

# HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING

THIS BOOK MAY CHANGE  
THE WHOLE COURSE OF  
YOUR LIFE BY :

1. Showing you how to break the Worry Habit.
2. Teaching you Mental Attitudes that will lead to Inner Security and Happiness.



## Dale Carnegie

Author of

HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE

پریشان ہونا چھوڑ لے اور جینا شروع کیجئے

ڈیل کارنگی

بشکریہ

شاہد ریاض

اسلام آباد - پاکستان

[shahid.riaz@gmail.com](mailto:shahid.riaz@gmail.com)

<http://esnips.com/UserProfileAction.n>

[s?id=ebdaae62-b650-4f30-99a4-](http://esnips.com/UserProfileAction.n?s?id=ebdaae62-b650-4f30-99a4-376c0a084226)

" [376c0a084226](http://esnips.com/UserProfileAction.n?s?id=ebdaae62-b650-4f30-99a4-376c0a084226) ڈیل کار نیگی کے ذریعہ " پریشان ہونا اور زندگی

گزارنا شروع کرنے کا طریقہ

2

مشمولات

سولہ طریقے جن میں یہ کتاب آپ

کی مدد کرے گی۔ پیش لفظ - یہ

کتاب کیسے لکھی گئی اور کیوں

پہلا حصہ - فکر کے بارے میں بنیادی حقائق جو آپ کو معلوم ہونے

چاہئیں

ڈے ٹائٹ کمپارٹمنٹس"

میں رہتے ہیں" - 1 پریشانی کے

حالات کو حل کرنے کا ایک جادوئی

فارمولا - 2 پریشانی آپ کے ساتھ کیا

کر سکتی ہے۔ - 3

حصہ دو - فکر کا تجزیہ کرنے کی بنیادی تکنیک

پریشانی کے مسائل کا تجزیہ اور

حل کیسے کریں۔ - 4 اپنی کاروباری

پریشانیوں کا پچاس فیصد کیسے ختم کریں۔

- 5 اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ

اٹھانے کے بارے میں نو تجاویز

تیسرا حصہ - پریشانی کی عادت کو کیسے توڑیں اس سے پہلے کہ یہ آپ کو

توڑ دے۔

اپنے دماغ سے پریشانی کو

کیسے نکالیں۔۔ - 6 بیٹلز کو آپ کو نیچے نہ آنے

دیں۔۔ - 7 ایک ایسا قانون جو آپ کی بہت

سی پریشانیوں کو کالعدم قرار دے گا۔ -

8 ناگزیر کے ساتھ تعاون کریں۔۔ - 9 اپنی

پریشانیوں پر "اسٹاپ لاس" آرڈر لگائیں۔ -

10 چورا دیکھنے کی کوشش نہ کریں۔۔ - 11

چوتھا حصہ - ایک ذہنی رویہ پیدا کرنے کے سات طریقے جو آپ کو سکون

اور خوشی لائے گا

آٹھ الفاظ جو آپ کی زندگی کو بدل

سکتے ہیں۔۔ - 12 اعلیٰ، برابر حاصل کرنے کی قیمت - 13 اگر آپ ایسا

کرتے ہیں، تو آپ کبھی بھی ناشکری کی فکر نہیں کریں گے۔ - 14 کیا

آپ جو کچھ آپ کے پاس ہے اس کے لیے آپ ایک ملین ڈالر لیں

گے؟ - 15 اپنے آپ کو تلاش کریں اور خود بنیں: یاد رکھیں کہ آپ جیسا  
زمین پر کوئی اور نہیں ہے 17 - اگر آپ کے پاس - 16 لیموں ہے تو  
لیمونیڈ بنا بیچو وہ دنوں میں اداسی کا علاج کیسے کریں۔ - 18

حصہ پانچ - فکر پر قابو پانے کا سنہری اصول

19 میری ماں اور باپ نے پریشانی پر کیسے قابو پایا۔

حصہ چھ - تنقید کے بارے میں فکر مند ہونے سے کیسے بچیں؟

20 یاد رکھیں کہ کوئی بھی مردہ کتے کو لات نہیں مارتا

- یہ کریں اور تنقید آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتی

- 21 بیوقوف چیزیں جو میں نے کی ہیں۔ - 22

حصہ سات - تھکاوٹ اور پریشانی سے بچنے اور اپنی توانائی اور روح کو بلند

رکھنے کے چھ طریقے

اپنی جاگتی زندگی میں دن میں ایک گھنٹہ

کیسے شامل کریں۔ - 23 کیا چیز آپ کو تھکا دیتی ہے اور آپ اس

کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں۔ - 24 گھریلو خاتون کس طرح

تھکاوٹ سے بچ سکتی ہے۔ - اور جوان نظر آتی ہے 26 - کام

کرنے کی چار۔ 25 اچھی عادات جو تھکاوٹ اور پریشانی کو روکنے

میں مدد کریں گی 27 - تھکاوٹ، پریشانی اور ناراضگی پیدا کرنے والی

بوریت کو کیسے دور کیا جائے

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

3

28 بے خوابی کے بارے میں فکر کرنے سے کیسے بچیں۔ -

حصہ آٹھ۔ اس قسم کے کام کو کیسے تلاش کریں جس میں آپ خوش

اور کامیاب ہو سکتے ہیں۔

29 آپ کی زندگی کا اہم فیصلہ۔ -

حصہ نو - اپنی مالی پریشانیوں کو

کیسے کم کریں۔ "...ہماری

تمام پریشانیوں کا ستر فیصد"۔

30

(حصہ دس - "میں نے فکر پر کیسے فتح حاصل کی" (32) سچی کہانیاں

. کالی لکڑی C.I. چھ بڑی

پریشانیوں نے مجھے ایک ساتھ مارا "بذریعہ" میں اپنے آپ کو ایک

گھنٹے کے اندر ایک چیخنے والا آپٹیمسٹ بنا سکتا ہوں "بذریعہ راجر

ڈبلیو بالسن" "ایلمر تھامس کی طرف سے" میں احساس کمتری

سے کیسے نجات پاتا ہوں بودلی BYR.V.C. "میں اللہ کے باغ

میں رہتا تھا" • فکر کو دور کرنے کے لیے میں استعمال کیے گئے پانچ طریقے " بذریعہ پروفیسر ولیم لیون " • فیلیپس • "میں کل کھڑا تھا، میں آج کھڑا ہو سکتا ہوں" بذریعہ ڈورو تھی ڈکس "اکی طرف سے "مجھے صبح دیکھنے کے لیے زندہ رہنے کی توقع نہیں تھی - J.C. Penney میں بیگ کو بیچ کرنے یا باہر ہائیک کرنے کے لیے جم جاتا ہوں" بذریعہ کرنل ایڈی ایگن • "میں 'ورجینیا ٹیک' سے پریشان کن تباہی ' تھا" بذریعہ جم برڈسال "ڈاکٹر جوزف آر سیزو کی طرف سے "میں اس جملے سے زندہ رہا ہوں •

• "ٹیڈ ایرکسن کے ذریعہ "میں نیچے سے مارا اور بیچ گیا میں دنیا کے سب سے بڑے جیکوں میں سے ایک ہوں" از پرسی ایچ وائٹنگ • "میں نے ہمیشہ " • اپنی سپلائی کی لائن کھلی رکھنے کی کوشش کی ہے " بذریعہ جین آٹری • "میں نے ہندوستان میں



## E. Stanley

Jones ایک آواز سنی " از "ہومر کرائے کی طرف سے "جب شریف میرے سامنے کے دروازے پر آیا کیتھلین ہالٹر کی طرف سے "میں نے اب تک کا سب سے مشکل حریف پریشان تھا" جیک ڈیپسی کی طرف سے "میں نے خدا سے دعا کی کہ وہ مجھے یتیم کے گھر سے باہر رکھے" بذریعہ کیتھلین ہالٹر "میں ایک پراسرار عورت کی طرح کام کر رہی تھی" کیمرون شپ کی طرف سے میں نے اپنی بیوی کو برتن دھوتے دیکھ کر پریشان ہونا سیکھا" بذریعہ ریورینڈ ولیم ووڈ "مجھے جواب ملا - مصروف رہیں!" ڈیل ہیوز کے ذریعہ "وقت بہت سی چیزوں کو حل کرتا ہے" بذریعہ لوئس ٹی مونٹینٹ، جونیر۔ "مجھے متنبہ کیا گیا تھا کہ بولنے کی کوشش نہ کروں یا ایک انگلی بھی حرکت نہ کروں" از جوزف ایل ریان "♦♦ "میں ایک عظیم برخاست کرنے والا ہوں" از آرڈوے ٹیڈاگر میں نے فکر کرنا نہ چھوڑا ہوتا تو میں بہت پہلے اپنی قبر میں ہوتا" بذریعہ کونی میک "♦ ایک وقت میں ایک، حضرات، ایک وقت میں "جان ہومر ملر کی طرف

سے • "میں اب" • گرین لائٹ تلاش کرتا ہوں " جوزف ایم کوٹر کی طرف  
سے جان ڈمی راکفیئر پینتالیس سال تک ادھار وقت پر کیسے زندہ رہے •  
"سیکس پر کتاب پڑھنے نے میری شادی کو • میں دھیرے دھیرے  
خودکشی کر رہا تھا کیونکہ میں نہیں جانتا تھا کہ کس " • B.R.W.  
"پتھروں پر جانے سے روک دیا طرح آرام کرنا ہے " بذریعہ پال  
سیمپسن میرے ساتھ ایک حقیقی معجزہ ہوا " از مسز جان برگر " • "فرینک  
مولر کے ذریعے " خرابیاں نہیں بہت پریشان تھا کہ میں نے اٹھارہ دنوں سے  
ٹھوس کھانا نہیں کھایا " از کیپٹن ہولکمب فارمر " •

-----  
-----

سولہ طریقے جن میں یہ کتاب آپ کی مدد کرے گی۔

پریشان کن حالات کو حل کرنے کے لیے آپ کو متعدد عملی، آزمودہ

فارمولے فراہم کرتا ہے۔ 1.

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

4

آپ کو دکھاتا ہے کہ آپ کی کاروباری پریشانیوں کا پچاس فیصد فوری طور پر کیسے ختم کیا جائے۔ 3. آپ کو ذہنی 2. رویہ پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ طریقے لاتا ہے جو آپ کو سکون اور خوشی لائے گا۔ آپ کو دکھاتا ہے کہ مالی پریشانیوں کو کیسے کم کیا جائے۔ 4.

ایک ایسے قانون کی وضاحت کرتا ہے جو آپ کی بہت سی پریشانیوں کو غیر قانونی قرار دے گا۔ 5.

آپ کو بتاتا ہے کہ تنقید کو اپنے فائدے میں کیسے بدلنا ہے۔ 6. دکھاتا ہے کہ گھریلو خاتون کس طرح تمھکاوٹ سے بچ سکتی ہے اور جوان نظر آتی ہے۔ 8. 7. کام کرنے کی چار عادات دیتا ہے جو تمھکاوٹ اور پریشانی کو روکنے میں مدد کرے گی۔ 9. آپکو بتاتا ہے کہ آپ کی کام کی زندگی میں

دن میں ایک گھنٹہ کیسے شامل کیا جائے۔ آپ کو دکھاتا

ہے کہ جذباتی پریشانیوں سے کیسے بچنا ہے۔ 10.

آپ کو روزمرہ کے مردوں اور عورتوں کے اسکور کی کہانیاں پیش کرتا

ہے، جو آپ کو اپنے الفاظ میں بتاتے ہیں 11.

کہ انہوں نے کس طرح فکر کرنا چھوڑ دیا اور

زندگی گزارنی شروع کی۔ آپ کو الفریڈ ایڈلر کا چودہ دنوں میں میلا نچولیا کا

علاج کرنے کا نسخہ دیتا ہے۔ 13. آپ کو وہ 21 الفاظ بتاتے ہیں

12.

جنہوں نے دنیا کے مشہور طبیب سر ولیم اوسٹیر کو پریشانی دور کرنے

کے قابل بنایا۔

Willis H. ان تین جادوئی اقدامات کی وضاحت کرتا ہے جن کا

استعمال ایئر کنڈیشننگ انڈسٹری کے بانی 14.

فکر پر قابو پانے کے لیے

کرتے ہیں۔ Carrier آپ کو بتاتا ہے کہ اسے استعمال کرنے

کا طریقہ ولیم جیمز نے "فکر کا خود مختار علاج" کہا ہے۔ 16. آپ کو

.15

تفصیلات فراہم کرتا ہے کہ نیویارک ٹائمز کے پبلشر آر تھر ہیڈ سلز برگر جیسے  
فکر مند آدمیوں نے کتنے مشہور

بورڈ آف ہائر ایجوکیشن کے، Ordway Tead آدمیوں کو فتح کیا۔

ہربرٹ ای. ہاکس، کولمبیا یونیورسٹی کے سابق ڈین، چیئرمین، نیویارک

سٹی، جیک ڈیمپسی، کونی میک، راجر ڈبلیو بالسن، ایڈمرل برڈ، ہنری فورڈ،

جین آٹری، جے سیپینی، اور جان ڈمی راک فیلر۔

دیباچہ

یہ کتاب کیسے لکھی گئی اور کیوں

پینتیس سال پہلے، میں نیویارک کے سب سے ناخوش لڑکوں میں سے ایک تھا۔ میں روزی روٹی کے لیے موٹر ٹریک ربا تھا۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ موٹر ٹرک کو کس چیز نے دوڑا دیا۔ یہ سب کچھ نہیں تھا: میں جاننا نہیں چاہتا تھا۔ میں نے اپنے کام کو حقیر سمجھا۔ میں ویسٹ فنی سسٹم اسٹریٹ پر ایک سستے فرنشڈ کمرے میں رہنے کو حقیر سمجھتا تھا۔ ایک کمرہ جس میں کاکروچ تھا۔ مجھے اب بھی یاد ہے کہ میرے پاس دیواروں پر نیکٹائیوں کا ایک گچھالکا ہوا تھا۔ اور جب میں ایک تازہ نیکٹائی لینے صبح سے باہر پہنچا تو کاکروچ ہر طرف بکھر گئے۔ میں نے سستے، گندے ریستورانوں میں کھانا کھانے کو حقیر سمجھا جو شاید کاکروچ سے متاثر تھے۔

میں ہر رات ایک بیمار سر درد کے ساتھ اپنے اکیلے کمرے میں گھر آتا تھا۔ ایک سر درد پیدا ہوا اور مایوسی، فکر، تلخی اور بغاوت سے تنگ آ گیا۔ میں بغاوت کر رہا تھا کیونکہ جو خواب میں نے اپنے کالج کے دنوں میں دیکھے تھے وہ ڈراؤنے خوابوں میں بدل چکے تھے۔ کیا یہ زندگی تھی؟ کیا یہ وہ اہم مہم جوئی تھی جس کا میں نے بے تابی سے انتظار کیا تھا؟ کیا یہ ساری

زندگی میرے لیے کبھی معنی رکھتی تھی۔ ایک ایسی نوکری پر کام کرنا جسے  
میں حقیر

سمجھتا ہوں، کا کروچوں کے ساتھ رہنا، گھٹیا کھانا کھانا۔ اور مستقبل کی  
کوئی امید نہیں؟ ... میں پڑھنے کے لیے فرصت کی آرزو کرتا تھا، اور  
وہ کتابیں لکھوں جو میں نے کالج کے دنوں میں دوبارہ لکھنے کا خواب  
دیکھا تھا۔

میں جانتا تھا کہ جس کام کو میں حقیر سمجھتا ہوں اسے چھوڑ کر میرے  
پاس حاصل کرنے کے لیے سب کچھ ہے اور کھونے کے لیے کچھ بھی  
نہیں۔ مجھے بہت زیادہ پیسہ کمانے میں دلچسپی نہیں تھی، لیکن مجھے بہت  
ساری زندگی کمانے میں دلچسپی تھی۔ مختصراً، میں روبیکن پر آیا تھا۔ فیصلے  
کے اس لمحے تک جس کا سامنا زیادہ تر نوجوان لوگوں کو ہوتا ہے جب وہ  
زندگی کا آغاز کرتے ہیں۔ تو میں نے اپنا فیصلہ کیا۔ اور اس فیصلے نے  
میرے مستقبل کو مکمل طور پر بدل دیا۔ اس نے پچھلے پینتیس سالوں کو  
میری انتہائی یوٹوپائی امنگوں سے زیادہ خوش اور فائدہ مند بنا دیا ہے۔

میرا فیصلہ یہ تھا: میں جس کام سے نفرت کرتا ہوں اسے چھوڑ دوں گا۔

اور، چونکہ میں نے چار سال ریاستی اساتذہ

کے کالج وارسبرگ، میسوری میں پڑھتے ہوئے گزارے تھے

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

5

پڑھائیں، میں رات کے اسکولوں میں بالغوں کی کلاسوں کو پڑھانا بناؤں

گا۔ تب میرے دن کتابیں پڑھنے، لیکچر تیار کرنے، ناول اور مختصر کہانیاں

لکھنے کے لیے آزاد ہوتے۔ میں "لکھنے کے لیے جینا اور جینے کے لیے لکھنا

چاہتا تھا"۔

میں رات کو بڑوں کو کون سا مضمون پڑھاؤں؟ جب میں نے پیچھے مڑ کر

دیکھا اور اپنی کالج کی تربیت کا جائزہ لیا، تو میں نے دیکھا کہ عوامی تقریر

میں مجھے جو تربیت اور تجربہ حاصل تھا وہ میرے لیے کاروبار اور زندگی

میں زیادہ اہمیت کا حامل تھا۔ ان تمام چیزوں سے جو میں نے کالج میں

پڑھی تھیں۔ کیوں؟ کیونکہ اس نے میری بزدلی اور



اعتماد کی کمی کو مٹا دیا تھا اور مجھے لوگوں سے نمٹنے کی ہمت اور یقین  
دہانی کرائی تھی۔ اس نے یہ بھی واضح کیا تھا کہ قیادت عام طور پر  
اس آدمی کی طرف متوجہ ہوتی ہے جو اٹھ کر کہہ سکتا ہے کہ وہ  
کیا سوچتا ہے۔

میں نے کولمبیا یونیورسٹی اور نیویارک یونیورسٹی دونوں میں نائٹ ایکسٹینشن  
کورسز میں پبلک سپیکنگ سکھانے کے لیے درخواست دی تھی، لیکن ان  
یونیورسٹیوں نے فیصلہ کیا کہ وہ میری مدد کے بغیر کسی طرح جدوجہد  
کر سکتی ہیں۔

میں اس وقت مایوس تھا لیکن اب میں خدا کا شکر ادا کرتا ہوں کہ انہوں  
نے مجھے ٹھکرا دیا، کیونکہ میں نے میں پڑھانا شروع کیا۔ رات کے اسکول،  
جہاں مجھے ٹھوس نتائج دکھانا تھے اور انہیں جلدی دکھانا تھا۔  
یہ Y.M.C.A کیسا چیلنج تھا! یہ بالغ لوگ میری کلاسوں میں نہیں  
آتے تھے کیونکہ وہ کالج کریڈٹ یا سماجی وقار چاہتے تھے۔ وہ صرف ایک  
وجہ سے آئے تھے: وہ اپنے مسائل حل کرنا چاہتے تھے۔ وہ اپنے پیروں

پر کھڑے ہونے کے قابل ہونا چاہتے تھے اور کسی کاروباری میٹنگ میں  
 خوف سے بے ہوش ہوئے بغیر کچھ الفاظ کہہ سکتے تھے۔ سلیز مین  
 چاہتے تھے کہ ہمت پیدا کرنے کے لیے بلاک کے ارد گرد تین بار گھومنے  
 کے بغیر کسی سخت گاہک کو کال کر سکیں۔ وہ آرام اور خود اعتمادی پیدا  
 کرنا چاہتے تھے۔ وہ کاروبار میں آگے بڑھنا چاہتے تھے۔ وہ اپنے خاندانوں  
 کے لیے زیادہ سے زیادہ رقم حاصل کرنا چاہتے تھے۔ اور چونکہ وہ اپنی ٹیوشن  
 قسط کی بنیاد پر ادا کر رہے تھے۔ اور اگر نتائج نہملے تو انہوں نے ادائیگی  
 بند کر دی۔ اور چونکہ مجھے تنخواہ نہیں، بلکہ منافع کا ایک فیصد ادا کیا جا رہا  
 تھا، اس لیے اگر میں چاہوں تو مجھے پریکٹیکل ہونا پڑے گا۔ کھانے کو  
 میں نے اس وقت محسوس کیا کہ میں ایک معذوری کے تحت پڑھا رہا  
 ہوں، لیکن مجھے اب احساس ہوا کہ مجھے انمول تربیت مل رہی ہے۔ مجھے  
 اپنے طلباء کی حوصلہ افزائی کرنی تھی۔ مجھے ان کے مسائل حل کرنے  
 میں ان کی مدد کرنی تھی۔

مجھے ہر سیشن کو اتنا متاثر کن بنانا تھا کہ وہ آنا جاری رکھنا چاہتے تھے۔

یہ دلچسپ کام تھا۔ مجھے یہ پسند آیا۔ میں حیران رہ گیا کہ ان کاروباری افراد میں کتنی جلدی خود اعتمادی پیدا ہوئی اور کتنی جلدی ان میں سے کئی نے ترقیاں حاصل کیں اور تنخواہ میں اضافہ کیا۔ کلاسز میری سب سے زیادہ پر امید امیدونجنہوں نے مجھے ایک رات میں پانچ ڈالر، Y.M.C.A.s، سے کہیں زیادہ کامیاب ہو رہی تھیں۔ تین سیزن کے اندر تنخواہ دینے سے انکار کر دیا تھا، فی صد کی بنیاد پر مجھے تیس ڈالر فی رات ادا کر رہے تھے۔ شروع میں، میں نے صرف عوامی تقریر ہی سکھائی، لیکن، جیسے جیسے سال گزرتے گئے، میں نے دیکھا کہ ان بالغوں کو بھی دوستوں کو جیتنے اور لوگوں پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت کی ضرورت ہے۔ چونکہ مجھے انسانی تعلقات پر کوئی مناسب نصابی کتاب نہیں مل سکی، اس لیے میں نے خود ایک کتاب لکھی۔ یہ لکھا گیا تھا۔ نہیں، یہ عام طریقے سے نہیں لکھا گیا تھا۔ یہ ان کلاسوں کے بالغوں کے تجربات سے پروان چڑھا اور تیار ہوا۔ میں نے اسے کہا کہ دوست کیسے جیتنا اور لوگوں کو متاثر کریں۔

چونکہ یہ مکمل طور پر میری اپنی بالغ کلاسوں کے لیے ایک نصابی کتاب کے طور پر لکھی گئی تھی، اور چونکہ ہمیں نے چار دیگر کتابیں لکھی تھیں جن کے بارے میں کبھی کسی نے نہیں سنا تھا، اس لیے میں نے کبھی خواب مینجی نہیں سوچا تھا کہ اس کی بڑی فروخت ہوگی: میں شاید سب سے حیران کن مصنفین میں سے ایک ہوں۔ اب رہتے ہیں۔

جیسے جیسے سال گزرتے گئے، میں نے محسوس کیا کہ ان بالغوں کی ایک اور سب سے بڑی پریشانی پریشانی تھی۔ میرے طالب علموں کی ایک بڑی اکثریت بزنس مین۔ ایگزیکٹو، سیلز مین، انجینئرز، اکاؤنٹنٹس کی تھی: تمام تجارتی اور پیشوں کا ایک کراس سیکشن۔ اور ان میں سے اکثر کو مسائل کا سامنا تھا! کلاسوں میں عورتیں تھیں۔ کاروبار خواتین اور گھریلو خواتین۔ وہ بھی، مسائل تھے! واضح طور پر، مجھے جس چیز کی ضرورت تھی وہ ایک نصابی

کتاب تھی۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

6

فکر کو فتح کرو۔ تو میں نے دوبارہ ایک تلاش کرنے کی کوشش کی۔ میں نیویارک کی ففٹھ ایونیو اور فورٹی سیکنڈ سٹریٹ میں واقع عظیم عوامی لائبریری میں گیا اور اپنی حیرت سے پتہ چلا کہ اس لائبریری میں صرف بائیس کتابیں کے عنوان سے ہے۔ میں نے اپنے دل لگی کے لیے یہ بھی دیکھا کہ اس میں کیڑے کے WORRY ہیں جن کی فرستتحت ایک سو اناسی کتابیں درج تھیں۔ کیڑے کے بارے میں جتنی کتابیں ہیں تقریباً نو گنا فکر کے بارے میں! حیران کن، ہے نا؟ چونکہ فکر انسان کو درپیش سب سے بڑے مسائل میں سے ایک ہے، آپ سوچیں گے، کیا آپ نہیں سوچیں گے کہ ملک کے ہر ہائی اسکول اور کالج میں "فکر کو کیسے روکا جائے" پر ایک کورس دیا جائے گا؟

پھر بھی، اگر ملک کے کسی کالج میں اس موضوع پر ایک بھی کورس ہو تو میں نے اس کے بارے میں کبھی نہیں سنا۔ میں کہا: "ہم How

to Worry Successfully اس میں کوئی تعجب کی بات  
نہیں کہ ڈیوڈ سیری نے اپنی کتاب تجربے کے دباؤ کے لیے اتنی ہی کم  
تیاری کے ساتھ پختگی کی طرف آتے ہیں جتنا کہ کتابی کیڑے نے پیلے  
کرنے کو

اکہا۔

نتیجہ؟ ہمارے ہسپتال کے آدھے سے زیادہ بستروں پر ایسے لوگوں کا قبضہ

ہے

جو

اعص

ابی

اور

جذباتی

پریش

انیوں

میں

بتلا

ہیں۔

میں نے نیویارک کی پبلک لائبریری کے شیلفوں پر پڑی فکر مندی کی ان بائیس کتابوں کو دیکھا۔ اس کے علاوہ، مینے پریشانی پر تمام کتابیں خریدیں جو مجھے مل سکتی تھیں۔ ابھی تک میں ایک بھی دریافت نہیں کر سکا جسے مینبروں کے لیے اپنے کورس میں بطور متن استعمال کر سکتا ہوں۔ تو میں نے خود ایک لکھنے کا عزم کیا۔

میں نے سات سال پہلے یہ کتاب لکھنے کے لیے خود کو تیار کرنا شروع کیا۔ کیسے؟ ہر دور کے فلسفیوں نے فکر کے بارے میں جو کچھ کہا ہے اسے پڑھ کر۔ میں نے کنفیوشس سے چرچل تک سینکڑوں سوانح عمریاں بھی پڑھی ہیں۔ مینے زندگی کے کئی شعبوں سے تعلق رکھنے والے نمایاں لوگوں کے انٹرویوز بھی کیے، جیسے جیک ڈیمپسی، جنرل عمر بریڈلی، جنرل مارک

کلارک، ہنری فورڈ، ایلینور روزویلٹ، اور ڈورو تھی ڈکس۔ لیکن یہ صرف ایک شروعات تھی۔

میں نے کچھ اور بھی کیا جو انٹرویوز اور پڑھنے سے کہیں زیادہ اہم تھا۔ میں نے فکر کو فتح کرنے کے لیے ایک لیبارٹری میں پانچ سال کام کیا۔ ایک لیبارٹری جو ہماری اپنی بالغ کلاسوں میں چلائی جاتی تھی۔ جہاں تک میں جانتا ہوں، یہ دنیا میں اپنی نوعیت کی پہلی اور واحد تجربہ گاہ ہے۔ یہ ہم نے کیا ہے۔ ہم نے طلباء کو اس بارے میں قواعد کا ایک سیٹ دیا کہ کس طرح پریشان ہونا چھوڑا جائے اور ان سے کہا کہ وہ ان اصولوں کو اپنی زندگی میں لاگو کرینا اور پھر کلاس سے اپنے حاصل کردہ نتائج پر بات کریں۔ دوسروں نے ان تکنیکوں کے بارے میں اطلاع دی جو انہوں نے ماضی میں استعمال کی تھیں۔

اس تجربے کے نتیجے میں، میرا خیال ہے کہ میں نے اس زمین پر چلنے والے کسی دوسرے فرد کے مقابلے میں "میننے فکر کو کیسے فتح کیا" پر زیادہ گفتگو سنی ہے۔ اس کے علاوہ، میں نے "میں نے پریشانی پر کیسے



قابو پایا" کے بارے میں سیکڑوں دیگر مذاکرے پڑھے جو مجھے بذریعہ ڈاک بھیجے گئے تھے جنہوں نے امریکہ اور کینیڈا کے ایک سو ستر سے زیادہ شہروں میں منعقد ہونے والی ہماری کلاسوں میں انعامات جیتے تھے۔ تو یہ کتاب ہاتھی دانت کے مینار سے نہیں نکلی۔ نہ ہی یہ کوئی علمی تبلیغ ہے کہ فکر پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس کے بجائے، میں نے ایک تیز رفتار، جامع، دستاویزی رپورٹ لکھنے کی کوشش کی ہے کہ کس طرح ہزاروں بالغوں نے فکر پر قابو پایا ہے۔ ایک بات یقینی ہے: یہ کتاب عملی ہے۔ آپ اس میں اپنے دانت لگا سکتے ہیں۔

مجھے یہ کہتے ہوئے خوشی ہو رہی ہے کہ آپ کو اس کتاب میں کسی خیالی "مسٹر بی۔۔" یا "مہم" "مریم اینڈ جان" | کیکمانیاں نہیں ملیں گی۔ جن کی کوئی شناخت نہیں کر سکتا۔ سوائے چند نایاب صورتوں کے، یہ کتاب نام بتاتی ہے اور گلیوں کے پتے بتاتی ہے۔ یہ مستند ہے۔ دستاویزی ہے، اس کی تصدیق اور تصدیق شدہ ہے۔

سائنس، فرانسیسی فلسفی ویلری نے کہا، "کامیاب ترکیبوں کا مجموعہ ہے۔" یہی وہ کتاب ہے جو ہماری زندگیوں کو "پریشانیوں سے نجات دلانے کے لیے کامیاب اور وقتی آزمائشوں کا مجموعہ ہے۔ تاہم، میں آپ کو خبردار کرتا ہوں: آپکو اس میں کچھ نیا نہیں ملے گا، لیکن آپ کو بہت کچھ ملے گا جو عام طور پر لاگو نہیں ہوتا ہے۔ اور جب بات آتی ہے تو مجھے اور آپ کی ضرورت نہیں ہے۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

7

کچھ نیا بتایا جائے۔ ہم کامل زندگی گزارنے کے لیے پہلے ہی کافی جانتے ہیں۔ ہم سب نے سنہری اصول اور پہاڑ پر خطبہ پڑھا ہے۔ ہماری مصیبت جمالت نہیں بلکہ بے عملی ہے۔ اس کتاب کا مقصد بہت ساری قدیم اور بنیادی سچائیوں کو دوبارہ بیان کرنا، وضاحت کرنا، ہموار کرنا، ایئر کنڈیشن کرنا اور ان کی تسبیح کرنا ہے۔ اور آپ کو پنڈلیوں میں لٹا مارنا اور آپ کو ان کے اطلاق کے بارے میں کچھ کرنے پر مجبور کرنا ہے۔

آپ نے اس کتاب کو یہ پڑھنے کے لیے نہیں اٹھایا کہ یہ کیسے لکھی گئی۔ آپ کارروائی کی تلاش میں ہیں۔ ٹھیک ہے، چلو۔ براہ کرم اس کتاب کے پہلے اڑتالیس صفحات کو پڑھیں۔ اور اگر اس وقت تک آپ کو یہ محسوس نہ ہو کہ آپ نے فکر چھوڑنے اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کے لیے ایک نئی طاقت اور ایک نئی تحریک حاصل کر لی ہے۔ تو اس کتاب کو ڈسٹ بن میں پھینک دیں۔ یہ آپ کے لیے اچھا نہیں ہے۔

ڈیل کارنگی

پہلا حصہ - فکر کے بارے میں بنیادی حقائق جو آپ کو معلوم ہونے

چاہئیں

باب 1 - "ڈے ٹائٹ کمپارٹمنٹس" میں رہنا

کے موسم بہار میں ایک نوجوان نے ایک کتاب اٹھائی اور اکیس الفاظ

پڑھے جن کا اس کے مستقبل پر گہرا اثر 1871 ہوا۔ مونٹسہ جنزل

ہسپتال میں میڈیکل کا ایک طالب علم، وہ فائنل امتحان پاس کرنے کی فکر میں تھا، پریشان تھا کہ کیا کرنا ہے، کہاں جانا ہے، پریکٹس کیسے بنائی جائے، روزی کیسے کمائی جائے۔

میں میڈیکل کے اس نوجوان طالب علم نے جو اکیس الفاظ پڑھے تھے،

ان نے اسے اپنی نسل کا سب سے مشہور 1871

معالج بننے میں مدد کی۔ اس نے دنیا کے مشہور جانر ہاپکنز سکول آف

میڈیسن کا اہتمام کیا۔ وہ آکسفورڈ میں میڈیسن کے

ریگیس پروفیسر بن گئے یہ سب سے بڑا اعزاز ہے جو برطانوی سلطنت

میں کسی بھی طبی آدمی کو دیا جاسکتا ہے۔ اسے انگلینڈ کے بادشاہ نے

نائٹ کیا تھا۔ جب ان کی وفات ہوئی تو ان کی زندگی کی کہانی سنانے

کے لیے 466,1 صفحات پر مشتمل دو بڑی جلدیں درکار تھیں۔

اس کا نام سر ولیم اوسیئر تھا۔ یہاں وہ اکیس الفاظ ہیں جو اس نے

1871 کے موسم بہار میں تھامس کارلائل کے اکیس الفاظ پڑھے تھے

جنہوں نے اسے فکر سے پاک زندگی گزارنے میں مدد کی: "ہمارا بنیادی کام یہ نہیں ہے کہ یہ دیکھنا" ہے کہ فاصلے پر کیا ہے، بلکہ وہی کرو جو ہاتھ میں صاف ہے۔

بیالیس سال بعد، بہار کی ایک نرم رات میں جب کیمپس میں ٹیولپس کھل رہے تھے، اس شخص، سر ولیم اوسیئر نے ییلونیورسٹی کے طلبہ سے خطاب کیا۔ اس نے ان ییل طلباء کو بتایا کہ اپنے جیسا آدمی جو چار یونیورسٹیوں میں پروفیسرہ چکا ہے اور ایک مشہور کتاب لکھ چکا ہے اس کا دماغ ایک خاص معیار کا ہونا چاہیے۔ اس نے اسے غلط قرار دیا۔ انہوں نے کہا کہ ان کے قریبی دوست جانتے تھے کہ ان کا دماغ "انتہائی معمولی کردار" کا ہے۔

تو پھر اس کی کامیابی کا راز کیا تھا؟ اس نے کہا کہ یہ اس وجہ سے ہے جسے وہ "دن کے تنگ کمپارٹمنٹس" میں رہنا کہتے ہیں۔ اس کا اس سے کیا مطلب تھا؟ ییل میں تقریر کرنے سے چند ماہ قبل، سر ولیم

اوسیئر نے بحر اوقیانوس کو ایک عظیم سمندری جہاز پر عبور کیا تھا جہاں پل پر کھڑا کپتان ایک بٹن دبا سکتا تھا اور پریسٹو۔! وہاں مشینری اور جہاز کے مختلف حصوں کی آوازیں سنائی دے رہی تھیں۔ فوری طور پر ایک دوسرے سے بند کر دیا گیا۔ واٹر ٹائٹکمپارٹمنٹ میں بند کر دیا گیا۔ "اب آپ میں سے ہر ایک،" ڈاکٹر اوزیئر نے ییل کے ان طلباء سے کہا، "عظیم لائٹر سے کہیں زیادہ شاندار تنظیم ہے، اور ایک طویل سفر پر پابند ہے۔ میری گزارش یہ ہے کہ آپ مشینری کو کنٹرول کرنا سیکھیں۔ سفر پر حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے سب سے خاص طریقے کے طور پر 'دن کے تنگ کمپارٹمنٹس' کے ساتھ زندگی گزاریں۔ پل پر چڑھیں، اور دیکھیں کہ کم از کم عظیم بلک ہیڈز کام کرنے کی ترتیب میں ہیں۔ ایک بٹن کو چھوئیں اور سنیں، اپنی زندگی کے ہر سطح پر، لوہے کے دروازے ماضی کو بند کر رہے ہیں۔ کل کے مردہ۔ دوسرے کو چھو کر بند کر دیں، دھاتی پردے کے ساتھ، مستقبل۔"

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

غیر پیدائشی کل۔ پھر آپ آج کے لیے محفوظ ہیں! ... ماضی کو بند کرو!  
 مردہ ماضی کو اس کے مردہ کو دفن کرنے دیں۔ ... ان کلوں کو بند کر  
 دو جنہوں نے بیوقوفوں کو خاک آلود موت کا راستہ روشن کر دیا ہے۔ ...  
 کل کا بوجھ، کلکے ساتھ جوڑ کر، آج اٹھایا جاتا ہے، سب سے مضبوط  
 لڑکھڑاتا ہے۔ مستقبل کو ماضی کی طرح مضبوطی سے بند کریں۔ ...  
 مستقبل آج ہے۔ ... کوئی کل نہیں ہے۔ اب انسان کی نجات کا دن  
 ہے۔ توانائی کا ضیاع، ذہنی پریشانی، اعصابی پریشانیوں ایسے انسان کے قدم  
 روکتی ہیں جو مستقبل کے بارے میں فکر مند ہے۔ ... بند کرو، پھر آگے  
 اور پیچھے کے "بڑے بڑے بلک ہیڈز، اور 'دن کے تنگ ڈبوں' کی زندگی  
 کی عادت پیدا کرنے کی تیاری کرو۔

کیا ڈاکٹر اوسٹیر کے کہنے کا مطلب تھا کہ ہمیں کل کی تیاری کے لیے  
 کوئی کوشش نہیں کرنی چاہیے؟ کوئی بالکل نہیں۔ لیکن اس نے اس  
 خطاب میں یہ کہا کہ کل کی تیاری کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنی پوری

ذہانت، اپنے پورے جوش و جذبے کے ساتھ آج کے کام کو شاندار طریقے سے انجام دینے پر دھیان دیں۔ یہ واحد ممکنہ طریقہ ہے جسے آپ مستقبل کی تیاری کر سکتے ہیں۔

سر ولیم اوسٹیر نے ییل کے طلباء پر زور دیا کہ وہ دن کا آغاز مسیح کی دعا کے

ساتھ

کریں:

”ہمیں

اس دن

ہماری

روز کی

روٹی دو۔

یاد رکھیں وہ دعا صرف آج کی روٹی مانگتی ہے۔ یہ باسی روٹی کے بارے میں شکایت نہیں کرتا جو ہم نے کل کھا لی تھی۔ اور یہ نہیں کہتا: ”اوہ،



خدا، یہ حال ہی میں گندم کی پٹی میں بہت خشک ہو گیا ہے اور ہمیں  
ایک اور خشک سالیہو سکتی ہے۔ اور پھر مجھے اگلے موسم خزاں میں کھانے  
کے لئے روٹی کیسے ملے گی۔ یا فرض کریں کہ میری "لوکری ختم ہو جائے  
گی۔ اوہ خدا، پھر میں روٹی کیسے حاصل کروں گا؟

نہیں، یہ دعا ہمیں صرف آج کی روٹی مانگنا سکھاتی ہے۔ آج کی روٹی واحد

قسم کی

روٹی ہے

جسے آپ

ممکنہ

طور پرکھا

سکتے

ہیں۔

برسوں پہلے، ایک مفلس فلسفی ایک پتھریلی ملک میں گھوم رہا تھا جہاں

لوگوں کے لیے روزی کمانا مشکل تھا۔ ایک دن ایک ہجوم ایک پہاڑی پر

اس کے گرد جمع ہوا، اور اس نے وہ تقریر دی جو شاید کسی بھی وقت کہیں بھی کی گئی ہے۔ اس تقریر میں چھبیس ایسے الفاظ ہیں جو صدیوں سے گونجتے چلے آ رہے ہیں:

"اس لیے آنے والے کل کے لیے نہ سوچو، کیونکہ آنے والا کل اپنی چیزوں کے لیے سوچ لے گا۔ اس دن کے لیے کافی ہے۔"

بہت سے آدمیوں نے یسوع کے ان الفاظ کو رد کر دیا ہے: "کل کے لیے کوئی خیال نہ کرنا۔" انہوں نے ان الفاظ کو کمال کے مشورے کے طور پر، اورینٹل تصوف کا تھوڑا سا رد کر دیا ہے۔ "مجھے کل کے لیے سوچنا چاہیے،" ویکتے ہیں۔ "مجھے اپنے خاندان کی حفاظت کے لیے انشورنس کرانا چاہیے۔ مجھے اپنے بڑھاپے کے لیے رقم الگ کرنی چاہیے۔ مجھے آگے بڑھنے کے لیے منصوبہ بندی اور تیاری کرنی چاہیے۔"

ٹھیک ہے! یقیناً آپ کو ضرور ہوگا۔ سچ تو یہ ہے کہ یسوع کے وہ الفاظ، جن کا ترجمہ تین سو سال پہلے کیا گیا تھا، آج وہ مطلب نہیں ہے جو کنگ

جیمز کے دور میں ان کا مطلب تھا۔ تین سو سال پہلے لفظ سوچ کا اکثر  
مطلب اضطراب ہوتا تھا۔ بائبل کے جدید ورژن یسوع کو زیادہ درست  
طریقے سے یہ کہتے ہوئے نقل کرتے ہیں: "کل کی فکر نہ کرو۔"

ہر طرح سے کل کے لیے سوچیں، ہاں، سوچ سمجھ کر منصوبہ بندی اور  
تیاری کریں۔ لیکن کوئی فکر نہ کریں۔

جنگ کے دوران ہمارے فوجی لیڈروں نے کل کے لیے منصوبہ بندی کی  
لیکن وہ کسی قسم کی پریشانی کے متحمل نہ ہو سکے۔ امریکی بحریہ کو ہدایت  
دینے والے ایڈمرل ارنسٹ جے کنگ نے کہا، "میں نے بہترین آدمیوں  
کو ہمارے پاس موجود بہترین آلات فراہم کیے ہیں، اور انہیں وہی کچھ دیا  
ہے جو سب سے عقلمندانہ مشن لگتا ہے۔ میں صرف اتنا کر سکتا ہوں۔"

ایڈمرل کنگ نے کہا، "اگر کوئی جہاز ڈوب گیا ہے تو میں اسے اوپر نہیں  
لا سکتا۔ اگر یہ ڈوبنے والا ہے تو میں اسے نہیں روک سکتا۔ میں اپنے وقت  
کو کل کے مسئلے پر کام کرنے کے مقابلے میں زیادہ بہتر طریقے سے

استعمال کر سکتا ہوں۔ کل کے بارے میں پریشان ہو کر۔ اس کے علاوہ، اگر میں ان چیزوں کو اپنے پاس جانے دوں تو میں زیادہ "دیر تک نہیں چلوں گا۔"

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

9

چاہے جنگ ہو یا امن، اچھی سوچ اور بری سوچ کے درمیان بنیادی فرق یہ ہے: اچھی سوچ وجوہات اور اثرات سے نمٹتی ہے اور منطقی، تعمیری منصوبہ بندی کی طرف لے جاتی ہے۔ بری سوچ اکثر تناؤ اور اعصابی خرابی کا باعث بنتی ہے۔

مجھے حال ہی میں دنیا کے سب سے مشہور اخبار نیویارک ٹائمز کے پبلشر آرتھر ہیز سلزبرگر کا انٹرویو کرنے کا شرف حاصل ہوا۔ مسٹر سلزبرگر نے مجھے بتایا کہ جب یورپ میں دوسری عالمی جنگ کی آگ بھڑک اٹھی تو وہ اس قدر دنگ رہ گئے، مستقبل کے بارے میں اتنے پریشان تھے کہ انہیں

سونا تقریباً ناممکن معلوم ہوا۔ وہ اکثر آدھی رات کو بستر سے باہر نکلتا، کچھ  
کینوس اور پینٹ کی ٹیوبیں لیتا، آئینے میں دیکھتا، اور اپنی تصویر پینٹ  
کرنے کی کوشش کرتا۔ وہ پینٹنگ کے بارے میں کچھ نہیں جانتا تھا، لیکن  
اس نے اپنی پریشانیوں کو دور کرنے کے لیے ویسے بھی پینٹنگ کی۔ مسٹر  
سلزبرگر نے مجھے بتایا کہ وہ کبھی بھی اپنی پریشانیوں کو ختم کرنے اور  
سکون حاصل کرنے کے قابل نہیں تھے جب تک کہ وہ چرچ کے ایک  
گانے کے پانچ الفاظ کو اپنے نصب العین کے طور پر نہیں اپنا  
لیتے: میرے لیے ایک قدم کافی ہے۔

... لیڈ،

مہربانی لائٹم میرے پاؤں رکھو:  
میں دیکھنے کے لئے نہیں  
پوچھتا دور کا منظر، میرے لیے  
ایک قدم کافی ہے۔

تقریباً اسی وقت، یورپ میں کہیں وردی میں ملبوس ایک نوجوان یہی سبق  
سیکھ رہا تھا۔ اس کا نام ٹیڈ بینجرینو تھا، جو کہ 5716 نیوہوم روڈ، بالٹیمور،  
میری لینڈ کا تھا۔ اور اس نے خود کو جنگی تھکاوٹ کے فرسٹ کلاس  
کیس میں گھبرایا تھا۔

اپریل، 1945 میں، "ٹیڈ بینجرینو لکھتے ہیں، "میں اس وقت تک پریشان  
تھا جب تک کہ میں اس بیماری میں مبتلا نہ "ہو گیا جسے ڈاکٹر 'اسپاسموڈک  
ٹرانسورس کالون' کہتے ہیں۔ ایک ایسی حالت جس سے شدید درد پیدا ہوتا  
ہے۔ اگر جنگ اس وقت ختم نہ ہوئی ہوتی تو مجھے یقین ہے۔ میں مکمل  
جسمانی خرابی کا شکار ہوتا۔

میں بالکل تھک چکا تھا۔ میں 94 ویں انفنٹری ڈویژن کے لیے ایک قبروں  
کا رجسٹریشن، نان کمیشنڈ آفیسر تھا۔ میرا کام "ایکشن میں مارے گئے،  
ایکشن میں لاپتہ ہونے والے اور ہسپتال میں داخل ہونے والے تمام  
افراد کے ریکارڈ قائم کرنے اور برقرار رکھنے میں مدد کرنا تھا۔ اتحادی اور دشمن  
دونوں فوجیوں کی لاشیں جو جنگ کے دوران مارے گئے تھے اور عجلت

میں اتھلی قبروں میں دفن کر دیے گئے تھے۔ مجھے ان لوگوں کے ذاتی اثرات کو جمع کرنا تھا اور یہ دیکھنا تھا کہ انہیں والدین یا قریبی رشتہ داروں کے پاس واپس بھیج دیا گیا ہے جو انعام دیں گے۔ ان کے ذاتی اثرات بہت زیادہ ہیں۔ میں مسلسل اس خوف سے پریشان تھا کہ شاید ہم شرمناک اور سنگین غلطیاں کر رہے ہوں، مجھے اس بات کی فکر تھی کہ میں اس سب سے گزر جاؤں گا یا نہیں۔ بازو۔ سولہ ماہ کا بیٹا جسے میں نے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ میں اتنا پریشان اور تھکا ہوا تھا کہ میں نے چونتیس پاؤنڈز کھو دیے تھے۔ میں اتنا بے چین تھا کہ میرے دماغ سے باہر ہو گیا تھا۔ سینے اپنے ہاتھوں کی طرف دیکھا۔ وہ مشکل سے تھے۔ جلد اور ہڈیوں سے زیادہ۔ میں گھر جانے کے بارے میں سوچ کر ہی خوفزدہ ہو گیا کہ کسی جسمانی تباہی کا سامنا کرنا پڑا۔ میں ٹوٹ گیا اور بچوں کی طرح رونے لگا۔ میں اتنا لرز گیا تھا کہ جب بھی میں اکیلا تھا آنسو بہہ نکلتے تھے۔ بلج کی جنگ شروع ہونے کے فوراً بعد ایک دور ایسا آیا کہ میں اس قدر رویا کہ میں نے دوبارہ عام انسان بننے کی امید تقریباً ترک کر دی۔

میں ایک آرمی ڈسپنسری میں ختم ہوا۔ ایک آرمی ڈاکٹر نے مجھے کچھ مشورہ دیا جس نے میری زندگی کو مکمل طور پر تبدیل کر دیا۔ میرا مکمل جسمانی معائنہ کرنے کے بعد، اس نے مجھے بتایا کہ میری پریشانی ذہنی تھی۔ 'ٹیڈ، اس نے کہا، 'میں چاہتا ہوں۔ آپ اپنی زندگی کو ایک ریت کا شیشہ سمجھیں۔ آپ جانتے ہیں کہ ریت کے ہزاروں دانے ریت کے شیشے کے اوپر ہیں، اور وہ سب آہستہ آہستہ اور یکساں طور پر درمیان میں تنگ گردن سے گزرتے ہیں۔ آپ یا بینکچھ بھی نہیں کر سکتے ہیں ریت کا ایک ذرہ اس تنگ گردن سے گزرتا ہے ریت کے شیشے کو نقصان پہنچائے بغیر۔ میں اور آپ اور باقی سب اس ریت کے شیشے کی طرح ہیں۔ جب ہم صبح شروع کرتے ہیں تو سینکڑوں کام ہوتے ہیں جو ہمیں لگتا ہے کہ ہمیں اس دن پورے کرنے چاہئیں لیکن اگر ہم انہیں ایک وقت میں نہیں لیتے ہیں اور انہیں گزرنے دیتے ہیں۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"



دن میں دھیرے دھیرے اور یکساں طور پر، جیسے ریت کے ذرے ریت کے شیشے کی تنگ گردن سے گزرتے ہیں، تو  
'ہم خود اپنی جسمانی یا ذہنی ساخت کو توڑنے کے پابند ہیں۔

میں نے اس یادگار دن کے بعد سے اس فلسفے پر عمل کیا ہے جب ایک  
آرمی ڈاکٹر نے مجھے دیا تھا۔ 'ایک وقت میں 'ریت کا ایک دانہ۔ ... ایک  
وقت میں ایک کام۔' اس مشورے نے مجھے جنگ کے دوران جسمانی اور  
ذہنی طور پر بچایا، اور اس نے کاروبار میں میری موجودہ پوزیشن میں بھی مدد  
کی ہے۔ میں بالٹی مور میں کمرشل کریڈٹ کمپنی کا اسٹاک کنٹرول کلرک  
ہوں۔ مجھے کاروبار میں وہی مسائل پیدا ہوئے جو اس دوران پیدا ہوئے  
تھے۔ جنگ: بہت سی چیزیں ایک ہی وقت میں کرنی پڑتی تھیں۔ اور ان کو  
کرنے کے لیے بہت کم وقت تھا۔ ہمارے پاس اسٹاک کم تھے۔ ہمارے  
پاس سنبھالنے کے لیے نئے فارم، نئے اسٹاک کے انتظامات، پتے کی  
تبدیلی، دفاتر کھولنا اور بند کرنا، اور گھبرانے اور گھبرانے کے بجائے، مجھے  
ڈاکٹر نے جو کہا تھا وہ یاد آیا، 'ایک وقت میں ریت کا ایک دانہ، ایک وقت

میں ایک کام۔ "ان الفاظ کو اپنے آپ سے بار بار دہرانے سے، میں نے اپنے کاموں کو زیادہ موثر طریقے سے پورا کیا اور میں نے اپنا کام اس الجھن اور الجھے ہوئے احساس کے بغیر کیا جس نے مجھے میدان جنگ میں تقریباً تباہ کر دیا تھا۔

ہمارے موجودہ طرز زندگی پر سب سے زیادہ خوفناک تبصرہ یہ ہے کہ ہمارے ہسپتالوں کے تمام بستروں میں سے آدھے بستر اعصابی اور ذہنی پریشانیوں میں مبتلا مریضوں کے لیے مختص ہیں، ایسے مریض جو جمع شدہ کلوں اور خوفناک کل کے کرسٹے بوجھ تلے دب چکے ہیں۔ پھر بھی ان لوگوں کی ایک بڑی اکثریت آج سڑکوں پر چل رہی ہوگی، خوشگوار، مفید زندگی گزار رہی ہوگی، اگر وہ صرف یسوع کے الفاظ پر دھیان دیتے: "کل کی فکر نہ کرو"؛ یا "سر ولیم اوسیئر کے الفاظ: "دن کے تنگ کمپارٹمنٹس میں رہو۔"

آپ اور میں دو ابدیت کی ملاقات کی جگہ پر اس دوسرے نمبر پر کھڑے ہیں: ایک وسیع ماضی جو ہمیشہ کے لیے قائم ہے، اور مستقبل جو ریکارڈ شدہ

وقت کے آخری حرف پر ڈوب رہا ہے۔ ہم ممکنہ طور پر ان میں سے کسی بھی ابدیتیں نہیں رہ سکتے۔ نہیں، یہاں تک کہ ایک سیکنڈ کے لیے بھی نہیں۔ لیکن، ایسا کرنے کی کوشش کرنے سے، ہم اپنے جسم اور دماغ دونوں کو برباد کر سکتے ہیں۔ تو آئیے صرف اس وقت جینے پر راضی رہیں جو ہم ممکنہ طور پر جیسکتے ہیں: اب سے سونے کے وقت تک۔ رابرٹ لوئس سٹیونسن نے لکھا، "کوئی بھی اپنا بوجھ اٹھا سکتا ہے، خواہ کتنا ہی مشکل ہو، رات ہونے تک۔" "کوئی بھی اپنا کام چاہے ایک دن کے لیے کتنا ہی مشکل سے کر سکتا ہے۔ کوئی بھیشخص پیار سے، صبر سے، محبت سے، خالصتاً، سورج کے غروب ہونے تک جی سکتا ہے۔ اور زندگی کا اصل "مطلب یہی ہے۔"

جی ہاں، زندگی ہم سے یہی چاہتی ہے۔ لیکن مسز امی کے شیلڈز، 815، کورٹ سٹریٹ، ساکیناوا، مشی گن، مایوسی کی طرف دھکیل چکی تھیں۔ یہاں تک کہ خودکشی کے دہانے پر پہنچ گئیں۔ اس سے پہلے کہ وہ سونے کے وقت تک جینا سیکھ لیں۔ "1937 میں، میں نے اپنے شوہر کو کھودیا،"

مسز شیلڈز نے مجھے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا۔ "میں بہت افسردہ تھا۔ اور تقریباً کم خرچ تھا۔ میں نے کنساس سٹی کی روچ۔ فاؤلر کمپنی کے اپنے سابق آجر مسٹر لیون روچ کو لکھا، اور مجھے اپنی پرانی نوکری واپس مل گئی۔ میں نے دو سال پہلے اپنی کاریج دی تھی جب میرے شوہر بیمار ہو گئے تھے، لیکن میں نے استعمال شدہ کار پر ڈاون پیمنٹ دینے کے لیے کافی رقم اکٹھی کر لی اور دوبارہ کتابیں بیچنا شروع کر دیں۔

میں نے سوچا تھا کہ سڑک پر واپس آنے سے میرے ڈپریشن کو دور کرنے میں مدد ملے گی، لیکن اکیلے گاڑی چلانا اور اکیلے کھانا پینا میرے اختیار سے زیادہ تھا۔ چھوٹے جیسے وہ تھے۔

کے موسم بہار میں، میں ورسائی، میسوری سے ورزش کر رہا تھا۔ اسکول خراب تھے، سڑکیں خراب تھیں؛ 8391 میں اتنا تنہا اور حوصلہ شکن تھا کہ ایک وقت میں میں نے خودکشی کا بھی سوچ لیا تھا۔ ایسا لگتا تھا کہ کامیابی ناممکن ہے۔ میرے پاس کچھ نہیں تھا۔ مجھے ہر صبح اٹھنے اور

زندگی کا سامنا کرنے سے ڈر لگتا تھا: میں ہر چیز سے ڈرتا تھا: ڈر لگتا تھا کہ میں گاڑی کی ادائیگیاں نہیں کر پا رہا ہوں، خوف میں اپنے کمرے کا کرایہ ادا نہیں کر سکتا ہوں، ڈر رہا ہوں کہ میرے پاس کھانے کے لیے کافی نہیں ہو گا۔ میری صحت خراب ہو رہی تھی اور میرے پاس ڈاکٹر کے لیے پیسے نہیں تھے۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

11

جس نے مجھے خودکشی سے روکا وہ خیالات تھے کہ میری بہن بہت غمگین ہوگی، اور یہ کہ میرے پاس اپنے جنازے کے اخراجات ادا کرنے کے لیے پیسے نہیں تھے۔

پھر ایک دن میں نے ایک مضمون پڑھا جس نے مجھے میری مایوسی سے نکالا اور مجھے زندہ رہنے کی ہمت دی۔ "میں اس مضمون کے ایک متاثر

کن جملے کے لئے کبھی بھی شکر گزار نہیں رہوں گا۔ اس میں کہا گیا تھا: 'ہر دن ایک نئی زندگی ہے۔ ایک عقلمند آدمی کو۔ میں نے اس جملے کو ٹائپ کیا اور اسے اپنی گاڑی کی ونڈشیلڈ پر چسپاں کر دیا، جہاں میں نے اسے ہر منٹ میں گاڑی چلاتے ہوئے دیکھا۔ میں نے محسوس کیا کہ ایک وقت میں صرف ایک دن جینا اتنا مشکل نہیں تھا۔ میں نے گزرے ہوئے کلوں کو بھولنا سیکھا ہے۔ ہر صبح میں نے اپنے آپ سے کہا: آج ایک نئی زندگی ہے۔

میں اپنے تنہائی کے خوف، اپنی خواہش کے خوف پر قابو پانے میں کامیاب ہو گیا ہوں۔ میں اب خوش اور کافی حد تک 'کامیاب ہوں اور زندگی کے لیے بہت زیادہ جوش اور محبت رکھتا ہوں۔ اب میں جانتا ہوں کہ میں اب کبھی نہیں ڈرونگا، چاہے زندگی کسی بھی ہاتھ میں کیوں نہ ہو۔ میں۔ میں اب جانتا ہوں کہ مجھے مستقبل سے ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں اب جانتا ہوں کہ میں ایک وقت میں ایک دن جی سکتا ہوں۔ اور یہ کہ 'ہر دن ایک عقلمند آدمی کے لیے ایک نئی زندگی ہے۔

آپ کے خیال میں یہ شعر کس نے لکھا ہے

خوش آدمی، اور خوش وہ اکیلا

وہ، جو آج کو اپنا کہہ سکتا ہے

وہ جو اپنے اندر محفوظ ہے، کہہ سکتا ہے

"کل، اپنا سب سے برا کام کرو، کیونکہ میں نے آج کا دن جیا ہے۔"

یہ الفاظ جدید لگتے ہیں، کیا وہ نہیں؟ پھر بھی وہ مسیح کی پیدائش سے تیس

سال

پہلے لکھے

گئے

تھے،

رومی

شاعر ہور

یس

نے۔

انسانی فطرت کے بارے میں جو میں جانتا ہوں ان میں سے ایک سب سے افسوسناک چیز یہ ہے کہ ہم سب زندگی کو ترک کر دیتے ہیں۔ ہم سب افق پر کسی جادوئی گلاب کے باغ کا خواب دیکھ رہے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ان گلابوں سے لطف اندوز ہوں جو آج ہماری کھڑکیوں کے باہر کھل رہے ہیں۔

ہم ایسے احمق کیوں ہیں۔ ایسے المناک احمق؟

اسٹیفن لیکاک نے لکھا۔ "بچہ کہتا ہے: 'جب میں بڑا لڑکا ہوں۔' لیکن 'I' یہ کتنا عجیب ہے، ہماری زندگی کا چھوٹا جلوس" وہ کیا ہے؟ بڑا لڑکا کہتا ہے: 'جب میں بڑا ہو جاؤں گا۔' اور پھر، بڑا ہو کر کہتا ہے: 'جب میں شادی کروں گا۔' لیکن شادی کرنا، آخر یہ کیا ہے؟ اور پھر، جب ریٹائرمنٹ آتی ہے، تو وہ پیچھے سے گزرے ہوئے منظر کو دیکھتا ہے۔ ایک ٹھنڈی ہوا اس پر جھاڑو لگتی ہے؛ کسی نہ کسی طرح اس نے یہ سب کھو دیا ہے، اور یہ چلا گیا ہے۔ زندگی، ہم بہت "دیر سے" سیکھتے ہیں، زندگی میں، ہر دن اور گھنٹے کے ٹشو میں ہے۔



ڈیٹرائٹ کے آنجہانی ایڈورڈ ایس ایونز نے تقریباً پریشانی سے خود کو ہلاک کر لیا تھا اس سے پہلے کہ وہ یہ جانسکے کہ زندگی "زندگی میں ہے، ہر دن اور گھنٹے کے ٹشو میں۔" غربت میں پرورش پانے والے ایڈورڈ ایونز نے اپنی پہلی رقم اخبارات بیچ کر کمائی، پھر گروسری کلرک کے طور پر کام کیا۔ بعد میں، روٹی اور مکھن کے لیے اس پر انحصار کرنے والے سات افراد کے ساتھ، اسے اسٹنٹ لائبریرین کی نوکری مل گئی۔ تنخواہ جتنی چھوٹی تھی، وہ پچھوڑنے سے ڈرتا تھا۔ آٹھ سال گزر گئے اس سے پہلے کہ وہ اپنے طور پر شروع کرنے کی ہمت کو طلب کر سکے۔ لیکن ایک بار جب اس نے شروع کیا، تو اس نے پچپن ڈالر ادھار لے کر اپنے ایک کاروبار میں بنایا جس سے اسے سالانہ بیس ہزار ڈالر ملتے تھے۔ پھر ایک ٹھنڈ آئی، ایک جان لیوا ٹھنڈ۔ اس نے ایک دوست کے لیے ایک بڑے نوٹ کیتوشیق کی۔ اور دوست دیوالیہ ہو گیا۔

اس تباہی کے اوپر جلدی سے ایک اور آگئی: وہ بینک جس میں اس کا سارا پیسہ تھا۔ اس نے نہ صرف اپنے پاس موجود ہر ایک فیصد کو کھو دیا

