

## منفی سوچ اور منفی لوگ ناکامی کا سبب

یہ تو سبھی جانتے ہیں کہ باغ میں پھول اگانے کے لیے مالی کو کتنی محنت کرنی پڑتی ہے۔ مہکتا ہوا گلاب، مسکراتی ہوئی چمبیلی، قہقہے لگاتے ہوئے گیندے، مختلف قسم کی خوشبو بکھیرتی کلیاں، کسی کی روزانہ محنت توجہ اور مشقت و جانفشانی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ مگر اسی گلشن میں آپ نے کبھی کسی مالی کو گھاس اگاتے دیکھا ہے۔ قسم قسم کے گھاس خود بخود نکلتے رہتے ہیں جن کو مالی وقفہ وقفہ سے خود اکھاڑ کر پھینکتا ہے تاکہ باغ کے خوبصورت پھول پودے محفوظ رہیں۔ اگر مالی خود سے پیدا ہونے والے ان غیر مطلوب پودوں کو نہ اکھاڑے تو باغ جنگل بن جائے گا۔

یہی صفت انسانی دماغ کی ہے۔ انسان کو اپنے دماغ میں اچھے خیالات کو ٹھہرانے کے لیے سخت محنت کرنی پڑتی ہے۔ مگر منفی خیالات ہر وقت خود بخود پیدا ہوتے رہتے ہیں جن کو روکا نہیں جاسکتا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ ایک انسان ہر روز خود اپنے آپ سے پچاس ہزار سے زیادہ باتیں کرتا ہے اور ان میں سے بیشتر خود کلامی ہوتی ہے اور نفسیاتی محققین کے مطابق ان میں سے اسی فیصد منفی باتیں ہوتی ہیں۔ مثلاً مجھے یہ نہیں کہنا چاہیے تھا۔ وہ لوگ مجھے پسند نہیں کرتے۔ مجھ سے یہ کام نہیں ہو سکتا۔ میری شکل اچھی نہیں ہے۔ میں دوسروں کی طرح ذہین نہیں ہوں۔ میرا ذہن کمزور ہے۔ میں مقرر نہیں بن سکتا۔ میں ہمیشہ ہر چیز میں لیٹ رہتا ہوں۔ میری قسمت ہی خراب ہے وغیرہ وغیرہ۔ یہی منفی خیالات جب انسان پر حاوی ہو جاتے ہیں تو وہ ذہنی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ سب سے پہلے یہ تسلیم کرنے کی ضرورت ہے کہ منفی خیالات فطری ہیں اور بس ہمیں انہیں کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے۔

ماحول: گھر، سکول، کالج، مدرسہ اور کام کی جگہ خیالات کی تشکیل میں بہت بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔ میڈیا جیسے ٹیلی ویژن، اخبار، میگزین، ریڈیو اور فلمیں بھی شخصیت کو بناتی یا بگاڑتی ہیں۔

تعلیم: تعلیم کا بھی انسان کی سوچ اور زندگی پر اثر پڑتا ہے۔

تجربات: ذاتی تجربہ کسی بھی شخص یا قوم کے ساتھ جیسا ہوتا ہے، ویسی ہی آپ کی سوچ اور فکر کی تشکیل ہوتی ہے۔ مثلاً کسی شخص کے ساتھ آپ کا جھگڑا ہو گیا تو اس شخص کے لئے ذہن میں جو تصویر بنتی ہے وہ منفی ہوتی ہے۔

اگر آپ کو زندگی میں کسی بھی مقصد کو حاصل کرنا ہے اور کامیابی ہونا ہے تو یہ انتہائی ضروری ہے کہ اپنے منفی خیالات پر نہ صرف کنٹرول کریں بلکہ ان کے ذرائع کا سدباب کرنے کی بھی بھرپور کوشش کریں۔

سب سے پہلے اپنا نظریہ بدلنے کی کوشش کریں۔ ہر چیز میں مثبت اور منفی دونوں چیزیں موجود ہیں۔ آپ

ہمیشہ مثبت ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ انسان کی فطرت ہے کہ وہ صرف عیب تلاش کرتا ہے، اس لیے

کوشش کریں کہ ہر واقعہ یا حادثہ کو مثبت انداز میں دیکھنے کی کوشش کریں۔ دوسرا یہ کہ منفی لوگوں سے ممکن

حد تک دور رہنے کی کوشش کریں۔ آپ کے بہت سارے دوست اور رشتہ دار ہوں گے جو صرف منفی

باتیں کرتے ہوں گے۔ ان سے اگر تعلقات ختم نہیں کیے جاسکتے تو کم سے کم اس حد تک محدود ضرور کیے

جاسکتے ہیں کہ ان کا آپ کی ذات پر کم سے کم اثر ہو کیونکہ ایسے لوگوں کا کام صرف عیب ڈھونڈنا ہوتا ہے۔

وہ ہر چیز میں عیب نکال لیں گے اور ایسے لوگ آپ کو ہر جگہ مل جائیں گے۔ یہ لوگ تنقید اور منفی خیالات کا

پٹارہ ہوتے ہیں، ان کو صرف تاریکی دکھائی دیتی ہے۔ دوسروں کو خوشیاں وہ برداشت نہیں کر سکتے۔ اگر

آپ استاد بننا چاہتے ہیں تو وہ کہیں گے کہ اتنی معمولی تنخواہ سے تمہارا گزارہ کیسے ہوگا۔ اگر آپ نے

پروفیسر اور لیکچرار بننے کا منصوبہ بنایا ہے تو وہ عرض کریں گے کہ سرکاری آسامیاں نکلتی ہی نہیں۔ لہذا یہ

خواب تو کم سے کم چھوڑ ہی دو۔

اگر آپ ڈاکٹر کا خواب دیکھیں گے تو ان کی دلیل ہوگی کہ تمہیں سائنس تو آتی نہیں، لہذا دن میں خواب دیکھنا چھوڑ دو۔ غرض یہ کہ ایسے منفی لوگ آپ کے ذہن و دماغ کو بری طرح متاثر کرتے رہیں گے۔ ایسے لوگ جب تک آپ کے آس پاس ہونگے اس وقت تک آپ اپنے کام پر توجہ نہیں کر سکتے، ایسے منفی لوگوں کی فہرست بنائیں اور ان کا نام اپنے فہرست سے ایک ایک کر کے خارج کرتے جائیں تاکہ وہ آپ کی ترقی اور کامیابی کی راہ میں رکاوٹ نہ بن سکیں۔

اس کے علاوہ یہ کہ میڈیا اور خاص طور پر سوشل میڈیا سے دوری بنانے کی کوشش کریں۔ صرف اتنا استعمال کریں جتنی ضرورت ہو۔ کیونکہ آج کل میڈیا بھی اسی فیصد صرف منفی چیزوں کو دکھاتا ہے۔

لہذا اگر آپ اپنے کسی مقصد پر توجہ کرنا چاہتے ہیں تو میڈیا کے منفی اثرات سے بچنا ہوگا، کیونکہ میڈیا بھی آپ کی عملی صلاحیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ آپ کسی کے قتل کی تصویر یا ویڈیو دیکھ لیں تو کئی گھنٹے تک وہ تصویر آپ کے ذہن میں گردش کرتی رہے گی، اسی لیے میڈیا کا استعمال کم کریں۔

مختصر یہ کہ کسی بھی شعبہ میں کامیابی حاصل کرنے یا کسی بھی مقصد کے حصول کے لیے آپ کو منفی خیالات اور منفی لوگوں سے مکمل طور پر بچنے کی ضرورت ہے، کیونکہ یہ دونوں آپ کی قوت کارکردگی، عملی صلاحیت اور کچھ کر گزرنے کے جذبہ کو متاثر کرتے ہیں اور کامیاب لوگوں کی بہت ساری صفات میں سے ایک صفت یہ بھی ہے کہ وہ منفی سوچ پر قابو رکھتے ہیں اور منفی لوگوں سے جس حد تک ممکن ہو بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس لئے مثبت سوچیں اور کامیاب ہو جائیں۔