

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوانات	نمبر شمار
35	عرض مصنف	
37	پیش لفظ	
	① پہلا باب	
39	✿ سفر زندگی کے مسافر آپ ہیں، خود کو تیار کریں!	1
40	ماضی کو انجام تک پہنچائیں:	1
41	اپنی سوچ کو منظم کریں:	2
43	سوچ کیسے کام کرتی ہے؟	3
44	سوچ کا مشاہدہ کیسے کیا جائے؟	4
47	اپنی ذات کو پہنچائیں!	5
48	اپنے رجحان کو سمجھیں!	6
49	اپنی تمام تر صلاحیتوں کا بھرپور استعمال کریں!	7
49	آپ میں کون کون سی صلاحیت ہے؟	8
50	صلاحیتوں کا بھرپور استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے؟	9

	① دوسرا باب	
53	⊗ اپنی ذات کو منظم کریں!	2
54	آپ کی طاقت کیا ہے؟	1
55	آپ کام کیسے کرتے ہیں؟	2
55	آپ کی بنیادی اقدار اور ضابطہ اخلاق کیا ہیں؟	3
56	آپ کسی کو کیا دے سکتے ہیں؟ غور کریں!	4
56	ایک منظم دن کا آغاز کیسے کیا جائے؟	5
57	اپنے گزشتہ معمولات سے کچھ جلد دن کا آغاز کیا جائے	6
57	اپنی ترجیحات کی فہرست کا تنقیدی جائزہ لیں	7
58	ان کاموں کی فہرست تیار کریں جن سے آپ کو باز رہنا ہے	8
58	ورزش	9
58	صحت بخش ناشتہ کریں	10
59	گھر سے نکلتے ہوئے اپنے دل کے قریب بسنے والے انسان کو بوسہ دیں	11
59	پندرہ منٹ مثبت انداز میں چیزوں کے بارے میں سوچیں	12
59	اس چیز کو اولیت دیں جس کو اولیت دی جانی چاہیے	13
60	ایٹ ڈیٹ فراگ (Eat That Frog)	14
60	اتجھ لوگوں سے تعلقات قائم کریں	15

61	باخبر رہیں	16
61	خود کو سنواریں اور نکھاریں!	17
61	خود سے محبت کریں!	18
	④ تیسرا باب	
63	خود اپنے ساتھ مخلص ہوں!	3
65	کچھ کھودینے کا خوف	1
65	تکالیف اور مشقت سے دور بھاگنا	2
66	کسی ایسی چیز کے ساتھ جڑے رہنا جو اب موجود نہیں	3
66	خود کو بار بار اپنی ناکامی کی داستان سنانا	4
67	کسی دوسرے کی نقل بننے ہوئے کہیں مطابقت پیدا کرنے کی کوشش کرنا	5
67	آپ کے ذہن میں موجود تصویر ”یہ کس طرح ہونا چاہیے؟“	6
67	خود کو ”نامکمل“ ہونے پر لعنت ملامت کرنا	7
68	انتظار کرنا اور پھر مزید انتظار کرنا	8
69	غلط لوگوں کی صحبت میں رہ کر اپنا وقت ضائع کرنا بند کریں	9
69	اپنے مسائل سے دور بھاگنا بند کریں	10
70	خود سے جھوٹ بولنا بند کریں	11
70	خود اپنی ضروریات کو نظر انداز کرنا بند کریں	12

70	کچھ ایسا بننے کی کوششیں بند کریں جو کہ آپ نہیں ہیں	13
70	ماضی کے ساتھ جڑے رہنا ترک کریں	14
71	غلطیاں ہو جانے سے خوفزدہ ہونا بند کریں	15
71	غلطیوں پر خود کو لعنت و ملامت کرنا بند کریں	16
71	خوشیوں کو خریدنا بند کریں	17
72	اپنی خوشیوں کے لیے خاص طور پر کسی دوسرے سے توقع رکھنا چھوڑ دیں	18
72	بے کار رہنا چھوڑیں	19
72	یہ سوچنا بند کریں کہ آپ تیار نہیں ہیں	20
72	غلط مقاصد کے لیے کسی بھی تعلق میں شامل ہونا بند کریں	21
73	محض اس وجہ سے نئے تعلقات سے دور بھاگنا بند کریں کہ آپ کے ماضی میں تعلقات فائدہ مند نہیں رہے	22
73	دوسروں سے حسد کرنا بند کریں	23
73	شکوہ کرنا اور خود کو کمتر خیال کرنا بند کریں	24
74	دوسروں کے لیے بغض رکھنا بند کریں	25
74	دوسروں کو یہ موقع دینا بند کریں کہ وہ آپ کو اپنے معیار تک لاسکیں	26
74	دوسروں کے سامنے اپنے قول و فعل کی وضاحتیں کرنے میں اپنا وقت برباد کرنا چھوڑیں	27
75	کسی وقفہ کے بغیر ایک ہی طرح کے کام کو بار بار کرنا بند کریں	28

