

उदासी और चिंता से कैसे नपिटें (2 का भाग 1): धैर्य, कृतज्ञता और विश्वास

रेटिंग:

विवरण: [?????, ?????????? ?? ?????????? ??? ??? ?????? ??? ?????? ?????????? ?????? ?? ?????? ?? ?????? ?? ?????? ?? ??????](#)
[????? ???](#)

श्रेणी: [पाठ](#) , [सामाजिक बातचीत](#) , [परिवर्तन का मुकाबला](#)

द्वारा: Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

प्रकाशित हुआ: 08 Nov 2022

अंतिम बार संशोधित: 07 Nov 2022

उद्देश्य:

·21वीं सदी के तनावों से नपिटने के लिए कुरआन और पैगंबर मुहम्मद की सुन्नत के मार्गदर्शन का उपयोग करना।

अरबी शब्द:

·?? - मक्का की तीर्थयात्रा जहां तीर्थयात्री अनुष्ठानों का एक सेट करता है। हज इस्लाम के पांच स्तंभों में से एक है, जिसमें हर वयस्क मुसलमान को अपने जीवन में कम से कम एक बार अवश्य करना चाहिए यदि वे इसे वहन कर सकते हैं और शारीरिक रूप से सक्षम हैं।

·???? - इस्लामी चंद्र कैलेंडर का नौवां महीना। यह वह महीना है जिसमें अनविषय उपवास निर्धारित किया गया है।

·???? - धैर्य और यह एक मूल शब्द से आया है जिसका अर्थ है रुकना या बचना।

·???? - आभार और कृतज्ञता, और अल्लाह के उपकार को मानना।

·???? - अध्ययन के क्षेत्र के आधार पर सुन्नत शब्द के कई अर्थ हैं, हालांकि आम तौर पर इसका अर्थ है जो कुछ भी पैगंबर ने कहा, किया या करने को कहा।

·???? - किसी बात पर पूर्ण आस्था या विश्वास होना। इस मामले में अल्लाह पर पूरा भरोसा करना, और ये परिस्थितियों को स्वीकार करने की क्षमता से दखिता होता है, चाहे परिस्थितियां कुछ भी हों।

वकिसति दुनिया में व्यक्तित्व दैनिकि आधार पर उदासी और चिंता से जूझता है। आपने अक्सर ऐसे ही लोगों को टपिपणी करते सुना होगा कि अवकिसति मुस्लिमि देशों में रहने वाले लोग कतिने खुश और संतुष्ट दखिते हैं। अत्यधिकि गरीबी, भूख और हानिकि सामना करते हुए भी, वे बिना किसी शिकायत के हर बार अपनी परस्थितियों को स्वीकार करते हैं। वे तनाव और चिंता से ग्रस्त क्यों नहीं होते? हम ऊपरी तौर पर यह मान सकते हैं कि वे हर दनि मौत का सामना करते हैं, और बाकी सब इसकी तुलना में फीका पड़ जाता है या हम थोड़ा और गहराई से देख सकते हैं और अल्लाह के साथ उनके रश्ते के बारे में हमें आश्चर्य कर सकते हैं।



21वीं सदी में धार्मिकि मान्यताएं उतना सुकून नहीं देती हैं जतिना हम सौ, पचास या कम से कम बीस साल पहले उम्मीद करते थे। आज हमारे पास उंगलियों पर या एक बटन के स्पर्श में सब कुछ उपलब्ध है, लेकिन तकनीक रात के सन्नाटे में हमारा हाथ नहीं देती है या हमारे डर को शांत नहीं करती है जब हमारा दिल गलत तरीके से धड़कता है, और हमारी आत्माएं अनुचिति भय और चिंता से भर जाती हैं। इस्लाम का धर्म ईश्वर के साथ संबंध बनाने और बनाये रखने के बारे में है। इस्लाम हमें धैर्य, कृतज्ञता और विश्वास के साथ अल्लाह की ओर मुड़कर दुख और चिंता से नपिटने का नरिदेश देता है।

14वीं शताब्दी सी. ई. के महान इस्लामी वदिवान इब्नुल कय्यम ने कहा कि इस जीवन में हमारी खुशी और परलोक में हमारा उद्धार धैर्य पर नरिभर करता है। उन्होंने समझाया कि धैर्य रखने का अर्थ है शिकायत करने, या नरिशा से दूर रहने की क्षमता और दुख और चिंता के समय में खुद को नयित्त्रति करने की क्षमता।

धैर्य का अर्थ है जो हमारे नयित्त्रण से बाहर है उसे स्वीकार करना। दुख या चिंता के समय में, ईश्वर की इच्छा के प्रतिसिम्पण करने में सक्षम होना एक बड़ी राहत है। इसका मतलब यह नहीं है कि हम हांथ पर हांथ धर के बैठ जाएं और जीवन को ऐसे ही गुजार दें। इसका मतलब है कि जीवन के सभी पहलुओं में ईश्वर को खुश करने का प्रयास करना और हर समय यह ध्यान रखना कि अगर चीजें हमारी योजना के अनुसार नहीं होती हैं या जसि तरह से हम चाहते हैं वैसे नहीं होती हैं, तो हमें अल्लाह के आदेश को स्वीकार करने और उन्हें खुश करने का प्रयास जारी रखना चाहिए। धैर्यवान होना कठनि है; यह हमेशा स्वाभाविकि रूप से या आसानी से नहीं आता है, हालांकि पैगंबर मुहम्मद ने कहा, "जो कोई भी धैर्य रखने की कोशिश करेगा तो अल्लाह धैर्य रखने में उसकी मदद करेगा।"

धैर्य और कृतज्ञता साथ-साथ चलते हैं। सब्र और शुक्र, धैर्य और कृतज्ञता के अरबी शब्द हैं। अगर हम अपने आशीर्वादों को गनिं और उनके लिए आभारी हों तो धैर्य करना आसान हो जाता है। हम अक्सर भूल जाते हैं कि अल्लाह के आशीर्वाद में शामिल है वह हवा जिसमें हम सांस लेते हैं, आसमान से गरिने वाली बारिश, हमारे चेहरे पर धूप या बारिश और ठंड से आश्रय।

कृतज्ञता व्यक्त करने के कई तरीके हैं लेकिन सबसे आसान और सबसे उपयोगी तरीका है कि हम अपने सभी इस्लामी दायित्वों को पूरा करके अल्लाह की आज्ञा का पालन करें। बस इस्लाम के पांच स्तंभों का पालन करके हम अल्लाह के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं। जब हम इस बात की गवाही देते हैं कि अल्लाह के सिवा कोई पूजा के लायक नहीं है और यह कि मुहम्मद उनके आखिरी दूत हैं, हम इस्लाम के आशीर्वाद के लिए आभारी होते हैं। जब एक आस्तिक शांत, हर्षति प्रार्थना में ईश्वर के सामने साष्टांग प्रणाम करता है, तो हम कृतज्ञता व्यक्त कर रहे होते हैं। रमजान के उपवास के दौरान, हम भोजन और पानी के लिए आभारी होते हैं यह महसूस करके कि ईश्वर हमारी जीविका प्रदान करता है। यदि कोई आस्तिक मक्का में ईश्वर के घर की तीर्थ यात्रा करने में सक्षम है, तो यह वास्तव में कृतज्ञता व्यक्त करना है। हज यात्रा लंबी, कठिनी और महंगी हो सकती है।^[1]

अल्लाह के निर्देशानुसार इस्लाम का पालन करना धैर्य और कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है। यदि हम इस जीवन के परीक्षणों, वजियों और समस्याओं को आशीर्वाद माने और इसे स्वीकार करें तो हम अपनी सभी चिंताओं और दुखों को खत्म करने का मार्ग खोलते हैं। हमारे सभी अनुभव, अच्छे से लेकर खराब तक, अल्लाह का आशीर्वाद है। जब हम दुख या चिंता से दूर हो जाते हैं तो हमें अल्लाह की ओर मुड़ना चाहिए, धैर्य और आभारी होने का प्रयास करना चाहिए और अल्लाह पर भरोसा रखना चाहिए क्योंकि अल्लाह सबसे भरोसेमंद है।

“वास्तव में, विश्वासी वही है कि जब अल्लाह का वर्णन किया जाये, तो उनके दिल कांप उठते हैं और जब उनके समक्ष उनके छंद (कुरआन) पढ़ी जायें, तो उनका विश्वास अधिक हो जाता है और वे अपने पालनहार पर ही भरोसा रखते हैं।” (कुरआन 8:2)

अल्लाह पर इस पूर्ण भरोसे को तवाक्कुल कहते हैं। इसका मतलब है कि हम जीवन की परीक्षाओं का सामना करते हैं, और यह जानते हुए जीत हासिल करते हैं कि हमारे हालात जो भी हों, अल्लाह जानता है कि हमारे लिए सबसे अच्छा क्या है। अल्लाह पर हमारा भरोसा अच्छी, बुरी, आसान या मुश्किल सभी परिस्थितियों में स्थिर होना चाहिए। इस दुनिया में जो कुछ भी होता है वह अल्लाह की अनुमति से होता है। अल्लाह जीविका प्रदान करता है और वह इसे वापस लेने में भी सक्षम है। अल्लाह जीवन और मृत्यु का स्वामी है; और अल्लाह यह भी निर्धारित करता है कि हम अमीर हो या गरीब, स्वस्थ हो या बीमार। अगर हम इस बात को ध्यान में रखते हैं कि अल्लाह का सभी चीजों पर नियंत्रण है और वह अंततः चाहता है कि हम हमेशा के लिए स्वर्ग में रहें, तो हम अपने दुख और चिंता को भुला देते हैं। यदि

हम अपने डर और चिंताओं का सामना अल्लाह पर पूर्ण विश्वास करके करें, और यदि हम अपनी सभी परिस्थितियों में धैर्य और कृतज्ञता दिखाएं, तो दुख और चिंता समाप्त हो जाएगी।

पैगंबर मुहम्मद ने कहा, "आसतकि के मामले कतिने अद्भुत हैं, क्योंकि उसके सभी मामले अच्छे के लिए हैं, और यह सिर्फ आसतकि के लिए है। यदि उसके साथ कुछ अच्छा होता है, तो वह धन्यवाद देता है और यह उसके लिए अच्छा है, और यदि उसके साथ कुछ बुरा होता है, तो वह धैर्य के साथ सहन करता है, और यह उसके लिए अच्छा है।"^[2]

अगले पाठ में हम उन तरीकों की रूपरेखा तैयार करेंगे जिनसे हम अल्लाह के करीब हो सकते हैं और इस तरह अपने जीवन से चिंता और उदासी को दूर करना शुरू कर सकते हैं।

फुटनोट:

[1] <http://www.islamreligion.com/articles/3535/> से

[2] ????? ????????

इस लेख का वेब पता

<https://www.newmuslims.com/hi/articles/160>

कॉपीराइट © 2011 - 2024 NewMuslims.com. सर्वाधिकार सुरक्षित।