الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)
સુખી જીવન માટે કેટલાક લાભદાયક ઉપાયો

સુખી જીવન માટે કેટલાક લાભદાયક ઉપાયો

શૈખ અબ્દુર્ રહમાન બિન નાસિર અસ્ સઅદી

સુખી જીવન માટે લાભદાયક ઉપાયો

લેખક

શૈખ અબ્દુર્ રહમાન બિન નાસિર અસ્ સઅદી (રહિમહુલ્લાહ)

પ્રસ્તાવના

દરેક પ્રકારની પ્રશંસા તે અલ્લાહ માટે જ છે, જે ખરેખર વખાણને લાયક છે, અને હું સાક્ષી આપું છું કે અલ્લાહ સિવાય કોઈ સાચો મઅબૂદ (ઇલાહ) નથી, તે એકલો છે, તેનો કોઈ ભાગીદાર નથી, અને હું સાક્ષી આપું છું કે મુહમ્મદ ﷺ તેના બંદા અને રસૂલ છે, અલ્લાહ તઆલા તેમના પર, તેમના સંતાન પર અને તેમના સહાબાઓ પર દરુદ અને સલામતી ઉતારે.

વખાણ અને દરુદ પછી: ખરેખર દરેક વ્યક્તિ દિલમાં શાંતિની ઈચ્છા તેમજ દુ:ખથી છુટકારો માંગતો હોય છે, કારણકે તેના દ્વારા જ જીવન સુખી બની શકે છે, તે સુખચેન પ્રાપ્ત કરવા માટે દીને દર્શાવેલ કેટલાક પ્રાકૃતિક અને કેટલાક વ્યવહારિક કારણો અને નુસ્ખાઓ છે, જેને

એક સમયે ફક્ત ઈમાનવાળા જ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, અને જ્યાં સુધી અન્ય લોકોની વાત છે, તો ભલેને તેઓ પોતાના બુદ્ધિશાળી લોકોની મદદથી કેટલાક નુસ્ખાઓ અપનાવી લેતા હોય છે, પરંતુ વધારે ફાયદાકારક, લાંબા સમયગાળા અને શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત તેમનાથી ગુમ થઈ જશે.

હું મારી આ પત્રિકામાં કેટલાક એવા સ્ત્રોતનું વર્ણન કરીશ, જે આ ભવ્ય હેતુને પ્રાપ્ત કરવાનો સ્ત્રોત બની શકે છે, જેને દરેક લોકોની પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય છે.

કેટલાક લોકો એવા પણ હોય છે, જેમને ઘણા સ્ત્રોત મળી પણ જાય છે, તેમનું જીવન સુખી હોય છે, અને કેટલાક એવા હોય છે, જેમને કંઈ પણ મળતું નથી, તેઓ ખૂબ જ દુઃખી અને તંગીમાં જીવન પસાર કરતા હોય છે, અને કેટલાક લોકો અલ્લાહની તૌફીક સાથે તે બન્નેની વચ્ચે હોય છે. અલ્લાહ જ તૌફીક આપનાર છે, દરેક નેકી પ્રાપ્ત કરવા તથા દરેક બુરાઈને દૂર કરવા માટે તેની જ મદદ માંગવામાં આવે.

વિભાગ: ઈમાન અને સારા અમલ

સુખી જીવન માટે સૌથી પ્રબળ અને મૂળ સ્ત્રોત, ઈમાન અને નેક અમલ છે, અલ્લાહ તઆલા એ કહ્યું:

﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ 97﴾

જે વ્યક્તિ પણ નેક કાર્ય કરે, પછી તે પુરુષ હોય કે સ્ત્રી હોય, શરત એ કે તે મોમિન હોવા જોઈએ, તો અમે તેમને ખરેખર અત્યંત શ્રેષ્ઠ જીવન આપીશું અને આખિરતમાં તેમના સત્કાર્યોનો ઉત્તમ બદલો પણ તેમને જરૂર આપીશું. [અન્ નહલ : ૯૭].

અલ્લાહ તઆલાએ ઈમાન સાથે નેક અમલ કરનારને આ દુનિયામાં સુખી જીવન અને દુનિયા તેમજ આખિરતમાં ભવ્ય બદલાનું વચન આપ્યું છે.

અને આ સ્ત્રોત ખૂબ જ સ્પષ્ટ છે કે ખરેખર જે લોકો અલ્લાહ પર ઈમાન ધરાવે છે, તે લોકોને તેમનું ઈમાન તેમને નેક અમલ કરવા પર ખૂબ પ્રોત્સાહન આપતું હોય છે, તેમજ તેમના દિલ, તેમના અખ્લાક, તેમની આદતોને પણ સુધારી દે છે, તેમને એવા મૂળ કાયદા અને સ્ત્રોત જોવા મળે છે, જેની મદદથી તેઓને મળતી ખુશી તેમજ દુઃખ આપનાર દરેક સ્ત્રોતનો સારી રીતે સામનો કરી શકે છે.

એટલા માટે તેઓ ખુશી અને ઉલ્લાસના દરેક સ્ત્રોતને સારી રીતે કબૂલ કરી તેના પર શુકર કરે છે, અને તેને ફાયદાકારક તરીકે ઉપયોગમાં લે છે, અને જ્યારે તે લોકો આ પ્રમાણે ઉપયોગ કરતા શીખી જાય છે તો તેમને

ખરેખર ખુશી અને ઉલ્લાસ નસીબ થાય છે, અને તેની હમેંશા માટે આશા કરતા હોય છે, તદઉપરાંત તે લોકો અલ્લાહનો દિલથી આભાર કરતા હોય છે, જેના કારણે તેમને એવી ભવ્ય બરકતો જોવા મળે છે, જે આ ખુશી અને ઉલ્લાસ કરતા પણ મોટી હોય છે.

એવી જ રીતે તે લોકો તકલીફ, ગમ અને દુઃખના સમયે ઝબરદસ્ત અડગ રહે છે, અને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે તેને કબૂલ કરે છે, અને તેને કમ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે, અને જો તેઓ આવું ન કરી શકે તો તેઓ ખૂબ સબર વડે કામ લે છે, જેથી કરીને તેમને તે મુસીબત પર અડગ રહેવા અને તેનો સામનો કરવાની હિંમત, ફાયદાકારક અનુભવ અને તાકાત મળે છે, સાથે સાથે સબર અને અડગ રહેવાની પ્રેરણા અને સવાબની આશા જેવા ભવ્ય ઇનામો મળે છે, જેમની સામે આ દરેક મુસીબતો નીરસ પડી જાય છે, અને તેની જગ્યા પર ખુશી, આશા અને સુખના પળો તેમાંથી શોધી લે છે, તેમની અંદર અલ્લાહ તરફથી મળતો સવાબ અને કૃપાનો શોખ પણ વધી જાય છે, જેવું કે નબી ﷺ એ આ ક્ષણનો ઉલ્લેખ એક સહીહ હદીસમાં વર્ણન કર્યો છે, નબી ﷺ એ કહ્યું:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

«મોમિનની સ્થિતિ પણ કેટલી વિચિત્ર હોય છે, ખરેખર તેના દરેક કામમાં ભલાઈ હોય છે, જ્યારે તેને કોઈ ખુશી પહોંચે છે તો તે તેના પર અલ્લાહનો આભાર વ્યક્ત કરે છે તો તે તેના માટે શ્રેષ્ઠ છે, અને જ્યારે તેને કોઈ તકલીફ પહોંચે છે તો તે તેના પર સબર કરે છે તો તે પણ તેના માટે શ્રેષ્ઠ છે, અને આવું ફક્ત મોમિન વ્યક્તિ માટે જ છે».» આ હદીષ મુસ્લિમમાં છે.

