

**ВОПРОС:** Ассалам алейкум.

Мейрам ага, как победить свой гнев? Когда я гневаюсь, становлюсь неуправляемым, от чего я злословлю и высказываю обиженные слова матери, сестрам и родственникам. Успокоившись, понимаю, что я натворил и внутри себя каюсь. Не хватает воли, чтобы контролировать свой гнев, и я становлюсь осиленным. Как от гнева избавиться? Есть ли дуа от защиты гнева? Как исправить свой характер в лучшую сторону? Aslan

**ОТВЕТ:** уа алейкум ас салам брат мой!

<http://religia.kz/faq/135-2009-03-28-13-52-43/5152-2015-02-10-06-18-21.html>

<http://religia.kz/2009-05-30-12-05-21/138-2009-05-30-17-50-53/4205-2013-03-14-17-56-14.html> - прочтите пожалуйста.

Всевышний Аллах сказал: «...**которые делают пожертвования в радости и в горе, сдерживают гнев и прощают людей. Воистину, Аллах любит творящих добро**» (3:134). Ниже предлагаю дуа и хадисы:

**«А‘узу би-кялимати-Ляхи-т-таммати мин гадаби-хи, ва мин шарри ‘ибади-хи, ва мин хамазати-ш-шайатыни ва ан йахдуру-ни»** (Прибегаю к защите совершенных слов Аллаха от Его гнева, от зла Его рабов, от наущений шайтанов и от того, чтобы они

являлись ко мне).

**«Аллахумма рахматакя арту фала такилни ила нафаи тарфата айнин. Вааслихи шаъни куллаху ла илаха илла анта»** ( О Аллах, Твою милость я желаю не оставляй меня уповающим на самого себя ни на мгновение ока, и улучшай все мои дела. Нет другого господя, кроме Тебя ).

Сулейман ибн Сард сказал: **«Я сидел вместе с Пророком (мир ему и благословение Аллаха), когда двое мужчин начали ругаться друг с другом так, что лицо одного из них покраснело, а вены на шее вздулись. Тогда Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Поистине я знаю слова, произнеся которые он избавится от того, что его постигло: Я прибегаю к Аллаху от проклятого Сатаны» (А'узу би-Лляхи мина-ш-шайтони-р-раджим)** » (Бухари, Муслим).

Также Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: **«Когда кто-то гневается и скажет “Я прибегаю к Аллаху от проклятого Сатаны”, то его гнев стихнет** » (Ахмад).

Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: **«Когда кто-то из вас гневается, пусть замолчит** » (Ахмад).

Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: **«Когда один из вас гневается, то пусть он сядет, если стоит. Если его гнев не пройдет, то пусть он ляжет** » (Ахмад).

Великая награда обещана Пророком (мир ему и благословение Аллаха): **«Тот кто сдержит свой гнев, в то время как он может действовать в соответствии с ним, вызовет его Аллах (Свят Он и Велик) перед своими творениями в День Воскресенья и позволит ему выбрать из гурий ту, которую он пожелает** » (Абу Дауд).

Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: **«Не тот силен, кто может победить в борьбе, а тот силен, кто сможет сдержать себя во время гнева**

