



روزمرہ کی ہمت کے ساتھ اپنی زندگی، کام اور اعتماد کو تبدیل کریں۔

© 2017 بذریعہ میل رابنز

جملہ حقوق محفوظ ہیں

آئی ایس بی این 5-238-68261-1-978:

ISBN (eBook): 978-1-68261-239-2

کور ڈیزائن ریچل گرینبرگ کے ذریعہ

داخلہ کمپوزیشن از گریگ جانسن / ٹیکسٹ بک پرفیکٹ

اس کتاب کا کوئی حصہ مصنف اور ناشر کی تحریری اجازت کے بغیر دوبارہ پیش

نہیں کیا جاسکتا، بازیافت کے نظام میں ذخیرہ یا کسی بھی ذریعے سے منتقل نہیں

کیا جاسکتا۔

یہ اس کی سچی کہانی ہے۔ 5 دوسرا اصول

کیا یہ ہے، کیونکہ کام کرتا ہے، اور کیسے دنیا بھر کے لوگ اسے پانچ سادہ سیکنڈ میں

اپنی زندگی بدلنے کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔

اس کتاب میں بیان کردہ واقعات حقیقی ہیں۔

کوئی نام تبدیل نہیں کیا گیا ہے۔

اس کتاب میں جو سوشل میڈیا پوسٹس نظر آتی ہیں وہ اصل پوسٹس ہیں۔

میں آپ کے ساتھ اس کتاب کا اشتراک کرنے اور آپ کو آپ کی طاقت کو  
کھولتے ہوئے دیکھنے کا انتظار نہیں کر سکتا۔

1...2...3...4...5 جاؤ!

اوہ

میل



5 دوسرا اصول

روزمرہ کی ہمت کے ساتھ اپنی زندگی، کام اور اعتماد کو بدلیں

5 دوسرا اصول

1. آپ کی زندگی کو بدلنے کے لیے پانچ سیکنڈز

2. میں نے 5 دوسرا اصول کیسے دریافت کیا۔

حصہ 1 حصہ 2

بنیں جو آپ جانتے ہیں۔

حصہ 3

3. جب آپ اسے استعمال کرتے ہیں تو

9. اپنی صحت کو بہتر بنائیں

10. پیداواری صلاحیت میں اضافہ کریں۔ آپ کیا توقع کر سکتے ہیں 4. اصول کیوں

کام کرتا ہے۔

11. تاخیر کا خاتمہ

ہمت کی طاقت

حصہ 4 حصہ 5

5. روزمرہ کی ہمت

6. آپ کس چیز کا انتظار کر رہے ہیں؟

7. آپ اسے کبھی محسوس نہیں کریں

گے۔

ہمت آپ کے دماغ کو بدل دیتی ہے۔

8. اصول کا استعمال کیسے شروع کریں۔

سب سے خوش رہنے والا شخص کیسے بنیں

جسے آپ جانتے ہیں 12. فکر کرنا چھوڑ ہمت آپ کے رویے کو بدل دیتی

ہے۔ سب سے زیادہ پیداواری شخص کیسے

دیں۔

15. حقیقی اعتماد پیدا کرنا

13. پریشانی کا خاتمہ

16. جذبہ کا تعاقب کرنا

14. خوف کو شکست دیں۔

17. اپنے تعلقات کو تقویت بخشیں۔

ہمت سب کچھ بدل دیتی ہے۔

آپ کی طاقت

سب سے زیادہ مکمل شخص بننے کا طریقہ

جو آپ جانتے ہیں۔

روزمرہ کی ہمت

ہمت وہ کام کرنے کی صلاحیت ہے جو مشکل، خوفناک یا غیر یقینی محسوس

کرتے ہیں۔

یہ صرف چند منتخب افراد کے لیے مخصوص نہیں ہے۔

ہمت پیدائشی حق ہے۔ یہ ہم سب کے اندر ہے۔ اور یہ آپ کے

دریافت کرنے کا انتظار کر رہا ہے۔

ہمت کا ایک لمحہ آپ کا دن بدل سکتا ہے۔ ایک دن آپ کی زندگی بدل سکتا

ہے۔ اور ایک زندگی دنیا کو بدل سکتی ہے۔

یہ ہمت کی حقیقی طاقت ہے؛ یہ آپ کو ظاہر کرتا ہے۔ آپ کا سب سے بڑا  
ورژن۔

اپنی ہمت کو دریافت کریں، اور آپ جس چیز کے بارے میں خواب دیکھتے ہیں  
اسے پورا کرنے اور اس کا تجربہ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

ہاں، یہاں تک کہ دنیا کو بدلنا۔

حصہ 1

5 دوسرا اصول

پہلا باب

آپ کی زندگی کو بدلنے کے لیے پانچ سیکنڈز

---

IF YOU'RE SEARCHING FOR

THAT ONE PERSON WHO WILL CHANGE YOUR LIFE

LOOK IN THE MIRROR

اور

آپ کچھ قابل ذکر سیکھنے والے ہیں — آپ کی زندگی بدلنے میں صرف پانچ سیکنڈ لگتے ہیں۔ ایک چال کی طرح لگتا ہے، ہے نا؟ یہ نہیں ہے۔ یہ سائنس ہے۔ میں آپ کو ثابت کروں گا۔ آپ ایک وقت میں ایک پانچ سیکنڈ کا فیصلہ اپنی زندگی بدل دیتے ہیں۔ درحقیقت، آپ کو تبدیل کرنے کا یہ واحد طریقہ ہے۔

یہ 5 سیکنڈ رول کی سچی کہانی ہے: یہ کیا ہے، یہ کیوں کام کرتا ہے، اور اس نے دنیا بھر کے لوگوں کی زندگیوں کو کیسے بدلا ہے۔ اصول سیکھنا آسان ہے اور اس کا اثر بہت گہرا ہے۔ یہ کسی بھی چیز کو تبدیل کرنے کا راز ہے۔ ایک بار جب آپ اصول سیکھ لیں تو آپ اسے فوری طور پر استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ یہ اصول آپ کو روز بروز زیادہ اعتماد اور حوصلے کے ساتھ زندہ رہنے، محبت کرنے، کام کرنے

اور بولنے میں مدد کرے گا۔ اسے ایک بار استعمال کریں اور جب بھی آپ کو ضرورت ہو یہ آپ کے لیے موجود رہے گا۔

میں نے اپنی زندگی میں ایک ایسے وقت میں 5 سیکنڈ رول بنایا جب سب کچھ ٹوٹ رہا تھا۔ اور ہر چیز سے، میرا مطلب ہر چیز ہے: میری شادی، مالیات، کیریئر، اور عزت نفس سب گٹر میں تھے۔ میرے مسائل اتنے بڑے لگ رہے تھے کہ ہر صبح صرف بستر سے اٹھنے کی جدوجہد تھی۔ دراصل اصول کا آغاز اسی طرح ہوا — میں نے اسنوز بٹن کو مارنے کی اپنی عادت کو توڑنے میں مدد کرنے کے لیے قاعدہ ایجاد کیا۔

جب میں نے سات سال پہلے پہلی بار اس اصول کا استعمال کیا تو میں نے سوچا کہ یہ احمقانہ ہے۔ مجھے بہت کم معلوم تھا کہ میں نے ایک طاقتور میٹا کو گنیشن تکنیک ایجاد کی ہے جو میری زندگی، کام اور خود کے احساس کے بارے میں بالکل بدل دے گی۔

5 سیکنڈ رول اور پانچ سیکنڈ کے فیصلوں کی طاقت کو دریافت کرنے کے بعد سے



میرے ساتھ کیا ہوا ہے ناقابل یقین ہے۔ میں نہ صرف بیدار ہوا بلکہ میں نے اپنی پوری زندگی کو ہلا کر رکھ دیا۔ میں نے اس ایک ٹول کا استعمال اپنے اعتماد سے لے کر میرے نقد بہاؤ، میری شادی سے لے کر کیڑے تک، اور میری پرورش سے لے کر والدین تک ہر چیز کو کنٹرول کرنے اور بہتر بنانے کے لیے کیا ہے۔ میں نے چیک باؤنس کرنے سے لے کر بینک میں سات اعداد و شمار تک اور اپنے شوہر سے لڑائی سے لے کر شادی کے 20 سال منانے تک۔ میں نے اپنے آپ کو پریشانی سے دور کیا، دو چھوٹے کاروبار بنائے اور بیچے CNN، میں ٹیموں میں شامل ہونے کے لیے بھرتی کیا گیا اور کامیاب میگزین، اور میں اب دنیا میں سب سے زیادہ بک کیے جانے والے مقررین میں سے ایک ہوں۔ میں نے کبھی زیادہ کنٹرول، خوش یا آزاد محسوس نہیں کیا۔ میں اصول کے بغیر اس میں سے کچھ نہیں کر سکتا تھا۔

5 دوسرے اصول نے مجھے صرف ایک چیز سکھا کر سب کچھ بدل دیا: کیسے بدلنا۔  
اصول کا استعمال کرتے ہوئے، میں نے کارروائی کی طرف تعصب کے ساتھ سب سے چھوٹی چالوں کو زیادہ سوچنے کے اپنے رجحان کو بدل دیا۔ میں نے خود نگرانی

میں مہارت حاصل کرنے اور زیادہ حاضر اور نتیجہ خیز بننے کے لیے اصول کا استعمال کیا۔ اصول نے مجھے سکھایا کہ کس طرح شک کرنا چھوڑا جائے اور اپنے آپ پر، اپنے خیالات اور اپنی صلاحیتوں پر یقین کرنا شروع کیا جائے۔ اور، اصول نے مجھے دوسروں کے لیے نہیں، بلکہ میرے لیے ایک بہتر اور زیادہ خوش انسان بننے کی اندرونی طاقت دی ہے۔

اصول آپ کے لیے بھی ایسا ہی کر سکتا ہے۔ اس لیے میں آپ کے ساتھ اس کا اشتراک کرنے کے لیے بہت پرچوش ہوں۔ لگے چند ابواب میں، آپ اصول کے پیچھے کی کہانی سیکھیں گے، یہ کیا ہے، کیوں

یہ کام کرتا ہے، اور اس کا بیک اپ لینے کے لیے مجبور سائنس۔ آپ کو پتہ چل جائے گا کہ پانچ سیکنڈ کے فیصلے اور روزمرہ کی ہمت کے کام آپ کی زندگی کو کیسے بدل دیتے ہیں۔ آخر میں، آپ سیکھیں گے کہ آپ صحت مند، خوش، اور کام پر زیادہ نتیجہ خیز اور موثر بننے کے لیے تازہ ترین تحقیقی حمایت یافتہ حکمت عملیوں کے ساتھ #5SecondRule کا استعمال کیسے کر سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی سیکھیں گے

کہ اسے پریشانی کو ختم کرنے، اضطراب کو سنبھالنے، اپنی زندگی میں معنی تلاش کرنے اور کسی بھی خوف کو شکست دینے کے لیے استعمال کرنا ہے۔

اور، یہ سب نہیں ہے۔ آپ ثبوت دیکھیں گے۔ بہت سارے ثبوت۔ یہ کتاب پوری دنیا کے لوگوں کی سوشل میڈیا پوسٹس اور فرسٹ ہینڈ اکاؤنٹس سے بھری ہوئی ہے جو کچھ حیرت انگیز چیزوں کو انجام دینے کے لیے اصول کا استعمال کر رہے ہیں۔ ہاں، یہ اصول آپ کو وقت پر بیدار ہونے میں مدد کرے گا، لیکن یہ جو کچھ کرتا ہے وہ اس سے کہیں زیادہ قابل ذکر ہے۔ یہ آپ کے اندر کی باصلاحیت، لیڈر، راک اسٹار، کھلاڑی، فنکار، اور تبدیلی کے ایجنٹ کو جگاتا ہے۔

جب آپ پہلی بار اصول سیکھیں گے، تو امکان ہے کہ آپ اپنے مقاصد پر قائم رہنے کے لیے اسے استعمال کرنا شروع کر دیں گے۔ ممکن ہے تم اپنے آپ کو آگے بڑھانے کے لیے اصول کا استعمال کریں۔ مارگریٹ کی طرح جم جانا جب وہ "محسوس" نہیں کر رہی ہوتی ہے۔



Margaret  
@MRuvoldt

Planned on the treadmill first thing today. Woke up & wasn't feeling it. Then I thought @melrobbins #5secondrule



یا آپ کر سکتے ہیں۔ کام پر زیادہ بااثر بننے کے لیے اصول کا استعمال کریں۔۔  
اسی طرح مال نے پہلے اصول کا استعمال کیا — اپنے باس سے ملنے اور اپنے کیئر  
کے اہداف کے بارے میں بات کرنے کی ہمت تلاش کرنے کے لیے (ایسی چیز  
جس سے ہم میں سے بہت سے لوگ ڈرتے ہیں)۔ اصول کا شکریہ، یہ نہ صرف ہوا،  
لیکن یہ بہت اچھا ہوا:

malzakmeh @mel\_robbins, today I made a huge step forward and talked to my boss about my next goal and he totally supported me #5secondrule! Thank you @mel\_robbins 😊😊

یہ ایک اور چیز ہے جو اصول کے بارے میں منفرد ہے — ہو سکتا ہے کہ میں نے اسے بنایا ہو، لیکن یہ صرف میری کہانی نہیں ہے۔ اس کتاب کے اندر، آپ زندگی کے تمام شعبوں سے تعلق رکھنے والے دنیا بھر کے لوگوں سے ملیں گے جو اپنی زندگیوں کو سنبھالنے کے لیے بڑے اور چھوٹے طریقوں سے اصول کا استعمال کر رہے ہیں۔ ان کے متنوع تجربات سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ اصول کے لیے درخواستیں اور اس کے فوائد واقعی کتنے لامحدود ہیں۔

آپ مزید نتیجہ خیز بننے کے لیے اصول کا استعمال کر سکتے ہیں۔ 5 سیکنڈ رول سے پہلے، لورا لامتناہی کام کی فہرستیں بناتی تھی اور بہانے بنا کر بیٹھ جاتی تھی اور اپنے آپ کو جھکا دیتی تھی۔ اب، لورا کی زندگی میں بہانے کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ صرف کارروائی۔ لورا نے اپنے کیش فلو میں ماہانہ \$4,000 کا اضافہ کیا ہے، ہینچلر کی ڈگری مکمل کی ہے، اور چند 4,000 فوٹرز کو بڑھایا ہے۔ اگلا، ایک

میرا تھن چلائیں۔



آپ اپنے کمفرٹ زون سے باہر نکلنے اور نیٹ ورکنگ میں زیادہ موثر بننے کے لیے اصول کا استعمال کر سکتے ہیں۔ کین نے اسی دن 5 سیکنڈ رول کا استعمال کیا جس

دن اس نے اسے پراجیکٹ مینجمنٹ انسٹی ٹیوٹ نیشنل کانفرنس میں ملاقات کے لیے سیکھا۔

"موورز اور شیکرز"، میتھیو نے اسے C-Level کے ایگزیکٹوز کو کولڈ کال کرنے کے لیے استعمال کیا، اور ایلن نے اسے PGA ٹور ایونٹ میں "ایک درجن لوگوں سے ملنے کے لیے استعمال کیا جو میرے پاس نہیں ہوتا۔"



**Ken Riches** @Buckoclow1

@melrobbins Really enjoyed your presentation to PMI NA LIM on Saturday. I have used the 5 second rule at least three times since!



1



7



**Mel Robbins** @melrobbins

@Buckoclow1 how did you use it?!



**Ken Riches**

@Buckoclow1

@melrobbins twice to introduce myself to movers and shakers, once to get up and get a bunch of work done this AM



**Matthew Smith**

@melrobbins emailed c-level execs on friends' behalf to get informational interviews. And THEY RESPONDED and everything. 5 sec rule wins!



Alan

@TheldOfAlan

@melrobbins Great job at the PGA TOUR! I've already used the 5 sec. trick to meet a dozen folks I wouldn't have otherwise. #GoodStuff

آپ خود کی نگرانی اور اپنے جذبات پر قابو پانے کے لیے بھی اصول کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسا ایک ماں کے طور پر اس اصول کو استعمال کرتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو "صبر کرنے کی بجائے صبر" کی مشق کرے۔ وہ اسے اپنے نئے براہ راست فروخت کے کاروبار میں سیلز ٹول کے طور پر بھی استعمال کر رہی ہے۔ یہ اصول اسے یہ سوچنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے کہ اسے بیچنا کتنا "دھمکا دینے والا" ہے اور اسے صرف فروخت شروع کرنے کی ہمت دیتا ہے۔





Jenna

Hi Mel!! Well I really just started putting the 5 second rule into motion. 2 areas of my life I have started really practice using it is with my kids and having the patience instead of snapping at them. I feel like it has given me the extra 5 seconds to put my thoughts together before jumping the gun. Also in building my Yoli business. I take 5 seconds and just ask, just talk to someone and bring up my my business. As u talked about it thinking about the answer rather than thinking about doing it can be very intimidating in this kind of business. Just have to use the 5 seconds and do it instead of thinking about it!! I absolutely loved hearing you in person!!! It was great! Thank you!! I plan to keep putting the 5 second rule in motion throughout many aspects of my life that I want to work on! Hope you have a fabulous day!



دنیا کے کچھ معزز برانڈز کے ایگزیکٹوز اس اصول کا استعمال اپنے مینیجرز کو تبدیل کرنے، سیلز چلانے، ٹیموں کو مشغول کرنے اور اختراع کرنے میں مدد کرنے کے لیے کر رہے ہیں USAA۔ میں کرسٹل کو لے لو، جس کی سیلز ٹیم 5 سیکنڈ رول استعمال کر رہی ہے اور نتیجہ بہت اچھا رہا ہے — وہ چھلانگ لگا کر "ہمارے مقام

میں #1 "پر پہنچ گئے ہیں۔



Crystal

I have my whole team at USAA doing the 5 second rule so far we have jumped to #1 in our location our goal it to be the number one in the entire company! Here is one of the forms you sent me. I have more to follow.

