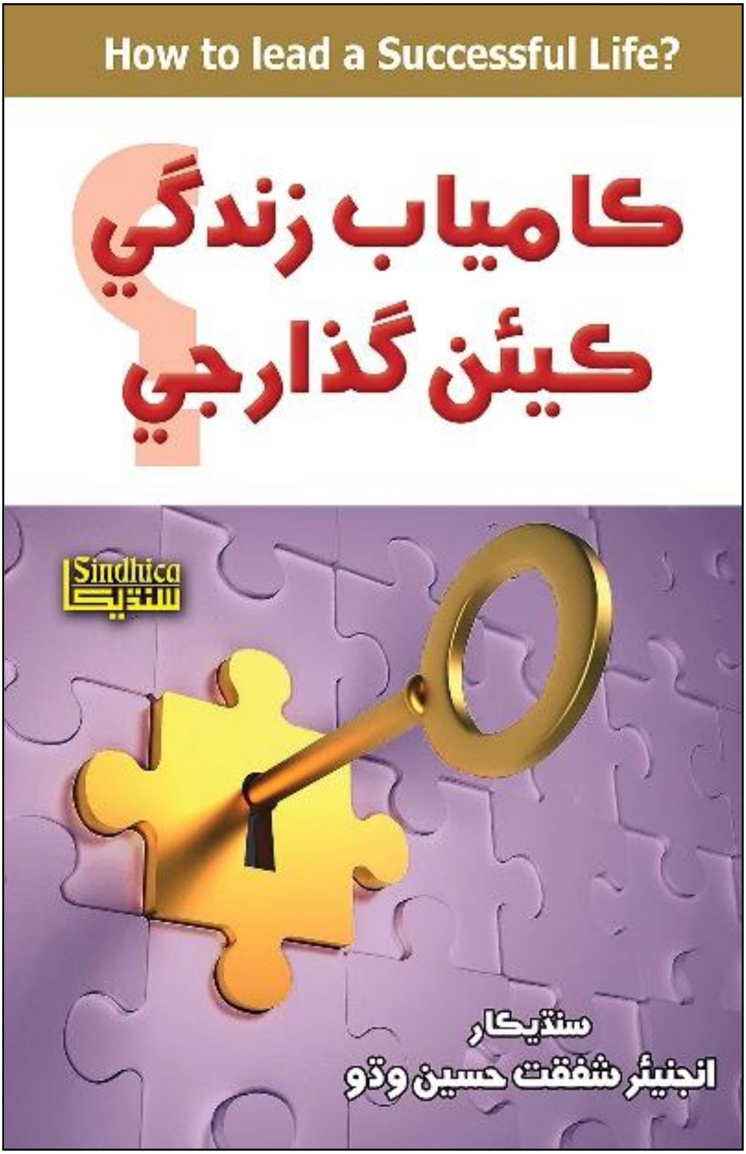
How to lead a Successful Life?
ڪامياب زندگي
ڪيئن گذارجي
Sindhica
سنڌيڪا
سنڌيڪار
انجنيئر شفقت حسين وڏو

ڪامياب زندگي ڪيئن گذارجي؟

سنڌيڪار

انجنيئر شفقت حسين وڏو

ڊجيٽل ايڊيشن :

سنڌ سلامت ڪتاب گهر

ڪتاب نمبر

361

ڇپائيندڙ جا حق ۽ واسطا محفوظ

پهريون ڇاپو:	2014ع
ڪتاب جو نالو:	ڪامياب زندگي ڪيئن گذارجي؟
سنڌيڪار:	انجنيئر شفقت حسين وڍو
ڪمپيوٽر لي آئوٽ:	نديم احمد سولنگي
ڇپيندڙ:	آزاد ڪميونيڪيشنز، ڪراچي
ڇپائيندڙ :	سنڌيڪا اڪيڊمي ڪراچي
قيمت :	=/100 رپيا

” Kamyab Zindagi Kean Guzarje?“
Translated by: Engineer Shafqat Hussain Wadho
Published by: Sindhica Academy,
B-24, National Auto Plaza, Marston Road, Karachi-74400
Phone: 021-32737290, **www.sindhica.org**
Email: sindhica_academy@yahoo.com

استاڪسٽ

سنڌيڪا اڪيڊمي B_24 ، **نيشنل آٽو پلازه مارسٽن روڊ ڪراچي**74400. **فون:** 021_32737290
سنڌيڪا بوڪ شاپ، 19 **بلديہ پلازه گھنٽا گھر چوڪ سکر فون:** 03352233803 - 03013431537
العماد بوڪ سيلرز، اردو بازار، ڪراچي فون: 0212214521، 0300_343115
ڪاٺياواڙ بوڪ اسٽور اردو بازار ڪراچي - ڪتاب مرڪز فريئر روڊ، عزيز ڪتاب گھر بئراج روڊ، بخاري ڪتاب گھر، قادري بوڪ اسٽور، مهراڻ بوڪ اسٽور، مجاهد بوڪ اسٽور نيم ڪي چاڙهي سکر - سنڌي ادبي بورڊ بوڪ شاپ، تلڪ چاڙهي حيدر آباد - شاهہ لطيف بوڪ شاپ، ڀٽ شاهہ - عثمانيہ لائبريري، چنيهاٽي ڪنڊيارو، - نيشنل بوڪ اسٽور، نوراني بوڪ ڊيپو بندر روڊ، رابيل ڪتاب گھر اسٽيشن روڊ، رهبر بوڪ اڪيڊمي رابعا سينٽر بندر روڊ لاڙڪاڻو - مدني اسلامي ڪتبخانو، نئون چوڪ دادو - حافظ بوڪ اسٽور مسجد روڊ، خيرپور ميرس - المهراڻ ڪتاب گھر، زاهد بوڪ ڊيپو، سانگھڙ - سيد ماس ميگا اسٽور، جيڪب آباد - ميمڻ بوڪ اسٽور، شاهي بازار نوشهروفيروز - حافظ اينڊ ڪمپني، لياقت مارڪيٽ، نواب شاهہ - ديدار بوڪ ڊيپو، ٽنڊوالهيار - رفعت بوڪ هائوس، ماتلي - مرچو لال پريمي، بدين - مڪتبہ يوسفيہ، ميرپورخاص. فون. **0300-3319565**، عطار ڪتاب گھر، بدين، مهراڻ ڪتاب گھر، عمر ڪوٽ، حافظ ڪتاب گھر، ڪپرو، سنڌ ڪتاب گھر، مورو، عباس ابڙو شڪارپور فون: **03362870897** وسيم ڪتاب گھر لڪي در . سعيد بوڪ اسٽور، شڪارپور. ساحر ڪتاب گھر، ڪوندي ميهڙ **0346-8948535** ، مڪتبہ امام العصر گھوٽڪي، **03033695037**

لکپڙهہ ۽ وي پيءَ ذريعي گھرائڻ لاءِ
سنڌيڪا اڪيڊمي
B-24، نيشنل آٽو پلازه مارسٽن روڊ ڪراچي74400

سنڌ سلامت پاران :

سنڌ سلامت **ڊجيٽل بوڪ ايڊيشن** سلسلي جو ڪتاب نمبر (252) اوهان اڳيان پيش ڪجي ٿو. هي ڪتاب **”ڪامياب زندگي ڪيئن گذارجي؟“** جو ليکڪ **انجنيئر شفقت حسين وڏو** آهي، ياد رهي تہ هي ڪتاب ريڊرس ڊائيجسٽ تان ترجمو ڪيل مضمونن تي مشتمل آهي.

زندگي گذارڻ هڪ فن آهي ۽ ڪامياب زندگي گذارڻ فن جي اوچائي ۽ اهڙي فنڪاري سڀ ڪنهن ڪي ناهي ايندي.

هي ڪتاب ”ڪامياب زندگي ڪيئن گذارجي؟“ اهڙي فنڪاري سيکاريندڙ ڪيترين ئي ڪارگر ڳالهيون ٻڌائي ٿو، جن تي عمل ڪرڻ سان زندگيءَ ڪي ڪاميابيءَ جي راهہ تي هلائي، سفر ڪي پُر مسرت بڻائي سگهجي ٿو.

هي ڪتاب 2014ع ۾ **سنڌيڪا اڪيڊمي** پاران ڇپايو ويو. ٿورائتا آهيون سنڌيڪا اڪيڊمي جي سرواڻ نور احمد ميمڻ ۽ فضل الرحمان ميمڻ جا جن ڪتاب جي سافٽ ڪاپي موڪلي سنڌ سلامت تي پيش ڪرڻ جي اجازت ڏني.

اوهان سڀني دوستن، پائرن، سڄڻن، بزرگن ۽ ساڄاهہ وندن جي قيمتي مشورن، راين، صلاحن ۽ رهنمائي جو منتظر.

محمد سليمان وساڻ
مينيجنگ ايڊيٽر (اعزازي)
سنڌ سلامت ڊاٽ ڪام
sulemanwassan@gmail.com
www.sindhsalamat.com

سٽاءُ

اوهان جي لاءِ ... 10

دولت ۽ خوشي ... 16

1. هر ڪنهن کي خوش ڪرڻ لاءِ ڪجھ عيش عشرت جون شيون کپن ... 16
2. خوشي تاحيات واندڪائيءَ ۾ لڪل آهي ... 17
3. وڌيڪ ڪمائي زياده خوشي جو سبب بڻبي ... 18
4. ڪا بہ شي پئسي کان وڌيڪ سڪون ڏئي نہ ٿي سگھي ... 19

ڇا خدا جو ڪو نعم البدل بہ آهي؟ ... 21

1. هو عام راءِ معلوم ڪرڻ وارو پرچارڪ ٿي ويو آهي ... 22
2. عارضي نگران ـــــــ والدين ... 23
3. مون کي ان جو دليل ڏيو ... 24
4. نوجوان باغيءَ جو اڃا ڪو بہ عقيدو ڪونهي ... 24
5. وڏا سوال ... 25

وقت جي ٽالي ڪي ڪيئن کولجي؟ ... 27

1. وقت کي پنهجو دوست بڻايو ... 28
2. سڪون سان ڪم ڪرڻ سکو ... 28
3. قيلولو ڪرڻ ... 29
4. وقت کي تعميري ڪمن ۾ وڇايو ... 29
5. حاصل ٿيل وقت کي استعمال ڪيو ... 29
6. ٽيڪنالاجيءَ جي حملي کي روڪيو ... 30
7. خانداني ڪئلينڊر جي چندبچاڻ ڪريو ... 30
8. پنهنجي ويڪيشن کي بهتر نموني استعمال ڪريو ... 31
9. انڪار ڪرڻ بہ سکو ... 31

زندگيءَ جو هڪ پيو سال ڪيئن گذارجي؟ ... 32

1. ڊيرج اختيار ڪريو 33
2. معاف ڪرڻ سکو 33
3. حقيقت پسند ٿيو 33
4. حسد ڪي وساري ڇڏيو 33
5. ڪافي آرام ڪيو 34
6. اصول سان هلو 34
7. پاڻ تي ٻہ ڪلڻ سکو 34

ڪامياب انسان وقت کي ڪيئن بهتر نموني استعمال ڪندا آهن؟ 35

1. توجہ مرڪوز رکو 35
2. 80/20 اصول 36
3. جيڪي ڪرڻو اٿؤ، هينئر ڪريو 36
4. ڊزائن کي منجمند ڪريو 36
5. منهنجي دل تہ ڏاڍو ٿي چاهي پر... 37
6. گهما گهمي واري ٽائيم کان پاسو ڪريو 37
7. قيمت کي نہ ڏسو، نقصان تي سوچيو 37
8. ٽيڪنالاجيءَ کي استعمال ۾ آڻيو 38

اهي غلطيون جيڪي ڪامياب ماڻهو نہ ڪندا آهن 39

1. خود فريبيءَ واري سوچ 39
2. اپت حاصل نہ ڪرڻ 40
3. دوستن کي سزا ڏيڻ 40
4. اٿڻ ويهڻ جا خراب طور طريقا 41
5. خراب رويو 42
6. غير ضروري بحث 43
7. پهرين ڪم ڪرڻ وارين ڳالهين کي آخر ۾ رکڻ 43

زندگيءَ لاءِ ڪو خواب ڏسوءِ ان کي حقيقت ۾ بدلايو 44

1. پنهنجين مقصدن ۽ آدرشن کي واضح ڪيو 45
2. انهن ماڻهن جي مدد حاصل ڪريو جن کي توهان کان وڌيڪ ڄاڻ هجي 46
3. پنهنجي تصوراتي خاڪي تي مضبوط قوت ارادي سان مسلسل ڪم ڪريو 46

4. ڪنهن نہ ڪنهن ڳالهہ سان جذباتي وابستگي قائم رکو 47
5. پنهنجن مقصدن جو ٻيهر جائزو وٺندا رهو ۽ انهن کي نئون ڪندا رهو 47

پنهنجي ذهني توانائي ڪيئن وڌائجي؟ 49
1. انٽيلي جنس ڪوشنٽ (I.Q) 50
2. تخليقي صلاحيت 50
3. شخصيت 51
4. دماغي بناوت ۽ ان جي ڪيميا 51

توهان ذهني طور قُرت رهي سگهو ٿا 54
پهرين ڏندڪٿا: عمر وڌڻ سان ذهن ختم ٿي ويندو آهي. 54
ٻي ڏندڪٿا: يادگيرو سڀ کان اول ختم ٿيندو آهي. 55
ٽين ڏندڪٿا: ذهن کي استعمال ڪيو يا ان کي وڃايو.......................... 56
چوٿين ڏندڪٿا: صحت مند جسم تہ صحت مند ذهن. 56
پنجين ڏندڪٿا: ڪراڙا ڪتا پر نيون چالون. 57
ڇهين ڏندڪٿا: جيترو جهونو اوترو وڌيڪ ڏاهو. 57

ذهني چڪتاڻ؟ توهان ان سان منهن ڏئي سگهو ٿا 59
1. مزاح جي حس 60
2. متناسب ۽ صحيح غذا 60
3. مختلف شغل 61
4. ٽيڻ جوڳا مقصد مقرر ڪرڻ 61
5. سڪون حاصل ڪرڻ جو فن 61
6. پنهنجي پيشي جي باري ۾ مڪمل ڄاڻ ۽ تياري 61
7. آسوده گهريلو زندگي 62

ٿَڪ سان مُنهن مقابل ٿيڻ جا 5- طريقا 64
1. پنهنجي قدرتي حياتياتي سرتال سان ناهہ ۾ رهو 64
2. توهان جي کاڌ خوراڪ وڏو رول ادا ڪري ٿي 65
3. چستيءَ ۽ تازگيءَ واسطي ورزش ڪيو 66
4. ذهني مونجهارن تي ڌيان ڏيو 66
5. راند يگرن مان ڪجهہ سکو 67

مردن بابت جنسي راز، جيڪي عورتن کي معلوم هئڻ کپن.....................68
1. مرد جڏهن جذباتي طور ڪنهن ڳالهه جو اظهار نه ڪري سگهندا آهن، ته هو جنسي اظهار ڪندا آهن. 68
2. مرد پر اعتماد عورتن لاءِ خاص ڪشش محسوس ڪندا آهن 69
3. مرد پاڻ سان ٻارن جهڙو رويو پسند نه ڪندا آهن...69
4. مرد انهن عورتن کي چاهيندا آهن جيڪي جسماني طور هنن مان لطف حاصل ڪنديون آهن 70
5. آخر ڇو مڙس بعد ۾ مختلف ورتاءُ ڪندو آهي؟ 71

پنهنجن جوان ٻارن کي جنسيات سان منهن ڏيڻ ڪيئن سيڪارجي؟ 72

انسان جي وجود کي پنهنجو پاڻ صحتياب ڪندڙ انساني دماغ جون حيرت انگيز قوتون 75
1. توازن کي برقرار رکندڙ عمل...76
2. جذبات جي واڌ ويجهه جو ڪو به انت ڪونهي...77
3. پيار ذريعي علاج 77
4. ڪم جو چئلينج..78
5. وسارڻ ۽ ٻيهر صحيح حالت ۾ آڻڻ...78
6. نفسياتي ڏاريو جسم (ANTIBODY) 79
7. پنهنجي وجود جي ميجتا 79

پاڻ کي هر عمر ۾ ڪيئن تازو توانو محسوس ڪجي؟ 81
پوائنٽس ڳڻڻ...81
خوبصورتي جو راز...82
ڇا توهان فٽ آهيو؟ 82
جيڪڏهن توهان فٽ نه آهيو؟...83
ڪجهه هدايتون...83

ارپنا

پنهنجي والد صاحب

احمد خان

۽

امڙ قضبانو

جي نالي،

سندن بي لوث پيار ۽ دعائن

هن بي معنيٰ زندگيءَ کي با معنيٰ بڻايو.

-شفقت حسين وڏو

مهاڳ

اوهان جي لاءِ...

زندگي!
ڪيڏو نہ منڙو ۽ ننڍڙو لفظ آهي؟
۽ زندگيءَ جي معنيٰ؟
ڪيڏي نہ وسيع!
جيئن ڪائنات جي وسعت.
ڪيڏي نہ سهڻي!
جيئن لطيف جي ٻولي.
ڪيڏي نہ سُرهي!
جيئن رابيل جي خوشبو.
ڪيڏي نہ محبت ڀري!
جيئن ماءُ جي ممتا.
ڪيڏي نہ رنگين!
جيئن ڌرتي جا رنگ.
۽ ڪيڏي نہ مختصر ۽ منفرد!
جيئن پرينءَ جي مرڪ
جيئن نينهن جي نهار
جيئن خواب جي ياد
جيئن اڻپورو خط
جيئن منزل جي سوچ
جيئن انتظار جو انت
جيئن پهرينءَ جو چنڊ
جيئن پرھ ڦٽيءَ جو ٻڪُ
جيئن سانوڻ جو جُهوتو
جيئن رسڻ ۽ پرچڻ
جيئن پَهرين مرادَ
جيئن ونڱ شاٽ

جيئن پکيءَ جي پهرين اڏامَ
جيئن لڏندڙ لامَ
جيئن چپن جا جام
جيئن آزاديءَ جو گيت
جيئن وڇوڙي جو پَلُ
جيئن رانديڪي جو وجود
جيئن ڌرتيءَ کي سجدو
جيئن انسان جي عزت ۽ عظمت
جيئن آءِ لَو يُو

....

اها زندگي ڪٿي آهي؟
ڇا اسين اها زندگي گذاريون پيا؟

يا، ٻي ڪا زندگي جي رهيا آهيون؟ اها زندگي، جنهن ۾ مسئلا ۽ مونجهارا، دک ۽ درد، وڇوڙا ۽ ورلاپ، وڍ ۽ وھ، الجهاءَ ۽ ارمان، بيحسيون ۽ بي وسيون، مجرم ۽ ملزم، ڏوھ ۽ ڏنبي، گند ۽ ڪچرا، نا انصافيون ۽ نا واجبيون، نا اميدون ۽ نا مرادون، ناڪاميون ۽ ناراضگيون، انڪار ۽ آجيتون، رولڙا ۽ آوارگيون، ڳوڙها ۽ سڏڪا، دوکا ۽ دولاب، مايوسيون ۽ محروميون، بي مروتيون ۽ بي ڍنگيون، ڪنورتائون ۽ سنگدليون، ڌاڙ ۽ ڌهڪاءُ، رهزنيون ۽ ڌاڙا، اغوائون ۽ قتل، نراسيون ۽ نراھ، دلگيريون ۽ دل شڪنيون، سوز ۽ سوزشون، سازشون ۽ شورشون، ڪپتيون ۽ ويساھ گهاتيون، لوڀون ۽ لالچون، نڀيون ۽ چوريون، دهشت گرديون ۽ جنگيون، نشا ۽ نياڪ، بکون ۽ بيماريون، تاءَ ۽ تپشون، تڪليفون ۽ ملامتون، سوڳ ۽ ماتم، جوائون ۽ جُنيون، روڄ ۽ راڙا، جفائون ۽ جدايون، ڌڪا ۽ ٿاٻا، جهيڙا ۽ جهڳڙا، نفرتون ۽ ڪلفتون، اوجاڳا ۽ پيڙائون، اونداهيون ئي اونداهيون آهن...

زندگي ڪيئن بہ آهي: سٺي يا خراب، صحيح يا غلط، ڀلي يا بري، سُکي يا ڏکي، اُجري يا ميري، بي رنگ يا رنگدار، نئين يا پراڻي، انساني يا حيواني، خوبصورت يا بدصورت، باخبر يا بي خبر، روشن يا اونداھ، سُرهي يا اُرهي، دوست يا دشمن، سچيت يا ڪُچيت، سنڌي يا ڀيٽي، سپتي يا ڪپتي، سچي يا ڪوڙي، محدود يا لامحدود، ڪوجهي يا سهڻي، ترقي پذير يا تنزل پذير، اوچي يا نيچي، سادي يا ڳتيل، پهرينءَ دنيا جي يا ٽين دنيا جي، يا اڃا بہ ڪجهه ٻي، پر ڪٿي گذارجي پئي، ڪٿي گذري پئي، تہ ڪٿي وري گذاري وئي آهي.

ان ڪري اهو سوال گهڻ. پاسائون آهي، تہ زندگي ڇا آهي؟ ان سوال جو جواب هر ڀئي ماڻهوءَ وٽ ڀيو تي سگهي ٿو. تنهنڪري ڇا اهو بهتر نہ ٿيندو تہ اهو سوچجي تہ زندگيءَ کي بهتر کان بهترين ڪيئن ڪجي ۽ ڪاميابيءَ سان ڪيئن گذارجي؟

زندگي گذارڻ هڪ فن آهي ۽ ڪامياب زندگي گذارڻ فن جي اوچائي ۽ اهڙي فنڪاري سڀ ڪنهن کي ناهي ايندي.

هي ڪتاب ”ڪامياب زندگي ڪيئن گذارجي؟“ اهڙي فنڪاري سيکاريندڙ ڪيتريون ئي ڪارگر ڳالهيون ٻڌائي ٿو، جن تي عمل ڪرڻ سان زندگيءَ کي ڪاميابيءَ جي راهہ تي هلائي، سفر کي پُر مسرت بڻائي سگهجي ٿو.

هن ڪتاب جا سيئي مضمون زندگيءَ کي ڪاميابيءَ سان گذارڻ ۽ بهتر ڪرڻ جا ڪارگر ۽ پر اثر طور طريقا وضاحت، فصاحت ۽ مثالن سان پيش ڪن ٿا. انهن مضمونن ۾ گهڻيون ئي ڪارائتيون حقيقتون پڻ آهن جيڪي نون گسن جي نشاندهي ڪن ٿيون. مايوسيءَ جي ڪنن مان ڪڍن ٿيون ۽ اميدن جي شاهہ راهہ تي آڻن ٿيون. اهي مضمون، ماڻهوءَ کي نہ فقط نفسياتي مونجهارن مان ٻاهر ڪڍڻ جي ڪوشش ڪن ٿا، پر جسماني چستي برقرار رکڻ جي سکيا پڻ ڏين ٿا.

هت انهن مضمونن مان ڪي چونڊ ۽ اهم جملا پيش ڪجن ٿا.

- **دولت ۽ خوشي**: وندر مان حاصل ٿيندڙ مزو عارضي ڇوٽڪارو هوندو آهي.
- **ڇا خدا جو ڪو نعم البدل بہ آهي؟**: سماج جو ضرورتن تي ٻڌل اخلاقيات وقت، حالتن ۽ جڳهن مطابق ڦرندڙ گهرندڙ ئي رهندي.
- **وقت جي تالي کي ڪيئن کولجي؟**: اهي ماڻهو جيڪي وقت تي پنهنجي پهچ رکن ٿا، سي پنهنجي وقت کي سخت ڪم ڪار ۾ پوءِ واندڪائيءَ م ورهائن ٿا.
- **زندگيءَ جو هڪ ڀيو سال ڪيئن گذارجي؟**: ذهني ڇڪتاڻ، ذهني تضاد ۽ بي آرام راتيون، اهي سڀ زندگيءَ جي بچاءَ جي بنيادي مقصد لاءِ وڏيڪ هاجيڪار آهن.
- **ڪامياب انسان وقت کي ڪيئن بهتر استعمال ڪندا آهن؟**: جيئن جيئن توهان پنهنجي روزاني زندگيءَ جي ڪم ڪارين کي خواهہ مخواهہ جي جهنجهٽن کان آزاد ڪندا ۽ سڌو سنئون بڻائيندا ويندا، تہ نہ فقط توهان جو وڏيڪ وقت بچندو، پر توهان جي زندگي بہ وڌيڪ پر لطف ٿيندي ويندي.
- **اهي غلطيون جيڪي ڪامياب انسان نہ ڪندا آهن**: زندگيءَ ۾ سواءِ سٺن دوستن ۽ مددگارن جي، ڪا بہ ڪاميابي اڻ ٿيڻي ڳالهہ آهي. دوست نہ ناهي

سگھڻ ۽ دوستي نہ نيائي سگھڻ جي صلاحيت ئي اڪثر ماڻهن جي ناڪاميءَ جو سبب هونديون آهن.

- **زندگيءَ لاءِ ڪو خواب ڏسو ۽ ان کي حقيقت ۾ بدلايو:** ڪاميابيءَ لاءِ جدوجهد ڪنهن مقصد جي مقرر ڪرڻ ڪان پوءِ ئي شروع ٿيندي آهي... اهو ضروري آهي تہ توهان پاڻ کي تصوراتي طور تي اهو مقصد پورو ڪندي ڏسو... اسان جون زندگيون ڪاميابيءَ لاءِ آهن، نہ فقط انهن ڪاميابين مان مزو ماڻڻ لاءِ، پر انهن جو جستجو لاءِ بہ.
- **پنهنجي ذهني توانائي ڪيئن وڌائجي؟** اسان جي ذهانت لاءِ مقرر ڪيل رواجي معيار ڪنهن بہ فرد جي ذهانت چڪاسڻ لاءِ تمام نا ڪافي آهن... وڏا تخليقي ۽ ذهين ماڻهو عام ڪري ڪليل ذهن وارا، آزادي پسند، تصوراتي ۽ مزاح پسند هوندا آهن.
- **توهان ذهني طور ڦڙت رهي سگھو ٿا:** روزمره جي هڪجهڙي زندگيءَ کا مايوسي، جلد ئي ذهانت جو خاتمو آڻيو ڇڏي... دماغي لچڪ ۽ بهتريءَ ڏانهن رغبت اهڙا عنصر آهن جيڪي دماغ کي متحرڪ رکندا اچن ٿا.
- **ذهني ڇڪتاڻ؟ توهان ان سان منهن ڏئي سگھو ٿا:** ذهني ڇڪتاڻ ۾ سٺي نموني گذارڻ لاءِ سڀ کان ڪارآمد شي آهي پاڻ تي ضابطو ۽ ڪنترول رکڻ.
- **ٿَڪَ سان منهن مقابل ٿيڻ جا 5 - طريقا:** ٿڪاوٽ پل توهان کي جسماني محسوس ٿئي، پر اها عام طور تي ذهني ڇڪتان جي بہ هڪ وڏي نشاني هوندي آهي. خاص ڪري ڊپريشن / گھبراهٽ ۽ ڪاوڙ ان جا وڏا سبب هوندا آهن.
- **مردن جي بابت جنسي راز...:** پيار ڪرڻ ۽ جنسي لطف اندوزيءَ ۾ فرق آهي... عورتون پيار ڪرڻ کي وڌيڪ ترجيح ڏينديون آهن. ان جي ابتڙ مرد خودبخود ارپيل جنسي لطف اندوزيءَ کي وڌيڪ چاهيندا آهن.
- **پنهنجن جوان ٻارن کي جنسيات سان منهن ڏيڻ ڪيئن سيکارجي؟:** ٻار عام طور پنهنجي پيءُ ماءُ کي ماڊل طور استعمال ڪندا آهن... توهان جي ٻار کي اهو احساس هجي. تہ ڪنهن بہ موضوع تي هو توهان سان ڳالهائي سگھي ٿو... اهو بلڪل ٿي سگھي ٿو تہ هو توهان وارو رستو اختيا نہ ڪن، پر هو توهان جي اصولن سان سچا رهندا، پنهنجي وقت ۽ حالتن پٽاندر.
- **انسان جو وجود...:** پنهنجن پسنديده سوچن کي وري وري ورجائڻ ئي آهستي آهستي اسان جي ذهن کي نون احساسن لاءِ آماده ڪري ڇڏيندو آهي ۽ صحتمند

ذهن هوريان هوريان اتي اچي پهچندو آهي، جتي هو ماضيءَ ڏانهن ڳوڙهن ڀريل اکين بدران پيار ڀري مرڪ سان نهاريندو آهي.

- **ڇا توهان پاڻ کي جسماني طور بهتر ڏسڻ چاهيو ٿا؟**: ورزش کان اڳ ۾ پنهنجي جسم کي گرمائڻ تمام ضروري آهي. اهو ٿي نه ٿو سگهي ته توهان جسم کي ساڻائيءَ واري حالت مان هڪدم ڦڙتيءَ واري حالت ۾ آڻي سگهو.

هر هڪ مضمون جو عنوان ۽ مواد ايڏو ته عام فهم آهي جو ان بابت ڪنهن ڳوڙهي سوچ ويچار ۽ ڇنڊ ڇاڻ جي گهرج محسوس نه ٿي ٿئي. اهو ئي ڪارڻ آهي جو مون مضمونن بابت الڳ الڳ ويچار ونڊڻ کان ڪنارو ڪيو آهي.

هنن مضمونن جي هڪ انفراديت اها به آهي ته اهي سڀئي مضمون ”ريڊرس ڊائجسٽ“ (Reader`s Digest) جي مختلف شمارن تان ترجمو ڪيل آهن. ”ريڊرس ڊائجسٽ“ مشهور بين الاقوامي رسالو آهي، جيڪو دنيا جي ڪيترين ئي ٻولين ۾، هر مهيني لکن جي تعداد ڇپيو آهي ۽ جنهن کي ڪروڙين ماڻهو پڙهندا آهن. ان رسالي جي مختلف شمارن تان، جن جي نشاندهي لڳ ڀڳ هر مضمون جي آخر ۾ ڪيل آهي، هي اهم مضمون، نوجوان ڪاهوڙي ليکڪ ۽ مترجم، سڄڻ، انجنيئر شفقت حسين وڏي صاحب سنڌي ٻوليءَ ۾ ترجمو ڪيا آهن، ته جيئن سنڌي پڙهندڙ به انهن مضمونن مان لاڀ پرائي سگهن ۽ پنهنجين زندگين کي ڪاميابين، ڪامرانين ۽ مسرتن سان ڀرپور بڻائي سگهن.

انجنيئر شفقت حسين وڏي صاحب جو هن ڪتاب کان اڳ، هڪ ٻيو اهم ڪتاب ”آبشار“ (2000ع) پڙهندڙن ۾ بيحد مقبوليت ماڻي چڪو آهي جيڪو جڳ مشهور لبناني فلسفي جبران خليل جبران جي پهرين عربي منظوم مجموعي ”المواڪب“ جي انگريزي ترجمي بعنوان ”دَ پروسيشن“ (The procession) جو سنڌي ترجمو هئو.

سنڌي ٻوليءَ ۾ وديسي ٻولين جي ڪتابن جا ترجما گهڻي ڀاڱي اردو ٻوليءَ ۾ ٿيل ترجمن تان ڪيا وڃن ٿا، جنهنڪري مواد ۾ ڏنل سچو فڪر ۽ فن پنهنجي حقيقي سونهن وڃائي، ميڪ اپ زده ٿي، بگڙيل روپ اختيار ڪري ٿو، پر شفقت صاحب ائين ناهي ڪيو. هن اردوءَ جي اڻ - سونهين پُل جي مدد ونڻ بدران، سنئون سڌو انگريزيءَ مان هي مضمون سنڌي ٻوليءَ جي لباس ۾ آندا آهن (خيال ساڳيا آهن. ٻولي ٻي آهي) جنهن لاءِ شفقت صاحب جَس لهڻي.

شفقت صاحب لفظن سان گڏ رنگن جي ٻولي ڳالهائيندڙ، خوبصورت نقاش ٻه آهي. سندس پينٽنگس جي نمائش، 2001ع ۾، لاڙڪاڻي، ۾ ”مٽر گيلريءَ“ ۾ ٿي. جنهن ۾ هن جي شهڪارن ڪي گهڻي دلچسپيءَ، مان ۽ شان سان ڏٺو ۽ پسند ڪيو ويو. سندس اڪثر شهپارا شاهه لطيف، عمر خيام، خليل جبران ۽ شيخ اياز جي چونڊ شعرن جي عڪاسي ڪندڙ پڻ آهن.

رياضت ٻرڙو
8. آڪٽوبر 2002ع
قمبر

دولت ۽ خوشي

Money & Happiness
By: Suzanne Chazin

ملٽن هڪ معذور انسان هيو. سندس هيٺين ڌڙ ۾ اڌ رنگ جي ڪري ساهه ڪو نہ هوندو هيو. هو معذورن واري ڪرسي استعمال ڪري گلاب جا گل وڪڻي پنهنجي خاندان لاءِ ڪجهه نہ ڪجهه معاشي پورائو ڪندو هيو. چاليهن سالن جي ملٽن کي هڪ ڌيءَ ۽ پٽ بہ هيا. هن جي اها ڏاڍي تمنا هوندي هئي تہ ڪاش ڪيس پنهنجو گهر هجي ها، ڇو جو ذاتي گهر هئڻ جي ڪري وڏي تحفظ جو احساس ٿئي ٿو. پر هن کي خبر هئي، تہ هو ڪڏهن بہ اهو حاصل ڪري نہ سگهندو.

گذريل سال اهو سڀ ڪجهه تبديل ٿي ويو. ڪجه پوليس آفيسرن ملٽن جي جفاڪشيءَ، محنت ۽ خوش مزاجيءَ کان متاثر ٿي ڪري 60000 ڊالرن جو چندو ڪري، سندس لاءِ هڪ اهڙو گهر جوڙايو جنهن ۾ هو معذورن واري ڪرسيءَ ذريعي گهمي ڦري ٿي سگهيو. ”مون کي لفظ نہ ٿا ملن جو پنهنجي خوشيءَ جو اظهار ڪيان،“ ملٽن چيو، جڏهن هو پهريون دفعو ڪرسيءَ ذريعي گهر ۾ داخل ٿيو.

”خوشيءَ جي ڳولا“ بابت ڪتاب لکندڙ ڊيوڊ ميئر جي چواڻي، ”ماڻهن کان جيڪڏهن پڇبو تہ ڇا خوشيءَ کي پئسن سان خريد ڪري سگهجي ٿو، تہ هو انڪار ڪندا. پر جي توهان ساڳين ئي ماڻهن کان پڇا ڪندؤ تہ ڇا ٿوري وڌيڪ دولت ڪين ٿورو وڌيڪ خوش ڪندي، تہ هو ان ڳالهہ سان متفق ٿيندا.“

گذريل 15 سالن کان محققن دولت ۽ خوشيءَ جي وچ ۾ لاڳاپي بابت ڪافي تحقيق ڪئي آهي. سندن تحقيق ڪافي غلط تصورن کي لوڏي ڇڏيو آهي. انهن مان سيني کان وڌيڪ حيران ڪندڙ پنج نتيجا هيٺ ڏجن ٿا:

1. هر ڪنهن کي خوش ڪرڻ لاءِ ڪجهه عيش عشرت جون شيون کپن

گهٽي آمدني خاندان کي ڪافي فرحت ۽ مزو مهيا ڪري سگهي ٿي. هڪ

آرامده گهر، شاندار ڪار ۽ عاليشان وڊيو سسٽم. ڇا اهي شيون توهان کي خوش رکي سگهن ٿيون؟

نفسيات جي پروفيسر مهالي جي چوڻ مطابق مزي” (Pleasure) ۽ خوشيءَ ۾ فرق آهي. وندر مان حاصل ٿيندڙ مزو عارضي ڇوٽڪارو هوندو آهي. جڏهن ته خوشي انهن تجربن مان حاصل ٿيندي آهي جنهن لاءِ ان ماڻهوءَ ذهني ۽ جذباتي طور لوڙيو هجي.“

شيٽ نالي هڪ نوجوان فيڪٽري ورڪر هيو. هن پنهنجي خوشيءَ لاءِ سوچيو هيو ته ڍنڍ جي ڪناري هو هڪڙو گهر جوڙي، جتي سندس ننڍي هوندي ٻار هر سال گرمين ۾ رهن ۽ ان جڳهه کي ياد ڪن. سو هن اتي زمين جو هڪ ٽڪرو صاف ڪيو. ان تي گهر جوڙيائين، پري کان واري ڍوئي ڍنڍ، جي ڪناري تي بيچ (Beach) ٺاهيائين ۽ وڻ ۾ رسا ٻڌي پنهنجن ٻارن لاءِ هن جهولا ٺاهيا.

شيٽ هر ڪم پاڻ ڪيو. ڇو جو ان وقت سندس مالي حالت اهڙي هئي، جو هو سڀ ڪجهه ٻين کان ٺهرائي نه ٿي سگهيو. هينئر جڏهن سندس اولاد وڏي ٿي چڪي آهي، اها هن وٽ ايندي آهي ته ڪين وڏ ۾ وڏ اهي شامون ياد ايندي يون آهن جيڪي هنن ننڍپڻ ۾ گڏجي گذاريون هيون. شيٽ جي چوڻ مطابق، ”اهو ننڍڙو گهر يا اها ڍنڍ ان وقت کي ايڏو اهم نه ٿيو بڻائن، اصل ۾ خاص ڳالهه اهو مزو هيو، جيڪو هڪ گهراڻي جي حيثيت ۾ گڏجي، اسان سيني حاصل ڪيو هيو.“

ائين ئي خوش و خرم گهراڻا انهن خوشين کي وڏيڪ اهميت ڏيندا آهن، جن ۾ ذاتي ڪوشش جو دخل هوندو آهي. ان ڪري ئي هو انهن ملڪيتن جو قدر ڪندا آهن جن سان سندن جذباتي وابستگي هوندي آهي. مثال طور هي اسان جي ڏاڏي جو هٿ سان لکيل ڪتاب آهي، وغيره. ڪاوڙيل ماڻهو ان جي ابتڙ عام ڪري انهن ملڪيتن کي انهن جي قيمت جي ڪري چاهيندا آهن، ته بابا جي ڇڏيل هيءَ ڪار ڪيتري قيمتي آهي، وغيره.

بدقسمتيءَ سان اهي شين کي ٻين سان ڳانڍاپي جي نظر سان نه ڏسندا آهن پر انهن ذريعي پاڻ کي اڃا وڌيڪ دولتمند ڏسڻ گهرندا آهن ۽ نتيجي ۾ ٻين کان الڳ ٿلڳ رهجي ويندا آهن. محققن اها ڳالهه نوٽ ڪئي آهي ته ملڪيت دراصل ان ڳالهه جو ثبوت هوندي آهي، ته اسين ڪنهن منجهان آهيون ۽ ڪنهن سان تعلق آهي. جيتوڻيڪ خوش و خرم گهراڻا دولت مان آرام حاصل ڪندا آهن پر اهي پاڻ هڪ ٻئي سان تعلق مان وڌيڪ گهري تسڪين حاصل ڪندا آهن.

2. خوشي ٺاحيات واندڪائيءَ ۾ لڪل آهي

ڇا توهان پنهنجو ڌنڌو يا نوڪري ڇڏي ڏيندؤ. جيڪڏهن توهان کي وڏيڪ پئسن جي ضرورت نه آهي؟ 1990ع ۾ گيلپ جي سروي مطابق ڪافي ماڻهن ان جو جواب ها ۾ ڏنو، پران جي ابتڙ محققن جي کوجنا مطابق اڪثر ماڻهن لاءِ ڪم ڪرڻ ۾ ئي وڏ ۾ وڏ سڪون رهيو آهي.

ڊي بيري جو ئي مثال وٺو. هن 1979 ۾ هڪ ڪمپني کولي ۽ ان ۾ ايترو ته ڪامياب ويو جو هن 41 سالن جي عمر ۾، 1987 ۾، رٽائرڊ ڪري، اها ڪمپني وڪڻي ڇڏي ۽ ڪروڙ پتي ٿي ويو. هن هڪڙي 50 فوٽ ڊگهي ڪيبن واري تيز رفتار لانچ خريد ڪئي ۽ هوائي جي پر فريب جزيرن تي بهترين بنگلو خريد ڪري مڪمل واندڪائيءَ جا ڏينهن گذارڻ لڳو.

پنج سال لاڳيتا موڪل ملهائيندي، آخرڪار ڊي بيري ڪم ڪار جي چئلنجن جي ڪمي محسوس ڪرڻ لڳو. آخرڪار هن 1992 ۾ آمريڪا ۾ ٻارن جي ورزش ۽ سکيا جي سينٽرن جي هڪ ڪمپني خريد ڪري ورتي ۽ وري هفتي ۾ 72 ڪلاڪ اسٽاف ۽ بيلنس شيٽ سان مغز ماري ڪرڻ لڳو. ”گولف کيڏندي به ايترو مزو نه ايندو هيو جيترو آفيس ۾ هڪ سٺو ڏينهن گذاريندي ايندو اٿم.“ هن ٻڌايو. ڪو به ڌنڌو صرف پئسن ڪمائڻ لاءِ نه هوندو آهي. مطالعي مان خبر پوي ٿي ته ڪو به ڪم سٺي طريقي سان انجام ڏيڻ ڪري، ماڻهوءَ ۾ خود اعتمادي ۽ ذاتي عزتِ نفس وڌي ٿي.

3. وڌيڪ ڪمائي زياده خوشي جو سبب بڻبي

جيڪڏهن نوڪريون يا ڌنڌا ايڏا اهم آهن ته پوءِ ڇا گهٽي پگهار ڪنهن به ڌنڌي يا نوڪري مان مطمئن هئڻ جو پيمانو ٿي سگهي ٿي؟ گهڻن آمريڪين جو اهو ئي رايو آهي. روپر اسٽار ورلڊ وائيڊ انڪارپيشن هڪ سروي ڪئي، جنهن ۾ 70% ماڻهن اهو ئي جواب ڏنو ته جيڪڏهن سندن آمدني ٻيڻي ٿي وڃي، ته هو وڌيڪ خوش ٿيندا. ان جي ابتڙ مشاهدي مان خبر پوي ٿي ته ڪنهن به نوڪري/ ڌنڌي مان مطمئن هئڻ جو دارومدار ان ڳالهه تي گهٽ هوندو آهي ته ڪير ڪيترو ڪمائي ٿو. ان جي بجاءِ ته اهو ڪم ڪيتري قدر امتحان وارو آهي ۽ سندس ان ڪم تي ڪيترو ڪنٽرول آهي. اهو ڪم جيڪو ڪنهن به فرد کي مڪمل جذب ۽ مصروف نه ٿو ڪري سگهي، گهٽ مطمئن ڪندو. ڀلي اهو ڪٽي ڪيترو به منافع بخش ڇو نه هجي.

رچرڊ ڪان وڏيڪ ان ڳالهه کي ڪو به بهتر سمجهي نه سگهندو. هن پيانو ۽ وائلن وڄائڻ سکيو ۽ راڳ جي تربيت وٺڻ ڪان پوءِ 22 سالن جي عمر ۾ هن کي هڪ آرڪيسٽرا منعقد ڪرڻ جو پهريون موقعو مليو. ”ڪنهن لمحي مون لڪڙ هٿ ۾ کڻ فنڪارن کي اشارا ڏيڻ شروع ڪيا، ان لمحي مون کي ائين لڳو ته مان پيدا ئي ان لاءِ

ٿيو آهيان،“ رچرڊ اهو لمحو ياد ڪندي ٻڌايو.

جڏهن ته رچرڊ جا والدين ٻي خيال جا هيا. جن هن کي ٻيو ڪجهه ڪرڻ لاءِ چيو. نيٺ هن بزنس ۾ ڊگري ورتي ۽ هڪ انٽرنيشنل بينڪ ۾ سٺي پگهار واري نوڪري حاصل ڪئي.

پر رچرڊ جو موسيقيءَ وارو لڳاءُ ڪڏهن به ختم نه ٿيو. روزانو ٻارنهن ڪلاڪ وال اسٽريٽ تي مٿي ماري ڪرڻ کان پوءِ به هو رات جو دير تائين ويهي ميوزڪ جا نوٽس لکندو هيو. هن جون موڪلون عام ڪري مهمان آرڪيسٽرا طور سازينا وڄائيندي گذرنديون هيون. 1993ع ۾ هڪ اوچتي واقعي هن جي زندگيءَ ۾ تبديلي آڻي ڇڏي. ڇا ٿيو جو مشهور موسيقار ايرڪ نيويارڪ جي فل هارمو نڪ آرڪيسٽرا جي پنجن محفلن ۾ نه اچي سگهيو. هن جي جاءِ تي رچرڊ کي موقعو ڏنو ويو. جتي هنجي تمام گهڻي داد رسي ٿي.

آخري شو جي رات رچرڊ کي خبر پئي ته سندس والد کي موتمار ڪينسر آهي. ”ان ڏينهن محسوس ڪيو ته زندگي تمام مختصر آهي. سو ان ۾ اها ڳالهه بلڪل ڪرڻ کپي، جيڪا واقعي توهان لاءِ تمام اهم آهي.“ پنهنجي خاندان جي دعائن سان ٻن ٻارن جو پيءُ هوندي. پنهنجو ڪمائيءَ وارو ڌنڌو ڇڏيو ۽ مڪمل طور تي موسيقيءَ کي ڌنڌي طور شروع ڪيو.

هاڻي رچرڊ اڳوڻي ڪمائيءَ کان ڪم از ڪم اڌ ڪمائي رهيو آهي پر هن اهو مزو حاصل ڪري ورتو آهي جيڪو اڳ بزنس ۾ هن کي ڪڏهن به نه مليو هيو.

4. ڪا به شي پئسي کان وڌيڪ سڪون ڏئي نه ٿي سگهي

ڏکي وقت ۾ يا ڪنهن بيماري وغيره ۾ پئسو ڪافي مدد ڏئي سگهي ٿو. پر سيني فائدن هوندي به، پئسو توهان کي ان ڏک کان نه ٿو بچائي سگهي. جيڪو ان تڪليفده وقت جي ڪري توهان کي سَهڻو پيو. ان لاءِ محقق چون ٿا ته توهان کي گهاٽي دوستيءَ جي ضرورت آهي. ”انسان سماجي حيوان آهن. اهي اڪيلي سر معاملا حل ڪرڻ لاءِ نه ٺاهيا ويا آهن.“ ان لاءِ ضروري آهي، ته توهان جا ڪي سچا دوست هجن، جيڪي ڏکي وقت ۾ توهان کي ڪم اچن ۽ توهان جو بار هلڪو ڪن.

5. جيڪڏهن توهان پنهنجون سڀ خواهشون پوريون ڪري وٺندا ته توهان خوش رهندا

هوءَ نيويارڪ جي هڪ محل ۾ پيدا ٿي. پنهنجي ڪروڙ پتي پيءُ جي اڪيلي ڌيءَ! جڏهن هوءَ جوانيءَ کي پهتي ته هن پنهنجي هر خواهش پوري ٿي ڪئي. B-52 بمبار جهاز، جنهن کي هن جنگي لحاظ کان آرامده سفر لاءِ تبديل ڪرايو، ويندي

ڇت جي ليول تائين ٿهيل سونهري مڇين جون شيشي واري ٽانڪيون ٻه. پوءِ ٻه جڏهن ڊورس ڊيوڪ مري وئي، ته هن جي ڊائرين مان خبر پئي ته هن اڪيلائيءَ واري زندگي نهايت ئي غمگينيءَ ۾ گذاري هئي.

ته پوءِ ڇا پنهنجي ڪنهن خواهش کي پورو ڪرڻ اڻ وٽندڙ مقصد آهي؟. بلڪل نه. اصل ۾ ماهرن جي چوٽي مطابق: اصل خوشي ڪنهن به خواهش کي پوري ڪرڻ لاءِ ڪيل جدوجهد ۾ هوندي آهي نه ڪي ان کي حاصل ڪرڻ ۾.

هڪ تازي کوجنا ۾، جيڪا يونيورسٽي آف الينوائس55 ملڪن ۾ ڪئي، جن ۾ سنگاپور، ملائيشيا، بنگلاديش، جپان، فلپائن، چين ۽ ڏکڻ ڪوريا به شامل آهن، هڪ عجيب ڳالهه معلوم ڪئي وئي آهي. اهڙا گهراڻا جن جي آمدني تقريبن 10000 ڊالر (450000 روپيا) ساليانی في ماڻهو آهي، وڌيڪ آمدنيءَ سان سندن خوش هئڻ جي احساس تي تمام گهٽ اثر ٿي پيو. جڏهن ته هر ڪنهن خاندان جو صورتحال مختلف ٿي سگهي ٿي. کوجنا ٻڌايو ته انهن گهراڻن ۾ عام طور تي هڪ سنو چڱ ڀلائيءَ وارو احساس هيو.

خوشي ۽ دولت هرو ڀرو هڪ ٻئي سان لاڳاپيل نه آهن. اهو ممڪن آهي ته ڪنهن وٽ ٻئي هجن يا ٻئي نه هجن. پر گهڻن جو يقين آهي ته جن وٽ خوشي هوندي آهي، اهي زندگيءَ جي ڊوڙ ۾ سڀ ڪجهه حاصل ڪندا آهن. ويندي ماديت پسندن جو چڱو مڙس آسڪروائلڊ چئي ويو هيو: ”عام دولت انسان کان کسجي سگهي ٿي، اصل دولت نه. توهان جي روح جي گهراين ۾ انتهائي قيمتي شيون رکيل آهن. اهي توهان کان گم ٿيڻ نه کپن.“

(ڊسمبر 1994ع تان ورتل)

ڇا خدا جو ڪو نعم البدل به آهي؟

Is there a substitute for God?

By: David Raphel Klein

اهو سمجهڻ ڏاڍو مشڪل آهي تہ آخر ان جي شروعات ڪٿان ٿي: گيليلو؟ صنعتي انقلاب؟ ڊارون ازم؟ بهرحال ان رستي تي ڪٿي، مغربي ماڻهوءَ جو خدا مان اهو ايمان ختم ٿيڻ لڳو تہ هو سندس ذاتي زندگيءَ ۾ هڪ اٽُر طاقت ۽ سندس مقدر جي فيصلي ڪرڻ وارو ۽ هن جي عملن بابت آخري فيصلي ڪرڻ وارو جج آهي.

اهو خيال، تہ خدا اسان کي پيدا ڪيو آهي. پراڻو رواج تصور ٿيڻ لڳو. اسان جي ارتقا ٿي آهي. جهنم جو تصور ڊيڄاريندڙ نہ ٿي لڳو. زندگي گهٽ يا وڌ حادثاتي ٿي لڳي. گناهہ فقط سماجي مسئلو ٿي رهجي ويو. گهٽ ۾ گهٽ اهو فقط افسانو ٿي ٿي پيو. صديون خدا جي وجود جي اثر هيٺ رهڻ ڪانڻ پوءِ هاڻ ڪيس اهي ڳالهيون وهم ۽ وسوسا ٿي لڳيون، ان پٽ جيان، جنهن اهو فيصلو ڪيو هجي تہ ڪيس پيءُ جي سهاري جي وڌيڪ ضرورت ڪانهي ۽ هو پاڻ پنهنجي لاءِ زندگيءَ جو رستو ڳولي ڪيندو.

هو اجا تائين غلط ۽ صحيح ۾ يقين رکي ٿو ۽ اجا ڪيس اها خبر پئي ٿي تہ هن ڪو غلط ڪم ڪيو آهي. پر هن پؤ ڪو نہ ٿيندو آهي تہ اهو غلط ڪم ڪري، هن کي خدا کي راضي ڪيو آهي ۽ ان ڪري ڪيس خدا جي طرفان ڪا سزا ملندي. درحقيقت هن منجهان سزا جو تصور ئي ختم ٿي چڪو آهي. هن فقط پاڻ کي غلط ٿي سمجهيو ۽ وڌ ۾ وڌ پيهر اها غلط ڳالهہ نہ ڪرڻ جو عهد ٿي ڪيو.

ان طريقي سان زندگي گهارڻ ۽ خدا جي حڪمن مطابق صحيح طريقي سان زندگي گذارڻ لاءِ ڪوشش ڪرڻ ۾ وڏو فرق آهي. هاڻي انسان جيڪي وڻيس سو ڪري سگهي ٿو. هن کي فقط پنهنجي فيصلي تي گهڻو اثر سندس والدين جي تربيت جو ۽ بين ادارن جو هوندو. جن تي اجا مذهب غالب هيو. پوءِ توڻي جو هن پنهنجن وڏن جي اخلاقيات کي مسترد ڪري ڇڏيو هيو، تہ بہ لاشعوري طور تي، انهن تي عمل ڪري رهيو هيو. هو مذهب جي حڪمن تي يقين نہ رکڻ جي باوجود بہ انهن کي مڃي رهيو هو. هو سچائيءَ ۽ برائيءَ ۾ يقين نہ رکڻ جي باوجود بہ انهن بابت ڳالهائي رهيو هيو.

آخر ان متضاد صورتحال ۾ هو ڪيئن ڦاسي پيو آهي؟

1. هو عام راءِ معلوم ڪرڻ وارو پرچارڪ ٿي ويو آهي

ائين جيئن ڪيترن ئي قديم ماڻهن عيسائي مذهب اختيار ڪرڻ وقت پنهنجا پراڻا ديوتا به ان ۾ شامل ڪري ڇڏيا. اهڙيءَ طرح جديد ماڻهن پنهنجي پوري اخلاقيات کي هڪ ٻي انداز ۾ بدلائي ڇڏيو. اها آهي سماج جي ضرورت. اڳ جيڪو ڪم خدا جي خلاف ڏوهه ليکبو هيو، هاڻي ”سماج دشمن“ سمجهيو ٿي ويو. گناهه بدلجي جرم ٿي پيو. زندگيءَ جي مختلف ڳالهين کي مذهبي نقطي نظر سان ڏسڻ بدران ان کي صفائي، قابليت يا سماجي قدرن جي نالن سان سڏيو ٿي ويو. چوري فقط ان ڪري ئي خراب هئي جو صداقت چڱي پاليسي هئي. ٻي ڪنهن سان ناجائز تعلق فقط ان ڪري خراب ٿي سمجهيو ويو جو ان سان توهان جو پاڻ ۾ ناتو ٽٽي ٿي سگهيو. جيڪڏهن توهان ڪنهن مذهبي گڏجاڻيءَ ۾ شرڪت ڪئي ته فقط هڪ روايت کي عزت بخشڻ خاطر.

اهڙيءَ طرح سماج جي ضرورتن تي بدل اخلاقيات وقت، حالتن ۽ جڳهن مطابق ڦرندڙ گهرندڙ ئي رهندي. ان ۾ ڪي به مقرر اصول نه ٿا ٿي سگهن. اجتماعي راءِ ئي اصول مقرر ڪرڻ جو سبب بڻجي ٿي ۽ اجتماعي راءِ معلوم ڪندڙ پرچارڪ ان اخلاقيات جون ماضيءَ ۾ ڪي به پاڙون ڪتل نه ٿو ڏسي. جو اسان کي تسلي ڏئي سگهي. مثال طور فرائڊ جي نظر ئي ڪافي ماڻهن جي اخلاقي نقطي نظر کي تبديل ڪري ڇڏيو.

هڪ ممڪن مثال تي غور ڪيو، ڪا گورنمينٽ موجوده ڊيٽا موجب ڪنهن ڏوهه جي سزا موت مقرر ڪري ٿي، جڏهن ته اڳ ۾ ساڳي ڏوهه جي سزا اها نه هئي. جيئن روس ۾ گورنمينٽ جي ملڪيت جي چوريءَ جي سزا موت مقرر ڪئي وئي. هڪ دفعو سماج جي ضرورت آهر مقرر ڪيل سزا عمل ۾ آندي وئي، ته پوءِ سماج ۾ رهندڙ ڪير ان کي غير اخلاقي چئي سگهندو؟

هڪ نظر اڃا اڳتي ڏسو. سمجهو ته ڪا حڪومت ڪنهن ماڻهوءَ جي وجود کي سماج لاءِ خراب سمجهي. ان جي لاءِ موت جو حڪم جاري ڪري ٿي. مثال طور نازي حڪومت سٺ لک يهودين کي سماج لاءِ هاڃيڪار سمجهيو هيو. اسان ان کي پراڻي خدائي قانون مطابق غلط سمجهيو؟ جيڪڏهن سماج جو ضرورتون انسان جي لاءِ اعليٰ قانون جي حيثيت رکن ٿيون ته پوءِ اسان ان کي ڪهڙيءَ طرح اخلاقي بنيادن تي غلط ثابت ٿا ڪري سگهون؟ هڪ دفعو جڏهن جرمن حڪومت اهو قانون پاس ڪيو، ته پوءِ هر نازي اخلاقي طور ان ڳالهه سان بدل هيو، ته اهو ان تي عمل ڪري ۽ يهودين کي ختم ڪري. جيڪڏهن اسان کي ان ڳالهه تي يقين ئي ڪونهي، ته خدا اسان کي پيدا ڪيو آهي، ته پوءِ آخر ڇو انسان جي زندگي مقدس آهي؟

جيڪڏهن انسان جي زندگيءَ کي ختم ڪرڻ کي، عقلي طور تي نه ٿو نندي

سگهجي جيستائين قانون خود ان کي نندي، تہ پوءِ انهن کان گهٽ ڏوهن لاءِ ڇا ڪجي؟ مثلن دوکو، زوري زنا، ٻار ڪيرائڻ، ملاوٽ وغيره. اسان جي نئين ڪوڊ مطابق، ڇا اسان ڪنهن بہ عمل کي، چاهي اهو ڪيترو بہ ڏکوئيندڙ ڇو نہ هجي. عقلي طور نندي سگهون ٿا. جيستائين ان بابت ڪو قانون ڪونهي ۽ ماڻهن جا ٺاهيل قانون مختلف آهن. حقيقت ۾ ڇا مغربي دنيا اڳ ۾ ئي مٿي بيان ڪيل جرمن بابت ٺاهيل قانون بدلايا يا ختم نہ ڪيا آهن ڇو تہ انهن جي باري ۾ تصور ۽ ٽيسٽ بدلجي چڪا آهن؟

2. عارضي نگران ـــــــــ والدين

اهڙيءَ طرح همراهہ پنهنجي پيءُ جو گهر ڇڏيو تہ هو پنهنجو پاڻ گذارو ڪندو. پر ڇا هو ان جوکم لاءِ واقعي قابل آهي؟ هو پنهنجي زندگيءَ لاءِ مقرر ڪيل معيار پنهنجي سامهون ئي ختم ٿيندي ڏسي پيو. ڇڙ هن کي وکوڙي وئي آهي، پر هو ان کان جند نہ ٿو ڇڏائي سگهي. هو زندگي براءِ لذت ۽ عياشي جو قائل نہ آهي، پر هن وٽ ڪو اهڙو دليل بہ ڪونهي جو ان نظريي جي دعوائن کي رد ڪري سگهي، ۽ سڀ کان وڏي تڪليفده ڳالهہ جنهن هن جون ۽ سيني جون اکيون حيرت ۾ ڦاڙي ڇڏيون آهن، اها آهي سندن اولاد جي هنن خلاف بغاوت.

اوهان هڪ ماڊرن مغربي والدين جي بيوسيءَ تي ڪجهہ غور ڪريو. اهي ماڻهو جن ۾ اڃا اهو عقيدو باقي آهي تہ خدا ڏسي ٿو، ٻڌي ٿو ۽ سزا ڏي ٿو، تہ پوءِ هن جا ٻار جيڪي هن اڄوڪي دور ۾ پرورش وٺي رهيا آهن اهي هن کان پاسائتا ٿيندا ويندا. ساڳيو مثال انهن ٻاهرين لڏي ايندڙن جو آهي. آمريڪا ۾ اهي پاڻ تہ اهي ٻوليون ڳالهائيندا هيا پر سندن اولاد انهن کي ٺڪرائي انگريزي ڳالهائڻ شروع ڪيو. هڪ سيڪيولر ۽ آزاد معاشري ۾ ٻار ٻين کي جيڪو ڪجهہ ڪندي ڏسندو، ان کان ڪيس نہ ٿا روڪي سگهون. هن ۾ اهي قدر جذب ٿيندا ويندا جيڪي معاشري جا هوندا. مذهبي مدرسا، جهنم جو خوف، ذاتي تجربا . اهي سڀ سيڪيولر ٽيڻ کان دير تہ ڪرائي سگهن ٿا پر ان کان بچائي نہ ٿا سگهن.

جڏهن تہ غير مذهبي والدين يا اهي، جيڪي فقط ظاهري طور تي مذهبي عقيدا رکن ٿا سي تہ پنهنجن ٻارن تي ڪو بہ اثر نہ ٿا وجهي سگهن. هنن کي ڪنهن بہ عقيدي نہ هئڻ جي ڪري شديد خالي پٽي جو احساس آهي، پر هو مشڪل سان ئي پنهنجي اولاد جي لاءِ مثالي انسان جو مادل ٿي سگهن ٿا. ڇو تہ سندن هڪڙو پير تہ مادي عقيدي جي دنيا ۾ هوندو آهي ۽ ٻيو پير وري پراڻي اخلاقيات جي دنيا ۾. آخر هو پنهنجي اولاد کي ڪهڙيءَ طرح صحيح رستي تي هلڻ جي تلقين ڪري سگهي ٿو، جڏهن تہ هو پاڻ ئي ڪنهن کي صحيح سمجهڻ کان قاصر آهي؟

اهڙا والدين ان بنيادي سوال جو جواب ڏيڻ کان مڪمل قاصر هوندا آهن، جن جو مذهب ڪو نه جواب ڏيندو هيو نه ”آخر انسان جي وجود جو ڪهڙو مقصد آهي؟“ جيڪڏهن ڪو پيءُ ماءُ ٻار کي اهو ٻڌائي نه زندگيءَ جو مقصد ڪونهي. نه پوءِ هو ڪيئن ان ٻار کي نشي ڪرڻ کان روڪيندو؟ حقيقت ۾ هو ان ٻار کي آخر ڪهڙيءَ طرح قائل ڪندو نه خودڪشي نه ڪجي؟ جيڪڏهن اهو نوجوان زنده رهي ٿو نه فقط انهن سببن لاءِ جيڪي مڪمل طور هن جي پنهنجي اندر لاءِ هوندا.

3. مون کي ان جو دليل ڏيو

ڪنهن بہ باغي نوجوان سان بحث ڪيو نہ آخر هو اهڙا ڪم ڇو ٿو ڪري، جن کي اڳيون نسل ناپسند ڪندو هيو، غير ذميواراڻو ۽ خراب سمجهندو هيو؟ نہ توهان وري وري اهو ئي ٻڌندو نہ ”آخر ڇو نہ ڪيون؟“ ان ”ڇو نہ ڪيون؟“ جو جواب ڏيو. جيڪڏهن توهان انهن وچ وارن ماڻهن مان آهيو جن جو عقيدو نہ ختم ٿي چڪو آهي، پر پنهنجي زندگيءَ کي مجتمع رکڻ لاءِ هو ظاهري طور ان ۾ ويساهه رکن ٿا، نہ توهان وٽ انهن باغي نوجوانن کي مطمئن ڪرڻ لاءِ ڪو بہ جواب ڪو نہ هوندو. توڻي جو توهان ٿورن گهڻن اخلاقي اصولن تحت رهو ٿا. پر توهان وٽ ان ”ڇو“ جو جواب ڪو نہ هوندو. دراصل اتي ئي انهن والدين ۾ هڪ عجيب گناهه جو احساس اندر ۾ هوندو آهي، جڏهن سندن اولاد جو ساڻن ڏک وارو رويو هوندو آهي يا وري اهي هنن کي ٿڏي ٻين مزن ۾ غرق ٿي ويندا آهن.

نوجوان باغيءَ جي ”آخر ڇو نہ؟“ جون گهڻ ۾ گهڻ بہ معنائون هونديون آهن: ”مون کي ڪير روڪيندو؟“ ۽ ٻيو ”مون کي ڪو سبب ڏيو جنهن کي منهنجو ذهن مڃي؟“ ڇو جو نوجوان ماڻهو عام طور اندر ۾ ڏاڍو بيوس هوندو آهي. هو ڪنهن نہ ڪنهن ڳالهہ ۾ يقين ڪرڻ چاهيندو آهي. هن کي مسلسل تلاش هوندي آهي. دماغ کي فرحت ڏيندڙ منشيات، ٻڌ ازم، پيار، علم نجوم، هڪ نئون سماج، بنياد پرستي، زندگي براءِ خوشي، بي معنيٰ زندگيءَ جو نظريو وغيره. ڪجهہ بہ، سواءِ پنهنجي والدين جي عقيدي جي، جن کي هو بي ايمانيءَ وارو ۽ بزدلاڻو سمجهندا آهن.

4. نوجوان باغيءَ جو اجا ڪو بہ عقيدو ڪونهي

اهو تجربو نہ سڄي تهذيب جو بنياد ڪنهن بہ مضبوط اخلاقي بنياد تي ڪونهي ۽ ان تهذيب کي. هن جي خيال مطابق، وقت بہ وقت منافقت جو دوز ڏنو ويو آهي ۽ هن کي ان تهذيب ۾ اهڙي ڪا بہ ڳالهہ نظر نہ ٿي اچي جيڪا هن جي زندگيءَ کي ڪا معنيٰ ڏئي، اهو هڪ صدمو آهي جنهن هن کي بي حس، گم سم ۽ منجهيل بڻائي

چڏيو آهي ۽ هو ڪنهن بہ صورتحال کي منهن ڏيڻ جي قابل نہ رهيو آهي. دراصل هو ڪنهن بہ ڳالھ بابت پر يقين ڪونهي. فقط هڪ لفظ جيڪو ان فائديمند اخلاقي بنيادن کان سواءِ سماج جي باري ۾ سندس ذهن ۾ اچي ٿو. اهو آهي: چڙ.

ان کان سواءِ مادي پرستيءَ جا ڪافي ٻيا نتيجا پڻ آهن. مثال طور دوزخ جي خوف کان تہ هن پاڻ کي آزاد ڪرايو، پر ان سان گڏ هن کان جنت جي اميد کسجي وئي. بس هو زندھ رهيو ۽ مري ويو. قصو ختم. ان جي ابتڙ توهان جي وڏن کي زندگيءَ جي لامحدوديت ۾ وڏيون اميدون هونديون هيون. توهان کي بہ اچا ڪجھ اميدهوندي، پر توهان جا ٻار پڪ ڄاڻو تہ بلڪل نا اميد آهن، سواءِ ان جي، تہ هو جيڪو ڪجھ هن زندگيءَ ۾ مادي طور حاصل ڪري سگهن ٿا، اهو ئي هنن لاءِ سڀ ڪجھ آهي.

اجا بہ اڳتي جيڪڏهن انسان پنهنجي اخلاق جو پاڻ جج يا منصف آهي ۽ حڪومت وري اختيار حاصل ڪري ٿي ”عوام کان“ تہ پوءِ اصول، غلط يا صحيح قرار ڏيڻ واري ڪا بہ اثرائتي طاقت ڪا نہ ٿي رهي. توهان جي ۽ منهنجي وچ ۾ فقط حڪومت آهي ۽ حڪومت جي پنيان فقط هٿيار ۽ اسان جو جوڙيل قانون. ٻار ڪنهن قدرتي منصوبي تحت پيدا نہ ٿيا آهن، پر اهي حياتاتي حادثي سان پيدا ٿيا آهن. ڇا اهو حادثو والدين کي ٻارن تي ڪو اختيار ڏئي سگهي ٿو؟ استاد کي شاگردن کان وڌيڪ علم هوندو آهي، پر ڇا اها ڳالھ هن کي با اختيار بنائي سگهي ٿي؟ پوليس کي توتي کهڙا بہ اختيار ڏنل آهن پر ڪين سوئر جهڙن لفظن سان نوازيو ويندو آهي. نوجوان صدر کي گهٽ وڌ ڳالهائيندا آهن، يونيورسٽيءَ جي ڊين کي مار ڪٽ ڪندا آهن، ملڪ جا جهنڊا ساڙي دشمن جا جهنڊا اڀا ڪندا آهن. جيڪڏهن ڪا آخري اٿارٽي ڪانهي، تہ پوءِ هو ڇو نہ ائين ڪندا.

5. وڏا سوال

اهو خيال تہ انسان اخلاقي طور تي صرف اڪيلو پاڻ سان جوابده آهي، نئين سماج جو ڪارڻ بڻيو آهي. ڪميونسٽ، نسل پرست ۽ انهن جي وچ ۾ ٻيا سماج ۽ جڏهن تہ پراڻا سماج تيزي سان بدلجي رهيا آهن ۽ جيتوڻيڪ انهن جا نالا پراڻا ئي آهن، نوجوان سماجن ۾ هڪ نئين اخلاق جنم ورتو آهي، جنهن جو محور رياست جي حفاظت تي ٻڌل آهي، جنهن ۾ چڻ مسلسل ايمرجنسيءَ واري حالت لڳي پئي آهي. پر اهو گهڻو وقت هلي نہ ٿو سگهي. اڳي ئي هيپي ماسڪو، پراگ ۽ نيويارڪ ۾ اختياري وارن کي پريشان ڪري رهيا آهن ۽ هر طرف کان زندگيءَ جي بي مقصديت متعلق ٻڌڻ ۾ پيو اچي.

ان دوران مغربي ماڻهن لاءِ هڪ تسڪين ڏيندڙ روحاني زندگي پيدا ڪرڻ

نهايت مشڪل پيو لڳي. رواجي مذهبي ادارا ان بابت ڪجھ نہ ٽا ڪري سگهن. بندگيءَ جون جايون فقط رسمن پوري ڪرڻ جو جايون رهيون آهن. جڏهن تہ اڳ ۾ ئي مذهبي پيشوا زندگيءَ جي نين حقيقتن کان ڪوهين ڏور آهن.

شايد جڏهن انسان کي خدا کان گهرڻ کان سواءِ ئي ججهو ڪاڏو ۽ قدرتي آفتن کان بچاءَ مليو، تہ هن خدا کان انهن شين لاءِ گهرڻ ڇڏي ڏنو. جيئن جيئن سندن مادي ضرورتون پوريون ٿينديون وينديون، تيئن تيئن سڀ ماڻهو ان حالت تي پهچي ويندا، جنهن حالت ۾ هن وقت مغربي ملڪن جا ماڻهو آهن.

پر سوال ساڳيا آهن. جيڪڏهن ڪو غور ڪري ٿو. تہ مڪ جي اڪ ڪيئن ٿهيل آهي، انسان جي اگر ڪيئن ڪم ڪري ٿي يا ساڳين پروٽانن، نيوٽرانن ۽ اليڪٽرانن جي فقط مختلف جوڙجڪ جي ڪري هر قسم جو مادو ڪيئن ٿو ٺهي ۽ پوءِ بہ چوي ٿو تہ هي سڀ ڊزائينون ڪنهن ڊزائينر کان سواءِ نهيون، فقط ڪنهن اوچتي حادثي سبب! تہ پوءِ اهو ماڻهو پڪ سان ڪنهن وڏي معجزي ۾ يقين رکي ٿو، جيڪو انهن معجزن کان بہ وڌيڪ آهي جيڪي بائبل يا قرآن ۾ ڏنل آهن.

ان انسان کي جنهن وٽ آرٽ آهي، اتساهہ آهي، جنهن وٽ پاڻ لاءِ ۽ ڪائنات لاءِ سوچ آهي، جنهن وٽ جذبا آهن ۽ اخلاق آهي ۽ وڏي ڳالهہ تہ جنهن جي ذهن ۾ خدا پاڪ جهڙو بلند خيال اچي سگهي ٿو. ان خلقت کي محض ارتقا جي ڏاڪي تي هڪ وڌيڪ سڌريل جانور سمجهڻ ايڏا وڏا سوال پيدا ڪري سگهي ٿو، جن جو جواب ئي ڪو نہ هوندو.

