www.mirfatehalishah.com

Written By **Mir Fateh Ali Shah**
Translation By **None**
Language **urdu**
Catagory **Ramdhan**

اپن□ ذ□ن کو ری پروگرام کری□

ہم جب بھی کمپیوٹر لیتے ہیں تو اس میں اپنی ضرورت کے سافٹ ویئرز انسٹال کرتے ہیں تاکہ وہ ہمارے لئے بہترین کام کرسکے اور ٹھیک اسی طرح سے ہمارا ذہن بھی ایک کمپیوٹر کی طرح ہماری زندگی میں کام سرانجام دیتا ہے وہ ہماری زندگی کی تمام باتوں کو (سیو) کرتا رہتا ہے اور پھر اس میں سے کچھ ڈیٹا کو وہ ایسی فائلوں میں رکھ دیتا ہے جہاں پر ہماری خود کی رسائی بھی مشکل ہوجاتی ہے، اور اگر ان فائلوں میں کوئی ایسی فائل بھی ہے جس کا

PDF generated automatically by the PDFmyURL HTML to PDF API

ڈیٹا ہمیں تکلیف دے رہا ہے تو اسے نکالنا مشکل عمل ہوتا ہے کیوں کہ ہم اس فائل تک نہیں پہنچ پا رہے ہوتے ہیں ، خیر یہ ایک الگ موضوع ہے انشاءاللہ اس پر پھر کبھی گفتگو ہوگی کہ ایسی فائلوں تک رسائی کس طرح ممکن ہے اور اس سے کسی انسان کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہونگے ؟ لیکن ہم آج کسی پرانی فائل کو ڈلٹ کرنے کی بجائے اسے ڈی ایکٹو کرنا سیکھیں گے اور اسے ڈی ایکٹو کرنے کے لئے ہمیں ایک نئ فائل بھی بنانی ہوگی، مطلب کہ پرانی کسی عادت کو ختم کرنے کے لئے ایک نئ عادت بنانی ہوگی جس سے پرانی عادت کام کرنا بند کر دے گی اور اسکی جگہ نئ عادت کام کرے گی لیکن یاد رہے پرانی عادت ڈلٹ نہیں ہوگی وہ ہمارے ذہن میں موجود رہے گی مگر مردہ حالت میں وہ بیکار پڑی رہے گی۔

پروگرامنگ کس طرح سے ہوتی ہے ؟

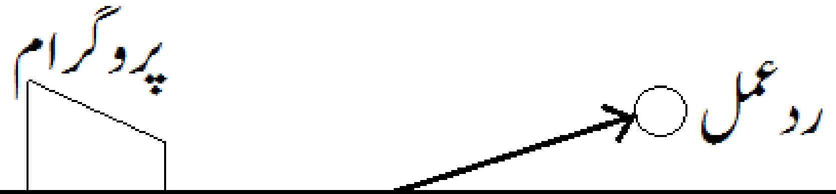
انسانی ذہن کی پروگرامنگ کئی طریقوں سے ہوتی ہے لیکن پروگرامنگ کی ایک ایسی ٹیکنک جو بہت عرصے سے ہماری دنیا میں رائج ہے جس سے ہم شعوری یا لاشعوری طور پر متاثر ہوتے رہتے ہیں اور وہ ہے (repetition) کسی بھی بات کو بار بار دھرانے سے وہ آپکے لاشعور(unconscious) میں بیٹھ جاتی ہے اور اسی کو مد نظر رکھ کر اب میڈیا پر مختلف کمپنیاں اپنے اشتہار چلاتی رہتی ہیں اور لوگ اس سے متاثر ہو کر وہی چیزیں خرید لیتے ہیں ، شاید اسی لئے ہمیں بری صحبت سے دور رہنے کے لئے کہا گیا ہے کیوں کہ جب آپ کسی بری صحبت میں اٹھنا بیٹھنا شروع کرتے ہیں تو وہ باتیں اور حرکتیں جو آپکے سامنے دھرائی جاتیں ہیں آپکا لاشعور کچھ ہی عرصے میں انہیں قبول کرنے لگ جاتا ہے۔ میں ایک بار کسی محفل میں بیٹھا تھا وہاں پر ایک شخص اپنے ساتھ پیش آنے والا کوئی واقعہ سنا رہا تھا میں اسکی بات بڑے غور سے سن رہا تھا اور مجھے یہ جان کر بڑی حیرت ہوئی کہ وہ ہر جملے میں دو سے تین بار ایک مخصوص گالی دیئے جا رہا تھا وہ کوئی غصے میں نہیں تھا بلکہ گالی دینا اب اسکی

PDF generated automatically by the PDFmyURL HTML to PDF API

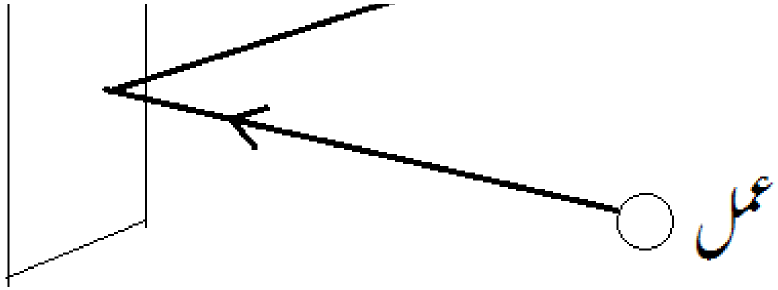
عادت بن چکی ہے، میں نے اسے کہا کہ آپ اپنی بات مجھے ویسے ہی سمجھا سکتے تھے تو آپ نے گالیوں کی زحمت کیوں فرمائی؟ کیا یہ ممکن ہے کہ آپ کچھ جملے ایسے بھی سنادیں جن میں گالی نہ ہو؟ تو اسکے چہرے پر ہنسی آگئی کہنے لگا شاہ صاحب سوری بھائی گالی دینا عادت بن چکی ہے جب تک گالی نہ دوں تو لگتا ہے کہ بات ابھی ادھوری ہے۔ مینے پوچھا کہ آپکے گھر میں آپکے علاوہ اور کون کون گالی دیتا ہے؟ (کہنے لگا) نہیں گھر پر تو کوئی نہیں دیتا، بس دوستوں میں یہ چیز عام ہے اگر میں کسی کو گالی نہ دوں تو اسے لگے گا کہ میں اس سے ناراض ہوں۔

گالی دینا ایک منفی عادت ہے اور وہ اسی ٹیکنک کے ذریعے سے ہمارے دوست کی گفتگو کا حصہ بن گئی اسی طرح سے اگر اچھے لوگوں کی صحبت اختیار کی جائے تو جو اچھی باتیں وہ بار بار کریں گے آپکا ذہن انہیں قبول کرلے گا اور وہ آپکی زندگی کا حصہ بن جائیں گی اسی لئے رسول پاک ﷺ کے ارشادِ پاک ہے کہ اگر کسی شخص کو بری صحبت میں دیکھو تو اسے اچھا نہ سمجھو عنقریب وہ بھی برا ہو جائے گا اور اگر کسی برے شخص کو اچھی صحبت میں دیکھو تو اسے برا نہ سمجھو کیوں کہ عنقریب وہ اچھا انسان بن جائے گا۔ (یہ ایک حدیث پاک کا مفہوم تھا جس میں اسی ٹیکنک کی طرف اشارہ ملتا ہے)۔

جب بھی کوئی بات آپکے سامنے دھرائی جاتی ہے تو اسکا بار بار کا دھرانا آپکے ذہن میں پروگرام ہو جاتا ہے پھر جب بھی وہ صورت حال آپکے سامنے آئے گی آپکے ذہن میں موجود پروگرام اسکا ردعمل ظاہر کرے گا اسے علم نفسیات (Psychology) میں اسٹیمولس رسپانس تھیوری (Stimulus–response theory) کہا جاتا ہے۔



PDF generated automatically by the **PDFmyURL HTML to PDF API**



تبدیلی کی کوشش

مثال کے طور پر آپ جب بھی دوستوں سے ملتے ہیں تو آپکا پہلا کلام کوئی گالی ہوتی ہے اور آپ اسے بدلنا چاہتے ہیں آپ چاہتے ہیں کہ آپکی ملاقاتیں اسلامی طریقے سے ہوں تو اس عادت کو اسی ٹیکنک کے ذریعے بدلا جاسکتا ہے

پہلا قدم

معاہدہ کریں: اپنے آپ سے معاہدہ کریں کہ آج سے میں جب بھی دوستوں سے ملوں گا گالی گلوچ سے دور رہوں گا اور اگر کبھی غلطی سے گالی دے دی تو فوراً اللہ پاک سے توبہ کروں گا اور اپنے آپ کو یاد دلاؤں گا کہ میں اب بدل چکا ہوں

دوسرا قدم

مقصد بنائیں: کسی بھی عمل کے پس پشت کوئی مقصد ہوتا ہے اور وہ مقصد ہی عمل میں جان پیدا کرتا ہے تاکہ اسے مکمل کیا جاسکے اگر مقصد کمزور ہوا تو عمل نامکمل رہ جائے گا۔ اس لئے آپ بھی کوئی مقصد بنائیں جس کے لئے آپکے دل میں اچھا خاصا جذبہ موجود ہو جیسے آپ گالی اس لئے چھوڑنا چاہتے ہیں کہ آپکی زبان پاک ہو تاکہ

PDF generated automatically by the PDFmyURL HTML to PDF API

آپکی دعائیں قبول ہوں، یا آپکی والدہ آپکی اس عادت سے پریشان ہیں اور آپ کے لئے انکی خوشی سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں، یا اگر زبان ناپاک ہی رہی تو کیا خبر مرنے کے وقت کلمہ نصیب ہو گا بھی کہ نہیں اس لئے زبان کو پاک کرنا بہت ضروری ہے۔ اس طرح سے کوئی طاقتور مقصد تلاش کریں اور رات کو سونے سے پہلے اللہ پاک اسے اس مقصد میں کامیابی کے لئے دعا کریں اور اس مقصد کو ذہن نشین کر لیں

تیسرا قدم

چونکہ وہ لوگ جو گفتگو میں گالی گلوچ کا زیادہ استعمال کرتے ہیں در حقیقت وہ گالی کے سہارے سے ہی اپنی بات کو مکمل کرتے ہیں جیسے انگلش میں جملے کو مکمل کرنے کے لئے ہیلپنگ ورب ہوتے ہیں، گالی کو وہ ہیلپنگ ورب کے طور پر استعمال کرتے ہیں تا کہ انکا جملہ خوبصورت اور جاندار ہو سکے، اس لئے اب آپ جب بھی گالی دینا چاہیں تو گالی کی بجائے کوئی اچھا لفظ استعمال کریں جو کہ جملے کو نا صرف مکمل کرے بلکہ اسے خوبصورت اور جاندار بھی بنائے۔

اب جب کبھی گفتگو کریں تو مکمل بیداری کی حالت میں کریں اور اگر کہیں غلطی سے گالی دے دی تو فوراً اللہ سے توبہ کریں اور اس جملے کو پھر سے بغیر گالی کے کہیں ، ممکن ہے شروع والے تین دنوں میں ہی آپ دیکھیں گے کہ آپکی شخصیت میں نکھار آنا شروع ہو گیا ہے اور آپکے دوست آپسے کہہ رہے ہیں یار تم نے اس عادت کو کیسے چھوڑ دیا یار ہمیں بھی بتاؤ ہم بھی چھوڑنا چاہتے ہیں۔

اگر آپ نے یہ تین قدم ٹھیک سمجھ لئے ہیں تو آپ ایک آخری قدم اٹھائیں ایک پیپر لیں اور اسے پر اپنی وہ تمام عادتیں لکھیں جو آپ بدلنا چاہتے ہیں اور دوسری طرف وہ عادتیں لکھیں جو آپ اپنانا چاہتے ہیں، آپکے پاس پورا ایک مہینہ ہے ایک مقدس مہینہ جس میں اللہ کی رحمت ہر وقت برس رہی ہوتی ہے

PDF generated automatically by the **PDFmyURL HTML to PDF API**

اور شیطان مردود قید کیا جاتا ہے۔ اب اگر آپکا مقصد طاقتور ہوا اور آپنے تیس دن مسلسل کوشش کی تو آپ دیکھیں گے کہ آپکی زندگی بدل چکی ہے آپکی شخصیت میں نکھار آچکا ہے اللہ کی رحمت آپکے قلب کو پر سکوں رکھنے لگی ہے اور آپنے فہرست میں جو بری عادتیں لکھیں تھیں اب وہ آپسے کوسوں دور جا چکی ہیں۔ اور اگر اللہ نے چاہا تو ہم اب مندرجہ ذیل موضوعات پر بھی گفتگو کریں گے۔ تا کہ ہم خود سے آشنا ہو سکیں اور اپنی زندگی کو خوبصورتی سے جی سکیں ایک ایسی خوبصورتی جو کل ہمیں جنت کی صورت میں خوش آمدید کہے۔

1. فاسٹنگ تھراپی
2. خیالات کہاں سے آتے ہیں؟

Article Link http://www.mirfatehalishah.com/articles/post.php?id=2130
Join us on facebook https://www.facebook.com/mirfatehalishah

www.mirfatehalishah.com

PDF generated automatically by the **PDFmyURL HTML to PDF API**