ذاتی جائزہ:17

نمبرشمار	آیت کریمہ۔رنج وغم کا علاج	ہاں	نہیں
1	میرا ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر بھلائی پہنچانے ، ہر تکلیف دور کرنے اور ہر چیز پر قادر ہے؟		
2	میں اپنے غم ، پریشانی کی فریاد اور شکوے اللہ کے سوا کسی سے بیان نہیں کرتا / کرتی ہوں؟		
3	میں دعائیں نہایت عاجزی ، سنجیدگی اور توجہ سے مانگتا / مانگتی ہوں؟		
4	میں کثرت سے اللہ کا ذکر کرتا رہتا / کرتی رہتی ہوں؟		
5	میں آزمائش ، رنج ، غم ، دکھ ، پریشانی ، بیماری اور سخت تکلیف کو دور کرنے کے لیے لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظَّالِمِیْنَ o کو کثرت سے پڑھتا / پڑھتی ہوں؟		
6	میں یقین رکھتا / رکھتی ہوں کہ تسبیح (اللہ تعالیٰ کا ذکر) تکلیفوں اور پریشانیوں سے نجات کا ذریعہ ہے؟		
7	میں ، اللہ تعالیٰ کی تسبیح ، تحمید ، تہلیل اور تکبیر کے کلمات ''سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَکْبَرُ'' کثرت سے پڑھتا / پڑھتی ہوں؟		
8	میں مصائب سے نجات حاصل کرنے اور اللہ کی رحمت کو پانے کے لیے افضل ترین کلمہ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ کو کثرت سے ادا کرتا / کرتی ہوں؟		
9	میں غم اور پریشانی کے وقت کی دعائیں مانگتا / مانگتی ہوں؟		
10	میں پریشانی اور مشکل میں اللہ تعالیٰ کے ناموں کو وسیلہ بنا کر دعا مانگتا / مانگتی ہوں؟		
11	میں ہمیشہ اللہ سے اچھا گمان اور اچھی امید رکھتا / رکھتی ہوں؟		
12	میں ہر طرح کی جسمانی و مالی پریشانی میں صبر کے ساتھ اللہ سے اجر کی امید رکھتا / رکھتی ہوں؟ مومن کے لیے ہر غم اور تکلیف اجر کا باعث ہے؟		
13	میں خوف ، غم اور پریشانی میں نماز اور صبر کے ذریعہ اللہ کی مدد حاصل کرنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں؟		
14	میں مصیبت میں اس سے بڑی مصیبت کے آجانے کو یاد کرتا / کرتی ہوں اور اپنے سے زیادہ بڑی مصیبت میں مبتلا شخص کو دیکھتا / دیکھتی ہوں؟		
15	میں ہر معاملے میں اللہ ہی پر بھروسہ اور توکل کرتا / کرتی ہوں؟ مجھے پورا یقین ہے کہ اللہ ہی شفا دیتا ہے؟		
16	میں ہر حال میں اللہ سے راضی رہنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں؟		
17	میرا ایمان ہے کہ سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے اور وہ ہر نقص اور عیب سے پاک ہے؟		
18	میرا یہ یقین ہے کہ انسان خواہ کوئی بھی مقام و مرتبہ حاصل کرلے وہ اللہ تعالیٰ کا محتاج ہے؟ اور انسان کا اللہ کے سوا کوئی مددگار نہیں؟		
19	میں صرف دنیا کی چیزوں کی فکر اور غم کرنے کی بجائے آخرت کی فکر اور تیاری میں لگا رہتا / لگی رہتی ہوں؟		
20	میں اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ اعمال (دوسروں کو فائدہ پہنچانے کے کام) کرتا رہتا / کرتی رہتی ہوں؟ مثلاً کسی مسلمان کو خوش کرنا ، اس سے کوئی تکلیف دور کرنا ، اس کا قرضہ ادا کرنا ، اس کی ضرورت پوری کرنا اور اسے کھانا کھلانا وغیرہ		
21	میں غلطی یا گناہ کے سرزد ہو جانے کے بعد نہایت شرمندہ ہو کر اپنے رب کے حضور گڑگڑا کر معافی مانگتا / مانگتی ہوں؟		
22	میں اپنے گناہوں اور غلطیوں کا اعتراف کرتے ہوئے اخلاص کے ساتھ اللہ سے توبہ استغفار کرتا / کرتی ہوں؟		

رنج وغم کے وقت اللہ تعالیٰ کے ناموں کو وسیلہ بنا کر مانگی جانے والی مسنون دعائیں

یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ [صحیح الجامع الصغیر:4791]

اے زندہ اے قائم رہنے والے! میں تیری رحمت کے وسیلے سے فریاد کرتا ہوں۔

اَللّٰهُ اَللّٰهُ رَبِّیْ لَاۤ اُشْرِکُ بِهٖ شَیْئًا. [صحیح الجامع الصغیر:348]

اللہ ہی ، اللہ ہی میرا رب ہے میں اس کے ساتھ کسی چیز کو شریک نہیں کرتا۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION