

## غم اور پریشانی سے نجات

ڈاکٹر سمیر پونس / ترجمہ: ارشاد الرحمن

دنیا میں کتنے غریب ہیں جو غربت میں ہی زندگی پوری کر جاتے ہیں۔ کتنے بیمار ہیں جن کو بیماری کی حالت میں ہی موت آ جاتی ہے۔ بے شمار لوگ ایسے ہیں جو غلاموں کے ظلم کی چٹلی میں پتے رہتے ہیں، وہ اپنی اس مظلومانہ کیفیت سے نکل نہیں سکتے۔ بہت سے والدین ایسے ہیں جو اپنے بیمار بیٹے کی پریشانی میں مبتلا ہیں۔ کئی بیٹے کی دنیاوی ناکامی پر گڑھتے رہتے ہیں اور کئی بیٹے کی غلطیوں اور بے راہ روی سے شاک میں ہیں۔ حتیٰ کہ کچھ تو ایسے ہیں جن کو بیٹے چھوڑ گئے ہیں اور ماں باپ بڑھاپے کی معذورانہ زندگی بڑی بے چارگی اور بے بسی میں گزار رہے ہیں۔ اس بھری دنیا میں بعض لوگ ایسے ہیں جن کی گردن پر دوسروں کے مال کی لوٹ کھسوٹ اور حق تلفی کا بوجھ پڑا ہوا ہے۔ اس طرح کے دیگر بے شمار مسائل اور پریشانیاں انسانوں کو درپیش ہیں۔ کیا ان حالات اور کیفیات کو بدلنے اور انھیں انمول بنانے کی کوئی راہ موجود ہے؟ کیا ان مسائل سے نپٹنے کا کوئی طریقہ ہے؟ کیا کس مہر سی کی زندگی کو خوش حالی کے لمحات میں نہیں بدلا جاسکتا؟

اللہ سے دعا گو رہنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ ایسی کسی بھی پریشانی سے محفوظ فرمائے۔ تاہم اس حقیقت سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا کہ زندگی تنگی اور تکلیف، غم اور بُسر، خوشی اور غمی، الم و حُون اور مسرت و شادمانی جیسے بے شمار ملے جلے حالات و کیفیات کے مجموعے کا نام ہے۔ اگر خدا نخواستہ اطمینان و سکون کے بجائے پریشان کن حالات کا سامنا ہے، تو ان حالات کی سنگینی اور شدت کو کسی حد تک کم کرنا، اجر و ثواب کے اعتبار سے اپنے نامہ اعمال کا ارفع و اعلیٰ عمل بنانا، حتیٰ کہ اس کیفیت سے نکلنے اور اس کے خاتمے کو یقینی بنانے کے لیے ایک صاحب ایمان انسان کے پاس مواقع موجود ہیں۔

فکر و اعتقاد اور جہد و عمل کو بروئے کار لاکر ان کیفیات سے گزرنا اور ان کو انگیز کرنا نہ صرف ممکن ہے، بلکہ یہ مسلمان کی اعتقادی اور فکری زندگی کا ناگزیر تقاضا ہے۔

خدا نخواستہ اگر آپ فقروفاقدہ میں مبتلا ہیں تو ذرا سوچیے کہ کچھ اور لوگ بھی اسی پریشانی میں مبتلا ہیں۔ کسی نے قرض لے رکھا ہے تو یہ قرض اس کے لیے دن کو ذلت اور رات کو غم کا سبب ہے۔ اگر آپ کے پاس ذرائع آمد و رفت موجود نہیں ہیں تو نظر دوڑائیے کہ کتنے لوگ ایسے ہیں جن کے پاؤں بھی نہیں کہ وہ چل سکیں۔ اگر آپ بیماری کے باعث تکلیف میں ہیں تو غور کیجیے کہ کتنے ہی بیمار ایسے ہیں جو برسوں سے صاحبِ فراش ہیں۔ بعض تو ایسے ہیں کہ ان کا مرض دائمی ہے۔ اُس سے شفا یاب ہونا دنیاوی اسباب کے اعتبار سے ناممکن ہے۔ بیماری اگر اس قدر شدید ہے کہ اُس کی تاب لانا اور اسے برداشت کرنا آپ کے لیے ممکن نہیں ہو رہا تو یہ بات جان لیجیے کہ اس مرض میں آپ کا صبر اور شکر آپ کے گناہوں کو مٹا ڈالے گا۔ آپ کی حسنت کو بڑھا دے گا اور آپ کے درجات کو بلند کر دے گا۔ یہ بات بھی ذہن نشین رکھیے کہ اگر واقعتاً آپ نے صبر سے کام لیا تو آپ اللہ رحمن و رحیم کے محبوب اور پسندیدہ ہیں کیونکہ اللہ جب کسی بندے سے محبت کرتا ہے تو اُسے آزمائش میں ڈال کر اُس کا امتحان لیتا ہے۔

اللہ نہ کرے کہ آپ ظلم کا شکار ہوں۔ لیکن اگر ایسا ہے تو پھر آپ صبر اور حوصلے سے کام لیجیے، بے ہمتی اور بے دلی کا مظاہرہ نہ کیجیے۔ ظالم کا مقابلہ کیجیے اور اپنے رب کو مدد اور نصرت کے لیے پکاریے۔ آپ کا رب ہی تو اصل طاقت ور، غالب و زبردست ہے۔ وہی اپنے بندوں پر قابو پا سکتا اور انہیں سزا سے دوچار کر سکتا ہے۔ سب انسان اُس کے سامنے کمزور و ناتواں اور مجبور و بے بس ہیں۔ یہ یقین رکھیے کہ اللہ بزرگ و برتر آپ کا دفاع کرے گا، وہ ظالموں کے ظلم سے غافل نہیں ہے: **وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ** **إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ** (ابراہیم ۱۴: ۴۲) ”یہ ظالم لوگ جو کچھ کر رہے ہیں اللہ کو تم اس سے غافل نہ سمجھو۔ اللہ تو انہیں نال رہا ہے اس دن کے لیے، جب حال یہ ہوگا کہ آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئی ہیں۔“

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے تو مظلوم سے یہ وعدہ کیا ہے کہ اُس کی دعا آسمان تک پہنچ کر رہے گی اور اللہ اس کی نصرت فرمائے گا، بلکہ لسانِ نبوت کے فرمودہ الفاظ میں اللہ تعالیٰ نے دعائے مظلوم کی

قبولیت و نصرت پر قسم اٹھائی ہے: ”مجھے میری عزت و عظمت اور جلال و قدرت کی قسم! اے مظلوم! میں تیری ضرورت مند کروں گا خواہ کچھ دیر بعد ہی کروں“۔ (جامع ترمذی)

خدا نہ کرے کہ آپ کسی ناخوش گوار حادثے میں اپنے بیٹے سے محروم ہو گئے ہوں۔ آپ دیکھیے کہ کئی تو ایسے ہیں کہ وہ ایک ہی حادثے میں اپنی ساری اولاد سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ گناہوں اور نافرمانیوں کے ذریعے اپنے اوپر ظلم کر بیٹھے ہیں تو مایوس نہ ہوں، اپنے گناہوں پر اللہ سے معافی مانگ کر اس کی طرف پلٹ آئیں۔ پریشان نہ ہوں، آپ کا رب تو بار بار معاف کرنے اور رحم فرمانے والا ہے۔ وہ نہ صرف معاف کرنے والا ہے بلکہ تمام تر گناہوں اور نافرمانیوں کو معاف کر دیتا ہے۔ گناہوں کی صورت میں اپنے اوپر ظلم کرنے والوں کے لیے وہ غفار ہے۔ اُس نے گناہگاروں کو یہ خوش خبری دی ہے اور انھیں مایوسی و ناامیدی سے منع فرمایا ہے:

قُلْ لِيَعْبَادِيَ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلٰى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيعًا ط اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ ۝ (الزمر: ۳۹-۵۳)

(اے نبی!) کہہ دو کہ میرے بندو، جنھوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ، یقیناً اللہ سارے گناہ معاف کر دیتا ہے، وہ تو غفور و رحیم ہے۔

