

Dr. Norman Vincent Peale

THE POWER OF POSITIVE THINKING

A PRACTICAL GUIDE
TO MASTERING THE PROBLEMS
OF EVERYDAY LIVING

1

مثبت سوچ کی طاقت

نارمن ونسنٹ پیل کے ذریعہ

فہرست کا خانہ

تعارف - یہ کتاب آپ کے لیے کیا کر سکتی ہے۔

..... 23 3 - مستقل توانائی کیسے حاصل کی جائے

..... 40 4 - دعا کی طاقت کو آزمائیں

..... 55 5 - اپنی خوشی کیسے پیدا

..... 75 6 - غصہ اور غصہ کرنا بند

..... 93 7 - بہترین کی توقع کریں اور

..... 110 8 - اسے حاصل کریں میں شکست

..... 132 9 - پریشانی کی عادت کو

..... 226 کیسے توڑا جائے

..... 15 - لوگوں کو آپ کو پسند کرنے کا طریقہ

255..... 240 16 - دل کے درد کا نسخہ.....

17 - اس اعلیٰ طاقت کو کیسے کھینچا جائے.....

.....285

دی کوالٹی بک کلب۔ پہلی اشاعت 1956 .

یہ ای بک ورژن کاپی رائٹ © 2006

[www.Self-improvement-
eBooks.com](http://www.Self-improvement-eBooks.com)

جملہ حقوق محفوظ ہیں

تعارف

یہ کتاب آپ کے لیے کیا کر سکتی ہے۔

یہ کتاب تکنیک تجویز کرنے اور ایسی مثالیں دینے کے لیے لکھی گئی ہے جو یہ ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کو کسی بھی چیز سے شکست کھانے کی ضرورت نہیں ہے، کہ آپ ذہنی سکون، بہتر صحت، اور توانائی کا کبھی نہ رکنے والا بہاؤ حاصل کر سکتے ہیں۔ مختصر یہ کہ آپ کی زندگی خوشی اور اطمینان سے بھرپور ہو سکتی ہے۔ مجھے اس میں کوئی شک نہیں کیونکہ میں نے بے شمار لوگوں کو سادہ طریقہ کار کا ایک ایسا نظام سیکھتے اور لاگو کرتے دیکھا ہے جس سے ان کی زندگیوں میں مذکورہ بالا فوائد حاصل ہوئے ہیں۔ یہ دعوے، جو اسراف لگ سکتے ہیں، حقیقی انسانی تجربے میں حقیقی مظاہروں پر مبنی ہیں۔

مجموعی طور پر بہت سارے لوگ زندگی کے روزمرہ کے مسائل سے ہار جاتے ہیں۔ وہ جدوجہد کر رہے ہیں، شاید روتے ہوئے بھی، اپنے دنوں میں ایک مدہم ناراضگی کے احساس کے ساتھ، جسے وہ سمجھتے ہیں کہ "برے وقفے" زندگی نے انہیں دیا ہے۔ ایک لحاظ سے اس زندگی میں "بریکس" جیسی چیز ہو سکتی ہے، لیکن ایک روح اور طریقہ بھی ہے جس کے ذریعے ہم ان وقفوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں اور ان کا تعین بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بڑے افسوس کی بات ہے کہ لوگ اپنے آپ کو انسانی وجود کے مسائل، پریشانیوں اور مشکلات سے شکست کھانے دیں اور یہ بالکل غیر ضروری بھی ہے۔

یہ کہہ کر میں یقیناً دنیا کی مصیبتوں اور المیوں کو نظر انداز نہیں کرتا اور نہ ہی کم کرتا ہوں، لیکن نہ ہی ان پر غلبہ پانے دیتا ہوں۔ آپ رکاوٹوں کو اپنے دماغ کو اس مقام

تک کنٹرول کرنے کی اجازت دے سکتے ہیں جہاں وہ سب سے اوپر ہیں اور اس طرح آپ کی سوچ کے انداز میں غالب عوامل بن جاتے ہیں۔ انہیں ذہن سے نکالنے کا طریقہ سیکھ کر، ذہنی طور پر ان کے تابع ہونے سے انکار کر کے، اور اپنے خیالات کے ذریعے روحانی طاقت کو منتقل کر کے آپ ان رکاوٹوں سے اوپر اٹھ سکتے ہیں جو عام طور پر آپ کو شکست دے سکتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو میں خاکہ پیش کروں گا، رکاوٹوں کو آپ کی خوشی اور صحت کو تباہ کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ آپ کو صرف شکست کی ضرورت ہے اگر آپ

3

بننے کو تیار ہیں۔ یہ کتاب آپ کو سکھاتی ہے کہ "نہیں" کیسے ہونا ہے۔

اس کتاب کا مقصد بہت سیدھا اور سادہ ہے۔ یہ ادبی

فضیلت کا کوئی دکھاوا نہیں کرتا اور نہ ہی یہ میری طرف سے کسی غیر معمولی علمی صلاحیت کا مظاہرہ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ محض ایک عملی، براہ راست ایکشن، ذاتی بہتری کا دستی ہے۔ یہ واحد مقصد کے ساتھ لکھا گیا ہے تاکہ قاری کو ایک خوشگوار، اطمینان بخش، اور قابل قدر زندگی حاصل کرنے میں مدد ملے۔ میں مکمل طور پر اور جوش و خروش کے ساتھ کچھ ثابت شدہ اور موثر اصولوں پر یقین رکھتا ہوں جن پر عمل کرنے سے، ایک فاتحانہ زندگی پیدا ہوتی ہے۔ میرا مقصد ان کو اس جلد میں منطقی، سادہ اور قابل فہم انداز میں بیان کرنا ہے تاکہ قاری ضرورت کا احساس کرتے ہوئے ایک ایسا عملی طریقہ سیکھ سکے جس کے ذریعے وہ خدا کی مدد سے اپنے لیے زندگی کی طرز تعمیر کر سکے۔ وہ گہری خواہش رکھتا ہے۔

اگر آپ اس کتاب کو غور و فکر سے پڑھتے ہیں، اس کی

تعلیمات کو احتیاط سے جذب کرتے ہیں، اور اگر آپ یہاں بیان کردہ اصولوں اور فارمولوں پر خلوص اور مستقل مزاجی سے عمل کرتے ہیں، تو آپ اپنے اندر ایک حیرت انگیز بہتری کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ یہاں بیان کردہ تکنیکوں کو استعمال کرتے ہوئے آپ ان حالات میں ترمیم یا تبدیلی کر سکتے ہیں جن میں آپ اب رہتے ہیں، ان کی طرف سے ہدایت یافتہ ہونے کی بجائے ان پر کنٹرول سنبھال کر۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات بہتر ہوں گے۔ آپ ایک زیادہ مقبول، معزز، اور اچھی طرح سے پسند کیے جانے والے فرد بن جائیں گے۔ ان اصولوں پر عبور حاصل کرنے سے، آپ صحت کے ایک خوشگوار نئے احساس سے لطف اندوز ہوں گے۔ آپ صحت کی ایسی ڈگری حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کو معلوم نہیں ہے اور زندگی گزارنے میں ایک نئی اور گہری خوشی کا تجربہ کر سکتے

ہیں۔ آپ زیادہ افادیت کے حامل فرد بن جائیں گے اور ایک وسیع اثر و رسوخ حاصل کریں گے۔

میں اتنا یقین کیسے رکھ سکتا ہوں کہ ان اصولوں پر عمل کرنے سے ایسے نتائج برآمد ہوں گے؟ اس کا جواب صرف یہ ہے کہ نیویارک شہر کے ماربل کالجیٹ چرچ میں کئی سالوں سے ہم نے روحانی تکنیکوں پر مبنی تخلیقی زندگی کا ایک نظام سکھایا ہے، زندگیوں میں اس کے عمل کو احتیاط سے دیکھتے ہوئے

4

سینکڑوں لوگوں کی۔ یہ غیر معمولی دعووں کا کوئی سلسلہ نہیں ہے جو میں کرتا ہوں، کیونکہ ان اصولوں نے اتنے طویل عرصے میں اتنی مؤثر طریقے سے کام کیا ہے کہ اب وہ دستاویزی اور قابل ثبوت سچائی کے طور پر مضبوطی سے

قائم ہیں۔ بیان کردہ نظام کامیاب زندگی گزارنے کا ایک بہترین اور حیرت انگیز طریقہ ہے۔

میری تحریروں میں، جن میں کئی کتابیں بھی شامل ہیں، تقریباً ایک سو روزناموں میں اپنے ہفتہ وار کالم میں، سترہ برسوں پر محیط میرے قومی ریڈیو پروگرام میں، ہمارے میگزین میں، گائیڈ پوسٹس، اور کئی شہروں میں لیکچرز میں، میں نے کامیابی، صحت اور خوشی کے یہی سائنسی لیکن آسان اصول سکھائے ہیں۔ سیکڑوں نے پڑھا، سنا اور عمل کیا، اور نتائج ہمیشہ ایک جیسے ہیں: نئی زندگی، نئی طاقت، کارکردگی میں اضافہ، زیادہ خوشی۔

چونکہ بہت سے لوگوں نے درخواست کی ہے کہ ان اصولوں کو کتابی شکل میں پیش کیا جائے، ان کا مطالعہ اور عمل کیا جائے تو بہتر ہے، اس لیے میں یہ نئی جلد اس عنوان سے شائع کر رہا ہوں، مثبت سوچ کی

طاقت۔ مجھے یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے کہ یہاں موجود طاقتور اصول میری ایجاد نہیں ہیں بلکہ ہمیں اس عظیم ترین استاد نے عطا کیے ہیں جو اب تک زندہ رہے اور جو اب بھی زندہ ہیں۔ یہ کتاب اطلاق شدہ عیسائیت سکھاتی ہے۔ کامیاب زندگی گزارنے کی عملی تکنیکوں کا ایک سادہ لیکن سائنسی نظام جو کام کرتا ہے۔

۔ نارمن ونسنٹ پیل

اپنے آپ پر بھروسہ کرو

اپنے آپ پر بھروسہ کرو! اپنی صلاحیتوں پر یقین رکھیں! اپنی طاقتوں پر عاجز لیکن معقول اعتماد کے بغیر آپ کامیاب یا خوش نہیں ہو سکتے۔ لیکن مضبوط خود اعتمادی کے ساتھ آپ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ احساس کمتری اور نالائقی آپ کی امیدوں کے حصول میں رکاوٹ بنتی ہے، لیکن خود اعتمادی خود شناسی اور کامیاب کامیابی کا باعث بنتی ہے۔ اس ذہنی رویہ کی اہمیت کی وجہ سے، یہ کتاب آپ کو اپنے آپ پر یقین کرنے اور اپنی اندرونی طاقتوں کو آزاد کرنے میں مدد دے گی۔

یہ قابل رحم لوگوں کی تعداد کا احساس کرنا خوفناک ہے جو اس بیماری کی وجہ سے رکاوٹ بنتے ہیں اور ان کو دکھی بنا دیتے ہیں جسے عام طور پر کمزورت کمپلیکس کہا جاتا ہے۔ لیکن آپ کو اس مصیبت میں مبتلا ہونے کی ضرورت

نہیں ہے۔ جب مناسب اقدامات کیے جائیں تو اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ آپ اپنے آپ میں تخلیقی اعتماد پیدا کر سکتے ہیں — وہ ایمان جو جائز ہے۔

شہر کے ایک آڈیٹوریم میں تاجروں کے کنونشن سے خطاب کرنے کے بعد، میں اسٹیج پر لوگوں کا استقبال کر رہا تھا کہ ایک آدمی میرے قریب آیا اور عجیب و غریب انداز میں پوچھا، "کیا میں آپ سے اپنے لیے انتہائی اہمیت کے حامل معاملے پر بات کر سکتا ہوں؟"

میں نے اسے اس وقت تک رہنے کو کہا جب تک باقی نہ چلے جائیں، پھر ہم اسٹیج کے پیچھے جا کر بیٹھ گئے۔

"میں اپنی زندگی کے سب سے اہم کاروباری معاہدے کو سنبھالنے کے لیے اس شہر میں ہوں،" اس نے وضاحت کی۔ "اگر میں کامیاب ہو جاتا ہوں، تو اس کا مطلب

میرے لیے سب کچھ ہے۔ اگر میں ناکام ہو جاتا ہوں، تو میرا کام ہو جاتا ہے۔"

میں نے اسے تھوڑا آرام کرنے کا مشورہ دیا، کہ کچھ بھی حتمی نہیں تھا۔ اگر وہ کامیاب ہوا تو یہ ٹھیک تھا۔ اگر اس نے ایسا نہیں کیا تو کل ایک اور دن تھا۔

6

"مجھے اپنے آپ پر سخت بے اعتمادی ہے،" اس نے افسردگی سے کہا۔ "مجھے کوئی اعتماد نہیں ہے۔ مجھے یقین نہیں ہے کہ میں اسے ختم کر سکتا ہوں۔ میں بہت حوصلہ شکن اور افسردہ ہوں۔ حقیقت میں،" اس نے افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہا، "میں بس ڈوبنے کے قریب ہوں۔ یہاں میں چالیس سال کا ہوں۔ یہ کہ میں ساری زندگی احساس کمتری، خود اعتمادی کی کمی، خود شک

و شہات کا شکار رہا ہوں؟ اپنے آپ پر یقین۔"

"دو قدم اٹھانے کے لیے ہیں،" میں نے جواب دیا۔
"سب سے پہلے، یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کے پاس
طاقت کے یہ احساسات کیوں نہیں ہیں۔ اس کے لیے
تجزیہ کی ضرورت ہے اور اس میں وقت لگے گا۔ ہمیں اپنی
جذباتی زندگی کی خرابیوں سے رجوع کرنا چاہیے جیسا کہ ایک
معالج جسمانی طور پر کچھ غلط تلاش کرنے کے لیے
تحقیقات کرتا ہے۔ یہ فوری طور پر نہیں کیا جاسکتا، یقینی
طور پر آج رات ہمارے مختصر انٹرویو میں نہیں، اور اس
کے مستقل حل تک پہنچنے کے لیے علاج کی ضرورت پڑ
سکتی ہے۔ لیکن اس فوری مسئلے سے نکلنے کے لیے میں
آپ کو ایک فارمولہ بتاؤں گا جو اگر آپ استعمال کریں گے
تو کام آئے گا۔"

"جب آپ آج رات سرک پر چل رہے ہیں تو میرا مشورہ

ہے کہ آپ کچھ الفاظ دہرائیں جو میں آپ کو دوں گا۔
 انہیں سونے کے بعد کئی بار کہیں۔ جب آپ کل بیدار
 ہوں گے تو اٹھنے سے پہلے انہیں تین بار دہرائیں۔ تقرری
 انہیں مزید تین بار کہیں۔ یہ ایمانی رویہ کے ساتھ کریں اور
 آپ کو اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے کافی طاقت اور
 صلاحیت حاصل ہو جائے گی۔ بعد میں اگر آپ چاہیں تو
 ہم آپ کے بنیادی مسئلے کا تجزیہ کر سکتے ہیں، لیکن جو
 کچھ بھی سامنے آتا ہے۔ اس مطالعہ کی پیروی کے ساتھ،
 جو فارمولہ میں اب آپ کو بتانے جا رہا ہوں وہ حتمی علاج
 میں ایک بڑا عنصر ہو سکتا ہے۔"

مندرجہ ذیل اثبات ہے جو میں نے اسے دیا تھا - "میں
 مسیح کے ذریعہ سب کچھ کر سکتا ہوں جو مجھے مضبوط کرتا
 ہے۔" (فلپیوں 4:13) وہ ان الفاظ سے ناواقف تھا لہذا
 میں نے انہیں ایک کارڈ پر لکھا اور اسے تین بار بلند آواز

سے پڑھنے کو کہا۔

"اب، اس نسخے پر عمل کریں، اور مجھے یقین ہے کہ

چیزیں

ہوں

گی۔ 7

ٹھیک ہے باہر آجاؤ۔"

اس نے خود کو کھینچ لیا، ایک لمحے کے لیے خاموشی سے
کھڑا رہا، پھر کافی احساس کے ساتھ بولا، "او کے، ڈاکٹر، او
کے۔"

میں نے اسے اپنے کندھے مربع کرتے اور رات کو باہر

نکلتے دیکھا۔ وہ ایک قابل رحم شخصیت لگ رہا تھا، اور پھر بھی جس طرح سے وہ غائب ہو گیا تھا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس کے ذہن میں ایمان پہلے سے کام کر رہا تھا۔

اس کے بعد اس نے اطلاع دی کہ اس سادہ فارمولے نے اس کے لیے "عجائبات کیے" اور مزید کہا، "یہ ناقابل یقین لگتا ہے کہ بائبل کے چند الفاظ ایک شخص کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔"

اس آدمی نے بعد میں اپنے کمتر رویوں کی وجوہات کا مطالعہ کیا۔ وہ سائنسی مشاورت اور مذہبی عقیدے کے اطلاق کے ذریعے صاف ہو گئے تھے۔ اُسے سکھایا گیا کہ ایمان کیسے رکھا جائے؛ پر عمل کرنے کے لیے کچھ مخصوص ہدایات دی گئی تھیں (یہ بعد میں اس باب میں دی گئی ہیں)۔ آہستہ آہستہ اس نے ایک مضبوط، مستحکم، معقول اعتماد حاصل کر لیا۔ وہ کبھی بھی حیرت کا اظہار

کرنے سے باز نہیں آتا ہے جس طرح سے چیزیں اب اس سے دور ہونے کے بجائے اس کی طرف بہتی ہیں۔ اس کی شخصیت نے ایک مثبت کردار اختیار کیا ہے، منفی نہیں، تاکہ وہ اب کامیابی کو پیچھے نہیں ہٹاتا، بلکہ، اس کے برعکس، اسے اپنی طرف کھینچتا ہے۔ اب اسے اپنی طاقتوں پر مستند اعتماد ہے۔

احساس کمتری کے مختلف اسباب ہوتے ہیں، اور بچپن سے ہی کچھ نہیں ہوتے۔

ایک ایگزیکٹو نے مجھ سے ایک نوجوان کے بارے میں مشورہ کیا جسے وہ اپنی کمپنی میں آگے بڑھنا چاہتا تھا۔ "لیکن،" اس نے وضاحت کی، "اہم خفیہ معلومات کے حوالے سے اس پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا اور میں معذرت خواہ ہوں، ورنہ میں اسے اپنا انتظامی معاون بنا دوں گا۔ اس کے پاس دیگر تمام ضروری قابلیتیں ہیں، لیکن وہ بہت

زیادہ باتیں کرتا ہے، اور بغیر کسی مطلب کے۔ ایسا کرنا
نبی اور اہم نوعیت کے معاملات کو ظاہر کرتا ہے۔"

8

تجزیہ کرنے پر میں نے محسوس کیا کہ اس نے احساس
کمتری کی وجہ سے "بہت زیادہ بات کی"۔ اس کی تلافی
کے لیے اس نے اپنے علم کو پریڈ کرنے کے لالچ میں
مبتلا کر دیا۔

اس کا تعلق ایسے مردوں سے تھا جو کام کرنے کے
بجائے اچھے تھے، جن میں سے سبھی کالج میں پڑھ چکے
تھے اور ایک برادری سے تعلق رکھتے تھے۔ لیکن اس لڑکے
کی پرورش غربت میں ہوئی تھی، وہ کالج کا آدمی یا برادری
کا رکن نہیں تھا۔ اس طرح اس نے اپنے آپ کو تعلیم اور
سماجی پس منظر میں اپنے ساتھیوں سے کمتر محسوس کیا۔

اپنے آپ کو اپنے ساتھیوں کے ساتھ استوار کرنے اور اپنی عزت نفس کو بڑھانے کے لیے، اس کے لاشعوری ذہن نے، جو ہمیشہ ایک معاوضہ کا طریقہ کار فراہم کرنے کی کوشش کرتا ہے، اسے اپنی انا کو بڑھانے کا ذریعہ فراہم کیا۔

وہ انڈسٹری میں "اندر" پر تھا، اور اپنے اعلیٰ افسران کے ساتھ کانفرنسوں میں جاتا تھا جہاں اس نے نمایاں مردوں سے ملاقات کی اور اہم نجی گفتگو سنی۔ اس نے اپنی "اندرونی معلومات" کے بارے میں صرف اتنا بتایا کہ اس کے ساتھیوں کو اس کی تعریف اور حسد کی نگاہ سے دیکھا جائے۔ اس نے اس کی عزت نفس کو بلند کیا اور اس کی پہچان کی خواہش کو پورا کیا۔

جب آجر کو اس شخصیت کی وجہ کا علم ہوا، ایک مہربان اور سمجھدار آدمی ہونے کے ناطے، اس نے نوجوان کو

کاروبار میں ایسے مواقع کی نشاندہی کی جس کی طرف اس کی صلاحیتیں اسے لے جا سکتی ہیں۔ اس نے یہ بھی بتایا کہ کس طرح ان کے احساس کمتری کی وجہ سے خفیہ معاملات میں ان کی عدم بھروسہ ہے۔ ایمان اور دعا کی تکنیک کی مخلصانہ مشق کے ساتھ اس خود علم نے اسے اپنی کمپنی کا قیمتی اثاثہ بنا دیا۔ اس کے حقیقی اختیارات جاری ہو گئے۔

میں شاید اس انداز کی مثال دے سکتا ہوں جس میں بہت سے نوجوان ذاتی حوالہ کے استعمال سے احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک چھوٹے لڑکے کے طور پر میں دردناک طور پر پتلا تھا۔ میرے پاس بہت توانائی تھی، ٹریک ٹیم پر تھا، صحت مند اور ناخنوں کی طرح سخت، لیکن پتلا تھا۔ اور اس نے مجھے پریشان کیا کیونکہ میں پتلا نہیں ہونا چاہتا تھا۔ میں موٹا ہونا چاہتا تھا۔ مجھے "پتلی" کہا جاتا

تھا لیکن میں "پتلا" کھلانا نہیں چاہتا تھا۔ میں "موٹا" کھلانا چاہتا تھا۔ میں

9

سخت ابلا ہوا اور سخت اور موٹا ہونے کی خواہش۔ میں نے موٹا ہونے کے لیے سب کچھ کیا۔ میں نے کوڈ لیور آئل پیا، کثیر تعداد میں دودھ کے شیک کھائے، ہزاروں چاکلیٹ سنڈے کھائے جس میں وہیڈ کریم اور گرمی دار میوے، کیک اور پائی بے شمار تھیں، لیکن ان کا مجھ پر ذرا بھی اثر نہیں ہوا۔ میں پتلا رہتا تھا اور راتوں کو جاگتا رہتا تھا اور اس کے بارے میں سوچتا رہتا تھا۔ میں بھاری ہونے کی کوشش کرتا رہا یہاں تک کہ میں تیس سال کا ہو گیا، جب میں اچانک بھاری ہو گیا؟ میں seams پر bulged. پھر میں خود ہوش میں آگیا کیونکہ میں بہت موٹا تھا، اور آخر کار اپنے آپ کو قابل احترام سائز تک

پہنچانے کے لیے برابر اذیت کے ساتھ چالیں پاؤنڈ وزن اٹھانا پڑا۔

دوسری جگہ (اس ذاتی تجربے کو ختم کرنے کے لیے جو میں صرف اس لیے دیتا ہوں کہ اس سے دوسروں کی مدد ہو سکے کہ یہ بیماری کیسے کام کرتی ہے) میں ایک وزیر کا بیٹا تھا اور مجھے اس حقیقت کی مسلسل یاد دلائی جاتی تھی۔ باقی سب سب کچھ کر سکتے ہیں، لیکن اگر میں نے معمولی سی بات بھی کر لی تو - "آہ، تم ایک مبلغ کے بیٹے ہو۔" اس لیے میں مبلغ کا بیٹا نہیں بننا چاہتا تھا، کیونکہ مبلغین کے بیٹے اچھے اور نمبی پامبی ہوتے ہیں۔ میں ایک سخت گیر ساتھی کے طور پر جانا چاہتا تھا۔ شاید اسی لیے مبلغین کے بیٹوں کو قدرے مشکل ہونے کی وجہ سے شہرت ملتی ہے، کیونکہ وہ ہر وقت چرچ کا جھنڈا اٹھائے رکھنے کے خلاف بغاوت کرتے ہیں۔ میں نے عہد کیا کہ ایک کام

ہے جو میں کبھی نہیں کروں گا، اور وہ تھا ایک مبلغ بننا۔

اس کے علاوہ، میں عملی طور پر ایک ایسے خاندان سے آیا ہوں جس کا ہر رکن عوام میں ایک اداکار تھا، ایک پلیٹ فارم اسپیکر تھا، اور یہی آخری چیز تھی جو میں بننا چاہتا تھا۔ وہ مجھے عوام میں تقریر کرنے کے لیے اُٹھاتے تھے جب اس نے مجھے موت سے ڈرایا، یہاں تک کہ مجھے دہشت سے بھر دیا۔ یہ برسوں پہلے کی بات ہے، لیکن جب میں کسی پلیٹ فارم پر چلتا ہوں تو اس کا جھٹکا مجھے ہر وقت آتا ہے۔ مجھے اچھے رب نے مجھے کیا طاقتیں دی ہیں اس میں اعتماد پیدا کرنے کے لیے مجھے ہر معلوم آلہ استعمال کرنا تھا۔

میں نے اس مسئلے کا حل بائبل میں سکھائے گئے ایمان کی سادہ تکنیکوں میں پایا۔ یہ اصول سائنسی اور درست ہیں اور کسی بھی شخصیت کے درد کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

احساس کمتری۔ ان کا استعمال مریض کو ان طاقتوں کو تلاش کرنے اور جاری کرنے کے قابل بناتا ہے جو ناکافی کے احساس سے روکے گئے ہیں۔

احساس کمتری کے کچھ ایسے ذرائع ہیں جو ہماری شخصیت میں طاقت کی رکاوٹیں کھڑی کرتے ہیں۔ یہ بچپن میں ہمارے ساتھ کیا جانے والا کچھ جذباتی تشدد ہے، یا بعض حالات کے نتیجے میں، یا کچھ ہم نے اپنے ساتھ کیا ہے۔ یہ بیماری ہماری شخصیتوں کے دھندلے ماضی سے جنم لیتی ہے۔

شاید آپ کا کوئی بڑا بھائی تھا جو ایک ہونہار طالب علم تھا۔ اس نے اسکول میں اے حاصل کیا۔ آپ نے صرف سی بنایا، اور آپ نے اس کا آخری کبھی نہیں سنا۔ تو آپ کو یقین تھا کہ آپ زندگی میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے

جیسا کہ وہ کر سکتا ہے۔ اسے A مل گیا اور آپ کو C ملا، تو آپ نے استدلال کیا کہ آپ کو ساری زندگی C حاصل کرنے کے لیے بھیج دیا گیا تھا۔

بظاہر آپ کو کبھی احساس نہیں ہوا کہ جو لوگ اسکول میں اعلیٰ درجات حاصل کرنے میں ناکام رہے ان میں سے کچھ نے اسکول کے باہر سب سے بڑی کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ صرف اس وجہ سے کہ کسی کو کالج میں A حاصل کرنا اسے ریاستہائے متحدہ کا سب سے بڑا آدمی نہیں بناتا، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ اس کا A ڈپلومہ حاصل کرنے کے بعد بند ہو جائے، اور جس ساتھی نے اسکول میں C حاصل کیا ہو بعد میں اصلی A حاصل کرنے کے لیے آگے بڑھے گا۔ زندگی میں۔

احساسِ کمتری کو ختم کرنے کا سب سے بڑا راز، جو کہ گہرے اور گہرے خود شک کی ایک اور اصطلاح ہے، اپنے

ذہن کو ایمان سے بھرنا ہے۔ خدا پر زبردست یقین پیدا کریں اور یہ آپ کو اپنے آپ میں ایک شائستہ لیکن حقیقی حقیقت پسندانہ ایمان فراہم کرے گا۔

متحرک ایمان کا حصول دعا، ڈھیروں دعاؤں، بائبل کو پڑھنے اور ذہنی طور پر جذب کرنے اور اس کی ایمانی تکنیکوں پر عمل کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ ایک اور باب میں میں دعا کے مخصوص فارمولوں پر بات کرتا ہوں، لیکن میں یہاں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ نماز کی وہ قسم جو احساس کمتری کو دور کرنے کے لیے ضروری ایمان کا معیار پیدا کرتی ہے، ایک خاص نوعیت کی ہے۔

11

سرفیس سکمنگ، رسمی اور کامل دعا کافی طاقتور نہیں ہے۔

ٹیکساس میں میرے دوستوں کے گھر کی باورچی، ایک شاندار رنگین خاتون سے پوچھا گیا کہ وہ اپنی پریشانیوں میں اتنی مہارت کیسے رکھتی ہے۔ اس نے جواب دیا کہ عام مسائل کو عام دعاؤں سے پورا کیا جاسکتا ہے، لیکن یہ کہ "جب کوئی بڑی مصیبت آتی ہے تو آپ کو گہری دعائیں مانگنی پڑتی ہیں۔"

میرے سب سے متاثر کن دوستوں میں سے ایک مرحوم ہارلو بی لینڈریوز آف سائراکیز، نیویارک تھے، ایک بہترین کاروباری اور قابل روحانی ماہرین میں سے ایک جنہیں میں جانتا تھا۔ انہوں نے کہا کہ زیادہ تر دعاؤں میں پریشانی یہ ہے کہ وہ اتنی بڑی نہیں ہوتیں، "ایمان کے ساتھ کہیں بھی جانے کے لیے،" انہوں نے کہا، "بڑی دعائیں کرنا سیکھیں۔ اللہ آپ کی دعاؤں کے سائز کے مطابق درجہ بندی کرے گا۔" بلاشبہ وہ درست تھا، کیونکہ صحیفے کہتے

ہیں، "تمہارے ایمان کے مطابق ہو۔" (متی 9:29) لہذا آپ کا مسئلہ جتنا بڑا ہوگا، آپ کی دعا اتنی ہی بڑی ہونی چاہیے۔

گلوکار رولینڈ ہیز نے میرے لیے اپنے دادا کا حوالہ دیا، ایک ایسا شخص جس کی تعلیم اس کے پوتے کے برابر نہیں تھی، لیکن اس کی مقامی حکمت واضح طور پر اچھی تھی۔ اس نے کہا، "بہت دعاؤں کے ساتھ مصیبت یہ ہے کہ انہیں کوئی سکشن نہیں ملتا ہے۔" اپنی دعاؤں کو اپنے شکوک و شبہات، اندیشوں، کمتریوں میں گہرائی میں ڈالیں۔ گہری اور بڑی دعائیں کریں جن میں کافی مقدار میں سکشن ہو اور آپ طاقتور اور اہم ایمان کے ساتھ آئیں گے۔

کسی قابل روحانی مشیر کے پاس جائیں اور وہ آپ کو یہ سکھائے کہ ایمان کیسے رکھا جائے۔ ایمان رکھنے اور استعمال کرنے کی صلاحیت اور اس کے ذریعے فراہم کردہ طاقتوں

کو حاصل کرنے کی صلاحیت ہنر ہیں اور کسی بھی مہارت کی طرح، کمال حاصل کرنے کے لیے ان کا مطالعہ اور مشق کرنا ضروری ہے۔

اس باب کے اختتام پر آپ کی کمتری پر قابو پانے اور ایمان کی نشوونما کے لیے دس تجاویز درج ہیں۔ ان اصولوں پر مستعدی سے عمل کریں اور یہ آپ کے احساس کمتری کو ختم کر کے اپنے آپ پر اعتماد پیدا کرنے میں آپ کی مدد کریں گے، خواہ اس میں گہرائی سے جڑے ہوں۔

12

تاہم، اس مقام پر، میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ خود اعتمادی کے جذبات پیدا کرنے کے لیے آپ کے ذہن میں اعتماد کے تصورات تجویز کرنے کا عمل بہت موثر ہے۔ اگر آپ کے ذہن میں عدم تحفظ اور عدم تحفظ کے خیالات ہیں تو

یقیناً یہ اس حقیقت کی وجہ سے ہے کہ اس طرح کے خیالات آپ کی سوچ پر طویل عرصے سے حاوی ہیں۔ خیالات کا ایک اور اور زیادہ مثبت نمونہ ذہن کو دیا جانا چاہیے، اور یہ بار بار تجویز یا اعتماد کے خیالات سے پورا ہوتا ہے۔ روزمرہ کے وجود کی مصروف سرگرمیوں میں سوچ کو نظم و ضبط کی ضرورت ہے اگر آپ ذہن کو دوبارہ تعلیم دینا اور اسے بجلی پیدا کرنے والا پلانٹ بنانا چاہتے ہیں۔ یہ ممکن ہے، یہاں تک کہ آپ کے روزمرہ کے کام کے دوران بھی، پر اعتماد خیالات کو ہوش میں لانا۔ میں آپ کو ایک ایسے شخص کے بارے میں بتاتا ہوں جس نے ایک اچھا طریقہ استعمال کر کے ایسا کیا۔

سردیوں کی ایک برفیلی صبح اس نے مجھے مڈ ویسٹرن شہر کے ایک ہوٹل میں بلایا تاکہ مجھے لیکچر کی مصروفیت میں تقریباً پینتیس میل دور کسی دوسرے شہر لے جائیں۔ ہم اس

کی گاڑی میں سوار ہوئے اور پھسلن والی سڑک پر کافی تیز رفتاری سے چلنا شروع کیا۔ وہ میرے خیال سے کچھ زیادہ تیزی سے جا رہا تھا، اور میں نے اسے یاد دلایا کہ ہمارے پاس کافی وقت ہے اور مشورہ دیا کہ ہم اسے آرام سے لیں۔

"میری ڈرائیونگ آپ کو پریشان نہ ہونے دیں،" اس نے جواب دیا۔ "میں خود ہر طرح کے عدم تحفظ سے بھرا ہوا تھا، لیکن میں نے ان پر قابو پالیا۔ میں ہر چیز سے ڈرتا تھا۔ مجھے آٹوموبائل کے سفر یا ہوائی جہاز کی پرواز سے ڈر لگتا تھا، اور اگر میرے خاندان میں سے کوئی چلا گیا تو میں ان کے واپس آنے تک پریشان رہتا ہوں۔ ہمیشہ اس احساس کے ساتھ گھومتا تھا کہ کچھ ہونے والا ہے، اور اس نے میری زندگی کو دکھی بنا دیا ہے۔ میں احساس کمتری میں مبتلا تھا اور اعتماد کی کمی تھی۔ دماغ کی یہ کیفیت

میرے کاروبار میں ظاہر ہوتی ہے اور میں بہت اچھا نہیں
کر رہا تھا۔ ایک شاندار منصوبے پر جس نے ان تمام عدم
تحفظ کے جذبات کو میرے ذہن سے نکال دیا، اور اب
میں نہ صرف اپنے آپ میں بلکہ عام طور پر زندگی میں بھی
اعتماد کے احساس کے ساتھ جی رہا ہوں۔"

یہ "حیرت انگیز منصوبہ" تھا۔ اس نے دو کلپس کی طرف

اشارہ

کیا۔ 13

ونڈشیلڈ کے بالکل نیچے کار کے آلے کے پینل پر باندھا اور

دستانے کے ڈبے میں پہنچ کر چھوٹے کارڈز کا ایک پیکیٹ نکالا۔ اس نے ایک کو منتخب کیا اور اسے کلپ کے نیچے پھسل دیا۔ اس میں لکھا ہے، "اگر تم ایمان رکھتے ہو... تمہارے لیے کچھ بھی ناممکن نہیں ہے۔" (متی 17:20) اس نے اس کو ہٹا دیا، گاڑی چلاتے ہوئے ایک ہاتھ سے تاش کے ذریعے مہارت سے شفل کیا، دوسرے کو منتخب کیا اور اسے کلپ کے نیچے رکھ دیا۔ اس میں لکھا ہے، "اگر خدا ہمارے لیے ہے تو کون ہمارے خلاف ہو سکتا ہے؟" (رومیوں 8:31)

"میں ایک سفر کرنے والا سیلزمین ہوں،" اس نے وضاحت کی، "اور میں سارا دن گاڑی چلاتا ہوں اور اپنے گاہکوں کو فون کرتا ہوں۔ میں نے دریافت کیا ہے کہ جب ایک آدمی گاڑی چلاتا ہے تو وہ ہر طرح کے خیالات سوچتا ہے۔ اگر اس کی سوچ کا انداز منفی ہے، تو وہ سوچے گا۔

دن میں بہت سے منفی خیالات آتے ہیں اور یہ یقیناً اس کے لیے برا ہوتا ہے؛ لیکن میں ایسا ہی کرتا تھا۔ لیکن جب سے میں گاڑی چلاتے ہوئے ان کارڈز کا استعمال کر رہا ہوں اور الفاظ کو یادداشت میں سمیٹ رہا ہوں، میں نے مختلف طریقے سے سوچنا سیکھا ہے۔ پرانی عدم تحفظات جو مجھے پریشان کرتی تھیں، اب ختم ہو گئی ہیں، اور پینے کے بجائے شکست کے خوف کے خیالات سوچنے لگے ہیں۔ اور غیر موثریت، 1 ایمان اور ہمت کے بارے میں سوچیں۔ یہ واقعی حیرت انگیز ہے جس طرح سے اس طریقہ نے مجھے تبدیل کیا ہے۔ اس نے میرے کاروبار میں بھی مدد کی ہے، اگر کوئی شخص کسی گاہک کی جگہ تک گاڑی چلا کر فروخت کرنے کی توقع کیسے کر سکتا ہے۔ کاروبار سوچ رہا ہے کہ وہ فروخت نہیں کرے گا؟

یہ منصوبہ جو میرے دوست نے استعمال کیا ہے وہ بہت

دانشمندانہ ہے۔ اپنے دماغ کو خدا کی موجودگی، حملیت اور مدد کے اثبات سے بھر کر، اس نے حقیقت میں اپنی سوچ کے عمل کو بدل دیا تھا۔ اس نے اپنے دیرینہ احساس عدم تحفظ کے تسلط کو ختم کر دیا۔ اس کے ممکنہ اختیارات کو آزاد کر دیا گیا تھا۔

ہم اپنے سوچنے کے انداز سے عدم تحفظ یا تحفظ کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنے خیالات میں مسلسل خوفناک واقعات کی سنگین توقعات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو ہو سکتا ہے،

14

نتیجہ مسلسل غیر محفوظ محسوس کرنے کے لئے ہو جائے گا۔ اور جو چیز اس سے بھی زیادہ سنگین ہے وہ سوچ کی طاقت سے پیدا کرنے کا رجحان ہے، جس حالت سے ہم

ڈرتے ہیں۔ اس سلیز مین نے اپنی گاڑی میں کارڈز کو اپنے سامنے رکھنے کے عمل کے ذریعے ہمت اور اعتماد کے اہم خیالات کے ذریعے دراصل مثبت نتائج پیدا کیے ہیں۔ اس کی طاقتیں، جو تجسس کے ساتھ شکست کی نفسیات سے روکے ہوئے تھیں، اب ایک ایسی شخصیت سے نکل رہی تھیں جس میں تخلیقی رویوں کو ابھارا گیا تھا۔

بظاہر خود اعتمادی کی کمی آج کل لوگوں کو گھیرنے والے بڑے مسائل میں سے ایک ہے۔ ایک یونیورسٹی میں سائیکالوجی کورسز میں چھ سو طلباء کا سروے کیا گیا۔ طلباء سے کہا گیا کہ وہ اپنا سب سے مشکل ذاتی مسئلہ بتائیں۔ پچھتر فیصد میں اعتماد کی کمی درج ہے۔ یہ محفوظ طریقے سے فرض کیا جاسکتا ہے کہ عام طور پر آبادی کا ایک ہی بڑا تناسب درست ہے۔ ہر جگہ آپ کا سامنا ایسے لوگوں سے ہوتا ہے جو اندرونی طور پر خوفزدہ ہوتے ہیں، جو

زندگی سے سکڑ جاتے ہیں، جو ناکافی اور عدم تحفظ کے
 گہرے احساس میں مبتلا ہوتے ہیں، جو اپنی طاقتوں پر شک
 کرتے ہیں۔ اپنے اندر گہرائی میں وہ اپنی ذمہ داریوں کو پورا
 کرنے یا مواقع کو سمجھنے کی صلاحیت پر عدم اعتماد کرتے
 ہیں۔ وہ ہمیشہ مبہم اور خوفناک خوف سے دوچار رہتے ہیں
 کہ کچھ ٹھیک نہیں ہونے والا ہے۔ وہ اس بات پر یقین
 نہیں رکھتے کہ ان کے اندر یہ ہے کہ وہ جو بننا چاہتے ہیں،
 اور اس لیے وہ اپنے آپ کو اس سے کم چیز سے مطمئن
 کرنے کی کوشش کرتے ہیں جس کی وہ صلاحیت رکھتے
 ہیں۔ ہزاروں کی تعداد میں اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے
 بل ہارے ہوئے اور خوفزدہ ہو کر زندگی میں رینگ رہے
 ہیں۔ اور زیادہ تر معاملات میں طاقت کی ایسی مایوسی غیر
 ضروری ہے۔

زندگی کی دھڑکنیں، مشکلات کا جمع ہونا، مسائل کی افزائش

توانائی کو ضائع کر دیتی ہے اور آپ کو خرچ اور حوصلہ شکنی کر دیتی ہے۔ ایسی حالت میں آپ کی طاقت کی اصل حیثیت اکثر ڈھکی چھپی رہتی ہے اور ایک شخص ایسی حوصلہ شکنی کا شکار ہو جاتا ہے جس کا حقائق سے کوئی جواز نہیں۔ اپنی شخصیت کے اثاثوں کا از سر نو جائزہ لینا انتہائی ضروری ہے۔ جب معقولیت کے رویے کے ساتھ کیا جاتا ہے، تو یہ تشخیص آپ کو اس بات پر قائل کرے گا کہ آپ اپنے خیال سے کم شکست خوردہ ہیں۔

15

مثلاً باون سال کے ایک آدمی نے مجھ سے مشورہ کیا۔ وہ شدید مایوسی میں تھا۔ اس نے مکمل مایوسی کا اظہار کیا۔ اس نے کہا کہ وہ "سب سے گزر چکا ہے۔" اس نے مجھے بتایا کہ اس نے اپنی زندگی میں جو کچھ بھی بنایا تھا وہ بہہ گیا ہے۔

"سب کچھ؟" میں نے پوچھا۔

"سب کچھ،" اس نے دہرایا۔ وہ گزر چکا تھا، اس نے دہرایا۔ "میرے پاس کچھ بھی نہیں بچا۔ سب کچھ ختم ہو گیا ہے۔ کوئی امید نہیں ہے، اور میں بہت بوڑھا ہو گیا ہوں کہ سب کچھ دوبارہ شروع کر سکوں۔ میرا پورا یقین ختم ہو گیا ہے۔"

فطری طور پر میں نے اس کے ساتھ ہمدردی محسوس کی، لیکن یہ واضح تھا کہ اس کی سب سے بڑی مصیبت یہ تھی کہ ناامیدی کے سیاہ سائے اس کے دماغ میں داخل ہو گئے تھے اور اس کے نقطہ نظر کو مسح کر کے اسے بگاڑ دیا تھا۔ اس مڑی ہوئی سوچ کے پیچھے اس کی حقیقی طاقتیں پیچھے ہٹ گئی تھیں اور اسے بغیر کسی طاقت کے چھوڑ دیا تھا۔

"تو،" میں نے کہا، "فرض کریں کہ ہم کاغذ کا ایک ٹکڑا لیں اور ان اقدار کو لکھیں جو آپ نے چھوڑی ہیں۔"

"کوئی فائدہ نہیں۔" اس نے آہ بھری۔ "میرے پاس ایک بھی چیز باقی نہیں ہے۔ میں نے سوچا کہ میں نے آپ کو یہ بتا دیا ہے۔"

میں نے کہا، "بہر حال دیکھتے ہیں۔" پھر پوچھا کیا تمہاری بیوی اب بھی تمہارے ساتھ ہے؟

"کیوں، ہاں، بلاشبہ، اور وہ لاجواب ہے۔ ہماری شادی کو تیس سال ہو گئے ہیں۔ وہ مجھے کبھی نہیں چھوڑے گی چاہے کتنی ہی بری چیزیں کیوں نہ ہوں۔"

"ٹھیک ہے، آئیے اسے نیچے رکھیں۔ آپ کی بیوی اب بھی آپ کے ساتھ ہے اور وہ آپ کو کبھی نہیں چھوڑے گی چاہے کچھ بھی ہو جائے۔ آپ کے بچوں کا کیا حال

ہے؟ کوئی بچہ ہے؟

"ہاں،" اس نے جواب دیا، "میرے پاس تین ہیں اور وہ یقیناً شاندار ہیں۔ جس طرح سے وہ میرے پاس آئے اور کہا، 'ابا، ہم آپ سے پیار کرتے ہیں، اور ہم آپ کے ساتھ کھڑے ہوں گے'۔"

"ٹھیک ہے، پھر،" میں نے کہا، "وہ نمبر دو ہے۔ تین

بچے

جو 16

آپ سے محبت کرتا ہوں اور کون آپ کے ساتھ کھڑا ہوگا۔ کوئی دوست ہے؟" میں نے پوچھا۔

"ہاں،" اس نے کہا، "میرے واقعی کچھ اچھے دوست

ہیں۔ مجھے یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ وہ کافی مہذب تھے۔ وہ
آس پاس آئے اور کہا کہ وہ میری مدد کرنا چاہتے ہیں، لیکن
وہ کیا کر سکتے ہیں؟ وہ کچھ نہیں کر سکتے۔"

"یہ نمبر تین ہے — آپ کے کچھ دوست ہیں جو آپ کی
مدد کرنا چاہتے ہیں اور جو آپ کی عزت کرتے ہیں۔ آپ
کی دیانتداری کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا آپ نے
کچھ غلط کیا ہے؟"

"میری دیانت بالکل ٹھیک ہے،" اس نے جواب دیا۔
"میں نے ہمیشہ صحیح کام کرنے کی کوشش کی ہے اور
میرا ضمیر صاف ہے۔"

"ٹھیک ہے،" میں نے کہا، "ہم اسے نمبر چار کے طور پر
نیچے رکھیں گے۔ سالمیت۔ آپ کی صحت کیسی ہے؟"

"میری طبیعت بالکل ٹھیک ہے۔" اس نے جواب دیا۔

"میں نے بہت کم بیمار دن گزارے ہیں اور مجھے لگتا ہے کہ میں جسمانی طور پر بہت اچھی حالت میں ہوں۔"

"تو آئیے پانچویں نمبر پر رکھیں — اچھی جسمانی صحت۔ ریاستہائے متحدہ کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ اب بھی کاروبار کر رہا ہے اور مواقع کی سرزمین ہے؟"

"ہاں" اس نے کہا۔ "یہ دنیا کا واحد ملک ہے جس میں میں رہنا چاہتا ہوں۔"

"یہ چھٹا نمبر ہے - آپ ریاستہائے متحدہ میں رہتے ہیں، مواقع کی سرزمین، اور آپ یہاں آکر خوش ہیں۔" پھر میں نے پوچھا، "آپ کے مذہبی عقیدے کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا آپ خدا پر یقین رکھتے ہیں اور خدا آپ کی مدد کرے گا؟"

"ہاں" اس نے کہا۔ "مجھے نہیں لگتا کہ اگر مجھے خدا کی طرف سے کچھ مدد نہ ملی ہوتی تو میں اس سے بالکل بھی گزر سکتا تھا۔"

"اب،" میں نے کہا، "آئیے ان اثاثوں کی فہرست

بنائیں جن کا ہم نے پتہ لگایا ہے: "1۔ ایک شاندار

بیوی - تیس سال سے شادی شدہ۔ 17

2. "تین عقیدت مند بچے جو آپ کے ساتھ کھڑے

ہوں گے۔" 3۔ وہ دوست جو آپ کی مدد کریں گے اور

جو آپ کی عزت کرتے ہیں۔" 4. دیانتداری — شرمندہ

ہونے کی کوئی بات نہیں۔

5. "اچھی جسمانی صحت۔

6. "دنیا کے سب سے بڑے ملک امریکہ میں رہتے ہیں۔

7. "مذہبی عقیدہ رکھیں۔"

میں نے اسے میز کے پار اس کی طرف پھینکا۔ "اس پر ایک نظر ڈالیں۔ میرا اندازہ ہے کہ آپ کے پاس کافی اثاثے ہیں۔ میں نے سوچا کہ آپ نے مجھے بتایا کہ سب کچھ بہہ گیا ہے۔"

وہ شرمندہ ہو کر مسکرایا۔ "مجھے لگتا ہے کہ میں نے ان چیزوں کے بارے میں نہیں سوچا تھا۔ میں نے کبھی اس طرح سے نہیں سوچا تھا۔ شاید اس میں چیزیں اتنی بری نہیں ہیں،" اس نے سوچتے ہوئے کہا۔ "ہو سکتا ہے کہ میں دوبارہ شروع کر سکوں اگر میں صرف کچھ اعتماد حاصل کر سکوں، اگر میں اپنے اندر کسی طاقت کا احساس حاصل کر سکوں۔"

ٹھیک ہے، وہ سمجھ گیا، اور اس نے دوبارہ شروع کیا۔ لیکن اس نے ایسا تب کیا جب اس نے اپنا نقطہ نظر، اپنا ذہنی رویہ بدلا۔ ایمان نے اس کے شکوک و شبہات کو دور کر دیا، اور اس کی تمام مشکلات پر قابو پانے کی کافی طاقت اس کے اندر سے ابھری۔

یہ واقعہ ایک گہری سچائی کو واضح کرتا ہے جس کا اظہار مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر کارل میننگر کے ایک انتہائی اہم بیان میں کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ رویے حقائق سے زیادہ اہم ہیں۔ یہ اس وقت تک دہرانے کے قابل ہے جب تک کہ اس کی سچائی آپ کو پکڑ نہ لے۔ ہمیں درپیش کوئی بھی حقیقت خواہ مشکل ہی کیوں نہ ہو، یہاں تک کہ بظاہر ناامید بھی، اس حقیقت کے بارے میں ہمارا رویہ اتنا اہم نہیں ہے۔ آپ کسی حقیقت کے بارے میں کس طرح سوچتے ہیں اس کے بارے میں کچھ کرنے سے

پہلے آپ کو شکست دے سکتا ہے۔ آپ کسی حقیقت کو ذہنی طور پر مغلوب کرنے کی اجازت دے سکتے ہیں اس سے پہلے کہ آپ اس سے نمٹنا شروع کریں۔ دوسری طرف، ایک پراعتماد اور پرامید سوچ کا نمونہ حقیقت کو مکمل طور پر تبدیل یا اس پر قابو پا سکتا ہے۔

میں ایک ایسے شخص کو جانتا ہوں جو اپنی تنظیم کا ایک بہت بڑا اثاثہ ہے، کسی غیر معمولی صلاحیت کی وجہ سے نہیں، بلکہ اس لیے کہ وہ ہمیشہ ایک فاتحانہ سوچ کا مظاہرہ کرتا ہے۔

18

شاید اس کے ساتھی کسی تجویز کو مایوسی سے دیکھتے ہیں، اس لیے وہ اسے استعمال کرتا ہے جسے وہ "ویکیوم کلینر طریقہ" کہتے ہیں۔ یعنی، سوالات کے ایک سلسلے کے ذریعے وہ اپنے ساتھیوں کے ذہنوں سے "خاک چوستا ہے"۔ وہ

ان کے منفی رویوں کو نکالتا ہے۔ پھر خاموشی سے وہ تجویز کے بارے میں مثبت خیالات پیش کرتا ہے جب تک کہ رویوں کا ایک نیا مجموعہ انہیں حقائق کا نیا تصور فراہم نہ کر دے۔

وہ اکثر اس بات پر تبصرہ کرتے ہیں کہ جب یہ آدمی "ان پر کام کرنے جاتا ہے تو کیسے مختلف حقائق ظاہر ہوتے ہیں۔" یہ اعتماد کا رویہ ہے جو فرق کرتا ہے، اور نہ ہی یہ حقائق کی تشخیص میں معروضیت کو مسترد کرتا ہے۔ احساس کمتری کا شکار تمام حقائق کو رنگین رویوں سے دیکھتا ہے۔ اصلاح کا راز صرف ایک عام نظریہ حاصل کرنا ہے، اور یہ ہمیشہ مثبت پہلو پر جھک جاتا ہے۔

لہذا اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ ہار گئے ہیں اور جیتنے کی اپنی صلاحیت پر اعتماد کھو چکے ہیں تو بیٹھیں، کاغذ کا ایک ٹکڑا لیں اور فرست بنائیں، ان عوامل کی نمائندگی جو آپ کے

خلاف ہیں، بلکہ ان کی جو آپ کے لیے ہیں۔ اگر آپ یا میں یا کوئی بھی ان قوتوں کے بارے میں مسلسل سوچتا رہے جو ہمارے خلاف نظر آتی ہیں، تو ہم انہیں ایک ایسی طاقت بنا دیں گے جو اس سے کہیں زیادہ جائز ہے۔ وہ ایک زبردست طاقت سنبھالیں گے جو حقیقت میں ان کے پاس نہیں ہے۔ لیکن اگر، اس کے برعکس، آپ ذہنی طور پر اپنے اثاثوں کی تصدیق اور تصدیق کرتے ہیں اور ان پر اپنے خیالات رکھتے ہیں، ان پر پوری حد تک زور دیتے ہیں، تو آپ کسی بھی مشکل سے باہر نکلیں گے چاہے وہ کچھ بھی ہو۔ آپ کی اندرونی طاقتیں اپنے آپ کو دوبارہ ظاہر کریں گی اور خدا کی مدد سے آپ کو شکست سے فتح تک لے جائیں گی۔

سب سے طاقتور تصورات میں سے ایک، جو اعتماد کی کمی کا یقینی علاج ہے، یہ خیال ہے کہ خدا حقیقت آپ کے

ساتھ ہے اور آپ کی مدد کر رہا ہے۔ یہ دین کی سب سے آسان تعلیمات میں سے ایک ہے، یعنی کہ اللہ تعالیٰ آپ کا ساتھی ہوگا، آپ کے ساتھ کھڑا ہوگا، آپ کی مدد کرے گا، اور آپ کو دیکھے گا۔ کوئی دوسرا خیال خود اعتمادی کو فروغ دینے میں اتنا طاقتور نہیں ہے جتنا اس سادہ عقیدے پر عمل کرنے پر۔ مشق کرنا

19

یہ صرف اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ "خدا میرے ساتھ ہے؛ خدا میری مدد کر رہا ہے؛ خدا میری رہنمائی کر رہا ہے۔" ہر روز اس کی موجودگی کو دیکھنے میں کئی منٹ گزاریں۔ پھر اس اثبات پر یقین کرنے کی مشق کریں۔ اپنے کاروبار کے بارے میں اس مفروضے پر جائیں کہ جو آپ نے تصدیق اور تصور کیا ہے وہ سچ ہے۔ اس کی توثیق کریں، اسے تصور کریں، اس پر یقین کریں، اور یہ خود کو

حقیقت میں بدل دے گا۔ طاقت کی رہائی جو یہ طریقہ کار
تحریک دیتی ہے آپ کو حیران کر دے گی۔

اعتماد کے احساسات کا انحصار اس قسم کے خیالات پر
ہوتا ہے جو عادتاً آپ کے دماغ پر قابض ہوتے ہیں۔
شکست کے بارے میں سوچیں اور آپ کو شکست کا
احساس ہوگا۔ لیکن پراعتقاد خیالات کو سوچنے کی مشق
کریں، اسے غالب کرنے کی عادت بنائیں، اور آپ میں
صلاحیت کا اتنا مضبوط احساس پیدا ہو جائے گا کہ چاہے
جو بھی مشکلات پیش آئیں آپ ان پر قابو پا سکیں گے۔
اعتماد کے جذبات دراصل طاقت میں اضافہ کرتے ہیں۔
باسل کنگ نے ایک بار کہا، "دلیر رہو، اور طاقتور قوتیں
تمہاری مدد کو آئیں گی۔" تجربہ اس کی سچائی کو ثابت کرتا
ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ یہ طاقتور قوتیں آپ کی مدد
کر رہی ہیں کیونکہ آپ کا بڑھتا ہوا ایمان آپ کے رویوں کی

اصلاح کرتا ہے۔

ایمرسن نے ایک زبردست سچائی کا اعلان کیا، "وہ فتح کرتے ہیں جو یقین رکھتے ہیں کہ وہ کر سکتے ہیں۔" اور مزید فرمایا کہ وہی کام کرو جس سے ڈرتے ہو اور خوف کی موت یقینی ہے۔ اعتماد اور یقین پر عمل کریں اور آپ کے خوف اور عدم تحفظ کا جلد ہی آپ پر کوئی اختیار نہیں ہوگا۔

ایک بار جب سٹون وال جیکسن نے ایک جرات مندانہ حملے کا منصوبہ بنایا تو اس کے ایک جرنیل نے ڈرتے ڈرتے اعتراض کرتے ہوئے کہا، "میں اس سے ڈرتا ہوں" یا "مجھے ڈر ہے کہ..." اپنے کمزور ماتحت کے کندھے پر ہاتھ رکھتے ہوئے جیکسن نے کہا، "جنرل، کبھی نہیں اپنے خوف سے مشورہ کرو۔"

راز یہ ہے کہ آپ اپنے ذہن کو ایمان، اعتماد اور سلامتی

کے خیالات سے بھر دیں۔ یہ شک کے تمام خیالات،
اعتماد کی کمی کو مجبور یا نکال دے گا۔ ایک ایسے شخص کو
جو ایک طویل عرصے سے عدم تحفظ اور خوف کا شکار تھا،
میں نے مشورہ دیا کہ وہ بائبل کے ذریعے سرخ پنسل میں
لکھے ہوئے ہر بیان کو پڑھے جو اس میں ہمت اور ہمت
سے متعلق ہے۔

20

اعتماد اس نے انہیں یادداشت پر بھی پابند کیا، درحقیقت
اس کے دماغ کو دنیا کے صحت مند، خوش کن، طاقتور
ترین خیالات سے بھرا ہوا تھا۔ ان متحرک خیالات نے اسے
نامیدی سے بدل کر ایک زبردست طاقت والے آدمی میں
تبدیل کر دیا۔ چند ہفتوں میں اس میں جو تبدیلی آئی وہ قابل
ذکر تھی۔ تقریباً مکمل شکست سے وہ ایک پراعتماد اور متاثر
کن شخصیت بن گئے۔ وہ اب ہمت اور مقناطیسیت کو

پھیلاتا ہے۔ اس نے سوچنے کی کنڈیشننگ کے ایک سادہ عمل سے خود پر اور اپنی طاقتوں پر اعتماد بحال کیا۔

خلاصہ یہ کہ آپ کیا کر سکتے ہیں۔ ابھی اپنے خود اعتمادی کو بڑھانے کے لیے؟ ناکافی رویوں پر قابو پانے اور ایمان پر عمل کرنا سیکھنے کے لیے دس آسان، قابل عمل اصول درج ذیل ہیں۔ کامیاب نتائج کی اطلاع دیتے ہوئے ہزاروں افراد نے ان اصولوں کا استعمال کیا ہے۔ اس پروگرام کو شروع کریں اور آپ کا بھی اپنے اختیارات پر اعتماد بڑھے گا۔ آپ کو بھی طاقت کا ایک نیا احساس ملے گا۔

1. کامیاب ہونے کے طور پر خود کی ایک ذہنی تصویر اپنے ذہن پر انٹ طور پر مرتب اور مہر لگائیں۔ اس تصویر کو مضبوطی سے پکڑو۔ اسے کبھی بھی ختم نہ ہونے دیں۔ آپ کا دماغ اس تصویر کو تیار کرنے کی کوشش کرے

گا۔ اپنے آپ کو کبھی ناکام نہ سمجھو۔ ذہنی تصویر کی حقیقت پر کبھی شک نہ کریں۔ یہ سب سے زیادہ خطرناک ہے، کیونکہ ذہن ہمیشہ اسے مکمل کرنے کی کوشش کرتا ہے جو وہ تصویر بناتا ہے۔ تو ہمیشہ تصویر "کامیابی" اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ اس وقت چیزیں کتنی ہی بری طرح جا رہی ہیں۔

2. جب بھی آپ کی ذاتی طاقتوں کے بارے میں کوئی منفی سوچ ذہن میں آتی ہے، جان بوجھ کر اسے رد کرنے کے لیے مثبت سوچ کا اظہار کریں۔

3. اپنے تخیل میں رکاوٹیں پیدا نہ کریں۔ ہر نام نہاد رکاوٹ کی قدر کریں۔ انہیں کم سے کم کریں۔ مشکلات کو ختم کرنے کے لیے ان کا مطالعہ کیا جانا چاہیے اور ان سے مؤثر طریقے سے نمٹا جانا چاہیے، لیکن انہیں صرف وہی دیکھنا چاہیے جو وہ ہیں۔ ان کو خوف کے خیالات سے نہیں

پھیلانا چاہیے۔

4. دوسرے لوگوں سے گھبرائیں اور ان کی نقل کرنے

کی

کوشش

نہ

کریں۔ 2

1

کوئی بھی آپ اتنا موثر نہیں ہو سکتا جتنا آپ کر سکتے ہیں۔
یہ بھی یاد رکھیں کہ زیادہ تر لوگ، اپنے پر اعتماد ظہور اور برتاؤ

کے باوجود، اکثر آپ کی طرح خوفزدہ ہوتے ہیں اور اپنے آپ پر اتنا ہی شک کرتے ہیں۔

5. دن میں دس بار ان متحرک الفاظ کو دہرائیں، "اگر خدا ہو۔ کے لیے ہم، کون ہو سکتا ہے خلا فہم؟" (رومیوں 8:31) (پڑھنا بند کریں اور انہیں ابھی آہستہ اور اعتماد کے ساتھ دہرائیں)۔

6. آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے ایک قابل مشیر حاصل کریں کہ آپ جو کچھ کرتے ہیں وہ کیوں کرتے ہیں۔ اپنی کمتری اور خود شک کے جذبات کی اصل جانیں جو اکثر بچپن میں شروع ہوتے ہیں۔ خود علم علاج کی طرف جاتا ہے۔

7. ہر دن دس بار درج ذیل اثبات کی مشق کریں، اگر ممکن ہو تو اسے اونچی آواز میں دہرائیں۔ "میں مسیح کے

ذریعے وہ سب کچھ کر سکتا ہوں جو مجھے مضبوط کرتا ہے۔" (فلپیوں 4:13) ان الفاظ کو ابھی دہرائیں۔ یہ جادوئی بیان زمین پر کمتری کے خیالات کا سب سے طاقتور تریاق ہے۔

8. اپنی صلاحیت کا صحیح اندازہ لگائیں، پھر اسے 10 فیصد بڑھائیں۔ مغرور مت بنو بلکہ ایک صحت مند عزت نفس کو فروغ دیں۔ اپنی خدا کی جاری کردہ طاقتوں پر یقین رکھیں۔

9. اپنے آپ کو خدا کے ہاتھ میں رکھو۔ ایسا کرنے کے لیے صرف یہ بیان کریں، "میں خدا کے ہاتھ میں ہوں۔" پھر یقین کریں کہ آپ اب وہ تمام طاقت حاصل کر رہے ہیں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ "محسوس کریں" یہ آپ میں بہتا ہے۔ اس بات کی تصدیق کریں کہ "خدا کی بادشاہی آپ کے اندر ہے" (لوقا 17:21) زندگی کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے کافی طاقت کی صورت میں۔

10. اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ خدا آپ کے ساتھ ہے اور کوئی چیز آپ کو شکست نہیں دے سکتی۔ یقین کریں کہ آپ ابھياس سے طاقت حاصل کریں۔

22

باب 2

ایک پرسکون ذہن طاقت پیدا کرتا ہے۔

ہوٹل کے کھانے کے کمرے میں ناشتے میں ہم تینوں نے اس بات پر بات کرنے کو کہا کہ ہم ایک رات پہلے کتنی اچھی طرح سوئے تھے، یہ واقعی ایک اہم موضوع تھا۔ ایک آدمی نے رات کو نیند نہ آنے کی شکایت کی۔ اس نے ٹاس کیا تھا اور مڑ گیا تھا اور تقریباً اتنا ہی تھک گیا تھا جیسے

وہ ریٹائر ہوا تھا۔ "اندازہ ہے کہ میں سونے سے پہلے خبریں سننا چھوڑ دوں گا،" اس نے مشاہدہ کیا۔ "میں نے کل رات ٹیون کیا اور یقینی طور پر ایک کان پریشانی سے بھرا ہوا۔"

یہ ایک جملہ ہے، "مصیبت سے بھرا کان۔" تعجب کی بات نہیں کہ اس نے ایک پریشان رات گزاری۔ "شاید میں نے ریٹائر ہونے سے پہلے جو کافی پی پی تھی اس کا اس سے کوئی تعلق تھا،" اس نے سوچا۔

دوسرا آدمی بولا، "جہاں تک میری بات ہے، میں نے ایک شاندار رات گزاری ہے۔ میں نے شام کے اخبار اور ابتدائی نشریات سے اپنی خبریں حاصل کیں اور سونے سے پہلے اسے ہضم کرنے کا موقع ملا۔ یقیناً،" اس نے جاری رکھا، "میں نے اپنا سونے کا منصوبہ استعمال کیا جو کبھی کام کرنے میں ناکام نہیں ہوتا ہے۔"

میں نے اسے اس کے منصوبے کے لیے تیار کیا، جس کی اس نے اس طرح وضاحت کی: "جب میں لڑکا تھا، میرے والد، ایک کسان، کو سونے کے وقت خاندان کو پارلر میں جمع کرنے کی عادت تھی اور وہ ہمیں بائبل سے پڑھ کر سناتے تھے۔ اسے ابھی تک سنو۔ حقیقت میں جب بھی میں بائبل کی وہ آیات سنتا ہوں میں ہمیشہ انہیں اپنے والد کی آواز کے لہجے میں سنتا ہوں۔ نماز کے بعد میں اپنے کمرے میں چلا جاتا اور ایک چوٹی کی طرح سو جاتا۔ لیکن جب میں گھر سے نکلا تو مجھے مل گیا۔ بائبل پڑھنے اور نماز کی عادت سے دور رہنا۔

"مجھے یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ برسوں سے عملی طور پر میں نے صرف اس وقت نماز پڑھی تھی جب میں جام میں پڑ گیا تھا۔ لیکن کچھ مہینے پہلے میری بیوی اور میں نے کئی مشکل مسائل کا سامنا کرتے ہوئے فیصلہ کیا کہ ہم

اسے دوبارہ آزمائیں گے۔ ہمیں یہ بہت اچھا لگا۔ مددگار
مشق، لہذا اب ہر رات سونے سے پہلے وہ اور میں ایک
ساتھ بائبل پڑھتے ہیں اور نماز کا ایک چھوٹا سیشن کرتے
ہیں۔ مجھے نہیں معلوم

23

اس کے بارے میں کیا ہے، لیکن میں بہتر طور پر سو رہا
ہوں اور معاملات میں بہتری آئی ہے۔ درحقیقت، مجھے یہ
اتنا مددگار لگتا ہے کہ سرک پر نکلتے ہوئے بھی، جیسا کہ
میں اب ہوں، میں اب بھی بائبل پڑھتا ہوں اور دعا کرتا
ہوں۔ کل رات میں بستر پر گیا اور 23 واں زبور پڑھا۔ میں
نے اسے بلند آواز سے پڑھا اور اس نے مجھے بہت اچھا
کیا۔"

وہ دوسرے آدمی کی طرف متوجہ ہوا اور کہا، "میں پریشانی

سے بھرے کان کے ساتھ بستر پر نہیں گیا، میں سکون
سے بھرے دماغ کے ساتھ سو گیا۔"

ٹھیک ہے، آپ کے لیے دو خفیہ جملے ہیں - "ایک پریشانی
سے بھرا کان" اور "امن سے بھرا دماغ۔" آپ کون سا
انتخاب کرتے ہیں؟

راز کا جوہر ذہنی رویہ کی تبدیلی میں مضمر ہے۔ کسی کو
ایک مختلف سوچ کی بنیاد پر جینا سیکھنا چاہیے، اور اگرچہ
سوچ کی تبدیلی کے لیے کوشش کی ضرورت ہوتی ہے،
لیکن یہ آپ کی طرح جینا جاری رکھنے سے کہیں زیادہ آسان
ہے۔ تناؤ کی زندگی مشکل ہے۔ اندرونی سکون کی زندگی، ہم
آہنگی اور دباؤ کے بغیر، وجود کی سب سے آسان قسم ہے۔
اس کے بعد ذہنی سکون حاصل کرنے کی سب سے بڑی
جدوجہد یہ ہے کہ آپ کی سوچ کو خدا کے امن کے تحفے
کو قبول کرنے کے آرام دہ رویے کے لیے بہتر بنایا جائے۔

ایک پر سکون رویہ اختیار کرنے اور اس لیے سکون حاصل کرنے کی مثال کے طور پر، میں ہمیشہ کسی خاص شہر کے تجربے کے بارے میں سوچتا ہوں جہاں میں نے ایک شام کو لیکچر دیا تھا۔ پلیٹ فارم پر جانے سے پہلے میں اسٹیج کے پیچھے بیٹھا اپنی تقریر کر رہا تھا کہ ایک آدمی قریب آیا اور کسی ذاتی مسئلے پر بات کرنا چاہا۔

میں نے اسے بتایا کہ اس وقت بات کرنا ناممکن ہے کیونکہ میرا تعارف ہونے والا تھا، اور اسے انتظار کرنے کو کہا۔ بولتے ہوئے میں نے اسے پنکھوں میں گھبرا کر اوپر نیچے کی رفتار سے دیکھا، لیکن اس کے بعد وہ کہیں نہیں تھا۔ تاہم، اس نے مجھے اپنا کارڈ دیا تھا، جس سے ظاہر ہوتا تھا کہ وہ اس شہر میں کافی اثر و رسوخ والا آدمی ہے۔

واپس اپنے ہوٹل میں، اگرچہ دیر ہو چکی تھی، میں پھر بھی اس آدمی سے پریشان تھا اس لیے میں نے اسے فون کیا۔

وہ میری پکار پر حیران ہوا۔

24

اور وضاحت کی کہ اس نے انتظار نہیں کیا کیونکہ ظاہر ہے میں مصروف تھا۔ "میں صرف یہ چاہتا تھا کہ تم میرے ساتھ دعا کرو،" اس نے کہا۔ "میں نے سوچا کہ اگر تم میرے ساتھ نماز پڑھو تو شاید مجھے سکون مل جائے۔" "ابھی ہمیں ٹیلی فون پر اکٹھے نماز پڑھنے سے روکنے والی کوئی چیز نہیں ہے،" میں نے کہا۔

کچھ حیرانی کے عالم میں اس نے جواب دیا کہ میں نے کبھی ٹیلی فون پر نماز پڑھتے ہوئے نہیں سنا۔

"کیوں نہیں؟" میں نے پوچھا۔ "ٹیلیفون محض رابطے کا ایک گیجٹ ہے۔ آپ مجھ سے کچھ بلاک ہیں، لیکن ٹیلی فون کے ذریعے ہم ایک ساتھ ہیں۔ اس کے علاوہ،" میں

نے آگے کہا، "رب ہم میں سے ہر ایک کے ساتھ ہے۔
وہ اس لائن کے دونوں سروں پر ہے۔ اور درمیان میں۔
وہ تمہارے ساتھ ہے اور وہ میرے ساتھ ہے۔"

"ٹھیک ہے،" اس نے تسلیم کیا۔ "میں چاہتا ہوں کہ تم
میرے لیے دعا کرو۔"

لہذا میں نے آنکھیں بند کیں اور ٹیلی فون پر اس شخص
کے لیے دعا کی، اور میں نے اس طرح دعا کی جیسے ہم
ایک ہی کمرے میں ہوں۔ وہ سن سکتا تھا اور رب سن
سکتا تھا۔ جب میں فارغ ہوا تو میں نے مشورہ دیا، "کیا آپ
نماز نہیں پڑھیں گے؟" کوئی جواب نہیں آیا۔ پھر لائن
کے دوسرے سرے پر میں نے سسکیاں سنی اور آخر
میں، "میں بات نہیں کر سکتا،" اس نے کہا۔

"جاؤ اور ایک یا دو منٹ تک روؤ اور پھر دعا کرو،" میں نے

مشورہ دیا۔ "بس رب کو وہ سب بتائیں جو آپ کو پریشان کر رہی ہے۔ میں فرض کرتا ہوں کہ یہ ایک پرائیویٹ لائن ہے، لیکن اگر نہیں، اور اگر کوئی سن رہا ہے تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ جہاں تک کسی کا تعلق ہے، ہم صرف دو آوازیں ہیں۔ کوئی نہیں جانتا کہ یہ آپ اور میں ہیں۔"

اس طرح حوصلہ افزائی کرتے ہوئے، اس نے پہلے تو ہچکچاتے ہوئے نماز پڑھنا شروع کی، اور پھر بڑے حوصلہ کے ساتھ اس نے اپنا دل نکالا، اور وہ نفرت، مایوسی، ناکامی سے بھرا ہوا تھا۔ آخر میں اس نے فریاد سے دعا کی، "پیارے یسوع، میرے پاس بہت زیادہ اعصاب ہے کہ میں آپ سے اپنے لیے کچھ کرنے کو کہوں، کیوں کہ میں نے آپ کے لیے کبھی کچھ نہیں کیا۔ میرا اندازہ ہے کہ آپ جانتے ہیں کہ میں کیا نان اکاونٹ ہوں، حالانکہ

میں نے اپنے لیے کچھ نہیں کیا۔ میں ان سب سے بیمار
ہوں، پیارے یسوع۔

25

برائے مہربانی میری مدد کرو۔"

چنانچہ میں نے دوبارہ دعا کی، اور رب سے اس کی دعا کا
جواب طلب کیا، پھر کہا، "خداوند، ٹیلی فون کی تار کے
دوسرے سرے پر، میرے دوست پر اپنا ہاتھ رکھو اور
اسے سلامتی دو، اب اس کی مدد کرو کہ وہ خود کو قبول
کرے اور اپنا تحفہ قبول کرے۔ امن کا۔" پھر میں رک
گیا، اور کافی لمبا توقف ہوا، اور میں اس کی آواز کے لہجے
کو کبھی نہیں بھولوں گا جیسا کہ میں نے اسے یہ کہتے
ہوئے سنا، "میں یہ تجربہ ہمیشہ یاد رکھوں گا، اور میں چاہتا
ہوں کہ آپ کو معلوم ہو کہ مہینوں میں پہلی بار میں اپنے
اندر صاف ستھرا اور خوش اور پرامن محسوس کریں۔" اس

آدمی نے پرسکون ذہن رکھنے کے لیے ایک آسان تکنیک استعمال کی۔ اس نے اپنا دماغ خالی کر دیا اور اسے خدا کی طرف سے ایک تحفہ کے طور پر سکون ملا۔

جیسا کہ ایک معالج نے کہا، "میرے بہت سے مریضوں کے ساتھ ان کے خیالات کے علاوہ کچھ بھی غلط نہیں ہوتا۔ اس لیے میرے پاس ایک پسندیدہ نسخہ ہے جو میں کچھ لوگوں کے لیے لکھتا ہوں، لیکن یہ کوئی نسخہ نہیں ہے جسے آپ دوائیوں کی دکان پر بھر سکتے ہیں۔ میں جو نسخہ لکھتا ہوں وہ یہ ہے۔ بائبل کی ایک آیت، 'رومیوں 12:2'۔ میں وہ آیت اپنے مریضوں کے لیے نہیں لکھتا، میں انہیں اسے دیکھنے کے لیے تیار کرتا ہوں اور اس میں لکھا ہے: '... تم اپنے ذہن کی تجدید سے تبدیل ہو جاؤ...' خوش اور صحت مند رہنے کے لیے انہیں اپنے ذہنوں کی تجدید کی ضرورت ہے۔ یعنی ان کے خیالات کے انداز میں

تبدیلی۔ جب وہ اس نسخے کو 'لیتے' ہیں، تو وہ درحقیقت سکون سے بھرپور دماغ حاصل کرتے ہیں۔ جو صحت اور تندرستی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔"

سکون سے بھرا دماغ حاصل کرنے کا ایک بنیادی طریقہ دماغ کو خالی کرنے کی مشق کرنا ہے۔ اس پر ایک اور باب میں زور دیا جائے گا، لیکن میں اس کا ذکر یہاں بار بار ذہنی کیلنکس کی اہمیت کو واضح کرنے کے لیے کرتا ہوں۔ میں دن میں کم از کم دو بار دماغ کو خالی کرنے کی سفارش کرتا ہوں، اگر ضروری ہو تو زیادہ کثرت سے۔ یقینی طور پر اپنے ذہن کو خوف، نفرت، عدم تحفظ، ندامت اور جرم کے جذبات سے خالی کرنے کی مشق کریں۔ محض حقیقت یہ ہے کہ آپ جان بوجھ کر اپنے دماغ کو خالی کرنے کے لیے یہ کوشش کرتے ہیں کہ سکون ملتا ہے۔ کیا آپ کو رہائی کا احساس نہیں ہوا جب آپ کسی ایسے

شخص کو بتانے کے قابل ہو گئے جس پر آپ بھروسہ کرنے والے پریشان کن معاملات جو دل پر بوجھ ڈالتے ہیں؟ کی طرح

26

پادری میں نے اکثر مشاہدہ کیا ہے کہ لوگوں کے لیے کسی ایسے شخص کا ہونا کتنا معنی رکھتا ہے جسے وہ صحیح معنوں میں اور اعتماد کے ساتھ ہر وہ چیز بتا سکتے ہیں جو ان کے ذہنوں کو پریشان کرتی ہے۔

میں نے جہاز پر ایک مذہبی خدمت انجام دی۔ ایس ایس لورلائٹھونولولو کے حالیہ سفر پر۔ اپنی گفتگو کے دوران میں نے مشورہ دیا کہ جو لوگ اپنے ذہنوں میں پریشانیاں لیے ہوئے تھے وہ جہاز کی کڑی پر جائیں اور تصوراتی طور پر اس طرح کے بے چین خیال کو ذہن سے نکال دیں، اسے

جہاز پر گرا دیں، اور جہاز کے بعد اسے غائب ہوتے دیکھیں۔ یہ تقریباً بچوں جیسی تجویز معلوم ہوتی ہے، لیکن اس دن بعد میں ایک آدمی میرے پاس آیا اور کہا، "میں نے جیسا آپ نے کہا تھا، میں نے وہی کیا اور اس سے مجھے جو راحت ملی ہے اس پر حیران ہوں۔ اس سفر کے دوران،" اس نے کہا، "ہر شام غروب آفتاب کے وقت میں میں اپنی تمام پریشانیوں کو اس وقت تک گرا دوں گا جب تک کہ میں ان کو مکمل طور پر اپنے ہوش و حواس سے دور کرنے کی نفسیات تیار نہ کر لوں۔ ہر روز میں انہیں وقت کے عظیم سمندر میں غائب ہوتے دیکھوں گا۔ کیا بائبل ان چیزوں کو بھول جانے کے بارے میں کچھ نہیں کہتی جو پیچھے؟"

جس آدمی سے اس تجویز کی اپیل کی گئی وہ ایک غیر عملی جذباتی نہیں ہے۔ اس کے برعکس، وہ ایک غیر معمولی

ذہنی قد کا آدمی ہے، اپنے شعبے میں ایک شاندار لیڈر ہے۔

بے شک، دماغ کو خالی کرنا کافی نہیں ہے۔ جب دماغ خالی ہوتا ہے تو کچھ نہ کچھ ضرور داخل ہوتا ہے۔ دماغ زیادہ دیر تک خلا میں نہیں رہ سکتا۔ آپ خالی دماغ کے ساتھ مستقل طور پر نہیں جاسکتے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ بظاہر کچھ لوگ یہ کارنامہ انجام دیتے ہیں، لیکن مجموعی طور پر خالی دماغ کو دوبارہ بھرنا ضروری ہے یا پرانے، ناخوش خیالات جو آپ نے نکال دیے ہیں وہ پھر سے اندر آ جائیں گے۔

ایسا ہونے سے روکنے کے لیے، فوری طور پر اپنے ذہن کو تخلیقی اور صحت مند خیالات سے بھرنا شروع کریں۔ پھر جب پرانے خوف، نفرتیں اور پریشانیاں جو آپ کو اتنے عرصے سے پریشان کر رہی ہیں، واپس آنے کی کوشش کریں گی، تو وہ درحقیقت آپ کے دماغ کے دروازے پر

"مقبوضہ" پڑھ کر ایک نشان پائیں گے۔ وہ اس کے لیے
جدوجہد کر سکتے ہیں۔

27

داخلہ، ایک طویل عرصے سے آپ کے ذہن میں رہنے کی
وجہ سے، وہ وہاں گھر میں محسوس کرتے ہیں۔ لیکن آپ
نے جو نئے اور صحت مند خیالات اختیار کیے ہیں وہ اب
مضبوط اور بہتر طور پر مضبوط ہوں گے، اور اس لیے انہیں
پسپا کر سکیں گے۔ فی الحال پرانے خیالات یکسر ترک کر
دیں گے اور آپ کو اکیلا چھوڑ دیں گے۔ آپ مستقل طور
پر سکون سے بھرے دماغ سے لطف اندوز ہوں گے۔

دن کے وقفوں پر پرامن خیالات کی ایک احتیاط سے منتخب
سیریز سوچنے کی مشق کریں۔ سب سے زیادہ پرامن مناظر
کی ذہنی تصویروں کو آپ کے ذہن سے گزرنے دیں، مثال
کے طور پر، شام کے وقت کی خاموشی سے بھری ہوئی کچھ

خوبصورت وادی، جیسے ہی سائے لمبے ہوتے ہیں اور سورج ڈوب جاتا ہے۔ یا چاند کی چاندی کی روشنی کو یاد کرو جو پانیوں پر گرتی ہے، یا سمندر کو ریت کے نرم ساحلوں پر آہستہ سے دھوتا ہے۔ اس طرح کی پرامن سوچ کی تصاویر آپ کے دماغ پر شفا بخش دوا کے طور پر کام کریں گی۔ لہذا اب اور پھر ہر دن کے دوران امن کی موشن پکچرز کو آہستہ آہستہ آپ کے ذہن میں آنے دیں۔

مشورہ دینے والے بیان کی تکنیک پر عمل کریں، یعنی کچھ پرامن الفاظ کو سننے کے ساتھ دہرائیں۔ الفاظ میں گہرا تجویز کرنے والی طاقت ہوتی ہے، اور ان کے کہنے میں ہی شفا ہے۔ گھبراہٹ والے الفاظ کا ایک سلسلہ بولیں اور آپ کا دماغ فوری طور پر ہلکی گھبراہٹ کی حالت میں چلا جائے گا۔ آپ شاید اپنے پیٹ کے گڑھے میں ڈوبتے ہوئے محسوس کریں گے جو آپ کے پورے جسمانی میکانزم کو

متاثر کرے گا۔ اگر، اس کے برعکس، آپ پرامن، خاموش الفاظ بولیں گے، تو آپ کا دماغ پرامن طریقے سے رد عمل ظاہر کرے گا۔ اس طرح کا لفظ استعمال کریں جیسے "سکون"۔ اس لفظ کو آہستہ آہستہ کئی بار دہرائیں۔ سکون تمام انگریزی الفاظ میں سب سے خوبصورت اور سریلی ہے، اور اس کا محض کہنا ہی ایک پرسکون کیفیت پیدا کرتا ہے۔

ایک اور شفا بخش لفظ ہے "سکون"۔ جیسا کہ آپ کہتے ہیں سکون کی تصویر بنائیں۔ اسے آہستہ آہستہ اور اس موڈ میں دہرائیں جس کا لفظ علامت ہے۔ اس طرح کے الفاظ جب اس طریقے سے استعمال ہوتے ہیں تو ان میں شفا بخش قوت ہوتی ہے۔

شاعری کی سطروں یا اقتباسات کا استعمال کرنا بھی مددگار

ہے۔ 2

8

صحیفے میرے جاننے والے میں سے ایک آدمی جس نے ایک قابل ذکر ذہنی سکون حاصل کیا ہے اسے کارڈوں پر غیر معمولی اقتباسات لکھنے کی عادت ہے جس میں سکون کا اظہار ہوتا ہے۔ وہ اپنے بٹوے میں ہر وقت کارڈز میں سے ایک رکھتا ہے، جب تک کہ ہر ایک کو ٹیشن میموری پر پابند نہ ہو تب تک اس کا کثرت سے ذکر کرتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اس طرح کا ہر خیال لاشعوری طور پر اس کے دماغ کو سکون سے "چکانا" دیتا ہے۔ ایک پرامن تصور درحقیقت پریشان کن خیالات پر تیل ہے۔ ان میں سے ایک اقتباس جو اس نے استعمال کیا ہے وہ سولہویں صدی کے ایک صوفی کا ہے، "کوئی چیز آپ کو پریشان نہ

کمرے، کوئی چیز آپ کو خوفزدہ نہ کرے۔ خدا کے سوا سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ صرف خدا ہی کافی ہے۔"

بائبل کے الفاظ خاص طور پر مضبوط علاج کی اہمیت رکھتے ہیں۔ انہیں اپنے دماغ میں ڈالیں، انہیں شعور میں "گھلنے" کی اجازت دیں، اور وہ آپ کی پوری ذہنی ساخت پر شفا بخش بام پھیلائیں گے۔ یہ انجام دینے کے آسان ترین عملوں میں سے ایک ہے اور ذہنی سکون حاصل کرنے میں سب سے زیادہ مؤثر بھی ہے۔

ایک سیلزمین نے مجھے ایک واقعہ کے بارے میں بتایا جو ایک مڈ ویسٹرن ہوٹل کے کمرے میں پیش آیا۔ وہ تاجروں کے اس گروپ میں سے ایک تھا جو کانفرنس کر رہا تھا۔ ایک آدمی بہت آگے تھا۔ وہ چست، جھگڑالو، اونچی آواز میں تھا۔ وہاں موجود ہر شخص اسے اچھی طرح جانتا تھا اور اسے احساس تھا کہ وہ بہت زیادہ اعصابی دباؤ میں ہے۔

لیکن آخر کار اس کے چڑچڑے رویے سب کے اعصاب پر سوار ہونے لگے۔ اس وقت اس گھبرائے ہوئے شخص نے اپنا سفری بیگ کھولا، ایک بڑی سی دوائی کی بوتل نکالی اور ایک بڑی خوراک خود پر ڈال دی۔ یہ پوچھنے پر کہ یہ دوا کیا ہے، وہ بولا، "اوہ، یہ اعصاب کے لیے کوئی چیز ہے۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ میں ٹکڑے ٹکڑے ہونے جا رہا ہوں۔ جس دباؤ میں ہوں، اس سے مجھے حیرت ہوتی ہے کہ کیا میں ٹوٹنے والا ہوں۔ اسے دکھائیں، لیکن مجھے لگتا ہے کہ آپ کے ساتھیوں نے بھی اس کی کئی بوتلیں نگلتے ہوئے دیکھے ہوں گے، لیکن میں اس سے بہتر نہیں ہوتا۔"

دوسرے آدمی ہنسنے، پھر ایک نے نرم لہجے میں کہا، "بل، میں اس دوا کے بارے میں کچھ نہیں جانتا جو تم ہو

لینا شاید یہ سب ٹھیک ہے۔ یہ شاید ہے، لیکن میں آپ کو ان اعصابوں کے لیے کوئی دوا دے سکتا ہوں جو آپ کو اس سے زیادہ فائدہ دے گی۔ میں جانتا ہوں، کیونکہ اس نے مجھے ٹھیک کیا، اور میں آپ سے بدتر تھا۔"

"یہ دوا کیا ہے؟" دوسرے کو چھین لیا۔

"یہ کتاب کام کرے گی، اور میرا اصل مطلب یہ ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ آپ کو یہ عجیب لگتا ہے کہ میں اپنے بیگ میں بائبل لے کر جاتا ہوں، لیکن مجھے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اسے کون جانتا ہے۔ میں اس پر ذرا بھی شرمندہ نہیں ہوں۔ میں یہ بائبل پچھلے دو سالوں سے اپنے بیگ میں لے کر جا رہا ہوں، اور میں نے اس میں ایسی جگہوں کو نشان زد کیا ہے جو میرے دماغ کو سکون میں رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ میرے لیے کام کرتا ہے، اور مجھے لگتا ہے کہ یہ آپ کے لیے بھی کچھ کر سکتا ہے۔"

کیوں نہ اسے دیں ٹرائل؟

باقی لوگ اس غیر معمولی تقریر کو دلچسپی سے سن رہے تھے۔ گھبرایا ہوا آدمی اپنی کرسی پر گر گیا تھا۔ یہ دیکھ کر کہ وہ اپنا تاثر بنا رہا تھا، اسپیکر نے جاری رکھا، "ایک رات مجھے ایک ہوٹل میں ایک عجیب تجربہ ہوا جس نے مجھے بائبل پڑھنے کی عادت ڈال دی۔ میں کافی تناؤ کا شکار ہو رہا تھا۔ میں ایک کاروباری دورے پر نکلا ہوا تھا۔ اور ایک دوپہر بہت گھبرا کر میرے کمرے میں آیا، میں نے کچھ خط لکھنے کی کوشش کی، لیکن ان پر میرا ذہن نہیں آ سکا۔ میں نے کمرے میں اوپر نیچے کی رفتار کی، کاغذ پڑھنے کی کوشش کی، لیکن اس نے مجھے پریشان کر دیا، اس لیے میں نیچے جا کر شراب پینے کا فیصلہ کیا۔ اپنے آپ سے دور ہونے کے لیے کچھ بھی۔

"ڈریسر کے پاس کھڑے ہوتے ہوئے میری نظر وہاں پڑی

ایک بائبل پر پڑی۔ میں نے ہوٹل کے کمروں میں ایسی بہت سی بائبلیں دیکھی تھیں، لیکن ان میں سے ایک بھی نہیں پڑھی تھی۔ تاہم، کسی چیز نے مجھے متاثر کیا، اور میں نے کتاب کو ایک کے پاس کھول دیا۔ زبور پڑھنا شروع کر دیا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے وہ ایک کھڑے ہو کر پڑھا، پھر بیٹھ کر دوسرا پڑھا۔ مجھے دلچسپی تھی لیکن یقیناً اپنے آپ پر حیرت ہوئی — میں بائبل پڑھ رہا ہوں! یہ ہنسی تھی، لیکن میں پڑھتا رہا۔

"جلد ہی میں 23 ویں زبور پر آگیا۔ میں نے سنڈے اسکول میں ایک لڑکے کے طور پر یہ سیکھا تھا اور حیران ہوا کہ میں اب بھی جانتا ہوں

30

اس میں سے زیادہ تر دل سے۔ میں نے اسے ختم کرنے کی کوشش کی، خاص طور پر وہ سطر جہاں یہ کہتا ہے، 'وہ

مجھے ساکن پانیوں کے کنارے لے جاتا ہے۔ وہ میری روح کو بحال کرتا ہے۔ 'مجھے وہ لائن پسند آئی۔ یہ مجھے ایک طرح سے ملا۔ میں وہاں بیٹھا اسے بار بار دہراتا رہا — اور اگلی چیز جس کے بارے میں مجھے معلوم تھا کہ میں جاگ گیا۔

"بظاہر میں سونے کے لیے چھوڑ دیا تھا اور اچھی طرح سے سو گیا تھا۔ میں صرف پندرہ منٹ سو سکا تھا، لیکن بیدار ہونے پر اتنا ہی تروتازہ اور آرام تھا جیسے مجھے اچھی رات کی نیند آئی ہو۔ مجھے ابھی تک مکمل تازگی کا حیرت انگیز احساس یاد ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ میں پر سکون محسوس کر رہا ہوں، اور اپنے آپ سے کہا، 'کیا یہ عجیب نہیں ہے؟ میرے ساتھ کیا غلط ہے کہ میں نے اس جیسی شاندار چیز کو کھو دیا ہے؟'

"تو اس تجربے کے بعد،" اس نے کہا، "میں نے ایک بائبل خریدی، ایک چھوٹی سی جے میں اپنے بیگ میں رکھ

سکتا تھا، اور میں اسے تب سے لے کر جا رہا ہوں۔ میں ایمانداری سے اسے پڑھنا پسند کرتا ہوں، اور میں اتنا گھبرایا ہوا نہیں ہوں۔ جیسا کہ میں پہلے ہوا کرتا تھا۔ تو، "اس نے مزید کہا، "اس کی کوشش کریں، بل، اور دیکھیں کہ یہ کام نہیں کرتا ہے۔"

بل نے اسے آزمایا، اور وہ اس کی کوشش کرتا رہا۔ اس نے بتایا کہ یہ اس کے لیے پہلے تھوڑا سا عجیب اور مشکل تھا، اور اس نے ہوشیاری سے بائبل پڑھی جب کوئی آس پاس نہ تھا۔ وہ مقدس یا متقی سوچنا نہیں چاہتا تھا۔ لیکن اب وہ کہتا ہے کہ وہ اسے ٹرینوں اور ہوائی جہازوں یا "کسی بھی پرانی جگہ" پر لاتا ہے اور اسے پڑھتا ہے، اور یہ "اس کے لیے اچھی دنیا کرتا ہے۔"

"مجھے اب اعصابی دوا لینے کی ضرورت نہیں ہے،" اس نے اعلان کیا۔

اس اسکیم نے بل کے معاملے میں کام کیا ہوگا، کیونکہ اب اس کے ساتھ ملنا آسان ہے۔ اس کے جذبات قابو میں ہیں۔ ان دو آدمیوں نے محسوس کیا کہ ذہنی سکون حاصل کرنا کوئی مشکل نہیں ہے۔ آپ اپنے دماغ کو صرف ان خیالات سے کھلاتے ہیں جو اسے پرامن بنانے کا سبب بنتے ہیں۔ سکون سے بھرا ذہن رکھنے کے لیے اسے سکون سے بھرنا ہے۔ یہ اتنا ہی آسان ہے۔

اس کے علاوہ اور بھی عملی طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ سکون اور پرسکون رویوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔ ایک راستہ آپ کے ذریعے ہے۔

31

بات چیت ہم جو الفاظ استعمال کرتے ہیں اور جس لہجے میں ہم انہیں استعمال کرتے ہیں اس پر انحصار کرتے ہوئے، ہم اپنے آپ کو گھبراہٹ، بلند حوصلہ اور پریشان

ہونے کی بات کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو منفی یا مثبت نتائج میں لے سکتے ہیں۔ اپنی تقریر سے ہم خاموش رد عمل بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ پرامن رہنے کے لیے پرامن بات کریں۔

ایک گروپ میں جب گفتگو ایک ایسا رجحان اختیار کرتی ہے جو پریشان کن ہو، بات چیت میں پرامن خیالات ڈالنے کی کوشش کریں۔ نوٹ کریں کہ یہ کس طرح اعصابی تناؤ کا مقابلہ کرتا ہے۔ ناخوشگوار توقعات کے اظہار سے بھری ہوئی گفتگو، مثال کے طور پر، ناشتے میں، اکثر دن کا لہجہ طے کرتی ہے۔ حیرت انگیز چیزیں ناخوش وضاحتوں کے مطابق نکلتی ہیں۔ منفی گفتگو حالات پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ یقینی طور پر تناؤ اور اعصابی نوعیت کی بات کرنا اندرونی اضطراب کو بڑھاتا ہے۔

اس کے برعکس، ہر دن کا آغاز پرامن، مطمئن اور خوش

گوار رویوں کے ساتھ کریں اور آپ کے دن خوشگوار اور کامیاب ہوں گے۔ اس طرح کے رویے تسلی بخش حالات پیدا کرنے میں فعال اور یقینی عوامل ہیں۔ اگر آپ ایک پرامن ذہنی کیفیت پیدا کرنا چاہتے ہیں تو اپنے انداز گفتگو کو دیکھیں۔

بات چیت سے تمام منفی خیالات کو ختم کرنا ضروری ہے، کیونکہ وہ اندرونی طور پر تناؤ اور جھنجھلاہٹ پیدا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جب آپ لوگوں کے ایک گروپ کے ساتھ ظہرانے پر ہوں، تب یہ تبصرہ نہ کریں کہ "کمپونسٹ جلد ہی ملک پر قبضہ کر لیں گے۔" سب سے پہلے، کمپونسٹ ملک پر قبضہ کرنے والے نہیں ہیں، اور ایسا کہہ کر آپ دوسروں کے ذہنوں میں مایوس کن رد عمل پیدا کرتے ہیں۔ یہ بلاشبہ ہاضمے پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ افسردہ کرنے والا تبصرہ تمام حاضرین کے رویے کو رنگ دیتا ہے،

اور ہر کوئی شاید ہلکی سی لیکن قطعی جھنجھلاہٹ کے احساس کے ساتھ چلا جاتا ہے۔ وہ اپنے ساتھ ایک ہلکا لیکن یقینی احساس بھی لے جاتے ہیں کہ ہر چیز میں کچھ غلط ہے۔ ایسے وقت بھی آتے ہیں جب ہمیں ان سخت سوالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان سے معروضی اور بھرپور طریقے سے نمٹنا پڑتا ہے، اور کمیونزم کی مجھ سے زیادہ توہین کوئی نہیں کرتا، لیکن ایک عام چیز کے طور پر

32

ذہنی سکون، اپنی ذاتی اور گروہی گفتگو کو مثبت، خوش، پر امید، اطمینان بخش اظہار سے بھریں۔

جو الفاظ ہم بولتے ہیں ان کا ہمارے خیالات پر براہ راست اور یقینی اثر ہوتا ہے۔ خیالات الفاظ کو تخلیق کرتے ہیں، کیونکہ الفاظ خیالات کی گاڑی ہیں۔ لیکن الفاظ خیالات پر

بھی اثر انداز ہوتے ہیں اور رویوں کو پیدا کرنے کے لیے نہیں تو حالت میں مدد دیتے ہیں۔ درحقیقت، جو اکثر سوچنے کے لیے گزرتا ہے وہ بات سے شروع ہوتا ہے۔ لہذا اگر اوسط گفتگو کی جانچ پڑتال کی جائے اور اس بات کا یقین کرنے کے لئے نظم و ضبط کیا جائے کہ اس میں پرامن تاثرات ہیں، تو نتیجہ پرامن خیالات اور بالآخر، ایک پرامن ذہن ہوگا۔

پرامن ذہن کی نشوونما میں ایک اور موثر تکنیک خاموشی کی روزانہ کی مشق ہے۔ ہر ایک کو ہر چوبیس گھنٹے میں ایک چوتھائی گھنٹے سے کم مطلق خاموشی پر اصرار کرنا چاہیے۔ آپ کے لیے دستیاب پرسکون ترین جگہ پر اکیلے جائیں اور پندرہ منٹ تک بیٹھیں یا لیٹ جائیں اور خاموشی کے فن کی مشق کریں۔ کسی سے بات نہ کریں۔ مت لکھنا۔ نہیں پڑھنا۔ جتنا کم ہو سکے سوچیں۔ اپنے دماغ کو غیر جانبدار

میں پھینک دیں۔ اپنے دماغ کو خاموش، غیر فعال تصور کریں۔ یہ سب سے پہلے آسان نہیں ہوگا کیونکہ خیالات آپ کے دماغ میں ہلچل مچا رہے ہیں، لیکن مشق آپ کی کارکردگی کو بڑھا دے گی۔ اپنے دماغ کو پانی کے جسم کی سطح کے طور پر تصور کریں اور دیکھیں کہ آپ اسے کتنا پرسکون بنا سکتے ہیں، تاکہ کوئی لہر نہ ہو۔ جب آپ پرسکون حالت میں پہنچ جائیں تو پھر ہم آہنگی اور خوبصورتی اور خدا کی گہری آوازوں کو سننا شروع کریں جو خاموشی کے جوہر میں پائی جاتی ہیں۔

امریکی بدقسمتی سے اس مشق میں ہنرمند نہیں ہیں، جو کہ افسوس کی بات ہے، کیونکہ جیسا کہ تمھامس کارلائل نے کہا، "خاموشی وہ عنصر ہے جس میں عظیم چیزیں خود کو تیار کرتی ہیں۔" امریکیوں کی اس نسل نے ایک ایسی چیز کھو دی ہے جسے ہمارے آباؤ اجداد جانتے تھے اور جس

نے ان کے کردار کو کنڈیشن کرنے میں مدد کی اور وہ ہے
عظیم جنگل یا دور دراز کے میدانوں کی خاموشی۔

شاید ہماری اندرونی سکون کی کمی کسی حد تک جدید لوگوں
کے اعصابی نظام پر شور کے اثرات کی وجہ سے ہے۔

33

سائنسی تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ جس جگہ ہم کام
کرتے ہیں، رہتے ہیں یا سوتے ہیں وہاں شور کی کارکردگی
کو نمایاں حد تک کم کر دیتا ہے۔ عام عقیدے کے
برعکس، اگر ہم کبھی اپنے جسمانی، ذہنی، یا اعصابی نظام
کو شور کے ساتھ مکمل طور پر ایڈجسٹ کر لیں تو یہ مشکوک
ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ بار بار آواز کتنی
ہی مانوس ہو جاتی ہے، یہ لاشعور کے ذریعے کبھی نہیں
سنی جاتی ہے۔ آٹوموبائل ہارن، ہوائی جہازوں کی گرج، اور
دیگر تیز آوازیں دراصل نیند کے دوران جسمانی سرگرمی کا

نتیجہ ہوتی ہیں۔ ان آوازوں کے ذریعے اعصاب میں اور ان کے ذریعے منتقل ہونے والی تحریکیں عضلاتی حرکات کا باعث بنتی ہیں جو حقیقی آرام سے منقطع ہوتی ہیں۔ اگر رد عمل کافی شدید ہے، تو یہ جھٹکے کی نوعیت میں حصہ لیتا ہے۔

اس کے برعکس، خاموشی ایک شفا بخش، سکون بخش، صحت مند عمل ہے۔ سٹار ڈیلی کا کہنا ہے کہ، "میرے جاننے والے میں سے کوئی بھی ایسا مرد یا عورت جو خاموشی پر عمل کرنا جانتا ہو اور کیا وہ میرے علم میں کبھی بیمار نہیں ہوا ہے۔ میں نے محسوس کیا ہے کہ میری اپنی مصیبتیں مجھ پر آتی ہیں جب میں نرمی کے ساتھ اظہار میں توازن نہیں رکھتا ہوں۔" سٹار ڈیلی خاموشی کو روحانی علاج سے جوڑتا ہے۔ مکمل خاموشی کی مشق کے نتیجے میں آرام کا احساس انتہائی قیمتی علاج ہے۔

جدید زندگی کے حالات میں، اس کی رفتار میں تیزی کے ساتھ، خاموشی کا رواج اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ ہمارے آباؤ اجداد کے زمانے میں تھا۔ شور پیدا کرنے والے گیجٹس کی ایک بڑی تعداد موجود ہے جو وہ نہیں جانتے تھے، اور ہمارا روزانہ کا پروگرام زیادہ مصروف ہے۔ جدید دنیا میں خلا کو فنا کر دیا گیا ہے اور بظاہر ہم وقت کے عنصر کو بھی فنا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ کسی فرد کے لیے گہرے جنگلوں میں چہل قدمی کرنا یا سمندر کے کنارے بیٹھنا یا پہاڑ کی چوٹی پر یا سمندر کے بیچ میں کسی جہاز کے عرشے پر مراقبہ کرنا شاذ و نادر ہی ممکن ہے۔ لیکن جب ہمیں اس طرح کے تجربات ہوتے ہیں، تو ہم خاموش جگہ کی تصویر اور اس لمحے کے احساس کو ذہن پر چھاپ سکتے ہیں اور اسے دوبارہ زندہ کرنے کے لیے اس کی یاد میں واپس جا سکتے ہیں بالکل اسی طرح

جیسے جب ہم اس منظر میں تھے۔ درحقیقت، جب آپ یاد میں اس کی طرف لوٹتے ہیں تو ذہن اس کی طرف مائل ہوتا ہے۔

34

اصل صورت حال میں موجود کسی بھی ناخوشگوار عوامل کو دور کریں۔ یادداشت کا دورہ اکثر اصل کے مقابلے میں ایک بہتری ہوتا ہے کیونکہ ذہن صرف یاد کیے گئے منظر میں خوبصورتی کو دوبارہ پیش کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، جیسے ہی میں یہ الفاظ لکھ رہا ہوں، میں ہونولولو، ہوائی کے مشہور اور رومانوی وائیکی بیچ پر دنیا کے سب سے خوبصورت ہوٹل، رائل ہوائی کی بالکونی میں ہوں۔ میں خوبصورت کھجور کے درختوں سے بھرے ایک باغ کی طرف دیکھ رہا ہوں، جو ہوا کے جھونکے میں ڈول رہا ہے۔

ہوا غیر ملکی پھولوں کی مہک سے بھری ہوئی ہے۔
Hibiscus جن میں سے ان جزائر پر دو ہزار اقسام
ہیں، باغ کو بھر دیتے ہیں۔ میری کھڑکیوں کے باہر پیستے
کے درخت پک رہے ہیں۔ شاہی پونسینا کا شاندار رنگ،
جنگل کے درختوں کے شعلے، منظر کی رونق میں اضافہ
کرتے ہیں۔ اور ببول کے درخت اپنے شاندار سفید پھولوں
سے لٹکے ہوئے ہیں۔

ان جزائر کے ارد گرد کا ناقابل یقین نیلا سمندر افق تک
پھیلا ہوا ہے۔ سفید لہریں اندر آ رہی ہیں، اور ہوائی اور
میرے ساتھی زائرین سرف بورڈز اور آؤٹ ٹریگر کینوز پر
خوبصورتی سے سوار ہو رہے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ دلکش
خوبصورتی کا منظر ہے۔ اس کا مجھ پر ایک ناقابل بیان شفا
بخش اثر ہے جب میں یہاں بیٹھ کر ایک پرامن ذہن میں
پیدا ہونے والی طاقت کے بارے میں لکھ رہا ہوں۔ پرزور

ذمہ داریاں جن کے تحت میں عام طور پر رہتا ہوں بہت دور لگتا ہے۔ اگرچہ میں ہوائی میں ایک سلسلہ وار لیکچر دینے اور اس کتاب کو لکھنے کے لیے ہوں، اس کے باوجود جس سکون سے یہ جگہ بھری ہوئی ہے وہ مجھے گھیرے ہوئے ہے۔ پھر بھی مجھے احساس ہے کہ جب میں پانچ ہزار میل دور نیویارک میں اپنے گھر لوٹوں گا، تب ہی میں واقعی اس خوبصورتی کی شاندار خوشی کا مزہ چکھوں گا جس میں اب دیکھ رہا ہوں۔ یہ ایک پرائیویٹ اعتکاف کے طور پر یادداشت میں محفوظ ہو جائے گا جس کی طرف میرا ذہن آنے والے مصروف دنوں میں جاسکتا ہے۔ اکثر، جب اس پُرہوش جگہ سے دور، میں وائیکیکی میں ہتھیلیوں سے بنے، جھاگ سے دھوئے ہوئے ساحل کے ساتھ سکون تلاش کرنے کے لیے یادوں میں واپس آؤں گا۔

پھر اپنے ذہن کو تمام پرامن تجربات سے بھریں۔ 35

ان کی یاد میں منصوبہ بند اور جان بوجھ کر گھومنے پھرنے کا اہتمام کریں۔ آپ کو یہ سیکھنا چاہیے کہ آسان ذہن کا سب سے آسان طریقہ آسان ذہن بنانا ہے۔ یہ عملی طور پر، کچھ ایسے آسان اصولوں کے اطلاق سے ہوتا ہے جیسا کہ یہاں بیان کیا گیا ہے۔ ذہن تیزی سے تدریس اور نظم و ضبط کا جواب دیتا ہے۔ آپ دماغ کو آپ کو جو چاہیں واپس دے سکتے ہیں، لیکن یاد رکھیں کہ ذہن صرف وہی واپس دے سکتا ہے جو اسے پہلے دیا گیا تھا۔ اپنے خیالات کو پر امن تجربات، پر امن الفاظ اور خیالات سے سیر کریں، اور بالآخر آپ کے پاس امن پیدا کرنے والے تجربات کا ایک ذخیرہ ہوگا جس کی طرف آپ اپنی روح کی تازگی اور تجدید کے لیے رجوع کر سکتے ہیں۔ یہ طاقت کا ایک وسیع ذریعہ ہوگا۔

میں نے ایک رات ایک دوست کے ساتھ گزاری جس کا

گھر بہت پیارا ہے۔ ہم نے ایک منفرد اور دلچسپ ڈائننگ روم میں ناشتہ کیا۔ چار دیواری کو ایک خوبصورت دیوار میں پینٹ کیا گیا ہے جس میں دیہی علاقوں کی تصویر کشی کی گئی ہے جس میں میرے میزبان نے لڑکپن میں پرورش پائی تھی۔ یہ لڑھکتی ہوئی پہاڑیوں، نرم وادیوں، اور گانے والی ندیوں، بعد میں صاف اور دھوپ کے دھبے، اور چٹانوں پر بڑبڑانے کا منظر ہے۔ سمیٹتی سرکیں خوشگوار گھاس کے میدانوں سے گزرتی ہیں۔ چھوٹے چھوٹے گھر زمین کی تزئین پر نظر آتے ہیں۔ ایک مرکزی پوزیشن میں ایک سفید چرچ ہے جس کے اوپر ایک لمبا سیڑھی ہے۔

جب ہم ناشتہ کر رہے تھے تو میرے میزبان نے اپنی جوانی کے اس خطے کے بارے میں بات کی، دیوار کے ارد گرد پینٹنگ میں دلچسپی کے مختلف نکات کی نشاندہی کی۔ پھر اس نے کہا، "اکثر جب میں اس کھانے کے کمرے میں

بیٹھتا ہوں تو میں اپنی یادوں میں جگہ جگہ جاتا ہوں اور دوسرے دنوں کو تازہ کرتا ہوں۔ مثال کے طور پر، مجھے یاد ہے کہ ننگے پاؤں ایک لڑکے کے طور پر اس گلی میں چلنا، اور مجھے ابھی تک یاد ہے کہ کیسے میری انگلیوں کے درمیان صاف دھول محسوس ہوتی ہے۔ مجھے یاد ہے کہ مجھے گرمیوں کی کئی دوپہروں میں اس ٹراؤٹ ندی میں مچھلیاں پکڑنا اور سردیوں میں ان پہاڑیوں کے نیچے ساحل پر جانا یاد ہے۔

"وہاں وہ چرچ ہے جہاں میں لڑکپن میں گیا تھا۔" اس نے مسکرا کر کہا، "میں نے اس گرجا گھر میں کئی لمبے وعظ کیے لیکن شکر گزاری کے ساتھ لوگوں کی مہربانی اور ان کی زندگی کے خلوص کو یاد کیا۔ میں یہاں بیٹھ کر اس چرچ کو دیکھ سکتا ہوں۔"

اور ان بھجنوں کے بارے میں سوچو جو میں نے وہاں اپنی ماں اور باپ کے ساتھ سنیں جب ہم پیو میں اکٹھے بیٹھے تھے۔ وہ چرچ کے ساتھ اس قبرستان میں طویل عرصے تک دفن ہیں، لیکن میں ان کی یاد میں جاتا ہوں اور ان کی قبروں کے پاس کھڑا ہوتا ہوں اور انہیں گزرے دنوں کی طرح مجھ سے بات کرتے سنتا ہوں۔ میں بہت تھک جاتا ہوں اور کبھی کبھی گھبراہٹ اور تناؤ میں رہتا ہوں۔ یہاں بیٹھنے اور ان دنوں میں واپس جانے میں مدد ملتی ہے جب میرا ذہن بے چین تھا، جب زندگی نئی اور تازہ تھی۔ یہ میرے لیے کچھ کرتا ہے۔ اس سے مجھے سکون ملتا ہے۔"

شاید ہم سب کھانے کے کمرے کی دیواروں پر اس طرح کے دیواروں کو نہیں رکھ سکتے ہیں، لیکن آپ انہیں اپنے

دماغ کی دیوار کے ارد گرد رکھ سکتے ہیں: آپ کی زندگی کے خوبصورت ترین تجربات کی تصاویر۔ ان خیالات کے درمیان وقت گزاریں جو یہ تصویریں تجویز کرتی ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کتنے ہی مصروف ہیں یا آپ کونسی ذمہ داریاں ہیں، یہ سادہ، بلکہ منفرد عمل، بہت سے مواقع پر کامیاب ثابت ہونے کے بعد، آپ پر فائدہ مند اثر ڈال سکتا ہے۔ یہ ایک پرامن ذہن کے لیے ایک آسانی سے مشق، آسان طریقہ ہے۔

اندرونی امن کے معاملے میں ایک عنصر ہے جس کی اہمیت کی وجہ سے اسے بیان کرنا ضروری ہے۔

میں اکثر دیکھتا ہوں کہ جو لوگ اندرونی سکون سے محروم ہیں وہ خود سزا کے طریقہ کار کا شکار ہیں۔ اپنے تجربے میں کسی وقت انہوں نے ایک گناہ کیا ہے اور احساس جرم انہیں ستاتا ہے۔ انہوں نے خلوص کے ساتھ الہی بخشش

کی طلب کی ہے، اور اچھا رب ہمیشہ ہر اس شخص کو معاف کرتا ہے جو اس سے مانگتا ہے اور جو اس کا مطلب ہے۔ تاہم، انسانی ذہن کے اندر ایک عجیب و غریب کیفیت ہے جس کے تحت بعض اوقات ایک فرد خود کو معاف نہیں کرتا۔

اسے لگتا ہے کہ وہ سزا کا مستحق ہے اور اس لیے وہ مسلسل اس سزا کا انتظار کر رہا ہے۔ نتیجتاً وہ ایک مستقل خوف میں رہتا ہے کہ کچھ ہونے والا ہے۔ ان حالات میں امن حاصل کرنے کے لیے اسے اپنی سرگرمی کی شدت میں اضافہ کرنا چاہیے۔ اسے لگتا ہے کہ سخت محنت اسے اپنے احساس جرم سے کچھ چھٹکارا دلانے گی۔ اے

ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ اس کی پریکٹس میں اعصابی خرابی

کے بہت سے معاملات میں احساس جرم کا پتہ لگایا جا سکتا ہے جس کے لیے مریض نے لاشعوری طور پر زیادہ کام کرنے کی کوشش کی تھی۔ مریض نے اپنے ٹوٹنے کی وجہ احساس جرم سے نہیں بلکہ اس کی زیادہ کام کرنے والی حالت کو قرار دیا۔ "لیکن،" ڈاکٹر نے کہا، "ان آدمیوں کو ضرورت سے زیادہ کام کرنے کی ضرورت نہیں تھی اگر پہلے احساس جرم پوری طرح سے آزاد ہو جاتا۔" ایسے حالات میں ذہنی سکون جرم کے ساتھ ساتھ مسیح کی شفا یابی کے علاج سے پیدا ہونے والے تناؤ سے بھی حاصل ہوتا ہے۔

ایک ریزورٹ ہوٹل میں جہاں میں کچھ دنوں کی خاموش تحریر کے لیے گیا تھا، میری ملاقات نیویارک کے ایک آدمی سے ہوئی جسے میں تھوڑا سا جانتا تھا۔ وہ ایک انتہائی دباؤ والا، سخت ڈرائیونگ کرنے والا، اور انتہائی اعصابی کاروباری ایگزیکٹو تھا۔ وہ ڈیک کرسی پر دھوپ میں بیٹھا تھا۔ اس کی

دعوت پر میں اس کے ساتھ بیٹھ کر باتیں کرتا رہا۔

"مجھے آپ کو اس خوبصورت جگہ پر آرام کرتے دیکھ کر خوشی ہوئی،" میں نے تبصرہ کیا۔

اس نے گھبرا کر جواب دیا، "میرا یہاں کوئی کام نہیں ہے۔ مجھے گھر پر بہت زیادہ کام کرنا ہے، میں بہت زیادہ دباؤ میں ہوں۔ چیزوں نے مجھے نیچے کر دیا ہے، میں بے چین ہوں اور سو نہیں سکتا۔ میں اچھلتا ہوں۔ میری بیوی نے اصرار کیا کہ میں ایک ہفتے کے لیے یہاں آؤں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اگر میں صرف صحیح سوچنے اور آرام کرنے کے لیے آؤں تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ لیکن آپ دنیا میں ایسا کیسے کرتے ہیں؟" اس نے چیلنج کیا۔ پھر اس نے مجھے ایک قابل رحم نظر دی۔ "ڈاکٹر،" اس نے کہا، "میں کچھ بھی دوں گا اگر میں پرامن اور پرسکون رہوں۔ یہ وہی ہے جو میں اس دنیا کی ہر چیز سے زیادہ چاہتا

ہوں۔"

ہم نے تھوڑی سی بات کی، اور بات چیت میں یہ بات سامنے آئی کہ وہ ہر وقت پریشان رہتا تھا کہ کچھ ناگوار ہونے والا ہے۔ برسوں سے اس نے کسی خوفناک واقعے کی توقع کی تھی، اپنی بیوی یا اس کے بچوں یا اس کے گھر کے ساتھ "کچھ ہو رہا ہے" کے بارے میں مسلسل خوف میں رہتے ہوئے۔

38

اس کے کیس کا تجزیہ کرنا مشکل نہیں تھا۔ اس کا عدم تحفظ دوہرے ذریعہ سے پیدا ہوا—بچپن کی عدم تحفظ اور بعد میں قصور وار تجربات سے۔ اس کی ماں نے ہمیشہ محسوس کیا تھا کہ "کچھ ہونے والا ہے"، اور اس نے اس کے بے چینی کے جذبات کو جذب کر لیا تھا۔ بعد میں

اس نے کچھ گناہ کیے، اور اس کے لاشعوری ذہن نے خود کو سزا دینے پر اصرار کیا۔ وہ خود سزا کے طریقہ کار کا شکار ہو گیا۔ اس ناخوشگوار امتزاج کے نتیجے میں میں نے آج اسے اعصابی رد عمل کی انتہائی سوجن حالت میں پایا۔

اپنی گفتگو ختم کر کے میں کچھ لمحے اس کی کرسی کے پاس کھڑا ہو گیا۔ قریب کوئی نہیں تھا، اس لیے میں نے ہچکچاتے ہوئے مشورہ دیا، "کیا آپ کسی موقع سے مجھے آپ کے ساتھ نماز پڑھنا پسند کریں گے؟" اس نے سر ہلایا، اور میں نے اپنا ہاتھ اس کے کندھے پر رکھ کر دعا کی، "پیارے یسوع، جیسا کہ آپ نے بہت پہلے لوگوں کو شفا بخشی تھی اور انہیں سکون دیا تھا، اب اس آدمی کو شفا دے، اسے اپنی پوری معافی دے، اسے اپنے آپ کو معاف کرنے میں مدد کر۔ اُسے اُس کے تمام گناہوں سے بچائے اور اُسے معلوم کرے کہ آپ اُن کو اُس کے

خلاف نہیں رکھتے، اُسے اُن سے آزاد کر دے، پھر آپ کا سکون اُس کے دماغ، اُس کی روح اور اُس کے جسم میں بہہ جائے۔"

اس نے اپنے چہرے پر عجیب نظروں سے میری طرف دیکھا اور پھر منہ پھیر لیا کیونکہ اس کی آنکھوں میں آنسو تھے اور وہ نہیں چاہتا تھا کہ میں انہیں دیکھوں۔ ہم دونوں قدرے شرمندہ ہوئے اور میں نے اسے چھوڑ دیا۔ مہینوں بعد میں اس سے ملا، اور اس نے کہا، "اس دن نیچے میرے ساتھ کچھ ہوا جب آپ نے میرے لیے دعا کی تھی۔ میں نے ایک عجیب سا سکون اور سکون محسوس کیا، اور،" اس نے مزید کہا، "شفا۔"

وہ اب باقاعدگی سے چرچ جاتا ہے اور وہ اپنی زندگی کے ہر دن بائبل پڑھتا ہے۔ وہ خدا کے قوانین کی پیروی کرتا ہے اور اس کے پاس بہت ساری قوت ہے۔ وہ ایک صحت

مند، خوش آدمی ہے، کیونکہ اس کے دل اور دماغ میں سکون ہے۔

39

باب 3

مستقل توانائی کیسے حاصل کی جائے۔

ایک میجر۔ لیگ بیس بال کے گھڑے نے ایک بار کھیل شروع کیا جب درجہ حرارت سو ڈگری سے زیادہ تھا۔ دوپہر کی مشقت کے نتیجے میں اس نے کئی پاؤنڈ کھوئے۔ کھیل کے ایک مرحلے پر اس کی توانائی ختم ہو گئی۔ اس کی طاقت کو بحال کرنے کا طریقہ الوکھا تھا۔ اُس نے پرانے عہد نامے سے صرف ایک حوالہ دہرایا۔ "لیکن وہ جو خداوند

کا انتظار کرتے ہیں اپنی طاقت کو تازہ کریں گے، وہ عقاب کی طرح پروں کے ساتھ چڑھیں گے، وہ دوڑیں گے، تھکیں گے نہیں، اور چلیں گے، بے ہوش نہیں ہوں گے۔ " (یسعیاہ 40:31)

فرینک ہلر، ایک گھڑا جس کو یہ تجربہ تھا، نے مجھے بتایا کہ گھڑے کے ٹیلے پر اس آیت کی تلاوت کرنے سے درحقیقت اس میں طاقت کی تجدید ہوئی تاکہ وہ اس کھیل کو توانائی کے ساتھ مکمل کر سکے۔ انہوں نے یہ کہتے ہوئے تکنیک کی وضاحت کی، "میں نے اپنے دماغ سے توانائی پیدا کرنے والا ایک طاقتور خیال گزرا۔"

ہم کس طرح سوچتے ہیں کہ ہم محسوس کرتے ہیں اس پر ایک خاص اثر پڑتا ہے کہ ہم اصل میں جسمانی طور پر کیسے محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ کا دماغ آپ کو بتاتا ہے کہ آپ تھکے ہوئے ہیں، تو جسم کا نظام، اعصاب اور پیٹھ

اس حقیقت کو قبول کرتے ہیں۔ اگر آپ کا دماغ شدت سے دلچسپی رکھتا ہے، تو آپ کسی سرگرمی کو غیر معینہ مدت تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ مذہب ہمارے خیالات کے ذریعے کام کرتا ہے، درحقیقت یہ فکری نظم و ضبط کا ایک نظام ہے۔ دماغ کو ایمان کے رویوں کی فراہمی سے یہ توانائی کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ تجویز کر کے کہ آپ کے پاس کافی مدد اور طاقت کے وسائل ہیں، شاندار سرگرمی کو انجام دینے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

کنیکٹیو کٹ میں ایک دوست، جوش و خروش سے بھرپور آدمی، جوش و خروش سے بھرا ہوا، کہتا ہے کہ وہ باقاعدگی سے چرچ جاتا ہے تاکہ "اپنی بیٹریاں دوبارہ چارج کرائیں۔" اس کا تصور درست ہے۔ خدا تمام توانائی کا منبع ہے — کائنات میں توانائی، جوہری توانائی، برقی توانائی، اور روحانی توانائی؛ واقعی کی ہر شکل

توانائی خالق سے حاصل ہوتی ہے۔ بائبل اس نکتے پر زور دیتی ہے جب یہ کہتی ہے، "وہ بے ہوشوں کو طاقت دیتا ہے اور جن کے پاس طاقت نہیں ہے اُن کو طاقت بڑھاتا ہے۔ (یسعیاہ 40:29)

