

मन की शांति की खोज (4 का भाग 1): मन की शांति प्राप्त करने में बाधाएं

रेटिंग:

विवरण:

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

द्वारा: Dr. Bilal Philips (transcribed from an audio lecture by Aboo Uthmaan)

पर प्रकाशित: 04 Nov 2021

अंतिम बार संशोधित: 04 Nov 2021

मन की शांति का वषिय एक सार्वभौमिक आवश्यकता है। इस ग्रह पर ऐसा कोई नहीं है जो मन की शांति नहीं चाहता हो। यह कोई ऐसी इच्छा नहीं है जो हमारे लिए नई हो; बल्कि यह कुछ ऐसा है जैसे हर कोई युगों से खोज रहा है चाहे वो किसी भी रंग, संप्रदाय, धर्म, नस्ल, देश, आयु, लिंग, धन, क्षमता या तकनीकी प्रगति का हो।



लोगों ने मन की शांति के लिए कई तरह के रास्ते अपनाए हैं, कुछ ने भौतिक संपत्ति और धन जमा करके, अन्य ने ड्रग्स के माध्यम से; कुछ ने संगीत के माध्यम से, अन्य ने ध्यान के माध्यम से; कुछ ने अपने पति और पत्नी के माध्यम से, अन्य ने अपने करियर के माध्यम से और कुछ ने अपने बच्चों की उपलब्धियों के माध्यम से। और भी बहुत कुछ।

फिर भी तलाश जारी रहती है। हमारे समय में हमें यह बताया गया है कि तकनीकी प्रगति और आधुनिकीकरण हमारे लिए भौतिक सुख-सुविधाएं लाएगा और इनके माध्यम से हमें मन की शांति मिलेगी।

हालांकि, अगर हम दुनिया के सबसे अधिक तकनीकी रूप से उन्नत और सबसे अधिक औद्योगिक राष्ट्र अमेरिका को देखें तो हम देखेंगे कि हमें जो बताया गया है वह सत्य नहीं है। आंकड़े बताते हैं कि अमेरिका में लगभग 20 मिलियन वयस्क सालाना अवसाद (डिप्रेशन) से पीड़ित होते हैं; और अवसाद मन की अशांति के सिवा कुछ नहीं है। इसके अलावा वर्ष 2000 में आत्महत्या के कारण मृत्यु की दर

एड्स से मरने वालों की दर से दोगुनी थी। हालांकि जैसा हम समाचार मीडिया को जानते हैं, हम उन लोगों के बारे में अधिक सुनते हैं जो एड्स से मरते हैं और उन लोगों के बारे में नहीं सुनते जो आत्महत्या से मरते हैं। इसके अलावा अमेरिका में लोग हत्या से ज्यादा आत्महत्या से मरते हैं, और हत्या की दर ही बहुत ज्यादा है।

तो वास्तविकता यह है कतिकनीकी प्रगति और आधुनिकीकरण की वजह से मन की शांति नहीं आती। आधुनिकीकरण की सुविधाओं के बावजूद हमारे मन की शांति हमारे पूर्वजों की तुलना में बहुत कम है।

मन की शांति हमारे जीवन के अधिकांश भाग में नहीं होती है; ऐसा लगता है कयिह कभी हमारे वश में नहीं है।

हम में से कई लोग व्यक्तिगत सुख को मन की शांति समझने की भूल करते हैं; हम विभिन्न प्रकार की चीजों का आनंद लेते हैं, चाहे वह धन हो, यौन संबंध हों या और कुछ। लेकिन ये ज्यादा समय के नहीं होते, आते-जाते रहते हैं। हां हमें समय-समय पर व्यक्तिगत सुख मिलते हैं और हम समय-समय पर विभिन्न चीजों से प्रसन्न होते हैं, लेकिन यह मन की शांति नहीं है। मन की सच्ची शांति स्थिरता और संतोष की वह भावना है जो हमें जीवन की सभी मुश्किलों और कठनाइयों में जीना सिखाती है।

हमें यह समझने की जरूरत है कि मन की शांति कोई ऐसी चीज नहीं है जो हमारे आसपास इस दुनिया में मौजूद है क्योंकि जब हम शब्दकोश की परिभाषा के अनुसार शांति को परिभाषित करते हैं तो इसका मतलब है युद्ध या झगड़े से मुक्ति। ऐसा कहीं नहीं होता। दुनिया में कहीं न कहीं हमेशा युद्ध या किसी प्रकार की नागरिक अशांति रहती है। यदि हम शांति को राज्य स्तर की दृष्टि से देखें तो शांति का मतलब है अव्यवस्था से मुक्ति और सुरक्षा, लेकिन दुनिया में पूर्ण रूप से ऐसा कहीं नहीं है। यदि हम शांति को सामाजिक, पारिवारिक और काम के स्तर पर देखें तो शांति का मतलब है असहमति और तर्क-वितर्क से मुक्ति, लेकिन क्या कोई ऐसा सामाजिक वातावरण है जसमें कभी असहमति या तर्क न हो? अगर किसी जगह की बात की जाये, तो हां ऐसा स्थान हो सकता है जहां शांति हो, उदाहरण के लिए कुछ द्वीप, लेकिन यह बाहरी शांति थोड़े समय के लिए होगी, कभी न कभी आंधी या तूफान आएगा ही।

ईश्वर कहता है:

"वास्तव में मैंने इंसान को संघर्ष में रहने वाला बनाया है।" (कुरआन 90:4)

यही हमारे जीवन का स्वाभाव है; हमारे जीवन में कठिनाई परेशान और संघर्ष है, उतार-चढ़ाव है, कठिनाइयों का समय और आराम का समय है।

यह परीक्षाओं से भरा जीवन है जैसा कर्ईश्वर कहता है:

"और हम नश्चतल ही कुछ भय से, और कुछ भूख से, और कुछ जान-माल और पैदावार की कमी से तुम्हारी परीक्षा लेंगे। और धैर्य से काम लेनेवालों को शुभ-सूचना दे दो।" (कुरआन 2:155)

जीवन के परश्रम और संघर्ष की परस्थतलतलतलतल से नपलटने के लिए, धैर्य ही कुंजी है।

लेकनल अगर हम उस मन की शांतकी बात करें जो हम ढूँढ रहे हैं और अगर हमारे पास वह मन की शांतनलही है तो हम धैर्य नहीं रख सकते हैं।

हम परश्रम और संघर्ष की दुनयल में रह रहे हैं, लेकनल फरल भी इस दुनयल में पर्यावरण की शांतसे हम अपने मन की शांतप्राप्त कर सकते हैं।

बेशक यहां कुछ बाधाएं हैं जो हमें शांतप्राप्त करने से रोकती हैं। इसलए सबसे पहले हमें अपने जीवन की उन बाधाओं को पहचानना होगा जो हमें मन की शांतप्राप्त करने से रोकती हैं और उन्हें दूर करने के लिए रणनीतल बनानी होगी। बाधाएं केवल यह सोच लेने से नहीं हटेंगी कलहमें उन्हें दूर करना है; हमें इसके लिए कुछ कदम उठाने पड़ेंगे। तो हम इन बाधाओं को कैसे दूर करेंगे ताकलहमें वो मलल सके जसलसे मन की शांतमललना संभव हो?

सबसे पहले हमें बाधाओं को पहचानना होगा। हमें इनके प्रतलजलगरूक रहना होगा, क्योकल यदलहम इन्हें पहचान नहीं पाएंगे तो इन्हें दूर भी नहीं कर पाएंगे।

दूसरा कदम है इन बाधाओं को स्वीकार करना। उदाहरण के लिए, क्रोध मन की शांतके लिए सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है। उदाहरण के लिए, अगर कोई वयक्तलगुस्से में है, तो उस परस्थतलतलतलतल में उसे मन की शांतकैसे मलल सकती है? यह संभव नहीं है। इसलए वयक्तलको यह पहचानने की जरूरत है कल क्रोध मन की शांतके लिए एक बाधा है।

हालांकल, अगर कोई वयक्तलकलहता है कल, "हां, यह एक बाधा है लेकनल मुझे गुस्सा नहीं आता", तो ऐसा वयक्तलगलत है। उसने उस बाधा को एक समस्या नहीं माना और वह आत्म-त्याग की स्थतलतलतलतल में है। ऐसे में वह इस बाधा को दूर नहीं कर सकता।

यदलहम जीवन में आने वाली बाधाओं को देखें तो हम उन्हें वभलनलन शीर्षकों में रख सकते हैं:

वयक्तलगत समस्याएं, पारवलरकल मुददे, वतलतीय दुवधलएं, काम का दबाव और आध्यात्मकल भ्रम। और इन शीर्षकों के तहत कई मुददे हैं।

इस लेख का वेब पता:

<https://www.islamreligion.com/index.php/hi/articles/633>

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