

# مقدر بنانے کے خواب

چھوٹی سی تبدیلی بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہے  
365 سبق اپنے آپ پر قابو پانے کے لیے

انٹھونی رابنز

ترجمہ: فرزانہ ممتاز



پہلا حصہ

## مقدر بنانے کے خواب فیصلے اور اہداف کا تعین

کوئی کام اس وقت تک نہیں ہوتا جب تک پہلے اس کا خواب نہ دیکھا جائے۔

کارل سینڈ برگ

ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں، کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطور خاص نوازا جائے، تاکہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دلا سکیں۔  
ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں، کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطور خاص نوازا جائے، تاکہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دلا سکیں۔  
ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں، کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطور خاص نوازا جائے، تاکہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دلا سکیں۔

## فہرست

تعارف	7
پہلا حصہ	
(1) مقدر بنانے کے خواب	9
فیصلے اور اہداف کا تعین	9
منزل مقصود، ہدف پانے کے راہنما اصول	13
پہلا روز: ذاتی ترقی کے اہداف	13
دوسرا روز: کیریئر، کاروبار اور معاشی اہداف	19
تیسرا روز: کھلونے، مزہم جوئی کے ہدف	19
چوتھا روز: اہداف کی حصہ داری	20
حتمی کامیابی کا فارمولہ اور راز	22
دوسرا حصہ	
خواہشیں اور ان کا حصول کیونکر ممکن ہے	27
تکلیف و پریشانی رو باؤ اور ذہنی کیفیت	27
تیسرا حصہ	
قوت تخلیق..... قوت تخریب	43
بھروسے/یقین/اعتقاد یا عقائد	43

## چوتھا حصہ

61 ..... سوال ہی جواب ہیں رسالوں میں چھپے جواب

## پانچواں حصہ

77 ..... تبدیلی کا ڈھنگ رلیٹیو اپنا ہے!

77 ..... کامیابی اپنانے کی سائنسی توجیہات

82 NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت) پہلا قدم

84 NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت) دوسرا قدم

85 NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت) تیسرا قدم

88 NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت) چوتھا قدم

89 NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت) پانچواں قدم

91 ..... کنڈیشننگ یا عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر 1

92 ..... عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر 2

92 ..... عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر 3

93 ..... عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر 4

94 ..... عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر 5

NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت)

95 ..... چھٹا قدم: اس کو آزمائیں!

## چھٹا حصہ

97 ..... کامیابی کی لغت

97 ..... لغت میں تبدیلی کی صلاحیت اور عالمی استعارے

## ساتواں حصہ

115 ..... عمل کے اشاروں کا استعمال

115 ..... جذبات

نواں حصہ	
147	اقدار اور اصول
147	آپ کا ذاتی قطب نما
154	قدم نمبر الف - 1۔ اقدار کا شعور
154	قدم نمبر ب - 1۔ اقدار کا شعور
155	دوسرا قدم: شعوری طور پر کئے گئے فیصلے
دسواں حصہ	
163	پھلتی پھولتی، نشوونما پاتی یا وسیع تر
163	زندگی کی کنجیاں رکالیدیں
163	شناخت اور حوالے
گیارہواں حصہ	
177	سب کچھ اکٹھا کر لیں
177	صحت، مالی امور، تعلقات اور ضابطہ اخلاق
بارہواں حصہ	
193	آخری تحفہ
193	شراکت رکھے داری

÷

120	عمل کا اشارہ نمبر 1
121	عمل کا اشارہ نمبر 2
121	عمل کا اشارہ نمبر 3
122	عمل کا اشارہ نمبر 4
123	عمل کا اشارہ نمبر 5
123	عمل کا اشارہ نمبر 6
124	عمل کا اشارہ نمبر 7
125	عمل کا اشارہ نمبر 8
125	عمل کا اشارہ نمبر 9
126	عمل کا اشارہ نمبر 10
127	جذبے کی طاقت نمبر 1
127	جذبے کی طاقت نمبر 2
127	جذبے کی طاقت نمبر 3
128	جذبے کی طاقت نمبر 4
128	جذبے کی طاقت نمبر 5
128	جذبے کی طاقت نمبر 6
129	جذبے کی طاقت نمبر 7
129	جذبے کی طاقت نمبر 8
130	جذبے کی طاقت نمبر 9
130	جذبے کی طاقت نمبر 10