اگر آپ دوسروں کے حق میں خطا کے مرتکب ہوئے ہیں تو معذرت کرنے اور معافی مانگنے میں جلدی کیجیے۔ یہ بھی یاد رکھیے کہ آپ کا یہ عمل کوئی شکست اور پسپائی نہیں ہے، بلکہ ایک اعزاز اور فضیلت ہے۔ حق کا اعتراف کر لینا ایک فضیلت ہے اور غلطی پر معافی مانگنا ایک قابل تعریف عمل ہے۔ معافی مانگنے سے اُس کا دل خوش ہوتا ہے جس کے حق میں آپ زیادتی کے مرتکب ہوئے ہیں۔ کسی کے ساتھ ہونے والے ناروا سلوک پر اُس سے معافی مانگنے کا عمل ہر معاشرے میں لوگوں کے درمیان کشادہ دلی اور قوت برداشت پیدا کرتا ہے۔ دوسروں کو راضی اور خوش کرنے کا فن سیکھیے۔ خوش اعتقادی کو معمول بنائیے۔ آدمی ہر کام کو خوش اعتقادی کی نگاہ سے دیکھے گا یا پھر بدشگونئی اور بدفالی کے نقطہ نظر سے۔ آپ خوش اعتقاد لوگوں میں شمار ہونے کو ترجیح دیجیے۔ خوش اعتقاد لوگ ہر مشکل میں کوئی ایسا موقع دیکھتے ہیں جس کو اپنی کامیابی کے لیے استعمال کر لیتے ہیں۔ بدشگونئی کے عادی لوگ اس رویے سے کچھ حاصل کرنے کے بجائے بہت کچھ کھو بیٹھنے کی راہ پر

چلتے رہتے ہیں۔ وہ کسی چیز کو حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ وہ ساری زندگی غم و اندوہ اور محرومی میں ہی گزار دیتے ہیں۔ ناکامی اور تلخی کے گھونٹ پیتے رہتے ہیں۔

خدا خواستہ اگر آپ ان میں سے کسی بھی سلبی اور منفی کیفیت میں مبتلا ہیں تو آپ کے لیے ضروری ہے کہ بے صبری و بے ہمتی اور حزن و اَلْم سے بچنے کی کوشش کریں۔ یہ چیز انسان کے اندر قلق و اضطراب اور بے دلی و کم ہمتی پیدا کرتی ہے۔ لہذا آپ بے صبری کا مظاہرہ نہ کیجیے کیونکہ بے صبری اور مایوسی شیطان کی طرف سے ہوتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں انسان کے لیے ناکامی، نا اُمیدی اور نقصان کا باعث بنتی ہیں۔ بے صبری کھوئی ہوئی چیز کو واپس نہیں لاسکتی، کسی مرنے والے کو زندہ نہیں کرسکتی۔ بے صبری کا مظاہرہ تو قضا و قدر پر اعتراض کے مترادف ہے، اور کبھی کوئی قضا و قدر کو ٹال نہیں سکا۔ آپ کی بے صبری کا فائدہ آپ کے مخالفین کو ہوگا۔ آپ سے بعض رکھنے والے اور حسد کرنے والے اس سے راحت محسوس کریں گے مگر آپ کے دکھ درد کی الم ناکامی میں اضافہ ہوگا۔ بے صبری کے اظہار سے آپ کا چہرہ مرجھا جائے گا، چہرے کی چمک اور تازگی جاتی رہے گی، اور بالآخر یہ ساری کیفیات مل کر آپ کی صحت اور جسم و جان پر منفی اثرات ڈالیں گی۔

ایک مومن کا یہ عقیدہ ہے کہ بے صبری سے کچھ حاصل نہیں ہوتا کیونکہ اللہ کا فیصلہ (قضا) ہر صورت نافذ ہو کر رہتا ہے اور جو مقدر ہو چکا اور لکھا جا چکا ہے وہ ہو کر رہے گا۔ کیونکہ قضا و قدر کو لکھنے والے قلم رکھ دیے گئے ہیں اور صفحات کی سیاہی خشک ہو چکی ہے۔ آپ رحمتِ عالم کے ان الفاظ کو بار بار دُہرائیں اور ان پر غور بھی فرمائیں کہ: ”جان رکھو کہ اگر ساری کی ساری اُمت تجھے کوئی نفع پہنچانے کے لیے یک جا ہو جائے تو وہ اُس کے علاوہ کوئی نفع نہیں پہنچا سکتی جو اللہ نے تیرے مقدر میں لکھ دیا ہے، اور اگر وہ سارے کے سارے تجھے کوئی نقصان پہنچانے کے لیے جمع ہو جائیں تو اس کے علاوہ کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے جو اللہ نے تیری قسمت میں لکھ رکھا ہے“۔ (ترمذی)

