© rasailojaraid.com



محترم حافظ صاحب کی خوب صورت پھولوں سے بھری ایک زنبیل ہے''۔ طباعت اور پیش کش مناسب اور قیمت بہت مناسب ہے۔ لفظ اللّٰہ کا اِملا تصحیح طلب ہے۔ (ر-ہ)

**خوشیوں بھری زندگی کیسے؟**، پروفیسر ارشد جاوید۔ تقسیم کار: علم و عرفان پبلشرز، الحمد مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور۔ فون: ۳۷۳۵۲۳۳۲-۰۴۲۔ صفحات: ۲۹۵۔ قیمت: ۴۰۰ روپے۔

پروفیسر ارشد جاوید کا نام محتاجِ تعارف نہیں۔ ہماری آپ کی زندگیاں بہتر کرنے کے لیے، یعنی بدلنے کے لیے، انھوں نے اب تک ۱۲ نہایت مفید اور عملی کتابیں لکھی ہیں۔ یہ بارھویں زیرتبصرہ ہے۔ اس طرح کے موضوعات پر انگریزی میں کافی کتب دستیاب ہیں۔ لیکن وہ ان کے اپنے تہذیبی ماحول اور نفسیات سے متعلق ہیں۔ ہمیں زندگی کے ہر معاملے میں قرآن و سنت سے رہنمائی حاصل ہے۔ ارشد جاوید صاحب اس رہنمائی سے پورا فائدہ اُٹھاتے ہیں۔ اس لیے ان کی باتیں دل کو لگتی ہیں۔ وہ پاکستانی معاشرے کے مسائل کے پس منظر میں لکھتے ہیں، اس لیے کام کی باتیں بیان کرتے ہیں۔ انھوں نے ۱۳ مختلف عنوانات کے تحت خوشیوں کے راستے میں رکاوٹیں اور ان کا حل پیش کیا ہے۔ اس میں ایک مسئلہ ڈپریشن بھی ہے جو ان کی کسی مکمل کتاب کا موضوع بن سکتا ہے۔ پھر انھوں نے ۳۰ عنوانات کے تحت خوشیوں کے حصول کے راستے بتائے ہیں۔

آخری نکات سے پہلے لکھتے ہیں: ''ہر فرد اپنی زندگی کو خوش گوار بنا سکتا ہے اور ہر فرد بہت حد تک اپنی خوشیوں کا ذمہ دار ہے۔ خوشی خود بخود حاصل نہیں ہوتی، اس کے لیے آپ کو بھرپور کوشش کرنی ہوگی۔ منصوبہ بندی کرنی ہوگی''۔ کتاب میں جگہ جگہ مختلف مقاصد کے حصول کے لیے مشقیں بھی بیان کی گئیں کہ کس طرح لیٹیں، کیا جملے دہرائیں یا کیا سوچیں وغیرہ وغیرہ۔ سب کچھ بتانے کے بعد، ان کے علاوہ آخری باب میں جو عملی طریقے بتائے ہیں وہ ۱۴۳ ہیں۔ ان میں سے بعض کے ذیلی عنوانات ۲۰، ۲۱ بھی ہیں۔ اب آپ خود سوچ لیجیے کہ خوش ہونا کتنا مشکل کام ہے اور اس کے لیے کتنی سخت محنت کرنا پڑے گی۔ میرا جیسا انسان سوچتا ہے کہ اس سے تو مَیں ناخوش ہی بھلا۔ (م-س)

## تعارف کتب

◉ **برصغیر میں مطالعۂ قرآن**، محمد رضی الاسلام ندوی۔ ملنے کا پتا: ملک اینڈ کمپنی، رحمٰن مارکیٹ، غزنی سٹریٹ،

© rasailojaraid.com