

30.00

Nov. 2011

मारयाम

नई फैमिली-लाइफ़
औरत और इबादत

इमाम
मोहम्मद बाकिर
चाईल्ड-प्रूफ़ घर

दिमागी उलझनों का इलाज

बच्चों की परवरिश
में 10 खास बातें

जानवर काटने का
सही तरीका

सुकून की तलाश

Reading & Writing

रुहानी बीमारियां



मरयम

का एक साल पूरा होने के मौके पर हम अपने
सब्सक्राइबर्स के लिए लेकर आ रहे हैं

खुशियों की सौगात

और शुरू कर रहे हैं

एक स्कीम जिसमें हर महीने 5 खुशानसीबों को मिलेंगे खूबसूरत
ज्वेलरी सैट, घर के इस्तेमाल के सामान और भी बहुत कुछ...

बस पढ़ती रहिए मरयम मैगज़ीन और इंतज़ार कीजिए अपनी बारी का।

इस महीने जिन 5 खुशानसीबों को
मरयम की तरफ से खूबसूरत तोहफे दिये जा रहे हैं
उनके नाम यह हैं:

Mr. Asad Raza, Lucknow
Subscription ID: 105

Mr. Shamshad Hasan, Patna
Subscription ID: 158

Mr. M. Aqeel, Barabanki
Subscription ID: 402

Mr. Hasan Raza Haidry, Ghazipur
Subscription ID: 58

Mr. M. Parvez, Mumbai
Subscription ID: 443



مِيلَادُ
عِيدِ



EID Mubarak

November
2011

Editor

M. Hasan Naqvi

Editorial Board

M. Fayyaz Baqir
Akhtar Abbas Jaun
Qamar Mehdi
Ali Zafar Zaidi

Managing Editor

Abbas Asghar Shabrez

Executive Editor

Fasahat Husain

Assist. Exec. Editor

M. Aqeel Zaidi

Contributors

Imtiyaz Abbas Rizwan
Azmi Rizvi
Batool Azra Fatima
M. Mohsin Zaidi
Tauseef Qambar

Graphic Designer

 Siraj Abidi
9839099435

Typist

S. Sufyan Ahmad

Monthly Magazine

मरयाम

इस महीने आप पढ़ेंगी...

नई फैमिली लाईफ	6
औरत और इबादत	8
हाजियों के नाम	
आयतुल्लाह खामेनई का पैगाम	10
दिमागी उलझनों का इलाज	11
क्या अल्लाह है?	14
कुछ मीठा हो जाए (डिब्बा)	15
रुहानी बीमारियां	16
जानवर काटने का सही तरीका	18
मियां-बीवी	19
बच्चों की परवरिश में 10 खास बातें	22
गैबते कुबरा	24
इमाम मोहम्मद बाकिर ^अ	26
बेदीनी की बुनियादें (तफसीर)	27
सुकून की तलाश	29
पर्सनालिटी डेवलेप्मेंट	30
दिमागी ताकत को बाकी रखिए	33
लिखना-पढ़ना	34
औरत	36
क्या आपका घर चार्ज्ड-पूफ है?	39
हलाल रोजी	40

खुदा के नाम से जो बड़ा मेहरबान है...

ईदुल अज़हा की आप सबको मुबारकबाद!
ईदुल फ़ित्र के बाद यह ईद इस्लामी ईदों में से एक बड़ी ईद है जिसे सारी दुनिया में बिना किसी फ़र्क के सारे मुसलमान मनाते हैं।

आज खुदा को रिफ़ार्मिस्ट समझने वाले कुछ लोग कहते हैं कि सारी दुनिया में जानवरों के इस ख़ून-ख़राबे का क्या फ़ाएदा है? बे-वजह इतना गोश्त और पैसा बर्बाद हो जाता है।

अगर कोई इस कुर्बानी का फ़लसफ़ा समझ जाए तो इस तरह के बेबुनियाद सवाल नहीं उठाएगा। हकीकत यह है कि यह ईद, कुर्बानी का एक बहुत बड़ा सिम्बल है। हज़रत इब्राहीम^अ ने अपने बेटे हज़रत इस्माईल^अ को खुदा की राह में छुरी के नीचे नहीं रखा था बल्कि इस्माईल^अ की शक्ल में अपनी मोहब्बत का गला काटना चाहा था क्योंकि हज़रत इब्राहीम^अ अपने बेटे से हद से ज़्यादा मोहब्बत करते थे। खुदा ने हज़रत इब्राहीम^अ का इस्तेहान लेना चाहा जिसमें आप बहतरीन तरीक़े से कामयाब हो गए। नबी ने छुरी के नीचे अपने बेटे को रखा लेकिन जब आंखों से पट्टी हटाई तो देखा कि भेड़ ज़िबह हुई है। खुदा ने कहा कि ऐ इब्राहीम! हम तुम्हारे बेटे की कुर्बानी नहीं चाहते थे बल्कि हम तो बस तुम्हारे दिल में दुनिया की सारी मोहब्बतों का गला कटवाना चाहते थे जो तुमने कर दिखाया।

खुदा को यह अंदाज़ इतना पसंद आया कि उसने क़यामत तक आने वाले सारे मुसलमानों के लिए इस कुर्बानी को एक मुस्तहब अमल क़रार दे दिया। यानी हकीकत में खुदा हमसे भी इन जानवरों की कुर्बानी नहीं चाहता है बल्कि इनको सिम्बल बनाते हुए दुनिया से हमारे लगाव और मोहब्बतों का गला काटना चाहता है।

‘मरयम’ में छपे सभी लेखों पर संपादक की रज़ामंदी हो, यह ज़रूरी नहीं है।

‘मरयम’ में छपे किसी भी लेख पर आपत्ति होने पर उसके खिलाफ़ कारवाई सिर्फ़ लखनऊ कोर्ट में होगी और ‘मरयम’ में छपे लेख और तस्वीरें ‘मरयम’ की प्रॉपर्टी हैं।

इसका कोई भी लेख, लेख का अंश या तस्वीरें छापने से पहले ‘मरयम’ से लिखित इजाज़त लेना ज़रूरी है। ‘मरयम’ में छपे किसी भी कंटेंट के बारे में पूछताछ या किसी भी तरह की कारवाई प्रकाशन तिथि से 3 महीने के अंदर की जा सकती है। उसके बाद किसी भी तरह की पूछताछ और कारवाई पर हम ज़वाब देने के लिए मजबूर नहीं हैं।

संपादक ‘मरयम’ के लिए आने वाले कंटेंट्स में ज़रूरत के हिसाब से तबदीली कर सकता है।

Printer, publisher & Proprietor S. Mohammad Hasan Naqvi printed at Swastika Printwell Pvt. Ltd., 33, Cant. Road, Lucknow and published from 234/22 Thavai Tola, Victoria Street, Chowk, Lucknow 226003 UP-India

Contact No.: +91-522-4009558, 9956620017

09892393414 (Mumbai)

maryammonthly@gmail.com



इंदे वादीर
मुबारक हो

नई फैमिली लाइफ़



■ उज़्मा नकवी

“घर और घराना” में इस बार हम आपके लिए एक अच्छे मियाँ-बीवी की आपसी जिंदगी और उसकी ज़िम्मेदारियों के बारे में बात करेंगे।

मियाँ और बीवी शादी से पहले किसी दूसरी फैमिली में जिंदगी गुज़ार रहे थे या अकेले थे मगर अब शादी के बाद उन्हीं से मिलकर एक नई फैमिली बन गई है जिसमें उनको एक साथ जिंदगी गुज़ारनी है और हर मौक़े पर एक दूसरे के लिए बेहतरीन मददगार साबित होना है।

यह दोनों एक फैमिली के असल मिम्बर हैं लेकिन अगर देखा जाए तो इनके बीच सोच, कल्चर, अख़लाक़, फ़िर्क़, पसंद, ख़्वाहिशत और सबसे ज़्यादा इनके जिस्म की बनावट और सलाहियत में काफ़ी फ़र्क़ होता है और कभी-कभी अगर इस फ़र्क़ को सही तरीक़े से न समझा जाए तो इसकी वजह से बड़ी-बड़ी मुश्किलें पैदा हो जाती हैं।

मगर दूसरी तरफ़ से देखा जाए तो इसी फ़र्क़ के साथ ही यह दोनों एक म्युचुअल और कामयाब जिंदगी गुज़ार सकते हैं। अगर शुरू से ही इनके बीच सही प्रोग्रामिंग के साथ काम और ज़िम्मेदारियाँ बंट जाएं तो जिंदगी हर दिन कामयाबी की तरफ़ बढ़ती जाती है। ज़िम्मेदारियों की तक़सीम को लेकर तीन तरह के लोग देखे जाते हैं:

1- वह जो शुरू में बीवी को कुछ नहीं करने देते और सारी या ज़्यादातर ज़िम्मेदारियाँ अपने ही ऊपर ले लेते हैं। शुरूआत में तो उनको यह सब

करते हुए बड़ा अच्छा लगता है मगर धीरे-धीरे वह इन सबसे थक जाते हैं और उनको अपनी ग़लती का एहसास होने लगता है लेकिन अब देर हो चुकी होती है और बीवी को काम न करने की आदत हो जाती है। ऐसे में जब वह ज़िम्मेदारियों को बीवी की तरफ़ ट्रांसफ़र करना चाहते हैं तो वह सही तरीक़े से नहीं कर पाती या झगड़े पैदा होने लगते हैं।

2- यह वह लोग हैं जो शुरू में खुद कुछ नहीं करते और सारी ज़िम्मेदारी बीवी पर ही डाल देते हैं जिसके नतीजे में चिड़चिड़ाहट और फिर झगड़े पैदा होने लगते हैं।

3- यह वह लोग हैं जो शुरू से ही सही तरीक़े से ज़िम्मेदारियों को बांट लेते हैं।

कुछ लोगों की सबसे बड़ी भूल यह होती है कि शुरू में सही प्रोग्रामिंग नहीं करते और कभी-कभी एक-दूसरे के लिए हद से ज़्यादा कुरबानी देने को तैयार रहते हैं मगर क्योंकि यह चीज़ें हमेशा नहीं हो सकती हैं इसलिए बाद में झगड़े और मुश्किलें शुरू हो जाती हैं।

इसलिए इसका बेहतरीन रास्ता यही है कि जिंदगी की शुरूआत में ही एक-दूसरे की ज़ेहनी और जिस्मानी सलाहियतों को पहचाना जाए और इसके एतेबार से जिंदगी की प्रोग्रामिंग की जाए और इसके साथ एक-दूसरे के काम के एतेबार से

अपनी ज़िम्मेदारियों को बांटा जाए।

ज़िम्मेदारियों के मामले में इस्लाम यह कहता है कि बीवी की सारी ज़रूरतों को पूरा करना शौहर की ज़िम्मेदारी है।

दुनिया की सबसे बेहतरीन फैमिली यानी हज़रत अली^० और जनाबे फ़ातिमा ज़हरा^० की जिंदगी का तरीक़ा यह था कि घर की ज़िम्मेदारियाँ जनाबे फ़ातिमा^० अंजाम देती थीं और बाहर के काम इमाम करते थे।

इस्लाम हम को यह तालीम भी देता है कि अगर बाहर के कामों से मर्द को वक़्त मिलता है तो वह घर में बीवी का हाथ बंटाए जिसके बदले खुदा उसको बहुत बड़ा अज़्र देगा।

ज़िम्मेदारियों को बांटने के अलावा यह बात ज़हन में रहे कि अगर मियाँ-बीवी के साथ कभी कोई इत्तेफ़ाकी हादसा हो जाए और काम का बोझ बढ़ जाए या किसी तरह की कोई मुश्किल हो तो एक-दूसरे की मदद भी उनकी ही ज़िम्मेदारी है।

यहाँ पर यह ख़याल रहे कि शादी से पहले की आपकी जिंदगी में और अब की जिंदगी में फ़र्क़ है। अब तक आप पर ज़िम्मेदारियाँ या तो बिल्कुल नहीं थीं या बहुत कम थीं मगर अब जो जिंदगी शुरू हुई है इसमें हर-हर कदम पर बड़ी-बड़ी ज़िम्मेदारियाँ आपके ऊपर हैं बल्कि पूरे घर की

अच्छी तरह से
पूरा नहीं कर सकती।
इसलिए अपने पहले वाले घर
यानी माएके से रिश्ते को कुछ कम करके
अपने नए घर की तरफ ध्यान ज्यादा देना
चाहिए।

ज़िम्मेदारी आप ही के कंधों पर है और इसके अलावा शौहर, सास, ससुर, नंद, भावज से लेकर पड़ोसियों और रिश्तेदारों के ताल्लुक़ात को भी आपको ही हैंडल करना है।

अगर इन चीज़ों को महसूस करें तो ज़िम्मेदारी लगती हैं वरना कुछ लड़कियाँ शादी के बाद की ज़िंदगी को आज़ादी की ज़िंदगी समझती हैं, यानी माँ-बाप की सारी पाबन्दियों से आज़ादी, घर की हर तरह की ज़िम्मेदारी से आज़ादी क्योंकि अब वह सेल्फ़-डिपेंडेंट हैं, लेकिन यह बहुत बड़ी ग़लत फ़हमी है क्योंकि सेल्फ़-डिपेंडेंट होना आज़ादी नहीं है बल्कि ज़िम्मेदारी का एहसास करके उसको अच्छी तरह निवाहने का नाम आज़ादी है।

अभी तक आप किसी घर की बेटी थीं मगर अब आपको दूसरे घर में एक औरत की हैसियत से ज़िंदगी गुज़ारना है।

कभी-कभी कुछ लड़कियाँ सुसराल आने के बाद भी सुसराल को अपना घर नहीं समझ पातीं बल्कि वह माएके को ही अपना असली घर समझती हैं। इसलिए सुसराल का माहौल उन्हें अजनबी सा लगता है और जब तक यह अजनबियत का एहसास बाकी रहेगा यानी अपनाईयत पैदा नहीं होगी उस वक़्त तक वह घर की ज़िम्मेदारियों को

यह सही है कि एकदम से इतनी सारी ज़िम्मेदारियों का पूरा करना एक मुश्किल काम है मगर यह भी सही नहीं है कि आप अपने माँ-बाप से यह उम्मीद करें कि वह आपकी ज़िम्मेदारियों को पूरा करें, हाँ! यह हो सकता है कि जहाँ आपको मुश्किल पेश आए वहाँ उनसे मशवरा ले लें मगर वह भी जितना कम हो उतना बेहतर है। वैसे इसके तीन रास्ते हैं:

- 1- माँ-बाप के तजुबों से फ़ायदा उठाएं।
- 2- इस बारे में अच्छी किताबों की स्टडी करें।
- 3- करीबी और भरोसेमंद लोगों से मशवरा करें।

लड़का (शौहर) भी इसी तरह शादी के बाद एक मर्द हो गया है और अब उसकी अपनी ज़िम्मेदारी बढ़ गई है। इसलिए वह भी अपने घर की तरफ़ ध्यान दे और ज़िम्मेदारियों को संभालने की पूरी कोशिश करे। और वह भी इसी एतेबार से माँ-बाप और बीवी के रिश्ते के बैलेंस को बाकी रखने की कोशिश करे।

आख़िर में हम सबसे अहम बात कहेंगे कि दोनों में सब्र, बर्दाश्त का माद़दा और एक-दूसरे को माफ़ कर देने का ज़ुच्चा होना चाहिए, यानी अगर कभी कोई ऐसा इत्तेफ़ाक़ आता है कि कोई ग़लत बात सामने आए या किसी से कोई ग़लती हो जाए तो एक-दूसरे की ग़लती को दिल की

2 तरीक़े

ज़िंदगी जीने के दो तरीक़े हैं:

1- जो पसंद है उसे हासिल करना सीख लो।

या फिर

2- जो हासिल है उसे पसंद करना सीख लो।

(आले हाशिम रिज़वी, लखनऊ)

गहराईयों से माफ़ करके बात वहीं ख़त्म कर दी जाए तो यह बेहतरीन रास्ता होगा, वरना अगर बात को बढ़ाया जाए तो एक छोटी सी बात भी बड़े से बड़ा भयानक रूप ले सकती है। और ऐसी किसी भी मुसीबत से बचने का एक ही रास्ता है और वह है माफ़ कर देने का।

इसी तरह आपके शौहर के अलावा भी अगर आपके साथ ऐसा कोई इत्तेफ़ाक़ पेश आ जाता है कि जहाँ झगड़े पैदा होने लगें तो वहाँ भी आपको अपने ज़ुच्चात पर कंट्रोल करते हुए बड़ी समझदारी के साथ इस मामले को ऐसे हल करना होगा कि आप किसी भी अनहोनी से बची रहें। इस बारे में सास-बहू, नंद-भावज देवरानी-जेठानी, जैसे रिश्तों और उन पुराने व जाहिलाना तरीक़ों से भी बाहर निकलना होगा जिसमें हर-हर कदम पर ऐब निकालना और टोकने जैसी चीज़ें जन्म लेती हैं जिन से झगड़ों के अलावा और कुछ नहीं होता और अगर दूसरे इस रास्ते पर अमल करें तो उसको ऐसे फ़ेस करें कि हर तरह के इख़्तेलाफ़ से खुद को और अपने घर को महफूज़ रखें।

आज हमारी सबसे बड़ी ज़िम्मेदारी यह है कि इस तरीक़े में तबदीली पैदा करके इसको यहीं ख़त्म कर दें और आने वाली नस्ल तक इसको ट्रांसफ़र न होने दें ताकि पूरे समाज में सुधार पैदा हो सके। ●