#5SecondRule سیکھنے میں اتنا آسان اور اعتماد کے لیے اتنا اہم ہے

کہ ہم دیکھتے ہیں کہ مینیجرز، جیسے Muz، پوری دنیا میں اپنی ٹیموں کو اسے سکھاتے ہیں۔



Muz

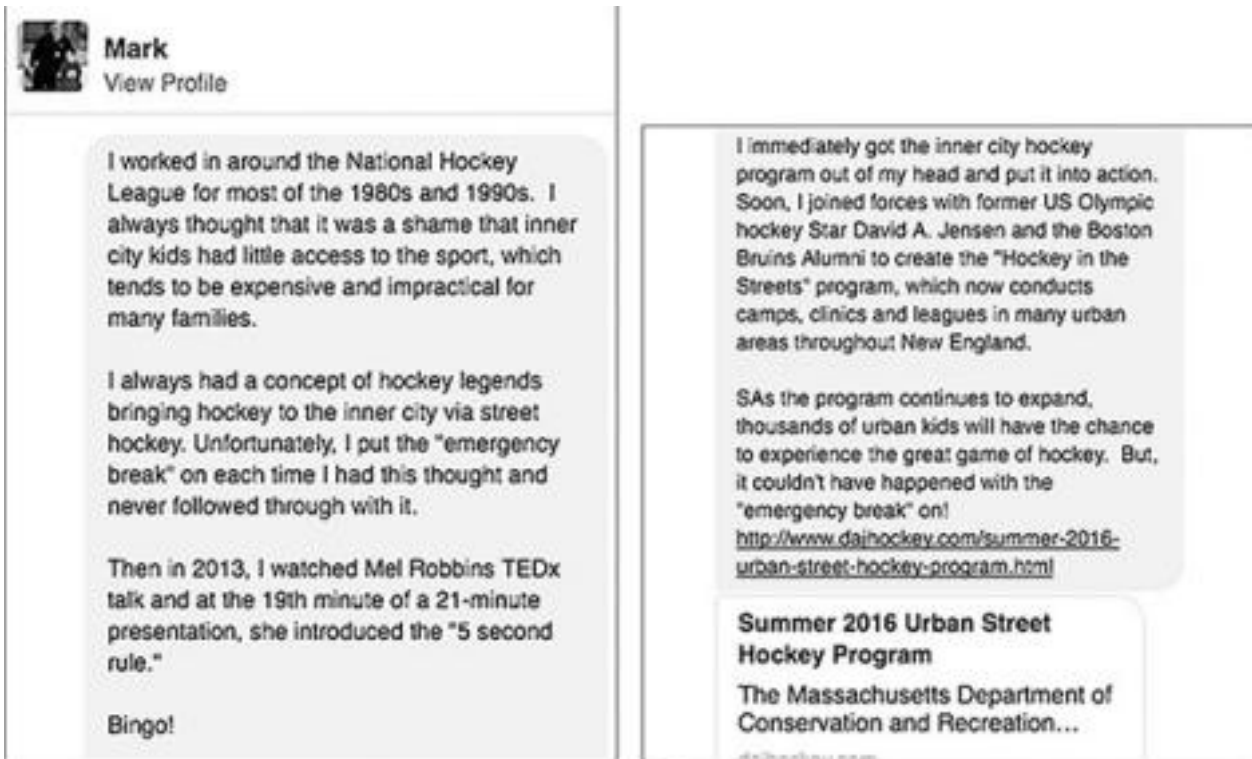
@muze63

The entire staff glued to a great #TEDtalk by @melrobbins this morning #motivation #5secondrule. Thank you, Mel :)



آپ ان لوگوں کی کہانیوں سے بھی متاثر ہوں گے جو سوچنا چھوڑنے اور اپنے خیالات کو عملی جامہ پہنانے کی ہمت پارہے ہیں۔ مارک، جس نے اندرون شہر کے بچوں کے لیے ایک غیر منفعتی آئس ہاکی لیگ شروع کرنے کے بارے میں کئی دہائیوں تک سوچنے کے بعد، اصول کا استعمال آخر کار "میرے سر سے" اور "عمل

میں لانے" کے لیے کیا۔ اب اس نے کیمپ، کلینک اور لیگز بنانے کے لیے سابق اولمپیئنز اور NHL کے سابق طلباء کے ساتھ شراکت داری کی ہے۔



قاعدہ نشے اور افسردگی کی لڑائیوں میں بھی ایک طاقتور ہتھیار ہے۔ بل نے Reddit تھریڈ پر #5SecondRule کے بارے میں سیکھا اور یہ "صحیح پیغام" تھا۔ ٹھیک جگہ۔ صحیح وقت۔ "اس نے شراب نوشی چھوڑنے کے لیے اصول کی "الٹی گنتی کی چال" کا استعمال شروع کیا اور یہ "حیرت انگیز!!" کام کر رہا ہے۔ اس نے ابھی اپنی 40 ویں سالگرہ پوری طرح سے منائی۔

اور یہ آپ کی جان بھی بچا سکتا ہے۔ میرے ایک کام کے ساتھی نے حال ہی میں پہنچ کر میرے ساتھ ایک بہت ہی پُرہوش 5SecondRule# کہانی شیئر کی۔ اس کے اور اس کی بیوی کے الگ ہونے کے بعد، وہ ایک گہری ڈپریشن میں گر گیا۔ یہ اتنا برا ہوا کہ اس نے "خودکشی کا سوچا۔" اپنے سب سے نچلے مقام پر، اس نے اصول کا استعمال "اسے نیچے رکھو اور مدد کے لیے پکارا۔" 1-2-3-4-5 گن کر اور پھر مدد کے لیے پکار کر اس کے سر سے نکلنے کی ہمت ڈھونڈ کر اس کی جان بچ گئی۔

سات سال سے زیادہ عرصے تک اس اصول کو استعمال کرتے ہوئے، اور پوری دنیا کے لوگوں سے سن کر، میں نے محسوس کیا ہے کہ ہر ایک دن ہمیں ایسے لمحات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو مشکل، غیر یقینی اور خوفناک ہوتے ہیں۔ آپ کی زندگی ہمت کی ضرورت ہے۔ اور یہ بالکل وہی ہے جو اصول آپ کو دریافت کرنے میں مدد کرے گا۔ آپ کا سب سے بڑا خود بننے کی ہمت۔

ایک سادہ ٹول اتنے طاقتور طریقوں سے کیسے کام کر سکتا ہے؟

زبردست سوال۔ #5 سیکنڈ رول صرف ایک چیز پر کام کر رہا ہے۔ آپ۔ آپ کے اندر عظمت ہے۔ یہاں تک کہ آپ کے نچلے ترین مقام پر بھی عظمت موجود ہے۔ قاعدہ آپ کو اس عظمت کو سننے کی وضاحت اور اس پر عمل کرنے کی ہمت

دونوں فراہم کرے گا۔

اصول کا استعمال کرتے ہوئے، میں نے وہ کام کرنے کی ہمت دریافت کی ہے جن کے بارے میں سوچنے اور بہانے بنانے میں میں نے برسوں گزارے تھے۔ صرف عمل کے ذریعے میں نے اپنے اندر کی طاقت کو کھولا ہے کہ میں وہ شخص بنوں جو میں ہمیشہ بننا چاہتا ہوں۔ اور جس اعتماد کا میں ٹی وی، آن لائن اور اسٹیج پر مظاہرہ کرتا ہوں اسے میں "حقیقی اعتماد" کہتا ہوں۔

میں نے یہ سیکھ کر حقیقی اعتماد پیدا کیا ہے کہ عمل کے ساتھ اپنی جبلت کا احترام کیسے کیا جائے تاکہ وہ حقیقی دنیا میں زندہ ہوں۔ میں جان بوجھ کر لفظ "عزت" استعمال کرتا ہوں۔ جب آپ اصول استعمال کرتے ہیں تو آپ یہی کر رہے ہیں۔ آپ اپنی عزت کر رہے ہیں۔ آپ اپنے خیالات کی حمایت کر رہے ہیں۔ اور ہر بار جب آپ اسے استعمال کرتے ہیں، آپ ایک قدم اس شخص بننے کے قریب جاتے ہیں جس کا آپ واقعی میں ہونا چاہتے ہیں۔ میں اس قسم کے شخص سے بدل گیا ہوں جو صرف میرے خیالات کے بارے میں سوچتا ہے اور ان کو بانٹنے، ان پر عمل

کرنے اور ان کا تعاقب کرنے کا اعتماد رکھتا ہوں۔ اگر آپ اصول کو مستقل طور پر استعمال کرتے ہیں اور آپ عمل کے ساتھ اپنی جبلت کا احترام کرتے ہیں، تو آپ کے ساتھ بھی وہی تبدیلی واقع ہوگی۔

مارلو نے دریافت کیا کہ خود کو تبدیل کرنے کے لیے اصول کا استعمال کرنا کتنا آسان ہے۔ اصول سیکھنے کے چند دن بعد، اس نے اس کا استعمال کلاسز کے لیے سائن اپ کرنے کے بارے میں سوچنا بند کرنے اور درحقیقت ایسا کرنے کے لیے کیا، جو کہ وہ "کرنا چاہتی تھی لیکن کافی عرصے سے بہانہ بناتی رہی۔"



جیسا کہ مارلو نے کہا، "یہ بالکل ناقابل یقین اور حیرت انگیز ہے کہ ایک بار جب آپ اپنا سر اپنے آپ کو دھکیلنے کی اپنی صلاحیت کے گرد لپیٹ لیتے ہیں تو چیزیں کتنی آسان ہو جاتی ہیں۔"

وہ ٹھیک کہتی ہے۔ ایک بار جب آپ اپنے آپ کو اپنے سر سے باہر نکالنے اور عمل میں لانے کے لیے اصول کا استعمال شروع کر دیتے ہیں، تو آپ "حیران" رہ

جائیں گے کہ پانچ سیکنڈ کا فیصلہ کرنا کتنا آسان ہے جو سب کچھ بدل دیتا ہے۔

جیسا کہ میں نے اپنی زندگی میں اس اصول کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیا، مجھے احساس ہوا کہ میں دن بھر چھوٹے چھوٹے فیصلے کر رہا تھا جس نے مجھے روک دیا۔ پانچ سیکنڈ فلیٹ میں، میں خاموش رہنے، انتظار کرنے، اور خطرہ مول نہ لینے کا فیصلہ کروں گا۔ میرے پاس عمل کرنے کی جہلت ہوگی اور پانچ سیکنڈ میں میری ذہن اسے شک، بہانے، فکر، یا خوف سے مار ڈالے گا۔ میں مسئلہ تھا اور پانچ سیکنڈ میں، میں خود کو آگے بڑھا سکتا تھا اور حل بن سکتا تھا۔ تبدیلی کا راز پورے وقت میرے چہرے کے سامنے تھا۔ پانچ سیکنڈ کے فیصلے۔

کیا آپ نے کبھی وہ مشہور آغاز خطاب دیکھا ہے جو ڈیوڈ فوسٹر والیس نے 2005 میں کینیون کالج میں دیا تھا؟ اگر آپ نے یہ تقریر نہیں دیکھی یا پڑھی ہے، تو آپ اسے یوٹیوب پر تلاش کر سکتے ہیں اور یہ یقینی طور پر دیکھنے میں لگنے والے 20 منٹ کے قابل ہے۔ اس میں، والیس مائیک کی طرف بڑھتا ہے اور اس لطیفے سے آغاز کرتا ہے:

وہاں یہ دو نوجوان مچھلیاں تیراکی کر رہی ہیں، اور وہ دوسری طرف تیرتی ہوئی  
ایک بڑی عمر کی مچھلی سے ملتی ہیں، جو ان پر سر ہلاتی ہے اور کہتی ہے،  
"صبح، لڑکوں، پانی کیسا ہے؟"

اور دو نوجوان مچھلیاں کچھ دیر تیرتی رہیں، اور پھر آخر کار ان میں سے ایک  
نے دوسری طرف دیکھا اور کہا، "پانی کیا ہے؟"

آپ ویڈیو میں سامعین کو ہنستے ہوئے سن سکتے ہیں، اور پھر والیس مچھلی کی  
کہانی کے فوری نکتے کی وضاحت کرتا ہے کہ "سب سے واضح، اہم حقائق اکثر وہی  
ہوتے ہیں جن کے بارے میں دیکھنا اور بات کرنا مشکل ہوتا ہے۔"

میرے لیے، دیکھنا اور بات کرنا سب سے مشکل چیز خود تبدیلی کی فطرت تھی۔  
میں ہمیشہ سوچتا تھا کہ اپنے آپ کو وہ کام کرنے پر مجبور کرنا اتنا مشکل کیوں ہے  
جو میں جانتا تھا کہ مجھے اپنے کیریئر کو بڑھانے، اپنے تعلقات کو بہتر بنانے، صحت  
مند بننے اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کرنا چاہیے SecondRule - #5

کی دریافت نے مجھے ملین ڈالر کا جواب دیا — تبدیلی اس ہمت پر آتی ہے جس کی

آپ کو روزانہ پانچ سیکنڈ کے فیصلے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ مکمل طور پر مختلف زندگی سے ایک فیصلہ دور ہیں۔

اس کتاب کے اندر، میں ہر وہ چیز شیئر کرنے جا رہا ہوں جو میں نے تبدیلی اور روزمرہ کی ہمت کی طاقت کے بارے میں سیکھی ہے۔ آپ جو کچھ سیکھنے جا رہے ہیں اسے آپ پسند کریں گے۔ بہترین حصہ تب ہوگا جب آپ اصول کو استعمال کرنا شروع کریں گے اور نتائج دیکھیں گے۔

اپنے آپ کو آپ نہ صرف جاگیں گے اور محسوس کریں گے کہ آپ نے خود کو کتنا پیچھے رکھا ہے۔ آپ اس طاقت کو بھی بیدار کریں گے جو آپ کے اندر ہمیشہ سے موجود ہے۔

جیسا کہ آپ ان صفحات کے اندر کی کہانیاں پڑھتے ہیں، آپ کو یہ احساس بھی ہو سکتا ہے کہ آپ نے پہلے #5SecondRule استعمال کیا ہے۔ اگر آپ اپنی زندگی پر نظر ڈالتے ہیں اور کچھ اہم ترین لمحات پر غور کرتے ہیں، تو میں ضمانت

دیتا ہوں کہ آپ نے زندگی کو بدلنے والا فیصلہ خالصتاً جبلت پر کیا ہے۔ فلیٹ پانچ سیکنڈ میں، آپ نے کیا، جسے میں کہتا ہوں، ایک "دل کا پہلا فیصلہ"۔ آپ نے اپنے خوف کو نظر انداز کیا اور اپنی ہمت اور اپنے اعتماد کو آپ کے لیے بولنے دیا۔ پانچ سیکنڈ کی ہمت تمام فرق کر دیتی ہے۔

بس کیتھرین سے پوچھیں۔ جب اس نے پہلی بار اپنی کمپنی کی ایگزیکٹو لیڈر شپ آف سائٹ پر #5SecondRule کے بارے میں سیکھا، تو اسے احساس ہوا کہ اس نے اپنی زندگی کے اہم ترین فیصلوں میں سے ایک کرنے کے لیے اس اصول کا استعمال کیا ہے — اسے اس وقت اس کا احساس نہیں تھا۔ 1990 میں، اس کی بہن ٹریسی کو قتل کر دیا گیا اور کیتھرین مدد کے لیے گھر واپس چلی گئی۔ یہ تب ہے جب "5 سیکنڈ کے فیصلے" نے نہ صرف اس کی زندگی کو "بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی" بدل دیا۔ اس نے اپنی بہن کے "دو چھوٹے بچوں" کو پالنے کا فیصلہ کیا جو ٹریسی کی موت کے وقت "بچھے رہ گئے" تھے۔

مجھے پسند ہے کہ وہ کس طرح فیصلے کو "کوئی برینز" کے طور پر بیان کرتی ہے -  
کیونکہ جب آپ ہمت کے ساتھ کام کرتے ہیں تو آپ کا دماغ شامل نہیں ہوتا  
ہے۔ آپ کا دل پہلے بولتا ہے اور آپ سنتے ہیں۔ اصول آپ کو سکھائے گا کہ  
کیسے۔

کیا آپ کے اندر کی طاقت کو دریافت کرنے کے لیے آپ کی طرف سے کچھ  
محنت درکار ہوگی؟ ہاں یہ ہو گا۔ لیکن جیسا کہ مارلو نے صرف چند صفحات پہلے کہا

تھا، "یہ بالکل ناقابل یقین اور حیرت انگیز ہے کہ چیزیں کتنی آسان ہو جاتی ہیں" جب آپ ایسا کرتے ہیں۔

اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کام کرنا آسان ہے، آپ اسے کر سکتے ہیں، اور یہ وہ کام ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں—کیونکہ یہ سب سے اہم کام ہے جو وہاں موجود ہے۔ یہ سیکھنے کا کام ہے کہ اپنے آپ سے محبت اور بھروسہ کیسے کیا جائے تاکہ انتظار کرنا چھوڑ دیا جائے اور ان تمام جادو، موقعوں اور خوشیوں میں جھکاؤ شروع کر دیا جائے جو آپ کی زندگی، کام اور رشتے پیش کرتے ہیں۔

میں یہ سن کر بہت پرچوش ہوں کہ جب آپ 5SecondRule استعمال کرنا شروع کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔ لیکن میں کہانی سے آگے کود رہا ہوں۔ اس سے پہلے کہ ہم ان تمام دلچسپ طریقوں کے بارے میں بات کریں جن سے آپ اصول کو استعمال کر سکتے ہیں، مجھے آپ کو 2009 میں واپس لے جانے کی ضرورت ہے اور یہ بتانا ہوگا کہ یہ سب کیسے شروع ہوا۔

/'kerij/

اسم

کچھ ایسا کرنے کی صلاحیت جو مشکل یا خوفناک ہو۔

اپنے کمفرٹ زون سے باہر نکلنا اپنے خیالات کا اشتراک کرنا، بولنا، یا ظاہر

کرنا اپنے عقائد اور اقدار پر ثابت قدم رہنا اور کچھ دن... بستر سے اٹھنا۔

باب دو

میں نے 5 سیکنڈ رول کو کیسے دریافت کیا۔

ٹی

اس کا آغاز 2009 میں ہوا۔ میں 41 سال کا تھا اور مجھے پیسے، کام اور

شادی میں کچھ بڑے مسائل کا سامنا تھا۔ جیسے ہی میں ہر صبح بیدار ہوا، مجھے صرف



خوف محسوس ہوا۔

کیا آپ نے کبھی ایسا محسوس کیا ہے؟ یہ بدترین ہے۔ خطرے کی گھنٹی بجتی ہے، اور آپ کو صرف اٹھنے اور دن کا سامنا کرنے کا احساس نہیں ہوتا ہے۔ یا، آپ رات کو جاگتے ہیں اور اپنے سر کو گھماتے ہیں کیونکہ آپ اپنی تمام پریشانیوں کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔

وہ میں تھا۔ مہینوں تک، میں نے اپنی پریشانیوں سے اتنا مغلوب محسوس کیا کہ میں بستر سے بمشکل باہر نکل سکا۔ جب صبح 6 بجے الارم بجتا ہے تو میں وہیں لیٹ جاتا اور آنے والے دن کے بارے میں سوچتا، گھر کا حق، اکاؤنٹ کا منفی بیلنس، میرا

ناکام کیریئر، میں نے اپنے شوہر سے کتنی ناراضگی ظاہر کی... اور پھر میں اسنوز کا بٹن دباؤں گی۔ ایک بار نہیں بلکہ بار بار۔

شروع میں، یہ کوئی بڑی بات نہیں تھی، لیکن جیسا کہ کسی بھی بری عادت کا معاملہ ہے، جیسے جیسے وقت گزرتا گیا، یہ ایک بہت بڑی پریشانی میں بدل گیا جس

نے میرے پورے دن کو متاثر کیا۔ جب میں آخر کار اٹھا، بچوں کی بس چھوٹ چکی تھی اور مجھے ایسا لگا جیسے میں زندگی میں ناکام ہو رہا ہوں۔ میں نے اپنے زیادہ تر دن تھکے ہوئے، دیر سے دوڑتے ہوئے اور مکمل طور پر مغلوب ہونے میں گزارے۔

مجھے یہ بھی نہیں معلوم کہ یہ کیسے شروع ہوا — مجھے صرف اتنا یاد ہے کہ ہر وقت شکست خوردگی محسوس ہوتی ہے۔ میری پیشہ ورانہ زندگی گٹر میں تھی۔ پچھلے 12 سالوں میں، میں نے کئی بار کیریئر بدلا ہے کہ میں متعدد شخصیات کو تیار کر رہا ہوں۔ لاء اسکول سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد، میں نے اپنے کیریئر کا آغاز NYC میں لیگل ایڈ کریمنل ڈیفنس سوسائٹی کے لیے عوامی محافظ کے طور پر کیا۔ پھر میں اپنے شوہر کرس سے ملا اور ہم نے شادی کر لی اور بوسٹن چلے گئے تاکہ وہ ایم بی اے کر سکے۔ بوسٹن میں، میں نے ایک بڑی قانونی فرم کے لیے دیوانے گھنٹے کام کیا اور ہر وقت دکھی رہا۔

جب ہماری بیٹی کی پیدائش ہوئی، میں نے اپنی زچگی کی چھٹی کو نئی ملازمت کی تلاش میں استعمال کیا اور بوسٹن کے آغاز کے منظر میں اترا۔ میں نے ان سالوں

کے دوران کئی ٹیک اسٹارٹ اپس کے لیے کام کیا۔ یہ مزہ تھا اور میں نے بہت کچھ سیکھا لیکن میں نے کبھی محسوس نہیں کیا کہ ٹیک میرے لیے صحیح کیریئر ہے۔ میں نے "اپنی زندگی کے ساتھ کیا کرنا ہے" یہ جاننے میں میری مدد کرنے کے لیے ایک کوچ کی خدمات حاصل کیں۔ ایک کوچ کے ساتھ کام کرنے کی وجہ سے میں ایک بننا چاہتا ہوں۔ لہذا، بہت سارے لوگوں کی طرح، میں نے دن میں کام کیا، گھر پہنچنے پر بچوں پر توجہ مرکوز کی، اور پھر میں نے رات کو مطالعہ کیا تاکہ مجھے مطلوبہ سرٹیفیکیشن ملے۔ آخر کار، میں نے کوچنگ کا کاروبار شروع کیا۔ مجھے یہ پسند تھا، اور اگر میڈیا نے بلایا نہ ہوتا تو میں شاید اب بھی کر رہا ہوتا۔

میرے میڈیا کیریئر کا آغاز فلک کے طور پر ہوا۔ Inc.: میگزین نے ایک مضمون شائع کیا جس میں میرے کوچنگ کے کاروبار کو نمایاں کیا گیا تھا اور CNBC کے ایک ایگزیکٹو نے اسے دیکھا اور بلایا۔ اس ایک کال کی وجہ سے بہت سی ملاقاتیں ہوئیں۔ کئی مہینوں کی کوششوں کے بعد، میں نے ABC کے ساتھ ایک "ترقیاتی معاہدہ" اور سیریس پر کال ان ریڈیو شو کیا۔

فینسی لگتا ہے، لیکن یہ نہیں تھا۔ مجھے یہ جان کر حیرت ہوئی کہ زیادہ تر ترقیاتی سودے کچھ بھی نہیں دیتے ہیں اور ریڈیو اس سے بھی کم ادائیگی کرتا ہے۔ حقیقت میں، میں تین بچوں کی ماں تھی جو آگے پیچھے NYC جاتی تھی، شہر میں دوستوں کے صوفوں پر سوتی تھی، کلاسٹس کو سائیڈ پر تربیت دیتی تھی تاکہ بچوں کی دیکھ بھال کے خلا کو پُر کرنے کے لیے دوستوں اور خاندان والوں پر بہت زیادہ جھکاؤ، اور یہ سب کام کرنے کے لئے میں جو کچھ کر سکتا ہوں کر رہا ہوں۔

میڈیا کے کاروبار میں کئی سالوں تک کھرچنے کے بعد، مجھے اپنا "بڑا وقفہ" ملا۔ مجھے FOX کے لیے ایک ریئلٹی شو کی میزبانی کے لیے کاسٹ کیا گیا تھا۔ میں نے ٹی وی اسٹار بن کر اپنے تمام مالی مسائل کو جادوئی طریقے سے حل کرنے کا خواب دیکھا تھا۔ کیا لطیفہ ہے۔ ہم نے نامی ایک شو کی چند اقساط کی شوٹنگ کی۔ کسی کو جانا ہے، اور پھر نیٹ ورک نے شو پیش کیا۔ ایک لمحے میں، میرا میڈیا کیریئر ختم ہو گیا۔ مجھے صرف اس صورت میں تنخواہ ملتی تھی جب ہم شوٹنگ کر رہے تھے۔ میں نے خود کو بے روزگار پایا اور دس ماہ کے لیے ایک معاہدے میں بند کر دیا جس کی وجہ

سے مجھے میڈیا کی دوسری نوکری کرنے سے روکا گیا۔

اس وقت تک، کرس نے اپنا MBA مکمل کر لیا تھا اور بوسٹن کے علاقے میں اپنے بہترین دوست کے ساتھ ایک پتلی کرسٹ پیزا ریسٹورنٹ شروع کر دیا تھا۔ شروع میں، چیزیں بہت اچھی جا رہی تھیں۔ پہلی جگہ گھریلو دوڑ تھی، کمپنی نے Best of Boston™، متعدد علاقائی ایوارڈ جیتے، اور پیزا لاجواب تھا۔ انہوں نے ایک دوسرا ریسٹوراں کھولا اور، ایک بڑی گروسری چین کی حوصلہ افزائی پر، ایک ہول سیل آپریشن۔ باہر سے ایسا لگتا تھا کہ کاروبار عروج پر ہے۔ لیکن بیلنس شیٹ پر، پیسے اترنے لگے تھے۔ وہ بہت تیزی سے پھیل چکے تھے۔ دوسرا ریسٹوراں ناکام ہو گیا اور تھوک کے کاروبار کو بڑھنے کے لیے مزید نقد رقم کی ضرورت تھی۔ چیزیں بہت تیزی سے خوفناک ہو گئیں۔

بہت سارے چھوٹے کاروباری مالکان کی طرح، ہم نے اپنی گھریلو ایکویٹی لائن اور زندگی کی بچت کو ریسٹوراں کے کاروبار میں ڈال دیا تھا اور اب یہ ہماری آنکھوں کے سامنے غائب ہو رہا تھا۔ ہمارے پاس کوئی بچت نہیں تھی اور ہوم ایکویٹی لائن مکمل

طور پر ختم ہو گئی تھی۔ کرس کو تنخواہ ملے بغیر ہفتے گزر گئے۔ لیکن ہمارے گھر مارنے لگے۔

میرے کام سے باہر ہونے اور کرس کے کاروبار کی جدوجہد کے ساتھ، مالی دباؤ بڑھ گیا، اٹارنی کے خوفناک خطوط روزانہ آتے تھے اور چیک مسلسل باؤنس ہوتے تھے۔ کلکیشن کالز اتنی بے لگام تھیں کہ ہم نے فون ان پلگ کر دیا۔ جب میرے والد نے ہمیں رہن کو پورا کرنے کے لیے رقم بھیجی تو میں شکر گزار اور شرمندہ تھا۔ عوامی سطح پر، ہم نے پیشی کو برقرار رکھنے کی کوشش کی کیونکہ بہت سے دوستوں اور خاندان کے افراد نے ریستوراں کے کاروبار میں سرمایہ کاری کی تھی، جس کی وجہ سے دباؤ مزید بڑھ گیا۔ کرس اور اس کا ساتھی اسے بچانے کے لیے چوبیس گھنٹے کام کر رہے تھے۔ میں نے ایک پرجوش اگواڑا رکھنے کی کوشش کی، لیکن اندر سے میں مغلوب، شرمندہ اور خوف زدہ تھا۔ ہمارے مالی مسائل ہمیں الگ کر رہے تھے۔ میں نے ریستوراں کو مورد الزام ٹھہرایا اور اس نے میڈیا کے کاروبار میں کیئر بنانے کا الزام مجھ پر لگایا۔ سچ میں، ہم دونوں قصوروار تھے۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کی زندگی کتنی ہی بری لگتی ہے، آپ اسے ہمیشہ بدتر بنا سکتے ہیں۔ میں نے کیا۔ میں نے بہت زیادہ پیا۔ بہت زیادہ۔ مجھے ان دوستوں سے رشک آتا تھا جنہیں کام نہیں کرنا پڑتا تھا۔ میں کتیا اور فیصلہ کن تھا۔ ہمارے مسائل اتنے بڑے لگ رہے تھے کہ میں نے خود کو یقین دلایا کہ میں کچھ نہیں کر سکتا۔ دریں اثنا، عوام میں، میں نے صرف دکھاوا کیا کہ سب کچھ ٹھیک ہے۔

پیچھے کی نظر میں، میں دیکھ سکتا ہوں کہ آئینے میں ایک نظر ڈالنے اور اپنے آپ کو اکٹھا کرنے کے بجائے اپنے آپ پر افسوس کرنا اور کرس اور اس کے جدوجہد کرنے والے کاروبار کو مورد الزام ٹھہرانا آسان تھا۔ میں نے کیسا محسوس کیا اس کی وضاحت کرنے کا بہترین طریقہ "پھنس گیا"۔ میں نے اپنی زندگی اور اپنے کیے گئے فیصلوں سے پھنسا ہوا محسوس کیا۔ میں نے اپنے پیسوں کے مسائل میں پھنسنے ہوئے محسوس کیا۔ اور میں نے اپنے آپ کو ایک مایوس کن جدوجہد میں پھنسا ہوا محسوس کیا۔

میں جانتا تھا کہ چیزوں کو بہتر بنانے کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے یا کیا کرنا چاہیے،  
لیکن میں اپنے آپ کو وہ چیزیں کرنے پر مجبور نہیں کر سکا۔ وہ چھوٹی چیزیں تھیں:  
وقت پر اٹھنا، کرس کے ساتھ اچھا ہونا، دوستوں سے تعاون حاصل کرنا، کم پینا، اور  
اپنا بہتر خیال رکھنا۔ لیکن یہ جاننا کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے تبدیلی پیدا  
کرنے کے لیے کافی نہیں ہے۔

میں ورزش کرنے کے بارے میں سوچوں گا، لیکن میں نہیں کروں گا۔ میں  
بات کرنے کے لیے کسی دوست کو فون کرنے پر غور کروں گا، لیکن میں نے ایسا  
نہیں کیا۔ میں جانتا تھا کہ اگر میں نے میڈیا انڈسٹری سے باہر نوکری تلاش کرنے  
کی کوشش کی تو اس سے مدد ملے گی، لیکن میں خود کو دیکھنے کی ترغیب نہیں دے  
سکا۔ میں لوگوں کی کوچنگ میں واپس جانے میں راحت محسوس نہیں کرتا تھا کیونکہ  
میں خود کو اس طرح کی ناکامی کی طرح محسوس کرتا تھا۔

میں جانتا تھا کہ مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے لیکن میں خود کو کارروائی کرنے  
پر مجبور نہیں کر سکا۔ اور یہی وہ چیز ہے جو تبدیلی کو بہت مشکل بناتی ہے۔ تبدیلی



کے لیے آپ سے ایسی چیزیں کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جو مشکل اور خوفناک محسوس کرتے ہیں۔ تبدیلی کے لیے ہمت اور اعتماد کی ضرورت ہوتی ہے — اور مجھے دونوں سے باہر کر دیا گیا۔

میں نے کیا کیا بہت وقت سوچنے میں صرف کیا۔ سوچ نے سب کچھ خراب کر دیا۔ میں نے اس صورتحال کے بارے میں جتنا زیادہ سوچا جس میں ہم تھے، اتنا ہی مجھے خوف محسوس ہوا۔ جب آپ مسائل پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو آپ کا دماغ یہی کرتا ہے — یہ ان کو بڑھاتا ہے۔ میں جتنا زیادہ پریشان ہوتا گیا، اتنا ہی زیادہ غیر یقینی اور مغلوب ہوتا گیا۔ میں نے جتنا سوچا، اتنا ہی مفلوج محسوس ہوا۔

ہر رات، میں کنارے اتارنے کے لیے کچھ مشروبات پیتا ہوں۔ میں نشے میں ہو کر بستر پر چڑھ جاؤں گا، آنکھیں بند کروں گا، اور ایک مختلف زندگی کے بارے میں خواب دیکھوں گا — جہاں مجھے کام نہیں کرنا پڑتا تھا اور ہمارے تمام مسائل جادوئی طور پر ختم ہو چکے تھے۔ جس لمحے میں بیدار ہوا، مجھے حقیقت کا سامنا کرنا پڑا: میری زندگی ایک ڈراؤنا خواب تھا۔ میں 41 سال کا تھا، بے روزگار، مالی تباہی میں، شراب

نوشی کے مسئلے سے نبرد آزما تھا، اور اپنے مسائل کو حل کرنے کے لیے مجھے یا اپنے شوہر کی صلاحیتوں پر کوئی بھروسہ نہیں تھا۔

وہیں سے اسنوز کا بٹن آیا۔ میں نے اسے مارا... صبح میں دو، تین یا چار بار۔ جب میں نے اس اسنوز بٹن کو مارا تو یہ ہر روز ایک لمحہ تھا جہاں میں نے حقیقت میں ایسا محسوس کیا جیسے میں کنٹرول میں ہوں۔ یہ خلاف ورزی کا عمل تھا۔ گویا میں کہہ رہا تھا،

”ارے ہاں؟! یہ لو، زندگی! \*\*\*\* تم! میں ابھی نہیں اٹھ رہا ہوں، میں واپس سونے جا رہا ہوں۔“  
تو وہاں!!

جب میں بالآخر اٹھا، کرسی پہلے ہی ریستوراں کے لیے روانہ ہو چکا تھا، بچے مختلف لباس میں تھے، اور اسکول کی بس کافی دیر سے چلی گئی تھی۔ صبح کہنا  
افراتفری تھی شائستگی سے ڈال دیا جائے گا۔ وہ ٹرین کا ملبہ تھے۔ ہم ہمیشہ دیر سے آتے تھے۔ جب ہم دروازے سے باہر نکلے تو میں لچ، بیک بیک، جم بیگز اور پریش  
سلیپس بھول گیا۔ مجھے ہر ایک دن گرنے والی گیندوں کی تعداد سے شرم محسوس

ہوئی۔ اس شرمندگی کو محسوس کرنے نے مجھے اور بھی کنارے پر ڈال دیا۔

اور یہاں کمر ہے: میں جانتا تھا کہ مجھے اپنے دن کو صحیح طریقے سے شروع کرنے کے لئے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ مجھے وقت پر اٹھنے، ناشتہ بنانے اور بچوں کو بس میں لانے کی ضرورت تھی۔ پھر مجھے نوکری تلاش کرنی پڑی۔ ایسا نہیں ہے کہ مجھے ماؤنٹ ایورسٹ پر چڑھنا پڑا۔ تاہم، حقیقت یہ ہے کہ یہ سادہ چیزیں تھی اصل میں اسے بدتر بنا دیا۔ میرے پاس کوئی جائز عذر نہیں تھا کہ میں یہ کیوں نہیں کر سکا۔

میرا خود اعتمادی موت کے چکر میں تھی۔ اگر میں وقت پر اٹھ بھی نہیں سکتا تھا، تو کرس اور مجھے درپیش مالی اور شادی کے بڑے مسائل کو حل کرنے کے لیے میں خود پر کیسے یقین رکھ سکتا ہوں؟ پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں کہ میں امید کھو رہا تھا۔

کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ چھوٹی چھوٹی چیزیں اتنی مشکل کیسے محسوس کر سکتی ہیں؟ آپ کے ہزاروں لوگوں سے سننے کے بعد، میں جانتا ہوں کہ میں اس پر اکیلا نہیں ہوں۔ کی فرسٹ پیجز حیرت انگیز طور پر آفاقی ہیں:

کسی سے بات کرنا آپ ریزیوے پر کام کرنا  
 میٹنگ میں خطاب  
 کو پرکشش لگتا ہے۔ "بھیجیں" کو دبانا  
 کرتے ہوئے مثبت  
 ڈانس فلور پر قدم رکھنا  
 ای میلز  
 اپنے کام کو شائع کرنا  
 اپنے منصوبے پر  
 قائم رہنا گھر چھوڑنا  
 فیصلہ کرنا وقت  
 جم جانا اعتدال میں  
 تلاش کرنا  
 پہلے جانے کے لیے  
 کھانا "نہیں" کہنا  
 مدد کے لیے پوچھنا  
 رضاکارانہ طور پر ایک ری  
 اپنے محافظ کو نیچے چھوڑنا یونین میں ظاہر ہونا  
 رائے طلب کرنا اپنا  
 ہاتھ اٹھانا بلندی کے  
 یہ تسلیم کرنا کہ آپ غلط سوشل میڈیا پر کسی  
 لیے پوچھنا خود شک  
 ہیں سننا  
 سابق کو روکنا  
 کو ختم کرنا اپنے

میرے معاملے میں، یہ وقت پر اٹھ رہا تھا۔ ہر رات بستر پر لیٹ کر میں اپنے آپ  
 سے وعدے کرتا کہ کل بدل جاؤں گا:

کل، میں بدل جاؤں گا۔ کل، میں اس سے پہلے جاؤں گا۔ کل، میں ایک

بہتر رویہ رکھوں گا اور تھوڑی سخت کوشش کروں گا۔ میں جم جاؤں گا۔ میں اپنے شوہر کے ساتھ اچھا سلوک کروں گا۔ میں صحت مند کھاؤں گا۔ میں اتنا نہیں پیوں گا۔ کل میں مستقبل ہوں گا!

