

सुकून पाने वाली आत्मा

एक अच्छे जीवन के लिए

सुकून पाने वाली आत्मा

एक अच्छे जीवन के लिए

Madarej

विस्तारित हिंदी संस्करण • सितंबर 2026

विस्तारित अरबी संस्करण पर आधारित हिंदी अनुवाद: प्रामाणिक घटनाएँ, सभी 25 अध्याय, व्यावहारिक प्रशिक्षण और तीस दिन की अनुवर्ती अभ्यास-पुस्तिका।

कुरआनी अंशों और नबी वंशों के अर्थ हिंदी में प्रस्तुत हैं। आयत-संदर्भ मूल पाठ की पहचान देते हैं; क्रमांकित पादटिप्पणियों में अरबी संस्करण के स्रोत सुरक्षित हैं।

अनुवर्ती खंड में मार्गदर्शिका, आरंभिक लेख और तीस दिनों में प्रत्येक के लिए एक पृष्ठ है। यह व्यावहारिक सीख का लेख है; इसमें समग्र अंक या कठिन भावनाएँ मिटने का वादा नहीं है।

विषय-सूची

समर्पण	5
भूमिका	6
1. अपने ब से सुकून पाने वाली आत्मा	8
2. जब ईमान जी वन को अच्छा बनाता है	13
3. वह यक्षिनी जो प्रश्नों को ठहरा देता है	17
4. अल्लह से प्रेम में आनंद पाना	21
5. ज़िक्र और कुरआन से दिल को जगाना	25
6. नमाज़ और अल्लाह को पुकारने की निकटता	30
7. वह तौबा जो आत्म को अपने ब की ओर लौटाती है	35
8. अल्लह की दया से आशा	40
9. इखलास और उद्देश्य में सुकून	45
10. अल्लाह पर भरोसा जो आगे बढ़ता रहता है	52
11. तकदीर घटित होने पर दिल के लिए मार्गदर्शन	58
12. वह दुख जो जानता है कहीं लौटना है	63

विषय-सूची — आगे

13. बीमारी के दिनों में सब्र	70
14. रास्ता लंब हो ते आशा	76
15. हलाल रोज़ीऔर अमानतदार दिल	80
16. वह शुक्र जो नेमतों को जीवन में उतारता है	85
17. जब नज़र तुलना छड़े दे तो क्रनाअत	90
18. वह क्षमा जो दिल को मुक्त करे	97
19. वह सुकून जो घर में हमारे साथ रहे	104
20. वह भलाई जो दूसरों का जीवन बेहतर करे	110
21. भयबढ़ने पर दृढ़ता	115
22. बदलती अवस्थाओं में भल ई जा रहे खना	119
23. दिल की रक्षा करने वाला भय और उसे आगे बढ़ाने वाली आशा	125
24. अपने रब की ओर राज़ी होकर लौटन	129
25. सुकून पाने के लिए आमाका प्रशिक्षण	135
दैनिक जीवन में निरंतर अभ्यास	150

समर्पण

आपके लिए—इस आशा के साथ कि अल्लाह से अपने संबंध में आपको रोज़मर्रा के जीवन का सहारा मिले: उस घर में जिससे आप प्रेम करते हैं, उस काम में जिससे आप थक जाते हैं, उस ज़रूरत में जिसके पूरा होने की प्रतीक्षा है, और उस दुख में जिसे शब्दों में कहना कठिन है।

हम ये पत्र आपकी समर्पित करते हैं। हमें भी आपकी तरह मार्गदर्शन, क्षमा और दृढ़ता की आवश्यकता है। हम अल्लाह से प्रार्थना करते हैं कि वह हमें और आपको ऐसी समझ दे जो हमें उस के निकट ले जाए, ऐसे कर्म दे जिन्हें वह पसंद करे, और ऐसा हृदय दे जो सुविधा और कठिनाई, दोनों में उसकी ओर लौटे। वह अपनी नेमतों को पहचानने, अपने बंदों के अधिकार पूरे करने और अपनी दया से निराश हुए बिना कठिनाइयों को सहने में हमारी सहायता करे।

जब आप अपने लिए दुआ करें, तो हमें, हमारे माता-पिता को और उन लोगों को भी याद रखें जिन्होंने इस पुस्तक को आप तक पहुँचाने में सहायता की। अल्लाह से हमारे लिए क्षमा, हमारे प्रयासों की स्वीकृति और अच्छे अंत की दुआ करें। वह हमें सीखी हुई बातों से लाभ दे और हमारे शेष जीवन को बीते हुए जीवन से बेहतर बनाए।

यह एक सच्चा प्रयास है। हम अल्लाह से इसमें निष्कपटनीय और स्वीकृति की प्रार्थना करते हैं।

भूमिका

हो सकता है कि आपके जीवन की अधिकांश बातें व्यवस्थित हों, फिर भी कोई ऐसी बात आपको परेशान करे जो अभी हुई ही नहीं। यह भी संभव है कि आप कठिनाई में हों, लेकिन अल्लाह पर आपका ईमान आपको धैर्य रखने, सोचने और काम करने में सहायता दे रहा हो। हृदय की दशा हमेशा जीवन की बाहरी स्थिति जैसी नहीं होती। धन अनेक ज़रूरतें पूरी करता है, लेकिन वह अकेला हमारे डर, अपराध-बोध या हमारे प्रयत्नों के अर्थ से जुड़े प्रश्नों का उत्तर नहीं दे सकता। इसलिए परिस्थितियों को बेहतर बनाने के साथ यह जानना भी आवश्यक है कि उन्हीं परिस्थितियों में रहते हुए हमारी आत्मा को क्या सँवारत है।

अल्लाह के कथन का भवार्थ है: “जो भी नेक कर्म करे, पुरुष हो या स्त्री, और ईमान रखता हो, हम उसे अवश्य एक अच्छा जीवन देंगे।” (अन-नहल, 16:97) यह वादा ईमान और नेक कर्म से जुड़ा है। सूरह अल-फ़ज्र के अंत में उसके कथन का भवार्थ है: “हे सुकून पाने वाली आत्मा! अपने रब की ओर लौट, उससे संतुष्ट और उसकी प्रसन्नता प्राप्त किए हुए।” (अल-फ़ज्र, 89:27-28) हम अशा करते हैं कि हम भी इस पुकार के पात्र बनें। अपने जीवन में हम उन बातों की तलाश करते हैं जो अल्लाह पर ईमान रखने और उसके आदेश पर दृढ़ रहने में सहायक हों।

आत्मा का अपने रब से सुकून पाना यह है कि वह उसकी बातें हुई बातों पर विश्वास करे, उसके आदेश का आदर करे और उसकी दया की आशा रखे। जब भीतर बैचैनी हो, तो इसी संबंध के सहारे मनुष्य उसकी ओर लौट सकता है। अच्छे जीवन में वह भलाई शामिल है जो अल्लाह ईमान वाले को उसके हृदय, कर्म और रोज़ी में देता है। दोनों का संबंध स्पष्ट है: जब दूसरों

की प्रशंसा पर आपकी निर्भरता घटती है, तो निष्कपट भव से काम करना आसान होता है; जब जो मिला है उसमें संतोष होता है, तो उससे लाभ उठा सकते हैं; जब पश्चात्ताप सच्चा होता है, तो गलती सुधारना संभव होता है। ईमान कर्म को दिशा देता है, नेक कर्म ईमान को मज़बूत करते हैं और उनका फल रेज़मर्स के जीवन में दिखाई देता है।

इस भलाई के साथ भी दुख डर या बीमारी रह सकते हैं। किसी की मुस्कान या अपना दर्द छिपाने की क्षमता देखकर उसके ईमान का निर्णय करना उचित नहीं। नबियों ने भी दुख सहा, आँसू बहाए और अल्लाह से राहत माँगी। उनके उदाहरण से हम सीखते हैं कि पीछा अल्लाह से संबंध नहीं तोड़ती। सहायता माँगना और सुधार का प्रयास करना, धैर्य रखने और अल्लाह को अपना सब मानकर संतुष्ट रहने के साथ संभव है।

हमें इस समझ की आवश्यकता। अल्लाह की इबद्त करते समय, रोज़ी कमाते समय, परिवार से मतभेद होने पर और किसी प्रिय को खो देने पर होती है। कोई व्यक्ति ईमान से जुड़ी बात समझ सकता है, लेकिन अपने सामने मौजूद स्थिति में उसके प्रभाव को लेकर उलझ सकता है: परिवार की ज़िम्मेदारी निभाने हुए अल्लाह पर भरोसा कैसे करे? क्षमा करते हुए अपने अधिकार की रक्षा कैसे करे? अपना पाप यद् आने पर भी क्षमा की आशा कैसे रखे? इन संबंधों का स्पष्ट होना ही ज्ञान को जीवन के लिए उपयोगी बनाता है।

हम अल्लाह से ऐसा हृदय माँगते हैं जो उसे पहचाने, ऐसी ज़बान जो उसे याद करे और ऐसे कर्म जो हमें उसके निकट ले जाएँ। वह हमारे हर दिन में हमें उन बातों की ओर मार्ग दिखाए जिन्हें वह पसंद करता और स्वीकार करता है।

अपने रब से सुकून पाने वाली आत्मा

आत्मा को किससे आश्वासन मिलता है

प्रियजनों की सुरक्षा, पर्याप्त रोज़ी और सुरक्षित घर से आश्वस्त होना स्वाभाविक है। लेकिन ये परिस्थितियाँ बदलती हैं। यदि आपके हृदय की स्थिरता इस बात पर निर्भर हो कि वे सभी हमेशा आपकी इच्छा के अनुसार बनी रहें, तो उनका आनंद लेते हुए भी आप उन्हें खोने से डरते रहेंगे। आत्मा को अल्लाह से ऐसे संबंध की आवश्यकता है जिसका सहारा लेकर वह नेमतों से लाभ उठाए और उनमें आने वाले बदलावों का सामना करे।

सूरह अल-फ़ज्र का अंत इस पुकार से होता है, जिसका भावार्थ है: “हे सुकून पाने वाली आत्मा! अपने रब की ओर लौट, उससे संतुष्ट और उसकी प्रसन्नता प्राप्त किए हुए। मेरे बंदों में शामिल हो और मेरे जन्नत में प्रवेश कर।” (अल-फ़ज्र, 89:27-30) अस-सअदी बताते हैं कि यह वह आत्मा है जो अल्लाह को याद करके सुकून पाती है, उससे प्रेम में ठहराव पाती है और उसी से आनंद प्राप्त करती है। अत-तबरी इसकी व्याख्या में अल्लाह के वदे पर ईमान और आखिरत में मिलने वाले सम्मान के प्रति विश्वास का उल्लेख करते हैं।^{1, 2} इसलिए यह विशेषतः आत्मा के अपने रब पर ईमान और उसकी

1 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अर-रहमान, 89:27 की व्याख्या। इलेक्ट्रॉनिक पठ: किंग सऊद विश्वविद्यालय की कुरआन पसिजे जन॥ संदर्भ सूरह और आयत से दिया गया है, किसी अनिर्दिष्ट मुद्रित संस्करण के पृष्ठ से नहीं। [स्रोत](#)

2 अत-तबरी, जामिअ अल-बयान, 89:27 की व्याख्या। किंग सऊद विश्वविद्यालय की कुरआन पसिजे जन॥ मुजाहिद की व्याख्या की एक शिवायत-शृंखला इब्न बश्शार, अब्द अर-रहम नइब्न महदी, सुफयान, मंसूर और मुजहिद से होकर आती है। इसे मुजाहिद की व्याख्या के रूप में उद्धृत किया गया है, नबी से संबद्ध शिवायत के रूप में नहीं। [स्रोत](#)

ओर लौ टने से जुड़ी है। इसकी शुभ सूचना पूर्ण रूप से उससे मिलने के समय सामने आती है।

इसलिए केवल शान्त स्वभाव का होना इस स्थिति तक पहुँचने का प्रमाण नहीं। कोई व्यक्ति अनाय से पाए हुए धन के सहारे निश्चित हो सकता है, या इसलिए बेफ़िक्र रह सकता है कि उसे हिसाब देने की आशंका ही नहीं। दूसरी ओर, ईमान वाला किसी पाप से डर सकता है और यही डर उसे तौबा की ओर ले जा सकता है। अंतर इस बात में है कि हृदय क्या मानता है और वह विश्वास उसे क्या करने के लिए प्रेरित करता है। अन्याय को बनाए रखने वाला आराम अच्छा लक्ष्य नहीं; उसे सुधारने वाला पश्चात्ताप भलाई है, भले ही वह पड़ावायक हो।

ऐसा भरोसा जो कर्म में सहायता दे

जब आप मानते हैं कि अल्लाह आपके कर्म जानता है और भलाई का प्रतिफल व्यर्थ नहीं जाने देता, तो आप निगरानी के बिना भी अमानत की रक्ष कर सकते हैं। जब आखिरत पर ईमान होता है, तो तत्काल लाभ हर साधन का औचित्य नहीं बन जाता। आपको धन चाहिए, लेकिन यह ज़रूरत विश्वासघात को धन पाने का वैध मार्ग नहीं बनाती। अल्लाह पर भरोसा किसी विशेष निर्णय को इसी तरह प्रभावित करता है: आप वह छोड़ते हैं जिसे उसने निषिद्ध किया, उस चीज़ के लिए प्रयास करते हैं जिसकी उसने अनुमति दी और उसकी सहायता तथा प्रतिफल की आशा रखते हैं।

नियम स्पष्ट हो जाने के बाद भी निर्णय कठिन हो सकता है। आप जानते हैं कि किसी का अधिकार लौटाना है, लेकिन गलती स्वीकार करने के परिणामों से डरते हैं। यहाँ नियम जानने से अधिक की आवश्यकता है। यह विश्वास

चाहिए कि अल्लाह की प्रसन्नता के लिए सुधार की कीमत चुकाना सार्थक है। सामना करने का डर फिर भी रह सकता है, लेकिन आप उसे अन्य ग्त जारी रखने का कारण नहीं बनने देते।

इस उदाहरण से सुकून का प्रभाव समझ आता है। कठिनाई समाप्त नहीं हुई, लेकिन हृदय जान गया कि किस बात को प्राथमिकता देनी है। अब हर संभ वना उसकी दिश नहीं बदलती। इब्न अल-क़य्यिम सुकून की चर्चा में ज्ञान और यकीन से मिलने वाली हृदय की स्थिरता पर ध्यान देते हैं।³ आत्मा को दृढ़ करने वाली बात वह सत्य है जिसे उसने जाना है। इसलिए अल्लाह, उसके वादे और उसके आदेश की पहचान आत्मा के सुधार का आधार बनती है।

जब भय बढ़ता है, तब इस ज्ञान की ज़रूरत अधिक स्पष्ट होती है। जाबिर बिन अब्दुल्लाह, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से जुड़ी एक घटना बयान करते हैं:

उन्होंने बताया कि वे अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के साथ नज्द की ओर एक अभियान में गए। जब अल्लाह के रसूल लौटे, तो वे भी उनके साथ लौटे। दोपहर के विश्राम का समय उन्हें एक ऐसी घाटी में मिला जिसमें बहुत से काँटेदार पेड़ थे। अल्लाह के रसूल ठहरे और लोग पेड़ों की छाया लेने के लिए बिखर गए। अल्लाह के रसूल एक बबूल के नर्घे ठहरे और अपनी तलवार उस पर लटका दी। हम थोड़ी देर सोए, फिर अल्लाह के रसूल ने हमें बुलाया और उनके पास एक बट्ठा था। उन्होंने कहा, “इस व्यक्ति ने मेरे सते समय मेरी तलवार

3 इब्न अल-क़य्यिम, मद रिज अस-सलि कीन, तुम्ह ने न की परिभाषा और सक्रियता से उसके संबंध वाला भाग। झेक्वैन्सि पठ: इस्लामवेब पुस्तकालय। [स्रोत](#)

खींच ली। मैं जागा तो वह उसके हाथ में बिना म्यम के थी। उसने कहा, 'तुम्हें मुझसे कौन बचाएगा?' मैंने कहा, 'अल्लाह।' तीन बार। उन्होंने उसे दंड नहीं दिया और वह बैठ गया।⁴

उस व्यक्ति की दृष्टि अपने हाथ की तलवार से आगे नहीं जाती थी; नबी के उत्तर ने अल्लाह पर उनका भरोसा प्रकट किया। जब खतरा बहुत बढ़ा लगे, तब दिल को इस भरोसे की ज़रूरत होती है: अत्यन्तारी की शक्ति कभी रब के शासन से स्वतंत्र नहीं होती। उस व्यक्ति को दंड न देने का नबी का निर्णय यह भी दिखाता है कि दृढ़ता के साथ संयम और क्षमा हो सकते हैं। भय को ऐसे क्रोध में बदलना ज़रूरी नहीं जो केवल बदला लेने की क्षमता होने के कारण बदल ले। हम अल्लाह की सुरक्षा की आशा रखते हैं, सावधानी बरतते हैं और उससे प्रार्थना करते हैं कि कठिन ई हमें उसकी अप्रसन्नता के कामों तक न ले जाए।

जब आप की दशा बदलती है

आत्मा हमेशा एक ही भावनात्मक स्थिति में नहीं रहती। एक नमज़ में मन एकाग्र हो सकता है, जबकि दूसरी में बार-बार भटकता है। एक दिन धैर्य रखना आसान लगता है, अगले दिन वही भार कठिन लग सकता है। इससे आप अपनी कमज़ोरी और अल्लाह की सहायता की आवश्यकता को पहचानते हैं, और देखते हैं कि क्या सुधरा जा सकता है। लेकिन मन की हर बदलती दशा को अपने पूरे ईमान का निर्णय बना लेना आपको इबादत और उसमें सहायता देने वाले साधनों से दूर कर देगा।

4 सहीह अलबुखारी, 2910, जाबिर बिन अब्दुल्लाह से। अरबी उद्धरण रावी के नाम के बाद घटन के आरंभ से अंत तक है, केवल सन्देश टूट गई है। अल-काइला: दोपहर अल-इवह: काँटिदर पेड़; इख़्तार अस-सैफ़: तलवार खिंचना; सलतन: म्यम से निकली हुई। [स्रोत](#)

अपने भीतर भलाई मिले तो अल्लाह का शुक्र करें। कमी दिखाई दे तो उससे क्षमा माँगें और उसे सुधारें। अपने लिए यह घोषणा करना आवश्यक नहीं कि आपने सुकून प ने वली आत्मा का मुकाम प्राप्त कर लिया है। आप इस भलाई की आशा रखते हैं और उसके लिए प्रयास करते हैं। जो व्यक्ति केवल जीतने के लिए बहस करता था, वह न्याय करना सीख सकता है। जो अपनी गलती छिपाता था, वह किसी का अधिकार लौटाना शुरू कर सकता है। ऐसे कर्मों में उस बात का प्रभाव दिखाई देता है जो हृदय ने अपने रब के बारे में सीखी है।

अल्लाह से यह दुआ करते रहें कि वह आपको ईमान पर दृढ़ रखे, यहाँ तक कि आप उससे मिलें। आज आप जिस सुकून की तलाश करते हैं, उसका संबंध उस वापसी से है जिसकी कल आशा रखते हैं। जीवन में अपने रब को पहचानते और उसकी इबादत करते हैं, और उससे प्रार्थन करते हैं कि मृत्यु के समय वह आपको अपने सम्मान और अनुग्रह में शामिल करे।

जब ईमान जीवन को अच्छा बनाता है

इस दुनिया में अनुभव की जाने वाली भलाई

अल्लाह अच्छे जीवन के वादे को ईमान और नेक कर्म से जोड़ता है: “जो कोई नेक कर्म करेगा, पुरुष हो या स्त्री, और वह ईमान वाला हो, तो हम उसे अवश्य अच्छा जीवन देंगे।” (अन-नह्ल, 16:97) आयत अगे प्रतिफल का वादा करती है: “और हम उन्हें उनके श्रेष्ठ कर्मों के अनुसार उनका प्रतिफल अवश्य देंगे।” (अन-नह्ल, 16:97) मोमिन इस जीवन में अल्लाह की भलाई और आखिरत में उसके पूर्णतम प्रतिफल की आशा रखता है।

तफ़्सीर के विद्वान इस भलाई के विभिन्न पक्ष स्पष्ट करते हैं। अस-सअदी आश्वस्त दिल, स्थिर आत्मा और हलाल रोज़ी का उल्लेख करते हैं। अत-तबरी क्रान्त, अर्थ मिले हुए में संतोष, के अर्थ को प्राथमिकता देते हैं। इब्न कसीर आयत की व्याख्याओं में बताए गए भलाई के रूपों को एकत्र करते हैं।^{5, 6, 7} ये अर्थ वादे को समझने में सहायता करते हैं, ताकि हम उसे केवल आय बढ़ने या कठिन ईश्टि जाने तक सीमित न कर दें।

किसी के पास बहुत धन हो सकता है और वह उसकी चिंता में पूरी ज़िंदगी बिता सकता है। दूसरे के पास पर्याप्त हो सकता है और वह उसका लाभ

5 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अल-ररहमान, 16:97 की तफ़्सीर; किंग सऊद विश्वविद्यालय की कुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से हैं, किसी अनिर्दिष्ट संस्करण के पृष्ठ से हैं। [स्रोत](#)

6 अत-तबरी, जामिअ अल-बयान, 16:97 की तफ़्सीर; किंग सऊद विश्वविद्यालय की कुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से हैं, किसी अनिर्दिष्ट संस्करण के पृष्ठ से नहीं। [स्रोत](#)

7 इब्न कसीर, तफ़्सीर अल-कुरआन अल-अज़ीम, 16:97 की तफ़्सीर; किंग सऊद विश्वविद्यालय की कुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से हैं, किसी अनिर्दिष्ट संस्करण के पृष्ठ से हैं। [स्रोत](#)

लेना तथा अपने परिवार की देखभाल करना जानता हो। दोनों स्थितियों में धन महत्वपूर्ण है, लेकिन दिल की अवस्था और धन कमाने तथा खर्च करने का ढंग भी महत्वपूर्ण हैं। स्वस्थ भी एक बड़ी नेमत है जिसकी हम दुआ करते हैं। फिर भी बीमार व्यक्ति अपनी इबादत, उसे मिलने वाली दयालुता और उस प्रतिफल की आशा में भलाई पा सकता है जिसकी वह उम्मीद करता है। इससे बीमारी का दर्द मिटता नहीं; दर्द उसके जीवन का एकमात्र परिचय बनने से बचता है।

इब्न अल-क़य्म का अपने शिक्षक इब्न तैमिया के बारे में बयान कठिन परिस्थितियों में भी अच्छे जीवन की एक गवही है। उन्होंने लिखा।

अल्लह जानता है कि मैंने उसे अधिक अच्छा जीवन बिताने वाला कोई नहीं देखा, जबकि उनकी परिस्थितियाँ तंग थीं और आराम तथा विलासिता का अभाव था—बल्कि इसके बिल्कुल विपरीत स्थिति थी—और क़ैद, धमकियाँ तथा अत्याचार भी थे। फिर भी वे सबसे अच्छा जीवन जीने वालों, सबसे विशाल हृदय वालों, सबसे मज़बूत दिल वालों और सबसे प्रसन्न आत्मों वालों में थे। सुख की तज़गी उनके चेहरे पर चमकती थी।⁸

इब्न अल-क़य्म निर्धनता, क़ैद और धमकियों का उल्लेख करते हैं, फिर बताने हैं कि उन कठिनाइयों के बने रहने पर उन्हें मैं क्या देखा। उनका बयान सुविधाजनक परिस्थितियों और अपने रब से व्यक्ति के संबंध की भलाई के

8 इब्न अल-क़य्म, अल-वाबि ल अस-सय्यिब मिन अल-कलम अत-तय्यिब, ज़िक्र का चौतस्रवाँ लाभ; दार अल-हदैस, संपादक सैद इब्राहिम, तीसरा संस्करण 1999, इलेक्ट्रॉनिक पृष्ठ के पृष्ठ 48 के अनुसार पृ. 48। यह लेखक की अपने शिक्षक के बारे में गवाही है, नबवी हदीस या आरंभिक पीढ़ियों का वर्णन नहीं। [स्रोत](#)

बीच अंतर समझाता है। हम हर पंडित व्यक्ति से ऐसी ही अवस्था दिखाने की माँग नहीं करते; लोगों की शक्ति अलग-अलग होती है। हम यह सीखते हैं कि भलाई खोजते समय बाहरी समृद्धि से आगे देखें और ज्ञान तथा इबादत में लगे व्यक्ति के जीवन को केवल उसकी संपत्ति से न आँकें।

ईमान आप के दिन तक कैसे पहुँचता है

ईमान आपके दृष्टिकोण और कर्मों में परिवर्तन करके फल देता है। जब आप समझते हैं कि दूसरे की रोज़ी अल्लाह की कृपा में आपके हिस्से को कम नहीं करती, तो तुलना की इच्छा घटती है। जब आप जानते हैं कि अल्लाह आपका प्रयास देखता है, तो आपके प्रबंधक के शब्द उसके पूरे मूल्य को तय नहीं करते। जब आप जब ब्रह्मदेही पर विश्वास रखते हैं, तो ऐसे असहाय व्यक्ति को हानि पहुँचाने से पहले रुकते हैं जो प्रतिरोध नहीं कर सकता।

फिर आपके कर्म आपके जीवन पर प्रभाव डालते हैं। अमानतदारी आपके साथ व्यवहार करने वालों के अधिकारों की रक्षा करती है। सच्चाई छिपाव और बहानों को कम करती है। दया घर के लोगों के लिए घर को कोमल बनाती है। दूसरे आपका धन्यवाद न करें, और आपकी दयालुता के बावजूद कुछ मतभेद बने रहें। फिर भी आपकी की हुई भलाई भलाई ही रहती है। जब परिणाम देर से दिखाई दें, तब अल्लाह के प्रतिफल की आशा उसका अर्थ सुरक्षित रखती है।

एक परिचित उदाहरण देखें। पति अपनी पत्नी के साथ अन्यत्र करता है और अपने शब्दों का औचित्य बताता रहता है, जिससे विवाद बढ़ जाता है। जब वह गलती स्वीकार करता है, क्षमा माँगता है और उसे पीड़ा देने वाले व्यवहार को बदलता है, तो वह नेक काम करता है और संबंध सुधारने का

रास्ता खोलता है। उसकी पत्नी को इस परिवर्तन पर भरोसा करने के लिए समय चाहिए हो सकता है। उसे सच्चा और निरंतर बने रहना चाहिए, मेल-मिलाप की अशा रखनी चाहिए और उसमें देरी को इस बात का प्रमाण नहीं मानना चाहिए कि क्षमा माँगना व्यर्थ था।

यह आपके करने योग्य काम और आपकी आशा के बीच अंतर स्पष्ट करता है। आप हलाल कार्य के माध्यम से प्रयास कर सकते हैं और अल्लाह की स्वीकृति तथा अच्छे परिणाम की आशा रख सकते हैं। आप हर व्यक्ति की प्रतिक्रिया या कल की हर बात को नियंत्रित नहीं कर सकते। थकावट का एक कारण यह है कि आप स्वयं को इन परिणामों की गारंटी देने का उत्तरदायी बना लें और इनमें से कोई हाथ से निकलने पर जीवन को असफल ठहराएँ।

सुकून और अच्छा जीवन

दिल का सुकून अच्छे जीवन की भलाई का एक हिस्सा है। जीवन में इबद्दत, रोज़ी, संबंध और इनके भीतर अल्लाह की दी हुई भलाई शामिल हैं। सुकून पाने वाली आत्मा हमारा ध्यान अपने رب पर उसके ईमान और उस ईमान पर उसकी दृढ़ता की ओर ले जाती है। सही दिल सही कर्म को सहारा देता है; नेक कर्म ईमान को प्रकट करते हैं और उसे मज़बूत बनाते हैं।

वह यकीन जो प्रश्नों को ठहराव देता है

समझने के लिए प्रश्न करना

ईमान के बारे में कोई प्रश्न उठ सकता है और आप उत्तर खोजने से पहले ही उसके उठने से डर सकते हैं। आप उस छिपते रहें और वह बढ़ता जाए, जबकि उसे केवल किसी भरोसेमंद, जानकार आलिम की स्पष्ट व्याख्या की ज़रूरत हो। कठिनाइयाँ छिपते से समझ नहीं बढ़ती। सत्य खोजने, उत्तर जाँचने और ज्ञात बात तथा अभी अस्पष्ट बात में अंतर करने से वह बढ़ती है।

कुरआन हमें इब्राहीम, उन पर शांति हो, के प्रश्न और उनके रब के उत्तर के बारे में बताता है:

और जब इब्राहीम ने कहा, “मेरे रब! मुझे दिखा कि तू मृतकों को कैसे जीवित करता है।” उसने कहा, “क्या तुम्हें विश्वास नहीं?” उन्होंने कहा, “क्यों नहीं, लेकिन इसलिए कि मेरा दिल संतुष्ट हो जाए।” उसने कहा, “तो चार पक्षी लो और उन्हें अपने पास हिला-मिला लो। फिर हर पहाड़ी पर उनका एक भाग रख दो, फिर उन्हें बुलाओ; वे दौड़ते हुए तुम्हारे पास आ जाएंगे। और जन लो कि अल्लाह अत्यंत प्रभुत्वशाली, हिकमत वाला है।” (अल-बक्रह, 2:260)⁹

यह प्रश्न ऐसे ईमान वाले की ओर से था जिसने कहा, “क्यों नहीं,” फिर दिल को अधिक आश्वस्त करने के लिए मृतकों को जीवित होते देखना चाह ॥

9 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अ-ररहमान, 2:260 की तफ़सीर; किंग सऊद क्विविट्टालय की कुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से है। [स्रोत](#)

उत्तर ने उन्हें वह अनुभव करने का तरीका सिखाया जिसके बारे में उन्होंने पूछा था। अस-सअदी आयत को इसी प्रकाश में समझाते हैं। समझ और अधिक यकीन पाने के लिए कदम उठाने होते हैं, और स्पष्ट प्रश्न पूछने वाले को स्पष्ट उत्तर तक पहुँचने में मदद देता है।

हम सीखते हैं कि ज्ञान ईमान को बढ़ा सकता है और प्रश्न का एक निश्चित विषय तथा पूछने वाले का अपेक्षित उत्तर होता है। कोई हदीस ज़ाज़ाए तो उसकी प्रामाणिकता और अर्थ से शुरू करें। कोई आयत समझ न आए तो उसकी व्याख्या और संदर्भ देखें। इससे वास्तविक कठिनाई पहचानी जाती है, बजाय इसके कि एक प्रश्न को पूरे धर्म या अपने पूरे व्यक्तित्व पर अस्पष्ट निर्णय बना दिया जाए।

जो हम जानते हैं और जो नहीं जानते

हम अल्लाह के वचनों पर भरोसा करते हैं क्योंकि वे सत्य हैं। इससे हमें अपने साथ घटने वाली हर बात का विवरण नहीं मिल जाता। आप उसकी शक्ति और उदारता पर यकीन रखते हुए रोज़ी की दुआ कर सकते हैं, लेकिन यह न जानते हों कि कौन-सी नौकरी मिलेगी या अग्न कब बढ़ेगी। आप उसकी हिक्मत पर विश्वास कर सकते हैं, भले किसी विशेष विपत्ति में वह हिक्मत दिख ई न दे। इन बातों को मिला देने से आप स्वयं से वह वादा करते हैं जो अल्लाह ने नहीं किया, फिर उसके पूरा न होने पर विचलित हो जाते हैं।

जब आप स्वयं को याद दिलाते हैं कि अल्लाह आपकी दुआ सुनता है, तो आप उसके नामों और गुणों के अपने ज्ञान पर भरोसा करते हैं। यह कहना कि कोई विशेष माँग आपकी चुनी हुई तारीख तक पूरी हो जाएगी ऐसा

अतिरिक्त दावा है जिसे प्रमाण चाहिए। इस सीमा को स्पष्ट रखने से अपने रब पर भरोसा आपकी भविष्यवाणी पर निर्भर होने से बचता है। आप उसे पुकारते हैं और उससे अशा रखते हैं, जबकि अपने चुनावों में मार्गदर्शन तथा आने वाली परिस्थितियों में सब्र के महताज रहते हैं।

स्रोत जाँचना आपको ऐसी भावुक बातों से भी बचाता है जिनका कोई आधार नहीं। ऐसे दावे फैलते हैं कि कुछ शब्द निश्चित संख्या में दोहराने से कोई विशेष राहत मिलेगी। ज़रूरतमंद अपनी तर्क आवश्यकता के कारण उनसे चिपक सकता है। अल्लाह से अच्छी आशा रखने के लिए आपको ऐसेवादों की ज़रूरत नहीं। कुरआन और प्रामाणिक सुन्नत आपको अपने रब का परिचय देते हैं और दुआका रास्ता खोलते हैं। किसी बात पर इबादत या दूसरों को दिया गया व दान आधारित करने से पहले उसका स्रोत पूछें।

जब यकीन निर्णय बन जात है

यकीन केवल प्रश्नों का उत्तर देने की क्षमता को प्रभावित नहीं करता। आप जान सकते हैं कि अल्लाह अमनतों का हिसाब लेगा, फिर ऐसा लाभदायक अवसर सामने आ सकता है जो खरीदार से दोष छिपाने पर निर्भर हो। यहाँ आपके सीखे हुए का प्रभाव दिखता है। क्या तत्काल लाभ बहमा बन जाएगा, या हिसाब पर ईमान आपको धोखे से रोकेगा? ज्ञान को जीवन से जुड़ा रहने के लिए उसके अनुरूप कर्म चाहिए।

यदि व्यवहार में कमी रहे तो सीखना न छोड़ें। जहाँ चूके हैं उसकी समीक्षा करें, अल्लाह से मदद माँगें और वह रास्ता खोजें जिससे ईमानदारी आसान हो। शायद आपको धोखे को प्रोत्साहित करने वाली संगति छोड़नी हो या

भागीदारों के अधिकार स्पष्ट करने वाली व्यवस्था बनानी हो। ज्ञान आपकी ज़िम्मेदारी दिखाता है; व्यावहारिक साधन उसे पूरा करने में मदद करते हैं।

सही समझ दिल और अजीबिका दोनों के लिए लाभकारी बात चाहती है। इब्राहीम ने दुआ की कि उनकी संतान नमाज़ स्थापित करे, रोज़ी पाए और लोगों के दिल उसकी ओर झुकें (इब्राहीम, 14:37)। जीवन की ज़रूरतें आपको बंदगी से बाहर नहीं करतीं। उन्हें अल्लाह के सामने रखें और उसके अनुमति दिए हुए रास्तों से पूरा करने का प्रयास करें। ज्ञान और कर्म बढ़ते हैं तो भरोसा अधिक पक्का होता है: आप जानते हैं कि आपका विश्वास क्या है और उसके अनुसार कैसे जीना है।

अल्लाह से प्रेम में आनंद पाना

वह प्रेम जिसका अनुसरण करने का रास्ता है

अनस, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

एक व्यक्ति ने नबी उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से क्रियामत के बारे में पूछा, “क्रियामत कब आएगी?” उन्होंने कहा, “तुमने उसके लिए क्या तैयार किया है?” उसने कहा, “कुछ नहीं, बस मैं अल्लाह और उसके रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से प्रेम करता हूँ।” उन्होंने कहा, “तुम उनके साथ होगे जिनसे प्रेम करते हो।” अनस ने कहा: नबी के इस कथन, “तुम उनके साथ होगे जिनसे प्रेम करते हो,” से बढ़कर किसी बात ने हमें प्रसन्न नहीं किया। अनस ने कहा: मैं नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, अबू बक्र और उमर से प्रेम करता हूँ और अपने इस प्रेम के कारण उनके साथ होने की आशा रखता हूँ, यद्यपि मैंने उनके जैसे कर्म नहीं किए।¹⁰

अनस इस शुभ सूचना पर अपनी प्रसन्नता प्रकट करते हैं और साथ ही अपने प्रिय लोगों की श्रेष्ठता तथा अपने कर्मों के उनसे बहुत पीछे होने को पहचानते हैं। प्रेम दिल में ऐसी आशा जगाता है जो उनके आदर्श पर चलने को प्रेरित करती है। हम नेक लोगों से उनके ईमान और कर्मों के कारण प्रेम

10 सहीह अल-बुखारी, 3688, अनस बिन मलिक से। घटना और अपनी खुशी तथा आशा के बारे में अनस के शब्द अल-बुखारी के पाठ के अनुसार हैं। [स्रोत](#)

करते हैं और उनके रास्ते पर प्रयास करते हुए उनके साथ होने की आशा रखते हैं।

अल्लाह से प्रेम अज्ञापालन को उस हस्ती से जोड़ता है जिसकी आप इबादत करते हैं और जिसकी प्रसन्नता चाहते हैं। आप नमाज़ पढ़ते हैं क्योंकि अल्लाह ने आदेश दिया है, और नमाज़ में उसकी ओर मुड़ना तथा उसकी दया की आशा रखना सीखते हैं। उसकी महानता के सम्मान में आप हराम छोड़ते हैं, भले इच्छा बनरी रहे। सच्चे प्रेम के लिए अज्ञापालन का प्रयत्न हीन हो जाना आवश्यक नहीं वह उसकी कठिनाई सहने और उसमें निरंतर रहने का कारण देता है।

कुरआन इस प्रेम का रास्ता स्पष्ट करता है: “कह दो: यदि तुम अल्लाह से प्रेम करते हो, तो मेरा अनुसरण करो, अल्लाह तुमसे प्रेम करेगा।” (आल इमरान, 3:31) रसूल का अनुसरण बताता है कि कौन-सी बात आपको अल्लाह के निकट करती है। तीव्र भावना इस मार्गदर्शन की जगह नहीं ले सकती, और भावना कम होने पर इसे छोड़ना भी उचित नहीं। “वह उनसे प्रेम करता है और वे उससे प्रेम करते हैं” (अल-माइदह, 5:54) की व्याख्या में अस-सअदी प्रेम को अल्लाह की पहचान, उसके रसूल के अनुसरण और उसके निकट होने से जोड़ते हैं।¹¹

जिसकी इबादत करते हैं उसे पहचानना

अल्लाह ने अपने बारे में जो बताया है उस पर विचार करके आप अपने रब को बेहतर पहचानते हैं। उसकी दया जानना आशा मज़बूत करता है; उसकी

11 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहम न, अल-माइदह 5:54 की तफ़्सीर: अल्लाह का प्रेम और ज्ञान, अनुसरण तथा इबादत में उसके तकाज़े। आशय प्रस्तुत किया या है। [स्रोत](#)

क्षमा जानना आपको पाप से लौटाता है; उसके ज्ञान को जानना छिपी हुई बातों के प्रति सजग करता है। अपने जीवन में उसकी नेमतें देखें। स्वास्थ्य, रोज़ी और परिवार शुक्र की ओर बुलाते हैं, और उसकी इबादत की राह मिलना भी ऐसी ही नेमत है।

यह ज्ञान इबादत को अर्थ पर विचार किए बिना किए जाने वाले कर्म बना जाने से बचाता है। दुआ करते समय अल्लाह की अपनी आवश्यकता याद रखें। क्षमा माँगते समय वह पत्र पढ़ करें जिसे छोड़ना चाहते हैं। उसकी प्रशंसा करते समय उसके उपहार स्वीकार करें। दोहराव और समझ से वह संबंध अधिक मज़बूत होता है जिसमें आप अपने رب के पास सुकून पाने की आशा रखते हैं।

आप दूसरों की इबादत के अनुभव सुन सकते हैं और अपने भीतर वैसे कुछ न पाएँ। जो अज्ञापालन को बढ़ावा दे उससे लाभ लें और उन तुलनाओं को छोड़ दें जो आपको अपनी अवस्था से भटका दें। आज शायद आपको अपने पढ़े हुए का अर्थ समझना हो, उपेक्षित नमाज़ की रक्षा करनी हो या हानि पहुँचना बंद करना हो। इन बातों पर आप काम कर सकते हैं। किसी दूसरे की भावनाएँ नकल नहीं की जा सकतीं, न वे इबादत में सच्चाई का एकमात्र माप हैं।

प्रेम आपके आसपास के लोगों पर कैसे असर डालता है

इबादत में वे वचन और कर्म शामिल हैं जिन्हें अल्लाह पसंद करता और स्वीकार करता है, जैसा इब्न तैमिय्या अल-उबूदिय्या में बतते हैं।¹² इसलिए

¹² इब्न तैमिय्या, अल-उबूदिय्या। इबादत में बाहरी और भीतरीक मर्कों का समावेश तथा शरीहत की आज़ा और इज़रीयत क़दीर का अंतर [\[स्रोत\]](#)

सच्चाई, अमानतें पूरी करना और परिवार के प्रति दयालुता आज्ञापालन का हिस्सा हैं। यदि आप नमाज़ में अल्लाह की प्रसन्नता चाहते हैं तो जिस धन का प्रबंधन करते हैं और अपने अधिकार में मौजूद असहाय व्यक्ति से जो व्यवहार करते हैं, उसमें भी उसकी प्रसन्नता चाहनी चाहिए।

अल्लाह से प्रेम करने वाला और उसके रसूल का अनुसरण करने वाला केवल ज़िक्र की भावनाओं पर संतुष्ट नहीं हो जाता, बल्कि अपने व्यवहार की समीक्षा करता है। आपको इबादत में आराम मिले और फिर क्रोध में अन्याय कर बैठें। तब सच्चाई उस अन्याय को सुधारने की माँग करती है। यहाँ अल्लाह से प्रेम अच्छे जीवन से जुड़ता है: वह व्यक्ति को ऐसी भलाई की ओर ले जाता है जिससे उसे और दूसरों को लाभ हो, और ग़लती करने पर पुनर्विचार का कारण देता है।

परिवार और मित्रों से प्रेम का स्थान बना रहता है। आप उनके साथ का आनंद लेते हैं और अच्छा व्यवहार करते हैं, लेकिन किसी को प्रसन्न करने के लिए अल्लाह की अवज्ञा नहीं करते। प्रिय व्यक्ति की माँग ठुकराना कठिन हो सकता है, फिर भी यह सीमा स्नेह को अन्यत्र का कारण बनने से रोकती है। आप कोमलता से मना कर सकते हैं, कारण समझा सकते हैं और जितनी दयलुता तथा सद्भाव बचा सकते हैं, बचा सकते हैं।

प्रेम को ज़िक्र, सीखने और आज्ञापालन के माध्यम से नवीकरण चाहिए। अपने रब के बारे में अधिक जानने और आशा तथा आदर बढ़ने से इबादत अधिक अर्थपूर्ण होती है। इस ज्ञान पर काम करने से अल्लाह के साथ आपका संबंध आपके निर्णयों में उपस्थित होता है। दिल नमाज़ के भीतर और बाहर दोनों जगह उसमें भलाई पाता है।

ज़िक्र और कुरआन से दिल को जीवन

दिल किस ओर लौटता है

दिन भर माँगें और खबरें एक के बाद एक आती हैं। आप किसी एक मामले में इतने डूब सकते हैं कि व्यापकतस्वीर भूल जाएँ। कोई हानि अनेक नेमतों को नज़रों से छिपा देती है; याद अई ग़लती सुधार से परे लगती है। जब जीवन का एक हिस्सा पूरे ध्यान पर छ जाए, तब दिल को ऐसी चीज़ चाहिए जो उसे सत्य की ओर लौटाए।

अल्लाह कहता है: “जो ईमान लाए और जिनके दिल अल्लाह की याद से संतुष्ट होते हैं—सुन लो, अल्लाह की याद ही से दिलों को संतोष मिलता है।” (अर-रअद, 13:28) इसकी व्याख्या में अल्लाह का ज़िक्र और उसकी किताब की तिलावत शामिल हैं। क़ुरआन आपको अपने रब, उसके वादे और उसके आदेश का ज्ञान देता है; ज़िक्र उसकी ओर आपका रुख नया करता है।¹³ क़ुरआन से मिलने वाले सुकून की चर्चा में इब्न अल-क़य्मि उस यक्कीन का वर्णन करते हैं जिसे दिल उसमें पाता है और जिस पर ठहरता है।¹⁴

अल्लाह की क्षमा के बारे में पढ़कर आप पहचानते हैं कि पाप तौबा की माँग करता है। न्याय का आदेश पढ़कर उस व्यक्ति के अधिकार याद आते हैं

13 अस-सअदी, तैसीरअल-करीम अररहम न, 13:28 की तफ़सीर; किंग सऊद विश्वविद्यालय की क़ुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से है। [स्रोत](#)

14 इब्न अल-क़य्मि, मदज़िअस-सालिक्तीन, इन्हीं नाम का काम, उसकी वास्तविकता वला खंड; इस्लाम वेब पुस्तकालय। [स्रोत](#)

जिससे आपका इमतिहान है। सभी घटनाएँ आसान नहीं हो जाती, लेकिन आप केवल अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया में कैद नहीं रहते। आपके पास लौटने के लिए मार्गदर्शन होता है जिसके माध्यम से दृष्टिकोण और व्यवहार सुधारे जा सकते हैं।

अल-बरा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, यह घटना बयान करते हैं:

एक व्यक्ति सूरह अल-कहफ़ पढ़ रहा था और उसके पास दो रस्सियों से बँधा हुआ घोड़ा था। एक बादल उस पर छा गया और लगातार निकट आने लगा, जबकि उसका घोड़ा बिदकने लगा। सुबह वह नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास आया और यह बात बताई। उन्होंने कहा, “वह सकीना थी जो क़ुरआन के साथ उतर रही थी”¹⁵

यह रिपोर्ट क़ुरआन का सम्मान और उसकी तिलावत से जुड़ी सकीना दिखाती है। उससे लाभ उठाना उस व्यक्ति जैसा दृश्य देखने पर निर्भर नहीं। आप पढ़ सकते हैं, सीख सकते हैं और अमल कर सकते हैं, इस आशा में कि अल्लाह इसके द्वारा आपका दिल स्थिर करे। पढ़ने से मिलने वाला मार्गदर्शन किसी एक भावना से बड़ा है जिसे आप हर बार तिलावत के लिए बैठते समय पाना चाहते हैं।

शब्द और उनके अर्थ

अल्हम्दु लिल्लाह—सारी प्रशंसा अल्लाह के लिए है—कहना आपके रब की पूर्णता और नेमतों की प्रशंसा करना है। उससे क्षमा माँगना यह निवेदन है

15 सही ह अल-बुखारी, 5011, अल-बर बिन अज़िब से। शतन का अर्थ स्त्री, शतनैन का दो रस्सियाँ हैं। वर्णन क़ुरआन पठ के समय उसकी ना उतरने से संबंधित है। इसका अर्थ यह नहीं कि पछ के लिए कोई आधा धारण दृश्य देखना आवश्यक है। [स्रोत](#)

कि वह आपको माफ़ करे। ल इला हा इल्लल्लाह कहना पुष्टि करता है कि इबादत केवल उसी का अधिकार है। परिचित शब्द गहरे अर्थ रखते हैं, लेकिन बार-बार दोहराव से उन पर हमारा ध्यान कम हो सकता है।

अल-वाबिल अस-सयिब में इब्न अल-क़य्म दिल और ज़बान की भागीदारी के अनुसार ज़िक्र के स्तर बताते हैं, जिनमें दोनों का एक साथ होना सबसे पूर्ण है।¹⁶ जो कहते हैं उसे समझने का प्रयास करें और भटकने पर दिल को लौटाएँ। शुरुआत के लिए पूर्ण एकाग्रता की प्रतीक्षा आवश्यक नहीं। अल्लाह को याद करें, सीखें और समय के साथ दिल की उपस्थिति बेहतर बन जाएँ।

समझ यह पहचानने में भी मदद करती है कि ज़िक्र आपसे क्या चाहता है। जिस अन्याय को दूर कर सकते हैं उसकी क्षमा माँग रहे हों तो उसे दूर करना शुरू करें। किसी नेमत पर अल्लाह का शुक्र करें तो उसे हर म उपयोग से बचाएँ। तब शब्द व्यवहार से जुड़ते हैं, बजाय इसके कि आपके चुनावों के साथ-साथ गुज़रते रहें और कोई समीक्षण जगाएँ।

जहाँ सुन्नत में ज़िक्र के शब्द, समय और संख्याएँ प्रमाणित हों, उनका पालन करें। मनगढ़ंत संख्या में दोहराने से निश्चित दिनों में ज़रूरत पूरी होने के दावे केवल फैल जाने से सही नहीं हो जाते। दुआ और ज़िक्र इबादत हैं। ज़रूरतमंद को उनका सही अभ्यास करने में सहायता मिलनी चाहिए, उसकी आशा को अप्रमाणित वादे से नहीं बँधना चाहिए।

16 इब्न अल-क़य्म, अल-वाबिल अस-सयिब, ज़िक्र से संबंधित पहला खंड: प्रकार तथा दिल और ज़बान से जुड़े स्तर। लेख ककी चर्चा का अंशाय दिया गया है, उनके उद्धृत वर्णनों का नहीं। [स्रोत](#)

वह पढ़ना जो साथ बना रहे

अल्लाह कहता है: “यह बरकत वाली कितनी है जिसे हमने तुम्हारी ओर उतारा है, ताकि वे इसकी आयतों पर विचार करें और बुद्धि वाले सीख लें।” (साद, 38:29) विचार की शुरुआत आयत समझने से होती है। आवश्यकता पर विश्वसनीय तफ़्सीर देखें, फिर सोचें कि वह किस कर्म की ओर बुलाती है। मन में आने वाला हर विचार उसकी व्याख्या नहीं होता। अर्थ भाषा, संदर्भ और विद्वानों की व्याख्याओं से सीखा जाता है।

वचन निभाने की आयत किसी भूले हुए वदे की याद दिला सकती है। उससे स्पष्ट ज़िम्मेदारी निकलती है: कर सकते हैं तो पूरा करें, नहीं तो संबंधित व्यक्ति को अपनी असमर्थता समझाएँ। इस प्रकार कुरआन बंद करने के बाद भी पढ़ना प्रभाव डालता रहता है। आपने एक कर्तव्य सीखा और उसका उत्तर दिया। हर बार कोई अनोखा नया अर्थ खोज निकालना ज़रूरी नहीं। परिचित अर्थ भी लाभ दे सकता है जब आप जीवन में उसका स्थान पहचानें।

ताबिई अबू अब्दुल्लाह मस-सुलमी का वृत्तान्त हदीस सुनने को जीवन भर शिक्षा में लगे रहने से जोड़ता है। रिपोर्ट में आता है:

उस्मान, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से बान करते हैं कि उन्होंने कहा, “तुममें सबसे अच्छे वे हैं जो कुरआन सीखें और सिखाएँ।” उन्होंने कहा: अबू अब्दुल्लाहमान ने उस्मान

के शासन से अल-हज्जाज के समय तक उसकी तिलावत सिखाई।
उन्होंने कहा: यही बात मुझे मेरी इस जगह पर बैठ ए रखती है।¹⁷

उन्होंने जो सीखा उसने उन्हें बैठकर दूसरों को सिखाने की ओर लगाया: वादा की गई श्रेष्ठता की आशा लगातार काम बन गई। जब आप कुरआन से ऐसा संबंध चुनते हैं जिसे निभा सकें, तो यह अर्थ आपके जीवन में भी स्थान पा सकता है। अपनी ज़रूरत का ज्ञान लें, फिर उससे जितनों को लाभ पहुँचा सकते हैं पहुँचाएँ।

हर व्यक्ति की क्षमता और परिस्थितियाँ अलग हैं। आप अल-फ़ातिहा सही पढ़ने, अक्सर पढ़ी जाने वाली सूरह समझने या सीखी हुई बात अपने बच्चे को सिखाने से शुरू कर सकते हैं। कुरआन से ऐसा संबंध बनाइए जिसे निभा सकें। जो समझ न आए उसे पूछें और अपने पढ़ने को इबद्दत तथा लोगों से व्यवहार पर प्रभाव डालने दें। तब उसका मार्गदर्शन वहाँ साथ रहेगा जहाँ आपको सुकून, विवेक और अच्छे व्यवहार की ज़रूरत है।

17 सही ह अल-बुखारी, कुरआन के गुणों की किताब, 5027। अरबी संस्करण में है, रावी की टिप्पणी और अबू अब्दु र्रहम न अस-सुलमी का वर्णन स्रोत के शब्दों में सुरक्षित है; उस्म न से पहले की सन्दर्भ हट गई है। स्रोत

नमाज़ और अल्लाह को पुकारने की निकटता

बार-बार लौटने वाली आवश्यकता

आप क़र्ज़, किसी परिजन की बीमारी या अनसुलझे विवाद की चिंता के साथ नमाज़ शुरू कर सकते हैं। आप खड़े होते हैं, पढ़ते हैं, रुकू और सजदा करते हैं तथा अपने रब से मदद माँगते हैं। नमाज़ पूरी होने तक हर आवश्यकता पूरी नहीं होती लेकिन आपने अल्लाह की इबादत की, अपना अभाव उसके सामने रखा और याद किया कि जीवन चलाना केवल आपकी क्षमता पर निर्भर नहीं।

नमाज़ में आराम पाने का अर्थ इस रिपोर्ट में सुनाई देता है:

“काश मैं नमाज़ पढ़ूँ और आराम पाऊँ।” ऐसा लगा कि लोगों ने उनकी इस बात को अनुचित समझा, तो उन्होंने कहा: मैंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, को कहते सुना। “बिलाल, नमाज़ कायम करे; उससे हमें आराम पहुँचाओ।”¹⁸

वे जिस आराम की तलाश में थे वह नमाज़ के भीतर था: अल्लाह का ज़िक्र, उससे माँगना और उसके सामने खड़ा होना। मूसा, उन पर शांति हो, को

18 सुन्ना अबी द ऊद, 4985; पाठ के साथ हिखाई गई ग्रेडिंग के अनुसार अल-अलबानीने स्वीह कहा है। सलिम बिन अब्दुल-जअदएक सह बी से वर्णन के से हैं।उन के शब्द और दिया गया प्रमाण अरबी स्रोत के शब्दों में सुरक्षित हैं। साद में मि सअर के शब्द हैं: 'मेरा खयाल है कि वह खुज़ाआ से थे।' [स्रोत](#)

आदेश दिया गया: “निश्चय ही मैं अल्लाह हूँ। मेरे सिवा कोई उपस्थित नहीं, इसलिए मेरी इबादत करे और मेरी याद के लिए नमज़ क़ायम करे।” (ताहा, 20:14) नमज़ दिल और ज़बान के ज़िक्र को शारीरिक कर्म द्वारा इबादत के साथ जोड़ती है, जैसा अस-सअदी अपनी तफ़्सीर में स्पष्ट करते हैं।¹⁹ इसलिए नमज़ में अल्लम तलाशना इस पहचान से जुड़ा है कि आप किसके सामने खड़े हैं और क्या कर रहे हैं।

नमज़ बार-बार आती है क्योंकि अपने رب की आपकी आवश्यकता बनी रहती है। गतिविधियाँ ध्यान बिखेरती हैं, फिर आप उसकी इबादत की ओर लौटते हैं। यह वापसी कठिन हो सकती है, विशेषकर व्यस्तता में। उसे निभाने से दिन में इबादत का उचित स्थान रहता है, बजाय इसके कि उसे ऐसे ख़ाली समय तक टाल दिया जाए जो शायद कभी आए ही नहीं।

अल-फ़ातिहा में आप क्या माँगते हैं

हर रकअत में आप कहते हैं: “हम तेरी ही इबादत करते हैं और तुझी से मदद माँगते हैं।” (अल-फ़ातिहा, 1:5) आप अल्लाह की इबादत करते और उसकी सहायता चाहते हैं, अपने कर्तव्य तथा उसकी तफ़्सीर पर अपनी निर्भरता दोनों स्वीकार करते हैं। फिर मार्गदर्शन माँगते हैं। सत्य पहचानने और उस पर अमल करने में आपको उसकी आवश्यकता है—साधारण मामलों में भी और बड़े मामलों में भी।

यह प्रार्थना व्यापारिक साझेदार से मतभेद में फल दिखा सकती है। आप अल्लाह से मार्गदर्शन माँगते हैं, फिर पता चलता है कि साझेदार की बात

19 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहमन, ताहा 20:14 की तफ़्सीर: नमज़ दिल, ज़बान और अंगों की इबादत को जोड़ती है और ज़िक्र से संबंधित है। अल्लामा प्रस्तुत है। [स्रोत](#)

कुछ हद तक सही है। न्याय करके आप अपनी माँग के अनुरूप काम करते हैं: सही बात जानना चाहते थे और जान लेने पर उसका उत्तर दिया। यदि हितों से टकराने के कारण उसे ठुकराएँ, तो आपने वह जगह पहचान ली जहाँ इच्छाओं से संघर्ष और मदद की नई प्रार्थना की ज़रूरत है।

इसी तरह नमाज़ आपके दिन से जुड़ती है। जो पढ़ते हैं वह अल्लाह की ओर लौटना और अपनी आवश्यकतों को स्वीकार करना सिखाता है। नमाज़ से बाहर के अमुभव उस आवश्यकता को उजागर करते हैं। अगली नमाज़ में आप किसी कमी की क्षमा माँगते हुए लौट सकते हैं, या शुक्र अदा करते हुए कि उसने कठिन कर्तव्य पूरा करने में सहायता दी।

दिल की उपस्थिति सीखना

ज़िक्र के अर्थ समझना, जहाँ तक संभव हो नमाज़ की तैयारी करना और टाली जा सकने वाली रुकावटें हटाना विनम्र एक ग़ता बेहतर कर सकते हैं। ध्यान भटके तो तिलावत और दुआ की ओर लौटें। भटकाव के साथ अपनी पूरी नमाज़ पर लंबा फ़ैसला न जोड़ें; जिस इबादत में हैं उसी की ओर वापस आएँ।

नमाज़ का तरीका और उसके नियम विश्वसनीय स्रोत से सीखें। अच्छी नीयत सही ढंग से नमाज़ पढ़ने की आवश्यकता समाप्त नहीं करती। सीखना उन अनिश्चितताओं को दूर कर सकता है जो ध्यान में बाधा डालती हैं। नमाज़ के बाहरी स्वरूप की देखभाल के साथ अल्लाह से आत्मा के सुधार की दुआ करें। नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, की दुआओं में यह शामिल था:

ऐ अल्लाह! मेरी आत्मा को उसका तक्रवा प्रदान कर और उसे पाक कर। तू ही उसे सबसे अच्छा पाक करने वाला है; तू उसका संरक्षक और स्वामी है।²⁰

आप अपने रब से आत्मा का तक्रवा और पवित्रता माँगते हैं, उसके सुधार को उसकी सहायता से जुड़ा रखते हैं। यह दुआ सीखने और अमल करने के साथ रहती है। आपका प्रयास दुआ को अनावश्यक नहीं बनाता और दुआ ज्ञान के अनुसार काम करने की जगह नहीं लेती।

रबी अह बिन कअब अल-असलमी, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

मैं अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास रात बिताता था और उनके वुजू का पानी तथा आवश्यक चीज़ें लाता था। उन्होंने मुझसे कहा, “माँगो।” मैंने कहा, “मैं जन्नत में आपके साथ रहने की माँग करता हूँ।” उन्होंने कहा, “इसके अलावा कुछ और?” मैंने

20 सहीह मुस्लिम, 2722, आत्मा की शुद्धि की दुआ। सहीह मुस्लिम में शामिल प्रमाणिक हदीस।
उद्धरण वर्णन का निरंतर अंश है। स्रोत

कहा, “यही मेरी माँग है।” उन्होंने कहा, “तो अधिक सजदे करके अपने बारे में मेरी सहायता करो।”²¹

रबी अह ने अपनी आशा बत ई और उन्हें ऐसा कर्म मिला जो उसे पाने के प्रयास में मदद करे। फ़र्ज कर्मों का पलन पहले आता है; फिर बंदा अपनी क्षमता में रहते और दूसरी ज़िम्मेदारियों का सम्मान करते हुए नज़्म इबादत से निकटता बढ़ाता है। प्रेम और आशा बार-बार सजदे, उसके साथ की दुआ और निरंतरत के प्रयास में प्रकट होते हैं।

अल्लाह कहता है: “सब्र और नमाज़ के द्वारा सहायता माँगो।” (अल-बक्रह, 2:45) जो सामने है उसके लिए अपने सब से मदद माँगें, फिर अपनी क्षमता के व्यावहारिक कदम उठाएँ। कर्ज़दार को अदायगी का प्रयास और लेनदार से सच्चाई चाहिए। किसी के साथ अन्याय करने वाले को उसे सुधारना चाहिए। नमाज़ इस ज़िम्मेदारी को पूरा करने में मदद करती है और भीतर कमज़ोरी या इच्छा उठ तो मार्गदर्शन की माँग नई करती है।

21 सही ह मुस्लिम, 489, रबीआ बिन कअब अल-असलमी से। वर्णन मुस्लिम के शब्दों के अनुसार है।
स्रोत

वह तौबा जो आत्मा को अपने रब की ओर लौटाती है

जो हुआ उसका सामना करना

किया हुआ अन्यथा आप पर भारी हो सकता है और आप उस से भूलकर या बार-बार उचित ठहरकर रहत खोजना चाहें। लेकिन औचित्य बताने से अन्याय अपनी जगह बना रहत है। अधिकार अभी भी आपके ज़िम्मे होता है और उसका उल्लेख होने पर व्यवहार का बचाव करना पड़ता है। तौबा तब शुरू होती है जब आप पाप स्वीकार करते हैं, अल्लाह से क्षमा माँगते हैं, फिर उसे छोड़ने और जितने परिणाम सुधार सकते हैं उन्हें सुधारने का प्रयास करते हैं।

आदम और उनकी पत्नी ने कहा। “हमारे रब! हमने अपने ऊपर जुल्म किया। यदि तू हमें क्षमा न करे और हम पर दया न करे तो हम अवश्य घाटा उठाने वालों में होंगे।” (अल-अरफ़, 7:23) अल्लाह कहता है: “फिर आदम ने अपने रब से कुछ शब्द पाए, तो उसने उनकी तौबा स्वीकार कर ली। निश्चय ही वह तौबा स्वीकार करने वाला, अत्यंत दयावान है।” (अल-बक्ररह, 2:37) उनकी दुआ स्वीकारोक्ति और आवश्यकता प्रकट करती है; यह वृत्तांत अपने बंदे पर अल्लाह की दया और वापसी का रास्ता सिखाना दिखाता है।

क्षमा की आशा रखने के लिए पाप को छोटा दिखाना अग्रश्यक नहीं। आप मान सकते हैं कि आपका काम अन्यथा पूर्ण था और साथ ही विश्वास रख

सकते हैं कि तब्र्रा संभव है। यही उपयोगी पछतावे और आत्म-घृणा में डूबने का अंतर है। पछतावा पहचान में आने वाले सुधार की ओर बुलाता है; स्वयं को भलाई के अयोग्य ठहराना सुधार से पूरी तरह दूर कर सकता है।

जब सच्चाई की कीमत चुकानी पड़े

कअब बिन मलिक, अल्लाह उसे प्रसन्न हो, अपनी सच्चाई और तौबा के कारण घटित बातें बयान करते हैं:

वे अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के किसी अभियान से पीछे नहीं रहे थे, सिवा दो के: कठिनाई वाला अभियान और बद्र का अभियान। उन्होंने कहा: मैंने तय कर लिया कि पूर्वाह्न में अल्लाह के रसूल से सच कहूँगा। वे प्रायः यात्रा से पूर्वाह्न में लौटते और मस्जिद से शुरुआत करते, जहाँ दो रकअत पढ़ते। नबी ने लोगों को मुझसे और मेरे दोनों साथियों से बात करने से मना कर दिया। पीछे रहने वाले दूसरे लोगों में से किसी से बात करने को मनानहीं किया। इसलिए लोग हमसे बात करने से बचने लगे। मैं इसी अवस्था में रहा, यहाँ तक कि मामला लंबा और भारी हो गया। मुझे सबसे अधिक यह चिंता सतती थी कि कहीं मैं मर जाऊँ और नबी मेरी जनाज़े की नमज़ न पढ़ें, या अल्लाह के रसूल का देहांत हो जाए और मैं लोगों के बीच इसी स्थिति में रह जाऊँ, कि कोई मुझसे बात न करे और न मेरी जनाज़े की नमज़ पड़े। अल्लाह ने अपने नबी पर हमारी तौबा की स्वीकृति उतरी जब रात का अंतिम तिहाई हिस्सा शेष था और अल्लाह के रसूल उम्म सलमा के पास थे। उम्म सलमा मुझ पर दयालु थीं और मेरी स्थिति की चिंता रखती थीं। अल्लाह के रसूल ने कहा, “उम्म सलमा, कअब की तौबा स्वीकार कर

ली गई है।" उन्होंने कहा, "क्या मैं उन्हें संदेश भेजकर शुभ सूचना न दे दूँ?" उन्हें भी कहा, "तब लोग तुम्हारे पास उमड़ पड़ेंगे और शेष रत तुम्हें सोने नहीं देंगे" अल्लाह के रसूल ने फ़ज़्र की नमाज़ पढ़ने के बाद घोषित किया कि अल्लाह ने हमसे तौबा स्वीकार कर ली है। जब वे प्रसन्न होते तो उनका चेहरा चाँद के टुकड़े की तरह चमकता था। हम वे तीन थे जिनका मामला बहाने पेश करने वालों की बात स्वीकार किए जाने के बाद तक स्थगित रखा गया, यहाँ तक कि अल्लाह ने हमसे तौबा की स्वीकृति उतारी। जो पीछे रह गए, अल्लाह के रसूल से झूठ बोले और झूठे बहाने बनाए, उनका उल्लेख होने पर उनके बारे में अत्यंत कठोर बातें कही गईं। अल्लाह, जो पाक है, ने कहा: "जब तुम उनके पास लौटोगे, वे तुम्हारे सामने बहाने पेश करेंगे। कह दो: बहाने मत बनाओ; हम तुम्हारी बात नहीं मानेंगे। अल्लाह हमें तुम्हारे बारे में बता चुका है। अल्लाह तुम्हारे कर्म देखेगा और उसका रसूल भी" —अय्यात।²²

कअब के शब्द अके निर्णय की कीमत दिखते हैं: उन्होंने सच चुना, फिर राहत अमे से पहले भय और लंबी प्रतीक्षा का अनुभव किया। इसलिए सच्ची को तत्काल आराम का वादा कभी नहीं बताना चाहिए। उसका मूल्य यह है कि वह हमें सत्य की ओर लौटाती है और ग़लती में झूठ जोड़ने से रोकती है। सुधार के परिणाम लंबे समय तक रहें तो अल्लाह से अशा हमें उस काम पर टिके रहने में सहायता देती है।

22 सही ह अल-बुखारी, तफ़सीर की किताब, 4677। यह कअब की घटना का ख़तर्नाह अल्लाह का ख़तर्नाह है; विस्तृत घटना 4418 में है। अरबी पठक अबकान नामाने के बाद उद्धृत है। यह हिम्मुकुम अननास: लोग तुम्हारे चरणों और भीड़ करें; अज़नान घोषणा करना या बतना। स्रोत

अल्लाह उनका वर्णन करता है: “उनकी अपनी जानें उन पर तंग हो गई और उन्होंने जान लिया कि अल्लाह से बचने का कोई आश्रय उसी के सिवा नहीं। फिर वह उनकी ओर कृपा से लौटा ताकि वे तौबा करें। निश्चय ही अल्लाह तौबा स्वीकार करने वाला, अत्यंत दयावान है।” (अत-तौबा, 9:118) अल्लाह की ओर लौटते समय उनकी आत्माएँ व्याकुल थीं। पाप का सामना करने की पीड़ा को इस बात का प्रमाण न बनाएँ कि लौटना व्यर्थ हुआ। हो सकता है आपको वह परिणाम सहना पड़े जिसे आप टालते रहे थे।

आपके ज़िम्मे लिया हुआ धन हो सकता है, आपने किसी के काम को नुकसान पहुँचाया हो या शब्दों से किसी को दुख दिया हो। सुधार संबंधित अधिकार पर निर्भर करता है: धन लौटाएँ, सुधार सकने वाली बात सुधारें और लोगों के अधिकार लौटाने की अस्पष्टताओं पर जानकारी आलिमों से पूछें, विशेषकर जब विवरण बताने से हानि बढ़ सकती हो। पछतावे को सच्ची तौबा और सुधार बनना चाहिए, बिना इसके कि पुराने घाव को संभालते हुए नया घाव पैदा हो।

वह वापसी जो दिखा बदल दे

पाप छोड़ने के लिए पहचानना होगा कि क्या आपको उसकी ओर फिर खींचता है। वह ऐसी संगति हो सकती है जहाँ गीबत आसन्न लगे, कोई आर्थिक व्यवस्था जिसका ग़लत होना जानते हों या ऐसी चीज़ तक निजी पहुँच जिसका प्रतिरोध कठिन हो। क्षमा माँगते हुए हर कारण जस का तस छोड़ देना वापसी कठिन बनाता है। जो बदल सकते हैं बदलें, भलाई में मदद करने वालों का साथ खोजें और पाप छोड़ने का संकल्प नया करें।

इस तौबा के स्थायी प्रभाव के बारे में कअब, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

अल्लाह की क़सम! मैं किसी को नहीं जानता जिस पर अल्लाह ने सच बोलने के मामले में मुझसे बढ़ कर उपकार किया हो। जब से मैंने यह बात अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से कही, उस समय से आज तक मैंने जानबूझकर कभी झूठ नहीं बोला। अल्लाह, जो महान और प्रतापशाली है, ने अपने रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो पर उतारा: “अल्लाह ने नबी और मुहाजिरों की ओर कृपा की”— यहाँ तक कि उसने कहा—“और सच्चों के साथ रहो।”²³

सच्ची अतीत का एक अकेला निर्णय नहीं रही। वह ऐसा चुनाव बनी जिसे कअब अपने बोलने में लगातार करते रहे। हम तब्ले से इसी प्रकार का स्थायी प्रभाव चाहते हैं: किसी बात की सच्ची सूचना देना, अधिकार लौटाना और उस चीज़ को पीछे छोड़ना जो हमें फिर पाप की ओर खींचती है।

तौबा के बाद फिर गिर जाएँ तो फिर सच्ची तौबा करें, क्षमा की व्यापकता को लौटने की अनुमति न समझें। यह कहना कि एक बार प्रयास किया और असफल हुए, उपयोगी नहीं। जब तक पाप जारी है उसे छोड़ना है; जब तक वापसी का दरवाज़ा खुला है उसमें प्रवेश करना है। अल्लाह कहता है: “अल्लाह की दया से निराशा न हो।” (अज़-ज़ुमर, 39:53) आयत की व्याख्या सीमा लाँघने वाले को वापसी और तौबा की ओर बुलाती है।²⁴

23 सहीह अल-बुखारी, तफ़्सीर की किताब, 4678: तौबा के बाद सच्ची बात के विषय में कअब के शब्द। वर्णन में कुरआन आयतों का संक्षेप ख़य़स्रोत में है। [स्रोत](#)

24 अस-सअद, तैसीर अल-करीम अररहमन, अज़-ज़ुमर 39:53 की तफ़्सीर: अल्लाह की मफ़ी की आशा तथा वह तौबा और वापसी जिससे उसे चाहिए। आशय प्रस्तुत है। [स्रोत](#)

अल्लाह की दया से आशा

आशा कहां से आती है

आप जान सकते हैं कि तौबा करनी चाहिए, फिर भी व्हें कि पाप इतना बड़ा है कि क्षमा नहीं हो सकत॥ या दया के बारे में सुनकर मान लें कि व्यवहार बदलने की आवश्यकता नहीं। दोनों भ्रांतियाँ प्रगति रोकती हैं: पहली वापसी से दूर करती है; दूसरी हानिकारक काम में बने रहना आसान बनाती है। आशा अल्लाह की दया की पहचान पर टिकी होती है और उसकी ओर मुड़ने में फल देती है।

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

जब अल्लाह ने सृष्टि पूरी की, तो अपनी किताब में लिखा जो उसके पास अर्श के ऊपर है: “मेरी दया मेरे क्रोध पर हावी हो गई है।”²⁵

वह, जो पाक है, कहता है: “कह दो: ऐ मेरे बंदो जिन्होंने अपने ऊपर ज़यदती की! अल्लाह की दया से निरश न हो। निश्चय ही अल्लाह सभी पाप क्षमा करता है। निश्चय ही वह अत्यंत क्षमशील, दयमान है।” (अज़-ज़ुमर, 39:53) इसके बाद पुकार है: “अपने रब की ओर लौटो और उसके आज्ञाकारी हो जाओ।” (अज़-ज़ुमर, 39:54) आप शुभ सूचना सुनकर अल्लाह की ओर मुड़ते हैं; आदेश सुनकर उस काम पर अमल करते हैं जिसकी ओर वह बुलाता है।

25 सही ह अल-बुखारी, सृष्टिके आरंभ की किताब, 3194। अरबी उद्धरण वर्णन के शब्दों के अनुसार है।
[स्रोत](#)

बदलाव शुरू करने की सबसे कठिन बात शायद यह विश्वास हो कि बदलाव से कुछ नहीं होगा। यहाँ आत्मा की अज्ञा की आवश्यकता स्पष्ट होती है। यदि तय कर लें कि अतीत सारी भलाई रोकता है, तो उठने को क्या प्रेरित करेगा? अल्लाह का क्षमा का संदेश ऐसा भविष्य खोलता है जिसमें आप उसकी आज्ञा मान सकते हैं। जैसे थे वैसे ही बने रहना आवश्यक नहीं।

वह व्यक्ति जिसने बुराई की धरती छोड़ी

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

तुमसे पहले के लोगों में एक व्यक्ति था जिसने निन्यानवाले लोगों की हत्या की थी। उसने धरती के सबसे ज्ञानी व्यक्ति के बारे में पूछा, तो उसे एक साधु का पता बताया गया। वह उसके पास आया और कहा कि उसने निन्यानवाले लोगों की हत्या की है: क्या उसके लिए तौबा है? साधु ने कहा, नहीं। उसने उसकी भी हत्या कर दी और संख्या सौ कर दी। फिर उसने धरती के सबसे ज्ञानी व्यक्ति के बारे में पूछा, तो उसे एक आलिम का पता बताया गया। उसने कहा कि उसने सौ लोगों की हत्या की है: क्या उसके लिए तौबा है? उसने कहा, "हाँ। उसके और तौबा के बीच कौन आ सकता है? अमुक धरती पर जाओ; वहाँ ऐसे लोग हैं जो अल्लाह की इबादत करते हैं। उनके साथ अल्लाह की इबादत करो और अपनी धरती पर मत लौटो। क्योंकि वह बुराई की धरती है।" वह चल पड़ा, लेकिन आधा रास्ता तय किया था कि मृत्यु आ गई। दया के फ़रिश्ते और दंड के फ़रिश्ते उसके बारे में विवाद करने लगे। दया के फ़रिश्तों ने कहा, "वह तौबा करके, अपने दिल को अल्लाह की ओर मड़कर आया है।" दंड के फ़रिश्तों ने कहा, "उसने कभी कोई भलाई नहीं की।" एक फ़रिश्ता

मानव रूप में उनके पास आया और उन्होंने उसे निर्णायक बन सा। उसने कहा, “दोनों धरतियों के बीच की दूरी मापो। वह जिस धरती के अधिक निकट हो उसी का है।” उन्होंने मापा तो उसे उस धरती के अधिक निकट पाया जहाँ वह जाना चाहता था, इसलिए दया के फ़रिश्तों ने उसे ले लिया ॥²⁶

अल्लाह की ओर उसकी वापसी ने तब्रा की संभवना पर विश्वस को उसके शुरुआती कदमों से जोड़ा। वह नहीं जानता था कि कितना जीवन बचा है, लेकिन जानता था कि क्या छोड़ना है और कहाँ जाना है। तब्रा करने वाले को यही चाहिए: पहला सही कदम उठाने से पहले अतीत का सारा बोझ मिट जाना आवश्यक नहीं ॥

उसके पाप की भयानकता ने तब्रा असंभव नहीं की; तब्रा का दरवाज़ा खोलने से पाप मामूली नहीं हुआ। स्थान बदलने का निर्देश सुधार पर संगति और वातावरण का प्रभाव स्पष्ट करता है। दिशा बदलने वाले को उस बदलाव का सहारा चाहिए। इसका अर्थ नहीं कि हर तब्रा करने वाला अपना देश छोड़ दे। अर्थ यह है कि पाप की ओर फिर खींचने वाली चीज़ जाँची जाए और उसे छेड़ने में मदद देने वाली संगति तथा काम खोजे जाएँ।

26 सही ह मुहम्मिद, तब्रा की किताब, 2766a। यह नबी की ओर संबद्ध वर्णन है। इसके बाद क़तादा द्वारा अल-हसन से दी गई टिप्पणी नबीपाठ का हिस्सा है और शामिल है की गई। पहले जिससे पूछा गया वह इब्न अब्बास से था; दूसरे को ज्ञानी व्यक्ति कहा गया है। [स्रोत](#)

आपकी कल्पना की सीमाओं से बढ़कर दया

उमर बिन अल-खत्त ब, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास कुछ बंदी लाए गए। उनमें एक स्त्री किसी को खोज रही थी। जब उसे बंदियों में एक बच्चा मिला, तो उसने उसे लिया, पेट से लगाया और दूध पिलाया। अल्लाह के रसूल ने हमसे कहा, “क्या तुम समझते हो कि यह स्त्री अपने बच्चे को आग में डाल देगी?” हमने कहा, “नहीं, अल्लाह की क़सम, जब तक वह उसे न डालने में सक्षम हो।” अल्लाह के रसूल ने कहा, “अल्लाह अपने बंदों पर इस स्त्री के अपने बच्चे पर दया करने से अधिक दया करता है।”²⁷

यह दृश्य माँ की परिचित दया से करुणा को हमारी समझ के निकट लाता है। फिर बताता है कि अल्लाह की महिमा के अनुरूप उसकी अपने बंदों पर दया उससे अधिक है। जब पाप अशा रखना कठिन कर दे, तो अपने रब की दया के बारे में उसकी सिखाई बात की ओर लौटें, सच्ची तौबा और ग़लत काम के अंत के साथ।

यदि आप अपने लिए दया की आशा रखते हैं, तो दूसरों से उसकी आशा छीनने से बचें। आप किसी को बहुत बड़ी सी मालाँघते देख सकते हैं। उसके व्यवहार की निंदा और लोगों को उसकी हानि से सुरक्षा चाहिए हो सकती है, लेकिन आप नहीं जानते कि वह कभी तौबा नहीं करेगा। जहाँ संभव हो उसे

27 सही ह मुस्लिम, तौबा की किताब, 2754: स्त्री और उसका बच्चा, मुस्लिम के शब्दों में। अल-बुखारी में भी 5999 पर यह घटना है। [स्रोत](#)

सत्य पहचानने में मदद दें और उसके अतीत को उसके हर सच्चे सुधार को ठुकराने का आधार न बनाएँ।

बदलाव धीमा हो और अतीत के परिणाम बने रहें, तब आशा साथ रहती है। आज जो सुधार सकते हैं उस पर ध्यान दें। काम करते हुए स्वीकृति की आशा रखें और अल्लाह से दृढ़ता माँगें। तौबा के बाद भी उसकी दया की आपकी आवश्यकता बनी रहती है।

इखलास और उद्देश्य में सुकून

आप किसके लिए काम करते हैं?