75	چھوٹے چھوٹے لمحات کی خوبصورتی کو نظر انداز کرنا بند کریں	29
75	چیزوں کو ”مکمل“ بنانے کی کوششیں ترک کریں	30
75	محض پرسکون راستوں کا انتخاب بند کریں	31
76	اگر آپ کی زندگی میں کچھ اچھا نہیں ہو رہا تو یہ ظاہر کرنے کی کوششیں کرنا بند کریں کہ سب اچھا ہے	32
76	اپنی مشکلات کے لیے دوسروں کو مورد الزام ٹھہرانا بند کریں	33
76	ہر کسی کے لیے سب کچھ بننے کی کوششیں ترک کریں	34
77	بے تحاشا پریشان ہونا بند کریں	35
77	اس پر توجہ دینا بند کریں کہ آپ کی خواہش کے مطابق کیا کچھ نہیں ہونا چاہیے	36
77	ناشکر گزار ہونا بند کریں	37
	① چوتھا باب	
79	آپ کو خود سے یہ وعدے کرنے چاہئیں	4
80	میں خود میں موجود ہر اچھائی اور ہر برائی کو قبول کروں گا	1
80	دوسرے جیسے بھی ہیں میں ان کی قدر کروں گا	2
80	میں دوسروں کے ساتھ رحم دلی اور احتیاط سے مخاطب ہوں گا	3
81	میں خود کے ساتھ رحم دلی اور احتیاط سے مخاطب ہوں گا	4
81	میں ہر چیز پر قابو پالینے کی کوششوں کو ترک کروں گا	5
82	میں چھوٹے چھوٹے لمحات کی خوبصورتی کی قدر کروں گا	6

82	میں وہ کروں گا جو میں سمجھتا ہوں کہ ٹھیک ہے	7
82	میں اپنی مشکلات سے نمو پاؤں گا	9
83	میں اپنی صلاحیتوں کو پہچانوں گا اور ان کو استعمال میں لاؤں گا	10
83	میں اس راستے کی پیروی کروں گا جس کے لیے میں اپنے دل میں شدید خواہش رکھتا ہوں	11
84	میں جو کچھ کرتا ہوں میں اس سے محظوظ ہوں گا	12
	① پانچواں باب	
85	محض زندہ رہنے کی بجائے ایک پر جوش زندگی گزاریں	5
86	اپنی زندگی میں موجود غیر معمولی لوگوں اور چیزوں کی قدر کریں	1
87	دوسرے لوگوں کی منفیت کو نظر انداز کریں	2
87	ان لوگوں سے درگزر کریں جنہوں نے آپ کو دکھ پہنچایا	3
88	وہ بنیں جو آپ حقیقتاً ہیں	4
88	اپنے دل کی آواز پر توجہ دیں	5
88	تبدیلیوں کا خیر مقدم کریں اور اپنی زندگی سے محظوظ ہوں	6
89	اپنے تعلقات کا سمجھداری سے انتخاب کریں	7
89	ان لوگوں کو پہچانیں جو آپ سے محبت کرتے ہیں	8
90	خود سے محبت کریں	9
90	وہ کام کریں جس کے لیے مستقبل میں آپ خود اپنے ممنون ہوں	10

90	ان تمام مشکلات کے لیے شکر گزار ہوں جن سے آپ محفوظ ہیں	11
91	تفریح کے لیے بھی وقت نکالیں	12
91	اپنی زندگیوں میں موجود چھوٹی چھوٹی چیزوں سے لطف اندوز ہوں	13
91	اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ ماضی کبھی آج نہیں ہوتا	14
92	جب ضروری ہو ترک تعلق کریں	15
	④ چھٹا باب	
93	⑤ باتیں جو آپ کو وثوق سے اپنے بارے میں معلوم ہونی چاہئیں	6
94	میں اپنے خوابوں اور وجدان کی پیروی کر رہا ہوں	1
95	مجھے خود پر فخر ہے	2
96	میں کچھ منفرد کر رہا ہوں	3
96	میں خوش و خرم اور شکر گزار ہوں	4
97	میں خود اپنی شخصیت کا بہترین ورژن بن رہا ہوں	5
97	میں اپنے وقت کا بہترین استعمال کر رہا ہوں	6
98	میں اپنے ساتھ ایماندار ہوں	7
98	میں ان لوگوں کے ساتھ اچھا ہوں جو میرے لیے اہم ہیں	8
99	مجھے معلوم ہے کہ ایک غیر مشروط محبت کیا ہوتی ہے	9
100	میں ان لوگوں کو معاف کر چکا ہوں جنہوں نے مجھے دکھ پہنچایا	10
100	میں اپنی زندگی کے لیے مکمل طور پر جوابدہ ہوں	11
101	مجھے کوئی پچھتاوا نہیں	12

101	اپنی قدر منزلت کو جانیں!	13
101	اس حقیقت کو سمجھیں کہ چھوٹی چھوٹی چیزیں ہی آپ کی زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں	14
102	اپنے قیمتی سرمایہ کی حفاظت کریں!	15
102	آپ کی یکتائی	16
103	آپ خود اپنے بارے میں جو کچھ محسوس کرتے ہیں	17
103	آپ خود اپنے بارے میں جو کچھ محسوس کرتے ہیں	18
103	آپ کا وجدان	19
103	آپ کا جوش و جذبہ	20
104	آپ کا عزم	21
104	آپ کا رویہ	22
105	محبت اور رحم دلی پھیلانے کی آپ کی صلاحیت	23
105	آپ کی امید	24
106	آپ کا علم اور زندگی کے تجربات	25
106	پر جوش انداز میں پیش قدمی کرنے کا آپ کا فیصلہ	26
	① ساتواں باب	
107	☀️ تعلقات کی پرورش کے لیے ان 77 حوالوں کو زیر غور لائیں	7

	⊙ آٹھواں باب	
119	✿ کامیاب زندگی کے 20 حقائق	8
120	دس (10) الفاظ کو اپنی زندگی میں شامل کریں	1
123	مشکل وقتوں میں دس (10) خوش کن باتیں یاد رکھیں!	2
	⊙ نواں باب	
129	✿ وہ کام جو کامیاب لوگ مختلف انداز میں کرتے ہیں!	9
130	وہ اپنے لیے سمارٹ اہداف کا تعین کرتے ہیں	1
132	وہ فیصلہ کن اور فوری اقدام کرتے ہیں	2
133	وہ محض مصروف دکھائی دیئے جانے پر نہیں بلکہ کچھ فائدہ مند بننے پر توجہ دیتے ہیں	3
134	وہ باخبر اور منطقی فیصلے کرتے ہیں	4
135	وہ خود کو چیزوں کو ”مکمل“ بنا لینے کی کوششوں میں نہیں الجھتے	5
136	وہ اپنے سکون کے دائروں سے باہر نکل کر کام کرتے ہیں	6
137	وہ چیزوں کو آسان بنائے رکھتے ہیں	8
138	وہ اپنی زندگیوں میں مسلسل چھوٹی چھوٹی بہتریوں کو لاتے ہیں	9
139	وہ اپنی پیش رفت کی پیمائش کرتے اور اپنی کامیابی کا تخمینہ لگاتے ہیں	10
140	وہ ہمیشہ ایک مثبت نقطہ نظر قائم رکھتے ہیں اور اپنی غلطیوں سے سیکھتے ہیں	11
141	وہ صحیح لوگوں کے ساتھ وقت گزارتے ہیں	12

141	وہ اپنی زندگیوں میں توازن برقرار رکھتے ہیں	13
	Ⓜ دسواں باب	
145	Ⓜ زندگی کو دوبارہ آسان بنائیں!	10
	Ⓜ گیارواں باب	
153	Ⓜ عالمگیر ہنر سیکھیں!	11
154	ترجیحات کی ترتیب اور وقت کا انتظام	1
155	کام کی جگہ کو صاف اور منظم رکھنا	2
155	تنقیدی سوچ و پچار اور معلومات کا تجزیہ	3
155	منطقی اور باخبر فیصلہ سازی	4
156	آن لائن تحقیق کے لیے سرچ انجن کے استعمال میں مہارت کا ہونا	5
156	بنیادی حساب کتاب اور روپیہ پیسہ کا انتظام	6
156	موثر ابلاغ اور گفت و شنید	7
157	پرسکون ہونا	8
157	تحریر رقم کر لینے کی مہارت	9
158	تعلقاتی جال (نیٹ ورک)	10
158	امید پروری	11
158	خود ضبطی	12
	Ⓜ بارہواں باب	
161	Ⓜ کامیابی کے اصولوں کو نظر انداز نہ کریں!	12