ڇا انسان جي پيچيدهہ دماغ جو ٻيو ڪو بہ ڪارڻ ڪونهي، سواءِ ان جي تہ پنهنجي نسل جي بقا ڪري سگهي؟ ڇا اسان کي انسان جي دماغ ۾ ٻيو اهڙيون خوبيون نظر نہ ٿيون اچن، جيڪي پنهنجي بچاءَ جي سوچ کان اتم آهن؟

جيڪڏهن ڪائنات محدود آهي، تہ پوءِ ان جي پٺيان ڇا آهي؟ ان جي شروعات کان اڳ ۾ ڇاهيو؟ پر جيڪڏهن اها لامحدود ۽ لافاني آهي، تہ پوءِ اها شايد هميشہ لاءِ اسان جي سوچ جي پهچ کان ٻاهر آهي. نتيجي طور بنيادي سوال ساڳيا ئي جواب کان سواءِ رهجيو وڃن.

شاگردن جا سوال، صحيح آهي، اهي ضرور پڇندا. پر اسان جي مادي پرستيءَ وارو نظريو ايتري تہ سطحي ۽ ڪوڙين فرضي ڳالهين تي ٻڌل آهي جيڪي بي مقصد ۽ اندازي تي ٻڌل آهن ۽ جن مان ڪو بہ ذهن گهٽي وقت تائين مطمئن نہ ٿو رهي سگهي. بهرحال خدا جو نعم البدل مادي پرستيءَ وارو نظريو نہ ٿو ٿي سگهي.

(اپريل 1970ع تان ورتل)

وقت جي تالي کي ڪيئن کولجي؟

How to unlock the time

By: Ralph Keyer

”سوري! ليٽ ٿي وئي.“
”ڇا واقعي اهو ٽائيم ٿي چڪو آهي!“
”ڪاش! ڏينهن ۾ ڪجهه وڌيڪ ڪلاڪ هجن ها.“

اهي جملا توهان کي ٻڌل لڳن پيا نه؟ جڏهن ٽريفڪ جام ٿي ويندي آهي ۽ هڪ انچ به اڳتي گاڏي چري نه سگهندي آهي، ته اسان ان کي ”Gridlock“ يا ٽريفڪ جي ڄار ۾ وڪوڙيل سڏيندا آهيون. جڏهن اسان اهو محسوس ڪيون ته سڄي ڏينهن جي وٽ وٽان ۾ اسان هڪ منٽ به نه ٿا ڪڍي سگهون ته پوءِ پڪ اسان وقت جي ڪڙي ۾ بند ٿي چڪا آهيون.

37 سالہ ٻن ٻارن جي ماءُ ڊيني، جيڪا هڪ ڪمپنيءَ ۾ ڪم ڪندي آهي، پنهنجي زندگيءَ جي پيٽ ڪندي چيو، ”ڄڻ لهرن تي سفر ڪرڻو آهي. پنهنجي ٽرهي تي صبح جو ڇهين وڳي ٽپو ڏئي چڙهي پئو ۽ وري لڏي لمي ساحل تي رات جو ڏهين وڳي اچي پهچو.“ هن کي اها خبر نا هي ته هوءَ مائڪرو ويو اوون ۽ بازاري کاڌي کان سواءِ ڪيئن گذارو ڪري سگهي ٿي. ان جي برعڪس هن جي ماءُ جيڪا هڪ اسڪول ٽيچر آهي ۽ سهولتون به گهٽ اٿس، پر ائين لڳندو آهي ته هن وٽ واندو وقت جام آهي. ”هن وٽ ايترو واندو ٽائيم آهي، جو هوءَ ڪپڙا به پاڻ ڌوئي ٿي سگهي ۽ کاڌو به پاڻ ٿي پچائي.“ ڊيني ٻڌايو.

آخر هي سڀ ڪجهه ڇا آهي؟ ڇا جديد ٽيڪنالاجيءَ ان واسطي ترقي نه ڪئي آهي ته ڪم جو بار گهٽجي ۽ واندڪائي وڌيڪ ملي؟ جڏهن ته حقيقت جي ابتڙ آهي.

ٽيليگرامن کان فيڪس تائين هر نئين جديد ٽيڪنالاجي اسان جي اڃا به وڌيڪ تڪڙين گهرجن جي پورائيءَ لاءِ ٺهيون هيون ۽ پوءِ اڃا به انهن کي تڪڙي رفتار وٺرائي وئي. محنت بچائيندڙ ايجادن زندگيءَ کي آسان ته بڻايو پر انهن خرچ کي وڌايو، جنهن جي ڪري اسان کي اصل ڪم ۽ اوور ٽائيم ڪرڻو ٿي پيو. انهن خرچن جي پورائيءَ لاءِ اسان اهڙيون شيون خريد ڪيون جن مان اهو سمجهيو ته ويجي ته وقت بچي پوندو. جڏهن ته اهڙيون وندرون ماضيءَ جون واندڪائيءَ واريون ڳالهيون سمجهي ڇڏي ڪري، اهڙيون ڳالهيون ڪيون جيڪي ذرا تڪڙيون هجن. پر پوءِ توهان حيران ٿيندا ته ڪا به شي وقت جي دٻاءَ کي گهٽائڻ ۾ ڪا به مدد نه ٿي ڪري سگهي.

وقت سان ناهہ متعلق بنياي طور تي بہ رخ آهن. هڪ رخ جيڪو گهڻو عام آهي سو اهو آهي، تہ هر لمحي مان وڌ ۾ وڌ پلاننگ تحت ڪم ورتو وڃي ۽ ٻيو غير رواجي رخ ان جي بلڪل ابتڙ آهي، تہ ڪم ڪار جي مقدار ۾ ڪمي ڪري ، وقت متعلق گهٽ خيال ڪري، انهن ڳالهين تي توجهہ ڏجي جيڪي واقعي توجهہ طلب هجن. وقت متعلق پهريون طريقي ڪار توهان کي وقت جي ڪڙي ۾ بند ٿيڻ جي احساس ۾ مبتلا ڪري سگهي ٿو. پر جيڪڏهن توهان وقت جي قيد (Time Lock) کان آزاد ٿيڻ چاهيو ٿا، تہ ان لاءِ ڪجهہ مشورا هيٺ ڏجن ٿا:

1. وقت کي پنهجو دوست بنايو

جيتري سختي سان اسان وقت کي ڪنٽرول ۾ رکڻ جي ڪوشش ڪنداسين، اوترو ئي وڌيڪ دٻاءُ سان وقت اسان تي ڪنٽرول ڪندو . هڪ دفعو اسان وقت کي آڪاڙي ۾ ڏسڻ جي ڪوشش ترڪ ڪنداسين تہ پاڻ تان ان جو دٻاءُ بہ هلڪو محسوس ڪنداسين. ان ڪري وقت کي فتح ڪرڻ جي ڪوشش ختم ڪيو، پر ان سان گڏوگڏ ڪم ڪيو.

ليري بزنس مين پهريون پهريون ڪئلينڊر تي جيڪو وقت ٽڪ مارڪ ڪندو آهي، اهو آهي پاڻ لاءِ وقت. اهي ڏينهن تبديل تي نہ ٿا سگهن. ”توهان کو نہ کو وقت مقرر ڪيو جنهن ۾ توهان کي ڪجهہ بہ ناهي ڪرڻو،“ هن ٻڌايو. هي نسخو خاص ڪري انهن لاءِ فائديمند آهي، جيڪي گهڻ وقت جو هڪ هڪ لمحو وڌ ۾ وڌ استعمال ڪرڻ چاهيندا آهن. اهو توهان کي عجيب ضرور لڳندو پر گهڻن لاءِ ان کان سواءِ ڪو چارو ڪو نہ هوندو آهي تہ هو پاڻ لاءِ ڪو نہ ڪو وقت ڪڍن.

2. سڪون سان ڪم ڪرڻ سکو

ڊورا هاروي 30-1920 دؤران هڪ فارم تي پَلي هئي. هن جو مشاهدو هيو تہ ”وقت جو دٻاءُ ان ۾ وقت بہ ڪو گهٽ ڪو نہ هيو، پر ان ۾ لاها چاڙها هوندا هيا. هن لاءِ سيارو نسبتن آرامده هوندو هيو ۽ ان ۾ واندڪائيءَ جو وقت ملي ويندو هيو، پر بهار جي شروعات کان وٺي فصل جي لاباري تائين زندگيءَ ۾ ڪم ڪار جو شديد دٻاءُ هوندو هيو.“

ڪم صرف گهڙيال جي ڪانٽن مطابق نہ ڪيو ويندو هيو، پر ان کي نبيرڻ واسطي ڪيو ويندو هيو. چڪتاڻ ۽ آرام جو اهو ڦرندڙ گهرندڙ چڪر تقريبن ويجهڙائي واري وقت تائين انسانن لاءِ نارمل هيو. توٽي جو هن وقت بہ اهي ماڻهو جيڪي وقت تي پنهنجي پهچ رکن ٿا، سي پنهنجي وقت کي سخت ڪم ڪار ۽ پوءِ واندڪائيءَ ۾ ورهائن ٿا. اهي ڪمال ڪندڙ انسان محنت بہ جانفشانيءَ سان ڪندا

آهن ۽ بعد ۾ آرام به دل تي ڪندا آهن ۽ اهي پوءِ چرچا ڪري وري ڪنهن نئين ڪم ڪي لڳي ويندا آهن.

3. قيلولو ڪرڻ

ونسٽن چرچل به ائين ئي ڪندو هيو. ٻي مهاڀاري جنگ جي صفا چڪتاڻ واري دور ۾ به هو شام جي آرام کي اهميت ڏيندو هيو. هڪ دفعو هن لکيو هيو. "هر شام جو ڪنهن ٻار وانگر بستري تي آرام ڪرڻ تي مون کي پڇتاءُ به ٿيندو آهي، پر پوءِ آنءُ رات جو ان جي بدلي ۾ هڪ ٻي وڳي تائين ڪم ڪار ڪري، اها ڪسر پوري ڪندو آهيان."
تاريخ جي اهڙين، شام جو آرام ڪندڙ شخصيتن ۾ نپولين، انور سادات ۽ ٿامس ايڊيسن به شامل آهن.
ننڊ متعلق تقريبن سيئي ماهر ۽ محقق ان ڳالهه تي متفق آهن ته روزانو منجهند جو ٿوري ننڊ جو جهوٽو چستيءَ ۽ طاقت کي وڌائي ٿو ۽ موڊ کي خوشگوار بنائي ٿو.

4. وقت کي تعميري ڪمن ۾ وجايو

ڪڏهن ڪڏهن ڪنهن مسئلي سان منهن ڏيڻ لاءِ اهو هڪ بهتر طريقو هوندو آهي ته ان تي ڪم ڪرڻ ئي ڇڏي ڏيو. نارمن اهڙن مشغول ماڻهن کي، جيڪي ڪنهن نه ڪنهن مسئلي ۾ ڦاٿل هوندا آهن، اهو مشورو ڏيندو آهي ته هو هر ڳالهه کي ڇڏي اڌ ڪلاڪ ڪن بغير ڪنهن مقصد جي پنڌ ڪن. نارمن پاڻ به ائين بي مقصد ڪو نه ڪو ڪم ڳولي ڪيندو آهي يا وري پرا سرار ناول ڪٽي پڙهندو آهي، جيستائين سندس لاشعور ان مسئلي جو، جنهن ۾ هو الجهيل هوندو آهي، ڪو نه ڪو حل ڪيندو آهي.
هن سوسائٽيءَ ۾ اسان ائين "وقت کي وڃائڻ" کان لنوائيندا آهيون. پر دراصل زندگيءَ جا بهترين ڪلاڪ پهريان ائين ئي بي مقصد لڳندا آهن. سائنسدان، آرٽسٽ ۽ ٻيا تخليقڪار روزانو ڪافي وقت ائين ئي واندڪائيءَ ۾ وڃائيندا آهن، جيستائين نوان خيال آهستي آهستي سندن ذهنن ۾ پاڙ پختي ڪندا رهندا آهن.
ناول نگار جيمس مچز هميشه اها ڳالهه مڃيندو رهندو هيو ته سندس ڪاميابيءَ جو بنياد انهن سالن جي آواره گردي تي ٻڌل آهي، جيڪي هن بي مقصد گذاريا هيا ۽ 40 سالن جي عمر کان پوءِ هن ان بنياد تي لکڻ شروع ڪيو. سندس چوڻ مطابق "ڏسندڙن کي پل ته اهي سال بيڪار لڳن، پر حقيقت ۾ اهي وڏ ۾ وڏ فائديمند ثابت ٿيندا آهن."

5. حاصل ٿيل وقت کي استعمال ڪيو

اسان زندگيءَ جي ڪافي چيڙائيندڙ رڪاوٽن تي ڪنٽرول نہ ٿا ڪري سگهون، پر انهن بابت پنهنجي رد عمل تي ڪنٽرول ڪري سگهون ٿا. پس منظر ۾ ٿوري بہ تبديلي ڪرڻ سان، ڪنهن قطار ۾ بيهندي، ڪنهن دير ڪيل فلائٽ جو انتظار ڪندي يا ڪنهن ٽريفڪ جام ۾ ڦاسندي بہ اسان ڇڻ "وقت کي حاصل" ڪري سگهون ٿا.
وليم پاڻ سان گڏ نظمن جا ڪتاب رکندو آهي ۽ بلن پرڻ لاءِ قطار ۾ بيهڻ وقت هو شعر ياد ڪندو آهي. (اهو ڪم هن کي ڏاڍو وڻندو آهي، پر وقت گهٽ هئڻ ڪري هو اهو ڪم نہ ڪري سگهندو آهي.) آمريڪا جي بهترين ڳائڻي ۽ موسيقار ليري پنهنجو بهترين گانو "ڪيلي فورنيا جو سچو سون..." هڪ ٽريفڪ جام ٿيڻ دوران ڪمپوز ڪيو هيو.

6. ٽيڪنالاجيءَ جي حملي کي روڪيو

اسان عام طور جديد ٽيڪنالاجيءَ جي ان وعدي تي اعتبار ڪري ويهندا آهيون تہ ان سان زندگي اجا وڌيڪ آسان ٿيندي. پر اسان ان جي غير جانبداراڻي نموني سان عام طريقي ڪار سان پيٽ ڪو نہ ڪندا آهيون. "اسان فوڊ پروسيسر آندو هيو، پراڃ ڏينهن تائين ان کي الماريءَ مان ڪو نہ ڪڍيو آهي،" ڪيلي، جيڪا هڪ ڊاڪٽرياڻي آهي، چوڻ لڳي، "ٻن گجرن کي ان پروسيسر ۾ تيار ڪرڻ ڪان پوءِ ان جي صفائيءَ تي ايترو وقت لڳندو آهي جو ان ڪان بهتر آهي تہ توهان چاقوءَ سان اهي گجرون تيار ڪري وٺو."
دراصل ڳالهہ اها نہ آهي تہ توهان نئين ٽيڪنالاجيءَ کي بلڪل نظر انداز ڪري ڇڏيو، پر اهو خيال رکو تہ اها نئين ٽيڪنالاجي توهان جي زندگيءَ جي رفتار تي مڪمل ڪنٽرول نہ ڪري. ٿورو آمش فرقي وارن تي غور ڪريو. آمريڪا ۾ اهي مينوٽائين فرقي جي هڪ شاخ سان تعلق رکن ٿا. هنن نئين ٽيڪنالاجيءَ جي سهولتن جي استعمال جون حدون مقرر ڪري ڇڏيون آهن. ڊونالڊ ڪريبل پنهنجي ڪتاب "The Riddle of Amish Culture" (آمش تهذيب جي ڳجهارت) ۾ لکيو آهي تہ ڪو بہ شخص جڏهن آمش سوسائٽيءَ ۾ داخل ٿيندو تہ هو هڪدم پاڻ کي آرام ۾ محسوس ڪندو ۽ وقت هن لاءِ ڄڻ وڏي ويندو آهي. وڏي حيرت جي ڳالهہ دراصل اها آهي تہ آمش سوسائٽيءَ جي جتي وقت بچائڻ واري مشينريءَ جو استعمال ۽ ٻي ٽيڪنالاجيءَ واري شارٽ ڪٽ جو عمل دخل تمام گهٽ آهي اتي ڊڪ ڊوڙ ۽ وٺ وٺان واري ڪيفيت تمام گهٽ آهي. ان جو مطلب اهو آهي تہ وٺ وٺان ۽ ڊڪ ڊوڙ جو سڌو سنئون تعلق وقت بچائيندڙ مشينن جي گهڻي استعمال سان آهي.

7. خانداني ڪئلينڊر جي چنڊڇاڻ ڪريو

هڪڙي فيملي وقت جي سوڙهہ کي ختم ڪرڻ لاءِ هڪڙو ٻيو نسخو بہ آزمايو. هنن انهن ڳالهين جي لسٽ ٺاهي جنهن ۾ هنن انهن ڳالهين کي الڳ الڳ ڪيو جن

کي هو گهڻو پسند ڪندا هيا. ان جي نتيجي هنن کي حيران ڪري ڇڏيو. پيءُ کي گهڻو اوور ٽائيم ڪم ڪرڻ ڪان سخت نفرت هئي. جڏهن ته هنن جي پٽ کي فٽ بال کان وڌيڪ باغبانيءَ ۾ مزو ٿي آيو. پر هنن سڀني کي خانداني سرگرمين، جهڙوڪ گڏجي گهمڻ ۽ ٻاهر ڪئمپ ۾ رهڻ ۾ وڌيڪ لطف ٿي آيو. ان ڪري پٽ فٽ بال ڇڏي ۽ والدين پنهنجن ٻين سرگرمين کي گهٽائي ڇڏيو. هاڻي هو وڌيڪ ٽائيم گڏجي گهمڻ ۽ ڪئمپنگ کي ڏيندا هيا.

ڊولروس جنهن سوين خاندانن جو مشاهدو ڪيو هيو، تنهن پنهنجي ڪتاب "ذهني ڇڪتاڻ ۽ تندرست گهراڻا" ۾ لکيو آهي ته، "ذهني ڇڪتاڻ سان بهتر طريقي سان انهن منهن ڏنو، جن پنهنجي شيڊول ۾ قيرقار ڪري هڪ ٻئي سان گڏجي وقت گذارڻ لاءِ ٽائيم ڪڍيو هيو. جيڪڏهن انهن شيڊول تمام ناممڪن محسوس ٿي ڪيو ته هنن ڪي ڪجهه سرگرمين کي ڇڏڻو ٿي پيو. مطلب ته هنن کي اڳ ۾ ئي وقت تي توجهه ڏيڻو پيو. ان کان اڳ جو وقت جو دٻاءُ هن کي سوڙهو ڪري، خانداني رشتا ۽ هڪ آهنگي تباهه ڪري ڇڏي.

8. پنهنجي ويڪيشن کي بهتر نموني استعمال ڪريو

ويڪيشن ۾ هر ڪنهن کي اهو فڪر هوندو آهي ته واندي مليل وقت ۾ پنهنجي استعمال ڪيل پيسي کي وڏ ۾ وڏ ڪتب آڻي. پر حقيقت ۾ سٺي ويڪيشن ۾ وقت کي نظر انداز ڪرڻو پوندو آهي. اهو تڏهن ئي ممڪن ٿي سگهي ٿو، جڏهن توهان ڪنهن به ڳالهه ڪرڻ لاءِ ٻڌل نه هوندا يا وري توهان ڪنهن اهڙي ڪم ۾ رڌل هوندا، جنهن ۾ توهان جو ڪنهن به ڳالهه ڏانهن ڌيان ئي نه ويندو هجي.

9. انڪار ڪرڻ به سکو

فقط هڪڙو ئي لفظ وقت کي توازن ۾ رکي سگهي ٿو ۽ اهو آهي ته، "نه، مون وٽ ايترو وقت ڪونهي ان ڪم لاءِ." ڪنهن کي جواب ڏيڻ ڏکيو ڪم آهي. انڪار ڪرڻ سان اهو ڊپ به لاڳو ٿيڻ لڳي ٿو ته اها شيءِ منهنجي نه رهندي ۽ وڌيڪ ڪم ڪار نه ڪري سگهندس، پر حقيقت ۾ انڪار ڪرڻ سان توهان وڌيڪ ڪم ڪار ڪري سگهندو. پنهنجن شيڊولن کي ختم ڪرڻ سولو نه آهي. ان جو سڌو سنئون اهو مطلب آهي ته مان اها ڳالهه نه ٿو ڪري سگهان. مثال طور مان هر فلم نه ٿو ڏسي سگهان. مان امڙ جيان گهر کي هلائي نه ٿو سگهان ۽ جيئن مون سوچيو ته پنهنجي ڪيريئر جي بلندين تي پهچي نه ٿو سگهان وغيره.

پر ان جي بدلي ۾ اسان کي حاصل ڇا ٿو ٿئي. سڀ کان قيمتي شيءِ "وقت."

(ڊسمبر 1991ع تان ورتل)

زندگيءَ جو هڪ ٻيو سال ڪيئن گذارجي؟

How to live another year?

By: Benjamin J. Stein

پنج سال اڳ مان منهنجي سالگرهه جي موقعي تي پنهنجي هڪ دوست سان، مانيءَ جي موقعي تہ گفتگو ڪري رهيو هيم، ”مان هينئر 41 سالن جو آهيان. هن وقت آءٌ هڪ قانوندان، اڪنامسٽ ۽ فلمون لکندڙ آهيان. مون کي حيرت ان ڳالهہ جي آهي تہ منهنجو اڳيون مقصد حيات ڇو هوندو.“ منهنجي گهڻ ڳالهائو دوست جم ورندي ڏني، ”42 سالن جو ٿيڻ لاءِ زندهہ رهڻ.“

ان ڏينهن آءٌ ريسٽورنٽ ۾ ئي ويٺو رهيم، منهنجن ڪنن ۾ اهي لفظ گونجندا رهيا. مون وٽ دنياوي زندگيءَ جو سڀ ڪجهہ هيو: پئسو، طاقت ۽ معاشري ۾ عزت. ان حال ۾ بي سالگرهہ تائين پهچڻ مون کي غير اهم ٿي لڳو.

پرڪجهہ سالن کان پوءِ جم جي اها چيل ڳالهہ ڪنهن نيون سائن جيان ذهن اندر چمڪڻ لڳي. ان ڏينهن هڪ ڪاروباري ميٽنگ اٽينڊ ڪري ڪجهہ لمحن لاءِ آنءُ پنهنجي گهر ويس، جتان وري ڪجهہ لمحن لاءِ ترسي، هڪ ٻي ڪاروباري ميٽنگ تي وڃڻو هيو. ان وقت منهنجي پيٽ ۾ ذهني ڇڪتاڻ جي ڪري شديد سور هيو. منهنجو پٽ ان وقت تقريبن ٻن سالن جو ٿي چڪو هيو. واپسيءَ ۾ مان هن جي لاءِ هڪ پينگهو وٺي آيم ۽ رسمي طور تي هن کي ”شب بخير“ چيم. ان دوران منهنجي ذهن ۾ فقط اها ڪاروباري ميٽنگ سمايل هئي، ۾ جنهن آءٌ وڃڻ وارو هيم. ”خدا حافظ بابا.“ مون کي ان ننڍڙي فرشتي جو آواز ٻڌڻ ۾ آيو. ۽ اهو پهريون دفعو هيو جو مان هن کي اهو چوندي ٻڌو هيو.

اوچتو ڪنهن ڪنوڻ جي چمڪاٽ جيان اها سوچ من ۾ اڀري تہ جيڪڏهن مان زندگي ان طريقي سان گذاريندو رهيم، تہ پوءِ ڏاڍو مشڪل آهي تہ مان اهو منڙو آواز ڪافي سالن تائين ٻڌي سگهان. مون کي هڪدم محسوس ٿيو تہ جم صحيح هيو.

مون کي بلڪل اهو سکڻو هيو تہ وڌيڪ هڪ سال ڪيئن گذارجي، جنهن ۾ ان ڳالهہ جو بہ خيال رکجي تہ ڪم مون کي ختم نہ ڪري ڇڏي. اهو آسان ڪونهي، ڇو جو ڪنهن بہ ڏنڌي ۾ ڪاميابي معنيٰ تہ جوابداريون ۽ ڊيوٽيون اجا بہ وڌيون.

توهان جي قابليت جي ڪري ٻيا ماڻهو توهان کي اجا بہ وڌيڪ جوابداريون سونپيندا ۽ توهان اڻ ڄاڻائيءَ ۽ لالچ ۾ اهي جوابداريون قبول ڪندا ويندا. ان جو

نتيجو: ذهني چڪتاڻ، ذهني ولوڙ ۽ بي آرام راتيون. اهي سڀ زندگيءَ جي بچاءَ جي بنيادي مقصد لاءِ سڀ ڪان وڌيڪ هاڃيڪار آهن.

ڪجهه سبق جيڪي مون زندگيءَ جا ڏڪا ڪائي سکيا هيا، هيٺ ڏيان ٿو. هنن سان زندگيءَ جي مختلف شين کي، پس منظر ۾ رکڻ ۾ مدد ملندي.

1. ڌيرج اختيار ڪريو

مون ڌيرج ۽ اطمينان جي اها روش پاڻ کي روز سجاڳ ۽ خبردار رکڻ لاءِ اختيار ڪري ڇڏي هئي. مون ڏٺو ته اهو محسوس ڪرڻ تمام ضروري آهي ته جيڪڏهن مان کي ڪجهه دير ٿي وئي ته دنيا جو ڪو خاتمو نه ٿي ويندو. انڪري مان معاملا ڌيرج ۽ اطمينان سان اڪلايان. جيڪڏهن مان ڪنهن ڊرافٽ تي صحيح نه ڪئي، ته اسٽاڪ مارڪيٽ ۾ ڪو يونچال نه اچي ويندو. منهنجو ڏينهن به دنيا جي ڪروڙها ڏينهن مان فقط هڪڙو آهي. اها سوچ مون کي زندگيءَ جي مختلف ڪڙن مرحلن ۾ دلجاءِ ڏيندي رهي آهي.

2. معاف ڪرڻ سکو

جيڪو ماڻهو ڪنهن کي معاف ڪري ٿو. اهو ٻين جي مٿان ته نهيو، پر خاص ڪري پاڻ تي وڏو احسان ڪري ٿو. ڪي اهڙا ماڻهو هوندا آهن جيڪي پنهجن وعدن تان ڦري ويندا هوندا يا توهان کي مالي نقصان پهچايو هوندئون. توهان ظاهر آهي اهو ذهن ۾ رکندؤ ته آئنده انهن سان انهيءَ ئي طريقي سان پيش اچو. پر توهان لاءِ وڌيڪ بهتر آهي ته انهن جو وڌيڪ خيال ڪري سگهو ٿا ۽ انهن کي اجا به معاف ڪري سگهو ٿا. آئزن هاور هڪ دفعي مون کي پنهنجي ڏاڏي جو واقعو ٻڌايو ته هو جڏهن ڪنهن تي ڪاوڙبو هيو ته ان جو نالو ڪنهن پني تڪري تي لکي ان کان ڦاڙي ردي جي ٽوڪريءَ ۾ اڇلائي ڇڏيندو هيو. اهي ڳالهيون بظاهر بي فائديمند آهن پر معاف ڪرڻ جو اصل فائدو اهو آهي ته پاڻ کي ان ڪنديءَ کان آزاد ڪرائي پنهنجو بار هلڪو ڪري ڇڏيو.

3. حقيقت پسند ٿيو

اهي ماڻهو جيڪي ڏينهن جي پڇاڙيءَ تي ڪنهن تنگٽي تي تنگيل ڪپڙي جيان لڳندا آهن، دراصل پاڻ ئي ان ڳالهه جا جوابدار هوندا آهن. دراصل سپر هيروٽائيپ نالي ڪا به شيءِ ڪانهي. ڪو به ڪم پنهنجي طاقت کان وڌيڪ نه ڪيو. نا ممڪن مقصد حيات مقرر ڪرڻ سان ڪنهن کي ڪا به مدد نه ملندي.

4. حسد کي وساري ڇڏيو

ائين سمجهو ته اهو زهر برابر آهي. جيڪڏهن توهان پاڻ کي تڪليف ڏيڻ

چاهيو ٿا، تہ انهن سيني ماڻهن متعلق سوچڻ شروع ڪيو جن وٽ توهانڪان وڌيڪ دولت يا طاقت آهي. پر جي توهان زندگيءَ جو هڪ ٻيو سال خوش مزاجيءَ سان گذارڻ ٿا چاهيو تہ انهن نعمتن متعلق سوچيو جيڪي توهان وٽ آهن ۽ جن جا توهان اهل نہ آهيو، جن لاءِ توهان کي شڪراني جا سجدا ڪرڻ گهرجن. ڪنهن بہ لحاظ کان مان ان نصيب جو اهل نہ هيم تہ مون کي اهڙي سٺي فيملي ملي ۽ اهڙو بهترين ڪم نصيب ٿئي. جيڪڏهن حقيقي مان نقطي نظر سان زندگيءَ تي توجهہ ڏيندس تہ مون کي يقين آهي تہ مان زندهہ رهندس.

5. ڪافي آرام ڪيو

مان وڌيڪ ڪم ڪار ڪندو آهيان، پاڻ کي وڌيڪ خوش محسوس ڪندو آهيان ۽ ٻين سان تعلقات بهتر هوندا آهن. اهو تڏهن، جڏهن منهنجو بهتر آرام ٿيل هوندو آهي. ڪو بہ جيڪڏهن حد کان وڌيڪ ڪم ڪندو ۽ آرام کي ترڪ ڪري ڇڏيندو تہ ڄڻ هن هٿ سان پنهنجي ذاتي تباهيءَ جي دستاويز تي دستخط ڪري ڇڏي.

6. اصول سان هلو

دنيا فقط توهان ۽ منهنجي لاءِ ناهي ٺهيل، تہ جيڪو چاهيون اهو تڪڙو حاصل ڪري وٺون ۽ ٻيا پلي جهنم جي تري ۾ وڃي پون. پر دراصل هتي ٻيا انسان بہ رهن ٿا ۽ انهن جي بچاءَ لاءِ قانون ۽ قاعدا بہ آهن، سو انهن قاعدن جي پيڪڙي نہ ڪيو.

7. پاڻ تي بہ کلڻ سکو

شايد ئي ڪا اهڙي خراب ڳالهہ هجي جنهن مان ڪو لطيفو نہ ٺهي سگهي. ناول نگار گريگري ڊيون هڪ دفعي مون کي ٻڌايو تہ، ”هن جي هڪ ڪراڙي مائٽياڻيءَ کي موتمار ڪينسر هيو. هن کلندي کيس چيو هيو، ”مرڻ سان گهٽ ۾ گهٽ اهو تہ فائدو ٿيندو جو رچرڊ نڪسن کي وڌيڪ پڙهڻ کان بچي پوندم.“
مون کي نڪسن جي لکت وڻندي آهي، پر اهو پنهنجيءَ جاءِ تي هڪ بهترين لطيفو هيو. توهان سان جيڪي ڪجهہ ٿي رهيو آهي، ان تي جيڪڏهن توهان کلي سگهو، تہ ان جي معنيٰ تہ توهان صحيح جي رهيا آهيو.
اهو ئي آهي، جن اصولن کي مون پنهنجو ڪيو آهي، خاص ڪر جم جي مختصر نصيحت کان پوءِ. هاڻي جيڪڏهن واندڪائيءَ ۾ مون کي ڪم ڪرڻ جو پوت سوار ٿيندو آهي ۽ پٽ کي ساحل تي گهمائڻو بہ هوندو آهي، تہ مان پهريان پٽ کي گهمائڻ وٺي ويندو آهيان، وڌيڪ زندهہ رهڻ لاءِ مون اهو ئي فيصلو ڪيو آهي.
(جنوري – 1992ع تان ورتل)

ڪامياب انسان وقت کي ڪيئن بهتر نموني استعمال ڪندا آهن؟

How Successful people manage time?
By: Eugene Griessman

هن ٻيج ٻچان جي دور ۾ به توهان پنهنجي پسند جو ڪم ڪرڻ لاءِ وقت ڪڍي سگهو ٿا... اجهو هيئن:

ماڻهو عام طور توهان کي اهو چوندا هوندا ته ادا اهو فلاڻو ڪم پنهنجي واندڪائيءَ واري وقت ۾ ڪجو. پر دراصل انهيءَ ”فرصت“ واري وقت جو ڪو وجود ئي ڪونهي. توڻي جو توهان ڪنهن تلاءَ ڪناري ليٽيا پيا هجو، ته به ان فرحت بخشيندڙ وقت کي توهان فرصت وارو وقت چئي نه ٿا سگهو.

ان ڳالهه کي ثابت ڪرڻ لاءِ ته سموري وقت جي هڪ قيمت آهي، هڪ وڏي ڪمپنيءَ جي ڊائريڪٽر اسٽاف جي سينئر ميمبرن کي هدايت ڪئي ته ميٽنگ ۾ گذاريل وقت کي نوٽ ڪن. بعد ۾ هن انهيءَ ميٽنگ جي قيمت ڪڍي. اهو هيئن ته هر ڪنهن ميمبر جي پگهار جي حساب سان انهن ڪلاڪن جي قيمت ڪڍي، سڀني ٽوٽل ڪيو. اهڙيءَ طرح ان ميٽنگ جي قيمت ڪڍي، ان ڊائريڪٽر پنهنجيءَ ڳالهه کي ثابت ڪيو. ميٽنگس جيڪي اسان کي مفت جون پاسنديون آهن، در حقيقت تمام مهانگيون هونديون آهن، ڇو ته وقت ئي اصل دولت آهي. اهو ئي سبب آهي جو تمام ڪامياب انسان اهي ئي هوندا آهن، جن جو وقت جي بحث جي اصولن تي عبور حاصل هوندو آهي. اصول هيٺ ڏجن ٿا:

1. توجهه مرڪوز رکو

تقريبن سڀ اعليٰ ماڻهو روزاني جي ڪمن ڪارين لاءِ ڪا نه ڪا اوليت ضرور متعين ڪندا آهن. ڪاسمو پوليٽن (Cosmopolitan) رسالي جي چيف ايڊيٽر هيلن گرلي برائون پنهجي ميز تي هميشه هڪ عدد شمارو ضرور رکندي هئي. سندس چوڻ مطابق جڏهن به ڪم دوران هن جي دماغ ۾ ٻي ڪا وقت وڃائڻ واري ڳالهه ايندي هئي. جنهن جو رسالي سان ڪو تعلق ڪو نه هوندو هيو. ته هوءَ هڪ نظر رسالي تي وجهڻ سان ساڳي رستي تي موٽي ايندي هئي. برائون جي چوڻ مطابق ”جيستائين

توهان ۾ ڪنهن بہ ڳالھ جي لاءِ اوليت جو تعين ٿيل نہ هوندو، تہ توهان سچو ڏينهن سخت جدوجهد بہ ڪندؤ، پر پنهنجي حاصل مقصد کان بہ دور ٿيندا ويندؤ.“ پنهنجي ڪمن جي اوليت مقرر ڪرڻ جو هڪڙو طريقو اهو بہ آهي، تہ ”ڪم ڪرڻ“ جي لسٽ ٺاهيو. هر شام جو ان لسٽ کي ڏسي سياڻي جيڪي مٿيان مقرر ڪيل ڪم هجن، تن تي نظر وجهو ۽ وري ايندڙ ڏينهن دوران بہ اها لسٽ ڏسندا رهو.“ وقت جي استعمال جي ماهر جي حيثيت سان هيزالڊ جي چواڻيءَ جيستائين توهان هر ڪم لاءِ وقت مقرر نہ ڪندؤ، توهان جو ڪو بہ ڪم پورو نہ ٿي سگھندو.