इबादत नाम है खुदा की मर्जी के आगे सर झुका देने का। इबादत अगर एक उसूल और तरीके के साथ किसी मखलूक पर वाजिब की गई है तो वह इंसान है। इंसानियत में आने वाले इंसान दो तरह के हैं: मर्द और औरत, जिनमें खुदा ने कुछ फर्क रखा है मगर जहाँ तक वाजिब इबादतों का ताल्लुक है उसमें मर्द व औरत के लिए कोई फर्क नहीं है। जैसे नमाज़ जितनी मर्द पर वाजिब है उतनी ही औरत पर, रोज़े जितने मर्द पर वाजिब हैं उतने ही औरत पर, हज जिस तरह मर्द के लिए है उसी तरह औरत के लिए है, खुम्स-ज़कात वगैरा की तमाम शर्तें दोनों के लिए बराबर हैं। फिर भी कुछ चीज़ें ऐसी हैं जिनको एक औरत जब करती है तो खुदा उसे इबादत का सवाब देता है। ज़ाहिर है कि दुनियावी एतेबार से अगर कुछ ज़िम्मेदारियाँ मर्द की हैं जैसे घरेलू खर्च चलाना तो औरत के लिए घरेलू कामों की ज़िम्मेदारी रखी गयी है जिससे मर्द को अलग रखा गया है। खाने का बंदोबस्त मर्द के ज़िम्मे है तो उस सामान को बना कर, पका कर, सजा-संवार कर खाने के लायक बनाना औरत का

ज़िम्मा है। अगर मर्द के लिए खाने का इंतज़ाम करने के लिए घर से बाहर लगने वाला वक्त इबादत में गिना जाएगा तो इधर औरत का घर के कामों में ज़हमत व परेशानी उठाना अल्लाह के नज़दीक जिहाद के बराबर है। इसी तरह घर की सफ़ाई का काम जो एक औरत की अख़लाकी ज़िम्मेदारी है, अल्लाह के नज़दीक बेहतरीन इबादत है। जनाबे फ़ातिमा ज़हरा^{रा} फ़रमाती हैं, “जब कोई औरत कपड़े धोती है तो उसके बदले खुदावन्दे आलम उसके गुनाह माफ़ कर देता है।” औरत चाहे बेटी की हैसियत से अमल करे या बीवी की हैसियत से, या बहन की हैसियत से या फिर माँ की हैसियत से (जहाँ पर उसका मुक़ाम कुछ बढ़ जाता है), हर लिहाज़ से उसकी ज़हमतें इबादत हैं। अल्लाह के नज़दीक उसकी शर्मा-हया



औरत और इबादत

■ डा. हिना बानो तबातबाई
शिया पी. जी. कालेज
लखनऊ

ईमान है और मेहनत व मशक्कत जिहाद। माँ-बाप की ख़िदमत और उनका हुक्म मानने से खुदा खुश होता है, और इसका सवाब हज व उमरा के बराबर है। शौहर के साथ सब्र करने से अल्लाह बहुत बड़ा अज़्र देता है।

बच्चों की तरबियत व परवरिश में उठाई जाने वाली ज़हमतें जहन्नुम की आग को ठंडा कर देती हैं और यह मुस्तहब नमाज़ व रोज़ों से भी अफ़ज़ल हैं। यह वह इबादतें हैं जो बहुत जल्दी कुबूल हो जाती हैं। इसी तरह शौहर के लिए सजना-संवरना, खुशबू का लगाना भी बेहतरीन इबादत है। हदीस में है, “अल्लाह हुस्न को पसंद करता है।” अपनी आराईश करना, साफ़ लिबास पहनना, गुस्ल करना, बालों में कंधा करना यहाँ तक कि आईना देखना भी इबादत है, मगर सिर्फ़ मेहरम के लिए।

मेहमान नवाज़ी जो एक बड़ी इबादत है इसमें भी औरतों का हक़ ज़्यादा रहता है। अगर औरत दिलचस्पी ले तो मेहमान की खातिर ज़्यादा बेहतर अंदाज़ से हो सकती है। कभी-कभी घर ही के सामान से कुछ चीज़ें तैयार कर दी जाती हैं और मेहमान के सामने कई तरह की चीज़ें पेश हो जाती हैं जिसमें मेहनत तो औरत की होती है मगर पैसे का खर्च कम होता है।

इसी तरह बच्चों के साथ प्यार-मुहब्बत से पेश आना जैसे बोसे लेना, उन्हें गोद में उठाना वगैरा...इससे अल्लाह का गुज़ब ख़त्म होता है और उसकी रहमत नाज़िल होती है।

हलाल रास्ते से रोज़ी-रोटी में इज़ाफ़े के लिए औरत

की हिस्सेदारी पर भी इस्लाम कोई पाबंदी नहीं लगाता। इस शर्त के साथ कि उसकी ज़ाती ज़िम्मेदारियां न छूटें। खुद जनावे फ़ातिमा ज़हरा[॥] ख़ाली वक़्त में अपने हाथ से सूत कातती थीं और चमड़े के बिस्तर सीती थीं जिससे कुछ पैसा मिल जाता था। इसके अलावा आप मदीनों की औरतों को बिना उजरत के कुरआन व हदीस का दर्स भी देती थीं।

जिस तरह मदीनों के लिए गुलामों व खादिमों के साथ रहम दिली से पेश आना इबादत है, उसी तरह इस बात का नमूना भी जनावे फ़ातिमा ज़हरा[॥] के किरदार में मिल जाता है कि औरतें अपनी खादिमाओं व कनीज़ों के साथ कैसा बर्ताव करें। जनावे फ़ातिमा[॥] का तरीका यह था कि अगर एक दिन आप अपनी खादिमा से काम करवाती थीं तो एक दिन खुद घर का सारा काम करती थीं। जो खुद खाती थीं वही अपनी खादिमा को भी खिलाती थीं। उसकी बीमारी में उसके साथ बड़ा प्यार और महरबानी भरा सुलूक करती थीं।

इसी तरह इल्म का हासिल करना भी औरत और मर्द दोनों के लिए इबादत है।

जब औरत, माँ बन जाए तो बच्चे को दूध पिलाना अल्लाह की अमानत को उसकी मख़लूक तक पहुँचाने के बराबर है और अमानत को हक़दार तक पहुँचाना भी इबादत है।

देखिए! किस तरह अल्लाह मुस्तहब आमाल के ज़रिए अपने बंदे के नाम-ए-आमाल में इबादतें दर्ज करता है। वैसे तो औरत को सिन्फे नाजुक कहा गया है मगर दो नेमतों में अल्लाह ने औरत का हिस्सा ज़्यादा रखा है: एक सन्न व ईसार, और दूसरे रहम व करम।

एक औरत की शान ही यह है कि वह सन्न में मर्द से आगे हो। और उसका दिल ईसार व रहमो करम से लबरेज़ हो।

एक औरत जितनी देर तक हिजाब में रहती है उतनी देर फ़रिश्ते उसके लिए इस्तग़फ़ार करते रहते हैं।

“हया ही ईमान है”। यूँ तो मर्द-औरत दोनों के लिए हया रखी गई है मगर औरत का हिस्सा हया में भी मर्द से ज़्यादा है।

हया औरत के हुस्न को बढ़ाती है। हया औरत का ज़ेवर है।

रसूल अकरम[॥] से हदीस है, “अगर हया में इज़ाफ़ा हो रहा है तो ईमान भी बुलंद हो रहा है।”

ऊपर बयान की गई सारी बातें उसी वक़्त इबादत हैं जब एक औरत हिजाब के साथ अपनी वाजिब इबादतें यानी नमाज़, रोज़ा, हज वगैरा अदा कर रही हो। यानी उसका खुदा उससे राज़ी हो। साथ ही उसका शौहर और माँ-बाप भी उससे राज़ी हों। ●



सेब

न्यूट्रिशियन एक्सपर्ट्स की रिसर्चस ने साबित किया है कि जो लोग बिना नागा किए एक सेब खाते हैं, सेहत उनके चेहरे से झलकने लगती है। रोज़ाना एक सेब खाने से न सिर्फ़ जिस्मानी बल्कि ज़ेहनी कुव्वत में भी बेहद इज़ाफ़ा होता है।

सेब सिर्फ़ एक फल ही नहीं है बल्कि बेहतरीन गिज़ा भी है और हुस्न का ज़रिया भी। न्यूट्रिशियन एक्सपर्ट्स ही की रिसर्च के मुताबिक़ एक सेब में फ़ास्फ़ोरस की इतनी मिक्दार होती है जो इन्सान की जिस्म की ज़रूरत को फ़ौरन पूरा कर सकती है। सेब के छिलकों में विटामिन ‘सी’ का ख़ज़ाना छिपा होता है जो इन्सान की जवानी को कायम रखने के लिए जादू का काम करता है। सेब का आधा हिस्सा ठोस होता है जिसमें शुगर और प्रोटीन होती है और बाकी हिस्सा पानी होता है। एक रसीले मीठे और पके सेब में 80% पानी होता है जिसमें विटामिन भरे-पड़े होते हैं। सेब में विटामिन ‘ए’ सबसे ज़्यादा पाया जाता है। विटामिन ‘बी’ थायामीन, राइबो फ़लावीन और नायासीनीन की मौजूदगी भी सेब को दूसरे फलों से अलग कर देती है। फ़ौलाद और प्रोटीन जिस्म को एनर्जी देते हैं और सेब में 0.3 मिलीग्राम फ़ौलाद पाया जाता है जो हेमोग्लोबीन की कमी को पूरा करता है। केलोरीज़ से भरा ये फल कुछ ऐसे मिन्टेल साल्ट्स का ख़ज़ाना भी है जो जिस्म के सेल्स को फलने-फूलने में अहम रोल अदा करते हैं। इस फल में मिल्क ऐसिड का एक रेशा ‘पेक्टन’ मौजूद होता है जिससे हाज़मा अच्छा हो जाता है।

कच्चा सेब भी कम केलोरीज़ वाला एक स्नैक कहा जा सकता है। एक दरमियानी साइज़ के सेब में 70 केलोरीज़ होती हैं। सेब का जूस विटामिन ‘सी’ से भरपूर होता है। सेब के छिलके में

रेशों की बहुत बड़ी मिक्दार पाई जाती है जो सेब को खून का हिस्सा बनने में मदद करते हैं।

न्यूट्रिशियन एक्सपर्ट्स सेब को एक दिमागी हेल्थ वाला फल बताते हैं। ये फल सुस्त, उदास और थके हुए लोगों को ताज़ा दम कर सकता है। सेब के न्यूट्रिशियन के बारे में एक ख़ास बात ये भी है कि सेब में ऐसे ऐसिड पाए जाते हैं जो जिगर के काम करने की ताक़त को बढ़ा देते हैं।

बड़ी उम्र वाले लोगों के लिए सेब एक जादुई दवा की तरह है क्योंकि इसमें फ़ास्फ़ोरस के ज़्यादा होने से जोड़ों में तकलीफ़ से निजात मिल जाती है और साथ ही खून में जमा होकर नुक़सान पहुँचाने वाले माददों का ख़ात्मा करने में सेब बहुत मददगार साबित होता है। वैसे खट्टे ज़ायके वाले सेब मरीज़ों के लिए फ़ाएदेमन्द नहीं होते।

एक्सपर्ट्स सूखी खांसी, भूक की कमी, दुबलेपन वगैरा के लिए सेब खाने को कहते हैं। उनका मानना है कि सेब के रोज़ाना इस्तेमाल से बीमारियों से बचा जा सकता है। नई रिसर्चस के बाद ये एहतियात भी ज़रूरी समझी जाती है कि सेब खाने के बाद फ़ौरन पानी पीने से बचना ज़रूरी है। सेब खाने का बेहतरीन वक़्त सुबह नाश्ते के एक घंटे बाद या दोपहर के खाने के बाद का है।

रोज़ाना एक सेब खाने वाले लोगों की ओवर-ऑल हेल्थ में बहुत ज़्यादा बेहतरी नज़र आने लगती है।

सेब के गूदे से दाँतों की बीमारियां बहुत हद तक ख़त्म हो जाती हैं और मुँह में पैदा होने वाले बेक्टीरियाज़ हलाक हो जाते हैं। यही नहीं बल्कि दाँतों की चमक और मसूढ़ों की सेहत में सेब जादुई रोल अदा करता है। ●



हाजियों के नाम आयतुल्लाह ख़ामेनई का पैग़ाम

सारी तारीफें उस अल्लाह के लिए हैं जो सारी काएनात का पालने वाला है और अल्लाह का दुस्खुद व सलाम हो हमारे रसूल हज़रत मुहम्मद मुस्तफ़ा^स और उनकी पाक़ीज़ा आल^स पर और उनके मुन्तख़ब अस्हाब पर।

काबा, युनिटी और इज़्ज़त का राज़, तौहीद और रूहानियत की निशानी, हज़ के मौसम में उम्मीद और शौक से भरे हुए दिलों का मेज़बान है जो खुदा की दावत पर जवाब देते हुए और लब्बैक कहते हुए सारी दुनिया से दौड़ते हुए आए हैं। इस्लामी उम्मत अपने भेजे हुए अफ़राद की निगाहों से जो दुनिया के चार कोनों से यहाँ इकट्ठा हुए हैं अपनी तादाद और अपनी ईमानी गहराई देख सकती है और इस अज़ीम व बेनज़ीर दौलत को सही तौर पर पहचान सकती है।

यह अपनी नई पहचान में मदद करती है ताकि हम मुसलमानों को आज कल की दुनिया में अपने सही मुक़ाम का इल्म हो सके और हम इस तरफ़ अपने क़दम बढ़ाएं।

आज की दुनिया में Islamic Awareness की बढ़ती हुई लहर वह हकीक़त है जो इस्लामी उम्मत को एक अच्छे कल का पैग़ाम सुना रही है, तीन दहाई पहले से जब इस्लामी इंकेलाब की कामयाबी और इस्लामी डेमोक्रेटिक सिस्टम के साथ हमारी यह अज़ीम उम्मत बिना रूके तरक्की की तरफ़ दौड़ रही है इसने अपने रास्ते से तमाम रुकावटें हटा के कई मोर्चों को जीत लिया है। बड़ी ताक़तों की दुश्मनी के तरीके और ज़्यादा पेचीदा हो जाने की वजह से भारी खर्चों के साथ वह जो कोशिश इस्लाम से मुक़ाबले के लिए कर रहे हैं वह भी इन ही तरक्कियों की वजह से है। इस्लाम दुश्मनी को हवा देने के लिए दुश्मन के भारी प्रोपेगंडे, इस्लामी

फिरकों के बीच इस्तेलाफ़ पैदा करने, मुसलमान हुकूमतों को कमज़ोर करने, इस्तेलाफ़ात को हवा देकर उन्हें दुश्मनियों में बदलने और नाक़ाबिले हल झगड़े बना देने की कोशिश और जवानों के बीच बुराई और बदतहज़ीबी फैलाने के लिए मीडिया और खुफ़िया एजेंसियों से फ़ाएदा उठाना, यह सारे के सारे रि-एक्शन इस्लामी उम्मत में आज़ादी और Awareness की तरफ़ बढ़ते क़दमों को रोकने के लिए ही देखने में आ रहे हैं।

आज से तीन साल पहले की इज़राईली हुकूमत कि जो नाक़ाबिले शिकस्त ताक़त थी अब नहीं रही। दो दहाई पहले की अमरीका और अरब ताक़तें, मिडिल ईस्ट में आँख बंद करने वाली ताक़तें अब नहीं रहीं। दस साल पहले की एटमी टेक्नॉलोजी और दूसरी पेचीदा टेक्नॉलोजी इलाके की मुसलमान मिल्लतों के लिए, उनकी पहुँच से बाहर कोई चीज़ नहीं रह गई है, आज फ़िलिस्तीन इलाके की शेरदिल क़ौम बन गई है। मिल्लते लेबनान, इस्राईली हुकूमत की खोखली हैबत को चकनाचूर कर देने वाली 33 दिन वाली जंग की फ़ातेह है और ईरानी क़ौम तरक्कियों की ऊँची चोटियों की तरफ़ रवाँ-दवाँ है।

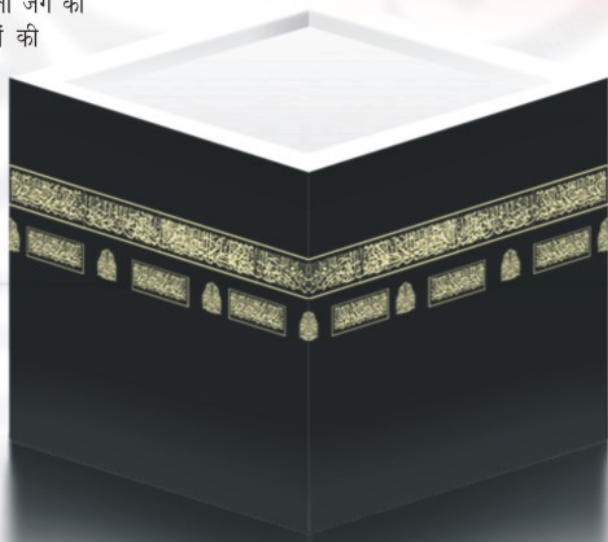
आज खुद को इस्लामी इलाके का कमांडर समझने वाला और इस्राईली हुकूमत का असली हिमायती, अमरीका अपने आपको दलदल में गिरफ़्तार पा रहा है जो उसने खुद अफ़ग़ानिस्तान में तैयार की है। इराक़ी लोगों पर अपने सारे जुल्मों को ढाने के बाद नाबूदी के दहाने पर पहुँच चुका है। पाकिस्तान में अब हमेशा से ज़्यादा नफ़रत की निगाह से देखा जा

रहा है।

इसके मुक़ाबले में Islamic Awareness की तहरीक दिन बदिन गहरी होती और फैलती चली जा रही है। इस उम्मीद भरे हालात में मुसलमान क़ौमों को चाहिए कि एक तरफ़ तो हमेशा ये ज़्यादा मुतमइन होकर अपने सुनहरे मुस्तक़बिल की तरफ़ क़दम बढ़ाएं और दूसरी तरफ़ हमेशा से ज़्यादा ख़बरदार रहें। कुरआन करीम आज भी बिल्कुल खुले अलफ़ाज़ में हम से कह रहा है, “तुम बेहतरीन उम्मत हो जिसे लोगों के लिए मंज़रे आम पर लाया गया है। तुम लोगों को नेकियों का हुक्म देते हो और बुराईयों से रोकते हो और अल्लाह पर ईमान रखते हो।”

हज़ का ख़ूबसूरत मंज़र इन फ़रीजों को पूरा करने के लिए रास्ता साफ़ होने की ख़बर देता है और हमको दुगुनी कोशिश, चौगुनी हिम्मत और मेहनत की दावत देता है।

वस्सलामु अलैकुम
सै. अली हुसैनी ख़ामेनई





दिमागी उलझनों का इलाज Psychosomatic Medicine

■ अली ज़फ़र ज़ैदी



आज की दौड़ती भागती और तेज़ रफ़्तार ज़िन्दगी में जहाँ इंसान को तरह-तरह की मुश्किलों और बीमारियों का सामना है उन्हीं में से एक बहुत कॉमन और मशहूर बीमारी टेंशन और स्ट्रेस है। और जिसकी वजह से इंसान बहुत सी मुश्किलों का सामना तो करता है मगर सबसे ख़तरनाक बीमारी जो उसको इस टेंशन और स्ट्रेस से मिलती है वह दिल की बीमारी है। आज दुनिया में रोज़ हज़ारों लोग दिल की बीमारी से अपनी जान खो बैठते हैं।

वैसे तो मेडिकल साइंस ने इस बीमारी को काफी गहराई तक समझ लिया है लेकिन मेडिकल साइंस की मुश्किल यही है कि वह किसी भी चीज़ की जब छानबीन करती है तो उसे उस निगाह से नहीं देखती जिस निगाह से मज़हब देखता है और इसका नतीजा यह होता है कि वह मुश्किल को तो समझ लेती है मगर उसकी असली वजह नहीं ढूँढ पाती। इसकी ख़ास वजह यह है कि साइंस इंसान को एक चलती-फिरती मशीन से ज़्यादा और कुछ नहीं मानती और उसको बस एक जिस्म मानती है, लेकिन यहीं से सारी मुश्किलें शुरू होती हैं क्योंकि इंसान सिर्फ़ एक जिस्म ही नहीं है बल्कि उसका एक रूहानी एंग्ल (रूह) भी है जो जिस्म से ज़्यादा अहमियत रखता है। यही वजह है कि पुराने मेडिकल नज़रिये के मुताबिक़ इंसान की स्ट्रेस या टेंशन जैसी बीमारियों का सीधा ताल्लुक़ इंसान की रूह से होता है।

अब अगर हम इंसान की ख़िलक़त पर ग़ौर करें तो कुरआन में यूँ आया है, “बेशक़ हम ने इंसान को सख़्ती में रहने वाला बनाया है।”

यानी इसका मतलब इंसान की ज़िंदगी में भी मुश्किलें हैं और उसकी मौत भी मुश्किल के साथ है और जो बीच की ज़िंदगी है उसमें भी मुश्किलें हैं।

इसलिए अब इंसान की ज़िंदगी में टेंशन और स्ट्रेस का होना ज़रूरी है। लेकिन अब देखना यह है कि क्या इस्लाम में भी इन चीज़ों की कोई गुंजाइश है? क्या इस्लाम भी मानता है कि इंसान की ज़िंदगी में स्ट्रेस और टेंशन जैसी कोई चीज़ हो सकती है या नहीं? तो कुरआन की इस आयत से साफ़ ज़ाहिर है कि हाँ! इंसान अपनी ज़िंदगी में टेंशन जैसी चीज़ से दोचार हो सकता है और उसे हर हाल में सुकून की तलाश है। मगर बात फिर वहीं घूम फिर कर आ जाती है कि जब हमें एहसास होता है कि हमारा वुजूद और रूह परेशान है तो भी हम सीधे उसी तरफ़ भागते हैं, जहाँ हम एक मामूली सी जिस्मानी चोट के इलाज के लिए जाते हैं।

लेकिन अगर हम अपने आप को Analyse करें तो पता चलेगा कि हमारे जिस्म के अलावा हमारे अंदर कोई और भी चीज़ है और जब ऐसा एहसास हो जाए तो अब ग़ौर करना चाहिए कि यह वुजूद जो जिस्म और जिस्मानियत से बहुत दूर है जिसे हम रूहानी वुजूद कहते हैं, अगर वह बीमार हो जाए तो उसकी बीमारी का कोई और इलाज होना चाहिए। अब जब उसका अलग इलाज है तो उसके अलग डॉक्टर भी होंगे, फिर उसकी दवा भी अलग तरह की होगी, फिर उसका अलग तरह का हॉस्पिटल भी होगा। इस चीज़ को आज एक बच्चा भी आसानी से मान लेता है कि जानवरों का अपना अलग हॉस्पिटल है, उनकी दूसरी दवाएं हैं और उनके अलग डॉक्टर भी होते हैं, लेकिन यहाँ पर एक सवाल है कि फिर क्यों यह इंसान जब इसको रूहानी मुश्किल होती है और जब यह स्ट्रेस या टेंशन का शिकार होता है और उसे सुकून की ज़रूरत होती है तब भी यह वही सब कुछ करता है जो अपने बदन के बीमार होने पर करता है?

कुरआन ने इस तरह की मुश्किलों के लिए बहुत सीधा सा नुस्खा बताया है, “इत्मिनान और

सुकून खुदा की याद से ही मिलता है।”

लोग सोचते हैं कि अगर हमको टेंशन है, हम स्ट्रेस का शिकार हैं तो ज़िक्रे खुदा से कैसे हमारा टेंशन और स्ट्रेस दूर हो सकता है, लेकिन हकीकत यही है और इसकी डिटेल यह है कि अगर हम हर तरह के टेंशन और स्ट्रेस की तह में जाएं तो पता चलता है कि कहीं न कहीं से ईमान की कमज़ोरी की वजह से ही ऐसा होता है। आप सोचेंगे कि ऐसा कैसे हो सकता है, तो इसका जवाब यही है कि अगर हम ग़ौर करें तो अक्सर यही होता है कि जब हम टेंशन या स्ट्रेस का शिकार होते हैं तो या तो इसकी वजह ज़िंदगी में हमारी नाकामी होती है या कभी जब हम अपने मक़सद में कामयाब नहीं हो पाते, या जब हम अपने आपको किसी काम में कमज़ोर पाते हैं या हमें खुद पर भरोसा नहीं होता है, या कभी-कभी हम अपने आपको दुनिया में

इतना उलझा देते हैं कि अब हमें खुद का भी एहसास नहीं रह जाता, या इस से हट कर कभी-कभी हम सोचते हैं कि आखिर हमारे साथ ही ऐसा क्यों होता है, हम ही इन मुश्किलों का शिकार क्यों हो रहे हैं जब कि हमारे आसपास के लोग खुश नज़र आ रहे हैं वगैरा-वगैरा...इन्हीं मौकों पर हम स्ट्रेस या टेंशन का शिकार होते हैं।

इसीलिए कहा गया है कि यह सारी मुश्किलें इंसान का हद से ज़्यादा दुनिया परस्त होने की वजह से होती हैं। इसलिए अगर हमें ज़िंदगी में सुकून चाहिए तो अपने आप को इन चीज़ों से बाहर निकालना पड़ेगा। और अपनी ज़िंदगी के रूटीन को नॉर्मल करना पड़ेगा।

इस्लाम ने स्ट्रेस और टेंशन को दूर करने के लिए बहुत से रास्ते बताए हैं जिनमें कुछ हमारे जिस्मानी सुकून के लिए हैं। और कुछ डायरेक्ट हमारे रूहानी सुकून से रिलेटेड हैं:-

1- अल्लाह पर पूरा भरोसा कि वही हमारा मालिक है

आज की नई मेडिकल रिसर्च से पता चला है कि अगर इंसान खुदा पर यकीन नहीं रखता है तो अक्सर दिमागी और रूहानी (Psychological Disorders) जैसी बीमारियों का शिकार हो जाता है। इसकी सीधी सी मिसाल है वह यूरोपियन कल्चर है जो पूरी तरह से Materialistic हो चुका है। अक्सर ऐसी ही बीमारियों का शिकार है और जिसके नतीजे में रोज़ न जाने कितनी Suicides और तरह-तरह की वारदातें सामने आती हैं। ऐसा इसलिए होता है कि ऐसे लोग अपने आपको हमेशा अकेला पाते हैं और इस अकेलेपन की वजह से





मायूसी का शिकार हो जाते हैं। और अगर यह ज़िंदगी से मायूसी अपनी हद को पार कर जाए तो फिर वह अपने आपको मुश्किलों में घिरा हुआ पाते हैं। लेकिन इसी के मुक़ाबले में अगर इंसान को अल्लाह पर पूरा भरोसा होता है तो वह हर हाल में ज़िंदगी की मुश्किलों से लड़ने को तैयार रहता है क्योंकि अब उसके साथ कोई है जिसके सहारे वह बहरहाल कामयाबी पा सकता है।

2- आख़ेरत की ज़िंदगी पर ईमान

इंसान की ज़िंदगी में सुकून का बेहतरीन ज़रिया उसका इस ज़िंदगी के बाद एक और ज़िंदगी के होने पर यकीन और ईमान का होना है। यह बात पहले भी कही जा चुकी है कि इंसान कब और किन हालात में ज़ेहनी (Psychologically) तौर पर बीमार होता है और उसे टेंशन और स्ट्रेस होता है। जाहिर है कि अगर आदमी सोच ले कि अब जो कुछ ज़िंदगी है यही इसी दुनिया की है और इसके बाद फ़ना और मिट जाना है तो उसकी ज़िंदगी में फिर उम्मीद नाम की कोई चीज़ बाक़ी नहीं रह जाती और इसका नतीजा यह होता है कि वह छोटी से छोटी मुश्किल में भी घबरा जाता है और उसके मिज़ाज में चिड़चिड़ापन आ जाता है। इसी वजह से अगर इंसान को इस ज़िंदगी के बाद आने वाली दूसरी ज़िंदगी का यकीन होता है तो वह अगर वक्ती तौर पर परेशान भी हो जाए तो आख़िर में उसे उम्मीद नज़र आती है कि शायद इसका सिला उसे वहाँ की ज़िंदगी में मिल जाए। इसी वजह से कुरआन मोमिनीन की पहचान में से एक पहचान यह भी बताता है कि “मोमिन वह है जिसे ग़ैब पर ईमान हो”।

3- अपने पड़ोसियों का ख़्याल

इस्लाम में पड़ोसी के बहुत ज़्यादा हक़ बताए गए हैं। यहाँ तक हदीस में मिलता है कि रसूल^० के सहाबियों को यह डर लगने लगा था कि कहीं रसूल^० हमारी विरासतों में भी पड़ोसियों का हक़ तय

न कर दें।

इस बात से अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि इस अमल की कितनी अहमियत है और इसके पीछे क्या वजह और फ़लास्फ़ी छुपी है। क्योंकि यह चीज़ें वह हैं जिनसे हम भाग नहीं सकते और ज़िंदगी के साथ-साथ हैं। जिस तरह इंसान का अपना खुद का घर और उसका माहौल उस पर असर डालता है, ठीक उसी तरह अच्छे और बुरे पड़ोसी भी हर आदमी पर रोज़ाना की ज़िंदगी में असर डालते हैं।

Hans Seley, जिसे “Science of Stress” का फ़ादर कहा जाता है, वह कहता है, “इंसान की ज़िंदगी में एक अहम चीज़ जो उसे दिमागी सुकून देती है उसका अपने पड़ोसियों से अच्छे रिलेशंस का होना है”।

4- Mid day Nap

जिसे हम अपनी मज़हबी ज़बान में “कैलूला” कहते हैं। हदीस में यह अमल एक सुन्नत अमल के नाम से जाना जाता है। यह वह अमल है जिसमें इंसान को चाहिए कि दोपहर के खाने के बाद कुछ मिनट आराम करे। आज की नई रिसर्च के मुताबिक़ अगर आदमी दोपहर में खाने के बाद थोड़ा सा आराम कर ले तो न सिर्फ़ यह कि वह पूरा दिन एक्टिव रहेगा बल्कि उसे रात में भी अच्छी नींद आएगी और यह काम बेख़ाबी (Sleeplessness) का बेहतरीन इलाज है। और

फिर ऐसा करने से वह स्ट्रेस और टेंशन का शिकार भी नहीं होगा।

5- सोने की हालत (Sleep Posture)

इसमें कोई शक़ नहीं है कि इंसान के लिए रात को सोना उसकी सेहत के लिए बहुत ज़रूरी है। लेकिन इंसान सोने के लिए किस अंदाज़ से बिस्तर पर लेटता है यह भी उसकी शख़्सियत और पर्सनालिटी को जाहिर करता है और उसकी सेहत में भी ख़ासा दख़ल रखता है। जिस तरह ग़लत तरीक़े से बिस्तर पर लेटने से उसकी Muscles में खिंचाव या कोई मुश्किल आ जाती है, उसी तरह सही अंदाज़ से लेटने से भी उसकी Body Muscles को आराम मिलता है।

वैसे तो इंसान बहुत से अलग-अलग अंदाज़ से लेटता है मगर मेडिकली इंसान के लिए सोने का जो Angle बताया गया है वह Semi-foetal Angle है। कुछ इस तरह जिस तरह बच्चा अपनी माँ के पेट में होता है। जैसा कि मिलता है कि रसूल^० भी जब आराम करते थे तो आप अपनी दाहिनी करवट लेटते थे और आपके पैर थोड़े मुड़े होते थे और आपका दाहिना हाथ आपके रुख़सार के नीचे होता था और आपका चेहरा किब्ले की तरफ़ होता था। इसका फ़ायदा यह है कि इंसान इस Position में अपने बदन को हरकत दे सकता है जो कि सोते वक़्त हमारी Muscles के लिए ज़रूरी है और इससे बदन को पूरा आराम भी मिलता है। आज की मेडिकल साइंस का मानना है कि यह हालत उस इंसान की है जो Psychologically Balanced होता है। ●



क्या अल्लाह नहीं है

किसी दौर में एक अक्लमंद राजा रहा करता था। उसके राज में और भी बहुत से अक्लमंद लोग रहते थे। इनमें से कुछ लोगों का अल्लाह पर बिल्कुल ईमान नहीं था लेकिन कुछ लोग ऐसे भी थे जो अल्लाह पर पूरा-पूरा भरोसा करते थे। यही वह लोग थे जिन्होंने अपनी समझदारी वाली बातों से राजा को भी यकीन दिला दिया था कि खुदा है।

एक दिन इस अक्लमंद राजा ने खुदा के बारे में बहस करवाने का एलान किया। बहस का दिन और वक्त भी तय कर दिया गया।

जब बहस का दिन आया तो राजा अपने तख्त पर बिराजमान हो गया। खुदा पर यकीन न करने वाले भी आ गए थे लेकिन एक आदमी जो सबसे ज्यादा अक्लमंद था वह अभी तक नहीं आया था जिसका सभी को इंतज़ार था।

इंतज़ार करते-करते लोग थक गए और कहने लगे, “उसके पास अपने यकीन को साबित करने के लिए कोई दलील नहीं है इसीलिए वह नहीं आया। वह हार गया और हम जीत गए।”

लेकिन इतने में वह शख्स आ पहुंचा और एक तरह से हलचल मच गई। लोगों ने चिल्ला-चिल्ला कर कहा, “तुम देर से आए हो, तुम हार गए हो।”

राजा ने उससे देर की वजह पूछी। अल्लाह को मानने वाले उस अक्लमंद शख्स ने कहा, “मैं वक्त से अपने घर से निकला था मगर जब मैं रास्ते की नदी पार करने चला तो वहां एक भी कश्ती नहीं थी।”

यहां तक तो अल्लाह को न मानने वालों ने उसकी बातों को बड़ी बेसब्री से सुना और कुछ नहीं कहा।

उस आदमी ने अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए कहा, “मैं इंतज़ार कर ही रहा था कि लकड़ी के कुछ टुकड़े बहते हुए मेरी तरफ आने लगे।”

यह सुनते ही यकीन न करने वाले चीख पड़े कि यह झूठ है इस पर भरोसा नहीं किया जा सकता, यह समझ से बाहर है।