आप किसी की मदद करें और वह किसी दूसरे को धन्यवाद दे तो दुख हो सकता है। उत्कृष्ट काम करने के बाद किसी का ध्यान न जाए तो जरी रखने की इच्छा रख सकती है। सरहना चाहना समझ में आता है। कठिनाई तब बढ़ती है जब लोगों की स्वीकृति ही आपके हर अच्छे काम का मूल्य देने या छीनने लगती है।

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

कर्म नीयत के अनुसार ही हैं और हर व्यक्ति को वही मिलता है जिसकी उसने नीयत की। जिसकी हिजरत अल्लाह और उसके रसूल की ओर हो, उसकी हिजरत अल्लाह और उसके रसूल की ओर है। जिसकी हिजरत किसी सांसारिक लाभ या किसी स्त्री से विवाह के लिए हो, उसकी हिजरत उसी के लिए है जिसके लिए उसने हिजरत की।²⁸

बाहर से एक जैसे दिखने वाले दो कर्मों की नीयत बहुत अलग हो सकती है। इखलास का अर्थ इबादत से अल्लाह का चेहरा चाहना, उसकी प्रसन्नता और प्रतिफल की इच्छा रखना है। यह जानना कि अल्लाह आपका काम देखता है, तब भी भलाई का कारण देता है जब लोग न देखें और न प्रशंसा करें।

28 सहीह अल-बुखारी, वहा के आरंभ की किताब, 1; सहीह मुस्लिम, नेतृत्व की किताब, 1907, उमर बिन अल-खत्ताब से। मुस्लिम का वर्णन अल्लाह और उसके रसूल के लिए हिजरत तथा सांसारिक उद्देश्य की हिजरत में अंतर करता है। हदीस नीयत कामहात्व रख पित करती है; अच्छी नीयत कर्म के ख़राब वैध होने की शर्त नहीं है। [स्रोत](#)

इसका अर्थ लोगों से व्यवहार में अपने अधिकार छोड़ना नहीं। आप निष्ठा से काम करते हुए उचित वेतन माँग सकते हैं और रिश्तेदार से दयालुता रखते हुए शोषण रोक सकते हैं। तय मज़दूरी अधिकार है और सहयोग को स्पष्ट सीमाएँ चाहिए। लेकिन नमाज़ या सदक़े को नेक कहलाने का साधन बनाना इबादत को प्रशंसा से बाँधता है। हदीस कुदसी की चेतावनी इसी विषय पर है:

मैं साझेदारों से सबसे अधिक बेनियाज़ हूँ। जो कोई ऐसा कर्म करे जिसमें मैं साथ किसी और को साझेदार बनाए, मैं उसे और उसकी साझेदारी को छोड़ देता हूँ।²⁹

यह चेतावनी आपको उस उद्देश्य की ओर लौटाती है जिससे इबादत शुरू की थी। क्लिगों की प्रशंसा की ओर झुके तो अल्लाह का चेहरा चाहने की इच्छा नई करें। वह करें जिसे उसकी प्रसन्नता का काम जानते हैं, भले जिस व्यक्ति की प्रशंसा की प्रतीक्षा है उसे कभी उसकी खबर न हो।

तीन व्यक्तियों के बारे में नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के वृत्तांत में इख़लास मता-पिता की सेवा, पवित्र आचरण और धन की अमानतदारी में दिखता है। उन्होंने कहा:

तुमसे पहले के लोगों में तीन व्यक्ति चले और रात बिताने के लिए एक गुफा तक पहुँचे। वे उसमें घुसे, तो पहाड़ से एक चट्टान लुढ़ककर गुफा का रास्ता बंद कर गई। उन्होंने कहा, “इस चट्टान से तुम्हें केवल यही बचा

29 सहीह मुस्लिम, जुहद और क्लिग को नम करने वाले वर्णनों की क्लिग, 2985। अबुदु रैस की वर्णित हदीस कुदसी, ऐसे कर्म की अस्वीकृति के बारे में जिसमें करने वाला अल्लाह के साथ क्लिग और को साझी करत है। क्लिग बंद की साझी नैयत है, हर गुज़रता विचार नहीं जिसका बंद। प्रतीतिध करत है। [स्रोत](#)

सकत है कि अपने नेक कर्मों के माध्यम से अल्लाह को पुकारो।” उनमें से एक ने कहा, “ऐ अल्लाह! मेरे दो बूढ़े माता-पिता थे और मैं उनसे पहले अपने परिवार या अपनी सेवा में रहने वालों को शाम का पेय नहीं देता था। एक दिन किसी चीज़ की खोज में दूर निकल गया और उनके सो जाने तक नहीं लौट पाया। मैंने उनके लिए शाम का दूध दुहा और उन्हें सोया पाया। मुझे उनसे पहले अपने परिवार या सेवा में रहने वालों को पिलाना अच्छा न लगा, इसलिए प्याला हाथ में लिए उनके जागने की प्रतीक्षा करता रहा, यहाँ तक कि सुबह हो गई। वे जागे और अपना शाम का दूध पिया। ऐ अल्लाह! यदि मैंने यह तेरा चेहरा चाहने के लिए किया था, तो इस चवुन के कारण आई कठिनाई से हमें राहत दे।” वह थोड़ी हटी, लेकिन वे निकल नहीं सकते थे। नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो ने कहा: “दूसरे ने कहा, ‘ऐ अल्लाह! मेरी एक चचेरी बहन थी जो मुझे सबसे प्रिय थी। मैंने उससे शरीरिक संबंध चाहा, लेकिन उसने मना किया। फिर उस पर कठिनाई का एक साल आया और वह मेरे पास आई। मैंने उसे इस शर्त पर एक सौ बीस दीनार दिए कि वह मुझे अपने साथ संबंध बनाने दे। वह मान गई, लेकिन जब मैं ऐसा कर सकने की स्थिति में आया तो उसने कहा, ‘मैं तुम्हें वैध अधिकार के बिना मुहर तोड़ने की अनुमति नहीं देती।’ मैं यह कर्म करने से डर गया और उससे हट गया। हालाँकि वह मुझे सबसे प्रिय थी, तथा जो सोना दिया था उसे उसी के पास छोड़ दिया। ऐ अल्लाह! यदि मैंने यह तेरा चेहरा चाहने के लिए किया था, तो हमारी परेशानी दूर कर।’ चट्टान हटी, लेकिन वे फिर भी निकल नहीं सकते थे।” नबी ने कहा: “तीसरे ने कहा, ‘ऐ अल्लाह! मैंने मज़दूर रखे और उनकी मज़दूरी दे दी, सिवा एक व्यक्ति के जो अपना हिस्सा छोड़कर चला गया। मैंने उसकी मज़दूरी को

काम में लगाया, यहाँ तक कि उससे बहुत धन बढ़ गया। कुछ समय बाद वह आया और बोला, “अल्लाह के बंदे, मेरी मज़दूरी दो।” मैंने कहा, “जो ऊँट, गायें, भेड़ें और गुलाम लोग तुम देख रहे हो, सब तुम्हारी मज़दूरी से हैं।” उसने कहा, “अल्लाह के बंदे, मेरा मज़ाक़ न उड़ाओ।” मैंने कहा, “मैं मज़ाक़ नहीं कर रहा।” उसने सब ले लिया और हाँककर ले गया, कुछ नहीं छोड़ा। ऐ अल्लाह! यदि मैंने यह तेरा चेहरा चाहने के लिए किया था, तो हमारी परेशानी दूर कर। चट्टान हट गई और वे बाहर निकल आए।”³⁰

उनकी प्रार्थनाओं में अल्लाह का चेहरा चाहना बार-बार आता है, जबकि कर्म अलग हैं: माता-पिता का सम्मान, हराम से स्वयं को रोकना और दूसरे का धन सुरक्षित रखना। इख़लास समझाता है कि तत्काल निजी हित दूसरी दिशा में हमें पर भी प्रत्येक ने वैसा क्यों किया। नीयत की समीक्षा एक व्यावहारिक प्रश्न बुलाती है: जब काम दिखाई न दे तब क्या हम अधिकार निभाते हैं, और अन्यत्र की शक्ति हो तब क्या उससे रुकते हैं? दिल सुधारने वाले छिपे कर्म भी लोगों के अधिकारों से जुड़े रहते हैं।

कर्म के बाद आने वाली प्रशंसा

अबू ज़र, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो बयान करते हैं:

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से पूछा गया, “उस व्यक्ति के बारे में आपका क्या कहना है जो नेक काम करता है

30 सही ह अल-बुखारी, मज़दूरी की कितना, 2272। गुफ़ावलों की घटना इस वर्णन के अनुसार है, सनद के बिन। ला अबुक्र: शाम का पेय पहले न देना; नआ: दूर जाना; अबूक्र: शाम का पेय; सनह में नअस-सिने न: कठिन ई और सूखे का समय। मुह्र केवल उसके अधिकार से खेलना। वैध विवाह में संभोग की सांकेतिक अभिव्यक्ति है। सम्म तु अज़हु: व्यक्ति की मज़दूरी का निवेश करके उससे बढ़ाया। [स्रोत](#)

और लोग उसकी प्रशंसा करते हैं?" उन्होंने कहा, "यह मोमिन को पहले से मिल जाने वाली शुभ सूचना है।"³¹

यह हदीस दिखाती है कि भलाई के बद्द धन्यवाद पाकर प्रसन्न होना अपने आप यह सिद्ध नहीं करता कि काम दिखावे के लिए किया गया था। अल्लाह की प्रसन्नता की इच्छा से शुरू करना और बाद में प्रशंसा पर खुश होना, उस प्रशंसा को पाने के लिए इबादत शुरू करने से अलग है।

दिल में ऐसा विचार आ सकता है जिसे आत्मा पसंद करे, फिर आप उसे हटाएँ और नीयत नई करें। नीयत की हदीस की चर्चा में इब्न रजब उस उद्देश्य में अंतर करते हैं जिस पर बंदा काम करता है और दिखावे की उस क्षणिक प्रेरणा में जिसका वह प्रतिरोध करता है।³² आत्म-समीक्षा में यह अंतर महत्वपूर्ण है। न दिखावा स्वीकार करना चाहिए, न हर क्षणिक विचार को आज्ञापालन छेड़ने का कारण बना चाहिए।

यदि ध्यान खींचने के लिए कर्म बदलते दिखें, तो अल्लाह को चाहने की ओर लौटें और नीयत सुधारें। कर्तव्य छोड़ने या आवश्यक मदद रोकने को दिखावे का उपचार न बनाएँ। छिपा नेक कर्म मदद दे सकता है, लेकिन खुले कर्मों का भी स्थान है। सिखाना, लोगों की सेवा और कुछ धार्मिक कर्म लोगों के सामने होते हैं। महत्त्व आपकी नीयत और धार्मिक मार्गदर्शन के अनुरूप कर्म का है।

31 सहीह मुस्लिम, नेकी, रिश्ते और आचरण की वित्तब, 2642a। प्रश्न और उत्तर स्रोत के शब्दों के अनुसार हैं। [स्रोत](#)

32 इब्न रजब अल-हनबली, जामिअ अल-उलूम वल-हिकम, पहली हदीस की व्याख्या: कर्मों के साथ नीयत, दिखने के प्रतिरोध किए गए विचार और प्रशंसा पर खुशी। इलेक्ट्रॉनिक पठन पर संस्करण में पृ. 82-84 दिखाता है; संदर्भ हदीस की व्याख्या और विषय का है। [स्रोत](#)

पुनर्विचार की गुंजाइश

ऐसी छवि बनाए रखना थकाता है जिसमें गलती की जगह न हो। सलाह भारी लगती है क्योंकि वह कमज़ोरी दिखती है, और प्रतिष्ठा बचाने के लिए व्यवहार का औचित्य बताते हैं। अल्लाह की प्रसन्नता चाहें तो त्रुटि की पहचान एक आवश्यक काम खोलती है: उसे सुधारना। आलोचना दुख दे सकती है, लेकिन अपनी छवि बचाने से पहले उसकी सच्चाई जाँच सकते हैं।

एक पिता को देखें जिसका बेटा कहता है कि उसके शब्द बहुत कठोर हैं। वह सलाह को अपने स्थान पर हमला मान सकता है, या पछू सकता है कि क्या उसने सुधार योग्य बात की है। न्याय उसका पिता होना कम नहीं करता। वह उसे उस न्याय के निकट करता है जो बेटे को सिखाना चाहता है। इस तरह सुधरी नज़रत घर को लाभ देती है, बिना अपने इखलास की चर्चा या आत्म-प्रशंसा के।

दूसरों की प्रशंसा के बारे में अबू बक्रह, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

एक व्यक्ति ने नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के सामने दूसरे व्यक्ति की प्रशंसा की। उन्होंने कहा, “तुम्हारा बुरा हो! तुमने अपने साथी की गर्दन काट दी! तुमने अपने साथी की गर्दन काट दी!” बार-बार। “यदि तुममें से किसी को अपने साथी की प्रशंसा करनी ही हो, तो कहे, ‘मैं अमुक को ऐसा-ऐसा समझता हूँ और अल्लाह उसका हिसाब लेने

वाला है; मैं अल्लाह के सामने किसी को पक नहीं ठहरता। मैं उसे ऐसा-ऐसा समझता हूँ, यदि उसके बारे में यह जानत हो।”³³

किसी को धन्यवाद देते समय उसकी वह भलाई बताएँ जिसे जन्ते हैं और उसकी आंतरिक अवस्था अल्लाह पर छोड़ें। कह सकते हैं कि उसने अमलत निभाई या अच्छा सहयोग किया। प्रशंसा भलाई का ऐसा बिना शर्त प्रमाण त्र न बने जो गलती हमें पर किसी को उससे प्रश्न करने से रोक दे।

उद्देश्य अधिक सही होता है तो प्रशंसा और आलोचना आपके चुनावों पर कम अधिकार रखती हैं। मधुर शब्द अच्छे लगते हैं और कृतघ्नता दुख देती है, लेकिन हर नई राय के बाद कर्म का मूल्य फिर तय करना आवश्यक नहीं। आप जानते हैं कि क्यों किया, अल्लाह की स्वीकृति चाहते हैं और फिर देखते हैं कि क्या बेहतर या सही करने की ज़रूरत है।

33 सही ह मुस्लिम, जुहद और क्लि कोन सम करने वाले वर्णनों की किताब, 3000a, अबू बक्रा सो घटन और मार्गदर्शन सेत के शब्दों के अनुसार हैं। [स्रोत](#)

अल्लाह पर भरोसा जो आगे बढ़ता रहता है

प्रयास और क्षमता की सीमाएँ

आप रोज़ी कमाने के लिए काम करते हैं, परिवार की देखभाल करते हैं और अनुमान में आने वाली बातों की योजना बनाते हैं। फिर भी बहुत कुछ नियंत्रण से बहर रहता है: दूसरे का निर्णय, बाज़ार के बदलाव और स्वास्थ्य या बीमारी के परिणाम। सबकी गारंटी ख़य़ां पर लें तो कितनी भीतैयरी कर लें, चिंता समाप्त नहीं होगी। व्यावहारिक साधन अपनाने के साथ भीतर अल्लाह पर भरोसा चाहिए—जो कर सकते हैं उसमें भी और जो आपकी पहुँच से बाहर है उसमें भी।

अल्लाह कहता है: “जो अल्लाह पर भरोसा करता है, वह उसके लिए पर्याप्त है।” (अत-तलाक़, 65:3) अस-सअदी स्पष्ट करते हैं कि बंदे के लिए अल्लाह का पर्याप्त होना उसकी हिकमत और तक्रदीर के अनुसार प्रकट होता है। तवक्कुल यह शर्त नहीं रख सकता कि सहायता अपनी चुनी हुई शकल या पसंद के समय पर आए।³⁴ इब्न रजब तवक्कुल को लाभ पाने और हानि टालने के लिए दिल की अल्लाह पर निर्भरता बताते हैं, साथ ही उसके आदेश दिए हुए साधन अपनाना भी।³⁵

34 अस-सअदी, तैसीरअल-करीम असरहम न, अत-तलाक़ 65:3 की तफ़सीर: तवक्कुल, अल्लाह का पर्याप्त होना और तक्रदीर का उस के विकल्प से निर्धारित सम्म। अशायप्रस्तुत है। [स्रोत](#)

35 इब्न रजब, जामिअल-उलूम वल-हिकम, हदीस 49 की व्याख्या: तवक्कुल और साधन अपनाना। व्याख्या उद्धृतकरने से इस अध्याय की हर घटना प्रमाणित नहीं है। [स्रोत](#)

भरोसा और प्रयास साथ-साथ

इस्माईल की माँ के वृत्तांत में इब्न अब्बस, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

फिर इब्राहीम उन्हें और उनके बेटे इस्माईल को, जिसे वे दूध पिला रही थीं, लाए और घर के पास, ज़मज़म के ऊपर एक बड़े पेड़ के नीचे, मस्जिद के ऊपरी भाग में छोड़ दिया। उस समय मक्का में कोई नहीं था और वहाँ पानी भी नहीं था। उन्होंने उन्हें वहीं छोड़ा और खजूर की एक थैली तथा पानी की एक मशक रख दी। फिर इब्राहीम जाने के लिए मुड़े। इस्माईल की माँ उनके पीछे चलीं और कहा, “इब्राहीम! आप हमें इस घाटी में छोड़कर कहाँ जा रहे हैं, जहाँ न कोई मनुष्य है और न कोई दूसरी चीज़?” उन्होंने कई बार यही कहा, लेकिन उन्होंने उनकी ओर मुड़कर नहीं देखा। उन्होंने कहा, “क्या अल्लाह ने आपको ऐसा करने का आदेश दिया है?” उन्होंने कहा, “हाँ।” उन्होंने कहा, “तब वह हमें नहीं छोड़ेगा।” वे लौट गईं और इब्राहीम आगे चले, यहाँ तक कि उस पहाड़ी दर्रे तक पहुँचे जहाँ से वे उन्हें देख नहीं सकती थीं। उन्होंने घर के ओर मुख किया, हाथ उठाए और इन शब्दों से दुआ की: “हमारे रब! मैंने अपनी कुछ संतान को खेती रहित घाटी में बसाया है”—यहाँ तक कि “ताकि वे शुक्र करें” तक पहुँचे। इस्माईल की माँ उन्हें दूध पिलातीं और उस पानी में से पीती रहीं। जब मशक का पानी समाप्त हुआ, तो उन्हें और उनके बेटे को प्यास लगी। उन्होंने बच्चे को तड़पते देखा—या उन्होंने कहा, छटपटाते देख—और उसे देखना सहन सकने के कारण दूर चली गईं। उन्होंने सफ़ा को सबसे निकट फ़ाड़ी पड़ा, उस पर खड़ी हुई और घाटी में देखा कि कोई है या नहीं। कोई दिखाई नहीं दिया। वे

सफ़ा से उतरिं और घाटी में पहुँचकर कपड़े का किनारा उठमा तथा अत्यंत पेशान व्यक्ति की तरह दौड़ीं, यहाँ तक कि घाटी पर कर ली। वे मरवा पर आई, उस पर खड़ी हुई और देखा कि कोई है या नहीं। कोई दिखाई नहीं दिया। उन्होंने ऐसा सात बार किया। इब्न अब्बास ने कहा: नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा, “यही लोगों के इनके बीच चलने की शुरुआत है।” जब उन्होंने मरवा से देखा, तो आवाज़ सुनी और कहा, “चुप रहो,” अपने आप से। उन्होंने ध्यान से सुना और फिर वही आवाज़ सुनी। उन्होंने कहा, “तुमने अपनी आवाज़ सुना दी है, यदि तुम्हारे पास कोई सहायता हो।” वह ज़मज़म की जगह पर फ़रिश्ता था। उसने एड़ी से—या उन्होंने कहा, पंख से—खोदा, यहाँ तक कि पानी निकला। वे उसके चारों ओर हौज़ बनाने लगीं, इस तरह हाथ चलातीं और अपनी मशक में पानी भरतीं। उनके पानी भरने के बाद भी वह उबलता रहा। इब्न अब्बास ने कहा: नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा, “अल्लाह इस्मईल की माँ पर दया करे। यदि उन्होंने ज़मज़म को छोड़ दिया होता—या कहा, यदि उससे पानी न भर होता—तो ज़मज़म बहुत हुआ चश्मा होता।” उन्होंने कहा: उन्होंने पानी पिया और अपने बच्चे को दूध पिलाया। फ़रिश्ते ने उनसे कहा, “बेसहारा छोड़ दिए जाने का भय न करो। यहाँ अल्लाह का घर है जिसे यह लड़का और इसका पिता बनाएँगे। अल्लाह इसके लोगों को नहीं छोड़ता।”³⁶

36 सहीह अल-बुखारी, नबियें की घटनाओं की किताब, 3364। लंबे वर्णन का निरंतर अंश, इब्राहिम द्वारा इस्मईल और उनकी माँ को घरेलू पस छोड़ने से आरंभ होने पर ज़मज़म प्रकट होने के बाद फ़रिश्ते की खुशखबरी पर समाप्त। रबी के वैकल्पिक शब्द सुरक्षित हैं। वैहा बड़ा पेंड; कफ़फ़ा: मुड़; सनिय: पल्लवें दर्; दिरउह: उसकी कमीज़; मजहूद: कठिनाई से थका व्यक्ति सह: चुप है; ग़वथ: सहमत; तुहव्विदुह पानी को हैज़ में माँ करना; ऐन नमाईन: खुला बहापानी। [स्रोत](#)

उनके शब्द भरे सा और उनके कर्म प्रयास दिखाते हैं। अल्लाह पर निर्भरता ने उन्हें मदद खोजना बंद नहीं करवा और प्रयास ने उसे नहीं भुलाया जिससे आशा थी। यह वृत्तान्त इब्राहीम को दिए गए एक विशेष ईश्वरीय आदेश से संबंधित है। हमारी ज़िम्मेदारी उपलब्ध देखभाल के साधन उपयोग करना, सौंपे गए अधिकार निभाना और अल्लाह की सहायता माँगना है।

यह मेल सामान्य मामलों पर भी लागू होता है। नौकरी तलाशते समय आवश्यक कौशल सीखें, खोजें, आवेदन करें और अनुभवी लोगों से सलाह लें। चयन न हो तो सुधर योग्य बात देखें और दूसरा रास्ता आजमाएँ। हर बाधा को रोज़ी का अंत न समझें और तबक्कुल की घोषणा को साधन खोजने का विकल्प न बनाएँ।

जिसे नियंत्रित नहीं कर सकते उसे अल्लाह के सुपुर्द करना

आप प्रिय व्यक्ति को सलाह दें और उत्तर न मिले। स्पष्ट समझा सकते हैं, उचित समय चुन सकते हैं और अपना तरीका जाँच सकते हैं, लेकिन उसका दिल नियंत्रित नहीं कर सकते। अल्लाह ने अपने नबी से कहा: “तुम जिसे चाहो उसे हिदायत नहीं दे सकते, बल्कि अल्लाह जिसे चाहता है हिदायत देता है।” (अल-क्रसस, 28:56) दुआ और दयालुता जारी रखने के लिए किसी के पीछे सहमत होने तक पड़ना या उसके हर चुनाव की ज़िम्मेदारी लेना आवश्यक नहीं।

कुछ चिंता ऐसे कदम से उठ सकती है जो अभी लिया नहीं गया। उसे पहचानें और काम करें: भेजा जाने वाला संदेश, व्यवस्थित किया जाने वाला खर्च या लौटाया जाने वाला अधिकार। जो कर सकते थे कर लिया हो और अभी कोई उपयोगी काम न बचा हो, तो बार-बार कल्पना नई शक्ति नहीं

देती। ज्ञान और क्षमता की सीमाएँ यद्वर रखें और प्रतीक्ष में अल्लाह की सहायता लें।

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने अल-बर बिन आज़िब, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, को सोते समय कहने के लिए सिखाया:

जब बिस्तर पर जाओ तो नमाज़ जैसा वुजू करो, फिर दाहिनी कंधाट लेटो और कहो: “ऐ अल्लाह! मैं अपना चेहरा तेरे सुपुर्द करता हूँ, अपना मामला तुझे सौंपता हूँ और तेरी चाहत तथा तेरे भय में अपनी पीठ तेरी शरण में रखता हूँ। तुझसे बचने का न कोई अभय है और न रास्ता, सिवा तेरी ओर आने के। ऐ अल्लाह! मैं तेरी उतारी हुई किताब और तेरे भेजे हुए नबी पर ईमान लाया।” यदि उस रात मर जाओ तो फ़ितरत पर होगे। इन्हें अपने बोले हुए अंतिम शब्द बनाओ। उन्होंने कहा: मैंने इन्हें नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के सामने दहेराया और जब “ऐ अल्लाह! मैं तेरी उतारी हुई किताब पर ईमान लाया” तक पहुँचा, तो कहा “और तेरे रसूल पर।” उन्होंने कहा, “नहीं: ‘और तेरे भेजे हुए नबी पर।’”³⁷

दिन के अंत में अपनी क्षमता का प्रयास और कमियों पर क्षमा-याचना करने के बद्द मामले अल्लाह को सौंपते हैं। नबी उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, द्वारा अल-बर के शब्द सुधारना हमें निर्धारित ज़िक्र के शब्द उसी तरह सीखना सिखाता है जैसे वे पहुँचे हैं। क़ुरआन में फ़िराओन के लोगों का मोमिन कहता है: “मैं अपना मामला अल्लाह के सुपुर्द करता हूँ। निश्चय ही अल्लाह बंदों को देखने वाला है।” (गाफ़िर, 40:44)

37 सही ह अल-बुखारी, वुजू की क़िताब, 247। उद्धरण में हदीस, अल-बरा का उत्तर और दुआ के शब्दों का नबी द्वारा सुधार शामिल है, जो प्रेषित शब्दों की सावध नीति का है। [स्रोत](#)

भय बना रह सकता है, लेकिन आप जानते हैं कि उत्तर कैसे देना है। क्या वह किसी संभव व्यावहारिक कदम की ओर संकेत करता है? उसे उठाएँ। क्या वह ऐसी बात की ओर लौटा रहा है जो नियंत्रण से बाहर है? उसे अल्लाह को सौंपें। इस समझ के साथ प्रयास जारी रहता है, बिना पूरे दिन को कल की गारंटी लेने की कोशिश बना दिए।

तक्रदीर घटित होने पर दिल के लिए मार्गदर्शन

जिस बात का भय था वह हो जाने के बाद

विपत्ति से पहले आप उससे रोक सकने वाली बात सोचते हैं। घटित होने पर दूसरी आवश्यकता उभरती है: उसे कैसे सहेंगे और अब क्या करना चाहिए? आप वही क्षण बार-बार दोहरा सकते हैं और चाह सकते हैं कि घटनाएँ अलग होतीं। कुछ विचार सुधार योग्य मालूम दीखते हैं, लेकिन उद्देश्यहीन दोहराव वर्तमान की माँग से भटका सकता है।

अल्लाह तआला कहता है: “कोई मुसीबत अल्लाह की अनुमति के बिना नहीं आती; और जो अल्लाह पर ईमान रखता है, वह उसके दिल को मार्ग दिखाता है।” (अत-तग़ाबुन, 64:11) अस-सअदीइसे विपत्ति के समय दिल को सब्र और समर्पण की ओर मार्गदर्शन बताते हैं।³⁸ यह ज्ञान दुखते दिल को सहाय देता है: जो हुआ वह अल्लाह के ज्ञान और तक्रदीर से बाहर नहीं हुआ।

अपने रब की हिकमत पर विश्वास के लिए विपत्ति की विशेष हिकमत खोज लेना आवश्यक नहीं। शायद न जानें कि बीमारी अभी क्यों आई या चाहा हुआ अवसर हाथ से क्यों निकला। इतना पर्याप्त है कि अल्लाह पर अन्यत्र

38 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अररहम न, अत-तग़ाबुन 64:11 की तफ़सीर: विपत्ति में दिल की हिदमत और ईमान, समर्पण तथा कर्म से उसका संबंध आशय प्रस्तुत है। [स्रोत](#)

का आरोप न लगाएँ और करने योग्य काम के लिए मार्गदर्शन माँगें। केवल अनुमान यह स्थापित नहीं कर सकता कि कोई विशेष घटना किसी निश्चित अदृश्य कारण से हुई।

तकदीर और व्यावहारिक साधन

अब्दुल्लाह बिन अब्बास, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

उमर बिन अल-खत्ताब, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, शाम की ओर निकले। जब सर्ग पहुँचे, तो सेनाओं के सेनापति अबू उबैदा बिन अल-जरह और उनके साथी मिले और बताया कि शाम में महामरी फैल गई है। इब्न अब्बास ने कहा: उमर ने कहा, “मेरे पास पहले मुहाजिरों को बुलाओ।” उन्होंने उन्हें बुलाया, सलाह की और बताया कि शाम में महामरी फैली है। उनकी राय अलग हुई। कुछ ने कहा, “आप एक उद्देश्य से निकले हैं और हमारी राय नहीं कि उससे लौटें।” दूसरों ने कहा, “आपके साथ बचे हुए लोग और अल्लाह के रसूल के साथी हैं; हमारी राय नहीं कि उन्हें इस महामरी में ले जाएँ।” उन्होंने कहा, “मेरे पास से चले जाओ।” फिर कहा, “अंसार को बुलाओ।” मैंने उन्हें बुलाया, उन्होंने उनसे सलाह की और वे भी मुहाजिरों की तरह चले तथा उसी प्रकार मतभेद किया। उन्होंने कहा, “मेरे पास से चले जाओ।” फिर कहा, “यहाँ कुरैश के उन बुजुर्गों में से जो मौजूद हैं उन्हें बुलाओ जिन्होंने फ़तह के समय हिजरत की थी।” मैंने उन्हें बुलाया और उनमें दो लोगों का भी मतभेद नहीं हुआ। उन्होंने कहा, “हमारी राय है कि लोगों को लेकर लौट जाँ और उन्हें इस महामरी के सामने न ले जाएँ।” उमर ने लोगों में घोषणा की, “सुबह मैं प्रस्थान के लिए सवार होऊँगा, तुम भी तैयार हो जाना।” अबू उबैदा बिन

अल-जर्ह ने कहा, “क्या अल्लाह की तक्रदीर से भाग रहे हैं?” उमर ने कहा, “काश यह बात तुम्हारे अलावा किसी और ने कही होती, अबू उबैदा! हाँ, हम अल्लाह की तक्रदीर से अल्लाह की तक्रदीर की ओर भागते हैं। मान लो तुम्हारे ऊँट किसी ऐसी घाटी में उतरें जिसके दो किनारे हों, एक हरा-भरा और दूसरा बंजर: हरे-भरे में चराओ तो क्या अल्लाह की तक्रदीर से न चराओगे, और बंजर में चराओ तो क्या अल्लाह की तक्रदीर से न चराओगे?” फिर अब्दुर्रहमान बिन औफ़ आए; वे किसी ज़रूरत से अनुपस्थित थे। उन्होंने कहा, “इस बारे में मेरे पास ज्ञान है। मैंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, को कहते सुना, ‘जब किसी धरती में उसके हमे की खबर सुनो तो उसमें प्रवेश मत करो। और जिस धरती में तुम हो वहाँ हो जाए तो उससे भागकर मत निकलो’” उमर ने अल्लाह की प्रशंसा की और फिर प्रस्थान किया।³⁹

यह वृत्तान्त दिखाता है कि तक्रदीर पर विश्वस परामर्श और लोगों की सुरक्षा के आयों के साथ चलता है। बीमारी का उपचार करें, अपनी देखभाल में रहने वालों की रक्षा करें और हानि के जिन कारणों का समाधान कर सकते हैं करें। साधन और परिणाम सब अल्लाह की तक्रदीर के भीतर हैं। उस पर विश्वास ज़िम्मेदारी छोड़ने का बहाना नहीं।

39 सहीह अल-बुखारी, चिकित्सा की किताब, 5729: सर्ग में उमर की घटना। सर्ग सीरिय के रास्ते का स्थान है; अजनाद: सैय ज़िले, मुखिह अला ज़हर: सुबह स वशी परलौटन; उदवतान: दो ओर। स्रोत

यदि पीड़ा दूसरे के अन्याय से आई है, तो अल्लाह की तकदीर से उसका होना अन्याय को हलाल नहीं बनाता। आप सब रखते हुए वैध साधनों से उसे हटाने का प्रयत्न कर सकते हैं। नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

जिसने अल्लाह को रब, इस्लाम को धर्म और मुहम्मद को रसूल मानकर संतोष किया, उसने ईमान की मिठास चख ली।⁴⁰

अपने रब और उसके धर्म से संतुष्ट होने के लिए किसी के आपके विरुद्ध किए गए पाप को सही मानना आवश्यक नहीं। ईमान न्याय कायम रखने, ज़िम्मेदारियाँ निभाने और वैध तरीकों से अन्याय समाप्त करने में सहायता करता है।

सहने में व्यासहायता देना है

पहचानने से शुरू करें कि विपत्ति क्या माँगती है। जिसकी आय चली गई उसे खर्च व्यवस्थित करना और नया स्रोत खोजना चाहिए। जिसका परिजन बीमार है उसे देखभाल करनी और संभव उपाय जानने चाहिए। परिवार या भरोसेमंद अनुभवी लोगों से मदद ली जा सकती है। ज़िम्मेदारी का अर्थ सब कुछ अकेले उठाना नहीं।

जो सुधर सकता है और जो बीत गया, उनमें अंतर करें। लापरवाही की थी तो स्वीकारना और प्रभाव सुधारना नेक कर्म हैं। कोई बात क्षमता से बाहर थी तो अपने ऊपर ऐसी ज़िम्मेदारी न रखें जो थी ही नहीं। अब क्या कर

40 सहीह मुस्लिम, 34: अल्लाह को रब, इस्लाम को धर्म और मुहम्मद को रसूल मानकर प्रसन्न होना। सहीह मुस्लिम में शामिल प्रमाणिक हदीस। [स्रोत](#)

सकते हैं, यह पछून विपत्ति को दोहराते रहने से शेष कर्तव्य निभाने की ओर ले जाता है।

इस सब के दौरान दुआ कर सकते हैं, रो सकते हैं और राहत माँग सकते हैं। दिल का मार्गदर्शन सहायता की आवश्यकता मिटाता नहीं। वह सिखाता है कि कहाँ लौटना है और पीड़ा को अन्याय या निराशा बनने से बचाता है। सब एक छोटा कदम आगे बढ़ा सकता है: निषिद्ध शब्द रोकना, आवश्यक ज़रूरत सँभालना या मदद स्वीकारना। आप आशा रखते हैं कि अगला कदम उठाने में अल्लाह सहायता करेगा।

वह दुःख जो जानता है कहाँ लौटना है

ईमान के साथ आँसू

जब प्रिय व्यक्ति की मृत्यु हो जाए या वह लंबे समय तक दूर रहे, तो आप कोई अमूर्त व्यक्ति नहीं खोते। उसका साथ, आवाज़ और वे छोटी बातें खोते हैं जिनमें उसकी उपस्थिति के अभ्यस्त थे। जिस अवधि में लगा था कि सँभल गए हैं, उसके बाद भी शोक अचानक आ सकता है। ऐसी पीड़ा को दया और समझ चाहिए। उसका दिखाई देना पीड़ित के ईमान पर निर्णय नहीं बनना चाहिए।

याक़ूब, उन पर शांति हो, के वृत्तान्त में हम पढ़ते हैं:

उन्होंने उसे मुँह फेर लिया और कहा, “हाय यूसुफ़ का दुःख!” शोक से उनकी आँखें सफ़ेद हो गईं और वे अपना दुःख भी तर रोके हुए थे। उन्होंने कहा, “अल्लाह की क़सम! आप यूसुफ़ को यद्द करते रहेंगे, यहाँ तक कि घुल जाँ या नष्ट हो जाएँ।” उन्होंने कहा, “मैं अपनी व्यकुलता और दुःख की शिकायत केवल अल्लाह से करता हूँ, और अल्लाह की ओर से वह जानता हूँ जो तुम नहीं जानते। मेरे बेटो! जाओ, यूसुफ़ और उसके भाई की ख़बर खोजे और अल्लाह की राहत से निराश न हो। अल्लाह की राहत से केवल अविश्वासी लोग निराश होते हैं।” (यूसुफ़, 12:84-87)⁴¹

41 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्-रहम न, यूसुफ़ 12:86 की तफ़सीर: याक़ूब की अल्लाह से फ़रियाद और परिवार से फिर मिलने की आशा। [स्रोत](#)

ये आयतें गहरे दुःख के साथ जारी आशा, दुआ और प्रयास दिखती हैं। याकूब की अल्लाह से शिकायत उसके प्रति ईमान नहीं तोड़ती; बेटों को दी गई खेज की ज़िम्मेदारी उसी पीड़ा के बीच शुरू होती है। शोकग्रस्त व्यक्ति को समय और सहारा चाहिए हो सकता है, और फिर भी दुःख बीतने से पहले कुछ दयालुता तथा उपयोगी काम करने की क्षमता बन रही सकती है।

अनस बिन मलिक, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

हम अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के साथ अबू सैफ़ लोहार के पास गए, जो इब्राहीम, उन पर शांति हो, के दूध-पिता थे। अल्लाह के रसूल ने इब्राहीम को लिया, चूमा और उनकी सुगंध ली। बाद में हम फिर उनके पास आए जबकि इब्राहीम अंतिम साँसें ले रहे थे और अल्लाह के रसूल की आँखों से आँसू बहने लगे। अब्दुरहमान बिन औफ़ अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा, “अल्लाह के रसूल, आप भी?” उन्होंने कहा, “इब्न औफ़, यह दया है।” फिर और आँसू आए और उन्होंने कहा, “आँख आँसू बहाती है, दिल दुखी होता है और हम केवल वही कहते हैं जिससे हम सब प्रसन्न हो। इब्राहीम, तुम्हारे बिछड़ने से हम सचमुच दुखी हैं।”⁴²