2. 80/20 اصول

توهان کي اها خبر ڪيئن پوي، تہ ڪهڙا ڪم تمام اهم آهن؟ ان جو هڪ طريقو آهي 80/20 واور اصول. دراصل وليم مور بہ اهو ئي ڪيو. هن ڏئو تہ رنگ وڪڻندي هن 160 ڊالر مهيني ۾ تي ڪمايا. هن پنهنجي ڪمائيءَ واري رجسٽر تي نظر ڦيرائي، تہ هن جي %80 ڪمائي هن جي %20 گراهڪن مان ٿي آئي، جڏهن تہ هن پنهنجو وقت سيني گراهڪن تي هڪ جيترو ٿي صرف ڪيو. وليم پنهنجي مينيجر کي درخواست ڏني. پنهنجا 36 گهٽ ڪمائيءَ وارا گراهڪ ٻي سيلز مين حوالي ڪيا ۽ پنهنجو سمورو توجهہ انهن ٿورن، پر وڏيڪ ڪمائيءَ وارن گراهڪن تي ڏنو. جلد ئي هو 1000 ڊالر مهيني ۾ ڪمائڻ لڳو. وليم ان اصول کي ڪڏهن بہ نہ ڇڏيو ۽ ترقي ڪندي، جلد ئي ڪيلي. مور پيينٽس ڪمپنيءَ جو چيئرمين بڻجي ويو.

3. جيڪي ڪرڻو اٿؤ، هينئر ڪريو

گهڻا ماڻهو ڪم ڪرڻ جي شروعاتي تياريءَ ۾ ايترو وقت وڃائي ويهندا آهن، جو گهڻو ڪري اصل ڪم ڪرڻ لاءِ ڪين وقت ئي نہ ملندو آهي.

جيڪڏهن توهان هينئر کان ئي ڪو ڪم ڪرڻ شروع ڪندا، تہ توهان کي حيرت لڳندي تہ ڪم ڪيترو جلد اڪلندا ٿا وڃن. هڪڙي ڳالھ ذهن ۾ رکو تہ وڻ پوکڻ لاءِ سڀ کان بهترين وقت 20 سال اڳ هيو، پر ٻيو بهتر وقت هينئر آهي.

4. ڊزائن کي منجمند ڪريو

هر ڪم کي مڪمل ٻي عيب ڪندڙ ماڻهو بہ ايترو ئي وقت وڃائيندا آهن جيترو ڪي طبيعتن سست ماڻهو. ٿامس آر وليم، وائچيوا ڪارپوريشن جي اڳئين چيئرمين، ٻڌايو تي تہ بئنڪن ۾ ڪم ڪندڙن گهڻن نوجوانن کي اها خبر ئي نہ هوندي تہ ڪنهن پراجيڪٽ تي ڪيستائين تحقيق ڪرڻ کان پوءِ ان جو سلسلو بند ڪرڻ کپي. انهن نون سيڪڙاٽن کي اها ڳالھ انجنيئرن کان سکڻ کپي، جن جي

بنيادي سڪيا ئي اها هوندي آهي تہ بهترين ممڪن حل ڪنهن مخصوص ٽائيم ۾ ڪيئن بہ ڪري ڏجي. توٽي جو ڊزائين مڪمل نہ هوندي آهي، پر پوءِ بہ هو اهو پراجيڪٽ ڊيڊ لائن اندر ممڪن طور تي بهتر انداز ۾ مڪمل ڪندا آهن.

انجنيئر ان ڪي ڊزائن منجمند ڪرڻ سڏيندا آهن.

ڪامياب انسان اهو اڳ ۾ ئي سمجهي ويندا آهن، تہ ڪيستائين ڪنهن لاءِ جاڪوڙ ڪجي ۽ پوءِ ڪڏهن ان مان هٿ ڪڍجن.

5. منهنجي دل تہ ڏاڍو ٿي چاهي پر...

اسان سيني کي اهڙن موقعن ۾ شرڪت لاءِ دعوت ڏني ويندي آهي جن ۾ اسان وڃڻ نہ چاهيندا آهيون. ان صورتحال کان جان ڇڏائڻ جو سادي ۾ سادو طريقو اهو آهي تہ ”دل تہ ڏاڍو چاهي ٿي تہ اچجي پر مجبوري آهي. اڄ شام جو آءٌ اچي نہ سگهندس.“ ڪڏهن بہ ان جي وضاحت نہ بيان ڪجو. تہ آخر ڇو. توهان جي دوستن کي توهان مان اها اميد نہ هوندي ۽ توهان جا دشمن ان تي يقين ئي نہ ڪندا.

6. گهما گهمي واري ٽائيم کان پاسو ڪريو

ڪوشش ڪري ڊگهين لائينن کان بچو. چاهي ٽريفڪ هجي يا پيو اهڙيون ٽائيم وڃائيندڙ ڳالهيون. هيڙي نموني سان توهان پنهنجي زندگيءَ جو ٽائيم ٽيبل سيٽ ڪيو: مثلن ڪرياني جي خريداري منجهند جي مانيءَ دوران ڪيو يا رات جو دير سان، جيئن اڪثر ماڻهو پيٽ مشغلن ۾ رڌل هجن. موڪل واري ڏينهن تي خريداري ڪيو ئي نہ. آفيس جي فوٽو ڪاپيئر مشين منجهند جي مانيءَ دوران استعمال ڪيو. جيئن آفيسون خالي هجن ۽ توهان کي انتظار نہ ڪرڻو پوي. منجهند واري فلائيٽ وٺو، جيئن رن وي تي رش نہ هجي. ڪم تي يا تہ تمام گهڻو سوير نڪري وڃو يا دير تائين ڪم ڪيو، جيئن فونيون گهٽيون نہ اچن ۽ توهام ڪم ڪار آسانيءَ سان ڪري سگهو، ماڻهو بہ چوڏاري گهٽ هجن ۽ روڊ بہ نسبتن خالي هجن.

7. قيمت ڪي نہ ڏسو، نقصان تي سوچيو

لاس ويگاس (آمريڪا) جي هڪ جواخاني ۾ هڪ دفعو اها ڳالهہ نوٽ ڪئي وئي تہ ماڻهو سون جي تعداد ۾ لائين لڳايو انتظار ۾ ڪلاڪن جا ڪلاڪ بيٺا هئا، جيئن ڪين ڇئن ڊالرن وارن نيرن جو ڪوپن ملي سگهي. پر پنجاهہ والن جي مفاصلي تي ٽي ڊالر وڌيڪ ڀرڻ سان هڪ سٺي هوٽل ۾ هڪدم ويهڻ سان ئي نيرن ملي سگهي ٿي. نيرن کان پوءِ اهي ساڳيا ماڻهو جواخاني ڏانهن تڪڙا موٽيا ٿي ۽ اتي انهن جيڪا جوا کيڏي ٿي. انهيءَ ۾ انهن ڊالرن جي پرواهہ ئي نہ ڪئي.

اهڙا ڪيئي مثال آهن، جتي ماڻهو، چمڙي وڃي پر دمڙي نہ وڃي واري اصول تي سختي سنا عمل ڪندا آهن، پر ٻي هنڌ هو پنهنجا قيمتي ڪلاڪن جا ڪلاڪ وڃائيندا آهن ۽ انهن ڪلاڪن ۾ هو پنهنجي قابليت سان ان ڏهوڻ تي ڪمائي سگهن ٿا.

8. ٽيڪنالاجيءَ کي استعمال ۾ آڻيو

پنهنجي ڪم ڪار وارين ڳالهين کي ڪمپيوٽر ۾ محفوظ ڪري ڇڏيو. اهو نوٽ بڪ ۾ نوٽ ڪرڻ کان بهتر آهي، ڇو جو ڪمپيوٽر مان توهان اها ڳالهہ سيڪنڊن ۾ حاصل ڪري سگهو ٿا. اهڙي طرح جيئن جيئن توهان پنهنجي روزاني جي زندگيءَ جي ڪمن ڪارين کي خواهہ مخواهہ جي جهنجهٽن کان آزاد ڪندا ۽ سڌو سنئون بڻائيندا ويندا، تہ نہ فقط توهان جو وڏيڪ وقت بچندو، پر توهان جي زندگي بہ وڌيڪ پر لطف ٿيندي ويندي. بنجامن فرينڪلن هڪ دفعي ڇا تہ خوب چيو هيو: ”ڇا توهان پنهنجي زندگيءَ سان پيار نہ ٿا ڪريو؟ جي ها، تہ پوءِ وقت سان مذاق نہ ڪريو، ڇو تہ وقت ئي اصل ۾ زندگيءَ جو جوهر آهي.“

(نومبر 1994ع تان ورتل)

اهي غلطيون جيڪي ڪامياب ماڻهو نه ڪندا آهن

Mistakes winner do not make

By: Benjamin J. Stein

زندگيءَ جو سفر نهايت ئي ڏکيو ۽ دلڪش رهيو آهي. ان سفر مون کي نہ چاڻ ڪيترين ئي جاين تي گهمايو آهي، لا اسڪول، تقريرن لکڻ لاءِ آمريڪا جو وائيٽ هائوس، ڪاروباري نقطي نظر تيار ڪرڻ لاءِ نيويارڪ جي وال اسٽريٽ ۽ گذريل 18 سالن کان مان ڪيليفورنيا جي هالي ووڊ فلمن لاءِ لکندو ۽ اداڪاري ڪندو رهيو آهيان.

ان سفر دوران مان الائي ڪيترن ڪامياب ماڻهن کي جاچيو آهي. مثال طور ران پيريلمن، ريولان (Revlon) جو ارب پتي مالڪ ۽ آمريڪا جو ٽاپ تي وي پروڊيوسر نامنر ليئر ۽ ايڪٽر نڪولس ڪيج، جن منزل تائين پهچڻ لاءِ الائي جي ڪيتري محنت ڪئي.

ان سان گڏوگڏ مان اهڙن بہ گهڻن ماڻهن کي سڃاڻان، جيڪي اڳتي هلي ڪاميابي حاصل نہ ڪري سگهيا. انهن ۾ اهڙا بہ ماڻهو آهن جيڪي يونيورسٽيءَ جي زماني جا چمڪندڙ ستارا هيا پر هن وقت ڪپڙا وڪڻي رهيا آهن، ڪمپيوٽر جا ماهر جيڪي پڪوڙا ۽ سموسا وڪڻي رهيا آهن ۽ رياضيءَ جا ماهر جيڪي ڪنهن سڙيل ڳريل بلڊنگ ۾ پائيپ فٽ ڪري رهيا آهن.

انهن وانگر ڪيترن ئي ماڻهن وٽ ذهانت هوندي آهي پر اهي ڪڏهن بہ ڪامياب ٿي نہ سگهندا آهن. آخر ڇو؟ انهن مان ڪي فقط پئسا ئي ڳڻيندا رهندا آهن ۽ ڪي ٻيا پنهنجن قرضين کي پٽيندا رهندا آهن؟ ها، قسمت جو عمل دخل بہ آهي، پر گهڻا ماڻهو ڪن خاص، خود شڪستہ عادتن ۾ ڦاسي بدقسمتيءَ کي دعوت ڏيندا آهن. انهن عادتن مان ڪجهه هيٺ لکان ٿو. جن جي ڄار ۾ ڦاسي ماڻهو ڪڏهن بہ ڪاميابي حاصل ڪري نہ سگهندا آهن. مان انهن کي ناڪام ماڻهن جون اٺ خاص عادتون چوندس.

1. خود فريبيءَ واري سوچ

ناڪام ماڻهو پنهنجو پاڻ سان، پنهنجي زندگيءَ بابت مسلسل ڪوڙ ڳالهائيندا رهندا آهن. هڪ دفعي مون کي خيال آيو تہ اهي ماڻهو، جيڪي عادتاً غير ديانتدار هوندا آهن، ڪڏهن بہ ڪامياب ٿي نہ سگهندا آهن. اهو ممڪن آهي تہ اهي مالي طور

تي ڪاميابي حاصل ڪن. توڙي جو اهي مڪمل طور ٻين سان بي ايمان رهيا هجن. پر اهو تقريباً نا ممڪن آهي ته اهي زندگيءَ ۾ ڪهڙي منزل تي پهتا آهن. هنن جا زندگيءَ ۾ اڳتي وڌڻ جا ڪيترا موقعا آهن ۽ ڪٿي هو پڇي نه سگهندا، پر پوءِ به اڳتي وڌندا رهنداهجن. منهنجي هڪ پاڙيسرڻ پارٽ ٽائيم آرٽ پڙهائيندي آهي، پر هن کي ڪا خاص ڪمائي نه ٿي سگهندي آهي، جو چڱو گذر سفر ڪري سگهي. جڏهن ته هوءَ عام طور دانهيندي رهندي آهي ته هن کي ڪيڏي نه تڪليف آهي. پر هوءَ اهو سمجهي نه سگهي آهي ته پارٽ ٽائيم نوڪري ڪرڻ سان هو، ڪو چڱو چوکو روزگار حاصل ڪري نه سگهندي.

2. اپت حاصل نه ڪرڻ

اهڙا ماڻهو جيڪي زندگي ۾ ڪو نه ڪو ڪارآمد هنر، جنهن لاءِ ڪين چڱو چوکو معاوضو ملي سگهي، نه سکي سگهيا آهن، تن سان ڪافي ڪچهري ڪئي اٿم. اهڙا ماڻهو زندگيءَ جي اها بنيادي حقيقت سمجهي نه سگهيا آهن ته انسان ذات کي معاوضو تڏهن ملندو آهي جڏهن هو ڪو نه ڪو ڪارآمد ڪم ڪري سگهي. انهن کي اها ڳالهه سمجهه ۾ نه آئي آهي ته هر ان ماڻهوءَ کي وڏيڪ معاوضو ملندو آهي جيڪو ڪا وڏيڪ ڪار آمد ڳالهه ڪري سگهندو آهي. جيڪڏهن توهان جو مقصد فقط مالي ڪاميابي آهي، ته پوءِ توهان کي اهڙي شيءِ جي اپت ڏيٽي پوندي يا اهڙي ڪا شيءِ تخليق ڪرڻي پوندي، جنهن سان اصلي دنيا کي ڪجهه فائدو پوي. اها تخليق فقط توهان جي خوابن تائين محدود هئڻ نه کپي.

منهنجي پيءُ، جيڪو هڪ اڪنامسٽ هيو، ٻڌايو هئو ته زندگيءَ جا سڀ انعام يا ته مالي دولت يا وري انساني دولت جي شڪل ۾ ملندا آهن. مالي دولت عموماً ورثي ۾ ملندي آهي، ان تي توهان جو ڪو به ڪنٽرول نه هوندو آهي. پر انساني دولت جيڪا مارڪيٽ ۾ وڪٽي/ حاصل ڪري سگهجي ٿي، سا انسان محنت ۽ تڪليف سان حاصل ڪري سگهي ٿو. ناڪام انسان پنهنجي سڄي حياتي ان بنيادي حقيقت کان اڪيون ٻوٽي گذاريندا آهن.

3. دوستن کي سزا ڏيڻ

ناڪام ماڻهن جي اها هڪ خاص عادت هوندي آهي ته هو هميشه اهڙن ماڻهن جا ٿورائتا ۽ دوست هوندا آهن جن سندن ڪا به مدد ڪو نه ڪئي هوندي آهي. جيڪي هنن تي مهربان هوندا آهن، انهن ماڻهن کا ڪين هڪ قسم جي چڙ ۽ بيزاري هوندي آهي. اها ڳالهه مان وڏي شدت سان اهڙن ماڻهن ۾ نوٽ ڪندو آيو آهيان. منهنجي هڪ ويجهي دوست جو مثال وٺو. هن کي پنهنجن ٻن دوستن جي مهرباني

جي ڪري، جيڪي ٻن وڏن اسٽوڊيوز جا مالڪ هيا. هالي ووڊ ۾ هڪ ٻئي پڻيان چانس ملندا ويا. جن هن کي ڪاميابيءَ جي پٽڙيءَ تي تيزيءَ سان هلائي ڇڏيو. پر گذريل 20 سالن کان هو ڪين نظر انداز ڪندو رهيو ۽ دوستيءَ کي هڪ وڏي امتحان ۾ وجهي ڇڏيائين. ان دوران هو طاقتور اداڪارن جي ڪڍ لڳو پيو هوندو هيو جيڪي هن سان ڏاڍو خراب رويو روا رکندا هيا. سو ان ۾ ڪو بہ عجب ڪو نہ هو تہ هو 47 سالن جي عمر تائين بي طرفو رهيو ۽ قرضن ۾ ٻڏيءَ تائين غرق رهيو.

زندگي ۾ هارايل ماڻهو پنهنجن دوستن کي خريد ڪيل سمجهندو آهي، جنهن ۾ فقط هن جي تباهي هوندي آهي. سواءِ ان جي توهان ڪنهن شاندار ۽ اڻ لڀ ذهانت وارا رانديگر يا آرٽسٽ هجو، نہ تہ زندگيءَ ۾ سواءِ سٺن دوستن ۽ مدد گارن جي، ڪا بہ ڪاميابي اڻ ٿيڻي ڳالھ آهي. دوست نہ ٺاهي سگهڻ ۽ دوستي نہ نڀائي سگهڻ جي صلاحيت ئي اڪثر ماڻهن جي ناڪاميءَ جو سبب هوندي آهي.

4. اٿڻ ويهڻ جا خراب طور طريقا

اڪثر ناڪام ماڻهو سخت گير هوندا آهن. اهي عام طور وقت تي نہ پهچندا آهن، تحفي ڏيڻ واري جو شڪريو ادا نہ ڪندا آهن ۽ نہ ئي پنهنجي غلطيءَ تي ڪنهن کان معافي وٺندا آهن.

مان گهڻو ڪري پنهنجن مهمانن جي ڪاميابيءَ ۽ دير سان پهچڻ جو وچور ٺاهيندو آهيان. اهڙا ماڻهو جيڪي ذميوار هوندا آهن توڙي جو هنن کي ڪرڻ لاءِ تمام گهڻا ڪم هوندا آهن،پر هو پوري وقت تي ڊنر تي پهچندا آهن ۽ اهڙا ماڻهو جن کي ڪرڻ لاءِ ڪجهہ بہ نہ هوندو آهي يا تہ گهڻو دير سان ايندا آهن يا وري ايندا ئي ڪو نہ آهن. گهٽ عهدي وارو ماڻهو عموماً 15 منٽن کان ڪلاڪ ليٽ اچي سگهي ٿو.

ڪاڏي جي باري ۾ جڏهن ڪو شڪايت ڪري، تہ مان توهان کي ٻڌائي سگهان ٿو تہ جيڪڏهن ناڪام ماڻهو آهي تہ پوءِ هن کي ڪا نہ ڪا شڪايت هوندي. ڊنر لاءِ ٿورو نہ مڃيندو، پر جيڪڏهن هو ڪامياب ماڻهو آهي، تہ پوءِ هن کي جيڪو ڪجهہ ملندو. تنهن تي هو بي حد خوش ٿيندو ۽ خوش اسلوبيءَ سان ٿورو مڃيندو.

هالي ووڊ ۾ منهنجن پهرين دوستن مان هڪ پروڊيوسر هيو جنهن جو مستقبل تابناڪ ٿي لڳو پر ڪجهہ وقت گذرڻ کان پوءِ هن جي قسمت گردش ۾ اچڻ لڳي، جنهن جو وڏو سبب هن جون خراب عادتون ۽ طور طريقا هيا. هن ماڻهوءَ ڪڏهن بہ ڪنهن دعوت جو شڪريو ادا نہ ڪيو، نہ ئي ڪڏهن ڪچهريءَ لاءِ لڙي آيو ۽ نہ ئي وري ڪڏهن ڪنهن سان ڪو تعاون ڪيائين. آخرڪار مون کي بہ هن سان اهو ڪرڻو پيو، جيڪو هر ڪو هن سان ڪندو هيو. مون هن لاءِ ڪنهن بہ قسم جو ڪم ڪرڻ بند ڪري ڇڏيو. جڏهن ڪو رانديگر هر ڪنهن کي پنهنجي سخت گير رويي سان پري ڪري

ڇڏي، ته پوءِ هو راند نه ڪري سگهندو آهي. تي سگهي ٿو ته ڪروڙ پتي يا مها راجا سخت گير هجن. باقي اسان پارن جي لاءِ اها سخت گيري ناڪاميءَ جو مکيه سبب آهي.

مان هڪ تمام خوبصورت ڇوڪريءَ کي سڃاڻان جيڪا نوڪريءَ لاءِ ڏاڍي پريشان هئي. مان پنهنجي ڪوشش سان هن جو هڪ ڪمپنيءَ جي سربراهه وٽ لنچ ۾ انٽرويو رکرايو. جنهن همراهه وٽ انٽرويو هيو اهو پراڻن خانداني قدرن جو وڏو خيال رکندو هيو. مصيبت ان وقت ظهور پذير ٿي، جڏهن اها ڇوڪري ان شاندار ڊائننگ روم ۾ ظاهر ٿي ته هن کي ٽي شرٽ ۽ ڪچو پاتل هيو ۽ پيرن ۾ وڏي ڪڙي وارا سينڊل پاتل هيا، ڄڻ هوءَ سمنڊ ڪناري پڪنڪ تي آئي هجي. انٽرويوءَ جو ٻيڙو غرق ته ان وقت ئي ٿي چڪو هيو، جڏهن هوءَ ظاهر ٿي هئي ۽ مان پاڻ کي وڏو بيوقوف سمجهڻ لڳم.

ناڪام ماڻهن جي اها عادت هوندي آهي ته هو هميشه موقعي مناسبت سان صحيح پوشاڪ نه پهريندا آهن. انٽرويو مهل هو ٽاءِ پائي نه ايندا يا وري ڊڪڻ واري بوٽ سان ايندا. هو مانيءَ مهل جين پائي ايندا، جڏهن ته هر ڪنهن کي سوٽ پهريل هوندو آهي. هو سمجهندا آهن ته هو فيشن مطابق ڪپڙا پهري آيا آهن، پر هو ڄڻ سڌو سنئون اهو ٻڌائي رهيا هوندا آهن ته هنن جو انهيءَ پارٽي جي ماڻهن سان ڪو تعلق ڪونهي ۽ اهو پڻ ته هنن کي باقي ٻين لاءِ نفرت آهي.

اهو توهان تي منحصر آهي ته توهان اهڙي ڊريس پهريو جنهن مان ظاهر ٿئي ته توهان ٻاهريان ۽ باغي آهيو يا وري اهڙي پوشاڪ اوڍيو جنهن مان ظاهر ٿئي ته توهان جو واسطو انهن ماڻهن سان ئي آهي ۽ انهن سان گڏجي توهان ڪم ڪري سگهو ٿا.

5. خراب رويو

ناڪام ماڻهو ظاهري طور تي عام طور ڪوڙا ۽ هر ڳالهه جو اونداهو رخ ڏسڻ وارا لڳندا آهن. هو پنهنجي ڪم کي ۽ پنهنجي چوگرد دنيا کي نا پسند ڪندا آهن. هنن کي اهو خيال هوندو آهي ته سندن چوگرد رڳو بي ايماني ۽ بي وقوف ماڻهو آهن. هو هر ڳالهه کي اونداهو رخ ڏئي ڇڏيندا آهن. پنهنجي نا اميدي ۽ مايوسيءَ سان پنهنجي واسطيدار ماڻهن کي مايوسيءَ جي اوڙاهه ۾ اڇلائيندا آهن. هنن کي پنهنجو پاڻ ۾ اعتماد بلڪل ڪو نه هوندو آهي، ڪين هميشه اهو ئي انديشو هوندو آهي ته هو ڪو به ڪم صحيح طريقي سان ڪو نه ڪري سگهندا. اهڙو اظهار وري هو سڀ ڪنهن سان ڪندا آهن. هنن کي شايد ئي اهو اندازو هوندو آهي ته هو پنهنجي ايڊورٽائيز هڪ ناڪام ماڻهو جي حيثيت سان ڪري رهيا آهن.

منهنجي هڪ دوست آهي. هوءَ ڪافي هوشيار ۽ ذهين آهي پر جڏهن به هن کي ڪا نوڪري ملي ته هن کي ڪا نه ڪا شڪايت هوندي هئي. ڪڏهن ته سندس آفيس سٽي جاءِ تي نه هوندي هئي، ڪڏهن ان جو ايئر ڪنڊيشننگ سسٽم صحيح نه

هوندو هيو، ڪڏهن پنهنجي باس سان اٽڪي ايندي هئي ۽ ان جو نتيجو اهو نڪتو جو ٻن سالن ۾ هن پنج نوڪريون تبديل ڪيون ۽ جتي به هن نوڪري ڪئي اتان ڪو به ڪيس چڱو سرٽيفڪيٽ ڏيڻ لاءِ تيار ڪو نه هيو.

۽ اهو ئي ٽيٽو آهي اهڙن شڪايتي ماڻهن سان.

6. غير ضروري بحث

ناڪام ماڻهو بحث براءِ بحث ڪندا آهن. اهڙا ماڻهو جهڳڙو ان ڪري شروع ڪندا آهن ته جيئن ماڻهو هنن مان متاثر ٿين ته هو ڪيڏا نه هوشيار آهن. پر اها شايد هنن جي غلطي آهي. ڪنهن شايد سچ چيو آهي: ”جڏهن توهان ڳڌ هلڻ چاهيو ٿا ته پوءِ بس ڳڌ هلو.“ ان جو مقصد ڪونهي ته توهان ٻي ماڻهوءَ جي هر ڳالهه سان متفق هجو. پر ان جو اهو مطلب آهي ته توهان ڪنهن سان لاحاصل ۽ بغير ڪنهن توڙ جي بحث ڪريو ٿا، ته پوءِ ان ڪان ڪهڙي مدد جي اميد ڪندؤ.

ماڻهو جيڪي ڪم ڪرڻ پسند ڪندا آهن سي خواهه مخواهه جي بحثن ۾ ڪو نه الجهندا آهن. جيڪڏهن توهان بحث ۾ گرم ٿي ويندؤ ته هو پاسو ڪري ويندا ۽ توهان پنهنجي چوڌاري فقط ٻيا اهڙا ماڻهو ئي ڏسندا جن کي به رڳو خواهه مخواهه بحث جي عادت هوندي آهي. اهو رستو سڌو سنئون ناڪاميءَ جو رستو آهي.

7. پهرين ڪم ڪرڻ وارين ڳالهين کي آخر ۾ رکڻ

ناڪام ماڻهو ڪڏهن به ترجيحات مقرر ڪري ڪو نه سگهندا آهن. هڪڙو منهنجو ڪلاس فيلو آهي. ڪافي هوشيار ۽ سمارٽ، هن جو پيءُ به تمام ڪامياب ماڻهو هيو، پرهن جي حياتي زهر هئي. هو هڪ ڊپارٽمينٽ ۾ مئنيجر جي ڪرسي تي هيو. پر جيڪڏهن مان هن کي ڪڏهن به اهو مشورو ڏيندو هيم ته يار سول سروس جو امتحان ڏئي، ته سدائين چوندو هيو ته هن وٽ وقت ڪونهي ۽ هو پنهنجي وندر ۾ تمام گهڻو مشغول آهي.

حقيقت اها آهي ته هر ڪم لاءِ واقعي ايترو وقت ڪو نه هوندو آهي. توڙي جو انهن ڪمن ۾ ڪي واقعي اهم ڪم به هوندا آهن. پر ناڪام ماڻهو اهو ڪڏهن به سکي ڪو نه سگهندا آهن، ته ڪن ڪمن جي اوليت مقرر ڪرڻ ڪيڏو نه اهم آهي. هو اهو به ڪڏهن ڪو نه پرائيندا آهن ته وڏن ۽ اهم ڪمن لاءِ ننڍن ڪمن جي قرباني ڏيڻي پوندي آهي. حقيقت ۾ اها سوديبازي ئي آهي.

هي واعظ اتي ئي ختم ٿئي پيو. ٿي سگهي ٿو توهان ۾ به انهن مان ڪي عادتون هجن. پر ڪامياب ماڻهو ڄاڻيندا آهن ته هو پاڻ ۾ تبديلي آڻي سگهن ٿا ۽ هو ائين ڪندا به آهن.

زندگيءَ لاءِ ڪو خواب ڏسو ۽ ان کي حقيقت ۾ بدلايو

Make your own breaks
By: Tom Morris

توهان کي پنج سولا طريقا ٻڌائجن ٿا، جن سان توهان پنهنجا خواب حقيقت ۾ تبديل ڪري سگهو ٿا.

منهنجو دوست ڊان پاڻ کي موسيقار سمجهندو هيو. جيتري قدر مون کي ياد ٿو اچي، ته هاءِ اسڪول جي زماني ۾ هو تنبورو به وڄائيندو هيو ۽ ڳائيندو به هيو، پر نه هن جو آواز سٺو هيو، نه ئي هو موسيقيءَ ۾ چڱو هيو.

سال گذري ويا ۽ اسان جو هڪ ٻئي سان رابطو ختم ٿي ويو. مان يونيورسٽيءَ مان گريجوئيشن ڪري فلسفي ۾ پروفيسر ٿي ويم ۽ ڊان پنهنجي خواب کي حقيقت بڻائيندي ڳائڻو ۽ گانا لکندڙ بڻجي ويو ۽ ٽينسي اسٽيٽ ڏانهن شفٽ ٿي ويو.

هڪ دفعو اتي شفٽ ٿيڻ کان پوءِ ڊان پنهنجي تمام محدود وسيلن مان هڪ پراڻي ڪار ورتي، جنهن ۾ ئي هو سمهندو هيو. هو رات جو ڪو نه ڪو ڪم ڪندو هيو، جيئن ڏينهن جو رڪارڊنگ ڪمپنين وٽ وڃي سگهي.

آهستي آهستي هو گٽار وڄائڻ به سکي ويو. سال گذرندا ويا. هو راڳ لاءِ رياض ڪندو رهيو، گانا لکندو رهيو ۽ دروازن تي دستڪ ڏيندو رهيو.

هڪ ڏينهن فون تي، هڪ دوست ڳالهائي رهيو هيو، هو ڊان کي به چڱيءَ طرح سڃاڻيندو هيو. "هي ٻڌ" هن چيو ۽ پوءِ فون اسپيڪر جي پرسان جهلي ته هڪ سٺو گانو ٻڌڻ ۾ آيو. آواز به پلو هيو. "ڊان جو لکيل اٿئي ۽ ڳايو به ڊان اٿئي ۽ خبر اٿئي اڄڪلهه اهو گانو هٽ لسٽ تي آهي." دوست مون کي ٻڌائڻ لڳو.

مون کي يقين نه ٿي آيو ته ڪو ڊان گانو لکيو به آهي ۽ رڪارڊ به ڪرايو آهي. همراهه نيٺ هٽي وڃي هنڌ ڪيو.

ٻئي دفعي هڪ ٻي دوست مون کي ٻڌايو ته ڪيني روجرس (Kenney Rogers) جو ڳايل گانو "جواري" به ڊان جو لکيل آهي.

ان کان پوءِ ڊان جا 23 گانا واري سر پهرين نمبر تي رهيا. اها هن جي جوانيءَ جي خوابن جي تڪميل هئي، جيڪا وڏي جدوجهد کان پوءِ هن حاصل ڪئي هئي.

جيڪا ڳالهه ڊان لاشعوري طور تي ڪئي هئي دراصل اها ڪن اصولن تي ٻڌل هئي جي مون انسان جي ذاتي ڪاميابيءَ ۽ ڪامرانيءَ جي باري ۾دنيا جي بهترين ادب مان ڳولي ڪڍيا آهن. مون ڏٺو ته پنج بنيادي ضرورتون آهن، جن جي پورائيءَ

سان اسين زندگيءَ ۾ ڪامياب ٿي سگهون ٿا.

1. پنهنجين مقصدن ۽ آدرشن کي واضح ڪيو

ڪاميابيءَ لاءِ جدوجهد ڪنهن مقصد جي مقرر ڪرڻ کان پوءِ ئي شروع ٿيندي آهي. ڪنهن ڏاهي چيو هيو: ”جي توهان کي اها خبر ڪانهي ته توهان کي ڪيڏانهن وڃڻو آهي، ته پوءِ توهان کي نهايت احتياط ڪرڻو پوندو، ڇو جو ٿي سگهي ٿو ته توهان اتي پهچو ئي نه.“

ماڻهن جي اڪثريت زندگيءَ ۾ ايئن ڀٽڪندي رهندي آهي جيئن ڪي ماڻهو ننڊ ۾ گهمندا آهن. نه منزل جي خبر، نه ڪو اتي پهچڻ جو ارادو.هر ڏينهن هو چاتل سڃاتل وهنوار شروع ڪندا آهن پر ڪڏهن به پاڻ کان اهو سوال نه پڇندا آهن ته ”هو پنهنجي زندگيءَ سان ڇا ڪري رهيا آهن؟“ انهن کي اها به خبر نه هوندي آهي ته هو ڇا ڪري رهيا آهن، ڇو جو هنن ۾ مقرر ٿيل مقصد جي شديد کوٽ هوندي آهي.

منزل مقرر ڪرڻ دراصل قوت ارادي کي ڪنهن هڪ طرف طاقت سان استعمال ڪرڻ جي برابر هوندو آهي. سڀ کان اڳ ۾ توهان جي ذهن ۾ اها ڳالهه صاف هئڻ کپي، ته توهان ڇا ٿا چاهيو. پنهنجا مقصد پني تي تاريخ وار واضح نموني لکڻ شروع ڪيو. ڪن شين کي حاصل ڪرڻ بجاءِ، پنهنجين انهن خواهشن جي باري ۾ لکو جيڪي تخليقي هجن ۽ جيڪي ڪنهن نه ڪنهن عمل ۾ واڌارو ڪن. اهڙا مقصد مقرر ڪريو جن جي پورائيءَ سان اصلي سڪون توهان کي ملي.

اهو ضروري آهي ته توهان پاڻ کي تصوراتي طور تي اهو مقصد پورو ڪندي ڏسو. هارائيندڙ ماڻهن کي رڳو هار جون خواريون ئي اڳ ۾ نظر ايندیون آهن، پر کٽيندڙ جيت جو مزو اڳ ۾ ئي تصور ۾ وٺندا آهن. اها ڪيفيت مون ڪامياب رانديگرن،وڏن ڪامياب واپارين ۽ عوامي ليڊرن ۾ خاص طور تي محسوس ڪئي آهي.

اها ساڳي ڳالهه مون پاڻ تي به آزمائي آهي. مون کي هوائي سفر کان شديد ڀؤ ٿيندو هيو. دوست مون کي انگ اکر ٻڌائي مطمئن ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا هيا، ته هوائي سفر روڊ جي سفر کان بهتر آهي، پر انهن دليلن سان مون تي ڪو به فرق نه ٿي پيو. مون حادثن بابت ڪافي مضمون پڙهيا هئا. اهي خطرناڪ نظارا چتيءَ طرح منهنجي اکين آڏو ڦريا ٿي. سو مون جڻ لاشعوري طور تي پاڻ کي جهاز جي سفر کان پري ڪري ڇڏيو هيو.

پوءِ هڪڙي اونهاري ۾ مون کي ڪجهه دوستن آفر ڪئي ته ساڻن گڏ هڪ ذاتي جهاز ذريعي هڪ جزيري تي موڪل ملهايان. مون به اهڙو موقعو وڃائڻ نه ٿي چاهيو. سو سفر کان به هفتا اڳ ئي مون هڪ بهترين فضائي سفر جو تصور ڪرڻ شروع ڪيو. جڏهن اهو ڏينهن آيو ته آنءُ هلڻ لاءِ بيتاب هيس ۽ ان ڳالهه تي سيئي حيران هيا

تہ آنءُ ڪيئڻ جهاز ۾ سفر ڪيو ۽ ان سفر جو مون هڪ هڪ منٽ انجواءِ ڪيو هيو. اها ساڳي ٽيڪنڪ اجا تائين مان ڪڏهن ڪڏهن استعمال ڪندو آهيان.