## آٹھواں حصہ

131	دس روزہ ذہنی چیلنج قبول کریں
131	ذہنی چیلنج اور جانچنے کا مہارتی نظام!
138	دس روزہ ذہنی چیلنج آپ کے کس کام آئے گا؟

## تعارف

محترم قارئین! میں جانتا ہوں کہ آپ جو کوئی بھی ہیں، آپ نے اپنی زندگی میں کسی بھی قسم کی کامیابی حاصل کی ہے اور مزید کامیابیاں حاصل کرنے کے لئے آپ کو یقیناً کئی چیلنجوں کا سامنا ہے اس ضمن میں مطلوبہ نتائج کے حصول کی خواہش آپ کو اس کتاب کی طرف بھیج لائی ہے۔ کہتے ہیں جس کو زندگی، اس زندگی کے حیرت انگیز سفر میں ایک ہمسفر کی حیثیت سے میں آپ کی لگن اور جذبے کو سلام پیش کرتا ہوں کہ آپ اپنی زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کے آرزو مند ہیں۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ اس کتاب کو پڑھتے ہوئے اگر آپ میرے ہمراہ رہیں گے اور مکمل طور پر میرا ساتھ دیں گے تو پھر آپ اپنی توقعات سے بھی بڑھ کر بہت کچھ پائیں گے..... اچھے نتائج اور بہتر زندگی! یہ کتاب ”غیر معمولی بڑے قدم“ یا اقدامات، ایسی بہترین حکمت عملیوں، مہارتوں، اصولوں اور موثر آلات پر مبنی ہے جو کہ میری صفِ اول کی بہترین کہنے والی کتاب۔

## Awakening the gaint within

میں پیش کیے گئے ہیں یہ کتاب ”غیر معمولی بڑے قدم“ لکھنے کے میرے کچھ اہم مقاصد ہیں۔ پہلا یہ کہ آپ کے اندر کوئی تحریک پیدا کروں، دوسرا یہ کہ آپ میں ایسی قوت بھردوں تاکہ آپ اپنے جانچے ہوئے نتائج کی بنیاد پر مستقل طور پر سادہ اور آسان طریقے کار اپناتے ہوئے عمل پیرا ہو جائیں اس کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی کی ان معمولی ترغیبات اور معمولی اقدامات پر عمل کرتے ہوئے آپ اُن بڑے اور غیر معمولی اقدامات کی طرف آگے بڑھیں جن سے آپ کا معیار زندگی بہتر ہوگا۔ یہ راہنما کتاب اس انداز میں مرتب کی گئی ہے کہ ان بنیادی فلسفوں، مہارتوں اور طرزِ عمل کو کام میں لاتے ہوئے آپ چھوٹے چھوٹے زود ہضم لقموں کی مانند روزانہ چند منٹوں میں ہضم کر سکیں۔ یہ کتاب آپ کی اُس قوتِ فیصلہ کو بڑھا دے گی جو کہ آپ کی زندگی