بلکہ سولہ ہزار ڈالر کے قرض میں ڈوب گیا۔ اس کے اعصاب اسے برداشت نہیں کر سکتے تھے۔ "میں سو نہیں سکتا تھا اور نہ کھا سکتا تھا،" اس نے مجھے بتایا۔ انہوں نے کہا، "میں عجیب بیمار ہو گیا ہوں۔ فکر اور پریشانی کے سوا کچھ نہیں"، اس نے کہا، "یہ بیماری لایا۔ ایک دن جب میں سڑک پر چل رہا تھا، میں بے ہوش ہو کر فٹ پاتھ پر گر گیا۔ ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

12

چلنے کے قابل۔ مجھے بستر پر لٹا دیا گیا اور میرے جسم میں پھوڑے پھوٹ پڑے۔ یہ پھوڑے اندر کی طرف مڑ گئے یہاں تک کہ صرف بستر پر پڑے رہنا اذیت ناک تھا۔ میں روز بروز کمزور ہوتا گیا۔ آخر کار میرے ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ میرے پاس زندہ رہنے کے لیے صرف دو ہفتے باقی ہیں۔ میں چونک گیا۔ میں نے اپنی مرضی تیار کی، اور پھر اپنے انجام کا انتظار کرنے کے لیے بستر پر لیٹ گیا۔ اب جدوجہد یا پریشانی کا کوئی فائدہ نہیں۔ میں نے ہار مان لی، آرام کیا اور سو گیا۔ میں ہفتوں سے لگاتار دو گھنٹے نہیں

سوچا تھا۔ لیکن اب میرے زمینی مسائل ختم ہونے کے ساتھ، میں ایک بچے کی طرح سو گیا۔ میری تھکن ختم ہونے لگی۔ میری بھوک واپس آگئی۔ میرا وزن بڑھ گیا۔

کچھ ہفتوں بعد، میں بیساکھیوں کے سہارے چلنے کے قابل ہو گیا تھا۔ چھ ہفتے بعد، میں دوبارہ کام پر جانے کے قابل "ہو گیا تھا۔ میں ایک سال میں بیس ہزار ڈالر کما رہا تھا؛ لیکن اب مجھے تیس ڈالر کی نوکری ملنے پر خوشی ہوئی۔ ہفتہ۔ مجھے گاڑیوں کے پہیوں کے پیچھے رکھنے کے لیے بلاکس بیچنے کی نوکری ملی جب وہ مال برداری کے ذریعے

بھیجے جاتے ہیں۔ میں نے اپنا سبق سیکھ لیا تھا۔ اب میرے لیے کوئی فکر نہیں۔ ماضی میں جو کچھ ہوا اس پر مزید "پچھتاوا نہیں۔ مزید خوف نہیں مستقبل۔ میں نے اپنا سارا وقت، توانائی اور جوش ان بلاکس کو بیچنے میں صرف کیا۔

ایڈورڈ ایس ایونز نے اب تیزی سے گولی مار دی۔ چند سالوں میں وہ کمپنی کے صدر بن گئے۔ اس کی کمپنی - ایونز پروڈکٹ کمپنی - نیویارک اسٹاک

ایکسیچنج میں سالوں سے درج ہے۔ جب 1945 میں ایڈورڈ ایس ایونز کا انتقال ہوا تو وہ ریاستہائے متحدہ کے سب سے ترقی پسند کاروباری مردوں میں سے ایک تھے۔ اگر آپ کبھی بھی گرین لینڈ کے اوپر سے پرواز کرتے ہیں، تو آپ ایونز فیلڈ پر اتر سکتے ہیں۔ ایک فلائنگ فیلڈ جس کا نام ان کے اعزاز میں رکھا گیا ہے۔

کہانی کا نقطہ یہ ہے: ایڈورڈ ایس ایونز کو کاروبار اور زندگی میں یہ فتوحات حاصل کرنے کا سنسنی کبھی نہ ہوتا  
اگر اس نے پریشان ہونے کی حماقت  
نہ دیکھی ہوتی۔ کمپارٹمنٹس

مسیح کی پیدائش سے پانچ سو سال پہلے یونانی فلسفی ہیراکلیٹس نے اپنے طالب علموں سے کہا تھا کہ "ہر چیز بدلتی ہے سوائے تبدیلی کے قانون کے"۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "تم ایک ہی دریا میں دو بار قدم نہیں رکھ سکتے۔ دریا ہر سیکنڈ بدلتا ہے۔ اور اسی طرح وہ آدمی جس نے اس میں قدم رکھا۔ زندگی ایک نہ ختم ہونے والی تبدیلی ہے۔ آج صرف یقین ہے۔"

ایک ایسے مستقبل کے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کر کے آج کے جینے کی خوبصورتی کو کیوں نقصان پہنچایا جائے جو لامتناہی تبدیلی اور غیر یقینی صورتحال میں گھرا ہوا ہے۔ ایک ایسا مستقبل جس کی کوئی پیشین گوئی نہیں کر سکتا؟

پرانے رومیوں کے پاس اس کے لیے ایک لفظ تھا۔ درحقیقت ان کے پاس اس کے لیے دو الفاظ تھے۔ کارپ ڈائم۔ "دن کا لطف اٹھائیں۔" یا، "دن کو پکڑو۔" جی ہاں، دن پر قبضہ کریں، اور اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں

یہ لوول تمھامس کا فلسفہ ہے۔ میں نے حال ہی میں اس کے فارم میں ایک ہفتے کے آخر میں گزارا ہے۔ اور میں نے کے یہ الفاظ اپنے براڈکاسٹنگ اسٹوڈیو کی دیواروں پر فریم کیے ہوئے تھے جہاں وہ CXVIII دیکھا کہ اس نے زبور

:انہیں اکثر دیکھتا تھا

یہ وہ دن ہے جسے رب نے بنایا ہے۔ ہم اس میں خوش ہوں گے اور خوش ہوں گے۔

جان رسکن نے اپنی میز پر پتھر کا ایک سادہ سا ٹکڑا رکھا تھا جس پر ایک لفظ کندہ تھا: آج۔ اور جب کہ میرے پاس اپنی میز پر پتھر کا ایک ٹکڑا نہیں ہے، میرے پاس اپنے آئیے پر ایک نظم چسپاں ہے جہاں میں اسے ہر صبح شیو کرتے وقت دیکھ سکتا ہوں۔ ایک نظم جو سر ولیم اوسٹیر نے ہمیشہ اپنی میز پر رکھی تھی۔ ایک نظم مشہور ہندوستانی

:ڈرامہ نگار، کالیڈاسا

صبح کو

سلام! آج تک دیکھو کیونکہ

یہ زندگی ہے، زندگی کی

زندگی۔

اس کے مختصر کورس میں

:اپنے وجود کی تمام حقیقتوں اور

حقیقتوں

کو جھوٹ

بولو ترقی

کی  
نعمت عمل

کی شان

ڈیل کار نیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

13

کامیابی کی شان۔

کیونکہ کل ایک خواب ہے۔

، اور کل صرف

ایک خواب ہے لیکن آج کی اچھی

زندگی کل کو خوشی کا خواب بنا دیتی  
ہے۔ اور ہر آنے والا کل ایک امید کا  
نظارہ۔

!اچھی طرح سے دیکھو،  
لہذا، آج تک طلوع  
فجر کو سلام  
ہے۔

لہذا، سب سے پہلے آپ کو پریشانی کے بارے میں جاننا چاہئے: اگر آپ  
اسے اپنی زندگی سے دور  
رکھنا چاہتے ہیں، تو وہی  
کریں جو سر ولیم اوسیئر  
نے کیا تھا۔



ماضی اور مستقبل پر لوہے کے دروازے بند کر دیں۔ ڈے ٹائٹ  
کمپارٹمنٹس میں رہتے ہیں کیوں نہ اپنے 1۔

آپ سے یہ سوالات پوچھیں، اور جوابات لکھیں؟

کیا میں مستقبل کی فکر کرنے کے لیے حال میں رہنے کو ترک کرتا  
ہوں، یا کسی "افق پر جادوئی گلاب کے باغ" 1۔

کی خواہش رکھتا ہوں؟

کیا میں کبھی کبھی ماضی میں ہونے والی چیزوں پر پچھتاوا کر کے حال  
کو بھڑکاتا ہوں جو ختم ہو چکی ہیں؟ 2۔

کیا میں صبح اٹھ کر "دن کو پکڑنے" کا عزم کرتا ہوں - ان چوبیس  
گھنٹوں میں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے 3۔

کے لیے؟

کیا میں "دن کے تنگ کمپارٹمنٹس میں رہ کر" زندگی سے زیادہ فائدہ اٹھا  
سکتا ہوں؟ 4۔

میں یہ کب کرنا شروع کروں؟ آنے والے ہفتے؟ .. کل؟ ... آج؟ 5.

~~~~~

باب 2 - پریشانی کے حالات کو حل کرنے کا ایک جادوئی فارمولا

کیا آپ پریشانی کے حالات سے نمٹنے کے لیے ایک تیز اور یقینی نسخہ چاہیں

گے۔ ایک ایسی تکنیک جو آپ اس کتابکو

مزید پڑھنے سے پہلے فوراً استعمال کرنا

شروع کر سکتے ہیں؟

پھر میں آپ کو اس طریقہ کار کے بارے میں بتاتا ہوں جو ائر کنڈیشننگ

کی صنعت کا آغاز کرنے والے شاندار انجینئر

نے کیا تھا اور جو اب نیویارک کے سائراکیز میں دنیا کی مشہور کیریئر

کارپوریشن کے سربراہ Willis H. Carrier ہیں۔ پریشانی کے

مسائل کو حل کرنے کے لیے یہ ایک بہترین تکنیک ہے جس کے

بارے میں میں نے کبھی سنا ہے، اور میں نے اسے ذاتی طور پر مسٹر

کیئر سے اس وقت حاصل کیا جب ہم ایک دن نیویارک کے انجینئرز  
کلب مینایک ساتھ لچ کر رہے تھے۔

جب میں جوان تھا، "مسٹر کیئر نے کہا، "میں بفیلو، نیویارک میں بفیلو  
فورج کمپنی میں کام کرتا تھا۔ کرسٹل سٹی، "میسوری۔ ایک پلانٹ جس پر  
لاکھوں ڈالر لاگت آئی ہے۔ اس تنصیب کا مقصد گیس سے نجاست کو  
دور کرنا تھا تاکہ انجنوں کو نقصان پہنچائے بغیر اسے جلایا جاسکے۔ گیس صاف  
کرنے کا یہ طریقہ نیا تھا۔ اس سے پہلے صرف ایک بار آزمایا گیا تھا۔ - اور  
مختلف حالات میں۔ کرسٹل سٹی، میسوری میں میرے کام میں، غیر متوقع  
مشکلات پیدا ہوئیں۔ اسنے ایک فیشن کے بعد کام کیا۔ لیکن ہم نے جو  
ضمانت دی تھی اسے پورا کرنے کے لیے کافی نہیں تھا۔

میں اپنی ناکامی پر دنگ رہ گیا تھا۔ ایسا لگ رہا تھا جیسے کسی نے میرے  
سر پر ایک ضرب لگائی ہو۔ میرا پیٹ، میرا "اندر، مڑنا اور مڑنا  
شروع ہو گیا۔ تھوڑی دیر کے لیے میں اس قدر پریشان تھا  
کہ میں سو نہیں سکا۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

14

آخر میں، عقل نے مجھے یاد دلایا کہ فکر مجھے کہیں نہیں پہنچ رہی تھی؛ اس لیے میں نے فکر کیے بغیر اپنے "مسئلے کو سنبھالنے کا ایک طریقہ تلاش کیا۔ اس نے بہت اچھا کام کیا۔ میں تیس سال سے زیادہ عرصے سے اسی اینٹیویری تکنیک کا استعمال کر رہا ہوں۔

یہ سادہ ہے۔ کوئی بھی اسے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ تین مراحل پر مشتمل ہے

پہلا مرحلہ۔ میں نے بے خوفی اور ایمانداری کے ساتھ صورتحال کا تجزیہ کیا اور اندازہ لگایا کہ اس ناکامی کے "نتیجے میں سب سے زیادہ کیا ہو سکتا ہے۔ کوئی مجھے جیل یا گولی مارنے والا نہیں تھا۔ یہ یقینی تھا۔ سچ تھا، ایک موقع تھا۔ کہ میں اپنا عمدہ کھو دوں گا؛ اور ایک موقع یہ بھی تھا کہ

میرے آجروں کو مشینری کو ہٹانا پڑے گا اور انبیس ہزار ڈالر سے محروم ہوں گے جو ہم نے لگائے تھے۔

- یہ جاننے کے بعد کہ ممکنہ طور پر سب سے خراب کیا ہو سکتا ہے، میں نے خود کو قبول کر لیا، اگر II مرحلہ "ضروری ہو تو، میں نے خود سے کہا: یہ ناکامی میرے ریکارڈ کے لیے ایک دھچکا ہو گی، اور اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ میرا نقصان ہو گا۔ نوکری، لیکن اگر ایسا ہوتا ہے تو، میں ہمیشہ ایک اور پوزیشن حاصل کر سکتا ہوں۔ حالات بہت زیادہ خراب ہو سکتے ہیں، اور جہاں تک میرے آجروں کا تعلق ہے۔ ٹھیک ہے، وہ سمجھتے ہیں کہ ہم گیس صاف کرنے کے ایک نئے طریقے کے ساتھ تجربہ کر رہے ہیں، اور اگر اس تجربے کی قیمت انہیں بیس ہزار ڈالر، وہ اسے برداشت کر سکتے ہیں، وہ اسے تحقیق تک چارج کر سکتے ہیں، کیونکہ یہ ایک تجربہ ہے۔

بدترین چیز کو دریافت کرنے کے بعد جو ممکنہ طور پر ہو سکتا ہے اور اگر ضروری ہو تو اسے قبول کرنے کے لیے اپنے آپ سے صلح کرنے کے بعد، ایک انتہائی اہم چیز ہوئی: میں نے فوراً آرام کیا اور سکون کا احساس محسوس کیا جس کا میں نے دنوں میں تجربہ نہیں کیا تھا۔۔ اس وقت سے، میں نے سکون سے اپنا وقت اور توانائی ان بدترین حالات کو بہتر کرنے کی کوشش میں III مرحلہ "صرف کی جسے میں نے پہلے ہی ذہنی طور پر قبول کر لیا تھا۔

اب میں نے ایسے طریقے اور ذرائع تلاش کرنے کی کوشش کی جن کے ذریعے میں بیس ہزار ڈالر کے نقصان کو کم "کر سکتا ہوں جس کا ہمیں سامنا کرنا پڑا۔ میں نے کئی ٹیسٹ کیے اور آخر کار یہ پتہ چلا کہ اگر ہم اضافی آلات کے لیے مزید پانچ ہزار خرچ کرتے ہیں تو ہمارا مسئلہ حل ہو

جائے گا۔ ہم نے یہ کیا، اور فرم کے بیس ہزار کے نقصان کے بجائے،  
ہم نے پندرہ ہزار بنائے۔

اگر میں پریشان رہتا تو شاید میں کبھی بھی ایسا نہ کر پاتا، کیونکہ پریشانی کی  
سب سے بری خصوصیات میں سے "ایک یہ ہے کہ یہ ہماری توجہ مرکوز  
کرنے کی صلاحیت کو ختم کر دیتی ہے۔ تاہم، جب ہم اپنے آپ کو  
بدترین کا سامنا کرنے پر مجبور کرتے ہیں اور اسے ذہنی طور پر قبول کرتے  
ہیں، تو پھر ہم ان تمام مبہم تصورات کو ختم کر کے اپنے آپ کو ایسی  
پوزیشن میں ڈال دیتے ہیں جس میں ہم اپنے مسئلے پر توجہ مرکوز کر  
سکیں۔

یہ واقعہ جس کے بارے میں میں نے بتایا ہے وہ کئی سال پہلے پیش  
آیا۔ اس نے اتنا شاندار کام کیا کہ میں اسے تب " سے استعمال کر  
رہا ہوں، اور اس کے نتیجے میں، میری زندگی تقریباً مکمل طور پر پریشانی سے  
آزاد ہو گئی ہے۔

کا جادوئی فارمولا اتنا قیمتی اور اتنا عملی کیوں ہے؟ کیونکہ یہ ہمیں  
سرمنی Willis H. Carrier، اب، نفسیاتی طور پر بادلوں سے نیچے  
لے جاتا ہے جس میں جب ہم فکر کی وجہ سے اندھے ہو جاتے ہیں تو  
ہم ادھر ادھر بھٹک جاتے ہیں۔ یہ ہمارے پاؤں زمین پر اچھے اور ٹھوس  
لگاتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم کہاں کھڑے ہیں۔ اور اگر ہمارے پاس  
ٹھوس زمین نہیں ہے، تو تخلیق میں ہم کبھی بھی کچھ سوچنے کی امید کیسے  
کر سکتے ہیں؟

اپلائڈ سائیکالوجی کے والد پروفیسر ولیم جمیز کو فوت ہوئے اڑتیس برس  
بیت چکے ہیں۔ لیکن اگر وہ آج زندہ ہوتے،

اور بدترین کا سامنا کرنے کے لیے اس کا فارمولا سن سکتے، تو وہ اسے  
دل سے منظور کرتے۔ میں یہ کیسے جاسکتا ہوں؟ کیونکہ اس نے اپنے  
ہی طالب علموں سے کہا تھا: "اسے حاصل کرنے کے لیے تیار رہو  
.... اس کے لیے تیار رہو"، اس نے کہا، کیونکہ ".... جو کچھ ہوا ہے اس  
کو قبول کرنا کسی بھی بد قسمتی کے نتائج پر قابو پانے کا پہلا قدم ہے۔"



ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

15

میں The Importance of Living اسی خیال کا اظہار لن یوٹانگ نے اپنی وسیع پیمانے پر پڑھی جانے والی کتاب کیا تھا۔ اس چینی فلسفی نے کہا، "ذہنی سکون سب سے برے کو قبول کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ نفسیاتی طور پر،" میرے خیال میں، اس کا مطلب توانائی کی رہائی ہے۔

یہ ہے، بالکل! نفسیاتی طور پر، اس کا مطلب ہے توانائی کی ایک نئی ریلیز! جب ہم نے بدترین کو قبول کر لیا ہے، تو ہمارے پاس کھونے کے لیے مزید کچھ نہیں ہے۔ اور اس کا خود بخود مطلب ہے کہ ہمارے پاس حاصل کرنے کے لیے

نے رپورٹ کیا، "میں نے فوراً آرام کیا اور Willis H. Carrier کا "سکون کا "سب کچھ ہے! "بدترین حالات کا سامنا کرنے کے بعد"

احساس محسوس کیا جس کا میں نے دنوں میں تجربہ نہیں کیا تھا۔ اس وقت سے، میں سوچنے کے قابل تھا۔

سمجھ میں آتا ہے، ہے نا؟ اس کے باوجود لاکھوں لوگوں نے غصے میں ہنگامہ آرائی میں اپنی زندگیاں برباد کیں، کیونکہ انہوں نے بدترین کو قبول کرنے سے انکار کر دیا۔ اس پر بہتری لانے کی کوشش کرنے سے انکار کیا؛ بلے سے جو کچھ وہ کر سکتے تھے بچانے سے انکار کر دیا۔ اپنی قسمت کو دوبارہ بنانے کی کوشش کرنے کے بجائے، وہ ایک تلخ اور "تجربہ کے ساتھ پر تشدد مقابلہ" میں مصروف ہو گئے۔ اور اس بریڈنگ فلکشن کا شکار ہو گئے جسے میلا نچولیا کہا جاتا ہے۔

کے جادوئی فارمولے کو اپنایا اور اسے Willis H. Carrier کیا آپ یہ دیکھنا چاہیں گے کہ کس طرح کسی اور نے اپنے مسٹے پر لاگو کیا؟ ٹھیک ہے، یہاں ایک مثال نیویارک کے تیل کے ڈیلر کی ہے جو میری کلاسوں کا طالب علم تھا۔

مجھے بلیک میل کیا جا رہا تھا!" اس طالب علم نے شروع کیا۔ "مجھے یقین نہیں تھا کہ یہ ممکن ہے۔ مجھے یقین نہیں تھا کہ یہ فلموں سے باہر ہو سکتا ہے۔ لیکن مجھے حقیقت میں بلیک میل کیا جا رہا تھا! یہ کیا ہوا: آئل کمپنی جس کا بینکے ضوابط سختی سے نافذ OPA، سربراہ تھا اس کے پاس کئی ڈیلیوری ٹرک تھے۔ اور بہت سے ڈرائیور۔ اس وقت تھے، اور ہمیں تیل کی مقدار پر راشن دیا جاتا تھا جو ہم اپنے کسی بھی گاہک کو فراہم کر سکتے تھے۔ میں اسے نہیں جانتا تھا، لیکن ایسا لگتا ہے کہ ہمارے کچھ خاص ڈرائیور ہمارے ریگولر کسٹمز کو تیل کی کمی ڈیلیور کر رہے تھے، اور پھر اضافی کو اپنے صارفین کو دوبارہ بیچ رہے تھے۔

ان ناجائز لین دین کے بارے میں مجھے سب سے پہلا علم اس وقت ہوا جب ایک شخص جس نے سرکاری انسپکٹر "ہونے کا دعویٰ کیا تھا، ایک دن مجھ سے ملنے آیا اور خاموشی سے رقم کا مطالبہ کیا۔ اس کے پاس اس بات کا دستاویزی ثبوت تھا کہ ہمارے ڈرائیور کیا کر رہے تھے، اور

اس نے موڑ دینے کی دھمکی دی۔ یہ ثبوت ڈسٹرکٹ ٹارنی کے دفتر میں دے دو اگر میں کھانستا نہیں ہوں۔

میں جانتا تھا کہ مجھے ذاتی طور پر فکر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن میں یہ بھی جانتا تھا کہ قانون کہتا ہے کہ ایک فرم اپنے ملازمین کے اعمال کی ذمہ دار ہے۔ عدالت، اور یہ اخبارات میں نشر ہوا، بری تشہیر سے میرا کاروبار تباہ ہو جائے گا۔

میں بہت پریشان تھا کہ میں بیمار تھا! میں نے تین دن اور راتوں تک نہ کچھ کھایا اور نہ سوا۔ میں دیوانہ وار چکروں میں گھومتا رہا۔ کیا مجھے پانچ ہزار ڈالر ادا کرنے چاہئیں۔ یا میں اس آدمی سے کہوں کہ وہ آگے بڑھے۔ کسی بھی طرح سے میں نے اپنا ذہن بنانے کی کوشش کی، یہ ڈراؤنے خواب میں ختم ہوا۔

اس کے بعد، اتوار کی رات، میں نے یہ کتابچہ اٹھایا کہ کس طرح فکر کرنا چھوڑ دیا جائے جو مجھے کارنیگی کی "کلاس میں عوامی تقریر میں دیا گیا تھا۔ میں نے اسے پڑھنا شروع کیا، اور مجھے ولس ایچ کیریئر کی کہانی معلوم ہوئی۔ 'اس میں کہا گیا ہے کہ بدترین کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ میں نے اپنے آپ سے پوچھا: 'اگر میں ادائیگی کرنے سے انکار کر دوں اور یہ بلیک میلر اپنا ریکارڈ ڈسٹرکٹ اٹارنی کے حوالے کر دیں تو سب سے برا کیا ہو سکتا ہے؟

اس کا جواب یہ تھا: میرے کاروبار کی بربادی - یہ سب سے خراب ہے جو ہو سکتا ہے۔ میں جیل نہیں جا سکتا۔ جو "کچھ ہو سکتا ہے وہ یہ ہے کہ میں پبلسٹی سے برباد ہو جاؤں گا۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

میں نے پھر اپنے آپ سے کہا: 'ٹھیک ہے، کاروبار برباد ہو گیا ہے۔ میں اسے ذہنی طور پر قبول کرتا ہوں۔ آگے کیا' ہوگا؟

ٹھیک ہے، میرا کاروبار تباہ ہونے کے بعد، مجھے شاید نوکری ڈھونڈنی پڑے گی۔ یہ کوئی بری بات نہیں تھی۔ میں تیل "کے بارے میں بہت کچھ جانتا تھا۔ وہاں کئی فرمیں تھیں جو شاید مجھے ملازمت دے کر خوش ہوں گی۔ ... مینمخوس کرنے لگا۔ بہتر۔ جس نیلے رنگ میں میں تین دن اور راتوں سے رہا تھا وہ تھوڑا سا اٹھنے لگا۔ میرے جذبات پر سکون ہو گئے۔ ... اور میری حیرت سے میں سوچنے کے قابل ہو گیا۔

کا سامنا کر سکتا ہوں۔ بدترین حالات میں بہتری۔ جیسے ہی میں نے III میں اب کافی حد تک واضح تھا کہ میں مرحلہ "حل کے بارے میں سوچا، ایک بالکل نیا زاویہ میرے سامنے آیا۔ اگر میں نے اپنے وکیل کو ساری صورت حال بتائی، تو وہ شاید کوئی راستہ تلاش کر لے جس سے میں میں جانتا ہوں کہ یہ کہنا احمقانہ لگتا ہے کہ یہ مجھ سے پہلے بھی نہیں ہوا تھا۔

لیکن یقیناً میں نے سوچا بھی نہیں تھا، میں صرف پریشان تھا! میں نے فوراً اپنا ذہن بنا لیا کہ میں دیکھوں گا۔! میرے وکیل صبح سب سے پہلے - اور پھر میں بستر پر گیا اور ایک لاگ کی طرح سو گیا

یہ کیسے ختم ہوا؟ ٹھیک ہے، اگلی صبح میرے وکیل نے مجھے کہا کہ جا کر ڈسٹرکٹ اٹارنی سے ملو اور اسے سچ "بتاؤ۔ میں نے بالکل وہی کیا، جب میں فارغ ہوا تو میں ڈمی اے کو یہ کہتے ہوئے سن کر حیران رہ گیا کہ یہ بلیک میلریکیٹ کیا گیا تھا۔ مہینوں سے جاری ہے اور یہ کہ وہ شخص جس نے 'سرکاری ایجنٹ' ہونے کا دعویٰ کیا تھا وہ پولیسکو مطلوب تھا، یہ سب سن کر کیا سکون ملا جب میں تین دن رات یہ سوچتا رہا کہ کیا میں پانچ ہزار کے حوالے کروں؟! اس پیشہ ور دھوکہ باز کو ڈالر

اس تجربے نے مجھے ایک دیرپا سبق سکھایا۔ اب، جب بھی مجھے کسی مشکل مسئلے کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس "

" سے مجھے پریشانی کا خطرہ ہوتا ہے، میں اسے وہی دیتا ہوں جسے میں 'پرانا ولس ایچ۔ کیپیئر فارمولا' کہتا ہوں۔

تقریباً اسی وقت ولس ایچ کیئر گیس کی صفائی کے آلات کے بارے میں فکر مند تھا جو وہ کرسٹل سٹی، میسوری کے ایک پلانٹ میں نصب کر رہا تھا، بروکن بو، نیبراسکا کا ایک آدمی، اپنی وصیت کر رہا تھا۔ اس کا نام ارل پی بینی تھا، اور اسے گرہنی کے السر تھے۔ ایک مشہور السر اسپیشلسٹ سمیت تین ڈاکٹروں نے مسٹر بینی کو "لاعلاج کیس" قرار دیا تھا۔ انہوں نے اسے کہا تھا کہ یہ یا وہ نہ کھاؤ، اور نہ ہی فکر کرو اور نہ ہی گھبراؤ۔ بالکل پرسکون رہنے کے لیے۔ انہوں نے اس سے یہ بھی کہا کہ وہ اپنی وصیت کر لے

ان السر نے پہلے ہی ارل پی بینی کو جرمانہ اور بہت زیادہ معاوضہ دینے والا عمدہ چھوڑنے پر مجبور کر دیا تھا۔ لہذا اب اس کے پاس کرنے کو کچھ نہیں تھا، سوائے ایک طویل موت کے انتظار کے لیے کچھ نہیں۔

پھر اس نے ایک فیصلہ کیا: ایک نادر اور شاندار فیصلہ۔ "چونکہ میرے پاس جینے کے لیے تھوڑا وقت ہے،" اس نے کہا، "میں بھی اس سے



زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتا ہوں۔ میں ہمیشہ سے مرنے سے پہلے پوری دنیا کا سفر کرنا چاہتا تھا۔ اگر میں کبھی ایسا کرنے جا رہا ہوں، تو میں ابھی کرنا پڑے گا۔" چنانچہ اس نے اپنا ٹکٹ خرید لیا۔

ڈاکٹر گھبرا گئے۔ "ہمیں آپ کو خبردار کرنا چاہیے،" انہوں نے مسٹر بیہنی سے کہا، "اگر آپ یہ سفر کرتے ہیں تو آپ کو "سمندر میں دفن کر دیا جائے گا۔"

نہیں، میں نہیں کروں گا،" اس نے جواب دیا۔ "میں نے اپنے رشتہ داروں سے وعدہ کیا ہے کہ مجھے بروکن بو، "انڈیراسکا میں فیملی پلاٹ میں دفن کیا جائے گا۔ اس لیے میں ایک تابوت خرید کر اپنے ساتھ لے جا رہا ہوں۔"

اس نے ایک تابوت خریدا، اسے جہاز میں ڈال دیا، اور پھر اس کی موت کی صورت میں اس کی لاش کو منجمد کرنے والے ڈبے میں ڈالنے اور لائٹر کے گھر واپس آنے تک اسے وہاں رکھنے کا انتظام کیا۔ وہ بوڑھے عمر کی روح سے: لبریز ہو کر اپنے سفر پر روانہ ہوا

، آہ، ہم ابھی تک جو خرچ کر سکتے ہیں اس کا

زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں اس

سے پہلے کہ ہم بھی خاک میں

اتر جائیں۔، خاک میں خاک،

اور خاک کے نیچے، جھوٹ بولنا

!سینز وائٹن، بغیر گانا، بغیر گلوکار، اور بغیر ختم

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

تاہم، اس نے سفر کو "سائنس وائن" نہیں بنایا۔ "میں نے ہائی بالز پیے، اور اس سفر میں لمبے سگار پیے،" مسٹر ہینیایک خط میں کہتے ہیں جو اب میرے سامنے ہے۔ "میں نے ہر طرح کے کھانے کھائے، یہاں تک کہ عجیب و غریب دیسی کھانے بھی جو مجھے مارنے کی ضمانت تھے۔ میں نے خود کو برسوں سے زیادہ لطف اندوز کیا! ہم مون سونا اور طوفانوں میں بھاگے جس نے مجھے اپنے تابوت میں ڈالنا چاہیے تھا، اگر صرف خوف سے۔ مجھے اس تمام مہم جوئی سے ایک زبردست کک ملا۔

میں نے جہاز پر کھیل کھیلے، گانے گائے، نئے دوست بنائے، آدھی رات تک جاگے۔ جب ہم چین اور ہندوستان پہنچے "تو میں نے محسوس کیا کہ گھر واپسی میں جن کاروباری پریشانیوں اور پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا وہ غربت اور بھوک کے مقابلے میں جنت ہے۔ اورینٹ میں۔ میں نے اپنی بے ہوش پریشانیوں کو روکا اور ٹھیک محسوس کیا۔ جب بینامریکہ واپس آیا تو میرا وزن نوے پاؤنڈ ہو چکا تھا۔ میں تقریباً بھول چکا تھا کہ مجھے کبھی معدے کا السر ہوا تھا۔ مینے اپنی زندگی میں کبھی بہتر محسوس نہیں کیا

تھا۔ تابوت واپس انڈرٹیکر کو بیچ دیا، اور کاروبار پر واپس چلا گیا۔ تب "سے  
میں ایک دن بھی بیمار نہیں ہوا۔

جس وقت یہ ہوا، ارل پی بینی نے کبھی بھی ولس ایچ کیپٹن اور پریشانی  
سے نمٹنے کے لیے اس کی تکنیک کے بارے میں نہیں سنا تھا۔ "لیکن  
مجھے اب احساس ہوا"، اس نے مجھے حال ہی میں بتایا، "کہ میں لاشعوری  
طور پر خود اسی اصول کو استعمال کر رہا تھا۔ میں نے اپنے آپ کو اس  
بدترین سے جوڑ دیا جو میرے معاملے میں ہو سکتا ہے، مرنا۔ اور پھر میں  
نے اس میں بہتری لانے کی کوشش کر کے جب میں نے چھوڑا تھا  
اس وقت کے لیے زندگی کا سب سے زیادہ لطف اٹھایا۔... اگر"، اس نے  
جاری رکھا، "اگر میں اس جہاز پر سوار ہونے کے بعد پریشان رہتا، تو مجھے کوئی  
شک نہیں کہ میں واپسی کا سفر اس تابوت کے اندر ہی کر لیتا۔ لیکن  
میں نے آرام کیا۔ میں اسے بھول گیا۔ (ارل پی بینی اب 52 و بجمیر  
ایوبینیو، ونچسٹر، ماس میں رہ رہے ہیں

بیس ہزار ڈالر کا معاہدہ بچا سکتا ہے، اگر نیویارک کا ایک کاروباری شخص خود کو Willis H. Carrier اب، اگر بلیک میلنگ سے بچا سکتا ہے، اگر ارل پی بینی اس جادوئی فارمولے کو استعمال کر کے اپنی جان بچا سکتا ہے، تو ایسا نہیں ہے۔ یہ ممکن ہے کہ یہ آپ کی کچھ پریشانیوں کا جواب ہو؟ کیا یہ ممکن نہیں ہے کہ اس سے کچھ ایسے مسائل بھی حل ہو جائیں جن کے بارے میں آپ نے سوچا تھا کہ وہ ناقابل حل ہیں؟

کے جادوئی Willis H. Carrier لہذا، قاعدہ 2 یہ ہے: اگر آپ

کو پریشانی کا مسئلہ ہے تو، ان تین چیزوں کو

کر کے فارمولے کو لاگو کریں۔ "اپنے آپ سے

پوچھیں، "سب سے برا کیا ہے جو ممکنہ طور پر ہو

سکتا ہے؟ 1.

- اگر آپ کو کرنا پڑے تو اسے قبول کرنے کی تیاری کریں۔ 2۔  
پھر خاموشی سے بدترین کو بہتر بنانے کے لیے آگے بڑھیں۔ 3۔

~~~~~

باب 3 - فکر آپ کے ساتھ کیا کر سکتی ہے۔

~~~~~

کاروباری آدمی جو پریشانی سے لڑتا

نہیں

جانتے۔ جو

ن مر جاؤ

الیکسس کیل۔ DR۔

~~~~~

کچھ عرصہ پہلے، ایک شام ایک پڑوسی نے میرے دروازے کی گھنٹی بجائی اور مجھے اور میرے خاندان کو چیچکسے بچاؤ کے ٹیکے لگانے کی تاکید کی۔ وہ ان ہزاروں رضاکاروں میں سے صرف ایک تھا جو پورے نیویارک شہر میں دروازے کی گھنٹی بجا رہے تھے۔ خوفزدہ لوگ ٹیکے لگوانے کے لیے گھنٹوں لائٹوں میں کھڑے رہے۔ تمام ہسپتالوں میں نہ صرف ویکسینیشن سٹیشن کھولے گئے

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

18

بلکہ فائر ہاؤسز، پولیس کی حدود اور بڑے صنعتی پلانٹس میں بھی۔ دو ہزار سے زیادہ ڈاکٹروں اور نرسوں نے دن رات بخار سے کام کیا، ہجوم کو ٹیکے لگائے۔ اس سارے جوش کی وجہ؟ نیویارک شہر میں آٹھ افراد کو چیچک تھا اور دو مر گئے تھے۔ تقریباً آٹھ ملین کی آبادی میں سے دو اموات۔

اب، میں نیویارک میں سینتیس سال سے زیادہ کا عرصہ گزار رہا ہوں، اور ابھی تک کسی نے میرے دروازے کی گھنٹی نہیں بجائی تاکہ مجھے فکر کی

جذباتی بیماری سے خبردار کیا جاسکے۔ ایک ایسی بیماری جو کہ پچھلے سینتیس سالوں کے دوران دس ہزار کا سبب بنی ہے۔ چچک سے کئی گنا زیادہ نقصان۔

کسی بھی دروازے کی گھنٹی بجانے والے نے مجھے کبھی متنبہ نہیں کیا ہے کہ ان ریاستہائے متحدہ میں رہنے والے دس میں سے ایک فرد پریشانی اور جذباتی تنازعات کی وجہ سے زیادہ تر معاملات میں اعصابی خرابی کا شکار ہوگا۔ اس لیے میں یہ باب آپ کے دروازے کی گھنٹی بجانے اور آپ کو متنبہ کرنے کے لیے لکھ رہا ہوں۔

طب میں عظیم نوبل انعام یافتہ، ڈاکٹر الیکسس کیرل نے کہا: "کاروباری مرد جو فکر سے لڑتا نہیں جانتے وہ جوان مرجاتے ہیں۔" اور اسی طرح گھریلو خواتین اور گھوڑوں کے ڈاکٹر اور لینٹ بجانے والے۔



کچھ سال پہلے، میں نے اپنی چھٹیاں ٹیکساس اور نیو میکسیکو کے ذریعے  
 ڈاکٹر او ایف گوبر کے ساتھ گزاریں جو سانتا فی ریلوے کے میڈیکل ایگزیکٹو  
 میں سے ایک تھے۔ اس کا صحیح عنوان خلیج، کولوراڈو اور سانتا فی  
 ہسپتال ایسوسی ایشن کے چیف فزیشن تھا۔ ہمیں پریشانی کے اثرات کے  
 بارے میں بات کرنی پڑی، اور اس نے کہا: ڈاکٹروں کے پاس آنے والے  
 تمام مریضوں میں سے 70 فیصد اس صورت میں اپنا علاج کر سکتے ہیں  
 جب وہ اپنے خوف اور پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کر لیں۔ ایک لمحے کے  
 لیے بھی یہ مت سوچیں کہ میرا مطلب ہے کہ ان کی بیماریاں نخیالی ہیں،"  
 انہوں نے کہا۔ "ان کی بیماریاں دانت کے دھڑکتے درد کی طرح حقیقی  
 اور بعض اوقات سو گنا زیادہ سنگین ہوتی ہیں۔ میں ایسی بیماریوں کا حوالہ  
 دیتا ہوں جیسے اعصابی بد ہضمی، کچھ معدے کے السر، دل کی خرابی،  
 بے خوابی، کچھ سر درد، اور کچھ قسم کا فالج۔

یہ بیماریاں حقیقی ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ میں کس کے بارے میں بات  
 کر رہا ہوں"، ڈاکٹر گوبر نے

کہا، "کیونکہ میں" خود بارہ سال  
سے پیٹ کے السر کا شکار  
تھا۔

خوف پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ فکر آپ کو تناؤ اور اعصابی بناتی ہے اور  
آپ کے معدے کے اعصاب کو متاثر کرتی" ہے اور درحقیقت آپ کے  
معدے کے گیسٹرک جوس کو عام سے غیر معمولی میں بدل دیتی ہے اور  
اکثر پیٹ کے السر" کا باعث بنتی ہے۔

بھی بہت کچھ ایسا ہی کہتے Joseph F. Montague کتاب  
کے مصنف ڈاکٹر Nervous Stomach Trouble ہیں۔  
وہ کہتے ہیں: "آپ جو کھاتے ہیں اس سے آپ کو پیٹ کے السر نہیں  
ہوتے۔ آپ کو جو کچھ کھا رہا ہے اس سے آپ" کو السر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ڈبلیو سی میو کلینک کے الواریز نے کہا کہ "جذبائی تناؤ کی پہاڑیوں  
اور وادیوں کے مطابق السر اکثر بھڑک

"اٹھتے ہیں یا کم ہو جاتے ہیں۔"

اس بیان کی تائید میو کلینک میں پیٹ کی خرابی کے لیے علاج کیے گئے  
000,15 مریضوں کے مطالعے سے ہوئی۔ پانچ میں سے چار کے پیٹ  
کی بیماریوں کے لیے کوئی جسمانی بنیاد نہیں تھی۔ خوف، فکر، نفرت، انتہائی  
خود غرضی، اور حقیقت کی دنیا میں خود کو ایڈجسٹ نہ کر پانا، یہ ان کے  
پیٹ کی بیماریوں اور پیٹ کے السر کی بڑی وجہ تھے۔... پیٹ کے السر  
آپ کی جان لے سکتے ہیں۔ لائف میگزین کے مطابق، وہ اب ہماری  
مہلک بیماریوں کی فہرست میں سوئیں نمبر پر ہیں۔

میں نے حال ہی میں میو کلینک کے ڈاکٹر ہیرالڈ سی بیبین سے کچھ خط  
و کتابت کی۔ انہوں نے امریکن ایسوسی ایشن آف انڈسٹریل فزیشنز اینڈ سرجنز  
کے سالانہ اجلاس میں ایک مقالہ پڑھتے ہوئے کہا کہ انہوں نے 176  
بزنس ایگزیکٹوز کا مطالعہ کیا جن کی اوسط عمر 3.44 سال تھی۔ اس نے  
رپورٹ کیا کہ ان ایگزیکٹوز میں سے ایک تہائی سے تھوڑا سا زیادہ تین  
بیماریوں میں سے ایک کا شکار تھے جن میں ہائی ٹینشن لیونگ ہارٹ ڈیزیز،

ہاضمے کی نالی کے سراور ہائی بلڈ پریشر شامل ہیں۔ اس کے بارے میں سوچو۔ ہمارا ایک تمہائی

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

19

کاروباری افسران پینتالیس کی عمر تک پہنچنے سے پہلے ہی دل کی بیماری، السر اور ہائی بلڈ پریشر سے اپنے جسم کو برباد کر رہے ہیں۔ کیا قیمت کامیابی! اور وہ کامیابی بھی نہیں خرید رہے ہیں! کیا کوئی بھی ایسا آدمی کامیاب ہو سکتا ہے جو پیٹ کے السر اور دل کی تکلیف کے ساتھ کاروباری ترقی کے لیے ادائیگی کر رہا ہو؟ آدمی کو کیا فائدہ ہوگا اگر وہ ساری دنیا حاصل کر لے اور اپنی صحت کھو دے؟ یہاں تک کہ اگر وہ پوری دنیا کا مالک ہوتا تو وہ ایک وقت میں صرف ایک بستر پر سو سکتا تھا اور دن میں صرف تین وقت کا کھانا کھا سکتا تھا۔ یہاں تک کہ ایک کھانسی کھودنے والا بھی ایسا کر سکتا ہے۔ اور شاید زیادہ اچھی طرح سو سکتا ہے اور ایک اعلیٰ طاقت والے ایگزیکٹو سے زیادہ اپنے کھانے سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ سچ

کہوں تو، میں الاباما میں اپنے گھٹنے پر بیچو کے ساتھ حصہ لینے والا بن کر  
ریل روڈ یا سگریٹ کمپنی چلانے کی کوشش کر کے پینتالیس کی عمر میں  
اپنی صحت کو برباد کرنے کے بجائے ایک حصہ دار بنوں گا۔

اور سگریٹ کے بارے میں بات کرتے ہوئے - دنیا کا سب سے مشہور  
سگریٹ بنانے والا حال ہی میں کینیڈا کے جنگل

میں تھوڑا سا تفریح کرنے کی کوشش کرتے ہوئے دل کی ناکامی سے  
مر گیا۔ اس نے لاکھوں جمع کیے اور اکسٹھ سال کی عمر میں مر گیا۔

اس نے غالباً اپنی زندگی کے سالوں کا سودا کیا جسے "کاروباری  
کامیابی" کہا جاتا ہے۔

میرے اندازے کے مطابق، سگریٹ کا یہ ایگزیکٹو اپنے تمام کروڑوں کے  
ساتھ نصف بھی کامیاب نہیں تھا جتنی میرے والد -

مسوری کے ایک کسان - جو بغیر ڈالر کے اناسی سال

کی عمر میں مر گئے تھے۔

مشہور میو برادران نے اعلان کیا کہ ہمارے ہسپتال کے آدھے سے زیادہ بستروں پر اعصابی پریشانی والے لوگ قابض ہیں۔ پھر بھی، جب پوسٹ مارٹم کے امتحان میں ان لوگوں کے اعصاب کا اعلیٰ طاقت والے خوردبین کے نیچے مطالعہ کیا جاتا ہے، تو زیادہ تر معاملات میں ان کے اعصاب بظاہر جیک ڈیمپسی کے اعصاب کی طرح صحت مند ہوتے ہیں۔ ان کی "اعصابی پریشانیاں" اعصاب کے جسمانی بگاڑ کی وجہ سے نہیں ہوتیں بلکہ فضولیت، مایوسی، اضطراب، فکر، خوف، شکست، مایوسی کے جذبات سے ہوتی ہیں۔ افلاطون نے کہا کہ "طبیعوں کی سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ وہ دماغ کو ٹھیک کرنے کی کوشش کیے بغیر جسم کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتے ہیں؛ پھر بھی دماغ اور جسم ایک ہیں!" اور ان کا الگ الگ علاج نہیں کیا جانا چاہیے

اس عظیم سچائی کو پہچاننے میں میڈیکل سائنس کو تئیس سو سال لگے۔ ہم ابھی ایک نئی قسم کی دوائی تیار کرنا شروع کر رہے ہیں جسے سائیکوسویٹک میڈیسن کہتے ہیں۔ ایک ایسی دوا جو دماغ اور جسم دونوں کا

علاج کرتی ہے۔ ابوقت آ گیا ہے کہ ہم یہ کر رہے تھے، کیونکہ طبی سائنس نے جسمانی جراثیم سے ہونے والی خوفناک بیماریوں کا بڑبڑ تک صفایا کر دیا ہے۔ بیماریاں جیسے چیچک، ہیضہ، زرد بخار، اور بہت سی دوسری لعنتیں جو لاکھوں لوگوں کو بے وقت قبروں میں لے گئیں۔ لیکن طبی سائنس جراثیم سے نہیں بلکہ فکر، خوف، نفرت، مایوسی اور مایوسی کے جذبات سے پیدا ہونے والی ذہنی اور جسمانی تباہی کا مقابلہ کرنے میں ناکام رہی ہے۔ ان جذباتی بیماریوں سے ہونے والی ہلاکتیں تباہ کن تیزی سے بڑھ رہی ہیں اور پھیل رہی ہیں۔

ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اب زندہ رہنے والے ہر بیس میں سے ایک امریکی اپنی زندگی کا ایک حصہ ذہنی طور پر بیماروں کے ادارے میں گزارے گا۔ دوسری جنگ عظیم میں ڈرافٹ کے ذریعے بلائے گئے ہمارے ہر چھ میں سے ایک جوان کو ذہنی طور پر بیمار یا عیب دار قرار دے کر مسترد کر دیا گیا۔ پاگل پن کا سبب کیا ہے؟ تمام جوابات کوئی نہیں جانتا۔ لیکن یہ بہت زیادہ امکان ہے کہ بہت سے معاملات میں خوف اور پریشانی کے عوامل

کارفرما ہیں۔ فکر مند اور ہراساں فرد جو حقیقت کی سخت دنیا کا مقابلہ نہیں کر پاتا وہ اپنے ماحول سے تمام رابطہ منقطع کر لیتا ہے اور اپنی بنائی ہوئی نجی خوابوں کی دنیا میں پیچھے ہٹ جاتا ہے اور اس سے اس کی پریشانی کے مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

جب میں لکھ رہا ہوں تو میرے پاس اپنی میز پر ڈاکٹر ایڈورڈ پوڈولسکی کی ایک کتاب ہے جس کا عنوان ہے فکر کرنا: بند کرو اور صحت یاب ہو جاؤ۔ اس کتاب کے چند باب کے عنوانات یہ ہیں

فکر دل کو کیا

کرتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر

پریشانی سے ختم ہوتا

ہے۔ گھٹیا پریشانی کی وجہ

سے ہو سکتا ہے۔



اپنے پیٹ کی خاطر کم فکر کریں۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

20

کس طرح فکر سردی کا سبب بن سکتی ہے۔

فکر اور

تمھاری ایڈپریشان

کن ذیابیطس

فکر کے بارے میں ایک اور روشن کتاب شیر کے خلاف ہے، ڈاکٹر کارل  
مینگر کی، جو "انفسیات کے میو برادرز" مینسے ایک ہے۔ ڈاکٹر مینگر کی  
کتاب ایک چونکا دینے والا انکشاف ہے جب آپ تباہ کن جذبات کو اپنی  
زندگی پر حاوی ہونے دیتے ہیں تو آپ اپنے ساتھ کیا کرتے ہیں۔ اگر آپ  
اپنے خلاف کام کرنا بند کرنا چاہتے ہیں تو یہ کتاب حاصل کریں۔ اسے  
پڑھ۔ اسے اپنے دوستوں کو دیں۔ اس کی قیمت چار ڈالر ہے۔ اور یہ ان

بہترین سرمایہ کاری میں سے ایک ہے جو آپ اس زندگی میں کر سکتے ہیں۔

پریشانی سب سے زیادہ سخت آدمی کو بھی بیمار کر سکتی ہے۔ جنرل گرانٹ نے دریافت کیا کہ خانہ جنگی کے اختتامیوں میں۔ کہانی کچھ یوں ہے: گرانٹ نو ماہ سے رچمنڈ کا محاصرہ کر رہا تھا۔ جنرل لی کے فوجیوں کو، چیتھڑے اور بھوکے، مارا پیٹا گیا۔ ایک وقت میں پوری رجمنٹیں ویران ہو رہی تھیں۔ دوسرے اپنے خیموں میں دعائیہ اجتماعات کر رہے تھے۔ چیختے چلاتے، روتے، رویا دیکھ رہے تھے۔ اختتام قریب تھا۔ لی کے آدمیوں نے رچمنڈ میں کیپاس اور تمباکو کے گوداموں کو آگ لگا دی، اسلحہ خانے کو جلا دیا، اور رات کے وقت شہر سے فرار ہو گئے جبکہ بلند شعلے اندھیرے میں گرج رہے تھے۔ گرانٹ سخت تعاقب میں تھا، کنفیڈریٹس کو دونوں اطراف سے اور پیچھے سے مار رہا تھا، جب کہ شیریڈن کا گھڑسوار ان کو آگے کی طرف لے جا رہا تھا، ریلوے لائنوں کو پھاڑ رہا تھا اور سپلائی ٹرینوں پر قبضہ کر رہا تھا۔

گرانٹ، ایک پرتشدد بیمار سر درد کے ساتھ آدھا اندھا، اپنی فوج کے پیچھے  
گر گیا اور ایک فارم ہاؤس پر رک گیا۔

"میں نے رات گزاری"، وہ اپنی یادداشتوں میں لکھتا ہے، "اپنے پیروں  
کو گرم پانی اور سرسوں سے نہلانے میں، اور

"میری کلائیوں اور گردن کے پیچھے حصے پر سرسوں کے پلستر ڈالنے میں،  
صبح تک ٹھیک ہونے کی امید میں۔

اگلی صبح، وہ فوری طور پر ٹھیک ہو گیا۔ اور جس ٹائنگ نے اسے ٹھیک  
کیا وہ سرسوں کا پلاسٹر نہیں تھا، بلکہ ایگھڑ سوار لی کی طرف  
سے ایک خط کے ساتھ سرک پر سرپٹ دوڑ رہا تھا کہ وہ ہتھیار  
ڈالنا چاہتا ہے۔

جب افسر [پیغام لے کر] مجھ تک پہنچا، "گرانٹ نے لکھا، "میں ابھی  
تک بیمار سر درد سے دوچار تھا، لیکن  
جیسے "ہی میں نے نوٹ کے  
مندرجات کو دیکھا، میں ٹھیک ہو گیا۔

ظاہر ہے یہ گرانٹ کی پریشانیوں، تناؤ اور جذبات نے اسے بیمار کر دیا۔  
وہ فوری طور پر ٹھیک ہو گیا تھا جب  
اس کے جذبات نے اعتماد، کامیابی اور  
فتح کی رنگت اختیار کر لی تھی۔

ستر سال بعد، فرینکلن ڈی روزویلٹ کی کابینہ میں ٹریژری کے سکریٹری  
ہنری مورگنٹھاؤ جونیر نے دریافت کیا کہ پریشانی اسے اس قدر بیمار کر سکتی  
ہے کہ اسے چکر آنے لگے۔ اس نے اپنی ڈائری میں لکھا ہے کہ جب  
صدر نے گندم کی قیمت بڑھانے کے لیے ایک دن میں 4400000  
بشل خریدے تو وہ بہت پریشان تھے۔ وہ اپنی ڈائری میں کہتے ہیں: "جب  
بات چل رہی تھی تو مجھے لفظی طور پر چکر آنے لگے۔ میں گھر گیا اور دوپہر  
کے کھانے کے بعد دو گھنٹے کے لیے بستر پر گیا۔"

اگر میں یہ دیکھنا چاہتا ہوں کہ پریشانی لوگوں کو کیا کرتی ہے، تو مجھے کسی  
لائبریری یا ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں اپنے گھر کی  
کھڑکی سے باہر دیکھ سکتا ہوں جہاں میں یہ کتاب لکھ رہا ہوں۔ اور میں

دیکھ سکتا ہوں، ایک بلاک کے اندر، ایک گھر جہاں پریشانی کی وجہ سے  
اعصابی خرابی پیدا ہوتی ہے۔ اور دوسرا گھر جہاں ایک آدمی خود کو ذیابیطس  
میں مبتلا کرتا ہے۔ اسٹاک مارکیٹ نیچے گئی تو اس کے خون اور پیشاب  
میں شوگر بڑھ گئی۔

فرانس کے نامور فلسفی مونٹیگن کو جب اپنے آبائی شہر بورڈو کا میئر منتخب  
کیا گیا تو اس نے اپنے ہم وطنوں سے کہا: "میں آپ کے  
معاملات اپنے ہاتھ میں لینے کو تیار ہوں لیکن اپنے جگر اور  
پھیپھڑوں میں نہیں۔"

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

21

میرے اس پڑوسی نے اسٹاک مارکیٹ کے معاملات کو خون کی ندی میں  
لے لیا اور تقریباً اپنی جان لے لی۔

پریشانی آپ کو گھٹیا اور گھٹیا کے ساتھ وہیل چیئر میں ڈال سکتی ہے۔  
کارنیل یونیورسٹی میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر رسلایل سیسل، جوڑوں کے درد  
پر عالمی سطح پر تسلیم شدہ اتھارٹی ہے۔ اور اس نے چار عام حالات کی  
فہرست دی ہے: جو گھٹیا لاتے ہیں

1. ازدواجی جہاز کا ملبہ۔

2. مالی تباہی اور غم۔

3. تنہائی اور پریشانی۔

دیرینہ

4. ناراضگی۔ قدرتی طور پر، یہ چار جذباتی حالات جوڑوں کے درد کی واحد وجہ

ہونے سے بہت دور ہیں۔ گھٹیا کی بہت سی قسمیں ہیں - مختلف وجوہات

کی وجہ سے۔ لیکن، دہرانے کے لیے، سب سے عام حالات جو گھٹیا کو

لاتے ہیں وہ چار ہیں جو ڈاکٹر رسل ایل سیسل نے درج کی ہیں۔ مثال

کے طور پر، میرا ایک دوست افسردگی کے دوران اتنا سخت تھا کہ گیس

کمپنی نے گیس بند کر دی اور بینک نے گھر پر رہن رکھنے کی پیش گوئی

کر دی۔ ان کی اہلیہ کو اچانک گھٹیا کا

دردناک دورہ پڑا۔ اور دوائیوں اور پرہیز کے باوجود ان کے مالی حالات بہتر

ہونے تک جوڑوں کا درد جاری رہا۔

میک گونینگل نے امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن کے I.L. پریشانی دانتوں

کی خرابی کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ ڈاکٹر ولیمسمنے ایک خطاب میں

کہا کہ "ناخوشگوار جذبات جیسے کہ پریشانی، خوف، گھبراہٹ... جسم کے

کیلشیم کے توازن کو خراب کر سکتے ہیں اور دانتوں کی خرابی کا سبب بن

سکتے ہیں"۔ ڈاکٹر میک گونینگل نے اپنے ایک ایسے مریض کے بارے

میں بتایا جس کے دانتوں کا ایک مکمل سیٹ تھا یہاں تک کہ وہ اپنی

بیوی کی اچانک بیماری پر پریشان ہونے لگا۔ تین ہفتوں کے دوران جب

وہ ہسپتال میں تھی، اس نے نو کیویٹیز تیار کیں۔ پریشانی کی وجہ سے  
کیویٹیز۔

کیا آپ نے کبھی کسی ایسے شخص کو دیکھا ہے جس میں شدید حد سے  
زیادہ متحرک تھائریڈ ہے؟ میرے پاس ہے، اور میں آپ کو بتا سکتا ہوں  
کہ وہ کانپ رہے ہیں۔ وہ ہلاتے ہیں وہ کسی ایسے شخص کی طرح لگتے  
ہیں جیسے موت سے آدھا خوفزدہ ہو۔ اور یہ وہی ہے جو اس کے برابر ہے۔  
تائریڈ غرود، وہ غرود جو جسم کو منظم کرتا ہے، کو کلٹر سے باہر پھینک دیا  
گیا ہے۔ یہ دل کی رفتار کو تیز کرتا ہے۔ پورا جسم ایک بھٹی کی طرح  
پورے زور سے گرج رہا ہے جس کے تمام مسودے کھلے ہوئے ہیں۔ اور  
اگر اس کی جانچ نہیں کی جاتی ہے تو، آپریشن یا علاج سے، شکار مر سکتا  
ہے، "خود کو جلا سکتا ہے"۔

کچھ عرصہ پہلے میں اپنے ایک دوست کے ساتھ فلاڈیلفیا گیا جسے یہ بیماری  
ہے۔ ہم ایک مشہور ماہر ڈاکٹر کے پاس گئے جو اڑتیس سال سے اس قسم  
کی بیماری کا علاج کر رہے ہیں۔ اور آپ کو کیا مشورہ ہے کہ اس نے



اپنے وینڈروم کی دیوار پر لکڑی کے ایک بڑے نشان پر پینٹ کیا ہوا تھا  
تاکہ اس کے تمام مریض اسے دیکھ سکیں؟ یہ رہا۔ جب میں انتظار کر رہا  
تھا تو میں نے اسے ایک لفافے کے پیچھے کاپی کیا

آرام اور تفریح

سب سے زیادہ آرام دہ تفریحی قوتیں

صحت مند

ہیں۔ مذہب، نیند،

موسیقی، اور ہنسی۔

خدا پر یقین رکھیں - اچھی

طرح سونا سیکھیں۔ اچھی موسیقی سے

محبت کریں - زندگی کا مضحکہ خیز پہلو

دیکھنا اور صحت اور خوشی آپ کی ہوگی۔

پہلا سوال جو اس نے میرے اس دوست سے کیا وہ یہ تھا: "اس حالت میں کیا جذباتی خلل پیدا ہوا؟" اس نے میرے دوست کو خبردار کیا کہ، اگر اس نے فکر کرنا بند نہیں کیا تو اسے دوسری پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں: دل کی تکلیف، پیٹ کے السر، یا ذیابیطس۔ "یہ تمام بیماریاں"، نامور ڈاکٹر نے کہا، "کزن، فرسٹ کزن ہیں۔" یقینی طور پر، وہ پہلے کزن ہیں۔! وہ تمام پریشانی کی بیماریاں ہیں

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

22

جب میں نے مرلے اوبرون کا انٹرویو کیا تو اس نے مجھے بتایا کہ اس نے فکر کرنے سے انکار کر دیا کیونکہ وہ جانتی تھی کہ پریشانی موشن پیکچر اسکرین پر اس کے اہم اثاثے کو تباہ کر دے گی: اس کی اچھی شکل۔

جب میں نے پہلی بار فلموں میں جانے کی کوشش کی، "اس نے مجھے بتایا،" میں پریشان اور خوفزدہ تھی۔ میں ابھی "ہندوستان سے آئی تھی، اور

میں لندن میں کسی کو نہیں جانتی تھی، جہاں میں نوکری حاصل کرنے کی کوشش کر رہی تھی۔ چند پروڈیوسروں کو دیکھا، لیکن ان میں سے کسی نے مجھے کام پر نہیں رکھا، اور جو تھوڑا سا پیسہ میں نے دینا شروع کر دیا تھا، دو ہفتے تک میں پٹاخوں اور پانی کے علاوہ کسی چیز پر نہیں گزارا، اب میں صرف پریشان نہیں تھا، مجھے بھوک لگی تھی، میں نے اپنے آپ سے کہا: 'شاید تم احمق ہو، ہو سکتا ہے کہ تم فلموں میں نہ جاؤ گے، آخر تمہیں کوئی تجربہ نہیں ہے، تم نے کبھی اداکاری نہیں کی۔ آپ کے پاس ایک خوبصورت چہرے کے علاوہ کیا ہے؟

میں آئیے کے پاس گیا۔ اور جب میں نے اس آئیے میں دیکھا تو میں نے دیکھا کہ پریشانی میری شکل کو کیا کر رہی ہے! میں نے ان لکیروں کو دیکھا جو یہ بن رہی تھیں۔ میں نے بے چینی کا اظہار دیکھا۔ تو میں نے اپنے آپ سے کہا:

تمہارے پاس اسے فوراً بند کرنے کے لیے! آپ پریشان ہونے کے متحمل نہیں ہو سکتے۔ آپ کو صرف ایک چیز پیش

”کرنی ہے وہ ہے آپ کی شکل، اور فکر ان کو برباد کر دے گی۔

کچھ چیزیں عورت کو بوڑھا اور کھٹی کر سکتی ہیں اور اس کی شکل کو اتنی ہی جلدی تباہ کر سکتی ہیں جتنی پریشانی۔ پریشانی اظہار کو گھیر دیتی ہے۔ یہ ہمیں اپنے جبروں کو بند کر دیتا ہے اور ہمارے چہروں پر جھریوں کیلکیر دیتا ہے۔ یہ ایک مستقل سرگوشی بناتا ہے۔ یہ بالوں کو سفید کر سکتا ہے، اور بعض صورتوں میں، یہاں تک کہا سے گر بھی سکتا ہے۔ یہ رنگت کو خراب کر سکتا ہے۔ یہ جلد کے ہر قسم کے دانے، پھٹنے، اور پپلز کو لا سکتا ہے۔

دل کی بیماری، آج امریکہ میں نمبر ایک قاتل ہے۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران، تقریباً ایک ملین مردوں میں سے ایک تہائی لڑائی میں مارے گئے۔ لیکن اسی عرصے کے دوران، دل کی بیماری نے 20 لاکھ شہریوں کی جان لے لی۔ اور ان میں سے 10 لاکھ ہلاکتیں دل کی بیماری کی وجہ سے ہوئیں جو پریشانی اور زیادہ تناؤ والی زندگی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جی ہاں، دل کی بیماری ایک اہم وجہ ہے جس کی وجہ سے ڈاکٹر الیکس

کیرل نے کہا: "کاروباری مرد جو" فکر سے لڑنا نہیں جانتے وہ جوان مر جاتے ہیں۔

جنوب میں نیگرو اور چینوں کو شاذ و نادر ہی اس قسم کی دل کی بیماری لاحق ہوتی ہے جو فکر کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے، کیونکہ وہ چیزوں کو سکون سے لیتے ہیں۔ فارم ورکرز کے مقابلے میں 20 گنا زیادہ ڈاکٹر ہارٹ فیل ہونے سے مرتے ہیں۔ ڈاکٹر تناؤ کی زندگی گزارتے ہیں اور جرمانہ ادا کرتے ہیں۔

"خداوند ہمارے گناہ معاف کر سکتا ہے،" ولیم جیمز نے کہا، "لیکن اعصابی نظام کبھی ایسا نہیں کرتا۔"

یہاں ایک چونکا دینے والی اور تقریباً ناقابل یقین حقیقت ہے: ہر سال

زیادہ امریکی خودکشی کرتے

ہیں جو کہ پانچ سب سے عام

متعدی بیماریوں سے

مرتے ہیں۔ "کیوں؟

جواب بڑی حد تک ہے:

"فکر کرو۔

جب چین کے ظالم جنگجو اپنے قیدیوں پر تشدد کرنا چاہتے تھے تو وہ اپنے قیدیوں کے ہاتھ پاؤں باندھ کر پانی کے ایکٹھیے کے نیچے رکھ دیتے تھے جو دن رات مسلسل ٹپکتا رہتا ہے۔ مسلسل سر پر گرنے والے پانی کے یہ قطرے آخر کار ہتھوڑے کے وار کی آواز بن گئے اور انسانوں کو دیوانہ بنا دیا۔ ہسپانوی تحقیقات کے دوران اور ہٹلر کے ماتحتجرمن حراستی کمیٹیوں میں تشدد کا یہی طریقہ استعمال کیا گیا۔

پریشانی پانی کے مسلسل ٹپکنے، ٹپکنے، ٹپکنے کی طرح ہے۔ اور پریشانی کی مسلسل ٹپکتی، ٹپکتی، ٹپکتی اکثر

مردونکو پاگل پن اور خودکشی کی  
طرف لے جاتی ہے۔

جب میں مسوری میں ایک دیسی لڑکا تھا، میں بلی سنڈے کو اگلی دنیا کی  
جہنم کی آگ کے بارے میں سن کر موت سے آدھا خوف زدہ تھا۔ لیکن  
اس نے کبھی بھی جسمانی اذیت کی جہنم کی آگ کا ذکر نہیں کیا جو فکر  
مندوں کو یہاں اور اب a ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ  
ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

23

دائمی پریشان کن، آپ کسی دن انسان کی طرف سے برداشت کیے جانے  
والے سب سے  
زیادہ دردناک درد  
میں مبتلا ہو سکتے  
ہیں: انجانا  
پیکٹوریس۔

لڑکا، اگر وہ کبھی تم سے ٹکرائے تو تم اذیت سے چیخو گے۔ آپ کی چیخیں ڈینٹ کے انفرنو کی آوازوں کو ٹومی لینڈ میں بیس کی طرح بنائیں گی۔ تب آپ اپنے آپ سے کہیں گے: "اوہ، خدا، اوہ، خدا، اگر میں کبھی اس پر قابو پاسکتا ہوں تو میں کبھی بھی کسی چیز کی فکر نہیں کروں گا۔" (اگر آپ کو لگتا ہے کہ میں مبالغہ آرائی کر رہا ہوں تو اپنے فیملی (فرزیشن سے پوچھیں۔

کیا آپ زندگی سے پیار کرتے ہیں؟ کیا آپ لمبی زندگی اور اچھی صحت سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں؟ یہاں یہ ہے کہا آپ اسے کیسے کر سکتے ہیں۔ میں دوبارہ ڈاکٹر الیکس کیرل کا حوالہ دے رہا ہوں۔ انہوں نے کہا: "جو لوگ جدید شہر" کے ہنگاموں کے درمیان اپنے باطن کے سکون کو برقرار رکھتے ہیں وہ اعصابی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

کیا آپ ایک موڈم شہر کے ہنگامے کے درمیان اپنے باطن کا سکون برقرار رکھ سکتے ہیں؟ اگر آپ ایک نارمل انسان ہیں تو جواب ہے "ہاں"۔ "زور سے ہاں۔" ہم میں سے بیشتر اس سے کہیں زیادہ مضبوط ہیں جو ہم



سمجھتے ہیں۔ ہمارے پاس اندرونی وسائل ہیں جو شاید ہم نے کبھی استعمال نہیں کیے ہیں۔ جیسا کہ تھورو نے اپنی لافانی کتاب والدن میں کہا

میں شعوری کوشش کے ذریعے اپنی زندگی کو بلند کرنے کی انسان کی ناقابل تردید صلاحیت سے زیادہ حوصلہ افزا"

حقیقت کو نہیں جانتا۔... اگر کوئی اپنے خوابوں کی سمت میں اعتماد کے ساتھ آگے بڑھتا ہے، اور اس زندگی کو جینے کی کوشش کرتا ہے جس کا اس نے تصور کیا ہے، تو وہ مل جائے گا۔ عام اوقات میں غیر متوقع کامیابی کے ساتھ۔

یقیناً، اس کتاب کے بہت سے قارئین کے پاس اتنی قوت ارادی اور اتنے ہی اندرونی وسائل ہیں جتنے اولگا کے جاویسے۔ اس نے دریافت کیا کہ انتہائی المناک حالات میں، Coeur d'Alene، Box 892، Idaho کے پاس ہیں۔ اس کا پتہ وہ فکر کو دور کر سکتی ہے۔ مجھے پختہ یقین ہے کہ آپ اور میں بھی کر سکتے ہیں۔ اگر ہم اس جلد میں

زیر بحث پرانی، پرانی سچائیوں کا اطلاق کریں۔ یہاں اولگا کے جاروی کی کہانی ہے جیسا کہ اس نے میرے لیے لکھا تھا:

"ساڑھے آٹھ سال پہلے، مجھے موت کی سزا سنائی گئی تھی۔ کینسر کی ایک سست، اذیت ناک موت۔ ملک کے بہترین طبی دماغوں، میو برادرز نے تصدیق کی۔ جملہ: میں ایک بے جان گلی میں تھا، حتمی طور پر مجھ پر چھا گیا! بینجوان تھا، میں مرنا نہیں چاہتا تھا! مایوسی کے عالم میں، میں نے کیلوگ میں اپنے ڈاکٹر کو فون کیا اور اپنے دل کی مایوسی کو پکارا۔ بلکہ بے صبری سے اس نے مجھے ڈانٹ دیا: 'کیا بات ہے اولگا، کیا تم میں کوئی لڑائی نہیں ہے؟ یقیناً، اگر تم روتی رہو گی تو تم مر جاؤ گی۔ ہاں، تم پر سب سے زیادہ خرابی آگئی ہے۔ ٹھیک ہے۔ حقائق کا سامنا کرو! فکر کرنا چھوڑ دو۔ 1 اور پھر اس کے بارے میں کچھ کرو!' اسی وقت اور وہیں میں نے حلف لیا، ایک حلف اتنا پختہ تھا کہ ناخن میرے جسم میں گہرے دھنس گئے اور میری ریڑھ کی ہڈی میں ٹھنڈی ٹھنڈک دوڑ گئی: 'میں فکر

کرنے والا نہیں ہوں، میں رونے والا نہیں ہوں! اور اگر کچھ ہے تو مادے پر ذہن، میں جیتنے جا رہا ہوں، میں زندہ رہنے جا رہا ہوں!

ایسی اعلیٰ درجے کی صورتوں میں ایکس رے کی معمول کی مقدار، جہاں وہ ریڈیم نہیں لگا سکتے ہیں، 30 دنوں کے لیے دن میں 10 1/2 منٹ ہے۔ انہوں نے مجھے 49 دنوں تک روزانہ 14 1/2 منٹ ایکس رے دیا، اور اگرچہ میری ہڈیاں میرے کمزور جسم سے بنجر پہاڑی پر پتھروں کی طرح پھنس گئی تھیں، اور اگرچہ میرے پاؤں سیسے کی طرح تھے، مجھے فکر نہیں تھی! میں ایک بار بھی نہیں رویا! میں مسکرایا! ہاں، میں نے حقیقت میں خود کو مسکرانے پر مجبور کیا۔

میں اتنا بے وقوف نہیں ہوں کہ یہ تصور کروں کہ محض مسکراہٹ سے کینسر کا علاج ہو سکتا ہے۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ خوش مزاج ذہنی رویہ جسم کو بیماری سے لڑنے میں مدد دیتا ہے۔ بہر حال، میں نے کینسر کے معجزاتی علاج

میں سے ایک تجربہ کیا ہے۔ میں کبھی صحت مند نہیں رہا۔ پچھلے چند سالوں کے مقابلے میں، ڈاکٹر میک کیفری کے 'ان چیلنجنگ، لڑنے والے الفاظ کا شکریہ: 'حقائق کا سامنا کریں: کافی پریشان کن، پھر اس کے بارے میں کچھ کریں

میں اس باب کو اس کے عنوان کو دہرا کر ختم کرنے جا رہا ہوں: ڈاکٹر الیکس کیرل کے الفاظ: "کاروباری آدمی جو پریشانی سے لڑتا نہیں جانتے وہ جوان مر جاتے ہیں۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

24

پیغمبر محمد کے جنونی پیروکار اکثر اپنے سینوں پر قرآن پاک کی آیات بنواتے تھے۔ میں اس کتاب کے ہر قاری کے سینے پر اس باب کا عنوان ٹیٹو کرنا چاہوں گا: "کاروباری مرد جو پریشانی سے لڑتا نہیں جانتے جوانی میں مر جاتے ہیں۔"

کیا ڈاکٹر کیرل آپ کے بارے میں بات کر رہے تھے؟

ہو سکتا ہے۔

~~~~~

ایک مختصر میں حصہ ایک

قاعدہ 1: اگر آپ پریشانی سے بچنا چاہتے ہیں، تو وہی کریں جو سر ولیم

اوسیئر نے کیا: "دن کے تنگ حصوں" مینز ہیں۔

مستقبل کے بارے میں سٹو مت کرو۔ بس ہر دن

سونے کے وقت تک زندہ رہیں۔

اصول 2: اگلی بار جب کیپٹل ٹی کے ساتھ پریشانی آپ کے لیے بندوق

کی نوک پر آتی ہے اور ایک کونے میں آپ کی

:کا جادوئی فارمولا آزمائیں Willis H. Carrier پشت پناہی کرتی

ہے، تو

"اپنے آپ سے پوچھیں، "اگر میں اپنے مسئلے کو حل نہیں کر سکتا تو سب سے زیادہ کیا ہو سکتا ہے؟" a ب اپنے آپ کو بدترین قبول کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار کریں۔ اگر ضروری ہو۔ پھر پرسکون طریقے سے بدترین کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ جسے آپ پہلے ہی ذہنی طور پر قبول کر چکے c

ہیں۔

قاعدہ 3: اپنے آپ کو اس حد سے زیادہ قیمت کی یاد دلائیں جو آپ اپنی صحت کے حوالے سے پریشانی کے لیے ادا کر سکتے ہیں۔ "کاروباری آدمی جو پریشانی سے لڑنا نہیں جانتے وہ جوان مر جاتے ہیں۔"

حصہ دو۔ فکر کا تجزیہ کرنے کی بنیادی تکنیک

باب 4۔ پریشانی کے مسائل کا تجزیہ اور حل کیسے کریں۔

----

میں چھ ایماندار خدمت کرنے والوں کو رکھتا ہوں۔

:(انہوں نے مجھے وہ سب

سکھایا جو میں جانتا

تھا) ان کے نام کیا

اور کیوں اور کب

ہیں۔ اور کیسے اور

کہاں اور کون۔

-Rudyard Kipling

----

کا جادوئی فارمولہ، جو حصہ ایک، باب 2 میں بیان کیا گیا ہے، پریشانی

کے تمام مسائل حل Willis H. Carrier کیا کر دے گا؟ نہیں

ہرگز نہیں۔ پھر کیا جواب ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ہمیں مسائل

کے تجزیہ کے تین بنیادی مراحل کو: سیکھ کر مختلف قسم کی پریشانیوں سے نمٹنے کے لیے خود کو تیار کرنا چاہیے۔ تین مراحل یہ ہیں

1. حقائق حاصل کریں۔

2. حقائق کا تجزیہ کریں۔

کسی فیصلے پر پہنچیں۔ اور پھر اس فیصلے پر عمل کریں۔ 3.

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

25

واضح چیزیں؟ ہاں، ارسطو نے اسے سکھایا اور اس کا استعمال کیا۔ اور آپ کو اور مجھے بھی اس کا استعمال کرنا چاہیے اگر ہم ان مسائل کو حل کرنے جا رہے ہیں جو ہمیں پریشان کر رہے ہیں اور ہمارے دن اور راتوں کو حقیقی جہنم میں بدل رہے ہیں۔

آئیے پہلا اصول لیں: حقائق حاصل کریں۔ حقائق جاننا اتنا ضروری کیوں ہے؟ کیونکہ جب تک ہمارے پاس حقائق نہ ہوں ہم اپنے مسئلے کو



ہوشیاری سے حل کرنے کی کوشش بھی نہیں کر سکتے۔ حقائق کے بغیر، ہم صرف اتنا کر سکتے ہیں کہ الجھن میں پڑ جائیں۔ میرا خیال؟ نہیں، یہ 22 سال تک کولمبیا کالج، کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین مرحوم ہربرٹ ایہاکس کا خیال تھا۔ اس نے دو لاکھ طلباء کو ان کے پریشانی کے مسائل حل کرنے میں مدد کی تھی۔ اور اس نے مجھے بتایا کہ "پریشانی کی سب سے بڑی وجہ الجھن ہے"۔ اس نے اسے اس طرح پیش کیا۔ اس نے کہا: "دنیا میں آدھی پریشانی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ لوگ فیصلے کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس سے پہلے کہ ان کے پاس کافی علم ہو جس کی بنیاد پر فیصلہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر"، اس نے کہا، "اگر مجھے کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ لگے منگل کو تین بجے سامنا کرنا ہے، میں نے لگے منگل کے آنے تک اس کے بارے میں کوئی فیصلہ کرنے کی کوشش کرنے سے بھی انکار کر دیا، اس دوران، میں تمام حقائق کو حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کرتا ہوں جو اس مسئلے سے متعلق ہیں، مجھے فکر نہیں ہے اس نے کہا، "میں اپنے مسئلے پر پریشان نہیں ہوتا۔ میری

نہیں آتی۔ میں صرف حقائق کو حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کرتا ہوں۔  
اور جب منگل کا دن گھومتا ہے، اگر مجھے تمام حقائق مل جاتے ہیں، تو  
مسئلہ "عام طور پر خود کو حل کرتا ہے"

میں نے ڈین ہاکس سے پوچھا کہ کیا اس کا مطلب ہے کہ اس نے  
پریشانی کو پوری طرح چاٹ لیا ہے۔ "ہاں"، اس نے کہا، "میں سمجھتا  
ہوں کہ میں ایمانداری سے کہہ سکتا ہوں کہ میری زندگی اب تقریباً مکمل  
طور پر فکر سے خالی ہے۔"

مجھے پتہ چلا ہے، "اس نے آگے کہا، "کہ اگر کوئی آدمی غیر جانبداری  
سے حقائق کو محفوظ کرنے کے لیے اپنا وقت "صرف کرے گا،  
معروضی طریقے سے، اس کی پریشانیاں عام طور پر علم کی روشنی میں  
بخارات بن جاتی ہیں۔"

میں اسے دہراتا ہوں: "اگر کوئی آدمی غیر جانبدارانہ، معروضی طریقے سے  
حقائق کو محفوظ کرنے کے لیے اپنا وقت "صرف

کرے گا، تو اس کی پریشانیاں عموماً علم کی روشنی  
میں ختم ہو جائیں گی۔

لیکن ہم میں سے اکثر کیا کرتے ہیں؟ اگر ہم حقائق سے بالکل بھی  
پریشان ہوں۔ اور تھامس ایڈیسن نے پوری سنجیدگی کے ساتھ کہا تھا: "کوئی  
بھی ایسی مصلحت نہیں ہے جس کا سہارا آدمی سوچنے کی مشقت سے  
گریز کرے"۔ وہ حقائق جو ہم پہلے سے سوچنے والی چیزوں کو تقویت دیتے  
ہیں۔ اور باقی سب کو نظر انداز کر دیتے ہیں! ہم صرف وہ حقائق چاہتے  
ہیں جو ہمارے اعمال کو درست ثابت کریں۔ وہ حقائق جو ہماری خواہش  
مندانہ سوچ کے مطابق ہوں اور! ہمارے پہلے سے کیے گئے تعصبات کو  
درست ثابت کریں

جیسا کہ آندرے موریس نے کہا: "ہر وہ چیز جو ہماری ذاتی خواہشات کے  
مطابق ہو سچ معلوم ہوتی ہے۔ ہر وہ چیز جو  
"ہمیں غصے میں نہیں ڈالتی۔"

تو، کیا یہ کوئی تعجب کی بات ہے کہ ہمیں اپنے مسائل کا جواب حاصل کرنا اتنا مشکل لگتا ہے؟ کیا ہمیں دوسرے درجے کے ریاضی کے مسئلے کو حل کرنے کی کوشش میں وہی پریشانی نہیں ہوگی، اگر ہم اس مفروضے پر آگے بڑھیں کہ دو جمع دو برابر پانچ ہیں؟ اس کے باوجود اس دنیا میں بہت سے لوگ ہیں جو اپنی اور دوسروں کی زندگی کو! جہنم بناتے ہیں کہ دو جمع دو برابر پانچ یا شاید پانچ سو

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں؟ ہمیں اپنے جذبات کو اپنی سوچ سے دور رکھنا ہے۔ اور، جیسا کہ ڈین ہاکسنے کہا، ہمیں حقائق کو "غیر جانبدارانہ، معروضی" انداز میں محفوظ کرنا چاہیے۔

جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو یہ کوئی آسان کام نہیں ہے۔ جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو ہمارے جذبات بلند ہوتے ہیں۔ لیکنہاں دو خیالات ہیں جو مجھے اپنے مسائل سے الگ ہونے کی کوشش کرتے ہوئے مددگار ثابت ہوئے ہیں، تاکہ حقائق کو واضح، معروضی انداز میں دیکھا جاسکے۔

حقائق جاننے کی کوشش کرتے وقت، میں یہ بہانہ کرتا ہوں کہ میں یہ معلومات اپنے لیے نہیں بلکہ کسی دوسرے 1.

شخص کے لیے جمع کر رہا ہوں۔ اس سے مجھے ثبوت کے بارے میں سرد، غیر جانبدارانہ نظریہ لینے میں مدد ملتی ہے۔

اس سے مجھے اپنے جذبات کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

26

اس مسئلے کے بارے میں حقائق کو جمع کرنے کی کوشش کرتے ہوئے جو مجھے پریشان کر رہا ہے، میں کبھی 2.

کبھی یہ دکھاوا کرتا ہوں کہ میں ایک وکیل ہوں جو مسئلے کے دوسرے پہلو پر بحث کرنے کی تیاری کر رہا ہوں۔ دوسرے لفظوں میں، میں اپنے خلاف تمام حقائق حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ وہ تمام

حقائق جو میری خواہشات کو نقصان پہنچا رہے ہیں، وہ تمام حقائق جن کا سامنا کرنا مجھے پسند نہیں ہے۔

پھر میں کیس کا اپنا پہلو اور کیس کا دوسرا رخ لکھتا ہوں۔ اور مجھے عام

طور پر معلوم ہوتا

ہے کہ سچ ان

دونوں انتہاؤں کے

بیچ میں ہے۔

یہاں وہ نکتہ ہے جو میں بنانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ نہ آپ، نہ میں،

نہ آئن سٹائن اور نہ ہی ریاستہائے متحدہ کی سپریم کورٹ حقائق کو حاصل

کیے بغیر کسی بھی مسئلے پر عقلمندانہ فیصلے تک پہنچنے کے لیے کافی

ہوشیار ہے۔ تھامس ایڈیسن یہ جانتے تھے۔ موت کے وقت ان کے پاس

دو ہزار پانچ سو کی نوٹ بکیں تھیں جن کا وہ سامنا کر رہے تھے۔

لہذا ہمارے مسائل کو حل کرنے کے لیے اصول 1 ہے: حقائق حاصل  
کریں۔ آئیے وہی کریں جو ڈین ہاکس نے کیا: آئیے  
اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش بھی نہیں کریں گے پہلے تمام  
حقائق کو غیر جانبدارانہ انداز میں جمع کیے بغیر۔

تاہم، دنیا کے تمام حقائق کو حاصل کرنے سے ہمیں کوئی فائدہ نہیں

ہوگا جب

تک کہ

ہم ان کا

تجزیہ نہ

کریں اور

ان

کی تشریح

نہ کریں۔

میں نے مہنگے تجربے سے پایا ہے کہ حقائق کو بویا لکھنے کے بعد ان کا تجزیہ کرنا بہت آسان ہے۔ درحقیقت، محض حقائق کو کاغذ کے ٹکڑے پر لکھنا اور اپنے مسئلے کو واضح طور پر بیان کرنا ایک سمجھدار فیصلے تک پہنچنے میں ہماری مدد کرنے کی طرف ایک طویل سفر طے کرتا ہے۔ جیسا کہ چارلس کیٹنگ کہتے ہیں: "ایک مسئلہ جو"اچھی طرح سے بیان کیا گیا ہے وہ مسئلہ آدھا حل ہے۔"

میں آپ کو یہ سب دکھاتا ہوں جیسا کہ یہ عملی طور پر کام کرتا ہے۔ چونکہ چینی کہتے ہیں کہ ایک تصویر دس ہزار الفاظ کی ہوتی ہے، فرض کریں کہ میں آپ کو ایک تصویر دکھاتا ہوں کہ کس طرح ایک آدمی نے بالکل وہی چیز ڈالیجس کے بارے میں ہم بات کر رہے ہیں ٹھوس کارروائی میں۔

آئیے گیلن لیچفیلڈ کا معاملہ لیتے ہیں۔ ایک آدمی جسے میں کئی سالوں سے جانتا ہوں۔ مشرق بعید میں سب سے کامیاب امریکی کاروباری مردوں میں سے ایک۔ مسٹر لیچ فیلڈ 1942 میں چین میں تھے، جب جاپانیوں



نے شنگھائی پر حملہ کیا۔ اور یہاں اس کی کہانی ہے جیسا کہ اس نے مجھے میرے گھر میں مہمان کے دوران بتایا تھا

جاپس کے پرل ہاربر پر قبضے کے کچھ ہی دیر بعد، "گیلن لچ فیلڈ نے شروع کیا، "وہ شنگھائی میں بھیڑ کر آئے۔ میں "شنگھائی میں ایشیا لائف انشورنس کمپنی کا مینیجر تھا۔ انہوں نے ہمیں ایک 'آرمی لیکویڈیٹر' بھیجا۔ وہ واقعی ایک ایڈمرل تھا۔ اور نے مجھے حکم دیا کہ اس آدمی کو ہمارے اثاثوں کو ختم کرنے میں مدد کروں۔ میرے پاس اس معاملے میں کوئی چارہ نہیں تھا، میں تعاون کر سکتا ہوں، یا کوئی اور۔ اور 'ورنہ' کی موت یقینی تھی۔

میں وہی کرنے کی حرکات سے گزرا جو مجھے بتایا گیا تھا، کیونکہ میرے پاس کوئی متبادل نہیں تھا۔ لیکن سیکورٹیز "کا ایک بلاک تھا، جس کی مالیت \$750,000 تھی، جسے میں نے ایڈمرل کو دی گئی فہرست سے باہر کر دیا۔ میں نے سیکورٹیز کے اس بلاک کو چھوڑ دیا۔ فہرست میں شامل کریں کیونکہ وہ ہماری ہانگ کانگ کی تنظیم سے تعلق رکھتے تھے اور ان کا

شنگھائی کے اثاثوں سے کوئی تعلق نہیں تھا۔ اسی طرح، مجھے ڈر تھا کہ اگر جاپس کو پتہ چل جائے کہ میں نے کیا کیا ہے تو میں گرم پانی میں ڈوب جاؤں گا۔ اور انہیں جلد ہی پتہ چل گیا۔

جب یہ انکشاف ہوا تو میں دفتر میں نہیں تھا، لیکن میرا ہیڈ اکاؤنٹنٹ وہاں موجود تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ جاپان کے "ایڈمرل نے غصے میں اڑ کر مہر مثبت کی اور قسم کھائی، اور مجھے چور اور غدار کہا! میں نے انکار کیا تھا۔ جاپانی! فوج! میں جانتا تھا کہ اس کا کیا مطلب ہے۔ مجھے برج ہاؤس میں پھینک دیا جائے گا

برج ہاؤس 1 جاپانی گیسٹاپو کا ٹارچر چیمبر! میرے ذاتی دوست تھے جنہوں

نے اس

جیل میں

لے جانے

کے

بجائے "خود"

کو مار ڈالا۔

ڈیل کارننگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

27

!وہ دوست جو دس دن کی پوچھ گچھ اور تشدد کے بعد اس جگہ مر گئے

تھے۔ اب میں خود برج ہاؤس کے لیے تیار تھا

میں نے کیا کیا؟ میں نے اتوار کی دوپہر کو یہ خبر سنی۔ مجھے لگتا ہے کہ

مجھے گھبرا جانا چاہئے تھا۔ اور میں "گھبرا جاتا اگر میرے پاس اپنے مسائل

کو حل کرنے کی کوئی خاص تکنیک نہ ہوتی۔ برسوں سے، جب بھی میں

پریشان ہوتا تھا۔ میں نے ہمیشہ میرے ٹائپ رائٹر کے پاس جا کر دو

سوالات لکھے تھے۔ اور ان سوالات کے جوابات

میں کس چیز کی فکر کر رہا ہوں؟ 1."

میں اس کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟ 2."

میں ان سوالوں کو لکھے بغیر جواب دینے کی کوشش کرتا تھا۔ لیکن میں نے اسے برسوں پہلے روک دیا۔ میں نے "محسوس کیا کہ سوالات اور جوابات دونوں کو لکھنا میری سوچ کو واضح کرتا ہے۔"

میں اپنے کمرے میں چلا گیا۔ اور میرا ٹائپ رائٹر نکالا۔ Y.M.C.A. تو، اس اتوار کی دوپہر، میں براہ راست شنگھائی میں نے لکھا: "میں، مجھے کس چیز کی فکر ہے؟"

مجھے ڈر ہے کہ مجھے کل صبح برج ہاؤس میں پھینک دیا جائے گا۔ "پھر میں نے دوسرا

:سوال ٹائپ کیا

میں اس کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟ 2."

میں نے کئی گھنٹے سوچنے اور لکھنے میں گزارے کہ میں جو کارروائی کر  
سکتا ہوں ان کے  
چار کورسز - اور  
ہر "عمل کا ممکنہ  
نتیجہ کیا ہو گا۔

میں جاپانی ایڈمرل کو سمجھانے کی کوشش کر سکتا ہوں۔ لیکن وہ  
"انگریزی نہیں بولتے"۔ اگر میں کسی مترجم کے 1۔  
ذریعے اسے سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں، تو میں اسے دوبارہ مشتعل کر  
سکتا ہوں۔ اس کا مطلب موت ہو سکتا ہے، کیونکہ وہ ظالم  
ہے، اس کے بارے میں بات کرنے کے بجائے مجھے برج  
ہاؤس میں پھینک دے گا۔

میں اپنے Y.M.C.A میں فرار ہونے کی کوشش کر سکتا ہوں۔  
ناممکن۔ وہ ہر وقت مجھ سے باخبر رہتے ہیں۔ مجھے 2۔ کمرے میں چیک

ان اور آؤٹ کرنا ہے۔ اگر میں فرار ہونے کی کوشش کرتا ہوں تو شاید مجھے پکڑ کر گولی مار دی جائے گی۔

میں یہاں اپنے کمرے میں رہ سکتا ہوں اور دوبارہ دفتر کے قریب نہیں جا سکتا۔ اگر میں ایسا کرتا ہوں تو جاپانی 3. ایڈمرل کو شک ہو جائے گا، غالباً وہ مجھے پکڑنے کے لیے سپاہی بھیجے گا اور مجھے ایک لفظ کہنے کا موقع دیئے بغیر برج ہاؤس میں پھینک دے گا۔

میں پیر کی صبح معمول کے مطابق دفتر جا سکتا ہوں۔ اگر میں ایسا کرتا ہوں تو امکان ہے کہ جاپانی ایڈمرل اس 4.

قدر مصروف ہوں گے کہ وہ یہ نہیں سوچیں گے کہ میں نے کیا کیا۔ یہاں تک کہ اگر وہ اس کے بارے میں سوچتا ہے، تو وہ ٹھنڈا ہو سکتا ہے اور مجھے پریشان نہیں کر سکتا۔ اگر ایسا ہوا تو میں بالکل ٹھیک ہوں۔ یہاں تک کہ اگر وہ مجھے پریشان کرتا ہے، تب بھی مجھے اسے سمجھانے کی کوشش کرنے کا موقع ملے گا۔ لہذا، پیر کی صبح معمول کے مطابق دفتر جانا،

اور ایسا کام کرنا جیسے کچھ غلط نہیں ہوا تھا، مجھے برج ہاؤس سے فرار ہونے کے دو مواقع ملتے ہیں۔

جیسے ہی میں نے یہ سب کچھ سوچا اور چوتھے پلان کو قبول کرنے کا فیصلہ کیا۔ پیر کی صبح معمول کے مطابق "دفتر جانا" میں نے بے حد راحت محسوس کی۔

جب میں اگلی صبح دفتر میں داخل ہوا تو جاپانی ایڈمرل منہ سے سگریٹ لٹکائے بیٹھا تھا۔ اس نے ہمیشہ کی طرح "میری طرف دیکھا، اور کچھ نہیں کہا۔ چھ ہفتے بعد۔ خدا کا شکر ہے۔ وہ لوکیو واپس چلا گیا اور میرا۔ پریشانیاں ختم ہو گئیں۔

جیسا کہ میں پہلے ہی کہہ چکا ہوں، میں نے اس اتوار کی دوپہر کو بیٹھ کر اور ان تمام مختلف اقدامات کو لکھ کر

جو" میں اٹھا سکتا تھا اور پھر ممکنہ طور پر لکھ

کر اپنی جان بچائی تھی۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

28

ہر قدم کے نتائج اور سکون سے فیصلے پر پہنچنا۔ اگر میں نے ایسا نہ کیا

ہوتا تو ہو سکتا ہے کہ میں ہچکچاہٹ اور ہچکچاہٹ کا شکار ہو جاتا اور لمحہ بہ

لمحہ غلط کام کرتا۔ اگر میں نے اپنے مسئلے کے بارے میں سوچا اور فیصلہ

نہ کیا ہوتا تو میں اتوار کی ساری دوپہر پریشان رہتا۔ میں اس رات سویا نہیں

ہوگا۔ میں ہراساں اور پریشان نظروں کے ساتھ پیر کی صبح دفتر جاتا۔ اور

شاید اسی نے جاپانی ایڈمرل کے شکوک کو جنم دیا اور اسے کام کرنے

کی ترغیب دی۔

تجربے نے وقت کے ساتھ ساتھ مجھے ثابت کیا ہے کہ کسی فیصلے پر

پہنچنے کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ یہ ایک مقررہ "مقصد تک پہنچنے میں

ناکامی، دیوانہ وار دائروں میں چکر لگانے سے روکنے کی ناکامی ہے، جو



مردوں کو اعصابی خرابی کی طرف لے جاتی ہے اور مجھے لگتا ہے کہ میری پچاس فیصد پریشانیاں ایک بار ختم ہو جاتی ہیں جب مینکسی واضح اور قطعی فیصلے پر پہنچ جاتا ہوں؛ اور جب میں اس فیصلے پر عمل کرنا شروع کر دیتا ہوں تو عام طور پر چالیس فیصد پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

:لہذا میں ان چار اقدامات کے ذریعے اپنی تقریباً نوے فیصد پریشانیوں کو دور کرتا ہوں"

بالکل وہی لکھ رہا ہوں جس کی مجھے فکر ہے۔ 1."

لکھنا کہ میں اس کے بارے میں

کیا کر سکتا ہوں۔ 2." فیصلہ کرنا کہ کیا کرنا ہے۔ 3." اس فیصلے پر

عمل درآمد کرنے کے لیے فوری طور پر شروع کرنا۔ 4." کے فار

ایسٹرن Starr, Park and Freeman, Inc., III

Galen اب John Street, New York

Litchfield ڈائریکٹر ہیں، جو بڑے انشورنس اور مالی مفادات کی

نمائندگی کرتے ہیں۔

درحقیقت، جیسا کہ میں نے پہلے کہا، گیلن لیچفیلڈ آج ایشیا میں سب سے اہم امریکی کاروباری شخصیات میں سے ایک ہے۔ اور اس نے مجھ سے اعتراف کیا کہ وہ اپنی کامیابی کا ایک بڑا حصہ پریشانی کا تجربہ کرنے اور اس سے سرجوڑنے کے اس طریقہ کار پر ہے۔

اس کا طریقہ اتنا شاندار کیوں ہے؟ کیونکہ یہ موثر، ٹھوس ہے، اور براہ راست مسئلہ کے دل تک جاتا ہے۔ سب سے اوپر، یہ تیسرے اور ناگزیر اصول کے ذریعہ عروج پر ہے: اس کے بارے میں کچھ کریں۔ جب تک ہم اپنی کارروائی پر عمل نہیں کرتے، ہماری تمام حقائق کی تلاش اور تجربہ اوپر کی طرف گامزن رہتا ہے۔ یہ توانائی کا سراسر ضیاع ہے۔

ولیم جیمز نے کہا: "جب ایک بار فیصلہ ہو جائے اور اس پر عمل درآمد دن کا حکم ہو، تو تمام ذمہ داریوں کو بالکل مسترد کر دیں اور نتائج کی پرواہ

کریں۔ " اس معاملے میں، ولیم جیمز نے بلاشبہ لفظ "انگہداشت" کو "اضطراب" کے مترادف کے طور پر استعمال کیا۔) اس کا مطلب تھا۔ ایک بار جب آپ حقائق کی بنیاد پر محتاط فیصلہ کر لیں، تو عمل کریں۔ دوبارہ غور کرنے سے باز نہ آئیں۔ فکر کرنے میں ہچکچاہٹ شروع نہ کریں اور اپنے قدم پیچھے ہٹیں۔ اپنے آپکو شک میں نہ کھوئے جس سے دوسرے شکوک پیدا ہوں۔ اپنے کندھے پر پیچھے مڑ کر مت دیکھو۔

میں نے ایک بار ویٹ فلپس سے پوچھا، جو اوکلاہوما کے تیل کے سب سے بڑے آدمیوں میں سے ایک ہیں، وہ کیسے فیصلے کرتے ہیں۔ اس نے جواب دیا: "میں سمجھتا ہوں کہ اپنے مسائل کے بارے میں ایک خاص نقطہ سے آگے سوچتے رہنا الجھن اور پریشانی کا باعث ہے۔ ایک وقت آتا ہے جب کوئی بھی تحقیق اور سوچ نقصان دہ ہوتی ہے۔ ایک "وقت آتا ہے جب ہمیں فیصلہ کرنا ہوتا ہے اور عمل کرنا ہوتا ہے اور کبھی نہیں ہوتا۔ پیچھے دیکھو

آپ ابھی اپنی پریشانیوں میں سے ایک کے لئے گیلن لیچفیلڈ کی تکنیک کو کیوں نہیں استعمال کرتے ہیں؟

یہاں سوال نمبر 1 ہے - مجھے کس چیز کی فکر ہے؟ (براہ کرم نیچے دی گئی جگہ میں اس سوال کا جواب قلم سے لکھیں۔)

(سوال نمبر 2 - میں اس کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟ (براہ کرم نیچے دی گئی جگہ میں اس سوال کا جواب لکھیں۔ ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ")

29

سوال نمبر 3 - میں اس کے بارے میں کیا کرنے جا رہا ہوں۔

سوال نمبر 4 - میں اسے کب کرنا شروع کروں گا؟

باب 5 - ٹور بزنس کی پریشانیوں کے پچاس فیصد کو کیسے ختم کیا جائے۔  
اگر آپ ایک کاروباری آدمی ہیں، تو آپ شاید اس وقت اپنے آپ سے کہہ رہے ہیں: "اس باب کا عنوان مضحکہ خیز ہے۔ میں انیس سال سے اپنا کاروبار چلا رہا ہوں؛ اور اگر کوئی کرتا ہے تو میں یقیناً جوابات جانتا ہوں۔ مجھے یہ بتانے کے لیے کہ میں اپنی کاروباری پریشانیوں کا پچاس فیصد کیسے ختم کر سکتا ہوں - یہ مضحکہ خیز ہے

کافی حد تک - اگر میں نے یہ عنوان کسی باب پر دیکھا ہوتا تو میں کچھ سال پہلے خود کو بالکل اسی طرح محسوس

کرتا۔ یہ بہت سارے وعدے کرتا ہے - اور وعدے سستے ہیں۔

آئیے اس کے بارے میں بہت واضح رہیں: شاید میں آپ کی پچاس فیصد کاروباری پریشانیوں کو ختم کرنے میں آپ کی مدد نہ کر سکوں۔ آخری تجربے میں، کوئی بھی ایسا نہیں کر سکتا، سوائے آپ کے۔ لیکن میں

جو کر سکتا ہوں وہ آپ! کو دکھانا ہے کہ دوسرے لوگوں نے یہ کیسے کیا ہے۔ اور باقی آپ پر چھوڑ دو

آپ کو یاد ہوگا کہ اس کتاب کے صفحہ 25 پر میں نے عالمی شہرت یافتہ ڈاکٹر الیکسس کیرل کا حوالہ دیا تھا کہ:

”کاروباری آدمی جو پریشانی سے لڑتا نہیں جانتے وہ جوان مر جاتے ہیں۔

چونکہ فکر بہت سنگین ہے، کیا آپ مطمئن نہیں ہوں گے اگر میں آپ کی دس فیصد پریشانیوں کو ختم کرنے میں آپ کی مدد کر سکوں؟ ... جی ہاں؟ ... اچھی! ٹھیک ہے، میں آپ کو دکھانے جا رہا ہوں کہ کس طرح ایک بزنس ایگزیکٹو نے اپنی پریشانیوں کا پچاس فیصد نہیں بلکہ 75 فیصد وقت جو اس نے پہلے کانفرنسوں میں گزارا، کاروباری مسائل کو حل کرنے کی کوشش میں ختم کیا۔

مزید برآں، میں آپ کو یہ کہانی کسی ”مسٹر جونز“ یا ”مسٹر ایکس“ یا ”یا

ایک ایسے آدمی کے بارے میں نہیں بتاؤں گا جسے میں اوبائیو میں جانتا

ہوں"۔ مہم کہانیاں جنہیں آپ چیک نہیں کر سکتے۔ اس کا تعلق ایک بہت ہی حقیقی شخص سے ہے۔ لیون شملن، جو کہ ریاستہائے متحدہ کے سب سے بڑے اشاعتی اداروں میں سے ایک کا پارٹنر اور جنرل مینیجر ہے: سائمن اینڈ شوستر، راکفلر سینٹر، نیویارک 20، نیویارک۔ لیون شملن کا تجربہ ان کے اپنے الفاظ میں یہ ہے

پندرہ سال تک میں نے ہر کاروباری دن کا تقریباً آدھا حصہ کانفرنسوں کے انعقاد میں، مسائل پر بات کرنے میں گزارا۔ "کیا ہمیں یہ کرنا چاہیے یا وہ کچھ نہیں کرنا چاہیے؟ ہم تناؤ کا شکار ہو جائیں گے، اپنی کرسیوں پر مروڑیں گے، فرش پر چلیں گے، بحث کریں گے اور حلقوں میں گھوم رہے ہوں گے۔ جب رات ہوتی تو میں بالکل تھک جاتا۔ مجھے پوریتنگی اس طرح کا کام کرنے کی پوری امید تھی۔ میں پندرہ سال سے یہ کام کر رہا تھا، اور میرے ذہن میں کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ اس سے بہتر کوئی طریقہ ہو گا۔ اگر کسی نے مجھ سے کہا ہوتا کہ میں ان پریشان کن کانفرنسوں

مینگزارے گئے وقت کا تین چوتھائی حصہ اور اپنے اعصابی تناؤ کا تین چوتھائی حصہ ختم کر سکتا ہوں۔

میں نے سوچا ہوگا کہ وہ جنگلی آنکھوں والا، تھپڑ مارنے والا، خوش کرسی والا پر امید ہے۔ پھر بھی میں نے ایک منصوبہ بنایا جس نے ایسا ہی کیا۔ میں آٹھ سال سے یہ منصوبہ استعمال کر رہا ہوں۔ اس نے میری کارکردگی، میری صحت اور میری خوشی کے لیے حیرت انگیز کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔

یہ جادو کی طرح لگتا ہے۔ لیکن تمام جادو کی چالوں کی طرح، یہ بہت

آس

ان

ہے

جب

آپ

دیک



ہتے  
ہیں  
کہ یہ  
کیسے  
کیا!  
جاتا  
ہے

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

30

یہ راز ہے: سب سے پہلے، میں نے فوری طور پر اس طریقہ کار کو روک دیا جو میں اپنی کانفرنسوں میں پندرہ "سالوں سے استعمال کر رہا تھا۔ ایک ایسا طریقہ کار جس کا آغاز میرے پریشان ساتھیوں کے ساتھ ہوا تھا کہ کیا غلط ہوا تھا، اور یہ پوچھ کر ختم ہوا: 'کیا؟ کیا ہم کریں گے؟' دوسرا، میں نے ایک نیا قاعدہ بنایا۔ ایک قاعدہ کہ ہر کوئی جو میرے سامنے کوئی

مسئلہ پیش کرنا چاہتا ہے سب سے پہلے ان چار سوالوں کے جوابات کے لیے ایک میمورنڈم تیار کر کے جمع کرائے

سوال 1: مسئلہ کیا ہے؟"

پرانے زمانے میں ہم پریشان کن کانفرنس میں ایک یا دو گھنٹے گزارتے تھے، بغیر کسی

کو یہ معلوم ہوتا

تھا کہ

اصل ("مسئ

لہ کیا ہے۔

مسئلہ تھا۔

سوال 2: مسئلہ کی وجہ کیا ہے؟"

جب میں اپنے کیریئر پر نظر ڈالتا ہوں، تو میں پریشان کن کانفرنسوں میں

گزارے گئے ضائع ہونے والے اوقات کو ("دیکھ کر حیران رہ جاتا ہوں،

بغیر کسی واضح طور پر ان حالات کو تلاش کرنے کی کوشش کیے بغیر جو مسئلے کی (جز میں ہیں۔

سوال 3: مسئلہ کے تمام ممکنہ حل کیا ہیں؟"

پرانے دنوں میں، کانفرنس میں ایک آدمی ایک حل تجویز کرتا تھا۔ کوئی دوسرا اس سے بحث کرتا تھا۔ غصے میں ("بھڑک اٹھتے تھے۔ ہم اکثر موضوع کو صاف کر دیتے تھے، اور کانفرنس کے اختتام پر کوئی نہیں لکھتا تھا۔ تمام مختلف (چیزیں جو ہم مسئلے پر حملہ کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

سوال 4: آپ کیا حل تجویز کرتے ہیں؟"

میں ایک ایسے شخص کے ساتھ ایک کانفرنس میں جاتا تھا جس نے کسی صورت حال کے بارے میں فکر کرنے میں ("گھنٹوں گزارے تھے اور کبھی بھی تمام ممکنہ حلوں کے بارے میں سوچے بغیر حلقوں میں گھومتے تھے اور پھر یہ ("لکھتے تھے: 'یہ وہ حل ہے جس کی میں تجویز کرتا ہوں۔

میرے ساتھی اب شاذ و نادر ہی اپنے مسائل لے کر میرے پاس آتے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ انہوں نے دریافت کیا ہے کہ ان "چار سوالوں کے جوابات دینے کے لیے انہیں تمام حقائق جاننا ہوں گے اور اپنے مسائل پر غور کرنا ہوگا۔ چوتھے معاملات میں، انہیں مجھ سے مشورہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ مناسب حل اس طرح نکلا ہے جیسے برقیٹوسٹر سے روٹی کا ٹکڑا نکلتا ہے۔ - تیسرا وقت جو پہلے درکار ہوتا ہے، کیونکہ یہ ایک منظم، منطقی راستے پر ایک معقول نتیجے تک پہنچتا ہے۔

اب سائمن اور شسٹر کے گھر میں غلط باتوں کے بارے میں فکر کرنے اور بات کرنے میں بہت کم وقت صرف ہوتا ہے، اور ان چیزوں کو درست کرنے کے لیے بہت زیادہ کارروائی کی جاتی ہے۔

میرا دوست، فرینک بیٹگر، جو امریکہ میں بیمہ کرنے والے سرفہرست آدمیوں میں سے ایک ہے، مجھے بتاتا ہے کہ اس نے نہ صرف اپنی

کاروباری پریشانیوں کو کم کیا، بلکہ اسی طرح کے طریقے سے اپنی آمدنی کو تقریباً دوگنا کر دیا۔

برسوں پہلے، "فرینک بیٹگر کہتے ہیں، "جب میں نے پہلی بار انشورنس بیچنا شروع کیا، تو میں اپنے کام کے لیے بے "پناہ جوش اور محبت سے بھرا ہوا تھا۔ پھر کچھ ایسا ہوا۔ میں اتنا حوصلہ شکن ہو گیا کہ میں نے اپنے کام کو حقیر جانا اور اسے ترک کرنے کا سوچا۔ مجھے لگتا ہے کہ میں چھوڑ دیتا۔ اگر مجھے ہفتہ کی ایک صبح بیٹھ کر اپنی پریشانیوں کی جڑ میں جانے کی کوشش کرنے کا خیال نہ آتا۔

میں نے پہلے خود سے پوچھا: 'بس کیا مسئلہ ہے؟' مسئلہ یہ تھا کہ میں جتنی کالز کر رہا تھا اس کے لیے مجھے 1۔

کافی زیادہ منافع نہیں مل رہا تھا۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

ایک امکان کو فروخت کرنے میں بہت اچھا کام کرنا، جب تک کہ فروخت بند کرنے کا وقت نہ آئے۔ تب گاہک کہے گا:

'ٹھیک ہے، میں اس پر غور کروں گا، مسٹر بیٹگر۔ آؤ اور مجھ سے دوبارہ

ملو۔' یہ وہ وقت تھا جو میں نے

ان فالو اپکالوں پر ضائع کیا جو

میرے ڈپریشن کا سبب بن رہا

تھا۔

میں نے خود سے پوچھا: 'ممکنہ حل کیا ہیں؟' لیکن اس کا جواب حاصل

کرنے کے لیے مجھے حقائق کا مطالعہ 2. "اکرنا پڑا، میں

نے گزشتہ بارہ ماہ کی اپنی ریکارڈ بک نکالی اور اعداد و شمار

کا مطالعہ کیا۔

میں نے ایک حیران کن دریافت کی! وہیں بلیک اینڈ وائٹ میں، میں

نے دریافت کیا کہ میری سیلز کا ستر فیصد پہلے ہی "انٹرویو میں بند کر دیا

گیا تھا! میری فروخت کا تئیس فیصد دوسرے انٹرویو میں بند کر دیا گیا

تھا! اور صرف میری فروخت کا سات فیصد ان تیسرے، چوتھے، پانچویں وغیرہ انٹرویوز پر بند کر دیا گیا تھا، جو مجھے بے ترتیبی سے چلا رہے تھے اور میرا وقت نکال رہے تھے۔ میرے کاروبار کا جو میری فروخت کے صرف سات فیصد کے لیے ذمہ دار

! تھا

جواب کیا ہے؟' جواب واضح تھا۔ میں نے دوسرے انٹرویو کے بعد کے تمام دوروں کو فوری طور پر ختم کر دیا، '3۔' اور اضافی وقت نئے امکانات پیدا کرنے میں صرف کیا۔ نتائج ناقابل یقین تھے۔ بہت ہی کم وقت میں، میں نے اپنے ہر "دورے کی نقد قیمت کو تقریباً دوگنا کر دیا تھا۔ ایک کال

جیسا کہ میں نے کہا، فرینک بیٹجر اب امریکہ میں سب سے مشہور لائف انشورنس سیلز مین میں سے ایک ہے۔ وہ ہفلاڈیلفیا کے فیڈیلیٹی میوچل کے ساتھ ہے، اور ایک سال میں ایک ملین ڈالر مالیت کی پالیسیاں لکھتا ہے۔ لیکن وہ ہارمانے پر تھا۔ وہ ناکامی کو تسلیم کرنے کے نقطہ پر تھا

- یہاں تک کہ مسئلہ کا تجزیہ کرنے نے اسے کامیابی کی راہ پر گامزن کیا۔

کیا آپ ان سوالات کو اپنے کاروباری مسائل پر لاگو کر سکتے ہیں؟ میرے چیلنج کو دہرانے کے لیے وہ آپ کی

پریشانیوں کو پچاس فیصد تک کم کر سکتے ہیں۔ یہاں وہ دوبارہ ہیں

مسئلہ کیا ہے؟ 1.

مسئلہ کی وجہ کیا ہے؟ 2.

مسئلے کے تمام ممکنہ حل کیا ہیں؟ 3.

آپ کیا حل تجویز کرتے ہیں؟ 4.

~~~~~

حصہ دو مختصر میں

اصول 1: حقائق حاصل کریں۔ یاد رہے کہ کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین

ہاکس نے کہا تھا کہ "دنیا میں آدھی پریشانی اسوجہ سے ہوتی ہے کہ لوگ



فیصلے کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس سے پہلے کہ ان کے پاس  
کافی علم ہو جس کی  
"بنیاد پر فیصلہ کیا جائے۔"

قاعدہ 2: تمام حقائق کو بغور جانچنے کے بعد، کسی فیصلے پر آئیں۔

قاعدہ 3: ایک بار جب کوئی فیصلہ احتیاط سے ہو جائے تو عمل کریں!  
اپنے فیصلے پر عمل کرنے میں  
مصروف رہیں اور نتائج کے بارے میں تمام  
پریشانیوں کو دور کریں۔

قاعدہ 4: جب آپ، یا آپ کے ساتھیوں میں سے کوئی کسی مسئلے کے  
بارے میں فکر مند ہونے کے لیے لالچ میں آتا  
ہے، تو لکھیں اور درج ذیل سوالات کے جواب دیں

مسئلہ کیا

ہے؟ a ب

مسئلہ کی وجہ

کیا ہے؟

تمام ممکنہ حل

کیا ہیں؟ c

بہترین حل

کیا ہے؟ d

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

32

~~~~~

اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے بارے میں نو تجاویز

اگر آپ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں، تو ایک

ناگزیر ضرورت ہے، ایک ضروری ہے جو 1.

کسی بھی اصول یا تکنیک سے زیادہ اہم ہے۔ جب تک کہ آپ کے پاس یہ ایک بنیادی مطلوبہ ہزار اصول نہیں ہیں کہ مطالعہ کیسے کیا جائے بہت کم فائدہ ہوگا۔ اور اگر آپ کے پاس یہ بنیادی وقف ہے، تو آپ کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے کسی بھی تجاویز کو پڑھے بغیر عجائبات حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ جادو کا تقاضا کیا ہے؟ بس یہ: سیکھنے کی گہری، ڈرائیونگ خواہش،

فکر مندی

چھوڑنے

اور جینا

شروع

کرنے

کا بھرپور

عزم۔

آپ اس طرح کی خواہش کیسے پیدا کر سکتے ہیں؟ اپنے آپ کو مسلسل یاد دلاتے ہوئے کہ یہ اصول آپ کے لیے کتنے اہم ہیں۔ اپنے آپ کو تصور کریں کہ ان کی مہارت آپ کو ایک امیر، خوشگوار زندگی گزارنے میں کس طرح مدد کرے گی۔ اپنے آپ سے بار بار کہو: "میری ذہنی سکون، میری خوشی، میری صحت، اور شاید میری آمدنی بھی طویل مدت میں، اس کتاب میں سکھائی گئی پرانی، واضح اور ابدی سچائیوں کو لاگو کرنے پر منحصر ہوگی۔"

ہر ایک باب کو پہلے تیزی سے پڑھیں تاکہ اس کا پزندوں کی آنکھ سے نظارہ کیا جاسکے۔ اس کے بعد آپ کو اگلے 2۔ ایک پر جلدی کرنے کا لالچ دیا جائے گا۔ لیکن ایسا نہ کریں۔ جب تک کہ آپ محض تفریح کے لیے نہ پڑھ رہے ہوں۔ لیکن اگر آپ اس لیے پڑھ رہے ہیں کہ آپ فکر کرنا چھوڑ کر زندگی گزارنا چاہتے ہیں، تو واپس جائیں اور ہر باب کو اچھی طرح سے دوبارہ پڑھیں۔ طویل مدت میں، اس کا مطلب وقت کی بچت اور نتائج حاصل کرنا ہوگا۔

آپ جو پڑھ رہے ہیں اس پر غور کرنے کے لیے اپنی پڑھائی میں اکثر رکیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ ہر تجویز 3۔

کو کیسے اور کب لاگو کر سکتے ہیں۔ اس طرح کی پڑھائی آپ کو آگے بڑھنے سے کہیں زیادہ مدد دے گی جیسے ایلکوڑا خرگوش کا پیچھا کرتا ہے۔

اپنے ہاتھ میں سرخ کریون، پنسل، یا فاؤنٹین پین کے ساتھ پڑھیں؛ اور جب آپ کو کوئی ایسی تجویز آتی ہے جسے 4۔ آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ استعمال کر سکتے ہیں، تو اس کے ساتھ ایک لکیر کھینچیں۔ اگر یہ چار ستاروں والیے نشان زد کریں۔ کسی کتاب کو نشان زد کرنا اور "XXXX" تجویز ہے، تو ہر جملے کو انڈر سکور کریں، یا اسے انڈر اسکور کرنا اسے مزید دلچسپ اور تیزی سے جائزہ لینا آسان بنا دیتا ہے۔

میں ایک ایسے شخص کو جانتا ہوں جو پندرہ سال سے ایک بڑی انشورنس کمپنی کا آفس مینیجر ہے۔ وہ ہر ماہ ان 5۔

کی کمپنی کے تمام انشورنس معاہدوں کو پڑھتا ہے۔ جی ہاں، وہ ایک ہی معاہدے کو مہینے کے بعد مہینے، سال کے بعد سال پڑھتا ہے۔ کیوں؟

کیونکہ تجربے نے اسے سکھایا ہے کہ صرف یہی وہ طریقہ ہے جس سے وہ ان کے رزق کو واضح طور پر ذہن میں رکھ سکتا ہے۔

میں نے ایک بار عوامی تقریر پر ایک کتاب لکھنے میں تقریباً دو سال گزارے۔ اور پھر بھی مجھے لگتا ہے کہ میں نے اپنی کتاب میں جو کچھ لکھا ہے اسے یاد رکھنے کے لیے مجھے وقتاً فوقتاً اس پر واپس جانا پڑتا ہے۔ جس تیزی سے ہمسجول جاتے ہیں وہ حیران کن ہے۔

لہذا، اگر آپ اس کتاب سے حقیقی، دیرپا فائدہ حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو یہ تصور نہ کریں کہ اس کے ذریعے ایک بار سکمنگ کافی ہوگی۔ اسے اچھی طرح سے پڑھنے کے بعد، آپ کو ہر مہینے اس کا جائزہ لینے میں چند گھنٹے گزارنے چاہئیں۔ اسے ہر روز اپنی میز پر اپنے سامنے رکھیں۔ اس پر کثرت سے نظر ڈالیں۔ بہتری کے ان بھرپور امکانات سے اپنے آپ کو مستقل طور پر متاثر کرتے رہیں جو ابھی بھی باقی ہیں۔ یاد رکھیں کہ ان اصولوں کے استعمال کو صرف نظر ثانی اور اطلاق کی مسلسل اور بھرپور مہم کے

ذریعے ہی عادت اور لاشعوری بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی راستہ نہیں ہے۔

برنارڈ شانے ایک بار کہا تھا: "اگر آپ کسی آدمی کو کچھ سکھائیں گے تو وہ کبھی نہیں سیکھے گا۔" شانے صحیح 6. کہا۔ سیکھنا ایک فعال عمل ہے۔ ہم کر کے سیکھتے ہیں۔ لہذا، اگر آپ ان اصولوں پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں جن کا آپ اس کتاب میں مطالعہ کر رہے ہیں، تو ان کے بارے میں کچھ کریں۔ درخواست دیں

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

33

ہر موقع پر یہ قوانین۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں تو آپ انہیں جلدی

بھول جائیں گے۔

صرف علم جو

استعمال کیا جاتا

ہے وہ آپ کے دماغ

میں چپک جاتا ہے۔

آپ کو ان تجاویز کو ہر وقت لاگو کرنا شاید مشکل ہو گا۔ میں جانتا ہوں، کیونکہ میں نے یہ کتاب لکھی ہے، اور پھر بھی اکثر مجھے ہر اس چیز کو لاگو کرنا مشکل لگتا ہے جس کی میں نے یہاں وکالت کی ہے۔ لہذا، جب آپ اس کتاب کو پڑھتے ہیں، یاد رکھیں کہ آپ محض معلومات حاصل کرنے کی کوشش نہیں کر رہے ہیں۔ آپ نئی عادات بنانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ آہ ہاں، آپ زندگی کا ایک نیا طریقہ آزما رہے ہیں۔ اس کے لیے وقت اور استقامت اور روزانہ کی درخواست کی ضرورت ہوگی۔

اس لیے ان صفحات کو کثرت سے دیکھیں۔ اس کو فکر پر قابو پانے کے لیے کام کرنے والی کتاب کے طور پر دیکھیں۔ اور جب آپ کو کچھ کوشش کرنے والی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے - سب پریشان نہ ہوں۔ فطری کام نہ کریں، زبردست چیز۔ یہ عام طور پر غلط ہے۔



اس کے بجائے، ان صفحات کی طرف رجوع کریں اور ان پیراگراف کا  
جائزہ لیں جنہیں آپ نے انڈر اسکور کیا ہے۔ پھر  
یہ نئے طریقے آزمائیں اور دیکھیں، یہ آپ کے  
لیے جادو کر دیتے ہیں۔

جب بھی آپ کی بیوی آپ کو اس کتاب میں بتائے گئے اصولوں میں  
سے کسی ایک کی خلاف ورزی کرتے ہوئے 7۔

اپکڑے تو اسے ایک شلنگ پیش کریں۔ وہ تمہیں توڑ دے گی

ہاویل، اور H.P.، براہ کرم اس کتاب کے صفحات 193-4 کی طرف  
رجوع کریں اور پڑھیں کہ وال سٹریٹ بینکر 8۔

بوڑھے بین فرینکلن نے اپنی غلطیوں کو درست کیا۔ آپ اس کتاب میں  
زیر بحث اصولوں کے اپنے اطلاق کو چیک تکنیکوں کا استعمال کیوں نہیں  
کرتے؟ اگر آپ ایسا کریں گے تو دو چیزوں کا Franklin  
اور Howell کرنے کے لیے نتیجہ نکلے گا۔

سب سے پہلے، آپ اپنے آپ کو ایک ایسے تعلیمی عمل میں مصروف  
پائیں گے جو دلچسپ بھی ہے اور قیمتی بھی۔ دوسرا، آپ دیکھیں گے کہ  
آپ کی فکر چھوڑنے اور جینا شروع کرنے کی صلاحیت سبز خلیج کے  
درخت کی طرح بڑھے گی اور پھیلے گی۔

ایک ڈائری رکھیں - ایک ڈائری جس میں آپ کو ان اصولوں کے اطلاق  
میں اپنی کامیابیوں کو ریکارڈ کرنا چاہیے۔ 9.

کام کی بات کرو۔ نام، تاریخیں، نتائج بتائیں۔ اس طرح کا ریکارڈ رکھنے سے  
آپ کو مزید کوششوں کی ترغیب ملے گی۔! اور یہ اندراجات  
کتنی دلفریب ہوں گی جب آپ ان پر کسی شام، آج سے  
برسوں بعد موقع پائیں گے

~~~~~

ایک مختصر میں

فکر پر قابو پانے کے اصولوں پر عبور حاصل کرنے کے لیے ایک گہری،  
ڈرائیونگ خواہش پیدا 1.

کریں۔ 2. اگلے باب پر جانے سے پہلے

ہر باب کو دو بار پڑھیں۔ جیسے ہی آپ پڑھتے ہیں، اپنے آپ سے یہ

پوچھنے کے لیے اکثر رکیں کہ آپ ہر تجویز کو کیسے لاگو کر 3. سکتے

ہیں۔ 4. ہر اہم خیال کو انڈر سکور کریں۔ ہر ماہ اس کتاب کا جائزہ

لیں۔ 5.

ان اصولوں کو ہر موقع پر لاگو کریں۔ اپنے روزمرہ کے مسائل کو حل

کرنے میں مدد کے لیے اس حجم کو ایک 6.

ورکنگ ہینڈ بک کے طور پر

استعمال کریں۔ جب بھی کوئی دوست آپ کو ان اصولوں میں سے کسی

ایک کی خلاف ورزی کرتے ہوئے پکڑتا ہے تو اسے شلنگ 7 کی پیشکش

کر کے اپنے سیکھنے کا ایک جاندار کھیل بنائیں۔ آپ جو پیش رفت کر رہے

ہیں اس کے بارے میں ہر ہفتے چیک کریں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ  
آپ نے کیا غلطیاں 8۔

کی ہیں، کیا بہتری آئی ہے، مستقبل کے لیے آپ نے کیا سبق سیکھا  
ہے۔ 9۔ اس کتاب کے پچھلے حصے میں ایک  
ڈائری رکھیں جس میں بتایا جائے کہ آپ نے ان  
اصولوں کو کب اور کیسے لاگو کیا ہے۔

---

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

34

تیسرا حصہ - پریشانی کی عادت کو کیسے توڑیں اس سے پہلے کہ یہ آپ کو  
توڑ دے۔

باب 6 - ٹور کے ذہن سے پریشان ہونے کا طریقہ

میں چند سال پہلے کی رات کو کبھی نہیں بھولوں گا، جب میریون جے ڈگلس میری ایک کلاس میں طالب علم تھی۔ (میں نے اس کا اصلی نام استعمال نہیں کیا ہے۔ اس نے مجھ سے ذاتی وجوہات کی بناء پر اپنی شناخت ظاہر نہ کرنے کی درخواست کی تھی۔) لیکن یہاں اس کی اصل کہانی ہے جیسا کہ اس نے ہماری بالغوں کی تعلیم کی کلاسوں میں سے ایک سے پہلے بتائی تھی۔ اس نے ہمیں بتایا کہ کس طرح ان کے گھر پر ایک بار نہیں بلکہ دو بار سانحہ ہوا تھا۔ پہلی بار جب اس نے اپنی پانچ سالہ بیٹی کو کھو دیا تھا، ایک بچہ جسے وہ پسند کرتا تھا۔ وہ اور اس کی بیوی نے سوچا کہ وہ اس پہلے نقصان کو برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن، جیسا کہ اس نے کہا: "دس مہینے بعد، خدا نے ہمیں ایک اور "چھوٹی بچی دی۔ اور وہ پانچ دنوں میں مر گئی۔"

یہ دوہرا سوگ تقریباً بہت زیادہ برداشت کرنا تھا۔ "میں اسے نہیں لے سکتا تھا،" اس باپ نے ہمیں بتایا۔ "میں سو نہیں سکتا تھا، میں کھا نہیں سکتا تھا، میں آرام یا آرام نہیں کر سکتا تھا۔ میرے اعصاب بالکل ہل

گئے تھے اور میرا اعتماد ختم ہو گیا تھا۔ "آخر کار وہ ڈاکٹروں کے پاس گیا۔ ایک نے نیند کی گولیاں تجویز کیں اور دوسرے نے سفر کی سفارش کی۔ اس نے دونوں کو آزمایا، لیکن کوئی بھی علاج مدد نہیں کر سکا۔ اس نے کہا: "میرے جسم کو ایسا محسوس ہوتا تھا جیسے وہ کسی نقص میں جکڑا ہوا ہے، اور اس کے جبرے سخت سے سخت ہوتے جا رہے ہیں۔" غم کا تناؤ۔ اگر آپ کبھی غم سے مفلوج ہوئے ہیں تو آپ جانتے ہیں کہ اس کا کیا مطلب ہے۔

لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرے پاس ایک بچہ ہے۔ ایک چار سال کا بیٹا۔ اس نے مجھے میرے مسئلے کا حل بتایا۔ "ایک دوپہر جب میں اپنے آپ پر افسوس محسوس کر رہا تھا تو اس نے پوچھا: 'ڈیڈی، کیا آپ کشتی بنائیں گے؟ میرے لئے؟' میں کشتی بنانے کے موڈ میں نہیں تھا، حقیقت میں، میں کچھ کرنے کے موڈ میں نہیں تھا۔

اس کھلونا کشتی کو بنانے میں تقریباً تین گھنٹے لگے۔ جب تک یہ مکمل ہوا، میں نے محسوس کیا کہ وہ تین گھنٹے جو اس کشتی کو بنانے میں

گزارے وہ ذہنی سکون اور سکون کے پہلے گھنٹے تھے جو مجھے مہینوں میں حاصل ہوئے تھے۔

اس دریافت نے مجھے اپنی سستی سے باہر کر دیا اور مجھے تھوڑا سا سوچنے پر مجبور کیا۔ پہلی حقیقی سوچ جو "میں نے مہینوں میں کی تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ جب آپ کسی ایسے کام میں مصروف ہوں جس کے لیے منصوبہ بندی اور سوچنے کی ضرورت ہو تو پریشان ہونا مشکل ہے۔ میرے معاملے میں، کشتی کی تعمیر نے پریشانی کو حلقہ سے نکال دیا تھا، لہذا میں نے مصروف رہنے کا عزم کیا

اگلی رات، میں گھر کے ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں گیا، اور ان کاموں کی فہرست مرتب کرتا رہا جو کرنے "اکی ضرورت تھی۔ حیرت انگیز طور پر ایسا لگتا ہے کہ دو ہفتوں کے دوران میں نے 242 اشیاء کی فہرست بنائی تھیں جن پر توجہ دینے کی ضرورت تھی۔

پچھلے دو سالوں کے دوران میں نے ان میں سے بیشتر کو مکمل کیا ہے۔  
اس کے علاوہ، میں نے اپنی زندگی کو "حوصلہ افزا سرگرمیوں سے بھر دیا  
ہے۔ میں ہفتے میں دو راتیں نیویارک میں بالغوں کی تعلیم کی کلاسوں میں  
شرکت کرتا ہوں۔ میں اپنے آبائی شہر میں شہری سرگرمیوں کے لیے گیا ہوں  
اور میں اب اسکول بورڈ کا چیئرمین ہوں۔ مینکئی سینٹنگوں میں شرکت کرتا  
ہوں۔ میں ریڈ کراس اور دیگر سرگرمیوں کے لیے رقم جمع کرنے میں مدد  
کرتا ہوں۔ میں "اب اتنا مصروف ہوں کہ میرے پاس فکر کرنے کا وقت  
نہیں ہے۔"

فکر کا وقت نہیں! بالکل یہی بات ونسن چرچل نے کہی تھی جب وہ  
جنگ کے عروج پر روزانہ اٹھارہ گھنٹے کام کر رہے تھے۔ جب ان سے  
پوچھا گیا کہ کیا وہ اپنی زبردست ذمہ داریوں سے پریشان ہیں تو انہوں نے  
کہا: "میں بہت "مصروف ہوں، میرے پاس فکر کرنے کا وقت نہیں  
ہے۔"



چارلس کیٹنگ اسی حالت میں تھے جب اس نے آٹوموبائل کے لیے سیلف اسٹارٹر ایجاد کرنا شروع کیا۔ مسٹر کیٹنگ اپنی حالیہ ریٹائرمنٹ تک عالمی شہرت یافتہ جنرل موٹرز ریسرچ کارپوریشن کے انچارج جنرل موٹرز کے نائب صدر تھے۔ لیکن ان دنوں وہ اتنا غریب تھا کہ اسے گودام کی گھاس کو تجربہ گاہ کے طور پر استعمال کرنا پڑا۔ گروسری خریدنے کے لیے اسے پندرہ سو ڈالر استعمال کرنے پڑے جو اس کی بیوی نے پیانو سکھا کر بنائے تھے۔ بعد میں، اپنی لائف انشورنس پر پانچ سو ڈالر ادھار لینے پڑے۔

میں نے اس سے پوچھا

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

35

بیوی اگر اس وقت پریشان نہ ہوتی۔ "ہاں"، اس نے جواب دیا، "میں بہت پریشان تھی کہ میں سو نہیں پا رہی تھی؛ لیکن" مسٹر کیٹنگ نہیں تھے۔ وہ اپنے کام میں اتنا مشغول تھے کہ فکر نہ کریں۔

عظیم سائنسدان، پاسچر نے "اس امن کی بات کی جو لائبریریوں اور لیبارٹریوں میں پائی جاتی ہے۔" وہاں امن کیوں پایا جاتا ہے؟ کیونکہ کتب خانوں اور لیبارٹریوں کے مرد عموماً اپنے کاموں میں اتنا مشغول رہتے ہیں کہ وہ اپنے بارے میں فکر نہ کریں۔ تحقیق کرنے والے مردوں میں شاذ و نادر ہی اعصابی خرابی ہوتی ہے۔ ان کے پاس ایسی عیاشیوں کے لیے وقت نہیں ہے۔

مصروف رہنے جیسی سادہ سی چیز پریشانی کو دور کرنے میں کیوں مدد دیتی ہے؟ ایک قانون کی وجہ سے - نفسیات کے ذریعہ اب تک کے سب سے بنیادی قوانین میں سے ایک۔ اور وہ قانون یہ ہے کہ: کسی بھی انسانی ذہن کے لیے، چاہے وہ کتنا ہی شاندار کیوں نہ ہو، کسی بھی وقت ایک سے زیادہ چیزوں کے بارے میں سوچنا بالکل ناممکن ہے۔ کیا آپ کو یقین نہیں آتا؟ بہت اچھا، پھر، آئیے ایک تجربہ کرتے ہیں۔

فرض کریں کہ آپ ابھی پیچھے جھکتے ہیں، اپنی آنکھیں بند کرتے ہیں، اور اسی لمحے، مجسمہ آزادی کے بارے میں (سوچنے کی کوشش

کرتے ہیں اور کل صبح آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ (آگے بڑھو،  
اسے آزمائیں۔

آپ کو پتہ چلا، کیا آپ کو نہیں، کہ آپ باری باری دونوں سوچوں پر توجہ  
مرکوز کر سکتے ہیں، لیکن بیک وقت دونوں پر کبھی نہیں؟ ویسے جذبات کے  
میدان میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ ہم کچھ دلچسپ کرنے کے بارے میں  
حوصلہ افزائیاں اور پرجوش نہیں ہو سکتے ہیں اور اسی وقت پریشانی کے نیچے  
گھسیٹے ہوئے محسوس کر سکتے ہیں۔ ایک قسم کے جذبات دوسرے کو باہر  
نکال دیتے ہیں۔ اور یہ وہ آسان دریافت تھی جس نے فوج کے ماہر  
نفسیات کو جنگ کے دوران اس طرح کے معجزے کرنے کے قابل بنایا۔  
جب مرد جنگ سے باہر آئے تو تجربے سے اس قدر لرز گئے کہ انہیں  
"سائیکونیورٹک" کہا جاتا تھا، آرمی  
ڈاکٹروں نے علاج کے طور پر "انہیں  
مصروف رکھیں" کا مشورہ دیا۔

ان اعصاب شکن مردوں کا ہر جاگنے کا منٹ سرگرمی سے بھرا ہوا تھا۔  
عام طور پر بیرونی سرگرمیاں، جیسے

مچھلی پکڑنا، شکار کرنا، گیند کھیلنا، گولف، تصویریں کھینچنا، باغات بنانا اور  
ناچنا۔ انہیں اپنے خوفناک تجربات پر غور کرنے کے لیے کوئی وقت نہیں  
دیا گیا۔

پیشہ ورانہ تمھراپی " ایک اصطلاح ہے جو اب نفسیاتی علاج کے ذریعہ  
استعمال ہوتی ہے جب کام تجویز کیا جاتا ہے "گویا یہ ایک دوا ہے۔ یہ  
کوئی نئی بات نہیں ہے۔ قدیم یونانی طبیب مسیح کی پیدائش سے پانچ سو  
سال پہلے اس کی وکالت کر رہے تھے

اسے بین فرینکلن کے زمانے میں فلاڈیلفیا میں استعمال کر رہے تھے۔  
ایک شخص جس نے 1774 میں Quakers کوئیگر سینینیٹوریم کا دورہ  
کیا وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ جو مریض دماغی طور پر بیمار تھے وہ سن  
کاتے مینے وضاحت Quakers مصروف تھے۔ اس نے سوچا کہ ان  
غریب بد قسمتوں کا استحصال کیا جا رہا ہے۔ یہاں تک کہ انہوں نے

محسوس کیا کہ ان کے مریضوں کی اصل میں بہتری اس وقت ہوتی ہے جب انہوں نے تھوڑا سا کالمکیا۔ اس سے اعصاب کو سکون ملتا تھا۔

کوئی بھی ماہر نفسیات آپ کو بتائے گا کہ کام میں مصروف رہنا۔ بیمار اعصاب کے لیے مشہور بے ہوشی کی بہترین ادویات میں سے ایک ہے۔ ہینری ڈبلیو لانگ فیلو کو اس بات کا پتہ چلا جب اس نے اپنی جوان بیوی کو کھو دیا۔ اس کی بیوی ایک دن موم بتی پر کچھ موم پگھلا رہی تھی کہ اس کے کپڑوں میں آگ لگ گئی۔ لانگ فیلو نے اس کی چیخیں سنی اور وقت پر اس تک پہنچنے کی کوشش کی۔ لیکن وہ جل کر مر گئی۔ تھوڑی دیر کے لیے، لانگ فیلو اس خوفناک تجربے کی یاد سے اس قدر اذیت میں مبتلا تھا کہ وہ تقریباً پاگل ہو گیا تھا۔ لیکن، خوش قسمتی سے اس کے لیے، اسکے تین چھوٹے بچوں کو اس کی توجہ کی ضرورت تھی۔ اپنے غم کے باوجود، لانگ فیلو نے اپنے بچوں کا باپ اور ماں بننے کا بیڑا اٹھایا۔ وہ انہیں سیر کے لیے لے گیا، انہیں کہانیاں سنائیں، ان کے ساتھ کھیل کھیلے، اور اپنی نظم دیکچلڈرن آور میں ان کی صحبت کو امر کر دیا۔ اس نے دانٹے

کا ترجمہ بھی کیا۔ اور ان تمام فرائض نے مل کر اسے اتنا مصروف رکھا کہ وہ اپنے آپ کو بالکل بھول گیا، اور اپنا ذہنی سکون دوبارہ حاصل کر لیا۔ جیسا کہ ٹینیس نے اپنے انتہائی قریبی دوست آرتھر ہالم سے محروم ہونے پر اعلان کیا: "مجھے اپنے آپ کو عمل میں کھو دینا چاہیے، ایسا نہ ہو کہ میں مایوسی میں مرجھا جاؤں"۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

36

ہم میں سے اکثر کو "اپنے آپ کو عمل میں کھونے" میں تھوڑی پریشانی ہوتی ہے جب کہ ہم اپنی ناک کو پیسنے پر رکھتے ہیں اور اپنے دن کا کام کر رہے ہوتے ہیں۔ لیکن کام کے بعد کے گھنٹے - وہ خطرناک ہوتے ہیں۔ بس جب ہماپنی فرصت سے لطف اندوز ہونے کے لیے آزاد ہوں، اور ہمیں سب سے زیادہ خوش ہونا چاہیے۔ یہی وہ وقت ہے جب فکر کے نیلے شیطان ہم پر حملہ کرتے ہیں۔ اس وقت جب ہم سوچنے لگتے ہیں کہ کیا ہم زندگی میں کہیں بھی پہنچ رہے ہیں۔ چاہے ہم کسی چکر میں

ہیں؛ کیا باس کا اس تبصرہ سے "کچھ مطلب" تھا جو اس نے آج دیا  
تھا۔ یا ہم گنجے ہو رہے  
ہیں۔

جب ہم مصروف نہیں ہوتے ہیں تو ہمارا دماغ قریب قریب خلا میں تبدیل  
ہو جاتا ہے۔ فزکس کا ہر طالب علم جانتا ہے کہ "فطرت خلا سے نفرت  
کرتی ہے"۔ ویکيوم کے قریب ترین چیز جو آپ اور میں شاید کبھی دیکھ  
پائیں گے وہ ایکٹائیو پیت الیکٹرک لائٹ بلب کا اندر ہے۔ اس بلب کو توڑ  
دیں۔ اور فطرت نظریاتی طور پر خالی جگہ کو پُر کرنے کے لیے ہوا میں  
داخل ہو جاتی ہے۔

فطرت بھی خالی ذہن کو پر کرنے کے لیے دوڑتی ہے۔ کے ساتھ کیا؟  
عام طور پر جذبات کے ساتھ۔ کیوں؟ کیونکہ فکر،

خوف، نفرت، حسد اور حسد کے جذبات اولین طاقت اور جنگل کی متحرک  
توانائی سے چلتے ہیں۔ اس طرح کے جذبات تنے پر تشدد ہوتے ہیں

کہ وہ ہمارے ذہنوں سے تمام پرامن، ناپاک خیالات اور جذبات کو باہر نکال دیتے ہیں۔

جیمز ایل مرسل، پروفیسر آف ایجوکیشن، ٹیچرز کالج، کولمبیا، اس بات کو بہت اچھی طرح سے بیان کرتے ہیں جب دیکھتے ہیں: "فکر کرنا سب سے زیادہ موزوں ہے کہ آپ کو رگڈ پر سوار کیا جائے جب آپ کام میں ہوں، لیکن جب آپ دن کا کام مکمل کر لیں۔ پھر ہنگامہ برپا کریں اور ہر طرح کے مضحکہ خیز امکانات کو سامنے لائیں اور ہر چھوٹی غلطی کو بڑا کریں۔ ایسے وقت میں، وہ آگے کہتے ہیں، "آپ کا دماغ ایک موٹر کی طرح ہے جو اس کے بوجھ کے بغیر کام کرتا ہے۔ اپنے آپ کو ٹکڑے ٹکڑے کر دو۔ پریشانی کا علاج یہ ہے کہ کسی تعمیری کام میں پوری طرح "مشغول ہو جاؤ۔"

لیکن اس سچائی کو سمجھنے اور اسے عملی جامہ پہنانے کے لیے آپ کو کالج کا پروفیسر ہونا ضروری نہیں ہے۔ جنگ کے دوران، میں شکاگو کی ایک گھریلو خاتون سے ملا جس نے مجھے بتایا کہ اس نے اپنے آپ کو



کیسے دریافت کیا کہ "تشویش کا علاج یہ ہے کہ کسی تعمیری کام میں پوری طرح مشغول ہو جائیں۔" میں اس عورت اور اسکے شوہر سے ڈانٹنگ کار میں اس وقت ملا جب میں نیویارک سے مسوری میں اپنے فارم کی طرف سفر کر رہا تھا۔ (معذرت ہے کہ مجھے ان کے نام نہیں ملے۔ میں نام اور گلی کے پتے استعمال کیے بغیر مثالیں دینا کبھی پسند نہیں کرتا۔ ایسی تفصیلات جو کہانی کو صداقت فراہم کرتی ہوں۔)

اس جوڑے نے مجھے بتایا کہ ان کا بیٹا پرل ہاربر کے لگے ہی دن مسلح افواج میں شامل ہوا تھا۔ عورت نے مجھے بتایا کہ اس اکلوتے بیٹے کی فکر میں اس نے اپنی صحت تقریباً تباہ کر دی تھی۔ وہ کہاں تھا؟ کیا وہ محفوظ تھا؟ یا عمل میں؟ کیا وہ زخمی ہو گا؟ مارا؟

جب میں نے اس سے پوچھا کہ اس نے اپنی پریشانی پر کیسے قابو پایا، تو اس نے جواب دیا: "میں مصروف ہو گئی ہوں۔" اس نے مجھے بتایا کہ پہلے تو اس نے اپنی نوکرانی کو فارغ کر دیا تھا اور گھر کا سارا کام خود کر کے مصروف رہنے کی کوشش کی تھی۔ لیکن اس سے زیادہ فائدہ نہیں

ہوا۔ اس نے کہا، "مصیبت یہ تھی کہ میں اپنے دماغ کو استعمال کیے بغیر، تقریباً میکانکی طریقے سے گھر کا کام کر سکتی تھی۔ اس لیے میں پریشان ہوتی رہی۔ بستر بناتے اور برتن دھوتے ہوئے مجھے احساس ہوا کہ مجھے کسی نئے قسم کے کام کی ضرورت ہے جو برقرار رہے۔ میں دن کے ہر گھنٹے میں ذہنی اور جسمانی طور پر مصروف رہتا ہوں۔ اس لیے میں نے ایک بڑے ڈپارٹمنٹل اسٹور مینسلیز وومن کی ملازمت اختیار کی۔

یہ کر دیا،" اس نے کہا۔ "میں نے فوری طور پر اپنے آپ کو سرگرمی کے ایک طوفان میں پایا: گاہک میرے ارد گرد "گھوم رہے ہیں، قیمتیں، سائز، رنگ پوچھ رہے ہیں۔ اپنی فوری ڈیوٹی کے علاوہ کسی چیز کے بارے میں سوچنے کے لیے ایک لمحہ بھی نہیں سوچا، اور جب رات ہوئی، میں سوائے اس کے کچھ نہیں سوچ سکتا تھا، پاؤں میں درد۔ جیسے ہی میں نے رات کا کھانا کھایا، میں بستر پر گرا اور فوراً ہی بے ہوش ہو گیا۔

اس نے خود ہی دریافت کیا کہ جان کاوپر پائلس کا کیا مطلب تھا جب اس نے دی آرٹ آف فارگیٹنگ دی ناخوشگوار مینکھا: "ایک خاص آرام دہ

سلامتی، ایک خاص گہرا اندرونی سکون، ایک قسم کی خوش کن بے حسی،  
جب انسانی جانور "کے اعصاب کو سکون بخشتی ہے۔ مختص کام۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

37

اور یہ کتنی بڑی نعمت ہے! دنیا کی سب سے مشہور خاتون ایکسپلورر اوسا  
جانسن نے حال ہی میں مجھے بتایا کہ انہیں I Married  
Adventure پریشانی اور غم سے رہائی کیسے ملی۔ آپ نے اس کی  
زندگی کی کہانی پڑھی ہوگی۔ اسے کہتے ہیں۔ اگر کسی عورت نے کبھی ایڈونچر  
سے شادی کی ہے تو اس نے ضرور کی ہے۔ مارٹن جانسن نے اس  
سے شادی کی جب وہ سولہ سال کی تھی اور کنساس کے چینوٹ کے  
فٹ پاتھوں سے اپنے پاؤں اٹھا کر بورنیو کے <sup>جنگل</sup> جنگل کی پگڈنڈیوں پر  
ڈال دیا۔ ایک چوتھائی صدی تک، کنساس کے اس جوڑے نے پوری دنیا  
کا سفر کیا، ایشیا اور افریقہ کی معدوم ہوتی جنگلی زندگی کی متحرک تصویریں  
بنائیں۔ نو سال پہلے واپس امریکہ میں، وہ ایک لیکچر ٹور پر تھے، اپنی مشہور

فلمیں دکھا رہے تھے۔ انہوں نے ڈینور سے ایک ہوائی جہاز کو لے کر ساحل کے لیے روانہ ہوئے۔ طیارہ پہاڑ میں جاگرا۔ مارٹن جانسن فوری طور پر مارا گیا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ اوسا دوبارہ کبھی اپنا بستر نہیں چھوڑے گی۔ لیکن وہ اوسا جانسن کو نہیں جانتے تھے۔ تین مہینے بعد، وہ وہیل چیئر پر بیٹھی تھی، بڑے سامعین کے سامنے لیکچر دے رہی تھی۔ درحقیقت، اس نے اس سیزن میں ایک سو سے زیادہ سامعین سے خطاب کیا۔ سب وہیل چیئر سے۔ جب میں نے اس سے پوچھا کہ اس نے ایسا کیوں کیا تو اس نے جواب دیا: "میں نے یہ اس لیے کیا تاکہ "میرے پاس غم اور پریشانی کا وقت نہ رہے۔"

اوسا جانسن نے وہی سچ دریافت کیا تھا جو ٹیننسن نے تقریباً ایک صدی پہلے گایا تھا: "مجھے عمل میں خود کو کھودینا چاہیے، ایسا نہ ہو کہ میں مایوسی میں مرجھا جاؤں۔"

ایڈمرل ہائرڈ نے اسی حقیقت کو اس وقت دریافت کیا جب وہ پانچ ماہ تک ایک جھونپڑی میں اکیلے رہتے تھے جو لفظی طور پر عظیم برفانی برف کی ٹوپی میں دفن تھی جو قطب جنوبی پر محیط تھی۔ ایک برف کی ٹوپی جس میں فطرت کے قدیم ترین راز ہیں۔ ایک برف کی ٹوپی امریکہ اور یورپ کے مشترکہ سے بڑا نامعلوم براعظم۔ ایڈمرل ہائرڈ نے وہاں پانچ ماہ اکیلے گزارے۔ سو میل کے اندر کسی بھی قسم کا کوئی دوسرا جاندار موجود نہیں تھا۔ سردی اس قدر شدید تھی کہ وہ اپنی سانسوں کے جمنے کی آواز سن سکتا تھا اور جیسے ہی ہوا اس کے کانوں سے گزر رہی تھی۔ اپنی کتاب اکیلے میں، ایڈمرل ہائرڈ ان پانچ مہینوں کے بارے میں بتاتا ہے جو اس نے حیران کن اور روح کو ہلا دینے والے اندھیرے میں گزارے۔ دن راتوں کی طرح کالے تھے۔ اسے اپنی عقل کو بچانے کے لیے مصروف رہنا پڑا۔

رات کو، وہ کہتے ہیں، "الٹین پھونکنے سے پہلے، میں نے کل کے کام کو روکنے کی عادت بنالی۔ یہ اپنے آپ کو ایک گھنٹہ تفویض کرنے کا معاملہ تھا، یوں کہئے، فرار ٹنل کے لیے، آدھا گھنٹہ برابر کرنے کے لیے،

لیندھن کے ڈرموں کو سیدھا کرنے میں ایک گھنٹہ، کھانے کی سرنگ کی دیواروں میں کتابوں کی الماریوں کو کاٹنے میں ایگھنٹہ، اور انسانوں کو لے جانے والی سلج میں ٹوٹے ہوئے پل کی تجدید کے لیے دو گھنٹے۔

یہ بہت اچھا تھا، " وہ کہتے ہیں، " اس طرح وقت نکالنے کے قابل ہونا۔ اس نے مجھے اپنے اوپر کمانڈ کا ایک غیر "معمولی احساس دلایا۔ ... " اور اس نے مزید کہا: " اس کے بغیر یا اس کے برابر، دن گزر جائیں گے۔ بے مقصد رہے "ہیں؛ اور بغیر مقصد کے وہ ختم ہو جائیں گے، جیسا کہ ایسے دن ہمیشہ ٹوٹ پھوٹ کے ساتھ ختم ہوتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ آخری بار: "بغیر مقصد کے، دن ختم ہو چکے ہوں گے، جیسا

کہ

ایسے

دن

ہمیشہ

ٹوٹ

پھوٹ

کے

ساتھ

ختم "ہ

وتے

ہیں۔

اگر آپ اور میں پریشان ہیں تو یاد رکھیں کہ ہم پرانے زمانے کے اچھے کام کو بطور دوا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ بات آنجہانی ڈاکٹر ریچرڈ سی کیبوٹ سے کم کسی اتھارٹی نے کہی تھی، جو پہلے ہارورڈ میں کلینیکل میڈیسن کے پروفیسر تھے۔ اپنی کتاب واٹ مین لائیو بائی میں، ڈاکٹر کیبوٹ کہتے ہیں: "ایک طبیب کے طور پر، مجھے کام سے ایسے بہت سے لوگوں کا علاج کرتے ہوئے دیکھ کر خوشی ہوئی ہے جو روح کے کانپنے والے فالج میں مبتلا ہیں جس کا نتیجہ بہت زیادہ شکوک و شبہات، ہچکچاہٹ، بے چینی

اور خوف کا نتیجہ ہے۔ ... ہمارے کام کے ذریعہ ہمیں دی گئی "ہمت خود انحصاری کی طرح ہے جسے ایمرسن نے ہمیشہ کے لئے شاندار بنایا ہے۔ اگر آپ اور میں مصروف نہیں رہتے ہیں۔ اگر ہم ارد گرد بیٹھ کر بچے کھائیں۔ تو ہم اس کا ایک پورا ریور نکال لینگے جسے چارلس ڈارون "وائبر گبرز" کہتے تھے۔ اور "وِبر گبرز" پرانے زمانے کے گریبلنز کے سوا کچھ نہیں جو ہمیں کھوکھلا کر دیں گے اور ہماری قوتِ عمل اور ہماری قوتِ ارادی کو تباہ کر دیں گے۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

38

میں نیویارک میں ایک کاروباری آدمی کو جانتا ہوں جس نے اتنا مصروف ہو کر "وائبر گبرز" کا مقابلہ کیا کہ اس کے پاس گھبرانے اور سٹو کرنے کا وقت نہیں تھا۔ اس کا نام ٹرمپر لانگ مین ہے، اور اس کا دفتر 40 وال سٹریٹ پر ہے۔ وہ میری بالغوں کی تعلیم کی کلاسوں میں سے ایک



کا طالب علم تھا۔ اور فکر پر قابو پانے پر اس کی گفتگو اتنی دلچسپ، اتنی متاثر کن تھی کہ میں نے اس سے کلاس کے بعد اپنے ساتھ رات کا کھانا کھانے کو کہا۔ اور ہم ایک ریسٹوراں میں آدھی رات تک بیٹھے، اس کے تجربات پر گفتگو کرتے رہے۔ یہ وہ کہانی ہے جو اس نے مجھے سنائی تھی:

"اٹھارہ سال پہلے، میں بے خوابی کا شکار تھا۔ میں تناؤ، چڑچڑا اور پریشان تھا۔ مجھے لگا کہ میں اعصابی خرابی کی طرف جا رہا ہوں۔"

میرے پاس پریشان ہونے کی وجہ تھی۔ میں کراؤن فروٹ اینڈ ایکسٹریکٹ کمپنی، 418 ویسٹ براڈوے، نیویارک کا "خزانچی تھا۔ ہم نے گیلن ٹن میں بھری اسٹرابیریوں میں نصف ملین ڈالر کی سرمایہ کاری کی تھی۔ بیس سال سے، ہم یہ گیلن بیچ رہے تھے۔ آئس کریم بنانے کے لیے اسٹرابیری کے ٹن۔ اچانک ہماری فروخت رک گئی کیونکہ نیشنل ڈیری اور بورڈن جیسے بڑے آئس کریم بنانے والے اپنی پیداوار میں تیزی سے اضافہ کر رہے تھے اور بیرل میں بھری اسٹرابیری خرید کر پیسے اور وقت کی بچت کر رہے تھے۔"

نہ صرف ہمارے پاس نصف ملین ڈالر کی بیریاں باقی رہ گئیں جو ہم فروخت نہیں کر سکتے تھے، بلکہ ہم اگلے بارہ "مہینوں میں مزید ایک ملین ڈالر کی اسٹرابیری خریدنے کا معاہدہ بھی کر رہے تھے! ہم نے پہلے ہی بینکوں سے \$350,000 ادھار لیے تھے۔ ان قرضوں کی ادائیگی یا تجدید ممکن نہیں۔

میں تیزی سے واٹسن ویل، کیلیفورنیا گیا، جہاں ہماری فیکٹری واقع تھی، اور اپنے صدر کو قائل کرنے کی کوشش کی کہ حالات بدل چکے ہیں، کہ ہم تباہی کا سامنا کر رہے ہیں۔ اس نے یقین کرنے سے انکار کر دیا، اس نے ہمارے نیویارک کے دفتر کو تمام پریشانیوں کا ذمہ دار ٹھہرایا۔

سیلز مین شپ

کئی دن گزارش کرنے کے بعد، میں نے بالآخر اسے مزید اسٹرابیریوں کی پیکنگ بند کرنے اور سان فرانسسکو کی "تنازہ بری مارکیٹ میں ہماری نئی سپلائی فروخت کرنے پر آمادہ کیا۔ اس سے ہمارے مسائل تقریباً حل ہو

گئے۔ مجھے فکر کرنا ایک عادت ہے اور مجھے یہ عادت تھی۔ t. تب پریشان  
ہونا چھوڑ دینا چاہیے تھا۔

جب میں نیویارک واپس آیا تو مجھے ہر چیز کی فکر ہونے لگی؛ جو چیری ہم  
اٹلی میں خرید رہے تھے، جو انناس ہم "ہوائی میں خرید  
رہے تھے، وغیرہ۔ پہلے ہی کہا، میں اعصابی خرابی کی  
طرف جا رہا تھا۔

مایوسی کے عالم میں، میں نے زندگی کا ایک ایسا طریقہ اختیار کیا جس سے  
میری بے خوابی کا علاج ہو گیا اور "میری پریشانیوں کو روک دیا گیا۔ میں  
مصروف ہو گیا۔ میں اپنی تمام فیکلٹیز کے مطالبات کے مسائل میں اتنا  
مصروف ہو گیا کہ میرے پاس فکر کرنے کا وقت نہیں رہا۔ میں دن میں  
سات گھنٹے کام کر رہا تھا۔ اب میں نے دن میں پندرہ سولہ گھنٹے کام  
کرنا شروع کیا۔ میں ہر صبح آٹھ بجے دفتر جاتا اور تقریباً آدھی رات تک ہر  
رات وہیں رہتا۔ میں نے نئی ذمہ داریاں، نئی ذمہ داریاں سنبھالیں۔ جب

میں آدھی رات کو گھر پہنچا تو میں میں بستر پر گرا تو اتنا تھک گیا کہ  
چند سیکنڈ میں بے ہوش ہو گیا۔

میں نے اس پروگرام کو تقریباً تین ماہ تک جاری رکھا۔ اس وقت تک میں  
نے پریشانی کی عادت کو توڑ دیا تھا، اس لیے میں سات یا آٹھ گھنٹے کے  
معمول کے کام کے دن میں واپس آ گیا۔ یہ واقعہ اٹھارہ سال پہلے پیش  
آیا تھا۔ مجھے "کبھی بے خوابی کی شکایت نہیں ہوئی۔ یا پھر اس وقت سے  
فکر مند ہوں۔"

جارج برنارڈ شا صحیح تھے۔ اس نے اس سب کا خلاصہ کیا جب اس نے  
کہا: "دکھی ہونے کا راز یہ ہے کہ آپ اس بات کی فکر کرنے کی فرصت  
حاصل کریں کہ آپ خوش ہیں یا نہیں۔" تو اس کے بارے میں سوچنے  
کی زحمت نہ کریں! اپنے ہاتھوں پر تھوکیں اور مصروف ہو جائیں۔ آپ کا  
خون گردش کرنے لگے گا۔ آپ کا دماغ ٹکنا شروع کر دے گا۔ اور بہت  
جلد آپ کے جسم میں زندگی کا یہ سارا مثبت اضافہ آپ کے دماغ سے

پریشانی دور کر دے گا۔ مصروف ہو۔ مصروف رکھیں۔ یہ اس زمین پر موجود  
سب سے سستی دوا ہے - اور بہترین میں سے ایک۔

:پریشانی کی عادت کو توڑنے کے لیے، یہاں قاعدہ 1 ہے  
ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

39

مصروف رکھیں۔ پریشان شخص کو اپنے آپ کو عمل میں کھو دینا چاہئے،  
ایسا نہ ہو کہ مایوسی میں ڈوب جائے۔

~~~~~

باب 7 - بیٹلز کو آپ کو نیچے نہ آنے دیں۔

یہاں ایک ڈرامائی کہانی ہے جو مجھے شاید یاد رہے گی جب تک میں زندہ

رہوں گا۔ یہ مجھے 14 ہائی

لینڈ ایونیو، بیپلووڈ، نیو جرسی

کے رابرٹ مور نے بتایا  
تھا۔

میں نے اپنی زندگی کا سب سے بڑا سبق مارچ، 1945 میں سیکھا،"  
انہوں نے کہا، "میں نے اسے ہند-چین کے ساحل "آبوز پر سوار 88  
افراد میں سے ایک تھا۔ ہمیں ریڈار 318Baya S.S سے 276 فٹ  
پانی کے نیچے سیکھا۔ مینے معلوم ہوا تھا کہ ایک چھوٹا جاپانی قافلہ ہمارے  
راستے پر آ رہا ہے۔ جیسے ہی صبح کا وقت قریب آیا، ہم حملہ ڈسٹرائر اسکارٹ،  
ایک ٹینکر اور ایک مائن لیئر Jap کرنے کے لیے ڈوب گئے۔ میں نے  
پیرسکوپ کے ذریعے ایک دیکھا۔ ہم نے تباہ کن اسکارٹ پر تین ٹارپیڈو فائر  
کیے، ہر ٹارپیڈو کے میکانکس میں کچھ نہ کچھ گڑبڑ ہو گئی۔ تباہکنندہ، یہ  
نہیں جانتا تھا کہ اس پر حملہ کیا گیا ہے، جاری رکھا۔ ہم آخری جہاز، مائن  
لیئر پر حملہ کرنے کے لیے تیار ہو جہاز نے ہمیں ساٹھ فٹ پانی کے نیچے  
دیکھا تھا Jap رہے تھے کہ اچانک وہ مڑ کر سیدھا ہمارے پاس آ گئی۔  
(ایکپہ ہماری پوزیشن کو ریڈیو کیا تھا۔) ہم پتہ لگانے سے بچنے کے لیے

150 فٹ نیچے چلے Jap minelayer اور گئے، اور گہرائی سے چارج کرنے کے لیے دھاندلی کی گئی۔ ہم نے بیچوں پر اضافی بولٹ لگائے، اور اپنے ذیلی کوبالکل خاموش کرنے کے لیے، ہم نے پنکھے، کولنگ سسٹم، اور تمام برقی آلات کو بند کر دیا۔

تین منٹ بعد، سارا جہنم ٹوٹ گیا۔ ہمارے چاروں طرف چھ گہرائی کے چارجز پھٹ گئے اور ہمیں سمندر کی تہ تک "دھکیل دیا جو 276 فٹ کی گہرائی میں ہے۔ ہم خوفزدہ تھے۔ ایک ہزار فٹ سے کم پانی میں حملہ کرنا خطرناک ہے۔" پانچ سو فٹ سے کم پانی تقریباً ہمیشہ ہی مہلک ہوتا ہے۔ اور پانچ سو فٹ سے بھی زیادہ پانی میں ہم پر حملہ کیا جا رہا تھا، جہاں تک حفاظت کا تعلق ہے، تقریباً گھنٹوں تک۔ گہرائی کے الزامات

اگر گہرائی کا چارج کسی ذیلی کے سترہ فٹ کے اندر پھٹ جاتا ہے، تو کنکشن اس میں ایک سوراخ اڑا دے گا۔ ان ڈیپٹی چارجز کے اسکور ہمارے پچاس فٹ کے اندر پھٹ گئے۔ ہمیں 'محفوظ رہنے' کا حکم دیا گیا تھا۔

اپنے بنکس میں خاموشی سے لیٹ جانے اور پرسکون رہنے کا۔ میں اتنا خوفزدہ تھا کہ میں مشکل سے سانس لے سکتا تھا۔ 'یہ موت ہے،' میں اپنے آپ سے بار بار کہتا رہا۔ 'یہ موت ہے! ... یہ موت ہے!' پنکھے اور کولنگ سسٹم بند ہونے سے، سبکے اندر کی ہوا سو ڈگری سے زیادہ تھی۔ لیکن میں خوف سے اتنا ٹھنڈا تھا کہ میں نے سویٹر اور کھال پہن لیقطار والی جیکٹ؛ اور پھر بھی میں سردی سے کانپ رہا تھا۔ میرے دانت چیخ رہے تھے۔ میں ایک سرد، چچچا پسینے نے اپنے ڈیپتھ چارجز Jap minelayer میں پھوٹ پڑا۔ حملہ پندرہ گھنٹے تک جاری رہا۔ پھر اچانک رک گیا۔ بظاہر کی سپلائی ختم کر دی تھی، اور بھاپ نکل گئی تھی۔ حملے کے وہ پندرہ گھنٹے پندرہ بلین سال لگتے تھے۔ میری ساری زندگی میرے سامنے ریویو میں گزر گئی۔

مجھے وہ تمام برے کام یاد آ گئے جو میں نے کیے تھے، تمام چھوٹی چھوٹی مضحکہ خیز چیزیں جن کے بارے میں مجھے فکر تھی۔ بحریہ میں شامل ہونے سے پہلے میں بینک کلرک رہ چکا تھا۔ مجھے طویل اوقات، ناقص تنخواہ، ترقیکے



ناقص امکانات کے بارے میں فکر تھی۔ میں پریشان تھا کیونکہ میں اپنے گھر کا مالک نہیں تھا، نئی گاڑی نہیں خرید سکتا تھا، اپنی بیوی کو اچھے کپڑے نہیں خرید سکتا تھا۔ میں اپنے بوڑھے باس سے کتنی نفرت کرتا تھا، جو ہر وقت ڈانٹ ڈپٹ کرتا تھا! مجھے یاد آیا کہ میں کس طرح رات کو گھر آکر درد بھرا اور بدمزاج ہونا اور اپنی بیوی سے

معمولی باتوں پر جھگڑا کرتا۔ میں اپنی پیشانی پر ایک داغ کے بارے میں فکر مند تھا۔ آٹو حادثے سے ایک گندا کٹ۔

یہ تمام پریشانیاں برسوں پہلے کتنی بڑی لگ رہی تھیں! لیکن یہ کتنی مضحکہ خیز لگ رہی تھیں جب گہرائی کے "الزامات مجھے بادشاہی سے اڑا دینے کی دھمکی دے رہے تھے۔ میں نے وہاں اور وہاں اپنے آپ سے وعدہ کیا کہ اگر میں نے سورج اور ستاروں کو دوبارہ دیکھا تو میں کبھی نہیں، کبھی نہیں دیکھوں گا۔ دوبارہ فکر کرو کبھی نہیں کبھی!!! نہیں کبھی نہیں میں کبھی نہیں

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

اس آبدوز میں جتنے گھنٹے میں نے سیراکیوز یونیورسٹی میں چار سال کتابوں کا مطالعہ کر کے سیکھے تھے۔

ہم اکثر زندگی کی بڑی آفات کا بہادری سے سامنا کرتے ہیں۔ اور پھر چھوٹی چھوٹی باتوں، "گردن میں درد" ہمیں نیچے اتارنے دیں۔ مثال کے طور پر، سیموئل پیپس نے اپنی ڈائری میں لندن میں سر ہیری وین کا سر کٹا ہوا دیکھنے کے بارے میں بتایا ہے۔ جیسے ہی سر ہیری پلٹ فارم پر چڑھا، وہ اپنی جان کی التجا نہیں کر رہا تھا، بلکہ جلاد سے التجا کر رہا تھا کہ اس کی گردن پر دردناک پھوڑا نہ مارے

یہ ایک اور چیز تھی جسے ایڈمرل بائرنڈ نے قطبی راتوں کی خوفناک سردی اور تاریکی میں دریافت کیا تھا۔ کہ اسکے آدمی بڑی چیزوں کے بجائے "گردن میں درد" کے بارے میں زیادہ پریشان تھے۔ مشکلات، اور سردی جو کہ اکثر صفر سے اسی درجے نیچے رہتی تھی۔ "لیکن"، ایڈمرل برڈ کہتے ہیں،

"میں ایسے بنک میٹوں کو جانتا ہوں جنہوں نے بولنا چھوڑ دیا کیونکہ ہر ایک کو دوسرے کی مختص جگہ میں اپنے گیئر کو انچ کرنے کا شک تھا۔ اور میں ایک ایسے شخص کے بارے میں جانتا تھا جو اس وقت تک نہیں کھا سکتا تھا جب تک کہ اسے فلیچرسٹ کی نظروں سے باہر میسہال میں جگہ نہ مل جائے جس نے نکلنے سے پہلے اپنا کھانا اٹھائیں بار سنجیگی سے چبا لیا تھا۔

ایڈمرل برڈ کا کہنا ہے کہ "قطبی کیمپ میں، اس طرح کی چھوٹی چھوٹی چیزیں نظم و ضبط والے مردوں کو بھی پاگل پن کے کنارے تک پہنچانے کی طاقت رکھتی ہیں۔"

اور آپ نے ایڈمرل بائرنڈ کو شامل کیا ہوگا کہ شادی میں "چھوٹی چھوٹی چیزیں" لوگوں کو پاگل پن کی طرف لے جاتی ہیں اور "دنیا میں

آدھے دل کے درد" کا سبب بنتی

ہیں۔

کم از کم حکام کا یہی کہنا ہے۔ مثال کے طور پر، شکاگو کے جج جوزف سبات نے، چالیس ہزار سے زیادہ ناخوششادیوں میں ثالث کے طور پر کام کرنے کے بعد، اعلان کیا: "سب سے زیادہ ازدواجی ناخوشی کی تہہ میں چھوٹی چیزیں ہیں"؛ اور فرینک ایس۔ ہوگن، نیویارک کاؤنٹی کے ڈسٹرکٹ اٹارنی، کہتے ہیں: "ہماری فوجداری عدالتوں میں مکمل طور پر آدھے مقدمات چھوٹی چیزوں سے شروع ہوتے ہیں۔ باروم کی بہادری، گھریلو جھگڑے، ایک توہین آمیز تبصرہ، ایک توہین آمیز لفظ، ایک بدتمیز کارروائی۔ چھوٹی چھوٹی چیزیں ہیں جو حملہ اور قتل کا باعث بنتی ہیں۔

ہم میں سے بہت کم لوگ ظالمانہ اور بہت زیادہ ظلم کرتے ہیں۔ یہ ہماری عزت نفس پر لگنے والی چھوٹی سی ضربیں، "بے عزتی، ہماری باطل پر لگنے والے چھوٹے جھٹکے ہیں، جو دنیا کے آدھے دلوں کے درد کا باعث بنتے ہیں۔

جب ایلینور روزویلٹ کی پہلی شادی ہوئی تو وہ "کئی دنوں تک پریشان" رہی کیونکہ اس کے نئے باورچی نے ناقصکھانا پیش کیا تھا۔ "لیکن اگر اب ایسا ہوا"، مسز روزویلٹ کہتی ہیں، "میں اپنے کندھے اچکا کر اسے بھول جاؤں گی۔" اچھی۔ یہ جذباتی طور پر ایک بالغ کی طرح کام کر رہا ہے۔ یہاں تک کہ کیتھرین دی گریٹ، جو ایک مطلق العنان حکمران تھی، جب باورچی کھانا خراب کرتا تو اس بات پر ہنستی تھی۔

مسز کارنیگی اور میں نے شکاگو میں ایک دوست کے گھر رات کا کھانا کھایا۔ گوشت تراشتے وقت اس نے کچھ غلط کیا۔ میں نے اسے نوٹس نہیں کیا، اور اگر میں نے اسے دیکھا بھی ہوتا تو مجھے پرواہ نہ ہوتی لیکن اس کی بیوی نے اسے دیکھا اور ہمارے سامنے ہی اپنے گلے سے نیچے کود گئی۔ "جان"، اس نے پکارا، "دیکھو تم کیا کر رہے ہو! کیا!" تم کبھی صحیح طریقے سے خدمت کرنا نہیں سیکھ سکتے

پھر اس نے ہم سے کہا: "وہ ہمیشہ غلطیاں کرتا رہتا ہے۔ وہ کوشش ہی نہیں کرتا۔" شاید اس نے تراشنے کی کوشش نہیں کی۔ لیکن میں یقینی

طور پر اسے بیس سال تک اس کے ساتھ رہنے کی کوشش کرنے کا  
کریڈٹ دیتا ہوں۔ سچ کہوں تو، میں اس کی ڈانٹ سنتے ہوئے پیکنگ بطخ  
اور شارک کے پنکھوں پر کھانا کھانے کے بجائے امن کے ماحول  
میںسرسوں کے ساتھ دو گرم کتوں کو کھاتا۔

اس تجربے کے تھوڑی دیر بعد، مسز کارنیگی اور میں نے ہمارے گھر پر  
کچھ دوست رات کے کھانے پر تھے۔ ان کے پہنچنے سے ذرا  
پہلے، مسز کارنیگی نے پایا کہ تین نیپکن میزپوش سے میل  
نہیں کھا رہے تھے۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

41

میں باورچی کے پاس گئی، "اس نے بعد میں مجھے بتایا،" اور دیکھا کہ باقی  
تین نیپکن لائڈری میں گئے تھے۔ مہمان "دروازے پر تھے۔ تبدیل کرنے  
کا کوئی وقت نہیں تھا۔ مجھے لگا جیسے آنسو بہہ رہے ہوں! تمام سوچ سکتا

تھا: 'اسا حتمقانہ غلطی سے میری پوری شام کیوں خراب کرنی پڑی؟' پھر میں نے سوچا کہ کیوں جانے دوں؟ میں رات کے کھانے پر گئی، اچھا وقت گزارنے کا عزم کیا۔ اور میں نے ایسا ہی کیا۔ میں اس کے بجائے ہمارے دوستوں کو لگتا ہے کہ میں ایک میلی گھریلو ملازمہ ہوں، اس نے مجھے بتایا، "گھبراہٹ سے زیادہ، بد مزاج۔ اور بہر حال، جہاں تک میں!" سمجھ سکتا ہوں، کسی نے نیپکن کو نہیں دیکھا

قانون کو چھوٹی چھوٹی باتوں سے کوئی "De minimis non

curat lex- ایک معروف قانونی مقولہ کہتا

ہے سروکار نہیں ہے۔" اور نہ ہی پریشان ہونا

چاہئے۔ اگر وہ ذہنی سکون چاہتا ہے۔

زیادہ تر وقت، ہمیں چھوٹی چھوٹی باتوں کی جھنجھلاہٹ پر قابو پانے کے

لیے صرف زور کی تبدیلی کو متاثر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذہن میں

ایک نیا، اور خوشگوار نقطہ نظر قائم کرنا۔ میرے دوست ہومر کروئے،

جنہوں نے پیرس کو دیکھا اور ایک درجن دیگر کتابیں لکھیں، ایک شاندار

مثال پیش کرتا ہے کہ یہ کیسے کیا جا سکتا ہے۔ نیویارک کے اپنے اپارٹمنٹ میں ریڈی ایٹرز کی ہلچل سے وہ ایک کتاب پر کام کرتے ہوئے آدھا پاگل ہو جاتا تھا۔ بھابھنے لگے گی اور وہ اپنی میز پر بیٹھتے ہی چڑچڑاپن سے بھونکنے لگے گا۔

پھر، "ہومر کروئے کہتے ہیں،" میں کچھ دوستوں کے ساتھ کیمپنگ مہم پر گیا تھا۔ گرجتی آگ میں اعضاء کی تڑتڑاہٹ "سنتے ہوئے، میں نے سوچا کہ وہ ریڈی ایٹرز کی کڑکتی آواز کی طرح کتنے لگتے ہیں۔ میں کیوں ایک کو پسند کروناور نفرت کروں؟ جب میں گھر گیا تو میں نے اپنے آپ سے کہا: آگ میں اعضاء کی کڑکنا ایک خوشگوار آواز تھی، ریڈی ایٹرز کی آواز بھی ایسی ہی ہے۔ میں سو جاؤں گا اور شور کی فکر نہیں کروں گا۔" اور میں نے کیا۔ کچھ دنوں تک میں ریڈی ایٹرز کے بارے میں ہوش میں تھا، لیکن جلد ہی میں ان کے بارے میں سب کچھ بھول گیا۔

اور اسی طرح یہ بہت سی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کے ساتھ ہے۔ ہم انہیں ناپسند کرتے ہیں اور سٹو میں پڑ



جاتے ہیں، ""... یہ سب اس لیے کہ ہم  
ان کی اہمیت کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتے  
ہیں۔

ڈزرائیلی نے کہا: "زندگی چھوٹی ہونے کے لیے بہت مختصر ہے۔" اس  
ویک میگزین میں آندرے موریس نے کہا، "ان الفاظ نے بہت سے تکلیف  
دہ تجربے میں میری مدد کی ہے: اکثر ہم خود کو چھوٹی چھوٹی چیزوں سے  
پریشان ہونے دیتے ہیں جنہیں ہمیں حقیر سمجھنا چاہیے اور بھول جانا  
چاہیے۔ ... یہاں ہم اس زمین پر ہیں، زندگی گزارنے کے لیے صرف چند  
دہائیاں باقی ہیں، اور ہم شکایات کی وجہ سے بہت سے ناقابل تلافی گھنٹے  
کھو دیتے ہیں جو کہ ایک سالکے عرصے میں، ہم اور سب بھول جائیں  
گے۔ خیالات، حقیقی پیار اور پائیدار کام۔ کیونکہ زندگی بہت چھوٹی  
ہے "چھوٹی ہونے کے لیے۔"

روڈ یارڈ کیپلنگ کے طور پر اس قدر نامور شخصیت بھی بعض اوقات یہ  
بھول جاتی تھی کہ "زندگی چھوٹی ہونے کے لیے بہت مختصر ہے"۔ نتیجہ؟

اس نے اور اس کے بہنوئی نے ورمونٹ کی تاریخ کی سب سے مشہور  
عدالتی جنگ

Rudyard Kipling's: لڑی۔ ایک جنگ اس قدر منائی گئی کہ

اس کے

بارے میں

ایک کتاب

لکھی گئی

ہے۔ Ve

rmont

Feud

کہانی کچھ یوں ہے: کیپلنگ نے ورمونٹ کی ایک لڑکی کیرو لین بیلسٹیر  
سے شادی کی، براٹل بورو، ورمونٹ میں ایک خوبصورت گھر بنایا۔ بس گئے اور  
اپنی باقی زندگی وہیں گزارنے کی توقع کی۔ اس کی بھابھی، بیٹی بیلسٹیر،

کیپلنگ کی بہترین دوست بن گئی۔ ان دونوں نے ایک ساتھ کام کیا اور کھیلا۔

پھر کیپلنگ نے بیلسٹیر سے کچھ زمین خریدی، اس سمجھ کے ساتھ کہ بیلسٹیر کو ہر موسم میں گھاس کاٹنے کی اجازت ہوگی۔ ایک دن، بیلسٹیر نے کیپلنگ کو اس گھاس کے میدان پر پھولوں کا باغ لگاتے ہوئے پایا۔ اس کا خون ابل پڑا۔ وہ! چھت سے ٹکرایا۔ کیپلنگ نے فوراً جوابی فائرنگ کی۔ ورمونٹ کے سبز پہاڑوں کی ہوائیلی ہو گئی

کچھ دنوں کے بعد، جب کیپلنگ اپنی سائیکل پر سوار ہو رہا تھا، تو اس کے بہنوئی نے اچانک ایک ویگن اور گھوڑوں کی ایک ٹیم کو سڑک پر چڑھا دیا اور کیپلنگ کو پھسلنے پر مجبور کر دیا۔ اور کیپلنگ وہ آدمی جس نے لکھا: "اگر آپنا سر رکھ سکتے ہیں جب آپ کے بارے میں سب کچھ ہے۔"

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

I ان کا کھونا اور اس کا الزام آپ پر لگانا"۔ اس نے اپنا سر کھو دیا، اور بیلسٹیر کی گرفتاری کے وارنٹ کی قسم کھائیں اس کے بعد ایک سنسنی خیز مقدمہ چلایا گیا۔ بڑے شہروں سے رپورٹرز شہر میں انڈیلے۔ خبر پوری دنیا میں پھیل گئی۔ کچھ بھی طے نہیں ہوا۔ جھگڑے کی وجہ سے کیپٹنگ اور اس کی اہلیہ کو ساری زندگی کے لیے اپنا امریکی گھر چھوڑنا پڑا۔ وہ ساری پریشانی اور تلخی محض معمولی بات پر! گھاس کا بوجھ۔

پیریکنز نے چوبیس صدیاں پہلے کہا تھا: "آؤ، حضرات، ہم چھوٹی چھوٹی باتوں پر بہت دیر تک بیٹھے رہتے ہیں۔" ہم  
اکرتے ہیں، واقعی

یہاں سب سے دلچسپ کہانیوں میں سے ایک ہے جو ڈاکٹر ہیری ایمرسن فوسڈک نے کبھی سنائی ہے۔ جنگل کے ایک دیو کی طرف سے جلیتی اور ہاری ہوئی لڑائیوں کے بارے میں ایک کہانی

کولوراڈو میں لانگ کی چوٹی کی ڈھلوان پر 3 بہت بڑے درخت کا کھنڈر ہے۔ ماہرین فطرت ہمیں بتاتے ہیں کہ یہ تقریباً چار سو سال تک قائم رہا۔ یہ ایک پودا تھا جب کو لمبس سان سلواڈور میں اترتا تھا، اور نصف بڑھ گیا تھا جب پیلگرمز پلائی ماؤتھ میں آباد ہوئے تھے۔ اپنی طویل زندگی کے دوران اس پر چودہ بار آسمانی بجلی گری اور چار صدیوں کے بے شمار برفانی تودے اور طوفان اس پر گرے۔ یہ ان سب سے بچ گیا۔ تاہم، آخر میں، برنگوں کی ایک فوج نے درخت پر حملہ کیا اور اسے زمین پر برابر کر دیا۔ کیڑوں نے چھال کے ذریعے اپنا راستہ کھایا اور آہستہ آہستہ اپنے چھوٹے لیکن مسلسل حملوں سے درخت کی اندرونی طاقت کو تباہ کر دیا۔ جنگل کا ایک دیو جس کی عمر نہ مرجھائی تھی، نہ بجلی گری تھی، نہ طوفانوں نے گرا تھا، آخر کار چقندر کے سامنے اتنا چھوٹا گرا کہ آدمی انہیں اپنی شہادت کی انگلیاں اور انگوٹھے کے درمیان کچل سکتا ہے۔

کیا ہم سب جنگل کے اس جنگجو دیو کی طرح نہیں ہیں؟ کیا ہم نایاب طوفانوں اور برفانی تودوں اور آسمانی بجلی کے دھماکوں سے بچنے کے لیے

کسی طرح یہ انتظام نہیں کر پاتے کہ ہمارے دلوں کو فکر کے چھوٹے چھوٹے چقندرونسے کھا جائیں جو انگلی اور انگوٹھے کے درمیان کچلے جاسکتے ہیں؟

کچھ سال پہلے، میں نے وائیومنگ کے ٹین نیشنل پارک میں، چارلس سیفریڈ، ریاست وائیومنگ کے ہائی وے سپرنٹنڈنٹ، اور اس کے کچھ دوستوں کے ساتھ سفر کیا۔ ہم سب پارک میں جان ڈی راکفیلر اسٹیٹ دیکھنے جا رہے تھے۔ لیکن جس کار میں میں سوار تھا وہ غلط موڑ لے کر گم ہو گئی اور دوسری کاروں کے اندر جانے کے ایک گھنٹہ بعد جائیداد کے داخلی دروازے تک چلی گئی۔ مسٹر سیفریڈ کے پاس چابی تھی جس نے پرائیویٹ گیٹ کو کھولا، اس لیے وہاں انتظار کرنے لگا۔ گرم، مچھروں سے متاثرہ جنگل میں ایک گھنٹے تک جب تک ہم پہنچے۔ ایک صاحب کو پاگل کرنے کے لیے مچھر کافی تھے۔ لیکن وہ چارلس سیفریڈ پر فتح حاصل نہیں کر سکے۔ ہمارا انتظار کرتے ہوئے اس نے اسپینکے درخت کا ایک اعضا کاٹا اور اس کی سیٹی بجائی۔ جب ہم پہنچے تو کیا وہ مچھروں کو کوس رہا تھا؟

نہیں وہ اپنی سیٹی بجا رہا تھا۔ میں نے اس سیٹی کو ایک ایسے شخص کی یادگار کے طور پر رکھا ہے جو اپنی جگہ چھوٹی چھوٹی چیزیں رکھنا جانتا تھا۔ پریشانی کی عادت کو اس سے پہلے کہ وہ آپ کو توڑ دے، اس کو ختم کرنے کے لیے، یہ ہے قاعدہ 2

آئیے اپنے آپ کو چھوٹی چھوٹی چیزوں سے پریشان نہ ہونے دیں جنہیں ہمیں حقیر سمجھنا اور بھول جانا چاہیے۔ یاد رکھیں "زندگی چھوٹی ہونے کے لیے بہت چھوٹی ہے۔"

~~~~~

باب 8 - ایک ایسا قانون جو ٹور کی بہت سی پریشانیوں کو کالعدم قرار دے گا۔

بچپن میں، میں میسوری کے ایک فارم پر پلا بڑھا۔ اور ایک دن، اپنی ماں کو چھری کے گڑھے میں مدد کرتے ہوئے، میں رونے لگا۔ میری ماں نے

کہا: "ڈیل، تم دنیا میں کس چیز پر رو رہے ہو؟" میں بڑبڑایا: "مجھے ڈر ہے کہ مجھے "!زندہ دفن کر دیا جائے گا"

میں ان دنوں پریشانوں سے بھرا ہوا تھا۔ جب گرج چمک کے ساتھ آندھی آتی تھی تو میں اس خوف سے ڈرتا تھا کہ مینا آسمانی بجلی سے ہلاک ہو جاؤں گا۔ جب مشکل وقت آیا تو میں اس ڈر سے پریشان ہو گیا کہ ہمارے پاس کھانے کو کافی نہیں ہوگا۔ میں اس خوف سے پریشان تھا کہ میں مرنے پر جہنم میں جاؤں گا۔ میں خوف سے گھبرا گیا تھا۔ ڈیل کار نیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

43

بڑا لڑکا، سیم وائٹ، میرے بڑے کان کاٹ دے گا۔ جیسا کہ اس نے دھمکی دی تھی۔ مجھے ڈر تھا کہ لڑکیاں مجھ پر ہنسیں گی اگر میں نے اپنی لڑکی ان کو دے دی۔ مجھے ڈر تھا کہ کوئی لڑکی مجھ سے شادی کرنے کو تیار نہ ہو جائے۔ میں پریشان تھا کہ شادی کے فوراً بعد میں اپنی بیوی کو کیا کہوں گا۔ میں نے سوچا کہ ہماری شادی کسی ملک کے گرجا گھر میں



ہوگی، اور پھر سرے میں جا کر سب سے اوپر جھالر لگا کر فارم کی طرف  
واپس چلے جائیں گے... لیکن میں فارم کی اس سواری پر بات چیت کو  
کیسے جاری رکھوں گا؟؟ کیسے؟ کیسے؟ ہل کے پیچھے چلتے ہوئے میں  
نے کئی گھنٹے تک زمین ہلانے والے اس مسئلے پر غور کیا۔

جیسے جیسے سال گزرتے گئے، میں نے آہستہ آہستہ دریافت کیا کہ  
ننانوے فیصد

چیزیں جن کے

بارے میں

مجھے فکر تھی وہ

کبھی نہیں

ہوئیں۔

مثال کے طور پر، جیسا کہ میں پہلے ہی کہہ چکا ہوں، میں ایک بار آسمانی  
بجلی سے گھبرا گیا تھا۔ لیکن اب میں جانتا ہوں کہ کسی بھی ایک سال

میں آسمانی بجلی گرنے سے میرے ہلاک ہونے کے امکانات، نیشنل سیفٹی کونسل کے مطابق، تین لاکھ پچاس ہزار میں سے صرف ایک ہے۔

زندہ دفن ہونے کا میرا خوف اس سے بھی زیادہ مضحکہ خیز تھا: میں تصور نہیں کرتا کہ دس ملین میں سے ایک شخص زندہ

دفن ہے۔ پھر بھی میں ایک بار اس کے

خوف سے رو پڑا۔

ہر آٹھ میں سے ایک شخص کینسر سے مر جاتا ہے۔ اگر میں کسی چیز

کے بارے میں فکر مند ہونا چاہتا تھا، تو مجھے کینسر کے بارے میں فکر

کرنا چاہئے تھا۔ بجائے اس کے کہ آسمانی بجلی سے مارا جائے یا زندہ

دفن کیا جائے۔

یقینی طور پر، میں جوانی اور جوانی کی پریشانیوں کے بارے میں بات کرتا رہا

ہوں۔ لیکن ہماری بہت سی بالغ

پریشانیاں تقریباً بیہودہ ہیں۔ آپ اور میں شاید ابھی اپنی پریشانیوں کا نو  
دسواں حصہ ختم کر سکتے ہیں اگر ہم یہ جاننے کے لیے کافی دیر تک  
اپنی پریشانی کو ختم کر دیں کہ کیا، اوسط کے قانون کے مطابق، ہماری  
پریشانیوں کا کوئی حقیقی جواز تھا۔

نے ہر شخص کے ان چیزوں کے بارے میں فکر Lloyd's of London-  
London زمین پر سب سے مشہور انشورنس کمپنی کرنے کے رجحان  
سے بے شمار لاکھوں کمائے ہیں جو شاذ و نادر ہی ہوتی ہیں۔ لائڈز آف  
لندن لوگوں پر شرط لگاتا ہے کہ وہ جن آفات کے بارے میں فکر مند ہیں  
وہ کبھی پیش نہیں آئیں گی۔ تاہم، وہ اسے بیٹنگ نہیں کہتے ہیں۔ وہ  
اسے انشورنس کہتے ہیں۔ لیکن یہ واقعی اوسط کے قانون کی بنیاد پر شرط لگا  
رہا ہے۔ یہ عظیم انشورنس فرم دو سو سالوں سے مضبوط ہو رہی ہے۔ اور جب  
تک انسانی فطرت نہیں بدلتی، وہ اب سے پچاس صدیوں بعد جوتوں اور  
محترہ جازوں کی بیمہ کر کے اور آفات کے خلاف موم کی مہر لگا کر مضبوطی

سے چلتی رہے گی جو کہ اوسط کے قانون کے مطابق اتنی بار نہیں ہونا جیسا کہ لوگ تصور کرتے ہیں۔

اگر ہم اوسط کے قانون کا جائزہ لیں، تو ہم اکثر ان حقائق پر حیران رہ جائیں گے جنہیں ہم بے نقاب کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر میں جانتا ہوں کہ اگلے پانچ سالوں کے دوران مجھے گیٹسبرگ کی جنگ جیسی خونریز جنگ میں لڑنا پڑے گا، تو میں گھبرا جاؤں گا۔ میں تمام لائف انشورنس لے لوں گا جو مجھے مل سکتا تھا۔ میں اپنی مرضی تیار کروں گا اور اپنے تمام زمینی معاملات کو ترتیب دوں گا۔ میں کہوں گا: "میں شاید کبھی بھی اس جنگ میں زندہ نہیں رہوں گا، لہذا میں نے جو کچھ سال چھوڑے ہیں اس کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا بہتر تھا۔" اس کے باوجود حقائق یہ ہیں کہ اوسط کے قانون کے مطابق پچاس سے پچپن سال کی عمر تک امن کے زمانے میں جینے کی کوشش کرنا اتنا ہی خطرناک، اتنا ہی مہلک ہے جیسا کہ گیٹسبرگ کی جنگ میں لڑنا تھا۔ میں جو کہنے کی کوشش کر رہا ہوں وہ یہ ہے: امن کے زمانے میں، جس طرح گیٹسبرگ

میں لڑنے والے 000,163 سپاہیوں میں سے ہر ہزار میں پچاس سے پچپن سال کی عمر میں اتنے لوگ مرتے ہیں۔

میں لکھے جو کینیڈین راکیز میں بو جھیل Num-Ti-Gah Lodge میں نے اس کتاب کے کئی ابواب جیمز سمپسن کے کنارے پر ہے۔ ایک موسم گرما میں وہاں رکتے ہوئے، میری ملاقات 2298 پیسیفک ایونیو، سان فرانسسکو کے مسٹر اور مسز ہربرٹ ایچ سالنگر سے ہوئی۔ مسز سیلنگر، ایک پرسکون، پرسکون خاتون، نے مجھے یہ تاثر دیا کہ وہ کبھی پریشان نہیں ہوئیں۔ ایک شام گرجتے ہوئے چمنی کے سامنے، میں نے اس سے پوچھا کہ کیا وہ کبھی فکر سے

پریشان ہوئی ہے؟ "اس سے پریشان؟" کہتی تھی۔ "میری زندگی اس کی وجہ سے تقریباً برباد ہو چکی تھی۔ اس سے پہلے کہ میں نے فکر پر قابو پانا سیکھا، میں نے گیارہ سال خود ساختہ جہنم میں گزارے۔ میں چڑچڑا اور گرم تھا۔ ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

غصہ میں خوفناک تناؤ میں رہتا تھا۔ میں سان فرانسسکو میں خریداری کے لیے سان میٹیو میں واقع اپنے گھر سے ہر ہفتے بس لے جاؤں گا۔ لیکن خریداری کے دوران بھی، میں نے اپنے آپ کو گھبراہٹ میں ڈال دیا: شاید میں نے استریبورڈ پر لگے ہوئے برقی لوہے کو چھوڑ دیا تھا۔ شاید گھر میں آگ لگ گئی تھی۔ شاید نوکرانی بھاگ کر بچوں کو چھوڑ گئی تھی۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی سائیکلوں پر نکلے تھے اور ایک کار سے مارے گئے ہوں۔ اپنی خریداری کے دوران، میں اکثر اپنے آپ کو ٹھنڈے پسینے میں پریشان کرتا اور بھاگتا اور بس گھر لے جاتا تاکہ دیکھوں کہ سب کچھ ٹھیکے۔ کوئی تعجب نہیں کہ میری پہلی شادی تباہی میں ختم ہوئی۔

میرا دوسرا شوہر ایک وکیل ہے۔ ایک خاموش، تجزیاتی آدمی ہے جو کبھی کسی چیز کی فکر نہیں کرتا۔ جب میں تناؤ اور فکر مند ہوتا تو وہ مجھ سے کہتا: آرام کرو، آئیے اس پر غور کریں۔ آئیے اوسط کے قانون کا جائزہ لیتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ ایسا ہونے کا امکان ہے یا نہیں۔

مثال کے طور پر، مجھے وہ وقت یاد ہے جب ہم البوکرک، نیو میکسیکو سے کارلسباد کیورنزل تک گاڑی چلا رہے "

تھے۔ ایک کچی سڑک پر ڈرائیونگ کرتے ہوئے۔ جب ہم ایک خوفناک بارش کے طوفان میں پھنس گئے تھے۔

گاڑی پھسل رہی تھی اور پھسل رہی تھی۔ ہم اس پر قابو نہیں رکھ سکے۔ مجھے یقین تھا کہ ہم سڑک کے کنارے "موجود گرھوں میں سے کسی ایک میں پھسل جائیں گے؛ لیکن میرے شوہر نے مجھے دہرایا: "میں بہت آہستہ گاڑی چلا رہا ہوں۔ کوئی بھی سنجیدہ بات نہیں ہے۔ اگر گاڑی کھائی میں پھسل جائے تو بھی اوسط کے قانون کے مطابق ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔" اس کے سکون اور اعتماد نے مجھے خاموش کر دیا۔

ایک موسم گرما میں ہم کینیڈین راکیز کی وادی ٹوکون میں کیمپنگ کے سفر پر تھے۔ ایک رات ہم سطح سمندر سے "سات ہزار فٹ کی بلندی پر کیمپ کر رہے تھے، جب ایک طوفان نے ہمارے خیموں کو پھاڑ کر ٹکڑے ٹکڑے کرنے کا خطرہ پیدا کر دیا۔ خیموں کو لڑکوں کی رسیوں سے

باندھ دیا گیا تھا۔ لکڑی کا چبوترہ۔ باہر کا خیمہ لرزتا اور کانپتا اور ہوا میں  
چینتا اور چیختا رہتا۔ مجھے ہر منٹ اپنے خیمے کو پھٹتے اور آسمان سے گرتے  
ہوئے دیکھنے کی توقع تھی۔ بریوسٹر کے گائیڈز کے ساتھ سفر کر رہے ہیں۔  
بریوسٹر کو معلوم ہے کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ وہ ساٹھ سال سے انپھاڑوں  
میں خیمے لگا رہے ہیں۔ یہ خیمہ یہاں کئی موسموں سے موجود ہے۔ یہ  
ابھی تک گرا نہیں ہے اور اوسط کے قانون کے مطابق، یہ آج رات نہیں  
اڑا دیں گے، اور اگر ایسا ہو بھی جائے تو ہم کسی اور خیمے میں پناہ لے  
سکتے ہیں، تو آرام کرو۔۔۔ میں نے ایسا کیا، اور میں رات کے توازن کو  
ٹھیک کرتے ہوئے سو گیا۔

کچھ سال پہلے کیلیفورنیا کے ہمارے حصے میں ایک شیرخوار فالج کی وبا  
پھیل گئی تھی۔ پرانے دنوں میں، میں پاگل "ہو جاتی تھی۔ لیکن میرے  
شوہر نے مجھے سکون سے کام کرنے پر آمادہ کیا۔ ہم نے تمام احتیاطی  
تدابیر اختیار کیں، ہم نے اپنے بچوں کو دور رکھا۔ ہجوم سے، اسکول اور فلموں  
سے دور۔ بورڈ آف ہیلتھ سے مشورہ کر کے، ہمیں پتہ چلا کہ بچوں کے فالج



کی بدترین وبا کے دوران بھی جو کیلیفورنیا کو اس وقت تک معلوم تھا، پوری ریاست میں صرف 835,1 بچے متاثر ہوئے تھے۔ کیلیفورنیا۔ اور یہ کہ معمول کی تعداد دو سو یا تین سو کے لگ بھگ تھی۔ یہ اعداد و شمار افسوسناک ہیں، اس کے باوجود ہم نے محسوس کیا کہ اوسط کے قانون کے مطابق، کسی ایک بچے کے مارے جانے کے امکانات بہت کم تھے۔ اوسط کے قانون کے مطابق، ایسا نہیں ہوگا۔ اس جملے نے میری نوے فیصد پریشانیوں کو ختم کر دیا ہے؛ اور اس " " " نے میری زندگی کے پچھلے بیس سالوں کو میری سب سے زیادہ توقعات سے زیادہ خوبصورت اور پر امن بنا دیا ہے۔

جنرل جارج کروک - غالباً امریکی تاریخ کا سب سے بڑا ہندوستانی لڑاکا - اپنی سوانح عمری میں کہتا ہے کہ "ہندوستانیوں کی تقریباً تمام پریشانیاں اور ناخوشیاں " " " ان کے تخیل سے آئیں، حقیقت سے نہیں۔

جیسا کہ میں کئی دہائیوں کو پیچھے دیکھتا ہوں، میں دیکھ سکتا ہوں کہ میری زیادہ تر پریشانیاں بھی اسی سے آتی ہیں۔ جم گرانٹ نے مجھے بتایا کہ یہ اس کا تجربہ بھی تھا۔ وہ جمیز اے گرانٹ ڈسٹری بیوٹنگ کمپنی، 204 فرینکلن اسٹریٹ، نیویارک سٹی کے مالک ہیں۔ وہ دس سے حکم دیتا ہے۔  
 ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

45

ایک وقت میں فلوریڈا کے سنٹری اور گریپ فروٹ کی پندرہ کاریں اس نے مجھے بتایا کہ وہ اس طرح کے خیالات کے ساتھ خود کو اذیت دیتا تھا: اگر ٹرین کا ملبہ ہو تو کیا ہوگا؟ اگر میرا پھل پورے دیہی علاقوں میں بکھر جائے تو کیا ہوگا؟ کیا ہوگا اگر کوئی پل گر جائے جب میری کاریں اس کے پار جا رہی ہوں؟ بلاشبہ، پھل بیمہ کیا گیا تھا؛ لیکن اسے ڈر تھا کہ اگر اس نے اپنا پھل وقت پر نہ پہنچایا تو اسے اپنی منڈی کے نقصان کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ وہ اتنا پریشان ہوا کہ اسے پیٹ میں السر ہونے کا خدشہ ہوا اور وہ ڈاکٹر کے پاس گیا۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ اس کے

ساتھ سوائے اچھلتے اعصاب کے کچھ نہیں ہے۔ "میں نے تب روشنی دیکھی،" اس نے کہا، "اور اپنے آپ سے سوالات کرنے لگا۔ میں نے اپنے آپ سے کہا: 'یہاں دیکھو، جم گرانٹ، تم نے پچھلے سالوں میں کتنی پھلوں کی کاریں سنبھالی ہیں؟' جواب ملا: 'تقریباً پچیس ہزار۔' پھر میں نے اپنے آپ سے پوچھا: 'ان میں سے کتنی کاریں تباہ ہوئیں؟' جواب ملا:

'اوہ۔ شاید پانچ۔' پھر میں نے اپنے آپ سے کہا: 'پچیس ہزار میں سے صرف پانچ؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ اس کا کیا مطلب ہے؟ پانچ ہزار سے ایک کا تناسب! دوسرے لفظوں میں، اوسط کے قانون کے مطابق، تجربے کی بنیاد پر، امکانات پانچ ہیں۔ آپ کی گاڑیوں میں سے ایک کے خلاف ہزار سے ایک کبھی تباہ ہو رہی ہے، تو آپ کو کیا فکر ہے؟

پھر میں نے اپنے آپ سے کہا: 'ٹھیک ہے، ایک پل گر سکتا ہے!' پھر میں نے اپنے آپ سے پوچھا: 'آپ نے پل گرنے' سے کتنی کاریں کھو دی ہیں؟' جواب تھا۔ 'کوئی نہیں۔' پھر میں نے اپنے آپ سے کہا: 'کیا

تم احمق نہیں ہو کہ اپنے پیٹکے السر میں ایک پل پر جو ابھی تک گرا ہی نہیں، اور ایک ریل روڈ کے بلبے پر جب اس کے خلاف پانچ ہزار سے! ایک ہونے کے امکانات ہو گئے ہو

جب میں نے اسے اس طرح دیکھا، "جم گرانٹ نے مجھے بتایا،" میں نے کافی احمقانہ محسوس کیا۔ میں نے اس وقت "اور وہاں فیصلہ کیا کہ اوسط کے قانون کو میرے لیے پریشان کن کام کرنے دیا جائے۔ اور میں اپنے پیٹ کے السر!" سے پریشان نہیں ہوں۔ جب سے

جب السمتھ نیویارک کے گورنر تھے، میں نے انہیں اپنے سیاسی دشمنوں کے حملوں کا جواب بار بار یہ کہتے ہوئے سنا: "آئیے ریکارڈ کا جائزہ لیں... آئیے ریکارڈ کا جائزہ لیں۔" پھر حقائق بتانے کے لیے آگے بڑھا۔ اگلی بار جب آپاور میں پریشان ہوں گے کہ کیا ہو سکتا ہے، تو آئیے عقلمند بوڑھے السمتھ سے ایک ٹپ لیتے ہیں: آئیے ریکارڈ کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ ہماری پریشانیوں کی کیا بنیاد ہے، اگر کوئی ہے۔ فریڈرک جے مہلسسٹڈ نے بالکل وہی کیا جب اسے ڈر تھا کہ وہ اپنی قبر میں پڑا ہے۔ یہاں اس کی

کہانی ہے جیسا کہ اس نے نیویارک میں ہماری بالغوں کی تعلیم کی: کلاسوں میں سے ایک کو بتایا

جون 1944 کے اوائل میں، میں اوماہا بیچ کے قریب ایک کٹی ہوئی خندق میں لیٹا تھا۔ میں 999 ویں سگنل سروس "کمپنی کے ساتھ تھا، اور ہم نے ابھی نارمنڈی میں اکھودی تھی۔ زمین میں سوراخ - میں نے اپنے آپ سے کہا: 'یہ بالکل قبر کی طرح لگتا ہے۔' جب میں نے لیٹ کر اس میں سونے کی کوشش کی تو یہ ایک قبر کی طرح محسوس ہوا۔ راتگیارہ بجے جب جرمن بمبار آنے لگے اور بم گرنے لگے تو میں سخت خوفزدہ تھا، پہلی دو تین راتیں میں بالکل سونہیں سکا، چوتھی یا پانچویں رات میں تقریباً گھبراہٹ کا شکار ہو چکا تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ اگر میں نے کچھ نہ کیا تو میں بالکل پاگل ہو جاؤں گا، اس لیے میں نے اپنے آپ کو یاد دلایا کہ پانچ راتیں گزر چکی ہیں، اور میں ابھی تک زندہ ہوں؛ اور ہمارے لباس میں ہر آدمی ایسا ہی تھا۔ صرف دو زخمی ہوئے تھے، اور وہ جرمن بموں سے نہیں بلکہ ہمارا اپنی اینٹی ایئر کرافٹ گنوں کے گرنے سے زخمی ہوئے

تھے۔ میں نے کچھ تعمیری کام کر کے پریشان ہونے سے گریز کرنے کا فیصلہ کیا۔ لہذا میں نے اپنی کٹی ہوئی خندق کے اوپر لکڑی کی ایک موٹی چھت بنائی، تاکہ اپنے آپ کو جھٹکوں سے بچایا جاسکے۔ میں نے اس وسیع علاقے کے بارے میں سوچا جس پر میری یونٹ پھیلی ہوئی تھی۔ سینے اپنے آپ سے کہا کہ اس گہری، تنگ کٹی ہوئی خندق میں مجھے مارا جانے کا واحد راستہ براہ راست مارنا تھا۔ بینڈس ہزار میں ایک بھی نہیں تھا۔ چند راتیں اس کو اس طرح دیکھنے کے بعد، میں بم حملوں کے باوجود پرسکون اور "سو گیا

ریاستہائے متحدہ کی بحریہ نے اپنے جوانوں کے حوصلے بلند کرنے کے لیے اوسط کے قانون کے اعداد و شمار کا استعمال کیا۔ ایک سابق ملاح نے مجھے بتایا کہ جب اسے اور اس کے جہاز کے ساتھیوں کو ہائی آکٹین والے ٹینکروپر تفویض کیا گیا تو وہ سخت پریشان تھے۔ ان سب کا ماننا تھا کہ اگر ہائی آکٹین پٹرول سے لدے ٹینکر کو ٹارپیڈو سے ٹکرایا جائے تو وہ پھٹ جائے گا اور بادشاہی آنے والے ہر شخص کو اڑا دے گا۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

46

لیکن امریکی بحریہ دوسری صورت میں جانتی تھی۔ چنانچہ بحریہ نے درست اعداد و شمار جاری کیے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹارپیڈو سے ٹکرائے گئے ایک سو ٹینکریز میں سے ساٹھ تیرتے رہے۔ اور ڈوبنے والے چالیس میں سے صرف پانچ دس منٹ سے بھی کم وقت میں ڈوبے۔ اس کا مطلب جہاز سے اترنے کا وقت تھا۔ اس کا مطلب یہ بھی تھا کہ ہلاکتیں بہت کم تھیں۔ کیا اس سے حوصلے بلند ہوئے؟ 1969 والٹ سٹریٹ، سینٹ پال، مینیسوٹا کے کلائڈ ڈبلیو ماس نے کہا، "اوسط کے قانون کے اس علم نے میرے دلوں کو مٹا دیا۔" وہ شخص جس نے یہ کہانی سنائی۔ "پورے عملے نے بہتر محسوس کیا۔ ہم جانتے تھے کہ ہمارے پاس ایک موقع ہے، اور یہ کہ، اوسط کے قانون کے مطابق، ہمیں شاید مارا نہیں جائے گا۔" پریشانی کی عادت کو توڑنا اس سے پہلے کہ یہ آپ کو توڑ دے

- یہ ہے قاعدہ 3

آئیے ریکارڈ کا جائزہ لیتے ہیں۔ "آئیے اپنے آپ سے پوچھیں: "اوسط  
کے قانون کے مطابق، اس واقعے  
کے کیا" امکانات ہیں جس کے  
بارے میں میں فکر مند ہوں؟

~~~~~

باب 9 - ناگزیر کے ساتھ تعاون کریں۔

جب میں چھوٹا لڑکا تھا، میں اپنے کچھ دوستوں کے ساتھ شمال مغربی  
مسوری میں ایک پرانے، لاوارث لاگ ہاؤس کے اٹاری میں کھیل رہا تھا۔  
جیسے ہی میں اٹاری سے نیچے اترا، میں نے ایک لمحے کے لیے کھڑکی کے  
تختے پر اپنے پاؤں رکھے اور پھر چھلانگ لگا دی۔ میری بائیں انگلی میں  
انگوٹھی تھی۔ اور جیسے ہی میں نے چھلانگ لگائی، انگوٹھی کیل کے سر پر  
لگی اور میری انگلی پھاڑ دی۔



میں چلا لیا۔ میں گھبرا گیا۔ میں مثبت تھا کہ میں مرنے والا تھا۔ لیکن ہاتھ کے ٹھیک ہونے کے بعد، میں نے کبھی بھی اس کے بارے میں ایک پلٹ سیکنڈ کے لیے فکر نہیں کی۔ کیا فائدہ ہوتا؟ ... میں نے ناگزیر قبول کر لیا

اب میں اکثر ایک مہینے کے لیے اس حقیقت کے بارے میں سوچے بغیر بھی جاتا ہوں کہ میرے بائیں ہاتھ پر صرف تین انگلیاں اور ایک انگوٹھا ہے۔

کچھ سال پہلے، میری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جو نیویارک میں واقع شہر کے دفتر کی عمارتوں میں سے ایک میں مال بردار لفٹ چلا رہا تھا۔ میں نے دیکھا کہ اس کا بائیں ہاتھ کلائی سے کٹا ہوا تھا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ

کیا اس ہاتھ کے نقصان نے اسے پریشان کیا؟ اس نے کہا: "اوہ، نہیں، میں نے شاید ہی کبھی اس کے بارے میں سوچا" ہو۔ میں شادی

شدہ نہیں ہوں؛ اور میں صرف اس وقت سوچتا ہوں جب میں سوئی  
باندھنے کی کوشش کرتا ہوں۔

یہ حیران کن ہے کہ ہم تقریباً کسی بھی صورت حال کو کتنی جلدی قبول  
کر سکتے ہیں۔ اگر ہمیں خود  
کو اس کے مطابق ڈھالنا  
پڑے اور اسے بھول  
جائیں۔

میں اکثر ہالینڈ کے ایسٹڈیم میں پنڈرہویں صدی کے ایک گرجا گھر کے  
کھنڈرات پر ایک نوشتہ کے بارے میں سوچتا  
"ہوں۔ یہ نوشتہ فلمیش میں کہتا ہے: "ایسا ہی ہے۔ یہ دوسری صورت  
میں نہیں ہو سکتا۔

جیسا کہ آپ اور میں کئی دہائیوں سے گزر رہے ہیں، ہم بہت سارے  
ناخوشگوار حالات کا سامنا کرنے جا رہے ہیں۔ وہ دوسری صورت میں نہیں

ہو سکتے۔ ہمارا اپنا انتخاب ہے۔ ہم یا تو انہیں ناگزیر کے طور پر قبول کر سکتے ہیں اور خود کو ان کے مطابق ڈھال سکتے ہیں، یا ہم بغاوت کے ساتھ اپنی زندگی برباد کر سکتے ہیں اور شاید اعصابی خرابی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

یہاں میرے پسندیدہ فلسفیوں میں سے ایک، ولیم جیمز کی طرف سے تھوڑا سا مشورہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ "ایسا کرنے کے لیے تیار رہیں۔" "جو کچھ ہوا ہے اسے قبول کرنا کسی بھی بد قسمتی کے نتیجے پر قابو پانے کا پہلا قدم ہے۔" "کی الزبتھ کونلی کو یہ مشکل راستہ تلاش کرنا پڑا۔ یہ ایک

خط NE 49th Avenue, Portland, Oregon

2840 ہے جو اس نے مجھے حال ہی میں لکھا تھا: "اسی دن جب امریکہ شمالی افریقہ میں ہماری مسلح افواج کی فتح کا جشن منا رہا تھا،" خط کہتا ہے، "مجھے محکمہ جنگ کی طرف سے ایک ٹیلیگرام موصول ہوا: میرا بھتیجا۔ وہ شخص جسمیں میں ایکشن میں لاپتہ تھا۔ تھوڑی دیر بعد ایک اور ٹیلی گرام آیا کہ وہ مر گیا ہے۔"

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

میں غم سے سجدہ ریز تھا۔ اس وقت تک، میں نے محسوس کیا تھا کہ زندگی میرے لیے بہت اچھی رہی ہے۔ میرے "پاس ایک کام تھا جس سے مجھے پیار تھا۔ میں نے اس بھتیجے کی پرورش میں مدد کی تھی۔ اس نے میرے لیے وہ سب کچھ کیا جو ٹھیک اور اچھا تھا۔ جوانی میں نے محسوس کیا تھا کہ جتنی روٹی میں نے پانی پر ڈالی تھی وہ کیک بن کر میرے پاس واپس آ رہی ہے!... پھر یہ ٹیلی گرام آیا، میری ساری دنیا تباہ ہو گئی، مجھے لگا کہ جینے کے لیے کچھ بھینہیں بچا، میں نے اپنے آپ کو نظر انداز کر دیا۔ کام، اپنے دوستوں کو نظر انداز کیا، میں نے سب کچھ جانے دیا، سینٹخ اور ناراض تھا، میرے پیارے بھتیجے کو کیوں لے جانا پڑا؟ کیوں اس اچھے لڑکے نے ساری زندگی اس کے ساتھ کی تھی۔ اسے کیوں مارنا پڑا؟ میرا غم اتنا زیادہ تھا کہ میں نے اپنا کام چھوڑنے کا فیصلہ کیا، اور خود کو اپنے آنسوؤں اور تلخیوں میں چھپا لیا۔

میں اپنی میز صاف کر رہا تھا، سبکدوش ہونے کے لیے تیار ہو رہا تھا، جب مجھے ایک خط ملا کہ میں بھول گیا "ہوں۔ اس بھتیجے کا ایک خط جو مارا گیا تھا، ایک خط اس نے مجھے اس وقت لکھا تھا جب چند سال پہلے میری والدین کا انتقال ہو گیا تھا۔ خط نے کہا، 'یقیناً، ہم اس کی کمی محسوس کریں گے،' اور خاص طور پر آپ۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ آپ آگے بڑھیں گے۔ آپ کا اپنا ذاتی فلسفہ آپ کو ایسا کرنے پر مجبور کرے گا۔ آپ نے مجھے جو خوبصورت سچائیاں سکھائیں میں اسے کبھی نہیں بھولوں گا۔ میں جہاں بھی ہوں، یا ہم کتنے ہی دور ہوں، میں ہمیشہ یاد رکھوں گا کہ آپ نے مجھے مسکرانا، اور جو بھی آتا ہے اسے ایک آدمی کی طرح لینا سکھایا ہے۔

میں نے وہ خط پڑھا اور دوبارہ پڑھا۔ ایسا لگتا تھا جیسے وہ میرے پاس موجود ہے، مجھ سے بات کر رہا ہے۔ ایسا "لگتا ہے کہ وہ مجھ سے کہہ رہا ہے: 'تم نے جو مجھے سکھایا ہے وہ کیوں نہیں کرتے؟ جاری رکھو، چاہے کچھ بھی ہو۔ اپنے ذاتی دکھوں کو مسکراہٹ کے نیچے چھپائیں اور آگے بڑھیں۔

لہذا، میں اپنے کام پر واپس چلا گیا۔ میں نے تلخ اور باغی ہونا چھوڑ دیا۔  
میں اپنے آپ سے کہتا رہا: 'یہ ہو گیا، میں' اسے تبدیل نہیں کر سکتا۔  
لیکن میں جیسا کہ وہ مجھ سے کرنا چاہتا تھا کر سکتا ہوں اور جاری رکھوں  
گا۔' میں نے اپنا سارا دماغ اور طاقت اپنے کام میں لگائی۔ میں نے  
سپاہیوں کو خط لکھے۔ دوسرے لوگوں کے لڑکوں کو۔ میں نے رات کو بالغوں  
کی تعلیم کی کلاس میں نئی دلچسپیاں تلاش کرنے اور نئے دوست بنانے  
کے لیے شمولیت اختیار کی۔ میں استبدیلی پر یقین نہیں کر سکتا جو آئی  
ہے۔ مجھ پر۔ میں نے ماضی پر ماتم کرنا چھوڑ دیا ہے جو ہمیشہ کے لیے  
چلا گیا ہے۔ میں اب ہر دن خوشی کے ساتھ جی رہا ہوں۔ جیسا کہ میرا  
بھتیجا مجھ سے چاہتا تھا۔ میں نے زندگی سے صلح کر لی ہے۔ میں نے اپنی  
قسمت کو قبول کر لیا ہے۔ اب میں اس سے زیادہ مکمل اور مکمل زندگی  
گزار رہا ہوں جتنا میں "پہلے کبھی نہیں جانتا تھا۔"

پورٹ لینڈ، اوریگون میں الزبتھ کونلی نے یہ سیکھا کہ ہم سب کو جلد یا  
بدیر کیا سیکھنا پڑے گا: یعنی کہ ہمیں ناگزیر چیزوں کو قبول کرنا اور اس

کے ساتھ تعاون کرنا چاہیے۔ "ایسا ہی ہے۔ ایسا نہیں ہو سکتا۔" یہ سیکھنا آسان سبق نہیں ہے۔ یہاں تک کہ اپنے تختوں پر بیٹھے بادشاہوں کو بھی یہ یاد دلاتے رہنا پڑتا ہے۔ آنجنابی جارج پنجم نے بلنگھم پیلسمیں اپنی لائبریری کی دیوار پر یہ فریم شدہ الفاظ لٹکائے ہوئے تھے: "مجھے نہ تو چاند کے لیے رونا سکھاؤ اور نہ ہیگرے ہوئے دودھ پر۔" اسی سوچ کا اظہار شوپیناؤر نے اس طرح کیا ہے: "زندگی کے سفر کو فراہم کرنے میں استعفیٰ" کی اچھی فراہمی اولین اہمیت کی حامل ہے۔

ظاہر ہے، صرف حالات ہی ہمیں خوش یا ناخوش نہیں کرتے۔ یہ وہ طریقہ ہے جس سے ہم حالات پر رد عمل ظاہر کرتے ہیں جو ہمارے احساسات کا تعین کرتا ہے۔ یسوع نے کہا کہ آسمان کی بادشاہی ہمارے اندر ہے۔ وہیں جہنم کی بادشاہی بھی ہے۔

ہم سب تباہی اور سانحے کو برداشت کر سکتے ہیں اور ان پر فتح حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ہمیں کرنا پڑے۔ ہو سکتا ہے ہم یہ نہ سوچیں کہ ہم کر

سکتے ہیں، لیکن ہمارے پاس حیرت انگیز طور پر مضبوط اندرونی وسائل ہیں جو ہمیں

اس صورت میں دیکھیں گے کہ اگر ہم صرف ان کا استعمال کریں گے۔ ہم اپنی سوچ سے زیادہ مضبوط ہیں۔

مرحوم بوتھ ٹارکنگٹن نے ہمیشہ کہا: "میں ہر وہ چیز لے سکتا ہوں جو زندگی مجھ پر مجبور کر سکتی ہے سوائے ایک "چیز کے: اندھا پن۔ میں اسے کبھی برداشت نہیں کر سکتا۔"

پھر ایک دن، جب وہ ساٹھ کی دہائی میں تھا، ٹارکنگٹن نے فرش پر قالین پر نظر ڈالی۔ رنگ دھندلے تھے۔ وہ نمونہ نہیں دیکھ سکتا تھا۔ وہ ایک ماہر کے پاس گیا۔ اس نے المناک سچائی سیکھ لی: وہ اپنی بینائی کھو رہا تھا۔ ایک آنکھ تقریباً اندھی تھی۔ دوسرا پیروی کرے گا۔ جس کا اسے سب سے زیادہ خوف تھا وہ اس پر آگیا تھا۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"



اور ٹارکنگٹن نے اس "تمام آفات میں سے بدترین" پر کیا رد عمل ظاہر کیا؟ کیا اس نے محسوس کیا: "یہی ہے! یہ میری زندگی کا خاتمہ ہے؟" نہیں، اس کی حیرت میں، وہ کافی ہم جنس پرست محسوس ہوا۔ یہاں تک کہ اس نے اپنے مزاح کو بھی بلایا۔ تیرتے "دھبوں" نے اسے ناراض کیا۔ وہ اس کی آنکھوں میں تیر کر اس کی بینائی کاٹ دیں گے۔ پھر بھی جبان میں سے سب سے بڑا دھبہ اس کی نظروں میں تیرتا تو وہ کہتا: "ہیلو! دادا جی پھر سے ہیں! حیرت ہے کہ وہ اس "اچھی صبح کہاں جا رہے ہیں

تقدیر ایسی روح کو کیسے فتح کر سکتی ہے؟ جواب یہ ہے کہ ایسا نہیں ہو سکا۔ جب مکمل نابینا پن ختم ہو گیا تو ٹارکنگٹن نے کہا: "میں نے دیکھا کہ میں اپنی بینائی کا نقصان اٹھا سکتا ہوں، بالکل اسی طرح جیسے ایک آدمی کچھ بھی لے سکتا ہے۔ اگر میں اپنے پانچوں حواس کھو بیٹھوں تو میں جانتا

ہوں کہ میں اپنے دماغ کے اندر زندہ رہ سکتا"۔ ہوں۔ یہ دماغ میں ہے جسے ہم دیکھتے ہیں، اور دماغ میں ہم رہتے ہیں، چاہے ہم اسے جانتے ہیں یا نہیں

اپنی بینائی بحال کرنے کی امید میں، ٹارکنگٹن کو ایک سال کے اندر بارہ سے زیادہ آپریشن کرنے پڑے۔ مقامی بے ہوشی کی دوا کے ساتھ! کیا اس نے اس کے خلاف احتجاج کیا؟ وہ جانتا تھا کہ اسے کرنا ہے۔ وہ جانتا تھا کہ وہ اس سے بچ نہیں سکتا، اس لیے اس کی تکلیف کو کم کرنے کا واحد طریقہ اسے فضل سے لینا تھا۔ اس نے ہسپتال کے ایکپرائیویٹ کمرے سے انکار کر دیا اور ایک وارڈ میں چلا گیا، جہاں وہ دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی ہو سکتا تھا جنہیں پیشانی تھی۔ اس نے انہیں خوش کرنے کی کوشش کی۔ اور جب اسے بار بار آپریشنز کا سامنا کرنا پڑا۔ اس بات سے پوری طرح باشعور کہ اس کی آنکھوں کے ساتھ کیا کیا جا رہا ہے۔ اس نے یاد کرنے کی کوشش کی کہ وہ کتنا خوش قسمت ہے۔ "کس طرح بہت اچھا!" انہوں نے کہا۔ "کتنی حیرت انگیز بات ہے

کہ سائنس کے پاس اب انسانی آنکھ جیسی "انازک چیز پر کام کرنے کا ہنر ہے

اگر اسے بارہ سے زیادہ آپریشن اور اندھے پن کو برداشت کرنا پڑتا تو اوسط آدمی ایک اعصابی تباہی کا شکار ہوتا۔ اسکے باوجود ٹارکنگٹن نے کہا: "میں اس تجربے کو زیادہ خوشی کے لیے تبدیل نہیں کروں گا۔" اس نے اسے قبولیت کا درس دیا۔ اس نے اسے سکھایا کہ زندگی اسے کچھ بھی نہیں لا سکتی جو برداشت کرنے کی اس کی طاقت سے باہر ہے۔ اس نے اسے سکھایا، جیسا کہ جان ملٹن نے دریافت کیا، کہ "اندھا ہونا دکھی نہیں ہے، صرف اندھے پن کو برداشت "نہ کرنا ہی دکھی ہے۔"

مارگریٹ فلر، نیو انگلینڈ کی مشہور ماہر نسوانی، نے ایک بار اپنے اصول کے

طور پر

پیش کش

کی: "میں

کائنات

کو" قبول

کرتا ہوں

جب انگلستان میں بوڑھے تھامس کارلائل نے یہ سنا تو اس نے سناٹا:

"بائے گاڈ، وہ بہتر ہوگی!" ہاں، اور بذریعہ، آپ

! اور میں نے ناگزیر کو بھی بہتر طور پر قبول کرنا تھا

اگر ہم اس کے خلاف ڈٹ جاتے ہیں اور تلخ ہوتے ہیں تو ہم ناگزیر کو

تبدیل نہیں کریں گے۔

لیکن ہم خود کو بدلیں

گے۔ میں جانتا ہوں۔

میں نے اسے آزمایا ہے۔

میں نے ایک بار ایک ناگزیر صورتحال کو قبول کرنے سے انکار کر دیا جس

کا مجھے سامنا تھا۔ میں نے احمقانہ کردار ادا کیا اور اس کے خلاف احتجاج

کیا، اور بغاوت کی۔ میں نے اپنی راتوں کو بے خوابی کے جہنم میں بدل

دیا۔ میں نے اپنے اوپر وہ سب کچھ لایا جو میں نہیں چاہتا تھا۔ آخر کار، ایک سال کی خود اذیتی کے بعد، مجھے وہ قبول کرنا پڑا جو میں شروع سے جانتا تھا کہ میں اسے تبدیل نہیں کر سکتا تھا۔

:مجھے برسوں پہلے پرانے والٹ وہٹ مین کے ساتھ پکارنا چاہئے تھا

، اوہ، رات، طوفان، بھوک کا

مقابلہ کرنے کے

لئے تضحیک، حادثہ،

درختوں کی طرح جھڑکنا۔ اور

جانور کرتے ہیں

میں نے بارہ سال مویشیوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے گزارے۔ پھر

بھی میں نے کبھی جرسی گائے کو درجہ حرارت پر چلتے ہوئے نہیں دیکھا

کیونکہ چراگاہ بارش کی کمی سے جل رہی تھی یا سردی کی وجہ سے یا اس

کا لڑکا دوست دوسری گائے پر بہت زیادہ توجہ دے رہا تھا۔ جانور رات،

طوفان اور بھوک کا آرام سے مقابلہ کرتے ہیں۔ اس لیے انہیں کبھی  
اعصابی خرابی یا پیٹ کے السر نہیں ہوتے۔ اور وہ کبھی پاگل نہیں  
ہوتے۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

49

کیا میں اس بات کی وکالت کر رہا ہوں کہ ہم اپنے راستے میں آنے والی  
تمام مشکلات کے سامنے جھک جائیں؟ ایکلمبی شاٹ سے نہیں! یہ محض  
تقدیر پرستی ہے۔ جب تک کوئی موقع ہے کہ ہم کسی صورت حال کو بچا  
سکتے ہیں،

آئیے لڑتے ہیں! لیکن جب عقل ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ہم کسی ایسی  
چیز کے خلاف ہیں جو ایسا ہے - اور دوسری صورت

میں نہیں ہو سکتا۔ تو پھر، اپنی عقل کے نام پر، آئیے آگے اور پیچھے نہ  
دیکھیں اور جو نہیں ہے اس کی تلاش کریں۔

کولمبیا یونیورسٹی کے مرحوم ڈین ہاکس نے مجھے بتایا کہ انہوں نے مدر گوز  
کی شاعری کو اپنے نعروں میں سے  
ایک کے طور پر لیا تھا

سورج کے نیچے ہر بیماری کے لیے۔  
ایک علاج ہے، یا کوئی نہیں ہے؛

اگر کوئی ہے تو اسے تلاش کرنے  
کی کوشش کریں۔ اگر کوئی نہیں  
ہے، تو اس پر کوئی اعتراض  
نہیں۔

اس کتاب کو لکھتے ہوئے، میں نے امریکہ کے کئی سرکردہ کاروباری  
شخصیات کے انٹرویو کیے ہیں۔ اور میں اس حقیقت سے بہت متاثر ہوا کہ  
انہوں نے ناگزیر حالات کے ساتھ تعاون کیا اور بے فکری سے آزاد زندگی  
گزاری۔ اگر وہ ایسا نہ کرتے تو وہ تناؤ کے نیچے پھٹ جاتے۔ میرا کیا  
مطلب ہے اس کی چند مثالیں یہ ہیں

پینی سٹورز کی ملک گیر سلسلہ کے بانی جے سی پینی نے مجھ سے کہا:  
"میں پریشان نہیں ہوں گا اگر میں اپنے پاس موجود ہر ایک فیصد کھو بیٹھوں  
کیونکہ میں یہ نہیں دیکھتا ہوں کہ فکر کرنے سے کیا حاصل کرنا ہے۔  
میں بہترین کام "کرتا ہوں۔ میں ممکنہ طور پر کر سکتا ہوں؛ اور نتائج کو  
دیوتاؤں کی گود میں چھوڑ دیتا ہوں۔"

ہنری فورڈ نے مجھے بہت کچھ کہا۔ "جب میں واقعات کو سنبھال نہیں  
سکتا ہوں"، انہوں نے کہا، "میں انہیں خود کو  
"سنبھالنے دیتا ہوں۔"

کیلبر، کرسلر کارپوریشن کے صدر، کہ وہ کس طرح پریشان ہونے سے بچتے  
رہے، انہوں نے کہا: K.T. جب میں نے "جب میں کسی مشکل  
صورت حال کا مقابلہ کرتا ہوں، اگر میں اس کے بارے میں کچھ کر سکتا  
ہوں، تو میں کرتا ہوں۔ اگر میں نہیں کر سکتا، تو میں اسے بھول جاتا  
ہوں۔ میں کبھی بھی مستقبل کے بارے میں فکر مند نہیں ہوں، کیونکہ  
میں جانتا ہوں کہ کوئی بھی زندہ انسان اس بات کا اندازہ نہیں لگا سکتا کہ



مستقبل میں کیا ہونے والا ہے۔ ایسی بہت سی قوتیں ہیں جو اس مستقبل کو متاثر کریں گی! کوئی نہیں بتا سکتا کہ ان قوتوں کو کیا اشارہ دیتا ہے۔ یا انہیں سمجھنا۔ ان کیشرمندہ ہوں گے اگر آپ اسے بتائیں کہ وہ ایک فلسفی ہے۔ وہ صرف ایک اچھا کاروباری K. T. Keller "فکر کیوں؟ نے سکھایا تھا۔ Epictetus آدمی ہے، پھر بھی اس نے اسی فلسفے کو ٹھوکر کھائی ہے جو انیس صدی قبل روم مینے رومیوں کو سکھایا، "خوشی کا ایک ہی راستہ ہے، اور وہ ہے ان چیزوں کے بارے میں فکر کرنا Epictetus" چھوڑ دیں جو ہماری مرضی سے باہر ہیں۔

سارہ برن ہارٹ، "الہی سارہ" ایک ایسی عورت کی ایک شاندار مثال تھی جو ناگزیر کے ساتھ تعاون کرنا جانتی تھی۔ نصف صدی تک، وہ چار براعظموں پر تھیٹر کی راج کرنے والی ملکہ رہی۔ زمین پر سب سے زیادہ محبوب اداکارہ۔ پھر جب وہ اکتیر سال کی تھی اور ٹوٹ گئی تو وہ اپنا سارا پیسہ کھو چکی تھی۔ اس کے معالج، پیرس کے پروفیسر پوزی نے اسے کہا کہ اسے اس کی ٹانگ کاٹنا پڑے گی۔ بحر اوقیانوس کو عبور کرتے ہوئے،

وہ طوفان کے دوران ٹیک پر گر گئی تھی، اور اس کی ٹانگ شدید زخمی ہو گئی تھی۔ فلیبائٹس تیار ہوا۔ اس کی ٹانگ سکڑ گئی۔ درد اتنا شدید ہو گیا کہ ڈاکٹر کو لگا کہ اس کی ٹانگ کاٹ دی جائے۔ وہ طوفانی، طوفانی "خدائی" سارہ "کو بتانے سے تقریباً ڈرتا تھا کہ کیا کرنا ہے۔ اسے پوری امید تھی کہ خوفناک خبر ہسٹیریا کا دھماکہ کر دے گی۔ لیکن وہ غلط تھا۔ سارہ نے ایک

لمحہ اس کی طرف دیکھا، اور پھر خاموشی سے بولی: "اگر یہ ہونا ہے تو ہونا ہی پڑے گا۔" یہ قسمت تھی۔

جب اسے پیسے سے آپرینٹنگ روم کی طرف لے جایا جا رہا تھا تو اس کا بیٹا رو رہا تھا۔ اس نے ہم جنس پرستوں کے "اشارے سے اس کی طرف اشارہ کیا اور خوش دلی سے کہا: "جاؤ مت جاؤ میں ابھی واپس آؤں گی۔"

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

آپریٹنگ روم کے راستے میں اس نے اپنے ایک ڈرامے کا ایک سین  
سنایا۔ کسی نے اس سے پوچھا کہ کیا وہ خود کو خوش کرنے کے لیے ایسا  
کر رہی ہے۔ اس نے کہا: "نہیں، ڈاکٹروں اور نرسوں کو خوش کرنے  
کے لیے۔ یہ ان پر دباؤ

"ہوگا۔"

آپریشن سے صحت یاب ہونے کے بعد، سارہ برن ہارٹ مزید سات سال

تک دنیا کا دورہ

کرتی رہیں اور

سامعین

کو مسحور کرتی

رہیں۔

جب ہم ناگزیر سے لڑنا چھوڑ دیتے ہیں، ایلسی میک کارمک نے ریڈرز

ڈائجسٹ کے ایک مضمون میں کہا، "ہم" "توانائی

جاری کرتے ہیں جو ہمیں ایک امیر زندگی بنانے  
کے قابل بناتی ہے۔

کوئی بھی زندہ شخص ناگزیر سے لڑنے کے لیے اتنا جذبہ اور جوش نہیں رکھتا  
اور ساتھ ہی، ایک نئی زندگی بنانے کے لیے کافی بچا ہے۔ ایک یا دوسرے  
کا انتخاب کریں۔ آپ یا تو زندگی کے ناگزیر طوفانوں کے ساتھ جھک  
سکتے! ہیں۔ یا آپ ان کا مقابلہ کر سکتے ہیں اور توڑ سکتے ہیں

میں نے مسوری میں اپنے ایک فارم پر ایسا ہوتا دیکھا۔ میں نے اس فارم  
پر بہت سے درخت لگائے۔ سب سے پہلے، وہمیرت انگیز تیزی کے ساتھ  
بڑھے۔ پھر ایک تیز طوفان نے ہر ٹہنی اور شاخ کو برف کی بھاری تہہ  
سے گھیر لیا۔ اندرختوں نے اپنے بوجھ کے آگے جھکنے کے بجائے فخریہ  
مزاہمت کی اور بوجھ تلے ٹوٹ کر پھٹ گئے اور انہیں تباہ ہونا پڑا۔ انہوں  
نے شمال کے جنگلات کی حکمت نہیں سیکھی تھی۔ میں نے کینیڈا کے  
سدا بہار جنگلات میں سیکڑوں میلیا برف سے ٹوٹا ہو۔ یہ سدا بہار sleet  
کا سفر کیا ہے، پھر بھی میں نے کبھی کوئی سپروس یا دیودار نہیں دیکھا

جو جنگل جانتے ہیں کہ کس طرح جھکنا ہے، اپنی شاخوں کو کیسے جھکانا ہے، ناگزیر حالات کے ساتھ کیسے تعاون کرنا ہے۔ "جو جٹسو کے ماسٹر اپنے شاگردوں کو سکھاتے ہیں کہ "ولو کی طرح جھکنا، بلوط کی طرح مزاحمت نہ کریں۔"

آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی گاڑیوں کے ٹائر سڑک پر کھڑے ہو کر اتنا عذاب کیوں لیتے ہیں؟ سب سے پہلے، مینوفیکچررز نے ایک ٹائر بنانے کی کوشش کی جو سڑک کے جھٹکوں کے خلاف مزاحمت کرے۔ اسے جلد ہی رہنمیں کاٹ دیا گیا۔ پھر انہوں نے ایک ٹائر بنایا جو سڑک کے جھٹکے جذب کر لے گا۔ وہ ٹائر "یہ لے سکتا ہے"۔ آپ اور میں زیادہ دیر تک چلیں گے، اور ہموار سواری سے لطف اندوز ہوں گے، اگر ہم زندگی کی پتھریلی سڑک پر جھٹکوں اور جھٹکوں کو جذب کرنا سیکھ لیں۔

اگر ہم زندگی کے جھٹکوں کو جذب کرنے کے بجائے ان کا مقابلہ کریں تو آپ کا اور میرا کیا بنے گا؟ اگر ہم "ولو کی طرح جھکنے" سے انکار کر دیں اور بلوط کی طرح مزاحمت کرنے پر اصرار کریں تو کیا ہوگا؟ جواب آسان

ہے۔ ہماندرونی کشمکش کا ایک سلسلہ قائم کریں گے۔ ہم پریشان، تناؤ،  
تناؤ، اور اعصابی ہو جائیں گے۔

اگر ہم مزید آگے بڑھیں اور حقیقت کی تلخ دنیا کو رد کر کے اپنی بنائی ہوئی

خوابوں کی دنیا

میں پیچھے ہٹ

جائیں تو پھر ہم

پاگل ہو جائیں

گے۔

جنگ کے دوران، لاکھوں خوفزدہ فوجیوں کو یا تو ناگزیر کو قبول کرنا پڑا یا دباؤ

کے تحت توڑنا پڑا۔ مثال کے طور پر، آئیے ولیم ایچ کیسیلیس، 7126

76 ویں اسٹریٹ، گلینڈیل، نیویارک کا معاملہ لیں۔ یہاں ایک انعام یافتہ

تقریر ہے جو اس نے نیویارک میں میری بالغوں کی تعلیم کی کلاسوں میں

سے ایک سے پہلے دی تھی۔

کوسٹ گارڈ میں شامل ہونے کے کچھ ہی دیر بعد، مجھے بحر اوقیانوس کے اس طرف کے گرم ترین مقامات میں سے "ایک پر تفویض کیا گیا تھا۔ مجھے دھماکہ خیز مواد کا نگران بنا دیا گیا تھا۔ اس کا تصور کریں! میں! ایک بسکٹ سیلز کے اوپر کھڑا پانا ایک کریکر T.N.T میں دھماکہ خیز مواد کا نگران بن رہا ہے! بہت سوچا اپنے آپ کو ہزاروں ٹنسیلز مین کی ہڈیوں میں میرو ٹھنڈا کرنے کے لیے کافی ہے، مجھے صرف دو دن کی ہدایات دی گئیں، اور جو کچھ مین نے سیکھا اس نے مجھے اور بھی خوف سے بھر دیا۔ پہلی اسائنمنٹ۔ ایک تاریک، سرد، دھند والے دن، مجھے کیونپوائنٹ، بیون، نیو جرسی کے کھلے گھاٹ پر میرے آرڈر دیے گئے۔

مجھے اپنے جہاز پر ہولڈ نمبر 5 پر تفویض کیا گیا تھا۔ مجھے اس ہولڈ میں پانچ لانگ شور مینوں کے ساتھ کام کرنا تھا۔ ان کی کمر مضبوط تھی، لیکن وہ دھماکہ خیز مواد کے بارے میں کچھ نہیں جانتے تھے۔ اور وہ بلاک بسٹر لوڈ کر رہے تھے، جن میں سے ہر ایک پر مشتمل تھا۔ کاٹن

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

اس پرانے جہاز کو اڑانے کے لیے کافی دھماکہ خیز مواد بادشاہی آنے کے لیے۔ ان بلاک بسٹرز کو دو کیبلز۔ T.N.T. سے نیچے کیا جا رہا تھا۔ میں اپنے آپ سے کہتا رہا: فرض کریں کہ ان میں سے ایک کیبل پھسل گئی یا ٹوٹ گئی! اوہلڑ کے! کیا میں ڈر گیا تھا! میں کانپ گیا۔ میرا منہ خشک تھا۔ میرے گھٹنے جھک گئے۔ میرا دل دھڑک گیا۔ لیکن مینجھاگ نہیں سکتا تھا۔ یہ ویرانی ہوگی۔ میں رسوا ہو جاؤں گا۔ میرے والدین کو رسوا کیا جائے گا۔ اور ہو سکتا ہے مجھے چھوڑنے پر گولی مار دی جائے۔ میں دوڑ نہیں سکتا تھا۔ مجھے رہنا پڑا۔ میں اس لاپرواہی سے دیکھتا رہا جس طرح وہ لانگ شاؤر ان بلاک بسٹرز کو سنبھال رہے تھے۔ جہاز کسی بھی لمحے اڑا سکتا ہے۔ ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ ریڑھ کی ہڈی کو ٹھنڈا کرنے والی دہشت گردی کے بعد، میں نے تھوڑی سی عقل استعمال کرنا شروع کی۔ میننے اپنے آپ کو اچھی بات کرنے کا موقع دیا۔ میں نے کہا: 'یہاں دیکھو! تو آپ اڑا رہے ہیں۔ تو کیا! آپ کو فرق کبھی



معلوم نہیں ہوگا! یہ مرنے کا آسان طریقہ ہو گا۔ کینسر سے مرنے سے بہت بہتر ہے۔ بیوقوف نہ بنو۔ آپ ہمیشہ زندہ "رہنے کی توقع نہیں کر سکتے! آپ کو یہ کام کرنا ہے یا گولی مار دی جائے گی۔ تو شاید آپ کو بھی پسند آئے۔

میں نے گھنٹوں اپنے آپ سے اس طرح بات کی، اور میں سکون محسوس کرنے لگا۔ آخر کار، میں نے اپنے آپ کو "ایک ناگزیر صورتحال کو قبول کرنے پر مجبور کر کے اپنی پریشانی اور خوف پر قابو پالیا۔

میں اس سبق کو کبھی نہیں بھولوں گا۔ ہر بار جب میں اب کسی ایسی چیز کے بارے میں فکر کرنے کا لالچ میں ہوں "جسے میں تبدیل نہیں کر سکتا، میں اپنے کندھے اچکاتا ہوں اور کہتا ہوں: "اسے بھول جاؤ۔" مجھے لگتا ہے کہ یہ کامرتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک بسکٹ سیلز مین کے لیے بھی۔ "ہورے! آئیے پینافور کے بسکٹ سیلز مین کے لیے تینچیز اور ایک چیئر مزید دیں۔

یسوع کی مصلوبیت کے باہر، تمام تاریخ میں موت کا سب سے مشہور منظر سقراط کی موت تھا۔ اب سے دس ہزار صدیوں بعد، لوگ اب بھی افلاطون کے اس لافانی بیان کو پڑھتے اور پسند کرتے ہوں گے جو تمام ادب میں سب سے زیادہ متحرک اور خوبصورت اقتباسات میں سے ایک ہے۔ بوڑھے ننگے پاؤں سقراط سے حسد اور حسد کرتے ہوئے اہتہنر کے کچھ لوگوں نے اس کے خلاف الزامات لگائے اور اس پر مقدمہ چلایا اور اسے موت کی سزا سنائی۔ جب دوست جیلر نے سقراط کو زہر کا پیالہ پینے کے لیے دیا تو جیلر نے کہا: "ضرورت کو ہلکے سے برداشت کرنے کی کوشش کرو۔" سقراط نے کیا۔ اس نے موت کا سامنا ایک سکون اور استعفیٰ کے ساتھ کیا جس نے الوہیت کی چوٹی کو چھو لیا۔

ضرورت کو ہلکے سے برداشت کرنے کی کوشش کریں۔" یہ الفاظ مسیح کی پیدائش سے 399 سال پہلے بولے گئے تھے۔ لیکن اس پریشان کن پرانی دنیا کو آج ان الفاظ کی پہلے سے کہیں زیادہ ضرورت ہے: "ضرورت کو ہلکے سے برداشت کرنے کی کوشش کریں۔"

پچھلے آٹھ سالوں کے دوران، میں عملی طور پر ہر کتاب اور میگزین کے مضمون کو پڑھتا رہا ہوں جو مجھے محسوس ہوا کہ اس سے دور دور سے بھی پریشانی دور ہو گئی ہے۔ ... کیا آپ جاننا چاہیں گے کہ پریشانی کے بارے میں سب سے بہترین نصیحت کیا ہے جو میں نے اس ساری پڑھائی میں دریافت کی ہے؟ ٹھیک ہے، یہاں اس کا خلاصہ ستائیس الفاظ میں کیا گیا ہے کہ آپ اور مجھے اپنے ہاتھ روم کے شیشوں پر چسپاں کرنا چاہیے، تاکہ ہر بار جب ہم

اپنے چہرے کو دھویں تو ہم اپنے ذہن سے تمام پریشانیوں کو بھی دھو سکیں۔ یہ انمول دعا ڈاکٹر رین ہولڈ نیبوہر، اپلائڈ گرسچنیت، یونین تھیولوجیکل سیمینری، براڈوے اور 120 ویں اسٹریٹ، نیویارک کے پروفیسر نے لکھی تھی۔

خدا مجھے سکون عطا کرے کہ میں ان چیزوں کو قبول کروں جن کو میں بدل نہیں سکتا۔ ان چیزوں کو تبدیل کرنے کی ہمت جو میں

کر سکتا ہوں، اور فرق جاننے کی حکمت۔: پریشانی کی عادت

کو توڑ دینے کے لیے، اس سے پہلے کہ یہ آپ کو توڑ دے،

قاعدہ 4 یہ ہے

ناگزیر کے ساتھ تعاون

کریں۔~~~~~

~~~

باب 10 - اپنی پریشانیوں پر "اسٹاپ لاس" کا آرڈر دیں۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

کیا آپ جاننا چاہیں گے کہ اسٹاک ایکسچینج میں پیسہ کیسے کمایا جائے؟  
ٹھیک ہے، اسی طرح ایک ملین دوسرے لوگوں گے۔ اور اگر مجھے جواب  
معلوم ہوتا، تو یہ کتاب شاندار قیمت پر فروخت ہوتی۔ تاہم، ایک اچھا خیال  
ہے جسے کچھ کامیاب آپریٹرز استعمال کرتے ہیں۔ یہ کہانی مجھے چارلس  
رابرٹس نے سنائی تھی، جو کہ 17 ایسٹ 42 سٹریٹ، نیویارک میں دفاتر  
کے ساتھ سرمایہ کاری کے مشیر ہیں۔

چارلس رابرٹس نے مجھے بتایا، "میں اصل میں بیس ہزار ڈالر لے کر  
ٹیکساس سے نیویارک آیا تھا جو میرے دوستوں نے مجھے اسٹاک مارکیٹ میں  
سرمایہ کاری کے لیے دیا تھا۔" "میں نے سوچا،" اس نے جاری رکھا، "کہ  
مجھے اسٹاک مارکیٹ کی رسیاں معلوم تھیں، لیکن میں نے ہر ایک فیصد  
کھویا۔ یہ سچ ہے کہ میں نے کچھ سودوں پر بہت زیادہ منافع کمایا، لیکن  
میں نے سب کچھ کھو کر ختم کیا۔"

مسٹر رابرٹس نے وضاحت کرتے ہوئے کہا، "مجھے اپنا پیسہ کھونے پر اتنا  
برا نہیں لگا، لیکن مجھے اپنے دوستوں کے پیسے کھونے پر بہت برا لگا، حالانکہ

وہ اسے برداشت کر سکتے تھے۔ اس لیے بد قسمتی سے، لیکن، میری حیرانیکے لیے، وہ نہ صرف اس کے بارے میں اچھے کھیل تھے، بلکہ لاعلاج امید پرست ثابت ہوئے۔

میں جانتا تھا کہ میں ہٹ یا مس کی بنیاد پر تجارت کر رہا تھا اور زیادہ تر قسمت اور دوسرے لوگوں کی رائے پر "نے کہا، میں اکان سے سٹاک مارکیٹ کھیل رہا تھا"۔ H. I. Phillips منحصر تھا۔ جیسا کہ

میں نے اپنی غلطیوں کے بارے میں سوچنا شروع کیا اور میں نے عزم کیا کہ اس سے پہلے کہ میں دوبارہ مارکیٹ "میں واپس جاؤں، میں یہ جاننے کی کوشش کروں گا کہ یہ سب کیا ہے۔ چنانچہ میں نے تلاش کیا اور ایک ایسے کامیاب ترین قیاس آرائی سے واقف ہو گیا جو اب تک زندہ رہا۔ : برٹن ایس کیسلز۔ مجھے یقین تھا کہ میں ان سے بہت کچھ سیکھ سکتا ہوں کیونکہ اس نے طویل عرصے سے سال بہ سال کامیاب ہونے کی شہرت

کا لطف اٹھایا تھا اور میں جانتا تھا کہ ایسا کیئر محض موقع یا قسمت کا نتیجہ نہیں ہے۔

اس نے مجھ سے اس بارے میں چند سوالات پوچھے کہ میں نے پہلے کس طرح تجارت کی اور پھر مجھے بتایا کہ "میں کیا سمجھتا ہوں کہ تجارت کا سب سے اہم اصول کیا ہے۔ اس نے کہا: 'میں اپنے ہر بازار کے وعدے پر ایک سٹاپلاس آرڈر دیتا ہوں۔ پچاس ڈالر فی حصص پر اسٹاک کریں، میں فوری طور پر اس پر پینتالیس پر سٹاپ لاس کا آرڈر دیتا ہوں۔' اس کا مطلب یہ ہے کہ جب اور اگر اسٹاک کو اس کی لاگت سے پانچ پوائنٹس تک کم ہونا چاہئے، تو یہ خود بخود فروخت ہو جائے گا، اس طرح نقصان کو پانچ پوائنٹس تک محدود کر دیا جائے گا۔