2. انهن ماڻهن جي مدد حاصل ڪريو جن ڪي توهان کان وڌيڪ ڄاڻ هجي

منهنجو پيءُ 17 سالن جو هيو، جڏهن هو ڳوٺ ڇڏي شهر لاءِ روانو ٿيو هيو ۽ جڏهن هو پهرين دفعو جهاز جي ڪمپنيءَ ۾ نوڪريءَ جي انٽرويوءَ لاءِ ويو، تہ هن کان پڇيو ويو تہ هو ڇا ٿو ڪرڻ چاهي، تہ هن وراڻيو هيو تہ هو هر شيءِ ڪندو. هن انٽرويو ڪرڻ وارن کي ٻڌايو، تہ سندس مقصد آهي تہ هو فيڪٽريءَ جو هر ڪم سکي. هو هر ڪاتي ۾ ويو ۽ ان جي ڪم ڪار ۾ عبور حاصل ڪيائين. جڏهن سپروائيزر کيس ٻڌايو تہ سندس ڪم بهترين آهي تہ هو وري ٻي ڪنهن ڪاتي ۾ ٽي ويو، جتي کيس نئين سر شروعات ڪرائي ٽي وئي. جنرل مئنيجر سندس هن غير روايتي ڳالهہ تي کيس اهڙي اجازت ڏني ٽي. 20 سالن جي عمر ۾ هو سڄي فيڪٽريءَ جي ڪم ڪار کي سمجهي چڪو هيو ۽ عمر ۾ ايچ ٽي مورس شاندار پگهار تي هڪ نئون جهاز ڊزائن ڪري رهيو هيو. جڏهن بہ هو ڪنهن نئين ڪاتي ۾ ٽي ويو تہ هن انهن ماهرن جي قريب ٿيڻ جي ڪوشش ٽي ڪئي، جيڪي اتي شروع کان وٺي هيا. ٻيا نوان سيڪڙات انهن کان دور رهڻ جي ڪوشش ڪندا هئا، ڇو جو هو انهن جي آڏو بلڪل ٻار ٽي لڳا.

منهنجي پيءُ هر اهو سوال جيڪو سندس ذهن ۾ ايندو هيو. سو هنن کان پڇيو ٽي. هو هن نوجوان کي آهستي آهستي پسند ڪرڻ لڳا ۽ کيس پنهنجي مهارت جا ڳجهہ ٻڌائڻ لڳا، جن جي ٻين کي بلڪل خبر ئي ڪو نہ هئي. اهي ماهر هن جا استاد بڻيا.

توهان جو مقصد حيات ڪهڙو بہ هجي. پر توهان انهن ماڻهن سان رابطي ۾ رهو، جيڪي توهان کان وڌيڪ ڄاڻيندا آهن. پنهنجيون ڪوششون انهن جي لائين تي لڳائي ۽ آهستي آهستي انهن ۾ واڌارو ۽ ترقي آڻيو.

3. پنهنجي تصوراتي خاڪي تي مضبوط قوت ارادي سان مسلسل ڪم ڪريو

ڪجهہ سال مون ذاتي ۽ ڪاروباري ناڪامي تي ڪافي ڪوجنا ڪئي ۽ اهو نتيجو اخذ ڪيو تہ ان جو بنيادي سبب اهو ذاتي تباهہ ڪن رويو هيو، جنهن ۾ انسان جي سوچ ۽ عمل ان جي ذاتي مقصد سان مطابقت ئي نہ رکي.

مثال طور هڪڙو سيلزمين جيڪو ترقي ڪرڻ بہ چاهيندو هجي ۽ گراهڪن سان سندس رويو بہ نامناسب هجي يا ڪو نوجوان روزگار چاهيندو هجي پر وينو سڄو ڏينهن ٽي وي ڏسي.

ڪيترا سال اڳ مون اهو فيصلو ڪيو تہ هڪ سنو ليڪڪ ٿيندس. ڪيترن

مهينن تائين آنءُ لکت جي موضوع تي ڪتاب پڙهندو رهيس، سٺن ليکڪن سان ملندو رهيس ۽ پنهنجو پاڻ کي تصور ۾ هڪ سٺو ليکڪ سمجهڻ لڳم. پر آءٌ سڀ ڪان اهم قدم اڳتي وڌائڻ ۾ ناڪام رهيس. اهو هيو حقيقي طور لکڻ. جڏهن مون محسوس ڪيو، ته منهنجو سمورو عمل منهنجي اصلي مقصد ڪان صفا هٽيل آهي ته مون ٻيهر لکڻ شروع ڪيو. ڪامياب ۽ ناڪام ماڻهن ۾ فرق فقط لياقت جو نه، پر لاڳيتي جفاڪشيءَ جو هوندو آهي. ڪافي ذهين ماڻهو جلد ئي هارائي ويهندا آهن. آخر باربار ڪير شڪست کائڻ جي رسڪ ڪڻندو؟ پر اصل ۾ گهٽا ڪامياب ماڻهو آسانيءَ سان ڪنهن ڳالهه تان دستبردار نه ٿيندا آهن.

4. ڪنهن نه ڪنهن ڳالهه سان جذباتي وابستگي قائم رکو

ڪنهن به گهري جذباتي وابستگيءَ ڪان سواءِ ڪنهن به خواب جي تعبير لاءِ لوڙڻ ڏاڍو ڏکيو آهي. ڪنهن به وڏي ڪاميابيءَ لاءِ وڏي رسڪ ڪڻڻي پوندي آهي، پوءِ اها چاهي معاشي هجي، سماجي هجي يا جسماني، پر انهن سڀني ڪان گڏوگڏ جذباتي رسڪ هميشه موجود هوندي آهي. اسان کي انهن ڳالهه جي ضرورت هوندي آهي ته اسان ذهني طور تي انهن ڪمن ڪرڻ لاءِ تيز هجون، جيڪي اڳ ڪنهن به ڪرڻ جي ڪوشش به نه ڪئي هجي. جيڪڏهن زندگيءَ جي راند ۾ ڪٽڻ چاهيو ٿا ته پوءِ توهان سلامتيءَ واري طريقي سان کيڏي نه ٿا سگهو. هڪڙي سال فٽ بال جا 29 رانديگر بطور شاگرد مون وٽ فلسفي جي شروعاتي ڪلاسن ۾ پڙهڻ آيا. پر پهرين امتحان ۾ انهن مان اڪثر فيل ٿي پيا. مان سوچيو ته هي مان ڇا ٿو ڪيان؟ مان هنن کي پڙهائڻ ٿي چاهيو، پر ڪين پاس ٿيڻ جو ڳو گريڊ نه ڏئي سگهيو آهيان.

پوءِ مون هڪڙي ڪلب کولي، انهن شاگردن لاءِ، جن گريڊ D يا انهيءَ ڪان به گهٽ مارڪون ڪنيون هيون. اسان جو نعرو هيو ته پلي توهان جو ڪهڙو به گريڊ هجي پر پنهنجو ڪنڌ مٿي ڪٽي گهمو ۽ خميس جي رات جو ڪلب ۾ اچي پڙهو.

50 جي ويجهو شاگرد آيا. اهي سيئي راند جي ميدان ۾ ڪامياب هيا پر هتي پڙهائيءَ ۾ ڪين شڪست ڏسٽي پئي هئي. انهن لاءِ پڙهائي ڇڏڻ نهايت آسان هئي.

پر مون کي فلسفي بابت خيال هيو ۽ انهن شاگردن جو پڻ مون کي احساس هيو. انهن ٻنهي شين بابت منهنجو جذبو ۽ وابستگي مسلسل رهي. آهستي آهستي اهي شاگرد ان ڳالهه کي سمجهڻ لڳا.

نتيجو حيرت انگيز هيو. اهي شاگرد جيڪي فيل ٿيا هيا، تن پهريون گريڊ ڪنيو ۽ جن جو ڊي گريڊ هيو تن سي ۽ بي گريڊ حاصل ڪيو هيو. ان مان مون کي بي انتها خوشي حاصل ٿي.

5. پنهنجن مقصدن جو ٻيهر جائزو وٺندا رهو ۽ انهن کي نئون ڪندا رهو

پنهنجن مقصدن جي لسٽ ورائي ورائي پڙهندا ڪيو. وقت گذرڻ سان گڏوگڏ جيڪڏهن توهان ڪنهن به مقصد ۾ اصلاح آڻڻ چاهيو ٿا يا ان کان وڌيڪ بهتر ڪم اڳ ۾ ڪرڻ چاهيو ٿا ته اها درستگي لسٽ ۾ ڪري ڇڏيو ۽ جڏهن توهان ڪو مقصد ماڻيو يا ان طرف ڪو وڏو ڪامياب قدم کڻو، ته پاڻ کي داد ڏيڻ لاءِ ان جو جشن ملهايو. پوءِ يلي ته اهو کٽي ڪيتري به ننڍي پئماني تي ڇو نه هجي، چاهي ڪنهن هوٽل تي وڃي ڪو برگر ئي کائو. چاهي اها کهڙي به لطف واري ڳالهه هجي، پر فقط ان ڳالهه جي يادگيري طور هجي ته توهان ڪجهه حاصل ڪيو آهي. جيئن ان کان اڳتي وڌڻ لاءِ توهان جي اندر ۾ اجا به باهه وڌيڪ دکي. اهو هڪڙي قسم جو پنهنجو پاڻ کي ياد ڏيارڻ جو طريقو آهي ته توهان اڃا پنهنجي منزل طرف گامزن آهيو.

پر ان جو اختتام نه هئڻ کپي. ڪافي ماڻهو منزل حاصل ڪرڻ کان پوءِ ٿڌا ٿي ويندا آهن. اهو ئي سبب آهي جو هن سال جو ڪامياب بزنس مين ٻي سال ۾ ماضيءَ جي ڳالهه بڻجي سگهي ٿو. اهو ئي سبب آهي جو ڪافي ڪامياب ماڻهو نظرن کان اوجهل ٿي ويندا آهن. انهن ۾ اڪثر ماڻهو اهڙا هوندا آهن جن مقصدن کي نئين سر جوڙڻ جي اهميت کي نظر انداز ڪري ڇڏيو هوندو آهي.

سو نوان مقصد مقرر ڪريو. اسان جون زندگيون ڪاميابيءَ لاءِ آهن. نه فقط انهن ڪاميابين مان مزو ماڻڻ لاءِ، پر انهن جي جستجوءَ لاءِ به. راحت فقط ڪنهن به شيءِ جي ڳولا ۾ هوندي آهي، نه ڪي ان شيءِ تائين پهچڻ ۾. انسان جي بناوت قدرتي طور تي اهڙي ٿيل آهي جو ان کي ڪنهن نه ڪنهن جستجوءَ ۾ رهڻ کپي. سو ڪنهن هڪ مقصد ماڻڻ کان پوءِ وري ڪنهن نئين مقصد سان نکري پئجي.

ڪافي سالن تائين مان هڪ پراڻي جڳهه ۾ رهندو هيس. سيءَ دوران جڏهن مان ان جي پراڻي ڪوري جي گرمي وڌائڻ لاءِ ٿرمو اسٽيٽ کي وڌائيندو هيم ته ان کي پهريان ته ان ٽيمپريچر تائين پهچڻ لاءِ وڏي جاکوڙ ڪرڻ پوندي هئي، پر هڪ دفعو ان حد تائين پهچڻ کان پوءِ وڌيڪ گرمي ڪو نه وٺندي هئي. ساڳيو حال اسان انسانن جو هوندو آهي. انسان پنهنجي لاءِ مقرر ٿيل مقصد کان اڳتي وڌي نه سگهندو آهي. ان لاءِ اسان کي پنهنجن اميدن کي هڪ هنڌ نه بيهارڻ کپي. ڪنهن به منزل تي پهچڻ کان پوءِ وري ٻيو ڪو مقصد مقرر ڪجي.

جيڪڏهن توهان جي زندگي ٿڌي ٿي وئي آهي ته پوءِ ان لاءِ ڪجهه ڪريو. ان کي ڪجهه گرم ڪيو ۽ ڪنهن نه ڪنهن جستجوءَ ۾ جُنبي وڃو. زندگي انهيءَ لاءِ ئي ته آهي.

(ڊسمبر 1994ع تان ورتل)

پنهنجي ذهني توانائي ڪيئن وڌائجي؟

How to increase your mental potential?

By: John H. Douglas

15 سالن جي ڇوڪر وٽ والدين لاءِ هڪڙي ڏکوئيندڙ خبر هئي. ننڍپڻ کان ئي هو پڙهڻ ۾ ڄڏو هوندو هيو ۽ اسڪول ۾ هميشہ تڪليفده وقت گذارڻو پوندو هيس. پر هاڻي تہ انتها ٿي وئي هئي. اچ ڪيس اسڪول مان نيڪاليءَ جو ليٽر مليو هو. جنهن ۾ لکيل هيو: ”تنهنجي موجودگيءَ جي ڪري ڪلاس ۾ مونجهارو پيدا ٿو ٿئي ۽ ٻيا شاگرد متاثر ٿين ٿا.“

سالن ڪان پوءِ هن ڪلاس ۾ پڙهڻ جا تڪليفده مسئلا فلسفياڻي انداز ۾ ٻڌايا: ”منهنجي ذهانت جي اوسر ڏاڍي آهستي هئي، جنهن جي نتيجي ۾ جڏهن وڏو ٿيس تہ پوءِ ئي مون کي وقت ۽ خلا (Space & Time) جي باري ۾ تجسس پيدا ٿيو. فطري طور تي انهن ڳالهين تي مان هاڻي وڌيڪ غور ڪري سگهيس ٿي بنسبت هڪ ٻار جي.“ ۽ ائين اسڪول کان ٻاهر نڪرڻ کان 11 سال پوءِ نوجوان البرٽ آئنسٽائن نسبتي نظريو (Theory of Relativity) شايع ڪرايو، جنهن جي ڪري ڪائنات متعلق اسان جي سمجهہ ۾ ئي ڦيرو اچي ويو.

ويهين صديءَ ۾ آئنسٽائن کان وڌيڪ ڪو بہ ٻيو ذهين ماڻهو پيدا ڪو نہ ٿيو آهي، پر ان هوندي بہ هن جي ننڍپڻ ۾ هن جي جيڪا ذهني اوسر هئي يا هن جون جيڪي نراليون خصوصيتون هيون تن جي ڪري اسان جا ذهانت يا I.Q جي باري ۾، جيڪي رواجي تصور آهن، انهن هن جي ذهن تي شڪ ڪيو. سو هڪ طرف تہ رواجي ٽيسٽن هن جي ذهانت کي مڃيو ئي ڪو نہ، ٻي طرف اڳتي هلي هن جي دماغ اهڙا ڪارناما سر انجام ڏنا، جن جي تعريف ڪرڻ لاءِ بہ ڪا وصف ئي ڪانهي، جو بيان ڪري سگهجي. ان سان گڏوگڏ هن جي ذهانت آهستي آهستي وڌندي وئي. ان خيال جي برعڪس تہ ذهانت ڄائي ڄم کان ئي هوندي آهي. اهي رويا جيڪي هن کي مورثي نہ مليا پر هو سکيو. خاص طور هن جو ڪنهن ڳالهہ تي ڪامل يقين رکڻ ۽ هن جي خيالن سان کيڏڻ واري مهارت، هن جي ذهانت لاءِ بي حد اهم هيا.

ذهانت جا هي اهم ۽ طاقتور نقطا، جن کي عام رواجي وصفون نظر انداز

ڪري ٿيون ڇڏن. اڄڪلھ انھن تي ڪافي ريسرچ پئي ٿئي. سالن جي مشاهدي ۽ تجربي کان پوءِ اھا ڳالھ سامھون آئي آھي تہ اسان جا ذھانت لاءِ مقرر ڪيل رواجي معيار ڪنھن بہ فرد جي ذھانت چڪاسڻ لاءِ تمام ناڪافي آھن. ان جي برعڪس ذھانت جا ڪيئي رخ آھن، جن ۾ ذاتي خصوصيتون، تخليقي صلاحيتون ۽ ذھني پيچيدگيون اچي وڃن ٿيون ۽ اھي سڀ ڪنھن بہ چڪاس ۾ ظاھر نہ ٿيون ٿين.

سڀ کان اھم ۽ مزيدار ڳالھ اھا آھي تہ اھي گھڻ بيان ٿيل وصفون گھڻن ئي ماڻھن ۾ موجود آھن. رڳو انھن کي اڻ ڄاتل ۽ نڪرايل صلاحيتن جي موجودگيءَ جو احساس ٿئي ۽ ماڻھو انھن کي مڪمل استعمال ڪرڻ سگهي. انھن صلاحيتن کي هيٺين چئن ڳالھين مان وڌيڪ سمجھي سگھجي ٿو:

1. انٽيلي جنس ڪوشنٽ (I.Q)

انھن ٽيسٽن جو اسڪور ڪا خاص اھميت نہ ٿو رکي. ڪافي وقت کان ڪيل تجربا اھو ٻڌائن ٿا تہ انساني زندگيءَ جي وقفي دوران اھو اسڪور تبديل ٿيندو ٿو رھي ۽ ان جو اسڪول ۽ ڪاميابيءَ متعلق اندازو ڪجھ ضرورت کان وڌيڪ مقرر ڪيو ويو آھي. تجربي موجب I.Q شاگردن جي تعليمي ڪاميابي جي فقط 35 سيڪڙي کان 45 سيڪڙي تائين نشاندھي ڪري ٿو. اڌ کان وڌيڪ بابت اڃا ڪو بہ تجزيو نہ ٿي سگھيو آھي. ان کان علاوه اھو بہ ضروري ڪونھي تہ اسڪول يا ڪاليج ۾ ڪامياب شاگرد اڳتي زندگيءَ ۾ بہ ڪامياب ٿين.

نئين تحقيق موجب استدلال جي صلاحيت، جنھن کي I.Q ٽيسٽ ماپيندي آھي، کي پڻ مختلف طريقن سان حاصل ڪري سگھجي ٿو، جيڪا شاگردن کي اسڪول ۾ ڪم اچي ٿي. نون تجربن مان خبر پوي ٿي تہ جيڪڏھن جھوپڙي ۾ رھندڙ ٻارن کي بہ ٽريننگ ڏني وڃي تہ ھو بھتر I.Q مارڪون حاصل ڪن ٿا. لفظن جو گھڻو ذخيرو، جيڪو سکي سگھجي ٿو، پڻ I.Q سان ڳنڍيل ھوندو آھي. I.Q سان وابستہ ٻيون ڳالھيون جيئن پڙھڻ جي اھليت وغيره بہ ماڻھو سکي سگھي ٿو.

2. تخليقي صلاحيت

I.Q ٽيسٽ جيڪا فقط ڪنھن ھڪ صحيح جواب تي ٻڌل ھوندي آھي ۽ اھو جواب جيڪو استد لال تي ٻڌل ھوندو آھي، ذھن جي فقط 50% صلاحيتن کي ظاھر ڪري ٿو. جڏھن تہ تخليقي صلاحيتن واري ٽيسٽ ۾ وري ھڪ ئي مسئلي جا مختلف حل ڳولڻا پون ٿا، ان جو اسڪور 12 آھي. ٻن جي وچ ۾ جيڪو ھڪ ڀاڱي ڇھ 1/6 حصو ان خاص قابليت جو ئي ٿو سمجھجي تہ فقط ايترو حصو ئي ذھانت ۾ ملوث ٿئي ٿو. سو تخليقي عمل پڻ I.Q وانگر ذھانت جو محدود امتحان آھي.

3. شخصيت

مختلف فرد جيڪي ڪنهن خاص انٽلڪچوئل ڳالهه ۾ ڪا حيثيت حاصل ڪن ٿا، ان ۾ عموماً شخصيت جو بہ عمل دخل هوندو آهي. ماضيءَ ۾ ذهانت جي وصف مان شخصيت جو بہ عمل دخل هوندو آهي. ماضيءَ ۾ ذهانت جي وصف مان شخصيت کي عموماً خارج ڪيو ويو هيو. مختلف ذهين ماڻهو جن خاص انٽلڪچوئل ڪارناما سرانجام ڏنا، انهن تي ريسرچ ڪرڻ کان پوءِ اها نشاندهي ٿي آهي تہ انهن جي شخصيتن ۾ ڪافي ڳالهيون عام ماڻهن کان منفرد هيون. مثال طور: تجسسس، منظم سوچ ۽ پنهنجو پاڻ تي تنقيد ڪرڻ جي صلاحيت، جيڪي آئنسٽائن ۾ هيون. وڏا تخليقي ۽ ذهين ماڻهو عام ڪري ڪليل ذهن وارا آزادي پسند تصوراتي ۽ مزاح پسند هوندا آهن.

4. دماغي بناوت ۽ ان جي ڪيميا

جيئن جيئن اسان دماغ جي بناوت ۽ ان جي ڪارڪردگيءَ کي بهتر سمجهندا ويندا سين تيئن اهڙيون ڪافي وصفون، جيڪي I.Q سان ماپي نہ ٿيون سگهجن، نہ ئي وري تخليقي ٽيسٽ ۽ شخصيت جي ٽيسٽ جي دائري ڪار ۾ اچن ٿيون، تن جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو. مثال طور ڏيان، جيڪو ذهني صلاحيتن ۾ بنيادي حيثيت رکي ٿو. اهو دماغ جي انهن حصن تي دارومدار رکي ٿو، جن تي جذبات جو بہ دارو مدار آهي، سو ڪنهن بہ مضمون سان جذباتي وابستگيءَ جي ڪري ان ماڻهوءَ جي ان سبجيڪٽ کي سمجهڻ جي صلاحيت سان ملي ڪري، هڪ قسم جو ڪيميائي انعام وارو سسٽم بڻجيو پوي، جيڪو دماغ ۾ موجود هوندو آهي ۽ جنهن ۾ جذبات توجهہ واري حصي کي چڱو ڪم ڪرڻ جي صلي ۾ جڻ انعام ۾ چڱ پلائي ۽ مطمئن هئڻ جي ڪيفيت پيدا ڪري ڏيندا آهن.

انهن چئن ڳالهين بابت ريسرچ جا تمام گهرا اثر آهن. فقط ذهانت جي ٽيسٽن (I.Q) تي ڀاڙڻ سان اسڪول ۽ ڪاليج ڪافي اهڙن ذهين شاگردن کان محروم ٿي وڃن ٿا، جن ۾ ٻيون گهڻيون ئي صلاحيتون موجود هونديون آهن. جيئن هڪ وڏي محقق اي پال ٽارنس ٻڌايو: ”جيڪڏهن اسان فقط I.Q ٽيسٽن تي ئي ڇوڪرن جي ذهانت جو اندازو لڳائيندا رهياسي تہ پوءِ اسان تقريباً 79% اهڙن شاگردن کي وڃائي ويهنداسي جيڪي تخليقي صلاحيتن سان ڀرپور هوندا آهن.“

هتي اهو نقطو ڪلي سامهون اچي ٿو تہ اسان مان هر ڪو ڪنهن نہ ڪنهن ذهني صلاحيت سان مالا مال هوندو آهي. ڪي ماڻهو ٻين کان وڌيڪ مسئلا حل ڪرڻ ۾ قابل هوندا آهن تہ ڪي وري تخليقي مواد ۾ وڌيڪ اهل هوندا آهن. وري ڪي اهڙن

ڪمن ۾ ماهر هوندا آهن جن ڪي مسلسل ذهني مشقت ڪرڻي پوندي آهي. اهي سڀ طور طريقا انساني ذهانت جو حصو آهن. توهان جيڪڏهن پاڻ ۾ اهڙي صلاحيت ڳولي ان کي وڌائڻ چاهيو ٿا ته پهريائين پاڻ کان هيٺيان سوال پڇو:

* مان ڪهڙين ڳالهين سان ڪم ڪرڻ چاهيان ٿو: اکرن سان، نمبرن سان، تجريدي سان يا پختن خيالن سان؟
* جڏهن مان ڪنهن ڳالهه جي تشريح ڪيان ٿو ته ڇا مان اها ڳالهه تصويرون ڪڍي سمجهايان ٿو، لفظن سان بيان ڪيان ٿو، يا هنن جي اشارن سان اداڪاري ڪيان ٿو؟
* ڪنهن نئين صورتحال سان منهن ڏيڻ لاءِ مان شين کي ياد ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهيان يا وري انهن کي فقط سمجهي ڇڏڻ چاهيندو آهيان؟
* مزي ماڻڻ خاطر ڇا مان منجهيل ڳالهين جو حل ڳوليندو آهيان يا نيون کهاڻيون ناهيندو آهيان؟
* مان ڪهڙي ڳالهه ۾ بهتر آهيان: هر ڪنهن ڳالهه جو پاڻ ۾ خاص تعلق سمجهڻ ۾ يا وري مڪمل منظر سمجهڻ ۾؟
* جيڪڏهن مون وٽ چونڊ هجي ته پوءِ مان ڪهڙو ڌنڌو ڪندس، اهو جنهن ۾ تڪڙي عمل جي ضرورت آهي يا اهو جنهن ۾ صبر ۽ تحمل جي ضرورت آهي؟

صورتحال تي دارومدار رکندي انهن مان ڪن ٻه مختلف هنرن جي ميلاپ سان توهان وڌيڪ ذهانت جو مظاهرو ڪري سگهو ٿا. مثال طور شادي شده جوڙن کي مشوري ڏيڻ واري ماڻهوءَ کي انسان سان لاڳاپا رکڻ ۾ بهتر هئڻ کپي ۽ انهن کي سمجهي وري ڪيس کو لائحہ عمل طئي ڪرڻ ۾ مهارت هجڻ کپيس. ٻي پاسي فزڪس جي ماهر کي وري نمبرن سان راند ڪندي، منجهيل مسئلا حل ڪندي، ڪنهن ٿوري معلومات مان پوري ڪائنات کي سمجهڻ ۾ مهارت هجڻ کپندي آهي.

ذهانت کي وڌائي سگهجي ٿو پر ان لاءِ محنت جي ضرورت آهي. پهريون قدم ته اهو آهي ته توهان ۾ ڪهڙيون صلاحيتون اڳ ۾ ئي موجود آهن، پوءِ توهان انهن کي ترقي وٺرايو. اڪثر ڪري ان طريقي سان توهان کي پنهنجي سوچ جو انداز بدلائڻو پوندو ۽ پنهنجي چوگرد دنيا کي نئين نگاهه سان ڏسڻو پوندو.

ان طريقي ڪار کي وڌيڪ بهتر سمجهڻ لاءِ اچو ته انهن ماڻهن جي طريقي ڪار تي نظر وجهون جيڪي پنهنجي ذهانت سبب مشهور ٿيا. انهن مثبت/ هاڪاري سوچ جو انداز اختيار ڪيو. انهن چئلينج وارن ڏکين ڪمن جي آجيان ڪئي ۽ ڪوشش ڪئي ته هر نئين صورتحال مان ڪجھ نه ڪجھ سکجي. هنن ۾ ايتري همت هئي جو پنهنجن ڏنل خيالن جو بچاءُ ڪري سگهن. سيني کان بهتر آئنسٽائن جيان، هنن وٽ

ايترو صبر هوندو هيو جو پنهنجن تڪڙن ارادن کي ۽ سموري پراجيڪٽ کي توازن ۾ رکندا ايندا هيا. اهي ته وڏيون ڳالهيون آهن، پر هيٺ ڪجھ طور طريقا ڏجن ٿا جن سان اسان پنهنجي ذهانت کي وڌائي سگهون ٿا:

1.ڪنهن مسئلي کي مرحلي وار حل ڪرڻ سکون: I.Q ٽيسٽ ۾ گهٽ اسڪور ڪٽنڌڙن جي اڪثريت ۾ اها ڳالھ عام هئي ته اهي تڪڙ ڪري مسئلي کي چڱيءَ طرح سمجھڻ کان اڳ ئي جواب ڏئي ويهندا هيا، تنهنڪري ڪنهن به مسئلي کي حل ڪرڻ لاءِ ان کي مختلف حصن ۾ ورهائي، پوءِ ان کي حل ڪرڻ سکندا وڃو.

2. پڙهڻ جي فن ۾ مهارت حاصل ڪريون: اها I.Q ۾ خاص ڳالھ آهي، جنهن ۾ مختلف لفظن جو پاڻ ۾ لاڳاپو سمجھڻ ضروري آهي. اهو هنر فقط گهڻي پڙهڻ سان هٿ ڪري سگهجي ٿو ۽ پڙهائيءَ دوران نامانوس لفظن تي خاص ڌيان ڏيڻ کپي ۽ ڏسجي ته اهي ڪيئن استعمال ٿيا آهن. اهو اندازو فقط انهيءَ کي هوندو، جنهن کو نئون طاقتور لفظ سکيو هجي ۽ ان کي ڪنهن به مسئلي کي حل ڪرڻ ۾ استعمال ڪندي جيڪاراحت ڪيس ملي هوندي، ان مان ئي اندازو ٿي سگهي ٿو ته ذهني صلاحيتون وڌائڻ سان ڪيڏي نه خوشي حاصل ڪري سگهجي ٿي.

3. پنهنجي لاءِ ۽ پنهنجن ٻارن لاءِ هڪ سوچ وارو ماحول پيدا ڪيون: ڪامياب ماڻهن تي ريسرچ ٻڌائي ٿي ته اهي ڪنهن به نئين خيال لاءِ همٿايا ويندا هيا. پوءِ چاهي اهو نئون اصلوڪو خيال ٽوٽي جو ڪيترو نه جهنگلي ئي ڪٿي چو نه لڳي. اهڙو ماحول جتي ٽڏجي وڃڻ جي خوف کان ڪو به ماڻهو پنهنجو اصلوڪو خيال بيان نه ڪري سگهي پوءِ پلي ته اهو ڪلاس روم هجي، گهر هجي يا آفيس، ته اتي اصلوڪي ۽ نج سوچ جو موت اچي ويندو آهي.

ائين لڳي ٿو ته ڪجھ مضمون ذهني وندرون جيئن فلسفو، حساب يا شاعري ۽ استدلال هنر کي وڌيڪ پختو ڪن ٿيون بنسبت ٻين وندرن جي (جيئن ٽي وي وغيره ڏسڻ). سوچ وارو ماحول نه صرف مدد ڪرڻ وارو هوندو آهي پر ان ۾ سوچون پٽڪنديون به ڪو نه آهن.

انٽلڪچوئل ڪاميابيءَ جو وڏو راز اهو آهي ته ڪا به هڪڙي صلاحيت ڪاميابيءَ لاءِ ڪافي نه آهي. جيئن گهڻا ماڻهو عام طور تي چوندا آهن، ته ڪامن سينس جو ڪاميابيءَ ۾ ايترو عمل دخل هوندو آهي جيترو I.Q جو.

(ڊسمبر 1980ع تان ورتل)

توهان ذهني طور ڦڙت رهي سگهو ٿا

You can stay mentally alert

By: Joanie M. Schrof

ڇا دماغي طاقت عمر وڌڻ سان گهٽجي ٿي؟ سائنسدانن وٽ ان سوال جا ڪجھ حيرت ۾ وجھندڙ جواب آهن.

اسان جي نفسيات ۾ اها ڳالھ ڪافي گهرائيءَ ۾ داخل ٿيل آهي ته عمر وڌڻ سان ذهني صلاحيتون گهٽجي وڃن ٿيون، پر هاڻي دماغي سائنسدان ۽ نفسياتدان ان نتيجي تي پهتا آهن ته عمر رسيده ذهنن ۾ به ڪافي صلاحيتون موجود هونديون آهن، سو هڪ هڪ تي اهي ڏند ڪٿائون آهستي آهستي ختم ٿينديون ٿيون وڃن.

پهرين ڏندڪٿا: عمر وڌڻ سان ذهن ختم ٿي ويندو آهي.

تجربن مان ثابت ٿيو آهي ته 70 سالن جا ماڻهو 20 سالن وارن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ٽائيم وٺن ٿا ۽ ڪافي غلطيون به ڪن ٿا. خاص ڪري انهن ذهني ڪمن ۾، جن ۾ ڪي ڳالهيون ياد ڪرڻيون هونديون آهن. پر انهن ڳالهين ۾ پوشيده هڪ ٻي حقيقت آهي ته جيئن عمر وڌي ٿي ته ذهني توانائيءَ ۾ ساڳي عمر وارن ماڻهن ۾ ئي وڏو فرق هوندو آهي. سو اهو ڏکيو آهي ته ڪنهن هڪ ماڻهوءَ جي آڌار تي توهان ڪو نتيجو قائم ڪيو. هارورڊ يونيورسٽيءَ جي هڪ تجربي ۾، جنهن ۾ 1583 ماڻهن جي استدلال، حافظي ۽ نظر جي ٽيسٽ ورتي وئي ته مختلف ٽيسٽن ۾ ڏٺو ويو ته 80 سالن وارن جي ٽين حصي ايتري ئي بهتر ڪارڪردگي ڏيکاري جيتري نوجوانن ڏيکاريندا آهن. 90 ۽ 80 سالن وارن مان ڪجھ ته اهڙا به هيا جن چوٽي ذهني اهليت ڏيکاري ۽ جن گهٽ نمبر ڪنيا، انهن جي به ذهني حالت اهڙي نه هئي جيڪا هنن جي روز مره جي ڪمن تي اثر انداز ٿئي.

هارورڊ يونيورسٽيءَ جي اها کوجنا ٻين مشاهدن جي به عڪاسي ڪري ٿي، جنهن ۾ ٻڌايو ويو آهي ته اڪثر ماڻهو 70 سالن تائين تمام بهترين ذهني صلاحيتون رکن ٿا. پر سائنسدانن کي انديشو آهي ته ماحولياتي اثر ۽ موروثيت جو به ڪجھ ڪردار آهي.

ڪي. وارنر، ڊائريڪٽر گرينولاجي سينٽر پينسي ليونيا اسٽيٽ يونيورسٽي جي تحقيق موجب ڪراڙپ ۾ عمده ذهني ڪارڪردگيءَ لاءِ جيڪي عنصر شامل

آهن، انهن ۾ عام سطح کان مٿي تعليم، مرڪب ۽ اتساهه ڏيندڙ رهڻ جو اسٽائيل ۽ ڪنهن جاذب نظر انسان سان شادي شامل آهن. روزمره جي هڪجهڙي زندگي ۽ زندگي کان مايوسي، جلد ئي ذهانت جو خاتمو آڻيو ڇڏين.

ٻي ڏندڪٿا: يادگيرو سڀ کان اول ختم ٿيندو آهي.

اهو خيال سالن کان وٺي مروج آهي، ڇو جو ڪراڙپ ۾ دماغ جا نيورون روزانو تقريبن 100،000 جي قريب مرندا آهن ۽ پاڻ سان گڏوگڏ زندگيءَ جون خوشگوار يادگيريون به ساڻ ڪنيون ويندا آهن. پر حقيقت ائين نه آهي. بوسٽن يونيورسٽيءَ جي هڪ نيورو بايولاجسٽ مطابق ڪراڙپ ۾ دماغ جا جيوگهرڙا سسندا ضرور آهن، پر اهي ايڏي وڏي مقدار ۾ مرندا نه آهن.

وڏيڪ اهو به ته دماغ جو هارڊ ويئر (Hard Ware) بلين ٽيليفون جيان ڪنيڪشن ۽ رلي سسٽم، جيڪي پروسيسنگ مشين جيان ڪم ڪندا آهن، ته عمر سان گڏوگڏ ڪجهه ڪجهه ختم ٿيندا آهن، پر دماغ جو (Soft Ware) اصل مواد رڪندڙ حصو، جيڪو سڄي زندگيءَ ۾ دماغ ۾ ڀرپور رهيو آهي، سو ضروري ناهي ته ان کي نقصان پهچي. سو اها ڳالهه به ائين آهي جيئن ڪو نئون پروگرام ڪنهن پراڻي ڪمپيوٽر تي هلائجي ته ڪجهه ٽائيم ڪمپيوٽر وڌيڪ وٺندو پر ڪم ڪندو. سو ڪراڙپ ۾ اسپيڊ ضرور متاثر ٿئي ٿي پر ذهانت هرويرو ختم نه ٿي ٿئي.

جڏهن دماغي قوتون پنهنجي عروج کان اڳتي وڌن ٿيون ته سڀ کان اڳ ۾ يادگيرو ختم ڪو نه ٿيندو آهي. پر سڀ کان اڳ ۾ دماغ جي جڳهن سڃاڻڻ واري حس ختم ٿيندي آهي، مثال طور توهان ڪار روڊ تي ڪٿي بيهاري، وغيره. ان قصي جي شروعات 40 سالن کان پوءِ ٿيندي آهي.

