الوسائل المفيدة للحياة السعيدة)للحرمين و الجمعية(

सुखमय जीवनका लागि उपयोगी साधनहरू

सुखमय जीवनका लागि उपयोगी साधनहरू

शेख अब्दुर्रहमान बिन नासिर अस् सअ्दी

सुखमय जीवनका लागि उपयोगी साधनहरू

लेखः

शैख अब्दुर्रहमान बिन नासिर अस-सअदी (रहिमहुल्लाह)

प्रस्तावना

सम्पूर्ण प्रशंसाहरू अल्लाहकै लागि हुन्, म गवाही दिन्छु, अल्लाह बाहेक कोही सत्य पूजनीय छैन, उहाँ एकलै हुनुहुन्छ र उहाँको कुनै साझेदार छैन। म गवाही दिन्छु, मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) उहाँको भक्त र सन्देष्टा हुनुहुन्छ । अल्लाहको दरूद (दया) र सलाम (शान्ति) अवतरित होस् उहाँमाथि, उहाँका घरपरिवार र समस्त साथीहरूमाथि ।

अम्मा बाद, हृदयको शान्ति, सन्तुष्टि, खुशी र यसका चिन्ता र पीडाहरूको निवारण नै हरेक व्यक्तिको लक्ष्य हो । यसैबाट सुखमय जीवन प्राप्त हुन्छ र खुशी तथा उल्लास परिपूर्ण हुन्छ । यसका केही धार्मिक, प्राकृतिक र व्यावहारिक कारणहरू छन् । यी सबै कुराहरूको संयोजन मोमिनहरू बाहेक अरू कसैमा सम्भव छैन । जहाँसम्म मोमिन बाहेक अरूको कुरा छ, यद्यपि उनीहरूले यो एक तरिकाले हासिल गरे जसको लागि उनीहरूका बुद्धिमान मानिसहरूले प्रयास गरे, तिनीहरू ती

पक्षहरूबाट वञ्चित भए जुन बढी लाभदायक, बढी स्थापित र परिणाम दुवैमा राम्रो थिए।

तर म आफ्नो यस पुस्तिकामा त्यस सर्वोच्च लक्ष्यका लागि आफूलाई स्मरण भएका कारणहरू उल्लेख गर्नेछु, जसको निम्ति हरेक व्यक्तिले प्रयास गर्दछ ।

त्यसमध्ये कतिपयले धेरै कुरा हासिल गरे र सुखमय अनि उत्तम जीवन निर्वाह गरे । कतिपयले यसको वास्ता गरेन अनि कष्ट र दयनीय जीवन बिताए। कतिपयले आफ्नो शक्ति अनुसार मध्य जीवन यापन गरे । अल्लाहले नै हरेक किसिमको सफलता प्रदान गर्नुहुन्छ र सबै खराबी र विपत्ति हटाउन मद्दत गर्नुहुन्छ ।

अध्याय: ईमान र असल कर्म

यसको सबैभन्दा प्रमुख कारण र मूल आधार ईमान (विश्वास) र धार्मिक कर्महरू हुन्। अल्लाह तआलाले भन्नुभएको छ:

﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ 97﴾

"जसले असल कर्म गर्छ, चाहे त्यो पुरुष होस् वा महिला र ऊ मोमिन हो भने हामी अवश्य उसलाई सुखमय जीवन प्रदान गर्नेछौं र उनीहरूले गरेको उत्तम कर्मको राम्रो प्रतिफल अवश्य दिनेछौं।" (९७) [अन्नहलः ९७]

त्यसैले अल्लाहले ईमान र असल कर्मलाई संयोजन गर्नेहरूलाई यस संसारमा सुखमय जीवन र यस संसार तथा परलोकमा राम्रो प्रतिफलको वाचा गर्नुभएको छ।

यसको कारण स्पष्ट छ, किनकि अल्लाहमाथिको साँचो आस्थाले हृदय, आचरण, दुनियाँ र आखिरतलाई सुधार्ने असल कर्महरू सृजना गर्दछन्। उनीहरूसँग यस्ता आधार र सिद्धान्तहरू हुन्छन्, जसको आधारमा उनीहरूले खुशी र आनन्दका साथै चिन्ता, पीडा र दुःखका सबै कारणहरूलाई खुशीकासाथ ग्रहण गर्दछन्।

तिनीहरूले खुशी र कृतज्ञताका साथ आशीर्वाद र आनन्द प्राप्त गर्छन् र यसलाई फाइदाजनक तरिकाले प्रयोग गर्छन्। यदि तिनीहरूले यसलाई यसरी प्रयोग गरे भने, यसले उनीहरूलाई ठूलो आनन्द दिनेछ, यसको निरन्तरता र आशीर्वादको आशा गरिन्छ, जसको भलाइ र आशीर्वादले यी आनन्दहरू प्राप्त गर्छन्, जसका यी फलहरू हुन्।

तिनीहरूले प्रतिरोध गर्न सक्ने कुराहरूको प्रतिरोध गरेर, कम गर्न सक्ने कुराहरूलाई कम गरेर र बच्न नसक्ने कुराहरूलाई धैर्यपूर्वक सहन गरेर दुर्भाग्य, हानि, चिन्ता र दुःखको सामना गर्छन्। यसरी, तिनीहरूले दुर्भाग्यको प्रभावबाट लाभदायक प्रतिरोध, अनुभव र शक्ति प्राप्त गर्छन्। यस्ता महान् उपलब्धिहरू हासिल गर्छन् जसको अगाडि दुःख र कष्टहरू ओझेलमा पर्छन् अनि यसको ठाउँमा खुशी र आशाको दियो बल्छन्, अल्लाहको अनुग्रह र इनामको आशा आउँछ, जसरी रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले एक सहीह हदीसमा यसको बारेमा भन्नुभएको छ:

«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»

"मुमिन (आस्थावान) को मामिला कति अचम्मको छ! वास्तवमा, उसको सबै मामिला राम्रो छ। यदि उसलाई राम्रो हुन्छ भने, ऊ कृतज्ञ हुन्छ र त्यो उसको लागि राम्रो हुन्छ। यदि उसलाई नराम्रो हुन्छ भने, ऊ धैर्य गर्छ र त्यो उसको लागि राम्रो हुन्छ। यो विश्वासी बाहेक कसैको लागि होइन।" (मुस्लिम)

यसरी नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले जानकारी दिनुभएको छ, मोमिनलाई आइपर्ने हरेक सुख वा कष्टकोमा उसको लाभ, भलाइ र कर्मको प्रतिफल कैयौं गुणाले बढ्छ; यसैकारण जब दुई व्यक्तिहरूलाई कुनै राम्रो वा नराम्रो घटना आइपर्छ, तब उनीहरूले त्यसलाई स्वीकार गर्ने तरिकामा ठूलो भिन्नता देखिन्छ र यो भिन्नता उनीहरूको ईमान र असल कर्मको स्तरअनुसार हुन्छ। यी दुई गुणहरूले वर्णित व्यक्तिले उल्लेखित कृतज्ञता, धैर्य र तिनका परिणामहरूद्वारा कल्याण र कठिनाइलाई ग्रहण गर्दछ, फलस्वरूप उसलाई सुख र आनन्द प्राप्त हुन्छ र चिन्ता, उदासी, कष्ट र जीवनको दुःख गायब हुन्छ र उसले यस निवासमा राम्रो जीवन पाउँछ। अर्को व्यक्तिले चाहिँ मनपर्ने कुराहरूलाई अहंकार, घमण्ड र उद्दण्डताका साथ ग्रहण गर्छ । फलस्वरूप उसको चरित्र बिग्रन्छ र त्यसलाई जनावरले जस्तै लोभ र अधीरताका साथ ग्रहण गर्छ । तैपनि, उसको मन अशान्त रहन्छ, बरु अनेक कारणहरूले गर्दा उसको मन छिन्नभिन्न भएको हुन्छ: आफ्ना प्रिय वस्तुहरू गुम्ने डरले, ती सुख-सुविधाहरूबाट उत्पन्न हुने अनेकौं समस्याहरूको कारणले र मनको स्वभाव नै यस्तो छ कि त्यो कहिल्यै एक सीमामा

रोकिँदैन, बरु सधैं अन्य कुराहरूको लागि लालयित रहन्छ, जुन प्राप्त हुन पनि सक्छ र नहुन पनि सक्छ। र यदि उसले ती कुराहरू प्राप्त गरिहालेको अवस्थामा पनि, ऊ उल्लेखित कारणहरूले गर्दा बेचैन नै रहन्छ। अनि उसले दुःख-कष्टहरूलाई बेचैनी, अधैर्य, डर र चिन्ताका साथ सामना गर्छ। त्यसपछि उसले जीवनमा भोग्ने दुःख, मानसिक र स्नायुसम्बन्धी रोगहरू र त्यो डर जसले उसलाई सबैभन्दा खराब अवस्था र भयानक पीडाहरूमा पुऱ्याउन सक्छ, त्यसको बारेमा नसोध्नुहोस्; किनभने उसले कुनै इनामको आशा राख्दैन, न त उसँग धैर्य छ, जसले उसलाई सान्त्वना देओस् र उसको दुःखलाई हल्का पारोस्।

यी सबै कुराहरू अनुभवद्वारा प्रमाणित छन् र यस प्रकारको एउटा उदाहरणलाई मनन गरी मानिसहरूको अवस्थासँग दाँज्दा, तपाईंले आफ्नो ईमानको आवश्यकताअनुसार चल्ने आस्थावान र त्यस्तो नगर्ने व्यक्तिको बीचमा ठूलो भिन्नता पाउनुहुनेछ। त्यो भिन्नता यो हो कि, धर्मले अल्लाहद्वारा प्रदान गरिएको जीविकामा र उहाँले आफ्ना दासहरूलाई दिनुभएको विविध अनुग्रह र उदारतामा सन्तोष गर्नका लागि अत्यधिक प्रेरित गर्दछ।

त्यसैले जब कुनै मुमिनलाई रोग, गरिबी वा यस्तै अन्य विपत्तिहरू आइपर्छ, जुन हरेक व्यक्तिलाई पर्न सक्छ, तब ऊ आफ्नो ईमान तथा अल्लाहले उसको लागि निर्धारित गरिदिएको कुरामा रहेको सन्तोष र सन्तुष्टिको कारणले मनमा शान्ति पाउँछ। उसको हृदयले त्यस्तो कुराको चाहना गर्दैन जुन उसको भाग्यमा छैन, उसले आफूभन्दा निम्न अवस्थामा भएकालाई हेर्छ र आफूभन्दा उच्च अवस्थामा भएकालाई

हेर्दैन। बरु कहिलेकाहीँ उसको खुशी, आनन्द र शान्ति त्यो व्यक्तिभन्दा पनि बढी हुन सक्छ जसले सबै सांसारिक इच्छाहरू प्राप्त गरेको छ, तर उसलाई सन्तोष प्रदान गरिएको छैन।

तर जसले विश्वास अनुसार कर्म गर्दैन, जब ऊ अलिकति गरीबी वा केही सांसारिक वस्तु गुमाउने परीक्षामा पर्छ, तब तपाईं उसलाई अत्यन्त दुःख र कष्टमा पाउनुहुन्छ ।

अर्को उदाहरण: जब डरका कारणहरू उत्पन्न हुन्छन् र मानिसलाई विपत्तिले घेर्छ भने दृढ विश्वास भएको व्यक्तिको हृदय स्थिर र आत्मा सन्तुष्ट रहन्छ। आफूमाथि आइपरेको यो विपत्तिलाई आफ्नो विचार, वचन र कर्मद्वारा व्यवस्थापन गर्न सक्षम हुन्छ। मानौं, उसले यो विचलित पार्ने र कष्टको लागि आफूलाई तयार पारेको छ। यी अवस्थाहरू हुन् जसले व्यक्तिलाई सान्त्वना दिन्छ र उसको हृदयलाई बलियो बनाउँछ।

तर ईमान नभएको व्यक्तिलाई तपाईँले यसको विपरीत अवस्थामा पाउनुहुन्छ। यदि डर उत्पन्न हुन्छ भने, उसको विवेक विचलित हुन्छ, उसका स्नायुहरू तनावग्रस्त हुन्छन्, उसका विचारहरू विचलित हुन्छन् अनि उ भित्र डर र त्रास हुन्छ । उसमाथि बाह्य डर र आन्तरिक चिन्ता एकैसाथ हाबी हुन्छ, जसको यथार्थ बयान गर्न सकिंदैन । यस प्रकारका मानिसहरूले धेरै अभ्यास चाहिने प्राकृतिक उपायहरू अपनाएनन् भने, उनीहरूको शक्ति ध्वस्त हुनेछ र उनीहरूको स्नायु तनावग्रस्त हुनेछ र यो विश्वासको कमीको कारणले हो, किनभने ईमानले कठिन परिस्थितिहरू, दुःखद घडी र चिन्ताजनक अवस्थाहरूमा धैर्य धारण गर्न सिकाउँछ ।

