

## سوال

ذمہ داری اٹھانی تو پریشانی اور غم نے آگھیرا

## جواب

بھٹو

نفس اپنے رب سے بے پروا نہیں ہوسکتا، کیونکہ اللہ عزوجل ہی نفع دینے اور نقصان سے بچانے والا ہے لہذا آپ کا اللہ عزوجل کی طرف الٹا کرنا اور اس 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 نذایک دن اس دنیا فانی کو چھوڑ کر مر جائے گا، فرمان باری تعالیٰ ہے:

ہر نفس نے موت کا ڈانٹ چکھنا ہے آل عمران (185)۔

مان جتنے بھی اسباب مہیا کر لے وہ پھر بھی اللہ تعالیٰ کی تقدیر اور اس کی موت کا فیصلہ نال نہیں سکتا۔

نہیں کہ وہ بندے کو اطاعت و فرمانبرداری سے روک دے بلکہ اس کا برعکس ہی صحیح اور درست ہے، لہذا خوف اور ڈر ہی اسے اطاعت و فرمانبرداری کی جانب چلاتا اور اسے عبادت پر ابھارتا ہے، اور ابن قدامر رحمہ اللہ تعالیٰ کے قول کے مطابق خوف ہی اللہ تعالیٰ کا کوزا ہے جو اس کے بندوں کو علم اور عمل فائز خوف اور ڈر بندے کو غم اور پریشانی اور بیماری تک لے جاتا ہے، اور بعض اوقات اسے اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ناامیدی تک بھی لے جاتا ہے، تو پھر ایسا خوف اور ڈر جو اس کا سبب بنے وہ قابل تعریف نہیں بلکہ قابل مذمت ہے۔

وری ہے کہ بہت سی پریشانی اور نفسیاتی دباؤ کا سبب عدم رضامندی ہوتی ہے لہذا بعض اوقات وہ کچھ ہو جاتا ہے جو ہم نہیں چاہتے، حتیٰ کہ جو کچھ ہم چاہتے ہیں وہ ہو جانے اور مل جانے کے باوجود بھی مکمل اور پوری خوشی نہیں دیتا جس کی ہمیں امید ہوتی ہے، لہذا اس کے پورا ہونے سے قبل ہم نے جس صوابیہ ہم چاہتے ہیں اس کے ہوجانے کے بعد ہم پریشانی اور قلق کا شکار ہو جاتے اور اس نعمت کے زائل ہوجانے کا خوف شدید ہو جاتا ہے، لہذا اس کا علاج سوائے اللہ تعالیٰ کی رضا اور اس کے فیصلے پر راضی ہونے کے اور کچھ نہیں اور اس کی نعمت پر شکر اور جو کچھ اللہ تعالیٰ نے مشکلات اور مصائب مقدر میں کی ہیں ہوسکتا 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 اعتناء اور جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

مشرقیہ زکا کتا 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 غصیب، مستحکم ترجیح اور زندگی اور اپنے نفس کے مابین مواقت کرنے سے عاجز ہونے کی بنا پر پیدا شدہ ہیں "۔  
بعضتب علیہ السلام کا اپنے بیٹے یوسف علیہ السلام پر رونے نے ان کی آنکھوں کی بینائی تک بھین لی، اور عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو بیتان کی وجہ سے کس طرح غم پہنچا کہ وہ رونے لگیں اور کہنے لگیں "مجھے ایسے لگا کہ غم اور پریشانی میرے سچے کوچہ کر رکھ دے گی" متفق علیہ۔  
مشرقیہ شمس پاشا کتا ہے:

غم کی حالت میں خون میں ایسا مادہ زیادہ ہوجاتا ہے جسے "ڈپریسین" 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 کھینچ چلی جا رہی ہے۔  
دل میں کئی قسم کے گمان اور خیالات کرنے لگتا اور ایک ڈاکٹر سے دوسرے ڈاکٹر کے پاس جاگتا پھر اسے حالاکہ اس کے دل کو کوئی بیماری نہیں ہوتی اور زندگی اس کے جسم میں کوئی بیماری ہوتی ہے صرف اتنا ہے کہ وہ معدے میں درد اور بد ہضمی کا شکار ہوجاتا ہے یا پھر اس کا پیٹ بھول جاتا ہے اور اس۔

ن۔

نا آپ کو چاہیے کہ اپنا ایمان قوی و مضبوط کریں اور شرعی اذکار اور دعائیں باقاعدگی کے ساتھ کیا کریں کیونکہ دل کی پریشانیوں کو ختم کرنے اور اس کے علاج کے لیے سب سے بہتر اور شرعی دعائیں اور اذکار ہی ہیں ان سے نفس کے غم اور پریشانی دور ہوجاتی ہیں۔

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

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

"اللهم انی اعمو ذکب من الهم والحر والجد والکسل والخبث والخلخلة وطلع الدین وغلبہ الرجال"

ن (6008)

ع الدین کا معنی قرض کا غلبہ اور بوجھ ہے۔

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

"جس کسی کو کبھی غم اور پریشانی پیش آئے تو وہ یہ دعا پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کے غم اور پریشانی کو دور کر دے گا اور اس کی جگہ آسانی پیدا فرما دے گا:

"اللهم انی عبدک وابن عبدک وابن انبک ناصیتی بیک ما ضی فی حکمک عدل فی قضاؤک، اناک بکل ام ہوک سمیت بہ نفسک او علیہ احد امن خلفک او آرتنت فی کتابک او استاثرت بہ فی علم الغیب عندک ان تعجل القرآن رقی قلبی و نور صدری و جلا حزنی و ذبابی ہی"

اللہ میں تیرا بندہ اور تیرے بندے کا بیٹا اور تیرا بندہ کی بندگی کا بیٹا ہوں میری پریشانی تیرے ہاتھ میں ہے مجھ میں تیرا حکم جاری ہے میرے متعلق تیرا فیصلہ عدل و انصاف پر مبنی ہے، میں 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 میں مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہما بیان کرتے ہیں کہ عرض کی گئی اسے اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کیا ہم اسے دوسروں کا نہ سکتا ہیں؟ تو رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"کیوں نہیں جو جی اسے سنے اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ اسے سکھائے" مسند احمد حدیث نمبر (3704)۔ علامہ البانی رحمہ اللہ تعالیٰ نے اس حدیث کو اسلسلہ الصحیحہ میں صحیح قرار دیا ہے دیکھیں: حدیث نمبر (199)۔

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

جب یونس علیہ السلام پھلی کے پیٹ میں تھے تو انہوں نے یہ دعا کی تھی :

"اللہم انزلنا من السماء ماء فربحنا من الماء ما لم يربح غيره".

بر (3505). علامہ البانی رحمہ اللہ تعالیٰ 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 و جواب

بر: 45847