10 سالن کان پوءِ تجريدي استدلال ۾ گهٽتائي ايندي آهي ۽ پوءِ وارو آهي زباني يادگيريءَ جو. مثال طور توهان کي ڪا ڪهاڻي ٻڌائي وئي آهي ۽ ٻين ڪمن ڪارين کان پوءِ ڪو اها توهان کان پڇي ته اهو يادگيرو توهان کي گهٽ ايندو. ڪجهه ذهني صلاحيتون، جيئن حساب وغيره ڪرڻ، اجا به گهٽي ڪراڙپ تائين هلنديون آهن ۽ واضح سکيا وارو يادگيرو جيئن سائيڪل ڪيئن هلائجي، وغيره. ان کي ته ڪو ڇيهو ٿئي ئي ڪو نه ٿو.

ايتري قدر جو عام يادگيري جي گهٽتائي به نارمل سمجهڻ نه ڪپي. نيورو لاجسٽن مطابق ان جو به علاج ممڪن آهي. زندگيءَ جي پوئين حصي ۾ دماغ ايسٽل ڪولائن گهٽ پيدا ڪندو آهي، جيڪو مادو يادگيري لاءِ نيورو ٽرانسميٽر (دماغي وهڪ جو ذريعو) جو ڪم سرانجام ڏيندو آهي. ڪجهه اهڙا نتيجا مليا آهن، جن مان خبر پئي ٿي ته ڪجهه دوائون ان جي گهٽتائيءَ کي وڌائي سگهن ٿيون.

ائين چوڻ تہ توهان جو يادگيرو ختم ٿي ويندو.ا ئين آهي ڄڻ ڪو چوندو هجي تہ توهان جي ڪار ختم ٿي ويندي. ها ائين ضرور آهي تہ اڪثر ڪاريون ختم ٿي وينديون آهن، پر ضروري سار سنڀال سان اهي شايد ڪڏهن بہ ختم نہ ٿين.

ٽين ڏندڪٿا: ذهن ڪي استعمال ڪيو يا ان ڪي وڃايو.

سائنسدانن جو اندازو آهي تہ دماغي ڪم ڪار ۾ تيز حاضر دماغيءَ ۾ ڪو بہ سڌو لاڳاپو ڪونهي. دماغي صلاحيتن ڪي استعمال ڪرڻ بهتر آهي. پر ان ڳالهہ جي ڪا بہ پڪ ڪانهي تہ توهان ان ڪي نہ وڃائيندا.

توهان دماغ ڪي نوان نوان تجربا ۾ اتساهہ ڏئي ان ڪي وڌيڪ قوّت رکي سگهو ٿا. انهن تجربن ۾ فقط ڏسڻ جو ڪو بہ عمل دخل ڪونهي. اهڙيون شاهديون مليون آهن جن مان خبر پوي ٿي تہ هروڀرو بي مزي ڪمن ۾ دماغ ڪي نہ الجهائجي. اهڙن ماڻهن ۾ خاص فرق ڏٺو ويو آهي، جيڪي مزي ماڻڻ خاطر پڙهندا آهن، بنسبت انهن جي، جيڪي فقط پاڻ ڪي باخبر رکڻ لاءِ پڙهندا آهن.

مشاهدن مان خبر پوي ٿي تہ اهي ماڻهو جيڪي ساڳيو ڪم دهرائيندا رهندا آهن، سي دماغي طور جلد ئي پنتي پون ٿا. دماغي لچڪ ۽ بهتريءَ ڏانهن رغبت اهڙا عنصر آهن جيڪي دماغ ڪي متحرڪ رکندا اچن ٿا.

ٻئي تجربي مان خبر پئي آهي تہ جذباتي چڱ ڀلائيءَ جو پڻ ان ۾ وڏو عمل دخل آهي. اهي ماڻهو جيڪي جذباتي هيجان مان گذريا آهن سي دماغي طور تي جلد پنتي پوندا ويندا، بنسبت انهن ماڻهن جي، جن جي زندگي ڀرپور نموني گذري هوندي.

چوٿين ڏندڪٿا: صحت مند جسم تہ صحت مند ذهن.

گهڻن ئي ڪيسن ۾ ڪا بيماري ضروري ناهي تہ ڪراڙي ذهن ڪي ختم ڪري، چو جو ڪجهہ بيماريون جيڪي ذهن جي پسماندگيءَ تي اثرانداز ٿين ٿيون، اهي آهن دل جي تڪليف، مثا پيشاب ۽ هاءِ بلڊ پريشر. ٻين جو چوڻ آهي تہ مريض جو طريقي حيات بہ ڪجهہ ڪجهہ ان جو ڪارڻ آهي، مثال طور وڌيڪ ڪائي، جسماني ڪم نہ ڪرڻ ۽ ذهني چڪتاڻ، اهي اشارا آهن، جيڪي جسماني توڙي ذهني تڪڙي پسماندگيءَ جو ٻڌائين ٿا.

ورزش بيمار توڙي تندرست، نوجوان توڙي پوڙهي ڪي هڪ جيترو فائدو ڏئي ٿي. پر سڀ ورزشون نہ. اهي ماڻهو جيڪي وچٽري ورزش ۾ مشغول رهيا هجن، مثال طور روزانو 30 منٽ تائين گهمڻ وغيره، سي ذهني طورتي انهن ماڻهن ڪان وڌيڪ تندرست رهن ٿا، جيڪي ورزش بلڪل ڪو نہ ٿا ڪن. وري گهڻي ورزش جي ڪري

اها ڳالهه ابتڙ ثيو وڃي.

پنجين ڏندڪٿا: ڪراڙا ڪٿا پر نيون چالون.

عمر رسيده ذهن ۾ به بيهر طاقتور ٿيڻ جي وڏي سگهه هوندي آهي. سو جيڪڏهن توهان ڪجهه ذهني صلاحيتون وڃائي به ويهو ٿا ته به توهان جو ذهن وري بيهر انهن کي حاصل ڪري سگهي ٿو.

اسٽينلي اهو ڳولهي لڌو آهي ته پوڙها ذهن جيڪو ڪجهه وڃائن ٿا، اهو بيهر سکڻ سان سکي سگهن ٿا. جيڪڏهن دماغ جو ڪو نيورون ڪم نه ٿو ڪري ته ان جي پرسان وارا دماغي جيوگهرڙا اهو ڪم سنڀالي وٺندا آهن. سو جيئن جيئن دماغ پوڙهو ٿيندو آهي ته هو پنهنجو جوابداريون هڪ پاسي کان ٻئي پاسي منتقل ڪندو آهي.

ريسرچ ۾ اهو به ڏٺو ويو آهي ته ستر سالن جا پوڙها، جيڪي گذريل 14 سالن کان ذهني طور تي ڪافي ڪم ڪار وساري ويٺا هيا، بيهر پڙهڻ کان پوءِ بيهر جڏهن انهن جو امتحان ورتو ويو ته انهن جون ذهني صلاحيتون اجا اوتريون ئي نکريل هيون.

نفسياتدان ڪافي اهڙيون ٽريننگون ڏئي رهيا آهن، جيئن ڪراڙا ماڻهو بهتر استدلال ۽ ذهني صلاحيتون استعمال ۾ آڻي آزاداڻي نموني پنهنجي زندگي گذاري سگهن.

ڇهين ڏندڪٿا: جيترو جهونو اوترو وڌيڪ ڏاهو.

هيءَ ڪا ڏندڪٿا ناهي. سيئي تهذيبون پوڙهن کي ڪند ذهن ڪو نه سمجهنديون آيون آهن. پراڻي زماني کان وٺي مشرقي تهذيبن ۾ پوڙهن جي وڏي عزت ڪئي ويندي آهي. هارورڊ جي ايلن لينگر جي تجربي مطابق تهذيبن جا اهڙا قدر پوڙهائپ ۾ ڪافي مددگار ثابت ٿين ٿا. مثال طور چين ۾، جتي پوڙهن جي وڏي عزت آهي، اتي پوڙهائپ ۾ ماڻهو ڪم ڪار صحيح ڪن ٿا ۽ ذهني طور تي آمريڪن پوڙهن کان ڪافي مٿي آهن.

سائنسدانن جا ليبارٽريءَ ۾ ڪيل تجربا ثابت ڪن ٿا ته ذهانت اها موڙي آهي، جيڪا عمر سان گڏوگڏ وڌي ٿي. برلن ۾ بيٽل هڪ اهڙو ماڊل تيار ڪيو آهي، جيڪو زندگيءَ جي عام رواجي ذهني ڪمن مان ان جي دماغي اهليت جو اندازو لڳائي سگهي ٿو. بيٽل جو اهو معيار ڪي خاص ڳالهيون رکي ٿو. مثال طور سوچ جي گهرائي، پختو فيصلو، صحيح جاچ ۽ اهڙي صلاحيت جيڪا تڪراري مسئلا حل ڪري سگهي ۽ مسئلن جا مختلف حل ڳولهي ڪڍي سگهڻ جي صلاحيت رکندي

هجي. محقق مختلف ماڻهن کي چيو تہ اهي ڏاڍيان آواز ۾ زندگيءَ جي مختلف المين تي سوچين، مثال طور ڇا ڪجي، جڏهن توهان جو بهترين دوست خودڪشي ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو هجي يا ڪا نوجوان ڇوڪري پنهنجي مرضيءَ سان شادي ڪرڻ چاهيندي هجي؟

اهڙن سوالن ۾ جهونن نوجوانن کان وڌيڪ بهتر جواب ڏنا. ڪافي مشاهدن موجب جهونن پنهنجي آهستي ڪم ڪندڙ ذهن کي وري تمام ڪارائتي انداز ۾ استعمال ڪيو آهي بنسبت نوجوانن جي. ٻي ريسرچ ۾ اهو ظاهر ٿيو آهي تہ جيتوڻيڪ جهونا فيصلي ڪرڻ ۾ دير ڪندا آهن، پر اهو عموماً صحيح هوندو آهي.

جهونن ذهنن تي اڃا بہ گهڻي تحقيق جي ضرورت آهي، پر وري ڪراڙپ ۾ ماڻهوءَ کي ڪڏهن بہ ذهني طور پنتي پيل نہ سمجهجي. ماهر ان نتيجي تي پهتا آهن تہ پوڙها ذهن گهٽ نہ هوندا آهن پر اهي جوان ذهنن کان مختلف ضرور هوندا آهن.

(جون 1995ع تان ورتل)

ذهني ڇڪتاڻ؟ توهان ان سان منهن ڏئي سگهو ٿا

Stress? You can manage it
By: Peter G. Hanson

فيملي ڊاڪٽر هئڻ جي ناتي، اها منهنجي خوش نصيبي آهي تہ مان ماڻهن جي اصلي زندگيءَ جا حقيقي روپ ڏسي سگهان ٿو. منهنجا تقريبن 4000 مريض آهن ۽ تقريبن ٻيا 50 مريض پنهنجي اسپتال، آفيس يا سندن گهر ۾ روز ڏسندو آهيان. مون اهو ڏٺو تہ نہ فقط ڪهڙي بيماري ڪهڙي مريض کي هئي، پر اهو بہ ڏٺم تہ ڪهڙي قسم جو مريض هر بيماري لاءِ پسنديده مريض هيو. هڪڙو عام جزو جيڪو بيمار ماڻهن ۾ عام طور هوندو هيو، اهو هيو تہ انهن جو پنهنجي زندگيءَ سان غلط رويو، خاص ڪري ذهني ڇڪتان سان منهن ڏيڻ جو طريقو درست نہ هيو.

ذهني ڇڪتاڻ هڪ خاص ذاتي ردعمل آهي. ڪو بہ واقعو ڪنهن خاص ماڻهوءَ کي مثبت ذهني ڇڪتاڻ ڏئي سگهي ٿو، تہ وري ساڳيو ئي واقعو ٻئي ماڻهوءَ کي منفي ذهني ڇڪتاڻ ۾ مبتلا ڪري سگهي ٿو. سو ذهني ڇڪتاڻ شاندار بہ ٿي سگهي ٿي ۽ شديد نقصانڪار بہ.

توٽي جو اڄڪلهہ ميڊيا ان باري ۾ ڪافي وٺ پڪڙ ڪئي آهي، پر پوءِ بہ اڪثر ماڻهن وٽ انهي صورتحال سان وقت تي منهن ڏيڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو. سو خيال ڪريو. جيڪڏهن توهان وقت تي انهن ذهني مونجهارن کي منهن ڏئي نہ ٿا سگهو، تہ پوءِ شڪست لاءِ تياري ڪري وٺو، جنهن ۾ توهان کي ڪا بيماري لڳي سگهي ٿي يا موت ذرا جلدي اچي ويندو.

ذهني ڇڪتاڻ ۾ سٺي نموني گذارڻ لاءِ سڀ کان ڪارآمد شي آهي پاڻ تي ضابطو ۽ ڪنٽرول.

هڪ تجرباتي پراجيڪٽ ۾ ٻہ گروپ ٺاهيا ويا. هڪ گروپ جي ڪم ڪرڻ دوران، هنن جي ڀرسان هڪ ٽيپ رکي وئي، جنهن ۾ هل هنگامو، مشينن جو آواز ۽ نامانوس ٻولين جا آواز، جيڪي ذهن کي درهم برهم ڪري سگهن ٿا، ڀريل هئا، هلائي وئي. ٻئي گروپ وٽ ٽيپ سميت هڪ بٽڻ بہ هيو، جنهن ذريعي هو انهن آوازن کي ڪهڙي وقت بہ بند ڪري سگهيو ٿي.

ٻيو گروپ، وٽ ٻڌڻ هيو. ان جي پيداوار پهرين گروپ جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ هئي، جنهن وٽ اهو ڪنٽرول جو ٻٽڻ ڪو نہ هيو. هتي مزيدار ڳالھ اها هئي تہ حقيقت ۾ ڪنهن بہ اهو ڪنٽرول ٻٽڻ ڪو نہ دٻايو هيو. فقط اهو ٺي آسرو تہ ٻٽڻ موجود آهي، ڪافي هيو.

هتي هي سبق ملي ٿو: اهو تمام ضروري آهي تہ هر ڪنهن وٽ اهڙا ذاتي "ڪنٽرول ٻٽڻ" هئڻ ڪپن. انهن جي هجڻ سان توهان آرام سان پنهنجي چوگرد موجود ڇڪتاڻ سان گڏ گذاري سگهو ٿا. اهو سڪڻ تمام ضروري آهي تہ انهن ڳالهين کي نظر انداز ڪيو، جن تي توهان ڪنٽرول نہ ٿا ڪري سگهو ۽ اهڙين ڳالهين تي ڪنٽرول ڪرڻ سکو، جن تي توهان ڪنٽرول ڪري سگهو ٿا.

اهم ڳالھ اها آهي تہ توهان پنهنجي زندگيءَ ۾ رونما ٿيندڙ واقعن جي اڪثريت تي ڪنٽرول ڪري سگهو ٿا.

هيٺ ست اهڙا نقطا ڏنل آهن جيڪي توهان کي اهڙي ڪنٽرول حاصل ڪرڻ لاءِ بنياد ٿي سگهن ٿا. پر عموماً انهن سيني نقطن ۾ توهان جي طرفان شعوري ڪوشش تمام ضروري آهي. آهستي آهستي اهي توهان جي ذهن جي اهڙي عادت ٿي ويندا جهڙي طرح ڪي خراب عادتون پنهنجو پاڻ ٿيو وڃن. مثال طور دٻاءَ ۾ هٿ تڪڙو سگريٽ ڏانهن وڌڻ يا ڪا ننڍ جي گوري وٺڻ وغيره. اهڙيءَ طرح توهان پنهنجي زندگيءَ جا ڪيئي سال وڌائي سگهو ٿا. جيڪڏهن توهان انهن جبلتن تي مهارت حاصل ڪيو تہ پوءِ توهان سخت دٻاءَ ۾ بہ ذهني ڇڪتاڻ مان مزو حاصل ڪري سگهو ٿا.

1. مزاح جي حس

تجربن وسيلي ثابت ٿيو آهي تہ کلڻ جي ڪري جسم ۾ اينڊروفن جي ليول وڌي ٿي، جنهنڪري جسم ۾ سور جي تڪليف گهٽجيو وڃي ۽ نتيجي ۾ بيماريءَ خلاف بدن ۾ مدافعت وڌيو وڃي. کل توهان کي توهان جي مسئلن جا نوان رخ بہ ڏيکاريندي، خاص ڪري جڏهن توهان پنهنجو پاڻ تي کلو.

2. متناسب ۽ صحيح غذا

ڇڪتاڻ کي منهن ڏيڻ لاءِ صحيح غذا واپرائڻ تمام ضروري آهي، جنهن سان گهربل مقدار ۾ ڪئلريون بہ ملن ۽ توهان جو گهربل وزن بہ برقرار رهي. انهيءَ لاءِ ضروري آهي تہ 50% ڪاربو هائيڊريٽ (چانور، پٽاٽا ۽ اهڙيون ٻيون شيون)، 30-35% گيھ/ تيل، 15-20% پروٽين (گوشت، داليون، کير ۽ ٻيون شيون)، 50gm فائبر/ ڏاڳيدار شيون جهڙوڪ: پالڪ، ساون پنن واريون سبزيون وغيره، وٽامن ۽

معدنيات مناسب مقدار ۾ ۽ خاص ڪري پاڻيءَ جا 8 گلاس روزانو واپرائجن.

3. مختلف شغل

ذهني ڪشمڪش مان نڪرڻ لاءِ ضروري آهي تہ ٻي ڪنهن اهڙي شغل ۾ مصروف ٿي وڃجي جنهن ۾ ايتري ئي ڪشمڪش هجي، پر ان ۾ ذهن ۽ جسم جا مختلف حصا ڪم ڪن. مثال طور ٽينس جو رانديگر اسٽاڪ مارڪيٽ جي ڪاروبار ۾ پناهہ وٺي سگهي ٿو. اهڙيءَ طرح هڪ اقتصاديات جو ماهر وري ٽينس کيڏي ذهن جو بار هلڪو ڪري سگهي ٿو ۽ پنهنجي عام وهنوار مان نڪري سگهي ٿو.

4. ٺيڪ جوڳا مقصد مقرر ڪرڻ

اهو تمام ضروري آهي تہ ماڻهو پنهنجا مقصد واضح طريقي سان مقرر ڪري، پر اهي مقصد پوري ٺيڪ جوڳا بہ هجن. صحيح طور تي مقصد اهو ئي مقرر ڪري سگهندو جنهن کي پنهنجي خبر صحيح طور تي هوندي. جيڪڏهن توهان ماڻهن سان واسطيداري رکڻ چاهيو ٿا تہ پوءِ توهان باقي زندگي ڪنهن ڪمري ۾ بند ٿي ڪري ڪو نہ گذاريندؤ. اهڙيءَ طرح حقيقت پسند مالياتي مقصد خوشيءَ لاءِ پڻ تمام اهم آهن. اندازو لڳايو تہ توهان سال، ٻن ۽ پنجن ڪان پوءِ ڪٿي هوندؤ. پوءِ پنهنجي مقصد جي حصول لاءِ ٽائيم ٽيبل ٺاهيو.

5. سڪون حاصل ڪرڻ جو فن

ڇا توهان دٻاءَ جي باوجود سڪون سان هوندا آهيو؟ جيڪڏهن نہ، تہ توهان تازه دم ڪندڙ ٿوري ننڊ ڪرڻ جو فن سکو. گهڻا ماڻهو ٻن هفتن جي وئڪيشن ملهائي تازه دم ٿيندا آهن. ڪي وري هفتي ۾ هڪ ڏينهن مڪمل آرام ڪري تازا توانا ٿي ويندا آهن، تہ ڪي اهڙا ماڻهو بہ هوندا آهن جيڪي روزانو ڪم ڪان پوءِ شام جو پاڻ کي آرامده محسوس ڪندا آهن، پر توهان کي اهڙا جوان بہ ڏنا آهن جيڪي ڏهن تائين انگ ڳڻيندي ڪجھ لمحن لاءِ اگهور ننڊ ۾ اچي وڃن ۽ پوءِ جاڳڻ تي پاڻ کي تازه دم محسوس ڪن؟ اهڙي قسم جي ڪجھ لمحن واري ننڊ توهان جي نبض ۽ ساهہ کڻڻ جي رفتار کي گهٽائيندي آهي ۽ جسم اندر ڇڪتاڻ جي مدافعت لاءِ ڪافي قدرتي ماحول پيدا ڪندي آهي.

6. پنهنجي پيشي جي باري ۾ مڪمل ڄاڻ ۽ تياري

صحيح نوڪريءَ ۾ توهان کي پنهنجي ذهانت جي مڪمل اوچائيءَ تي هئڻ کپي ۽ ان نوڪريءَ سان وابستہ هنر مڪمل طور تي توهان کي اچڻ کپن. صحيح

تياري توهان کي پنهنجي نوڪريءَ ۾ وڏي اطمينان ڏيندي. ان سان گڏوگڏ اهو به فائدو توهان کي ٿيندو ته توهان ۾ دٻاءَ جي ليول گهٽجي ويندي.

7. آسوده گهريلو زندگي

جيڪڏهن توهان پنهنجن دوستن جي دائري کي مضبوط رکڻ ۾ ڪافي توانائي ۽ وقت صرف ڪيو آهي ۽ توهان کي گهر جي طرفان ڪافي ٽيڪ آهي ته پوءِ روزانو واري دٻاءَ کان توهان کي ڪافي ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو. ان جو مقصد اهو آهي ته توهان جيڪڏهن گهريلو طور تي مطمئن آهيو ته پوءِ توهان کي روزانو ڪم ڪار جي دٻاءَ کان ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو. جيڪو سال ۾ هڪ دفعو وئڪيشن ملهائڻ کان گهڻو وڌيڪ بهتر آهي.

اها ڳالهه توهان جي پنهنجي چونڊ تي ڇڏيل آهي. توهان پاڻ کي ڪنهن به دٻاءَ ۽ ڇڪتاڻ کي منهن ڏيڻ لاءِ مضبوط ڪري سگهو ٿا، جنهن سان توهان وڌيڪ بهتر ۽ ڀرپور زندگي گذاري سگهو ٿا. پر شعوري ڪوشش سان هيٺ ڏنل خاص اصول ٿي آهن، جن سان توهان ڇڪتاڻ کي منهن ڏئي سگهو ٿا.

1. پاڻ کي ٽيڪ ڏيندا اچو

ننڍڙا ننڍڙا انعام وڌيڪ اهم آهن، بنسبت ڪنهن وڏي انعام جي، جيڪو سالن جي قربانيءَ کان پوءِ مليو هجي. اها ڳالهه اسان سڀ ڄاڻون به ٿا. خاص ڪري ٻارن جي پالنا ۾ به اها ڳالهه اهم هوندي آهي.پر اهو وڏو الميو آهي ته ساڳيو اصول اڪثر ڪري اسان پاڻ تي لاڳو ڪو نه ڪندا آهيون. سالن جا سال محنت ڪرڻ ۽ ڪنهن وڏي مقصد لاءِ لڳاتار ڪوشش توهان جي صلاحيتن کي ڪافي ڪمزور ڪري سگهي ٿي ۽ توهان ذهني دٻاءَ جو شڪار به ٿي سگهو ٿا. سو ان وچ ۾ پنهنجين ننڍڙين ڪاميابين تي خوش ٿي ڪري پاڻ لاءِ جشن ملهايو.

2. ڀتين کي پٿر هڻڻ بند ڪريو

انهن سيني وٽندڙ پر ڪنٽرول ۾ نه اچڻ جوڳن جوازن کي نظرانداز ڪرڻ سکو. عام طور تي ائين ٿيندو آهي جو لاشعوري طور تي ماڻهو پنهنجن مسئلن ۽ ذهني ڇڪتاڻ جو ڪارڻ اهڙين حالتن کي سمجهڻ شروع ڪندا آهن جن کي ڪو به تبديل ڪو نه ڪري سگهندو آهي، پر جيڪڏهن توهان پنهنجي ذهن جي تربيت اهڙيءَ طرح ڪندؤ جو ان پٽ جي پنيان ڏسي سگهو ته پوءِ توهان کي پنهنجن مسئلن جي اصل سببن جي خبر پوندي ۽ توهان اهو به محسوس ڪندؤ ته توهان انهن سان منهن به ڏئي سگهو ٿا.

3. فقط انهن ڳالهين لاءِ پريشان ٿيو جن تي توهان جو ضابطو نہ آهي

حقيقي طور ضابطي ۾ نہ اچڻ جهڙيون حالتون جهڙوڪ قدرتي مصيبتون، ٻوڏون، طوفان وغيره ۽ واقعي خراب قسمت وغيره چڪتاڻ ۽ دٻاءُ پيدا ڪري سگهن ٿيون پر خوش قسمتيءَ سان اهي واقعا گهٽ ئي ٿيندا آهن.

مستقبل لاءِ ايترو بہ پريشان نہ ٿيو، ڪجهہ ان جا روشن پهلو بہ ڏسو. پنهنجو پاڻ کي هلائڻ ۾ چستيءَ وارو رول اختيار ڪريو ۽ سچي حياتي ڪنهن موڳي سياح جيان متر گشت ڪندي نہ گذاريو.

(ڊسمبر 1989ع تان ورتل)

ٿڪ سان مُنهن مقابل ٿيڻ جا 5- طريقا

5 Ways to fight fatigue

By: Daryn Eller

اسان مان ڪجھ ماڻھو صبح جو تازا توانا هوندا آهن تہ ڪجھ وري رات جو. تمام ٿورا اهڙا هوندا آهن جيڪي صبح شام. مقصد تہ هر وقت تازه دم هوندا آهن. مثال طور: توهان جو ڪو دوست سچو ڏينهن گھر کي رنگ ڪرڻ کان پوءِ شام جو هميشہ جيان ڊوڙندو هجي. اهڙا ماڻهو ذهني ۽ جسماني طور تروتازه هوندا آهن.

ڇا توهان بہ هميشہ تروتازه ۽ چست رهڻ چاهيو ٿا؟

هيٺ ڏنل پنجن مشورن تي عمل ڪرڻ سان ٿي سگھي ٿو تہ توهان بہ چست رهو.

1. پنهنجي قدرتي حياتياتي سرتال سان تاهہ ۾ رهو

پوري ساري ننڊ ڪرڻ بہ تمام ضروري آهي. پر ڪي اهڙا ماڻھو بہ هوندا آهن. جيڪي ڪافي ننڊ ڪرڻ کان پوءِ بہ ٿڪل نظر ايندا آهن، ننڊ ۽ سجاڳيءَ واري گول چڪر جي ڪري. درحقيقت اها هڪڙي فطري ڳالھ آهي تہ توهان روز ساڳي وقت تي ٿڪ محسوس ڪندا هجو. جيڪڏهن توهان رات جو 11 بجي ۽ اڌ رات وچ ۾ سمهندا آهيو، تہ پوءِ توهان کي مڪمل تازگيءَ ۽ چستيءَ جو احساس ڏهين يارهين وڳي صبح جو ٿي ٿيندو. جان هاپڪنس يونيورسٽيءَ ۾ ننڊ جي بي قاعدگين جي شعبي جي انچارج ڊاڪٽر رچرڊ جي چوڻ مطابق، ”منجهند جي هڪ وڳي کان شام چئين وڳي تائين، ٿي سگھي ٿو تہ توهان کي هلڪي غنودگي محسوس ٿئي ۽ ڪجھ ماڻهن ۾ چستيءَ جي هڪ ٻي لهر شام جو ڇهين کان نائين وڳي تائين ايندي آهي.“

ان حياتياتي ڪوٺ جا ڪجھ سبب آهن. ڏيهاڙيءَ جي ردم (Rhythm) يا لاهين چاڙهين جي شروعات تيز روشنيءَ سان ٿي ٿيندي آهي، اهو ئي سبب آهي جو اسين رات جو ننڊ ڪندا آهيون. پر اهو چڪر اسان جي ڪنهن ڪم ڪار سان متاثر ٿي سگھي ٿو. جسماني ڪم ڪار توهان جي ڪنهن ننڊ واري عمل ۾ مداخلت ڪري سگھي ٿو. ويندي عام گفتگو بہ ان چڪر ۾ حائل ٿي سگھي ٿي. سو جيڪڏهن شام جو ٽين وڳي ڌاري آفيس ۾توهان تي غنودگي طاري ٿيڻ لڳي، تہ ٿورو آفيس ۾

چڪر هڻي ڪنهن يار دوست سان گپ شپ ڪري وٺو. توهان ڏسندؤ تہ توهان جي غنودگيءَ واري اها ڪيفيت ختم ٿي ويندي.

سڀ کان بهتر طريقو انهيءَ حياتياتي ردم (Biological rhythm) سان منهن ڏيڻ جو اهو آهي، تہ ان کي پنهنجي روزمره جي شيڊول ۾ ضم ڪري ڇڏيو. سماجي ڊيوٽيون شام لاءِ ڇڏي ڏيو. مثال طور ڪنهن سان ڪچهري ڪرڻ، پارن کي گهمائڻ، وغيره. اهڙيءَ طرح توهان پنهنجي ذهن جي گهٽ سطح کي استعمال ڪري سگهو ٿا. صبح يا رات جي شروعات ۾ جسماني طاقت ۽ ذهني قوت پنهنجي عروج تي هوندي آهي، سو ان ٽائيم دوران اهو ڪم ڪيو جنهن ۾ وڌ ۾ وڌ ذهني صلاحيتن کي استعمال ڪرڻو هوندو آهي ۽ توجه جي ضرورت هوندي آهي.

2. توهان جي کاڌ خوراڪ وڏو رول ادا ڪري ٿي

توهان کي روزانو کاڌي مان ڪيتري ئي توانائي ملي ٿي. اها ڳالهہ نهايت ئي اهم آهي. هيٺ توهان کي ٻڌائجي ٿو تہ ڪيئن بهتر کاڌو واپرائجي. اها ڳالهہ توهان کي ياد رکڻ کپي تہ توهان اهڙا هوندؤ جهڙو کاڌو کائيندؤ. نشاستو (ڪاربو هائيڊريٽس) جنهن ۾ چانور، پٽاٽا وغيره شامل آهن، سيروٽينن نالي هڪ دماغي ڪيميائي مادو پيدا ڪندو آهي، جيڪو ننڊ کي هٿي ڏيندو آهي. سو جيڪڏهن توهان چست رهڻ چاهيو ٿا تہ ان مهل اهڙن کاڌن کان پاسو ڪريو. وڏيڪ سٺيا کاڌا هضم ٿيڻ ۾ دير لڳائيندا آهن ۽ توهان جي دماغ ۽ مشڪن کي گهٽ طاقت فراهم ڪندا آهن۽ وقتي طور تي توهان ٿڪاوٽ محسوس ڪندؤ سو پروٽين (جنهن ۾ گوشت، داليون، کير ۽ آنا شامل آهن) ۽ نشاستي جي گڏيل کاڌي سان توهان ٿڪاوٽ جي احساس کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهو ٿا.

سبزي ۽ ميوا تمام گهڻا اهم آهن. جيڪڏهن توهان اهي نہ واپرائيندؤ تہ توهان جي جسم ۾ وٽامن ۽ معدنيات جي کوٽ پيدا ٿيندي، جنهن جي ڪري بہ ٿڪاوٽ اڻ ٽر آهي. ڪجهہ محقق ان نتيجي تي پهتا آهن تہ بورون (Boron) هڪ غير معروف معدنيات آهي ۽ اها عام ڪري گجرن، صوفن، انگورن ۽ مگ ڦرين ۾ ملي ٿي، پر ان جو رول نهايت ئي اهم آهي، ڇو جو ان جي گهٽتائيءَ سبب يادگيريءَ ۽ توجهہ مرڪوز ڪرڻ ۾ گهٽتائي اچي سگهي ٿي.

ٿورو ڪائو

هڪ ڪري رت ۽ کنڊ جي ليول (Blood & Sugar level) مشڪن ۽ دماغ ڏانهن توانائي مسلسل فراهم ڪندي رهي ٿي. بهتر طريقو تہ اهو آهي تہ توهان ڏينهن ۾ پنج دفعا ٿورو ٿورو کاڌو کائو يا روي جنهن وقت توهان چاق ۽ چوبند رهڻ چاهيو

تا تہ ان کان اڳ وڏي پيماني تي ماني کائڻ کان پرهيز ڪيو.

ڪيفين ڪي وچٿري انداز ۾ واپرايو

ڪيفين جيڪا ڪافي ۽ چانهہ جو مکيہ عنصر آهي ۽ دماغي جاڳرتا لاءِ استعمال ٿيندي آهي. ان جي واپرائڻ سان وقتي طور ڦڙتي ايندي آهي، پر ان جي اثر جي بہ هڪ حد آهي. هڪ تحقيق مطابق ان جو سڀ کان مؤثر ڊوز 128 ملي گرام آهي، جيڪو تقريباً ڪافيءَ جي اٺ آئونسن برابر آهي. ان کان وڌيڪ مقدار ڪا بہ ذهني تازگي نہ ڏيندو آهي.

3. چستيءَ ۽ تازگيءَ واسطي ورزش ڪيو

ڇا توهان ڪڏهن بي دليا گهلبا ڪنهن ورزش جي ڪلاس ۾ ويا آهيو ۽ اڌ ڪلاڪ جي ورزش کان پوءِ پاڻ کي تروتازه ۽ چست محسوس ڪيو اٿو؟ جيڪڏهن ائين آهي تہ پوءِ پڪ سان توهان ورزش ۽ توانائيءَ جو پاڻ ۾ ڳانڍاپو محسوس ڪيو هوندو. پر ان لاءِ ضروري ڪونهي تہ توهان ڪلاڪ ٽپا وينا ڏيو، جيئن توهان جي جسماني قوت وڌي. رڳو پنهنجي فليٽ يا گهر جي چوگرد هڪڙو چڪر لڳائي اچو، اهو وقتي طور ايندبرلن ليول وڌائي توهان کي وقتي طور چست بڻائيندو.

لاڳيتو فائدو توهان کي روزاني ورزش مان پوندو. سٺيءَ صحت لاءِ توهانکي هفتي ۾ گهٽ ۾ گهٽ 700 کان 200 ڪئلريز ساڙڻيون پونديون. ان لاءِ 30 کان 45 منٽن لاءِ تکڙو گهمڻ، هفتي ۾ 5-6 ڏينهن لاءِ ڪافي آهي يا هفتي ۾ ٽي چار دفعا ڪا تمام تيز جسماني ورزش بہ صحيح آهي.

ورزش جي شروعاتي درو ۾ توهان ورزش کان پوءِ ٿڪ محسوس ڪندؤ، پر گهبرايو نہ. توهان جي جسم کي ان ڳالهہ سان ايڊجسٽ ٿيڻ ۾ ٿورو وقت تہ ضرور لڳندو. ڪجهہ وقت کان پوءِ توهان جو جسم توهان کي وڌيڪ توانائي ڏيڻ لاءِ هري ويندو.

4. ذهني مونجهارن تي ڌيان ڏيو

ٿڪاوٽ پل توهان کي جسماني محسوس ٿئي، پر اها عام طور تي ذهني ڇڪتاڻ جي بہ هڪ وڏي نشاني هوندي آهي. خاص ڪري ڊپريشن/ گهبراهٽ ۽ ڪاوڙ ان جو وڏو سبب هوندا آهن. ”تمام گهڻي ٿڪاوٽ ۽ پاڻ کي بلڪل خالي ۽ هاراڀل محسوس ڪرڻ کي خطري جي گهنٽي سمجهڻ کپي.“ نفسيات جي پروفيسر نيلسن جي چوڻ مطابق تہ توهان کي ڪهڙي ڳالهہ پريشان ڪري رهي آهي. ان لاءِ ڪو نہ ڪو حل ڪيو. چاهي اها ڳالهہ توهان جي زندگيءَ جي تبديلي هجي يا ڪو نئون

آفيسر يا گھر ۾ ڪا تلخيءَ واري صورتحال هجي.