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने अपने आँसुओं को दया कहा, दिल के दुःख का उल्लेख किया और ज़बान को सब की अप्रसन्नता की बात से बचाया। ये सब ममिन में साथ हो सकते हैं। हम सब के प्रमाण के

42 सहीह अल-बुखारी, जनज़ों की किताब, 1303। अंश घटन में बी के अंतिम शब्दों पर समाप्त होत है। स्रोत के अंत में मूसा का पुष्कारक वर्णन सन्दर्भ से संबंधित है। अल-कैन: लोहार; ज़िअरुहु: दूध पिलाने वाली का पति; यज़ूदु बिस्मिहि: मृत्यु के निकट हमें। स्रोत

लिए आँसू दबाने को नहीं कहते; हानि की घड़ी में ईमान बचाने और ज़िम्मेदारियाँ निभाने में सहायता करते हैं।

हानि की घड़ी में साथ रखने वाले शब्द

अल्लाह उन लोगों का वर्णन करता है जो मुसीबत आने पर कहते हैं: “हम अल्लाह ही के हैं और उसी की ओर लौटेंगे।” (अल-बक्ररह, 2:156) ये शब्द दुखी व्यक्ति को यह दिलाले हैं कि वह और जिसे उसने खोया दोनों अल्लाह के बंदे हैं तथा सब उसी की ओर लौटेंगे। ये मुसीबत को नकारते नहीं; उसे ईमान के साथ स्वीकारने में सहायता करते हैं।

उम्म सलमा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

मैंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, को कहते सुना, “जिस बंदे पर मुसीबत आए और वह कहे, ‘हम अल्लाह के हैं और उसी की ओर लौटेंगे। ऐ अल्लाह! मुझे मेरी मुसीबत में प्रतिफल दे और उसके बदले मुझे उससे बेहतर दे,’ तो अल्लाह उसे उसकी मुसीबत में प्रतिफल देता है और उसके स्थान पर बेहतर प्रदान करता है।” उन्होंने कहा: जब अबू सलमा का देहांत हुआ, तो मैंने वही कहा जिसका अल्लाह के रसूल ने आदेश दिया था, और अल्लाह ने उनके स्थान पर मुझे उसे बेहतर दिया: अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो।⁴³

43 सहीह मुस्लिम, जन ज़ों की किताब, 918b। हदीस और उसके बाद उम्म सलमा के शब्द इस वर्णन के अनुसार हैं। [स्रोत](#)

उन्होंने नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, की सिखई दुआ की और अल्लाह ने उनके वर्णित भले परिणाम का रस्ता खोला। आप भी दुआ और अल्लाह की कृपा की आशा कर सकते हैं। उनके बदले की विशेष शक्ल को अपनी आशा की शर्त न बनाएँ और न यह वादा करें कि हर शोकग्रस्त को उसी तरह का बदला मिलेगा।

अनस, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, एक स्त्री के पास से गुज़रे जो क़ब्र के निकट रो रही थी। उन्होंने कहा, “अल्लाह से ओ और सब्र करे।” उसने कहा, “मुझे छोड़ दें! आप पर मेरी मुसीबत नहीं आई।” वह उन्हें पहचानती नहीं थी। उसे बतया गया कि वे नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, थे। वह उनके दरवाज़े पर आई और वहाँ कोई द्वारपाल नहीं पाया। उसने कहा, “मैंने आपको पहचाना नहीं था।” उन्होंने कहा, “सब्र पहले आघात के समय होता है।”⁴⁴

ये शब्द पहली चोट के समय सब्र की महानता दिखाते हैं। मुसीबत की शुरुआत में कमी हुई हो तो क्षमा माँगें, उसके बाद हुआ अन्याय सुधरें और शेष परिस्थिति में सब्र जारी रखें। कठिन घड़ी आने वाले दिनों में हर मजने का कारण नहीं बननी चाहिए।

44 सही ह अल-बुखारी, जनाज़ों की कितब, 1283: क़ब्र के पास स्त्री की घटना। [स्रोत](#)

प्रेम को कर्म में जारी रहने देना

मातःपिता की मृत्यु के बाद उनके लिए कुछ करने की चाह हो सकती है। दुआ उनका सम्मान करने का रास्ता बन रही है। अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

जब मनुष्य मरता है तो उसके कर्म बंद हो जाते हैं, सिवा तीन के: जारी रहने वाला सदका, वह ज्ञान जिससे लाभ लिया जाए या नेक संतान जो उसके लिए दुआ करे।⁴⁵

उनकी ओर से सदका देना एक और भलाई है। अइशा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करती हैं:

एक व्यक्ति नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास आया और कहा, “अल्लाह के रसूल! मेरी माँ का अचानक देहांत हो गया। और वे वसीयत नहीं कर सकीं। मुझे लगता है कि यदि बने पातीं तो सदका करतीं। यदि मैं उनकी ओर से सदका करूँ तो क्या उन्हें प्रतिफल मिलेगा?” उन्होंने कहा, “हाँ।”⁴⁶

इस तरह याद की तड़प दुआया ऐसी भलाई बन सकती है जिससे मृतक को लाभ पहुँचे। पिता के प्रियजनों से संबंध निभाने के विषय में अब्दुल्लाह बिन दीनार, इब्न उमर, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, के बारे में बयान करते हैं:

मक्का के रास्ते में एक बहू उनसे मिला। अब्दुल्लाह ने उसे सलाम किया, जिस गधे पर सवार थे वह दे दिया। और अपने सिर की पगड़ी भी दे दी।

45 सहीह मुस्लिम, वसीयतों की किताब, 1631। उद्धरण हदीस के शब्दों के अनुसार है। [स्रोत](#)

46 सहीह मुस्लिम, ज़कात की किताब, 1004a: प्रश्न और उत्तर। इम्तु लिखत नसुह: उसकी अचानक मृत्यु हुई। [स्रोत](#)

इब्न दीन र ने कहा: हमने उसे कहा, "अल्लाह आपके मामले सँवारे! ये बढ़ू हैं और इन्हें थोड़ा भी संतुष्ट कर देता है।" अब्दुल्लाह ने कहा, "इस व्यक्ति का पिता उमर बिन अल-खत्ताब का मित्र था। मैंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, को कहते सुना, 'संतान की सबसे बड़ी भलाइयों में यह है कि वह अपने पिता के प्रियजनों से संबंध निभाए।'"⁴⁷

इब्न उमर की दयालुता पिता के जीवन से बचे संबंध तक पहुँची। इससे पता चलता है कि प्रेम वियोग के आगे भी नेक कर्म ले जा सकता है: माता-पिता के प्रिय लोगों की खबर लें, अपनी क्षमता की भलाई और दुआ दें तथा अल्लाह से उसका प्रतिफल चाहें।

दूर रहने वाले जीवित व्यक्ति या ऐसी परिस्थितियों का भी दुःख हो सकता है जो बदल गई और लौट नहीं सकतीं। देखें कि कौन-सा लाभकारी संबंध बचा है और किसे बीता हुआ स्वीकारना है। हर पुराना दिन नहीं लौट सकता, लेकिन शायद संबंध सुधरे, टला कर्तव्य पूरा हो या बचा हुआ स्नेह सुरक्षित रहे।

हर पीड़ा आते ही उसका लाभ खोज लेना आवश्यक नहीं। पहले शायद कोई पास बैठे या व्यावहारिक ज़रूरत सँभले। भरोसेमंद व्यक्ति से व्यथा कहना और मदद माँगना दुःख को अल्लाह के सामने रखने से नहीं रोकता। आप उससे उसकी क्षमता की मदद माँगते हैं और हर मामले में अपने रब के मोहताज रहते हैं।

47 सहीह मुस्लिम, नेकी, रिश्ते और आचरण की किताब, 2552a: इब्न उमर का वर्णन। बुद्धनलि-उमर: उमर का मित्र। [स्रोत](#)

शोकग्रस्त व्यक्तिके साथ कोमलता

हानि झेलने वाले के पास हों तो बहुत बोलने से पहले उसकी ज़रूरत देखें। शायद वह खोए हुए व्यक्ति के बारे में बोलना चाहे या बोल ही न सके। पूछें कि कैसे मदद कर सकते हैं और कोई निश्चित संभव सेवा दें: भोजन, काम से जाना या बच्चे की देखभाल। ये ऐसी सेवाएँ हैं जिन्हें दुखी व्यक्ति समझ सकता है और लाभ ले सकता है।

उसके शोक को स्वीकारने की शर्त दिनचर्या में शीघ्र लौटना न बनएँ। वह एक घंटा आनंद ले और फिर रो पड़े, या काम सँभल ले लेकिन सामाजिक बैठक असंभव लगे। उसकी दिखाई आवश्यकताओं का उत्तर दें और आंतरिक अवस्था को धर्म की कमज़ोरी से न जोड़ें। जब आप की क्षमता से आगे की मदद चाहिए, तो उसे पाने में सहायता दें।

हानि की पीड़ा बनी रहते हुए भी मोमिन दुआ और भलाई के कर्मों में ऐसा काम पाता है जिससे प्रियजनों को लाभ हो और उसे अल्लाह की दया तथा उससे मिलने की आशा के साथ जीने में मदद मिले।

बीमारी के दिनों में सब्र

खैरियत की दुआ करना

बीमारी उन कामों को बदल देती है जो पहले बिना सोचे करते थे। साधारण हरकत के लिए मदद चाहिए, दिन को उपचार और विश्राम के अनुसार रखना पड़े या परिचित काम न हो सके। शारीरिक दर्द के साथ बेझ होने का एहसास भी दुखा सकता है। आपको गरिमा बचाने वाली देखभाल और क्षमता के अनुसार अल्लाह की इबादत में सहायता देने वाली समझ चाहिए।

अय्यूब, उन पर शांति हो, के वृत्तान्त में अल्लाह तआला कहता है:

और अय्यूब को यद्द करो, जब उन्होंने अपने रब को पुकारा, “मुझे तकलीफ़ पहुँची है और तू दया करने वालों में सबसे अधिक दयालु है।” तो हमने उनकी पुकार स्वीकार की, उनकी तकलीफ़ दूर की और उन्हें उनका परिवार तथा उतने ही और उनके साथ दिए, अपनी दया और इबादत करने वालों के लिए याददिहानी के रूप में। (अल-अंबिया, 21:83-84)

अय्यूब ने अपनी तकलीफ़ बताई और सबसे दयावान को पुकारा। अल्लाह ने उनकी प्रशंसा की: “हमने उन्हें सब्र करने वाला पाया। कितना अच्छा बंदा! वह बहुत लौटने वाला था।” (साद, 38:44) राहत की प्रार्थना सब्र के साथ थी। दर्द बताना और खैरियत माँगना ईमान या अल्लाह की ओर लौटने के विपरीत नहीं।

आइशा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करती हैं:

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, अपने परिवार के किसी व्यक्ति के लिए सुरक्षा की दुआ करते, दाहिने हाथ से फेरते और कहते, “ऐ अल्लाह, लोगों के रब! तकलीफ़ दू कर। उसे शिफ़ा दे, तू ही शिफ़ा देने वाला है। तेरी शिफ़ा के सिवा कोई शिफ़ा नहीं: ऐसी शिफ़ा जो कोई बीमारी शेष न छोड़े।”⁴⁸

अल्लाह से शिफ़ा माँगे, उपचार लें और शेष पीड़ा में उसकी सहायता की आशा रखें। बीमार व्यक्ति की दुआ और देखभाल की ज़रूरत एक ही दिन में साथ होती है।

आपकी क्षमता में क्या शेष है

बीमारी से पहले की सेहत से तुलना हर काम छोटा दिखा सकती है। लेकिन क्षमता बदल गई है; जो अब संघर्ष माँगता है वह क्लेश आसान रहा होगा। अपनी परिस्थितियों में लागू इबादत के नियम पूछें और निर्धारित ढंग से जो संभव हो करें। अल्लाह की दी हुई रियायतों की अज्ञानता से स्वयं को कठिन ईश्वर में न डालें।

अता बिन अबी रबाह ने कहा:

इब्न अब्बास ने मुझसे कहा। “क्या मैं तुम्हें जन्नत वालों में से एक स्त्री दिखाऊँ?” मैंने कहा, “हाँ।” उन्होंने कहा। “यह काली स्त्री नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास आई और कहा, ‘मुझे दौरे पड़ते

48 सहीह अल-बुखारी, चिकित्सा की किताब, 5743: नबी का कर्म और दुआ, बाद की पुष्टि कारक सनद के बिन। [स्रोत](#)

हैं और मेरा शरीर खुल जात है, इसलिए मेरे लिए अल्लाह से दुआ करें।' उन्होंने कहा, 'चाहो तो सब्र करो और तुम्हारे लिए जन्नत है; चाहो तो मैं अल्लाह से तुम्हारे लिए खैरियत की दुआ करूँ।' उ सने कहा, 'मैं सब्र करूँगी।' फिर कहा, 'मेरा शरीर खुल जाता है, इसलिए दुआ करें कि वह न खुले।' उन्होंने उसके लिए दुआ की।"⁴⁹

उस स्त्री ने शुभ सूचना पाकर सब्र चुना, साथ ही शरीर की सुरक्षा से संबंधित विशेष माँग बन ए रखी। हम सीखते हैं कि सब्र की सामान्य अपील के नर्घे बीमर की ज़रूरतें मिटा न दी जाएँ। वह एक पीड़ा सह सकता है और दूसरी में मदद का मोहताज हो सकता है; अपनी तकलीफ़ बता सकता है और उसे दूर करने की माँग कर सकता है।

देखभाल करने वाले से बिना बताए समझ लेने की अपेक्षा के बजाय ज़रूरतें समझानी पड़ सकती हैं। बताएँ कि क्या आराम या थकावट देता है और उपचार में अस्पष्ट बात योग्य लोगों से पूछें। आवश्यक मदद स्वीकार करना पहले दूसरों के लिए किया हुआ नहीं मिटाता और न आपका स्थान घटाता है। जीवन में भूमिकाएँ बदलती हैं; आज के मज़बूत को कल सह्यता चाहिए हो सकती है।

49 सही ह अल-बुखारी, रोगियों की वित्त ब, 5652: दौरे आने वाली स्त्री, अता द्वारा इब्न अब्बस से वर्णित। नबी ने उसे विशेष ख़ुशखबरी दी। इसे दूसरे रोगी के लिए उपचारय दुआ छोड़ना आवश्यक नहीं होता। स्रोत

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

मुसलमान को जो भी थकान, बीमारी, चिंता, शोक, चोट या व्यथा पहुँचती है—यहाँ तक कि चुभने वाला काँटा भी—अल्लाह उसके माध्यम से उसके कुछ पाप मिटा देता है।⁵⁰

यह हदीस मुसलमान की तकलीफ़, यहाँ तक कि छोटी चोट, के माध्यम से पाप मिटने की आशा देती है। दर्द समाप्त होने की दुआ के साथ वह आशा याद रखें। शुभ सूचना से लाभ पाने के लिए पीड़ा लंबी करना आवश्यक नहीं।

इसलिए आसपास के लोगों की दया यह है कि वे आपकी थकावट की बात मानें, न कि इस रिपोर्ट से उसे छोटा दिखाएँ। काँटे का उल्लेख अल्लाह की कृपा की व्यापकता बताता है और सिखाता है कि छोटी लगने वाली बात भी उससे छिपी नहीं। आगंतुकों को दिखे बिना दर्द लौट सकता है, जबकि रोगी जानता है कि वह नींद कैसे तोड़ता या हरकत कैसे रोकता है।

साबित अल-बुनसी की अनस, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, से मुलाकात में सीधे शब्दों में मदद माँगना दिखाई देता है। अब्दुलअज़ीज़ ने कहा:

मैं और साबित अनस बिन मालिक के पास गए। साबित ने कहा, “अबू हमज़ा, मैं बीमार हूँ।” अनस ने कहा, “क्या मैं तुम्हारे लिए अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, की शिफ़ा की दुआ पढ़ूँ?” उन्होंने कहा, “हाँ।” उन्होंने कहा, “ऐ अल्लाह, लोगों के रब, तकलीफ़ दूर करने वाले! शिफ़ा दे। तू ही शिफ़ा देने वाला है; तेरे सिवा

50 सही ह अल-बुखारी, 5641: थकान, बीमारी, चिंता और दुख से गुनहों का प्रयत्नित। सही ह अल-बुखारी में शामिल प्रमाणिक हदीस नसब: थकान; वसब: बीमारी। [स्रोत](#)

शिफ़ा देने वाला कोई नहीं। ऐसी शिफ़ा दे जो कोई बीमारी शेष न छोड़े।”⁵¹

साबित ने बीमारी बताई, अनस ने जानी हुई नबवी शिफ़ा की दुआ पेश की और साबित ने स्वीकार की। ऐसे आदान-प्रदान से रोगी को कोमलता और सीख मिलती है: प्रमाणित दुआ सुनता है और अपनी शिकायत पर ध्यान देने वाला पाता है। अच्छी तरह सहने का प्रमाण देने के लिए दर्द छिपाना आवश्यक नहीं।

जब आप बीमार की देखभाल करें

देखभाल करने वाला दैनिक ज़िम्मेदारियाँ उठाता है जो लंबे समय चल सकती हैं। उसे सब्र और दयालुता चाहिए, साथ ही जहाँ उपलब्ध हों सझा कर्तव्य और सहायता भी। जमा थकावट स्वीकारने से अधिक टिकाऊ देखभाल की व्यवस्था संभव होती है। असमर्थता तब तक छिपाना जब तक रोगी पर क्रोध न बन जाए, दोनों को नुकसान देता है।

रोगी से सीधे बात करके, निजी बातों में अनुमति लेकर और जे समझा सकते हैं समझाकर उसकी गरिमा बचाएँ। एक क्षेत्र की असमर्थता हर क्षेत्र में उसकी आवाज़ समाप्त न करे। आगंतुक कब आएँ या विश्राम कब हो जैसी साधारण पसंद भी महत्वपूर्ण हो सकती है, क्योंकि थोपी हुई माँगों से भरे दिन में वह कुछ चुनाव वापस देती है।

51 सही ह अल-बुखारी, चिकित्सा की किताब, 5742। साबित अल-बुनसी हैं, जो तब्रि ई हैं। अब्दुल अज़ीज़ इब्न सुहैब हैं। घटन सन्द के बाद उद्धृत है। [स्रोत](#)

यहाँ बीमारी के दौरान ईमान और अच्छे जीवन का संबंध स्पष्ट होता है। रोगी अल्लाह की दया और प्रतिफल की अशा रखता है, संभव काम करता है और परिवार से कोमलता पाता है। देखभाल करने वाला अपनी भलाई का प्रतिफल चाहता है और उसे देने के लिए आवश्यक सहारा माँगा है। बीमारी अल्लाह के हटाने तक रहती है, लेकिन रोगी और आसपास के लोगों के काम उसके दिन को अधिक दयालु और गरिमामूर्ण बना सकते हैं।

रास्ता लंबा हो तो आशा

वह प्रयास जिसका फल अभी नहीं दिखा

जो कर सकते हैं करने के बाद भी लंबी प्रतीक्षा हो सकती है। बच्चे को सलाह दें और बदलाव न दिखाएं, या मामला सुधारने में वही बाधा मिले। लंबे इंतज़ार में अलग प्रश्न मिल जाते हैं: सब्र चाहिए, दूसरा तरीका चाहिए या अनुपयोगी हो चुकी चीज़ छोड़नी है? केवल लगे रहना उत्तर नहीं देता। कर्म को सहारा देने वाली आशा और उसकी समीक्षा का विवेक चाहिए।

नूह, उन पर शांति हो ने कहा:

उन्होंने कहा, “मेरे रब! मैंने अपनी क़ौम को रत-दिन बुलाया, लेकिन मेरे बुलावे ने उनका भगना ही बढ़ाया। जब भी मैंने उन्हें बुलाया तब कि तू उन्हें क्षमा करे, उन्होंने कानों में उँगलियाँ डाल लीं, अपने ऊपर कपड़े ओढ़ लिए, अड़े रहे और बहुत घमंड किया। फिर मैंने उन्हें खुले रूप में बुलाया। फिर उनसे सार्वजनिक रूप में कहा और अकेले में भी समझाया।” (नूह, 71:5-9)

आयतों श्रोताओं की अस्वीकृति के बावजूद अलग-अलग तरीकों से जारी निमंत्रण दिखाती हैं। हम भलाई पहुँचाने में संभव प्रयास करना, बदल सकने वाले तरीके जाँचना और नियंत्रण से बाहर प्रतिक्रियाओं पर सब्र सीखते हैं। नबी अल्लाह की वहाँ के अनुसार काम करते थे; किसी काम का लंबा चलना अकेले प्रमाण नहीं कि हर चुने तरीके पर टिके रहना चाहिए।

उद्देश्य सही हो सकता है और तरीका बदलने की आवश्यकता हो सकती है। बच्चा सलाह न समझे तो समय, लंब ई और ढंग जाँचें। परियोजना अटके तो कारण ऐसे व्यक्ति के साथ देखें जो उनका मूल्य त्कन कर सके। सा धन बदलना कमज़ोर आशा नहीं दिखात ॥ शायद लाभ का सच्चा प्रयास इसी कर्म की माँग करता हो।

जब दूसरे की प्रतिक्रिया आपकी पहुँच से बाहर हो

आइशा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से पूछा:

“क्या आप पर उहुद के दिन से अधिक कठिन कोई दिन आय़ा?” उन्होंने कहा, “मैंने तुम्हारी क़ौम से जो सह़ा वह सह़ा। उससे सबसे कठिन बात अक़बा के दिन सहनी पड़ी, जब मैंने अपने आफ़ो इब्न अब्द यालील बिन अब्द कुलाल के सामने प्रस्तुत किया और उसने मेरी इच्छा के अनुसार उत्तर नहीं दिया। मैं गहरे शोक में चल पड़ा और अपने आसपास का होश तब आया जब क़र्न अस-सआलिब पहुँचा। मैंने सिर उठाया तो एक बादल छाया किए था। देखा तो उसमें ज़िब्रील थे। उन्होंने पुकारकर कहा, ‘अल्लाह ने तुम्हारी क़ौम की बतें और तुम्हें दिया उनका उत्तर सुन लिया है। उसने पहाड़ों का फ़रिश्ता तुम्हारे पास भेजा है ताकि उनके विषय में जो चाहो आदेश दो।’ पहाड़ों के फ़रिश्ते ने मुझे पुकारा, सलाम किया और कहा, ‘मुहम्मद!’ फिर मेरी इच्छा के संबंध में कहा, ‘यदि चाहो तो मैं दोनों पहाड़ों को उन पर मिला दूँ।’ नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा, “बल्कि मैं अशा रखता हूँ कि अल्लाह उनकी

संत ज्ञ में ऐसे लोग पैदा करेंगे जो केवल अल्लाह की इबादत करें और उसके साथ किसी को सझीदार न बनाएँ।”⁵²

घटन गहरी पीड़ा और उस दिन न मिले उत्तर से आगे की भलाई की आशा दिखाती है। वह व द्वा नहीं करती कि हर सलाह का मनचाहा फल मिलेगा। वह सिखती है कि किसी का भविष्य उस क्षण तक सीमित न करें जिसमें उसने हमारे साथ गलत किया, और केवल अपनी पीड़ा को उसके प्रति निर्णय तय न करने दें।

ऐसी भलाई जारी रखनी पड़ सकती है जिसका परिणाम धीमा हो, जैसे परिजन की देखभाल या बच्चे को सिखाना। तरीके की प्रभावशीलता पूछ और बदल सकते हैं, जबकि ठीक से निभाए जाने पर कर्तव्य का मूल्य बना रहता है। अधूरा परिणाम प्रयास को व्यर्थ नहीं करता, जैसे लंबी थकावट हर चुनाव के सही होने का प्रमाण नहीं।

जब गलती आप की हो

कभी आपके अपने व्यवहार का बाधा में हिस्सा होता है। तब राहत माँना गलती स्वीकारने और सुधारने की जगह नहीं लेता। यूनस, उन पर शांति हो, के वृत्तांत में अल्लाह तआला कहता है:

और मछली वाले को यद्द करो, जब वे क्रोधित होकर चले गए और समझे कि हम उन्हें तंगी में नहीं डालेंगे। उन्होंने अँधेरों में पुकारा, “तेरे सिवा कोई उपस्य नहीं। तू पाक है! निश्चय ही मैं ज़ुल्म करने वालों में

52 सही ह अल-बुखारी, सृष्टिके आरंभ की किताब, 3231: आइशा का प्रश्न और नबी का उत्तर। अल अखशब ज्ञ मक्का को घेरे हुए थे। पहलू हैं; कर्नअस -सआलिब उनके रास्ते का स्थान है। [स्रोत](#)

रहा हूँ।” तो हमने उनकी पुकार स्वीकार की और उन्हें व्यथा से बचाया।
इसी तरह हम ईमान वालों को बचाते हैं। (अल-अंबिया, 21:87-88)⁵³

उनकी दुआ अल्लाह की एकता स्वीकारने, उसकी पवित्रता बयान करने और अपनी गलतीमानने को जोड़ती है। यहाँ अशा सच्ची वापसी तक ले जाती है जिसके द्वारा व्यक्ति अल्लाह की दया चाहता है। गलती पहचानें तो उसे नम देकर सुधार सकते हैं, बजाय केवल अतीत का हिस्सा होने के कारण उसका बचाव करने के।

रास्ते की त्रुटि स्पष्ट हो तो सुधार उसी राहत का हिस्सा है जिसकी आवश्यकता है। बदलाव माफ़ी, पीड़ादायक ज़िद्द रोकने या अधिक जानने वाले से सच्चा प्रश्न करने से शुरू हो सकता है। आशा सीखने की क्षमता बचाती है; सफलता की उम्मीद रखने के लिए हर पुराने काम का बचाव ज़रूरी नहीं।

परिणाम कब पूरे हों नहीं जानते, लेकिन उपयोगी काम और कुछ न जोड़ने वाले देहरव में अंतर कर सकते हैं। अल्लाह से मदद माँगें, तरीका जाँचें और जहाँ भलाई स्पष्ट हो जारी रखें तब प्रतीक्षा में सुधार का काम शामिल होता है और दिल अल्लाह की कृपा से जुड़ा रहता है, राहत की एक ही चुनी शक्ल की माँग किए बिना।

53 अत-तबरी, जामि अ अल-बयान, अल-अंबिया 21:87 की तफ़सीर। इस्के अनुसार उन्होंने सम्झा कि हम उन पर तंगी नहीं करेगे का अर्थ अल्लाह द्वारा सीमित या संकुचित न किए जाने का विचार है। इसका अर्थ अल्लाह की शक्ति का निषेध नहीं है। स्रोत

हलाल रोज़ी और अमानतदार दिल

घर में आने वाला धन

रोज़ी कमाना जी वन का बड़ा हिस्सा लेता है। वह आवश्यकतएँ पूरी करता, परिवार सँभालता और आगे की तैयारी करता है। इसलिए धन कमाने का ढंग अनदेखा करके आत्मा के सुधार की सार्थक बात नहीं हो सकती। जो जानबूझकर दूसरे का अधिकार ले और दिल का सुकून चाहे, उसे पहले उस धन की जाँच करनी चाहिए जिसे लेने पर अड़ा है।

अल्लाह कहता है: “अल्लाह तुम्हें आदेश देता है कि अमानतें उनके हक़दारों को पहुँचा दो।” (अन-निसा, 4:58) अमानतदारी ली गई कीमत, पूरा करने का वादा किए काम और दूसरों के भरोसे की सूचना में दिखती है। आय थोड़ी हो सकती है, लेकिन स्पष्ट काम और निभाए कर्तव्य से आती हो। उसे बचाने के लिए न झूठ चाहिए, न किसी और का अन्याय छिपाना।

अब्दुर्रहमान बिन औफ़, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

जब हम मदीना पहुँचे, तो अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने मेरे और सअद बिन अर-रबीअ के बीच भईश बनाया। सअद बिन अर-रबीअ ने कहा, “मैं अंसार में सबसे धनवान हूँ। अपना आधा धन तुम्हारे साथ बाँटूँगा। मेरी दोनों पत्नियों में देख लो किससे विवाह करना चाहोगे; मैं तुम्हारे लिए उससे अलग हो जाऊँगा, फिर जब वह विवाह के लिए हलाल हो जाए तो उससे विवाह कर लेना।” अब्दुर्रहमान ने कहा, “मुझे इसकी ज़रूरत नहीं। क्या कोई बाज़ार है

जहाँ व्यापार होता हो?" उन्होंने कहा, "कैनुका का बाज़ार।" अब्दुरहमान सुबह वहाँ गए और सूखा दही तथा घी लेकर लौटे। वे वहाँ जते रहे। थोड़े समय बाद अब्दुरहमान आए तो उन पर पीले इत्र का निशान था। अल्लाह के रसूल ने कहा, "क्या तुमने विवाह कर लिया?" उन्होंने कहा, "हाँ।" उन्होंने कहा, "किससे?" उन्हें कहा, "अंसार की एक स्त्री से।" उन्होंने कहा, "कितना दिया?" उन्होंने कहा, "खजूर की गुठली के वज़न का सोना, या एक गुठली के बराबर सोना।" नबी ने उनसे कहा, "वलीमा करो, भले एक भेड़ से।"⁵⁴

यहाँ उदार सहायता रेज़ी कमाने में सक्षम व्यक्ति के प्रयास से मिलती है। पहले का धन खोने से अब्दुरहमान की काम करने की क्षमता समाप्त नहीं हुई। उन्होंने परिचित साधन पूछा: बाज़ार। ऐसी शुरुआत दिल को सहारा दे सकती है। खोए हुए के आसपास घूमने के बजाय व्यक्ति पूछता है कि अब क्या हो सकता है, जबकि अल्लाह की कृपा और लोगों की सहायता का मोहताज रहता है।

छोटी बातों में अमानतदारी

बेईमानी छोटी रकम से शुरू हो सकती है। विक्रेता मामूली लगने वाले दोष छिपाए; कामगार ऐसी समयसीमा का वादा करे जिसे पूरा न कर सकने का ज्ञान हो; मालिक वेतन देने की क्षमता होते हुए टाले। दोहराव से लोगों के अधिकार आरम्भ या लाभ से टकराने पर टाले जा सकने वाले बन जाते हैं।

54 सहीह अल-बुखारी, क्रय-विक्रय की कितना, 2048: भाईचारे और बाज़ार का रास्ता पूछने की घटना। अक़ित: सूखा दही पीला शान सुगंध का थ; खजूर की गुठली भर सोना वज़न की मात्रा है। सअद का अपनी किसी पत्नी को तलाक़ देने का प्रस्ताव 'जब वह हलाल हो जाए' की शर्त के साथ है, अर्थात् उसकी इदत के बाद। यह शर्त पर मालिकाना हक़ या मीकाह की शर्तों से छूटन है। [स्रोत](#)

अबू हुरैरा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, अनाज के एक ढेर के पास से गुजरे और उसमें हाथ डाला। उँगलियों को नमी लगी। उन्होंने कहा, “अनाज के मालिक, यह क्या है?” उसने कहा, “अल्लाह के रसूल, इस पर बारिश पड़ गई थी।” उन्होंने कहा, “उसे ऊपर क्यों नहीं रखता कि लोग देख सकें? जो धोखा दे वह मुझसे नहीं।”⁵⁵

सुधार उस चीज़ से संबंधित था जो खरीदार को दिख ई जा सकती थी: सतह के नीचे छिपी नमी। इससे विवरण में ईमानदारी स्पष्ट होती है। विक्रेता निर्णय को प्रभावित करने वाली बात जानता है और उसे सामने लाता है। काम में ऐसा खुलापन लोगों के अधिकार बचाता है और छिपाव तथा बहानों पर निर्भर आय से दूर रखता है।

सुधार स्पष्ट प्रतिबद्धताओं से शुरू होता है। बताएँ कि क्या दे सकते हैं, समझौते में क्या शामिल नहीं और अपना हिस्सा कब पूरा करेंगे। कठिनाई आए तो प्रभावित लोगों को जल्दी बताएँ। इससे लोग सही निर्णय ले सकते हैं और भ्रामक छवि तथा छिपे हुए विवाद घटते हैं।

हराम तरीके से लाभ कमाता प्रतिस्पर्धी यह सोचने को उकसा सकता है कि ईमानदारी सफलता रेकती है। अमानतदारी किसी विशेष लाभ की कीमत माँग सकती है, लेकिन उस अन्याय से बचाती है जिसका हिसाब देना होगा। कौशल बढ़ा सकते हैं, पेशकश सुधार सकते हैं और अन्य अवसर खोज सकते हैं। रेज़ी केवल उस अवसर में सीमित नहीं जो धोखे से ही मिले।

55 सही ह मुस्लिम, ईमान की किताब, 102: अनाज का ढेर। सुबरा: ढेर; ‘आकाश का असर हुआ’ का आशय वर्ष है। [स्रोत](#)

वह खर्च जिसका प्रतिफल चाहते हैं

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने सअद बिन अब्दी वक्रास, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, से कह।

तुम अल्लाह का चेहरा चाहकर जो भी खर्च करोगे, उसका प्रतिफल अवश्य पाओगे, यहाँ तक कि जो अपनी पत्नी के मुँह में रखते हो उसका भी।⁵⁶

उन्होंने, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, यह भी कह।

जब व्यक्ति प्रतिफल की आशा से अपने परिवार पर खर्च करता है, तो वह उसके लिए सदाका होता है।⁵⁷

प्रतिफल चाहने का अर्थ अपने कर्म के लिए अल्लाह से बदले की इच्छा है। इस प्रकार परिवार का पलन आपके प्रेम के साथ-साथ इबादत से भी जुड़ जाता है।

इससे बार-बार के खर्च को अर्थ मिलता है। लग सकता है कि काम बस इसलिए करते हैं कि नया महीना वही माँगें ले आए। याद रखें कि परिवार के अधिकार पूरे करना नई भलाई है। महत्वपूर्ण होने के लिए कर्म असाधारण होना ज़रूरी नहीं। भोजन, आश्रय और सामान्य आवश्यकताएँ उनका जीवन

56 सहीह अल-बुखारी, ईमाम की फ़ित ब, 56, सअद बिन अब्दी वक्रास से: अल्लाह की प्रसन्नता चाहकर खर्च करने का प्रतिफल। यहाँ के शब्दों में 'यहाँ तक कि जो तुम अपनी पत्नी के मुँह में रखते हो' शामिल है। [स्रोत](#)

57 सहीह अल-बुखारी, ईमाम की फ़ित ब, 55, अबू मसउद से: 'जब व्यक्ति प्रतिफल की नीमत से परिवार पर खर्च करता है, वह उसके लिए सदाका है।' प्रतिफल चाहने का अर्थ उचित निम्न और परिवार के अधिकार बचाते हुए अल्लाह से प्रतिफल चाहना है। [स्रोत](#)

सँभ लती हैं; उन्हें अच्छी तरह देना प्रतिफल का दरवाज़ा है जिसकी स्वीकृति की आशा रखते हैं।

खर्च को फिर भी सोच-समझकर व्यवस्था चाहिए। अपने कर्तव्य, साधन और टाली जाने वाली बातें जानें तथा परिवार से स्पष्ट बोलें। किसी सभा की उदारता अनिवार्य पालन-पोषण में कमीन कराए और भविष्य का भय ऐसी आवश्यकता से परिवार को वंचित न करे जिसे पूरा कर सकते हैं। संतुलन अधिकार तथा क्षमता की समझ से आता है, हर इच्छा पूरी करने या हर माँग ठुकराने से नहीं।

कमाई हलाल, व्यवहार स्पष्ट और खर्च उचित दिशा में हो तो धन जीने में मदद करता है। ज़रूरतें बच सकती हैं, लेकिन जानते हैं कि क्यों काम और कैसे खर्च करते हैं। जिस दिन को दूसरे केवल नौकरी और बिलों का सिलसिला समझें, उसमें आप अल्लाह के प्रतिफल की आशा रखते हैं।

वह शुक्र जो नेमतों को जीवन में उतारता है

परिचित हो चुकी चीज़ों को देखना

अनेक नेमतों पर ध्यान उनके चले जाने तक नहीं जात। आँखें और हाथ उपयोग करते हैं, प्रियजनों से बोलते हैं और घर में सुरक्षित रहते हैं, फिर भी अधिकतर विचार अभ्रव पर होते हैं। शुक्र पहले से मौजूद भलाई देखने, उसे अल्लाह की देन मानने और उसकी प्रशंसा करने से शुरू होता है।

शुक्र करने के लिए आवश्यकता नकारना ज़रूरी नहीं। बेहतर रेज़गार चाहिए हो और उपलब्ध भोजन पर अल्लाह का धन्यवाद भी करें। शरीर बीमार हो और फिर भी लाभकारी क्षमताएँ बची हों। अभाव स्वीकारना अल्लाह की देन स्वीकारने के साथ रह सकता है, ताकि आवश्यकता पूरे जीवन की परिभाषा न बन जाए।

आइशा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करती हैं:

अल्लाह के नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, रात की नमाज़ में खड़े रहते, यहाँ तक कि उनके पैर फट जाते। आइशा ने कहा, “अल्लाह के रसूल, आप ऐसा क्यों करते हैं जबकि अल्लाह ने आपके पिछले और आगे पाप क्षमा कर दिए हैं?” उन्होंने कहा, “क्या मैं शुक्रगुज़र बंदा होना पसंद न करूँ?” जब उनका शरीर भारी हुआ, तो

बैठकर नमाज़ पढ़ते; रुकू करना चाहते तो खड़े होते, पढ़ते और फिर रुकू करते।⁵⁸

शुक्र ने इबादत की शक्ल ली, और रिपोर्ट का अंत क्षमता के अनुसार इबद्दत दिखाता है। केवल कठिनाई स्वयं किसी कर्म को मूल्य नहीं देती। हम अल्लाह की निर्धारित इबादत करते, अपनी क्षमता में उसका शुक्र करते और उसकी देन का अच्छा उपयोग करते हैं। वह कहता है: “ऐ दाऊद के परिवार! शुक्र के रूप में काम करो। मैं बंदों में कम ही शुक्रगुज़ार हूँ।” (सबा, 34:13)

मिली हुई चीज़ का उपयोग कैसे करते हैं

अल्लाह ज्ञान दे तो शुक्र में अमल और ठीक से जानी हुई बात सिखाना शामिल है। ज़रूरत पूरी करने की क्षमता दे तो उसका कुछ भग ज़रूरतमंदों के लिए लगाएँ। धन दे तो उसके कर्तव्य निभाएँ और हलाल उपयोग का आनंद लें। हर नेमत यद् आने पर बढ़ा नया कर्म गढ़ना ज़रूरी नहीं। शुक्र उस वर्तमान कर्तव्य में हो सकता है जिसे टालते आए हैं।

