنی ہوتے ہیں فرد خود ہی ان کی تخلیق و تائید اور تصدیق کرتا ہے اور ان کو درست قرار دے دیتا ہے اور ویسا ہی محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جس طرح کمپیوٹر کے وائرس کو اینٹی وائرس کے ذریعے نکالا جاتا ہے اسی طرح انسان کی نئی سوچ، احساس اور یقین اسے نیوٹرل کیا جاسکتا ہے، ان کو تبدیل کرنے کے لیے اس کتاب میں عملی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں۔

مثبت سوچ کیسے قائم رکھیں؟

How to maintain positive thinking

1۔ پہلے سے موجود نعمتوں کا شکر ادا کریں

تمام نعمتیں جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں ان کے لیے ہر روز شکر گزاری کا عمل کریں، یہ خوشحالی اور کامیابی کے لیے راستے ہموار کرتا ہے اور مثبت سوچ کے لیے تیار کرتا ہے۔ ایک فہرست تحریر کر لیں مثلاً آپ کا وجود، جسم، دماغ، حواس، روپیہ پیسہ، گھر، گاڑی، مال و اسباب، اولاد، عزیز، دوست، صحت، علم اور وہ تمام کامیابیاں جو آپ اب تک حاصل کر چکے ہیں۔

2۔ اپنی سوچ کے انداز کا روزانہ جائزہ لیں

روزانہ اس بات کا جائزہ لیں کہ اپنی زندگی میں مزید خوشحالی اور کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے کتنا وقت سوچتے رہتے ہیں اور پھر اپنے برے حالات کے بارے میں سوچنے کے لیے کس قدر وقت خرچ کرتے ہیں۔ آپ یہ نوٹ کر کے حیران ہوں گے کہ آپ بیداری کا زیادہ تر وقت غمی، بری اور فضول سوچ میں گزار دیتے ہیں۔ ہر روز اپنی سوچ کے انداز کا محاسبہ کریں جس کے لیے دن کے دوران خاص وقت مقرر کر دیں اور پھر اس انداز کو تبدیل کرنے کے لیے ایک جامع مضمون اور سنجیدہ پروگرام بنائیں۔ بہترین حل یہ ہے کہ اپنی سوچ کو اس طرف لے جائیں جو آپ واقعی ہی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

3۔ مثبت انداز کو اپنی زندگی کا باقاعدہ حصہ بنائیں

زندگی میں خوشحالی اور کامیابیاں داخل کرنے کی خاطر ہر طریقہ و ترکیب استعمال کریں۔ اپنے اچھے اور مثبت رویوں اور طرز عمل کو تحریری شکل میں اپنے سامنے موجود رکھنے کے لیے گھر کی دیواریں، آئینہ، ریفریجریٹر وغیرہ گھر کی ہر جگہ کو استعمال کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی اس سوچ سے ہم آہنگ ہو جاتے ہیں تو سوچ کا یہ انداز کسی چیز کے حصول کے لیے آسانیاں پیدا کر دیتا ہے۔

4۔ خود کو خوشی و مسرت کا حق دار سمجھیں

موجودہ نعمتوں، خوشیوں اور مسرتوں کے بارے میں اپنے آپ کو یہ یاد دلاتے رہیں کہ آپ ان نعمتوں کے مستحق اور حق دار ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ یہ بھی تسلیم کر لیں کہ جس شخص کو یہ نعمتیں، خوشیاں اور مسرتیں عطا کی جا رہی ہیں وہ ایک قابل قدر اور قابل اہمیت شخص ہے یعنی آپ خود۔ آپ کی زندگی میں خوشحالی اور کامیابیاں داخل ہونے کا انحصار خود کے بارے میں حاوی سوچ پر ہے۔

5۔ ہمیشہ مثبت انداز میں ہی سوچیے

ہمیشہ اپنی رائے اور رویہ کا اظہار منفی انداز کی بجائے مثبت انداز میں کریں۔ مثال کے طور پر آپ مونٹے ہیں اور اس مونٹے پر توجہ دینے کی بجائے خود کو دبلا اور سارے کرنے کی سوچ کو اپنائیں۔ ناکام نہیں ہوں گا کی بجائے کامیاب ہوں گا، اس طرح تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی بجائے خود کو تمباکو نوشی سے پاک اور صحت مند تصور کریں۔ آپ جس چیز سے نفرت کرتے ہیں یا جس چیز کو ناپسند کرتے ہیں یا جو چیز آپ کی زندگی میں موجود نہیں ہے، اس کے متعلق سوچنے اور اس پر توجہ دینے کی بجائے اس چیز یا امر پر توجہ دیجئے جو آپ چاہتے ہیں۔

6۔ باہمی تعلقات کے حوالے سے روزانہ جائزہ لیجئے

باہمی تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے دوسرے لوگوں میں موجود خوبیوں اور اچھائیوں کو تلاش کیا کریں اگر آپ کسی شخص سے ناراض ہیں تو آج سے اس کی خامیوں کی بجائے اس کی خوبیوں پر توجہ مرکوز کر لیں جو باہمی تعلقات بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوں گی۔ اس طرح آپ کی زندگی میں خوشحالی اور کامیابی آپ کا مقدر بن جائے گی کیونکہ بہترین باہمی تعلقات کامیابی کا ایک زینہ ہوتے ہیں۔

7۔ اپنی خواہش سے ہمیشہ زیادہ دیں

جب کبھی آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آپ کو دوسروں کے لیے کم از کم اظہار ہمدردی، مدد اور معاونت کرنی چاہیے تو اسی وقت کوشش کریں کہ آپ اپنی خواہش سے بھی زیادہ دوسرے لوگوں کے لیے ہمدردی، مدد اور معاونت کریں۔ جب آپ کسی شخص کو اپنی خواہش سے کچھ زیادہ دیتے ہیں تو یہ

عمل کرتے ہوئے آپ اچھا بھی محسوس کریں، یہ احساس آپ کی زندگی میں کامیابیاں اور خوشحالی کے مزید راستے کھول دیتا ہے۔

8۔ منفی سوچ کو ترک کر کے مثبت سوچ اپنائیں

اگر کوئی فرد اپنی منفی سوچ کی نئے سرے سے اصلاح نہیں کرنا چاہتا تو ایسی صورت حال میں اس کی شخصیت پر انتہائی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ ایک سخت گیر، کٹر، ہٹ دھرم اور تشدد بن جاتا ہے اور اس کی نفرت، عناد، مخالفت، تضاد کی سوچ اس کے ذہن پر اجارہ داری قائم کر لیتی ہے اور اس کے بعد آپس میں لڑائی جھگڑوں کا بیج بونتی ہے۔ یہ بالکل اس طرح کام کرتی ہے جیسے بواکر کے نیچے آگ جلا کر بھاپ پیدا کی جاتی ہے جو سردیوں میں پوری عمارت کو گرم رکھتی ہے۔ عام طور پر ان لوگوں کی اخیر غصہ، برہمی کی صورت حال اختیار کر جاتی ہے اور یہ ان لوگوں کی مخالفت کرتے ہیں جو ان کے خلاف بولیں۔

اس طرح کی نفرت ان کی تمام تر قوتوں کو خرچ کر کے ان کی ذہنی صلاحیتوں کو چیر بھاڑ کر نکرے نکرے کر دیتی ہے۔ سوچ کی یہ قوت شخصیت کی تعمیر نو کرنے کی بجائے اس کو تباہ و برباد کر دیتی ہے۔ پس ان کے لیے محفوظ راستہ ایک ہی ہوتا ہے کہ دانستہ طور پر اپنی موجودہ سوچ کو ترک کر کے مثبت سوچ اپنائیں اور ان لوگوں میں زیادہ وقت گزاریں، جو اچھی مثبت اور کامیابی والی سوچ رکھتے ہیں۔ سوچ ہی انسان کو دوسری مخلوقات سے منفرد بناتی ہے۔

اب آپ کی مرضی ہے کہ آپ کیا فیصلہ کرتے ہیں؟ اپنی زندگی کے شب و روز کیسے گزارنا چاہتے ہیں؟ جب تک آپ خوشحالی، کثرت، بہتات، اور افراط کی سوچ کو قائم رکھنے لیے کوشش نہیں کریں گے، آپ کو یہ حاصل نہیں ہوگی۔ یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو خوش قسمتی کے ذریعے آپ کو حاصل ہو جائے۔ یہ کامیابیاں، خوشحالی، کثرت، بہتات اور افراط انسانی پہلو کا ایک لازمی جزو ہیں اور کائنات میں آپ کے سامنے بکھری پڑی ہیں، آپ کو چاہیے کہ آپ ان کے ساتھ ہم آہنگ ہو جائیں لیکن اس سے پہلے آپ کا اپنے رب سے رابطہ کرنا لازم ہے جس کے لیے شکرگزاری کا عمل بہترین ہے۔

باب (8)

احساس کی بناوٹ

Structure of Feeling

میں پہلے بھی بتا چکا ہوں کہ انسان محسوسات کی مخلوق ہے۔ جب انسان پیدا ہوتا ہے تو محسوس کرنا شروع کرتا ہے مثلاً بھوک محسوس کرتا ہے، پیاس محسوس کرتا ہے، گرمی محسوس کرتا ہے، ٹھنڈک محسوس کرتا ہے، جب تھوڑا بڑا ہوتا ہے تو اچھایا برا محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جب انسان سویا ہوتا ہے تو اس کے محسوسات جاری رہتے ہیں جیسے گہری نیند محسوس کرتا ہے، آرام محسوس کرتا ہے، گرمی یا ٹھنڈک محسوس کرتا ہے۔ زندگی کے زیادہ تر لحاظ ہم محسوسات میں ہی گزارتے ہیں۔ اس کائنات کا عظیم ترین راز یہ ہے کہ جو چیز بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کو اچھے احساسات کے ساتھ سوچیں اور صرف اچھے احساسات ہی خواہشات کی تکمیل کی کنجی ہیں۔

احساسات کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

سوچ کے باب میں میں بتا چکا ہوں کہ حیات کو خاص انداز میں استعمال کرنے سے ذہنی لغزش بنتے ہیں اور ان ذہنی لغزش کو ہی سوچ کہتے ہیں جن کے ذریعے اچھے یا برے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں آپ سوچ کے باب میں مشقیں کر چکے ہیں لیکن یہاں مزید مشقیں دی گئی ہیں، ان مشقوں کو سمجھنا اور پریکٹس کرنا انتہائی ضروری ہے۔

مشق نمبر 1

کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ سامنے کی طرف سیدھے کر لیں اور دونوں ہاتھوں کو برابر رکھیں۔ آنکھیں بند کر لیں اس طرح ذہن میں ڈائلاگ کریں گے کہ میں نے دائیں ہاتھ میں بہت بھاری وزن اٹھایا ہوا ہے۔ یہ اتنا بھاری ہے کہ میرا ہاتھ بوجھ برداشت نہیں کر سکتا۔ بوجھ کی وجہ سے میرا ہاتھ نیچے کی طرف بیٹھتا جا رہا ہے اور محسوس کریں کہ جیسے واقعہ ہی نیچے جا رہا ہے۔

(a) ذہن میں اس وزن کی تصویر بھی بنائیں مثلاً پتھر یا لوہے کا پاٹ یا بھری ہوئی بالٹی وغیرہ، اس تصویر کو بالکل واضح، شفاف، روشن، قریب تر، بہت بڑا دیکھیں۔

(b) اس جملے ”میرے ہاتھ میں بھاری وزن ہے“ کی آواز کو ذہن میں بلند، واضح، قریب تر اور لگا تار کہیں یا سنیں اور پھر محسوس بھی کریں جیسے بوجھ کی وجہ سے ہاتھ نیچے کی طرف جا رہا ہے اور آنکھیں کھولیں۔

آپ کا دو میں سے ایک رد عمل ہو سکتا ہے۔

1۔ اگر آپ نے ذہن میں آواز بلند، قریب، واضح اور لگا تار کہی یا سنی ہے اور وزن کی تصویر کو روشن، قریب تر، شفاف، روشن اور نمایاں بنایا ہے۔ اس صورت میں آپ کا ہاتھ نیچے چلا جائے گا، یہ احساسات ہیں۔

2۔ اگر آپ نے ذہن میں بالکل کوئی ڈائلاگ نہیں کئے اور نہ ہی کوئی تصویر بنائی ہے تو آپ میں کوئی احساسات پیدا نہیں ہوں گے۔

مشق نمبر 2

زندگی کے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً صحت افز مقام کی سیر، امتحان پاس کرنا، ملازمت ملنا، شادی کا موقع، بیرون ملک سفر وغیرہ، اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، ایسے جیسے ابھی اس وقت رونما ہو رہا ہے، وہی آوازیں سن رہے ہیں جو سنی تھی، وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی محسوس

کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا۔ جتنا چاہے وقت لیں لیکن اس واقعہ کی چھوٹی چھوٹی جزئیات کو بھی ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں جو کہ اچھے ہی ہوں گے۔

تکنیک نمبر 2

زندگی کے کسی انتہائی ناخوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً مالی نقصان، بیماری، ملازمت سے نکال دیا جانا، کسی پیارے کی فوتگی وغیرہ، یاد رہے یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن میں replay کریں، ایسے سوچیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، وہی کچھ سن رہے ہیں جو سنا تھا، وہی کچھ دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا، جتنا مرضی وقت خرچ کریں۔ اپنے احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں جو کہ برے ہی ہوں گے۔

نوٹ: اب آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے حیات کو خاص انداز میں استعمال کرنے سے احساسات پیدا ہوتے ہیں، اب ہم برے احساسات کو تبدیل کرنے کے لیے طریقہ بتاتے ہیں۔

برے احساسات کو تبدیل کرنے کے لیے مشق

ماضی کی کسی ناخوشگوار یاد کا انتخاب کر لیں جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث بنا ہو۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

آنکھیں بند کر لیں اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ذہن میں لائیں جب آپ نے بہت برا محسوس کیا تھا، اس تصور کو زیادہ چمک دار، روشن بنائیں، اپنے قریب تر اور بڑا کر دیں۔ نوٹ کریں کہ اس طرح کرنے سے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ اکثر لوگ اپنی بری حالت میں زیادہ شدت محسوس کرتے ہیں۔

اس کے برعکس اس تصور کو چھوٹا غیر واضح، دھندلا، مدھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ یقیناً برے احساسات کمزور ہو جائیں گے۔

اب اسی واقعہ کی آوازوں پر تجربہ کرتے ہیں، اس منظر کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس میں شامل آوازوں پر توجہ مرکز کریں گے یہ آوازیں خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں جو کچھ بھی سنائی دے رہا ہے۔ انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب سنیں ان کے والیوم کو فل کر دیں۔ اس طرح کرنے سے برے احساسات میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔

اب اس ناخوشگوار واقعہ کی یاد کو الٹ "انداز" میں دیکھتے ہیں، اس کے تصور کو پہلے سے چھوٹا کر دیجئے، مدھم اور دھندلا اور ناقابل دید بنا دیجئے۔ خود سے دور کر دیجئے اتنی دور کہ جہاں سے یہ بمشکل دکھائی دے، ہو سکے تو اس کو بالکل ہی غائب کر دیں۔

اس کے بعد آپ کے احساسات کیسے ہوتے ہیں؟ عام طور پر لوگ پرسکون اور ہلکا محسوس کرتے ہیں۔

اب یہی عمل آوازوں پر آزمائیے، کان میں پڑتی آوازوں کا والیوم کم کیجئے انہیں دھما اور کمزور کر دیجئے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو نا سمجھ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصویروں کو بھی مزید شکستہ بنا دیں۔

اس عمل سے گزرنے کے بعد نوٹ کریں کہ آپ کی ناخوشگوار یاد کے ساتھ کیا جیتی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ برے احساسات ختم ہو چکے ہوں، ممکن ہے کہ اس کا وجود ہی نہ رہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ اور تکلیف والا واقعہ باقی رہ جائے۔

ان تجربات میں سے گزرنے کے بعد آپ کو اچھی طرح سمجھ آ چکی ہوگی کہ ہمارے اندر احساسات کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور ان کو تبدیل کیسے کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ کار کتنا طاقتور ہے کہ چند لمحوں میں آپ نے ایک ناخوشگوار یاد کو لیا اور اسے ایک ہی جھٹکے میں تبدیل کر دیا۔ آپ ماضی کے تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے باری باری ان کو اس طرح بے بس اور کمزور کر سکتے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ آپ ان طریقوں کی اچھی طرح پریکٹس کر لیں تاکہ آپ کو صحیح علم ہو

کہ تصویروں اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل دیتی ہیں۔ اس کتاب میں دی گئی تمام تکنیکیں انہی قواعد و ضوابط کے تحت ترتیب دی گئی ہیں۔ یہاں پر ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کسی بھی ہنر کا ماہر بننے کے لیے اس کی پریکٹس کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔

احساسات کے ذریعے سوچ کی پہچان کرنا

جب آپ بُرا محسوس کر رہے ہوں مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، مایوسی، اداسی، منہ کا خشک ہونا، خوف زدہ ہونا، ٹوٹے پھوٹے جملے بولنا، ٹھنڈے پسینے آنا، بے بسی، بے چارگی، بے ہمتی، بے زاری، سستی، کابلی، گھبراہٹ اور بے چینی وغیرہ تو آپ یقیناً اپنے ذہن میں بری آوازیں سن یا کہہ رہے ہوتے ہیں اور بری تصویریں بنا رہے ہوتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ منفی سوچ کو حاوی کئے ہوئے ہیں۔ جب آپ میں اچھے احساسات پیدا ہو رہے ہوں مثلاً خوشی، چین، سکھ، آرام، لطف، شادمانی، مسرت، سرور، فرحت، جوش، ہمت، دلور، سکون، گرمجوش، اعتماد، چاہت اور کامیابی وغیرہ تو آپ یقیناً ذہن میں اچھی تصویریں بنا رہے ہوتے ہیں اور اچھی آوازیں کہہ رہے ہوتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ آپ مثبت سوچ کو حاوی کئے ہوئے ہیں۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ دوسرا شخص آپ کو یہ نہیں بتا سکتا کہ آپ اچھا محسوس کر رہے ہیں یا برا محسوس کر رہے ہیں کیونکہ یہ صرف آپ ہی جانتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں تو آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کی حاوی سوچ کیا ہے؟

احساسات کی اقسام

منفی اور مثبت سوچ کی طرح ہمارے احساسات بھی اچھے یا برے ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے جس طرح کی آپ ذہن میں تصویریں بنا رہے ہیں اور آوازیں سن یا کہہ رہے ہیں اسی طرح کے احساسات جنم لیں گے، اچھے احساسات ہمیں کامیابیوں اور کامرانیوں کے لیے غیر معمولی طاقت مہیا کرتے ہیں جبکہ برے احساسات ہمیں ناکامیوں، پریشانیوں اور نفسیاتی مسائل میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

اچھے احساسات: خوشی، چین، سکھ، آرام، لطف، شادمانی، مسرت، سرور، فرحت، جوش، ہمت، دلور، سکون، گرمجوش، اعتماد، چاہت اور کامیابی وغیرہ۔

برے احساسات: دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، مایوسی، اداسی، منہ کا خشک ہونا، خوف زدہ ہونا، ٹوٹے پھوٹے جملے بولنا، ٹھنڈے سپینے آنا، بے بسی، بے چارگی، بے ہمتی، بے زاری، غم، سستی، کاہلی، گھبراہٹ اور بے چینی وغیرہ۔

اچھے احساسات سے ہمیشہ چاہت اور لگن پیدا ہوتی ہے جو ہمیں مقصد کے قریب تر کر دیتی ہے اور برے احساسات سے عدم چاہت پیدا ہوتی ہے جو ہمیں اصل مقصد سے بہت دور لے جاتی ہے۔ اچھا یا برا محسوس کرنے کے لیے کوئی حدیں نہیں ہوتیں ہم جتنا چاہیں اچھا محسوس کر سکتے ہیں اور جتنا چاہیں برا محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہمارے اپنے اختیار میں ہوتا ہے۔ دنیا میں صرف ایک ہی شخص ہے جو اس سلسلے میں مدد کر سکتا ہے، اس کے علاوہ اس فانی دنیا میں دوسرا کوئی شخص مدد نہیں کر سکتا اور وہ ہیں آپ ”خود“ جس چیز کے بارے میں جیسا محسوس کریں گے ویسا ہی آپ کے ساتھ ہو جائے گا البتہ اچھے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے اینکرنگ تکنیک زبردست فائدہ مند ہے۔

اینکر Anchor

یہاں پر اینکر کا لفظ کسی ایک Stimulus کی نمائندگی کرے گا جو دیکھنا، سننا، چھونا، چکھنا اور سونگھنا کے ذریعے وصول کیا جائے گا مثلاً کوئی خاص آواز، منظر یا تصویر، چھوٹا، خوشبو، ذائقہ جس کی وجہ سے سوچ بدل جائے، جیسے سائرن کی آواز سن کر ذہن میں ایبولینس کا آ جانا، خاص خوشبو سونگھ کر کسی پیارے کا ذہن میں آ جانا، خاص تصویر دیکھ کر بچپن کی یاد تازہ ہو جانا، خاص کھانا کھا کر پکٹ یاد آ جانا۔ اینکر کی وجہ سے ہمارے احساسات بھی بدل جاتے ہیں۔

اس کی مثال اس طرح ہے کہ سڑک پر تیز رفتار چلتی ہوئی گاڑی کے سامنے اگر کوئی چیز آ جائے تو اس کو فوری طور پر روکنے کے لیے ہم بریک لگاتے تو گاڑی رک جاتی ہے۔ اس طرح سمندر میں بحری جہاز کو کھڑا کرنے کے لیے بریک کی ضرورت ہے جیسا کہ آپ سبھی جانتے ہیں کہ پانی میں بریک سسٹم کام ہی نہیں کرتا۔ اس کے لیے جہاز میں بڑے بڑے لوہے کے کنڈے بنے ہوتے ہیں جن کو رسیوں کے ذریعے باندھ کر سمندر میں لٹکا دیا جاتا ہے اور جہاز رک جاتا ہے۔ اس کنڈے کو اردو میں لنگر اور انگریزی میں اینکر کہتے ہیں جس طرح جہاز کو سمندر میں روکنے کے لیے لنگر

استعمال کیا جاتا ہے اس طرح احساسات کو قائم رکھنے کے لیے ہم اینکر کا لفظ استعمال کریں گے دوسرے الفاظ میں اینکر کیفیت کی بریک ہے۔

اینکرنگ

اینکرنگ کا لفظ بریک لگانے کے عمل کے لیے استعمال کریں گے۔

اینکرنگ ایک ایسا عمل ہے جس میں ”اینکر“ اور احساسات کو آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے جیسے دور سیوں کو آپس میں گرہ دے کر جوڑ دیا جائے تو وہ ایک بن جاتی ہے۔ اینکرنگ کا عمل دانستہ اور نادانستہ دونوں صورتوں میں ہو سکتا ہے جیسے سائرن کی آواز سے ذہن میں پولیس کی گاڑی یا ایبولینس آ جانا یہ نادانستہ اینکرنگ ہوتی ہے۔

اس طرح ایک شخص لفٹ میں بیٹھ کر اوپر والی منزل پر جا رہا تھا کہ اچانک لفٹ خراب ہو گئی اور کئی منٹ اس میں اکیلا بند رہا اور اس دوران خود کو انتہائی غیر محفوظ محسوس کرتا رہا۔ اس واقعہ کے بعد اس نے لفٹ میں سوار ہونا چھوڑ دیا کیونکہ خوف کے احساسات اور لفٹ کے درمیان نادانستہ اینکرنگ ہو گئی تھی۔

جبکہ اینکرنگ کا عمل ہم دانستہ طور پر بھی کر سکتے ہیں اور یہ ایک زبردست ہتھیار ہے جس کے ذریعے اچھے احساسات کو زیادہ دورانیے کے لیے قائم رکھ کر خوشحالی، کامیابیاں، کامرانیوں اور خوشیاں حاصل کی جاسکتی ہیں اور بے شمار نفسیاتی مسائل مثلاً ڈپریشن، ٹینشن، مایوسی، خوف، اینکوائٹی اور خود اعتمادی کی کمی جیسے مسائل حل کئے جاسکتے ہیں۔

دانستہ طور پر اینکرنگ کا عمل ہم دو طرح سے کر سکتے ہیں۔

1۔ کسی عمل کو بار بار دہرا کر

اردو یا انگریزی ٹائپ سیکھنے کے لیے مسلسل پریکٹس کر کے یہ یاد کیا جاتا ہے کہ کوئی انگلی سے کونسا لفظ ٹائپ کرتا ہے لیکن پریکٹس کے بعد ٹائپ کرنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور سوچنے کی ضرورت بھی نہیں رہتی اور خود کار مشین کی طرح ہاتھ کام کرتے ہیں۔

اسی طرح ایک شخص جب کار چلانا سیکھتا ہے، تو دائیں پاؤں سے دو کام سرانجام دینے ہوتے ہیں، ایک سیلٹر کو دھاننا اور بریک لگانا، شروع شروع میں یہ کام مشکل دکھائی دیتا ہے لیکن بار بار پریکٹس کے بعد پاؤں پھرتی سے دونوں کام کرنے کا اس قدر عادی ہو جاتا ہے کہ وہی طور پر سوچنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ سادہ الفاظ میں آپ اس کو عادت کہتے ہیں جبکہ تکنیکی طور پر دہرانے کے عمل سے پیدا ہونے والی حالت کو اینکرینگ کہتے ہیں۔

2۔ جبکہ مخصوص احساسات طاری کر کے چند منٹوں میں بھی کر سکتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بھی بتا چکا ہوں کہ ذہن میں کسی واقعہ کے بارے میں آوازیں اور تصویریں بنانے سے ہمارے اندر احساسات پیدا ہو جاتے ہیں، دانستہ طور پر اینکرینگ کرنے کے لیے ان احساسات کو ایک مرتبہ دوبارہ طاری کرنا ضروری ہوتا ہے جس کے لیے چار چیزیں بہت اہم ہیں۔

☆ کسی خاص واقعہ کا انتخاب کرنا جس کے ساتھ پہلے سے احساسات منسلک ہوں۔

☆ دانستہ طور پر ان احساسات کو دوبارہ طاری کرنا۔

☆ اینکرینگ کی انفرادیت ہونا، اگر ہم ہاتھ ملانے کو بطور اینکری استعمال کرتے ہیں تو منفرد

نہیں ہوتا کیونکہ ہم ہر روز ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں لہذا اینکری منفرد ہونا بہت ضروری ہے مثلاً جسم کوئی حصہ کندھا، ہاتھ، ٹانگ وغیرہ یا کوئی خاص آواز یا منظر ہو سکتا ہے۔

☆ اینکری کو عین اسی انداز سے استعمال کرنا جس طرح سیٹ کیا گیا ہو مثلاً اگر دائیں کندھے پر اینکری دیا گیا ہے تو دائیں کندھے پر ہی استعمال کریں گے، اگر کوئی آواز ہے تو اسی طرح کی آواز ہونی چاہئے۔

سادہ اینکرینگ تکنیک

ضروری ہدایات

☆ خود سے اینکرینگ کرنے کے لیے کوئی لفظ یا جملہ استعمال ہو سکتا ہے یا ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی کو آپس میں جوڑ سکتے ہیں یا ایک ہاتھ کی مٹھی بند کر سکتے ہیں۔ البتہ دو افراد مل کر بھی کر سکتے ہیں ایک اینکرینگ کرنے والا اور دوسرا جس پر اینکرینگ کی جائے گی۔

☆ اینکری پہلے سے طے کرنا بہتر ہے مثلاً چھوٹا، آواز نکالنا وغیرہ۔

☆ زندگی کے کسی مخصوص جذباتی واقعہ کا انتخاب کرنا۔

☆ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا

☆ کسی واقعہ کا انتخاب کر لیں مثلاً سٹش ملنا، کوئی کامیابی حاصل کرنا، ملازمت ملنا، امتحان پاس کرنا، مالی کامیابی حاصل کرنا وغیرہ

1۔ آنکھیں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس میں شامل آوازیں کو بلند، قریب تر، واضح سنیں اس طرح محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جب فرد پر بھرپور خوشگوار احساسات طاری ہو جائیں، اگر خود سے اینکرینگ کر رہے ہیں تو ایک ہاتھ کی مٹھی بند کر لیں یا دوسرا شخص ہے تو دائیں کندھے کو انگلیوں سے دبا کر اینکرینگ کر لیں۔

2۔ آنکھیں کھولیں اور ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3۔ اینکری (مٹھی بند کر کے) کو استعمال کر کے چیک کر لیں کہ آیا خوشگوار احساسات طاری ہو جاتے ہیں، اگر ہو جاتے ہیں تو اینکرینگ درست ہوئی ہے۔

عام طور پر ان وجوہات کی بنا پر اینکرونگ نہیں ہوتی

- 1- اینکرونگ دیتے وقت فرد پر مطلوبہ احساسات طاری نہ ہونا۔
- 2- احساسات طاری ہونے سے پہلے یا بعد میں اینکرو دے دینا۔
- 3- مخصوص واقعہ نہ ہونا۔
- 4- ایسا واقعہ ہونا جس میں احساسات بالکل نہ ہوں۔
- 5- خیالی واقعہ ہونا۔

باب (9)

چاہت کی بناوٹ

Structure of Love

آج پاکستان دنیا کی سب سے بڑی اسلامی ریاست ہے جو قائد اعظم محمد علی جناح کی شاندار یادگار ہے۔ قائد اعظم نے ٹی بی جیسے موذی مرض کے باوجود کئی سال تک مسلسل، مضبوط قوت ارادی، بے خوف جرأت اور انتھک کوشش کر کے ہندوستان کے تمام مسلمانوں کو مسلم لیگ کے جھنڈے تلے اکٹھا کیا جبکہ ہندو کانگریس اور برطانوی حکومت کی شدید مزاحمت بھی تھی تاکہ مسلمان اپنی تہذیب، ثقافت اور مذہب کے مطابق آزادی سے اپنے گھر میں رہ سکیں۔ یاد رکھیں صرف ایسی چاہت زندگی میں تبدیلیاں لانے کے لیے کارگر ہوتی ہے۔ اس باب میں چاہت کی بناوٹ کے بارے میں بتائیں گے۔ ہم اپنی حیات کو خاص انداز میں استعمال کرتے ہیں جس کے بارے میں سوچ کے باب میں تفصیل سے بتا چکے ہیں۔

ہم تمام معلومات حیات کے ذریعے وصول کرتے ہیں، جو چیزیں اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں، ان کی مائنڈ میں تصویریں بناتے ہیں اور ان تصویروں کو دو میں سے ایک انداز میں بناتے ہیں، color یا black and white روشن یا تاریک، قریب یا دور، شفاف یا دھندلی، واضح یا غیر واضح۔ اس طرح جب ہم کوئی آواز سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، سریلی یا بے سری، لگاتار یا رک رک کر، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح۔ کسی چیز کو کچھ کر ڈالنا یا بے ڈالنا، بیٹھنا یا کڑوا اور کسی چیز کو سگھ کر بدبو یا خوشبو، تیز یا ہلکی، ہر ایک انداز کے ہمارے نروس سسٹم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

قائد اعظم نے مسلمانوں کے لیے ان کا اپنا گھر، آزادی کو ذہن میں، بڑا واضح، روشن، شفاف، رنگین تصور کیا اور اس کے بارے میں کنٹری، لگا رہتا رہتا ذہن میں چلتی رہتی تھی جس کی وجہ سے چاہت میں شدت قائم رہی اور پاکستان کی صورت میں شاندار نتائج حاصل ہوئے۔

ایک اور مثال دیتا ہوں، آج سے تقریباً چالیس قبل کی بات ہے ہمارے محلہ میں میٹرک پاس شخص تھا جس کا نام رفیق تھا۔ وہ کرپانہ کی دوکان کیا کرتا تھا، اس کو بیرون ملک جانے کا بہت ہی شوق تھا۔ ابھی اس کی شادی بھی نہیں ہوئی تھی۔ اس دور میں صرف اخبار اور ریڈیو کے ذریعے دنیا کے بارے میں خبریں آتی تھی۔ جب بھی اس کی دوکان پر کوئی سودا سلف خریدنے کے لیے جاتا تو اکثر وہ اس طرح کہتا۔ ”باہر کے ملکوں میں شاندار سرگرمیاں ہوتی ہیں، ٹریفک بہت تیز چلتی، سڑکوں پر رش نہیں ہوتا، بلند و بالا عمارتیں ہیں، صاف ستھرا ماحول ہے۔ کھانے پینے کی چیزیں خالص ملتی ہیں۔ لوگوں کو اچھی تنخواہ ملتی ہے۔ لوگ زندگی کو انجوائے کرتے ہیں۔“ کچھ ہی عرصہ کے بعد رفیق بیرون ملک چلا گیا اس کو اچھی ملازمت مل گئی۔ اس نے خوب دولت کمائی اور پاکستان واپس آ کر شادی کر لی۔ رفیق بیرون ملک کے بارے میں ذہن میں تصویر واضح، شفاف، قریب، روشن، رنگین بناتا تھا اور ذہن میں کنٹری، واضح، بلند اور لگا تار کرتا تھا۔

آپ بھی پہلے واضح فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور اپنی حیات کو قائد اعظم اور رفیق کی طرح استعمال کر کے اپنی چاہت کو قائم رکھیں جو آپ کو حتی منزل تک لے جائیگی۔ ایسی چاہت سے اگر کوئی شخص کہیں جانا چاہتا ہے، کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے، دولت حاصل کرنا چاہتا ہے، اچھے تعلقات بنانا چاہتا ہے، شہرت چاہتا ہے، کوئی مہارت حاصل کرنا چاہتا ہے، وہ جو کچھ بھی چاہتا کر سکتا ہے۔ چاہت کسی چیز کے حصول کے لیے طاقتور ہتھیار ہے مثلاً مادی چیزیں جیسے روپیہ، پیسہ، اپنا مکان، کار اور گھریلو آسائشیں وغیرہ اور غیر مادی چیزیں جیسے زندگی میں کامیابیاں حاصل کرنا، اچھے تعلقات بنانا، تعلیمی کامیابیاں حاصل کرنا، شہرت حاصل کرنا، پیشہ ورانہ مہارت حاصل کرنا، ذاتی کارکردگی بہتر بنانا، تحریک پیدا کرنا، وغیرہ اور آخرت میں کامیابی حاصل کرنا۔

باب (10)

یقین کی بناوٹ

Structure of belief

کسی یقین کو منظم کرنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ فرد ایک آئیڈیا مثلاً کار چلانا سیکھنا ہے یا امتحان پاس کرنا ہے میں اپنی چاہت، دلچسپی، توقع اور قدر شامل کر دے تو ایک طاقتور اور مضبوط یقین کی بنیادیں بن جاتی ہیں۔ اس کے بعد جب یہ آئیڈیا معمولی نتائج دیتا ہے تو یہ یقین کرنے کے لیے ایک ثبوت مہیا کرتا ہے۔ جب فرد مسلسل اس آئیڈیا پر عمل کرتا رہتا ہے تو رفتہ رفتہ نتائج کی صورت میں بے شمار ثبوت جمع ہو جاتے ہیں جن کی بنیاد پر یقین کامل بن جاتا ہے۔ یقین کامل کی بناوٹ میں چاہت، دلچسپی، توقع اور قدر آپس میں مل کر انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

چاہت Love

عام طور پر ہماری بے شمار خواہشات ہوتی ہیں جبکہ اکثر لوگ یہی نہیں جانتے کہ وہ چاہتے کیا ہیں یعنی ان کی اصل چاہت کیا ہے؟ مثلاً اس طرح کی خواہش کہ میرے بھائی نے مکان خریدا ہے اور میرے پاس بھی مکان ہونا چاہیے۔ میرے فلاں رشتہ دار نے نئی کار لی ہے، میرے پاس بھی نئی کار ہونی چاہئے جبکہ ضرورت نہیں ہے، عام طور پر اس طرح کی خواہش جس میں چاہئے کا لفظ استعمال کیا گیا ہو چند دنوں کے بعد شہنڈی پڑ جاتی ہے۔ اسے عارضی خواہش کہتے ہیں کیونکہ اس میں چاہت شامل نہیں ہوتی جو زندگی میں تبدیلیاں لانے کا سبب بن سکے۔ کسی چیز کی اشد ضرورت ہونا جس کے بغیر گزارہ ممکن نہ ہو اور اس کے ساتھ گہری چاہت بھی وابستہ ہو تو یقین کو پختہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔

توقع Expectation

توقع کے معنی امید، مجرور اور آس ہوتے ہیں۔ اس کا تعلق ہماری چاہت کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اگر آپ کی شدید چاہت ہوگی تو آپ کی آس اور امید بھی اسی طرح مضبوط اور زیادہ ہوگی۔ جتنی آپ کی آس اور امید پختہ ہوگی، اتنا ہی کسی شے کے حاصل کرنے کا یقین پختہ ہوگا۔ اس کا مطلب چاہت کی نوعیت ہماری توقع کو مضبوط یا کمزور کر سکتی ہے۔ اگر آپ کی توقع بلند نہیں ہوگی تو مطلوبہ چیز کے حصول کے لیے آپ کا یقین پختہ نہیں ہوگا۔

توقع دراصل توجہ کی متحرک شکل ہوتی ہے۔ کسی شے پر یکسوئی سے توجہ دینا جیسے ایک لمبی چوہے کی بل پر یکسوئی سے گھات لگا کر اس توقع سے بیٹھی ہوتی ہے کہ جوئی چوہا بل سے باہر نکلے گا وہ اسی لمحے اس کو پکڑ لے گی۔ لمبی اس لیے توقع کرتی ہے کہ اس کو اپنی صلاحیتوں پر یقین ہوتا ہے کہ وہ اسے پکڑ لے گی۔ اگر لمبی توقع نہ رکھے تو اس کی موجودہ لمحہ میں دلچسپی اور توجہ کم ہو جائے گی جو اس کی تمام قوتوں کو متحرک نہیں کرے گی اور کامیابی کے چانس معدوم ہو جائیں گے۔ شدید چاہت اور مسلسل توقع حتیٰ کامیابی کا یقین منظم کرتی ہیں۔

گہری دلچسپی Deep Interest

دلچسپی کے معنی رغبت، اہمیت، دل لہانا اور پرکشش ہیں۔ مائنڈ میں حیات senses کو خاص انداز سے استعمال کرنے سے گہری دلچسپی پیدا ہوتی ہے اور سوچنے کے اس انداز سے خوشی، شادمانی، سرور، مسرت اور سکون کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ فطری طور پر انسان اچھا ہی محسوس کرنا چاہتا ہے۔

مثال کے طور پر ایک شخص سمندر کے کنارے بیٹھ کر غروب آفتاب کے منظر کو دیکھ کر لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس کو روزانہ ایسا کرنا بہت اچھا لگتا ہے۔ اس کی دلچسپی اس خوبصورت منظر میں شادمانی، سرور، مسرت اور سکون کی طرف اس کو لے جاتی ہے۔ گہری دلچسپی کی دوسری مثال اس طرح

ہے دو دوست اکٹھے سمندر کے کنارے پیدل جا رہے ہیں ایک شخص ریت میں گھونگے تلاش کرتا ہے جبکہ دوسرا مختلف پتھروں کو ڈھونڈتا ہے، ایک شخص فٹ بال کھیلنا پسند کرتا ہے جبکہ دوسرا کرکٹ، ہو سکتا ہے تیسرا اسی وقت میں ٹیلی ویژن پروگرام دیکھنا پسند کرتا ہے۔

اس طرح ہم چند چیزوں میں زیادہ دلچسپیاں رکھتے ہیں اور بے شمار چیزوں سے بالکل عدم دلچسپی ہوتی ہے۔ دلچسپی دراصل ایک مقناطیسی قوت کی طرح ہوتی ہے جو انسان کو کسی شے، شخص یا عمل کی طرف کھینچتی ہے اور یکسوئی بھی پیدا کرتی ہے۔ اس طرح مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنے کی چاہت، توقع اور گہری دلچسپی یقین کو طاقتور بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

قدر Value

قدر کے لغوی معنی اہمیت، مالیت، درجہ، مرتبہ، رتبہ اور عزت ہیں۔ سادہ الفاظ میں آپ کی زندگی میں اہم معاملات کے بارے میں اہمیت یا قدر آپ کی ذاتی، فنی اور انفرادی اہمیت ہوتی ہے مثلاً کسی کام کو کرنے سے پہلے آپ کو کیا چیز تحریک دیتی ہے۔ کسی عمل کے لیے کوئی چیز آپ کو مجبور کر دیتی ہے۔ آپ کا اوڑھنا، بچھونا، پہننا کیا ہے، آپ کا رہن کہن کیا ہے، آپ کے معاون و مددگار کون ہیں، زندگی گزارنے کے لیے کیا کام کریں گے، کس سے شادی کریں گے، بچوں کی پرورش کیسے کریں گے، زندگی کے تمام معاملات میں آپ کی اقدار کے اثرات کا سلسلہ لامتناہی ہوتا ہے۔ یہ وہ بنیادیں ہیں جو زندگی کی کسی بھی صورت حال میں ہمارے یقین کو طاقتور بناتی ہیں۔ ہمارے موجودہ رویے ہماری اقدار کے رحم و کرم پر ہوتے ہیں بلکہ اقدار ہی فیصلہ کرتی ہیں کہ ہمیں کن اشیاء کو چھوڑنا ہے یا اپنانا ہے، صحیح یا غلط، اچھا یا برا، کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا۔ یہ ہماری زندگی کا سائل منظم کرتی ہیں۔ دراصل یہ حقیقی مثبت ارادے اور مقاصد ہوتے ہیں جن سے ہمارے یقین اخذ ہوتے ہیں۔ جب کسی شخص کو اس کی اہمیت یا قدر مل جاتی ہے تو وہ اپنے اندر خاص تسکین محسوس کرتا ہے جو یقین کو منظم کرنے کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

یقین کی تشکیل نو کے لیے پڑتال کرنا

مثال کے طور پر ایک آئیڈیا "میں نے کار چلانا سیکھنا ہے" اس یقین کی تشکیل نو کے لیے مرکزی کردار تو فرد ہی نے ادا کرنا ہوتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ اس کے لیے کتنی چاہت ہے؟ اور اس تک پہنچنے کے لیے مسلسل عمل کرنا اور اس کی اہمیت، گہری دلچسپی اور شدید چاہت کا ہونا فرد میں تحریک اور ترقیب کو بلند رکھتے ہیں کسی یقین کی تشکیل سے پہلے ان تمام چیزوں کے بارے میں پڑتال کرنا ضروری ہے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ کوئی جگہ پر زیادہ مزاحمت پیدا ہو رہی ہے جس پر فوری کام کرنے کی ضرورت ہے۔

ہر عنصر کو 10 تا 1 تک نمبر دئے گئے ہیں۔ فرد ایمانداری سے اپنے نمبر خود لگائے گا۔
1 کا بندہ کم اور 10 کا بندہ بلند درجہ کے لیے استعمال کریں گے۔ کل نمبر 40 ہیں اگر ایک شخص 40 تا 35 کے درمیان نمبر حاصل کرتا ہے تو اس کے یقین کی تشکیل کرنا بالکل آسان ہوتا ہے اور جوں جوں نمبر کم ہوتے جائیں گے اتنا ہی فرد کو محنت کی ضرورت ہوگی۔

- ☆ کار چلانا سیکھنے کی خواہش میں کتنی شدت ہے؟ (چاہت)
- ☆ کار چلانا سیکھنے کے لیے کس قدر دلچسپی ہے؟ (دلچسپی)
- ☆ کار چلانا سیکھنے کے بارے میں کیا توقع یا امید ہے؟ (توقع)
- ☆ کار چلانا سیکھنا کیوں ضروری ہے؟ (قدر)

