

غمگینی و تنہائی کے موجودہ رجحانات اور اسوہ رسول ﷺ

The guideline from Uswa E Hasna in current trends of Loneliness and Grieving

Dr. Shaista Jabeen*Assistant Professor**Govt. Graduate College for Women Jhang**Email: shaista.sadhana@gmail.com***Abstract**

Loneliness is a state of mind in which one feels himself or herself alone and unwanted. According to Psychology, loneliness is considered to be a stable trait, which means that individuals have different set-points for feeling loneliness. They considered that prolonged loneliness is associated with depression, poor social support and introversion. Studies have shown that loneliness puts people at risk for physical disease and that it may contribute to a shortened life span. Grief is a natural response to lose something important to you. As a result of grief one may feel variety of emotions among them is loneliness. People who are not expressive mostly cut them off from community when they go through grief. The feeling of grief or being lonely because of grief is not something unnatural. It is a normal response of human body and mind in any unlike situation. But if it is prolonged and start to effect the routine life, then it is alarming and dangerous for the mental health of an individual and community as well. The Holy Prophet PBUH has also faced grief, loneliness in the different phases of his life. In this article, we will discuss the different reasons of grief and loneliness in this current scenario of social media influence. We will also discuss and describe different examples from the life of the Holy Prophet PBUH to overcome these emotions, so one can lead a healthy and peaceful life.

Keywords: Feeling Grieved, Lonely, Facing Depression, Guideline from Seerat Tayyaba

تمہیدی کلمات:

دور جدید کی چکاچوند والی زندگی نے جہاں انسان کو بہت سا آرام و آسائش دیا ہے وہیں اس کے لئے مختلف طرح کے مسائل بھی پیدا کر رہی ہے۔ ٹیکنالوجی کی آسان دستیابی نے لوگوں کو چمکتی دکتی ایک ایسی تخیلاتی دنیا کا باسی بنا دیا ہے جہاں ہر چیز انہیں اپنی دسترس میں معلوم ہوتی ہے۔ ہر شخص نے ایسی ہی مصنوعی زندگی کے حصول کو مقصدِ حیات سمجھ لیا ہے۔ کوئی اس حقیقت کو نہیں سمجھنا چاہتا کہ ہر شخص کی ذہنی صلاحیت، جسامت، شکل اور قسمت ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ دنیا میں ہر ایک کا حصہ جدا ہے۔ اس لاکھ دوڑ کی وجہ سے معاشرے میں عجیب و غریب

رجحانات زور پکڑ رہے ہیں۔ اپنے خود ساختہ معیارات کے حصول میں ناکام ہو کر لوگ مختلف اقسام کے ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ اس وقت فیشن کی طرح ڈپریشن بھی معاشرے کے حواس پر سوار ہے اور اس سے بچاؤ کے لئے مختلف طریقے اپنائے جا رہے ہیں جو انسان کو مزید بیمار اور پریشان کر رہے ہیں۔

سابقہ تحقیقی کام کا جائزہ:

اسلامی تعلیمات کے احکام انسانی زندگی کے ہر پہلو پر حاوی ہیں۔ جہاں ہمارا دین خوشی کے مواقع پر بے قابو ہونے کو ناپسند کرتا ہے، اسی طرح غم کا سامنا کرنے کے بارے میں بھی رہنمائی فرماتا ہے۔ علمائے اسلام نے اس حوالے سے تصانیف کی صورت میں اسلامی تعلیمات غم، تکلیف اور پریشانیوں کے مواقع پر طرز عمل کو بیان کیا ہے۔ تاکہ ان مواقع پر بھی ہمیں مذہبی رہنمائی میسر رہے۔ اس حوالے سے چند کتب یہ ہیں۔

- 1: غم نہ کریں، ڈاکٹر عائشہ القرنی، (مترجم) غنطریف شہباز ندوی، مکتبہ عمر فاروق، کراچی۔ سن
- 2: غم کا علاج، عبدالرحمن بن ناصر السعدی، (مترجم) ابو یحییٰ محمد زکریا زاہد، الفرقان ٹرسٹ، مظفر گڑھ، 2022ء
- 3: پریشانیوں اور مشکلات کا علاج، حافظ محمد حمزہ کاشف، ڈاکٹر حافظ محمد شہباز حسن، مکتبہ افکار اسلامی، لاہور، 2021ء
- 4: احکام سوگ، احمد بن عبداللہ السلیبی، (مترجم) حافظ عبدالجبار مدنی، حدیبیہ پبلی کیشنز، لاہور، 2014ء

تنہائی کے موضوع پر زیادہ کام مغربی دنیا میں ہو رہا ہے کیوں کہ وہاں یہ مسئلہ ایک المیہ کی صورت اختیار کر تا جا رہا ہے۔ اس موضوع پر تحریر کردہ چند کتب جنہوں نے مقبولیت اور فروخت کے نئے پیمانے وضع کئے، ان کا یہاں مختصر تعارف بیان کیا جا رہا ہے۔

- 1: Braving the Wilderness, Brene Brown, Random House, USA, 2017
- 2: Solitude: A Return to Self, Anthony Storr, Free Press, USA, 2005
- 3: The Lonely City, Olivia Laing, Penguin Publishers, UK, 2016
- 4: Unlonely Planet, Jillian Richardson, New Degree Press, USA, 2019
- 5: Eleanor Oliphant is Completely Fine, Gail Honeyman, Pamela Dorman Books, 2017
- 6: Stop Being Lonely, Kira Asatryan, New World Library, 2016

اردو زبان میں ان موضوعات پر بہت سے تحقیقی مقالات بھی تحریر کئے گئے ہیں۔ مقالہ ہذا میں غم اور

تنہائی کی صورت میں سیرت نبوی ﷺ سے بطور خاص رہنمائی بیان کی جائے گی۔ اس حوالے سے آپ کی حیات طیبہ کی حیات مبارکہ کے مختلف واقعات، آپ کی تعلیمات اور فرامین سب پہلوؤں کو مد نظر رکھا جائے گا تاکہ اس موضوع پر کسی قدر عمدہ مواد میسر ہو سکے۔

تنہائی اور نفسیاتی مسائل:

ڈپریشن کی مختلف صورتوں کا شکار ہو کر لوگ غمگین مزاج اور تنہائی پسند ہو رہے ہیں۔ لوگوں سے دور ہونا، خود کو لوگوں سے الگ تھلگ کر لینا تنہائی یا اکیلا پن کہلاتا ہے۔ تنہائی اور احساس تنہائی یہ دونوں ڈپریشن کی طرف لے کر جاتی ہیں۔ احساس تنہائی میں انسان خود کو لوگوں کی بھیڑ میں تنہا محسوس کرتا ہے، ایسا اس لئے بھی ہوتا ہے کہ کچھ لوگ کسی کو کھو دینے کے بعد یا تعلقات میں برے تجربے کے بعد خود کو محدود کر لیتے ہیں۔ تنہائی ہو یا احساس تنہائی ہر صورت ذہنی صحت کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ طویل عرصے تک تنہا رہنا انسان کو مایوسی کا شکار بنا دیتا ہے اور اس کی شخصیت میں خلا پیدا ہو جاتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ تنہائی کا شکار لوگ ہر وقت ذہنی دباؤ میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان کا فشارِ خون بلند ہو سکتا ہے اور دوائی کے مستقل استعمال سے بھی قابو کے آنے کا امکان کم رہ جاتا ہے۔ ان کے جسم میں کولیسٹرول اور سٹریس ہارمون کو ریٹیزول کی مقدار بھی عام لوگوں سے زیادہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگ پریشانی، مایوسی، افسردگی جیسے نفسیاتی مسائل کا شکار ہوتے چلے جاتے ہیں۔

تنہائی کے صحت پر اثرات:

امریکی ماہرین نے حال میں ہی ایک تحقیق کے نتائج بیان کرتے ہوئے واضح کیا ہے کہ تنہائی کا نقصان تمباکو نوشی سے بھی زیادہ ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تنہا رہنے سے کسی بھی شخص کی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے، اس کی نیند خراب ہو سکتی ہے، فشارِ خون متاثر ہو سکتا ہے اور اس کے ہارمونز میں بے قاعدگی آسکتی ہے، جس سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ انہوں نے خبردار کیا ہے کہ کئی ممالک میں تنہائی و بائی امراض کی مانند پھیل رہی ہے اور یہ صورت حال لوگوں کے لئے خطرہ ہونی چاہئے۔

یہاں اس تنہائی کا ذکر کیا جا رہا ہے جس میں مبتلا ہو کر انسان خود کو اکیلا محسوس کرنے لگتا ہے۔ اکیلے پن کا شکار ہو جانے والے یہ تنہائی انسان کو دیمک کی طرح چاٹ لیتی ہے۔ اکیلے پن کا شکار افراد سمجھتے ہیں کہ وہ تنہا رہ لیں گے۔ وہ خود کو بہت مضبوط ظاہر کرتے ہیں۔ اگر انسان تنہا رہ سکتا تو اللہ تعالیٰ والدین، بہن بھائی، دوست احباب کا رشتہ ہی کیوں بناتا؟ بس انسان کی تخلیق ہو جاتی اور وہ تنہا تنہا خوش باش رہتا۔ تھوڑی دیر کے لئے تو انسان تنہا رہ سکتا ہے لیکن ہمیشہ کے لئے تنہا رہ جانے کا مطلب ڈپریشن، ذہنی تناؤ اور چڑچڑاہٹ کا شکار ہونا ہے۔ جب بھی انسان خود کو اکیلا محسوس کرتا ہے وہ وقت اس کے لئے بہت تکلیف دہ ہوتا ہے، کیونکہ اللہ نے انسان کے لئے دنیا کو مسخر کیا ہے۔

تنہائی کے حوالے سے اسوہ رسول:

انسان سماجی عنصر ہے سماج کے بغیر وہ ایسے ہے جیسے روح کے بغیر جسم۔ پھر لوگ کیوں تنہائی کے مسافر ہیں۔ نبی اکرم ﷺ تمام انسانوں میں سب سے مضبوط اعصاب کے مالک تھے۔ مکمل حسن و اخلاق کا پیکر تھے، لیکن آپ ﷺ کی حیات مبارکہ کا جائزہ لینے سے معلوم ہوتا ہے کہ کبھی آپ ﷺ کو حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا تسلی دے رہی ہیں، کبھی حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ آنسو صاف کر رہے ہیں، کبھی بی بی فاطمہ الزہرا رضی اللہ عنہا غموں کا مداوا کر رہی ہیں اور کبھی حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بازو میں لئے آپ ﷺ کو سون رہی ہیں۔ یہ ذکر کا مقصد یہ ہے کہ انسان کتنا ہی مضبوط اعصاب کا مالک کیوں نہ ہو، اس کی نفسیات اللہ نے ایسی بنائی ہے کہ وہ چاہتا ہے کوئی اس جیسا انسان ہو جو اس کے دل کا حال سنے، اس کے غم اور تکلیف کا مداوا کرے، کوئی تو جو پریشانی میں اسے حوصلہ دے۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ نے مختلف رشتوں کی صورت میں ہمدرد میسر کئے ہیں، لہذا ان سے درو ہونے کی بجائے ان سے مربوط رہیں۔ ان کو بھی اپنی موجودگی کا احساس دلائیں اور خود بھی ان رشتوں سے ذہنی سکون حاصل کریں۔