میں کوئی بھی تبدیلی لانے کے لئے ایک بنیادی قدم ہے۔ آپ کی یہ قوت فیصلہ بالکل صحیح اور مخصوص آلہ کار کے طور پر آپ کے تعلقات، مالی حیثیت، صحت و جذبات کا تعین کرتی ہے۔ کتاب میں پیش کردہ غیر معمولی بڑے اقدامات کو آپ تحریک اور عمل دونوں کے لئے موثر آلات کے طور پر استعمال کریں۔ اس کے لئے آپ کتاب کو خواہ ترتیب وار صفحہ بہ صفحہ پڑھیں یا پھر کتاب کے ایک حصہ سے دوسرے حصہ تک اُن پیروں کو پڑھیں جو آپ کو زیادہ دلچسپ لگیں۔ میرا مقصد آپ کو کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ نتائج کے حصول کے لئے معاونت فراہم کرنا اور سال بھر کے اس کورس کے متعلق معلومات دینا ہے۔ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لئے تین عام نوعیت کے اقدامات پیش کیے گئے ہیں۔ (۱) ایک صفحہ پڑھیں۔ (۲) چند لکھوں تک سوچیں کہ آپ نے کیا سیکھا ہے؟ (۳) کسی ڈائری یا کاپی میں آپ اپنی کیفیات اور احساسات کو لکھ لیں کہ آپ نے کسی پیرے سے کیا اخذ کیا؟ میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ جو کچھ آپ نے پڑھا اور اخذ کیا، اُس پر آپ نے اگر فوری طور پر عملدرآمد نہ کیا تو پھر ایسی ترغیب کا کیا فائدہ کہ جس پر کوئی عمل نہ کیا جائے، میں سمجھتا ہوں کہ اگر آپ نے ایسا کر دکھا یا تو پھر میرے لئے یہ کسی پیش بہانے سے کم نہیں ہوگا۔ مجھے پوری امید ہے کہ آپ کو کتاب کے ان تمام صفحات میں کچھ نہ کچھ ایسا ضرور ملے گا، جو آپ کی زندگی میں کوئی خوش آئند تبدیلی لاسکے، خواہ وہ کوئی ایک جملہ ہی کیوں نہ ہو، یا پھر ایک ایسی سوچ اور نوکھا خیال، جس نے آپ کو اتنا متاثر کر ڈالا کہ آپ نے اس کو کام میں لاتے ہوئے اپنی زندگی کی کوئی راہ متعین کر لی۔ اگر ایسا ہے تو پھر یہ میری انتہائی خوش نصیبی ہوگی۔ ایسے ہی عزم اور جذبے کے ساتھ آگے بڑھتے رہیں۔

نیک تمناؤں کے ساتھ

انتھونی رنبر

پہلا حصہ

(۱) مقدر بنانے کے خواب  
فیصلے اور اہداف کا تعین

کوئی کام اس وقت تک نہیں ہوتا جب تک پہلے اس کا خواب نہ دیکھا جائے۔

کارل سینڈبرگ

## 1

ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطور خاص نوازا جائے، تاکہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دلا سکیں۔ سب میں نمایاں نظر آئیں۔ ہمارے وجود سے اور ہماری وجہ سے کوئی ایسا فرق پڑے کہ اس فرق کے باعث دنیا ایک بہتر جگہ بن جائے اپنے وجود کا احساس ہی ہمارے خواب کی تعبیر ہے۔ آپ کی سب سے بڑی آرزو کیا ہے؟ شاید یہ آپ کا کوئی خواب ہی تھا، کوئی بھولا بسرا خواب جسے آپ نے شاید اپنی یادداشت سے محو کرنا شروع کر دیا لیکن آپ کے اندر وہ بصیرت آج بھی زندہ ہے، خواب کو حقیقت کا رُوپ دینے کی بصیرت..... ایک اُن دیکھی روشنی!..... آپ کس انداز میں زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں؟ صرف لمحہ بھر سوچیے اور اُس خواب کو پھر سے اپنے ذہن کے کسی خوابیدہ گوشے سے نکال لائیے، وہ بھولا بسرا خواب اپنے ذہن کی سکریں پر دیکھنا شروع کیجئے کہ آپ اپنی زندگی میں حقیقتاً کیا چاہتے ہیں؟

## 2

اپنے خوابوں کے ساتھ یہ سلوک ہم کبھی کبھار نہیں کرتے بلکہ ایسا تو اترا تو تسلسل سے کرتے چلے جاتے ہیں۔ کیا ہم نے کبھی یہ سوچا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی بنیادی وجہ کیا ہے؟ بالآخر کیا ہم یہ طے کر پاتے ہیں کہ ہم اپنی زندگی سے کیا چاہتے ہیں؟ اس کو کس انداز میں بسر کر سکتے ہیں اور ہم کہاں پہنچنا چاہتے ہیں؟ اس سوال کا بڑا سیدھا سادا سا جواب ہے کہ یہ سب کچھ ہمارے اپنے فیصلوں پر منحصر ہے۔ ہمارے فیصلے وہ لمحے ہوتے ہیں کہ جب ہماری تقدیر کی صورت گہری ہو رہی ہوتی ہے اور اس سب سے بالاتر یہ کہ اپنے فیصلوں پر ہمارا یقین، ہمارا بھروسہ ہماری زندگیوں کے حالات پر منحصر نہیں..... کیا ہم اپنی تقدیر خود نہیں بناتے؟

## 3

کیا کبھی کسی نے یہ سوچا ہوگا کہ ایک خاموش طبع شخص، با اصول، عدم تشدد کا حامی وکیل..... جس نے اپنے عزم و صمیم سے وہ قدرت حاصل کی جس سے اس نے ایک عظیم الشان سلطنت کو ہلا کر رکھ دیا۔ یہ تھے مہاتما گاندھی..... جن کے پختہ یقین، مضبوط ارادے اور عدم تشدد کے فلسفہ نے ہندوستانی عوام کو اپنا وطن حاصل کرنے کا عزم بخشا، غیر متوقع طور پر ایسے ایسے حالات و واقعات کی ایک کڑی بچی چلی گئی، جس سے ہندوستانی عوام نے وہ منزل پائی جس کا انہیں یقین تھا، اُس تباہی کی قوت اور اہمیت میں پوشیدہ وہ عہد تھا اور وعدہ تھا، جو مہاتما گاندھی نے اپنے عوام سے کیا تھا، جسے بالآخر گاندھی جی نے خوب نبھایا۔ اس عہد اور ارادے کی قوت و عزم سے کوئی مُنہ نہیں پھیر سکتا، جبکہ کئی لوگوں کا یہ خیال تھا کہ گاندھی جی کا خواب ناممکن ہے لیکن اُنہوں نے اپنی لگن اور فیصلے کی پختگی کے ذریعہ اس ناممکن خواب کو حقیقت بنا دیا۔ آپ بھی کچھ اس قسم کے جذبے اور پختہ عزم و ارادے سے ایسا ناقابل تیسر تسلسل قائم کر سکتے ہیں جو کہ ”ممکن“ کی صورت میں آپ کو حاصل ہو جائے گا۔

## 4

ہم میں سے ہر ایک کو پیدائشی طور پر ایسے وسائل اور ذرائع مرحمت کیئے جاتے ہیں، جو ہمیں اس قابل بناتے ہیں کہ ہم ان کو بروئے کار لاتے ہوئے اپنے خوابوں کی تعبیر پا سکیں..... بلکہ اس سے بھی کہیں زیادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ ان اُمڈی ہوئی عنایات کے دروازے ہم پر صرف اپنی ایک قوت فیصلہ سے کھل سکتے ہیں.....

خوشیاں یا غم..... دکھ سکھ..... خوشحالی یا غربت تہائی یا ساتھ..... عمر دراز یا کم عمری..... یہ سب کچھ ہمارے فیصلوں کے مرہون منت ہیں۔ میں آپ کو چیلنج پیش کرتا ہوں کہ آج آپ کوئی ایسا فیصلہ کریں کہ جس سے آپ کا معیار زندگی فوراً بہتر ہو سکتا ہے..... کچھ ایسا دکھا سکیں جسے آپ ترک کرتے چلے آئے ہیں..... اپنے اندر ہنر مندی اور مہارت کی ایک نئی جہت پیدا کریں، ایک ایسا راستہ، جسے آپ نے پہلے کبھی اختیار نہیں کیا۔ مثلاً لوگوں کے ساتھ اپنائیت کا برتاؤ کریں، ہمدردی اور احترام سے پیش آئیں۔ کیا یہی اچھا ہو کہ آج آپ کسی ایسے شخص کو فون

ملائیں جس کے ساتھ عرصہ دراز سے آپ نے کوئی بات چیت نہیں کی۔ آپ اپنے فیصلوں میں ربط پیدا کریں، کیونکہ فیصلوں کو موخر کرنا اور فیصلے نہ کرنا بھی ایک طرح سے فیصلہ کرنا ہی ہے۔ آپ نے ماضی میں ایسے کون سے فیصلے کیئے تھے جن میں آپ ناکام رہے اور جن کا آپ کی موجودہ زندگی پر بہت گہرا اور مضبوط اثر پڑا ہے؟

