

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
15	معمولی باتوں پر پریشان نہ ہوں	1
17	پرفیکٹ نہ ہو کر بھی سکون میں رہیں	2
19	اس خیال کو بھول جائیں کہ مطمئن اور سنجیدہ لوگ بڑی کامیابیاں حاصل نہیں کر سکتے	3
21	اپنی سوچ کے بہت جلد بدلنے کے منفی اثرات سے آگاہ رہیں	4
23	اپنے اندر ہمدردی کا جذبہ پیدا کریں	5
25	اپنے آپ کو یاد دہانی کروائیں کہ جب آپ مر جاتے ہیں تو آپ کے ذہن کی ٹوکری خالی نہیں ہوتی	6
27	دوسروں کو بات کے دوران مت ٹوکیں یا ان کی بات مکمل نہ کریں	7
29	کسی انسان کے لیے کوئی اچھا کام کریں اور کسی دوسرے کو اس بارے میں مت بتائیں	8
31	دوسروں کو عظمت کا احساس دلائیں	9
33	لحہء موجود میں جینا سیکھئے	10
35	فرض کریں کہ آپ کے علاوہ ہر شخص روشن خیال ہے	11
37	دوسروں کو یہ احساس دلائیں کہ وہ درست ہیں	12

معمولی معمولی باتوں سے پریشان نہ ہوں

39	زیادہ صبر کرنے والے بن جائیں	13
41	”صبر، مشق اور وقفے“ سے کام لیں	14
43	محبت یا دلچسپی کے اظہار میں پہل کریں	15
45	اپنے سے سوال کریں: ”ایک سال بعد یہ معاملہ اہم ہو گا یا نہیں؟“	16
47	اس حقیقت کو قبول کر لیں کہ زندگی خوبصورت نہیں ہے	17
49	خود کو بوز ہونے دیں	18
51	اپنی برداشت کی حد کو تناؤ تک کم کریں	19
53	ہفتے میں ایک بار دل کی گہرائیوں سے کسی کو خط لکھیں	20
55	تصور کریں کہ آپ اپنے جنازے میں شریک ہیں	21
57	اپنے آپ کو یاد دلائیں، ”زندگی کوئی ایمر جنسی نہیں ہے“	22
59	ایک خیال کو کچھ عرصے کے لیے چھوڑ دیں اور پھر اس پر کام کریں (بیک برز تکنیک):	23
61	روزانہ کچھ وقت کسی کا شکریہ ادا کرنے کے بارے میں نکالنے کے لیے سوچیں	24
63	اجنبی لوگوں کی آنکھوں میں دیکھیں، ان کی طرف دیکھ کر مسکرائیں اور ’سلام‘ کہیں	25
65	روزانہ دن کا کچھ وقت خاموشی سے گزاریں	26
67	تصور کریں کہ آپ کی زندگی میں موجود لوگ ”شیر خوار بچے“ اور ”سوسال کے بزرگ“ ہیں	27
69	پہلے بات کو سمجھیں	28

معمولی معمولی باتوں سے پریشان نہ ہوں

71	ایک اچھا سامع بننے	29
73	اپنی جنگوں کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں	30
75	اپنے موڈ سے آگاہ رہیں اور اپنے آپ کو کم ظرف لوگوں کے ہاتھوں بیوقوف نہ بننے دیں	31
77	زندگی ایک امتحان ہے؛ یہ صرف ایک امتحان ہے!!	32
79	تعریف اور الزام دونوں ایک ہی ہیں	33
81	مہربانی کے چھوٹے چھوٹے کام کرتے رہیں	34
83	روپیوں سے آگے بھی دیکھیں	35
85	لوگوں میں معصومیت کو تلاش کیجیے	36
87	درست ہونے کے بجائے رحم دل ہونے کا انتخاب کریں	37
89	تین لوگوں کو (آج) بتائیے آپ ان سے کتنا پیار کرتے ہیں	38
91	عاجزی کا مظاہرہ کریں	39
93	جب یہ شک ہو کہ کوئی کام کرنے کی باری کس کی ہے تو آگے بڑھ کر آپ خود وہ کام کر لیں	40
95	ارد گرد سے متاثر ہونے سے گریز کریں	41
97	روزانہ کوئی لمحہ کسی کی محبت میں سوچ کر گزاریں	42
99	اینٹھر وپولوجسٹ (ماہر انسانیات) بن جائیں	43
101	حقیقتوں کے تضاد کو سمجھنا	44
103	اپنی مدد آپ کرنے کے کچھ اصول بنائیں	45

معمولی معمولی باتوں سے پریشان نہ ہوں

105	ہر روز کسی ایک شخص کو ان کی کسی ایک عادت کے بارے میں بتائیں جسے آپ پسند کرتے یا سہاوتے ہیں	46
107	اپنے محدودات یا پابندیوں کے بارے میں بحث کریں، اور یہ آپ کی پابندی بن جاتی ہیں	47
109	یاد رکھیں ہر چیز میں خدا کا عکس ہوتا ہے	48
111	اپنے آپ کو تنقید کرنے سے روکیں	49
113	پانچ مشکل صورت حالات کو لکھیں اور دیکھیں کہ آپ ان کو آسان بنا سکتے ہیں یا نہیں	50
115	اپنے اوپر ہونے والی تنقید سے لطف اندوز ہوں اور چند لمحوں بعد اسے بھول جائیں	51
117	دوسرے لوگوں کی رائے میں سچائی تلاش کرنے کی کوشش کریں	52
119	فرض کریں کہ گلاس (اور ہر چیز) پہلے سے ہی ٹوٹی ہوئی ہے	53
121	اس جملے کا مطلب سمجھیے: ”آپ جہاں جاتے ہیں، وہیں کے ہوتے ہیں“	54
123	بولنے سے پہلے سکون سے سانس لیں	55
125	جب آپ کا موڈ اچھا ہو تو شکر گزار بنیں اور جب موڈ اچھا نہ ہو تو شاکستہ رویہ اختیار کریں	56
127	کم غصہ کرنے والے ڈرائیور بنیں	57
129	کنٹرول کریں	58
131	میل (اشتہار، خطوط) کے ذریعے کسی بچے کو گود لینا	59

معمولی معمولی باتوں سے پریشان نہ ہوں

133	اپنے میلو ڈراما (اور ایکٹنگ) کو میلو ڈراما (مناسب ردعمل) میں بدلیں	60
135	اپنے مختلف نظریات سے کتابوں سے آرٹیکل پڑھیں اور ان سے کچھ سیکھیں	61
137	ایک وقت میں صرف ایک کام کریں	62
139	دس تک گنتی گنیں	63
141	خود کو طوفان کی 'آنکھ' (گرداب) میں گھرا ہوا محسوس کریں	64
143	اپنے پلان تبدیل کرنے میں نرمی کا مظاہرہ کریں	65
145	جو کچھ آپ کے پاس ہے اس کو سوچیں، نہ کہ اس کے بارے میں سوچیں جو آپ چاہتے ہیں	66
147	اپنے منفی خیالات کو نظر انداز کریں	67
149	اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے کچھ نہ کچھ سیکھنے کے لیے تیار رہیں	68
151	آپ جہاں (جس پوزیشن پر) ہیں، وہاں خوش رہیں	69
153	یاد رکھیے کہ آپ وہی بنیں گے جو کام آپ سب سے زیادہ کرتے ہیں	70
155	ذہن کو پرسکون رکھیں	71
157	یوگا کی مشق کریں	72
159	خدمت کو اپنی زندگی کا ایک لازمی حصہ بنا لیں	73
161	اچھائی کریں اور بدلے میں اس کی توقع نہ رکھیں اور نہ ہی اچھائی کا مطالبہ کریں	74
163	اپنے مسائل کو اپنا سب سے بہترین استاد سمجھیں	75
165	نہ جانتے ہوئے پرسکون ہو جائیں	76

معمولی معمولی باتوں سے پریشان نہ ہوں

167	اپنی ذات کے مکمل ہونے کا اعتراف کریں	77
169	اپنے آپ کو تناؤ میں نہ رکھیں	78
171	دوسروں کو الزام دینا چھوڑ دیں	79
173	صبح جلد اٹھنے کی عادت ڈالیں	80
175	جب آپ کسی کی مدد کرنا چاہتے ہوں تو چھوٹی چھوٹی باتوں پر توجہ دیں	81
177	یاد رکھیے! آج سے ایک سو سال بعد سب لوگ نئے ہوں گے	82
179	خوش ہو جائیں	83
181	کسی پودے کی پرورش کریں	84
183	مسائل سے اپنے 'تعلق' کو بدل لیں	85
185	اگلی بار جب آپ کسی سے بحث کر رہے ہوں تو اپنے نقطہ نظر کا دفاع کرنے کے بجائے دیکھئے کہ مخاطب کا نظریہ درست ہے	86
187	کسی بامعنی کامیابی کی از سر نو تعین کریں	87
189	اگر کوئی شخص آپ کو اپنی پریشانی بتاتا ہے تو آپ کو اس سے چمٹے رہنے کی ضرورت نہیں	88
191	اپنی زندگی کو محبت سے بھر لیں	89
193	پائنگ شو (چند لمحے کے لیے کسی کی توجہ حاصل کرنا)	90
195	اپنے احساسات کی آواز سنیں وہ آپ سے کچھ کہنا چاہ رہے ہیں	91
197	اپنے خیالات کی طاقت کو محسوس کریں	92
199	اس خیال کو ترک کر دیں کہ ”زیادہ بہتر ہے“	93
201	اپنے آپ سے پوچھتے رہئے کہ ”اہم کیا ہے؟“	94

معمولی معمولی باتوں سے پریشان نہ ہوں

203	اپنے 'وجدان' پر بھروسہ کریں	95
205	سوال کے لیے دل کو کشادہ رکھیں (یہ کیا ہے؟)	96
207	اپنے کام سے کام رکھیں	97
209	'معمولی' میں 'غیر معمولی' کو تلاش کریں	98
211	اپنے روحانی کام کے لیے بھی وقت نکالیں	99
213	زندگی کا یہ دن ایسے گزاریں جیسے یہ آپ کا آخری دن ہے (اور یہ ہو بھی سکتا ہے)	100

