21515 ـ پریشانی محسوس ہو توکیا کرنا چاہیے ؟

سوال

مجھے ان دنوں کسی چیزکی وجہ سے پریشانی درپیش ہے لیکن یہ علم نہیں کہ کس چیزمیں ہے ، میں نے اسے بھولنے کی بہت کوشش کی ہے لیکن کوئی فائدہ نہیں ، مجھے آپ کے تعاون کی اشد ضرورت ہے ۔
ایک مسلمان اورشادی شدہ لڑکی ہونے کے ناطے مجھے کیا کرنا چاہیے کہ میں اس موضوع کو بھول جاؤں ؟

پسندیدہ جواب

الحمد للہ.

پریشانی کا سب سے بہتر علاج اللہ تعالی کا ذکر ، اورنماز کی پابندی اورفارغ رہنے سے پرہیز ہے ۔

اللہ سبحانہ وتعالی نے ذکر کے متعلق کچھ اس طرح ارشاد فرمایا :

جولوگ ایمان والے ہیں ان کے دل اللہ تعالی کے ذکر سے اطمنان حاصل کرتے ہیں ، یاد رکھو اللہ تعالی کے ذکر سے ہی دلوں کو تسلی حاصل ہوتی ہے الرعد (27) ۔

اورایک مقام پر کچھ اس طرح فرمایا :

اورہم نے قرآن مجید نازل فرمایا ہے جومومنوں کے لیے رحمت اورسینوں میں جوکچھ ہے اس کی شفا ہے الاسراء (82) ۔

اور ایک مقام پر ارشاد باری تعالی ہے :

اے لوگو ! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے سینوں میں جوکچھ ہے اس کی شفا اورمومنوں کے لیے رحمت وھدایت آچکی ہے یونس (57) ۔

اللہ تبارک وتعالی نے نماز کے بارہ میں کچھ اس طرح ارشاد فرمایا :

انسان بڑا ہی بے صبرا پیدا کیا گیا ہے ، اورجب اسے کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو جزغ فزع کرنے لگتا ہے ، اورجب

كوئي بھلائي حاصل ہو تواحسان كرنے لگتا ہے ، سوائےان نمازيوں كے جوپابندى كے ساتھ نماز كى ادائيگي كرتے ہيں المعارج (19 ـ 23) ۔

اورايک مقام پر فرمان بارى تعالى ہے :

اے ايمان والو ! صبر اورنماز كے ساتھ مدد حاصل كرو يقينا اللہ تعالى صبر كرنے والوں كے ساتھ ہے البقرۃ (153) ۔

اورنبى مكرم صلى اللہ عليہ وسلم كى عادت تھى كہ جب بھى كسى معاملہ پيش آتا آپ نماز پڑھنى شروع كرديتے ۔ ديكھيں مسند احمد ، سنن ابوداود حديث نمبر (1319) علامہ البانى رحمہ اللہ تعالى نے صحيح الجامع ميں اسے حسن قرار ديا ہے ديكھيں صحيح الجامع حديث نمبر (4703) ۔

حزبہ كا معنى ہے كہ جب بھى نبى صلى اللہ عليہ وسلم كو كوئي اہم معاملہ پيش آتا يا پھر پريشانى ہوتى تو آپ نماز سے مدد حاصل كرتے تھے ۔

اورنبى صلى اللہ عليہ وسلم بلال رضي اللہ تعالى عنہ كو فرمايا كرتے تھے كہ : اے بلال اقامت كہہ كرہميں راحت دو ۔ مسند احمد اور ابوداود علامہ البانى رحمہ اللہ تعالى نے صحيح الجامع ميں اسے صحيح قرار ديا ہے ديكھيں صحيح الجامع حديث نمبر (7892) ۔

لھذا نماز دل كى راحت اورآنكھوں كى ٹھنڈك اورغموں و پريشانيوں كا علاج ہے ۔

ليكن فراغت ايک ايسى بيمارى ہے جو غلط اورردى قسم كے افكارات وخيالات كا دروازہ كھولتى ہے جس كے نيتجہ ميں پريشانى وتنگى كا سامنا كرنا پڑتا ہے ، اس ليے جب بھى آپ پريشانى اورتنگى محسوس كريں فورى طور پر وضوء كريں اورنماز پڑھنا شروع كرديں اور تلاوت قرآن مجيد كى تلاوت ميں مشغول رہيں ۔

اوراسى طرح آپ نفع مند اعمال ميں مشغول رہيں جن ميں خاص كر صبح اورشام كے اذكار اوراسى طرح سونے كھانے پينے اورگھر ميں داخل ہونے اورباہر نكلنے كے اذكار كا احتياط كريں ۔

اللہ تعالى كى قضا وتقدير پرايمان ركھنے والے مسلمان شخص كے لائق نہيں كہ وہ روزى يا پھر اولاد يا پھرعمومى طورپر مستقبل كے بارہ ميں پريشان ہو كيونكہ يہ سب كچھ اس كى پيدائش سے بھى قبل لكھا جاچكا ہے ، ليكن ہونا تو يہ چاہيے كہ وہ اپنى معصيت وگناہ كے بارہ ميں پريشان ہو كہ اس نے اپنے رب كے حقوق ميں كمى كوتاہى كا مظاہرہ كيا ہے ۔

اوراس كمى وكوتاہى كا علاج يہ ہے كہ جتنى جلدى ہوسكے ان گناہوں سے توبہ كرلى جائے اوران كے بدلے ميں

اعمال صالحہ میں جلدی کرنی چاہیے ، اس لیے کہ اللہ تعالی نے اہل ایمان کے لیے اچھی زندگی کا وعدہ کیا ہے :

اللہ سبحانہ وتعالی کا فرمان ہے :

جومرد وعورت بھی اعمال صالحہ کرے اوروہ مومن بھی ہو توہم اسے اچھی زندگی دیں گے اور جوکچھ وہ اعمال کرتے رہے ہیں ان کا بدلہ بھی اچھا اوربہتر دیں گے النحل (97) ۔

آپ مزید تفصیل کے لیے سوال نمبر (22704) اور (21677) کے جوابات کا مطالعہ کریں ۔

واللہ اعلم .