## 5

ایک خاتون روزا پارک نے 1955 میں ایک ایسے غیر مضافیہ اور امتیازی قانون کے خلاف چارہ جوئی کی جس کے تحت روز کے ساتھ نسل پرستی کی بنیاد پر امتیاز برتا گیا۔ ہوا یہ کہ بس کے سفر کے دوران روز نے اپنی نشست خالی کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ اُس ایک لمحہ میں روز نے جو فیصلہ کیا تھا پہلے کبھی اُس نے شائد سوچا بھی نہیں ہوگا کہ اُس کے اس فیصلے کے کسی قدر دُور رس نتائج سامنے آئیں گے۔ کیا روز پارک سماجی ڈھانچے کو بدلنا چاہتی تھی؟ ایسا ہرگز نہیں تھا۔ اس سے بحث نہیں کہ اُس کا ارادہ کیا تھا؟ لیکن ایسا ضرور تھا کہ اپنے معیار زندگی کو بہتر بنانے کی لگن نے اُس کو یہ قدم اٹھانے پر اکسایا تھا۔ کیا ایسے دُور رس نتائج میں لائے جاسکتے ہیں جو کہ آپ نے اپنا معیار زندگی بہتر بنانے کے لئے اپنے اچھے فیصلے کے تحت کیئے ہوں؟

## 6

ہم میں سے کئی لوگوں نے اُن افراد کے متعلق سُن رکھا ہوگا، جنہوں نے اپنی بساط اور حالات سے بڑھ کر کچھ ایسا کر دکھایا، ایسے ایسے گرانقدر کارنامے انجام دیئے، جو انسانیت کی لامحدود اور لازوال مثال بن گئے۔ ہم یعنی میں اور آپ بھی ایسی ہی بے مثال داستانوں کے کردار بن سکتے ہیں، اس کے لئے محض ہمت، حوصلہ اور شعور درکار ہے کہ جس کے ذریعہ ہم اپنی زندگیوں میں رُو نما ہونے والے حالات اور واقعات پر قابو پائیں۔ بعض اوقات یوں لگتا ہے کہ جیسے ہمارے اندر وہ قوت فیصلہ کم ہونے لگی ہے کہ جو ہمیں اپنی زندگیوں میں ہونے والے حالات و واقعات پر قابو پانے، اُنہیں ہماری دسترس میں رکھنے کے لئے ہماری مدد کرتی ہے۔ کبھی ہم یوں محسوس کرتے ہیں کہ حالات اب ہمارے بس میں نہیں رہے، جبکہ درحقیقت ایسا ہوتا نہیں ہے۔ ہم میں ایسی مستقل صورتِ حالات کا مقابلہ کرنے کی قوت فیصلہ اور ہمت ہوتی ہے اور اسی کے

نتیجہ میں ہم کوئی عملی قدم اٹھاتے ہیں۔ اگر آپ کسی ایسی بات سے خوش اور مطمئن نہیں ہیں، جو آپ کے تعلقات، مالی حالت، صحت اور آپ کے روزگار سے متعلق ہے تو پھر آپ ابھی فیصلہ کیجئے کہ آپ اس میں تبدیلی لانے کے لئے کیا قدم اٹھانا چاہتے ہیں۔

## 7

آپ جس قدر فیصلے کرتے چلے جائیں گے، اُسی قدر بہتر فیصلے کرنے لگیں گے، کیونکہ اس عمل اور ذہنی ورزش یا مشق سے آپ کے عضلات اور پٹھے مضبوط ہونگے۔ آپ کے عضلات یا اعصاب جن کا تعلق فیصلہ سازی کے عمل سے ہے، اُن میں مسلسل حرکت پذیری آپ کی قوت فیصلہ کو تقویت دیتی ہے۔ آج آپ دو ایسے فیصلے کریں جنہیں آپ موخر کرتے چلے آ رہے ہیں یا انہیں کر گزرنے سے آپ مسلسل گریز کر رہے ہیں۔ ایک کچھ آسان سا فیصلہ جسے کرنے میں آپ کو قدرے کم دُشواری محسوس ہوتی رہی ہو اور دوسرا کوئی ایسا فیصلہ جس پر پہنچنے کے لئے آپ کچھ زیادہ بس و پیش کرتے چلے آئے ہیں۔ لیکن اب آپ ان دونوں فیصلوں پر فوری طور پر عمل کر ڈالیں..... اس کے بعد آپ اگلا قدم کل اٹھائیں۔ اس مشق کے ذریعہ آپ فیصلہ سازی سے متعلق اپنے عضلات اور پٹھوں کو اور مضبوط بنائیں گے۔ یہ عمل آپ کی پوری زندگی کو بدل کر رکھ سکتا ہے۔