اور اس وژن کو ذہن میں رکھتے ہوئے اور امید سے بھرے دل کے ساتھ، میں صبح 6 بجے کا الارم لگاتا اور آنکھیں بند کر لیتا۔ اور سائیکل اگلی صبح ہی شروع ہو جاتا۔ جیسے ہی اس خطرے کی گھنٹی بجی، مجھے "مستقبل میں" کی طرح محسوس نہیں ہوا۔ مجھے بوڑھے کی طرح محسوس ہوا، اور بوڑھا میں سوتا رہنا چاہتا تھا۔

ہاں، میں نے اٹھنے کے بارے میں سوچا، اور پھر میں ہچکچاتا ہوں، الارم کی طرف لپکتا ہوں، اور اسنوز بٹن کو دباتا ہوں۔ مجھے خود سے بات کرنے میں صرف پانچ سیکنڈ لگے۔

میرے بستر سے نہ نکلنے کی وجہ آسان تھی: میں نے ایسا نہیں کیا۔ ایسا محسوس کرو۔ مجھے بعد میں معلوم ہوگا کہ میں اس میں پھنس گیا تھا جسے محققین "عادت کا لوپ" کہتے ہیں۔ میں نے اسنوز بٹن کو لگاتار کئی صبح مارا تھا اب یہ رویہ میرے دماغ

میں انکوڈ شدہ بند لوپ پیٹرن تھا۔

پھر ایک رات سب کچھ بدل گیا۔

میں ٹی وی بند کرنے اور بستر پر جانے ہی والا تھا کہ ایک ٹیلی ویژن کمرشل نے میری توجہ اپنی طرف کھینچ لی۔ اسکرین پر راکٹ لانچ ہونے کی تصویر تھی۔ میں مشہور فائل پانچ سیکنڈ کی الٹی گنتی سن سکتا تھا، 5-4-3-2-1، آگ اور دھوئیں نے اسکرین کو بھر دیا، اور شٹل شروع ہوئی۔

میں نے اپنے آپ سے سوچا، "بس، میں کل خود کو بستر سے اتاروں گا... راکٹ کی طرح۔ میں اتنی تیزی سے آگے بڑھوں گا کہ میرے پاس خود سے بات کرنے کا وقت نہیں ہوگا۔ یہ محض ایک جہلت تھی۔ ایک جسے میں آسانی سے مسترد کر سکتا تھا۔ خوش قسمتی سے، میں نے نہیں کیا۔ میں نے اس پر عمل کیا۔

حقیقت یہ ہے کہ میں اپنے مسائل کو حل کرنا چاہتا تھا۔ میں اپنی شادی کو تباہ نہیں کرنا چاہتا تھا یا دنیا کی بدترین ماں کی طرح محسوس نہیں کرنا چاہتا تھا۔ میں مالی طور پر محفوظ رہنا چاہتا تھا۔ میں خود کو دوبارہ خوش اور فخر محسوس کرنا چاہتا تھا۔

اور میں شدت سے بدلنا چاہتا تھا۔ میں صرف نہیں جانتا تھا کہ کیسے۔

اور یہ میری کہانی کا ایک اہم نکتہ ہے۔ اپنے آپ کو بستر سے باہر نکالنے کی یہ جہلت میری اندرونی حکمت تھی۔ اس کی بات سن کر ایک ٹپ ٹپ ہو گیا۔ اس کی ہدایات پر عمل کرنا زندگی بدل دینے والا تھا۔ آپ کا دماغ اور آپ کا جسم آپ کو جاگنے اور توجہ دینے کے لیے سگنل بھیجتا ہے۔ اپنے آپ کو بستر سے نکالنے کا یہ خیال اس کی ایک مثال ہے۔ آپ کی جہلت اس وقت احمقانہ لگ سکتی ہے، لیکن جب آپ جان بوجھ کر ان کا احترام کرتے ہیں، تو یہ آپ کی زندگی بدل سکتی ہے۔ آپ کی جہلتوں پر عمل کرنے کے بارے میں اس میں اور بھی بہت کچھ ہے اس جملے کے علاوہ "اپنے آنتوں پر بھروسہ کریں۔" ایریزونا یونیورسٹی کی نئی تحقیق، کارنیل اور ڈیوک کے ساتھ شراکت میں، یہ ظاہر کرتی ہے کہ آپ کے دماغ اور عمل کرنے کی آپ کی جہلت کے درمیان ایک طاقتور تعلق ہے۔ جب آپ کوئی مقصد طے کرتے ہیں تو آپ کا دماغ ایک کام کی فہرست کھولتا ہے۔ جب بھی آپ ان چیزوں کے قریب ہوتے ہیں جو آپ کو ان اہداف کے حصول میں مدد فراہم کر سکتی

ہیں، آپ کا دماغ آپ کی جبلتوں کو اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے سگنل دینے کے لیے جلا دیتا ہے۔ میں آپ کو ایک مثال دیتا ہوں۔

ہم کہتے ہیں کہ آپ کا صحت مند ہونے کا ایک مقصد ہے۔ اگر آپ رہنے والے کمرے میں چلے جائیں تو کچھ نہیں ہوتا۔ اگر آپ جم سے گزرتے ہیں، تاہم، آپ کا پرفورمنٹل کورٹیکس روشن ہو جاتا ہے کیونکہ آپ صحت مند ہونے سے متعلق کسی چیز کے قریب ہیں۔ جیسے ہی آپ جم سے گزریں گے، آپ کو آپ جیسا محسوس ہوگا۔ چاہئے ورزش یہ ایک جبلت ہے جو آپ کو مقصد کی یاد دلاتی ہے۔ یہ آپ کی اندرونی حکمت ہے، اور اس پر توجہ دینا ضروری ہے، چاہے وہ جبلت کتنی ہی چھوٹی یا احمقانہ کیوں نہ ہو۔

لا شعوری طور پر، میرا دماغ مجھے ٹی وی پر اس راکٹ لانچ پر توجہ دینے کا اشارہ دے رہا تھا۔ اس پانچ سیکنڈ کے لمحے میں، میرا دماغ مجھے ہدایات کا ایک بہت واضح سیٹ بھیج رہا تھا:

اس راکٹ لانچ پر توجہ دیں، میل۔ خیال پکڑو۔ اس پر یقین رکھیں۔ اور کرو۔



مت روکو اور سوچو۔ اپنے آپ کو اس سے باہر مت کرو۔ کل اپنے آپ کو بستر سے باہر نکالو، میل۔

یہ ان چیزوں میں سے ایک ہے جو میں نے 5SecondRule # کا استعمال کرتے ہوئے سیکھی ہے۔ جب بات اہداف، خوابوں اور اپنی زندگی کو بدلنے کی ہو، تو آپ کی اندرونی حکمت ایک باصلاحیت ہے۔ آپ کے مقصد سے متعلق محرکات، خواہشات اور جبلتیں آپ کی رہنمائی کے لیے موجود ہیں۔ آپ کو ان پر شرط لگانا سیکھنے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ، جیسا کہ تاریخ ثابت کرتی ہے، آپ کبھی نہیں جان پائیں گے کہ آپ کا سب سے بڑا الہام کب آئے گا اور وہ دریافت آپ کو کہاں لے جائے گی اگر آپ اس پر عمل کرنے کے لیے اپنے آپ پر بھروسہ کریں۔

اس طرح دنیا کی چند مفید ترین ایجادات دریافت ہوئیں۔ 1826 میں، جان واکر نے اس میچ کو اس وقت دریافت کیا جب وہ کیمیکلز کے برتن کو ہلانے کے لیے چھڑی کا استعمال کر رہے تھے، اور جب اس نے ایک گوب کو سرے سے کھرچنے کی کوشش کی تو یہ آگ لگ گئی۔ اس نے اسے دوبارہ بنانے کی کوشش کرنے

کے لئے اپنی جبلت کی پیروی کی اور اس طرح اس نے میچ کو دریافت کیا۔ 1941 میں، جارج ڈی میسٹل نے یہ دیکھ کر ویلکرو ایجاد کیا کہ کالبرز اپنے کتے کی کھال سے کتنی آسانی سے جڑے ہوئے ہیں۔ 1974 میں، آرٹ فرائی کو Post-It® Note کا خیال آیا کیونکہ اسے ایک بک مارک کی ضرورت تھی جو اتوار کی چرچ کی خدمت تک اس کے حمیہ میں ایک صفحہ پر رکھے گا، لیکن اسے ہٹانے سے صفحات کو نقصان نہیں پہنچے گا۔

یہاں تک کہ Frappuccino کیسے پیدا ہوا تھا۔ 1992 میں، سانتا مونیکا میں سٹار بکس کے ایک اسسٹنٹ مینیجر نے دیکھا کہ جب بھی باہر گرمی ہوتی ہے تو فروخت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے پاس ایک منجمد مشروب بنانے کی جبلت تھی اور اس نے اس پر عمل کیا، ایک بلینڈر طلب کیا، ترکیبوں کے ساتھ ٹنکرنگ کیا، اور نائب صدر کو نمونہ دیا۔ پہلا Frappuccino اس کے اسٹور میں ایک سال بعد آیا۔

جب تبدیلی، اہداف اور خوابوں کی بات آتی ہے، تو آپ کو خود پر شرط لگانا ہوگی۔

یہ شرط بدلنے کی جہلت کو سننے اور عمل کے ساتھ اس جہلت کا احترام کرنے سے شروع ہوتی ہے۔ میں بہت شکر گزار محسوس کرتا ہوں کہ میں نے اپنے آپ کو ایک راکٹ کی طرح بستر سے اتارنے کے بارے میں اپنے گونگے خیال کو سنا کیونکہ اس کے نتیجے میں میری زندگی میں سب کچھ بدل گیا۔ یہاں کیا ہوا ہے:

اگلی صبح 6 بجے الارم بجیا اور پہلی چیز جو میں نے محسوس کی وہ خوف تھی۔ اندھیرا تھا۔ سردی تھی۔ بوسٹن میں سردیوں کا موسم تھا اور میں جاگنا نہیں چاہتا تھا۔ میں نے راکٹ لانچ کے بارے میں سوچا اور مجھے فوراً ایسا لگا جیسے یہ احمقانہ تھا۔ پھر میں ایسا کچھ کیا جو میں نے پہلے کبھی نہیں کیا تھا میں نے نظر انداز کیا کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں۔ میں نے نہیں سوچا۔ میں نے وہی کیا جو کرنے کی ضرورت تھی۔ اسنوز کا بٹن دبانے کے بجائے میں نے گننا شروع کر دیا۔

پیچھے کی طرف۔

5..4..3..2..1.

اور پھر میں کھڑا ہو گیا۔

یہ وہی لمحہ تھا جب میں نے #5 سیکنڈ رول کو دریافت کیا۔

## 5 دوسرا اصول

جس لمحے آپ کے پاس ایک ہے۔ جب تک تو ایک مقصد پر عمل کرنا آپ کو چاہیے

5-4-3-2-1

اور جسمانی طور پر منتقلی آپ کا دماغ رک جائے گا تم۔

باب تین

جب آپ اسے استعمال کرتے ہیں تو آپ کیا توقع کر سکتے ہیں۔

میں

hen میں نے اس اصول کو پہلی صبح استعمال کیا تھا، میں اتنا ہی حیران

تھا جتنا کہ آپ ہیں کہ اس چیز نے بیوقوف نے کام کیا۔ پیچھے کی طرف گنتی؟ 5-

4-3-2-1... سنجیدگی سے؟ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اس نے کیوں کام کیا۔ میں

صرف جانتا تھا کہ یہ کیا۔ میں نے وقت پر بیدار ہونے کے لیے مہینوں تک جدوجہد کی تھی اور اچانک #5SecondRule نے میرے رویے کو تبدیل کرنا آسان بنا دیا۔

بعد میں میں سیکھوں گا کہ جب آپ پیچھے کی طرف گنتے ہیں، تو آپ ذہنی طور پر اپنے دماغ کے گیئرز کو تبدیل کرتے ہیں۔ آپ اپنی پہلے سے طے شدہ سوچ میں خلل ڈالتے ہیں اور وہ کرتے ہیں جسے ماہر نفسیات "اسسٹ کنٹرول" کہتے ہیں۔ گنتی آپ کے بہانوں سے آپ کی توجہ ہٹاتی ہے اور آپ کے دماغ کو ایک نئی سمت میں جانے پر مرکوز کرتی ہے۔ جب آپ سوچنے سے رکنے کے بجائے جسمانی طور پر حرکت کرتے ہیں تو آپ کی فزیالوجی بدل جاتی ہے اور آپ کا دماغ لائن میں آتا ہے۔ اس کی تحقیق میں

کتاب، میں نے دریافت کیا کہ قاعدہ (عادت کی تحقیق کی زبان میں) ایک "شروعاتی رسم" ہے جو آپ کے رویے کو تبدیل کرنے میں مدد کرتے ہوئے پریفرنٹل کورٹیکس کو متحرک کرتا ہے۔ پریفرنٹل کورٹیکس آپ کے دماغ کا وہ حصہ ہے جسے آپ اس

وقت استعمال کرتے ہیں جب آپ توجہ مرکوز کرتے ہیں، تبدیل کرتے ہیں یا جان بوجھ کر اقدامات کرتے ہیں۔ میں جانتا تھا کہ پریفرنٹل کارٹیکس کیا ہے، لیکن میں اپنی تحقیق کے ذریعے بیسل گینگلیا، عادت کے لوپس، ایکٹیویشن انرجی، رویے کی لچک، علمی تعصبات، عصبی پلاسٹکٹی، ترقی کے اصول، اور کنٹرول کے مقام کے بارے میں جلد ہی سیکھوں گا۔ مجھے یقینی طور پر یہ احساس نہیں تھا کہ میں نے ابھی ایک واحد تکنیک دریافت کی ہے جس نے ان سب کو متاثر کیا۔

میں نے اگلی صبح اصول کا استعمال کیا، اور اس نے دوبارہ کام کیا۔ اور پھر ایک مضحکہ خیز بات ہوئی: میں نے پورے دن میں پانچ سیکنڈ کے لمحات دیکھنا شروع کیے، بالکل اسی طرح جیسے وقت پر جاگنے کی میری جدوجہد۔ اگر میں اس کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیتا ہوں کہ مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے تو میں ٹوسٹ تھا۔ میرے دماغ میں پانی بھرنے کے بہانے اور میرے اپنے دماغ کو مجھے روکنے میں پانچ سیکنڈ سے بھی کم وقت لگا۔

جیسا کہ آپ اصول کا استعمال کرتے ہیں، آپ اسے بھی دیکھیں گے۔ آپ کے

کام کرنے کی ابتدائی جہت اور آپ کا دماغ آپ کو روکنے کے درمیان پانچ سیکنڈ کی  
ونڈو ہے۔ پانچ سیکنڈ کی کھڑکی کو دیکھ کر میرے لیے سب کچھ بدل گیا۔ مسئلہ بہت  
واضح تھا۔ وہ میں تھا۔ میں اپنے آپ کو ایک وقت میں پانچ سیکنڈ پیچھے روک رہا تھا۔

اس لیے میں نے اپنے آپ سے ایک سادہ سا وعدہ کیا: اگر میں جانتا ہوں کہ  
مجھے کوئی ایسا کام کرنا چاہیے جو مجھے بہتر سے بدل سکتا ہے، تو میں اس اصول کو  
اپنے آپ کو کرنے کے لیے دباؤ ڈالوں گا، اس سے قطع نظر کہ میں نے کیسا محسوس  
کیا۔ میں نے اپنے آپ کو نہ صرف جلدی اٹھنے، بلکہ جم جانے، نوکری تلاش کرنے،  
کم پینے، اور ایک بہتر والدین اور بیوی بننے پر مجبور کرنے کے لیے اصول کا استعمال  
شروع کیا۔

اگر میں ورزش کرنے سے بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنے لگا، تو میں کروں  
گا۔

1-2-3-4-5 اور بھاگنے کے لیے خود کو دروازے سے باہر دھکیل دیں۔

اگر میں نے کوئی ایسا مشروب ڈالنا شروع کر دیا جو مجھے نہیں پینا چاہیے، تو میں

کروں گا۔

1- 2- 3- 4- 5 اور بوربن کی بوتل نیچے رکھو اور چل دو۔

اگر میں خود کو کرس کے ساتھ بدتمیزی محسوس کرتا ہوں، تو میں کروں گا۔

1- 2- 3- 4- 5 اور اپنے لہجے کو درست کریں اور خود کو مہربان بنائیں۔

اگر میں نے اپنے آپ کو تاخیر سے پکڑ لیا تو میں کروں گا۔

1- 2- 3- 4- 5 اور بیٹھ کر اپنے ریزلومے پر کام شروع کریں۔

میں نے جو دریافت کیا وہ طاقتور ہے: اپنے آپ کو آسان اقدامات کرنے پر مجبور

کرنا آپ کے اعتماد اور آپ کی پیداوری میں ایک سلسلہ رد عمل پیدا کرتا ہے۔ اپنی

زندگی کو آگے بڑھانے کے آسان قدم اٹھانے کے لیے خود کو زور دے کر، آپ رفتار

پیدا کرتے ہیں اور آزادی اور طاقت کے احساس کا تجربہ کرتے ہیں جس کی درست

وضاحت کرنا مشکل ہے۔ رتچل نے پایا کہ وقت پر اٹھنے کے "آسان قدم" نے

"واقعات کا ایک سلسلہ شروع کیا" جس کی وجہ سے اس نے "30 پاؤنڈز" کھو

دیے، میرا پہلا گھر خریدا، اور میری شادی کو پھر سے تقویت ملی۔



راحیل نے لفظ "دوبارہ حوصلہ افزائی" کا استعمال کیا اور یہ بالکل وہی ہے جو اصول کرتا ہے۔ ریکا کو بھی ایسا ہی تجربہ تھا۔ 5-4-3-2-1 کے اصول کا استعمال کرتے ہوئے اور خود کو چھوٹی چھوٹی حرکتیں کرنے کے لیے دباؤ ڈال کر، وہ ذہنی قید سے باہر نکل رہی ہے۔ اب تجزیے کے فالج کی زد میں نہیں ہے، ریکا "47 سالوں میں پہلی بار آزاد" محسوس کرتی ہے۔

جولین روٹر نے 1954 میں نفسیات میں ایک اہم تصور پیش کیا تھا۔ اسے

"کنٹرول کا مقام" کہا جاتا ہے۔ جتنا زیادہ آپ کو یقین ہے کہ آپ اپنی زندگی، اپنے اعمال اور اپنے مستقبل کے کنٹرول میں ہیں، آپ اتنے ہی خوش اور کامیاب ہوں گے۔ ایک چیز ہے جو آپ کی زندگی پر آپ کے کنٹرول کے جذبات کو بڑھانے کی ضمانت دیتی ہے: عمل کی طرف تعصب۔

حوصلہ افزائی کو بھول جاؤ؛ یہ ایک افسانہ ہے۔ مجھے نہیں معلوم کہ ہم سب نے کب اس خیال کو خریدا کہ تبدیل کرنے کے لیے آپ کو "محسوس" کرنا چاہیے یا "محسوس" کرنا چاہیے۔ یہ مکمل کچرا ہے۔ جس لمحے خود پر زور دینے کا وقت ہے، آپ کو حوصلہ نہیں ملے گا۔ درحقیقت، آپ کو کچھ بھی کرنے کا احساس نہیں ہوگا۔ اگر آپ اپنی زندگی کو بہتر بنانا چاہتے ہیں، تو آپ کو اپنے پچھلے سرے سے اتر کر اپنے بٹ کو لات مارنے کی ضرورت ہوگی۔ میری دنیا میں، میں اسے دھکے کی طاقت کہتا ہوں۔

