

The Subtle Art of Not Giving a F*ck

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک کا خلاصہ

یہ دستاویز مارک مینسن کی کتاب "دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک" کے کلیدی تصورات کو پیش کرتی ہے۔ یہ ایک غیر روایتی خود مدد کا نقطہ نظر ہے جو ہمیں سکھاتا ہے کہ زندگی کی جدوجہد اور محدودیت کو قبول کر کے کیا چیز واقعی اہم ہے۔

1. منفی جذبات اور تجربات کو گلے لگائیں

"آپ کی تعریف اس بات سے ہوتی ہے جس کے لیے آپ جدوجہد کرنے کو تیار ہیں۔"

منفی جذبات عام ہیں۔ ہماری ثقافت کا مثبت ہونے اور خوشی کے ساتھ جنون نے منفی جذبات کے خوف کو جنم دیا ہے۔ تاہم، یہ جذبات نہ صرف قدرتی ہیں بلکہ ترقی اور خود کی بہتری کے لیے بھی ضروری ہیں۔ منفی تجربات کو گلے لگانے سے ہمیں مدد ملتی ہے:

- لچک پیدا کریں
- غلطیوں سے سیکھیں
- اپنے بارے میں قیمتی بصیرت حاصل کریں

درد کو قبول کرنا ترقی کی طرف لے جاتا ہے۔ اپنے منفی جذبات کو تسلیم اور ان کا سامنا کرنے سے، ہم یہ کر سکتے ہیں:

- ذاتی ترقی کے لیے شعبوں کی نشاندہی کریں
 - کمزوری کے ذریعے مضبوط تعلقات قائم کریں
 - ایک زیادہ حقیقی اور مطمئن زندگی کا انتخاب کریں
-

2. منتخب کریں کہ کس چیز کی پرواہ کرنی ہے

زیادہ مثبت تجربے کی خواہش بذات خود ایک منفی تجربہ ہے۔ اور، متضاد طور پر، اپنے منفی تجربے کو قبول کرنا بذات خود ایک مثبت تجربہ ہے۔

اپنی پرواہوں کو ترجیح دیں۔ ہمارے پاس محدود جذباتی توانائی ہے، لہذا یہ فیصلہ کرنا بہت اہم ہے کہ ہم کس چیز کی پرواہ کرتے ہیں۔ اس تصور میں شامل ہے:

- اپنی بنیادی اقدار کی نشاندہی کرنا
- اپنے اعمال کو ان اقدار کے مطابق کرنا
- معمولی پریشانیوں کو چھوڑ دینا

پرواہ نہ کرنے کا فن۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر چیز سے لاتعلق رہنا ہے، بلکہ یہ ہے:

- اس پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے لیے واقعی اہم ہے
- ان چیزوں کے بارے میں پریشانی کم کریں جو آپ کے کنٹرول سے باہر ہیں
- ذاتی آزادی کا احساس پیدا کریں

3. آپ خاص نہیں ہیں، اور یہ ٹھیک ہے

"آپ کی زندگی کا ایک بڑا حصہ بورنگ اور غیر قابل ذکر ہوگا، اور یہ ٹھیک ہے۔"

عام ہونے کو گلے لگائیں۔ یہ یقین کہ ہمیں غیر معمولی ہونا چاہیے یا مسلسل خوشی حاصل کرنی چاہیے، پریشانی اور مایوسی کا ایک ذریعہ ہے۔ اپنی عامیت کو قبول کرنے سے ہمیں مدد ملتی ہے:

- مسلسل کچھ حاصل کرنے یا دوسروں کو متاثر کرنے کا دباؤ کم ہوتا ہے
- سادہ، روزمرہ کے لمحات کی زیادہ تعریف پیدا ہوتی ہے
- خود کو قبول کرنے اور اطمینان میں اضافہ ہوتا ہے

حق کا وبائی مرض۔ جدید معاشرہ اکثر غیر کمائی ہوئی خاصیت کے احساس کو فروغ دیتا ہے، جس کے نتیجے میں یہ ہو سکتا ہے:

- غیر حقیقی توقعات
- تنقید یا ناکامی سے نمٹنے میں دشواری
- خراب تعلقات اور سماجی روابط

4. تکلیف اور جدوجہد کی قدر

"خوش رہنے کے لیے ہمیں کچھ حل کرنا چاہیے۔ خوشی اس لیے ایک قسم کا عمل ہے۔"

تکلیف ناگزیر اور قیمتی ہے۔ تمام قسم کی تکلیف سے بچنے کے بجائے، ہمیں یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ جدوجہد ایک بامعنی زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے۔ جدوجہد کو گلے لگانے کے فوائد میں شامل ہیں:

- ذاتی ترقی اور کردار کی تشکیل
- لچک اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں میں اضافہ
- مثبت تجربات کی گہری تعریف

اپنی جدوجہد کو سمجھداری سے چنیں۔ ہر تکلیف برابر نہیں ہوتی۔ یہ ضروری ہے کہ

- ان چیلنجوں کی نشاندہی کریں جو آپ کی اقدار کے مطابق ہیں
- ایسے اہداف حاصل کریں جو جدوجہد کو قابل قدر بنائیں
- نتیجہ خیز اور غیر نتیجہ خیز درد کے درمیان فرق کرنا سیکھیں

5. اپنی زندگی میں ہر چیز کی ذمہ داری لیں

"جتنا زیادہ ہم اپنی زندگی میں ذمہ داری قبول کریں گے، اتنا ہی زیادہ ہم اپنی زندگیوں پر قابو پائیں گے۔"

بنیادی ذمہ داری۔ اپنی زندگی میں ہر چیز کی ملکیت لینا، یہاں تک کہ ان حالات کی بھی جو آپ کے کنٹرول سے باہر ہیں، آپ کو یہ طاقت دیتا ہے:

- فعال طور پر اپنے مستقبل کو شکل دیں
- دوسروں یا بیرونی عوامل کو مورد الزام ٹھہرانا بند کریں
- ترقی کی سوچ کو پروان چڑھائیں

متاثرہ ذہنیت کا جال۔ ذمہ داری سے بچنا قلیل مدت میں آرام دہ محسوس ہو سکتا ہے، لیکن یہ اس کا باعث بنتا ہے:

- بے بسی اور کنٹرول کی کمی کا احساس
- ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں جمود
- ترقی اور تبدیلی کے گنوا دیے گئے مواقع

6. اپنے عقائد اور اقدار پر سوال اٹھائیں

"جو چیز آپ کی شناخت کو جتنا زیادہ خطرہ بناتی ہے، اتنا ہی زیادہ آپ اس سے بچیں گے۔"

اپنے مفروضوں کو چیلنج کریں۔ ہمارے عقائد اور اقدار دنیا کے بارے میں ہمارے تصور کو شکل دیتے ہیں، لیکن وہ ہمیں محدود بھی کر سکتے ہیں۔ اپنے عقائد پر سوال اٹھانے کے فوائد میں شامل ہیں

- اپنے نقطہ نظر کو وسیع کرنا
- غلط یا محدود عقائد کی نشاندہی اور اصلاح کرنا
- اپنے آپ اور دوسروں کی زیادہ باریک بینی سے سمجھ پیدا کرنا

غیر یقینی کی اہمیت۔ غیر یقینی کو گلے لگانا اور اپنا ذہن تبدیل کرنے کے لیے تیار رہنا اس کا باعث بن سکتا ہے

- فکری عاجزی میں اضافہ
- بہتر فیصلہ سازی کی صلاحیتیں
- بدلتی ہوئی دنیا میں زیادہ موافقت

7. وابستگی آزادی ہے

کسی کی زندگی میں معنی اور اہمیت کا احساس حاصل کرنے کا واحد طریقہ متبادلات کو مسترد کرنا، آزادی "کو محدود کرنا، کسی ایک جگہ، ایک عقیدے، یا ایک شخص سے وابستگی کا انتخاب کرنا ہے۔

توجہ کے ذریعے آزادی۔ عام عقیدے کے برعکس، حقیقی آزادی وابستگی سے آتی ہے، نہ کہ لامتناہی اختیارات سے۔ مخصوص اقدار، تعلقات، یا اہداف سے وابستگی اس کا باعث بن سکتی ہے

- مقصد اور سمت کا احساس فراہم کرنا
- فیصلہ سازی کی تھکاوٹ اور پریشانی کو کم کرنا
- مہارت اور گہری اطمینان کا باعث بننا

انتخاب کا تضاد۔ بہت زیادہ اختیارات ہونے سے یہ ہو سکتا ہے

- تجزیاتی فالج اور ہچکچاہٹ
- کیے گئے انتخاب سے اطمینان میں کمی
- (گم ہونے کا خوف) FOMO مسلسل شک اور

