45847 ـ ذمہ داری اٹھائی تو پریشانی اور غم نے آ گھیرا

سوال

میں بیس برس کا نوجوان ہوں اور میڈیکل کالج میں تعلیم حاصل کر رہا ہوں، کچھ برس قبل والد صاحب فوت ہو گئے اور اکثر ذمہ داریاں میرے کندھوں پر آپڑیں، آپ کو علم ہونا چاہئے کہ میرا ایك بڑا بھائی بھی ہے لیکن وہ معذور اور عاجز ہے، کچھ ایام قبل میری نفسیاتی حالت پریشانی میں بدل گئی اور مجھے ہر وقت موت اور بیماری کا خدشہ رہنے لگا، اور بعض اوقات ایسی حالت ہو جاتی کہ مجھے عنقریب موت آ جائے گی اور اس طرح کے دوسرے عجیب وغریب افکار اور سوچیں گھیرے رکھتیں تھیں میں نفسیاتی ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس نے مجھے کہا کہ: مجھے پریشانی اور غم جیسی مشکلات کا سامنا ہے اور مجھے دوائی بھی دی لیکن میں نے یہ دوائی استعمال نہیں کی.
الحدللہ میں نے اسلامی احکام پر عمل کرنا شروع کردیا اور اللہ عزوجل کی جانب رجوع کیا اور اس کے سامنے گڑ گڑایا، الحد للہ قرآن مجید كي تلاوت اور مسجد میں نماز کی ادائیگی سے اب میری حالت پہلے سے بہتر ہے، میرا سوال یہ ہے کہ کیا میری حالت اس كي متقاضی ہے کہ میں دوائی استعمال کروں یا نہ ؟
اور کیا یہ شیطان کی جانب سے ہے یا ایك عضوی مرض ہے ؟

پسندیدہ جواب

الحمد للہ.

مومن شخص اپنے رب سے بے پرواہ نہیں ہو سکتا، کیونکہ اللہ عزوجل ہی نفع دینے اور نقصان سے بچانے والا ہے لہذا آپ کا اللہ عزوجل کی طرف التجا کرنا اور اس کی جانب رجوع کرنا ایك صحیح اور بہتر عمل ہے.

یہ یاد رکھیں کہ موت ایك حقیقت ہے اور یہ حق ہے اللہ عزوجل نے ہر نفس کے لیے موت لکھ رکھی ہے کہ وہ ایك نہ ایك دن اس دنیا فانی کو چھوڑ کر مر جائے گا، فرمان باری تعالی ہے:

ہر نفس نے موت کا ذائقہ چکھنا ہے آل عمران (185) .

انسان جتنے بھی اسباب مہیا کرلے وہ پھر بھی اللہ تعالی کی تقدیر اور اس کی موت کا فیصلہ ٹال نہیں سکتا.

خوف کے لائق نہیں کہ وہ بندے کو اطاعت و فرمانبرداری سے روك دے بلکہ اس کا برعکس ہی صحیح اور درست ہے، لھذا خوف اور ڈر ہی اسے اطاعت و فرمانبرداری کی جانب چلاتا اور اسے عبادت پر ابھارتا ہے، اور ابن قدامہ رحمہ اللہ تعالی کے قول کے مطابق خوف ہی اللہ تعالی کا کوڑا ہے جو اس کے بندوں کو علم اور عمل پر مواظبت اور

ہمیشگی کرنے کی طرف چلاتا ہے تا کہ وہ اللہ تعالی کے قرب کا درجہ اور مرتبہ حاصل کرسکیں.

اور بعض اوقات خوف اور ڈر بندے کو غم اور پریشانی اور بیماری تك لے جاتا ہے، اور بعض اوقات اسے اللہ تعالی کی رحمت سے ناامیدی تك بھی لے جاتا ہے، توپھر ایسا خوف اورڈر جو اس کا سبب بنے وہ قابل تعریف نہیں بلکہ قابل مذمت ہے.

اور یہ جاننا ضروری ہے کہ بہت سی پریشانیاں اور نفسیاتی دباؤ کا سبب عدم رضامندی ہوتی ہے لھذا بعض اوقات وہ کچھ ہو جاتا ہے جو ہم نہیں چاہتے، حتی 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 صورت کا خیال کر رکھا ہوتا ہے وہ واقع ہونے سے زیادہ خوبصورت ہوتا ہے.

حتی کہ جو کچھ ہم چاہتے ہیں اس کے ہو جانے کے بعد ہم پریشانی اور قلق کا شکار ہو جاتے اور اس نعمت کے زائل ہوجانے کا خوف شدید ہو جاتا ہے، لھذا اس کا علاج سوائے اللہ تعالی کی رضا اور اس کے فیصلے پر راضی ہونے کے اور کچھ نہیں اور اس کی نعمت پر شکر اور جو کچھ اللہ تعالی نے مشکلات اور مصائب مقدر میں کی ہیں ان پر صبر کرنے کے علاوہ کچھ نہیں کرنا چاہیے.