اگر آپ کے وعدے پہلے ذہانت سے کیے گئے ہیں، 'بوڑھے ماسٹر نے جاری رکھا، 'آپ کے منافع کی اوسط دس، 'پچیس، یا پچاس پوائنٹس ہوگی۔ نتیجتاً، اپنے نقصانات کو پانچ پوائنٹس تک محدود کر کے، آپ مزید غلط

ہوسکتے ہیں۔ 'وقت کے آدھے سے زیادہ اور اب بھی بہت سارے پیسے  
کماتے ہیں؟

میں نے اس اصول کو فوراً اپنایا اور تب سے اسے استعمال کر رہا ہوں۔  
اس نے میرے کلائنٹس اور مجھے کئی ہزار "ڈالر کی بچت کی ہے۔

تھوڑی دیر کے بعد میں نے محسوس کیا کہ سٹاپ لاس کے اصول کو  
سٹاک مارکیٹ کے علاوہ دیگر طریقوں سے بھی "استعمال کیا جا سکتا ہے۔  
میں نے ہر طرح کی ناراضگی اور ناراضگی کے لیے سٹاپ لاس آرڈر دینا  
شروع کر دیا۔ اس نے کام کیا۔ جادو کی طرح

مثال کے طور پر، میں اکثر اپنے ایک دوست کے ساتھ دوپہر کا کھانا کھاتا  
ہوں جو وقت پر شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ "پرانے زمانے میں، وہ میرے  
آنے سے پہلے دوپہر کے کھانے کے آدھے گھنٹے تک مجھے سٹو کرتا رہتا  
تھا۔ آخر میں، میں نے اسے اپنے اسٹاپ کے بارے میں بتایا۔ میں نے  
کہا: 'بل، آپ کے انتظار میں میرا سٹاپ لوس آرڈر ٹھیک دسمنٹ ہے، اگر



آپ دس منٹ سے زیادہ دیر سے پہنچے تو ہماری دوپہر کے کھانے کی منگنی  
دریا میں بک جائے گی۔" اور میں چلا گیا

انسان زندہ باد! کاش مجھے برسوں پہلے یہ احساس ہوتا کہ میں اپنی بے  
صبری پر، اپنے غصے پر، خود کو جوازنانے کی  
خواہش پر، اپنے پچھتاوے پر، اور ہر چیز پر روکنے  
کا حکم دیتا۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

53

میرے ذہنی اور جذباتی تناؤ۔ میرے ذہن میں ہر اس صورتحال کا اندازہ  
کیوں نہیں تھا جس سے میرے ذہنی سکون کو تباہ کرنے کا خطرہ تھا اور  
اپنے آپ سے کہتا تھا: "یہاں دیکھو ڈیل کارنگی، یہ صورت حال صرف  
اتنی ہنگامہ آرائی کے قابل ہے اور مزید نہیں؟" ... میں نے کیوں نہیں  
کیا؟

تاہم، مجھے کم از کم ایک موقع پر تھوڑی سی عقل کا سہرا ضرور دینا چاہیے۔  
اور یہ ایک سنگین موقع تھا، میری زندگی کا بھی ایک بحران۔ ایک بحران جب  
میں اپنے خوابوں اور مستقبل کے لیے اپنے منصوبوں کو دیکھتا رہا اور سالوں  
کا کام ہوا میں غائب ہو گیا۔ یہ اس طرح ہوا۔ تیس کی دہائی کے اوائل  
میں، میں نے اپنی زندگی ناول لکھنے میں گزارنے کا فیصلہ کیا تھا۔ میں دوسرا  
فرینک نورس یا جیک لندن یا تھامس ہارڈی بننے جا رہا تھا۔ میں اس قدر  
مخلص تھا کہ میں نے یورپ میں دو سال گزارے۔ جہاں میں جنگلی،  
پرنٹنگ پریس کے پیسوں کے دوران سستے ڈالروں کے ساتھ زندگی گزاروں  
گا جو پہلی جنگ عظیم کے بعد تھا۔ میں نے وہاں دو سال گزارے، اپنی  
شاندار تحریر لکھی۔ مینے اسے برفانی طوفان کہا۔

یہ عنوان ایک فطری تھا، کیونکہ پبلشرز کے درمیان اس کا استقبال اتنا  
ہی ٹھنڈا تھا جتنا کہ کسی بھی برفانی طوفان نے جو کبھی ڈکوٹاس کے  
میدانی علاقوں میں گرایا تھا۔ جب میرے ادبی ایجنٹ نے مجھے بتایا کہ یہ  
فضول ہے، کہ میرے پاس افسانے کے لیے کوئی تحفہ، کوئی ہنر نہیں،

میرا دل تقریباً رک گیا۔ میں چکرا کر اس کے دفتر سے نکلا۔ میں اسے زیادہ دنگ نہیں رہ سکتا تھا اگر وہ مجھے کلب سے سر پر مارتا۔ میں ہکا بکا رہ گیا۔ مجھے احساس ہوا کہ میزنگی کے دورا ہے پر کھڑا ہوں، اور مجھے ایک زبردست فیصلہ کرنا ہے۔ میں کیا کروں؟ میں کس طرف مڑوں؟ چکروں سے باہر آنے میں ہفتے گزر گئے۔ اس وقت، میں نے یہ جملہ کبھی نہیں سنا تھا کہ "اپنی پریشانیوں کو روکنے کا حکم دیں"۔ لیکن جیسا کہ میں اب پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں، میں دیکھ سکتا ہوں کہ میں نے ایسا ہی کیا۔ میں نے اسناول پر پسینے بہانے والے اپنے دو سالوں کو صرف اس کے لیے لکھ دیا جو کہ ان کی قیمت تھی۔ ایک عمدہ تجربہ۔

اور وہاں سے آگے بڑھا۔ میں بالغوں کی تعلیم کی کلاسوں کو منظم کرنے اور پڑھانے کے اپنے کام پر واپس آیا، اور اپنے فارغ وقت میں سوانح حیات لکھی۔ سوانح حیات اور غیر افسانوی کتابیں جیسے کہ آپ ابھی پڑھ رہے ہیں۔

کیا میں اب خوش ہوں کہ میں نے یہ فیصلہ کیا ہے؟ خوشی ہوئی۔ جب بھی میں اس کے بارے میں سوچتا ہوں اب مجھے ایسا لگتا ہے جیسے گلی میں سراسر خوشی کے لیے رقص کر رہا ہوں! میں ایمانداری سے کہہ سکتا ہوں کہ میں نے اس کے بعد کبھی ایک دن یا ایک گھنٹہ نہیں گزارا، اس حقیقت پر افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہ میں کوئی دوسرا تھامس ہارڈی نہیں ہوں۔

ایک صدی قبل ایک رات جب والدین تالاب کے کنارے جنگل میں ایک چیخنے والا الو چیخ رہا تھا، ہنری تھورو نے اپنے ہنس کے بٹوے کو اپنے گھر کی سیاہی میں ڈبو دیا اور اپنی ڈائری میں لکھا: "کسی چیز کی قیمت اس کی مقدار ہوتی ہے جو میں کرتا ہوں۔ زندگی کو کال کریں، جسے فوری طور پر یا طویل مدت میں تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔"

اسے دوسرے طریقے سے بیان کرنے کے لیے: ہم بیوقوف ہیں جب ہم  
کسی چیز کے لیے اس لحاظ سے  
زیادہ ادائیگی کرتے ہیں کہ وہ  
ہمارے وجود سے کیا نکالتی  
ہے۔

پھر بھی یہ بالکل وہی ہے جو گلبرٹ اور سلیوان نے کیا۔ وہ جانتے تھے  
کہ ہم جنس پرستوں کے الفاظ اور ہم جنسپرستوں کی موسیقی کیسے تخلیق  
کی جاتی ہے، لیکن وہ اپنی زندگی میں خوش مزاجی پیدا کرنے کے بارے  
میں بہت کم جانتے تھے۔ انہوں نے کچھ ایسے خوبصورت لائٹ اوپیرا بنائے  
جو دنیا کو خوش کرتے ہیں: صبر، پینافور، دی میکاڈو۔ لیکن وہ اپنے غصے  
پر قابو نہ رکھ سکے۔ انہوں نے اپنے برسوں کو قالین کی قیمت سے زیادہ  
کچھ نہیں دیا۔ سلیوان نے تھیٹر کے لیے نئے قالین کا آرڈر دیا جو انہوں  
نے خریدا تھا۔ گلبرٹ نے بل دیکھا تو چھت سے ٹکرائی۔ انہوں نے  
عدالتمیں اس کا مقابلہ کیا، اور جب تک وہ زندہ رہے دوبارہ کبھی ایک

دوسرے سے بات نہیں کی۔ جب سلیوان نے ایک نئی پروڈکشن کے لیے موسیقی لکھی تو اس نے اسے گلبٹ کو بھیج دیا۔ اور جب گلبٹ نے الفاظ لکھے تو اس نے اسے واپس سلیوان کو بھیج دیا۔ ایک بار انہیں ایک ساتھ پردے کی کال لینا پڑی، لیکن وہ اسٹیج کے مخالف سمتوں پر کھڑے ہو گئے اور مختلف سمتوں میں جھک گئے، تاکہ وہ ایک دوسرے کو نہ دیکھیں۔ انہیں اپنی ناراضگیوں کو روکنے کا حکم دینے کا احساس نہیں تھا، جیسا کہ لنکن نے کیا تھا۔

ایک بار، خانہ جنگی کے دوران، جب لنکن کے کچھ دوست اس کے تلخ دشمنوں کی مذمت کر رہے تھے، لنکن نے کہا:

"آپ کو ذاتی ناراضگی کا احساس مجھ سے زیادہ ہے۔ شاید میرے پاس

اس کا بہت کم ہے؛ لیکن میں نے کبھی نہیں سوچا کہ اس کی قیمت ادا ہو

گی۔ آدمی کے پاس وقت نہیں ہوتا

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

اپنی آدھی زندگی جھگڑوں میں گزارتی ہے۔ اگر کوئی شخص مجھ پر حملہ کرنا

چھوڑ دے تو

میں اس کے

خلاف ماضیکو

کبھی یاد نہیں

کرتا۔

کاش میری ایک بوڑھی خالہ - آنٹی ایڈتھ - میں لنکن کی معافی کا جذبہ

ہوتا۔ وہ اور انکل فرینک ایک گرومی رکھے ہوئے فارم پر رہتے تھے جو

کالکبرس سے متاثر تھا اور ناقص مٹی اور گڑھے سے ملعون تھا۔ ان کے

پاس مشکل گزر رہی تھی - ہر نکل کو نچوڑنا پڑا۔ لیکن آنٹی ایڈتھ اپنے ننگے

گھر کو روشن کرنے کے لیے چند پردے اور دیگر اشیاء خریدنا پسند کرتی

تھیں۔ اس نے یہ چھوٹی آسائشیں میری ول، میسوری میں ڈین ایورسول

کے ڈرائی گڈز اسٹور سے کریڈٹ پر خریدیں۔ چچا فرینک اپنے قرضوں کے

بارے میں فکر مند تھے۔ اس کے پاس بلوں کو چلانے کا کسان کا خوف تھا، لہذا اس نے خفیہ طور پر ڈین ایورسول سے کہا کہ وہ اپنی بیوی کو کریڈٹ پر خریدنے کی اجازت نہ دیں۔ جب اس نے یہ سنا تو وہ چھت سے ٹکرا گئی اور اس کے ہونے کے تقریباً پچاس سال بعد بھی وہ چھت سے ٹکرا رہی تھی۔ میں نے اسے کہانی سناتے ہوئے سنا ہے۔ ایک بار نہیں بلکہ کئی بار۔ آخری بار جب میں نے اسے دیکھا تو وہ ستر کی دہائی کے اواخر میں تھیں۔ میں نے اس سے کہا، "آئیڈیٹھ، انکل فرینک نے آپ کو ذلیل کرنے کے لیے غلط کیا، لیکن کیا آپ ایمانداری سے محسوس نہیں کرتے کہ اس کے ہونے کے تقریباً نصف صدی بعد آپ کی شکایت اس (سے کہیں زیادہ بدتر ہے جو اس نے کیا؟" (شاید میں نے چاند سے بھی کہا ہو۔

آئیڈیٹھ نے اس رنجش اور تلخ یادوں کے لیے بہت قیمت ادا کی جو اس نے پالی تمھیں۔ اس



نے اپنے ذہنی

سکون

کے ساتھ ان

کی قیمت ادا

کی۔

جب بیجنمن فرینکلن سات سال کا تھا تو اس نے ایک ایسی غلطی کی جو اسے ستر سال تک یاد رہے۔ جب وہ سات سال کا تھا تو اسے سیٹی سے پیار ہو گیا۔ وہ اس کے بارے میں اتنا پر جوش تھا کہ وہ کھلونوں کی دکان میں گیا، اپنے تمام تانے کاؤنٹر پر رکھ دیے، اور اس کی قیمت پوچھے بغیر سیٹی کا مطالبہ کیا۔ "میں پھر گھر آیا،" اس نے ستر سال بعد ایک دوست کو لکھا، "اور پورے گھر میں سیٹی بجاتا چلا گیا، میری سیٹی سے بہت خوش ہوا۔" لیکن جب اس کے بڑے بھائیوں اور بہنوں کو معلوم ہوا کہ اس نے اپنی سیٹی بجانے کے لیے اس سے کہیں زیادہ رقم ادا کی ہے، تو

انہوں نے "اسے گھوڑا ہنسا دیا۔ اور، جیسا کہ اس نے کہا: "میں غصے سے رویا۔"

برسوں بعد، جب فرینکلن ایک عالمی شہرت یافتہ شخصیت تھے، اور فرانس میں سفیر تھے، اسے اب بھی یاد تھا کہ اس نے اپنی سیٹی کے لیے بہت زیادہ قیمت ادا کی تھی، جس کی وجہ سے وہ "سیٹی بجانے سے زیادہ غمگین تھے۔"

لیکن اس نے فرینکلن کو جو سبق سکھایا وہ آخر میں سستا تھا۔ "جیسے جیسے میں بڑا ہوا"، اس نے کہا، "اور دنیا مینا یا اور مردوں کے اعمال کا مشاہدہ کیا، میں نے سوچا کہ میں بہت سے لوگوں سے ملا ہوں، بہت سے، جنہوں نے سیٹی بجانے کے لیے بہت کچھ دیا۔ بنی نوع انسان کے مصائب ان پر ان چیزوں کی قیمتوں کے بارے میں جھوٹے اندازوں اور ان کی سیٹیوں کے لیے بہت زیادہ دینے سے لایا جاتا ہے۔"

گلبٹ اور سلوان نے اپنی سیٹی کے لیے بہت زیادہ ادائیگی کی۔ آنٹی ایدتھ نے بھی ایسا ہی کیا۔ ڈیل کارنگی نے بھیکئی مواقع پر ایسا ہی کیا۔ اور ایسا ہی لافانی لیوٹالسٹائی نے کیا، جو دنیا کے دو عظیم ناولوں، واریٹڈ پیس اور اناکیرینا کے مصنف تھے۔ دی انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا کے مطابق، لیوٹالسٹائی، اپنی زندگی کے آخری بیس سالوں کے دوران، "شاید پوری دنیا میں سب سے زیادہ قابل احترام آدمی تھے۔" مرنے سے پہلے بیس سال تک 1910 تک - مداحوں کی ایک نہ ختم ہونے والی ندی نے اس کے چہرے کی جھلک دیکھنے، اس کی آواز 1890 سننے یا اس کے لباس کے ہیم کو چھونے کے لیے اس کے گھر کی زیارت کی۔ اس کے کہے گئے ہر جملے کو ایکنوٹ بک میں اتارا گیا تھا، تقریباً گویا یہ کوئی "الہی وحی" ہو۔ لیکن جب زندگی سے لے کر عام زندگی گزارنے کی بات آئی تو ٹالسٹائی کو ستر سال کی عمر میں فرینکلن کی سات سال کی عمر سے بھی کم عقل تھی! اسے بالکل بھی عقلمند نہیں تھی۔

یہاں 1 کا کیا مطلب ہے۔ ٹالسٹائی نے ایک لڑکی سے شادی کی جسے وہ بہت پیار کرتا تھا۔ درحقیقت، وہ ایک ساتھ اتنے خوش تھے کہ وہ اپنے گھٹنوں کے بل بیٹھتے تھے اور خدا سے دعا کرتے تھے کہ وہ اپنی زندگی کو ایسے سراسر، آسمانی جوش و خروش میں جاری رکھے۔ لیکن ٹالسٹائی نے جس لڑکی سے شادی کی وہ فطرتاً حسد تھی۔ وہ خود کو کسان کا روپ دھارتی تھی اور اس کی حرکات کی جاسوسی کرتی تھی، یہاں تک کہ باہر بھی ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

55

جنگل میں۔ ان کی خوفناک قطاریں تھیں۔ وہ اپنے بچوں سے بھی اتنی غیرت مند ہو گئی کہ اس نے بندوق پکڑ کر اپنی بیٹی کی تصویر میں سوراخ کر دیا۔ یہاں تک کہ وہ اپنے ہونٹوں سے افیون کی بوتل پکڑ کر فرش پر لڑھکتی رہی، اور خودکشی کی دھمکی دی، جب کہ بچے کمرے کے ایک کونے میں لپکے اور دہشت سے چیخ رہے تھے۔

اور ٹالسٹائی نے کیا کیا؟ ٹھیک ہے، میں اس شخص پر الزام نہیں لگاتا کہ اس نے اچھی اشتعال انگیزی کی تھی۔ لیکن اس نے اس سے کہیں زیادہ برا کیا۔ اس نے ایک پرائیویٹ ڈائری رکھی تھی! جی ہاں، ایک ڈائری، جس میں اس نے

سارا الزام اپنی بیوی پر ڈال دیا! وہ اس کی "سیٹی" تھی! وہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے پر عزم تھا کہ آنے والی

نسلیں اسے بری کر دیں گی اور اس کا الزام اس کی بیوی پر ڈالیں گی۔ اور اس کے جواب میں اس کی بیوی نے کیا کیا؟

کیوں، اس نے اپنی ڈائری کے صفحات پھاڑ کر جلا دیے تھے۔ اس نے اپنی ایک ڈائری شروع کی، جس میں اس نے اسے ولن بنا دیا۔ یہاں تک کہ اس نے ایک ناول بھی لکھا جس کا عنوان تھا کس کی غلطی؟ جس میں اس نے اپنے شوہر کو گھریلو دشمن اور خود کو شہید کے طور پر دکھایا۔

سب کس مقصد کے لیے؟ ان دو لوگوں نے اپنے گھر کے واحد گھر کو کیوں تبدیل کیا جسے ٹالسٹائی نے خود "پاگلونکی پناہ" کہا تھا؟ ظاہر ہے

اس کی کئی وجوہات تھیں۔ ان وجوہات میں سے ایک وجہ آپ کو اور مجھے متاثر کرنے کیان کی جلتی خواہش تھی۔ ہاں ہم وہ نسل ہیں جن کی رائے سے وہ پریشان تھے! کیا ہم پاتال میں اس بات کا جواب دیتے ہیں کہ کس کا الزام تھا؟ نہیں، ہم اپنے مسائل سے اتنے پریشان ہیں کہ ٹالسٹائی کے بارے میں سوچنے میں ایک منٹضائع کر دیں۔ ان دو بد بختوں نے اپنی سیٹی کی کیا قیمت ادا کی! ایک حقیقی جہنم میں رہنے کے پچاس سال - صرف اس وجہ سے کہ ان میں سے کسی کو بھی یہ کہنے کا احساس نہیں تھا: "رک جاؤ!" کیونکہ ان دونوں میں سے کسی کے پاس بھی اقدار کے بارے میں اتنا فیصلہ نہیں تھا کہ یہ کہہ سکے: "آئیے اس چیز پر فوری طور پر سٹاپ لاس آرڈر!" اکریں۔ ہم اپنی زندگیاں برباد کر رہے ہیں۔ چلو اب کافی کہہ دیں

ہاں، میں ایمانداری سے مانتا ہوں کہ یہ حقیقی ذہنی سکون کا سب سے بڑا راز ہے - اقدار کا ایک مہذب احساس - اور

مجھے یقین ہے کہ ہم اپنی تمام پریشانیوں میں سے پچاس فیصد کو ایک ہی

وقت میں ختم کر سکتے ہیں اگر ہم ایک قسم کا پرائیویٹ گولڈ اسٹینڈرڈ تیار

کریں - ایک گولڈ اسٹینڈرڈ جو کہ ہماری زندگی کے لحاظ سے ہمارے لیے

کیا قیمت ہے۔ لہذا، پریشانی کی عادت کو اس سے پہلے کہ وہ آپ کو توڑ

دے، اس کو ختم کرنے کے لیے، یہ ہے قاعدہ 5

جب بھی ہم انسانی زندگی کے لحاظ سے اچھے پیسے کو برے کے بعد پھینکنے

کا لالچ دیتے ہیں، تو آئیے رک جائیں

:اور اپنے آپ سے یہ تین سوالات پوچھیں

اس چیز کے بارے میں جس کے بارے میں میں فکر مند ہوں واقعی

میرے لیے کتنا اہم ہے؟ 2. اس پریشانی پر میں 1.

کس مقام پر "اسٹاپ لاس" آرڈر مقرر کروں - اور اسے بھول جاؤ؟ 3.  
میں اس سیٹی کے لیے بالکل کتنی رقم  
ادا کرونگا؟ کیا میں پہلے ہی اس کی  
قیمت سے زیادہ ادا کر چکا ہوں؟

~~~~~

باب 11 - چورا دیکھنے کی کوشش نہ کریں۔

جیسے ہی میں یہ جملہ لکھ رہا ہوں، میں اپنی کھڑکی سے باہر دیکھ سکتا ہوں  
اور اپنے باغیچے میں ڈائوسار کے کچھ پٹریوں کو دیکھ سکتا ہوں جو شیل اور  
پتھر میں جڑے ہوئے ہیں۔ میں نے وہ ڈائنا سور ٹریکس ہیل یونیورسٹی  
کے پیبوڈی میوزیم سے خریدے تھے۔ اور میرے پاس پیبوڈی میوزیم کے  
کیوریٹر کا ایک خط ہے جس میں کہا گیا ہے کہ یہ ٹریک 180 ملین سال  
پہلے بنائے گئے تھے۔ یہاں تک کہ ایک منگول بیوقوف بھی ان پٹریوں  
کو تبدیل کرنے کے لئے 180 ملین سال پیچھے جانے کی کوشش کرنے



کا خواب نہیں دیکھے گا۔ پھر بھی یہ فکر کرنے سے زیادہ احمقانہ بات نہیں ہوگی کیونکہ ہم واپس نہیں جا سکتے اور جو کچھ 180 سیکنڈ پہلے ہوا اسے تبدیل نہیں کر سکتے۔ اور ہم مینے بہت سے لوگ صرف یہی کر رہے ہیں کہ اس بات کا یقین کرنے کے لیے، ہم جو کچھ ہوا اس کے اثرات کو تبدیل کرنے کے لیے کچھ کر سکتے ہیں۔ سیکنڈ پہلے، لیکن ہم ممکنہ طور پر اس واقعہ کو تبدیل نہیں کر سکتے جو اس وقت ہوا تھا۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

56

خدا کے سبز قدموں پر صرف ایک ہی راستہ ہے کہ ماضی تعمیر ہو سکتا ہے۔ اور وہ ہے سکون سے اپنی ماضی کی غلطیوں کا تجزیہ کرنا اور ان سے فائدہ اٹھانا اور انہیں بھول جانا۔

میں جانتا ہوں کہ یہ سچ ہے۔ لیکن کیا مجھے ہمیشہ ایسا کرنے کی ہمت اور احساس رہا ہے؟ اس سوال کا جواب دینے کے لیے، میں آپ کو ایک شاندار تجربے کے بارے میں بتاتا ہوں جو مجھے برسوں پہلے ہوا تھا۔ میں نے تین لاکھ ڈالر سے زیادہ کو اپنی انگلیوں سے پھسلنے دیا بغیر ایک پیسہ کا منافع کمایا۔ یہ اس طرح ہوا: میں نے تعلیم بالغاں کے لیے ایک بڑے پیمانے پر انٹرپرائز شروع کیا، مختلف شہروں میں برانچیں کھولیں، اور اور ہیڈ اور اشتہارات میں بے دریغ پیسہ خرچ کیا۔ میں پڑھائی میں اتنا مصروف تھا کہ میرے پاس نہ وقت تھا اور نہ ہی مالی معاملات کی دیکھ بھال کرنے کی خواہش۔ میں اس بات کا احساس کرنے کے لئے بہت بولی تھی کہ مجھے اخراجات دیکھنے کے لئے ایک ہوشیار بزنس مینیجر کی ضرورت ہے۔

آخر کار، تقریباً ایک سال کے بعد، میں نے ایک سنجیدہ اور چونکا دینے والی حقیقت دریافت کی۔ میں نے دریافت کیا کہ ہمارے بہت زیادہ استعمال کے باوجود، ہم نے کوئی بھی منافع حاصل نہیں کیا تھا۔ یہ دریافت کرنے

کے بعد، مجھے دو کام کرنے چاہیے تھے۔ سب سے پہلے، مجھے وہی کرنے کا احساس ہونا چاہیے تھا جو جارج واشنگٹن کارور، نیگرو سائنسدان نے کیا تھا، جب وہ ایک بینک حادثے میں چالیس ہزار ڈالر کھو گیا تھا۔ زندگی بھر کی بچت۔ جب کسی نے اس سے پوچھا کہ کیا وہ جانتا ہے کہ وہ دیوالیہ ہے، تو اس نے جواب دیا: "ہاں، میں نے سنا"۔ اور اپنی تعلیم جاری رکھی۔ اس نے اپنے دماغ سے اس نقصان کو پوری طرح مٹا دیا کہ اس نے پھر کبھی اس کا ذکر نہیں کیا۔

یہ دوسرا کام ہے جو مجھے کرنا چاہیے تھا: مجھے اپنی غلطیوں کا تجزیہ کرنا

چاہیے

تھا اور

ایک

دیرپا

سبق

سیکھنا چاہیے

ہیے

تھا۔

لیکن سچ کہوں تو میں نے ان میں سے کوئی ایک بھی نہیں کیا۔ اس کے بجائے، میں پریشانی کے عالم میں چلا گیا۔ مہینوں سے میں چکرا رہا تھا۔ میں نے نیند کھودی اور میرا وزن کم ہو گیا۔ اس بہت بڑی غلطی سے سبق سیکھنے کے بجائے، میں بالکل آگے بڑھا اور چھوٹے پیمانے پر دوبارہ وہی کام کیا

اس ساری حماقت کا اعتراف کرنا میرے لیے شرمناک ہے۔ لیکن میں نے بہت پہلے دریافت کیا تھا کہ "بیس کو سکھانا آسان ہے کہ کیا کیا جا سکتا ہے، اس کے مقابلے میں کہ میری اپنی تعلیم پر عمل کرنے کے لیے بیس میں سے ایک بن جائے۔"

میری خواہش ہے کہ مجھے یہاں نیویارک کے جارج واشنگٹن ہائی اسکول میں پڑھنے اور مسٹر برانڈ واٹن کے تحت تعلیم حاصل کرنے کا شرف حاصل

ہوتا - وہی استاد جنہوں نے ایلن سانڈرز کو 939 ووڈی کرسٹ ایونیو،  
برونکس،

نیویارک میں پڑھایا

مسٹر سانڈرز نے مجھے بتایا کہ ان کی حفظان صحت کی کلاس کے استاد،  
مسٹر برانڈ واٹن نے انہیں سب سے قیمتی سبق سکھایا جو اس نے کبھی  
نہیں سیکھا تھا۔ "میں صرف نو عمری میں تھا،" ایلن سانڈرز نے مجھے کہانی  
سناتے ہوئے کہا، "لیکن میں اس وقت بھی زیادہ پریشان تھا۔ میں اپنی  
غلطیوں کے بارے میں سٹو اور پریشان رہتا تھا۔ جاگتے رہتے تھے اور اپنے  
ناخن چباتے تھے اس ڈر سے کہ میں گزر ہی نہیں گیا تھا۔ میں ہمیشہ  
ان چیزوں پر جیتا تھا جو میں نے کیا تھا، اور خواہش کرتا تھا کہ میں انہیں  
مختلف طریقے سے کروں، ان چیزوں پر سوچنا جو میں نے کہا تھا، اور  
کاش۔ میں نے کہا ہوتا وہ بہتر

پھر ایک صبح، ہماری کلاس سائنس لیبارٹری میں داخل ہوئی، اور وہاں  
استاد، مسٹر برانڈ واٹن، میز کے کنارے پر "نمایاں طور پر دودھ کی ایک

بوتل کے ساتھ آویزاں تھے۔ ہم سب بیٹھ کر دودھ کو گھور رہے تھے، اور سوچ رہے تھے کہ کیا؟ اس کا تعلق حفظانِ صحت کے اس کورس سے تھا جو وہ پڑھا رہے تھے۔ پھر، اچانک، مسٹر برانڈ وائن کھڑے! ہوئے، دودھ کی بوتل سنک سے ٹکراتے ہوئے جھاڑتے ہوئے بولے: اگرے ہوئے دودھ پر مت روؤ

اس کے بعد اس نے ہم سب کو سنک کے پاس آنے اور بلبے کو دیکھنے پر مجبور کیا۔ "اچھی طرح سے دیکھو، اس" نے ہم سے کہا، "کیونکہ میں چاہتا ہوں کہ آپ اس سبق کو اپنی باقی زندگی یاد رکھیں۔ وہ دودھ ختم ہو گیا ہے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ یہ ہے۔ اور دنیا کی تمام گرہڑ اور بال کھینچنا اس کا ایک قطرہ واپس نہیں لائے گا۔ تھوڑی سی سوچ اور روک تھام کے ساتھ، وہ دودھ

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

محفوظ کر لیا گیا لیکن اب بہت دیر ہو چکی ہے۔ ہم صرف اتنا کر سکتے

ہیں کہ اسے

لکھ دیں،

اسے بھول

جائیں،

اور اگلی بات

پر جائیں۔

یہ ایک چھوٹا سا مظاہرہ، "ایلن سانڈرز نے مجھے بتایا، "میں اپنی ٹھوس

جیومیٹری اور لاطینی کو بھول جانے کے بعد "بہت دیر تک میرے ساتھ

پھنس گیا۔ مجھے سکھایا کہ اگر میں کر سکتا ہوں تو دودھ کو گرنے سے

روکوں، لیکن اسے "مکمل طور پر بھول جانا، ایک بار جب یہ بہا اور نالے

میں چلا گیا تھا۔

کچھ قارئین "اگرے ہوئے دودھ پر مت رونا" جیسے ایک ہیکینی محاورے پر

اتنا کچھ بنانے کے خیال پر چھینٹے مارنے جا رہے ہیں۔ میں جانتا ہوں

کہ یہ معمولی، عام سی بات ہے، اور خوشامد ہے۔ میں جانتا ہوں کہ آپ نے اسے ہزار بار سنا ہے۔ لیکن میں یہ بھی جانتا ہوں کہ یہ ہتک آمیز کہاوتیں ہر دور کی کشید حکمت کا نچوڑ رکھتی ہیں۔ وہ نسل انسانی کے آتش تجربے سے باہر آئے ہیں اور ان گنت نسلوں کے ذریعے ان کے حوالے کیے گئے ہیں۔ اگر آپ وہ سب کچھ پڑھیں جو اب تک کے عظیم علماء نے فکر کے بارے میں لکھا ہے، تو آپ اس سے زیادہ بنیادی یا گہری بات کبچینیں پڑھیں گے جیسے "اپنے پلوں کو پار نہ کریں جب تک کہ آپ ان کے پاس نہ آئیں" اور "اگرے ہوئے دودھ پر مترونا۔" اگر ہم صرف ان دو محاوروں کو استعمال کرنے کے بجائے ان کا استعمال کرتے تو ہمیں اس کتاب کی قطعاً ضرورت ہی نہ پڑے۔ درحقیقت، اگر ہم زیادہ تر پرانے محاوروں کا اطلاق کرتے ہیں، تو ہم تقریباً کامل زندگی گزارینگے۔ تاہم، علم طاقت نہیں ہے جب تک کہ اس کا اطلاق نہ کیا جائے۔ اور اس کتاب کا مقصد آپ کو کچھ نیا بتانا نہیں ہے۔ اس کتاب کا مقصد آپ کو اس چیز کی یاد دلانا ہے جو آپ پہلے سے جانتے ہیں اور



آپ کو پنڈلیوں میں لات مارنا اور اس کو لاگو کرنے کے بارے میں کچھ کرنے کی ترغیب دینا ہے۔

میں نے ہمیشہ مرحوم فریڈ فلر شیڈ جیسے آدمی کی تعریف کی ہے، جسے ایک پرانے سچ کو نئے اور دلکش انداز میں بیان کرنے کا تحفہ ملا تھا۔ وہ فلاڈیلفیا بلیٹن کے ایڈیٹر تھے۔ اور، کالج سے فارغ التحصیل ہونے والی ایک کلاس سے خطاب کرتے ہوئے، اس نے پوچھا: "آپ میں سے کتنے لوگوں نے لکڑی کی آرمی کی ہے؟ آئیے اپنے ہاتھ دیکھتے ہیں۔" ان میں سے اکثر کے پاس تھا۔ پھر اس نے دریافت کیا: تم میں سے کتنے لوگوں نے چورا دیکھا ہے؟ کوئی ہاتھ اوپر نہیں گیا۔

یقیناً، آپ چورا نہیں دیکھ سکتے ہیں! "مسٹر شیڈ نے چونک کر کہا۔" یہ پہلے سے ہی آرا ہو چکا ہے! اور یہ ماضی کے ساتھ بھی ایسا ہی ہے۔ جب آپ ان چیزوں کے بارے میں فکر کرنے لگتے ہیں جو ختم ہو چکی ہیں، تو آپ صرف "چورا دیکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔"

جب بیس بال کے عظیم بزرگ، کوئی میک کی عمر اکیاسی سال تھی،  
میں نے ان سے پوچھا کہ کیا وہ  
کبھی ایسے کھیلوں کے بارے میں  
فکر مند ہیں جو ہار گئے تھے۔

اوہ، ہاں، میں کرتا تھا، "کوئی میک نے مجھے بتایا۔" لیکن میں اس بے  
وقوفی پر بہت سال پہلے قابو پا چکا ہوں۔ "مجھے پتہ چلا کہ یہ مجھے کہیں  
بھی نہیں ملا۔ آپ کوئی دانہ پیس نہیں سکتے،" اس نے کہا، "پانی کے  
ساتھ جو پہلے "ہی نالی میں گر چکا ہے۔"

نہیں، آپ کوئی بھی اناج پیس نہیں سکتے۔ اور آپ نے پانی کے ساتھ  
کوئی درخت نہیں دیکھا جو پہلے ہی کریک سے نیچے چلا  
گیا ہو۔ لیکن آپ اپنے چہرے پر جھریاں اور پیٹ میں  
السر دیکھ سکتے ہیں۔

میں نے جیک ڈیمپسی کے ساتھ آخری تھینکس گیونگ میں رات کا کھانا کھایا تھا۔ اور اس نے مجھے ٹکی اور کومینیری ساس کے بارے میں اس لڑائی کے بارے میں بتایا جس میں وہ ٹونی سے ہیوی ویٹ چیمپئن شپ ہار گیا قدرتی طور پر، یہ اس کی انا پر ایک دھچکا تھا۔ "اس لڑائی کے درمیان"، اس نے مجھے بتایا، "مجھے اچانک احساس ہوا کہ میں بوڑھا ہو گیا ہوں۔ ... دسویں راؤنڈ کے اختتام پر، میں ابھی بھی اپنے پاؤں پر کھڑا تھا، لیکن یہ سب کچھ تھا۔ میرا چہرہ پھولا ہوا اور کٹا ہوا تھا، اور میری آنکھیں قریب قریب بند تھیں۔ ... میں نے دیکھا کہ ریفری نے جیت کے نشانی میں جین ٹونی کا ہاتھ اٹھایا۔ ... میں اب دنیا کا چیمپئن نہیں رہا تھا۔ میں نے بارش میں واپسی شروع کی۔ میرے ڈیسنگروم کی طرف ہجوم، جیسے ہی میں گزر رہا تھا، کچھ لوگوں نے میرا ہاتھ پکڑنے کی کوشش کی، دوسروں کی آنکھوں میں آنسو تھے۔

ایک سال بعد، میں نے ٹونی سے دوبارہ لڑا، لیکن اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ میں ہمیشہ کے لیے ختم ہو گیا۔ اس سب کے بارے میں فکر

کرنے سے بچنا مشکل تھا، لیکن میں نے اپنے آپ سے کہا: 'میں ٹوٹی  
میں نہیں رہوں گا۔ ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا  
شروع کرنے کا طریقہ"

58

"ماضی یا گرے ہوئے دودھ پر رونا۔ میں یہ دھچکا ٹھوڑی پر لوں گا اور  
اس سے مجھے فرش نہیں ہونے دوں گا۔

اور بالکل وہی ہے جو جیک ڈیمپسی نے کیا۔ کیسے؟ اپنے آپ سے بار بار  
کہہ کر: "میں ماضی کی فکر نہیں کروں گا"؟ نہیں، یہ محض اسے اپنی  
ماضی کی پریشانیوں کے بارے میں سوچنے پر مجبور کر دیتا۔ اس نے اپنی  
شکست کو قبول کر کے اور لکھ کر اور پھر مستقبل کے منصوبوں پر توجہ مرکوز  
کر کے ایسا کیا۔ اس نے براڈوے پر جیک ڈیمپسیریسٹورنٹ اور 57 ویں  
اسٹریٹ پر گریٹ ناردرن ہوٹل چلا کر ایسا کیا۔ اس نے انعامی لڑائیوں  
کو فروغ دے کر اور باکسنگ کی نمائشیں دے کر ایسا کیا۔ اس نے یہ کام  
کسی تعمیری کام میں اتنا مصروف ہو کر کیا کہ اس کے پاس ماضیکی فکر

کرنے کا نہ وقت تھا اور نہ ہی لالچ۔ جیک ڈیمپسی نے کہا، "پچھلے دس سالوں کے دوران میں نے اس سے "بہتر وقت گزارا ہے جب میں چیمپیئن تھا۔"

جیسا کہ میں تاریخ اور سوانح عمری پڑھتا ہوں اور مشکل حالات میں لوگوں کا مشاہدہ کرتا ہوں، میں مسلسل حیران ہوتا ہوں اور کچھ لوگوں کی اپنی پریشانیوں اور المیوں کو قلم بند کرنے اور کافی خوش و خرم زندگی گزارنے کی صلاحیت سے متاثر ہوتا ہوں۔

میں نے ایک بار سنگ سنگ کا دورہ کیا، اور جس چیز نے مجھے سب سے زیادہ حیران کیا وہ یہ تھا کہ وہاں کے قیدی اتنے ہی خوش دکھائی دیتے تھے جتنے کہ باہر کے عام آدمی۔ میں نے اس پر سنگ سنگ کے وارڈن لیوس ایلاؤس سے تبصرہ کیا اور اس نے مجھے بتایا کہ جب مجرم پہلی بار سنگ سنگ میں آتے ہیں تو ان کے ناراضگی اور تلخ ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ لیکن چند مہینوں کے بعد زیادہ ذہین لوگوں کی اکثریت اپنی بد قسمتی لکھ کر سکون سے جیل

کی زندگی کو قبول کر لیتی ہے اور اس کا بہترین فائدہ اٹھاتی ہے۔ وارڈن  
لاز نے مجھے سنگ سنگ کے ایک قیدی کے  
بارے میں بتایا۔ ایک باغی۔ جس نے جیل کی دیواروں کے اندر سبزیوں  
اور پھولوں کی کاشت کرتے ہوئے گایا تھا۔

وہ سنگ سنگ قیدی جس نے پھولوں کی کاشت کرتے ہوئے گایا  
ہم میں سے اکثر لوگوں کی نسبت بہت  
زیادہ احساس ظاہر کیا۔ وہ جانتا تھا  
کہ، دی موونگ فنگر لکھتا ہے؛ اور، رٹ  
ہونا آگے بڑھتا ہے: نہ آپ کی تمام  
تقویٰ اور نہ ہی عقل، آدھی لائن کو  
منسوخ کرنے کے لیے اسے واپس  
آمادہ کرے گا نہ ہی آپ کے تمام آنسو  
اس کے ایک لفظ کو دھوتے ہیں۔

تو کیوں آنسو ضائع کرتے ہیں؟ بے شک، ہم غلطیوں اور بیہودگیوں کے مجرم رہے ہیں! اور تو کیا؟ کس کے پاس نہیں ہے؟ یہاں تک کہ نپولین اپنی تمام اہم لڑائیوں میں سے ایک تہائی ہار گیا۔ شاید ہماری بیٹنگ اوسط نپولین سے زیادہ تخراب نہیں ہے۔ کسے پتا؟

اور، بہر حال، تمام بادشاہ کے گھوڑے اور تمام بادشاہ کے آدمی ماضی کو دوبارہ ایک ساتھ نہیں رکھ سکتے۔ تو آئیے

قاعدہ 7 کو یاد رکھیں

چورا دیکھنے کی کوشش نہ کریں۔

~~~~~

تیسرا حصہ مختصر طور پر - پریشانی کی عادت کو کیسے توڑا جائے اس سے پہلے کہ یہ آپ کو توڑ دے۔

قاعدہ 1: مصروف رہ کر ہجوم فکر کو اپنے ذہن سے نکال دیں۔ "وائبر گبز" کو ٹھیک کرنے کے لیے بہت

سارے عمل اب تک وضع کیے گئے  
بہترین علاجوں میں سے ایک ہے۔

اصول 2: چھوٹی چھوٹی باتوں کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ چھوٹی  
چھوٹی چیزوں کی اجازت نہ دیں۔  
زندگی کیمیض دیک۔ آپ کی خوشی  
کو برباد کرنے کے لئے۔

اصول 3: اپنی پریشانیوں کو غیر قانونی قرار دینے کے لیے اوسط کے قانون  
کا استعمال کریں۔ اپنے آپ سے پوچھیں:  
"اس چیز کے خلاف بالکل کیا مشکلات ہیں؟  
ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

59

اصول 4: ناگزیر کے ساتھ تعاون کریں۔ اگر آپ جانتے ہیں کہ کوئی  
صورت حال تبدیل کرنے یا اس پر نظر ثانی کرنے



"آپ كى طاقت سے باهر ہے، تو اپنے آپ سے كهو" ايسا ہے؛ يه  
دوسرى صورت ميں نهين هو سكتا۔

قاعده 5: اپنى پریشانىوں پر "اسٹاپ لاس" آرڈر ديں۔ فيصله كريں كه كسى  
چيز كى كتنى پریشانى هو  
سكتى ہے - اورا سے  
مزيد دينے سے انكار  
كريں۔

قاعده 6: ماضى كو اپنے مرده كو دفن كرنے ديں۔ چورا نهين ديكها۔

چوتها حصه - ايك ذهنى رويه پيدا كرنے كے سات طريقے جو آپ كو سكون  
اور خوشى لائے گا

باب 12 - آٹھ الفاظ جو آپ كى زنگى كو بدل سكتے هيں۔

کچھ سال پہلے، مجھ سے ایک ریڈیو پروگرام میں اس سوال کا جواب دینے کے لیے کہا گیا:  
"آپ نے اب تک  
کا سب" سے بڑا  
سبق کیا سیکھا  
ہے؟

یہ آسان تھا: اب تک میں نے جو سب سے اہم سبق سیکھا ہے وہ اس کی اہمیت ہے جو ہم سوچتے ہیں۔ اگر میں جانتا ہوں کہ آپ کیا سوچتے ہیں، تو میں جانتا ہوں کہ آپ کیا ہیں۔ ہمارے خیالات ہمیں وہی بناتے ہیں جو ہم ہیں۔ ہمارا ذہنی رویہ منحصر ہے جو ہماری قسمت کا تعین کرتا ہے۔ ایرسن نے کہا: "آدمی وہی ہوتا ہے جس کے بارے میں وہ سارا دن X وہ سوچتا رہتا ہے۔" ... وہ کچھ اور کیسے ہو سکتا ہے؟

اب میں یقین کے ساتھ جانتا ہوں کہ آپ کو اور مجھے سب سے بڑا مسئلہ جس سے نمٹنا ہے درحقیقت، تقریباً واحد مسئلہ جس سے ہمیں نمٹنا ہے

وہ ہے صحیح خیالات کا انتخاب۔ اگر ہم ایسا کر سکتے ہیں، تو ہم اپنے تمام مسائل کو حل کرنے کی راہ پر گامزن ہوں گے۔ عظیم فلسفی جس نے رومی سلطنت پر حکمرانی کی، مارکس اور یلیئس نے اسے آٹھ الفاظ میں بیان کیا، آٹھ الفاظ جو آپ کی تقدیر کا تعین کر سکتے ہیں: "ہماری زندگی وہی ہے جو ہمارے خیالات سے

"بناتے ہیں۔"

ہاں، اگر ہم خوش کن خیالات سوچیں گے تو ہم خوش ہوں گے۔ اگر ہم دکھی سوچیں گے تو ہم دکھی ہوں گے۔ اگر ہم خوف کے خیالات سوچتے ہیں تو ہم خوفزدہ ہوں گے۔ اگر ہم بیمار خیالات سوچیں گے تو شاید ہم بیمار ہوں گے۔ اگر ہم ناکامی کے بارے میں سوچتے ہیں تو ہم یقیناً ناکام ہوں گے۔ اگر ہم خود ترسی میں ڈوب جائیں تو ہر کوئی ہم سے دور رہنا اور ہم سے بچنا چاہے گا۔ "آپ نہیں ہیں"، نارمن ونسنٹ پیل نے کہا، "آپ وہ نہیں ہیں جو آپ سوچتے ہیں کہ آپ" ہیں، لیکن جو آپ سوچتے ہیں، آپ وہ ہیں۔"

کیا میں اپنے تمام مسائل کے بارے میں ایک عادت پولیانا رویہ کی وکالت کر رہا ہوں؟ نہیں، بد قسمتی سے، زندگی اتنی سادہ نہیں ہے جتنی کہ سب کچھ۔ لیکن میں اس بات کی وکالت کر رہا ہوں کہ ہم منفی رویہ کے بجائے مثبت رویہ اختیار کریں۔ دوسرے لفظوں میں، ہمیں اپنے مسائل کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت ہے، لیکن فکر مند نہیں۔ فکر اور فکر میں کیا فرق ہے؟ مجھے مثال دینے دو۔ جب بھی میں نیویارک کی ٹریفک جام والی سڑکوں کو عبور کرتا ہوں، مجھے اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ میں کیا کر رہا ہوں۔ لیکن پریشان نہیں ہوں۔ تشویش کا مطلب یہ ہے کہ مسائل کیا ہیں اس کو سمجھنا اور ان سے نمٹنے کے لیے پرسکون طریقے سے قدم اٹھانا۔ پریشان ہونے کا مطلب ہے پاگل، فضولدراؤں میں گھومنا۔

ایک آدمی اپنے سنگین مسائل کے بارے میں فکر مند ہو سکتا ہے اور پھر بھی اپنی ٹھوڑی کو اوپر رکھ کر اور بٹن ہو لمیں کارنیشن کر سکتا ہے۔ میں نے لوول تھامس کو ایسا ہی کرتے دیکھا ہے۔ مجھے ایک بار لوول

تھامس کے ساتھ پہلی جنگ عظیم میں ایلنبی لارنس کی مہمات پر ان کی مشہور فلمیں پیش کرنے کا اعزاز حاصل ہوا۔ اس نے اور اس کے معاونین نے نصف درجن محاذوں پر جنگ کی تصویر کشی کی تھی۔ اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ ٹی ای لارنس اور اس کی رنگین عرب فوج کا ایک تصویری ریکارڈ اور ایلنبی کی مقدس سرزمین پر فتح کا فلمی ریکارڈ واپس لایا تھا۔ "فلسطین میں ایلنبی کے ساتھ اور عربیہ میں لارنس کے ساتھ" کے عنوان سے ان کی تصویری گفتگو نے لندن اور دنیا بھر میں ایک سنسنی مچا دی۔ لندن اوپیرا سیزن چھ ہفتوں کے لیے ملتوی کر دیا گیا تاکہ وہ اپنی اعلیٰ مہم جوئی کی کہانی سناتے رہیں۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

60

اور کوونٹ گارڈن رائل اوپیرا ہاؤس میں اپنی تصاویر دکھا رہے ہیں۔ لندن میں اپنی سنسنی خیز کامیابی کے بعد کینیمالک کا فاتحانہ دورہ کیا۔ پھر اس نے ہندوستان اور افغانستان میں زندگی کا فلمی ریکارڈ تیار کرنے میں

دو سالگزارے۔ ناقابل یقین حد تک بد قسمتی کے بعد، ناممکن ہوا: اس نے خود کو لندن میں ٹوٹا ہوا پایا۔ میں اس وقت اس کے ساتھ تھا۔

مجھے یاد ہے کہ ہمیں سستے ریستوراں میں سستا کھانا کھانا پڑتا تھا۔ ہم وہاں بھی نہیں کھا سکتے تھے اگر ہم نے معروف فنکار اسکاٹس مین جیمز میک بی سے رقم ادھار نہ لی ہوتی۔ یہاں تک کہ کہانی کا نقطہ نظر ہے: یہاں تک کہ جب لوول تمھامس کو بہت زیادہ قرضوں اور شدید مایوسیوں کا سامنا تھا، وہ فکر مند تھا، لیکن پریشان نہیں تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اگر اس نے اپنے الٹوں کو اسے نیچے لانے دیا تو وہ اپنے قرض دہندگان سمیت سب کے لیے بیکار ہو جائے گا۔ لہذا ہر صبح شروع ہونے سے پہلے، اس نے ایک پھول خریدا، اسے اپنے بٹن ہول میں ڈالا، اور آکسفورڈ اسٹریٹ پرسر اونچا اور اپنے قدم جوش کے ساتھ جھولتا چلا گیا۔ اس نے مثبت، دلیرانہ خیالات سوچے اور شکست کو شکست دینے سے انکار کر دیا۔ اس کے نزدیک، چاٹنا کھیل کا تمام حصہ تھا۔ وہ مفید تربیت جس کی آپ کو توقع تھی اگر آپسب سے اوپر جانا چاہتے ہیں۔

J. A. ہمارے ذہنی رویے کا ہماری جسمانی طاقتوں پر بھی تقریباً ناقابل یقین اثر پڑتا ہے۔ مشہور برطانوی ماہر نفسیات میں اس حقیقت کی ایک شاندار مثال پیش کی ہے۔ The Psychology of Power

، نے اپنی شاندار کتاب Hadfield "میں نے تین آدمیوں سے کہا،" وہ لکھتے ہیں، "اپنی طاقت پر ذہنی تجویز کے اثر کو جانچنے کے لیے اپنے آپ کو پیش کریں، جس کی پیمائش ایک ڈائٹومیٹر کو پکڑ کر کی گئی تھی۔" اس نے ان سے کہا کہ وہ اپنی پوری طاقت سے ڈائٹومیٹر کو پکڑ لیں۔ اس نے ان سے یہ کام تین مختلف شرائط کے تحت کیا۔

جب اس نے جاگنے کے عام حالات میں ان کا تجربہ کیا تو ان کی اوسط گرفت 101 پاؤنڈ تھی۔

جب اس نے ان کو ہینڈلنگ کرنے کے بعد ان کا تجربہ کیا اور بتایا کہ وہ بہت کمزور ہیں، تو وہ صرف 29 پاؤنڈ تلگرفت کر سکے جو کہ ان کی عام طاقت کے ایک تہائی سے بھی کم ہے۔ (ان آدمیوں میں سے ایک انعام یافتہ لڑاکا تھا، اور جب اسے سموہن کے تحت بتایا گیا کہ وہ کمزور ہے، تو

اس نے تبصرہ کیا کہ اس کا بازو "چھوٹا، بالکل ایک بچے (کی طرح)" محسوس ہوتا ہے۔

جب کیپٹن ہیڈفیلڈ نے ان افراد کو تیسری بار آزمایا، اور انہیں سموہن کے تحت بتایا کہ وہ بہت مضبوط ہیں، وہ اوسطاً

142 پاؤنڈ وزن پکڑنے کے قابل تھے۔ جب ان کے ذہن مضبوطی کے

مثبت خیالات سے بھر گئے تو

انہوں نے اپنی حقیقی جسمانی قوتوں

میں تقریباً پانچ سو فیصد اضافہ کیا۔

یہ ہمارے ذہنی رویے کی ناقابل یقین طاقت ہے۔

سوچ کی جادوئی طاقت کو واضح کرنے کے لیے، میں آپ کو امریکہ کی

تاریخ کی سب سے حیران کن کہانیوں میں سے ایک بتاتا ہوں۔ میں اس

کے بارے میں ایک کتاب لکھ سکتا ہوں؛ لیکن چلو مختصر ہو۔ اکتوبر کی

ایک ٹھنڈی رات، خانہ جنگی کے خاتمے کے فوراً بعد، ایک بے گھر، بے



سہارا عورت، جو زمین پر آوارہ ہونے سے کچھ زیادہ ہی نہینتھی، ایک ریٹائرڈ  
کی بیوی "مدر" ویبسٹر کے دروازے پر دستک دی۔ سمندری کپتان،  
ایسبری، میساچوسٹس میں رہتے ہیں۔

دروازہ کھولنے پر، "ماں" ویبسٹر نے ایک کمزور سی مخلوق کو دیکھا، "شاید  
سو پاؤنڈ سے زیادہ خوفزدہ جلد اور ہڈیاں"۔ اجنبی، ایک مسز گلوور، نے  
وضاحت کی کہ وہ ایک ایسے گھر کی تلاش میں ہے جہاں وہ ایک بہت  
بڑا مسئلہ سوچ اور کام کر سکے جو اسے دن رات اپنے اندر سموئے ہوئے  
ہے۔ "یہاں کیوں نہیں ٹھہرتے؟" مسز ویبسٹر نے جواب دیا۔ "میں اس  
بڑے گھر میں اکیلا ہوں۔"

مسز گلوور شاید "مدر" ویبسٹر کے ساتھ غیر معینہ مدت تک رہ سکتیں،  
اگر مؤخر الذکر کا داماد، بل ایلس، نیویارک سے چھٹیاں گزارنے نہ آیا ہوتا۔ جب

اسے مسز گلوور کی موجودگی کا پتہ چلا تو اس نے چیخ کر کہا: "میرے اس گھر میں کوئی آوارہ نہیں ہو گا"۔ اور اس نے بلایا

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

61

یہ بے گھر عورت دروازے سے باہر۔ ڈرائیونگ بارش ہو رہی تھی۔ وہ چند

منٹ بارش میں کانپتی

ہوئی کھڑی رہی، اور پھر پناہ

کی تلاش میں سڑک پر

اترنے لگی۔

یہاں کہانی کا حیران کن حصہ ہے۔ وہ "آوارہ گرد" جسے بل ایلس نے

گھر سے نکال دیا تھا، اس کا مقدر دنیا کی سوچر اتنا ہی اثر انداز تھا جتنا کہ

اس زمین پر چلنے والی کسی دوسری عورت نے۔ اب وہ لاکھوں عقیدت

مند پیروکاروں میں مریم بیکر ایڈی کے نام سے جانی جاتی ہیں جو کرسچن

سائنس کی بانی ہیں۔

پھر بھی، اس وقت تک، وہ بیماری، غم اور المیے کے علاوہ زندگی میں بہت کم جانتی تھی۔ ان کے پہلے شوہر کا انکی شادی کے فوراً بعد انتقال ہو گیا تھا۔ اس کا دوسرا شوہر اسے چھوڑ کر ایک شادی شدہ عورت کے ساتھ بھاگ گیا تھا۔ بعد میں اس کا انتقال ایک غریب گھر میں ہوا۔ اس کا ایک ہی بچہ تھا، ایک بیٹا۔ اور وہ غربت، بیماری اور حسد کیوجہ سے مجبور ہو گئی کہ جب وہ چار سال کا تھا تو اسے چھوڑ دے۔ اس نے اس کا سارا پتہ کھو دیا اور اکتیس سال تک اسے دوبارہ کبھی نہیں دیکھا۔

اپنی خراب صحت کی وجہ سے، مسز ایڈی برسوں سے اس میں دلچسپی رکھتی تھیں جسے وہ "ذہنی علاج کی سائنس" کہتے ہیں۔ لیکن اس کی زندگی میں ڈرامائی موڑ لن، بیسپاچوسٹس میں واقع ہوا۔ ایک ٹھنڈے دن شہر کے وسط میں چلتے ہوئے، وہ پھسل کر برفیلے فرش پر گر گئی۔ اور بے ہوش ہو گئی۔ اس کی ریڑھ کی ہڈی میں اس قدر چوٹ آئی تھی کہ وہ اینٹھن کے ساتھ آکسیجن تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹر کو بھی اس کی موت کی امید تھی۔

اگر کسی معجزے سے وہ زندہ رہتی تو اس نے اعلان کیا کہ وہ پھر کبھی نہیں چل پائے گی۔

اس کے بستر مرگ پر لیٹے ہوئے، مریم بیکر ایڈمی نے اپنی بائبل کھولی، اور اس کی رہنمائی کی گئی، اس نے الیہ رہنمائی کے ذریعے سینٹ میتھیو کے یہ الفاظ پڑھنے کا اعلان کیا: "اور، دیکھو، وہ اس کے پاس ایک فالج کا مریض لائے۔ بستر پر لیٹا: اور یسوع نے فالج کے مریض سے کہا: بیٹا، خوش رہو، تمہارے گناہ معاف ہو جائیں گے۔... اٹھ، اپنا بستر اٹھا، اور اپنے گھر چلا جا۔ اٹھی اور اپنے گھر کی طرف روانہ ہو گئی۔"

یسوع کے ان الفاظ نے، اس نے اعلان کیا، اس کے اندر ایسی طاقت، ایسا ایمان، ایسی شفا بخش طاقت پیدا کی کہ وہ "فوری طور پر بستر سے اٹھ کر چل پڑی۔"

وہ تجربہ "، مسز ایڈمی نے اعلان کیا، "وہ گزرتا ہوا سیب تھا جس نے مجھے اس دریافت کی طرف لے جایا کہ خود کو "کیسے ٹھیک کیا جائے، اور

دوسروں کو کیسے بنایا جائے۔۔۔ میں نے سائنسی یقین حاصل کر لیا کہ اس کی تمام وجہ "دماغ ہے، اور ہر اثر ایک ذہنی رجحان ہے۔

یہ وہ طریقہ تھا جس میں میری بیکر ایڈمی ایک نئے مذہب کی بانی اور اعلیٰ پروہت بنی: کر سچن سائنس - واحد عظیم مذہبی عقیدہ جو اب تک کسی عورت نے قائم کیا ہے۔ ایک ایسا مذہب جس نے دنیا کو گھیرے میں لے لیا ہے۔

آپ شاید اب تک اپنے آپ سے کہہ رہے ہیں: "یہ آدمی کارنگی کر سچن سائنس کے لیے مذہب تبدیل کر رہا ہے۔" نہینآپ غلط ہیں۔ میں عیسائی سائنسدان نہیں ہوں۔ لیکن میں جتنا زیادہ زندہ رہوں گا، اتنی ہی گہرائی سے میں سوچ کیزبردست طاقت کا قائل ہوں۔ بالغوں کو پڑھانے میں گزارے پینتیس سالوں کے نتیجے میں، میں جانتا ہوں کہ مرد اور عورتیں فکر، خوف اور طرح طرح کی بیماریوں کو دور کر سکتے ہیں، اور اپنے خیالات کو بدل کر اپنی زندگی کو بدلسکتے ہیں۔ میں جانتا ہوں! میں جانتا ہوں!! میں جانتا ہوں!!! میں نے ایسی ناقابل یقین تبدیلیاں

سینکڑوں بار دیکھی ہیں۔ میں نے انہیں اتنی کثرت سے دیکھا ہے کہ اب مجھے ان پر تعجب نہیں ہوتا۔

مثال کے طور پر، ان میں سے ایک تبدیلی میرے ایک طالب علم، فرینک جے وہلی، 1469 ویسٹ آئیڈاہو اسٹریٹ، سینٹ پال، مینیسوٹا کے ساتھ ہوئی۔ اس کا نروس بریک ڈاؤن تھا۔ اس پر کیا لایا؟ فکر کرو۔ فرینک وہیلی مجھے بتاتا ہے: "میں ہر چیز کے بارے میں فکر مند تھا: میں فکر مند تھا کیونکہ میں بہت پتلا تھا؛ کیونکہ میں نے سوچا کہ مینا پنے بالوں کو کھو رہا ہوں؛ کیونکہ مجھے ڈر تھا کہ میں شادی کرنے کے لئے کبھی بھی کافی رقم نہیں کماؤں گا؛ کیونکہ میں نے محسوس کیا کہ میں کبھی بھی اچھا نہیں بناؤں گا باپ؛ کیونکہ مجھے ڈر تھا کہ میں اس لڑکی کو کھورہا ہوں جس سے میں شادی کرنا چاہتا ہوں؛ کیونکہ مجھے لگا کہ میں اچھی زندگی نہیں گزار رہا ہوں۔ میں اس تاثر سے پریشان تھا کہ میں

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

دوسرے لوگوں پر بنانا۔ میں پریشان تھا کیونکہ میں نے سوچا کہ مجھے پیٹ میں السر ہے۔ میں مزید کام نہیں کر سکتا تھا۔ میں نے اپنا کام چھوڑ دیا۔ میں نے اپنے اندر تناؤ پیدا کیا یہاں تک کہ میں سیفیٹ والو کے بغیر بوائٹر کی طرح نہ ہو گیا۔ دباؤ اتنا ناقابل برداشت ہو گیا کہ کچھ دینا پڑا۔ اور ہو گیا۔ اگر آپ کو کبھی نروس بریک ڈاؤن نہیں ہوا ہے تو خدا سے دعا کریں کہ آپ کبھی ایسا نہ کریں، کیونکہ جسم کا کوئی درد ایک اذیت زدہ دماغ کے دردناک درد سے زیادہ نہیں ہو سکتا۔

میرا بریک ڈاؤن اتنا شدید تھا کہ میں اپنے گھر والوں سے بھی بات نہیں کر سکتا تھا۔ میرا اپنے خیالات پر قابو نہیں تھا۔ میں خوف سے بھرا ہوا تھا۔ میں ذرا سی آواز پر چھلانگ لگا دیتا تھا۔ میں نے سب سے پرہیز کیا۔ کوئی ظاہری وجہ

نہیں۔

ہر دن ایک اذیت سے بھرا ہوا تھا۔ میں نے محسوس کیا کہ میں ہر ایک کے ذریعہ ویران ہوں، یہاں تک کہ خدا

بھی۔ "مجھے دریا میں چھلانگ لگانے اور یہ  
سب ختم کرنے کا لالچ آیا۔

میں نے فلوریڈا کا سفر کرنے کے بجائے اس امید پر فیصلہ کیا کہ منظر  
کی تبدیلی سے مجھے مدد ملے گی۔ جیسے "ہی میں نے ٹرین پر قدم رکھا، میرے  
والد نے مجھے ایک خط دیا اور مجھے کہا کہ جب تک میں فلوریڈا نہ پہنچوںاسے  
نہ کھولوں۔ میں فلوریڈا پہنچ گیا۔ سیاحتی موسم کے عروج کے دوران۔ چونکہ  
میں ہوٹل میں نہیں جاسکتا تھا، اسلیے میں نے ایک گیراج میں سونے  
کا کمرہ کرائے پر لیا۔ میں نے میامی سے باہر ایک ٹرامپ فریٹر پر نوکری  
حاصل کرنے کی کوشش کی، لیکن مجھے کامیابی نہیں ملی۔ اس لیے میں  
نے اپنا خرچ میں فلوریڈا میں گھر سے زیادہ پریشان تھا، اس لیے میں نے  
لفافہ کھول کر دیکھا کہ والد صاحب نے کیا لکھا ہے، ان کے نوٹ میں  
لکھا تھا: 'بیٹا، تم گھر سے 1500 میل دور ہو، اور تمہیں محسوس نہیں  
ہوتا۔ میں جانتا تھا کہ آپ ایسا نہیں کریں گے، کیونکہ آپ ایک چیز  
اپنے ساتھ لے گئے ہیں جو آپ کی تمام پریشانیوں کی وجہ ہے، وہ ہے



آپ، آپ کے جسم یا دماغ میں کوئی بھی خرابی نہیں ہے۔ جو حالات تم سے ملے ہیں اس نے تمہیں پریشان کیا ہے، تم ان حالات کے بارے میں کیا سوچتے ہو۔ "جیسے آدمیا نے دل میں سوچتا ہے، ویسا ہی ہوتا ہے۔"

والد کے خط نے مجھے غصہ دلایا۔ میں ہمدردی کی تلاش میں تھا، ہدایت کی نہیں۔ میں اتنا پاگل تھا کہ میں نے اس "وقت اور وہیں فیصلہ کر لیا کہ میں کبھی گھر نہیں جاؤں گا۔ اس رات جب میں میامی کی ایک طرف والی سڑک پر چل رہا تھا، میں آ گیا۔ ایک چرچ میں جہاں خدمات چل رہی تھیں۔ جانے کے لیے کوئی جگہ نہ تھی، میں اندر چلا گیا اور متن پر ایک خطبہ سننے لگا: 'جو اپنی روح کو فتح کر لیتا ہے وہ شہر پر قبضہ کرنے والے سے زیادہ طاقتور ہے۔' خدا کے گھر کی حرمت میں بیٹھ کر وہی خیالات سن کر جو میرے والد صاحب نے اپنے خط میں لکھے تھے۔ اس سب نے میرے دماغ سے جمع کوڑا نکال دیا، میں زندگی میں پہلی بار صاف اور سمجھداری سے سوچنے کے قابل ہوا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں کتنا احمق تھا۔ میں اپنے آپ کو اپنی حقیقی روشنی میں دیکھ کر حیران رہ گیا: میں

یہاں تھا، پورینیا کو اور اس میں موجود ہر شخص کو بدلنا چاہتا تھا۔ جب صرف ایک چیز جس کو بدلنے کی ضرورت تھی وہ تھی۔ اس کی عینک کا فوکس۔ کیمیرے جو میرا دماغ تھا

اکلی صبح میں نے سامان باندھا اور گھر چلا گیا۔ ایک ہفتے بعد میں دوبارہ کام پر آگیا۔ چار ماہ بعد میں نے اس لڑکی "سے شادی کر لی جس کے کھونے کا مجھے ڈر تھا۔ اب ہمارا پانچ بچوں کا ایک خوش کن خاندان ہے۔ خدا نے مجھ پر احسان کیا۔ مادی اور ذہنی دونوں لحاظ سے۔ بریک ڈاؤن کے وقت میں اٹھارہ افراد کو سنبھالنے والے ایک چھوٹے سے محکمے کا ناٹ فورمین تھا۔ اب میں کارٹن مینوفیکچرنگ کا سپرنٹنڈنٹ ہوں اور ساڑھے چار سو سے زیادہ لوگوں کا انچارج ہوں۔ زندگی بہت زیادہ بھرپور اور دوستانہ ہے۔ مجھے یقین ہے۔ میں اب زندگی کی حقیقی اقدار کی تعریف کرتا ہوں۔

میں ایمانداری سے کہہ سکتا ہوں کہ مجھے خوشی ہے کہ مجھے خرابی ہوئی، کیونکہ میں نے مشکل طریقے سے یہ "جان لیا کہ ہمارے خیالات ہمارے دماغ اور ہمارے جسم پر کیا طاقت رکھتے ہیں۔ اب میں اپنے خیالات کو

اپنے خلا فکر نے کی بجائے اپنے لیے کام کر سکتا ہوں۔ اب دیکھیں کہ والد صاحب ٹھیک تھے جب انہوں نے کہا کہ یہ ظاہر بحالات نہیں تھے جو میرے تمام دکھوں کا باعث بنے تھے، لیکن میں نے ان حالات کے بارے میں کیا سوچا تھا۔ اور جیسے ہی مجھے یہ احساس ہوا، میں ٹھیک ہو گیا۔ اور ٹھیک رہا۔ "ایسا ہی تجربہ فرینک جے وہلی کا تھا۔ ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

63

مجھے گہرا یقین ہے کہ ہمارا ذہنی سکون اور جو خوشی ہم زندگی گزارنے سے حاصل کرتے ہیں اس کا انحصار اسبات پر نہیں کہ ہم کہاں ہیں، یا ہمارے پاس کیا ہے، یا ہم کون ہیں، بلکہ صرف ہمارے ذہنی رویے پر ہے۔ ظاہری حالات کا اس سے بہت کم تعلق ہے۔ مثال کے طور پر، بوڑھے جان براؤن کا معاملہ لیں، جسے ہارپرز فیری میں ریاستہائے متحدہ کے اسلحہ خانے پر قبضہ کرنے اور غلاموں کو بغاوت پر اکسانے کی کوشش کرنے پر پھانسی دی گئی۔ وہ اپنے تابوت پر بیٹھ کر پھانسی گھاٹ پر چڑھ

گیا۔ جیلر جو اس کے پاس سوار تھا گھبراہٹ اور فکر مند تھا۔ لیکن بوڑھا  
جانبراؤن پرسکون اور ٹھنڈا تھا۔ ورجینیا کے بلیورج پہاڑوں کو دیکھتے ہوئے،  
اس نے چیخ کر کہا: "کتنا خوبصورت" ملک ہے! مجھے اس سے پہلے واقعی  
دیکھنے کا موقع نہیں ملا۔

یا رابرٹ فالکن اسکاٹ اور اس کے ساتھیوں کا معاملہ لے لیجئے۔ قطب  
جنوبی تک پہنچنے والا پہلا انگریز۔ ان کا واپسی کا سفر شاید انسان کا اب تک  
کا سب سے ظالمانہ سفر تھا۔ ان کا کھانا ختم ہو گیا تھا اور ان کا ایندھن  
بھی ختم ہو گیا تھا۔ وہ مزید مارچ نہیں کر سکتے تھے کیونکہ ایک گرجتا ہوا  
برفانی طوفان گیارہ دن اور راتوں تک زمین کے کنارے پر گرجتا رہا۔ ہوا  
اتنی تیز اور تیز تھی کہ اس نے قطبی برف میں پہاڑوں کو کاٹ دیا۔ اسکاٹ  
اور اس کے ساتھی جانتے تھے کہ وہ مرنے والے ہیں۔ اور وہ اتنی ہی  
ایرجنسی کے لیے اونیون کی ایک مقدار ساتھ لائے تھے۔ اونیون کی ایک  
بڑی خوراک، اور وہ سب خوشگوار خوابوں کے لیے لیٹ سکتے ہیں، دوبارہ  
کبھی جاگنے کے لیے نہیں۔

لیکن انہوں نے منشیات کو نظر انداز کیا، اور "خوشی کے گانے بجاتے ہوئے" مر گئے۔ ہم جانتے ہیں کہ انہوں نے آٹھ

ماہ بعد تلاش کرنے والی پارٹی کو ان کی منجمد لاشوں کے ساتھ ملنے والے الوداعی خط کی وجہ سے کیا تھا۔

ہاں، اگر ہم ہمت اور سکون کے تخلیقی خیالات کو پالیں، تو ہم اپنے

تابوت پر بیٹھ کر، پھانسی کے تختے پر سوار ہوتے ہوئے مناظر سے لطف

اندوز ہو سکتے ہیں۔ یا ہم اپنے خمیوں کو "خوشی کے گانوں" سے بھر سکتے

ہیں، بھوک سے مرتے ہوئے اور جم کر موت کے منہ میں۔ بلٹن نے

اپنے اندھے پن میں یہی سچ تین سو سال پہلے دریافت کیا تھا

دماغ اپنی جگہ ہے، اور  
اپنے آپ میں جہنم کو جنت بنا سکتا  
ہے، جنت کو جہنم بنا سکتا ہے۔

نپولین اور ہیلن کیلر ملٹن کے اس بیان کی بہترین مثالیں ہیں: نپولین  
کے پاس وہ سب کچھ تھا جو لوگ عام طور پر جلال، طاقت، دولت کی  
خواہش رکھتے تھے۔ پھر بھی اس نے سینٹ ہیلینا میں کہا: "میں نے  
اپنی زندگی میں چھوٹا شگوار دن کبھی نہیں جانے"؛ جبکہ ہیلن کیلر۔ اندھا،  
بہرا، گونگا۔ اعلان کیا: "میں نے زندگی کو بہت خوبصورت پایا" ہے۔

اگر نصف صدی کی زندگی نے مجھے کچھ بھی سکھایا ہے تو اس نے مجھے یہ  
سکھایا ہے کہ  
"تمہیں اپنے سوا  
کوئی چیز سکون  
نہیں دے سکتی۔"

میں صرف وہی بات دہرانے کی کوشش کر رہا ہوں جو ایرسن نے "خود انحصاری" پر اپنے مضمون کے اختتامی الفاظ میں کہی تھی: "سیاسی فتح، کرایوں میں اضافہ، آپ کے بیمار کی صحت یابی، یا آپ کے غیر حاضر دوست کی

واپسی، یا کوئی اور بالکل خارجی واقعہ، آپ کے حوصلے بلند کرتا ہے، اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے لیے اچھے دن "تیار ہو رہے ہیں۔ اس پر یقین نہ کریں، ایسا کبھی نہیں ہو سکتا۔ آپ کو اپنے سوا کوئی چیز سکون نہیں دے سکتی۔

فلسفی، نے خبردار کیا کہ ہمیں "جسم سے رسولیوں اور پھوڑے" کو دور

کرنے کے بجائے Stoic

عظیم، Epictetus دماغ سے غلط خیالات

کو دور کرنے کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونا

چاہیے۔

نے کہا کہ انیس صدیاں پہلے لیکن جدید طب اس کا ساتھ دے گی۔  
 ڈاکٹر جی کینی ریابنسن نے اعلان کیا کہ Epictetus جان ہاپکنز  
 ہسپتال میں داخل پانچ مریضوں میں سے چار جذباتی تناؤ اور تناؤ کی وجہ  
 سے پیدا ہونے والے حالات میں مبتلا تھے۔ یہ اکثر نامیاتی خلل کے  
 معاملات میں بھی سچ تھا۔ "بالآخر"، انہوں نے اعلان کیا، "یہ زندگی اور  
 اس کے "مسائل میں خرابی کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔"

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

64

نے ان سترہ الفاظ کو اپنی زندگی کے نصب العین کے طور پر اپنایا: "انسان  
 کو Montaigne فرانس کے عظیم فلسفی کو کچھ ہوتا ہے اس سے اتنا  
 نقصان نہیں ہوتا، جتنا اس کی رائے سے ہوتا ہے۔" اور جو کچھ ہوتا ہے  
 اس کے بارے میں ہماری رائے مکمل طور پر ہم پر منحصر ہے۔

میرا کیا مطلب ہے؟ کیا میرے پاس اتنی بڑی کشمکش ہے کہ میں  
 تمہیں تمہارے چہرے سے کہوں۔ جب تم مصیبتوں میں ڈوبے ہو، اور



تمہارے اعصاب تاروں کی طرح چپک رہے ہوں اور سروں پر گھوم رہے ہوں۔ کیا میرے پاس تمہیں یہ بتانے کے لیے بہت بڑی تدبیر ہے کہ، ان حالات میں، تم؟ اپنی مرضی کی کوشش سے اپنا ذہنی رویہ بدل سکتے ہیں؟ ہاں، میرا مطلب بالکل وہی ہے! اور یہ سب کچھ نہیں ہے۔ میں آپ کو دکھانے جا رہا ہوں کہ اسے کیسے کرنا ہے۔ اسمیں تھوڑی محنت لگ سکتی ہے، لیکن راز بہت آسان ہے۔

ولیم جیمز، جو عملی نفسیات کے علم میں کبھی سرفہرست نہیں رہے، نے ایک بار یہ مشاہدہ کیا: "بظاہر عمل احساسی پیروی کرتا ہے، لیکن حقیقت میں عمل اور احساس ایک ساتھ چلتے ہیں؛ اور عمل کو منظم کرتے ہوئے، جو کہ "زیادہ براہ راست کنٹرول میں ہے۔ ہم اس احساس کو بالواسطہ طور پر منظم کر سکتے ہیں، جو نہیں ہے۔"

دوسرے لفظوں میں، ولیم جیمز ہمیں بتاتے ہیں کہ ہم اپنے جذبات کو فوری طور پر صرف "اپنا ذہن بنا کر" تبدیل نہیں کر سکتے۔ لیکن یہ کہ ہم

اپنے اعمال کو بدل سکتے ہیں۔ اور یہ کہ جب ہم اپنے اعمال کو تبدیل کرتے ہیں، تو ہم خود بخود اپنے جذبات کو بدل دیتے ہیں۔

اس طرح، وہ بتاتے ہیں، "خوشی کا خود مختار رضا کارانہ راستہ، اگر آپ کی خوش مزاجی ختم ہو جائے، تو خوش ہو" "اگر بیٹھنا اور کام کرنا اور بات کرنا گویا خوش مزاجی پہلے سے موجود ہے۔"

کیا یہ سادہ چال کام کرتی ہے؟ یہ پلاسٹک سرجری کی طرح کام کرتا ہے! خود کریں۔ اپنے چہرے پر ایک بڑی، وسیع، خدا کے لیے دیانت دار مسکراہٹ رکھیں؛ اپنے کندھوں کو پیچھے پھینک دیں؛ ایک اچھی، گہری سانس لیں؛ اور گانا گانا۔ اگر گانا نہیں آتا تو سیٹی بجائیں۔ اگر آپ سیٹی نہیں بجا سکتے تو ہم۔ آپ کو جلد ہی پتہ چل جائے گا کہ ولیم جیمز کس چیز کے بارے میں بات کر رہے تھے۔ کہ جسمانی طور پر اس وقت نیلے یا افسردہ رہنا ناممکن ہے جب آپ! چمکدار طور پر خوش ہونے کی علامات کو ظاہر کر رہے ہوں

یہ فطرت کی ان چھوٹی بنیادی سچائیوں میں سے ایک ہے جو آسانی سے ہماری تمام زندگیوں میں معجزے کر سکتی ہے۔ میں کیلیفورنیا میں ایک عورت کو جانتا ہوں۔ میں اس کا نام نہیں بتاؤں گا۔ جو صرف چوبیس میں اس کے تمام کھوں کو مٹا سکتی ہے اگر وہ اس راز کو جانتی۔ وہ بوڑھی ہے، اور وہ ایک بیوہ ہے۔ یہ افسوسناک ہے، میں تسلی کرتا ہوں۔ لیکن کیا وہ خوش رہنے کی کوشش کرتی ہے؟ نہیں، اگر آپ اس سے پوچھتے ہیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہی ہے تو وہ کہتی ہے: "اوہ، میں بالکل ٹھیک ہوں"۔ لیکن اس کے چہرے کے تاثرات اور اس کی آواز میں کراہت کہتی ہے: "اوہ، خدا، اگر آپ کو صرف یہ معلوم ہوتا کہ میں کیا مصیبتوں میں مبتلا ہوں۔ دیکھا! "ایسا لگتا ہے کہ وہ آپ کو اپنی موجودگی میں خوش رہنے پر ملامت کرتی ہے۔ سیکڑوں خواتین اس سے بدتر ہیں: اس کے شوہر نے اس کی زندگی بھر کے لیے کافی بیمہ چھوڑ دیا، اور اس نے اپنے بچوں سے شادی کر لی تاکہ اسے گھر دیا جاسکے۔ لیکن میں نے اس کی مسکراہٹ کم ہی دیکھی ہے۔ وہ شکایت کرتی ہے کہ اس کے تینوں داماد کنجوس اور خود

غرضہیں۔ حالانکہ وہ ان کے گھروں میں مہینوں کی مہمان ہوتی ہے۔ اور وہ شکایت کرتی ہے کہ اس کی بیٹیاں اسے کبھی تھائف نہیں دیتیں۔ حالانکہ وہ "میرے بڑھاپے کے لیے" اپنے پیسے احتیاط سے جمع کرتی ہیں۔ وہ اپنے آپ پر اور اسکے بد قسمت خاندان پر مصیبت ہے! لیکن کیا ایسا ہونا ضروری ہے؟ یہ اس کے لیے افسوس کی بات ہے۔ وہ اپنے آپکو ایک دکھی، تلخ اور ناخوش بوڑھی عورت سے خاندان کے ایک معزز اور پیارے فرد میں بدل سکتی ہے۔ اگر وہ بدلنا چاہتی۔ اور اس تبدیلی کو کام کرنے کے لیے اسے صرف اتنا کرنا پڑے گا کہ وہ خوش مزاج اداکاری شروع کرے، اس طرح کام کرنا شروع کریں جیسے اسے دینے کے لئے تھوڑا سا پیار تھا۔ بجائے اس کے کہ وہ یہ سب کچھ اپنے ہی ناخوش اور تلخ نفس پر ضائع کرے۔

J. Englert, of 1335 nth Street, Tell بھی آج

City, Indiana- میں انڈیانا- ایچ میں ایک آدمی کو جانتا ہوں۔ زندہ

ہے کیونکہ اس نے یہ راز دریافت کر لیا تھا۔ دس سال پہلے مسٹر اینگلرٹ

کو سرخ رنگ کا بخار ہوا تھا۔ اور جب وہ صحت یاب ہوئے، تو اس نے پایا کہ اسے گردے کی بیماری ہے، ورم گردہ۔ اس نے ہر طرح کے ڈاکٹروں کو آزمایا، وہ مجھے بتاتا ہے، لیکن کچھ بھی اس کا علاج نہ کر سکا۔ "quacks" یہاں تک کہ

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

65

پھر، تھوڑی دیر پہلے، اسے دوسری پچیدگیاں ہوئیں۔ اس کا بلڈ پریشر بڑھ گیا۔ وہ ایک ڈاکٹر کے پاس گیا، اور اسے بتایا گیا کہ اس کا بلڈ پریشر 214 کی سطح پر پہنچ رہا ہے۔ اسے بتایا گیا کہ یہ مہلک ہے۔ کہ حالت بڑھ رہی ہے، اور اس نے اپنے معاملات کو ایک ہی وقت میں ٹھیک کرنا ہے۔

میں گھر گیا، "وہ کہتے ہیں،" اور اس بات کو یقینی بنایا کہ میری انشورنس کی تمام رقم ادا کر دی گئی ہے، اور پھر "میں نے اپنے بنانے والے سے اپنی تمام غلطیوں کے لیے معافی مانگی، اور اسے مراقبہ میں بس گیا۔"

میں نے سب کو ناخوش کر دیا، میری بیوی اور گھر والے دکھی تھے، اور میں خود بھی ڈپریشن میں دب گیا تھا۔ تاہم، "خود ترسی میں ڈوبنے کے ایک ہفتے کے بعد، میں نے اپنے آپ سے کہا: 'تم احمقوں کی طرح کام کر رہے ہو! ابھی ایک سال بھی نہیں مرے، تو کیوں نہ آپ یہاں رہتے ہوئے خوش رہنے کی کوشش کریں؟'

میں نے اپنے کندھے پیچھے ہٹائے، اپنے چہرے پر مسکراہٹ ڈالی، اور ایسا کام کرنے کی کوشش کی جیسے سب "کچھ نارمل ہو۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ یہ ایک کوشش تھی۔ لیکن میں نے خود کو خوشگوار اور خوش رہنے پر مجبور کیا، اور اس سے نہ صرف میرے خاندان کی مدد ہوئی، لیکن اس نے میری مدد کی۔

پہلی چیز جس کے بارے میں مجھے معلوم تھا، میں بہتر محسوس کرنے لگا۔ تقریباً ساتھ ہی میں نے محسوس کرنے کا "بہانہ بھی کیا! بہتری ہوتی چلی گئی۔ اور آج کے مہینوں بعد جب مجھے اپنی قبر میں ہونا تھا۔ میں نہ صرف خوش ہوں، ٹھیک ہوں، اور زندہ ہوں لیکن میرا بلڈ پریشر نیچے ہے!

میں ایک بات یقینی طور پر جانتا ہوں: ڈاکٹر کی پیشین گوئی یقیناً سچ ثابت  
ہوتی اگر میں ہار کے 'مرنے' کے خیالات سوچتا رہتا۔ لیکن میں نے اپنے  
جسم کو خود ٹھیک ہونے کا "موقع دیا، کچھ بھی نہیں۔ دنیا میں لیکن  
ذہنی رویہ میں تبدیلی

میں آپ سے ایک سوال پوچھتا ہوں: اگر محض خوش مزاجی اور صحت اور  
حوصلے کے بارے میں مثبت سوچ اس آدمی کی جان بچا سکتی ہے، تو آپ  
اور میں اپنی معمولی اداسیوں اور افسردگیوں کو ایک منٹ مزید کیوں  
برداشت کریں؟ اپنے آپ کو اور اپنے اردگرد کے ہر فرد کو ناخوش اور نیلا کیوں  
بنائیں جب کہ ہمارے لیے محض خوشمزاجی سے خوشی پیدا کرنا ممکن ہے؟  
برسوں پہلے، میں نے ایک چھوٹی سی کتاب پڑھی تھی جس کا میری زندگی  
پر دیرپا اور گہرا اثر تھا۔ اسے جیمز لین

کہا تھا، اور اس نے کیا کہا (\* ) As a Man Thinketh ایلیں  
نے

ایک آدمی محسوس کرے گا کہ جیسے ہی وہ چیزوں اور دوسرے لوگوں کے بارے میں اپنے خیالات کو بدلتا ہے، "چیزیں اور دوسرے لوگ اس کی طرف بدل جاتے ہیں۔ ... ایک آدمی کو اپنے خیالات کو یکسر بدلنے دیں، اور وہ استیزی سے تبدیلی پر حیران رہ جائے گا جو اس میں اثر انداز ہوگی۔ اس کی زندگی کے مادی حالات۔ مرد اس چیز کو اپنی طرف متوجہ نہیں کرتے جو وہ چاہتے ہیں، بلکہ وہ جو وہ ہوتے ہیں۔ ... الوہیت جو ہمارے انجام کو تشکیل دیتی ہے وہ ہم میں ہے، یہ ہماری ذات ہے۔ اپنے خیالات کا براہ راست نتیجہ... انسان صرف اپنے خیالات کو اٹھا کر ہی اٹھ سکتا ہے، فتح حاصل کر سکتا ہے اور حاصل کر سکتا ہے، وہ صرف اپنے خیالات کو اٹھانے سے انکار کر کے ہی کمزور" اور ذلیل اور دکھی رہ سکتا ہے۔

----

فولر اینڈ کمپنی لمیٹڈ [\*]



پیدائش کی کتاب کے مطابق، خالق نے انسان کو پوری وسیع زمین پر حکومت دی۔ ایک زبردست بڑا تحفہ۔ لیکن مجھے ایسی کسی بھی اعلیٰ شاہی ترجیحات میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ میں صرف اپنے آپ پر غلبہ چاہتا ہوں۔ اپنے خیالات پر تسلط۔ میرے خوف پر تسلط میرے دماغ اور میری روح پر تسلط۔ اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میں جانتا ہوں کہ میں اس تسلط کو حیران کن حد تک حاصل کر سکتا ہوں، جب بھی میں چاہوں، محض اپنے اعمال کو کنٹرول کر کے، جو کہ بدلے میں میرے رد عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

تو آئیے ہم ولیم جیمز کے ان الفاظ کو یاد رکھیں: "جس کو ہم برائی کہتے ہیں... اکثر ایک خوف کے ایک خوف سے ایک لڑائی میں مبتلا کے اندرونی

روپے کی ایک سادہ سی تبدیلی کے ذریعے ایک بریسنگ اور ٹانگ گڈ میں  
تبدیل ہو "سکتے ہیں۔

!آئیے اپنی خوشی کے لیے لڑیں

آئیے خوش گوار اور تعمیری سوچ کے روزانہ پروگرام پر عمل کرتے ہوئے  
اپنی خوشی کے لیے لڑیں۔ یہاں ایک ایسا پروگرام ہے۔ اس کا عنوان ہے  
"صرف آج کے لیے"۔ مجھے یہ پروگرام اتنا متاثر کن لگا کہ میں نے  
سینکڑوں کاپیوں کو دیا۔ یہ چھتیس سال پہلے مرحوم سبیل ایف پارٹیج  
نے لکھا تھا۔ اگر آپ اور میں اس کی پیروی کرتے ہیں، تو ہم اپنی زیادہ تر  
پریشانیوں کو ختم کر دیں گے اور اپنے حصے میں بے حد اضافہ کریں گے  
جسے فرانسسیسی لاجوئی ڈیویورے کہتے ہیں۔

~~~~~

صرف آج کے لئے

بس آج کے لیے میں خوش رہوں گا۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ ابراہم  
لنکن نے جو کہا وہ سچ ہے، کہ "زیادہ تر لوگ 1۔  
اتنے ہی خوش ہوتے ہیں جتنا کہ وہ اپنا ذہن بناتے ہیں۔" خوشی اندر  
سے ہے؛ یہ بیرونی کی بات نہیں ہے۔

صرف آج کے لیے میں اپنے آپ کو جو کچھ ہے اس کے مطابق کرنے  
کی کوشش کروں گا، اور ہر چیز کو اپنی 2۔ خواہشات کے مطابق کرنے  
کی کوشش نہیں کروں گا۔ میں اپنے خاندان، اپنے کاروبار اور اپنی قسمت  
کو لے کر جاؤں گا جب وہ آئیں گے اور خود کو ان کے ساتھ فٹ کر لیں  
گے۔

بس آج کے لیے میں اپنے جسم کا خیال رکھوں گا۔ میں اسے استعمال  
کروں گا، اس کی دیکھ بھال کروں گا، اس کی 3۔ پرورش کروں گا، اس  
کا غلط استعمال نہیں کروں گا اور نہ ہی اسے نظر انداز کروں گا، تاکہ یہ  
میری بولی لگانے کے لیے ایک بہترین مشین ثابت ہو۔

بس آج کے لیے میں اپنے دماغ کو مضبوط کرنے کی کوشش کروں گا۔  
میں کچھ مفید سیکھوں گا۔ میں ذہنی لوفر نہیں  
4. بنوں گا۔ میں کچھ ایسا پڑھوں گا جس میں  
کوشش، سوچ اور اڑنا کی ضرورت ہے۔

صرف آج کے لیے میں اپنی روح کو تین طریقوں سے استعمال کروں گا:  
میں کسی کو اچھا موڑ دوں گا اور پتہ نہیں 5. چلوں گا۔ میں کم از کم دو  
چیزیں کروں گا جو میں نہیں کرنا چاہتا، جیسا کہ ولیم جیمز کہتے ہیں، صرف  
ورزش کے لیے۔

بس آج کے لیے میں راضی ہو جاؤں گا۔ میں جتنا بھی دیکھ سکتا ہوں  
اتنا ہی اچھا لباس پہنوں گا، کم بات کروں گا، 6.  
شائستگی سے کام کروں گا، تعریف کے ساتھ لبرل بنوں گا، بالکل بھی  
تنقید نہیں کروں گا، نہ ہی کسی چیز میں عیب تلاش کروں  
گا اور نہ ہی کسی کو ریگولٹیٹ کرنے کی کوشش کروں گا  
اور نہ ہی بہتر کروں گا۔

بس آج کے لیے میں صرف اس دن کو جینے کی کوشش کروں گا، اپنی  
پوری زندگی کے مسئلے کو ایک ساتھ حل 7.

کرنے کی نہیں۔ میں بارہ گھنٹے کے لیے ایسی چیزیں کر سکتا ہوں جو مجھے

خوفزدہ کر دیں

اگر مجھے

انہیں زندہ کیجھ

برقرار رکھنا

پڑے۔

بس آج کے لیے میں ایک پروگرام کروں گا۔ میں لکھوں گا کہ میں ہر

گھنٹے کیا کروں گا۔ ہو سکتا ہے کہ میں اس 8 کی بالکل پیروی نہ

کروں، لیکن میرے پاس یہ ہو گا۔ یہ دو کیڑوں کو ختم کر دے گا،

جلد بازی اور فیصلہ نہ کرنا۔

بس آج کے لیے میں خود آدھا گھنٹہ خاموش رہوں گا اور آرام کروں گا۔

اس آدھے گھنٹے میں کبھی کبھی میں خدا 9 کے

بارے میں سوچوں گا، تاکہ اپنی زندگی میں تھوڑا اور  
نقطہ نظر حاصل کروں۔

بس آج کے لیے میں بے خوف رہوں گا، خاص طور پر میں خوش رہنے،  
خوبصورت چیزوں سے لطف اندوز 10۔

ہونے، محبت کرنے، اور یہ یقین کرنے سے نہیں ڈروں گا کہ میں جن

سے

مح

بت

کرتا

ہو

س

وہ

مجھ

سے

م  
بت  
ک  
رت  
ے  
ہیں  
-

:اگر ہم ایسا ذہنی رویہ پیدا کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں سکون اور خوشی دے،  
تو یہ ہے اصول 1  
ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

67

سوچیں اور خوش دلی سے عمل کریں، اور آپ خوش محسوس کریں گے۔

~~~~~

## باب 13 - برابر حاصل کرنے کی اعلیٰ قیمت

ایک رات، برسوں پہلے، جب میں سیلو اسٹون پارک سے گزر رہا تھا، میں دوسرے سیاحوں کے ساتھ بلیچرز پر بیٹھا تھا جس میں پائن اور سپروس کی گھنی نشوونما کا سامنا تھا۔ اس وقت وہ جانور جس کو دیکھنے کے لیے ہم انتظار کر رہے تھے، جنگلوں کی دہشت، گرزلی ریچھ، روشنیوں کی چمک میں باہر نکلا اور پارک کے ایک ہوٹل کے کچن سے وہاں پھینکے گئے کوڑے کو ہرپ کرنے لگا۔ ایک فارسٹ رینجر، میجر مارٹنڈیل، گھوڑے پر بیٹھا اور پرچوش سیاحوں سے ریچھوں کے بارے میں بات کی۔ اس نے ہمیں بتایا کہ گریزی ریچھ مغربی دنیا میں کسی بھی دوسرے جانور کو کوڑے مار سکتا ہے، بھینس اور کاڈیک ریچھ کے علاوہ، پھر بھی میں نے اس رات کو دیکھا کہ ایک جانور تھا، اور صرف ایک، کہ گرزلی کو جنگل سے باہر آنے اور روشنیوں کی روشنی میں اس کے ساتھ کھانا کھانے کی اجازت تھی: ایک سلنک۔ گریزی جانتا تھا کہ وہ اپنے طاقتور پنچے کے ایک جھٹکے سے ایک



سلنک کو ختم کر سکتا ہے۔ اسنے ایسا کیوں نہیں کیا؟ کیونکہ اس نے تجربے سے پایا تھا کہ اس نے ادائیگی نہیں کی۔

مجھے یہ بھی پتہ چلا۔ ایک فارم کے لڑکے کے طور پر، میں نے مسوری میں ہیجروز کے ساتھ چار ٹانگوں والے سلنک کو پھنسا یا۔ اور، ایک آدمی کے طور پر، مجھے نیویارک کے فٹ پاتھوں پر چند دو ٹانگوں والے سلنک کا سامنا کرنا پڑا۔ میں نے افسوسناک تجربے سے پایا ہے کہ کسی بھی قسم کو ہلانے کی کوئی قیمت نہیں ہے۔

جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں، تو ہم انہیں اپنے اوپر طاقت دیتے ہیں: ہماری نیند، ہماری بھوک، ہمارے بلڈپریشر، ہماری صحت اور اپنی خوشی پر۔ ہمارے دشمن خوشی سے ناچیں گے کاش وہ جان لیں کہ وہ کس طرح ہمارے فکر کر رہے ہیں، ہمیں مار رہے ہیں اور ہمارے ساتھ ہم آہنگ ہو رہے ہیں! ہماری نفرت ان کو نقصان نہیں پہنچا رہی ہے، لیکن ہماری نفرت ہمارے اپنے دن اور راتوں کو ایک جہنمی ہنگامے میں بدل رہی ہے۔

آپ کے خیال میں یہ کس نے کہا ہے: "اگر خود غرض لوگ آپ سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں، تو انہیں اپنی فہرست سے نکال دیں، لیکن برابر ہونے کی کوشش نہ کریں۔ جب آپ برابر ہونے کی کوشش کرتے ہیں، تو آپ اپنے آپکو اس سے زیادہ تکلیف دیتے ہیں جتنا آپ دوسرے کو تکلیف دیتے ہیں۔"؟ ... یہ الفاظ ایسے لگ رہے ہیں جیسے وہ کسی ستارہ دار آنکھوں والے آئیڈیلسٹ نے کہے ہوں۔ لیکن وہ نہیں تھے۔ یہ الفاظ ملواکی کے پولیس ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے جاری کردہ ایک بلیٹن میں شائع ہوئے۔

آپ کو تکلیف پہنچانے کی کوشش کیسے کریں گے؟ کی طرح سے۔ لائف میگزین کے مطابق، یہ آپ کی صحت کو بھیتباہ کر سکتا ہے۔ "ہائی بلڈ پریشر [ہائی بلڈ پریشر] والے افراد کی اہم شخصیت کی خصوصیت ناراضگی ہے،" لائف نے کہا۔ "جب ناراضگی دائمی ہوتی ہے تو دائمی ہائی بلڈ پریشر اور دل کی تکلیف ہوتی ہے۔"

تو آپ دیکھتے ہیں کہ جب یسوع نے کہا: "اپنے دشمنوں سے پیار کرو،" وہ نہ صرف صحیح اخلاقیات کی تبلیغ کر رہا تھا۔ وہ بیسویں صدی کے طب کی تبلیغ بھی کر رہے تھے۔ جب اس نے کہا: "سات بار معاف کرو،" یسوع آپ کو اور مجھے بتا رہے تھے کہ ہائی بلڈ پریشر، دل کی تکلیف، پیٹ کے السر، اور بہت سی دوسری بیماریوں سے کیسے بچا جائے۔

میرے ایک دوست کو حال ہی میں دل کا شدید دورہ پڑا۔ اس کے معالج نے اسے بستر پر بٹھایا اور اسے حکم دیا کہ وہ کسی بھی بات پر غصہ نہ کرے، چاہے کچھ بھی ہو۔ معالجین جانتے ہیں کہ اگر آپ کا دل کمزور ہے تو غصہ آپ کی جان لے سکتا ہے۔ کیا میں نے کہا آپ کو مار سکتا ہے؟ کچھ سال پہلے واشنگٹن کے شہر سپوکا نے میں ایک ریسٹورنٹ کے مالک کو غصے نے مار ڈالا تھا۔ میرے سامنے اب میرے سامنے جیری سوارٹوٹ، پولیس ڈیپارٹمنٹ کے سربراہ، سپوکا نے، واشنگٹن کا ایک خط ہے، جس میں کہا گیا ہے: "کچھ سال پہلے، ولیم فالکبر، ایک اڑسٹھ سال کے آدمی، جوہماں سپوکین میں ایک کیف 6 کا مالک تھا، نے خود کو مار ڈالا۔ غصے

میں اڑ کر کیونکہ اس کے باورچی نے اس کیٹشتری سے کافی پینے پر اصرار کیا تھا۔ کیفے کا مالک اتنا غصے میں تھا کہ اس نے ریوالور پکڑ کر باورچی کا پیچھا کرنا شروع کر دیا اور حرکت قلب بند ہونے سے مر گیا۔

ڈیل کار نیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

68

اس کا ہاتھ اب بھی بندوق کو پکڑے ہوئے ہے۔ کورونر کی رپورٹ نے اعلان کیا کہ غصہ دل کی خرابی کی وجہ سے

"ہوا تھا۔"

جب یسوع نے کہا: "اپنے دشمنوں سے پیار کرو،" وہ ہمیں یہ بھی بتا رہا تھا کہ اپنی شکل کو کیسے بہتر بنایا جائے۔ مینان عورتوں کو جانتا ہوں۔ اور اسی طرح آپ بھی۔ جن کے چہرے نفرت کی وجہ سے جھریاں اور سخت اور ناراضگی سے بگڑے ہوئے ہیں۔ عیسائی دنیا میں خوبصورتی کے تمام علاج ان کی شکل کو نصف بہتر نہیں کریں گے جتنا معافی، کوتلتا اور محبت سے بھرا دل۔

نفرت ہمارے کھانے سے بھی لطف اندوز ہونے کی ہماری صلاحیت کو ختم کر دیتی ہے۔ بائبل اسے اس طرح بیان "کرتی ہے" جڑی بوٹیوں کا کھانا بہتر ہے جہاں محبت ہو، رکے ہوئے بیل اور اس کے ساتھ نفرت سے۔

کیا ہمارے دشمن خوشی سے ہاتھ نہیں رگڑتے اگر وہ جانتے کہ ان کے لیے ہماری نفرت ہمیں تھکا رہی ہے، ہمیں تھکا رہی ہے اور گھبرا رہی ہے، ہماری شکل خراب کر رہی ہے، ہمیں دل کو تکلیف دے رہی ہے، اور شاید ہماری زندگی مختصر کر رہی ہے؟

اگر ہم اپنے دشمنوں سے محبت نہیں کر سکتے تو بھی کم از کم اپنے آپ سے محبت تو کر لیں۔ آئیے اپنے آپ سے اتنی محبت کریں کہ ہم اپنے دشمنوں کو اپنی خوشی، اپنی صحت اور اپنی شکل پر قابو نہ رکھیں۔ جیسا کہ شیکسپیئر نے کہا

اپنے دشمن کے لیے اتنی گرم

بھٹی نہ گرم

کرو کہ یہ خود

گاتا ہے۔

جب یسوع نے کہا کہ ہمیں اپنے دشمنوں کو "ستر گنا سات" معاف کر دینا چاہیے، تو وہ صحیح کاروبار کی تبلیغ بھی کر سویڈن سے موصول ہونے والا، Fradegata'n 24، Uppsala، رہے تھے۔ مثال کے طور پر، میں نے جارج رونا خط لکھتے ہوئے میرے سامنے موجود ہے۔ برسوں تک، جارج رونا ویانا میں اٹارنی رہے۔ لیکن دوسری جنگ عظیم کے دوران وہ سویڈن فرار ہو گئے۔ اس کے پاس پیسے نہیں تھے، کام کی سخت ضرورت تھی۔ چونکہ وہ کئی زبانیں بول اور لکھ سکتا تھا، اس لیے اسے امپورٹ یا ایکسپورٹ کرنے والی کسی فرم کے لیے نامہ نگار کی حیثیت حاصل کرنے کی امید تھی۔ زیادہ تر فرموں نے جواب دیا کہ جنگ کی وجہ سے انہیں ایسی خدمات کی کوئی ضرورت نہیں ہے، لیکن وہ اس کا نام فائل

میں رکھیں گی... وغیرہ۔ تاہم، ایک شخص نے جارج رونا کو خط لکھا: "آپ میرے کاروبار کے بارے میں جو تصور کرتے ہیں وہ درست نہیں ہے۔ آپ دونوں غلط اور بے وقوف ہیں۔ مجھے کسی نامہ نگار کی ضرورت نہیں ہے۔ یہاں تک کہ اگر مجھے کسی نامہ نگار کی ضرورت ہوتی تو بھی میں آپ کو ملازمت پر نہیں "رکھوں گا۔ کیونکہ آپ اچھی سویڈش بھی نہیں لکھ سکتے۔ آپ کا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔"

جارج رونا نے جب وہ خط پڑھا تو وہ ڈونالڈ ہتھ کی طرح دیوانہ تھا۔ اس سویڈن نے اسے یہ بتانے کا کیا مطلب کیا کہ وہ زبان نہیں لکھ سکتا! کیوں، جو خط اس سویڈن نے خود لکھا تھا وہ غلطیوں سے بھرا ہوا تھا! چنانچہ جارج رونا نے ایک خط لکھا جس میں اس آدمی کو جلانے کا حساب تھا۔ پھر اس نے توقف کیا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا: "ابھی ایک منٹ ٹھہرو۔ مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ یہ آدمی ٹھیک نہیں ہے؟ میں نے سویڈش پڑھی ہے، لیکن یہ میری مادری زبان نہیں ہے، اس لیے شاید مجھ سے ایسی غلطی ہو جائے جس کے بارے میں مجھے کچھ نہیں معلوم۔"

میں کرتا ہوں، پھر اگر مجھے کبھی نوکری ملنے کی امید ہے تو مجھے یقینی طور پر مزید سخت پڑھنا پڑے گا۔ اس آدمی نے ممکنہ طور پر مجھ پر احسان کیا ہے، حالانکہ اس کا مطلب یہ نہیں تھا۔ اس پر اپنا قرض بدل دو، اس لیے میں اسے لکھ کر اس کا "شکریہ ادا کرنے جا رہا ہوں جو اس نے کیا ہے۔"

چنانچہ جارج رونا نے پہلے سے لکھے ہوئے جھلسا دینے والے خط کو پھاڑ دیا، اور ایک اور لکھا جس میں لکھا تھا:

"یہ آپ کی مہربانی تھی کہ آپ مجھے لکھنے کی پریشانی میں مبتلا ہو گئے، خاص طور پر جب آپ کو نامہ نگار کی ضرورت نہ ہو۔ مجھے افسوس ہے کہ مجھ سے غلطی ہو گئی۔ آپ کی فرم کے بارے میں۔ میں نے آپ کو لکھنے کی وجہ یہ تھی کہ میں نے انکوائری کی اور آپ کا نام آپ کے شعبے میں رہنما کے طور پر دیا گیا۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ میں نے اپنے خط میں گرامر کی غلطیاں کی ہیں۔ میں اپنے آپ سے معذرت خواہ ہوں اور شرمندہ ہوں۔ اب میں خود



کو سویڈش زبان کے مطالعہ میں مزید مستعدی سے لگاؤں گا اور اپنی غلطیوں کو درست کرنے کی کوشش کروں گا۔" میں خود کو بہتر بنانے کے راستے پر شروع کرنے میں مدد کرنے کے لیے آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔ ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

69

کچھ ہی دنوں میں جارج رونا کو اس شخص کی طرف سے ایک خط ملا جس میں رونا کو اس سے ملنے کے لیے کہا گیا تھا۔ رونا چلا گیا اور نوکری مل گئی۔ جارج رونا نے اپنے لیے دریافت کیا کہ "نرم جواب غصے کو دور کر دیتا ہے۔"

ہوسکتا ہے کہ ہم اپنے دشمنوں سے محبت کرنے کے لیے اتنے مقدس نہ ہوں، لیکن، اپنی صحت اور خوشی کی خاطر، آئیے کم از کم انہیں معاف کر دیں اور انہیں بھول جائیں۔ یہ کرنا ہوشیار چیز ہے۔ کنفیوشس نے

کہا، "ظلم یا لوٹنا کچھ بھی نہیں جب تک کہ آپ اسے یاد نہ رکھیں۔" میں نے ایک بار جنرل آئزن ہاور کے بیٹے جان سے پوچھا کہ کیا ان کے والد نے کبھی ناراضگی کی پرورش کی؟ "نہیں"، اس نے جواب دیا، "والد کبھی بھی ان لوگوں کے بارے میں سوچنے میں ایک منٹ ضائع نہیں کرتے جنہیں وہ پسند نہیں کرتے۔"

ایک پرانی کہاوت ہے کہ آدمی وہ احمق ہے جو ناراض نہیں ہو سکتا، لیکن وہ عقلمند ہے جو ناراض نہیں ہوتا۔

نیویارک کے سابق میئر ولیم جے گینور کی یہی پالیسی تھی۔ پیلے رنگ کے پریس کی طرف سے سخت مذمت کی گئی، اسے ایک پاگل نے گولی مار دی اور تقریباً ہلاک ہو گیا۔ جب وہ ہسپتال میں پڑا، اپنی زندگی کی جنگ لڑ رہا تھا، اس

نے کہا: "ہر رات، میں سب کچھ اور سب کو معاف کر دیتا ہوں۔" کیا یہ بھی مثالی ہے؟ بہت زیادہ مٹھاس اور روشنی؟ اگر ایسا ہے تو، آئیے

عظیم جرمن فلسفی، شوپن ہاور، جو مایوسی میں مطالعہ کے مصنف ہیں،  
سے مشورہ کرتے ہیں۔

اس نے زندگی کو ایک فضول اور تکلیف دہ مہم جوئی سمجھا۔ چلتے چلتے اس  
سے اداسی ٹپک پڑی۔ پھر بھی اپنی مایوسی کی گہرائیوں سے باہر، شوپن ہاور  
نے پکارا: "اگر ممکن ہو تو، کسی کے لیے کوئی دشمنی محسوس نہ  
کی جائے۔"

میں نے ایک بار برنارڈ باروچ سے پوچھا - وہ شخص جو چھ صدور کے قابل  
اعتماد مشیر تھے: ولسن، ہارڈنگ، کوچ، ہوور، روزویلٹ، اور ٹرومین۔ کیا وہ  
کبھی اپنے دشمنوں کے حملوں سے پریشان ہوئے؟ "کوئی آدمی مجھے ذلیل  
یا پریشان نہیں کر سکتا،" اس نے جواب دیا۔ "میں اسے نہیں ہونے  
دوں گا۔"

کوئی بھی آپ کو اور مجھے ذلیل یا پریشان نہیں کر سکتا، جب تک ہم اسے  
اجازت نہ دیں۔

لاٹھیاں اور پتھر میری ہڈیاں

توڑ سکتے ہینلیکن الفاظ مجھے

کبھی تکلیف نہیں دے سکتے۔

تمام زمانوں میں بنی نوع انسان نے ان مسیح جیسے افراد کے سامنے اپنی

موم بتیاں جلائی ہیں جنہوں نے اپنے "دشمنوں کے خلاف کوئی بغض

نہیں رکھا۔ میں نے اکثر کینیڈا کے جیسپر نیشنل پارک میں کھڑے ہو کر

مغربی دنیا کے سب سے خوبصورت پہاڑوں میں سے ایک کو دیکھا ہے۔

برطانوی نرس ایڈتھ کیول کے اعزاز میں نامزد کیا گیا جو 12 اکتوبر 1915

کو جرمن فائرنگ اسکواڈ کے سامنے ایک سنت کی طرح اپنی موت کے منہ

میں چلی گئی۔ اس کا جرم؟ اس نے بیلیجیم کے اپنے گھر میں زخمی

فرانسیسی اور انگریز فوجیوں کو چھپا کر کھانا کھلایا اور ان کی دیکھ بھال کی۔

اس نے انہیں ہالینڈ میں فرار ہونے میں مدد کی تھی۔ جب اکتوبر کی صبح

انگریز پادری برسلز کی فوجی جیل میناس کی کوٹھڑی میں داخل ہوا، اسے

موت کے لیے تیار کرنے کے لیے، ایڈتھ کیول نے دو جملے کہے جو

کانسی اور گریناٹ میں محفوظ کیے گئے ہیں: "مجھے احساس ہے کہ حب الوطنی ہے۔ کافی نہیں۔ مجھے کسی سے کوئی نفرت یا تلخی نہیں ہونی چاہیے۔" چار سال بعد، اس کی لاش کو انگلینڈ لے جایا گیا اور ویسٹ منسٹر ایبی میں یادگاری خدمات منعقد کی گئیں۔ آج لندن میں نیشنل پورٹریٹ گیلری کے سامنے گریناٹ کا ایک مجسمہ کھڑا ہے۔ "میں سمجھتا ہوں کہ "حب الوطنی کافی نہیں ہے۔ مجھے کسی سے کوئی نفرت یا تلخی نہیں ہونی چاہیے۔"

اپنے دشمنوں کو معاف کرنے اور فراموش کرنے کا ایک یقینی طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے سے بڑے کسی نہ کسی مقصد میں جذب ہو جائیں۔ پھر ہمیں جو توہین اور دشمنی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس سے کوئی فرق نہیں پڑے گا کیونکہ ہمارے مقصد کے علاوہ ہر چیز سے غافل ہو جائیں گے۔ ایک مثال کے طور پر، آئیے ایک انتہائی ڈرامائی واقعہ لیتے ہیں جو 1918 میں مسیسیپی کے دیودار کے جنگل میں ہونے والا تھا۔ ایک لچنگ! لارنس جونز، ایک رنگین استاد اور

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

70

کرنے کے بارے میں تھا۔ کچھ سال پہلے، میں نے اس اسکول کا دورہ کیا جس کی بنیاد لارنس جونز نے lynched رکھی تھی - دی پینی ووڈس کنٹری اسکول - اور میں نے طلبہ کی تنظیم کے سامنے بات کی۔ وہ اسکول آج قومی سطح پر جانا جاتا ہے، لیکن میں جس واقعے کا ذکر کرنے جا رہا ہوں وہ اس سے بہت پہلے کا ہے۔ یہ پہلی جنگ عظیم کے انتہائی جذباتی دنوں میں ہوا تھا۔ وسطی مسیسیپی میں ایک افواہ پھیل گئی تھی کہ جرمن حبشیوں کو آکسارہے ہیں اور انہیں بغاوت پر آکسارہے ہیں۔ لارنس جونز، وہ شخص جس کو لچ کیا جانے والا تھا، جیسا کہ میں پہلے ہی کہہ چکا ہوں، خود ایک نیگرو تھا اور اس پر اپنی نسل کو بغاوت پر آکسانے میں مدد کرنے کا الزام تھا۔ سفید فام مردوں کے ایک

گروپ نے جو چرچ کے باہر رکے ہوئے تھے - لارنس جونز کو اپنی جماعت سے چینتے ہوئے سنا تھا: "زندگی ایک ایسی جنگ ہے جس میں ہر نیگرو کو اپنی بکتر باندھ کر زندہ رہنے اور کامیاب ہونے کے لیے لڑنا چاہیے۔"

لڑائی! "آمر!" کافی! رات کو سمپٹ دوڑتے ہوئے، ان پر جوش نوجوانوں نے ایک ہجوم کو بھرتی کیا، چرچ میں "واپس آئے، مبلغ کے گرد رسی ڈالی، اسے سڑک پر ایک میل تک گھسیٹ کر لے گئے، اسے ڈھیروں کے ڈھیر پر کھڑا کیا، ماچس روشن کیں، اور تیار ہو گئے۔ اسے پھانسی دو اور اسی وقت جلا دو، جب کسی نے چیخ کر کہا: "آئیے اسکے جلنے سے پہلے خالی خالی خالی بات کرتے ہیں۔ تقریر! تقریر!" لارنس جونز، فلکس پر کھڑے ہوئے، اپنی گردنیں رسی ڈال کر بولے، اپنی زندگی اور اپنے مقصد کے لیے بولے۔ اس نے 1907 میں آئیووا یونیورسٹی سے گریجویشن کیا تھا۔ اس کے شاندار کردار، اس کی اسکالرشپ اور اس کی موسیقی کی صلاحیت نے اسے طلباء اور فیکلٹی دونوں میں مقبول بنا دیا تھا۔ گریجویشن

کے بعد، اس نے ایک ہوٹل والے کی پیشکش کو ٹھکرا دیا تھا کہ وہ اسے کاروبار میں کھڑا کرے، اور ایک امیر آدمی کی اپنی موسیقی کی تعلیم کے لیے مالی اعانت کی پیشکش کو ٹھکرا دیا تھا۔ کیوں؟ کیونکہ وہ بصارت سے آگ میں جل رہا تھا۔ بکر ٹی واشنگٹن کی زندگی کی کہانی پڑھ کر، وہ اپنی نسل کے غربت زدہ، ناخواندہ افراد کو تعلیم دینے کے لیے اپنی زندگی وقف کرنے کے لیے متاثر ہوا تھا۔ اس لیے وہ سب سے پسماندہ پٹی پر چلا گیا جسے وہ جیکسن، مسیسیپی کے جنوب میں پچیس میل جنوب میں تلاش کر سکتا تھا۔ اپنی گھڑیکو \$65.1 میں موڑ کر، اس نے کھلے جنگل میں ایک میز کے لیے سٹمپ کے ساتھ اپنا اسکول شروع کیا۔ لارنس جونز نے ان غصے میں آنے والے مردوں کو بتایا کہ وہ اس جدوجہد کے بارے میں انتظار کر رہے تھے جو اسے ان غیر تعلیم یافتہ لڑکوں اور لڑکیوں کو تعلیم دلانے اور انہیں اچھے کسان، مکینک، باورچی، گھریلو ملازم بننے کی تربیت دینا تھی۔ اس نے ان سفید فام مردوں کے بارے میں بتایا جنہوں نے پائٹی ووڈز کنٹری اسکول کے قیام کی جدوجہد میں اسکی مدد کی تھی۔



وہ سفید فام آدمی جنہوں نے اسے زمین، لکڑی اور سور، گائے اور پیسے دیے تھے تاکہ اس کے تعلیمی کام کو آگے بڑھانے میں اس کی مدد کی جا سکے۔

جب لارنس جونز سے بعد میں پوچھا گیا کہ کیا وہ ان لوگوں سے نفرت نہیں کرتے جنہوں نے اسے پھانسی دینے اور جلانے کے لیے اسے سڑک پر گھسیٹا تھا، تو اس نے جواب دیا کہ وہ اپنے مقصد میں اتنا مصروف تھا کہ نفرت کرنے

کے لیے خود سے بھی بڑی چیز میں جذب ہو گیا۔ "میرے پاس جھگڑا کرنے کا وقت نہیں ہے،" اس نے کہا، "افسوس کا" وقت نہیں ہے، اور کوئی آدمی مجھے اس سے نفرت کرنے کے لیے نیچے جھکنے پر مجبور نہیں کر سکتا۔

جب لارنس جونز نے اپنے لیے نہیں بلکہ اپنے مقصد کے لیے درخواست کی تو خلوص اور دلکش فصاحت کے ساتھ بات کی، ہجوم نرم ہونے لگا۔ آخر میں، ہجوم میں سے ایک پرانے کنفیڈریٹ تجربہ کار نے کہا: "مجھے

یقین ہے کہ یہ ملڑ کا سچ کہہ رہا ہے۔ میں ان سفید فام مردوں کو جانتا ہوں جن کے نام اس نے بتائے ہیں۔ وہ اچھا کام کر رہا ہے۔ ہم سے غلطی ہوئی ہے۔ ہمیں اس کی مدد کرنی چاہیے۔ اسے پھانسی دینے کے بجائے۔ "کنفیڈریٹ کے تجربہ کار نے اپنی ٹوپ بیھیڑ کے درمیان سے گزری اور ان لوگوں سے باون ڈالر اور چالیس سینٹ کا تحفہ اٹھایا جو وہاں پائنی ووڈس کنٹری اسکول کے بانی کو پھانسی دینے کے لیے جمع ہوئے تھے۔ وہ شخص جس نے کہا: "میرے پاس وقت نہیں ہے۔ جھگڑا،" پچھتاوے کا وقت نہیں، اور کوئی آدمی مجھے اس سے نفرت کرنے کے لیے نیچے جھکنے پر مجبور نہیں کر سکتا۔

نے انیس صدیوں پہلے نشانہ ہی کی تھی کہ ہم وہی کاٹتے ہیں جو ہم بوتے ہیں اور یہ کہ کسی نہ کسی Epictetus نے کہا، "ہر Epictetus"، طرح تقدیر ہمیں ہمیشہ اپنی خرابیوں کی ادائیگی پر مجبور کرتی ہے۔ "طویل عرصے میں آدمی اپنی بد اعمالیوں کی سزا خود ادا کرے گا۔ جو آدمی یہ یاد رکھے گا وہ کسی سے ناراض نہیں ہوگا، کسی

سے ناراض نہیں ہوگا، کسی کو گالی نہیں دے گا، کسی پر الزام نہیں لگائے گا، کسی کو ناراض نہیں کرے گا۔ کسی سے "نفرت نہیں کرتے۔"

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

71

شاید امریکی تاریخ میں لنکن سے زیادہ نفرت اور نفرت کا شکار کوئی دوسرا شخص نہیں تھا۔ اس کے باوجود لنکن، ہرنڈن کی کلاسک سوانح عمری کے مطابق، "کبھی بھی مردوں کو ان کی پسند یا ناپسند کے لحاظ سے پرکھا نہیں۔ اگر کوئی بھی فعل انجام دینا تھا، تو وہ سمجھ سکتا تھا کہ اس کا دشمن بھی کسی کے ساتھ ساتھ کر سکتا ہے۔ وہ یا ذاتی بدسلوکی کا مجرم تھا، اور اس جگہ کے لیے سب سے موزوں آدمی تھا، لنکن اسے وہ جگہ دے دیتا، جیسے ہی وہ اسے کسی دوست کو دیتا۔ ... مجھے نہیں لگتا کہ اس نے کبھی کسی آدمی کو ہٹا دیا کیونکہ وہ اس کا دشمن تھا یا اس لیے کہ "وہ اسے ناپسند کرتا تھا۔"

لنکن کی مذمت اور ان کی توہین کی گئی ان میں سے کچھ لوگوں نے جنہیں اس نے میک کلین، سیوارڈ، اسٹینٹن اور چیس جیسے اعلیٰ طاقتوں کے عہدوں پر مقرر کیا تھا۔ اس کے باوجود لنکن، اس کے قانونی ساتھی، ہرنڈن کے مطابق، اس بات پر یقین رکھتا تھا کہ "کسی بھی آدمی کو اس کے لیے کیے کی تعریف نہیں کی جائے گی، یا اس کے لیے یا نہینکیے جانے کے لیے سرزنش نہیں کی جائے گی،" کیونکہ "ہم سب حالات، حالات کے بچے ہیں۔ ماحولیات، تعلیم، حاصل شدہ عادات اور وراثت کو ڈھالنے والے انسان جیسے ہیں اور ہمیشہ رہیں گے۔"

شاید لنکن صحیح تھا۔ اگر آپ اور مجھے وہی جسمانی، ذہنی اور جذباتی خصوصیات وراثت میں ملی ہیں جو ہمارے دشمنوں کو وراثت میں ملی ہیں، اور اگر زندگی نے ہمارے ساتھ وہی سلوک کیا ہے جو اس نے ان کے ساتھ کیا ہے، تو ہم بالکل ویسا ہی سلوک کرتے جیسا وہ کرتے ہیں۔ ہم ممکنہ طور پر اور کچھ نہیں کر سکتے تھے۔ جیسا کہ کلیرنسڈارو کہتے تھے: "سب کچھ جاننا سب کو سمجھنا ہے، اور یہ فیصلے اور مذمت کی کوئی

گنجائش نہیں چھوڑتا۔ " لہذا اپنے دشمنوں سے نفرت کرنے کے بجائے ان پر ترس کھائیں اور اللہ کا شکر ادا کریں کہ زندگی نے ہمیں وہ نہیں بنایا جو وہ ہیں۔ اپنے دشمنوں پر مذمت اور انتقام کے ڈھیر لگانے کے بجائے، آئیے انہیں اپنی سمجھ، اپنی ہمدردی، اپنی "مدد، اپنی معافی اور اپنی دعائیں دیں۔

میری پرورش ایک ایسے خاندان میں ہوئی جو ہر رات صحیفے پڑھتا یا بائبل کی ایک آیت کو دہراتا اور پھر گھٹنے ٹیک کر "خاندانی دعائیں" کہتا۔ میں اب بھی اپنے والد کو، ایک تنہا میسوری فارم ہاؤس میں، یسوع کے ان الفاظ کو دہراتے ہوئے سن سکتا ہوں۔ وہ الفاظ جو اس وقت تک دہرائے جاتے رہیں گے جب تک کہ انسان اپنے نظریات کو پالے گا: "اپنے دشمنوں سے پیار کرو، ان کو برکت دو جو تم پر لعنت بھیجتے ہیں، ان کے ساتھ بھلائی کرو جو تم پر لعنت بھیجتے ہیں۔ آپ سے نفرت کرتے ہیں، اور ان کے لیے دعا کرتے ہیں جو باوجود آپ کا استعمال کرتے ہیں، اور آپ کو "ستاتے ہیں۔