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

मनुष्य के हर जोड़ पर प्रत्येक दिन, जिसमें सूर्य उगता है, सदक़ा है। दो लोगों के बीच न्याय करना सदक़ा है। किसी व्यक्ति को उसकी सवारी में सहायता देना, उसे उस पर चढ़ाना या उसका सम्मान चढ़ाना सदक़ा है।

58 सहीह ह अल-बुखारी, तफ़्सीर की किताब, 4837। ततफ़्तर: फटन। वर्णन क्षमता बदलने पर बैठकर नमाज़ पढ़ने पर सम्मत होते हैं। [स्रोत](#)

अच्छा शब्द सदका है। नमाज़ की ओर उठ या गया हर कदम सदका है।
रास्ते से हानिकारक चीज़ हटाना सदका है।⁵⁹

ये अलग अवसर दिखते हैं कि देना मनुष्य के धन, शक्ति और अच्छे शब्दों तक फैला है। कम धन भलाई के दरवाज़े बंद नहीं करता। हर दिन ऐसी आवश्यकता ला सकता है जिसे शब्द, न्यय या व्यावहारिक सहायता से पूरा कर सकें।

किसी नेमत में से देने से पहले उसकी रक्षा करनी हो सकती है। अनुपयोगी बात में समय नष्ट करके कहते हैं कि परिवार और नमाज़ के लिए दिन छोटा है। या प्रभाव का उपयोग असहमत व्यक्ति को हानि देने में करते हैं। ऐसा व्यवहार जाँचने से शुक्र मिली चीज़ के उपयोग का प्रश्न बनता है, न कि मनमाने उपयोग के बाद जोड़ दिया गया शब्द।

जब सब आप ने लिए रखने की इच्छा हवी हो

सूरह अल-क़लम में बाग़ के मलिकों का वृत्तंत विपरीत व्यवहार दिखाता है। अल्लाह तआला कहता है:

हमने उन्हें उसी तरह आजमाया जैसे बाग़ वालों को आजमाया था, जब उन्होंने क्रसम खाई कि सुबह उसका फल अवश्य तड़ेंगे और कोई अपवाद नहीं किये। फिर वे सो रहे थे कि तुम्हारे रब की ओर से एक विपदा उस पर घूम गई और सुबह वह कटी हुई खेती जैसा हो गया। उन्होंने सुबह एक-दूसरे को पुकारा, “यदि फल तोड़ना है तो अपनी खेती पर जल्दी चलो” वे आपस में धीरे-धीरे कहते हुए चले, “आज कोई

59 सही ह अल-बुखारी, जिहद और सैन्य अभियानों की किताब, 2989। सुलामा: शरीर का जोड़या छोटे ह्दी। स्रोत

निर्धन तुम्हारे पास उसमें प्रवेश न करने पाए।" वे रोकने के दृढ़ इशारे और अपनी शक्तिपर भरपूर के साथ सुबह गए। जब उसे देखा तो कहा, "हम अवश्य रस्ता भटक गए हैं। बल्कि हम वंचित हो गए हैं।" उनमें सबसे संतुलित ने कहा, "क्या मैंने तुमसे नहीं कहा था कि अल्लाह की पवित्रता क्यों नहीं बयान करते?" उन्होंने कहा, "हमारा रब पाक है! निश्चय ही हम ज़ालिम थे।" फिर एक-दूसरे को दण्ड देने लगे। उन्होंने कहा, "हाय हमारा बुरा हुआ! हम वास्तव में सीमा लाँघने वाले थे। संभव है हमारा रब इसके बदले बेहतर दे। हम अपने रब ही की ओर आश से मुड़ते हैं।" ऐसा होता है दंड; और आखिरत का दंड अधिक बड़ा है, काश वे जानते। (अल-क़लम, 68:17-33)

आयतों निर्धनों को बहर रखने के संकल्प से अन्याय की स्वीकारोक्ति और रब की ओर व प्रसी तक जाती हैं। नेमत बचाना दूसरों का हिस्सा रोकने से अधिक माँगता है। देने व लाने अल्लाह है और उसकी देन में उसके आदेश का सम्मान होना चाहिए।

वृत्तांत धन बचाने में इतना डूब जाने का खतरा दिखता है कि जो देना चाहिए रोक दिया जाए। हम अल्लाह की बात ई घटना से सीखते हैं, वही निर्णय हर व्यक्ति की हर हानि पर नहीं लगाते: उस घटना में दंड का कारण वहाँ से ज्ञात था। हमारा काम नेमत के कर्तव्य जाँचना है, इससे पहले कि कंजूसी उनकी उपेक्षा कराए।

मुआज़ बिन जबल, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, बयान करते हैं:

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने उनका हाथ पकड़ा और कहा, "मुआज़, अल्लाह की क़सम, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ। अल्लाह की क़सम, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।" फिर कहा, "मुआज़,

तुम्हें सलाह देता हूँ: हर नमाज़ के अंत में यह कहना कभी न छोड़ना, 'ऐ अल्लाह! अपना ज़िक्र, शुक्र और अच्छी तरह इबादत करने में मेरी सहायता कर।' मुआज़ ने यह सलाह अस-सुनाबिही को दी और अस-सुनाबिही ने अबू अब्दुल्लहमान को दी।⁶⁰

सलाह प्रेम से शुरू हुई, फिर मुआज़ को सहायता माँगने की ओर ले गई और उनके माध्यम से दूसरों तक पहुँची। मिली देन का शुक्र करने के लिए भी सहायता चाहिए। रब से माँगें, फिर वर्तमान नेमत काम में लाएँ: सिखाने योग्य ज्ञान, किसीको लाभ देने की क्षमता या निभ ने योग्य अधिकार।

इस तरह अपने पास की चीज़ से अनुपस्थित रहने के बजाय उसका लाभ लेते हैं। अल्लाह की कृपा पहचानते और प्रशंसा करते हैं, नेमत को हराम उपयोग से बचाते हैं और उसे अपने तथा दूसरों के जीवन को लाभ देने देते हैं। और कृपा की आश खुली रहती है, बिना नई चीज़ की प्रतीक्षा को मौजूद चीज़ का शुक्र रोकने दिए।

60 सुन्नअबू दऊद, नमाज़ की कितब, 1522; पाठ के साथ दिखाई गई ग्रैंडि के अनुसार अल-अलबानीने सही ह कहा है। उद्धरण में ईरान और मुआज़, अस-सुनाबिही तथा अबू अब्दुल्लहमान अल-हुबली द्वारा उस का त्रिक संश्लेषण शामिल है। [स्रोत](#)

जब नज़र तुलना छोड़ दे तो क़नाअत

हर नज़र के साथ बदलती आवश्यकता

घर से संतुष्ट हों, फिर फ़ोन बड़ा घर और सुंदर छुट्टी दिखा दे। अचानक अपना सब छोटा लगे। घर नहीं बदल; आपने पूरे जीवन की तुलना दूसरे के चुने हुए क्षण से की है। बार-बार ऐसा हो तो हर तस्वीर के साथ ज़रूरतें बदलती हैं, यहाँ तक कि सच में पर्याप्त क्या है समझ नहीं रहता।

यहाँ क़नाअत का अर्थ स्पष्ट होता है। नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

धनवान होना बहुत सामान होने में नहीं; वास्तविक धनवान होना आत्मा की समृद्धि है।⁶¹

उन्होंने, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, यह भी कहा।

वह वास्तव में सफल हुआ जिसने इस्लाम अपनाया, पर्याप्त रोज़ी पाई और अल्लाह ने अपनी दी हुई चीज़ से उसे संतुष्ट कर दिया।⁶²

क़नाअत मिली हुई चीज़ में पर्याप्तता पाने से संबंधित है, बजाय दूसरों की संपत्ति गिनते जीवन थका देने के। अपने पास का लाभ लें, ज़िम्मेदारियाँ निभाएँ और आवश्यकता खोजें, बिना अधिक पाने को अंतहीन लक्ष्य बनाए।

61 सहीह अल-बुखारी, 6446: आत्म की समृद्धि। सहीह अल-बुखारी में शामिल प्रामाणिक हदीस।
अरब: सांसारिक संपत्ति [स्रोत](#)

62 सहीह मुस्लिम, 1054: इस्लाम, पर्याप्त रोज़ी और संतोष से सफल। सहीह मुस्लिम में शामिल प्रामाणिक हदीस। क़नाअत: आवश्यकता के लिए पर्याप्त। [स्रोत](#)

बड़ा घर या बेहतर आय सचमुच चाहिए हो सकती है। क़नाअत उस आवश्यकता को पहचानने और पूरा करने से नहीं रेकती। वह आवश्यकता और केवल दूसरे के पास देख कर पैदा इच्छा में अंतर करने में मदद करती है। अंतर इसमें दिखता है कि सुधारते समय वर्तमान चीज़ का लाभ ले सकते हैं या नहीं और अधिक पाने के लिए कौन-से तरीके स्वीकारते हैं।

इस शिक्षा का प्रभु व हकीम बिन हिज़्र म, अल्लाह उसे प्रसन्न हो, के वृत्तांत में स्पष्ट है। उन्होंने कहा:

मैंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शान्ति हो, से माँगा और उन्होंने दिया ॥ फिर माँगा और उन्होंने दिया ॥ फिर माँगा और उन्होंने दिया। फिर कहा, “हकीम, यह धन हर-भरा और मीठा है। जो इसे बिना लालच की आत्मा से ले, उसे इसमें बरकत मिलती है; जो इसे लालची आत्मा से ले, उसे इसमें बरकत नहीं मिलती, जैसे वह जो खाता है लेकिन तृप्त नहीं होता। ऊपर का हाथ नीचे के हाथ से बेहतर है।” हकीम ने कहा: मैंने कहा, “अल्लाह के रसूल! जिसने आपको सत्य के साथ भेजा उसकी क़सम, आपके बद्द दुनिया छेड़ने तक किसी से कुछ नहीं लूँगा ॥” अबू बक्र, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, हकीम को अनुदान लेने बुलाते, लेकिन वे स्वीकारने से मना करते। फिर उमर, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, देने के लिए बुलाते, लेकिन वे कुछ भी स्वीकारने से मना करते। उमर ने कहा, “मुसलमानों, हकीम के विषय में तुम्हें ग़वह बनाता हूँ: मैं उन्हें इस आय में उनका हक़दार हिस्सा देता हूँ, लेकिन वे उसे लेने

से मना करते हैं।” हकीम ने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के बद्द मृत्यु तक किसी से कुछ नहीं लिया।⁶³

सलाह ने धन लेते समय आत्मा की अवस्था पर हकीम का ध्यान दिलाया; फिर उसका प्रभाव उनके स्थायी चुनाव में दिखा। उमर उनका अधिकार देते रहे और क़नाअत के नाम पर हक़ समाप्त नहीं किया। दूसरों के पास की चीज़ पर अपनी निर्भरता घटाना हमें किसी को उसके अधिकार से वंचित करने या हलाल स्वीकारने पर दोष देने का अधिकार नहीं देता। लक्ष्य यह है कि लालच दिल पर राज न करे, यहाँ तक कि व्यक्ति खोते हुए भी कभी तृप्त न होने वाले जैसा बन जाए।

धन को उचित दृष्टि से देखना

अल्लाह कहता है: “हमने उनके कुछ समूहों को सांसारिक जीवन की जो शोभ भोगने को दी है, उसकी ओर अपनी आँखें न फैलाओ; उसके द्वारा हम उन्हें आजमाते हैं। तुम्हारे रब की रेज़ी बेहतर और अधिक स्थायी है।” (ताहा, 20:131) अस-सअदी बताते हैं कि सांसारिक आनंद अस्थायी परीक्षा है, जबकि ज्ञान, ईमान और आखिरत के प्रतिफल की अल्लाह की रेज़ी बेहतर तथा अधिक टिकाऊ है।⁶⁴ रेज़ी की समझ फैलती है और धन सौभाग्य का अकेला माप नहीं रहता।

63 सहीह अल-बुखारी, ज़कात की वित्त ब, 1472: घटना सहित अबू बक्र और उमर की खिलाफ़त में हकीम का आचरण। इशारत नफ़्स: लालक और लालसा; ला अरज़अ: किसी का धन न लेना; फ़ै: उल्लिखित सार्वजनिक धन। अपना हिस्सा न लेना उन्का निजी चयन था, वैध अधिकार स्वीकार करने की मन हीन नहीं। स्रोत

64 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहमन, ताहा 20:131 की तफ़सीर: सांसारिक जीवन की चमक की लालसा का निषेध, जो अस्थायी परीक्षा है। स्रोत

क्रारून के वृत्तांत में कुरआन वैभव के प्रदर्शन को उसके मालिक के अंतिम परिणाम के साथ रखता है:

वह अपनी क्रौम के सामने अपने ठाठ में निकल। सांसारिक जीवन चाहने वालों ने कहा, “काश हमें भी वैसा मिलता जैसा क्रारून को दिया गया है! वह बड़े भग्य वाला है।” जिन्हें ज्ञान दिया गया था उन्होंने कहा, “तुम्हारा बुरा हो! जो ईमान लाए और नेक काम करे उसके लिए अल्लाह का प्रतिफल बेहतर है, लेकिन यह सब वलों को ही मिलता है।” फिर हमने उसे और उसके घर को धरती में धँसा दिया। अल्लाह के मुक़्त बले मदद के लिए उसकी कोई टोली न थी, और न वह अपनी रक्षा कर सका। जो कल उसके स्थान की कामना करते थे वे कहने लगे, “अरे, अल्लाह अपने बंदों में जिसे चाहता है रोज़ी फैलाता और तंग करता है। यदि अल्लाह हम पर कृपा न करता तो हमें भी धँसा देता। अरे, अविश्वासी सफल नहीं होते।” (अल-क्रसस, 28:79-82)

उससे ईर्ष्या करने वालों ने परिणाम देखकर निर्णय बदला। हमारी चाह जगाने वाला दृश्य अपने मालिक की ओर अज्ञात बातें छिपा सकता है। केवल बाहरी धन सौभाग्य का मप नहीं और रोज़ी की खज़े ईमान तथा नेक कर्म का प्रतिफल न भुलाए।

दूसरों की सफलता देखते समय यह याददिहानी चाहिए। धन मालिक के लिए नेमत या परीक्षा हो सकता है; रूप पूरा जीवन नहीं बताता। अल्लाह से कृपा माँगें, साथी मोमिन की बरकत की दुआ करें और अपने लिए उपयोगी काम पर लौटें। उसकी नेमत मिटने की इच्छा आपकी रोज़ी नहीं बढ़ाएगी। उसके पीछे लगे रहना वह समय खता है जिसमें अपने मामले सँवार सकते थे।

एक व्यक्ति ने अब्दुल्लाह बिन अम्र बिन अल-आस, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, से पूछा। रिपोर्ट में आता है:

एक व्यक्ति ने उनसे पूछा, “क्या हम निर्धन मुहाजिरों में से नहीं?” अब्दुल्लाह ने कहा, “क्या तुम्हारी पत्नी है जिसके पास तुम्हें घर जैसा ठहराव मिलता है?” उसने कहा, “हाँ।” उन्होंने कहा, “क्या तुम्हारा रहने का घर है?” उसने कहा “हाँ।” उन्होंने कहा, “तो तुम धनवानों में हो।” उसने कहा, “मेरे पास एक सेवक भी है।” उन्होंने कहा, “तो तुम राजाओं में हो।”⁶⁵

उत्तर ने प्रश्नकर्ता का ध्यान पहले से मिली नेमतों की ओर लौटाया। इससे आवश्यकताएँ स्वीकारना नहीं रुकता। यह जीवन अधिक सच्चाई और पूर्णता से बताने में मदद करता है: खोई और बची दोनों चीज़ें देखना, तथा कहाँ प्रयत्न और कहाँ शुक्र चाहिए पहचानना।

वह चुनाव जिसे निभा सकें

बड़ी ख़रीद से पहले पूछें कि जीवन में क्या जोड़ेगी और कौन-से लगातार खर्च माँगेगी। परिवार की आवश्यकताएँ पूरी करने की क्षमता बचाने के लिए साधारण घर चुन सकते हैं या भारी कर्ज़ से बचने के लिए छुट्टी टाल सकते हैं। ये निर्णय क्षमता और प्राथमिकताओं से संबंधित हैं। कम प्रभावशाली दिखने से उनका मूल्य नहीं घटता।

65 सही ह मुस्लिम, जुहद और क्लि कोन सम करने वाले वर्णनों की किताब, 2979a। वर्णन की पहली घटना, व्यक्ति के प्रश्न से अब्दुल्लाह बिन अम्र के उत्तर तक। शेष में ज़रू समदों की मदद करने और शासक के सामने उनकी आवश्यकताएँ रखने का प्रस्ताव है। नेमतों का समणसहायता के कर्तव्य को छोड़ने का कारण नहीं बन चाहिए। [स्रोत](#)

लगातार तुलना उकसाने वाली चीज़ कम करनी पड़ सकती है। कोई सामग्री अपने जीवन से नाराज़ छोड़ती हो तो उसे दिए समय को जाँचें। सामने आई हर चीज़ आवश्यकता और सफलता की आपकी परिभाषा में स्थान की हक़दार नहीं। सीख और जानकारी रख सकते हैं, बिना दूसरों के जीवन को ऐसी समय-सारणी ब्याँव जिसे पकड़ना ही पड़े।

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

“उन्हें देखो जिनके पास तुमसे कम है और उन्हें न देखो जिनके पास तुमसे अधिक है। यह अधिक उचित है ताकि तुम अल्लाह की नेमत को तुच्छ न समझो।”⁶⁶

यह सांसारिक संपत्ति से संबंधित है। उस व्यक्ति को यद् करें जिसे वह नेमत नहीं जो आप भोगते हैं, ताकि अल्लाह की कृपा पहचानें और ज़रूरतमंद से करुणा रखें। तुलना को श्रेष्ठता का कारण या अपने अथवा उसके दर्द को खारिज करने का साधन न बनाएँ। उसे शुक्र और भलाई तक ले जाने दें।

66 सहीह मुस्लिम, 2963c: कम सांसारिक संपत्ति वालों की ओर देखना। सहीह मुस्लिम में शामिल प्रामाणिक है। उद्धरण में रंतर अंश है। स्रोत के अंत में अबू मुआविया ने कहा: “तुम पर” शब्द अंतर दर्ज करता है। [स्रोत](#)

प्रयास का आपका अधिकार और आप पर दूसरों के अधिकार

वेतन टालने वाला कह सकता है कि संतोष करो। वह शब्द आपका अधिकार नहीं मिटाता। क़नाअत आत्मा को हर म ल लच से प्रशिक्षित करती है; वह कर्तव्य रेकने का बहाना नहीं। जिसे बहुत मिला उसे दायित्व निभाकर और संभव भलाई करके अल्लाह का शुक्र करना चाहिए। अन-नववीने रियाज़ अस-सालिहीन में क़नाअत के अध्यायों के साथ शुक्रगुज़र धनवान की श्रेष्ठता का अध्याय भी रखा है।^{67, 68}

संतुष्ट रहते हुए हलाल बढ़ोतरी चाह सकते हैं: पढ़ें, काम करें, बचत करें और अल्लाह के संभव बनए पर प्रसन्न हों। अंतर यह है कि लक्ष्य बाकी सब न निगल जाए। परिवार का साथ अच्छा लग सकता है, उपलब्धि प हचन सकते हैं और वर्तमान पर्याप्तता पर अल्लाह का शुक्र कर सकते हैं। और मिले तो लाभ लें। देर हो तो मौजूद नेमतें मूल्यहीन नहीं हो जातीं।

67 अन-नववी रियाद अस-सालिहीन, क़नाअत, संयम, जीवन और खर्च में मध्यमता तथा बिना ज़रूरत माँगने की निंदा का अध्याय। लेकिन में पृष्ठ संख्य 5 लेक्चर नैक नि भाजन है, मुद्रित संस्करण का पृष्ठ नहीं। [स्रोत](#)

68 अन-नववी रियाद अस-सालिहीन, शुक्र करने वाले धनवान की श्रेष्ठता का अध्याय। संदर्भ अध्याय के शीर्षक और संकलित हदीसों पर आधारित है; लेखक की ओरसूर अन-नहल की आयत की सीधी व्याख्या संबद्ध नहीं करत। [स्रोत](#)

वह क्षमा जो दिल को मुक्त करे

क्रोध से चुनाव तक

कोई अन्य ग़ करे तो प्रभु व मुलाक़ात के बाद भी रह सकते हैं। उसके शब्द दोहराते, उत्तर की कल्पना करते और उसका दोष खुलने की प्रतीक्षा करते हैं। क्रोध का कारण समझ में आता है, लेकिन वह दिन पर कब्ज़ा या अन्य ग़ करने वाले के साथ आपको अन्य ग़ करा सकता है। पहले नई हानि रोकें, फिर देखें कि संबंध कैसे सुधरे और अधिकार कैसे सुरक्षित रहें।

अल्लाह प्रशंसा करता है “जो क्रोध रोकते और लोगों को क्षमा करते हैं; अल्लाह भलाई करने वालों से प्रेम करता है।” (आल इमरान, 3:134) अस-सअदी क्रोध रोकने—उसे कर्म में प्रकट होने से रोकने—और अपराधी को क्षमा करने में अंतर बताते हैं।⁶⁹ शुरुआत ज़बान रोककर और शांत होने तक उत्तर टालकर हो सकती है, फिर क्षमा चुनने की क्षमता आए। हर चरण को सच्ची और प्रयत्न चाहिए।

उमर, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो की एक घटना में अल्लाह के आदेश पर रुकने का अर्थ दिख ई देता है। इब्न अब्बास, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, ने बयान किया:

उयैना बिन हिस्न बिन हुज़ैफ़ा आए और अपने भतीजे अल-हुर् बिन क्रैस के यहाँ ठहरे, जो उमर के निकट रहने वालों में थे। कुरआन के ज्ञानी

69 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सहम न, आल इमरान 3:134 की तफ़्सीर: क्रोध रोकने और क्षमा करने का अंतर तथा भलाई और प्रतिकूल की आशा से उनका संबंध [स्रोत](#)

उमर की बैठकों के सदस्य और सलाहकार थे, बूढ़े हों या जवान। उयैना ने अपने भतीजे से कहा, “मेरे भतीजे, इस शासक के पास तुम्हारा स्थान है। मेरे लिए उनसे मिलने की अनुमति माँगो।” उन्होंने कहा, “मैं आपके लिए अनुमति माँगूँगा।” इब्न अब्बास ने कहा: अल-हुर्र ने उयैना के लिए अनुमति माँगी और उमर ने दे दी। भीतर जाकर उसने कहा, “ऐ खत्तब के बेटे! अल्लाह की क़सम, न तुम हमें भरपूर देते हो और न हमारे बीच न्याय करते हो।” उमर क्रोधित हुए और उसके विरुद्ध कुछ करने वाले थे। अल-हुर्र ने कहा, “अमीरुल-मोमिनीन! अल्लाह तआला ने अपने नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से कहा, ‘सहज उपलब्ध को स्वीकार करो, भलाई का आदेश दो और अज्ञानियों से मुँह फेर लो।’ यह व्यक्ति अज्ञानियों में है।” अल्लाह की क़सम, जब उन्होंने आयत पढ़ी तो उमर उससे आगे नहीं बढ़े। वे अल्लाह की कितनी पर रुकने वाले थे।⁷⁰

क्रोध उठा, फिर याददिह मी ने परिणाम घटित होने से पहले रोक दिए। विवाद में आमा का प्रशिक्षण यहाँ शुरू होता है: बदला लेने की शक्ति हो तब भी अल्लाह के अधिकार की याद स्वीकारें और आयत को निर्णय पर शासन करने दें। उत्तेजना तुरंत न मिटे, लेकिन अधिक हनि देने वाला कर्म रोक सकते हैं।

70 सहीह अल-बुखारी, तफ़्सीर की किताब, 4642: उयैना, अल-हुर्र और उमर। यहाँ कुरआन और धार्मिक ज्ञान के बीच द्वन्द्व है, जज़ल: उदर उपहर। उमर आयत पर रुक गए और जिस काम का इरादा था उससे बाज़ आए। स्रोत

वह क्षमा जो उलाहना फिर न जगाए

यूसुफ़, उन पर शांति हो, की भाइयों से मुलाकात के बारे में पढ़ते हैं:

उन्होंने कहा, “क्या तुम्हें मालूम है कि अज्ञानता में तुमने यूसुफ़ और उसके भाई के साथ क्या किया?” उन्होंने कहा, “क्या तुम सचमुच यूसुफ़ हो?” उन्होंने कहा, “मैं यूसुफ़ हूँ और यह मेरा भाई है। अल्लाह ने हम पर कृपा की है जो अल्लाह से डरे और सब्र करे, तो अल्लाह भलाई करने वालों का प्रतिफल व्यर्थ नहीं करता।” उन्होंने कहा, “अल्लाह की कसम! अल्लाह ने तुम्हें हम पर श्रेष्ठता दी और हम निश्चय ही ग़लती पर थे।” उन्होंने कहा, “आज तुम पर कोई उलाहना नहीं। अल्लाह तुम्हें क्षमा करे। वह दया करने वालों में सबसे दयालु है।” (यूसुफ़, 12:89-92)

अन्याय की स्वीकारोक्ति का उत्तर क्षमा और माफ़ी की दुआ से मिला। यूसुफ़ ने हिसाब लेने की शक्ति को घाव फिर खोलने का अवसर नहीं बनाया। इससे पता चलता है कि क्षमा उन शब्दों तक जाती है जे ग़लती स्वीकारने के बाद व्यक्ति सुनता है: लगातार उलाहने में फँसने के बजाय सुधार का रास्ता खुलता है।

कह सकते हैं कि माफ़ कर दिया, फिर हर नए मतभेद में पुरानी ग़लती जगा दें। दूसरा बदलने के प्रयास के बावजूद उसीसे दोषी बना रहता है और आप चोट फिर जीते रहते हैं। क्षमा चुनें तो बार-बार का उलाहना छेड़ने का प्रयास करें। अधिकार बचाने की सावधानियाँ और व्यवस्थाएँ अपमान के बिना स्पष्ट बतँ।

आइशा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, के वृत्तांत में मिस्तह के प्रति अबू बक्र की प्रतिक्रिया पढ़ते हैं:

अबू बक्र अस-सिद्दीक़, जो रिश्तेदारी के कारण मिस्तह पर खर्च करते थे, ने कहा। “अल्लाह की क़सम! आइशा के बारे में उसकी कही बात के बाद मैं मिस्तह पर कभी कुछ खर्च नहीं करूँगा।” फिर अल्लाह ने उताव, “तुममें श्रेष्ठता और सम्मर्थ्यवाले अपने रिश्तेदारों को न देने की क़सम न खाएँ” —आयत। अबू बक्र ने कहा, “हाँ, अल्लाह की क़सम! मैं अवश्य चाहता हूँ कि अल्लाह मुझे क्षमा करे।” उन्होंने मिस्तह को दिया जाने वाला खर्च फिर शुरू किया और कहा, “अल्लाह की क़सम, मैं उसे कभी नहीं रोकूँगा।”⁷¹

क्षमा की आयत समझाते हुए इब्न कसीर बताते हैं कि माफ़ी की आशा व्यक्ति को क्षमा करने के लिए कैसे प्रेरित करती है।⁷² अल्लाह की माफ़ी की अपनी ज़रूरत याद करें तो अन्याय करने वाले के प्रति उत्तर पर पुनर्विचार का कारण मिलता है। छोड़ी जाने वाली चीज़ की कीमत जानते हुए अपने खर्च की प्रसन्नता की आशा से काम करते हैं।

चोट छोटी नहीं थी। मामला उनकी बेटी आइशा का था। फिर भी उन्होंने अपने खर्च से आशा की गई बात की याददिहानी स्वीकार की। यह क्षमा में मदद दे सकता है। अल्लाह की माफ़ी की अपनी आवश्यकता याद रखना पूरा धर्म दूसरे के अन्यत्र तक सीमित रहने से बचाता है।

71 सहीह अल-बुखारी, क़समों और मन्ज़रों की किताब, 6679। झूठे आरोप की घटना के इस संक्षिप्त वर्णन में अबू बक्र और मिस्तह की पृथक् टनावला निरंतर अंश। आयत का संक्षेप ख़य से त में है; यह नई कटौत है। [स्रोत](#)

72 इब्न कसीर, तफ़सीर अल-कुरआन अल-अज़ीम, अन-नूर 24:22 की तफ़सीर: अबू बक्र और मिस्तह तथा माफ़ी की आशा से काम करना। [स्रोत](#)

अधिकार और भरोसे की सीमाएँ

परिजन के शब्द माफ़ कर सकते हैं और फिर भी बार-बार का अपमान रोकने के लिए समझौता चाहिए हो। अपना दावा छोड़ सकते हैं, लेकिन दूसरों के ऐसे अधिकारों के ज़िम्मेदार रहें जिन्हें छोड़ नहीं सकते। क्षमा सभी अधिकार एक जैसे नहीं करती, न उसे बोल देने से पूरा भरोसा लौटता है। भरोसा दिखी हुई सच्चाई और सुधार से जुड़ा है।

हानि जारी हो तो वैध साधनों से हटाने का प्रयास करें और सुरक्षा तथा मध्यस्थता कर सकने वालों से मदद लें। उत्तर में अन्याय न करें और क्षमा की अपील से पीड़ित पर नई हानि सहने का दबाव न डालें। क्षमा नेकी का दरवाज़ा है; उसे समझने के लिए संबंधित अधिकारों और परिस्थितियों पर ध्यान चाहिए।

हानि आपने पहुँचई हो तो जिसका अधिकार तोड़ा उससे सहिष्णुता की माँग से शुरुआत न करें। अपने कर्तव्य से शुरू करें: स्वीकारोक्ति, क्षमा-याचना, लिया हुआ लौटना और दुखाने वाला व्यवहार बदलना। अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शान्ति हो, ने कहा:

“जिसने किसी के सम्मान या किसी और चीज़ में अन्याय किया हो, वह आज ही उससे मुक्ति पा ले, उससे पहले कि न दीनार हो न दिरहम। उसके पास नेक कर्म होंगे तो अन्याय के अनुपात में उनमें से लिया

जाएगा। नेक कर्म न होंगे तो पीड़ित के कुछ बुरे कर्म लेकर उस पर डाल दिए जाएँगे।”⁷³

यह निर्देश अभी संभव सुधार की ओर ले जाता है। जिस क्षमा से सुकून चाहते हैं वह दूसरे को अपने अन्याय के परिणाम भुगतते छोड़ने या हक देने से पहले उसे क्षमा की नेकी पेश करने की अनुमति नहीं देती। नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, इस प्रश्नोत्तर में अन्याय का परिणाम स्पष्ट करते हैं:

“क्या जानते हो कि दिवालिया कौन है?” उन्हें कहा, “हमारे यहाँ दिवालिया वह है जिसके पास न धन हो न सामान।” उन्होंने कहा, “मेरी उम्मत का दिवालिया वह है जो क्रियामत के दिन नमाज़, रोज़े और ज़कात के साथ आए, लेकिन किसी को गाली दी हो, किसी पर झूठा आरोप लगाया हो, किसी का धन खाया हो, किसी का खून बहाया हो और किसी को मारा हो। उसकी नेकियों में से इसे दिया जाएगा और उसे दिया जाएगा। उसके ज़िम्मे का हिसाब चुकने से पहले नेकियाँ समाप्त हो जाएँ तो उनके कुछ पत्र लेकर उस पर डाले जाएँगे। फिर उसे आग में डाल दिया जाएगा।”⁷⁴

एक ही हदिस में नमाज़, रोज़ा और ज़कात लोगों के अधिकारों के साथ आते हैं। इबादत की रक्षा और अल्लाह की सृष्टि के अधिकारों की रक्षा

73 सहीह अल-बुखारी, अन्यत्र की कित्बा, 2449, अल-मक़बुरी के नाम पर अल-बुखारी की टिप्पणी के बिन। अधिकार लौटाने का विवरण अधिकार के प्रकार से बदलत है; स्पष्टीकरण में और हनिफ़ चाने से बचन। चाहिए। [स्रोत](#)

74 सहीह मुस्लिम, नेकी, रिश्ते और आचरण की कित्बा, 2581: दिवालिया व्यक्ति की हदिस। [स्रोत](#)

आज्ञापालन के एक ही रास्ते के भाग हैं। इसलिए दूसरों पर शब्द, धन और शक्ति का प्रभाव वैसे ही जाँचते हैं जैसे अपनी इबादत जाँचते हैं।

रुख सही होता है तो आत्मा जारी संघर्ष से अधिक मुक्त होती है। वह आक्रमण रेकती अन्याय किए बिना अधिकार खोजती और क्षमा चुनकर प्रतिफल की आशा में माफ़ करती है। घाव भरने में समय लग सकता है। प्रयत्न करें कि आज से वह हर शब्द और कर्म तय न करे।

वह सुकून जो घर में हमारे साथ रहे

शांति की परिस्थितियाँ बनाना

घर लौटते समय स्वीकार और कोमलता की आशा रखते हैं। दूसरे भी उसी आशा से लौट सकते हैं। यह हर मतभेद मिटाने पर नहीं उसे संभालने के ढंग पर निर्भर है। क्या हर व्यक्ति आवश्यकता बता सकता है? क्या वह अपमान से सुरक्षित है? क्या गलती करने वाले को क्षमा माँगने और सुधारने का रास्ता मिलता है?

अल्लाह कहता है: “उसकी निशानियों में है कि उसने तुम्हारे लिए तुम्हीं में से जोड़े बनाए ताकि उनके पास आराम पड़ो, और तुम्हारे बीच प्रेम तथा दया रखी। इसमें विचार करने वालों के लिए निशानियाँ हैं।” (अर-रूम, 30:21) अस-सअदी जीवनसाथियों की रचना में ठहराव, प्रेम और दया के आधार स्पष्ट करते हैं।⁷⁵ घर का इस नेमत में हिस्सा दैनिक साथ में दिखता है: सुनना, वादे निभाना, थके व्यक्ति की मदद और हर एक की गरिमा बचाना।

आइशा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, से पूछा गया कि नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, घर में क्या करते थे। स्रोत कहती है:

“मैंने आइशा से पूछा कि नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, अपने घर में क्या करते थे। उन्होंने कहा, ‘वे अपने परिवार के काम में

75 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहम न, अर-रूम 30:21 की तफ़सीर: पति-पत्नी के बीच सुकून, प्रेम और दया। [स्रोत](#)

लगे रहते’—अर्थात् परिवार की सेवा में—और नमज़ का समय आता तो नमज़ के लिए निकल जाते।”⁷⁶

एक रिपोर्ट में परिवार की सेवा और नमाज़ के समय का ध्येय साथ आते हैं। इबादत इस तरह जीवन की व्यवस्था बनती है: नमाज़ को उसका हक और साथ रहने वालों को समय तथा श्रम का हिस्सा देते हैं। दुर्लभ अवसरों की दयालुता की प्रतीक्षा के बजाय रोज़ के काम में हाथ बँटाने वाला मिले तो घर अधिक शांत होत है।

पति-पत्नी से बिना समझाए एक-दूसरे की ज़रूरत जानने की अपेक्षा विवाह को नुकसान दे सकती है। एक थकता है लेकिन चुप रहता है, फिर दूसरे का न समझना प्रेम की कमी मानता है। स्पष्ट बात समझने का बेहतर अवसर देती है। उचित समय पर ज़रूरत बतएँ, साथी की ज़रूरत पूछें और दोनों से संभव काम तय करें। स्नेह संवाद को सहारा देता है; वह दूसरे की छिपी बातों का ज्ञान नहीं देता।

वह मतभेद जो साथ बिताया जीवन न मिलाए

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

“कोई ईमान वाला पुरुष ईमान वाली स्त्री से घृणा न करे। यदि उसकी एक विशेषता नापसंद हो तो दूसरी पसंद होगी— या उन्होंने कहा, “कोई अन्य विशेषता।”⁷⁷

76 सहीह अल-बुखारी, अज़ान की किताब, 676। प्रश्नकर्ता अल-अस्वद बिन यज़ीद हैं, प्रमुख तर्क।

मिहन्न अहल्लिहि: परिवार की सेवा, वर्णन के भीतर उसकी व्यंख्य सुरक्षित है। स्रोत

77 सहीह मुस्लिम, दूध मिलाने की किताब, 1469। अरबी पाठ अद-दुरर अस-सन्निया के हदीस विश्वकोश के मूल-पाठ खंड में प्रदर्शित सहीह मुस्लिम के मूल शब्दों से लिया गया। रावी का विवरण था उन्हें कहें: कोई दूसरा सुरक्षित है। यफ़रक घृणाकरन। स्रोत

हदीस पति को पत्नी को न्याय से देखने की याद दिलाती है और आपसी व्यवहार में साथ अत्यंत आवश्यक है। वर्षों का साथ एक नापसंद आदत या तीखे विवाद के दिन तक सीमित न करें। उसमें जानी हुई भलाई नापसंद बात को उचित अनुपात में रखने में मदद करती है, साथ ही गलतियाँ ऐसे ढंग से उठाएँ कि सुधार सकें।

न्याय सुधार नहीं रेकता। बता सकते हैं कि विशेष शब्द बुझाते हैं, बिना दूसरे के पूरे जीवन को चोट ठहराए। बदलने योग्य कर्म पहचानने से सुधार स्पष्ट होता है। 'तुम कभी कुछ अच्छा नहीं करते' जैसे सर्वव्यापी आरोप नया घाव देते हैं और बातचीत मूल कारण से दूर ले जाते हैं।

माफ़ी के बाद बदलाव चाहिए। नरमी का वादा करें तो बढ़ता क्रोध पहचानें, हानि से पहले चर्चा रोकें और सुन सकें तब लौटें। सुधार का रास्ता अस्पष्ट हो तो सही सलाह और गोपनीयता बचाने वाला खोजें। सब्र की अमील से पति या पत्नी को निरंतर हानि में रोके नहीं रखना चाहिए।

सामान्य दिनों में माता-पिता का सम्मान

अल्लाह कहता है: "मेरा और अपने माता-पिता का शुक्र करो, मेरी ही ओर अंतिम वापसी है।" (लुक्रमन, 31:14) माता-पिता का शुक्र उनकी वर्तमान परिस्थितियाँ जानना माँगता है। नियमित फ़ोन, कोई काम या ममूली लगाने वाला सुनना उन्हें प्रसन्न कर सकता है। कभी-कभार के मङ्गे उपहार पर बहुत खर्च हो और साधारण दोहराई माँग अनदेखी रहे।

उसैर बिन जाबिर उवैस अल-करनी और उमर, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, का वृत्तान्त बयान करते हैं:

"जब भी यमन से सहायता-दल उमर बिन अल-खत्ताब के पास आते, वे पूछते, 'क्या तुममें उवैस बिन आमिर हैं?' अंततः वे उवैस से मिले और

कहा, 'क्या तुम उवैस बिन आमिर हो?' उन्होंने कहा, 'हाँ।' उन्होंने कहा, 'मुराद से, फिर करन से?' उन्होंने कहा, 'हाँ।' उन्होंने कहा, 'क्या तुम्हें त्वचा का रोग था जिससे एक दिरहम जितनी जगह छोड़कर अच्छे हो गए?' उन्होंने कहा, 'हाँ।' उन्होंने कहा, 'क्या तुम्हें माँ है?' उन्होंने कहा, 'हाँ।' उन्होंने कहा, 'मैंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, को कहते सुना। "उवैस बिन आमिर यमन के सहायता-दलों के साथ तुम्हारे पास आएँगे, मुराद से, फिर करन से। उन्हें त्वचा का रोग था जिससे एक दिरहम जितनी जगह छोड़कर अच्छे हो गए। उनकी माँ हैं जिनके प्रति वे कर्तव्यनिष्ठ हैं। यदि वे अल्लाह की क्रस्म खाएँ तो अल्लाह उसे पूरा कर दे। यदि उनसे अपने लिए क्षमा की दुआ करासको तो करना।" इसलिए मेरे लिए क्षमा की दुआ करे।' उन्होंने उनके लिए दुआ की। फिर उमर ने पूछा, 'कहाँ जा रहे हो?' उन्होंने कहा, 'कूफ़ा।' उन्होंने कहा, 'क्या मैं तुम्हारे लिए वहाँ के राज्यपाल को लिख दूँ?' उन्होंने कहा, 'मुझे साधारण लोगों में रहना अधिक पसंद है।' आले साल उनके प्रतिष्ठित लोगों में से एक व्यक्ति ने हज किया और उमर से मिला। उमर ने उससे उवैस के बारे में पूछा। उसने कहा, 'मैं उन्हें साधारण जर्जर घर और कम सम्मान के साथ छोड़कर आया हूँ।' उन्होंने कहा, 'मैंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, को कहते सुना, "उवैस बिन आमिर यमन के सहायता-दलों के साथ तुम्हारे पास आएँगे, मुराद से, फिर करन से। उन्हें त्वचा का रोग था जिससे एक दिरहम जितनी जगह छोड़कर अच्छे हो गए। उनकी माँ हैं जिनके प्रति वे कर्तव्यनिष्ठ हैं। यदि वे अल्लाह की क्रस्म खाएँ तो अल्लाह उसे पूरा कर दे। यदि उनसे अपने लिए क्षमा की दुआ करासको तो करना।" वह उवैस के पास आया और कहा, 'मेरे लिए क्षमा की दुआ करे।' उन्होंने कहा, 'तुम नेक यात्रा से अभी लौटे हो, इसलिए मेरे लिए क्षमा की दुआ

करे।' उसने कहा, 'मेरे लिए क्षमा की दुआ करो।' उन्होंने कहा, 'तुम ने क यात्रा से अभी लौट हो, इसलिए मेरे लिए क्षमा की दुआ करे।' उन्होंने कहा, 'क्या तुम उमर से मिले?' उसने कहा, 'हाँ।' तब उन्होंने उसके लिए दुआ की। लोगों को उनका पता चल गया और वे चले गए। उसैर ने कहा, 'मैंने उन्हें एक चादर पहनाई थी और कोई देखता तो कहता, "उवैस को यह चादर कहाँ मिली?"' ⁷⁸

माँ की सेव।उनकी पहचान का हिस्सा थी और थोड़े सम्मान ने यह विशेषता पाने से नहीं रेका। मत्ता-पिता की देखभाल करने वाला ऐसा काम कर सकता है जिसे लोग न देखें, न जीवनी में लिखें। छिपा होना।अल्लाह के पास उसका मूल्य नहीं घटाता। यह समझ दोहराती आवश्यकताएँ उठने और देखभाल के विवरण में प्रतिफल खोजने में मदद करती है।

कुछ चुनावों पर संतान और माता-पिता का मतभेद हो सकता है। सम्मान आदरपूर्ण शब्द, भलाई और अधिकार निभाने में रहता है, साथ ही आज्ञापालन की अस्पष्ट सी माँ विद्वानों से पृथ्वी जाती हैं। मतभेद कठोरता का औचित्य न बने और मत्ता-पिता का सम्मान ऐसा अस्पष्ट वाक्य न बने जो विशेष स्थिति की माँ समझने से रेक दे।

बच्चे अमानत हैं

आप बच्चे की सफलता और हिदायत चाहते हैं। उसकी चिंता हर हरकत की थकाऊ निगरानी बन सकती है। सिखाना और देखभाल करना चाहिए, साथ ही उसकी वास्तविक ज़रूरत और अपनी इच्छित छवि में अंतर करें। गलती

78 सही ह मुस्लिम, सहब के गुणों की किताब, 2542c। उवैस तारिखी थे।अ मदद अहल अल-यमन: अतिरिक्त हायत।के लिए आने वाले समूह; गबरा अन-नास: साधारण लोग; रथ अल-बैत: कम घरेलू सामान वाला। यह वर्णन यहाँ दीर्घ टना स्पष्ट करता है, उनके बारे में अन्य लोकप्रिय कथाएँ नहीं [स्रोत](#)

पर समझने और सुधारने में मदद दें तथा अपनी कठिन इयाँ आपके पास लाने का रास्ता खुला रखें।

भरेसा बार-बार के अनुभव से बढ़ता है: निर्णय से पहले सुनते हैं, वादे निभाते हैं और अन्याय पर क्षमा माँगते हैं। बच्चा आपको सही बात पर लौटते देखे तो सीखता है कि स्वीकारेक्ति गरिमा नहीं मिटाती। सच्चाई से केवल अपमान मिले तो वही मामले छिपाना सीख सकता है जिनमें आपका मार्गदर्शन चाहिए।

उमर बिन अबी सलमा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

“मैं अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो की देखभाल में एक लड़का था और मेरा हाथ थाली में डूँधर-उधर जाता था। अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने मुझसे कहा, ‘लड़के, अल्लाह का नाम लो, दाहिने हाथ से खाओ और अपने निकट से खाओ।’ उसके बाद मेरा खाने का ढंग यही रहा।”⁷⁹

लड़के ने सीखा कि क्या करना है: अल्लाह का नाम, दाहिने हाथ से खाना और पास से लेना। निर्देश साथ रहा क्योंकि उसी क्षण आवश्यक कर्म स्पष्ट कर दिया। बच्चे को सिखाते समय यह स्पष्टता और पूछते तथा सीखते रहने देने वाली कोमलता चाहिए। हर छोटी गलती पूरे चरित्र पर निर्णय न बने।

ऐसे घर में लोग सुधार के लिए गलतियों की बात करते सुरक्षित महसूस करते हैं। इबादत का फल परिवार के प्रति दया, व्यवहार में न्याय और अधिकार निभाने में दिखता है।

79 सही ह अल-बुखारी, भोजन की किताब, 5376: उमर बिन अबी सलमा की घटना। फ़ी हिज़िह: उनकी देखभाल में; तर्तुशु फ़िस-सहफ़ह: थाली में डूँधर-उधर घूमना; तिमती: खाने का तरीका। [स्रोत](#)

वह भलाई जो दूसरों का जीवन बेहतर करे

जब दया कर्म बनती है

किसी की आवश्यकता से प्रभावित होकर भी आगे बढ़ सकते हैं, यह पूछे बिना कि क्या कर सकते हैं। साधारण काम उसका कुछ भाग हल कर सकता है: भोजन, उपयोगी सेवा की जानकारी या असंभव लगते काम में समय देना। भलाई तब शुरू होती है जब ज़रूरत देखना अपनी क्षमता की उचित पेशकश बन जाए।

यह देने वाले को भी प्रभावित करती है, कंजूसी का प्रतिरोध और धन तथा समय से दूसरों को लाभ देना सिखाती है। लेकिन लोगों की आवश्यकताएँ सुखद भावना पाने के उपकरण नहीं। उद्देश्य गरिमा बचाकर अल्लाह के लिए व्यक्ति की सहायता है। पूछें कि उसे क्या चाहिए। अपनी पसंद की देन थोपकर लाभ न होने पर उसे दोष न दें।

देने की शुरुआत अनिवार्य कर्तव्यों से है। ज़कात और आवश्यक पालन-पोषण का स्थान ऐसा स्वैच्छिक दान नहीं लेता जिसे लोगों के देखने के कारण चुनें। अपना दायित्व सीखें, फिर क्षमता के अनुसार अतिरिक्त दें। यह क्रम आश्रितों की रक्षा और उदारता को अमानतदारी से जोड़ता है।

प्रिय वस्तु देना

अनस बिन मलिक, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

“मदीना के अंसार में अबू तल्हा के पास सबसे अधिक खजूर के पेड़ थे और उनकी सबसे प्रिय संपत्ति बैरुहा थी, जो मस्जिद के सामने थी। अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो उसमें जाते और उसका मीठा पानी पिये थे। अनस ने कहा: जब यह अमृत उतरी, ‘जब तक अपनी प्रिय चीज़ में से खर्च न करो, नेकी नहीं पा सकते,’ तो अबू तल्हा अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के सामने खड़े हुए और कहा, ‘अल्लाह के रसूल! अल्लाह, जो बरकत वाला और सर्वोच्च है, कहता है, “जब तक अपनी प्रिय चीज़ में से खर्च न करो, नेकी नहीं पा सकते।” मेरी सबसे प्रिय संपत्ति बैरुहा है। मैं उसे अल्लाह के लिए सदका करता हूँ, उसकी नेकी और अल्लाह के पास सुरक्षित प्रतिफल की आशा में। इसलिए अल्लाह के रसूल, जहाँ अल्लाह आपको निर्देश दे वहाँ लगा दें।’ अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा ‘वाह! यह लाभकारी धन है! यह लाभकारी धन है! तुम्हारी बात सुन ली और मेरी राय है कि इसे अपने निकट रिश्तेदारों को दो।’ अबू तल्हा ने कहा, ‘अल्लाह के रसूल, ऐसा ही करूँगा।’ फिर उन्होंने इसे रिश्तेदारों और चचेरे भइयों में बाँट दिया।”⁸⁰

अबू तल्हा केवल आयत से प्रभावित होकर नहीं रुके। प्रिय संपत्ति बत्ताई और उसे अल्लाह की प्रसन्नता के स्थान पर लगाने को कहा। निकट

80 सही ह अल-बुखारी, ज़कात की वित्त ब, 1461: बैरुहा की घटना। रिश्तेदारों में मित्रता तक। पुष्टि कारक सनद और बहि/रायिह शब्दों पर मुख्य पठ में नहीं हैं; चुने वर्णन में राबि ह अर्थात् लाभद प्रक है। बैरुहा अबू तल्हा का नाम था; बख प्रशंसा का शब्द है। [स्रोत](#)

रिश्तेदारों को देने के निर्देश से उदारता उ प्योगी जगह पहुँची । भलाई चाहें तो उदार नीयत के साथ पाने वाले की आवश्यकता की समझ जोड़ें।

निकट के ज़रूरतमंद शायद सबसे कम माँगें । परिजन या पड़ोसी के बारे में ऐसी बात जानते हों जो दूसरों को न मालूम हो, जिससे उसे सार्वजनिक व्याख्या के लिए बाध्य किए बिना मदद मिले। गोपनीयता बचाएँ और उपहार को एहसान का कर्ज़ न बनाएँ जिसे हर मतभेद पर माँगें ।

इब्न उमर, अल्लाह उन दोनों से प्रसन्न हो, ने बयान किया:

“उमर बिन अल-खत्ताब को खैबर में ज़मीन मिली और वे नबी उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से पूछने आए कि उसका क्या करें। उन्होंने कहा, ‘अल्लाह के रसूल! मुझे खैबर में ज़मीन मिली है। मुझे कभी इससे अधिक प्रिय संपत्ति नहीं मिली । इसके बारे में क्या आदेश देते हैं?’ उन्होंने कहा, ‘चाहो तो उसका मूल सुरक्षित रखो और उसे सदका कर दो।’ उमर ने इस शर्त पर उसे सदका किया कि उसका मूल न बेचा जाएगा, न उपहार दिया जाएगा और न विरासत में जाएगा। उसकी आमदनी निर्धनों, रिश्तेदारों, गुलामों की मुक्ति, अल्लाह के रास्ते, यात्रियों और अतिथियों के लिए रखी। प्रबंधक के उचित रूप से खाने और दूसरों को खिलाने में दोष न था, बशर्ते उससे धन इकट्ठा न करे।”⁸¹

संपत्ति रही और उसका लाभ जारी रहा। उमर ने धन को स्थायी भलाई का स्रोत बनाना सीखा । इसकी शकलें क्षमता के अनुसार अलग हैं। सिखाने योग्य

81 सही ह अल-बुखारी, शर्तों की किताब, 2737: उमर द्वारा भूमि वक्फ़ कसा, बाद में शब्दोंतर पर इब्न सीरीन की टिप्पणी के बिना। ग़ौर मुतमव्विल: वक्फ़ के धन को अपनी निजी संपत्ति न बनना। स्रोत

ज्ञान या टिकाए रखने योग्य सेवा हो सकती है। भलाई की निरंतरता से आपको और निभाई हुई प्रतिबद्धता से दूसरों को लाभ मिलता है।

मनुष्य के अलावा जीवों के प्रति दया

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

“एक व्यक्ति चलते हुए बहुत प्यासा हो गया। कुँए में उतरा, पानी पिया और बाहर आया। वहाँ कुत्ता हाँफ रहा था और घास से गीली मिट्टी खा रहा था। उसने कहा, ‘इस कुत्ते को वही अवस्था पहुँची है जो मुझे पहुँची थी।’ उसने अपना चमड़े का मोड़ा भर, मुँह में पकड़ा, ऊपर चढ़ा और कुत्ते को पानी पिलाया। अल्लाह ने उसके कर्म की कद्र की और उसे क्षमा कर दिया।” उन्होंने कहा, “अल्लाह के रसूल! क्या पशुओं में भी हमारे लिए प्रतिफल है?” उन्होंने कहा, “हर जीवित प्राणी में प्रतिफल है।”⁸²

वह प्यास की पीड़ा जानता था और उस ज्ञान ने उसे ऐसे जीव के लिए प्रयास कराया जो शब्दों में पानी नहीं माँग सकता था। यह कर्म बनी दया थी। प्रतिफल पाने वाले के धन्यवाद या लोगों को काम का पता होने पर निर्भर नहीं था।

सीख उस दया में है जो वह दिखा सका। आज आपका काम उचित जगह पानी रखना, खतरा हटाना या पशु पर क्रूरता से बचा हो सकता है। ध्यान

82 सहीह अल-बुखारी, सिंच ई की वित्त ब, 2363: घटना, सह बाका प्रश्न और नबीक उत्तर, पुष्टि कारक सनद के बिना। सरा: नम मिट्टी; बि-फ्रीहि उसके मुँह में; रफ़ि या ऊपर चढ़। हर नम जिग का अशाय ह्र जीवित प्राणी के प्रति वह दया है जि सकी अनुमति है। [स्रोत](#)

खींचने से उसे छेटा न मानें। वृत्त त ऐसे जी व पर भलाई का मूल्य दिख ता है जो एहसान लौटा नहीं सकता।

वह मदद जिसे जारी रख सकें

दयालु होने के लिए सबकी ज़रूरत उठाना अघ्नश्यक नहीं। क्षमता जनें, अच्छा काम करें और सीमाओं में सच्चे रहें। समय पर निभ ई मदद उस व्यापक वादे से अधिक लाभ देती है जिसे पूरा नहीं कर सकते। धन न हो तो मदद कर सकने वाला परिचित हो सकता है या आवश्यक काम कर सकते हैं।

लोगों के धन्यवाद को भलाई ज रीरखने के शर्त न बन ँ। अनुभव से देना बेहतर करें, शोषण से बचें और पेश की चीज़ का प्रतिफल अल्लाह से चाहें। काम एक ज़रूरत पूरी करे या प्रभव आगे जाए। अपने साधनों में वास्तविक सहायता पर्याप्त है।

सहयोगी समाज में ज़रूरतमंद कम अकेले होते और असहाय सहारा पाते हैं। यह नेक कर्म का दिखाई देने वाला फल है। अच्छे जीवन की खोज अपने साथ दूसरों के लिए उसे संभव बनाने में बदलती है, जबकि आशा रहती है कि अल्लाह भलाई स्वीकार करे।

भय बढ़ने पर दृढ़ता

वह भय जिसे मार्गदर्शन चाहिए

खतर निकट आए तो संभ वनाएँ इतनी इकट्ठी हो सकती हैं कि अंतर कठिन हो जाए। सही सूचन। उपयोगी सलाह और सुरक्षित रख सकने वाली चीज़ बचाने का कर्म चाहिए। अल्लाह की मदद भी चाहिए ताकि भय न उतावला निर्णय कराए और न उपयोगी कदम रोके।

अल्लाह कहता है: “वही है जिसने मोमिनों के दिलों में सकीना उतारी ताकि उनके ईमान के साथ और ईमान बढ़े।” (अल-फ़तह, 48:4) अस-सअदी सकीना को दिल विचलित होने पर अल्लाह की दी हुई आश्वस्ति और स्थिरता बताते हैं।⁸³ मोमिन कमज़ेरी में उसे मँगाता है और साथ ही सुरक्षा तथा आज्ञापालन के ज्ञात साधन लेता है।

कुरआन मूसा, उन पर शांति हो, के निकलने और मदयन के पानी पर किए काम बताता है:

वे डरते और चौकन्ने होकर नगर से निकले। कहा, “मेरे रब! मुझे ज़ालिम क्रौम से बचा।” जब मदयन की ओर चले, कहा, “आश है मेरा रब मुझे सीधे रास्ते की ओर मार्ग दिखाएगा।” मदयन के पानी पर पहुँचे तो लोगों की टोली को अपने पशु पिलाते पाया। उसे अलग दो स्त्रियाँ अपने पशु रोके थीं। पृष्ठ, “तुम्हारा क्या मामला है?” उन्होंने कह। “जब तक चरवाहे पशु हटा नहीं लेते हम नहीं पिलातीं, और हमारे पिता बहुत बूढ़े

83 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहम न, 48:4 की तफ़सीर; किंग सऊद वि श्वविद्यालय की कुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से है, अमि दिष्ट संस्करण के पृष्ठ से नहीं। [स्रोत](#)

हैं।” उन्हें में उनके पशु पिला दिए, फिर छ याकी ओर हटे और कहा, “मेरे रब! जो भलाई तू मेरी ओर उतरे मैं उसका मोहत ज हूँ।” (अल-क्रसस, 28:21-24)

आयतों सुरक्षा की खोज, दुआ, प्रयास और दूसरों से भलाई जोड़ती हैं। दोनों स्त्रियों के पशु पिला ने से पहले मूसाने सारी पेशानी मिटने की प्रतीक्षा नहीं की। उनकी मदद ने अपने लिए रब से भलाई माँगने से भी नहीं रोक का। डरे व्यक्ति के पास अब भी करने योग्य काम और अल्लाह के सामने रखने योग्य आवश्यकता होती है।

अल्लाह की दी हुई स्थिरता

मूसा की माँ के वृत्तों में अल्लाह तआला कहत है:

हमने मूसा की माँ की ओर प्रेरण की, “उसे दूध पिलाओ। फिर उसके बारे में डर हो तो नदी में डाल दो, और न डरो, न डूबी हो। हम उसे तुम्हारे पास लौटा देंगे और रसूलों में बनाएँगे।” फिरऔन के परिवार ने उसे उठा लिया, ताकि वह उनके लिए शत्रु और दुख का कारण बने। निश्चय ही फिरऔन, हामान और उसके सैनिक गलती पर थे। फिरऔन की पत्नी ने कहा, “मेरी और तुम्हारी आँखों की ठंडक! इसे मत मारो। संभव है लाभ दे या इसे बेटा बना लें।” वे आने वाली बात नहीं जानते थे। मूसा की माँ का दिल खाली हो गया। वे उसकी बात प्रकट कर ही देतीं, यदि हम उनके दिल को मज़बूत न करते ताकि ईमान वालों में रहें। उन्होंने उसकी बहन से कहा, “इसके पीछे जाओ।” वह दूर से देखती रही और उन्हें पता नहीं था। हमने पहले ही उसे दाइयों का दूध लेने से रोक दिया था। उसने कहा, “क्या मैं ऐसे घरवालों का पता दूँ जो तुम्हारे लिए इसकी देखभाल करें और इसके प्रति हितैषी हों?” इस प्रकार हमने उसे

माँ को लौटा दिया ताकि आँखें ठंडी हों, शोक न करें और जान लें कि अल्लाह का वादा सच्चा है। लेकिन अधिकतर लोग नहीं जानते। (अल-क्रसस, 28:7-13)

कुरआन उनके भय और दिल के खालीपन को बताता है तथा उल्लेख करता है कि अल्लाह ने कैसे दृढ़ किया और बेटा लौटाया। आश्वस्त करने वाली बात सुनने के बाद भी दिल को रब की सहायता चाहिए। उथल-पुथल में ईमान बचाना उसकी कृपा का हिस्सा है। आवश्यकता उसके सामने रखते और अपने बस के कर्मों में सहायता माँगते हैं।⁸⁴

अबू बक्र अस्-सिद्दीक, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

“हम गुफा में थे और मैंने सिरों के ऊपर मुश्रिकों के पैर देखे। मैंने कहा, ‘अल्लाह के रसूल! उनमें कोई अपने पैरों के नीचे देख ले तो हमें देख लेगा।’ उन्होंने कहा, ‘अबू बक्र, उन दो के बारे में क्या सोचते हो जिनका तीसरा अल्लाह है?’”⁸⁵

उत्तर ने तब भी भय में अबू बक्र का दिल अल्लाह के साथ और सहायता की ओर मोड़ा। इस घटना के बारे में अल्लाह कहता है: “दुखी न हो; अल्लाह हमारे साथ है।” (अत-तौबा, 9:40) अल्लाह पर भरोसा दिल को दिखाई खतरे से बड़ी बात की ओर ध्यान देने और सुरक्षा के साधन लेते हुए दृढ़ता माँगने देता है।

इन वृत्तान्तों पर विश्वास और रब की मदद तथा सुरक्षा की आशा रखें, साथ ही किसी घटना के विशेष वादे और अपने भविष्य के ज्ञान में अंतर करें। वह

84 इस घटना के आदेश और वरदान कुरआन में वर्णित परिस्थिति में मूसा की माँ के लिए की गई हैं। वे वह के बिन बच्चे को खतरे में डालने की अनुमति नहीं देते। घटना अल्लाह के वादे की सच्चाई और उसके द्वारा मजबूत किए जाने की दिल की आवश्यकता सिखाती है। [स्रोत](#)

85 सही हम्ज़लिम, सहब के गुणों की किताब, 2381: गुफा। यहाँ अल्लाह का साथ उस की सहायता और समर्थन है, जैसे दुखी मत है; अल्लाह हमारे साथ है। (अत-तौबा 9:40) में है। [स्रोत](#)

की पुष्टि के बिना निश्चित शक्ल में बचने का वादा स्वयं से न करें और अल्लाह की शक्ति को दिखने वाले साधनों तक सीमित न करें। कर्तव्य निभाएँ तथा अज्ञात में भलाई और दृढ़ता माँगें।

भय में कौन सहारा देता है?

अल्लाह गुफा वालों के बारे में कहता है: “वे युवक थे जो अपने खब पर ईमान लाए और हमने उनकी हिदायत बढ़ाई।” (अल-कहफ़, 18:13) और: “हमने उनके दिल मज़बूत किए।” (अल-कहफ़, 18:14) उनका वृत्तान्त ईमान में जुड़े साथियों का है जिन्होंने अल्लाह से दया और सही दिशा माँगी। कमज़ोरी में सत्य यद्द दिलाने और अमल में मदद करने वाला चाहिए हो सकत है।

भय में ऐसा साथी चुनें जो सूचना सख्खानी से जाँचे और ज्ञान की सीमाएँ जाने। विरोधी खबरें हलचल बढ़ा सकती हैं। हर डरावनी संभावना को निश्चित मानने वाला सही निर्णय में मदद नहीं करता। ज्ञात और अज्ञात में अंतर करके अगला संभव कदम पहचानने में सहायता देने वाला स्थिति सहना आसान करत है।

जो कर सकते हैं उससे शुरू करें: आगे पहुँचने से पहले खबर जाँचें, आश्रितों से संपर्क करें और आवश्यकता पर मदद लें। डरते हुए भी अमनत निभा सकते हैं, अल्लाह की सहायता माँगते और दिल मज़बूत करने की आशा रखते हुए।

बदलती अवस्थाओं में भलाई जारी रखना

उत्साह एक जैसा नहीं रहता

उपयोगी बैठक से संकल्प लेकर निकलें, फिर काम और परिवार में लौटकर संदेश की चमक कम पाएँ। इसे नीयत की कमी मान सकते हैं, जबकि ध्यान और व्यस्तता की दो अलग अवस्थाएँ तुलना कर रहे हैं। कर्मों की समीक्षा और इस भिन्नता की समझ दोनों चाहिए, ताकि न असंभव मर्गों और न हर लापरवाही उचित ठहराएँ।

हंज़ला अल-उसैदी, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

“अबू बक्र मुझसे मिले और कहा, ‘हंज़ला, कैसे हो?’ मैंने कहा, ‘हंज़ला मुनाफ़िक़ हो गया।’ उन्होंने कहा, ‘अल्लाह पाक है! क्या कह रहे हो?’ मैंने कहा, ‘अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास होते हैं तो वे आग और जन्नत याद दिलाने हैं, यहाँ तक कि मानो आँखों से देखते हैं। फिर उनके पास से निकलकर पत्नियों, बच्चों और आजीविका में लगते हैं तथा बहुत कुछ भूल जाते हैं।’ अबू बक्र ने कहा, ‘अल्लाह की क़सम, हमारी भी यही अवस्था होती है।’ मैं और अबू बक्र चले और अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास पहुँचे। मैंने कहा, ‘अल्लाह के रसूल, हंज़ला मुनाफ़िक़ हो गया।’ उन्होंने कहा, ‘कैसे?’ मैंने कहा, ‘अल्लाह के रसूल! आपके पास होते हैं तो आप आग और जन्नत याद दिलाने हैं, यहाँ तक कि मानो आँखों से देखते हैं। फिर आपके पास से निकलकर पत्नियों, बच्चों और

आजीविका में लगते हैं तथा बहुत कुछ भूल जाते हैं।’ अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा, ‘जिसके हाथ में मेरी जान है उसकी क्रम, यदि तुम हमेशा उसी अवस्था में रहो जिसमें मेरे पास और ज़िक्र में होते हो, तो प्ररिशते तुम्हारे बिस्तरों और रास्तों में तुमसे हाथ मिलाएँ। लेकिन हंज़ला, एक समय इसका और एक समय उसका—तीन बार।’⁸⁶

अर्थ परिवार और आजीविका सँभलते समय बदलते ध्यान का है, जीवन को जानबूझकर आज्ञापालन और जानबूझकर पाप में बट्टने का नहीं। भावना प्रबल हो या कमज़ोर, कर्तव्य कर्तव्य रहता है। विनम्र एकाग्रता घटे तो नमाज़ बनाए रखें और सुधारने वाली बात खोजें। कम भावना को उपेक्षा की अनुमति न बनाएँ।

सुरक्षित रखने योग्य आधार

सुफ़यान बिन अब्दुल्लाह अस-सक्फ़ी, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

“मैंने कहा, ‘अल्लाह के रसूल! इस्लाम के बारे में ऐसी बात बताएँ जिसके विषय में आपके बाद किसी से न पूछना पड़े’—और अबू उस्मा की रिवायत में है, ‘आपके अलावा।’ उन्होंने कहा, ‘कहो, मैं अल्लाह पर ईमान लाया, फिर दृढ़ रहो।’”⁸⁷

86 सहीह मुस्लिम, तौबा की किताब, 2750a: हंज़ला की घटना। आफ़सः 1 पारिवारिक कामों में व्यस्त होना। अद-दयआत: आजीविकाएँ और संपत्ति। उद्धरण के अंत में तीन बार ‘वर्णन का हिस्सा है। स्रोत 87 सहीह मुस्लिम, ईमान की किताब, 38। ‘आपके बाद/आपके अलावा’ का शब्द संत प्रेषित रूप में सुरक्षित है। स्रोत

ईमान चले हुए रस्ते पर स्थायी प्रभव रखता है। अगली हदीस कुदसी अल्लाह के निकट होने का क्रम समझाती है। अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

“अल्लाह ने कहा: ‘जो मेरे किसी मित्र से शत्रुता करे, मैं उसके विरुद्ध युद्ध की घोषणा करता हूँ। मेरा बंदा मेरे निकट ऐसी किसी चीज़ से नहीं आता जो मुझे उससे अधिक प्रिय हो जिसे मैंने उस पर अनिवार्य किया है। मेरा बंदा नफ़ल कर्मों से मेरे निकट आता रहता है, यहाँ तक कि मैं उससे प्रेम करने लगता हूँ। जब उससे प्रेम करता हूँ, तो उसका सुनना बन जाता हूँ जिससे वह सुनता है, उसकी दृष्टि जिससे देखता है, उसका हाथ जिससे पकड़ता है और उसका पाँव जिससे चलता है। यदि मुझसे माँगे तो अवश्य दूँगा, और मेरी शरण चाहे तो अवश्य शरण दूँगा। मैं किसी करने वाले काम में इतना ठहराव नहीं करता जितना मोमिन की जान के विषय में: वह मृत्यु नापसंद करता है और मैं उसे कष्ट देना नापसंद करता हूँ।”⁸⁸

अल्लाह के अनिवार्य किए से शुरू करें, फिर निभा सकने वाले अतिरिक्त कर्म जोड़ें। आकांक्षें टकराएँ तो यह क्रम कर्मों को दिशा देता है। आधार छोड़कर अतिरिक्त के पीछे न लगें और बहुत सी योजनाओं को वास्तविक काम का विकल्प न बनाएँ।

88 सहीह अल-बुखारी, दिल कोनरम करने वाले वर्णनों की किताब, 6502। पूरी हदीस कुदसी, सनद के बिन। यहाँ अल्लाह की निकटतम ईमान और तक्व से है। सुनना और देखना। अल्लाह के प्रेम, मार्गदर्शन तथा बड़े की सहायता के संदर्भ में समझे जाते हैं; शब्द सृष्टिकर्त के किसी सृष्टि में वाकफ़ ने का अर्थ नहीं देते। [स्रोत](#)

कुछ दिन बहुत नपल इबादत करके थकें और अधिकतर छोड़ दें, जबकि थोड़ी निभ सकती थी। नपल के उत्साह में परिवार का अनिवार्य हक रोक सकते हैं। अच्छी नीयत को सही व्यवस्था चाहिए ताकि अतिरिक्त कर्म दृढ़ता का सहारा हों।

अबू जुहैफ़ा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने बयान किया:

“नबी उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने सलमान और अबू अद-दरदा के बीच भाईचारा बनाया। सलमान अबू अद-दरदा से मिलने आए और उम्म अद-दरदा को बिना सजावट के वस्त्रों में देखा। उन्होंने पूछा, ‘क्या बात है?’ उन्होंने कहा, ‘तुम्हारे भाई अबू अद-दरदा को दुनिया की ज़रूरत नहीं।’ अबू अद-दरदा आए और उनके लिए भोजन बन गया। उन्होंने कहा, ‘खाओ।’ उन्होंने उत्तर दिया, ‘मैं रोज़े से हूँ।’ सलमान ने कहा, ‘जब तक तुम नहीं खाओगे, मैं नहीं खाऊँगा।’ तब उन्होंने खया। रात हुई तो अबू अद-दरदा नमाज़ के लिए खड़े होने लगे। सलमान ने कहा, ‘सोओ।’ वे सो गए। फिर उठने लगे तो कहा, ‘सोओ।’ रात का अंतिम भाग आया तो सलमान ने कहा, ‘अब उठो।’ दोनों ने नमाज़ पढ़ी। सलमान ने उनसे कहा, ‘तुम्हारे रब का तुम पर हक़ है, तुम्हारी जान का तुम पर हक़ है और तुम्हारे परिवार का तुम पर हक़ है। इसलिए हर हक़दार को उसका हक़ दो।’ वे नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, के पास गए और यह बताया। नबी ने कहा, ‘सलमान ने सच कहा।’⁸⁹

89 सही ह अल-बुखारी, रोज़े की किताब, 1968: सलमान और अबू अद-दरदा। मुतब जिज़्ज़ा: श्रृंगर छोड़े हुए। घटनाका रोज़ा वैकल्पिक था; वर्णन अतिथि के लिए फ़र्ज़ छोड़ने सही नहीं ठहरता। [स्रोत](#)

रब, स्वयं और परिवार के अधिकारों की सलमान की पहचान की पुष्टि हुई। इससे दूसरे अधिकार को बढ़ाते समय किसी एक को तोड़ बिना भलाई जरी रह सकती है। स्थायी अथवा चुनें तो उससे प्रतिस्पर्धा करते कर्तव्य देखें और योजना ऐसी हो जिसे वास्तविक दिन में पूरा कर सकें।

अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

“सही लक्ष्य साधो और जितना हो सके उसके निकट पहुँचो। ज न ले कि तुममें कोई अपने कर्मों के कारण जन्नत में प्रवेश नहीं करेगा, और अल्लाह को सबसे प्रिय कर्म वे हैं जो सबसे निरंतर किए जाएँ, भले थोड़े हों।”⁹⁰

वर्तमान क्षमता का नज़र कर्म चुनें और निभाने वाला समय दें। यह दिन की व्यवस्था है; चुने समय को विशेष धार्मिक श्रेष्ठता नहीं देती। क्षमता बढ़े तो जोड़ें। घटे तो आधा बचाएँ और अल्लाह से मदद माँगें।

जब अभ्यास टूट जाए

यात्रा या थकावट नियमित पढ़ना रोक सकती है। बाधा हटे तो अभी सँभलने योग्य मात्रा में लौटें। पुनः शुरू करने से पहले सब छूटा पूरा करने की माँग न करें और पछि रहने का एहसास और पीछे पड़ने का कारण न बने। फिर शुरुआत संभव है, भले कल्पना वाली शुरुआत न हो।

रुकावटें बार-बार हों तो कारण जँचें। समय अनुपयुक्त, मात्रा क्षमता से अधिक या संगति ध्यान खा रही हो सकती है। कारण बदलना बिना

90 सही ह अल-बुखारी, दिल कोनम करने वाले वर्णनों की किताब, 6464। उद्धरण वर्णन के शब्दों के अनुसार है। [स्रोत](#)

समायोजन के दपे देने से अधिक स्थिरता देता है। अनिवार्य काम छूटा हो तो उसे ठीक करने की आवश्यकता सीखें और लापरवाही से तौबा करें।

कभी बोझिल निगरानी के बिना याद दिलाने वाले साथी और ज़िम्मेदारियाँ निभाने लायक विश्राम चाहिए। जीवन में काम, परिवार, इबादत और नींद हैं, सबका स्थान है। स्पष्ट अधिकार प्रयास का न्यायपूर्ण वितरण और उत्साह में किए अनिभने वाले वादे कम करते हैं।

निरंतरता तब फल देती है जब कुछ भलाई बची रहे जिसकी ओर बदलती परिस्थितियों में लौट सकें। आदर्श दशा आने तक दृढ़ता न टालें। ऊर्जावान और भरी दिनों में अल्लाह की इबादत सीखें, कमी पर क्षमा माँगें और जिस काम की वह तौफ़ीक़ दे उसे जारी रखें।

दिल की रक्षा करने वाला भय और उसे आगे बढ़ाने वाली आशा

सुकून से भरा दिल भी क्यों डर सकता है

सुकून और भय परस्पर विरोधी लग सकते हैं। फिर भी आप अल्लाह के न्याय और दया पर भरोसा रखते हुए इस बात से डर सकते हैं कि किसी पर जुल्म न कर बैठें या उसकी आज्ञा की उपेक्षा न करें। यह भय आपको सही राह पर लौटने में मदद देता है। इसका संबंध आपकी कमियों और उनके परिणामों से है; यह अपने रब पर भरोसे को नकारता नहीं।

अल्लाह ईमानवालों का वर्णन करता है कि जब अल्लाह का उल्लेख होता है तो उनके दिल काँप उठते हैं (अल-अनफ़ाल 8:2)। यह भय उन्हें उसकी आज्ञा का सम्मान करने और अवज्ञा से बचने की ओर ले जाता है।⁹¹ कुरआन के प्रभाव के बारे में वह कहता है: “उससे उन लोगों के रोंगटे खड़े हो जाते हैं जो अपने रब से डरते हैं; फिर उनकी खालें और उनके दिल अल्लाह के ज़िक्र की ओर नरम पड़ जाते हैं” (अज़-ज़ुमर 39:23)। अस-सअदी स्पष्ट करते हैं कि चेतनियों आदरपूर्ण भय जगाती हैं और वादे आशा तथा दिल की कोमलता पैदा करते हैं।⁹²

91 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहम न, 8:2 की तफ़सीर; किंग सऊद विश्वविद्यालय की कुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से है, अनिर्दिष्ट संस्करण के पृष्ठ से नहीं। [स्रोत](#)

92 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहम न, 39:23 की तफ़सीर; किंग सऊद विश्वविद्यालय की कुरआन परियोजना। संदर्भ सूरा और आयत से है, अनिर्दिष्ट संस्करण के पृष्ठ से नहीं। [स्रोत](#)

अपना जायज़ा लेते समय आपको इन दोनों भावों की ज़रूरत है। जब आप गुनाह को हलका समझते हैं तो भय आपको ज़िम्मेदारी याद दिलाता है। जब माफ़ी असंभव लगने लगती है तो आशा आपको तब्ली की ओर लौटाती है। दोनों मिलकर ग़लती के प्रति सचेत करते हैं, लेकिन उसके सुधार से निराश नहीं होने देते।

वह भय जिसे ज़ान की ज़रूरत है

अनस बिन मलिक, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने बताया:

‘नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो ने साबित बिन क्रैस को अनुपस्थित पाया। एक व्यक्ति ने कहा: “अल्लाह के रसूल, मैं आपके लिए उनका हल मालूम करूँगा।” वह उनके पास गया और उन्हें अपने घर में सिर झुकाए बैठा पाया। उसने पूछा: “क्या हुआ?” उन्होंने कहा: “बुरा हुआ।” वह नबी उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, की आवाज़ से ऊँची आवाज़ किया करते थे, इसलिए उनके कर्म व्यर्थ हो गए और वह आगवालों में से हो गए। वह व्यक्ति लौटकर आया और बताया कि उन्हें मैं ऐसा-ऐसा कहा है। मूसा बिन अनस ने कहा: अगली बार वह बहुत बड़ी खुशख़बरी लेकर लौटा। उन्होंने कहा: “उनके पास जाओ और कहो तुम आगवालों में से नहीं हो; तुम जन्नतवालों में से हो।”⁹³

साबित अपने बारे में जिस फ़ैसले से डर रहे थे, वह उस खुशख़बरी से अलग था जो नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने उन्हें दी। उन्हें ऐसी

93 सहीह अल-बुखारी, गुणों की किताब, 3613: साबित बिन क्रैस। इस वर्णन में नाम बाएँ बाएँ एक व्यक्ति है। इस केशब्द किसी दूसरे वर्णन से नहीं मिलाए गए [स्रोत](#)

व्याख्या चाहिए थी जो उनकी समझ सुधरे और उनके भय को सही स्थान दे। इसलिए किसी व्यक्ति की भवनओं की तीव्रता उसके आखिरत के परिणाम का फ़ैसला करने के लिए पर्याप्त नहीं। वह सीखे, पूछे और प्रमाण से स्थापित बात की ओर लौटे।

यह उस व्यक्ति के लिए सीख है जो समझता है कि हर चेतव्यनी निश्चित रूप से उसी पर लागू होती है, या हर चूक को अपने सभी कर्मों के निष्फल हो जाने का कारण मान लेता है। धार्मिक पाठों को समझने के लिए उनकी शर्तों और संदर्भ का ज्ञान चाहिए। तीव्र भय ज्ञान का स्थान नहीं ले सकता। जो बात उलझाए, उसे योग्य विद्वानों से पूछें; अप्रमाणित फ़ैसलों की शृंखला में स्वयं को न छेड़ दें।

इसी तरह दिल का खुलापन और राहत महसूस होना अपने कर्मों की स्वीकृति का प्रमाण न मानें। भलाई पर प्रसन्न हों और अल्लाह का शुक्र करें, साथ ही आशा, आदरपूर्ण भय और उसकी दयाकी अपनी आवश्यकता को याद रखें। इसका तक्राज़ा सच्चे दिल से कर्म करना और ज्ञात गुण ह से तौबा करना है, हर गुज़रते विचार की थका देने वाली जाँच नहीं।

आदरपूर्ण भय का अधिकारों पर प्रभाव

इस भय की परीक्षा तब हो सकती है जब आप बदला लेने में सक्षम हों और दूसरा व्यक्ति आपको रोक न सके। अल्लाह से मिलने का स्मरण करके आप अन्याय से रुक जाते हैं। या आपके पास ऐसी अमानत हो जिसका पूरा विवरण केवल आप जानते हों; फिर भी आप उसे पूरा करते हैं, क्योंकि अल्लाह का जानना ही आपको ज़िम्मेदारी का एहसास दिलाने के लिए पर्याप्त है।

यह लाभदायक भय है, जिसे कर्म पर उसके प्रभाव से पहचाना जाता है। यदि अपनी आध्यात्मिक स्थिति की चिन्ता मन में भरी रहती है, जबकि लोगों के अधिकार उपेक्षित हैं, तो स्पष्ट कर्तव्य से शुरू करें। धन लौटाएँ, पहुँचाई गई चोट के लिए क्षमा माँगें और फ़र्ज पूरा करें। जिस कर्तव्य का आपको ज्ञान है, वह उन प्रश्नों के इर्द-गिर्द घूमने से अधिक प्राथमिक है जिनके उत्तर आप निश्चित रूप से तय नहीं कर सकते।

सुधार के बाद मज़ि और स्वीकृति की आशा रखें। आप स्वयं को गारंटी नहीं दे सकते, लेकिन अल्लाह के बारे में अच्छा गुमन रख सकते हैं और उसकी इबादत जारी रख सकते हैं। आपको सुधारने वाला भय अपने प्रति घृणा में जीना आवश्यक नहीं बनाता। वह सिखाता है कि आपका रब महान है, उसकी आज्ञा पालन की अधिकारी है, और जब भी चूक हो, उसकी ओर लौटना ही आपका मार्ग है।

इस तरह आप अपने रब के बारे में जो जानते हैं उसमें सुकून पाते हैं, और साथ ही आवश्यक कर्मों के प्रति सजग रहते हैं: ग़लती के बाद लौटना, डर में आशा रखना और सहायता मिलने पर शुक्र करना।

अपने रब की ओर राज़ी होकर लौटना

उस जीवन से आगे जिसे हम जानते हैं

इस संसार में हर इच्छा पूरी नहीं होती। किसी नेक व्यक्ति का जीवन उसकी मेहनत के अनेक फल सामने आने से पहले समाप्त हो सकता है। यदि भलाई को केवल यहीं मिलने वाली चीज़ों तक सीमित कर दिया जाए तो उसके कर्म और सब्र का अर्थ अस्पष्ट हो जाता है। आखिरत पर ईमान जीवन को उसके पूरे विस्तार में देखने देता है। हमारा वर्तमान जीवन महत्वपूर्ण है, और अल्लाह का प्रतिफल अधिक स्थायी है।

अल्लाह कहता है: “अपने रब की ओर लौट, तू उससे राज़ी, वह तुझसे राज़ी। मेरे बंदों में शामिल हो जा और मेरी जन्नत में प्रवेश कर” (अल-फ़ज्र 89:28-30)। अस-सअदी आत्मा का अल्लाह के अनुदानों से प्रसन्न होना, अल्लाह का उससे प्रसन्न होना, तथा मृत्यु और पुनरुत्थान के दिन इस संबोधन का खुशखबरी होना स्पष्ट करते हैं।^{94, 95} हम इस मंज़िल की आशा रखते हैं और अल्लाह से उसके साधन देने की प्रार्थना करते हैं। केवल वर्तमान सुख के आधार पर हम अपने लिए इसका दावा नहीं कर सकते।

94 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहम न, अल-फ़ज्र 89:28 की तफ़सीर: अल्लाह की ओर राज़ी और उससे पसंदीदा हो कर लौटना। [स्रोत](#)

95 अस-सअदी, तैसीर अल-करीम अस्सरहम न, अल-फ़ज्र 89:30 की तफ़सीर: मृत्यु और पुनरुत्थान के दिन आत्मा को संबोधन। [स्रोत](#)

वह कर्म जिसका पूरा फल आप ने न ही देखा

खब्बाब, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

‘हमने नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो के साथ अल्लाह की प्रसन्नता चाहकर हिजरत की, और हमारा प्रतिफल अल्लाह के ज़िम्मे हो गया। हममें से कुछ मर गए और उस प्रतिफल में से कुछ भी नहीं भोगा; उनमें मुसअब बिन उमैर थे। हममें से कुछ के फल पक गए हैं और वे उन्हें चुन रहे हैं। वह उ हूद के दिन शहीद हुए। हमें उनके कफ़न के लिए एक चादर के सिवा कुछ न मिला। जब उससे उनका सिर ढकते तो पाँव खुल जाते, और पाँव ढकते तो सिर खुल जाता। नबी उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने हमें उनका सिर ढकने और पाँवों पर इज़खिर घस रखने का आदेश दिया।⁹⁶

ऐसे जीवन का मूल्य पीछे छोड़ी हुई संपत्ति से नहीं मापा जा सकता। उन्होंने हिजरत की, कर्म किया और दिया। ईमानवाले इसके लिए अल्लाह के प्रतिफल की आशा रखते हैं। इससे अपनी और अपने प्रियजनों की मेहनत को अधिक न्यायपूर्ण ढंग से देखने का अवसर मिलता है। जनता की नज़र में न आने वाला काम उन लोगों को गहरा लाभ पहुँचा सकता है जिन तक वह पहुँचता है, जबकि अल्लाह के पास जो है वह हमारे पूरे ज्ञान से परे रहता है।

यह आजीविका या परिवार की ज़रूरतों की उपेक्षा का निमंत्रण नहीं है। प्रतिफल की नीयत से उन्हें पूरा करें और जीवन बेहतर बनाने के लिए काम

96 सहीह अल-बुखारी, जनज़ों की कितना, 1276: मुसअब की घटना। ऐन अतः पक गए; यह दिव्य : चुनता है; इज़खिर: ज्ञात पैदा। कुछ लोगों को मिले सांसारिक लाभ के लिए ‘उस का प्रतिफल’ कहना सच्ची नीयत व लों के लिए आखिरत के ब प्रतिफल का निषेध नहीं है। स्रोत

करें, लेकिन छूट गए सुखों को यह प्रमाण न मानें कि सारी भलाई आपसे दूर हो गई। जो कठिनाई में अमलत निभाता है, बच्चे का पालन करता है या सब के साथ कर्तव्य पूरा करता है, उसने ऐसे कर्म किए हैं जिनके प्रतिफल की उसे आशा है, भले कोई उनके बारे में न लिखे।

लौटते समय अल्लाह के बारे में अच्छा गुमान

आइशा, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

‘अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, स्वस्थ होते तो कहा करते: “किसी नबी की मृत्यु नहीं आती जब तक उन्हें जन्नत में उनका स्थान दिखा न दिया जाए, फिर उन्हें जीवित रहने दिया जाता है या विकल्प दिया जाता है।” जब वह बीमार हुए और मृत्यु निकट आई, उनका सिर आइशा की जाँघ पर था। वह बेहोश हो गए। होश आने पर उन्होंने घर की छत की ओर दृष्टि टिकाई और कहा: “ऐ अल्लाह, सर्वोच्च संगति में।” मैंने कहा: “तो वह हमारे पास नहीं रहेंगे।” मैंने पहचान लिया कि यह वही बात है जो वह स्वस्थ होने पर हमें बताया करते थे।⁹⁷

इस लौटने में अपने रब से शुभ भेंट और उसके पास की चीज़ों का चयन है। ईमानवाला अल्लाह से अच्छे अंत की दुआ करता है और जितनी नीयत की सच्चाई, तौबा तथा अधिकारों की अदायगी कर सकता है, उनसे उससे मिलने की तैयारी करता है।

97 सहीह अल-बुखारी, सैय अभियानों की किताब, 4437: विकल्प और सर्वोच्च संगति। शखस बसखुद दृष्टि उठाकर स्थिर की। हदीस के स्पष्ट शब्दों के अनुसार यह विकल्प नबियों से संबंधित है। [स्रोत](#)

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, की मृत्यु के वर्णन में अबू बक्र, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने कहा:

‘अबूबक्र आए, उन्होंने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, का चेहरा खोला और उन्हें चूमा। उन्होंने कहा: “मेरे माँबाप आप पर कुर्बान! आप जीवन में भी पक्कीज़ा थे और मृत्यु में भी। उसकी क्रसम जिसके हाथ में मेरी जान है, अल्लाह आपको कभी दो बार मृत्यु का स्वाद नहीं चखाएगा।” फिर वह बाहर निकले और कहा: “ऐ क्रसम खाने वाले, ठहरो!” जब अबू बक्र बोले तो उमर बैठ गए। अबू बक्र ने अल्लाह की प्रशंसा और स्तुति की, फिर कहा: “जो मुहम्मद, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, की इबादत करता था, मुहम्मद की मृत्यु हो गई। जो अल्लाह की इबादत करता था, अल्लाह जीवित है, उसकी मृत्यु नहीं होती।” उन्होंने पढ़ा: “निश्चय ही आपको मरना है और उन्हें भी मरना है,” और: “मुहम्मद तो एक रसूल ही हैं; उनसे पहले भी रसूल गुज़र चुके हैं। यदि उनकी मृत्यु हो जाए या वह मारे जाएँ, तो क्या तुम उल्टे पाँव फिर जाओगे? जो उल्टे पाँव फिरेगा, वह अल्लाह को कुछ भी हानि नहीं पहुँचाएगा, और अल्लाह शुक्र करने वालों को प्रतिफल देगा।” लोग सिसकने और रोने लगे।⁹⁸

आँसूर रहे, और उनके साथ यह स्मरण भी रहा कि अल्लाह जीवित है, उसकी मृत्यु नहीं होती। यह दिल को तब सहारा देता है जब वह किसी ऐसे व्यक्ति को खोता है जिस पर निर्भर था: वह शोक करता है और अपने प्रेम को

98 सहीह अल-बुखारी, नबी के हस्त के गुणों की किताब, 3667 और 3668, साथ प्रदर्शित। अंश अबू बक्र के आने से लोगों के रोने तक है। स्कीफ़ा का शेष भाग शामिल नहीं क्योंकि यहाँ विषय शोक और दृढ़ता है। नशज: ऊँची आवज़ से सिसकना। [स्रोत](#)

सँजोता है, जबकि अल्लाह की इबादत उसका वह आधार बनी रहती है जिसकी ओर लौटकर वह जीवन जारी रखत है।

अपनी मृत्यु से तीन दिन पहले नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने कहा:

‘तुममें से कोई भी न मरे, सिवा इस दशा में कि वह अल्लाह के बारे में अच्छा गुमान रखत हो।’⁹⁹

बंदा अपने रब की दया और मफ़ी की आशा रखते हुए उसकी ओर मुड़ता है। अल्लाह ने अपनी कृपा के बारे में जो बताया है उसे सीखन। तौबा करना और जितने अधिकार चुका सके उन्हें चुकाना, सब इसमें सहायक हैं। अच्छा गुमान सच्ची व मसी के साथ जुड़ा होता है।

आप नहीं जानते कि जीवन कब समाप्त होगा, लेकिन आज आपके सामने मौजूद कुछ कर्तव्य जानते हैं: कोई टाला हुआ अधिकार, ऐसा विवाद जिसे आप कम कर सकते हैं, या ऐसी नमज़ जिसकी रक्षा करनी है। अल्लाह की ओर लौटने का स्मरण इन कर्मों का मूल्य स्पष्ट करता है। ये आखिरत की तैयारी का हिस्सा हैं, उस तैयारी के बगल में रखी अतिरिक्त बातें नहीं।

अपने दिन में आप क्या लेकर जाते हैं

जिस आत्मा के लिए हम सुकून की आशा रखते हैं, वह अलग-अलग परिस्थितियों में अपने रब की ओर लौटना सीखती है। गुनाह के बाद तौबा करती है; नेमत पर शुक्र करती है; परीक्षा में सहायता माँगती है और सब्र

99 सही ह मुस्लिम, जज़त, उसकी नेमतें और मीव स्थि के वर्णन की कित्ताब, 2877a, जाब्बि से: अल्लाह के बारे में अच्छा गुमान रखने की आज्ञा। [स्रोत](#)

करती है। नीयत की सच्ची अधिकारों को पूरा करने, हानि रोकने और भलाई पहुँचाने में प्रकट होती है, साथ ही कमियों की माफ़ी की आशा बनी रहती है।

आप एक दिन में पूरा जीवन नहीं सुधार सकते। आप उस कर्तव्य को पहचान सकते हैं जिसका समय आ गया है, किसी स्थिति का सुधार शुरू कर सकते हैं और सीखते रह सकते हैं। संभव है कि कोई दुख और अधूरी आवश्यकता अब भी साथ हों। उन्हें अल्लाह के सामने रखें, उनके व्यावहारिक साधन अपनाएँ और वर्तमान नेमतों के शुक्र का अधिकार ब्याँए रखें।

इस संबंध और कर्म से, अल्लाह की कृपा और दया से, अच्छा जीवन बढ़ता है। दर्द से अछूता पूरा विश्राम उसकी जन्नत में हमारी आशाबना रहता है। हम उससे प्रार्थना करते हैं कि वह हमें अपनी ओर मार्ग दिखाए, हमारे दिलों को अपने धर्म पर दृढ़ रखे और हमारी वापसी ऐसी आत्मा की वापसी ब्याँए जो उससे राज़ी हो और जिससे वह राज़ी हो।

सुकून पाने के लिए आत्मा का प्रशिक्षण

हम क्या करना सीख रहे हैं

आप अल्लाह पर तवक्कुल समझकर पुस्तक बंद कर सकते हैं, फिर कोई परेशान करने वाली खबर मिले और आप वही प्रश्न दोहराते हुए ऐसी गारंटी खोजने लगें जो कोई नहीं दे सकत ॥ क्षमा के बारे में पढ़ने के बाद कोई उकसाने वाली बात सुनें और ऐसे शब्द कह दें जिन पर पछतावा हो। किसी अर्थ को समझने और उसके अनुसार अच्छा कर्म करने के बगैर अभ्यास की आवश्यकता होती है। किसी परिचित परिस्थिति से शुरू करें, अल्लाह की सहायता माँगना और सही कार्य चुनना सीखें; फिर अपने कर्म की समीक्षा करें और दोबारा प्रयास करें।

उद्देश्य अलग-अलग परिस्थितियों में अल्लाह की ओर लौटना सीखना है, ताकि यह वापसी निर्णयों, वाणी और अधिकारों की अदायगी को आकार दे। भय या दुख रह सकता है। उसके मिटने को शुरूआत की शर्त न बनाएँ और उसकी मौजूदगी को अभ्यास की विफलता का फैसला न समझें। जिसने क्रोध में हानि पहुँचाने से स्वयं को रोका, उसने भलाई की। जिसने डरते हुए अमानत निभाई, उसने अधिकार का साथ दिया। जिसने शोक में नमाज़ पढ़ी उसे अपनी ज़रूरत रख के सम्मान रखने के शब्द मिले।

यह उद्देश्य स्पष्ट रखने से पुस्तक के शीर्षक से संबंध बना रहता है। हम ऐसा सुकून चाहते हैं जो अल्लाह को जानने, उस पर भरोसा करने और उसकी आज्ञा की ओर लौटने पर आधारित हो। उसका फल ऐसे जीवन में दिखता है

जिसमें अधिकार निभाए ज एँ, नेमतों का उपयोग हो और वैध भलाई खोजी जाए। अभ्यस यह प्रमाणित नहीं कर सकते कि आपने आत्मा के सुकून का मक़ाम पा लिया है, न आरंभ मदायक परिस्थितियों की गंती दे सकते हैं। वे समझ को ऐसे कर्म में बदलने में सहायक हैं जिसका वर्णन और समीक्षा आप कर सकें।

एक बार-बार आने वाली बात से शुरू करें जो आपके दिन को प्रभावित करती हो: मतभेद में बहुत जल्दी उत्तर दें, अपने रोज़गार की तुलना करते रहना, या ज्ञात कर्तव्य टालना। उदाहरण के लिए कहें: “मैं उत्तर देने से पहले पूरा प्रश्न सुनना चाहता हूँ।” यह “मैं हर समय शांत रहना चाहता हूँ” से अधिक स्पष्ट है। आप बता सकते हैं कि आपने सुना या बीच में टोका। अपने समूचे शांत होने का आकलन करने में अनेक अवस्थाएँ शामिल हो जाती हैं जिनका प्रतिनिधित्व एक बातचीत नहीं कर सकती।

आगे के दिन और पृष्ठ सीखने की एक सुझाई हुई व्यवस्था हैं। आप गति धीमी कर सकते हैं या कुछ हिस्से दोहरा सकते हैं। दिनों की संख्या का कोई विशेष इबादती महत्व नहीं। रजिस्टर भरने के लिए निर्धारित अज़कार की संख्या न बढ़ाएँ और न उनके समय बदलें। स्थापित इबादत की रक्षा करें और लेखन को कर्म का सहायक बनाएँ। इस अध्याय के अभ्यास काल्पनिक परिस्थितियाँ हैं, विशेष व्यक्तियों की घटनाएँ नहीं।

हम ऐसी नबवी शिक्षा से आरंभ करते हैं जो आशा को प्रयास से जोड़ती है। अबू सईद अल-खुदरी, अल्लाह उनसे प्रसन्न हो, ने बताया:

‘अंसार के कुछ लोगों ने अल्लाह के रसूल, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, से सहायता माँगी। उनमें से जिसने भी माँगा, उन्होंने

दिया, यहाँ तक कि उनके पास की चीज़ें समाप्त हो गईं। जब अपने हाथों से दी जाने वाली सभी चीज़ें खत्म हो गईं, तो उन्होंने कहा: “मेरे पास जो भलाई होगी, उसे मैं तुमसे रोककर नहीं रखूँगा। जो माँगने से बचना चाहे, अल्लाह उसे बचाएगा; जो सब्र करने का प्रयास करे, अल्लाह उसे सब्र देगा; और जो बेनियाज़ होना चाहे, अल्लाह उसे बेनियाज़ करेगा। तुम्हें सब्र से बेहतर और अधिक व्यापक कोई उपहार नहीं दिया जाएगा।”¹⁰⁰

नबी, उन पर अल्लाह की कृपा और शांति हो, ने उन्हें संयम और सब्र पाने के लिए प्रयास करने की दिशा दी, साथ ही वे अल्लाह की सहायता के ज़रूरतमंद रहे। इसलिए हम अपनी क्षमता के कमरों का अभ्यास करते हैं: किसी शब्द को रोकना, अधिकार पूरा करना, लाभदायक सधन अपनाना और ठोकर के बाद लौटना। अभ्यास का लेखा रखना इस प्रयास में सहायक हो सकता है। उसके दिनों की संख्या किसी आध्यात्मिक दर्जे तक पहुँचने या दर्द मिटने की अंतिम तिथि नहीं तय करती।

एक परिस्थिति पर काम करना

दिन अशांत हो तो कोई घटना उसकी आपकी व्याख्या और आगे का भय एक कथन में मिल सकते हैं: “सब बिखर रहा है।” इन्हें अलग करने से शुरू करें। ऐसा क्या हुआ जिसकी पुष्टि आप कर सकते हैं? कोई उत्तर देर से आया हो, आवेदन अस्वीकार हुआ हो, या रिश्तेदार की बात ने दुख दिया हो।

100 सहीह अल-बुखारी, दिल को नम करने वाले वर्णनों की किताब, 6470। यतसब्बर सब्र का प्रयास करने और सब्र चाहना। वह कि सी विशेष प्रशिक्षण अधि या समय-सारणी से नहीं जुड़ें। [स्रोत](#)

नीयत का फैसला या भविष्य की भविष्यवाणी किए बिना घटना को एक वाक्य में लिखें। इससे स्पष्ट होता है कि अभी किस बात पर कार्य चाहिए।

फिर पहचानें कि आपने घटना में क्या जोड़ा। उत्तर देर से आना एक बात है; भेजने वाला आपसे घृणा करता है, यह मानना दूसरी बात है और इसके लिए प्रमाण चाहिए। कुछ आशंकाएँ सही निकल सकती हैं, कुछ नहीं। उन्हें नकारना आवश्यक नहीं लेकिन उन्हें पुष्ट समझार न मानें। पूछें कि क्या स्पष्टीकरण, संबंधित व्यक्ति से जानकारी या उचित समय की प्रतीक्षा चाहिए। जानकारी उपलब्ध न भी हो सकती है। जिस निश्चितता का आपके पास ज्ञान नहीं उससे उस खाली जगह को भरने के बजाय अनिश्चितता को स्वीकार करें।

फिर अपना कर्तव्य या लाभदायक प्रतिक्रिया पहचानें। गलती आपकी हो तो सुधार शुरू कर सकते हैं। आपको हानि हुई हो तो वैध ढंग से उसका निवारण माँग सकते हैं। विषय आपके नियंत्रण से बाहर हो तो बचे हुए साधन और सक्षम सहायक खोजें। जो कुछ हुआ उसकी सारी ज़िम्मेदारी अपने ऊपर न लें, और जिस हिस्से को सुधार सकते हैं उससे स्वयं को मुक्त भी न करें।

अब इस परिस्थिति से संबंधित ईमान का अर्थ याद करें। परिणाम का भय साधन अपनाते हुए अल्लाह पर निर्भर होने को कहता है। गुनाह तौबा और आशा माँगता है। क्रोध अन्याय से रुकना माँगता है। वह अर्थ चुनें जो स्पष्ट करे कि आपको क्या करना है, फिर अल्लाह से मदद माँगें। केवल सूची लंबी करने के लिए आध्यात्मिक शब्द एकत्र न करें। ऐसा एक अर्थ पर्याप्त है जिसका संबंध आप समझते हों।

समझ को एक निश्चित कदम में बदलें। “मैं अपने भाई से संबंध सुधारूँगा” के बजाय कहें: “उचित समय पर फ़ोन करके उन शब्दों को स्वीकार करूँगा जिनसे मैंने उसे दुख दिया।” “मैं रोज़ी की चिंता बंद करूँगा” के बजाय कहें: “जो आवेदन भेज सकता हूँ उसकी समीक्षा करूँगा और आवश्यक जानकारी माँगूँगा।” बाद में दूसरी कठिनाइयाँ रह सकती हैं। वे आज स्पष्ट हो चुके कर्तव्य को निभाने से नहीं रोकतीं।

बाद में कर्म और परिणाम की अलग-अलग समीक्षा करें। क्या आपने चुना हुआ कर्म किया? उसके बाद वास्तव में क्या देखें? संभव है आपने अच्छी तरह माफ़ी माँगी हो लेकिन दूसरा व्यक्ति अभी स्वीकार न करे। इससे परिवर्तन की सीमा स्पष्ट होती है; माफ़ी ग़लत नहीं हो जाती। या विवाद इसलिए शांत हुआ हो कि आपने किसी और का अधिकार छोड़ दिया। कमरे का शांत होना कर्म के सही होने का पर्याप्त प्रमाण नहीं। समीक्षा पहले अधिकार और आचरण की ओर लौटती है, फिर दिखाई दिए प्रभावों को देखती है।

अभ्यास का उदाहरण: मतभेद

कल्पना करें कि आपने परिवार के किसी सदस्य से कोई काम करने का वादा किया और भूल गए। लौटने पर वह कहता है: “तुम पर भरोसा नहीं किया जा सकता।” बात दुख देती है और आप उसकी पिछली कमियाँ गिना नहीं लगते हैं। “मेरा परिवार मेरी कद्र नहीं करता” लिखने से बात इतनी फैल जाएगी कि सुधारने योग्य ग़लती ओझल हो जाएगी। निकट तथ्य ये हैं कि आप वादा भूल गए और उसके शब्द दुःख थे। एक को दूसरे से मिटाए बिना दोनों पर विचार हो सकता है।

आपकी पहली ज़िम्मेदारी अधूर वादा है। आप कह सकते हैं: “मैंने वादा किया और भूल गया, जिससे तुम्हारी ज़रूरत में देर हुई। मैं इसे ऐसे समय करूँगा जब वक्तव्य में कर सकूँ।” यदि पूरा नहीं कर सकते तो सच्चाई से बतएँ और मिलकर विकल्प खोजें। फिर जब स्पष्ट बातचीत संभव हो, उसके शब्दों का प्रभाव समझाएँ: “मुझे मेरी गलती यह दिलाना स्वीकार है। जब मेरे हर काम को अविश्वसनीय बताया जाता है तो दुख होता है।” आप गलती स्वीकार करते हुए अधिक न्यायपूर्ण वाणी का आग्रह करते हैं।

इसका सुकून से संबंध व्यावहारिक है। यदि आपकी चिंता यह सबित करना हो कि आप कभी नहीं चूकते, तो हर टिप्पणी आपकी छवि को खतरा लगेगी। अल्लाह की प्रसन्नता और अधिकारों की अदायगी चाहने से आप हर आरोप स्वीकार किए बिना आलोचना की सही बात मान सकते हैं। प्रश्न “मैं यह बातचीत कैसे जीतूँ?” से बदलकर “मुझे क्या सुधारना है, और अपनी वाणी तथा अधिकार की रक्षा कैसे करूँ?” बन जाता है। दूसरा व्यक्ति अपने शब्दों का ज़िम्मेदार बना रहता है।

आपका लेख ऐसा हो सकता है: घटना—काम भूलना; सामान्य प्रतिक्रिया—पलटकर हमला; नया कर्म—स्पष्ट माफ़ी और व्यवहार्य समय; अनुसुलझी बातें—दुखद टिप्पणी और अभी न लौटा विश्वस। अगली बार वादा करते समय स्मरण-सूचना लगा सकते हैं, या वदा पूरा न कर पाने की सूचना पहले दे सकते हैं। तब समीक्षा केवल बहस दोहराने के बजाय बार-बार आने वाले व्यवहार को बदलती है।

यदि चोट पहुँचाने वाली बातों के बिना बातचीत जारी नहीं रह सकती तो निश्चित समय तक टालने का अनुरोध करें, फिर लौटें। दशे को मौन दंड या कर्तव्य से भागने का साधन न बनएँ। कुछ मतभेदों में समझ और सुधार के

लिए विश्वसनीय तीसरे व्यक्ति की सहायता चाहिए। लगातार हानि को केवल पीड़ित से अधिक शांत रहने को कहकर नहीं संभाला जा सकता। हानि दूर करना और अधिकारों की रक्षा भी आवश्यक कार्य हैं।

अभ्यास का उदाहरण: रोज़ी की प्रतीक्षा

मान लें कि नौकरी के लिए आवेदन किया और उत्तर नहीं मिला। आप बार-बार संदेश देखने लगते हैं, फिर परिचितों से अपनी तुलना करते हैं। घटना निश्चित करें: आवेदन भेजा गया और अभी उत्तर नहीं आया। “मुझे कभी अवसर नहीं मिलेगा।” उस भविष्य पर फ़ैसला है जिस पर आपका नियंत्रण नहीं। देरी किसी सुधारने योग्य कमी के कारण हो सकती है, या नहीं भी। आपको जानना होगा कि आवेदन-प्रक्रिया में क्या संभव है।

आप आवेदन पूरा होने की जाँच कर सकते हैं, उचित समय पर पूछ सकते हैं या दूसरा उपयुक्त अवसर खोज सकते हैं। इस कार्य के लिए पर्याप्त समय रखें, फिर परिवार के कर्तव्य या वर्तमान काम पर लौटें। अनुवर्ती संपर्क तब सहायक है जब उससे जानकारी मिले या कमी सुधरे। यदि जानकारी नहीं बदली, तो दोबारा जाँचने से पहले पूछें: “इस अतिरिक्त जाँच से मैं क्या करूँगा?”

इस उदाहरण में तबक्कुल का अर्थ प्रयास के साथ अल्लाह पर निर्भर होना है। भलाई और रोज़ी की दुआ करें, लेकिन भरोसे को इसी आवेदन की सफलता पर निर्भर न बनाएँ। अस्वीकृति आए तो दुख हो सकता है। फिर देखें कि क्या सीखा जा सकता है और दूसरा अवसर खोजें। परिणाम प्राप्त नहीं हुआ, यह कहना वास्तविकता का वर्णन है। दुआ और प्रयास दोनों व्यर्थ हैं, यह कहना वास्तविकता से स्थापित बात से आगे जाता है।

अपने लेखे में तीन बातें अलग रखें: क्या पूरा किया, क्या सीखा और क्या अस्पष्ट है। आप आवेदन सुधार सकते हैं और आवश्यक कौशल पहचान सकते हैं, जबकि स्वीकृति अनिश्चित रहे। लेखन स्वयं आय की समस्या हल नहीं करता। वह व्यावहारिक प्रश्न को अनेक भविष्यवाणियों में खोने से बचाता है। सलाह या मदद चाहिए तो माँगना साधन अपनाने का हिस्सा है। सब कुछ अकेले उठाना मज़बूत तत्वकुल का प्रमाण नहीं।

पढ़ी हुई घटनाओं से सीखना

हकीम बिन हिज़ाम की घटना में आपने निश्चित मार्गदर्शन के बाद लेने और माँगने के व्यवहार में परिवर्तन देखा। अब ऐसी परिस्थिति पर विचार करें जिसमें आपकी नज़र दूसरों के पास की चीज़ों पर हो। क्या ज़रूरत वास्तविक है, या तुलना ने इच्छा बढ़ाई है? अपनी वास्तविक आवश्यकता लिखें और ऐसा काम चुनें जो किसी का अधिकार भंग किए बिना पर्याप्तता दिलाने में सहायक हो। उपहार न लेने के उनके व्यक्तिगत निर्णय को अपने लिए नियम न बनाएँ। घटना से सीखें कि ललक व्यक्ति पर कैसे असर डालती है, और अपनी आवश्यकता पर लागू धार्मिक नियम सीखें।

उमर और उयैना की मुलाकात में आपने क्रोध के बद्द कुरआन के स्मरण पर रुकना देखा। विवाद में प्रवेश करते समय बाकी बहस से पहले वह शब्द या कर्म पहचानें जिसे रोकना चाहिए। कोई अधिकार याद दिलाए तो उस स्मरण को सुनों व्यक्ति से असुविधा को उसकी बात की सच्चाई अस्वीकार करने का कारण न बनने दें। बाद में समीक्षा करें: आपने स्वयं को किस काम से रोकना, और कौन-सा अधिकार अभी पूरा करना है?

साबित अल-बुनानी के वर्णन में आपने एक व्यक्ति को अपनी तकलीफ़ बताने और ज़रूरत सहायता स्वीकार करते देखा। बीमारी या उदासी भरी हो तो सक्षम व्यक्ति को अपनी ज़रूरत बताने: साथ, व्यावहारिक सेवा या विशेषज्ञ देखभाल। सहायता लेना सब के विरुद्ध नहीं। जब आप मदद करने वाले हों तो और बातें कहने की आवश्यकता मान लेने से पहले पूछें कि साथी को किससे लाभ होगा।

अबू अब्दुल्लाहमान अस-सुलमी की घटना में आपने देखा कि शिक्षा की समझ ने उन्हें उस पर निरंतर कर्म करने को प्रेरित किया। सीखी हुई बातों में से क्षमता के अनुकूल छोट, नियमित अभ्यास चुनें और अपने दिन में उसके लिए स्थान रखें। चूक हो तो उसकी मात्रा, समय और उससे टकराने वाली चीज़ें देखें, फिर लौटें। इस अभ्यास का उद्देश्य ज्ञान को कर्म में साथ रखना है, अपने आपसे व द्रों की संख्या बढ़ाना नहीं।

ये घटनाओं की शिक्षाओं से लिए गए शैक्षिक अनुप्रयोग हैं। विशेष घटनाओं के नियम और उनके व्यक्तियों की विशिष्टताएँ पहले स्पष्ट की गई सीमाओं के भीतर रहती हैं। पहले हम पठ पढ़ते हैं, फिर पूछते हैं कि अपनी परिस्थिति में कौन-सा सही कर्म करने में उससे सहायता मिल सकती है।

इब दत के अभ्यास से जोड़ना

अल्लाह कहता है: “सुन ले, अल्लाह के ज़िक्र से ही दिलों को सुकून मिलता है” (अर-रअद 13:28)। ज़िक्र के अध्याय में कुरआन का अल्लाह को जानने, उसके वादे और उसकी आज्ञा से संबंध स्पष्ट किया गया। अध्ययन के लिए आयत चुनें तो विश्वसनीय तफ़्सीर में उसका अर्थ पढ़ें। स्पष्ट रूप से पूछें: यह मेरे रब के बारे में क्या बताती है? क्या आदेश या निषेध करती है?

फिर ऐसी परिस्थिति सोचें जिसमें यह समझ सही ढंग से कर्म का मार्गदर्शन कर सके।

अमानतें लौटाने की अज्ञा पर विचार करने से चुकाने वाला धन या आपके भरे से रखी गई जानकारी याद आ सकती है। स्पष्ट कर्म लिखें। हर आयत में कल की घटनाओं की भविष्यवाणी करने वाला निजी संदेश न खोजें। अनुप्रयोग अस्पष्ट हो तो अर्थ सीखना और कठिनाई पछुना पर्याप्त है। केवल पृष्ठ भरने के लिए कोई व्याख्या न थोपें।

जब कोई प्रमाणित ज़िक्र पढ़ें जिसका अर्थ जानते हों, तो सोचें कि आपके बंदगी में उसका क्या तक्राज़ा है। इस्तिग़फ़ार माफ़ी की आशा और गुनाह छोड़ने से जुड़ता है; प्रशंसा अल्लाह की नेमत पहचानने से; सहायता की दुआ आवश्यक कर्म के साथ होती है। हर ज़िक्र के बाद भगवन् की तीव्रता दर्ज करना आवश्यक नहीं। आप ध्यान भटकते हुए भी अल्लाह को याद कर सकते हैं, भटकाव से लड़ सकते हैं, अर्थ सीख सकते हैं और लौट सकते हैं; इस लेख को ज़िक्र छोड़ने का कारण न बनने दें।

नमाज़ में हमने सीखा कि हिदायत की दुआ का संबंध विश्वास और आचरण से है। उसके बाद कोई उपेक्षित अधिकार स्पष्ट हो तो उसे अपने कर्मों में स्थान दें। नमाज़ की पबंदी के लिए नीयत की सच्चाई के साथ मुलाकात का समय बदलना या काम पुनर्व्यवस्थित करना आवश्यक हो सकता है। पहचानी हुई वास्तविक बाधा चुनें और उसे हटाने का उपाय खोजें; ध्यान भटकाने वाली बात बदले बिना हर दिन केवल “मैं अधिक एकाग्रता चाहता हूँ” न लिखें।

फ़र्ज़ अधिकारों या आश्रितों की देखभाल की कीमत पर वैकल्पिक इबादतें न करें। अपने चयन को क्षमता और परिस्थिति के अनुकूल रखें। बीमारी या यात्रा के अस्पष्ट नियम योग्य विद्वानों से पूछें। हम अल्लाह द्वारा निर्धारित इबादत को अच्छी तरह करने और धीरे-धीरे टिकाऊ कर्म बनाने का अभ्यास कर रहे हैं। हमारी समय-सारणी नए धार्मिक नियम या इबादत की नई मात्राएँ स्थपित नहीं करती।

जब दुख बना रहे या भय बढ़े

कुछ परिस्थितियों में बेहतर प्रक्रिया या छोटी बातचीत से अधिक चाहिए। प्रियजन को खोना अच्छी तरह लेखाभर देने से छोटी घटना नहीं बन जात। अपनी पूरी कोशिश के बाद भी प्रतीक्षा भरी रह सकती है। व्यवहारिक प्रश्न बदल जाता है: अपनी क्षमता का काम करने के लिए आज मुझे क्या चाहिए, और कौन मदद कर सकता है? कर्म दुआ करना, साथ माँगना या किसी अधूरी ज़रूरत पर ध्यान देना हो सकता है।

हर दर्द से तुरंत लाभ निकालना अपने ऊपर आवश्यक न करें। आप लिख सकते हैं: “मैं दुखी हूँ और अभी नहीं समझ पा रहा कि मुझे क्या चाहिए।” फिर कोई संभव कदम चुनें, जैसे विश्वसनीय व्यक्ति को बताना कि आपको सुनने वाला चाहिए। जिस इबादत और भलाई को आपने निभया उसका मूल्य ब्या रहता है, भले भवना में बदलाव का वर्णन न कर सकें। आँसू और सब्र एक साथ कैसे हो सकते हैं, यह अस्पष्ट होता दुखवले अध्याय पर लौटें।

शोकग्रस्त व्यक्ति का साथ देने वाले का अभ्यास अलग है: सलाह से पहले पूछें, निश्चित सहायता दें और उसके ईमान को अच्छा मानने के लिए

दिनचर्या में जल्दी व प्रसी की शर्त न रखें। वह बात न करना चाहें तो सम्मान करें और आवश्यक मदद पर सहमति बनाएँ। आज की उपयोगी सेवा ऐसी व्यवस्था करना हो सकती है जिसका विवरण वह नहीं देना चाहत ॥

ज़रूरत पड़ने पर व्यक्तिगत लेखा पेशेवर देखभाल का स्थान नहीं लेता। यदि परेशानी बनी रहे और दैनिक जीवन में बाधा डाले, तो अल्लह पर तवक्कुल और विश्वसनीय लोगों के सहारे के साथ उपयुक्त विशेषज्ञ सहायता लें।¹⁰¹ दिनों का कार्यक्रम पूरा होने तक मदद न टालें, न अभ्यास के परिणाम से रोग का निदान करें या इलाज बंद करें। यह अध्ययन आध्यात्मिक शिक्षा और दैनिक आचरण से संबंधित है। कुछ ज़रूरतों के लिए अपने क्षेत्र के योग्य व्यक्ति चाहिए।

प्रगति को पहचानना

आचरण से दिखाई देने वाला प्रमाण चुनें। पहले आप समझने से पहले टोकते थे; इस बार पूरा प्रश्न सुना। पहले गलती मानने में देर करते थे; इस बार सुधार शुरू किया। पहले अपरिवर्तित चीज़ बार-बार जाँचते थे; इस बार आवश्यक काम करके दूसरी ज़िम्मेदारी की ओर बढ़े। ये घटित कर्मों का वर्णन हैं जो दिन में भलाई ला सकते हैं। ये ईमान की मात्रा नहीं मापते, न कर्म की स्वीकृति स्थापित करते हैं।

हर पृष्ठ तीन बातों के लिए थोड़ी जगह देता है: आपके सामने क्या आया, आपने क्या किया और आगे क्या चाहिए। लंबा विवरण आवश्यक नहीं। निश्चित परिस्थिति पर एक सच्चा वाक्य, व्यापक प्रशंसा या निंदा के पूरे पृष्ठ

101 विश्व स्वास्थ्य संगठन, पूर्व भूमध्यसागरीय क्षेत्रीय कार्यालय, मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक सहायता मंच, 'तनाव से निपटना', पेशेवर सहायता लेने और उपचार का पालन करने वाले खंड। सामान्य स्वास्थ्य मार्गदर्शन, सुकून के धार्मिक अर्थ का आधार नहीं। [स्रोत](#)

से अधिक सिखाता है। उपयुक्त परिस्थिति न आई हो तो लिखें और सरल उपयुक्त अनुप्रयोग चुनें, या अभी आवश्यक अभ्यास दोहराएँ।

साप्ताहिक समीक्षा में बार-बार आने वाला दर्ज़ा खोजें। कठोर शब्द क्षमता से अधिक वादों के बाद आते हों तो कम वादे करना उपयोगी शुरुआत है। किसी विशेष खाते को देखने के बाद तुलना बढ़ती हो तो देखी जाने वाली सामग्री की समीक्षा करें। मुद्दा ऐसा स्पष्ट कर्तव्य हो सकता है जिसके लिए प्रश्न पूछना चाहिए। बदल सकने योग्य कारण पहचानने से पहले स्वयं को कमज़ोर इच्छाशक्ति वाला कहकर न रुकें।

जहाँ तक संभव हो समान परिस्थितियों की तुलना करें। बीमारी का दिन स्वस्थ दिन से अलग है; छोटा मतभेद विनाशकारी खबर से अलग है। इस सप्ताह सुधार हुआ कहीं तो उसका क्षेत्र बतएँ। कठिनाई हुई हो तो अधूरा कर्म और असपास की परिस्थिति पहचानें। सटीकता समीक्षा को न्यूनपूर्ण रखती है और अगला व्यावहारिक कदम चुनने में मदद देती है।

समग्र “सुकून अंक” की आवश्यकता नहीं। आप बचाया हुआ अधिकार, माँगी हुई सहायता या उपेक्षा के बाद वापसी देख सकते हैं। घटना समझाने में मदद हो तो भावनाएँ लिखें, लेकिन लेखे को दिल की लगातार जाँच न बनाएँ। उद्देश्य समीक्षा से अधिक स्पष्ट समझ या कर्म लेकर निकलना है, फिर अपना दिन जीना और ज़िम्मेदारियाँ पूरी करना।

ठोकर के बाद क्या करें

आप क्रोध रोकने का अभ्यास पढ़कर उसी दिन ग़लती कर सकते हैं। पृष्ठ न मिटाएँ और न लिखें कि कुछ काम नहीं आया। क्या हुआ और अब क्या चाहिए, बताएँ: दुखद शब्दों के लिए क्षमा, उपेक्षित अधिकार की अदम्यगी

या अनुपयोगी कदम में संशोधन। तौबा और सुधार पूरे मार्ग में मौजूद हैं; वे हर खाने को सफलतापूर्वक भरने के पुरस्कार नहीं।

उस क्षण पर विचार करें जहाँ प्रतिक्रिया बदल सकती थी। क्या फ़ैसले से पहले पूछना चाहिए था? क्या परिणाम के बिना चर्चा शुरू की? क्या ऐसा वादा किया जिसे पूरा न कर पाने का ज्ञान था? अगले प्रयास के लिए एक बदलाव चुनें। वही कारण बचाए रखते हुए सुधार की नई नवमी कृत करना वही परिणाम दोहरा सकता है। नीयत की सच्चाई को व्यावहारिक सहाय चलिए।

कई दिन लेखा छूट जाए तो अपनी आवश्यकता के अनुकूल पृष्ठ पर लौटें। हर छूटी पंक्ति पूरी करना या भारी काम से स्वयं को दंड देना आवश्यक नहीं। छूटे फ़र्ज़ या खोए अधिकार का अपना नियम है, जिसे आप ज नते हों या पूछें। उसे वैकल्पिक खली पृष्ठ से न मिलाएँ। कार्यक्रम बढ़ा सकते हैं, एक अभ्यास दो दिनों में बाँट सकते हैं या संक्षेप में लिख सकते हैं।

लेखा स्वयं ऐसा बोझ बन सकता है जो कर्म से रेके। तब लेखन कम करें और उपयोगी कर्म बचाएँ। दिन के अंत में कह सकते हैं: “यह परिस्थिति थी; यह मैंने किया; कल यह चाहिए।” लिखना कठिन हो तो यह करें या अपने चुने विश्वसनीय व्यक्ति से चर्चा करें, दूसरों के रहस्य या अनावश्यक विवरण प्रकट किए बिना।

समीक्षा में सहायक संगति

साथ में अनुवर्ती समीक्षा के लिए किसी को चुनें तो उद्देश्य पर सहमत हों। आपको ऐसा व्यक्ति चाहिए जो परिस्थिति सुने, छूटी बात पहचानने में मदद दे और कोमलता से कर्तव्य याद दिलाए। ऐसा निरीक्षक नहीं चाहिए जो

सुकून का प्रमाण माँगे या आपकी इबादत की दूसरों से तुलना करे। कितना साझा करना है चुनें और दूसरों की निजी बातें चर्चा से बाहर रखें।

निश्चित प्रश्न पूछें: “मतभेद के समय क्या उत्तर देने से पहले मैंने तुम्हारा कारण सुना?” या “क्या मेरे बताए हुए समय अब अधिक स्पष्ट हैं?” उत्तर दिखाई देने वाला आचरण सुधारता है। वह जिसे आप सही मानते हैं उससे असहमत हो तो उसका तर्क सुनें और जाँचें। हर निर्णय का उद्देश्य उसकी स्वीकृति न बनाएँ। जिस भूमिका को निभान सके उसे अस्वीकार करने का उसे भी अधिकार है।

आप अकेले काम कर सकते हैं या किसी से प्रश्न ज़ोर से पढ़ने को कह सकते हैं। शुरुआत विशेष डायरी या किसी खरीद पर निर्भर नहीं। ये पृष्ठ या पहले से उपलब्ध कागज़ उपयोग करें। लेख के रूप से अधिक आचरण महत्वपूर्ण है। बीमारी, देखभाल या काम से समय सीमित हो तो मौजूदा कर्तव्य के भीतर ऐसा अनुप्रयोग चुनें जो प्रतिस्पर्धी माँगें कम करे।

पढ़ने से आने वाले दिनों तक

अगले दो पृष्ठों से शुरू करें: मार्गदर्शिका और आरंभिक लेखा। क्षमता के अनुसार दिनों में आगे बढ़ें। शुरुआती दिन परिस्थितियों की समझ और इबादत से संबंधित हैं, फिर प्रतिक्रियाओं और अधिकारों, नेमतों और सीमाओं तथा संबंधों की ओर बढ़ते हैं, और अंत में सीख को मज़बूत करते हैं। समीक्षा के दिन सीखने का हिस्सा है: उनसे चुनें कि क्या जारी रखना और क्या बदलना है।

जो सामने है उससे शुरू करें और अल्लाह से हिदायत, दृढ़ता तथा स्वीकृति माँगें।

दैनिक जीवन में निरंतर अभ्यास

तीस दिन का अभ्यास और समीक्षा

तीस दिन का यह अनुवर्ती अभ्यास आवश्यकता के अनुसार बढ़ाया जा सकता है। हर दिन किसी परिस्थिति या कर्म पर विचार होता है और अभ्यास की समीक्षा के लिए छोटे प्रश्न हैं। दिन 7, 14, 21 और 28 व्यापक समीक्षा देते हैं; फिर आरंभिक स्थिति से तुलना और आगे जारी रखने की योजना है।

उचित समय पर दिन का अभ्यास पढ़ें और व्यवहार्य अनुप्रयोग चुनें। दिन के अंत में वास्तव में हुई बात लिखें। उपयुक्त परिस्थिति न आई हो तो बताएँ। निश्चित विवरण पर्याप्त है; अधिक जगह चाहिए तो अलग कॉपी लें।

हर दिन अर्थ और प्रमाण के लिए दोबारा पढ़ने वाले अभ्यास दिए हैं। ये पृष्ठ उनका स्थान नहीं लेते। यह अवधि किसी आध्यात्मिक मंत्र या खुश होने का वादा नहीं करती। आप अपने संभव कर्मों, निभाए अधिकारों और गलती के बाद वापसी का अनुसरण सीख रहे हैं।

लेख की निजता और उसमें उल्लिखित व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा करें। अपने चुने विश्वसनीय व्यक्ति से केवल समीक्षा के लिए आवश्यक बात साझा करें। समय या ऊर्जा सीमित हो तो कम लिखें या आवश्यक दिन दोहराएँ। फ़र्ज और अधिकारों के अपने नियम रहते हैं, जिन्हें कार्यक्रम की व्यवस्था नहीं बदलती।

आपका आरंभिक लेखा

आरंभ की तारीख: _____

हाल की ऐसी बार-बार आने वाली परिस्थिति चुनें जो आपके दिन पर असर डालती हो। उसका वर्णन इस तरह करें कि कोई आपका पूरा जीवन जाने बिना समझ सके। अपनी सामान्य प्रतिक्रिया और बदलने वाला कर्म बताएँ। इस पृष्ठ को दिन 29 की तुलना के लिए रखें। अपने या अपने ईमान के बारे में व्यक्तिगत फैसलों से बचें। घटना, कर्म और विचार योग्य क्षमता की सीमाएँ लिखें।

मैंने कौन-सी परिस्थिति चुनी है, और सन्तान्यतः कैसी प्रतिक्रिया देता हूँ?

मैं कौन-सा निश्चित परिणाम सीखने की आशा करता हूँ?

मेरी परिस्थितियाँ क्या हैं, और किस सहायता की आवश्यकता हो सकती है?

दिन 1

शुरुआत के लिए एक परिस्थिति

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 1, 2

कोई ऐसी स्थिति चुनें जो बार-बार आती है और जिसमें आप अपने व्यवहार देख सकें, जैसे परिवार के किसी सदस्य की आपत्ति या उत्तर मिलने में देरी। अपनी सामान्य प्रतिक्रिया लिखें। फिर एक छोटा बदलाव चुनें जो किसी स्पष्ट अधिकार का सम्मान करे: उत्तर देने से पहले सुनना या आरोप लगाने से पहले पूछना। आज ही अपनी सारी आदतें सुधरने का प्रयास न करें। अल्लाह की सहायता माँगकर वह शुरू करें जो संभव है। बेचैनी बनी रहने पर भी किए गए कर्म पर ध्यान दें। यदि वह स्थिति सामने नहीं आती, तो अगली बार के लिए अपने शब्द या व्यवहारिक कदम तैयार करें।

मैंने कौन-सी स्थिति चुनी और स्मृति सा मान्य प्रतिक्रिया क्या होती है?

मैंने कौन-सा निश्चित कर्म चुना?

मैंने वास्तव में क्या किया या करने की क्या तैयारी की?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 2

घटना और मेरा अनुमान

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 3, 21

आज चिंता देने वाली किसी बात पर लौटें। जो देखा या सुना लिखें, फिर अपना अनुमान पहचानें। उदाहरण के लिए उत्तर न मिलना अकेले अरु वीकृति सिद्ध नहीं करता। पूछें कि जहाँ संभव और उचित है या नहीं; स्पष्टीकरण से पहले नीयत का फ़ैसला न करें। जो ज नते हैं उसके आधार पर चुनें और अज्ञात को झूठी निश्चितता दिए बिना रहने दें। आशंका सही निकले तो अधिकार बचाने वाली वैध प्रतिक्रिया अपनाएँ। पुष्टि करने के लिए समस्या नकारना आवश्यक नहीं।

कौन-सी घटना की पुष्टि मैं कर सकता हूँ?

मैंने कौन-सा अनुमान या संभव घटना जोड़ी?

मैंने कैसे जहाँ की, या बनी हुई अनिश्चितता का सामना कैसे किया?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 3

मेरी मदद करने वाला एक अर्थ

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 3, 4, 10

वर्तमान आवश्यकता चुनें और उस अंश पर लौटें जो बताए कि अल्लाह को ज्ञान उसमें कैसे सहायक है। मेहनत व्यर्थ होने का डर हो तो उसके द्वारा आप के कर्म के ज्ञान को याद करें। गुनाह हुआ हो तो दया और तौबा की सीखी बात पर लौटें। अर्थ स्पष्ट करें, फिर दुआ और उसके अनुकूल कर्म चुनें। प्रमाण के बिना किसी नाम या आयत से विशेष तिथि या परिणाम का वादा न निकालें। ज्ञान यह सिखाकर सुकून में सहायक है कि कहाँ लौटना और कैसे कर्म करना है।

किस आवश्यकता में मैं अल्लाह से सहायता माँग रहा हूँ?

मैंने क्या समझा, और कहाँ पढ़ा?

इस आवश्यकता के अनुकूल कौन-सी दुआ और कर्म हैं?

अभ्यास: पूरा कि या / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 4

कर्तव्य में एक बाधा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 6, 22

ऐसा ज्ञात कर्तव्य देखें जिसे टालते हैं, और बदलने योग्य बाधा पहचानें। नमाज़ की पाबंदी के लिए मुलाक़ात का समय बदलना, अमानत निभाने के लिए बाहर जाने से पहले तैयारी करना अवश्य हो सकता है। अल्लाह की सहायता माँगते हुए एक व्यावहारिक कदम चुनें और करें। फ़र्ज़ की उपेक्षा करते हुए अनेक गतिविधियाँ जोड़ने से शुरुआत न करें। परिस्थिति का नियमन जानते होते अपुष्ट अनुमति पर अभ्यास बनाने के बजाय योग्य विद्वान के लिए स्पष्ट प्रश्न लिखें।

कर्तव्य क्या है, और वास्तविक बाधा कौन-सी है?

आज मैंने कौन-सा व्यावहारिक कारण बदला?

क्या पूर हुआ, और किस बात को अभीपूछन है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 5

समझने और जीवन में अपनाने की आयत

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 5

ज़िक्र और कुरआन वाले अध्याय में स्पष्ट की गई आयत चुनें, या ऐसी जिसकी तफ़सीर विश्वसनीय स्रोत में पढ़ सकें। अनुप्रयोग खोजने से पहले संदर्भ में समझें। उपयुक्त कर्म दिखे तो करें: जैसे अमन की रक्षा या दुखद शब्द रोकना। अर्थ अस्पष्ट रहे तो उसे पूछना आज का कर्म है। निजी घटन से संबंध न थोपें और हर गुज़रते विचार को तफ़सीर न मानें। अपनी समझसरी क लिखें।

मैंने कौन-सी आयत और तफ़सीर पढ़ी?

क्या समझा, या कौन-सा प्रश्न की है?

इस समझ के बाद कौन-सा कर्म हुआ ?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 6

ऐसा ज़िक्र जिसका अर्थ मैं जानता हूँ

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 5, 6

कोई प्रमाणित ज़िक्र चुनें जिसे बेहतर समझना चाहते हैं और उसका अर्थ पढ़ें। इस्तिफ़ार करते समय ज़ात चूक और उसके सुधार पर विचार करें। अल्लाह की प्रशंसा करते समय नेमत पहचानें और उससे जुड़े कर्तव्य निभाएँ। जहाँ निर्धारित हों वहाँ प्रमाणित शब्द, संख्या और समय अपनाएँ; यह पृष्ठ उनमें कुछ नहीं जोड़ता। उसके मूल्य के लिए बाद में विशेष भग्नना की शर्त रखे बिना आचरण से संबंध देखें। ध्यान भटके तो कोमलता से अर्थ की ओर लौटें और निर्धारित अभ्यास जारी रखें।

मैंने किस ज़िक्र का अध्ययन किया?

आज की परिस्थिति में उसका क्या तकाज़ा है?

यह कर्म या हानि से रूकने में कैसे दिखा?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 7

शुरुआत की समीक्षा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 1, 22

पहले छह दिन पढ़ें, या न लिखा हो तो याद करें। ऐसी परिस्थिति चुनें जिसमें तथ्य और अनुमान अलग किए हों, और उसे स्पष्ट करने से संभव हुआ कर्म पहा में। एक बनी हुई कठिनाई और उसके निकट कारण पर विचार करें। अंक न गिनें और अपने दिनों की दूसरों से तुलना न करें। उपयोगी बात बनाए रखें और अगले सप्ताह के लिए एक बदलाव चुनें। शुरुआत क्षमता से अधिक रही हो तो उपयुक्त कर्म बचाते हुए लेखन कम करें।

किस दिखई देने वाले परिवर्तन का वर्णन कर सकता हूँ?

कहाँ कठिनाई हुई, और संभावित कारण क्या था?

अगले सप्ताह क्या बनाए रखूँगा या बदलूँगा?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 8

जिन शब्दों की हानि मैं रोकता हूँ

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 18

उस क्षण को पहचानें जब चोट पहुँचाने वाला उत्तर देना चाहें। जो सही ढंग से कह सकते हैं पहच में, और अपमान या पुरानी गलतियाँ उछलना हट दें। बातचीत का उपयुक्त समय माँग सकते हैं, फिर लौटें। हानि रोकने के लिए अपना अधिकार छोड़ना अवश्य नहीं। सीमा लाँघे बिना माँग स्पष्ट करें। ग़लत बोले हों तो माफ़ी और सुधार की ओर बढ़ें। जो नियंत्रित किया उसे लिखें; भीतर बना क्रोध अन्याय रोकने का मूल्य न मिलाए।

किस बात ने उकसाया, और यहाँ मेरा अधिकार क्या है?

कौन-से शब्द कहे या कहने से रोक?

क्या कोई हानि है जिसे अभी सुधासा है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 9

सुधार के साथ माफ़ी

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 7, 19

किसी के प्रति की गई स्पष्ट ग़लती चुनें। पीड़ित को अपनी ग़लती का ज़िम्मेदार बनाए बिना उसे बताएँ। असंभव व्यक्त वादों से बचते हुए अपनी क्षमता का सुधार स्पष्ट करें। उसे समय चाहिए हो या अभी बात न करना चाहे। उसका सम्मान करते हुए संभव कर्तव्य निभाएँ। तुरंत स्वीकार होना माफ़ी की शर्त बनाए बिना सच्ची वापसी से अल्लाह की प्रसन्नता चाहें। लिखें कि शब्दों के बाद व्यवहार बदला या नहीं।

मैं किस ग़लती का ज़िम्मेदार हूँ?

कैसे माफ़ी माँगी, और क्या सुधार शुरू किया?

क्या पूरा किया, और क्या अनसुलझा है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 10

अधिकार लौटना

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 7, 15, 23

टाला हुआ ज्ञात अधिकार देखें: धन, वस्तु, आवश्यक उत्तर या हानिकारक गलत जानकारी सुधार। जितना पूरा कर सकते हैं उससे शुरू करें। पूरा न कर सकें तो सच्चाई बताएँ और उपयुक्त रास्ता खोजें। स्वीकारे वक्ति के बहाने निजी विवरण सार्वजनिक न करें। अस्पष्ट अधिकार या उन्हें लौटाने का तरीका योग्य विद्वानों से पूछें। उपयोगी आत्मसमीक्षा अधिकार बचाने वाले कदम पर समाप्त होती है, केवल सामान्य आत्मनिंदा में नहीं रहती।

अधिकार क्या है, और किसका है?

मैंने क्या पूरा किया या पूरा करने का प्रयास किया?

क्या बचा है, और अगला उचित कदम क्या है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 11

प्रयास और परिणाम

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 10, 14

जिस परिणाम की प्रतीक्षा है उसे चुनें और उपलब्ध उपयुक्त कदम पहचानें। उसे पूरा करें या व्यवहार्य समय तय करें, फिर जो नियंत्रण से बाहर है बतलें। भलाई की दुआ करें और अज्ञात की गारंटी खोजने के बजाय वर्तमान ज़िम्मेदारी पर लौटें। अनुवर्ती संपर्क चाहिए तो इच्छित जनकारी निश्चित करें। उद्देश्य प्रयास को लाभ से जोड़े रखना और जहाँ नियंत्रण नहीं वहाँ दिल से अल्लह पर निर्भर होना सीखना है।

मैं किस परिणाम की प्रतीक्षा कर रहा हूँ?

आज कौन-सा उपयुक्त कदम उठाया?

क्या मेरी क्षमता से बाहर है, और मैंने अपना दिन कैसे जारी रखा?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 12

उपलब्ध ज्ञान से निर्णय

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 3, 10

उपयुक्त दैनिक निर्णय के लिए वास्तव में अग्रिम यक ज नकरी पहच में और संभव हो तो ज नकार से पूर्ण। महत्वपूर्ण कमी और ह संभावना की गारंटी चहने में अंतर करें। अ प्रमाणित परिणाम का स्वयं से वादा किए बिना वैध साधन अपनाएँ। बड़े परिणाम वाला या विशेषज्ञता से बाहर निर्णय हो तो योग्य सलाह लें। चयन का आधार और अज्ञात बात लिखें, ताकि बाद की समीक्षा न्यायपूर्ण हो और ग़ैब जानने का दिखवान करे।

निर्णय क्या है, और कौन-सी जमकर महत्वपूर्ण है?

किससे पूछा, और किस बात ने चयन का आधार दिया?

क्या अज्ञात रहा या स्थिति बन पड़ा?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 13

प्रशंसा की प्रतीक्षा नकरने वाला कर्म

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 9, 20

अपनी क्षमता और ज़िम्मेदारियों के भीतर छोटी उपयोगी सेवा चुनें और अल्लाह के लिए करें। दूसरे देख सकते हैं या धन्यवाद दे सकते हैं। उद्देश्य नीयत की समीक्षा है, हर कर्म छिपाना या सहयोग समाप्त करना नहीं। प्रशंसा मिले तो देखें कि क्या कर्म का मूल्य मिटाना या पाने वाले को उलाहना देना चाहते हैं। नीयत नवीनीकृत करें और सही कर्म जारी रखें। तब भुगतान या अधिकार मिलना हो तो स्पष्ट मांगें। इखलास शोषण सहना आप का कर्तव्य नहीं बनाता।

कर्मक्या है, और किसकी मदद करता है?

मेरी नीयतक्या थी, और किस पर पुनर्विचार किया?

प्रशंसा या उसके अभाव पर कैसी प्रतिक्रिया दी?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 14

सुधार की समीक्षा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 7, 9, 18

वाणी, माफ़ी, अधिकार और प्रयास वाले दिन देखें। पूरा कर्म, बाकी अधिकार और अस्पष्ट नियम वाली परिस्थिति पहचानें। प्रत्येक को उचित अगला कदम दें: किए को बचाएँ, बाकी पूरा करें और अज्ञान पूछें। माफ़ी स्वीकार न हुई हो तो पूरा सुधार विफल न घोषित करें अपना कर्म और दूसरे के पास बची बात बताएँ। मन अच्छा हुआ लेकिन अधिकार खोया रहा हो तो भावना की खुशी से पहले अधिकार लौटाने की प्राथमिकता दें।

वास्तव में कौन-सा सुधार हुआ?

कौन-सा अधिकार या प्रश्न बाकी है?

पहले किसका अनुवर्तन करूँगा, और क्यों?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 15

जब मैं तुलन करने लगता हूँ

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 17

ऐसी चीज़ पहचानें जो इसलिए चहीक योंकि दूसरे के पास है। क्या वह पहचाने हुए लाभ वाली ज़रूरत है, या मालिक को देखने के बाद ही वांछित हुई? हर आकांक्षा स्वयं पर निषिद्ध न करें। आवश्यकता, क्षमता और प्रभावित ज़िम्मेदारियाँ देखें। विशेष सा मग्री देखने से भटकाने बढ़े तो आज उसे कम करें और वर्तमान नेमत या काम पर लौटें। क्रमागत सही चयन में सहायक है; वह आपका देय अधिकार मिटाती नहीं, नदूसरे की संपत्ति को पूरेजी वन पर फैसला बनाती है।

मैंने किसकी तुलन की, और किस बात ने उस से उभारा?

वास्तविक आवश्यकता क्या है, और क्या खरीद या सँभाल सकत हूँ?

समीक्षा के बाद कौन-सा चयन किया?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 16

जिस नेमत का मैं अच्छा उपयोग करता हूँ

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 16

आज उपयोग की जाने वाली निश्चित नेमत चुनें: ज्ञान, समय, धन या मिली सह यता। अल्लाह की प्रशंसा करें, फिर सही उपयोग या अधिकार की अदायगी से शुक्र दिखाएँ। अपना ज्ञान सिखा सकते हैं, पारिवारिक ज़रूरत पूरी कर सकते हैं या किसी की सहायता स्वीकार कर सकते हैं। हर नेमत गिनना या कमी नकारना आवश्यक नहीं। वर्तमान भलाई पहचानने को अधूरी ज़रूरतों के प्रयास से जेड़ें और शुक्र संजुड़ा कर्म लिखें।

मैंने कौन-सी नेमत पहचानी?

कैसे अच्छा उपयोग किया या उसके कर्तव्य निभाए?

कौन-सी आवश्यकता बाकी है, जो इस नेमत को भुलाए बिना रह सकती है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 17

छोटे विवरण में अमानत

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 15

लेन-देन या सझा काम देखें: उत्पाद का विवरण, पहुँचाने का समय या सहकर्मों द्वारा भरोसा की जाने वाली जानकारी। क्या दूसरा व्यक्ति आवश्यक बात जानता है? ज्ञात अस्पष्टता या कमी को विवाद बनने से पहले सुधारें। ईमानदारी में धन लग सकता है या देरी हो सकती है। अल्लाह की रोज़ी चाहते हुए विश्वसनीयता चुनें। आज की सफलता केवल लाभ से न मापें। बचाया गया अधिकार और समझौते की बढ़ी स्पष्टता बताएँ।

किस विवरण में अमानत शामिल है?

मैंने कौन-सा स्पष्टीकरण या सुधार दिया?

इससे क्या बचा, और मुझे क्या क़ामित देनी पड़ी?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 18

घर में स्पष्ट अनुरोध

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 19

ऐसी अवश्य यकता चुनें जिसे बिना बताए परिवार का सदस्य समझ ले, यह अपेक्षा रखते हैं। उचित समय पर उसे निश्चित अनुरोध के रूप में कहें, फिर सुनें कि वह क्या कर सकता है। न समझ पाने को प्रेम की कमी न मानें। सहमति हो तो समय और क्षमता स्पष्ट करें। पूरी सहमति न भी हो; अपमान के बिना मतभेद पहचानना उपयोगी है। सीखा जा रहा ईमान यहाँ सच्चाई, प्रतिबद्धता और निकटतम लोगों के साथ साथ में दिखता है।

कौन-सी ज़रूरत मैंने दूसरों के अनुमान पर छोड़ी थी?

कैसे बात ई, और दूसरे व्यक्ति से क्या समझा?

कौन-सी सहमति संभव है, या कौन-सा मतभेद बाकि है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 19

आवश्यकता के अनुकूल भलाई

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 20

आज जिसकी मदद कर सकते हैं उसे सोचें और मिजता बचाते हुए उसकी आवश्यकता जनें। पूरी कर सकने वाली मिश्चित सहायता दें: काम, शिक्षा या उपयोगी मार्गदर्शन। जो देना आपसे अच्छा लगता है वही उसकी आवश्यकता है, यह न मानें। वहमना करे तो बिना उलहने स्वीकार करें। वैकल्पिक सेवा बढ़ाने से पहले आश्रितों के अधिकार निभाएँ। पाने वाले के धन्यवाद को सेवा के मूल्य की शर्त बनाए बिना अल्लाह की रीकृति च हैं।

मैंने कौन-सी आवश्यकता निश्चित की?

कौन-सी व्यवहार्य सहायता दे या प्रस्तुत की?

क्या वह उसकी आवश्यकता, मेरी क्षमता और दूसरों के अधिकारों के अनुकूल थी?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 20

दुख के साथ की मलता

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 12

दुख में हों तो सहायता माँगने की एक ज़रूरत या अपनी क्षमता का भलाई का कर्म चुनें। दुख मिटना आज का लक्ष्य नहीं बनाएँ। किसी का साथ दे रहे हों तो आवश्यकता पूछें और बोलने की शर्त रखे बिना निश्चित मदद दें। आज दुख नहीं हो तो सोचें कि कोई आप की ओर आए तो कैसे सुनेंगे, और ऐसे शब्द चुनें जो आँसुओं से ईमान नहीं आँके। संभव कर्म लिखें और जो समझा न सके उसके लिए जगह छोड़ें।

आज मैं सहायता ले रहा हूँ या दे रहा हूँ?

कौन-सा अनुरोध या सेवा कर सकता था?

क्या अब भी दुख देता है और कोमलता चाहता है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 21

दैनिक भलाई की समीक्षा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 2, 16, 19

तुलना, शुक्र, अम मत, घर, भलाई और दुख वाले पृष्ठ पढ़ें। अपने या दूसरे के जीवन में निश्चित प्रभाव खोजें: अधिक स्पष्ट समझौता, बचा हुआ अधिकार या सही व्यक्ति तक पहुँची सहायता। इस भलाई को मिटाए बिना अधूरा हिस्सा पहचानें। अच्छे जीवन में अधूरी ज़रूरतों के साथ ये कर्म हो सकते हैं। हर सुधार को एक अभ्यास का परिणाम न मानें और कठिनाई को पहचानी नेमत के शुक्र से न रेकने दें।

स्पष्ट प्रमाण के साथ कौन-सी भलाई सफल आई?

क्या कमी ब की है जिस पर कर्म चाहिए?

कौन-सा चयन दोनों को ध्यान में रखने में मदद देगा?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 22

क्षमता के अनुसार कर्म

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 13, 22

काम, देखभाल या बीमारी के साथ आज की वास्तविक क्षमता देखें। कर्तव्य की उपेक्षा किए बिना उपयुक्त उपयोगी कर्म चुनें। सहायता निश्चित करके माँगे; अपनी परिस्थिति के अस्पष्ट नियम योग्य विद्वानों से पूछें। अधिक शक्तिशाली दिन से तुलना को संभव कर्म से न रोकने दें। स्वस्थ हों तो बोझिल वादे की समीक्षा करें या सीमित क्षमता वाले की मदद करें।

आज की सीमाएँ और ज़िम्मेदारियाँ क्या हैं?

कौन-सा उपयुक्त कर्म किया सहायता माँगी?

अधिकार की उपेक्षा किए बिना क्या कम किया?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 23

अनुपयोगी तरीके की समीक्षा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 11, 14

लंबा प्रयास चुनें जिसके परिणाम आशा से अलग हों। उद्देश्य से शुरू करें: क्या वह अभी भी सही और उपयोगी है? तरीका देखें: परिस्थितियाँ बदली हैं, या ज्ञान अथवा सलाह चाहिए? केवल लंबी मेहनत हर ज़रूरी चयन को सही नहीं ठहराती। जाँच के बाद सर्वोत्तम रास्ता उसी तरीके पर सब उसमें बदलाव या हानिकारक सिद्ध काम छोड़ना हो सकता है। अल्लाह की कृपा की आशा रखें और राहत की तिथि का वादा किए बिना सीख पर आधारित कर्म चुनें।

किस उद्देश्य और तरीके की समीक्षा कर रहा हूँ?

मेरे पास कौन-सी नई जानकारी या सलाह है?

जारी रखूँगा, बदलूँगा या रोकूँगा, और क्यों?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 24

जिस खबर की मैं पुष्टि करता हूँ

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 21, 3

भय जगाने वाली खबर चुनें। स्रोत और कर्तव्यों से वास्तविक संबंध पूछें। पुष्टि चाहिए तो विषय के जनकर प्राधिकारी से संपर्क करें और पहले उसे निश्चित बताकर आगे न भेजें। देखें कि अभी उपयोगी कदम है या बार-बार जाँच वही अज्ञात दोहरा रही है। भय में अक्ल ह से सहायता माँगें और स्पष्ट ज़िम्मेदारियाँ निभाएँ। दृढ़ता परखने के लिए स्वयं को खतरे में न डालें। अभ्यास वास्तविक परिस्थिति पर अच्छी प्रतिक्रिया से संबंधित है।

खबर क्या थी, और कौन-सा स्रोत ज़ाँचा?

अभी मेरी ज़िम्मेदारी पर उसका वास्तविक प्रभाव क्या है?

कौन-सा उपयोगी कर्म कि या, या क्यों प्रतीक्षा कर रहा हूँ?

अभ्यास: पूरा कि या / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 25

क्षमा और अधिकारों की रक्षा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 18

उपयुक्त मतभेद देखें। छोड़ सकने वाला उलाहना या बदला और बचाने वाले अधिकार पहचानें। अपराध क्षमा करते हुए उसकी पुनरावृत्ति रोकने का समझौता आवश्यक हो सकता है। विश्वास की वापसी दिखाई गई सच्ची और सुधार पर निर्भर है। असुरक्षित मुलाकात न करें और दूसरे का अधिकार न छोड़ें। अप्रपेक्षा में विश्वसनीय सलाह लें। आज का कर्म अपने नियंत्रण की हानि रोकना या न्यायपूर्ण शब्दों में अधिकार माँगना है।

कौन-सा उलाहना या प्रतिशोध छोड़ सकता हूँ?

किस अधिकार या सीमा की रक्षा चाहिए?

मैंने कैसे कर्म किया, और किस पर सलाह चाहिए?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 26

ठोकर के बाद वापसी

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 7, 8

इस अनुवर्ती अभ्यास की ज्ञात ठोकर चुनें। गलती को अपने पूरे व्यक्तित्व की परिभाषा बनाए बिना कर्म बताएँ। गुनाह था तो तौबा और आवश्यक सुधार करें, फिर वापस खींचने वाला निकट कारण खोजें। संभव बदलाव करें और सहायक समर्थन लें। खाली पृष्ठ केवल छूट जाने से गुनाह नहीं है। दंड के रूप में अतिरिक्त काम लगाए बिना माफ़ी और स्वीकृति की आशा से अज्ञ के उपप्लुत कर्म पर लौटें।

क्या हुआ, और अब क्याआवश्यक है?

कौन-सा निकट कारण बदल सकता हूँ?

आज वापसी का कौन-सा कदम पूरा किया?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 27

निरंतरता का व्यावहारिक सहारा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 22

जारी रखने वाला वैध उपयोगी कर्म चुनें और दिन के अनुकूल विश्वसनीय सहारा तैयार करें। सामग्री तैयार रखना, व्यवहार्य समय या कर्तव्य का स्मरण चाहिए हो सकता है। जहाँ स्थापित हैं निर्धारित समय और संख्या का सम्मान करें; निजी व्यवस्था कोई इबादती नियम नहीं बनाती। आज सहारा आज माँ और देखें कि मदद देता है या बोझ बढ़ाता है। समय सीमित हो तो भारी हो चुकी वैकल्पिक योजना से पहले फ़र्ज़ और अधिक रखते हुए वैकल्पिक प्रतिबद्धताएँ देखें।

कौन-सा कर्म बनाए रखना चाहता हूँ?

कौन-सा सहारा तैयार किया, और कब उपयोग किया?

क्या वह मेरे दिन के अनुकूल था, और क्या बदलाव चाहिए?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 28

निरंतरता की समीक्षा

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 10, 22, 23

पिछले सप्ताह की परिस्थितियाँ देखें: क्षमता, तरीका, डरावनी खबर, मतभेद, ठोकर और निरंतरता का सहारा। ऐसी बात चुनें जिसे अब अधिक सटीक संभालते हैं और ऐसी जिसे अभी सहायता चाहिए। हर विषय का पूर्ण समाधान न माँगें। पूछें कि क्या अब बेहतर जगते हैं कहाँ शुरू करना, कब पूछना और क्या सुधारना है। उपयोगी सीख को स्पष्ट कर्म बताने वाले सरल निजी नियम में समेटें; ऐसे व्यापक वाक्यों से बचें जिनका अनुप्रयोग नहीं जानते।

किस परिस्थिति में मेरी प्रतिक्रिया अधिक स्पष्ट हुई?

कहाँ अभी सहायता चाहिए?

कौन-सा व्यावहारिक नियम रखूँ?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 29

शुरुआती परिस्थितिपर लौटना

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 1, 2

आरंभिक लेखे और दिन 1 पर लौटें तथा हाल की समस्या परिस्थिति से तुलना करें। पहले कर्म का अंतर बताएँ, फिर परिस्थितियों का, ताकि तुलना न्यायपूर्ण हो। भावना कम बदली हो लेकिन आप ने ज़बान से की हो; मन अच्छा हुआ हो लेकिन अधिकार अधूरा हो। प्रत्येक को सच्चाई से मारें। तुलनीय परिस्थिति न आई हो तो परिणाम न गढ़ें: अगली बार क्या देखेंगे तय करें। भलाई पर अल्लाह का शुक्र करें और शेष सुधार बताएँ।

मैंने किन दो परिस्थितियों की तुलना की?

मेरे कर्म में क्या बदल गया और परिस्थितियाँ कैसे अलग थीं?

किस भलाई पर अल्लाह का शुक्र करता हूँ, और कौन-सा कर्म बाकी है?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।

दिन 30

आगे जारी रखने की योजना

तारीख: _____ दोबारा पढ़ें अध्याय: 22, 24

जिस कर्म का लाभ पहचाना उसे चुनें और टिक ऊँ स्थापित दें। समीक्षा का निजी समय तय करें और आवश्यकता में मदद के लिए किससे पूछेंगे पहचानें। रुकवट के बाद लौटने का तरीका लिखें, ताकि अगली शुरुआत नए उत्साह पर निर्भर न हो। पूरा कार्यक्रम दोहराना आवश्यक नहीं; ज़रूरत वाले पृष्ठों पर लौटें। यह अनुवर्ती अभ्यास अल्लाह से दृढ़ता और स्वीकृति माँगने तथा भलाकर्म जारी रखने पर समाप्त होता है, आत्मिक प्रक्रिया पर अंतिम फैसले पर नहीं।

कौन-सा कर्म जारी रखूँगा, और उसका सहारा क्या होगा?

कब समीक्षा करूँगा, और किसे मदद माँग सकता हूँ?

ठोकर लो तो कौन-सा पहला कदम मुझे वापस लाएगा ?

अभ्यास: पूरा किया / कुछ हद तक किया / नहीं किया / स्थिति सामने नहीं आई।