

इस्लाम में खुशी (3 का भाग 2): खुशी और वजिज्ञान

रेटगि:

वविरण:

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

द्वारा: Aisha Stacey (© 2011 IslamReligion.com)

पर प्रकाशति: 04 Nov 2021

अंतमि बार संशोधति: 04 Nov 2021

इस्लाम में खुशी के भाग 1 में हमने पश्चिमी वचिारों में खुशी के वकिस और पश्चिमी संस्कृतिपर इसके प्रभाव पर चर्चा की। भाग 2 में हम खुशी की परभाषाओं की फरि से चर्चा करेंगे और वजिज्ञान और खुशी के बीच के संबंध के बारे में बताएंगे और यह बताएंगे कि इस्लाम की शकिषाएं इससे कैसे संबंधति है।



मरयिम वेबस्टर ऑनलाइन डकिशनरी खुशी को संतोष या एक सुखद और संतोषजनक अनुभव के रूप में परभाषति करती है। दारशनकि अक्सर खुशी को जीवन जीने के एक अच्छे तरीके के रूप में परभाषति करते हैं। खुशी को सलामती की स्थतिके रूप में भी परभाषति कया गया है, जसिमे संतोष और बहुत अधिक आनंद की भावनाएं शामिल हैं।

पछिले कुछ वर्षों से मनोवैज्ञानकि और शोधकर्ता दुनिया भर के लोगों का अध्ययन कर रहे हैं ताकि यह पता लगाया जा सके कि वास्तव में हमें खुशी किस चीज़ से मिलती है। क्या यह पैसा, रवैया, संस्कृति, स्मृति, स्वास्थ्य या परोपकार है? नए नषिकर्ष बताते हैं कि कार्यों का खुशी पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। "यस! पत्रकि" में खुश रहने के लिए वैज्ञानकि रूप से सिद्ध रणनीतियों की एक सूची है। आश्चर्य की बात नहीं है कि ये पूरी तरह उस से मेल खाते हैं जैसा ईश्वर और उनके पैगंबर मुहम्मद (ईश्वर की दया और कृपा उन पर बनी रहे) ने हमें बताया है, जो इस्लाम की पूरणता का संकेत है।

खुशी को बढ़ाने के सात "वैज्ञानकि रूप से" सिद्ध तरीके नीचे दिए गए हैं।

1. तुलना से बचें।

स्टैनफोर्ड मनोवैज्ञानिक सोनजा ल्यूबोमरिस्की[1], के अनुसार, दूसरों से अपनी तुलना करने के बजाय अपनी व्यक्तिगत उपलब्धि पर ध्यान केंद्रित करने से अधिक संतुष्ट मिलती है। कुरआन में ईश्वर कहता है,

"और (ऐ रसूल) जो उनमें से कुछ लोगों को दुनिया की इस ज़रा सी ज़निदगी की रौनक से नहिल कर दिया है ताकि हम उनको उसमें आजमाएँ तुम अपनी नज़रें उधर न बढ़ाओ और तुम्हारे ईश्वर की रोज़ी इससे कहीं बेहतर और स्थायी है।" (कुरआन 20:131)

2. तब भी मुस्कुराएं जब आपका मन न हो।

डायनर और बसिवास-डायनर [2] कहते हैं, "खुश लोग... संभावनाओं, अवसरों और सफलता को देखते हैं। जब वे भविष्य के बारे में सोचते हैं तो वे आशावादी होते हैं, और जब वे अतीत की समीक्षा करते हैं तो वे अच्छी चीज़ों का आनंद लेते हैं।"

पैगंबर मुहम्मद (ईश्वर की दया और कृपा उन पर बनी रहे) ने कहा, "किसी भी अच्छे काम के लिए थोड़ा भी मत सोचो, भले ही वो अपने भाई का अभिवादन एक हंसमुख मुस्कान के साथ करना हो।" [3] और अपने भाई को देखकर मुस्कुराना आपकी ओर से दिया गया एक दान है।" [4]

