سوال

میں بہت غلط کاموں میں پھنس چکا ہوں، روازانہ کی بنیاد پر کوئی روحانی علاج اور بچنے کا طریقہ بتائیں۔

جواب

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

اللہ تعالی کا آپ پر خاص فضل اور کرم ہوا ہے کہ آپ کو یہ فکر لاحق ہوئی کہ آپ غلط کاموں میں پھنس چکے ہیں، اللہ تعالی نے آپ کو توفیق دی کہ آپ غلط کاموں سے چھٹکارا پانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اللہ تعالی آپ کے گناہوں سے درگزر فرمائے اور سیدھے راستے پر چلنے کی توفیق دے۔

1. سب سے پہلے آپ پر لازم ہے کہ اپنے گناہوں سے اللہ تعالیٰ کے حضور سچی توبہ کریں۔

سیدنا عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ، كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ (سنن ابن ماجہ، الزہد: 4250) (صحیح).

گناہوں سے توبہ کرنے والا ایسے ہوجاتا ہے جیسا اس کا کوئی گناہ تھا ہی نہیں۔

یاد رہے! انسان کی توبہ اس وقت تک قبول نہیں ہوتی جب تک اس میں درج ذیل شرطیں نہ پائی جائیں:

1. توبہ خالص اللہ تعالی کی رضا وخوشنودی کے لیے کی جائے، کوئی دنیاوی مقصد نہ ہو۔

2. انسان توبہ کرتے وقت اپنے کیے ہوئے گناہ پر نادم وشرمندہ بھی ہو۔

3. گناہ کو فوراترک کردے اور پختہ ارادہ کرے کہ وہ آئندہ اس گناہ کے قریب نہیں جائیگا۔

4. اگر گناہ کا تعلق بندوں کے حقوق سے ہے تو توبہ کے قبول ہونے کی ایک شرط یہ بھی ہے کہ وہ صاحب حق کو اس کا حق ادا کردے یعنی اگر اس نے کسی کا مال ہڑپ کیا ہے تو اسے واپس کردے، اگر کسی پر ظلم کیا ہے اس سے معافی مانگے وغیرہ۔

5. پانچ وقت نماز کی پابندی کریں اور نماز اس طرح ادا کریں کہ آپ کی پوری توجہ نماز اور ان لفظوں میں ہو جو آپ اپنی زبان سے ادا کر رہے ہیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (العنکبوت : 45)

بے شک نماز بے حیائی اور برائی سے روکتی ہے اور یقیناً اللہ کا ذکر سب سے بڑا ہے اور اللہ جانتا ہے جو کچھ تم کرتے ہو۔

1. اللہ تعالی کے ذکر کو اپنا معمول بنائیں، قرآن کی تلاوت کریں، سبحان اللہ، الحمدللہ، اللہ أکبر، استغفر اللہ اور دیگر مسنون اذکار کا اہتمام کریں، ذکر کرنے سے شیطان انسان سے دور بھاگ جاتا ہے۔

سیدنا عبداللہ بن بسر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک آدمی نے کہا: اللہ کے رسول ﷺ! اسلام کے احکام وقوانین تو میرے لیے بہت ہیں، کچھ تھوڑی سی چیزیں مجھے بتا دیجئے جن پر میں (مضبوطی) سے جما رہوں، آپ ﷺ نے فرمایا:

لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ (سنن ترمذي، أبواب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم : 3375) **(صحیح)**

تمہاری زبان ہر وقت اللہ کی یاد اور ذکر سے تر رہے

واللہ أعلم بالصواب

محدث فتویٰ کمیٹی

دارالافتاء محدث