

دولت شہرت اور کامیابی

کے سات اصول

www.PdfStuff.net

از: ڈیل کارنگی

مترجم: شاہین اقبال

زندگی کا دروازہ کھلائے پڑھنے کے بعد آپ اندازہ کر چکے ہوں گے کہ ذیل کاریگری جن کی کتابیں آسمانی کتابوں کے بعد دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر باکمال مصنف تھے۔

اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو دنیا بھر میں لاکھوں افراد کو کامیابی حاصل کرنے اور مشکل لوگوں پر فتح یاب ہونے میں مدد دے چکی ہے۔

دوسری پریم لکچر
جادو

ایک کتاب

نفسیات کے چند آسان
اصولوں کی مدد سے

یہ شہرہ آفاق کتاب اب تک کئی ملین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے

پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی

ناشر:
ایشیا بکس

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

یہ کتاب

آپ کی کیا مدد کر سکتی ہے؟

اس کتاب میں شہرہ آفاق مصنف ڈیل کارنگی آپ کو بتائیں گے کہ

- وہ کون سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے آپ بے حد ترقی کر سکتے ہیں، پرمسرت زندگی گزار سکتے ہیں اور پریشانیوں سے مکمل نجات حاصل کر سکتے ہیں ● کاروباری مشکلات میں فوری طور پر پیچاس فیصد کن کیسے کی جاسکتی ہے ● مالی مسائل کیسے حل کئے جاسکتے ہیں ● لوگوں کی نکتہ چینی سے نقصان کی بجائے فائدہ کیسے اٹھایا جاسکتا ہے اس کے علاوہ
- اس کتاب میں ہیشمار مشہور لوگ آپ کو یہ بتائیں گے کہ انہوں نے کس طرح حالات کا رُخ پلٹ دیا اور دولت، شہرت، کامیابی اور سکون قلب حاصل کیا۔

ایشیاس

آپنے بے مفید اور معیاری کتابیں پڑھنے والے افراد

ایک ایسی کتاب جو لاکھوں افراد کی زندگی میں
انقلاب پیدا کر چکی ہے



دولت شہرت اور کامیابی کے

سات اصول

دلیل کاریگی

شاہین اقبال
ایم۔ اے

ایسٹیا بکس پوسٹ بکس نمبر ۵۵۴ راولپنڈی

All rights reserved with the publisher

Legal action will be taken against any violation

Published By

ASIA BOOKS

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

Post Code 46000

Mob: 0345-5300110

Ph: 051-5120611

Several Editions: 1985 onwards

This Edition: 2008

Printed at.

**Bab-ur-Riyan Press
Rawalpindi**

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

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



اپنے آپ کو پہچانئے۔
دنیا میں آپ جیسا دوسرا اور کوئی نہیں۔
دوسروں کی نقل مت کریں اور میاں مٹھو نہ بنیں۔
ملازمت کے متلاشیوں کے لئے سنبھرا اصول۔
ایک بد صورت لڑکی جو عظیم گلوکارہ بن گئی۔
آپ بے شمار صلاحیتوں کے مالک ہیں۔
چارلی چپلن اور باب ہوپ نے آخر کار
کی سبق حاصل کیا؟
آپ منفرد شخصیت کے مالک ہیں۔

● کام کرنے کے چار ایسے طریقے
جن سے نہ تھکن ہو اور نہ ہی پریشانی۔

● تھکن کیوں ہوتی ہے۔
● اور اس سے کیسے نجات ممکن ہے۔
● دماغ کبھی نہیں تھکتا۔
● کام کرتے ہوئے آرام کرنے کا جادو اثر طریقہ۔
● آپ کو آرام کیسے کرنا چاہیئے۔

● بوریٹ سے کیسے نجات حاصل کی جائے۔

● آپ کو جو نعمتیں حاصل ہیں وہ
لاکھوں روپے سے زیادہ قیمتی ہیں

یادر رکھئے مردہ کُتے کو کوئی بھی
 ٹھوکر نہیں مارتا۔ بے جا تنقید
 بھی تعریف ہی کی ایک شکل ہے

ایسا کریں — اور دیکھیں کہ تنقید
 آپ کا کچھ نہ بگاڑ سکے گی

ایشیائیس

آپ کے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

پہلا باب

اپنے آپ کو پہچانتے ! دُنیا میں آپ جیسا دوسرا اور کوئی نہیں

نارتھ کیرولینا سے مسز ایڈیتھ نے اپنے ایک خط میں لکھا ہے کہ میں بچپن میں بے حد حساس اور شرمیلی تھی۔ میں پھوٹے ہوئے گالوں والی گول مٹول سی بچتی تھی۔ اپنے گالوں کے باعث اور زیادہ موٹی نظر آتی تھی۔ میری ماں قدامت پسند تھیں اور ان کا خیال تھا کہ کپڑوں کو بدن کے مطابق سلیقے سے سلوانا ضروری نہیں ہے۔ وہ سمجھتی تھیں کہ کھلا لباس زیادہ دیر پا

ہوتا ہے اور تنگ لباس جلد بچٹ جاتا ہے۔ چنانچہ میرا لباس بھی ان ہی خیالات کے پیش نظر سیا کرتی تھیں۔ میں کبھی پارٹیوں میں شرکت نہیں کرتی تھی اور نہ کسی کھیل کود میں حصہ لیا کرتی تھی۔

جب مجھے سکول میں داخل کیا گیا تو میں اپنے ساتھی بچوں کی طرح سکول کی غیر نصابی سرگرمیوں میں کبھی حصہ نہیں لیا کرتی تھی۔ جسمانی ورزش کو بھی بیکار فعل سمجھا کرتی تھی۔ میں مریضانہ حد تک شرمیلی تھی اور اپنے آپ کو ایک مختلف اور ناپسندیدہ بستی سمجھا کرتی تھی۔ جوان ہونے پر جس شخص سے میری شادی ہوئی وہ مجھ سے عمر میں کئی سال بڑا تھا۔ میری سسرال کے عزیز رشتے دار بے حد خوش اطوار اور پُر اعتماد لوگ تھے۔ اُن میں ہر وہ خوبی اور صلاحیت تھی جو مجھ میں نہیں تھی۔ میں نے ان عزیزوں جیسا بننے کی کوشش کی لیکن میں ناکام رہی اور مجھ میں کسی قسم کی کوئی تبدیلی نہ ہوئی۔

وہ لوگ مجھے میری شخصیت کے کھوکھلے خول سے باہر نکالنے کے لئے جتنی کوششیں کرتے میں اتنا ہی اس خول میں سمٹتی چلی گئی۔ میں اعصابی مریض بن کے رہ گئی۔ چرچر پڑے پن کی وجہ سے میرے دوست مجھ سے گریزاں رہنے لگے۔ میری اعصاب زدگی اس قدر بڑھ گئی کہ دروازے کی گھنٹی کی آواز سن کے بھی چونک اٹھتی تھی اور یہ احساس ہوتا تھا کہ اب کسی ناخوشگوار ملاقات کا عذاب پہننا پڑے گا۔ مجھے اس بات کا علم تھا کہ میں ایک ناکام بیوی ہوں اور مجھے یہ بھی خدشہ لاحق رہتا تھا کہ اگر میرے شوہر کو بھی علم ہو گیا تو انجسام خوشگوار نہ ہوگا۔ چنانچہ میں دوسروں کے سامنے خوش اور مطمئن نظر آنے کی

اداکاری کرنے لگی۔

میں جانتی تھی کہ اس اداکاری کے بعد میری حالت کئی دنوں تک پڑھ رہی رہتی ہے لیکن اس کے باوجود میں نے اس بناوٹ اور تصنع کو قائم رکھا۔ آخر میں اپنی حالت سے اس قدر مایوس ہو گئی کہ مجھے اپنی زندگی بیکار اور بوجھ نظر آنے لگی اور میں بڑی سنجیدگی سے دنیا کی تمام دلچسپیاں ترک کرنے کے بارے میں سوچنے لگی۔ اس سوگوار خاتون کی زندگی میں انقلاب کیسے آیا۔ صرف ایک اتفاقیہ جملے نے اس خاتون کی کایا پیٹ دی۔ وہ لکھتی ہیں:

ایک اتفاقیہ جملے نے میری زندگی کی کایا پیٹ کے رکھ دی۔ ایک روز میری ساس اپنے بچوں کی پڑش کرنے کے اندازے متعلق گفتگو کر رہی تھیں۔ انہوں نے کہا کہ مجھے اپنے بچوں کے سسلے میں اور کسی بات کی پڑاہ نہیں ہوا کرتی ہے بس میں تو یہ چاہتی ہوں کہ وہ جو کچھ ہیں وہی بننے کی کوشش کریں۔

اور یہی وہ جملہ تھا جس نے میرے اندر ایک زبردست تبدیلی پیدا کر دی۔ مجھے ایک دم یہ احساس ہو گیا کہ میری یہ حالت محض اس وجہ سے ہے کہ میں دراصل وہ کچھ بننے کی کوشش کرتی رہی ہوں جو میں نہیں تھی اور میں نے اپنی اصل شخصیت کو پردوں کے پیچھے دھکیل رکھا ہے۔ چنانچہ میں خود شناسی کی کوشش میں مصروف ہو گئی اور اس عمل نے مجھے راتوں رات ہی بدل کے رکھ دیا۔ میں نے اپنا جائزہ لیا اور یہ جاننے کی کوشش کی کہ میں اصل میں کیا ہوں؟ میں نے اپنی خوبیوں کا جائزہ لیا۔ میں نے اپنے پسندیدہ

رنگوں اور سٹائلوں کا گہری نظر سے تجزیہ کیا اور پھر ایسے لباس استعمال کرنے لگی جو میرے خیال میں میری قد و قامت اور جسامت کے لئے موزوں تھے۔ میں نے دوستوں کے اجتماعات میں حقہ لینا شروع کر دیا اور ہر ایک تفریحی کلب کی ممبر بن گئی۔ شروع شروع میں جب میں تقریر کرنے کے لئے کھڑی ہوتی تو بے حد نروس ہو جایا کرتی تھی لیکن آہستہ آہستہ مجھ میں ہمت اور حوصلہ پیدا ہو گیا۔ اگرچہ اس مسئلہ تک پہنچنے کے لئے خاصا وقت لگاتا ہوں میں مستقل مزاجی سے مصروف رہی اور آج مجھے جو مسرتیں حاصل ہیں میں ان کا کبھی تصور بھی نہیں کر سکتی تھی۔ اپنے بچوں کی پرورش کرتے ہوئے میں نے انہیں بھی یہی سبق دینے کی کوشش کی کہ مجھے اور کسی بات کی پرداہ نہیں لیکن میں یہ چاہتی ہوں کہ تم جو کچھ ہو وہی کچھ بنو۔

دوسروں کی نقل مت کریں اور

میاں مٹھونہ بنیں

ڈاکٹر جیمز گارڈن گلکی کا کہنا ہے کہ انسان کے لئے اپنی اصل شخصیت کے مطابق زندگی بسر کرنے کا مسئلہ خاصا پرانا ہے اور ہماری بیشتر

الگھنوں کے پس منظر میں یہی مسئلہ کارفرما ہوتا ہے۔ انسان اپنی شخصیت کے اصل جوہر کو پوشیدہ رکھ کے وہ کچھ بننے کی کوشش میں مصروف ہو جاتا ہے جو وہ نہیں ہوتا۔ اینجلو پٹری جس نے بچوں کی نفسیات اور ان کی تعلیم و تربیت کے موضوع پر اخباروں میں بے شمار مضمون لکھے اور کتابیں شائع کی ہیں، کہتا ہے کہ وہ شخص انتہائی قابلِ رحم ہے جو وہ کچھ بننے کی کوشش کر رہا ہے جس کا وہ ذہنی اور جسمانی طور پر اہل نہیں ہے۔ ہالی ووڈ میں اپنے آپ کو کسی دوسرے کے روپ میں پیش کرنے کی روش عام ہے۔

ہالی ووڈ کے ایک ممتاز ہدایت کار سام وڈ (SAM WOOD) نے بتایا ہے کہ مجھے اداکاری کے شوقین ایسے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں سے اس مسئلے پر زیادہ سرکھپانا پڑتا ہے جو کلا راک گیبل یا لینا ٹرنر بننا چاہتے یا چاہتی ہیں۔ میں ان سے کہتا ہوں کہ وہ محض نقال بننے کی بجائے اپنے آپ کو پیش کریں۔ کیونکہ عوام ان مصروف اداکاروں کی اداکاری سے مانوس ہو چکے ہیں اور اب وہ کوئی نئی تبدیلی دیکھنے کے خواہشمند ہیں۔

فلمی دنیا میں آنے سے پہلے سام وڈ جائیداد کے لین دین کا کام کیا کرتا تھا۔ وہ کہتا ہے کہ تجارت میں بھی ان ہی اصولوں کا اطلاق ہوتا ہے جن کا اطلاق فلمی دنیا میں ہوتا ہے۔ آپ بندر کی طرح نقال بن کر یا میاں ٹھٹھو کی طرح دوسروں کے الفاظ رٹ کر کامیابی حاصل نہیں کر سکتے۔

سام وڈ کا کہنا ہے کہ تجربے نے مجھے یہ بتایا ہے کہ جو لوگ نقال بننے کی کوشش کرتے ہیں ان سے جلد ہی چھٹکارا حاصل کر لینا زیادہ بہتر ہے۔

ملازمت کے متلاشیوں کیلئے سنہرا اصول

حال ہی میں میں نے سو کوئی دیکھو آئل کمپنی کے ڈائریکٹر سے پوچھا کہ ملازمت کے لئے درخواست دینے والے لوگوں سے اکثر و بیشتر کون سی غلطی سرزد ہوتی ہے۔ مجھے معلوم تھا کہ وہ اس سوال کا جواب بہتر طور پر دے سکتے تھے کیونکہ وہ اب تک ملازمت کے متلاشی ساٹھ ہزار افراد کے انٹرویو لے چکے ہیں اور انہوں نے ملازمت حاصل کرنے کے طریقوں پر ایک کتاب بھی تحریر کی ہے۔ میرے سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ ملازمت کے متلاشی سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ اپنے آپ کو کسی دوسرے کے رُوپ میں پیش کرتے ہیں۔ صاف گوئی سے جواب دینے کی بجائے وہ ایسے جواب دینے کی کوشش میں جو ان کے خیال میں ہماری پسند کے مطابق ہوتے ہیں۔ اور ان کی ناکامی کی سب سے بڑی وجہ یہی ہوتی ہے۔ کیونکہ کوئی بھی شخص منافقت کو پسند نہیں کرتا۔ بھلا جلی سکتے کو بھی کوئی قبول کرتا ہے؟

ایک بدصوت لڑکی جو عظیم گلوکارہ بن گئی

ایک بس کنڈیکٹر کی بیٹی کو جو مغنیہ بننا چاہتی تھی بڑے ہی تلخ اور ناخوشگوار

تجربے کے بعد اس حقیقت کا علم ہوا۔ وہ گلوکارہ بننا چاہتی تھی لیکن بد قسمتی سے اس کا چہرہ بڑے ہنگم سا تھا۔ اس کا منہ بہت چوڑا اور اُس کے بڑے بڑے دانت آگے کونکے ہوئے تھے۔

جب پہلی مرتبہ وہ نیو جرسی کے ایک کلب میں گانے لگی تو اس نے اپنے اوپر والے ہونٹ سے اپنے بڑے بڑے دانتوں کو چھپانے کی کوشش کی اور دلکش نظر آنے کی کوشش کرنے لگی لیکن اس کی اس کوشش کا نتیجہ کیا نکلا؟ نتیجہ یہ نکلا کہ وہ خود ایک تماشا بن کے رہ گئی اور گلوکارہ کی حیثیت سے اس کی کامیابی مشکوک ہو گئی لیکن اُسی کلب میں موجود ایک شخص نے اس بات کا اندازہ لگایا تھا کہ لڑکی کی آواز اچھی ہے اور اسے کام میں لایا جاسکتا ہے۔ اُس نے لڑکی سے کہا کہ میں نے تمہیں گانا گاتے ہوئے دیکھا ہے اور مجھے اس بات کا بھی علم ہو گیا ہے کہ تم نامیاد کیوں ہوئی ہو۔ دراصل تم اپنے دانتوں کو چھپانے کی کوشش کرتی ہو جس سے آواز کا تاثر خراب ہو جاتا ہے۔

لڑکی کو اپنے اس نقص کے دریافت ہو جانے پر بڑی گھبراہٹ ہوئی لیکن اُس آدمی نے کہا کہ کیا دانتوں کا بڑا ہونا کوئی جرم ہے۔ اپنے دانتوں کو چھپانے کی کوشش نہ کرو اور پورا منہ کھول کر گاؤ اور جب لوگ یہ دیکھیں گے کہ تم گھبرانی ہوئی نہیں ہو تو وہ تمہاری آواز سے زیادہ لطف اندوز ہوں گے۔ ممکن ہے کہ یہی دانت جنہیں تم چھپانے کی کوشش کر رہی ہو تمہارے لئے خوش قسمتی کا پیغام بن جائے۔

اس لڑکی کیس ڈیلی نے اس شخص کی نصیحت پر عمل کیا اور بھول ہی گئی کہ

اس کے دانتوں میں کوئی لفقن بھی ہے۔ اس کے بعد اس کو صرف یہ خیال رہنے لگا کہ وہ اپنے سامعین کے لئے گارہی ہے۔ چنانچہ اس نے بلا تردد دمنہ کھول کے گانا شروع کر دیا اور اس قدر ڈوب کے گلنے لگی کہ بالآخر رٹیو اور ٹیڈی کی چوٹی کی گلوکارہ بن گئی۔

اب دوسری گلوکارائیں اس لڑکی کے انداز میں گلنے کی کوشش کرتی ہیں۔

آپ بے شمار صلاحیتوں کے مالک ہیں

ان صلاحیتوں کو استعمال کریں

مشہور ماہر نفسیات ولیم جیمز نے کہا تھا کہ عام انسان اپنی ذہنی صلاحیتوں کا صرف دس فیصد حصہ استعمال کرتے ہیں۔ وہ دراصل اپنی اس بات کا اطلاق ان لوگوں پر کر رہا تھا جو خود شناسی کی نعمت سے محروم ہوتے ہیں۔ ہمیں جاننا چاہیے کہ ہمیں جو کچھ ہونا چاہیے ہم اس کا نصف حصہ ہوتے ہیں اور ہم اپنی ذہنی صلاحیتوں کو صرف جزوی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ زیادہ واضح الفاظ میں یوں کہنا چاہیے کہ انسان نے اپنے آپ کو خواہ مخواہ ہی محدود کر رکھا ہے وہ مختلف قسم کی قوتوں کا مالک ہے جنہیں وہ استعمال نہیں کرتا اور ناکام رہتا ہے۔

یہ قرین آپ میں اور مجھ میں بھی ہیں۔ چنانچہ ہمیں چاہیے کہ اپنا وقت
یہ سوچنے میں ضائع نہ کریں کہ ہم دوسرے جیسے کیوں نہیں ہیں۔

کروڑوں انسانوں میں آپ جیسا کوئی دوسرا نہیں

اس دنیا میں آپ بالکل ایک جداگانہ شخصیت کے مالک ہیں۔ حضرت آدم
سے لے کر اب تک کوئی بھی شخص آپ جیسا نہیں تھا اور نہ کبھی آئندہ ہوگا۔
سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ آپ کی موجودہ ذہنی ساخت میں چوبیس کروڑ موسومہ والد
کی طرف سے اور تقریباً اتنے ہی آپ کی والدہ کی جانب سے شامل ہیں اور یہی
۲۸ کروڑ موسومہ آپ کی شخصیت کے ایک ایک گوشے کا تعین کرتے ہیں۔
ہر کروڑ موسومہ میں سینکڑوں جینز ہو سکتے ہیں اور بعض اوقات کوئی ایک
جین ہی کسی شخص کی زندگی کو بالکل بدل کے رکھ دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ
ہمارے جسم اور ذہن کی ساخت نہایت ہی حیرت انگیز ہے۔ چنانچہ ہو بہو آپ
ہی جیسی کسی دوسری شخصیت کے پیدا ہونے کا امکان تین ارب میں سے
صرف ایک فیصد ہوتا ہے۔ یوں سمجھ لیجئے کہ اگر آپ کے تین ارب بہن بھائی
ہوں تو وہ سب کے سب نہ صرف آپ سے بلکہ ایک دوسرے سے مختلف
ہوں گے۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ کیا یہ محض ایک قیاس ہے۔ اس کا جواب
ہے کہ جی نہیں بلکہ یہ وہ سائنسی حقائق ہیں جو ثابت شدہ ہیں۔

کسی اور شخص جیسا بننا

آپ کیلئے ناممکن ہے

خود شناسی کے موضوع پر میں بڑے دثوق سے اس لئے بحث کر سکتا ہوں کہ مجھے اس موضوع سے خاص دلچسپی ہے۔ میں نے یہ سب کچھ نہایت ہی تلخ تجربات کے بعد سیکھا ہے۔ ابتدا میں جب میں نیویارک آیا تو میں نے ایک ڈرامیٹک آرٹس اکادمی میں شمولیت اختیار کر لی تھی کیونکہ میں اداکار بننا چاہتا تھا۔ میرے اپنے خیال کے مطابق یہ ایک شاندار آغاز تھا اور کامیاب ہونے کا ایک آسان طریقہ جس سے فوری نتائج برآمد ہو سکتے تھے۔ اس میں ناکامی کے امکانات نہ ہونے کے برابر تھے۔ مجھے اکثر یہ سوچ کے حیرت ہوتی کہ مجھ سے پہلے اداکاری کے شوقین ہزاروں لوگوں کو یہ طریقہ کیوں نہ سوجھا۔ میں نے سوچا تھا کہ میں مشہور اداکاروں کی تمام خوبیوں اور خامیوں کا باریک بینی سے مطالعہ کروں گا اور اپنے آپ میں ہر اداکار کی بہترین خصوصیات پیدا کر کے سفید اول کا اداکار بن جاؤں گا۔ لیکن اب میں سوچتا ہوں تو مجھے احساس ہوتا ہے کہ یہ کیسا احمقانہ خیال تھا اور کیسا نامعقول منصوبہ تھا۔ میں نے دوسرے اداکاروں کی نقالی

میں اپنے کئی قیمتی سال ضائع کر دیئے اور پھر کہیں جا کے مجھ پر یہ منکشف ہوا کہ میں صرف میں ہوں اور کسی اور جیسا بننا میرے لئے ناممکن ہے۔

اگرچہ یہ ایک دردناک تجربہ تھا اور مجھے اس سے کوئی ٹھوس سبق سیکھنا چاہیئے تھا لیکن ایسا نہ ہوا کیونکہ میں کچھ زیادہ ہی احمق اور بیوقوف تھا۔ تاہم کافی عرصے کے بعد دوبارہ یہ سب کچھ سیکھنا پڑا۔ میں نے ایک کتاب تصنیف کرنے کا ارادہ کیا۔ میں تاجروں کے فنِ خطابت پر ایک کتاب لکھنا چاہتا تھا اور سمجھتا تھا کہ اس موضوع پر اس سے بہتر کتاب نہیں لکھی گئی ہوگی۔ کتاب تحریر کرتے ہوئے بھی وہی احمقانہ خیال میری راہنمائی کے فرائض انجام دے رہا تھا جو مجھ پر ان دنوں وارد ہوا جب مجھ پر اداکاری کا ضبط سوار تھا۔ میں چاہتا تھا کہ تاجروں کے فنِ خطابت کے موضوع پر لکھی جانے والی کتابوں میں سے سب سے چیدہ چیدہ خیالات کو یکجا کر کے ایک کتاب میں جمع کر دوں۔ دوسرے لفظوں میں آپ یوں کہہ سکتے ہیں کہ میں کتاب کی بجائے چوں چوں کا مرتبہ پیش کرنا چاہتا تھا۔ میں نے فنِ خطابت کے موضوع پر بہت سی کتابیں اکٹھی کیں اور ایک سال تک ان کتابوں میں درج خیالات سے اپنی کتاب کا مسودہ تیار کرتا رہا۔ لیکن آخر کار مجھے جلد ہی یہ محسوس ہونے لگا کہ میں تو محض ایک حماقت کا مرتکب ہو رہا ہوں۔

لوگوں کے مستعار خیالات سے تیار کردہ یہ مسودہ یا مغویہ اس قدر خشک اور بے کیف تھا کہ شاید ہی کوئی تاجر اسے پڑھنا پسند کرتا۔ چنانچہ ہوا یہ کہ میں نے اس مسودے کو تو رڈی کی ٹوکری کی تدر کیا اور پھر نئے سرے سے کام شروع کیا۔ اس مرتبہ میں نے اپنے آپ سے کہا کہ تم ڈیل کاری ہی ہو اور تمہیں اپنی

تمام کمزوریوں اور خامیوں سمیت ڈیل کاری کی ہی بننا ہے۔ تم کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرو کچھ اور نہیں بن سکتے۔ چنانچہ میں نے اپنے آپ کو دوسرے لوگوں کے خیالات کا چربہ بنانے کی کوشش ترک کر دی اور کمر ہمت باندھ کر وہ کام شروع کیا جو مجھے پہلے کرنا چاہیئے تھا۔ میں نے ایک مقرر اور استاد کی حیثیت سے جو تجربات حاصل کئے تھے انہیں پیش نظر رکھ کے متعلقہ موضوع پر ایک کتاب تحریر کرنی شروع کر دی۔

مجھے اُمید رہے کہ میں نے وہ سبق سیکھ لیا تھا جو سردالٹر ریلے نے سیکھا تھا۔ میں اُس سردالٹر ریلے کی بات نہیں کر رہا جس نے ملکہ برطانیہ کے قارئین میں اپنا کوٹ اُتار کر پھینک دیا تھا تاکہ اس کے پاؤں کچھڑ میں خراب نہ ہونے پائیں بلکہ میں اُس سردالٹر ریلے کی بات کر رہا ہوں جو آکسفورڈ یونیورسٹی میں انگریزی ادبیات کا پروفیسر تھا، اُس نے کہا تھا کہ میں شیکسپیئر کے معیار کی تو کوئی کتاب نہیں لکھ سکتا لیکن اپنی ذہنی استعداد کے مطابق ایک کتاب ضرور لکھ سکتا ہوں۔

ایک عظیم فنکار کی انتہائی قیمتی نصیحت

اپنے آپ کو دریافت کیجئے۔ یہ وہ مشورہ تھا جو اردنگ برلن نے خارج گرشون کو دیا تھا۔ جب یہ دونوں پہلی مرتبہ ملے تو اس وقت برلن

ایک معروف موسیقار تھا جب کہ گرشون معمولی تنخواہ کمانے والا ملازم تھا اور زندگی کی جدوجہد میں آگے بڑھنے کیلئے کوشش کر رہا تھا۔ برلن اس نوجوان کی صلاحیتوں سے بے حد متاثر ہوا اور اس نے گرشون سے کہا کہ اگر تم میرا نائب بننا پسند کرو تو میں تمہیں تین گنا زیادہ تنخواہ دینے پر تیار ہوں لیکن تمہیں چاہیئے کہ تم میرا نائب بننے سے انکار کر دو کیونکہ اس سے محض یہ ہوگا کہ تم دوسرے درجے کے برلن بن کے رہ جاؤ گے۔ لیکن اگر تم نے اپنے اندر جھانک کے اپنے آپ کو پہچان لیا اور محنت کرتے رہے تو ایک دن آئے گا جب تم اول درجے کے گرشون بن جاؤ گے۔

چارلی چپلن اور باب ہوپ کے آخر کار کیا سبق حاصل کیا

چارلی چپلن، ول راجس، میری مارگریٹ اور لاکھوں دوسرے افراد کو یہی سبق سیکھنا پڑا تھا جسے میں اس باب میں واضح کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔

ان لوگوں نے بھی میری طرح نہایت قیمتی وقت ضائع کر کے یہ سبق سیکھا تھا۔ چارلی چپلن نے جب اپنی اداکاری شروع کی تو اسکے فلم ڈائریکٹر کا یہ اصرار

تھا کہ وہ اس دور کے ایک مقبول جرمن مزاحیہ اداکار کی نقل کرے۔ جب تک
 چارلی چپلن نے خود کو دریافت نہیں کیا تھا اُس کا فلمی دنیا کے افق پر کوئی
 مقام نہ تھا۔ باب ہوپ کے ساتھ بھی یہی ہوا۔ اس نے اپنے کئی سال محض
 ناچنے اور گانے میں ضائع کر دیئے۔ اُس کے قدم کامیابی نے اُس وقت چوڑے
 جب اُس نے اپنی چھپی ہوئی صلاحیتوں کو پہچانا اور پھر ایک بہترین اداکار
 بن گیا۔ ول راجہ زکئی سال تک ایک سٹیٹس کمپنی میں رہتے رہتے دکھایا
 کرتا تھا لیکن وہ اس نٹ بازی سے آگے نہ بڑھ سکا۔ تاہم جب اُس نے
 اپنے اندر چھپے ہوئے مزاح کے جوہر کو دریافت کیا تو وہ ایک کامیاب شخص
 بن گیا۔ جب میری مارگریٹ ریڈیو پر پہلی مرتبہ گئی تو اُس نے ایک آئرش مسخری
 خاتون کی نقل اتارنے کی کوشش کی اور ناکام ہو گئی لیکن جب اُس نے وہ کچھ
 بننے کی کوشش کی جو کچھ وہ تھی تو پھر ایک وقت آیا کہ وہ ریڈیو کی ایک مقبول
 فنکارہ بن گئی۔ جب آٹھ سے جو ٹیکساس کا رہنے والا تھا، اپنے آبائی
 لب ولہجے سے پیچھا پھڑا کر شہری نظر آنے کی کوشش کی اور یہی مشہور کرنے
 لگا کہ گویا وہ نیویارک کا ہی رہنے والا ہے تو لوگ اس کی عدم موجودگی میں اس
 کا مذاق اڑانے لگے۔ لیکن جب وہ اپنے جوہر کو پا گیا تو پھر اُسے محض نقال بننے
 کی ضرورت نہ رہی۔ اُس نے اپنے مخصوص رنگ میں مینجو بجانے اور اپنے
 آبائی شہر کے چرواہوں کے گیت گانے میں وہ شہرت حاصل کی کہ وہ ریڈیو اور
 فلمی دنیا کا مقبول ترین کاؤ بوائے فنکار بن گیا۔

آپ منفرد شخصیت کے مالک ہیں

آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ آپ بالکل ایک منفرد شخصیت ہیں اور اس پر آپ کو فخر ہونا چاہیے کہ قدرت نے آپ کو ایسی انفرادیت سے نوازا ہے۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی اس انفرادیت سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں۔ اس بات کو ذہن نشین کر لیجئے کہ فن ذات کے اظہار کا نام ہے۔ آپ فنون لطیفہ کے ذریعے اپنی ذات کا اظہار کر رہے ہوتے ہیں۔

آپ وہی کچھ ہیں جو آپ ہیں۔ جو آپ نے اپنے تجربات اور مشاہدات سے اخذ کیا ہے۔ اب چاہے یہ اچھا ہو یا بُرا آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے ہی گلشن کی آبیاری کریں۔ آپ کو زندگی کے سانچہ پر اپنا ہی نغمہ گانا چاہیے۔ جیسا کہ مشہور فلسفی المیرسن نے اپنے ایک مضمون ”خود اعتمادی“ میں تحریر کیا ہے۔ ”زندگی میں ایک بار ہر شخص اس نتیجے پر پہنچتا ہے کہ حدِ جہالت ہے اور نقلِ خود کشی کے برابر ہے۔“ ہر شخص کو اپنے آپ کو قبول کرنا ہوگا خواہ وہ کچھ ہی کیوں نہ ہو۔ اس کائنات میں اگرچہ لاکھوں نعمتیں ہیں لیکن آپ کی قسمت میں صرف اُسی اناج سے فیض حاصل کرنا تھا ہے جو آپ نے اپنی زمین پر اپنی محنت سے پیدا کیا ہے۔ آپ کو جو قوت عطا کی گئی ہے وہ اپنی نوعیت کے اعتبار سے بالکل نئی ہے اور آپ کے علاوہ کوئی نہیں جانتا کہ آپ کیا

کچھ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آپ کو بھی اپنی صلاحیتوں کا اندازہ اُسی وقت ہو سکتا ہے جب آپ کسی کام کا آغاز کریں گے۔

ایمرسن نے یہ تمام باتیں نثر میں بیان کیں لیکن مرحوم ڈگلس میلوج نے اسی بات کا اظہار شعری پیرائے میں یوں کیا ہے کہ ”اگر تم کسی پہاڑ کی چوٹی پر اُگاکا ہوا صنوبر کا درخت نہیں بن سکتے تو ایک بھاڑی ہی بن جاؤ۔ بھاڑی نہیں تو گھاس پھونس بن جاؤ اور سرطک کے منظر کو دیدہ زیب بنا دو۔ اگر تم مشک نہیں بن سکتے تو کنول ہی سہی لیکن وہ کنول تالاب کا حین ترین کنول ہونا چاہیئے۔“ ہم سب کپتان نہیں بن سکتے کیونکہ جہاز کو دوسرے عملے کی بھی تو ضرورت ہے۔ ہر شخص کے لئے کوئی نہ کوئی منصب ہوتا ہے۔ کوئی کام دشوار ہے اور کوئی آسان۔ چنانچہ اگر تم شاہراہ نہیں بن سکتے تو پگڈنڈی بن جاؤ۔ سوچ نہیں تو ستارہ ہی بن جاؤ۔ کامیابی کا انحصار بصابت پر نہیں۔ تم جو بھی ہو بس اُس میں بہترین بننے کی کوشش کرو۔ پریشانی سے نجات اور ذہنی سکون حاصل کرنے کے لئے مناسب یہ ہے کہ دوسروں کی تقلید مت کیجئے بلکہ اپنے آپ کو پہچانئے اور جو کچھ ہیں وہی بننے کی کوشش کیجئے۔

دوسرا باب

کام کرنے کے چار ایسے طریقے

جن سے نہ تھکن ہو اور نہ ہی پریشانی

پہلا طریقہ : جو مسئلہ فوری طور پر درپیش ہو اس کے
سوا تمام کاغذات اپنی میز سے ہٹا دیجئے

ٹسکا گوائینڈ نارٹھ ویسٹرن ریلوے کے صدر رولینڈ ولیمز کا کہنا
ہے کہ اپنی میز پر مختلف مسائل سے متعلق کاغذات کا ڈھیر لگانے کی بجائے
صرف فوری توجہ کے حامل کاغذات رکھے جائیں تو کام کرنا نہایت ہی آسان

ہوتا ہے۔ یہ سلیقہ شعار ہونے کی علامت ہے اور کارکردگی کو بہتر بنانے کی جانب پہلا قدم ہے۔

اگر کبھی آپ کا واشنگٹن کانگریس لائبریری جلنے کا اتفاق ہو تو آپ کو معروف شاعر پوپ کی نظم کا یہ مصرع چھت پر کندہ دکھائی دے گا کہ ”ترتیب اس کائنات کا پہلا اصول ہے“۔ اور اسی اصول کا اطلاق آپ کے کاروبار پر بھی ہوتا ہے۔ لیکن کیا واقعی اس اصول پر عمل درآمد بھی کیا جاتا ہے؟ جی نہیں! اکثر دیکھا گیا ہے کہ تاجہ حضرات کی میز ایسے کاغذات سے سجی ہوتی ہے جو ہفتوں سے اُن کی توجہ سے محروم ہیں۔ نیو آرلینز کے اشاعتی ادارے کے مالک نے تو یہاں تک بتایا کہ میری سیکرٹری نے درازوں کی صفائی کی تو اسے ایک ٹائپ رائٹر ملا جو دو سال سے غائب ہو چکا تھا۔

ایسی میز جو بے شمار کاغذات سے بھری ہو اس پر ایک نگاہ ڈالنا ہی الجھن اور پریشانی کو دعوت دینے کے برابر ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کئی کام ادھور رہ جاتے ہیں جس کے باعث ذہنی پریشانی اور تھکان ہونے کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے اور مزید یہ کہ بلڈ پریشر، قلبی امراض اور معدے کی بیماریاں بھی جنم لے سکتی ہیں۔

پنسلوانیا یونیورسٹی کے پروفیسر جان سٹوکس نے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے ایک کنونینشن میں مقالہ پیش کیا جس کا موضوع تھا ”امراض کی پیچیدگیاں اور اعصابی نظام پر اُن کے اثرات“۔

اس مقالے میں ڈاکٹر سٹوکس نے یہ ثابت کیا کہ میز پر سے غیر ضروری

کاغذات ہٹا دینے سے آدمی کو مسلسل ذہنی پریشانی سے نجات مل جاتی ہے
کیونکہ اس پر نامکمل اور ادھورے کاموں کا دباؤ نہیں رہتا۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر
ولیم سیڈلر اپنے ایک مریض کی مثال دیتے ہیں جو اس سادہ سے اصول پر عمل کر
کے اعصابی تناؤ کا شکار ہونے سے بچ گیا۔

وہ کہتے ہیں کہ جب یہ مریض میرے پاس لایا گیا تو وہ بے حد پریشان تھا۔
اُسے اس بات کا علم تھا کہ کام کا دباؤ اس کے اعصابی نظام کو درہم برہم کر رہا
ہے لیکن وہ کام چھوڑ بھی نہیں سکتا تھا۔ ڈاکٹر سیڈلر کہتے ہیں جب یہ شخص مجھے
اپنی راج کھانی سنا رہا تھا تو میرے فون کی گھنٹی بجی۔ اسپتال سے فون آیا تھا میں
نے کسی تاخیر کے بغیر متعلقہ فرد کو ٹیلی فون پر ہی مشورہ دے دیا۔ میری ہمیشہ
یہی کوشش ہوتی ہے کہ میں مسائل کا فوری طور پر ہی فیصلہ کر لوں۔ چنانچہ مشورہ
دینے کے بعد میں نے ابھی ریسور رکھا ہی تھا کہ گھنٹی دوبارہ بجی۔ اس مرتبہ
مجھے ایک اہم اور فوری معاملہ درپیش تھا۔ میں دوسرے فون سے فارغ ہوا ہی
تھا کہ ایک ڈاکٹر دوست اپنے کسی مریض کے سلسلے میں مشورہ طلب کرنے آ گیا۔
اس مریض کی حالت بڑی نازک تھی۔ چنانچہ اپنے دوست سے فارغ ہونے کے بعد
میں اپنے مریض کی طرف مڑا اور معذرت کی کہ آپ کو انتظار کی زحمت ہوئی لیکن
میں یہ دیکھ کر حیران ہو گیا کہ مریض پر تو ایک اور ہی کیفیت طاری تھی۔ اس کا
چہرہ چمک رہا تھا اور وہ بالکل مختلف شخص دکھائی دے رہا تھا۔ میری معذرت
کے جواب میں اُس نے کہا "ڈاکٹر صاحب معذرت کی کوئی ضرورت نہیں۔ میں نے
ان دس منٹوں میں اپنی بیماری کا سا رخ دگا لیا ہے۔ میں اب اپنے دفتری

طریقہ کار کو تبدیل کروں گا لیکن کلینک سے رخصت ہونے سے پہلے اگر آپ بُرا نہ منائیں تو میں ایک نظر آپ کی میز دیکھنا چاہتا ہوں۔ میں نے اپنے میز کی تمام درازیں کھول کے اُسے دکھائیں۔ اُن میں سوائے دواؤں کے اور کچھ بھی نہ تھا۔ مریض پوچھنے لگا کہ آپ اپنے ادھورے کاموں سے متعلق کاغذات کہاں رکھتے ہیں۔ میں نے جواب دیا۔ میں مکمل کر کے فارغ ہوتا ہوں۔ اُس نے پھر پوچھا کہ جواب طلب خطوط کہاں رکھتے ہیں۔ میں ان خطوط کا فوری طور پر جواب دے دیتا ہوں۔ میں نے جواب دیا۔ میرا اصول ہے کہ میں خط وصول کرتے ہی اپنے سیکرٹری کو بلا کر جواب لکھوا دیتا ہوں۔ میں کوئی جواب طلب خط کسی اور وقت کے لئے نہیں اٹھا رکھتا۔

چھ ہفتے بعد اس شخص نے ڈاکٹر سیڈلر کو اپنے دفتر میں بلایا۔ وہ قطعی تبدیل ہو چکا تھا اور یہی تبدیلی اُس کی میز پر بھی محسوس ہوتی تھی۔ اُس نے میز کی دراز کھولی اور بتایا کہ اب ان میں ادھورے کاموں کا کوئی ڈھیر نہیں ہے۔ میرے دفتر کی تین میزیں کاغذات سے بھری ہوئی تھیں اور میرا کام کبھی ختم ہی نہیں ہوتا تھا۔ لیکن آپ سے گفتگو کرنے کے بعد میں نے اپنی میز کو تمام غیر ضروری کاغذات سے پاک کر دیا۔ اب میں صرف ایک میز پر کام کرتا ہوں اور جو بھی کوئی کام آتا ہے اُسے فوراً ہی نمٹا دیتا ہوں۔ چنانچہ اب میری میز پر کام کا ڈھیر نہیں ہوتا جو مجھے پریشان کئے رکھتا تھا اس کے علاوہ حیرت انگیز فائدہ یہ ہوا کہ اب میں مکمل طور پر صحت مند

ہو گیا ہوں اور مجھے اب کسی قسم کی کوئی الجھن یا پریشانی نہیں۔
 امریکہ کی سپریم کورٹ کے سابق چیف جسٹس چارلس ایونز جیوز کا
 کہنا ہے کہ لوگ کام کی زیادتی سے نہیں مرتے وہ ذہنی انتشار اور
 پریشانی سے مرتے ہیں۔ جی ہاں وہ اپنے پرانے ذہن اور نامکمل کام کے
 احساس کی نظر ہو جاتے ہیں۔

دوسرا طریقہ: اہم کام پہلے کریں

سٹی سٹریٹ کمپنی کے بانی ہنری ڈوسبرٹی کا کہنا ہے کہ میں کسی شخص کو کتنی ہی
 تنخواہ دینے پر رضامند کیوں نہ ہو جاؤں لیکن ایسے شخص کا ملنا محال ہے جس
 میں دو صلاحیتیں ہوں۔ اول یہ کہ اُس میں سوچنے کی صلاحیت ہو دوم یہ کہ اُس
 میں کاموں کو اُن کی اہمیت کے اعتبار سے ترجیح دینے کی اہلیت ہو۔
 چارلس لک مین جھفوں نے اپنی زندگی کا آغاز نہایت ادنیٰ طریقے سے
 کیا اور بعد میں پیپ سوڈنٹ کمپنی کے صدر بنے انہیں دس لاکھ ڈالر
 کے منافع کے علاوہ ایک لاکھ ڈالر سالانہ تنخواہ ملتی تھی۔ اُن کا کہنا ہے کہ یہ کامیابی
 میں نے اپنی دو صلاحیتوں کے بل بوتے پر حاصل کی ہے۔ میں ہمیشہ صبح پانچ
 بجے بیدار ہو کر اپنے دن بھر کے پروگرام کو ترتیب دیتا ہوں اور اہم کاموں کی
 درجہ بندی کر لیتا ہوں یعنی پہلے کونسا کام کرنا چاہیئے اور بعد میں کونسا۔
 کامیاب ترین بیمہ فروش فرینک بنگر اپنے دن بھر کا پروگرام ترتیب دینے

کے لئے صبح ہونے کا بھی انتظار نہیں کرتے تھے۔ وہ رات کو بھی اگلی صبح کا پروگرام مرتب کر لیتے۔ وہ یہ بات پہلے ہی سے طے کر لیتے کہ اگلے دن کتنی پالیسیاں فروخت کرنی ہیں۔ اور اگر اگلے دن وہ پالیسیوں کی مقررہ تعداد فروخت نہ کر سکتے تو وہ ان باقی ماندہ کو اُس سے بھی اگلے دن کے پروگرام میں شامل کر لیتے۔

میں اپنے طویل تجربے کی روشنی میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ لوگ اپنے کاموں کو اہمیت کے اعتبار سے پایہ تکمیل تک پہنچانے میں اکثر ناکام رہتے ہیں لیکن میں پچھر کہوں گا کہ اگر ضروری کام پہلے کرنے اور کم ضروری کام بعد میں سرانجام دینے کے لئے ایک پروگرام مرتب کر لیا جائے تو یہ افزائش کے عالم میں تمام کام ختم کرنے کی کوشش سے بہر حال بہتر ہوتا ہے۔ جارج برنارڈ شا نے اگر اہم کاموں کو پہلے کرنے کا اصول نہ بنایا ہوتا تو وہ بطور مصنف کبھی بھی کامیاب نہ ہوتے اور تمام عمر بنک میں کیشر ہی رہتے۔ انہوں نے یہ اصول بنالیا تھا کہ روزانہ پانچ صفحے لکھے جائیں۔ اور اس اصول پر وہ نو سال تک مسلسل عمل کرتے رہے۔ رائس کروسو کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ یہ تحریر کر لیا کرتا تھا کہ دن کے مختلف گھنٹوں میں کون کون سے کام کرنے ہیں۔

تیسرا طریقہ: اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو تو اُس کا فوراً فیصلہ کریں بشرطیکہ
تمام حقائق آپ کے سامنے موجود ہوں مسائل کے حل کو ہرگز ہٹائی کریں
 میرے ایک طالب علم نے مجھے بتایا کہ جب میں یو ایس شیل کمپنی کے بورڈ

آف ڈائریکٹرز کا ممبر بنا تو بورڈ کے اجلاس میں بحثیں ہوا کرتی تھیں اور بے شمار مسائل پر غور کیا جاتا تھا لیکن ایسے چند ہی مسائل تھے جن کے بارے میں کوئی فیصلہ کیا جاتا تھا۔ چنانچہ ہوتا یوں کہ بورڈ کا ہر ممبر اجلاس کے بعد رپورٹوں کا ڈھیر اپنے ساتھ گھر لے جاتا تا کہ ان رپورٹوں کا مطالعہ کر سکے۔ یہ ایک تھکا دینے والا کام تھا۔

آخر کار میں نے بورڈ کے ممبروں کو اس بات پر راہی کیا کہ فوری طور پر ایک ہی مسئلے پر بحث کی جائے اور اُسے ملتوی کرنے کی بجائے وہیں اُسی کا فیصلہ کیا جائے۔ چاہے یہ فیصلہ صرف اتنا ہی کیوں نہ ہو کہ اس مسئلے کے بارے میں مزید معلومات فراہم کی جائیں اور ہر مسئلے کو کسی نہ کسی فیصلے تک پہنچانے کے بعد ہی دوسرے مسئلے کو چھیڑا جائے۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ اس اصول پر عمل کرنے کے نہایت ہی خوشگوار نتائج سامنے آئے اور کام نمٹانے کی رفتار میں اضافہ ہو گیا۔ اب کاغذات کے پلندوں کو گھر لے جانا ضروری نہ رہا اور تصفیہ طلب مسائل کا بوجھ بھی ختم ہو گیا۔

آپ سے عرض ہے کہ یہ اصول صرف یو ایس سٹیل کمپنی کے بورڈ آف ڈائریکٹرز کے لئے ہی مفید نہیں بلکہ میں اور آپ بھی اس اصول پر عمل کر کے خوشگوار نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

چوتھا طریقہ: کام کو منظم کرنا، دوسروں سے کام

لینا اور انکے کام کی نگرانی کرنا سیکھیں

کاروبار میں مصروف بیشتر افراد وقت سے پہلے اس لئے موت کے منہ میں جا گرتے ہیں کہ وہ اس بات کو غیر ضروری سمجھتے ہیں کہ کوئی ذمہ داری دوسروں کو بھی سونپی جائے۔ وہ اس بات کو ترجیح دیتے ہیں کہ تمام کام خود ہی کر لیں۔ چنانچہ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کام کی غیر ضروری تفصیلات میں الجھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ وہ کام کو جلدی جلدی ختم کرنا چاہتے ہیں اور چونکہ وہ ایسا نہیں کر سکتے اس لئے اعصابی مرلیض بن کے رہ جاتے ہیں۔ مجھے اس بات کا احساس ہے کہ دوسروں کو کسی اہم ترین کام کا نگران بنانا بے حد دشوار فیصلہ ہے اور میں یہ بھی اچھی طرح جانتا ہوں کہ یہ میرے لئے بھی خاصا مشکل کام ہے اور تجربے نے مجھے یہ بھی سکھایا ہے کہ غلط قسم کے افراد کو اختیارات یا ذمہ داری سونپ دینے سے کس قدر بھیانک نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی تاجر غیر ضروری پریشانی اور اعصابی کشیدگی سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے یہ فیصلہ کرنا ہی پڑے گا کہ اپنی ذمہ داریوں میں دوسروں کو بھی شریک کرے۔

کوئی ایسا شخص جو کسی وسیع کاروبار کا مالک ہو لیکن منظم طریقے سے کام کرنے اور نگرانی کے فن سے نا آشنا ہو اور دوسروں کو اپنی

ذمہ داریوں میں شریک کرنے سے گریز کرتا ہو تو وہ اکثر بچا پس ساٹھ سال
 کی عمر میں سخت لہجہ قلب کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب محض پریشانی
 اور اعصابی کشیدگی ہوتی ہے۔ اگر آپ اس سلسلے میں کوئی مٹھوس اور
 واضح مثال چاہتے ہیں تو اخبار میں اموات کی خبریں پڑھیے۔ آپ کو
 یقیناً اس سچائی کا ثبوت مل جائے گا۔

تیسرا باب

تمھکان کیوں ہوتی ہے ؟

اور اس سے کیسے نجات ممکن ہے

یہ ایک حقیقت ہے کہ صرف دماغی کام سے آپ نہیں تھک سکتے۔ یہ بات بظاہر عجیب لگتی ہے لیکن چند سال پہلے سائنس دانوں نے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی تھی کہ دماغی صلاحیتیں کس قدر محنت کے بعد تھکن کا شکار ہونے لگتی ہیں۔ سائنس دانوں کو یہ معلوم کر کے حیرت ہوئی کہ جب دماغ کام کر رہا ہوتا ہے تو خون کی گردش میں کسی قسم کی تھکن کے آثار نہیں ہوتے۔ اگر آپ کسی ایسے مزدور کے خون کا تجزیہ کریں جس نے کافی محنت کی ہو تو آپ

کو خون کے تجزیے کے دوران وہ علامتیں نظر آئیں گی جو تھکن کو ظاہر کرتی ہیں
لیکن اگر آپ مشہور سائنس دان البرٹ آئن سٹائن کے دماغ سے حاصل کردہ
خون کا تجزیہ کریں تو وہاں آپ کو تھکن کے آثار نظر نہیں آئیں گے۔

دماغ کبھی نہیں تھکتا

جہاں تک دماغ کا تعلق ہے وہ آٹھ یا دس گھنٹے کام کرنے کے
بعد بھی محنت کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ جیسا کہ اس کام کے شرف کرنے
سے قبل تھا۔ دماغ کو تھکن ہرگز نہیں ہوتی۔ اگر ایسا ہے تو سوال یہ ہے کہ
پھر آپ تھکن کیوں محسوس کرتے ہیں؟ نفسیات کے ماہرین کہتے ہیں کہ ہمارا
جذباتی اور ذہنی رویہ ہماری تھکن کا سبب بنتا ہے۔ برطانیہ کے ایک
ممتاز نفسیات دان جے اے ہیڈفیلڈ اپنی کتاب "قوت کی نفسیات" میں تحریر
کرتے ہیں کہ ہم تھکن اپنے ذہنی رویوں کی بنا پر محسوس کرتے ہیں اور خالص
جسمانی تھکن کبھی نہیں ہوا کرتی۔

تھکن کی وجہ سے نفسیاتی ہے

ایک امریکی ماہر نفسیات ڈاکٹر اے۔ اے۔ برل تو یہاں تک دعویٰ کرتا

ہے کہ جو لوگ بیٹھ کر کام کرتے ہیں اُن کی تھکن کے سونپید اسباب نفسیاتی عوامل ہوتے ہیں۔ جنہیں جذباتی عوامل بھی کہا جاسکتا ہے وہ کون سے جذباتی عوامل ہیں جو بیٹھ کر کام کرنے والے کو تھکا دیتے ہیں؟ قناعت پسندی یا مسرت اِجی نہیں! یہ عوامل ہیں بوریّت، بے دلی، بے قدری، ناراضگی، جلد بازی اور بے چینی وغیرہ۔ یہ ہیں وہ عوامل جو لوگوں کو تھکا دیتے ہیں اور کام کرنے کی صلاحیت کو گھٹا دیتے ہیں۔ یہ عوامل چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے خلاف قوت مزاحمت کو بھی ختم کر دیتے ہیں اور آدمی اعصابی مریض بن کے رہ جاتا ہے۔ ہمیں یہ بات تسلیم کر لینی چاہیے کہ ہم تھک اس لئے جلتے ہیں کہ ہمارے جذبات ہمارے جسم میں اعصابی تناؤ اور کشیدگی پیدا کرتے ہیں۔

