



रिस्ाला नंबर : 58

गुस्से

(तरफ़ीज शुद्ध)

का इलाज

अज़ : शैख़े तरीक़त अमीरि अहले सुन्नत बानिये दा'वते इस्लामी
हज़रत अब्बामा मौलाना अबू बिलाल
मोहम्मद इल्यास अत्तार क़द्री र-ज़वी رحمۃ اللہ علیہ

अक्सर लोग गुस्से के सबब
जहन्नम में जाएंगे
सात ईमान अफ़रोज़ हिकायात
गुस्सा पीने वाले के लिये जन्नती हूर
गुस्से की आदत निकालने के लिये 4 अवरद

गुस्से का अ-मली इलाज
पेशगी मुआफ़ करने की फ़ज़ीलत
गालियाँ भरे खुतूत पर आ'ला हज़रत
का सब

मक-त-बतुल मदीना®

सिलेकटेड हाउस, अलिफ़ की मस्जिद के सामने, ख़ास बाज़ार, तीन दस्वाज़ा,

अहमदाबाद-1, गुजरात-इन्डिया

Ph: 91-79- 2539 11 68 E-mail : maktabahind@gmail.com

www.dawateislami.net

مکتبۃ المدینہ®

‘गुस्से का इलाज’

येह बयान गुस्से का इलाज शैखे तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानीए दा'वते इस्लामी हज़रते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल **मुहम्मद इल्यास अत्तार क़ादिरि** रज़वी ज़ियाई برکاتہم العالیہ का है, जिसे मजलिसे मक्तबतुल मदीना ने उर्दू में शाएअ फ़रमाया है। मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी) ने इस बयान को हिन्दी रस्मुल ख़त में मक्त-बतुल मदीना से शाएअ करवाया है। www.dawateislami.net

इस में अगर किसी जगह कमीबेशी पाए तो मजलिसे तराजिम को मुत्तलअ़ फ़रमा कर स़वाब कमाइये।

राबिता:- मजलिसे तराजिम
(दा'वते इस्लामी)
मक्त-बतुल मदीना®

अहमदआबाद। फ़ोन: **0091-79-2539 11 68**

Email : maktabahind@gmail.com

Sr. No.	786 फ़ेहरिस 92	Page No.
1	दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत	4
2	शैतान के तीन जाल	4
3	अक्सर लोग गुस्से के सबब जहन्नम में जाएंगे	5
4	गुस्से की ता'रीफ़	6
5	“गुस्से से रब्बे पाक की पनाह” के सोलह हुक्म की निस्बत से गुस्से से जनम लेने वाली 16 बुराइयों की निशानदही	6
6	गुस्से का इलाज	7
7	जन्नत की बिशारत	7
8	ताक़तवर कौन ?	7
9	गुस्सा पीने की फ़ज़ीलत	7
10	सात ईमान अफ़रोज़ हिकायत	8
11	किसी पर गुस्सा आए को यूँ इलाज करें	9
12	गुलाम ने देर कर दी	9
13	पिटार्ई का कफ़ारा	9
14	दरगुज़र ही में अफ़िद्यत	10
15	नमक ज़ियादा डाल देना	10
16	गुस्सा रोकने की फ़ज़ीलत	10
17	जवाबी कारवाई पर शैतान की आमद	11
18	जो चुप रहा उस ने नजात पाई	11
19	कर भला हो भला	11
20	नरमी ज़ीनत बख़्शती है	12
21	पेशगी मुअफ़ करने की फ़ज़ीलत	12
22	गुस्सा पीने वाले के लिये जन्नती हूर	12
23	हि़साब में आसानी के तीन अस्बाब	12
24	गालियों भरे खुतूत पर आ'ला हज़रत का सब	12
25	मालिक बिन दीनार के सब के अन्वार	13
26	नेक बन्दे च्यूंटियों को भी ईज़ा नहीं देते	13
27	क्या गुस्सा हराम है ?	14
28	दिल में नूरे ईमान पाने का एक सबब	14
29	चार यार की निस्बत से गुस्से की आदत निकालने के लिये 4 अवराद	14
30	“अख़्लाके रहमते अ़लम” के तेरह हुक्म की निस्बत से गुस्से के 13 इलाज	15

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ ط أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط गुरसे का इलाज¹

ग़ालिबन आप को शैतान येह रिसाला पूरा नहीं पढ़ने देगा मगर आप कोशिश कर के पूरा पढ़ कर शैतान के वार को नाकाम बना दीजिये ।

दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

सरकारे नामदार, मदीने के ताजदार, हबीबे परवर्द गार शफ़ीए रोज़े शुमार, जनाबे अहमदे मुख़्तार صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का इशादे नूर बार है : “मैं ने गुज़िशता रात अजीब वाक़ेआ देखा मैं ने अपने एक उम्मती को देखा जो पुल सिरात पर कभी घिसट चल रहा था और कभी घुटनों के बल चल रहा था, इतने में वोह दुरूद शरीफ़ आया जो उस ने मुझ पर भेजा था, उस ने उसे पुल सिरात पर खड़ा कर दिया यहां तक कि उसने पुल सिरात को पार कर लिया ।

(अल मु'जमुल कबीर, जिल्द:25, स-फ़हा:281,282, हदीस:39, दारु एह्याइत्तुरासिल अरबी, बैरूत)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ مُحَمَّدٌ

शैतान के तीन जाल

हज़रते सय्यिदुना फ़कीह अबूल लैस समरक़न्दी رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ तम्बीहुल ग़ाफ़िलीन में नक्ल करते हैं : हज़रते सय्यिदुना वहब बिन मुनब्बिह رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ फ़रमाते हैं : बनी इस्राईल के एक बुजुर्ग رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ एक बार कहीं तशरीफ़ ले गए । रास्ते में एक मौक़अ पर अचानक पत्थर की एक चट्टान ऊपर की जानिब से सर के क़रीब आ पहुंची, उन्होंने ने जि़क्रुल्लाह عَزَّوَجَلَّ शुरूअ कर दिया तो वोह दूर हट गई । फिर ख़ौफ़नाक शेर और दरिन्दे जाहिर होने लगे मगर वोह बुजुर्ग رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ न घबराए और जि़क्रुल्लाह عَزَّوَجَلَّ में लगे रहे । जब वोह बुजुर्ग رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ नमाज़ में मशगूल हुए तो एक सांप पांव से लिपट गया, यहां तक कि सारे बदन पर फिरता हुवा सर तक पहुंच गया, वोह बुजुर्ग رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ जब सज्दे का इरादा फ़रमाते वोह चेहरे से लिपट जाता सज्दे के लिये सर झुकाते येह लुक़मा बनाने के लिये जाए सज्दा पर मुंह खोल देता । मगर वोह बुजुर्ग رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ उसे हटा कर सज्दा करने में काम्याब हो जाते । जब नमाज़ से फ़ारिग़ हुए तो शैतान खुल कर सामने आ गया और केहने लगा : येह सारी ह-र-कतें मैं ने ही आप के साथ की हैं आप बहुत हिम्मत वाले हैं, मैं आप से बहुत मुतअस्सिर हुवा हूं, लुहाज़ा अब मैं ने येह तै कर लिया है कि आप को कभी नहीं बेहकाऊंगा, महरबानी फ़रमा कर आप मुझ से दोस्ती कर लीजिये । उस इस्राईली बुजुर्ग رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ने शैतान के इस वार को भी ना काम बनाते हुए फ़रमाया । तू ने मुझे डराने की कोशिश की लेकिन الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ मैं डरा नहीं मैं तुझ से हरगिज़ दोस्ती नहीं करूंगा । बोला : अच्छा, अपने अहलो इयाल का अहवाल मुझ से दरयाफ़्त कर लीजिये कि आप के बा'द उन पर क्या गुज़रेगी । फ़रमाया : मुझे तुझ से पूछ ने की ज़रूरत नहीं । शैतान ने कहा : फिर येही पूछ लीजिये की मैं लोगों को

1. येह बयान अमीरे अहले सुन्नत ने तब्लीगे कुरआनो सुन्नत की आलमगीर ग़ैर सियासी तहरीक, दा'वते इस्लामी के तीन रोज़ा इत्तिमाअ (24,25,26 र-जबुल मुरज्जब सिने 1419 हिजरी मदीनतुल औलिया अहमदआबाद अल हिन्द) में फ़रमाया । ज़रूरी तरमीम के साथ तहरीरत हाज़िरे खिदमत है ।

किस तरह बहकाता हूँ। फ़रमाया : हां येह बता दे। बोला, मेरे तीन³ जाल हैं :

(1) बुख़ल

(2) गुस्सा

(3) नशा।

अपने तीनों जालों की वज़ाहत करते हुए बोला, जब किसी पर “बुख़ल” का जाल फेंकता हूँ तो वोह माल के जाल में उलझ कर रह जाता है उस का येह ज़ेहन बनाता रहता हूँ कि तेरे पास माल बहुत क़लील है (इस तरह वोह बुख़ल में मुब्तला हो कर) हुकूक़े वाजिबा में खर्च करने से भी बाज़ रहता है और दूसरे लोगों के माल की तरफ़ भी माइल हो जाता है। (और यूँ माल के जाल में फंस कर नेकियों से दूर हो कर गुनाहों के दलदल में उतर जाता है।) जब किसी पर गुस्से का जाल डालने में काम्याब हो जाता हूँ तो जिस तरह बच्चे गेंद को फेंकते और उछालते हैं, मैं उस गुसीले शख़्स को शायतीन की जमाअत में इसी तरह फेंकता और उछालता हूँ। गुसीला शख़्स इल्मो अमल के कितने ही बड़े मरतबे पर फ़ाइज़ हो, ख़्वाह अपनी दुआओं से मुर्दे तक ज़िन्दा कर सकता हो, मैं उस से मायूस नहीं होता, मुझे उम्मीद होती है कि कभी न कभी वोह गुस्से में बे क़ाबू हो कर कोई ऐसा जुम्ला बक देगा जिस से उस की आख़िरत तबाह हो जाएगी। रहा “नशा” तो मेरे इस जाल का शिकार या’नी शराबी, इस को तो मैं बकरी की तरह कान पकड़ कर जिस बुराई की तरफ़ चाहूँ लिये लिये फिरता हूँ। इस तरह शैतान ने येह बता दिया, कि जो शख़्स गुस्सा करता है वोह शैतान के हाथ में ऐसा है, जैसे बच्चों के हाथ में गेंद। इस लिये गुस्सा करने वाले को सब्र करना चाहिये, ताकि शैतान का कैदी न बने कि कहीं अमल ही जाएअ न कर बैठे।

(तम्बीहु गाफ़िलनी, स-फ़हः:110, पिशावर)

अक्सर लोग गुस्से के सबब जहन्न में जाएंगे

मीठे मीठे इस्लामी भाइयो ! इस बुजुर्ग رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ की गुफ़्तुगू में शैतान ने येह बात भी बताई कि गुसीला इन्सान शैतान के हाथ में इस तरह होता है जैसे बच्चों के हाथ में गेंद। लिहाज़ा गुस्से का इलाज करना ज़रूरी है। कहीं ऐसा न हो कि गुस्से के सबब शैतान सारे आ’माल बरबाद करवा डाले। कीमियाए सआदत में हुज्जतुल इस्लाम हज़रते सय्यिदुना इमाम मुहम्मद ग़ज़ाली عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ फ़रमाते हैं : “गुस्से का इलाज और इस बाब में महनतो मशक़क़त बरदाश्त करना फ़र्ज़ है, क्यूं कि अक्सर लोग गुस्से ही के बाइस जहन्नम में जाएंगे।” (कीमियाए सआदत, जिल्द:2, स-फ़हः:601, इन्तिशारते गन्जीना तेहरान) सय्यिदुना हसन बसरी عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ फ़रमाते हैं, ऐ आदमी ! गुस्से में तू ख़ूब उछलता है, कहीं अब की उछाल तुझे दोज़ख़ में न डाल दे।

(एह्याउल इलूम, जिल्द:3, स-फ़हः:205, दारे सादिर बैरूत)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

गुस्से की ता'रीफ

मुफ़स्सिरे शहीर हकीमुल उम्मत हज़रते मुफ़्ती अहमद यार ख़ान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الْخَيَاتَانِ फ़रमाते हैं :
“ग़ज़ब या'नी गुस्सा नफ़्स के उस जोश का नाम है जो दूसरे से बदला लेने या उसे दफ़अ (दूर) करने पर उभारे ।”

(मिर्आतुल मनाज़ीह, जिल्द:6, स-फ़हः:655, ज़ियाउल कुरआन पब्लीकेशन्ज़ लाहौर)

“गुस्से से रब की पनाह” के सोलह¹⁶ हुरू फ़ की निखत से गुस्से से जनम लेने वाली 16 बुराइयों की निथानदही

गुस्से के सबब बहुत सारी बुराइयां जनम लेती हैं जो आख़िरत के लिये तबाहकुन हैं म-सलन :

- (1) हसद
- (2) ग़ीबत
- (3) चुगली
- (4) कीना
- (5) क़त्अ तअल्लुक़
- (6) झूट
- (7) आबरू रेज़ी
- (8) दूसरे को हकीर जानना
- (9) गाली गलोच
- (10) तकब्बुर
- (11) बेजा मार धाड़
- (12) तमस्बुर (या'नी मज़ाक़ उड़ाना)
- (13) क़त्ए रेहमी
- (14) बे मुरुव्वती
- (15) शुमातत या'नी किसी के नुक़सान पर राज़ी होना
- (16) एहसान फ़रामोशी वग़ैरा ।

वाक़ेई जिस पर गुस्सा आ जाता है, उस का अगर नुक़सान हो जाए तो गुस्से होने वाला खुशी महसूस करता है, अगर उस पर कोई मुसीबत आती है तो येह राज़ी होता है, इस के सारे एहसानात भूल जाता है और उस से तअल्लुक़ात ख़त्म कर देता है । बा'ज़ों का गुस्सा दिल में छुपा रहता है और बरसों तक नहीं जाता उसी गुस्से की वजह से वोह शादी ग़मी के मवाक़ेअ पर शिर्कत नहीं करता । बा'ज़ लोग अगर ब ज़ाहिर नेक भी होते हैं फिर भी जिस पर गुस्सा दिल में छुपा कर रखते हैं, उस का इज़हार यूं हो जाता है कि अगर पहले उस पर एहसान करते थे तो अब नहीं करते, अब उस के साथ हुस्ने सुलूक से पेश नहीं आते, न हमदर्दी का मुज़ाहरा करते हैं, अगर उस ने इज्तिमाए ज़िक़ो ना'त वग़ैरा का एहतिमाम किया तो مَعَاذَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ महज़ नफ़्स के लिये होने वाली नाराज़गी और गुस्से की वजह से उस

में शिर्कत से अपने आप को महरूम कर लेते हैं। बा'ज् रिश्तेदार ऐसे भी होते हैं कि इन के साथ आदमी लाख हुस्ने सुलूक करे मगर वोह राह पर आते ही नहीं मगर हमें मायूस नहीं होना चाहिये। “जामइस्सगीर” में है : **صَلِّ مَنْ قَطَعَكَ** या'नी “जो तुझ से रिश्ता काटे तू उस से जोड़।” (अल जामेइस्सगीर लिस्सुयूती, स-फ़हा:309, हदीस:5004) मौलाना रूमी رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ فَرَمَاتे हैं,

तू बराए वस्ल करदन आमदी
नै बराए फ़स्ल करदन आमदी

(या'नी तू जोड़ पैदा करने के लिये आया है तोड़ पैदा करने के लिये नहीं आया।)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

गुस्से का अमली इलाज

मीठे मीठे इस्लामी भाइयो ! गुस्से का अमली इलाज इस तरह हो सकता है कि गुस्सा पी जाने और दर गुज़र से काम लेने के फ़ज़ाइल से आगाही हासिल करे, जब कभी गुस्सा आए इन फ़ज़ाइल पर ग़ौरो फ़िक्क कर के गुस्से को पीने की कोशिश करे। बुख़ारी शरीफ़ में है, एक शख्स ने बारगाहे रिसालत صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ में अर्ज़ की, या रसूलल्लाह ! عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ मुझे वसियत फ़रमाइये। इर्शाद फ़रमाया : “गुस्सा मत करो।” उस ने बार बार येही सुवाल किया। जवाब येही मिला : “गुस्सा मत करो”

(सहीह बुख़ारी, जिल्द:4, स-फ़हा:131, हदीस:6116)

जन्नत की बिशारत

हज़रते सय्यिदुना अबूद दर्दा رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ केहते हैं, कि मैं ने अर्ज़ की, या रसूलल्लाह ! عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ मुझे कोई ऐसा अमल इर्शाद फ़रमाइये जो मुझे जन्नत में दाख़िल कर दे ? सरकारे मदीना, करारे क़ल्बो सीना صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने इर्शाद फ़रमाया : “**لَا تَغْضَبْ وَلكَ الْجَنَّةُ**” या'नी गुस्सा न करो, तो तुम्हारे लिये जन्नत है।

(मज्मइज़्ज़वाइद, जिल्द:8, स-फ़हा:134, हदीस:12990, दारुल फ़िक्क बैरूत)

ताक़तवर कौन ?

बुख़ारी में है : “ताक़तवर वोह नहीं जो पहलवान हो दूसरे को पछाड़ दे बल्कि ताक़तवर वोह है जो गुस्से के वक़्त अपने आप को क़ाबू में रखे।”

(सहीह बुख़ारी, जिल्द:4, स-फ़हा:130, हदीस:6114, दारुल कुतुबिल इल्मिय्या बैरूत)

गुस्सा पीने की फ़ज़ीलत

कन्जुल उम्माल में है : सरकारे मदीनाए मुनव्वरा, सुल्ताने मक्कए मुकर्रमा صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का फ़रमाने मुअज़्ज़म है : जो गुस्सा पी जाएगा हालांकि नाफ़िज़ करने पर कुदरत रखता था तो अल्लाह عَزَّوَجَلَّ क़ियामत के दिन उस के दिल को अपनी रिज़ा से मा'मूल फ़रमा देगा। (कन्जुल उम्माल, जिल्द:3, स-फ़हा:163, हदीस:7160, दारुल कुतुबिल इल्मिय्या, बैरूत)

गुस्से का एक इलाज येह भी है कि गुस्सा लाने वाली बातों के मौक़अ पर बुजुर्गाने दीन

رَحْمَةُ اللهِ الْكَبِيرِ के तर्ज अमल और इन की हिकायात को जेहन में दोहराए :

