بسم اللہ الرحمن الرحیم

نیو مسلم کو آنے والے وسوسوں سے بچنے کا طریقہ

دارالافتاء اہلسنت (دعوت اسلامی)

سوال

میں ایک نومسلم ہوں، مجھے عجیب قسم کے وسوسے اور خیالات آنے لگتے ہیں اور میں بہت جلدی پریشان ہوجاتا ہوں۔ براہِ کرم رہنمائی فرمائیں کہ ان وسوسوں سے کیسے بچا جائے؟

جواب

اسلام کی دولت مل جانا اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے، جب کوئی شخص اسلام قبول کرتا ہے، تو وہ اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت کا مستحق بن جاتا ہے اور درحقیقت ایک نئی اور پاکیزہ زندگی کا آغاز کرتا ہے، ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿اِلَّا مَنْ تَابَ وَ اٰمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَاُولٰٓىٕكَ یُبَدِّلُ اللّٰهُ سَیِّاٰتِهِمْ حَسَنٰتٍ وَ كَانَ اللّٰهُ غَفُوْرًا رَّحِیْمًا﴾ ترجمہ: "مگر جو (کفر و شرک سے) توبہ کرے اور ایمان لائے اور اچھا کام کرے، تو ایسوں کی برائیوں کو اللہ بھلائیوں سے بدل دے گا اور اللہ بخشنے والا مہربان ہے۔" **(سورۃ الفرقان، الایۃ 70)** لیکن کبھی ایسا ہوتا ہے کہ جب کوئی شخص دین کی طرف بڑھتا ہے تو اسے مختلف قسم کے وسوسے اور عجیب خیالات پریشان کرنے لگتے ہیں، عقائد و عبادات کے بارے میں شکوک و شبہات پیدا ہوتے ہیں اور کبھی دل میں ایسے خیالات ابھرتے ہیں جنہیں انسان بیان کرنا بھی پسند نہیں کرتا، ایسی صورتِ حال میں انسان گھبرا جاتا ہے اور بعض اوقات سمجھنے لگتا ہے کہ شاید اس کا ایمان ضائع یا کمزور ہوگیا ہے، حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہے (تفصیل ذیل میں بیان کی جائے گی)۔

وسوسہ کی حقیقت:

دل میں آنے والے برے خیالات اور فاسد فکر کو وسوسہ کہا جاتا ہے۔ **(اشعۃ 1، 300/، مترجم)** مفسرینِ کرام فرماتے ہیں کہ وسوسہ دراصل وہ خیال ہے جو شیطان انسان کے دل میں ڈال کر اسے پریشان کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ **(تفسیر بغوی، 2، 127/4، 518)** عام طور پر وسوسے تقریباً ہر انسان کو آتے ہیں، کسی کو کم اور کسی کو زیادہ، لیکن بعض لوگ اپنی حساس طبیعت کی وجہ سے ان خیالات کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور نتیجتاً یہی وسوسے ان کے لیے ذہنی پریشانی کا سبب بن جاتے ہیں، حالانکہ اگر ان خیالات کو اہمیت نہ دی جائے تو اکثر یہ خود ہی ختم ہوجاتے ہیں۔

یاد رہے! وسوسے اور برے خیالات کا دل میں آجانا کوئی گناہ نہیں، یہ اللہ پاک کی رحمت اور اسلام کی خوبصورتی ہے کہ محض دل میں آنے والے برے خیالات پر گرفت نہیں کی جاتی، چنانچہ حدیثِ نبوی ہے: "إن اللہ تجاوز لي عن أمتي ما وسوست به صدورها، ما لم تعمل أو تكلم" ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے میری امت کے دلوں میں آنے والے وسوسوں اور خیالات کو معاف فرما دیا ہے جب تک

وہ ان پر عمل نہ کریں یا انہیں زبان سے بیان نہ کریں۔ (**صحیح بخاری 153/2، ط: مصر**) یعنی جب تک انسان ان وسوسوں کو قبول نہ کرے اور ان کے مطابق عمل نہ کرے، اس وقت تک ان پر کوئی مواخذہ نہیں ہوتا۔ بلکہ صحابہ کرام علیہم الرضوان جیسے عظیم ایمان والے لوگ بھی کبھی کبھار ان خیالات سے دوچار ہوجاتے تھے۔ جیسا کہ حدیثِ پاک میں ہے ایک مرتبہ چند صحابہ کرام علیہم الرضوان رسول کریم صلی اللہ تعالی علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوکر عرض گزار ہوئے کہ ہمارے دلوں میں ایسے خیالات آتے ہیں جنہیں بیان کرنا بھی ہمیں بہت برا لگتا ہے، آپ صلی اللہ تعالی علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: کیا واقعی تمہیں ایسا محسوس ہوتا ہے؟ عرض کی: جی ہاں۔ فرمایا: "ذاک صریح الایمان" ترجمہ: یہ تو واضح ایمان (کی علامت) ہے۔ (**مسلم، 119/1، ط: قاہرہ**) اسی طرح ایک شخص نے حاضر ہوکر عرض کی: میں اپنے دل میں ایسے خیالات پاتا ہوں کہ ان کو بولنے کی بجائے جل کر کوئلہ ہوجانا زیادہ پسند کرتا ہوں، تو رسول کریم صلی اللہ تعالی علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: "الحمدللہ الذی ردامرہ الی الوسوسۃ" **یعنی اللہ کا شکر ہے جس نے ان خیالات کو وسوسہ بنا دیا۔ (مسند احمد، 248/5، ط: بیروت)** یعنی ان خیالات پر پکڑ اور گرفت نہیں فرمائی۔

