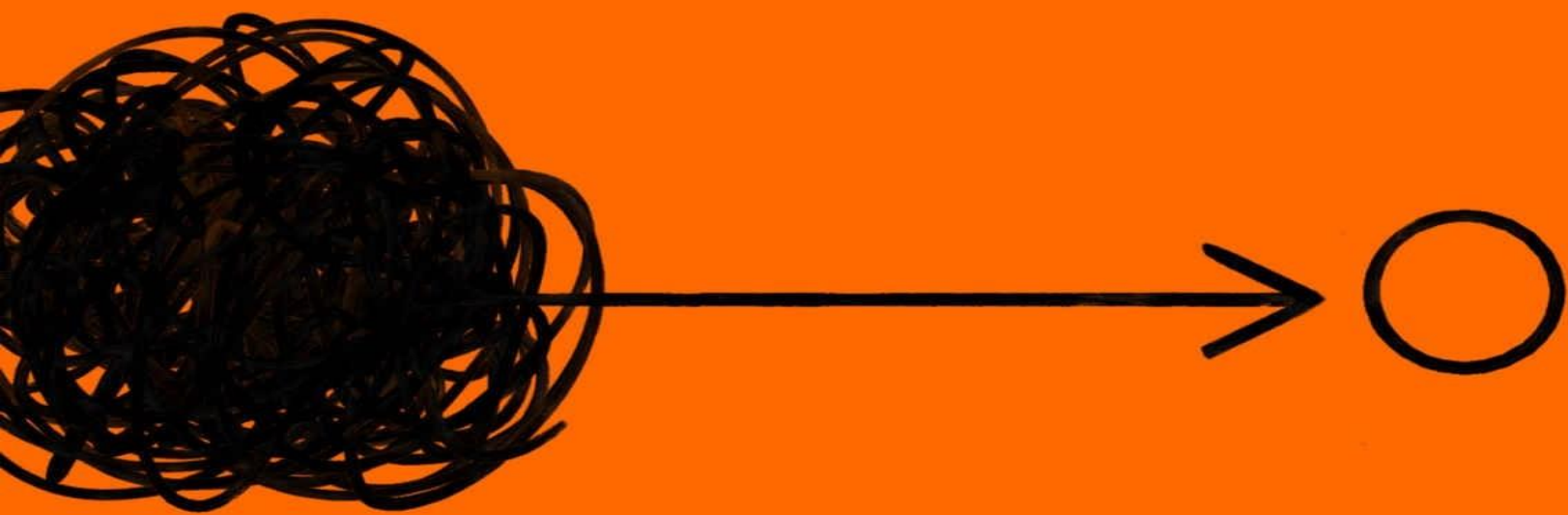


THINK STRAIGHT

CHANGE YOUR THOUGHTS, CHANGE YOUR LIFE



DARIUS FOROUX

براه راست سوچو

اپنے خیالات کو تبدیل کریں، اپنی زندگی کو تبدیل کریں

تحریر اور وضاحت

Darius Foroux

کاپی رائٹ © 2017 دارا فور وکس کی طرف سے، تمام حقوق محفوظ ہیں جو دارا فور وکس کی

طرف سے شائع کیے گئے ہیں

www.dariusforoux.com

تمام حقوق محفوظ ہیں۔ پبلشر کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر اس اشاعت کا کوئی بھی حصہ کسی بھی شکل میں یا کسی بھی طریقے سے، بشمول فوٹو کاپی، ریکارڈنگ، یا دیگر الیکٹرانک یا مینیکل طریقوں کے ذریعہ دوبارہ پیش، تقسیم یا منتقل نہیں کیا جاسکتا ہے، سوائے تنقیدی جائزوں میں شامل مختصر اقتباسات اور کاپی رائٹ قانون کے ذریعہ اجازت یافتہ کچھ دیگر غیر تجارتی استعمال کے معاملے میں۔ اس کتاب کے مصنف نے طبی مشورہ نہیں دیا ہے اور نہ ہی کسی معالج کے مشورے کے بغیر جسمانی، جذباتی یا طبی مسائل کے علاج کی ایک شکل کے طور پر کسی تکنیک کے استعمال کا مشورہ دیا ہے۔ ڈپریشن، اضطراب کی خرابی، گھبراہٹ کی خرابی یا کسی بھی دوسری جذباتی حالت کی صورت میں، اس کتاب میں بیان کردہ تکنیکوں کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ مصنف کا ارادہ صرف ایک عام نوعیت کی معلومات پیش کرنا ہے تاکہ آپ کو بہتر سوچ کی تلاش میں مدد مل سکے۔ اگر آپ اس کتاب میں موجود کسی بھی معلومات کو اپنے لئے استعمال کرتے ہیں تو، مصنف آپ کے اعمال کی ذمہ داری قبول نہیں کرتا ہے۔

مواد کا جدول

مندرجات کا جدول

مصنف کے بارے میں (یہ میں ہوں)

آپ وہی بن جاتے ہیں جو آپ سوچتے ہیں

ہمیں عملی سوچ پر ایک کتاب کی ضرورت کیوں ہے؟

کیا کام کرتا ہے استعمال کریں

واضح سوچ کے لئے افراتفری سے

وضاحت تک کی تربیت کی ضرورت ہوتی

ہے

سوچنے کی ایک (بہت) مختصر تاریخ زندگی

لکیری نہیں ہے

نقطوں کو فلٹر کریں اپنے

خیالات کو "سوچنا" بند

کریں

اپنے کنٹرول کے اندر بمقابلہ اپنے کنٹرول سے باہر اپنے دماغ

پر بھروسہ نہ کریں

حقائق پر نظر ڈالیں

سچ بمقابلہ جھوٹ

سوچنے کے لئے اپنا وقت نکالیں

مزید فوری فیصلے آپ کے ذہن

کو آزاد نہ کریں

اپنے خیالات کھینچیں

اپنے آپ بنیں (نہ کہ جو آپ کو ہونا چاہئے) غور

کرنے کے لئے وقت نکالیں

میرے پیسے کے قوانین

ہر چیز سے باہر نکلنے کا اپنا راستہ غیر روایتی ہونے کی کوشش نہ

کریں

مت پوچھو کیوں

تفصیلات کے بارے میں سوچیں اور بھی

زیادہ سوچیں مساوات سے باہر سوچیں

افسوس کے ساتھ نہ رہیں

کبھی پیچھے مڑ کر نہ دیکھیں

اپنا وقت اچھی طرح سے

اندرونی سکون سے گزاریں

اپنے آپ سے آگے سوچیں

شکریہ: ایک تحفہ مزید

پڑھیں

مصنف کے بارے میں (یہ میں ہوں)

میں نے اس کتاب کو خود شائع کیا ہے، لہذا اس حصے کو تیسرے شخص میں لکھنے کا کوئی مطلب نہیں ہے۔ سچ کہوں تو میں نے سب سے پہلے انا بڑھانے والا بائیو لکھا تھا۔ میں نے سوچا کہ یہ زیادہ پیشہ ورانہ لگ رہا ہے۔ لیکن جب میں نے اس پر مزید غور کیا، تو میں نے اسے مختلف طریقے سے کرنے کا فیصلہ کیا اور اپنے آپ کو اسی طرح متعارف کرایا جیسے میں ایک غیر رسمی تقریب میں کرتا ہوں۔

ویسے بھی، میں ایک کاروباری، بلاگر، اور پوڈکاسٹر ہوں۔ گزشتہ ڈھائی سالوں سے، میں اپنے بلاگ پر زندگی، کاروبار اور پیداواری صلاحیت کے بارے میں اپنے خیالات کا اشتراک کر رہا ہوں۔ اب تک 30 لاکھ سے زیادہ لوگ میرے مضامین پڑھ چکے ہیں۔ میں نے اپنے والد کے ساتھ مل کر کپڑے دھونے کی ٹیکنالوجی کمپنی ورٹیکس کی بھی بنیاد رکھی، جب میں 2010 میں مارکیٹنگ میں اپنی ماسٹر ڈگری مکمل کر رہا تھا۔ اپنے پوڈکاسٹ، دی ڈیریس فور وکس شو کے لئے، میں نے ریان ہالی ڈے، رابرٹ سوٹن، جمی سونی، اور بہت کچھ جیسے فکری رہنماؤں کا انٹرویو کیا ہے۔

"اگر آپ اپنا ذہن تبدیل کر سکتے ہیں، تو آپ اپنی زندگی کو تبدیل کر سکتے ہیں۔"

-ولیم جیمز

آپ وہی بنیں جو آپ سوچتے ہیں

1869 میں ایک 27 سالہ شخص، جس نے حال ہی میں ہارورڈ سے ڈاکٹر آف میڈیسن کی حیثیت سے گریجویشن کیا تھا، "معنی کے بحران" سے گزر رہا تھا۔ یہ پہلا موقع نہیں تھا جب انہوں نے مشکلات کا سامنا کیا۔ میڈیکل اسکول میں اپنے چھ سالوں کے دوران، ان کی تعلیم مختلف بیماریوں اور ڈپریشن کے واقعات کی وجہ سے متاثر ہوئی۔ لیکن اس بار، یہ بدتر تھا۔ یہاں تک کہ وہ مہینوں تک خودکشی کے بارے میں بھی سوچتا رہا۔

اس نوجوان کا نام ولیم جیمز تھا، جو بعد میں امریکہ کے معروف ماہر نفسیات اور عملیت پسندی کے فلسفیانہ مکتب کے بانیوں میں سے ایک بن گیا۔ جیمز کو ڈپریشن پر قابو پانے میں تین سال لگے۔ کچھ اس نے اکیلے کیا۔ واضح طور پر، جیمز صرف مایوس محسوس نہیں کر رہا تھا۔ ولیم جیمز کی تحریروں کے مدیر جان میکڈرموٹ نے اپنی ذہنی حالت کی شدت کے بارے میں لکھا: "جیمز نے اپنی زندگی کا ایک اچھا حصہ خودکشی نہ کرنے کے اپنے فیصلے کو منطقی بنانے میں گزارا۔"

اس دوران، جیمز کو گھبراہٹ کے حملے اور ہیلو سیننیشن بھی تھے۔ یہ اس کے لئے نیا نہیں تھا۔ ان کے والد کو ان سے کئی سال پہلے بھی اسی تکلیف دہ صورتحال کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اس کارنامے نے جیمز کو یقین دلایا

کہ اس کی حالت حیات تھی ہے، اور اس وجہ سے وہ اس پر قابو نہیں پاسکتا تھا۔ لیکن 1870ء میں جیمز نے ایک فرانسیسی فلسفی چارلس رینوویئر کا ایک مضمون پڑھنے کے بعد ایک نفسیاتی کامیابی حاصل کی۔ اپنے جریدے میں انہوں نے لکھا: 'مجھے لگتا ہے کہ کل میری زندگی میں ایک بحر ان تھا۔ میں نے رینوویئر کی دوسری کتاب کا پہلا حصہ مکمل کیا اور مجھے کوئی وجہ نظر نہیں آتی کہ اس کی آزاد مرضی کی تعریف۔' کسی سوچ کو برقرار رکھنا کیونکہ میں اس کا انتخاب کرتا ہوں جب میں دوسرے خیالات رکھتا ہوں۔' ایک وہم کی تعریف کیوں ہونی چاہئے۔ بہر حال، میں فی الحال۔ اگلے سال تک۔ فرض کروں گا کہ یہ کوئی وہم نہیں ہے۔ میری آزاد مرضی کا پہلا عمل آزاد مرضی پر یقین کرنا ہو گا۔

یہ احساس عملیت پسندی کے مرکز میں ہے، فلسفے کا وہ مکتب جس کی بنیاد جیمز اور چارلس سینڈرز پیئرس نے برسوں بعد رکھی تھی۔ جیمز نے محسوس کیا کہ ہم ایک سوچ کو دوسرے پر منتخب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، ہم جو سوچتے ہیں اسے کنٹرول کر سکتے ہیں۔

تاہم، جیمز یہ نہیں کہتا ہے کہ ہم اپنے شعور کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ جب ہم بیٹھتے ہیں اور چند منٹ کے لئے اپنے خیالات کا مشاہدہ کرتے ہیں، تو ہم دیکھیں گے کہ بہت ساری چیزیں ہمارے دماغ میں بہہ رہی ہیں۔ خیالات صرف "وہاں" ہیں۔ ہم اس کے بارے میں کچھ بھی تبدیل نہیں کر سکتے۔ لیکن چونکہ ہمارے پاس آزاد مرضی ہے، لہذا ہم فیصلہ کر سکتے ہیں کہ ہم کن خیالات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ لہذا، ہم شعور کی سمت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ یہ احساس ہمارے طرز زندگی کے لئے اہم ہے۔ یہ "میں اس طرح محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتا" اور "میں اس طرح محسوس کرتا ہوں کیونکہ میں نے اس طرح محسوس کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔"

فیصلہ کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اور یہ کتاب اسی کے بارے میں ہے: مشق کے ساتھ، آپ اپنے خیالات کو کنٹرول کرنے میں بہتر ہو سکتے ہیں تاکہ آپ فیصلہ کر سکیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں۔

اور اپنے خیالات پر بہتر کنٹرول کے ساتھ، ہم اپنی زندگی کے معیار اور اپنے کیریئر کے نتائج کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس کتاب میں میری یہی تجویز ہے۔

آپ کے پاس یہ فیصلہ کرنے کی صلاحیت ہے کہ آپ کیا سوچتے ہیں۔ اور چونکہ آپ کی زندگی کا نتیجہ آپ

کے خیالات پر منحصر ہے، مجھے لگتا ہے کہ یہ زندگی میں سب سے اہم چیز ہے۔ جب ہم سوچنے کے انداز کو بہتر بناتے ہیں تو کچھ بھی حاصل کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ یہ سادہ سا احساس سب کچھ بدل دیتا ہے۔ بہت سے عظیم مفکرین نے خیالات کی اہمیت کے بارے میں لکھا ہے۔ لیکن ولیم جیمز کے گاڈفادر، رالف والڈو ایمرسن، جنہوں نے جیمز کو بہت متاثر کیا، نے سب سے زیادہ سادہ الفاظ میں کہا: "آپ وہی بن جاتے ہیں جس کے بارے میں آپ سارا دن سوچتے ہیں۔"

مجھے یقین ہے کہ یہ سچ ہے۔ لیکن ہمیں یہ سمجھنا چاہئے کہ اعمال خیالات کی پیروی کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے خیالات کو تبدیل کیے بغیر اپنے اعمال کو تبدیل نہیں کر سکتے ہیں۔ چلو شروع کرتے ہیں!

ہمیں عملی سوچ پر ایک کتاب کی ضرورت کیوں ہے؟

انسانی دماغ ہمارے پاس سب سے اہم آلہ ہے۔ یہ کسی بھی ٹکنالوجی، آلہ، یا آلہ سے زیادہ اہم ہے۔
'ماسٹری' کے مصنف رابرٹ گرین کا کہنا ہے کہ 'اگر کوئی ایسا آلہ ہے جس سے آپ کو محبت کرنی چاہیے تو وہ انسانی دماغ ہے جو معلوم کائنات میں تیار کیا گیا سب سے زیادہ معجزاتی، حیرت انگیز، انفارمیشن پروسیسنگ ٹول ہے، جس کی پیچیدگی کا ہم اندازہ بھی نہیں لگا سکتے، اور جہتی طاقتوں کے ساتھ جو نفاست اور افادیت میں ٹیکنالوجی کے کسی بھی ٹکڑے سے کہیں زیادہ ہے۔

تاہم، ایک مسئلہ ہے۔ ہم اس عظیم آلے کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں، لیکن ہم نہیں جانتے کہ اسے مناسب طریقے سے کیسے استعمال کیا جائے۔ ہم انتہائی ناقابل عمل مخلوق ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اچھے مفکر ہیں، لیکن تحقیق ایک مختلف تصویر پیش کرتی ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم عملی فیصلے کرتے ہیں جن کی بنیاد ہم منطق پر رکھتے ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہے، جیسا کہ ڈین ایرلی لکھتے ہیں: "ہم عام طور پر اپنے آپ کو ڈرائیور کی نشست پر بیٹھے ہوئے سمجھتے ہیں، جو ہمارے فیصلوں اور ہماری زندگی کی سمت پر حتمی کنٹرول رکھتے ہیں۔ لیکن افسوس کہ اس تصور کا تعلق حقیقت سے زیادہ ہماری خواہشات سے ہے کہ ہم اپنے آپ کو کس طرح

دیکھنا چاہتے ہیں۔ (میرازور)

یہ کہنا محفوظ ہے کہ ہم عملی مفکر نہیں ہیں! اس کا ثبوت ایک سو سے زیادہ علمی تعصبات (یا سوچ کی غلطیوں) کی فہرست ہے جو سائنس دانوں نے پچھلی صدی میں پایا ہے۔ ہم اکثر معدے کے احساسات، جذبات کی بنیاد پر اور صحیح معلومات کے بغیر فیصلے کرتے ہیں۔ میں نے بہتر سوچ اور فیصلہ سازی کے بارے میں کئی کتابیں پڑھی ہیں۔ میں نے انہیں پسند کیا۔ لیکن مجھے اس شعبے کی تمام کتابوں کے ساتھ ایک مسئلہ تھا: وہ عملی نہیں تھے۔ وہ یہ بیان کرنے کا بہت اچھا کام کرتے ہیں کہ ہم کہانیاں شیئر کر کے اس طرح کیوں سوچتے ہیں۔ لیکن

مجھے کوئی عملی کتاب نہیں ملی جس میں وضاحت کی گئی ہو کہ آپ کے سوچنے کے انداز کو کیسے تبدیل کیا جائے۔

یہی وجہ ہے کہ میں نے یہ چھوٹی سی کتاب لکھی ہے۔ اس میں وہ سب کچھ شامل ہے جو میں نے سوچنے کے بارے میں سیکھا ہے۔ میرا مقصد آپ کو کم از کم ایک خیال دینا ہے جسے آپ اپنے خیالات کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں، اور اس کے نتیجے میں، اپنی زندگی، کاروبار، یا کیریئر کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں یہاں اپنے تمام بہترین خیالات کا اشتراک کرتا ہوں۔ میں نے تھنک اسٹریٹ کو اس طرح سے لکھا ہے کہ آپ اسے ایک سے زیادہ بار پڑھ سکتے ہیں۔ اور مجھے امید ہے کہ یہ کتاب آپ کے لئے ایک اینکر کے طور پر کام کرے گی خاص طور پر مشکل وقت کے دوران۔

اس کتاب کو عملی طور پر برقرار رکھنے کے لئے، میں تھیوری، کہانیوں اور ذاتی تجربات کو یکجا کرتا ہوں تاکہ آپ مشورہ دے سکیں (یا نہیں)۔ پہلا خیال جو میں شیئر کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ اس قسم کی کتابیں صرف اسی صورت میں کام کرتی ہیں جب آپ کھلے ذہن کے ہوں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ ابھی آپ نہیں ہیں، تو میں آپ کی زندگی کا ایک گھنٹہ بچا سکتا ہوں۔ بس اس کتاب سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اسے جلا دیں، رقم واپس مانگیں، اسے دے دیں، جو بھی ہو۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیا کرتے ہیں، واضح طور پر فیصلہ کریں: اسے استعمال کریں یا اسے چھوڑ دیں۔

استعمال کریں جو کام کرتا ہے

میں نیوروسائنسٹ، ماہر نفسیات، فلسفی، یا "سوچ" کے موضوع پر کسی بھی قسم کا ماہر نہیں ہوں۔ میں ایک ایسا شخص ہوں جس نے اپنی پوری زندگی اس تاثر میں گزاری ہے کہ آپ اپنے خیالات پر قابو نہیں رکھ سکتے۔ اس طرح کی سوچ نے مجھے اچھی طرح سے کام نہیں کیا۔ میں ایک دن خوش تھا، دوسرے دن اداس تھا۔ مجھے آسانی سے غصہ آگیا۔ اور میں اپنے کیریئر، کاروبار اور تعلقات میں درپیش سادہ چیلنجوں کا حل تلاش نہیں کر سکا۔ لیکن تجربے، جرنلنگ، پڑھنے اور بہت زیادہ غور و فکر کے ذریعے، میں نے سوچنے میں بہتر ہونے کا ایک طریقہ تلاش کیا ہے۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میں سوچنے میں پہلے سے بہتر ہوں؟ میں اب اپنے خیالات کا غلام نہیں ہوں اور میں اس کی وجہ سے بہت خوش ہوں۔ میں اپنے دماغ کا استعمال کرتا ہوں، اور اب یہ اس کے برعکس نہیں ہے۔ میرے لئے، یہ بہتر سوچ کی تعریف ہے۔ اس کا اس بات سے کوئی لینا دینا نہیں ہے کہ آپ کتنے ہوشیار ہیں یا آپ کتنے ریاضیاتی مساوات حل کر سکتے ہیں۔ یہ وہ حاصل کرنے کے لئے اپنے دماغ کا استعمال کرنے کے بارے میں ہے جو آپ چاہتے ہیں۔

تاہم، میں بہتر سوچنے کے لئے تمام جوابات حاصل کرنے کا دکھاوا نہیں کرتا۔ تاہم، میرے پاس اس بات

کے جوابات موجود ہیں کہ کس طرح میں نے ایک خوش حال، صحت مند، امیر اور زیادہ با معنی زندگی گزارنے کے لئے اپنے خیالات کے علاوہ کچھ بھی استعمال نہیں کیا ہے۔

میں "اپنے خیالات کو تبدیل کرو، اپنی زندگی کو تبدیل کرو" کے خیال کا زندہ ثبوت ہوں۔ صرف تین سال پہلے، میں اپنے ذہن سے تناؤ کا شکار تھا، اپنی کاروباری خواہشات کو ترک کر دیا تھا، اور اپنی زندگی سے نفرت کرتا تھا۔ میں نے پھنسا ہوا محسوس کیا۔ لیکن میں اپنی صورتحال کے بارے میں زیادہ ڈرامائی نہیں ہونا چاہتا۔ مجھے لگتا ہے کہ ہم سب وہاں تھے۔ اور اگر آپ نے اپنی زندگی میں پھنسا ہوا محسوس نہیں کیا ہے، تو یہ صرف وقت کی بات ہے۔ یہ جدید دور کی زندگی کا ایک قدرتی حصہ ہے۔ لیکن میں تمہیں ڈرانے کی کوشش نہیں کر رہا ہوں۔ لیکن آپ جانتے ہیں کہ یہ تمام سیلف ہیلپ کتابیں کیسے چلتی ہیں، ٹھیک ہے؟ "میں نیچے اور باہر تھا۔ میں نے اپنا سارا پیسہ کھو دیا۔ میں افسردہ تھا۔ میری زندگی ڈوب گئی۔ لیکن پھر میں نے ایکس کو دریافت کیا۔ اور پھر میری زندگی بدل گئی۔"

ایکس، یقیناً، وہ خیال ہے جو وہ آپ کو فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ چونکہ میں آپ کے ساتھ ایماندار ہوں، میں اس سے مختلف نہیں ہوں۔ مثال کے طور پر، اس کتاب میں، میں آپ کو مفید اور بیکار خیالات کے خیال پر فروخت کرنا چاہتا ہوں۔ لیکن ایک فرق ہے۔ میں آپ کو اپنا نقطہ نظر بتا رہا ہوں۔ اس سے زیادہ کچھ نہیں۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس کے ساتھ کیا کرنے جارہے ہیں۔