ایک مشہور انشورنس کمپنی نے تھکن کے موضوع پر ایک کتابچہ شائع کیا۔ اس میں لکھا تھا کہ محنت بذاتِ خود شاذ ہی ایسی تھکن طاری کرتی ہے جو آرام اور نیند سے دُور نہ ہو جائے۔ پریشانی، تناؤ اور جذباتی کشمکش یہ وہ تین اسباب ہیں جو تھکن کا باعث بنتے ہیں۔

اکثر اوقات جب ہم جسمانی یا دماغی کام کو تھکن کا باعث سمجھتے ہیں تو درحقیقت یہی تین اسباب ہوتے ہیں جو اس تھکن کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ تنے ہوئے عضلات اور پٹھے ہی آپ کی کارکردگی کا سبب ہیں۔ چنانچہ ان تنے ہوئے عضلات اور پٹھوں کو آرام دیجئے اور دوسرے اہم کام نمٹانے کے لئے اپنی توانائیاں محفوظ رکھئے۔ اس وقت آپ جو کچھ کر رہے ہیں اُسے ایک لمحے کے لئے ترک کر کے ایک بار اپنا

جائزہ لیجئے۔ جب آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں تو کیا آپ کی تیوریاں چڑھی ہوئی ہیں؟ کیا آپ پڑھتے ہوئے آنکھوں پر زیادہ زور دے رہے ہیں؟ کیا آپ کمر پر آرام دہ نشست کے انداز میں بیٹھے ہوئے ہیں؟ یا کیا آپ نے اپنے کاندھے اکڑا رکھے ہیں؟ کیا آپ کے چہرے کے عضلات تنے ہوئے ہیں؟ اگر آپ کا جسم پُرانے کپڑوں سے بنی ہوئی گڈیا کی طرح بالکل نرم اور ڈھیلا ڈھالا نہیں ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا جسم مکمل آرام و سکون کی حالت میں نہیں ہے اور آپ خود میں اعصابی تناؤ اور اعصابی تھکن پیدا کر رہے ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ دماغی کام کرتے ہوئے ہم یہ غیر ضروری تناؤ اور تھکن کیوں پیدا کرتے ہیں۔ جو زلین کا کہنا ہے کہ اس کی اہم وجہ یہ ہے کہ تمام دنیا میں یہی سمجھا جاتا ہے کہ زیادہ محنت کرنے کے لئے کوشش کا احساس ضروری ہے۔ وگرنہ کام کو بہتر طور پر نہیں نپایا جاسکتا۔ یہی سبب ہے کہ جب ہم کوئی کام کرتے ہیں تو تیوریاں چڑھالیتے ہیں یا کندھوں کو اکڑا لیتے ہیں۔ یہ ہم اس لئے کرتے ہیں تاکہ خود کو کوشش کرنے کا احساس دلا سکیں۔ اگرچہ اس عمل سے ہماری دماغی کارکردگی میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔

کام کرتے ہوئے آرام کرنے کا جادو اثر طریقہ

یہ ایک افسوسناک حقیقت ہے کہ لاکھوں افراد ایسے ہیں جو ایک پیسہ

بھی ضائع کرنا پسند نہیں کرتے لیکن اپنی انتہائی قیمتی توانائیوں کو فضول ہی ضائع کرتے رہتے ہیں اور توانائی کو پہچاننے کی ذرا سی کوشش بھی نہیں کرتے۔

اب سوال یہ ہے کہ اس اعصابی تھکن سے نجات کیسے حاصل کی جائے؟ آرام، آرام، آرام۔ کام کرتے ہوئے آرام کرنا سیکھیے۔ کیا یہ کوئی آسان کام ہے۔ جی نہیں۔ آپ کے لئے یہ کام مشکل ہے کہ آپ نے زندگی بھر جو عادتیں اپنائے رکھی ہیں انہیں فوراً ہی تبدیل کر دیں۔ تاہم یہ ممکن ہے کہ آپ ان عادتوں کو بدل دیں اور آپ کو ایسا ضرور کرنا چاہیئے کیونکہ اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ اس طرح آپ کی زندگی میں ایک انقلاب آجائے۔ ولیم جیمز اپنے مضمون "آرام کی صداقت" میں لکھتا ہے کہ اعصابی تناؤ، سانس اٹکنا، بے اطمینانی اور بے آرامی یہ لوگوں کی بُری عادتوں کے سوا اور کچھ نہیں۔ یعنی اس بات سے یہ ظاہر ہوا کہ اعصابی تناؤ بھی ایک عادت ہے۔ اسی طرح آرام کرنا بھی ایک عادت ہے۔ یہ سب جانتے ہیں کہ بُری عادتیں ترک کی جاسکتی ہیں اور اچھی عادتیں اپنائی جاسکتی ہیں۔

آپ کو آرام کیسے کرنا چاہیئے

آپ کو آرام کیسے کرنا چاہیئے؟ دماغی آرام سے آغاز کیا جائے یا اعصابی آرام سے؟ آپ ان دونوں میں سے کسی سے بھی آرام کا آغاز مت کریں۔

بلکہ اپنے عضلات سے ابتداء کریں۔ آئیے عضلات کو آرام دینے سے متعلق ایک کوشش کر دیکھیں۔

فرض کریں آپ آرام کا آغاز اپنی آنکھوں سے کرتے ہیں۔ جب آپ یہ پیرا پڑھ چکیں تو کسی آرام دہ کرسی سے ٹیک لگا کر آنکھیں بند کر لیں اور سرگوشی میں اس جملے کی تکرار کریں۔ اے آنکھوں کے عضلات نرمی اختیار کرو، نرمی اختیار کرو! ایک منٹ تک اس جملے کو دہراتے رہیں۔ چند لمحوں کے بعد آپ کی آنکھوں کے عضلات آپ کے جملے کے زیر اثر آپ کی مرضی کے مطابق کام کرنے لگیں گے۔ آپ یوں محسوس کریں گے گویا کسی نادیدہ ہاتھ نے آپ کی آنکھوں کا تناؤ ختم کر دیا ہے۔ اگرچہ یہ بظاہر ناقابل یقین لگتا ہے کہ آپ صرف ایک منٹ میں آرام و سکون حاصل کر لیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ ایسا ضرور ہو گا۔

آپ یہی عمل اپنے جسم کے دوسرے عضلات کے ساتھ بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ آپ کے جسم کا اہم ترین حصہ آپ کی آنکھیں ہیں۔ ڈاکٹر ایڈمنڈ جیکب تو یہ بھی کہتے ہیں کہ آپ کی تمام تکلیفیں ختم ہو سکتی ہیں بشرطیکہ آپ اپنی آنکھوں کے عضلات کو آرام دینا سیکھ جائیں۔ آنکھوں کو اس لئے اہم سمجھا جاتا ہے کہ ہمارے جسم کی شین دن بھر میں جس قدر بھی توانائی حاصل کرتی ہے اُن کا چوتھائی حصہ آنکھوں کے ذریعے ہی صرف ہوتا ہے۔ جن لوگوں کی بینائی درست ہے اگر وہ اپنی آنکھوں پر بوجھ محسوس کرتے ہیں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنی آنکھوں کو آرام

نہیں دیتے۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑیں

معروف ناول نگار خاتون وکی بوم کہتی ہیں کہ بچپن میں ایک بوڑھے شخص نے مجھے زندگی کا ایک اہم ترین سبق سکھایا۔ وہ بتاتی ہیں کہ ایک مرتبہ میں گر پڑی جس سے میری کلائی اور گھٹنے پر چوٹیں آئیں۔ اس بوڑھے آدمی نے مجھے اٹھایا۔ یہ شخص کسی زمانے میں سرکس کا مسخرہ تھا۔ اس نے مجھے اٹھاتے ہوئے کہا کہ تمہیں چوٹ اس لئے لگے گی ہے کہ تم جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا طریقہ نہیں جانتیں۔ تمہیں یوں محسوس کرنا چاہیے کہ جیسے تم ایک پرانی جراب کی مانند ہو۔ پھر تمہیں کبھی چوٹ نہیں لگے گی۔ اس بوڑھے شخص نے مجھے اور دوسرے کئی بچوں کو گرنے، چھلانگ لگانے اور قلابازی لگانے کے طریقے بتائے۔

وہ بوڑھا بار بار یہی دہراتا رہا کہ اپنے جسم کو پرانی جراب کی مانند سمجھو اور خود کو اس جراب کی طرح ڈھیلا ڈھالا چھوڑ دو، پھر تمہیں چوٹ نہیں لگے گی۔

آپ کسی بھی جگہ اپنے عضلات کو آرام پہنچا سکتے ہیں۔ لیکن ضروری یہ ہے کہ آرام پہنچانے کے لئے کوشش مت کریں۔ کیونکہ آرام تو تناؤ

اور کوشش کی عدم موجودگی کا نام ہے۔ آپ کو چاہیے کہ اس سلسلے میں اپنی آنکھوں کے عضلات سے ابتداء کریں۔ پھر چہرے کے دوسرے عضلات کے بارے میں خیال کریں۔ اس عمل کے دوران یوں محسوس کریں جیسے چہرے کے عضلات کی تمام تر قوتوں کا بہاؤ بدن کے مرکز کی طرف ہے۔ آپ تصور کریں کہ گویا آپ کسی پھوٹے پتے کی طرح ہر قسم کے تناؤ سے آزاد رہیں۔ گیلی کرسی مشہور موسیقار ہیں۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ پروگرام شروع کرنے سے پہلے میں ایک کرسی پر بیٹھ کر اپنے تمام عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیا کرتی تھی۔ حتیٰ کہ میں محسوس کرتی کہ میرا نچلا ہونٹ بھی ٹٹک رہا ہے۔ یہ آہ بہترین طریقہ ہے۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جب میں سیج پر آتی ہوں تو کسی قسم کا اعصابی یا عضلاتی تناؤ محسوس نہیں کرتی اور تنھن بھی محسوس نہیں ہوتی۔

ذیل میں پانچ ایسے طریقے درج کئے جا رہے ہیں جو آرام کرنے کے فن سے آشنا ہونے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

● اس موضوع پر ڈاکٹر ڈیوڈ ہیرلڈ فنک کی کتاب "اعصابی تناؤ سے نجات" اور ڈینیئل ڈبلیو جوزلین کی تصنیف "تنھن کیوں ہوتی ہے" کا مطالعہ کیجئے۔

● جہاں بھی موقع ملے اپنے جسم کو آرام پہنچائیں۔ خود کو پرانی جراب کی طرح ڈھیلا ڈھالا چھوڑ دیں۔ اس سلسلے میں میں نے

اپنی میز پر ایک پرانی جراب رکھ لی ہے۔ یہ جراب اس بات کی یاد دہانی
کراتی رہتی ہے کہ بدن کو ڈھیلا ڈھالا کیسے چھوڑا جائے۔ اگر آپ جراب سے
کوئی سبق حاصل نہیں کر سکتے تو پھر بتی کی طرف دیکھیں۔ کیا کبھی آپ نے
کسی بتی کے بجتے کو دھوپ میں سوتے ہوئے دیکھا ہے؟ اسے
دیکھ کر یوں محسوس ہے جیسے کوئی گیلانا اخبار پڑا ہو۔ ہندوستان کے یوگی
بھی اس خیال کے حامی ہیں کہ اگر آپ آرام کرنے کا فن سیکھنا چاہتے
ہیں تو پھر بتی کی تقلید کریں۔ میں نے آج تک کوئی ایسی بتی نہیں
دیکھی جسے تھکن، اعصابی تناؤ اور زردی بریک ڈاؤن قسم کی کوئی
پریشانی لاحق ہو۔ اگر آپ بتی کی تقلید کر کے ان پریشانیوں اور
بیماریوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں تو اس میں بُرا کیا ہے۔

— جہاں تک ممکن ہو آرام دہ حالت میں رہ کر کام کرنا
سیکھیں۔ یہ بات یاد رہنی چاہیے کہ جسمانی تناؤ سے کندھوں میں انٹھن
پیدا ہوتی ہے اور اعصاب تھک جاتے ہیں۔

— ہر روز چار پانچ مرتبہ اپنا احتساب کریں۔ خود سے پوچھیں
کہ کیا میں اپنے کاموں میں خواہ مخواہ مشکلات پیدا کرتا ہوں؟ کیا کام
کے دوران میں ایسے عضلات کو بھی استعمال کرتا ہوں جن کا میرے کام
سے کوئی تعلق نہیں؟ ان طریقوں پر عمل کرنے سے آپ یقیناً آرام کرنے
کے فن سے آشنا ہو جائیں گے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ ہیرلڈ فنک کہتے ہیں
کہ علمِ نفسیات سے آگاہ افراد کے نزدیک یہ ایک بہترین فن ہے جسے

سیکھنا ضروری ہے۔

رات کو سونے سے پہلے دوبارہ اپنا محاسبہ کریں۔
خود سے پوچھیں کہ میں کس قدر تھکا ہوا ہوں اور اگر مجھے تھکن محسوس
ہو رہی ہے تو اس کا سبب دماغی کام کی بجائے میرا طریق کار تو
نہیں؟ ڈیٹیل جوز لین کا کہنا ہے کہ میں خود احتسابی کے عمل کا
آغاز اس بات سے کرتا ہوں کہ میں کس قدر نہیں تھکا۔ اگر کسی دن
میں تھکن یا اعصابی تناؤ محسوس کروں تو میں سمجھ لیتا ہوں کہ آج کا دن کام
کی مقدار اور معیار کے اعتبار سے کوئی اچھا دن نہیں تھا۔ میں آپ کو
یقین دلاتا ہوں کہ اگر ہر تاجر یہ سبق سیکھ لے تو اعصاب زدگی
سے ہونے والی اموات کی شرح میں حیرت انگیز کمی ہو جائے گی۔

بچو تھا باب

بلویت سے کیسے نجات حاصل کی جائے

تھکن کی ایک بڑی وجہ بلویت ہے۔ اس سلسلے میں میں آپ کو
سٹینوگراف ایس کی مثال دیتا ہوں۔ وہ ایک شب تھکی ہوئی گھر پہنچی سر
اور کمر میں شدید درد ہو رہا تھا۔

وہ آرام کرنا چاہتی تھی اور کھانا کھائے بغیر سو جانا چاہتی تھی لیکن اُس
کی ماں نے کہا کہ بغیر کھائے سو جانے سے تو طبیعت اور خراب ہوگی۔ چنانچہ
وہ مجبوراً کھانے کی میز پر جا بیٹھی۔ اتنے میں فون کی گھنٹی بجی۔ اُس کے
بولے فرینڈ نے اُسے کسی ڈانس کلب میں چلنے کی دعوت دی۔ اس
دعوت کو ایس نے قبول کر لیا۔ اُس کی حالت میں ایک دم تبدیلی پیدا ہو گئی۔

وہ دوڑتی ہوئی گئی اور اپنا بہترین لباس پہن کر اپنے دوست کے ساتھ ڈانس کلب چلی گئی جہاں وہ رات تین بجے تک رقص کرتی رہی۔ جب وہ گھر واپس آئی تو ذرا بھی تھکی ہوئی نہیں تھی۔ وہ خود کو اس قدر پرسکون محسوس کر رہی تھی کہ اُسے نیند کی بھی حاجت نہ رہی۔

آٹھ گھنٹے پہلے جب وہ دفتر سے لوٹی تھی تو کیا واقعی تھک چکی تھی؟ ہاں وہ واقعی تھک چکی تھی لیکن وہ اس لئے تھک گئی تھی کہ اُسے دفتری کام سے بوریت محسوس ہوتی تھی اور اسی بنا پر اُس کی زندگی بھی بوریت کے سوا کچھ نہیں تھی۔ ایس جیسی لاکھوں لڑکیاں ہیں اور شاید آپ بھی ان میں سے ایک ہوں۔ یہ ایک مانی ہوئی حقیقت ہے کہ جسمانی محنت کی بجائے ہمارا جذباتی رویہ ہم میں تھکن پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

پچھتر سال پہلے ڈاکٹر جوزف بارمیک نے ایک رپورٹ میں اپنے چند تجربات کا ذکر کیا جس سے پتہ چلتا تھا کہ بوریت کس قدر تھکن کا باعث بن سکتی ہے۔ انہوں نے چند طلباء پر تجربات کئے لیکن ان طلباء کو ان تجربات سے قطعاً کوئی دلچسپی نہیں تھی۔ ان تجربات کا نتیجہ یہ نکلا کہ طلباء تھکن، غنودگی، سر درد اور چڑچڑے پن کی شکایت کرنے لگے۔ ان میں سے بعض کو بتخیر معرہ کی شکایت ہو گئی۔ ان طلباء کا باقاعدہ طبی معائنہ کیا گیا تو یہ بات ثابت ہو گئی کہ ان کی شکایات دہم نہیں تھیں۔ اس معاملے سے یہ بات معلوم ہوئی کہ جب کوئی شخص بوریت محسوس کرتا ہے تو اس کے خون کا دباؤ کم ہو کر آکسیجن کی کم مقدار جذب کرنے لگتا ہے۔ لیکن

جو نہی وہ شخص کوئی ایسا کام کرے جسے کر کے اُسے خوشی اور مسرت حاصل ہو تو اس کے برعکس جسمانی اعضا صحیح طور پر کام کرنا شروع کر دیتے ہیں جس سے وہ تمام شکایات دُور ہو جاتی ہیں جو بوریٹ محسوس کرنے والے شخص کو ہو سکتی ہیں۔ جب کوئی شخص دلچسپ اور اپنا پسندیدہ کام کرتا ہے تو کبھی تمھیں محسوس نہیں کرتا۔ ابھی حال ہی میں میں کینیڈا گیا۔ میں وہاں ٹراؤٹ پھلی کا شکار کرنے کی غرض سے گیا تھا۔ پھلی کے شکار کے لئے مجھے دُور دُور تک جانا پڑتا تھا۔ بعض اوقات اونچے اونچے پہاڑوں پر چڑھنا پڑتا، گھنی اور خاردار جھاڑیوں، گھاٹیوں اور کھائیوں کو عبور کرنا پڑتا۔ میں سارا دن شکار کی غرض سے یونہی مارا مارا بھرا کرتا لیکن اس کے باوجود کبھی تمھکاوٹ محسوس نہیں کی۔ کیوں؟ اس لئے کہ مجھے کامیاب ہونے کے احساس نے کوئی غیر ضروری بات سوچنے کا موقع ہی نہیں دیا۔ کیونکہ میں نے چھ ٹراؤٹ مچھلیاں پکڑی تھیں۔

لیکن بالقرض میں نے کوئی مچھلی نہ پکڑی ہوتی تو کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ میرے احساسات کیا ہوتے۔ مجھے یقیناً بوریٹ محسوس ہوتی اور اتنی مشقت کے بعد تمھیں سے چور ہو گیا ہوتا۔

کوہ پیمائی ایک تمھکا دینے والا مشغلہ ہے لیکن اس مشغلے میں بھی تمھیں کا اصل سبب مشقت کے مقابلے میں بوریٹ زیادہ ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر میں کسانوں کی انجمن کے صدر مسٹر کننگز مین کا ایک واقعہ پیش کرتا ہوں۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ جولائی ۱۹۴۳ء میں کینیڈا کی حکومت

نے کوہ پیما کلب سے اپیل کی کہ وہ پرنس آف ویلز کے سپاہیوں کو پہاڑوں پر چڑھنے کی تربیت دینے کی غرض سے انسٹرکٹر فراہم کریں۔ ان ہی انسٹرکٹروں میں مسٹر کننگز مین بھی شامل تھے۔ انہوں نے بتایا کہ ان انسٹرکٹروں میں ۴۲ سال سے لے کر ۵۹ سال تک کے انسٹرکٹر شامل تھے۔ انسٹرکٹر ان سپاہیوں کو تربیت دینے کے لئے برف سے ڈھکے ہوئے پہاڑوں پر لے گئے پندرہ گھنٹوں کی محنت کے بعد یہ نوجوان سپاہی جو بہترین جسمانی حالت میں تھے، تھک کر چور ہو گئے۔ کیا یہ سپاہی اس لئے تھک گئے تھے کہ وہ کوہ پیما کی مشقت کو برداشت نہیں کر سکتے تھے؟ یہ سپاہی جو کمانڈوز تھے، ان کے بارے میں یہ سوال ہی مضحکہ خیز ہے۔ ان کی تھکن کا اصل سبب یہ تھا کہ وہ تربیت کے اس مرحلے سے بور ہونے لگے تھے لیکن ان سے دگنی عمر کے انسٹرکٹروں کو تھکن تو محسوس ہوئی لیکن وہ ان سپاہیوں جتنے تھکے ہوئے نہیں تھے جنہیں تھکن کے باعث کھانے پینے کا بھی ہوش نہیں تھا۔

ان انسٹرکٹروں نے مزے سے کھانا کھایا اور دن بھر کے واقعات کے بارے میں باتیں کرنے لگے کیونکہ وہ کوہ پیما سے حقیقی دلچسپی رکھتے تھے۔ کو لمبیا کے ڈاکٹر ایڈورڈ تھارن ڈانک نے تکان کے موضوع پر بیشمار تجربات کئے ہیں۔ ایک مرتبہ انہوں نے نوجوان آدمیوں کے ایک گروپ کو مختلف مشاغل میں محصور رکھ کر ایک ہفتے تک بیدار رکھا۔ انہوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ جسمانی کارکردگی میں کمی آنے کا اصل سبب بوریٹ

کو سمجھایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ دماغی نوعیت کا کام کرتے ہیں تو تھکن کا سبب کام نہیں بلکہ کام کے نامکمل ہونے کا احساس ہے۔

آپ کسی بھی ایسے دن کو یاد کر سکتے ہیں جب کام کے دوران بار بار خلل پڑتا رہا ہو۔ لیکن ہے وہ دن آپ کے لئے سخت ناخوشگوار رہا ہو اور جب آپ اُس دن دفتر سے گھر واپس آئے ہوں تو شدید تھکن محسوس کر رہے ہوں لیکن دوسرے دن دفتر میں پہلے دن کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ کام کیا ہو لیکن اس کے باوجود جب گھر لوٹے ہوں تو بالکل تازہ دم ہوں۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ ہماری تھکاوٹ کا سبب کام نہیں بلکہ پریشانی اور کام میں بے توجہی تھکن کا اصل سبب ہے۔

اس باب کی تکمیل کے دوران میں ایک مزاحیہ ڈرامہ دیکھنے گیا۔ ڈرامے کا ایک کردار ایک جگہ فلسفیانہ انداز میں کہتا ہے کہ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جن کا مشغلہ وہ ہے جو اُن کا کام ہے۔ ایسے لوگ خوش قسمت اس لئے ہیں کہ انہیں اپنا کام کر کے خوشی ہوتی ہے اور یہ خوشی اُن کی استعداد کار میں اضافہ کرتی ہے۔ جن کام میں آپ دلچسپی لیں آپ دیکھیں گے کہ اُس کی تکمیل تک آپ کو کوئی تھکن محسوس نہیں ہوگی۔ کیونکہ آپ کی دلچسپی نے آپ کی توجہ کو بھٹکنے کی بجائے ایک جگہ پر مرکوز کر رکھا ہے اپنی لڑاکا بیوی کے ساتھ دس وقت روم چلنا بھی مشکل لگتا ہے لیکن محبوبہ کے ساتھ دس میل کا فاصلہ بھی یوں لگتا ہے کہ چند قدم کا فاصلہ ہو۔

آپ اس سلسلے میں کیا کر سکتے ہیں۔ یہاں میں ادکلا ہوما کی ایک شیئرنگ رفر

کی مثال پیش کرتا ہوں۔ اس اسٹینوگراف کو انتہائی خشک کام کرنا پڑتا تھا۔ اسے تیل کے ٹھیکوں سے متعلق فارم پُر کرنے ہوتے تھے اور فارم پُر کرنے کا کام انتہائی غیر دلچسپ کام تھا۔ چنانچہ وہ اس شغل سے بور ہونے لگی اور تنگ آکر اُس نے اپنے کام میں دلچسپی پیدا کرنے کی کوشش کی۔ لیکن کیسے؟ اُس نے اپنی کام کرنے کی صلاحیت میں مقابلہ شروع کر دیا۔ وہ صبح جو فارم پُر کرتی انہیں گن لیتی اور میسرے پہر صبح کی نشت میں پُر کئے جانے والے فارموں سے زیادہ فارم پُر کرتی۔ دوسرے دن گذشتہ دن سے زیادہ کام کرنے کی کوشش کرتی۔ دفتر میں موجود دوسری اسٹینوگرافرز کے مقابلے میں اُس کی استعدادِ کار بڑھ گئی۔ لیکن اس زیادہ کام کا اُس کو جو معاوضہ ملا وہ نفت دی، عہدے میں ترقی یا تعریف کی شکل میں نہیں تھا بلکہ اُس فہمی اطمینان کی شکل میں تھا جو اُس نے اپنے کام میں دلچسپی پیدا کر کے حاصل کیا تھا۔ غیر دلچسپ کام میں دلچسپی اور لگن کام کی صلاحیت میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ میں اس اسٹینوگرافر لڑکی کو جانتا ہوں اور مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ اُس کی کہانی سچی ہے۔ یہ لڑکی اب میری بیوی ہے۔

ریڈیو کے مشہور تبصرہ نگار ایچ وی کالٹن بورن نے بتایا کہ میں نے اپنے خشک اور بے مزہ کام میں کس طرح دلچسپی پیدا کی۔ انہوں نے بتایا کہ میں جب سائیکل پر انگلستان کا چکر لگانے کے بعد پیرس پہنچا تو بالکل مفلس ہو چکا تھا۔ چنانچہ میں نے اپنا ایک کیمرہ گروی رکھوا کے کچھ رقم حاصل کی اور اخبار میں ملازمت کے لئے اشتہار دے دیا۔

جلد ہی مجھے ایک ادارے میں ملازمت مل گئی۔ مجھے فرانسیسی زبان کی کوئی شہدہ بدھ نہ تھی لیکن اس کے باوجود سیلزمینی کے پہلے ہی سال میں میں نے پانچ ہزار ڈالر کمائے اور مجھے اُس سال کے بہترین سیلزمین کا اعزاز بھی دیا گیا۔ کارلٹن بورن کہتے ہیں کہ اس تجربے نے مجھے جو کچھ سکھایا اُس کے سامنے ہارورڈ یونیورسٹی میں تعلیم حاصل کرنا بھی کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ اس تجربے سے مجھے ایک فرانسیسی کے ذہنی رجحانات کا پتہ چلانے کا موقع ملا۔ بعد میں جب میں ریڈیو پر تبصرہ نگاری کرنے لگا تو میرا یہ تجربہ بہت کام آیا۔

آپ دریافت کر سکتے ہیں کہ جب کارلٹن بورن فرانسیسی زبان ہی نہیں جانتا تھا تو وہ کیسے ایک کامیاب سیلزمین بن گیا۔ انہوں نے مجھے اپنی کامیابی کا راز یہ بتایا کہ میں نے کپنی کے مالک سے پوچھ کر مصنوعات کے متعلق تمام ضروری باتیں ایک کاغذ پر فرانسیسی زبان میں لکھ لیں اور انہیں خوب رٹ لیا۔ جب میں کسی مکان پر دستک دیتا تو جو خاتون برآمد ہوتی اُس کے سامنے اپنے مضحکہ خیز ہجے میں تمام لکھی ہوئی باتیں دھرا دیتا۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنی مصنوعات بھی دکھاتا جاتا۔ اگر وہ خاتون کوئی سوال پوچھتی تو اپنے کاندھے سے ہاتھ کر جواب دیتا کہ میں تو امریکی ہوں اور پھر اُسے اپنا ہیٹ اتار کر وہ تمام تفصیلات دکھاتا جو میں نے آسان فرانسیسی زبان میں لکھی ہوئی تھیں۔ خاتون یہ دیکھ کر مسکراتی لگتی اور میں بھی ہنس دیتا اور اپنی مصنوعات دکھاتا جاتا۔ کارلٹن بورن نے یہ اعتراف کیا کہ یہ کام کوئی ایسا آسان بھی نہ تھا لیکن میں نے اس میں کامیابی محض اپنی ایک صلاحیت کے بل بوتے پر

حاصل کی۔ وہ صلاحیت یا خاصیت یہ تھی کہ ہر صبح گھر سے روانہ ہونے سے پہلے میں آئینے کے سامنے کھڑا ہو کر خود سے کہتا کہ کالٹن بورن زندگی کو بقرار رکھنے کے لئے تمہیں یہ کام کرنا ہی پڑے گا اور جب تمہیں کام کرنا ہی ہے تو پھر اسے خوبصورت طریقے سے کرو۔ ہر مکان پر دستک دینے سے پہلے فزن کرو کہ تم ایک اداکار ہو اور تمہیں چند لمحوں بعد تماشاٹیوں کے سامنے اپنے فن کا مظاہرہ کرنا ہے۔ جو کام تم کر رہے ہو وہ اداکاری جیسا ہی دلچسپ ہے۔ تمہیں چاہیئے کہ اس کام کو خوش اسلوبی سے انجام دینے کی کوشش کرو۔ کالٹن بورن کا کہنا ہے کہ روزانہ کے اس عمل سے مجھے اپنے گاہکوں کے سامنے اپنے مضحکہ خیز لہجے میں بولنا اچھا لگے۔ لگا۔ اگرچہ شروع شروع میں مجھے اپنے اس کام سے بڑی الجھن ہو ا کرتی تھی۔ میں نے کالٹن سے پوچھا کہ کیا وہ نوجوانوں کو کوئی مشورہ دینا پسند کریں گے۔ تو ان کا جواب تھا کہ ہاں ! انہوں نے جو مشورہ دیا وہ یہ تھا ہر صبح خود سے جنگ کرو جس قدر زور جسمانی ورزشوں پر دیا جاتا ہے اُسی قدر زور ذہنی اور روحانی ورزشوں پر بھی دینا چاہیئے۔ ہر صبح کسی بھی کام کو شروع کرنے سے پہلے ہمیں کچھ دیر ذہنی اور روحانی ورزش کرنی چاہیئے۔

روزانہ صبح کی یہ خود کلامی کوئی احمقانہ اور بچکانہ عمل نہیں ہے۔ بلکہ حقیقت میں یہ نفسیات کی روح ہے کیونکہ ہماری زندگی کی تشکیل ہمارے خیالات کرتے ہیں۔ یہ الفاظ آج بھی اُسی طرح حقیقت کے آئینہ دار ہیں جیسے آج سے اٹھارہ سو سال پہلے تھے جب مارکس آری لٹس نے انہیں اپنی کتاب میں

تحریر کیا تھا کہ روزانہ کئی مرتبہ کی خود کلامی آپ کے ذہن میں مثبت خیالات پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔

اسی طرح خدا نے آپ کو جو نعمتیں عطا کی ہیں ان کا تصور کر کے آپ اپنے ذہن کو افسردہ خیالات سے بچا سکتے ہیں۔ مثبت خیالات آپ کے کسی بھی کام کو ناگوار اور بے کیف نہیں ہونے دیں گے۔ آپ کا باس یا مالک آپ کو زیادہ کام کرنے کی تاکید اس لئے کرتا ہے کہ اُسے تو زیادہ دولت چاہیئے۔ لیکن کیا ہم چند لمحوں کے لئے بھول نہیں سکتے کہ باس کیا چاہتا ہے۔ صرف یہ یاد رکھئے کہ اپنے کام میں دلچسپی لینے سے آپ کو کیا فائدہ پہنچے گا۔ خود کو یاد دلایئے کہ اس طرح کرنے سے آپ کی خوشیوں میں اضافہ ہو جائے گا۔ حالت بیداری میں نصف وقت آپ اپنے کام کے لئے وقف کرتے ہیں اور اگر آپ اس عرصے سے مسرت نہیں حاصل کر پاتے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ ایک بڑی نعمت سے خود کو محروم کر رہے ہیں۔

خود کو یاد دلاتے رہیئے کہ کام میں دلچسپی لینے کا عمل نہ صرف آپ کی پریشانیوں کو ختم کر دے گا۔ بلکہ ترقی اور کامیابی کے دروازے بھی کھول دے گا۔ اگر ایسا نہ بھی ہو تو کچھ بھی آپ کو یہ فائدہ ضرور پہنچے گا کہ آپ کم تھکن محسوس کریں گے اور فارغ اوقات سے زیادہ لطف اٹھا سکیں گے۔

پانچواں باب

آپ کو جو نعمتیں حاصل ہیں، وہ
لاکھوں روپے سے زیادہ قیمتی ہیں

میں صیرلڈ ایبٹ کو برسوں سے جانتا ہوں۔ وہ کبھی میرے ساتھ کام
کیا کرتا تھا۔ ایک روز میں اُس کے ساتھ اپنے فارم پر جا رہا تھا۔ راستے
میں میں نے اُس سے پوچھا کہ وہ پریشانیوں سے محفوظ رہنے کے لئے کیا
کرتا ہے۔ اُس نے مجھے جو جواب دیا وہ ناقابلِ فراموش ہے۔

ھیرلڈ ایبٹ نے کہا کہ میں بہت زیادہ پریشان رہا کرتا تھا۔ لیکن ۱۹۴۳ء کے موسم بہار کے ایک دن میں نے جو منظر دیکھا اُس نے میری تمام پریشانیاں کا ہمیشہ کے لئے خاتمہ کر دیا۔ میرے سامنے یہ منظر صرف دس سیکنڈ رہا لیکن میں نے اس وقفے میں جو کچھ سیکھا وہ دس سال میں بھی نہیں سیکھ سکا تھا۔ میرا ایک سٹور تھا جہاں میں سبزیاں وغیرہ فروخت کیا کرتا تھا۔ لیکن میرا کاروبار ہمیشہ ہی روبہ زوال رہا۔ میں نے اپنا تمام سرمایہ اپنے کاروبار میں لگا دیا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کاروبار کے دوران میں مقروض بھی ہو گیا تھا۔ ایک وقت وہ آیا جب سٹور بند کرنا پڑا۔ میں ایک بینک سے قرضہ لینے جا رہا تھا تاکہ کسی دوسرے شہر جا کر کوئی ملازمت وغیرہ تلاش کروں۔

میں نہایت بے دلی سے قدم اٹھا رہا تھا۔ میری ہمت جواب دے چکی تھی۔ اُس وقت میں خود کو ایک شکست خوردہ انسان تصور کر رہا تھا۔ پھر اچانک میں نے ایک معذور شخص کو دیکھا۔ جیل کی ٹانگیں نہیں تھیں اور جو پہیوں والی کرسی پر بیٹھا ہوا کرسی دھکیل رہا تھا۔ وہ جب سڑک پار کر کے میرے قریب سے گزرا تو ایک لمحے کے لئے اُس کی اور میری آنکھیں چار ہوئیں۔ اُس نے نہایت خوشدلی سے کہا ”صبح بخیر جناب! آج کی صبح کس قدر خوشگوار ہے“ اُس نے یہ جملہ نہایت ہی خلوص اور محبت سے کہا تھا۔ میں نے اُس شخص کو بغور دیکھا تو مجھے احساس ہوا کہ میں اس شخص کے مقابلے میں کس قدر خوش قسمت اور دولت مند شخص ہوں۔ خدا نے مجھے دو ٹانگوں سے نوازا ہے۔ میں باآسانی چل پھر سکتا ہوں۔

