

# इस्लाम उदासी और चिंता से कैसे निपटता है (4 का भाग 1): मानवीय स्थिति

रेटिंग:

विवरण:

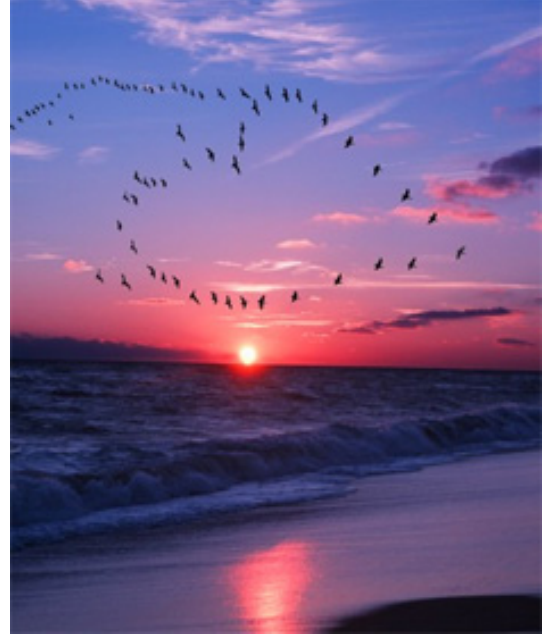
श्रेणी: [लेख इस्लाम के फायदे सच्ची खुशी और मन की शांति](#)

द्वारा: Aisha Stacey (© 2010 IslamReligion.com)

पर प्रकाशित: 04 Nov 2021

अंतिम बार संशोधित: 04 Nov 2021

वकिसति दुनिया में औसत इंसान हर दिन उदासी और चिंता से जूझता है। जहां दुनिया की अधिकांश आबादी अत्यधिक गरीबी, अकाल, संघर्ष और नरिशा का सामना करती है, वहीं हममें से जनिका जीवन अपेक्षाकृत आसान है, उन्हें भय, तनाव और चिंता सताती है। हममें से जनिके पास उनकी तुलना में कहीं अधिक धन-दौलत है, क्यों अकेलेपन और हताशा में डूबे हुए हैं? हम भ्रम में जीते हैं, जतिना हो सके प्रयास करते हैं फिर भी भौतिक संपत्तिकट्ठा करने से टूटे हुए दिलों और बखिरी हुई आत्माओं को ठीक नहीं कर सकते हैं।



मानवजातिके पुरे इतिहास की तुलना में इस समय तनाव, चिंता और मनोवैज्ञानिक समस्याएं मानवीय स्थितिपर भारी पड़ रही हैं। हालांकि धार्मिक विश्वासों में आराम की भावना होनी चाहिए, लेकिन ऐसा लगता है कि 21वीं सदी के मनुष्य ने ईश्वर से जुड़ने की क्षमता खो दी है। जीवन के अर्थ पर विचार करने से अब परतियाग की भावना नहीं आती। भौतिक संपत्तिप्राप्त करने की यह इच्छा हमारी परेशान आत्माओं को शांत करने वाला बाम बन गई है। ऐसा क्यों है?

हमारे पास बेहतर से बेहतर चीजें हैं जो आसानी से उपलब्ध हैं, फिर भी वास्तविकता यह है कि हमारे पास कुछ भी नहीं है। आत्मा को सुकून देने वाली कोई चीज नहीं। अंधेरी रात में खूबसूरत साज-सज्जा का समान हमारा हाथ नहीं पकड़ सकते। मनोरंजन के नवीनतम केंद्र हमारे आंसुओं को नहीं पोंछ सकते या हमारे दुख को शांत नहीं कर सकते। हममें से जो दर्द और दुख के साथ जी रहे हैं या कठिनाई में हैं, वे खुद को अकेला महसूस करते हैं। हम खुद को खुले समुद्र में बना पतवार के महसूस करते हैं। हमें डर

लगा रहता कविशाल लहरें कभी भी हमें घेर लेगी। हमारी इच्छाएं और ऋण हमारे ऊपर होते हैं और महान प्रतशोधि स्वरगदूतों की तरह हमारे ऊपर मंडराते रहते हैं, और हम बुरी आदतों और खुद के नुकसान में आराम तलाश करते हैं।

हम इन गहरे गड्ढों से कैसे दूर जा सकते हैं? इस्लाम में इसका उत्तर बहुत ही सरल है। हम ईश्वर की ओर मुड़ते हैं। ईश्वर जानता है कि उसकी रचना के लिए सबसे अच्छा क्या है। उन्हें मनुष्य के मन की स्थिति का पूरा ज्ञान है। वह हमारे दर्द, नरिशा और दुख को जानता है। ईश्वर वह है जसै हम अंधरे में ढूँढते हैं। जब हम ईश्वर को अपनी जिदिगी में वापस शामिल करेंगे, तो दर्द कम हो जाएगा।

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

इस्लाम खाली रीत-रिवाजों और अति-आलोचनात्मक नियमों से भरा धर्म नहीं है, हालांकि ऐसा लग सकता है यदि हम ये भूल जाएं कि जीवन में हमारा वास्तविक उद्देश्य क्या है। हम ईश्वर की पूजा करने के लिए बनाए गए थे, इसके अलावा कुछ नहीं। हालांकि ईश्वर ने अपनी असीम दया और ज्ञान में हमें परीक्षाओं और समस्याओं से भरी इस दुनिया में ऐसे ही नहीं छोड़ दिया। उसने हमें हथियारों से लैस (सज्जति) किया। ये हथियार 21वीं सदी की महान सेनाओं के हथियारों से भी अधिक शक्तिशाली हैं। ईश्वर ने हमें कुरआन, और अपने पैगंबर मुहम्मद की प्रामाणिक परंपराएं दीं।

कुरआन मार्गदर्शन की एक पुस्तक है और पैगंबर मुहम्मद की परंपराएं उस मार्गदर्शन की व्याख्या करती हैं। इस्लाम का धर्म ईश्वर के साथ संबंध बनाने और बनाये रखने के बारे में है। इस तरह से इस्लाम उदासी और चिंता से निपटता है। जब लहर आ के नुकसान करने वाली होती है या दुनिया नियंत्रण से बाहर होने लगती है तो ईश्वर ही एक स्थिर कारक होता है। एक आस्तिक सबसे बड़ी गलती यह कर सकता है कि वो अपने जीवन के धार्मिक और भौतिक पहलुओं को अलग कर दे।

**"ईश्वर ने उन लोगों से वादा किया है जो ईश्वर के एक होने में विश्वास करते हैं और अच्छे कर्म करते हैं, कि उनके लिए क्षमा है और एक बड़ा इनाम (यानी स्वरग) है।" (कुरआन 5:9)**

जब हम पूर्ण समर्पण के साथ स्वीकार करते हैं कि हम ईश्वर के दासों से अधिक कुछ नहीं हैं, जिन्हें इस पृथ्वी पर भेजा गया है आजमाइश और परीक्षा के लिए, अचानक से हमारे जीवन को एक नया अर्थ मलि जाता है। हम मानते हैं कि ईश्वर ही हमारे जीवन में स्थिर है और हम मानते हैं कि उसका वादा सच है। जब हमें चिंता और उदासी घेर लेती है, तो ईश्वर की ओर जाने से राहत मलिती है। यदि हम उनके मार्गदर्शन के अनुसार अपना जीवन जीते हैं तो हमें किसी भी नरिशा को दूर करने के लिए साधन और क्षमता मलिती है। पैगंबर मुहम्मद ने घोषणा की कि एक आस्तिक के सभी मामले अच्छे हैं।

**"वास्तव में एक विश्वास करने वाले की बातें आश्चर्यजनक हैं! वे सभी उसके फायदे के लिए हैं। अगर उसे जीवन में आसानी दी जाती है तो वह आभारी होता है, और यह उसके लिए अच्छा है। और यदि उसे कष्ट दिया जाता है, तो वह दृढ़ रहता है, और यह उसके लिए अच्छा है।"**<sup>[1]</sup>

मानवजात की सभी समस्याएँ जो कष्ट देती हैं, इस्लाम में उनका समाधान है। यह हमें खुद की संतुष्टि और संपत्ति प्राप्त करने की आवश्यकता से परे देखने के लिए कहता है। इस्लाम हमें याद दिलाता है कि यह जीवन हमेशा के जीवन के रास्ते पर एक क्षणिक विराम है। इस दुनिया का जीवन कुछ समय का है, जो कभी-कभी बहुत खुशी और आनंद के क्षणों से भरा होता है, लेकिन कभी-कभी दुख, उदासी और नरिशा से भरा होता है। यही जीवन का स्वभाव है, और यही मानवीय स्थिति है।

इसके बाद के तीन लेखों में हम कुरआन के मार्गदर्शन और पैगंबर मुहम्मद की प्रामाणिक परंपराओं के बारे में बताएंगे और देखेंगे कि इस्लाम उदासी और चिंता से निपटने के लिए क्या सुझाव देता है। इसमें तीन प्रमुख बिंदु हैं जो आसक्ति को 21वीं सदी के जीवन की परेशानियों से बचने में सक्षम बनाएंगे। ये हैं धैर्य, कृतज्ञता और ईश्वर में विश्वास। अरबी भाषा में सब्र, शुक्र और तव्वाकूल।

**"और निश्चय ही हम भय, भूख, धन, जीवन और फलों की हानि के जरिये तुम्हारी परीक्षा लेंगे, परन्तु धैर्य रखने वालों को इनाम देंगे।" (कुरआन 2:155)**

**"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।" (कुरआन 2:152)**

**"यदि ईश्वर आपकी सहायता करता है तो कोई भी आपको हरा नहीं सकता; और यदि वह तुम्हें छोड़ दे, तो उसके बाद कोई नहीं है जो तुम्हारी सहायता करेगा, और विश्वास करने वालो ईश्वर पर भरोसा रखो।" (कुरआन 3:160)**

---

फुटनोट:

[1]

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

<https://www.islamreligion.com/index.php/hi/articles/3516>

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