جان ڈیوی، ایک پراگمیٹسٹ، اور فنکشنل نفسیات کے بانیوں میں سے ایک، نے مشہور طور پر کہا: "سچ وہ ہے جو کام کرتا ہے۔" لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہمیں ہر اس چیز پر یقین کرنا چاہئے جو ہم سنتے یا پڑھتے ہیں۔ یہ ہمیں گمراہ کرتا ہے۔

اگر ہم ہر وقت سیدھا سوچنا چاہتے ہیں تو ہمیں زمین پر قائم رہنا ہوگا، حقائق کو دیکھنا ہوگا، دوسروں کے نقطہ نظر کو سننا ہوگا اور اس کے بعد ہی عملی نتائج اخذ کرنے ہوں گے۔

واضح سوچ کے لئے تربیت کی ضرورت ہوتی ہے

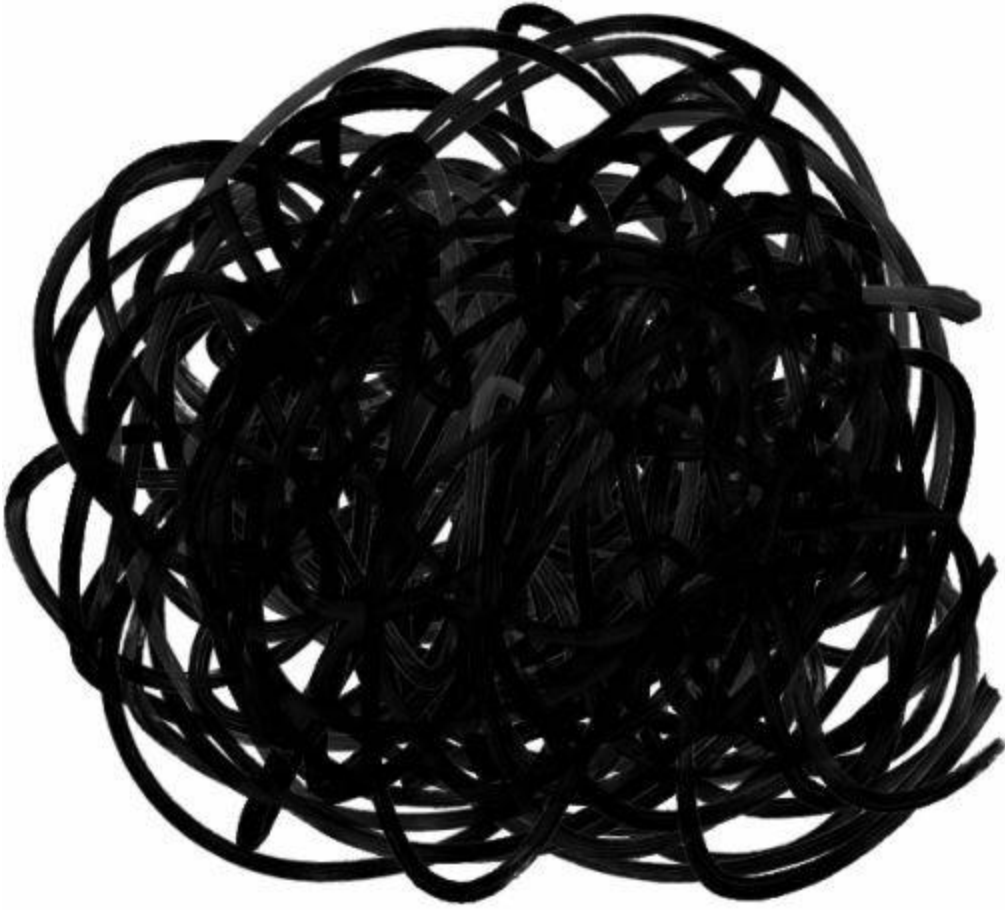
میں دماغ کو ایک عضلات کے طور پر دیکھتا ہوں جسے مضبوط رہنے کے لئے باقاعدگی سے تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے دماغ کی تربیت کا ایک طریقہ نئی چیزیں سیکھنا ہے۔ لیکن میں نے ہمیشہ سوچا کہ سیکھنا تب ختم ہوتا ہے جب آپ کی تعلیم ختم ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے، یہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ ہائی اسکول چھوڑ دیتے ہیں، دوسروں کے لئے، یہ تب ہوتا ہے جب وہ اپنی بیچلر یا ماسٹر کی ڈگری حاصل کرتے ہیں۔ اسکول میں ہمارے وقت کے دوران، ہم نئی مہارتیں، خیالات اور نظریات سیکھتے ہیں جو دنیا میں ہمارے سوچنے اور کام کرنے کے انداز کو تبدیل کرتے ہیں۔ لیکن ایک بار جب ہم سوچنے کا ایک طریقہ قائم کر لیتے ہیں، تو ہم شاید ہی اسے تبدیل کرتے ہیں۔ ہم انہی خیالات کو تفریح دینے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ وہ ہمیں واقفیت کا احساس دیتے ہیں۔ ہم نے سیکھا ہے کہ جدت ایک خوفناک چیز ہے۔ لہذا ہم اس سے بچنے کے لئے سب کچھ کرتے ہیں۔ ہم عادت کی مخلوق ہیں جو اپنے دماغ کو تنگ کرنے کے بجائے اسے آرام دینے کو ترجیح دیتے ہیں۔ "مجھے آرام کرنے اور نیٹ فلکس پر کچھ دیکھنے کی ضرورت ہے،" یہ کچھ ایسا ہے جو میں ان دنوں ہر عمر کے تقریباً ہر شخص کو کہتے ہوئے سنتا ہوں۔ یہ بات میں نے خود بھی کہی ہے۔

اس سے مجھے حیرت ہوتی ہے کہ ہمیں آرام کی کیا ضرورت ہے؟ ان تکرار شدہ کاموں سے جو ہم کام پر کرتے ہیں؟ ہمارے پاس موجود معروف سوچ کے نمونوں سے؟ اگر آپ واقعی اس کے بارے میں سوچتے ہیں، تو ہم شاید ہی اپنے ذہنوں پر دباؤ ڈالتے ہیں جب تک کہ کوئی خاص وجہ نہ ہو۔ جیسے کوئی ٹیسٹ یا امتحان جو ہمیں لینا پڑتا ہے۔ بصورت دیگر، ہم اکثر سوچتے ہیں، "کیا مطلب ہے؟"

ٹھیک ہے، بات یہ ہے کہ اپنے دماغ کو اسی طرح تربیت دیں جیسے آپ اپنے جسم کو فٹ رہنے کے لئے تربیت دیتے ہیں۔ آپ چار سال تک جم نہیں جاتے ہیں اور اپنی باقی زندگی کے لئے چھوڑ دیتے ہیں۔ تو آپ اپنے دماغ کو اسی طرح ورزش کیوں نہیں کرتے جس طرح آپ اپنے جسم کو کرتے ہیں؟

مزید یہ کہ، دماغ آپ کے پاس واحد سب سے اہم آلہ ہے۔ اور اگر آپ اس آلے کو مناسب طریقے سے استعمال کرنا چاہتے ہیں تو، آپ کو دماغ کی تربیت کرنی ہوگی۔ اسٹوک فلسفی ہیکٹس نے اسے بہترین انداز میں بیان کیا ہے: "حکمت کی زندگی عقل کی زندگی ہے۔ واضح طور پر سوچنے کا طریقہ سیکھنا ضروری ہے۔ واضح سوچ کوئی بے ترتیب کاروبار نہیں ہے۔ اس کے لیے مناسب تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔"

مسئلہ یہ ہے کہ ہم نہیں جانتے کہ ہمیں مناسب تربیت کیسے حاصل کرنی چاہئے، جیسا کہ پیکٹس نے کہا ہے۔ میری زندگی کے زیادہ تر حصے میں، میرے خیالات قابو سے باہر تھے۔ میں نے کبھی سوچنے کے بارے



میں نہیں سوچا۔ اگر آپ مجھ سے اپنے خیالات کھینچنے کے لئے کہیں گے، تو یہ کچھ اس طرح نظر آئے گا:

وہاں آپ کو جو گڑبڑ نظر آتی ہے وہ یہ ہے کہ میرے دماغ کا اندرونی حصہ کیسا لگ رہا تھا۔ یہ خالص

افرا تفری تھی۔ صرف مثبت، منفی، اداس، خوش اور سب سے بڑھ کر الجھن والے خیالات کا ایک

مجموعہ۔ میں نے ہمیشہ اپنے آپ کو سوچا، "میرا دماغ کیوں نہیں رک سکتا؟ توقف کا بٹن کہاں ہے؟" پیچھے

مڑ کر دیکھتے ہوئے، میں نہیں جانتا تھا کہ اپنے دماغ کو حیرت انگیز آلے کے طور پر کس طرح استعمال کرنا ہے۔

افرا تفری سے وضاحت تک

2014ء میں میں نیدر لینڈز کے شہر لیورڈن سے لندن منتقل ہو گیا جہاں میری پرورش ہوئی۔ میں ایک لاکھ لوگوں والے شہر سے ایک ایسے شہر میں گیا جہاں ستر لاکھ لوگ رہتے ہیں۔ چیزیں میری توقع سے کہیں زیادہ مشکل تھیں۔

خاص طور پر جب رہنے کے لئے جگہ تلاش کرنے کی بات آتی ہے۔ تحقیق کرنے اور اپنے نئے ساتھیوں سے بات کرنے کے بعد، میں نے سیکھا کہ ٹوٹے بغیر مختصر مدت میں اپارٹمنٹ تلاش کرنا تقریباً ناممکن تھا۔ اس کے بجائے، میں نے تین مہینے کے لئے ایک کمرہ (جو بہت آسان تھا) کرایہ پر لینے کا فیصلہ کیا۔ اور میں نے لندن کے مختلف علاقوں کو تلاش کرنے کا فیصلہ کیا جو میرے کام کے لئے عوامی نقل و حمل کے ذریعہ ایک گھنٹے کے اندر سفر کرتے تھے۔ یہ میرا منصوبہ تھا۔ اور سب کچھ ٹھیک چل رہا تھا۔ سب سے پہلے۔

دو ماہ کے بعد، مجھے جنوب مغربی لندن میں ارلز فیلڈ میں ایک چھوٹا اور سستا ایک بیڈروم اپارٹمنٹ ملا۔ میں نے سب کچھ منصوبہ بنایا تھا۔ میں نے اپنے کرائے کے کمرے کی لیز منسوخ کر دی اور نئے اپارٹمنٹ کی لیز پر دستخط کیے۔ میرے والدین اور بھائی بھی مدد کے لئے ہالینڈ سے آئے تھے۔ اور چونکہ میرے پاس زیادہ سامان نہیں تھا، لہذا ہم اپنی چیزوں کو پرانی جگہ سے نئی جگہ پر منتقل کرنے کے لئے ان کی گاڑی

کا استعمال کر سکتے تھے، جو صرف 10 منٹ کے فاصلے پر تھے۔

میرے ذہن میں، یہ معاہدہ ہو گا: میں صرف اپنا سامان پیک کروں گا، نئی جگہ کی چابی حاصل کروں گا، چابیاں پرانے مالک مکان کو واپس دے دوں گا، اور نئی جگہ پر چلا جاؤں گا، نیٹ فلکس دیکھوں گا اور آرام کروں گا۔ اس کے علاوہ، مجھے ایک ہی دن سب کچھ کرنے کی توقع تھی۔

ٹھیک ہے، سب کچھ منصوبہ بندی کے مطابق نہیں ہوا۔ میری نئی مکان مالکن نے آخری لمحے میں اپنا ارادہ بدل لیا اور اپنا اپارٹمنٹ کرایہ پر نہ لینے کا فیصلہ کیا۔ اس نے مجھے یہ بات اس دن سے ایک دن پہلے بتائی تھی جس دن میں نے اس اقدام کی منصوبہ بندی کی تھی۔ اچانک میرے پاس رہنے کے لیے کوئی جگہ نہیں تھی اور میرے پاس اپنی چیزوں سے بھری ایک ایس یووی تھی۔ اس رات، میں اپنے والدین کے ہوٹل کے کمرے میں

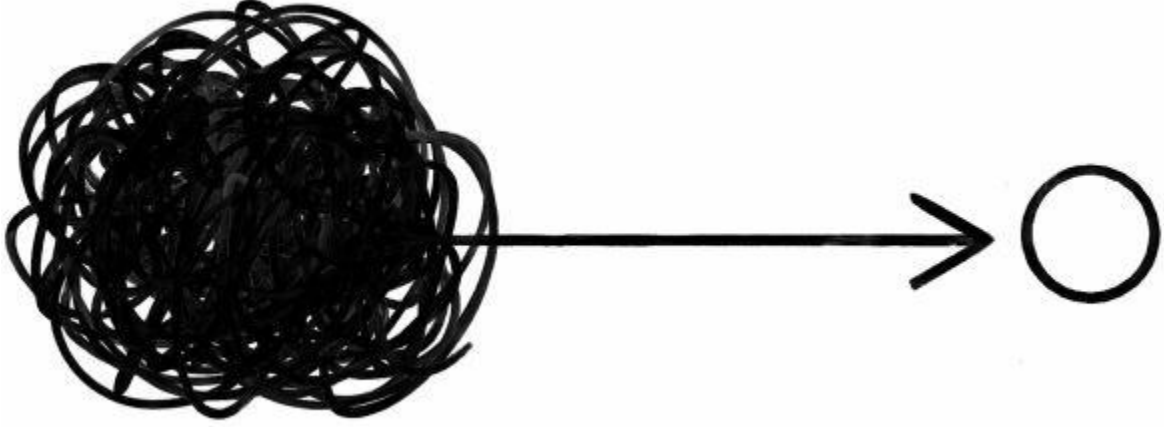
گھبرا گیا۔ بڑا وقت ہے۔

"میں نہیں جانتا کہ کیا کرنا ہے! میرے پاس کوئی جگہ نہیں ہے، میرا سامان ایک دین میں ہے، میں آپ لوگوں کو ہالینڈ سے لایا ہوں، اور اب میں یہاں ایک احمق کی طرح بیٹھا ہوں۔

میں دن اور شام کے باقی دنوں کے لئے اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہراتا رہا۔ آپ شاید سوچ رہے ہیں، "واقعی؟" جی ہاں، اس پر نظر ڈالتے ہوئے، میں یہ سوچنے کے بغیر نہیں رہ سکتا کہ میں نے تھوڑا سا ڈرامائی کام کیا ہو گا۔ ٹھیک ہے، چلو اسے صرف اس طرح کہتے ہیں جیسے یہ تھا: میں حد سے زیادہ ڈرامائی تھا۔ اور صرف تھوڑا سا نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے یہ مثال اس لیے لی کیونکہ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ میں اپنی سوچ میں کتنا احمق تھا۔ میں نے اپنے دماغ میں اتنا وقت گزارا کہ میں نے صورتحال کو نظر انداز کر دیا تھا۔ میں واضح طور پر نہیں سوچ رہا تھا۔ اور کس لئے؟ پہلی دنیا کا کوئی مسئلہ؟ چلو۔

اگلے دن، میں بیدار ہوا، اور اپنے والدین اور بھائی کی حوصلہ افزائی کے ساتھ، میں نے اپنے لئے افسوس محسوس کرنا بند کرنے اور اس کے بجائے حل تلاش کرنے کا فیصلہ کیا۔ میں نے اپنے آپ سے کہا، "سیدھے سوچو۔"

میں جانتا تھا کہ مجھے گندگی کو وضاحت کے ساتھ تبدیل کرنا ہوگا۔ میں سیدھا اس نکتے پر پہنچنا چاہتا تھا۔ میں



نے یہ تصویر کھینچی:

بائیں طرف: بیکار خیالات کا ایک ٹکڑا: فکر، تناؤ، تکلیف، الجھن، یہ نہیں معلوم کہ کیا کرنا ہے۔

دائیں طرف: ایک سیدھی سوچ جس کا ایک (واحد) مضید مقصد ہے۔ میں اپنے دماغ کو ایک آلے کے طور پر استعمال کرنا شروع کرنا چاہتا تھا۔ میری لندن کی کہانی کے معاملے میں، مجھے ایک حل تلاش کرنے کی ضرورت تھی۔ تیزی سے۔

جب میں نے سیدھا سوچنا شروع کیا تو پتہ چلا کہ یہ آسان تھا۔ میں نے ایک ایئر بی این بی بک کیا جب تک کہ مجھے ایک نئی جگہ نہیں مل گئی۔ آخر میں، ہم ایک ہفتے کے لئے ایئر بی این بی میں رہے۔ مکان مالکن نے دوبارہ اپنا ارادہ بدل لیا اور ویسے بھی اپارٹمنٹ مجھے کرایہ پر دینے کا فیصلہ کیا۔

لہذا، میری تمام تر تباہی، فکر مندی اور سوچ خاص طور پر بیکار تھی۔ ایسا کتنی بار ہوتا ہے؟ ہم ہمیشہ اپنے مفروضوں کی بنیاد پر فیصلہ کرنے اور نتائج اخذ کرنے میں بہت جلدی ہوتے ہیں۔ ہم سب انسان ہیں۔ ہم غلطیاں کرتے ہیں۔ ہم اپنا ذہن بدلتے ہیں۔ اور ہم ان چیزوں کو فرض کرتے ہیں جو ہر وقت سچ نہیں ہیں۔ یہ عام بات ہے۔ جو چیز نارمل نہیں ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنے دماغ کو قابو سے باہر ہونے دیں۔

اور بہت سے دیگر بیکار سوچ کے واقعات کے بعد، میں نے تبدیل کرنے کا فیصلہ کیا۔ میرے پاس ایک بھی بڑا ایسیفینی یا سپر ڈرامائی لمحہ نہیں تھا جس نے مجھے تبدیل کرنے پر مجبور کیا۔ زندگی کوئی ہالی ووڈ ڈرامہ نہیں ہے۔ جن لوگوں کو میں جانتا ہوں وہ مسائل کے خاتمے کے بعد ہی بدلتے ہیں۔ ایک موقع پر، ہم کھڑے ہوتے ہیں اور کہتے ہیں، "بہت ہو گیا۔" اور تم جانتے ہو کیا؟ بہت سے لوگ کبھی تبدیل نہیں ہوتے ہیں۔ لیکن یہ ہماری تشویش نہیں ہونی چاہئے۔

میرے ذہن میں برسوں کی افرا تفری کے بعد، میرے پاس صرف ذہنی اذیت کافی تھی۔ میں اسے اس سے زیادہ خوبصورت نہیں بنا سکتا۔ آپ کو "سب کچھ کھو گیا ہے" لمحے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس طرح کے لمحات تقریباً کبھی نہیں ہوتے ہیں۔

تقریباً دو سال پہلے، میں نے اپنے خیالات کو تبدیل کرنا شروع کیا۔ اور میں نے اپنے ذہن میں افرا تفری کو وضاحت کے ساتھ تبدیل کرنا سیکھا ہے۔ اب، امن ہے۔ اس کتاب کے بقیہ حصے میں، میں آپ کے ساتھ اشتراک کروں گا کہ میں نے یہ کیسے کیا۔ لیکن سب سے پہلے، میں سوچ کی ایک مختصر تاریخ کا اشتراک کرنا چاہتا ہوں۔

سوچنے کی ایک (بہت) مختصر تاریخ

خیالات اہم ہیں۔ لیکن تمام خیالات برابر نہیں ہیں۔ آپ کے خیالات کا معیار سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ رومن شہنشاہ اور اسٹونک فلسفی مارکس اور یلیئس نے کہا: "کائنات تبدیلی ہے۔ ہماری زندگی وہی ہے جو ہمارے خیالات اسے بناتے ہیں۔"

اپنے ارد گرد کے ماحول پر ایک فوری نظر ڈالنے سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ زندگی پہلے سے کہیں زیادہ تیزی سے بدل رہی ہے۔ نوکریاں غائب ہو جاتی ہیں، اسمارٹ فونز آپ کو زومبی میں تبدیل کر دیتے ہیں، تعلیم پر آپ کو ہزاروں خرچ کرنے پڑتے ہیں، زندگی گزارنے کی لاگت تیزی سے بڑھتی ہے، تنخواہیں نہیں ہوتی ہیں، آپ کے پاس اپنے لیے کم وقت ہوتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔ زندگی اتنی تیزی سے بدلتی ہے کہ ایسا لگتا ہے جیسے آپ ہر روز ایک نئی دنیا میں جاگتے ہیں! اس بارے میں آپ کے خیالات کیا ہیں؟ اگر آپ میرے جیسے کچھ بھی ہیں، تو یہ پیش رفت بہت زیادہ سوچنے کا سبب بنتی ہے، عرف تشویش اور غیر یقینی۔ میں کیسے زندہ رہوں؟ میں اپنے کاروبار کو بدلتی ہوئی مارکیٹوں کے مطابق کیسے ڈھال سکتا ہوں؟ میں اپنے کیریئر کو کیسے آگے بڑھاؤں؟ میں اپنا دماغ کیسے کھودوں؟ اپنے خیالات پر مہارت حاصل کرنا ایک چیلنج ہے۔

اپنے خیالات پر عبور حاصل کرنے کی خواہش اتنی ہی پرانی ہے جتنی جدید تہذیب۔ پانچویں صدی قبل مسیح سے ہر دور اور خطے کے فلسفی ایک بات پر متفق ہیں: انسانی ذہن ایک ایسا آلہ ہے جو مسائل کو حل کرتا ہے۔ اور بہت سے فلسفیوں کا استدلال ہے کہ آپ کے خیالات کا معیار آپ کی زندگی کے معیار کا تعین کرتا ہے۔ کنفیو شس سے لے کر سقراط تک، ڈیکارٹس سے لے کر ولیم جیمز تک، وہ سبھی اپنے سوچنے کے طریقے کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ دنیا کو دیکھنے کا ایک طریقہ۔

ہم میں سے زیادہ تر ہر چیز پر سوال کرنے کا سو کرٹک طریقہ جانتے ہیں، یہاں تک کہ اپنے آپ کو بھی۔ "میں ایک بات جانتا ہوں: کہ میں کچھ نہیں جانتا،" سقراط نے ڈیلفی کے اوریکل سے کہا تھا جب سقراط کو زمین پر سب سے ذہین انسان قرار دیا گیا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ سوچتا ہے کہ وہ کچھ نہیں جانتا ہے اسے عقلمند بناتا ہے۔ یہ سوچنے کا ایک طریقہ ہے۔

سترہویں صدی میں رہنے والے فرانسیسی فلسفی رینے ڈیکارٹ نے اسے ایک قدم اور آگے بڑھایا۔ اس نے زندگی کی ہر چیز پر سوال اٹھایا، یہاں تک کہ اپنے وجود پر بھی۔

کیونکہ آپ کیسے جانتے ہیں کہ آپ میٹرکس میں خواب نہیں دیکھ رہے ہیں یا رہے ہیں؟ یہی وجہ ہے کہ انہوں نے مشہور طور پر کہا: "کوگیٹو ایر گو سم۔" مشہور طور پر ترجمہ کیا گیا ہے، "مجھے لگتا ہے، لہذا میں ہوں۔" ڈیکارٹ نے نتیجہ اخذ کیا کہ اسے موجود ہونا چاہئے کیونکہ وہ سوچنے کے قابل ہے۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کے خیالات کتنے پاگل ہیں، یہ کہنا محفوظ ہے کہ آپ موجود ہیں۔ تو کیوں نہ اپنے وجود کو تھوڑا سا زیادہ عملی، ہلکا پھلکا، تفریحی اور مفید بنایا جائے؟