مثبت تنہائی:

تنہائی صرف وہی بہتر ہے جس میں رب کی خلوت ہو۔ حضور اکرم ﷺ اکثر راتوں کو تنہا پائے جاتے تھے لیکن یہ تنہائی اللہ کی محبت کے احساس کی تنہائی ہوا کرتی تھی۔ یہ تنہائی انسان کو مضبوط بناتی ہے، انسان اس تنہائی میں اپنا محاسبہ کرتا ہے، اپنی ذات کی اصلاح کا سوچتا ہے۔ خود کو سماجی اعتبار سے تعمیری صلاحیتوں کی جانب مائل کرتا ہے۔ اسلام کی اجتماعی تعلیمات پر عمل کا درس یہی ہے کہ ایک مسلمان دوسرے کے کام آئے، اس کے دکھ سکھ، غم و خوشی اور رنج و الم میں شریک ہو اور اسے تنہائی کا احساس نہ ہونے دے، نماز اجتماعی اعمال میں سب سے بڑا عمل ہے۔ اس میں جہاں ہماری روزمرہ زندگی کے دیگر درس پائے جاتے ہیں وہاں تنہائی ختم کرنے کا بھی درس ملتا ہے۔ مسجد میں جانا، لوگوں سے میل ملاقات، ایک دوسرے کی خیر و عافیت معلوم کرنا تنہائی جیسے امراض کا خاتمہ کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے بعض نیک اور برگزیدہ بندوں کو بعض اوقات اپنی زندگی کا کچھ حصہ تنہائیوں میں گزارنا پڑا جسے انہوں نے اپنے خالق سے مزید قریب ہونے کا موقع سمجھا اور وہاں سے نکل کر دنیا میں خدائے واحد کی بندگی پر مبنی معاشرے کی تشکیل کے لئے منصوبہ بندی کرتے رہے۔ کچھ عرصہ تنہائی میں رہنا، بھیڑ بھاڑ اور سماج سے الگ تھلگ رہنا شخصیت کے ارتقاء کے لئے ضروری ہے۔ یہ روح کی تسکین اور اپنوں سے تعلق مضبوط کرنے کے لئے بھی کارآمد ہے۔ تنہائی میں رہ کر انسان کو سوچنے سمجھنے اور غور و فکر کرنے، ذہنی یکسوئی سے منصوبہ بندی کرنے کا موقع ملتا ہے اور انسان اپنے خالق سے رشتہ بھی مستحکم کر لیتا ہے۔ قرآن مجید نے اصحاب کہف کا تذکرہ کیا ہے کہ وہ چند نوجوان تھے جنہوں نے خدا پر اپنے غیر

متزلزل ایمان کی وجہ سے جب خدا بیزار سماج میں مصیبتوں کا سامنا کیا اور دن بہ دن ان کے لئے حالات ناسازگار ہوتے چلے گئے تو انہوں نے سماج سے الگ ہو کر گوشہ نشینی کا فیصلہ کیا۔ یہ فیصلہ اس قدر بہترین تھا کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں اس کا تذکرہ ان الفاظ میں کیا ہے۔

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْوَا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ
وَيَهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا

اور (ساتھیو) جب تم ان سے لوگوں سے بھی علیحدگی اختیار کر لی ہے اور ان سے بھی جن کی یہ اللہ کو چھوڑ کر عبادت کرتے ہیں تو چلو اب تم اس غار میں پناہ لے لو، تمہارا پروردگار تمہارے لئے اپنا دامن رحمت پھیلا دے گا اور تمہارے کام میں آسانی کے اسباب مہیا فرمائے گا۔ (1)

یہ گوشہ نشینی ان کے لئے نہایت مفید اور اطمینان بخش ثابت ہوئی۔ ایک یہ کہ ان کے لئے رحمت بن گئی اور دوسرا مستقبل میں ان کے لئے دنیا کشادہ ہو گئی۔ ان نوجوانوں نے اللہ کی خاطر سماج سے علیحدگی اختیار کر لی جس کا مقصد یہ تھا کہ حالات سازگار اور صحیح ہونے پر وہ سماج سے جڑ جائیں گے اور نوع انسانیت کے لئے نفع بخش ثابت ہوں گے۔ اللہ کے رسول ﷺ غار حرا میں گوشہ نشینی اختیار فرمایا کرتے تھے۔ آپ ﷺ ذکر الہی، قوم کے بگاڑ کے اسباب اور کائنات کے مظاہر پر غور و فکر فرماتے تھے اور اللہ تعالیٰ سے لوگوں کی رشد و ہدایت کی دعا فرمایا کرتے تھے۔ اس معمول کو سیرت نگاران نے تحفہ کا نام دیا ہے۔ تحفہ دراصل ایک روحانی کیفیت کا نام ہے جس میں کچھ عرصے کے لئے گوشہ نشینی اختیار کر کے انسان ایک خاص قسم کی عبادت میں مشغول رہتا ہے۔ اللہ کے رسول ﷺ نے غار حرا میں یہی گوشہ نشینی اختیار کی تھی، آپ ﷺ غار میں کئی کئی دن قیام فرما رہے کرتے تھے۔ انہی تنہائیوں نے آپ ﷺ کو نبوت سے سرفراز کیا۔ ایسی پاکیزہ تنہائیوں میں انسان غور و فکر اور عبادت کے ذریعے اپنے رب سے قریب ہوتا ہے، اپنے قلب اور نفس کو پاک کرتا ہے اور تنہائیوں سے فراغت کے بعد سماج کی تعمیر و تطہیر کا فریضہ ادا کرتا ہے۔

غمگین ہونا:

غم ایک قدرتی کیفیت ہے لیکن ہر وقت غمگین رہنا ذہنی اور جسمانی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ غم سے باہر آنے کے لئے ضروری ہے کہ معاملات کو اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیا جائے۔ اس پر توکل سے ہی اس کیفیت سے باہر آنا ممکن ہو سکتا ہے۔ خوشی ایک فطری عمل ہے جبکہ ناخوش اور غمگین ہونا غیر فطری عمل ہے۔ ناخوش انسان خود اپنے حال سے دور ہو جاتا ہے جبکہ خوش رہنے والا انسان اپنی ذات میں انجمن ہوتا ہے اور دوسرے لوگ اس کے گرویدہ ہوتے ہیں۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

یاد رکھو کہ جو اللہ کے دوست ہیں ان کو نہ کوئی خوف ہو گا اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔ (2)
مسلسل غمگین رہنا بڑی تکلیف دہ چیز ہے، اللہ کو یہ پسند نہیں کہ اس کے بندے غمگین زندگی گزاریں، اسی لئے اللہ نے رنج و غم سے منع فرمایا۔ صحابہ کرام کو خطاب کرتے ہوئے فرمایا:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا

تم نہ تو کمزور پڑو اور نہ غمگین رہو۔ (3)

نبی اکرم ﷺ نے غارِ ثور میں حضرت ابو بکر سے فرمایا:

إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا۔

جب ان کو کافر لوگوں نے ایسے وقت میں نکالا تھا جب وہ دو آدمیوں میں سے دوسرے تھے، جب وہ دونوں غار میں تھے، جب وہ اپنے ساتھی سے کہہ رہے تھے: غم نہ کرو

بے شک اللہ ہمارے ساتھ ہے۔ (4)

فرشتے بھی استقامت اختیار کرنے والے اہل ایمان سے کہتے ہیں کہ تم کچھ غم نہ کرو۔

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزِنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

جن لوگوں نے کہا ہے کہ ہمارا رب اللہ ہے، پھر وہ اس پر ثابت قدم رہے ان پر فرشتے (یہ کہتے ہوئے) اتریں

گے کہ نہ کوئی خوف دل میں لاؤ، نہ کسی بات کا غم کرو اور اس جنت سے خوش ہو جاؤ جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا۔ (5)

غم کے حوالے سے اسوہ رسول:

غمگین اور رنجیدہ رہنے سے ناشکری ہوتی ہے اور اس سے شیطان اور انسان کے دشمن خوش ہوتے ہیں اور آپ سے محبت کرنے والے تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ یہ غم بڑی بری چیز ہے اس لئے نبی کریم ﷺ اس سے پناہ مانگا کرتے تھے۔

اللهم انى اعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضلع الدين
وغلبة الرجال

اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں غم و الم سے، عاجزی سے، سستی سے، بزدلی سے، بخل سے،

قرض دار ہونے سے اور لوگوں کے غلبہ سے۔ (6)

انسان کا غمگین رہنا، رنجیدہ اور پریشان رہنا اس کی قوت عمل کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ انسان مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے اور بسا اوقات رنج کی شدت میں خودکشی تک جا پہنچتا ہے۔ غم میں رہنے سے پریشانی کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ اگر آپ غمگین ہیں تو ان باتوں پر عمل کرنے سے آپ غم سے باہر آسکتے ہیں۔ سب سے پہلی چیز جس بات یا چیز کا نقصان آپ کو غم میں مبتلا کر رہا ہے اس پر صبر کریں۔ صبر یہ ہے کہ جب بھی پریشانی آئے اس کے ابتدائی مراحل میں ہی صبر کریں۔ نبی کریم ﷺ نے ایک عورت کو یہی بات بتلائی۔

الصبر عند الصدمة الاولى

صبر وہی ہے جو صدمہ کے شروع میں ہو۔ (7)

اللہ کے نبی ﷺ فرماتے ہیں کہ

ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا اذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، الا كفر الله بها من خطاياها

مسلمان جب بھی کسی پریشانی، بیماری، رنج و ملال، تکلیف اور غم میں مبتلا ہوتا ہے یہاں تک کہ اسے کانٹا بھی چھبتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے اس کے گناہوں کا کفارہ بنا دیتا ہے۔ (8)

غم کے موقع پر سیرت طیبہ سے رہنمائی:

اس حدیث کی روشنی میں یہ سمجھا جاسکتا ہے کہ ایک مسلمان کو بچنے والا غم محض بے کار نہیں بلکہ اس کی نیکیوں اور اچھائیوں میں اضافے اور گناہوں میں کمی کا باعث ہے۔ علمائے سلف میں سے بعض نے اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اگر غم نہ ہوتے تو ہم قیامت کے دن مفلس اور خالی ہوتے، ان میں سے بعض ایسے بھی تھے جو غم، پریشانی ملنے پر ایسے خوش ہوتے تھے جیسے کوئی نعمت ملنے پر خوش ہوا جاتا ہے۔ کسی کی غلطی کی سزا اللہ سے دنیا میں ہی دے دے اور آخرت کا عذاب اس سے ختم کر دیا جائے تو اس سے بڑھ کر خوشی کی بات اور کیا ہو سکتی ہے۔ حضرت عبد اللہ بن مغفل کہتے ہیں کہ ایک آدمی کی ملاقات ایسی عورت سے ہوئی جو زمانہ جاہلیت میں جسم فروشی کیا کرتی تھی، اس آدمی نے عورت سے چھیڑ خانی تو اس نے کہا کہ رک جا، اللہ تعالیٰ نے زمانہ جاہلیت کا دور ختم کر دیا ہے اور ہمیں اسلام کی طرف ہدایت دی ہے۔ جب اس نے یہ الفاظ سنے تو گھبرا کر جلدی سے پیچھے ہٹ گیا کہ اچانک اس کا چہرا دیوار سے رگڑا کھا کر زخمی ہو گیا۔ اس آدمی نے نبی کریم ﷺ کو یہ سارا ماجرا کہہ سنایا، آپ ﷺ نے فرمایا: اے بندے اللہ تعالیٰ نے تیرے ساتھ بھلائی کا ارادہ کیا ہے۔

اذا اراد الله بعبده الخير عجل له العقوبة في الدنيا واذا اراد الله بعبده الشر امسك عنه بذنبه حتى يوافي به يوم القيامة۔

کیونکہ جب وہ کسی کے ساتھ بھلائی کا ارادہ کرتا ہے تو اس کو اس کے گناہ کی سزا بہت جلد دے دیتا ہے، اور جب کسی کے ساتھ بھلائی کا ارادہ نہ ہو تو اس کی سزا قیامت تک مؤخر کر دیتا ہے، تا کہ اس کو جہنم کی آگ میں پھینکے۔ (9)

اس لئے اگر دنیا میں کوئی غم اور تکلیف آئے تو اس پر صبر کرنا لازم ہے۔ نبی کریم ﷺ کے عزیز چچا حضرت ابوطالب اور آپ ﷺ کی رفیقہ حیات حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا کی جب 10 نبوی میں وفات ہوئی تو یہ وقت آپ ﷺ کے لئے بہت زیادہ غم کا تھا۔ محمد رفیق ڈوگر لکھتے ہیں:

"قریش مکہ کی طرف سے معاشی، معاشرتی مقاطعہ کے ظلمانہ شب و روز مسلسل تین سال تک جاری رہے۔ جس سال یہ ظلمانہ مقاطعہ ختم ہوا۔ اس سال حضور ﷺ کو پے درپے صدمات سے دوچار ہونا پڑا۔ حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا کی وفات، جناب ابوطالب کی وفات ذاتی اور دعوتی حوالوں سے بڑے نقصانات تھے۔" (10)

ان دونوں نے آپ ﷺ کی محبت، رفاقت اور خیر خواہی کا حق ادا کر دیا تھا، ہر مشکل اور آزمائش میں دونوں آپ ﷺ کے لئے ڈھال بنے رہے، ان کی وفات کے بعد اسلامی دعوت کے بیشتر راستے مسدود ہو گئے۔ قدم قدم پر آپ ﷺ کو عناد اور مخالفت کا سامنا کرنا پڑا۔ آپ ﷺ جہاں بھی تشریف لے جاتے دعوت کے راستے بند پاتے۔ آپ ﷺ گھر سے نکلتے، پھر اس حال میں واپس آتے کہ کسی نے آپ ﷺ کی دعوت سنی ہوئی نہ آپ ﷺ پر ایمان لایا ہوتا۔ بلکہ تمام لوگ مذاق اڑاتے، آپ ﷺ کے ساتھ زیادتی کرتے اور تمسخر و استہزاء سے کام لیتے۔ یہ صورت حال آپ ﷺ کے باعث رنج و الم تھی، ان دو عزیز ہستیوں کی یکے بعد دیگرے وفات آپ ﷺ کے لئے بہت بڑا سانحہ تھا، اسی بناء پر آپ ﷺ نے اس سال کو عام الحزن یعنی غم کا سال قرار دیا۔

اس وقت آپ ﷺ اکثر غمگین رہا کرتے تھے۔ اس غم کو ہلکا کرنے کے لئے اس زمانے میں ایسی آیات نازل ہوتی تھیں جن میں آپ ﷺ کی دلجوئی و تشفی کی جاتی تھی۔ اس شدید غم کے باوجود آپ ﷺ ہمت ہار کر نہیں بیٹھے نہ ہی اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ مشن کو فراموش کیا، بلکہ مکہ سے ذرافصلے پر واقع عرب کے دوسرے بڑے تجارتی شہر طائف کا دعوتی سفر اختیار کیا اور خود پر اس غم کو حاوی نہیں ہونے دیا۔ غم سے نجات کے حوالے سے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے: "ان کے خاندان میں جب کسی کی وفات ہو جاتی اور تعزیت کے لئے آنے والی عورتیں چلی جاتیں تو گھر کی خواتین دن بھر کی مجلس سے تھک جاتیں تو اس وقت تلبینہ (جو کا دلیہ) تیار

کرنے کا حکم دیتیں۔ پھر تیز تیار ہوتا (شور بہ میں روٹی توڑ کر ڈالنا)۔ تیز کے پیالے کے اوپر تلبینہ ڈال کر گھر کی تھکی ہوئی خواتین کو کھلایا جاتا اور کہا کرتی تھیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے کہ

التلبینہ تجم لفواد المریض ، وتذهب ببعض الحزن

تلبینہ دل کے جملہ عوارض کا مکمل علاج ہے، یہ دل پر سے غم کو اتار دیتا ہے۔ (11)

یہاں پر دل سے غم کا بوجھ اتارنے کے لئے ایک باقاعدہ چیز کا استعمال کیا گیا جس میں توانائی کے ساتھ دل کو سکون

دینے والے اجزاء شامل ہیں۔ دل پر بوجھ کی صورت حال میں قرآن مجید نے ایک اہم نفسیاتی اصول رحمت فرمایا ہے۔

اپنے خدا کی عبادت اس طرح کرو کہ تمہیں کسی شک و شبہ کے بغیر اپنی طلب کے حصول کا یقین ہو۔
وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

اور اپنے پروردگار کی عبادت کرتے رہو، یہاں تک کہ تم پر وہ چیز آجائے جس کا آنا یقینی ہے۔ (12)

یعنی دل سے بوجھ اللہ تعالیٰ پر یقین سے کم ہوتا چلا جاتا ہے اور اللہ کی بنائی ہوئی کچھ اشیاء میں بھی

ایسے خواص ہیں جو غم کی حالت میں جسم اور دماغ کو سکون پہنچانے پر قادر ہیں۔ (13)

جب بھی آپ غمگین ہوں، تکلیف میں ہوں، دکھ میں ہوں تو اللہ سے دعا کریں کہ وہ آپ کی تکلیفوں،

غموں اور پریشانیوں کو دور کر دے۔ کیونکہ اگر آپ کا غم کوئی دور کر سکتا ہے تو وہ صرف اللہ تعالیٰ ہے۔ اللہ سے دعا

کرنا آپ کے غم کو بھی ہلکا کرے گا اور اس کے فضل و کرم سے غم دور بھی ہو جائے گا، غمگین دل جب دعا کرتا ہے تو

اس دعا میں اتنی تاثیر ہوتی ہے کہ اللہ رب العالمین اس کو قبول فرماتا ہے اور غم سے نجات دے دیتا ہے۔ (14)

نبی کریم ﷺ سے ایک جامع دعا منقول ہے جو آپ رنج و غم کے وقت پڑھا کرتے تھے۔

لا اله الا الله العظيم الحليم، لا اله الا الله رب العرش العظيم، لا اله الا الله رب
السموات ورب العرش الكريم

کوئی معبود نہیں اللہ کے سوا جو عظمت والا ہے اور برابر ہے، کوئی معبود نہیں اللہ کے سوا جو

عرش عظیم کا مالک ہے، کوئی معبود نہیں اللہ کے سوا جو آسمانوں کا رب ہے اور عرش کریم کا

مالک ہے۔ (15)

غم کو دور کرنے کے اسباب:

اہم بات یہ ہے کہ آپ غم کو دور کرنے کے جو اسباب ہیں، وہ اختیار کریں۔ بہت سارے مسائل، مشکلات

اور غم خود ہماری لاپرواہی اور غفلت کی وجہ سے آتے ہیں اور جب آپ محروم ہو جاتے ہیں تو رنجیدہ ہوتے ہیں تو

دھیان دے کر ان اسباب کو دور کرنے کی کوشش کریں جن کی وجہ سے آپ کو غمگین ہونا پڑا۔ تقدیر پر راضی رہیں

اور یقین رکھیں کہ یہ غم آپ کی قسمت میں تھا اس لئے آپ کو ملنا تھا۔ اگر مگر اور لایعنی باتوں اور کیوں کیا کیسے کے پیچھے لگ کر خود کو غمگین مت کریں بلکہ تقدیر پر ایمان رکھیں۔ (16)

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

وان اصابك شئ، فلا تقل: لو اني فعلت كان كذا وكذا، الكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فان لو تفتح عمل الشيطان۔

اور تجھ پر اگر کوئی مصیبت آئے تو یوں مت کہو کہ اگر میں ایسا کرتا تو یہ مصیبت کیوں آتی لیکن یوں کہو کہ اللہ تعالیٰ کی تقدیر میں ایسا ہی تھا جو اس نے چاہا کیا۔ اگر مگر کرنا شیطان کے لئے راہ کھولنا ہے۔ (17)

تسبیح و تحمید کا اہتمام کریں کیونکہ عموماً جب ہم غمگین ہوتے ہیں تو سب سے پہلے نماز چھوڑ بیٹھتے ہیں، جبکہ غم کا سب سے بہترین علاج ذکر و عبادت ہے۔ کفار و مشرکین کی باتوں سے جب نبی اکرم ﷺ بے حد تکلیف محسوس کرتے تھے، غمگین ہو جاتے تھے، آپ ﷺ کا سینہ مبارک غم سے تنگ ہو جاتا تھا، اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کے رنج و غم کا یہ علاج بتایا ہے۔

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

تو (اس کا علاج یہ ہے کہ) تم اپنے پروردگار کی حمد کے ساتھ اس کی تسبیح کرتے رہو، اور سجدہ بجا لانے والوں میں شامل رہو۔ (18)

اللہ تعالیٰ کو یاد کرنا، اس کے ذکر میں مشغول رہنا آپ کے غم اور تکلیف کی شدت کو کم کر دیتا ہے۔ (19)

پروفیسر ڈاکٹر طفیل ہاشمی نامور ماہر تعلیم ہیں، تمام عمر علمی و تحقیقی سرگرمیوں میں گزری ہے اور پیرانہ حالی میں بھی سوشل میڈیا کے ذریعے مذہبی شعور و آگاہی کا فریضہ انجام دیتے رہتے ہیں، وہ لکھتے ہیں کہ ہمارے ایک دوست ہیں جو نہایت اعلیٰ تعلیم یافتہ، عربی، اردو اور انگریزی زبانوں میں رواں، دینی و دنیاوی تعلیم یافتہ، نیک اور پرہیز گار انسان ہیں۔ کسی خارجی پریشانی، غم کے بغیر ہر وقت گھٹن، حزن و ملال اور ٹینشن کی کیفیت میں رہتے ہیں، جس کی وجہ سے بسا اوقات عوارض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کو کھوجنے پر معلوم ہوا کہ ان کے نزدیک تقویٰ، اللہیت کا دار و مدار انسان کے غمگین رہنے پر ہے۔ انہوں نے مجھے ہند بن ابی ہالہ کی ایک روایت بھی سنائی کہ رسول اللہ ﷺ مسلسل غمگین رہا کرتے تھے۔ نیز حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ پر بھی حزن غالب رہتا تھا۔ میں انہیں کیسے سمجھاؤں کہ رسول اللہ ﷺ کے غمگین رہنے کا سبب قرآن نے خود بتایا ہے۔