આ હદીષમાં નબી ﷺ એ આપણને જણાવ્યું કે સરળતા, તંગી, ખુશી, ગમ કોઈ પણ સ્થિતિમાં એક મોમિનની ભલાઈ અને નેકીઓમાં વધારો થતો રહે છે, એટલા માટે જ તમે જોશો જ્યારે એક જ પ્રકારની ભલાઈ અથવા બુરાઈ બે અલગ અલગ પ્રકારના લોકોને પહોંચે છે, તો તેનો સામનો કરવામાં બન્ને પોતાના ઈમાન અને નેક અમલ કરવાના તફાવત પ્રમાણે એકબીજાથી અલગ જોવા મળે છે. ઈમાન અને નેક અમલ કરનાર વ્યક્તિ, ભલાઈ અને બુરાઈનો સામનો વર્ણવેલ શુકર અને સબર તેમજ આ પ્રકારના અન્ય સ્રોત વડે કરતો હોય છે, એટલા માટે તેને ખુશી અને શાંતિ મળે છે, અને તેને ચિંતા, ગમ મુસીબતથી છુટકારો મળે છે, એટલા માટે આ દુનિયામાં

તેનું જીવન સુખી અને પવિત્ર બની જાય છે. જ્યારે કે બીજો વ્યક્તિ ભલાઈ અને બુરાઈનો સામનો ઇતરાવીને, ઘમંડ અને અવજ્ઞા વડે કરે છે, જેના કારણે તેના અખ્લાક ખરાબ થઈ જાય છે, જો કે તે ભલાઈનો સામનો જાનવરોની જેમ લાલસા રાખી કરે છે, તો પણ તેને દિલમાં શાંતિ ક્યારેય નસીબ થતી નથી, તે દરેક સમયે બેચેનીમાં રહે છે, તેને એ ભય લાગેલો હોય છે કે ક્યાંક આ બધું ખતમ ન થઈ જાય, અને તે વસ્તુઓને પોતાની પાસે જાળવી રાખવા માટે જે સખત મહેનત લાગતી હોય છે તેના કારણે પણ તે માનસિક રૂપે પરેશાન રહેતો હોય છે, એવી જ રીતે તે એટલા માટે પણ બેચેનીમાં હોય છે કે હમેંશા માનવીના જીવનમાં વધુ અને વધુની લાલસા હોય છે, અને તે ક્યારેય એક વસ્તુ પર સંતુષ્ટ પામતો નથી, એટલા માટે તેને ક્યારેક ભલાઈ વધુ મળે છે તો ક્યારેક નથી મળતી, અને જો કદાચ મળી પણ જાય તો વર્ણવેલ સ્ત્રોતના કારણે તે પરેશાન રહે છે, અને એવી જ રીતે જો આવા વ્યક્તિને બુરાઈ પહોંચે તો તે તેનો સામનો ભય, ડર, ગભરાહટ, આતુરતા અને બેચેની વડે કરતો હોય છે, પછી તેને જે માનસિક વિચાર અને બીમારીઓ આવે છે, તેના વિશે તો પૂછશો જ નહીં, એવો ભય અને

ડર તેને લાગે છે, જેના કારણે તેનું જીવન ખૂબ જ ભયજનક અને પરેશાન થઈ જાય છે, કારણકે ન તો તે તેને મળતી મુસીબત પર અલ્લાહ પાસે સવાબ અને વળતરની આશા ધરાવે છે, અને ન તો સબર કરે છે કે તેને તસલ્લી રહે જેના કારણે તેની તકલીફ વધી જાય છે.

આ દરેક વાતો અનુભવથી જાણવા મળી છે, આ દરેક ઉદાહરણો માંથી કોઈ એક ઉદાહરણ પર ધ્યાન આપશો, અને લોકોને આ માપદંડ વડે જોશો, તો ઈમાન પ્રમાણે પોતાનું જીવન પસાર કરનાર અને ઈમાન વગર પોતાનું જીવન પસાર કરનાર બન્નેમાં ખૂબ તફાવત જોવા મળશે, કારણકે ઇસ્લામ દીન માનવીને અલ્લાહએ આપેલ રોજી અને તેની ભવ્ય કૃપા તેમજ ફઝલ પર કનાઅત (સંતુષ્ટતા) અપનાવવા પર જોર આપે છે.

એટલા માટે જ્યારે કોઈ મોમિન બીમાર પડે છે અથવા તંગીમાં હોય છે, અથવા અન્ય લોકોની જેમ તે પરેશાન થાય છે,તો તેની ઇમાની તાકાત, કનાઅત (સંતુષ્ટતા) અને અલ્લાહની તકદીર પર રાજી હોવાના કારણે તમે તેને પૂર્ણરૂપે શાંત અને ખુશ જોશો, અને જે વસ્તુ અલ્લાહએ તેના ભાગ્યમાં નથી લખી તેનું દિલ તેની ઈચ્છા નથી કરતું, કારણકે તે મોમિન પોતાના કરતા ઉંચા તબક્કા તરફ નથી

જોતો પરંતુ પોતાના કરતા નીચા તબક્કા તરફ જોવે છે, પરંતુ કેટલીક વખત મોમિન તે લોકો કરતા પણ વધુ સુખી અને ખુશ જોવા મળે છે, જેમને દુનિયાની દરેક વસ્તુ આપવામાં આવી હોય, પરંતુ તેમને તેના પર સંતુષ્ટતા પામવાની તૌફીક ન મળી હોય.

બીજી તરફ તે વ્યક્તિ જે ઇમાનના નિયમો મુજબ જીવન પસાર નથી કરતો, તેને જ્યારે કોઈ લાચારી આવે છે અથવા કઈક દુનિયાનું નુકસાન થાય છે તો તમે તેને અત્યંત પરેશાન અને ડરપોક જોશો.

એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ: જ્યારે ડર અને ભય લાગે તો સાચા ઇમાનવાળાઓને તમે અડગ અને શાંત જોશો, તે પોતાના વિચાર અને વાતો તેમજ કાર્યો વડે તે મુસીબતોનો સરળતાથી સામનો કરે છે, જેવું કે તે પહેલાથી જ તે મુસીબત માટે તૈયાર બેઠા હોય છે, આ સ્થિતિમાં આ પ્રકારની માનસિકતા તેને ચેન શાંતિ અને સુકૂન આપે છે.

જ્યારે કે બીજી બાજુ ઈમાનથી વંચિત વ્યક્તિની સ્થિતિ તદ્દન વિપરીત હોય છે, જ્યારે તેને કોઈ પરેશાની પહોંચે, તો તે અત્યંત પરેશાન થઇ જાય છે, અને હેરાન થઈ જાય છે, તે માનસિક તણાવનો ભોગ બને છે, અને

અંદરથી ખૂબ ભયભીત થઈ જાય છે, તમે જોશો કે જાહેર અને આંતરિક રૂપે બન્ને રીતે એવો ભયભીત બની જાય છે કે જેનું વર્ણન નથી કરી શકતા, તેમની સ્થિતિ એવી હોય છે કે જો તેમને કેટલાક કુદરતી ઉપચાર ન મળે, જેની પ્રાપ્તિ માટે ખૂબ મહેનત કરવી પડતી હોય છે તો તેમની હિંમત જવાબ આપી દે છે, અને તે લોકો માનસિક તણાવના ભોગ બને છે, આવું ઈમાન ન હોવાના કારણે થાય છે, જે ઈમાન તેમને સબર અને અડગ રહેવાની પ્રેરણા આપે છે, અને આવું ઘણી વખત અત્યંત નાજુક અને કુળ સ્થિતિમાં થતું હોય છે.

એટલા માટે સદાચારી અને દુરાચારી, તેમજ મોમિન અને કાફિર બન્ને મુસીબતના સમયે હિંમત અને બહાદુરી દ્વારા કામ લે છે, અને પ્રાકૃતિક રૂપે બન્ને તેનો સામનો કરવાની ગુણવત્તામાં બરાબર હોય છે, જે મુસીબતને હલકી કરે છે, પરંતુ એક મોમિન વ્યક્તિ પોતાની ઇમાની શક્તિ, સબર અને અડગ રહેવા તેમજ અલ્લાહ પર ભરોસો અને તેની પાસે સવાબની આશા રાખતા તે એક અલગ જ શાન ધરાવે છે, જેના કારણે તેની હિંમત અને બહાદુરીમાં વધારો થાય છે, તેનો ડર અને ભય જતો રહે

છે, અને મુસીબતો પણ સરળ બની જાય છે, જેવું કે અલ્લાહ એ કહ્યું:

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَۗ...﴾

જો તમને તકલીફ પહોંચતી હોય તો તેઓને પણ તમારી જેમ જ તકલીફ પહોંચે છે અને તમે અલ્લાહ તઆલાથી તે અપેક્ષા રાખો છો જે અપેક્ષાઓ તેઓ નથી રાખતા [અન્ નિસા : ૧૦૪]. તેઓને અલ્લાહની ખાસ મદદ અને અલ્લાહનો સાથ નસીબ થાય છે, જે આ મુસીબતને ખતમ કરી દે છે, અલ્લાહ તઆલાએ કહ્યું:

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾

અને સબર કરો, નિ:શંક અલ્લાહ તઆલા સબર કરનારાઓની સાથે છે. [અલ્ અન્ફાલ : ૪૬].

પોતાની વાત અને વ્યવહારમાં મખલૂક સાથે એહસાન દુ:ખ, ગમ અને ચિંતાને દૂર કરવાના કારણો માંથી બીજું એ કે અલ્લાહની મખલૂક (સર્જન) સાથે પોતાની વાત પોતાના વ્યવહાર અને ભલાઈના દરેક માર્ગ વડે તેમની સાથે સારો વ્યવહાર કરવો, આ દરેક ભલાઈના કાર્યો છે, અને અલ્લાહ તઆલા સદાચારી અને દુરાચારી બન્ને પ્રકારના લોકોથી દુ:ખ અને ચિંતાને અલ્લાહની મખલૂક (સર્જન) સાથે સારો વ્યવહાર કરવાથી દૂર કરે છે, જો કે એક મોમિનને આ બધી વસ્તુ સંપૂર્ણ રીતે મળે છે અને

તેના સારા વ્યવહારમાં ઇખલાસ (નિખાલસતા) અને અલ્લાહ પાસે સવાબની આશા પણ હોય છે, જેના કારણે આ બાબતે તે અન્ય લોકો કરતા ખાસ હોય છે.

જેના કારણે અલ્લાહ તઆલા તેના માટે નેકીના માર્ગ સરળ બનાવી દે છે, કારણકે તે અલ્લાહ પાસે ભલાઈની આશા કરે છે, તેના ઇખલાસ (નિખાલસતા) અને સવાબની આશા કરતા અલ્લાહ તેનાથી તકલીફ આપનારી વસ્તુઓને દૂર કરે છે, જેવું કે અલ્લાહ કહે છે:

﴿لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحٍ بَيْنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

તેઓના વધારે પડતા ગુપ્ત સૂચનોમાં કોઇ ભલાઇ નથી, હાં ભલાઇ તેઓના સલાહસૂચનોમાં છે, જેઓ દાન કરવામાં અથવા સત્કાર્ય કરવામાં તથા લોકોને મેળાપ કરવાનો આદેશ આપે, અને જે વ્યક્તિ ફકત અલ્લાહ તઆલાની પ્રસન્નતા ઇચ્છતા આ કાર્ય કરે તેને અમે ચોક્કસપણે ખૂબ જ પ્રમાણમાં ફળ આપીશું. [અન્ નિસા: ૧૧૪].

અલ્લાહ તઆલાએ આપણને જણાવ્યું છે કે આ દરેક વસ્તુઓમાં સંપૂર્ણ ભલાઈ છે, અને ભલાઈ હમેંશા પોતાની સાથે ભલાઈ જ લાવે છે, અને બુરાઈને દૂર કરે છે, એવી જ રીતે જે મોમિન અલ્લાહ પાસે સવાબની આશા રાખશે

તો અલ્લાહ તેને ભવ્ય બદલો આપશે, અને બદલાના ભાગ રૂપે માનવીની દુઃખ, ચિંતા ખતમ થઈ જશે.

પ્રકરણ: લાભદાયક કાર્ય અથવા ફાયદાકારક ઇલ્મમાં વ્યસ્ત રહેવું

માનસિક તણાવ દ્વારા ઉત્તપન્ન થનાર બેચેની અને દિલને કેટલીક મુસીબતોના કેદથી મુક્ત કરવા માટેના નુસ્ખાઓ માંથી એક નુસખો: નેક અમલ કરવા અથવા ફાયદાકારક ઇલ્મ પ્રાપ્ત કરવું, આ પ્રમાણે કરવાથી દિલની બેચેની દૂર થાય છે. કેટલીક વખતે તેના કારણે દુઃખ અને ચિંતા જ ભૂલી જાય છે, અને તે ખુશી તેમજ ઉલ્લાસ પોતાની અંદર જુએ છે, તેની અંદર ચુસ્તી અને ચપળતા ઉતપન્ન થાય છે, આ કારણ પણ મોમિન અને ગેર મોમિન બન્ને માટે સરખુ છે. પરંતુ મોમિન પોતાના ઈમાન પોતાના ઇખલાસ, ઇલ્મને શીખવા અને શીખવવા પર અલ્લાહ પાસે સવાબની આશા ધરાવતા અને પોતાના ઇલ્મ પ્રમાણે નેકીના કામો કરવાથી અન્ય કરતા પ્રતિષ્ઠિત અને ઉચ્ચ ગણાય છે, જો તે ઇબાદતમાં વ્યસ્ત રહ્યો તો ઈબાદત (દ્વારા સવાબ તેને મળે છે) અને જો તે દુનિયાના કામોમાં પણ વ્યસ્ત રહ્યો તો (અલ્લાહની નિકટતા) અને અલ્લાહની ઈતાઅત (અનુસરણ)ની નિયત કરતા તે

કામને સવાબમાં ફેરવી દે છે, એટલા માટે જ દુઃખ અને ચિંતા દૂર કરવા માટે આ બધી વસ્તુઓનો ખૂબ જ અગત્યનો રોલ હોય છે, કેટલાય એવા લોકો છે જેઓ માનસિક તણાવમાં પડી મોટી મોટી બીમારીઓના ભોગ બની ગયા, તેમના માટે શ્રેષ્ઠ ઉચ્ચાર પોતાના દુઃખને ભૂલી જવું અને દુનિયાના અગત્યના કાર્યોમાં વ્યસ્ત થઇ જવું જ ફાયદાકારક સાબિત થયું.

એટલા માટે માનવીએ એવા કાર્યોમાં વ્યસ્ત રહેવું જોઈએ, જેનો તે શોખ રાખતો હોય, કારણકે આ વસ્તુ સ્ત્રોતની પ્રાપ્તિ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે, અલ્લાહ વધુ જાણવાવાળો છે.

માનવી પોતાના આજના દિવસના કામમાં વ્યસ્ત રહે જે વસ્તુ દુઃખ અને ચિંતા દૂર કરવામાં ફાયદારૂપ સાબિત થાય છે, તેમાંનું એક એ પણ છે કે માનવી પોતાનું સંપૂર્ણ ધ્યાન આજના દિવસ પર કેન્દ્રિત કરે, આવતીકાલની ચિંતા કરવાથી બચે, અને ભૂતકાળ પર અફસોસ ન કરે. એટલા માટે જ નબી ﷺ એ ચિંતા અને ગમથી પનાહ માગી છે. કારણ કે એવી ભૂતકાળની બાબતો પર ગમ કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી, જેને પાછી લાવી શકાતી નથી અને ન તો તેને સુધારી શકાય છે અને ભવિષ્યના ડરની ચિંતા ક્યારેક નુકસાનકારક બની શકે છે. તેથી બંદાએ

