غصے کا علاج

مجیب: مولانا محمد ابوبکر عطاری مدنی

فتوی نمبر: WAT-2041

تاریخ اجراء: 17 ربیع الاول 1445 ھ / 04 اکتوبر 2023ء

دارالافتاء اہلسنت

(دعوت اسلامی)

سوال

مجھے غصہ بہت آتا ہے اس کے لیے کوئی وظیفہ ارشاد فرمادیں۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَلْجَوَابُ بِعَوْنِ الْمَلِكِ الْوَهَّابِ اَللّٰهُمَّ هِدَايَةَ الْحَقِّ وَالصَّوَابِ

جب **غصہ** آجائے تو ان میں سے کوئی بھی ایک یا ضرور تاً سارے علاج فرمالیجئے: **{۱}** اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم پڑھئے **{۲}** لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہ پڑھئے **{۳}** چپ ہو جایئے **{۴}** وُضو کر لیجئے **{۵}** ناک میں پانی چڑھایئے **{۶}** کھڑے ہیں تو بیٹھ جایئے **{۷}** بیٹھے ہیں تو لیٹ جایئے۔ **(احیاء العلوم ج۳ ص۲۱۵)** **{۸}** جس پر **غصہ** آرہا ہے اُس کے سامنے سے ہٹ جایئے **{۹}** سوچئے کہ اگر میں **غصہ** کروں گا تو ہو سکتا ہے دوسرا بھی **غصہ** کرے اور بدلہ لے اور مجھے سامنے والے کو کمزور نہیں سمجھنا چاہئے **{۱۰}** اگر کسی کو **غصے** میں جھاڑ وغیرہ دیا تو خصوصیّت کے ساتھ سب کے سامنے ہاتھ جوڑ کر اُس سے مُعافی مانگئے، اِس طرح نفس ذلیل ہو گا اور آئندہ **غصہ** نافذ کرتے وقت اپنی ذِلت یاد آئے گی اور ہو سکتا ہے یوں کرنے سے **غصے** کی عادت سے خلاصی (یعنی چھٹکارا) مل جائے **{۱۱}** یہ غور کیجئے کہ آج بندے کی خطا پر مجھے **غصہ** چڑھا ہے اور میں مُعاف کرنے کیلئے تیّار نہیں حالانکہ میری بے شمار خطائیں ہیں اگر اللہ پاک ناراض ہو گیا اور اُس نے مجھے معافی نہ دی تو میرا کیا بنے گا! **{۱۲}** کوئی اگر زیادتی کرے یا خطا کر بیٹھے اور اس پر نفس کی خاطر **غصہ** آجائے اُس کو معاف کر دینا کارِ ثواب ہے تو **{۱۳}** **غصہ** آنے پر ذہن بنایئے کہ کیوں نہ میں معاف کر کے ثواب کا حق دار بنوں اور ثواب بھی کیسا زبر دست کہ **فرمانِ مصطفٰے** صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ ہے: "قیامت کے روز اعلان کیا جائے گا جس کا اَجر اللہ پاک کے ذِمّۂ کرم پر ہے، وہ اُٹھے اور **جنت** میں داخل ہو جائے۔ پوچھا جائے گا: کس کے لیے اَجر ہے؟ وہ منادی (یعنی اعلان کرنے والا) کہے گا: **"ان لوگوں کے لیے جو معاف کرنے والے ہیں۔"** تو ہزاروں آدمی

کھڑے ہوں گے اور **بلا حساب جنت میں** داخِل ہو جائیں گے۔"(معجم اوسط ج ۱ ص ۵۴۲ حدیث ۱۹۹۸ مختصراً)(غصے کا علاج، صفحہ 33، مکتبۃ المدینہ، کراچی)

اس حوالے سے مزید تفصیلات کے لیے سیدی امیر اہلسنت دامت بر کاتھم العالیہ کا رسالہ بنام "**غصے کا علاج**" درج ذیل لنک سے ملاحظہ فرمائیں:

=https://www.dawateislami.net/bookslibrary/ur/ghussay-ka-ilaj/page-1?stext

وَاللہُ اَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ وَرَسُوْلُہ اَعْلَم صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم