

فہرست

پیش لفظ

(صفحہ نمبر 15 تا 18)

○ یہ کس قسم کی کتاب ہے ○ اس کتاب کو کیسے پڑھا جائے ○ ایک عملی منصوبہ بناؤ

پہلا باب

(صفحہ نمبر 19 تا 34)

رجحان..... کامیابی کی کنجی

○ تمہارا رجحان تمہیں کامیابی عطا کرتا ہے ○ تم جیت سکتے ہو ○ ہیروں کا کھیت
○ حضرت داؤد علیہ السلام اور گولائٹھ ○ اداروں کے لیے رجحان کی اہمیت ○ ٹی کیو
پی..... ٹوٹل کوالٹی پیپل ○ امتزاجی فکر ○ تمہارے رویوں کا تعین کرنے والے عوامل
○ تم مثبت رویوں والے لوگوں کو کس طرح پہچان سکتے ہو ○ مثبت رویے کے فائدے
○ مثبت رویے کے اداروں کے لیے فائدے ○ منفی رویے کے نتائج ○ ہم اپنے منفی
روئے سے آگاہ ہونے کے باوجود اُسے تبدیل کیوں نہیں کرتے ○ ایکشن پلان

دوسرا باب

(صفحہ نمبر 35 تا 68)

مثبت رویے کی تشکیل

○ مثبت رویے تشکیل دینا اور برقرار رکھنا ○ رویے کی تبدیلی کے سات مراحل ○ پہلا
مرحلہ: توجہ تبدیل کرو، مثبت پہلو دیکھو ○ سونا تلاش کرو ○ بعض لوگ ہمیشہ منفی پہلو
ڈھونڈتے ہیں ○ بھاپ سے چلنے والی کشتی ○ پانی پر چلنے والا کتا ○ امید پرست بنو
○ دوسرا مرحلہ: کام فوراً کرنے کی عادت اپناؤ ○ جب میں بڑا ہوں گا.....

○ تجزیے کا فالج ○ بہانوں کا سرطان ○ زمانہ حال میں جیو ○ کام ابھی کرنا ہے!
 ○ کاش ○ ہری پتیاں ○ تیسرا مرحلہ: شکر گزار بنو ○ ڈاکٹر اور شراب کے نشئی ○ چوتھا
 مرحلہ: مسلسل تعلیم ○ تعلیم اور دل کی تربیت ○ اقدار سے عاری تعلیم ○ علم طاقت نہیں
 ہے ○ جاہل باپ پڑھا لکھا بیٹا ○ کامیابی اور ”پانچ سی“ ○ چلتے پھرتے اینسائیکلو پیڈیا
 ○ تعلیم یافتہ کسے کہتے ہیں ○ وسیع البیاد تعلیم کیا ہے ○ ہم سب کسی نہ کسی صلاحیت کے
 حامل ہیں ○ جہالت کیا ہے؟ ○ کامن سینس ○ اپنی کلہاڑی کی دھارتیز رکھو ○ اپنے
 ذہن کو ”خوراک“ مہیا کرتے رہو ○ مثبت تعلیم، مثبت سوچ ○ پانچواں مرحلہ: مثبت عزت
 نفس ○ ہم مثبت عزت نفس کس طرح پیدا کر سکتے ہیں ○ چھٹا مرحلہ: منفی اثرات سے بچو
 ○ منفی اثرات ○ سگریٹ، نشیات اور شراب ○ فحاشی ○ منفی فلمیں اور ٹیلی ویژن
 پروگرام ○ گالیاں ○ راک موسیقی ○ ساتواں مرحلہ: ضروری کاموں کو پسند کرنا سیکھو
 ○ اپنے دن کا آغاز کسی مثبت کام سے کرو ○ جیتنے والا بمقابلہ ہارنے والا ○ عملی
 اقدامات ○ ایکشن پلان

تیسرا باب

(صفحہ نمبر 69 تا 108)

کامیابی

○ کامیابی کیا ہے؟ ○ ہم کامیابی کسے کہتے ہیں ○ کامیابی کے راستے میں حائل حقیقی یا
 خیالی رکاوٹیں ○ جیت کے لیے کیا ضروری ہے؟ ○ جدوجہد ○ تئلی کی مثال
 ○ رکاوٹوں کو راستے سے ہٹانا ○ آسان ہونے سے پہلے..... ○ ہم کامیابی کو کیسے
 ماپتے ہیں؟ ○ کامیابی کی ہر داستان ناکامی کی کہانی بھی ہوتی ہے!! ○ اگر تم سوچتے ہو
 ○ عظیم ترین صلاحیت ○ ناکام لوگوں کی اقسام ○ زندگی کیسے ٹیر یا ہے!! ○ انتخاب
 اور سمجھوتے ○ زندگی انتخاب سے کیسے بھری ہوئی ہے؟ ○ زندگی سمجھوتوں سے کیسے بھری
 ہوئی ہے؟ ○ کامیابی کے لیے کیا ضروری ہے ○ سقراط کا واقعہ ○ فطرت سے سیکھو

○ جنتِ گمشدہ ○ کردار مشکل حالات میں تعمیر ہوتا ہے ○ میدان مت چھوڑنا!
○ ریاض ○ زاویہ نگاہ ○ کامیابی دلانے والی صفات ○ ایکشن پلان

چوتھا باب

(صفحہ نمبر 109 تا 140)

انسان کو ناکام کروانے والے رویے

○ ناکامی کی 20 وجوہات ○ خطرے ○ یہ بھی ممکن ہے کہ آسان راستہ ہی مشکل ہو
○ ہارنے والے شارٹ کٹس ڈھونڈتے ہیں ○ لالچ کیسے پیدا ہوتا ہے؟ ○ سورج کے
ساتھ مقابلہ ○ کامیابی کا ایک راز ○ یقینِ کامل اور عقیدہ ○ تین قسم کے لوگ ○ سبب
اور مسبب کا قانون ○ کشش کے قوانین ○ تیاری ○ تیاری اعتماد کو جنم دیتی ہے ○ خود
سے پوچھو: ○ بندروں کے شکاری ○ ناکامی کا خوف ○ خرگوش اور کھوے کی معروف
کہانی کا سبق ○ بد قسمت لوگ ○ دنیا گھوڑے سے تیز رفتار ہے ○ قسمت انہی کا ساتھ
دیتی ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں ○ تقدیر پرستی کے رویے سے نجات ○ تقدیر کی مہربانی
○ قسمت ○ خواہش اور کامیابی ○ کامیابی کی ترکیب ○ کامیابی کا کریش کورس
○ ایکشن پلان

پانچواں باب

(صفحہ نمبر 141 تا 156)

عمل کی تحریک

○ جذباتی ضرورتیں ○ محرک کی تعریف ○ تحریک کس طرح کام کرتی ہے؟ ○ تحریک
اور فیضان میں فرق ○ داخلی اور خارجی تحریک ○ ملازمت اور تحریک ○ بے عملی کی تحریک
دینے والے عوامل ○ تحریک دینے والے اقدامات ○ نتیجہ ○ ایکشن پلان

چھٹا باب

(صفحہ نمبر 157 تا 188)

عزتِ نفس

○ عزتِ نفس کیا ہے؟ ○ ہمارا اپنے بارے میں تصور ○ عزتِ نفس کے چند فائدے
 ○ پست عزتِ نفس ○ پھولوں بھری شاخ اور کانٹے دار جھاڑی ○ دکھاوا ○ پست عزتِ
 نفس کی وجوہات ○ بچہ ادائے فرض میں کوتاہی کرنا کس طرح سیکھتا ہے ○ بچے کیا سیکھتے
 ہیں؟ ○ خود اعتمادی کی تشکیل ○ تعلیم ○ بُرے نمونے ○ غیر منصفانہ موازنے
 ○ کامیابی اور ناکامی کا ”گردابی اثر“ ○ ناکام ہونے اور ناکامی کا فرق ○ کاملیت کی
 غیر حقیقت پسندانہ توقعات ○ ڈسپلن کا فقدان ○ ڈسپلن آزادی دیتا ہے ○ میں آزاد ہونا
 چاہتا ہوں ○ ڈسپلن محبت آمیز سختی ہے ○ ”پیار کے نام“ ○ اہانت ○ درست اقدار کی
 تعلیم ○ مثبت عزتِ نفس پیدا کرنے کے طریقے ○ زخموں کے داغوں کو ستارے بنا لو
 ○ ذہانت آمیز جہالت سیکھو ○ ایسے لوگوں کی مدد کرو جو تمہیں صلہ نہیں دے سکتے
 ○ تعریف سننا اور تعریف کرنا ○ ذمہ داری قبول کرو ○ نظم کے پابند بنو ○ مقاصد و
 اہداف کا تعین کرو ○ اعلیٰ کردار والے لوگوں سے روابط قائم کرو ○ دوستی کا امتحان ○ داخلی
 تحریک بمقابلہ خارجی تحریک ○ مثبت خود کلامی کیا کرو ○ طاقت کمزوری بھی بن سکتی ہے
 ○ کمزوری طاقت بھی بن سکتی ہے ○ تحمل سے کام لیا کرو ○ کمزوریوں اور طاقتوں کی
 فہرست ○ ایکشن پلان

ساتواں باب

(صفحہ نمبر 189 تا 200)

خوش گوار شخصیت

○ خوش گوار شخصیت کیا ہے؟ ○ زندگی ایک بازگشت ہے ○ زندگی بوم ریگ ہے

○ ایثار کا انعام ○ غیر خوش گوار شخصیت کی خصوصیات ○ انا اور فخر میں فرق ○ انا پرستی اور دنیا کا محور ○ خود غرضی ○ حسد..... کیلڑا ذہنیت ○ خالی ذہن نہیں کشادہ ذہن ○ ہم کیسے دیکھتے ہیں ○ اعتبار ○ ایکشن پلان

آٹھواں باب

(صفحہ نمبر 201 تا 244)

مثبت شخصیت کی تعمیر کے 125 اصول

○ پہلا اصول: ذمہ داری قبول کرو ○ الزام تراشی کا کھیل ختم کر دو ○ سماجی ذمہ داری ○ دوسرا اصول: مہذب بنو ○ تیسرا اصول: دونوں فریقوں کی جیت کا سوچو ○ چوتھا اصول: لفظوں کا انتخاب ○ بولے ہوئے لفظ واپس نہیں آتے ○ پانچواں اصول: تنقید اور شکایت مت کرو ○ مثبت تنقید ○ تنقید سننا ○ چھٹا اصول: مسکراؤ ○ ساتواں اصول: مثبت تعبیر ○ آٹھواں اصول: اچھے سننے والے بنو ○ نواں اصول: پُر جوش بنو ○ دسواں اصول: دیانت دارانہ اور مخلصانہ تعریف کرو ○ تعریف اور خوشامد کا فرق ○ گیارہواں اصول: غلطی تسلیم کرو ○ بارہواں اصول: جھگڑا نہیں بحث کرو ○ جھگڑوں کا انجام ○ بحث اور جھگڑے میں فرق ○ بحث کے 12 اصول ○ تیرہواں اصول: بے بنیاد باتیں نہ کرو ○ چودھواں اصول: وعدہ خلافی مت کرو ○ پندرہواں اصول: شکر گزار بنو ○ گوتم بدھ کی کہانی ○ بائی داوے ○ سولہواں اصول: وفادار بنو ○ میں جانتا تھا تم ضرور آؤ گے ○ سترہواں اصول: کینہ پرور مت بنو ○ افسوس ہے مجھ پر ○ اٹھارہواں اصول: دیانت داری اور اخلاص اپناؤ ○ ایک پاؤنڈ مکھن ○ شیر آیا ○ آدھا سچ مت بولو ○ باتیں بڑھا چڑھا کر کرنا ○ مخلص بنو ○ دیانت داری کا دوسرا رخ ○ انیسواں اصول: عجز و انکسار اپناؤ ○ دوسروں کو سمجھو اور اُن کا خیال رکھو ○ سخاوت کرو ○ مہربان بنو ○ اکیسواں اصول: ملنساری اپناؤ ○ ادب آداب اور اچھے اطوار ○ بائیسواں اصول: حس مزاج پیدا کرو ○ مزاج کی صحت بخش قوت ○ تینیسواں اصول: دوسروں کی تذلیل مت کرو

○ چوبیسواں اصول: دوست بنو دوست بناؤ ○ قربانی ○ اچھے موسموں کا دوست ○ دوستی کی اقسام ○ دوستانہ تعاون ○ پچیسواں اصول: دوسروں کو تکلیف نہ دو اور ہمدرد بنو ○ ایکشن پلان

نواں باب

(صفحہ نمبر 245 تا 262)

تحت الشعور اور عادتیں
مثبت کردار اور مثبت عادتوں کی تشکیل

○ اچھی عادتیں اپناؤ ○ ہم عادتوں کو کس طرح تشکیل دیتے ہیں ○ تربیت ○ ہم تربیت کیسے حاصل کرتے ہیں ○ جو دو گے وہی ملے گا ○ شعور اور تحت شعور ○ ذہن کو ایک خاص سانچے میں ڈھالنا ○ فطرت خلا سے نفرت کرتی ہے ○ تبدیلی کی مزاحمت ○ مثبت عادتیں اپنانا ○ خود کو ہدایات دینا ○ منفی ہدایات ○ تحت الشعور کو تیار کرنا ○ ذہن میں تصویر سازی کا عمل ○ مثبت عادتیں اپنانے کا 21 روزہ فارمولا ○ ایکشن پلان

دسواں باب

(صفحہ نمبر 263 تا 276)

اہداف کا تعین

○ اپنی نظریں ہدف پر جمائے رکھو ○ اہداف کیوں ضروری ہیں ○ خواب ○ خواب کو حقیقت میں بدلنے والے اقدامات ○ اکثر لوگ اہداف کا تعین کیوں نہیں کرتے ○ اہداف متوان ہونے چاہئیں ○ توازن ○ مقدار نہیں معیار ○ صحت ○ سماجی ذمہ داری ○ اپنے اہداف کا جائز لو ○ اہداف اور اقدار ○ حرکت اور ترقی ○ بے معنی اہداف ○ ایکشن پلان

گیارہواں باب

(صفحہ نمبر 277 تا 311)

درست وجہ، درست اقدام

اقدار اور وژن

○ نظام اقدار کا جائزہ ○ ماما ٹیسٹ ○ بابا ٹیسٹ ○ ہمارا نظام اقدار کس طرح تبدیل ہوتا ہے ○ زمانہ بدل رہا ہے ○ پیسے کا سوال ○ محنت کی افادیت ○ کردار ان مول ہوتا ہے ○ جسے پیسہ نہیں خرید سکتا ○ دو قسم کے لیے ○ میڈ اس ٹیج ○ کہانی کا سبق ○ لوگ تمہیں کیسے یاد کریں ○ چھوٹے کام، بڑا فرق ○ کہانی ○ کیا تمہاری زندگی بجائے جانے کے قابل ہے ○ کمٹمنٹ ○ بد معاشی اور کمٹمنٹ ○ سب سے بڑی کمٹمنٹ ○ اقدار سے کمٹمنٹ ○ اخلاقیات ○ اچھا انسان، اخلاقی انسان ○ ایک عمومی مغالطہ ○ سہولت کی اخلاقیات ○ معیارات ○ اکثریت کا اتفاق ○ اخلاقیات اور قانون ○ زندگی کا مقصد ○ مقصد کے ساتھ جینا ○ ہم اپنی اقدار کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟ ○ جیت بمقابلہ جیتنے والا ○ تین متاثر کن جیتنے والے ○ جیتنے والے شکر کرنے والے ہوتے ہیں ○ کامیابی کا خاکہ ○ کھلاڑیوں والی ذہنیت ○ جیتنے والوں کا ورثہ ○ بدلتی ہوئی اقدار ○ پرانی اقدار ○ تمہارا کردار کتنا مضبوط ہے ○ اخلاقیات پر حملہ ○ اخلاقیات اور کاروبار ○ نتیجہ ○ ایکشن پلان