162	اپنی کامیابی کے لیے آپ تنہا ہی ذمہ دار ہیں	1
162	آپ کو خود کچھ نیا ایجاد کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی	2
163	عمل کے بغیر ترقی ممکن نہیں	3
163	مستقل مزاجی ہمیشہ کامیابی تک لے جاتی ہے	4
164	توجہ سب سے اہم ہے	5
164	نا کامیاں ناگزیر ہیں	6
165	پر امیدی تخلیقی صلاحیتوں کو جلا بخشتی ہے	7
165	آپ کو لازماً یہ یقین رکھنا ہوگا کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں	8
165	دوسروں کی مدد کرنا ہی کامیابی ہے	9
166	کامیابی بے شمار چھوٹے چھوٹے قدموں پر مشتمل سفر کا نام ہے	10
	① تیر ہواں باب	
167	✿ زندگی اتنی نہیں کہ ان دس چیزوں کو برداشت کیا جائے	13
168	وہ لوگ جو آپ کی تنزلی کا باعث ہوں	1
168	جب کوئی آپ سے توقع کرے کہ آپ وہ بنیں جو کہ آپ نہیں ہیں	2
169	جب کسی کے قول اور فعل میں تضاد ہو	3
169	جب آپ کسی کو مجبور کر رہے ہوں کہ وہ آپ سے محبت کرے	4
170	جب کوئی قرہی تعلق محض جسمانی کشش پر بنیاد رکھتا ہو	5
170	جب کوئی مسلسل آپ کے اعتماد کو ٹھیس پہنچا رہا ہو	6
171	جب کوئی مسلسل آپ کی قدر و قیمت کو نظر انداز کر رہا ہو	7

171	جب آپ کو اپنے خیالات کے اظہار کا مناسب موقع نہ دیا جا رہا ہو	8
172	جب آپ کو مسلسل اپنی خوشیاں قربان کرنے پر مجبور کیا جا رہا ہو	9
172	جب آپ حقیقتاً اپنے اوقات کار، ملازمت وغیرہ کو ناپسند کر رہے ہوں	10
172	☆ جب آپ خود کو ماضی میں گم اور ماضی میں زندہ رہتا ہوا محسوس کریں	
172	1 ایک ایسی کام کی جگہ یا ایک ایسا پیشہ جس سے آپ نفرت کرتے ہیں	
174	2 آپ کی منفیت	
174	3 غیر ضروری ناقص ابلاغ	
174	4 ایک غیر منظم کام کرنے کی جگہ یا گھر	
174	5 تبدیلیوں کا خوف	
174	6 ہر وقت صرف کام کرنا اور زندگی میں کسی تفریح کا نہ ہونا	
175	7 لوگ یا خوبصورتی کے وہ اشتہارات جن کو دیکھ کر آپ خود کو نامکمل محسوس کرتے ہیں	
175	8 نیند کا پورا نہ ہونا	
175	9 بالکل ایک جیسے کاموں کو بار بار کرنا	
175	10 حرص	
175	11 قرضوں کا بے جا انبار	
176	12 تشکیک	
176	13 ایک غیر محفوظ گھر	
176	14 غیر آمادہ ہونا	

176	بیکاری	15
	① چودھواں باب	
177	مندرجہ ذیل سوالات اپنے سے پوچھنا ترک کر دیں	14
178	”وہ مجھے کیوں پسند نہیں کرتے؟“	1
178	”وہ کیا سوچتے ہوں گے؟“	2
179	”کیا کمی ہے؟“	3
180	”میں کیا کروں، میں اس درجہ اچھا نہیں ہوں؟“	4
180	”یہ کیسے ممکن ہے کہ میں پیش قدمی کر سکوں؟“	5
181	”میں ہی کیوں؟“	6
182	وہ کام جو پُر امید لوگ مختلف انداز میں کرتے ہیں	7
182	وہ موجودہ انتخابات (Options) کا بہترین استعمال کرتے ہیں	8
183	وہ جس طرح کے بھی انسان ہوتے ہیں خود اپنی عزت کرتے ہیں	9
184	وہ خوشی کو کامیابی سے علیحدہ خیال کرتے ہیں	10
186	وہ خود کو منفی لوگوں سے دور رکھتے اور مسلسل ترقی کرتے ہیں	11
187	وہ زندگی کو نشیب و فراز کے تسلسل کا نام دیتے ہیں	12
187	وہ اثباتی زبان اور اثباتی اشاراتی حرکتوں کو استعمال کرتے ہیں	13
	① پندرہواں باب	
191	زندگی کی وہ باتیں جن کا ہمیں 18 سال کی عمر میں علم ہوتا	15
193	غلطیوں سے ڈر کر کام کبھی نہ چھوڑیں	1