सात ईमान अफरोज हिकायात

हिकायात 1 : कीमियाए सआदत में हुज्जतुल इस्लाम हजरते सय्यिदुना इमाम मुहम्मद गजाली رَحْمَةُ اللهِ الْكَبِيرِ नक्ल फरमाते हैं : किसी शख्स ने हजरते अमीरुल मुअमिनीन सय्यिदुना उमर बिन अब्दुल अजीज رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ से सख्त कलामी की। आप رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ ने सर झुका लिया और फरमाया : “क्या तुम येह चाहते हो कि मुझे गुस्सा आ जाए और शैतान मुझे तकब्बुर और हुकूमत के गुरुर में मुब्तला करे और मैं तुम को जुल्म का निशाना बनाऊं और बरोजे कियामत तुम मुझ से इस का बदला लो मुझ से येह हरगिज नहीं होगा।” येह फरमा कर खामोश हो गए।

(कीमियाए सआदत, जिल्द:2, स-फ़हा:597, इन्तिशारते गंजीना तेहरान)

हिकायात 2 : किसी शख्स ने हजरते सय्यिदुना सल्मान फारसी رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ को गाली दी। उन्होंने ने फरमाया : “अगर बरोजे कियामत मेरे गुनाहों का पल्ला भारी है तो जो कुछ तुम ने कहा मैं उस से भी बदतर हूं और अगर मेरा वोह पल्ला हल्का है तो मुझे तुम्हारी गाली की कोई परवाह नहीं।”

(इत्तिहाफुस्सादतुल मुत्तकीन, जिल्द:9, स-फ़हा:416, दारुल कुतुबिल इल्मिय्या बैरूत)

हिकायात 3 : किसी ने हजरते सय्यिदुना शैख़ रबीअ बिन ख़सीम رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ को गाली दी। आप रَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ ने फरमाया : “अल्लाह तआला ने तेरे कलाम को सुन लिया है मेरे और जन्नत के दरमियान एक खाई हाइल है मैं उसे तै करने में मस्रूफ़ हूं अगर तै करने में काम्याब हो गया तो मुझे तुम्हारी गाली की क्या परवाह ! और अगर मैं उसे तै करने में ना काम रहा तो तुम्हारी गाली मेरे लिये ना काफ़ी है।”

(ऐज़न)

हिकायात 4 : अमीरुल मुअमिनीन हजरते सय्यिदुना अबू बक्र सिद्दीक़ रَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ को किसी ने गाली दी, इर्शाद फरमाया : “मेरे तो इस तरह के और भी उयूब है जो अल्लाह तआला ने तुझ से पोशीदा रखे हैं।”

(एह्याउल इलूम, जिल्द:3, स-फ़हा:212, दारे सादिर, बैरूत)

हिकायात 5 : किसी शख्स ने सय्यिदुना शअबी رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْه को गाली दी आप ने फरमाया : “अगर तू सच केहता है तो अल्लाह عَزَّوَجَلَّ मेरी मग़िफ़रत फरमाए और अगर तू झूट केहता है तो अल्लाह عَزَّوَجَلَّ तेरी मग़िफ़रत फरमाए।”

(एह्याउल इलूम, जिल्द:3, स-फ़हा:212, दारे सादिर, बैरूत)

हिकायात 6 : हजरते सय्यिदुना फुजैल बिन इयाज रَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ की खिदमत में अर्ज की गई, हुजूर ! फुलां आप को बुरा भला केह रहा था। फरमाया : **खुदा की क़सम !** मैं तो शैतान को नाराज़ ही करूंगा, फिर दुआ मांगी, **या अल्लाह عَزَّوَجَلَّ !** उस शख्स ने मेरी जो जो बुराइयां बयान कीं अगर वोह मुझ में हैं तो मुझे मुआफ़ फरमा दे और मेरी इस्लाह फरमा। और अगर उस ने

मुझ पर झूटे इल्जामात रखे हैं तो उस को मुआफ़ी से नवाज़ दे ।

हिकायत 7 : एक शख़्स सय्यिदुना बक्र बिन अब्दुल्लाह मुज़नी رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ को सरे अ़ाम बुरा भला कहे जा रहा था मगर आप رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ख़ामोश थे । किसी ने अ़र्ज़ की, आप जवाबी कारवाई क्यूं नहीं फ़रमाते ? फ़रमाया : “मैं इस की किसी बुराई से वाकिफ़ ही नहीं जिस के सबब इसे बुरा केह सकूं बोहतान बांध कर सख़्त गुनहगार क्यूं बनूं !” سُبْحَانَ اللهِ عَزَّوَجَلَّ ! येह हज़रते कुदसिया कितने भले इन्सान हुवा करते थे और किस अहसन अन्दाज़ में गुस्से का इलाज फ़रमा लिया करते थे । उन्हें अच्छी तरह मा'लूम था कि अपने नफ़्स के वासिते गुस्सा कर के मद्दे मुक़ाबिल पर चढ़ाई करने में भलाई नहीं है ।

सुन लो नुक़सान ही होता है बिल आख़िर उन को
नफ़्स के वासिते गुस्सा जो किया करते हैं

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

किसी पर गुस्सा आए तो यूं इलाज करें

गुस्से की तबाहकारियों को भी पेशे नज़र रखिये क्यूं कि गुस्सा ही अक्सर दंगा फ़साद, दो² भाइयों में इफ़्तिराक, मियां बीवी में तलाक़, आपस में मुनाफ़रत और क़त्लो ग़ारत का मूजिब होता है । जब किसी पर गुस्सा आए और मारधाड़ तोड़ताड़ कर डालने को जी चाहे तो अपने आप को इस तरह समझाइये : मुझे दूसरों पर अगर कुछ कुदरत हासिल भी है तो उस से बेहद ज़ियादा अल्लाह عَزَّوَجَلَّ मुझ पर क़ादिर है अगर मैं ने गुस्से में किसी की दिल आज़ारी या हक़ तलफ़ी कर डाली तो क़ियामत के रोज़ अल्लाह عَزَّوَجَلَّ के ग़ज़ब से मैं किस तरह महफूज़ रह सकूंगा ?

गुलाम ने देर कर दी

शहन्शाहे ख़ैरुल अनाम صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने एक गुलाम को किसी काम के लिये तलब फ़रमाया, वोह देर से हाज़िर हुवा तो हुज़ूरे अन्वर, मदीने के ताजवर صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ के दस्ते मुनव्वर में मिस्वाक थी फ़रमाया : “अगर क़ियामत में इन्तिक़ाम न लिया जाता तो मैं तुझे इस मिस्वाक से मारता ।” (मुस्नदे अबू या'ला, जिल्द:6, स-फ़हा:90, हदीस:6892, दारुल कुतुबिल इल्मिय्या, बैरूत) देखा आपने ! हमारे मीठे मीठे आक़ा, शहन्शाहे ख़ैरुल अनाम صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ कभी भी अपने नफ़्स की ख़ातिर इन्तिक़ाम नहीं लेते थे और एक आजकल का मुसल्मान है कि अगर नौकर किसी काम में कोताही कर दे तो गालियों की बौछाड़ बल्कि मारधाड़ पर उतर आता है ।

पिटार्ई का कफ़ारा

मस्लिम शरीफ़ में है, हज़रते सय्यिदुना अबू मस्ऊद अन्सारी رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ फ़रमाते हैं : मैं अपने गुलाम की पिटार्ई कर रहा था कि मैं ने अपने पीछे से आवाज़ सुनी, “ऐ अबू मस्ऊद ! तुम्हें इल्म होना चाहिये कि तुम इस पर जितनी कुदरत रखते हो अल्लाह عَزَّوَجَلَّ इस से ज़ियादा तुम पर कुदरत रखता है । मैं ने पीछे मुड़ कर देखा तो वोह रसूलुल्लाह

هُوَ حُرٌّ يُوَجِّهُ اللَّهُ! عَزَّوَجَلَّ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ | मैं ने अर्ज की : **या रसूलल्लाह** عَزَّوَجَلَّ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ या'नी येह अल्लाह की रिज़ा के लिये आज़ाद है। सरकारे मदीनए मुनव्वरा, सरदारे मक्काए मुकर्रमा صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने फ़रमाया : अगर तुम येह न करते तो तुम्हें दोज़ख़ की आग जलाती या फ़रमाया कि तुम्हें दोज़ख़ की आग छूती।

(सहीह मुस्लिम, स-फ़हा:905, हदीस:1658-35, दारे इब्ने हज़म, बैरूत)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

दरगुज़र ही में आफ़ियत

मीठे मीठे इस्लामी भाइयो ! आप ने देखा ! हमारे सहाबए किराम عَلَيْهِمُ الرِّضْوَانُ अल्लाह व रसूल عَزَّوَجَلَّ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ से किस क-दर प्यार करते थे। हज़रते सय्यिदुना अबू मस्ऊद अन्सारी رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ ने जूँ ही अपने प्यारे प्यारे आका महबूबे बारी عَزَّوَجَلَّ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ की नाराज़गी महसूस की फ़ौरन न सिर्फ़ गुलाम की पिटाई से अपना हाथ रोक लिया बल्कि अपने इस कुसूर का ए'तिराफ़ करते हुए उस के कफ़ारे में गुलाम को आज़ाद कर दिया। **आह !** आज लोग अपने ज़ेरदस्तों को बिला ज़रूरते शर-ई झाड़ते, लिताड़ते, उन पर दहाड़ते चिंघाड़ते वक़्त इस बात की तरफ़ बिल्कुल तवज्जोह नहीं देते कि अल्लाह عَزَّوَجَلَّ जो हम से ज़बरदस्त है वोह हमारे जुल्म व उद्वान को देख रहा है। यकीनन अपने मा तहतों के साथ नरमी व हुस्ने सुलूक, और अफ़व व दरगुज़र से काम लेने ही में आफ़ियत है। चुनान्चे

नमक ज़ियादा डाल देना

केहते हैं, एक आदमी की बीवी ने खाने में नमक ज़ियादा डाल दिया। उसे गुस्सा तो बहुत आया मगर येह सोचते हुए वोह गुस्से को पी गया कि मैं भी तो ख़ताएं करता रहता हूँ अगर आज मैं ने बीवी की ख़ता पर सख़ती से गरिफ़त की तो कहीं ऐसा न हो कि कल बरोज़े क़ियामत अल्लाह عَزَّوَجَلَّ भी मेरी ख़ताओं पर गरिफ़त फ़रमा ले। चुनान्चे उस ने दिल ही दिल में अपनी ज़ौजा की ख़ता मुआफ़ कर दी। इन्तिक़ाल के बा'द उस को किसी ने ख़्वाब में देख कर पूछा, अल्लाह عَزَّوَجَلَّ ने आप के साथ क्या मुआमला फ़रमाया ? उस ने जवाब दिया कि गुनाहों की कसरत के सबब अज़ाब होने ही वाला था कि अल्लाह عَزَّوَجَلَّ ने फ़रमाया : मेरी बन्दी ने सालन में नमक ज़ियादा डाल दिया था और तुम ने उस की ख़ता मुआफ़ कर दी थी, जाओ मैं भी उस के सिले में तुम को आज मुआफ़ करता हूँ।

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

गुस्सा रोकने की फ़ज़ीलत

हदीसे पाक में है : जो शख़्स अपने गुस्से को रोकेगा अल्लाह عَزَّوَجَلَّ क़ियामत के रोज़ उस से अपना अज़ाब रोक देगा।

(शुअबुल ईमान, जिल्द:6, स-फ़हा:315, हदीस:8311)

जवाबी कारवाई पर शैतान की आमद

मीठे मीठे इस्लामी भाइयो ! जब कोई हम से उलझे या बुरा भला कहे उस वक्त ख्रामोशी में ही हमारे लिये अफ़ियत है अगर्चे शैतान लाख वस्वसे डाले कि तू भी उस को जवाब दे वरना लोग तुझे बुज़्दल कहेंगे, मियां ! शराफ़त का ज़माना नहीं है इस तरह तो लोग तुझ को जीने भी नहीं देंगे वगैरा वगैरा । एक हदीसे मुबारका बयान करता हूं इस को गौर से समाअत फ़रमाइये, सुन कर आप को अन्दाज़ा होगा कि दूसरे के बुरा भला केहते वक्त ख्रामोश रहने वाला रहमते इलाही عَزَّوَجَلَّ के किस क़-दर नज़्दीकतर होता है । चुनान्चे **मुस्नदे इमाम अहमद** में है, किसी शख़्स ने **सरकारे मदीना** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ की मौजूदगी में हज़रते **सय्यिदुना अबू बक्रे सिद्दीक़** رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ को बुरा कहा तो जब उसने बहुत ज़ियादती की । तो उन्होंने ने उस की बा'ज़ बातों का जवाब दिया (हालांकि आप رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ की जवाबी कारवाई मा'सिय्यत से पाक थी मगर) **सरकारे नामदार** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ वहां से उठ गए । सय्यिदुना अबू बक्र सिद्दीक़ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ हुजुरे अकरम صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ के पीछे पहुंचे, अर्ज की, या रसूलल्लाह ! عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ वोह मुझे बुरा केहता रहा आप तशरीफ़ फ़रमा रहे, जब मैं ने उस की बात का जवाब दिया तो आप उठ गए, फ़रमाया : “तेरे साथ फ़िरिश्ता था जो उस का जवाब दे रहा था, फिर जब तू ने खुद उसे जवाब देना शुरूअ किया, तो शैतान दरमियान में आ कूदा ।”

(मुस्नदे इमाम अहमद बिन हम्बल, जिल्द:3, स-फ़हा:434, हदीस:9630)

जो चुप रहा उस ने नजात पाई

मीठे मीठे इस्लामी भाइयो ! आप को बोल कर बारहा पछताना पड़ा होगा मगर ख्रामोश रह कर कभी नदामत नहीं उठाई होगी । **तिरमिज़ी शरीफ़** में है, **مَنْ صَمَتَ نَجَا** या'नी जो चुप रहा उस ने नजात पाई ।” (सुननुत्तिरमिज़ी, जिल्द:4, स-फ़हा:225, हदीस:2509, दारुल फ़िक्क बैरूत) और येह मुहावरा भी ख़ूब है, “एक चुप सौ¹⁰⁰ को हराए ।”

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

कर भला हो भला

हज़रते सय्यिदुना शैख़ सा'दी رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ बोस्ताने सा'दी में नक्ल करते हैं : एक नेक सीरत शख़्स अपने ज़ाती दुश्मनों का ज़िक्र भी बुराई से न करता था । जब भी किसी की बात छिड़ती, उस की ज़बान से नेक कलिमा ही निकलता । उस के मरने के बा'द किसी ने उसे ख़्वाब में देखा तो सुवाल किया : **مَا فَعَلَ اللهُ بِكَ ؟** या'नी अल्लाह عَزَّوَجَلَّ ने तेरे साथ क्या मुआमला फ़रमाया ? येह सुवाल सुन कर उस के होंटों पर मुस्कराहट आ गई और वोह बुलबुल की तरह शीरीं आवाज़ में बोला : “दुन्या में मेरी येही कोशिश होती थी कि मेरी ज़बान से किसी के बारे में कोई बुरी बात न निकले, नकीरैन ने भी मुझ से कोई सख़्त सुवाल न किया और यूं मेरा मुआमला बहुत अच्छा रहा ।”

(बोस्ताने सा'दी, स-फ़हा:144, बाबुल मदीना कराची)

नरमी जीनत बरख़ाती है

मीठे मीठे इस्लामी भाइयो ! आप ने मुला-हज़ा फ़रमाया, नरमी और अफ़वो दरगुज़र करने से अल्लाहु रब्बुल इज़्ज़त عَزَّوَجَلَّ की किस क़-दर रहमत होती है। काश ! हम भी अपनी बे इज़्ज़ती करने वालों या सताने वालों को मुआफ़ करना इख़्तियार करें। मुस्लिम शरीफ़ में है : जिस चीज़ में नरमी होती है उसे जीनत बरख़ाती है और जिस चीज़ से जुदा कर ली जाती है उसे एबदार बना देती है।

(सहीह मुस्लिम, स-फ़हा:1398, हदीस:2594, दारे इब्ने हज़म, बैरूत)

पेशगी मुआफ़ करने की फ़ज़ीलत

एह्याउल इलूम में है : एक शख़्स दुआ मांग रहा था, “या अल्लाह عَزَّوَجَلَّ ! मेरे पास स-दक़ा व ख़ैरात के लिये कोई माल नहीं बस येही कि जो मुसल्मान मेरी बे इज़्ज़ती करे मैं ने उसे मुआफ़ किया।” सरकार صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ पर वहूय आई, “हम ने इस बन्दे को बरख़ा दिया।”

(एह्याउल इलूम, जिल्द:3, स-फ़हा:219, दारे सादिर, बैरूत)

गुस्सा पीने वाले के लिये जन्नती हूर

अबू दावूद की हदीस में है : जिस ने गुस्से को ज़ब्त कर लिया हालांकि वोह इसे नाफ़िज़ करने पर क़ादिर था तो अल्लाह عَزَّوَجَلَّ बरोज़े क़ियामत उस को तमाम मख़्लूक के सामने बुलाएगा और इख़्तियार देगा कि जिस हूर को चाहे ले ले।

(सुनने अबू दावूद, जिल्द:4, स-फ़हा:325, 326, हदीस:4777, दारे एह्याइत्तिरासुल अरबी, बैरूत)

हि़साब में आसानी के तीन³ अरबाब

हज़रते सय्यिदुना अबू हुरैरा رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ से मरवी है कि तीन बातें जिस शख़्स में होंगी अल्लाह तआला (क़ियामत के दिन) उस का हि़साब बहुत आसान तरीक़े से लेगा और उस को अपनी रहमत से जन्नत में दाख़िल फ़रमाएगा।

- (1) जो तुम्हें महरूम करे तुम उसे अता करो
- (2) और जो तुम से क़टए तअल्लुक़ करे तुम उस से मिलाप करो
- (3) और जो तुम पर जुल्म करे तुम उस को मुआफ़ कर दो।

(अल मो'जमुल अवसत, जिल्द:4, स-फ़हा:18, हदीस:5064, दारुल कुतुबिल इल्मिय्या, बैरूत)

गालियों भरे खुतूत पर आ'ला हज़रत رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ का सब

काश ! हमारे अन्दर येह ज़ब्बा पैदा हो जाए कि हम अपनी ज़ात और अपने नफ़्स की ख़ातिर गुस्सा करना ही छोड़ दें। जैसा कि हमारे बुजुर्गों का ज़ब्बा होता था कि उन पर कोई कितना ही जुल्म करे येह हज़रात उस ज़ालिम पर भी शफ़क़त ही फ़रमाते थे। चुनान्वे “हयाते आ'ला हज़रत” में है, आ'ला हज़रत इमामे अहले सुन्नत मौलाना शाह अहमद रज़ा ख़ान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن की ख़िदमत में एक बार जब डाक पेश की गई तो बा'ज़ खुतूत मुग़ल्लज़ात (या'नी गालियों) से भरपूर थे। मो'तकिदीन बरहम हुए कि हम इन लोगों के ख़िलाफ़

मुकद्दमा दाइर करेंगे । इमामे अहले सुन्नत मौलाना शाह अहमद रज़ा ख़ान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن ने इर्शाद फ़रमाया : “जो लोग ता’रीफ़ी खुतूत लिखते हैं पहले उन को जागीरें तक्सीम कर दो, फिर गालियां लिखने वालों पर मुकद्दमा दाइर कर दो ।” (हयाते आ’ला हज़रत, जिल्द:1, स-फ़हा: 143,144, मुलख़ब्रसन मक्तबए मर्कजुल औलिया लाहौर) मतलब येह कि जब ता’रीफ़ करने वालों को तो इन्आम देते नहीं फिर बुराई करने वालों से बदला क्यूं लें ?

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

मालिक बिन दीनार رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ के सब्र के अन्वार

हमारे बुजुर्गाने दीन رَحْمَتُهُمُ اللَّهُ الْغَيْبِ जुल्मे ज़ालिमीन और सितमे काफ़िरीन पर सब्र फ़रमाते और किस तरह गुस्से को भगाते थे इसे इस हिक्कायत से समझने की कोशिश कीजिये । चुनान्चे हज़रते सय्यिदुना मालिक बिन दीनार رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ने एक मकान किराये पर लिया । उस मकान के बिल्कुल मुत्तसिल एक यहूदी का मकान था । वोह यहूदी बुग्ज़ो इनाद की बुन्याद पर परनाले के ज़रीए गन्दा पानी और ग़लाज़त आप رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ के काशानए अज़मत में डालता रहता । मगर आप रَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ख़ामोश ही रहते । आख़िरे कार एक दिन उस ने खुद ही आ कर अर्ज़ की, जनाब ! मेरे परनाले से गुज़रने वाली नजासत की वजह से आप को कोई शिकायत तो नहीं ? आप رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ने निहायत ही नरमी के साथ फ़रमाया, “परनाले से जो गन्दगी गिरती है उस को झाडू दे कर धो डालता हूं ।” उस ने कहा, आप को इतनी तकलीफ़ होने के बा वुजूद गुस्सा नहीं आता ? फ़रमाया : आता तो है मगर पी जाता हूं क्यूं कि : (पारह 4 सूरए आले इमरान आयत नम्बर 134 में) खुदाए रहमान عَزَّوَجَلَّ का फ़रमाने महबूबत निशान है :

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ٥

तर्जमए कन्जुल ईमान : और गुस्सा पीने वाले और लोगों से दर गुज़र करने वाले और नेक लोग अल्लाह عَزَّوَجَلَّ के महबूब हैं ।

(पारह 4 आले इमरान:134)

जवाब सुन कर यहूदी मुसल्मान हो गया । (तज़्किरतुल औलिया, स-फ़हा:51)

निगाहे वली में वोह तासीर देखी

बदलती हज़ारों की तक्दीर देखी

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

मीठे मीठे इस्लामी भाइयो ! देखा आप ने ! नरमी की कैसी ब-र-कतें हैं ! नरमी से मुतअस्सिर हो कर वोह यहूदी मुसल्मान हो गया ।

नेक बन्दे च्यूंटियों को भी ईज़ा नहीं देते

अल्लाह عَزَّوَجَلَّ के नेक बन्दे की एक अलामत येह भी है कि वोह गुस्से में आ कर मुसल्मानों को तो क्या तकलीफ़ देगा च्यूंटियों तक को ईज़ा देने से गुरेज़ करता है । चुनान्चे हज़रते सय्यिदुना ख़वाजा हसन बसरी رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ (तर्जमए कन्जुल ईमान : बेशक नेकू कार

ज़रूर चैन में हैं। (पारह :30, अल मुत्फ़िफ़ीन 22) की तफ़्सीर करते हुए फ़रमाते हैं : **الَّذِينَ لَا يُؤْدُونَ الدَّرَّ** या'नी नेक बन्दे वोह हैं जो च्यूंटियों को भी अज़ियत न दें।

(तफ़्सीरे हसन बसरी, जिल्द:5, स-फ़हा:264, बाबुल मदीन कराची)

क्या गुस्सा इराम है ?

अवाम में येह ग़लत मशहूर है कि “गुस्सा इराम है।” गुस्सा एक ग़ैर इख़्तियारी अम्र है, इन्सान को आ ही जाता है, इस में इस का कुसूर नहीं, हां गुस्से का बेजा इस्ते'माल बुरा है। बा'ज सूरतों में गुस्सा ज़रूरी भी है म-सलन जिहाद के वक़्त अगर गुस्सा नहीं आएगा तो **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ के दुश्मनों से किस तरह लड़ेंगे ! बहर हाल गुस्से का इज़ाला (या'नी इस का न आना) मुम्किन नहीं “इमाला” होना चाहिये या'नी गुस्से का रुख़ दूसरी तरफ़ फिर जाना चाहिये। म-सलन कोई दा'वते इस्लामी के म-दनी माहौल से वाबस्ता होने से पहले बुरी सोहबत में था, गुस्से की हालत येह थी कि अगर किसी ने हां का ना केह दिया तो आपे से बाहर हो गया और गालियों की बौछाड़ कर दी, किसी ने बदतमीज़ी कर दी तो उठा कर थप्पड़ जड़ दिया। मतबल कोई भी काम ख़िलाफ़े मिज़ाज हुवा, गुस्सा आया तो सब्र करने के बजाए नाफ़िज़ कर दिया। जब उसे खुश किस्मती से दा'वते इस्लामी का म-दनी माहौल मुयस्सर आ गया और दा'वते इस्लामी के सुन्नतों की तरबियत के म-दनी क़ाफ़िलों में सफ़र की ब-र-कतें ज़ाहिर होने लगीं और गुस्से का “इमाला” हो गया या'नी रुख़ बदल गया या'नी अब भी गुस्सा तो बाक़ी है मगर इस का रुख़ यूं तब्दील हुवा कि इसे अल्लाह व रसूल और सहाबा व औलिया के दुश्मनों से बुज़ हो गया मगर खुद उस की अपनी ज़ात को कोई कितना ही बुरा भला कहे, गुस्सा दिलाए मगर सब्र करता है, दूसरों पर बिफरने के बजाए खुद अपने नफ़्स पर गुस्सा नाफ़िज़ करता है कि तुझे गुनाह नहीं करने दूंगा। अल ग़-रज़ गुस्सा तो है मगर अब उस का “इमाला” हो गया, या'नी रुख़ बदल गया जो कि आख़िरत के लिये इन्तिहाई मुफ़ीद है।

दिल में नूरे ईमान पाने का एक सबब

हदीसे पाक में है, “जिस शख़्स ने गुस्सा ज़ब्त कर लिया बा वुजूद इस के कि वोह गुस्सा नाफ़िज़ करने पर कुदरत रखता है **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ उस के दिल को सुकून व ईमान से भर देगा।” (अल जामेइस्सगीर लिस्सुयूती, स-फ़हा:541, हदीस:8997, दारुल कुतुबिल इल्मिय्या बैरूत) या'नी अगर किसी की तरफ़ से कोई तकलीफ़ पहुंच गई और गुस्सा आ गया येह बदला ले सकता था मगर महज़ रिज़ाए इलाही की ख़ातिर गुस्सा पी गया तो **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ उस सुकूने क़ल्ब अता फ़रमाएगा और उस का दिल नूरे ईमान से भर देगा। इस से मा'लूम हुवा कि बा'ज अवक़ात गुस्सा आना मुफ़ीद भी है जब कि ज़ब्त करना नसीब हो जाए।

चार यार की निरबत से गुस्से की आदत निकालने के लिये 4

अवराद

मदीना 1 जिस को गुस्सा गुनाह करवाता हो उसे चाहिये कि हर नमाज़ के बा'द **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** 21 बार पढ़ कर अपने ऊपर दम कर ले। खाना खाते वक़्त तीन³ तीन³ बार पढ़ कर खाने और पानी पर

भी दम कर ले ।

मदीना 2 चलते फिरते कभी कभी **يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ** केह लिया करे ।

मदीना 3 चलते फिरते **يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ** पढ़ता रहे ।

मदीना 4 पारह 4 आले इमरान की 134 वीं आयत का येह हिस्सा रोज़ाना सात बार पढ़ता रहे :

**وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ**

(पारह:4आले इमरान:134)

“अरुल्लाके रहमते अलम” के तेरह हुरूफ़ की निरबत से गुस्से के

13 इलाज

जब **गुस्सा** आ जाए तो इन में से कोई भी एक या ज़रूरतन सारे इलाज फ़रमा लीजिये :

मदीना 1: **أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ** पढ़िये ।

मदीना 2: **وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ** पढ़िये ।

मदीना 3: चुप हो जाइये ।

मदीना 4: वुजू कर लीजिये ।

मदीना 5: नाक में पानी चढ़ाइये ।

मदीना 6: खड़े हैं तो बैठ जाइये ।

मदीना 7: बैठे हैं तो लेट जाइये और ज़मीन से चिपट जाइये ।

मदीना 8: अपने ख़द (या'नी गाल) को ज़मीन से मिला दीजिये (वुजू हो तो सज्दा कर लीजिये)

ताकि एहसास हो कि मैं ख़ाक से बना हूं लिहाज़ा बन्दे पर गुस्सा करना मुझे ज़ेब नहीं देता ।

(एह्याउल उलूम, जिल्द:3, स-फ़हा:388,389)

मदीना 9: जिस पर **गुस्सा** आ रहा है उस के सामने से हट जाइये ।

मदीना 10: सोचिये कि अगर मैं **गुस्सा** करूंगा तो दूसरा भी **गुस्सा** करेगा और बदला लेगा और मुझे दुश्मन को कमज़ोर नहीं समझना चाहिये ।

मदीना 11: अगर किसी को **गुस्से** में झाड़ वगैरा दिया तो खुसूसियत के साथ सब के सामने हाथ जोड़ कर उस से मुआफ़ी मांगिये, इस तरह नफ़स ज़लील होगा और आइन्दा **गुस्सा** नाफ़िज़ करते वक़्त अपनी ज़िल्लत याद आएगी और हो सकता है यूं करने से गुस्से से ख़लासी मिल जाए ।

मदीना 12: येह ग़ौर कीजिये कि आज बन्दे की ख़ता पर मुझे **गुस्सा** चढ़ा है और मैं दर गुज़र करने के लिये तैयार नहीं हालां कि मेरी बे शुमार ख़ताएं हैं अगर **अल्लाह** ग़ज़बनाक हो गया और उस ने मुझे मुआफ़ी न दी तो मेरा क्या बनेगा !

मदीना 13: कोई अगर ज़ियादती करे या ख़ता कर बैठे और इन पर नफ़स की ख़ातिर **गुस्सा** आ जाए उस को मुआफ़ कर देना कारे सवाब है । तो गुस्सा आने पर ज़ेहन बनाए कि क्यूं न मैं

मुअफ़ कर के सवाब का हक़दार बनूं और सवाब भी कैसा ज़बरदस्त कि “क़ियामत के रोज़ ए'लान किया जाएगा जिस का अज़्र **अल्लाह** ﷻ के जिम्मे करम पर है, वोह उठे और जन्नत में दाख़िल हो जाए। पूछा जाएगा किस के लिये अज़्र है? वोह कहेगा : **“इन लोगों के लिये जो मुअफ़ करने वाले हैं।”** तो हज़ारों आदमी खड़े होंगे और बिला हिसाब जन्नत में दाख़िल हो जाएंगे।

(अल मो'जमुल अवसत् लिक्तबरांनी, जिल्द:1, स-फ़हा:542, हदीस:1998, ब इख़्तिसार, दारुल फ़िक्क, बैरूत)

www.dawateislami.net