अल्लाह को मानने वाले उस अक्लमंद ने

अपनी बात जारी रखी, “लकड़ी के टुकड़े आते ही गए और वह सब काएदे से कटे हुए भी थे। फिर मैंने देखा कि वह सब अपने आप कीलों से जुड़ भी गए और खुद ही से एक कश्ती बन गई। इस तरह मैं उसमें बैठकर दूसरी तरफ उतर गया। इसलिए मुझे कश्ती के न होने की वजह से देर हुई है।”

खुदा पर यकीन न करने वालों के शोर के बीच उस अक्लमंद आदमी ने अपने देर से आने की वजह लोगों को समझाना चाही मगर लोगों ने उसकी एक बात नहीं सुनी।

इसके बाद इसने उन लोगों से कहा, “मैं जो कह रहा हूं तुम्हें उस पर यकीन नहीं हो रहा है। एक कश्ती का अपने आप बन जाना तुम्हारी समझ में नहीं आ रहा है। मैं इंसान से तुम लोगों से एक बात कहना चाहता हूं कि तुम सूरज, चांद, तारे, दुनिया और यह आसमान देखते हो, हर चीज एक उसूल से अपनी जगह पर रखी हुई है और तुम्हारा यह भी मानना है कि यह सब चीजें अपने आप पैदा हो गई हैं। दूसरे अल्फाज़ में तुम अल्लाह का इंकार करते हो। तुम्हारा यह मानना कहां तक सही है।”

इस दलील ने उन सबको चुप कर दिया क्योंकि उनके पास उस आदमी की बात का कोई जवाब नहीं था।

इस तरह अल्लाह पर यकीन न करने वाले हार गए और यकीन करने वाला जीत गया। ●

(Source: Bedtime Stories)



कुछ मीठा हो जाए

त्योहार आता
है तो मेहमान भी आते
हैं। इस साल मीठे में कुछ
नया ट्राय कीजिए और घर
बैठे आसानी से कुछ
जायकेदार तैयार
कीजिए।



केसरी फ़िरनी

इंग्रेडियेंट्स:

चावल का आटा: 100 ग्राम
दूध: 1 किलो
खोया: 50 ग्राम
चीनी: जायके के हिसाब से
केसर: चुटकी भर
मेवा: 4 चम्मच
सिल्वर फ़ॉइल: ज़रूरत भर
इलायची पाउडर: 1 चम्मच
केवड़े का पानी: कुछ बूंद

तरकीब:

दूध को उबालें और उसमें चावल का आटा और केसर डालकर तब तक पकाएं जब तक कि दूध गाढ़ा न हो जाए। अब कड़ाही में खोया डालें और कुछ देर और पकाएं। फिर उसमें चीनी डालें। गैस ऑफ़ करें और इस मिक्सचर को ठंडा होने दें। एक बाउल में सर्व करें। कटे हुए मेवे, सिल्वर फ़ॉइल, इलायची पाउडर और केवड़ा पानी से गार्निश करके सर्व करें।

डबल का मीठा

इंग्रेडियेंट्स:

घी: तलने के लिए
चाशनी: आधा कप
रबड़ी: आधा कप
मेवा: गार्निशिंग के लिए
सिल्वर फ़ॉइल: गार्निशिंग के लिए

तरकीब:

ब्रेड के किनारों को काटकर निकाल दें और ब्रेड को क्यूब के शेप में काट लें। ब्रेड के टुकड़ों को घी में गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें। अब ब्रेड के इन टुकड़ों को चाशनी में डालकर उस वक्त तक छोड़ दें, जब तक कि ब्रेड मुलायम न हो जाए। ब्रेड के हर टुकड़े के ऊपर रबड़ी लगाएं। मेवा और सिल्वर फ़ॉइल से गार्निश करके सर्व करें।



रूहानी

बीमारियाँ



■ राज़िया रिज़वी

जिस तरह जिस्मानी बीमारियाँ इलाज और परहेज़ न करने से जिस्म को मुर्दा कर देती हैं ठीक उसी तरह अगर किसी को रूहानी बीमारी घेर ले और उसका इलाज व परहेज़ न किया जाए तो रूह भी एक दिन मुर्दा हो जाती है। आइए! देखते हैं कि रूहानी बीमारियाँ हैं क्या?

1- झूठ

सच्चाई के न होने का नाम झूठ है। इस बीमारी की वजह से इंसान इंसानियत से गिर जाता है। और चुगलखोरी, निफ़ाक़, धोखा, ख़यानत, रियाकारी, वादा ख़िलाफ़ी जैसे मर्ज़ पैदा होने लगते हैं। इमाम जाफ़र सादिक^{३०} इस ख़तरनाक रूहानी बीमारी के बारे में यूँ फ़रमाते हैं:-

1- कोई भी बुराई झूठ से बढ़कर नहीं हो सकती।

2- शराब और झूठ, बुराईयों और फ़साद की कुंजी है लेकिन झूठ शराब से भी बदतर है।

3- ख़बरदार! झूठों के साथ उठने-बैठने से बचो क्योंकि झूठा इंसान कभी तुम्हें फ़ायदा नहीं पहुँचा सकता।

2- गुस्सा

जज़्बात के भड़कने का नाम गुस्सा है क्योंकि गुस्सा इंसान की अक्ल को ख़त्म कर देता है और

बदला लेने का ज़ज़्बा तेज़ी से उभरने लगता है। गुरूर, घमंड, खुदपसन्दी, शोखी, मज़ाक़ उड़ाना, ज़िल्लत व बदनामी, धोखेबाज़ी जैसे अमल अंजाम देने लगता है लेकिन दीने इस्लाम जो हिक्मत व मारेफ़त का समंदर है उसने बहुत आसानी से इस बीमारी का इलाज बताया है।

1- रसूल खुदा^{३०} ने एक मौके पर फ़रमाया, “जब इंसान को गुस्सा आ जाए तो उसे चाहिए कि खड़ा हो तो बैठ जाए और बैठा हो तो लेट जाए और इसके बाद भी अपने गुस्से पर काबू न पा सके तो ठंडे पानी से गुस्ला या वुजु करे क्योंकि आग को सिर्फ़ पानी से ही बुझाया जा सकता है।

2- अगर कोई अपने गुस्से पर काबू न पा सके तो वह अपने इरादों को पूरा नहीं कर सकता।

3- इमाम जाफ़र सादिक^{३०} ने फ़रमाया है, “जिसमें गुस्सा ज़्यादा हो उसमें हसद बढ़ जाता है। जिसकी वजह से लालच व हवस बढ़ जाती है और उसकी अक्ल कमज़ोर हो जाती है।

3- हसद

हसद एक ऐसी बुराई है जो हसद करने वाले को हमेशा अच्छाईयों से दूर रखती है। अगर दूसरों को नेमत मिल जाए तो हसद करने वाले को इससे तकलीफ़ पहुँचती है और वह लोगों की कोशिश व तरक्की को बुरा समझता है, हसद करने वाला वे

वजह लोगों से दुश्मनी करता है और बिना किसी वजह के लोगों को परेशानियों में घिरा देखकर खुश होता है।

रसूल खुदा^{३०} फ़रमाते हैं कि इस दुनिया में ऐसे लोग भी हैं जो खुदा की नेमतों के दुश्मन हैं। पूछा गया कि या रसूलुल्लाह^{३०}! अल्लाह की नेमतों का दुश्मन कौन है? आप ने फ़रमाया कि वह शख्स जो दूसरों से हसद करता है।

इमाम जाफ़र सादिक^{३०} ने फ़रमाया है:

1- हसद करने वाले के दिल को कभी सुकून नहीं मिलता।

2- हासिद हमेशा बे सुकून, परेशान और फ़िक्रमंद रहता है।

3- हसद इंसान के ईमान को इस तरह खा जाता है जिस तरह भड़कते हुए शोले लकड़ी के ढेर को राख कर देते हैं।

4- घमंड

यह बुराई इंसान को इस बात पर उभारती है कि वह अपने आपको बड़ा और दूसरों को कमतर समझे। इस वजह से वह अपनी इस बुराई का कुछ इस तरह कैदी बन जाता है कि उसे अपने आप में कोई कमी नज़र ही नहीं आती और दूसरों में बुराई ही बुराई नज़र आती है। हालांकि हमें अपनी कमियों और दूसरों की अच्छाईयों से बाख़बर होना

चाहिए। इस रूहानी बीमारी की वजह से जो बीमारियाँ पैदा होती हैं उनमें तकबुर, खुदपसंदी, हसद व कीना नसीहतों से दूरी वगैरा हैं।

इमाम जाफ़र सादिक^{रज़} ने फ़रमाया, “घमंड, झूठ और जुल्म, इन तीन बुराईयों की वजह से लोगों को दुश्मनी के अलावा कुछ नहीं मिलता।

5- लालच

हद से ज्यादा माल की ख्वाहिश और दौलत जमा करने की तमन्ना लालच पैदा करती है और जब यह हैवानी बीमारी इंसान की अक्ल पर छा जाती है तो वह लालची बन जाता है। इस बीमारी का इलाज सिर्फ़ क़नाअत और जितना हो उसी में काम चलानो में है।

मासूम^{रज़} ने फ़रमाया है:

- 1- लोगों में दौलतमंद वह है जो लालच का गुलाम न हो।
- 2- जो शख्स अपनी किस्मत पर राज़ी हो वह सब लोगों से बेनियाज़ है।
- 3- लालच बुराईयों की जड़ है।
- 4- लालच क़नाअत व सुकून की नेमत से महरूम कर देती है।

6- खुदनुमाई

खुदनुमाई की यह बीमारी इंसान को समाज से अलग-थलग कर देती है और उससे लोगों को नफ़रत व दुश्मनी हो जाती है। जो लोग खुदनुमाई के ज़रिए दूसरों की बेइज़्ज़ती व तौहीन करते हैं और हर महफ़िल में बस अपनी तारीफ़ के पुल बांधते हैं, उन्हें लोगों के नफ़रत और कीने के अलावा कुछ नहीं मिलता।

इमाम जाफ़र सादिक^{रज़} फ़रमाते हैं:-

- 1- मोमिन वह है जो लोगों के साथ इन्केसारी से पेश आए, न कि अपने आप को पेश करे।
- 2- खुदनुमाई और तकबुर की वजह से इंसान अल्लाह से गाफ़िल हो जाता है।
- 3- जो कौम खुदनुमाई की ख़ातिर लोगों से बहस और लड़ाई के लिए तैयार रहती है उसके अच्छे आमाल में भी ख़राबी पैदा हो जाती है।

इमाम जाफ़र सादिक^{रज़} के बरकत भरे कलाम से हमारी बात यहाँ ख़त्म होती है लेकिन हमारी सोच यहाँ से शुरू होती है कि कहीं हमारे अंदर तो कोई रूहानी बीमारी सर नहीं उठा रही है! ●

तौफ़ीक़

तौफ़ीक़ का मतलब नेकी के लिए ज़रिया पैदा कर देना। खुदा जब किसी बन्दे के किसी अमल से खुश होता है तो उसके लिए ज़्यादा नेकी करने का इन्तेज़ाम कर देता है। इसी का नाम ‘तौफ़ीक़’ है।



आपके लैटर्स

सलामुन अलैकुम

हमारे यहां हर महीने ‘मरयम’ आती है। मेरे पास ‘मरयम’ की कुछ कॉपियां थीं। इस बार यहां कानपुर में हुसैन डे पर मैंने उन्हीं कुछ कॉपियों को इस प्रोग्राम में रख दिया था। लोगों को मैगज़ीन बहुत पसंद आई और कुछ लोगों ने इसे सब्सक्राइब भी किया। जिनके फ़ार्मस और पैसा मैं भेज रहा हूं। यह मैगज़ीन वाकई इस लायक है कि इसे प्रमोट किया जाए।

ज़िया
कानपुर

Dear Editor,

Salamun Alaykum

I have received the October issue of MARYAM.

In this issue Mr. Ali Zafar Zaidi's article "Muslim Scientist" was really very good. Convey my best wishes to him.

Wishing you happy and prosperous life.

Best Regards,
S. ALEY HASHIM
Unity Mission School
Lucknow

एडीटर साहब

सलामुन अलैकुम

मरयम का अक्टूबर इशू देखा। बहुत पसंद आया। ख़ासकर यह दो आर्टिकल तो बहुत ही अच्छे हैं: ‘मुस्लिम साइंटिस्ट्स’ और ‘मेरी कामयाबी में साथियों का हाथ: बिल गेट्स’। खुदा आप लोगों की ज़हमतों को कुबूल फ़रमाए!

मौलाना अर्शी
लखनऊ

जानवर

काटने का सही तरीका



सै. आले हाशिम रिज़वी
यूनिटी मिशन स्कूल, लखनऊ

ईदुल अज़हा अल्लाह की राह में कुर्बानी पेश करने का तय्यार है। इस तय्यार पर हम इस्लामी तरीके से जानवर को ज़िबह यानी काटकर कुर्बानी का सवाब हासिल करते हैं। जानवर को काटने का जो तरीका इस्लाम ने बताया है उसे अक्सर कुछ लोग ज़्यादा तकलीफ़ देह बताते हुए ग़लत ठहराते हैं। उनके मुताबिक़ जानवर की गर्दन अगर तेज़ वार करके एक झटके के साथ अलग कर दी जाए तो उसे दर्द बहुत कम होगा। यहाँ पर ग़ौर करने की बात यह है कि जिस इस्लाम ने जानवर को ज़िबह करने से पहले उसे पानी पिलाने, किसी दूसरे जानवर के सामने ज़िबह न करने और जान निकलने से पहले उसकी खाल न उतारने जैसे हुक्म दिए हों, उस इस्लाम का जानवर को काटने का तरीका ग़ैर इस्लामी तरीके से ज़्यादा तकलीफ़ देह कैसे हो सकता है?

आइए! पहले देखते हैं कि जानवर को काटने का शरई तरीका क्या है? इसके लिए सबसे अहम हुक्म यह है कि जिस छुरी या चाकू से जानवर को हलाल किया जाए वह तेज़ धार का होना चाहिए ताकि उसकी चार रयें आसानी से कट जाएं। छुरी को तेज़ी के साथ और ताकत से चलाया जाना चाहिए। इस शरई तरीके को ग़लत बताने वाले अपने लिहाज़ से जो सही तरीका बताते हैं वह यह है कि जानवर की गर्दन पर छुरी को चलाने के बजाए गर्दन पर जोरदार वार करके झटके के साथ जिस्म से अलग कर दिया जाए। उनके मुताबिक़ झटके के साथ गर्दन को अलग करने में जानवर

को कम तकलीफ़ होगी। इसलिए यह तरीका ज़्यादा अच्छा और बेहतर है। यही वजह है कि बहुत सारे ग़ैर मुस्लिम लोग गोश्त खाने के लिए जानवर को इसी झटके वाले तरीके से काटते हैं। अब हमें देखना होगा कि साइंस इन दोनों तरीकों में से किसे सही ठहराती है? और आख़िर इस्लाम ने जानवर की गर्दन को झटके के साथ काटकर अलग करने को ग़लत क्यों माना है?

जर्मनी में प्रोफ़ेसर विल्हेम शुल्ज़ और उनके साथी डॉ. हाज़िम ने मिलकर 1978 के आसपास एक रिसर्च की। इस रिसर्च में जानवरों के जिस्म पर इलेक्ट्रोड्स लगाकर EEG और ECG जैसी तकनीक के ज़रिए उनके जिस्म पर होने वाले असर और फ़र्क़ को देखा गया। रीडिंग के मुताबिक़ उनके जिस्म पर एक जैसा दर्द का एहसास पाया गया। इसके बाद उन जानवरों के दो ग्रुप बनाए गए। इनमें से एक ग्रुप के जानवरों को इस्लामी तरीके से तेज़ धार वाले छुरे से गर्दन की नसें काटकर ज़िबह किया गया। इस पूरे अमल में जानवर के जिस्म पर होने वाले असर को EEG और ECG में रिकार्ड कर लिया गया। इसके बाद दूसरे ग्रुप के जानवरों को ग़ैर इस्लामी यानी एक झटके से गर्दन को अलग करने वाले तरीके को अपनाकर काटा गया। इस पूरे अमल को भी EEG और ECG की मदद से रिकार्ड कर लिया गया। फिर दोनों रिकार्ड्स की जाँचों को जब मिलाया गया तो नतीजे हैरान कर देने वाले थे। पहले ग्रुप के जानवरों की गर्दन पर इस्लामी तरीके से छुरा चलाने पर तीन सेकेंड तक कोई दर्द महसूस नहीं हुआ और उसके बाद तेज़ ख़ून निकल जाने की वजह से वह बेहोशी की हालत में पहुँच गए। यानी दर्द का एहसास लगभग ख़त्म हो गया। लेकिन स्पाइनल कॉर्ड के न कटने की वजह

से दिल चल रहा था और वह जिस्म के ख़ून को बाहर की तरफ़ उछाल रहा था। इस दौरान जानवर की छटपटाहट से ऐसा ज़ाहिर होता है कि उसे बहुत दर्द हो रहा है जबकि उसका दिमाग़ सुन्न हो चुका होता है। यानी दर्द का एहसास ख़त्म हो चुका होता है। ख़ून के बाहर निकल जाने से उसके गोश्त में बैक्टीरिया के पनपने की गुंजाइश भी ख़त्म हो जाती है। जो ज़ाहिर है कि गोश्त खाने वालों के लिए बहुत फ़ायदेमंद है।

आइए! अब देखते हैं कि दूसरे ग्रुप के भेड़-बकरों को ग़ैर इस्लामी तरीके से काटने पर रिसर्च रिपोर्ट क्या कहती है। जिन जानवरों की गर्दन झटके के साथ अलग की गई थी उनकी EEG की रीडिंग साफ़ बता रही थी कि उन्हें ज़बरदस्त दर्द हुआ। ऐसे जानवरों की ब्रेन डेथ बाद में हुई जबकि दिल का धड़कना फ़ौरन रुक गया। दिल के रुकने से ख़ून जिस्म से अच्छी तरह बाहर नहीं निकल पाया। जिससे उसके गोश्त में बैक्टीरिया पनपने की गुंजाइश बहुत बढ़ गई। यही वजह है कि इस्लामी तरीके से काटे गए जानवरों का गोश्त ज़्यादा दिन तक सही रहता है। जबकि झटके वाला गोश्त बहुत जल्दी ख़राब हो जाता है। इस रिसर्च ने साबित कर दिया कि जानवरों के काटने का इस्लामी तरीका ही सही है। इस तरीके में जानवरों की ब्रेन डेथ फ़ौरन हो जाने की वजह से उन्हें दर्द का एहसास बहुत कम होता है। लेकिन झटके के साथ जानवर की गर्दन अलग करना उनको ज़्यादा तकलीफ़ और दर्द देने वाला होता है। क्योंकि रिसर्च बताती है कि ग़ैर इस्लामी तरीके से काटने पर जानवर की ब्रेन डेथ देर में होती है इसलिए उनमें दर्द का एहसास देर तक बना रहता है। इसके अलावा गोश्त बैक्टीरिया लगने की वजह से ज़्यादा वक़्त तक खाने लायक़ नहीं रहता है। ●



मियाँ-बीवी

■ इम्तियाज़ हैदर रिज़वान

मोहब्बत की जड़ें

- 1 24 घंटे में कुछ वक़्त अपनी फैमिली को देना।
- 2 एक दूसरे का एहतेराम करना और अपनी-अपनी ज़िम्मेदारियों को पूरा करना।
- 3 प्यार-मोहब्बत से बातचीत करना।
- 4 अपने ग़लत बर्ताव को बच्चों से दूर रख कर उसका हल निकालना।
- 5 अपने ग़लत बर्ताव को एक दूसरे के एहतेराम को मद्देनज़र रखते हुए हल करना।
- 6 मियाँ-बीवी में अगर कोई ऐब हो तो उस ऐब को सही वक़्त पर दूर करने की कोशिश करना।
- 7 मियाँ-बीवी का एक दूसरे की इज़ज़त व एहतेराम को हमेशा बाकी रखना।
- 8 हो सकता है कि मियाँ-बीवी में से कोई ग़लत काम करे और उसकी ख़बर दूसरे को हो जाए। ऐसे वक़्त में कभी-कभी इस चीज़ को नज़रअंदाज़ करना।
- 9 अगर मियाँ-बीवी में से कोई ग़लती पर हो तो हज़रत अली^र के इस जुम्ले को याद रखे, “सबसे अक्लमंद आदमी वह है जो नासमझ को समझाने के लिए ख़ामोशी से आगे बढ़ जाए।” यानी अपनी ख़ामोशी के ज़रिए सामने वाले को मुतवज्जेह किया जाए।
- 10 हमेशा एक दूसरे के ऐब और राज़ को छुपाए रखना। कुरआन में है, “वह तुम्हारे लिए पर्दापोश हैं और तुम उनके लिए।” कभी-कभी ख़ामोशी बोलने से ज़्यादा असर डालती है।
- 11 अगर आप चाहते हैं कि घरों में खुशहाली रहे और बच्चे तरक्की करें तो अपने घरों को अच्छी बातों और नमाज़ रोज़े से सजाए रखें जिससे सब घर वाले खुशी, मुहब्बत और इश्क़ से मालामाल रहेगें और फिर कुरआन की जुबान में दुआ होगी, “परवरदिगार! मुझे और मेरी आल-औलाद में नमाज़ कायम करने वाले क़रार दे और परवरदिगार मेरी दुआ को कुबूल कर ले।”

मोहब्बत की जड़ें

- 1 आपस में कट-हुज्जती करना।
- 2 बस खुद को सही जानना और दूसरे को गुनाहगार।
- 3 खुद को बेगुनाह जानना।
- 4 एक दूसरे को डांटना और एक दूसरे पर ताने मारना।
- 5 तकबुर करना।
- 6 एक दूसरे का मज़ाक़ उड़ाना।
- 7 एक दूसरे की मदद और दिलजोई न करना।
- 8 ग़लत तरीक़े से और सख़्ती से बात करना।
- 9 हमेशा अपना बचाव करना।
- 10 ग़लत बात का ग़लत बात से जवाब देना।
- 11 एक दूसरे का एहतेराम न करना।
- 12 एक दूसरे की तौहीन करना।
- 13 एक दूसरे की कमज़ोरी से ग़लत फ़ायदा उठाना।
- 14 एक दूसरे के एहतेराम के बजाए उस पर उंगली उठाना।
- 15 एक दूसरे की बात पर ध्यान न देना।
- 16 अपनी नाराज़गी को डायरेक्ट या ग़लत अल्फ़ाज़ के ज़रिए ज़ाहिर करना।
- 17 आपस में लड़ना-झगड़ना और बहस करना।
- 18 आपस में बदज़न होना।
- 19 एक दूसरे की इज़ज़त को उछालना।
- 20 अच्छाई का बुराई से जवाब देना।
- 21 छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ाता, धमकी देना, बार-बार याद दिलाना, हर काम में बेवजह के दख़ल देना।
इसके अलावा वह तमाम बातें जो मियाँ-बीवी की ज़िंदगी में मददगार हो सकती हैं उन पर उंगली उठाना।



यह वह जगह है जहां पर मियाँ बीवी अपनी ज़िम्मेदारियों को पूरा करें ताकि आपस में प्यार-मोहब्बत और फ़िदाकारी का रिश्ता बाकी रहे। इस मौके पर खुदा वन्दे आलम फ़रमाता है, “ऐ ईमान वालो! तुम्हारी बीवियों और तुम्हारी औलाद में से कुछ तुम्हारे दुश्मन हैं। इसलिए उनसे होशियार रहो और अगर उन्हें माफ़ कर दो और उनसे दरगुज़र करो और उन्हें बख़्श दो तो अल्लाह भी बहुत बख़्शने वाला और मेहरबान है। तुम्हारे माल और तुम्हारी औलाद तुम्हारे लिए सिर्फ़ इम्तेहान का ज़रिया हैं और बड़ा बदला सिर्फ़ अल्लाह के पास है। इसलिए जहां तक हो सके, अल्लाह से डरो और उसकी बात सुनो और इताअत करो और राहें खुदा में ख़र्च करो कि इसमें तुम्हारे लिए भलाई है और जो अपने ही नफ़्स के बुझल से महफूज़ हो जाएं वही लोग फ़लाह और निजात पाने वाले हैं।” (1)

बहेरहाल घरेलू ज़िंदगी की ज़िम्मेदारी उस पर है जो इन सारी ज़िम्मेदारियों को कुबूल करे और अगर उसमें कोई ऐब व कमी पाई जाए तो इन्सान ध्यान रखे कि खुदा वन्दे आलम ने कुरआने मजीद में मर्दों के लिए इस तरफ़ रहनुमाई की है, “औरतों के साथ अच्छा बर्ताव करो। अब अगर तुम उन्हें नापसंद भी करते हो तो हो सकता है तुम किसी चीज़ को नापसंद करते हो और खुदा उसी में ख़ैरे कसीर क़रार दे दे।” (2)

यू तो यह आयत मर्दों से बात कर रही है और यह ज़िम्मेदारियां मर्दों पर हैं लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि औरतों पर कोई ज़िम्मेदारी नहीं है बल्कि औरतों के सिलसिले में भी इसकी ताकीद की गई है। इसलिए औरतों को भी इस बारे में ध्यान देना चाहिए।

1-सूरए तगावुन/14-16, 2-सूरए निसा/19 ●



■ अनम रिज़वी, लखनऊ

किसी ने सच ही कहा है बच्चे पैदा होना बहुत आसान है पर उन्हें अच्छी परवरिश देना बहुत मुश्किल।

बहुत से पैरेंट्स ऐसे हैं जो इस बात से परेशान रहते हैं कि उन्होंने अपने बच्चे को अच्छी तालीम दी पर उनका बच्चा ज़्यादा लायक नहीं निकला आखिर कहाँ कमी हुई उनकी परवरिश में। मेरी नज़र में बच्चे पर पहला असर माहौल का पड़ता है।

अगर पैरेंट्स आपस में लड़ाई-झगड़ा करेंगे तो उस वक़्त उनका बच्चा सहमा हुआ कमरे के किसी कोने में बैठा रहेगा और धीरे-धीरे वह भी इसी माहौल को अपना लेगा। इसी तरह अगर फ़ैमिली में हसद-जलन का माहौल है तो बच्चे में यह बुरी आदत भी आ सकती है।

बच्चे की परवरिश में माँ की ज़िम्मेदारी है कि वह कुछ बातों का ध्यान रखे जैसे बच्चे को सोने से पहले दीन और इस्लाम की छोटी-छोटी बातें बताए या उसे इमामों के नाम याद करवाए और जब बच्चा याद कर ले तो दूसरों के सामने सुनाने को कहे, जब बच्चे की तारीफ़ होगी तो उसका कॉन्फ़िडेंस लेवल बढ़ेगा और बच्चा और सीखना चाहेगा। बच्चे से कभी चीख़ चिल्ला के बात न करें बल्कि बच्चे से हमेशा अदब और तहज़ीब से बात करें इस तरह वह भी दूसरों का अदब करेगा। बहुत से पैरेंट्स ऐसे हैं जो बच्चे की कमियाँ दूसरों के सामने बयान करते हैं या उसे दूसरे बच्चों से कम्पेयर करते हैं जो बच्चे को बुरा लगता है और वह रिश्तेदारों से मिलना-जुलना कम कर देता है। कुछ बच्चे झूठ बोलते हैं पर

सोचने की बात है कि उसने झूठ बोलना सीखा कहाँ से, पैरेंट्स अक्सर बच्चे से छोटे-छोटे झूठ बोल देते हैं पर यही छोटे-छोटे झूठ की वजह से बच्चा झूठ जैसी बुरी आदत का शिकार हो जाता है। बात-बात पर बच्चे को टोकना और उसकी हर बात को ग़लत कहना सही नहीं है। बच्चे की सही बात पर उसकी तारीफ़ करें और ग़लत बात पर उसे प्यार से समझाएं न कि उसे हर बात पर डाँटें-मारे। मार खाने से बच्चा पहले तो बात मान लेता है पर धीरे-धीरे वह बेग़ैरत हो जाता है और तब उस पर डाँट-मार का कोई असर नहीं होता। पैरेंट्स को यह पता होना चाहिए कि उनके बच्चे के कौन-कौन दोस्त हैं और यह ध्यान रखना चाहिए कि कोई ग़लत दोस्त उसके दोस्तों में शामिल तो नहीं है। बच्चे को कभी-कभी अपने साथ खुली हवा में ले जाएं इससे बच्चे पर अच्छा असर पड़ेगा। बच्चे को गाली-गलौज के माहौल से दूर रखें। यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप अपने घर का माहौल हमेशा खुशगवार बनाए रखें। जब बच्चा बड़ा हो तो उसके कैरियर पर आप अपना फ़ैसला न थोपें बल्कि बच्चा जिस फ़ील्ड में इंट्रेस्टेड हो उसे वह चुनने दें। वह जो सब्जेक्ट लेना चाहता है उसे लेने दें न कि अपने पसंदीदा सब्जेक्ट उस पर थोप दें। इस तरह अगर आप अपने बच्चे की छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगी तो बच्चा भी आपका बहुत अदब करेगा और फिर आपको बेस्ट पैरेंट्स कहलाने से कोई नहीं रोक सकता। ●

ईदे मुबाहेला मुबारक हो



बच्चे की परवरिश में

10 अहम बातें

बच्चों की ऐसी परवरिश करनी चाहिए जिससे उनके अंदर एक ऐसा जज़्बा पैदा हो जाए कि वह खुद तरह-तरह के कामों को अपने ज़िम्मे ले लें और उन्हें ज़िम्मेदारी के साथ अदा करें, साथ ही उनके अंदर सेल्फ़-कॉन्फ़िडेंस और दूसरों के साथ मुहब्बत करने का जज़्बा भी जाग जाए।

यहाँ आपके लिए ऐसी दस बातें बयान की जा रही हैं जो बच्चे की परवरिश में आपकी मददगार साबित हो सकती हैं और आप इनकी मदद से बच्चे को ज़ेहनी व जिस्मानी सुकून और हिफ़ाज़त का एहसास दे सकती हैं।

1- तर्जुबाती लम्हों से फ़ायदा

बच्चे के अंदर सेल्फ़-कॉन्फ़िडेंस का ताल्लुक़ वक़्त की मिक्दार से नहीं होता बल्कि जो वक़्त उसको दिया जा रहा है उसकी क्वालिटी से होता है। आज कल की बिज़ी लॉइफ़ में हम बच्चे की सारी बातों पर ध्यान नहीं दे सकते इसलिए अगले कामों को सोचते हुए उनकी बातों पर हाँ-हूँ करते रहते हैं। अगर बच्चा हमारा ध्यान अपनी तरफ़ अट्रैक्ट करना चाहे लेकिन हम दिन में बार-बार उस पर ध्यान न दे सकें तो वह उल्टे-पुल्टे काम करने लगता है।

दूसरी तरफ़ यह भी याद रखें कि फ़ीलिंग्स सही हों या ग़लत, बहेरहाल मौजूद तो हैं। इसलिए जब आपका बच्चा आपसे कहे कि ‘मम्मी! आपके

■ महजर्बी आब्दी

पास मेरे लिए तो वक़्त ही नहीं होता’ तो उसके फ़ीलिंग्स की अनदेखी करने के बजाए यह कहकर उसके फ़ीलिंग्स का मुनासिब जवाब दें ‘हां! तुम सही कह रहे हो। मुझे तुम्हारे साथ खेले हुए काफ़ी दिन गुज़र गए हैं।’

2- बातों के बजाए अमल करें

हम हर रोज़ अपने बच्चे से बहुत से कामों की उम्मीद रखते हैं और उन्हें करने के लिए उससे कहते रहते हैं लेकिन इसमें ताज़्जुब की कोई बात

नहीं है अगर वह हमारे हुक्म या हमारी बातों को ‘सुनी-अनसुनी’ कर देता है। ऐसे में चीखने-चिल्लाने या बार-बार याद दिलाने के बजाए अपने आपसे पूछें कि ‘मुझे क्या करना चाहिए?’। जैसे बच्चे को बार-बार इस बात पर टोकने के बजाए कि अपने मोज़े तह करके जूते के अंदर रखा करो, सिर्फ़ इतना करें कि उसके बिखरे हुए मोज़ों को धो दिया करें।

3- बच्चों में ताक़त का एहसास पैदा करने के लिए सही तरीके

अगर आप ऐसा नहीं करेंगी तो वह अपनी फ़ीलिंग्स को उजागर करने के लिए ग़लत तरीके अपनाएंगे। इसलिए बच्चे में अहमियत और ताक़त

का एहसास जगाने के लिए आप उससे मशविरा लें, उसे मौका दें, घरेलू हिसाब-किताब में उससे मदद लें, घरेलू खरीदारी में उसे शरीक करें, वगैरा। याद रखें कि दो साल का बच्चा प्लास्टिक के छोटे और हलके बर्तनों को धोकर उन्हें उनकी जगह पर रख सकता है लेकिन हममें बहुत ही कम औरतें ऐसी हैं जो अपने बिजी होने की वजह से बच्चों की इन बातों पर ध्यान देती हैं। जिसकी वजह से बच्चा अपने आपको बेअहमियत और बेकार समझने लगता है।

4- कुदरती नतीजों से फायदा

आप खुद से सवाल करें कि उस वक्त अगर आपने इंटरफेयर न किया होता तो क्या होता? अगर बेवजह बच्चे के कामों में इंटरफेयर या रोक-टोक की जाए तो सीखने का मौका निकल जाता है। जैसे अगर बच्चा खाना खाना भूल जाए तो आप उसके लिए ट्रे सजा कर न ले जाएं बल्कि उसे खुद ही याद करने दें क्योंकि भूख तो लगना ही है। इस तरीके से यह फायदा होगा कि उसे याद रखने की अहमियत का अंदाज़ा हो जाएगा।

5- लॉजिकल नतीजों से फायदा

कभी-कभी बच्चे के लिए किसी काम के कुदरती नतीजों को समझना ज़रा मुश्किल होता है। ऐसे मौके पर लॉजिकल नतीजों से फायदा उठाएं। जैसे अगर आपका बच्चा लाइब्रेरी से किताब लाकर वक्त पर वापस न करे और बाद में उसे जुर्माना देना पड़े तो अगर आप उसे सज़ा के तौर पर एक हफ्ते के लिए घर में बंद कर दें तो इस से उसका रंज व गुम ही बढ़ेगा या उसके अंदर बागियाना जज़्बात सर उठाएंगे। ऐसी सूरत में आप खुद लाइब्रेरी में किताब पहुंचाने के बजाए बेहतर है कि उससे कहें कि लाइब्रेरी का जुर्माना अदा करने के लिए कोई काम करे।

6- झगड़े से बचाव

अगर बच्चा गुस्सा दिखा कर, नामुनासिब बातें मुंह से निकाल कर या बदअज़्लाकी के साथ आपको आजमाए तो बेहतरीन काम यह है कि आप वहां से हट जाएं या उससे कह दें कि अगर दोबारा ऐसा किया तो आप बराबर वाले कमरे में चली जाएंगी और उसके खामोश होने का इंतज़ार करेंगी। साफ़ रहे कि गुस्से की हालत में या उसे मारपीट कर या उसकी बेइज़्ज़ती करके वहां से न हटें।

7- काम को काम करने वाले से अलग करें

अपने बच्चे से बिल्कुल यह न कहें कि तुम बहुत गंदे बच्चे हो या बहुत बुरे बच्चे हो। यह अलफाज़ अपने ऊपर उसके भरोसे को दुल-मुल कर देते हैं और वह यह समझने लगता है कि आप में उसकी हरकतों और खुद उसको बरदाशत करने की ताकत नहीं है। बच्चे के अंदर सही सेल्फ-कांफिडेंस पैदा करने के लिए ज़रूरी है कि उसे यकीन दिलाएं कि आप उसे हर हाल में और यह देखे बिना कि उसने क्या किया है, चाहती हैं और उसे पसंद करती हैं। उसे अपनी मुहब्बत न देकर ज़ेहनी उलझन का शिकार न बनाएं। अगर आपको शक हो

तो अपने आपसे सवाल करें कि 'क्या मेरी परवरिश का तरीका बच्चे में सेल्फ-कांफिडेंस पैदा कर रहा है?'