باب (11)

عملی شکرگزاری

Practical Gratitude

شکرگزاری کے بارے میں باب میں تفصیل سے بیان کر چکا ہوں، اگلا مرحلہ اپنی زندگی میں اس کو لاگو کرنے کا ہے جس کے لیے سب پہلا قدم اس بات کو سمجھنا ہے کہ حقیقی شکرگزاری ہے کیا؟ انسان اپنی تمام تر طاقت، صلاحیت اور وسائل کو اللہ کی رضا کے لیے استعمال کرے اور پیدائش سے لے کر موت تک ناشکری زبان یا دل میں نہ لائے اور بڑی سے بڑی آزمائش، مشکل، پریشانی یا حادثہ کے وقت بھی زبان اور دل میں شکر گزار رہے۔

ممکن ہے کہ ہم میں سے کچھ لوگوں کے لیے اس درجہ کی شکرگزاری کرنا شروع شروع میں قدرے مشکل ہو جائے تو کم از کم ان چیزوں کی شکرگزاری کرنا شروع کر دیں جو آپ کے پاس موجود ہیں مثلاً صحت اور تندرستی، خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں غرضیکہ مکان، کار، گھریلو اسباب، سونے والا بیڈ، میز، کرسی، چولہا، فریج، ٹی وی، جھاڑو، دیا، سلائی، چاقو، چھری، برتن، غرضیکہ ہر ایک چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی شامل کر لیں۔

اس ضمن میں ذرا غور سے سوچئے جب آپ اس دنیا میں آئے تھے تو بالکل خالی ہاتھ تھے اور جن چیزوں کی آپ کو ضرورت تھی تو رب نے آپ کو یہ سب چیزیں عطا فرمادیں۔ ان نعمتوں کا شکر ادا کرنے کے عادی ہو جائیں تو پھر اس کی عطا کردہ نعمتوں کی فہرست میں مزید وہ نعمتیں بھی شامل کرتے چلے جائیں جنہیں ابھی حاصل کرنے کی تمنا رکھتے ہیں۔ ہماری رائے میں کم از کم تین چیزوں کے لیے شکر ادا کرنا آپ کی زندگی پر بہت اچھے اثرات مرتب کر سکتا ہے۔

1- ان چیزوں کا شکر ادا کرنا جن سے آپ اب تک مستفید ہو چکے ہیں یعنی ماضی میں جو کچھ حاصل کر چکے ہیں۔

2- ان تمام چیزوں کا شکر ادا کرنا جو اس وقت آپ کے پاس موجود ہیں جن سے اس وقت مستفید ہو رہے ہیں۔ روزانہ کی خوراک، لباس وغیرہ۔

3- ایسی چیزوں کا شکر ادا کرنا جن کو حاصل کرنے کی شدید چاہت رکھتے ہیں۔

نوٹ: (کسی چیز کے حصول سے قبل شکر ادا کرنا اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ آپ اپنے رب پر اس قدر یقین رکھتے ہیں کہ وہ آپ کے سوچنے سے پہلے عطا کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اس طرح آپ اپنے رب سے انتہائی منبہوط تعلق قائم کر لیتے ہیں تو کیسے ممکن ہے کہ آپ مطلوبہ خواہش سے محروم رہ جائیں)

اللہ جب کسی کام کا فیصلہ کرتا ہے تو پس اسے حکم دیتا ہے اور وہ ہو جاتا ہے۔

117:2 القرآن

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

حدیث قدسی

”اے میرے بندو اگر تم میں سے پہلا اور تم میں سے آخری یعنی جو لوگ موجود ہیں اور جو مستقبل میں آنے والے ہیں، تمام جن اور انسان ایک جگہ جمع ہو جائیں اور مجھ سے مانگیں، میں ہر ایک کو وہ دے دوں تو میرے خزانے میں اتنی بھی کمی نہیں آئے گی جتنا ایک سوئی کو سمندر میں ڈال کر نکالنے سے آسکتی ہے“

جب اللہ کا شکر ادا کرنا آپ کی عادت اولین بن جائے گی تو پھر آپ اپنے اندر موجود احساسِ کمی سے بھی نجات حاصل کرتے جائیں گے اور آپ کی زندگی میں کثرت، افراط اور خوشحالی بھی

داخل ہونا شروع ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ کسی اور چیز کا تصور اس امر کی علامت ہے کہ آپ جان بوجھ کر احساسِ کمی، غربت اور احساسِ کمتری پر اپنی توجہ مرکوز کیے ہوئے ہیں اور اپنی زندگی میں خوشحالی اور دولت کی بجائے بد حالی اور غربت ہی چاہتے ہیں۔

یاد رکھیں بہتات، کثرت، خوشحالی، کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو ہم بازار سے خرید سکیں بلکہ یہ تو محسوسات کے ساتھ سوچنے سے پیدا ہوتی ہے ہماری زندگیوں میں نظریہ شکر گزاری کو عملی طور پر نافذ کرنے کے ضمن میں ہماری حاوی سوچ اور احساسِ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مِرْچُو

شکرگزاری تکنیک کا خلاصہ

- 1- ان تمام نعمتوں کی فہرست بنالیں جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں۔ سب سے پہلے جسمانی نعمتیں مثلاً دیکھنے کے لیے آنکھیں، سننے کے لیے کان، کام کرنے کے لیے ہاتھ، چلنے کے لیے ٹانگیں، جسمانی اور ذہنی صحت۔ اس کے بعد روزانہ خوراک جو آپ کھاتے ہیں، لباس جو پہنتے ہیں اور دیگر تمام زیر استعمال چیزیں یعنی گھر میں موجود ہر چھوٹی سے چھوٹی شے کو بھی اس میں شامل کر لیں اور اس کے علاوہ زندگی میں جو کامیابیاں حاصل کی ہیں ان کا بھی ذکر کریں۔ کم از کم اس فہرست میں تیس چیزیں ضرور شامل کر لیں اگر زیادہ ہوں تو اور بھی اچھا ہوگا۔
- 2- کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔
- 3- باری باری ان چیزوں کو ذہن میں لائیں اور آخر میں پہنچ کر یہ محسوس کریں کہ آپ کے پاس پہلے ہی بہت کچھ ہے۔ اس بہتات، فراوانی اور کثرت کے احساسات کو خود پر طاری کرتے چلے جائیں۔
- 4- ہو سکتا ہے شروع شروع میں بہتات، فراوانی اور کثرت کے یہ احساسات کم ہوں لیکن جوں جوں آپ پریکٹس کرتے جائیں گے ان میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔
- 5- اتنی پریکٹس کریں جب یہ جملہ دہرائیں ”میں مطمئن اور شکرگزار ہوں“ تو یہ احساسات پیدا ہو جائیں۔

نوٹ: بہتات اور کثرت احساسات کو خود پر طاری کرنا بہت ہی ضروری ہے۔

روزانہ کثرت سے شکرگزاری کرنے سے درج ذیل اضافی فوائد ہوتے ہیں

مجھے جب شکرگزاری کی اہمیت کا احساس ہوا تو میں نے اپنی زندگی میں اس کو معمول بنالیا۔ میرے رب نے مجھے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ میں نے ان چیزوں کی فہرست بنالی اور روزانہ ایک مقررہ وقت کے لیے بیٹھ جاتا اور ان کے بارے میں سوچتا اور خود میں احساس پیدا کرتا کہ رب کائنات نے کس قدر مجھے نعمتوں سے نوازا ہے۔ ایک سال تک مسلسل شکرگزاری کرنے سے میری زندگی میں مندرجہ ذیل تبدیلیاں رونما ہوئیں۔

مجھے رات کو پرسکون نیند آتی ہے۔ میرے تمام تفکرات اور پریشانیاں ختم ہو گئی ہیں۔ مجھے عرصہ دراز سے شوگر کا مرض ہے جس کے لیے میں روزانہ دو وقت انسولین لیتا ہوں۔ ایک سال میں میری انسولین کی مقدار 56 سے کم ہو کر 28 یونٹ پر آ گئی ہے اور شوگر بھی کنٹرول رہتی ہے۔ میں یہ یقین رکھتا ہوں شکرگزاری کے بے شمار فائدے ہیں جو شاید بیان کرنا بھی مشکل ہو جائیں۔

ہماری رائے میں مندرجہ ذیل فائدے ہو سکتے ہیں۔

- 1- جب ہم شکرگزاری کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں تو ہمارے اندر کثرت، فراوانی اور بہتات کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جن کے ہمارے نروس سسٹم پر انتہائی خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- 2- شکرگزاری سے معجزانہ انداز میں کامیابی کے لیے راستے کھلتے ہیں۔
- 3- شکرگزاری سے ہماری خواہش کی تکمیل جلد ہوتی ہے۔
- 4- شکرگزاری سے ہماری خواہش کی تکمیل کے راستے آسان اور اکثر اوقات بہت چھوٹے ہو جاتے ہیں۔
- 5- جب ہم شکرگزاری کے احساس کو جسم میں 15 تا 20 سیکنڈ کے لیے روکتے ہیں اس سے (Norepenephrine) نارا اپنی نفرین کی سطح کم ہو جاتی ہے، دل کی رگیں پرسکون ہو جاتی ہے جس سے دل تک خون کی رسد میں اضافہ ہو جاتا ہے، پچھپھروں میں آکسیجن کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔

صرف یہ لمحہ

آپ کے پاس ہر روز 86400 لمحے ہوتے ہیں، ماہرین کہتے ہیں کہ ہم 90% سے زیادہ وقت غیر ضروری چیزوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں یا اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزار دیتے ہیں اور باقی 10% یا اس بھی کم وقت زندگی کو سنوارنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اپنی سوچ کے موجودہ انداز کو چیک کرنے کے لیے آئندہ 24 گھنٹوں میں ہر آنے والے خیال اور اس کے دورانیے کو نیچے دیے گئے فارم میں ایمانداری سے لکھیں، ایک ہفتہ کارڈ تیار کریں اس بات کا جائزہ لیں کہ ہر 24 گھنٹوں میں سے کتنا وقت آپ نے منفی، مثبت، غیر ضروری اور مشغول سوچ اور اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں سوچا ہے۔

یہ دیکھ کر آپ حیران ہو جائیں گے کہ آپ نے اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں بالکل نہیں سوچا ہوگا یا بہت ہی کم وقت سوچا ہوگا۔ اس بات سے اندازہ کر لیں کہ آپ کی زندگی میں بہتری اور کامیابی کی رفتار کیا ہو سکتی ہے۔

مسائل اور منفی سوچ	دورانیہ	مثبت سوچ	دورانیہ	غیر ضروری سوچ	دورانیہ	خواہش کی سوچ	دورانیہ

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ صرف یہ لمحہ ہی مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے لیے کردار ادا کر سکتا ہے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

- 6- شکرگزاری تقویٰ پیدا کرتی ہے۔
- 7- شکرگزاری زندگی کے بہاؤ کو سیدھے راستے پر ڈال دیتی ہے۔
- 8- شکرگزاری کا عمل خوشگوار زندگی کے راستے تعمیر کرتا ہے۔ یہ کمی سے بہتات، انکار سے قبولیت، بد نظمی سے نظم، انتشار سے یکسو، ایک کھانے سے ضیافت، ایک سے دو، منفی سے مثبت، پریشانی سے سکھ، غربت سے امارت، بے سکونی سے سکون اور ہر قسم کے الجھاؤ کو ختم کرتا ہے، آج کو پرسکون بنانا ہے کل کے لیے بصارت دیتا ہے۔
- 9- شکرگزاری آپ کو غلط سوچ کا شکار ہونے سے محفوظ رکھتی ہے۔
- 10- شکرگزاری کی روزانہ مشق چھوٹی اور بڑی کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے مدد کرتی ہے۔
- 11- شکرگزاری صحت یابی کی طرف تیزی سے لے کر جاتی ہے۔
- 12- شکرگزاری خوشیاں حاصل کرنے کا سرچشمہ ہے۔
- 13- شکرگزاری لوگوں کو ڈپریشن نہیں ہوتا۔
- 14- شکرگزاری دوسرے لوگوں کی مدد کرنے کے لیے جوش اور ولولہ پیدا کرتی ہے۔
- 15- شکرگزاری بیماریوں سے بچاؤ کے نظام کی کارکردگی بہتر کرتی ہے اور فرد کو چوکنا، چست، چوکس بنا دیتی ہے۔
- 16- شکرگزاری ہی آپ کے آنے والے کل کو بہتر بناتی ہے۔
- 17- شکرگزاری خالق کے ساتھ مستقل رابطہ میں رکھتی ہے۔
- 18- شکرگزاری پیار، چاہت اور ہمدردی کا جذبہ پیدا کرتی ہے۔
- 19- شکرگزاری سے آپ دوسرے لوگوں کو اپنی طرف راغب کر لیتے ہیں جس سے اچھے تعلقات استوار ہوتے ہیں۔
- 20- شکرگزاری زندگی میں سے منفی رجحان اور برے حالات کو بھی تبدیل کر دیتی ہے۔
- 21- شکرگزاری کا عمل Antiseptic, Antitoxin, Vaccine کا کام بھی کرتا ہے۔
- 22- جب آپ شکر ادا کرتے ہیں تو منفی احساسات آپ کے قریب بھی نہیں پھٹک سکتے۔

حصہ سوئم

مانڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کریں

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

کتاب کے اس حصہ میں مانڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے بالکل سادہ اور آسان مشقیں دی گئی ہیں۔ ان کو صرف پڑھ لینے سے فائدہ نہیں ہوگا جب تک پریکٹس نہیں کریں گے۔

باب (12)

ماسنڈ کی پوشیدہ قوت کو بیدار کرنے کے لیے

40 روزہ پروگرام

ایک بڑھیا گلی میں بلب کی روشنی میں اپنے گھر کی چابی ڈھونڈ رہی تھی پاس سے گزرنے والے شخص کو کہتی ہے بیٹا میری مدد کرنا میں کافی دیر سے چابی ڈھونڈ رہی ہوں جو مجھے مل نہیں رہی۔ اس شخص نے غور سے ادھر ادھر تلاش کیا اور کہنے لگا اماں چابی تو یہاں نہیں ہے اور چل دیا۔ ایک اور راگبیر کو بڑھیا نے روکا اور کہنے لگی بیٹا میری مدد کرو میں پچھلے دو گھنٹے سے چابی ڈھونڈ رہی ہوں جو مجھے مل نہیں رہی اب تو میں بہت پریشان ہوں، اس آدمی نے چابی ڈھونڈنی شروع کر دی اور اس نے چپے چپے چھان مارا لیکن چابی نہ مل سکی۔ آخر کار اس راگبیر نے پوچھا اماں جی چابی یہاں پر ہی تھی تو بڑھیا نے جواب دیا بیٹا چابی تو میرے گھر کی تھی لیکن گھر میں روشنی نہ تھی اس لئے میں باہر روشنی میں تلاش کر رہی ہوں۔

اسی طرح زندگی کو خوشگوار اور کامیاب بنانے کے لیے چابی ہماری اندرونی سوچ کی دنیا میں گم ہے جبکہ ہم اس کو بیرونی دنیا میں تلاش کرتے کرتے بڑھیا کی طرح مایوس ہو جاتے ہیں۔ اندرونی دنیا میں سوچ کے کئی انداز ہوتے ہیں مثلاً اچھا سوچنا یا برا سوچنا، فضول سوچنا یا کچھ بھی نہ سوچنا یا اپنی دنیا خوشگوار بنانے اور آخرت سنوارنے کے بارے میں سوچنا، جس طرح کی سوچ حاوی کرتے ہیں اسی طرح کے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس چابی کو حاصل کرنے کے لیے ہمیں اندرونی سوچ کو

مِرچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

سمجھنا اور درست طریقے سے استعمال کرنا ہوگا جس کے لیے اس باب میں مشقیں بتائی گئی ہیں۔ یاد رکھیں ان کو صرف پڑھ لینے سے فائدہ نہیں ہوگا جب تک خوب اچھی طرح پریکٹس نہیں کرتے۔

مشقیں کرنے کے لیے ضروری ہدایات

- 1- ان مشقوں کو تفریح کے طور پر کریں۔
- 2- ہر مشق روزانہ پندرہ تا بیس منٹ تک کرنی ہے۔
- 3- آنکھیں بند یا کھلی دونوں صورتوں میں کر سکتے ہیں۔
- 4- کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ وہ تصویر ہی نہیں کر سکتے، ایسے لوگ مائنڈ میں خود کلامی کے ذریعے مشق کر سکتے ہیں۔ (سوچ کی کلید استعمال کریں)
- 5- ہر مشق میں صورت حال کے مطابق خود پر احساسات طاری کریں۔ (احساس کی کلید استعمال کریں)
- 6- بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے چاہت کے ساتھ مشقیں کریں۔ (چاہت کی کلید استعمال کریں)
- 7- ہر مشق شروع کرنے سے پہلے یہ یقین کر لیں کہ میں کر سکتا ہوں۔ (یقین کی کلید استعمال کریں)
- 8- گھر میں شور و غل سے پاک کسی کمرہ کا انتخاب کر لیں اور کرسی یا زمین پر چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں۔
- 9- تمام مشقیں ایک ہی جگہ پر کریں لیکن ناگزیر حالات کی وجہ سے اگر جگہ تبدیل کرنی پڑ جائے تو اس کی گنجائش ہے۔
- 10- مشقیں کرنے کے لیے آپ ان کو ریکارڈ کر سکتے ہیں یا کسی دوست کی مدد بھی لے سکتے ہیں یا خود بھی کر سکتے ہیں۔
- 11- ان مشقوں کو کرنا بہت ضروری ہے۔
- 12- جو مشق اچھی لگے اس کے دورانیے کو بڑھا سکتے ہیں۔

مشق-1

سر اور کمر کو ایک سیدھ میں رکھتے ہوئے کرسی پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اپنے جسم کو مکمل طور پر بے حس و حرکت اور پرسکون کر دیں اور اپنی پوری توجہ دائیں پر لے جائیں اس میں سے ہر قسم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ ختم کر کے ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دوسری ٹانگ بھی پرسکون کر دیں۔ اپنی توجہ پیٹ، سینے اور کمر پر لے جائیں اور ان میں سے ہر قسم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ ختم کر کے ڈھیلا چھوڑ دیں۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

اپنی توجہ دائیں بازو اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر قسم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ ختم کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دوسرے بازو اور کندھے کو بھی پرسکون کر دیں۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

اپنی توجہ گردن، چہرے اور سر پر لے جائیں، ان میں سے ہر قسم کا دباؤ، کھچاؤ، تناؤ ختم کر کے ان کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سر سے لے کر پاؤں تک آپ کا جسم بالکل پرسکون، بے حس و حرکت اور منجمد ہو چکا ہے۔ خود کو اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں خود میں احساس پیدا کریں کہ میں مائنڈ کے ذریعے جسم کو پرسکون کر رہا ہوں۔

2- مشق

معمول کے مطابق اسی کمرہ میں اسی انداز میں بیٹھ جائیں اپنے سامنے دیوار پر ایک جگہ کا انتخاب کر لیں۔ اس دیوار پر چھ انچ لمبی ایک افقی لکیر کھینچ دیں۔ اس کے دونوں سروں پر عمودی اور پھر ایک افقی لکیر کھینچ دیں یہ ایک مربع کی شکل بن گئی ہے، اس کو غور سے دیکھیں اور اس کے اندر چاروں کناروں کو چھوتا ہوا ایک دائرہ بنا دیں۔ اس دائرہ کے درمیان میں ایک موٹا نقطہ لگا دیں۔ یہ تمام لکیریں اور نقطہ کالے رنگ میں ہیں۔ ان کو غور سے تین تا پانچ منٹ تک دیکھیں اور اس کے بعد ان تمام لکیروں کو سفید رنگ میں دیکھنا شروع کر دیں۔ پھر سرخ، سبز، پیلا اور آخر میں کالے رنگ میں دیکھیں۔ ہر رنگ کا دورانیہ تین سے پانچ منٹ کے درمیان رکھیں۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں جس طرح چاہتا ہوں، اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

3- مشق

معمول کے مطابق اسی کمرہ میں، اسی جگہ بیٹھ جائیں اور جسم کو اسی حالت میں رکھیں جس طرح پہلی مشق میں کر چکے ہیں۔

آج کی مشق میں خیالات کو اپنی مرضی سے استعمال کرنا سیکھنا ہے۔ اپنی تمام تر توجہ اپنے معمول کے خیالات کی طرف مرکوز کر دیں۔ ان میں اچھے خیالات جوش، ولولہ، جرأت، سکون اور خوشی کے ہو سکتے ہیں یا ان کے الٹ پریشانی، مایوسی، خوف اور ناکامی کے بارے میں ہو سکتے ہیں۔ ان تمام خیالات کو بیک جنبش مکمل طور پر روک دیں۔ ہو سکتا ہے ایسا کرنے میں کچھ مشکل پیش آئے۔ ایسی صورت میں اپنے مائنڈ میں سفید سکرین بنالیں جیسے سینما کی ہوتی ہے اور اس پر توجہ مرکوز کر دیں اور محسوس کریں کہ میں اس سفید سکرین کو دیکھ رہا ہوں۔ خود کو یاد دہانی بھی کرائیں کہ جس طرح میں چاہتا ہوں اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے، چھ دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں جس طرح چاہتا ہوں، اسی طرح سوچ رہا ہوں۔

4- مشق

کسی پسندیدہ پھول کا انتخاب کر لیں جس کی خوشبو کو سونگھ کر اچھا محسوس کرتے ہوں۔
معمول کے مطابق بیٹھ جائیں اور اس بات کا جائزہ لیں کہ یہ کن کن مراحل سے گزر کا پھول بنتا ہے۔ ایک چھوٹا سا بیج زمین میں بویا جاتا ہے۔ اس کو باقاعدگی سے پانی دیا جاتا ہے، اس کی دیکھ بھال کی جاتی۔ ایسی جگہ رکھتے ہیں جہاں سے سورج کی شعاعیں براہ راست اس پر پڑیں۔ اس کے بعد بیج میں سے سبز رنگ کی ننھی شاخ نمودار ہوتی ہے۔ اب یہ زندہ نباتات ہے۔ آہستہ آہستہ اس کی جڑیں زمین میں گہرائی تک چلی جاتی ہیں اور چاروں طرف پھیل جاتی ہیں اور تقسیم در تقسیم ہوتی چلی جاتی ہیں حتیٰ کہ زمین میں ان کی گرفت مضبوط ہو جاتی ہے اور تنا بھی بڑا ہو جاتا ہے جس سے بے شمار چھوٹی بڑی شاخیں نکلتی ہیں، پتوں کا رنگ، سائز اور بناوٹ پر غور کریں۔ تمام پتے آپس میں مل کر منفرد خوبصورتی پیدا کرتے ہیں۔ پھول کی بند کلی دیکھیں۔ یہ ہی کلی بعد میں پھول بن جاتی ہے۔ یہ آپ کا پسندیدہ پھول ہے جس کی بھٹی، یعنی خوشبو سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔

ہر کام کے لیے خاص لائحہ عمل اور وقت درکار ہوتا ہے اور اس میں انسان کی یا یادتی نہیں کر سکتا البتہ من و عن اس کو قبول کرنے میں ہی کامیابی ہوتی ہے۔ اسی طرح آپ مستقبل میں جو حاصل کرنا چاہتا اس کے لیے بھی ایک لائحہ عمل اور وقت درکار ہوتا ہے جس کے لیے صبر کا احساس مدد کرتا ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس اور یقین پیدا کریں کہ ہر کام کی تکمیل کے لیے ایک لائحہ عمل اور مقررہ وقت ہوتا ہے جس کا میں صبر سے انتظار کر رہا ہوں۔

5- مشق

معمول کے مطابق اسی کمرہ میں بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ کار میں سفر کر رہے ہیں، اس کی نرم نرم آرام دہ سیٹیں ہیں، اسے سی کی ٹھنڈی ہوا آ رہی ہے۔ ریڈیو پر گانے سن رہے ہیں۔ یہ کار 100 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑ رہی ہے۔ اس کے انجن کی آواز سن رہے ہیں۔ اس کے بڑے ٹائر ہیں جس میں ہوا بھری ہوئی ہے اس میں چار لوگوں کے بیٹھنے کی گنجائش ہے۔ اس میں سفر کرتے ہوئے آپ لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

اب آپ کار کے تاریخی پس میں منظر جائیں گے۔ یہ کار لوہے کی چادر سے بنی ہوئی ہے۔ یہ لوہے کی چادریں کسی کارخانہ میں بنی ہوں گی جس پر کئی مزدوروں نے مل کر کام کیا ہوگا۔ یہ لوہا کسی کان سے نکالا گیا ہوگا۔ کسی چیز پر لاد کر کارخانے تک لایا گیا ہوگا۔ اس کو پگھلا کر صاف کرنے کے بعد کسی انجینئر نے اس کو چادر میں منتقل کیا ہوگا جس سے گاڑی بنی ہے۔ اگر اور پیچھے جاتے ہیں تو معلوم ہوگا کہ کسی انسان نے اس کے بارے میں سوچا ہوگا کوئی ایسی مشین ہو جو رفتار سے چل سکے۔ ایک شخص تیل گاڑی میں بیٹھ کر گاڑوں سے شہر جایا کرتا تھا اور اکثر سوچا کرتا تھا کہ تیل کے بغیر گاڑی کو کیسے چلایا جاسکتا ہے، آخر کار گاڑی معرض وجود میں آگئی اس شخص کا نام ہنری فورڈ تھا۔ اس مثال سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان کی سوچ ہی مادی چیزوں میں تبدیل ہوتی ہے اور اس کے حالات پر اثر انداز ہوتی ہے۔ تمام ایجادات انسان کی حاوی سوچ کا نتیجہ ہیں۔ اس طرح آپ بھی مطلوبہ مقصد کو لگا تار سوچ کر حاصل کر سکتے ہیں۔

اس مشق کے دوران خود میں یہ احساس اور یقین پیدا کریں کہ حاوی سوچ کے ذریعے ہی کوئی چیز حاصل ہو سکتی ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات، دو دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج یہ احساس پیدا کریں کہ ہر شے انسان کی حاوی سوچ سے معرض وجود میں آتی ہے۔

مشق-6

اس مشق کے لیے کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں جو آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو جس کے ساتھ اچھے احساسات بھی وابستہ ہوں۔

معمول کے مطابق بیٹھ جائیں اور اس طرح سوچیں کہ آپ مری کی طرف سفر کر رہے ہیں۔ پہاڑوں کے درمیان بل کھاتی سڑک خوبصورت نظارہ پیش کرتی ہے۔ چیئر لفٹ تک پہنچنے کے لیے آپ کو لمبا سفر طے کرنا پڑتا ہے۔ یہ چیئر لفٹ خوبصورت منظر پیش کر رہی ہیں۔ ان پر سوار ہونے کے لیے ایک قطار میں کھڑے ہو کر اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں۔ کچھ دیر کے بعد آپ کی باری آ جاتی ہے۔ آپ اس میں سوار ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ یہ اوپر کی طرف جاری ہے۔ جب آپ نیچے دیکھتے ہیں تو بہت گہرائی ہے۔ اگر ارد گرد نظر گھماتے ہیں تو دور دور تک چھوٹے بڑے پہاڑ خوبصورت نظارہ پیش کرتے ہیں اور آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔ خود کو اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ میں ویسا ہی محسوس کر رہا ہوں جس طرح میں پہلی مرتبہ کیا تھا۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے، سات دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں سوچنے کے ساتھ محسوس بھی کر رہا ہوں۔

مشق-7

یہ مشق کرنے کے لیے ایک تصویر کی ضرورت ہے، یہ تصویر کسی دوست، رشتہ دار یا محبوب کی ہو سکتی ہے۔

معمول کے مطابق بیٹھ جائیں اور اس تصویر کو ہاتھ میں پکڑ لیں، اس کا بغور مشاہدہ کریں اس کی آنکھوں کو دیکھیں، چہرے کے خدو خال نوٹ کریں، ہونٹوں کی بناوٹ، مسکراہٹ، بالوں کا اسٹائل، رنگت، چہرے کے تاثرات نوٹ کریں، کپڑوں کا رنگ اور ڈیزائن نوٹ کریں۔ نہایت احتیاط سے اس تصویر کے تمام جزئیات کو ذہن نشین کر لیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں، جب آپ پوری طرح ذہن نشین کر چکے ہیں تو اس تصویر کو ڈھانپ دیں یا الٹا کر دیں اور آنکھیں بند کر لیں۔

اس تصویر کو ذہنی آنکھوں سے دیکھیں اور تمام جزئیات کو باری باری ذہن میں لائیں جس طرح آپ اصل تصویر میں دیکھ چکے ہیں۔ میں اس کی آنکھوں کو دیکھ رہا ہوں، چہرے کے تاثرات نوٹ کر رہا ہوں، ہونٹوں کی خوبصورت بناوٹ دیکھ رہا ہوں، اس کے بالوں کا اسٹائل مجھے بہت اچھا لگ رہا ہے، اس کا صاف رنگ دیکھ رہا ہوں، اس کے کپڑوں کا رنگ مجھے بہت اچھا لگ رہا ہے اور ڈیزائن بھی بہت خوبصورت ہے، میں اس طرح محسوس کر رہا ہوں جیسے میرا دوست میرے پاس ہے۔ جتنا چاہیں وقت خرچ کریں جب آپ محسوس کر چکیں کہ میرا دوست میرے پاس بیٹھا ہے تو آنکھیں کھولیں۔

اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے، سات دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ میں سوچنے کے ساتھ محسوس بھی کر رہا ہوں۔

مشق-8

اب تک کی مشقوں سے آپ یہ سیکھ چکے ہیں کہ زندگی میں تبدیلیاں لانے کے لیے محسوسات کے ساتھ سوچنا ضروری ہے۔

آج کی مشق میں اپنا ایک واضح مقصد ذہن میں رکھیں، یہ مادی یا غیر مادی چیز ہو سکتی ہے مثلاً روپیہ پیسہ، کار، فرنیچر، ٹی وی، تعلیمی کامیابی، کاروباری کامیابی وغیرہ۔ معمول کے مطابق اسی کمرہ میں بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں اس مقصد کو اس انداز میں سوچیں جیسے آپ اس کو حاصل کر رہے ہیں، اگر کوئی شے ہے تو یہ آپ کے زیر استعمال ہے، اس کے فائدے حاصل کر رہے ہیں، معمولات زندگی پر اثرات مرتب ہو رہے ہیں اور آپ بہت خوش ہیں۔ ان خوشی کے احساسات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس مشق کو اتنی دیر تک جاری رکھیں جب تک آپ کے لیے تفریح، لطف، سرور اور مسرت کا باعث رہے۔ یہ 10، 15 منٹ، آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے، دس دن کے لیے جاری رکھیں۔

مقصد: آج کی مشق میں ذہنی طور پر مقصد حاصل کرنے کے بعد خوشی، سکون اور اطمینان محسوس کر رہا ہوں۔

اہم نکتہ

ذہن میں کسی تصور کی درستگی، وضاحت اور شفافیت اس کو بار بار بنانے سے آتی ہے۔ ہر ایک دہرایا گیا تصور پہلے کی نسبت زیادہ واضح ہو جاتا ہے جتنی زیادہ شفافیت اور درستگی ہوتی ہے اتنا ہی بیرونی دنیا پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پس ایک ہی تصور کو مائنڈ میں بار بار بناتے چلے جائیں جب تک بیرونی دنیا میں وہ ظہور پذیر نہیں ہو جاتا۔

مشق-9

معمول کے مطابق اسی حالت میں بیٹھ جائیں۔ جسم کو اسی حالت میں رکھیں۔ پچھلی مشق میں آپ اپنا مطلوبہ مقصد ذہنی طور پر حاصل کر چکے ہیں۔ دوبارہ اس طرح سوچیں کہ آپ کی خواہش کی تکمیل ہوگئی ہے اور آپ بہت خوش ہیں کہ رب کا ننانے آپ کی خواہش پوری کر دی ہے۔ دل کی گہرائیوں سے اپنے رب کا شکر ادا کریں جس نے آپ کی خواہش پوری کی ہے۔

اس مشق کو روزانہ پانچ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک، دو مرتبہ صبح اور رات سونے سے پہلے جاری رکھیں

مقصد: آج کی مشق میں یہ احساس پیدا کریں کہ مطمئن ہوں اور شکر ادا کر رہا ہوں۔

اب تک جو علم حاصل کر چکے ہیں جب تک اپنی زندگی میں اس کا اطلاق نہیں کرتے تب تک آپ کو مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے اور کسی بھی علم کا اطلاق خود بخود نہیں ہوتا بلکہ کیا جاتا ہے جس میں ہمارے رسم و رواج، عادات اور ماضی میں دی گئی تربیت اکثر رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ کسی علم کو خود پر عائد کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ ان تمام رکاوٹوں کو توڑتے ہوئے یقین کامل کے ساتھ شعوری طور پر اس کو اپنی زندگی میں نافذ کر دیں اور پھر اس قدر پریکٹس کریں کہ یہ پختہ عادت بن جائے۔

صرف یہ لمحہ

ہر لمحہ زندگی میں تہریلی کے لیے شاندار موقع فراہم کرتا ہے، اس موقع سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے سب سے پہلا قدم خود سے یہ سوال کرنے کی عادت بنالیں کہ اس وقت ”میرے ماسٹڈ میں کیا ہو رہا ہے؟ اور میں کیسا محسوس کر رہا ہوں؟“ یہ سوال آپ کو اپنی مرضی سے سوچنے کے لیے مدد کریں گے اور اس کے علاوہ معمولات زندگی میں سے کسی بھی کام کا انتخاب کر لیں اور پھر اس عمل کو کرتے ہوئے تمام حیات Senses کو استعمال کریں گے مثال کو طور پر۔۔۔۔۔

۴۔ ہاتھ دھونے کا عمل

اپنے ہاتھ دھوتے ہوئے اپنی تمام حیات کو استعمال کریں ہاتھوں کو دیکھنا، پانی کو دیکھنا، صابن کا رنگ دیکھنا، ہاتھوں کی میل کچیل کو پانی میں بہتے ہوئے دیکھنا، ہاتھوں کی حرکات کو نوٹ کرنا۔ ہاتھوں کی آپس میں رگڑ کو محسوس کرنا، گرتے ہوئے پانی کی آواز سننا، صابن کی خوشبو کو بو لگنا، تویہ۔۔۔۔۔

2۔ گاڑی میں سفر کرتے ہوئے

جب گاڑی میں بیٹھتے ہیں۔ اس کی نرم نرم سیٹ کو محسوس کرنا، اندر کے درجہ حرارت کو محسوس کرنا، انجن کی آواز سننا، بارن کی آواز سننا، ٹیپ ریکارڈ سننا، سکرین سے باہر سڑک کو دیکھنا، دائیں بائیں ٹریفک کے رش کو دیکھنا، چوک میں ٹریفک پولیس کو دیکھنا۔ ماحول میں مختلف آوازوں کو سننا، کب اور کچھ دباتے ہوئے دباؤ محسوس کرنا،

نوٹ: آج سے خود میں احساس پیدا کریں کہ میں اس لمحہ کو اپنی مرضی سے استعمال کر رہا ہوں

حالات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تہریلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں

حصہ چہارم

”اللہ ان لوگوں کی حالت کو نہیں بدلتا جو اپنی حالت نہیں بدلنا چاہتے“ 53:8 (القرآن)

دولت و خوشحالی

کتاب کے اس حصہ میں خوشحالی کے لیے آزمودہ عملی تکنیکیں بتائیں گئی ہیں۔ محسوسات اور یقین کامل کے ساتھ کریں گے تو نتائج آپ کے دروازے پر دستک دے رہے ہوں گے۔

- ☆ قانون کشش
- ☆ چچی کہانیاں
- ☆ دولت کا حصول
- ☆ میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی
- ☆ وقتی مصوری سے دولت اور کامیابی کا حصول
- ☆ مادی اشیاء کا حصول
- ☆ اپنا مکان حاصل کرنا
- ☆ اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی
- ☆ حصول دولت کے لیے مزید مفید نکات

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ----- امیں

باب (13)

قانون کشش

(Law of Attraction)

کشش کے معنی ہیں رغبت، جذب اور کھنچاؤ کی صلاحیت ہونا جیسے مقناطیس لوہے کو اپنی طرف کھینچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لوہے اور مقناطیس کے درمیان کشش کا عمل خاص فاصلے سے ہوتا ہے اور خاص طریقے سے لوہے میں مقناطیسی قوت پیدا کی جاتی ہے۔ اسی طرح انسان کی خاص سوچ، خاص مدت تک سوچنے سے چیزوں اور حالات کو اپنی طرف کشش کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ سوچ کے اس خاص انداز کو قانون کشش کہتے ہیں۔

ہم ہر روز کامیاب لوگوں کی کہانیاں سنتے ہیں کہ فلاں شخص بہت خوش قسمت ہے، دولت کی دیوی اس پر بہت ہی مہربان ہے، مٹی کو ہاتھ لگاتا ہے تو وہ بھی سونا بن جاتی ہے جبکہ ایک ہم ہیں کہ شب و روز انتھک محنت کرتے ہیں اور کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ یاد رکھیں خوش قسمتی خود بخود جنم نہیں لیتی ہے اس کے لیے سوچ کا خاص انداز اپنانا پڑتا ہے تاکہ ہر کامیابی کے موقع پر آپ کا ذہن فائدہ حاصل کرنے کے لیے تیار رہے جس کے لیے چاہت اور یقین کامل سے لبریز احساسات کی سوچ کا بیج ڈالنا پڑتا اور ان اچھے احساسات کی مسلسل دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے جس کے بعد ہمارا ذہن خود بخود ایسے موقعوں سے بھر پور فائدہ اٹھانے کے لیے تیار ہوتا ہے، جہاں سے ہم وافر دولت کما سکیں اور کامیابیاں اور کامرانیاں حاصل کر سکیں۔

میں اپنی مثال دیتا ہوں، نو سال قبل کی بات ہے کہ میرے دوست شاہ صاحب نے مکان بنا کر بیچنے کا کاروبار شروع کیا اور اس نے مجھے اپنے ساتھ شامل کرنے کے لیے کہا لیکن میں

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

نے صاف انکار کر دیا جبکہ میرے پاس سرمایہ بھی تھا اور شاہ صاحب کے پاس بہت کم سرمایہ تھا۔ شاہ صاحب نے ادھر ادھر سے قرض لے کر کاروبار جاری رکھا اور آج ان کے پاس تقریباً ایک کروڑ روپے سرمایہ، دس مرلہ کا ایک گھر اور کروڑا کار ہے۔ آج میں سوچتا ہوں کہ سرمایہ ہوتے ہوئے بھی میں نے اچھا بھلا یہ کامیابی کا موقع ضائع کر دیا۔ دراصل میرا ذہن یہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے تیار ہی نہ تھا، جبکہ شاہ صاحب کے پاس سرمایہ نہ ہوتے ہوئے بھی وہ کامیاب ہو گئے۔ اس طرح سوچ کر ہم اچھی یا بری چیزوں کو اپنی جانب راغب کرتے رہتے ہیں۔

اس سلسلے میں اپنے معاشرے سے ایک مثال دیتا ہوں۔ میاں صاحب پرہیزگار، نیک، صالح اور تہجد گزار ہیں اور کئی سال سے دکنی لوگوں کی بے لوث اور بلا معاوضہ خدمت کر رہے ہیں۔ عام طور ان کے پاس کاروبار میں کامیابی، بیماری سے شفا، گھریلو ناچاقی جیسے مسائل کا شکار لوگ آتے ہیں۔ ایک دن میں اوسط 150 لوگ ملاقات کے لیے آتے ہیں۔ ہر ایک شخص اپنی باری کے لیے کم از کم چار گھنٹے تک انتظار کرتا ہے، میاں صاحب لوگوں کو وظیفہ پڑھنے کے لیے بتاتے ہیں اور اس بات پر زیادہ زور دیتے ہیں کہ اللہ پر یقین کامل رکھیں کیونکہ وہی کارساز ہے۔ میاں صاحب کے پاس آنے والے ایک شخص اکرم کی کہانی اس طرح ہے۔

اکرم آٹو سپر پارٹ کا کام کرتا تھا۔ دو سال سے مسلسل کاروبار میں نقصان ہو رہا تھا۔ میاں صاحب نے اس کو 1051 مرتبہ صبح شام وظیفہ پڑھنے کے لیے بتایا اور اس بات پر بھی زور دیا کہ شدید چاہت، لگن اور یقین کامل سے پڑھنا ہے، ذہن میں تصور کرنا ہے جیسے کاروبار بہتر ہو رہا ہے۔ اگر اس ورد کو ہر وقت جاری رکھتے ہیں تو بہت جلد نتائج حاصل ہوں گے۔ بس ایک بات ذہن نشین کر لیں وظیفہ کے دوران محسوس کرتا ہے کہ کاروبار بہتر ہو رہا ہے۔ اکتالیس دن تک وظیفہ کریں اگر کامیابی ہو جائے تو اللہ کا شکر ادا کرنا ورنہ میرے پاس پھر آ جانا۔ ان اکتالیس دنوں میں اکرم کے کاروبار میں کافی بہتری آئی اور اس کا یقین پہلے کی نسبت پختہ ہو گیا۔ اکرم دوبارہ میاں صاحب کے پاس آیا، اس مرتبہ میاں صاحب نے الفاظ بدل دیئے اور وظیفہ جاری رکھنے کا انداز وہی بتایا یعنی شدید چاہت، لگن اور یقین کامل سے پڑھنا ہے اور کاروبار میں بہتری کو محسوس بھی کرتا ہے۔ آج اس بات کو دو سال گزر گئے ہیں اور اکرم کا کاروبار عروج پر ہے۔ دراصل یہ سب قانون کشش کے اصولوں

کے تحت ہوا ہے، اتفاق سے ہم میں سے زیادہ تر لوگ کشش کے اصول سے بالکل بے خبر ہیں اور دوسرا یہ بھی نہیں جانتے کہ اس کو دانستہ طور پر کیسے استعمال کرنا ہے؟ جیسا کہ اکرم اور میرے دوست شاہ صاحب نے نادانستہ کشش کے اصولوں کو استعمال کیا تھا، جب کوئی کامیابی کا موقع آتا ہے تو عین اس وقت ذہن تیار ہونا چاہئے تبھی خوش قسمتی جنم لیتی ہے، جو صرف یقین کامل اور محسوسات کے ساتھ حاوی سوچ کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

اس کائنات میں کسی چیز کی کوئی کمی نہیں ہے۔ جب لوگ کسی جگہ کی کا سامنا کرتے ہیں تو دراصل ان کی اپنی چاہت اور یقین کامل کی کمی ہوتی ہے۔ یہاں صحت، دولت، وسائل اور خوشیاں وافر مقدار میں موجود ہیں۔ ہمیشہ رسد طلب کے برابر ہی رہتی ہے۔ جب چاہت، یقین کامل اور محسوسات کے ساتھ ان چیزوں پر اپنی سوچ مرکوز کریں گے تو آپ انہیں پالیں گے۔ آپ کی طلب کے مطابق رسد کا سامان پیدا ہوتا چلا جائے گا۔ پس چاہت، یقین کامل اور اچھے احساسات کو قائم رکھیں اور اپنی خواہشات کی تکمیل کرتے چلے جائیں۔

