

رسول اکرم ﷺ کی دعاؤں کے نفسیاتی پہلو

ڈاکٹر مولانا فہدانوار

اسلام آباد

عبد اور معبود، بندے اور رب، خالق اور مخلوق کے تعلق کی حسین ترین جھلکیاں دیکھنی ہوں تو کمالاتِ محمدی کے اس باب کا مطالعہ کرنا چاہیے، جسے آنحضرت ﷺ کی دعائیں یا مناجاتِ نبوی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ یہ دعائیں کیا ہیں؟ ایک مُحب کی محبوب سے باتیں، عارفوں کے سردار کا اظہارِ عجز، اپنی بے بسی و بے کسی اور رب ذوالجلال کی بڑائی کا اعتراف، شکستہ دلوں کی تسلی کا سامان، دنیا و آخرت کی ساری خیروں کی طلب، تعلق مع اللہ کا نسخہ اور قبولیت کی سند۔ مولانا سید ابوالحسن علی ندوی قدس سرہ کے بقول آنحضرت ﷺ کی دعائیں بھی ایک معجزہ ہیں۔ ان دعاؤں کی نافعیت اور جامعیت پر بہت کچھ لکھا گیا اور بہت کچھ لکھا جاسکتا ہے، تاہم ان کا ایک اہم پہلو نفسیاتی مسائل کا حل اور ان سے نجات ہے۔

نفسیاتی مسائل آج کی دنیا میں بہت اہمیت اختیار کرتے چلے جا رہے ہیں، حتیٰ کہ کثیر جسمانی امراض کا آغاز نفسیاتی مسائل سے ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ (ڈپریشن) تناؤ (ٹینشن) کی وجہ سے فشارِ خون (بلڈ پریشر)، مرضِ سکر (شوگر) اور معدہ کی تیزابیت (ایسڈیٹی) عام ہیں۔ اسی طرح وساوس جسمانی ایذا، حتیٰ کہ خودکشی کے رجحانات وغیرہ نفسیاتی مسائل کے نتیجے میں پیدا ہونے والے جسمانی امراض کی مثالیں ہیں۔ آنحضرت ﷺ کی تعلیمات میں بحمد اللہ تمام ظاہری و باطنی امراض کے حوالے سے رہنمائی ملتی ہے۔ باطنی امراض کا تزکیہ تو آپ ﷺ کے مقاصدِ نبوت میں سے تھا، تاہم جسمانی امراض کے حوالے سے بھی وقیع رہنمائی ملتی ہے۔ غموں، دکھوں، بے چینیوں اور مایوسیوں میں گھرے افراد کے لیے آنحضرت ﷺ کی تعلیمات و ارشادات اور دعاؤں میں سکھ چین، راحت اور اُمید کی کرنیں موجود ہیں۔

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی دنیا اچھی ہو اور جس کا اعتقادِ آخرت پر ہو اس کے لیے آخرت کا اچھا ہونا انتہائی اہم ہوتا ہے۔ دنیا اگرچہ ایک عارضی قیام گاہ ہے، لیکن انسان اس میں کسی برائی اور

جن باتوں میں یہ اختلاف کر رہے ہیں یقیناً اللہ ان کے درمیان فیصلہ کر دے گا۔ (قرآن کریم)

مصیبت پیش آنے سے گھبراتا ہے۔ دنیوی تکالیف بسا اوقات انسان کو اس کے مقصدِ اصلی یعنی عبادت اور آخرت کی تیاری سے غافل کر دیتی ہیں، لہذا مومن بندہ دنیا کی اچھائی بھی مانگتا ہے۔ آنحضرت ﷺ کی جامع ترین دعا میں ان تمام پہلوؤں کی رعایت رکھی گئی ہے، ملاحظہ فرمائیں:

”رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ۔“

”ہمارے رب! ہمیں دنیا میں بھلائی عطا کر اور آخرت میں بھی بھلائی عطا کر۔“

اس آیت کی تفسیر کرتے ہوئے مفتی محمد شفیع صاحب رحمہ اللہ تعالیٰ لکھتے ہیں:

اس آیت میں لفظِ حسنہ تمام ظاہری اور باطنی خوبیوں اور بھلائیوں کو شامل ہے، مثلاً دنیا کی حسنہ میں بدن کی صحت، اہل و عیال کی صحت، رزقِ حلال میں وسعت و برکت، دنیوی سب ضروریات کا پورا ہونا، اعمالِ صالحہ، اخلاقِ محمودہ، علمِ نافع، عزت و وجاہت، عقائد کی درستی، صراطِ مستقیم کی ہدایت، عبادات میں اخلاصِ کامل سب داخل ہیں۔ اور آخرت کی حسنہ میں جنت اور اس کی بے شمار اور لازوال نعمتیں اور حق تعالیٰ کی رضا اور اس کا دیدار، یہ سب چیزیں شامل ہیں۔

مایوسیوں اور بے چینیوں کی بڑی وجہ شکر اور صبر سے محرومی ہے۔ اگر انسان اللہ تعالیٰ کی عطا پر شکر کا عادی بن جائے تو اس سے اللہ تعالیٰ کی محبت میں اضافہ ہونے کے ساتھ اپنی خوش قسمتی کا احساس ترقی کرتا رہتا ہے، ایسے ہی اگر آدمی مصیبت اور ناگوار یوں پر صبر کا عادی بن جائے اور یہ جان لے کہ یہ حالت اسے آزمانے کے لیے ہے کہ وہ اپنے ایمان پر پکا ہے یا نہیں؟ اور یہ حال طاری کرنے والی ذات بھی اس کے فائدے پر نگاہ رکھے ہوئے ہے تو اس کے لیے مصیبت برداشت کرنا آسان ہو جائے گا، اسی لیے آنحضرت ﷺ نے شاکر و صابر بننے کی دعا بھی مانگی ہے۔ تاہم یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیے کہ عام حالات میں اللہ تعالیٰ سے صبر مانگنا ایک طرح کا اپنے آپ کو از خود مشکلات کے لیے پیش کرنا ہے، لہذا عام حالات میں محض صبر کی بجائے شکر اور صبر کی صفات اکٹھی مانگنی چاہئیں، جیسا کہ مندرجہ ذیل دعا میں مانگا گیا ہے:

”رَبِّ اجْعَلْنِي لَكَ شَكَارًا، لَكَ ذَكَارًا، لَكَ رَهَابًا، لَكَ مُطِيعًا، إِلَيْكَ مُخْبِتًا، إِلَيْكَ أَوَّاهًا مُنِيبًا۔“

”اے اللہ! مجھے اپنا خوب شکر کرنے والا بنا، تیرا خوب ذکر کرنے والا بنا، تجھ سے بہت زیادہ

ڈرنے والا بنا، تیرا سراپا اطاعت گزار اور فرمانبردار بنا، تیرے حضور انتہائی عاجزی اور

انکساری سے جھکنے والا بنا، نرم دل اور تیری بارگاہِ کرم کی طرف بار بار رجوع ہونے والا بنا۔“

آج کی دنیا کا بڑا مسئلہ قناعت کا نہ ہونا ہے۔ قناعت کا مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آدمی کو جو دیا ہے اس پر مطمئن رہے، بلکہ اسے اپنے استحقاق سے بڑھ کر سمجھے۔ کبھی یوں بھی ہوتا ہے کہ آدمی ایسی چیز کے

پیچھے پڑ جاتا ہے جو اس کے مقدر میں ہی نہیں ہوتی یا جو چیز اس کے حق میں خلافِ مصلحت تھی تو اللہ تعالیٰ نے اس سے دور کر دی تھی۔ بہت سماں، بہت سا وقت اور کثیر ذہنی صلاحیتیں صرف کرنے کے بعد جب آدمی کو پتہ چلتا ہے کہ:

اس راہ میں اک عمر گزار آئے تو جانا
یہ راہ فقط لوٹ کے آنے کے لیے ہے

اس وقت مابوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ آنحضرت ﷺ نے پہلے ہی سے ایسی دعا تلقین فرمادی ہے جو ہمیں قناعت بھی عطا کرتی ہے اور اس چیز کے پیچھے اپنی توانائیاں خرچ کرنے سے بھی باز رکھتی ہے جس کا ملنا مقدر میں نہیں، ملاحظہ فرمائیں:

”اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَوَسِّعْ لِي خُلُقِي وَطَيِّبْ لِي كَسْبِي، وَقَتِّعْنِي بِمَا رَزَقْتَنِي،
وَلَا تُذْهِبْ قَلْبِي إِلَى شَيْءٍ صَرَفْتَهُ عَنِّي.“

”یا اللہ! میرے گناہ معاف فرما، میرے اخلاق وسیع کر دے، میری روزی پاک کر دے، جو
آپ نے مجھے دیا اس پر مجھے قناعت نصیب فرمائیں اور جو چیز آپ نے مجھ سے پھیر دی اس کی
طرف میرے دل (کی طلب) کو نہ لے کر جائیں۔“

اسی طرح انسان اپنی کم سمجھی کے باوصف ایسی چیزوں سے محبت کر بیٹھتا ہے جو اسے اپنے میں
مشغول کر کے مقصدِ حقیقی یعنی بندگیِ مولیٰ اور یادِ الہی سے غفلت میں ڈال دیتی ہیں۔ ایسے وقت میں یہ محض
اللہ تعالیٰ کا کرم ہوتا ہے کہ ان چیزوں کو بندے سے دور کر دیا جائے اور بندے کو ان چیزوں سے دور کر دیا
جائے۔ ایک مومن کو یہ تلقین کی گئی ہے کہ ایسی چیزوں کے دور ہونے کو غنیمت جانتے ہوئے اپنے اوقاتِ
زندگی کو یادِ الہی میں بسر کرے:

”اللَّهُمَّ وَمَا رَزَوَيْتَ عَنِّي مِمَّا أُحِبُّ فَاجْعَلْهُ فَرَاغًا لِي فِيهِمَا نُحْبُّ.“

”اے اللہ! میری پسندیدہ چیزوں میں سے جس چیز کو آپ نے مجھ سے دور کر دیا اسے میرے
لیے اپنی پسندیدہ چیز کے لیے فارغ ہو جانے کا ذریعہ بنا دے۔“

معاملات کی عدم درستگی اور نفسیاتی الجھنیں

ذہنی دباؤ اور ڈپریشن وغیرہ کا ایک بڑا سبب دوسرے انسانوں کے ساتھ معاملات کی عدم درستگی
ہے۔ کبھی یہ پریشانی دوسروں کے حسد کی وجہ سے ہوتی ہے تو کبھی حق کا تقاضا کرنے کی وجہ سے۔ بسا اوقات
آدمی قرض لیتا ہے، لیکن جلد ادا نہ کر سکنے کی وجہ سے قرض خواہوں کی طرف سے تقاضا شروع ہو جاتا ہے، یہ

اللہ اگر کسی کو بیٹا بنانا چاہتا تو وہ اپنی مخلوق سے جسے چاہتا چن سکتا تھا، مگر وہ تو ایسی باتوں سے پاک ہے۔ (قرآن کریم)

ایک مستقل ذہنی تناؤ کا باعث ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت سے بچنے کے لیے بھی آنحضرت ﷺ کی دعاؤں میں ہمارے لیے روشنی کا سامان موجود ہے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے اکثر آپ ﷺ کو نماز کے بعد یہ دعا کرتے دیکھا:

”اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمُسْتَحْمِلِ وَالْمُعْرَمِ.“ یعنی ”اے اللہ! میں گناہ اور قرضہ سے آپ کی پناہ مانگتا ہوں۔“

ایک صاحب نے آپ ﷺ سے عرض کیا کہ آپ مقروض ہونے سے اتنی پناہ کیوں مانگتے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: آدمی جب مقروض ہوتا ہے تو بات کرتا ہے تو جھوٹ بولتا ہے اور وعدہ کرتا ہے تو اس کے خلاف کرتا ہے۔

اسی طرح ابوامامہ انصاریؓ کو آپ ﷺ نے مسجد میں ایسے وقت میں دیکھا جب کہ نماز کا وقت نہیں تھا، آپ ﷺ نے ان سے وجہ پوچھی تو انہوں نے بتایا کہ مجھے طرح طرح کی پریشانیوں نے گھیرا ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا میں تمہیں ایسا کلمات نہ بتاؤں کہ جب تم انہیں پڑھو تو اللہ تعالیٰ تم سے غم دور فرمادے اور تمہارا قرض بھی ادا کروادے۔ ابوامامہؓ نے عرض کیا: جی ضرور۔ آپ ﷺ نے یہ دعا صبح شام پڑھنے کے لیے ارشاد فرمائی:

”اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَفَقْرِ الرِّجَالِ.“

”اے اللہ! میں آپ کی پناہ مانگتا ہوں فکر اور غم سے، اور آپ کی پناہ مانگتا ہوں کم ہمتی اور سستی سے، اور آپ کی پناہ مانگتا ہوں بزدلی اور بخل سے، اور آپ کی پناہ مانگتا ہوں قرض کے بوجھ اور لوگوں کے دباؤ سے۔“

ذہنی و نفسیاتی امراض سے بچاؤ اور ان سے متاثر افراد کے لیے یہ دعا ایک عظیم تحفہ ہے۔

عافیت کی دعا

آنحضرت ﷺ کی جامع ترین دعاؤں میں عافیت کی دعا ہے۔ کئی جگہوں پر آپ ﷺ نے عافیت کی دعا مانگی ہے، بلکہ امت کو اس کے مانگنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ اپنے چچا حضرت عباس رضی اللہ عنہ کو بار بار عافیت کی دعا مانگنے کو ارشاد فرمایا:

”عَنِ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ، قَالَ: سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ، فَمَكَثْتُ أَيَّامًا، ثُمَّ جِئْتُ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ، فَقَالَ لِي: يَا عَبَّاسُ!

وہ (اللہ تعالیٰ) یکتا ہے، سب پر غالب ہے۔ (قرآن کریم)

يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ! سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.

”حضرت عباس بن عبدالمطلب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، ارشاد فرماتے ہیں کہ: میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ! مجھے ایسی چیز بتائیے جو میں اللہ تعالیٰ سے مانگوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: تم اللہ سے عافیت مانگو۔ میں کچھ دن ٹھہرا ہا اور پھر دوبارہ آپ ﷺ کی خدمت میں گیا اور میں نے کہا: یا رسول اللہ! مجھے ایسی چیز بتائیے جو میں اللہ تعالیٰ سے مانگوں؟ آپ ﷺ نے مجھ سے کہا: اے عباس! اے رسول اللہ کے چچا! اللہ سے دنیا و آخرت میں عافیت مانگا کرو۔“

عافیت ایک ایسی جامع چیز ہے جس میں دنیا اور آخرت کی تمام بھلائیاں شامل ہیں۔ شارح مشکوٰۃ علامہ نواب قطب الدین دہلوی رحمہ اللہ لکھتے ہیں کہ: عافیت کے معنی دین میں فتنہ سے سلامتی اور بدن میں بری بیماریوں اور سخت رنج سے نجات ہے۔ (مظاہر حق جدید، ص: ۷۰۷، ج: ۲)

حقیقت میں انسان دنیا و آخرت کی ان سبھی بھائیوں کا محتاج ہے اور ان میں سے کسی ایک کے نہ ہونے سے طبیعت میں انتشار اور بے چینی رہتی ہے، اسی لیے عافیت کے لفظ سے آدمی ان سب چیزوں کو مانگ لیتا ہے، گویا ”سب کچھ ہی مانگ لیا ہے تجھ کو مانگ کر“ اللہ تعالیٰ کے مقدس پیغمبر موسیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام بھی جب مدین پہنچے تو کمال تواضع سے آپ نے اللہ تعالیٰ سے جامع دعا مانگ لی تھی:

”رَبِّ اِنِّیْ لِمَا اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرِ فَقِیْرٌ“

”میرے پروردگار! جو کوئی بہتری تو مجھ پر اوپر سے نازل کر دے، میں اس کا محتاج ہوں۔“
”وَعَنْ أَنَسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَادَ رَجُلًا مِنَ الْمُسْلِمِينَ قَدْ خَفَّتْ، فَصَارَ مِثْلَ الْفُرْخِ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: هَلْ كُنْتَ تَدْعُو اللَّهَ بِشَيْءٍ أَوْ تَسْأَلُهُ إِيَّاهُ؟ قَالَ: نَعَمْ، كُنْتُ أَقُولُ: اللَّهُمَّ مَا كُنْتُ مُعَاقِبِي بِهِ فِي الْآخِرَةِ فَعَجِّلْهُ لِي فِي الدُّنْيَا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: سُبْحَانَ اللَّهِ! لَا تُطِيقُهُ وَلَا تَسْتَطِيعُهُ: أَفَلَا قُلْتَ: اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ؟ قَالَ: فَدَعَا اللَّهُ بِهِ فَشَفَّاهُ اللَّهُ.“
(رواہ مسلم)

”حضرت انس رضی اللہ عنہ سے ایک واقعہ منقول ہے کہ نبی اکرم ﷺ ایک شخص کی عیادت کے لیے تشریف لے گئے، وہ شخص پرندے کے بچے کی طرح لاغر اور کمزور ہو چکے تھے۔ آپ ﷺ نے ان سے پوچھا کہ: کیا تم نے اللہ تعالیٰ سے کوئی دعا کی تھی؟ انہوں نے عرض کیا کہ: میں اللہ سے دعا کرتا تھا کہ اے اللہ! جو عذاب تو نے مجھے آخرت میں دینا ہے، وہ دنیا ہی میں دے دے۔“

آپ ﷺ نے فرمایا: ”سُبْحَانَ اللَّهِ!“ تم اس کی طاقت نہیں رکھتے تھے اور تم میں اتنی استطاعت ہی نہیں، تم یہ دعا کیوں نہیں کرتے تھے: ”اللَّهُمَّ اِنْتَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقَدْ آتَاكَ عَذَابُ النَّارِ.“ یعنی ”اے اللہ! ہمارے ساتھ دنیا و آخرت میں بھلائی کا معاملہ فرما اور ہمیں دوزخ کے عذاب سے بچا، چنانچہ انہوں نے دعا کی تو اللہ تعالیٰ نے انہیں شفا دے دی۔“

اذان اور اقامت کے درمیانی وقت میں دعا قبول ہوتی ہے۔ ایک صحابیؓ نے آپ ﷺ سے پوچھا کہ اس وقت میں کون سی دعا مانگا کروں؟ تو آپ ﷺ نے عافیت مانگنے کی ہدایت فرمائی:

”وَعَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ فُتِحَ لَهُ مِنْكُمْ بَابُ الدُّعَاءِ فَتَحَتْ لَهُ أَبْوَابُ الرَّحْمَةِ وَمَا سُئِلَ اللَّهُ شَيْئًا يَعْنِي أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَنْ يُسْأَلَ الْعَافِيَةَ.“

(رواہ الترمذی)

”عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: تم میں سے جس شخص کے لیے دعا کا دروازہ کھول دیا گیا، اس کے لیے رحمت کے دروازے کھول دیئے گئے اور اللہ تعالیٰ سے عافیت سے بڑھ کر اس کی پسندیدہ چیز نہیں مانگی گئی۔“

مرقاة میں اس حدیث کی شرح میں لکھا ہے کہ عافیت اللہ تعالیٰ کو اس لیے زیادہ محبوب ہے کہ یہ لفظ دونوں جہانوں کی بھلائوں کا جامع ہے جس میں صحت اور سلامتی شامل ہے۔ عافیت کی اس اہمیت کی وجہ سے عافیت کی طلب پر تاکید کو تفصیل سے بیان فرمایا، چنانچہ فرمایا:

”اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.“

”اے اللہ! میرے بدن میں عافیت دیجیے، میرے کانوں میں عافیت دیجیے، میری آنکھوں میں عافیت دیجیے، تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔“

ماحول اور نفسیاتی مسائل

نفسیاتی اُلجھنوں کی بڑی وجہ ماحول کا طبیعت سے موافق نہ ہونا ہے۔ سب سے پہلے وہ ماحول جس میں انسان کا بے تکلفانہ وقت گزرتا ہے، اس کا گھر ہے۔ بیوی بچے چونکہ انسان کے تابع ہوتے ہیں، لہذا انسان انہیں اپنے سے ہم آہنگ دیکھ کر مسرت و شادمان ہوتا ہے۔ جو آدمی دین سے محبت کرتا ہے اور خود دین پر عامل ہے، اس کے لیے اپنے اہل و عیال کی دینداری اور اعمالِ صالحہ میں مشغولی دلی سکون کا باعث ہے، جبکہ گھر والوں کا بے دین ہونا اور گناہوں میں مشغول ہونا اس کے لیے غم اور پریشانی کا باعث ہوتا

ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ کے نیک بندے اپنے اہل و عیال کی طرف سے بے فکر نہیں رہتے، وہ جہاں انہیں دنیوی آسائش پہنچانے کے لیے کوشاں رہتے ہیں، وہیں ان کی دینی ضروریات اور اخروی سہولت کا اس سے بڑھ کر خیال رکھتے ہیں۔ اپنی کوشش اور فکر کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے گڑ گڑا کر دعا کرتے ہیں کہ:

”رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا“ (الفرقان: ۷۴)
 ”ہمارے پروردگار! ہمیں اپنی بیوی بچوں سے آنکھوں کی ٹھنڈک عطا فرما اور ہمیں پرہیزگاروں کا سربراہ بنادے۔“

جد الانبیاء حضرت ابراہیم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی اولاد کے لیے نماز قائم کرنے کی دعا مانگ کر ایک مومن کامل کی دلی خواہش کا نقشہ پیش کر دیا تھا:

”رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ“ (ابراہیم: ۴۰)
 ”یا رب! مجھے بھی نماز قائم کرنے والا بنادیجیے اور میری اولاد میں سے بھی (ایسے لوگ پیدا فرمائیے جو نماز قائم کریں) اے ہمارے پروردگار! اور میری دعا قبول فرمالیجیے۔“

اسی طرح اولاد کی آسودہ حالی سے آدمی کو تسلی ہوتی ہے اور اس کی معاشی بد حالی اور تنگی سے آدمی کو غم ہوتا ہے۔ سیدنا ابراہیم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی اولاد کے لیے رزق کی فراخی کی دعا بھی مانگ لی تھی: ”وَازْرُقْهُمْ مِنَ الشَّجَرَاتِ“ اور یہ اس لیے تاکہ وہ شکر گزار بندے بن جائیں: ”لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ“ یہ دعائیں قرآن مقدس میں محفوظ ہیں اور نفسیاتی الجھنوں سے نجات کا ذریعہ ہیں۔