8- मेहरबान लेकिन संजीदा रहें

बच्चे को किसी गाड़ी या बस वगैरा में सवार कराते वक्त मुहब्बत व मेहरबानी से पेश आएं। साथ ही संजीदा भी रहें लेकिन गुस्से में या बड़बड़ाते हुए यह काम बिल्कुल न करें। अगर आपको शक है तो अपने आपसे पूछें क्या यह काम मैंने मुहब्बत से किया है या परेशानी में?

9- बामक़सद परवरिश

कुछ मां-बाप कम से कम वक्त में हालात पर कंट्रोल करने के लिए शाटकट ढूँढते हैं जिसके नतीजे में बच्चे खुद को कमज़ोर समझने लगते हैं लेकिन अगर परवरिश किसी मक़सद के तहेत हो और हमें मालूम हो कि फ़युचर में बच्चे को कैसा बनना है तो हमारा अमल जल्दबाज़ी के बजाए ग़ौर व फ़िक्र के साथ होगा। जैसे अगर आप बच्चे को सज़ा देने लगे तो वह यह सीख लेता है कि अपना मतलब हासिल करने के लिए ज़बरदस्ती और मारपीट से भी काम लिया जा सकता है।

10- साबित क़दम रहें

अगर आप बच्चे को अपने साथ बाज़ार ले जा रही हैं और जाते वक्त आपने उसे बता दिया है कि टाफी बिल्कुल नहीं माँगना या टाफी नहीं दिलाऊंगी, तो अब दुकान पर पहुंच कर बच्चा जितना भी रोए, मचले, शोर मचाए, चीखे, चिल्लाए, उसे बिल्कुल टाफी न दिलाएं। अगर आप अपनी बात पर ज़मीं रहें तो वह आपकी बात का एहतेराम करना सीख जाएगा। ●



ग़ैबते कुबरा

مہدیؑ

■ फ़साहत हुसैन

जैसा कि आप मरयम के अक्टूबर के इशु में पढ़ चुकी हैं कि जब ग़ैबते सुगरा में इमामे ज़माना के चौथे नायब, अली बिन मुहम्मद के इंतक़ाल का वक़्त करीब आया तो इमाम^अ ने यह पैग़ाम दिया:

“अली बिन मुहम्मद! तुम्हारी ज़िंदगी में सिर्फ़ छः दिन बचे हैं। अपने सारे काम समेट लो और अपनी जगह किसी को नायब मत बनाना क्योंकि अब पूरी तरह से ग़ैबत शुरू हो चुकी है। और जुहूर खुदा की इजाज़त से होगा।”

और इसके बाद 329 हि० में ग़ैबते कुबरा का सिलसिला शुरू हो गया जो आज तक चल रहा है। यकीनन पूरी तरह से इस ग़ैबत की वजह को पूरी तरह से हम नहीं समझ सकते। जैसा कि रिवायात में भी कहा गया है कि यह खुदा का एक राज़ है जो पूरी तरह से हमें उसी वक़्त समझ में आएगा जब इमाम जुहूर करेंगे।

अब्दुल्लाह बिन फ़ज़ल हाशमी ने रिवायत की है कि मैंने इमाम सादिक^अ से सुना है कि ‘साहिबुल अम्र’ यानी इमाम मेहदी^अ की ग़ैबत यकीनी है जिसमें अहले बातिल शक करेंगे।

मैंने वजह पूछी तो इमाम ने कहा कि इसी वजह से जिस वजह से पहले के नबियों ने ग़ैबत

की थी। ‘कायम’ की ग़ैबत की असली वजह उनके आने के बाद ही ज़ाहिर होगी जिस तरह जनाबे ख़िज़्र के क़त्ली में सूरख़ करने, बच्चे को क़त्ल करने और दीवार बनाने की वजह हज़रत मूसा^अ को उस वक़्त मालूम हुई जब वह हज़रत ख़िज़्र से अलग हो रहे थे।

लेकिन बहुत सी रिवायतों में इसकी कुछ वजहों की तरफ़ इशारा किया गया है जिन्हें हम यहाँ पर बयान कर रहे हैं।

1- लोगों का इम्तिहान

जैसा कि हमें मालूम है कि खुदा हमेशा अलग-अलग तरीकों से अपने बंदों का इम्तिहान लेता है। और खुदा के नेक बंदे इस इम्तिहान के ज़रिए पहचाने जाते हैं बल्कि इस इम्तिहान से उनके दिल और ईमान ज़्यादा मज़बूत होते हैं। इमामे ज़माना^अ की ग़ैबत भी लोगों के लिए एक इम्तिहान है कि इस ग़ैबत के ज़माने में कौन लोग दीन के पाबंद रहते हैं और कौन लोग अहलेबैत^अ के रास्ते से अलग हो जाते हैं।

रसूल अकरम^अ, इमामे ज़माना^अ के बारे में फ़रमाते हैं कि वह अपने शिष्यों और दोस्तों की निगाहों से छुपे रहेंगे और इस ग़ैबत में उनकी

इमामत पर सिर्फ़ उन्हीं लोगों को यकीन रहेगा जिनके दिलों को खुदा ने ईमान के लिए आजमा लिया है।”⁽¹⁾

इमाम मूसा काज़िम^अ ने फ़रमाया है, “जब मेरा पाँचवां बेटा तुम्हारी निगाहों से पोशीदा हो जाए तो तुम अपने दीन की हिफ़ाज़त करना। ताकि कोई तुम्हें तुम्हारे दीन से दूर न करने पाए। उसकी ग़ैबत यकीनी है यहाँ तक कि कुछ लोग इस यकीन पर बाकी नहीं रह सकेंगे। खुदा ग़ैबत के ज़रिए अपने बंदों का इम्तिहान लेगा।”⁽²⁾

2- इमाम मेहदी की जान की हिफ़ाज़त

खुदा ने इमामत का सिलसिला क़यामत तक के लिए फ़रार दिया है और हर इमाम के बाद दूसरा इमाम उनका जानशीन बना है लेकिन बारहवें इमाम के बाद कोई दूसरा इमाम आने वाला नहीं था इसलिए खुदा ने ग़ैबत के ज़रिए इमामे ज़माना^अ की जान की हिफ़ाज़त की है वरना वह ज़ालिम बादशाह जिन्होंने आप से पहले के इमामों को शहीद कर दिया था वह आपको भी शहीद कर देते। इसलिए खुदा ने आपकी जान बचाने के लिए आपको लोगों की निगाहों से पोशीदा होने का हुक्म दे दिया ताकि वह ज़िंदा रहें और आखिरी ज़माने

में खुदा के हुक्म से लोगों के सामने आकर पूरी दुनिया में अद्ल व इंसाफ फैलाएं।

3- जुहूर के लिए तैयार होना

जैसा कि रिवायात से पता चलता है कि इमाम को पूरी दुनिया के सिस्टम में एक बहुत बड़ा बदलाव और इंकेलाब लाना है। किसी एक मैदान में नहीं बल्कि एजुकेशन हो या कल्चर, मज़हब और अख़लाक हो या सियासत, हर-हर मैदान में एक बड़ा बदलाव लाना है और यह इंकेलाब तभी आ सकता है और पूरी दुनिया पर खुदा के दीन की हुक्मत उसी वक्त हो सकती है जब लोगों का किरदार, इल्म और अक्ल के एतेबार से ऐसी बुलंदी पर पहुँच जाए कि वह इस हुक्मत को समझ सकें और उसे मान सकें।

यानी जब लोग इल्म के एतेबार से भी इतनी तरक्की पर हों कि इमाम की ज़रूरत को अच्छी तरह महसूस करें और इतने पाक किरदार के मालिक हों कि इमाम के अद्ल व इंसाफ को बर्दाश्त कर सकें। यानी जब लोग सच्चे दिल से इमाम को मानने के लिए तैयार हों।

शैख़ तूसी लिखते हैं ना मुमकिन है कि बारहवें इमाम की ग़ैबत के लिए नामुमकिन है कि वह खुदा की तरफ़ से या खुद इमाम की तरफ़ से हो बल्कि यह लोगों की वजह से है यानी हक़ के नाबूद होने का ख़ौफ़ और लोगों के इमाम का हुक्म न मानने की वजह से है। जब भी यह वजह ख़त्म हो जाएगी और लोग उनके हुक्म मानने के लिए तैयार हो जाएंगे तो जुहूर हो जाएगा।

यहाँ पर इमामे ज़माना^{अ०} की ग़ैबत के बारे में यह दो बातें बयान करना भी ज़रूरी है:-

(1) इमामे ज़माना^{अ०} की ग़ैबत कोई नया वाक़ेआ नहीं है बल्कि खुदा ने इस से पहले भी कई नबियों को अलग-अलग तरह से ग़ैबत अता की थी। जैसा कि हम ने इससे पहले इमाम सादिक^{अ०} की रिवायत नक़ल की है जिसमें आप ने फ़रमाया है कि खुदा ने इमाम मेहदी^{अ०} को इसी वजह से ग़ैबत

अता की है जिस वजह से उनसे पहले के नबियों को दी थी।

एक बड़े आलिमे दीन, शैख़ तूसी ने अपनी किताब 'कमालुद्दीन व तमामुन् नेमा' में इन नबियों की ग़ैबत का तज़क़िरा किया है। जिसमें से हम यहाँ पर दो नबियों की ग़ैबत का ज़िक्र कर रहे हैं:

हज़रत इद्रीस^{अ०}: जनाबे इद्रीस^{अ०} ने लोगों से दूर एक पहाड़ पर जाकर रहना और खुदा की इबादत करना शुरू कर दिया था। लोग आपके जाने के बाद बीस साल तक परेशानी और सूखे का शिकार रहे। यहाँ तक कि एक दिन हज़रत इद्रीस^{अ०} बाहर आए और लोगों ने उन्हें पहचान लिया। उनके ज़माने के ज़ालिम बादशाह को हटा दिया गया और वह एक बार फिर लोगों के बीच ज़िंदगी गुज़ारने लगे।

हज़रत यूसुफ़^{अ०}: जनाबे यूसुफ़ का जनाबे याक़ूब, अपने घर वालों और भाईयों से दूर रहना एक तरह की ग़ैबत ही थी जिसमें वह दूसरे शहर में रह रहे थे और अपने घर वालों की निगाहों से ओझल थे। जनाबे यूसुफ़ के भाईयों ने उन से मुलाक़ात भी की लेकिन उन्हें पहचान नहीं सके।

यह ग़ैबत जनाबे याक़ूब के लिए भी एक इम्तिहान थी और जनाबे यूसुफ़ के भाईयों के लिए भी। फ़र्क़ यह था कि जनाबे याक़ूब कह रहे थे कि ऐ मेरे बेटो! यूसुफ़ और उसके भाई की तलाश में जाओ। और जनाबे यूसुफ़ के भाई कहते थे कि यकीनन हमारे मां-बाप खुली हुई गुमराही में हैं।

(2) खुदा ने इमाम^{अ०} को अपने बंदों की हिदायत की ज़िम्मेदारी दी है। इमामे ज़माना^{अ०} ने खुदा के हुक्म से ग़ैबत की है लेकिन दीन का पैग़ाम पहुँचाने के लिए आपने ग़ैबते सुग़रा में अपने खास सफ़ीर और नायब तय कर दिए थे और ग़ैबते कुबरा शुरू होने पर हकीकी उलमा को आम नायब बना दिया कि अब लोगों को अपने दीनी मामलात में उन से हिदायत लेना चाहिए, बिल्कुल उसी तरह जिस तरह इस्लाम के लिए वह अपने सहाबियों को अपनी जगह पर अलग-अलग इलाकों में भेजते थे।

इन सब के अलावा इमामे ज़माना^{अ०} अपने मानने वालों से गा़फ़िल नहीं हैं। बल्कि वह हमारे आमाल पर नज़र रखते हैं। और जैसा कि बहुत-सी रिवायतों में है कि आपके सच्चे मानने वाले आप से उसी तरह फ़ायदा उठाते हैं जिस तरह बादलों के पीछे छुपा हुआ सूरज लोगों को फ़ायदा पहुँचाता है।

1- बिहारुल अनवार, 52/101, 2-शैख़ तूसी, किताबुल ग़ैबत ●



سَلَامَتِ الْعِيشِ لَوْلَاكَ يَا مَهْدِي

दिलचस्प हिकमते

इमाम मुहम्मद बाकिर^र फरमाते हैं:

“जो अपने आपको नसीहत न कर सके उसकी नसीहतों से दूसरों को कोई फायदा नहीं पहुँचता।”

“अल्लाह की नाफरमानी करने वाला खुदा की मारेफत हासिल नहीं कर सकता, इसके बाद आपने यह शेर पढ़ा:

अगर तुम्हारी मुहब्बत सच्ची होती तो तुम अपने महबूब का कहना मानते क्योंकि चाहने वाला महबूब का कहना मानता है।”

“अगर तुम अपने मोमिन भाई के दिल में अपनी मुहब्बत देखना चाहते हो तो पहले अपने दिल में उसकी मुहब्बत को देखो।”

“मोमिन, मोमिन का भाई है। वह उसे बुरा-भला नहीं कहता, उसे किसी चीज़ से महरूम नहीं रखता और उसके बारे में बुरा गुमान व खयाल नहीं रखता।”

“अल्लाह फरमाता है कि ऐ आदम के बेटे! जो चीज़ें मैंने तुझ पर हाराम कर दी हैं उन से परहेज़ कर और लोगों में सबसे ज़्यादा मुत्तकी व परहेज़गार बन जा।”

अपने शियों को आप^र की नसीहत

इमाम मुहम्मद बाकिर^र ने अपने शियों को बहुत सी नसीहतें की हैं उनमें से कुछ यह हैं:

इमाम^र ने अपने कुछ सहाबियों को शियों के एक ग्रुप के पास भेजा कि वह उनको यह पैगाम सुनाएं:

“हमारे शियों को हमारा सलाम कहना, उनको अल्लाह के अज़ीम तक्वे की वसियत करना। उनसे कहना कि मालदार, फकीरों की देख-भाल करें, उनके सेहतमंद लोग बीमारों की अयादत करें, उनके ज़िंदा लोग मरने वालों के जनाज़ों में हाज़िर हों, उनके घरों में जाकर उनका हालचाल पूछें क्योंकि आपस में मुलाकात करने से हमारा अम्र ज़िंदा होता है। खुदावंदे आलम उस शख्स पर रहम करे जिसने हमारे अम्र को ज़िंदा किया और उसने नेक अमल अंजाम दिया। और उन से कहना कि हम अल्लाह से उनके लिए सिर्फ़ नेक अमल चाहते हैं, वह उस वक़्त तक हमारी विलायत तक नहीं पहुँच सकते जब तक वह मुत्तकी व परहेज़गार न बन जाएं। लोगों में क़यामत के दिन सबसे ज़्यादा वही शख्स अफ़सोस करेगा जिसको अमल करने का तरीका बताया गया और फिर भी उसने उसकी मुखांश की।”

आपकी शहादत

इमाम मुहम्मद बाकिर^र को उन गुनाहगार

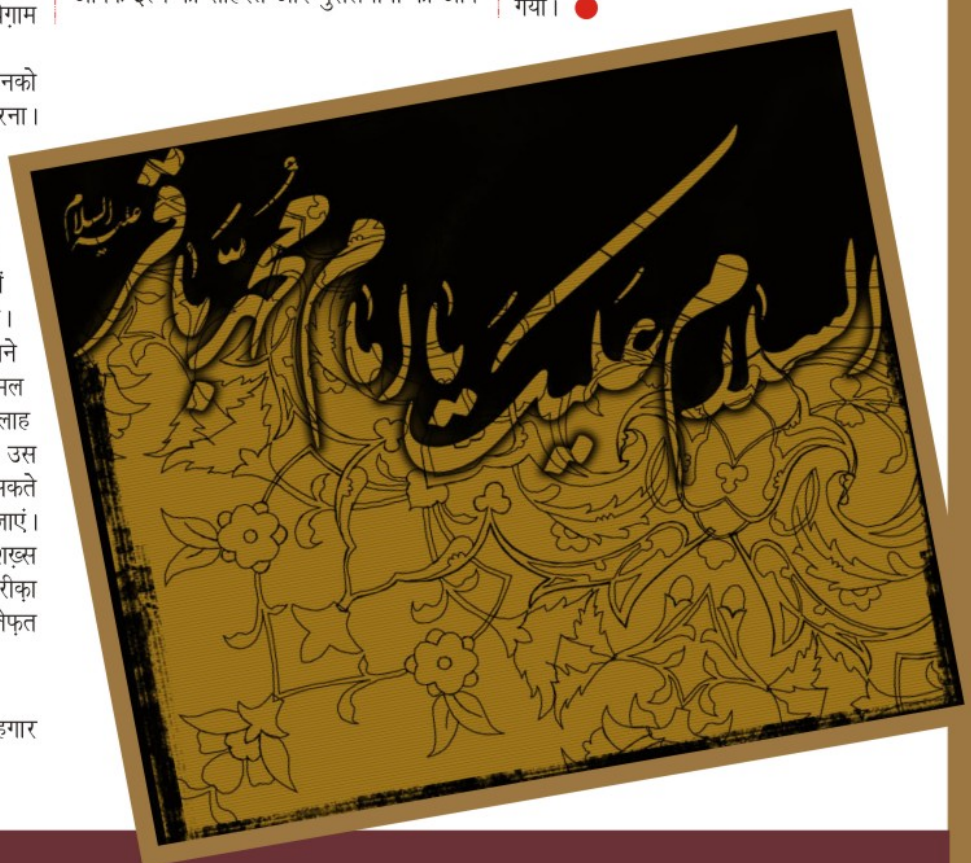
इमाम मोहम्मद बाकिर^र

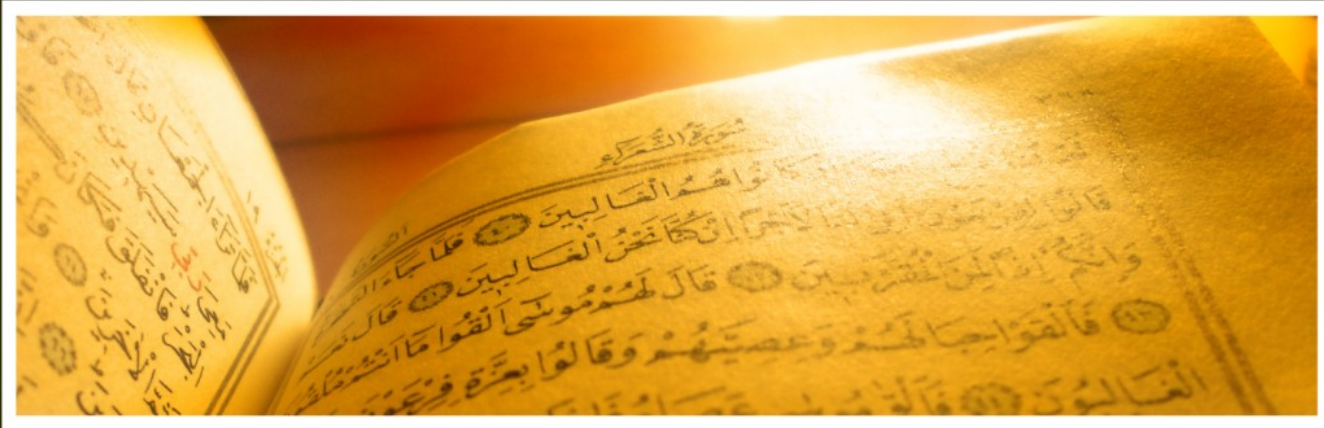
हाथों ने ज़हर से शहीद किया जिनका न अल्लाह पर ईमान था और न क़यामत पर। जिसने इमाम को ज़हर दिया उस मुजरिम का नाम हिशाम बताया गया है। यह शख्स अहलेबैत के घराने से बहुत ज़्यादा दुश्मनी और कीना रखता था। हिशाम वही है जिसकी वजह से शहीद ज़ैद बिन अली को क़याम और इंकेलाब बरपा करना पड़ा था। क्योंकि उसने ज़ैद बिन अली पर बहुत ज़्यादा जुल्मो-सितम किए थे और उनको रुसवा किया था। यहाँ तक कि वह हुकूमत के खिलाफ़ क़याम करने पर मजबूर हो गए और उसी के ज़माने में शहीद कर दिए गए लेकिन इमाम मुहम्मद बाकिर^र को क़त्ल करने की वजह आपका फ़ज़्लो-शरफ़, आपके इल्म की शोहरत और मुसलमानों का आप

से बेइंतेहा मोहब्बत करना था।

जब इमाम^र को ज़हर दिया गया तो वह आपके सारे बदन में फैल गया। ज़हर ने बहुत तेज़ी के साथ असर किया, जिससे आपके ऊपर मौत के आसार नज़र आने लगे। आप अल्लाह की याद में खो गए और क़ुरआनी आयतों की तिलावत करने लगे। यहाँ तक कि इसी आलम में आपकी शहादत हो गई। आपकी शहादत से इस्लामी समाज इल्म के एक अज़ीम समंदर से महरूम हो गया।

आपको आपके वालिद इमाम ज़ैनुलआबेदीन^र और इमाम हसन^र के करीब दफ़न कर दिया गया। इस तरह आप^र के साथ इल्म, हिल्म, अम्र बिल मारुफ़ और लोगों के साथ एहसान भी चला गया। ●





तफ़सीर

وَإِذَا قِيلَ لَهُمِ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوْ لَوْ كَانَ
 آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ (बक़रा/170)
 وَإِنْ تُطْعَمُوا كَثْرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يَضْلُوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ
 وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ (अनआम/116)

बेदीनी की बुनियादें

■ फ़साहत हुसैन



“जब उन से कहा जाता है कि जो कुछ खुदा ने नाज़िल किया है उसको मानो तो कहते हैं कि हम उस पर चलेंगे जिस पर हम ने अपने बाप-दादा को पाया है। क्या यह ऐसा ही करेंगे चाहे इनके बाप-दादा बे-अक़ल ही रहे हों और बे-हिदायत रहे हों।”

“अगर आप ज़मीन पर बसने वालों की अक्सरियत के कहने पर चलेंगे तो वह आपको खुदा के रास्ते से बहका देंगे, यह सिर्फ़ गुमान पर चलते हैं और सिर्फ़ अंदाज़ों से काम लेते हैं।”

जिस तरह से दीनदारी की कुछ बुनियादें हैं जिन पर दीन की इमारत खड़ी होती है उसी तरह बेदीनी के भी कुछ बुनियादी उसूल हैं। कुरआन ने दीनदारी के उसूल और बुनियादें बताने से पहले बेदीनी की इमारत गिराई है। और उस इमारत को गिराने के लिए उसने बेदीनी के पिलर गिराए हैं।

ऊपर लिखी हुई दो आयतें बेदीनी के दो पिलर हैं जिन्हें कुरआन ने ख़त्म किया है।

पहली आयत यह बयान कर रही है कि जब भी नबी आकर लोगों तक खुदा का पैग़ाम पहुँचाते थे तो अगरचे लोगों को उनकी बातें अच्छी और सही लगती थीं लेकिन वह कहते थे कि हम आपकी बात नहीं मान सकते क्योंकि हम वही काम करेंगे

जो हमारे बाप-दादा करते थे। हमारे बाप-दादा सही कर रहे थे या ग़लत हमें इस से मतलब नहीं है लेकिन हम खुदा के रास्ते पर चलने के बजाए उन्हीं के रास्ते पर चलेंगे। खुदा ने कहा कि क्या यह अपने बाप-दादा की ही बातें मानेंगे चाहे वह ग़लत ही क्यों न रहे हों। इस आयत से हमें मालूम होता है कि हमें किसी भी काम की दलील यह नहीं देना चाहिए कि यह काम हमारे घर और ख़ानदान में होता चला आया है, इतने दिनों से अब तक होता चला आया तो अब इसे करना ही है। हमारे बुजुर्गों का एहतेराम अपनी जगह है लेकिन ज़रूरी तो नहीं है कि वह जो कुछ करते चले आए हैं वही सही रहा हो। जबकि बहुत से ऐसे काम हैं जिन्हें हमारे बुजुर्ग करते थे या उन्हें ख़राब समझते थे लेकिन हम कहते हैं कि अब वह ज़माना नहीं रहा, इस ज़माने की ज़रूरतें दूसरी हैं इसलिए हम उनकी तरह से नहीं रह सकते हैं और वह काम नहीं कर सकते हैं जो वह करते थे। लेकिन आम तौर से शादी-ब्याह, मरने जीने और वह काम जिन्हें हम ‘दीनी रस्मों-रिवाज’ का नाम देते हैं उनमें वही करना ज़रूरी समझते हैं जो अब तक होता चला आया हो, चाहे हमें मालूम हो जाए कि अब तक जो कुछ हो रहा था वह ग़लत था।

लेकिन यह भी ज़रूरी नहीं है कि हमारे यहाँ जो कुछ होता चला आया है वह ग़लत ही हो। ऐसा भी होता है कि हमारे घर या समाज में कोई अच्छा और नेक काम होता चला आया है लेकिन हमें उस अच्छे काम के लिए भी यह नहीं कहना चाहिए कि चूँकि होता चला आया है इसलिए कर रहे हैं बल्कि वह काम इसलिए करना चाहिए कि वह सही है।

यानी हमें कोई भी काम करने का क्राइटेरिया यह नहीं बनाना चाहिए कि अब तक जो कुछ होता चला आया है वही किया जाएगा क्योंकि इसमें अच्छा और बुरा, सही और ग़लत दोनों तरह के काम शामिल हैं।

बेदीनी का दूसरा पिलर 'मेजॉरिटी का कोई काम करना' है। कभी-कभी हम किसी काम या नज़रिये के सही होने का रीज़न यह बताते हैं कि दुनिया में ज़्यादातर लोग यही काम कर रहे हैं, फिर आप उसे कैसे ग़लत कह सकते हैं? इस रास्ते पर तो पूरी दुनिया चल रही है, इसलिए इसे तो सही मानना ही पड़ेगा। लेकिन कुरआन की निगाह में यह भी बेदीनी का पिलर है इसलिए उसने हम से कहा है कि अगर हम दुनिया की मेजॉरिटी की बात मानेंगे और उसे ही सही समझेंगे तो हम गुमराह हो जाएंगे। मज़हबी अहक़ाम को तो जाने दीजिए, सेहत के उसूलों और कॉमन अख़लाक़ी वैल्यूज़ पर भी दुनिया के ज़्यादातर लोग अमल नहीं करते हैं। बहुत से ऐसे हाइजेनिक उसूल हैं जिनकी पाबंदी दुनिया के ज़्यादातर लोग नहीं करते लेकिन हम उनके बारे में यह नहीं कहते हैं कि चूँकि दुनिया के ज़्यादातर लोग इस उसूल पर नहीं चल रहे हैं इसलिए हम भी नहीं चलेंगे बल्कि हम तो इसलिए इन उसूलों पर चलते हैं कि वह हमारी सेहत के लिए अच्छे हैं।

हो सकता है कि मेजॉरिटी अच्छा काम कर रही हो लेकिन हमें उस अच्छे काम का रीज़न यह नहीं देना चाहिए कि क्योंकि मेजॉरिटी यह काम कर रही है, इसलिए यह अच्छा है।

कुरआन के मुताबिक़ यह दो ऐसी मुश्किलें हैं जिनका सामना नबियों को करना पड़ता था और जो लोग नबियों से यह बातें कहते थे, वह नबियों के पैग़ाम और खुदा के नाज़िल किए हुए अहक़ाम से हाथ धो बैठते थे। इसी तरह अगर हम भी चाहते हैं कि हम तक हमारे नबियों और इमामों का पैग़ाम पहुँचे और उनके बताए हुए उसूल हमारी ज़िंदगी को संवारें तो हमें भी इन दोनों पिलर्स को गिराना होगा वरना हम भी बहुत सी उम्मतों की तरह ज़िंदगी बनाने और संवारने वाले इन उसूलों को खो देंगे। ●



अली^{अ०} के मेहमान

■ शहीद मुतह्हरि

एक शख्स अपने बेटे के साथ हज़रत अली^{अ०} का मेहमान हुआ। हज़रत अली^{अ०} ने उन दोनों का बहुत एहतेराम किया और अपने पास एक ख़ास जगह दी और खुद उनके सामने बैठ गए। खाने का वक़्त आया। खाना लाया गया और लोगों ने ख़ाया। खाने के बाद हज़रत अली^{अ०} के मशहूर गुलाम, क़म्बर तौलिया, तश्त और पानी हाथ धुलाने के लिए लाए। हज़रत अली^{अ०} ने क़म्बर के हाथ से उन चीज़ों को ले लिया और आगे बढ़े ताकि खुद मेहमानों के हाथ धुला दें। मेहमान ने अपने हाथ खींच लिए और कहा, “यह कैसे हो सकता है कि आप मेरे हाथ धुलाएं?”

हज़रत अली^{अ०} ने फ़रमाया, “तुम्हारा भाई तुम ही जैसा है। वह तुम्हारी ख़िदमत का शरफ़ हासिल करना चाहता है ताकि उसके बदले में खुदावंदे आलम उसे जज़ा दे। फिर तुम क्यों चाहते हो कि मैं इस सवाब के काम को न करूँ?”

फिर भी वह शख्स इन्कार ही करता रहा। आख़िरकार हज़रत अली^{अ०} ने उसे क़सम देकर कहा कि मैं एक मोमिन भाई की ख़िदमत का शरफ़ हासिल करना चाहता हूँ। इसलिए मुझे मत रोको। बहरहाल मेहमान शर्मिंदगी की हालत में राज़ी हो गया। हज़रत अली^{अ०} ने फ़रमाया, “मेरी ख़्वाहिश है कि तुम अपने हाथों को उसी तरह धोना जैसे क़म्बर हाथ धुलाते और तुम धोते। शर्मिदा मत हो और तकल्लुफ़ मत करो।”

जैसे ही मेहमान का हाथ धुलाकर पलटे, अपने बेटे मुहम्मद बिन हनफ़िया से कहा, “इनके बेटे के हाथ तुम धुलाओ। चूँकि मैं तुम्हारा बाप हूँ इसलिए मैंने इनके बाप के हाथ धुलाए हैं और तुम मेरे बेटे हो इसलिए तुम इनके बेटे के हाथ धुलाओ। अगर यह बेटा अपने बाप के साथ न होता तो मैं खुद ही इसके हाथ धुलाता। खुदावंदे आलम चाहता है कि जहाँ बाप और बेटे दोनों जमा हों उनके एहतेराम में फ़र्क़ होना चाहिए।”

और इस तरह मुहम्मद हनफ़िया ने अपने वालिद के इस हुक्म पर अमल करते हुए बेटे के हाथ धुलाए।

हज़रत इमाम हसन असकरी^{अ०} ने इस वाक़िए को बयान करते हुए फ़रमाया है, “हकीकी शिया को ऐसा ही होना चाहिए।” ●

सुकून की तलाश



■ डॉ. पैकर जाफरी



इस दुनिया का हर इंसान सुकून की तलाश में है। हर कोई ज़ेहनी सुकून चाहता है, हर आदमी अमन व शांति चाहता है। और जब इंसान को सुकून नहीं मिल पाता तो कोई शराब से दिल बहलाता है, कोई म्यूज़िक में मगन हो जाता है, कोई गाँजे, चरस और सिग्रेटों से दिल को तसल्ली देता है, कोई डांस पार्टीज़ में मदहोश नज़र आता है, कोई अपनी शहवतों को तस्कीन देने के लिए ऐसे-ऐसे काम कर बैठता है जो इंसानियत को शर्मिदा करने वाले और इंसानियत के खिलाफ होते हैं और फिर जब इसके बाद भी सुकून नहीं पाता तो फिर इंसान ज़िंदगी की मुसीबतों से तंग आकर खुदकुशी पर मजबूर हो जाता है।

इसकी क्या वजह है? ऐसा क्यों होता है?...

इंसानी नेचर यह है कि जब इंसान हक़ और अक्ल का रास्ता छोड़ देता है और दिल के इशारों पर काम करने लगता है तो फिर इंसान की ज़िंदगी में कड़वाहट पैदा हो जाती है। चूँकि इंसान को उसका नफ़्स हमेशा बुराइयों पर उभारता है और उकसाया करता है। अब जो भी अपने नफ़्स के बताए रास्ते पर चलेगा वह अक्ल की मुख़ालेफ़त करेगा और जो अक्ल के खिलाफ़ चलेगा वह नुक़सान उठाएगा।

सुकून तलाश करने वाले हर इंसान को चाहिए कि वह अपनी अक्ल के दरवाज़े खोले और फिर वहीं से सुकून हासिल करे जहाँ सुकून को कैद किया गया है। कुरआने करीम 14 सौ सालों से आवाज़ दे रहा है लेकिन कुरआन की आवाज़ पर कोई कान नहीं धरता। सूरए राद की आयत/28 में आया है, “यह वह लोग हैं जो ईमान लाए हैं

और इनके दिलों को खुदा की याद से इत्मिनान मिलता है और जान लो कि सुकून और इत्मिनान खुदा की याद से ही मिलता है।”

खुदा की याद एक ऐसी चीज़ है जिस से दिलों को सुकून मिलता है...खुदा का ज़िक्र ही सुकून पहुंचाता है। हम ने कुरआन को छोड़ दिया तो सुकून की दौलत कैसे हासिल हो, इत्मिनान कैसे मिले। दूसरे लफ़्ज़ों में, दिल का राज़ दुनियादारी में नहीं बल्कि दीनदारी में है। खुदा की किताब को पीठ पीछे डाल देने का मतलब यह है कि कुरआनी तालीमात को नज़रअंदाज़ कर दिया गया है। इसके मायने और मतलब पर ग़ौर व फ़िक्र से मुँह मोड़ लिया तो फिर दिली सुकून कैसे मिले?

