

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

یاد رکھو کہ صرف اللہ کا ذکر ہی وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

ماہنامہ



# الفلاح

AL-FALAH

JANUARY 2021

ALFALAH YOUTH  
FORUM



0307-0559827

جنوری ۲۰۲۱

عادتیں بدلیں، زندگی بدلیں





# فہرست

03

عادتوں کا ستایا

05

آپ صرف عادتیں بدل لیں

10

علامہ اقبال (شاعری)

الفلاح یوتھ فورم

(میانوالی 2MB)

0302-7396939

(پنڈ ملک اسلام آباد)

0303-5715641

مدیر: عثمان علی

رسالہ فی سبیل اللہ حاصل کرنے  
لیے درج ذیل نمبر پر میسج کریں۔

0307-0559827

join us on

Facebook:



www.facebook.com/  
Alfalahyouthforum

join us on

YouTube:



Alfalah Youth Forum

join us on

Whatsapp:



[ Name Join Alfalah ] SMS to  
0302-7396939

(for example)

[ Usman Join Alfalah ] SMS to 0302-7396939

Ali Printers

0347-0552110



## عادتوں کا ستایا

ارسلان کی زندگی میں بے شمار پریشانیاں ہیں، اس کی زندگی دن بہ دن مزید پریشانیوں میں جکڑتی جا رہی ہے، اس سب کے پیچھے ایک ہی چیز کا ہاتھ ہے وہ ہیں اس کی عادتیں، بچپن میں والدین اور معاشرے سے کچھ عادات اسے ورثے میں ملی تھی یہ عادات اچھی ہوتی تو کیا ہی اچھا تھا لیکن افسوس یہ عادات بری تھیں ارسلان چاہتا تھا یہ عادات اچھی عادات سے بدل لے لیکن بدل نہ پاتا تھا کیونکہ عادات کیسے بدلتی ہیں اس فلسفے سے وہ واقف نہ تھا۔

میرے دوست علی کے ذریعے میری ملاقات اس سے ہوئی اس نے اپنا مسئلہ مجھے بتایا، ارسلان کے چہرے کی افسردگی صاف صاف بتا رہی تھی کہ وہ زندگی سے تنگ آ چکا ہے وہ ان سب غلط عادات کو خیر آباد کہنا چاہتا ہے لیکن کچھ نہ معلوم طاقتوں کے آگے بے بس ہے۔

مجھے اس کی حالت پر بہت ترس آیا اور دل ہی دل میں تہیہ کیا کہ میں اس کی زندگی بدلنے کی بھرپور کوشش کروں گا۔

میں نے اسے کہا کہ عادات بدلنے کے لیے عادات کیسے بدلتی ہیں یہ پتہ ہونا چاہیے۔

عادات بدلنے کے بہت سے طریقے ہیں، انسان کے حالات پر منحصر ہے کہ کونسا طریقہ اس کے لیے بہتر ہے لیکن آج میں جو طریقہ آپ کو بتاؤں گا یہ طریقہ آپ کی زندگی بدل دے گا۔



**سب سے پہلے آپ یہ تین باتیں اچھی طرح سمجھ لیں:**

**1: بہترین ماحول :-** جیسی عادات اپنانا چاہتے ہیں ویسے لوگوں میں زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں، جب ایسے لوگوں میں آپ رہنا شروع کریں گئے تو خود بخود آپ میں وہ عادات پیدا ہونا شروع ہو جائیں گی اور اپنے دوستوں کو بتا دیں کہ آپ نے بری عادت چھوڑ دی ہے اور اچھی عادت اپنا لی ہے اب ایسا کہنے کے بعد آپ اپنے دوستوں کے سامنے برا کام نہیں کر سکیں گئے اور اچھا کام مجبوراً کرنا پڑے گا۔

**2: عادت کا مقابلہ :-** کسی بھی عادت کو اپنانے کے لیے کم از کم چالیس دن آپ کو بہت تکلیف برداشت کرنا ہوگی، ان دنوں میں آپ نے اپنی عادت کا مقابلہ کرنا ہے جب زیادہ مشکل پیش آئے تو اپنے اچھے دوستوں سے رابطہ کریں اور فخریہ انداز میں اپنی نئی عادت کے بارے میں بتائیں، اس طرح آپ کی عزت نفس نئی عادت دہرانے میں مددگار ثابت ہوگی۔