## 8

ہمیں اپنی غلطیوں پر گڑھتے رہنے یا کعبِ افسوس ملنے کے بجائے اُن سے سبق سیکھنا چاہئے اور آئندہ اُنہیں دہرانے سے گریز کرنا چاہئے۔ ایسا عارضی طور پر ہوتا ہے کہ ہم کہیں پرانے کر رہ جاتے ہیں اور تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں، جنہیں ہم اپنی زندگی میں ناکامیاں سمجھ کر مایوس ہو جاتے ہیں درحقیقت وہ ناکامیاں نہیں بلکہ وہ صرف نتائج ہوتے ہیں۔ کبھی ہم سوچ کے اس بھندریا گرداب میں پھنس جاتے ہیں کہ ہم نے ایسا کیوں کیا یا کیوں نہیں کیا؟ ہمیشہ اس مقولے کو یاد رکھیں کہ ”کامیابی اچھے فیصلوں کا نتیجہ ہوتی ہے اچھا فیصلہ کسی تجربے کا نتیجہ اور تجربہ اکثر بُرے فیصلوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔“ آپ نے ماضی کی کسی غلطی سے کیا سبق سیکھا، جو آج آپ کی زندگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے؟

## 9

کامیابی اور ناکامی کسی ایک واقعہ کا نتیجہ نہیں ہو سکتی۔ ناکامی کسی سے بے توجہی اور لاتعلقی اختیار کرنے کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے۔ کسی کی طرف خود پیش قدمی نہ کرنا اور یہ نہ کہنا کہ ”مجھے تم سے محبت ہے“۔ اس کے نتیجہ میں محبت میں ناکامی ہو سکتی ہے۔ ناکامی انسان کے چھوٹے چھوٹے ایسے فیصلوں کی ڈور میں بندھی ہوئی ساتھ ساتھ جلتی ہے جو کہ کسی نے فوری طور نہیں لئے ہوتے۔ اسی طرح کامیابی کوئی فوری قدم اٹھالینے سے ملتی ہے۔ مثلاً آپ کے دل کی گہرائیوں سے کئے گئے جادو بیان اور سحر آفرین اظہار محبت نے آپ کو محبت میں کامیابی سے ہمکنار کر دیا۔ آج کامیابی کی طرف گامزن ہونے کے لئے آپ کے اندر کیا تحریک پیدا ہوئی کہ آپ کوئی آسان سا قدم اٹھاسکے؟

## 10

تحقیق سے مسلسل یہ بات سامنے آتی رہی ہے کہ دنیا میں کامیاب لوگوں میں فوری طور پر فیصلہ کرنے کا رجحان پایا گیا۔ وہ کامیاب لوگ جنہوں نے اپنے فیصلے بدلنے کے لئے بہت کم پیچھے مڑ کر دیکھا، وہ اس بات پر قائم رہے کہ ”جو فیصلہ ہو گیا سو ہو گیا“۔ وہ لوگ جو کوئی بھی فیصلہ کرنے میں تذبذب میں مبتلا ہوتے ہیں اور لٹ و لعل سے کام لیتے ہیں، وہ جلد جلد اپنے فیصلے بدلتے ہیں۔ ان میں قوت فیصلہ کی کمی ان کی ناکام زندگی کا سبب بنتی ہے۔ آپ ایک بار جو فیصلہ کریں اس پر ڈٹے رہیں۔

## 11

ایک ایسا انسان، جس نے اپنی پوری زندگی وہیل چیئر پر گزار دی۔ اُسے بہت سے چیلنجوں کا سامنا تھا، لیکن بظاہر اُس کی جسمانی حالت ایسی نہیں تھی کہ وہ اپنا یا دوسروں کا معیار زندگی بہتر کرنے کے لئے کچھ کر سکتا لیکن پھر..... اُس نے کر دکھایا وہ ایڈورٹ تھا۔ وہ اپنے صرف ایک لمحہ کے فیصلہ کی قوت کے بارے میں بیان کرتا ہے کہ کس طرح اُس نے ایک فوری فیصلہ کیا اور پھر اُس پر عمل پیرا ہو گیا۔ اُس نے وہ کام کر دکھایا، جس کے بارے میں کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔

وہیل چیئر پر زندگی بسر کرنے والے اُس شخص نے یونیورسٹی آف کیلیفورنیا برکلی سے معذوروں کی بحالی اور بہتری کے مضمون میں گریجویشن کیا اور پھر ریاست کیلیفورنیا کے شعبہ بحالی معذوروں کا ڈائریکٹر بن گیا۔ اُس نے معذور افراد کے حقوق کے لئے حکومتی سطح پر آواز اٹھائی اور معذوروں کے حقوق اور قوانین پر عملدرآمد کے لیے بڑا نمایاں کردار ادا کیا۔ معذور افراد کی زندگیوں کو بہتر بنانے کے لئے روبرٹ نے ایسے نئے انداز اور نئی جہتیں دراستے پیدا کئے جو قابلِ تحسین و آفرین ہیں۔ اگر کچھ کر دکھانا ہو تو کسی کی راہ میں کوئی بہانہ اور کوئی بھی عذر لنگ یا معذوری حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ اپنے تین فیصلے کریں جو آپ کے روزگار یا کیریئر، آپ کے تعلقات اور آپ کی صحت کے معاملات میں خوش آئند تبدیلی لائیں اور آپ اُن پر عمل پیرا ہو جائیں۔

## 12

آپ بظاہر ناممکن کو ممکن بنا سکتے ہیں..... جیسے کوئی خواب حقیقت بن سکتا ہے۔ آپ بھی اپنے خواب کو بلا کم و کاست اور مکمل طور پر بیان کریں اور یہ بھی بتائیں کہ آپ کا گوہر مقصود ہدف کیا ہے؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ یہی وہ شرط ہے جس سے آپ کی آرزو پایہ تکمیل تک پہنچ جائے گی۔ آئیے! اب آپ کے خوابوں کو تراشیں تاکہ آئندہ چند روز میں ایک ایسا منصوبہ تیار کر لیں جس سے آپ کو خوابوں کی تعبیر مل سکے۔

## 13

ہم سب کچھ نہ کچھ پانا چاہتے ہیں۔ ہماری کوئی نہ کوئی منزل مقصود ہوتی ہے، خواہ ہم اُس کے متعلق کچھ جانتے ہوں یا نہ جانتے ہوں۔ ”کوئی بات نہیں“ یہ منزلیں ہیں کونسی؟ ان کا ہماری زندگیوں سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے اور یہ ہماری زندگیوں پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہیں۔ ہماری کچھ منزلیں یا کچھ ہدف ایسے بھی ہوتے ہیں، جن کے پس پردہ کوئی تحریک پیدا کرنے والا احساس یا جذبہ کارفرمانہ نہیں ہوتا آپ کو اپنی منزل یا ہدف کا تعین کرنے کے لئے اپنے اندر پائے جانے والے تخلیقی اور تحریک کے جذبے سے قوت ملتی ہے، جس کی تپش اور ترغیب اس منزل یا ہدف کی طرف لئے چلتی ہے۔ آپ اپنے ہدف کا انتخاب خوب سوچ سمجھ کر اور دھیان سے کریں۔ اس کے ہر پہلو پر اپنا دماغ لڑائیں، غور و فکر کریں۔ پھر اُس مقصد، منزل یا ہدف کو چنیں، جو کہ

آپ کے لئے انتہائی اہم ہے۔ وہ منزل مقصود جس کا خیال آپ کو صبح سویرے جگا دیتا ہے اور جس کی تڑپ آپ کو رات دیر تک سونے نہ دیتی ہو۔ اس ہدف کا تعین کرتے ہوئے اُس کے حصول کا وقت اور دن بھی مقرر کر لیں۔ اب اس کے متعلق ایک پیرا گراف لکھیں کہ آپ کیوں اس ہدف کو اُس مقررہ دن اور وقت تک حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ کیا یہ آپ کے لئے چیلنج نہیں یا آپ کو آپ کے خول سے باہر نکالنے اور آپ کے اندر چھپی ہوئی قوتوں کو بے نقاب کرنے کے لئے کافی نہیں؟

