सुखद जीवनका माध्यमहरू

(नेपाली)

लेखक

शैख अब्दुर्रहमान बिन नासिर अस्सअदी

अनुवादक

अतीकुर्रहमान मु.इदरीस खान मक्की

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي

ترجمة:

عتيق الرحمن محمد إدريس خان مكي

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ
أَحۡسَنُۚ ﴾ النحل: ١٢٥

अर्थ : (हे पैगम्बर !) मानिसहरूलाई बुद्धिमत्ता र असल उपदेशले आफ्नो पालनकर्ताको बाटोतिर बोलाउनुस् र सधै राम्रो तरिकाले तिनीहरूसित कुरा र प्रतिउत्तर गर्नुस्।

सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित छ ।

प्रथम प्रकाशन साल सन् २०१५ ई. सं.
निःशुल्क वितरणको लागि मात्र

पुस्तक पाइने ठेगाना -:

*इस्लामिक गाइडेन्स सेन्टर कपिलवस्तु नगरपालिका
व.नं. ९ महुवा तौलिहवा कपिलवस्तु (नेपाल)
सम्पर्क नं. ००९७७- ९८१९४३७७५८
सउदी नं. ००९६६५०१३७२२५४
*इस्लामिक गाइडेन्स सेन्टर रबवा अल् रियाज
सउदी अरबीया

प्रस्तावना

बिस्मिल्लाहिर्रहमानिर्रहीम

समस्त प्रकारका प्रशंसाहरू अल्लाहकै लागि छन् जुन समस्त प्रकारको प्रशंसा योग्य छ, र म गवाही दिन्छु कि त्यस अल्लाह बाहेक कोही सत्य पूज्य छैन त्यो एकलै छ त्यसको कोही सहभागी छैन, र म गवाही दिन्छु कि मुहम्मद सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लम त्सको भक्त र सन्देष्टा हुन्, त नगन्य शान्ति अवतरित होस् उहाँमाथि र उहाँका घरपरिवार र साथीहरूमाथि ।

तत्पश्चात : प्रत्येक मान्छेको यो चाहना हुन्छ कि त्यसको हृदय प्रफुल्लित र सन्तुष्ट रहोस्, र कष्ट एवं व्याकुलताबाट मुक्त रहोस् जसलेगर्दा त्यसको जीवन सुखद भइहालोस् ताकि त्यसलाई पूर्ण शान्ति र प्रसन्नता प्राप्त होस् ।

त यसका धार्मिक र प्रकृतिक एवं पारिश्रमिक माध्यमहरू छन् जुन मात्र आस्थावान व्यक्तिहरूलाई प्राप्त हुन्छन्, र आस्थावानहरू बाहेक जति पनि मान्छेहरू छन् यदि उनीहरूका मनीषीहरू र बुद्धिजीविहरूको प्रयासलेगर्दा कुनै माध्यम प्राप्त पनि भइहाल्छ तै पनि उनी त्यसभन्दा प्रभावकारी र लाभदायक माध्यमहरूबाट वंचित नै रहन्छन् ।

त म यस किताबमा यसै सन्दर्भका ती समस्त माध्यमहरूलाई वर्णन गर्ने प्रयासमा छु जुन मलाई थाहा छ, र जसको प्राप्तिको लागि प्रत्येक मानिस प्रयास गर्दछ ।

त मानिसहरू मध्ये केही यस्ता हुन्छन् जुन यसका माध्यमहरू मध्ये अधिकांश माध्यमहरूलाई प्राप्त गरे पश्चात प्रफुल्लित र प्रशान्त एवं सन्तुष्ट जीवन व्यतीत गरे, त केही यस्ता पनि हुन्छन् जुन समस्त माध्यमहरूलाई गुमाएर कष्टमय एवं दुखदायी र व्याकुलताको जीवन व्यतीत गरे, र केही मान्छे उपरोक्तका दुवै अवस्था बीच हुन्छन् जसरी त्यसलाई अल्लाह अवसर प्रदान गर्छ । र अल्लाह नै समस्त प्रकारका

लाभदायक कुराहरूको प्रप्ति र समस्त प्रकारका कष्टहरूलाई हटाउनुमा अवसरहरू प्रदान गर्नेवाला र सहायता प्रदान गर्नेवाला छ।

लेखक

अश्शैख अब्दुर्रहमान बिन नासिर अस्सअ्दी

अल्लाह उहाँलाई आफ्नो प्रशान्ति प्रदान गरुन्

अनुवादकको भनाई

बिस्मिल्लाहिर्रहमानिर्रहीम

समस्त प्रकारका प्रशंसाहरू अल्लाहकै लागि छन् जसले यस संसारलाई उत्पन्न गऱ्यो, र यसमा बसोबास गर्नुको लागि नानाथरीका प्राणीहरूलाई अविष्कृत गऱ्यो, र जसले हाम्रो हृदयलाई आफ्नो सत्मार्गतर्फ लगाइदियो, र आफ्नो श्रद्धा एवं प्रेम र आदरबाट परिपूर्ण गरिदयो । र म गवाही दिन्छु कि त्यस अल्लाह बाहेक कोही सत्य पूज्य छैन, त्यो एकलै छ, त्यसको कोही सहभागी छैन । र म गवाही दिन्छु कि मुहम्मद सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लम अल्लाहका भक्त एवं सन्देष्टा र मित्र हुन् । तसर्थ अल्लाहको नगन्य शान्ति र दया अवतरित होस् मुहम्मद सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लममाथि, र उहाँका घरपरिवार र समस्त साथीहरूमाथि र ती सबैहरूमाथि जुन प्रलयसम्म उहाँको पद्धतिमा हिंड्ने छन् ।

प्रस्तुत पुस्तकलाई इस्लामका प्रसिद्ध विद् शैख सअदीले लेख्नु भएको छ जसमा उहाँले सुखद र प्रफुल्लित जीवन व्यतीत गर्नुका केही महत्वपूर्ण माध्यमहरूलाई समावेश गर्नु भएको छ । यस संसारका समस्त मानवहरू बरु समस्त प्राणीहरू सुख शान्तिको खोजमा रहन्छन् र सबैलाई प्रशान्तिको चाहना हुन्छ, त मलाई यस्तो लाग्यो कि यो किताब हाम्रो नेपाली समाजको लागि पनि उस्तै लाभदायक सिद्ध हुनेछ जसरी अरबी समाजको लागि सिद्ध भइसकेको छ किनकि यस किताबलाई लेखकले अरबी भाषामा लेख्नु भएको छ । त आफ्नो नेपाली समाजलाई लाभ पुऱ्याउने उद्देश्य लिई मैले यस किताबलाई नेपालीमा अनुवाद गरेको छु, र सकेसम्म आफ्नो क्षमतानुसार सरल भाषा प्रयोग गर्ने प्रयास गरेको छु । मेरो अल्लाहसित प्रार्थना छ कि अल्लाह आफ्नो दयाले मलाई मेरो लक्ष्यमा सफल पारुन् साथै पाठकवर्गासित पनि सादर अनुरोध गर्दछु कि यस अनुवादमा कुनै त्रुटि

भेटिएमा निम्नको ठेगानामा त्यस त्रुटितर्फ हाम्रो ध्यानाकर्षण गराइदिएमा तपाईको आभारी हुनेछु ।

र मलाई आशा छ कि मेरो यो सानो प्रयासबाट जनसमुदायलाई लाभ पुग्नेछ र अल्लाह मेरो यस सानो प्रयासद्वारा हाम्रो समाजलाई लाभान्वित गर्नेछ । अल्लाहसित विन्ती छ कि अल्लाह मेरो यस प्रयासलाई कबूल गरी मलाई र मेरो घरपरिवारका समस्त सदस्यहरूलाई स्वर्ग प्रदान गरुन्, र मेरो स्वर्गीय आमा र बाजेलाई क्षमादान दिई स्वर्गमा उच्च स्थान प्रदान गरुन् । (आमीन)

अनुवादक
अतीकुर्रहमान मुहम्मद इदरीस खान मक्की
कपिलवस्तु नगरपालिका वार्ड नं. ९ महुवा
तौलिहवा कपिलवस्तु (नेपाल)
email- atiqkhannp1982@yahoo.com

