Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

Quranic Principles for the Fears and Dangers of Human Life and Their Prevention

انسانی زندگی کے خوف وخطرات اور ان سے بچاؤ کے قرآنی اصول حیات

Dr. Muhammad Naeem Anwar
Associate Professor, Department of Arabic and Islamic Studies
Government College University, Lahore
E-mail: dr.naeemanwer@gcu.edu.pk

Muhammad Azeem
Lecturer Government Graduate Islamia College Civil Lines Lahore
E-mail: hafizazeem026@gmail.com

Abstract:

Undoubtedly, human life in its natural state is sometimes overcome by sadness, at times by weariness, and occasionally by anxiety over a matter. Sometimes, worry about a problem takes hold, or an overwhelming sense of urgency dominates. Fear of something may become a persistent feeling, or a physical illness may turn terrifying. A relationship may become a source of distress, or an internal struggle may transform into an external trial. At times, the imbalance and discord in human relations become a headache. Occasionally, the betrayal of loved ones becomes unbearable. All these things combine to create in a person an overwhelming sense of fear, sorrow, grief, and anguish. Yet, this very fear, in its positive aspects, can become a transformative and invaluable asset—especially when a person keeps before them the teachings of Allah Almighty and His Messenger (peace be upon him). Then, neither grief remains grief, nor fear remains fear. Instead, these very emotions become a source of tranquility in this world and the Hereafter."

Keywords: Fear, Weariness, Sadness, Inner Piece, Betrayal, Anxiety,

تمہید:

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

اِنَّ الَّذِیۡنَ قَالُوۡا رَبُّنَا اللّٰہُ ثُمَّ اسۡتَقَامُوۡا فَلَا خَوۡفٌ عَلَیۡہِمۡ وَلَا ہُمۡ یَحۡزَنُوۡنَ [1]۔

”بے شک جن لوگوں نے کہا کہ ہمارا رب اللہ ہے پھر انہوں نے استقامت اختیار کی تو ان پر نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔“

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

دوسرے مقام پر فرمایا:

اِنَّ الَّذِیۡنَ قَالُوۡا رَبُّنَا اللّٰہُ ثُمَّ اسۡتَقَامُوۡا تَتَنَزَّلُ عَلَیۡہِمُ الۡمَلٰٓئِکَۃُ اَلَّا تَخَافُوۡا وَلَا تَحۡزَنُوۡا[2]۔

"بے شک جن لوگوں نے کہا ہمارا رب اللہ ہے، پھر وہ (اِس پر مضبوطی سے) قائم ہو گئے،

تو اُن پر فرشتے اترتے ہیں (اور کہتے ہیں) کہ تم خوف نہ کرو اور نہ غم کرو۔"

انسان کی جبلت اور فطرت میں باری تعالیٰ نے خوف بھی رکھا ہے غم و حزن بھی رکھا ہے اور خوشی و مسرت بھی رکھی ہے۔ انسان اپنی زندگی میں جب اپنے لیے کوئی فوری خطرہ محسوس کرتا ہے تو اس کا ردعمل کبھی پریشانی کی صورت میں دیتا ہے، کبھی گھبراہٹ کی صورت میں دیتا ہے اور کبھی دہشت کی صورت میں دیتا ہے۔ انسانی زندگی میں اگر کوئی خطرہ فوری نوعیت کا ہوتا ہے تو اس کا سارا جسم کانپنے لگتا ہے اور اس کے جسم کا درجہ حرارت گر جاتا ہے، اس کی آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور اس کا دل ڈوبنے لگتا ہے۔ انسان کے اندر یہ کیفیت کسی بری خبر سننے سے بھی پیدا ہوتی ہے یا کبھی انسانی زندگی کسی حادثے کے نتیجے میں لاحق ہوتی ہے۔ اسی انسانی کیفیت کو میڈیکل سائنس میں انسان کو Shock لگ جانا کہتے ہیں یا کسی صدمے سے دوچار ہونا کہتے ہیں۔ انسانی زندگی میں کسی بھی نوعیت کی لڑائی یہ انسانی جسم میں ایک Fear پیدا کرتی ہے جس کے نتیجے میں اس میں ایک کیمیاوی جوہر پیدا ہوتا ہے جو انسانی جسم میں طرح طرح کی تبدیلیاں لاتا ہے۔ ان کیفیات کو انسانی زندگی میں Emergencies of life خطرات حیات کی صورت میں دیکھا جاتا ہے[3]۔

خوف وخطرات سے نمٹنے کا طریقہ:

انسان کو جب بھی زندگی میں کوئی گہرا صدمہ پہنچے، یا انسان کسی حادثے کا شکار ہو یا کسی غم میں مبتلا ہو یا کسی مہلک مرض کا شکار ہو یا کسی نامعلوم خوف کے قبضے میں ہو یا کسی سازش اور کسی خوفناک شیطنت کا شکار ہو تو اس وقت اس کے خوف کا علاج کیسے کیا جائے۔ جدید دنیا نے اس پر ریسرچ کی ہے۔ مختلف ماہرین نفسیات نے اس کے مختلف جوابات دیئے ہیں مگر جس جواب کو سب سے زیادہ پذیرائی اور مقبولیت ملی ہے وہ ہے ایسے

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

شخص کوA word of comfortچند تسلی کے کلمات اور چند اطمینان کے الفاظ، جملات بولے جائیں یوں اس کے خوف، دکھ اور خطرے کا مداوا ہو جائے گا۔

انسانی زندگی میں یہ خوف ایک مریض کو سب سے زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ اس کا مرض جوں جوں بڑھتا ہے توں توں اس کو اپنی زندگی کے بارے میں لاحق خوف بڑھنے لگتا ہے۔ اس پر یہ خوف مسلط ہو جاتا ہے کہ مرض کا بڑھنا اس کی زندگی کو ختم کر سکتا ہے اس کی حیات کو موت میں تبدیل کر سکتا ہے۔

جسمانی امراض سے نمٹنے کا نبوی اصول:

جسمانی امراض اور مرض خوف و خطرہ میں مبتلا مریضوں کے لیے رسول رحمت ﷺ نے ایک جامع اصول طب، رفع خوف ایک طبیب کو اور ہر ماہر، معالج کو عطا فرمایا ہے۔

مسند احمد بن حنبل میں حضرت ابی رمثہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

انت الرفیق واللہ الطبیب[4]۔
تمھارا کام مریض کو اطمینان دلانا ہے اس کا علاج خود خدا کرے گا۔

باری تعالیٰ ایسے مریض اور ایسے پریشان حال شخص کے لیے اپنی بار گاہ سے اسباب کو موافق کر دیتا ہے، اس کی مشکل کو آسانی میں بدلنے کا اہتمام کر دیتا ہے، اس کی تکلیف و اذیت کو رفع کرنے کا انتظام کر دیتا ہے۔ غیر محسوس طریقے سے انسان اس راہ کو اور اس طریقے کو منتخب کر لیتا ہے جو اس کو اس کے خوف و رنج اور مرض و بلاء سے محفوظ کر دیتا ہے۔ اس بنا پر یہ حدیث مبارکہ ایک طبیب کو بھی واضح راہنمائی فراہم کرتی ہے کہ وہ مریض کے علاج کے ساتھ ساتھ اس کی تسلی و اطمینان کے چند الفاظ بول کر اس کے مرض خوف کو دور کر کے اور اس کو نفسیاتی طور پر مضبوط کرنے، مرض کے خلاف اس کے مدافعاتی عمل کو تقویت دے، اس مریض کو خوف اور صدمے سے باہر نکالے اور اس کے دل میں مرض کے خوف کی

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: October 30, 2024

دہشت کو دور کرے اور اس کے بڑھتے ہوئے ذہنی صدمے کو کم کرے اور اس کی زندگی کے حادثے میں اس کا مددگار بنے اور اس کی بیماری اور مرض کو ختم کرنے میں اس کا معاون بنے۔ اس کو دوبارہ صحت مند بنانے میں دلچسپی لے اور مریض سے اپنی محبت کا اظہار کرے، اس کے ذہنی اور جسمانی دکھ کو ہر ممکن سکھ میں بدلنے کی کاوش کرے۔ یہ کردار طبیب مسلم ہے اور یہی کردار رفاقت و دوستی ہے۔ یہ کردار خیر خواہی ہی ایک انسان کا بڑا پن ہے۔

دوسرا اصول:

اسی کردار کی روشنی میں رسول اللہ ﷺ نے ایک بیمار شخص کی عیادت کو کار ثواب ٹھہرایا ہے اور ایک مریض شخص کی عیادت کو اپنی سنت مطہرہ بنایا ہے اور ہر مسلمان کو تاکید کی ہے کہ جب کوئی تمھارا مسلمان بھائی بیمار ہو جائے تو اس کی عیادت کو جاؤ اور اس کے لیے کلمات خیر کہو اور اس کی عیادت کلمات تسلی اور الفاظ اطمینان کے ساتھ کرو۔ اس لیے یہ تمھارے کلمات اس کی بیماری میں اس کے لیے ایک حوصلہ ہیں اور ایک قوت ہیں اور ایک طاقت ہیں۔

حضرت ابو سعید خدریؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اذا دخلتم علی المریض فنفسوا لہ فی الاجل فان ذلک لا یرد شیئا و ھو یطیب نفس المریض[5]۔

جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو اس کی اجل کو مہلت دو (یعنی اس کو امید دلاؤ کیونکہ ایسا کرنے سے اس کو نفسیاتی حوصلہ ہوتا ہے۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

مریض اور رحمت للعلمین ﷺ کی سیرت:

رسول اللہ ﷺ جب بھی کسی مریض کی عیادت کرتے تو آپ کی سنت مبارکہ یہ تھی کہ آپ ﷺ مریض کو سلام کرنے کے بعد سب سے پہلے اس کے حالات مرض پوچھتے اور اس سے اس کے مرض کی علامات سنتے، پھر کلمات تسلی اور کلمات اطمینان ہو اس کے لیے ارشاد فرماتے۔ طھور ان شاء اللہ، اللہ نے چاہا تو تمھیں جلد صحت یابی دے گا اور سب ٹھیک ہو جائے گا۔

آپ کے ان کلمات مبارکہ سے مریض پر نفسیاتی اثر یہ ہوتا کہ اس سے مریض کی تنہائی دور ہو جاتی، مریض کے مرض کا بوجھ کم ہو جاتا، اس کو اپنی ذہنی کیفیت اور اپنی جسمانی اذیت کے اظہار کا موقع ملتا یوں اسے اطمینان قلب ہوتا اور رسول اللہ ﷺ کے کلمات طھور ان شاء اللہ اس کی بیماری میں مدافعتی جذبہ اور مدافعتی حوصلہ بن جاتے۔ یوں وہ مریض اپنے اندر اپنی صحت کی ایک نئی چمک اور ایک نئی دمق محسوس کرتا[6]۔

غم، خوف اور حزن کا سبب:

انسانی زندگی میں جو بھی خوف آتا ہے جو بھی اس کو گھبراہٹ لاحق ہوتی ہے جو بھی ڈر آتا ہے جو بھی غم آتا ہے اس کا سبب کبھی کوئی بیماری ہوتی ہے، کبھی کوئی سماجی تنازعہ و جھگڑا ہوتا ہے، کبھی کوئی فساد و فتنہ ہوتا ہے، کبھی کوئی جنگ و لڑائی ہوتی ہے۔ کبھی کوئی خاندانی اور قرابتی مسئلہ ہوتا ہے۔ ان میں جو سبب بھی رونما ہوتا ہے اس کی وجہ سے انسانی جسم میں ایک اثر پیدا ہوتا ہے اور انسان ہر اثر کا ردعمل دیتا ہے، اگر آپ جارہے ہوں اچانک فائرنگ ہو جائے یا دھماکہ ہو جائے تو سب کے سب لوگ سہم جاتے ہیں۔ ایک خوف اور ایک ڈر سب کو گھیر لیتا ہے۔

ایک عجیب گھبراہٹ انسان کے جسم پر طاری ہو جاتی ہے یہی گھبراہٹ اگر یقینی ہو تو یہ خطرہ بن جاتی ہے اور اگر یہ خیالی ہو تو محض گھبراہٹ ہی رہتی ہے۔ گویا یقینی خطرہ خوف ہے اور محض پریشانی گھبراہٹ ہے۔

قرآنی اصول، صبر:

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

خوف، خطر اور گھبراہٹ کا علاج قرآن نے صبر کی صورت میں کیا ہے۔اس لیے ارشاد فرمایا:

وَبَشِّرِ الصّٰبِرِیْنَ الَّذِیْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِیْبَةٌ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَیْهِ رٰجِعُوْنَ [7]۔

"اور (اے حبیب!) آپ (ان) صبر کرنے والوں کو خوشخبری سنا دیں۔ جن پر کوئی مصیبت پڑتی ہے تو کہتے ہیں: بے شک ہم بھی اللہ ہی کا (مال) ہیں اور ہم بھی اسی کی طرف پلٹ کر جانے والے ہیں۔"

ان پر اللہ کی طرف سے انعامات اور رحمت نازل ہوتی ہے اور یہی وہ لوگ ہیں جو ہدایت یافتہ ہیں۔

غم، خوف اور حزن کا دوسرا سبب:

یہ انسانی زندگی تو مسلسل آزمائش کا نام ہے۔اس لیے قرآن بیان کرتا ہے:

لِیَبْلُوَکُمْ اَیُّکُمْ اَحْسَنُ عَمَلًا [8]۔

"وہ تمہیں آزمائے کہ تم میں سے کون عمل کے لحاظ سے بہتر ہے۔"

اور اس آزمائش میں کبھی مرض ہے اور کبھی قرض ہے، کبھی مال کا خسارہ ہے، کبھی عزت پر حملہ ہے، کبھی جان کا خطرہ ہے، کبھی کاروبار میں دھوکہ ہے، کبھی حادثاتی تکلیف واذیت ہے، کبھی کسی کا توقع کے خلاف رویہ وبرتاؤ ہے، کبھی کسی دوست کا دشمن بن جانا ہے، کبھی کسی رشتے دار کا بدخواہ وحاسد ہو جانا ہے، کبھی اپنے کا غیر ہو جانا ہے، کبھی محبت کا نفرت میں بدل جانا ہے، کبھی آزادی کا غلامی میں تبدیل ہو جانا ہے، کبھی حاکم کا محکوم ہو جانا ہے، کبھی کسی ظالم سے واہ پڑ جانا ہے، کبھی نیک شخص کا گناہ کا شکار ہو جانا ہے۔غرضیکہ بے شمار انسانی احوال ہیں، جن کے بدلنے سے انسان کا رویہ بدل جاتا ہے، انسان کے یہ سب رویے اور اس کے سب طریقے اس کے لیے ایک آزمائش ہی آزمائش ہیں۔ایک امتحان ہی امتحان ہیں، اس کا مقابلہ اور اس کا حل الصبر للہ میں ہے اور الصبر مع اللہ میں ہے۔

OPEN ACCESS

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

انسانی زندگی کو جب بھی کسی قسم کا خوف و خطرہ لاحق ہو تو اس وقت اسوہ رسول اہل ایمان کو راہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اگر کوئی مریض ہے تو اس کا علاج اطمینان دلانے سے شروع ہوتا ہے اور اس کے حوصلے میں اضافہ کیا جاتا ہے، اس کی بات کو سنا جاتا ہے یوں اس کے ذہن اور دماغ سے بیماری کا خوف اور ڈر نکل جاتا ہے۔

سیرت رسول اور غموں کا علاج:

جب غزوہ احزاب و خندق بپا تھا دشمن نے مدینہ منورہ کا ہر طرف سے محاصرہ کر لیا تھا، دشمن کی فوج کے کچھ لوگ خندق پھاند کر اندر بھی آ گئے اس وقت لشکر اسلام کو راشن اور اسلحہ کی شدید کمی کا سامنا تھا۔ افراد کی کمی بھی محسوس ہو رہی تھی۔ دشمن کی طاقت اور قوت کے مسلسل دباؤ نے ایک دہشت اور ایک خوف بھی طاری کر دیا تھا۔ حضرت ابو سعید خدریؓ روایت کرتے ہیں کہ گھبراہٹ کی اس کیفیت میں رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں عرض کیا گیا کہ یا رسول اللہ ﷺ سب لوگ گھبرائے ہوئے ہیں، دہشت کا یہ عالم ہے کہ دل سینوں سے اچھل کر باہر آنے کو ہیں، ہماری ہمت باندھنے کے لیے کچھ کیجئے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس موقع پر سب مجاہدین و صحابہ کرامؓ کو یہ دعا مسلسل اور بار بار پڑھنے کے لیے ارشاد فرمایا:

اللہم استر عوراتنا وامن عوراتنا[9]۔

"اے اللہ ہماری کمزوریوں کو چھپالے اور دشمن کے حملے سے ہمیں محفوظ فرما۔"

اس دعا کا نتیجہ یہ نکلا، مجاہدین اسلام کا حوصلہ بہت زیادہ بڑھا گیا اور ان کو دشمن کے مقابلے میں استقامت اور ثابت قدمی کی دولت میسر آئی۔ نتیجتاً دشمن بھاگ گیا اسی موقع پر رسول اللہ ﷺ نے ان کے حوصلے کو بڑھاتے ہوئے یہ خوشخبری بھی سنائی کہ عنقریب تم روم اور ایران کو فتح کرو گے۔

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

دہشت وخوف میں قرآنی اصول:

جب تک انسان تکلیف سے نہ گزرے اس وقت تک اس کا خوف اور اس کی دہشت انسان پر طاری رہتی ہے۔ قرآن نے انسان کو خوف و دہشت سے بچانے کے لیے مختلف احکامات دیئے ہیں جن کی پیروی سے انسان خوف و غم سے نجات پالیتا ہے۔ قرآن انسان کو رب سے واصل کرتا ہے۔ رب سے تعلق میں استحکام اور اس پر استقامت اس کو ہر خوف ہر گھبراہٹ، ہر دہشت اور ہر خطرے سے محفوظ کر دیتی ہے۔ اس لیے قرآن نے اہل ایمان کی یہ خوبی بتائی ہے کہ

اِنَّ الَّذِیۡنَ قَالُوۡا رَبُّنَا اللّٰہُ ثُمَّ اسۡتَقَامُوۡا فَلَا خَوۡفٌ عَلَیۡہِمۡ وَ لَا ہُمۡ یَحۡزَنُوۡنَ[10]۔

"بے شک جن لوگوں نے کہا کہ ہمارا رب اللہ ہے پھر انہوں نے استقامت اختیار کی تو ان پر نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔"

غم وحزن میں اسلامی اصول اپنانے والوں کیلئے انعام:

ایمان باللہ میں رسوخ انسان کو فلا خوف علیہم کا اعزاز عطا کرتا ہے اور اس کی زندگی میں آنے والے تمام غموں کو اس سے دور کرتا ہے اور اس کو ان بندوں میں شامل کرتا ہے جو "ولا ھم یحزنون" کا تاج اپنے سروں پر سجائے ہوئے ہیں۔ اس لیے ولا ھم یحزنون میں وہ لوگ بھی ہیں۔ جنھوں نے انسانی زندگی میں اپنی پہچان مقام تقویٰ کو بنایا ہے اور اپنی زندگی کا کوئی بھی لمحہ "اتقوا" سے خالی نہیں رہنے دیتے۔ اس وجہ سے ان کی زندگی "بمفازتھم" کامیابی سے ہمکنار ہوتی ہے اور یہ زندگی برائیوں سے بچالی جاتی ہے۔ "لا یمسھم السوء" برائی اس کے قریب بھی نہیں پھٹکتی ہے۔ اس لیے فرمایا:

OPEN ACCESS

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: October 30, 2024

وَيُنَجِّي اللّٰهُ الَّذِيْنَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوْٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْن[11]۔

"اور اللہ ایسے لوگوں کو جنہوں نے پرہیز گاری اختیار کی ہے اُن کی کامیابی کے ساتھ نجات دے گا نہ انہیں کوئی برائی پہنچے گی اور نہ ہی وہ غمگین ہوں گے۔"

دوسرا انعام:

انسانی زندگی میں خوف اور حزن ایک بہت بڑی حقیقت ہے کسی بھی شخص کی زندگی سے اس کی نفی نہیں کی جاسکتی۔ ہر شخص اپنی اپنی سطح پر اس خوف اور حزن کا شکار ہوتا ہے۔ انسانی زندگی میں کیفیات خوف اور احساسات حزن سے ہر کسی کو گزرنا پڑتا ہے مگر کچھ لوگ ہوتے ہیں جو اللہ سے اتنے واصل ہوتے اور اتنے مقرب ہوتے ہیں کہ وہ تقویٰ کو اپنا زیور حیات بنا لیتے ہیں اور اللہ کی فرمانبرداری کو اپنی بندگی کی علامت بنا لیتے ہیں اور اللہ کی رضا و خوشنودی کو اپنی زندگی کا حاصل بنا لیتے ہیں۔ اب ایسے لوگوں کو باری تعالیٰ لاخوف علیھم اور ولا ھم یحزنون کی خوشخبری ان کلمات اور اس اعزاز کے ساتھ دیتا ہے:

اَلَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ[12]۔

"خبردار! بے شک اولیاء اللہ پر نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ رنجیدہ و غمگین ہوں گے۔"

اسلام نے خوف، دہشت اور خطرے کا علاج ایمان باللہ اور ایمان بالآخرۃ اور عمل صالح میں رکھا ہے جس کا نتیجہ عدم خوف اور عدم حزن قرار دیا ہے۔ اس حقیقت کا اعلان قرآن یوں کرتا ہے:

مَنْ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ[13]۔

"جو بھی (سچے دل سے تعلیماتِ محمدی کے مطابق) اللہ پر اور یومِ آخرت پر ایمان لائے اور نیک عمل کرتے رہے تو ان پر نہ کوئی خوف ہوگا اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔"

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

اللہ کی ذات پر ایمان اور آخرت پر ایمان اور عمل صالح کا دوام انسان کے لیے ایک قوی خیال بن جاتا ہے، جو اس کو خوف اور حزن میں مبتلا نہیں ہونے دیتا۔ اس لیے کہ پریشانی حالات سے نہیں بلکہ خیالات سے پیدا ہوتی ہے۔ انسان کو ہر وقت اللہ کی فرمانبرداری اور اطاعت گزاری میں رہنا چاہیے۔ یہ عمل انسان کے لیے لمحہ موجود بن جاتا ہے اور ایسا لمحہ موجود مع اللہ ہے اور یہ لمحہ موجود تعلق باللہ ہے۔ اس لیے یہ ہر خوف اور ہر حزن اور ہر گھبراہٹ اور ہر خطرے کو انسان سے دور کر دیتا ہے۔ ان خیالات کا حامل شخص کبھی بھی ڈپریشن میں مبتلا نہیں ہوتا ہے۔

تیسرا قرآنی اصول:

اسی طرح باری تعالیٰ نے انسانی زندگی میں ڈپریشن، خوف، گھبراہٹ، خطرات اور خدشات سے بچنے کا یہ ضابطہ حیات دیا ہے کہ اپنے ایمان کو مضبوط رکھو۔ عمل صالح کو ہر دم اپناؤ، نماز کو اپنی پختہ عادت بناؤ اور زکوٰۃ کی ادائیگی کے عمل کو لازمی اختیار کرو۔ یہ سارے اعمال تمھارے لیے اجر کا باعث ہوں گے اور رب کی بارگاہ سے تم کو انعامات یافتہ لوگوں میں شامل کر دیں گے جن کی پہچان یہ ہے: ولاخوف علیھم لا ھم یحزنون۔ وہ ہر خوف اور ہر حزن سے محفوظ کر لیے گئے ہیں۔ اس لیے ارشاد فرمایا:

ان الذین امنوا و عملوا الصلحت و اقاموا الصلوۃ واتوا الزکوۃ لہم اجرہم عند ربھم ولا خوف علیھم

۔[14]

”وہ لوگ جو ایمان لائے انھوں نے اچھے کام کیے، نماز پڑھی زکوٰۃ دی تو ان کو اللہ کی طرف سے عمدہ صلہ ملے گا اور نہ ہی ان کے لیے ڈرنے کی کوئی بات ہو گی اور نہ ہی ان کو کبھی ڈرنے کی کوئی ضرورت ہو گی۔“

غم و حزن سے محفوظ رہنے طریقہ:

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

انسانی زندگی اللہ کی بندگی کے بغیر بیکار ہے اور جو اس روشن بندگی سے ہٹتا ہے وہ زندگی میں کبھی بھی چین و سکون نہیں پا سکتا۔ اللہ کی اطاعت انسانی حیات میں امید لاتی ہے اور اللہ کی فرمانبرداری انسانی حیات کی حیثیت اور اہمیت کو بڑھاتی ہے۔ باری تعالیٰ کی عطا کردہ ہدایت انسانی زیست کو چار چاند لگاتی ہے اور انسانی زندگی کو ہر خوف اور ہر حزن سے محفوظ کرتی ہے۔ اس لیے ارشاد فرمایا:

فَمَنۡ تَبِعَ هُدَایَ فَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُوۡنَ[15]۔

"جو بھی میری ہدایت کی پیروی کرے گا، نہ ان پر کوئی خوف (طاری) ہو گا اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔"

انسانی زندگی ساری کی ساری فمن تبع ھدای سے مستنیر ہوتی ہے۔ جوں جوں یہ سلسلہ بڑھتا چلا جاتا ہے توں توں یہ انسانی زندگی خود دوسروں کے لیے نور علی النور بن جاتی ہے اور یہ زندگی لاتعداد بے مقصد زندگیوں کو روشنی دیتی ہے اور ہر طرح کی راہنمائی سے نوازتی ہے۔ فمن تبع ھدای کا اثر اور نتیجہ اور اس ہدایت کے عظیم فوائد کا تذکرہ قرآن یوں کرتا ہے:

فَلۡيَعۡبُدُوۡا رَبَّ هٰذَا الۡبَيۡتِ الَّذِیۡۤ اَطۡعَمَهُمۡ مِّنۡ جُوۡعٍ وَّاٰمَنَهُمۡ مِّنۡ خَوۡفٍ[16]۔

"پس انہیں چاہیے کہ اس گھر (خانہ کعبہ) کے رب کی عبادت کریں (تاکہ اس کی شکر گزاری ہو)۔ جس نے انہیں بھوک (یعنی فقر و فاقہ کے حالات) میں کھانا دیا (یعنی رِزق فراہم کیا) اور (دشمنوں کے) خوف سے امن بخشا (یعنی محفوظ و مامون زندگی سے نوازا)۔"

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

باری تعالیٰ نے قرآن حکیم میں چالیس سے زائد مقامات پر انسان کو خوف و غم اور حزن و ملال سے محفوظ ہونے کی بشارت دی ہے لیکن اس بشارت کے استحقاق کی شرط ایمان، تقویٰ اور عمل صالح ہے۔

واقعہ موسیٰ وفرعون میں راہنما اصول:

قرآن حضرت موسیٰ علیہ السلام کی والدہ ماجدہ کو خوف و غم سے نجات دیتا ہے اور اس کا تذکرہ کرتا ہے کہ

اے ام موسیٰ تم اپنے نوزائیدہ بچے کو بے فکر ہو کر دریا میں ڈال دو۔ اس سلسلے میں تمھیں کسی خوف اور دہشت کی ضرورت ہرگز نہیں ہے۔ ہم یہ بچہ نہ صرف تمھیں واپس لٹادیں گے بلکہ اس بچے کو ہم اپنے برگزیدہ اور فرستادہ بندوں میں شمار کریں گے[17]۔

یہ فرعون کا خطرناک اور ظالمانہ دور تھا، فرعون کو نجومیوں نے بتایا تھا ایک بچہ عنقریب پیدا ہونے والا ہے جو تمھارا اقتدار ختم کر دے گا اور تمھیں قتل کر دے گا۔ اس بچاؤ کی ترکیب اس نے یہ سوچی کی وہ بنی اسرائیل کے ہر پیدا ہونے والے بچے کو قتل کر دیتا تھا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی پیدائش ہوئی تو ان کی والدہ ماجدہ کے دل میں باری تعالیٰ نے یہ القاء کیا کہ وہ بچے کو کسی کشتی نما چیز میں دریا کے سپرد کر دیں۔ دریا سے چلتے چلتے یہ بچہ بادشاہی محل کے ساتھ جالگا اور وہاں سے فرعون کی بیوی آسیہ نے اس بچے کو دریا سے نکالا اور تدبیر الٰہی کے مطابق فرعون کے گھر میں اس بچے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی پرورش ہوئی۔ پھر منصب رسالت پر فائز کیے گئے اور اسی فرعون کا مقابلہ کیا اور اسے صراط مستقیم کی اور توحید باری تعالیٰ کی دعوت دی تو اس نے انکار کیا اور اس کا دشمن ہوا اور خدا کا دشمن ہوا۔ بالآخر اس کا انجام غرق بالماء (بحر احمر، قلزم) کی صورت میں ظاہر ہوا۔

اب اس سارے واقعہ میں بھی بنی اسرائیل پر اس وقت شدید خوف اور خطرہ طاری تھا جب فرعون ان کا تعاقب کرتے ہوئے ان کے سر پر پہنچ گیا تو بنی اسرائیل خوف و گھبراہٹ کے عالم میں حضرت موسیٰ علیہ السلام سے کہنے لگے کیا مصر میں قبریں نہ تھیں کہ تو ہمیں مرنے کے لیے

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: October 30, 2024

بیابان میں لے کر آیا تو ہمیں مصر سے یہاں کیوں لے کر آئے کیا ہم یہ بات نہ کہتے تھے۔ ہمیں مصر میں رہنے دو ہمارے لیے مصریوں کی خدمت کرنا بیابان میں مرنے سے بہتر ہے۔ اس پر باری تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو وحی بھیجی کہ اپنا عصا بحرہ پر ماریں آپ کے لیے خشک راستہ ظاہر ہو جائے گا۔ اس وقت ان کی ذہنی اور قلبی حالت میں تسکین کے لیے فرمایا:

لا تخف درکا ولا تخشی[18]۔

تجھے نہ تو تعاقب کرنے والوں سے اندیشہ وخوف ہو گا اور نہ کسی قسم کا کوئی خطرہ۔

خوف اور خطر، دہشت و گھبراہٹ، خدشہ و ڈر انسانی زندگی میں ہر سطح پر پائے جاتے ہیں۔ یہ فطرتی اور قدرتی عوامل ہیں۔ انبیاء علیہم السلام اور ان کے رفقاء کار بھی اس سے دوچار ہوئے ہیں اور در حقیقت ان کی زندگیاں ہی ہماری زندگیوں کو سنبھالے ہوئے ہیں ان کا اسوہ حسنہ ہی ہمارے لیے مینارہ نور بنا ہوا ہے۔ ان کا صراط ہی ہمارے لیے صراط مستقیم اور صراط نجات ہے۔

رسول اللہ ﷺ کی مکی زندگی میں راہنما اصول:

سید المرسلین نبی آخر الزماں امام الانبیاء ﷺ نے جب مکہ مکرمہ سے کلمہ اسلام کو بلند کیا تو سارا مکہ اس کلمہ اسلام لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ کا دشمن ہو گیا۔ اس دشمنی میں مکہ والوں نے اپنی ساری توانائیاں اور زندگیاں کھپا دیں۔ رسول اللہ ﷺ پر ہر خوف، ہر دہشت، ہر خطرہ اور اندیشہ کو مسلط کیا گیا۔ کفار و مشرکین مکہ نے آپ کی دشمنی کو اپنی زندگی کا مقصد بنا لیا۔ اس لیے شب و روز ہر طرح کی سازش کرتے اور ہر فتنے کو بپا کرتے اور ہر فساد کا اہتمام کرتے اور ہر تخریبی عمل کو اختیار کرتے اور ہر شر کو آپ کے لیے چاہتے اور ہر شیطنت کا ارادہ آپ کے لیے کرتے۔

آپ کی ساری خوبیاں ان کو خامیاں نظر آتیں، آپ کی ساری عظمتیں اور آپ کی ساری فضیلتیں ان کو سحر وجادو نظر آتیں اور آپ کے ہر معجزے کا انکار کرتے اور ہر حقیقت کائنات کو جھٹلاتے تھے۔ اسلام کے ہر صدق کو کذب بناتے۔ اسلام کی ہر بلندی کو پستی بناتے، عداوت

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: October 30, 2024

اور مخالفت میں اتنے آگے بڑھ گئے کہ رسول اللہ ﷺ کی جان کے دشمن بن گئے۔اپنے خوف اور اپنے خطرے کا آخری وار رسول اللہ ﷺ پر یہ کیا کہ معاذ اللہ آپ کو جان سے مارنے کے لیے سارے مکہ کو آپ کا دشمن بنالیا اور آپ کی جان لینے کے لیے ہجرت کی رات آپ کے گھر کا محاصرہ کر لیا۔ دشمن کے محاصرے میں آپ اللہ کی مدد سے ان کے درمیان سے محفوظ نکل گئے۔

حضرت ابو بکر صدیقؓ غارِیار آپ کے رفیق غار ثور ٹھہرے، غار ثور میں جب آپ پناہ گزیں ہوئے تو دشمن خوف اور دہشت پھیلاتا ہوا آپ کے تعاقب میں آپ کے سر پر پہنچ گیا۔غار آگے سے بند ہے اور غار کے دھانے پر دشمن کھڑا ہے۔اب خوف جان نہیں ہو گا تو آخر کیا ہو گا۔اس لیے فطرتی طور پر حضرت ابو بکر صدیقؓ کو دشمن کی آمد پر سخت دہشت اور وحشت طاری ہوئی کہ اب تو یہ ہمیں زندہ نہیں چھوڑیں گے۔قرآن بیان کرتا ہے:

اِلَّا تَنۡصُرُوۡهُ فَقَدۡ نَصَرَهُ اللّٰهُ اِذۡ اَخۡرَجَهُ الَّذِيۡنَ كَفَرُوۡا ثَانِىَ اثۡنَيۡنِ اِذۡ هُمَا فِى الۡغَارِ اِذۡ يَقُوۡلُ لِصَاحِبِهٖ لَا تَحۡزَنۡ اِنَّ اللّٰهَ مَعَنَا‌ فَاَنۡزَلَ اللّٰهُ سَكِيۡنَـتَهٗ عَلَيۡهِ وَاَيَّدَهٗ بِجُنُوۡدٍ لَّمۡ تَرَوۡهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِيۡنَ كَفَرُوا السُّفۡلٰى‌ وَكَلِمَةُ اللّٰهِ هِىَ الۡعُلۡيَا‌ وَاللّٰهُ عَزِيۡزٌ حَكِيۡمٌ[19]۔

"اگر تم ان کی (یعنی رسول اللہ ﷺ کی غلبہ اسلام کی جدوجہد میں) مدد نہ کرو گے (تو کیا ہوا) سو بے شک اللہ نے ان کو (اس وقت بھی) مدد سے نوازا تھا جب کافروں نے انہیں (وطنِ مکہ سے) نکال دیا تھا درآنحالیکہ وہ دو (ہجرت کرنے والوں) میں سے دوسرے تھے جب کہ دونوں (رسول اللہ ﷺ اور ابو بکر صدیقؓ) غارِ (ثور) میں تھے جب وہ اپنے ساتھی (ابو بکر صدیقؓ) سے فرما رہے تھے غمزدہ نہ ہو بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے پس اللہ نے ان پر اپنی تسکین نازل فرما دی اور انہیں (فرشتوں کے) ایسے لشکروں کے ذریعہ

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

قوت بخشی جنہیں تم نہ دیکھ سکے اور اس نے کافروں کی بات کو پست و فروتر کر دیا، اور اللہ کا

فرمان تو (ہمیشہ) بلند و بالا ہی ہے، اور اللہ غالب، حکمت والا ہے۔"

حیات یعقوبی میں راہنما اصول:

انسان کے پیدا کردہ خوف اور اس کی طرف سے مسلط شدہ دہشت اور اس انسان کو پہنچنے والے ممکنہ خطرہ سے بچانے والی ذات صرف اور صرف اللہ کی ذات ہے۔ تاریخ انسانی گواہ ہے کہ جب ظاہری اسباب بھی ناکافی ہو گئے اور تمام امدادی ذرائع بھی ناکام ہو گئے اور جملہ ظاہری واسطے بھی معدوم ہو گئے تو پھر اللہ کی مدد نازل ہو کر اپنے بندوں کو سنبھالتی ہے۔ ان حالات خوف و دہشت میں بندے کی اتنی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے دل سے اللہ پر توکل اور بھروسے کو کمزور نہ پڑنے دے۔ حضرت یعقوب علیہ السلام، حضرت یوسف علیہ السلام کی گمشدگی اور غیوبت، شہادت اور طرح طرح کی افواہوں میں گر کر اللہ کی بارگاہ میں یوں عرض کناں ہوتے ہیں:

قَالَ اِنَّمَآ اَشۡكُوۡا بَثِّىۡ وَحُزۡنِىۡۤ اِلَى اللّٰهِ[20]۔

"انہوں نے فرمایا: میں تو اپنی پریشانی اور غم کی فریاد صرف اللہ کے حضور کرتا ہوں۔"

غم و حزن میں چوتھا قرآنی اصول:

پریشانی اور غم، خوف و حزن انسانی زندگی میں لازمہ حیات کی حیثیت رکھتا ہے۔ کسی انسان کو اس سے مفر و مکر نہیں ہے، کوئی انسان اس سے جدا اور ماوراء نہیں ہے۔ جب یہ خوف و غم اور حزن و ملال انسانی زندگی میں آتا ہے، تو یہ انسان کو اپنے مولا کے زیادہ سے زیادہ قریب کرتا ہے، یہ انسان کو اللہ کی معرفت و قربت اور اس کی عبادت و ریاضت اور اس کی رضا و خوشنودی پر گامزن کرتا ہے۔ یہ نعمتوں میں کمی نہیں کرتا بلکہ یہ نعمتوں

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

میں بڑھوتری اور اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ یہ غم وخوف جب انسانی جان سے جاتا ہے تو اس کو بے پناہ خوشی و مسرت کی کیفیات عطا کرتا ہے اور یہ حالت انسان کو اللہ کے حضور سجدہ شکر بجالانے کی دعوت دیتی ہے۔ انسان یوں اللہ کی بارگاہ میں شکر گزار ہوتا ہے۔

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْٓ اَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ اِنَّ رَبَّنَا لَغَفُوْرٌ شَكُوْرٌ[21]۔

"اور وہ کہیں گے اللہ کا شکر و حمد ہے جس نے ہم سے کُل غم دُور فرما دیا، بے شک ہمارا رب بڑا بخشنے والا، بڑا شکر قبول فرمانے والا ہے۔"

ان آیات سے یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہوگئی ہے کہ باری تعالیٰ اپنے بندوں کو مصیبت و آفت، تکلیف و اذیت، خوف و دہشت، گھبراہٹ و پریشانی، خدشات و خطرات میں تنہا نہیں چھوڑتا ہے۔ بندہ مصیبت میں جب بھی اس کو پکارتا ہے وہ اس کی دستگیری اور مدد کرتا ہے، وہ بندے کی فریاد کو "اجیب دعوۃ الداع اذا دعان" کی نوید کے ساتھ سنتا ہے، وہ ہر آڑے وقت میں اپنے بندے کی مدد کو آتا ہے۔ وہ ہر آفت میں اس کو اپنی رحمت اور نصرت سے سہارا دیتا ہے اور وہ ہر مصیبت کو اس سے رفع کرتا ہے۔ جدید علم نفسیات بندے کی اس حالت کا علاج تحلیل نفسی سے کرتی ہے جبکہ قرآنی علم بندے کی اس حالت کا علاج اللہ کی رحمت اور اس کی نصرت طلبی میں دیتا ہے اور بندے کو یہ مدد یقیناً ملتی ہے۔ اس لیے کہ وہ مصیبت و آفت میں اس شہنشاہ مطلق اور بادشاۓ مطلق اور معبود حقیقی کو پکارتا ہے جو بندے کا سب سے زیادہ قریبی، نحن اقرب الیہ من حبل الورید۔ ہم انسان کی شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہیں۔

خلاصہ کلام

باری تعالیٰ نے اپنے رسول و نبی ﷺ کو انسانوں کے جملہ امراض اور جملہ مسائل کے حل کے لیے قیامت تک بحیثیت ایک رہبر، ایک ھادی بنا کر بھیجا ہے۔ انسانوں کے دماغی و نفسیاتی مسئلے ہوں یا سیاسی و معاشی مسائل ہو یا ان کے عائلی و خاندانی معاملات ہوں۔ غرضیکہ ہر ہر شعبہ ہائے