اور ہو سکتا ہے آپ کی حالت ڈاکٹر کی محتاج ہو، لیکن آپ یہ علم ہونا چاہیے کہ اکثر لوگوں کے امراض اور بیماریاں عضوي بیماریاں نہیں بلکہ یہ نفسیاتی بیماریاں ہوتی ہیں جو اعضاء اورجسم پر اثر انداز ہوتی ہیں.

ڈاکٹر فیرز کا کہنا ہے:

ہر پانچ مریضوں 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 غیض وغضب، مستحکم ترجیح اور زندگی اور اپنے نفس کے مابین موافقت کرنے سے عاجز ہونے کی بنا پر پیدا شدہ ہیں"

لھذا دیکھیں یعقوب علیہ السلام کا اپنے بیٹے یوسف علیہ السلام پر رونے نے ان کی آنکھوں کی بینائی تك چھین لی، اور عائشہ رضي اللہ تعالی عنہا کو بہتان کی وجہ سے کس طرح غم پہنچا کہ وہ رونے لگ گئیں اور کہنے لگیں" مجھے ایسے لگا کہ غم اور پریشانی میرے جگر کو چیر کر رکھ دے گی" متفق علیہ.

ڈاکٹر حسان شمسی پاشا کہتا ہے:

پریشانی اورغم کی حالت میں خون میں ایسا مادہ زیادہ ہو جاتا ہے جسے " اڈرینلین" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے جس کي بنا پر بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور انسان دھڑکن کي شکایت کرنے لگتا

ہے یا پھر اسے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس کے سینے میں کوئی چیز نیچے ہی کھنچی چلی جارہی ہے.

اور دل میں کئی قسم کے گمان اورخیالات کرنے لگتا اور ایک ڈاکٹر سے دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھاگتا پھرتا ہےحالانکہ اس کے دل کو کوئي بیماری نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کےجسم میں کو ئی بیماری ہوتی ہے صرف اتنا ہے کہ وہ معدے میں درد اور بدہظمی کا شکار ہو جاتا ہے یا پھر اس کا پیٹ پھول جاتا ہے اور اس کے پیشاب میں بے قاعدگی یا اس کے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے. اھـ

انتھی.

لھذا آپ کو چاہیے کہ اپنا ایمان قوی و مضبوط کریں اور شرعی اذکار اور دعائیں با قاعدگی 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 کےغم اور پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں.

اس باب میں نبوي دعاؤں میں سے چند ایک یہ ہیں:

1 ـ انس بن مالك رضي اللہ تعالی عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم یہ دعا پڑھا کرتے تھے:

" اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضَلَع الدين وغلبة الرجال "

اے اللہ میں پریشانی اور غم اور عجز اور سستی اور بزدلی اور قرض کے بوجھ اور لوگوں کےغلبہ سے تیری پناہ میں آتا ہوں. صحیح بخاری (6008)

ضلع الدین کا معنی قرض کا غلبہ اور بوجھ ہے.

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

" جس کسی کو بھی کوئي غم اور پریشانی پیش آئے تو وہ یہ دعا پڑھے تو اللہ تعالی اس کے غم اور پریشانی کو دور کردے گا اور اس کی جگہ آسانی پیدا فرما دے گا:

" اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدل فيَّ قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحداً من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي "

اے اللہ میں تیرا بندہ اور تیرے بندے کا بیٹا اور تیری بندی کا بیٹا ہوں میری پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے مجھ میں تیرا

حکم جاری ہے میرے متعلق تیرا فیصلہ عدل وانصاف پر مبنی ہے، میں ہر 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 ہے یا اسے اپنے پاس علم غیب میں پوشیدہ رکھا ہے کہ قرآن مجید کو میرے دل کی بہار بنا اور میرے سینہ کا نور اور میرے غم اور پریشانی کا دور کرنے کا باعث بنا.

عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالی عنہما بیان کرتے ہیں کہ عرض کی گئی اے اللہ تعالی کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کیا ہم اسے دوسروں کا نہ سکھائیں؟ تو رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

" کیوں نہیں جوبھی اسے سنے اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ اسے سکھائے" مسند احمد حدیث نمبر (3704) .
علامہ البانی رحمہ اللہ تعالی نے اس حدیث کو السلسلة الصحیحة میں صحیح قرار دیا ہے دیکھیں: حدیث نمبر (199).

3 ـ سعد بن ابی وقاص رضي اللہ تعالی عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

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

" لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين " تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں تو پاك ہے بلاشبہ میں ہی ظالموں میں سے ہوں.

جو مسلمان شخص بھی کسی معاملہ میں یہ دعا مانگتا ہے اللہ تعالی اس کی دعا کو قبول فرماتا ہے. دیکھیں: جامع ترمذی حدیث نمبر (3505). علامہ البانی رحمہ اللہ تعالی نے اس حدیث کو صحیح الجامع میں صحیح قرار دیا ہے دیکھیں حدیث نمبر (3383) .

اس کی اہمیت اور تفصیل معلوم کرنے کے لیے سوال نمبر (21677) کے جوابات کو ضرور دیکھیں.

واللہ اعلم .