193	اپنی پسند کے مطابق کوئی مشقت طلب کام تلاش کریں	2
194	ہر روز اپنے لیے وقت، توانائیاں اور روپیہ پیشہ مخصوص رکھیں	3
194	اکثر و بیشتر نئے خیالات اور امکانات کو تلاش کرتے رہیں	4
195	پیشہ وارانہ مہارتوں کو سیکھتے ہوئے صرف چند ایک مہارتوں پر توجہ دیں	5
195	لوگ آپ کے ذہن کو نہیں پڑھ سکتے ان کو بتائیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں	6
196	بلاتا خیر فیصلے کریں اور ان پر فوراً عمل کریں	7
196	تبدیلیوں کو قبول کریں اور ان کا خیر مقدم کریں	8
196	اس بارے میں فکر مند نہ ہوں کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں	9
197	ہمیشہ اپنے اور دوسروں کے ساتھ ایماندار رہیں	10
197	کالج اور اپنی پیشہ وارانہ زندگی کی ابتدا میں جس قدر ممکن ہو سکے نئے لوگوں سے تعلقات بنائیں	11
198	ہر روز تنہائی میں کم از کم دس منٹ ضرور گزاریں	12
198	بے تحاشا سوالات کریں	13
198	تمام ممکنہ وسائل سے بھرپور استفادہ کریں	14
199	اپنی آمدنی کو مد نظر رکھتے ہوئے زندگی گزاریں	15
199	ہمیشہ دوسرے کے سامنے مؤدب رہیں اور ان کو اچھا محسوس ہونے دیں	16
199	آپ جو بھی کرتے ہیں اس میں کمال حاصل کریں	17
200	آپ وہ بنیں جو آپ بننے کے لیے پیدا ہوئے ہیں	18

201	آپ کبھی بھی مکمل طور پر یہ نہیں جان سکتے کہ آپ کے آس پاس لوگ کس قدر مصیبت زدہ ہیں	19
201	اہم ترین کام جو آپ اپنی زندگیوں میں کریں گے وہ یہ ہے کہ دوسروں کے جزوی اقدامات کو مکمل کیا جائے	20
201	تعلقات خوشیوں کو جنم نہیں دیتے بلکہ خوشیوں کی عکاسی کرتے ہیں	21
202	رحم دلی بدلے میں لوٹائی جاتی ہے	22
202	وقت کا صحیح انتخاب بہت اہمیت رکھتا ہے	23
202	عمل ابلاغ کی واضح ترین شکل ہے	24
203	ایک مثبت تعلق اپنی بقا کے لیے پابندیوں اور مجبور یوں کا محتاج نہیں ہوتا	25
203	لوگ جو بتاتے ہیں وہ اس اتنا اہم نہیں جتنا کہ وہ اہم ہے جو وہ چھپائے ہوتے ہیں	26
203	لوگ جو کچھ کہتے یا کرتے ہیں وہ مکمل طور پر ان کے اپنے ذاتی مشاہدے کی بنیاد پر ہوتا ہے	27
204	خلوص بغیر کسی توقع کے دیا جاتا ہے	28
204	ہر تعلق کی قسمت میں ہمیشہ قائم رہنا نہیں ہوتا	29
	① سولہواں باب	
207	② چھبیس سال کی عمر تک سیکھے گئے اسباق جو آپ کو بدل دیں گے	16
	① ستر ہواں باب	

211	✿ چالیس اقتباسات جو آپ کے خوابوں کے حصول میں معاون ہوں گے	17
	Ⓛ اٹھارہواں باب	
219	✿ وہ سچ جنہیں آپ کو جاننا چاہیے	18
220	آپ کے پاس خوش ہونے کے لئے بہت سی وجوہات ہیں	1
220	ہم سبھی اس حمام میں ننگے ہیں	2
221	آپ جیسے ہیں آپ تعجب انگیز ہیں	3
221	زندگی 'مکمل' نہیں لیکن یہ اپنے نامکمل پن کے ساتھ بھی خوبصورت ہے	4
221	وہ کہانیاں جو آپ کے سوچنے کے انداز کو بدل دیں گی	5
227	وہ پانچ بنیادی مہارتیں جن پر آپ کی زندگی جن پر انحصار کرتی ہے	6
232	وہ چھ مکالمات جو آپ کو خود سے کرنے کی ضرورت ہے	7
	Ⓛ انیسواں باب	
237	✿ درپیش شدید ترین پچھتاؤں سے بچنے کے پانچ طریقے	19
238	کاش مجھ میں اتنی جرأت ہوتی	1
240	کاش میں نے سخت محنت کی ہوتی	2
241	کاش مجھ میں اپنے جذبات کے اظہار کی جرأت ہوتی	3
243	کاش میں اپنے دوستوں کے ساتھ رابطہ میں رہتا	4
244	کاش میں نے خود کو خوش باش بنایا ہوتا	5

245	جھوٹ جن کو فراموش کریں اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے	☆
246	خوشی اپنی خواہشات کو پالینے کا نام ہے	1
246	کامیابی کا ایک مخصوص طریقہ ہے	2
247	ایک مصروف دن ہی ایک سو مند دن ہوتا ہے	3
248	بہادر ہونے کا مطلب کبھی خوفزدہ نہ ہونا ہے	4
248	مضبوط ہونے کا مطلب تکلیف کو محسوس نہ کرنا ہے	5
249	آپ کے آس پاس موجود ہر شخص آپ کی تنزیلی کی وجہ ہے	6
250	لوگ از خود آپ کو کچھ چیزوں کے ساتھ منسوب کر دیتے ہیں	7
250	جب وقت سازگار ہو تو آپ آسودگی محسوس کریں گے	8
251	پہلے ہی بہت دیر ہو چکی ہے	9
252	ترک کرنے کے نو غیر روایتی طریقے	☆
252	اپنے مصائب لکھیں اور انہیں جلا دیں	1
253	خود کو بھلے معلوم ہوتے گیتوں کو گنگنائیں	2
254	سکہ اچھا لیں	3
254	لوگوں کو دیکھیں اور ان سے ترغیب لیں	4
254	خود کو ایک خوفناک کہانی سنائیں	5
255	کسی ایسی مثبت چیز کا سوچیں جو ابھی رونما ہو رہی ہے	6
255	دوستوں کے ایک گروہ میں خود کو گم کر دیں	7

256	اپنی ذہنی پراگندگی کو اپنے پرائیویٹ بلاگ پر تحریر کریں اور اسے ضائع کر دیں	8
257	تاکیدی طلسم کو استعمال کریں	9
	Ⓜ بیسواں باب	
259	Ⓜ سات مثبت کلمات جو آپ کو آج بولنا چاہیں	20
260	”میں اختیار رکھتا ہوں۔“	1
261	”شروعات کرنے دو!“	2
261	میں اس کام کے لئے تیار ہوں	3
262	”ہیلو، میں آپ کی کیا مدد کر سکتا ہوں؟“	4
262	”دیکھو میں اپنی منزل کے کس قدر قریب آ گیا ہوں	5
263	”میرے پاس خوش ہونے کی بہت سی وجہیں ہیں	6
264	“.....”	7
265	دوسروں کو متاثر کرنے کے اٹھائیس باوقار طریقے	☆
266	مستند رہیں، خود سے صاف گور ہیں	1
266	دوسروں کا خیال رکھیں	2
267	دوسروں کے لیے آسانیاں پیدا کریں	3
267	ایماندار رہیں اور اپنے افعال کی ذمہ داری قبول کریں	4
267	مسکراتے رہیں	5
267	بڑوں کا احترام کریں، چھوٹوں کا احترام کریں، ہر کسی کا احترام کریں	6
267	دوسروں کو ان کے نام سے مخاطب کیا جائے	7

268	آپ کے جو بھی مشاغل ہیں ان میں برتری حاصل کریں	8
268	”پلیز“ اور ”تھینک یو“ کا استعمال کریں	9
268	سکت رکھنے پر دوسروں کی مدد کریں	10
268	ہر وہ کام جو آپ کرتے ہیں اس میں اپنا انفرادی رنگ شامل کریں	11
269	اپنے وعدوں کو وقت پر پورا کریں	12
269	منظم رہیں	13
269	تحقیق کریں اور وضاحت کے لیے سوالات پوچھیں	14
269	اپنے علم اور معلومات کو دوسروں کے ساتھ شیئر کریں	15
270	پرامید رہیں اور جو ٹھیک ہے اس پر توجہ دیں	16
270	لوگ جو کہنا چاہیں وہ بغور سنیں	17
270	دوسروں کے لیے اپنی اہمیت کے بارے میں پر اعتماد رہیں	18
270	فطرت کی قدر اور اس سے محبت کرنا سیکھیں	19
271	ہر روز اپنا وقت، توانائیاں اور روپیہ پیسہ مخصوص رکھیں	20
271	اکثر و بیشتر فیاضی کا اظہار کرتے رہیں	21
271	ان لوگوں کی تعریف کریں جو اس کے مستحق ہوں	22
271	واضح انداز اور مخالف کی آنکھوں میں دیکھتے ہوئے بات کریں	23
272	خود کو دوسروں کے لیے دستیاب اور قابل رسائی رکھیں	24
272	خود کفنی (Self-Sufficient) رہیں	25

272	کسی ایسی سرگرمی یا اجتماعیت کا حصہ بنیں جس کی سچائیوں پر آپ یقین رکھتے ہوں	26
273	اپنے نظریات اور خیالات کو دوسروں پر مسلط کیے بغیر ان پر عمل پیرا رہیں	27
	④ اکیسواں باب	
275	⑤ نفع بخش خیالات تک پہنچنے کے بیس طریقے	21
276	بے تحاشا خیالات کو جنم دیں	1
276	ناکامی سے مت گھبرائیں	2
276	معلومات کو شعوری طور پر استعمال کریں	3
277	ایسے موضوعات اور خیالات پر توجہ دیں جن کی مانگ ہے	4
277	مارکیٹ میں پیسے کی موجودگی یقینی بنائیں	5
277	اپنی آنکھیں، کان اور دماغ کھلا رکھیں	6
277	ایک ہی خیال کے تمام ممکنات کا جائزہ لیں	7
278	یہ پتہ لگائیں کہ مارکیٹ میں کیا چیز کامیاب رہتی ہے اور اس چیز کو کسی دوسری مارکیٹ بھجوادیں	8
278	ٹکڑوں کو آپس میں جوڑ دیں	9
278	گزشتہ کامیابی کو نیا رخ دیں	10
278	مقبول خدمت کو قابل فروخت مصنوعات میں بدل دیں	11
279	تضادات کے ساتھ کھیلیں	12
279	مسائل کو ڈھونڈیں اور انہیں حل کریں	13
279	ایسی نئی مصنوعات تیار کریں جو موجود کامیاب مصنوعات کی مدد کریں	14

279	اسے سادہ رکھیں	15
280	اپنے موجودہ وسائل اور مہارت کو استعمال میں لائیں	16
280	دوسرے مفکرین کی صحبت میں رہیں	17
280	اپنے کام کے متعلق پُر جوش رہیں	18
280	مثبت تنقید قبول کریں اور منفی تنقید کو نظر انداز کر دیں	19
281	اپنے منصوبوں کو آگے بڑھائیں	20
281	اپنی پسند کی زندگی گزارنے کے چھبیس مرحلے	☆
<b>تیاری</b>		
282	اپنا مقصد حیات تحریر کریں	1
282	اپنی موجودہ زندگی کا جائزہ لیں	2
283	اپنی اقدار واضح کر لیں	3
283	آپ کیا برداشت کر رہے ہیں	4
283	الجھنوں سے چھٹکارا پائیں	5
283	اپنے تعلقات بہتر بنائیں	6
283	خود کیلئے وقت نکالیں	7
283	بات چیت کریں	8
<b>مالی امور</b>		
284	پیسہ بچائیں	9
284	اپنی آمدن کا تعین کریں	10

284	آمدن کے دوسرے ذرائع تلاش کریں	11
	<b>تحقیق</b>	
284	مطالعہ شروع کریں	12
285	اپنی تحقیق عمدہ بنائیں	13
285	حوصلہ افزا لوگ تلاش کریں	14
285	اپنے کام کو مزید بہتر بنائیں	15
	اپنی کارکردگی کا امتحان لیں	16
	<b>تبدیلی</b>	
285	عملی قدم اٹھائیں	17
286	خوب سوچیں اور تحریر کریں	18
286	کیلنڈر بنائیں	19
286	اپنی بات پہنچاتے رہیں	20
286	اپنے موجودہ کام کے متعلق فیصلہ کریں	21
	<b>طریقہ کار</b>	
286	مالی طور پر تیار رہیں	22
287	خود کو تحریک دیں	23
287	نا کامیوں کے لیے تیار رہیں	24
287	روزانہ کام کریں	25
287	زندگی سے لطف اٹھائیں	26
288	حتمی خیالات	27

288	☆ ”اگر“ سے شروع ہونے والے تمہیں بیانات جو سیکھنے کے قابل ہیں	
	① بائیسواں باب	
293	☼ تمہیں دنوں میں شخصی ترقی کے لیے تمہیں چیلنج	22
295	ایسے الفاظ کا چناؤ کریں جو آپ کی خوشیوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوں	1
296	ہر روز کوئی ایک نیا کام کریں	2
296	ہر روز کوئی ایک بے غرض کام کریں	3
296	ہر روز کوئی ایک نیا ہنر سیکھیں اور اس کی مشق کریں	4
297	کسی شخص کو ہر روز کچھ نیا پڑھائیں	5
297	اپنے دن کا ایک گھنٹہ کسی ایسے کام کو کرنے میں گزاریں جس کے بارے میں آپ انتہائی پر جوش ہوں	6
298	ہر شخص کے ساتھ شائستگی سے پیش آئیں حتیٰ کہ ان کے ساتھ بھی جو آپ کے ساتھ اکھڑ پن سے پیش آتے ہیں	7
298	ہر وقت پر امید رہنے پر توجہ دیں	8
299	پریشان کن حالات کا مقابلہ کریں اور ان سے سبق سیکھنے کی کوشش کریں	9
299	زندگی پر توجہ دیں اور اس سے محفوظ ہوں جیسے کہ یہ رونما ہو رہی ہے	10
300	اگلے تیس دن ہر روز کسی ایک چیز سے نجات حاصل کریں	11
300	تیس دنوں یا اس سے بھی کم عرصہ میں کچھ بالکل نیا تیار کریں	12