धर्मी र दुष्ट, मुमिन र काफिर, यिनीहरू अर्जित साहस प्राप्त गर्ने र डरलाई कम गरी सहज बनाउने स्वाभाविक प्रवृत्तिमा साझा हुन्छन्। तर मुमिन आफ्नो ईमानको शक्ति, धैर्य, अल्लाहमाथिको भरोसा र निर्भरता र उहाँबाट प्रतिफलको आशा गर्ने जस्ता कुराहरूले गर्दा विशिष्ट हुन्छ, जसले उसको साहसलाई अझ बढाउँछ, डरको प्रभावलाई कम गर्छ र कठिनाइहरूलाई सहज बनाउँछ। जस्तो कि अल्लाह तआलाले भन्नुभएको छ:

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

"...यदि तिमीहरूले दुःख भोगिरहेका छौ भने, तिनीहरूले पनि तिमीहरू जस्तै दुःख भोगिरहेका छन्, तर तिमीहरू अल्लाहबाट त्यस्तो आशा गर्छौ जुन तिनीहरूले गर्दैनन्...।" [अन्निसा: १०४] उनीहरूलाई अल्लाहको सहयोग, उहाँको विशेष सहायता र समर्थन प्राप्त हुन्छ, जसले तिनीहरूको डरलाई हटाउनेछ। अल्लाह तआलाले भन्नु भएको छ:

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾

"...धैर्य गर, निस्सन्देह, अल्लाह धैर्यवानहरूको साथमा छन्।" [अल-अन्फाल: ४६]

मानवसँग वचन र कर्मद्वारा परोपकार गर्नु चिन्ता, उदासी र तनाव हटाउने कारणहरू मध्ये वचन र कर्मद्वारा मानवसँग परोपकार गर्नु हो । सबै असल कर्महरू परोपकार हुन् र तिनीहरूद्वारा अल्लाहले धर्मी र दुष्ट दुवैलाई तिनीहरूको स्वभाव अनुसार चिन्ता र दुःख हटाउनुहुन्छ, तर सबैभन्दा ठूलो हिस्सा विश्वासीको लागि हुन्छ, किनभने उनको

सद्व्यवहार विशुद्ध निष्ठा र अल्लाहको इनामको आशामा आधारित हुन्छ ।

उसको भलाईको कारणले गर्दा अल्लाहले उसलाई असल काम गर्न सजिलो बनाउनुहुन्छ र उसको निष्ठा र पुण्यको नियतको कारणले गर्दा उसलाई हानिबाट बचाउनुहुन्छ। अल्लाहले भन्नुभयो:

﴿لَّا خَيۡرَ فِي كَثِيرٖ مِّن نَّجۡوَىٰهُمۡ إِلَّا مَنۡ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوۡ مَعۡرُوفٍ أَوۡ إِصۡلَٰحِۭ بَيۡنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفۡعَلۡ ذَٰلِكَ ٱبۡتِغَآءَ مَرۡضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوۡفَ نُؤۡتِيهِ أَجۡرًا عَظِيمٗا 114﴾

"तिनीहरूको धेरैजसो निजी कुराकानीमा कुनै भलाइ छैन, ती मानिसहरू बाहेक; जसले दान वा असल काम वा मानिसहरू बीच मेलमिलापको आदेश दिन्छन्। जसले अल्लाहको प्रसन्नताको लागि यो काम गर्छ, हामीले उसलाई ठूलो प्रतिफल प्रदान गर्नेछौं।" (११४) [अन्-निसा : ११४]

यी सबै कुराहरू असल कर्म हुन् भनेर अल्लाहले जानकारी दिनुभएको छ। असल कर्मले भलाइ ल्याउँछ र खराबीलाई भगाउँछ । अल्लाहसँग प्रतिफलको आशा राख्ने मोमिनलाई उहाँले ठूलो पुरस्कार प्रदान गर्नुहुन्छ र महान् इनामहरू मध्ये चिन्ता, उदासी, कष्ट र यस्तै अन्य कुराहरूको निवारण पनि हो।

अध्याय: कुनै काम वा लाभदायक ज्ञानमा संलग्न हुनु

स्नायु तनाव र कुनै गडबडीले मुटु व्यस्त हुनुबाट उत्पन्न हुने चिन्ता कम गर्ने एउटा कारण भनेको काम वा लाभदायक ज्ञानमा व्यस्त हुनु हो, किनकि यसले हृदयलाई विचलित पार्ने कुराबाट जोगाउछ। सायद त्यसै कारण उसले चिन्ता र दुःखका कारणहरूलाई बिर्सन्छ, त्यसैले ऊ प्रसन्न

हुन्छ र उसको गतिविधि बढ्छ। यो कारण आस्थावान र अरू बीच सामान्य छ। तर मुमिन आफ्नो आस्था, निष्ठा र पुण्यको आशाले सिक्ने वा सिकाउने ज्ञान र कामप्रतिको समर्पणले अरू भन्दा विशेष हो। यदि यो उपासना हो भने, यो उपासना नै भइहाल्यो र यदि यो सांसारिक पेशा वा राम्रो मनसाय सहितको बानी हो र त्यसको उद्देश्य अल्लाहको उपासना गर्न मद्दत लिने हो भने यसले चिन्ता, दुःख र शोक हटाउनमा प्रभावकारी असर गर्छ। कति मानिसहरू चिन्ता र निरन्तर पीडामा ग्रस्त छन्, जसले गर्दा उनीहरूलाई विभिन्न रोगहरू लागेका छन् । तिनीहरूको लागि प्रभावकारी उपचार (उनीहरूलाई दुःखी र चिन्तित पार्ने कारण बिर्सेर आफ्नो महत्त्वपूर्ण कामहरू मध्ये एकमा संलग्न हुनु) बनेको छ।

व्यक्तिले आफूलाई मान पर्ने र रमाउने काम हुनुपर्छ, किनकि यसले लाभदायक लक्ष्य प्राप्त गर्न बढी मद्दत गर्दछ। अल्लाह नै सबैभन्दा राम्रो जान्नुहुन्छ ।

