

## 21515 - پریشانی محسوس ہو تو کیا کرنا چاہیے ؟

### سوال

مجھے ان دنوں کسی چیز کی وجہ سے پریشانی درپیش ہے لیکن یہ علم نہیں کہ کس چیز میں 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 لله.

پریشانی کا سب سے بہتر علاج اللہ تعالیٰ کا ذکر ، اور نماز کی پابندی اور فارغ رہنے سے پرہیز ہے -

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

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

اور ایک مقام پر کچھ اس طرح فرمایا :

اور ہم نے قرآن مجید نازل فرمایا ہے جو مومنوں کے لیے رحمت اور سینوں میں جو کچھ ہے اس کی شفا ہے الاسراء ( 82 ) -

اور ایک مقام پر ارشاد باری تعالیٰ ہے :

اے لوگو ! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے سینوں میں جو کچھ ہے اس کی شفا اور مومنوں کے لیے رحمت و ہدایت آچکی ہے یونس ( 57 ) -

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

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

کوئی بھلائی حاصل ہو تو احسان کرنے لگتا ہے ، سوائے ان نمازیوں کے جو پابندی کے ساتھ نماز کی ادائیگی کرتے ہیں  
المعارج ( 19 - 23 ) -

اور ایک مقام پر فرمان باری تعالیٰ ہے :

اے ایمان والو ! صبر اور نماز کے ساتھ مدد حاصل کرو یقیناً اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے البقرة ( 153 )

-

اور نبی مکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی عادت تھی کہ جب بھی کسی معاملہ پیش آتا آپ نماز پڑھنی شروع کر دیتے - دیکھیں  
مسند احمد ، سنن ابوداؤد حدیث نمبر ( 1319 ) علامہ البانی رحمہ اللہ تعالیٰ نے صحیح الجامع میں اسے حسن قرار دیا  
ہے دیکھیں صحیح الجامع حدیث نمبر ( 4703 ) -

حزبہ کا معنی ہے کہ جب بھی نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو کوئی اہم معاملہ پیش آتا یا پھر پریشانی ہوتی تو آپ نماز سے  
مدد حاصل کرتے تھے -

اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو فرمایا کرتے تھے کہ : اے بلال اقامت کہہ کر ہمیں راحت دو -  
مسند احمد اور ابوداؤد علامہ البانی رحمہ اللہ تعالیٰ نے صحیح الجامع میں اسے صحیح قرار دیا ہے دیکھیں صحیح  
الجامع حدیث نمبر ( 7892 ) -

لہذا نماز دل کی راحت اور آنکھوں کی ٹھنڈک اور غموں و پریشانیوں کا علاج ہے -

لیکن فراغت ایک ایسی بیماری ہے جو غلط اور ردی قسم کے افکارات و خیالات کا دروازہ کھولتی ہے جس کے نتیجہ  
میں پریشانی و تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے ، اس لیے جب بھی آپ پریشانی اور تنگی محسوس کریں فوری طور پر وضوء  
کریں اور نماز پڑھنا شروع کر دیں اور تلاوت قرآن مجید کی تلاوت میں مشغول رہیں -

اور اسی طرح آپ نفع مند اعمال میں مشغول رہیں جن میں خاص کر صبح اور شام کے اذکار اور اسی طرح سونے کھانے  
پینے اور گھر میں داخل ہونے اور باہر نکلنے کے اذکار کا احتیاط کریں -

اللہ تعالیٰ کی قضا و تقدیر پر ایمان رکھنے والے مسلمان شخص کے لائق نہیں کہ وہ روزی یا پھر اولاد یا پھر عمومی  
طور پر مستقبل کے بارہ میں پریشان ہو کیونکہ یہ سب کچھ اس کی پیدائش سے بھی قبل لکھا جا چکا ہے ، لیکن ہونا  
تو یہ چاہیے کہ وہ اپنی معصیت و گناہ کے بارہ میں پریشان ہو کہ اس نے اپنے رب کے حقوق میں کمی کوتاہی کا  
مظاہرہ کیا ہے -

اور اس کمی و کوتاہی کا علاج یہ ہے کہ جتنی جلدی ہو سکے ان گناہوں سے توبہ کر لی جائے اور ان کے بدلے میں

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

جو مرد و عورت بھی اعمال صالحہ کرے اور وہ مومن بھی ہو تو ہم اسے اچھی زندگی دیں گے اور جو کچھ وہ اعمال کرتے رہے ہیں ان کا بدلہ بھی اچھا اور بہتر دیں گے النحل ( 97 ) -

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

واللہ اعلم .