ایک اور بیان میں بائبل حوصلہ افزا اور دوبارہ متحرک کرنے کے عمل کو بیان کرتی ہے: "... اُس میں ہم رہتے ہیں (یعنی حیاتیات رکھتے ہیں)، اور حرکت کرتے ہیں (متحرک توانائی رکھتے ہیں)، اور ہمارا وجود (مکملیت حاصل کرتے ہیں)۔ (اعمال 17:28)

خدا کے ساتھ رابطہ ہمارے اندر اسی قسم کی توانائی کا ایک بہاؤ قائم کرتا ہے جو دنیا کو دوبارہ تخلیق کرتا ہے اور جو ہر سال موسم بہار کی تجدید کرتا ہے۔ جب ہمارے فکری عمل کے ذریعے خدا کے ساتھ روحانی رابطہ ہوتا ہے تو، الہی

توانائی شخصیت کے ذریعے بہتی ہے، خود بخود اصل تخلیقی عمل کی تجدید کرتی ہے۔ جب الہی توانائی سے رابطہ ٹوٹ جاتا ہے، تو شخصیت جسم، دماغ اور روح میں آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔ آؤٹ لیٹ سے منسلک الیکٹرک گھڑی نہیں چلتی ہے اور درست وقت رکھنے کے لیے غیر معینہ مدت تک جاری رہے گی۔ اسے ان پلگ کریں، اور گھڑی رک جاتی ہے۔ اس کا کائنات میں بہنے والی طاقت سے رابطہ ختم ہو گیا ہے۔ عام طور پر یہ عمل انسانی تجربے میں کارگر ہوتا ہے اگرچہ کم میکانیکی انداز میں۔

کئی سال پہلے میں نے ایک لیکچر میں شرکت کی جس میں ایک مقرر نے سامعین کی ایک بڑی تعداد کے سامنے زور دے کر کہا کہ وہ تیس سالوں میں نہیں تھکے۔ انہوں نے وضاحت کی کہ تیس سال پہلے وہ ایک روحانی تجربے سے گزرے تھے جس میں خود سپردگی سے اس نے خدائی طاقت

سے رابطہ قائم کیا تھا۔ تب سے اس کے پاس اپنی تمام سرگرمیوں کے لیے کافی توانائی تھی، اور یہ شاندار تھیں۔ اس نے اپنی تعلیمات کو اس قدر واضح طور پر بیان کیا کہ اس وسیع سامعین میں موجود ہر شخص بہت متاثر ہوا۔

میرے نزدیک یہ اس حقیقت کا انکشاف تھا کہ ہم اپنے شعور میں بے پناہ طاقت کے ذخیرے کو ٹیپ کر سکتے ہیں جس کے نتیجے میں توانائی کی کمی کا شکار ہونا ضروری نہیں ہے۔ سالوں سے میں نے اس کے ساتھ مطالعہ اور تجربہ کیا ہے۔

41

وہ خیالات جن کا اس مقرر نے خاکہ پیش کیا اور جن کی دوسروں نے وضاحت اور مظاہرہ کیا ہے، اور یہ میرا یقین ہے کہ عیسائیت کے سائنسی اصولوں سے انسانی دماغ اور جسم میں توانائی کا ایک بلا روک ٹوک اور مسلسل بہاؤ پیدا

ہو سکتا ہے۔

ان نتائج کی تصدیق ایک ممتاز معالج نے کی جس کے ساتھ میں ایک ایسے شخص پر بات کر رہا تھا جسے ہم دونوں جانتے ہیں۔ یہ آدمی، جس کی ذمہ داریاں بہت بھاری ہیں، صبح سے رات تک بغیر کسی رکاوٹ کے کام کرتا ہے، لیکن ہمیشہ نئی ذمہ داریاں سنبھالنے کے قابل نظر آتا ہے۔ اس کے پاس اپنے کام کو آسانی اور مہارت کے ساتھ سنبھالنے کی مہارت ہے۔

میں نے معالج سے کہا کہ مجھے امید ہے کہ یہ شخص کوئی خطرناک رفتار طے نہیں کر رہا ہے جو ممکنہ طور پر خرابی کا باعث بن سکتا ہے۔ طبیب نے سر ہلایا۔ "نہیں،" اس نے جواب دیا، "اس کے معالج کی حیثیت سے مجھے نہیں لگتا کہ اس میں کریک اپ کا کوئی خطرہ ہے، اور اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ ایک اچھی طرح سے منظم فرد ہے جس

کے میک اپ میں کوئی توانائی نہیں لی جاتی ہے۔ اچھی طرح سے ریگولیٹڈ مشین۔ وہ آسانی سے چیزوں کو سنبھالتا ہے اور بغیر کسی دباؤ کے بوجھ اٹھاتا ہے۔ وہ کبھی بھی ایک انس توانائی ضائع نہیں کرتا، لیکن ہر کوشش کو زیادہ سے زیادہ طاقت کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔"

"آپ اس کارکردگی کا حساب کیسے لیتے ہیں، یہ بظاہر بے حد توانائی؟" میں نے پوچھا۔

طیب نے ایک لمحے کے لیے مطالعہ کیا۔ "جواب یہ ہے کہ وہ ایک عام فرد ہے، جذباتی طور پر اچھی طرح سے جڑا ہوا ہے، اور اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ وہ ایک پختہ مذہبی شخص ہے۔ اس نے اپنے مذہب سے یہ سیکھا ہے کہ کس طرح طاقت کے خاتمے سے بچنا ہے۔ اس کا مذہب ایک قابل عمل اور مفید طریقہ کار ہے۔ توانائی کے رساو کو روکنے کے لیے۔ یہ محنت نہیں ہے جو توانائی کو

ختم کرتی ہے بلکہ جذباتی ہلچل ہے، اور یہ آدمی اس سے بالکل آزاد ہے۔"

تیزی سے لوگوں کو یہ احساس ہو رہا ہے کہ توانائی سے لطف اندوز ہونے کے لیے ایک اچھی روحانی زندگی کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔

42

شخصیت کی طاقت۔

جسم کو حیرت انگیز طور پر طویل عرصے تک تمام ضروری توانائی پیدا کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اگر فرد مناسب خوراک، ورزش، نیند، کسی جسمانی زیادتی کے نقطہ نظر سے اپنے جسم کا مناسب خیال رکھے تو جسم حیران کن توانائی پیدا کرے گا اور برقرار رکھے گا اور خود کو اچھی صحت میں برقرار رکھے گا۔ اگر وہ اچھی طرح سے متوازن جذباتی

زندگی پر اسی طرح توجہ دیتا ہے تو توانائی محفوظ رہے گی۔
 لیکن اگر وہ موروثی یا کمزور فطرت کے خود ساختہ جذباتی
 رد عمل کی وجہ سے توانائی کے اخراج کی اجازت دیتا ہے،
 تو اس کے پاس اہم قوت کی کمی ہوگی۔ فرد کی فطری حالت
 جب جسم، دماغ اور روح ہم آہنگی سے کام کرتے ہیں تو
 وہ ضروری توانائی کی مسلسل تبدیلی ہے۔

مسز تھامس اے ایڈلیسن، جن کے ساتھ میں اکثر ان کے
 مشہور شوہر، دنیا کے سب سے بڑے اختراعی جادوگر کی
 عادات اور خصوصیات کے بارے میں بات کرتا تھا، نے
 مجھے بتایا کہ مسٹر ایڈلیسن کا یہ رواج تھا کہ وہ کئی گھنٹوں
 کی مشقت کے بعد اپنی تجربہ گاہ سے گھر میں آتے تھے۔
 اپنے پرانے صوفے پر لیٹ جاؤ۔ اس نے کہا کہ وہ ایک
 بچے کی طرح فطری طور پر سو جائے گا، کامل آرام میں،
 گہری اور بے چین نیند میں ڈوب جائے گا۔ تین یا چار، یا

کبھی کبھی پانچ گھنٹے کے بعد وہ فوراً بیدار ہو جاتا، مکمل
تروتازہ ہو جاتا اور اپنے کام پر واپس آنے کے لیے بے
چین ہو جاتا۔

مسز ایڈلسن نے میری درخواست کے جواب میں کہ وہ
اپنے شوہر کے آرام کرنے کی صلاحیت کا اتنا فطری اور
مکمل انداز میں تجزیہ کریں، کہا، "وہ فطرت کا آدمی تھا،"
جس سے اس کا مطلب یہ تھا کہ وہ فطرت اور خدا کے
ساتھ پوری طرح ہم آہنگ ہے۔ اس میں کوئی جنون نہیں
تھا، کوئی بے ترتیبی نہیں تھی، کوئی تنازعہ نہیں تھا، کوئی
ذہنی کرب نہیں تھا، کوئی جذباتی عدم استحکام نہیں تھا۔
اس نے اس وقت تک کام کیا جب تک اسے سونے کی
ضرورت نہ پڑی، پھر وہ آرام سے سو گیا اور اٹھ کر اپنے
کام پر لوٹ گیا۔ وہ کئی سالوں تک زندہ رہا، اور کئی لحاظ
سے امریکی براعظم پر اب تک کا سب سے زیادہ تخلیقی

ذہن تھا۔ اس نے اپنی توانائی جذباتی خود مختاری سے حاصل کی، مکمل طور پر آرام کرنے کی صلاحیت۔ اس کی حیرت انگیز طور پر

43

کائنات کے ساتھ ہم آہنگی کے رشتے کی وجہ سے فطرت نے اس پر اپنے ناقابلِ تسخیر رازوں کو ظاہر کیا۔

ہر وہ عظیم شخصیت جس کو میں جانتا ہوں، اور میں بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں، جس نے شاندار کام کرنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کیا ہے وہ لامحدود کے ساتھ ہم آہنگ شخص ہے۔ ایسا ہر شخص فطرت سے ہم آہنگ اور الہی توانائی کے ساتھ رابطے میں نظر آتا ہے۔ ضروری نہیں کہ وہ متقی لوگ ہی رہے ہوں، لیکن ہمیشہ جذباتی اور نفسیاتی نقطہ نظر سے غیر معمولی طور پر منظم رہے ہیں۔ یہ خوف،

ناراضگی، والدین کی غلطیوں کا لوگوں پر جب وہ بچے ہوتے ہیں، ظاہر ہوتا ہے، اندرونی کشمکش اور جنون جو متوازن فطرت کو ختم کر دیتے ہیں، اس طرح قدرتی قوت کے بے جا خرچ کا سبب بنتے ہیں۔

میں جتنا زیادہ جیتا ہوں اتنا ہی زیادہ مجھے یقین ہوتا ہے کہ نہ تو عمر اور نہ ہی حالات ہمیں توانائی اور جیورنل سے محروم کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم آخر کار مذہب اور صحت کے درمیان قریبی تعلق کے بارے میں بیدار ہو رہے ہیں۔ ہم ایک بنیادی سچائی کو سمجھنے لگے ہیں جسے اب تک نظر انداز کیا گیا تھا، کہ ہماری جسمانی حالت کا تعین ہماری جذباتی حالت سے ہوتا ہے، اور ہماری جذباتی زندگی ہماری سوچ کی زندگی سے گہرا کنٹرول کرتی ہے۔

اپنے تمام صفحات کے ذریعے، بائبل جیونٹ اور قوت اور زندگی کے بارے میں بات کرتی ہے۔ بائبل کا سب سے

بڑا لفظ زندگی ہے، اور زندگی کا مطلب ہے جیورنل —
 توانائی سے معمور ہونا۔ یسوع نے کلیدی اظہار بیان کیا،
 "... میں اس لیے آیا ہوں کہ انہیں زندگی ملے، اور وہ اسے
 زیادہ سے زیادہ حاصل کریں۔" (یوحنا 10:10) یہ درد یا
 تکلیف یا مشکل کو مسترد نہیں کرتا، لیکن اس کا واضح
 مطلب یہ ہے کہ اگر کوئی شخص عیسائیت کے تخلیقی اور
 تخلیقی اصولوں پر عمل کرتا ہے تو وہ طاقت اور توانائی کے
 ساتھ زندگی گزار سکتا ہے۔

مندرجہ بالا اصولوں پر عمل کرنے سے انسان کو زندگی
 گزارنے کی صحیح رفتار میں مدد ملے گی۔ ہماری توانائیاں تیز
 رفتار کی وجہ سے تباہ ہو جاتی ہیں، جس غیر معمولی رفتار
 سے ہم چلتے ہیں۔ توانائی کے تحفظ پر منحصر ہے۔

اپنی شخصیت کی رفتار کو خدا کی حرکت کی رفتار کے ساتھ

ہم آہنگ کرنا۔ خدا تم میں ہے۔ یہ آپ ایک شرح سے جا رہے ہیں اور خدا دوسرے پر، آپ اپنے آپ کو پھاڑ رہے ہیں۔ "اگرچہ خدا کی چکی آہستہ پیستی ہے، لیکن وہ بہت کم پیستے ہیں۔" ہم میں سے اکثر کی چکیاں بہت تیزی سے پیستی ہیں، اور اس لیے وہ خراب پیستی ہیں۔ جب ہم خدا کی تال سے ہم آہنگ ہو جاتے ہیں تو ہم اپنے اندر ایک عام رفتار پیدا کرتے ہیں اور توانائی آزادانہ طور پر بہتی ہے۔

اس عمر کی مصروف عادتیں بہت سے تباہ کن اثرات مرتب کرتی ہیں۔ میرے ایک دوست نے اپنے بوڑھے والد کے مشاہدے پر تبصرہ کیا۔ ان کا کہنا تھا کہ ابتدائی دنوں میں جب ایک نوجوان شام کو شادی کے لیے آتا تھا تو وہ اپنے ارادے کے ساتھ پارلر میں بیٹھ جاتا تھا۔ ان دنوں وقت کی پیمائش دادا کی گھڑی کے دانستہ، سوچے سمجھے اسٹروک سے کی جاتی تھی، جس کا پینڈولم بہت لمبا ہوتا

ہے۔ ایسا لگتا تھا کہ یہ کہہ رہا ہے، "وہاں —————

—————

ہے — ہے —————

—————

ہے —————

—————

لیکن جدید گھڑیاں، تیز رفتار

اسٹروک کے ساتھ چھوٹا پینڈولم رکھتی ہیں، ایسا لگتا ہے کہ

"مصرف ہونے کا وقت! مصرف ہونے کا وقت!

مصرف ہونے کا وقت! مصرف ہونے کا وقت!"

ہر چیز کی رفتار تیز ہے، اور اس وجہ سے بہت سے لوگ

تھک چکے ہیں۔ حل یہ ہے کہ خدا تعالیٰ کے وقت کی ہم

آہنگی میں آجائیں۔ ایسا کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ کچھ

گرم دن باہر جا کر زمین پر لیٹ جائیں۔ اپنے کان کو زمین

کے قریب رکھیں اور سنیں۔ آپ کو ہر طرح کی آوازیں سنائی دیں گی۔ آپ درختوں میں ہوا کی آواز اور کیڑے مکوڑوں کی گنگناہٹ سنیں گے، اور آپ کو اس وقت پتہ چل جائے گا کہ ان تمام آوازوں میں ایک منظم رفتار ہے۔ شہر کی گلیوں میں ٹریفک کی آواز سن کر آپ اس ٹیمپو کو حاصل نہیں کر سکتے، کیونکہ یہ آواز کی الجھن میں گم ہو جاتا ہے۔ آپ اسے گرجہ گھر میں حاصل کر سکتے ہیں جہاں آپ خدا کا کلام اور عظیم مہجمن سنتے ہیں۔ سچائی ایک گرجہ گھر میں خدا کی رفتار پر ہلتی ہے۔ لیکن اگر آپ کا ذہن ہے تو آپ اسے فیکٹری میں بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

میرے ایک دوست، جو اوہائیو کے ایک بڑے پلانٹ میں صنعت کار ہیں، نے مجھے بتایا کہ اس کے پلانٹ میں بہترین کام کرنے والے وہ ہیں جو

مشین کی تال کے ساتھ ہم آہنگی میں جس پر وہ کام کر رہے ہیں۔ وہ اعلان کرتا ہے کہ اگر کوئی کارکن اپنی مشین کی تال کے مطابق کام کرے گا تو وہ دن کے آخر میں نہیں تھکے گا۔ وہ بتاتا ہے کہ مشین خدا کے قانون کے مطابق پرزوں کی اسمبلنگ ہے۔ جب آپ کسی مشین سے محبت کرتے ہیں اور اسے جان لیتے ہیں، تو آپ کو معلوم ہوگا کہ اس میں ایک تال ہے۔ یہ جسم، اعصاب، روح کی تال کے ساتھ ایک ہے۔ یہ خدا کے تال میں ہے، اور آپ اس مشین کے ساتھ کام کر سکتے ہیں اور اگر آپ اس کے ساتھ مطابقت رکھتے ہیں تو تھک نہیں سکتے۔ چولے کی تال ہے، ٹائپ رائٹر کی تال ہے، دفتر کی تال ہے، آٹوموبائل کی تال ہے، آپ کی نوکری کی تال ہے۔ لہذا تھکاوٹ سے بچنے اور توانائی حاصل کرنے کے

لیے، اللہ تعالیٰ اور اس کے تمام کاموں کی ضروری تال میں اپنا راستہ محسوس کریں۔

اس کو پورا کرنے کے لیے، جسمانی طور پر آرام کریں۔ پھر اپنے دماغ کو اسی طرح آرام دہ تصور کریں۔ روح کو پرسکون ہونے کا تصور کرتے ہوئے ذہنی طور پر اس کی پیروی کریں، پھر اس طرح دعا کریں: "پیارے خدا، آپ تمام توانائی کا منبع ہیں، آپ سورج، ایٹم، تمام گوشت، خون کے دھارے میں توانائی کا منبع ہیں۔ دماغ میں۔ میں اس طرح آپ سے توانائی حاصل کرتا ہوں جیسا کہ ایک غیر محدود ذریعہ سے۔" پھر یہ یقین کرنے کی مشق کریں کہ آپ کو توانائی ملتی ہے۔ لامحدود کے ساتھ ہم آہنگ رہیں۔

یقیناً بہت سے لوگ صرف اس لیے تھک جاتے ہیں کہ وہ کسی چیز میں دلچسپی نہیں رکھتے۔ کوئی بھی چیز انہیں کبھی بھی گہرائی سے منتقل نہیں کرتی ہے۔ کچھ لوگوں

کے لیے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کیا ہو رہا ہے یا چیزیں کیسے چل رہی ہیں۔ ان کے ذاتی خدشات انسانی تاریخ کے تمام بحرانوں سے بھی برتر ہیں۔ ان کے لیے ان کی اپنی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں، اپنی خواہشات اور ان کی نفرتوں کے علاوہ کوئی چیز ان کے لیے حقیقی فرق نہیں رکھتی۔ وہ خود کو بہت ساری غیر ضروری چیزوں کے بارے میں گھومتے پھرتے ہیں جو کچھ بھی نہیں ہیں۔ تو وہ تھک جاتے ہیں۔ وہ بیمار بھی ہو جاتے ہیں۔ تھکنے کا سب سے یقینی طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو کسی ایسی چیز میں کھو دیں جس میں آپ کو گہرا یقین ہو۔

46

ایک مشہور سیاستدان جس نے ایک دن میں سات تقریریں کیں وہ ابھی تک توانائی میں بے حد تھا۔

"آپ سات تقریریں کر کے تھکتے کیوں نہیں؟" میں نے پوچھا۔

"کیونکہ،" انہوں نے کہا، "میں ان تقریروں میں کہی گئی ہر بات پر مکمل یقین رکھتا ہوں۔ میں اپنے یقین کے بارے میں پرہوش ہوں۔"

یہی راز ہے۔ وہ کسی چیز کے لیے جل رہا تھا۔ وہ اپنے آپ کو باہر ڈال رہا تھا، اور آپ ایسا کرنے میں توانائی اور جیورنل کو کبھی نہیں کھوتے۔ آپ صرف اس وقت توانائی کھو دیتے ہیں جب زندگی آپ کے ذہن میں مدہم ہو جاتی ہے۔ آپ کا دماغ بور ہو جاتا ہے اور کچھ نہ کرتے ہوئے تھک جاتا ہے۔ آپ کو تھکنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کسی چیز میں دلچسپی لینا۔ کسی چیز میں بالکل لگن ہو جاؤ۔ اپنے آپ کو اس میں ترک کر دیں۔ اپنے آپ سے باہر نکلو۔ کوئی ہو۔ کچھ کرو۔ چیزوں کے بارے میں

کراہتے ہوئے، کاغذات کو پڑھتے ہوئے، اور یہ نہ کہیں کہ "وہ کچھ کیوں نہیں کرتے؟" جو آدمی کچھ کر رہا ہے وہ تھکتا نہیں ہے۔ اگر آپ اچھے مقاصد میں شامل نہیں ہو رہے ہیں، تو کوئی تعجب نہیں کہ آپ تھک گئے ہیں۔ آپ ٹوٹ رہے ہیں۔ آپ خراب ہو رہے ہیں۔ آپ بیل پر مر رہے ہیں۔ جتنا آپ خود کو اپنے سے بڑی چیز میں کھو دیں گے، اتنی ہی زیادہ توانائی آپ کے پاس ہوگی۔ آپ کے پاس اپنے بارے میں سوچنے اور اپنی جذباتی مشکلات میں پھنس جانے کا وقت نہیں ہے۔

مسلل توانائی کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی جذباتی خرابیوں کو دور کریں۔ جب تک آپ ایسا نہیں کرتے آپ کو کبھی بھی پوری توانائی نہیں ملے گی۔

اس ملک کے سب سے بڑے فٹ بال کوچز میں سے

ایک آنجہانی Knute Rockne نے کہا کہ فٹ بال کھلاڑی اس وقت تک کافی توانائی نہیں رکھ سکتا جب تک کہ اس کے جذبات روحانی کنٹرول میں نہ ہوں۔ درحقیقت، وہ یہاں تک کہہ گئے کہ ان کی ٹیم میں کوئی ایسا آدمی نہیں ہوگا جو ہر ساتھی کھلاڑی کے لیے حقیقی طور پر دوستانہ جذبات نہ رکھتا ہو۔ "مجھے ایک آدمی سے سب سے زیادہ توانائی حاصل کرنی ہے،" انہوں نے کہا، "اور میں نے دریافت کیا ہے کہ اگر وہ دوسرے آدمی سے نفرت کرتا ہے تو ایسا نہیں کیا جاسکتا۔ نفرت کے بلاکس

47

اس کی توانائی اور وہ اس وقت تک برابر نہیں ہے جب تک کہ وہ اسے ختم نہیں کرتا اور دوستانہ احساس پیدا نہیں کرتا۔ "جن لوگوں میں توانائی کمی ہوتی ہے وہ اپنے گہرے، بنیادی جذباتی اور نفسیاتی تنازعات کی وجہ سے کسی

نہ کسی حد تک غیر منظم ہوتے ہیں۔

بعض اوقات اس بے ترتیبی کے نتائج انتہائی ہوتے ہیں، لیکن شفا یابی کبھی ممکن ہے۔

ایک وسط مغربی شہر میں مجھے ایک آدمی سے بات کرنے کے لیے کہا گیا، جو پہلے اس کمیونٹی کا بہت فعال شہری تھا، جس کی قوتِ حیات میں شدید کمی واقع ہوئی تھی۔ اس کے ساتھیوں کا خیال تھا کہ اسے فالج کا حملہ ہوا ہے۔ یہ تاثر بدلتے ہوئے انداز میں دیا گیا جس میں اس نے حرکت کی، ایک غیر معمولی سست روی سے، اور ان سرگرمیوں سے اس کی مکمل لا تعلقی جس میں اس نے پہلے اپنے وقت کا ایک بڑا حصہ دیا تھا۔ وہ گھنٹہ گھنٹہ مایوسی سے اپنی کرسی پر بیٹھا رہتا اور اکثر روتا رہتا۔ اس نے اعصابی خرابی کی بہت سی علامات کی نمائش کی۔

میں نے مقررہ وقت پر اسے اپنے ہوٹل کے کمرے میں

دیکھنے کا اہتمام کیا۔ میرا دروازہ کھلا ہوا تھا اور اس کے ذریعے میں لفٹ کو دیکھ سکتا تھا۔ میں اس سمت دیکھ رہا ہوں جب لفٹ کا دروازہ کھلا اور یہ آدمی ہلچل مچاتا ہوا ہال میں آیا۔ ایسا لگتا تھا کہ وہ کسی بھی لمحے گر جائے گا، اور اس نے اس بات کا ہر ثبوت دیا کہ وہ فاصلہ طے کرنے کے قابل نہیں تھا۔ میں نے اسے بٹھانے کو کہا اور اسے گفتگو میں مشغول کر دیا، کون سی گفتگو بے نتیجہ تھی، کیونکہ اس نے اپنی حالت کے بارے میں شکایت کرنے کے زحمان اور میرے سوالات پر غور و فکر کرنے سے قاصر ہونے کی وجہ سے بہت کم روشن خیالی ظاہر کی تھی۔ یہ بظاہر اس کی بے پناہ خود پسندی کی وجہ سے تھا۔

جب میں نے اس سے پوچھا کہ کیا وہ صحت یاب ہونا پسند کریں گے تو اس نے انتہائی شدید اور قابل رحم انداز میں میری طرف دیکھا۔ اس کی مایوسی اس کے جواب سے ظاہر

ہوئی جو یہ تھی کہ وہ دنیا میں کچھ بھی دے گا اگر اسے
وہ توانائی اور زندگی میں دلچسپی دوبارہ حاصل ہو جائے جس
سے وہ پہلے لطف اندوز ہوتا تھا۔

48

میں نے اس سے ان کی زندگی اور تجربے کے بارے میں
کچھ حقائق نکالنا شروع کر دیے۔ یہ سب ایک بہت ہی
مباشرت نوعیت کے تھے اور ان میں سے بہت سے اس
کے شعور میں اس قدر گہرائی سے سمائے ہوئے تھے کہ
انتہائی مشکل سے ان کی شخصیت نے ان کو جہم دیا۔ ان
کا تعلق پرانے نوزائیدہ رویوں سے تھا، ان خوف جو ابتدائی
دنوں سے پیدا ہوئے تھے، ان میں سے زیادہ تر ماں اور بچے
کے رشتے سے پیدا ہوتے ہیں۔ کچھ قصور کے حالات ظاہر
نہیں ہوئے۔ ایسا لگتا تھا کہ سالوں کے دوران یہ عوامل
ندی کے نالے میں بہتی ریت کی طرح جمع ہو گئے ہیں۔

بجلی کا بہاؤ بتدریج کم ہوتا گیا تاکہ توانائی کی ناکافی مقدار وہاں سے گزر رہی ہو۔ اس آدمی کا دماغ پسپائی کی ایسی مکمل حالت میں تھا کہ استدلال اور روشن خیالی کا عمل بالکل ناممکن معلوم ہوتا تھا۔

میں نے رہنمائی کی تلاش کی اور اپنے آپ کو حیرت زدہ پایا، اس کے پاس کھڑا ہوا اور اپنا ہاتھ اس کے سر پر رکھا۔ میں نے دعا کی، خدا سے اُس آدمی کو شفا دینے کے لیے کہا۔ مجھے اچانک معلوم ہوا کہ میرے ہاتھ سے طاقت کا کیا گزر رہا ہے جو اس کے سر پر ٹکا ہوا ہے۔ میں یہ بتانے میں جلدی کرتا ہوں کہ میرے ہاتھ میں شفایابی کی کوئی طاقت نہیں ہے، لیکن اب وقتاً فوقتاً انسان کو ایک چینل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، اور ظاہر ہے کہ اس مثال میں بھی ایسا ہی تھا، فی الحال آدمی نے انتہائی خوشی کے اظہار کے ساتھ سر اٹھا کر دیکھا۔ امن اور اس

نے سادگی سے کہا، "وہ یہاں تھا۔ اس نے مجھے چھوا، میں بالکل مختلف محسوس کر رہا ہوں۔"

اس وقت سے اس کی بہتری کا اعلان کیا گیا تھا، اور اس وقت وہ عملی طور پر ایک بار پھر اپنی پرانی ذات میں ہے، سوائے اس حقیقت کے کہ اب وہ ایک پرسکون اور پرسکون اعتماد کے مالک ہیں جو پہلے نہیں تھا۔ بظاہر اُن کی شخصیت میں وہ بند چینل جس کے ذریعے اقتدار کے گزرنے میں رکاوٹ تھی، ایمان کے ایک عمل سے کھل گئی اور توانائی کے آزادانہ بہاؤ کی تجدید ہوئی۔

اس واقعے سے جو حقائق تجویز کیے گئے ہیں وہ یہ ہیں کہ ایسی شفا یابی ہوتی ہے اور نفسیاتی عوامل کا بتدریج جمع ہونا توانائی کے بہاؤ کو منقطع کر سکتا ہے۔ مزید حقیقت یہ ہے۔

اس بات پر زور دیا کہ یہ وہی عوامل ہیں جو کسی فرد کے اندر ایمان کی طاقت کے لیے حساس ہیں۔

توانائی پر جرم اور خوف کے جذبات کے اثر کو انسانی فطرت کے مسائل سے متعلق تمام حکام نے بڑے پیمانے پر تسلیم کیا ہے۔ شخصیت کو جرم یا خوف یا ہر ایک کے امتزاج سے نجات دلانے کے لیے ضروری قوت کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ زندگی کے افعال کی انجام دہی کے لیے اکثر توانائی کا صرف ایک حصہ باقی رہ جاتا ہے۔ خوف اور جرم کی وجہ سے توانائی کی نکاسی اتنی مقدار میں ہوتی ہے کہ کسی شخص کے کام پر لاگو ہونے کے لیے بہت کم طاقت چھوڑ دی جائے۔ نتیجہ یہ ہے کہ وہ جلدی تھک جاتا ہے۔ اپنی ذمہ داری کے تمام تقاضوں کو پورا کرنے کے قابل نہ ہونے کی وجہ سے وہ ایک بے حس، مدہم،

بے حسی کی حالت میں پیچھے ہٹ جاتا ہے اور درحقیقت بارماننے کے لیے بھی تیار ہوتا ہے اور اضطراب کی حالت میں نیند سے گر جاتا ہے۔

ایک کاروباری شخص کو ایک ماہر نفسیات نے میرے پاس ریفر کیا جس سے مریض مشورہ کر رہا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مریض، جسے عام طور پر اخلاقی طور پر کافی سخت اور سیدھا سمجھا جاتا ہے، ایک شادی شدہ عورت کے ساتھ جڑ گیا تھا۔ اس نے اس رشتے کو توڑنے کی کوشش کی تھی لیکن اسے بے وفائی میں اپنے ساتھی کی طرف سے مزاحمت کا سامنا کرنا پڑ رہا تھا، حالانکہ اس نے اس سے پوری دلجمعی سے گزارش کی تھی کہ وہ اپنا عمل ترک کر دے اور اسے عزت کی اپنی سابقہ حالت میں واپس آنے کی اجازت دے دے۔