مجھے اپنے افسردہ خیالات پرندامت ہونے لگی۔ میں نے سوچا کہ اگر ایک
 ایسا شخص اتنی خوشدلی اور اعتماد سے زندگی بسر کر سکتا ہے تو میری حالت
 تو اس سے بدرجہا بہتر ہے۔ چنانچہ مجھے اس کے مقابلے میں زیادہ خوش و خرم
 اور پُر اعتماد ہونا چاہیے۔ اس سوچ نے میرے اندر ایک نیا ولولہ اور حوصلہ پیدا
 کر دیا۔ میں نے بینک سے قرضہ لیا اور زیادہ محنت سے کام کرنے لگا۔ آہستہ
 آہستہ میرے دن پھرنے لگے۔ اب میں نے اپنے غسل خانے کے آئینے پر یہ
 الفاظ تحریر کر رکھے ہیں جنہیں میں روزانہ دیکھتا ہوں اور ہر روز توانائی کی
 ایک نئی لہر سینے میں دوڑتی محسوس ہوتی ہے۔ میں نے آئینے پر جو الفاظ
 تحریر کئے وہ یہ ہیں۔ میں ادا اس تھا کہ میرے پاس جوتے نہیں ہیں لیکن
بازار میں ایک شخص دیکھا جس کے پاؤں نہیں تھے۔

ایک بار میں نے ایڈی ریجن بیکر سے جس نے چھوٹی کشتی پر بحر اوقیانوس
 عبور کیا، دریافت کیا کہ بحر اوقیانوس کی اس مہم سے اُس نے جو سب سے بڑا
 سبق حاصل کیا وہ کیا تھا؟ اس نے جواب دیا کہ بحر اوقیانوس کو چھوٹی کشتی
 سے عبور کرنا ایک ہولناک تجربہ تھا۔ میں نے اس ہولناک تجربے سے جو
 سیکھا وہ یہ کہ اگر آپ کو پیٹ بھر کر روٹی اور تازہ پانی مل جائے تو پھر
 کسی شکایت کی کوئی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

ایک مرتبہ رسالہ ٹائمز میں ایک سار جنٹ کے بارے میں مضمون شائع
 ہوا جو بم کا ایک ٹکڑا گلے میں لگنے سے اس قدر زخمی ہو چکا تھا کہ اسے سات
 مرتبہ خون دینا پڑا۔ اُس نے ایک کاغذ پر یہ لکھ کر اپنے ڈاکٹر سے پوچھا

کہ کیا میں زندہ پنج جاؤں گا۔ ڈاکٹر نے جواب دیا ہاں۔ اس نے پھر لکھا کہ کیا میں بات چیت کر سکوں گا۔ ڈاکٹر نے اس بار بھی اثبات میں جواب دیا۔ اس پر زخمی سار جنت نے لکھا کہ اب اس میں پریشانی کی کون سی بات ہے؟ آپ خود سے بھی پوچھئے کہ مہلا پریشان رہنے کی کیا وجہ ہے؟ آپ کو یقیناً معلوم ہو جائے گا کہ آپ کی پریشانی کس قدر بلا جواز اور بے معنی ہے۔

زندگی میں نوے فیصد باتیں درست اور دس فیصد غلط ہوتی ہیں۔
اگر آپ خوش رہنا چاہتے ہیں تو آپ کو صرف یہ کرنا ہو گا کہ آپ اپنے
پیش نظر صرف اُن نوے فیصد باتوں کو رکھیں جو درست ہیں اور باقی
دس فیصد باتوں کو فراموش کر دیں۔ لیکن اگر آپ پریشانی اور اعصابی بیماریوں میں مبتلا ہونا چاہتے ہیں تو صرف یہ کریں کہ اُن دس فیصد باتوں کو جو غلط ہیں سامنے رکھ کر باقی نوے فیصد درست باتوں کو بھول جائیں۔ میں انگلستان گیا تو میں نے کئی گرجوں میں یہ الفاظ تحریر کئے ہوئے دیکھے ”سوچئیے اور شکر ادا کیجیے“ آپ کو چاہیے کہ یہی الفاظ آپ اپنے دل پر کندہ کر لیں۔ آپ اُن نعمتوں کے بارے میں سوچئے جو میسر ہیں اور پروردگارِ عالم کا شکر ادا کیجئے۔

گلیورز ٹریولرز نامی کتاب کا مصنف جو نا مقن سوفٹ اس درجہ قنوطی تھا اور اپنے وجود سے اتنا بیزار تھا کہ اپنی سالگرہ پر سیاہ مٹی لباس پہن کر پورا دن فاقے سے گزار دیا کرتا تھا۔ لیکن اس ادیب نے بھی زندگی میں مسرت اور سکون کی تعمیری قوتوں کی تعریف کی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ

غذا، سکون اور خوشی دنیا کے بہترین معالج ہیں۔ آپ اگر چاہیں تو ان معالجین کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں اور اپنے لئے مسرتوں اور خوشیوں کے دروازے کھول سکتے ہیں۔ آپ بے شمار نعمتوں کے مالک ہیں۔ آنکھیں، ٹانگیں، ہاتھ، کان، اولاد اور خاندان۔ یہ سب آپ کے بیش بہا اثاثے ہیں۔ کیا آپ اس اثاثے کی قدر کرتے ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ ہم اس اثاثے کی قدر قیمت سے آگاہ نہیں ہیں۔ ہمارے پاس جو کچھ ہوتا ہے ہم اس کے بارے میں کم ہی سوچتے ہیں اور ہماری سوچیں اکثر ان چیزوں کے لئے وقف ہوتی ہیں جو ہمارے پاس نہیں ہوتیں۔ یہ ایک زبردست لمیہ ہے اور اس نے ہمیں جس قدر نقصان پہنچایا ہے اتنا نقصان تو ہمیں جنگوں اور وباؤں سے بھی نہیں پہنچا۔

یہی المیہ مسٹر پامر کے ساتھ بھی ہوا۔ وہ ایک زندہ دل انسان تھا لیکن اس المیہ نے اُسے بوڑھا اور افسردہ بنا کے رکھ دیا اور اس کے گھر کو تباہی کے کنارے لاکھڑا کیا۔ اُس نے مجھے بتایا کہ میں نیوجرسی میں رہا کرتا تھا فوج سے ریٹائر ہونے کے بعد اپنا کاروبار شروع کیا۔ میں نے کاروبار کو چمکانے کے لئے نہایت محنت اور لگن سے کام کیا۔ شروع شروع میں حالات سازگار رہے لیکن بعد میں مشکلات پیش آنے لگیں۔ خام مال اور فاضل پرزے دستیاب نہیں ہوتے تھے جس سے کاروبار بند ہونے کا خطرہ پیدا ہو گیا۔ اس بات نے مجھے بے حد بیزار کر دیا۔ میری بات چیت میں تلخی اور افسردگی در آئی۔ میری ازدواجی زندگی بھی متاثر ہونے لگی۔ ایک روز میرے پاس کام

کرنے والا ایک معذور شخص آیا اور کہنے لگا کہ پام تمہیں شرم آنی چاہیے۔
یوں لگتا ہے جیسے تمام دنیا کی مصیبتیں تم پر ہی نازل ہو گئی ہیں۔ بالفرض بحال
اگر عارضی طور پر دوکان بند کرنا پڑ ہی جاتی ہے تو کون سی قیامت ٹوٹ
پڑے گی۔ جب حالات سازگار ہوں تو دوکان پھر کھولی جاسکتی ہے۔ خدا
کے فضل و کرم سے تمہارے پاس اتنا سرمایہ ضرور موجود ہے کہ تم ایک عرصے
تک فکر معاش سے بے نیاز رہ سکتے ہو۔ لیکن تم تو ہر وقت منہ پھللائے رہتے
ہو۔ کاش میں تمہاری جگہ ہوتا۔ ذرا ادھر دیکھو، میرا ایک بازو نہیں ہے اور
چہرہ جھلس چکا ہے لیکن پھر بھی میں اس کی پروا نہیں کرتا۔ اور اگر تم نے اب
بھی منہ بسورنا بسند نہ کیا تو نہ صرف تمہارا کاروبار بلکہ تمہاری صحت بھی
خراب ہو جائے گی۔ دوست دور ہو جائیں گے اور تمہاری گھریلو زندگی
بھی متاثر ہوگی۔ یہ وہ الفاظ تھے جنہوں نے میری آنکھیں کھول دیں۔ مجھے اپنی
خوش قسمتی کا احساس ہو گیا۔ میں نے تہیہ کر لیا کہ میں ایک بار پھر وہی پرانا
پام بن جاؤں گا۔

میری ایک دوست لوزائیل بلیک نے بھی اس حقیقت کو پایا لیکن
اس حقیقت کو پانے کے لئے اسے ایک ایک صبر آزمایا تجربے سے گزرنا
پڑا۔ میں کئی سال پہلے لوزائیل سے ملا تھا۔ اس وقت ہم دونوں یونیورسٹی
میں شعبہ صحافت میں تعلیم حاصل کر رہے تھے۔ نو سال قبل اسے ایک زبردست
ایسے کا سامنا کرنا پڑا۔ اس نے بتایا کہ میں بے حد مصروف زندگی گزار رہی
تھی۔ یونیورسٹی میں اناتومی پڑھتی تھی۔ فن خطابت کی تعلیم دیتی تھی۔ موسیقی

سکھاتی تھی۔ چوتوں اور پارٹیوں میں شرکت کرتی تھی۔ کبھی کبھار گھڑ سواری بھی کر لیا کرتی تھی۔ ایک صبح میں اچانک بیمار ہو گئی۔ مجھے دل کے مرض کی شکایت تھی۔ ڈاکٹر نے مجھے ایک سال تک آرام کرنے کا مشورہ دیا۔ ڈاکٹر کے مشورے نے مجھے بہت بد دل کر دیا۔ میں سوچ سوچ کے پاگل ہوئی جا رہی تھی کہ ایک سال معذروں کی طرح بستر پر لیٹ کر زندگی کیسے گزرے گی؟ میں سوچتی ہیں نے کیا جسم کیا ہے جو یہ سزا مل رہی ہے۔ میرے مزاج میں تلخی آ گئی اور ہر ایک سے درشت مزاجی سے پیش آنے لگی۔ اس کے باوجود میں ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کرتی رہی۔ میرے پڑوس میں ایک مصور رہا کرتا تھا۔ ایک دن وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ بستر پر ایک سال گزارنا کوئی زیادہ بڑا المیہ نہیں ہے۔ تم اس دوران خود سے آشنا ہو سکتی ہو اور خوب سوچ سکتی ہو۔ تمہیں ان چند عہدوں میں اپنے آپ کو روحانی طور پر مضبوط کرنے کا جو موقع ملے گا وہ شاید تمہیں برسوں نہ مل سکے۔ اس کی یہ بات سن کر میں پُر سکون ہو گئی اور خود میں ایک نیا جذبہ بیدار کرنے کی کوشش کرنے لگی۔ میں نے مطالعہ کیا۔ ایک دن ریڈیو پر یہ الفاظ سنے۔ تبصرہ نگار کہہ رہا تھا کہ تم صرف اس کا اظہار کرتی ہو جو تمہارے شعور میں ہے۔ میں نے ایسے الفاظ اکثر سنے تھے لیکن اُس دن تو یہ الفاظ میری روح میں اتر گئے۔ اب میں صرف وہ سوچنے لگی جسے سوچ کر زندگی اور مسرت کا احساس ہوتا تھا۔

میں نے اُن تمام چیزوں کا تصور کیا جن پر مجھے خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے تھا۔ یہ وقت میں نے ایسی ہی باتیں سوچ کے گزارا اور اب میں بالکل صحت مند

ہوں۔ میری بصارت اور سماعت ٹھیک ہے، میری ایک پیاری سی بچی ہے،
 اچھے دوست ہیں۔ مطالعہ خوب کرتی ہوں۔ میری سوچ سے میری زندگی میں ایک
 انقلاب آگیا۔ میرے پاس ہر وقت مہمانوں کا اس قدر ہجوم رہنے لگا کہ ڈاکٹر
 کو ہدایات جاری کرنا پڑیں کہ میں محض ایک مخصوص وقت میں اپنے ملاقاتیوں
 سے مل سکتی ہوں۔ اور اب جب کہ نو سال گزر چکے ہیں۔ میں نہایت مطمئن
 اور خوشگوار زندگی بسر کر رہی ہوں۔ وہ ایک سال بستر پر گزارنا مجھے اب ایک
 طرح سے نعمت کی طرح لگتا ہے۔ خدا نے مجھے جو نعمتیں عطا کی ہیں روزانہ
 صبح اٹھ کر ان کا شکر ادا کرتی ہوں اور اب یہ میری عادت میں شامل
 ہو گیا ہے۔

اب میں سوچتی ہوں تو ندامت محسوس ہوتی ہے کہ اگر موت کا خوف
 مجھ پر غالب نہ آ جاتا تو مجھے زندہ رہنے کا شعور بھی حاصل نہ ہوتا۔
 ڈاکٹر سموئیل جانسن نے دو سو سال پہلے جو سبق سیکھا وہ یہ تھا کہ ہر
 واقعہ کے روشن پہلو کو دیکھتا ہزاروں روپے حاصل کرنے سے زیادہ
 بہتر ہے۔ یہ کسی پیشہ ور رجائی ادیب کے خیالات نہیں ہیں بلکہ ایک ایسے
 شخص کے خیالات ہیں جس نے بیس سال تک نہایت افلاس میں وقت گزارا۔
 بعد میں یہی ڈاکٹر جانسن بہترین ادیب اور خوش گفتار شخص کی حیثیت سے
 ستارہ بن کر ابھرے۔

دیکھئے پیئر سل سمتھ نے کوزے میں دانش مندی کا سمندر بند کر
 دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں زندگی صرف دو مقصد رکھتی ہے ایک یہ کہ جس شے

کی طلب ہو اُس کا حصول دوم یہ کہ حاصل شدہ شے سے استفادہ اور
 لطف اندوز ہونا۔ صرف دانشمند ترین لوگ ہی یہ دوسرا مقصد حاصل
 کر سکتے ہیں

برتن دھونے جیسے معمولی کام کو بھی ایک خوشگوار تجربہ میں تبدیل کیا جا
 سکتا ہے۔ آپ بھی یہ خوشگوار تجربہ کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ باارگ بلڈ ڈھل کی
 کتاب میں دیکھنا چاہتی تھی "کا مطالعہ کریں۔ اس کتاب کی مصنفہ پچاس سال
 تک بصارت سے تقریباً محروم زندگی بسر کرتی رہیں۔ وہ لکھتی ہیں میری صرف
 ایک آنکھ تھی اور اس کا پردہ بھی کوئی ایسا نہ تھا کہ میں صاف طور پر دیکھ سکتی۔
 لیکن میں نے لوگوں سے اپنے لئے رحم اور ہمدردی مانگنے سے انکار کر دیا۔
 وہ کہتی ہیں کہ بچپن میں میں اپنی ساتھی دوستوں کے ساتھ کھیلنا چاہتی تھی لیکن
 مجھے راستہ درست طور پر نظر نہ آتا تھا۔ اس لئے جب بچے کھیل کود کر
 گھروں کو چلے جاتے تو میں جھک جھک کر راستے کو ذہن نشین کیا کرتی۔ اس
 طرح میں نے ہر راستہ ذہن نشین کر لیا۔ بعد میں میں بچوں کے ہر کھیل میں شریک
 ہونے لگی۔ میں گھر میں بڑے بڑے حروف میں لکھی گئی کتابیں پڑھا کرتی
 اور آخر کار میری یہی کوشش رنگ لائی اور میں نے اے۔ بی اور ایم۔ اے
 کی ڈگریاں حاصل کیں۔ میں نے ایک چھوٹے سے گاؤں میں پڑھانا شروع کر
 دیا۔ بعد میں میں ایک کالج میں صحافت کی پروفیسر مقرر ہوئی۔ وہاں تیرہ سال
 تک درس و تدریس کا سلسلہ جاری رہا۔ اس دوران میں نے مختلف کلبوں
 میں خواتین کی بہبود سے متعلق لیکچر دیئے اور ریڈیو سے تقریریں کیں۔

وہ کہتی ہیں کہ میرے ذہن کے ایک کونے میں یہ خیال ہمیشہ موجود رہا کہ ایک روز میں مکمل طور پر اندھی ہو جاؤں گی۔ اور اسی خیال کو ذہن سے نکلنے کے لئے میں نے زندگی کے بارے میں ایک نہایت ہی مثبت طرز فکر اور رویہ اختیار کیا۔

پھر جب میری عمر باون سال ہوئی تو ایک معجزہ ہوا۔ میری آنکھوں کا آپریشن ہوا اور چالیس فیصد بصارت لوٹ آئی۔ اب میرے لئے ایک نئی اور حسین دنیا کے دروازے کھل گئے۔ اب برتن دھونے کا عمل بھی میرے لئے ایک خوشگوار تجربہ بن گیا۔ وہ سمجھتی ہیں کہ برتن صاف کرنے کے دوران جو جھاگ پیدا ہو جاتی تھی میں اس سے خوب خوب کھیلتی اور جھاگ کو اٹھا کر روشنی میں دیکھتی تو مجھے اس میں قوس و قزح کے خوشنارنگ نظر آتے۔ باورچی خانے کی کھڑکی سے باہر جھانک کر دیکھتی تو برقیاری میں اڑتی ہوئی رنگین چڑیاں نظر آتیں جنہیں دیکھ کر بے پناہ مسرت ہوتی۔ آخر میں وہ سمجھتی ہیں کہ میرے خدا میں تیری شکر گزار ہوں۔ پروردگار عالم میں تیری عطا کردہ نعمت کے لئے پورا شکر یہ ادا کرتی ہوں۔