کیا آپ نے کبھی اپنے خیالات کا مشاہدہ کیا ہے یا لکھا ہے؟ میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں، ایک دن کے لئے کوشش کریں۔ ہر دو گھنٹے یا اس سے زیادہ وقت میں بیٹھیں اور لکھیں کہ آپ اس وقت کیا سوچ رہے ہیں۔ بس اپنے آپ سے مت ڈرو۔ ہمارے زیادہ تر خیالات بالکل بھی معنی نہیں رکھتے ہیں۔ ہم ایک نسل کے طور پر متضاد ہیں۔ ڈیکارٹ نے اپنے خیالات کا بھی جائزہ لیا اور بہت سے تضادات پائے۔ ان کا سب سے اہم خیال یہ ہے کہ ہمیں اپنے عقائد کے منبع پر سوال اٹھانا چاہیے نہ کہ خود عقیدے پر۔ کیونکہ ہمارے زیادہ تر عقائد ہمارے یاد دوسرے لوگوں کے تصور پر مبنی ہیں۔

آپ کے کتنے خیالات دوسروں نے آپ کو جو کچھ بتایا ہے اس پر مبنی ہیں؟ یا آپ کے پہلے خیالات یا مفروضوں کی بنیاد پر؟ سوچ کی بنیاد میں سچ کو جھوٹ سے الگ کرنے کی ہماری صلاحیت ہے۔ کیا سچ ہے،

کیا جھوٹ ہے؟

اس سوال کو دیکھنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک عملی نقطہ نظر اپنایا جائے۔ ولیم جیمز عملیت پسندی کے خیال کو اس طرح بیان کرتے ہیں: "پہلی چیزوں، اصولوں، زمروں اور فرضی ضروریات سے دور دیکھنے کا رویہ۔ اور آخری چیزوں، پھلوں، نتائج، حقائق کی طرف دیکھنا۔ خیالات کو ایک مفید مقصد کی خدمت کرنی چاہئے۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتے ہیں، تو وہ بیکار ہیں۔ یہ سیدھی سوچ ہے۔"

عملیت پسندی سوچنے کا ایک طریقہ ہے، حل نہیں۔ درحقیقت تمام سوچ ایک طریقہ ہے۔ آپ کے خیالات ایک آلہ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ لیکن یہ ایک متضاد آلہ ہے جسے استعمال کرنا بہت مشکل ہے۔ ہنری فورڈ کا کہنا تھا کہ 'سوچنا سب سے مشکل کام ہے، شاید یہی وجہ ہے کہ بہت کم لوگ اس میں مشغول ہوتے ہیں۔' سوچنا نہ صرف مشکل ہے بلکہ یہ زندگی کی سب سے اہم چیز ہے۔

یاد رکھیں: ہمارے خیالات کا معیار ہماری زندگی کے معیار کا تعین کرتا ہے۔ اور ہمارے فیصلے ہمارے خیالات کا نتیجہ ہیں۔

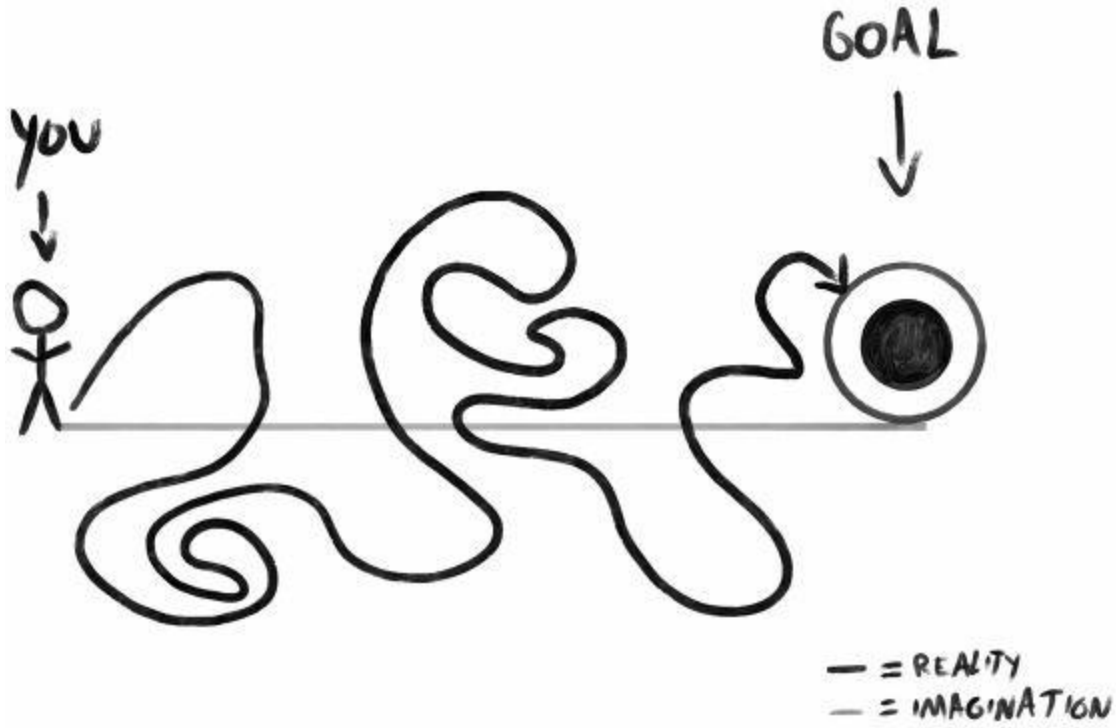
زندگی لکیری نہیں ہے

میں نے ہمیشہ ایک لکیری انداز میں سوچا: اے بی کی طرف جاتا ہے۔ اور اگر بی سی ہے تو اے بھی سی کی طرف جاتا ہے۔

ج. میں نے ظاہری شکلوں کو دیکھا، پہلے خیالات کو دیکھا، اور بہت سے مفروضے بنائے۔ لیکن میرے خیالات نے کوئی مفید مقصد حاصل نہیں کیا۔ درحقیقت، انہوں نے کوئی مقصد حاصل نہیں کیا۔ سوچنے کے بجائے میں نے روایت پر عمل کیا۔ میں نے دوسروں کو اپنے لئے سوچنے دیا۔ ہم میں سے زیادہ تر ایسے ہی ہیں۔ مثال کے طور پر، میں نے سوچا کہ اگر میں نے اپنی کالج کی ڈگری حاصل کر لی تو مجھے نوکری کے بارے میں کبھی فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ میں ایمانداری سے اس بات پر یقین رکھتا تھا جب تک کہ میں تقریباً 26 سال کا نہیں تھا۔ میں نے مشکل طریقے کا اندازہ لگایا کہ زندگی میں کسی بھی چیز کی ضمانت نہیں ہے اور آپ کو پیسہ کمانے کے لئے سخت محنت کرنی پڑتی ہے۔ اور یہ کہ پیسہ کمانے کا آپ کی ڈگریوں سے کوئی لینا دینا نہیں ہے۔ اگر مجھے کیریئر کی کامیابی کا کوئی اور پیش گوئی کرنے والا منتخب کرنا پڑے تو میں کہوں گا کہ یہ مہارت ہے۔ آپ کسی چیز پر جتنا بہتر ہوں گے، اتنا ہی زیادہ قیمت آپ دوسروں کو فراہم کر سکتے ہیں، اور اتنا ہی زیادہ پیسہ لوگ آپ کی قیمت کے بدلے ادا کرنے کے لئے تیار ہیں۔

اس کے علاوہ، کسی مقصد کا حصول کبھی بھی لکیری طور پر نہیں ہوتا ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کا خیال

ہے کہ جہاں آپ ہیں وہاں سے جہاں آپ ہونا چاہتے ہیں وہاں ایک سیدھی لکیر ہے۔ فرض کریں کہ آپ کا مقصد ایک کاروبار شروع کرنا ہے تاکہ آپ کو اپنی زندگی میں زیادہ آزادی مل سکے۔ یہ ہمیشہ میرا مقصد تھا۔ میں نے سوچا کہ میں صرف اس پر کام کروں گا جب تک کہ میں نے اسے حاصل نہیں کیا۔



لیکن یہ اس طرح کام نہیں کرتا ہے۔ مجھے بہت سے چکر لگانے پڑے۔ میں نے درمیان میں بہت سے دوسرے لوگوں کے لئے کام کیا۔ میں نے ایسے کاروبار بھی شروع کیے جو ناکام رہے۔ یہ سمجھنا کہ زندگی لکیری نہیں ہے ہمیں سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ راستے میں، میں نے بہت حوصلہ شکنی کی اور تقریباً چھوڑ دیا۔ اب، مجھے احساس ہے کہ چیزیں اکثر منصوبہ بندی کے مطابق نہیں ہوتی ہیں۔ اس سے مجھے اپنے اہداف کے قریب آنے کے لئے بیک اپ منصوبوں یا متبادل اختیارات کے بارے میں سوچنے میں مدد ملتی ہے۔

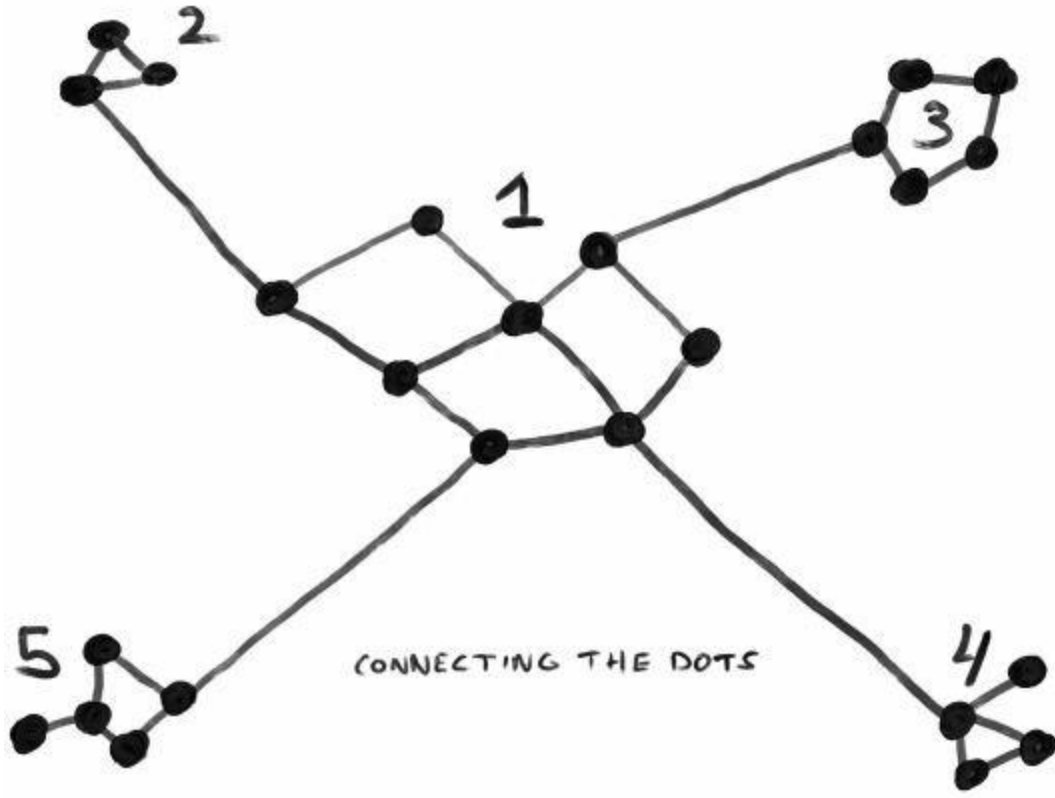
میرا ایک اور ذاتی مقصد ریل اسٹیٹ میں سرمایہ کاری کرنا تھا۔ جب میں لندن اور ایمسٹرڈیم میں رہتا تھا، تو

یہ میرے لئے مشکل تھا کیونکہ میرے پاس شروع کرنے کے لئے کافی سرمایہ نہیں تھا۔ لہذا زیادہ پیسہ کمانے اور اپنی زندگی کے معیار کو قربان کرنے کے لئے خود پر بہت زیادہ دباؤ ڈالنے کے بجائے، میں نے کہیں اور تلاش کرنا شروع کر دیا۔ بڑھتی ہوئی ریل اسٹیٹ مارکیٹوں پر تحقیق کرنے کے بعد، میں اپنے آبائی شہر میں ختم ہو گیا۔ قیمتیں کم تھیں، میں بہت سے لوگوں کو جانتا تھا، آبادی تھی

بڑھ رہا ہے، اور شہر نے نئے کاروبار اور تعلیم میں بہت سرمایہ کاری کی ہے۔ دو ماہ بعد جب میں نے کہیں اور دیکھنے کا فیصلہ کیا، میں نے اپنا پہلا سودا وہاں خریدا۔ نکتہ یہ ہے کہ آپ کے مقاصد کو حاصل کرنے کے متعدد طریقے ہیں۔ اس کے علاوہ، اگر ہر کوئی ایک کام کر رہا ہے، تو اکثر اس کا مطلب ہے کہ آپ کو نہیں کرنا چاہئے۔

ڈاٹس کو مربوط کریں

آپ کا دماغ مسلسل کام کر رہا ہے، یہاں تک کہ جب آپ فعال طور پر سوچ نہیں رہے ہیں۔ آپ کے جسم کے تمام اہم افعال کا انتظام کرنے کے علاوہ، دماغ آنے والی معلومات کے ہر ٹکڑے کو بھی اسکیں کرتا ہے۔ دماغ اس کا موازنہ دیگر معلومات کے ساتھ کرتا ہے جو اس نے پہلے ہی ذخیرہ کر رکھی ہیں۔ آپ کا دماغ اس معلومات کے درمیان مماثلت اور اختلافات کی تلاش کرتا ہے۔ اس طرح ہم سوچتے ہیں اور نئے خیالات کے ساتھ آنے کے لئے اپنے دماغ کا استعمال کرتے ہیں۔ دماغ نیورونز کے بہت سے چھوٹے نیٹ ورکس پر مشتمل ہوتا ہے جو دوسرے نیٹ ورکس سے جڑتے ہیں، جیسے:



میرا دماغ کس طرح کام کرتا ہے اس کی صرف ایک بنیادی تفہیم مجھے یہ سمجھنے میں مدد کرتی ہے کہ میں اس کی پرورش کیسے کر سکتا ہوں۔ میں براہ راست درخواست تلاش کرنے کے بارے میں فکر مند نہیں

ہوں

معلومات جو میں حاصل کرتا ہوں۔ میں اپنے دماغ کو علم سے بھرتا ہوں جس کے بارے میں میں متجسس ہوں۔ اور یہ متنوع معلومات مختلف نیٹ ورکس میں ذخیرہ کی جاسکتی ہیں، لیکن جب تک میں بعد میں نقطوں کو جوڑتا ہوں، میں اس کے ساتھ ٹھیک ہوں۔ جیسا کہ اسٹیو جابز نے کہا تھا، "آپ آگے دیکھنے والے نقطوں کو جوڑ نہیں سکتے۔ آپ انہیں صرف پیچھے کی طرف دیکھ کر جوڑ سکتے ہیں۔ لہذا آپ کو یقین کرنا ہو گا کہ نقطے آپ کے مستقبل میں کسی نہ کسی طرح جڑ جائیں گے۔"

اگر آپ چاہتے ہیں کہ مستقبل میں نقطوں کو مربوط کیا جائے تو، آپ کو اس بات کو یقینی بنانا ہو گا کہ آپ اپنے دماغ میں نقطے تشکیل دیں۔ نقطے بنانے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ سیکھیں، کریں، غلطیاں کریں، عکاسی کریں، یا کچھ بھی کریں جو آپ اپنے دماغ کو ان پٹ فراہم کرنے کے لئے کر سکتے ہیں جس کی آپ کو مطلوبہ آؤٹ پٹ دینے کی ضرورت ہے۔

اپنے خیالات کو فلٹر کریں

ہمارے دماغ پر عمل کرنے کے لئے دنیا میں بہت زیادہ معلومات موجود ہیں۔ لہذا، ہم اسے فلٹر کرنے پر مجبور ہیں۔ اگر ہم ایسا نہیں کرتے ہیں، تو ہم بیوقوف ہو جائیں گے! اور اس فلٹرنگ کے عمل میں، ہم فیصلے کرنے کے علمی بوجھ کو کم کرنے کے لئے شارٹ کٹ تیار کرتے ہیں۔

ان شارٹ کٹس کو ہیوریسٹکس کہا جاتا ہے۔ ہیوریسٹک ایک حکمت عملی ہے جو ہم اسی طرح کے مسئلے کے ساتھ پچھلے تجربے سے حاصل کرتے ہیں۔ ایک ہیوریسٹک جو ہر کوئی جانتا ہے وہ "آزمائش اور غلطی" ہے، جو ہمیں درپیش مسائل کے جوابات تلاش کرنے کی حکمت عملی ہے۔ یہ بھی سوچنے کا ایک طریقہ ہے۔ لیکن آزمائش اور غلطی ہمیشہ سب سے زیادہ عملی حکمت عملی نہیں ہے۔ اگر ہم کیریئر بنانے کے لئے آزمائش اور غلطی پر انحصار کریں گے تو، ہم شاید اس مقصد کو حاصل کرنے سے پہلے ہی مر جائیں گے۔ زندگی ہر چیز پر آزمائش اور غلطی کو لاگو کرنے کے لئے بہت مختصر ہے۔

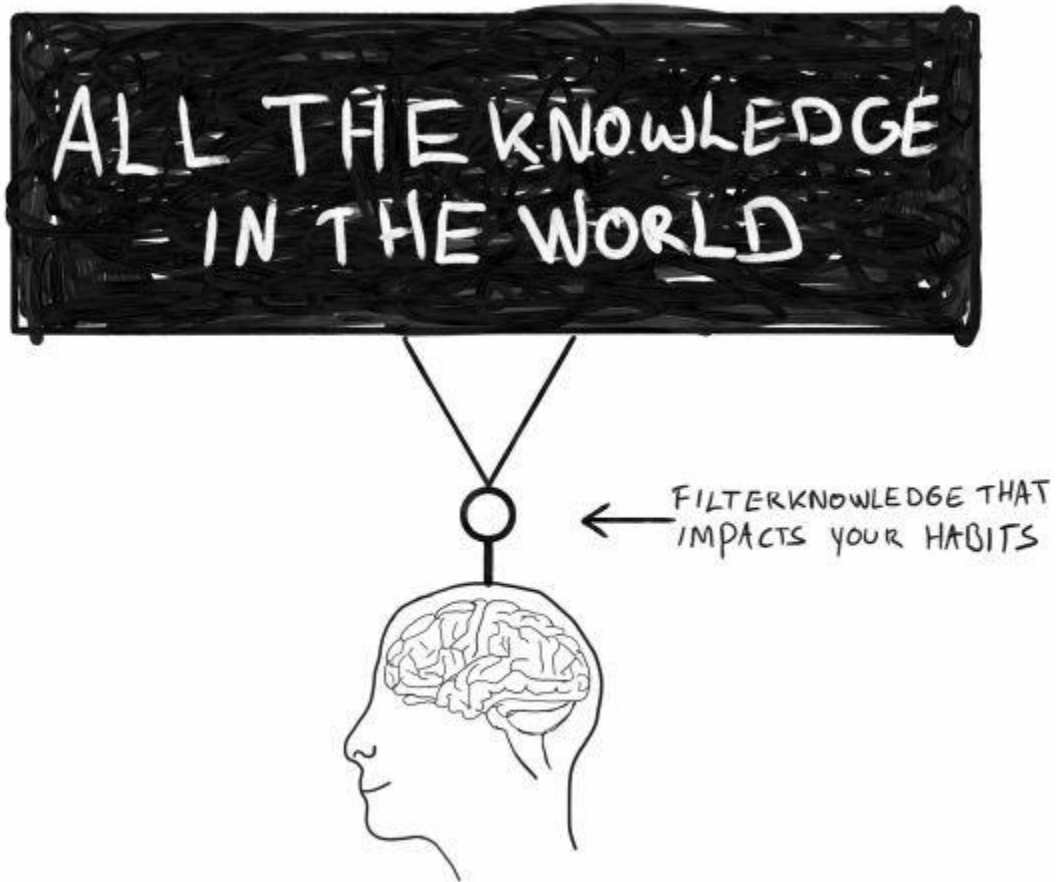
ایک اور ہیوریسٹک جو عملی نہیں ہے وہ ہے "سماجی ثبوت"۔ ہم اکثر اس بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں کہ دوسرے کیا کرتے ہیں یا کہتے ہیں۔ اور میرا پسندیدہ ہیوریسٹک "واقفیت" ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ ماضی کا رویہ جو اچھے نتائج کا باعث بنا وہ مستقبل کے نتائج کی ضمانت نہیں ہے۔ واقفیت ہیوریسٹک اس بات کی بھی

وضاحت کرتی ہے کہ ہم ان چیزوں اور جگہوں کو کیوں ترجیح دیتے ہیں جنہیں ہم جانتے ہیں۔ یہ ان چیزوں میں سے ایک ہے جو ہم ہر روز دیکھتے ہیں۔ ہم ایک ہی چیز کھاتے ہیں، ہم ایک ہی راستے پر چلتے ہیں، ہم وہی غلطیاں کرتے ہیں، اور ہم کام پر وہی کام مکمل کرتے ہیں۔ بار بار۔ اور پھر، ہم شکایت کرتے ہیں کہ ہماری زندگی پھنس گئی ہے یا بور ہو رہی ہے۔ کوئی تعجب کی بات نہیں، آپ واقفیت کی بنیاد پر فیصلے کر رہے ہیں۔ لیکن کون کہتا ہے کہ واقفیت ہمیشہ ایک اچھی چیز ہے؟ یہ یقینی طور پر اچھا ہے۔ لیکن کامیابی حاصل کرنے کے لئے، آپ کو کچھ مختلف کی ضرورت ہے۔

ہیورسٹک تکنیک کی بنیاد پر فیصلے کرنا علمی بوجھ کو کم کر سکتا ہے، لیکن وہ عملی سے بہت دور ہیں۔ اور اکثر، ہیورسٹکس غیر اطمینان بخش نتائج کا باعث بنتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، اسے ایک علامت کے طور پر لیں کہ آپ کو کچھ تبدیل کرنا ہو گا۔

معلومات کو فلٹر کرنے اور فیصلے کرنے کے لئے ہیورسٹکس پر انحصار کرنے کے بجائے، عملیت پسندی کے بنیادی خیال پر بھروسہ کریں: سچ وہی ہے جو کام کرتا ہے۔ لیکن اسے لفظی طور پر نہ لیں۔ "منشیات لینا میرے لئے کام کرتا ہے"، یہ وہ بات ہے جو ایک متنازعہ دوست نے مجھے اس وقت بتائی جب میں نے اس کے ساتھ یہ خیال شیئر کیا۔ اور وہ صحیح ہے۔ آپ اس خیال کو لفظی طور پر نہیں لے سکتے ہیں۔ لیکن آپ زندگی میں لفظی طور پر کیا لے سکتے ہیں؟ مثال کے طور پر، "اچھی چیزیں انتظار کرنے والوں کے پاس آتی ہیں"۔ مجھے یہ وضاحت کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ گھر پر بیٹھیں اور "اچھی چیزیں" ہونے تک ہمیشہ انتظار کریں۔

"سچ وہی ہے جو کام کرتا ہے" کے خیال کو ایک فلٹر کے طور پر دیکھیں جسے آپ اپنے دماغ میں جانے والی



تمام معلومات پر لاگو کر سکتے ہیں۔

جب فیصلوں کا سامنا ہوتا ہے، تو میں اپنے آپ سے پوچھتا ہوں: "کیا کسی فیصلے کا نتیجہ میرے طرز زندگی کو تبدیل کرے گا؟" اگر آپ خود سے مستقل طور پر پوچھتے ہیں، تو آپ کو معلوم ہو گا کہ

آپ خود بخود بیکار معلومات کو فلٹر کرتے ہیں اور صرف ایسے فیصلے کرتے ہیں جو آپ کی زندگی کے نتائج پر حقیقی اثر ڈالتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو مجبور کرتے ہیں کہ جو بھی کام کرتا ہے۔ کیا مفید ہے۔ اور آپ کی عادات پر کیا اثر پڑتا ہے۔

مثال کے طور پر روایتی سوچ کہتی ہے کہ بڑے شہر بھی آپ کو بڑے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ میں نے واقعی سوچا کہ یہ سچ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں لندن چلا گیا۔ اور ہاں، میں نے اس وقت اپنے لئے ایک بڑے موقع کا فائدہ اٹھایا۔ لیکن مجھ پر بھی بڑی ذمہ داریاں اور مسائل تھے۔ مجھے بڑے شہر پسند نہیں ہیں۔ مجھے بھیڑ بھاڑ والی جگہوں، گندی ہوا اور زندگی گزارنے کی غیر مناسب قیمت سے نفرت ہے۔ ظاہر ہے، ایک بڑے شہر میں رہنا میرے لئے کام نہیں کرتا تھا۔ سوچنے کے اس انداز نے میرے طرز زندگی پر منفی اثر ڈالا۔ یہی وجہ ہے کہ میں آخر کار لیورڈن واپس چلا گیا۔ یہ خاموش ہے، میں یہاں بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں، میں کم کام کر سکتا ہوں، زیادہ کماسکتا ہوں، اور میں دس منٹ کے اندر شہر میں کہیں بھی گاڑی چلا سکتا ہوں۔

تاہم، مجھے یہ بھی احساس ہے کہ زیادہ تر لوگوں کے لئے، میرا طرز زندگی کام نہیں کرتا ہے۔ انہیں یہ بورنگ لگ سکتا ہے یا کافی دلچسپ نہیں لگ سکتا ہے۔ تو کیا؟ وہی کریں جو آپ کے لئے کام کرتا ہے۔

"سوچنا" بند کرو

سوچنا مشکل ہے۔ میں کبھی نہیں جانتا تھا کہ کیسے روکنا ہے۔ گھنٹوں تک اپنے سر کے اندر رہنا آسان ہے، خاص طور پر جب آپ رات کو بستر پر ہوں۔ لیکن میں پورے اعتماد کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ ماضی میں میرے تمام خیالات کا 99 فیصد بیکار رہا ہے۔ میں نے زیادہ تر وقت اپنے خیالات کے ساتھ کچھ نہیں کیا۔ میں نے ایک مسئلہ حل نہیں کیا۔ نہ ہی میں نے کتابوں سے مشکل خیالات یا تصورات کو سمجھنے کی کوشش کی۔ میں نے اپنے دماغ میں بہت سا وقت یہ کرنے میں گزارا:

WHAT IF I FAIL?