5SecondRule# کے اتنے باختیار ہونے کی ایک وجہ یہ ہے کہ یہ آپ

کو اس قسم کے شخص میں بدل دیتا ہے جو عمل کی طرف تعصب کے ساتھ کام

کرتا ہے۔ اگر آپ ہر اقدام پر زیادہ سوچنے کا رجحان رکھتے ہیں، تو آپ کو سوچنا چھوڑنے اور حقیقت میں حرکت کرنے کے لیے توانائی اور اعتماد ملے گا۔ اصول کا استعمال آپ کے اس یقین کو مضبوط کرتا ہے کہ آپ کیا رکھتا ہے

اپنی قسمت پر قابو پانے کی صلاحیت - کیونکہ آپ اسے ایک وقت میں ایک دھکا ثابت کر رہے ہیں۔

جینی آخر کار اپنی صحت پر قابو پا رہی ہے۔ اس نے محسوس کیا کہ جب وہ "ڈبے میں بند ریوولس، چپس کا ایک تھیلا، اور سوڈا کھاتی ہے... پھر زیادہ وزن ہونے کی شکایت کرتی ہے"، تو وہ وزن کم کرنے کی اپنی کوششوں کو سبوتاژ کر رہی تھی۔

"1-2-3-4-5- صحت مند" کا عہد کرنے سے، جینی اپنے آپ کو "گدھے میں لات" دینے کے لیے اس اصول کو استعمال کرنے میں کامیاب رہی جس کی اسے ضرورت تھی۔

جب ڈونا نے پہلی بار ایوڈا انسٹی ٹیوٹ کی کانفرنس میں اصول سیکھا تو اس نے سوچا، "ہاں، ہاں میں اسے استعمال کروں گی، لیکن یہ زندگی کو تبدیل کرنے والا نہیں ہے۔۔۔" میں نے بھی اس اصول کے بارے میں ایسا ہی محسوس کیا — کہ میں اسے استعمال کروں گا۔ اسنوز الارم کو شکست دینے کی چال کے طور پر۔ لڑکا، کیا میں غلط تھا! ڈونا بھی ایسا ہی تھا۔ اس نے اس کی زندگی اور کاروبار کی ہر چیز کو

بدل دیا۔ جیسا کہ ڈونا نے پایا، "صرف ہم خود کو روک سکتے ہیں۔ یہ دیکھنا حیرت انگیز ہے کہ میں نے خوف سے خود کو کس طرح یرغمال بنایا اور آج میں کہاں ہوں۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ میں اپنے آپ کو آنے والے سالوں میں کہاں دیکھتا ہوں۔

جیسے جیسے آپ اصول کو زیادہ سے زیادہ استعمال کریں گے، آپ کو ہمت، اعتماد، فخر، اور کنٹرول کا احساس محسوس ہونے لگے گا۔ قاعدہ کا اثر ہے۔ میں اکثر لوگوں سے کہتا ہوں کہ "قاعدہ آپ کو پریشان کرے گا" اور میرا مطلب ہے - بس ڈیرل سے پوچھیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو احساس ہوگا کہ آپ طویل عرصے سے زندگی کے دوران نیند میں چل رہے ہیں۔ یہ آسان، آسان اور موثر چیز بھی متعدی ہے۔ کرسٹل نے پہلے ہی اسے اپنے بیٹے کے ساتھ استعمال کرنا شروع کر دیا ہے۔

پہلا شخص جس کے بارے میں میں نے قاعدہ کے بارے میں بتایا وہ میرا شوہر تھا۔ کرس نے یقینی طور پر ان تبدیلیوں کو محسوس کیا تھا، خاص طور پر یہ کہ میرا بد صورت بڑاؤ پگھل رہا تھا اور یہ کہ میں حقیقت میں متحرک تھا۔ اسے اس بات پر قائل کرنے میں زیادہ وقت نہیں لگا کہ ایک "خفیہ ہتھیار" ذہنیت ہے جس کے بغیر وہ رہ رہا تھا۔

اس نے اصول کو اپنایا اور اسے کچھ بڑی تبدیلیاں کرنے کے لیے استعمال کیا۔  
اس نے شراب پینا چھوڑ دیا، روزانہ مراقبہ شروع کر دیا، اور ہر صبح ورزش کرنا شروع کر دی۔ اصول ان چیزوں کو آسان نہیں بناتا ہے۔ یہ انہیں ہوتا ہے۔ اس لیے میں اسے ایک ٹول کے طور پر بیان کرتا ہوں۔

قرض دہندگان کی کالوں اور دیوالیہ پن کے خطوط سے بچنے کے بجائے، ہم اسے 1-2-3-4-5 میں نے ریفل انجن کو بحال کرنے کے لیے پرانے کوچنگ کلاسٹس تک پہنچنے کے لیے خود کو دبانے کے لیے 1-2-3-4-5 کا استعمال کیا۔ میں نے خود کو آگے بڑھنے کے لیے 1-2-3-4-5 کا استعمال کیا۔

FOX کے ساتھ معاہدے کے مسائل کے باوجود، ریڈیو ہوسٹنگ gigs کے لیے انٹرویوز۔ ہم مل کر 1-2-3-4-5 اپنے قرض کی تنظیم نو کرنے کے لیے اکاؤنٹس اور مالیاتی مشیروں سے ملنے کے لیے خود کو دباؤ ڈالیں گے اور اس گڑھے کا سامنا کرنے کے لیے متضاد کام کریں گے جس کو ہم نے کھودیا تھا، اور اس سے نکلنے

کے لیے آہستہ آہستہ اپنا راستہ نکالنے کے لیے نظم و ضبط حاصل کریں۔

خوف، جرم، اور غیر یقینی صورتحال سے خود کو آگے بڑھانے کے لیے کرس نے اپنے کاروبار میں اصول لایا۔ اس نے اور اس کے ساتھی نے درجنوں مشیروں سے ملاقات کی، مالیاتی ماڈلز کو کچل دیا، دن رات کام کیا یہاں تک کہ وہ تھوک کا کاروبار بند کر دیتے ہیں، اور اپنے خوردہ مقامات کو بڑھاتے ہیں تاکہ وہ منتخب مقامات کو فروخت کر سکیں اور زیادہ سے زیادہ سرمایہ کاروں اور قرض دہندگان کو ادائیگی کر سکیں۔ یہ قابل ذکر ہے کہ کرس اور جونا تھن نے کیا کیا۔ ہمت، ہلچل، اور عزم۔ انہوں نے دھکا دیا، دھکا دیا، اور کچھ اور دھکیل دیا۔

آج تک، جب کرس ریسٹوراں کے دنوں پر غور کرتا ہے، تو اس کا دماغ کبھی کبھی ناکامی کی طرح محسوس کرنے کی طرف بڑھ جاتا ہے۔ جب وہ اپنے آپ کو ان منفی خیالات کے بارے میں سوچتا ہے، تو وہ اپنے ذہن کو یہ سوچنے کے لیے 3-4-5-2-1 کا استعمال کرتا ہے کہ انہوں نے کیا بنایا ہے: سات ریسٹوران، ملازمین کی ایک ناقابل یقین ثقافت، لاکھوں کی آمدنی، اور ایک قابل ذکر برانڈ۔ کیا یہ اس طرح



ختم ہوا جیسے اس نے خواب دیکھا تھا؟ نہیں، ایسا نہیں ہوا۔ لیکن اس عمل کے دوران اس نے کاروبار، شراکت داری اور خود کے بارے میں جو کچھ سیکھا اس کی قیمت پیسے سے زیادہ ہے۔

اعتماد اور فخر کے احساس سے زیادہ طاقتور کوئی چیز نہیں ہے جب آپ آگے بڑھتے رہتے ہیں، زندگی کے چیلنجوں کا سامنا کرتے ہیں، اور خود کو بہتر کے لیے بدلنے کے لیے دباؤ ڈالتے ہیں۔ جیسا کہ کرس نے کہا، "اس اصول نے مجھے کامیابی اور ناکامی کے تجربے پر عمل کرنے میں مدد کی — بہت ساری سطحوں پر۔ بالآخر، اس بیداری نے مجھے اپنے مثبت اور منفی خیالات پر طاقت اور کنٹرول فراہم کیا۔"

جیسے ہی ہم نے دوستوں سے دوبارہ رابطہ قائم کرنا شروع کیا، اصول اکثر سامنے آتا۔ آپ کو یہ بھی مل جائے گا۔ جینیفر نے اصول سیکھا اور اپنی نرس کو اس کے بارے میں بتایا۔ اس کی نرس کا جواب؟ "آپ کو اندازہ نہیں ہے کہ مجھے دن میں کتنی بار ایسا کرنا پڑے گا۔"

اصول ہر اس شخص میں طاقتور چیز کو بھڑکاتا ہے جو اسے آزماتا ہے۔ ہمارے ایک دوست نے طلاق کا مطالبہ کرنے کی ہمت کی اور دوسرے نے اپنی مشاورتی نوکری ایسے شخص کے لیے چھوڑ دی جس کے لیے سفر کی ضرورت نہیں تھی۔ ایک ورک پال نے 73 پاؤنڈز کھو دیے اور میرے چچا نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بارے میں بات کرنا چھوڑ دی اور آخر کار چھوڑ دیا۔ کرس کا ایک دوست واپس مائن چلا گیا اور دور سے کام کرنے والی ایک زبردست نوکری پر بات چیت کرنے کے لیے اصول کا استعمال کیا۔

5SecondRule# نے انہیں وہ سب کچھ دیا جو اس نے مجھے دیا تھا:

فریم ورک، ہمت، اور طریقہ کار کہ کس طرح خود کو تبدیل کرنے کے لیے آگے بڑھایا جائے۔ پہلی بار جب میں نے اس اصول کو عوام میں شیئر کیا تھا وہ 2011 میں ایک TEDx ٹاک کے دوران تھا جس کا عنوان تھا "اپنے آپ کو خراب کرنے

سے کیسے روکا جائے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بات زیادہ تر میرے خواب کے بارے میں تھی (اس وقت) ٹاپ ٹاک ریڈیو شو کا میزبان بننے کے اور میں کس طرح لوگوں کی وہ زندگی گزارنے میں مدد کرتا ہوں جو وہ واقعی چاہتے ہیں۔ میں تقریر کے بالکل آخر میں صرف #5SecondRule کا ذکر کرتا ہوں، اور میں بمشکل اس کی وضاحت بھی کرتا ہوں۔ آگے جو ہوا وہ پاگل تھا۔ بات وائرل ہو گئی۔ لاکھوں لوگوں نے اسے آن لائن دیکھا۔ اور یہ سب کچھ نہیں ہے۔ انہوں نے لکھنا شروع کیا۔

ہر ایک دن، میں دنیا بھر کے لوگوں سے سنتا ہوں جو مارک کی طرح اصول کا استعمال کر رہے ہیں۔ مارک اسے صرف 6 ماہ میں کچھ خوبصورت ناقابل یقین تبدیلیاں پیدا کرنے کے لیے استعمال کر رہا ہے:

یہ بہترین چیز ہے۔ آج تک 80 سے زیادہ ممالک میں 100,000 سے زیادہ لوگوں نے مجھے اس کے استعمال کے اپنے تجربات کے بارے میں لکھا ہے۔ جیسے جیسے زیادہ سے زیادہ لوگوں نے مزید معلومات کے لیے سوالات اور درخواستوں کے ساتھ لکھنا شروع کیا، میں نے اس اصول کی گہرائی میں تحقیق کرنا شروع کی تاکہ میں ان بہت سے طریقوں کی بہتر وضاحت کر سکوں جن سے آپ اسے استعمال کر سکتے ہیں اور ثابت کر سکتا ہوں کہ یہ کیوں کام کرتا ہے۔ میں پیشے کے لحاظ سے ایک وکیل ہوں، اس لیے میں واقعی تحقیق پر گرمی ہوئی تھی۔ میں نے نظیر، شواہد

اور رہنمائی کی تلاش کی گویا مجھے #5SecondRule کے بارے میں اپنے کیس کو جیوری کے سامنے ثابت کرنا ہے۔

مجھے تقریباً تین سال لگے۔ میں نے تبدیلی، خوشی، عادات، حوصلہ افزائی، اور انسانی رویے کے موضوع پر جو کچھ پایا وہ پڑھتا ہوں۔ میں نے سماجی سائنس کے تجربات، خوشی کی تحقیق، دماغ پر کتابیں، اور نیورو سائنس کا مطالعہ پڑھا۔ میں نے اپنی تحقیق کو "ماہرین" تک محدود نہیں رکھا۔ میں نے روزمرہ کے لوگوں کو سوالنامے بھیجے، جیسے آپ اور میرے، جو اصول استعمال کر رہے تھے۔ پھر میں نے فون، اسکاٹپ، اور Google Chat، اور قدم بہ قدم تجربات کی کھوج کی جس کا سامنا کسی کو اس لمحے ہوتا ہے جب وہ تبدیلی کا انتخاب کرتا ہے۔

جیسا کہ میں نے تبدیلی کے لمحے کو ڈی کنسٹرکٹ کیا، میں نے اس بارے میں کچھ بنیادی باتوں کا پردہ فاش کیا کہ ہم میں سے ہر ایک کس طرح وائرڈ ہے۔ اس سے پہلے کہ ہم کوئی ایسا کام کرنے والے ہوں جو مشکل، خوفناک یا غیر یقینی محسوس ہو، ہم ہچکچاتے ہیں۔ ہچکچاہٹ موت کا بوسہ ہے۔ آپ صرف ایک نینو سیکنڈ

کے لیے ہچکچا سکتے ہیں، لیکن بس اتنا ہی درکار ہے۔ یہ ایک چھوٹی سی ہچکچاہٹ  
ایک ذہنی نظام کو متحرک کرتی ہے جو آپ کو روکنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اور  
یہ اس سے بھی کم وقت میں ہوتا ہے — آپ نے اندازہ لگایا — پانچ سیکنڈ۔

کبھی غور کیا کہ خوف اور خود شک کتنی تیزی سے آپ کے سر پر آ جاتا ہے اور  
آپ اس کے لیے بہانے بنانے لگتے ہیں کہ آپ کو کچھ کیوں نہیں کہنا چاہیے یا  
کچھ نہیں کرنا چاہیے؟ ہم اپنے آپ کو ہر دن سب سے چھوٹے، سب سے زیادہ غیر  
معمولی لمحات میں روکتے ہیں، اور یہ ہر چیز کو متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ ہچکچاہٹ کی  
اس عادت کو توڑ دیتے ہیں اور آپ کو "کسی قسم کا اقدام" کرنے کی ہمت مل جاتی  
ہے تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ آپ کی زندگی کتنی تیزی سے بدل جاتی ہے۔ کیونکہ  
نے RE/MAX کنونشن میں اصول سیکھنے کے بعد یہی دریافت کیا۔ اب وہ "غیر  
معمولی کام" کرنے کے قابل ہے۔

آپ دیکھتے ہیں، یہ وہ بڑی حرکتیں نہیں ہیں جو ہماری زندگیوں کی وضاحت کرتی ہیں۔ یہ سب سے چھوٹے ہیں۔ سوچنا چھوڑنے کے پانچ سیکنڈ کے اندر، آپ نے ان چھوٹی چیزوں پر کوئی کارروائی نہ کرنے کا فیصلہ کر لیا ہوگا۔ وقت کے ساتھ، وہ چھوٹے فیصلے تعمیر کرتے ہیں۔ اور یہ ہے ککر: ہم نے ہچکچاہٹ، فکر کرنے اور خود پر شک کرنے کے اس انداز کو دہرایا ہے، کہ یہ حرکتیں اب ایسی عادتیں ہیں جو ہمارے دماغوں میں انکوڈ ہو چکی ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ ہچکچانا، اپنے آپ کو روکنا، اور زیادہ سوچنا عادتیں ہیں اچھی خبر ہے۔ بری عادات کو توڑنے یا تبدیل کرنے کا ایک آسان، ثابت شدہ طریقہ ہے اور #5SecondRule سے کرنے کا سب سے آسان طریقہ ہے۔ ایک بار جب آپ نے عادت کے لوپ، شروع کرنے کی رسومات، ایکٹیویشن انرجی، اور احساسات

جو آپ کے فیصلوں کو متحرک کرنے میں ادا کرتے ہیں اس کے بارے میں پڑھ لیں، آپ #5 سیکنڈ رول کی وسعت کی تعریف کریں گے۔ جیسا کہ آپ اصول استعمال کرتے ہیں، آپ دیکھیں گے کہ تبدیلی کس طرح پانچ سیکنڈ کے فیصلوں پر منحصر ہے اور آپ کتنی آسانی سے کنٹرول واپس لے سکتے ہیں۔

جب بھی آپ اسے استعمال کریں گے اصول کام کرے گا۔ لیکن آپ کو اسے استعمال کرنا ہوگا۔ یہ ایک ٹول ہے۔ اگر آپ اسے استعمال کرنا چھوڑ دیتے ہیں، تو خوف اور غیر یقینی کی کیفیت واپس آ جائے گی اور آپ کے فیصلوں پر قابو پالیں گے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، صرف اصول کو دوبارہ استعمال کرنا شروع کریں۔

جیسا کہ آپ وقت کے ساتھ اصول کا استعمال کرتے ہیں، آپ اپنے اندر ایک ایسی تبدیلی کا تجربہ کریں گے جو بہت گہری ہے، ایک ایسی تبدیلی جو اعتماد اور اندرونی طاقت کو متاثر کرتی ہے۔ آپ ان بہانوں، عادات، احساسات، عدم تحفظ اور خوف کے ساتھ آمنے سامنے ہوں گے جو آپ کو برسوں سے ستائے ہوئے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ اپنے آپ کو ہر روز کس بدمعاشی سے دوچار کرتے ہیں اور آپ



چیزوں کے بدلنے کے انتظار میں کتنا قیمتی وقت ضائع کرتے ہیں۔

قاعدہ استعمال کرنے سے، وہ انتظار ختم ہو جائے گا۔ آپ حیران رہ جائیں گے کہ آپ پانچ سیکنڈ کے فیصلے کر کے کتنی خوشی اور آزادی محسوس کرتے ہیں۔ آزادی بالکل وہی ہے جس طرح رابن نے بیان کیا کہ اسے اصول کے استعمال سے کیا ملتا ہے۔

اور یہ وہی ہے جو میں نے بھی حاصل کیا ہے۔ زندگی بدلنے والی آزادی۔ وہ شخص جو میں سات سال پہلے تھا... چلا گیا۔ اور یہ ایک اچھی بات ہے۔ آپ کی زندگی اور

کیئر کے ہر مرحلے میں آپ کو ایک مختلف کی ضرورت ہوگی۔ اصول کا استعمال کرتے ہوئے، آپ وہ شخص بن جائیں گے جو آپ اپنی زندگی کے اس اگلے مرحلے میں بننا چاہتے ہیں۔

تو، آپ کیا کہتے ہیں کہ ہم اصول کی بنیادی باتوں کو کھودتے ہیں تاکہ آپ اسے استعمال کرنا شروع کر سکیں؟

