

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پرو کیسٹی نیشن (Procrastination)

زخرف بنت ندیم عطاریہ

جامعۃ المدینہ فیضان ابو ہریرہ

CrAZy FaNs of NoVeL | By Sabahat Khan

Aansoon ki Dua | By Samreen Ahsen (Compleat Novel)

Do not Copy Witout Permisson of Author or CrAZy FaNs of NoVeL

<https://crazyfansofnovel.com/>

<fb.me/CrazyFansOfNovel>

السلام علیکم !!!

ہماری ویب سائٹ پر شائع ہونے والے تمام ناولز اور مواد مصنفہ / مصنف کے نام اور
ٹائٹل سے محفوظ ہیں۔

Page | 2

ان تحریر کے رائٹس کریزی فینز آف ناول اور مصنفہ / مصنف کے پاس محفوظ ہیں بغیر
اجازت کوئی بھی شخص ان تمام ناولز مواد کی نقل نہیں کر سکتا۔
نقل شدہ مواد پکڑے جانے کی صورت میں متعلقہ فرد، بلاگ یا ویب سائٹ کو درپیش
آنے والے مسائل کا وہ خود ذمہ دار ہوگا۔

نوٹ:

ہمیں اپنی ویب سائٹ کریزی فینز آف ناول کے لئے لکھاریوں کی ضرورت ہے اگر
آپ ہماری ویب سائٹ پہ اپنے ناول، افسانے، کالم، آرٹیکل اور شاعری شائع کروانا
چاہتے ہیں تو اردو میں ٹائپ کر کے مندرجہ ذیل ذریعہ کو استعمال کرتے ہوئے ہمیں بھیج
سکتے ہیں۔

CrAZy FaNs of NoVeL

انشاء اللہ آپ کی تحریر دودن کے اندرویب سائٹ پر شائع کر دی جائے گی۔

تفصیلات کے لیے ان رابطوں کا انتخاب کیجیے۔

Page | 3

کریزی فینز آف ناول پبلیشرز

Email : crazyfansofnovel@gmail.com

Facebook Page : [fb.me/CrazyFansOfNovel](https://www.facebook.com/CrazyFansOfNovel)

Facebook Group : <https://web.facebook.com/groups/292572831468911/>

Website Url : <https://crazyfansofnovel.com>

شکریہ

انتظامیہ کریزی فینز آف ناول!!!!!!

CrAZy FaNs of NoVeL | By Sabahat Khan

Aansoon ki Dua | By Samreen Ahsen (Compleat Novel)

Do not Copy Witout Permisson of Author or CrAZy FaNs of NoVeL

<https://crazyfansofnovel.com/>

[fb.me/CrazyFansOfNovel](https://www.facebook.com/CrazyFansOfNovel)

پرو کیسٹی نیشن (Procrastination)

زخرف بنت ندیم عطاریہ

جامعۃ المدینہ فیضان ابوہریرہ

آج ہم ذکر کریں گے پرو کیسٹی نیشن کا۔ یہ ایک ایسا نفسیاتی عمل ہے جو ہر انسان کی زندگی میں کبھی نا کبھی ضرور ہوتا ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے یہ صرف ایک چکر ہے جو ہماری زندگی میں شروع ہو جاتا ہے اور ہم اسے سمجھ نہیں پاتے (circle) کیونکہ اکثریت کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا۔

پرو کیسٹی نیشن کیا ہے؟

کسی کام کو بار بار ٹالنا یا کسی کام میں دل نہ لگنا۔ یعنی اپنے بعض کاموں کو ٹالنے کی عادت اور ان سے دل اچاٹ ہو جانا یہ پرو کیسٹی نیشن کہلاتا ہے۔

اکثر طالب علم اس کا شکار ہوتے ہیں۔ روز کا سبق روز یاد کرنا ہوتا ہے لیکن دل ہی نہیں چاہتا یاد کرنے کا۔ اکثر طلباء روز نیت کرتے ہیں کہ آج سے روز کا سبق روز یاد کریں گے لیکن یاد نہیں کرتے۔ کیونکہ وہ یاد کرنے کو ٹالے رہتے ہیں۔ ان کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا پھر جب کوئی ٹیسٹ ہو یا امتحان ہو تو ایک ساتھ بہت سارے اسباق یاد کرنے پڑتے ہیں۔ جس کی وجہ سے کوئی کمی رہ جاتی ہے اور وہ نمایا کامیابی حاصل نہیں کر پاتے۔

یہ کہلاتی ہے پرو کیسٹی نیشن جو کسی بھی انسان کی زندگی میں آسکتی ہے جیسے اگر کوئی مصنف ہے تو وہ لکھ نہیں پاتا، کوئی اسٹوڈنٹ ہے تو اس سے کتاب نہیں اٹھائی جاتی، کوئی ملازم ہے تو اس سے اپنا دفتری کام مکمل نہیں ہو پاتا، کوئی ہاؤس وائف ہے تو اس کے گھر کے کام ادھورے رہ جاتے ہیں مگر کام کو کرنے کی ہمت نہیں ہوتی۔

پرو کیسٹی نیشن کی وجوہات

پرو کیسٹی نیشن عام طور پر سستی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بعض اوقات ہم صرف سستی کی وجہ سے اپنے کاموں کو ٹال رہے ہوتے ہیں۔

پرو کیسٹی نیشن کی ایک اور اہم وجہ ہماری "روٹین" ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم کئی مہینوں سے ایک ربوٹ کی طرح کام کر رہے ہوں۔ ایک ہی طرح سے زندگی گزار رہے ہوں۔ جس طرح ایک ہی طرز کے کھانے سے انسان اکتا جاتا ہے اسی طرح ایک ہی طرح کی روٹین سے بھی انسان کا دل اکتا جاتا ہے۔ ہم اپنے روزمرہ کے کاموں سے ہی بیزار ہو جاتے ہیں اور انہیں ٹالنے لگتے ہیں۔

پرو کیسٹی نیشن کی ایک وجہ شو شل میڈیا کا استعمال بھی ہے۔ جب ہاتھ میں موبائل فون آتا ہے تو شو شل میڈیا پر اس قدر وقت صرف کرتے ہیں کہ ہمارے اکثر ضروری کام

CrAZy FaNs of NoVeL | By Sabahat Khan

Aansoon ki Dua | By Samreen Ahsen (Compleat Novel)

Do not Copy Witout Permisson of Author or CrAZy FaNs of NoVeL

<https://crazyfansofnovel.com/>

<fb.me/CrazyFansOfNovel>

ادھورے رہ جاتے ہیں۔ ہمارا ذہن شو شل میڈیا پر ہی لگا رہتا ہے اور کسی کام کو کرنے کا دل نہیں کرتا۔

پرو کیسٹی نیشن کا حل کیا ہے؟

پرو کیسٹی نیشن ایک چکر ہوتا ہے جب ہم اس میں داخل ہو جاتے ہیں تو اس سے نکلنا ہمارے لئے مشکل ہے لیکن کچھ کام ایسے ہیں جو ہمیں اس سے نکلنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

سب سے پہلے غور کریں کہ آپ کی پرو کیسٹی نیشن کی وجہ کیا ہے؟ اگر آپ محض سستی کی وجہ سے اپنے کام کو بار بار ٹالٹے ہیں تو سب سے پہلے اس سستی کا علاج کرنا ضروری

ہے۔ جو کام بھی آپ ٹال رہے ہیں اپنے آپ کو اس کام کے لئے مجبور کریں۔ اپنے کام کی نیت پر غور کریں کہ آپ یہ کام کیوں کر رہے ہیں۔

اگر آپ طالب علم ہیں تو غور کریں کہ میری اس پڑھائی کا مقصد کیا ہے؟ میں علم دین کس نیت سے حاصل کر رہی ہوں۔ اگر میں اپنی پڑھائی درست طریقے سے نہیں کروں گی تو میرا کتنا نقصان ہوگا؟ میرے مقصد کا کتنا خرچ ہوگا؟

اگر آپ ہاؤس وائف ہیں اور گھر کے کاموں کو ٹال رہی ہیں۔ کام کرنے کی ہمت نہیں ہو رہی تو سوچیں کہ یہ کام نہ کرنے سے میرے گھر والوں کو کتنی پریشانی کا سامنا ہوگا۔ میں یہ کام کر کے اپنے اہل خانہ کو کتنی راحت دے سکتی ہوں۔

خود کو اس کام کے لئے آمادہ کریں۔ اپنی سستی کو دور کریں۔ اپنی نیت کو دہرائیں۔ اپنے مقصد پر فوکس کریں۔

اگر آپ کی پرو کیسٹی نیشن آپ کی روٹین کی وجہ سے ہے یعنی آپ ہر دن ایک ہی روٹین سے اکتائے ہوئے ہیں اور آپ کا ذہن روبوٹ کی طرح کام کر کے تھک چکا ہے تو خود کو تھوڑا بریک دیں۔ فطرت کے قریب ہو جائیں۔ صبح جلدی اٹھیں۔ فجر کے بعد دوبارہ ہر گز نہ سوئیں۔ لمبی واک کریں۔ چھت پر یا صحن میں چلے جائیں اور کھلے آسمان کے نیچے بیٹھیں۔ ٹھنڈی ہوا کو محسوس کریں۔ صبح کا نکلتا ہوا سورج دیکھیں۔ محسوس کریں کہ کس طرح رات کی سیاہی دور ہوتی ہے اور دن کا اجالا سارے آسمان کو روشن کرتا ہے۔ اپنی سماعت کو پرندوں کی آواز پر لگائیں اور غور کریں کہ صبح سویرے یہ مخلوق کس طرح اللہ کی حمد و ثنایاں کرتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو کسی اچھی جگہ کی سیر کریں۔ قدرت کے نظارے دیکھیں۔ ان شاء اللہ آپ کا ذہن فریش ہو جائے گا اور کام میں بھی آپ کا دل لگے گا۔

اگر آپ کی پرو کیسٹی نیشن کی وجہ شوشل میڈیا ہے تو یہ بہت غلط ہے۔ موبائل کا استعمال ہماری زندگی پر اس قدر غالب آچکا ہے کہ دوسرے کسی کام میں ہمارا دل نہیں لگتا۔

اس صورتحال سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنے موبائل کے لئے وقت مخصوص کریں اور عزم کریں کہ صرف ان ہی اوقات میں موبائل استعمال کرنا ہے اس کے علاوہ میں نہیں۔ اپنے موبائل کا ایک شیڈیول بنائیں اور دائری لکھنے کی عادت اپنائیں۔ آپ کو کوئی لمبی چوڑی داستان نہیں لکھنی۔ بس آپ کو روزانہ رات کو سونے سے پہلے اپنے موبائل کو سائیڈ پر رکھنا ہے اور دائری میں صرف پانچ یا سات لائنز لکھنی ہیں۔ یہ لائنز ان باتوں پر مشتمل ہونی چاہئے جو آج آپ نے سیکھی ہیں یا کوئی اچھا کام جو آپ نے کیا ہو یا کوئی اچھی نیت جو آپ نے کی ہو۔ مختصر لکھ کر دائری رکھ دیں اور سو جائیں۔ رات کو بستر پر لیٹ کر موبائل ہرگز استعمال نہ کریں۔

آخر میں یہ ہی التجا ہے کہ پرو کیسٹی نیشن سے بچنے کا سب سے بہترین حل اپنے کام خود کرنے کی عادت بنانا ہے۔ پیارے آقا علیہ الصلاۃ والسلام اپنے کام خود کرتے اور گھر کے کاموں میں بھی اپنی ازواج کی مدد کرتے تھے۔

لہذا سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے کام خود کریں۔ نماز کی پابندی بھی لازمی کریں۔ نماز انسان کی زندگی کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ نماز سے انسان کو جسمانی اور روحانی فوائد بھی ملتے ہیں۔

اللہ سے دعا کرتے ہیں۔ کثرت سے درود پاک پڑھنے کی عادت بنا لیں۔ ان شاء اللہ الکریم آپ کی زندگی بابرکت ہو جائے گی۔

WELCOME TO THE GROUP

امید ہے آپ کو یہ تحریر پسند آئی ہوگی اپنی قیمتی رائے سے ہمیں ضرور آگاہ

کیجئے

فی امان اللہ

اپنا خیال رکھیے اور ہمیں اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے اللہ آپ کے لیے بھی خیر و

عافیت کا معاملہ فرمائے

آمین

کریزی فینز آف ناول پبلیشرز

CrAZy FaNs of NoVeL | By Sabahat Khan

Aansoon ki Dua | By Samreen Ahsen (Compleat Novel)

Do not Copy Witout Permisson of Author or CrAZy FaNs of NoVeL

<https://crazyfansofnovel.com/>

<fb.me/CrazyFansOfNovel>