વર્તમાનમા રહેવું જોઈએ, અને પોતાના આજ અને વર્તમાન સમયને સુધારવામાં પોતાની મહેનત અને કોશિશ કરવી જોઈએ. હૃદય જ્યારે આ વસ્તુ પર એકાગ્ર થઈ જાય છે ત્યારે કાર્યો પૂર્ણતા સુધી પહોંચે છે, અને તેના દ્વારા બંદાને ચિંતા અને ગમથી રાહત મળે છે. નબી ﷺ જ્યારે કોઈ વસ્તુની દુઆ કરતા અથવા પોતાની કોમને દુઆ માટે માર્ગદર્શન આપતા, તો અલ્લાહ પાસે મદદ માંગવા અને તેની કૃપાની ઈચ્છા કરવાની સાથે સાથે તે જે બાબત માટે દુઆ કરી, તેની પ્રાપ્તિ માટે મહેનત કરવા તરફ પણ પ્રોત્સાહન આપતા. અને જે વસ્તુને દૂર કરવાની દુઆ થતી હોય તો તેનાથી અળગા રહેવાનું કહેતા, કારણકે દુઆ અમલ સાથે જોડાયેલી હોય છે, એટલા માટે બંદાએ એવા કાર્યો માટે મહેનત કરવી જોઈએ જે તેને દુનિયા અને આખિરત બન્નેમાં ફાયદો પહોંચાડે, અને પોતાના પાલનહાર સામે કામયાબ થવાની દુઆ કરવી જોઈએ, અને તેના પર અલ્લાહની મદદ માંગવી જોઈએ, જેમકે નબી ﷺ એ કહ્યું:

(احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

(જે વસ્તુ તમને ફાયદો પહોંચાડતી હોય તેની ઈચ્છા જરૂર રાખો, અલ્લાહ પાસે મદદ માંગો, અને નબળા ન પડો, જો તમારા પર કોઈ મુસીબત આવી જાય, તો આમ ન કહો કે જો મેં આવું કર્યું હોત તો આમ અને આમ થઈ જાત, પરંતુ આ શબ્દો કહો, (કદ્દરલ્લાહુ વ મા શાઅ ફઅલ) કે અલ્લાહએ ભાગ્ય લખ્યું છે, અને અલ્લાહએ જે ઈચ્છા કરી તે થયું, કારણકે "જો" શબ્દ શેતાનના કાર્યનો દ્વાર ખોલે છે.) આ હદીષ મુસ્લિમમાં છે. એટલા માટે અલ્લાહના રસૂલ ﷺ એ એવા કાર્યોની ઈચ્છા કરવાની તાકીદ કરી, જે બંદા માટે દરેક સમયે ફાયદાકારક હોય, અલ્લાહ પાસે મદદ માંગવાનો આદેશ આપ્યો અને તે નબળાઈથી રોક્યા, જે નુકસાનકારક, સુસ્તી અને આળસ રૂપે માનવીમાં જોવા મળે છે. સાથે નબી ﷺ એ તે પણ કહ્યું કે ભૂતકાળમાં થયેલ બાબતો પર હંગામો કરવામાં ન આવે, અને તકદીરનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

નબી ﷺ એ કાર્યોના બે પ્રકાર જણાવ્યા: એક પ્રકાર તો તે, જેને પ્રાપ્ત કરવા અથવા તેના સંભવિત ભાગને પ્રાપ્ત કરવા અથવા તેને દૂર કરવા માટે અથવા તેના નુકસાનને ઓછું કરવા માટે બંદાઓએ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ, અને પોતાના પાલનહાર પાસે મદદ માંગવી જોઈએ, અને

બીજો પ્રકાર તે જે બંદાના હાથમાં નથી હોતો , તો બંદાએ આ પ્રમાણેના કાર્યો પર સંતુષ્ટ અને ખુશ થઈ તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ, અને તેમાં કોઈ શંકા નથી કે આ નિયમનું પાલન કરવાથી સુખ અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે અને ગમ અને દુ:ખથી છુટકારો મળે છે.

વિભાગ: વધુમાં વધુ અલ્લાહનો ઝિક્ર કરવો

દિલના સુકૂન અને તેની શાંતિ માટે એક ભવ્ય કારણ એ છે કે (વધુમાં વધુ અલ્લાહને યાદ કરવામાં આવે) કારણકે શાંતિ અને ખુશીની પ્રાપ્તિ માટે તેમજ દુ:ખ અને ભયને દૂર કરવામાં આ વસ્તુનો ઝબરદસ્ત ફાયદો જોવા મળશે, અલ્લાહ તઆલા એ કહ્યું:

﴿...أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾

યાદ રાખો! અલ્લાહના ઝિકરમાં જ દિલને શાંતિ મળે છે. [અર્ રઅદ : ૨૮] પોતાના હેતુમાં સફળતા માટે અલ્લાહના ઝિકરમાં ભવ્ય અસર જોવા મળશે, અને બંદો અલ્લાહના પાસે સવાબની આશા પણ રાખે છે.

અલ્લાહએ આપેલ જાહેર અથવા છુપી નેઅમતોને જબાન વડે વર્ણન કરવું, અલ્લાહએ આપેલ જાહેર અથવા છુપી નેઅમતોને જબાન વડે તેનું વર્ણન કરવાથી પણ બંદાને આંતરિક ખુશી અને દિલમાં શાંતિ મળે છે, બંદો જ્યારે અલ્લાહએ આપેલ નેઅમતોને ઓળખ કરવા લાગે

અને તેનું વર્ણન પોતાની જબાન વડે કરે, તો અલ્લાહ તઆલા તેના કારણે તેના દુઃખ અને તકલીફને દૂર કરે છે, જેના કારણે બંદાની અંદર શુકર કરવાનો જુસ્સો પેદા થાય છે, જે પોતે જ બંદગી કરવાનો ઉચ્ચ તરીકો ગણવામાં આવે છે, બંદો ભલેને લાચારીની સ્થિતિમાં હોય કે બીમારીની, અથવા એ વગર અન્ય કોઈ મુસીબતમાં સપડાયેલો હોય, જ્યારે તે અલ્લાહએ આપેલ અગણિત નેઅમતોની સરખામણી પોતાની હાલ પરેશાની અને તકલીફ સાથે કરે છે તો જે મુસીબત તેને પહોંચી છે અને અલ્લાહએ આપેલ અગણિત નેઅમતો વચ્ચે કોઈ સંબંધ અને સરખામણી જોવા નથી મળતી.

જો કે તેના કરતાં પણ આગળ વધી જ્યારે અલ્લાહ તઆલા બંદાની મુસીબત અને તકલીફ વડે કસોટી કરે છે અને તેના પર બંદો સબર, સહનશીલતા અને સ્વીકાર અને ખુશી ખુશી કબૂલ કરે છે, તો તેના કારણે મુસીબતની કઠણાઈને સહન કરવું સરળ બની જાય છે, અને કસોટીનો ભાર તેને હળવો લાગે છે, જ્યારે બંદો અલ્લાહ પાસે સવાબ અને બદલાની આશા કરે છે અને સબર તેમજ ખુશીને અલ્લાહની ઈબાદત સમજીને કરતો હોય છે તો તેના કારણે જીવનની અઘરી પરિસ્થિતિઓ પણ મીઠી અને સારી લાગે છે, પછી તે સવાબ અને

બદલાની પ્રાપ્તિની મનેચ્છા કરતા સબર અને સહનશીલતાની કડવાશને ભૂલી જાય છે.

પોતાના કરતા નીચા તબક્કા તરફ નજર કરવી, અજમાયશ અને પરેશાનીની સ્થિતિમાં સૌથી વધારે ફાયદાકારક સ્રોત, જેને નબી ﷺ એ એક સહીહ હદીષમાં વર્ણન કર્યું, જેમકે કહ્યું:

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

(તમારા કરતા નીચા વર્ગના લોકો તરફ જુવો, તમારા કરતા ઉંચા વર્ગના લોકો તરફ ન જુઓ, આમ કરવાથી શક્ય છે કે તમે અલ્લાહની નેઅમતોને તુચ્છ નહીં સમજો) આ હદીષ મુસ્લિમમાં છે. જ્યારે બંદો આ મહત્તમ વિચારને પોતાની સામે રાખે તો તે આફિયત અને તેના વિશેની બાબતો તેમજ રોજી અને તેના વિશેની બાબતોમાં અન્ય કરતા પોતાને ઉચ્ચ સ્થિતિમાં જુએ છે, ભલેને તેની વર્તમાન સ્થિતિ ગમે તેવી હોય, તેના કારણે તેની પરેશાની, ચિંતા અને ગમ દૂર થઇ જાય છે, અને અલ્લાહએ આપેલ નેઅમતોના કારણે તેની ખુશી અને ઉલ્લાસ વધી જાય છે, જે તેના કરતાં નીચેના લોકોને નથી મળ્યું.

બંદો જ્યારે પણ અલ્લાહએ આપેલ જાહેરમાં અથવા બાતેનમાં દીન અને દુનિયાની નેઅમતો પર ચિંતન મનન કરે છે, તો તેને સ્પષ્ટ જોવા મળશે કે તેના પાલનહારે તેને ઘણી ભલાઈઓ આપી છે, અને ઘણી બુરાઈઓથી તેની સુરક્ષા કરી છે, તેમાં કોઇ શંકા નથી કે આ પ્રમાણેનો વિચાર રાખવાથી પણ દુઃખ અને ગમથી છુટકારો મળી શકે છે, અને દિલમાં ખુશી તેમજ ઉલ્લાસ ઉતપન્ન થાય છે.

વિભાગ: દુઃખ અને ચિંતા લાવનાર સ્ત્રોતને દૂર કરવા, અને ખુશી તથા ઉલ્લાસ લાવનાર સ્ત્રોતની પ્રાપ્તિ

૮- ખુશી અને ઉલ્લાસની પ્રાપ્તિ માટે અને દુઃખ અને ચિંતાને દૂર કરવાના કારણો માંથી એ પણ કે દુઃખ અને ચિંતા લાવનાર સ્ત્રોતથી બચવું અને ખુશી તેમજ ઉલ્લાસ લાવનાર સ્ત્રોત માટે પ્રયત્ન કરવા, જે ભૂતકાળમાં થનાર ખરાબ સ્થિતિ કુદરતી તરીકે આવી, જેને દૂર કરવી આપણાં હાથમાં નથી, તેને માનવી ભૂલી જાય, અને પોતાના દિલ અને દિમાગ માંથી કાઢી નાખે, અને જાણી લો કે ભૂતકાળના વિચારોમાં પોતાને વ્યસ્ત રાખવું એક વ્યર્થ કાર્ય છે, જેનો કોઈ ફાયદો નથી, જાણી લેવું જોઈએ

કે આ પ્રમાણની નકારાત્મક વિચારધારા મૂર્ખતા અને ગાંડપણના ભાગ માંથી છે, જ્યારે માનવીને આ વાતની સમજ આવી જાય તો તે પોતાના દિલને નકારાત્મક સોચથી દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને ભવિષ્યમાં શક્ય થનારી લાચારી અને ભૂખની ખરી સ્થિતિ સોચવાથી બચે છે. પછી તે જીવનની આ સત્યતા જાણી જાય છે કે ભવિષ્યમાં જે કંઈ પણ ભલાઈ કે બુરાઈ, આશા કે નિરાશા અને મુસીબત તેમજ તકલીફો આવવાની છે, તેને તે જાણતો નથી અને તે એક એવી હસ્તીના હાથમાં છે, જે હિકમત વાળી પ્રભાવશાળી છે, બંદાના હાથમાં કંઈ પણ નથી, ફક્ત એ જ કે તે પોતાના માટે ભલાઈ અને ઉલ્લાસ પ્રાપ્ત કરવા અને નુકસાનથી બચવા માટે તૈયાર રહે, સાથે સાથે એ પણ જાણી લે છે કે ભવિષ્યના કાર્યોને લઈ જ્યારે તે પરેશાની અને તકલીફથી દુર રહેશે, અને પરિસ્થિતિની કબૂલ કરી પોતાના પાલનહાર પર ભરોસો કરશે અને તેમાં શાંતિ અને ઉલ્લાસ અનુભવશે તો તેના કારણે તેનું દિલ પણ શાંત રહેશે, તેના દરેક કાર્યો પણ યોગ્ય રહેશે, અને તેની ચિંતા અને દુઃખ પણ ખતમ થઈ જશે.

દુઆનો ઉપયોગ, ભવિષ્યમાં આવનાર સ્થિતિને લઇ સકારાત્મક સોચ અપનાવવા માટે સૌથી વધારે ફાયદો એક દુઆ દ્વારા થાય છે, જે નબી ﷺ પઢતા હતા:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

અલ્લાહુમ્મ અસ્લિહ્ લી દીનીયલ્ લઝી હુવ ઇસ્મતુ અમ્રી, વ અસ્લિહ્ લી દુનીયાયલ્ લતી ફીહા મઆશી, વઅસ્લિહ્ લી આખિરતી અલ્લતી ઇલયહા મઆદી, વજ્અલ્લિ હયાત ઝિયાદતલ્ લી ફી કુલ્લી ખૈરી, વલ્ મૌતુ રાહતુલ્ લી મિન્ કુલ્લી શર્રીન" હે અલ્લાહ! તું મારા દીનને સુધારી દે, જે મારા જીવનનું મૂળ છે, તું મારી દુનિયા પણ સુધારી દે, જેમાં મારી રોજી છે, તું મારી આખિરતને સુધારી દે, જ્યાં મારે પાછા ફરવાનું છે, તું મારા જીવનને દરેક ભલાઈ અને નેકીમાં વધારાનું કારણ બનાવી દે, અને મૃત્યુને દરેક બુરાઈથી બચાવી રાહત માટેનો સ્ત્રોત બનાવી દે. આ હદીષ મુસ્લિમમાં છે. આ જ વિષય પર નબી ﷺ ની એક દુઆ આ પણ છે:

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ»

અલ્લાહુમ્મ રહમત-ક અરજુ ફલા તકિલ્ની ઇલા નફસી તરફત અય્નિન્ વઅસ્લિહલી શઅની કુલ્લહુ, લા ઇલાહ ઇલ્લા અન્ત(હે અલ્લાહ ! હું તારી રહેમતની આશા રાખું છું, બસ તું મને આંખની પલક જપકવા બરાબર પણ મને મારા નફસના હવાલે ન કરીશ, મારા દરેક કાર્યોને મારા માટે ઠીક કરી દે, તારા સિવાય કોઈ ઇલાહ નથી)). આ હદીષને ઇમામ અબૂદાવુદ રહિમહુલ્લાહ એ સહીહ સનદ સાથે રિવાયત કરી છે. જ્યારે બંદો દિલની હાજરી અને સાચી નિયત સાથે આ દુઆને જેમાં તેના દીન અને દુનિયાના સુધારાનો સામાન છે, પોતાની જબાન વડે પઢતો રહે છે, અને પોતાના હેતુને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રત્યન પણ કરતો રહે છે, તો અલ્લાહ તઆલા તેની દુઆ કબૂલ કરે છે, તેની આશાઓને પુરી પાડે છે, અને તેના પ્રયત્નોને પણ સફળ કરે છે, જેના કારણે તેને દુઃખ અને ચિંતાથી છુટકારો મળે છે, અને તેનું દુઃખ ખુશી અને ઉલ્લાસમાં ફેરવાય જાય છે.

વિભાગ: સૌથી ખરાબ શંકાઓનું આકલન

જ્યારે બંદા પર મુસીબત આવી જાય તો તે પરિસ્થિતિમાં તેની ચિંતા અને વિચારોને દૂર કરવા માટે સૌથી વધારે અસરકારક નુસખો એ છે કે તે પોતાની

મુસીબતને ઓછી કરવાની ખૂબ કોશિશ કરે, તે તેના કરતાં વધુ ખરાબ પરિસ્થિતિનો અંદાજો લગાવે, જ્યાં સુધી તેના પર આ પ્રમાણેની મુસીબત આવી શકતી હતી, અને પોતાના નફસને મુસીબતોનો સામનો કરવાની આદત પાડવી જોઈએ, પછી તેની સાથે જ પોતાની મુસીબતના વિચાર ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, આ પ્રમાણે જો કરશે તો તેને મુસીબતનો સામનો કરવાની હિમત મળશે અને તેના કારણે તેની ચિંતા, દુઃખ, દર્દમાં ઘટાડો થશે, અને એમાં કોઈ શંકા નથી કે માનવી ફાયદાની પ્રાપ્તિ અને નુકસાનથી બચવાના પ્રયત્નોને સરળ જોશે.

જ્યારે કોઈ બંદાને ભય, બીમારી લાચારી, ફકીરી જેવી વિવિધ પ્રકારની મુસીબતનો સામનો કરવો પડે તો તેણે શક્ય સ્થિતિ અને સારા વિચાર સાથે સામનો કરવો જોઈએ, પોતાના નફસને અજમાયશ સહન કરવાની આદત પાડવી જોઇએ, અને તે બાબતે અંત સુધી સબ્ર અને સહનશીલતાને પકડી રાખે, એટલા માટે કે માનવીનું નફસ જ્યારે મુસીબત સહન કરવાનું આદિ બની જશે, તો પછી તેના માટે અજમાયશ સરળ બની જાય છે, અને પછી તેને કઠિણાઈનો એહસાસ પણ નથી થતો, ખાસ

કરીને બંદો પોતાની શક્તિ પ્રમાણે તે મુસીબતથી છુટકારા માટે પ્રયત્ન કરતો રહે છે, અને તેની પ્રાપ્તિ માટે પોતાને વ્યસ્ત રાખે છે, તો તેના માટે બે વસ્તુઓ ભેગી થઈ જાય છે, એક તો અજમાયશને સહન કરવાની આદત પડી જાય છે અને બીજું એ કે યોગ્ય દિશામાં તેનો ઉકેલ શોધવો, એટલા માટે મુસીબત તરફથી તેનું ધ્યાન હટી જાય છે, અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા તે પોતાને તૈયાર કરે છે, તે વગર બંદો અજમાયશ પર પોતાના પાલનહાર પાસે સવાબની આશા રાખે છે, જે તેને કદાચ તરત જ મળી જાય છે અથવા તેને આખિરતમાં મળવાની આશા હોય છે, આ એક સ્વભાવિક વાત છે અને આ અનુભવથી પસાર થનાર વ્યક્તિઓની સંખ્યા ઘણી છે.

પ્રકરણ: હૃદયની શક્તિ અને તેમાં ખલેલ અને લાગણીનો અભાવ

દિલની બીમારીઓ તેમજ શારીરિક બીમારીઓથી બચવા માટે, સૌથી અસરકારક ઉપાયોમાંથી એક એ છે કે માનવી પોતાના દિલને નબળું ન પડવા દે, દિલ મજબૂત રાખે, અને ખરાબ વિચારો લાવતી શંકાઓ તથા કલ્પનાઓથી તે ગભરાઈ ન જાય અને અસરગ્રસ્ત ન બને. એટલા માટે કે માનવી જ્યારે માનસિક વિચારધારાઓ

સમક્ષ નબળો પડે છે, તો તેનું દિલ ભય, બીમારીઓ, ગુસ્સો, માનસિક તણાવના નકારાત્મક તત્વો દ્વારા પ્રભાવિત થવા લાગે છે, અને જે વ્યક્તિ પોતાના દિમાગ પર આવા નકારાત્મક તત્વોને હાવી થવા દેશે, તો તેને નજીકમાં જ ખરાબ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડશે અને તેની પાસે પોતાની જે નેઅમતો છે, તેનાથી પણ હાથ ધોવો પડશે, તો આ નકારાત્મક સોચ તેને દુઃખ, ચિંતા અને શારીરિક બીમારીઓમાં સપડાવી દે છે, જેના કારણે માનવીના શરીર પર તેનો ખરાબ અસર જોવા મળે છે, લોકોએ તેના નુકસાન વિશે ઘણી વખત અનુભવ કર્યો છે.

અલ્લાહ પર ભરોસો કરવો, અને જ્યારે માનવી સાચા દિલથી અલ્લાહ પર ભરોસો કરે છે, ખરાબ વિચાર અને ચિંતા સામે ઝુકતો નથી, અલ્લાહ પર ભરોસો કરતા તેની કૃપા અને મદદની આશા રાખે છે, તો તેના કારણે દુઃખ અને ચિંતાની સ્થિતિ ખતમ થઇ જાય છે, તેમજ તેની ઘણી શારીરિક તેમજ માનસિક બીમારીઓ ખતમ થઈ જાય છે, અને દિલને એવી શક્તિ, શાંતિ અને હિમત નસીબ થાય છે, કે તેને શબ્દો વડે નથી કહી શકતા, કેટલાય એવા હોસ્પિટલો છે, જે દુઃખ, માનસિક તણાવ

અને ટેનશનથી અસરકારક બીમારીઓના કારણે સપડાયેલા લોકોથી ભરેલા છે, કેટલાય એવા શક્તિશાળી લોકો છે, જેમના દિલ આ પ્રમાણેના નકારાત્મક વિચારોના કારણે નબળા પડી ગયા છે, અને શારીરિક રીતે નબળા લોકો તો આનાથી વધારે અસરકારક થતા હોય છે, અને કેટલાક લોકો એવા છે, જે ચિંતા અને નકારાત્મક વિચારોમાં પડી પાગલ અને માનસિક બની ગયા છે, આ શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓથી સુરક્ષિત તે જ વ્યક્તિ છે, જેને અલ્લાહએ બચાવીને રાખ્યો હોય, અને નફસની સામે કમજોર ન પડવાની શક્તિ અને હિંમત આપી હોય, અલ્લાહ તઆલાએ કહ્યું:

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ...﴾

અને જે વ્યક્તિ અલ્લાહ પર ભરોસો કરશે તો અલ્લાહ તેના માટે પૂરતો છે [અત્ તલાક: 3] અર્થાત્ તેના દીન અને દુનિયાની ચિંતા દૂર કરવા માટે અલ્લાહની હસતી પૂરતી છે.

અલ્લાહ પર ભરોસો કરનાર વ્યક્તિનું દિલ મજબૂત હોય છે, નકારાત્મક વિચાર તેના પર અસર નથી કરતા, કોઈ પણ પરિસ્થિતિ તેને પરેશાન નથી કરતી, કારણકે તે જાણતો હોય છે કે માનસિક તણાવના કારણે નફસ કમજોર પડે છે, અને તે ભયને જન્મ આપે છે, જેની કોઈ

સત્યતા નથી, અને તે એ પણ જાણી લે છે કે જે વ્યક્તિ અલ્લાહ પર ભરોસો કરી લે, તો અલ્લાહએ તેના માટે સંપૂર્ણ રીતે પૂરતો બની જવાની ખાતરી લઈ રાખી છે, પછી તે બંદો અલ્લાહ પર ભરોસો કરે છે, તેના વચન પર સંતુષ્ટી પામે છે, જેના કારણે તેનું દુઃખ અને ચિંતા ખતમ થઈ જાય છે, તેની તંગી સરળતામાં, ગમ ખુશીમાં અને ભય સલામતીમાં ફેરવાય જાય છે, આપણે અલ્લાહ પાસે આફિયતનો સવાલ કરીએ છીએ, હે અલ્લાહ ! તું અમને તારા પર સંપૂર્ણ ભરોસો કરવાની તૌફીક આપ, જેના માટે તે દરેક ભલાઈની ખાતરી આપી છે, અને જેના કારણે દરેક નુકસાન દૂર કરવાનું વચન આપ્યું છે, અને તેના દ્વારા અમારા દિલને તાકાત અને અડગ રહેવાની તૌફીક આપ.

વિભાગ: પોતાના મનને બીજાની ખામીઓ સહન કરવાની આદત પાડવી

એવી જ રીતે નબી સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમના આ આદેશ મુજબ:

«لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

«કોઈ મોમિન પુરુષ કોઈ મોમિન સ્ત્રી પ્રત્યે દ્વેષ ન રાખે, જો તેને તેણીની કોઈ આદત નાપસંદ હોય, તો તેને

તેણીની કોઈ અન્ય આદતથી પસંદ પણ હશે» આ હદીષ મુસ્લિમમાં છે.

બે ભવ્ય ફાયદાઓ:

પહેલો ફાયદો: પત્ની, સગાસબંધી, દોસ્ત, નોકર અને તે દરેક વ્યક્તિ જેની સાથે તમારો કોઈ સબંધ હોય, દરેક સાથે તમારો વ્યવહાર સારો હોવો જોઈએ, તમારે એ વાતની આદત બનાવી લેવી જોઈએ કે તે દરેક લોકોમાં કોઈ ખામી, કોઈ ખોટ જરૂર હશે, તમે તેની ખામીઓ સરખામણી તે ખૂબીઓ સાથે કરશો જેના કારણે તમારા માટે જરૂરી છે કે તમારો તેની સાથે મજબૂત સંબંધ બાકી રહે, અને પોતાની મોહબ્બત તેમજ લાગણી ઓછી ન થવા દે, કારણકે તે દરેક સંબંધીઓ સાથે જે સંબંધ બધાંતો હોય છે તે ખાસ અને સામાન્ય દરેક રીતે હોય છે, એવી જ રીતે ખામી અને કમીઓને ભૂલી જઈ તેમની ખૂબીઓ પર નજર કરવાથી સંબંધમાં મજબૂતાઈ આવે છે, જેના કારણે તમે માનસિક રીતે શાંત રહો છો.

બીજો ફાયદો: વર્ણવેલ હદીષ પર અમલ કરવાથી ચિંતા અને મૂંઝવણ તેમજ બેચેની ખતમ થઈ જાય છે, બન્ને પક્ષ વચ્ચે મોહબ્બત જણવાઈ રહે છે, બન્ને પક્ષ તરફથી જરૂરી હક પુરા પાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે

છે, એવી જ રીતે બન્ને પક્ષને શાંતિ મળે છે, જે વ્યક્તિ નબી ﷺ એ વર્ણવેલ આદેશ મુજબ માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત નથી કરતો, જો કે તેનો વ્યવહાર આનાથી વિરુદ્ધ હોય છે, તે ફક્ત ખામીઓ પર જ નજર રાખે છે, અને સારી આદતોથી મોઢું ફેરવી લે છે, તો તે ખરેખર માનસિક તણાવનો ભોગ બનશે, તેની અને તેના સંબંધીઓ વચ્ચે મોહબ્બતનો સંબંધ ચોક્કસ ખતમ થઈ જશે, અને જે જરૂરી અધિકારો બન્ને પક્ષ તરફથી હોય છે તેમાંથી ઘણા અધિકારો વ્યર્થ થઈ જાય છે.

ઘણા ઉચ્ચ હિમતના વ્યક્તિઓ મુસીબતના સમયે સબર અને શાંતિ અપનાવવાના આદી હોય છે. પરંતુ નાની અને હલકી તકલીફ પહોંચવાના કારણે બેચેન અને અશાંત બની જાય છે. અને તેમની અંદરો અંદરની મોહબ્બત અને નિખાલસતામાં કડકપણું અને કઠણ વર્તન આવી જાય છે, આવું એટલા માટે કે તેમણે મોટા મોટા અકસ્માતના સમયે સબર અને સહન કરવાનની આદત બનાવી લીધી હોય છે, પરંતુ નાની બાબતોમાં બુધ્ધિ અને સારા લક્ષણો વડે સામનો નથી કરતા, કારણકે તેના માટે તેની તરબીયત નથી થઈ હોતી, આ નાની બાબતો તેના માટે નુકસાનનું કારણ બને છે, અને તેમની

ચેન અને શાંતિ ખતમ થઈ જાય છે, બુધ્ધિશાળી વ્યક્તિ તે છે, જે પોતાની નાની મોટી દરેક પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે તૈયાર રહેતો હોય, તે અલ્લાહ તઆલા પાસે આ દુઆ પણ કરતો હોય છે, અલ્લાહની મદદ તેની સાથે રહે, અને અલ્લાહ તઆલા એક ક્ષણ માટે પણ તેના નફસના હવાલે ન કરે, ત્યારે તેને મોટી બાબતો સાથે નાની બાબતો સામે સામનો કરવાની શક્તિ મળે છે. એવી રીતે તે દરેક રીતે શાંતિ અને ઉલ્લાસ સાથે જીવન પસાર કરે છે.

પ્રકરણ: ચિંતાઓમાં ડૂબી જવાથી બચવું

બુધ્ધિશાળી વ્યક્તિ જાણતો હોય છે કે તેનું ખરું જીવન શાંતિ અને ઉલ્લાસભર્યું જીવન છે, અને આ જીવન ખૂબ જ સંક્ષિપ્ત હોય છે, એટલા માટે બેકાર વિચારો અને જીવનના ચેન સુકૂનને નષ્ટ કરવાવાળા સ્ત્રોતોને ઢીલ આપી જીવનના ખુશીના પળોને વધુ ટૂંકા કરવા યોગ્ય નથી, કારણકે આ શાંતિ તે જીવનના વિરુધ્ધ હોય છે, જેને માનવી શોધતો હોય છે, કોઈ પણ વ્યક્તિ એમ નથી ઇચ્છતો કે તેના જીવનનો એક મોટો ભાગ ગમ અને ચિંતાનું કારણ બની જાય, આ બાબતે નેક અને દુરાચારી વ્યક્તિ વચ્ચે કોઈ તફાવત નથી, પરંતુ એક મોમિનને આ

બાબતે વધુ સફળતાપૂર્વક જીવન પસાર કરવામાં સફળતા મળે છે, અને તેને તરત જ અથવા વિલંબ સાથે ફાયદાકારક જીવન નસીબ થાય છે.

અલ્લાહની નેઅમતો અને અપ્રિય મુસીબત વચ્ચેની તુલના, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને કોઈ મુસીબત અથવા અકરી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે અથવા તેને કઈ પ્રકારનો ભય લાગે તો તે તેને દીની અથવા દુનિયામાં મળેલી નેઅમતો (ભેટો) અને જે પરિસ્થિતિ તેને હાલ આવી છે, તે બન્ને વચ્ચે તેણે સરખામણી કરવી જોઈએ, તેનાથી સ્પષ્ટ થઇ જશે કે તેને જે નેઅમતો પ્રાપ્ત થઈ છે, તે ઘણી છે, અને તેની સમક્ષ જે પરેશાની આવી છે તે તો કંઈ જ નથી.

આવી જ રીતે એક બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ શક્ય હોય તેટલું તેને મળેલ નુકસાનનો ભય અને અંદેશાની સરખામણી શક્ય હોય તેવા નુકસાનો સાથે કરે છે, જેનાથી સુરક્ષિત રહેવાની સ્થિતિ ખૂબ સારી હોય છે, તો તે નજીવા શક્ય પરિસ્થિતિઓને મજબૂત પરિસ્થિતિઓ પર પ્રબળ થવાનો મોકો નથી આપતો, તેનાથી તેનો ભય અને ચિંતા ખતમ થઈ જાય છે, અને તે અંદાજો લગાવે છે કે તે મોટા મોટા નુકસાન ક્યાં છે, જે તેને પહોંચી શકતા હતા, જો તેમાંથી કોઈ નુકસાન સામે આવી જાય

તો તે તેનો સામનો કરવા માટે તૈયાર હોય છે, અને જે નુકસાન તેને હાલ પહોંચ્યું છે, તેને ખતમ કરવા અથવા તેની સામે મુકાબલો કરવાની ક્ષમતા રાખે છે.

લોકોનું નુકસાન તેમના પર છે, સિવાય કે તમે તેમાં વ્યસ્ત રહો. ફાયદાકારક વાતો માંથી એક એ પણ કે તમે જાણી લો જો કોઈ તમને ખરાબ વાતો વડે નુકસાન પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તેનું નુકસાન તમને નહીં પરંતુ તેને પોતાને જ પહોંચે છે, તમને તે નુકસાન ત્યારે પહોંચશે, જ્યારે તમે તેમની વાતોને મહત્વ આપશો, અને તેને પોતાના વિચાર પર હાવી થવા દેશો, ત્યારે તમને લોકોની તે દરેક ખરાબ વાતો તમારા માટે નુકસાન કારક થશે જેવી રીતે તેમના પોતાના માટે નુકસાનકારક સાબિત થાય છે, માટે જો તમે લોકોની વ્યર્થ વાતો પર ધ્યાન નહીં આપો તો તમને તેનું કોઈ નુકસાન નહીં પહોંચે.

સકારાત્મક વિચારો વડે તમારું જીવન સુખી બનાવો, તમે જાણી લો કે તમારું જીવન તમારા વિચારના અનુસરણમાં છે, જો તમારો વિચાર દીન અને દુનિયા પ્રમાણે તમારા માટે ફાયદાકારક હશે, તો તમારું જીવન

પણ એવી જ રીતે સુખી અને શાંતિપૂર્ણ હશે, નહીં તો તેની વિરુધ્ધ હશે.

વ્યવહાર અલ્લાહ માટે હોવો જોઈએ, સર્જન માટે નહીં. ચિંતા અને ગમને દૂર કરવાનો સૌથી પ્રબળ સ્ત્રોત એ છે કે તમે ફક્ત અલ્લાહ તઆલા સામે પોતાનો બદલો અને સવાબની આશા રાખો કે તે અમલ અલ્લાહને પસંદ આવી જાય અને તેની પાસે તે માન્ય થઈ જાય, બસ તમારે તેની જ ચિંતા કરવી જોઈએ, જેનો તમારા પર કોઈ અધિકાર છે અથવા તમારા પર કોઈ અધિકાર નથી, તેમના માંથી કોઈની સાથે પણ કોઈ ભલાઈનો વ્યવહાર કરો તો યાદ રાખો કે આ તમારો અલ્લાહ પાસે મામલો છે, એટલા માટે તમે જેના પર ઉપકાર કર્યો હોય તેમના આભાર વ્યક્ત કરવાની આશા ન રાખશો, જેવું કે અલ્લાહએ પોતાના ખાસ બંદાઓ વિશે કહ્યું:

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا 9﴾

અમે તેમને કહે છે કે અમે તો ફક્ત અલ્લાહ તઆલાની પ્રસન્નતા માટે તમને ખવડાવીએ છીએ. અમે તમારી પાસે કોઈ બદલો નથી માંગતા અને ન તો કોઈ આભાર ઈચ્છીએ છીએ. [અલ્ ઇન્સાન : ૯].

આ બાબત ત્યારે સ્પષ્ટ થઈ સામે આવે છે, જ્યારે માનવી પોતાના સંતાન અથવા નજીકના સંબંધીઓ સાથે

વ્યવહાર કરતો હોય છે, જ્યારે તમે નજીકના સંબંધીઓ અને ઘરના લોકોને ફાયદો પહોંચાડવા અને બુરાઈને દૂર કરવાની આદત બનાવી લો છો તો તે સંબંધીઓને પણ આરામ પહોંચે છે, અને તમે પોતે પણ આરામ અનુભવો છો, રાહત પ્રાપ્ત કરવાના સ્ત્રોત માંથી એક એ પણ છે કે મહત્વના તેમજ સારા કામોને પસંદ કરી તેના પર અમલ કરવામાં આવે, તેના માટે આંતરિક જઝબો પૂરતો છે, તેમાં આનાકાની જેવી કોઈ વાત નથી, કારણકે તેનાથી પરેશાન થવાય છે, તમે મહત્તમથી નાસીપાસ થઈ જીવનના માર્ગે ચાલવા માટે પોતાને આદી બનાવો, કારણકે જીવનનો માર્ગ અઘરો છે, જેના પર તમારે ચાલવાનું છે, આ જ મૂળ વાત છે, તમે જીવનની વ્યર્થ અને નાપસંદ વસ્તુઓને પસંદ અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તેનાથી જીવનના આનંદમાં વધારો થાય છે અને નિરાશા ખતમ થઈ જાય છે.

ફાયદાકારક વસ્તુઓમાં વ્યસ્ત રહેવું અને નુકસાનકારક વસ્તુઓને છોડી દેવું. તમે ફાયદાકારક વસ્તુઓને પોતાની સામે રાખો, અને તેની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન કરો, તમે નુકસાનકારક વસ્તુઓ તરફ થોડું પણ

ધ્યાન ન આપો, જેથી દુઃખ, દર્દ અને ચિંતાનું સ્વાગત કરનાર સ્ત્રોતનો સામનો ન કરવો પડે, આ બાબતે માનસિક રાહતનો એહસાસ અને મોટા કામો કરવામાં સ્નેહ ધરાવવો અને ધ્યાન રાખવું તમારા માટે મદદ રૂપ થશે.

કામોને તાત્કાલિક પુરા કરો જીવનમાં ફાયદો આપનારી વસ્તુઓ માંથી એક એ પણ કે પ્રત્યેક દિવસોના કામ પુરા કરતા રહો, જેથી તમે બીજા દિવસના કામો માટે સ્વતંત્ર રહો, એટલા માટે કે જ્યારે પ્રત્યેક દિવસના કામ પુરા કરવામાં નહીં આવે, તો પાછળમાં દિવસોના કામ અને આવનાર દિવસોના કામ બન્ને ભેગા થઈ જશે, જેથી તે કામોનો ભાર ભેગો થઈ જશે, જ્યારે તમે દરેક કામ તેના સમયે કરતા રહેશો તો ભવિષ્યમાં કામ કરવા માટે તમારી પાસે હિંમત, ઉત્સાહ અને નવીનતા જોવા મળશે.

અગત્યની બાબતોની તરતીબ, સલાહ-મશવરા સાથે, એ પણ જરૂરી છે કે તમે એક ફાયદાકારક કામોનું એક માળખું બનાવો, તેમાં જે સૌથી વધારે અગત્યનું હોય તેને પહેલા કરો, પછી ત્યારબાદ જે જરૂરી હોય તેને કરો, કેટલાક કામ એવા હોય છે જેને કરવા માટે તમારું મન લલચાઈ જાય છે, અને કેટલાક કામ કરવાની તમારી

સખત ઈચ્છા હોય છે, આ બન્ને પ્રકારના કામો વચ્ચે તફાવત કરો, અને તેમાં સૌ પ્રથમ તે કામ કરો, જેની ઈચ્છા આપને ખૂબ જ થઈ રહી છે, એટલા માટે કે જો તમે તેના વિરુધ્ધ કરશો તો તમે કંટાળી જશો, એટલા માટે તમે યોગ્ય વિચાર અને માર્ગ અપનાવો, અને મશવરો કરતા રહો, જે વ્યક્તિ પોતાના વડીલો સાથે મશવરો કરતો રહે છે, તેને ક્યારેય નાસીપાસ થતો નથી, તમે જે કામ કરવા ઇચ્છતા હોય તેને ઊંડાણપૂર્વક જોવો, જ્યારે તેનો ફાયદો સાબિત થઇ જાય અને તમે હિંમત કરી લો તો અલ્લાહ પર ભરોસો કરતા તે કામ કરી લો, અલ્લાહ તેના પર ભરોસો કરનારને પસંદ કરે છે.

દરેક પ્રકારની પ્રસંશા અલ્લાહ માટે જ છે, જે સમગ્ર સૃષ્ટિનો પાલનહાર છે.

દરુદ અને સલામ ઉતરે આપણા પયગંબર મુહમ્મદ ﷺ પર, તેમના ખાનદાન પર, અને તેમના દરેક સહાબાઓ પર.

અનુક્રમણિકા

સુખી જીવન માટે કેટલાક લાભદાયક ઉપાયો.............................. 2
સુખી જીવન માટે લાભદાયક ઉપાયો.. 2
લેખક 2
શૈખ અબ્દુર્ રહમાન બિન નાસિર અસ્ સઅદી (રહિમહુલ્લાહ)... 2
પ્રસ્તાવના 2
વિભાગ: ઈમાન અને સારા અમલ 3
પ્રકરણ: લાભદાયક કાર્ય અથવા ફાયદાકારક ઇલ્મમાં વ્યસ્ત રહેવું 13
વિભાગ: વધુમાં વધુ અલ્લાહનો ઝિક્ર કરવો 17
વિભાગ: દુ:ખ અને ચિંતા લાવનાર સ્ત્રોતને દૂર કરવા, અને ખુશી તથા ઉલ્લાસ લાવનાર સ્ત્રોતની પ્રાપ્તિ 20
વિભાગ: સૌથી ખરાબ શંકાઓનું આકલન 23
પ્રકરણ: હૃદયની શક્તિ અને તેમાં ખલેલ અને લાગણીનો અભાવ 25
વિભાગ: પોતાના મનને બીજાની ખામીઓ સહન કરવાની આદત પાડવી.. 28
પ્રકરણ: ચિંતાઓમાં ડૂબી જવાથી બચવું...................................31

gu21v2.1 - 03/09/2026