

## ગુસ્સો આવે ત્યારે પઠવાની હુઆ

●— અલ્લાહ ત્રાલાનો ઈરશાદ છે —

إِنَّ الَّذِينَ أَتَقْوَى إِذَا مَسَّهُمْ طَلْفٌ مِّنَ الشَّيْطَنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ (الأعراف - ٢٠١)

અનુવાદ : “હકીકતમાં જે લોકો અલ્લાહથી ડરનારા છે, તેમની સ્થિતિ તો એ હોય છે કે ક્યારેક શૈતાનની અસરથી કોઈ ખરાબ વિચાર જો તેમને સ્પર્શી પણ જાય છે, તો તેઓ તરત જ સચેત થઈ જાય છે.”

(સૂર: આ'રાફ, આ. ૨૦૧)

●— હજરત સુલૈમાન બિન સુરૈદ رض ની રિવાયત છે કે નબી કરીમ صلوات اللہ علیہ وآلہ وسلم ની પાસે બે માણસો ગાળા-ગાળી કરી રહ્યા હતા અને અમે લોકો આપની પાસે બેસેલા હતા.. તેમાંથી એક વ્યક્તિ બીજાને ગુસ્સાની હાલતમાં ગમે-તેમ બોલી રહ્યો હતો. તેનો ચહેરો ગુસ્સાથી લાલ થઈ ચૂક્યો હતો. નબી કરીમ صلوات اللہ علیہ وآلہ وسلم એ ફરમાવ્યું :

«إِنِّي لِأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ لَوْ قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.»

અર્થાત્, “મને એક એવી હુઆની ખબર છે કે જો તે પઢી લેવામાં આવે તો તેનો ગુસ્સો દૂર થઈ જાય, અને તે હુઆ આ છે —

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

અર્થાત્, હું તિરસ્કૃત શૈતાનથી અલ્લાહનું શરણ માંગું છું.” (મુતાહિક અલયહિ)

●— હજરત અબૂ ઝર رض રિવાયત કરે છે કે રસૂલુલ્લાહ صلوات اللہ علیہ وآلہ وسلم એ ફરમાવ્યું :

«إِذَا غَضَبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجِلسْ فَإِنْ دَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلَيَضْطَجِعْ.»

અર્થાત્, “જ્યારે તમારામાંથી કોઈ વ્યક્તિ ગુસ્સાની હાલતમાં હોય, ત્યારે જો તે ઉભો હોય તો બેસી જાય, જો બેસવાથી ગુસ્સો દૂર થઈ જાય તો ઠીક, નહિં તો સૂઈ જાય.” (અબૂ દાઉદ)

●— હજરત અબૂ હુસૈન رض રિવાયત કરે છે કે રસૂલુલ્લાહ صلوات اللہ علیہ وآلہ وسلم એ ફરમાવ્યું :

“જ્યારે માણસને ગુસ્સો આવે, તો તેણે ‘અભેજુ બિલ્લાહ’ કહેવું જોઈએ, તેનો ગુસ્સો ઠંડો પડી જશે.”  
(અલ-અહાદીસ અલ-સહીહ લિલ અલ-બાની)