معلوم ہوا کہ وسوسے چاہے کتنے ہی آئیں، خواہ کیسے ہی خطرناک ہوں، ان سے ایمان پر اثر نہیں پڑتا، بلکہ ان خیالات کو برا جانتے ہوئے زبان پر نہ لانا عینِ ایمان ہے، لہٰذا ان خیالات کے آنے پر پریشان ہونے کی بجائے ان کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

وسوسوں سے کیسے بچا جائے؟

وسوسوں سے بچنے کے لیے بہت سے موثر طریقے اپنائے جاسکتے ہیں:

(1) **قرآنی علاج**: جب بھی وسوسہ آئے، **تو فوری تعوذ یعنی** "اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم" پڑھنی چاہیے کہ قرآنِ مجید میں وسوسوں کے آنے کی صورت میں اس کی تعلیم دی گئی ہے، ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿وَاِمَّا یَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّیْطٰنِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِؕ اِنَّهٗ هُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ﴾ ترجمہ: "اور اگر تجھے شیطان کی طرف سے کوئی وسوسہ آئے تو اللہ کی پناہ مانگو، بیشک وہی سننے والا، جاننے والا ہے۔" **(سورہ حم، الایۃ 36)**

(2) **قرآنی دعا**: جب بھی وسوسہ آئے، تو قرآنِ مجید میں بیان کردہ دعا کے الفاظ پڑھ لینے چاہیے، جو اللہ کریم نے اپنے حبیب صلی اللہ تعالی علیہ وآلہ وسلم کو تعلیم فرمائی، چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿وَقُلْ رَّبِّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّیٰطِیْنِ وَاَعُوْذُ بِكَ رَبِّ اَنْ یَّحْضُرُوْنِ﴾ یعنی: "اور تم عرض کرو: اے میرے رب! میں شیطانوں کے وسوسوں سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔ اور اے میرے رب! میں تیری پناہ مانگتا ہوں اس سے کہ وہ شیطان میرے پاس آئیں۔" **(سورۃ المومنون، الایۃ 97، 98)**

(3) **نمازوں کی پابندی اور ذکرِ الٰہی کی کثرت**: وسوسوں سے بچنے کا ایک عملی طریقہ یہ ہے کہ پنج وقتہ نمازوں کی پابندی اور ذکر اللہ کی کثرت کی جائے، جیسے ہی وسوسہ آئے، مثلاً "اللہ، اللہ"، "سبحان اللہ"، "اللہ اکبر" وغیرہ کہنا شروع کردیں یا تلاوتِ قرآن پاک شروع کردی جائے، ان شاء اللہ تعالیٰ شیطان بھاگ جائے گا، ان عبادات سے دل مضبوط اور سکون پائے گا اور وسوسے ختم ہوجائیں

گے، چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىٕنُّ الْقُلُوْبُ﴾ ترجمہ: "جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کی یاد سے چین پاتے ہیں، سن لو! اللہ کی یاد ہی سے دل چین پاتے ہیں۔" **(سورۃ رعد، الایۃ 28)**

(4) وسوسوں کو نظر انداز کرنا: وسوسوں سے بچنے کا ایک موثر حل یہ ہے کہ ان کو نظر انداز کیا جائے، کیونکہ وسوسہ شیطان کی طرف سے ہوتا ہے، جب انسان وسوسوں پر توجہ دیتا اور غور کرتا ہے، تو شیطان انسان کے پیچھے پڑ جاتا ہے، لہٰذا وسوسوں کو اہمیت ہی نہ دی جائے اور انہیں نظر انداز کر دیا جائے۔

(5) علمِ دین کا حصول اور نیک لوگوں کی صحبت: علمِ دین کا حصول شکوک و شبہات اور وسوسوں کی کاٹ کا بہترین ذریعہ ہے، کسی صحیح العقیدہ، صاحبِ علم کی صحبت میں رہ کر عقائد، عبادات اور معاملات کا دینی علم سیکھنا وسوسوں کے خلاف مضبوط ڈھال ہے، لہٰذا کسی عاشقِ رسول عالمِ دین کی صحبت میں رہ کر علمِ دین ضرور سیکھا جائے۔

حاصل یہ ہے کہ وسوسوں کا آنا وقتی آزمائش ضرور ہے، لیکن اگر ان کو دل و دماغ میں جگہ نہ دی جائے، تو ان کے سبب ایمان پر کوئی اثر نہیں پڑتا، لہٰذا ایک نو مسلمان کو چاہیے کہ وسوسوں سے گھبرانے کی بجائے صبر و استقامت اختیار کرے اور اللہ تعالیٰ سے مدد مانگتے ہوئے اوپر بیان کردہ دینی تعلیمات پر عمل کرنے کی کوشش کرے۔ اللہ کریم ہم سب کے ایمان کی حفاظت فرمائے اور اس پر استقامت عطا فرمائے۔ آمین

وَاللّٰہُ اَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ وَرَسُوْلُہ اَعْلَم صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

مجیب: مفتی محمد قاسم عطاری

تاریخ اجراء: 11 شوال المکرم 1447ھ/31 مارچ 2026ء