باب چار

اصول کیوں کام کرتا ہے۔

اے

سالوں میں، مجھے #5SecondRule کے بارے میں بہت سارے سوالات موصول ہوئے ہیں۔ میں اس زبردست ٹول کے بارے میں موصول ہونے والے اکثر پوچھے جانے والے سوالات میں سے کچھ کا جواب دے کر اصول کے استعمال سے متعلق آپ کا تعارف شروع کرنا چاہتا ہوں۔

#5 سیکنڈ رول بالکل کیا ہے؟

اصول ایک سادہ، تحقیقی حملیت یافتہ میٹا کوگنیشن ٹول ہے جو فوری اور دیرپا رویے

میں تبدیلی پیدا کرتا ہے، Metacognition - ویسے، کسی بھی تکنیک کے لیے صرف ایک فینسی لفظ ہے جو آپ کو اپنے بڑے مقاصد کو پورا کرنے کے لیے اپنے دماغ کو شکست دینے کی اجازت دیتا ہے۔

میں اصول کا استعمال کیسے کروں؟  
اصول کا استعمال آسان ہے۔ جب بھی آپ کسی مقصد یا عزم پر عمل کرنے کی جہلت محسوس کرتے ہیں، یا اس لمحے جب آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ خود کچھ کرنے میں ہچکچاتے ہیں اور آپ جانتے ہیں چاہئے کرو، قاعدہ استعمال کریں۔

اپنے آپ کو پیچھے کی طرف گننے سے شروع کریں: 1-2-3-4-5۔ گنتی آپ کو مقصد یا عزم پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرے گی اور آپ کے ذہن میں موجود پریشانیوں، خیالات اور خوف سے آپ کی توجہ ہٹائے گی۔ جیسے ہی آپ "1" تک پہنچیں، حرکت کریں۔ یہی ہے۔ یہ بہت آسان ہے لیکن مجھے اس گھر کو ایک بار اور ہتھوڑا کرنے دیں۔ جب بھی کچھ ہوتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کرنا چاہئے، لیکن آپ غیر یقینی، خوفزدہ، یا مغلوب محسوس کرتے ہیں... صرف پیچھے کی طرف 5۔

4-3-2-1 کی گنتی کر کے کنٹرول حاصل کریں۔ یہ آپ کے دماغ کو پرسکون

کردے گا۔ پھر، جب آپ "1" پر پہنچ جائیں تو حرکت کریں۔

گنتی اور حرکت کرنا اعمال ہیں۔ جب آپ عام طور پر سوچ کر خود کو روکتے ہیں تو

خود کو کارروائی کرنا سکھا کر، آپ قابل ذکر تبدیلی پیدا کر سکتے ہیں۔ پیچھے کی طرف گنا

بیک وقت چند اہم کام کرتا ہے: یہ آپ کو اپنی پریشانیوں سے ہٹاتا ہے، یہ آپ کی

توجہ اس بات پر مرکوز کرتا ہے کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے، یہ آپ کو

عمل کرنے کی ترغیب دیتا ہے، اور یہ ہچکچاہٹ، زیادہ سوچنے اور اپنے آپ کو پیچھے

رکھنے کی عادتوں کو روکتا ہے۔

اگر آپ سوچ رہے ہیں کہ کیا یہ اصول کام کرتا ہے اگر آپ 5-4-3-2-1

کے بجائے آگے 1-2-3-4-5 گنتے ہیں، تو جواب ہے نہیں۔ ایسا نہیں ہوتا۔

صرف ٹرینٹ سے پوچھیں۔

جیسا کہ ٹرینٹ نے دریافت کیا، اگر آپ گنتی کرتے ہیں، تو آپ گنتی جاری رکھ سکتے ہیں۔ جب آپ پیچھے کی طرف گنتے ہیں 5-4-3-2... آپ کے "1" تک پہنچنے کے بعد جانے کے لیے کوئی جگہ نہیں ہے، لہذا یہ حرکت کرنے کا اشارہ ہے۔ اسے #5 سیکنڈ رول کیوں کہا جاتا ہے؟

مجھے یہ سوال بہت ملتا ہے۔ اور کاش میرے پاس کوئی بہتر جواب ہوتا۔ میں نے اسے "5SecondRule" کہا کیونکہ یہ وہ پہلی چیز ہے جو میرے ذہن میں اس صبح آئی تھی جب میں نے اسے پہلی بار استعمال کیا تھا، اور یہ نام پھنس گیا۔ یاد رکھیں، میں نے ایک رات پہلے ایک راکٹ لانچ ہوتے دیکھا تھا اور اپنے آپ سے سوچا تھا، "میں صرف اپنے آپ کو بستر سے اتاروں گا۔ ایک راکٹ کی طرح!" اگلی صبح، میں نے پیچھے کی طرف 5-4-3-2-1 کی گنتی کی کیونکہ NASA جب خلائی جہاز لانچ کرتا ہے تو یہی کرتا ہے۔ میں نے 5 کے ساتھ کسی خاص وجہ

سے شروعات کی اس کے علاوہ یہ محسوس ہوا کہ اپنے آپ کو دینے کے لئے صحیح وقت ہے۔

میں یہ سیکھنے آیا ہوں کہ دنیا میں بہت سے دوسرے "5 سیکنڈ کے اصول" ہیں، جیسے فرش سے کھانا کھانے کے بارے میں، باسکٹ بال میں پانچ سیکنڈ کی شاٹ کلاک، ایلن ڈی جینیئرس اپنے ٹاک شو میں کھیلتی ہے۔ ، اور پانچ سیکنڈ کا ٹیسٹ جو آپ یہ دیکھنے کے لیے کر سکتے ہیں کہ آیا فٹ پاتھ کی سطح آپ کے کتے کے چلنے کے لیے بہت گرم ہے۔

اگر مجھے معلوم ہوتا کہ میرا اصول پوری دنیا میں پھیل جائے گا، تو شاید میں ایک اور اصل نام لے کر آتا۔ لیکن پیچھے کی نظر میں، ان تمام #5SecondRules میں کچھ مشترک ہے۔ وہ آپ سے جسمانی طور پر پانچ سیکنڈ کی کھڑکی کے اندر منتقل ہونے کا تقاضا کرتے ہیں۔

جسمانی حرکت بھی میرے اصول کا سب سے اہم حصہ ہے، کیونکہ جب آپ حرکت کرتے ہیں تو آپ کی فزیالوجی بدل جاتی ہے اور آپ کا دماغ اس کی پیروی

کرتا ہے۔ شاید نام نہ صرف مناسب ہے — یہ اصل میں کامل ہے کیونکہ یہ زندگی میں پانچ سیکنڈ کی دوسری ونڈوز کا حوالہ دیتا ہے، اور اس سے یہ اصول بہت زیادہ مانوس، آفاقی اور سچا محسوس ہوتا ہے۔

قاعدہ نانگی کی ٹیگ لائن کی طرح لگتا ہے "بس کرو..."

"بس کرو" اور #5 سیکنڈ رول کے درمیان فرق آسان ہے۔ "بس کرو" ایک تصور ہے۔ یہ ہے۔ کیا آپ کو کرنے کی ضرورت ہے۔ #5 سیکنڈ رول ایک ٹول ہے — یہ ہے۔ کیسے تم اپنے آپ کو یہ کرو۔

اس کی ایک وجہ ہے کہ "بس کرو" دنیا کی سب سے مشہور ٹیگ لائن ہے اور تمام ثقافتوں میں گونجتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ٹیگ لائن کو اتنا طاقتور کیا بناتا ہے؟ یہ لفظ ہے "صرف۔"

لفظ JUST اس میں ہے کیونکہ Nike کسی ایسی چیز کو پہچانتا ہے جس کے بارے میں ہم نے اس کتاب میں بہت بات کی ہے — اس سے پہلے کہ ہم عمل کریں، ہم پہلے رک کر سوچتے ہیں۔ "بس کرو" تسلیم کرتا ہے کہ ہم سب خود کو بہتر



بنانے اور بہتر کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں۔ ہم سب ہچکچاتے ہیں اور اپنے جذبات کے ساتھ کشتی میں کودنے سے پہلے۔ لفظ JUST ہمیں بتاتا ہے کہ ہم اکیلے نہیں ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک کو یہ چھوٹی چھوٹی ہچکچاہٹ ہوتی ہے۔

یہ وہ لمحہ ہے جب آپ پک اپ گیم میں شامل ہونے کے لیے کہتے ہیں جو پہلے سے جاری ہے، جس لمحے آپ غور کریں گے کہ آیا نمائندوں کا تیسرا سیٹ کرنا ہے، یا جب آپ یہ سوال کرنا شروع کرتے ہیں کہ آیا آپ رن کے لیے دروازے سے باہر نکلیں گے۔ بارش برس رہی ہے۔

ٹیگ لائن تسلیم کرتی ہے کہ آپ کے پاس بہانے اور خوف ہیں اور نانگی آپ کو ان سے بڑا بننے کی ترغیب دے رہی ہے۔ چلو... اس کے بارے میں مت سوچو... بس کرو۔ میں جانتا ہوں کہ تم تھکے ہوئے ہو... بس کرو۔ میں جانتا ہوں کہ تم ڈرتے ہو... بس کرو۔

Nike کی ٹیگ لائن آپ کو اس شک کو دور کرنے اور گیم میں شامل ہونے پر زور دے رہی ہے۔ نانگی جانتا ہے کہ آپ کے اندر عظمت ہے، اور یہ آپ کے

بہانے کی دوسری طرف ہے۔ یہ گہرائی سے گونجتا ہے کیونکہ ہم میں سے ہر ایک،  
یہاں تک کہ ایک اولمپک ایتھلیٹ، کو ایک پش کی ضرورت ہے۔ اور یہی وہ جگہ ہے  
جہاں 5SecondRule #5 آتا ہے۔ اصول ہے کیسے جب کوئی کوچ، دمقابل،  
والدین، چیخنے والا پرستار، یا ساتھی آپ کو دھکیلنے کے لیے موجود نہ ہو تو آپ خود کو  
دھکیل دیتے ہیں۔ اصول کے ساتھ، آپ اپنے آپ کو آگے بڑھانے کے لیے صرف  
1- 2- 3- 4- 5-

کیا ہر ایک کے لیے موقع کی پانچ سیکنڈ کی کھڑکی ہے؟

جی ہاں۔ ہر ایک کے لیے اس لمحے کے درمیان ایک کھڑکی ہوتی ہے جب آپ  
میں تبدیلی کی جبلت ہوتی ہے اور آپ کا ذہن اس جبلت کو ختم کر دیتا ہے۔ جب  
کہ آپ کا دماغ کام کرنے لگتا ہے۔

نینو سیکنڈز میں آپ کے خلاف، خیالات اور بہانوں کی بیراج پوری قوت سے شروع  
نہیں ہوتی اور آپ کو چند سیکنڈ کے لیے روکتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ پانچ سیکنڈ کی  
ونڈو سب کے لیے کام کرتی ہے۔

اس نے کہا، ہر طرح سے اس کے ساتھ کھیلتا کہ یہ آپ کے لئے کام کرے۔  
ذاتی طور پر، میں نے محسوس کیا ہے کہ میں اپنے ابتدائی جذبے اور جسمانی طور پر  
حرکت کرنے کے درمیان جتنا زیادہ انتظار کرتا ہوں، اتنا ہی اونچی آواز میں بہانے ملتے  
ہیں، اور خود کو حرکت کرنے پر مجبور کرنا اتنا ہی مشکل ہوتا جاتا ہے۔ جیسا کہ انجیلا  
نے پایا، وہ پانچ سیکنڈ کے فیصلے "50 سیکنڈ اور پھر 500 سیکنڈ میں بدل گئے جب  
خوف زیادہ گہرا تھا۔" وہ اب #5SecondRule کے ساتھ ایسا سلوک کرتی ہے  
جیسے اس کا دماغ صفر پر "خود کو تباہ" کر دے گا:

اگر ونڈو کو چھوٹا یا لمبا کرنا آپ کے لیے کام کرتا ہے، تو اصول کو ذاتی بنائیں تاکہ  
یہ آپ کے لیے کارآمد ہو۔

میٹ، میرے شوہر اور خود کا ایک اچھا دوست، اپنی پہلی ٹف مڈر ریس کے لیے  
ٹریننگ کر رہا تھا۔ وہ نیو جرسی میں رہتا ہے اور اس نے یہ تحریر میرے شوہر کو جمی

ہوئی سردی کے دوران بھیجی تھی۔ اس نے کھڑکی کو سکڑ کر تین سیکنڈ تک کر دیا  
تھا کیونکہ اس نے دیکھا تھا کہ اس کا دماغ اسے روکنے کے لیے کتنی تیزی سے کام  
کرے گا۔

”اپنی گرل فرینڈ میل کو بتائیں کہ 5 سیکنڈ کا اصول یہاں کام کر رہا ہے۔  
میرے پاس یہ تین سیکنڈ تک ہے۔ جب آپ صرف 3 سیکنڈ کے بعد آگے  
بڑھ سکتے ہیں تو زندگی کی پیچیدگیوں پر کیوں غور کریں۔ 5 سیکنڈ میں اپنے  
ذہن میں کم از کم 2 بہانے بنا سکتا ہوں۔ تین سیکنڈ میں میرے دماغ نے  
گیند کو آگے بڑھانے کے لیے اپنے فون پر پہلا بٹن دبا دیا ہے۔ آج صبح بیدار  
ہوتے ہی میں نے غلطی سے تمہرامیٹر چیک کیا (جس میں 2 سیکنڈ لگے، لیکن  
اس تیسرے سیکنڈ میں میں نے اپنا دائیں جوتا پہننا شروع کر دیا۔“

اس طرح آپ کے دماغ کا نظام کام کرتا ہے۔ آپ جتنا لمبا کسی چیز کے بارے  
میں سوچتے ہیں، عمل کرنے کی آپ کی خواہش اتنی ہی کم ہوتی جاتی ہے۔ ہم جہاں  
ہیں وہیں رہنے میں خود کو بے وقوف بنانے میں حیرت انگیز ہیں۔ جیسے ہی عمل

کرنے کا یہ جذبہ شروع ہوتا ہے، آپ اسے عقلی طور پر دور کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کو تیزی سے آگے بڑھنا ہوگا — تاکہ آپ اپنے دماغ کو پھنسانے سے پہلے اپنے بہانے سے آزاد ہو سکیں۔

میں اسے کس چیز کے لیے استعمال کر سکتا ہوں؟

سالوں کے دوران، ہم نے ہزاروں مثالیں سنی ہیں کہ لوگ کس طرح اپنی زندگی، تعلقات، خوشی اور کام کو بہتر بنانے کے لیے اصول کا استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن ہر مثال تین الگ الگ زمروں میں سے ایک میں آتی ہے کہ آپ اسے کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔

• آپ اسے اپنا رویہ بدلنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو نئی عادات پیدا کرنے، اپنے آپ کو تباہ کن عادات سے دور کرنے، اور خود پر نظر رکھنے اور خود پر قابو پانے کی مہارتوں میں مہارت حاصل کرنے کے لیے اصول کا استعمال کر سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے اور دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات میں زیادہ جان بوجھ

کر اور موثر ہو سکیں۔

• آپ اسے روزمرہ کی ہمت کے ساتھ کام کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ نئے، خوفناک، یا غیر یقینی چیزوں کو کرنے کے لیے درکار ہمت کو دریافت کرنے کے لیے اصول کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ اصول آپ کے شکوک کو کم کرے گا اور اعتماد پیدا کرے گا کیونکہ آپ اپنے جذبات کو آگے بڑھانے، کام پر اپنے خیالات کا اشتراک کرنے، ایسے منصوبوں کے لیے رضاکارانہ طور پر کام کریں گے جو آپ کو بڑھاتے ہیں، آپ کا فن تخلیق کرتے ہیں، اور ایک بہتر رہنما بنتے ہیں۔

• آپ اسے اپنے دماغ پر قابو پانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ قاعدہ کو منفی خیالات اور لامتناہی پریشانیوں کو روکنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو آپ کا وزن کم کرتی ہیں۔ آپ پریشانی کی عادت کو بھی توڑ سکتے ہیں اور کسی بھی خوف کو شکست دے سکتے ہیں۔ جب آپ اپنے دماغ پر قابو پالیں گے،

تو آپ ان چیزوں کے بارے میں سوچ سکیں گے۔

منفی پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے آپ کو خوشی دلائیں۔ اور یہ، میری رائے میں،  
اصول کو استعمال کرنے کا سب سے طاقتور طریقہ ہے۔

کچھ اتنا آسان کام کیوں کرتا ہے؟

اصول کام کرتا ہے کیونکہ یہ بہت آسان ہے۔ ہر طرح کے مشکل طریقے ہیں  
جن سے آپ کا دماغ کام کرنے کی آپ کی خواہش کو ختم کر دیتا ہے۔ میرے  
کچھ پسندیدہ محققین، پروفیسرز، اور مفکرین نے بیسٹ سیلر لکھے ہیں اور مہاکاوی  
TED ٹاکس پیش کیے ہیں جس میں یہ بتایا گیا ہے کہ کس طرح ہمارے اپنے  
دماغ ہمیں بظاہر نہ ختم ہونے والی چالوں کی فہرست کے ساتھ دھوکہ دیتے ہیں جن  
میں علمی تعصبات، انتخاب کا تضاد، نفسیاتی مدافعتی نظام، اور اسپاٹ لائٹ شامل  
ہیں۔ اثر ان تمام عظیم محققین نے مجھے جو کچھ سکھایا ہے وہ یہ ہے کہ جس لمحے  
آپ تبدیل کرنا چاہتے ہیں، عادت توڑنا چاہتے ہیں، یا کوئی مشکل یا خوفناک کام کرنا  
چاہتے ہیں، آپ کا دماغ آپ کو روکنے کے لیے کام کرتا ہے۔

بنیادی طور پر، آپ کا دماغ آپ کو چیزوں کے ذریعے سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ اور جس لمحے آپ کو ایسا کرنے میں دھوکہ دیا جائے گا، آپ اپنے خیالات میں پھنس جائیں گے۔ آپ کے دماغ میں آپ کو اداکاری سے باہر کرنے کے لاکھوں طریقے ہیں۔ یہی اعصابی وجہ ہے کہ اسے تبدیل کرنا بہت مشکل ہے۔ جیسا کہ میں نے باب اول میں ذکر کیا ہے، تبدیلی کے لیے آپ سے ایسی چیزیں کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جو غیر یقینی، خوفناک یا نئی ہوں۔ آپ کا دماغ، ڈیزائن کے لحاظ سے، آپ کو ایسی چیزیں کرنے نہیں دے گا۔ آپ کا دماغ ان چیزوں سے ڈرتا ہے جو غیر یقینی، خوفناک یا نئی محسوس ہوتی ہیں، اس لیے وہ آپ کو ان چیزوں کو کرنے سے باز رکھنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گا۔ یہ آپ کی ہارڈ وائرنگ کا حصہ ہے، اور یہ ہچکچاہٹ واقعی تیزی سے ہوتی ہے۔ اس لیے آپ کو اسے شکست دینے کے لیے اور بھی تیزی سے کام کرنا ہوگا۔