**3: اپنے آپ کو انعام دینا :-** اگر آپ اس عادت پر قابو پالیں تو اپنے آپ کو انعام ضرور دیں کیونکہ یہ انعام اگلی دفعہ جب عادت تنگ کرے گی تو آپ کی مدد کرے گا، آپ اپنے آپ کو یاد دلائیں گے کہ اگر آج بھی تم نے بات مان لیں تو دوبارہ انعام دیا جائے گا۔

ارسلان کے اداس چہرے پر خوشی کی چمک نظر آنا شروع ہو گئی کیونکہ ارسلان آج جان گیا تھا کہ رکاوٹوں کو عبور کیے بغیر عادات نہیں بدل سکتی، بری عادات سے اچھی عادات کے سفر میں کم از کم چالیس دن رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔



## آپ صرف عادتیں بدل لیں

یہ میری عملی زندگی کے ابتدائی دن تھے، میں لاہور میں ایک بزرگ دانشور کے پاس حاضر ہوا اور ان سے عرض کیا میں کامیاب انسان بننا چاہتا ہوں، مجھے کیا کرنا چاہیے، وہ مسکرائے اور میٹھی آواز میں بولے پھر کامیاب لوگوں کی صحبت اختیار کرو۔

بزرگ دانشور کا کہنا تھا انسان ہمیشہ صحبت سے متاثر ہوتا ہے، آپ دولت مند لوگوں میں بیٹھتے ہیں تو آپ بھی دولت مند ہو جاتے ہیں۔ آپ دانشوروں میں بیٹھتے ہیں تو دانشور، عالم اور فاضل ہو جاتے ہیں اور آپ کامیاب لوگوں کی کمپنی میں بیٹھتے ہیں تو آپ بھی آہستہ آہستہ کامیاب ہونے لگتے ہیں۔

بزرگ دانشور کا کہنا تھا کہ انسان کا طرز عمل اگر اس کے برعکس ہو تو اس پر بری صحبت بھی ضرور اثر کرتی ہے مثلاً وہ کامیاب لوگ جو اپنا زیادہ وقت ناکام لوگوں میں گزارتے ہیں، وہ دانشور جن کا زیادہ وقت جاہلوں میں گزرتا ہے اور وہ بچے جو غیر صحت مندانہ عادات کے شکار بچوں میں وقت گزارتے ہیں وہ بھی بہت جلد ان لوگوں جیسے ہو جاتے ہیں۔ بزرگ دانشور کا کہنا تھا تم اگر کامیاب ہونا چاہتے ہو تو اپنا زیادہ وقت کامیاب لوگوں کے درمیان گزارنا شروع کر دو، ان کی کامیابی کا اثر آہستہ آہستہ تمہارے اوپر بھی ظاہر ہونے لگے گا۔

مجھے اس وقت ان کی بات پوری طرح سمجھ نہیں آئی لیکن میں نے اس کے باوجود وہ بات پلے باندھ لی اور میں نے کامیاب لوگوں کے بارے میں تحقیق



شروع کر دی، میں نے دنیا کے کامیاب ترین لوگوں کی بائیو گرافیز، بھی پڑھنا شروع کر دیں، میں نے بے شمار کامیاب لوگوں سے ملاقات بھی کی اور میں کامیاب لوگوں کی کامیابی کے راز بھی جمع کرتا رہا لیکن میں اس سفر کے دوران سب سے زیادہ متاثر کراچی کے ایک بزنس مین سے ہوا۔

میرے ایک دوست نے میری ان سے ملاقات کرائی، یہ ایک سیلف میڈ (اللہ میڈ) بزنس مین ہیں، یہ انتہائی غریب خاندان سے تعلق رکھتے تھے، انھوں نے ٹیوشن پڑھا پڑھا کر تعلیم مکمل کی، ایک پرائیویٹ کمپنی میں منشی کی نوکری کی، کمپنی کا مالک ایک وٹنری انسان تھا، یہ اس سے متاثر ہوئے، انھوں نے مالک کی شخصیت کا مطالعہ کیا، مالک کی اچھی عادتوں کی فہرست بنائی، وہ عادتیں اپنائیں، نوکری چھوڑی، دس ہزار روپے سے چھوٹا سا کاروبار شروع کیا اور بیس سال میں ارب پتی بن گئے، یہ کامیابی اور امارت کا ایک بڑا اسٹڈی کیس تھا، میں نے ان سے کامیابی کا فارمولا پوچھا تو میرے اس سوال نے نئے زاویوں کا ایک نیا دروازہ کھول دیا۔

ان صاحب کا کہنا تھا میں پینتیس برس پہلے ایک سیٹھ کے پاس منشی تھا، ایک دن سیٹھ اپنی بڑی اور مہنگی کار سے اترا، سیٹھ کے ذاتی خادم اس کی طرف دوڑ پڑے، کسی نے اس کا دروازہ کھولا، کسی نے اس کا بریف کیس نکالا اور کسی نے اس کا چشمہ، اس کی گھڑی اور اس کی فائلیں اٹھالیں، میں شیشے کے اندر سے یہ منظر دیکھ رہا تھا، میں نے اس وقت سوچا اس سیٹھ اور مجھ میں کیا فرق ہے؟ میرے دماغ میں روشنی کا ایک کوندا سا لہرایا اور مجھے محسوس ہوا مجھ میں اور اس میں صرف چند عادتوں کا فرق ہے۔



ساری عادتیں غریبوں جیسی ہیں جب کہ سیٹھ نے امیروں کی عادتیں اپنا رکھی ہیں، میں فوراً اپنی میز پر جھکا، میں نے کاغذ اور پنسل اٹھائی اور میں نے غریبوں اور امیروں کی عادتوں کی فہرست بنانا شروع کر دی، مجھے محسوس ہوا غریب لوگ سست ہوتے ہیں، یہ اپنا زیادہ تر وقت فضول کاموں میں ضائع کر دیتے ہیں جب کہ امیر لوگ چست ہوتے ہیں اور یہ اپنا ایک ایک لمحہ تعمیری اور مثبت کاموں میں خرچ کرتے ہیں۔

غریب لوگ سیکھنا یعنی لرن کرنا چھوڑ دیتے ہیں جب کہ امیر لوگ پوری زندگی نئی سے نئی چیز سیکھتے رہتے ہیں، غریب لوگ کمیٹی نکلنے، لاٹری لگنے اور چھپڑ پھٹنے کا انتظار کرتے رہتے ہیں جب کہ امیر لوگ اپنا چھپڑ بناتے ہیں، اپنی لاٹری ایجاد کرتے ہیں اور لوگوں کو اکٹھا کر کے ان کی کمیٹی بناتے ہیں اور لوگوں کا منافع اپنی جیب میں ڈال لیتے ہیں، غریب لوگ رسک لینے، چیلنج قبول کرنے اور اپنی شیٹو لینے سے گھبراتے ہیں جب کہ امیر لوگوں کی پوری زندگی چیلنجز اور رسک کے گرد گھومتی ہے، غریب لوگ کم پر راضی ہو جاتے ہیں، یہ سر ڈھانپ کر پاؤں ننگے چھوڑ دیتے ہیں جب کہ امیر لوگ کم پر راضی نہیں ہوتے، یہ سر بھی ڈھانپتے ہیں اور پاؤں چھپانے کا بندوبست بھی کرتے ہیں۔

غریب آدمی جلد مایوس ہو جاتا ہے، یہ چھوٹی سی ناکامی پر دل ہار بیٹھتا ہے جب کہ امیر شخص آخری سانس تک سٹر گل کرتا ہے، ایک جگہ ناکام ہوتا ہے تو کسی دوسرے شہر، کسی دوسرے ملک میں جا کر کام شروع کر دیتا ہے، غریب آدمی اکثر اوقات کام چوری سے کام لیتا ہے جب کہ امیر لوگ کام کو عبادت کا درجہ دیتے ہیں، یہ اپنے کام میں کبھی ڈنڈی نہیں مارتے اور غریب لوگ جلدی غصے میں آجاتے ہیں۔