301	اگلے تیس دن کسی ایک جھوٹ سے اجتناب کریں	13
301	ہر صبح اپنے معمولات سے تیس منٹ جلد بیدار ہوں	14
301	اگلے تیس دنوں میں تین بری عادات کو ترک کریں	15
302	اپنے لیے کسی ہدف کا تعین کریں اور اس کے لیے ڈیلی ایک گھنٹہ کام کریں	16
302	ہر روز کسی اچھی کتاب کے ایک باب کا مطالعہ کریں	17
302	ہر روز صبح کچھ ایسا دیکھیں یا پڑھیں جو آپ کو تخلیقی تحریک دے	18
303	ہر روز لہجہ کرنے کے بعد کچھ ایسا ضرور کریں جو آپ کو ہنسنے پر اکسائے	19
303	تیس دنوں میں الکوحل اور منشیات کا استعمال ترک کریں	20
303	اگلے تیس دن ہر روز تیس منٹ ورزش کریں	21
303	ہر روز کسی ایک خوف کا سامنا کریں	22
304	خوف	23
304	کچھ بالکل نیا پکوان بنائیں	24
305	ہر روز دس منٹ اس غور و خوض میں گزاریں کہ آپ کی زندگی میں کیا کچھ ٹھیک جا رہا ہے	25
305	روزانہ ایسے شخص سے بات کریں جس سے آپ شاذ و نادر گفتگو کرتے ہوں	26
305	اپنے تمام قرض اتاریں اور اگلے تیس دن مزید کوئی قرض نہ اٹھائیں	27
306	ہر روز ٹیلی ویژن دیکھنے پر تیس منٹ سے کم وقت صرف کریں	28
306	کسی ایسے شخص سے چھکارا حاصل کریں جو مسلسل آپ کو دکھ پہنچا رہا ہو	29

306	ایسے شخص کو درگزر کریں جو آپ کی زندگی میں کسی دوسرے موقع کا مستحق ہو	30
307	ہر روز ایک تصویر اور ایک پیرا گراف لکھتے ہوئے اپنا روزنامہ تیار کریں	31
	برے حالات میں ذہنی سکون کے حصول کے نو طریقے	☆
308	خود پر بھروسہ کرنا سیکھیں	1
308	سیکھنے پر توجہ مرکوز کریں	2
309	اپنی توقعات کم رکھیں	3
309	کسی کو اپنا راز دار بنائیں	4
309	ثابت عمل کو تحریک دینے کے لیے امید استعمال کریں	5
310	چیزوں سے دور نہ بھاگیں ان کے لیے جدوجہد کریں	6
310	چند قدم پیچھے چلیں	7
310	خود کو وقت دیں	8
310	اختتام میں نیا آغاز تلاش کریں	9
311	ذہن کے لیے دس کاروباری تخلیقی تجاویز	☆
312	خود اپنے دفتر میں ایک ملاقاتی بنیں	1
312	اپنے دفتر میں موجود آرٹ ورک اور تصاویر کی جگہ تبدیل کریں	2
312	آرام دہ کرسی (کرسیاں) حاصل کریں	3
313	دفتر کی غیر استعمال شدہ جگہ مقصد کا از سر نو تعین کریں	4

313	اجلاسوں میں میوزیکل چیئر سے محفوظ ہوں	5
313	ہر خیال کو قلمبند کریں	6
314	کام کے دوران صلاحیتوں کو تحریک دیتے ہوئے مختصر وقفے لیں	7
314	اپنے معمولات سے ہٹ کر کچھ کریں	8
314	شخصی گیان دھیان کی نشستوں کا انعقاد	9
315	خوش طبعی کیلئے اشیاء خریدیں	10
315	☆ وہ اٹھارہ چیزیں جن پر آپ رقم ضائع کرتے ہیں	
315	1 بوتل بند پانی	
315	2 میگزین اور اخبارات کے اخراجات	
316	3 پرنٹر کی سیاہی کے آلات	
316	4 ضرورت سے زیادہ گھر	
316	5 انشورنس	
317	6 سیٹلائٹ ٹیلی ویژن	
317	7 ریٹیل فرنیچر	
317	8 ریسٹوران اور بنے بنائے گھر	
317	9 خوراک کی کمی پوری کرنے والی ادویات	
318	10 پر تعیش اور برانڈ والی مصنوعات	
318	11 نئی کاریں	
318	12 برقی اشیاء کی وارنٹی خریدنا	

318	ریٹیل کمپیوٹر سوفٹ ویئر	13
319	طبی مسائل جن سے بچا جاسکتا ہے	14
319	تجویز کردہ طبی ادویات	15
319	زیورات اور قیمتی جوہرات	16
320	دوسرے درجے کی تفریح	17
320	ادھار لینے کی مکروہ عادات	18
320	انیس علامتیں: آپ اپنی سوچ سے بہتر جی رہے ہیں	☆
322	دس چیزیں جو آپ میں ہمیں پسند ہیں	☆
322	آپ کی مسکراہٹ	1
322	آپ کی عزت نفس	2
323	آپ کا حوصلہ	3
323	آپ کا جذبہ	4
324	آپ کی تخلیقیت	5
324	آپ کی مثبت سوچ	6
324	آپ کی رحمہلی اور ترس	7
325	آپ کی غیر مشروط رضامندی	8
325	آپ کی حس مزاح	9
325	آپ کی محبت اور وفاداری	10