8. ناکامی اور رد عمل کو گلے لگائیں

کسی بھی چیز میں بہتری ہزاروں چھوٹی ناکامیوں پر مبنی ہے، اور آپ کی کامیابی کا حجم اس بات پر مبنی "ہے کہ آپ کسی چیز میں کتنی بار ناکام ہوئے ہیں۔

ایک استاد کے طور پر ناکامی۔ ناکامی کو خود کی قدر کی عکاسی کے بجائے سیکھنے کے موقع کے طور پر دوبارہ دیکھنا اس کا باعث بن سکتا ہے:

- لچک اور استقامت میں اضافہ
- تیز رفتار مہارت کا حصول اور ذاتی ترقی
- خطرہ مول لینے کے خوف میں کمی

رد عمل کا تحفہ۔ رد عمل کو گلے لگانے سے یہ ہو سکتا ہے:

- آپ کو مضبوط جلد تیار کرنے میں مدد ملتی ہے
- اپنے اہداف اور اقدار کو بہتر بنائیں
- غیر متوقع مواقع کے دروازے کھولیں

معمولی پن کو نہ کہیں، موت کو ہاں کہیں۔ 9.

موت کا خوف زندگی کے خوف سے پیدا ہوتا ہے۔ ایک آدمی جو پوری طرح سے جیتا ہے وہ کسی بھی وقت مرے "کے لیے تیار ہوتا ہے۔"

فانیت کو گلے لگائیں۔ اپنی محدود ہستی کو تسلیم کرنا زیادہ بھرپور زندگی گزارنے کے لیے ایک طاقتور محرک ہو سکتا ہے۔ فوائد میں شامل ہیں:

- بامعنی اہداف حاصل کرنے کی عجلت میں اضافہ
- موجودہ لمحات کی زیادہ تعریف
- معمولی باتوں کے بارے میں پریشانی میں کمی

ورثہ اور اقدار۔ اپنی فانیت پر غور کرنا آپ کو اس کی ترغیب دیتا ہے:

- یہ تعریف کریں کہ آپ کے لیے واقعی کیا اہم ہے
- اپنے بنیادی اقدار کے مطابق فیصلے کریں
- ایک مثبت اثر پیدا کریں جو آپ کے جسمانی وجود سے زیادہ عرصہ رہے

(FAQs) اکثر پوچھے جانے والے سوالات

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک "کس بارے میں ہے؟ بنیادی تصور: مارک مینسن کی یہ کتاب زندگی "میں واقعی کیا اہمیت رکھتا ہے اس پر توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں ہے، یہ منتخب کرتے ہوئے کہ کس چیز کی پرواہ کرنی ہے اور کس چیز کو چھوڑ دینا ہے۔ غیر روایتی نقطہ نظر: یہ ہمیشہ مثبت رہنے کے روایتی خود مدد کے

مشوروں کو چیلنج کرتی ہے اور اس کے بجائے زندگی کی جدوجہد اور محدودیت کو قبول کرنے کی تجویز پیش کرتی ہے۔ **فلسفیانہ بنیاد:** مینسن فلسفیانہ نظریات سے استفادہ کرتا ہے، بشمول "پسماندہ قانون" جو یہ تجویز کرتا ہے کہ مثبت تجربات کی جستجو بذات خود ایک منفی تجربہ ہے۔ **عملی**، (backwards law) **مشورہ:** یہ کتاب اس بارے میں عملی مشورہ پیش کرتی ہے کہ اقدار کو کیسے ترجیح دی جائے اور بامعنی انتخاب کیسے کیے جائیں جو ایک بھرپور زندگی کی طرف لے جائیں۔

مجھے "دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک" کیوں پڑھنی چاہیے؟ حقیقت پسندانہ نقطہ نظر: یہ خود مدد پر ایک تازہ ترین نقطہ نظر فراہم کرتی ہے، زندگی کے چیلنجوں کو قبول کرنے پر توجہ مرکوز کرتی ہے بجائے اس کے کہ ان سے بچا جائے۔ **متعلقہ مثالیں:** مینسن اپنے نکات کو واضح کرنے کے لیے ذاتی واقعات اور متعلقہ کہانیوں کا استعمال کرتا ہے، جس سے تصورات کو سمجھنا آسان ہو جاتا ہے۔ **قابل عمل بصیرت:** یہ کتاب قارئین کو یہ شناخت کرنے اور توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرنے کے لیے عملی اقدامات پیش کرتی ہے کہ ان کے لیے واقعی کیا اہم ہے۔ **فلسفیانہ گہرائی:** یہ مزاح کو گہری فلسفیانہ بصیرت کے ساتھ یکجا کرتی ہے، جو اسے دل لگی اور فکر انگیز دونوں بناتی ہے۔

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک" کے اہم نکات کیا ہیں؟ اپنی اقدار کا انتخاب کریں: ایسی اقدار پر توجہ مرکوز کریں جو حقیقت پر مبنی، سماجی طور پر تعمیری، اور آپ کے کنٹرول میں ہوں۔ **تکلیف کو گلے لگائیں:** سمجھیں کہ تکلیف زندگی کا ایک حصہ ہے اور ذاتی ترقی اور لچک کا باعث بن سکتی ہے۔ **ذمہ داری قبول کریں:** اپنی زندگی اور انتخاب کی ذمہ داری لیں، چاہے غلطی کسی کی بھی ہو۔ **اپنی پرواہوں کو محدود کریں:** اس کو ترجیح دیں جس کی آپ پرواہ کرتے ہیں اور باقی کو چھوڑ دیں تاکہ زیادہ بامعنی زندگی گزار سکیں۔

مارک مینسن "پرواہ نہ کرنے" کی تعریف کیسے کرتا ہے؟ منتخب پرواہ: یہ لاتعلق ہونے کے بارے میں نہیں ہے بلکہ مختلف ہونے میں آرام دہ ہونے اور اس بات کا انتخاب کرنے کے بارے میں ہے کہ کس چیز کی پرواہ کرنی ہے۔ **اقدار پر توجہ:** اس میں ان اقدار پر توجہ مرکوز کرنا شامل ہے جو اہم ہیں اور ان کو مسترد کرنا جو آپ کے حقیقی نفس کے مطابق نہیں ہیں۔ **مشکلات کو گلے لگائیں:** مشکلات اور ناکامی کو زندگی کا حصہ کے طور پر قبول کرنا اور انہیں ترقی کے مواقع کے طور پر استعمال کرنا۔ **حدود طے کریں:** تعلقات اور زندگی میں واضح حدود قائم کرنا تاکہ ذاتی سالمیت اور خوشی کو برقرار رکھا جا سکے۔

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک" میں "فیڈ بیک لوپ فرام ہیل" کیا ہے؟ منفی کا چکر: یہ ایک ایسا "چکر ہے جہاں منفی احساسات مزید منفی احساسات کا باعث بنتے ہیں، خود سے نفرت اور پریشانی کا لوپ بناتے ہیں۔ **خود کو برقرار رکھنا:** یہ لوپ خود کو برقرار رکھتا ہے کیونکہ منفی جذبات کے بارے میں فکر کرنا انہیں صرف بڑھاتا ہے۔ **چکر کو توڑیں:** مینسن اس چکر کو توڑنے کا مشورہ دیتا ہے منفی جذبات کو قبول کر کے اور ان کی پرواہ نہ کر کے۔ **حل پر توجہ دیں:** منفی پر فکس ہونے کے بجائے، مسائل کو حل کرنے اور کارروائی کرنے پر توجہ دیں۔

مارک مینسن کا "آپ خاص نہیں ہیں" سے کیا مطلب ہے؟ حق کو چیلنج: مینسن ثقافتی داستان کے خلاف دلیل دیتا ہے کہ ہر کوئی غیر معمولی ہے، جو حق کا باعث بن سکتی ہے۔ **معمولی پن کو گلے لگائیں:** یہ قبول کرنا کہ اوسط ہونا عام ہے اور یہ کہ ہر کوئی غیر معمولی نہیں ہو سکتا۔ **بہتری پر توجہ:** سچی عظمت اپنی عامیت کو پہچاننے اور بہتری کے لیے کوشش کرنے سے آتی ہے۔ **نرگسیت سے بچنا:** اپنی موروثی خاصیت پر یقین نہ کر کے، افراد نرگسیانہ رجحانات سے بچ سکتے ہیں اور بامعنی ترقی پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک " ناکامی کے تصور کو کیسے حل کرتی ہے؟ ترقی کے طور پر ناکامی: " مینسن ناکامی کو ذاتی ترقی اور کامیابی کا ایک ضروری حصہ سمجھتا ہے۔ غلطیوں سے سیکھیں: ناکامیوں سے سیکھنے اور انہیں بہتری کے لیے سیڑھی کے طور پر استعمال کرنے پر زور دیتا ہے۔ کامیابی کی نئی تعریف: کامیابی ناکامی کی عدم موجودگی نہیں بلکہ ناکام ہونے اور اس سے سیکھنے کی رضامندی ہے۔ تکلیف کو گلے لگائیں: کامیابی کے سفر کے حصے کے طور پر تکلیف اور غیر یقینی کو گلے لگانے کی ترغیب دیتا ہے۔

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک " میں "کچھ کرو" کا اصول کیا ہے؟ غیر عملی پر عمل: یہ اصول چھوٹے " ہونے پر بھی، تحریک اور الہام پیدا کرنے کے لیے عمل کرنے کی تجویز دیتا ہے۔ تاخیر کو توڑیں: کچھ کرکے، آپ تاخیر کے چکر کو توڑتے ہیں اور رفتار پیدا کرتے ہیں۔ تحریک عمل کی پیروی کرتی ہے: عام عقیدے کے برعکس، عمل تحریک کا باعث بن سکتا ہے، نہ کہ دوسری طرح۔ چھوٹے سے شروع کریں: اعتماد اور ترقی کو بڑھانے کے لیے چھوٹے، قابل انتظام کاموں سے شروع کریں۔

مارک مینسن تعلقات میں اعتماد پیدا کرنے کا مشورہ کیسے دیتا ہے؟ ایمانداری اور حدود: اعتماد ایمانداری اور تعلقات میں واضح حدود طے کرنے کے ذریعے بنتا ہے۔ تنازع ضروری ہے: صحت مند تنازع اعتماد کے لیے ضروری ہے، کیونکہ یہ دکھاتا ہے کہ کون آپ کے لیے غیر مشروط طور پر موجود ہے۔ جذبات کی ذمہ داری: ہر شخص کو اپنے جذبات کی ذمہ داری لینی چاہیے اور اپنے ساتھی کو مورد الزام نہیں ٹھہرانا چاہیے۔ رویے کا ریکارڈ: اعتماد وقت کے ساتھ بہتر رویے کے مسلسل ریکارڈ کے ذریعے دوبارہ بنتا ہے۔

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک " سے کچھ بہترین اقوال کیا ہیں اور ان کا کیا مطلب ہے؟

- کوشش مت کرو۔ " - اپنے آپ کو قبول کرنے اور غیر حقیقی نظریات کے لیے کوشش نہ کرنے کی اہمیت " پر زور دیتا ہے۔
- زیادہ مثبت تجربے کی خواہش بذات خود ایک منفی تجربہ ہے۔ " - مسلسل خوشی کی تلاش کے تضاد " کو اجاگر کرتا ہے۔
- آپ مرنے والے ہیں، اور یہ اس لیے ہے کہ آپ اتنے خوش قسمت تھے کہ آپ جیئے۔ " - زندگی میں معنی " تلاش کرنے کے لیے فانیت کو گلے لگانے کی ترغیب دیتا ہے۔
- ہماری تعریف اس سے ہوتی ہے جسے ہم مسترد کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ " - حدود طے کرنے اور اقدار " کو ترجیح دینے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک " فانیت کے تصور کو کیسے حل کرتی ہے؟ فانیت کو گلے لگائیں: " مینسن تجویز کرتا ہے کہ موت کی ناگزیرتا کو قبول کرنا ایک زیادہ بامعنی زندگی کا باعث بن سکتا ہے۔ ورثہ اور اقدار: سطحی کامیابیوں کے بجائے اقدار اور ورثے پر توجہ مرکوز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ ایک کمپاس کے طور پر موت: موت کی آگاہی کو فیصلوں کی رہنمائی اور واقعی کیا اہم ہے اس کو ترجیح دینے کے لیے استعمال کریں۔ پوری طرح سے جیو: موت کو قبول کرکے، افراد زیادہ بھرپور اور حقیقی زندگی گزار سکتے ہیں۔

دی سبٹل آرٹ آف ناٹ گونگ اے فک " میں "پسماندہ قانون" کیا ہے؟ تعاقب کا تضاد: پسماندہ قانون کہتا " ہے کہ مثبت تجربات کی جستجو بذات خود ایک منفی تجربہ ہے۔ منفی کا قبول: منفی تجربات کو قبول کرنا مثبت نتائج اور ذاتی ترقی کا باعث بن سکتا ہے۔ کنٹرول کو چھوڑنا: ہر چیز کو کنٹرول کرنے کی ضرورت کو

چھوڑنے اور زندگی کی غیر یقینی کو قبول کرنے پر زور دیتا ہے۔ **عمل پر توجہ:** اطمینان تلاش کرنے کے لیے نتیجے کے بجائے عمل پر توجہ مرکوز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