اصول جدید نفسیات میں کچھ طاقتور اور ثابت شدہ اصولوں کا فائدہ اٹھاتا ہے اور اس کی ایک مثال ہے: عمل کی طرف تعصب، کنٹرول کا اندرونی مقام، طرز عمل



میں لچک، ترقی کا اصول، ابتدائی رسومات، عادات کا سنہری اصول، مستند فخر، جان بوجھ کر عمل، "اگر پھر منصوبہ بندی، اور ایکٹیویشن انرجی۔ اس پوری کتاب میں، آپ ان اصولوں کے بارے میں مزید جانیں گے کیونکہ ہم اس بارے میں مزید تفصیل میں جائیں گے کہ آپ اپنی زندگی کے مخصوص شعبوں میں اصول کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں۔

میری زندگی کے اتنے سارے شعبوں پر ایک حکمرانی کیسے کام کر سکتی ہے؟

5# سیکنڈ رول دراصل صرف ایک چیز پر کام کرتا ہے۔ تم۔ آپ اپنے آپ کو ہر بار بالکل اسی طرح تبدیل کرنے سے روکتے ہیں۔ آپ ہچکچاتے ہیں، پھر آپ زیادہ سوچتے ہیں، اور آپ اپنے آپ کو ذہنی قید میں بند کر دیتے ہیں۔

ہچکچاہٹ کا وہ لمحہ قاتل ہے۔ ہچکچاہٹ آپ کے دماغ کو تناؤ کا اشارہ بھیجتی ہے۔ یہ ایک سرخ جھنڈا ہے جو کچھ غلط ہونے کا اشارہ دیتا ہے — اور آپ کا دماغ تحفظ کے موڈ میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح ہم ناکام ہونے کے لیے تیار ہیں۔ ایک منٹ کے لیے اس کے بارے میں سوچیں۔

آپ ہر وقت ہچکچاتے نہیں ہیں۔ مثال کے طور پر، جب آپ صبح ایک کپ کافی ڈالتے ہیں تو آپ ہچکچاتے نہیں ہیں۔ جب آپ اپنی جینز پہنتے ہیں تو آپ ہچکچاتے نہیں ہیں۔ جب آپ ٹیلی ویژن کو آن کرتے ہیں تو آپ ہچکچاتے نہیں ہیں۔ آپ اپنے بہترین دوست کو فون کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتے ہیں۔ آپ بالکل نہیں سوچتے۔ آپ کے پاس اپنے دوست کو کال کرنے کی جہالت ہے، اور آپ فون اٹھاتے ہیں، اور آپ انہیں کال کرتے ہیں۔ لیکن جب آپ سیلز کال کرنے یا کسی کو ٹیکسٹ بھیجنے سے پہلے ہچکچاتے ہیں، تو یہ آپ کے دماغ کو یہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ کچھ غلط ہونا چاہیے۔ آپ اس سیلز کال کے بارے میں جتنا زیادہ سوچتے ہیں، اتنا ہی کم امکان ہے کہ آپ اسے بنائیں گے۔

ہم میں سے اکثر کو یہ احساس بھی نہیں ہوتا کہ ہم کتنی بار ہچکچاتے ہیں کیونکہ ہم نے اسے اتنی کثرت سے کیا ہے کہ یہ ایک عادت بن گئی ہے۔ یہاں یہ ہے کہ ٹم نے اصول کو استعمال کرنے کے بعد اسے کیسے بیان کیا:

”سچ میں، مجھے لگتا ہے کہ یہ اصول صرف طاقتور ہے کیونکہ اسے اپنے خیالات

کی نوک پر رکھنا آپ کو ایسی سرگرمیوں پر کارروائی کرنے اور شروع کرنے کی اجازت دیتا ہے جنہیں آپ عام طور پر نظر انداز کرتے اور نظر انداز کرتے ہیں۔ میں یہ بھی کہتا رہتا ہوں، "کیا بات ہے، میں اس میں جھک رہا ہوں۔" لہذا، یہ طاقتور ہے کیونکہ یہ آپ کو کام کرنے کے بارے میں رسمی طور پر سرپرست شدہ سوچ کے نمونوں کو توڑنے میں مدد کرتا ہے اور (بہر حال مجھے) محفوظ طریقے سے 'اس کے لیے جانے' کی اجازت دیتا ہے۔ سنجیدگی سے، میں کچھ کام کرنے سے کیوں ڈرتا تھا جو میں اب کر رہا ہوں؟ ایسا کبھی نہیں تھا کہ میں نے جو کچھ کیا یا نہیں کیا اس سے دنیا ختم ہو جائے گی۔"

لیکن جو آپ جلد سیکھیں گے وہ یہ ہے کہ ہچکچاہٹ کا وہ لمحہ بھی آپ کے فائدے کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔ ہر بار جب آپ خود کو ہچکچاتے ہوئے پکڑتے ہیں، یہ ایک دھکا دینے والا لمحہ ہوتا ہے! پانچ سیکنڈ کی کھڑکی کھل گئی اور یہ 4-5-3-2-1 کا وقت ہے اپنے آپ کو آگے بڑھانے اور اپنے بہانے سے بڑا بننے کا۔ 1-2-3-4-5 لٹی گنتی کو دیکھنا اصول اور اس کی اہمیت کی واضح یاد دہانی

کا کام کر سکتا ہے۔ آرٹ نے اپنے دفتر کی دیوار پر نمبر لٹکا دیے تاکہ اسے حوصلہ ملے اور سارا دن کام پر آگے بڑھ سکے۔

کیا قاعدہ دیرپا رویے کو بھی تبدیل کر سکتا ہے؟

یہ اصول دماغ کے آپرینٹنگ سسٹم کو شکست دے گا تاکہ آپ کو اس وقت مزاحمت کے ساتھ جنگ جیتنے میں مدد ملے۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ اور کیا ہے؟ وقت گزرنے کے ساتھ، جیسا کہ آپ اصول کو دہراتے ہیں، آپ سب مل کر اس نظام کو تباہ کر دیتے ہیں۔ ایک چیز جس کا ہم میں سے اکثر کو ادراک نہیں وہ یہ ہے کہ سوچنے کے نمونے جیسے کہ فکر کرنا، خود پر شک کرنا اور خوف کرنا یہ سب محض عادتیں ہیں — اور آپ سوچے سمجھے بغیر ان سوچوں کو دہراتے ہیں۔ اگر آپ اپنی خوشی کو سبوتاژ کرنے کے لیے جو کچھ بھی کرتے ہیں وہ ایک عادت ہے، اس

کا مطلب ہے کہ آپ ان عادات کو توڑنے کے لیے تازہ ترین تحقیق پر عمل کر سکتے ہیں:

انتظار کر رہا ہے۔

شکوہ کرنا

بیچھے ہٹنا

خاموش رہنا

غیر محفوظ محسوس کرنا

گریز کرنا

فکر کرو

زیادہ سوچنا

عادتوں کا ایک سنہری اصول ہے اور یہ بہت آسان ہے: کسی بھی بری عادت

کو تبدیل کرنے کے لیے، آپ کو اس طرز عمل کو تبدیل کرنا ہوگا جسے آپ دہراتے

ہیں۔ میں اس کی تفصیل کتاب کے حصہ 4 میں کروں گا۔ میں آپ کو سکھاؤں

گا کہ کس طرح تمام تازہ ترین تحقیق کے ساتھ 5SecondRule # کا استعمال

کرتے ہوئے پریشانی، اضطراب، گھبراہٹ اور خوف کی ذہنی عادات کو ختم کیا جائے۔

ابھی کے لیے، آپ کو جو جاننے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے—

5SecondRule# اور اس کی الٹی گنتی کی چال 1- 2- 3- 4- 5،

GO، آپ کے طرز عمل کا نیا نمونہ بن جائے گا۔ پیچھے ہٹنے کے بجائے، آپ آگے

بڑھنے کے لیے 1- 2- 3- 4- 5 کریں گے۔ الٹی گنتی بھی وہی ہے جسے محققین

"شروعاتی رسم" کہتے ہیں۔ شروع کرنے والی رسومات آپ کے خراب ڈیفالٹ پیٹرن

کو روکتی ہیں اور نئے، مثبت پیٹرن کو متحرک کرتی ہیں۔

اگر آپ اصول پر عبور رکھتے ہیں تو آپ اپنے دماغ کو دوبارہ پروگرام کریں گے۔ آپ

اپنے آپ کو رویے کے نئے نمونے سکھائیں گے۔ پریشان ہونے، ہچکچاہٹ اور خوف

میں مبتلا ہونے کے بجائے، آپ خود بخود ہمت سے کام لیتے ہوئے پائیں گے۔ وقت

گزرنے کے ساتھ، جیسے جیسے آپ زیادہ سے زیادہ قدم آگے بڑھائیں گے، آپ کو کچھ

اور پتہ چل جائے گا۔ اپنے آپ پر حقیقی اعتماد اور فخر۔ مستند قسم جو اس وقت آتی

ہے جب آپ اپنے اہداف کا احترام کرتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی جیتیں حاصل کرتے

ہیں جو آپ کے لیے اہم ہیں۔

ہر وہ چیز جس کے بارے میں آپ سوچتے ہیں کہ شاید آپ کی عادات، ذہنیت اور شخصیت لچکدار ہیں۔ آپ کی زندگی پر اس کے اثرات بالکل سنسنی خیز ہیں۔ آپ اپنی "پہلے سے طے شدہ" ذہنی ترتیبات اور اپنی عادات کو ایک وقت میں پانچ سیکنڈ کے فیصلے میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ یہ چھوٹے فیصلے آپ کون ہیں، آپ کیا محسوس کرتے ہیں، اور آپ کیسے رہتے ہیں اس میں بڑی تبدیلیاں لاتے ہیں۔

اپنے فیصلے بدلیں اور آپ اپنی زندگی بدل دیں گے۔ اور آپ کے فیصلوں کو کسی بھی چیز سے زیادہ کیا بدلے گا؟ ہمت۔

اگر آپ میں شروع کرنے کی ہمت ہے تو آپ میں کامیاب ہونے کی ہمت ہے۔

حصہ 2

ہمت کی طاقت

باب پانچ

روزمرہ کی ہمت

بی

اس سے پہلے کہ میں نے #5SecondRule کو دریافت کیا، اگر آپ مجھ سے جرات کی مثالیں دینے کو کہتے، تو میں آپ کو تاریخ سازوں کی فہرست دیتا۔ میں نے کبھی نہیں کہا تھا کہ ہمت وہ ہے جو بستر سے اٹھنے، اپنے باس سے بات کرنے، فون اٹھانے یا پیمانے پر قدم رکھنے میں کچھ دن لگتے ہیں۔ میں آپ کو بتاتا کہ جرات ایک ایسا لفظ ہے جو بڑی بہادری کے کاموں کو بیان کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

دلیر لوگ، میری نظر میں، نوبل انعام یافتہ ملالہ یوسف زئی، لیمہ گوپی، دلائی لامہ، انگ سان سوچی، نیلسن منڈیلا اور ایلو ویزل تھے۔ میں نے ونسٹن چرچل اور برطانیہ



کے نازی جرمنی کے خلاف لڑنے کے بارے میں سوچا ہوگا، روزا پارکس اپنی نشست برقرار رکھنے کے حق کے لیے کھڑی ہوں گی۔

بس میں، اور محمد علی اپنے مذہبی عقائد پر ثابت قدم رہے اور ویتنام میں لڑنے سے انکار کر دیا۔ مجھے ہیلن کیلر کی یاد دلائی جاتی، جس نے دوسروں کے حقوق کو آگے بڑھانے کے لیے اپنی معذوریوں پر فتح حاصل کی۔ سرارنسٹ شیکلسن کا، جس نے جہاز کے عملے کو بچانے کے لیے چونکا دینے والی مشکلات پر قابو پالیا برداشت زیاگیلیلیو کا، جس نے آرتھوڈوکس چرچ کو سائنس کو آگے بڑھانے کے لیے چیلنج کیا۔

لیکن سات سال تک اس اصول کو استعمال کرنے اور دنیا بھر میں بہت سے لوگوں سے سننے کے بعد، میں نے ایک بہت اہم یقین سیکھا ہے: روزمرہ کی زندگی ایسے لمحات سے بھری ہوئی ہے جو خوفناک، غیر یقینی اور مشکل ہیں۔ ان لمحات کا سامنا کرنے اور اپنی زندگی میں موقع، جادو اور خوشی کو کھولنے کے لیے زبردست ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہمت بالکل وہی ہے جو 5SecondRule آپ کو دیتا ہے۔ اصول نے

ہوزے کو اپنی قدر پر یقین کرنے اور اضافے کی درخواست کرنے کی ہمت دی۔

ایک بار اس نے ایک مانگی اور اسے مل گیا، اور اس کی اگلی تنخواہ میں ایک حیرت

کا انتظار تھا - ایک بڑا۔

اس اصول نے برائے کو کتاب لکھنے اور شائع کرنے میں دو سال لگانے کی ہمت دی۔ اور وہ وہاں نہیں رکا۔ اس نے بارس اور نوبل کو ایک کتاب پر دستخط کی میزبانی کرنے کے لئے حاصل کیا۔ جیسا کہ برائے نے کہا، "آپ ہر وہ چیز حاصل کر سکتے ہیں جس کے بارے میں آپ پرجوش ہیں اور اس کے لیے کام کرنے کو تیار ہیں۔"

اس سے بھی ٹھنڈا کیا ہے؟ برائے اس وقت صرف 15 سال کا تھا!

اس قاعدے نے مارٹن کو نو سال کے "ایک کے بعد ایک بہانے" اور "ان بریکوں پر سختی" کے ذریعے اسکول واپس جانے اور دوسری ماسٹر ڈگری حاصل کرنے میں مدد کی جو اسے ایک اور مکمل کیریئر فراہم کرے گی۔

جوانیتا نے اپنی اندرونی حکمت کو سننا سیکھا۔ نوکری کی تلاش اور اس کے دوست کی تجویز کردہ کمپنی کے بارے میں "سوچنے" کے بجائے، اس نے فون اٹھایا اور

"ابھی" کال کی — اور اندازہ لگائیں کہ اسے کیا ملا؟ بالکل وہی جو اس نے خود کو جانے اور حاصل کرنے کے لئے دھکیل دیا۔ ایک خواب کی نوکری۔

5SecondRule# کے بارے میں سیکھنا Gabe کے لیے ایک اہم موڑ

تھا۔ یہ سمجھنے کے بعد کہ "میں اپنی زندگی میں ہونے والی ہر چیز کے لیے ذمہ دار

ہوں Gabe، "نے اپنی ویجوئل ریٹیٹی کمپنی شروع کر کے اپنی زندگی کو بدلنے کے لیے اصول کا استعمال کیا۔ آج، وہ اپنے خوابوں کا کیئر بنا رہا ہے۔

کرسٹن کی زندگی ہمیشہ کے لیے بدل گئی ہے کیونکہ اس کے بوائے فرینڈ کے پاس اب منشیات کی لت سے لڑنے کا ایک طریقہ ہے۔ جب بھی وہ "ان منشیات میں سے کسی ایک پر واپس" جانے کی خواہش محسوس کرتا ہے، تو وہ اپنی لت سے لڑنے اور اپنے دماغ کو دوبارہ تربیت دینے کے لیے SecondRule #5 کا استعمال کرتا ہے۔ وہ نئے رویے کو متحرک کرنے کے لیے اپنے آپ کو پیچھے کی طرف 5-4-3-2-1 شمار کرتا ہے اور "اس کی ذہنیت مکمل طور پر بدل جاتی ہے اور وہ اپنے دن کے بارے میں سوچتا ہے"۔

ہمت در حقیقت وہی ہے جس کی مجھے بستر سے اٹھنے کی ضرورت تھی۔ بستر سے اٹھنا خوفناک تھا کیونکہ اس کا مطلب میری پریشانیوں کا سامنا کرنا تھا۔ اپنے آپ کو آئیے میں دیکھنا اور اس حقیقت کو قبول کرنا مشکل تھا کہ میں 41 سال کا تھا اور میری زندگی اور کیریئر کافی خراب حالت میں تھا۔ یہ سوچنا زبردست تھا کہ میں اور میرے شوہر جس صورتحال میں تھے شاید میں اسے ٹھیک نہ کر سکوں۔

میری بیٹی کو اپنی ہائی اسکول کی تاریخ کی کلاس میں قلم نیچے رکھنے اور ہاتھ اٹھانے کے لیے ہمت کی ضرورت ہے۔ یہ وہی ہے جو آپ کی ٹیم کو اپنے خدشات کو آپ تک بڑھانے کی ضرورت ہے اور آپ کے بچوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ کیا ہے واقعی کیا چل رہا۔ اپنا ڈالنا

ڈیننگ سائٹ پر آن لائن پروفائل اپ کرنا یا اپنے فون پر اپنے سابقہ کو بلاک کرنا

بہادری کا کام محسوس کر سکتا ہے۔ تو کیا آپ اپنے کاروبار کے لیے نئی ٹیکنالوجی کو اپنا سکتے ہیں یا اپنے گھر کے دروازے پر چہل قدمی کر سکتے ہیں اور اپنے مسائل کا سامنا کرنے کے بجائے ڈنک ڈال کر ٹی وی کے سامنے زون آؤٹ کر سکتے ہیں۔

جیسا کہ میں نے یہ کتاب لکھنا شروع کی اور قاعدے کا استعمال کرتے ہوئے دنیا بھر کے لوگوں کی کہانیاں اکٹھی کرنا شروع کیں، یہ واضح ہو گیا کہ ہر فیصلے کے اندر پانچ سیکنڈ کی ہمت ہوتی ہے جو ہماری زندگی میں سب کچھ بدل سکتی ہے۔ جتنا زیادہ لفظ "جرات" سامنے آیا، اتنا ہی میں سوچنے لگا کہ کیا ہمت کے سب سے تاریخی لمحات میں سے کسی ایک کے بارے میں کچھ ایسا ہے جو مجھے خود ہمت کی نوعیت کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دے گا۔ پہلا شخص جو ذہن میں آیا وہ روزا پارکس تھا۔ آپ شاید اس کہانی کو جانتے ہوں گے کہ کس طرح روزا پارکس نے دسمبر 1955 میں ایک سرد شام کو جدید امریکی شہری حقوق کی تحریک کو جنم دیا جب اس نے خاموشی سے ایک سفید فام مسافر کے لیے بس میں اپنی سیٹ



چھوڑنے سے انکار کر دیا۔

اس کی ہمت کا لمحہ ہم سب کو سکھاتا ہے کہ یہ بڑی حرکتیں نہیں ہیں جو سب کچھ بدل دیتی ہیں — یہ آپ کی روزمرہ کی زندگی میں سب سے چھوٹی حرکتیں ہیں۔ اس نے اس رات جو کچھ کیا اس کا ارادہ نہیں تھا۔ مسز پارکس نے خود کو ایک ایسے شخص کے طور پر بیان کیا جس نے "مصیبت سے بچنے کے لیے زیادہ سے زیادہ محتاط رہنے کی کوشش کی۔" اس شام کو اس نے صرف ایک ہی چیز کا منصوبہ بنایا تھا کہ وہ کام پر ایک طویل دن کے بعد گھر پہنچ کر اپنے شوہر کے ساتھ رات کا کھانا کھائے۔ یہ کسی دوسری شام کی طرح صرف ایک شام تھی — جب تک کہ ایک فیصلے نے سب کچھ بدل دیا۔

متجسس، میں نے مسز پارکس کے بارے میں نیشنل آرکائیوز، سوانح حیات، ریڈیو انٹرویوز، اور اخباری مضامین میں سے ہر چیز کو کھود کر تحقیق کی۔ میں نے جو پایا وہ ناقابل یقین ہے۔ اپنی گرفتاری کے چند ہفتوں بعد، اس نے پیسفیکا ریڈیو پر سڈنی راجرز کو ایک ریڈیو انٹرویو دیا اور نیشنل آرکائیوز کی ویب سائٹ پر اس کی ریکارڈنگ موجود ہے۔

اس تاریخی لمحے کو اس نے اپنے الفاظ میں کیسے بیان کیا:

جیسے ہی بس شہر سے باہر تیسرے اسٹاپ پر نکلی، سفید مسافر بس کا اگلا حصہ  
بھر چکے تھے۔ جب میں بس پر چڑھا تو پچھلا حصہ رنگ برنگے مسافروں سے بھرا  
ہوا تھا اور وہ کھڑے ہونے لگے تھے۔ میں نے جس سیٹ پر قبضہ کیا وہ سب  
سے پہلی نشست تھی۔

وہ نشستیں جہاں نیگرو مسافر، اہ، اس راستے پر اپنا خیال رکھتے ہیں۔ ڈرائیور نے  
نوٹ کیا کہ بس کا اگلا حصہ سفید مسافروں سے بھرا ہوا تھا، اور وہاں دو تین  
آدمی کھڑے ہوں گے۔

اس نے پیچھے مڑ کر دیکھا اور... ان سیٹوں کا مطالبہ کیا جن پر ہم بیٹھے  
ہوئے تھے۔ دوسرے مسافروں نے بہت ہچکچاتے ہوئے اپنی نشستیں چھوڑ  
دیں۔ لیکن میں نے ایسا کرنے سے انکار کر دیا... ڈرائیور نے کہا کہ اگر میں  
نے سیٹ چھوڑنے سے انکار کیا تو اسے پولیس کو بلانا پڑے گا۔ اور میں نے  
اس سے کہا، "بس پولیس کو کال کریں۔"

پھر ریڈیو انٹرویو لینے والے نے اس سے ملین ڈالر کا سوال پوچھا:

"دنیا میں کس چیز نے آپ کو ایسا شخص بننے کا فیصلہ کرنے پر مجبور کیا جس نے جم کرو اور علیحدگی کے اتنے سالوں کے بعد، کس چیز نے آپ کو اس خاص لمحے پر یہ فیصلہ کرنے پر مجبور کیا کہ آپ اس نشست کو برقرار رکھیں گے؟"

اس نے بہت سادگی سے جواب دیا،

"میں نے محسوس کیا کہ میرے ساتھ صحیح سلوک نہیں کیا جا رہا ہے اور مجھے اس سیٹ کو برقرار رکھنے کا حق ہے جو میں نے اس بس میں بطور مسافر لی تھی۔"

اس نے اسے دوبارہ دہرایا کہ اس کے ساتھ برسوں سے بدسلوکی کی گئی تھی، اور وہ جاننا چاہتا تھا۔ اس نے اس لمحے میں کیا فیصلہ کیا اور انٹرویو میں، وہ ایک سیکنڈ کے لیے رکی اور پھر بولی:

”ابھی وہ وقت آیا تھا جب مجھے دھکیل دیا گیا تھا جہاں تک مجھے دھکیلنا تھا، مجھے لگتا ہے۔“

اس نے اس سے پوچھا کہ کیا اس نے اس کی منصوبہ بندی کی ہے - اور اس نے کہا،  
”نہیں“۔

اس نے اس سے پوچھا کہ کیا ایسا ہوا ہے؟ اس نے اتفاق کیا کہ یہ "بس کچھ ہوا۔"

یہ ایک اہم تفصیل ہے: روزا پارکس نے اس کے بارے میں کوئی ہچکچاہٹ یا سوچا نہیں۔ یہ اتنی تیزی سے ہوا، وہ بس اپنی جبلتوں کو سنتی رہی "میرے ساتھ صحیح سلوک نہیں کیا گیا" اور اس نے خود کو ان کی پیروی کرنے کے لیے دھکیل دیا۔

چونکہ وہ ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتی تھی، اس لیے خود سے بات کرنے کا کوئی وقت نہیں تھا۔ اتفاق سے چار دن بعد الاباما کے اسی شہر منٹگمری میں 5 دسمبر

1955 کو ایک اور پانچ سیکنڈ کا فیصلہ آیا جس نے تاریخ بدل دی۔

منگمری امپروومنٹ ایسوسی ایشن مسز پارکس کی گرفتاری کے رد عمل میں تشکیل دی گئی تھی اور ایک 26 سالہ سیاہ فام مبلغ کو اس کے ساتھیوں نے 381 دن کے بس بائیکاٹ کی قیادت کرنے کے لیے ووٹ دیا تھا جس کے نتیجے میں ہوا۔ اس رات بائیکاٹ کی قیادت کے لیے نامزد کیے جانے پر، نوجوان مبلغ نے بعد میں لکھا:

”یہ اتنی جلدی ہوا کہ میرے پاس اس کے بارے میں سوچنے کا وقت نہیں

تھا۔ یہ ممکن ہے کہ اگر میں ہوتا تو میں نامزدگی کو مسترد کر دیتا۔

اللہ کا شکر ہے کہ اس نے اس کے بارے میں سوچا ہی نہیں۔ وہ اب تک کے

سب سے بڑے شہری حقوق کے رہنما بن جائیں گے۔ اس کا نام ڈاکٹر مارٹن لوتھر

کنگ جونیئر تھا۔

ڈاکٹر کنگ کو اس کے ساتھیوں نے اسپاٹ لائٹ میں دھکیل دیا۔ روزا نے خود

کو دھکا دیا۔ ان دونوں نے ایک دھکے کی طاقت کا تجربہ کیا۔ یہ ایک ایسا لمحہ ہے جب

آپ کی جبلتیں، اقدار اور اہداف ایک دوسرے سے ملتے ہیں، اور آپ اتنی تیزی سے آگے بڑھتے ہیں کہ آپ کے پاس خود کو روکنے کے لیے وقت یا کوئی معقول وجہ نہیں ہے۔

آپ کا دل بولتا ہے اور آپ نہیں سوچتے، آپ وہی سنتے ہیں جو آپ کا دل آپ کو کرنے کو کہتا ہے۔ عظمت شخصیت کی کوئی خاصیت نہیں ہے۔ یہ ہم سب کے اندر ہے اور بعض اوقات ہمارے لیے اسے دیکھنا مشکل ہوتا ہے۔ مسز پارکس کو ان تمام لوگوں نے بیان کیا جو انہیں خاموش اور شرمیلی کے طور پر جانتے تھے، اور ڈاکٹر کنگ نے شہری حقوق کی تحریک کے ابتدائی دنوں میں خود شک اور خوف کے ساتھ جدوجہد کی۔

1956 میں اسی رات ریڈیو پر واپسی کی عکاسی کرتے ہوئے، مسز پارکس نے کہا، "میں نے نہیں سوچا تھا کہ میں ایسا کرنے والا شخص ہوں گا، یہ میرے ذہن میں نہیں آیا تھا۔" یہ شاید آپ کے ذہن میں نہیں آیا ہو گا کہ آپ کام پر اور اپنی زندگی میں کن عظیم چیزوں کو حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اس کی مثال

ہمیں دکھاتی ہے کہ جب لمحہ اہمیت رکھتا ہے تو ہم سب "کردار سے ہٹ کر" کرنے کی ہمت تلاش کرنے کے قابل ہیں۔

یہ سچ ہے، جیسا کہ روزا پارکس نے 1956 کے اس انٹرویو میں آن ایئر کی وضاحت کی تھی، کہ اسے دھکیل دیا گیا تھا۔ جہاں تک میں دھکیلنے کے لیے کھڑا ہو سکتا ہوں "امتیازی نظام کے ذریعے۔ لیکن اس واحد لمحے میں، اسے کچھ زیادہ طاقتور طریقے سے آگے بڑھایا گیا: خود۔

یہی ہمت ہے۔ یہ ایک دھکا ہے۔ جب ہم کھڑے ہوتے ہیں، بولتے ہیں، ظاہر ہوتے ہیں، پہلے جاتے ہیں، اپنا ہاتھ اٹھاتے ہیں یا جو کچھ بھی مشکل، خوفناک، یا غیر یقینی محسوس ہوتا ہے وہ کرتے وقت ہم خود کو دھکا دیتے ہیں۔ تاریخ، کاروبار، فن اور موسیقی میں ہمارے ہیروز کو مت دیکھو اور یہ سمجھو کہ کسی طرح وہ آپ سے مختلف ہیں۔ یہ سچ نہیں ہے۔

ہمت پیدائشی حق ہے۔ یہ ہم میں سے ہر ایک کے اندر ہے۔ آپ اس کے ساتھ پیدا ہوئے تھے اور آپ جب چاہیں اس میں ٹیپ کر سکتے ہیں۔ یہ اعتماد، تعلیم،

حیثیت، شخصیت، یا پیشے کا معاملہ نہیں ہے۔ یہ صرف یہ جاننے کی بات ہے کہ جب آپ کو ضرورت ہو تو اسے کیسے تلاش کیا جائے۔ اور جب آپ کو اس کی ضرورت ہو تو آپ شاید اکیلے ہوں گے۔

یہ صرف آپ کام پر میٹنگ میں بیٹھے، اپنے کچن میں کھڑے، سب وے پر سوار، اپنے فون کو دیکھتے، اپنے کمپیوٹر کو گھورتے، یا کسی چیز کے بارے میں سوچ رہے ہوں گے — اور یہ سب اچانک ہو جائے گا۔ کچھ کم ہو جائے گا، اور آپ کی جبلتیں زندہ ہو جائیں گی۔ آپ کو عمل کرنے کی خواہش ہوگی۔ آپ کی اقدار اور آپ کی جبلتیں آپ کو بتائیں گی کہ آپ کیا ہیں۔ چاہئے کیا۔ اور آپ کے جذبات چیخیں گے "نہیں"۔ یہ دھکا دینے والا لمحہ ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ کے پاس تمام جوابات ہوں۔ آپ کو صرف لگے پانچ سیکنڈ میں فیصلہ کرنا ہے۔

ڈین اپنے کمپیوٹر پر اکیلا ہے جو گرمیوں کی کلاسوں کے لیے رجسٹر ہونے کے بارے میں سوچ رہا ہے۔ وہ اپنی کالج کی ڈگری حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن 44 سال کی عمر میں، ایک نئے آدمی کے طور پر شروع کرنے کا خیال خوفناک سے کم نہیں



ہے۔

ہمت وہ ہے جس کی کرسٹین کو ضرورت ہے جب وہ پلانو، ٹیکساس میں ایک مارکیٹنگ میٹنگ میں بیٹھی ہے۔ اس کے پاس شیئر کرنے کا ایک بہت اچھا خیال ہے لیکن حیرت ہے، کیا یہ احمقانہ آواز لگے گی؟

ٹام شکاگو کے ایک بار میں کھڑا ہے۔ جس لمحے وہ اسے دیکھتا ہے وہ دور نہیں دیکھ سکتا۔ وہ یا تو اپنے دوستوں کی طرف پلٹ سکتا ہے اور اس فٹ بال کے کھیل کی پرواہ کرنے کا بہانہ کر سکتا ہے جس پر وہ بحث کر رہے ہیں، یا اس کی طرف چلنا شروع کرنے کی ہمت پاسکتے ہیں۔

ایک مالیاتی سافٹ ویئر کمپنی کی فروخت کی پوری تنظیم نیش ول میں حوصلہ شکنی محسوس کرتی ہے۔ انہوں نے لگاتار تین سال اپنے نمبروں کو مارا ہے، اور کوٹہ ابھی ملا ہے۔

ایک بار پھر اٹھایا۔

انگلینڈ میں ایلس کو بھاگنے کے لیے خود کو دروازے سے باہر دھکیلنے کی ضرورت

ہے۔ وہ فیس بک پر اپنے دوست سے متاثر ہے، لیکن حوصلہ شکنی محسوس ہوتی ہے اسے آخری بار ورزش کرنے میں کتنا وقت گزر چکا ہے۔

آدھی دنیا میں، پٹیل اپنے ایک دوست کے بارے میں سوچنا نہیں روک سکتا جس کا بیٹا ابھی ایک کار حادثے میں مر گیا۔ وہ نہیں جانتا کہ کیا کہے، اور اپنے بیٹے کو کھونے کا خیال اسے خوفزدہ کرتا ہے۔ وہ خود سے کہتا ہے، کچھ دن انتظار کروں تو آسان ہو جائے گا لیکن فون اٹھانے کی خواہش، گھر کے پاس ہی رک جاؤ... کچھ کرنا کرتا ہے

چین میں Sy، نے جلد کی دیکھ بھال کی ایک نئی لائن کے لیے بطور تقسیم کار دستخط کیے ہیں۔ اس کے پاس کم از کم ایک درجن لوگ ہیں جنہیں وہ کال کرنا چاہتی ہے۔ وہ اپنے فون کی طرف دیکھتی ہے اور ہچکچاتی ہے۔ کیا ہوگا اگر وہ سوچتے ہیں کہ میں دباؤ ڈال رہا ہوں؟

کوئٹہ لینڈ، آسٹریلیا میں، لُوڈ بالکل جانتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کے ساتھ کیا کرنا چاہتا ہے، اور یہ قانون کی تعلیم نہیں، جسمانی تعلیم ہے۔ لیکن اس سے پہلے کہ لُوڈ اپنے

مستقبل کا کنٹرول سنبھال سکے، اسے اپنے والدین کی مایوسی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

اور مارک آکلینڈ، آسٹریلیا میں بستر پر پڑا ہے، جہاں رات کے 10:30 بجے ہیں۔ وہ مڑ کر اپنی بیوی کی طرف دیکھتا ہے جب وہ اپنی کتاب پڑھ رہی تھی۔ وہ اس سے محبت کرنا پسند کرے گا، لیکن وہ سمجھتا ہے کہ وہ موڈ میں نہیں ہے۔ وہ جھک کر اس کے کندھے کو چومنا چاہتا ہے لیکن وہ مسترد ہونے سے ڈرتا ہے۔ اسے اتنے مہینوں کے اپنے روم میٹ کی طرح محسوس کرنے کے بعد اس کی طرف جھکنے کے لئے ہمت کی ضرورت ہے۔

یہ کہانیاں حقیقی ہیں اور یہ صرف برفانی تودے کا سرہ ہیں۔ وہ ہماری زندگیوں کو بدلنے کی ہماری خواہش اور اس سے ہمارے خوف کے درمیان جدوجہد کو اجاگر کرتے ہیں۔ وہ اس طاقت کو بھی ظاہر کرتے ہیں کہ روزمرہ کی ہمت سے ہر چیز کو تبدیل کرنا پڑتا ہے۔

سیٹھ گوڈن نے ایک بار لکھا تھا کہ "ہمارے دماغ کا ایک مختلف حصہ اس وقت

متحرک ہو جاتا ہے جب ہم اس کے بارے میں سوچتے ہیں کہ کیا ممکن ہے بجائے اس کے کہ کیا ضروری ہے۔" مجھے یقین ہے کہ جب ہم رک جانے والے خوفوں پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے ہمت رکھنے کے بارے میں سوچتے ہیں تو یہی سچ ہے۔ ہم یہ مسئلہ کے بجائے حل پر توجہ مرکوز کرنے میں فرق ہے، اور یہ چھوٹا سا سوچ ذہنی طور پر آزاد ہے۔

بستر سے باہر نکلنے کے لیے میری جدوجہد، پٹیل کی اپنے دوست کو فون کرنے کی جدوجہد، سیلز آرگنائزیشن کی زیادہ فروخت کے ہدف کو اپنانے کی جدوجہد، اور ایلس کی روزمرہ کی ہمت کے کاموں کے لیے جدوجہد کرنے کے بارے میں کچھ طاقتور ہے۔ سب کے بعد، ہمت صرف ایک دھکا ہے۔

جب آپ اپنے آپ کو آگے بڑھاتے ہیں، تو ہو سکتا ہے آپ دنیا، قوانین کو تبدیل نہ کریں، یا شہری حقوق کی تحریک کو جنم نہ دیں لیکن میں اس بات کی ضمانت دے سکتا ہوں کہ آپ اتنی ہی اہم چیز کو تبدیل کریں گے — آپ خود کو بدلیں گے۔

صرف ایک آپ ہیں۔

اور کبھی کوئی دوسرا نہیں ہوگا۔

یہ آپ کی طاقت ہے۔

چھٹا باب

آپ کس چیز کا انتظار کر رہے ہیں؟

ٹی

om اپنے ساتھیوں کے ساتھ شکاگو کے مرکز میں واقع Hyatt

Regency Hotel کے اندر Stetson's Steakhouse میں کاروبار

کے ایک نئے حصے کا جشن منا رہا ہے۔ وہ سال کے لیے اپنے کوٹے کو کچل رہا

ہے اور آج کی جیت اس علاقے کو آگے لے جائے گی جس کا وہ انتظام کرتا ہے۔

چار مہینے پہلے، اس نے اپنی بیوی کے باہر جانے کے بعد ایک مالیاتی ٹیک کمپنی میں

اپنی ملازمت میں خود کو پھینک دیا۔ یہ ایک خوش آئند خلفشار رہا ہے جب وہ اپنی ذاتی زندگی کے ٹکڑوں کو اٹھانے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ ایک اور راؤنڈ کا آرڈر دینے کے لیے بارٹینڈر کی طرف مڑتا ہے، اور جب وہ اسے دیکھتا ہے۔

وہ بار کے بالکل پار کھڑی ہے، اپنے دوستوں کے ساتھ ہنس رہی ہے۔ اس کے بارے میں کچھ ہے۔ وہ اس پر اپنی انگلی بالکل نہیں رکھ سکتا۔ وہ اس کے پاس جانے اور اس سے بات کرنے کے بارے میں سوچتا ہے، لیکن وہ ہچکچاتا ہے۔ وہ سوچنے لگتا ہے کہ کیا خود کو وہاں سے باہر رکھنا بہت جلد ہے۔ وہ غیر یقینی محسوس کرنے لگتا ہے: کیا ایک ایسی عورت جو دو بچوں کے ساتھ لڑکے کے لیے جائے گی؟ ٹام کے پاس فیصلہ کرنا ہے اور وہ اسے اگلے پانچ سیکنڈ میں کر لے گا۔