قانون کشش کس طرح کام کرتا ہے؟۔۔۔۔۔ آمین

دنیا کی چیزوں کو درست سمت میں قائم رکھنے کے لیے مقررہ قانون اور قاعدے ہوتے ہیں جن میں سے چند ایک کا ذکر کرتا ہوں، کشش ثقل یعنی زمین کا تمام چیزوں کو اپنی طرف کھینچنے کا قانون، بجلی کے بہاؤ کا قانون، آواز کی لہروں کا قانون، روشنی کی رفتار کا قانون، ان تمام قوانین کے پیچھے مقررہ اصول اور قاعدے ہیں جن کے تحت یہ کام کرتے ہیں اور ان میں ہم رتی بھر بھی تبدیلی نہیں کر سکتے کیونکہ یہ اصول اور قاعدے آفاقی ہیں۔ اس طرح سوچ کے خاص انداز کا قانون ہے جس کے مندرجہ ذیل پانچ بنیادی عناصر ہوتے ہیں جن کو استعمال کر کے انسان مطلوبہ خواہش کو اپنی طرف کشش کر سکتا ہے۔

1- حاوی سوچ

2- احساس

- 3- چاہت
- 4- یقین کامل
- 5- شکرگزاری

نوٹ: کتاب کے پہلے اور دوسرے حصہ میں حاوی سوچ، احساس، چاہت، یقین کامل اور شکرگزاری کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات کا درجہ دیا ہے اور درست فیصلے کرنے کے لیے عقل سلیم بھی عطا کر دی ہے کہ وہ اپنی زندگی سنوارنے یا بگاڑنے کا انتخاب خود کر سکتا ہے اچھائی یا برائی، منفی یا مثبت میں سے کسی ایک چیز کا انتخاب کرنے کا مکمل اختیار ہے۔ اب چاہی انسان کے ہاتھ میں ہے، وہ کب اور کیسے استعمال کرتا ہے۔ انسان کی مطلوبہ خواہش کی چاہت اور یقین کامل کے احساسات سے لبریز حاوی سوچ مل کر ایسی قوت پیدا کرتے ہیں جو اس مقام پر جا کر رکتی ہے جہاں پر ہماری خواہشات کی تکمیل ہونی ہوتی ہے، میرا مطلب ہے قادر مطلق تک پہنچ جاتی ہے۔

ایک اور اہم بات یہ ہے کہ قانون کشش کے اصولوں کو اس بات سے کوئی غرض نہیں ہے کہ آپ کون ہیں؟ اور کیا ہیں؟ یہ سب انسانوں کے لیے یکساں کام کرتا ہے لیکن مندرجہ بالا شرائط انتہائی ضروری ہیں۔ یہ قانون آپ کی زندگی کے ہر پہلو پر اثر انداز ہوتا ہے کیونکہ ہر لمحے آپ اپنے ذہن میں کچھ نہ کچھ ضرور سوچ رہے ہوتے ہیں۔ آج تک جتنی بھی دریافتیں اور ایجادات ہوئی ہیں سبھی انسان کی سوچ کا نتیجہ ہیں۔ اس کا مطلب ہے آخر میں انسان کی سوچ ہی مادی چیزوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ محققین کہتے ہیں کہ پانچ ہزار سال قبل مصر میں لوگوں نے قانون کشش کو استعمال کرنا شروع کیا تھا۔ اس قانون کو استعمال کرنے کے لیے آپ نے کلیدوں کو اچھی طرح سمجھنا اور ان کی پریکٹس کرنا ہوگی جن کا اس کتاب میں پہلے ذکر کر چکا ہوں۔

باب (14)

دولت کا حصول

اس باب میں میرا موضوع مالی خوشحالی ہے یعنی ہر قسم کی مادی چیزیں حاصل کرنا مثلاً روپیہ پیسہ، سونا، چاندی، زمین، مکان، کار، فرنیچر، ٹی وی، گھریلو استعمال کی چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی اس میں شامل ہے۔ ہم میں سے بے شمار لوگ روپیہ پیسہ کے بارے میں غلط فہمی کا شکار ہیں اور یقین رکھتے ہیں کہ روپیہ پیسہ بری چیز ہے جو برائی اور گناہ کی طرف لے جاتا ہے جبکہ یہ بھول جاتے ہیں کہ اس کا استعمال برا ہوتا ہے۔ حضرت عثمان غنیؓ امیر ترین صحابی تھے جنہوں نے دولت کی بنا پر اسلام کی بہت خدمت کی تھی، ایک مرتبہ مجھے پانی کا کھانا خرید کر مسلمانوں کے لیے وقف کر دیا۔ اگر ان کے پاس دولت نہ ہوتی تو شاید حالات بالکل مختلف ہوتے۔ روزمرہ کے معمولات زندگی میں آپ دولت کی اہمیت کا اندازہ خود لگا سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے قارون کو برا کیوں کہا تھا کیونکہ اس نے تمام دولت اپنے ذاتی خزانہ میں جمع کر رکھی تھی جس کا عام لوگوں کو کچھ فائدہ نہ تھا اور اللہ تعالیٰ اس طرح دولت جمع کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ ایسے لوگ جنہیں اللہ تعالیٰ نے زیادہ طاقت اور استطاعت دے رکھی ہے، وہ سرمایہ کاری، سرمائے کو آگے پھیلانے، دولت کو تقسیم کرنے، ایک دکان کے بعد دوسری دکان، ایک فیکٹری کے بعد دوسری فیکٹری اور ایک کمپنی کے بعد دوسری کمپنی بنانے والوں کو پسند کرتا ہے تاکہ دولت زیادہ سے زیادہ لوگوں کے درمیان تقسیم ہو جائے۔ اگر دولت اتنی ہی بری چیز ہوتی تو اس کے لیے زکوٰۃ کا حکم نہ دیا جاتا ہے۔ ایسے لوگ جن کے پاس وافر دولت ہوتی ہے وہ 2.5% سالانہ کے حساب سے مستحق لوگوں میں زکوٰۃ تقسیم کریں گے۔

کچھ لوگوں کی یہ سوچ ہوتی ہے کہ زندگی میں خوشی، سکون، آرام اور لطف حاصل کرنے کے لیے پیسہ بہترین ذریعہ ہے جس کی مدد سے تمام چیزیں اور خدمات آسانی سے حاصل کی جاسکتی ہیں کیونکہ یہ خوشی، سکون، آرام اور لطف ہماری زندگی میں آسائش والی چیزوں کے ساتھ منسلک ہوتا ہے۔ اس طرح کی سوچ رکھنے والا شخص پیسہ کو نحمد نہیں کرتا بلکہ اس کو گردش میں رکھنے کے لیے آسائش والی چیزیں حاصل کرتا ہے۔

The Science of Getting Rich کتاب میں Wallace D Wattles لکھتا ہے کہ صحت اور تندرستی کے بارے میں عین اس وقت سوچنا جب بیماری میں بری طرح مبتلا ہوں اور امارت کے بارے میں عین اس وقت سوچنا جب بری طرح غربت میں جکڑے ہوئے ہوں جو شخص یہ سوچنے کی طاقت حاصل کر لیتا ہے، وہ شخص اپنی قسمت پر غالب آ سکتا ہے اور وہ سب کچھ حاصل کر سکتا ہے جو حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن یہ طاقت صرف وہ شخص حاصل کر سکتا ہے جو اس حقیقت کو بھی تسلیم کرے کہ اس کائنات کے تمام نظاموں کو چلانے والی ایک لامحدود قوت ہے "اللہ"

اس کا مطلب ہے سوچ کے خاص انداز سے دولت حاصل ہوتی ہے اور جو لوگ اس طریقے پر عمل کرتے ہیں وہ جلد امیر ہو جاتے ہیں، بے شک وہ دنیا کے غریب ترین لوگ ہی کیوں نہ ہوں، ان کے پاس سرمایہ بالکل نہ ہو اور نہ ہی کوئی دوست یا رشتہ دار ان کی مدد کرنے کے لیے تیار ہو، نہ ہی دیگر وسائل ہوں لیکن اگر وہ اپنی سوچ صحیح طریقے سے استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں تو خود بخود سرمایہ بھی حاصل ہو جائے گا۔

اگر آپ کے ارد گرد دوسرے لوگ مال و دولت حاصل کر سکتے ہیں تو آپ بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اپنے موجودہ کاروبار کو اسی محل وقوع میں رہتے ہوئے انہی طریقوں کو استعمال کر کے کامیاب ہو سکتے ہیں جس کے لیے سوچ کے خاص انداز کا بیج ڈالنا ہوگا اور پھر اس بیج کی مسلسل آبیاری کرنا ہوگی جب تک یہ حقیقت میں تبدیل نہیں ہو جاتا۔

یہ کیسے ممکن ہے کہ اللہ کی بنائی ہوئی اس کائنات میں ہر طرف ہر چیز کی کثرت، فراوانی اور بہتات ہے اور ہمیں اس میں سے خوشحالی نہ مل سکے۔ اگر آپ اپنے چاروں طرف نظر گھما کر دیکھیں تو

آپ کو ہر چیز میں کثرت ہی کثرت نظر آئے گی۔ کسی سڑک پر کھڑے ہو کر کاروں کی گنتی شروع کر دیں تو شاید آپ نہ گن سکیں، اگر آپ کسی کپڑے کے اسٹور پر جاتے ہیں تو بے شمار وارنٹی نظر آتی ہے، اگر آپ اکبری منڈی جاتے ہیں تو نانا جی نظر آئے گا، اس دنیا میں آپ کو ہر طرف بہتات اور کثرت ہی نظر آئے گی۔ بد قسمتی سے ہماری بدنی آنکھ اس کائنات کی وسعتوں کو دیکھنے سے قاصر ہے جبکہ ہماری ذہنی آنکھیں اس بہتات اور کثرت کو پہچاننے کی صلاحیت رکھتی ہیں لیکن ہم اپنے غلط سوچ کے انداز کی وجہ سے اس کو دیکھ نہیں سکتے۔

گذشتہ ابواب میں دی گئی کلیدیں استعمال کر کے اپنی ذہنی آنکھوں کو کھولنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو ہمیں اس کائنات میں تا حد نگاہ ہر چیز کی کثرت، بہتات اور فراوانی نظر آئے گی جس میں سے ہم اپنی خواہشات کے مطابق اپنا حصہ آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

باب (15)

سچی کہانیاں

ڈیپارٹمنٹل سٹور

مِرچو

محمود الحسن کا ڈیپارٹمنٹل سٹور تھا جس کو 1998 میں عید والے دن صبح کے وقت بجلی کا سرکٹ شارٹ ہو جانے سے آگ لگ گئی، دیکھتے ہی دیکھتے تمام سامان جل کر راکھ ہو گیا۔ سٹور میں تقریباً 50 لاکھ کا مال تھا۔ محمود الحسن نے کچھ عرصہ کے بعد دوبارہ کاروبار شروع کر دیا تھا۔ آج اس کا کاروبار پہلے سے دگنا ہے بلکہ سٹور کی عمارت بھی ذاتی ہے جبکہ پہلے کرایہ پر تھی۔ عید کے دوسرے دن میں افسوس کے لیے حسن کے پاس گیا، اس کے اور میرے درمیان ہونے والی گفتگو اس طرح ہے۔

صائم: بہت افسوس ہوا ہے۔

حسن: افسوس کس بات کا، جب میں اس دنیا میں آیا تھا تو بالکل خالی ہاتھ تھا، یہ سب کچھ اللہ کا دیا ہوا تھا، میں اس کا شکر گزار ہوں۔

صائم: آپ کے اہل خانہ بھی پریشان ہوں گے۔

حسن: میرے بیٹے بہت پریشان ہیں لیکن میں ان کو اللہ پر بھروسہ کرنے کی تلقین کرتا رہتا ہوں۔

صائم: سٹور کے جلنے کے بعد آپ کے کیا احساسات ہیں؟

حسن: جہاں سے منافع ہوتا ہے وہاں پر نقصان بھی ہو سکتا ہے، مجھے اللہ پر یقین ہے کہ وہ دوبارہ دے گا۔

کچھ عرصہ کے بعد ہونے والی گفتگو

صائم: مبارک ہو

حسن: بہت شکریہ

صائم: کاروبار شروع کرنے کے لیے سرمایہ کہاں سے لیا ہے۔

حسن: زیورات بیچ کر کچھ سرمایہ اکٹھا کیا ہے۔

صائم: جس دن نئے سرے سے کاروبار کا آغاز کیا تھا، اس وقت آپ کس طرح سوچ رہے تھے۔

حسن: مجھے پکا یقین تھا کہ کامیاب ہو جاؤں گا اور اب میں یہ دیکھ رہا ہوں جیسے میرا کاروبار پہلے

سے بہتر ہے اور میں ہر دم اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں کیونکہ میرا یقین ہے کہ ”اللہ تعالیٰ مجھے

چاہتے ہیں بے حساب رزق دیتے ہیں“۔

صائم: آپ نے سنو کہ دوسری جگہ کیوں منتقل کر دیا ہے۔

حسن: دراصل پہلے والی جگہ کرایہ سستی تھی۔

صائم: یہ جگہ مارکیٹ سے دور ہے۔

حسن: لیکن یہ جگہ میری اپنی ہے۔

صائم: اس جگہ سنو منتقل کرنے کے لیے اہل خانہ راضی تھے۔

حسن: میرے بیٹوں کا خیال تھا کہ مارکیٹ سے ہٹ کر سنو نہیں چلے گا۔

صائم: اس کے باوجود آپ نے منتقل کر دیا۔

حسن: مجھے پکا یقین ہے کہ رزق دینے والا اللہ ہے، وہ ہر جگہ دے سکتا ہے بلکہ میں آپ کو دلچسپ

بات بتاتا ہوں، میرے بیٹوں نے کہا کہ پہلی جگہ 3 ماہ کا کرایہ دے دیتے ہیں اور اس پر

ایک سینر لگوا دیتے ہیں کہ سنو یہاں سے شفٹ ہو چکا ہے لیکن میں نے اپنے بیٹوں کو

مشورہ دیا کہ تین ماہ کا کرایہ 1 لاکھ روپے سے زیادہ بنتا ہے۔ اتنی ہی رقم اپنے گاہکوں کو

رعایت دے دیں اور اللہ پر بھروسہ کریں۔

کروڑ پتی

بیک صاحب نے اپنی زبانی اپنی کہانی سنائی۔

میرا تعلق ایک متوسط گھرانے سے تھا۔ میں نے بی اے پاس کرنے کے بعد شارٹ ہینڈ و

ٹائپنگ سیکھی اور اچھی نوکری تلاش کرنا شروع کر دی۔ عارضی طور پر کئی جگہوں پر ملازمتیں کیں لیکن کوئی

تسلیمی بخش ملازمت نہ مل سکی۔ اس دوران شارٹ ہینڈ و ٹائپنگ کا خاصہ تجربہ حاصل کر لیا۔ آخر کار

ملازمت کی تلاش میں بیرون ملک چلا گیا اور جاب شروع کر دی۔ جہاں سے مجھے معقول تنخواہ ملتی تھی۔

دس سال بیرون ملک گزارنے کے بعد میں پاکستان واپس آ گیا۔ عملی زندگی میں قدم رکھتے ہی میں

لائسنس کی لامحدود طاقت کا قائل تو پہلے ہی ہو چکا تھا۔ بیرون ملک رہتے ہوئے میں نے ماسٹر پاور کے

بارے میں بہت مطالعہ کیا اور کئی اداروں سے تربیت بھی حاصل کی اور میرا پکا یقین ہے کہ انسان جتنی

چاہے دولت کما سکتا ہے۔ اپنے ملک میں والدین کی مرضی سے شادی کی اور اللہ تعالیٰ نے بیٹیاں اور

بیٹے بھی عطا کئے۔ شادی کے بعد ضروریات زندگی میں اضافہ ہو گیا تو میں نے روپیہ پسند کی کثرت اور

فروانی کے لیے اللہ سے دعا کی اور اس کے حصول کیلئے متواتر یہ مشق کرنا شروع کر دی۔

شوروغل سے پاک کسی پرسکون بیٹھ جاتا تھا۔ یقین کامل کے ساتھ میں تصور کرتا کہ میں

کروڑ پتی ہوں۔ میں اور میری فیملی روزانہ اپنی پسندیدہ اور بہترین خوراک کھاتے ہیں چاہے یہ کتنی ہی

مہنگی کیوں نہ ہو کیونکہ میں دولت مند ہوں۔ میرے پاس بے شمار قیمتی کپڑے ہیں جن کو زیب تن کرتا

ہوں جو مجھے کروڑ پتی ہونے کا احساس دلاتے ہیں۔ نئی کار چلاتے ہوئے، مجھے دولت مند ہونے کا

احساس ہوتا ہے جس گھر کے بارے میں اکثر سوچا کرتا تھا اسی گھر میں رہائش پذیر ہوں۔ اس کے

ٹی وی لائونج، ڈرائنگ اور ڈائننگ روم، میڈروم، کچن کا گھوم پھر کر جائزہ لیتا اور محسوس کرتا ہوں کہ میں

امیر ہوں، جن لوگوں کی مدد کرنا چاہتا ہوں کر لیتا ہوں کیونکہ میں کروڑ پتی ہوں۔ میں ہمیشہ کھلے دل

سے دولت خرچ کرتا ہوں کیونکہ میں دولت مند ہوں۔ پرسکون اور خوشگوار زندگی گزار رہا ہوں۔ میں

اللہ کا انتہائی شکر گزار ہوں جس نے مجھے یہ تمام چیزیں عطا کی ہیں۔

یہ مشق کرنے کے چند ماہ بعد مجھے ایک ایسی جگہ سے 26 لاکھ روپے سے زائد کمیشن مل گیا جہاں سے ملنے کی بہت ہی کم امید تھی۔ میں نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ آدھے روپے سے پلاٹ خرید لیا اور آدھی رقم سے کاروبار شروع کر دیا۔ اس دوران رہائشی سکیم مکمل ہو چکی تھی جہاں میں نے پلاٹ خریدا تھا اور مجھے اس کا قبضہ مل گیا۔ میں نے ایک کروڑ روپے سے زیادہ رقم میں اس پلاٹ کو بیچ دیا۔ اس کے بعد میں نے ایک خوبصورت گھر تعمیر کیا جس میں ضروریات زندگی کی تمام آسائشیں موجود ہیں جس طرح میں تصور کیا کرتا تھا۔ اس کے علاوہ ایک نئی گاڑی بھی خرید لی ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ اسی طرح کی زندگی گزار ہوں جس طرح میں سوچا کرتا تھا۔ اب میں انکم ٹیکس بھی پانچ ہندسوں میں دیتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے آج میں کروڑ پتی ہوں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ جتنے بھی لوگ آج تک دولت مند ہوئے ہیں ان سب نے خود میں بیٹنگی امیر اور دولت مند ہونے کا احساس پیدا کیا تھا جبکہ بیٹنگی یہ احساس پیدا کرنا اچھا خاصا مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ ایک فن ہے جو صرف سیکھنے اور پریکٹس کرنے سے ہی آتا ہے۔ اگلے ابواب میں یہ احساس پیدا کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتائی گئی ہیں جن پر عمل کر کے آپ بھی امیر ہو سکتے ہیں۔

باب (16)

میں نہیں جانتا کہ دولت کیسے ملے گی؟

اس باب میں ہم زبان کے ذریعے اپنے نروس سسٹم کو پروگرام کر کے اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے راہ ہموار کریں گے۔ سگمنڈ فرائیڈ Sigmund Freud نے کہا تھا کہ الفاظ میں جادو کی طرح قوت ہوتی ہے جن کے ذریعے طالب علموں کو تعلیم دے سکتے ہیں، سامعین کو محفوظ کر سکتے ہیں، کسی کو قائل کر سکتے ہیں، دوسروں کو خوشیاں دے سکتے ہیں یا پریشان کر سکتے ہیں، خود کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں یا ناکام ہو سکتے ہیں، صحت مند رہ سکتے ہیں یا بیمار ہو سکتے ہیں، اچھے تعلقات بنا سکتے ہیں یا ان کو منقطع کر سکتے ہیں۔ انسان کی زندگی میں تبدیلیاں لانے کے لیے زبان ایک مؤثر ہتھیار ہے۔

میں نہیں جانتا کہ میری خواہش کیسے پوری ہوگی، میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع اور بے پناہ طاقت ہے، اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے، میں مطمئن اور شکر گزار ہوں۔

یہ جملہ اپنے اندر پر بے پناہ قوت رکھتا ہے جس کو استعمال کر کے ہم اپنی زندگی میں بے شمار تبدیلیاں لا سکتے ہیں، کامیابیاں اور کامرانیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ یوں تو یہ ایک جملہ ہے لیکن یہ چار جملوں پر مشتمل ہے، ہر ایک جملے کے ہمارے نروس سسٹم پر منفرد اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سب سے پہلے ہم ”کیسے“ کے اثرات کو سمجھتے ہیں۔

”کیسے“ کا تعلق ہمارے cortex brain سے ہوتا ہے اور میں سمجھتا ہوں کہ اردو زبان میں ”کیسے“ کا لفظ بہت ہی طاقتور ہے۔ یہ لفظ ہمیں ان ذہنی حکمت عملیوں کی طرف لے جاتا ہے جن سے ہمارے رویے جنم لیتے ہیں، ذہنی حکمت عملی کا مطلب ہے کہ ہم ذہن میں کیا اور کس طرح تصویریں بناتے ہیں اور کیا اور کیسے کہتے اور سنتے ہیں۔ ان ذہنی حکمت عملیوں سے ذہنی نقوش بنتے ہیں۔ جب آپ ”کیسے“ کا لفظ استعمال کرتے ہیں تو ذہن میں ایسی تصویریں بنا سکتے ہیں اور آوازیں سن سکتے ہیں جو موجودہ ماحول کے متعلق نہیں ہوتیں، کسی نئی چیز کا انتخاب کر سکتے ہیں، تبدیل کر سکتے ہیں اور متوقع حالات کو تصور کر سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ ”کیسے“ کا اکیلا لفظ کوئی طاقت نہیں رکھتا لیکن جب اس کو کسی جملہ میں شامل کر دیتے ہیں تو آپ کے ذہن پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

”کیسے“ کا لفظ استعمال کرنے سے آپ کی توجہ مسئلہ کے حل کی طرف خود بخود چلی جاتی ہے اس طرح وہ حل کو اپنی طرف کشش کر لیتا ہے۔ میں نے تندرست کیسے ہونا ہے انسان کی توجہ تندرستی پر مرکوز ہو جاتی ہے اور اس طرح وہ تندرستی کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ میں نے دولت کیسے حاصل کرنی ہے توجہ دولت حاصل کرنے پر مرکوز ہو جاتی ہے اور اس طرح وہ دولت کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا کی بجائے میں نے ٹھیک کیسے ہونا ہے توجہ ٹھیک ہونے پر چلی جاتی ہے اور اس طرح ٹھیک ہونے کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ مجھے رات کو نیند کیوں نہیں آتی ہے کی بجائے میں نے رات کو کیسے آرام کرنا ہے، توجہ آرام پر چلی جاتی ہے اور اس طرح آرام کرنے کو اپنی طرف کشش کرتے ہیں۔ میں ایک ناکام شخص ہوں کی بجائے میں نے کامیاب کیسے ہونا ہے، توجہ کامیابی کی طرف چلی جاتی ہے اور اس طرح کامیابی کو اپنی طرف کشش کرتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جملوں کو ہم کیوں نہ ایسے طریقے سے استعمال کرنا سیکھیں کہ زندگی میں کامیابیاں، امنگیں اور خواہشات کی تکمیل اور خوشحالی حاصل کر سکیں۔

میں نہیں جانتا کہ میری خواہش کیسے پوری ہوگی؟

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے کہ میں سخت بیمار ہو گیا تھا۔ اس وقت میں جوان تھا، تقریباً ایک سال بستر پر رہنے کے بعد ٹی بی کا مرض تشخیص ہوا۔ جب میں ٹی بی اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ لفظ ”ٹی بی“ سنتے ہی میرے پاؤں سے زمین نکل گئی۔ ایک لمحہ کے لیے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گنے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک اور لا علاج سمجھا جاتا تھا۔ میں نہیں جانتا تھا کہ میں کیسے ٹھیک ہوں گا کیونکہ عام طور پر لوگ اس مرض سے مرئی جاتے تھے نہ ہی اعلیٰ قسم کی ادویات میسر ہوتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ بیمار لوگوں کی مثالیں دیں جو سنگین امراض سے شفا پانچکے تھے اور خوشگوار زندگی بسر کر رہے تھے اور میری زبردست حوصلہ افزائی کی جس کے بعد میں نے بھی ہمت باندھ لی کہ میں نے بھی ٹھیک ہونا ہے۔ البتہ میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میں کیسے ٹھیک ہوں گا لیکن پھر بھی میں نے تندرست اور صحت مند ہونے کا پکا فیصلہ کر لیا اور اس کے بعد میں نے ذہن میں تصور کرنا شروع کر دیا کہ میں ٹھیک ہو رہا ہوں۔ اگر آج میں اس واقعہ کا جائزہ لوں تو پتا چلتا ہے کہ میں نہیں جانتا تھا کہ میں صحت مند اور تندرست کیسے ہوں گا لیکن میں صرف یہ جانتا تھا کہ میں تندرست ہو رہا ہوں اور میرا یقین کامل تھا کہ آنے والا کل آج کی نسبت بہتر ہوگا۔ اللہ کا شکر ہے کہ میں تین ماہ میں صحت یاب ہو گیا اور ٹھیک چار ماہ بعد میں نے معمول کے مطابق زندگی گزارنا شروع کر دی تھی۔

اس دوران مجھے ایک بات کا احساس ہوا۔ کیا یہ ادویات شفا دینے کی طاقت رکھتی ہیں یا نہیں؟ کیونکہ ایک ہی قسم کی بیماری کے لیے دو مریضوں کو ایک ہی دوائی، ایک ہی مقدار اور ایک ہی دورانیے کے لیے دی جاتی ہے ایک مریض ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ دوسرا نہیں، ایسا کیوں؟ جواب یہ ہے کہ اس دوائی میں شفا کی صلاحیت ڈالنے والا خالق ہی ہوتا ہے۔ اس کے بعد میں نے کامل یقین بنا لیا کہ خالق ہی صحت اور تندرستی، کامیابی یا ناکامی دے سکتا ہے لہذا میں نے تندرست ہو رہا ہوں اور ہونا ہے۔ اس کا واضح مطلب ہے کہ میں نہیں جانتا تھا کہ میں تندرست کیسے ہوں گا؟

یہ جملہ ”میں نہیں جانتا ہوں کیسے ہوگا“ یہ دو حصوں پر مشتمل ہے۔ ”میں نہیں جانتا ہوں“ تو بالکل سادہ سی بات ہے جس کے معنی ہیں لاعلم، بے خبر جب کہ ”کیسے ہوگا“ کے دو معنی ہو سکتے ہیں نہر ایک قادر مطلق کی لامحدود طاقت جو ہر چیز کا کار ساز ہے، اس پر یقین کامل کر لینا اور دوسرا ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہی نہیں ہے کہ وہ ہماری بہتری کے لیے کونسا طریقہ اختیار کرے گا ”کیسے ہوگا“ یہ جملہ بول کر ہم دو کام کرتے ہیں، خالق پر یقین کامل کا اظہار اور دوسرا شک و شبہات اور منفی سوچ سے توجہ ہٹا کر اپنی خواہش اور بہتری پر مرکوز کر لیتے ہیں۔

میری طرح آپ بھی یہ جملہ ”میں نہیں جانتا کیسے ہوگا“ بول کر اپنی پرانی، منفی اور گھٹیا سوچ کو روکنے میں کامیاب ہو جائیگے اور آپ تصور ہی نہیں کر سکتے کہ پھر اس منفی سوچ کے بغیر آپ کی زندگی کس قدر خوشگوار اور پرسکون ہوگی۔ منفی سوچ، خیالات، تنگ اور کاؤٹی نظریات محض اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ آپ نے انہیں قائم رکھنے کے لیے بچپن میں خاص تربیت حاصل کی ہوئی ہوتی ہے اور اس تربیت کے مطابق آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ اس دنیا میں ان کے بغیر محفوظ نہیں ہوں گے جبکہ معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ دراصل آپ نے اپنی ابتدائی زندگی ہی میں خود کو خوفزدہ انسان کے طور پر تربیت دی ہوئی ہوتی ہے اور اس میں کافی مہارت حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ پس ”میں نہیں جانتا کیسے ہوگا“ اس جملے کے ساتھ شک و شبہات اور منفی سوچ سے توجہ ہٹا کر قادر مطلق پر یقین کامل کا تصور بنالیں۔

میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع اور بے پناہ طاقت

ہے

عاطف میرا ایک کلائٹ تھا جس کی عمر 27 سال تھی، اُردو بازار میں کاغذ کا کاروبار کرتا تھا۔ اس نے بتایا کہ 5 سال قبل میرے والد نے سب بھائیوں کا کاروبار الگ الگ کر دیا اور میرے حصہ میں ایک دوکان آئی۔ اس وقت میں نے دو ملازم رکھے ہوئے ہیں جن کو 20000 روپے فی ملازم تنخواہ دیتا ہوں۔ میرے پاس ہینڈ اسوک گاڑی ہے، نئی ہینڈ امونٹر سائیکل ہے۔ اٹھائیس لاکھ روپے کا ایک پلاٹ خریدا ہے۔ میرے خاندان والے کہتے ہیں کہ عاطف نے بہت چھوٹی عمر میں بہت پیسہ کمایا ہے۔

میں نے پوچھا کہ آپ نے کونسا ایسا طریقہ اختیار کیا ہے کہ اتنی جلدی دولت کمائی ہے۔ اس نے بتایا کوئی خاص طریقہ اختیار نہیں کیا یہ تو اللہ نے مجھ پر مہربانی کی ہے۔

میں نے پوچھا وہ کیسے، اس نے کہا، میرے پاس دس ٹن کاغذ پڑا ہوا تھا۔ اچانک گورنمنٹ نے پٹرول کا ریٹ بڑھا دیا جس کی وجہ سے ایک سو روپے فی ٹن کاغذ کا ریٹ بڑھ گیا۔ اس طرح مجھے اچھا خاصہ منافع مل گیا، اس لیے میں کہتا ہوں کہ میرا کوئی کمال نہیں یہ تو اللہ نے مہربانی کی ہے۔ اگر میں دو دن پہلے سارا مال بیچ دیتا تو پھر صورت حال مختلف ہوتی۔

اس طرح آپ بھی یقین کر لیں کہ قادر مطلق ہر چیز دینے کی طاقت رکھتا ہے، ہو سکتا ہے کہ آپ کی زندگی میں کئی مرتبہ ایسے چھوٹے چھوٹے واقعات بھی ہو چکے ہوں لیکن آج آپ بھول گئے ہوں۔ اس کے باوجود اس وقت اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ آپ کے پاس موجود ہے، ہر وہ چیز جو آپ کے استعمال میں ہے مثلاً خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں غرضیکہ مکان، کار، گھریلو اسباب، سونے والا بیڈ، میز، کرسی، چولہا، فریج، ٹی وی، جھاڑو، دیا، سلائی، چاقو، چھری، برتن اور ہر ایک چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی اس کی دی ہوئی ہے۔ اللہ آپ کے تصور سے بھی زیادہ دینے کی طاقت رکھتا ہے جیسا کہ مندرجہ بالا مثال سے بھی ثابت ہوتا ہے ”اللہ جسے چاہے ہیں بے حساب رزق دیتے ہیں“ القرآن۔

اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے

کئی برس پہلے میں نے ایک پلاٹ خریدا تھا جو بہت شاندار لوکیشن پر واقع تھا۔ اس پلاٹ کو خریدنے کے لیے میرے پاس تیس ہزار روپے کم تھے۔ میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میں تیس ہزار روپے کیسے حاصل کروں گا جبکہ یہ پلاٹ بھی خریدا چاہتا تھا۔ اسی دوران میرا لگونا دوست دوپٹی سے چھٹی گزارنے کے لیے آیا تھا۔ میں نے اپنا مسئلہ بیان کیا تو اگلے ہی دن مجھے اس نے تیس ہزار روپے دے دیے۔ اس کے بعد گھر تعمیر کرنے کا مجھے اتنا جنون ہو گیا تھا کہ میں نے گتے سے اس گھر کا ایک ماڈل تیار کیا جس میں دروازے، کھڑکیاں، روشندان، سیڑھیاں، ڈرائنگ وڈائننگ، بیڈروم اور ٹی وی لاونج ڈیزائن کئے۔ میں ہر روز اس ماڈل کو دیکھتا اور سوچتا کہ میں اس گھر میں رہ رہا ہوں۔ ان دنوں

میں بنگ مکان کی تعمیر کے لیے قرض نہیں دیا کرتا تھا لیکن اچانک بنگ نے اپنی پالیسی تبدیل کر دی اور مجھے قرض کی سہولت مل گئی اور کچھ رقم میرے والد نے دی، اس طرح میں نے ایک سال میں گھر تعمیر کر لیا اور آج بھی میں اسی گھر میں رہ رہا ہوں۔ ”میں یہ نہیں جانتا تھا کہ میرا گھر کیسے تعمیر ہوگا میں صرف یہ جانتا تھا کہ میں اس گھر میں رہتا ہوں اور میری خواہش پوری ہو چکی ہے۔“

جب آپ مطلوبہ خواہش کے مطابق خود پر سوچ حادی کر لیتے ہیں تو شروع شروع میں آپ کے جسم، ذہن اور احساسات کے پاس کوئی خاص تصور نہیں ہوتا کہ اس سوچ کے مطابق نئے حالات آپ کو کس طرح دکھائی دیں گے؟ آپ خود کو کس طرح محسوس کریں گے؟ آپ کے اندر کیا جذباتی تبدیلی واقع ہوگی یعنی آپ کی تمام حیات اس نئے تجربے سے بالکل نااہل اور ناواقف ہوتی ہیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ آپ یہ سب کچھ غلط کر رہے ہیں اور خود کو دھوکہ دے رہے ہیں لیکن درحقیقت نہ تو یہ غلط ہوتا ہے اور نہ ہی دھوکہ بلکہ آپ کے لیے یہ نئی قسم کے احساسات ہوتے ہیں جن کو آپ نے اس سے قبل شناخت نہیں کیا ہوتا۔

اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسا کہ آپ نے عرصہ دراز سے ایک بھاری وزن کو اپنے کندھوں پر اٹھا رکھا اور ایک دن اچانک آپ اس وزن کو اپنے کندھے سے نیچے پھینک دیتے ہیں تو آپ کا جسم عدم توازن یا کوئی کمی محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ آپ اس کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔

دراصل یہ آپ کی اپنی سوچ ہی ہوتی ہے جو آپ کی خواہشات اور تمناؤں اور خواہوں کو حاصل کرنے کے طور طریقوں کو تیز تر کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے جس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی ذات میں موجود خوف اور بے یقینی کی حالت پہلے ختم ہو جائے تاکہ آپ کے اندر موجود اللہ کی قوت کا احساس متحرک ہو سکے۔ جب آپ یہ جملہ ”میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے“ کو زیادہ عشق، محبت اور لگن سے استعمال کرتے ہیں تو اس دوران ایسا لمحہ ضرور آتا ہے کہ جب آپ کسی شہادت، دلیل اور ثبوت کے بغیر بھی محسوس کر لیتے ہیں کہ آپ کی خواہش کی تکمیل ہو چکی ہے۔

آپ میں سے کئی لوگوں نے خود ترغیبی کے فقرے اپنے ہاتھ روم، آئینہ، کمپیوٹر، کپڑے کی الماری وغیرہ پر لکھ رکھے ہوں گے مثلاً میں اپنے آپ سے محبت کرتا ہوں، میری خوشحالی میری طرف بڑھ رہی ہے، میں خوش قسمت ہوں، میں کامیاب ہوں، میں پر اعتماد ہوں۔ یہ تمام تر غیبات صرف محدود طور پر مفید اور سودمند ہوتی ہیں۔ یہ آپ کے ذہن کے لیے ایک سہارا مہیا کرتی ہیں جبکہ یہ جملہ ”میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میری خواہش پوری ہو چکی ہے“ کے ذریعے آپ نہایت سادگی سے اپنی خواہشات حاصل کرنے میں حائل رکاوٹوں کو فوری طور پر دور کر لیتے ہیں دوسرا یہ آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ آپ اپنی خواہشات کو ظہور پذیر ہونے کے لیے سو فیصد موثر عمل کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

اللہ نے انسان کو اپنا نائب بنایا ہے تو اسے حق حاصل ہے کہ وہ اپنی نیک خواہشات کے مطابق اس سے مانگے، وصول کرے اور عطا کردہ نعمتوں کا شکر بھی ادا کرتا رہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ہم کتنے یقین کامل کے ساتھ کوئی چیز مانگتے ہیں اور حاصل کرنے کے لیے کتنی ثابت قدمی کا مظاہرہ کرتے ہیں؟ اور حاصل کرنے کے بعد کس قدر شکر ادا کرتے ہیں۔ اگلا مرحلہ شکر گزاری کا آتا ہے۔

میں مطمئن اور شکر گزار ہوں

جب آپ کی مطلوبہ خواہش پوری ہو جاتی ہے تو اللہ کا شکر ادا کریں جس کے لیے آپ یہ یقین کر لیں کوئی تو قوت ہے جس نے یہ کائنات اور اس میں موجود تمام اشیا پیدا کی ہیں اور آپ یہ بھی یقین کر لیں کہ یہ ہی اعلیٰ ترین قوت آپ کو ہر چیز مہیا کر سکتی ہے جو بھی آپ خواہش کرتے ہیں لہذا دل کی گہرائیوں اپنے رب کا شکر ادا کریں۔ عملی شکر گزاری کے بارے میں باب 11 میں پڑھ چکے ہیں۔

چہار دائرے تکنیک کا خلاصہ

یہ تکنیک مال و دولت، خوشحالی، اچھے تعلقات بنانا، کامیابیاں، خواہشات اور امنگوں کی تکمیل کے لیے مؤثر ہے۔

ضروری ہدایات

☆ پہلا قدم آپ چاہتے کیا ہیں؟ اگر آپ دولت چاہتے ہیں تو اس مقصد کو واضح بنانے کے لیے اس کے دو مختلف تصور بنائیں گے۔

(a) مجھے بہت دولت چاہئے، ذہن میں اس کے بارے میں تصویر بنائیں اور آوازیں سنیں یا کہیں، اس تصور کو ایک طرف رکھ دیں۔

(b) مجھے لیک کروڑ روپیہ چاہئے، اس کے بارے میں تصویریں بنائیں اور آوازیں سنیں یا کہیں، اس تصور کو دوسری طرف رکھ دیں۔

اب ان دونوں تصورات کا فرق معلوم کریں جس کی تصویر روشن، واضح اور نمایاں بنتی ہے اور آوازیں واضح، بلند اور قریب تر ہوتی ہیں یہ آپ کی اصل خواہش ہوگی۔ یقیناً بہت دولت کی نسبت ایک کروڑ روپے کا تصور بالکل واضح بنے گا اس طرح اپنی خواہش کا تعین کریں گے۔

☆ مشق کرنے سے پہلے پچھلے صفحات کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں۔

☆ اگر آپ چاہیں تو کسی ساتھی کی مدد بھی لے سکتے ہیں یا اپنی آواز میں بھی ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

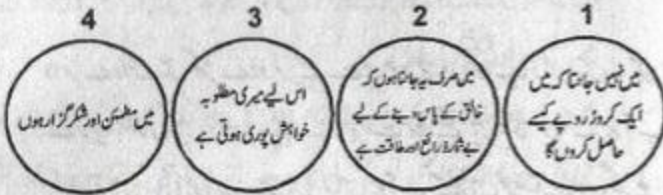
☆ زمین پر چار دائرے کھینچ لیں اور ان پر اس طرح لیبیل لگائیں۔

(a) میں نہیں جانتا کہ میں ایک کروڑ روپے کیسے حاصل کروں گا۔

(b) میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع اور بے پناہ طاقت ہے۔

(c) اس لیے میری مطلوبہ خواہش پوری ہو چکی ہے۔

(d) میں مطمئن اور شکرگزار ہوں۔



☆ ہر ایک دائرہ میں داخل ہو کر جملہ کے مطابق خود پر احساسات طاری کریں گے۔

☆ خاص طور پر دائرہ دو میں داخل ہو کر جن چیزوں کے بارے میں سوچتا ہے ان کی فہرست بنالیں۔

(a) ماضی کی کسی اچھی کارکردگی کا انتخاب کریں مثلاً قابل تعریف کارنامہ انجام دینا، پیسہ کمانے کی کوئی کامیابی ہو تو بہترین ہے بے شک یہ معمولی رقم ہی کیوں نہ ہو مثلاً ایک ماہ میں ایک لاکھ روپے کمایا ہے۔

1- پہلے دائرہ میں داخل ہو جائیں اور آنکھیں بند کر لیں، اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں اور اس طرح محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت رونما ہو رہا ہے وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی آوازیں، وہی ماحول اور وہی احساسات ہیں۔ ذرا غور کریں کہ ایک لاکھ روپے کمانے کے بارے میں آپ ہو ہو نہیں جانتے تھے کہ کیسے ہوگا لیکن پھر بھی آپ کو ایک لاکھ روپیہ مل گیا۔ ان احساسات کو خود پر طاری کر لیں۔

ان کامیابی والے احساسات کے ساتھ پھر یہ جملہ کئی مرتبہ دہرائیں گے ”میں نہیں جانتا کہ مجھے ایک کروڑ روپیہ کیسے حاصل ہوگا“ اور محسوس کریں گے جیسے میں ایک لاکھ روپے حاصل

کرنے کے لیے ہو، یوں نہیں جانتا تھا کہ کیسے حاصل کروں گا لیکن پھر بھی میں نے حاصل کر لیا اسی طرح مجھے یقین ہے کہ میں ایک کروڑ روپیہ بھی حاصل کر لوں گا، خوب سوچیں اور یقین کامل کے ان احساسات کو خود پر طاری کر لیں اور ان احساسات کے ساتھ دوسرے دائرہ میں داخل ہو جائیں۔

نوٹ: یاد رکھیں کسی چیز کے وقوع پذیر ہونے کے لیے محسوسات کے ساتھ حاوی سوچ اور یقین کامل ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

2- دوسرے دائرہ میں کھڑے ہو کر پہلے سے موجود چیزوں کو اپنے ذہن میں لائیں جو آپ

کے زیر استعمال ہیں جن کی پہلے سے فہرست بنا چکے ہیں مثلاً خوراک جو آپ روزانہ کھاتے ہیں، پانی جو آپ پیتے ہیں، لباس جو آپ پہنتے ہیں غرضیکہ مکان، گھر، بیسباب، سونے والا بیڈ، میز، کرسی، چولہا، فریج، ٹی وی، جھاڑو، دیاسلائی، چاقو، چھری، برتن اور ہر ایک چیز کی چھوٹی چیز بھی خالق کی دی ہوئی ہے۔ ان میں سے کئی ایسی چیزیں بھی ہوں گی جن کے بارے میں آپ کو معلوم نہیں تھا کہ یہ کس ذریعہ سے آپ کے پاس آئیں گی۔ مثلاً آئینہ یا انعام یا محنت سے کام کرنے کی صورتیں ہو سکتی ہیں۔

اس کا مطلب ہے اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے، اس طاقت کے بارے میں سوچیں اور محسوس کریں اور یہی ہی طاقت آپ کو ایک کروڑ روپیہ بھی دے سکتی ہے کیونکہ اس کے لیے ایک لاکھ یا ایک کروڑ روپے کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ یقین کامل کے ان احساسات کے ساتھ تیسرے دائرہ میں داخل ہو جائیں۔

3- تیسرے دائرہ میں کھڑے ہو کر اس طرح تصور کریں کہ جیسے آپ کی خواہش پوری ہو چکی ہے۔ ”میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میرے پاس ایک کروڑ روپے ہیں۔“

میں جتنے پیسے چاہتا ہوں خرچ کر لیتا ہوں جس طرح کا لباس چاہتا تھا اسی طرح کا میرا لباس ہے، جس طرح کی میں خوراک چاہتا تھا اسی طرح کی میری خوراک ہے، جس طرح کا میں گھر چاہتا تھا اسی طرح کا میرا گھر ہے، جس طرح کی میں کار چاہتا تھا اسی طرح کی