ذرا تصور کیجئے کہ وہ خدا کی اس لئے شکر گزار ہے کہ صابن کے بلبلوں میں دھنک کے رنگ اور برقیاری میں اڑتی ہوئی چڑیاں دیکھ سکتی ہے۔ ہمیں اپنے آپ پر شرم آنی چاہیے کہ ہم اتنے برسوں سے رنگ و نور اور حسن و جمال سے بھری ہوئی اس کائنات میں زندگی بسر کرنے کے باوجود بھی اس قدر اندھے ہیں کہ کائنات کی یہ تمام خوبصورتی نہیں دیکھ سکتے۔ اگر آپ اپنی زندگی سے پریشانیوں کا خاتمہ کرنا چاہتے ہیں تو یہ اصول یاد رکھیں۔

اپنی راحتوں کا شمار کیجئے، تکلیفوں کا نہیں

یاد رکھیے مُردہ کتے کو کوئی

بھی ٹھوکر نہیں مارتا

۱۹۲۹ء میں ایک تقریب ہوئی جس نے قومی سطح پر تعلیمی حلقوں میں ہلچل مچادی۔ امریکہ بھر کے تمام عالم فاضل افراد اس تقریب میں شرکت کے لئے شکاگو پہنچ گئے۔ چند سال قبل ایک نوجوان رابرٹ ہچنز وہاں آیا تھا۔ وہ کبھی بے راہ گیری، ترکھان، ٹیوشن اور سیز مینی جیسے کام کرتا تھا لیکن اب صرف آٹھ سال بعد اسے شکاگو یونیورسٹی کا صدر بنایا جا رہا تھا۔ اس کی عمر صرف

تیس سال تھی۔ یہ ایک ناقابل یقین بات تھی۔ بوڑھے ماہرین تعلیم اپنی حیرت کا اظہار کر رہے تھے۔ اس حیرت انگیز نوجوان پر تنقید کی بوچھاڑ ہو رہی تھی کہ وہ یہ ہے اور اُس میں فلاں خرابی ہے۔ اس کی عمر کیا ہے۔ نا تجربہ کار ہے۔ تعلیم سے متعلق اس کے نظریات خام ہیں۔

اس بے جا تنقید میں اخبارات بھی شامل ہو گئے۔ جس دن رابرٹ کو صدر بنانے کی رسم ادا کی جانے والی تھی ایک دوست نے اُس کے باپ سے کہا کہ مجھے آج صبح کے اخبار کا اداریہ پڑھ کر نہایت صدمہ ہوا، اُس میں آپ کے بیٹے پر خوب تنقید کی گئی ہے۔ ہاں! رابرٹ کے باپ نے کہا، اداریہ واقعی سخت مختصراً لیکن یاد رکھو مردہ کتے کو کوئی بھی مٹھو کر نہیں مارتا۔ جی ہاں! اور کتنا جتنا اہم ہوتا ہے لوگ اُسے مٹھو کر لگا کر اتنی ہی زیادہ تسکین حاصل کرتے ہیں۔ اس بات کا علم پرنس آف ویلز کو جو بعد میں ایڈورڈ ہشتم کے نام سے مشہور ہوئے، چودہ سال کی عمر میں ہی ہو گیا تھا۔ وہ اُس وقت ڈارٹ ماؤتھ کالج میں زیر تعلیم تھے۔ اس کالج میں بحریہ کے افسروں کو تربیت دی جاتی تھی۔ ایک روز ایک افسر نے ایڈورڈ کو منہ پھلائے دیکھا تو اُس سے وجہ دریافت کی۔ ایڈورڈ نے پہلے تو بتانے سے انکار کر دیا لیکن پھر سب کچھ سچ بتا دیا۔

اس نے بتایا کہ کیڈٹ اُسے مٹھو کریں مارتے ہیں۔ کالج کے کوڈور نے سب طلباء کو اکٹھا کیا اور کہا کہ شہزادے نے کسی کی شکایت تو نہیں کی ہے تاہم میں یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں کہ آپ شہزادے سے یہ بدسلوکی کیوں کرتے ہیں؟ پہلے تو سب خاموش بیٹھے رہے پھر ایک کیڈٹ اٹھا اور کہنے لگا کہ ہم ایسا اس لئے

کرتے ہیں کہ جب ہم کمانڈر اور کپتان بن کر شاہی بھر یہ میں جائیں تو یہ کہہ سکیں کہ ہم وہ ہیں جنہوں نے بادشاہ کو بھی مٹھو کریں ماری ہیں۔

چنانچہ جب آپ پر مٹھو کریں برس رہی ہوں اور تنقید کی بوچھاڑ ہو رہی ہو تو صرف یہ یاد رکھئے کہ ایسا کرنے والا شخص شخص

اپنی اہمیت کے مجروح احساس کی تسکین کر رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کوئی ایسا کام کر رہے ہیں جسے دوسروں کی توجہ حاصل ہو سکتی

ہے یا یہ کام دوسروں کے لئے اہم بھی ہو سکتا ہے۔

بہت سے لوگ اپنے سے زیادہ تعلیم یافتہ اور کامیاب لوگوں کے ساتھ بُرا رویہ اختیار کئے رکھتے ہیں۔ اس عمل سے وہ صرف وحشیانہ تسکین حاصل کرنا

چاہتے ہیں کیونکہ وہ سوچتے ہیں کہ ہم ایسے یوں نہیں ہیں۔ جب میں کتاب کا یہ

باب تحریر کر رہا تھا تو مجھے ایک عورت کا خط ملا جس میں نجات دہندہ فوج کے

بانی جنرل ولیم بوتھ کو بہت بُرا شخص ثابت کیا گیا تھا۔ دراصل میں نے اپنی ایک

ریڈیائی تقریر میں جنرل موصوف کی خاصی تعریف کی تھی۔ اور اس عورت نے

یہ تعریف سن کر ہی مجھے خط لکھا تھا کہ جنرل بوتھ نے اُس رقم میں سے

غبن کیا ہے جو نادار لوگوں کی امداد کے لئے جمع کی گئی تھی۔ یہ الزام بالکل ہی

احتمقانہ تھا۔ لیکن اس عورت کو تو سچائی کی تلاش مقصود ہی تھی۔ وہ تو محض جنرل

جیسے اعلیٰ عہدے پر فائز شخص کو اپنی لعنت ملامت کا نشانہ بنا کر ایک نہایت

گھٹیا قسم کی تسکین حاصل کرنا چاہتی تھی۔ میں نے اُس خط کو ردی کی ٹوکری کے

حوالے کیا اور خدا کا شکر یہ ادا کیا کہ میری شادی اس عورت سے نہیں ہوئی۔

اس عورت کے خط سے مجھے جنرل بوتھ کے بارے میں کوئی بات معلوم نہیں ہوئی بلکہ اس سے خود اس عورت کے کردار کا ایک گوشہ نمایاں ہو گیا۔ شوپن ہار نے تو برسوں پہلے ہی کہہ دیا تھا کہ پست ذہن لوگ عظیم شخصیات کی خامیوں پر بے حد خوش ہوتے ہیں۔ کوئی شخص بمشکل ہی یقین کرے گا کہ میل کے صد کا بھی اس زمرے میں شمار کیا جاسکتا ہے۔ میل کا ایک سابق صدر ٹومس ڈوائٹ ایسا ہی شخص تھا جس نے امریکہ کے صدارتی انتخاب میں شریک ایک شخص کی زبردست مخالفت کی۔ اُس نے لوگوں کو خبردار کیا کہ اگر اس شخص کو صدر چن لیا گیا تو ہماری بیویاں اور بیٹیاں قانونی عصمت فردشی کا شکار ہو جائیں گی۔ انہیں شرافت کے پردے میں ذلیل کیا جائے گا۔ عصمت و پاکیزگی ختم ہو جائے گی اور خدا اور انسان سے نفرت محسوس ہوگی۔ یوں لگتا تھا گویا یہ باتیں کسی انتہائی ذلیل آدمی کے متعلق کہی جا رہی ہیں۔ لیکن دراصل ان کا نشانہ تھامس جیفرسن تھا۔ وہی عظیم تھامس جیفرسن جس نے آزادی کا منشور تحریر کیا تھا اور جو جمہوریت کا سرپرست تھا۔ یہ باتیں اُسی کے بارے میں تھیں۔ وہ کون سا امریکی تھا جسے منافق، قاتل اور نہ جانے کن کن خطابات سے نوازا گیا۔ وہ جب بازار میں سے گذرتا تو لوگ اُس کا مذاق اڑاتے اور اس پر فقرے کہے جاتے۔ وہ کون تھا؟ وہ جارج واشنگٹن تھا۔ جو بعد میں امریکہ کا صدر بنا لیکن یہ تو وہ باتیں ہیں جو کبھی ماضی میں ہوئی تھیں۔ ممکن ہے انسانی فطرت اب تبدیل ہو چکی ہو۔ آئیے ذرا ہم موجودہ دور کا جائزہ لیتے ہیں۔ ایڈمرل پیری کی مثال لیجئے۔ اس شخص نے کٹاریٹھویں کے ذریعے قطب شمالی تک پہنچ کر دنیا کو حیرت میں ڈال دیا تھا۔

اُس نے وہ کارنامہ سرانجام دیا تھا جس کے لئے صدیوں سے جبری اور نڈر لوگ
 کوشش کر رہے تھے۔ اور اس مہم کو سر کرنے کی خاطر جاں تک پہ کھیل گئے
 تھے۔ خود ایڈمرل پیری بھی بھوک اور سردی کے عذاب میں گرفتار تھا۔ اس
 کے پاؤں کی انگلیاں سردی کے باعث ہیکار ہو گئیں اور آہستہ کارا انہیں کاٹ
 کے پھینکنا پڑا۔ ایڈمرل نے اس قدر مصائب برداشت کئے کہ اُسے حدشہ
 ہونے لگا کہ کہیں وہ دیوانہ نہ ہو جائے۔ لیکن دانشنگٹن میں اُس کے اعلیٰ افسر
 اُس کی شہرت اور عزت سے حسد کی آگ میں جلے جا رہے تھے۔ چنانچہ انہوں
 نے ایڈمرل پر الزام لگایا کہ وہ سائنسی مہمات کے بہانے روپیہ بٹور رہا ہے
 اور قطب شمالی میں محض وقت گزاری اور آوارہ گردی کر رہا ہے۔ پیری کے خلاف
 ان لوگوں کی یہ ذلیل مہم اس قدر شدید تھی کہ اگر صدر میکینلے براہ راست مداخلت
 نہ کرتے تو پیری قطب شمالی میں اپنی مہم جاری نہیں رکھ سکتا تھا۔ اگر ایڈمرل
 پیری دانشنگٹن ہی میں کوئی غیر اہم سا کام انجام دے رہا ہوتا تو کیا اُس کی اس
 قدر مذمت کی جاتی؟ جی نہیں! کیونکہ اس صورت میں اُسے اتنی اہمیت حاصل
 نہ ہوتی کہ دوسرے اُس سے حسد کر سکتے۔

جبریل گرانٹ کو تو ایڈمرل پیری سے بھی زیادہ انددہناک تجربے سے گذرنا
 پڑا۔ ۱۸۶۲ء میں جبریل گرانٹ نے صرف ایک ہی دن میں شمالی علاقے کی
 پہلی فیصلہ کن فتح حاصل کر لی تھی۔ اس فتح نے اُسے راتوں رات ہیرو بنا دیا۔
 اور اس کی شہرت کے ڈنکے دور دور تک بج اٹھے کیونکہ یہ فتح دُور رس نتائج
 کی حامل تھی۔ لیکن اس عظیم فتح کے صرف چھ ہفتے بعد ہی شمالی علاقوں کے

اس ہیرے سے انتہائی ذلت آمیز سلوک کیا گیا۔ اُس سے فوج کی کمان چھین لی گئی اور اُسے گرفتار کر لیا گیا۔ مایوسی اور ذلت کے احساس سے اُس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔

جنرل یو ایس گرانٹ کو گرفتار کیوں کیا گیا؟ اس لئے کہ اُس کی اس فتح سے اُس کے افسران کے حسد اور رقابت کے جذبات بیدار ہو گئے تھے۔ اگر ہمیں بے جانتی پر الجھن اور پریشانی ہوتی ہے تو اس سے نجات حاصل کرنے کا اہم اصول یہ ہے۔

یاد رکھیے کہ بے جانتی پر اکثر ستائش ہی کی شکل ہوتی ہے۔ کوئی بھی شخص مردہ کتے کو ٹھوکر نہیں مارتا۔

ساتواں باب

ایسا کریں — اور دیکھیں کہ

تنقید آپ کا کچھ نہ بگاڑ

سکے گی

ایک مرتبہ میں نے میجر جنرل سمڈلے بٹکر کا انٹرویو لیا۔ اُس نے
مجھے بتایا کہ جب میں جوان تھا تو مجھے شہرت حاصل کرنے کا خط تھا اور

میں ہر شخص پر اچھا تاثر پھوڑنا چاہتا تھا۔ ان دنوں میں معمولی سی بھی تنقید برداشت نہیں کر سکتا تھا۔ لیکن اُس نے یہ بات تسلیم کی کہ بحریہ میں تیس سال ملازمت نے میری قوت برداشت میں بے پناہ اضافہ کیا۔ بحریہ کی ملازمت کے دوران مجھے ہر قسم کی تنقید اور تذلیل سے دوچار ہونا پڑا۔ کوئی مجھے زرد کتا کہتا اور کوئی سانپ کہہ کر پکارتا۔ مجھے گالیاں دی گئیں اور ایسے ایسے خطابات سے نوازا گیا جنہیں تحریر کرنا ممکن نہیں۔ کیا مجھے ان سے پریشانی ہوئی؟ نہیں جناب! اور اب عالم یہ ہے کہ جب کوئی شخص مجھے لعنت ملامت کرتا ہے تو میں قطعاً کوئی نوٹس نہیں لیتا۔

شاید جبریل بلکہ تنقید کی طرف سے کچھ زیادہ ہی لاپرواہ ہو گیا تھا۔ لیکن ایک بات یقینی ہے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ ایسے ہیں جو معمولی معمولی باتوں پر بھرپور اٹھتے ہیں۔ کئی برس پہلے ایک اخبار کارپورٹ میری تعلیم بانگال کی کلاس میں شریک ہوا۔ بعد میں اُس نے اپنے ایک مضمون میں میرے اور میرے کام کے بارے میں خوب زہراگلا۔ کیا مجھے غصہ آیا؟ میں نے اخباری رپورٹر کے اس طرح کے مضمون کو اپنی توہین سمجھا۔ میں نے اخبار کے چیئرمین کو ٹیلیفون کیا اور مطالبہ کیا کہ وہ تعلیم بانگال کے سلسلے میں حقائق پر مبنی مضمون شائع کرے۔ میں اس رپورٹر کو سزا دینا چاہتا تھا۔ لیکن اب میں سوچتا ہوں تو غدامت ہوتی ہے کہ میرا رویہ کیسا احمقانہ تھا۔ اب مجھے معلوم ہے کہ اخبار خریدنے والوں میں نصف ایسے بھی ہوں گے جنہوں نے یہ مضمون دیکھا تک نہ ہوگا۔ جب کہ باقی نصف نے محض دقت گزاری کے لئے

پڑھا ہوگا اور چند ہی دنوں میں وہ یہ بھول گئے ہوں گے کہ کیا پڑھا تھا۔
اب مجھے یہ اچھی طرح معلوم ہو چکا ہے کہ لوگ میرے اور آپ کے بارے
میں نہیں سوچتے رہتے اور نہ ہی انہیں اس کی پرواہ ہوتی ہے کہ کسی دوسرے
شخص کے بارے میں کیا کہا جا رہا ہے۔ اُن کا زیادہ وقت اپنے ہی بارے
میں سوچنے میں گزرتا ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ لوگوں کو آپ کی موت
کی خبر کے مقابلے میں اپنے معمولی نوعیت کے سر درد کے بارے
میں زیادہ تشویش ہوتی ہے۔ اگر ہمارا کوئی مخلص دوست ہماری پیٹھ میں
خنجر گھونپنے، دھوکہ دے یا زمین دوز دشمن ثابت ہو تو ہمیں اپنی حالت کو قابلِ غم
نہیں سمجھنا چاہیئے۔ اس کی بجائے ہمیں خود کو یاد دلانا چاہیئے کہ حضرت مسیح
کے ساتھ اُن کے قریبی حواریوں نے بھی تو یہی کچھ کیا تھا۔
اُن کے ایک ساتھی نے محض معمولی سی رشوت کے بدلے اُن سے غداری
کی۔ اُن کے ایک اور حواری نے مشکل کے وقت انہیں تنہا چھوڑ دیا اور
لوگوں کو تین مرتبہ قسمیں کھا کر یقین دلایا کہ وہ انہیں نہیں جانتا۔ جب مسیح کے
ساتھ اُن کے حواری یہ سلوک کر سکتے ہیں تو ہمیں اپنے دوستوں کے بارے
میں زیادہ خوش فہمی کا شکار نہیں ہونا چاہیئے۔
مجھے برسوں پہلے اس بات کا علم ہو گیا تھا کہ میں لوگوں کے منہ بند نہیں
کر سکتا لیکن یہ فیصلہ ضرور کر سکتا ہوں کہ اُن کے منہ سے نکلی ہوئی بے جا
باتوں پر مجھے پریشان ہونا چاہیئے یا نہیں؟
میں ہر قسم کی تنقید کو نظر انداز کرنے کی حماقت نہیں کر رہا۔ میں تو صرف

بے جا طور پر کی جانے والی تنقید کو فراموش کرنے کے بارے میں کہہ رہا ہوں۔ ایک بار میں نے ایلن فور روز ویلٹ سے پوچھا کہ وہ بے جا قسم کی تنقید کو کیسے برداشت کرتی ہیں۔ خدا شاہد ہے کہ واسٹ ہاؤس میں آنے والی کسی خاتون اول کے اس قدر دوست اور دشمن نہیں ہوں گے جتنے مسز روز ویلٹ کے تھے۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ میں نوجوانی میں بے حد شرمیلی تھی اور ہمیشہ اس بات سے خوفزدہ رہتی تھی کہ لوگ کیا کہیں گے۔ میں تنقید سے بے حد ڈرتی تھی۔ ایک روز میں نے اپنی چچی سے کہا کہ چچی میں کام تو کرنا چاہتی ہوں لیکن تنقید سے ڈر لگتا ہے۔ انہوں نے میری آنکھوں میں آنکھیں ڈالیں اور کہا کہ اگر تم کوئی ایسا کام کر رہی ہو جس کے صحیح ہونے کا تمہیں یقین ہے تو لوگوں کی پرواہ مت کرو کہ وہ کیا کہتے ہیں مسز روز ویلٹ نے مجھے بتایا کہ جب میں واسٹ ہاؤس پہنچی تو یہی معمولی سی نصیحت میرے لئے ڈھال ثابت ہوئی۔ انہوں نے کہا کہ تنقید سے بچنے کا تو صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ آپ مائی کے مادھو بن کر ایک کونے میں پڑے رہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ صحیح راستے پر ہیں تو بے خوف ہو کر اپنے کام میں لگن رہیے۔ اگر آپ کچھ نہیں کریں گے تب بھی لوگ تنقید کرتے رہیں گے۔ لوگ تو ہر دو صورتوں میں تنقید کریں گے۔

میں نے امریکن انٹرنیشنل کارپوریشن کے صدر مسٹیو سے ایک بار دریافت کیا کہ کیا تنقید اور نکتہ چینی انہیں پریشان کرتی ہے؟ ہاں! انہوں نے جواب دیا۔ ابتداء میں میں بہت حساس ہوا کرتا تھا۔ میری یہ خواہش تھی کہ میرے

ادارے کے تمام ملازمین مجھے اچھا سمجھیں۔ لیکن جب اس کے برعکس ہوتا تو میں پریشان ہو جاتا۔ چنانچہ جس شخص کو مجھ سے کوئی شکایت پیدا ہو جاتی تو میں اس کی شکایت رفع کرنے کے لئے بہت کوشش کرتا۔ لیکن اس کے نتیجے میں کوئی دوسرا شخص ناراض ہو جاتا اور پھر خوش کرنے اور ناراض ہونے کا ایک سلسلہ چل نکلتا۔ آخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ ہر شخص کو خوش رکھنا میرے بس سے باہر ہے۔ میں نے اپنے آپ سے کہا کہ اگر مجمع میں میرا سر زیادہ بلند ہو گا تو لوگ تنقید کریں گے۔ چنانچہ مجھے اس کا عادی ہو جانا چاہیئے۔ اس کے بعد میں نے معمول بنالیا کہ میں جہاں تک ممکن ہوتا بہتر طریقہ پر کام کرتا لیکن اس کے باوجود اگر نکتہ چینی جاری رہتی تو میں تنقید کی بوچھاڑ سے بچنے کے لئے اپنا چھاتا تان لیتا۔

ڈیمز ٹیلر مشہور موسیقار تھا۔ ایک بار اس نے ریڈیو پر موسیقی کے سائے میں ایک تبصرہ نشر کیا۔ اس کے جواب میں ایک عورت نے اُسے خط لکھا اور جھوٹا، غدار اور سانپ جیسے خطابات سے نوازا۔ اُس نے اپنی کتاب ”انسان اور موسیقی“ میں لکھا ہے کہ میرا خیال ہے کہ اس عورت نے میرے تبصرے کو ذرہ برابر بھی توجہ سے نہیں سنا۔ اگلے ہفتے کے نشریے میں ٹیلر نے یہ خط اپنے سامعین کو سنایا۔ جس کے چند روز بعد اس عورت کا ایک اور خط ملا جس میں اُس نے اپنی گزشتہ رائے کو دہرایا تھا۔ کیا آپ اس شخص کی تعریف نہیں کریں گے جو ایسی بے جا تنقید کو اس حوصلے اور زندہ دلی سے برداشت کرتا ہے۔

ایک مرتبہ چارلس شواب پرنسٹن میں طلباء سے خطاب کر رہے تھے۔ انہوں نے اعتراف کیا کہ میں نے اپنی زندگی کا اہم ترین سبق ایک بوڑھے جرمن سے سیکھا جسے اُس کے ساتھی کارکنوں نے دریا میں پھینک دیا تھا اور جب یہ بوڑھا کچھڑ اور پانی میں لت پت میرے دفتر میں پہنچا تو میں نے اُس سے دریا میں پھینکے جانے کا سبب دریافت کیا۔ اُس نے بتایا کہ جنگ کے موضوع پر بحث کے دوران میرے اور دوسرے ساتھیوں کے درمیان تلخی پیدا ہو گئی تھی جس پر انہوں نے مجھے اٹھا کر دریا میں پھینک دیا۔ مسٹر شواب نے کہا۔ میں نے اس بوڑھے سے پوچھا کہ آپ نے ایسی کون سی بات ان کارکنوں سے کہی تھی جس کو سن کر انہوں نے آپ سے یہ سلوک کیا۔ بوڑھے نے جواب دیا کہ بس میں ہنس پڑا تھا۔ شواب کہتے ہیں کہ میں نے بوڑھے کے ان الفاظ یعنی بس میں ہنس پڑا کو اپنا رہبر اصول بنالیا۔ اس اصول کی افادیت میں اُس وقت تو اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے جب آپ غیر منصفانہ تنقید کا نشانہ بن رہے ہوں۔ آپ جواب دینے والے کو جواب دے سکتے ہیں لیکن جو شخص محض ہنس دیتا ہے۔ اُسے آپ کیا کہہ سکتے ہیں۔

اگر لیکن خانہ جنگی کے دنوں میں اپنے نکتہ چینیوں کو جواب دینے کی حماقت کر بیٹھا تو شاید وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا۔ اُس نے اپنے نکتہ چینیوں سے نمٹنے کے لئے جس انداز سے اُن کی نکتہ چینیوں کا تذکرہ کیا ہے وہ ایک ادبی شاہکار کی حیثیت رکھتا ہے۔ جبریل میک آرتھر اور ونسٹن چرچل نے لیکن کے الفاظ کو فریم میں لگا کر اپنے اپنے کمروں میں لٹکا رکھا تھا۔ لیکن

کے یہ الفاظ ہیں ”اگر میں خود پر کی جانے والی نکتہ چینی کا جواب دینے کی بجائے اس نکتہ چینی کا صرف مطالعہ شروع کر دوں تو پھر میں کچھ اور نہیں کر سکتا۔ میں ہر ممکن طور پر اپنے کاموں کو بہترین طریقے سے انجام دینے کی کوشش کرتا ہوں اور چاہتا ہوں کہ مرتے دم تک اسی اصول پر عمل کرتا رہوں۔ اگر میرے کام صحیح ہوئے اور ان کا اچھا نتیجہ نکلا تو ایک وقت ایسا آئے گا کہ یہ ساری تنقید خود بخود غلط ثابت ہو جائے گی لیکن اگر میرے کاموں کا برا نتیجہ نکلا تو مجھے بے گناہ ثابت کرنے کے لئے اگر دس فرشتے بھی قسمیں کھائیں تو لوگ یقین نہیں کریں گے۔“

جب مجھ پر یا آپ پر بے جا تنقید کی جا رہی ہو تو یہ اصول یاد رکھئے۔

آپ جو کچھ کر سکتے ہیں اسے بہترین طریقے

سے سرانجام دیں۔ ایسے میں اگر نکتہ چینی کی جاتی

ہے تو پھر نکتہ چینی کی بوچھاڑ سے بچنے کے

لئے اپنا چھاتہ تان لیں۔



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

☆ رحمن بک ہاؤس 'اردو بازار' کراچی 'فون' 7766751 ☆ الکٹرانیز ایجنسی 'فریئر مارکیٹ' کراچی ☆ ویکم بک پورٹ 'مین اردو بازار' کراچی ☆ علم و عرفان پبلشرز '34 اردو بازار' لاہور 'فون' 7352332 ☆ طارق بک سینٹر 'نولکھا بازار' لاہور ☆ کتاب گھر 'اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر 'فون' 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی 'کمیٹی چوک راولپنڈی' ☆ اتحاد نیوز ایجنسی 'اختیار مارکیٹ' موتی پلازہ 'سمٹ' مری روڈ راولپنڈی 'فون' 5504559 ☆ بک سینٹر 'حیدر روڈ' صدر راولپنڈی ☆ مکتبہ سرحد 'خیبر بازار' پشاور 'فون' 212535 ☆ شمع بک سٹال 'بھوانہ بازار' فیصل آباد 'فون' 613449 ☆ کتب خانہ 'قبول عام' جھنگ بازار 'گلی نمبر 6' فیصل آباد 'فون' 612038 ☆ کتابستان بک سیلرز 'شاہی بازار' بہاولپور 'فون' 874815 ☆ ریلوے بک سٹال 'ریلوے اسٹیشن' خانیوال ☆ خانوال کتاب گھر 'چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال ☆ مسعود نیوز ایجنسی 'ملکوال' 'فون' 591209 ☆ طاہر نیوز ایجنسی 'عارف بازار' پورے والا ☆ نیو کالج سٹیشنری مارٹ 'لیاقت روڈ' میاں چنوں 'فون' 661838 ☆ سلطانی نیوز ایجنسی 'چکوال' ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی 'ریلوے بک سٹال' شورکوٹ چھاؤنی 'حق باہو نیوز ایجنسی' نیا ڈالاریاں 'شورکوٹ شہر' ☆ جنیو سٹیشنری مارٹ 'کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس 'صدر بازار' کھاریاں ☆ بہر نیوز ایجنسی 'ٹریفک چوک' جام پور ☆ ملک نیوز ایجنسی 'ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان ☆ فیض نیوز ایجنسی 'مینی نیل' ☆ رائیل کتاب گھر 'سٹیشن روڈ' لاڑکانہ ☆ جتوئی نیوز ایجنسی 'گھنٹہ گھر' نزد UBL سکھر ☆ مشتاق نیوز ایجنسی 'نزد فائر بریگیڈ' مریم روڈ 'پرانا نواب شاہ' ☆ ظفر کتاب گھر 'چوک زرگران' مین بازار 'کوہاٹ شہر' 'فون' 519677 ☆ کوہاٹ بک سنٹر 'بالتقابل' ٹی ڈاکخانہ 'پرانا جیل روڈ' کوہاٹ ☆ امان سبز بک سیلرز 'اندرون تحصیل گیٹ' کوہاٹ ☆ طاہر بک ڈپو 'چیمبر تھانہ روڈ' 'نوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی 'خاص بازار' بالا کوٹ ☆ پاکستانی سبز ہسپتال 'چوک' میانوالی روڈ 'شکر درہ' ☆ عاصم بک ڈپو 'گڑھی حبیب اللہ' ضلع ماہرہ ☆ حاجی گل کرم خان 'نیوز ایجنسی' چارسدہ ☆ ہاشمی برادرز 'گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ ☆ عبدالعزیز بک سٹال 'میزان چوک' کوئٹہ ☆ اعید نیوز ایجنسی 'جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز 'طارق مارکیٹ' اتر پورٹ روڈ 'گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی 'مین بازار' کوئٹہ ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ 'سہانی' ضلع بھمبر ☆ فیض کتاب گھر 'نیو بازار' چترال۔

ایشیا بکس کی انتہائی مفید دلچسپ اور کم قیمت کتابیں

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

زندگی کا درد اذہ کھانا ہے (ذیل کارنگی)	وال کے سر پر ہاتھ باندھنے پر پشیم اور موٹاپا	مزاحیہ شعر
دوسروں پر جاوہ کیجئے (ذیل کارنگی)	21 دنوں میں منہ پر سے نہات حاصل کریں	مزاحیہ نواشیں
دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول	گرتے پالوں کا علاج	پانچ وصال (امام ربین جراتی)
مکتبہ اور تقریر کا فن (ذیل کارنگی)	بچے کی صحت عامان پرورش اور تربیت	لئے رنگ رنگ لہئے
اچھی گفتگو کا سلیقہ	گھر کا درد اذہ	تکلیف لہئے
ذہنی صلاحیت بڑھائیں	بچوں اور بزرگوں سے اپنا علاج کریں	ماہرین لہئے
خود اعتمادی گفتگو اور روزی کا فن	21 دنوں میں خوبصورت جلد	مہندی کے ذریعہ لہئے
قوت ارادی کا جاوہ	بیوی کیس کے لئے اور گھر کے دیگر ترسیلیں	مہندی کے لئے ہاتھ
دوست بنائیں ترقی کریں	لہاز اور لہاز کے مسائل	بارہ بھوں کی بارہ کتابیں
انتہائی دلچسپ کتاب	اعمال کی قبولیت کے لئے اسم اعظم	مہندی کا پتہ
ارہی زندگی خود بنائیں	اعمال جو قبول ہوتی ہیں	شادی اور ازدواجی تعلقات کا فن
دار اور خوف پرست	ذخیرہ تعلیمات	شادی اور ازدواجی مسائل
ٹینشن ڈپریشن اور بے چینی سے نہات	آسان و نصف اور آموغہ	بچوں کے لئے نام
تھوڑی محنت زیادہ ترقی	مہذب بیوی	مہذب بیوی میں مختلف کتابیں
کامیابی کی سیرجی پر اوپنیشن اور	رشوت اور ترامہ کی کمانی	دل چال کی کتابیں
نیل چیتھی کے عملی طریقے	اندھ تک پہنچنے والے	مازمت کیلئے انگریزی میں در خواہشیں
چنانچہ کے آسان طریقے	بیاری اعمال میں	کھانے پکانے کی ترتیبیں
چھوڑ دینا سیکھیں	اللہ کے پاک ناموں سے مشکلات کا حل	اور
امتحان میں کامیابی حاصل کریں	سورجیاتی تہ سے مشکلات کا حل	مختلف موضوعات پر
مازمت کے لئے اندھ و یاد دینے کا فن	آپہ انگریزی سے مشکلات کا حل	بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں
کیر و کا ہاتھ دیکھنے کا فن	سورجیاتی تہ سے مشکلات کا حل	کتابوں کی مکمل فہرست قیمتیں
قسمت کی تعمیر اور ستارے	75 مشہور قیمتیں	اور گھر بیٹے کتابیں منگوانے کا
محبت شادی اور قسمت	محبت بھری قیمتیں	طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ
محبت کا فن	500 شاعروں کے منتخب اشعار	لکھا ہوا جوابی الفاظ بھیجیں
عورتوں کی نفسیات	تیری امید تیرا انتظار (منتخب اشعار)	
عظیم اور انشوروں کی خوبصورت باتیں	رواقوس پتہ نام (منتخب اشعار)	
واشوروں سے کہا (اقوال زراتی)	100 مشہور نواشیں	

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی پوسٹ کوڈ 46000

زندگی ایک مشکل راستہ ہے۔

جہاں مشکلات بھی ہیں،

مایوسیاں اور پریشانیاں بھی اور بے شمار الجھنیں بھی۔

اس راستے میں آپ کو ایک ایسے استاد کی ضرورت ہے جو

قدم قدم پر آپ کو راستہ دکھائے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ

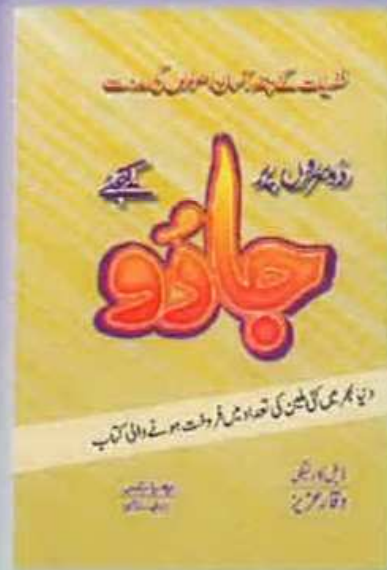
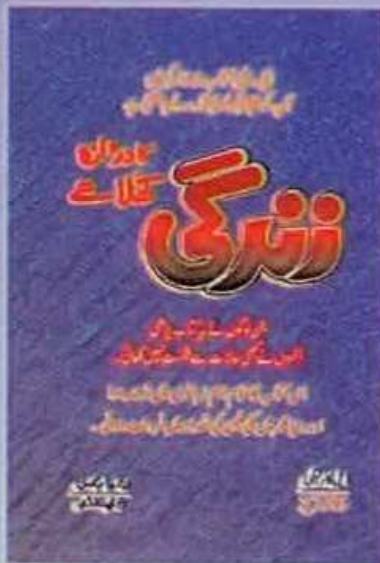
زندگی کی جنگ میں آپ کو شکست کا سامنا نہ کرنا پڑے

اور آپ کامیاب اور کامران ہوں تو پھر ضروری ہے کہ

اٹھارہ سال کی عمر تک آپ یہ دو کتابیں ضرور پڑھ لیں

اور ان کتابوں سے مسلسل راہنمائی حاصل کرتے رہیں۔

یہ شہرہ آفاق کتابیں ہیں۔



ایشیا انکس، پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی