Supplications for Depression, grief and problems
لَآ اِلٰهَ اِلاَّ اللّٰهُ الْعَظِیْمُ الْحَلِیْمُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ، لَآ اِلٰهَ اِلاَّ اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ ''اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں جو عظیم و بردبار ہے، اللہ ہی معبود برحق ہے جو عرش عظیم کا رب ہے، اللہ ہی عبادت کے لائق ہے جو آسمانوں و زمین اور بزرگ و برتر عرش کا رب ہے۔'' صحیح بخاری
یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ ''اے ہمیشہ زندہ رہنے والے، سب کے تھامنے والے! میں تیری رحمت کے ذریعے سے فریادرسی چاہتا ہوں۔'' **حسن**، سنن الترمذی، کتاب الدعوات، باب قول یا حی
رَبَّنَآ اٰتِنَا فِی الدُّنْیَا حَسَنَةً وَّفِی الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ ''اے ہمارے پروردگار! دنیا اور آخرت میں ہمیں بھلائی عطا فرما اور دوزخ کے عذاب سے بچا۔'' صحیح بخاری

رنج وغم اور فکر دور کرنے کی دعا

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص غم اور فکر میں مبتلا ہو جائے اسے چاہیے کہ یہ دعا پڑھ لے، یہ پڑھنے سے اللہ تعالیٰ اس کے رنج وغم دور فرما دے گا اور بڑی خوشی مرحمت فرمائے گا۔“

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ اَمَتِكَ نَاصِيَتِیْ بِيَدِكَ مَاضٍ فِیَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِیَّ قَضَآءُكَ اَسْئَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهٖ نَفْسَكَ اَوْ اَنْزَلْتَهٗ فِیْ كِتَابِكَ اَوْ عَلَّمْتَهٗ اَحَدًا مِّنْ خَلْقِكَ اَوِ اسْتَاْثَرْتَ بِهٖ فِیْ عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ اَنْ تَجْعَلَ الْقُرْاٰنَ الْعَظِيْمَ رَبِيْعَ قَلْبِیْ وَنُوْرَ بَصَرِیْ وَجَلَآءَ حُزْنِیْ وَذِهَابَ هَمِّیْ

”اے اللہ! میں تیرا بندہ ہوں اور تیرے غلام اور تیری باندی کا بیٹا ہوں، میری پیشانی تیرے قابو میں ہے، میرے حق میں تیرا حکم جاری ہے، تیرا فیصلہ میرے بارے میں انصاف کے ساتھ ہے، میں تجھ سے تیرے اس نام کے ذریعے سے سوال کرتا ہوں جو تو نے اپنے لیے پسند کیا یا اپنی کتاب میں نازل کیا یا اپنی مخلوق میں سے کسی کو سکھایا، یا اپنے علم غیب میں تو نے اسے اختیار کر رکھا ہے کہ قرآن مجید کو میرے دل کی فرحت وخوشی اور میری آنکھوں کا نور بنا دے اور میرے رنج وغم مجھ سے دور کر دے۔“

حسن، مسند أحمد،

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ، اَللّٰهُمَّ عِنْدَكَ اَحْتَسِبُ مُصِيْبَتِيْ فَاْجُرْنِيْ فِيْهَا وَاَبْدِلْنِيْ مِنْهَا خَيْرًا ''ہم سب اللہ ہی کے لئے ہیں اور اسی کی طرف جانے والے ہیں۔ اے اللہ! میں تجھ سے اپنی مصیبت کا ثواب مانگتا ہوں، تو اس میں مجھے نیکی عطا فرما اور مصیبت کے بدلے میں اچھی چیز مرحمت فرما۔'' **حسن**، سنن ابی داود
اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ إِلاَّ مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً وَاَنْتَ تَجْعَلُ الْحُزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلاً ''اے اللہ! تیری ہی طرف سے آسانی وسہولت ہے اور اگر تو چاہے تو مشکل کو آسان کردے۔'' **اسنادہ حسن**