WHAT IF I
GET CANCER?



PEOPLE WILL THINK
I'M A LOSER.

I DON'T WANT
TO BE ALONE

میں نے اسے سوچ کا نام دیا۔ لیکن یہ فکر مند، تناؤ، گھبراہٹ کی طرح تھا۔
- جو کچھ بھی آپ چاہتے ہیں اسے کہیں۔ میں اسے ایک مصروف ذہن کہتا ہوں۔ اور کس کے ساتھ؟ اور

یہ فہرست جاری ہے:

- "میں حیران ہوں کہ میرا باس کیا سوچتا ہے؟"
- "اگر میں اپنی نوکری کھودوں تو کیا ہوگا؟" مجھے لگتا ہے کہ وہ
- میری پرواہ نہیں کرتا۔"
- "میں ناکام ہوتا رہتا ہوں۔" کیا وہ
- مجھ سے محبت کرتی ہے؟" میری
- زندگی کیوں خراب ہوتی ہے؟"
- "میری زندگی حیرت انگیز کیوں ہے، اور دوسروں کی زندگی اس کیوں نہیں ہیں؟"
- "مجھے اپنے کام کی پرواہ نہیں ہے۔ کیا میرے ساتھ کچھ غلط ہے؟" میں کچھ بھی ختم نہیں
- کر سکتا۔ مجھے کیا ہو گیا ہے؟"
- "میں چھوڑنا چاہتا ہوں۔"

میرا آپ سے صرف ایک سوال ہے: مندرجہ بالا خیالات کا عملی استعمال کیا ہے؟

ہاں؟ میں انتظار کر رہا ہوں۔ ابھی تک کوئی جواب نہیں؟ بالکل۔

اس قسم کے خیالات ہماری مدد نہیں کر رہے ہیں۔ لیکن ہم سب کے پاس وہ ہیں۔ تو آپ ان سے کیسے چھٹکارا

حاصل کریں؟ ٹھیک ہے، میں نے سیکھا ہے کہ آپ ان سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔

یاد کرنا؟ ہم اپنے شعور پر قابو نہیں رکھ سکتے۔ ہم صرف یہ کنٹرول کر سکتے ہیں کہ ہم کن خیالات کی پیروی

کرتے ہیں۔

آپ کو صرف اپنے خیالات سے آگاہ ہونا چاہئے۔ انہیں تسلیم کریں۔ لیکن کبھی بھی اپنے آپ کو مورد الزام نہ ٹھہرائیں یا یہ نہ کہیں، "مجھے یہ خیالات کیوں ہیں؟" اس کا جواب کسی کے پاس نہیں ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنے خیالات سے آگاہ رہیں اور فیصلہ کریں کہ آپ کس چیز کو نظر انداز کریں گے، اور آپ کس چیز کو اہمیت دیں گے۔

مثال کے طور پر، میں اپنی زندگی میں جو کچھ بھی کر رہا ہوں اسے چھوڑنے کا خیال میرے ذہن میں اس وقت تک رہا ہے جب تک مجھے یاد ہے۔ جب میں ہائی اسکول میں تھا، تو میں چھوڑنا چاہتا تھا اور صرف ایک نوکری تلاش کرنا چاہتا تھا۔ جب میں باسکٹ بال کھیلتا تھا، تو میں چھوڑنا چاہتا تھا، اور بعد میں چھوڑ دیا۔ میں اس وقت تک آگے بڑھ سکتا ہوں جب تک کہ میں حال تک نہ پہنچ جاؤں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں جو کرتا ہوں اسے کتنا پسند کرتا ہوں، چھوڑنے اور صرف جانے کا خیال مہینے میں کم از کم تین یا چار بار میرے ذہن میں آتا ہے۔ ماضی میں، ان خیالات کی قیمت مجھے چکانی پڑی

کئی راتوں کی نیند۔

تقریباً دو سال پہلے میرے پاس کافی تھا۔ میں سوچنا چھوڑ دینا چاہتا تھا۔ لہذا میں نے اپنے ہر خیال پر عمل کرنے کے بجائے اپنے خیالات سے آگاہ ہونا شروع کر دیا۔ "تم مجھ پر قابو نہیں رکھتے۔" میں اپنے آپ سے عجیب و غریب کی طرح کہوں گا۔ لیکن یہ کام کرتا ہے۔ میں اس کی وجہ سے بہت پر سکون اور خوش ہوں۔ جب میں چھوڑنا چاہتا ہوں، تو میں اب بھی اسے سنتا ہوں کیونکہ کبھی کبھی یہ ایک علامت ہے۔ لیکن زیادہ تر، یہ صرف خوف ہے۔ اور میں اس کے سامنے ہتھیار ڈالنے سے انکار کرتا ہوں۔ اور آپ کو بھی نہیں کرنا چاہئے۔

آپ کے کنٹرول کے اندر اور آپ کے کنٹرول سے باہر

اگر آپ مفید خیالات رکھنا چاہتے ہیں تو، یہاں انگوٹھے کا ایک قاعدہ ہے: صرف ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کو آپ کنٹرول کر سکتے ہیں۔ یہ خود بخود آپ کے تقریباً 99% خیالات کو ختم کر دیتا ہے کیونکہ زندگی میں آپ بہت کم کنٹرول کرتے ہیں۔



صرف اس پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کنٹرول کرتے ہیں۔ آپ کی

طرح کی چیزیں: خواہشات

اعمال

-
-

الفاظ کے

ارادے

•
•

بیکار خیال کیا ہے؟ کچھ بھی آپ کے کنٹرول سے باہر اور کسی مفید مقصد کے بغیر کیا آپ نے کبھی ماضی کے بارے میں سوچا ہے؟ یہ ایک بے ترتیب سوچ کی بہترین مثال ہے جس میں کوئی مقصد نہیں ہے، جب تک کہ آپ ماضی کے فیصلے یا غلطی پر غور نہیں کر رہے ہیں۔ غور و فکر کی صورت میں، آپ کچھ مفید کر رہے ہیں۔ لیکن اس کے علاوہ، ماضی کے بارے میں ہر سوچ کا کوئی مقصد نہیں ہے۔ اس نقطہ نظر سے، یہ بیکار ہے۔

کیا آپ نے کبھی مستقبل کے بارے میں سوچا ہے؟ یہ بھی بیکار ہے۔ میں نے مفید خیالات کی دو اہم اقسام دریافت کی ہیں:

1. اس بارے میں سوچنا کہ آپ مسائل کو کیسے حل کر سکتے ہیں۔ ایک مسئلہ صرف ایک جواب

طلب سوال ہے۔ اپنے دماغ کو استعمال میں لائیں اور سوچیں کہ آپ مسائل کو کیسے حل

کر سکتے ہیں۔ اس زمین پر بہت سے لوگ ہیں۔

2. علم کو سمجھنا۔ اس کا مطلب یہ ہے: علم کو داخل کرنے کی کوشش کریں اور سوچیں کہ

آپ اپنی زندگی، کیریئر، کام، تعلقات وغیرہ کو بہتر بنانے کے لئے اس علم کو کس طرح

استعمال کر سکتے ہیں۔

بس یہی ہے۔ آپ ہر دوسرے خیال کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی مفید مقصد کے بغیر مسلسل سوچ رہے ہیں تو، اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ نے ابھی تک اپنے دماغ کی تربیت نہیں کی ہے۔ آپ کو اپنے سر سے باہر نکلنا ہو گا۔ اگر نہیں، تو آپ ذہنی طور پر چلے جائیں گے۔ ہر کوئی کرے گا۔ کوئی استثنا نہیں۔

اپنے آپ سے پوچھیں: "کیا یہ اس کے قابل ہے؟"

کیا آپ واقعی اپنا وقت، توانائی اور زندگی بیکار سوچ پر ضائع کرنا چاہتے ہیں؟ آپ اور میں دونوں اس کا جواب جانتے ہیں۔ بیکار چیزوں کے بارے میں سوچنا بند کرنے کا عہد کریں۔ اپنے دماغ پر قابو پانا شروع کریں۔ ماضی اور مستقبل کے بارے میں یہ سب فکر آپ کی مدد نہیں کرنے والی ہے۔ یہ کبھی نہیں ہوا۔ اور یہ کبھی نہیں ہو گا۔

اپنے دماغ پر بھروسہ نہ کریں

کیا آپ نے کبھی ایسا فیصلہ کیا ہے جو پیچھے مڑ کر دیکھنے سے غیر منطقی لگتا ہو؟ ہم بہت غیر منطقی مخلوق ہیں۔ ہر شخص اپنی سماجی حقیقت خود تخلیق کرتا ہے۔ جس طرح سے آپ دنیا کو دیکھتے ہیں وہ مکمل طور پر شخصی ہے کیونکہ ہم سب میں علمی تعصبات ہیں۔

علمی تعصبات کا تصور 1972 میں دو ماہر نفسیات، آموس ٹیورسکی اور ڈینیئل کانمنین نے متعارف کرایا تھا۔ علمی تعصب ایک منظم سوچ کی غلطی ہے جو فیصلوں پر اثر انداز ہوتی ہے، اور اسی وجہ سے، ہمارے فیصلوں پر۔

میرا پسندیدہ علمی تعصب "توجہ کا تعصب" ہے۔ یہ اس خیال کے لئے سائنسی ثبوت ہے کہ آپ کی زندگی آپ کے خیالات کا نتیجہ ہے۔ محتاط تعصب یہ بتاتا ہے کہ ہمارے تصورات ہمارے خیالات سے متاثر ہوتے ہیں۔ اور فطری طور پر، ہمارے تصورات ہمارے اعمال اور فیصلوں کا تعین کرتے ہیں، جو ہماری زندگیوں کو تشکیل دیتے ہیں۔ اگر آپ کے ذہن میں منفی خیالات ہیں تو آپ کو زندگی کے بارے میں منفی تاثر بھی ہے۔

یہ وہی کہتا ہے۔ ہمارا ذہن غیر منطقی ہو سکتا ہے، لیکن یہ ایک ہی وقت میں آسان بھی ہے۔

سب سے مشہور علمی تعصبات میں سے ایک، تصدیقی تعصب کو لے لو۔ یہ ہمارے پیشگی تصورات کی تصدیق کرنے کے طرز عمل کی وضاحت کرتا ہے۔ اگر آپ کسی چیز پر یقین رکھتے ہیں تو، آپ اس کی حمایت کرنے کے لئے معلومات، اشارے اور علامات تلاش کرنے کی سخت کوشش کریں گے۔ دوسرے لفظوں میں، آپ یہ ثابت کرنے کے لئے سب کچھ کرتے ہیں کہ آپ غلط نہیں ہیں۔ حقائق کو دیکھنے کے بجائے، آپ عقائد کو دیکھتے ہیں۔ اور یہ وہی ہے جو تمام علمی تعصبات کرتے ہیں۔ اس تحریر کے مطابق، فیصلہ سازی سے متعلق 106 علمی تعصبات معلوم ہیں! میں نے ان میں سے زیادہ تر کے بارے میں پڑھا ہے۔ اور میں نے علمی تعصبات کے بارے میں کئی کتابیں اور مطالعے بھی پڑھے ہیں۔ میرا نتیجہ یہ ہے کہ آپ کے دماغ پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا۔ شاید میرا نتیجہ بھی ایک علمی تعصب ہے۔ کون جانتا ہے؟

اس کا مطلب یہ ہے: عقائد، واضح منطق اور یہاں تک کہ سائنس کی بنیاد پر فیصلے کرنے سے گریز کریں۔

سائنسدان بھی انسان ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کے اپنے علمی تعصبات ہیں۔ وہ اپنے پیشگی تصورات کے ثبوت تلاش کرنے کے لئے بدنام ہیں۔ بہتر فیصلے کرنے کا حل زیادہ علم نہیں ہے۔ اس کے بجائے، میں نے پایا ہے کہ ایک عملی اور غیر جانبدار نقطہ نظر بہتر معلومات والے فیصلوں کی طرف لے جاتا ہے۔ بد قسمتی سے، "بہترین فیصلہ" جیسی کوئی چیز نہیں ہے۔ اگر ایسا ہوتا تو ہم ایک کامل دنیا میں رہتے تھے جو ایسے لوگوں سے بھری ہوئی تھی جو منطقی اور عملی فیصلے کرتے تھے۔ میں اسے اس طرح دیکھنا پسند کرتا ہوں: صرف اچھے اور برے معلومات والے فیصلے ہوتے ہیں۔

یہ سوچنا بہت پرکشش ہے کہ ہم نے یہ سب کچھ سمجھ لیا ہے کیونکہ ہم نے کچھ کتابیں یا مطالعہ پڑھا ہے۔ صرف ایک مسئلہ ہے: آپ اب بھی اپنے فیصلوں پر اعتماد نہیں کر سکتے ہیں، چاہے آپ کے پاس کتنا ہی علم کیوں نہ ہو۔ اس سادہ سوچ سے آگاہ ہونے سے آپ کو بہتر معلومات والے فیصلے کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر بار جب میں سوچنے کے انداز میں پھنس جاتا ہوں، تو میں علمی تعصبات کی فہرست کو دیکھ کر علیحدگی اختیار کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ یہ مفت اور آسان ہے۔ بس ویکیپیڈیا پر جائیں اور "علمی تعصبات کی فہرست" حاصل کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ زیادہ تر تعصبات عام سین کی طرح لگتے ہیں۔ اور بالکل یہی بات ہے۔ علمی تعصبات ہمارے غیر منطقی طرز عمل کی وضاحت کرتے ہیں۔

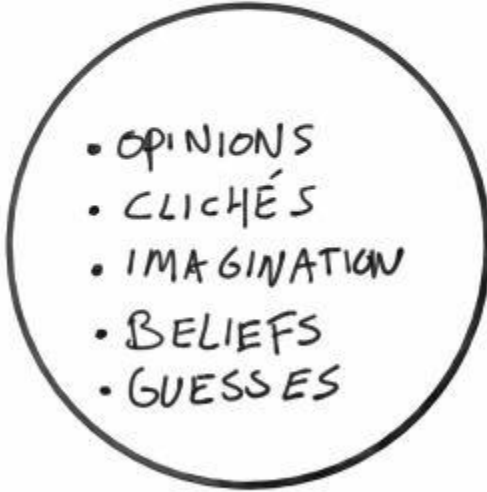
حقائق پر نظر ڈالیں

مجھے مفروضوں سے نفرت ہے۔ اور پھر بھی، میں ہر وقت چیزوں کو فرض کرتا ہوں۔ جب کوئی میرے ای میل کا جواب نہیں دیتا ہے تو، مجھے لگتا ہے کہ وہ پرواہ نہیں کرتا ہے۔ جب کوئی معافی مانگتا ہے، تو مجھے لگتا ہے کہ یہ حقیقی نہیں ہے۔ جب مجھے سر درد ہوتا ہے، تو مجھے لگتا ہے کہ میں بیمار ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ میں عملی نہیں ہوں کیونکہ مفروضے حقائق نہیں ہیں۔

اگر آپ سیدھے سوچنا چاہتے ہیں تو آپ تمام مفروضات کو ترک کر دیں اور صرف حقائق کو دیکھیں۔ ولیم جیمز نے عملیت پسندی کے بارے میں اپنے ایک لیکچر میں یہ سب سے بہتر کہا: "عملیت پسند حقائق اور ٹھوسیت سے چپکار ہوتا ہے، خاص معاملات میں اپنے کام میں سچائی کا مشاہدہ کرتا ہے، اور عام کرتا ہے۔"

چیزوں کو آسان بنانے کے لئے، آئیے فیصلہ کرنے کے دو طریقوں پر نظر ڈالتے ہیں۔ ایک حقائق پر مبنی

ASSUMPTIONS



FACTS



•

ہے اور دوسرا مفروضے پر مبنی ہے۔

کیا آپ کی مصنوعات کسی مسئلے کو حل کرتی ہے؟ یا آپ کو لگتا ہے کہ ایسا ہوتا ہے؟

کیا آپ اپنے اسٹارٹ اپ کے لئے رقم جمع کرنے کے قابل ہیں؟ یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کریں گے؟

• کیا آپ کو اضافہ ملے گا؟ یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا باس آپ کو دے گا؟ کیا یہ فروخت مکمل معاہدہ ہے؟ یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا کلائنٹ دستخط کرے گا؟

• کیا لوگ آپ کا فن پسند کرتے ہیں؟ یا آپ کو لگتا ہے کہ وہ ایسا کرتے ہیں؟

میں مفروضوں سے جتنا ممکن ہو بچنا پسند کرتا ہوں۔ میں حقائق کو دیکھنے اور پھر نتیجہ اخذ کرنے کو ترجیح دیتا ہوں۔ اگر آپ حقائق پر بھروسہ نہیں کر سکتے تو کیا ہو گا؟ ٹھیک ہے، کبھی کبھی آپ صرف حقائق تلاش نہیں کر سکتے ہیں، یا آپ کو فوری فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔ ان (بہت نایاب) معاملات میں میں آنتوں کے احساس کو ترجیح دیتا ہوں۔ آپ جو کچھ بھی کریں، اپنے خیالات کو دوسروں کی غلط معلومات اور اندازوں پر کبھی ضائع نہ کریں۔

سچ بمقابلہ غلط

پچھلے باب میں، ہم نے حقائق کو دیکھنے کے بارے میں بات کی۔ کیا حقائق بھی سچ ہیں؟ اس کا جواب نہیں ہے۔ الجھن ہے، ٹھیک ہے؟ یہ بالکل زندگی کی طرح ہے۔ مثال کے طور پر، کیا خدا موجود ہے؟ مجھے نہیں معلوم۔ میں نے کبھی کوئی ثبوت نہیں دیکھا۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ خدا حقیقی نہیں ہے؟ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں کیا سوچتا ہوں۔ اگر خدا آپ کے طرز زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے، تو یہ آپ کے لئے سچ ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ سائنسدان کیا کہتے ہیں۔

مغربی فلسفے پر گہرا اثر رکھنے والے جرمن فلسفی فریڈرک نٹشے نے کہا تھا: "اس میں کوئی حقائق نہیں ہیں، صرف تشریحات ہیں۔"

نٹشے ایک حقیقی خود شناس شخص تھا۔ سگمنڈ فرائڈ نے یہاں تک کہا تھا کہ "وہ کسی بھی دوسرے انسان کے مقابلے میں اپنے بارے میں زیادہ گہرا علم رکھتا تھا جو کبھی زندہ تھا یا کبھی زندہ رہنے کا امکان رکھتا تھا۔ وہ ایک بہت ہی تجزیاتی مفکر تھے، خاص طور پر جب ان کے اپنے خیالات کی بات آتی ہے۔"

جب نٹشے نے کہا کہ کوئی حقائق نہیں ہیں تو اس کا مطلب یہ تھا کہ ہم بحیثیت انسان آخر کار حقیقت کی اپنی تشریحات پر انحصار کرتے ہیں۔ معروضی طور پر حقیقت کی تصدیق کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے۔ اس کا

مطلب یہ نہیں ہے کہ کچھ بھی حقیقی نہیں ہے اور ہم سب ایک بڑے خواب میں رہ رہے ہیں۔ ہمیں صرف یہ سمجھنا ہو گا کہ حقائق سچ کی طرح نہیں ہیں۔

یہ سادہ سا خیال آپ کو بہت زیادہ توانائی بچاتا ہے کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ کوئی بھی صحیح یا غلط نہیں ہو سکتا ہے۔ "سچ" کے بارے میں مختلف آراء رکھنے والے لوگوں کو قائل کرنے کی زحمت مت کریں۔ یہ صرف عملی کام نہیں ہے۔ اپنی توانائی کو دوسری، زیادہ مفید چیزوں کے لئے محفوظ کریں۔

سوچنے کے لئے اپنا وقت نکالیں

میں سوچتا تھا کہ ہوشیار لوگ تیز رفتار مفکر ہوتے ہیں۔ "وہ اپنے پیروں پر سوچتا ہے۔ وہ واقعی ہوشیار ہے۔" میں نے کئی سالوں تک یہ کوشش کی۔ ہر بار جب مجھے کوئی مسئلہ، بحث، یا جب کوئی مجھ سے کوئی سوال پوچھتا ہے، تو میں سوچتا ہوں، "فوری، فوری، فوری!" فطری طور پر، میرے پہلے جوابات غلط تھے۔

میرے پسندیدہ مفکرین میں سے ایک ڈیرک سیورز کہتے ہیں کہ وہ ایک سست مفکر ہیں: "یہ ایک عام خیال ہے کہ آپ کا پہلا رد عمل سب سے زیادہ ایماندار ہے، لیکن میں اس سے متفق نہیں ہوں۔ آپ کا پہلا رد عمل عام طور پر پرانا ہوتا ہے۔ یا تو یہ ایک ایسا جواب ہے جو آپ نے بہت پہلے دیا تھا اور اب سوچنے کے بجائے استعمال کرتے ہیں، یا یہ بہت پہلے ہونے والی کسی چیز کے بارے میں گھٹنے ٹیکنے والے جذباتی رد عمل کو متحرک کر رہا ہے۔"

چیزوں کے بارے میں سوچنے میں وقت لگتا ہے۔ ہر بار جب میں نے فوری جواب دیا، میں بالکل نہیں سوچ رہا تھا، میں جذباتی تھا۔ ڈیرک سیورز نے خود کو تربیت دی کہ وہ اپنے پہلے خیالات پر بھروسہ نہ کرے۔ یہ وہی ہے جو اس نے کیا جب اس کے ای میل نے اس کا بہت زیادہ وقت اور توجہ ضائع کر دی۔ ایک عوامی شخصیت ہونے کے ناطے، ڈیرک کو اپنے قارئین سے بہت ساری ای میلز موصول ہوئیں۔ ان میں سے

زیادہ تر میں "فوری 5 منٹ" سوالات تھے۔ لیکن جیسا کہ وہ کہتے ہیں، اگر آپ کو ان میں سے 100 سوال ملتے ہیں، تو یہ ایک دن میں 8 گھنٹے تک کا اضافہ کرتا ہے۔ 2008 اور 2016 کے درمیان 192,000 ای میلز کا جواب دینے کے بعد، ڈیرک جانتا تھا کہ اسے اس کے بارے میں کچھ کرنے کی ضرورت ہے۔ لہذا انہوں نے جدید دور کے ہنری ڈیوڈ تھورو کی طرح گرڈ سے باہر جانے کا ارادہ کیا: "میں سخت محنت کرنے جا رہا تھا، تمام ای میل اور سوشل میڈیا کو بند کرنے جا رہا تھا، اور اپنے آپ کو چند قریبی دوستوں اور ساتھیوں کے علاوہ سب کے لئے ناقابل رسائی بنانے جا رہا تھا۔ یہ واحد حل کی طرح محسوس ہوا۔"

یہ اس کا پہلا خیال تھا۔ ڈیرک اپنے بلاگ (<https://sivers.org/slow>) پر لکھتے ہیں کہ "لیکن پھر مجھے احساس ہوا کہ جب تک میں سوالات کا جواب نہیں دیتا میں قابل رسائی رہ سکتا ہوں۔ مجھے خوشی ہے کہ اس نے اپنے پہلے خیال پر عمل نہیں کیا۔ اس کا دوسرا خیال بہت بہتر ہے۔ میں نے ماضی میں خود ڈیرک کو ای میل کیا ہے، اور میں سوچتا ہوں کہ کیا

وہ لوگوں کی زندگیوں پر بڑا اثر ڈالتا ہے۔

میں یہ کہنے کی کوشش کر رہا ہوں کہ جب کوئی آپ سے کوئی سوال پوچھتا ہے، تو یہ کہنا ٹھیک ہے، "میں نہیں جانتا۔" یہ بات آپ خود بھی کہہ سکتے ہیں۔ میں اکثر اپنے آپ پر بہت سخت رہا ہوں کیونکہ میرے پاس اپنے ذاتی مسائل کا فوری جواب نہیں تھا۔ یہ آپ کو بے وقوف نہیں بناتا ہے۔ یہ آپ کو انسان بناتا ہے۔

ہم کیوں ڈرتے ہیں کہ لوگ ہمیں بے وقوف سمجھتے ہیں؟ یہ سست سوچ کی بہترین مثال ہے۔ اپنی جبلت پر عمل کرنے کے بجائے، "میں انہیں ثابت کروں گا!" آپ ایک قدم پیچھے ہٹ سکتے ہیں اور اپنے آپ سے پوچھ سکتے ہیں، "میں ہوشیار کیوں بننا چاہتا ہوں؟" اگر آپ واقعی اس کے بارے میں سوچتے ہیں تو، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ سوچنے کے لئے اپنا وقت نکالنا ہمیشہ بہتر ہے۔ اگر دوسروں کو لگتا ہے کہ یہ آپ کو احمق بناتا ہے، تو وہ وہی ہیں جو ہیں۔

مزید فوری فیصلے نہیں

- "کیا ہم تھائی لینڈ کے لئے کاروباری سفر تک کریں؟"
 - "کیا آپ کمپنی ایکس میں بولنے والے گیگ میں دلچسپی رکھتے ہیں؟" "کیا ہمیں
 - باورچی خانے کی تزئین و آرائش کرنی چاہیے؟"
 - "کیا آپ کو لگتا ہے کہ ہمیں جان ڈوکوبر طرف کر دینا چاہئے؟"
 - "ایک اور سیلنڈر ایگزیکٹو کی خدمات حاصل کرنے کے بارے میں
- کیا خیال ہے؟"

حال ہی میں دوسروں نے مجھ سے کچھ سوالات پوچھے ہیں۔ اور تم جانتے ہو کیا؟ جس طرح میں اپنے چیلنجوں کے بارے میں گہرائی سے سوچنے کے لئے وقت نکالنا پسند کرتا ہوں، اسی طرح میں "فوری" فیصلے کرنے کے لئے بھی وقت لیتا ہوں۔ ہر بار جب میں کسی تقریر، انٹرویو، یا سمینار دینے کے لئے ہاں کہتا تھا، تو میں نے اس کے بارے میں زیادہ دیر تک نہیں سوچا۔ جب چیزیں مستقبل میں ہوتی ہیں، تو ہم ہاں کہنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ "یہ سفر ستمبر کے لیے طے کیا گیا ہے۔ اب مارچ ہے۔ یہ اب سے صدیوں کی بات ہے!" اور اس کے بارے میں سوچے بغیر، آپ پانچ دن کے کاروباری سفر یا خاندانی تعطیلات کا وعدہ

کرتے ہیں۔ لیکن جب ستمبر آتا ہے تو، آپ یا تو ایک عظیم پیشہ ورانہ بہاؤ میں ہوتے ہیں، آپ کے پاس دیگر (زیادہ اہم) وعدے ہوتے ہیں، یا کسی اور چیز کے درمیان میں ہوتے ہیں۔ اب، اچانک، 'صدیوں پہلے' کی وہ فوری ہاں آپ کے ذہن میں ہر وقت موجود ہے۔ "کیا مجھے سفر منسوخ کر دینا چاہیے؟" کیا مجھے جانا چاہئے؟ کیا مجھے صرف دو دن کے لیے جانا چاہیے؟"

ہم چیزوں کو اتنا پیچیدہ کیوں بناتے ہیں جبکہ ہم سوچنے کے لئے صرف ایک اضافی دن نکال کر ان چیزوں کو آسانی سے حل کر سکتے ہیں؟ یہ سب آپ کی ضرورت ہے۔ بس چیزوں کے بارے میں سوچیں۔ اپنے آپ کو جانیں۔ مثال کے طور پر، میں فی الحال ایک عظیم تحریری بہاؤ میں ہوں۔ مجھے اپنا شہر چھوڑنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ میرے پاس ہر روز ایک طے شدہ معمول ہے، اور یہ میرے لئے بہت اچھا کام کرتا ہے۔ میں خوش ہوں، اور میں اپنی زندگی سے بہت لطف اندوز ہوں۔ جب میں ہفتے کے اختتام پر بھی جاتا ہوں، تو میرا پورا معمول خراب ہو سکتا ہے۔ اور پھر مجھے اپنی 'پرانی' ذات میں واپس آنے کے لیے مزید دو ہفتوں کی ضرورت ہے۔

تاہم، میں ہمیشہ یہ ذہنیت نہیں رکھتا۔ ابھی، میں اس پر کام کر رہا ہوں

کتاب، ایک نیا دفتر کھولنا، اور ایک نیا پارٹمنٹ خریدنا۔ میں نے کچھ اہم چیزوں پر توجہ مرکوز کی ہے۔ لیکن دیگر اوقات میں، میں زیادہ لچکدار ہوں اور حقیقت میں سفر کرنا، دوستوں، کاروباری شراکت داروں سے ملنے اور ایک ڈھیلا طرز زندگی گزارنا پسند کرتا ہوں۔

یہی وجہ ہے کہ اب مجھے فیصلے کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ اپنے پہلے خیال پر عمل کرنے کے بجائے، میں کہتا ہوں، "براہ مہربانی مجھے اس کے بارے میں سوچنے کے لئے ایک یا دو دن دیں۔" یہ سب آپ کی ضرورت ہے۔

اپنے ذہن کو آزاد کرو

ایک بار جب میں نے زندگی کے بارے میں اپنا نقطہ نظر تبدیل کیا، تو میں نے ہر ایک دن اپنے دماغ کو دبانا شروع کر دیا۔ میں نے دن میں دو گھنٹے پڑھنا شروع کیا اور سیکھی ہوئی چیزوں کے وسیع نوٹ لینے لگے۔ میں نے اپنے سیکھے ہوئے خیالات کو بانٹنے کے لئے مضامین لکھنا بھی شروع کر دیئے۔ شروع میں، مجھے لگا جیسے میرے لئے ایک نئی دنیا کھل گئی ہے۔ مجھے مزید سیکھنے کے لئے کافی نہیں مل سکا۔ میں نے ہر ہفتے نئی کتابیں خریدیں اور نئے علم کا ہر ٹکڑا کھا لیا جس پر میں ہاتھ ڈال سکتا تھا۔

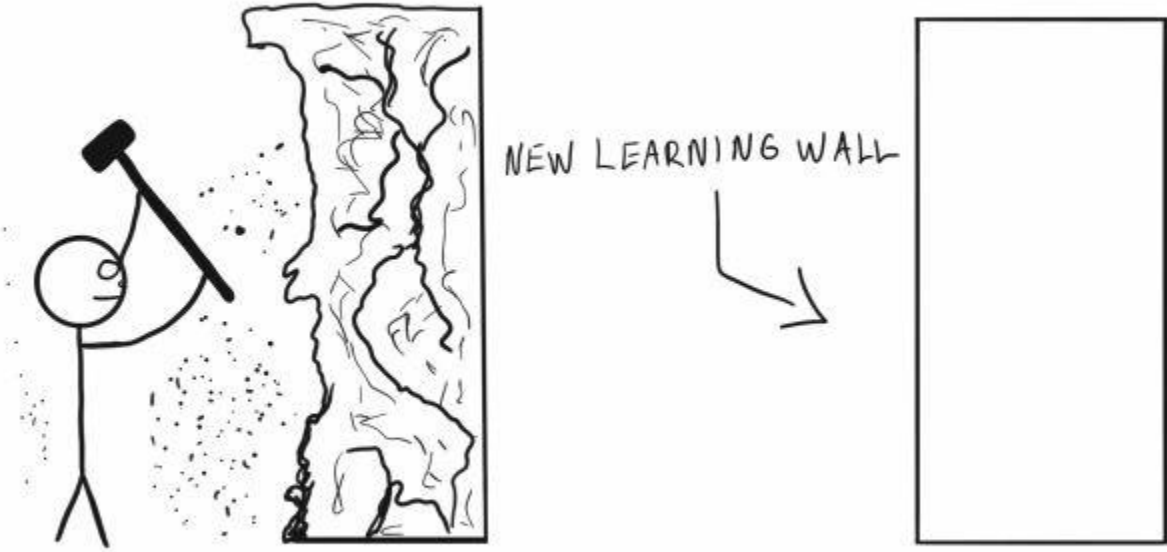
لیکن چند ہفتوں کے بعد، میں ذہنی طور پر ٹوٹ گیا تھا۔ اچانک میرا ذہن منجمد ہو گیا۔ میں نے خود کو مسدود محسوس کیا۔ میں نہ سوچ سکتا تھا، نہ پڑھ سکتا تھا اور نہ ہی لکھ سکتا تھا۔ سارا دن میرا سر درد کرتا رہا۔ یہ سلسلہ کچھ دنوں، تقریباً ایک ہفتے تک چلتا رہا۔ میں بیمار محسوس کر رہا تھا اور مجھے سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ کیوں۔ میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ کیوں۔ اور جب میں نے بہتر محسوس کیا، تو میں نے صرف وہاں اٹھایا جہاں سے میں نے چھوڑا تھا۔ اس بار، میں ایک اور دیوار سے ٹکرانے سے تقریباً دو مہینے پہلے، زیادہ دیر تک چلتا رہا۔ لیکن اس بار یہ ایک بار پھر مختلف تھا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں نے کیا کوشش کی، مجھے ایسا محسوس نہیں ہوا کہ میں بہتری لارہا ہوں یا نئی چیزیں سیکھ رہا ہوں۔ لیکن میں آگے بڑھتا رہا اور

مشکل سے گزرنا رہا۔

چند بار ایسا ہونے کے بعد، میں آخر کار سمجھ گیا کہ کیا ہو رہا ہے۔ آپ کے دماغ کی تربیت مرحلہ وار ہوتی ہے۔ اور اس سے پہلے کہ آپ اپنی سیکھنے کی ترقی کے اگلے مرحلے میں آگے بڑھ سکیں، آپ کو ایک دیوار سے گزرنا ہو گا۔ مجھے یقین ہے کہ سیکھنے کی مہارت اور اپنے آپ کو ترقی دینا دونوں مرحلوں میں ہوتے ہیں۔ ایک نئے مرحلے کے آغاز میں، چیزیں سیکھنا آسان ہے کیونکہ سب کچھ نیا ہے۔ لیکن جتنا آپ کسی مرحلے کے اختتام کے قریب پہنچتے ہیں، چیزیں زیادہ مشکل ہو جاتی ہیں۔ میرے معاملے میں، مجھے سر درد ہوا۔ لیکن میں ابھی اختتام کے قریب نہیں تھا کیونکہ، ایک مختصر جھٹکے کے بعد، میں دوبارہ اس پر واپس آ گیا۔

کسی موقع پر، آپ ایک بڑی دیوار سے ٹکرا گئے۔ یہ ذہنی ٹوٹ پھوٹ ہے۔ یہ ایک ایسا نقطہ بھی ہے جس پر آپ جو کچھ بھی حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اسے چھوڑنا چاہتے ہیں:

ایک کتاب لکھنا، کاروبار شروع کرنا، اپنے کیریئر کو تبدیل کرنا یا لوگوں کے ایک گروپ کی قیادت کرنا۔ جب آپ دیوار سے ٹکراتے ہیں، تو سب کچھ رک جاتا ہے۔ کتاب اچانک بیکار لگتی ہے، کاروبار ناکام ہوتا



دکھائی دیتا ہے، جس کیریئر کو آپ چاہتے ہیں وہ ناقابل رسائی لگتا ہے، اور لوگوں نے آپ کو سنجیدگی سے لینا بند کر دیا ہے۔ سب کچھ کھو گیا ہے۔

میں نے اسے ایک مثبت لمحے کے طور پر لینے کے لئے اپنے دماغ کو تربیت دینا سیکھا ہے۔ جب میں ایک دیوار پر پہنچتا ہوں، تو مجھے معلوم ہوتا ہے کہ میں اپنی ترقی کے اگلے مرحلے کے قریب ہوں۔ ہارمانے کے بجائے، میں خوش ہوں۔ مجھے صرف ایک وقفہ لینے، دوبارہ زندہ کرنے اور اپنے دماغ کو صحت یاب ہونے دینے کی ضرورت ہے۔ میں اپنے دوستوں کے ساتھ گھومتا ہوں۔ ہمارے دفتر میں اپنے بھائی کے ساتھ کچھ

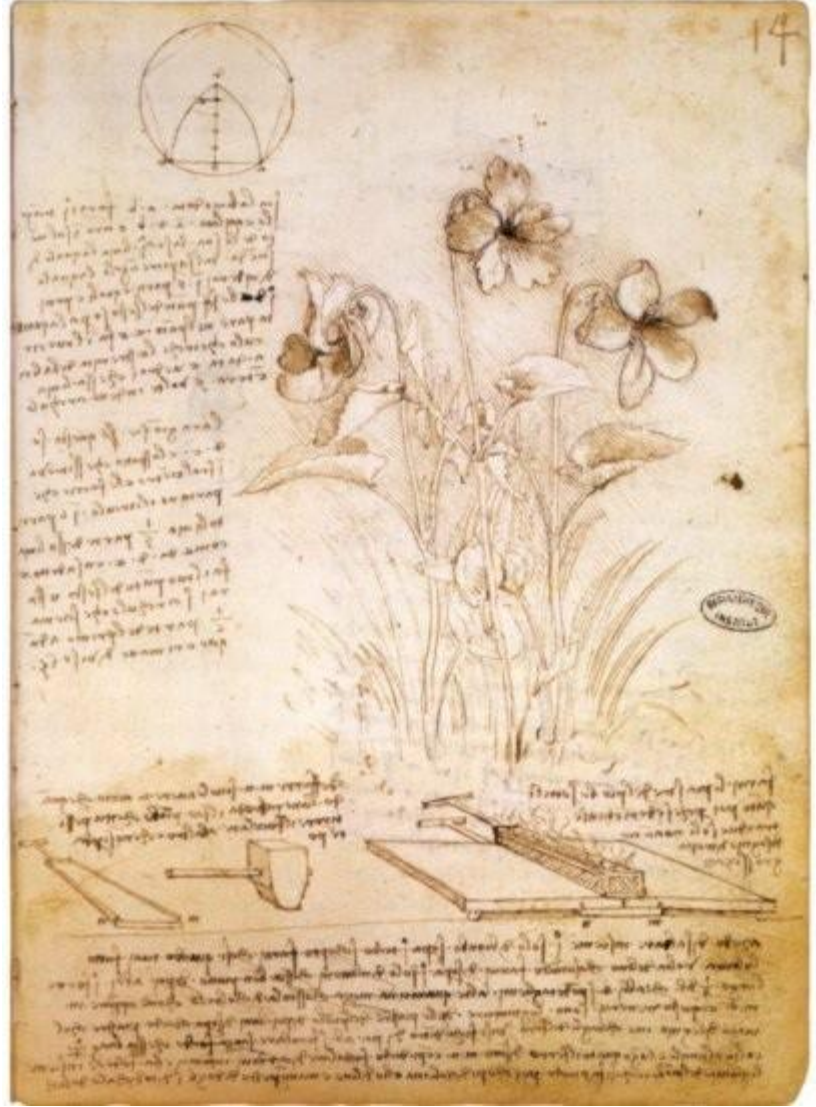
ٹیبل ٹینس کھیلیں۔ میرے پسندیدہ فنکار جیسے جے زیڈ، باب ڈیلن، کینڈرک لامر، یاہون آئیور کو سنیں۔
فلمیم دیکھیں (ان میں سے بہت سے)۔ میں صرف آرام کرنے کے لئے کچھ وقت لیتا ہوں اور اپنے دماغ
کو مضبوط ہونے دیتا ہوں جبکہ میں کسی بھی چیز پر نہیں سوچ رہا ہوں یا کام نہیں کر رہا ہوں۔ اور پھر، میں
وہاں واپس آتا ہوں جہاں سے میں نے چھوڑا تھا۔ میں ٹوٹنے کے لئے اپنی توانائی کا استعمال کرتا ہوں

دیوار کے ذریعے اور یہ ہمیشہ کام کرتا ہے۔

اپنے خیالات کھینچیں

زبان ایجاد کرنے سے پہلے، ہم تصویروں میں بات چیت اور سوچتے تھے۔ لیکن کئی صدیوں سے، الفاظ ہمارے مواصلات کا بنیادی ذریعہ رہے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم الفاظ میں بھی سوچتے ہیں۔ جب میں سوچتا ہوں، تو میں اپنے آپ سے بات کرتا ہوں۔ اور جب میں نوٹ لیتا ہوں، تو میں خود سے بھی بات کرتا ہوں۔

"اپنے خیالات کو کھینچنے کے بارے میں ایک باب بنائیں"، یہ وہ ہے جو میں نے اپنی نوٹ بک میں لکھا تھا جب میں نے اس باب کا خیال پیش کیا تھا۔ مجھے یہ دلچسپ لگتا ہے۔ اب تک کے مشہور ترین مفکرین میں سے ایک لیونارڈو ڈاؤنچی نے بصارت سے سوچا۔ میں یہ کیسے جان سکتا ہوں؟ میں نے اس کی نوٹ بک پر ایک نظر ڈالی، جو آپ آسانی سے تلاش کر سکتے ہیں اگر آپ انہیں گوگل کرتے ہیں۔ یہاں ایک مثال ہے:



اب، ہمیں ڈرائنگ میں اتنا اچھا بننے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن مجھے لگتا ہے کہ ہم اب بھی کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ ڈرائنگ آپ کے دماغ کو مستقل زبان بندی سے آزاد کرتی ہے۔ میں نے ایک سال پہلے اپنے بلاگ پوسٹوں کے لئے تصاویر کھینچنا شروع کیا تھا۔ میری ڈرائنگ کی مہارت میں بہتری نہیں آئی ہے، لیکن میرے مضامین میں بہتری آئی ہے۔ اور اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ مجھے یہ سوچنے میں وقت لگتا ہے کہ میں اپنے خیال کو کس طرح بانٹ سکتا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ قارئین فوری طور پر "حاصل" کریں جو میں

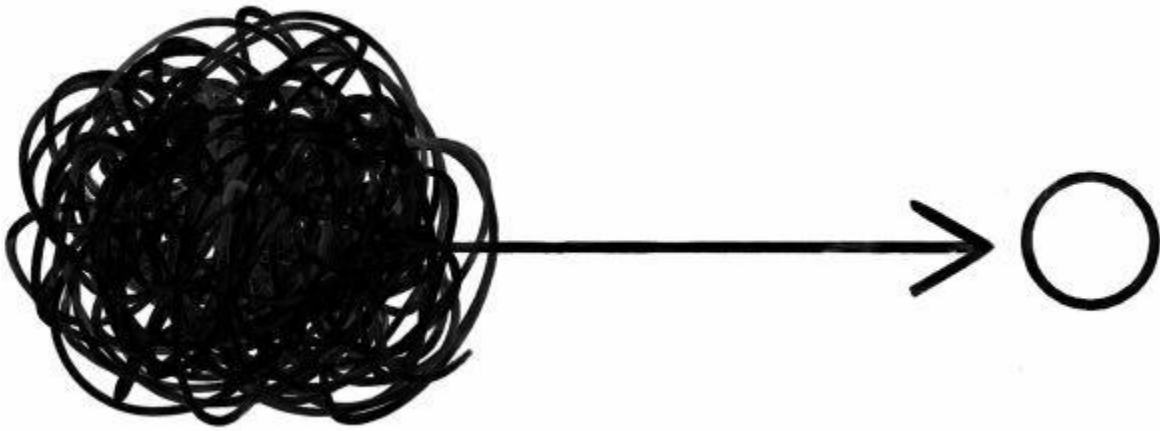
اپنے ڈرائنگ کو دیکھ کر مضمون میں شیئر کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔

یہی وجہ ہے کہ میں کسی خیال کو دیکھنے کے بارے میں بہت سوچتا ہوں۔ کبھی میں گراف کھینچتا ہوں، کبھی کسی جملے یا لفظ پر زور دیتا ہوں، اور یہاں تک کہ میں سادہ کارٹون بھی بناتا ہوں۔

ڈرائنگ کرنے کے بعد، میں اکثر اپنے خیال کو واضح کرنے کے لئے اپنے مضمون میں ترمیم کرتا ہوں۔

اور کچھ مضامین ڈرائنگ سے بھی شروع ہوتے ہیں۔

اس کتاب کا آغاز بھی ایک ڈرائنگ سے ہوا۔ یہ وہ ڈرائنگ ہے جسے میں نے افراتفری سے وضاحت کے



باب میں استعمال کیا تھا۔ یہاں یہ ایک بار پھر ہے:

میں نے یہ ڈرائنگ بغیر کسی مقصد کے بنائی ہے۔ میں صرف اپنے کچھ خیالات کا تصور کر رہا تھا۔ میرے

خیالات میں سے ایک یہ ہے کہ یہ میرے ذہن میں افراتفری ہوا کرتا تھا، جب تک کہ مجھے اس پر قابو

پانے کا کوئی راستہ نہیں مل گیا۔ اس کے نتیجے میں، میں واضح طور پر سوچتا ہوں۔ یہ پوری ڈرائنگ ہے۔

اور اب یہ ایک کتاب ہے۔

اپنے آپ بنیں (وہ نہیں جو آپ کو ہونا چاہئے)

"دنیا کے بجائے اپنے آپ کو فتح کریں"

René Descartes —

میں آپ سے کچھ سوالات پوچھنا چاہتا ہوں:

- آپ کس چیز میں اچھے ہیں؟
- تم کس چیز میں برے ہو؟
- آپ نئی چیزیں کیسے سیکھتے ہیں؟ آپ کس
- چیز کے بارے میں پرجوش ہیں؟ آپ کو کیا

نا پسند ہے؟

دوسرے لفظوں میں: آپ کون ہیں؟ آپ کا ڈی این اے کیا ہے؟ یقیناً، حیاتیاتی طور پر ہم سب کم و بیش

ایک جیسے ہیں۔ ہم سب کے اعضاء، ہڈیاں، خون، اعصاب ہوتے ہیں۔ ہم سب بھی مر جاتے ہیں۔

خود شناسی کیوں ضروری ہے؟ مجھے کبھی کوئی سراغ نہیں ملا۔ اسکول میں میرے تمام سالوں میں، کسی نے

بھی اپنے آپ کو جاننے کے بارے میں بات نہیں کی اور یہ کیوں اہم ہے۔ لیکن یہ پتہ چلتا ہے کہ خود شناسی

کی کمی کی وجہ سے میں نے اپنی زندگی میں غلط فیصلے کیے۔

-
-

میرے پاس جو

نوکریاں تھیں۔ جن

لڑکیوں کو میں نے

ڈیٹ کیا۔

-
-

وہ چیزیں جن کا میں نے

تعاقب کیا۔ جو فیصلے میں نے

کیے۔

-

جن لوگوں کے ساتھ میں نے وقت گزارا۔

یہ میری طاقت، اقدار، مہارت اور خواہشات سے میل نہیں کھاتا تھا۔ میری سابقہ گرل فرینڈ

دنیا کا سفر کرنا چاہتا تھا اور مختلف ممالک میں رہنا چاہتا تھا۔ مجھے اس خیال سے نفرت ہے۔ میں اپنے خاندان اور بہترین دوستوں کے قریب رہنا چاہتا ہوں۔ اگر میں دوسرے ممالک میں نہیں رہتا تو مجھے ایسا محسوس نہیں ہوتا کہ میں کسی چیز سے محروم ہو رہا ہوں۔ گھر ہونا ہی مجھے خوش کرتا ہے۔ جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ تعلقات میں ہوتے ہیں جس کی اقدار مختلف ہوتی ہیں تو، یہ صفر رقم کا کھیل ہے۔ ایک شخص ہمیشہ کچھ نہ کچھ کھودیتا ہے۔ ہم ٹوٹ گئے۔

میں نے بوائٹلر کے کمروں میں کام کیا ہے، ان لوگوں کو احمقانہ مصنوعات فروخت کی ہیں جن کو ان کی ضرورت نہیں تھی۔ میرے پاس ایسی نوکری کیوں تھی جس نے مجھے اپنے بارے میں برا محسوس کیا؟ مجھے نہیں معلوم۔ میرا بہترین اندازہ یہ ہے کہ میں پیسے چاہتا تھا۔ میں نے سوچا کہ آپ یہی کرتے ہیں۔ لیکن میں خود کو نہیں جانتا تھا۔

آج، میں اپنے آپ کو دس سال پہلے کے مقابلے میں بہتر جانتا ہوں۔ اور آج سے دس سال بعد، میں اپنے آپ کو آج سے بہتر جانوں گا۔ اپنے آپ کو جانا پہلا قدم ہے۔ دوسرا مرحلہ اس علم پر عمل کرنا ہے۔

کبھی کبھی مواقع میرے راستے میں آتے ہیں اور مجھے بہت جلدی ہاں کہنے کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن مجھے ایک قدم پیچھے ہٹنا پڑے گا۔ اپنے آپ سے پوچھو: کیا یہ واقعی میں ہوں؟ اکثر، جواب نہیں ہے۔ میں نے پایا ہے کہ زندگی میں زیادہ تر چیزیں میرے لئے نہیں ہیں۔ زیادہ تر ملازمتیں، مواقع، ممالک، لوگ،

پارٹیاں، طرز زندگی، کتابیں۔ وہ سب میرے لئے نہیں ہیں۔ یہ ان چیزوں کو تلاش کرنے کے بارے میں
ہے جو میرے لئے ہیں۔ یقین کریں یا نہ کریں، یہ ایک بہت چھوٹی فہرست ہے۔

غور کرنے کے لئے وقت نکالیں

ہم مصروف زندگی گزار رہے ہیں۔ اور کبھی کبھی سوچنے کے لئے وقت نہیں ہوتا ہے۔ جب سوچنا ترجیح نہ ہو تو اسے ترجیح بنائیں۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں، تو آپ کچھ سال پہلے میرے جیسے ہو جائیں گے۔ میں نے 2012 اور 2015 کے درمیان کسی بھی چیز پر غور نہیں کیا۔ نتیجہ؟ اچانک، میں پریشان ہو گیا اور مجھے سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ میری زندگی کے ساتھ کیا کرنا ہے۔

میرے ہاتھوں میں ایک حقیقی اندرونی بحران تھا۔ چونکہ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ کیا کرنا ہے، لہذا میں نے مزید کتابیں پڑھنا شروع کر دیں۔ اور میں نے دیکھا کہ بہت سے ہوشیار اور خوش لوگ رسالے رکھتے ہیں۔ انہوں نے اپنی زندگی پر بھی زیادہ غور کیا۔ خاص طور پر، انہوں نے ان چیزوں پر غور کیا جو انہوں نے سیکھی ہیں، انہوں نے غلطیاں کیں، اور ان اہداف پر جو انہوں نے حاصل کیے۔

جب میں نے روزانہ جرنلنگ شروع کی، تو میں نے اپنی سوانح حیات لکھنے سے آغاز کیا۔ یہ اشاعت کے لئے نہیں ہے۔ یہ غور و فکر اور سیکھنے کے لئے ہے۔ اگر آپ نہیں جانتے کہ کس بارے میں لکھنا ہے۔ اپنی زندگی کی کہانی لکھیں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ اپنے ہر پیرا گراف کے ساتھ اپنے بارے میں مزید سیکھیں گے۔

میں جرنل کرتا ہوں اور ہفتے میں ایک بار اپنے نوٹ پڑھنا یقینی بناتا ہوں۔ جب میں غور کرنے کے

بارے میں بات کرتا ہوں تو میرا مطلب صرف یہی ہے۔ میں یہ تین وجوہات کی بنا پر کرتا ہوں:

1. اس سے مجھے اپنی غلطیوں کو بے نقاب کرنے میں مدد ملتی ہے تاکہ میں مستقبل میں

ان سے بچ سکوں۔

2. جب میں اپنی ماضی کی کامیابیوں کو پڑھتا ہوں تو اس سے مجھے اپنی ترقی کی قدر کرنے میں مدد ملتی ہے۔

3. اپنے خیالات کو ترتیب دینے کے لئے تاکہ میں اپنے آپ کا دوسرا اندازہ لگا سکوں۔

اس سے مجھے بہتر فیصلے کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مختصر میں، میں جرنل اور عکاسی کرتا ہوں کیونکہ یہ مفید ہے۔

میرے پیسے کے قوانین

میرے ایک دوست نے مجھے بتایا کہ وہ اپنے کام سے نفرت کرتا ہے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ انہوں نے کوئی کارروائی کیوں نہیں کی۔ "مجھے پیسے کی ضرورت ہے"، انہوں نے کہا۔ میں خود بخود جانتا تھا کہ اس نے فرض کیا تھا کہ اس کے پاس واحد آپشن چھوڑنا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب ہم کسی چیز کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں تو ہم اس پر بہت زیادہ انحصار کرتے ہیں۔

پیسے کی قدر کو کم کرنے کے لئے ایک آسان حل ہے۔ میں ان پانچ اصولوں کے مطابق زندگی گزارتا ہوں:

(PRACTICAL) MONEY RULES

- * Don't buy shit you don't need.
- * Save at least 10% of your income every month
- * Stay out of debt
- * Invest your money in things that have a return
- * Don't be stingy (it's just money)

یہ وہی ہے جو میں نے پچھلے تین سالوں سے کیا ہے۔ اور میں نے پیسے کے بارے میں ایک بار بھی نہیں سوچا ہے۔ دراصل، یہ سچ نہیں ہے۔ میں اب بھی پیسے کے بارے میں سوچتا ہوں۔ ہر کوئی کرتا ہے۔ لیکن جیسے ہی میں سوچتا ہوں، "میرے بچت اکاؤنٹ میں کافی پیسہ ہے"، میں پیسے کے بارے میں سوچنا بند کر دیتا ہوں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کیا ہوتا ہے، اگر آپ کے پاس چھ ماہ تک زندہ رہنے کے لئے کافی پیسہ ہے تو، آپ کو اس کا پتہ چل جائے گا۔

صرف ایک شرط ہے: اپنی صلاحیتوں میں سرمایہ کاری کریں۔ یہ سوچنا بے وقوفی ہے کہ ہم ہمیشہ نوکری تلاش کرنے یا پیسہ کمانے کے قابل ہوں گے۔ اس کے لئے کوشش کی ضرورت ہے۔ لیکن کب سے ہے

یہ ایک حیرت کی بات ہے؟

میں صرف اس بات کو یقینی بناتا ہوں کہ میں اپنا پیسہ خرچ کرنے کے بجائے سرمایہ کاری کروں۔ پیسے کی سرمایہ کاری صرف اسٹاک مارکیٹ یا رئیل اسٹیٹ میں سرمایہ کاری کے بارے میں نہیں ہے۔ مجھے ایک نئے لیپ ٹاپ کے لئے تین گرینڈ ادائیگی کرنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہے کیونکہ یہ ایک ایسا آلہ ہے جسے میں اپنا کام کرنے کے لئے استعمال کرتا ہوں، اور اس سے مجھے پیسہ ملتا ہے۔ اس کے علاوہ، جب اہم چیزیں خریدنے کی بات آتی ہے تو میں کبھی سستا نہیں ہوں۔ میں ایک سستی جیکٹ خریدنے کے بجائے ایک اچھی جیکٹ خریدنا پسند کروں گا جو سالوں تک چلتی ہے جسے مجھے اگلے سال تبدیل کرنا ہے۔

سادہ الفاظ میں، میں ایسی چیزیں نہیں خریدتا جن کی مجھے ضرورت نہیں ہے۔ مجھے ہر سال ایک نئے آئی فون کی ضرورت نہیں ہے۔ مجھے پانچ ہزار ڈالر کے جو توں کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میرے پاس صرف ایک جوتے ہیں۔ میں اپنی پسند کی ہر چیز نہیں خریدتا۔ ضرورت سے زیادہ سامان خریدنا عملی نہیں ہے کیونکہ میرے پاس کافی جگہ نہیں ہے۔ اس کے علاوہ، میں اپنے آپ کو اپنے نظم و ضبط کو بہتر بنانے کے لئے چیزوں کی مزاحمت کرنے کے لئے خود کو تربیت دینا پسند کرتا ہوں۔

یاد رکھیں: پیسہ ایک متبادل وسیلہ ہے۔ جب آپ اس سے باہر ہوتے ہیں تو، آپ اسے واپس کما سکتے ہیں۔ آپ وقت کے لئے ایک ہی نہیں کہہ سکتے۔ پیسے کے بارے میں سوچنے میں زیادہ وقت خرچ نہ کریں۔

ہر چیز سے باہر نکلنے کا راستہ سوچنے کی کوشش نہ کریں

یہ پہلی نظر میں سمجھ میں نہیں آتا ہے، لیکن جب آپ بہت سخت سوچتے ہیں، تو آپ اکثر برے خیالات کے ساتھ آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ فعال طور پر ہر چیز سے باہر نکلنے کا راستہ نہیں سوچ سکتے ہیں۔ نہاتے وقت ہم سب کے پاس اچھے خیالات تھے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم فعال طور پر نہیں سوچ رہے ہیں۔

یہ اچھا ہے کہ آپ اپنی توجہ بھٹکنے دیں اور سوچنا چھوڑ دیں۔ یہ بھی آپ کے دماغ کو کنٹرول کرنے کا ایک حصہ ہے۔ آپ کے پاس یہ فیصلہ کرنے کی صلاحیت ہے کہ آپ اپنے خیالات کو کب چھوڑنا چاہتے ہیں۔ ایک مشکل دن کے بعد جب آپ صوفے پر لیٹتے ہیں تو اپنے پٹھوں کو آرام دینے کی طرح، آپ اپنے خیالات کو ڈھیلا چھوڑ سکتے ہیں۔

آپ یہ بہت سے مختلف طریقوں سے کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ یوگا کی کلاس لینا پسند کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ ہر روز مراقبہ کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ میڈیم سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ میں نے سیکھا ہے کہ آرام کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ تاہم، صرف ایک چیز اہم ہے: آپ کو آرام کرنے کے لئے کسی چیز کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو یوگا، ورزش، مراقبہ، موسیقی، خوشبو، یا جو کچھ بھی آپ کے خیال میں آپ کی

ضرورت ہے اس کی ضرورت نہیں ہے۔ سب کچھ چھوڑ دو۔ آپ اپنی بیرونی دنیا سے فرار ہو سکتے ہیں اور سکون تلاش کرنے کے لئے اپنے دماغ کے اندر جاسکتے ہیں۔ اگر آپ ابھی ایسا نہیں کر سکتے ہیں، تو اپنے آپ کو تربیت دیں۔ اپنے خیالات سے آگاہ ہوں، ان کا مشاہدہ کریں، اور انہیں جانے دیں۔ یہ پورا عمل ہے۔ آپ یہ کسی بھی وقت، کسی بھی جگہ کر سکتے ہیں۔ آپ کو ان چیزوں کو کرنے کے لئے کسی مختلف منظر یا کلاس کی ضرورت نہیں ہے۔ جانے دو اور آرام کرو۔ اور جتنی بار آپ کے خیال میں ضروری ہو اسے کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ لمحات جو آپ نہیں سوچ رہے ہیں وہ اتنے ہی اہم ہیں جتنے وقت آپ فعال طور پر سوچ رہے ہیں۔

غیر روایتی بنیں

مجھے روایتی سوچ سے نفرت ہو گئی ہے۔ اس لئے نہیں کہ میں مختلف ہونا چاہتا ہوں بلکہ اس لئے کہ روایتی سوچ آپ کو روایتی نتائج دیتی ہے۔ مجھے یہ پسند نہیں ہے۔ اور اگر آپ کو روایتی نتائج پسند ہیں، تو آپ اس کتاب کو نہیں پڑھ رہے ہوں گے۔

آئیے ایک سیکنڈ کے لئے فیصلہ سازی کا جائزہ لیتے ہیں۔ فیصلہ سازی کا سب سے روایتی طریقہ یہ ہے کہ فوائد اور نقصانات کی فہرست بنائی جائے۔ بنجمن فرینکلن وہ پہلے شخص ہیں جنہوں نے اس طریقہ کار کو دستاویزی شکل دی۔ انہوں نے 1772 میں اپنے دوست جوزف پر یسٹلی کو ایک خط میں اس کے بارے میں لکھا۔ اور آج، ہم ہر وقت یہ فہرستیں بناتے ہیں۔

اس کے فوائد اور نقصانات کیا ہیں...

- "میری نوکری چھوڑ دو؟"
- "میرے بوائے فرینڈ کے ساتھ تعلقات ختم ہو گئے؟" اس نوکری کی پیشکش کو قبول کر رہے

ہو؟"

•
•

"نئی گاڑی خرید رہے ہو؟"

"کاروبار شروع کریں؟"

اور پھر، ہم کاغذ کی ایک شیٹ لیتے ہیں، اس کے درمیان میں ایک لکیر کھینچتے ہیں، اور بائیں طرف کے فوائد، اور دائیں طرف کے نقصانات (یا اس کے برعکس) کی فہرست بنانا شروع کرتے ہیں۔

اگرچہ مجھے اس طریقہ کار کی سادگی پسند ہے، لیکن میں نے اس کا استعمال اس وقت بند کر دیا جب میرے ایک دوست نے مجھے ان فہرستوں میں سے ایک بنانے کی سفارش کی جب میرا پہلا رشتہ خراب ہو گیا۔ میں نے دراصل اپنی اس وقت کی گرل فرینڈ کے ساتھ تعلق توڑنے کے لئے فوائد اور نقصانات کی فہرست بنائی تھی! جب میں اب اس کے بارے میں سوچتا ہوں، تو مجھے شرم آتی ہے۔ اور اس کا کوئی مطلب بھی نہیں تھا کیونکہ ہمیشہ ایسے عوامل ہوتے ہیں جو اپنے آپ میں دوسرے تمام عوامل سے آگے نکل جاتے ہیں۔ تقریباً تمام پیشہ ور افراد اور

رشتوں کے لئے نقصانات کی فہرستیں ایک جیسی ہیں۔

- **تعلقات میں رہنے کے فوائد:** کسی کے ساتھ سب کچھ بانٹنے کے لئے ہونا، آپ سیکس کر سکتے ہیں، چھٹیوں پر جاسکتے ہیں، وغیرہ۔
- **رشتے میں رہنے کے نقصانات:** اپنے لئے کم خالی وقت، لڑائی جھگڑے میں پڑنا، سسرال جانا وغیرہ۔

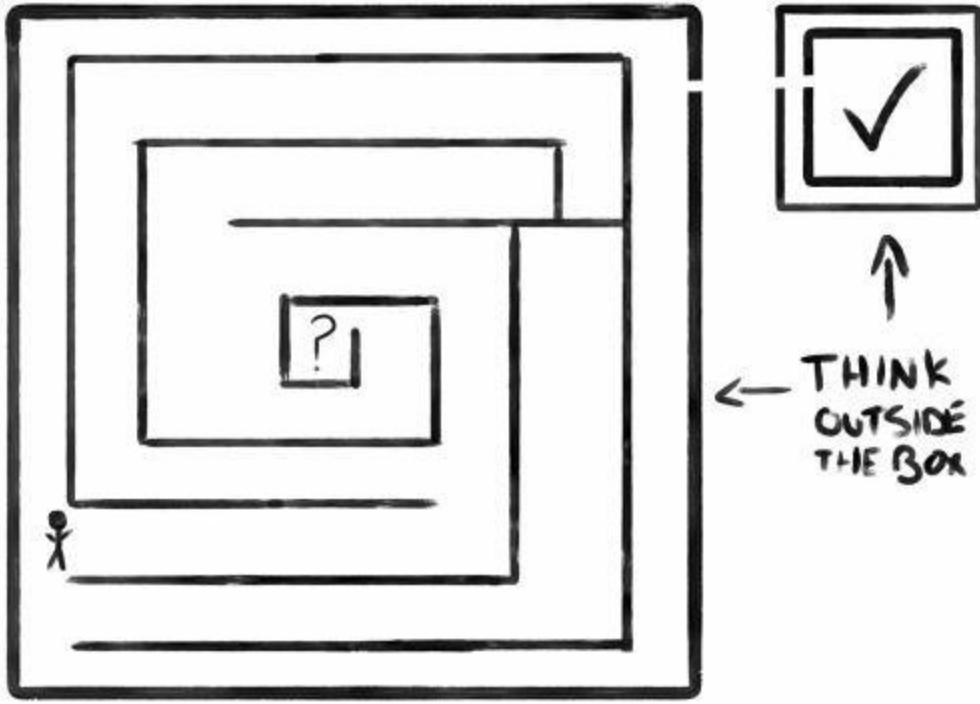
یہ ہمیشہ ایک ہی ہے۔ اور یہ مفید نہیں ہے۔ ایک ایسی نوکری چھوڑنے کے بارے میں بھی ایسا ہی ہے جس سے آپ نفرت کرتے ہیں۔ پرو یہ ہے کہ آپ ایک بری نوکری سے آزاد ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ بہت زیادہ غیر یقینی صورتحال ہے۔

اب وقت آگیا ہے کہ اس روایتی سوچ سے آزاد کیا جائے۔ بانٹری سوچ کے بجائے، زیادہ کثرت سے سوچنا شروع کریں۔ زندگی میں یہ یادہ نہیں ہے۔ آپ یہ اور وہ حاصل کر سکتے ہیں۔ میں نے ہمیشہ سوچا کہ یا تو مجھے اپنا کاروبار چھوڑنا ہو گا یا نوکری کرنی ہوگی۔ اس کے علاوہ، میرے بہت سے دوستوں کا خیال ہے کہ آپ کو کاروبار شروع کرنے کے لئے اپنی نوکری چھوڑ دینی چاہئے۔ یہ باتیں کبھی کس نے کہی ہیں؟

جب میرا کاروبار کچھ سال پہلے نہیں بڑھ رہا تھا، تو میں نے صرف ایک بڑی آئی ٹی ریسرچ فرم میں ملازمت لی۔ میں نے دونوں چیزیں کیں۔ میں شام اور ہفتے کے آخر میں (اور کبھی کبھی دن کے دوران) اپنا کاروبار چلاتا تھا، اور اپنا بقیہ وقت، میں نے فرم کے لئے اپنا کام کیا۔ اس کے علاوہ، آپ ایک کاروبار

شروع کر سکتے ہیں جب آپ کے پاس ابھی بھی ملازمت ہے۔ جب میں باکس سے باہر سوچنے کے بارے میں بات کرتا ہوں تو میرا یہی مطلب ہے۔

ہم ہمیشہ اپنے آپ کو تنگ اور روایتی سوچ تک محدود رکھتے ہیں۔ ہم ہمیشہ ایک باکس کے اندر رہنا چاہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم کبھی بھی بڑی تصویر کو دیکھنے کے لئے ایک قدم پیچھے نہیں ہٹتے ہیں۔ نیچے دی گئی ڈرائنگ پر ایک نظر ڈالیں۔



اگر آپ بھول بھلیوں کے اندر کھڑے ہیں تو، آپ شاید درمیان کی طرف چلنا شروع کر دیں گے، ٹھیک ہے؟ جب آپ بھول بھلیوں میں ہوں تو آپ کو یہی کرنا چاہئے۔ تاہم، یہ بھول بھلی مختلف ہے۔ انعام درمیان میں نہیں ہے، یہ بھول بھلیوں سے باہر ہے۔

