

# 5 चीजें जसिसे मन की शांति और संतुष्टि मिलती है

रेटगि:

वविरण:

द्वारा: Raiiq Ridwan (aboutislam.net) [edited by IslamReligion.com]

पर प्रकाशति: 04 Nov 2021

अंतमि बार संशोधति: 04 Nov 2021

मनुष्य के जीवन की सबसे बड़ी इच्छाओं में से एक शांति प्राप्त करना है।

कई मनोवैज्ञानिकों का तर्क है कि मनुष्य की सबसे बड़ी इच्छा शांति की खोज है, मनुष्य जो कुछ भी करते हैं, वे शांति और संतुष्टि पाने के लिए करते हैं।



इसी तरह कुरआन में स्वर्ग का एक दूसरा नाम दार अस-सलाम (शांति का घर) है। ईश्वर के नामों में से एक नाम है अस-सलाम, जसिका मतलब है संपूर्ण, सभी शांति का स्रोत। इस्लाम शब्द स्वयं "सलाम" शब्द से बना है जसिका अर्थ है शांति।

इमाम इब्न तैमियाह ने कहा कि इस धरती पर एक स्वर्ग है, जसिमें प्रवेश करना परलोक के स्वर्ग में प्रवेश करने के लिए जरुरी है। वे कहते हैं कि यह स्वर्ग दलि की शांति और संतोष है।

दलि की संतुष्टि पाना बहुत कठिन काम है। हमारे आस-पास की दुनिया, और हमारे साथ होने वाली चीजें आमतौर पर हमें बहुत परेशान व्यक्त बनाती हैं।

## संतुष्टि प्राप्त करने का मार्ग

हालांकि इस्लाम में हर चीज की तरह संतुष्टि का मार्ग एक स्थिति नहीं है। यह एक ऐसा मार्ग है जसि पर चलना है और हमें उस स्थान तक पहुंचने के लिए कर्म करने की आवश्यकता है जहां हमें शांति मिलि सके।

संतुष्टिप्राप्त करने की इच्छा का एक हिससा हमारे अंदर पहले से ही होता है। ईश्वर ने हमारे अंदर एक खालीपन रखा है जसिं केवल ईश्वर ही भर सकता है। इमाम इब्न अल-कय्यम इस पर एक गंभीर अनुच्छेद लिखते हैं।

"दलि में अशान्तिका एक भाव होता है, जसिं केवल ईश्वर की ओर जाकर ही दूर कयिा जा सकता है।

और दलि में अकेलेपन का एक भाव होता है जसिं ईश्वर के नकिट जाकर ही दूर कयिा जा सकता है।

और दलि में भय और चन्तिा है जो केवल ईश्वर के पास जाकर ही दूर होगा।

और दलि में खेद का एक भाव है, जसिं ईश्वर से संतुष्ट होकर ही दूर कयिा जा सकता है।"

संतुष्टि और स्थरिता तभी मलैगी जब हम अपने जीवन की वास्तवकिता और ईश्वर की महमिा को समझेंगे। यह सूरह अर-रहमान (अध्याय 55) के छंद से समझ सकते है जहां ईश्वर कहता है:

**"पृथ्वी का सब कुछ नष्ट हो जाएगा। लेकिन महमिा और सम्मान से भरा आपके ईश्वर का चेहरा हमेशा रहेगा।" (कुरआन 55:26-27)**

पृथ्वी पर जो कुछ भी है वह नष्ट हो जाएगा। जो कुछ भी हमें परेशान करता है वह नष्ट हो जाएगा। जो कुछ भी हमें दुखी करता है वह खत्म हो जाएगा। जो कुछ भी हमें चड़िचड़िा और क्रोधति करता है वह कुछ समय का है।

जो कुछ भी ईश्वर की खुशी के लिए नहीं कयिा होगा वह खत्म हो जाएगा, लेकिन जो कुछ भी उसकी खुशी और उसकी कृपा के लिए कयिा होगा वह बचेगा और हमेशा रहेगा। यह हमारे जीवन के प्रतति नजरयि को पूरी तरह बदल देगा।

मृत्यु, हानि, दलि टूटना और अलगाव अब उतना दर्दनाक नहीं रहेगा जतिना पहले हुआ करता था, क्योंकि अंत में आपकी उम्मीदें शून्य हो जाएगी।

जब कोई कसिी चीज की उम्मीद नहीं करता तो उसे जो कुछ भी मलिता है वह उसके लिए आनंद का स्रोत होता है, और जो कुछ उसे नहीं मलिता है वह कष्टदायक नहीं होता।

ईश्वर, ब्रह्मांड का स्वामी, जीवन का उद्देश्य बन जाता है, न कि फेसबुक पर कतिने लाइक मलि, कसिने उनकी तस्वीर को पसंद कयिा, कसिने तारीफ की, आदि।

जीवन इन छोटी चीज़ों से कहीं अधिक लगता है। व्यक्ति दुख देने वालों को क्षमा करना सीखता है, प्रेम करने वालों को संजोना और अहंकार को वश में करना सीखता है, क्योंकि उसके लिए अहंकार का क्या फायदा जो दो दिन बाद जमीन के छह फीट नीचे गड़ने जा रहा है?

लेखक जोस एडसिन ने कहा है कि इंसान को खुश रहने के लिए तीन चीज़ों की जरूरत होती है- करने के लिए कुछ काम, कुछ प्यार करने के लिए और कुछ उम्मीद करने के लिए। ये सभी क्रूरान की इस आयत में मिलते हैं:

**"और अपने प्रभु की क्षमा और उस स्वर्ग की ओर बढ़ो जिसका वस्तुतः आकाशों और धरती जैसा है। वह उन लोगों के लिए है जो ईश्वर से डरते हैं।" (क्रूरान 3:133)**

करने के लिए कुछ - क्षमा करने की जल्दी करो।

प्यार करने के लिए कुछ - अपने ईश्वर से क्षमा।

उम्मीद करने के लिए कुछ—आकाश और पृथ्वी जतिना चौड़ा स्वर्ग।

तो हम संतुष्ट कैसे प्राप्त करें?

हमने पहले ही बताया है कि यह एक प्रक्रिया है, और एक प्रक्रिया में कई चरण होते हैं। इसलिए यह लेख आपको इसकी शुरुआत को समझने में मदद करेगा।

## 1. ईश्वर की महिमा को समझें

समझें कि ईश्वर कौन है, और वह कतिना महान है।

जो ईश्वर की महानता को समझ जाता है, उसे यह जानकर शांति मिलती है कि बाकी सब कुछ कतिना तुच्छ और छोटा है।

## 2. इस जीवन की वास्तविकता को समझें

जब हम जान जाते हैं कि जीवन केवल महंगे कपड़े और गहनों से कहीं अधिक है, तो हमें पता चलता कि हमें हर समय आगे का सोचना चाहिए। यह समझने के बाद कि अगला जीवन हमेशा के लिए है, हम अपना ध्यान केंद्रित रख पाते हैं और इस दुनिया की चीज़ों पर अपना दमिाग नहीं लगाते हैं।

### 3. हर समय ईश्वर को याद करने से हम अपना ध्यान केंद्रित रख पाते हैं।

मनुष्य में भूलने की आदत होती है और ईश्वर का नरितर स्मरण से हमें हर समय और स्थानों पर ईश्वर की याद दिलाता है। पैगंबर मुहम्मद (ईश्वर की दया और कृपा उन पर बनी रहे) की सलाहों में से एक सलाह है:

ईश्वर के स्मरण से अपनी जीभ को नम (गीला) रखें।<sup>[1]</sup>

ईश्वर कहता है:

**"ईश्वर की याद से दिलों को आराम मलिता है।" (कुरआन 13:28)**

### 4. आभारी रहें

**"यदतिम आभारी रहोगे, तो मैं तुम्हें और अधकि दूंगा।" (कुरआन 14:7)**

यदहिम आभारी हैं, तो इश्वर हमें वह सब कुछ देगा जो हमारे पास है और उससे भी अधकि। वह हमें देता रहेगा, और यह हमारी संतुष्टि के लिए भी होगा।

### 5. ईश्वर के नरिणय से संतुष्ट रहो

शांतपिराप्त करने के सर्वोत्तम मार्गों में से एक है ईश्वर से संतुष्ट रहना।

यह समझने की बात है कि हमारे साथ जो भी हो रहा है वह अच्छे के लिए है और ईश्वर की योजना सबसे अच्छी है। जब हम ईश्वर के नरिणय से संतुष्ट होंगे, तो हम कड़ी मेहनत करेंगे और अपनी पूरी कोशिश करेंगे, लेकिन जो भी परिणाम होगा उसी में संतुष्ट रहेंगे।

ईश्वर का नरिणय दविय होता है, और हमेशा इसे हम समझ नहीं सकते। जब हम पीछे मुड़कर देखते हैं तो समझ में आता है कि ईश्वर की योजना कैसे सही थी। ईश्वर की योजना हमारे लिए सबसे अच्छी है, और यह जानने के बाद जीवन अवशि्वसनीय रूप से शांतपूरण बन जाता है।

ईश्वर हमें जीवन और मृत्यु से संतुष्ट रहने वाला बनाये।

ईश्वर हमें इस पुकार को सुनने वालों में से बनाये:

"ऐ संतुष्ट आत्मा! लौट अपने ईश्वर की ओर, इस तरह कतू उससे राजी है वह तुझसे राजी है। और प्रवेश कर मेरे स्वर्ग में।" (क़ुरआन 89:27-30)

---

फ़ुटनोट:

[1]

अल-तरिम्जिी

इस लेख का वेब पता:

<https://www.islamreligion.com/hi/articles/11385>

कॉपीराइट © 2006-2020 सभी अधिकार सुरक्षित हैं। © 2006 - 2023 IslamReligion.com. सभी अधिकार सुरक्षित हैं।