سوال

ذمہ داری اٹھائی توپریشانی اور غم نے آگھیرا

جواب

الحمد للہ.

نخص اپنے رب سے بے پرواہ نہیں ہوسکتا، کیونکہ اللہ عزوجل ہی نفع دینے اور نقصان سے بچانے والا ہے لہذا آپ کا اللہ عزوجل کی طرف التجا کرنا اوراس کی جانب رجوع کرنا ایک صحیح اور بہتر عمل ہے.

رکھیں کہ موت ایک حقیقت ہے اور یہ حق ہے اللہ عزوجل نے ہر نفس کے لیے موت لکھ رکھی ہے کہ وہ ایک نہ ایک دن اس دنیا فانی کو چھوڑ کر مرجائے گا، فرمان باری تعالی ہے:

ہر نفس نے موت کا ذائقہ چکھنا ہے آل عمران (185).

سان جتنے بھی اسباب مہیا کرلے وہ پھر بھی اللہ تعالی کی تقدیر اوراس کی موت کا فیصلہ ٹال نہیں سکتا.

نہیں کہ وہ بندے کو اطاعت وفرمانبرداری سے روک دے بلکہ اس کا برعکس ہی صحیح اور درست ہے، لھذا خوف اور ڈرہی اسے اطاعت وفرمانبرداری کی جانب چلاتا اوراسے عبادت پر ابھارتا ہے، اور ابن قدامہ رحمہ اللہ تعالی کے قول کے مطابق خوف ہی اللہ تعالی کا کوڑا ہے جو اس کے بندوں کو علم اور عمل

نات خوف اور ڈر بندے کو غم اور پریشانی اور بیماری تک لے جاتا ہے، اور بعض اوقات اسے اللہ تعالی کی رحمت سے ناامیدی تک بھی لے جاتا ہے، توپھر ایسا خوف اور ڈر جو اس کا سبب بنے وہ قابل تعریف نہیں بلکہ قابل مذمت ہے.

وری ہے کہ بہت سی پریشانیاں اور نفسیاتی دباؤ کا سبب عدم رضامندی ہوتی ہے لھذا بعض اوقات وہ کچھ ہوجاتا ہے جو ہم نہیں چاہتے، حتی کہ جو کچھ ہم چاہتے ہیں وہ ہوجانے اور مل جانے کے باوجود بھی مکمل اور پوری خوشی نہیں دیتا جس کی ہمیں امید ہوتی ہے، لھذا اس کے پورا ہونے سے قبل ہم نے جس صو

ہ ہم چاہتے ہیں اس کے ہوجانے کے بعد ہم پریشانی اور قلق کا شکار ہوجاتے اوراس نعمت کے زائل ہوجانے کا خوف شدید ہوجاتا ہے، لھذا اس کا علاج سوائے اللہ تعالی کی رضا اوراس کے فیصلے پر راضی ہونے کے اور کچھ نہیں اوراس کی نعمت پر شکر اور جو کچھ اللہ تعالی نے مشکلات اور مصائب مقدر میں کی ہ

وسکتا ہے آپ کی حالت ڈاکٹر کی محتاج ہو، لیکن آپ یہ علم ہونا چاہیے کہ اکثر لوگوں کے امراض اور بیماریاں عضوی بیماریاں نہیں بلکہ یہ نفسیاتی بیماریاں ہوتی ہیں جو اعضاء اور جسم پر اثرانداز ہوتی ہیں.

ٹر فیرز کا کہنا ہے:

جنوں میں سے چار مریضوں پر ریسرچ کرنے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان کی بیماری کی علت اور سبب بالکل عضوی بیماری نہیں بلکہ ان کا مرض خوف اور پریشانی اور غیض وغضب، مستحکم ترجیح اور زندگی اور اپنے نفس کے مابین موافقت کرنے سے عاجز ہونے کی بنا پر پیدا شدہ ہیں"

یعقوب علیہ السلام کا اپنے بیٹے یوسف علیہ السلام پر رونے نے ان کی آنکھوں کی بینائی تک چھین لی، اور عائشہ رضی اللہ تعالی عنہا کو بہتان کی وجہ سے کس طرح غم پہنچا کہ وہ رونے لگ گئیں اور کہنے لگیں "مجھے ایسے لگا کہ غم اور پریشانی میرے جگر کو چیر کر رکھ دے گی" متفق علیہ.