میری کار ہے، جس طرح کا میں معیار زندگی چاہتا تھا اسی طرح کا میرا معیار زندگی ہے اور جتنا میں بنک بیلنس چاہتا تھا، اس سے زیادہ میرا بنک بیلنس ہے۔ میں صرف یہ جانتا ہوں کہ میرے کل اثاثے ایک کروڑ روپے ہیں میں بہت خوش، پر جوش اور پرسکون ہوں کیونکہ میں ایک کروڑ روپے کے اثاثوں کا مالک ہوں۔

ان ملکیت والے احساسات کے ساتھ خوب لطف اندوز ہوں اور خوشی محسوس کریں۔ ان ملکیت والے احساسات کے ساتھ چوتھے دائرہ میں داخل ہو جائیں جو کہ شکرگزاری والا ہے۔

4- میں مطمئن اور شکرگزار ہوں

میں صرف یہ جانتا ہوں کہ جب میں اس دنیا میں آیا تھا تو میں بالکل خالی ہاتھ تھا آج اپنی خواہش کے مطابق اچھی خوراک کھاتا ہوں، بہترین لباس پہنتا ہوں، بنک بیلنس، گھر، گاڑی، اعلیٰ قسم کا فرنیچر، ایک کروڑ روپے کے اثاثے میری ملکیت میں ہیں، میں اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں اور میں مطمئن اور شکرگزار ہوں ان احساسات کو خود پر طاری کریں۔

نوٹ: عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار ہر آنے سے ماحول میں علامات، نشانات اور اشارے ملیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیا آ جانا، کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کامل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دس جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (17)

ذہنی مصوری سے دولت اور کامیابی

Wealth and success with visualization

محسوسات کے ساتھ سوچنے کے عمل کو ذہنی مصوری یا تصویر کشی کہتے ہیں۔ یہ عمل جسمانی صحت، جذباتی بحالی، ذہنی صحت، روحانی بہتری، ذاتی بہتری، کامیابیاں اور کامراناں حاصل کرنا، اچھے تعلقات بنانا، روپیہ پیسہ حاصل کرنا غرضیکہ کسی بھی چیز، صورت حال اور حالات کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔ مصوری میں کسی بھی چیز کو اپنی طرف کشش کرنے کے لیے جادوئی قوت ہوتی ہے۔ آپ کے ذمہ صرف اس طریقہ کار کو اچھی طرح سمجھنا اور خود کو اس سے ہم آہنگ کرنا ہوگا۔

آغاز میں مصوری کو چھوٹے چھوٹے مقاصد حاصل کرنے کے لیے استعمال کریں اور جب آپ کو نتائج ملنے شروع ہو جائیں گے تو آپ کا اعتماد اور یقین بھی پختہ ہو جائے گا اور اس کے بعد آپ کوئی بھی چیز، صورت حال اور حالات کو خود تشکیل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ مصوری کو روزمرہ سوچ کا لازمی حصہ بنا ڈالیں تاکہ زندگی کو اپنی چاہت کے مطابق بنا سکیں۔

سب سے پہلے واضح فیصلہ کریں کہ آپ چاہتے کیا ہیں؟ جس کے لیے کسی آرام دہ اور ہنس مکھ جگہ بیٹھ جائیں۔ اس چیز کے بارے میں اپنے ذہن میں خود سے باتیں کریں اور ساتھ ساتھ تصور بھی بناتے جائیں، میرے پاس یہ چیز موجود ہے، میں اس کو استعمال کر رہا ہوں۔ اس کے بے شمار

مِرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

فائدے حاصل کر رہا ہوں۔ دوستوں اور رشتہ داروں کو دکھا رہا ہوں۔ اس چیز کو حاصل کرنے کے بعد بہت خوشی محسوس کر رہا ہوں اور میں شکر ادا کرتا ہوں۔

اگر کسی صورتحال، حالات یا موقع کے لیے مصوری کو استعمال کرنا چاہتے ہیں تو خود کو اس صورت حال میں دیکھیں، وہی کچھ کر رہے ہیں جو آپ کرنا چاہتے تھے۔ وہی کچھ سن رہے ہیں جو آپ سننا چاہتے تھے۔ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کرنا چاہتے تھے۔ مقصد کے مطابق اس کی تفصیل بنالیں۔

اس کے بعد اس تصور، احساس اور سوچ کو ذہن میں رکھتے ہوئے، اس مقصد کا ایک جملہ تشکیل کر لیں۔

اگر شکوک و شبہات یا مخالف خیالات آتے ہیں تو ان کو بالکل مزاحمت نہیں کریں گے اور نہ ہی ان کو روکنے کی کوشش کرنی ہے بلکہ فوراً اس جملے کو دہرا کر اپنی توجہ اس کے ساتھ منسلک تصویروں اور احساسات کی جانب موڑ دیں۔

☆ اس کے بعد دن کے دوران بھی اکثر مطلوبہ خواہش کے جملے کو دہراتے رہیں گے، جتنا بھی دہرا سکتے ہیں۔

☆ ہر روز کم از کم دو مرتبہ سکون کی حالت میں بیٹھ کر پریکٹس کریں، جو رات کو سونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے فوراً بعد مناسب ہے۔

☆ جب آپ مشق کر رہے ہوں تو تمام شکوک و شبہات اور بے یقینی کے خیالات کو کم از کم عارضی طور پر علیحدہ کر دیں اور اپنے مائنڈ کی پوری طاقت، متعلقہ تصویروں اور احساسات کے لیے استعمال کریں۔

☆ مصوری کو اپنے معمولات زندگی میں شامل کر دیں اور جتنی زیادہ اس کی پریکٹس کریں گے اتنے ہی نتائج بہتر ہوتے چلے جائیں گے۔
☆ ہمیشہ خود پر مکمل اعتماد کریں۔

دیگر قواعد و ضوابط

☆ شروع شروع میں مصوری کو ایسے مقاصد کے لیے استعمال کریں جن پر آپ کو یقین ہو کہ مستقبل قریب میں ان کا ہونا ممکن ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو بہت زیادہ مزاحمت نہیں ہوگی۔ آپ خود میں زیادہ سے زیادہ کامیابی کے احساسات پیدا کر سکیں گے کیونکہ آپ ابھی سیکھنے کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ جب آپ اچھی طرح پریکٹس کر لیتے ہیں تو آپ زیادہ مشکل چیلنج کو بھی قبول کر سکتے ہیں۔

☆ مصوری کی مشق کو تفریح کے طور پر کریں گے یہ تجربہ مکمل طور پر ہلکا ہونا چاہیے۔
☆ مشق کے دوران اپنے تمام حواس کو استعمال کرتے ہوئے اس مقصد کو خود کے لیے زیادہ سے زیادہ حقیقی بنائیں۔

☆ مشق کو اتنی دیر تک کریں جب تک یہ آپ کے لیے پُر لطف اور دلچسپ ہو، یہ ڈامنٹ ہو سکتے ہیں یا آدھ گھنٹہ یا گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔

مانڈ مووی تکنیک

Mind Movie Technique

مانڈ مووی تکنیک کے ذریعے ایک کروڑ روپیہ حاصل کرنا

ضروری ہدایات

☆ امیر اور دولت مند ہونے کا احساس پیدا کرنا ہے۔

☆ یہ یقین کر لینا کہ دولت پہلے سے ہی آپ کے پاس موجود ہے۔

☆ جب یقین کر سکتے ہیں کہ یہ رقم آپ کے پاس موجود ہے تو جتنی طور پر اس کو خرچ کرنا ہے۔

☆ دولت مند ہونے کے بعد آپ کیسے دکھائی دیں گے؟

☆ آپ کی پہچان کیا ہوگی؟

☆ اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے کس طرح ملیں گے؟

1- شور و غل سے پاک کسی جگہ بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔

2- اس بات پر پہلے سے ہی یقین کر لیں کہ میرے پاس ایک کروڑ روپیہ موجود ہے، میں

روزانہ اپنی پسندیدہ اور بہترین خوراک کھاتا ہوں چاہے یہ کتنی ہی مہنگی کیوں نہ ہو اور میں

محسوس کر رہا ہوں کہ میں دولت مند ہوں۔ میں قیمتی کپڑے پہنتا ہوں جس طرح کے میں

پہنتا چاہتا تھا اور میرے پاس بے شمار کپڑے ہیں جن کو باری باری زیب تن کرتا ہوں اور

مجھے امیر ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ میرے پاس وہ قیمتی کار ہے جس کو حاصل کرنے کی

شدید تمنا تھی، اس کار کو چلاتے ہوئے میں بہت خوشی محسوس کر رہا ہوں، اس کے انجن کی

آواز سن رہا ہوں، اس کی نرم نرم بیٹھیں محسوس کر رہا ہوں، اس میں سفر کر کے لطف اندوز

ہو رہا ہوں۔ میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں دولت مند ہوں۔

جس گھر کے بارے میں اکثر میں سوچا کرتا تھا اسی گھر میں رہائش پذیر ہوں۔ اس کے ٹی وی لاؤنچ، ڈرائنگ اور ڈائننگ روم، بیڈ روم، کچن کا گھوم پھر کر جائزہ لیتا ہوں تو میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں امیر اور دولت مند ہوں۔ میری فیملی کے پاس قیمتی جیولری ہے جس طرح کی وہ چاہتی تھی، ان کو دیکھ کر بہت خوش ہو رہا ہوں۔ جس طرح بینک بیلنس کے بارے میں سوچا کرتا تھا اس سے کہیں زیادہ بینک بیلنس ہے۔ ضرورت مند لوگوں کی مدد کرتا رہتا ہوں۔ میرے کل اثاثے ایک کروڑ روپے ہو چکے ہیں۔ میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں امیر اور دولت مند ہوں۔ میں اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں جس نے مجھے یہ دولت دی ہے۔ آنکھیں کھولیں۔

نوٹ:

عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

لے مالک گل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین۔

یہ مشق بار بار دہرانے سے ماحول میں علامات، نشانیاں اور اشارے ملیں گے جن کو

بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیا آ جانا، کسی شخص سے ملاقات

ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل

جاننا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی

کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ

پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (18)

مادی اشیا کا حصول

ماہرین کہتے ہیں کہ ہماری پانچ حیات میں سے دیکھنے کی حس کا سب سے زیادہ کردار ہوتا ہے اور دیکھی ہوئی چیزیں ہم نہیں بھولتے۔ جب ہم صرف کسی چیز کو سنتے ہیں تو وہ ہماری یادداشت میں اتنے بہتر انداز میں محفوظ نہیں ہوتی جتنا سننے کے ساتھ اس کو دیکھ کر ہوتی ہے مثلاً آپ ایک ٹی وی ڈرامے کی کہانی سنتے ہیں اور پھر اسی ڈرامے کو دیکھتے ہیں اور ساتھ سنتے بھی ہیں تو یہ آپ کے ذہن میں بیٹھ جاتا ہے کیونکہ تصویروں مائنڈ میں زیادہ عرصہ تک نمایاں اور روشن رہتی ہیں۔ اگر اس عمل کو کئی مرتبہ دہرایا جائے تو یہ ہماری یادداشت میں نقش ہو جاتی ہیں۔ اس اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے کمپیوٹر مووی تکنیک ترتیب دی گئی ہے۔ میں نے اس کے بہت شاندار نتائج حاصل کئے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں یہ تکنیک صرف مادی اشیا کے لیے ہی استعمال ہو سکتی ہے۔ مثلاً، مکان، کار، نقدی، بنک اکاؤنٹ، لباس، خوراک، کاروبار، گھریلو اسباب جیسے فریج، ٹی وی، اے سی، فرنیچر، آرائشی سامان وغیرہ۔

اے مالکِ کُل میرے والدین

کمپیوٹر مووی تکنیک

کمپیوٹر مووی تکنیک کے ذریعے تمام مادی اشیاء مثلاً مکان، کار، نقدی، لباس، کاروبار، گھریلو اسباب جیسے فریج، ٹی وی، اے سی، فرنیچر وغیرہ حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ ایک کروڑ روپیہ حاصل کرنا ہے۔

☆ اس تکنیک کے لیے کمپیوٹر یا لپ ٹاپ کی ضرورت ہے۔ البتہ آپ تصویروں کو ایک رجسٹر کے صفحات پر بھی فکس کر سکتے ہیں۔

☆ ایسی تصویریں گوگل سے ڈاؤن لوڈ کریں جو ایک کروڑ روپے مالیت کے اثاثے ظاہر کریں مثلاً اچھا لباس، بنگلہ، اس کا بیرونی منظر، ڈرائنگ اور ڈائننگ روم، ٹی وی لائونج، کچن، بیڈ روم، گیزر، لان، کار، فرنیچر، کار، جب تمام تصویریں اکٹھی کر لیتے ہیں تو پھر پاور پوائنٹ میں اس کی مووی بنائیں۔

☆ ایک سلائیڈ پر ایک تصویر رکھیں اور ہر تصویر پر اس کا نام لکھیں۔

پہلی سلائیڈ پر بسم اللہ لکھیں اور اس کے نیچے یہ جملہ ”میں صرف یہ جانتا ہوں کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں“ دوسری سلائیڈ پر بنگلے کا بیرونی ویو ہوگا۔ اس پر لکھیں یہ میرا بنگلہ ہے، پھر گیزر کی تصویر لگائیں جس میں گاڑی بھی کھڑی ہو، ڈرائنگ روم کی تصویر لگائیں اور اس پر لکھیں ڈرائنگ روم، ڈائننگ روم کی تصویر لگائیں اور اس پر ڈائننگ روم لکھیں، ٹی وی لائونج کی تصویر لگائیں اس پر ٹی وی لائونج لکھیں، کچن کی تصویر لگائیں کچن لکھیں اور بیڈ روم 1 کی تصویر لگائیں، بیڈ روم نمبر 2 کی تصویر لگائیں، بیڈ روم نمبر 3 کی تصویر لگائیں، بیڈ روم نمبر 4 کی تصویر لگائیں ہر تصویر پر بیڈ روم کا نمبر لکھیں، آخری سلائیڈ پر تحریر لکھیں، میرے محل اثاثے ایک کروڑ روپے ہیں ”اے اللہ میں شکر گزار ہوں“ اور نیچے اپنا نام لکھیں۔

- 1- اس مووی کے ساتھ اپنا پسندیدہ میوزک بھی منسلک کر دیں۔
- 2- ہر سلائیڈ کم از کم ایک منٹ کے لیے اپنی آنکھوں کے سامنے روکیں۔
- 3- ہر سلائیڈ کو دیکھتے ہوئے ایسا محسوس کریں جیسے آپ مالک ہیں۔
- 4- آخری سلائیڈ پر محسوس کریں کہ میں ایک کروڑ روپے کے اثاثوں کا مالک ہوں۔
- 5- اللہ کا شکر ادا کریں گے۔
- 6- اس مشق کو اتنے دورانیے کے لیے کریں جب تک یہ دلچسپ اور خوشگوار رہے، یہ پانچ منٹ یا آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔

نوٹ:

عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

چوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار دہرائے جانے سے ماحول میں علامات، نشانیاں اور اشارے ملیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیا آ جانا، کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، ٹی وی دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (19)

اپنا مکان حاصل کرنا

ابراہیم کی دیرینہ خواہش تھی کہ اپنا مکان خریدے لیکن وہ ہمیشہ ایک ہی بات سوچتا کہ میرے پاس کچھ نہیں ہے، جتنی جمع پونجی تھی بچوں کی تعلیم پر خرچ کر چکا ہوں۔ مکان خریدنے کے لیے پیسے کہاں سے آئینگے میرے پاس تو پھوٹی کوڑی بھی نہیں ہے۔ ابراہیم نادانستہ طور پر ”میرے پاس تو پھوٹی کوڑی بھی نہیں ہے“ کہہ کر اپنی طرف دولت کی کمی کو کشش کر رہا تھا اور روز بروز کمی ہی ہوتی جا رہی تھی۔ میں نے ابراہیم کو مکان کشش کرنے کے لیے ”ابراہیم تکنیک“ کروائی۔

صائم: آپ کیا چاہتے ہیں؟

ابراہیم: دس مرلہ میں مکان تعمیر کرنا چاہتا ہوں۔

صائم: چوبیس گھنٹوں میں کتنی مرتبہ مکان کے بارے میں سوچتے ہیں؟

ابراہیم: جب میرے پاس پیسے ہی نہیں تو پھر بار بار سوچنے کا کیا فائدہ ہے؟

صائم: کیا آپ مکان حاصل کرنے کے لیے واقع ہی بنجیدہ ہیں؟

ابراہیم: جی ہاں

صائم: جس طرح کا مکان تعمیر کرنا چاہتے ہیں اس کا ڈھن میں نقشہ کھینچ لیں میرا مطلب ہے کہ

کمرے اور ان کی آرائش وغیرہ۔

ابراہیم: میں نے بنا لیا ہے

صائم: کم از کم 25 تا 30 ایسی اشیا کی فہرست بنالیں جو اس وقت آپ کے اور فیملی کے زیر استعمال ہیں۔

ابراہیم: بنالی ہے۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، میں اس فہرست کو باری باری دہراؤں گا۔

اللہ نے آپ کو سننے کے لیے کان دیے ہیں، بولنے کے لیے زبان دی ہے، کام کرنے کے لیے ہاتھ دیے ہیں، چلنے کے لیے ٹانگیں دی ہیں، روزانہ خوراک دیتا ہے، پہننے کے لیے لباس دیا ہے، گھر میں استعمال ہونے والی اشیا فریج، ٹی وی، سلائی مشین، استری، روم کلر، فون، عینک، برتن، واشنگ مشین، گھڑیاں، بیڈ، کرسیاں، میز، چار پائیاں کوئنگ ریج، پردے وغیرہ۔

محسوس کریں کہ اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ ہے، اس احساس کو خود پر طاری کریں کہ آپ کے پاس بہت کچھ موجود ہے، اگر یہ سب کچھ آپ کے پاس نہ ہوتا تو آپ کیا کر سکتے تھے، دل کی اتھاہ گہرائیوں سے عطا کرنے والے (اللہ) کی شکرگزاری کریں اور ان بہتات کے احساسات کو جسم میں نوٹ کریں۔

ابراہیم: میں محسوس کر رہا ہوں کہ میرے پاس بہت کچھ ہے۔

صائم: اب اس کائنات میں موجود کثرت اور فراوانی کی طرف اپنی توجہ مرکوز کریں، مرکز پر چلتی ہوئی ان گنت گاڑیاں، مختلف دوکانوں پر موجود بے شمار اشیا ہیں۔ اپنے ارد گرد اس کثرت اور فراوانی کو محسوس کریں۔

ابراہیم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: آپ کے ارد گرد اس قدر کثرت اور فراوانی ہے تو کیا آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خالق مکان دینے کی صلاحیت نہیں رکھتا؟

ابراہیم: میرا یقین کامل ہے کہ جس نے بن مانگے اتنی نعمتیں دی ہیں وہ مکان دینے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

صائم: اس طرح سوچیں کہ اپنے گھر میں رہائش پذیر ہیں۔ بڑا ڈرائنگ روم ہے جس میں صوفہ

سیٹ ہے اور نرم نرم صوفہ پر بیٹھے ہوئے ہیں۔ اس میں چھ کرسی والا ڈائنگ سیٹ ہے۔ چھوٹی دیوار کے ساتھ زمین سے چھت تک لکڑی کا خوبصورت شوکیس بنا ہوا ہے۔ کھڑکی اور دروازوں میں خوبصورت پھولدار پردے لٹکے ہوئے ہیں۔ دیواروں کا ہلکا گرے رنگ ہے، چھت پر پتکے ہیں اور درمیان میں خوبصورت فانوس بھی لٹکا ہوا ہے۔ اس طرح تصور کرتے ہوئے کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

ابراہیم: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب! اب ٹی وی لائچ میں چلے جائیں اس میں چھ آرام کرسیاں ہیں۔ بڑے سائز کا ٹی وی ہے کھڑکی اور دروازوں میں خوبصورت پردے لٹکے ہوئے ہیں۔ چھت پر پتکے ہیں، کیا آپ تصور بنا رہے ہیں؟

ابراہیم: جی ہاں تصور کرتے ہوئے بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اب آپ کچن میں چلے جائیں، اس میں جدید قسم کا کوئنگ ریج اور مائیکرو ویو اوون ہے۔ پتھر کی سفید خوبصورت ٹیبلٹ ہے، خوبصورت لکڑی کے باکس ہیں، برتن دھونے کے لیے اسٹیل کا سنک ہے، دیواروں پر خوبصورت ٹائلیں لگی ہوئی ہیں، اس منظر کو دیکھ کر کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

ابراہیم: میں بہت لطف اندوز ہو رہا ہوں۔

صائم: اب بیڈ روم میں چلے جائیں، اس میں خوبصورت لکڑی کا نیا بیڈ ہے۔ ڈرائنگ ٹیبل پر میک اپ کا سامان اور پرفیوم ہیں، کپڑوں والی الماری اور AC یونٹ لگا ہوا ہے۔ انچ باتھ ہے جس میں اعلیٰ قسم کی ٹائلیں لگی ہیں کھڑکی اور دروازوں میں خوبصورت پردے لٹکے ہوئے ہیں۔ اس طرح تصور کرتے ہوئے کیسا محسوس کر رہے ہیں

ابراہیم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

ابراہیم: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس طرح کیراج میں چلے جائیں، اس کیراج میں آسانی سے دو گاڑیاں کھڑی ہو سکتی ہیں۔ گیٹ سے باہر کھڑے ہو کر گھر کا جائزہ لیں اور سوچیں کہ آپ اس گھر کے مالک ہیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

ابراہیم: آنکھیں کھولتے ہوئے، مشق کے دوران ذہن میں لگا کر ایک آواز سنائی دیتی رہی کہ صرف محسوسات کے ساتھ سوچ لینے سے مکان کیسے مل سکتا ہے؟

صائم: دراصل یہ آواز اس وقت پیدا ہوتی ہے جب شکوک و شبہات ہوں، اس رکاوٹی یا تنہیدی آواز کہتے ہیں۔ اس کو حل کرنے کے لیے میں آپ کو دوسری تکنیک کرواتا ہوں جس کے ذریعے آپ اس آواز سے دوستی کریں گے۔

ابراہیم کرم تکنیک کا خلاصہ

اس تکنیک کے ذریعے ہر قسم کی مادی چیز حاصل کر سکتے ہیں مثلاً مال و دولت، مکان، کار، موٹر سائیکل، ٹی وی، فریج، کمپیوٹر وغیرہ۔

ضروری ہدایات

تکنیک کرنے سے پہلے اچھی طرح سمجھ لیں۔
کسی ساتھی کی مدد لے سکتے ہیں یا اپنی آواز میں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

مرچو

- 1- واضح فیصلہ کریں کہ چاہتے کیا ہیں؟
- 2- زیر استعمال چیزوں کی فہرست بنائیں (25 تا 30 اشیا)
- 3- کائنات میں موجود کثرت اور فراوانی محسوس کریں۔
- 4- مطلوبہ شے کے بارے میں پہلے ہی تفصیل لکھ لیں۔
- 5- ملکیت والے احساسات طاری کریں۔
- 6- شکرگزاری کریں۔

نوٹ: عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

اے مالکِ کُل میرے والدین

آمین

چوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار دہرانے سے ماحول میں علامات، نشانیاں اور اشارے ملیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیا آجانا، کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔

باب (20)

اندرونی رکاوٹی آواز سے دوستی

بعض اوقات دولت یا کسی مادی شے کے حصول کے لیے مشق کرتے ہوئے ہماری اپنی ہی آواز رکاوٹ بن جاتی ہے کیونکہ یہ آواز شکوک و شبہات پیدا کر رہی ہوتی ہے مثلاً صرف محسوسات کے ساتھ سوچنے سے مکان حاصل نہیں ہو سکتا، پیسے کہاں سے آئیں گے، ادھار بھی نہیں لے سکتا، پیسے حاصل کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اس طرح یہ آواز آپ کی حریف بن جاتی ہے جبکہ اس کو حلیف بنانا ضروری ہے۔

یہ تکنیک کرنے سے نہ صرف آواز کی مزاحمت ختم ہو جائے گی بلکہ یہ آپ کی رہنمائی بھی کرے گی، اس کو قائل کرنے کے لیے باقاعدہ اس طرح گفتگو کریں جیسے کسی روٹھے ہوئے دوست کو مناتے ہیں۔ اپنے مقصد کے تمام حقائق اور امکانات سے واضح طور پر اس کو آگاہ کرنا ہوگا تاکہ حقیقی معنوں میں یہ آپ کی معاون اور حلیف ثابت ہو سکے۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، خود کو پرسکون رکھتے ہوئے، غور کریں کہ آپ کی اپنی ہی یہ آواز ذہن کے کس حصہ سے آرہی ہے، دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔

ابراہیم: یہ آواز سر کے سامنے سے سنائی دیتی ہے۔

صائم: بڑے ادب اور احترام سے اس کو مخاطب ہو کر کہیں کہ اے میری پیاری آواز میں تمہارے ساتھ گفتگو کرنا چاہتا ہوں کیا تم میرے ساتھ بات کرنے کے لیے تیار ہو۔

(ابراہیم اور اس کی اندرونی آواز کے درمیان مکالمے)

آواز: میں آپ کی کیا خدمت کر سکتی ہوں۔

ابراہیم: میں بہت شکر گزار ہوں کہ تم میرے ساتھ گفتگو کرنے کے لیے تیار ہو، اے میری پیاری آواز میرا مقصد مکان حاصل کرنا ہے لیکن جب میں مکان کے بارے میں سوچنے کی مشق کرتا ہوں تو تم واضح طور پر اعلان کر دیتی ہو کہ ایسا نہیں ہو سکتا تم ایسا کیوں کر رہی ہو۔

آواز: مجھے یقین نہیں آتا کہ صرف ذہنی مشق کرنے سے مکان کیسے حاصل ہو سکتا ہے؟

ابراہیم: اس کے جواب میں چند باتیں آپ سے کرنا چاہتا ہوں۔ کسی بھی چیز کے حصول کا آغاز سوچ ہوتا ہے اور پھر اس سوچ کے ساتھ محسوسات شامل کرنا لازمی ہے، اس بات پر یقین کرنا کہ اللہ کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں۔ یہی قانون کشش ہے اور تم اس قانون کو قبول کرنے سے انکار کر رہی ہو۔

آواز: میں سمجھتی ہوں کہ میں انکار نہیں کر رہی۔

ابراہیم: تو پھر تمہیں شک کیوں ہے؟

آواز: بالکل کوئی شک نہیں ہے، مجھے ڈر ہے اگر ہم اس بات پر قدرت حاصل کر لیں کہ ہم جس مادی چیز کے بارے میں محسوسات کے ساتھ سوچیں وہ حاصل کر لیں تو کہیں ہم خالق حقیقی سے انکار نہ کر دیں۔

ابراہیم: میں آپ کو یقین دہانی کراتا ہوں کہ ایسا کبھی نہیں ہوگا کیونکہ میں ایسی سوچ ہی نہیں رکھتا۔

آواز: بالکل ٹھیک ہے میں سمجھ گئی ہوں کیونکہ مجھے یہ ہی ایک خوف تھا۔

ابراہیم: مجھے یقین ہے کہ آپ کی غلط فہمی دور ہو چکی ہوگی۔

آواز: ہاں غلط فہمی دور ہو چکی لیکن پھر بھی مجھے حالات مخالف دکھائی دے رہے ہیں کہ مکان کیسے تعمیر ہو سکتا ہے؟

ابراہیم: بالکل ٹھیک کہتی ہو، شاید یہ بات بھول رہی ہو کہ رب کے پاس دینے کے لیے کروڑوں ذرائع ہیں، وہ مکان بھی دے سکتا ہے۔

آواز: ٹھیک ہے میں تسلیم کر لیتی ہوں۔ اب تم کیا چاہتے ہو۔

ابراہیم: آپ سے پھر پور تعاون چاہتا ہوں۔

آواز: کیسا تعاون چاہتے ہیں؟

ابراہیم: مجھے اپنی سوچ کے مطابق ذہنی مشق کرنے دیں۔

آواز: ٹھیک ہے میں حائل نہیں ہوں گی۔

ابراہیم: میری تسلی کے لیے یہ وعدہ کریں کہ آئندہ دو ہفتوں کے لیے مشق کے دوران آپ بالکل خاموش رہیں گی۔

آواز: میں آئندہ دو ہفتوں کے دوران بالکل خاموشی اختیار کروں گی۔

ابراہیم: ہاں ہاں صرف دو ہفتے لیکن اس معاہدے کے ساتھ کہ جب آپ حیران کن نتائج تیزی کے ساتھ رونما ہوتے ہوئے دیکھیں گی تو آپ ان دو ہفتوں کو ہمیشہ کے لیے بڑھا دیں گی۔

آواز: ٹھیک ہے مجھے منظور ہے اور میں پکا وعدہ کرتی ہوں، میں بالکل خاموش رہوں گی۔

ابراہیم: میں دل کی اتھاہ گہرائیوں سے تمہارا شکر گزار ہوں کہ تم میرے ساتھ تعاون کرنے کے لیے تیار ہو۔

ابراہیم کے لیے ہدایات: آمین

☆ آئندہ دو ہفتوں کے دوران آپ محتاط رہیں گے ہو سکتا ہے کہ یہ آواز کسی موقع پر دوبارہ آپ کی راہ میں حائل ہونے کی کوشش کرے تو آپ فوراً اس سے تبادلاً خیال کرینگے اور اس کو وعدہ یاد دلائیں گے۔

☆ مطلوبہ شے کی بجائے ذرائع کو تصور کرنا، مثال کے طور پر آپ کی خواہش ہے کہ میں نے نیا مکان خریدا ہے۔ آپ اپنی توجہ مکان پر رکھنے کی بجائے پیسے پر مرکوز کرتے ہیں جو کہ اصولوں کے بالکل منافی ہے۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے آپ نے لاہور سے راولپنڈی جانا ہے تو آپ ریل گاڑی، ہوائی جہاز یا بس میں سے کسی ایک پر توجہ مرکوز کر لیتے ہیں جبکہ آپ کی اصل منزل راولپنڈی ہے۔

☆ ذرائع خود پیدا کرنا، مثال کے طور پر آپ نے کار حاصل کرنی ہے اور ذہنی طور پر مشق کرنے کی بجائے آپ ایک لائٹری ٹکٹ خرید لیتے ہیں اور ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جاتے

ہیں کہ لائبریری نکلنے کے بعد میں کار حاصل کر لوں گا اور مشق کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ کشش کے اصولوں کے بالکل منافی ہے کیونکہ اس طرح آپ کی توجہ مکمل طور پر آپ کے اصل مقصد سے ہٹ جاتی ہے۔

☆ آپ اس بات پر یقین کامل رکھیں کہ کسی چیز کو عطا کرنے کے لیے اللہ کو کسی مدت یا دورانیے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ ہمیں استقامت اور مستقل مزاجی کی ضرورت ہے اور تمام چیزیں صحیح وقت پر عطا کر دی جاتی ہیں

☆ باقاعدگی سے مشق کرتے رہیں جب تک مقصد حاصل نہیں ہو جاتا۔

☆ اچانک کسی پریشانی کا آ جانا مثلاً فیملی ممبر کا بیمار ہو جانا، کوئی مالی نقصان ہو جانا، کہیں لمبے سفر پر روانہ ہونا۔ آپ سوچتے ہیں کہ میں اپنی مشق کیسے جاری رکھ سکوں گا یا رہے آپ نے مشق ذہن میں کرنی ہے نہ کہ جسمانی طور پر اس لیے آپ آسانی سے کر سکتے ہیں۔

نوٹ

عام طور پر یہ سوچنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ پہلے ہی یقین کر لیں کہ خواہش پوری ہو چکی ہے لیکن ایسا کرنا انتہائی ضروری ہے۔

جوکس و ہوشیار

یہ مشق بار بار دہرانے سے ماحول میں علامات، نشانیاں اور اشارے ملیں گے جن کو بروقت سمجھنا اور ان پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے مثلاً کوئی نیا آئیڈیا آ جانا، کسی شخص سے ملاقات ہو جانا، کوئی کتاب مل جانا، کوئی پروگرام دیکھ لینا، کسی دوست کا مشورہ دینا، کسی رہبر کا مل جانا وغیرہ۔

خبردار

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ عدم یقین، شکوک و شبہات کا شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی کوئی حساب کتاب یا اندازے لگائیں گے، کب، کیسے اور کن ذرائع سے خواہش پوری ہوگی۔ یہ اللہ پر چھوڑ دیں جس کے پاس دینے سے ہے۔

باب (21)

اندرونی مزاحمت پر قابو پانے کے طریقے

مانٹریٹ

اگر میں آپ سے یہ سوال کروں کہ لگا تار زیادہ دولت کمانا آسان ہے یا مشکل۔ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ جواب دیں کہ زیادہ دولت حاصل کرنے کے لیے انتھک محنت کی ضرورت ہے۔ زیادہ دولت حاصل کرنا بہت مشکل کام ہے، زیادہ دولت کمانا جان جو کھوں کا کام ہے، زیادہ دولت برائیوں کو جنم دیتی ہے یا میں آسانی سے زیادہ دولت کما سکتا ہوں۔

اگر آپ کی حادی سوچ کا جھکاؤ لگا تار مشق کی طرف ہوگا تو آپ کی زندگی میں اسی طرح کے مسائل اور رکاوٹیں کھڑی ہوں گی اور دولت کی کمی ہو جائے گی۔ اس میں آپ کے یقین کا بنیادی کردار ہوتا ہے کیونکہ یہ ممکنات کی بنیادیں تعمیر کرتا ہے۔ اگر آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ دولت حاصل کرنے کے لیے سخت محنت کی ضرورت ہے تو آپ کے ساتھ ایسا ہی ہوگا۔ اگر آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ آپ زیادہ دولت کے حق دار نہیں تو ایسا ہی ہوگا، اگر یہ یقین رکھتے ہیں کہ دولت برائیوں کو جنم دیتی ہے تو ایسا ہی ہوگا۔ اس طرح کی تمام چیزیں دولت کو آنے سے روک دیتی ہیں جس طرح آپ کا یقین ہوگا ویسا ہی آپ کے ساتھ ہونا شروع ہو جائے گا۔ اس طرح ہم رکاوٹی یقین کو پختہ کر کے دولت حاصل کرنے میں مزاحمت پیدا کر دیتے ہیں۔

باب (22)

حصول دولت کے لیے مزید مفید نکات

ماہرین کہتے ہیں کہ عام طور پر ہم 24 گھنٹوں کے دوران 90% سے زیادہ وقت غیر ضروری چیزوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں یا اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزارتے ہیں۔ اپنی اس سوچ کو چیک کرنے کے لیے آئندہ 24 گھنٹوں میں ہر آنے والے منفی اور مثبت خیالات کو کاغذ پر تحریر کرتے جائیں اور پھر ایمان داری سے جائزہ لیں کہ ان 24 گھنٹوں میں سے کتنا وقت آپ نے اپنی مطلوبہ خواہش کے بارے میں سوچا ہے۔ یہ دیکھ کر آپ حیران ہو جائیں گے کہ آپ نے زیادہ وقت غیر ضروری اور فضول سوچ میں گزارا ہوگا۔ اس طرح اگر آپ نے زیادہ وقت اپنے مسائل پر توجہ دے کر گزارا ہے تو مسائل وہی کھڑے رہیں گے، اگر آپ نے حل پر توجہ مرکوز کی ہے تو حل کرنے کے لیے آپ کا ذہن خود بخود ایسے حالات پیدا کر دے گا۔ اسی طرح اگر ہم زندگی میں کامیابی اور دولت حاصل کرنے کے لیے زیادہ وقت خرچ کرتے ہیں تو اس کو حاصل کرنے کے لیے ہمارے مائنڈ میں نئے نئے خیالات آئیں گے اور مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے حالات بھی پیدا ہو جائیں گے۔

☆ مطلوبہ خواہش کو شدید چاہت کا مرکز بنائیں۔

☆ خواہش کی تکمیل کا انحصار صرف اس بات پر ہے کہ آپ اس کے بارے میں کیا یقین رکھتے ہیں، ممکن ہے یا نہیں۔

☆

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

☆

☆

☆ لمحہ بھر کے لیے بھی نہیں سوچیں گے کہ اللہ کن ذرائع سے آپ کی خواہش پوری کرتا ہے اور نہ ہی شکوک و شبہات کا شکار ہوں گے۔

☆ جب آپ کسی چیز کا بیعانہ دیتے ہیں مثلاً کار، مکان، پلاٹ وغیرہ تو اسی لمحہ آپ محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ میں اس چیز کا مالک ہوں۔ اسی طرح مطلوبہ خواہش کے بارے میں محسوس کریں جیسے آپ اس کے مالک ہیں۔

☆ مطلوبہ خواہش کی تکمیل ہو جانے کے بعد جو خوشی کے احساسات پیدا ہوں گے، ان کو قبل از وقت پیدا کرنا اور قائم رکھنا ہے۔

☆ آپ کے اچھے یا برے احساسات انٹیم بم کی طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

☆ صبح سے رات سونے تک صرف اچھے احساسات مثلاً آرام، سکون، لطف، شادمانی، سرور، فرحت، مسرت اور خوشی قائم رکھنے کی پریکٹس کریں۔

☆ ہر وقت اپنے احساسات پر توجہ رکھیں، اگر لمحہ بھر کے لیے کوئی منفی خیال آئے تو فوراً اس کو تبدیل کر کے اپنی خواہش کی طرف منتقل کر دیں۔

☆ اگر خود کو لطف، شادمانی، سرور، فرحت، مسرت جیسے اچھے احساسات میں رکھتے ہیں تو بہت جلد اور بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

☆ ہر لمحہ خوشی، مسرت اور اچھا محسوس کرنا زندگی میں دولت حاصل کرنے کے لیے تیز ترین ذریعہ ہے۔

☆ اس بات پر یقین کر لینا قدرے مشکل ہوتا ہے کہ صرف حاوی سوچ سے مقصد حاصل ہو جائے گا جبکہ یہ ”یقین“ کامیابی بنیادی کنجی ہے۔

☆ آپ کے پاس جو کچھ پہلے سے موجود ہے اس کے لیے زیادہ سے زیادہ شکرگزاری کریں جس سے کثرت اور بہتات کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو دولت میں اضافے کے لیے مدد کرتے ہیں۔

☆ جس طرح آپ پسندیدہ گانا گنگنااتے ہیں، اس طرح اپنی خواہش کو بھی ہر وقت گنگنااتے رہیں۔

☆ مشق کے دوران جب آپ محسوس کر چکے ہیں کہ دولت آپ کے پاس موجود ہے تو پھر ذہنی طور پر اس کو خرچ کریں، مثلاً سیر و تفریح کرنا، سفر کرنا، کپڑے خریدنا، کار، مکان، گھریلو اسباب وغیرہ جو آپ کو دولت مند ہونے کا احساس دلائے۔

☆ کسی چیز کے حصول میں سب سے بڑی رکاوٹ آپ کا متزلزل یقین ہوتا ہے۔

☆ یاد رکھیں صرف مستقل مزاجی سے عمل کر کے ہی مطلوبہ خواہش حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ مشقیں باقاعدگی سے کریں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے۔

☆ ایک مشق اتنے دورانیے کے لیے کریں جب تک یہ دلچسپ اور خوشگوار رہے، یہ پانچ منٹ یا آدھ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ بھی ہو سکتا ہے۔

☆ ان مشقوں کو تفریح کے طور پر کریں گے۔

☆ آپ کی زندگی میں کامیابی کے لیے صرف ایک ہی شخص آپ کی مدد کر سکتا ہے، اس کے علاوہ اس دنیا میں کوئی دوسرا نہیں ہے اور وہ ہے آپ ”خود“

☆ کسی چھوٹی چیز کو حاصل کرنے کے لیے تصور کی مشقوں کا آغاز کریں، اس طرح ہر کامیابی کے بعد آپ کا یقین بڑھتا ہو جائے گا اور یقین کامل بن جائے گا۔

☆ تواتر سے ایسی کتابیں پڑھتے رہا کریں جو آپ کو متاثر کرتی ہوں یا تحریک دیتی ہوں۔

صرف یہ لمحہ

زندگی کا ہر لمحہ تبدیلی کے لیے شاندار موقع مہیا کرتا ہے پھر اس لمحہ سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے انتظار کیوں؟ کیا اس لمحہ میں آپ کسی چیز کا انتظار کر رہے ہیں؟ اس انتظار میں آپ کتنی زندگی گزار دیئے مثلاً ڈاکخانہ کی قطار میں اپنی باری کا انتظار، ٹریفک کی قطار میں اس کے چلنے کا انتظار، ایئر پورٹ پر کسی کی آمد کا انتظار، بچوں کے تعلیم مکمل ہونے کا انتظار، اعتماد بحال کرنے کا انتظار، کامیابی حاصل کرنے کا انتظار، مکان تعمیر کرنے کا انتظار، کار خریدنے کا انتظار، روپیہ پیسہ حاصل کرنے کا انتظار، اگلے ماہ، اگلے سال یا کسی لمبی مدت کا انتظار کچھ لوگ تمام زندگی انتظار میں گزار دیتے ہیں، بعض لوگ خوشحالی کا انتظار کرتے رہتے ہیں جو مستقبل میں کبھی بھی نہیں آتی۔

اصل انتظار ایک ذہنی کیفیت ہوتی ہے جس کے بچپن سے ہی آپ عادی ہوتے ہیں اس لیے یہ انتظار آپ کو برا نہیں لگتا، جب آپ اس لمحہ میں اس حقیقت کو جان لیتے ہیں کہ آپ کہاں پر ہیں؟ کہاں جانا ہے؟ کون ہیں؟ اور کیا کر رہے ہیں؟

پھر اس لمحہ میں آپ صرف اور صرف وہی سوچنا شروع کر دیتے ہیں جسے حاصل کرنے کی آپ کو چاہت اور لگن ہوتی ہے اور یہ سوچنے کا انداز اس طرح ہوتا ہے جیسے مطلوبہ چیز آپ حاصل کر ہی چکے ہیں اور اپنے رب کا شکر ادا کر رہے ہیں۔

اس طرح انتظار کی گھڑیاں ختم ہو جاتی ہیں اور مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے لیے راستے کھلنے شروع ہو جاتے ہیں کیونکہ قانون کشش کے مطابق یہ چاہت ہر لمحہ میں ہونی چاہیے۔

نوٹ: خود میں احساس پیدا کریں کہ میں ہر لمحہ اپنی خواہش کے مطابق سوچتا ہوں

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ پنجم

کامیابی

کتاب کے اس حصہ میں بیرونی دنیا اور اندرونی دنیا میں مضبوط ربط
بنانے کے لیے تکنیکیں شامل کی گئی ہیں۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

- ☆ تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک پیدا کرنا
- ☆ کارکردگی بہتر بنانا
- ☆ نتیجہ خیز عمل کے عناصر میں مطابقت پیدا کرنا
- ☆ نام منجھنٹ
- ☆ باقی تعلقات بنانا

باب (23)

تحریک کیا ہے؟

What is Motivation?