نبی ﷺ کی دعاؤں میں جہاں اہل و عیال کے لیے خیر کی طلب ہے، وہیں ان کے شر سے پناہ بھی مانگی گئی ہے۔ شادی کے بعد زوجہ سے ملاقات کے وقت وظیفہ زوجیت کی ادائیگی سے قبل اس دعا کا پڑھنا مسنون ہے:

”اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ.“

”اے اللہ! میں تجھ سے اس کی خیر مانگتا ہوں، اور تو نے اس کو جن خصلتوں کے ساتھ پیدا کیا ہے، ان کی بھلائی کا طلبگار ہوں، اور اس کے شر سے اور جن خصلتوں کے ساتھ تو نے اس کو پیدا کیا ہے، ان کے شر سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔“

اسی طرح ایسی بیوی سے پناہ مانگی گئی ہے جس کی برائی اور تکلیف سے آدمی قبل از وقت بوڑھا ہو جائے۔ ایسے ہی ایسی اولاد کے شر سے پناہ مانگی گئی ہے جو آدمی کے لیے وبال جان اور آخرت میں مواخذہ کا باعث بن جائے:

ہر ایک (سورج اور چاند)، ایک مقررہ وقت تک یونہی چلتا رہے گا۔ (قرآن کریم)

”اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَارِ السُّوءِ، وَمِنْ زَوْجِ تَشْيِينِ قَبْلِ الْمَشْيِبِ، وَمِنْ وَلَدٍ يَكُونُ عَلَيَّ رَبًّا، وَمِنْ مَالٍ يَكُونُ عَلَيَّ عَذَابًا، وَمِنْ خَلِيلٍ مَأْكِرٍ، عَيْنُهُ تَرَانِي، وَقَلْبُهُ يَزْعَانِي، إِنْ رَأَى حَسَنَةً دَفَنَهَا، وَإِذَا رَأَى سَيِّئَةً أَذَاعَهَا.“

”اے اللہ! میں تیری پناہ طلب کرتا ہوں برے پڑوسی سے اور ایسی بیوی سے جو مجھے بڑھاپے سے پہلے بوڑھا کر دے اور ایسی اولاد سے جو میرا آقا بن بیٹھے اور ایسے مال سے جو میرے لیے باعث عذاب بن جائے اور ایسے چالبازدوست سے جس کی آنکھیں مجھے تک رہی ہوں اور اس کا دل میرے پیچھے پڑا ہو اور میری ہر نیکی کو دبا دے اور ہر برائی کو نشر کرتا جائے۔“

وساوس

بڑھتے ہوئے نفسیاتی مسائل میں بڑا کردار وساوس کا بھی ہے۔ وساوس وسوسہ کی جمع ہے جس کا مطلب ایک نہ سنائی دینے والی آواز ہے۔ وساوس ایمان و عقائد سے متعلق بھی ہوتے ہیں اور عمل سے متعلق بھی۔ عقائد میں مثلاً اللہ سبحانہ و تعالیٰ، رسول اللہ ﷺ یا دیگر انبیاء علیہم السلام، فرشتوں، تقدیر، جنت و جہنم کے متعلق۔ عمل کے متعلق مثلاً پاکی اور ناپاکی کے وسوسے، حلال و حرام کے متعلق وسوسے یا اپنے دیگر معمولات زندگی کے بارے میں بے بنیاد خیالات مثلاً اپنی صحت کے متعلق وسوسے۔ وسوسے نفسانی بھی ہوتے ہیں جو خود انسان کے اندر سے پریشان خیالات کی صورت میں ظاہر ہو رہے ہوتے ہیں اور شیطانی بھی ہوتے ہیں۔ ہر انسان کے ساتھ ایک فرشتہ بھی ہوتا ہے اور شیطان بھی۔ فرشتہ اس کے دل میں اچھے خیالات ڈالتا ہے، جس سے انسان کی طبیعت نیکی کی طرف مائل ہوتی ہے، جبکہ شیطان برے خیالات ڈالتا ہے جس سے انسان کی طبیعت برائی کی طرف مائل ہوتی ہے۔ عام طور پر آدمی جب اللہ تعالیٰ کی یاد سے غافل ہوتا ہے تو اس وقت شیطان کو اپنا زہر گھولنے کا اچھا موقع مل جاتا ہے۔ جوں ہی آدمی اللہ تعالیٰ کی طرف توجہ کرتا ہے تو شیطان گھبرا کر پیچھے ہٹ جاتا ہے۔ اسی کا ایک بڑا اثر وہ ہے جو نماز کی پابندی پر ملتا ہے کہ نماز آدمی کو بے حیائی اور برے کاموں سے روک دیتی ہے۔

آج کل کے نفسیاتی مسائل میں وساوس کی بھی کثرت ہے۔ لوگ طرح طرح کے ایسے مسائل بتاتے ہیں جن کی کوئی صحیح بنیاد نہیں ہوتی، مثلاً کسی کو یہ وسوسہ ہوتا ہے کہ اس کا چہرہ خراب ہوتا جا رہا ہے، جبکہ حقیقت میں ایسا کچھ نہیں ہوتا۔ کسی کو صورتیں چلتی نظر آتی ہیں تو کسی کو آوازیں آرہی ہوتی ہیں۔ جو لوگ عبادات کے پابند ہوتے ہیں انہیں نماز، روزے، وضو حتیٰ کہ نکاح برقرار رہنے تک میں وسوسے آتے ہیں۔ (Obsessive Compulsive Disorders OCDs) کے نام سے ان نفسیاتی مسائل کے علاج کے لیے قسم ہاتھ کی دوائیاں دی جا رہی ہیں۔ نبی مہربان ﷺ نے ان وساوس کے لیے ایسا علاج اور دعا تعلیم