رسول اکرمؐ نے یہ بھی فرمایا ہے: ”جان رکھو کہ جو نقصان اور مصیبت تمہیں پہنچی ہے وہ کبھی ٹل نہیں سکتی، اور جو ٹل گئی ہے وہ کبھی پہنچ نہیں سکتی“۔ (احمد، داؤد)

یہ وہ حقائق ہیں جن کا اقرار شریعت اسلام نے الصادق المصدوق نبی کریمؐ کی لسان مبارک سے کرایا ہے۔ لہذا ان حقائق پر ایمان رکھنا نفس کے سکون اور دل کے اطمینان کا باعث ہوتا ہے۔

اگر آپ کسی چیز سے محرومی کی آزمائش میں ڈالے گئے ہیں تو آپ بے صبری کا اظہار کیوں کرتے ہیں؟ جس ذات نے آپ کو اس آزمائش میں ڈالا ہے وہ آپ سے محبت کرتی ہے۔ آپ کے لیے تو جو دوسرا کا مالک اللہ ہی کافی ہے۔ وہ محبت جس کا بدل دینا دماغ بھی نہیں ہو سکتی، بلکہ یہ کہنا چاہیے کہ ان دونوں نعمتوں کے درمیان تو کوئی موازنہ ہی ممکن نہیں۔ پھر یہ بات بھی ذہن میں رکھیے کہ جس نے تمہیں ایک نعمت چھین کر آزمایا ہے اُس نے اتنی نعمتیں تمہیں عطا کر رکھی ہیں کہ اُن کا شمار ممکن نہیں۔ نعمتیں عطا کرنے والے اللہ نے حق فرمایا ہے کہ: **وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ** (ابراہیم ۱۲: ۳۳) ”اگر تم اللہ کی نعمتوں کا شمار کرنا چاہو تو نہیں کر سکتے۔ حقیقت یہ ہے کہ انسان بڑا ہی بے انصاف اور ناشکرا ہے۔“

کسی بھی دکھ تکلیف میں بے صبری نہ دکھائیے کیونکہ دکھ، تکلیف اور غم و الم کی کیفیت ختم ہو سکتی ہے، مرض اور بیماری زائل ہو سکتی ہے، گناہ معاف ہو سکتے ہیں، قرض ادا ہو سکتا ہے، اسیر رہائی پاسکتا ہے، غائب واپس لوٹ سکتا ہے، فقیر امیر ہو سکتا ہے، اور دونوں کا الٹ پھیر ہو سکتا ہے، کیونکہ خالق کائنات کا کہنا ہے: **تِلْكَ الْآيَاتُ نُنَادُوا لَهَا بَيْنَ النَّاسِ (ال عمران ۱۳۰: ۳)** ”یہ تو زمانے کے نشیب و فراز ہیں جنہیں ہم لوگوں کے درمیان گردش دیتے رہتے ہیں۔“

● عملی تدابیر: اگر کوئی ناگوار تکلیف پہنچی ہے، کوئی تنگی درپیش ہے، یا کوئی گہرا زخم لگ گیا ہے، تو اس کیفیت سے نکلنے کے راستے تلاش کیجیے۔ ان راستوں میں سب سے اہم یہ ہیں:

● استغفار: اگر آپ کو رب کے سامنے اپنے گناہوں، کوتاہیوں اور لغزشوں پر معافی مانگنے کی توفیق مل گئی تو سمجھیے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کے ساتھ خیر اور بھلائی کا ارادہ فرما رکھا ہے۔ استغفار اور ذکر کا اجر و ثواب اضافی ہے۔ آپ کا عمل استغفار آپ کے لیے بہت بڑی خیر کا باعث بن جائے گا۔ حضرت نوحؑ نے اس کے الہی انعامات یوں بیان کیے ہیں: **فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبِّي إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيُنَزِّلِ عَلَيْكُمْ مَنَازِلَ مِمَّا سَأَلْتُمْ ۝ وَخُذُوا حِذْرًا فَاصْبِرُوا** (نوح ۱۰: ۱۲) ”میں نے کہا: اپنے رب سے معافی مانگو، بے شک وہ بڑا معاف کرنے والا ہے۔ وہ تم پر آسمان سے خوب بارشیں برسائے گا، تمہیں مال اور اولاد سے نوازے گا۔ تمہارے لیے باغ پیدا کرے گا اور تمہارے لیے