सम्पर्क नं. ००९७७९८१९४३७७५८
सउदी मो. न. ००९६६५०१३७२२५४

अध्याय
यसको सर्वोत्कृष्ट र मूल माध्यम हो आस्था र सुकर्म

१- सुखद र प्रभुल्लित जीवनको सर्वोत्कृष्ट र मूल माध्यम हो आस्था र सुकर्म, जस्तोकि अल्लाहको भनाई छ :

﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾ النحل: ٩٧

अर्थ : जुन व्यक्तिले सत्कर्म गर्दछ, पुरुष होस् वा स्त्री, र त्यो मोमिन पनि छ, त हामीले उसलाई (संसारमा) पवित्र (र) आरामको जीवन प्रदान गर्नेछौं र (आखिरतमा) तिनीहरूको राम्रो कार्यको अत्यन्त राम्रो बदला पनि अवश्य नै दिनेछौं । (सूरतुन्नहल ९७)

त अल्लाहले यो खबर र वचन दिएको छ कि जुन व्यक्ति आस्थावान हुनुको साथै सुकर्म पनि गर्छ त्यसलाई यस संसारिक जीवनमा प्रशान्त जीवन प्रदान गर्नुको साथै राम्रो प्रतिफल पनि प्रदान गर्नेछ ।

र यसको कारण अति स्पष्ट छ किनकि मान्छेको निष्ठापूर्वक एक अल्लाहमा आस्था राख्नुले मान्छेलाई सुकर्म गर्नुमा प्रेरणित गर्छ, र हृदयलाई र त्यसको आचरण एवं संसारिक र परलौकिक जीवनलाई पनि सुधार्दछ । र उनीहरू (आस्थावानहरू) सित यस्ता आधारहरू हुन्छन् जसको माध्यमले उनीहरू प्रसन्नता र सन्तुष्टिका माध्यम र स्रोतहरूलाई प्राप्त गर्छन् र व्याकुलता एवं कष्टलाई हटाउँछन् । त ती माध्यमहरूलाई कार्यन्वयनमा ल्याई प्रसन्नता र प्रेमलाई प्राप्त गर्छन् अनि यसमाथि अल्लाहको कृतज्ञता र आभार प्रकट गर्छन्, र ती

माध्यमहरूलाई यस्ता कुराहरूमा प्रयोग गर्छन् जसद्वारा उनीहरूलाई लाभ पुगोस् । त जब ती माध्यमहरूलाई यसरी प्रयोग गर्छन् त स्वतः उनीलाई प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ त त्यसको निरंतरता र बढोत्तरीको अभिलाषी र इच्छुक हुन्छन्, र कृतज्ञता प्रकट गरेमा प्रतिफलको अभिलाषी हुन्छन् ।

त जब उनीलाई कष्ट पुग्छ त त्यसको सामुन्ने दृढतापूर्वक डटेर मुकाबिला गर्छन् जुन उनीहरूको कष्ट र व्याकुलतामा कमी गरिदिन्छ, र त्यस कष्टमाथि संतोष गर्छन् र धैर्यता देखाउँछन्, यसलेगर्दा उनीलाई शक्ति एवं लाभदायक अनुभव प्राप्त हुन्छ, र संतोष गरेर प्रतिफलको अभिलाषाले जुनकि ठूलो कुरो हो कष्टको पीडा कम भइहाल्छ, र त्यसको स्थानमा प्रसन्नता र सुखमय आशा र अल्लाहको राम्रो प्रतिफलको अभिलाषा विराजित भइहाल्छ, जस्तोकि यसलाई रसूल सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमले यसरी व्यक्त गर्नु भएको छ कि :

عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن. (رواه مسلم: رَمَضَان رَمَضَان رَمَضَان صَفَر , أحمد: جُمَادَى ثَان/جُمَادَى ثَان مُحَرَّم , الدارمي: رَجَب رَجَب رَجَب صَفَر)

अर्थ : आस्थावानका समस्त अवस्थाहरू त्यसको लागि लाभदायक नै छन्, यदि त्यसलाई खुशीको अवसर प्राप्त हुन्छ त अल्लाहको आभार प्रकट गर्छ त यो त्यसको लागि लाभदायक हुन्छ, र यदि त्यसलाई कष्ट पुग्छ त त्यसमाथि संतोष गर्छ त यो पनि त्यसको लागि लाभदायक हुन्छ, र यो मात्र आस्थावानको लागि नै विशिष्ट हुन्छ । (मुस्लिम हदीस नं. २९९९, र अहमद ६/१६, र दारमी हदीस नं. २७७७)

त रसूल सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमले यो खबर दिनु भएको छ कि आस्थावान मान्छेलाई त्यसको समस्त अवस्थामा त्यसका समस्त कार्यहरूमा दोब्बर प्रतिफल र पुण्य प्रदान गरिन्छ चाहे त्यो खुशीको अवस्था होस् वा कष्टको ।

त यसैकारण तपाई यस्ता दुई मान्छे जसमाथि कष्ट वा खुशीको अवस्था आएको होस् ती दुवैलाई त्यस अवस्थाको साक्षात्कार गर्नुमा सामना गर्नुमा भिन्न अवस्थामा पाउनुहुन्छ तिनीका आस्था र सुकर्मको भिन्नताको कारण ।

र एउटा मान्छे प्रेम र सकारात्मक अवस्थालाई अभिमान र अत्याचारद्वारा ग्रहण गर्न चाहन्छ त त्यसका आचरण र शिष्टाचारहरू विग्रिहाल्छन् र त्यो त्यसलाई उस्तै प्राप्त गर्छ जसरी त्यसलाई जनावर लोभ लाल्साको साथ प्राप्त गर्छ, तै पनि त्यसलाई हृदयको सन्तुष्टि प्राप्त हुँदैन बरु त्यसमाथि प्रत्येक दिशाबाट दबाव हुन्छ, त त्यसको बारेमा विभिन्न प्रकारका उपशंकाहरू त्यसको हृदयमा उत्पात हुनुको कारण यो दबाव र भय हुन्छ कि त्यसका प्रिय कुराहरू त्यसबाट समाप्त नभइहालुन् वा हराइ नहालुन् । र आर्को कुरो के छ भने समस्त प्राणीहरू कुनै सीमामा रुक्दैनन् बरु एक पछि आर्को कुराको अभिलाषी हुन्छन् जसमध्ये केही त प्राप्त हुन्छ तर केही मात्र अभिलाषा नै रहन्छन्, र यदि त्यो भाग्यलेगर्दा त्यसको खल्तीमा गिरिहाल्छ भने तै पनि त्यसको व्याकुलता र भयत्रास त्यसको पीछा छाड्दैन । र मान्छेलाई यदि कष्ट आइपर्छ भने त्यो व्याकुलता र असमर्थतामा ग्रस्त भइहाल्छ त यसकारण त्यसलाई नाना थरीका अन्तरीक र मान्सिक रोगहरू लाग्दछन्, र त्यसको जीवन अति दुखदायी भइहाल्छ जसको बारेमा नसोध्नुस् बरु कहिले काहिँ मानिस यस्तो अवस्था र स्टेजसम्म पुगिहाल्छ जसलाई वर्णन गर्नु असम्भव छ किनकि त्यो कर्मद्वारा प्रतिफलको अभिलाषी हुँदैन नत संतोष नै गर्छ कि त्यसको पीडा कम होस् ।

र यी समस्त कुराहरू अनुभवद्वारा प्रमाणित छन्, र यसको एउटा उदाहरण छ यदि तपाई विचार गर्नुहुन्छ भने आस्थावान र अनास्थावान दुवैको अवस्थामा ठूलो भिन्नता पाउनु हुनेछ र त्यो हो धर्म जुन आस्थावानलाई संतोष प्रदान गर्छ ती समस्त कुराहरूमा जुन त्यसको भाग्यमा अल्लाहले निर्धारित गर्‍यो, र जुन त्यसले आफ्नो भक्तहरूलाई आफ्नो कृपाले नानाथरीका अनुकम्पाहरू प्रदान गर्‍यो ।