یہ ہر وقت شکوہ کرتے ہیں، ان کے ہونٹوں پر اکثر اوقات کسی نہ کسی کی شکایت ہوتی ہے اور یہ ضدی ہوتے ہیں جب کہ امیر لوگ دھیمے مزاج کے انسان ہوتے ہیں، ان کے پاس شکایت اور شکوے کے لیے وقت نہیں ہوتا اور یہ اکثر اوقات ضد اور ہٹ دھرمی سے پرہیز کرتے ہیں، میں نے اسی وقت اپنی اور اپنے سیٹھ کی عادتوں کی فہرست بنائی اور مجھے معلوم ہوا سیٹھ اور مجھ میں صرف عادتوں کا فرق ہے، میں آج اگر امیر لوگوں جیسی عادتیں اپنالوں تو میں بھی امیر ہو سکتا ہوں چنانچہ میں نے فوراً غریب لوگوں کی عادتیں ترک کیں اور سیٹھ کی عادتیں اپنا لیں لہذا دولت میری طرف دیکھ کر مسکرائی اور میں بیس سال بعد سیٹھ سے کہیں آگے کھڑا تھا۔

میں بڑی توجہ سے ان کی بات سنتا رہا، ان کا کہنا تھا کامیاب انسان اور ناکام انسان، صحت مند شخص اور بیمار شخص، اچھے انسان اور برے انسان، عالم شخص اور جاہل شخص اور صوفی اور بدمعاش میں صرف عادتوں کا فرق ہوتا ہے، ناکام انسان کی عادتیں ناکام لوگوں جیسی ہوتی ہیں، بیمار شخص نے بیماروں جیسی عادتیں پال رکھی ہوتی ہیں، برے انسان کی عادتیں بروں جیسی ہوتی ہیں۔

جاہل جاہلوں کی طرح زندگی گزارتا ہے اور بدمعاش میں بدمعاشوں جیسی عادتیں ہوتی ہیں جب کہ ان کے مقابلے میں صوفی میں صوفیوں جیسے اوصاف، عالموں میں عالموں جیسی عادتیں، نیک انسانوں میں اچھے انسانوں کی عادتیں، صحت مند لوگوں میں ہیلتھی پپل کی عادتیں اور کامیاب لوگوں میں کامیاب لوگوں کی عادتیں ہوتی ہیں، یہ صرف عادت ہے جو ہمیں اچھا یا برا، کامیاب یا ناکام اور بھکاری یا سیٹھ بناتی ہے اور ہم اگر اپنی عادت بدل لیں تو ہماری کلاس تبدیل ہوتے دیر نہیں لگتی۔



میں نے انھیں ٹوکا اور ان سے پوچھا لیکن میں نے بے شمار غریب لوگ دیکھے ہیں۔ جن میں امیروں جیسی عادتیں ہوتی ہیں اور میں اکثر ایسے امیر لوگ بھی دیکھتا ہوں جن کی ساری عادتیں غریبوں جیسی ہوتی ہیں۔ وہ مسکرائے اور پورے یقین سے بولے آپ کی بات درست ہے لیکن آپ آج سے ایک نیا مطالعہ شروع کر دیں، آپ ان غریب لوگوں کو واج کریں جن میں امیر لوگوں کی عادتیں ہیں، آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے، یہ لوگ زیادہ دیر تک غریب نہیں رہیں گے، وہ تمام لوگ جنھیں ہم سیلف میڈ کہتے ہیں، یہ بنیادی طور پر وہ لوگ ہوتے ہیں جو غربت میں امیر لوگوں کی عادتیں اپنا لیتے ہیں چنانچہ اللہ ان پر کرم کرتا ہے اور یہ لوگ غربت کی دلدل سے نکل آتے ہیں۔

اس طرح غریبوں کی عادتوں والے امیر لوگ زیادہ دیر تک امیر نہیں رہتے، ہم جن لوگوں یا جن خاندانوں کو امارت سے غربت کی طرف سفر کرتے دیکھتے ہیں یہ وہی لوگ ہوتے ہیں جو سفر کے دوران غربت یا ناکامی کی عادتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں چنانچہ دیکھتے ہی دیکھتے کامیابی اور امارت مٹھی کی ریت کی طرح ان کے ہاتھ سے نکل جاتی ہے، رہا اتار چڑھاؤ تو یہ زندگی کا حصہ ہے، دنیا کے غریب سے غریب ترین شخص کو بھی زندگی میں اپنے حالات تبدیل کرنے کا ایک آدھ موقع ضرور ملتا ہے جب کہ امیر سے امیر لوگ بھی زندگی کے کسی حصے میں سانپ اور سیڑھی کے کھیل کا ضرور نشانہ بنتے ہیں، لیکن عادتوں کی وجہ سے امیر بہت جلد دوبارہ امیر اور غریب مستقل غریب ہو جاتے ہیں۔

یہ تاریخ ہے دنیا کے تمام امیر لوگ زندگی میں ایک آدھ بار شدید نقصان ضرور اٹھاتے ہیں، یہ ایک آدھ بار غریب ضرور ہوتے ہیں لیکن ان کی عادتیں، ان کی سکڑ انھیں دوبارہ واپس ان کے مقام پر لے آتی ہیں جب کہ غریب اپنی غریب عادتوں کی وجہ سے امیر ہونے کا ہر موقع ضائع کرتے رہتے ہیں۔ لہذا فرق صرف عادتوں کا ہے، آپ صرف عادت بدل دیں آپ کے حالات تبدیل ہو جائیں گے، مجھے ان کی بات عجیب لگی لیکن وقت گزرنے کے ساتھ مجھے اس فلسفے میں جان محسوس ہونے لگی، پتہ چلا یہ فلسفہ صرف فلسفہ نہیں، یہ جادو ہے، یہ کامیابی کا بہت بڑا پریکٹیکل گمہ ہے، ایسا گمہ جو آپ کو اندر اور باہر دونوں سائیڈز سے تبدیل کر سکتا ہے بس کریں اور پھر تبدیلی دیکھیں۔



دل مردہ دل نہیں ہے، اسے زندہ کر دوبارہ  
کہ یہی ہے امتوں کے مرض کہن کا چارہ

زوال پذیر قوموں کے افراد کے دل مردہ ہوتے ہیں، ان  
میں زندگی کی حرارت، عمل کا ولولہ، کامیابی کا جذبہ اور انسانی  
فلاح و بہبود کی لگن کم پڑتی جاتی ہے۔ وہ اپنی چھوٹی چھوٹی  
ضرورتیں پوری کرتے رہنے کی مشین بنے ہوتے ہیں۔ ایسی  
قومیں اعلیٰ انسانی قدروں کے فروغ اور فلاحی معاشروں کے  
قیام اور استحکام میں کوئی کردار ادا نہیں کرتیں اور آہستہ آہستہ  
تاریخ کے قبرستان میں دفن ہو جاتی ہیں۔ قوموں کی پرانی  
بیماری کا یہی علاج ہے کہ ان کے افراد کے دم توڑتے ہوئے  
دل و دماغ کو پھر سے زندہ کیا جائے، ان کے عزم و ہمت  
کے چراغوں کی لو اونچی کی جائے اور ان میں احساسِ ذمہ  
داری پروان چڑھایا جائے۔

(پروفیسر ڈاکٹر معین نقاشی صاحب)



# الفلاح یوتھ فورم

## قیام کے مقاصد

- ★ مقدس اوراق کے لیے محفوظ جگہ فراہم کرنا
- ★ فقہی مسائل سے آگاہی
- ★ نوجوان نسل میں تعمیری اور فلاحی کاموں کے لیے شعور کی بیداری
- ★ نوجوانوں کو صلاحیتوں کے اظہار کے مواقع کی فراہمی
- ★ معاشرتی اور اخلاقی اقدار کا تحفظ
- ★ نوجوان نسل میں اتحاد اور ہم آہنگی کا فروغ
- ★ طلباء کے لیے اکیڈمیز کا قیام
- ★ کھیلوں کے مقابلوں کا انعقاد
- ★ عطیہ خون

ہم نے صرف سوچنے کا انداز بدلنا ہے، زندگیاں خود ہی بدل جائیں گی۔