کسی بھی کامیابی کے لیے تحریک بنیادی ستون کی حیثیت رکھتی ہے۔ تحریک Motivation کا مطلب ہے، حرکت کرنا، کسی کام کو جوش و خروش سے شروع کرنا، یہ انسان کی زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہے، اس دنیا میں آج تک جتنی بھی ترقی ہوئی ہے، وہ تحریک کی بدولت ہی ہوئی ہے۔ روزمرہ معمولات سے لے کر بڑے بڑے منصوبوں کے لیے بھی تحریک ضروری ہوتی ہے۔ شخصیت کی تعمیر نو، کاروباری و انتظامی امور، تعلیم، تھیل اور زندگی میں کامیابیاں حاصل کرنے کا سہرا تحریک کے سر ہوتا ہے۔

کسی نئے کام کو شروع کرنے سے پہلے فرد کے ذہن میں مخصوص ڈائلاگ اور تصویریں بنتی ہیں جن سے جوش اور ہمت والے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے تحریک پیدا کر دیتے ہیں اور فرد بغیر شعوری کوشش کے عمل کرتا چلا جاتا ہے، تحریک میں دو طرح کی ذہنی حکمت عملیاں ہوتی ہیں، مسرت حاصل کرنا اور اذیت سے بچنا۔

مسرت یا خوشی حاصل کرنا Get Pleasure

ایک شخص پُر افزا مقام پر کسی ہوٹل میں ٹھہرتا ہے اور صبح سورج نکلنے سے پہلے کمرے کی کھڑکی کھولتا ہے تو اس کو بہت خوبصورت منظر دکھائی دیتا ہے آہستہ آہستہ سورج طلوع ہو رہا ہے،

درختوں پر پرندے چہچہا رہے ہیں، ٹھنڈی ہوا کے جھونکے آتے ہیں اور بہت اچھا محسوس کرتا ہے اس طرح روزانہ لطف اندوز ہونے کے لیے وہ صبح جلد اٹھ جاتا ہے۔ سکون اور لطف کا احساس اس کو صبح سویرے اٹھنے کے لیے تحریک دیتا ہے۔ یہ شخص خوشگواریت کو ذہن میں تصور کرتا ہے، اس کے بارے میں خود سے ڈائلاگ کرتا ہے اور لطف حاصل کرنے کے لیے متحرک ہو جاتا ہے۔

اذیت یا تکلیف سے بچنا Avoid Pain

اذیت ایسی ذہنی کیفیت ہوتی ہے جس میں انتہائی تکلیف وہ احساسات ہوتے ہیں۔ اذیت دو طرح کی ہوتی ہے۔ جسمانی اذیت اور جذباتی اذیت۔

جسمانی اذیت:

اذیت انسان کی زندگی میں ناگزیر اور اصل حقیقت ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ زندگی کا ایک جز ہے۔ اذیت آپ کو یہ بتاتی ہے جو کچھ بھی آپ کر رہے ہیں اس کو فوراً چھوڑ دیں اور میری طرف توجہ دیں۔ بعض اوقات یہ احساسات آپ کو سوچنے کی مہلت ہی نہیں دیتے۔ اذیت آپ کو فوری عمل کے لیے مجبور کر دیتی ہے مثلاً اگر آپ صوم بی کے شعلہ کے قریب انگلی لے جاتے ہیں تو درد سے بچنے کے لیے آپ ہاتھ فوراً پیچھے کر لیں گے۔ ایک بچہ جسمانی سزا سے بچنے کے لیے اپنا ہوم درد جلد مکمل کر لیتا ہے۔

جسمانی اذیت کی وضاحت کرنا انتہائی مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ داخلی نوعیت کی ہوتی ہے۔ صرف وہ شخص اس کی شدت کو بیان کر سکتا ہے جو اس میں سے گزر رہا ہوتا ہے جبکہ ہر فرد کی برداشت کرنے کی صلاحیت بھی الگ الگ ہوتی ہے۔ حقیقی درد کے بارے میں فرد خود فیصلہ کرتا ہے کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے، جسم کے بعض حصے زیادہ حساس ہوتے ہیں جہاں پر درد کا احساس جلدی ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم درد کو خون کے بہنے، ہڈی کے ٹوٹنے، دانت کے ٹوٹنے یا جسم زخمی ہونے کی وجہ سے نسبتاً زیادہ محسوس کرتے ہیں البتہ ہم یہ نہیں جانتے کہ ان دردوں کو کیا درجہ دیا جائے؟ آج تک طبی سائنس میں کوئی ایسا آلہ ایجاد نہیں ہوا جو جسمانی درد کی سطح کا تعین کر سکے کہ فرد کتنے درجہ کے درد میں مبتلا ہے۔

جذباتی اذیت:

جذباتی اذیت جسمانی دردوں کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ آپ جسم میں کسی خاص جگہ پر اس کی نشاندہی نہیں کر سکتے نہ ہی فوراً اپنی طرف توجہ مبذول کرواتی ہے، مثلاً ایک شخص روزانہ صبح دفتر جانے کے لیے آٹھ بجے گھر سے نکلنے کے لیے صبح چھ بجے کا الارم لگاتا ہے، حسب معمول جب چھ بجے کا الارم بجتا ہے تو وہ خود کو تسلی دیتا ہے کہ ابھی وقت ہے تھوڑی دیر آرام کر لیتا ہوں اور سو جاتا ہے۔ دس منٹ کے بعد دوبارہ الارم بجتا ہے تو وہ کہتا ہے کہ ابھی مزید سو لیتا ہوں اور آج بھی کل والے ہی کپڑے پہن لوں گا، دس منٹ کے بعد دوبارہ الارم بجنے پر سوچتا ہے چلو ناشتہ بھی آج دفتر پہنچ کر ہی کولوں گا اور پھر سو جاتا ہے۔ دس منٹ بعد جب تیسری مرتبہ الارم بجتا ہے تو وہ معمول سے نصف گھنٹہ لیٹ ہو چکا ہوتا ہے، وہ خود سے کہتا ہے کہ اب اٹھنا ضروری ہے ورنہ پاس مارا جائے گا، لیٹ لگ جائے گی، نصف یوم کی تنخواہ کٹ جائے گی، سرزنش ہوگی یہ برے احساسات اس کو زبردست تحریک دیتے ہیں اور یک دم بستر سے چھلانگ لگا کر اٹھ جاتا ہے، جلدی جلدی تیاری کر کے دفتر پہنچ جاتا ہے یہ اذیت سے بچنے کا اسٹائل ہے۔

اذیت سے بچنے کی تحریک کے فائدے اور نقصان

1- فرد کسی کام کو کرنے کے لیے تحریک اس وقت محسوس نہیں کرتا جب تک اس کی اذیت آخری حد کو نہ چھو جائے اور پھر اس سے بچنے کے لیے عمل کرتا ہے۔ عام طور پر اذیت سے بچنے کی تحریک ایک انتہائی طاقتور محرک ثابت ہوتی ہے۔ اس تحریک میں ایک خامی ہے کہ اگر فرد کی اذیت کم ہو جائے تو تحریک بھی کم ہو جاتی ہے۔ اگر دوبارہ اذیت کا خطرہ ہو جائے تو تحریک فوراً شروع ہو جاتی ہے یہ تحریک ایک دائرے کی شکل میں ہوتی ہے۔ یکدم اوپر چلی جاتی ہے جو نئی اذیت کم ہوتی ہے تو فوراً نیچے آ جاتی ہے۔

2- اذیت سے بچنے کی تحریک میں عام طور پر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ ان کی اذیت، تکلیف، درد کی اخیر کہاں ہوگی۔ جب ان کی اذیت بڑھ جاتی ہے تو بعض اوقات یہ لوگ اپنی توجہ اذیت پر مرکوز کر لیتے ہیں۔ قانون کشش کے اصولوں کے مطابق آپ جس چیز پر اپنی توجہ

مرکز کرتے ہیں اسی چیز میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح ان لوگوں کی زندگی میں اذیت میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح تحریک حاصل کرنے کی بجائے یہ لوگ مسائل کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔

3۔ اذیت سے بچنے کی تحریک میں ان لوگوں کو اپنی اذیت، اینگوائی اور دباؤ کی سطح کا کوئی پتہ نہیں ہوتا کہ کس سطح پر پہنچ کر ان کی صحت کو نقصان پہنچنا شروع ہو جائے گا کیونکہ تحریک حاصل کرنے سے پہلے ہی ان کی اذیت بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے جو ان کی صحت کو بری طرح تباہ کر سکتی ہے مثلاً ہائی بلڈ پریشر، ٹینشن، بھوک نہ لگنا، اعصابی کھچاؤ، سردرد، تھکاوٹ وغیرہ۔

تحریک کی دونوں حکمت عملیاں خوشی حاصل کرنا اور اذیت سے بچنا بہت اہم ہیں اور ہم دونوں میں سے کسی ایک کو دانستہ طور پر استعمال کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ اگلا قدم یہ معلوم کرنا ہے کہ ہم مائنڈ میں کیا کرتے ہیں جس سے تحریک پیدا ہوتی ہے، اس کے لیے ہم ایک مشق کر کے دیکھتے ہیں۔

مشق

- 1۔ ماضی کے کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جب آپ میں زبردست تحریک پیدا ہوئی ہو، یاد رہے یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2۔ شروع سے لے کر آخر تک اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں، اس کا تصور بنائیں، اس فلم کے رنگ و روشنیوں کا جائزہ لیں، اس میں شامل آوازوں کو واضح طور پر سنیں اور اس تصور کو ایک طرف رکھ دیں اور آنکھیں کھولیں۔
- 3۔ خود کو نیوٹرل کر لیں۔
- 4۔ کسی معمولی واقعہ کا انتخاب کریں جس میں تحریک کی ضرورت نہ ہو۔ مثلاً ہاتھ دھونا، کنگھی کرنا، بوٹ پہننا اور نہانا وغیرہ۔
- 5۔ آنکھیں بند کر لیں اس صورت حال کے بارے میں سوچیں اس کا تصور بنائیں۔ اس فلم کی رنگ و روشنیوں کا جائزہ لیں اگر اس واقعہ میں کوئی آوازیں شامل ہیں تو ان کو بھی سنیں اور اس تصور کو دوسری طرف رکھ دیں اور آنکھیں کھولیں۔

- 6۔ خود کو نیوٹرل کر لیں۔
- 7۔ دونوں تصورات کو اپنی آنکھوں کے سامنے دائیں اور بائیں رکھ دیں اور ان میں فرق معلوم کریں۔ عام طور پر اس طرح کا فرق ہو سکتا ہے۔

تحریک والا واقعہ:

تصور روشن، واضح، بہت بڑا، قریب تر، بالکل آنکھوں کے سامنے جبکہ اندرونی آوازیں بالکل واضح الفاظ، بلند اور قریب تر ہوتی ہیں جن کے ساتھ ولولہ اور جوش کے احساسات منسلک ہوتے ہیں۔

عام واقعہ:

دھندلا، دور، آواز بالکل خاموش ان دونوں واقعات میں فرق کو تحریر کر لیں۔
مثلاً روشن، واضح، قریب، بہت بڑا، اندرونی آوازیں، واضح الفاظ، بلند، قریب تر اور ولولہ اور جوش کے احساسات، یہ وہ انداز ہیں جو آپ کی تحریک کی کنجیاں ہیں۔

- 1۔ کسی ایسے کام کا انتخاب کریں جو آپ کرنا چاہتے ہیں لیکن اس وقت آپ میں تحریک پیدا نہیں ہو رہی ہے۔
- 2۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ مطلوبہ کام کرنے کے لیے سنجیدہ ہیں۔ اس کام کے حتمی نتائج کیا حاصل ہوں گے، کیا فائدے ہوں گے، ان تمام چیزوں کو بھی ذہن میں رکھتے ہوئے ان کنجیوں کو استعمال کریں۔
- 3۔ آپ تحریک کے بنیادی انداز کی فہرست پہلے ہی تیار کر چکے ہیں۔ اب اس کام کے تصور کو روشن، واضح، قریب، بہت بڑا، اندرونی آوازیں، واضح الفاظ، بلند، قریب تر کر دیں اور اپنے اندر اسی ولولہ اور جوش محسوس کریں۔
- 4۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں تاکہ آپ کے ذہن میں یہ نیا تصور نقش ہو جائے۔

تعلیمی دلچسپی کے لیے تحریک

ارسلان لہو یونیورسٹی لاہور میں پڑھتا تھا، اس نے یونیورسٹی میں تیسری پوزیشن حاصل کی تھی، اس کو ادا یونیورسٹی میں پی ایچ ڈی کرنے کے لیے وظیفہ مل گیا۔ ارسلان اس کامیابی پر بہت ہی خوش تھا، جب روانگی میں صرف پندرہ دن باقی رہ گئے تو پریشان ہونے لگا کہ ہو سکتا ہے کہ میں پی ایچ ڈی نہ کر سکوں، مختلف ماحول ہوگا، مجھے ریسرچ کرنی پڑے گی، شاید پروفیسر تعاون نہ کریں، اکیلے رہنا ہوگا، اس طرح کئی منفی خیالات آنا شروع ہو گئے اور امریکہ جانے سے گریز کرنے لگا کیونکہ اس کا جوش ختم ہو چکا تھا۔ خوش قسمتی سے ارسلان کے ایک دوست اسے میرے پاس لے آئے، جو مجھ سے پہلے تربیت حاصل کر چکے تھے۔ میرے لیے یہ چیلنج تھا کیونکہ اس کی روانگی میں صرف دو ہفتے باقی رہ گئے تھے۔ اس مختصر عرصہ میں مطلوبہ نتائج پیدا کرنا تھے جس کے لیے میں نے تحریک تکنیک استعمال کی تھی اور آج ارسلان امریکہ میں ہے۔

صائم: ماضی کی کسی ایسی صورت حال کا انتخاب کریں جس میں آپ کے اندر تحریک پیدا ہوئی ہو۔
ارسلان: گرانی کے امتحان کی تیاری کے دوران میں بہت پر جوش تھا۔
صائم: اس صورت حال کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں لائیں، ایسے جیسے یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا وہی سن رہے ہیں جو سنا تھا، وہی محسوس کریں جو محسوس کیا تھا۔

ارسلان: میں جوش، ولولہ اور اعتماد محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب، اس پورے منظر کی تصویر بنا کر اس پر سرخی ”گرانی کا امتحان“ لکھ دیں جس کے ساتھ ولولہ، جوش اور اعتماد کے احساسات بھی شامل ہیں۔

ارسلان: لکھ دیا ہے۔

صائم: مطلوبہ کام کو ذہن میں لائیں جس کے لیے تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں۔

ارسلان امریکہ میں پی ایچ ڈی کرنا۔

صائم: کیا آپ پی ایچ ڈی کرنے کے لیے سنجیدہ ہیں۔

ارسلان: جی ہاں میں سنجیدہ ہوں۔

صائم: پی ایچ ڈی کرنے کا آپ کو کیا فائدہ ہوگا۔

ارسلان: میرا مستقبل بہتر ہو جائے گا، منفرد پہچان ہوگی، خصوصی عزت ہوگی، اچھی ملازمت مل جائے گی، مالی فائدہ ہوگا اور میں بہت اچھا محسوس کروں گا۔

صائم: امریکہ میں پی ایچ ڈی کرنے والی صورت حال کا تصور بنائیں اور متوقع مشکلات کے بارے میں سوچیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

ارسلان: عدم جوش اور عدم اعتماد محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس تصویر پر ”امریکہ میں پی ایچ ڈی“ کی سرخی لگا دیں جس کے ساتھ عدم جوش اور اعتماد کی کمی کے احساسات بھی منسلک ہیں۔

اب پہلے والی تصویر کو اس کے نیچے رکھ دیں (تحریک والی) اور امریکہ میں پی ایچ ڈی والی تصویر کو اس کے اوپر رکھ دیں، اس طرح تحریک والی تصویر اس کے پیچھے چھپ جائے گی۔ امریکہ میں پی ایچ ڈی والی تصویر کے درمیان میں چھوٹا سوراخ کر دیں اور اس کے پیچھے تحریک والی تصویر کو دیکھیں اور اس سوراخ کو آہستہ آہستہ بڑا کرتے جائیں تاکہ جوش، ولولہ اور اعتماد سے بھرپور احساسات والے منظر کو دیکھ سکیں۔

ارسلان: مجھے اچھا محسوس ہو رہا ہے لیکن تحریک والا منظر مکمل دکھائی نہیں دے رہا ہے۔

صائم: اس سوراخ کو اتنا بڑا کر دیں کہ آپ کو تحریک والا منظر واضح دکھائی دے سکے لیکن اس تصویر کی سرخی ”امریکہ میں پی ایچ ڈی“ والی رہنے دیں گے۔

ارسلان: اب بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس عمل کو 10 مرتبہ دہرائیں پہلے سوراخ چھوٹا رکھیں گے اور پھر آہستہ آہستہ بڑا کر دیں گے جب بڑا کرتے ہیں تو اپنے احساسات کو نوٹ کریں اور اس کی سرخی بھی پڑھیں ”امریکہ میں پی ایچ ڈی کرنی ہے“۔

ارسلان: میں جوش اور اعتماد محسوس کر رہا ہوں جس طرح گرانی کے امتحان کے دوران تھا۔ اب مجھے یقین ہو گیا ہے کہ میں پی ایچ ڈی کر سکتا ہوں۔

باب (24)

کارکردگی بہتر کرنا

کلیل کھاد فیکٹری میں پیداوار کے شعبہ کا منیجر تھا، پچھلے دو سال سے اس کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو رہی تھی کیونکہ وہ کچھ گھریلو مسائل کا شکار تھا اور وہ مطلوبہ ٹارگٹ نہ حاصل کر سکا اس کی تمام حکمت عملیاں ناکام ہو چکی تھیں۔ روز بروز اس کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو رہی تھی۔ فیکٹری انتظامیہ نے اس کی سالانہ ترقی روک دی جس کی وجہ سے وہ مزید ڈپریشن اور ٹینشن کا شکار ہو گیا۔ اس گھمبیر صورت حال میں اس کو کچھ بھائی نہیں دے رہا تھا۔ دراصل کلیل مسلسل ناکامی کی وجہ سے برے احساسات میں مبتلا ہو چکا تھا لہذا ان برے احساسات کو تبدیل کر کے ہی کارکردگی بہتر ہو سکتی تھی جس کے لیے میں نے امتیازی دائرے سے انگریج والی تکنیک استعمال کی۔

صائم: ماضی کی کسی ایسی یاد کو ذہن میں لائیں، جب آپ نے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہو مثلاً کوئی امتحان پاس کرنا، ٹارگٹ حاصل کرنا، کاروباری یا دفتری کارکردگی وغیرہ کسی ایک صورت حال کا انتخاب کر لیں، یاد رہے یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

کلیل: سی ایس ایس کے امتحان میں کارکردگی بہترین تھی۔

صائم: ہر شخص زندگی میں کئی بار اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر چکا ہوتا ہے لیکن وہ یہ نہیں جانتا کہ اس بہتر کارکردگی والے احساسات کو بار بار استعمال کر کے مستقبل میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

صائم: کھڑے ہو جائیں اور ایک قدم کے فاصلے پر اپنے سامنے زمین پر ایک دائرہ تصور کریں۔ ایک قدم اٹھائیں اور اس دائرہ کے اندر داخل ہو جائیں۔ اب امتحان پاس کرنے والی

کارکردگی کو ذہن میں لائیں، خوب سوچیں جیسے یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں سن رہے ہیں جو آپ نے سنی تھیں، وہی دیکھ رہے ہیں جو آپ نے دیکھا تھا اور ویسا ہی محسوس کر رہے ہیں جو آپ نے محسوس کیا تھا مثلاً خوشی، جوش، ہمت، ولولہ اور اعتماد ان اچھے احساسات کو دائرہ میں چھوڑ کر باہر نکل آئیں۔

کلیل: اس طرح سوچتے ہوئے بہت اچھا لگا ہے لیکن اس طرح کے بھرپور احساسات طاری نہیں ہو سکے۔

صائم: پھر اس دائرے میں داخل ہو جائیں، اچھی کارکردگی والے واقعہ کو ذہن میں لائیں، خوب سوچیں اور اس طرح محسوس کریں کہ اس بہترین کارکردگی کا مظاہرہ اس وقت کر رہے ہیں۔ جتنا چاہیں وقت خرچ کریں اس صورت حال کی چھوٹی سے چھوٹی جزئیات کو بھی ذہن میں لائیں، وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں اور اسی طرح محسوس کر رہے ہیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں اور ان احساسات کو اس دائرے میں چھوڑ کر باہر آ جائیں۔

کلیل: اس مرتبہ بہت اچھے احساسات تھے کیونکہ اس مرتبہ یہ واقعہ میرے ذہن میں بہت واضح تھا۔
نوٹ: بعض اوقات چند مرتبہ دہرانے کے بعد احساسات پیدا ہوتے ہیں کیونکہ فرد دانستہ واقعہ کے کسی اہم جز کو چھوڑ دیتا ہے۔

صائم: ایک مرتبہ پھر اس دائرہ میں داخل ہو جائیں جب بھرپور احساسات طاری ہو جائیں تو اس دائرہ کو اپنا پسندیدہ رنگ کر دیں۔

کلیل: میں نے نیلا رنگ کر دیا ہے۔

صائم: اس دائرہ میں کئی مرتبہ داخل ہو کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

کلیل: جونہی میں دائرہ میں داخل ہوتا ہوں میرے احساسات وہی ہو جاتے ہیں۔

نوٹ: اس بات کی یقین دہانی کرنا ضروری ہے کہ دائرہ میں داخل ہونے سے بھرپور احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

صائم: اب دائرے سے باہر کھڑے ہو کر مستقبل کی متوقع صورت حال کو ذہن میں لائیں، دیکھیں، سنیں اور محسوس کریں کیا ہوگا آپ اعتماد سے پیداوار میں اضافہ کرنے چاہتے ہیں۔ اس پر خوب سوچیں، ان رکاوٹوں اور مشکلات اور عدم اعتماد کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس دائرے میں داخل ہو جائیں۔ اس دائرے میں بہترین کارکردگی والے احساسات پہلے ہی موجود ہیں جو آپ کی کارکردگی کو بہتر کرنے کے لیے مددگار ہیں۔ ان احساسات کے ساتھ متوقع صورت حال کو ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک ری پلے کریں اور اگلے قدم دائرے سے باہر آ جائیں۔

کلیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں، مجھے یقین ہے کہ مستقبل میں اچھی کارکردگی کر سکتا ہوں۔
صائم: اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیں تاکہ یہ اچھے احساسات آپ کے یقین کو پختہ کر دیں۔
کلیل: دہرا چکا ہوں، مجھے یقین ہے کہ ان اچھے احساسات کے ساتھ اب میں اپنی کارکردگی بہتر کر سکتا ہوں۔

صائم: آج کے بعد یہ اچھے احساسات والا دائرہ ہمیشہ آپ کے سامنے ہوگا، جب بھی آپ چاہیں گے ان اچھے احساسات کو استعمال کر سکتے ہیں۔ اب آپ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اس طرح سوچیں کہ یہ اچھے احساسات آپ کے پاس ہے، انہیں بہتر کارکردگی کے لیے استعمال کرتے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے، پھر ایک ماہ، ایک سال، کئی سال گزر چکے ہیں، آنکھیں کھولیں۔

امتیازی دائرے سے اینٹرنگ تکنیک کا خلاصہ

Circle of Excellence

یہ تکنیک خود اعتمادی، سبیل میں اضافہ، مارکیٹنگ، تعلیم، کاروبار، انتظامی امور، فروخت، کھیل غرضیکہ جہاں بھی ذاتی کارکردگی بہتر کرنے کی ضرورت ہو استعمال کر سکتے ہیں۔

ضروری ہدایات

- ☆ یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرنا ضروری ہے۔
- ☆ ماضی کے ایسے واقعہ کا انتخاب کرنا ہوگا جس میں اچھی کارکردگی کی ہو۔
- ☆ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- ☆ زمین پر تصور میں دائرہ بنائیں گے۔
- ☆ اس دائرے میں کئی مرتبہ اندر اور باہر آ کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ اچھے احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔
- ☆ اس دائرے کو اپنا پسندیدہ رنگ دیں گے۔
- ☆ مستقبل کی متوقع صورت حال کو خود پر طاری کر کے اس دائرے میں داخل ہو جائیں گے۔

- 1- کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کریں جس میں آپ نے حقیقی معنوں میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہو مثلاً کھیل میں کامیابی، بہادری، جرأت کا مظاہرہ وغیرہ۔
- 2- آنکھیں بند کر کے زمین پر ایک دائرہ تصور کریں جو کہ ایک قدم کہ فاصلے پر ہو۔

- 3- اب اس دائرے میں کھڑے ہو کر اس بہترین کارکردگی والے واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی سن رہے ہیں جو سنا تھا وہی محسوس کر رہے جو محسوس کیا تھا۔ ان اچھے احساسات کو اس دائرے میں چھوڑ کر اگلے قدم باہر آ جائیں۔
- 4- دائرے سے باہر آتے ہی آپ کے احساسات ختم ہو جاتے ہیں۔
- 5- ٹیمپٹ: دائرے میں اندر اور باہر آ کر چیک کر لیں کہ اچھے احساسات طاری ہو جاتے ہیں اور پھر اس دائرے کو اپنی پسند کارنگ کر دیں۔
- 6- مستقبل کی متوقع صورت حال کا انتخاب کریں مثلاً تعلیمی صلاحیت، نئے کام کا آغاز کرنا یا خود اعتمادی وغیرہ۔
- 7- دائرے سے باہر کھڑے ہو کر اس مقصد کو اپنے ذہن میں لائیں متوقع مشکلات محسوس کریں۔
- 8- ان متوقع احساسات کے ساتھ اس دائرے میں داخل ہو جائیں، پہلے سے موجود اچھے احساسات اعتماد پیدا کر دیتے ہیں۔
- 9- مستقبل بنی کریں، ان نئے احساسات کے ساتھ ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے، پھر ایک ماہ، ایک سال اور کئی سال گزر چکے ہیں۔

نوٹ:

مستقبل بنی کسی متوقع صورت حال کو اس طرح ذہن میں سوچنا اور تصور کرنا جیسے کر چکے ہیں اور اس کام کو کئے ہوئے کئی ماہ اور کئی سال گزر چکے ہیں۔

باب (25)

نتیجہ خیز عمل کے عناصر

کسی نتیجہ خیز عمل، فعل یا کام Activity میں مختلف عناصر آپس میں مل کر کام کرتے ہیں جبکہ ہر ایک عنصر مکمل طور پر آزاد بھی ہوتا ہے۔ ان تمام عناصر کی ترتیب اس طرح ہوتی ہے، ماحول، رویہ، قابلیت، یقین، پہچان اور روح۔ اگر ان تمام عناصر کا آپس میں ربط کمزور یا ختم ہو جائے تو عمل یا فعل Activity کے نتائج تبدیل ہو جاتے ہیں کیونکہ ہر اوپر والا عنصر نیچے والے پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے۔ روح پہچان پر، پہچان یقین پر، یقین قابلیت پر، قابلیت رویے پر اور رویے کے اثرات ماحول پر ہوتے جہاں ہم مطلوبہ نتائج پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ ہر عمل Activity میں بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ان تمام عناصر کے درمیان مطابقت پیدا کرنا ضروری ہوتی ہے۔ اس باب میں یہ مطابقت پیدا کرنے کے لیے طریقہ بتائیں گے۔

عناصر کا تعارف

1۔ روح Spirit

ہر انسان کی اصل طاقت اس کی حیاتی، زندگانی یا روح ہوتی ہے۔ یہ اللہ کی طرف سے عطا کردہ قوت ہوتی ہے جو مقررہ مدت تک ہر انسان میں رہتی ہے اور پھر انسان کو چھوڑ دیتی ہے تو اس کا جسم بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے۔ یہ روح ہی انسان کے تمام اندرونی اور بیرونی نظاموں کو چلاتی ہے اور

ہر قسم کی کارکردگی کے لیے طاقت مہیا کرتی ہے۔ انسان میں روح وہ جگہ ہے جہاں زندگی کا حقیقی مشن اور مقصد ہوتا ہے جس کو حاصل کرنے کے لیے چاہت پیدا کرنا انسان کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ جیسا مقصد ہوتا ہے اسی طرح انسان کی پہچان ہوتی ہے جو اس کے یقین کو منظم کرتی ہے تاکہ اپنی تمام تر قابلیت کو بروئے کار لاتے ہوئے بیرونی دنیا میں ایسے کام کرے کہ دنیا اور آخرت کے ماحول میں مطلوبہ کامیابیاں حاصل ہو جائیں۔

2۔ پہچان Identity

پہچان کا آغاز کون کے سوال سے ہوتا ہے، میں کون ہوں جو کسی کام کو مکمل کرنا چاہتا ہوں یا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہوں، یہ فرد کی روح کے زیر اثر ہوتی ہے کیونکہ اسی قوت کے ذریعے فرد نے مطلوبہ پہچان کے لیے چاہت پیدا کرنا ہوتی ہے۔ جب آپ کسی شخص کو دیکھتے ہیں تو پوچھتے ہیں یہ کون ہے اور کیا کرتا ہے مثلاً ڈاکٹر، انجینئر، وکیل، سیاستدان وغیرہ۔ اگر پہچان کے ساتھ چاہت شامل کر دی جائے تو ہمیشہ کسی کام کو مکمل کرنے کے لیے تحریک مہیا کرتی ہے۔

3۔ یقین Belief

یقین کا آغاز کیوں کے سوال سے ہوتا ہے، آپ مطلوبہ مقصد کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں، یقین فرد کا ایک خاص خیال، رائے اور سوچ ہوتی ہے کہ کوئی کام مکمل کرنا اس کے لیے کیوں ضروری ہے؟ یقین فرد کو مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے قوت مہیا کرتا ہے۔ یقین کے باب میں اس کا تفصیل سے ذکر کیا گیا ہے۔

4۔ قابلیت Capability

قابلیت کا آغاز کیا کے سوال ہوتا ہے۔ مطلوبہ مقصد حاصل کرنے کے لیے کیا فعل یا کام کرنا ہے؟ اور یہ کام لیاقت، سمجھ، سوچ، بوجھ عقل اور فہم کو خاص انداز میں استعمال کرنے سے مکمل ہوتا ہے، سادہ الفاظ میں قابلیت ذہنی حکمت عملیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

5۔ رویہ Behavior

رویے کا آغاز کیسے کے سوال سے ہوتا ہے کسی کام کو کس طریقہ، ڈھنگ، سلیقہ، ہنر سے کرنا ہے۔ سادہ الفاظ میں رویہ یا کام تمام جسمانی حرکات و سکنات پر مشتمل ہوتا ہے۔

6۔ ماحول Environment

ماحول کا آغاز کب اور کہاں کے سوال سے ہوتا ہے، کسی کام کو کب اور کہاں مکمل کرنا ہے۔ ماحول ایسی جگہ ہے جہاں ہم اپنی حیات دیکھنا، سننا، چکھنا، چھونا، سونگھنا کا بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں، مثال کے طور پر آپ ایک کمرے میں، اپنی آنکھوں سے چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں، دروازے سے باہر جھانک سکتے ہیں، چھت کی طرف دیکھ سکتے ہیں، بیٹھ سکتے ہیں، چل سکتے ہیں، مختلف اشیاء دیکھ سکتے ہیں۔ مختلف آوازوں کو اپنے کانوں سے سن سکتے ہیں، کمرے میں موجود بو یا خوشبو کو سونگھ سکتے ہیں، درجہ حرارت گرم یا ٹھنڈا محسوس کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی نتیجہ خیز عمل یا کام Activity ہمیشہ ماحول میں ہی ہوتی ہے۔

ان تمام عناصر کی آپس میں ہم آہنگی اور مطابقت کو سمجھنے کے لیے ایک ”اچھا ڈرائیور بننے“ کی مثال ہے۔

☆ پہلے مرحلہ میں ڈرائیور نے خاص ماحول میں سے گزرتا ہے، جس میں مختلف سڑکیں، ہر قسم کی ٹریفک جیسے بس، ویگن، کار، رکشا، موٹر سائیکل، سڑک کنارے مختلف مناظر، موسم گرما یا ٹھنڈا، مختلف شور، انجن اور ہارن کی آوازیں وغیرہ۔ یہ ماحول اسے اچھا لگتا ہے۔ ”ماحول“ ☆ اس ڈرائیور نے اس ماحول میں مختلف ”کام“ کرنے ہیں جیسے گاڑی کی رفتار کو کم یا زیادہ کرنا یا بالکل روک دینا ہے، دائیں، بائیں آگے اور پیچھے کی ٹریفک کا خیال رکھنا، رفتار کو حدود میں رکھنا، ایمر جنسی کی صورت میں فوراً بریک لگانا وغیرہ۔ یہ تمام رویے یا کام کرتے ہوئے آسانی محسوس کرتا ہے۔ ”رویہ“

☆ گاڑی کی رفتار کو کم یا زیادہ کرنا یا بالکل روک دینا ہے، دائیں، بائیں آگے اور پیچھے کی ٹریفک کا خیال رکھنا، رفتار کو محدود میں رکھنا، ایمر جنسی کی صورت میں فوراً بریک لگانا، یہ تمام کام کرنے کے لیے خاص ذہنی سوچ، عقل، فہم، سمجھ، لیاقت استعمال کرتا ہے۔ یہ سمجھتا ہے کہ یہ تمام کام کرنا اس کے بس میں ہیں۔ ”قابلیت“

☆ اس قابلیت کو استعمال کرنے کے لیے اس کے ذہن میں ایک رائے اور نظریہ ہے کہ میں اس ماحول میں آسانی سے ڈرائیونگ کر سکتا ہوں ”یقین کامل“

☆ آخر میں اچھا ڈرائیور ہونا اس کی ”پہچان“

☆ اچھا ڈرائیور بننا اس کی چاہت ہے ”روح“

نتیجہ خیر عمل کے عناصر میں مطابقت کے ذریعے کامیابی

Success with Alignment of Activity Elements

ٹاپرائیوٹ کمپنی میں ملازمت کرتی تھی اس کی سینئر منیجر کی حیثیت سے ترقی ہو گئی لیکن ٹاپرائیوٹ سے مطابقت پیدا کرنے میں بری طرح ناکام ہو رہی تھی اور اعلیٰ انتظامیہ اس کی کارکردگی پر خوش نہ تھی اور نیچے والا اعلیٰ بھی اس کے ساتھ تعاون نہیں کرتا تھا۔ وہ اکثر سوچتی کہ ملازمت ہی چھوڑ دے لیکن اس پر بہت ذمہ داریاں تھیں۔ اسی تذبذب میں شب و روز گزر رہے تھے اور وہ شدید دباؤ کا شکار رہتی تھی جس کی وجہ سے اس کی صحت بھی مسلسل گرتی جا رہی تھی۔ دراصل ٹاپ کے بحیثیت سینئر منیجر اس کے فصل کے نظاموں میں عدم مطابقت پیدا ہو چکی تھی، اس لیے دفتری امور صحیح طریقے سے انجام دینے میں دشواریاں پیش آرہی تھیں

انجام دینے میں دشواریاں پیش آرہی تھیں
صائم۔ سب پہلے واضح فیصلہ کریں کہ آپ چاہتی کیا ہیں؟ میرا مطلب ہے۔۔۔۔۔

مثلاً: میں ایک کامیاب سینئر منیجر بننا چاہتی ہوں۔

صائم: ٹھیک ہے، میں ایک ٹکنیک کرواتا ہوں، پہلے آپ اچھی طرح سمجھ لیں۔

ضروری ہدایات:

- 1- اس بھتیک کو زمین پر چل کر کرتا ہے۔
- 2- زمین پر چھ نشان ماحول، رویہ، قابلیت، یقین، پہچان اور روح ہیں۔
- 3- اس بھتیک کو دو حصوں میں کرینگے پہلے مرحلہ میں ہر ایک عنصر سے لاشعور کو متعارف کروانا ہے، ہر مقام پر کھڑے ہو کر اس عنصر کے بارے میں سوچنا ہے۔ اس کا آغاز ماحول سے کریں گے اور روح پر آ کر رک جائیں گے۔

4۔ دوسرے مرحلہ میں مدح سے شروع کریں گے ماحول پر ختم کر دیں گے۔ ہر ایک عنصر میں محسوسات کے ساتھ سوچتا ہے اور ان احساسات کے ساتھ اگلے مقام پر آجائیں گی، اس طرح تمام عناصر میں طاری ہونے والے احساسات کو اکٹھا کر کے اپنی کارکردگی کو بہتر کر لیں گی۔

ماحول Environment

صائم: آپ ماحول کے نشان پر کھڑی ہو کر آنکھیں بند کر لیں۔ اس ماحول کو تصور کریں جہاں پر آپ کامیاب سینئر منیجر کی حیثیت سے کام کریں گی۔ کتنا بڑا کمرہ ہے، اس میں کیا چیزیں موجود ہیں مثلاً میز، کرسیاں، ٹیلیفون، صوف، قالین، گھڑی، کمپیوٹر، پردے، کیسا لباس پہنا ہوا ہے؟ آپ کے ارد گرد کون لوگ ہیں؟ آپ کے آگے کیا ہے؟ آپ کے پیچھے کیا ہے؟ آپ کے دائیں اور بائیں کیا ہے؟ آپ کیا دیکھ رہی ہیں اور کیا محسوس کر رہی ہیں؟ اس ماحول کے بارے میں خوب سوچیں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں اور اس ماحول کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔

ثنا: جی میں کر چکی ہوں۔

رویت Behaviour

صائم: ایک قدم پیچھے کی طرف جائیں، اس وقت آپ رویہ کے نشان پر کھڑی ہیں، یہاں پر آپ نے بحیثیت سینئر منیجر مختلف کام سرانجام دینے ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے خوب سوچیں کہ اس ماحول میں آپ کی موجودہ سرگرمیاں اور حرکات و سکنات کیا ہیں، کھڑی یا بیٹھی ہیں۔ آپ اعتماد کے ساتھ غلطی سے باتیں کر رہی ہیں اونچی یا دھیمی آواز ہے، لکھ رہی ہیں یا کچھ پڑھ رہی ہیں اس ماحول میں کئی طرح کے کام ہو سکتے ہیں، کچھ کام مکمل کر چکی ہیں اور کچھ کام ابھی کرنے ہیں، تمام ممکنہ کاموں کو باری باری ذہن میں لائیں اور ان کو یاد رکھیں گی کیونکہ تکنیک کے دوسرے حصہ میں ان کو ایک مرتبہ پھر دہرانا ہے۔

ثنا: درست ہے۔

قابلیت Capability

صائم: ایک قدم پیچھے کی طرف جائیں اب قابلیت کے نشان پر کھڑی ہیں، ابھی ابھی آپ نے جن کاموں کے بارے میں سوچا تھا، ان کو کرنے کے لیے کس طرح اپنی، سمجھ، لیاقت، عقل اور قابلیت کو استعمال کر سکتی ہیں، اس قابلیت کے بارے میں خوب سوچیں اور ان کو بھی ذہن نشین کر لیں تاکہ تکنیک کے دوسرے حصہ میں ان کو دہرائیں۔

ثنا: میں نے ذہن نشین کر لیا ہے۔

یقین Belief

صائم: ایک قدم اور پیچھے کی طرف جائیں، اب آپ یقین کے نشان پر کھڑی ہیں۔ آپ کو کیا یقین کہ اس ماحول میں اپنی موجودہ قابلیت کو استعمال کر کے مطلوبہ رویے کر سکتی ہیں۔

ثنا: اگر نیچے والا عملہ میرے ساتھ تعاون کرے گا تو میں کر سکتی ہوں۔

صائم: آپ کو کیسے پتہ ہے کہ عملہ آپ سے تعاون نہیں کرے گا؟

ثنا: اس لیے کہ وہ پہلے منیجر سے بھی تعاون نہیں کرتے تھے۔

صائم: کیا یہ ضروری ہے کہ وہ آپ سے تعاون نہ کریں؟

ثنا: مجھے شک ہے۔

پہچان Identity

صائم: ایک قدم اور پیچھے آجائیں اور اب پہچان کے نشان پر کھڑی ہیں، اس سوال کا جواب دیں کہ آپ کی نئی پہچان کیا ہے؟

ثنا: میں سینئر منیجر ہوں۔

صائم: اب آپ سینئر منیجر ہیں، آپ کا پہلے سے بڑا عہدہ ہے، پہلے سے زیادہ ذمہ داریاں ہیں، پہلے سے زیادہ مالی فائدے ہیں، اپنی اس پہچان کو ذہن میں رکھتے ہوئے آپ کو کیا یقین ہے؟ کہ آپ سے عملہ تعاون نہیں کرے گا۔

ثناء: اگر میں اپنی نئی پہچان اور سینئر فیجر کی پاور کو ذہن میں رکھوں تو مجھے یقین ہے کہ عملہ میرے ساتھ تعاون کرے گا۔

صائم: بہت خوب، اس یقین کو ذہن نشین کر لیں تاکہ تکنیک کے اگلے حصہ میں اس کو استعمال کر سکیں۔

ثناء: ٹھیک ہے

روح Spirit

آپ کی جان لینے والا اور زندہ رکھنے والا کون ہے؟ آپ کے اندر کیا ہے کہ آپ سانس لے رہی ہیں؟ آپ کے جسم میں خون دوڑ رہا ہے، دل دھڑک رہا ہے اور اس کے علاوہ دیگر جسمانی نظام خود بخود چل رہے ہیں۔ ان کے پیچھے کوئی قوت کار فرما ہے، اس کے بارے میں خوب اور بلند آواز میں جواب دیں۔

ثناء: روح ہے۔

صائم: اگر آپ اس کو روح کہتی ہیں تو اس کی طاقت کا اندازہ کریں، اگر آپ میں یہ نہ ہو تو آپ کوئی کام بھی نہیں کر سکتی اور نہ ہی آپ کے اندرونی نظام کر سکتے ہیں۔ درحقیقت یہ ہی ہمیں قوت مہیا کرتی ہے، خوب سوچیں اور روح کی لامحدود قوت کو محسوس کریں۔ یہ مقام ہے جہاں اپنی نئی پہچان سینئر فیجر کے بارے میں خود میں چاہت پیدا کرنی ہے۔ انسان واحد ایک ایسی مخلوق ہے جس کو ارادہ کرنے کا اختیار دیا گیا ہے جو کرنا چاہے کر سکتا ہے تو پھر آپ واضح فیصلہ کریں کہ واقعی ہی آپ سینئر فیجر کے عہدے کو دل سے چاہتی ہیں۔ اس سچی چاہت کی طاقت کو اپنے اندر محسوس کریں۔ اس چاہت کے احساسات کو خود پر طاری کریں جو آپ میں یقین، ہمت، جوش، ولولہ اور حوصلہ پیدا کر دیتے ہیں۔

(اب ہم اس تکنیک کا دوسرا حصہ کرتے ہیں۔)

اس وقت روح کے نشان پر کھڑی ہیں اور اپنے سامنے اپنی پہچان، یقین، قابلیت، رویے اور ماحول کو دیکھ رہی ہیں جن سے ابھی ابھی آپ گزر کر روح کے نشان تک پہنچی ہیں۔ ہر نشان پر آپ نے ایک خاص انداز میں سوچا تھا جبکہ اس مرتبہ محسوسات کے ساتھ سوچنا ہے۔ اب ان تمام مقامات پر پیدا ہونے والے احساسات کو اکٹھا کر کے اس ماحول میں لے جائیں گی جہاں پر ایک کامیاب فیجر کی حیثیت سے کام کرنا ہے۔ اس دلی چاہت کی طاقت کو اپنے اندر محسوس کریں۔ اس چاہت کے احساسات کو خود پر طاری کریں جو آپ میں یقین، ہمت، جوش، ولولہ اور حوصلہ پیدا کر دیتے ہیں۔ ان بھرپور احساسات کے ساتھ پہچان کے نشان پر آجائیں۔

پہچان

صائم: ابھی ابھی آپ نے بتایا تھا کہ مجھے یقین ہے کہ عملہ میرے ساتھ تعاون کرے گا۔ اس جوش اور ولولے کے بارے میں سوچیں، چاہت والے احساسات کو بھی ان میں شامل کر دیں، احساسات کے الحاق اور ملاپ کو محسوس کریں، آپ کی پہچان کس قدر اچھے احساسات سے مالا مال ہو چکی ہے، سوچیں کے میں کامیاب سینئر فیجر ہوں، جتنا چاہوں وقت خرچ کریں۔ اپنی پہچان کو بلند آواز میں دہرائیں گی کہ آپ کون ہیں۔

ثناء:

پر جوش لہجہ میں ”میں کامیاب سینئر فیجر ہوں۔“

صائم: اب ان چاہت اور پہچان کے احساسات کے ساتھ اگلے نشان ”یقین“ پر آجائیں۔

یقین

ابھی ابھی آپ نے کہا تھا کہ سینئر فیجر کی پاور کو ذہن میں رکھوں تو مجھے پکا یقین ہے کہ عملہ میرے ساتھ تعاون کرے گا، اس یقین کے بارے میں خوب سوچیں، جتنا چاہوں وقت استعمال کریں۔ اپنے اندر یقین کامل کے احساسات کو محسوس کریں۔ اپنی چاہت، پہچان اور یقین کامل کے احساسات کا الحاق کر دیں، جتنا چاہوں وقت صرف کریں اور اس الحاق کی طاقت

کو محسوس کرتے ہوئے یہ بتائیں کہ آپ کی کیا رائے ہے کہ اس ماحول میں سینئر منیجر کی حیثیت سے عمل کر سکتی ہیں؟

ثنا: پر جوش انداز میں ”مجھے خود پر بھروسہ ہے میں بطور سینئر منیجر بہترین کام کر سکتی ہوں۔“
صائم: بہت خوب، اس نئے الحاق کے احساسات کے ساتھ اگلے مقام قابلیت پر آ جائیں۔

قابلیت

صائم: ابھی ابھی آپ اس مقام سے ہو کر گئی ہیں، جب آپ نے کہا تھا کہ مجھے اپنی قابلیت کو استعمال کر کے مطلوبہ کام سرانجام دی سکتی ہوں، اس قابلیت کے بارے میں محسوسات کے ساتھ سوچیں۔ اس نئے ملاپ پر غور کریں جس میں دلی چاہت، پہچان، یقین کامل اور قابلیت کی قوت یکجا ہو گئی ہے اور اس الحاق کو محسوس کریں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں اور بتائیں آپ کیا محسوس کر رہی ہیں؟

ثنا: مجھے یقین ہے کہ میں سینئر منیجر کے طور پر بہترین کام کر سکتی ہوں۔

صائم: کامیابی والے ان احساسات کے ساتھ اگلے نشان رویہ پر آ جائیں۔

رویہ

ابھی ابھی یہاں سے گزر کر گئی ہیں۔ اس جگہ آپ کی مختلف سرگرمیاں اور حرکات و سکنات ہیں جن کو آپ پہلے ہی ذہن نشین کر چکی ہیں۔ یہ الحاق کے احساسات آپ کے رویوں کو بھی طاقت سے مالا مال کر دیتے ہیں اور مستقبل میں غیر متوقع رویوں کے لیے مزید قوت بخشتے ہیں، اس مقام پر اپنے اعتماد کو نوٹ کریں۔

ثنا: میں پر اعتماد ہوں اور بہت اچھا محسوس کر رہی ہوں اور مجھے یقین ہے کہ میں سینئر منیجر کے طور پر کام کر سکتی ہوں۔

ماحول

صائم: آخری نشان ماحول میں آ جائیں۔ اس ماحول میں کھڑی ہو کر احساسات کے اس الحاق پر غور کریں، آپ کی دلی چاہت کی طاقت سے لبریز پہچان جس کو یقین کامل ہے کہ اپنی قابلیت کو استعمال کرتے ہوئے اس ماحول میں سینئر منیجر کے تمام کام کر رہی ہیں جس میں تمام عملہ بھی آپ سے تعاون کر رہا ہے، آپ مطلوبہ نتائج پیدا کر رہی ہیں۔ اس مقام پر نئے الحاق کی طاقت کو محسوس کریں، جتنا چاہے وقت خرچ کریں، اپنے احساسات کی گہرائی کو نوٹ کریں اور بتائیں کہ اب سینئر منیجر بننے کے بارے میں کیا رائے ہے؟

پر جوش انداز میں، ”میں سینئر منیجر بن سکتی ہوں۔“

بہت خوب، مبارک ہو، آپ نے بہت ہی شاندار کام کیا ہے۔ یہ تبدیلی کامیابی کے لیے بیش بہا قیمتی ہے اور آپ آنے والے دن، رات، ہفتے، مہینے اور سال اس سے مستفید ہوتی رہیں گی۔ یہ اندرونی الحاق آپ کے پاس ہمیشہ موجود رہے گا، آنکھیں کھولیں۔

Well Done

باب (26)

ٹائم مینجمنٹ

Time Management

ٹائم مینجمنٹ اہم چیزوں کو ترجیحی بنیادوں پر سرانجام دینے کا نام ہے، اب سوال یہ ہے کہ اہم چیزیں کونسی ہیں؟ ہر وہ چیز اہم ہے جو باقاعدگی سے کرنے سے آپ کی زندگی، ذات اور خاندان پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہوں۔ ہر کامیاب شخص ہمیشہ اہم چیزوں کو پہلے کرتا ہے اور غیر ضروری چیزوں کو رد کر دیتا ہے۔ ٹائم مینجمنٹ آپ صرف اپنی ترجیحات کے گرد ہی کر سکتے ہیں کیونکہ غیر ضروری کاموں کے لیے اس کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگ ٹائم مینجمنٹ سے دل برداشتہ ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ اس کی وجہ خود کو جکڑا ہوا پابند محسوس کرتے ہیں اور ان برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے تمام ترجیحات کو کوڑے کی نوکری میں پھینک کر آسودہ زندگی بسر کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

ٹائم مینجمنٹ صرف اس احساس گرد گھومتی ہے کہ وہ کونسی ایسی چیز ہے جو آپ باقاعدگی سے کرتے ہیں تو آپ کی زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور آپ یہ کر بھی سکتے ہیں لیکن کرتے نہیں ہیں؟ ہر روز 86400 لمحے آپ کے پاس ہوتے ہیں اور آپ کس قدر ان کو اہمیت دیتے ہیں اور کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ جس کے نمایاں اثرات آپ کی زندگی میں دکھائی دیں، یہ ہی 86400 لمحے ایک کامیاب شخص کے پاس ہیں اور ناکام شخص کے پاس بھی، یہ ہی 86400 لمحے امتحان میں اول آنے والے طالب علم کے پاس ہیں اور فیل ہونے والے طالب علم کے پاس بھی، یہ ہی 86400 لمحے امیر آدمی کے پاس ہیں اور غریب آدمی کے پاس بھی، یہ ہی 86400 لمحے ایک ہڈ حرام

افسر کے پاس ہیں اور ایک مختفی افسر کے پاس بھی، یہ ہی 86400 لمحے دنیا کے کامیاب ترین شخص کے پاس ہیں اور ایک ناکام ترین شخص کے پاس بھی ہیں۔ یہ ہی 86400 لمحے کسی ملک کے صدر یا وزیر اعظم کے پاس ہیں لیکن کون، کس طرح ان کو استعمال کرتا ہے، آیا آرام اور مسرت حاصل کر کے ضائع کر دیتا ہے یا تکلیف اور اذیت برداشت کر کے ان سے کوئی پیداواری، تخلیقی اور بہتری کے کام کے لیے استعمال کرتا ہے۔

ہر لمحہ جو بیت گیا، وہ ہر کسی کی زندگی میں سے منہا ہو جاتا ہے اور کبھی بھی لوٹ کر واپس نہیں آ سکتا۔ اس کا مطلب ہے کہ جب تک آپ کسی چیز کے بارے میں محسوس ہی نہیں کرتے تب تک اس کو اپنی آنکھوں کے سامنے رونما ہوتا ہوا نہیں دیکھ سکتے جب کہ ہمیں سوچنے اور محسوس کرنے پر قدرت بھی حاصل ہے اور ہمارا اختیار بھی ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ سب سے اہم مسئلہ ٹائم مینجمنٹ کا نہیں ہے بلکہ سوچ کے خاص انداز کا ہے جس سے ہمارے اندر استقامت اور قدرو قیمت کے احساسات پیدا ہوتے ہیں جو ہمیں عملی قدم کے لیے متحرک کرتے ہیں۔ ٹائم مینجمنٹ کے لیے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ اہم چیزیں الگ کر لیں مثلاً تعلیم حاصل کرنا، کاروبار کرنا، کوئی مخصوص پیشہ اختیار کرنا، کوئی ہنر سیکھنا، کوئی زبان سیکھنا، امیر بننا کسی کام کو مکمل کرنا۔ اہم اور غیر اہم چیزوں کو بھی ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ایک فوری نوعیت اور دوسری غیر فوری نوعیت کی ہوتی ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ فوری نوعیت کی چیزیں ہمیشہ ہمیں عمل کرنے کے لیے مجبور کر دیتی ہیں مثلاً فون کی گھنٹی بجتی ہے تو اس کا سننا، بیماری کی صورت میں اس کا علاج کروانا، جنازے کی صورت میں اس میں شرکت کرنا، ڈیٹ شیٹ کے مطابق وقت پر امتحان دینا، کسی غیر متوقع مہمان کی آمد پر اس مہمان نوازی میں مصروف ہو جانا، باس کا میٹنگ پر بلا لینا، غیر متوقع صورت حال کا پیدا ہو جانا، غیر ضروری ذمہ داریاں قبول کر لینا۔ اگر ہمیں یہ معلوم ہی نہ ہو کہ اہم کیا ہے؟ ہم زندگی میں کس قسم کے نتائج پیدا کرنا چاہتے ہیں تو پھر ہم آسانی سے فوری نوعیت کی چیزوں پر ہی 24 گھنٹے صرف کر دیتے ہیں جو آپ کی زندگی میں سے منہا ہو جائیں گے اور کبھی بھی واپس نہیں لوٹیں گے۔

ٹائم مینجمنٹ دراصل ایک مہارت ہے جس کے لیے مضبوط ارادے کی ضرورت ہوتی ہے، کسی چیز کا انتخاب کرنے کا فیصلہ اور پھر ان فیصلوں پر اس وقت تک کاربند رہنا جب تک ان کے نتائج سامنے دکھائے نہیں دیتے۔ انسان کے ارادے اور استقامت میں لامحدود قوت ہے، اس قوت کا تعلق ہماری حاوی سوچ اور احساسات سے ہوتا ہے۔ کسی چیز کے بارے میں سوچنا اور محسوس کرنا اور پھر اس قوت کو روزانہ کے فیصلوں پر لاگو کرنے سے ہمارے اندر اضافی طاقت پیدا ہو جاتی ہے جو ہمارے یقین کو پکا کرنے میں مدد کرتی ہے اور یہ پختہ یقین ارادوں کو مزید پکا کرنے کے لیے انسان کو تیار کر دیتا ہے۔ ان ارادوں کو آپ زندگی کی قدرو قیمت بھی کہہ سکتے ہیں اور آپ کی تمام شدید خواہشات اس قدرو قیمت کا تعین کرتی ہیں اور پھر روزمرہ زندگی میں اپنے ارادوں پر کس قدر عمل کرتے ہیں؟ اسی طرح کے نتائج پیدا ہوں گے اس کا مطلب ہے کہ جو کوہو ہی کر دے پس ابھی اہم چیزوں کی ایک فہرست بنائیں اور ہر 24 گھنٹے میں سے زیادہ وقت ان اہم چیزوں کو حاصل کرنے کے لیے گزاریں۔

42 سالہ احمد میرے پاس آیا اور اس نے مجھے بتایا "میں شدید ذہنی دباؤ کا شکار رہتا ہوں، رات کو ٹھیک طرح سے نیند نہیں آتی، اکثر تھکاوٹ رہتی ہے، اب تو مجھے خوف محسوس ہونے لگا ہے کہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے السر کی شکایت نہ پیدا ہو جائے یا پھر اعصابی طور پر مفلوج ہو کر نہ رہ جاؤں۔ میں نے اس کے پیش کے بارے میں پوچھا تو ٹھنڈی آہ بھرتے ہوا کہنے لگا کہ میرے لیے وہ کتنی بد نصیبی دن تھا کہ جب مجھے آپریشنل فیبر بنا گیا تھا، اس سے پہلے میں سکون سے کام کیا کرتا تھا۔

آپ کے کام کی نوعیت کیا ہے؟ میں آپریشنل فیبر ہوں، میں ہر روز اپنی ڈیوٹی ختم ہونے کے بعد بھی کئی گھنٹے تک کام کرتا رہتا ہوں، بعض اوقات اتوار کے روز بھی ڈیوٹی دینی پڑ جاتی ہے، اس کے باوجود کام ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا، مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں دو آدمیوں کا کام کر رہا ہوں۔ میرے دفتر میں ہر وقت کام کا سیلاب رہتا ہے۔ صورت حال انتہائی خوفناک اور ہر لمحے بد سے بدتر ہوتی جا رہی ہے۔ عام طور پر تحت عملہ کے مسائل سلجھانے کے لیے زیادہ وقت گزر جاتا ہے۔ ایسے محسوس ہوتا ہے کہ کمپنی کا ہر کام میرے ذمہ ہے۔ میری کارکردگی اس قدر متاثر ہو چکی ہے کہ میرا باس ہر روز مجھ سے رپورٹ طلب کرتا ہے۔ دراصل احمد کا مسئلہ ذہنی دباؤ نہیں بلکہ درست ٹائم مینجمنٹ نہیں تھی۔

صائم: آپ کے ذمہ کس نوعیت کے کام ہیں۔

احمر: میرے ذمہ بے شمار کام ہیں، خاص طور پر ماتحت عملہ کا کام چیک کرنا اور مکمل ہونے کی صورت میں خود مکمل کرنا۔

صائم: آپ عملہ کی ذمہ داریاں ان کے سپرد کیوں نہیں کر دیتے؟

احمر: ان میں سے کچھ لوگ اپنی ذمہ داریاں اٹھانے کے اہل نہیں ہیں لہذا مجھے ان کا ہاتھ بٹانا پڑتا ہے۔

صائم: آپ کب تک ماتحت عملہ کی مدد کرتے رہیں گے۔

احمر: جب تک ذمہ داریاں اٹھانے کے قابل نہیں ہو جاتے۔

صائم: کیا آپ نے ان کو اپنے مسائل خود حل کرنے کی تربیت دی ہے؟

احمر: مصروفیت کی وجہ سے میں ان کو تربیت نہیں دے سکتا۔

صائم: کیا آپ کو یہ معلوم ہے کہ آپ کے اہم اور ضروری کام کون کون سے ہیں اور غیر اہم کیا ہیں؟

احمر: میں نے اس طرح کبھی سوچا ہی نہیں ہے۔

صائم: ایک لمحہ کے لیے آنکھیں بند کر لیں اور سوچیں گے اہم اور ضروری کام کرنے سے آپ کو کیا فائدے ہو سکتے ہیں؟

احمر: ترقی ہو سکتی ہے، معیار زندگی بلند ہو سکتا ہے، سٹائش مل سکتی، آسودگی حاصل ہو سکتی ہے،

تنخواہ میں اضافہ ہو سکتا ہے، پرموشن ہو سکتی ہے، انتظامیہ کی نظروں میں بلند مقام حاصل

ہوگا، رات کو سکون سے نیند آئے گی، کارکردگی بہتر ہو جائے گی، ان تمام فوائد کو باری باری

ذہن میں تصور کریں اور نوٹ کریں کہ اس طرح سوچنے سے آپ احساسات کیسے ہیں؟

احمر: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: کیا ان اچھے احساسات کے ذریعے مستقبل میں مستفید ہونا چاہتے ہیں۔

احمر: مجھے پہلی مرتبہ اس انداز میں سوچنے کا موقع ملا ہے، میں ان احساسات سے بھرپور فائدہ

اٹھانا چاہتا ہوں۔

صائم: اس کے لیے آپ کو ٹائم مینجمنٹ کی صورت میں قیمت ادا کرنا ہوگی تو آپ قیمت ادا کرنے کے لیے تیار ہیں؟

احمر: جی ہاں، کیونکہ میں خوشگوار زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں۔

صائم: آنکھیں بند رکھتے ہوئے، سوچیں کہ آپ غیر ضروری کام کون کون سے کرتے ہیں۔

احمر: دوسروں کو گوں کے کام کرنا، ڈیوٹی لسٹ نہ ہونا، چھوٹے چھوٹے غیر اہم کام کرنا۔

صائم: ذہنی طور پر تمام اہم کام کی ایک فہرست بنائیں۔

احمر: جی میں نے بنالی ہے۔

صائم: کیا اچھے احساسات کو قائم رکھنے کے لیے اس فہرست پر عمل کرنے کے لیے تیار ہیں؟

احمر: جی میں تیار ہوں

صائم: ایک مرتبہ پھر ان متوقع فوائد کو ذہن میں لائیں، ترقی، معیار زندگی بلند، سٹائش، آسودگی،

تنخواہ میں اضافہ، پرموشن، انتظامیہ کی نظروں میں بلند مقام، رات کو سکون کی نیند،

کارکردگی میں بہتری وغیرہ اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

احمر: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ان احساسات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس طرح تصور کریں کہ فہرست کے مطابق کام

کرتے ہوئے ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے، ایک ماہ گزر چکا ہے، ایک سال گزر چکا ہے،

کئی سال گزر چکے ہیں، زمانہ حال میں واپس آ کر آنکھیں کھولیں اور بتائیں کیا محسوس

کر رہے ہیں۔

احمر: مجھے یقین ہے کہ ان احساسات کے ساتھ میں ٹائم مینجمنٹ کر سکتا ہوں۔

نوٹ: ٹائم مینجمنٹ کے لیے تحریک بخنیک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ٹائم مینجمنٹ کے دیگر طریقے

چائے کے وقفہ کے دوران آدھا وقت اہم کام کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔
کھانے کے وقفہ کے دوران آدھا وقت کسی انتہائی اہم کام کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنی گاڑی کو چلاتے ہوئے تعلیمی آڈیو کیسٹ سن سکتے ہیں۔
کسی کے انتظار میں وقت گزارنے کے لیے مطالعہ کر سکتے ہیں۔

میں نے تقریباً 2000 گھنٹے تعلیمی آڈیو کیسٹ ہاتھ روم میں نہاتے ہوئے اور گاڑی میں سفر کرنے کے دوران سنیں ہیں۔

باب (27)

باہمی تعلقات

باہمی تعلقات کی تعمیر کا آغاز ہماری سوچ اور احساس سے شروع ہوتا ہے۔ زندگی میں ہر قسم کی کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے باہمی تعلق داری ایک آلہ، ہتھیار اور انتہائی مؤثر وسیلہ ہے جس کے ذریعے آپ دوسروں کے ساتھ سچے، گہرے، دیر پا اور اچھے نتائج پیدا کرنے والے تعلقات بنا اور نبھا سکتے ہیں۔ باہمی تعلقات سے ہی آپ زندگی کے ہر شعبہ میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ان باہمی تعلقات کو سمجھنے کے لیے ایک مشق کرتے ہیں۔
کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جس کے ساتھ آپ کے آج بھی گہرے تعلقات ہیں، یہ کوئی دوست، استاد اور کوئی اجنبی ہو سکتا ہے۔

آنکھیں بند کر لیں اور جب پہلی مرتبہ اس شخص سے ملاقات ہوئی تھی اس زمانے میں جائیں اور خوب سوچیں۔ اس شخص میں ایسی کیا خصوصیات تھیں جس کی وجہ سے آپ کی اس کے ساتھ ہم آہنگی، مطابقت اور دوستی ہو گئی تھی۔

ہو سکتا ہے کہ دونوں کے خیالات میں یکسانیت ہو یا کسی فلم یا کتاب یا مشاہدے کے متعلق آپ کے احساسات ایک جیسے ہوں۔ آپ کے الفاظ اور لب و لہجہ ایک جیسا ہو، شاید آپ کا پس منظر یا اعتقادات ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے ہوں ممکن ہے آپ کے سانس لینے یا گفتگو کرنے کا انداز ایک سا ہو یا جسمانی حرکات و سکنات ایک جیسی ہوں جو کچھ بھی آپ کے ذہن میں آئے گا، وہ اس دوستی کے بنیادی عناصر ہوں گے مثلاً ایک جیسی تعلیم، ایک جیسے مقاصد، ایک جیسی برادری، ایک

جیسا کاروبار، ایک جیسی زبان، ایک ہی علاقہ، ایک جیسی پسند، ایک جیسا مذہب، گفتگو کرنے کا انداز یا لب و لہجہ، چال و ڈھال۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے اس کی گفتگو کرنے کے انداز یا لب و لہجہ یا چال و ڈھال کو پسند کیا جو آپ دونوں کو ایک دوسرے کے قریب لے آئے ہیں۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ دو افراد کے درمیان کسی بھی قسم کی مطابقت یا یکسانیت مقناطیس کی طرح ایک دوسرے کو آپس میں کھینچتی ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے یہ احساس دلایا جا سکتا ہے کہ آپ ایک دوسرے کو کچھ سمجھتے ہیں۔ مطابقت کرنا کامیاب ابلاغ اور ارتباط (Communication) کی روح ہوتی ہے۔

شروع شروع میں عمومی طور پر دو افراد کے درمیان ایک یا دو قدریں یا دلچسپیاں مشترک ہوتی ہیں جن کا اظہار لفظوں کے ذریعے ہوتا ہے اور الفاظ صرف انسان کی شعوری سطح پر اثر انداز ہو رہے ہوتے ہیں جب کہ جسمانی حرکات و سکنات اس کے لاشعور کو متاثر کر رہی ہوتی ہیں۔

جب دو افراد کے درمیان مطابقت ہو جاتی ہے تو دونوں میں سے ایک شخص ذہن میں اس طرح سوچ رہا ہوتا ہے کہ میرے سامنے والا بندہ تو بالکل میرے جیسا ہے اور یہ احساس شروع ہوتے ہی دونوں کے درمیان ایک زبردست مقناطیس کی طرح کشش پیدا ہوتی ہے اور تعلق داری قائم ہو جاتی ہے چونکہ یہ عمل لاشعوری ہوتا ہے، اس لیے کہیں زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اہم سوال یہ ہے کہ دوسرے شخص کے ساتھ دانستہ مطابقت کس طرح کر سکتے ہیں۔

مطابقت کرنے کے لیے دوسرے شخص کے الفاظ سے آغاز کیجئے اس کے پسندیدہ الفاظ اور محاوروں کی نقل کیجئے۔ اس کی وضع قطع اور سانس لینے کا انداز یا نظر سے نظر ملانا، جسمانی حرکات، چہرے کے تاثرات، باتوں کی حرکات اور دوسری جسمانی حرکات و سکنات۔ پاؤں سے لے کر سر کو میز حاکر کرنے کے انداز تک کوئی بھی حرکات ہوں، انہیں نقل کیجئے۔ ابتدا میں ممکن ہے یہ سب کچھ مضحکہ خیز لگے لیکن یہ ایک سائنسی طریقہ ہے۔ اگر آپ کسی شخص کی ہر چیز کو ہی نقل کر سکیں تو آپ کو علم ہے کہ کیا ہوگا، دوسرا یہ سمجھتا ہے جیسے اس پر کوئی سحر یا جادو ہو گیا ہے تاہم ہر شے کو نقل کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اگر آپ صرف آواز یا چہرے کے تاثرات سے ابتدا کریں تو بھی آپ ہر کسی کے ساتھ تعلق سازی آسانی سے پیدا کر سکتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق باہمی تعلقات بنانے کے لیے یکسانیت یا مطابقت کا تناسب اس طرح ہے کہ آپ 55% جسم، 38% آواز کا اتار چڑھاؤ اور 7% الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ یہ مطابقت شعوری اور لاشعوری سطح دونوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ کے الفاظ اور آواز کا لب و لہجہ، زیر و بم، اتار چڑھاؤ اور جسمانی حرکات و سکنات لاشعوری سطح پر مطابقت پیدا کرتے ہیں۔ امریکہ میں میری کلاس میں ایک سکھ تھا، ایک دن گفتگو کے دوران معلوم ہوا کہ انڈیا کا رہنے والا ہے، اردو اور پنجابی زبان بولنا جانتا تھا۔ اس کے بعد ہماری دوستی ہو گئی، فوری طور پر ہمیں جو قریب تر کرنے والی چیزیں تھیں، زبان میں مطابقت اور علاقہ (پنجاب) کی قربت۔

آواز کے زیر و بم کی مثال اس طرح ہے آپ کسی شخص کو بلند آواز میں چیخ کر بلاتے ہیں ”ادھر آؤ“ تو اس کا مطلب ہے کہ آپ شدید غصہ میں ہیں اور اگر یہی جملہ آہستگی سے کہتے ہیں تو محبت کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک ہی پیغام کے معنی کو آپ کی آواز کے اتار چڑھاؤ نے بدل دیا ہے۔ عام طور پر لوگ باہمی تعلقات تعمیر کرنے کے لیے بہترین الفاظ کا انتخاب کر کے ان کو استعمال کرتے ہیں لیکن پھر بھی ان کو خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہوتے کیونکہ الفاظ کا کردار صرف 7% ہوتا ہے، اس کو آپ کتنا بہتر کر سکتے ہیں؟ اس کا فیصلہ آپ خود کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ کامیاب باہمی تعلقات پیدا کرنے کے لیے آپ کو 93% حصہ کو پہلے سے زیادہ بہتر بنانا ہوگا۔ آپ کو تفصیل سے بتاتے ہیں کہ آپ کو یہ 93% حصہ مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے کس طرح استعمال کرنا ہے، ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ یہ طریقے سائنسی طور پر انتہائی مؤثر ثابت ہو چکے ہیں۔

جسمانی حرکات میں مطابقت کرنا Matching physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کی ہو بہو نقل کرنا مثلاً دوسرا شخص ہاتھ کو حرکت دیتا ہے تو آپ بھی اسی طرح ہاتھ کو حرکت دیں، وہ جس طرح گردن کو موڑتا ہے اسی طرح آپ بھی موڑیں جس طرح سر کو حرکت دیتا ہے اسی طرح آپ بھی حرکت دیں۔ چہرے کے تاثرات کو بھی اسی طرح نقل کریں، سانس کی رفتار کے ساتھ اپنے سانس کی رفتار ملائیں اور اسی طرح اعصاب میں تناؤ کھنچاؤ پیدا کریں۔ اگرچہ یہ کام قدرے مشکل ہے لیکن لاشعوری سطح پر زبردست مؤثر ہوتا ہے۔

جسمانی حرکات ہو بہو اُلٹ مطابقت کرنا Mirroring physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کی ہو بہو اُلٹ نقل کرنا جیسے آپ آئینے میں عکس دیکھتے ہیں مثلاً وہ بائیں ہاتھ کو حرکت دیتا ہے تو آپ دائیں ہاتھ کو حرکت دیں گے۔ اگر وہ دائیں ٹانگ کو حرکت دیتا ہے تو آپ بائیں ٹانگ کو حرکت دیں گے، اسی طرح ہر جسمانی حرکت کو اُلٹ نقل کرنا ہے۔ یہ طریقہ بھی کامیاب تعلقات بنانے کے لیے اتنا ہی مؤثر ہے جتنا کہ پہلے والا۔

جسم کے ایک حصہ کی کسی دوسرے حصہ سے مطابقت کرنا

Cross over mirroring physiology

دوسرے شخص کی جسمانی حرکات و سکنات کو اس طرح نقل کرنا کہ اس کے جسم کے کسی ایک حصہ کی حرکت کو جسم کے کسی دوسرے حصہ کی حرکت کے ساتھ ملایا جائے مثلاً دوسرے شخص کے پاؤں کی حرکت کے ساتھ ہاتھ کی انگلی کو حرکت دینا یعنی دوسرا شخص جتنی بار پاؤں کو حرکت دیتا ہے آپ اتنی بار ہاتھ کی انگلی کو حرکت دیں یا جتنی بار وہ آنکھ کی پلکی کو جھپکاتا ہے اتنی بار ہاتھ کی انگلی کو حرکت دینا، سانس کی رفتار کے ساتھ انگلی کو حرکت دینا۔ اس طرح جسم کے کسی ایک حصے کو کسی دوسرے کے ساتھ ملایا جاسکتا ہے، اس طریقے سے بھی آپ لاشعوری سطح پر اثر انداز ہو کر کامیاب تعلق داری بنا سکتے ہیں۔

آواز میں مطابقت کرنا Matching Voice

آواز میں مطابقت پیدا کرنا کسی شخص کی آواز کی نر، لے، اتار، چڑھاؤ، نری، سختی، ہو بہو نقل کرنا مثلاً دوسرا شخص آہستہ بولتا ہے تو آپ بھی آہستہ بولیں، اس کے پسندیدہ الفاظ کو اسی انداز میں بیان کریں۔ اس طریقے سے بھی آپ کامیاب تعلق داری بنا سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی شخص کے جسمانی حرکات و سکنات اور آواز کو سو فیصد ہو بہو نقل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو آپ یہ جان لیں کہ وہ محرزہ ہو چکا ہے۔

تقلید اور قیادت Leading and pacing

تقلید کا مطلب ہے پیروی اور قیادت کا مطلب ہے رہبری یا رہنمائی کرنا۔ تقلید ایک ایسا عمل ہے جس میں آپ مختصر دورانیے کے لیے دوسرے شخص کے اعتقاد، اقدار، زبان اور جسمانی حرکات کی پیروی کرتے ہیں، اسی انداز میں سوچتے اور محسوس کرتے ہیں، اس سے دوسرے شخص کو ایسے لگتا ہے کہ آپ اس سے متاثر ہو چکے ہیں مثلاً دوسرا شخص کہتا ہے کہ آج کل حالات بہت ہی خراب ہیں جواباً کہیں ہاں واقعی بہت خراب ہیں۔ بہت زیادہ مہنگائی ہو گئی جواباً کہیں آپ بالکل ٹھیک کہہ رہے ہیں۔

آپ کو یہ بھی خیال رکھنا ہوگا کہ وہ اپنی گفتگو کے دوران کوئی الفاظ بار بار استعمال کرتا ہے وہی الفاظ آپ کو بار بار استعمال کرنے ہیں لیکن پیروی کرتے ہوئے آپ اپنے اعتقاد اور اقدار کو بھی ذہن میں رکھیں۔ یہ تقلید دونوں کے درمیان ایک پل کی حیثیت سے کام کرتی ہے، جب آپ کا پل تعمیر ہو جاتا ہے تو پھر آپ کو قیادت کرنا ہے۔

قیادت کرنے کے لیے سب سے پہلے آپ کو اپنی جسمانی حرکات تبدیل کرنی ہیں مثلاً آنکھوں میں آنکھیں ڈالنا، کندھوں کو تھوڑا باہر کی طرف کھولنا، گردن سیدھی کرنا اور اس کے ساتھ بڑی میٹھی زبان اور الفاظ ادا کرتے ہوئے اسے آہستہ آہستہ اپنے اعتقاد، اقدار اور سوچ میں داخل کر لیں پھر اس کے بعد آپ جس طرح چاہیں اس کی قیادت کرتے چلے جائیں۔ اس طرح آپ اچھے تعلقات بنانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

صرف یہ لمحہ

یاد رکھیں اس لمحہ میں خواہش کے مطابق سوچ کر ہی اس کی تکمیل کر سکتے ہیں

ہر روز آپ کے پاس 86400 لمحے ہوتے ہیں اور ہر لمحہ زندگی کو شاندار بنانے کے لیے موقع فراہم کرتا ہے۔ زندگی میں کوئی چیز بھی ماضی میں نہیں ہوتی اور نہ ہی مستقبل میں جو کچھ ہوتا ہے یہ صرف اس لمحہ میں ہوتا ہے، آپ جو کچھ اس لمحہ میں سوچ رہے ہیں یہ ہی ماضی بن جاتا ہے اور اسی کے اثرات مستقبل پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ اچھا مستقبل تصور کر رہے ہیں تو یہ آپ کو امید دلاتا ہے اور خوشی دیتا ہے۔ اگر اس کے الٹ برا تصور کر رہے ہیں تو یہ استغوا کنی اور مینشن پیدا کرتا ہے جب کہ یہ دونوں چیزیں اس لمحہ میں ہو رہی ہوتی ہیں۔

ماضی میں آپ سے کچھ چیزیں ایسی سرزد ہو چکی ہوتی ہیں جو آپ نہیں چاہتے تھے لیکن اس لمحہ میں ان کو مزاحمت کر رہے ہوتے ہیں، یہ کہہ کر کہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہوا؟ ایسا نہیں ہونا چاہئے تھا، اس طرح اس لمحہ کو تو برباد کر رہے ہیں لیکن آپ کا مستقبل بھی تباہ ہو رہا ہے۔ آپ صرف اس لمحہ میں اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سوچ کر ہی اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ ششم

مرچو

کامیابی کی راہ میں حائل رکاوٹیں دور کرنا
امین

- ☆ خود اعتمادی کی بحالی
- ☆ شرمیلے پن سے چھٹکارا
- ☆ عزت نفس کی بحالی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

باب (28)

خود اعتمادی کیا ہے؟

خود اعتمادی اپنے بارے میں ایک رائے، خیال، سوچ اور احساس ہوتا ہے، کسی کام کو کرنے سے پہلے فرد میں حوصلہ، ہمت اور جوش والے احساسات ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس کو اپنی صلاحیتوں پر بھرپور بھروسہ اور یقین ہوتا ہے کہ مطلوبہ مقصد یا عمل کر سکتا ہے اور جب عملی قدم اٹھاتا ہے اور اگر اس کو معمولی سے نتائج بھی مل جاتے ہیں تو حوصلہ اور ہمت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس کو بار بار مثبت فیڈ بیک مل جائے تو اس کے اعتماد کا لیول بہتر سے بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اصل خود اعتمادی فیڈ بیک کا نظام ہے، ہر مرتبہ جب مثبت فیڈ بیک ملتی ہے تو اعتماد بھی بڑھتا چلا جاتا ہے۔

خود اعتمادی کی کمی

اعتماد کے برعکس خود اعتمادی میں کمی ہوتی ہے اس کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ کسی مشکل صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی صلاحیتوں پر بالکل بھروسہ نہ ہونا اور برے احساسات پیدا ہو جانا مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، منہ خشک ہونا، ٹوٹے پھوٹے جملے ادا کرنا وغیرہ۔ خود اعتمادی کی کمی کا شکار افراد ہمیشہ معمولی سی بھی مشکل صورت حال کا مقابلہ کرنے سے بھاگ جاتے ہیں کیونکہ ان میں سامنا کرنے کی ذرا بھی ہمت نہیں ہوتی، اس طرح زندگی میں ناکام ہی رہتے ہیں۔ خود اعتمادی کی کمی میں ہمیشہ طاقتور برے احساسات ہوتے ہیں اور فرد تذبذب، پس و پیش اور خوف کی حالت

میں رہتا ہے اور اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے مناسب مدد میسر نہیں ہوتی البتہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار لوگ ادویات کا سہارا لیتے ہیں جو کہ اس کا اصل حل نہیں ہے۔ اس طرح اکثر لوگ خود اعتمادی میں کمی کی وجہ سے مسلسل ناکامیوں کا شکار ہو کر اپنے مستقبل کو برباد کر لیتے ہیں جبکہ ان میں کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے صلاحیتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

دوسرا اہم مسئلہ یہ بھی ہے کہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار لوگ اپنے اس مسئلہ کا اظہار کرنے سے ہچکچاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ دوسرے لوگ کیا کہیں گے کہ وہ نفسیاتی مریض ہے، اس طرح ان کے مسئلہ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

خود اعتمادی میں کمی کی وجوہات

جینیاتی

ماہرین کہتے ہیں کچھ بچے اوائل عمر میں بہت زیادہ ذہین، فطین اور ہوشیار ہوتے ہیں، ان کا چلنا، پھرنا، اٹھنا، بیٹھنا ہی بڑا اعتماد والا ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ عمر 5 سے 11 سال کے درمیان ہوتی ہے۔ اس کے برعکس اس کا ہم عمر بچہ عدم اعتماد کا شکار ہوتا ہے اور وہ جھجک اور شرم محسوس کرتا ہے کسی کام کو کرنے کے لیے سہارا ڈھونڈتا ہے یہ فرق ہمارے جین کی وجہ سے ہوتا ہے اور اس کو ختم تو نہیں کیا جاسکتا البتہ ایسے لوگوں کو ذہنی تربیت دے کر بہتر ضرور کیا جاسکتا ہے۔

ذاتی تصور

ذاتی تصور خود کے بارے میں ایک سوچ، رائے یا احساس ہوتا ہے اور خود اعتمادی میں کمی کا شکار فرد اس کو تصویر کی شکل میں اپنے ذہن میں بناتا ہے جو انتہائی کمزور اور دھندلا اور بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہمیشہ خود اعتمادی کی کمی اور تو قیر نفس میں کمی ہی رہتی ہے جبکہ اس کی مستقل پیروی بھی کرتا رہتا ہے۔

جسمانی نقائص

بعض اوقات فرد میں ناگزیر حالات کی وجہ سے کوئی نہ کوئی جسمانی نقص پیدا ہو جاتا ہے، یہ پیدائشی یا حادثاتی بھی ہو سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو اپنے اس جسمانی نقص کو چھپانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ کسی وجہ سے اگر اس کو چھپانے میں ناکام ہو جائیں تو انہی محفلوں میں جانے سے مکمل گریز کرتے ہیں۔ قدرتی طور پر اگر ایک جسمانی نقص پیدا ہو چکا ہے تو اس نقص کو قبول کرنے کے لیے تیار ہی نہیں ہوتے، یہ جانتے ہوئے کہ اس میں ان کی اپنی کوئی غلطی نہیں ہے جس کی وجہ سے خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

دنیا میں بے شمار ایسے لوگ ہیں جنہوں نے جسمانی عیب اور نقص کے باوجود حیران کن کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ ہیلن کیلر اندھی اور گونگی تھی اور اس نے اندھوں کے لیے کتابیں لکھیں ہیں۔ اس طرح امیر تیمور لنگڑا تھا۔ قائد اعظم انتہائی دبلے پتلے تھے۔ دونوں ہاتھوں سے معذور ایک لڑکی نے اپنے پاؤں سے لکھ کر لاہور بورڈ سے 2008 میں میٹرک کا امتحان پاس کیا تھا لیکن یہ سب کچھ اس وقت ممکن ہے جب آپ اپنی جسمانی خامیوں کو قبول کر لیتے ہیں۔

ماضی کی پروگرامنگ

خود اعتمادی کی کمی کی بے شمار وجوہات ہمارے ماضی کی پروگرامنگ میں پیوست ہوتی ہیں۔ ماضی کی پروگرامنگ میں لاتعداد عوامل شامل ہوتے ہیں جن میں ماحول، والدین، ٹیچر، مذہبی رہنما، دوست، سوسائٹی اور میڈیا کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص طور پر پرنیوی ڈرامے شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں اس کے علاوہ ذاتی تجربات اور واقعات کا بہت اہم رول ہوتا ہے۔ ماضی کی پروگرامنگ میں مندرجہ ذیل عناصر کردار ادا کرتے ہیں۔

ماضی کے نتائج

ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ حالات پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً ایک طالب علم کلاس میں کھڑا ہو کر سبق سنا تا ہے استاد بلا وجہ اس کی تضحیک اور بے عزتی کر دیتا ہے اور کہتا ہے

تم نالائق ہو تم کبھی پاس نہیں ہو گے، بیٹھ جاؤ آئندہ سبق یاد کر کے آنا ورنہ آپ کا نام خارج کر دوں گا۔ اس صورت حال کے بعد اس کے کلاس فیلو بھی اس کا تمسخر اڑاتے ہیں اور آئندہ وہ کلاس میں کھڑے ہو کر سبق سنانے کی جرأت نہیں کرے گا۔ اس طرح خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

لا علمی

کسی چیز کے بارے میں لا علمی بھی خود اعتمادی کی کمی پیدا کر دیتی ہے مثلاً آپ ایک جنگل عبور کرنا چاہتے ہیں آپ کے ذہن میں کئی خیال آئیں گے۔ جنگل میں خونخوار جانور نہ ہوں، راستہ نہ بھول جاؤں، کتنا بڑا جنگل ہے۔ اگر تمام معلومات پہلے حاصل ہو جائیں کہ جنگل میں خونخوار جانور نہیں ہے بہت تھوڑا سفر ہے تو اعتماد کا لیول بہتر ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگ لا علمی کی وجہ سے خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

شرمیلہ پن

احساس شرم ایک جذبہ، ایک احساس اور اذیت کی لہر ہے جو فرد کی ذاتی ناکامی کے متعلق ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے اتنا ہی وہ بے وقعت ہونے کے احساس میں جکڑا جاتا ہے۔ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پیغام دیتے رہتے ہیں۔ وہ ہر وقت اپنی ہی کمزوریوں کو نگاہ میں رکھتا ہے۔ شرمیلے پن کے شکار لوگ عموماً کسی محفل میں آخری سیٹ پر بیٹھتے ہیں اور زیادہ تر خاموش ہی رہتے ہیں۔ اگر بولتے بھی ہیں تو بہت ہی جیسی آواز سے بولتے ہیں اور نہ ہی دوسرے لوگوں کی موجودگی میں کوئی کام کرتے ہیں حتیٰ کہ لکھنے میں بھی جھجک محسوس کرتے ہیں۔ اپنے ذہن میں خود کو چھوٹا، کمزور، کمتر تصور کرتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو خود سے بڑا، بہتر اور طاقتور تصور کرتے ہیں۔ اس طرح یہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

احساس کمتری

کچھ لوگ اپنا موازنہ دوسرے لوگوں سے کرتے رہتے ہیں۔ ان کے موازنہ کرنے کی کوئی حد نہیں ہوتی بلکہ ہر چیز کا موازنہ کرتے ہیں، ذہانت، علم، عقل، رنگ، شکل، دولت، معیار وغیرہ۔ یہ

ہمیشہ خود کو کمتر اور چھوٹا ثابت کرنے کی کوشش میں جُتے رہتے ہیں۔ اس طرح خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ماضی کے رویے

بعض اوقات والدین، اساتذہ کا نامناسب رویہ جس میں بچے کو مختلف ناکمل دے دیئے جاتے ہیں مثلاً تم نکمے ہو، نالائق ہو، تم سڑیل ہو، کنفیوزڈ ہو، تمہارے اندر کوئی صلاحیت نہیں ہے، قابل نفرت، احمق اور بیوقوف ہو۔ اس طرح کے جملے فرد کی شخصیت کو بری طرح مخ کر دیتے ہیں اور وہ عدم اعتماد کا شکار ہو جاتا ہے۔

مرچیں واقعات

انسان کی زندگی میں اچھے برے واقعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے کسی شخص کی زندگی میں اچھے واقعات زیادہ ہو سکتے ہیں اور کسی کے برے واقعات زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص انٹرویو میں مسلسل ناکام ہو رہا ہے تو ہر ناکامی والا واقعہ اس کے ذہن پر گہرے منفی اثرات مرتب کر دیتا ہے۔ بار بار انٹرویو میں ناکام ہونا، ملازمت کے درمیان پاس کا بلا وجہ ڈانٹنا وغیرہ۔ کسی شخص کی زندگی میں اگر یکے بعد دیگرے کئی ناخوشگوار واقعات رونما ہو جائیں تو ان تمام کے برے احساسات اکٹھے ہو کر اس میں خود اعتمادی کی کمی پیدا کر دیتے ہیں۔

خود اعتمادی کی کمی کی علامات

خود اعتمادی کی کمی کے شکار فرد میں مختلف صورت حال میں مختلف علامات پیدا ہوتی ہیں۔ جب کوئی فرد کسی مشکل صورتحال کا سامنا کر رہا ہوتا ہے تو عام طور پر پائی جانے والی علامات اس طرح ہوتی ہیں، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس پھول جانا یا رفتار تیز ہو جانا، منہ کا خشک ہو جانا، ٹانگیں کانپنا، پیاس محسوس کرنا، اپنی بات نہ کر سکرنا، انتشار کا شکار ہو جانا، آنکھیں دھندلا جانا، ادھورے جملے نا اور نزووس ہو جانا وغیرہ۔

خود اعتمادی میں کمی کی بنیادی سطح کا تعین کرنا

خود اعتمادی کی کمی کو دور کرنے کے لیے سب سے پہلا قدم اس کی موجودہ بنیادی سطح کا تعین کرنا ہوتا ہے۔ اس وقت آپ کہاں پر کھڑے ہیں جس کے لیے نیچے دیا گیا فارم پُر کریں گے۔ ہر ایک علامت کے صفر سے پانچ تک نمبر ہیں۔ صفر کا مطلب آپ بالکل ٹھیک ہیں اور آپ کے اعتماد کا لیول بھی بہترین ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ کا سکور پانچ ہوتا ہے تو خود اعتمادی کی شدید کمی ہے۔ آپ دانستہ طور پر کسی عدم اعتماد والی صورت حال میں جائیں گے اور اس کے بعد اس فارم کو پُر کریں گے۔ جب میں لائن تیار ہو جائے تو یہاں سے آپ اپنے اعتماد کو اوپر لے کر جانا ہے جس کے لیے اگلے صفحات پر تکنیکیں دی گئی ہیں۔

علامات	سکور
دل کی دھڑکن تیز ہو جانا	
سانس کی رفتار تیز ہو جانا	
منہ کا خشک ہو جانا	
کانچنا	
پاس کا بڑھ جانا	
پسینہ آنا	
خوف زدہ ہونا	
ٹوٹے پھوٹے جملے ادا کرنا	
ذہنی انتشار	
بے چینی	
کل حاصل کردہ نمبر	

خود اعتمادی کی بحالی

شفیق نے پنجاب یونیورسٹی سے ماسٹر ڈگری حاصل کی اور اس کے فوراً بعد ایک کالج میں ملازمت مل گئی۔ شفیق کو اسٹیج پر کھڑے ہو کر بولنے کا کوئی تجربہ نہیں تھا لیکن اس کا خیال تھا کہ وہ پڑھا لے گی۔ پہلے دن ہی بی اے کی کلاس پڑھانے کے لیے کہا گیا۔ شفیق جب لیکچر دینے کے لیے اسٹیج پر کھڑی ہوئی تو اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو گئی، ٹانگیں کاٹنے لگیں، ہونٹ خشک اور گھبراہٹ شروع ہو گئی جو اس نے پڑھانہ تھا وہ بھی بھول گئی، جیسے تیسے اس نے یہ دن گزارا۔ دوسرے دن اس نے میڈیکل سرٹیفکیٹ دے کر ایک ہفتہ کے لیے کالج سے چھٹی منظور کرائی۔ اس دوران وہ میرے پاس آ گئی۔ سب سے پہلے میں نے اس کے اعتماد کی بنیادی سطح کا تعین کیا اور اس کا اعتماد بحال کرنے کے لیے فاصلاتی لائیکوٹیک کروائی۔

صائم: کبھی پہلے ہی عدم اعتماد کا شکار ہوئی ہیں۔۔۔۔۔ آمین
شفیق: اس سے پہلے مجھے لیکچر دینے کا کوئی موقع ہی نہیں ملا۔
صائم: آنکھیں بند کر لیں اس واقعہ کو ذہن میں لائیں، آپ لیکچر دینے کے لیے کھڑی ہیں وہی ماحول، وہی لوگ، وہی جگہ اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔
شفیق: مجھے گھبراہٹ ہو رہی ہے اور جی چاہتا ہے یہاں سے بھاگ جاؤں۔
صائم: اپنا ٹیلیفون نمبر الٹا دہرائیں۔ (کیفیت بدلنے کے لیے)
شفیق: 7712453
صائم: اس واقعہ کی ذہن میں شروع لے کر آخر تک فلم چلائیں جیسے ٹیلی ویژن پر فلم دیکھتی ہیں، ہر منظر کو واضح روشن دیکھیں، اس واقعہ میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر سنیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔
شفیق: ایسا کرتے ہوئے بہت برا محسوس ہو رہا ہے۔

صائم: آپ اس فلم کو دوبارہ چلائیں اس مرتبہ سکرین کو 10 فٹ کی دوری پر لے جائیں اور اس فلم کو بلیک اینڈ وہائٹ دیکھیں اس میں شامل آوازوں کا والیوم قدرے کم کر دیں، اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں، ہر مرتبہ ذہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں اور آخر میں اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شفق: برے احساسات قدرے کم ہو گئے ہیں۔

صائم: بہت خوب! اس فلم کو دوبارہ چلائیں اور اس مرتبہ 20 فٹ کی دوری پر لے جائیں اور بلیک اینڈ وہائٹ دیکھیں، اس کے مناظر فاصلہ بڑھ جانے کی وجہ سے دھندلے ہو چکے ہیں اور آوازیں بھی نہ سمجھ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں، ہر مرتبہ ذہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں۔

شفق: دہرایا۔

صائم: ایک مرتبہ پر اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم چلائیں اور سکرین اتنے فاصلے پر لے جائیں جہاں سے کوئی منظر واضح دکھائی نہ دے اور اس میں شامل آوازوں کا والیوم بالکل بند کر دیں۔ اس عمل کو 10 مرتبہ دہرائیں گی اور ہر مرتبہ ذہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں، اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شفق: پہلے سے بہت بہتر محسوس کر رہی ہوں۔ ایسے محسوس ہو رہا ہے جیسے یہ کوئی ماضی کی کہانی تھی۔

صائم: بہت خوب!

صائم: اب اس طرح تصور کریں کہ آپ اسی جگہ پر کھڑے ہو کر اعتماد کے ساتھ لیکچر دے رہی ہیں، طالبات کے چہروں کو دیکھیں، اپنے جسم کو سیدھا، کندھے قدرے کھلے، جیسے اعتماد کے ساتھ کھڑی ہوتی ہیں اور لیکچر دے رہی ہیں، اس طرح اعتماد کے ساتھ لیکچر دیتے ہوئے ایک ہفتہ گزر چکا ہے، پھر ایک ماہ گزر چکا ہے، پھر ایک سال گزر چکا ہے، ایک سال کے ماضی کو دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شفق: بہت اچھا محسوس کر رہی ہوں، میں ایک سال کے دوران اعتماد کے ساتھ کچھ لیکچر دے چکی ہوں۔

فاصلاتی لا تعلق تکنیک کا خلاصہ

Distance Dissociation Technique

یہ تکنیک خود اعتمادی کی کمی، ڈپریشن، ٹینشن اور ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہوئے ہوں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں، ذہن میں اس ناخوشگوار حالت کی شروع سے لے کر آخر تک رتقین فلم چلائیں اور اس کے ہر منظر کو واضح دیکھیں اور اس میں شامل آوازوں کو بلند، قریب تر، واضح سنیں اور ویسا ہی محسوس کریں جس طرح اصل واقعہ میں محسوس کیا تھا، اس کے بعد ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3- اس واقعہ کی دوبارہ فلم چلائیں لیکن اس مرتبہ فلم کو تقریباً 10 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وہائٹ دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں، اس میں شامل آوازوں کا والیوم قدرے دھیمہ کر دیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر مرتبہ پہلے، ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

4- اب اس فلم کو تقریباً 20 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وہائٹ ہی دیکھیں۔ فاصلہ بڑھ جانے کی وجہ سے اس فلم کے زیادہ تر مناظر آپ کو غیر واضح اور دھندلے دکھائی دیں گے اور اس میں شامل آوازیں نہ سمجھ آنے والی ہو چکی ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

5- چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک بلیک اینڈ وائٹ چلائیں، اس مرتبہ آپ اس کو اتنے فاصلے سے دیکھیں کہ اس فلم کا کوئی بھی منظر آپ کو صاف دکھائی نہ دے، صرف سکرین نظر آئے، اس میں شامل آوازوں کا والیوم بالکل بند کر دیں۔ اس عمل کو 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

7- مستقبل بنی کریں

نوٹ: مستقبل بنی کسی متوقع صورت حال کو ذہن میں اس طرح تصور کرنا جیسے یہ اس لمحہ میں رونما ہو رہی ہے یا ہو چکی ہے۔ اس مشق میں آپ اسی طرح ذہن میں تصویریں بناتے ہیں جس کی بنانا چاہتے ہیں، اس طرح ذہن میں کہتے اور سنتے ہیں جس طرح چاہتے ہیں اور اسی طرح محسوس کرتے جس طرح آپ محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ اسے مستقبل بنی کہتے ہیں۔ اس کتاب میں دی گئی بہت سی تکنیکوں میں مستقبل بنی کو بطور آخری قدم استعمال کیا گیا ہے۔

ایک مالک کل میرے والدین پر

باب (29)

شرمیلے پن سے چھٹکارا

ارسل عدم اعتماد اور شرمیلے پن کا شکار تھا، کسی سے بات کرتے ہوئے جھجک اور شرم محسوس کرتا تھا۔ ارسل نے ایم اے کے بعد وکالت کا امتحان پاس کیا۔ اس نے فیصلہ کیا کسی بڑے وکیل کی زیر نگرانی وکالت کی پریکٹس شروع کروں تاکہ اعتماد پیدا ہو جائے۔ بعض اوقات یہ سوچتا کہ میں نے قلعہ چنے کا انتخاب کر لیا کیوں نہ میں جھوڑی دوں۔ ایک دن بڑے وکیل نے ایک مقدمہ اس کے حوالے کر دیا یہ کہتے ہوئے کہ اگر کام سیکھنا ہے تو آپ کو عدالت میں پیش ہو کر جج کے سامنے بولنا ہونا ہوگا۔ جتنا زیادہ آپ عدالت میں جائیں گے آپ کا اتنا ہی جلد اعتماد بحال ہوگا۔ جب ارسل عدالت میں گیا تو وہی برے احساسات آڑے آ گئے اور صحیح طریقے سے کارکردگی نہ دکھاسکا اور پریشانی کے عالم میں میرے پاس آیا، میں نے برے احساسات تبدیل کرنے والی تکنیک کروائی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اور اس واقعہ کے بارے میں خوب سوچیں کہ جج کے سامنے بولنے سے آپ کو کون روکتا ہے؟ غور کریں کہ ذہن میں کوئی آواز آتی ہے یا بری تصویریں بناتے ہیں جن کے ساتھ برے احساسات منسلک ہوتے ہیں۔ ان احساسات کو نوٹ کریں۔

ارسل: میں خوف، جھجک اور عدم اعتماد محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس طرح سوچیں کہ آپ کسی خوبصورت پارک میں ہیں، اس پارک میں خوشگوار اور پرسکون ماحول ہے۔ آپ ننگے پاؤں گھاس پر کھڑے ہیں، ”جج کے سامنے بولنا“ اس واقعہ کو ذہن میں لائیں، اس کے ساتھ اندرونی آوازوں کو بلند، واضح، قریب تر سنیں، ان

بری تصویروں کو روشن، بڑا، واضح بنادیں اور ان کے ساتھ منسلک برے احساسات کو نوٹ کریں، جتنا چاہیں وقت صرف کریں، ہو سکتا ہے یہ آپ کی گردن یا کندھوں یا سینے میں ہوں یا کسی اور جگہ ہوں، جہاں پر بھی ہیں ان برے احساسات کی جسم میں نشاندہی کر لیں اور بتائیں یہ کہاں پر ہیں۔

ارسل: میں اپنے کندھوں پر بوجھ محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ان تمام برے احساسات کو ایک جگہ اکٹھا کر کے سینے میں لے جائیں، سینے سے دھکیل کر پیٹ میں لے جائیں، پیٹ سے دھکیلتے ہوئے دونوں ٹانگوں میں لے جائیں اور پھر دونوں پاؤں میں لے جائیں۔ اس طرح محسوس کریں آپ کے پاؤں سے نکل کر زمین میں داخل ہو رہے ہیں جتنا چاہیں وقت خرچ کریں، اپنے جسم سے اس طرح نکال دیں جیسے خالی ٹوتھ پیسٹ ٹوب میں سے پیسٹ کو دبا دبا کر باہر نکالا جاتا ہے تاکہ اس کو بالکل خالی کر دیا جائے، اس طرح اپنے جسم کو ان احساسات سے خالی کر دیں اور ایسے محسوس کریں جیسے جسم سے نکل کر زمین میں جنس چکے ہیں۔ آپ کا جسم ان احساسات سے خالی ہو چکا ہے، جتنا چاہیں وقت خرچ کریں۔

ارسل: میں محسوس کر رہا ہوں کہ میرے جسم سے کوئی چیز نکل رہی ہے۔

صائم: یہ احساسات آپ کے جسم سے نکل کر کہاں گئے ہیں؟

ارسل: میں محسوس کر رہا ہوں کہ پاؤں کے راستے نکل کر زمین میں جنس چکے ہیں۔

صائم: ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں اور اس جگہ غور سے دیکھیں جہاں آپ کھڑے تھے۔ زمین سے کوئی چیز باہر آنے کی کوشش کر رہی ہے۔

ارسل: جی میں دیکھ رہا ہوں جیسے واقعی ہی کوئی چیز زمین میں حرکت کر رہی ہے۔

صائم: اس حرکت کو غور سے دیکھیں، آہستہ آہستہ زمین سے کوئی چیز نمودار ہو رہی ہے اور پھر آپ کے برابر کھڑی ہو جاتی ہے، جب آپ غور سے دیکھتے ہیں تو یہ آپ کا ہم شکل ہے۔ وہی آنکھیں جس طرح آپ کی ہیں، وہی جہرہ جس طرح آپ کا ہے، وہی ہونٹ، سر کے بال، قد اور خدو خال جس طرح آپ کے ہیں، یہ آپ کا ہم شکل یا ہم شکل ہے۔

صائم: یہ ہم شکل آپ سے ایک فٹ کے فاصلے پر کھڑا ہے اور ان برے احساسات کا بنا ہوا ہے جو آپ کے لیے پریشانی کا سبب تھے۔ اس طرح سوچیں کہ آسمان پر گہرے کالے بادل اُٹھ آتے ہیں اور گرمیوں کے موسم کی تیز بارش برسا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ تیز بارش آپ کے اس ہم شکل کو پانی میں بہا کر لے جاتی ہے اور آپ اکیسے ہی کھڑے رہ جاتے ہیں اور بھیگ جاتے ہیں۔ اس ہم شکل کو پانی میں بہتا ہوا دیکھ رہے ہیں اور بتائیں آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

ارسل: ایسا محسوس کر رہا ہوں جیسے میرے کندھوں سے کوئی بوجھ اتر رہا ہے۔

صائم: اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں گے اور ہر مرتبہ ذہن کو پہلے نیوٹرل ضرور کر لیں گے۔ (کچھ دیر کے بعد)

ارسل: جی میں دہرا چکا ہوں۔

صائم: اب ہم اس مشق کا اگلا حصہ کرتے ہیں، بارش میں بار بار دھلنے کی وجہ سے آپ کا ہم شکل برے احساسات سے بالکل پاک ہو چکا ہے جیسے درخت بارش میں دھل کر صاف اور برے بھرے ہو جاتے ہیں۔

صائم: جہاں کھڑے ہیں ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں اور غور سے اس جگہ دیکھیں زمین سے کوئی چیز نمودار ہو رہی ہے اور دیکھتے دیکھتے یہ آپ کے برابر ہو چکی ہے، اس نے آپ کے ہم شکل کی صورت اختیار کر لی ہے۔ بار بار دھل کر اچھے احساسات والا ہم شکل بن چکا ہے۔ یہ ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش ہیں۔ غور کریں یہ ہم شکل بڑا پر اعتماد مضبوط، طاقتور، پر جوش دکھائی دیتا ہے اور بیچ کے سامنے اعتماد سے بول سکتا ہے۔ اس کو دیکھتے ہوئے اپنے احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

ارسل: میرا جی چاہتا ہے کہ میں بھی ایسا ہی بن جاؤں۔

صائم: اس کے بالکل قریب آ جائیں اس کے کندھوں پر دونوں ہاتھ رکھ دیں اور محسوس کریں کہ اس میں سے اچھے احساسات کی طاقتور لہریں خارج ہو رہی ہیں جیسے ایک ریڈیو اشیشن سے ہوتی ہیں۔ آپ کے ہاتھوں کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل ہو رہی ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

ارسل: مجھے ایسا محسوس ہو رہا جیسے کوئی جوش اور ہمت کی لہریں میرے جسم میں داخل ہو چکی ہیں۔

صائم: اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں

(کچھ دیر کے بعد)

ارسل: میں نے تین مرتبہ کر لیا ہے، بہت خوب۔

صائم: کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ بھی بالکل اس ہم شکل کی طرح بن جائیں۔

ارسل: جی ہاں۔

صائم: آنکھیں بند رکھتے ہوئے دیکھیں یہ ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے ایک قدم آگے

بروئیں اس ہم شکل کو اپنے گلے لگا لیں، اس کو اپنے اندر جذب کر لیں جتنا چاہیں وقت

خرج کریں کیونکہ یہ آپ کا حصہ ہے اس طرح محسوس کریں کہ آپ میں بھی وہی

اعتماد پیدا ہو چکا ہے جو اس شاندار ہم شکل میں تھا۔ آپ بھی ان شاندار احساسات سے

مالا مال ہو چکے ہیں۔ اس نئی تبدیلی سے خوب لطف اندوز ہوں، جتنا چاہیں وقت صرف

کریں۔

ارسل: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہے ایسے لگتا جیسے اس طرح کا بن چکا ہوں۔

صائم: آج کے بعد یہ عظیم الشان ہم شکل ہمیشہ آپ کے ساتھ رہیگا، آپ کی رہنمائی اور حوصلہ

افزائی کرتا رہیگا، آنے والے دن، رات، نختہ، مہینے اور سال ان اچھے احساسات کو

استعمال کرتے ہوئے کامیابیاں حاصل کرتے جائیں گے اور آنکھیں کھولیں۔

ارسل: اب مجھے یقین ہے کہ میں حج کے سامنے اعتماد سے بات کر سکتا ہوں۔

نوٹ: بعض اوقات جلد اور بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ایک سے زیادہ تکنیکیں بھی

استعمال کی جاسکتی ہیں۔

احساسات کا تبادلہ تکنیک کا خلاصہ

Kinesthetic Shift

یہ تکنیک، خود اعتمادی اور عزت نفس کی بحالی، کامیابی میں حائل تمام رکاوٹوں کے علاوہ ہر قسم کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مؤثر ہے۔

مشق کا پہلا حصہ

1- مطلوبہ مقصد تعین کرنا؟

2- سوال کرنا کہ اس مقصد کو حاصل کرنے سے کون روکتا ہے؟ اور ان برے احساسات کی

نشاندہی کرنا۔

3- ان برے احساسات کو جسم سے باہر نکالنا۔

4- برے احساسات والے ہم شکل کو بارش کے پانی میں بہا دینا۔

دوسرا حصہ

5- خوبیوں والا ہم شکل تشکیل کرنا۔

6- خوبیوں والے ہم شکل کو اپنے اندر جذب کر کے ویسے ہی محسوس کرنا۔

7- ہم شکل کو پوری زندگی کے لیے ساتھی بنالینا۔

باب (30)

عزت نفس کیا ہے؟

عزت نفس کا مطلب ہے کہ تعظیم و تکریم، وقعت، قدر اور عزت ہونا جس کے لیے فرد پہلے دوسرے لوگوں سے تصدیق کرتا ہے کہ وہ قابل تعریف، قابل ستائش، قابل عزت، قابل فخر، قابل قدر ہے اور پھر اس کی روشنی میں خود کے بارے میں ایک رائے، سوچ اور احساس پیدا کرتا ہے۔ عزت نفس کے منفی اور مثبت دونوں میں سے ایک پہلو ہو سکتا ہے۔

اعلیٰ عزت نفس کے ذریعے حوصلہ ہمت، جرأت اور بہادری اور اعتماد کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ زندگی میں مشکل معاملات یا صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے انسان میں لامحدود طاقت پیدا ہو جاتی ہے جس کے ساتھ ذاتی تصور رنگین، روشن، چمکدار اور واضح بنتا ہے اور فرد مثبت الفاظ و جملے بولتا ہے۔

کمزور عزت نفس میں انسان عدم اعتماد، بے جرأت، بے وقعت، بے بس محسوس کرتا ہے اپنا ذاتی تصور بہت دھندلا، غیر واضح، مدھم، دور اور چھوٹا بناتا ہے اور منفی الفاظ اور جملے بولتا ہے جس کی وجہ سے زندگی میں ناکامیوں کا تانتا لگ جاتا ہے اور آخر کار فرد ڈپریشن کا مریض بن کر رہ جاتا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ انسان اپنے ذہن میں سوچ کی خاص انداز ترتیب دیتا ہے یعنی ”خود کے بارے میں کیا کہتا ہے، کیا سنتا اور کس طرح تصویریں بناتا ہے“ اگر اس انداز کو تبدیل کر دیا جائے تو نتائج بالکل مختلف ہو جاتے ہیں۔

عزت نفس کی بحالی

50 سالہ شادی شدہ ایک شخص جس کتنے تھے اس کا نام عالیان تھا اس نے اپنی کہانی اس طرح سنائی کہ نو عمری میں میرا والد مجھے اور میری ماں کو تنہا چھوڑ کر دوسرے شہر منتقل ہو گیا تھا۔ اس عرصہ کے دوران میں تنہا، اداس اور عدم تحفظ محسوس کرتا رہا۔ پوری زندگی اپنے والدین کی شفقت، محبت اور ستائش سے محروم رہا ہوں۔ اس کے بعد سکول میں ٹیچر کے ڈنڈے کا خوف میرے لیے اور بھی زیادہ پریشان کن ہو گیا تھا اور ٹیچر کا ظالمانہ رویہ آج بھی مجھے یاد ہے۔ میرے والد نے منہ بولے بھائی کو میری دیکھ بھال کے لیے مقرر کر دیا تھا جس کا رویہ انتہائی ذلت آمیز ہوتا تھا، اس نے میرے بڑے بھائی کو ساتھ شامل کر لیا اور دونوں مل کر میری تعظیم کرتے رہتے تھے۔ عام طور پر اس طرح کے جملے استعمال کرتے بے جرات، کھوکھلا، منخوس، کنفیوزڈ، موٹا، بد صورت، عدم اعتماد کا شکار، نکما اور نا اہل۔ یونیورسٹی پہنچنے تک یہ سلسلہ جاری رہا جس کے بعد مجھے یہ احساس ہونا شروع ہو گیا کہ واقعی میں بے جرات ہوں، میں کھوکھلا ہوں، منخوس ہوں، کنفیوزڈ ہوں، موٹا، بد صورت ہوں، عدم اعتماد کا شکار ہوں، نکما اور نا اہل ہوں۔ اس کے بعد میں مستقل عدم اعتماد کا شکار ہو گیا جس مخالف سے میں ہمیشہ خوفزدہ ہی رہتا ہوں۔ ہر وقت میرے اندر رد کئے جانا کا احساس رہتا ہے، ہر وقت ڈرا اور سہا ہوا محسوس کرتا ہوں۔

اس کیس میں عالیان کی عزت نفس بری طرح مسخ ہو چکی تھی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں ذہن میں وہ جملے دہرائیں نکما، کھوکھلا، کنفیوزڈ، عدم اعتماد کا شکار، منخوس،

بے جرات ہوں اور اپنا تصور بنائیں خود کو کس طرح دیکھتے ہیں

عالیان: مجھے اپنا تصور انتہائی دھندلا، چھوٹا، اندھیرا اور غیر واضح دکھائی دے رہا ہے۔

صائم: اپنے جملوں کا والیوم بالکل بند کر دیں پھر اپنا تصور بنائیں۔

عالیان: اب بھی ویسا ہی دکھائی دے رہا ہے۔

صائم: اپنے جملوں کے والیوم کو بند رکھتے ہوئے اس تصور کو الٹ بنا دیں، دھندلے کی بجائے شفاف، چھوٹے کی بجائے بڑا، اندھیرے کی بجائے روشن اور غیر واضح کی بجائے واضح لیکن آواز کا والیوم بند رکھیں گے اور نوٹ کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

عالیان: قدرے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔

نوٹ: عام طور پر تصور کو تبدیل کرنے سے عزت نفس بہتر ہو جاتی ہے چونکہ عالیان کی عزت نفس بری طرح مجروح ہو چکی تھی اس لیے میں نے سوانح عمری تکنیک بھی استعمال کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس تکنیک کو کرنے سے پہلے چند باتیں ذہن نشین کر لیں۔

عالیان: جی بتائیے گا۔

صائم: انسان برائیاں ہوتا اس کا رویہ برا ہوتا ہے جبکہ آپ خود کو برا سمجھ رہے ہیں،

دوسرا خود کو ان لوگوں کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں جو آپ میں گہرے نکالتے ہیں۔

تیسرا ان لوگوں کو کہ نقطہ نظر سے کبھی نہیں دیکھتے جو آپ کو گچی محبت کرتے ہیں۔

صائم: کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جو آپ کو گچی محبت کرتا ہو اور دل و جان سے چاہتا ہو۔

عالیان: میری بیوی ہے۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اور تصور کریں آپ کرسی پر بیٹھے ہوئے ہیں اور آپ کے سامنے ایک

خوبصورت شخص کا میز ہے جس پر خوبصورت قلمدان ہے اور اس میں بہت قیمتی پین ہے۔

آپ پین اٹھائیں اور اپنی آپ بیتی لکھنے کے لیے ڈائری کھولیں۔ اپنی زندگی کی صرف

کامیابیاں تحریر کرنا شروع کر دیں، یوں آپ بے شمار خوشگوار واقعات اور کامیابیاں لکھ

دیتے ہیں، لکھتے لکھتے ایک ایسا واقعہ ذہن میں آتا ہے جس نے آپ کی زندگی پر انتہائی

گہرے اثرات مرتب کئے ہیں۔ اس واقعہ کو بھی تحریر کرنا شروع کر دیں، کس طرح آپ

کی بیوی نے آپ کے ہنر، جوہر، مگن اور خوبیوں کی تعریف کی تھی؟ اس کو لکھتے ہوئے

آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں اور اسی دوران آپ کی بیوی خاموشی سے دروازے میں آ کر کھڑی ہو جاتی ہے اور آپ کی طرف ہی دیکھ رہی ہے جب آپ نظریں اٹھاتے ہیں تو آپ بھی اس کو دیکھتے ہیں اور آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں جیسے وہ آپ کے ہنر، جوہر، گمن اور خوبیوں کی تعریف کر رہی ہے، اس کی آواز کو سنتے ہیں تو کس طرح محسوس کرتے ہیں؟

عالیان: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: کرسی سے اٹھ کر دروازے میں جا کر اپنی بیوی کے ساتھ کھڑے ہو جائیں اور وہاں سے خود کو کرسی پر بیٹھا ہوا دیکھیں کہ آپ اپنی آپ بیتی لکھ رہے ہیں۔

عالیان: جی خود کو دیکھ رہا ہوں۔

صائم: یہاں سے خود کو اپنی بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھیں جس طرح آپ کی بیوی نے آپ کے ہنر، جوہر، گمن اور خوبیوں کی تعریف کرتے ہوئے کیا تھا، جب اس انداز میں خود کو کرسی پر بیٹھا ہوا دیکھتے ہیں تو یہاں پر اپنے احساسات نوٹ کریں۔

عالیان: میں بہت ہی اچھا محسوس کر رہا ہوں ہیں مجھے پہلی مرتبہ احساس ہوا کہ میں بھی قابل تعریف ہوں۔

صائم: درست ہے واپس کرسی پر جا کر بیٹھ جائیں اور ابھی ابھی جو کچھ آپ نے دروازے میں کھڑے ہو کر محسوس کیا اس کے بارے میں تفصیل سے تحریر کریں۔

(کچھ دیر کے بعد)

عالیان: میں نے لکھ لیا ہے۔

صائم: لکھتے ہوئے کیسا محسوس کیا ہے؟

عالیان: مجھے بہت اچھا لگا ہے۔

صائم: ان احساسات کو ایک جملے میں بیان کریں۔

عالیان: اب میں خود کو پسند کرتا ہوں۔

صائم: اس جملے کو دہرا کر چیک کر لیں کہ احساسات طاری ہو جاتے ہیں۔

عالیان: جی ہاں۔

صائم: آج سے اس جملے کو بار بار دہرائیں گے اور آنے والے دن، ہفتے، مہینے اور سال یہ احساسات ہمیشہ آپ کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں گے اور آنکھیں کھولیں۔

عزت نفس تکنیک کا خلاصہ

1- آنکھیں بند کر لیں اور جملے ذہن میں کس انداز میں سنتے یا کہتے ہیں، بلند یا آہستہ، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح، لگا تار یا رک رک کر۔

2- ذہن میں خود کا تصور کس طرح بناتے ہیں دھندلا یا روشن، واضح یا غیر واضح، چھوٹا یا بڑا، دور یا قریب، رنگین یا بلیک اینڈ وائٹ۔

نوٹ: عام طور پر لوگ تصور دھندلا، غیر واضح، چھوٹا، بلیک اینڈ وائٹ اور دور بناتے ہیں اور آواز کو بلند، قریب تر، واضح اور لگا تار سنتے ہیں۔ تصور اور آواز کے انداز کو یقین اس کے الٹ کر دیں۔

3- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

سوانح عمری تکنیک کا خلاصہ

ضروری ہدایات

☆ انسان برائیاں اس کا رویہ برا ہوتا ہے، کمزور عزت نفس والے لوگ ”رویہ“ خود کو سمجھتے ہیں۔

☆ یہ لوگ ہمیشہ خود کو دوسروں کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور خود میں کیڑے نکالتے ہیں۔

1- خود کو پرسکون کر لیں اور تمام برے احساسات کو بے شک عارضی طور پر الگ کر دیں۔

2- کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جو آپ سے سچی محبت کرتا ہو۔

3- سوانح عمری تحریر کریں۔

4- اس شخص کو دیکھیں جو آپ سے محبت کرتا ہے۔

5- اس شخص کے تناظر میں خود کو دیکھیں۔

6- واپس اپنے تناظر میں آجائیں۔

7- اس واقعہ کو بھی تحریر کریں۔

8- تبدیلی کو نوٹ کریں۔

9- اچھے احساسات کو مستقبل تک پھیلا دیں۔

صرف یہ لمحہ

بعض اوقات ہمارا مائنڈ خود سے باتوں میں مصروف ہو جاتا ہے، ایک بات ختم ہوتی ہے پھر دوسری شروع ہو جاتی ہے اور یہ لامتناہی سلسلہ ہر لمحہ میں جاری رہتا ہے۔ عام طور پر یہ کنٹری زندگی کے معاملات کے بارے میں مثلاً دنیا تکلیف، دکھ اور پریشانیوں کہ جگہ ہے، جینے کا کیا فائدہ ہے؟ لوگوں کے رویوں کے بارے میں ہر شخص مطلب پرست ہے، ایک دوسرے کا احساس ختم ہو چکا ہے، جھوٹ دھوکہ اور فراڈ عام ہے، رشتوں کا تقدس پامال ہو چکا ہے۔ اپنے مسائل کے بارے میں، میں ہمیشہ ناکام ہی ہوتا ہوں، میری صحت خراب ہی رہتی ہے، میری آمدن بہت کم ہے، میرے بچے لاپرواہ ہیں۔ ہم شعوری طور پر اس کنٹری سے بے خبر ہوتے ہیں جبکہ یہ ہر لمحہ میں جاری رہتی ہے جو مسلسل ہماری زندگی پر اثر انداز رہی ہوتی ہے۔

وہ لوگ جو بری طرح ذہنی مسائل مثلاً اینگواکسی، ڈپریشن، ٹینشن یا وہم میں گھرے ہوئے ہیں وہ بخوبی جانتے ہیں کہ اس کنٹری کی آواز کو بند کرنا کس قدر مشکل ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ وہ مسلسل یہ کنٹری سننے کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں جس طرح کسی فشر کی علت ہوتی ہے اور پھر اس کو عادتاً وہ جاری رکھتے ہیں۔

میں کہتا ہوں کہ یہ کنٹری سننے کا نشہ بہت ہی اچھی چیز ہے لیکن آپ نے یہ کنٹری اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سنتا ہوگی مثلاً میں نے مکان حاصل کرنا ہے، میں نے کار لینی ہے، میں نے امتحان پاس کرنا ہے، میں نے ڈاکٹر بننا ہے، میں نے انجینئر بننا ہے وغیرہ، اس طرح نشہ کی عادت بھی پوری ہو جائے گی اور ساتھ ساتھ مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے راستے بھی ہموار ہوتے چلے جائیں گے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

حصہ ہفتم

ذہنی صحت

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

- ☆ بس میں سفر کرنے کا خوف
- ☆ ڈپریشن
- ☆ دباؤ
- ☆ ٹینشن
- ☆ استغوائی

باب (31)

بس میں سفر کرنے کا خوف

ایک صحت مند شخص جس کی عمر 40 سال کے لگ بھگ تھی، اس کے چہرے پر زبردست پریشانی اور گھبراہٹ کے آثار تھے اور سانس کی رفتار قدرے تیز تھی۔ میں نے کرسی پر بیٹھنے کے لیے کہا اور اس کا نام پوچھا، اس نے بتایا ”شرجیل“ میں نے پوچھا، کیا مسئلہ ہے؟ اس نے گھبرائے ہوئے کیوں ہیں؟

شرجیل: میری زندگی سخت اجیرن ہو چکی ہے میں بس، وگین میں سفر نہیں کر سکتا بلکہ اس میں بیٹھ ہی نہیں سکتا، مجھے شدید گھبراہٹ ہوتی ہے، میرا دم کھٹنے لگتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ یہ خوف مجھے بچپن سے ہی ہے۔

صائم: آپ نے کوئی علاج کروایا ہے۔

شرجیل: بے شمار ادویات کھا چکا ہوں لیکن کوئی خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا۔ اب تو دوائیاں کھا کھا کر تنگ آ چکا ہوں، اگر دوائی کے بغیر علاج کر سکتے ہیں تو ٹھیک درندہ میں نے دوائی سے علاج نہیں کرانا۔

صائم: اس کا مطلب ہے کہ آپ کو بند جگہ کا خوف ہے۔

شرجیل: جی ہاں کچھ ایسا ہی مسئلہ ہے، خدا را میرے لیے کچھ کریں میں بہت پریشان ہوں۔

صائم: بس اتنی سی بات ہے، آپ اطمینان رکھیں، انشاء اللہ تعالیٰ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

آپ کو یاد ہے کہ آپ اپنی مرتبہ کب خوفزدہ ہوئے تھے۔ اگر یہ نہیں آتا ہے تو آخری

مرتبہ بتائیے۔

شرجیل: آج سے کئی سال پہلے کی بات ہے کہ میں بس میں سوار ہو کر اپنے گاؤں جا رہا تھا، بس مسافروں سے کچھ کچھ بھری ہوئی تھی اور اس میں تل دھرنے کی جگہ نہ تھی، رش کی وجہ سے میرا دم گھٹنے لگا۔ لمحہ انتہائی اذیت، تکلیف اور پریشانی میں گزر رہا تھا جبکہ ابھی ایک گھنٹہ کا سفر باقی تھا جو کئی سالوں تک محیط ہو گیا۔ اس واقعہ کو میں آج تک نہیں بھول سکا، اس کے بعد میرے لیے بس اور وین میں سفر کرنا مشکل ہو گیا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس وقت بس میں سفر کر رہے ہیں۔

شرجیل: (تھوڑی دیر کے بعد آنکھیں کھولتے ہوئے) میں یہ تصور نہیں کر سکتا کیونکہ تصور کرنے سے میرا دم گھٹنے لگتا ہے۔

نوٹ: فوجیا کی یہ پہچان ہوتی ہے کہ فرد اس صورت حال کو تصور ہی نہیں کر سکتا۔

صائم: آپ کو یہ یاد ہے کہ اس واقعہ سے پہلے آپ سفر کر سکتے تھے۔

شرجیل: جی ہاں کئی مرتبہ سفر کیا تھا۔

صائم: بس میں سوار ہونے سے پہلے آپ کیسی حالت ہوا کرتی تھی۔

شرجیل: عام طور پر نارمل ہوتی تھی۔

صائم: کسی بھی خوشگوار صورت حال کا انتخاب کر لیں اور اس کو ذہن میں لائیں، اسی طرح دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی سن رہے ہیں جو سنا تھا، وہی محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا اور بتائیں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

شرجیل: اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

نوٹ: اس صورت حال کی اینکرنگ کر لی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں اور بس والے واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس واقعہ کی ٹیلی وژن پر فلم دیکھ رہے ہیں، ٹیلی وژن آپ سے دس فٹ کے فاصلے پر رکھا ہوا ہے۔ اس منظر میں خود کو خوف زدہ ہوتا ہوا دیکھ رہے ہیں۔

شرجیل: جی ابھی بھی تصور کرنے میں دقت ہو رہی ہے، مجھے خوف محسوس ہوتا ہے۔

صائم: اب آپ اس طرح تصور کریں کہ ٹیلی وژن اور اپنے درمیان چھت سے زمین تک ایک موٹے شیشے کی دیوار کھڑی کر دیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شرجیل: شیشے کی دیوار کھڑی کرنے سے خوف کم ہو گیا ہے۔

صائم: بہت خوب، اس طرح تصور کریں کہ شیشے کے پار کرسی پر ایک اور شرجیل بیٹھا ہوا ہے جو ٹیلی وژن پر خوفزدہ ہونے والا منظر کو دیکھ رہا ہے جب کہ آپ شیشے کی اس جانب ہیں، درمیان والے شرجیل کو اور سکریں پر خوفزدہ ہونے والے شرجیل دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔

آپ شیشے کے اس طرف بالکل محفوظ ہیں، اب اپنے احساسات نوٹ کریں۔

شرجیل: ٹیلی وژن والا شرجیل بہت زیادہ خوف کی حالت میں ہے، جبکہ شیشے کے پار کرسی پر بیٹھا ہوا شرجیل کم خوف زدہ ہے اور ان دونوں کی نسبت میں بالکل پُر سکون ہوں۔

صائم: اس پوری فلم کو شروع سے آخر تک تین مرتبہ بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور جب آپ اذیت اور دم گھٹنے والے منظر پر پہنچیں تو اس فلم کو یہاں پر روک دیں اور آنکھیں کھول لیں۔

شرجیل: جی میں نے روک دیا ہے۔

تکنیک کا اگلا حصہ کرنے کے لیے کچھ ضروری ہدایات اچھی طرح سمجھ لیں:

☆ جہاں آپ نے خوفزدہ ہونے والے منظر کو روکا تھا وہاں سے اس منظر کو الٹ چلاتا ہے۔

☆ الٹ کا مطلب آگے جانے کی بجائے الٹے قدم پیچھے جانا یعنی ہر کام الٹ کرنا ہے۔

☆ الٹ چلاتے ہوئے اس منظر میں خود کو محسوس کرنا ہے۔

☆ اس فلم کو تکرار دیکھنا ہے۔

☆ خوفناک حالت سے پُر سکون حالت میں واپس آنا ہے۔

☆ الٹ فلم چلاتے ہوئے اس کی رفتار کو ہر مرتبہ تیز کرنا ہے۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں۔ ساکت منظر کو ذہن میں لائیں جس میں آپ انتہائی اذیت اور گھٹن کی حالت میں تھے۔ اس مرتبہ درمیان میں شیشے کی دیوار گرا دیں اور خود اس منظر میں داخل ہو جائیں اور الٹ قدم واپس آ جائیں۔ اس عمل کو کئی بار دہرانے کے بعد آنکھیں کھول لیں اور بتائیں کیا محسوس کر رہے ہیں؟

شرجیل: مجھے اس منظر میں داخل ہوتے ہوئے وقت پیش آئی ہے لیکن کرنے میں کامیاب ہو گیا ہوں۔

صائم: اب میں یہ چیک کرنا چاہتا ہوں کہ آپ نے مائنڈ میں کیا کیا ہے؟ آنکھیں بند کر لیں اور خوفزدہ ہونے والے منظر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

شرجیل: اب میں پُرسکون ہوں اور تصور کرتے ہوئے مجھے کوئی خوف نہیں آتا جب کہ پہلے میں تصور ہی نہیں کر سکتا تھا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، اس طرح تصور کریں کہ اس وقت آپ بس میں سوار ہو کر اپنے گاؤں جا رہے ہیں، غور کریں آپ کے ارد گرد لوگ کس طرح سکون سے بیٹھے ہوئے ہیں، آپس میں باتیں کر رہے ہیں۔ آپ کھڑکی سے باہر لہلہاتے کھیت دیکھ رہے ہیں۔ اس سفر میں لطف اندوز ہو رہے ہیں، اپنے احساسات کو نوٹ کرتے ہوئے آنکھیں کھولیں۔

شرجیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: ایک مرتبہ پھر آنکھیں بند کر لیں، اس طرح تصور کریں کہ آپ کئی مرتبہ اپنے گاؤں کا سفر کر چکے ہیں، بلکہ دیگر کئی مقام کی سفر کر چکے ہیں، یہ اس بات کی دلیل ہے کہ آپ ٹھیک ہو چکے ہیں اور ٹھیک ہوئے کئی سال گزر چکے ہیں اور آپ پُرسکون ہیں اور آنکھیں کھولیں۔

صائم: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

فوبیا تکنیک کا خلاصہ

یہ تکنیک ہر قسم کا فوبیا ختم کرنے کے لیے مؤثر ہے مثلاً اندھیرے کا خوف، تنگ، بند اور بلند جگہوں کا خوف، گہرائی کا خوف، پانی کا خوف، اسلحہ کا خوف، جانوروں کا خوف یعنی لال بیک، بکڑا وغیرہ بس یا ہوائی جہاز کے سفر کا خوف، حادثے کا خوف، ہجوم کا خوف، بیمار ہو جانے کا خوف، ان فوبیا کی تعداد 500 سے کہیں زیادہ ہے۔

فوبیا تکنیک استعمال کرنے کے لیے ضروری ہدایات

- ☆ ناخوشگوار واقعہ کی فلم بناتے ہیں تو اس سے لاتعلقی رہیں۔
- ☆ الٹ فلم چلاتے ہوئے اس سے تعلق قائم کر لیں۔
- ☆ فلم کو الٹ چلاتے ہوئے اس کی رفتار بہت تیز رکھنی ہے۔
- ☆ فلم کو الٹ چلاتے ہوئے اس کو رنگین دیکھنا ہے۔
- ☆ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

- 1- اس واقعہ کا انتخاب کریں جس میں بہت زیادہ خوفزدہ ہوئے تھے۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں اور یہ خوفناک واقعہ رونما ہونے سے پہلے کسی خوشگوار صورت حال کی اینکرنگ کر لیں۔
- 3- اب اس طرح تصور کریں کہ آپ دس فٹ کے فاصلے پر دور بیٹھے ہوئے شروع سے لے کر آخر تک اس واقعہ کی فلم دیکھ رہے ہیں اس طرح آپ کے برے احساسات بدل جائیں گے۔ (سنگل لاتعلقی)

نوٹ: اگر برے احساسات میں شدت ہو تو درمیان میں ایک شیشے کی دیوار کھڑی کر دیں۔

4۔ اب میں فٹ دور کھڑے ہو کر اس خوفزدہ ہونے والے منظر کو اس طرح دیکھیں کہ درمیان میں دس فٹ کے فاصلے پر بیٹھے ہوئے اپنے ہم شکل کو بھی دیکھ رہے ہیں۔

6۔ میں فٹ کے فاصلے پر خود کو خوفناک منظر سے گزرتے ہوئے دیکھ رہے ہیں اور دس فٹ کے فاصلے پر آپ کا ہم شکل بھی یہ خوفناک منظر دیکھ رہا ہے، جب انتہائی خوفناک منظر آتا ہے تو اس قلم کو روک دیں۔

نوٹ: خود کو پرسکون رکھنے کے لیے یہ یاد دہانی کرائیں کہ آپ صرف منظر کو دیکھ رہے ہیں۔ منظر میں موجود نہیں ہیں۔

7۔ اب جہاں پر قلم روکی تھی اس ساکت منظر میں خود داخل ہو جائیں اور یہاں سے قلم کو الٹ چلائیں۔

8۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

9۔ چیک: دوبارہ اس منظر کو ذہن میں لا کر خوف زدہ ہونے والی کیفیت کو چیک کریں۔

10۔ استقبال بنی۔

باب (32)

ڈپریشن

دانش درمیانے درجے کے گھرانے میں پیدا ہوا۔ گھریلو حالات شروع ہی سے اچھے نہ تھے۔ ایک بھائی اور تین بہنیں تھیں، یہ سب سے بڑا تھا۔ بچپن میں والد فوت ہو گئے جن کی وفات کے بعد گھریلو حالات مزید دگرگوں ہو گئے۔ اس کی والدہ محنت مشقت کر کے اولاد کی پرورش کرتی رہی خاص طور پر دانش کو اعلیٰ تعلیم دلانی جب کہ خاندان کے دوسرے لوگ خصوصاً اس کے کزن بہت ہی کم تعلیم یافتہ تھے۔ تعلیم سے فارغ ہوئے ہی اسے اچھی ملازمت مل گئی اور گھر میں خوش حالی کی آمد ہوئی۔

ایک دن دانش کی اپنی والدہ سے تلخ کلامی ہو گئی، اس نے شدید غصے کی حالت میں نبجانے والدہ کو کیا کچھ کہہ دیا اور ساتھ ہی گھر سے باہر نکل گیا۔ دوسرے دن غصہ ٹھنڈا ہوا، چھوٹی بہنوں نے اس بُری حرکت پر اسے شرمندہ کیا کہ والدہ نے ساری عمر محنت مشقت کر کے آپ کو اس مقام پر پہنچایا اور آپ نے والدہ کو ناراض کر کے بہت بُرا کیا ہے۔ دانش کو جلد ہی اپنی غلطی کا احساس ہو گیا۔ اس واقعہ کو گزرے ہوئے 10 سال ہو چکے تھے، اب دانش کی شادی بھی ہو چکی تھی لیکن آج بھی اس کو بچپن کا احساس ہے جس کی وجہ سے اس کی ذہنی صلاحیتیں ماند پڑ گئیں اور وہ اندرونی خلفشار کا شکار ہو کر ڈپریشن کا مریض بن گیا۔ اس احساس کو نکالنے کی ہر کوشش بے کار ثابت ہوئی۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، ماضی کے اس ناخوشگوار واقعہ کو ذہن میں ری پلے کریں گے، اسی طرح دیکھیں جو دیکھا تھا۔ اسی طرح سنیں جو سنا تھا اسی طرح محسوس کریں جو محسوس کیا تھا۔ ایسے جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

دانش: یہ یاد کرتے ہوئے مجھے بہت برا محسوس ہو رہا ہے۔

صائم: بالکل ٹھیک ہے، اس کے برعکس آپ کیا خوبیاں چاہتے ہیں وہ بتائیں۔

دانش: بے خوف، باہمت، جرأت مند، پر اعتماد، قائل کرنے والا، مخنتی، اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا۔

صائم: اس کے علاوہ کچھ اور بھی چاہتے ہیں تو وہ بھی سوچ لیں۔

دانش: یہ ہی کافی ہیں۔

صائم: تصور میں ایک خوبصورت ہم شکل تشکیل کریں جو بالکل آپ ہی کی طرح کا ہے، اس میں وہ

تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ خود میں چاہتے ہیں، بے خوف، باہمت، جرأت مند، پر اعتماد،

قائل کرنے والا، مخنتی، اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا۔ یہ آپ کا ہم شکل ہے جو

ان تمام خوبیوں سے مالا مال ہے۔ پر اعتماد ہے، جرأت مند ہے، باہمت ہے، مخنتی ہے،

اصول پسند اور بے لوث محبت کرنے والا ہے، اپنی بہترین کارکردگی پر بہت خوش ہے۔ بلند

آواز میں کہہ رہا ہے میں اپنے مسائل حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں، میں پر اعتماد ہوں۔

اپنے ہم شکل کو دیکھ کر آپ گتے ہیں کاش میں بھی ایسا ہی بن جاؤں اور میری زندگی بھی پر

سگون ہو جائے۔ جب خود کے بارے میں اس طرح سوچتے ہیں تو کیسا محسوس کرتے ہیں۔

دانش: اس طرح سوچتے ہوئے مجھے بہت اچھا لگا ہے۔

صائم: اس سارے منظر کو چمکتا ہوا ستارہ بنا دیں۔

دانش: بنا دیا ہے، بہت اچھا۔

صائم: اس ستارے کو اتنا بڑا کر دیں کہ ہم شکل کی تمام خوبیاں آپ کو دکھائی دیں اور اس کی آواز

سنیں جو کہتا ہے ”میں پر اعتماد ہوں“۔ اس طرح دیکھتے ہوئے آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

دانش: بہت اچھا لگتا ہے اور میرا جی چاہتا ہے کہ میں فوراً ہی ایسا بن جاؤں۔

صائم: اس ستارے کو پانچ مرتبہ چھوٹا اور بڑا کریں جب بڑا کرتے ہیں تو آپ کو بہت اچھا محسوس

ہوتا ہے جب چھوٹا کرتے ہیں تو احساسات ختم ہو جاتے ہیں اور آخر میں اس چمکتے ستارہ کو

چھوٹا کر کے ایک طرف رکھ دیں۔

دانش: رکھ دیا ہے۔

صائم: نا خوشگوار واقعہ کا ذہن میں تصور بنائیں جب والدہ سے تلخ کلامی ہوئی تھی، اس تصویر کو

ساکت کر دیں۔

دانش: جی کر دی ہے۔

صائم: آپ نے اچھے ہم شکل کا چمکدار ستارہ بنا کر رکھا ہوا، اس ستارے کو اس منظر کے درمیان

میں رکھ کر بڑا کر دیں اور اسی طرح اچھا محسوس کریں جیسے بڑا کرنے سے محسوس کیا تھا،

خوب لطف اندوز ہوں۔

دانش: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس عمل کو 10 مرتبہ دہرائیں ہر مرتبہ ستارے کو بڑا کرنے کے عمل کو تیز تر کرتے جائیں

آنکھیں کھولیں۔

دانش: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کر لیں۔

دانش: اس واقعہ کو سوچنے کو دل ہی نہیں چاہتا ہے۔

صائم: بہت خوب۔

نوٹ: آپ نے دیکھا ذہن میں تصویروں کو تبدیل کر کے دانش نے کس طرح برے احساسات

کو تبدیل کر دیا ہے۔

چمکتا ستارہ تکنیک کا خلاصہ

Shinning Star technique

یہ تکنیک ناپسندیدہ عمل، ڈپریشن، مایوسی، احساس کمتری، افسردگی، پریشانی، برے واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے۔

1- ماضی کے ان لمحات کو یاد کریں جب آپ بے بسی، بے ہمتی اور عدم اعتماد کا شکار ہوئے تھے اور بری طرح ناکام ہو گئے تھے۔

2- آنکھیں بند کر لیں اور اس واقعہ کو ری پلے کریں، ایسے محسوس کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے، اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں، اپنے کانوں سے سن رہے ہیں اور اسی طرح بے ہمتی، بے بسی اور عدم اعتماد محسوس کر رہے ہیں۔ اس برے احساسات والے تصور کو ایک طرف رکھ دیں۔

3- وہ تمام خوبیاں جو آپ خود میں پیدا کرنا چاہتے ان کی فہرست بنالیں مثلاً اعتماد، جرأت، جوش اور ہمت وغیرہ۔ آنکھیں بند کر لیں اور تصویروں ان خوبیوں والا اپنا ہم شکل تشکیل کریں، یہ ہم شکل ان تمام مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو آپ کو درپیش ہیں۔

4- ہم شکل کے تصور کو چمکتے ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ خوبصورت ہم شکل واضح دکھائی دے، جب بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور چھوٹا کرتے ہیں تو احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ اس بات کی یقین رہانی کرنیں کہ جب

ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور آخر میں چمکتا ستارہ بنا کر ایک طرف رکھ دیں۔

5- ماضی کے برے واقعہ کو تصور کریں جو آپ نے شروع میں سوچا تھا اس تصور کے درمیان میں اس ستارے کو رکھ دیں اور یکدم اس کو بڑا کر دیں۔ اس کے بعد آپ اپنے ہم شکل کو واضح دیکھ رہے ہیں اور اسی طرح محسوس کریں جس طرح آپ کا ہم شکل محسوس کر رہا تھا۔

6- ذہن کو نیوٹرل کر لیں

7- پھر برے تصور کو ذہن میں لائیں اور اس کے درمیان ستارے کو رکھ کر بہت بڑا کر دیں۔

8- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

نوٹ: ستارے کو بڑا کرنے کا عمل ہر مرتبہ پہلے کی نسبت تیز کرنا ہے۔ اس طرح ذہن میں تصویروں کو تبدیل کر کے برے احساسات کو ختم کر سکتے ہیں۔

باب (33)

دباؤ

Stress

نبیل ایک سکیورٹی کمپنی میں ملازمت کرتا تھا، اس کی حساس طبیعت تھی، ذرا ذرا سی بات پر فوراً پریشان ہو جاتا اس کی عادت تھی، اس کے دفتر کا ماحول بھی شدید ٹھنڈا تھا۔ دفتر کی دیگر ذمہ داریوں کے ساتھ کیش کالین دین بھی کرتا تھا۔ اس کا باس اکثر اس کی سرزنش کرتا رہتا تھا، ایک دن اس نے بہت ہی برا سلوک کیا اس وجہ سے نبیل پریشان ہو گیا اور اس کی راتوں کی نیند اڑ گئی۔ ہر وقت اپنے باس کی بدسلوکی کے بارے میں سوچتا رہتا تھا اور اس واقعہ کو ذہن سے نہیں نکال سکا۔ اس مافی سوچ کی وجہ سے وہ شدید دباؤ میں رہنے لگا، دباؤ کے برے احساسات تبدیل کرنے کے لیے میں نے میوزک ٹکنیک استعمال کی تھی۔

صائم: اس برے واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں فلم چلائیں اور اس فلم کو رٹکین، واضح، قریب اور روشن دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نبیل: یہ دیکھتے ہوئے بہت برا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس فلم کو تین مرتبہ چلائیں اس کے مناظر کو واضح، قریب اور روشن دیکھیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

نبیل: اب میں شدید دباؤ محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اپنے مائنڈ کو نیوٹرل کر لیں اور کسی پسندیدہ میوزک، گانا یا قوالی کا انتخاب کریں جس کو سنتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کیا کرتے ہوں۔

نہیل: جی کر لیا ہے۔

صائم: اس میوزک کو ذہن میں بلند، واضح، قریب تر سنیں، اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔

نہیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اس برے واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک دوبارہ چلائیں اور اس کے ساتھ ساتھ پسندیدہ میوزک کو بھی سنیں، اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام بیک وقت اکٹھے ہو رہے ہیں، یہ عمل پانچ مرتبہ دہرائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نہیل: پہلے سے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب، اس فلم کو شروع سے لے کر آخر تک دس مرتبہ چلائیں ہر مرتبہ اس میوزک کو پہلے کی نسبت بلند سنیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

نہیل: بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: اپنے ذہن کو نیوٹرل کر لیں۔

نہیل: کر لیا ہے۔

صائم: برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات کو چیک کریں۔

نہیل: اب اس واقعہ کے برے احساسات پیدا نہیں ہوتے بلکہ بیک پر میوزک بہت اچھا لگتا ہے۔

صائم: بہت خوب، زندگی کے تمام برے واقعات پر یہ تکنیک استعمال کر کے اپنی دباؤ والے احساسات کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیں۔

میوزک تکنیک کا خلاصہ

یہ تکنیک مایوسی، وہم، افسردگی، خود اعتمادی کا فقدان، صدمہ، اینگلوائٹی، ٹینشن، اداسی، احساس کمتری اور برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- اس برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہوئے ہوں۔

2- ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں، ہر منظر کو واضح، روشن، نمایاں قریب تر دیکھیں، اس میں شامل آوازوں کو سنیں اور احساسات نوٹ کریں۔

3- کسی پسندیدہ خوشگوار میوزک کا انتخاب کریں یہ کوئی گانا، قوالی یا ساز ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

4- آنکھیں بند کر لیں اور دفنی کانوں سے یہ میوزک سنیں، اس کی آواز کو بلند، قریب تر اور واضح کر دیں، سنتے ہوئے ویسا ہی محسوس کریں جس طرح اصل میوزک کو سنتے ہوئے محسوس کیا تھا، پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔

5- اپنے مائنڈ کو نیوٹرل کر دیں۔

6- شروع سے لے کر آخر تک برے واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس کے ساتھ ساتھ پسندیدہ میوزک کو بھی واضح طور پر سنیں اور اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام بیک وقت ہو رہے ہیں۔

7- اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں، ہر مرتبہ دہرانے سے پہلے مائنڈ کو نیوٹرل کر لیں۔

8- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تہہ بلی نوٹ کریں۔

باب (34)

مینشن

ایک شخص جس کی عمر 45 سال، شادی شدہ، 4 بچے تھے اور اینیشیٹری کا کام کرتا تھا۔ اس نے اپنا نام حدید بتایا تھا جو حدید مینشن کا شکار تھا۔ اس کی مینشن کی وجہ ایک ناخوشگوار واقعہ تھا۔ اس نے اپنا گھر بنانے کے لیے بیس لاکھ روپے میں ایک پلاٹ خرید رکھا تھا۔ ایک دن کسی شخص کا فون آیا کہ آپ کے پلاٹ پر کسی نے قبضہ کر لیا ہے اور چند دوکانیں تعمیر کر کے ان کو اپنے تالے لگا دیئے ہیں۔ حدید نے موقع پر جا کر دیکھا تو واقعی ہی کسی نے اس کے پلاٹ پر ناجائز قبضہ کر لیا تھا اور اس کے خلاف پڑچ بھی درج کرا دیا۔ پولیس حدید کو گرفتار کرنے کے لیے مختلف جگہوں پر چھاپے مارتی رہی، حدید نے قبل از گرفتاری ضمانت منظور کرائی۔ اسی دوران حدید کی ایک پراپرٹی ڈیلر سے ملاقات ہو گئی جو جھگڑے والے سودے خریدتا تھا۔ حدید نے یہ پلاٹ صرف چھ لاکھ روپے میں اس کو بیچ دیا، اس پراپرٹی ڈیلر نے چھ کی بجائے بیس لاکھ روپے کی رجسٹری پر دستخط کروا لیے جس کے بعد حدید کی مینشن مزید بڑھ گئی۔

زندگی کا یہ واقعہ آج بھی اس کو پریشان کر رہا ہے جس کی وجہ سے ہر وقت خوف، گھبراہٹ، بے چینی، بے سکونی میں رہتا، اکثر سر درد رہتا۔ کسی اجنبی شخص سے ملنے ہوئے خوف محسوس کرتا۔ کسی پشیمانی میں بیٹھ کر بات بھی نہیں کر سکتا۔ کئی لوگوں نے اس سے ادھار لیا ہوا ہے۔ عدم اعتماد کی وجہ سے ان سے رقم کا مطالبہ نہیں سکتا، اس طرح لوگ اس کے لاکھوں روپے ہضم کر گئے۔ کئی مرتبہ حدید نے یہ واقعہ بھلانے کو کوشش کی ہے لیکن بری طرح ناکام ہو گیا۔ میں نے اینکریج ٹکنیک استعمال کر کے اس تلخ واقعہ کے برے احساسات کو نارمل کر دیا۔

صائم: کسی خوشگوار واقعہ کا انتخاب کر لیں اور اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

حدید: جب میں نے کاروبار شروع کیا یہ دن میرے لیے انتہائی خوشی کا تھا۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں، اس واقعہ کو ذہن میں لائیں۔ اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے، وہی ماحول، وہی لوگ، وہی آوازیں، وہی احساسات ہیں۔

نوٹ: اس طرح تصور کرتے ہوئے حدید کے کندھے تھوڑے سے انداز کی طرف ہوئے۔ چہرے پر ہلکی مسکراہٹ ایسے جیسے کسی کا جواب دے رہا ہے۔ سانس کی رفتار قدرے تیز ہو گئی جس سے میں نے جانچ لیا کہ یہ اس وقت اس واقعہ میں مکمل طور پر مشغول ہو چکا ہے۔ میں نے اس کے دائیں کندھے پر ہینٹر لگ کر لی۔

حدید: میں کوئی خواب تو نہیں دیکھ رہا۔

صائم: اپنے ٹیلیفون نمبر کو الٹ ڈہرائیں۔ اب اس تلخ واقعہ کو ذہن میں لائیں جو آپ کو پریشان کرتا ہے۔ اس طرح سوچیں کہ یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی جگہ، وہی لوگ اور وہی آوازیں سن رہے ہیں جو سنیں تھیں، وہی دیکھ رہے ہیں جو دیکھا تھا، وہی محسوس کر رہے ہیں جو محسوس کیا تھا ایسے جیسے یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔

نوٹ: حدید کا چہرہ سرخ ہو گیا۔ ہونٹوں میں جنبش پیدا ہو گئی اور کندھوں میں تناؤ آ گیا۔ اس کی فزیالوجی دیکھتے ہوئے میں نے اندازہ کر لیا کہ اب اس واقعہ میں مشغول ہو چکا ہے۔ میں نے اس کے دائیں کندھے پر ہینٹر لگ کر لی۔

صائم: آپ کھڑے ہو جائیں اور اس کمرے کا چکر لگا کر بیٹھ جائیں۔

نوٹ: یہ عمل مائنڈ کو نیوٹرل کے لیے کیا گیا ہے۔

آنکھیں بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ میں نے دائیں کندھے پر خوشگوار واقعہ کا ہینٹر دیا جس کے ساتھ ہی اس کی فزیالوجی میں تبدیلی آ گئی، میں نے پوچھا اس وقت آپ کے ذہن میں کیا ہے۔

حدید: میرے ذہن میں خوشگوار واقعہ ہے۔

صائم: میں نے دائیں کندھے کے ہینٹر کو چھوڑ دیا اور بائیں کندھے پر ہینٹر استعمال کیا جس کے ساتھ ہی اس کی فزیالوجی میں تبدیلی آ گئی اور میں نے پوچھا اس وقت آپ کے ذہن میں کیا ہے؟

حدید: ناخوشگوار واقعہ۔

نوٹ: اس بات کی یقین دہانی کرنا ضروری ہے کہ ہینٹر لگ درست ہو چکی ہے۔

صائم: آنکھیں بند کر لیں۔

نوٹ: میں نے بائیں کندھے پر خوشگوار ہینٹر دیا اور ساتھ ہی دائیں کندھے پر ناخوشگوار ہینٹر دیا۔ حدید: کے چہرے کے تاثرات تبدیل ہو گئے، اس نے جسم کو حرکت دی اور کچھ دیر بعد اس کا جسم پُر سکون ہو گیا۔

نوٹ: میں نے پہلے بائیں ہینٹر کو چھوڑا اور پھر دائیں ہینٹر کو اور اسے آنکھیں کھولنے کے لیے کہا۔

حدید: میں اپنی کیفیت کو الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔

صائم: اس کمرے کے دو چکر لگائیں اور بیٹھ جائیں، اس ناخوشگوار واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لائیں اور اس پر خوب سوچیں۔

حدید: کافی دیر سوچنے کے بعد یہ واقعہ واضح بھائی نہیں دیتا ہے اور نہ ہی میرے اندر بُرے احساسات پیدا ہو رہے ہیں۔

صائم: اب اس طرح تصور کریں کہ اس نئی سوچ کے ساتھ ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک

ماہ، ایک سال اور پھر کئی سال گزر چکے ہیں۔ اس دوران میں کبھی یہ ناخوشگوار واقعہ ذہن میں نہیں آیا ہے، واپس زمانہ حال میں آ کر آنکھیں کھولیں۔

نوٹ: حدید کے اس مسئلہ کے حل کے لیے مخالف ہینٹر لگ تکنیک استعمال کی گئی ہے۔

مخالف اینکرنگ تکنیک کا خلاصہ

Collapsing Anchor

یہ تکنیک خود اعتمادی کی کمی، مایوسی، دباؤ، صدمہ، مالی نقصان کا دکھ، احساس کمتری، ڈپریشن اور ناخوشگوار واقعات سے پیدا ہونے والے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

☆ اس تکنیک کو استعمال کرنے کے لیے ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔

مرچو

واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی دوسرے حصہ پر اینکرنگ کر لیں۔ یہ ناخوشگوار کیفیت ہے۔

5- یکے بعد دیگرے دونوں اینکر کو چیک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ اینکرنگ درست ہو چکی ہے۔

6- اب دونوں اینکروں کو ایک ہی وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے اچھے اور برے احساسات آپس میں کس ہونے سے بالکل نئی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

نوٹ: پہلے ناخوشگوار اینکر کو اور پھر خوشگوار کو ہٹائیں۔ مستقبل بنی۔

آمین

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔

2- کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی حصہ پر اس کی اینکرنگ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت ہے۔

4- آنکھیں بند کر کے ناخوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ یہ بُرا

اینگزائٹی

ڈاکٹر فرید بچپن ہی سے شدید اینگزائٹی کا شکار تھا۔ اسی اینگزائٹی میں ہی اس نے گریجویٹن مکمل کی تھی۔ اس دوران بھی وہ اینٹی ڈیپریسینٹ استعمال کرتا رہا۔ خاص طور پر جب ہاؤس جاب شروع ہوئی تو مختلف مریضوں کو دیکھ کر اس کی اینگزائٹی میں اضافہ ہو جاتا تھا۔ اسی کشمکش میں اس نے ہاؤس جاب مکمل کر لی لیکن مزید ہسپتال میں نوکری کرنا مشکل ہو گیا تھا۔ لہذا اس نے ملازمت چھوڑ دی اور گھر میں فارغ ہو بیٹھ گیا۔ ایسے ہی کھاتے پیتے گھرانے سے تعلق رکھتا تھا۔ روزمرہ کے اخراجات اس کے لیے کوئی مسئلہ نہ تھا۔ اب اس کا یقین پکا ہو چکا تھا کہ ”میں بچپن سے ہی سے اینگزائٹی کا شکار ہوں اور میں ”کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا“۔

فرید جب اس جملہ کو دہراتا ”میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا“ اپنے مائنڈ میں سوچ کا خاص انداز بناتا تھا جس کے وجہ سے برے احساسات پیدا ہو جاتے تھے جن کو تبدیل کرنے کے لیے حیاتی انداز تکنیک استعمال کی ہے۔

1۔ رکاوٹی یقین کے بارے میں سوچ کا انداز

صائم: اپنے مرض کے بارے میں کیا یقین رکھتے ہیں؟

فرید: میں بچپن ہی سے اینگزائٹی کا شکار ہوں، ہر قسم کا علاج کرا چکا ہوں، اب میرا ٹھیک ہونا مشکل ہے۔

صائم: جب آپ اس یقین کے بارے میں سوچتے ہیں تو آپ کے مائنڈ میں سب سے پہلے کیا ہوتا ہے؟

فرید: مسلسل ایک آواز سنائی دیتی ہے کہ ”میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا“۔

صائم: یہ تبصرے کی آواز بلند ہے یا آہستہ، لگتا ہے یا رک کر آتی ہے، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح سنائی دیتی ہے۔

فرید: یہ آواز بلند، لگتا ہے اور قریب سے سن رہا ہوں اور یہ میری اپنی ہی آواز ہے۔

صائم: اس تبصرے کے ساتھ مائنڈ میں تصویریں کس انداز میں بناتے ہیں، روشن یا اندھیری، شفاف یا دھندلی، بڑی یا چھوٹی، قریب یا دور

فرید: خود کو مریضانہ حالت میں دیکھتا ہوں اور اس کا تصور روشن، شفاف، بڑا اور قریب بنا رہا ہوں

نوٹ: رکاوٹی یقین کے بارے میں اندرونی آواز کا انداز: بلند، لگتا ہے اور قریب سناتا ہے اور تصویر: روشن، شفاف، بڑی قریب بناتا ہے۔

رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے ہمیں کسی شک والی صورت حال میں سوچ کا انداز بھی چاہئے۔

2۔ کسی شک کے بارے میں سوچ کا انداز

صائم: کسی ایسے کام کا انتخاب کریں جس کو کرنے کے لیے آپ کو خود پر شبہ ہو کہ آپ نہیں کر سکتے۔

فرید: ”پوسٹ گریجویٹن شاید میں کر سکوں یا نہ“

صائم: اس یقین ”پوسٹ گریجویٹن شاید میں کر سکوں یا نہ“ کے بارے میں سوچتے ہیں تو اپنے مائنڈ میں سب سے پہلے کیا کرتے ہیں؟

فرید: ذہن میں بے یقینی کی حالت کا تصور بناتا ہوں۔

صائم: مائنڈ میں یہ تصویر کس انداز میں بنا رہے ہیں، روشن یا اندھیری، شفاف یا دھندلی، بڑی یا چھوٹی، قریب یا دور۔

فرید: اس کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھ رہا ہوں۔

صائم: ذہن میں اس تصور کو رکھتے ہوئے کس انداز میں آواز سنائی دیتی ہیں، بلند ہے یا آہستہ،

لگاتار ہے یا رک رک کرتی ہے، دور یا قریب، واضح یا غیر واضح سنائی دیتی ہے۔

فرید: آواز: آہستہ، رک رک کر اور دور سے سن رہا ہوں۔

3- رکاوٹی یقین کہ جگہ نیا یقین منظم کریں۔

صائم: اپنے مطلوبہ یقین کو ایک جملے میں بولیں

فرید: ”میں صحت مند ہو سکتا ہوں۔“

4- مطلوبہ یقین کا ماحولیاتی چیک

صائم: مطلوبہ یقین کے متوقع نتائج کیا ہوں گے؟ یہ آپ کی فیملی پر کس طرح اثر انداز ہوگا؟ پیشہ

پر کس طرح اثر انداز ہوگا؟ اس کے فائدے کیا ہیں؟ آپ کو کن مشکلات کا سامنا کرنا

پڑے گا؟ ان تمام سوالوں کے جواب باری باری خوب سوچیں اور بتائیں۔

فرید: میرا مستقبل بہتر ہو جائے گا، اس سے میرے تمام مسائل ہوں جائیں گے، میرے بچوں

کی زندگی پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے، اچھی جگہ ملازمت مل جائے گی اور سکون سے

زندگی گزار سکوں گا۔

5- یقین کی تبدیلی کا عمل

صائم: آپ کے سامنے زمین پر تین نشان ہیں، نشان 1- رکاوٹی یقین، 2- شک، 3- نیا یقین

ان تین مقامات پر چلتے ہوئے یہ تکنیک کریں گے۔

نشان 1 پر کھڑے ہو جائیں ”میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا“ مانڈ میں تبصرے کی آواز

کو بلند، لگاتار اور قریب سنیں، اپنی مریضانہ تصویر کو روشن، شفاف، بڑا اور قریب دیکھیں

اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

فرید: گھبراہٹ اور بے چینی ہو رہی ہے۔

صائم: ٹھیک! ان احساسات کو عارضی طور پر اس مقام پر چھوڑ دیں اور نشان نمبر 2- پر آ جائیں

”شاید میں گر بچویشن مکمل کر سکوں یا نہ“۔ اس مقام پر مانڈ میں شک والی حالت کو رکھتے

ہوئے تبصرہ کی آواز کو آہستہ، رک رک کر اور دور سے سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور

دیکھیں اور اس انداز کو مانڈ میں رکھتے ہوئے واپس نشان 1 پر آ جائیں۔ یہ ہی انداز

”میں کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتا“ کے لیے استعمال کریں یعنی تبصرے کی آواز کو آہستہ رک

رک کر اور دور سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور دیکھیں۔ اس طرح کرتے ہوئے آپ

کیا محسوس کر رہے ہیں۔

فرید: عجیب سا محسوس کر رہا ہوں۔

ایک قدم اٹھائیں اور نشان نمبر 2 پر آ جائیں تبصرے کی آواز کو آہستہ رک رک کر اور دور

سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا اور دور بنائیں، نشان 1 اور 2 کے درمیان یہ عمل کئی مرتبہ

دہرائیں گے جبکہ دونوں مقام پر شک والے انداز میں ہی دیکھیں اور آخر میں نشان 2 پر

کھڑے ہو جائیں گے۔

فرید: میں دونوں جگہ پر شک والی حالت کے انداز میں سوچ رہا ہوں۔

صائم: اب نشان نمبر 2 پر کھڑے ہیں، یہ جملہ دہرائیں ”میں صحت مند ہو سکتا ہوں“ اور اس کو

شک والے انداز میں آواز سنیں: آہستہ رک رک کر اور دور سنیں اور تصویر کو دھندلا، چھوٹا

اور دور بنائیں اور کیا محسوس کر رہے ہیں؟

فرید: صحت مند ہونے میں شک محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: نشان 3 پر آ جائیں یہ جملہ ”میں صحت مند ہو سکتا ہوں“ اس کو دہراتے ہوئے حیات کے

اس انداز کو بالکل الٹ استعمال کریں، مانڈ میں آواز کے انداز کو بلند لگاتار اور

تصویر روشن، شفاف، بہت بڑی اور قریب دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

فرید: ابھی کچھ الجھن محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: واپس نشان 2 پر آ جائیں لیکن مائنڈ میں حیات کو الٹ ہی استعمال کریں آواز کے انداز کو بلند، لگاتار اور تصویر روشن، شفاف، بہت بڑی اور قریب دیکھیں اور پھر نشان 3 پر آ جائیں اور اسی انداز میں دیکھیں اور سنیں، اس عمل کو نشان 2 اور 3 تین کے درمیان کئی مرتبہ دہرائیں اور آخر میں نشان 3 پر کھڑے ہو جائیں اور بتائیں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

فرید: میں بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔

صائم: بہت خوب! اسی انداز کو ذہن میں رکھتے ہوئے نشان 1 پر آ جائیں اور یہ جملہ دہرائیں ”میں صحت مند ہو سکتا ہوں“ اور نوٹ کریں کہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

فرید: میں اپنے اندر ایک نیا اعتماد محسوس کر رہا ہوں اور مجھے یقین ہو چکا ہے میں صحت مند ہو سکتا ہوں۔

ٹیمٹ:

آکھیں بند کر لیں اور کچھ دیر کے لیے نئے یقین کے بارے میں سوچیں اور صلاحیتوں اور عمل کا معائنہ کرتے ہوئے اپنے دل سے سوال کریں اس نئے یقین پر عمل کرنے کے لیے تیار ہے۔

فرید: مجھے اس کام کے لیے حموضی محنت کرنی پڑی جو میں کر سکتا ہوں۔

نوٹ: اگر فرید یہ کہتا کہ اس کام کے لیے ” سخت محنت کرنی پڑے گی جو میں نہیں کر سکتا“ تو اس کا مطلب کہ فرید کا ایک اور رکاوٹی یقین ہے ”میں محنت نہیں کر سکتا“

ایسی صورت میں یہ تکنیک دہرائیں گے۔ بعض اوقات ایک رکاوٹی یقین کے ساتھ دیگر رکاوٹی یقین بھی منسلک ہوتے ہیں جن کو تبدیل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

صرف یہ لمحہ

بعض اوقات ہمارا مائنڈ خود سے باتوں میں مصروف ہو جاتا ہے، ایک بات ختم ہوتی ہے پھر دوسری شروع ہو جاتی ہے اور یہ لامتناہی سلسلہ ہر لمحہ میں جاری رہتا ہے۔ عام طور پر یہ کنٹری زندگی کے معاملات کے بارے میں مثلاً دنیا تکلیف، دکھ اور پریشانیوں کے جگہ ہے، جینے کا کیا فائدہ ہے؟ لوگوں کے رویوں کے بارے میں ہر شخص مطلب پرست ہے، ایک دوسرے کا احساس ختم ہو چکا ہے، جھوٹ و دھوکہ اور فراڈ عام ہے، رشتوں کا تقدس پامال ہو چکا ہے۔ اپنے مسائل کے بارے میں، میں ہمیشہ ناکام ہی ہوتا ہوں، میری صحت خراب ہی رہتی ہے، میری آمدن بہت کم ہے، میرے بچے لا پرواہ ہیں۔ ہم شعوری طور پر اس کنٹری سے بے خبر ہوتے ہیں جبکہ یہ ہر لمحہ میں جاری رہتی ہے جو مسلسل ہماری زندگی پر اثر انداز رہی ہوتی ہے۔

وہ لوگ جو بری طرح ذہنی مسائل مثلاً اینگلو انٹی، ڈپریشن، ٹینشن یا وہم میں گھرے ہوئے ہیں وہ بخوبی جانتے ہیں کہ اس کنٹری کی آواز کو بند کرنا کس قدر مشکل ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ وہ مسلسل یہ کنٹری سننے کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں جس طرح صحیح نشہ کی علت ہوتی ہے اور پھر اس کو عادتاً وہ جاری رکھتے ہیں۔

میں کہتا ہوں کہ یہ کنٹری سننے کا نشہ بہت ہی اچھی چیز ہے لیکن آپ نے یہ کنٹری اپنی مطلوبہ خواہش کے مطابق سننا ہوگی مثلاً میں نے مکان حاصل کرنا ہے، میں نے کار لینی ہے، میں نے امتحان پاس کرنا ہے، میں نے ڈاکٹر بننا ہے، میں نے انجینئر بننا ہے وغیرہ، اس طرح نشہ کی عادت بھی پوری ہو جائے گی اور ساتھ ساتھ مطلوبہ خواہش کی تکمیل کے راستے بھی ہموار ہوتے چلے جائیں گے۔

کائنات کا عظیم راز یہ ہے کہ زندگی میں کسی بھی تبدیلی کے لیے احساسات کے ساتھ سوچیں، ماحول میں ظاہر ہونے والی نشانیوں اور علامتوں کو پہچانیں، سمجھیں اور ان پر عمل کریں۔

اختتامیہ

اس کتاب میں ہم نے وضاحت کر دی ہے کہ حادی سوچ کے ہماری زندگی پر کس قدر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں جس طرح کی ہماری سوچ ہوگی اسی طرح کے ہمارے احساسات ہوں گے، جیسے احساسات ہوں گے ویسی ہی چاہت ہوگی جس قدر گہری چاہت ہوگی اس طرح کا ہمارا یقین منظم ہوگا جو زندگی میں نتائج پیدا کرے گا یہ نتائج ہمیں شکرگزاری کے لیے موقع فراہم کرتے ہیں اور اگر ہم صحیح طریقے سے اور زیادہ شکرگزاری کرتے ہیں تو ان نتائج میں مسلسل اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

ہر شخص کے پاس حادی سوچ، احساس، چاہت اور یقین کا انتہائی قیمتی خزانہ ہر وقت موجود ہوتا ہے جو رب کریم نے اس کو عطا کیا ہے جس کو اس لمحہ میں بروئے کار لا کر وہ اپنی اخروی اور دنیاوی زندگی میں شاندار بہتریاں لا سکتا ہے۔

جب ہم آخرت میں کامیابی کی بات کرتے ہیں تو اس میں اللہ، روز قیامت، فرشتوں، آسمانی کتابوں، پیغمبروں پر ایمان کو مضبوط بنانا، تکلیف اور پریشانی میں ثابت قدم اور صابر رہنا، جب کوئی عہد کرنا تو اس کو پورا کرنا اور اللہ کے احکامات نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ پر عمل کرنا اس کے علاوہ اللہ کے دیئے ہوئے مال میں سے رشتہ داروں، یتیموں، محتاجوں اور غریبوں کے لیے خرچ کرنا۔

اس جہان میں مادی اور غیر مادی دو طرح کے فائدے حاصل کر سکتے ہیں جب ہم غیر مادی فائدوں کی بات کرتے ہیں تو اس میں، کاروبار میں بہتری، ذاتی بہتری، تعلیمی کامیابیاں،

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

صحت میں بہتری، معمولات زندگی میں کارکردگی میں اضافہ کرنا، باہمی تعلقات میں بہتری لانا، پروفیشن میں مہارت حاصل کرنا، Motivation پیدا کرنا، Communication میں بہتری لانا، غرضیکہ ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا۔ جب ہم مادی اشیا کی بات کرتے ہیں تو اس میں بے شمار چیزیں ہو سکتی ہیں جن میں روپیہ پیسہ، سونا، چاندی، زمین، مکان، کار، فریج، ٹی وی اور زندگی سے وابستہ تمام اشیا جو آسودگی دیتی ہیں۔

اس کے علاوہ اس کتاب میں ہم نے درپیش نفسیاتی مسائل جیسے خوف، بے چینی، گھبراہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، منہ خشک ہونا، ٹانگیں کانپنا، احساس کمتری، اداسی، افسردگی، ٹینشن، خود اعتمادی میں کمی، شرمیلا پن، سٹیج اور تقریر کا خوف وغیرہ پر قابو پانے کے طریقے بتائے ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم

سروسز

☆ فری معلوماتی سیمینار

☆ NLP ورکشاپس

☆ دولت اور کامیابی پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز

☆ پرسنل گروتھ پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز

☆ کونسلنگ:

زندگی کو خوشگوار اور پرسکون بنانے کے لیے برے احساسات مثلاً بے چینی، مایوسی، غصہ، بے ہمتی، بے بسی، شرمیلا پن، احساس کمتری، خود اعتمادی کی کمی، غم، دکھ، گھبراہٹ، انفرادی، ڈپریشن اور مختلف خوف مثلاً سٹیج کا خوف، جانوروں کا خوف، اندھیرے کا خوف، بلند اور بلند جگہ کا خوف، ویگن، بس اور ہوائی جہاز میں سفر کرنے کا خوف جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے ہم انفرادی سروسز مہیا کرتے ہیں۔

ہم صرف نتائج پر یقین رکھتے ہیں

مزید معلومات کے لیے:

ویلتھ ٹیک Wealthtech

Suite# 4 1st Floor Sanawar Center
More Samanabad Lahore. 54500

فون: 042-37013895, 042-37564246
0300-9414089

www.wealthtech.org E-Mail: info@wealthtech.org

مصنف کے بارے میں

ڈاکٹر جاوید صائم، پی ایچ ڈی اور امریکہ سے این ایل پی کے تربیت و سند یافتہ ہیں، مصنف، ٹریڈ اور کنسلٹنٹ ہیں۔ بیس سال سے کونسلنگ کے ذریعے لوگوں کی مدد کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر جاوید صائم نے، 2001 میں این ایل پی ورکشاپ کا آغاز کیا تھا اور اب تک بے شمار لوگوں کو این ایل پی کی تربیت دے چکے ہیں۔ این ایل پی کے علم کو اپنے ماحول، ثقافت کے مطابق ڈھالنے اور قومی زبان اردو میں متعارف کروانے میں انہوں نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

ان کی تصانیف:

”ہائپر ایجنڈا“ این ایل پی کے علم پر اردو زبان میں لکھی جانے والی سب سے پہلی کتاب ہے، جس کو ہر خاص و عام نے بہت پسند کیا ہے۔

”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ معالج اور مریض دونوں کے لیے مددگار ثابت ہوئی۔ اس کتاب میں نفسیاتی امراض اور ان کے علاج کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں استعمال کی گئی ہیں اور ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

”ڈپریشن سے نجات“ آڈیو ڈی وی بھی ریلیز کر چکے ہیں جس میں ڈپریشن کی وجوہات اور ان کو دور کرنے کے لیے عملی تکنیکیں کروائی گئی ہیں۔

گزشتہ کئی برس کے تجربات کی حامل زیر نظر کتاب ”ہائپر ایجنڈا پلس“ ہے جس سے ہر خاص و عام استفادہ کر کے اپنی اور دوسروں کی زندگی میں بے شمار تبدیلیاں لاسکتا ہے۔

0300-9414089

www.wealthtech.org E-Mail: info@wealthtech.org

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر



اس کتاب میں این ایل پی کا تعارف، ڈپریشن کی اقسام، وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔ این ایل پی کی یہ تکنیکیں الٹا منظر تکنیک، ستارہ تکنیک، ابتدائی زبان تکنیک، بے روپ تکنیک، حیاتی تبادلہ تکنیک، معیار بندی تکنیک، تابش آفتاب تکنیک، کالج کی دیوار تکنیک، برآور تکنیک، دائرہ سائر تکنیک، تصویر فریم تکنیک، چشم پوشی تکنیک، مخالف اینکر تکنیک، اینکر زنجیر تکنیک، اسیر الف تکنیک، یقین محکم تکنیک شامل کی گئی ہیں۔



یہ قوی زبان میں این ایل پی کی پہلی جامع کتاب ہے اور مکمل گائیڈ ہے جس میں NLP کا تعارف، اس کے قانون اور قائدوں کی وضاحت کی گئی ہے، ذاتی بہتری اور نفسیاتی مسائل مثلاً ڈپریشن، مایوسی، بلندی کا خوف، انتہا کا خوف، تعلیمی کارکردگی میں اضافہ، اندرونی تضاد، بچ کا خوف، ناخون چھانا، غصہ، الرجی، یادداشت کو بہتر بنانا، خود اعتمادی کے بحالی کے لیے عملی تکنیکیں بتائی گئی۔ انشاء اللہ جلد ہی اس کا نیا ایڈیشن نئے انداز میں پیش کیا جائے گا۔

اس سی ڈی آڈیو پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی بالکل آسان موثر اور مجرب تکنیکیں کر، لی گئی ہیں۔ جنہیں استعمال کر کے نہ صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے بلکہ خفی سوچ اور زندگی کے تمام ناخوشگوار واقعات کو ذہن سے نکالنے کے لیے بھی انتہائی موثر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، بلڈ پریشر، دل، السر، شوگر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بہتری کے لیے مفید ہیں۔



مرچو

آمین

- ◀ دولت اور خوشحالی کو اپنا مقدر بنائیں۔
- ◀ کامیابیوں اور کامرانیوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔
- ◀ ناکامیوں سے بچنے کے لیے اندرونی رکاوٹوں پر قابو پائیں۔
- ◀ باہمی تعلقات استوار کر کے زندگی کو مزید ار اور پرسکون بنائیں۔
- ◀ ناظم منجمنٹ کے ذریعے اپنی کارکردگی میں اضافہ کریں۔
- ◀ زندگی میں من پسند مقاصد کا حصول بالکل آسان بنائیں۔
- ◀ خود اعتمادی کی کمی، دباؤ، ٹینشن، شرمیلہ پن اور خوف سے چھٹکارا حاصل کریں۔

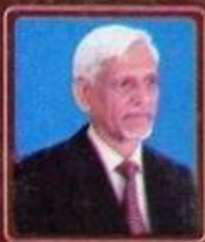
◀ تصانیف:

”مائنٹیننس“ NLP کے اصولوں پر ابوجہ زبان میں سب سے پہلی کتاب

”ڈپریشن، تشنایا، امراض کا علاج“ بذریعہ NLP

”ڈپریشن، تشنایا“ بذریعہ NLP آڈیو ڈسک MP3

زیر نظر کتاب ”مائنٹیننس“



◀ سرومزر:

کونسلنگ

قری معلوماتی سیمینار

NLP ورکشاپس

پرسنل گروتھ پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز

دولت اور کامیابی پر انفرادی اور اجتماعی ٹریننگ پروگرامز