सबै विचारहरू वर्तमान दिनको काममा केन्द्रित गर्नु, दुःख र चिन्ता हटाउने एउटा तरिका भनेको आफ्ना सबै विचारहरू वर्तमान दिनको काममा केन्द्रित गर्नु र भविष्यको चिन्ता र विगतको उदासीबाट ध्यान हटाउनु हो। त्यसैले नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले चिन्ता र शोकबाट शरण लिनुभएको छ, किनकि विगतका कुराहरूमा शोक गर्नुको कुनै लाभ छैन, जसलाई न त फर्काउन सकिन्छ न त सुधार्न सकिन्छ, बरू भविष्यको डरले उत्पन्न हुने चिन्ता हानिकारक हुन सक्छ। त्यसैले भक्तले वर्तमानमा केन्द्रित भई जिउनुपर्छ। सम्पूर्ण प्रयास र

लगनशीलतालाई आफ्नो वर्तमान दिन र समय सुधार्नमा लगाउनुपर्छ। किनकि यस प्रकार मनलाई एकाग्र गर्नाले कर्महरूमा पूर्णता आउँछ र दासले दुःख र चिन्ताबाट सान्त्वना पाउँछ। जब नबी (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) कुनै दुआ (प्रार्थना) गर्नुहुन्थ्यो वा आफ्नो उम्मतलाई दुआ गर्न मार्गदर्शन गर्नुहुन्थ्यो, तब उहाँले अल्लाहबाट मद्दत माग्न प्रेरित गर्नुहुन्थ्यो, ताकि आफूले प्रार्थना गरिरहेको कुरा प्राप्त होस् । जुन कुरा हटाउन प्रार्थना गर्नुहुन्थ्यो, त्यसलाई त्याग्नु; किनभने दुआ (प्रार्थना) कर्मसँग जोडिएको हुन्छ, त्यसैले सेवकले धर्म र सांसारिक जीवनमा आफुलाई फाइदा पुऱ्याउने कुराहरूको लागि प्रयास गर्छ र आफ्नो पालनकर्तासँग आफ्नो उद्देश्यमा सफलता माग्छ र यसको लागि उहाँको मद्दत खोज्छ, जसरी रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नु भएको छः

(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)

(तपाईंलाई फाइदा पुर्याउने कुरामा उत्सुक रहनुहोस्, अल्लाहबाट मद्दत माग्नुहोस् र असमर्थ नहुनुहोस्। यदि तपाईंलाई केही भयो भने, नभन्नुहोस्: यदि मैले यस्तो गरेको भए, यस्तो हुन्थ्यो, तर भन्नुहोस्: अल्लाहले निर्धारित गरेको भाग्य हो र उहाँले जे चाहनुहुन्छ, त्यही गर्नुहुन्छ, किनकि 'यदि' शब्दले शैतानको ढोका खोल्छ।) (मुस्लिम) नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले हरेक परिस्थितिमा लाभदायक कुराहरूमा उत्सुक रहने, अल्लाहबाट मद्दत माग्ने र हानिकारक असमर्थको शिकार नहुने, विगतका अपरिहार्य कुराहरूमा आत्मसमर्पण

गर्ने र अल्लाहको फैसला र भाग्यलाई स्वीकार गर्ने आदेशलाई संयोजन गर्नुभएको छ।

उहाँले मामिलाहरूलाई दुई भागमा विभाजन गर्नुभयो: एक किसिम, जसलाई हासिल गर्न वा त्यसको सम्भव अंश प्राप्त गर्न, वा त्यसलाई टार्न वा कम गर्न भक्तले प्रयास गर्न सक्दछ; यसमा भक्तले आफ्नो पूर्ण प्रयास गर्दछ र आफ्नो उपास्यसँग सहयोग माग्दछ। अर्को किसिम, जहाँ यो सम्भव छैन, यस्तो अवस्थामा भक्तले चित्त बुझाउँछ, सन्तुष्ट र समर्पित हुन्छ। निस्सन्देह, यो सिद्धान्त पालना गर्नु आनन्दको कारण हो र चिन्ता र उदासीबाट मुक्ति मिल्छ।

अध्याय: अल्लाहको अत्यधिक जिक्र (स्तुति) गर्नु

मनको शान्ति र आनन्दको सबैभन्दा ठूलो कारणहरूमध्ये : अल्लाहको अत्याधिक जिक्र (सम्झना) गर्नु। किनकि यसले मनमा शान्ति सृजना गर्न साथै चिन्ता र शोक हटाउनमा अद्भुत प्रभाव पार्छ। अल्लाहले भन्नुभएको छ :

﴿...أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾

"सम्झिराख, अल्लाहको जिक्र (स्मृति) मा हृदयहरूले शान्ति पाउँछन्।" [अर्रअद: २८] यो इच्छित परिणाम प्राप्त गर्नमा अल्लाहको जिक्रको ठूलो प्रभाव छ; किनभने यसको आफ्नै विशेषता छ र उपासकले उहाँबाट पुण्य र पुरस्कारको आशा राख्दछ।

अल्लाहका वाह्य तथा आन्तरिक वरदानहरूको चर्चा गर्नु, त्यसैगरी, अल्लाहका वाह्य तथा आन्तरिक वरदानहरूको चर्चा गर्नाले अल्लाहले

चिन्ता र शोकलाई हटाइदिनुहुन्छ र भक्तलाई कृतज्ञता प्रकट गर्न प्रेरित गर्नुहुन्छ, जुन सबैभन्दा उच्च र सर्वश्रेष्ठ पद हो; चाहे सेवक गरिबी, रोग वा अन्य प्रकारका विपत्तिहरूको अवस्थामा नै किन नहोस्। किनभने जब उसले आफूमाथि भएका अल्लाहका अनगिन्ती वरदानहरू र आफूलाई आइपरेको दुःखबीच तुलना गर्छ, तब त्यो दुःखको ती वरदानहरूसँग कुनै तुलना नै हुँदैन।

बरु, जब अल्लाहले कुनै भक्तलाई दुःख, पीडा र विपत्तिद्वारा परीक्षा लिनुहुन्छ र उसले धैर्य, सन्तुष्टि र अल्लाहको इच्छामा आत्मसमर्पण गर्छ भने, त्यो कठिनाइ सहज हुन्छ र त्यसको बोझ हल्का हुन जान्छ। साथै, भक्तले त्यस कठिनाइबाट पाउने प्रतिफलको आशा र धैर्य एवं सन्तुष्टिद्वारा अल्लाहको उपासना गर्नाले तीतो अनुभव पनि मीठो बन्न पुग्छ, जसले गर्दा प्रतिफलको मिठासले धैर्यको तीतोपन बिर्सन बाध्य पार्छ।