فرمائی ہے جس سے یہ وساوس نہ صرف دور ہوتے ہیں، بلکہ بجائے پریشان کرنے کے قرب الہی کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

”وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا؟ مَنْ خَلَقَ كَذَا؟ حَتَّى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهُ.“

”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ: شیطان تم میں سے کسی کے پاس آتا ہے تو کہتا ہے کہ اس طرح کس نے پیدا کیا؟ اس طرح کس نے پیدا کیا؟ یہاں تک کہ وہ کہتا ہے کہ تیرے رب کو کس نے پیدا کیا؟ تو جب وہ یہاں تک پہنچے تو اللہ سے پناہ مانگے اور اس وسوسہ سے اپنے آپ کو روک لے۔“

”وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا يَزَالُ النَّاسُ يَتَسَاءَلُونَ حَتَّى يُقَالَ: هَذَا خَلَقَ اللَّهُ الْخَلْقَ، فَمَنْ خَلَقَ اللَّهُ؟ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا، فَلْيَقُلْ: آمَنْتُ بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ.“

”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ: لوگ ہمیشہ ایک دوسرے سے پوچھتے رہیں گے، یہاں تک کہ یہ کہا جائے گا کہ مخلوق کو اللہ نے پیدا کیا؟ تو اللہ کو کس نے پیدا کیا؟ تو جو آدمی اس طرح کا کوئی وسوسہ اپنے دل میں پائے تو وہ کہے: ”آمَنْتُ بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ“ (میں اللہ اور اس کے رسولوں پر ایمان لایا)۔“

قرآن کریم میں شیطانی وسوسوں سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل دعا تلقین کی گئی ہے:

”رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ.“

جناب نبی کریم ﷺ کی دعاؤں میں ایک دعا ہے، جس کا پڑھتے رہنا نفس کے مکر و فریب اور وسوسوں سے حفاظت کا ذریعہ ہے:

”اَللّٰهُمَّ اَلْهَمْنِيْ رُشْدِيْ وَاعِزَّنِيْ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ.“

”اے اللہ! میرے دل میں میری ہدایت (بھلائی) ڈال دیجیے اور میرے نفس کے شر سے اپنی پناہ میں رکھیے۔“

دفتری اور کاروباری الجھنیں

بسا اوقات آدمی دفتری یا کاروباری معاملات میں ایسے لوگوں کے ماتحت ہوتا ہے جو اس کے لیے باعثِ اذیت ہوتے ہیں، چنانچہ وہ کام جسے اس نے مالی آسودگی حاصل کرنے کے لیے اختیار کیا تھا، اب

ذہنی دباؤ اور دوسرے کا باعث بن جاتا ہے۔ ایسی تکلیف سے حفاظت و نجات کا سامان رحمتِ عالم ﷺ کی تعلیمات میں بحسن و خوبی موجود ہے، ملاحظہ فرمائیں:

”عَنْ خَالِدِ بْنِ أَبِي عِمْرَانَ، أَنَّ ابْنَ عُمَرَ، قَالَ: فَلَمَّا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُومُ مِنْ مَجْلِسٍ حَتَّى يَدْعُوَ بِهِمْ لِأَلِ الدَّعَوَاتِ لِأَصْحَابِهِ: اَللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا يَحُولُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ، وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّاتِكَ، وَمَنْ الْيَقِينِ مَا تَهْوُونَ بِهِ عَلَيْنَا مَصِيبَاتِ الدُّنْيَا، وَمَتِّعْنَا بِإِسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوَّاتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا، وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا، وَاجْعَلْ ثَارَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمْنَا، وَانْصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا، وَلَا تَجْعَلْ مَصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا، وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا، وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا.“

”حضرت رسول اکرم ﷺ مجلس سے اُٹھتے ہوئے اکثر اپنے اصحاب کے لیے یہ دعا فرمایا کرتے تھے:

”اے اللہ! ہمیں اپنا ایسا خوف عطا فرما جو ہمارے اور گناہوں کے درمیان حائل ہو جائے، اور اپنی ایسی اطاعت گزاری نصیب فرما، جس کی بدولت تو ہمیں جنت میں داخل فرما دے، اور یقین کی وہ دولت عطا فرما جس کی برکت سے تو ہم پر دنیاوی مصیبتوں کا آسان فرما دے، اور ہمارے کانوں، آنکھوں اور طاقت کو ہماری زندگی کے لیے فائدہ مند بنا اور اسے ہمارے بعد بھی جاری فرما، اور ہم پر ظلم اور دشمنی کرنے والوں کے خلاف ہماری مدد فرما، اور ہماری مصیبتوں کو ہمارے دین میں داخل نہ فرما، اور ہم پر دنیاوی غموں کو حاوی نہ فرما، اور ہم پر ایسے لوگوں کو مسلط نہ فرما جو ہم پر رحم نہ کریں۔“

بڑھاپا اور ذہنی اُلجھنیں

انسان اگرچہ زندگی گزارنے میں دوسرے انسانوں کا ضرورت مند رہتا ہے، لیکن دوسروں پر بوجھ بننا اور نکتہ بن کر رہنا ایک شریف آدمی کو ناگوار ہوتا ہے۔ تاہم بڑھاپے میں آدمی نہ چاہتے ہوئے بھی دوسروں پر بوجھ بن جاتا ہے، طرح طرح کے امراض میں گھر کر انسان بسا اوقات مایوسی اور ناامیدی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے وقت میں بھی آنحضرت ﷺ کی دعائیں سہارا بنتی ہیں۔ مندرجہ ذیل دعائیں ملاحظہ فرمائیں:

”اَللَّهُمَّ اجْعَلْ أَوْسَعَ رِزْقِكَ عَلَيَّ عِنْدَ كِبَرِ سِنِّي، وَانْقِطَاعِ عُمْرِي.“

”اے اللہ! میرا سب سے وسیع رزق بڑھاپے میں اور عمر کے اختتام کے وقت مقرر کیجیے۔“

”اَللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ عُمْرِي آخِرَهُ، اَللَّهُمَّ اجْعَلْ خَوَاتِيمَ عَمَلِي رِضْوَانًا، اَللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ أَيَّامِي يَوْمَ الْقَاكَ.“

”اے اللہ! میری عمر کا آخری حصہ بہترین حصہ بنائیے، میرے عمل کے خاتمے آپ کی رضا پر ہوں، میرا بہترین دن وہ ہو جس دن میں آپ سے ملوں۔“

آنحضرت ﷺ کی طرف سے تربیت میں نفسیات کی رعایت

ایک نوجوان آنحضرت ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور آپ ﷺ سے (معاذ اللہ) زنا کی اجازت مانگی، آپ ﷺ نے انہیں قریب بلایا اور سمجھایا:

”حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک نوجوان نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا: یا رسول اللہ! مجھے زنا کرنے کی اجازت دے دیجیے! لوگ اس کی طرف متوجہ ہو کر اُسے ڈانٹنے لگے اور اسے پیچھے ہٹانے لگے، لیکن نبی ﷺ نے اسے فرمایا: میرے قریب آ جاؤ! وہ نبی ﷺ کے قریب جا کر بیٹھ گیا، نبی ﷺ نے اس سے پوچھا: کیا تم اپنی والدہ کے حق میں بدکاری کو پسند کرو گے؟ اس نے کہا: اللہ کی قسم! کبھی نہیں، میں آپ پر قربان جاؤں! نبی ﷺ نے فرمایا: لوگ بھی اسے اپنی ماں کے لیے پسند نہیں کرتے۔ پھر دریافت فرمایا: کیا تم اپنی بیٹی کے حق میں بدکاری کو پسند کرو گے؟ اس نے کہا: اللہ کی قسم! کبھی نہیں، میں آپ پر قربان جاؤں! نبی ﷺ نے فرمایا: لوگ بھی اسے اپنی بیٹی کے لیے پسند نہیں کرتے۔ پھر پوچھا: کیا تم اپنی بہن کے حق میں بدکاری کو پسند کرو گے؟ اس نے کہا: اللہ کی قسم! کبھی نہیں، میں آپ پر قربان جاؤں! نبی ﷺ نے فرمایا: لوگ بھی اسے اپنی بہن کے لیے پسند نہیں کرتے۔ پھر پوچھا: کیا تم اپنی چھوٹی بہن کے حق میں بدکاری کو پسند کرو گے؟ اس نے کہا: اللہ کی قسم! کبھی نہیں، میں آپ پر قربان جاؤں! نبی ﷺ نے فرمایا: لوگ بھی اسے اپنی چھوٹی بہن کے لیے پسند نہیں کرتے۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے ان کے سینے پر ہاتھ رکھ کر دعا فرمائی:

”اَللّٰهُمَّ اَعْفُو ذَنْبَهُ، وَطَهِّرْ قَلْبَهُ، وَحَصِّنْ فَرْجَهُ۔“

”اے اللہ! اس کے گناہ کو معاف فرما، اس کے دل کو پاک فرما اور اس کی شرم گاہ کی حفاظت فرما۔“

راوی کہتے ہیں کہ اس کے بعد زنا کے برابر کوئی فعل اس نوجوان کی نظر میں برا نہیں تھا۔ یہاں آپ ﷺ نے نوجوان صحابیؓ کی پیغمبرانہ شان کے مطابق نفسیاتی تربیت فرمائی اور ان کے حق میں دعا بھی فرمائی، جس کا اثر تھا کہ جس کام کی وہ اجازت مانگ رہے تھے، اب وہی ان کی نظر میں بدترین بن گیا۔

دعا میں اعتدال کی رعایت

انسانی فطرت ہے کہ انسان بے عزت ہونا پسند نہیں کرتا، تاہم اس جذبے کا اعتدال میں ہونا بھی

وہ تہیں چہاری ماؤں کے پیٹوں میں، تین تار یک پردوں میں، ایک کے بعد دوسری شکل دیتے ہوئے پیدا کرتا ہے۔ (قرآن کریم)

ضروری ہے۔ اگر اس میں افراط ہو جائے تو انسان ایسا نازک مزاج بن جائے کہ خلاف طبیعت بات کسی صورت برداشت نہ کر سکے، حتیٰ کہ اس میں اپنی بڑائی کا جذبہ اس حد تک ترقی کرے گا کہ اسے اپنے علاوہ دیگر انسان ذلیل و حقیر محسوس ہونا شروع ہو جائیں گے اور یہی تکبر ہے جس کے بارے میں کہا گیا ہے:

تکبر عزایل را خوار کرد
بزدان لعنت گرفتار کرد

اسی تکبر کے بارے میں فرمایا کہ جس کے دل میں رائی کے دانے کے برابر بھی تکبر ہو وہ جنت کی خوشبو بھی نہیں سونگھے گا۔