لیکن آپ ہدف صرف اسی صورت میں دیکھ سکتے ہیں جب آپ ہیلی کاپٹر کا نظارہ کرتے ہیں۔ بھول بھلیوں کے اندر سے مقصد کو دیکھنا ناممکن ہے۔ اور پھر بھی، ہم میں سے زیادہ تر اسی طرح رہتے ہیں۔ ہم روایتی طور پر چیزیں کرتے ہیں کیونکہ "یہ اسی طرح کیا جاتا ہے۔"

جب آپ چیزوں کو اس طرح کرنا بند کر دیتے ہیں جیسے وہ کیے جاتے ہیں تو، آپ چیزوں کو کرنا شروع

کردیں گے کہ آپ اسے کس طرح کرتے ہیں۔

یہ مت پوچھو کیوں

میں ای میل بھیجنے میں احمق ہوں۔ خاص طور پر جب وصول کنندہ کا انتخاب کرنے کی بات آتی ہے۔ میں ہمیشہ کسی نام کا پہلا حرف ٹائپ کرتا ہوں اور انٹر مار تا ہوں۔ میں کمپیوٹر پر اعتماد کرتا ہوں اور کبھی بھی چیک نہیں کرتا کہ میں نے جو پتہ منتخب کیا ہے وہ واقعی وہ شخص ہے جسے میں میل کرنا چاہتا ہوں۔ میں سست ہوں۔ اکثر، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے اور مجھے لوگوں سے مضحکہ خیز جوابات ملتے ہیں۔

لیکن ایک بار اس سادہ سی غلطی نے مجھے کاروبار میں \$150,000 خرچ کیے۔ میں دو کمپنیوں کے ساتھ ایک کثیر سالہ مشاورتی معاہدے پر کام کر رہا تھا۔ میرے دونوں رابطوں کا ایک ہی نام تھا، چلو انہیں ویم کہتے ہیں۔ ایک ویم موجودہ کلائنٹ تھا، چلو اسے ویم اے کہتے ہیں، اور دوسرا ایک امکانی، ویم بی تھا۔ دونوں لوگ اپنی کمپنیوں کے لئے ایک ہی قسم کی مشاورت چاہتے تھے۔ لیکن میں نے ویم اے کو ایک بہتر شرح دی کیونکہ وہ ایک وفادار گاہک تھا۔ تاہم، معاہدہ ویم اے کو بھیجنے کے بجائے، میں نے معاہدہ ویم بی کو بھیج دیا۔

اس بار، یہ ایک معصوم غلطی نہیں تھی۔ ویم بی نے پہلے میری تجویز دیکھی تھی، جس کی کل قیمت زیادہ تھی۔ لیکن جب اس نے دیکھا کہ ویم اے کو کم شرح مل رہی ہے تو وہ پریشان ہو گیا۔ "اسے کم قیمت

کیوں ملتی ہے؟ کیا آپ اسی طرح کاروبار کرتے ہیں؟" اس نے ہمارے ساتھ کاروبار نہ کرنے کا فیصلہ کیا۔

میں نے تین چیزیں سیکھی ہیں۔

1 . ہمیشہ ڈبل چیک کریں۔

2 . چھوٹی چیزیں بڑی چیزیں بن سکتی ہیں۔

3 . اور احسان نہ کریں۔

یہ پوچھنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے کہ میں نے غلطی کیوں کی۔ یا میں ہمیشہ ای میل کے ساتھ سست کیوں تھا۔ میں بس تھا۔ اور میں غلط تھا۔ میری غلطی کا جواز پیش کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے۔ کبھی بھی اہم تفصیلات کو نظر انداز نہ کریں اور کہیں، "اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔"

شاید اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ ہر ایک دن اسنوز مارتے ہیں، یا یہ کہ آپ اپنی کتاب، رپورٹ، یا فلم کی تفصیلات کو نظر انداز کرتے ہیں۔

بات یہ ہے کہ کمال کے لیے کوشش نہ کرنا ایک عادت بن جاتی ہے۔ پرفیکشنسٹ ہونے کے بارے میں فکر نہ کریں۔ ایسی کوئی چیز نہیں ہے۔ اکثر اوقات، لوگ اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ کمال پسندی محض ایک عذر ہے۔ حقیقت میں، ہم اس بات سے ڈرتے ہیں کہ لوگ ہمارے کام کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔

کسی بھی طرح سے، جب آپ رکاوٹوں، چیلنجوں یا غلطیوں سے نمٹتے ہیں تو "کیوں" پوچھنے کا کوئی مطلب نہیں ہے۔ اس کے بجائے، اس بارے میں سوچیں کہ آپ ان چیزوں پر قابو پانے یا روکنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں جو آپ کو روک رہے ہیں۔

تفصیلات کے بارے میں مزید سوچیں

میں نے ایک چھوٹی سی تفصیل کو نظر انداز کر دیا، اور اس کی مجھے بہت قیمت چکانی پڑی۔ لیکن جو سبق میں نے سیکھا وہ اس کاروبار سے کہیں زیادہ قیمتی تھا جو میں حاصل کر سکتا تھا۔ تفصیلات شاید کاروبار، کام، کھیل، آرٹ، اور عام طور پر زندگی میں سب سے اہم چیز ہیں۔ "شیطان تفصیل میں ہے۔" یہ میرے پسندیدہ الفاظ میں سے ایک ہے۔ لیکن میں نے ماضی میں کبھی بھی مشورے پر عمل نہیں کیا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ میری بے صبری تھی۔ میں نے ہمیشہ ہر چیز کو جلدی کرنے کی کوشش کی: ای میلز بھیجنا، کال کرنا، رپورٹیں لکھنا، اسائنمنٹس، مضامین لکھنا، آپ اسے نام دیں۔ میں نے سوچا کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں نے کام مکمل کر لیا ہے۔ لیکن میں غلط تھا۔ کیونکہ چیزیں اکثر باہر سے آسان لگتی ہیں۔ جب تک آپ انہیں کرنا شروع نہیں کرتے۔

اس کتاب کو لکھنے میں مجھے 15 ماہ لگے۔ میں نے اس موضوع پر تحقیق کرنے میں بے شمار گھنٹے گزارے۔ میں نے لکھنے، ترمیم کرنے، کاٹنے، مزید لکھنے اور دوبارہ ترمیم کرنے میں بھی گھنٹوں گزارے۔ اور پھر، ایک بار پھر۔ میں نے عنوان بھی تین بار تبدیل کیا، اور سب ٹائٹل اس سے بھی زیادہ۔

میرا پہلا عنوان آرٹ آف پریکٹیکلٹی تھا۔ مجھے شروع میں یہ بہت پسند آیا کیونکہ یہ جانا پہچانا لگ رہا تھا۔

لیکن جیسے ہی میں نے سوچ کے بارے میں ایک کتاب لکھنا شروع کی، میں نے ان طریقوں کو اپنی کتاب میں بھی لاگو کیا۔ تو میں نے سوچا، "اس فن کا کیا مطلب ہے؟" میرے پاس ایک اچھا جواب نہیں تھا۔ میں نے اسے ایک علامت کے طور پر لیا کہ مجھے عنوان تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ تم جانتے ہو کیا مضحکہ خیز ہے؟

میرا دوسرا عنوان عملی سوچ کی طاقت تھا۔ ایک ذہین شخص کی طرح، میں ایک اور عام عنوان کے ساتھ آیا (جو پچھلے عنوان سے بھی لمبا تھا) کیا آپ جانتے ہیں کہ کتنی کتابیں طاقت سے شروع ہوتی ہیں؟ گڈ ریڈز پر "طاقت" کے ساتھ ایک فوری کتاب کے عنوانات کی تلاش نے مجھے 83895 نتائج دیئے۔ یہ بہت ساری کتابیں ہیں جن کے عنوان یا سب ٹائٹل میں ان الفاظ ہیں۔ کتابیں لکھنے کے بارے میں نے جو چیزیں سیکھی ہیں ان میں سے ایک یہ ہے کہ آپ کو کسی نہ کسی طرح نمایاں ہونا چاہئے۔ کوئی نہیں

سوچنے پر ایک بہتر کتاب کی پرواہ کرتا ہے۔ اس کے بجائے، یہ امکان ہے کہ آپ نے اس کتاب کو اٹھایا کیونکہ آپ کو کچھ مختلف کی توقع تھی۔ لیکن پچھلے عنوانات کے ساتھ جو میں نے مسودہ تیار کیا تھا، مجھے معلوم تھا کہ کوئی بھی یہ نہیں سوچے گا کہ یہ مختلف ہوگا۔

تھنک اسٹریٹ شائع کرنے سے دو ہفتے پہلے، میں نے اپنی سائٹ اور سوشل میڈیا پر اس کی تشہیر شروع کر دی۔ اور جلد ہی، میرے قارئین پر جوش ہو گئے۔ جلد ہی، اس طرح کے ای میلز آنے لگے:

- "کتاب کا انتظار نہیں کر سکتا! بہت اچھا ہوا۔"
- "میں آپ کی نئی کتاب پڑھنے کے لئے بہت پر جوش ہوں!!"
- "آپ کتنے پر عزم انسان ہیں! میں سیدھا سوچنے کا منتظر ہوں۔"

میں اپنے قارئین سے محبت کرتا ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے عنوان کو صحیح کرنے کے لئے بہت وقت لگایا۔ اس وقت کسی نے یہ کتاب نہیں پڑھی تھی۔ لیکن عنوان کی بنیاد پر، قارئین پہلے سے ہی پر جوش تھے۔ اور یہ میرا مقصد تھا۔ لانچ سے پہلے مجھے ای میل کرنے والے ہر شخص کو: مجھے امید ہے کہ میں نے؛

تفصیلات کے بارے میں سوچنا اپنا کام کرنے سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ اگر آپ ایک مصنف ہیں تو، آپ کا کام بہترین کتاب لکھنا ہے جو آپ ممکنہ طور پر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایک ڈیزائنر ہیں تو، آپ کا کام بہترین ڈیزائن بنانا ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔ آپ یہاں ایک کتاب لکھنے اور اسے چھوڑنے کے لئے نہیں آئے ہیں۔ یا ایک مصنوعات ڈیزائن کرنے اور ریٹائر ہونے کے لئے۔ اگر آپ مالی، روحانی، ذہنی طور پر ترقی

کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو ہر وقت تفصیلات پر نظر ثانی کرنا ہوگی۔

اگر آپ کوئی کام صحیح طریقے سے کرنا چاہتے ہیں تو تفصیلات کو کبھی بھی نظر انداز نہ کریں یا نظر انداز نہ کریں۔ اور اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں، تو بہتر ہے کہ ایسا بالکل نہ کریں۔

مساوات سے سوچ کو باہر نکالیں

میں ایسا شخص نہیں بننا چاہتا جو صرف سوچتا ہو اور کبھی عمل نہ کرتا ہو۔ درحقیقت، میرے خیال میں واحد وجہ یہ ہے کہ میں اپنی زندگی کے ساتھ مزید کام کرنا چاہتا ہوں۔ میں اس سے زیادہ حاصل کرنا پسند کرتا ہوں کیونکہ اس سے مجھے اطمینان ملتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں اوسط دن میں سوچنا پسند نہیں کرتا۔ متضاد لگتا ہے، ٹھیک ہے؟ "آپ کہتے ہیں کہ آپ کو بہتر سوچنا چاہئے، لیکن اب آپ کہہ رہے ہیں کہ آپ خود کم سوچ رہے ہیں۔"

یہ بالکل وہی ہے جو میں کہہ رہا ہوں۔ اپنے خیالات کے معیار کو بہتر بنائیں، تاکہ آپ اپنے اعمال کے معیار کو بہتر بنائیں۔ اور ہمیشہ عدم توازن رکھتے ہیں۔

سوچ > عمل

اس بات کو یقینی بنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ زیادہ عمل کریں عادات پر انحصار کریں۔ ورزش کریں۔ میں نے اپنی پوری زندگی شکل میں رہنے کے لئے جدوجہد کی ہے۔ اور میں سالوں سے موٹاپے کا شکار تھا۔ میں نے ہمیشہ ورزش اور غذا کے بارے میں اپنے ساتھ دماغی کھیل کھیلا۔

"مجھے دوڑنے جانا چاہیے یا جم جانا چاہیے؟"

- "میں چپس کا یہ بیگ لے لوں گا اور کل جم جاؤں گا۔
- "مجھے کس دن ورزش کرنی چاہئے؟ پیر، بدھ اور جمعہ؟ یا شاید منگل اور جمعرات؟"

یہ بہت زیادہ بیکار سوچ ہے۔ اس کے بجائے، میں نے کچھ بنیادی اصول بنائے ہیں:

- دن میں کم از کم 30 منٹ ورزش کریں (ہر روز) اپنے آپ کو نہ
- جلائیں (باہر نہ نکلیں)

- صحت مند کھائیں (جنک فوڈ نہیں)

- جلانے سے زیادہ کیلوری استعمال نہ کریں

- آپ کیا کھاتے ہیں اور کتنی ورزش کرتے ہیں اس پر نظر رکھیں

جب آپ کچھ قواعد کو یکجا کرتے ہیں تو، آپ کے پاس ایک نظام ہوتا ہے۔ اور ایک نظام آپ کو سوچ کے

حصے کو مساوات سے باہر نکالنے میں مدد کرتا ہے۔ واحد سوچ جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے

جب آپ کا سسٹم آپ کو وہ نتائج نہیں دیتا جو آپ چاہتے ہیں۔ اگر میرا نظام مجھے برا محسوس کرے گا یا وزن بڑھائے گا، تو میں اس پر دوبارہ غور کروں گا۔ اور یہاں تک کہ اگر یہ کام کرتا ہے، تو ایک نظام کبھی بھی کامل نہیں ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں باقاعدگی سے سوچتا ہوں کہ میں کیا تبدیل کر سکتا ہوں یا میں اپنے نظام کو کیسے بہتر بنا سکتا ہوں۔

پچھتاوے کے ساتھ نہ جینا

بڑے ہوتے ہوئے، میری دادی ہمیشہ آس پاس رہتی تھیں۔ وہ ایک بہت مہربان شخص تھا۔ شاید بہت مہربان ہے کیونکہ اس نے اپنی زندگی میں بہت سی قربانیاں دی ہیں۔ اس کے والدین، بھائیوں اور بہنوں، شوہر اور بعد میں، اس کے بچوں کے لئے۔ یہ بھی زندگی کا ایک حصہ ہے۔ آپ ایک ساتھ نہیں رہ سکتے اور دیے بغیر ایک مضبوط خاندان نہیں بنا سکتے۔ لیکن انہوں نے سب سے بڑی قربانی اپنے آبائی ملک ایران کے بجائے اپنی زندگی کے آخری حصے میں نیدرلینڈز میں رہنے کے لئے دی۔ جب تک مجھے یاد ہے، وہ ہمیشہ ماضی کے بارے میں بات کرتی تھی ہمیشہ۔ اور خاص طور پر اپنی زندگی کے آخری چند سالوں کے دوران، وہ پچھتاوے کی وجہ سے تقریباً ہر روز روتی تھی۔

خوش قسمتی سے، میری ماں، والد، بھائی اور میں اکثر ان سے ملنے آتے تھے اور ان کی حوصلہ افزائی کرتے تھے۔ لیکن ہنسی کے ذریعے، میں پچھتاوا دیکھ سکتا تھا۔ یہ ہمیشہ موجود تھا۔ میں نے اپنی دادی سے بہت سے سبق سیکھے ہیں۔ زیادہ تر رحم دلی اور مضبوط خاندانی اقدار رکھنے کی اہمیت کے بارے میں۔ لیکن سب سے اہم سبق جو میں نے سیکھا ہے وہ یہ ہے کہ آپ کو اس بات پر افسوس نہیں ہے کہ آپ نے زندگی میں کیا کیا، آپ کو افسوس ہے کہ آپ نے کیا نہیں کیا۔ اور جب جنوری ۲۰۱۵ میں میری دادی کا انتقال ہوا، تو

میں نے اس سبق پر قائم رہنے کا فیصلہ کیا، چاہے کچھ بھی ہو۔

مثال کے طور پر، میں نے ہمیشہ سوچا کہ میں دنیا کا سفر کرنا چاہتا ہوں اور مختلف شہروں میں رہنا چاہتا ہوں۔

میں جانتا ہوں، یہ ایک اصل مقصد نہیں ہے۔ میں بہت سے لوگوں سے بات کرتا ہوں جو آزادی اور کھوج

کے اس خیال سے محبت کرتے ہیں۔ ایسا کیوں ہے؟ مجھے لگتا ہے کہ اس میں سے بہت کچھ پاپ ثقافت سے

آتا ہے۔ بہت سے لوگ جیک کیرواک اور ارنسٹ ہیمنگوے جیسے لوگوں کو اپنا آئیڈیل مانتے ہیں، جو

اپنے سفر کے لئے مشہور تھے۔ اور اب نوجوان سوشل میڈیا کی شخصیات سے متاثر ہیں جو دنیا کا سفر بھی

کرتے ہیں اور اسے اپنے انسٹاگرام فیڈ پر شیئر کرتے ہیں۔ میڈیم بدل سکتا ہے، لیکن دوسروں کے ساتھ

سفر کرنے اور اپنے تجربات کو دوسروں کے ساتھ بانٹنے کی خواہش نہیں ہے۔ تاہم، یہ طرز زندگی ہر ایک

کے لئے نہیں ہے۔

لیکن سفر شروع کرنے سے پہلے مجھے یہ معلوم نہیں تھا۔ میں کیسے کر سکتا ہوں؟ زندگی میں کچھ چیزیں جو آپ کو یہ جاننے کے لئے تجربہ کرنا ضروری ہے کہ وہ حقیقت میں کس طرح ہیں۔ کوئی بھی واقعی یہ محسوس نہیں کر سکتا ہے کہ ایک کاروباری ہونا کیسا ہے جب تک کہ وہ ایسا کرنا شروع نہ کریں۔

آپ اپنی مرضی کی تمام کاروباری کتابیں پڑھ سکتے ہیں، اور انٹرپرائیور شپ کے بارے میں جتنی چاہیں ویڈیوز دیکھ سکتے ہیں، لیکن وہ آپ کو کاروباری نہیں بنائیں گے۔ کبھی۔ آپ صرف کسی اور کی زندگی گزاریں گے۔

میں چاول اور پھلیاں کھانا پسند کروں گا تا کہ میں ایسی نوکری کرنے کے بجائے وہ کام کر سکوں جو مجھے پسند ہیں، لیکن اچھی تنخواہ ملتی ہے۔ دن کے آخر میں، یہ آپ کی زندگی ہے اور آپ اپنے ساتھ رہنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی مضبوط خواہشات کی پیروی کریں۔ بس اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ سیدھے سوچتے ہیں تاکہ آپ بالآخر ان خیالات پر عمل کریں۔

کبھی پیچھے مڑ کر نہ دیکھو

میں زندگی پر شاید ہی پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں۔ میں نے کبھی ماضی کا خواب نہیں دیکھا۔ میں سارا دن پرانی تصاویر نہیں دیکھتا۔ میں تصاویر لینے کے بارے میں بھی نہیں سوچتا کیونکہ میں حال میں بہت زیادہ شامل ہوں۔ کبھی کبھی، مجھے لگتا ہے کہ زیادہ تر لوگ ماضی میں پھنس گئے ہیں۔ وہ ماضی کے تناؤ میں اپنی زندگی گزارتے ہیں۔ ایک لمحے سے لطف اندوز ہونے کے بجائے، وہ اپنا فون پکڑتے ہیں اور اس کی تصویر لیتے ہیں۔ عینک کے ذریعے زندگی گزارنے کے بجائے، میں ہر وقت موجود رہنے کو ترجیح دیتا ہوں۔ اب، مجھے ایماندار ہونا چاہئے کہ میں 100% حاضر ہونے میں ناکام رہا ہوں۔

تاہم، میں اب زندہ رہنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔ اور میں جانتا ہوں کہ میں کامیاب ہوں کیونکہ مجھے ماضی کو دوبارہ زندہ کرنے کی خواہش کبھی نہیں ہے۔ میں اب لطف اندوز ہونے میں بہت مصروف ہوں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میں کبھی بھی خاندان کی تصویر لینے کے لئے نہیں رکتا۔ میں صرف ان لاکھوں تصاویر کو کھینچنے کے ارد گرد نہیں جاتا جو میں دوبارہ کبھی نہیں دیکھوں گا۔ اس کے بارے میں سوچیں، آپ کے پاس اپنی تمام یادوں پر ایک نظر ڈالنے کا وقت کب ہے؟ آپ کے پاس کتنی تصاویر اور ویڈیوز ہیں؟ آپ کے پاس کتنی پرانی دستاویزات، پرانے ڈپلومہ، یادگاریں اور دیگر جسمانی چیزیں محفوظ ہیں جو

آپ کو ماضی کی یاد دلاتی ہیں؟

اگر آپ کو ماضی کو چھوڑنے میں مشکل ہو رہی ہے، تو مجھے آپ کے لئے اسے آسان بنانے دیں۔ آپ کبھی نہیں جائیں گے...

- اپنا پہلا آئی فون استعمال کریں جو آپ نے سالوں سے اپنے ڈیسک ڈراور میں رکھا ہوا ہے اس ویڈیو میں ترمیم کریں جو آپ نے دوستوں کے ساتھ اختتام ہفتہ کے سفر سے لیا تھا۔
- اپنے پرانے اسکول کے کاغذات، مضامین اور گریڈز پر نظر ڈالیں وہ پرانے کپڑے پہنیں جو آپ کے پاس اسٹوریج میں ہیں۔
- اس آبجیکٹ کے ساتھ کچھ بھی کریں جو آپ کو آپ کی پہلی تاریخ کی یاد دلاتا ہے جب ہم ماضی میں بہت سی چیزوں کو پکڑتے ہیں تو وہ حال میں رہنے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔

پیچھے مڑ کر دیکھنے کے لئے میں صرف ایک مفید مقصد کے بارے میں سوچ سکتا ہوں وہ سیکھنا ہے۔ آپ اپنے ماضی کو دیکھ کر بہت سے سبق حاصل کر سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں جرنل کرنا پسند کرتا ہوں۔ میں باقاعدگی سے اس وقت اپنے سوچنے کے عمل کو سمجھنے کے لئے اپنے جرنل کے اندراج پر واپس جاتا ہوں۔ خاص طور پر جب کوئی چیز میری مرضی کے مطابق کام نہیں کرتی ہے، تو میں واپس جاتا ہوں اور یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں کہ کیوں۔

مثال کے طور پر، 2017 میں، دو سال کی باقاعدہ بلاگنگ کے بعد، اور 22,000 سے زیادہ ممبروں کے ساتھ ایک نیوز لیٹر بنانے کے بعد، میں نے ادائیگی شدہ رکنیت سائٹ شروع کرنے کا فیصلہ کیا۔ ممبر شپ سائٹ شروع کرنے سے پہلے، میں نے اس پر حد سے زیادہ غور کیا۔ "اگر مجھے 1000 قارئین ملیں جو مجھے ماہانہ 5 ڈالر کی مدد کریں، تو میں لکھنے، تربیت اور دوسروں کی مدد کر کے گزر بسر کر سکتا ہوں۔ ادائیگی کرنے والے ممبروں کو مجھ سے خصوصی مواد ملے گا۔ یہ ایک اچھی قیمت کی تجویز ہے۔" یہ میرا سوچنے کا عمل تھا۔ میں نے کیون کیلی کے اہم مضمون، 1000 سچے مداحوں کی وجہ سے 1000 نمبر حاصل کیا۔ میں نے یہ بھی مطالعہ کیا کہ دوسرے بلاگرز نے اپنی رکنیت سائٹس کیسے شروع کیں۔ کاغذ پر سب کچھ اچھا لگ رہا تھا۔ اور میں نے اس سے پہلے سینکڑوں آن لائن کورسز فروخت کیے تھے، لہذا میں جانتا تھا کہ لوگ میرے کام کی قدر کرتے ہیں۔

لیکن چیزیں میری توقع کے مطابق نہیں ہوئیں۔ ایک ماہ کے بعد، 78 لوگوں نے سائن اپ کیا۔ چھ ہفتوں

کے بعد، میں نے ممبر شپ سائٹ پر پلگ کھینچ لیا۔ میرے بہت سے دوستوں، ساتھیوں اور یہاں تک کہ تنخواہ دار ممبروں نے مجھے بتایا کہ میں بہت جلدی رک گیا۔

شاید ایسا ہی ہے۔ تاہم، جب چیزیں مشکل ہوں تو میں چھوڑنے والا نہیں ہوں۔ میں نے اپنے 5، 6 سالوں کے دوران کئی بار تعلیم چھوڑنے کے بارے میں سوچا ہے جب میں دو ڈگریاں حاصل کر رہا تھا۔ میں نے کئی بار اپنے خاندانی کاروبار کو چھوڑنے کے بارے میں بھی سوچا کیونکہ گزر بسر کرنا بہت مشکل ہے۔ لیکن یہ کبھی تبدیل نہیں ہونے والا ہے۔ نہیں، اس کے بجائے، میں نے اپنی رکنیت کی سائٹ چھوڑ دی کیونکہ میں نے سیدھا سوچا: "اس شرح پر، مجھے 1000 تنخواہ یافتہ ممبروں کو حاصل کرنے میں 12 ماہ سے زیادہ کا وقت لگتا ہے۔"

اس کے علاوہ، پہلے مہینے کے اندر، نصف درجن لوگوں نے منسوخ کر دیا۔ لہذا اگر میں منسوخی کو مد نظر رکھوں تو اس میں مجھے اور بھی زیادہ وقت لگے گا۔ اس کے علاوہ، گزشتہ چھ ہفتوں کے دوران، میں نے اپنے ادا کردہ ممبروں کو خصوصی مواد فراہم کرنے کی ذمہ داری محسوس کی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ وہ رکنیت سے کچھ حاصل کریں۔ یہ دباؤ

مجھے بہت وقت خرچ کرنا پڑتا ہے جو میں اپنے خاندانی کاروبار یا اپنی کوچنگ پر کیٹس کو بڑھانے پر خرچ کر سکتا ہوں۔ مجموعی طور پر۔ ممبر شپ سائٹ میرے لئے صحیح حکمت عملی نہیں ہے۔"

1000/78 کا سادہ حساب لگانے کے بجائے میں نے اس سے آگے سوچا۔ آپ لوگوں کو کیسے رہ سکتے ہیں؟ آپ کو کتنا کام لگتا ہے؟ اور میرے مقاصد کو حاصل کرنے کے متبادل طریقے کیا ہیں؟ بہت سے دوسرے طریقے ہیں جن سے میں دوسروں کی مدد کر سکتا ہوں۔ میرے لئے گزر بسر کرنے کے بہت سے دوسرے طریقے بھی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے صرف چھ ہفتوں کے بعد اپنی رکنیت سائٹ پر پلگ کھینچنے کا فیصلہ کیا۔ اگر چیزیں کام نہیں کرتی ہیں، تو یہ دنیا کا خاتمہ نہیں ہے۔ ایک فیصلہ کریں۔ اس پر قائم رہو۔ آگے بڑھو۔ اور صرف سیکھنے کے لئے پیچھے مڑ کر دیکھو۔

جب میں ممبر شپ سائٹ شروع کرنے کے اپنے تجربے پر نظر ڈالتا ہوں تو، میں آسانی سے اپنے آپ کو بہت زیادہ وقت ضائع کرنے سے روک سکتا تھا۔ ممبر شپ ایریا بنانے، مواد بنانے، کاپی لکھنے وغیرہ میں مجھے تقریباً تین مہینے لگے۔

شروع کرنے سے پہلے، میں جانتا تھا کہ رکنیت سائٹ چلانے میں وقت لگے گا۔ تفصیلات کے بارے میں باب یاد ہے؟ اگر آپ کوئی کام کرنا چاہتے ہیں، تو اسے صحیح کریں یا بالکل نہ کریں۔ اس معاملے میں، مجھے کچھ بھی نہیں کرنا چاہئے تھا۔ کیوں؟ کیونکہ میں اپنے خاندانی کاروبار کو چلانے، مضامین، کتابیں لکھنے، کورسز بنانے اور مشاورت پر بہت زیادہ وقت گزارتا ہوں۔ پیچھے مڑ کر دیکھنے سے، میں نے سیکھا ہے کہ

میں اپنی زندگی کے ہر پہلو میں صرف ایک بڑا پروجیکٹ لے سکتا ہوں۔
توہاں، پیچھے مڑ کر دیکھو، لیکن زیادہ دیر تک نہ گھوریں۔ زندگی اب ہوتی ہے۔

اپنا وقت اچھی طرح سے گزاریں

وقت محدود ہے۔ جلد یا بدیر ہم سب کو اس کا پتہ چل جائے گا۔ اور ایک بار جب ہم ایسا کرتے ہیں، تو ہم اپنا وقت گزارنے کے طریقے کے بارے میں زیادہ ہوشیار ہونا شروع کر دیتے ہیں۔ سوچ ایک دودھاری تلوار ہے۔ یہ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ لیکن یہ آپ کو تباہ بھی کر سکتا ہے۔ نتیجہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ اپنے خیالات کو کس طرح استعمال کرتے ہیں۔ آپ کا دماغ ایک آلہ ہے کچھ زیادہ نہیں، کچھ بھی کم نہیں۔ اس کتاب میں، میں نے بتایا کہ میں نے اپنے دماغ کو زیادہ مؤثر طریقے سے استعمال کرنا کیسے سیکھا ہے۔ بعض اوقات آپ کو مختلف انداز میں سوچنا پڑتا ہے، اور بعض اوقات آپ کو سوچنا مکمل طور پر چھوڑ دینا پڑتا ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کو کب کون سا طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔ لیکن اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیا کرتے ہیں، سوچ میں زیادہ وقت نہ گزاریں کیونکہ یہ زندگی کا ضیاع ہے۔ دن کے آخر میں، عمل کے بغیر سوچنا بذات خود بیکار ہے۔ لیکن جیسا کہ ہم نے پہلے بات کی ہے، عمل سوچ کی پیروی کرتا ہے۔

مؤثر خیالات؟ مؤثر اقدامات۔

میرا مطلب کیا ہے اس کی وضاحت کرنے کے لئے، میں نے ان خیالات کی ایک فہرست بنائی ہے جو

- میرے خیال میں مؤثر خیالات ہیں: آپ کی زندگی کو بہتر بنانا

•
•

اپنے کیریئر اور کاروبار میں اضافہ آپ کے

مستقبل کا تصور

•
•

نئے خیالات کے بارے میں

سوچنا مسائل کو حل کرنا

•

اپنے ساتھی، خاندان، یا دوستوں کے ساتھ کرنے کے لئے تفریحی چیزوں کے ساتھ آنا

یہ واقعی اتنا پیچیدہ نہیں ہے۔ تاہم، سوچنے کے اس طریقے پر قائم رہنا بہت مشکل ہے اور کام لیتا ہے۔ اس

کتاب کو صرف ایک بار پڑھنے کے بعد عملی مفکر بننے کی توقع نہ کریں۔ کسی بھی ہنر کی طرح، بہتر سوچ

نے کے لئے روزانہ مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ میں اپنی زندگی میں ہونے والی ہر چیز کو بہتر سوچنے کی مشق

کے طور پر دیکھ کر ایسا کرتا ہوں۔

کیونکہ اگر میں ایسا نہیں کرتا ہوں تو میں اپنا وقت بیکار چیزوں پر ضائع کرنا شروع کر دیتا ہوں جیسے شکایت کرنا، اپنے آپ پر افسوس کرنا اور اپنی زندگی سے لطف اندوز نہ ہونا۔

ہم اجتماعی طور پر اتنا سوچ رہے ہیں کہ ہم زندگی سے محروم ہیں۔ اور اس کا دوسرے لوگوں کے فینسی کاموں سے کوئی لینا دینا نہیں ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ زندگی کی خوبصورتی چھوٹی چھوٹی چیزوں میں مضمر ہے۔ کیا آج صبح جب آپ بیدار ہوئے تو آپ نے دھوپ دیکھی؟ یا بارش کے قطرے؟ کیا آپ نے اپنی کافی کی بو محسوس کی؟ کیا آپ نے اپنے اناج کی ساخت کو محسوس کیا؟

اگر آپ کا جواب نہیں ہے، تو آپ کو یقینی طور پر اپنے سر سے باہر نکلنے کی ضرورت ہے۔

سوچنا بند کرو اور محسوس کرنا شروع کرو۔

اندرونی سکون

اس سب کا صرف ایک ہی مقصد ہے: اندرونی سکون۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ زندگی میں کیا تجربہ کرتے ہیں، اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کے ساتھ کیا ہوتا ہے، آپ کے دماغ کو ہر حال میں پر سکون رہنا چاہئے۔

یہ زندگی کا آخری انعام ہے۔ دماغ پر عبور کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے دماغ کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یاد رکھیں: آپ اسے صرف روزانہ کی مشق کے ذریعہ حاصل کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگ اسے مراقبہ کہتے ہیں اور دوسرے اسے ذہن سازی کہہ سکتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ "اندرونی سکون تلاش کرنا" کہتے ہیں، براہ مہربانی اسے زیادہ پیچیدہ نہ بنائیں۔ اپنے سر کے اندر کچھ سکون تلاش کرنے کا طریقہ سیکھنے کے لئے آپ کو دس ہزار ڈالر کے کورس کی ضرورت نہیں ہے۔

بس بیٹھ جاؤ، اپنے خیالات کے ساتھ ایک رہو، ان کا مشاہدہ کرو، اور پھر، نظر انداز کرو۔
ان مراقبہ کے لئے بس اتنا ہی ہے۔

میں ہر وقت "مراقبہ" کرتا ہوں۔ جب میں چلتا ہوں، ورزش کرتا ہوں، لکھتا ہوں، انتظار کرتا ہوں، بیٹھتا ہوں، لیٹتا ہوں، کچھ بھی کرتا ہوں۔ میں ہمیشہ اپنے اندر جا کر امن تلاش کرنے کے لئے وقت اور

توانائی تلاش کر سکتا ہوں۔ مجھے ایسا کرنے کے لئے کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ سمجھنا ضروری ہے۔ میں نے یہ پہلے بھی کہا ہے۔ لیکن یہ اتنا اہم ہے کہ میں اسے دوبارہ کہوں گا: آپ کو اپنے خیالات کو کنٹرول کرنے میں مدد کرنے کے لئے یوگا میٹ، موسیقی، یا استاد کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ جب چاہیں پرسکون تلاش کرنے کے لئے اپنے اندر جاسکتے ہیں۔ آپ کو چھٹی، نئے جوتے، یا مشروب کی بھی ضرورت نہیں ہے۔

میں یہ کیسے جان سکتا ہوں؟

میں اپنے دماغ کو کنٹرول

کرتا ہوں۔

میں فیصلہ کرتا ہوں کہ یہ کیا

کرتا ہے۔ تو آپ کر سکتے ہیں۔

اپنے آپ سے آگے سوچیں

اس کتاب میں میں نے جن خیالات کا اشتراک کیا ہے ان میں سے بہت سے عملیت پسندی کے فلسفے سے آتے ہیں۔ اگر آپ 'عملیت پسندی' کو گوگل کریں تو شاید آپ پڑھیں گے کہ فلسفیانہ تحریک کی بنیاد جان ہاپکنز یونیورسٹی کے سابق پروفیسر چارلس سینڈرز پیئرس نے رکھی تھی۔ لیکن اگر آپ فلسفے کے پیچھے کی کہانی کو قریب سے دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ ولیم جیمز ہی تھے جنہوں نے 1898 میں پیئرس کو بانی کے طور پر کریڈٹ دیا تھا۔

اگرچہ چارلس سینڈرز پیئرس 1880 کی دہائی کے دوران ایک قابل احترام ماہر تعلیم تھے، لیکن 19 ویں صدی کے آخر تک وہ فضل سے محروم ہو گئے تھے۔ جیمز اور پیئرس ایک دوسرے کو 1860 کی دہائی کے دوران جانتے تھے جب وہ دونوں طالب علم تھے۔

ہارورڈ کے لارنس سائمنٹفک اسکول میں۔ پیئرس، جسے کبھی ایک کے طور پر سمجھا جاتا تھا ریاضی اور منطق کے ماہر جان ہاپکنز یونیورسٹی میں پروفیسر بن گئے۔ لیکن 1884 میں اپنی دوبارہ شادی سے متعلق اسکینڈل کی وجہ سے انہوں نے اپنا عہدہ کھو دیا۔ یہ واقعی ایک افسوسناک کہانی ہے۔

پیئرس کی پہلی بیوی نے 1875 میں اسے چھوڑ دیا اور اس کے کچھ ہی عرصے بعد، وہ قانونی طور پر شادی

شدہ ہونے کے باوجود ایک اور خاتون کے ساتھ منسلک ہو گیا۔ تاہم آٹھ سال بعد ان کی طلاق کو حتمی شکل دے دی گئی۔ ان آٹھ سالوں کے دوران، وہ ایک ایسی عورت کے ساتھ رہا جس سے اس کی شادی نہیں ہوئی تھی۔ بظاہر، سائمن نیو کو موب، جو پیرس کے ساتھی تھے، نے ان کے بارے میں بتایا۔ نتیجتاً، انہیں ایک عوامی اسکینڈل میں چھوڑ دیا گیا۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ پیرس کو دوبارہ کبھی تعلیمی ملازمت نہیں ملی اور وہ برطانیہ کے بعد سالوں تک غربت میں رہے۔ پیرس کئی سالوں تک نیویارک شہر کی سڑکوں پر بھی رہتے اور سوتے رہے۔

اس کے پرانے دوست ولیم جیمز کے علاوہ کسی نے اس کی مدد نہیں کی۔ 1870 میں جیمز نے اپنے ڈپریشن پر قابو پانے کے بعد، اس نے کام کا ایک ایسا ادارہ بنانا شروع کیا جو ایک صدی سے زیادہ عرصے کے بعد بھی متعلقہ ہے۔ جیمز ہارورڈ بن گیا

پروفیسر اور ان کی کتاب، نفسیات کے اصولوں کی اشاعت کی وجہ سے ایک تعلیمی شخصیت۔ ایک کتاب جس کو لکھنے میں انہیں بارہ سال لگے اور 1890 میں شائع ہوئی۔ اپنے دوست کے برعکس، جیمز کا کیریئر سالوں سے عروج پر تھا۔

1898ء میں ولیم جیمز نے "فلسفیانہ تصورات اور عملی نتائج" کے عنوان سے ایک لیکچر میں بھولے ہوئے چارلس سینڈرز پیئرس کو "عملیت پسندی کے اصول" کا سہرا دیا۔

عملیت پسندی کا مطلب یہ ہے کہ کسی کو خیالات کی عملی قدر کو دیکھنا چاہئے۔ جیمز کا خیال تھا کہ سائنس دانوں نے تجریدی خیالات اور نظریات پر اپنا وقت ضائع کیا جن کا لوگوں کی زندگیوں پر کوئی اثر نہیں پڑا۔ اگر کوئی سائنسدان یہ ثابت کر دے کہ زمین کیسے بنائی گئی تو کیا آپ کا طرز زندگی بدل جائے گا؟ عملیت پسندی: ایک ریڈر نامی کتاب کے مصنف لوئس میننڈ عملیت پسندی کے اصول کے بارے میں کہتے ہیں کہ "ہم کبھی بھی کسی چیز کے مطلق ثبوت کی امید نہیں کر سکتے۔ ہمارے تمام فیصلے اس بات پر منحصر ہیں کہ آج کائنات کیا ہے اور کل کیا کرے گی۔"

اس سے قطع نظر کہ لوگ عملیت پسندی کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، ایک بات یقینی ہے: ولیم جیمز نے پیئرس کو فلسفے کا کریڈٹ دے کر اس پر احسان کیا۔ اور یہی چیز جیمز کو عظیم بناتی ہے۔ انہوں نے اپنی تخلیق کردہ کسی چیز کا کریڈٹ لینے کی کوشش نہیں کی۔ کیونکہ جیمز کے اقدامات اور عملیت پسندی کی ترویج کے بغیر، فلسفہ موجود نہیں ہو گا اور پیئرس کو بھلا دیا جائے گا۔

اس عمل سے، جیمز نے کچھ معنی خیز کام کیا۔ اس نے ایک دوست کی مدد کی۔ پیئرس نے کچھ عزت حاصل کی اور یہاں تک کہ اپنے آخری سالوں میں کئی مقالے بھی لکھے۔ اور جیمز کی تمام دانش مندی سے، یہ سب سے اہم چیز ہے جو میں نے سیکھی ہے۔

ولیم جیمز نے خود ایک بار کہا تھا: "زندگی کا سب سے بڑا استعمال یہ ہے کہ اسے کسی ایسی چیز پر خرچ کیا جائے جو اس سے آگے نکل جائے۔"

عملی طور پر، کچھ ایسا کرنے کا کوئی مقصد نہیں ہے جو آپ کو پیچھے چھوڑ دے۔ آپ ویسے بھی اسے دیکھنے کے لئے وہاں نہیں ہوں گے۔ لیکن بات یہ نہیں ہے۔ اگر ہم زندہ ہیں

ہر روز اس خیال کو ذہن میں رکھتے ہوئے زندگی گزارتے ہیں کہ ہمیں دوسروں کے لئے اہم مفید چیزیں
کرنے / تخلیق کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ہم اپنا وقت ان چیزوں پر خرچ کرتے ہیں جو حقیقت میں
فرق پیدا کرتی ہیں۔ جب آپ ایسا کرتے ہیں، تو زندگی خود بخود ہر ایک کے لئے معنی رکھتی ہے۔

شکریہ: ایک تحفہ

میرے ساتھ اس سفر پر جانے کے لئے آپ کا شکریہ۔ میرا مقصد آپ کو اپنے سوچنے کے عمل کے اندر لے جانا تھا۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب آپ کے لئے اینکر کا کام کرے گی اور آپ نے اسے ایک سے زیادہ بار پڑھا ہو گا۔ خاص طور پر مشکل وقت میں۔

میں اس بات کی تعریف کرتا ہوں کہ آپ نے سیدھا سوچ کو ختم کرنے کے لئے وقت نکالا۔ ایک کتاب کو دوسری کتاب پر پڑھنے کا فیصلہ کرنا ایک ایسے قاری کے لئے چھوٹا لگ سکتا ہے جس کے پاس لاکھوں اختیارات ہیں، لیکن میرے، مصنف کے لئے، یہ سب کچھ ہے۔

تو، آپ کا شکریہ۔

آپ کا شکریہ ادا کرنے کے لئے، میں آپ کو بدلے میں کچھ پیش کرنا چاہتا ہوں: ایک بونس ای بک جس میں پردے کے پیچھے میرے ذاتی جریدے کے اندراج پر نظر ڈالیں۔ تھنک اسٹریٹ کے لئے بونس ای بک میں، میں آپ کو تخلیقی سفر میں ایک قدم گہرائی میں لے جاتا ہوں۔

اگر آپ اس کتاب سے لطف اندوز ہوئے ہیں، اور جانا چاہتے ہیں کہ یہ کیسے بنایا گیا تھا، تو میرے

STRAIGHT-BONUS پر جائیں اور مفت بونس ڈاؤن لوڈ کریں۔

مجھے امید ہے کہ ہم اس بات چیت کو جاری رکھ سکتے ہیں کہ بہتر کیسے سوچنا ہے۔ لہذا، میں آپ کو ذاتی طور

پر یا میری سائٹ کے کمیونٹی صفحے پر اپنی کہانی کا اشتراک کرنے کی دعوت دیتا ہوں، جہاں دوسرے

قارئین اپنی کہانی کا اشتراک کرتے ہیں۔

میں اپنے قارئین کے ساتھ حقیقی تعلقات قائم کرنا پسند کرتا ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ میں ہمیشہ لوگوں سے

رابطے میں رہنے کو کہتا ہوں۔

میری خواہش ہے کہ دوسرے لوگ زندگی میں اچھا کام کریں۔

لہذا، براہ مہربانی، وہاں جاؤ، اور اچھی گندگی کرو۔ اور پھر، مجھے اس کے بارے میں بتائیں!

خیال رکھو،

دارا

مزید پڑھیں

ولیم جیمز، چارلس سینڈرز پیئرس اور جان ڈیوی جیسے پراگمیٹسٹ خود کو فلسفی کے طور پر نہیں دیکھتے تھے۔ درحقیقت ان کا ماننا تھا کہ زیادہ تر فلسفے بیکار ہیں۔ اگرچہ ہم انہیں آج فلسفی کہہ سکتے ہیں، لیکن ان کے پاس دوسرے پیشے تھے۔ پوری تاریخ میں، عملی مفکرین کے پاس ججوں، اساتذہ، سیاست دانوں اور شاعروں جیسے پیشے تھے۔

کون سا فلسفہ بہترین ہے اس بارے میں لامحدود بات کرنے کے بجائے، انہوں نے ایک بہتر زندگی گزارنے کے لئے عملیت پسندی کے خیالات کا استعمال کیا۔ اور ایک اچھی زندگی گزارنے کے لئے، آپ کو فلسفے کے لامتناہی مطالعہ کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے بجائے، ہمیں عمل کرنا چاہئے! یہی وجہ ہے کہ میں نے اس کتاب کا مزید مطالعہ مختصر رکھا ہے۔

اگر آپ عملی سوچ کے بارے میں مزید پڑھنا چاہتے ہیں تو، میں ولیم جیمز کے کام کو پڑھنے کی سفارش کرتا ہوں۔ وہ اب تک میرے پسندیدہ عملی مفکر ہیں۔ رالف بارٹن کی جیمز کی سوانح حیات بھی ان کے عملی ذہن کے اندر ایک عظیم نظارہ ہے، اور اس میں ان کے رسالے کے اندراج شامل ہیں۔

اگر آپ عام طور پر عملیت پسندی پر صرف ایک کتاب پڑھنا چاہتے ہیں تو، میں لوئس مینند کی کتاب کی

سفارش کرتا ہوں، جس میں سب سے اہم پراگمیٹسٹ فلسفیوں کی متعدد اہم تحریریں شامل ہیں۔ اپنی کتاب میں مینڈ نے ایک بصیرت افروز تعارف بھی پیش کیا ہے جس سے عملیت پسندی کے بنیادی خیالات کے بارے میں مزید انکشاف ہوتا ہے۔

لطف اندوز!

- عملیت پسندی اور ولیم جیمز کی دیگر تحریریں
- رالف بارٹن پیری عملیت پسندی کی ولیم کی سوچ اور کردار: لوئس مینڈ کا ایک قاری
-