اس نے اسے اس امکان کے ساتھ دھمکی دی تھی کہ اگر

وہ رشتہ ختم کرنے کی خواہش پر اصرار کرتا ہے تو وہ اپنے شوہر کو ان فراریوں کے بارے میں آگاہ کر سکتی ہے۔ مریض نے اس حقیقت کو پہچان لیا کہ اگر شوہر کو اس صورت حال سے آگاہ کیا گیا تو اس کا نتیجہ اس کی برادری میں بدنامی کا باعث بنے گا۔ وہ ایک ممتاز شہری تھا اور اس نے اپنے بلند مقام کی قدر کی۔

اس کی نمائش کے خوف اور احساس جرم کے نتیجے میں وہ سونے یا آرام کرنے سے قاصر تھا۔ اور چونکہ یہ سلسلہ دو یا تین ماہ سے جاری تھا وہ توانائی میں بہت شدید گراؤ کا شکار تھا اور اپنے کام کو مؤثر طریقے سے انجام دینے کی طاقت نہیں رکھتا تھا۔ چونکہ کچھ اہم معاملات زیر التوا تھے۔

جب سائیکائرسٹ نے مشورہ دیا کہ وہ مجھے ایک پادری کو دیکھے کیونکہ اس کی نیند نہیں آتی تھی، تو اس نے یہ کہہ کر دہرایا کہ کوئی پادری اس حالت کو درست نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے اس کی نیند نہیں آتی، لیکن اس کے برعکس، اس نے محسوس کیا کہ طبی ڈاکٹر مؤثر دوا فراہم کر سکتا ہے۔

جب اس نے مجھ سے اپنا رویہ بیان کیا تو میں نے صرف اس سے پوچھا کہ وہ کس طرح سونے کی توقع رکھتا ہے جب اس کے پاس دو انتہائی پریشان کن اور ناخوشگوار بیڈ فیلو تھے جن کے ساتھ وہ سونے کی کوشش کر رہا تھا۔

"بیڈ فیلو؟" اس نے حیرت سے پوچھا۔ "میرے پاس کوئی بیڈ فیلو نہیں ہے۔"

"اوہ، ہاں، آپ کے پاس ہے،" میں نے کہا، "اور اس

دنیا میں کوئی بھی ایسا نہیں ہے جو ان دونوں کے ساتھ
سو سکے، ایک کے دونوں طرف۔"

"کیا مطلب؟" اس نے پوچھا۔

میں نے کہا، "آپ ایک طرف خوف اور دوسری طرف جرم
کے درمیان ہر رات سونے کی کوشش کر رہے ہیں، اور
آپ ایک ناممکن کارنامے کی کوشش کر رہے ہیں، اس
سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنی نیند کی گولیاں کھاتے
ہیں، اور آپ تسلیم کرتے ہیں کہ آپ نے ایسی بہت
سی گولیاں کھائی ہیں۔ لیکن ان کا آپ پر کوئی اثر نہیں
ہوا ہے۔ ان کے آپ پر اثر نہ ہونے کی وجہ یہ ہے کہ
وہ آپ کے دماغ کی ان گہرائیوں تک نہیں پہنچ سکتے جہاں
سے یہ بے خوابی پیدا ہوتی ہے اور جو آپ کی توانائی کو ختم
کر رہی ہے۔ سو سکتے ہیں اور اپنی طاقت دوبارہ حاصل کر
سکتے ہیں۔"

ہم نے اس خوف سے منٹا جو اس کو ذہن میں رکھنے کے لیے تیار کرنے کے لیے عام طور پر ظاہر ہوتا تھا کہ صحیح کام کرنے کے نتیجے میں جو کچھ بھی ہو سکتا ہے، جو یقیناً نتائج سے قطع نظر تعلقات کو توڑ دینا تھا۔ میں نے اسے یقین دلایا کہ اس نے جو بھی کیا وہ صحیح نکلے گا۔ کوئی کر کے کبھی غلط نہیں کرتا

51

صحیح میں نے اس سے کہا کہ معاملہ خدا کے ہاتھ میں دے اور نتیجہ خدا پر چھوڑ کر صرف صحیح کام کرے۔

اس نے بغیر کسی گھبراہٹ کے نہیں بلکہ کافی خلوص کے ساتھ ایسا ہی کیا۔ عورت نے، یا تو ہوشیاری سے یا اپنی بہتر فطرت کے کسی اظہار کے ذریعے یا اپنے پیار کو دوسری جگہ منتقل کرنے کے زیادہ مشتبہ طریقے سے، اسے چھوڑ دیا۔

گناہ کو خدا سے معافی مانگ کر سنبھالا گیا۔ جب اس کی خلوص نیت سے کوشش کی جاتی ہے تو کبھی انکار نہیں کیا جاتا، اور ہمارے مریض کو سکون اور راحت ملتی ہے۔ یہ حیران کن تھا کہ جب یہ دوہرا وزن اس کے ذہن سے ہٹ گیا تو اس کی شخصیت ایک بار پھر معمول کے مطابق چلنے لگی۔ وہ سونے کے قابل تھا۔ اس نے امن اور طاقت کی تجدید پائی۔ توانائی تیزی سے واپس آگئی۔ ایک سمجھدار اور شکر گزار آدمی، وہ اپنی معمول کی سرگرمیاں جاری رکھنے کے قابل ہو گیا۔

کم ہونے والی توانائی کا ایک غیر معمولی معاملہ جمود ہے۔ دباؤ، یک جہتی اور ذمہ داریوں کا لانتناہی تسلسل ذہن کی تانگی کو مدھم کر دیتا ہے جس سے انسان کو کامیابی کے ساتھ اپنے کام سے رجوع کرنا پڑتا ہے۔ جیسا کہ ایک کھلاڑی باسی ہو جاتا ہے اسی طرح فرد، چاہے اس کا پیشہ

کچھ بھی ہو، خشک اور خشک ادوار میں آتا ہے۔ دماغ کی ایسی حالت کے دوران مشکل کے ساتھ زیادہ توانائی خرچ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جو پہلے کسی نے تقابلی آسانی کے ساتھ کیا تھا۔ نتیجتاً ضروری قوتیں اس کے لیے مشکل ہوتی ہیں تاکہ مطلوبہ قوت کی فراہمی ہو، اور فرد اکثر اپنی گرفت اور طاقت کھو بیٹھتا ہے۔

اس ذہنی کیفیت کا حل ایک ممتاز کاروباری رہنما، ایک مخصوص یونیورسٹی کے بورڈ آف ٹرسٹیز کے صدر نے لگایا تھا۔ ایک پروفیسر جو پہلے شاندار اور غیر معمولی طور پر مقبول تھا، نے پڑھانے کی صلاحیت اور طلباء کو دلچسپی دینے کی طاقت میں پھسلنا شروع کر دیا تھا۔ یہ طلبہ کا فیصلہ تھا اور ساتھ ہی ٹرسٹیز کی نجی رائے کہ اس استاد کو یا تو دلچسپی اور جوش کے ساتھ پڑھانے کی اپنی سابقہ صلاحیت کو بحال کرنا چاہیے ورنہ ایسا ہو جائے گا۔

اسے تبدیل کرنے کے لئے ضروری ہے۔ اس مؤخر الذکر کا استعمال اس وجہ سے ہچکچاہٹ کے ساتھ کیا گیا تھا کہ ریٹائرمنٹ کی عمر تک پہنچنے سے پہلے کئی فعال سالوں کی معمول کی توقع باقی تھی۔

مذکورہ تاجر نے پروفیسر کو اپنے دفتر آنے کو کہا اور اس سے اعلان کیا کہ بورڈ آف ٹرسٹیز اسے تمام اخراجات اور پوری تنخواہ کے ساتھ چھ ماہ کی چھٹی دے رہا ہے۔ صرف ایک شرط تھی، اور وہ یہ کہ وہ آرام کی جگہ پر چلا جائے اور اپنے آپ کو طاقت اور توانائی کی مکمل تجدید حاصل کرنے کے حوالے کر دے۔

تاجر نے اسے ایک کیبن استعمال کرنے کی دعوت دی جو وہ خود ایک بیابان میں رکھتا تھا اور تجسس سے مشورہ دیا کہ وہ ایک کتاب یعنی بائبل کے علاوہ کوئی کتاب نہ لے۔

اس نے مشورہ دیا کہ پروفیسر کا روزانہ کا پروگرام چہل قدمی، مچھلی پکڑنا، اور باغ میں کچھ دستی کام کرنا ہے۔ کہ وہ ہر روز اتنی مدت تک بائبل پڑھتا ہے جس سے وہ چھ مہینوں میں تین بار کتاب پڑھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس نے مزید مشورہ دیا کہ وہ کتاب میں موجود عظیم الفاظ اور خیالات سے اپنے ذہن کو سیر کرنے کے مقصد سے زیادہ سے زیادہ اقتباسات حفظ کر لیں۔

تاجر نے کہا، "مجھے یقین ہے کہ اگر آپ چھ ماہ باہر لکڑیاں کاٹنے، مٹی کھودنے، بائبل پڑھنے اور گہری جھیلوں میں مچھلیاں پکڑنے میں گزاریں گے تو آپ ایک نئے آدمی بن جائیں گے۔"

پروفیسر نے اس انوکھی تجویز سے اتفاق کیا۔ زندگی کے اس یکسر مختلف انداز میں اس کا ایڈجسٹمنٹ اس سے کہیں زیادہ آسان تھا جو اسے یا کسی کو بھی جانتا تھا جس کی اسے

توقع تھی۔ درحقیقت، وہ یہ جان کر حیران رہ گیا کہ اسے واقعی یہ پسند ہے۔ جب وہ فعال بیرونی زندگی گزارنے کے لئے مشروط ہو گیا تو اس نے دریافت کیا کہ یہ اس کے لئے بہت زیادہ اپیل کرتا ہے۔ وہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے دانشوروں کے ساتھیوں اور اس کے پڑھنے سے محروم رہا، لیکن مجبوراً اپنی واحد کتاب بائبل پر واپس آ گیا، وہ اس میں غرق ہو گیا، اور اس کی حیرت کی بات ہے، جیسا کہ اس نے اسے کہا، "اپنے اندر ایک لائبریری"۔ میں

53

اس کے صفحات میں اسے ایمان اور امن اور طاقت ملی۔ چھ ماہ میں وہ نیا آدمی تھا۔

تاجر اب مجھے بتاتا ہے کہ یہ پروفیسر بن گیا ہے، جیسا کہ وہ کہتا ہے، "مجبور طاقت والا شخص"۔ جمود ختم ہو گیا، پرانے زمانے کی توانائی واپس آ گئی، طاقت واپس آ گئی، زندگی

گزارنے کا جوش تازہ ہو گیا۔

باب 4

دعا کی طاقت آزمائیں۔

شہر کی سڑکوں کے اوپر ایک کاروباری دفتر میں دو آدمی سنجیدہ گفتگو کر رہے تھے۔ ایک، کاروباری اور ذاتی بحران کی وجہ سے بہت پریشان، بے سکونی سے فرش کی طرف لپکا، پھر مایوسی سے سر جھکائے بیٹھا، مایوسی کی تصویر۔ وہ دوسرے کے پاس مشورے کے لیے آیا تھا، کیونکہ وہ بڑا سمجھدار آدمی سمجھا جاتا تھا۔ انہوں نے مل کر اس مسئلے کو ہر زاویے سے تلاش کیا تھا لیکن بظاہر کوئی نتیجہ نہیں نکلا، جس نے پریشان آدمی کی حوصلہ شکنی کو مزید بڑھا دیا۔ "مجھے لگتا ہے کہ زمین کی کوئی طاقت مجھے نہیں بچا سکتی،" اس نے آہ بھری۔

دوسرے نے ایک لمحے کے لیے غور کیا، پھر قدرے بے

تکلفی سے بولا۔ "میں اسے اس طرح نہیں دیکھوں گا۔ مجھے یقین ہے کہ آپ یہ کہنے میں غلط ہیں کہ کوئی طاقت نہیں ہے جو آپ کو بچا سکتی ہے۔ ذاتی طور پر، میں نے محسوس کیا ہے کہ ہر مسئلے کا جواب موجود ہے۔ ایک طاقت ہے جو آپ کی مدد کر سکتی ہے۔" پھر دھیرے سے پوچھا کیوں نہیں دعا کی طاقت آزمائی جاتی ہے؟

کچھ حیران ہوئے، حوصلہ شکن آدمی نے کہا، "بے شک میں نماز پر یقین رکھتا ہوں، لیکن شاید میں نماز پڑھنا نہیں جانتا۔ آپ اسے عملی طور پر کہتے ہیں جو کسی کاروباری مسئلے کے لیے موزوں ہے۔ میں نے کبھی اس طرح نہیں سوچا تھا لیکن میں دعا کی کوشش کرنے کو تیار ہوں اگر آپ مجھے بتائیں کہ کیسے۔"

اس نے دعا کی عملی تکنیکوں کا اطلاق کیا اور مناسب وقت پر اس کا جواب مل گیا۔ معاملات بالآخر تسلی بخش

نکلے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اسے مشکلات نہیں
تھیں۔ درحقیقت، اس کے پاس اس کی بجائے مشکل
وقت تھا لیکن بالآخر اس نے اس مصیبت سے کام لیا۔
اب وہ دعا کی طاقت پر اس قدر جوش و خروش سے یقین
رکھتا ہے کہ میں نے حال ہی میں اسے یہ کہتے ہوئے سنا
ہے، "اگر آپ دعا کریں تو ہر مسئلہ صحیح اور حل ہو سکتا
ہے۔"

جسمانی صحت اور تندرستی کے ماہرین اکثر دعا سے استفادہ

کرتے

ان کے علاج میں۔ اندرونی ہم آہنگی کی کمی کی وجہ سے معزوری، تناؤ اور رشتہ دار پریشانیاں ہو سکتی ہیں۔ یہ قابل ذکر ہے کہ کس طرح نماز جسم اور روح کے ہم آہنگ کام کو بحال کرتی ہے۔ میرے ایک دوست، ایک فزیو تھراپسٹ، نے ایک اعصابی آدمی سے کہا جسے وہ مساج دے رہا تھا، "خدا میری انگلیوں سے کام کرتا ہے جب میں آپ کے جسمانی جسم کو آرام کرنے کی کوشش کرتا ہوں، جو آپ کی روح کا مندر ہے۔ جب کہ میں آپ کے ظاہری وجود پر کام کرتا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ باطنی طور پر خدا سے راحت کے لیے دعا کریں۔" یہ مریض کے لیے ایک نیا آئیڈیا تھا، لیکن وہ ایک قابل قبول موڈ میں تھا اور اس نے اپنے دماغ میں کچھ پر امن خیالات کو منتقل کرنے کی

کوشش کی۔ وہ حیران رہ گیا کہ اس کا اس پر کیا اثر پڑا۔

جیک اسمتھ، ایک ہیلتھ کلب کے آپریٹر، جس کی سرپرستی بہت سے ممتاز لوگ کرتے ہیں، دعا کے علاج پر یقین رکھتے ہیں اور اسے استعمال کرتے ہیں۔ وہ ایک وقت میں انعامی فائٹر تھا، پھر ٹرک ڈرائیور، بعد میں ٹیکسی ڈرائیور، اور آخر کار اپنا ہیلتھ کلب کھولا۔ وہ کہتا ہے کہ جب وہ اپنے سرپرستوں کو جسمانی للپائی کے لیے چھان بین کرتا ہے تو وہ روحانی لغزش کی بھی تحقیقات کرتا ہے کیونکہ، وہ اعلان کرتا ہے، "آپ کسی آدمی کو اس وقت تک جسمانی طور پر صحت مند نہیں بنا سکتے جب تک کہ آپ اسے روحانی طور پر صحت مند نہ کر لیں۔"

ایک دن والٹر ہسٹن، اداکار، جیک اسمتھ کی میز کے پاس بیٹھا تھا۔ اس نے دیوار پر ایک بڑا سا نشان نوٹ کیا جس پر درج ذیل حروف قلم بند تھے APRPBWP :

RAA-ہسٹن نے حیرت سے پوچھا، "ان خطوط کا کیا مطلب ہے؟"

اسمٹھ نے ہنستے ہوئے کہا، "وہ 'اثباتی دعاؤں کی ریلیز پاورز' کے لیے کھڑے ہیں جن کے ذریعے مثبت نتائج حاصل ہوتے ہیں۔"

ہسٹن کا جبراً حیرت سے گر گیا۔ "ٹھیک ہے، میں نے کبھی بھی ہیلتھ کلب میں ایسا کچھ سننے کی توقع نہیں کی تھی۔"

"میں اس طرح کے طریقے استعمال کرتا ہوں،" اسمٹھ نے کہا، "لوگوں کو متجسس بنانے کے لیے وہ پوچھیں گے کہ ان خطوط کا کیا مطلب ہے۔ اس سے مجھے یہ بتانے کا موقع ملتا ہے کہ مجھے یقین ہے کہ مثبت دعائیں ہمیشہ نتائج دیتی ہیں۔"

جیک اسمتھ، جو مردوں کو جسمانی طور پر تندرست رکھنے میں مدد کرتے ہیں، کا خیال ہے کہ نماز اتنی ہی اہم ہے، اگر زیادہ اہم نہیں، تو ورزش، بھاپ سے نہانے اور رگڑنے سے زیادہ۔ یہ پاور جاری کرنے کے عمل کا ایک اہم حصہ ہے۔

لوگ آج پہلے کی نسبت زیادہ دعائیں کر رہے ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ اس سے ذاتی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ دعا ان کی مدد کرتی ہے کہ وہ قوتوں کو تھپتھپائیں اور طاقت کو استعمال کریں جو دوسری صورت میں دستیاب نہیں ہے۔

ایک مشہور ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ "دعا سب سے بڑی طاقت ہے جو انسان کو اپنے ذاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے دستیاب ہے۔ اس کی طاقت مجھے حیران

کر دیتی ہے۔"

دعا کی طاقت توانائی کا مظہر ہے۔ جس طرح ایٹمی توانائی کے اخراج کے لیے سائنسی تکنیکیں موجود ہیں، اسی طرح دعا کے طریقہ کار کے ذریعے روحانی توانائی کے اخراج کے لیے بھی سائنسی طریقہ کار موجود ہیں۔ اس توانائی بخش قوت کے دلچسپ مظاہرے واضح ہیں۔

دعا کی طاقت عمر بڑھنے کے عمل کو معمول پر لانے، کمزوری اور بگاڑ کو روکنے یا محدود کرنے کے قابل نظر آتی ہے۔ آپ کو اپنی بنیادی توانائی یا اہم طاقت کھونے یا محض برسوں کے جمع ہونے کے نتیجے میں کمزور اور بے حس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ کی روح کو گھٹنے یا باسی یا پھیکا ہونے دیا جائے۔

دعا ہر شام آپ کو تازہ دم کر سکتی ہے اور ہر صبح آپ کو

نئے سرے سے باہر بھیج سکتی ہے۔ آپ مسائل میں رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں اگر نماز کو آپ کے لاشعور میں داخل ہونے دیا جائے، جو قوتوں کی نشست ہے جو اس بات کا تعین کرتی ہے کہ آیا آپ صحیح یا غلط کام کرتے ہیں۔ دعا میں آپ کے رد عمل کو درست اور درست رکھنے کی طاقت ہے۔ آپ کے لاشعور میں گہرائی سے چلنے والی دعا آپ کو دوبارہ بنا سکتی ہے۔ یہ آزادانہ طور پر طاقت کو جاری کرتا ہے اور رکھتا ہے۔

اگر آپ نے اس طاقت کا تجربہ نہیں کیا ہے، تو شاید آپ کو نماز کی نئی تکنیکیں سیکھنے کی ضرورت ہے۔ نماز پڑھنا اچھا ہے۔

57

کارکردگی کے نقطہ نظر سے۔ عام طور پر زور مکمل طور پر مذہبی ہوتا ہے حالانکہ دونوں تصورات کے درمیان کوئی دراڑ

نہیں ہے۔ سائنسی روحانی مشق دقیانوسی طرز عمل کو مسترد کرتی ہے یہاں تک کہ یہ عام سائنس میں کرتا ہے۔ اگر آپ کسی خاص طریقے سے نماز پڑھ رہے ہیں، چاہے اس سے آپ کے لیے برکات بھی پہنچی ہوں، جس میں کوئی شک نہیں ہے، تو شاید آپ نمونہ بدل کر اور نماز کے تازہ فارمولوں کو آزما کر اور بھی زیادہ نفع بخش ہو سکتے ہیں۔ نئی بصیرت حاصل کریں؛ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے نئی مہارتوں کی مشق کریں۔

یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جب آپ دعا کرتے ہیں تو آپ دنیا کی سب سے زبردست طاقت کے ساتھ معاملہ کر رہے ہیں۔ آپ روشنی کے لیے پرانے زمانے کے میٹل کے تیل کے لیمپ کا استعمال نہیں کریں گے۔ آپ سب سے جدید ترین لائٹنگ ڈیوائسز چاہتے ہیں۔ نئی اور تازہ روحانی تکنیکیں روحانی باصلاحیت مردوں اور عورتوں کی طرف سے

مسلسل دریافت کی جا رہی ہیں۔ مناسب اور مؤثر ثابت ہونے والے طریقوں کے مطابق دعا کی طاقت کا تجربہ کرنا مناسب ہے۔ اگر یہ نیا اور عجیب سا سائنسی لگتا ہے تو یاد رکھیں کہ دعا کا راز اس عمل کو تلاش کرنا ہے جو آپ کے ذہن کو خدا کے سامنے عاجزی کے ساتھ کھول دے گا۔ کوئی بھی طریقہ جس کے ذریعے آپ خدا کی طاقت کو اپنے ذہن میں بہانے کے لیے متحرک کر سکتے ہیں جائز اور قابل استعمال ہے۔

نماز کے سائنسی استعمال کی ایک مثال دو مشہور صنعت کاروں کا تجربہ ہے، جن کے نام بہت سے قارئین کو معلوم ہوں گے، اگر مجھے ان کا ذکر کرنے کی اجازت دی جائے، جن کی ایک کاروباری اور تکنیکی معاملے پر کانفرنس تھی۔ کوئی سوچ سکتا ہے کہ یہ لوگ مکمل طور پر تکنیکی بنیادوں پر اس طرح کے مسئلے سے رجوع کریں گے، اور

انہوں نے ایسا کیا اور بہت کچھ۔ انہوں نے بھی اس کے بارے میں دعا کی۔ لیکن انہیں کوئی کامیاب نتیجہ نہیں ملا۔ اس لیے انہوں نے ایک ملکی مبلغ کو بلایا، جو ان میں سے ایک کا ایک پرانا دوست تھا، کیونکہ، جیسا کہ انہوں نے وضاحت کی، بائبل کی دعا کا فارمولا ہے، "جہاں دو یا تین میرے نام پر اکٹھے ہوں، وہاں میں ان کے درمیان ہوں۔" (متی 18:20) انہوں نے ایک اور فارمولے کی طرف بھی اشارہ کیا، یعنی، "اگر تم میں سے دو زمین پر کسی بھی چیز کو چھونے پر متفق ہو جائیں

58

مانگو، یہ میرے باپ سے جو آسمان پر ہے ان کے لیے ہو جائے گا۔" (متی 18:19)

سائنسی پریکٹس میں تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے، وہ

سمجھتے ہیں کہ نماز کے ساتھ ایک رجحان کے طور پر نمٹنے کے لیے انھیں بائبل میں بیان کردہ فارمولوں پر سختی سے عمل کرنا چاہیے جسے انھوں نے روحانی سائنس کی نصابی کتاب کے طور پر بیان کیا ہے۔ کسی سائنس کو استعمال کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ اس سائنس کی نصابی کتاب میں بیان کردہ قبول شدہ فارمولوں کو استعمال کیا جائے۔ انہوں نے استدلال کیا کہ اگر بائبل فراہم کرتی ہے کہ دو یا تین کو اکٹھا کیا جانا چاہئے تو شاید وہ کامیاب نہ ہونے کی وجہ یہ تھی کہ انہیں تیسرے فریق کی ضرورت تھی۔

لہذا تینوں آدمیوں نے دعا کی، اور اس عمل میں غلطی سے بچنے کے لیے انہوں نے بائبل کی دیگر مختلف تکنیکوں کو بھی اس مسئلے کو برداشت کیا جیسے کہ بیانات میں تجویز کیا گیا ہے: "تمہارے ایمان کے مطابق ہو"۔ (متی 9:29) "جو چیزیں آپ چاہتے ہیں، جب آپ دعا کرتے

ہیں، یقین رکھتے ہیں کہ آپ انہیں حاصل کرتے ہیں، اور
آپ کو وہ مل جائیں گی۔" (مرقس 11:24)

دعا کے کئی مکمل اجلاسوں کے بعد تینوں آدمیوں نے ایک
ساتھ تصدیق کی کہ انہیں جواب مل گیا ہے۔ نتیجہ مکمل
طور پر تسلی بخش تھا۔ بعد کے نتائج نے اشارہ کیا کہ خدائی
ہدایت درحقیقت حاصل کی گئی تھی۔

یہ لوگ اتنے بڑے سائنس دان ہیں کہ ان روحانی قوانین
کے عمل کی قطعی وضاحت کی ضرورت فطری قوانین کے
معاملے میں نہیں ہے لیکن وہ اس حقیقت سے مطمئن
ہیں کہ جب "مناسب" تکنیک استعمال کی جاتی ہے تو
قانون کام کرتا ہے۔

"اگرچہ ہم اس کی وضاحت نہیں کر سکتے،" انہوں نے
کہا، "حقیقت یہ ہے کہ ہم اپنے مسئلے سے حیران تھے اور

ہم نے نئے عہد نامے کے فارمولوں کے مطابق نماز کی کوشش کی۔ اس طریقہ نے کام کیا اور ہمیں ایک خوبصورت نتیجہ ملا۔ "انہوں نے مزید کہا کہ انہیں ایسا لگتا ہے کہ نماز کے عمل میں ایمان اور ہم آہنگی اہم عوامل ہیں۔

59

ایک شخص نے کئی سال پہلے نیویارک شہر میں ایک چھوٹا سا کاروبار کھولا، اس کا پہلا قیام، جیسا کہ اس نے اس کی خصوصیت کی، "دیوار میں ایک چھوٹا سا سوراخ۔" اس کا ایک ملازم تھا۔ چند سالوں میں وہ ایک بڑے کمرے میں اور پھر وسیع کوارٹرز میں چلے گئے۔ یہ ایک بہت کامیاب آپریشن بن گیا۔

اس آدمی کے کاروبار کا طریقہ جیسا کہ اس نے بیان کیا ہے کہ "دیوار کے چھوٹے سوراخ کو پر امید دعاؤں اور

خیالات سے بھرنا ہے۔ "انہوں نے کہا کہ محنت، مثبت سوچ، منصفانہ برتاؤ، لوگوں کے ساتھ صحیح سلوک اور صحیح قسم کی دعا ہمیشہ نتائج دیتی ہے۔ تخلیقی اور منفرد ذہن رکھنے والے اس شخص نے اپنے مسائل کے حل اور دعائیہ طاقت کے ذریعے اپنی مشکلات پر قابو پانے کے لیے اپنا آسان فارمولا بنایا۔ یہ ایک دلچسپ فارمولا ہے لیکن میں نے اس پر عمل کیا ہے اور ذاتی طور پر جانتا ہوں کہ یہ کام کرتا ہے۔ میں نے اسے بہت سے لوگوں کو تجویز کیا ہے جنہوں نے اس کے استعمال میں حقیقی قدر بھی پائی۔ یہ آپ کے لئے سفارش کی جاتی ہے۔

فارمولہ ہے (1) دعا، (2) تصویر، (3) حقیقت۔

"دعا کریں" سے میرے دوست کا مطلب روزانہ تخلیقی دعا کا نظام تھا۔ جب کوئی مسئلہ درپیش ہوتا تو اس نے خدا سے نہایت سادہ اور براہ راست دعا میں بات کی۔ مزید

یہ کہ اس نے خدا کے ساتھ کسی وسیع اور دور دراز کے سایہ دار وجود کے بارے میں بات نہیں کی بلکہ یہ تصور کیا کہ خدا اس کے ساتھ اس کے دفتر میں، اس کے گھر میں، سڑک پر، اس کی گاڑی میں، ہمیشہ ایک ساتھی کے طور پر قریب ہے۔ ایک قریبی ساتھی۔ اس نے بائبل کے حکم کو سنجیدگی سے لیا کہ "بغیر وقفے سے دعا کرو۔" اس نے اس کی تشریح یہ کی کہ اسے ہر روز فطری، نارمل انداز میں خدا کے ساتھ ان سوالات پر بحث کرنا چاہئے جن کا فیصلہ کرنا اور ان سے نمٹا جانا ہے۔ موجودگی آخر کار اس کے شعور اور بالآخر اس کی لاشعوری سوچ پر حاوی ہو گئی۔ اس نے اپنی روزمرہ کی زندگی کو "دعا" کی۔ وہ چلتے پھرتے یا گاڑی چلاتے ہوئے یا روزمرہ کے دیگر کام انجام دیتے ہوئے نماز پڑھتا تھا۔ اس نے اپنی روزمرہ کی زندگی کو دعاؤں سے بھر دیا یعنی وہ

نماز سے زندگی گزاری۔ وہ اکثر اپنی نماز پڑھنے کے لیے گھٹنے نہیں ٹیکتا تھا لیکن مثال کے طور پر اپنے قریبی ساتھی کے طور پر خدا سے کہتا تھا، "خداوند، میں اس کے بارے میں کیا کروں؟" یا "خداوند، مجھے اس پر ایک نئی بصیرت عطا فرما۔" اس نے اپنے دماغ کی دعا کی اور اسی طرح اپنی سرگرمیوں کو دعا دی۔

اس کے تخلیقی دعا کے فارمولے میں دوسرا نکتہ "تصویر بنانا" ہے۔ طبیعیات میں بنیادی عنصر قوت ہے۔ نفسیات میں بنیادی عنصر قابل حصول خواہش ہے۔ جو آدمی کامیابی کا قیاس کرتا ہے وہ پہلے سے ہی کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔ جو لوگ ناکامی کو فرض کرتے ہیں ان میں ناکامی ہوتی ہے۔ جب یا تو ناکامی یا کامیابی کی تصویر کشی کی جاتی ہے تو یہ تصویر میں دی گئی ذہنی تصویر کے

مساوی لحاظ سے سختی سے حقیقت بن جاتی ہے۔

کسی قابل قدر چیز کو یقینی بنانے کے لیے، پہلے اس کے بارے میں دعا کریں اور اسے خدا کی مرضی کے مطابق آزمائیں؛ پھر اپنے ذہن پر اس کی ایک تصویر پرنٹ کریں جیسا کہ ہو رہا ہے، تصویر کو مضبوطی سے ہوش میں رکھیں۔ تصویر کو خدا کی مرضی کے سپرد کرنا جاری رکھیں۔ یعنی معاملہ خدا کے ہاتھ میں دیں۔ اور خدا کی ہدایت پر عمل کریں۔ محنت اور ذہانت سے کام کریں، اس طرح اس معاملے میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنا کردار ادا کریں۔ یقین کرنے کی مشق کریں اور تصویر کو اپنے خیالات میں مضبوطی سے تھامے رکھیں۔ ایسا کریں اور آپ ان عجیب و غریب طریقوں سے حیران رہ جائیں گے جن میں تصویر کشی ہوتی ہے۔ اس انداز میں تصویر "حقیقت میں آتی ہے۔" جو آپ نے "دعا" کی ہے اور "تصویر" کی