आफूभन्दा तलकाहरूलाई हेर्नु, यस सन्दर्भमा सबैभन्दा लाभदायक कुराहरू मध्ये नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले सही हदीसमा निर्देशन दिनुभएको कुरालाई अपनाउनु हो, उहाँले भन्नुभएको छः

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

"आफूभन्दा तलकाहरूलाई हेर र आफूभन्दा माथि रहेकाहरूलाई नहेर, किनकि यसो गर्नु नै तिमीहरूमाथि भएको अल्लाहको आशीर्वादको कदर गर्नु र अनुग्रहलाई तुच्छ नठान्नुको लागि बढी उपयुक्त छ ।" (मुस्लिम) यदि कुनै सेवकले यो महान विचारलाई आफ्नो आँखा

अगाडि राख्छ भने उसले आफ्नो अवस्था जस्तोसुकै गम्भीर भए पनि स्वास्थ्य र जीविका जस्ता मामिलाहरूमा आफूलाई धेरै मानिसहरूभन्दा माथि देख्नेछ। फलस्वरूप उसको चिन्ता, पिर र दुःख हटेर जान्छ र उसको आनन्द बढ्नेछ, किनभने अल्लाहको आशीर्वादमा उसले आफूभन्दा कम भाग्यशालीलाई उछिनेको छ।

कुनै भक्तले अल्लाहका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष, धार्मिक र सांसारिक वरदानहरूमा जति धेरै चिन्तन गर्छ, त्यति नै बढी उसले अल्लाहले उसलाई राम्रो दिनुभएको छ र धेरै खराबीहरूबाट बचाउनुभएको छ भनेर पाउँछ। निस्सन्देह, यसले चिन्ता र दुःखलाई हटाउँछ अनि आनन्द र खुशी ल्याउँछ।

अध्याय: चिन्ताका कारणहरू हटाउने र आनन्दका कारणहरू प्राप्त गर्ने प्रयास

आनन्द र खुशी प्राप्त गर्ने तथा चिन्ता र उदासी हटाउने कारणहरूमध्ये चिन्ताको कारणहरू हटाउने र आनन्दको कारणहरू प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नु पनि हो। यो विगतका दुर्भाग्यहरूलाई बिर्सेर प्राप्त गर्न सकिन्छ जसलाई फर्काउन असम्भव छ र तिनीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नु व्यर्थ हो बरू यो मूर्खता र पागलपन हो। त्यसैले, व्यक्तिले आफ्नो मनलाई त्यसबारे सोच्नबाट रोक्न संघर्ष गर्नुपर्छ। त्यसैगरी, उसले भविष्यको चिन्ता; जस्तै गरिबी, डर वा आफ्नो जीवनमा कल्पना गर्ने अन्य दुर्भाग्यहरू विरुद्ध आफ्नो हृदयसँग संघर्ष गर्नुपर्छ। भविष्यका मामिलाहरू अज्ञात छन् र भविष्यमा हुने राम्रो र नराम्रो, आशा र पीडाहरू ती सर्वशक्तिमान र तत्वदर्शी (अल्लाह) को हातमा छन्, सेवकहरूको हातमा भलाइ प्राप्त

गर्न र हानि हटाउनमा प्रयास गर्नु बाहेक केही पनि छैन भनेर बुझ्नु पर्छ। जब उसले आफ्नो भविष्यको चिन्ता र सोचलाई हटाउँछ र त्यसलाई सुधार्न आफ्नो पालनकर्तामाथि भरोसा गर्छ र यस विषयमा उहाँप्रति ढुक्क हुन्छ भने, उसको हृदयले शान्ति पाउँछ, उसका अवस्थाहरू सुध्रिन्छन् र उसको चिन्ता र व्याकुलता समाप्त हुन्छ।

दुआ गर्नु, भविष्यका मामिलाहरूका लागि सबैभन्दा लाभदायक कुराहरूमध्ये त्यो दुआ गर्नु हो जुन नबी (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) ले गर्नुहुन्थ्यो:

«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»

"अल्लाहुम्मा अस्लिह् ली दीनीअल्-लज़ी हुवा इस्मतो अम्री, वा अस्लिह् ली दुन्यायल्-लती फीहा मआशी, वा अस्लिह् ली आखिरतीअल्-लती इलैहा मआदी, वज्अलिल्-हयाता ज़ियादतन ली फी कुल्लि खैर, वल्-मौता राहतन ली मिन् कुल्लि शर।"

अर्थ : (हे अल्लाह, मेरो धर्मलाई सही बनाउनुहोस् जुन मेरो मामिलाको रक्षा हो, मेरो सांसारिक जीवनलाई सही बनाउनुहोस् जसमा मेरो जीविकोपार्जन छ र मेरो परलोकलाई सही बनाउनुहोस् जहाँ मैले फर्कनुछ। जीवनलाई मेरो लागि हरेक भलाइमा वृद्धि बनाउनुहोस् र मृत्युलाई मेरो लागि हरेक खराबीबाट राहत बनाउनुहोस्।) (मुस्लिम)
अर्को दुआ:

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

"अल्लाहुम्म रह्-मतिक अर्जु फला तकिल्नी इला नफ्सी तर्फत अैन् व अस्लिह्-ली शानी कुल्लहु, ला इलाह इल्ला अन्त।"

अर्थ : (हे अल्लाह ! म तपाईंको दयाको आशा गर्दछु, मलाई आँखा झिमिक्क हुनु बराबर पनि बेवास्ता नगर्नुहोस् । मेरा सबै मामिलाहरू सफल पार्नुहोस् । तपाईं बाहेक अरू कोही ईश्वर छैन ।) यसलाई अबू दाऊदले सही सनदका साथ वर्णन गर्नुभएको छ। जब कुनै सेवकले रोएर आनो मन र मस्तिष्कलाई उपस्थित राखेर धार्मिक र सांसारिक भविष्यको भलाइ समेटेको यो प्रार्थना गर्छ र त्यसको लागि प्रयास पनि गर्छ भने, अल्लाहले उसको प्रार्थना स्वीकार गर्नुहुन्छ, उसको आशालाई पुरा गर्नुहुन्छ र उसको चिन्तालाई आनन्द र खुशीमा परिणत गर्नुहुन्छ।

अध्याय: सबैभन्दा खराब सम्भावित मूल्याङ्कन गर्ने

जब कुनै व्यक्तिलाई विपत्ति आइपर्छ, तब चिन्ता र व्याकुलता हटाउने सबैभन्दा लाभदायक तरिका भनेको त्यसको सबैभन्दा खराब सम्भावित मूल्याङ्कन गर्ने र त्यसको लागि आफूलाई तयार पारेर यसलाई कम गर्नु हो। यदि उसले त्यसो गर्छ भने, उसले सकेसम्म कम गर्न सकिने कुराहरू कम गर्न प्रयास गर्नुपर्छ। यो लाभदायक प्रयासको साथ, उसको चिन्ता र दुःख हराउनेछ र उसको प्रयास लाभहरू प्राप्त गर्न तथा हानिहरू हटाउनमा केन्द्रित हुनेछ।

जब कुनै व्यक्तिमाथि डर, रोग, गरिबी र आफूले मन पराउने विभिन्न प्रिय वस्तुहरू गुमाउने जस्ता परिस्थितिहरू आइपर्छन्, तब उसले

त्यसलाई शान्ति र सन्तुष्टिका साथ स्वीकार गर्नुपर्छ र आफ्नो मनलाई त्यसका लागि, बरु त्यो भन्दा बढी कठिन परिस्थितिका लागि तयार पार्नुपर्छ। किनकि कठिनाइहरू सहनका लागि मनलाई तयार पारियो भने ती कठिनाइहरूलाई सहज बनाउँछ र तिनको कठोरतालाई हटाउछ, विशेष गरी जब उसले आफ्नो क्षमता अनुसार ती कठिनाइहरूलाई हटाउने प्रयासमा आफूलाई व्यस्त राख्छ। यसो गर्दा उसको हकमा आत्मविश्वास र लाभदायक प्रयास दुवै एक साथ हुन्छन्, जसले उसलाई विपत्तिहरूको चिन्ताबाट टाढा राख्छ र उसले कठिनाइहरूको सामना गर्ने आफ्नो शक्तिलाई नवीकरण गर्न निरन्तर प्रयत्न गर्छ र यस कार्यमा अल्लाहमाथि भरोसाका साथ उहाँमाथि पूर्ण विश्वास गर्छ। निस्सन्देह, यी कुराहरूले आनन्द र मनको शान्ति ल्याउन ठूलो फाइदा पुऱ्याउँछन्, साथै सेवकले तत्काल र भविष्यको इनामको आशा पनि राख्छ। यो देखिएको र अनुभव गरिएको कुरा हो र जसले यसलाई अनुभव गरेका छन्, उनीहरूका यस्ता घटनाहरू धेरै छन्।

अध्याय: हृदयको शक्ति र यसको अशान्ति तथा विचलनको अभाव

र

मुटु रोग र शारीरिक रोगहरूको लागि पनि सबैभन्दा ठूलो उपचार : हृदयको शक्ति र खराब विचारहरूले ल्याउने भ्रम तथा कल्पनाहरूबाट विचलित र प्रभावित नहुनु । रिस र भ्रम पीडादायी कारणहरू मध्ये एक हुन्, दुर्भाग्यको अपेक्षा र प्रियजनहरूको मृत्युले उसलाई चिन्ता, दुःख,

हृदय, शारीरिक रोगहरू र स्नायु पतनमा डोर्याउँछ, जसको नराम्रो प्रभाव मानिसहरूले धेरै हानिकारक परिणामहरू देखेका छन्।

अल्लाहमाथि भरोसा, जब हृदयले अल्लाहमा भर पर्छ, उहाँमा भरोसा गर्छ र भ्रम वा खराब कल्पनाहरूको शिकार हुँदैन अनि अल्लाहमा भरोसा राख्छ र उहाँको अनुग्रहको आशा गर्छ, तब चिन्ता र दुःखहरू टाढा हुन्छन्, धेरै शारीरिक र भावनात्मक रोगहरू हराउँछन् र हृदयले शक्ति, आनन्द र खुशी अनुभव गर्दछ जसलाई व्यक्त गर्न सकिँदैन। कति अस्पतालहरू भ्रम र भ्रष्ट कल्पनाले पीडित बिरामीहरूले भरिएका छन्! यी कुराहरूले धेरै बलिया मानिसहरूको हृदयलाई कति असर पारेको छ, कमजोरहरूको त कुरै नगरौं! यसले कति मूर्खता र पागलपनतिर डोऱ्याएका छन्! साँच्चै स्वस्थ व्यक्ति त्यो हो जसलाई अल्लाहले निको पार्नुभएको छ, हृदयलाई बलियो बनाउने र यसको चिन्ता हटाउने लाभदायक माध्यमहरू प्राप्त गर्न आफ्नै इच्छाहरू विरुद्ध संघर्ष गर्न सक्षम बनाउनुभएको छ। अल्लाह तआला भन्नुहुन्छ:

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

"जसले अल्लाहमाथि भरोसा गर्दछ, उहाँ उसको निम्ति पर्याप्त हुनुहुन्छ ।" [अत्-तलाकः ३] उसको धर्म र सांसारिक जीवनसँग सम्बन्धित सबै कुराहरूमा उहाँ पर्याप्त हुनुहुन्छ।

अल्लाहमा भरोसा राख्ने व्यक्ति बलियो हृदयको हुन्छ, भ्रमबाट प्रभावित हुँदैन र घटनाहरूबाट विचलित हुँदैन, किनकि उसलाई थाहा छ, यो केवल आत्माको कमजोरीले गर्दा हो जसको कुनै आधार छैन। उसलाई यो पनि थाहा छ, जो उहाँमाथि भरोसा गर्छ, उसको लागि

अल्लाह नै पर्याप्त हुनुहुन्छ, त्यसैले ऊ अल्लाहमाथि विश्वास गर्छ र उहाँको वाचामाथि ढुक्क हुन्छ। अनि उसको चिन्ता र बेचैनी हटेर जान्छ र उसको कठिनाइ सहजतामा, उसको दुःख खुशीम र उसको डर शान्तिमा परिणत हुन्छ। हामी सर्वशक्तिमान अल्लाहसँग कल्याणको लागि प्रार्थना गर्छौं, उहाँले हामीलाई हृदयको बल, दृढता र उहाँमाथि पूर्ण भरोसा प्रदान गरून्, यस्ता व्यक्तिहरूका लागि अल्लाहले सबै भलाइ प्रदान गर्ने र हरेक नराम्रो तथा हानिबाट बचाउने जिम्मा लिनुभएको छ।

अध्याय: अरूको गल्ती सहन आफूलाई तालिम दिने

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) को भनाई छ:

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

"कुनै मुमिन पुरुषले मुमिन महिलालाई घृणा गर्नु हुँदैन; यदि उसलाई उनको एउटा गुण मन पर्दैन भने, ऊ अर्को गुणबाट खुसी हुनेछ।" (मुस्लिम)

दुई महत्वपूर्ण फाइदाहरू:

पहिलो फाइदा: श्रीमती, आफन्त, साथी, व्यापारिक साझेदार र जससँग तपाईंको सम्बन्ध छ, उनीहरूसँग व्यवहार गर्ने मार्गदर्शन। तपाईंले उनीहरूमा कुनै कमीकमजोरी वा तपाईंलाई मन नपर्ने कुरा हुनुपर्छ भन्ने तथ्यको लागि आफूलाई तयार गर्नुपर्छ। जब तपाईंले यस्तो पाउनुहुन्छ, तब उनीहरूमा भएका राम्रा गुणहरू तथा त्यस सम्बन्धका विशेष र सामान्य उद्देश्यहरूलाई सम्झेर, सम्बन्धलाई बलियो बनाउने र

प्रेम कायम राख्ने कुरासँग तुलना गर्नुहोस्। यसरी अवगुणहरूलाई बेवास्ता गर्नाले र राम्रा गुणहरूमा ध्यान दिनाले साथ र सम्बन्ध कायम रहन्छ र तपाईंलाई पूर्ण शान्ति प्राप्त हुन्छ।

दोस्रो फाइदा: चिन्ता र पिर हटाउने, शान्तिको संरक्षण गर्ने, अनिवार्य र मुस्तहब कुराहरूलाई निरन्तरता दिने र दुई पक्षहरू बीच सान्त्वना प्राप्त गर्ने हो। जसले पैगम्बर (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) को उक्त हदीसबाट मार्गदर्शन प्राप्त गर्दैन; बरु यसको विपरीत अवगुणहरूलाई मात्र हेर्छ र सद्गुणहरूलाई बेवास्ता गर्छ, ऊ अवश्य नै चिन्तित हुन्छ, उसको र ऊसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूबीचको प्रेममा खटपट र तनाव उत्पन्न हुन्छ र उनीहरू प्रत्येकले पालना गर्न बाध्य भएका धेरै अधिकारहरू उल्लङ्घन हुन पुग्छन् ।

उच्च सङ्कल्प भएका धेरै मानिसहरूले विपत्ति र कष्टहरू आइपर्दा आफूलाई धैर्य र सन्तोषका लागि तयार पार्छन् । तर तिनीहरू सानातिना र सामान्य कुराहरूमा चिन्तित हुन्छन् र विचलित हुन्छन्। यसको कारण के हो भने तिनीहरूले महत्त्वपूर्ण कुराहरू सम्हाल्न आफैलाई तालिम दिएका हुन्छन्, तर साना कुराहरू सम्हाल्न छोडेका हुन्छन्, त्यसैले यसले तिनीहरूलाई हानि पुऱ्यायो र तिनीहरूको आरामलाई असर गऱ्यो। तर विवेकशील व्यक्तिले आफूलाई साना र ठूला कुराहरूको लागि तयार पार्छ र ती कुराहरूमा अल्लाहसँग मद्दत माग्छ र उहाँले उसलाई एक क्षणको लागि पनि बेवास्ता नगरुन भनी प्रार्थना गर्दछ। त्यसपछि सानो कुरा उसको लागि सजिलो हुन्छ, जसरी ठूलो कुरा

उसको लागि सजिलो हुन्छ। उसको आत्मा सन्तुष्ट र हृदय शान्त भई आराममा रहन्छ।

अध्याय: चिन्तामा नपर्नु

बुद्धिमान व्यक्तिलाई थाहा छ, उसको सही जीवन खुशी र शान्तिको जीवन हो र यो धेरै छोटो छ, त्यसैले चिन्ता र दुःख-कष्टमा डुबेर यसलाई अझ छोटो बनाउनु हुँदैन, किनकि यसो गर्नु सही जीवनको विपरीत हो। त्यसैले ऊ आफ्नो जीवनलाई अत्यन्त मूल्यवान ठान्छ र यसको धेरैजसो भागलाई चिन्ता र दुःख-कष्टको शिकार हुन दिँदैन। धर्मी र दुष्ट बीच यसमा कुनै भिन्नता छैन, तर आस्थावान (विश्वासी) व्यक्तिको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा हुन्छ र तत्काल र भविष्यको लाभ पनि हुन्छ।

आपत्ति र अल्लाहका आशिर्वाद बीच तुलना गर्ने जब कुनै व्यक्तिलाई कष्ट आइपर्छ वा त्यसको डर हुन्छ, तब उसले आफूलाई प्राप्त भएका अन्य धार्मिक वा सांसारिक वरदानहरूसँग त्यस कष्टको तुलना गर्नुपर्छ। तुलना गर्दा, उसले कति आशीर्वाद पाएको छ र कति कम नराम्रो भोगेको छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ।

त्यसैगरी उसले आफूमाथि आउन सक्ने हानिको डर र त्यसबाट बच्ने धेरै सम्भावनाहरूका बीचमा तुलना गर्छ र कमजोर सम्भावनालाई बलिया र धेरै सम्भावनाहरूमाथि हावी हुन दिँदैन। यसो गर्नाले उसको चिन्ता र भय हटेर जान्छ। उसले आफूमाथि आइपर्न सक्ने सबैभन्दा ठूलो सम्भावित विपत्तिको अड्कल गर्छ, यदि त्यो आइपरेमा त्यसको लागि आफूलाई तयार राख्छ र जुन विपत्ति आएको छैन त्यसलाई रोक्ने अनि जुन आइसकेको छ त्यसलाई हटाउने वा कम गर्ने प्रयास गर्छ।

मानिसहरूको कष्ट तिनीहरूमाथि नै छ, जबसम्म तपाईं त्यसमा व्यस्त हुनुहुन्न, तपाईंको लागि यो जान्नु एकदमै उपयोगी छ, मानिसहरूले तपाईंलाई दिने दुःखले, विशेष गरी उनीहरूका नराम्रा कुराहरूले तपाईंलाई होइन बरु उनीहरूलाई नै हानि पुर्‍याउँछ। तर यदि तपाईंले ती कुराहरूमा ध्यान दिएर आफ्नो भावनालाई त्यसको नियन्त्रणमा जान दिनुभयो भने, तब त्यसले उनीहरूलाई जस्तै तपाईंलाई पनि हानि पुर्‍याउँछ। यदि तपाईंले त्यसलाई कुनै महत्त्व दिनुभएन भने, यसले तपाईंलाई कुनै पनि हानि पुर्‍याउने छैन।