میرے والد نے یسوع کے ان الفاظ کو زندہ کرنے کی کوشش کی۔ اور

انہوں نے اسے ایک باطنی سکون بخشا جس کے لیے کپتانوں

اور زمین کے بادشاہوں نے اکثر کوشش کی تھی۔: ایک ذہنی

رویہ پیدا کرنے کے لیے جو آپ کو سکون اور خوشی دے، یاد

رکھیں کہ اصول 2 یہ ہے

آئیے کبھی بھی اپنے دشمنوں کے ساتھ ملنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ

اگر ہم ایسا کرتے ہیں تو ہم اپنے آپ کو اسے کہیں زیادہ تکلیف دیں

گے جتنا کہ ہم ان کو تکلیف دیتے ہیں۔ آئیے کرتے ہیں جیسا کہ جنرل

آئزن ہاور کرتا ہے: آئیے ان لوگوں کے بارے میں سوچنے میں کبھی ضائع

نہ کریں جنہیں ہم پسند نہیں کرتے۔

~~~~~

باب 14 - اگر آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ کبھی بھی ناشکری کی فکر نہیں کریں گے۔

میں نے حال ہی میں ٹیکساس میں ایک کاروباری آدمی سے ملاقات کی جو غصے سے جل گیا تھا۔ مجھے متنبہ کیا گیا تھا کہ وہ مجھے اس کے بارے میں پندرہ منٹ کے اندر اس سے ملنے کے بعد بتائے گا۔ اس نے کیا۔ جس واقعے پر وہ ناراض تھا وہ گیارہ مہینے پہلے پیش آیا تھا، لیکن وہ اب بھی اس کے بارے میں جل رہا تھا۔ وہ اور کچھ نہیں بول سکتا تھا۔ اس نے اپنے چونتیس ملازمین کو کرسمس کے بونس میں دس ہزار ڈالر یعنی تقریباً تین سو ڈالر دیے تھے اور کسینے بھی اس کا شکریہ ادا نہیں کیا تھا۔ "مجھے افسوس ہے،" اس نے تلخی سے شکایت کی، "کہ میں نے انہیں

کبھی ایک

"!پیسہ دیا

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

ایک ناراض آدمی، "کنفیوشس نے کہا، "ہمیشہ زہر سے بھرا ہوتا ہے۔"

یہ آدمی اتنا زہر بھرا ہوا تھا کہ مجھے "ایمانداری سے اس پر ترس آیا۔ ان کی عمر ساٹھ برس کے قریب تھی۔ اب، لائف انشورنس کمپنیوں کا اندازہ ہے کہ، اوسطاً، ہم اپنی موجودہ عمر اور اسی عمر کے درمیان فرق کے دو تہائی سے کچھ زیادہ زندہ رہیں گے۔ تو یہ آدمی۔ اگر وہ خوش قسمت تھا۔ غالباً چودہ یا پندرہ سال جینا تھا۔ اس کے باوجود اس نے اپنے باقی ماندہ چند سالوں میں سے تقریباً ایک کو ایک ایسے واقعہ پر اپنی تلخی اور ناراضگی سے ضائع کر دیا تھا جو گزر چکا تھا۔ مجھے اس پر ترس آیا۔

ناراضگی اور خود ترسی میں ڈوبنے کے بجائے، اس نے خود سے پوچھا ہوگا کہ اسے تعریف کیوں نہیں ملی۔ ہو سکتا ہے کہ اس نے اپنے ملازمین کو کم تنخواہ دی ہو اور زیادہ کام کیا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ وہ کرسمس کے بونس کو تحفہ نہیں بلکہ کچھ کمایا ہو سمجھیں۔ شاید وہ اس قدر تنقیدی اور ناقابل رسائی تھا کہ کسی نے اس کا شکریہ ادا کرنے کی ہمت یا پرواہ نہیں کی۔



شاید انہوں نے محسوس کیا کہ اس نے بونس دیا ہے کیونکہ زیادہ تر منافع ٹیکس کے لیے جا رہا تھا، ویسے بھی۔

دوسری طرف، شاید ملازمین خود غرض، بدتمیز اور بدتمیز تھے۔ شاید یہ۔ شاید کہ۔ میں اس کے بارے میں آپ سے زیادہ نہیں جانتا۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ ڈاکٹر سیموئل جانسن نے کیا کہا تھا: "شکریہ ایک عظیم کھیتی کا پھل ہے۔ آپ" اسے بڑے لوگوں میں نہیں پاتے۔

یہ وہ نکتہ ہے جو میں بنانے کی کوشش کر رہا ہوں: اس آدمی نے شکر گزاری کی توقع کی انسانی اور تکلیف دہ غلطی کی۔ وہ صرف انسانی فطرت کو نہیں جانتا تھا۔

اگر آپ نے ایک آدمی کی جان بچائی تو کیا آپ اس سے شکر گزار ہونے کی توقع کریں گے؟ آپ شاید لیکن سیموئل

لیبووٹز، جو ج بننے سے پہلے ایک مشہور فوجداری وکیل تھے، نے 78  
آدمیوں کو الیکٹرک چیئر پر جانے سے بچایا! آپ کے خیال میں ان میں  
سے کتنے آدمیوں نے سیموئیل لیبووٹز کا شکریہ ادا کرنا چھوڑ دیا، یا کبھی  
اسے کرسمس کارڈ بھیجنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑا؟ کتنے؟ اندازہ  
لگائیں۔ ... یہ ٹھیک ہے کوئی نہیں۔

مسیح نے ایک دوپہر میں دس کوڑھیوں کو شفا دی لیکن ان میں سے کتنے  
کوڑھی اس کا شکریہ ادا کرنے کے لیے رک گئے؟ صرف ایک۔ اسے  
سینٹ لیوک میں دیکھیں۔ جب مسیح نے اپنے شاگردوں کی طرف مڑ کر  
پوچھا: "باقی لو کہاں ہیں؟" وہ سب بھاگ گئے تھے۔ شکریہ کے بغیر  
غائب! میں آپ سے ایک سوال پوچھتا ہوں: آپ اور میں یا ٹیکسا سمیں  
اس کاروباری آدمی کو کیوں یسوع مسیح سے ہماری چھوٹی چھوٹی نعمتوں  
کے لیے زیادہ شکریہ کی توقع کرنی چاہیے؟

اور جب بات پیسے کی ہو! ٹھیک ہے، یہ اور بھی مایوس کن ہے۔ چارلس  
شواب نے مجھے بتایا کہ اس نے ایک بار ایک بینک کیشیئر کو بچایا تھا

جس نے اسٹاک مارکیٹ میں بینک سے تعلق رکھنے والے فنڈز سے قیاس کیا تھا۔ شواب نے اس آدمی کو تعزیر کے لیے جانے سے بچانے کے لیے رقم رکھی۔ کیا کیشئر شکر گزار تھا؟ اوہ، ہاں، تھوڑی دیر کے لیے۔ پھر وہ شواب کے خلاف ہو گیا اور اس کی توہین کی اور اس کی مذمت کی۔ وہی شخص جس نے اسے جیل

! سے باہر رکھا تھا

اگر آپ نے اپنے کسی رشتہ دار کو ایک ملین ڈالر دیے تو کیا آپ اس سے شکر گزار ہونے کی توقع کریں گے؟ اینڈریو کارنگی نے ایسا ہی کیا۔ لیکن اگر اینڈریو کارنگی تھوڑی دیر بعد قبر سے واپس آ جاتا، تو وہ اس رشتہ دار کو اس پر لعنت بھیجتے ہوئے دیکھ کر حیران رہ جاتا! کیوں؟ کیونکہ اولڈ اینڈریو نے عوامی خیراتی اداروں کے لیے 365 ملین ڈالر چھوڑے تھے۔ اور "اسے ایک معمولی ملین کے ساتھ کاٹ دیا تھا"۔

یہ اسی طرح جاتا ہے۔ انسانی فطرت ہمیشہ سے انسانی فطرت رہی ہے۔ اور یہ شاید آپ کی زندگی میں تبدیل نہیں ہوگی۔ تو قبول کیوں نہیں کرتے؟ اس کے بارے میں اتنا ہی حقیقت پسندانہ کیوں نہ ہو جیسا کہ بوڑھے مارکس اور پلےسٹھا، جو رومی سلطنت پر حکمرانی کرنے والے سب سے عقلمند آدمی تھے۔ اس نے ایک دن اپنی ڈائری میں لکھا: "میں آج ایسے لوگوں سے ملنے جا رہا ہوں جو بہت زیادہ باتیں کرتے ہیں۔ ایسے لوگ جو خود غرض، مغرور، ناشکرے ہوتے ہیں۔ لیکن میں حیران یا پریشان نہیں ہوں گا، کیونکہ میں ایسے لوگوں کے بغیر دنیا کا تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔ لوگ"۔ یہ سمجھ میں آتا ہے، ہے نا؟ اگر آپ اور میں ناشکری کے بارے میں بڑبڑاتے پھریں تو قصوروار کون ہے؟ کیا یہ انسانی فطرت ہے یا یہ ہماری ہے۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

انسانی فطرت سے ناواقفیت؟ آئیے شکر گزاری کی توقع نہ کریں۔ پھر، اگر ہم کبھی کبھار کچھ حاصل کرتے ہیں، تو یہ ایک خوشگوار حیرت کے طور پر آئے گا۔ اگر ہمیں یہ نہیں ملتا ہے تو ہم پریشان نہیں ہوں گے۔

یہ پہلا نکتہ ہے جو میں اس باب میں بنانے کی کوشش کر رہا ہوں: یہ فطری بات ہے کہ لوگ شکر گزار ہونا بھول جائیں۔ لہذا، اگر ہم شکر گزاری کی توقع کے ارد گرد گھومتے ہیں، تو ہم سیدھے بہت سارے دل کے درد کی طرف جا رہے ہیں۔

میں نیویارک میں ایک عورت کو جانتا ہوں جو ہمیشہ شکایت کرتی رہتی ہے کیونکہ وہ تنہا ہے۔ اس کے رشتہ داروں میں سے کوئی بھی اس کے قریب نہیں جانا چاہتا ہے۔ اور کوئی تعجب کی بات نہیں۔ اگر آپ اس سے ملیں گے، تو وہ لگھنٹوں آپ کو بتائے گی کہ اس نے اپنی بھانجیوں کے لیے کیا کیا جب وہ بچپن میں تھیں: اس نے خسرہ، مہمپس اور کالی کھانسی میں ان کی پرورش کی۔ وہ برسوں تک ان پر سوار رہی۔ اس نے ان میں

سے ایک کو بزنس اسکول کے ذریعے بھیجنے میں مدد کی، اور اس نے شادی تک دوسرے کے لیے گھر بنایا۔

کیا بھانجیاں اس سے ملنے آتی ہیں؟ اوہ، ہاں، اب اور پھر، فرض کے جذبے سے۔ لیکن وہ ان دوروں سے خوفزدہ ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ انہیں گھنٹوں بیٹھ کر آدھے پردے میں ملامتیں سننی پڑیں گی۔ ان کے ساتھ تلخ شکایات اور خود ترساہوں کی نہ ختم ہونے والی آہوں کا علاج کیا جائے گا۔ اور جب یہ عورت اپنی بھانجیوں کو اس سے ملنے کے لیے آنے کے لیے بد معاشی نہیں کر سکتی، نہ ہی دھمکا سکتی ہے، تو اس کے پاس اس کا ایک "منتر" ہے۔ اسے دل کا دورہ پڑتا ہے۔

کیا ہارٹ اٹیک حقیقی ہے؟ جی ہاں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس کا دل "گھبراہٹ" ہے، دھڑکن کا شکار ہے۔ لیکن ڈاکٹروں کا یہ بھی کہنا ہے کہ وہ اس کے لیے کچھ نہیں کر سکتے، اس کی پریشانی جذباتی ہے۔

یہ عورت واقعی محبت اور توجہ چاہتی ہے۔ لیکن وہ اسے "شکریہ" کہتے ہیں۔ اور اسے کبھی بھی شکر گزاری یا محبت نہیں ملے گی، کیونکہ وہ اس کا مطالبہ کرتی ہے۔ وہ سمجھتی ہے کہ یہ اس کا حق ہے۔

ان جیسی ہزاروں خواتین ہیں، وہ عورتیں جو "ناشکری"، تنہائی اور غفلت سے بیمار ہیں۔ وہ پیار کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ لیکن اس دنیا میں واحد راستہ جس سے وہ کبھی بھی پیار کی امید کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ اس کے لیے مانگنا بند کر دیں اور واپسی کی امید کے بغیر پیار بہانا شروع کر دیں۔

کیا یہ سراسر، ناقابل عمل، وژنری آئیڈیلزم کی طرح لگتا ہے؟ یہ نہیں ہے۔ یہ صرف گھوڑے کی سمجھ ہے۔ آپ کے اور میرے لیے یہ ایک اچھا طریقہ ہے کہ ہم جس خوشی کی خواہش رکھتے ہیں۔ میں جانتا ہوں۔ میں نے اپنے ہی خاندان میں ایسا ہوتا دیکھا ہے۔ میری اپنی ماں اور باپ نے دوسروں کی مدد کرنے کی خوشی کے لیے دیا۔ ہم غریب تھے ہمیشہ

قرضوں میں ڈوبے رہتے تھے۔ اس کے باوجود، ہم جیسے غریب تھے، میرے والد اور والدہ ہمیشہ ہر سال یتیمونکے گھر یعنی کونسل بلفس، آئیووا میں کر سچن ہوم میں رقم بھیجنے میں کامیاب رہتے تھے۔ ماں اور باپ کبھی اس گھر نہیں گئے۔ شاید کسی نے بھی ان کے تحائف کے لیے ان کا شکریہ ادا نہیں کیا تھا۔ سوائے خط کے۔ لیکن انہیں بہت زیادہ بدلہ دیا گیا تھا، کیونکہ انہیں چھوٹے بچوں کی مدد کرنے میں خوشی حاصل تھی۔ اس کے بدلے میں کسی شکرگزار کی خواہش یا توقع کیے بغیر۔

گھر سے نکلنے کے بعد، میں ہمیشہ والد اور والدہ کو کرسمس کے موقع پر ایک چیک بھیجتا اور ان سے گزارش کرتا کہ وہ اپنے لیے کچھ عیش و عشرت میں شامل ہوں۔ لیکن انہوں نے شاذ و نادر ہی کیا۔ جب میں کرسمس سے کچھ دن پہلے گھر آتا تھا، تو والد مجھے کوئلہ اور گروسری کے بارے میں بتاتے تھے جو انہوں نے قصبے کی کسی "چڑھار عورت" کے لیے خریدے تھے جن کے بہت سے بچے تھے اور کھانا اور ایندھن خریدنے کے لیے



پیسے نہیں تھے۔ ان تحائف سے انہیں کتنی خوشی ملی۔ بغیر کچھ بھی قبول کیے دینے کی خوشی

مجھے یقین ہے کہ میرے والد نے ارسطو کی مثالی آدمی کی وضاحت کے لیے تقریباً کوالیفائی کر لیا ہو گا۔ وہ آدمی جو خوش رہنے کے لائق ہے۔ ارسطو نے کہا، "مثالی آدمی دوسروں کے لیے احسان کرنے میں خوشی محسوس کرتا" ہے؛ لیکن دوسرے اس کے لیے احسان کرنے میں شرم محسوس کرتا ہے۔ اسے حاصل کریں۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

74

یہ دوسرا نکتہ ہے جو میں اس باب میں بنانے کی کوشش کر رہا ہوں:  
اگر ہم خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو آئیے شکر گزاری یا ناشکری کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں اور دینے کی اندرونی خوشی کے لیے دیں۔

والدین دس ہزار سال سے بچوں کی ناشکری پر اپنے بال نوچ رہے ہیں۔  
یہاں تک کہ شیکسپیئر کے کنگ لیئر  
نے بھی "اپکارا: "ایک ناگن بچہ پیدا کرنا  
سانپ کے دانت سے کتنا تیز ہے

لیکن بچوں کو شکر گزار کیوں ہونا چاہیے۔ جب تک کہ ہم انہیں بننے کی  
تربیت نہ دیں؟ ناشکری جڑی بوٹیوں کی طرح فطری ہے۔ شکر گزاری گلاب  
کی مانند ہے۔ اسے کھلانا اور پانی دینا اور کاشت کرنا اور پیار کرنا اور اس  
کی حفاظت کرنا ہے۔

اگر ہمارے بچے ناشکرے ہیں تو قصور وار کون ہے؟ شاید ہم ہیں۔ اگر ہم  
نے انہیں کبھی دوسروں کا شکر گزار ہونا نہیں سکھایا تو  
ہم ان سے کیسے یہ توقع کر سکتے ہیں کہ وہ ہمارے  
شکر گزار ہوں گے؟

میں شکارگو میں ایک آدمی کو جانتا ہوں جو اپنے سوتیلے بچوں کی ناشکری کی شکایت کرتا ہے۔ وہ ایک باکس فیکٹری میں غلامی کرتا تھا، شاذ و نادر ہی ہفتے میں چالیس ڈالر سے زیادہ کماتا تھا۔ اس نے ایک بیوہ سے شادی کی، اور اسے اسے پیسے ادھار لینے اور اپنے دو بڑے بیٹوں کو کالج بھیجنے پر آمادہ کیا۔ چالیس ڈالرز کی ہفتہ وار تنخواہ مہینے اسے کھانے، کرایہ، ایندھن، کپڑوں اور نوٹوں کی ادائیگی کے لیے بھی ادائیگی کرنا پڑتی تھی۔ اس نے یہ کام چار سال تک کیا، کوئی کی طرح کام کیا، اور کبھی شکایت نہیں کی۔

کیا اس نے کوئی شکریہ ادا کیا؟ نہیں، اس کی بیوی نے یہ سب کچھ معمولی سمجھا اور اس کے بیٹوں نے بھی۔ انہوں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ وہ اپنے سوتیلے باپ کے قرض دار ہیں۔  
- شکریہ بھی نہیں

قصور وار کون تھا؟ لڑکے؟ جی ہاں، لیکن ماں اس سے بھی زیادہ قصور وار تھی۔ اس نے سوچا کہ ان کی نوجوان زندگیوں پر "ذمہ داری کے احساس"

کا بوجھ ڈالنا شرم کی بات ہے۔ وہ نہیں چاہتی تھی کہ اس کے بیٹے "قرض کے نیچے سے باہر نکلیں"۔ اس لیے اس نے کبھی یہ کہنے کا خواب بھی نہیں دیکھا تھا: "آپ کا سوتیلا باپ کتنا شہزادہ ہے جو کالج کے دوران آپ کی مدد کرتا ہے!" اس کے بجائے، اس نے یہ رویہ اختیار کیا: "اوہ، یہ کم از کم وہ کر سکتا" ہے۔

اس نے سوچا کہ وہ اپنے بیٹوں کو بچا رہی ہے، لیکن حقیقت میں، وہ انہیں اس خطرناک خیال کے ساتھ زندگی میں بھیج رہی تھی کہ دنیا ان کی روزی روٹی کی مقروض ہے۔ اور ان بیٹوں میں سے ایک کے لیے یہ ایک خطرناک خیال تھا! کہ ایک آجر سے "ادھار" لینے کی کوشش کی، اور اس کا خاتمہ جیل میں ہوا

ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ ہمارے بچے وہی ہیں جو ہم انہیں بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر، میری والدہ کی بہن - وائلا الیگزینڈر، جو 144 ویسٹ منیہالا پارک وے، منیاپولس ایک ایسی عورت کی روشن مثال ہے جس کے پاس بچوں کی "ناشکری" کے بارے میں کبھی شکایت نہیں ہوئی۔ جب میں

لڑکا تھا، آنٹی وائلا اپنی ماں کو پیار کرنے اور دیکھ بھال کرنے کے لیے اپنے گھر لے گئی۔ اور اس نے اپنے شوہر کی ماں کے لیے بھی ایسا ہی کیا۔ میں اب بھی آنکھیں بند کر کے ان دو بوڑھی خواتین کو آنٹی وائلا کے فارم ہاؤس میں آگ سے پہلے بیٹھی دیکھ سکتا ہوں۔ کیا وہ آنٹی وائلا کو کوئی "پریشان" تھے؟ اوہ، اکثر، مجھے لگتا ہے۔ لیکن آپ نے اس کے رویے سے کبھی اندازہ نہیں لگایا ہوگا۔ وہ انبوڑھی عورتوں سے پیار کرتی تھی۔ اس لیے اس نے ان کو لاڈ پیار کیا، ان کو خراب کیا، اور انہیں گھر کا احساس دلایا۔ اس کے علاوہ آنٹی وائلا کے اپنے چھ بچے تھے۔ لیکن اس کے ذہن میں کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ وہ کوئی خاص کام کر رہی ہے، یا ان بوڑھی خواتین کو اپنے گھر لے جانے کے لیے کسی ہالوس کی مستحق ہے۔ اس کے لیے، یہ فطری چیز تھی، صحیح چیز تھی، جو وہ کرنا چاہتی تھی۔

آنٹی وائلا آج کہاں ہے؟ ٹھیک ہے، وہ اب بیس سال سے بیوہ ہے، اور اس کے پانچ بڑے ہو چکے بچے ہیں۔ پانچ الگ گھرانے۔ سبھی اسے بانٹنے، اور اسے اپنے گھروں میں رہنے کے لیے پکار رہے ہیں! اس کے بچے

اسے پسند کرتے ہیں؛ وہ اس کے لئے کافی نہیں ہیں۔ "شکریہ" سے باہر؟ بلکہ اس! یہ سراسر محبت ہے۔ ان بچوں نے اپنے بچپن میں گرمجوشی اور تابناک انسانی مہربانی کا سانس لیا۔ کیا یہ تعجب کی بات ہے کہ، اب جب صورت حال الٹ ہے، وہ محبت واپس کر دیتے ہیں؟

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

75

تو آئیے یاد رکھیں کہ شکر گزار بچوں کی پرورش کے لیے ہمیں شکر گزار بننا ہوگا۔ آئیے یاد رکھیں "چھوٹے گھڑے کے بڑے کان ہوتے ہیں" - اور دیکھتے ہیں کہ ہم کیا کہتے ہیں۔ مثال کے طور پر - اگلی بار جب ہم اپنے بچوں کی موجودگی میں کسی کی مہربانی کو کم کرنے کا لالچ میں آتے ہیں، تو آئیے رک جائیں۔ آئیے کبھی نہ کہیں: "ان ڈشکلاتھوں کو دیکھو کزن سونے کرسمس کے لیے بھیجا تھا۔ اس نے انہیں خود بنایا تھا۔ انہوں نے اس پر ایک فیصد بھی خرچ نہیں کیا!" یہ تبصرہ ہمارے لیے معمولی معلوم ہو سکتا ہے لیکن بچے سن رہے ہیں۔ لہذا، اس کے بجائے، ہم

نے یہ کہنا بہتر تھا: "کزن سونے کرسمس کے لیے ان کو بنانے میں کتنے گھنٹے گزارے ہیں! کیا وہ اچھی نہیں ہے؟ آئیے ابھی اسے شکریہ کا نوٹ لکھیں۔" اور ہمارے بچے لاشعوری طور پر تعریف و توصیف کی عادت ڈال سکتے ہیں۔ بناشکری پر ناراضگی اور فکر سے بچنے کے لیے، یہاں قاعدہ 3 ہے

A. ناشکری کے بارے میں فکر کرنے کے بجائے، آئیے اس کی توقع کریں۔ آئیے یاد رکھیں کہ یسوع نے ایک دن مینڈس کوڑھیوں کو شفا دی اور صرف ایک نے اس کا شکریہ ادا کیا۔ ہمیں یسوع سے زیادہ شکرگزاری کی توقع کیونکرنی چاہئے؟

B. آئیے یاد رکھیں کہ خوشی حاصل کرنے کا واحد طریقہ شکرگزاری کی توقع نہیں ہے، بلکہ دینے کی خوشی کے لیے دینا ہے۔

c. آئیے یاد رکھیں کہ شکرگزاری ایک "کاشت شدہ" خصوصیت ہے۔ لہذا اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے شکر گزار بنیں، تو ہمیں انہیں شکر گزار بننے کی تربیت دینی چاہیے۔

~~~~~

باب 15 - کیا آپ اپنے پاس ایک ملین ڈالر لیں گے؟

میں ہیرالڈ لیبٹ کو برسوں سے جانتا ہوں۔ وہ 820 ساؤتھ میڈلسن ایونیو، ویب سٹی، مسوری میں رہتا ہے۔ وہ میرا لیکچر مینیجر ہوا کرتا تھا۔ ایک دن اس کی اور میں کنساس سٹی میں ملے اور اس نے مجھے بیلٹن، میسوری میں واقع اپنے فارم پر لے گیا۔ اس ڈرائیو کے دوران، میں نے اس سے پوچھا کہ وہ کس طرح پریشان ہونے سے رہا؟ اور اس نے مجھے ایک متاثر کن کہانی سنائی جسے میں کبھی نہیں بھولوں گا۔

میں بہت پریشان رہتا تھا، "انہوں نے کہا،" لیکن 1934 میں بہار کے ایک دن، میں ویب سٹی کی ویسٹ ڈوگرٹی "اسٹریٹ" سے نیچے جا رہا تھا جب



میں نے ایک ایسا نظارہ دیکھا جس نے میری تمام پریشانیوں کو دور کر دیا۔ یہ سب کچھ دس سیکنڈ میں ہوا، لیکن اس دوران ان دس سیکنڈ میں میں نے زندگی گزارنے کے طریقہ کے بارے میں اس سے زیادہ سیکھا جتنا کہ میں نے پچھلے دس سالوں میں سیکھا تھا۔ دو سالوں سے میں ویب سٹی میں گروسری کی دکان چلا رہا تھا، "ہیرالڈ لیبٹ نے کہا، جیسا کہ اس نے مجھے کہانی سنائی۔" میں نے نہ صرف اپنی تمام بچتیں کھودی تھیں، بلکہ مجھ پر قرض بھی تھا جس کی ادائیگی میں مجھے سات سال لگے تھے۔ میرا گروسری اسٹور گزشتہ ہفتہ کو بند ہو گیا تھا، اور اب میں مرچنٹس اینڈ مائنر بینک میں رقم ادھار لینے جا رہا تھا۔ نوکری کی تلاش کے لیے کنساس سٹی جاسکتے ہیں۔

میں ایک مارے ہوئے آدمی کی طرح چل پڑا۔ میں اپنی تمام لڑائی اور ایمان کھو چکا تھا۔ پھر اچانک میں نے سڑک پر ایک آدمی کو آتے دیکھا جس کی ٹانگیں نہیں تھیں۔ وہ لکڑی کے ایک چھوٹے سے پلیٹ فارم پر بیٹھا تھا جو رولر سکیٹس کے پہیوں سے لیس تھا۔ اس نے ہر ایک ہاتھ میں لکڑی

کے ایک بلاک کے ساتھ خود کو سرک پر آگے بڑھایا۔ میں اس سے اس وقت ملا جب وہ سرک پار کر چکا تھا اور خود کو فٹ پاتھ پر چند انچ اوپر اٹھانے لگا تھا۔ جب اس نے اپنے چھوٹے سے لکڑی کے پلیٹ فارم کو ایک زاویے کی طرف جھکایا تو اس کی نظریں مجھ سے ملیں۔ اس نے بڑیسکراہٹ کے ساتھ میرا استقبال کیا۔ 'صبح بخیر صاحب۔ یہ ایک اچھی صبح ہے، ہے نا؟' اس نے روح کے ساتھ کہا۔ جب میں اسے دیکھتا رہا تو مجھے احساس ہوا کہ میں کتنا امیر ہوں۔ میری دو ٹانگیں تھیں۔ میں چل سکتا تھا۔ میں نے اپنے نفس پر شرمندگی محسوس کی۔ میں نے اپنے آپ سے کہا کہ اگر وہ ٹانگوں کے بغیر خوش، خوش مزاج اور پراعتماد رہ سکتا ہے، تو میں ضرور ٹانگوں کے ساتھ کر سکتا ہوں۔ میں پہلے ہی اپنے سینے کو اٹھانے کو محسوس کر سکتا تھا۔ میں نے مرچنٹس اینڈ مائٹز بینک سے صرف ایک سو ڈالر مانگنے کا ارادہ کیا تھا۔ لیکن اب مجھ میں ہمت تھیکہ دو سو مانگوں۔ میں نے یہ کہنے کا ارادہ کیا تھا کہ میں کنساس سٹی جا کر نوکری حاصل کرنے کی کوشش کرنا چاہتا ہوں۔ لیکن اب میں نے اعتماد

کے ساتھ اعلان کیا کہ میں نوکری حاصل کرنے کے لیے کنساس سٹی  
جانا چاہتا ہوں۔ مجھے قرض مل گیا، اور مجھے نوکری مل گئی۔

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

76

اب میں نے اپنے ہاتھ روم کے آئیے پر مندرجہ ذیل الفاظ چسپاں کیے

ہیں، اور

میں

انہیں

ہر صبح

شہیو

کرتے

وقت:"

پڑھتا

ہوں

میرے پاس بلیوز تھے کیونکہ میرے پاس جوتے نہیں تھے  
"سڑک پر آنے تک میری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جس کے  
پاؤں نہیں تھے۔"

میں نے ایک بار ایڈی ریکن بیکر سے پوچھا کہ اس نے اپنے ساتھیوں کے  
ساتھ اکیس دن تک زندگی کی کشمکش مینہنے سے سب سے بڑا سبق کیا  
سیکھا تھا، جو کہ بحر الکاہل میں ناامیدی سے کھو گیا تھا۔ انہوں نے کہا،  
"میں نے اس

تجربے سے جو سب سے بڑا سبق سیکھا، وہ یہ تھا کہ اگر آپ کے پاس وہ  
تمام تازہ پانی ہے جو آپ پینا چاہتے ہیں اور "وہ تمام کھانا جو آپ کھانا  
چاہتے ہیں، تو آپ کو کبھی بھی کسی چیز کے بارے میں شکایت  
نہیں کرنی چاہیے۔"

ٹائم نے ایک سارجنٹ کے بارے میں ایک مضمون چلایا جو گواڈالکینال  
پر زخمی ہو گیا تھا۔ گولے کے ٹکڑے سے گلے میں مارا، اس سارجنٹ کو

سات خون کی منتقلی ہوئی تھی۔ اپنے ڈاکٹر کو ایک نوٹ لکھ کر اس نے  
پوچھا: "کیا میں

زندہ رہوں گا؟" ڈاکٹر نے جواب دیا: جی ہاں۔ اس نے ایک اور نوٹ لکھا،  
پوچھا: "کیا میں بات کر سکوں گا؟" ایک بار "پھر جواب ہاں میں تھا۔  
اس کے بعد اس نے ایک اور نوٹ لکھا: "پھر میں جہنم میں کس چیز  
کی فکر کر رہا ہوں؟

آپ ابھی کیوں نہیں رکتے اور اپنے آپ سے پوچھتے ہیں: "جہنم میں میں  
کس چیز کی فکر کر رہا ہوں؟"  
آپ کو شاید معلوم ہو گا کہ یہ  
نسبتاً غیر اہم اور غیر اہم ہے۔

ہماری زندگی میں تقریباً نوے فیصد چیزیں درست ہیں اور تقریباً دس فیصد  
غلط۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں صرف ان نوے فیصد پر توجہ مرکوز  
کرنی ہے جو درست ہیں اور دس فیصد غلط کو نظر انداز کرنا ہے۔ اگر ہم  
پریشاناور تلخ رہنا چاہتے ہیں اور پیٹ میں السر ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں صرف

ان دس فیصد پر توجہ مرکوز کرنی ہے جو غلط ہیں اور ان نوے فیصد کو نظر انداز کرنا ہے جو شاندار ہیں۔

کے الفاظ کندہ ہیں۔ یہ الفاظ ہمارے "Think and Thank" گرجا گھروں میں Cromwellian انگلستان کے بہت سے دلوں میں بھی لکھے جانے چاہئیں: "سوچیں اور شکریہ"۔ ان سب چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کے لیے ہمیں شکر گزار ہونا ہے، اور اپنی تمام نعمتوں اور نعمتوں کے لیے اللہ کا شکر ادا کریں۔

گلیور ٹریولز کے مصنف جو نا تمھن سوئفٹ انگریزی ادب میں سب سے زیادہ تباہ کن مایوسی کا شکار تھے۔ اسے پیدا ہونے پر اتنا افسوس ہوا کہ اس نے کالا پہنا اور اپنی سالگرہ پر روزہ رکھا۔ اس کے باوجود، اپنی مایوسی میں، انگریزی ادب کے اس اعلیٰ ترین مایوسی نے خوش مزاجی اور خوشی کی عظیم صحت بخش طاقتوں کی تعریف کی۔ "دنیا کے

"بہترین ڈاکٹرز"، انہوں نے اعلان کیا، "ڈاکٹر ڈائٹ، ڈاکٹر کوائٹ، اور ڈاکٹر میری مین ہیں۔"

آپ اور میں دن کے ہر گھنٹے میں "ڈاکٹر میری مین" کی خدمات مفت حاصل کر سکتے ہیں اور ہماری توجہ ان تمام ناقابل یقین دولتوں پر مرکوز رکھ کر حاصل کر سکتے ہیں جو ہمارے پاس موجود ہیں جو کہ علی بابا کے افسانوی مخزانوں سے کہیں زیادہ ہیں۔ کیا آپ اپنی دونوں آنکھیں ایک ارب ڈالر میں بیچ دیں گے؟ آپ اپنی دونوں ٹانگوں کے لیے کیا لیں گے؟ تمہارے ہاتھ؟ آپ کی سماعت؟ تمہارے بچے؟ تمہارا خاندان؟ اپنے اثاثوں کو شامل کریں، اور آپ دیکھینگے کہ آپ اپنے پاس موجود تمام سونے کے لیے فروخت نہیں کریں گے جو کبھی راکفیولرز، فورڈز اور مورگن نے اکٹھا کیا تھا۔

لیکن کیا ہم اس سب کی تعریف کرتے ہیں؟ آہ، نہیں۔ جیسا کہ شوپن ہاور نے کہا: "ہم شاذ و نادر ہی سوچتے ہیں کہ ہمارے پاس کیا ہے لیکن ہمیشہ اس کے بارے میں سوچتے ہیں جس کی ہمارے پاس کمی ہے۔" جی ہاں، "ہمارے پاس جو کچھ ہے اس کے بارے میں شاذ و نادر ہی سوچنا

لیکن ہمیشہ اس کے بارے میں سوچنا "زمین کا سب سے بڑا المیہ ہے۔ یہ شاید تاریخ کی تمام جنگوں اور بیماریوں سے زیادہ مصائب کا باعث بنا ہے۔

اس کی وجہ سے جان پامر "ایک عام آدمی سے ایک پرانے گروہ میں بدل

گیا"، اور اس کا گھر تقریباً تباہ

ہو گیا۔ مینجانتا ہوں کیونکہ

اس نے مجھے ایسا کہا تھا۔

ایونیو، پیٹرسن، نیو جرسی میں رہتے ہیں۔ "فوج سے واپس آنے کے کچھ

ہی دیر بعد"، انہوں نے 1930th مسٹر پالمr کہا، "میں نے اپنے لیے

کاروبار شروع کیا۔ میں نے دن رات محنت کی۔ حالات ٹھیک ہو رہے

تھے۔ پھر پریشانی شروع ہو گئی۔ مجھے پرزے اور سامان نہیں مل سکا۔ مجھے

ڈر تھا کہ میں

ڈیل کاری کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"



اپنا کاروبار چھوڑنا پڑے گا۔ میں اتنا پریشان تھا کہ میں ایک عام آدمی سے ایک پرانے گروہ میں تبدیل ہو گیا۔ میں اتنا کھٹا ہو گیا اور اس کنویں کو پار کر گیا، تب مجھے پتہ نہیں چلا۔ لیکن اب مجھے احساس ہے کہ میں اپنے خوشگوار گھر کو کھونے کے بہت قریب پہنچ گیا ہوں۔ پھر ایک دن میرے لیے کام کرنے والے ایک نوجوان، معذور تجربہ کار نے کہا: 'جانی، تمہیں اپنے آپ پر شرم آنی چاہیے۔ آپ ایسا کرتے ہیں جیسے آپ دنیا کے واحد شخص ہیں جو پریشانیوں میں مبتلا ہیں۔ فرض کریں کہ آپ کو تھوڑی دیر کے لیے دکان بند کرنی پڑے گی، تو کیا ہوگا؟ حالات معمول پر آنے پر آپ دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔ آپ کا شکریہ ادا کرنے کے لیے بہت کچھ ہے۔ اس کے باوجود آپ ہمیشہ روتے رہتے ہیں۔ لڑکا، کاش میں تمہارے جوتوں میں ہوتا، میں مجھے دیکھتا ہوں۔ میرے پاس صرف ایک بازو ہے، اور میرے چہرے کا آدھا حصہ گولی مار دی گئی ہے، اور پھر بھی میں شکایت نہیں کر رہا ہوں۔ اگر آپ اپنی بڑبڑانا اور بڑبڑانا بند

نہیں کرتے ہیں، تو آپ نہ صرف اپنے کاروبار بلکہ اپنی صحت، اپنے گھر اور اپنے دوستوں کو بھی کھو دیں گے۔

ان ریمارکس نے مجھے اپنی پٹریوں میں بند کر دیا۔ انہوں نے مجھے یہ احساس دلایا کہ میں کتنا اچھا ہوں۔ میں نے "

"وہاں اور وہاں یہ عزم کیا کہ میں بدل جاؤں گا اور پھر سے اپنی پرانی شخصیت بنوں گا۔ اور میں نے ایسا کیا۔

میری ایک دوست، لوسائل بلیک، کو سانچے کے دہانے پر کانپنا پڑا، اس سے پہلے کہ وہ اپنے پاس موجود چیزوں کے بارے میں خوش ہونا سیکھ لیتی، بجائے اس کے کہ اس کے پاس کیا کمی ہے۔

میں لوسائل سے برسوں پہلے ملا تھا، جب ہم دونوں کولمبیا یونیورسٹی سکول آف جرنلزم میں مختصر کہانی لکھنے کا مطالعہ کر رہے تھے۔ نو سال پہلے،

اسے اپنی زندگی کا جھٹکا لگا۔ وہ تب ٹکسن، ایریزونیا میں رہ رہی تھی۔ وہ اچھی طرح سے تھی، یہاں کہانی ہے جیسا کہ اس نے مجھے بتایا

میں ایک چکر میں رہ رہا تھا: ایریزونا یونیورسٹی میں عضو کا مطالعہ کرنا، شہر میں ایک تقریری کلینک چلانا، اور "ڈیزرٹ ولورینج میں موسیقی کی تعریف کی کلاس پڑھانا، جہاں میں قیام پذیر تھا۔ میں پارٹیوں میں جا رہا تھا، رقص کرتا ہوں، ستاروں کے نیچے گھوڑے کی سواری کرتا ہوں۔ ایک صبح میں گر گیا، میرا دل! تمہیں ایک سال مکمل آرا کے لیے بستر پر لیٹنا پڑے گا،" ڈاکٹر نے کہا۔ اس نے مجھے یقین کرنے کی حوصلہ افزائی نہیں کی کہ میں دوبارہ۔ کبھی مضبوط ہو جاؤں گا۔

ایک سال تک بستر پر! ایک ناجائز ہونا۔ شاید مرنا! میں دہشت زدہ تھا! یہ سب میرے ساتھ کیوں ہونا پڑا؟ میں نے اس کے مستحق ہونے کے لئے کیا کیا تھا؟ میں رویا اور رویا۔ میں تلخ اور باغی تھا۔ لیکن میں ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق بستر پر چلا گیا۔ میرے ایک پڑوسی مسٹر روڈولف، ایک آرٹسٹ، نے مجھ سے کہا: آپ کو لگتا ہے کہ اب ایک سال بستر پر

گزارنا ایک المیہ ہوگا، لیکن ایسا نہیں ہوگا۔ آپ کو سوچنے اور اپنے آپ سے واقف ہونے کا وقت ملے گا، آپ ان چند مہینوں میں اس سے زیادہ روحانی ترقی کریں گے جو آپ نے اپنی تمام پچھلی زندگی میں کی تھی۔' مینیپر سکون ہو گیا، اور اقدار کا ایک نیا احساس پیدا کرنے کی کوشش کی۔

میں الہامی کتابیں پڑھتا ہوں۔ ایک دن میں نے ایک ریڈیو مبصر کو یہ کہتے سنا: 'آپ صرف وہی بیان کر سکتے ہیں جو آپ کے اپنے شعور میں ہے۔' میں نے اس طرح کے الفاظ پہلے بھی کئی بار سنے تھے لیکن اب وہ میرے اندر پہنچ کر جڑ پکڑ چکے ہیں۔ میں نے صرف ان خیالات کے بارے میں سوچنے کا عزم کیا جن کے ذریعے میں جینا چاہتا تھا: خوشی، خوشی، صحت کے خیالات۔ میں نے ہر صبح اپنے آپ کو مجبور کیا، جیسے ہی میں بیدار ہوا، ان تمام چیزوں پر غور کروں جن کے لیے مجھے شکر گزار ہونا تھا۔ درد نہیں۔ ایک پیاری جوان بیٹی۔ میری بینائی۔ میری سماعت۔

ریڈیو پر خوبصورت موسیقی۔ پڑھنے کا وقت۔ اچھا کھانا۔ اچھے دوست۔ میں اتنا خوش تھا اور اتنے زیادہ زائرین تھے کہ ڈاکٹر نے ایک نشان لگا دیا

تھا کہ میرے کئبن میں ایک وقت میں صرف ایک آنے جانے  
کی اجازت ہوگی۔ اور صرف مخصوص اوقات میں۔

اس کے بعد سے نو سال گزر چکے ہیں، اور اب میں ایک مکمل، فعال  
زندگی گزار رہا ہوں۔ میں اب اس سال کے لیے "دل کی گہرائوں سے  
شکر گزار ہوں جو میں نے بستر پر گزارا تھا۔ یہ سب سے قیمتی اور سب  
سے زیادہ خوشی کا سال تھا جو میں نے ایریزونا میں گزارا۔ ہر صبح میری  
نعمتوں کو گننا اب بھی میرے پاس ہے، یہ میرے سب سے قیمتی اثاثوں  
میں سے ایک ہے۔ مجھے یہ جان کر شرم آتی ہے کہ میں نے اس وقت  
تک جینا نہیں سیکھا جب تک مجھے ڈر "نہ ہو کہ میں مر جاؤں گا۔  
ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

میرے پیارے لو سائل بلیک، شاید آپ کو اس کا احساس نہ ہو، لیکن  
آپ نے وہی سبق سیکھا جو ڈاکٹر سیموئل جانسن نے دو سو سال پہلے سیکھا

تھا۔ ڈاکٹر جانسن نے کہا، "ہر تقریب کے بہترین پہلو کو دیکھنے کی عادت ایک سال میں ایک "ہزار پاؤنڈ سے زیادہ کی قیمت ہے۔"

یہ الفاظ کسی پیشہ ور امید پرست نے نہیں بلکہ ایک ایسے شخص کے کہے تھے جو بیس سال سے بے چینی، چلیٹھڑے اور بھوک سے واقف تھے اور آخر کار اپنی نسل کے نامور ادیبوں میں سے ایک اور سب سے مشہور گفتگو کرنے والے بن گئے۔ وقت

نے بہت سی حکمت کو چند الفاظ میں سمیٹ دیا جب اس نے کہا: "زندگی میں دو چیزوں Logan Pearsall Smith کا مقصد ہونا ہے: پہلی، جو آپ چاہتے ہیں اسے حاصل کرنا؛ اور، اس کے بعد، اس سے لطف اندوز ہونا۔" بنی نوع انسان "کا صرف عقلمند ہی حاصل کرتا ہے۔"

دوسرا

کیا آپ جاننا چاہیں گے کہ کچن کے سنک میں برتن دھونے کو بھی ایک سنسنی خیز تجربہ کیسے بنایا جائے؟ اگر ایسا کہتے ہیں۔ I Wanted

to See کی ناقابل یقین ہمت کی ایک متاثر کن کتاب پڑھیں۔

اسے Borghild Dahl، ہے تو

یہ کتاب ایک ایسی خاتون نے لکھی ہے جو نصف صدی سے عملی طور پر نابینا تھی۔ "میری صرف ایک آنکھ تھی،" وہ لکھتی ہیں، "اور یہ اتنے گھنے داغوں سے ڈھکی ہوئی تھی کہ مجھے آنکھ کے بائیں جانب ایک چھوٹے سے سوراخ سے دیکھنا پڑا۔ میں کتاب کو قریب سے پکڑ کر ہی دیکھ سکتا تھا۔ میرے چہرے کی طرف اور اپنی ایک آنکھ کو جتنی "سختی سے میں بائیں طرف دبا سکتا ہوں۔"

لیکن اس نے ترس کھانے سے انکار کر دیا، "مختلف" سمجھے جانے سے انکار کر دیا۔ بچپن میں، وہ دوسرے بچوں کے ساتھ ہاپ اسکاچ کھیلنا چاہتی تھی، لیکن وہ نشانات نہیں دیکھ سکتی تھی۔ چنانچہ دوسرے بچوں کے گھر جانے کے بعد وہ زمین پر گر گئی اور اپنی آنکھوں کے ساتھ نشانات کے قریب رہنے لگی۔ اس نے گراؤنڈ کا ہر وہ حصہ یاد کر لیا جہاں وہ اور اس کے دوست کھیلتے تھے اور جلد ہی کھیل چلانے کی ماہر بن گئی۔ وہ

گھر پر پڑھتی تھی، ایک بڑیپرنت کی کتاب اپنی آنکھوں کے قریب پکڑی ہوئی تھی کہ اس کی پلکیں صفحات کو صاف کرتی تھیں۔ اس نے کالج کیرو ڈگریاں حاصل کیں: منیسوٹا یونیورسٹی سے اے بی اور کولمبیا یونیورسٹی سے ماسٹر آف آرٹس۔

اس نے بینیسوٹا کے ٹون ویلی کے چھوٹے سے گاؤں میں پڑھانا شروع کیا اور اس وقت تک بڑھ گئی جب تک کہ وہ ساؤکس فالس، ساؤتھ ڈکوٹا کے اگستانا کالج میں صحافت اور ادب کی پروفیسر نہ بن گئی۔ اس نے وہاں تیرہ سال تک پڑھایا، خواتین کے کلبوں میں لیکچر دیا اور کتابوں اور مصنفین کے بارے میں ریڈیو پر گفتگو کی۔ "میرے دماغ کے پیچھے،" وہ لکھتی ہیں، "ہمیشہ سے مکمل اندھے پن کا خوف چھایا ہوا تھا۔ اس پر قابو پانے کے لیے، میں نے زندگی" کے بارے میں ایک خوشگوار، تقریباً مزاحیہ، رویہ اپنایا تھا۔

پھر 1943 میں، جب وہ باون سال کی تھی، ایک معجزہ ہوا: مشہور میو کلینک میں آپریشن۔ اب وہ چالیس بار



بھی اسی طرح دیکھ سکتی تھی جس  
طرح پہلے کبھی نہیں دیکھتی تھی۔

اس کے سامنے پیار کی ایک نئی اور دلچسپ دنیا کھل گئی۔ اسے اب کچن  
کے سنک میں برتن دھونا بھی سنسنی خیز لگ رہا تھا۔ وہ لکھتی ہیں، "میں  
ڈش پین میں سفید فلفی سوڈز کے ساتھ کھیلنا شروع کر دیتی ہوں۔" میں  
ان میں اپنے ہاتھ ڈبوتا ہوں اور میں صابن کے چھوٹے بلبلوں کی ایک  
گیند اٹھاتا ہوں۔ میں انہیں روشنی کے خلاف پکڑتا ہوں، اور ان میں "سے  
ہر ایک میں میں چھوٹے قوس قزح کے شاندار رنگ دیکھ سکتا ہوں۔

جیسے ہی اس نے باورچی خانے کے سنک کے اوپر والی کھڑکی سے دیکھا،  
اس نے "چڑیوں کے پھڑپھڑاتے سرمئی  
"سیاہ پروں کو موٹی، گرتی برف میں سے اڑتے دیکھا۔

صابن کے بلبلوں اور چڑیوں کو دیکھ کر اسے ایسی خوشی محسوس ہوئی کہ  
اس نے اپنی کتاب کو ان الفاظ کے ساتھ

"بند کر دیا: "پیارے رب! میں سرگوشی کرتا ہوں، آسمان میں ہمارے  
باپ، میں تیرا شکر ادا کرتا ہوں۔"

ڈیل کارنگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

79

خدا کا شکر ادا کرنے کا تصور کریں کیونکہ آپ برتن دھو سکتے ہیں اور

بلبلوں میں قوس قزح

اور چڑیلوں کو برقمیں

اڑتے ہوئے دیکھ

سکتے ہیں 1

آپ کو اور مجھے اپنے آپ پر شرم آنی چاہیے۔ ہمارے سالوں کے تمام دن

ہم خوبصورتی کے پریوں کے ملک میں

رہتے ہیں، لیکن ہم دیکھنے کے لئے بہت اندھے ہیں، لطف اندوز کرنے

کے لئے بہت سیر

:اگر ہم فکر کرنا چھوڑ دیں اور جینا شروع کریں۔ قاعدہ 4 ہے

!اپنی نعمتوں کو شمار کریں۔ اپنی پریشانیوں کو نہیں

~~~~~

باب 16 - اپنے آپ کو تلاش کریں اور خود بنیں: یاد رکھیں کہ آپ جیسا  
زمین پر کوئی اور نہیں ہے۔

میرے پاس ماؤنٹ ایری، نارٹھ کیرو لینا کی مسز ایڈتھ آلریڈ کا ایک خط  
ہے: "بچپن میں، میں انتہائی حساس اور شرمیلی تھی،" وہ اپنے خط میں  
کہتی ہیں۔ "میرا وزن ہمیشہ سے زیادہ ہوتا تھا اور میرے گال مجھے پہلے  
سے بھی زیادہ موٹے نظر آتے تھے۔ میری ایک پرانے زمانے کی ماں تھی  
جو لباس کو خوبصورت بنانا بے وقوفی سمجھتی تھی۔ وہ ہمیشہ کہتی تھی: 'چوڑا  
پہنا جائے گا جب کہ تنگ ہو جائے گا؛ اور اس نے مجھے اس کے  
مطابق لباس پہنایا۔ میں کبھی پارٹیوں میں نہیں گیا، کبھی کوئی مزہ نہیں  
کیا؛ اور جب میں اسکول جاتا تھا، میں نے کبھی بھی دوسرے بچوں کے

ساتھ باہر کی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیا، یہاں تک کہ اپتھلیٹکس میں بھی نہیں۔ میں شرمیلی سی تھی۔ ہر کوئی، اور مکمل طور پر ناپسندیدہ

جب میں بڑا ہوا تو میں نے ایک ایسے شخص سے شادی کی جو مجھ سے کئی سال سینئر تھا۔ لیکن میں نہیں بدلا۔ "میرے سسرال ایک پر عزم اور خود اعتماد خاندان تھے۔ وہ سب کچھ تھا جو مجھے ہونا چاہیے تھا لیکن ایسا نہیں تھا۔ میں نے ان جیسا بننے کی پوری کوشش کی لیکن میں ایسا نہیں کر سکا۔ ان کی ہر کوشش نے مجھے خود سے باہر نکالا صرف مجھے اپنے خول میں مزید دھکیل دیا۔ دروازے کی گھنٹی بجنے کی آواز! میں ناکام تھا، میں اسے جانتا تھا، اور مجھے ڈر تھا کہ میرے شوہر کو اس کا پتہ چل جائے گا۔ اس لیے، جب بھی ہم عوامی سطح پر ہوتے، میں نے ہم جنس پرست ہونے کی کوشش کی، اور اپنے حصے سے زیادہ کام کیا۔ اور میں اس کے بعد کے دنوں تک دکھی رہوں گا، آخر "کار میں اتنا ناخوش ہو گیا کہ مجھے اپنے وجود کو طول دینے کا کوئی فائدہ نظر نہ آیا۔ میں خودکشی کا سوچنے لگا۔

! اس ناخوش عورت کی زندگی بدلنے کے لیے کیا ہوا؟ صرف ایک موقع  
تبصرہ

مسز آلریڈ نے آگے کہا، "ایک موقع نے میری پوری زندگی کو بدل دیا۔  
میری ساس ایک دن بتا رہی تھیں کہ انہوں نے اپنے بچوں کی پرورش  
کیسے کی، اور انہوں نے کہا: 'چاہے کچھ بھی ہو، میں نے ہمیشہ ان کی  
بات پر اصرار کیا۔ خود ہونے کے ناطے ... 'خود ہونے پر۔' ... یہ تبصرہ  
وہی ہے جس نے یہ کیا! ایک جھٹکے میں، میں نے محسوس کیا کہ میں  
نے اپنے آپ کو ایک ایسے نمونے میں فٹ کرنے کی کوشش کر کے  
اپنے اوپر یہ ساری مصیبتیں لائی ہیں جسکے مطابق میں نہیں تھا۔

میں راتوں رات بدل گیا! میں نے خود ہونا شروع کیا۔ میں نے اپنی  
شخصیت کا مطالعہ کرنے کی کوشش کی۔ یہ جاننے کی کوشش کی کہ  
میں کیا ہوں۔ میں نے اپنے مضبوط نکات کا مطالعہ کیا۔ میں نے رنگوں  
اور اندازوں کے بارے میں وہ سب کچھ سیکھا جو میں کر سکتا تھا، اور ایک  
طرح سے لباس پہننا میں نے محسوس کیا کہ میرا بنتا جا رہا ہے۔ مینڈوسٹ

بنانے کے لیے آگے بڑھا۔ میں نے ایک چھوٹی تنظیم میں شمولیت اختیار کی۔ جو پہلے ایک چھوٹی سی تھی۔ اور جب انہوں نے مجھے پروگرام میں شامل کیا تو وہ خوفزدہ ہو گئے۔ اس میں کافی وقت لگا۔ لیکن آج مجھے اس سے زیادہ خوشی ہے جس کا میں نے کبھی خواب نہیں دیکھا تھا۔ اپنے بچوں کی پرورش میں، میں نے ہمیشہ انہیں وہ سبق سکھایا! "اے جو مجھے ایسے تلخ تجربے سے سیکھنا پڑا: چاہے کچھ بھی ہو جائے، ہمیشہ خود ہی رہیں

ڈاکٹر جمیز گورڈن گلکی کا کہنا ہے کہ خود بننے کے لیے آمادہ ہونے کا یہ مسئلہ "تاریخ جتنا پرانا ہے، اور اتنا ہی عالمگیر ہے جتنا انسانی زندگی"۔ خود بننے کے لیے تیار نہ ہونے کا یہ مسئلہ بہت سے اعصابی اور نفسیاتی امراض اور پیچیدگیوں کے پیچھے چھپا ہوا چشمہ ہے۔ اینجلو پیٹری نے تیرہ کتابیں اور ہزاروں سنڈیکٹ اخباری مضامین لکھے ہیں۔

ڈیل کارنیگی کے ذریعہ "پریشان ہونا اور زندگی گزارنا شروع کرنے کا طریقہ"

بچوں کی تربیت کے موضوع پر، اور وہ کہتے ہیں: "کوئی شخص اتنا دکھی نہیں ہے جتنا کہ وہ شخص جو جسم اور "دماغ میں ہے اس کے علاوہ کوئی اور اور کچھ بننا چاہتا ہے۔"

ایسی چیز بننے کی خواہش جو آپ نہیں ہیں خاص طور پر ہالی ووڈ میں بہت زیادہ ہے۔ ہالی ووڈ کے مشہور ہدایتکاروں میں سے ایک سام ووڈ کا کہنا ہے کہ نوجوان اداکاروں کے ساتھ ان کا سب سے بڑا سر درد بالکل یہی مسئلہ ہے: انہیں خود بنانا۔ وہ سب دوسرے درجے کے لانا ٹرنرز، یا تیسرے درجے کے کلارک گیبلز بننا چاہتے ہیں۔ "عوام کو" پہلے ہی یہ ذائقہ مل چکا ہے، "سیم ووڈ انہیں بتاتا رہتا ہے۔" اب یہ کچھ اور چاہتا ہے۔

اس سے پہلے کہ اس نے گڈ بائے، مسٹر چپس اور کس کے لیے دی  
بیل ٹولز جیسی تصویروں کی ہدایت کاری شروع کی، سیم ووڈ نے کئی سال  
ریئل اسٹیٹ کے کاروبار میں گزارے، سیلز شخصیات کو تیار کیا۔ وہ  
اعلان کرتا ہے کہ کاروباری دنیا میں وہی اصول لاگو ہوتے ہیں جیسے چلتی  
ہوئی تصویروں کی دنیا میں۔ آپ کو کہیں بھی بندر کھیلنے نہیں ملے گا۔  
تم طوطا نہیں ہو سکتے۔ سیم ووڈ کا کہنا ہے کہ "تجربے نے مجھے سکھایا  
ہے کہ جتنی جلدی ممکن ہو،" ایسے لوگوں کو چھوڑنا سب سے محفوظ ہے  
جو وہ نہیں ہیں۔

کے ایمپلائمنٹ ڈائریکٹر پال بوٹنٹن سے پوچھا کہ لوگ-Socony  
Vacuum Oil Company میں نے حال ہی میں نوکریوں  
کے لیے درخواست دینے میں سب سے بڑی غلطی کیا کرتے ہیں۔ اسے  
جاننا چاہیے: اس نے ساٹھ ہزار سے زیادہ ملازمت کے متلاشیوں کا انٹرویو  
کیا ہے۔ اور اس نے نوکری حاصل کرنے کے 6 طریقے کے عنوان سے  
ایک کتاب لکھی ہے۔ اس نے جواب دیا: "نوکریوں کے لیے درخواست دینے



میں لوگ جو سب سے بڑی غلطی کرتے ہیں وہیہ ہے کہ وہ خود نہ ہوں۔  
اپنے بال نیچے کرنے اور بالکل صاف گوئی کرنے کے بجائے، وہ اکثر  
آپ کو وہ جواب دینے کی کوشش کرتے ہیں جو وہ سمجھتے ہیں کہ آپ  
چاہتے ہیں۔ " لیکن یہ کام نہیں کرتا، کیونکہ کوئی بھی جعلی نہیں  
چاہتا۔ کوئی بھی کبھی بھی جعلی سکے نہیں چاہتا۔

سرک پر چلنے والے کار کنڈکٹر کی ایک مخصوص بیٹی کو یہ سبق مشکل  
سے سیکھنا پڑا۔ وہ گلوکار بننا چاہتی تھی۔ لیکن اس کا چہرہ اس کی بد قسمتی  
تھی۔ اس کا ایک بڑا منہ اور بکھرے ہوئے دانت تھے۔ جب اس نے  
پہلی بار عوامی طور پر گایا۔ نیو جرسی کے ایک ناٹ کلب میں۔ اس نے  
اپنے دانتوں کو ڈھانپنے کے لئے اپنے اوپری حصے کو نیچے کرنے کی  
کوشش کی۔ اس نے " گلیمرس " اداکاری کرنے کی کوشش کی۔ نتیجہ؟  
اس نے خود کو مضحکہ خیز بنایا۔ وہ ناکامی کی طرف بڑھ رہی تھی۔

تاہم اس نائٹ کلب میں ایک آدمی تھا جس نے لڑکی کو گاتے ہوئے سنا اور سوچا کہ اس میں ٹیلنٹ ہے۔ "یہاں دیکھو"، اس نے دو ٹوک انداز میں کہا، "میں تمہاری کارکردگی دیکھ رہا ہوں اور میں جانتا ہوں کہ تم کیا چھپانے کی کوشش کر رہے ہو۔ تمہیں اپنے دانتوں سے شرم آتی ہے۔" لڑکی شرمندہ ہوئی، لیکن آدمی نے آگے کہا: "اس کا کیا؟ کیا ہرن کے دانت رکھنے میں کوئی خاص جرم ہے؟ انہیں چھپانے کی کوشش نہ کریں! اپنا منہ کھولیں، اور سامعین آپ کو پسند کریں گے جب وہ دیکھیں گے کہ آپ نہیں ہیں۔ اس کے علاوہ، اس نے ہوشیاری سے کہا، "جو دانت تم چھپانے کی!" کوشش کر رہے ہو وہ تمہاری قسمت بن سکتے ہیں

کاس ڈیلی نے اس کا مشورہ لیا اور اپنے دانتوں کے بارے میں بھول گیا۔ اس وقت سے، اس نے صرف اپنے سامعین کے بارے میں سوچا۔ اس نے اپنا منہ کھولا اور ایسے جوش اور مزے سے گایا کہ وہ فلموں اور ریڈیو

کی ٹاپ اسٹار بن! گئیں۔ دوسرے مزاح نگار اب اس کی نقل کرنے کی  
کوشش کر رہے ہیں

مشہور ولیم جیمز ان مردوں کے بارے میں بات کر رہے تھے جنہوں نے  
خود کو کبھی نہیں پایا جب اس نے اعلان کیا کہ اوسط آدمی اپنی پوشیدہ  
ذہنی صلاحیتوں کا صرف دس فیصد ترقی کرتا ہے۔ انہوں نے لکھا، "ہمیں  
کیا ہونا چاہیے، اس کے مقابلے میں، ہم صرف آدھے بیدار ہیں۔ ہم اپنے  
جسمانی اور ذہنی وسائل کا صرف ایک چھوٹا سا حصہ استعمال کر رہے ہیں۔  
بات کو وسیع طور پر بیان کرتے ہوئے، اس طرح انسان اپنی حدود میں  
بہت دور رہتا ہے۔ اس کے پانچ مختلف قسم کے اختیارات ہیں جنہیں وہ  
عادتاً استعمال کرنے میں ناکام رہتا ہے۔

آپ اور مجھ میں ایسی صلاحیتیں ہیں، تو آئیے پریشان ہونے میں ایک لمحہ  
ضائع نہ کریں کیونکہ ہم دوسرے لوگوں کی طرح نہیں ہیں۔ تم اس دنیا  
میں کچھ نیا ہو۔ اس سے پہلے کبھی نہیں، وقت کے آغاز سے، کیا آپ  
جیسا کوئی بالکل نہیں تھا، اور آئندہ تمام عمروں میں پھر کبھی آپ جیسا کوئی

نہیں ہوگا۔ جینیات کی نئی سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ آپ وہی پینجس  
کے نتیجے میں آپ ہیں۔