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

حیات کے لیے آپ کا اسوہ حسنہ، آپ کی تعلیمات اور آپ کے ارشادات ہمارے لیے مشعل راہ ہیں۔ ہمیں صدق دل کے ساتھ ان کو اپنانا ہے اور اپنی زندگی کا ان کو لازمی حصہ بنانا ہے۔ رسول اللہ ﷺ سے بڑھ کر انسانوں کی نفسیات کو جاننے والا اور انسانوں کو ان کے نفسیاتی مسائل بتانے والا تاریخ انسانی میں کوئی نہیں گذرا ہے۔

آپ نے ہر انسان کو زندگی میں خوش خلق رہنے کا اصول حیات دیا ہے۔ دوسروں کی عزت کرنے کا ضابطہ زیست دیا ہے، خوف و دہشت، اندیشہ و خطرہ میں رب کو یاد کرنے کا وظیفہ حیات دیا ہے۔ آپ نے لوگوں کو بتایا ہے کہ تمھارا عمل ہی دوسرے لوگوں میں اس کا ردعمل پیدا کرتا ہے۔ اگر انسان عہدے و دولت میں بڑا ہو کر بدتمیزی کرتا ہے، کسی سے بدتہذیبی کے ساتھ پیش آتا ہے اور اپنے شخصی تکبر اور غرور کا اظہار کرتا ہے اور خود کو دوسروں سے اعلیٰ سمجھتا ہے۔ وہ شخص ان سارے عوامل و عناصر کی وجہ سے لوگوں کے دلوں میں حقیقی عزت نہیں پاسکتا۔ اس کا احترام محبت سے نہیں ہے بلکہ کسی مجبوری کے باعث ہے۔ ایسے شخص کی شخصیت غیر متوازن ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے ایک متوازن شخصیت کے لیے حسن اخلاق کو ہر حال میں اپنانے کی تاکید کی ہے۔ بدزبانی اور بدکلامی سے منع کیا ہے۔ غرور و نخوت کو عاجزی و انکساری میں بدلنے کی ترغیب دی ہے۔ دوسروں کو اذیت و تکلیف دینے سے منع کیا ہے اور کسی کو خوف میں مبتلا کرنے اور کسی کو غمزدہ کرنے سے سختی سے روکا ہے۔ حتیٰ کہ نفسیاتی اصولوں کے عین مطابق خود کو گالی دینے اور اپنے والدین کو از خود گالی دینے سے منع کیا ہے، اس پر صحابہ کرامؓ نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ وہ کون بدبخت انسان ہو گا جو خود ہی اپنے والدین کو گالیاں دے، فرمایا جب کوئی شخص کسی دوسرے انسان کے والدین کو گالیاں دیتا ہے تو ردعمل میں وہ دوسرا انسان اس کے والدین کو گالیاں دیتا ہے۔ یوں یہ شخص اپنے والدین کو

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

گالیاں دینے کا باعث و سبب بنتا ہے تو گویا کہ یہ خود ہی اپنے والدین کو گالیاں دے رہا ہوتا ہے۔[22]

حضرت انس بن مالکؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا

فحاشی اور بدگوئی تمھاری شخصیت کو خراب کرے گی حیاء سے اس شخصیت کی تزئین و آرائش ہو گی۔[23]

برے اخلاق انسان میں خوف و حزن پیدا کرتے ہیں اچھے اخلاق انسان کو ہر طرح کے خوف و حزن سے محفوظ کرتے ہیں۔

انسانی زندگی میں کبھی مرض خوف و حزن کا باعث ہوتا ہے اور کبھی قرض انسانی خوف و حزن کو بڑھاتا ہے۔ حضرت ابو سعید خدریؓ روایت کرتے ہیں۔

ایک روز دن کے وقت رسول اللہ ﷺ مسجد میں تشریف لائے تو وہاں انصاری صحابی ابو امامہؓ کو بیٹھے ہوئے پایا فرمایا: تم اس وقت مسجد میں کیوں آئے ہو عرض کیا یارسول زندگی کے قرضوں اور غموں نے پریشان کر کے یہاں بٹھا دیا ہے۔ یہ سن کر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا میں تم کو ایسی دعا بتاتا ہوں جو تم کو تمھارے تمام غموں اور قرضوں سے نجات دے دے فرمایا صبح و شام دعا پڑھا کرو۔

اللہم انی اعوذ بک من الہم والحزن واعوذ بک من العجز والکسل واعوذ بک من الجبن والبخل واعوذ بک من غلبۃ الدین وقھر الرجال[24]۔

OPEN ACCESS

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: October 30, 2024

اے اللہ میں ہر غم اور ہر خوف سے تیری پناہ مانگتا ہوں اور میں ہر طرح کی سستی اور کمزوری سے بھی تیری پناہ چاہتاہوں اور میں ہر طرح کی کنجوسی اور بخل سے بھی تیری پناہ کا طلب گار ہوں اور اے اللہ میں قرضوں کے بوجھ سے اور لوگوں کے ظلم و ستم سے بھی تیری پناہ مانگتاہوں۔

یہ انصاری صحابی کہتے ہیں کہ میں نے صبح وشام اس وظیفے کو پڑھنا شروع کر دیا تو مجھے سارے خوف اور سارے غموں سے نجات مل گئی۔ اسی طرح حضرت عبد اللہ بن عباسؓ روایت کرتے ہیں جس کو خوف و غم اور دہشت و وحشت اور حزن وملال زیادہ ہو وہ ان کلمات کو بار بار پڑھے اس کا ہر طرح کا خوف و غم اور حزن وملال جاتا رہے گا۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس کو غم اور پریشانی زیادہ ہو وہ بار بار یہ کلمات پڑھے۔

لاحول ولا قوۃ الا باللہ[25]۔

اسی طرح حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں جب رسول اللہ ﷺ کو کوئی غم یا کوئی خوف زیادہ ہوتا تو آسمان کی طرف منہ اٹھا کر تین مرتبہ پڑھتے سبحان اللہ العظیم اور اس کے ساتھ کبھی یاحی یاقیوم کے الفاظ کا اضافہ کرتے اور کبھی برحمتک استغیث کے کلمات کو زائد کرتے۔ اسی طرح حضرت سعد بن ابی وقاصؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا میرے بھائی یونس علیہ السلام نے مچھلی کے پیٹ میں اپنی رہائی کے لیے یہ دعا پڑھی تھی:

لا الہ الا انت سبحانک انی کنت من الظلمین۔

CC BY

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

یہی دعا آج ہر مسلمان کے لیے خوف و غم ورنج ودکھ اور اندیشہ وخطرہ سے محفوظ ہونے کے لیے کافی وشافی ہے۔اسی طرح حضرت اسماء بنت عمیسؓ کو رسول اللہ ﷺ نے خوف و غم اور حزن وملال سے نجات کے لیے یہ کلمات سکھائے اور ان کو صبح وشام سات سات مرتبہ ورد زبان رکھنے کی تاکید فرمائی وہ کلمات یہ ہیں:

اللہ ربی لا اشرک بہ شیئا۔

مسند احمد بن حنبل میں ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا غم ومصیبت اور خوف وحزن کو دور کرنے کے لیے نماز اور صبر سے مدد لی جائے اور اسی کا حکم باری تعالیٰ نے قرآن میں یوں دیا ہے:

واستعن بالصبر والصلوٰۃ۔

رسول اللہ ﷺ نے انسانوں کی زندگیوں سے رنج والم خوف ودہشت گھبراہٹ وپریشانی دور کرنے کے لیے یہ کلمات بھی سکھائے ہیں اور ان کلمات کے ذریعے بندہ رب سے اس کی مدد مانگتا ہے اور صبح وشام ان کو پڑھ کر اللہ کی پناہ میں آتا ہے۔اس وظیفے کو بھی امت صدیوں سے اپنے حرز جاں بنائے ہوئے ہے،وہ کلمات یہ ہیں:

اعوذ بکلمات اللہ التامات من غضبہ وعقابہ وشر عبادہ ومن ھمزات الشیاطین وان یحضرون۔

میں پناہ مانگتا ہوں اللہ کے کامل کلمات کے ذریعے سے اس کی ناراضگی سے اور اس کی سزا
سے اور اس کے بندوں کے شر سے اور شیطانوں کے وسوسہ ڈالنے سے اور اس بات سے کہ
وہ شیطان میرے پاس آئیں اور مجھے بہکائیں۔

OPEN ACCESS
CC BY

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: October 30, 2024

بلاشبہ انسانی زندگی اپنے طبعی احوال میں کبھی افسردگی کا شکار ہوتی ہے، کبھی اس میں بیزاری آتی ہے، کبھی اس کو کسی معاملے میں تشویش ہوتی ہے، کبھی کسی مسئلے کی فکرمندی اس کو لاحق ہو جاتی ہے، کبھی کوئی اضطراری کیفیت اس پر غلبہ پالیتی ہے، کبھی کسی چیز کا خوف اس کا اضطراری احساس بن جاتا ہے، کبھی کوئی جسمانی بیماری اس کے لیے خوفناک ہو جاتی ہے، کبھی کوئی تعلق اس کے لیے قلق بن جاتا ہے، کبھی کوئی داخلی مسئلہ و خارجی فتنہ بن جاتا ہے، کبھی انسانی تعلقات کی ناہمواری وناچاکی اس کے لیے دردسر بن جاتی ہے۔

کبھی اپنوں کی بے وفائی اس کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتی ہے، کبھی کسی کی ناپختہ سوچ دل کی تاروں کو شکستہ کرنے لگتی ہے، کبھی انسان کے لاشعور کا کوئی حادثہ خوف بن جاتا ہے، کبھی کسی کی خود فریبی خدافراموشی کا غم اور احساس دیتی ہے۔ یہ ساری چیزیں مل کر انسان کا ایک لامتناہی خوف دکھ، رنج، غم اور حزن بن جاتی ہیں اور یہی خوف اپنے مثبت پہلوؤں میں ایک انسان کو قابل تغیر عظیم اثاثہ بنادیتا ہے۔ وہ اپنے اس خوف پر قابو پاکر زندگی کے جدوجہد کے نئے راستوں کو مزید منظم کرلیتا ہے اور اپنے تخلیقی و تعمیری عمل کو بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے اور اپنی ظاہری وناکامی کے عوامل کو اپنی عظیم کامیابی کا زینہ بنالیتا ہے۔ خوف وخطرہ کی حالت میں جب انسان خود کو اللہ کی پناہ میں دے دیتا ہے اور افوض امری الی اللہ کو اپنا وظیفہ حیات بنالیتا ہے تو باری تعالیٰ اس کی دستگیری اور مدد کرتا ہے اور وہ ولایخافون لومۃ لائم کا پیکر بن جاتا ہے اور پھر وہ کسی بھی چیز سے نہیں ڈرتا سوائے اللہ کے اور وہ صاحب تقویٰ ہو کر صرف اور صرف اللہ سے ڈرتا ہے۔

فَلَا تَخَافُوْھُمْ وَخَافُوْنِ۔

تو تم ان سے نہ ڈرو صرف مجھ سے ڈرو کا پیکر بن جاتا ہے۔

یوں انسانی زندگی میں خوف و آزمائش بھی اہل ایمان کے لیے انعامات الٰہیہ کا باعث بنتے ہیں۔ اس لیے رئیس امروہوی نے کیا خوب کہا ہے:

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

وہ وقت آیا کہ ہم کو قدرت سعی و عمل کا پھل دے
بتا رہی ہے یہ ظلمت شب کہ صبح نزدیک آ رہی ہے
ابھی ہیں کچھ امتحان باقی فلاکتوں کے نشان باقی
قدم نہ پیچھے ہٹیں کہ قسمت ابھی ہمیں آزما رہی ہے
سپاہیوں سے حزیں نہ ہونا غموں سے اندوہ گیں نہ ہونا
انہی کے پردے میں زندگی کی نئی سحر جگمگا رہی ہے
رئیس اہل نظر سے کہہ دو کہ آزمائش سے جی نہ ہاریں
جسے سمجھتے تھے آزمائش وہی تو بگڑی بنا رہی ہے

حوالہ جات

[1] الاحقاف،13:46

[2] حم السجدۃ،30:41

[3] سیدہ سعدیہ غزنوی، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، الفیصل ناشران و تاجران کتب، لاہور، ص17

[4] رواہ مسند احمد بن حنبل حدیث نمبر17492، باب مسند الشامیین

[5] رواہ سنن ابن ماجہ، حدیث نمبر1438 باب ماجاء فی عیادۃ المریض

[6] سیدہ سعدیہ غزنوی، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، الفیصل ناشران و تاجران کتب لاہور، ص18

[7] البقرہ،2:155، 156

[8] الملک،2:67

[9] مسند احمد بن حنبل، حدیث نمبر10996، باب مسند المکثرین من الصحابۃ

[10] الاحقاف،13:46

[11] الزمر،61:39

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 4 Issue 2 (July-December, 2024)
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
October 30, 2024

[12] یونس،62:10

[13] المائدة،69:5

14البقرہ،277:2

15 البقرہ،38:2

16 قریش،3:106،4

[17] القصص،7:28

18طہ،77:20

[19] التوبۃ،40:9

[20] یوسف،86:12

[21] فاطر،34:35

[22] سیدہ سعدیہ غزنوی،نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات،الفیصل ناشران و تاجران کتب لاہور،ص28

[23] رواہ ترمذی فی سننہ

[24] سنن النسائی،حدیث نمبر5452،باب الاستعاذۃ من الھم

[25] متفق علیہ

OPEN ACCESS
CC BY