ہے وہ آپ کی بنیادی قابل عمل خواہش کے نمونے کے مطابق "حقیقت میں آتی ہے" جب اس پر خدا کی طاقت کو استعمال کرتے ہوئے مشروط کیا جاتا ہے، اور اس کے علاوہ، آپ اس کے حصول کے لیے اپنے آپ کو مکمل طور پر پیش کرتے ہیں۔

میں نے ذاتی طور پر اس تین نکاتی نماز کے طریقے پر عمل کیا ہے اور اس میں بڑی طاقت ملتی ہے۔ یہ دوسروں کو تجویز کیا گیا ہے جنہوں نے اسی طرح رپورٹ کیا ہے کہ اس نے ان کے تجربے میں تخلیقی طاقت جاری کی ہے۔

مثال کے طور پر، ایک عورت نے دریافت کیا کہ اس کا شوہر اس سے دور جا رہا ہے۔ ان کی شادی خوشگوار رہی تھی، لیکن

بیوی سماجی کاموں میں مشغول ہو گئی تھی اور شوہر اپنے کاموں میں مصروف ہو گیا تھا۔ اس سے پہلے کہ وہ یہ جانتے، قریبی، پرانے وقت کی صحبت کھو گئی۔ ایک دن اسے ایک اور عورت میں اس کی دلچسپی معلوم ہوئی۔ وہ اپنا سر کھو بیٹھا اور پراسرار ہو گیا۔ اس نے اپنے وزیر سے مشورہ کیا، جس نے بڑی مہارت سے گفتگو کو اپنی طرف موڑ دیا۔ اس نے ایک لاپرواہ گھریلو خاتون ہونے کا اعتراف کیا اور یہ کہ وہ خود غرض، تیز زبان اور تنگ کرنے والی بھی ہو گئی تھی۔

اس کے بعد اس نے اعتراف کیا کہ اس نے کبھی خود کو اپنے شوہر کے برابر محسوس نہیں کیا۔ وہ اس کے بارے میں کمتری کا گہرا احساس رکھتی تھی، سماجی اور فکری طور پر اس کے ساتھ برابری برقرار رکھنے سے قاصر تھی۔ لہذا وہ ایک مخالفانہ رویہ اختیار کر گئی جس کا اظہار غصے اور

تنقید میں ہوا۔

وزیر نے دیکھا کہ اس عورت میں اس سے زیادہ قابلیت، قابلیت اور دلکشی تھی جو وہ ظاہر کر رہی تھی۔ اس نے مشورہ دیا کہ وہ خود کی ایک قابل اور پرکشش تصویر یا تصویر بنائے۔ اس نے سنسنی خیزی سے اسے بتایا کہ "خدا ایک بیوٹی پارلر چلاتا ہے" اور یہ کہ ایمانی تکنیک کسی شخص کے چہرے پر خوبصورتی اور اس کے انداز میں دلکشی اور آسانی پیدا کر سکتی ہے۔ اس نے اسے نماز پڑھنے اور روحانی طور پر "تصویر" کرنے کا طریقہ بتایا۔ اس نے اسے پرانے زمانے کی صحبت کی بحالی کی ذہنی تصویر رکھنے، اپنے شوہر میں اچھائی کو دیکھنے اور ان دونوں کے درمیان بحال ہونے والی ہم آہنگی کی تصویر کشی کرنے کا مشورہ بھی دیا۔ وہ اس تصویر کو ایمان کے ساتھ تھامنے والی تھی۔ اس طرح اس نے اسے ایک انتہائی دلچسپ ذاتی فتح کے

لیے تیار کیا۔

اسی وقت اس کے شوہر نے اسے بتایا کہ وہ طلاق چاہتا ہے۔ اس نے اپنے آپ کو اس حد تک فتح کر لیا تھا کہ وہ سکون کے ساتھ اس درخواست کو قبول کر سکتی تھی۔ اس نے سادگی سے جواب دیا کہ اگر وہ چاہیں تو وہ راضی ہے، لیکن اس بنیاد پر فیصلہ کو نوے دن کے لیے موخر کرنے کی تجویز دی کہ طلاق حتمی ہے۔ "اگر نوے دن کے بعد بھی آپ کو لگتا ہے کہ آپ طلاق چاہتے ہیں تو میں آپ کے ساتھ تعاون کروں گا۔" اس نے یہ کہا

62

سکون سے اس نے اسے ایک سوالیہ انداز میں دیکھا، کیونکہ اسے ایک غصے کی توقع تھی۔

رات کے بعد رات وہ باہر جاتا تھا، اور رات کے بعد وہ گھر

میں بیٹھی رہتی تھی، لیکن اس نے اسے اپنی پرانی کرسی پر بیٹھا ہوا تصویر بنایا تھا۔ وہ کرسی پر نہیں تھا، لیکن اس نے وہاں پرانے دنوں کی طرح آرام سے پڑھتے ہوئے اس کی تصویر بنائی۔ اس نے اسے گھر کے ارد گرد کھار کرتے، پینٹنگ اور چیزوں کو ٹھیک کرتے ہوئے دیکھا جیسا کہ اس نے پہلے کیا تھا۔ یہاں تک کہ اس نے اسے برتن خشک کرتے ہوئے بھی دکھایا جیسا کہ اس نے پہلی شادی کے وقت کیا تھا۔ اس نے ان دونوں کو ایک ساتھ گولف کھیلتے ہوئے اور ہائیک کرنے کا تصور کیا جیسا کہ انہوں نے پہلے کیا تھا۔

اس نے اس تصویر کو ثابت قدمی کے ساتھ برقرار رکھا، اور ایک رات وہاں وہ اپنی پرانی کرسی پر بیٹھ گیا۔ اس نے دو بار اس بات کا یقین کرنے کے لیے دیکھا کہ یہ تصویر کشتی کے بجائے حقیقت ہے، لیکن شاید تصویر کشتی ایک

حقیقت ہے، کیونکہ کسی بھی قیمت پر اصل آدمی وہاں تھا۔ کبھی کبھار وہ چلا جاتا لیکن زیادہ سے زیادہ راتیں وہ اپنی کرسی پر بیٹھا رہتا۔ پھر اس نے اسے پرانے دنوں کی طرح پڑھنا شروع کیا۔ پھر ایک دھوپ سنیچر کی دوپہر اس نے پوچھا، "آپ گولف کے کھیل کو کیا کہتے ہیں؟"

دن خوشگوار گزرے یہاں تک کہ اسے معلوم ہوا کہ نوے دن آگیا ہے، تو اس شام اس نے خاموشی سے کہا، "بل، یہ نوے دن ہے۔"

"تمہارا کیا مطلب ہے،" اس نے حیرانی سے پوچھا،
"نانوے دن؟"

"کیوں، تمہیں یاد نہیں؟ ہم نے طلاق کا معاملہ طے کرنے کے لیے نوے دن انتظار کرنے پر اتفاق کیا اور یہ وہ دن ہے۔"

اس نے ایک لمحے کے لیے اسے دیکھا، پھر اپنے کاغذ کے پیچھے چھپے ہوئے نے ایک صفحہ پلٹتے ہوئے کہا، "بے وقوف نہ بنو، میں تمہارے بغیر نہیں رہ سکتا، تمہیں یہ خیال کہاں سے آیا کہ میں تمہیں چھوڑ کر جا رہا ہوں؟"

فارمولہ ایک طاقتور طریقہ کار ثابت ہوا۔ اس نے دعا کی، اس نے تصویر کھنچوائی، اور مطلوبہ نتیجہ حاصل ہوا۔

63

دعا کی طاقت نے اس کا مسئلہ حل کر دیا اور اس کا بھی۔

میں بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں جنہوں نے اس تکنیک کو نہ صرف ذاتی معاملات میں بلکہ کاروباری معاملات میں بھی کامیابی سے لاگو کیا ہے۔ جب خلوص اور ذہانت کے ساتھ حالات کو سامنے لایا جائے تو اس کے نتائج اتنے

شاندار ہوتے ہیں کہ اسے نماز کا ایک غیر معمولی موثر طریقہ قرار دیا جانا چاہیے۔ جو لوگ اس طریقہ کو سنجیدگی سے لیتے ہیں اور حقیقت میں اس کا استعمال کرتے ہیں وہ حیران کن نتائج حاصل کرتے ہیں۔

ایک صنعتی کنونشن کی ضیافت میں میں اسپیکر کی میز پر ایک ایسے شخص کے پاس بیٹھا تھا جو اگرچہ تھوڑا سا کھردرا سا تھا، بہت پسند تھا۔ اس نے ایک مبلغ کے ساتھ اپنی قربت کی وجہ سے تھوڑا سا تنگ محسوس کیا ہو گا، جو ظاہر ہے کہ اس کی معمول کی کمپنی نہیں تھی۔ رات کے کھانے کے دوران اس نے بہت سے مذہبی الفاظ استعمال کیے، لیکن وہ مذہبی انداز میں ایک ساتھ نہیں رکھے گئے تھے۔ ہر غصے کے بعد اس نے معافی مانگی، لیکن میں نے اسے مشورہ دیا کہ میں نے یہ سب الفاظ پہلے سن رکھے ہیں۔

اس نے مجھے بتایا کہ وہ لڑکپن میں چرچ ائینڈنٹ رہا تھا لیکن "اس سے دور ہو گیا تھا۔" اس نے مجھے وہ پرانی کہانی سنائی جو میں نے ساری زندگی سنی ہے اور جسے اب بھی لوگ بالکل نئی چیز کے طور پر سنیں گے، یعنی، "جب میں لڑکا تھا تو میرے والد نے مجھے سنڈے اسکول اور چرچ جانے پر مجبور کیا اور مذہب کو کچل دیا۔ اس لیے جب میں گھر سے نکلا تو میں اسے مزید نہیں لے سکتا تھا اور اس کے بعد سے کبھی کبھار ہی چرچ جاتا ہوں۔"

اس آدمی نے پھر مشاہدہ کیا کہ "شاید وہ بوڑھے ہونے کے بعد سے چرچ جانا شروع کر دے۔" میں نے تبصرہ کیا کہ اسے نشست ملنا خوش قسمتی ہوگی۔ اس نے اسے حیران کر دیا کیونکہ اس نے "یہ نہیں سوچا تھا کہ اب کوئی بھی چرچ جائے گا۔" میں نے اسے بتایا کہ ملک کے کسی بھی دوسرے ادارے کے مقابلے ہر ہفتے زیادہ لوگ

گر جا گھر جاتے ہیں۔ بلکہ اس نے اسے اوور کر دیا۔

وہ ایک درمیانے درجے کے کاروبار کا سربراہ تھا اور وہ مجھے یہ بتانے پر گر پڑا کہ اس کی فرم نے پچھلے سال کتنے پیسے لیے۔ میں نے اسے بتایا کہ میں بہت سے ایسے گر جا گھروں کو جانتا ہوں جن کا ٹیک اس سے زیادہ ہے۔

64

اس نے واقعی اسے سولر پلکس میں مارا، اور میں نے چرچ کے لئے اس کے احترام کو نوٹ کیا جو چھلانگ لگا کر بڑھتا ہے۔ میں نے اسے ان ہزاروں مذہبی کتابوں کے بارے میں بتایا جو بکتی ہیں، کسی بھی دوسری قسم کی کتابوں سے زیادہ۔ "ہو سکتا ہے کہ چرچ میں آپ کے ساتھی اس وقت گیند پر ہوں،" اس نے بدتمیزی سے کہا۔ اسی لمحے ایک اور آدمی ہماری میز پر آیا اور پرہوش انداز میں

مجھے بتایا کہ اس کے ساتھ "کچھ شاندار" ہوا ہے۔ اس نے کہا کہ وہ بہت افسردہ تھے، کیونکہ اس کے ساتھ معاملات ٹھیک نہیں چل رہے تھے۔ اس نے ایک ہفتے یا اس سے زیادہ کے لیے فرار ہونے کا فیصلہ کیا اور اس چھٹی پر میری ایک کتاب پڑھی جس میں عملی ایمان کی تکنیک بیان کی گئی ہے۔ اس نے کہا کہ اس سے اسے پہلا اطمینان اور سکون ملا جو اس نے محسوس کیا تھا۔ اس نے اسے اپنے امکانات کے بارے میں حوصلہ افزائی کی۔ وہ ماننے لگا کہ اس کی مصیبت کا جواب عملی دین ہے۔

"لہذا،" اس نے کہا، "میں نے آپ کی کتاب میں پیش کیے گئے روحانی اصولوں پر عمل کرنا شروع کیا۔ میں یقین کرنے لگا اور اس بات کی تصدیق کرنے لگا کہ خدا کی مدد سے میں جن مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں وہ حاصل ہو سکتا ہے۔ میرے اندر ایک احساس پیدا

ہوا کہ سب کچھ ہو رہا ہے۔ بالکل ٹھیک ہو جانا، اور اس کے بعد سے کوئی بھی چیز مجھے پریشان نہیں کر سکتی تھی۔ میں بالکل جانتا تھا کہ یہ ٹھیک ہونے والا ہے۔ اس لیے میں بہتر سونے اور بہتر محسوس کرنے لگا۔ مجھے ایسا لگا جیسے میں نے کوئی ٹانک لیا ہے۔ میری نئی سمجھ اور مشق روحانی تکنیکیں اہم موڑ تھیں۔"

جب وہ ہم سے رخصت ہوا تو میرے ٹیبل ساتھی، جس نے یہ تلاوت سن رکھی تھی، کہنے لگا، "میں نے اس سے پہلے کبھی ایسا کچھ نہیں سنا تھا۔ وہ ساتھی مذہب کے بارے میں خوش گوار اور قابل عمل بات کرتا ہے۔ میرے سامنے کبھی اس طرح پیش نہیں کیا گیا۔ وہ بھی دیتا ہے۔ یہ تاثر کہ مذہب تقریباً ایک سائٹس ہے، کہ آپ اسے اپنی صحت کو بہتر بنانے اور اپنے کام کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ میں نے اس سلسلے میں

مذہب کے بارے میں کبھی نہیں سوچا۔"

پھر اس نے مزید کہا، "لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ مجھے کس چیز نے متاثر کیا؟ یہ اس آدمی کے چہرے کا تاثر تھا۔"

65

اب حیرت انگیز حقیقت یہ ہے کہ جب میرے ٹیبل ساتھی نے یہ بیان دیا تو اس کے اپنے چہرے پر بھی ایسی ہی جھلک تھی۔ اسے پہلی بار یہ خیال آیا کہ مذہبی عقیدہ کوئی پرہیزگار چیز نہیں ہے بلکہ کامیاب زندگی گزارنے کا ایک سائنسی طریقہ کار ہے۔ وہ ذاتی تجربے میں دعائیہ طاقت کے عملی کام کا خود مشاہدہ کر رہے تھے۔

ذاتی طور پر، میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ دعا ایک شخص سے دوسرے شخص اور خدا کی طرف کمپن کا بھیجنا

ہے۔ ساری کائنات کمپن میں ہے۔ میز کے مالیکیولز میں کمپن ہوتی ہے۔ ہوا کمپن سے بھری ہوئی ہے۔ انسانوں کے درمیان رد عمل بھی کمپن میں ہے۔ جب آپ کسی دوسرے شخص کے لیے دعا بھیجتے ہیں، تو آپ روحانی کائنات میں موجود قوت کو استعمال کرتے ہیں۔ آپ اپنے آپ سے دوسرے شخص تک محبت، مدد، مدد کے احساس کو منتقل کرتے ہیں — ایک ہمدردانہ، طاقتور سمجھ — اور اس عمل میں آپ کائنات میں ایسی وائبریشنز کو بیدار کرتے ہیں جن کے ذریعے خدا ان اچھے مقاصد کو پورا کرتا ہے جن کے لیے دعا کی گئی ہے۔ اس اصول کے ساتھ تجربہ کریں اور آپ کو اس کے حیرت انگیز نتائج معلوم ہوں گے۔

مثال کے طور پر، میری ایک عادت ہے، جسے میں اکثر استعمال کرتا ہوں، جب میں ان سے گزرتا ہوں لوگوں کے

لیے دعا کرتا ہوں۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں نے ایک
تجسس کے ساتھ مغربی ور جینیا سے گزرتے ہوئے ٹرین
میں سفر کیا تھا۔ میں نے ایک آدمی کو سٹیشن کے پلیٹ
فارم پر کھڑا دیکھا، پھر ٹرین آگے بڑھی اور وہ نظروں سے گزر
گیا۔ مجھے لگا کہ میں اسے پہلی اور آخری بار دیکھ رہا ہوں۔
اس کی زندگی اور میری زندگی ایک لمحے کے صرف ایک حصے
کے لئے ہلکے سے چھو گئی۔ وہ اپنے راستے پر چلا گیا اور
میں اپنے راستے پر چلا گیا۔ میں سوچ رہا تھا کہ اس کی
زندگی کیسے نکلے گی۔

پھر میں نے اُس شخص کے لیے دعا کی اور اثبات میں دعا
کی کہ اس کی زندگی برکتوں سے بھر جائے۔ پھر میں نے
دوسرے لوگوں کے لیے دعا کرنا شروع کی جب میں نے
ٹرین کے گزرتے ہوئے دیکھا۔ میں نے کھیت میں ہل
چلانے والے ایک آدمی کے لیے دعا کی اور رب سے

درخواست کی کہ وہ اس کی مدد کرے اور اسے اچھی فصل عطا کرے۔ میں نے ایک ماں کو کپڑے لٹکائے ہوئے دیکھا، اور تازہ دھوئے ہوئے کپڑوں کی اس لائن نے مجھے بتایا کہ اس کا ایک بڑا کنبہ ہے۔ اس کے چہرے کی ایک جھلک اور اندر جانے کا راستہ

66

جس نے بچوں کے کپڑے سنبھالے مجھے بتایا کہ وہ ایک خوش مزاج عورت ہے۔ میں نے اس کے لیے دعا کی، کہ اس کی زندگی خوشگوار ہو، کہ اس کا شوہر ہمیشہ اس کے ساتھ سچا رہے اور وہ اس کے ساتھ سچی ہو۔ میں نے دعا کی کہ وہ ایک مذہبی خاندان ہو اور یہ بچے مضبوط، باوقار نوجوان پروان چڑھیں۔

ایک سٹیشن پر میں نے ایک آدمی کو دیوار کے ساتھ آدھا

سوئے ہوئے دیکھا، اور میں نے دعا کی کہ وہ بیدار ہو جائے اور آرام سے اترے اور کچھ رقم ہو جائے۔

پھر ہم ایک اسٹیشن پر رکے، اور وہاں ایک پیارا سا بچہ تھا، ایک پتلون کی ٹانگ دوسرے سے لمبی، قمیض گلے میں کھلی ہوئی، بہت بڑا سویٹر پہنے، بال اڑے ہوئے، چہرہ گندا تھا۔ وہ ایک لالی پاپ چوس رہا تھا اور اس پر محنت کر رہا تھا۔ میں نے اس کے لیے دعا کی، اور جیسے ہی ٹرین چلنے لگی اس نے میری طرف دیکھا اور مجھے سب سے حیرت انگیز مسکراہٹ دی۔ میں جانتا تھا کہ میری دعا نے اسے پکڑ لیا ہے، اور میں نے اس کی طرف ہاتھ ہلایا، اور اس نے میری طرف ہاتھ ہلایا۔ میں اس لڑکے کو دوبارہ ہرگز نہیں دیکھوں گا، لیکن ہماری زندگی چھو گئی۔ اس وقت تک دن ابر آلود تھا، لیکن اچانک سورج نکل آیا اور مجھے لگتا ہے کہ لڑکے کے دل میں روشنی تھی، کیونکہ یہ اس کے چہرے

پر ظاہر ہوا تھا۔ میں جانتا ہوں کہ میرا دل خوش ہو گیا۔
 مجھے یقین ہے کہ یہ اس لیے تھا کیونکہ خدا کی طاقت
 میرے ذریعے، لڑکے کی طرف اور واپس خدا کی طرف
 گردش کر رہی تھی۔ اور ہم سب دعائیہ طاقت کے جادو
 میں تھے۔

نماز کے اہم کاموں میں سے ایک تخلیقی خیالات کے
 محرک کے طور پر ہے۔ دماغ کے اندر کامیاب زندگی
 گزارنے کے لیے درکار تمام وسائل موجود ہیں۔ آئیڈیاز شعور
 میں موجود ہوتے ہیں جنہیں جب جاری کیا جاتا ہے اور
 مناسب عمل درآمد کے ساتھ مل کر گنجائش فراہم کی جاتی
 ہے تو وہ کسی بھی منصوبے یا منصوبے کے کامیاب
 آپریشن کا باعث بن سکتے ہیں۔ جب نیا عہد نامہ کہتا ہے،
 "خدا کی بادشاہی تمہارے اندر ہے،" (لوقا 17:21) یہ
 ہمیں آگاہ کر رہا ہے کہ خدا ہمارے خالق نے ہمارے

ذہنوں اور شخصیات کے اندر وہ تمام ممکنہ طاقتیں اور صلاحیتیں رکھی ہیں جن کی ہمیں تعمیری زندگی کے لیے ضرورت ہے۔ ان طاقتوں کو استعمال کرنا اور ترقی کرنا ہمارے لیے باقی ہے۔

67

مثال کے طور پر، میرے جاننے والے کا ایک آدمی ایک کاروبار سے منسلک ہے جہاں وہ چار ایگزیکٹوز کا چیف ہے۔ وقفے وقفے سے ان لوگوں کے پاس ہوتا ہے جسے وہ "آئیڈیا سیشن" کہتے ہیں، جس کا مقصد چاروں میں سے کسی کے ذہن میں چھپے ہوئے تمام تخلیقی خیالات کو ٹیپ کرنا ہوتا ہے۔ اس سیشن کے لیے وہ ٹیلی فون، بزر، یا دیگر معمول کے دفتری سامان کے بغیر کمرہ استعمال کرتے ہیں۔ ڈبل ونڈو کو مکمل طور پر موصل کیا گیا ہے تاکہ گلیوں کی آوازیں زیادہ تر حد تک ختم ہو جائیں۔

سیشن شروع کرنے سے پہلے گروپ دس منٹ خاموش دعا اور مراقبہ میں گزارتا ہے۔ وہ اپنے ذہن میں خدا کو تخلیقی طور پر کام کرنے کے طور پر تصور کرتے ہیں۔ ہر ایک اپنے اپنے انداز میں خاموشی سے دعا کرتا ہے، اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ خدا اس کے ذہن سے کاروبار میں درکار مناسب خیالات کو جاری کرنے والا ہے۔

خاموشی کے بعد سب باتیں کرنے لگتے ہیں، اپنے ذہن میں آنے والے خیالات کو انڈیل دیتے ہیں۔ خیالات کے میمو کارڈوں پر لکھے جاتے ہیں اور میز پر پھینک دیتے ہیں۔ اس خاص موڑ پر کسی کو بھی کسی بھی خیال پر تنقید کرنے کی اجازت نہیں ہے کیونکہ دلیل تخلیقی سوچ کے بہاؤ کو روک سکتی ہے۔ کارڈ جمع کیے جاتے ہیں اور ہر ایک کا بعد کے سیشن میں جائزہ لیا جاتا ہے۔ لیکن یہ آئیڈیا ٹیپ کرنے والا سیشن ہے، جو دعا کی طاقت سے

متحرک ہے۔

جب اس پریکٹس کا افتتاح کیا گیا تو تجویز کردہ خیالات کا ایک بہت بڑا فیصد خاص اہمیت کے بغیر ثابت ہوا، لیکن جیسے جیسے سیشن جاری رہا اچھے خیالات کا فیصد بڑھتا گیا۔ اب بہت ساری بہترین تجاویز جنہوں نے بعد میں اپنی عملی اہمیت کا مظاہرہ کیا ہے "آئیڈیا سیشن" میں تیار کیا گیا تھا۔

جیسا کہ ایک ایگزیکٹو نے وضاحت کی، "ہم ایسی بصیرتیں لے کر آئے ہیں جو نہ صرف ہماری بیلنس شیٹ پر ظاہر ہوتی ہیں بلکہ ہم نے اعتماد کا ایک نیا احساس بھی حاصل کیا ہے۔ اس کے علاوہ، ہم چاروں میں رفاقت کا گہرا احساس ہے اور اس نے تنظیم میں دوسروں تک پھیلائیں۔"

کہاں ہے پرانے زمانے کا تاجر جو کہتا ہے۔ 68

مذہب نظریاتی ہے اور کاروبار میں کوئی جگہ نہیں؟ آج کوئی بھی کامیاب اور قابل تاجر پیداوار، تقسیم اور انتظامیہ میں جدید ترین اور بہترین آزمائشی طریقوں کو استعمال کرے گا، اور بہت سے لوگ یہ دریافت کر رہے ہیں کہ کارکردگی کے تمام طریقوں میں سے ایک سب سے بڑا دعا کی طاقت ہے۔

ہوشیار لوگ ہر جگہ دیکھ رہے ہیں کہ دعا کی طاقت آزمانے سے وہ بہتر محسوس کرتے ہیں، بہتر کام کرتے ہیں، بہتر کرتے ہیں، بہتر سوتے ہیں، بہتر ہیں۔

میرا دوست گرو پیٹرسن، ٹولیدو کا ایڈیٹر بلیڈ، قابل ذکر طاقت کا آدمی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اس کی توانائی کا نتیجہ، جزوی طور پر، اس کے نماز کے طریقوں سے۔ مثال کے طور پر،

وہ نماز پڑھتے ہوئے سو جانا پسند کرتا ہے، کیونکہ اسے یقین ہے کہ اس وقت اس کا لاشعور سب سے زیادہ پرسکون ہوتا ہے۔ یہ لاشعور میں ہے کہ ہماری زندگی زیادہ تر حکومت کرتی ہے۔ اگر آپ کسی دعا کو اس کے سب سے بڑے آرام کے لمحے لاشعور میں چھوڑ دیتے ہیں، تو دعا کا زبردست اثر ہوتا ہے۔ مسٹر پیٹر سن نے ہنستے ہوئے کہا، "ایک بار اس نے مجھے پریشان کیا کیونکہ میں نماز پڑھتے ہوئے سو جاؤں گا۔ اب میں حقیقت میں ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔"

نماز کے بہت سے انوکھے طریقے میری توجہ میں آئے ہیں، لیکن سب سے زیادہ مؤثر طریقوں میں سے ایک ہے جس کی وکالت فرہنگ لاوباچ نے اپنی بہترین کتاب میں کی ہے، دعا، دنیا کی سب سے بڑی طاقت۔ میں اسے نماز پر سب سے زیادہ عملی کتابوں میں سے ایک سمجھتا ہوں،

کیونکہ اس میں نماز کی تازہ تکنیکوں کا خاکہ پیش کیا گیا ہے جو کام کرتی ہیں۔ ڈاکٹر لاوباچ کا خیال ہے کہ اصل طاقت دعا سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا ایک طریقہ سرک پر چلنا اور لوگوں پر "گولی مارنا" ہے۔ وہ اس قسم کی دعا کو "فلش دعائیں" کہتے ہیں۔ وہ راہگیروں پر دعاؤں کے ساتھ بمباری کرتا ہے، نیک نیتی اور محبت کے خیالات بھیجتا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ سرک پر سے گزرنے والے لوگ جب وہ نماز پڑھتے ہوئے ان پر "گولی مارتا ہے" تو اکثر مڑ کر اس کی طرف دیکھتے اور مسکراتے ہیں۔ وہ برقی توانائی جیسی طاقت کا اخراج محسوس کرتے ہیں۔

ایک بس میں وہ اپنے ساتھی مسافروں پر نماز "گولی مارتا" ہے۔ ایک دفعہ وہ ایک آدمی کے پیچھے بیٹھا ہوا تھا جو بہت اداس لگ رہا تھا۔ بس میں داخل ہوتے ہی اس نے دیکھا تھا کہ اس آدمی کے پاس ایک

اس کے چہرے پر جھرجھری۔ اس نے اس کی طرف نیک نیتی اور ایمان کی دعائیں بھیجنا شروع کیں، ان دعاؤں کو اپنے ارد گرد کے تصور سے اور اس کے دماغ میں گھومنے لگا۔ اچانک اس شخص نے اپنے سر کے پچھلے حصے پر ضرب لگانا شروع کی اور جب وہ بس سے نکلا تو اس کی بدحواسی ختم ہو چکی تھی اور اس کی جگہ مسکراہٹ نے لے لی تھی۔ ڈاکٹر لاوباچ کا خیال ہے کہ اس نے اکثر لوگوں سے بھری گاڑی یا بس کے پورے ماحول کو "ہر طرف محبت اور دعاؤں کے جھومنے" کے عمل سے بدل دیا ہے۔

پل مین کلب کی کار میں ایک آدھانشتے میں دھت آدمی کافی بدتمیز اور بدتمیز تھا، دہنگ انداز میں بات کر رہا تھا اور عام طور پر خود کو ناگوار بنا رہا تھا۔ میں نے محسوس کیا کہ

گاڑی میں موجود ہر شخص نے اسے ناپسند کیا۔ اس سے گاڑی کے آدھے راستے پر میں نے فرینک لاوباچ کا طریقہ آزمانے کا عزم کیا۔ چنانچہ میں نے اس کے لیے دعا کرنا شروع کی، اس دوران اس کے بہتر نفس کا تصور کیا اور اس کے لیے نیک نیتی کے خیالات بھیجے۔ فی الحال، بغیر کسی بظاہر ظاہری وجہ کے، وہ شخص میری سمت مڑا، مجھے ایک انتہائی غیر مسلح مسکراہٹ دی، اور سلام کے اشارے میں ہاتھ اٹھایا۔ اس کا رویہ بدل گیا اور وہ خاموش ہو گیا۔ میرے پاس یقین کرنے کی ہر وجہ ہے کہ دعائیہ خیالات اس کی طرف مؤثر طریقے سے پہنچے۔

کسی بھی سامعین سے تقریر کرنے سے پہلے حاضرین کے لیے دعا کرنا اور ان کے لیے محبت اور نیک نیتی کے خیالات بھیجنا میرا معمول ہے۔ بعض اوقات میں سامعین میں سے ایک یا دو لوگوں کو چن لیتا ہوں جو یا تو افسردہ یا

مخالف بھی ہوتے ہیں اور اپنے دعائیہ خیالات اور نیک نیتی کا رویہ خاص طور پر ان کے لیے بھیجتا ہوں۔ حال ہی میں ایک جنوب مغربی شہر میں چیمبر آف کامرس کے سالانہ عشاءِیہ سے خطاب کرتے ہوئے، میں نے سامعین میں سے ایک آدمی کو نوٹ کیا جو مجھ پر طعنہ مار رہا تھا۔ یہ مکمل طور پر ممکن تھا کہ اس کے چہرے کے تاثرات کسی بھی طرح مجھ سے متعلق نہ ہوں، لیکن وہ مخالف معلوم ہوتا تھا۔ بولنا شروع کرنے سے پہلے میں نے اس کے لیے دعا کی اور اس کی سمت میں دعاؤں اور نیک نیتی کے خیالات کا ایک سلسلہ "شوٹ" کیا۔ میں نے بات کرتے ہوئے یہ کام جاری رکھا۔

جب ملاقات ختم ہوئی تو ان سے مصافحہ کرتے

ہوئے۔

70

میرے آس پاس، اچانک میرا ہاتھ ایک زبردست ہتھیلی میں پکڑا گیا اور میں اس شخص کے چہرے کو دیکھ رہا تھا۔ وہ کھلکھلا کر مسکرا رہا تھا۔ "سچ کہوں میں جب میں اس میٹنگ میں آیا تھا تو میں آپ کو پسند نہیں کرتا تھا،" اس نے کہا۔ "میں مبلغین کو پسند نہیں کرتا اور آپ کو ہمارے چیمبر آف کامرس کے عشاءے میں بطور سپیکر رکھنے کی کوئی وجہ نہیں دیکھی۔ مجھے امید تھی کہ آپ کی تقریر کامیاب نہیں ہوگی۔ ایک نئے شخص کی طرح۔ مجھے ایک عجیب سکون کا احساس تھا — اور اس پر عمل کیا،

میں آپ کو پسند کرتا ہوں!"