## 14

کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ نے جب کوئی نیا لباس یا نئی کار خریدی ہو اور پھر اُس پر جگہ جگہ داغ دھبے پڑ گئے ہوں لیکن آپ نے کبھی ان بد نما داغ دھبوں پر دھیان ہی نہیں دیا ہو، حالانکہ وہ آپ کے سامنے ہی ہوتے ہیں۔ ایسا اس لئے ہوا کہ آپ کے دماغ کے ایک حصے نے اُن تمام باتوں اور معلومات کو آپ کے ذہن سے محو کیئے رکھا جو کہ آپ کی کامیابی اور بقا کے لئے ضروری ہیں، اتنی زیادہ کہ آپ کو آپ کے خوابوں اور خواہشوں کے حصول کے لئے متوجہ کرنے کے لئے استعمال نہ کیا جاسکا، کیونکہ آپ نے کبھی اپنے ذہن کو اس کی طرف توجہ دینے کے لئے تیار ہی نہیں کیا تھا کہ کیا ضروری ہے نہ ہی اپنی منزل مقصود کی کبھی وضاحت کی۔ اگر صرف ایک بار آپ نے اس طرف توجہ دی اس پر عمل پیرا ہو گئے تو پھر آپ اپنے دماغ کے اس نظام کو تحریک دینے میں کامیاب ہو جائیں گے، جو کہ انسان کو کسی بھی کام کو کرنے کے لئے احکام جاری کرتا ہے پھر آپ کے دماغ کا یہ حصہ کسی مقناطیس کی طرح کام کرنے لگتا ہے۔ آپ کی دماغی اور جسمانی قوت آپس کے باہمی ربط میں شامل ہو کر ایک ہم آہنگی کے تحت بڑی تیزی سے آپ کو آپ کی منزل مقصود یا ہدف پانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ آپ اس طاقتور اعصابی نظام کے بٹن کو آن کر کے اپنی زندگی دنوں یا ہفتوں کے اندر بدل کر رکھ سکتے ہیں پھر ”آپ کے اندر کا جن جاگ اُٹھے گا“۔

## 15

## منزل مقصود/ ہدف پانے کے راہنما اصول

(۱) آپ اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ آپ اگر کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ اس کے متعلق سوچنے پر آمیندہ چار دنوں تک روزانہ کم از کم دس منٹ ضرور لگائیں گے (ایک ڈائیری میں اس کا ریکارڈ رکھیں)

(۲) جب آپ اپنا ہدف پانے کی مشق کر رہے ہوں تو آپ متواتر خود سے پوچھیں کہ آپ اپنی زندگی میں کیا کرنا چاہتے ہیں؟ مثلاً ”اگر مجھے اپنی زندگی میں کچھ حاصل کرنا ہے تو میں کسی بھی صورت میں اسے حاصل کر سکتا ہوں“..... یا اگر مجھے یہ معلوم ہوتا کہ میں جو چاہتا ہوں اُسے حاصل کرنے میں ناکام نہیں ہو سکتا تو پھر میں کیا کرتا؟ اس مشق کے ذریعے آپ کے اعصابی اور دماغی نظام کو جو بیخامات موصول ہوتے ہیں وہ سوچ اور عمل میں ربط اور قوت پیدا کر کے آپ کے لئے ایک موثر محرک بنتے ہیں، جس کے تحت آپ کے اندر قوت فیصلہ اور قوت عمل کارفرما ہو جاتی ہے۔ آپ یہ سوچیں کہ ہر شے آپ کی پہنچ میں ہو سکتی ہے، جیسے کہ ایک بچہ اس احساس کی وجہ سے اپنی زندگی سے لطف اندوز ہوتا ہے کہ وہ اپنی پہنچ میں آنے والی ہر شے کو حاصل کر سکتا ہے۔ زندگی بچے کے لئے ایک ڈسپارٹمنٹ سٹور جیسی ہے، جہاں کی ہر شے اور ہر کھلونا حاصل کرنے کے لئے وہ خوش اور آزاد ہوتا ہے۔ آپ سوچیں کہ آپ پھر سے بچہ بن گئے ہیں جو کرسس کی شام سانتا کلاز کی گود میں بیٹھنے کی خواہش میں مچلتا ہے۔ یہ ایسی کیفیت ہے کہ ایسی حالت میں زندگی سے کچھ بھی مانگنا اور حاصل کرنا کوئی زیادہ قیمتی یا ناقابل رسائی نہیں.....

## 16

## پہلا روز: ذاتی ترقی کے اہداف

آپ کی اپنی ذات کی بہتری اور ترقی آپ کی زندگی میں ہر کامیابی کی بنیاد ہے۔

(۱) ہر پہلو پر سوچ بچار اور غور و فکر کرنے میں 5 منٹ لگائیں: آپ اپنا حصہ کیسے ڈالیں؟ آپ