جذبن کي دٻائڻ ۾ وڏي توانائي ضايع ٿئي ٿي. جيتوڻيڪ توهان هر صورتحال کي تبديل ڪرڻ تي قادر نہ آهيو، پر پوءِ بہ توهان پاڻ کي تہ تبديل ڪري سگھو ٿا. صورتحال کي ڏسڻ واري پنهنجي نقطي نظر کي تہ تبديل ڪري سگھو ٿا، جيئن توهان انهيءَ پريشانيءَ واري صورتحال سان نئين جذبي سان منهن ڏئي سگھو.

5. رانديگرن مان ڪجھ سکو

مقابلي وقت رانديگر ٿڪاوٽ کي ڪنهن بہ صورت ۾ برداشت نہ ڪندو آهي. ڪجھ صورتحال ۾ هو توانائيءَ کي، محاورتاً چئجي تہ ڳچيءَ کان پڪڙي پاڻ وٽ گڏ ڪندو آهي. انهن جو پسنديده راز آهي وڏا ساهہ کڻڻ. ٿي دفعا آهستگيءَ سان ڊگھا ساهہ نڪ ذريعي کڻو ۽ چئن تائين ڳڻيو، جيستائين توهان جي ڇاتي هوا سان ڀرجي وڃي هوا کي اندر گردش لاءِ اٺن تائين ڳڻيو ۽ آهستگيءَ سان نڪ ذريعي هوا کي ٻاهر ڪيو. هر مقابلي جي وقت توهان اها ٽيڪنڪ استعمال ڪر ي سگھو ٿا. ڇاهي توهان ڪنهن رپورٽ جي انتظار ۾ آهيو يا پنهنجي نئين آفيسر سان ملاقات ڪرڻي اَٿو يا ڪنهن ٻي ڇڪتاڻ واري صورتحال سان مقابلو ڪرڻو اٿو تہ اهو هڪ بهترين ۽ آزمايل نسخو آهي.

مردن بابت جنسي راز، جيڪي عورتن کي معلوم هئڻ کپن

Sex secrets about men-women should know

By: Barbara De Angelis

لڳ ڀڳ سورهن سالن کان وٺي آءٌ هزارين عورتن ۽ مردن کي هڪ ماهر جي حيثيت سان صلاح مشورا ڏيندي رهي آهيان. ان دوران انهن کان مون ڪافي ڪجھ سکيو آهي ته رشتا ڪيئن ٽٽن ۽ ڳنڍجن ٿا. ڪافي اهڙا مشاهدا حاصل ٿيا جن مان اها خبر ٿي پئي ته مرد ائين ورتاءُ ڇو ٿا ڪن. جنهن مرد سان گڏ توهان زندگي گذاري رهيون آهيو ان کي وڌيڪ پر لطف بنائڻ لاءِ آءٌ توهان کي پنج راز ٻڌائي رهي آهيان.

1. مرد جڏهن جذباتي طور ڪنهن ڳالھ جو اظهار نه ڪري سگهندا آهن، ته هو جنسي اظهار ڪندا آهن.

ڪافي مرد اهڙين جذباتي ڳالهين بابت ڳالهائي نه سگهندا آهن. مثال طور خوف، نا اميدي، هراس، وغيره. سو هو جنس کي انهن اڻ ڳالهايل جذبن جي نيڪال جو ذريعو بنائيندا آهن.

اهڙن لمحن دوران ويجهو ٿيڻ ڪڏهن ڪڏهن مسئلا پيدا ڪري ڇڏيندو آهي. مڙس جسماني آسودگي حاصل ته ڪندو آهي پر اندروني طور هو ساڳئي جذباتي ڇڪتاڻ ۾ هوندو آهي. جڏهن ته زال محسوس ڪندي آهي ته سندس مڙس ساڻس زيادتي ڪئي آهي، جو فقط پنهنجي فرسٽريشن کي ختم ڪرڻ لاءِ هن کي استعمال ڪيو اٿائين. سالن تائين مان بي انداز مردن کان اهو سوال پڇيو ته، ”هو جڏهن اهڙي صورتحال ۾ پنهنجي زال سان همبستري ڪندا آهن ته سندن ڪهڙا احساس هوندا آهن؟“ سندن جواب اهو هوندو آهي ته، ”سندن پاسي ۾ ڪو هجي. جنسي طور طريقو ئي اهو ذريعو هوندو آهي جنهن سان ڪين بيهر اطمينان ۽ ويجهڙائي حاصل ٿيندي آهي.“

گيري ۽ فرن جو مثال وٺو. هڪ دفعي فرن ٻڌائڻ لڳي. ”جڏهن به گيري ڪنهن ڳالھ تي منجهيل هوندو آهي ته هو ان متعلق ڪو نه ڳالهائيندو آهي، ان بجاءِ هو جنسي طور مشتعل ٿي ويندو آهي.“ گيري به اها ڳالھ مڃي، ته فرن صحيح آهي.

هڪٻئي جي نقطي نظر سمجهڻ کان پوءِ هي جوڙو مطمئن ٿي ويو. بعد ۾ فرن ٻڌايو، ”هاٽي جڏهن بہ گيري کنهن ڇڪتاڻ ۾ مبتلا هوندو آهي تہ اسين ٻئي ڪجهہ وقت ڪڏي هڪٻئي جي آغوش ۾ سهارو وٺندا آهيون ۽ ڪجهہ دير کان پوءِ اسين واقعي هڪٻئي جي ويجهو وڌيڪ حقيقي طرح سان اچي ويندا آهيون.“

ٻئي دفعي جڏهن توهان اهو محسوس ڪيو تہ توهان جي مڙس جي اڳرائيءَ ۾ ڪي ڏبيل جذبا حڪم ڪندڙ آهن، تہ ڪوشش ڪري هن کي سهارو ڏئي، پوءِ هن جا ڏک سک اوريو. پهريان چئو: ”پيارا مون کي پنهنجي آغوش ۾ جهل.“ پوءِ هن کان پڇو تہ هن جي دماغ ۾ ڪهڙا لاوا پچي رهيا آهن. ائين توهان ٻئي پاڻ کي وڌيڪ ويجهو محسوس ڪندا ۽ ان کان پوءِ ٿيندڙ پيار ۾ اصل مزو بہ هوندو.

2. مرد پر اعتماد عورتن لاءِ خاص ڪشش محسوس ڪندا آهن

ڪافي عورتون اها شڪايت ڪنديون آهن تہ سندن مڙس هنن جي ڪا بہ تعريف ڪو نہ ٿا ڪن، جوڙيءَ جي حيثيت ۾ فقط مڙس جي ڳالهہ کي وزن رهي ٿو ۽ ڪين نظر انداز ڪيو ٿو وڃي. جڏهن تہ عام طور اهو ظاهر هوندو آهي تہ عورتون ڇاٽي واٽي پاڻ گهٽ رول ادا ڪنديون آهن، جيئن سندن مڙس پاڻ کي وڌيڪ اهم سمجهن.

هزارين لائق (ٽئلنٽيڊ) عورتون فقط ان ڪري ڪو خاص ڪم ڪار نہ ڪنديون آهن تہ جيئن هو پنهنجن ويجهن لاءِ گهٽ ٿي ڪري، وڌيڪ پر ڪشش لڳن. ان جي ابتڙ هنن جا ساٿي هنن جي انهيءَ رويي کي ڏيکاءُ واري نماٽائي سمجهي، ڪائڻ دوري اختيار ڪندا آهن.

اهي مرد جيڪي تربيت جي لحاظ کان قابل هوندا آهن سي عام ڪري پاڻ جهڙين عورتن ڏانهن ئي ڇڪبا آهن. سوين مردن کان مون اهو سوال پڇيو ۽ لڳ ڀڳ سڀني اهو جواب ڏنو تہ پر اعتماد عورتون ڪين وڌيڪ وڻنديون آهن. مان عورتن کي اها صلاح ڏيندي هيس تہ اهي پنهنجين صلاحيتن، سٺين خصوصيتن ۽ ڪاميابين جي باري ۾ لکن ۽ پوءِ اها لسٽ پنهنجن مڙسن کي ڏيکارين. هنن جي رپورٽ مطابق، هنن جا مڙس سندن انهن سٺن انڪشافن تي ڏاڍا خوش ٿيا ۽ انهن عورتن کي وڌيڪ پيار مليو.

3. مرد پاڻ سان ٻارن جهڙو رويو پسند نہ ڪندا آهن

جيترو گهٽو توهان پنهنجي مڙس جي ماءُ وارو ڪردار ادا ڪنديون، هو بہ توهان سان اهو ورتاءُ اختيار ڪندو. هن جو توهان لاءِ رومانس محسوس ڪرڻ تقريباً جڏهن توهان هن جي ڪپڙن تان مٽي ڇنڊي رهيون هجو يا هن کي روزمره جا ڪم ياد ڏياريندڙيون هجو، مطلب تہ هن سان ٻار جيان ورتاءُ ڪنديون هجو.

آخر عورتون ماءُ وارو ڪردار مردن سان ڇو اختيار ڪنديون آهن؟ هڪڙي عورت هيئن بيان ڪيو، ”جڏهن مون کي احساس ٿيڻ لڳندو آهي ته مڙس مون تي گهڻو ڌيان نه ٿو ڏي ته مان خودبخود ماءُ واري رول ۾ اچي وينديون آهيان. هن جي پسند جا ڪاڏا تيار ڪندي آهيان، سندس ڪمري جو سامان سهيڙيندي آهيان ۽ موٽ ۾ مون کي ان ٿورائتي پٽ وارو شڪريو ملندو آهي.“

زندگيءَ جي شروعاتي اوسر دوران پنهنجي ماءُ کي ڏسندي توهان ۾ين جي گهرجن جو خيال رکڻ سکيو هيو. جڏهن توهان جو سپنڌ ڪنهن مرد سان ٿيو ته لاشعوري طور تي توهان هن سان ماءُ وارو ورتاءُ ڪرڻ شروع ڪنديون. پر جيترو توهان ماءُ جو ڪردار وڌيڪ ادا ڪنديون، اوترو ئي توهان جي مڙس لاءِ توهان کي ڪنهن جذباتي انداز ۾ ڏسڻ ڏکيو ٿيندو.

اها عادت ڪيئن ترڪ ڪجي؟ جڏهن توهان جو مڙس توهان کان اهو پڇي ته هن جون چاٻيون ڪٿي آهن، ته پاڻ تي دٻاءُ وجهندي ڪيس نرميءَ سان جواب ڏيو ته ”مون کي خبر ڪونهي.“ ڪيس ڇڏيو ته پلي پاڻ ڏسي. هروڀرو هن جي پويان نه ڦرو ۽ نه ئي ڪيس ڪپڙن بابت صلاح ڏيو ته ڪيس ڇا پائڻ ڪپي. ان جي بدران هن کي باشعور، قابل ۽ با اعتماد انسان جيان سمجهي اهڙو ورتاءُ ڪيو.

شروع شروع ۾ زندگي ۾ ڪجهه گڙٻڙ ضرور ٿيندي، پر آهستي آهستي ڪيس اهو احساس ضرور ٿيندو ته اهي ڳالهيون هوءَ هن لاءِ ڇڏي رهي آهي، ته پلي هو پاڻ انهن جو خيال ڪري. هو وري توهان کي ان عورت جي روپ ۾ ڏسڻ شروع ڪندو، جنهن کي هن پسند ڪيو هيو.

4. مرد انهن عورتن کي چاهيندا آهن جيڪي جسماني طور هنن مان لطف حاصل ڪنديون آهن

پيار ڪرڻ ۽ جنسي لطف اندوزيءَ ۾ فرق آهي. منهنجن ڪيترن ئي ورتل انٽرويوئن ۾ اها ڳالهه بنهه چٽي ٿي پئي ته عورتون پيار ڪرڻ کي وڌيڪ ترجيح ڏينديون آهن، ان جي ابتڙ مرد خودبخود ارپيل جنسي لطف اندوزيءَ کي وڌيڪ چاهيندا آهن.

ڪيرين ۽ ٽم ٻئي تقريبن 30 سالن جا آهن. هو ٻئي پنهنجي شادي شده زندگيءَ بابت شڪايتون ڪٽي مون وٽ آيا. ڪيرين جي خيالن ۾ ٽم فقط جسني آسودگيءَ ۾ خوش هيو، جڏهن ته ٽم کي ڪيرين کان اها شڪايت هئي ته هن فقط رومانس تي چاهيو.

ڪيترين ٻين عورتن جيان ڪيرين به اهو سمجهيو هيو ته جڏهن ٽم جنسي طور هن کي استعمال ڪندو هيو، ته ان وقت هن کي ڪيرين لاءِ ڪو به پيار جو جذبو ڪو

نہ هوندو هيو. پر حقيقت ان جي ابتڙ هئي. تہ جي چوڻ موجب جڏهن بہ هو جذباتي هوندو هيو تہ پنهنجي زال لاءِ وڌيڪ پيار محسوس ڪندو هيو.

هو ٻئي هڪ تجربي تي راضي ٿيا. تہ هن سان پنهنجي پيار جو اظهار ڪندو هو ۽ هوءَ ان دوران جسماني طور تي هن مان وڌيڪ لطف حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪندي هئي. ان جو نتيجو تڪڙو ۽ حيرت انگيز نڪتو. ڪيرين ٻڌايو تہ هن ڪي پوءِ اندازو ٿيو تہ جڏهن سندس مڙس هن جي ضرورت محسوس ڪندو هيو تہ ان وقت واقعي هو ڪيس وڌيڪ چاهيندو هيو.

5. آخر چو مڙس بعد ۾ مختلف ورتاءُ ڪندو آهي؟

هڪڙي عورت ٻڌايو تہ جنسي پيار ڪرڻ پڄاڻان سندس مڙس بستري تان هڪدم ٽپو ڏئي اٿندو آهي. هن جي چوڻ مطابق اتي وڌيڪ سمهڻ هن ڪي بي قرار ڪري ڇڏيندو آهي. پر زالهنس کي اهو گمان هيو تہ هو هن کان نفرت ٿو ڪري. ان ڪري اها دوري اختيار ٿو ڪري.

ڪيترين ئي عورتن اها شڪايت ڪئي آهي تہ پيار پڄاڻان سندن مڙس هنن کان دور ٿي ويندا آهن. اها ڳالهہ هو سمجهي نہ سگهيو تہ مرد ائين پنهنجي جذبات تي ٻيهر ڪنٽرول حاصل ڪرڻ لاءِ ڪندا آهن. هڪ طاقتور ذاتي تصور مرد لاءِ تمام ضروري ۽ اهم آهي ۽ پنهنجي بچاءَ کي مڪمل طور تي ڦٽو ڪرڻ هن لاءِ نفسياتي طور تي تمام هاڃيڪار ثابت ٿيندو.

هڪ مرد جنهن جو مون علاج ڪيو هيو، مون کي ٻڌايو تہ ”پيار ئي هڪ اهڙو فعل آهي جنهن ۾ مان پاڻ کي جذباتي طور مڪمل آزاد محسوس ڪندو آهيان، پر ان کان پوءِ مون کي محسوس ٿيندو آهي تہ پاڻ کي مجتمع ڪيان ۽ ٻيهر مرد بڻجان.“

جيڪڏهن اها ڳالهہ توهان کي سجهي وئي آهي تہ پوءِ ڪنهن نہ ڪنهن سمجهوتي تي عمل ڪرڻ جي ڪوشش ڪيو. ڪجهہ جوڙن اهو محسوس ڪيو تہ مڙس کي گهٽ ۾ گهٽ ڪجهہ منٽن جي خاموشي ڏيڻ تمام ضروري آهي. ان کان پوءِ ئي هن سان ڪا ڳالهہ ٻولهہ ڪري سگهجي ٿي. ان ضرورت کي سمجهڻ کان پوءِ توهان پنهنجين گڏ گذاريل خاموش گهڙين کي وڌيڪ بهتر سمجهي سگهندو.

هاڻي جڏهن توهانکي هنن رازن جي خبر پئجي چڪي آهي، تہ انهن کي استعمال ڪري پاڻ مان ويڇا ختم ڪريو، چو جو مرد يا عورت نيٺ بہ تہ ساڳي ڳالهہ چاهيندا آهن يعني پنهنجي ويجهي ماڻهوءَ سان پيار ڪرڻ ۽ جواب ۾ پيار جي موٽ.

(مئي 1991ع تان ورتل)

پنهنجن جوان ٻارن کي جنسيات سان منهن ڏيڻ ڪيئن سيکارجي؟

Helping your teen to handle sex

By: Helen Bottel

والدين هئڻ جي ناتي سان اسان آخر پنهنجي جوان اولاد کي جنسيات جي باري ۾ ڇا سمجهائيندا‌سين، خاص ڪري شادي کان اڳ وارن جنسي لاڳاپن جي باري ۾؟

جيڪڏهن توهان انهن کي اهو چوندؤ ته اها ڳالهه غير اخلاقي آهي، ته به هنن تي ڪو اثر ڪو نه ٿيندو.

جيڪڏهن توهان ڪين سمجهائيندؤ ته "ائين ڪرڻ سان توهان مصيبت ۾ ڦاسي ويندؤ" ته به ڪو فرق ڪو نه پوندو. غير شادي شده ڇوڪرين کي پيٽ سان ٿيڻ جا ڪيترائي واقعا پيا ٿين، پر جم روڪ گورين جي به ته جڳ کي خبر آهي.

پنهنجي ماضيءَ جي تجربن مان اها به خبر پوي ٿي ته جيڪڏهن ٻارن ۾ غلطيءَ جو احساس اڀاريو ويو، ته به ان جا نفسياتي طور تي اگرا نتيجا ڏسڻا پون ٿا. اسان اها اميد ڪري سگهون ٿا ته اهي شاديءَ تائين ان ڳالهه کان پاسو ڪندا، پر ان ڳالهه جي اميد گهٽ آهي. سو والدين کي اڄان گهرا ۽ معنيٰ وارا جواب ڳولڻ کپن. انهن جوابن کي ڳولڻ لاءِ اسان کي نوجوانن جي گهرين سچائين کي ڏسڻو پوندو ۽ ان ڳالهه کي به مڃڻو پوندو ته سندن صحيح ۽ بري هئڻ جو احساس انهن اڳين کان وڌيڪ تيز آهي، جن وٽ فقط اهو ئي احساس هوندو هيو ته "ٻيا ڇا سوچيندا" پر نوجوان سمجهه ۾ اچڻ جوڳيون حدون ڄاڻڻ چاهين ٿا، انهن جي پنيان هڪ سدائين وڏو سوال آهي ته آخر ڇو؟

هيٺ منهنجون ڏنل نَوَ پوائنٽون ان بچاءَ ۾ ڏنل آهن:

1. ڦهريائين بستري تي پوءِ شادي. اهو نعرو مڪمل طور تي ڇوڪرين جي خلاف آهي. گذريل پنجاهه سالن ۾ سيڪس جي ڪافي ارتقا ٿي آهي. رويا بدلجي رهيا آهن. پوءِ به مرد عام طور استعمال ٿيل ڇوڪرين جي باري ۾ شڪ ۾ مبتلا هوندا آهن. اها ٻوڙ مردانگيءَ جو آخري ڳڙهه آهي ۽ ڪنوارپ واقعي ڇوڪريءَ کي وڌيڪ دل پسند ۽ گهربل بنائي ٿي.
2. اسان جو سماج ڪن اصولن تي ٻڌل آهي. شادي کان اڳ ميلاپ انهن اصولن

ڪي ٽوڙي ڇڏي ٿو. خاندان ۽ گھر جو تصور ان جذباتي هيجان ۾ ڪھڙي جڳھ وٺندو؟ اهو تحفظ وارو احساس جيڪو گھر ۾ خاندان سان ڀرپور آهي، ڪٿان آڻبو؟

3. ها، ڪافي اهڙيون ڳالهيون آهن جيڪي غير شادي شده سيڪس ڪان به اخلاقي طور تي ڪريل آهن. جھڙوڪ: بي ايماني، لالچ، خود غرضي، ظلم، ڇاڻي واٽي ٻين ماڻهن کي استعمال ڪرڻ وغيره. اهي بلڪل غلط آهن. جڏهن ته ٻن ڌرين جو ميلاپ بلڪل صحيح لڳندو آهي. پر شادي ڪان سواءِ ميلاپ ۾ ڪا خاص دير نه لڳندي آهي ۽ مٿي بيان ڪيل سڀ غلط ڳالهيون ان لاءِ ڪرڻيون پونديون آهن. ڇو جو توهان هڪڙو اصول پيچو ٿا ته ٻيو ضرور ڪمزور ٿيندو. اها ڳالھ خاص ڪري الهڙن جي پيار ۾ ضرور ٿئي ٿي، ڇو جو ان ۾ رازداريءَ کي وڏو عمل دخل هوندو آهي. جيڪا عموماً بي ايمانيءَ کي جنم ڏيندي آهي ۽ غير يقينيءَ واري ڪيفيت ڌرين کي هڪ ٻئي ڏانهن شڪي بڻائي ڇڏيندي آهي.

4. اسان جي گھڻي جذباتي ڇڪ ميلاپ ڏانهن نه هوندي آهي پر ڪنهن جي قريب ٿيڻ لاءِ هوندي آهي. گڏجڻ خوشگوار اهتمام آهي پر اها جستجو، اهو انتظار، اهي اميدون ۽ خواب انهن سيني جو آخري اسپيشل انعام ميلاپ ۾ ئي ملندو آهي. جڏهن نوجوان ماڻهو فقط جسم جي زبان سان ئي ڳالهائيندا آهن ته پوءِ هو ڪڏهن به هڪٻئي کي سمجهي نه سگھندا. ”ميلاپ هڪ سٺي دوستيءَ کي هميشه لاءِ ختم ڪري ڇڏيندو آهي.“

5. گھر ٺاهڻ جي جبلت، ٻار پيدا ڪرڻ جي خواهش، پر ان عمر واري پيار ۾ ڪو به آشيانو ڪو نه هوندو آهي. ڪافي ڇڙ ته ائين ئي اندر ۾ ضمير ۾، ان احساس جي ڪري پيدا ٿيندي آهي ته اسان ڪو به ٻار پيدا نه ٿا ڪري سگھون ۽ ان ڪان وڌيڪ وري اهو به خوف هوندو آهي ته متان ٻار ٿي پوي. اهو ئي سبب آهي جو گورين وٺڻ ڪان پوءِ به ڪافي ڇوڪرين کي پيٽ ٿيو پوي.

6. ٿوري خود غرضي ان ڳالھ ۾ مدد ڏي ٿي. اهو ڪو اهڙو ڏکيو فيصلو نه آهي. جڏهن ڪا ڇوڪري پاڻ ڪان پڇي ٿي ته ”ڇا مان جيڪڏهن ائين ڪندس ته پاڻ وٽندس؟ جيڪڏهن مان پاڻ کي ئي نه پسند ڪندس ته هو يا ٻيو ڪو منهنجي پلا عزت ڪيئن ڪندو؟ ڪنهن کي پلا تڪليف ايندي؟ ڇا اها مون کي ئي ايندي؟“

7. آزاد پيار شايد ئي ڪڏهن آزاد هجي. الهڙ نوجوان ان جي قيمت ڳڻتيءَ ۾ چڪائين ٿا. ان خوف ۾ ته متان مٿي پڪڙجي پون يا سندن پارٽنر ڪانئن بيزار ٿي پون. ان پيار ۾ سدائين تڪڙ هوندي آهي ۽ مزو بلڪل گھٽ هوندو آهي. نا اميدي الزام تراشيءَ ۽ شڪ ۾ تبديل ٿي ويندي آهي. ”ڇا مان استعمال ٿي رهي

آهيان؟“ اهو سوال عام ڪري ذهن ۾ ڦرندو رهندو آهي، پر پوءِ به اهو ناتو ڏاڍو ڏکيو ٽٽندو آهي. نوجوان ڪافي دير تائين هڪٻئي سان وابسته رهن ٿا ۽ انهن مان ڪافي جوڙا ته شاديون به ڪن ٿا، پر عام طور اڪيلي ٿيڻ جي خوف ڪان.

8. مرد اڪثر ڪري ان ڪان وڌيڪ رومانٽڪ هوندا آهن، جيترو سمجهيو ويندو آهي. اهي پيار به شدت سان ڪندا آهن ۽ جيڪڏهن ڳالهه بگڙجي ويندي آهي ته ڇوڪرين ڪان وڌيڪ هو لوڙيندا آهن. هڪ شديد لو افيئر هن جي پڙهائيءَ جو سلسلو ختم ڪري سگهي ٿو ۽ سندس مستقبل تاريڪ ٿي سگهي ٿو.

9. حقيقي نئين اخلاقيات، ايمانداراڻو تجزيو آهي، ته جنسيات جي باري ۾ ڪليل حقيقت پسندي آهي. ان جي باري ۾ ڪليل طريقي سان ڳالهائي سگهجي ٿو، نه ڪي اها ڪليل ۽ آزاداڻي ميلاپ جي اجازت ڏئي ٿي. اهي جيڪي ان رستي تي سفر ڪن ٿا، هلندي هلندي ڪين ڊاريائپ جو احساس ٿئي ٿو، جيڪو آخر ۾ بي حسيءَ ۾ بدلجي پيار جو انت آڻيو ڇڏي.

ڊان ڪينڊي جي چوڻ مطابق ”تمام سخت ۽ ساهه منجهائيندڙ اخلاقي ڪنٽرول ۽ بلڪل ڇڙواڳ لاپرواهه غير جوابداراڻي روئي جي وچ ۾ هڪ رستو آهي جنهن ۾ پيار جي سوڀ آهي ۽ ان لاءِ اسان کي ڪوشش وٺڻ کپي.ا هو ڪو خاص قدم ڪونهي، پر هڪ مسلسل خوش ڪن جذباتي هجڻ جو احساس آهي. ان ڳالهه جو فڪر آهي ته اهڙي ڳالهه ڪجي جنهن سان انفرادي طور يا اجتماعي طور معاشري کي وڌ ۾ وڌ فائدو رسي.“

هڪ ڀار جي مثبت پيار جي ٽريننگ ان وقت ٿئي ٿي جڏهن ڪان هو ماءُ جي هنج ۾ ڪيڏي ٿو، جڏهن هو ڏسي ٿو ته تڪليف ۾ ڪهڙيءَ طرح سان سندس والدين هڪ ٻئي جي پرگهور لهن ٿا.

بار بار اهو تجزيو ڪيو ويو آهي ته ٻار عام طور پنهنجي پيءُ ماءُ کي ماڊل طور استعمال ڪندا آهن ۽ ان ۾ ڪجهه تبديليون آڻيندا آهن. توهان انهن جي مدد ڪري سگهو ٿا. انهن جو ڳالهيون غور سان ٻڌي، پنهنجي طور انهن کي مطمئن ڪيو، باقي رڳو روڪڻ سان ڪجهه ڪين ورندو. هنن سان زوريءَ بحث نه ڪيو. فقط توهان هنن سان موجود رهو. توهان جي ٻار کي اهو احساس هجي ته ڪنهن به موضوع تي هو توهان سان ڳالهائي سگهي ٿو. هنن جا خيال پراڻن خيالن سان متضاد ٿي سگهن ٿا پر جيڪڏهن توهان پنهنجن ٻارن جي تربيت پيار ۽ ايمانداريءَ سان ڪئي آهي ته پوءِ فڪر نه ڪريو. اهو بلڪل ٿي سگهي ٿو ته هو توهان وارو رستو اختيار نه ڪن، پر هو توهان جي اصولن سان سچا رهندا، پنهنجي وقت ۽ حالتن پٽاندر.

(اپريل 1970ع تان ورتل)

انسان جي وجود کي پنهنجو پاڻ صحتياب ڪندڙ انساني دماغ جون حيرت انگيز قوتون

The remarkable self healing powers of mind

By: Morton M. Hunt

اهو بلڪل صحيح آهي ته قدرت اسان جي ذهن کي ذهني چڪتاڻ ۽ ٻين بيمارين سان منهن ڏيڻ لاءِ زبردست طاقتور بنايو آهي، پر جيڪڏهن توهان جو دماغ ئي بيمار ٿي پوي ته ان کي نارمل ڪرڻ لاءِ ڪهڙا اپاءُ وٺڻ گهرجن؟

ٻي جنگ عظيم دوران آءٌ ايئرفورس ۾ پائلٽ طور ڪم ڪندو هيم ۽ جاسوسي ڪرڻ لاءِ اڪيلي سر جهاز جرمنيءَ جي حدن ۾ گهڻو اندر اڏائي ويندو هيم. ان ۾ جيءَ کي وڏو جوکو هيو، سو ان حالت جي ڪري شديد دٻاءُ واري ڪيفيت ۾ آءٌ پنهنجو پاڻ لاءِ ئي عجيب ۽ غريب بنجي ويس. پنهنجو وجود ئي مڪمل اجنبي بنجي ويو. منهنجي لڪٽي ڦِري وئي. اڪر سمجهه ۾ نه اچڻ جوڳا ٿي پيا. سڄي سڄي رات وينو شراب پيئندو هيم ۽ جوا ڪيڏندو هيم. سواءِ فحش مواد جي ٻيو ڪجهه به پڙهي نه سگهندو هيس. منهنجي زندگيءَ جو وڏو سرور موسيقي مون کي بور ڪرڻ لڳي. هڪڙيءَ رات بريفنگ روم ۾ وڃڻ کان اڳ مون ڄاڻي واڻي پنهنجو گوڏو ڀڃڻ جي ڪوشش ڪئي ته جيئن هو مون کي ٻيءَ ڪنهن اڪيلي اڏام لاءِ نه موڪلين.

آءٌ ذري گهٽ خودڪشي ڪرڻ وارو هيس جو جنگ ختم ٿي وئي. ان کان پوءِ لاڳيتو هفتن تائين آءٌ ستو پيو هوندو هيم ۽ ڏينهن جو به جاڳندي خواب ڏسندو هيس، جنهن ڪري پنهنجي ڊيوٽيءَ کان غائب رهندو هيس. انهيءَ دوران، اندر گهڻو اندر، جتي نرميءَ، خوشيءَ، صحت ۽ چڱ ڀلائيءَ جو واسو هيو، ڪ سان اتان ئي ٻيهر انهن شين جي واڌ ويجهه شروع ٿي، جو جو آهستي آهستي مون ڪتاب پڙهڻ شروع ڪيا ۽ منهنجي لڪت سڌرڻ لڳي.

هڪ دفعي ريڊيو تان موزارٽ جي سمفني ٻڌندي مسرت جي هڪ لهر سڄي جسم ۾ ڊوڙي وئي. اوچتو مون کي اهو احساس ٿيو ته مون کي اهو گم ٿيل دوست ملي ويو آهي. يعني منهنجو پنهنجو وجود. ”اهو مان آهيان“ مون خوشي وچان سوچيو ته ”مان واپس لائين تي اچي ويو آهيان!“

ائين جذباتي هيجانن مان پنهنجو پاڻ واپسي تي ۽ چڱ ڀلائي تمام عام آهي

پر اسان مان اڪثر ان ڳالھ کان واقف ڪو نہ آهن، پر اهو ڪرشمو ڪير ٿو ڪري؟ اهو آهي اسان جو دماغ.

گهڻا سال اڳ اڪثر نفسياتدان اهو سمجهندا هيا تہ بيمار دماغ جو ٻيهر ٺيڪ ٿيڻ ڏاڍو ڏکيو، بلڪ ناممڪن آهي، ڇو جو دماغ تمام نازڪ نفيس آهي، پر هاڻي سوچ بدلجي رهي آهي. هاڻي اڪثر نفسياتدانن جو اهو چوڻ آهي تہ انساني جسم وانگر انساني دماغ کي بہ قدرت پنهنجو پاڻ کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ انيڪ هٿيار ڏنا آهن. نفسياتي علاج کان انڪار ڪونهي ۽ جيڪو لاعلاج مريضن لاءِ ضروري آهي، پرنئين نقطي نظر مطابق لڪين انسانن وٽ جيڪي ذهني مونجهارن ۾ قاتل آهن، اهي قدرتي ذريعا موجود آهن جن وسيلي هو پاڻ کي شفا ڏياري سگهن ٿا.

1. توازن کي برقرار رکندڙ عمل

ذهن جو خود. شفا وارو عمل تقريباً اهڙو ئي آهي جهڙو ٻي سموري جسم جو. جسم جي بنيادي اصول کي وٺو. يعني سمورن عضون ۾ توازن قائم رکڻ وارو عمل. مثلاً جيڪڏهن اسين گهڻي گرمي محسوس ڪندا آهيون تہ هڪدم پگهر ايندو آهي، جيئن سموري جسم جي گرمي پد ساڳيو رهي. ساڳي طريقي سان جڏهن ذهن مونجهارن ۾ قاتل هوندو آهي تہ اهو بہ ساڳيءَ طرح ڪوشش ڪندو آهي. اهي ماڻهو جيڪي پاڻ کي ڪنهن بہ شيءِ جي لائق نہ سمجهندا آهن، ڪنهن گناهہ جي احساس ۾ دٻيل هوندا آهن، يا ڪين اٽپوري هئڻ جو احساس هوندو آهي. اڪثر ڪري لا شعوري طور تي اهڙن ڪمن ڏانهن راغب ٿي ويندا آهن جيڪي ڪم انهن ناڪاري جذبن کي ختم ڪندا ويندا آهن. ذهن جي هڪ اهڙي ڪم واري حصي ذريعي، جنهن کي معاوضي (Compensation) چيو وڃي ٿو تنهن ۾ اهو عمل ٿئي ٿو. ان جو هڪ وڏو مثال گلين ڪنهنگام آهي جيڪو ننڍپڻ ۾ ڏاڍو سڙي پيو هيو. ڪيس ٻڌايو ويو هيو تہ هو ڪڏهن بہ گهمي ڦري نہ سگهندو پر هن پوءِ دنيا ۾ پيدل سفر ڪرڻ وارن جا رڪارڊ ٽوڙي ڇڏيا.

هڪ ٻي مشابهت جسم ۽ ذهن جي ڪم جي اها آهي تہ جيڪڏهن جسم اندر ڪا بہ ٻاهرين شيءِ داخل ٿيندي آهي تہ رت جا ذرا ان کي روڪي وٺندا آهن ۽ ڪيس هڪ ڪوپي (Cyst) اندر بند ڪري وٺندا آهن. ساڳيءَ طرح ذهني توازن برقرار رکڻ لاءِ هڪ طريقو استعمال ٿيندو آهي، جنهن کي عقلي چند ٻڌ چاڻ (Rationalization) چئبو آهي. جڏهن اسين ڪنهن ميڻ جو ڳي انداز سان ڪنهن نہ ميڻ جهڙي ڳالھ تي سوچيندا آهيون تہ دراصل اسان اها ڳالھ، جيڪا اسان کي تڪليف تي پهچائي، ان کي ڪوپي ۾ بند ڪندا ويندا آهيون، يعني ان خلاف دليل اسان وٽ تيار ٿيندا ويندا آهن. منهنجو هڪ دوست جنهن هڪ بي وقوفي واريءَ سيڙپ ڪاريءَ ۾ پئسو

وجائي ڇڏيو هيو سو هاڻي مزو وٺي ڪري ان ڪي تجربو سڏيندو آهي تہ ”ادا زندگي ۾ اهو تجربو بہ ضروري هيو. جيتوڻيڪ هيو مهانگو، پر هيو ضروري.“

تنهن ڪري سو سيکڙو نہ، تہ بہ ڪافي حد تائين اهي ڳالهيون، Compensation ۽ عقلي ڇنڊ ڇاڻ، ذهن جي ڇڳ ڀلائيءَ ۾ وڏو ڪردار ادا ڪنديون آهن.

2. جذبات جي واڌ ويجهہ جوڪو بہ انت ڪونهي

اڳي اهو مڃيو ويندو هيو تہ جوانيءَ جي شروعات ڪان پوءِ جذبات جو اختتام تمام تڪڙو ٿي ويندو آهي ۽ انسان جي ڪردار جي شروعاتي سالن ۾ ڪردار ۾ آيل اوڻايون تمام گهڻي محنت ڪان پوءِ بہ ڪو نہ نڪرنديون آهن. پر هاڻوڪي ڪوجنا ٻڌائي ٿي تہ ڪافي اوڻايون انسان جي بالغ (Mature) ٿيڻ ڪان پوءِ ختم ٿيو وڃن.

ڪافي اهڙا ڇوڪرا جيڪي اسڪولن مان ڪڍيا ويا ۽ جن جي باري ۾ اهو چيو ويو تہ اهي غير جوابدار، پنهنجيءَ مرضيءَ وارا، غير ذميوار ۽ بي ضمير آهن، پر عام ذهن وارا چوندا هيا تہ اهي دنيا ۾ ڪاميابيءَ سان هلي ويندا. هڪ ڪوجنا مطابق اهڙن شاگردن جي اڪثريت ٻيهر ٻين ڪاليجن مان پڙهي ۽ انهن مان اڪثر نوجوانن ڀرپور زندگي گذاري . ڇو؟ ان ڪري جو جذباتي واڌ ويجهہ ڪڏهن بہ ختم ڪا نہ ٿيندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن سڄ جا ڪجهہ ڪرڻا، پيار جي هلڪي ڪَڻ ڪَڻ ۽ پيءُ ماءُ جو پيار هڪ سڙيل سلي کي بہ سائو ڪري سگهي ٿو.

3. پيار ذريعي علاج

فرائڊ چيو آهي تہ هر اهو پيار جيڪو اسان محسوس ڪندا آهيون، پوءِ اهو پيءُ ماءُ لاءِ هجي، دوست لاءِ هجي، يا ڪنهن پياري لاءِ، اهو توهان جي ذات تي هڪ نقش ڇڏيندو آهي ۽ ان کي وڌائيندو ۽ وڌيڪ قابل بنائيندو آهي. جڏهن اسان جو ڪنهن سان پيار ٿي ويندو آهي، تہ اوچتو اسان جي چوگرد هڪ مانداڻ ڪلي ويندو آهي. اسان سوچيندا آهيون تہ اسان پنهنجي پياري کي ڪيئن نظر اچون! سو ان ڪوشش ۾ اسان پنهنجو پاڻ ۾ تبديليون آڻيندا آهيون، جيئن ڏسڻ واري تي اسان جو تاثر سٺو پوي. سڀ ڪان وڌيڪ پيار، مڪمل ٿيڻ جو احساس آهي. اسان مان اڪثريت اهڙن ماڻهن سان پيار ڪندي آهي، جن جي شخصيت اسان جي وجود جي پورائيءَ لاءِ ضروري هوندي آهي (مضبوط ۽ اڳتي وڌائيندڙ)، جنهن جي ذريعي اسان پنهنجو پاڻ کي مڪمل محسوس ڪري سگهون.

ڪجهہ سال اڳ ڊلاس (Dallas) جي ٻارن جي رهبريءَ واري ڪلينڪ 34 نوجوانن تي تجربو ڪيو، جيڪي ٻاراڻي اوستا ۾ ڏاڍا نماڻا ۽ شرميلا هيا. پوءِ خبر

پئي ته انهن مان 3/4 حصو يعني منو تعداد ڪجھ وقت ڪان پوءِ نهايت ڪامياب انسان بڻجي ويا، ۽ خاص ڳالھ اها ته انهن جي اڪثريت اهڙين عورتن سان شادي ڪئي جيڪي ظاهري ڏيکاءُ واريون (Extrovert) هيون. اهڙيءَ طرح انهن پنهنجي شخصيت کي مڪمل ڪيو ۽ پنهنجا پراڻا زخم ڀريا.

4. ڪم جو چئلينج

ڪار لائل هڪ دفعي لکيو هيو ته ”ڪم انسان ذات جي اڪثريت لاءِ مصيبتن ۽ تڪليفن جو وڏو علاج آهي.“

ذهني مسئلا (Neuroses) اصل ۾ ٻاراڻا مسئلا آهن. ڪي ماڻهو اهڙا به خوشقسمت هوندا آهن جو پنهنجي لاءِ اهڙا مشڪل ۽ وڏي چئلينج وارا ڪم ڪندا آهن جو انهن ٻاراڻين ڳالهين کي تڏي پري ڪري ڇڏيندا آهن. ڪافي وقت اڳ هڪ نوجوان اهڙي ته نفسياتي مونجهاري ۾ ڦاٿو جو سندس دوست هن کان بليڊ ۽ ريزر به پري رکڻ لڳا ته متان هو خودڪشي ڪري نه وجهي. تنهن وقت هن لکيو هيو: ”سڄي ڌرتيءَ تي آءٌ سڀ کان وڌيڪ ڏکويل انسان آهيان، ڪڏهن مان ٺيڪ به ٿي سگھندس، چئي نه ٿو سگهان، پر افسوس سان اهو چوڻو پوي ٿو ته مان مشڪل سان ئي ٺيڪ ٿيان.“ پر هو غلط هيو. اهي لکارون جيڪي زندگيءَ هن کي آڇيون هيون، تن جي ڪري هو تندرست به ٿي ويو ۽ سندس طاقت هنکي، هن جي ملڪ کي ٽٽڻ کان بچايو. هن جو نالو اٿو ”ابراهام لنڪن.“

5. وسارڻ ۽ ٻيهر صحيح حالت ۾ آڻڻ

پنهنجو پاڻ علاج ۾ انسان وٽ جيڪا وڏي وٿ آهي، سا آهي انسان جي اها صلاحيت جنهن وسيلي هو اڻ وڻندڙ واقعا وساري ڇڏي ٿو. نفسياتي ماهرن هڪ تجربي ۾ ڪجھ ماڻهن کي مختلف ڪم ۽ مونجهارا (Puzzles) ڏنا ته اهي مڪمل ڪري ٻڌايو، پر هنن اڳ ۾ انهن جي جوڙجڪ اهڙي رکي هئي جيئن انهن مان ڪي مڪمل ٿي سگھن. آخر ۾ انهن کان پڇيو ويو ته توهان ڪهڙا ڪم مڪمل ڪيا ۽ ڪهڙا نه. ڏٺو ويو ته انهن مان جن کي احساس ڪمتري هئي، فقط اهي ڪم ياد ڪيا هيا جيڪي انهن مڪمل ڪيا هيا. جيئن هڪ چوڻي آهي ”يادگيريون زندگيءَ کي تڪليفده بڻائن ٿيون، فقط ويسر ئي زندگيءَ کي برداشت جوڳو بڻائي ٿي.“

وسارڻ کان وڌيڪ ڏکيو عمل ذهن کي وري ٻيهر بهتر حالت ۾ آڻڻ (Reconditioning) آهي. اهو جڻ ذهن جي هڪ قسم جي وري وائرنگ ڪرڻ جي برابر آهي، جنهن ۾ هڪ هڪ ٿي ڪري اسان جا سڀ رد عمل تبديل ٿي ويندا. اهو اسين عموماً ڪندا آهيون. مثال طور جڏهن اسين ڪنهن فوت ٿيل ماڻهوءَ لاءِ ڏک

ڪندا آهيون تہ پنهنجن پسنديده سوچن کي وري وري ورجائڻ ئي آهستي آهستي اسان جي ذهن کي نئين احساس لاءِ آماده ڪري ڇڏيندو آهي ۽ صحتمند ذهن هوريان هوريان اتي اچي پهچندو آهي، جتي هو ماضيءَ ڏانهن ڳوڙهن ڀريل اکين بدران پيار ڀري مرڪ سان نهاريندو آهي.

6. نفسياتي ڏاريو جسم (Antibody)

ائين جيئن ڪو علاج ٿيل ڦٽُ بہ پنهنجي پٺيان ڏاريا جسم (Antibodies) ڇڏي ويندو آهي، تيئن ڪو ذهني صدمو پلي هڪ دفعو ذهن تان متجي بہ وڃي، تہ بہ پٺيان هڪ شيءِ ضرور ڇڏي ويندو. گهٽي اتم ۽ بهتر، يعني وڏيڪ ذاتي سڃاڻپ ۽ وڏيڪ قابليت.

اهو واقعو، جيڪو صدمو پهچائيندو آهي، سڄي شخصيت ۾ هڪ نئين جوڙجڪ شروع ڪري ڇڏي ٿو. ڪيترائي پلي بواءِ پيءُ جي مرڻ کان پوءِ مڪمل طور تبديل ٿي ويا.

ڪڏهن ڪڏهن تہ شديد ذهني مريض بہ ان مرض مان جان ڇڏائي وڃن ٿا. سڀ ڪجهہ پنهنجي ذات جي سڃاڻپ جي ڪري ئي ممڪن آهي. اهو ئي سبب آهي جو ڪيترن ناميارن ليکڪن پنهنجو بهترين ڪم، شديد ذهني دٻاءَ يا نروس بريڪ ڊائون کان پوءِ ئي ڪيو آهي.

7. پنهنجي وجود جي مڃتا

سڀ کان قيمتي ۽ وڏيڪ اثرائتو عمل جيڪو ذهن جي بچاءَ ۾ هوندو آهي، اهو آهي پنهنجي ذات ۽ زندگيءَ ۾ يقين هئڻ. نفسياتدان ان کي پنهنجي وجود جي مڃتا (Self acceptance) چون ٿا. اها قوت جيڪا اسان کي ان قابل بنائي ٿي، جو اسين پاڻ کي حقيقت واري نظر سان ڏسي سگهون ۽ پنهنجين صلاحيتن تي توجهہ مرڪوز ڪري سگهون. اهڙيءَ طرح اسين اتي پهچي سگهون ٿا جتي پهچڻ پسند ڪريون ٿا. وليم جيمس ان طاقت جو نالو رکيو آهي. ”صحتمند ذهني مذهب.“ ڊاڪٽر هيننگر ان کي ”اندروني طاقت“ چوي ٿو. سندس چواڻي تہ اها قوت هر ماڻهوءَ ۾ مختلف مقدار ۾، پر موجود ضرور هوندي آهي.

انهن سيني ڳالهين جو مقصد هرگز اهو ڪونهي تہ اسين هٿ هٽ تي رکي ويهي رهون ۽ اهو سمجهون تہ هر ڪم صحيح ٿي ويندو. جڏهن تہ اهو صحيح آهي تہ دماغ کي پنهنجو پاڻ کي ٺيڪ ڪرڻ جون لامحدود صلاحيتون آهن، پر ڪڏهن ڪڏهن انهن صلاحيتن کي بہ مدد جي ضرورت پوندي آهي. سو جيڪڏهن ڪو ماڻهو شديد ذهني مرض ۾ مبتلا هجي تہ ان لاءِ فني مدد وٺڻ تمام ضروري آهي. پر پوءِ بہ،

جڏهن مان انساني دماغ جون پنهنجون پاڻ کي تندرست ڪرڻ جون حيرت انگيز صلاحيتون تمام ويجهڙائي کان ڏٺيون آهن، ته مون کي تمام گهڻو اتساهه مليو آهي، ته قدرتي ۽ لاشعوري طور اسان جو لاڙو پنهنجن زخمن کي ڀرڻ ڏانهن آهي، بجاءِ ان جي ته اسان پاڻ کي تباهه ڪريون. جيتوڻيڪ هزارين فلاسافرن انسان کي ڪمزور، هيڻو ۽ خراب حالتن ۾ وڪوڙيل ڄاڻايو آهي، پر مان ان پامسٽ سان سات ڏيندس، جيڪو ڳائيندو هيو ”منهنجي بناوت ڏاڍي خوفناڪ پر نهايت دلفريب پڻ آهي.“

(فيبروري 1994ع تان ورتل)

پاڻ کي هر عمر ۾ ڪيئن تازو توانو محسوس ڪجي؟

How to feel fit at any age?
By: Kenneth H. Cooper

هيٺ ڏنل چارٽ آمريڪا جي ايئر فورس جي نوجوانن جي فٽنيس لاءِ تيار ٿيل آهن، پر انهن مان هر ڪو لاڀ حاصل ڪري سگهي ٿو. سائنسي طور ٽيسٽ ٿيل اِهي پروگرام توهان کي ٻڌائيندا ته مخصوص ورزش لاءِ توهان کي ڪيتري توانائي کپي. هونئن ته هي مڪمل پئڪيج آهي، پر هتي جيڪي چارٽ ڏنا ويا آهن، اهي 30 سالن جي عمر تائين وارن لاءِ آهن، اهي چارٽ استعمال ڪريو ۽ وڌيڪ بهتر نظر اچو ۽ تندرستي ماڻيو.

آخر ايئروبڪ (Aerobic) يا سخت جسماني ورزش ڇا آهي؟ دراصل اهو ورزش جو اهو سسٽم آهي جيڪو دل کي تحرڪ ۾ آڻي رت جو دورو وڌائي ۽ ڦڦڙن جي ڪارڪردگي ايتري حد تائين تيز ڪري، جو جسم اندر فائديمند تبديليون رونما ٿين. انهن تبديلين کي "ٽريننگ جو اثر" چئبو آهي. انهن ۾ ساهه کڻڻ وارين مشڪن جي مضبوطي شامل آهي ته جيئن ڦڦڙ هوا کي تڪڙو اندر ۽ ٻاهر ڪڍي سگهن، دل ايتري مضبوط ٿئي جو رت کي تڪڙو پمپ ڪري ۽ رت ۾ وڌيڪ آڪسيجن جذب ٿئي، ۽ سڄي جسم جون مشڪون طاقتور لڳن.

انهن ورزشن مان ڪجھ هي آهن، پنڌ ڪرڻ، ڊڪڻ، سائيڪل هلائڻ ۽ ترڻ. اهي سڀ ورزشون توهان جي جسم کي ان لائق بڻائينديون ته اهو وڌ ۾ وڌ آڪسيجن کي ٿوري وقت اندر استعمال ڪري سگهي، ڇو ته آڪسيجن جي بهتر فراهمي توهان کي چڱ ڀلائي جو احساس ڏياريندي ۽ توهان جي مجموعي صحت وڌيڪ بهتر ٿيندي.

دل جي بيماريءَ کان بچاءُ ۽ ٻيا انيڪ فائدا، هنن ورزشن جي ڪري ممڪن آهن.

پوائنٽس ڳڻڻ

آخر ڪيتري ورزش ضروري آهي؟ هيءَ پهرين سائنسي ڪوشش آهي جيڪا هنن چارٽن کي تمام ڪارآمد بنائي ٿي. مردن لاءِ ضروري آهي ته اهي هفتي ۾ 30

پوائنٽون حاصل ڪن ۽ عورتن لاءِ 20 کان 24 پوائنٽون ڪافي آهن. اهو پوائنٽ سسٽم ليبارٽرين ۾ تيار ڪيو ويو، جنهن ۾ تمام قيمتي سائنسي اوزار استعمال ڪيا ويا، پرهاٽي توهان کي فقط هڪڙي شيءِ جي ضرورت پوندي. اها هوندي گهڙي (واچ).

جيئن ته پوائنٽ چارٽ ۾ توهان کي استعمال ٿيندڙ توانائيءَ جي ڄاڻ پوي ٿي. سو توهان ورزش کي آهستي آهستي پنهنجي برداشت آهر وڌائي سگهو ٿا. اهو تمام ضروري آهي. ائين ناهي ته ڪو مردن لاءِ 30 پوائنٽون ائين ئي مقرر ڪيون ويون آهن. پر ان لاءِ هزارين ماڻهن تي تجربو ڪري ڏٺو ويو آهي. عورتن لاءِ گهٽ پوائنٽون مقرر ڪرڻ جو وڏو سبب اهو به آهي ته عورتن کي دل جي تڪليف جو انديشو گهٽ ٿئي ٿو.

خوبصورتي جو راز

اڪثر عورتن کي جڏهن ڊوڙڻ جي ورزش ڪرائي وئي، ته انهن کي اها ڳالهه نه وٽي پر پوءِ کين خبر پئي ته اها انهن لاءِ ڪيڏي نه وڏي نعمت هئي، ڇو ته ان ورزش سان نه فقط ذهني طور تي اهي تندرست پئي ٿيون، پر انهن جي جسماني بناوت تي پڻ ان جو گهرو اثر ٿي پيو، جيڪو عورتپڻي جو هڪ راز آهي، جنهن ۾ انهن جي خوبصورتي ۽ ڇڪ وڌي ٿي. ان سان انهن جي ويهڪ جو انداز، مٽيا ۽ منهن ۾ خاص چمڪ پيدا ٿئي ٿي.

توٽي جو سنهو هجي يا ٿلهو، ورزش شروع ڪرڻ کان اڳ ڪيس صلاح مشورو ڪپي. تڏهن به پند ڪرڻ لاءِ هر ڪنهن کي مشورو ڏئي سگهجي ٿو. وڌيڪ تيز ورزشون، جهڙوڪ ڊڪڻ ۽ جاگنگ ڪرڻ ڊائبيٽڪ، دل جي مريض ۽ ٿلهي ماڻهوءَ لاءِ نقصانڪار آهن. ورزش شروع ڪرڻ کان اڳ توهان کي اها ڳالهه طي ڪرڻي آهي ته توهان صحيح جسماني ڊول ۾ آهيو ۽ ان ۾ رهڻ چاهيو ٿا يا توهان جي جسماني حالت خراب ٿي چڪي آهي ۽ توهان اها تبديل ڪرڻ چاهيو ٿا. ٻنهي ڳالهين لاءِ اصول مختلف آهن.

ڇا توهان فٽ آهيو؟

جيڪڏهن توهان لاڳيتي ۽ گهٽ ۾ گهٽ هفتي ۾ ٽي دفعا ۽ ڇهن هفتن تائين ورزش ڪندا رهيا آهيو ته پوءِ توهان کي عمر جي مطابق صحت جو تجزيو ڪرڻ ڪپي. ان لاءِ توهان 12 منٽن جي فيلڊ ٽيسٽ ڪيو ۽ چارٽ (1) ۾ ڏنل پنهنجي سطح (ليول) ڏسو.

انهن 12 منٽن ۾ توهان جيترو ٿي سگهي ڊوڙو، جيڪڏهن توهان وڌيڪ نه ٿا ڊڪي سگهو ته ٻيهي رهو ۽ پنهنجي ساهه کي قابو ۾ آڻيو. وري ٻيهر ڊوڙ پايو ۽ 12 منٽ پورا ڪيو. پوءِ اهو مفاصلو ڪار جي ميٽر تي ماپيو. پوءِ رڳو چارٽ تي نظر وجهو ته توهان

ڪيترو مفاصلو طي ڪيو. توهان کي پنهنجي صحت جي خبر پئجي ويندي.
جيڪڏهن توهان ان ٽيسٽ ۾ پاس ٿي وڃو ٿا ۽ ڪئٽيگري 4 (بهتر) يا ڪئٽيگري 5 (بهترين) ۾ اچو ٿا ته پوءِ چارٽ 2، 3 ۽ 4 تي هليا وڃو ۽ انهن مان ڪنهن به هڪ ورزش جي چونڊ ڪريو. جيڪا ڪئٽگري (4) ۽ (5) جي لاءِ ڏنل آهي.

جيڪڏهن توهان فٽ نه آهيو؟

جيڪڏهن توهان لاڳيتي ورزش نه ٿا ڪري سگهو يعني ته هفتي ۾ ٽي دفعا، گهٽ ۾ گهٽ ڇهن هفتن تائين يا توهان 12 منٽن جي ٽيسٽ ۾ ڪئٽگري 1، 2 يا 3 ۾ پهچو ٿا ته پوءِ چارٽن مان شروعاتي پروگرام جي چونڊ ڪريو ۽ ڇهه هفتا ان تي عمل ڪرڻ کان پوءِ پورا 16 هفتا ڪئٽيگري (1) جي ڪنڊيشننگ (Conditioning) پروگرام تي عمل ڪريو.
جيڪڏهن توهان ڪنڊيشننگ پروگرام ۾ تيزي آڻڻ چاهيو ٿا ته ڇهن هفتن کان پوءِ 12 منٽن واري ٽيسٽ ڪريو ۽ پوءِ انهن چارٽن تي عمل ڪريو، جيڪي توهان جي فٽنيس لاءِ صحيح هجن ۽ جڏهن توهان 30 (مرد لاءِ) يا 24 (عورت لاءِ) پوائنٽون حاصل ڪري وٺو ته پڪ ڄاڻو ته توهان بهتر حالت ۾ هوندؤ ۽ پوءِ ان کي لاڳيتو برقرار رکندا اچو.

ڪجھ هدايتون

جڏهن توهان پروگرام شروع ڪيو ته ڪجھ ٻيا اصول به توهان کي فائدو ڏيندا. سيني ۾ اهم آهي ته توهان پنهنجو پاڻ کان اڳ نه ڪڍو يا ڏنل چارٽن کان وک نه وڌايو. ڪوشش ڪري ته توهان وقت جي انهن مقصدن کي حاصل ڪريو جيڪي ڪنڊيشننگ جي هفتيوار پروگرام ۾ ڏنل آهن. جيڪڏهن توهان وڌيڪ ڪوشش ڪندؤ ته ٿڪجي پوندؤ.
ورزش کان اڳ ۾ پنهنجي جسم کي گرمائڻ تمام ضروري آهي. اهو ٿي نه ٿو سگهي ته توهان جسم کي ساٿائيءَ واري حالت مان هڪدم ڦڙتيءَ واري حالت ۾ آڻي سگهو. هلڪيون ورزشون جيڪي مشڪل لاءِ ته سنيون آهن پر اصل ۾، جسم ۾، آڪسيجن جذب ڪرڻ واري عمل کي نه تيون وڌائن، اهي جسم کي گرمائڻ لاءِ بهترين ۽ ضروري آهن.
ٿورن ماڻهن کي اها ڄاڻ هوندي آهي ته ورزش کان پوءِ جسم کي ٿڌي ٿيڻ جي شديد ضرروت هوندي آهي. پنجن منٽن جو آهستي ڪيل پنڌ جسم کي ٿڌي ڪرڻ لاءِ ڪافي آهي ۽ غسل ڪرڻ کان اڳ ۾ انتظار ڪريو ته توهان جو پگهر سڪي وڃي.
ڪوشش ڪري پاڻ کي مڪمل ٿڪائڻ واري عمل کان بچايو. ٻيءَ صورت ۾ نه

فقط توهان جو پروگرام متاثر ٿي سگهي ٿو پر توهان لاءِ ﺑﻪ ان جا اثر خراب هوندا. توهان پاڻ کي چاڪ ۽ چوبند محسوس ڪرڻ بدران مڪمل ٿڪل محسوس ڪندؤ.

هيٺ ڏنل چارٽن جي پروگرام ۾ ٽن بنيادي، اهم ۽ عام ورزشن بابت پروگرام ڏنل آهن. اهي ورزشون آهن، پنڌ ڪرڻ، ڊوڙڻ ۽ سائيڪل هلائڻ. ڊوڙڻ وارو پروگرام بهتر آهي پر جي ان لاءِ مناسب جڳهه موجود ڪانهي ته پوءِ گهر ۾ ﺑﻪ ڊوڙي سگهجي ٿو. ان لاءِ پڻ چارٽ ڏنل آهي. پر ان جو اهو مطلب هرگز ڪونهي ته ترڻ ۽ سائيڪل هلائڻ بهتر ڪونهن، پر انهن لاءِ ﺑﻪ مناسب سهولت هجڻ لازم آهي.

گهر ۾ ورزش لاءِ ڪافي بهترين مشينون موجود آهن پر تجربن مان اهو ثابت ٿيو آهي ته اهي فقط ٿوري وقت لاءِ استعمال ڪجن ٿيون ۽ پوءِ انهن کي ڪنهن ڪنڊ پاسي ۾ اڇلايو وڃي ٿو. سو ورزش لاءِ ڪنهن ﺑﻪ مشين وغيره جي ضرورت ڪا نه آهي. هڪ بهتر نتيجو، جنهن ورزش تي عمل ڪرڻ ڪان پوءِ اوهان پهچندؤ سو اهو هوندو ته توهان جي دل جي ڌڙڪن آهستي ٿي ويندي يعني توهان جي دل کي گهٽ ڪم ڪرڻو پوندو.

اچو ته هاڻي پروگرام شروع ڪيون.

نوجوانن لاءِ ورزش ڪرڻ لاءِ مڪمل گائيڊ جنهن مان اهي پنهنجي فٽنيس آهر ورزش ڪري سگهن ٿا.

چارٽ (1) 12 منٽن واري ٽيسٽ

فٽنيش ڪئٽگري	عمر 30 سال کان گهٽ	عورت / مرد
1 تمام خراب	1.0 > 95. >	مرد عورت
2 خراب	1.0-1.24 .95-1.14	مرد عورت
3 چڱو	1.25-1.49 1.15-1.34	مرد عورت
4 بهتر	1.50-1.74 1.35-1.64	مرد عورت
5 بهترين	1.75+ 1.65+	مرد عورت

مفاصلو ميلن ۾ ڏنل آهي ۽ ”>“ جو مطلب ”گهٽ“ آهي.

چارٽ (2)

شروعاتي پروگرام عمر 30 سال يا ان کان گهٽ

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
1	1	15	5	5
2	1	14	5	10
3	1	13.45	5	10
4	1.5	21.30	5	15
5	1.5	21	5	15
6	1.5	20.30	5	15

فٽنيس برقرار رکڻ جو پروگرام

جيڪڏهن 12 منٽن واري ٽيسٽ ۾ توهان 30 پوائنٽون ڪنيون آهن ته پوءِ آخر ۾ ڏنل چارٽ مطابق ورزش ڪندا اچو. جيڪڏهن پوائنٽون گهٽ آهن ته پوءِ ڪئٽيگريءَ آهر شروعاتي پروگرام شروع ۾ 16 هفتن تائين جاري رکو. پوءِ پاڻ کي آزمايو.

نوٽ: وقت جي پوائنٽ (.) کان پوءِ سيڪنڊ ڄاڻايل آهن.

پنڌ ڪرڻ

فٽنيس ڪئٽيگري ـــ 1

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتن ۾)	پوائنٽس (هفتن ۾)
7	2	28	5	20
8	2	27.45	5	20
9	2	27.30	5	20
10	2	27.30	3	
	& 2.5	33.45	2	22
11	2	27.30	3	
	& 2.5	33.30	2	22
12	2.5	33.15	4	
	& 3	41.30	1	26
13	2.5	33.45	3	
	& 3	41.15	2	27
14	2.5	33	3	27
	& 3	40	2	

15	3	41	5	30
16	4	55	4	32

فٽنيس ڪئٽيگري – 2

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
7	2	27.30	5	20
8	2	27.30	3	
	& 2.5	33.45	2	22
9	2	27.30	3	
	& 2.5	33.30	2	22
10	2.5	33.15	3	
	& 3	41.15	2	27
11	2.5	33	3	27
	& 3	40	2	
12	3	41	5	30
13	4	55	4	32

فٽنيس ڪئٽيگري – 3

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
7	2.5	33.15	4	26
	& 3	41.30	1	
8	2.5	33	3	27
	& 3	40	2	
9	3	41	5	30
10	4	55	4	32

فٽنيس ڪئٽيگري -4 ۽ 5

مفاصلو (ميلن ۾)	گهربل وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
2	24-29	8	32
3 يا 3	36-43.30	5	30

يا 4	48-58	4	32
يا 5	60-72.30	3	30

چارٽ (3)

شروعاتي پروگرام عمر 30 سال يا ان کان گهٽ

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
1	1	13.30	5	10
2	1	13	5	10
3	1	12.45	5	10
4	1	11.45	5	15
5	1	11	5	15
6	1	10.30	5	15

فٽنيس برقرار رکڻ جو پروگرام

جيڪڏهن 12 منٽن واري ٽيسٽ ۾ توهان 30 پوائنٽون ڪنيون آهن ته ڪئٽيگري 4 ۽ 5 جي ڏنل چارٽ مطابق جيڪو پروگرام توهان کي مناسب لڳي، اهو ڪندا اچو. نه ته پنهنجي ڪئٽيگريءَ آهر شروعاتي پروگرام شروع ڪيو ۽ ڇهن هفتن کان پوءِ 16 هفتن تائين جاري رکو ۽ بعد ۾ پاڻ کي 12 منٽن واري ٽيسٽ ۾ آزمايو ۽ پوءِ اهو معمول جاري رکو.

ڊوڙڻ

فٽنيس ڪئٽيگري -1

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
7	1	9.45	5	20
8	1	9.30	5	20
9	1	9.15	5	20
10	1	9	3	21
	& 1.5	16	2	
11	1	8.45	3	21
	& 1.5	15	2	

12	1	8.30	3	24
	& 1.5	14	2	
13	1	8.30	3	27
	& 1.5	13.30	2	
14	1	8	3	30
	& 1.5	13	2	
15	1	7.45	2	
	& 1.5	12.30	2	
	& 2	18	1	
	1.5	12	2	
16	& 2	17	2	31

فٽنيس ڪئٽيگري -2

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
7	1	9	5	20
8	1	9	3	21
	& 1.5	16	2	
10	1	8	3	24
	& 1.5	13	2	
11	1	8	3	27
	& 1.5	13	2	
12	1	7	2	30
	& 1.5	12	2	
13	& 2	18	1	
	1.5	12	2	31
	2	17	2	

فٽنيس ڪئٽيگري -3

هفتا	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)

7	1	8.30	3	24
	& 1.5	14	2	
8	1	8	3	27
	& 1.5	13	2	
9	1	7.45	2	30
	& 1.5	12.30	2	
10	& 2	18	1	
	1.5	12	2	31
	& 2	17	2	

فتنيس ڪئٽيگري -4 ۽ 5

مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
1	6.30 - 8	6	30
يا 1.5	12 -15	5	30
يا 1.5	9.45 -12	4	30
يا 2	16-20	4	32
يا 2	13-16	3	30

چارٽ (4)

شروعاتي پروگرام عمر 30 سال يا ان کان گهٽ

هفتا	عرصو (منٽن ۾)	قدم (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
1	2.30	70-80	5	4
2	5	70-80	5	7.5
3	5	70-80	5	7.5
4	7.30	70-80	5	11.25
5	7.30	70-80	5	11.25
6	10	70-80	5	15

فتنيس برقرار رکڻ جو طريقو

جيڪڏهن توهان ڪئٽيگري 5 ۽ 6 ۾ 12 منٽن جي ٽيسٽ ڪان پوءِ اچو ٿا ته پوءِ فقط آخري ٽيبل (چارٽ) تي عمل ڪريو. نه ته پنهنجي ڪئٽيگريءَ آهر پروگرام شروع ڪريو ۽ 16 هفتن تائين اهو جاري رکو. پوءِ وري ٽيسٽ ڪيو ۽ بعد ۾ ورزش کي معمول بڻايو.

هڪ هنڌ تي ڊوڙڻ

فٽنيس ڪئٽيگري -1

هفتا	عرصو (منٽن ۾)	قدم (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
7	10	70-80	5	15
8	12.30	70-80	5	18.75
9	12.30	70-80	5	18.75
10	15	70-80	5	22.50
11	15	70-80	5	22.50
12	10	80-90	1	25
	& 17.30	70-80	4	
13	12.30	80-90	3	27
	& 15	80-90	2	
14	12.30	80-90	3	28
	& 15	80-90	3	
15	15	80-90	5	30
16	15	90-100	4	30

فٽنيس ڪئٽيگري -2

هفتا	عرصو (منٽن ۾)	قدم (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
7	12.30	70-80	5	18.75
8	15	70-80	5	22.50
9	15	70-80	5	22.50
10	12.30	80-90	3	27
	& 15	80-90	2	
11	12.30	80-90	2	28

	& 15	80-90	3	
12	15	80-90	5	30
13	15	90-100	4	30

فٽنيس ڪئٽيگري -3

هفتا	عرصو (منٽن ۾)	قدم (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
7	10	80-90	1	25
	& 17.30	70-80	4	
8	12.30	80-90	2	28
	& 15	80-90	3	
9	15	80-90	5	30
10	15	90-100	4	30

فٽنيس ڪئٽيگري -4 ۽ 5

عرصو (منٽن ۾)	قدم (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
10 صبح	70-80	5	30
۽ 10 شام	70-80		
يا 15	70-80	7	30
يا 15	80-90	5	30
يا 20	80-90	4	32

چارٽ (5)

هينڊ بال، باسڪيٽ بال ۽ اسڪواش رانديون

ڪئٽيگري (هفتيوار)	عرصو (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
1 2 3	10	5	7.50
1 1 -	15	5	11.25
2 - -	15	5	15
3 2 1	20	5	15
4 3 -	20	5	15
5 4 2	20	5	22.50
6 5 3	30	5	22.50
7 6 -	30	5	22.50
8 - 4	30	5	26.25
9 7 5	35	5	26.25
10 8 -	35	5	
11 9 6	35	3	27.25
12 - 7	40	2	
13 10	35	3	27.25
14 11 8	40	2	
15 12 9	30	2	29.25
16 13 10	45	3	
	40	5	30
	50	4	30
16 هفتن تائين اهو پروگرام جاري رکو ۽ پوءِ ان پروگرام مان ڪنهن ہ هڪ تي عمل ڪريو.	40 50 70	5 4 3	30 30 30

ورزش لاڳيتي ڪرڻ گهرجي ان ۾ ساهي نہ هئڻ ڪپي.

ترڻ

پاڻيءَ جي مٿاڇري تي ٻانهن مٿان ورائي ترڻ واري ورزش

ڪئٽيگري (هفتيوار)	مفاصلو (وال ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
1 2 3	100	2.30	5	6
1 1 -	150	3	5	7.50
2 - -	200	4	5	7.50
3 2 1	250	5.30	5	10
4 3 -	250	5	5	10
5 4 2	300	6	5	12.50
6 5 3	300	6	5	12.50
7 6 -	400	8.30	5	17.50
8 - 4	400	8.30	5	17.50
9 7 5	400	8	2	19
	500	10.30	3	
10 8 -	400	8	2	22
	600	12.30	3	
11 9 6	500	10.30	3	24
	700	15.30	2	
12 - 7	600	12.30	3	25
	800	16.30	3	
13 10 -	600	12.30	2	29.50
	800	16	2	
14 11 8	700	15	3	30
	1000	20.30	5	34
15 12 9			4	
16 13 10				
16 هفتن تائين اهو پروگرام مڪمل ڪرڻ کان پوءِ هنن پروگرامن مان ڪنهن ۾ هڪ تي عمل ڪريو.	500 600 800 1000	8-12 10-15 13-20 17-25	8 6 5 4	32 30 32 34

هوا سامهون 5 ميل في ڪلاڪ جي رفتار سان سائيڪل هلائڻ تي ڏيڍ پوائنٽ هڪ

ميل تي وڌيڪ شامل ڪيو.

چارٽ (6)

سائيڪل هلائڻ

ڪئٽيگري (هفتيوار)	مفاصلو (ميلن ۾)	وقت (منٽن ۾)	دفعا (هفتي ۾)	پوائنٽس (هفتي ۾)
1 2 3	2	7.45	5	10
1 1 -	2	6.45	5	10
2 - -	2	6.15	5	10
3 2 1	3	11	5	15
4 3 -	3	10	5	15
5 4 2	3	9.45	5	15
6 5 3	4	15	5	20
7 6 -	4	13.30	5	20
8 - 4	4	12.30	5	20
9 7 5	4	12.30	4	
10 8 -	5	16.30	1	21
	4	12.30	3	
11 9 6	5	16	2	22
	4	12.15	3	
12 - 7	6	19	2	24
	4	12.05	3	
13 10 -	6	18.30	2	24
	5	15.30	3	
14 11 8	6	18.30	2	27
15 12 9	6	19	5	30
16 13 10	8	25.30	4	31
فٽنيس کي برقرار رکڻ لاءِ 16 هفتن کان پوءِ هنن پروگرامن تي	5 6 8 10	15-20 18-24 24-32 30-40	6 5 4 3	30 30 32 30

عمل ڪريو.				

ٻين راندين ۾ سرگرمين جون پوائنٽس

راند جو نالو	اسڪور/ وقت	پوائنٽس
گولف	18 سوراخ	3
رسي تي ٽپا ڏيڻ	5 منٽ	1.50
اسڪيٽنگ	15 منٽ	1
اسڪيٽنگ	30 منٽ	3
(برف يا پاڻيءَ تي)		
ٽينس	1 سيٽ	1.50
والي بال	15 منٽ	1
فٽ بال	30 منٽ	3

ڪئلريز جي گهرج مطابق حساب

(مارچ 1970ع تان ورتل)