त आस्थावान मान्छेलाई जब रोग अथवा विपन्नताद्वारा परीक्षा गरिन्छ वा ती समस्त विपदाहरूद्वारा जसको चपेटमा सबै आउँछन्, त आस्थावान मान्छे आफ्नो यस आस्था र विश्वासको कारण कि जुन अल्लाहले त्यसको भाग्यमा निर्धारित गरिदिएको छ त्यो त्यसलाई अवश्य पुग्नेछ तपाई त्यसलाई सन्तुष्ट हेर्नुहुनेछ, त्यो यस्तो कुराको चाहना गर्दैन जुन त्यसको भाग्यमा छैन, बरु त्यो आफूभन्दा विपन्नलाई अर्थात तल्लो श्रेणीका मानिसहरूलाई हेर्छ र आफूभन्दा समृद्धलाई हेर्दैन, त यो त्यसलाई अरु प्रसन्न गरिदिन्छ र त्यो प्रफुल्लित भई रमाउँछ, त्यो त्यस मान्छे झैं हुँदैन जसलाई समस्त साधनहरू र सांसारिक शोभायमान वस्तुहरू मिले पनि त्यसमा असन्तुष्टि नै पाउँछ त यसकारण त्यसलाई प्रसन्नता प्राप्त हुँदैन ।

र तपाई त्यस मान्छेलाई हेर्नुहुन्छ जुन आस्था बमोजिम कार्यरत रहदैन कि जब विपन्नता वा कुनै संसारिक कुराद्वारा त्यसको परीक्षा गरिन्छ त त्यसलाई नितांत असमर्थता र व्याकुलताको अवस्थामा पाउनु हुन्छ ।

र आर्को उदाहरण : जब मान्छेलाई भयत्रास आइलाग्छ वा त्यसमाथि कष्ट र विपदा आइपर्छ त सत्य आस्थावान र दृढ हृदय र सन्तुष्ट आत्मावाला मान्छेलाई हेर्नुहुन्छ कि त्यो त्यस कष्ट वा विपत्तिसित सामना गर्नुमा र त्यसलाई आफुमाथिबाट हटाउनुमा सूक्ष्म हुन्छ, र त्यसको जति क्षमता हुन्छ त्यति त्यसलाई हटाउनुको प्रयास गर्छ, यसर्थ त्यो विपत्तिमा पनि त्यसको आत्मा सन्तुष्ट हुन्छ र यो अवस्था त्यसलाई सुख शान्ति प्रदान गर्छ र त्यसको हृदयलाई सुदृढ गरिदिन्छ ।

र जब तपाई अनास्थावान मान्छेलाई हेर्नुहुन्छ कि जब त्यसमाथि कुनै आपतविपत्ति आउँछ त त्यसको अन्तरआत्मा व्याकुल भइहाल्छ र त्यसका नसाहरू तनावग्रस्त भइहाल्छन् र त्यसका दृष्टिकोणहरू असन्तुलित भइहाल्छन्, र त्यसको अन्तरआत्मामा भय जागृत भइहाल्छ र त्यसलाई बाहिरी भयत्रास र अन्तरीक व्याकुलता यसरी समातिहाल्छ कि त्यसको वर्णन असम्भव छ । त यस प्रकार मानिसहरूलाई यदि कुनै प्रकृतिक माध्यम नमिलोस् जुन अन्थक परिश्रम पश्चात मिल्छ त

यिनीहरूका जीवित रहने इच्छा समाप्त भइहाल्छ, र यिनका नसाहरू दबाव र तनावको शिकार भइहाल्छन्, र यसको कारण मात्र यो हो कि यिनीहरूमा आस्थाको शक्ति हुँदैन जुन मानिसलाई धैर्य धारण गर्नुमा प्रेरणित गर्छ विशेषगरी यस्ता अवस्थाहरूमा जब मान्छे कष्टमा हुन्छ वा त्यसमाथि आपतविपत्ति र कष्ट अवतरित भएको हुन्छ जुन त्यसलाई व्याकुल र तनावग्रस्त गरिदिन्छ ।

तसर्थ सुकर्मी र कुकर्मी, आस्थावान र अनास्थावान दुवै बीरता प्राप्तिमा एकनास हुन्छन्, र ती समस्त प्रकृतिक बानीहरूलाई प्राप्त गर्नुमा जुन त्यसको पीडालाई अलि कम गरोस् र त्यसको जीवनलाई सरलता सुगम्ता प्रदान गरोस्, तर आस्थावान मान्छे अनास्थावानबाट श्रेष्ठ हुन्छ आफ्नो आस्थाको शक्तिद्वारा र संतोष एवं अल्लाहमाथि भरोसा गर्नुद्वारा, र अल्लाहमाथि निर्भर हुन्छ पुण्यको प्राप्तिको आशाद्वारा । त यी समस्त त्यसको वीरतामा अझैं वृद्धि गरिदिन्छन् र त्यसको भयत्रास कम भइहाल्छ, र विपत्तिहरू त्यसको दृष्टिमा अवहेलित र तुच्छ भइहाल्छन्, जस्तोकि अल्लाहको फर्मान छ :

﴿ وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ٤٦ ﴾ الأنفال: ٤٦

अर्थ : र धैर्य र संयमबाट काम लिनु । निश्चय नै अल्लाह धैर्य गर्नेहरूको साथमा छ । (सूरतुल् अन्फाल ४६)

२- र व्याकुलता र चिन्तालाई मेटाउने माध्यमहरू मध्ये सृष्टिमाथि कार्य कुराद्वारा परोपकार गर्नु पनि हो, र समस्त प्रकारका लाभदायक सुव्यवहार गर्नु पनि । र यी समस्त भलाई र परोपकार हुन् जसद्वारा अल्लाह चिन्ता शोकाकुलता र व्याकुलतालाई हटाउँछ चाहे यसलाई गर्ने मान्छे सुमार्गी होस् वा कुमार्गी त्यसको परोपकारको आधारमा, तर आस्थावानहरूलाई यसमा पूर्ण अंश प्राप्त हुन्छ, र त्यसलाई यो प्रधानता हुन्छ कि त्यो जुन परोपकार पनि गर्छ त्यसलाई पूर्ण निष्ठाको साथ र पुण्य पाउने आशाको साथ गर्छ, जस्तोकि अल्लाहको फर्मान छ :

﴿ لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحٍۭ بَيْنَ ٱلنَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾ ﴾ النساء: ١١٤

अर्थ : तिनीहरूका धेरै जसो गोप्य छलफलमा भलाई छैन । तर हो, त्यस मानिसको सरसल्लाहमा छ, जसले दान वा असल काम वा आपसमा मेलमिलापको कुरा गर्दछ, जसले अल्लाहको प्रसन्ताको लागि यो काम गर्दछ भने हामीले त्यसलाई ठूलो पुरस्कार प्रदान गर्ने छौं । (सूरतुन्निसा ११४)

त अल्लाहले यो खबर दिनु भएको छ कि यी सुकर्महरू जसद्वारा पनि गरिन्छ त्यसको लागि लाभदायक भलाई नै हुन्छ र भलाई भलाईलाई तान्दछ, र कुकर्म र विपत्तिलाई हटाउँछ, आस्थावान र पुण्यको आशान्वित मान्छेलाई अल्लाह ठूलो प्रतिफल प्रदान गर्नेछ, र त्यसै प्रतिफल मध्ये विपत्ति र कष्ट एवं व्याकुलतालाई समाप्त गर्नु पनि हो ।

अध्याय

हृदयको व्याकुलता र नसाहरूको तनावको कारण उत्पन्न हुने व्याकुलता र शोकाकुलतालाई समाप्त पार्ने माध्यम

३- त तनाव र हृदयको असन्तुष्टि र असनतुलनबाट उत्पन्न हुनेवाला व्याकुलतालाई हटाउने माध्यमहरू मध्ये कुनै लाभान्वित विद्या वा कार्यमा व्यस्त रहनु पनि हो, त यस्तो गर्नाले मान्छेलाई यो कार्य त्यसको व्याकुलतालाई बिर्साइदिन्छ, बरु कहिले काहिँ ती कुरा र माध्यमलाई पनि बिर्सिहाल्छ जसको कारण त्यसलाई यो शोकाकुलता लागेको हुन्छ, अनि त्यसको हृदय प्रफुल्लित भई स्वस्थ र स्वच्छ भइहाल्छ र त्यसका गतिविधिमा अभिवृद्धि भइहाल्छ। त यो माध्यम पनि आस्थावान र अरु मान्छेहरूको लागि एकनास छ, तर आस्थावान यस माध्यममा पनि सर्वश्रेष्ठ हुन्छ किनकि त्यो जुन विद्या पनि प्राप्त गर्छ वा अध्यापन गराउँछ भने त्यसमा पूर्ण निष्ठावान हुन्छ, र पूर्ण आस्थाको साथ त्यस कार्यद्वारा अल्लाहसित पुण्य र प्रतिफलको अभिलाषी हुन्छ यद्यपि त्यो कार्य संसारिक कार्य किन नहोस्, र त्यस कार्यद्वारा त्यसको उद्देश्य अल्लाहको आज्ञापालन गर्नु हुन्छ, त यसैकारण त्यो कार्य त्यसको व्याकुलता र चिन्तालाई समाप्त गर्ने माध्यम भइहाल्छ ।

त कतिपय यस्ता मानिसहरू छन् जसलाई कष्ट र विपत्तिद्वारा परीक्षामा पारियो त त्यसलाई नाना प्रकारका विरामी र रोगहरू लागे त त्यसको सफल औसधी “ व्याकुलताका माध्यम र कारणलाई बिर्सनु र आफ्नो लाभको कार्य गर्नु ” ठहर भयो ।

र यो पनि आवश्यक छ कि त्यो कार्य र गतिविधि जसलाई त्यो गर्नेछ यस्तो खालको होस् जसलाई गर्नुतर्फ त्यसको आत्मा इच्छुक र उत्तेजित होस् ताकि त्यो उद्देश्य प्राप्त होस् जसको लागि त्यो यस कार्यलाई गरिरहेको छ । र अल्लाह नै यसबारे अधिक ज्ञानी छ ।

४- र जसद्वारा चिन्ता र व्याकुलता समाप्त हुन्छः यो पनि हो कि मान्छे आफ्नो समस्त ध्यान आजको कार्यलाई गर्नुमा केन्द्रित गरोस् र भविष्यको समयको चिन्ता र विगतको व्याकुलतालाई छाडिदेओस्, र यसैकारण रसूल सल्लल्लाहो अैहे वसल्लम शोकाकुलता र व्याकुलताबाट अल्लाहको श्रण चाहनु भएको छ। (बखारी, मुस्लिम)

त विगतको कुराहरूमाथि चिन्तित हुनु जसलाई नत मान्छे फर्ता ल्याउन सक्छ नत त्यसलाई सही गर्नुमा सूक्ष्म छ कुनै लाभ छैन नत यसमा कुनै फाइदा छ कि मान्छे भविष्यमाथि चिन्तित होस् बरु मान्छेलाई चाहियो कि वर्तमानलाई हेरोस्, तसर्थ त्यसलाई चाहियो कि आफ्नो वर्तमान र आजलाई सुधारोस्, र त्यसको लागि परिश्रम गरोस्, र त्यसैको लागि कार्यरत रहोस्। त यसो गर्नाले मान्छे आफ्नो समस्त कार्यहरूलाई पूर्णतया सफलताको साथ सम्पन्न गर्छ, र मान्छेलाई चिन्ता र व्याकुलताबाट छुट्कारा मिलिहाल्छ।

र रसूल सल्लल्लाहो अैहे वसल्लम जब आफ्नो अनुयायीहरूलाई दुआ र याचना गर्नुको तरिका बताउनु हुन्थ्यो त यस कुरातर्फ प्रोत्साहित गर्नुहुन्थ्यो कि अल्लाहको सहायताको चाहनाको साथ र त्यसको अनुकम्पाको अभिलाषाको साथै त्यस कुराको प्राप्तिको लागि कडा परिश्रम पनि गरुन् जसको प्राप्तिको लागि याचना गरिरहेका छन्, र ती कुराहरूबाट बाँचुन् जसलाई आफूबाट हटाउने याचना गरिरहेका छन्, ताकि कर्म याचना अनुकूल भइहालोस्। त भक्त यस्तो कार्यको लागि परिश्रम गर्छ जुन त्यसको संसारिक र परलौकिक जीवनको लागि लाभदायक होस्, र आफ्नो प्रतिपालकसित आफ्नो उद्देश्य र लक्ष्यको सफलता र त्यसको प्राप्तिको याचना पनि गर्छ र यो याचना पनि गर्छ कि त्यसको प्रतिपालक त्यसको सहायता पनि गरोस्, जस्तोकि रसूल सल्लल्लाहो अैहे वसल्लमले भन्नु भयो :

احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز ، وإذا أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان. (مسلم:

ربيع ثان جمادى ثان جمادى ثان صفر , ابن ماجة في المقدمة: رمضان رجب , أحمد:

صفر / شوال رجب ربيع أول)

अर्थ : त्यो कार्य गर्नुमा शीघ्रता देखाऊ जुन तिम्रो लागि लाभदायक होस्, र त्यसलाई गर्नुमा अल्लाहको सहायताको कामना गर, र असमर्थ भई नबस, र जब तिमीलाई कुनै कुरा आइलागोस् त यो नभनः कि यदि मैले यस्तो यस्तो गरेको भए यस्तो यस्तो हुनेथियो, बरु तिमी भनः अल्लाहले जुन निर्धारित गर्‍यो र चाह्‍यो उस्तै भयो, किनकि “ यदि” शब्द शैतानको कौतुहलताको मार्गलाई खोल्दछ । (मुस्लिम हदीस नं. २६६४, र इब्ने माजा प्रस्तावनामा पे. नं. ७९, र अहमद २/३७०)

त रसूल सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमले प्रत्येक स्थितिमा लाभदायक कार्यलाई गर्नु र अल्लाहसित सहायताको आशान्वित हुनु, र असमर्थ भएर नबस्नु जुनकि हानिकारक अल्छिपना हो, र विगतमा घटित भएका कुराहरूलाई मान्नु स्वीकार गर्नु, र अल्लाहले निर्धारित गरेको भाग्य सम्मुख नतमस्तक हुनुलाई एउटै ठाउँमा र एउटै हदीसमा एकत्रित गरिदिनु भएको छ ।

र समस्त कुराहरूलाई दुई थरीमा विभाजित गरिदिनु भएको छः एउटा त्यो थरी जसमा मान्छे आफ्नो क्षमता अनुसार त्यसलाई प्राप्त गर्नुमा शक्तिसम्पन्न हुन्छ वा त्यसलाई आफूबाट हटाउनुको लागि कार्यरत हुन्छ, र त्यस कार्यको सफलताको लागि आफ्नो प्रतिपालक र पूज्यबाट सहायताको याचना पनि गर्छ । र आर्को थरी त्यो हो जसमा यी समस्त सम्भव छैन, त दुवै थरीका ज्ञान भक्तलाई सन्तुष्टि प्रदान गर्छ । यसर्थ त्यो दुवै मध्ये कुनै घटित भएमा राजी भई त्यसलाई अङ्गीकार गर्छ । र यसमा कुनै सन्देह छैन कि यस मूल आधारको रियायत गरी प्रसन्नताको माध्यम बनिहाल्छ ।

अध्याय

प्रसन्नता र सन्तुष्टिका विशाल माध्यमहरू

५- मान्छेको प्रसन्नता र सन्तुष्टिको विशाल माध्यम अल्लाहको गुणगान र पवित्रताको बखान गर्नु पनि हो, किनकि यसको विचित्र प्रभाव छ प्रसन्नता र सन्तुष्टिलाई उत्पन्न गर्नुमा र व्याकुलता एवं चिन्तालाई समाप्त गर्नुमा । अल्लाहको फर्मान छ :

﴿ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨ ﴾ الرعد: ٢٨

अर्थ : सम्झिराख अल्लाहको गुणगानबाटै आत्मालाई शान्ति प्राप्त हुन्छ । (सूरतुर्रअ्द २८)

त अल्लाहको गुणगानको प्रभाव यस उद्देश्यलाई प्राप्त गर्नुको लागि पनि अति महत्वपूर्ण छ, मान्छेको यसद्वारा अल्लाहको कृपा दया र प्रतिफलको आशाको कारण ।

६- र यस्तै अल्लाहको दृश्य अदृश्य अनुकम्पाहरूको वर्णन गर्नु र त्यसको ज्ञान राख्नु पनि त्यो माध्यम हो जसद्वारा अल्लाह भक्तका चिन्ता र व्याकुलतालाई हटाइदिन्छ । र अल्लाहले भक्तलाई कृतज्ञता प्रकट गर्नुतर्फ प्रोत्साहित गरेको छ जुनकि सर्वोत्कृष्ट श्रेणी हो यद्यपि भक्त विपन्न र रोगी वा कुनै कष्टमा ग्रस्त किन नहोस्, किनकि यदि भक्त अल्लाहका दृश्य अदृश्य ती अनुकम्पाहरू जसको कुनै आंकलन नै छैन त्यसमा र ती समस्त बीच जसद्वारा त्यसको परीक्षा गरिएको छ तुलना गर्छ त त्यस विपत्तिलाई अनुकम्पाहरूको तुलनामा अति तुच्छ र घृणित हेर्छ ।

बरु जब अल्लाह भक्तको विपत्ति र कष्टहरूद्वारा परीक्षा गर्छ र मान्छे त्यसमा आफ्नो कर्तव्यको पालना गर्छ अर्थात त्यसमाथि संतोष गरेर त्यसबाट राजी भइहाल्छ त त्यसको जीवन सुखमय भइहाल्छ र त्यसको व्याकुलता लुप्त भइहाल्छ, र जब भक्त त्यसको पुण्य र

प्रतिफलमा विचार गर्छ र संतोष एवं अल्लाहले निर्धारित गरेको भाग्यमाथि राजी भएको कार्यद्वारा अल्लाहको पूजा गरेमा विचार गर्छ त कष्ट र संतोष एवं विपत्तिहरूको कठोरता र कष्टलाई प्रतिफल र पुण्यको मिठास्ले बिर्साइदिन्छ ।

७- र यस्तो अवस्थाहरूमा त्यसलाई कार्यन्वयन गर्नु पनि अति लाभदायक हुन्छ जसतर्फ रसूल सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमले सही हदीसमा प्रोत्साहित गर्नु भएको छ, उहाँ सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमको भनाई छ :

انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم. (بخاري: جمادى أول صفر محرم جمادى ثان , مسلم: ربيع أول جمادى ثان رمضان صفر , أحمد: صفر/ربيع ثان محرم ربيع أول, صفر/صفر شعبان ربيع ثان)

अर्थ : ती मानिसहरूलाई हेर जुन तिमीभन्दा तल्लो श्रेणीका छन् र उनीहरूलाई नहेर जुन तिमीभन्दा उच्च श्रेणीका छन्, त यो तिम्रो लागि अति उत्तम र उपयुक्त हुन्छ जसलेगर्दा तिमी त्यस अनुकम्पाको अवहेलना गर्दैनौ जुन अल्लाहले तिमीमाथि गरेको छ । (बुखारी हदीस नं. ६१२५, र मुस्लिम २९६३, अहमद २/३१४, २/४८२)

त यदि मान्छे यसलाई आफ्नो जीवनको आधार बनाई यसै बमोजिम कार्यरत रहोस् भने त्यो सरलता सुगम्तामा अधिकांश सृष्टिहरूमाथि श्रेष्ठ र प्रधान भइहाल्छ, र जीविका प्राप्ति र त्यसका साधन एवं स्रोतहरूको प्राप्तिमा, यद्यपि त्यो जुनसुकै अवस्थामा किन नहोस् । तसर्थ त्यसका समस्त चिन्ता र पीडा एवं व्याकुलताहरू समाप्त भइहाल्छन्, र त्यसको प्रसन्नता र सन्तुष्टिमा अभिवृद्धि हुँदै जान्छ, र त्यो आफूलाई त्यसमाथि अल्लाहले अरुभन्दा अधिक अनुकम्पा गरेको एहसासद्वारा गौरवशाली ठान्न थाल्दछ ।

र जहिले पनि मान्छे आफूमाथि अल्लाहले गरेको जाहेर र गोप्य संसारिक र परलौकिक अनुकम्पामाथि विचार गर्छ र त्यसको आभास गर्छ त त्यो के हेर्छ कि त्यसको प्रतिपालकले त्यसमाथि अत्याधिक अनुकम्पाहरूको वर्षा गरेको छ, र त्यसलाई नगन्य भलाईहरू प्रदान

गरेको छ, र नगन्य कष्टहरूबाट सुरक्षित राखेको छ, त यसमा कुनै सन्देह छैन कि यो आभास र चेतना त्यसका समस्त प्रकारका चिन्ता र व्याकुलतालाई समाप्त गरी खुशी र प्रसन्नतालाई ल्याउँछ।

अध्याय

प्रसन्नतालाई अनिवार्यतया ल्याउने र व्याकुलता र चिन्तालाई मेटाउने माध्यमहरू

८- प्रसन्नतालाई अनिवार्यतया ल्याउने र व्याकुलतालाई समाप्त गर्ने माध्यमहरू मध्ये व्याकुलता र चिन्ताका माध्यम र स्रोतहरूलाई समाप्त गर्ने र खुशी एवं प्रसन्नता र सन्तुष्टिका माध्यम र स्रोतहरूलाई अपनाउनु पनि हो । र यो यसरी कि मान्छे ती समस्त कष्टदायक कुराहरूलाई बिर्सिहालोस् जसलाई फर्काउनु र शुद्ध पार्नु त्यसको वशमा छैन, र यस कुराको ज्ञानी हुनु कि आफूलाई त्यसको पछि पछि लगाउनु र त्यसपछि चिन्तित भई बस्नु निरर्थक कार्य हो, र यस्तो गर्नु मूर्खता र पागलपना हो । अनि मान्छेको हृदय विगतमा घटित भएको कष्टमा चिन्तित हुनुबाट सुरक्षित भइहाल्छ र यस्तै भविष्यमा पेश आउने कुराहरूको बारेमा पनि चिन्तित हुनुबाट आफूलाई रोक्दछ कि कदाचित त्यो विपन्न वा विपत्ति ग्रस्त नभइजाओस्, तसर्थ त्यसलाई यो ज्ञात भइहाल्छ कि भविष्य अज्ञात र अदृश्य छ, केही थाहा छैन कि भविष्यमा के कस्तो भलाई वा बराई शुद्धि अशुद्धि घटित हुनेवाला छ, र भविष्य त्यसको त्यस पालनकर्ताको हातमा छ जुन सर्वज्ञानी र तत्वज्ञानी छ, त्यो कुनै भक्तको हातमा छैन, बरु त्यसको हातमा मात्र यति छ कि भलाई प्राप्तिको लागि परिश्रम गरोस् र कष्टलाई हटाउने प्रयासमा रहोस् । र जब भक्त यस कुराको ज्ञानी भइहाल्छ कि जब त्यो आफ्नो सोचविचारलाई भविष्यको चिन्ताबाट मुक्त गरिलिन्छ र आफ्नो प्रतिपालकमाथि भरोसा गरिहाल्छ र यो आशा राख्दछ कि त्यसको प्रतिपालक जे पनि गर्छ त्यसको भलाईको लागि गर्छ, अनि यसै विश्वासमा त्यसलाई सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ, त जब भक्त यस्तो प्रकारको आभास गर्न थाल्दछ त त्यसको हृदय सन्तुष्ट भइहाल्छ र त्यसका

समस्त अवस्था र समस्याहरू शुद्ध भइहाल्छन्, र त्यसका समस्त व्याकुलता र चिन्ता एवं पीडा हरण भइहाल्छन् ।

९- र भविष्यबाट चिन्तित भएका मानिसहरूको लागि यो दुआ गर्नु पनि अति लाभदायक सिद्ध हुन्छ जसलाई रसूल सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लम गर्दै रहन्थे :

اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، والموت راحة لي من كل شر.

(مسلم: ٢٧٢٠)

अर्थ : हे अल्लाह मेरो लागि मेरो धर्मलाई शुद्ध पारिदेऊ जुनकि मेरो गतिविधिहरूलाई निवन्धित गर्छ र त्यसको स्रोत पनि हो, र मेरो संसारलाई शुद्ध पारिदेऊ जसमा म आफ्नो जीवन व्यतीत गर्दछु, र मेरो लागि मेरो परलौकिक जीवनलाई शुद्ध पारिदेऊ जसमा म फर्केर जानेछु, र मेरो जीवनलाई मेरो सुकर्मको माध्यम बनाइदेऊ, र मेरो मृत्युलाई समस्त कुकर्मबाट बाँच्ने माध्यम । (मुस्लिम हदीस नं. २७२०)

र यस्तै यो दुआ पनि :

اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت. (أبو داؤد: ٥٠٩٠ , أحمد: ٥/٤٢)

अर्थ : हे अल्लाह म तिम्रो दयाको मुखापेक्षी छु तसर्थ मलाई आफ्नो दया दृष्टिबाट एक क्षण पनि वंचित नगर्नु होला, र मेरो लागि मेरो समस्त कार्य र गतिविधिहरूलाई लाभदायक बनाइदेऊ, तिमी बाहेक कोही सत्य पूज्य छैन । (अबू दाऊद हदीस नं.५०९०, र अहमद ५/४२)

त जब मान्छे पूर्ण निष्ठाको साथ यस दुआद्वारा अल्लाहसित याचना गर्छ जसमा त्यसको धार्मिक र परलौकिक एवं भविष्यका लाभहरू छन् र यसको साथै गरिएको दुआ अनुकूल परिश्रम पनि गर्छ त अल्लाह त्यसलाई त्यो सबै प्रदान गर्छ जसको लागि त्यसले याचना गरेको थियो , र जसको त्यसले आशा गरेको थियो, र जसको लागि कार्यरत थियो, अनि त्यसको व्याकुलता र चिन्ता प्रसन्नता र सन्तुष्टिमा परिणत भइहाल्छ ।

अध्याय

मान्छेमाथि विपत्ति आएमा त्यसको व्याकुलता र पीडालाई समाप्त गर्ने लाभदायक माध्यमको वर्णन

१०- भक्तमाथि विपत्ति अवतरित भएमा त्यसको पीडा र व्याकुलतालाई समाप्त गर्ने लाभदायक साधन र माध्यमहरू मध्ये त्यसलाई कम गर्ने प्रयास पनि हो, र यस सम्भावनालाई ज्ञात राख्नु पनि हो कि जति कष्ट पुगेको छ यसभन्दा अधिक कष्ट पनि पुग्न सक्थ्यो, अनि यही सोचेर आफ्नो आत्मालाई सन्तुष्ट गरोस्, अनि जब मान्छे यस्तो गर्छ र आफ्नो कष्टलाई हटाउनको लागि सकेसम्म प्रयास गर्छ त यस कार्यद्वारा त्यसका चिन्ता र व्याकुलता एवं शोकाकुलता समाप्त भइहाल्छ, र त्यो चिन्तालाई छाडि भलाई र लाभदायक कुराहरूलाई ग्रहण गर्छ र दुख एवं कष्टलाई हटाउनुमा प्रयत्नशील रहन्छ ।

त जब त्यसमाथि कुनै भयत्रास आइपर्छ वा त्यसलाई कुनै प्रकारको रोग लागिहाल्छ वा त्यसलाई विपन्नता आई समात्छ वा त्यसको कुनै अति प्रियतम वस्तु हराइहाल्छ, त त्यो आफ्नो आत्मालाई आश्वासन दिएर सन्तुष्ट गर्छ , किनकि आत्मालाई आश्वासन दिएर सन्तुष्ट गर्नाले चिन्ता र कष्टको पीडा स्वतः कम भइहाल्छ, र विशेषगरी जब मान्छे आफूलाई आफ्नो क्षमतानुसार कुनै लाभदायक कार्यमा व्यस्त गरिदिन्छ त यस्तो गर्नाले मान्छेको आत्मा सन्तुष्ट हुनुको साथै लाभदायक कार्यहरूतिर प्रवृत्त हुन्छ, र दुःख र पीडालाई बिर्सिदिन्छ, र त्यो कष्टबाट संघर्ष गर्ने शक्तिलाई पुनः एकत्रित गर्छ, र यस्तो गर्नुमा त्यो अल्लाहमाथि भरोसा गर्नुको साथै त्यससित सहायताको अभिलाषी पनि हुन्छ । र यस कुरामा कुनै सन्देह छैन कि यी समस्त प्रसन्नता र सन्तुष्टिलाई ल्याउँनुमा अति लाभदायक हुन्छन् यसकुरा साथ जुन यसलाई कार्यन्वयन गर्ने मान्छेलाई यसै संसारमा शीघ्रतम् प्रतिफल र

परलौकिक प्रतिफल पनि मिल्दछ । र यो कुरा कतिपय मान्छेहरूले अनुभव पनि गरिसकेका छन् ।

अध्याय

हृदयको धमनीको रोग र शारीरिक रोगहरूको उपचार

११- हृदय र हृदयको धमनीको उपचार बरु शारीरिक समस्त रोगहरूको उपचार हो: हृदयको शक्ति र त्यसको सन्तुलन, र त्यसलाई अशुद्ध र घृणित सोचविचार र कल्पनाबाट स्वच्छ पार्नु । किनकि जुन मान्छे सपना र कल्पनाको दास भइहाल्छ र त्यसको हृदय रोग र भयको कल्पनामा ग्रस्त रहन्छ र क्रोध एवं अनुचित भ्रममा व्यस्त रहन्छ, र विपत्ति अवतरित हुने भयले त्रसित रहन्छ, त यस्तो मान्छेलाई मानसिक र शारीरिक रोगहरू आइसमात्छन्, र कहिलेकाहिँ त्यसका नसाहरू कार्य गर्नु बन्द गरिदिन्छन् जसको दुष्परिणाम र प्रभाव जाहेर हुन्छ जसलाई मान्छेहरू साक्षात हेरिरहेका छन्, र यस्ता कतिपय घट्नाहरू कतिपय मान्छेहरू आफ्नो आँखाले हेरेका छन् ।

१२- र जहिले पनि हृदय अल्लाहमाथि भरोसा गरिहाल्छ र त्यसमाथि निर्भर भइहाल्छ, र त्यो नत जाग्दो आँखाले सपना देख्दछ नत नराम्रा कल्पनाहरू आफ्नो मनीषमा ल्याउँछ, र अल्लाहमाथि पूर्ण विश्वास गरिहाल्छ, र त्यसको कृपाको आशा गर्छ, त त्यसबाट चिन्ता र व्याकुलता भागिहाल्छ, र त्यसका कतिपय हृदय रोग र शारीरिक रोगहरू स्वस्थ भइहाल्छन्, र हृदयलाई यस्तो प्रसन्नता र प्रशान्ति एवं सन्तुष्टि मिल्छ जसलाई शब्दमा वर्णन गर्नु असम्भव छ । त कतिपय यस्ता चिकित्सा केन्द्रहरू छन् जहाँ यस खालका रोगीहरू पूरिएका छन्, र आफ्नो निराधार कल्पना एवं भ्रमद्वारा पीडित छन्, र यस्ता खालका भ्रमहरूले कतिपय सशक्त मान्छेहरूलाई पनि आफ्नो प्रभावको चपेट र जालमा भाँसी सकेको छ, र कम्जोर हृदका मानिसहरूको त कुरै नगर्नुस् । र कतिपयलाई यसले मूर्ख र पागल पनि बनाइसकेको छ । त

जसलाई अल्लाह यसबाट बचाओस् त्यो नै यसबाट बाँच्न सक्छ किनकि अल्लाह त्यसलाई यसबाट संघर्ष गर्ने शक्ति प्रदान गरिदिन्छ, र यस्ता माध्यमहरू प्रदान गरिदिन्छ जसद्वारा त्यसको हृदय शक्तिमान भइहाल्छ, र समस्त प्रकारको चिन्ताबाट मुक्त भइहाल्छ। अल्लाहको फर्मान छ :

﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ ﴾ الطلاق: ٣

अर्थ : र जसले अल्लाहमाथि भरोसा गर्दछ, त्यो उसको निम्ति पर्याप्त छ। (सूरतुत्तलाक ३)

अर्थात: त्यसका समस्त संसारिक र परलौकिक समस्याहरूमा त्यो अल्लाह नै प्रयाप्त छ।

त जुन व्यक्ति अल्लाहमाथि भरोसा गर्छ त्यसको हृदय यस्तो सशक्त हुन्छ कि त्यसमा कुनै भ्रम प्रभावित हुँदैन, र त्यसलाई विपत्तिहरू हल्लाउन सक्दैनन्, किनकि त्यसलाई यो ज्ञात हुन्छ कि यी समस्त कमजोर आत्मा र हृदयको कारण हुन्छन्, र त्यस भय र भ्रमको कारण जसको कुनै वास्तविकता छैन। र त्यसलाई यो पनि ज्ञात हुन्छ कि अल्लाह त्यसको समस्त कुरामा त्यसको सहायक र पक्षधर हो। त जुन त्यसमाथि भरोसा र विश्वास गर्छ र त्यसमाथि विश्वास गरी त्यसमाथि भरोसा गरिहाल्छ र त्यसले गरेको वचनमाथि सन्तुष्ट हुन्छ त त्यसका समस्त चिन्ता र असमंजसहरू लुप्त भइहाल्छन्, र त्यसको चिन्ता खुशीमा र संकुचित अवस्था सुगमतामा र त्यसको भय शान्तिमा परिणत भइहाल्छन् ।

त हामी अल्लाहसित प्रशान्तिको अभिलाषी छौं, र यो याचना पनि गर्दछौं कि अल्लाह हामीलाई सशक्त र दृढ हृदय र आत्मा प्रदान गरोस्, र हामीलाई आफूमाथि त्यो पूर्ण भरोसा गर्ने भक्ति प्रदान गरोस् जिनको लागि त्यसले यो वाचा गरेको छ कि जुन ममाथि भरोसा गर्नेछन् तिनीहरूको लागि म प्रयाप्त छु । र त्यससित समस्त प्रकारका भलाईहरूको माँग गर्दछौं र समस्त प्रकारका कष्टहरूलाई हटाउने याचना गर्दछौं ।

अध्याय

रसूल सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमको कथनः

"لا يفرك مؤمن مؤمنة"

(कुनै आस्थावान कुनै आस्थावान महिलालाई घृणित नठानोस्)

१३- नबी सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमको यो कथनः

لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها خلقا آخر.

(مسلم: رمضان جمادى ثان ربيع ثان محرم , أحمد: صفر/رمضان صفر ربيع أول)

अर्थ : कुनै आस्थावान मानछे कुनै आस्थावान महिलालाई घृणा नगरोस् किनकि यदि त्यसको कुनै बानी त्यसलाई नराम्रो लाग्छ भने कुनै आर्को बानीबाट त्यो राजी र प्रसन्न भइहाल्छ। (मुस्लिम हदीस नं. १४६९, र अहमद २/३२९)

त यस कथनमा दुई लाभदायक तथ्यहरू छन्:

पहिलोः स्वास्नीसित र निकट्तम आफन्तीहरूसित व्यवहार गर्ने तरिकातर्फ मार्गदर्शन, र ती समस्त मानिसहरूसित व्यवहार गर्ने तरिका जससित तपाईको मित्रता वा संलग्नता छ। कि तपाई आफ्नो हृदयमा यो कुरा बसालिराख कि प्रत्येक मानिससित कुनै नकुनै ऐब र कमी कमजोरी हुन्छ वा त्यसमा यस्तो कुरा हुन्छ जसलाई तपाई अप्रिय ठान्नु हुन्छ, त जब यस्तो अवस्थासित तपाईको सामना होस् त तपाईको कर्तव्य यो हुनुपर्छ कि तपाई यस बीच र त्यसका ती समस्त प्रियतम् विशेषताहरू बीच तुलना गर जसद्वारा प्रेमभाव उत्पन्न हुन्छ, त यस्तो

गर्नाले तपाई त्यसको कमी कमजोरीलाई बिर्सि त्यसको नैतिकतालाई हेर्नुहुन्छ, अनि त्यससित रिश्ता नाता समाप्त हुँदैन बरु त्यसमा दृढता आउँछ, अनि तपाई प्रफुल्लित भएर जीवन व्यतीत गर्नुहुन्छ ।

दोस्रोः यसद्वारा चिन्ता र पीडा लुप्त भइहाल्छ, र स्थिरता बाँकी रहन्छ, र तपाई आफ्नो कर्तव्यको पूर्णतया पालना गर्नुहुन्छ, र दुवैतर्फबाट दुवैलाई प्रशान्ति र सन्तुष्टि मिल्छ । त जुन मान्छे रसूल सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लमले मार्गदर्शित गरेको यस कुरामा ध्यान दिदैन र त्यसमा कार्यरत रहँदैन, त त्यो नोक्सानी र हानि बेहोर्नेछ र त्यो सराहनीय विशेषताहरूलाई हेर्दैन, अनि त्यो शोकाकुल भइहाल्छ, र त्यसको जीवन पीडामय हुनु आवशयक भइहाल्छ, र त्यस र त्यसका आफन्तीहरू बीच अप्रियताको भाव उतपन्न हुनु आवश्यक कुरो भइहाल्छ, र अधिकांश ती कर्तव्यहरू कार्यन्वयनमा आउँदैनन् जसलाई कार्यन्वयन गर्नु आवश्यक थियो ।

र विशाल इच्छा र हृदयका मानिसहरू विपत्ति आएमा धैर्य धारण गर्छन् र आफ्नो आत्मालाई सन्तुष्ट राख्दछन्, तर घृणित र अवहेलित कुराहरूमा असमंजसमा परेर असन्तुष्ट र व्याकुल भइहाल्छन् र अस्थिर भइहाल्छन्, र यसको कारण यो हो कि उनीहरूले आफ्नो हृदयलाई विशाल कुराहरूमा सन्तुष्ट राख्ने बानी बसालेका हुन्छन्, तर त्यसलाई ससाना कुराहरूमा यस्तै छाडिदिएका थिए, यसर्थ त्यो नै उनीहरूको सन्तुष्टिलाई भंग गर्ने कारण बनिहाल्छ । त बुद्धिमान र चतुर मान्छे आफ्नो आत्मालाई साना र ठूला सबै कुराहरूमा सन्तुष्ट राख्ने बानी बसाल्दछ, र यस्तो गर्नुमा अल्लाहसित सहायता पनि चाहन्छ र यो याचना पनि गर्छ कि त्यो परम् पूज्य त्यसलाई एक क्षणको लागि पनि बिना सहायता नछाडोस् । त यस्तो गर्नाले त्यसको लागि सानो कुरा पनि उस्तै सरल भइहाल्छ जसरी ठूलो सरल भएको छ, अनि त्यो प्रशान्ति र सन्तुष्टिको साथ जीवन व्यतीत गर्छ ।

अध्याय

त्यस चतुरको बारेमा जसलाई राम्ररी यो थाहा हुन्छ कि त्यसको सुखमय जीवन सन्तुष्ट जीवन नै हो, र यसको अवधि अति थोरै हुन्छ

१४- बुद्धिमान मान्छेलाई यो थाहा हुन्छ कि त्यसको वास्तविक प्रफुल्लित जीवन सन्तुष्ट जीवन नै हो, र त्यो अति थोरै र क्षणिक पनि हुन्छ, त त्यसलाई यो उचित छैन कि त्यसलाई व्याकुलता र चिन्ताद्वारा प्रदूषित गरोस्, किनकि यो सन्तुष्ट र सम्पन्न जीवन विरुद्ध कुरो हो । तसर्थ त्यो यो चाहँदैन कि त्यसको जीवनको अधिकांश भाग व्याकुलता र चिन्तामा समाप्त भइहालोस् । र यस कुरामा आस्थावान र अनास्थावान दुवै बीच कुनै विभेद छैन, तर आस्थावान यसबाट अधिक लाभान्वित हुन्छ चाहे त्यो शीघ्रतम् लाभ होस् वा दूरको परलौकिक जीवनको ।

१५- र मान्छेलाई चाहियो कि जब त्यसलाई कुनै कष्ट लागोस् वा त्यसको भय सताओस् त त्यो आफ्नो त्यस संसारिक र परलौकिक अनुकम्पाहरूलाई स्मरण गरोस् जुन अल्लाहले त्यसमाथि गरेको छ, र त्यस कष्ट र ती अनुकमपाहरू बीच तुलना गरोस् त त्यसमाथि यो स्पष्ट भइहाल्छ कि त्यो कति अनुकम्पित छ, र त्यसका समस्त पीडा र चिन्ताहरू लुप्त भइहाल्छन् ।

र यस्तै त्यो त्यस भय र त्यसबाट बाँच्ने अवसरहरू बीच पनि तुलना गरोस् र कुनै कम्जोर सम्भावनालाई पनि नजरअन्दाज र दृष्टिहीन नगरोस् किनकि कतिपय कम्जोर सम्भावनाहरू सशक्त सम्भावनाहरूमाथि वर्चस्व पाइहाल्छन् । त यसले पनि त्यसको चिन्ता र

असन्तुष्टि समाप्त हुन्छ, र जुन सशक्त समभावना त्यसको पक्षमा छ जसद्वारा त्यो कष्टबाट बाँच्न सक्छ त्यसैद्वारा आफूलाई सनतुष्ट गरोस् कि यदि यस्तो घटित भयो भने मेरो कल्याण भइहाल्छ। र त्यो जुन घटित भएको छैन त्यसलाई रोक्ने प्रयत्न गरोस् र जुन घटित भइसकेको छ त्यसलाई हटाउने वा त्यसको प्रभावलाई कम गर्ने प्रयत्नशील रहोस्।

१६- र लाभदायक कुराहरू मध्ये यो पनि हो कि तपाईलाई मानिसहरूले पुऱ्याएको कष्ट विशेषरूपले जिब्रोद्वारा पुऱ्याइएको कष्ट तपाईलाई कुनै हानि पुऱ्याउन सक्दैन बरु उनैलाई हानि पुऱ्याउँछ यस अवस्था बाहेक कि तपाई पनि त्यसै भ्कैं आफूलाई त्यसैमा लिप्त गर्नुहुन्छ, र त्यसै जस्तो कुकर्म गर्नुहुन्छ भने तपाईलाई पनि त्यो उस्तै हानि पुऱ्याउने छ जसरी उनीलाई पुऱ्याउँछ।

र यदि तपाईले त्यसलाई बेवास्ता गर्नु भयो भने त्यो तपाईलाई कुनै हानि पुऱ्याउन सक्ने छैन।

१७- र यादराख कि तिम्रो जीवन तिम्रो दृष्टिकोण र तिम्रो विचारको अधीनस्थ हुन्छ, त यदि तिम्रा विचारहरू यस्ता छन् जुन तिम्रो संसारिक वा परलौकिक जीवनमा लाभदायक हुन्छन् भने तिम्रो जीवन सुखमय र प्रफुल्लित हुन्छ। र यदि तिम्रा विचारहरू यस विरुद्ध हुन्छन् भने तिम्रो जीवन पनि यस विरुद्ध हुनेछ।

१८- र व्याकुलता र चिन्तालाई हटाउने माध्यमहरू मध्ये यो पनि हो कि तिमी आभारको आशा अल्लाह बाहेक कसैसित नराख, त यदि तिमी कसै यस्तो मान्छेमाथि परोपकार गर्छौं जसमाथि परोपकार गर्नु तिम्रो कर्तव्य हो, वा यस्तो मान्छेमाथि परोपकार गर्दछौ जसमाथि परोपकार गर्नु तिम्रो कर्तव्य होइन, त यादराख कि यो समस्या तिम्रो र अल्लाह बीचको हो, तसर्थ जसमाथि परोपकार गरेका छौ त्यसको आभार र कृतज्ञताको अभिलाषा नगर, जस्तोकि अल्लाहको फर्मान छ :

﴿ إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا ٩ ﴾ الإنسان: ٩

अर्थ : हामी त केवल अल्लाहको प्रसन्नताको निम्ति तिमीलाई खुवाउँछौ, तिमीसित न कुनै पुरस्कार चाहन्छौं र न कृतज्ञता ज्ञापन। (सूरतुल् इन्सान ९)

र यो समस्या तब तिम्रो सामुन्ने प्रष्ट भएर आउँछ जब तिमी आफ्नो घरपरिवार र सन्तानहरूसित व्यवहार गर्दछौ, वा जससित तिम्रो संलग्नता छ त्यससित व्यवहार गरेमा यो सुदर्शित हुन्छ, त जहिले पनि आफूभित्र तिनीहरूबाट कष्टलाई हटाउने बानी बसालि लिन्छौ कुशल र मंगलमय जीवन व्यतीत गर्ने छौ । र प्रसन्नताका माध्यमहरू मध्ये यो पनि हो कि तपाई श्रेष्ठ र सराहनीय कार्यहरूलाई चयन गरी त्यसमाथि कार्यरत रहनुस् र कुनै यस्तो कुरा नगर्नुस् जुन तपाईलाई श्रेष्ठताबाट वंचित गरिदेओस् , किनकि तपाईले नराम्रो बाटोलाई आफ्नो बाटो बनाउनु भयो । त यसमा यो तत्वदर्शिता छ कि तपाई कष्टमय कुराहरूलाई छाडि सन्तुष्टि प्रदान गर्ने कुराहरूलाई नै चयन गर्नुस् ताकि तपाईको चिन्ता समाप्त होस् र सन्तुष्टिको स्वाद मिलोस् ।

१९- लाभदायक कुराहरूलाई आफ्नो लक्ष्य बनाउनु र त्यसलाई पूर्ण गर्नुमा गतिशील रहनु, र त्यसबाहेक हानिकारक स्रोत र माध्यमहरूलाई वास्ता नगर्नु, जुन चिन्ता र व्याकुलता ल्याउँछ र तिमीलाई तिम्रो लक्ष्यबाट दिग्भ्रमित गरिदिन्छ , र सन्तुष्टिको आशा लिई आफ्नो लक्ष्यलाई पूर्ण गर ।

२०- वर्तमानमा नै कार्यलाई समाप्त र सम्पन्न गर्नु र भविष्यकालको लागि खाली रहनु, किनकि यदि कार्यहरू सम्पन्न गर्दैनौ भने तिमीमाथि विगतका कार्यहरूको भारी आइपर्छ , र भविष्यका कार्यहरूको भारी पनि त्यसमा थपिदै जान्छन् , त त्यसको भारी अति कष्टमय भइहाल्छ, यसर्थ प्रत्येक कार्यलाई त्यसको निर्धारित समयमा सम्पन्न गर्नु नै उचित छ ताकि भविष्यका कार्यहरूको बारेमा विचार गरेर खाका तयार गर्न सक ।

२१- र लाभदायक कुराहरू मध्ये यो पनि हो कि लाभदायक कुराहरू मध्ये सर्वोत्कृष्ट र महत्वपूर्णलाई चयन गरी त्यसलाई प्राथमिकता देऊ, त महत्वपूर्ण र सर्वोत्कृष्ट त्यो नै हो जसतर्फ तिम्रो हृदय आकर्षित हुन्छ, र जसलाई पाउने तिमी इच्छुक हुन्छौ, र यसको विरोधी कुरा तिमीलाई चिन्तित र व्याकुल गरिदिन्छ । र यसमा विचार र परामर्शको सहायता पनि लेऊ किनकि जसले परामर्श गऱ्यो त्यसलाई पछुतो लाग्दैन, र जसलाई तिमी गर्न चाहन्छौ त्यसको बारेमा राम्ररी

ज्ञान ग्रहण गर, त जब तिमीलाई यो प्रतीत होस् कि यसैमा तिम्रो भलाई छ त अल्लाहमाथि भरोसा गरेर त्यसलाई गरिहाल, र अल्लाह त्यसमाथि भरोसा गर्नेहरूलाई प्रेम गर्दछ ।

र समस्त प्रकारका प्रशंसाहरू अल्लाहकै लागि छन् जुन समस्त ब्रह्माण्डको प्रतिपालक हो , र अल्लाहको नगन्य शान्ति अवतरित होस् हाम्रा नायक र सन्देष्टा मुहम्मद सल्लल्लाहो अलैहे वसल्लम माथि र उहाँका घर परिवार र समस्त साथीहरू माथि ।

समाप्त

लेखक
अतीकुर्रहमान मुहम्मद इदरीस खान मक्की
कपिलवस्तु नगरपालिका वार्ड नं. ९ महुवा
तौलिहवा कपिलवस्तु (नेपाल)
email- atiqkhannp1982@yahoo.com

सम्पर्क नं. ००९७७९८१९४३७७५८
सउदी मो. न. ००९६६५०१३७२२५४

विषय सूची

م	العنوان	الصفحة
1	प्रस्तावना	**3**
2	अनुवादकको भनाई	**5**
3	अध्याय: यसको सर्वोत्कृष्ट र मूल माध्यम हो आस्था र सुकर्म	**7**
4	हृदयको व्याकुलता र नसाहरूको तनावको कारण	**13**
5	प्रसन्नता र सन्तुष्टिका विशाल माध्यमहरू	**16**
6	प्रसन्नतालाई अनिवार्यतया ल्याउने र व्याकुलता.......	**19**
7	मान्छेमाथि विपत्ति आएमा त्यसको व्याकुलता.......	**22**
8	हृदयको धमनीको रोग र शारीरिक रोगहरूको उपचार.....	**24**
9	"لا يفرك مؤمن مؤمنة"	**26**
10	त्यस चतुरको बारेमा जसलाई राम्ररी यो थाहा हुन्छ......	**28**

IslamHouse.com