سوال

(643) غم وفکر کا علاج کیسے کریں

جواب

السلام علیکم ورحمة اللہ وبرکاتہ

آج کل وہ غم وفکر، مشکلات اور پریشانیاں کثرت سے موضوع تحث ہیں، جو انسان کو ہلا کر رکھ دیتی ہیں، اور مرور زمانہ کے ساتھ انسان ان میں بتلا ہوجاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ ان کا علاج کیسے کریں؟ کیا شرعی طور پر یہ جائز ہے کہ انسان خود اپنے آپ کو بھی دم کرے؟

الجواب بعون الوہاب بشرط صحة السؤال

وعلیکم السلام ورحمة اللہ وبرکاتہ!

الحمد للہ، والصلاة والسلام علیٰ رسول اللہ، أما بعد!

سب سے پہلے تو یہ جاننا واجب ہے کہ ان مشکلات، پریشانیوں، غموں اور فکروں کو اللہ تعالی گناہوں کا کفارہ بنا کر گاہوں کو مٹا دیتا ہے اور انسان اگر صبر کا مظاہرہ کرے تو اسے مشکلات کے باعث اجر و ثواب بھی حاصل ہوتا ہے۔ غم وفکر کے ازالہ کے لیے مسنون دعاؤں کے پڑھنے میں بھی کوئی حرج نہیں مثلا ابن مسعود رضی اللہ عنہما سے مروی اس حدیث میں ہے، جسے اہل سنن نے صحیح روایت کے ساتھ نقل کیا ہے:

اللّٰہُمَّ إِنِّي عَبْدُکَ ابْنُ عَبْدِکَ ابْنُ أَمَتِکَ، نَاصِیَتِي بِیَدِکَ، مَاضٍ فِيَّ حُکْمُکَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُکَ، أَسْأَلُکَ بِکُلِّ اسْمٍ ہُوَلَکَ، سَمَّیْتَ بِہِ نَفْسَکَ، أَوْأَنْزَلْتَہُ فِي کِتَابِکَ، أَوْ عَلَّمْتَہُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِکَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِہِ فِي عِلْمِ الْغَیْبِ عِنْدَکَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِیعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَہَابَ ہَمِّي، (مسند احمد 352/1، 391)

''اے اللہ! میں تیرا بندہ ہوں، تیرے بندے کا بیٹا ہوں، تیری بندی کا بیٹا ہوں۔ میری پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے۔ تیرا حکم میرے حق میں نافذ ہے۔ تیرا فیصلہ میرے بارے میں مبنی بر عدل وانصاف ہے۔ میں تیرے ہر اس نام کے ساتھ جو تیرا نام ہے، تو نے خود اسے اپنے نام کے طور پر رکھا گیا اسے اپنی کتاب میں نازل فرمایا، یا اپنی مخلوق میں سے کسی کو سکھایا، یا تو نے اسے غیب میں اپنے ہی پاس رکھا، میں تجھ سے یہ سوال کرتا ہوں کہ تو قرآن عظیم کو میرے دل کی بہار، میرے سینے کا نور، میرے غم کا مداوا اور میرے فکر و غم کو دور کرنے کا سبب بنا دے۔''

اسی طرح یہ دعا بھی پڑھتے رہنا چاہیے:

لاإلٰہَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَکَ إِنِّي کُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ٨٧ ... سورة الانبياء

''تیرے سوا کوئی معبود نہیں، تو پاک ہے (اور) بے شک میں قصور وار ہوں۔''

یہ حضرت یونس علیہ السلام کی دعا تھی، اللہ تعالی نے اسے ذکر کرنے کے بعد فرمایا ہے :

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ ٨٨ ... سورة الانبیاء

''تو ہم نے ان کی دعا قبول کرلی اوران کو غم سے نجات بخشی اورایمان والوں ہم اسی طرح نجات دیا کرتے ہیں ۔''

اس میں کوئی حرج نہیں کہ انسان اپنے آپ کو خود دم کرلے ۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم سوتے وقت معوذاب پڑھ کر خود اپنے آپ کو دم کیا کرتے تھے، انہیں پڑھ کر اپنے دونوں ہاتھوں میں پھونک مارتے اور پھر دونوں ہاتھوں کو اپنے چہروں کو اپنے چہرہ اور جسم پر جہاں جہاں پہنچ سکتے، پھیر لیا کرتے تھے ۔

هذا ما عندي والله أعلم بالصواب

فتاویٰ اسلامیہ

ج4ص489

محدث فتویٰ