ٹر حسان شمسی پاشا کہتا ہے:

غم کی حالت میں خون میں ایسا مادہ زیادہ ہوجاتا ہے جسے "اڈرینلین" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے. جس کی بنا پر بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے اور انسان دھڑکن کی شکایت کرنے لگتا ہے یا پھر اسے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس کے سینے میں کوئی چیز نیچے ہی کھنچی چلی جارہی ہے.

دل میں کئی قسم کے گمان اور خیالات کرنے لگتا اور ایک ڈاکٹر سے دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھاگتا پھرتا ہے حالانکہ اس کے دل کو کوئی بیماری نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کے جسم میں کوئی بیماری ہوتی ہے صرف اتنا ہے کہ وہ معدے میں درد اور بدہظمی کا شکار ہوجاتا ہے یا پھر اس کا پیٹ پھول جاتا ہے اور اس

ں.

ذا آپ کو چاہیے کہ اپنا ایمان قوی ومضبوط کریں اور شرعی اذکار اور دعائیں باقاعدگی کے ساتھ کیا کریں کیونکہ دل کی پریشانیوں کو ختم کرنے اوراس کے علاج کے لیے سب سے بہتر اور شرعی دعائیں اور اذکار ہی ہیں ان سے نفس کے غم اور پریشانیاں دور ہوجاتی ہیں.

ں باب میں نبوی دعاؤں میں سے چند ایک یہ ہیں:

1- انس بن مالک رضی اللہ تعالی عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم یہ دعا پڑھا کرتے تھے:

"اللهم إني أعوذبك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضَلَع الدين وغلبة الرجال"

ی (6008)

ع الدین کا معنی قرض کا غلبہ اور بوجھ ہے.

2- عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالی عنہما بیان کرتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جس کسی کو بھی کوئی غم اور پریشانی پیش آئے تو وہ یہ دعا پڑھے تو اللہ تعالی اس کے غم اور پریشانی کو دور کردے گا اوراس کی جگہ آسانی پیدا فرمادے گا:

"اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدل فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحداً من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي"

اللہ میں تیرا بندہ اور تیرے بندے کا بیٹا اور تیری بندی کا بیٹا ہوں میری پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے مجھ میں تیرا حکم جاری ہے میرے متعلق تیرا فیصلہ عدل وانصاف پر مبنی ہے، میں ہر اس اسم کے واسطے سے سوال کرتا ہوں جو تو نے خود رکھا ہے یا اپنی کسی مخلوق کو سکھایا ہے یا پھر اسے اپنی کتاب میں نازل کیا

اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالی عنہما بیان کرتے ہیں کہ عرض کی گئی اے اللہ تعالی کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کیا ہم اسے دوسروں کا نہ سکھائیں؟ تو رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"کیوں نہیں جو بھی اسے سنے اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ اسے سکھائے" مسند احمد حدیث نمبر (3704). علامہ البانی رحمہ اللہ تعالی نے اس حدیث کو السلسلۃ الصحیحۃ میں صحیح قرار دیا ہے دیکھیں: حدیث نمبر (199).

3- سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالی عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

جب یونس علیہ السلام مچھلی کے پیٹ میں تھے توانہوں نے یہ دعا کی تھی :

"لاإلہ إلاأنت سبحانک إنی کنت من الظالمین" ے سوا کوئی معبود برحق نہیں توپاک ہے بلاشبہ میں ہی ظالموں میں سے ہوں.

بر (3505). علامہ البانی رحمہ اللہ تعالی نے اس حدیث کو صحیح الجامع میں صحیح قرار دیا ہے دیکھیں حدیث نمبر (3383).

بر (21677) کے جوابات کو ضرور دیکھیں.

واللہ اعلم.

اسلام سوال وجواب

بر: 45847