کہ اگر یہ ایمان نہ لائے تو ان کے غم میں کیا آپ خود کو ہلاک کر ڈالیں گے۔
 فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا
 (اے پیغمبر) اگر لوگ (قرآن کی) اس بات پر ایمان نہ لائیں تو ایسا لگتا ہے جیسے تم افسوس کر
 کے ان کے پیچھے اپنی جان گھلا بیٹھو گے۔ (20)

ساری انسانیت تک اللہ کا پیغام پہنچانے کی ذمہ داری آپ ﷺ پر آن پڑی تھی، آپ ﷺ کا پریشان اور
 غمگین ہونا فطری تھا۔ شاید اسی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے دوبار آپ ﷺ کی اوپن ہارٹ سرجری (شق صدر) کرایا۔
 ساتھ ہی بار بار آپ ﷺ کو دعوت و تبلیغ کی ذمہ داری کی وجہ سے غمگین ہونے سے روکا، صاف بات ہے اللہ تعالیٰ
 آپ ﷺ کو خوش و خرم دیکھنا چاہتا تھا۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ بعض لوگ مزاجاً غم پسند ہوتے ہیں جیسے حسن بصریؒ)
 آپ ایک مشہور و نامور تابعی تھے۔ آپ کی شخصیت کا ایک نمایاں پہلو عاجزی اور کثرت گریہ تھی۔ اللہ کی محبت اور
 اس کی ناراضگی کے خوف سے اتنا روتے کہ آنکھوں میں گڑھے پڑ گئے۔) لیکن غم و حزن درحقیقت ایسی ناپسندیدہ
 کیفیات ہیں جن سے بچنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام سے لے کر نبی آخر الزمان ﷺ تک کتاب
 ہدایت نازل کی تاکہ انسانیت لاخوف علیہم ولا هم يحزنون (21) کی زندگی جئے۔ نیز اولیاء اللہ کی بھی اللہ نے یہی صفت
 بیان کی ہے۔ اگر یہ صفت محمود ہوتی تو قرآن مجید میں لا تحزن ان اللہ معنا (22) کی تلقین نہ ہوتی۔ گویا اللہ کی معیت کا
 یقین انسان کو غم اور ملال سے پاک کر دیتا ہے، اگر آپ اپنے خود ساختہ حزن سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں جو بلا
 شبہ عذاب الہی ہے تو اس کے لئے دو کام کیجئے۔ ایک تو ہر لمحہ یہ تصور رکھئے کہ اللہ تعالیٰ آپ سے بے پناہ محبت کرتا ہے
 - یہ ہے بھی حقیقت کہ ہمارا وجود اللہ کی مسلسل توجہ کار بہن منت ہے۔ اگر ایک لمحے کے کروڑوں حصے میں بھی اس کی
 توجہ ہم سے ہٹ جائے تو ہمارا وجود باقی نہ رہے۔ کبھی اپنی ذات، اپنے وجود اور اس میں کارفرما نظام پر غور کریں۔
 کائنات میں پھیلی ان گنت نعمتوں کو تصور میں لائیں، جو ہمیں وجود بخشنے سے پہلے اس نے لامحدود ذخائر کی صورت پیدا
 کر کے ہمارے استعمال کو پھیلا دیں۔ اگر وہ ہماری محبت کی بے پناہی سے ماورا ہوتا تو یہ سب کچھ کیوں کرتا۔ اسی محبت کا
 تقاضا ہے کہ وہ ہماری غلطیاں کو تاحیاں ایک شرمندگی پر نظر انداز کر دیتا ہے۔ بس یہ ذہن میں رکھیں کہ وہ مجھ سے
 محبت کرتا ہے۔ دوسرا کام یہ کریں کہ اس کی مخلوق بالخصوص انسانوں کے لئے ہمہ وقتی خیر خواہ ہو جائیں۔ جہاں بھی،
 جس طرح بھی کسی کے کام آسکتے ہیں، ہنس کر، مسکرا کر، خوبصورت بات کر کے، کسی کی مشکل دور کر کے، کسی کی کوئی
 ضرورت پوری کر کے تو آپ کو غم جیسی چیزیں یاد بھی نہیں رہیں گی۔ (23)

علامہ ابن القیمؒ نے فرمایا: "دنیا سے محبت کرنے والا تین چیزوں سے الگ نہیں ہوتا: مسلسل غمگینی، دائمی تھکاوٹ اور نامکمل حسرتیں۔ اس لئے کہ دنیا سے محبت کرنے والا جیسے ہی دنیا کی کوئی چیز حاصل کرنے میں کامیاب ہوتا ہے، اس کا نفس اسے مزید حاصل کرنے کی لالچ میں لگا دیتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ ایک دوڑ میں لگ جاتا ہے جس کا اختتام تھکن اور غم کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ (24)

خلاصہ کلام:

جب آپ کو اس امر پر یقین ہو کہ خدا ہماری ہر طرح سے حفاظت کرتا ہے تو پھر غم اور فکر بے معنی ہیں۔ اسی لمحے بھول جائیے کہ آپ نے اپنے متعلق غمگین ہونا ہے، خود کو تنہا کر لینا ہے اور اپنا بوجھ اپنے کندھوں پر اٹھانا ہے۔ خدا اس کام کو پہلے ہی کر رہا ہے اور بھر پور اور مکمل انداز میں کر رہا ہے۔ آپ کا کام صرف اس پر یقین رکھتے ہوئے زندگی کے سفر کو شکر گزاری کے ساتھ جاری رکھنا ہے۔ جب آپ یہ کر لیں گے تو اپنی زندگی کو پرسکون کریں گے، ڈپریشن اور اس سے متعلق مسائل آپ کے قریب بھی نہیں آئیں گے۔ غم، تنہائی و قحی کیفیات ہیں، ان کو خود پر حاوی ہونے کا موقع مت دیں۔ زندگی کا ہر اچھا برا تجربہ آپ کو کچھ نہ کچھ سکھانے کے لئے ہوتا ہے، اس میں پوشیدہ سبق کو پلو سے باندھ لیں اور ر کے بغیر سفر جاری رکھیں کیونکہ زندگی کو کہیں رکنا نہیں چاہیے۔

حوالہ جات

- 1: الکہف 16:18
- 2: یونس 62:10
- 3: آل عمران 139:3
- 4: التوبہ 41:9
- 5: فصلت 30:41
- 6: صحیح بخاری، کتاب الجہاد، باب ما یتعوذ من الجن، رقم الحدیث: 2823
- 7: سنن ابی داؤد، کتاب الجنائز، باب الصبر عند الصدمۃ، رقم الحدیث: 3124
- 8: صحیح بخاری، کتاب المرض، باب ماجاء فی کفارة المرض، رقم الحدیث: 5641
- 9: سنن ترمذی، کتاب الزہد، باب ماجاء فی الصبر علی البلاء، رقم الحدیث: 2396
- 10: محمد رفیق ڈوگر، الامین، دید شنید پبلشرز، لاہور، 2000ء، ص 423
- 11: صحیح بخاری، کتاب الطب، باب التلبیۃ المریض، رقم الحدیث: 5689
- 12: الحجر 99:15

- 13: سیدہ سعدیہ غزنوی، نبی اکرم ﷺ بطور ماہر نفسیات، الفیصل ناشران، لاہور، 2018ء، ص: 21
- 14: Yasmin Mogahed, Reclaim your Heart, Ilqa Publications, Lahore, ND, p: 86, 90
- 15: صحیح بخاری، کتاب الدعوة، باب الدعاء عند الكرب، رقم الحدیث: 7431
- 16: Nouman Ali Khan, Review your Heart, KUBE Publishing, Leicestershire, United Kingdom, 2020, p: 28
- 17: صحیح مسلم، کتاب القدر، باب الایمان بالقدر الاذعان له، رقم الحدیث: 6774
- 18: الحج 15:98
- 19: عتیق الرحمن عبید الرحمن سلفی، غموں کی دھوپ کے آگے۔۔ ماہنامہ اہل السنہ، اسلامک انفارمیشن سنٹر، ممبئی، جون 2023ء، ص: 34، 35
- 20: الکہف 18:6
- 21: البقرہ 2:19
- 22: التوبہ 40:9
- 23: ڈاکٹر محمد طفیل ہاشمی، فیس بک پوسٹ، 8 ستمبر، 2022ء
- 24: ابن القیم، ابو عبداللہ محمد بن ابی بکر بن ایوب الجوزیہ، مدارج السالکین، دار الحدیث، قاہرہ، 1999ء، ص: 122
1. Alkahaf 18:16
 2. Younus 10:62
 3. Al Imran 3:139
 4. Al Touba 9:41
 5. Fuselat 41: 30
 6. Bokhari, Book al Jihad, Chapter Maa Yata'awaz...., No: 2823
 7. Abi Dawod, Book al Janaiz, Chapter al Sabar...., No: 3124
 8. Bokhari, Book al Marz, Chapter Maa Jaaa.., No: 6541
 9. Tirmizi, Book al Zuhd, Chapter Maa Jaa..., No: 2396
 10. M. Rafique Dogar, Al Ameen, Deed Shunaid Publishers, Lahore, 2000, p: 423
 11. Bokhari, Book al Tib, Chapter al Tulbeena.., No: 5689
 12. Al Hijr 15:99
 13. Syeda Sadia Ghaznvi, The Holy Prophet PBUH as a Psychologist, Al Fasial, Lahore, 2018, p: 21
 14. Yasmin Mogahed, Reclaim your Heart, Ilqa Publications, Lahore, ND, p: 86, 90
 15. Bokhari, Book Al Dawah, Chapter Al Dua..., No: 7431

-
16. Nouman Ali Khan, Review your Heart, KUBE Publishing, Leicestershire, United Kingdom, 2020, p: 28
 17. Muslim, Book Al Qadar, Chapter al Eman..., No: 6774
 18. Al Hijr 15: 98
 19. Atiq Ur Rahman Obaid Ur Rahman Salfi, Beyond the difficulties of Grief, Monthly Ehl E Sunah, Islamic Information Centre, Mombay, June 2023, p: 34,35
 20. Al Kahf 18:6
 21. Al Baqarah2: 19
 22. Al Touba9:40
 23. Dr Muhammad Tufail Hashmi, Fcaebook post, 8th September, 2022
 24. Ibn Al Qayam, Abu Abdullah Mohammad Bin Abi Bakar Bin Ayoub Al Jozia, Madaraj al Saalikin, Dar Ul Hadees, Cairo, 1999, p:122