دوسری طرف اگر تفریط ہو جائے تو آدمی اس قدر پستی کا شکار ہو جائے کہ جو چاہے اسے ذلیل کرتا پھرے، اسے بے وقعت و بے قیمت سمجھے اور اس کی بے عزتی کرتا رہے، لیکن اسے کچھ بھی نہ ہو، اگرچہ حدیث پاک میں تو اضع اور انکساری کی تعلیم دی گئی ہے اور اپنے آپ کو عاجز سمجھنا پسندیدہ ہے، لیکن اس قدر عاجز بن جانا کہ آدمی ذلیل کیا جائے، دینی و دنیوی اعتبار سے مضرب ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے ان تمام پہلوؤں کی رعایت اپنی مندرجہ ذیل دعا میں نہایت خوبصورت انداز میں فرمادی ہے:

”اللّٰهُمَّ اجْعَلْنِيْ شَكُوْرًا، وَاجْعَلْنِيْ صَبُوْرًا، وَاجْعَلْنِيْ فِيْ عَيْنِيْ صَغِيْرًا، وَفِيْ
اَعْيُنِ النَّاسِ كَبِيْرًا۔“

”اے اللہ! مجھے شکر کرنے والا اور صبر کرنے والا بنادے اور مجھے میری نگاہ میں چھوٹا اور لوگوں کی نگاہ میں بڑا بنادے۔“

اس دعا کی جامعیت ملاحظہ فرمائیں کہ اللہ تعالیٰ سے تواضع بھی مانگی جا رہی ہے، اور مخلوق کی نگاہ میں عزت بھی۔ آدمی اپنے آپ کو عاجز و حقیر جانتا ہے، جبکہ دوسرے اسے قابلِ عزت سمجھتے ہوں۔

مقامِ رضا کی طلب

ٹینشن اور ڈپریشن کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ آدمی اپنے لیے ایک حالت کو اچھا سمجھ رہا ہوتا ہے، لیکن اسے اس کے برعکس حالات پیش آرہے ہوتے ہیں، مثلاً وہ ایک جگہ ملازمت کے لیے کوشش کرتا ہے، لیکن اسے مرضی کے خلاف دوسری جگہ ملازمت مل جاتی ہے۔ آدمی ایک جگہ رشتہ کا متمنی ہوتا ہے، لیکن وہاں رشتہ نہیں ہوتا، ایسی صورتحال میں طبیعت پریشان رہتی ہے۔ تاہم اگر اس بات کا دھیان ہو کہ ہر اچھی اور بری حالت اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے اور جو حال بھی پیش آتا ہے اس میں خیر ہوتی ہے تو طبعی پریشانی کے باوجود دل مطمئن رہتا ہے اور اللہ تعالیٰ سے شکوہ بھی نہیں پیدا ہوتا:

مالک ہے جو چاہے کرے تصرف

یہ ہے اللہ (ان صفات کا) تمہارا پروردگار، بادشاہی اسی کی ہے۔ (قرآن کریم)

کیا وجہ کسی بھی فکر کی ہے
بیٹھا ہوں میں مطمئن کہ یارب!
مالک بھی تو ہے حکیم بھی ہے
اسی یقین کو پیدا کرنے اور پھر اللہ تعالیٰ کی تقسیم پر راضی رہنے کی دعا آنحضرت ﷺ نے تلقین فرمائی ہے:

”اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ اِیْمَانًا یُبَاسِرُ قَلْبِیْ، وَ یَقِیْنًا صَادِقًا حَتّٰی اَعْلَمَ اَنْهُ لَا یُصِیْبُنِیْ اِلَّا مَا کَتَبْتَ لِیْ.“

جب مومن کی نگاہ میں فاعل حقیقی اللہ جلّ جلالہ کی ذات بن جاتی ہے اور اس کی تقسیم پر راضی بھی ہو جاتا ہے تو اب دوسروں سے شکوے اور شکایت کی حاجت ہی نہیں رہتی اور نہ ہی کوئی احساس محرومی رہتا ہے، بلکہ حال یہ بن جاتا ہے کہ:

تیرا غم بھی مجھ کو عزیز ہے
کہ وہ تیری دی ہوئی چیز ہے
خدا کے سوا چھوڑ دے سب سہارے

دوسروں سے توقعات وابستہ کرنا بھی ناامیدیوں اور مایوسیوں کا سبب بن جاتا ہے۔ کوئی عزیز چاہے کتنا ہی قریبی کیوں نہ ہو، ہمیشہ توقعات پر پورا نہیں اُتر سکتا۔ آنحضرت ﷺ کی تعلیم ہے کہ آدمی لوگوں سے کوئی توقع وابستہ نہ کرے، بلکہ لوگوں سے شریعت کے مطابق سلوک کرتا رہے اور تمام امیدیں اللہ تعالیٰ سے وابستہ رکھے۔ یہی ایک مومن حقیقی کی شان ہے کہ وہ عمل کرتا بھی صرف اللہ تعالیٰ کے لیے ہے اور اس کا بدلہ بھی اللہ تعالیٰ ہی سے طلب کرتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ کی دعاؤں سے بھی یہی بات معلوم ہوتی ہے کہ دنیا و آخرت کی تمام ضرورتوں کے لیے صرف اللہ تعالیٰ پر نظر رکھنی چاہیے۔ اللہ تعالیٰ سے تعلق مضبوط کر کے اسی سے توقعات وابستہ کر لینی چاہئیں:

”اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِیْ مِنْ تَوَكَّلَ عَلَیْكَ فَكَفَّیْتَهُ، وَ اسْتَغْدَاكَ فَهَدَّیْتَهُ، وَ اسْتَنْصَرَكَ فَنَصَرْتَهُ.“

”اے اللہ! مجھے ان لوگوں میں شامل کر دے جنہوں نے تجھ پر توکل کیا تو تو ان کے لیے کافی ہو گیا، اور انہوں نے تجھ سے ہدایت مانگی تو تو نے انہیں ہدایت دی اور تجھ سے مدد طلب کی تو تو نے ان کی مدد کی۔“