نہریں جاری کر دے گا۔“

۲- تسبیح: یہ وہ ذریعہ اور راستہ ہے جس کی بنا پر اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی پونس کو مچھلی کے پیٹ سے نجات دلائی تھی۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ۝ لَلَّيْتُ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ ۝ (الصافات ۳۷: ۱۴۳-۱۴۴) ”اگر وہ تسبیح کرنے والوں میں سے نہ ہوتا تو روز قیامت تک مچھلی کے پیٹ میں رہتا۔“

● دُعا: احادیثِ رسولؐ سے واضح ہوتا ہے کہ دعا اور تقدیر دونوں آپس میں لڑتی رہتی ہیں۔ آپؐ نے فرمایا: ”تقدیر کو صرف دعا ہی سے ٹالا جاسکتا ہے“ (احمد، ترمذی)۔ یہ بھی فرمایا: ”جو مصیبت آگئی ہے اور جو ابھی آئی ہے دعا دونوں میں فائدہ دیتی ہے۔ مصیبت آئے گی تو دعا اُس کے سامنے کھڑی ہو جائے گی۔ پھر دونوں قیامت تک لڑتی رہیں گی۔“ (حاکم)

● مصیبت زدوں کی زیارت: اپنے آس پاس مصیبت میں مبتلا لوگوں کو ملنا اور اُن کی داستان سنانا آپ کی مصیبت کو ہلکا کر دے گا۔ آپؐ سمجھیں گے کہ میں تو بہت سے مصیبت زدوں کی نسبت بدرجہا عافیت میں ہوں۔ اگر یہ مصیبت دین کے کسی معاملے میں نہیں ہے تو پھر آپ اس کو جھیلنے کی اپنے اندر ہمت پیدا کر لیں گے۔ کیونکہ یہ بات تو یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ آپؐ نہیں جانتے کہ خیر کہاں ہے! ہو سکتا ہے آپ کی پسندیدہ شے میں آپ کے لیے خیر نہ ہو، اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی ناپسندیدہ شے میں آپ کے لیے خیر ہو۔ صبر سے کام لینے والوں کے لیے خوش خبری سے آپؐ کو بھی خوش ہونا چاہیے: قُلْ يٰعِبَادِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوْا رَبَّكُمْ ط لِلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً ط وَاَرْضُ اللّٰهِ وَاَسْعٰءٌ ط اِنَّمَا يُوَفّٰى الصّٰبِرُوْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝ (الزمر ۱۰: ۳۹) ”(اے نبی!) کہو کہ اے میرے بندو جو ایمان لائے ہو، اپنے رب سے ڈرو۔ جن لوگوں نے اس دنیا میں نیک رویہ اختیار کیا ہے ان کے لیے بھلائی ہے اور خدا کی زمین وسیع ہے، صبر کرنے والوں کو تو ان کا اجر بے حساب دیا جائے گا۔“

● صبر سے مدد: خدا نہ کرے کہ آپؐ دعوتِ دین کے معاملے میں کسی مصیبت سے دوچار ہو جائیں لیکن اگر ایسا ہو جائے تو جب تک آپؐ توحید کے دامن کو مضبوطی سے تھامے رکھیں گے آپؐ سراسر خیر کے حق دار ہوں گے۔ توحید ہی وہ کلمہ حق ہے جس کے ذریعے اللہ تعالیٰ آپؐ کو

دنیا و آخرت کی زندگی میں ثابت قدم رکھے گا۔ یہی کلمہ ٹیڑھی راہ کے مقابلے میں راہ مستقیم پر آپ کو ثبات عطا کرے گا، انحراف کے مقابلے میں راہ عدل پر آپ کو استقامت بخشنے گا اور ضلالت کے مقابلے میں راہ ہدایت پر گامزن رکھے گا: **يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۚ وَ يُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ ۚ وَ يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ۝** (ابراہیم ۱۳: ۲۷) ”ایمان لانے والوں کو اللہ ایک قول ثابت کی بنیاد پر دنیا اور آخرت، دونوں میں ثبات عطا کرتا ہے، اور ظالموں کو اللہ بھٹکا دیتا ہے، اللہ کو اختیار ہے جو چاہے کرے۔“

صبر سے لو لگائیے کہ آپ کے شایانِ شان یہی ہے، کیونکہ اللہ آپ کے ساتھ ہے اور قرآن آپ کے پاس ہے تاکہ آپ اپنے دل کو صبر و ثبات دلا سکیں۔

آپ بے صبری کا مظاہرہ کیوں کریں گے، کیا اللہ نے آپ کو دل و زبان عطا نہیں کر رکھے کہ آپ اُن کے ذریعے، اپنے رب سے دعا گور ہیں۔ آپ سے بے صبری کا مظاہرہ کیوں کر ہو سکتا ہے کہ آپ کی روحانی و جسمانی راحت تو آپ کی نماز میں ہے۔ رسولِ کریمؐ کو جب بھی کوئی معاملہ پریشان کرتا تو آپ نماز کا سہارا لیتے اور فوراً نماز ادا فرماتے۔ اپنے مؤذن حضرت بلالؓ سے کہتے: ”بلال! اٹھ کرازاں کہو اور نماز کے ذریعے ہمیں سکون پہنچاؤ!“ (ابوداؤد)

آپ ہمت کیوں ہاریں گے، آپ کے بس میں ہے کہ آپ صدقہ کر سکتے ہیں، خواہ کھجور کا آدھا حصہ ہی ہو، یا کوئی اچھی بات ہی ہو، یا خندہ پیشانی اور مسکراہٹ ہی ہو؟ آپ بے ہمت نہیں ہو سکتے کیونکہ اچھے کام انجام دینا آپ کے بس میں ہے، نفع بخش کام کرنا آپ کے اختیار میں ہے۔ رشتہ داروں کے ساتھ تعلق قائم رکھیے، کامیابی آپ کا مقدر بن جائے گی۔ اللہ کے لیے نماز ادا کیجیے، اس کی تسبیح کرتے رہیے اور اپنے رب کے اس وعدے پر ایمان رکھتے ہوئے اُس سے دعا کیجیے: **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي ۚ وَ لِيُؤْمِنُوا بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ۝** (البقرہ ۱۸۲: ۲) ”اور اے نبیؐ، میرے بندے اگر تم سے میرے متعلق پوچھیں تو انھیں بتا دو کہ میں اُن سے قریب ہی ہوں۔ پکارنے والا جب مجھے پکارتا ہے، میں اس کی پکار سنتا ہوں اور جواب دیتا ہوں۔ لہذا انھیں چاہیے کہ میری دعوت پر لبیک کہیں اور مجھ پر ایمان لائیں۔ (یہ بات تم انھیں سنا دو) شاید کہ وہ راہِ راست پالیں۔“

● رب کو پکار بیٹے! : جب راستے تنگ ہو جائیں، رابطے ٹوٹ جائیں، اور زمین اپنی کشادگی کے باوجود آپ کے لیے تنگ ہو جائے، آپ کی تدابیر کارگر نہ رہیں تو پھر اپنے اللہ کو پکاریے۔

جب دنیاوی اسباب کی رسیاں ٹوٹ جائیں تو جان رکھیے کہ اللہ کی رسی کا تعلق اپنے بندوں سے کبھی نہیں ٹوٹتا۔ اس لیے دل کی حضوری کے ساتھ اپنے رب کو آواز دیجیے: یا اللہ! جب حسرتوں نے آپ کا دل توڑ کے رکھ دیا ہو اور حزن و اہم نے آپ کو چور کر دیا ہو تو پھر پکاریے: یا اللہ!

جب معاملہ اپنی سنگینی کی انتہا کو پہنچ جائے اور مصائب کے پہاڑ ٹوٹ پڑیں تو اپنے خالق کو پکاریے: یا اللہ!

جب سینہ تنگی محسوس کرے اور زبان سے کچھ ادا نہ ہو، قدم اٹھیں تو لڑکھڑا جائیں اور معاملات مشکل تر ہو جائیں تو پھر اپنے رب کو نداء دیجیے اور دل کی گہرائیوں سے پکاریے: یا اللہ! جب انسان اپنے اور تمہارے درمیان کے تمام دروازے بند کر دین تو یاد رکھیے کہ تمہارے رب کریم، رحمن و رحیم، عطا و سخا اور جود و کرم کے مالک حقیقی کا دروازہ ہمیشہ اُس شخص کے لیے کھلا ہوتا ہے جو اپنے رب کے اوپر پختہ یقین رکھتا ہو۔

ایسی کیفیات الم انگیز میں راتوں کو جاگیے، نالہ نیم شعی سے وضو کیجیے اور اپنے ہاتھوں کو آہ و زاری کے ساتھ رب کے سامنے پھیلا دیجیے۔ اپنی زبان کو اسمائے الہی کے ذکر سے تر کیجیے۔ ایک بار تجربہ کر کے تو دیکھیے آپ کو اپنے رب کی بارگاہ میں رسائی کی لذت کی چاٹ نہ لگ جائے تو کہنا۔ آپ کے اعصاب راحت محسوس کریں گے، آپ کے جذبات میں ٹھیراؤ آجائے گا، آپ کا اضطراب اور بے چینی زائل ہو جائے گی، آپ کا ایمان مزید پختہ ہوگا، آپ کا دل سکون محسوس کرے گا: **آلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ○ (الرعد ۱۳: ۲۸) ”خبردار رہو! اللہ کی یاد ہی وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوا کرتا ہے۔“

جب تک آپ مسکرا نہیں لیتے تب تک خوشی کا انتظار مت کیجیے، بلکہ خوش ہونے کے لیے مسکرائیے۔ آپ پریشانیوں میں کیوں گھلتے ہیں، جب کہ آپ کو معلوم ہے کہ تدبیر کا مالک تو



غم اور پریشانی سے نجات

۵۷

ماہنامہ عالمی ترجمان القرآن، فروری ۲۰۱۵ء

اللہ ہے۔ لہذا جس چیز کا آپ کو علم نہیں اُس پر کڑھنے اور رنجیدہ ہونے کا کیا فائدہ، اللہ کو ہر چیز معلوم ہے۔ آپ اطمینان رکھیے کہ اُس وقت تک آپ اللہ کی نگرانی اور حفاظت میں ہیں جب تک اللہ پر آپ کا توکل بہترین ہے۔ اپنی زبان سے پہلے اپنے دل سے یہ بات کہلوایئے کہ: **وَإِقْوَضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ** (مومن ۴۰: ۴۴) اور اپنا معاملہ میں اللہ کے سپرد کرتا ہوں، وہ اپنے بندوں کا نگہبان ہے۔“

(ماہنامہ المجتمع، کویت، عدد ۲۸، فروری ۲۰۱۳ء)



**تفہیم و تدریس قرآن کی صلاحیتوں کے**  
**فروع اور فہم قرآن کے ابلاغ عام کا**  
**زوق رکھنے والے افراد**  
**کی تربیت کے لیے**

**پانچ روزہ کل وقتی**  
**تدریس قرآن ورکشاپ**

۲۱ مارچ بروز ہفتہ تا ۲۵ مارچ ۲۰۱۵ء بدھ

مطلوبہ تعلیمی قابلیت:  
کم از کم گریجوایشن، (ترجیحاً درس نظامی / ایم فل اسلامیات)  
بروقت اور کل وقتی شرکت لازمی ہے۔

نگران و مربی: ڈاکٹر اختر حسین عزمی

دارالقرآن، سید مودودی ایجوکیشنل ٹرسٹ، وحدت روڈ، (منصورہ کالج ٹاپ) لاہور

برائے رابطہ:  
نوید احمد زبیری  
0300-7582101 نائب ناظم شعبہ فہم و تدریس، پنجاب

الذائقہ اور شہینہ احمد زبیری، دارالقرآن، اسلام آباد ٹرسٹ، لاہور

**عالمی ترجمان القرآن**

انٹرنیٹ پر دیکھا جا سکتا ہے

[www.tarjumanulquran.org](http://www.tarjumanulquran.org)