

इस्लाम उदासी और चिंता से कैसे नपिटता है (4 का भाग 3): कृतज्ञता

रेटगि:

वविरण:

श्रेणी: [लेख इस्लाम के फायदे सच्ची खुशी और मन की शांति](#)

द्वारा: Aisha Stacey (© 2010 IslamReligion.com)

पर प्रकाशति: 04 Nov 2021

अंतमि बार संशोधति: 04 Nov 2021

मनुष्य कमजोर होते हैं और अक्सर भय और चिंता से घरि रहते हैं। कभी-कभी उदासी और चिंता हमारे जीवन को खतरे में डाल देती है। ये भावनाएं इतनी ज्यादा हो जाती हैं कहिम अपने जीवन का प्राथमकि उद्देश्य भूल जाते हैं, जो कर्इश्वर की पूजा करना है। जब ईश्वर को प्रसन्न करने का उद्देश्य हमारे सभी वचिारों और कार्यों में होगा तो दुख और चिंता हमारे जीवन में आ ही नहीं सकते हैं।

पछिले लेख में हमने उदासी और चिंता से नपिटने के लिए धैर्य रखने के बारे में चर्चा की। हमने ईश्वर के उन आशीर्वादों को भी भी याद करने की बात की जसिसे धैर्य रखने में प्रोत्साहन मलिता है। दुख और चिंता पर काबू पाने का एक और तरीका है, ईश्वर के अनगनित आशीर्वादों के लिए उनका आभारी होना। ईश्वर कुरआन में कहता है कसिच्चे उपासक वे हैं जो आभारी हैं और धन्यवाद देते हैं।

"इसलिए तुम मुझे (ईश्वर) याद रखो (प्रार्थना, महमिा द्वारा) और मैं तुम्हें याद रखूंगा, और मेरे प्रतिआभारी रहो (मेरे अनगनित एहसानों के लिए) और कभी भी नाशुकरी न करो।" (कुरआन 2:152)

आभार व्यक्त करने के कई तरीके हैं। पहला और सबसे महत्वपूर्ण तरीका यह है कर्इश्वर की वैसे पूजा करो जैसा उसने बताया है। इस्लाम के पांच स्तंभ [\[1\]](#) हमें ईश्वर ने दिए हैं और वे हमारा आसानी से उनकी पूजा करने के लिए मार्गदर्शन करते हैं। जब हम ईश्वर के प्रतिअपने दायत्वों को पूरा करते हैं, तो हम वास्तव में कतिने धन्य हैं यह स्पष्ट हो जाता है।

जब हम इस बात की गवाही देते हैं कअल्लाह के सविा कोई पूजा के योग्य नहीं है और मुहम्मद उनके अंतमि दूत है, तो हमें इस्लाम देने के लिए उनका आभारी होना चाहिए। जब कोई आस्तकि शांत प्रार्थना में ईश्वर के सामने झुकता है, तो वह आभार व्यक्त कर रहा होता है। रमजान के उपवास के दौरान, हम भोजन और पानी के लिए आभारी होते हैं जो ईश्वर हमें देता है। यदकि कोई आस्तकि मक्का

में ईश्वर के घर की तीर्थ यात्रा करने में सक्षम है, तो यह वास्तव में आभार व्यक्त करना है। हज यात्रा लंबी, कठिनी और महंगी हो सकती है।

आसक्ति दान देकर भी आभार व्यक्त करता है। पैगंबर मुहम्मद (ईश्वर की दया और कृपा उन पर बनी रहे) ने अपने अनुयायियों को सलाह दी कि वे अपने शरीर के हर एक जोड़ या शक्ति के लिए ईश्वर का आभार व्यक्त करने के लिए प्रतिदिन दान दें।^[2] 7वीं इस्लामी सदी के एक प्रसिद्ध इस्लामी विद्वान ????? ने कहा, "मनुष्य को हर दिन पुण्य और दान के कार्य करके ईश्वर को उनके आशीर्वाद के लिए धन्यवाद देना चाहिए"

यदि हम कुरआन पढ़ के और उसके अर्थों पर विचार करके ईश्वर को याद करते हैं, तो हमें इस दुनिया और इसके बाद के जीवन का अधिक ज्ञान मिलता है। इससे हम इस जीवन के क्षणिक स्वभाव और इस तथ्य को समझना शुरू कर देते हैं कि परीक्षा और समस्या भी ईश्वर का आशीर्वाद है। ईश्वर की बुद्धि और न्याय कठिनी से कठिनी परिस्थितियों में भी निहित है।

हमने कतिनी बार दुर्बल करने वाली बीमारियों या विकलांगता से ग्रसित लोगों को उनकी स्थितियों के लिए ईश्वर का धन्यवाद करते सुना है, या बात करते सुना है कि किस तरह दर्द और पीड़ा उनके जीवन में आशीर्वाद और अच्छाई ले कर आई है। हमने कतिनी बार दूसरों को भयानक अनुभवों और परीक्षाओं के बारे में बताते सुना है, क्या वे ईश्वर का शुक्र करना जारी रखते हैं?

दुख और चिंता के समय जब हम अकेला और व्यथित महसूस करते हैं, तो ईश्वर ही हमारा एकमात्र सहारा होता है। जब उदासी और चिंता असहनीय हो जाती है, जब तनाव, भय, चिंता और दुख के अलावा कुछ नहीं बचता, तो हम सहज रूप से ईश्वर की ओर ध्यान केंद्रित करते हैं। हम जानते हैं कि उनके वचन सत्य हैं, हम जानते हैं कि उनका वादा सत्य है!

"... यदि तुम आभारी रहोगे तो मैं तुमको और अधिक दूंगा।" (कुरआन 14:7)

बुरे लोगों के साथ अच्छी चीजें क्यों होती हैं या अच्छे लोगों के साथ बुरी चीजें क्यों होती हैं, इसके पीछे का राज सिर्फ ईश्वर जानता है। सामान्य तौर पर जो कुछ भी हमें ईश्वर की ओर ले जाता है वह अच्छा होता है और हमें इसके लिए आभारी होना चाहिए। संकट के समय लोग ईश्वर के करीब आ जाते हैं, जबकि आराम के समय में हम अक्सर भूल जाते हैं कि आराम कहां से आया है। देने वाला ईश्वर है और वह सबसे उदार है। ईश्वर हमें कभी न खत्म होने वाले जीवन का उपहार देना चाहता है और यदि दर्द और पीड़ा स्वर्ग जाने की गारंटी है तो बीमारी और चोट एक आशीर्वाद है। पैगंबर मुहम्मद (ईश्वर की दया और कृपा उन पर बनी रहे) ने कहा, "यदि ईश्वर किसी का भला करना चाहता है तो वह उसकी परीक्षा लेता है।"^[3]

पैगंबर मुहम्मद ने यह भी कहा, "मुसलमान पर कोई दुर्भाग्य या बीमारी नहीं आती, कोई चिंता या शोक या नुकसान या संकट नहीं आता - यहां तक कि एक कांटा भी नहीं चुभता - लेकिन ईश्वर इसकी वजह से उसके कुछ पापों को क्षमा कर देता है।" [4] हम अपूर्ण मनुष्य हैं। हम इन शब्दों को पढ़ सकते हैं, हम भावना को भी समझ सकते हैं, लेकिन हर स्थिति के पीछे का ज्ञान जानकर भी हमारा अपनी परीक्षाओं लिए आभारी होना बहुत मुश्किल होता है। हमारा उदासी और चिंता में पड़ना बहुत आसान है। हालांकि हमारे सबसे दयालु ईश्वर ने हमें स्पष्ट दिशा-निर्देश दिए हैं और हमें दो चीजों का वादा किया है, यदि हम उनकी पूजा करते हैं और उनके आदेशों का पालन करते हैं तो हमें स्वर्ग दिया जाएगा और दूसरा ये कि कठिनाई के बाद आसानी आती है।

"तो वास्तव में, कठिनाई के साथ राहत है।" (क़ुरआन 94:5)

यह छंद क़ुरआन के उस अध्याय का हिस्सा है जो तब उतरा गया था जब पैगंबर मुहम्मद के मशिन की कठिनाइयां उन्हें नरिंश कर रही थीं और उन्हें परेशान कर रही थीं। ईश्वर के वचनों ने उन्हें ऐसे ही दिलासा दिया था और आश्वासन दिया था जैसे ये वचन आज हमें दिलासा देते हैं। ईश्वर हमें याद दिलाता है कि कठिनाई के साथ राहत है। कठिनाई कभी अकेले नहीं आती, इसमें हमेशा राहत होती है। इसके लिए हमें आभारी होना चाहिए। इसके लिए हमें अपना आभार व्यक्त करना चाहिए।

हमें उन परीक्षाओं, वज्रियों और समस्याओं को स्वीकार करना चाहिए जो जीवन का हिस्सा हैं। इनमें से हर एक, बड़े से बड़ा और छोटे से छोटा ईश्वर का आशीर्वाद है। प्रत्येक व्यक्तिके लिए विशिष्ट रूप से बनाया गया एक आशीर्वाद। जब हमें दुख या चिंता हो तो हमें ईश्वर पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, धैर्यवान और आभारी होने का प्रयास करना चाहिए और ईश्वर पर भरोसा रखना चाहिए। क्योंकि ईश्वर सबसे भरोसेमंद है। उन पर भरोसा करके हम किसी भी चिंता को दूर कर सकते हैं और हमारे जीवन में आने वाली किसी भी उदासी या कष्ट पर वज्रिय प्राप्त कर सकते हैं।

फुटनोट:

[1] विश्वास की गवाही (आस्था), प्रार्थना, रमजान में उपवास, अनविर्य दान, तीर्थयात्रा।

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

[3] ????? ???????

इस लेख का वेब पता:

<https://www.islamreligion.com/index.php/hi/articles/3535>

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