पैगंबर मुहम्मद के साथियों में से एक ने कहा, "जिस दिन से मैंने इस्लाम स्वीकार किया है, ईश्वर के दूत मुझसे हमेशा मुस्कुराते हुए चेहरे के साथ मिलते हैं।" [5] दविंगत इस्लामी वदिवान शेख इब्न बाज (अल्लाह उन पर दया करे) ने कहा, " एक मुस्कुराता हुआ चेहरा एक अच्छे गुण का संकेत है और अच्छे परिणाम देता है - इससे यह संकेत मिलता है कि दिल में द्वेष नहीं है और इससे लोगों के बीच स्नेह बढ़ता है"।

3. बाहर निकलें और व्यायाम करें।

ड्यूक यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन से पता चलता है कि व्यायाम अवसाद के इलाज में दवाओं की तरह ही प्रभावी हो सकता है। पैगंबर मुहम्मद ने कहा: "एक कमजोर आसक्ति की तुलना में एक मजबूत आसक्ति ईश्वर की दृष्टि में बेहतर और अधिक प्रिय है।" [6] वह केवल विश्वास और चरित्र के संदर्भ में बात नहीं कर रहे थे, बल्कि एक आसक्ति में अच्छे स्वास्थ्य और सेहत के लक्षण भी होने चाहिए।

4. मूल्यवान दोस्त और परिवार बनाओ।

डायनर और बसिवास-डायनर कहते हैं कि खुश लोगों के परिवार, दोस्त और सहयोगी अच्छे होते हैं। [7] "हमें सिर्फ रिश्ते नहीं बल्कि अच्छे रिश्ते की जरूरत होती है जो हमें समझ सके और हमारी देखभाल

कर सके। महान ईश्वर कहते हैं:

"और ईश्वर ही की पूजा करो और उसमें किसी को शामिल न करो और माता-पति, सगे संबंधी, अनाथों, गरीबों, नजदीक के पड़ोसियों और अजनबी पड़ोसियों, अपने साथियों जो आपके साथ हैं, अपने साथ के यात्रियों और अपने नौकरों के साथ अच्छा व्यवहार करो। नश्चय ही ईश्वर घमंडियों और दिखावा करने वालों को पसन्द नहीं करता। (क़ुरआन 4:36)

पैगंबर मुहम्मद ने कहा, "इस जीवन में एक आसक्ति के लिए खुशी लाने वाली चीजों में एक अच्छा पड़ोसी, एक विशाल घर और एक अच्छा घोड़ा है।"^[8] इस्लाम परिवारों, पड़ोसियों और समुदायों की एकजुटता पर बहुत जोर देता है।

5. पुरे दिल से धन्यवाद कहो।

लेखक रॉबर्ट एम्मन्स ^[9] के अनुसार जो लोग साप्ताहिक आधार पर कृतज्ञता दिखाते हैं वे स्वस्थ, अधिक आशावादी और व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करने की दृष्टि में प्रगति करने की अधिक संभावना रखते हैं।

इस्लाम की मूल शिक्षाओं के अनुसार खुश रहने या संतुष्ट होने के लिए हमें ईश्वर का आभारी होना चाहिए, सिर्फ उसके लिए नहीं जैसा हम आशीर्वाद मानते हैं बल्कि सभी परस्थितियों के लिए। हम जो भी स्थिति में रहें, हमें आभारी और सुनिश्चित रहना चाहिए कि जब तक हम ईश्वर की शिक्षाओं का पालन कर रहे हैं यह हमारे लिए अच्छा है। ईश्वर ने कहा:

"इसलिए तुम मुझे (ईश्वर) याद रखो और मैं तुम्हें याद रखूंगा, और मेरे प्रति आभारी रहो (मेरे अनगणित एहसानों के लिए) और कभी भी नाशुकरी न करो।" (क़ुरआन 2:152)

"और याद करो जब ईश्वर ने घोषणा की: 'यदि आप आभारी हैं तो मैं आपको और अधिक दूंगा; परन्तु यदि तुम सच में नाशुकरी करोगे तो मेरा दण्ड बड़ा कठोर है।" (क़ुरआन 14:7)

6. दान करो, अभी दान करो!

परोपकार और दान को अपने जीवन का हिस्सा बना लो और इसके प्रति दृढ़ रहो। शोधकर्ता स्टीफन पोस्ट का कहना है कि किसी पड़ोसी की स्वेच्छा से मदद करना या वस्तुओं और सेवाओं को दान करने से अच्छी सेहत होती है और आपको व्यायाम या धूम्रपान छोड़ने की तुलना में अधिक स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

इस्लाम लोगों को परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों, अजनबियों और यहां तक कि दुश्मनों के प्रति उदार होने के लिए प्रोत्साहित करता है। क़ुरआन और पैगंबर मुहम्मद की प्रामाणिक परंपराओं में इसका बार-बार उल्लेख किया गया है।

"आप कह दें: मेरा ईश्वर जिसके लिए चाहता है जीविका को बढ़ाता और कम करता है, जो भी तुम दान करोगे वह उसका पूरा बदला देगा और वही उत्तम जीविका देने वाला है।" (क़ुरआन 34:39)

लोग पैगंबर मुहम्मद के पास गए और पूछा, "अगर किसी के पास देने के लिए कुछ नहीं है, तो वह क्या करे?" उन्होंने कहा, "उसे अपने हाथों से काम करना चाहिए और खुद के लिए कमाना चाहिए और जो वह कमाता है उसमें से दान भी देना चाहिए।" लोगों ने आगे पूछा, "यदि वह यह भी नहीं कर पाए तो?" उन्होंने उत्तर दिया, "उसे जरूरतमंदों की मदद करनी चाहिए जो मदद के लिए पुकारते हैं।" तब लोगों ने पूछा, "यदि वो यह भी न कर पाए तो?" उन्होंने उत्तर दिया, "फिर उसे अच्छे कर्म करने चाहिए और बुरे कर्मों से दूर रहना चाहिए और यह एक धर्मार्थ का कार्य माना जाएगा।"^[10]

7. धन को अपनी प्राथमिकताओं की सूची में सबसे नीचे रखें।

शोधकर्ता टमि कैसर और रचिर्ड रयान के अनुसार, जो लोग अपनी प्राथमिकता की सूची में पैसा सबसे ऊपर रखते हैं उन्हें अवसाद, चिंता और कम आत्मसम्मान का खतरा अधिक होता है। ईश्वर के दूत ने कहा, "खुश रहो, और उसकी आशा करो जो तुम्हें प्रसन्न रखे। ईश्वर की कसम, मैं नहीं डरता कि तुम गरीब हो जाओगे, लेकिन मुझे डर है कि तुम्हें सांसारिक धन दिया जाएगा जैसा कि तुमसे पहले के लोगों को दिया गया था। इस प्रकार तुम उसके लिये आपस में होड़ करोगे, जैसा उन्होंने किया था, और यह तुम्हें भी नष्ट कर देगा जैसे उनको किया था।"^[11]

खुशी केवल अत्यधिक आनंद नहीं है, इसमें संतोष भी शामिल है। अगले लेख में हम इस्लाम में खुशी की भूमिका की जांच करेंगे और देखेंगे कि ईश्वर की आज्ञाओं का पालन करना धर्मिकता, संतोष और खुशी का मार्ग है।

फुटनोट:

[1]

द हाउ ऑफ हैप्पीनेस: ए साइंटिफिक अप्रोच टू गेटिंग द लाइफ यू वांट, सोनजा ल्यूबोमरिस्की, पेंगुइन प्रेस, 2008

[2]

हैप्पीनेस: अनलॉकिंग द मस्ट्रीज ऑफ साइकोलॉजिकल वेल्थ, एड डायनर और रॉबर्ट बसिवास-डायनर, ब्लैकवेल पब्लिशिंग लिमिटेड, 2008

[3]

???? ????????

[4]

???? ??-???????

[5]

???? ??-???????

[6]

???? ????????

[7]

हैप्पीनेस: अनलॉकगि द मसि्ट्रीज ऑफ़ साइकोलॉजिकल वेल्थ, एड डायनर और रॉबर्ट बसिवास-डायनर, ब्लैकवेल पब्लिशिंग लिमिटेड, 2008

[8]

सही इस्नाद बयाल-हकीम के साथ रपिर्ट कयिा गया।

[9]

थैंक्स! हाउ द न्यू साइंस ऑफ़ ग्रैटटूड कैन मेक यू हैप्पीयर, रॉबर्ट एम्मन्स, ह्यूटन मफ़िलनि कंपनी, 2007

[10]

???? ??-???????

[11]

इबडि।

इस लेख का वेब पता:

<https://www.islamreligion.com/index.php/hi/articles/4322>

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