یہ میری تقریر کا اثر نہیں تھا۔ یہ دعائیہ طاقت کا اخراج تھا۔ ہمارے دماغ میں تقریباً دو ارب چھوٹی اسٹوریج بیٹریاں ہیں۔ انسانی دماغ خیالات اور دعاؤں کے ذریعے طاقت بھیج سکتا ہے۔ انسانی جسم کی مقناطیسی طاقت کو درحقیقت جانچ لیا گیا ہے۔ ہمارے پاس بھیجنے کے ہزاروں چھوٹے مراکز ہیں، اور جب یہ دعا کے ذریعہ بن جاتے ہیں تو یہ ممکن ہے کہ ایک زبردست طاقت کا انسان کے درمیان سے گزرنا اور انسانوں کے درمیان سے گزرنا۔ ہم دعا کے ذریعہ طاقت کو بھیج سکتے ہیں جو بھیجنے اور وصول کرنے والے دونوں اسٹیشن کے طور پر کام کرتا ہے۔

ایک آدمی تھا، ایک شرابی، جس کے ساتھ میں کام کرتا تھا۔ وہ تقریباً چھ مہینوں سے "خشک" تھا (جس طرح الکحلکس کی گمنام اصطلاح ہے)۔ وہ ایک کاروباری دورے

پر تھا، اور ایک منگل کی سہ پہر تقریباً چار بجے مجھے ایک مضبوط تاثر ملا کہ وہ مشکل میں ہے۔ اس شخص نے میرے خیالات پر غلبہ حاصل کیا۔ میں نے محسوس کیا کہ کوئی چیز مجھے گھینچ رہی ہے تو میں نے سب کچھ چھوڑ دیا اور اس کے لیے دعا کرنے لگا۔ میں نے تقریباً آدھا گھنٹہ نماز پڑھی، پھر تاثر ختم ہوتا دکھائی دیا اور میں نے نماز ترک کر دی۔

کچھ دنوں بعد اس نے مجھے فون کیا۔ "میں پورا ہفتہ بوسٹن میں رہا ہوں،" انہوں نے کہا، "اور میں چاہتا ہوں کہ آپ کو معلوم ہو کہ میں ابھی بھی 'خشک' ہوں، لیکن ہفتے کے شروع میں مجھے بہت مشکل کا سامنا کرنا پڑا۔"

"کیا منگل کو چار بجے تمھے؟" میں نے پوچھا۔

حیران ہو کر اس نے جواب دیا، "کیوں، ہاں، تمہیں کیسے

معلوم ہوا؟ تمہیں کس نے بتایا؟

71

"مجھے کسی نے نہیں بتایا،" میں نے جواب دیا۔ "یعنی مجھے کسی انسان نے نہیں بتایا۔" میں نے منگل کو چار بجے ان کے متعلق اپنے جذبات بیان کیے اور آدھے گھنٹے تک ان کے لیے دعا کرنے کا بتایا۔

وہ حیران رہ گیا، اور وضاحت کی، "میں ہوٹل میں تھا اور بار کے سامنے رک گیا تھا۔ مجھے اپنے ساتھ ایک خوفناک جدوجہد کا سامنا کرنا پڑا۔ میں نے آپ کے بارے میں سوچا، کیونکہ مجھے اس وقت مدد کی بری طرح ضرورت تھی، اور میں نے دعا شروع کی۔"

اس سے شروع ہونے والی دعائیں مجھ تک پہنچی اور میں اس کے لیے دعا کرنے لگا۔ ہم دونوں نے نماز میں شامل

ہو کر چکر مکمل کیا، اور خدا کے پاس پہنچ گئے، اور اس شخص کو بحران سے نمٹنے کی طاقت کی صورت میں جواب ملا۔ اور اس نے کیا کیا؟

وہ دوائیوں کی دکان پر گیا، کینڈی کا ایک ڈبہ خریدا، اور بغیر رکے یہ سب کھا لیا۔ اس نے اسے کھینچ لیا، اس نے اعلان کیا۔ "دعا اور کینڈی"۔

ایک نوجوان شادی شدہ عورت نے اعتراف کیا کہ وہ نفرتوں سے بھری ہوئی تھی، بہت خوفزدہ بھی تھی، ہمیشہ اپنے بچوں کے بارے میں فکر مند رہتی تھی کہ وہ بیمار ہو جائیں گے یا حادثے کا شکار ہو جائیں گے یا سکول میں ناکام ہو جائیں گے۔ اس کی زندگی عدم اطمینان، خوف، نفرت اور ناخوشی کا ایک قابلِ رحم مرکب تھا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ کیا اس نے کبھی نماز پڑھی ہے؟ اس نے کہا، "صرف جب میں اس کے خلاف اس قدر اٹھتی ہوں کہ

میں صرف مایوس ہو جاتی ہوں؛ لیکن مجھے یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ دعا میرے لیے کوئی معنی نہیں رکھتی، اس لیے میں اکثر نماز نہیں پڑھتی۔"

میں نے مشورہ دیا کہ حقیقی نماز کی مشق اس کی زندگی بدل سکتی ہے اور اسے نفرت کے خیالات کی بجائے محبت کے خیالات اور خوف کے خیالات کے بجائے اعتماد کے خیالات بھیجنے کے لیے کچھ ہدایات دیں۔ میں نے مشورہ دیا کہ ہر روز بچوں کے اسکول سے گھر آنے کے وقت وہ دعا کریں، اور اپنی دعاؤں کو خدا کی حفاظتی نیکی کا اثبات بنائیں۔ پہلے شک میں، وہ سب سے زیادہ پُرچوش حامیوں اور دعاؤں پر عمل کرنے والوں میں سے ایک بن گئی جسے میں نے کبھی جانا ہے۔ وہ شوق سے کتابیں اور پمفلٹ پڑھتی ہے اور دعا کی طاقت کی ہر موثر تکنیک پر عمل کرتی ہے۔ یہ طریقہ کار

اس نے اپنی زندگی کو بہتر بنایا جیسا کہ مندرجہ ذیل خط سے واضح ہوتا ہے جو اس نے مجھے حال ہی میں لکھا تھا:

"میں محسوس کرتا ہوں کہ میرے شوہر اور میں دونوں نے پچھلے چند ہفتوں میں حیرت انگیز ترقی کی ہے۔ میری سب سے بڑی پیشرفت اس رات سے ہے جب آپ نے مجھے بتایا تھا کہ 'اگر آپ دعا کریں تو ہر دن ایک اچھا دن ہے۔' میں نے اس بات کی تصدیق کرنے کے خیال کو عملی جامہ پہنانا شروع کیا کہ یہ ایک اچھا دن ہوگا جس لمحے میں صبح اٹھوں گا، اور میں مثبت طور پر کہہ سکتا ہوں کہ اس وقت سے میرا کوئی برا یا پریشان کن دن نہیں گزرا۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میرے دن درحقیقت پہلے سے کہیں زیادہ ہموار یا معمولی جھنجھلاہٹوں سے آزاد نہیں رہے ہیں، لیکن لگتا ہے کہ وہ مجھے مزید پریشان کرنے کی طاقت

نہیں کہتے۔ ہر رات میں اپنی دعائیں ان تمام چیزوں کی فہرست سے شروع کرتا ہوں جن کے میں شکرگزار ہوں، دن کے دوران رونا ہونے والی چھوٹی چھوٹی چیزیں جنہوں نے میرے دن کی خوشیوں میں اضافہ کیا۔ ایک ہی برا دن گزرا اور کسی کے ساتھ دل برداشتہ ہونے سے انکار کر دیا میرے لیے واقعی حیرت انگیز ہے۔"

اس نے دعا کی طاقت کو آزمانے میں حیرت انگیز طاقت دریافت کی۔ آپ بھی ایسا ہی کر سکتے ہیں۔ نماز کے مؤثر نتائج حاصل کرنے کے لیے دس اصول درج ذیل ہیں:

1. ہر روز چند منٹ الگ رکھیں۔ کچھ نہ کہو۔ بس خدا کے بارے میں سوچنے کی مشق کریں۔ یہ آپ کے دماغ کو روحانی طور پر قابل قبول بنائے گا۔

2. پھر سادہ، فطری الفاظ استعمال کرتے ہوئے زبانی دعا

کریں۔ جو کچھ آپ کے ذہن میں ہے اللہ کو بتائیں۔ مت سوچیں کہ آپ کو دقیانوسی متقی جملے استعمال کرنے چاہئیں۔ خدا سے اپنی زبان میں بات کریں۔ وہ اسے سمجھتا ہے۔

3. دن کے کام کے دوران، سب وے یا بس پر یا اپنی میز پر دعا کریں۔ دنیا کو بند کرنے اور خدا کی موجودگی پر مختصر طور پر توجہ مرکوز کرنے کے لئے اپنی آنکھیں بند کر کے منٹ کی دعاؤں کا استعمال کریں۔ جتنا زیادہ آپ یہ ہر روز کرتے ہیں۔

73

جتنا قریب آپ خدا کی موجودگی کو محسوس کریں گے۔

4. دعا کرتے وقت ہمیشہ نہ پوچھیں، بلکہ اس بات کی تصدیق کریں کہ خدا کی نعمتیں مل رہی ہیں، اور اپنی زیادہ

تر دعائیں شکر ادا کرتے ہوئے گزاریں۔

5. اس یقین کے ساتھ دعا کریں کہ مخلصانہ دعائیں آپ کے پیاروں کو خدا کی محبت اور حفاظت سے گھیر سکتی ہیں۔

6. نماز میں کبھی بھی منفی سوچ کا استعمال نہ کریں۔ مثبت سوچ ہی نتائج دیتی ہے۔

7. ہمیشہ خدا کی مرضی کو قبول کرنے پر آمادگی کا اظہار کریں۔ جو چاہو مانگو مگر جو خدا تمہیں دیتا ہے اسے لینے کے لیے تیار رہو۔ یہ اس سے بہتر ہو سکتا ہے جو آپ مانگتے ہیں۔

8. سب کچھ خدا کے ہاتھ میں ڈالنے کے رویے پر عمل کریں۔ اپنی پوری کوشش کرنے اور نتائج کو بھروسے کے ساتھ خدا پر چھوڑنے کی صلاحیت طلب کریں۔

9. ان لوگوں کے لیے دعا کریں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے یا جنہوں نے آپ کے ساتھ برا سلوک کیا ہے۔ ناراضگی روحانی طاقت کی ناکہ بندی نمبر ایک ہے۔

10. ان لوگوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے دعا کرنی ہے۔ جتنی زیادہ آپ دوسرے لوگوں کے لیے دعا کرتے ہیں، خاص طور پر وہ لوگ جو آپ سے منسلک نہیں ہیں، دعاؤں کے اتنے ہی زیادہ نتائج آپ کو واپس آئیں گے۔

اپنی خوشی کیسے پیدا کریں۔

کون فیصلہ کرتا ہے کہ آپ خوش ہوں گے یا ناخوش؟
جواب - آپ کرتے ہیں!

ایک ٹیلی ویژن کی مشہور شخصیت نے اپنے پروگرام میں ایک بوڑھے آدمی کے بطور مہمان شرکت کی۔ اور وہ واقعی ایک بہت ہی نایاب بوڑھا آدمی تھا۔ ان کے ریمارکس مکمل طور پر غیر سوچے سمجھے اور بلاشبہ بالکل غیر مشق تھے۔ وہ صرف ایک ایسی شخصیت سے باہر نکلے جو چمکدار اور خوش تھی۔ اور جب بھی اس نے کچھ کہا، اتنا بولا، اتنا موزوں، کہ سامعین قہقہوں سے گرجنے لگے۔ وہ اس سے پیار کرتے تھے۔ مشہور شخصیت متاثر ہوئی، اور دوسروں کے ساتھ اس کا لطف اٹھایا۔

آخر اس نے بوڑھے سے پوچھا کہ وہ اتنا خوش کیوں ہے؟

"آپ کے پاس خوشی کا ایک حیرت انگیز راز ہونا چاہیے،"
اس نے مشورہ دیا۔

"نہیں،" بوڑھے نے جواب دیا، "میرے پاس کوئی بڑا راز
نہیں ہے۔ یہ تمہارے چہرے کی ناک کی طرح صاف
ہے۔ جب میں صبح اٹھوں گا،" اس نے وضاحت کی،
"میرے پاس دو راستے ہیں۔ یا تو میں خوش ہونا یا ناخوش
ہونا، اور آپ کے خیال میں میں کیا کروں؟ میں صرف
خوش رہنے کا انتخاب کرتا ہوں، اور بس یہی ہے۔"

یہ ایک حد سے زیادہ آسان لگ سکتا ہے، اور یہ ظاہر ہو
سکتا ہے کہ بوڑھا آدمی سطحی تھا، لیکن مجھے یاد ہے کہ
ابراہم لنکن، جن پر کوئی بھی سطحی ہونے کا الزام نہیں
لگا سکتا تھا، نے کہا تھا کہ لوگ اتنے ہی خوش تھے جتنا
کہ انہوں نے اپنا ذہن بنایا تھا۔ اگر آپ بننا چاہتے ہیں تو
آپ ناخوش ہو سکتے ہیں۔ اسے پورا کرنا دنیا کی سب سے

آسان چیز ہے۔ بس ناخوشی کا انتخاب کریں۔ اپنے آپ کو یہ بتاتے ہوئے جائیں کہ چیزیں ٹھیک نہیں چل رہی ہیں، کہ کچھ بھی تسلی بخش نہیں ہے، اور آپ کو ناخوش ہونے کا پورا یقین ہو سکتا ہے۔ لیکن اپنے آپ سے کہو، "چیزیں اچھی طرح سے چل رہی ہیں۔ زندگی اچھی ہے۔ میں خوشی کا انتخاب کرتا ہوں،" اور آپ اپنی پسند کے بارے میں کافی یقین کر سکتے ہیں۔

بچے بڑوں کے مقابلے خوشی میں زیادہ ماہر ہوتے ہیں۔

بالغ 75

جو بچے کی روح کو درمیانی اور بڑھاپے میں لے جاسکتا ہے وہ ایک باصلاحیت ہے، کیونکہ وہ اس حقیقی خوش روح کو محفوظ رکھے گا جس کے ساتھ خدا نے جوانوں کو عطا کیا ہے۔ یسوع مسیح کی باریک بینی قابل ذکر ہے، کیونکہ وہ

ہمیں بتاتا ہے کہ اس دنیا میں رہنے کا طریقہ بچوں جیسا
دل اور دماغ ہونا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، کبھی بھی
بوڑھے یا پھیکے یا روح میں بیزار نہ ہوں۔ انتہائی نفیس نہ
بنیں۔

میری چھوٹی بیٹی الزبتھ، جس کی عمر نو سال ہے، کے
پاس خوشی کا جواب ہے۔ ایک دن میں نے اس سے
پوچھا، "کیا تم خوش ہو جان؟"

"یقیناً میں خوش ہوں،" اس نے جواب دیا۔

"کیا تم ہمیشہ خوش رہتی ہو؟" میں نے پوچھا۔

"ضرور،" اس نے جواب دیا، "میں ہمیشہ خوش رہتی
ہوں۔"

"تمہیں کیا خوشی ہے؟" میں نے اس سے پوچھا۔

"کیوں، مجھے نہیں معلوم،" اس نے کہا، "میں صرف

خوش ہوں۔" "کوئی ایسی چیز ہونی چاہیے جو آپ کو خوش

کرے۔" میں نے زور دیا۔

"ٹھیک ہے،" اس نے کہا، "میں آپ کو بتاؤں گی کہ یہ کیا ہے۔ میرے ساتھی، وہ مجھے خوش کرتے ہیں۔ میں انہیں پسند کرتا ہوں۔ میرا اسکول مجھے خوش کرتا ہے۔ مجھے اسکول جانا پسند ہے۔ (میں نے کچھ نہیں کہا، لیکن اسے مجھ سے یہ کبھی نہیں ملا۔) میں اپنے اساتذہ کو پسند کرتا ہوں۔ اور میں چرچ جانا پسند کرتا ہوں۔ مجھے سنڈے اسکول اور اپنے سنڈے اسکول کے استاد پسند ہیں۔ میں اپنی بہن مارگریٹ اور اپنے بھائی جان سے پیار کرتا ہوں۔ میں اپنی ماں اور باپ سے پیار کرتا ہوں۔ جب میں بیمار ہوتا ہوں تو

وہ میرا خیال رکھتے ہیں، اور وہ مجھ سے پیار کرتے ہیں اور میرے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں۔"

یہ خوشی کے لیے الزبتھ کا فارمولہ ہے، اور مجھے لگتا ہے کہ یہ سب کچھ ہے — اس کے ساتھی (یہ اس کے ساتھی ہیں)، اس کا اسکول (وہ جگہ جہاں وہ کام کرتی ہے)، اس کا چرچ اور سنڈے اسکول (جہاں وہ عبادت کرتی ہے)، اس کی بہن، بھائی، ماں، اور باپ (اس کا مطلب ہے گھر کا دائرہ جہاں محبت پائی جاتی ہے۔) وہاں آپ کو مختصراً خوشی ہے، اور سب سے زیادہ خوشی کا

وقت 7

آپ کی زندگی کا تعلق ان عوامل سے ہے۔

لڑکوں اور لڑکیوں کے ایک گروپ سے کہا گیا کہ وہ ان چیزوں کی فہرست بنائیں جو انہیں سب سے زیادہ خوش کرتی ہیں۔ ان کے جوابات دل کو چھونے والے تھے۔ لڑکوں کی فہرست یہ ہے: "ایک نگلتا ہوا اڑتا ہوا، گہرے، صاف پانی کی طرف دیکھنا، ایک کشتی کی کمان پر پانی کاٹ رہا ہے، ایک تیز رفتار ٹرین چل رہی ہے، ایک بلڈر کی کرین بھاری چیز اٹھا رہی ہے، میرے کتے کی آنکھیں۔"

اور یہ ہے جو لڑکیوں نے کہا اس نے انہیں خوش کیا: "دریا پر گلیوں کی روشنیاں، درختوں میں سرخ چھتیں، چمنی سے اٹھتا دھواں، سرخ مخمل، بادلوں میں چاند۔" کائنات کے خوبصورت جوہر میں کچھ ایسا ہے جس کا اظہار اگرچہ ان چیزوں سے ہوتا ہے۔ ایک خوش انسان بننے کے لیے ایک صاف روح، ایسی آنکھیں جو عام طور پر رومانس کو

دیکھتی ہیں، بچے کا دل اور روحانی سادگی۔

ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی ناخوشی خود تیار کرتے ہیں۔ یقیناً تمام ناخوشیاں خود پیدا نہیں ہوتیں، کیونکہ ہماری پریشانیوں کے لیے سماجی حالات ذمہ دار ہوتے ہیں۔ پھر بھی یہ ایک حقیقت ہے کہ بہت حد تک ہم اپنے خیالات اور رویوں سے زندگی کے اجزاء میں سے یا تو خوشی یا ناخوشی کو اپنے لیے نکال لیتے ہیں۔

"پانچ میں سے چار لوگ اتنے خوش نہیں ہیں جتنے کہ وہ ہو سکتے ہیں،" ایک نامور اٹھارٹی نے اعلان کیا، اور اس نے مزید کہا، "ناخوشی دماغ کی سب سے عام حالت ہے۔" چاہے انسانی خوشی اتنی ہی کم ہو، اس سطح پر، میں یہ کہنے میں ہچکچاہٹ محسوس کروں گا، لیکن مجھے اس سے زیادہ لوگ ملتے ہیں جو میں شمار کرنے کی پرواہ نہیں کروں گا، ناخوش زندگی گزار رہے ہیں۔ چونکہ ہر انسان کی

ایک بنیادی خواہش وجود کی اس حالت کے لیے ہوتی ہے جسے خوشی کہتے ہیں، اس لیے اس کے لیے کچھ کرنا چاہیے۔ خوشی قابل حصول ہے اور اسے حاصل کرنے کا عمل پیچیدہ نہیں ہے۔ کوئی بھی جو اس کی خواہش رکھتا ہے، جو اس کی خواہش کرتا ہے، اور جو صحیح فارمولہ سیکھتا ہے اور اس پر عمل کرتا ہے وہ ایک خوش انسان بن سکتا ہے۔

ریل روڈ ڈائننگ کار میں میں میاں بیوی کے درمیان بیٹھا

تھا 77،

میرے لیے اجنبی اس خاتون نے مہنگا لباس پہنا ہوا تھا، جیسا کہ کھال، ہیرے اور ملبوسات جو اس نے پہنے ہوئے تھے، اشارہ کرتے تھے۔ لیکن وہ اپنے ساتھ انتہائی

ناخوشگوار وقت گزار رہی تھی۔ بلکہ اونچی آواز میں اس نے اعلان کیا کہ گاڑی خستہ حال اور ناقص ہے، خدمت مکروہ ہے اور کھانا انتہائی ناگوار ہے۔ وہ ہر چیز کے بارے میں شکایت اور پریشان تھی۔

اس کے برعکس، اس کے شوہر ایک ملنسار، ملنسار، آسان آدمی تھے جو ظاہر ہے کہ چیزوں کو آتے ہی لے جانے کی صلاحیت رکھتے تھے۔ میں نے سوچا کہ وہ اپنی بیوی کے تنقیدی رویے سے تھوڑا شرمندہ اور کچھ مایوس بھی ہے، کیونکہ وہ اسے خوشی کے لیے اس سفر پر لے جا رہا تھا۔

بات بدلنے کے لیے اس نے پوچھا کہ میں کس کاروبار میں ہوں، اور پھر کہا کہ میں وکیل ہوں۔ پھر اس نے ایک بڑی غلطی کی، کیونکہ ایک مسکراہٹ کے ساتھ اس نے مزید کہا، "میری بیوی مینوفیکچرنگ کے کاروبار میں ہے۔"

یہ حیران کن تھا، کیونکہ وہ صنعتی یا ایگزیکٹو قسم کی نہیں لگتی تھی، اس لیے میں نے پوچھا، "وہ کیا بناتی ہے؟"

"ناخوشی"، اس نے جواب دیا۔ "وہ اپنی ناخوشی خود تیار کرتی ہے۔"

برفانی ٹھنڈک کے باوجود جو اس ناجائز مشاہدے کے بعد میز پر جم گئی تھی، میں ان کے تبصرے کے لیے شکر گزار تھا، کیونکہ یہ بالکل وہی بیان کرتا ہے جو بہت سے لوگ کرتے ہیں۔ "وہ اپنی ناخوشی خود بناتے ہیں۔"

یہ بھی افسوس کی بات ہے، کیوں کہ خود زندگی کے پیدا کردہ بہت سے مسائل ہیں جو ہماری خوشیوں کو کمزور کر دیتے ہیں کہ اپنے ذہن میں مزید ناخوشی کو کشید کرنا درحقیقت بڑی حماقت ہے۔ کس قدر بے وقوفی ہے کہ ذاتی ناخوشی پیدا کر کے دوسری تمام مشکلات میں اضافہ

کریں جن پر آپ کا بہت کم یا کوئی کنٹرول نہیں ہے!
اس بات پر زور دینے کے بجائے کہ لوگ کس طرح اپنی
ناخوشی پیدا کرتے ہیں، آئیے آگے بڑھیں

78

اس مصائب پیدا کرنے والے عمل کو ختم کرنے کا
فارمولا۔ یہ کہنا کافی ہے کہ ہم اپنی ناخوشی کو ناخوش
خیالات سوچ کر، ان رویوں سے پیدا کرتے ہیں جو ہم عادتاً
اپناتے ہیں، جیسے منفی احساس کہ سب کچھ خراب ہونے
والا ہے، یا یہ کہ دوسرے لوگوں کو وہ مل رہا ہے جس
کے وہ مستحق نہیں ہیں اور ہم ہیں۔ وہ حاصل کرنے
میں ناکام رہے جس کے ہم مستحق ہیں۔

ہماری ناخوشی ناراضگی، بیمار خواہش اور نفرت کے جذبات
کے ساتھ شعور کو سیر کر کے مزید کشید کی جاتی ہے۔

ناخوشی پیدا کرنے کا عمل ہمیشہ خوف اور پریشانی کے اجزاء کا اہم استعمال کرتا ہے۔ ان میں سے ہر ایک معاملہ اس کتاب میں کہیں اور بیان کیا گیا ہے۔ ہم موجودہ وقت میں محض اس نکتے کو بیان کرنا چاہتے ہیں اور اس بات پر زور دینا چاہتے ہیں کہ اوسط فرد کی ناخوشی کا ایک بہت بڑا حصہ خود ساختہ ہے۔ تو پھر ہم کس طرح ناخوشی نہیں بلکہ خوشی پیدا کرنے کے لیے آگے بڑھ سکتے ہیں؟

میرے ریلوے کے سفر میں سے ایک واقعہ اس کا جواب دے سکتا ہے۔ ایک صبح ایک پرانی طرز کی پل مین کار میں ہم میں سے تقریباً نصف درجن مردوں کے لاؤنج میں شیو کر رہے تھے۔ ہمیشہ کی طرح ٹرین میں ایک رات کے بعد اس طرح کے قریبی اور پرہجوم کوارٹرز میں، اجنبیوں کے اس گروپ کو ہم جنس پرستوں کے طور پر تیار نہیں کیا

گیا تھا، اور بہت کم بات چیت ہوئی تھی اور وہ چھوٹا زیادہ تر بڑھاتا تھا۔

پھر ایک آدمی سامنے آیا جس کے چہرے پر مسکراہٹ تھی۔ اس نے ہم سب کو ایک خوشگوار صبح بخیر کے ساتھ خوش آمدید کہا، لیکن بدلے میں اسے غیر پرچوش آوازیں موصول ہوئیں۔ جب وہ اپنی مونڈنے کے لیے گیا تو وہ گنگنا رہا تھا، شاید بالکل لاشعوری طور پر، ایک ہم جنس پرستوں کی چھوٹی دھن۔ یہ مردوں میں سے کچھ کے اعصاب پر تھوڑا سا ہو گیا۔ آخر کار ایک نے طنزیہ انداز میں کہا، "آپ یقیناً آج صبح خوش دکھائی دے رہے ہیں! سب خوش کیوں ہیں؟"

"ہاں،" آدمی نے جواب دیا، "حقیقت میں، میں خوش ہوں، میں خوش ہوں۔" پھر اس نے مزید کہا، "میں خوش رہنے کی عادت بنا لیتا ہوں۔"

بس اتنا ہی کہا گیا تھا، لیکن مجھے یقین ہے کہ اس لاؤنج میں موجود ہر آدمی نے ان دلچسپ الفاظ کو ذہن میں رکھ کر ٹرین چھوڑی تھی۔ "میں خوش رہنے کی عادت بنا لیتا ہوں۔"

بیان واقعی بہت گہرا ہے، کیونکہ ہماری خوشی یا ناخوشی ایک اہم حد تک اس ذہنی عادت پر منحصر ہے جسے ہم اپناتے ہیں۔ دانشمندانہ اقوال کا وہ مجموعہ، امثال کی کتاب، ہمیں بتاتی ہے کہ "...جو خوش دل ہوتا ہے اس کی مسلسل دعوت ہوتی ہے۔" (امثال 15:15) دوسرے لفظوں میں، خوش دل پیدا کریں۔ یعنی خوشی کی عادت پیدا کریں، اور زندگی ایک مستقل دعوت بن جائے گی، جس کا مطلب ہے کہ آپ ہر روز زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خوشی کی عادت سے ایک خوشگوار زندگی

آتی ہے۔ اور چونکہ ہم ایک عادت پیدا کر سکتے ہیں، اس لیے ہمارے پاس اپنی خوشی پیدا کرنے کی طاقت ہے۔

خوشی کی عادت صرف خوش سوچ پر عمل کرنے سے تیار ہوتی ہے۔ خوشگوار خیالات کی ایک ذہنی فہرست بنائیں اور انہیں روزانہ کئی بار اپنے ذہن سے گزریں۔ اگر کوئی ناخوشی کا خیال آپ کے دماغ میں داخل ہو جائے تو فوراً رک جائیں، اسے شعوری طور پر نکال دیں، اور خوشی کے خیال کو بدل دیں۔ ہر صبح اٹھنے سے پہلے، آرام سے بستر پر لیٹیں اور جان بوجھ کر خوش کن خیالات کو اپنے شعوری دماغ میں ڈالیں۔ تصویروں کا ایک سلسلہ آپ کے ذہن میں ہر ایک خوشگوار تجربے کی گزرنے دیں جس کی آپ دن میں توقع کرتے ہیں۔ ان کی خوشیوں کا مزہ لیں۔ اس طرح کے خیالات واقعات کو اس طرح تبدیل کرنے میں مدد کریں گے۔ اس بات کی تصدیق نہ کریں کہ اس دن چیزیں

ٹھیک نہیں ہوں گی۔ صرف یہ کہہ کر، آپ واقعی ایسا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ آپ ہر چھوٹے اور بڑے عنصر کو اپنی طرف متوجہ کریں گے، جو ناخوشگوار حالات میں حصہ ڈالیں گے۔ نتیجے کے طور پر، آپ اپنے آپ سے پوچھتے ہوئے پائیں گے، "میرے لیے سب کچھ برا کیوں ہوتا ہے؟ ہر چیز کا کیا ہوتا ہے؟"

اس کی وجہ براہ راست اس انداز سے معلوم کی جا سکتی ہے جس سے آپ اپنے خیالات میں دن کا آغاز کرتے ہیں۔

اس کے بجائے کل اس پلان کو آزمائیں۔ جب آپ اٹھیں تو بلند آواز سے تین بار یہ ایک جملہ کہو، "یہ وہ دن ہے جسے خداوند نے بنایا ہے، ہم اس میں خوش ہوں گے اور خوش ہوں گے۔" (زبور

