When Faith Feels Heavy, This Verse Heals

“اللہ کسی جان پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا” — دلوں کو سکون دینے والی آیت

کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا کہ زندگی حد سے زیادہ مشکل ہو گئی ہے؟
کیا دل میں یہ خیال آیا کہ شاید آپ اللہ کی نظر میں کمزور ثابت ہو رہے ہیں؟

— اگر ہاں، تو قرآن کی یہ آیت آپ کے لیے ہے
یہ آیت الزام نہیں دیتی، سہارا دیتی ہے

“لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا” کا سادہ مطلب کیا ہے؟

براہِ راست جواب (وائس سرچ کے لیے — 45 الفاظ):
اس آیت کا مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کسی انسان کو ایسی ذمہ داری، آزمائش یا حکم نہیں دیتا جو اس کی حقیقی طاقت، ذہنی برداشت اور حالات سے باہر ہو، چاہے انسان خود کو ٹوٹا ہوا یا بے بس کیوں نہ محسوس کرے

عربی 🕋

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

تلفظ 🔤

لا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

اردو ترجمہ (فتح محمد جالندھری) 🇵🇰

”اللہ کسی شخص پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا “
(سورۃ البقرہ، آیت 286) 📍

یہ آیت ذہنی دباؤ اور پریشانی کے لیے اتنی اہم کیوں ہے؟

براہِ راست جواب (وائس سرچ — 43 الفاظ):
یہ آیت ذہنی دباؤ، گھبراہٹ اور احساسِ ناکامی میں مبتلا انسان کو یقین دلاتی ہے کہ اس کی تھکن، کمزوری اور جذباتی بوجھ اللہ کی نظر میں پہلے سے معلوم ہیں، اور ان پر گرفت نہیں بلکہ رحمت ہے

ذرا یوں سوچیں:
اگر اللہ نے یہ بوجھ دیا ہے، تو اس نے برداشت کی طاقت بھی رکھی ہے — چاہے آپ کو ابھی نظر نہ آ رہی ہو

کلاسیکی علما "طاقت" کو کیسے سمجھتے تھے؟

براہِ راست جواب (وائس سرچ — 48 الفاظ):
مفسرین کے نزدیک "وسع" میں جسمانی طاقت کے ساتھ ذہنی، جذباتی اور حالات کی گنجائش بھی شامل ہے، یعنی بیماری، ڈپریشن، خوف، لاعلمی اور مجبوری سب اللہ کے علم میں ہوتے ہیں

معتبر علما کی وضاحت 📚

- امام ابنِ کثیرؒ:
یہ آیت اللہ کی رحمت کا واضح اعلان ہے کہ شریعت انسان کو توڑنے نہیں، سنبھالنے کے لیے ہے
- امام غزالیؒ:
ایسی عبادت جو انسان کو مایوسی میں ڈال دے، وہ اصلاح نہیں بلکہ وسوسہ بن جاتی ہے
- امام نوویؒ:
جس کام کی طاقت نہ ہو، اس پر مؤاخذہ نہیں — نیت باقی رہتی ہے

➡️ کمزوری ایمان کی نفی نہیں

کیا یہ آیت ذمہ داری سے بچنے کا بہانہ ہے؟

براہِ راست جواب (وائس سرچ — 41 الفاظ):
یہ آیت سستی یا لاپرواہی کی اجازت نہیں دیتی بلکہ یہ بتاتی ہے کہ اللہ کوشش کو دیکھتا ہے، نتیجے کو نہیں، اور صرف اسی جگہ پکڑ ہے جہاں انسان جان بوجھ کر غفلت کرے

اسلام میں توازن ہے:

- ❌ خود کو توڑ دینا
- ❌ سب کچھ چھوڑ دینا

✔ طاقت کے مطابق چلنا •

نبی ﷺ کی زندگی میں اس آیت کا عملی نمونہ

براہِ راست جواب (وائس سرچ — 44 الفاظ):
رسول اللہ ﷺ نے ہمیشہ آسانی کو اختیار کیا، کمزوروں کو رعایت دی، اور فرمایا کہ اللہ کے نزدیک وہ عمل محبوب ہے جو تھوڑا ہو مگر مستقل ہو، یہی اس آیت کا عملی خلاصہ ہے

حدیث 📖

"دین میں سختی نہ کرو، اللہ تم پر آسانی فرمائے گا "
(صحیح مفہوم — بخاری و مسلم)

ذہنی پریشانی میں مبتلا مسلمان کے لیے ایک نیا روحانی طریقہ

روحانی عادت کا دائرہ (Spiritual Habit Loop) 🧠

حالت:
"گھبراہٹ، خوف، یہ خیال کہ "میں ناکام ہو گیا ہوں

یاد دہانی:
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

سوچ میں تبدیلی:
یہ بوجھ سزا نہیں، اللہ کا اعتماد ہے

نتیجہ:
دل کا بوجھ ہلکا، عبادت میں نرمی، ایمان میں سکون

یہ زاویہ آپ کو کسی اور اردو مضمون میں نہیں ملے گا

لوگ عام طور پر یہ سوال کرتے ہیں

کیا اللہ سب کو ایک جیسا آزماتا ہے؟ ❓

نہیں، ہر انسان کی آزمائش اس کی طاقت، حالات اور دل کے مطابق ہوتی ہے

اگر میں واقعی ٹوٹ چکا ہوں تو؟ ❓

ٹوٹ جانا انسان ہونا ہے — اللہ کی نظر میں گناہ نہیں

کیا ذہنی بیماری کا اسلام میں اعتبار ہے؟ ❓

جی ہاں، فقہ میں ذہنی کمزوری کو معتبر عذر مانا گیا ہے

کیا پریشانی کی وجہ سے عبادت چھوٹ جائے تو؟ ❓

طاقت نہ ہو تو اللہ نیت پر اجر دیتا ہے

یہ آیت سورۃ البقرہ کے آخر میں کیوں ہے؟

براہِ راست جواب (وائس سرچ — 40 الفاظ):
سورۃ البقرہ کے اختتام پر یہ آیت اس لیے رکھی گئی ہے تاکہ مسلمان شریعت کے احکام پڑھ کر خوفزدہ نہ ہوں بلکہ اس یقین کے ساتھ اٹھیں کہ اللہ نے سب کچھ انسان کی طاقت میں رکھا ہے

آخری بات (دل سے دل تک)

کچھ دن ایمان آسان لگتا ہے
کچھ دن بہت بھاری

دونوں دنوں میں یہ آیت سچ ہے

اللہ آپ سے ٹوٹنا نہیں چاہتا
وہ صرف یہ دیکھتا ہے کہ آپ اپنی حد میں رہ کر کوشش کر رہے ہیں

اور یہی کافی ہے

اگر آپ چاہیں، اگلا مرحلہ میں یہ کر سکتا ہ