غصہ کے وقت کی دعا

١- اللہ تعالی کا ارشاد ہے ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوۡاْ إِذَا مَسَّهُمۡ طَٰٓئِفٌ مِّنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ تَذَكَّرُواْ ﴿٢٠١﴾ ﴾ (الأعراف: ٢٠١)

"حقیقت میں جو لوگ متقی ہیں ان کا حال تو یہ ہوتا ہے کہ کبھی شیطان کے اثر سے کوئی برا خیال اگر انہیں چھو بھی جاتا ہے تو وہ فورا چوکنے ہو جاتے ہیں"

٢- سلیمان بن صرد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس دو آدمی گالی گلوج کر رہے تھے اور ہم لوگ آپ کے پاس بیٹھے ہوئے تھے، ان میں سے ایک دوسرے کو غصہ کی حالت میں الٹی سیدھی سنا رہا تھا اس کا چہرہ غصہ سے سرخ ہو چکا تھا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا مجھے ایک ایسی دعا معلوم ہے کہ اگر یہ پڑھ لے تو اس کا غصہ دور ہو جائے اور وہ دعا یہ ہے

"أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ"

"میں اللہ سے شیطان رجیم کی پناہ چاہتا ہوں" (متفق علیہ)

٣- حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "جب تم میں سے کوئی غصہ کی حالت میں ہو اگر وہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے، اگر بیٹھنے سے غصہ دور ہو جائے تو ٹھیک، ورنہ لیٹ جائے" (ابوداود)

٤- ابوہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جب آدمی کو غصہ ہو تو " **أَعُوذُ بِاللَّهِ** " کہنا چاہیے اس کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ (الأحاديث الصحيحة للألباني)