असल विचारहरूले आफ्नो जीवनलाई सुखमय बनाउनुहोस्, जान्नुहोस्, तपाईंको जीवन तपाईंको विचारहरूमा निर्भर छ। यदि तपाईंको विचार धर्म वा सांसारिक मामिलामा तपाईंलाई फाइदा पुर्‍याउने कुराहरूको बारेमा छ भने, तपाईंको जीवन राम्रो र खुशी हुनेछ। अन्यथा, यसको विपरीत सत्य हो।

पुण्य अल्लाहका लागि हुनुपर्छ, सृष्टिका लागि होइन, चिन्ता हटाउन सबैभन्दा लाभदायक कुराहरू मध्ये एक भनेको आफूलाई अल्लाह बाहेक अरू कसैबाट कृतज्ञताको आशा नगर्न अभ्यस्त गराउनु हो। त्यसैले यदि तपाईंले कसैको भलाइ गर्नुहुन्छ जसको तपाईंमाथि अधिकार छ वा छैन भने, जान्नुहोस् यो तपाईं र अल्लाह बीचको लेनदेन हो, त्यसैले तपाईंले सहयोग गर्नुभएको व्यक्तिबाट धन्यवादको आशा नगर्नुहोस्, जसरी महान अल्लाहले आफ्ना विशेष बन्दाहरूको हकमा भन्नुभएको छ:

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

"हामी तिमीहरूलाई केवल अल्लाहको खातिर खुवाउँछौं। हामी तिमीहरूबाट कुनै प्रतिफल वा कृतज्ञता चाहँदैनौं।" (९) [अल् इन्सानः ९]

यो कुरा परिवार र सन्तानसँग गर्ने व्यवहार र उनीहरूसँग तपाईंको बलियो सम्बन्धबाट पुष्टि हुन्छ। जब तपाईं उनीहरूबाट दुष्टता हटाउन आफूलाई अभ्यस्त बनाउनुहुन्छ, तब तपाईंले शान्ति दिनुहुन्छ र आफैँ पनि शान्ति पाउनुहुन्छ । शान्ति प्राप्त गर्ने एउटा कारण भनेको तपाईंले चिन्ता गर्ने ढोंग नगरी मनोवैज्ञानिक चाहना अनुसार सद्गुणहरू ग्रहण गर्नु र त्यसमा काम गर्नु हो । तपाईंले बाङ्गो बाटो अपनाएको हुनाले तपाईं सद्गुण प्राप्त गर्नबाट निराश भएर फर्कनुहुन्छ। बुद्धि के हो भने धमिलो कुराहरूबाट शुद्ध र मीठो कुराहरू लिनु हो र यसरी सुखको शुद्धता बढ्छ र धमिलोपन गायब हुन्छ।

हानिकारक भन्दा फाइदाजनक कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नु, लाभदायक कुराहरूलाई आफ्नो लक्ष्य बनाऊ र तिनलाई हासिल गर्ने प्रयत्न गर र हानिकारक कुराहरूबाट विमुख होऊ; यसो गर्नाले तिमी दुःख र शोक निम्त्याउने कारणहरूबाट टाढा रहनेछौ। महत्त्वपूर्ण कार्यहरू सम्पन्न गर्नका लागि आराम र मनको एकाग्रताबाट सहायता प्राप्त गर।

कर्महरूको टुंगो वर्तमानमा गर्नु, लाभदायक कुराहरूमध्ये एक यो हो कि, कार्यहरूलाई तत्कालै सम्पन्न गर्नु र भविष्यका लागि आफूलाई तयार राख्नु। किनभने यदि कामहरूलाई समयमै टुङ्ग्याइएन भने, तपाईंका पहिलेका बाँकी कामहरूमा पछिका कामहरू पनि थपिँदै

जान्छन्, जसले गर्दा त्यसको बोझ झन्-झन् भारी हुँदै जान्छ। तर, यदि हरेक कामलाई त्यसकै समयमा सम्पन्न गरियो भने, तपाईंले भविष्यका कार्यहरूलाई पूर्ण वैचारिक शक्ति र कार्यशक्तिका साथ सम्पन्न गर्न सक्नुहुन्छ।

परामर्शद्वारा कामलाई प्राथमिकता दिनु, उपयोगी कार्यहरू मध्येबाट प्राथमिकताका आधारमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कार्यहरू छनोट गर्नुपर्छ। त्यस्ता कार्यहरू छनोट गर्नुहोस् जसमा तपाईंको रुचि र तीव्र इच्छा छ, किनभने यसको विपरीतले मनमा उदासिनता, दिक्दारी र तनाव उत्पन्न गर्दछ। यसका लागि सही सोच र परामर्शको सहायतता लिनुहोस्, किनकि परामर्श गर्ने व्यक्ति कहिल्यै पछुताउँदैन। तपाईंले गर्न चाहेको कामको बारेमा सूक्ष्म अध्ययन गर्नुहोस्। जब त्यसबाट हुने लाभ सुनिश्चित हुन्छ र तपाईंले दृढ संकल्प गर्नुहुन्छ, तब अल्लाहमाथि भरोसा गर्नुहोस्। निस्सन्देह, अल्लाह भरोसा गर्नेहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ।

सम्पूर्ण प्रशंसाहरू अल्लाहकै लागि हुन्, जो सम्पूर्ण जगतका पालनकर्ता हुनुहुन्छ ।

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम), उहाँका परिवार र साथीहरूमाथि दया र शान्ति रहोस् ।

विषयसूची

सुखमय जीवनका लागि उपयोगी साधनहरू 2
सुखमय जीवनका लागि उपयोगी साधनहरू 2
लेखः 2
शैख अब्दुर्रहमान बिन नासिर अस-सअदी (रहिमहुल्लाह) 2
प्रस्तावना 2
अध्याय: ईमान र असल कर्म 3
अध्याय: कुनै काम वा लाभदायक ज्ञानमा संलग्न हुनु 9
अध्याय: अल्लाहको अत्यधिक जिक्र (स्तुति) गर्नु 12
अध्याय: चिन्ताका कारणहरू हटाउने र आनन्दका कारणहरू प्राप्त गर्ने प्रयास 14
अध्याय: सबैभन्दा खराब सम्भावित मूल्याङ्कन गर्ने 16
अध्याय: हृदयको शक्ति र यसको अशान्ति तथा विचलनको अभाव 17
र 17
अध्याय: अरूको गल्ती सहन आफूलाई तालिम दिने 19
अध्याय: चिन्तामा नपर्नु 21

ne21v2.1 - 03/09/2026