इस दुनिया में कुछ लोग ऐसे हैं जो माल व दौलत हासिल करने के लिए दिल का सुकून भी गंवा देते हैं। और कुछ लोग ऐसे भी हैं जो दिली सुकून पाने के लिए अपनी दौलत को उड़ा देते हैं। लेकिन न माल व दौलत उड़ाने के बाद सुकून मिलता है और न माल व दौलत हासिल करने के बाद सुकून की दौलत नसीब होती है। सुकून न तो महलों में मिलेगा, न शराब से भरे जामों की महफ़िलों में।

हज़रत अली^र फ़रमाते हैं, “जब बेचैनी और बेक़रारी हद से बढ़ जाए तो फिर अल्लाह ही से सुकून मिल सकता है।”

जब इंसान हर तरफ़ से नाउम्मीद हो जाए, जब दुनिया के सारे सहारे टूट जाएं तो बंदे को चाहिए कि खुदा वंदे आलम पर पूरा यकीन और भरोसा पैदा करके अपने सारे काम उसी पर छोड़ दे। अपना दर्द दिल उसी से बयान करे। इस तरह

से उसकी तमाम उलझनें और परेशानियाँ दूर हो जाती हैं, बस अल्लाह पर पूरा भरोसा चाहिए।

रसूल खुदा^स को जब कोई परेशानी होती थी तो अपने मोअज़्ज़िन बिलाल से कहते थे कि बिलाल अज़ान देकर मुझे सुकून दो।

हज़रत अली^र को जब किसी बात का रंज व मलाल होता था तो वह फ़रमाते थे कि मैं वुजू करके दो रकअत नमाज़ पढ़ता हूँ और खुदा से दुआ मांगता हूँ। इस बात से यह साबित होता है कि नमाज़ छोड़ देने से सुकून नहीं मिलता बल्कि नमाज़ पढ़ने के बाद सुकून व इत्मिनान हासिल होता है।

दुनिया में सबसे सख़्त और कठिन रात ‘शामे ग़रीबा’ गुज़री है जो बड़ी हौलनाक रात थी। ऐसी भयानक रात न इससे पहले गुज़री न इसके बाद गुज़रेगी। आशूर का दिन गुज़र कर जो रात आई वह बड़ी सख़्त रात थी। किसी और पर पड़ती तो वह अपना दिमागी बैलेंस खो बैठता। लेकिन यह पूरी रात इमाम सैय्यदे सज्जाद^स ने एक सजदे में गुज़ार दी और इसीलिए आपका लक़ब ही सैय्यदे सज्जाद^स हो गया। यानी सिर्फ़ खुदा का ज़िक्र ही सुकून का ज़रिया है: जान लो कि सुकून और इत्मिनान, खुदा की याद से ही मिलता है। ●

हमारी प्रेजेंट हालत हमारे पास्ट की वजह से है। हमारा फ्यूचर वह होगा जिसके लिए हम आज कोशिश करेंगे। पास्ट जा चुका, फ्यूचर का पता नहीं और सिर्फ प्रेजेंट हमारे हाथ में है। नाकामी के कुछ आम बहाने ऐसे हैं जिन्हें हम हकीकत जानकर अपनी नाकामियों पर पर्दा डाल देते हैं और खुद को आज़ाद समझ लेते हैं। जैसे 'मैं काबिल नहीं हूँ' 'मेरी किस्मत खराब है' 'मैं दूसरों के लिए कुर्बानियाँ देता गया मगर बदले में क्या मिला?' 'मैं किसी को 'नहीं' नहीं कह सकता' 'मैं अपनी कमज़ोरियों पर काबू पाना चाहता हूँ मगर कौन करे?'

आईए! पहले तो इन बहानों को देखें। मेरी मौजूदा हालत का जिम्मेदार कौन है: किस्मत, हालात, रिश्तेदार, खानदान, टीचर, पैसा या मैं खुद! सच्चाई यह है कि मैं आज जो कुछ हूँ, उसके लिए मैं खुद जिम्मेदार हूँ। इसलिए अपनी इस खस्ता हालत पर बहानों का पर्दा मत डालिए। जवां हिम्मत बनिए। अच्छी और बुरी हर तरह की बातों के लिए अपनी जिम्मेदारी कुबूल कीजिए। जब हम अपने आपको जिम्मेदार मानकर नतीजे कुबूल करते हैं तो हमारा नज़रिया भी बदल जाता है। हमें ज़ेहनी सेक्योरिटीज़ से बाहर निकलना होगा। सिलेक्शन आपको खुद करना है। अपने पास्ट से चिमटे रहना एक बड़ी भूल है। फ्यूचर पर नज़र रखकर प्रेजेंट में सख्त मेहनत कीजिए। इस बारे में कुछ साइंटिफिक बातों पर ध्यान देने की ज़रूरत है।

सेल्फ कांफिडेंस

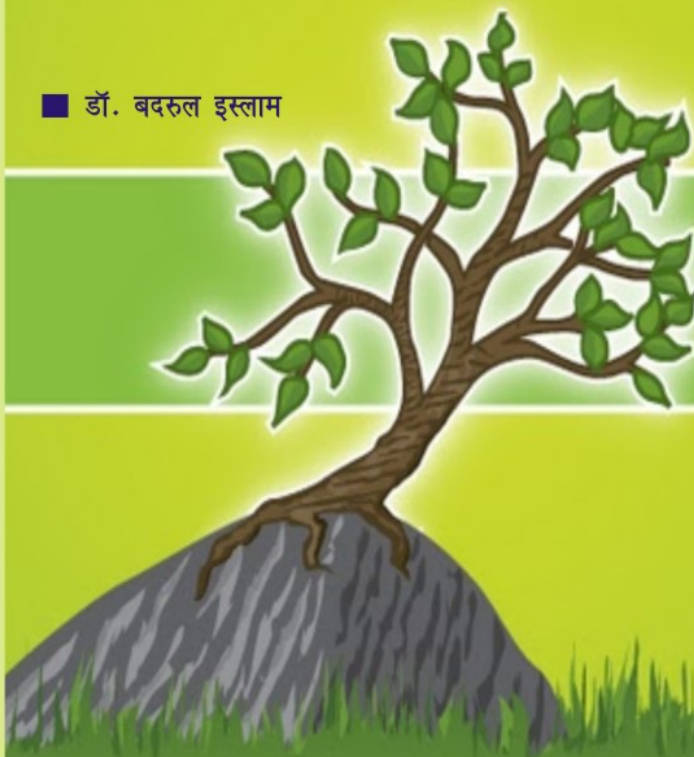
सेल्फ कांफिडेंस से बड़े ज़बरदस्त काम कर लिए जाते हैं। जिन लोगों में सेल्फ कांफिडेंस नहीं होता वह अपनी नाकामियों का रोना रोते रहते हैं। छोटे बच्चे को चलने में मदद करते वक़्त की मिसाल पर ग़ौर करें। हम उसकी हिम्मत बढ़ाते हैं। उससे यह नहीं कहा जाता कि तुम चल नहीं सकते बल्कि उसके गिरने और चोट खाने के बाद भी उसकी हिम्मत बढ़ाकर उसे चलने के लिए तैयार करते हैं।

ग़लती के डर से काम न करना बहुत बड़ी ग़लती है। नाकामी के डर से शुरू ही न करना, सबसे बड़ी नाकामी है। यह सोचना कि साइकिल से गिर जाऊंगा या तैरने से डूब जाऊंगा, इसलिए आप वह काम ही न करें, यही सबसे बड़ी ग़लती होगी। कामयाबी का एक फ़ार्मूला यह भी है: 25% प्लानिंग + 75% सख्त मेहनत = कामयाबी। कोई भी काम शुरू में पहली बार ही होगा। उसके बाद

पर्सनॉलिटी डेवलपमेंट

कुछ काम की बातें

■ डॉ. बदरुल इस्लाम



ही आप तरक्की की तरफ बढ़ेंगे। अगर आप काम ही न करें तो वह लम्हा जिंदगी में कभी नहीं आएगा जब आप कोई काम अच्छी तरह अंजाम देंगे। प्रेक्टिस और तर्जुबे से ही तरक्की की तरफ सफर शुरू होगा और मंज़िल हाथ आएगी। प्रेक्टिस, महारत को बढ़ाती है।

अमल की शुरुआत

शहीद हसन अलबना पब्लिक के बीच स्पीच से पहले यह दुआ करते थे, “ऐ खुदा! हमारी प्लानिंग और अमल के बीच फासला घटा दे।” यानी प्लानिंग और उस पर अमल करने के बीच वक़्त की दीवार न आने पाए।

काम के अंजाम (नाकामी) से डरकर हम काम छोड़ देते हैं। अंजाम का ख्याल ज़रूरी है मगर उसे निगेटिव नहीं होना चाहिए। फ़ैसला कीजिए और कदम बढ़ाइए। किसी भी शख्स को वही कुछ मिलता है जिसकी वह कोशिश करता है।

दूसरों के बजाए खुद को बदलिए

यह सबसे मुश्किल काम है। दुनिया का सबसे आसान काम दूसरों को नसीहत करना है। दूसरे के बदलने या या उनमें सुधार से अपनी तरक्की को मत जोड़िए। यह सोचना कि मैं दूसरों के फायदे के लिए उनमें बदलाव लाना चाहता हूँ, ठीक है लेकिन क्या यह आपके हाथ में है? जो आपके हाथ में है, यानी आपकी ज़ात, उसे बदलिए।

बदलाव एक दम से नहीं आता। इसके लिए वक़्त चाहिए। मायूसी की कोई गुंजाइश नहीं है। अगर आपने पेड़ को जड़ समेत दूसरी जगह लगा दिया जाए तब भी कुछ बुनियादी खुसूसियतों में तबदील नहीं होंगी। इस हकीकत को समझिए।

‘अभी, इसी वक़्त, मेरे सामने मैं जैसा चाहता हूँ वैसा’...इस तरह की इंतेहा पसंदाना सोच से बदलाव नहीं आएगा। जहां तक हो सके, अपने अंदर बदलाव लाइए। कुछ बातें छोड़ दीजिए जो आपके कंट्रोल में नहीं हैं, जैसे रंग, क़द, वज़न वगैरा नहीं बदल सकता। वहां बदलाव लाइए जो

आपके बस में है। जैसे बातचीत का अंदाज़, अख़लाक़, किरदार वगैरा। जिद और इंतेहा पसंदी को हिकमत से दूर करें। आप अपने कंट्रोल में आने वाले अंदर बाहर के मामलात का खुल कर जाएज़ा लीजिए। अपनी ज़ात, जज़्बात और एहसासात व ख़्यालात को रद मत कीजिए। उन्हें भी एहतेराम और इज़्ज़त दीजिए। ज़ाती फ़ैसलों के अच्छे-बुरे या पॉज़िटिव व निगेटिव असर को तय कीजिए।

100% कामयाबी या पूरी कामयाबी नामुमकिन है। कमाल भी कभी न ख़त्म होने वाला सफ़र है। इसलिए तरक्की के लिए मेहनत कीजिए, न कि कमाल के लिए। सच यह है कि इस दुनिया में कोई भी चीज़ परफ़ेक्ट नहीं है। हम तरक्की की मंज़िल के राही हो सकते हैं मगर मंज़िल हर बार दूर होती जाती है। इसलिए उसकी फ़िक्र में दुबला होना बेकार है। तरक्की पर नज़र रखिए। तरक्की के रास्ते पर चलते रहना ही कामयाबी है।

आपको क्या नहीं करना है

खुद को और दूसरों को बुरा मत कहिए। अपने आप और दूसरों से शिकायत करना और उन पर इल्ज़ाम धरना छोड़ दीजिए। खुद को और दूसरों को लेबल न लगाइए (मैं हूँ, फुलां... ऐसा है)। अपने कंट्रोल से बाहर के

मामलों पर मत ध्यान दीजिए। दिल ही दिल में कुढ़िए मत, मसलों के हल में नए मसलों को जन्म मत दीजिए। फ़ैसलों पर जल्दबाज़ी में नज़र डालना सही नहीं है। वक़्त दीजिए, सब्र से काम लीजिए और ज़रूरी हो तो बदलाव कीजिए। अपनी ज़ात से ज़रूरत से ज़्यादा प्यार मत कीजिए। हकीकतों से मुंह न मोड़िए बल्कि उनका सामना कीजिए। ‘सब चलता है’ यह अंदाज़ मत इख़्तियार कीजिए। वह लोग जो ना उम्मीदी का शिकार हैं, उनके करीब भी मत जाइए। किसी भी बात को ‘यूँ ही’ वाले अंदाज़ में कुबूल मत कीजिए। किसी दूसरे शख्स को अपने ऊपर कब्ज़ा मत करने दीजिए।

BODY LANGUAGE

झुकी कमर, मायूस चेहरा, बेनूर आंखें, सिलवटें भरी पेशानी, बहके-बहके कदम, बेदम बातचीत... इस तरह के कई लोगों से आप मिलती होंगी। ऐसे लोग मुकाबले से पहले ही अपनी हार को मान लेते हैं। मैदान में उतरने से पहले ही हार मान लेते हैं और मुकाबले से पीछे हट जाते हैं यानी हर काम में ‘नहीं’ और एहसासे कमतरी के शिकार और किस्मत की शिकायत करने वाले। याद रखिए! मायूसी एक वबाई बीमारी है। इसी तरह हिम्मत और जोश भी है। इसलिए मायूस लोगों से मायूसी और कम हिम्मती ही मिलेगी और कुछ नहीं। उनसे होशियार रहिए!

एक दूसरी पिक्चर देखिए

पुर अज़म, रौशन आंखें, चाल में विकार, बातचीत में जान...यानी जीत का एहसास, वजह साफ़ ज़ाहिर है। ऐसे शख्स अपनी बॉडी लैंग्वेज यानी ‘अपने ज़ाहिर’ से आधा मुकाबला पहले ही जीत चुके होते हैं। उनके ज़ाहिर से उनकी काबलियत और सलाहियत छलकती है। ‘हां! मैं यह कर सकता हूँ’ ‘मैं यह ज़रूर करूंगा’ ‘मैं जीत





पर असर पड़ता है। खुद को भी माफ़ कीजिए। गलतियों से सबक ज़रूर हासिल कीजिए और अपना रवैया बेहतर बनाइए।

अपनी ज़ात से बाहर निकल कर देखिए

हम अक्सर 'मैं', 'मेरा', 'मुझे' ही में बंधे रह जाते हैं। इसके अलावा हमें कुछ नज़र नहीं आता। इसके बाहर की दुनिया में झांक

कर तो देखिए। इस कायनात में बेशुमार छोटी-बड़ी खुशियां आपके कदम चूमने को तैयार हैं। कुछ लोग दूसरों की खुशी में अपना ग़म, दूसरों की कामयाबी में अपनी नाकामी और दूसरों की तरक्की में अपनी बदहाली देखते हैं। 'उसे यह सब मिल गया मुझे क्यों नहीं मिला?' 'मुझमें क्या कमी

है?' उसके बजाए इस सब का मैं ज़्यादा हक़दार था' वगैरा। इस सोच के बजाए अगर दूसरों की खुशी में अपनी खुशी तलाश करें, उनकी कामयाबी में अपनी कामयाबी को देखें तो यह पॉजिटिव सोचने का अंदाज़ है। और यह कामयाबी का अहम जीना है।

कामयाबी कोशिश करने में है। कहा जाता है कि कम हिम्मती लोग जीत नहीं पाते। क्या आपने किसी मैदान से भागने वाले खिलाड़ी को मुकाबला जीतते हुए देखा है? कभी नहीं। जब आप मैदान ही छोड़ देंगी तो न हार का सवाल पैदा होगा न जीत ही का। नाकामी के डर से फ़ौरन निजात पाईए। हमेशा मैदान में जीत के इरादे के साथ कदम रखिए। ईशाअल्लाह जीत आप ही की होगी। अगर किसी वजह से उम्मीद की हुई कामयाबी न मिले तो जाएज़ा और

भरपूर तैयारी के साथ दोबारा मुकाबला कीजिए।

'गिरते हैं शहसवार ही मैदाने जंग में'

जो शख्स चैलेंज का सामना करता है, हालात से दो-दो हाथ करता है और तर्जुबों से गुज़रता है वही कामयाब होता है। मैदान में उतरने से बचना ही सबसे बड़ी कमज़ोरी और नाकामी है। जीतने वाला या कामयाब शख्स किसी भी हालत में मैदान से नहीं भागता है। हालात कितन ही कठिन हों, कितनी ही मुसीबतें आएँ वह मैदान में डटा रहता है। यह जिंदगी की एक बहुत बड़ी सच्चाई है। एक वक़्त आता है जब आजमाइशें, हालात और मुश्किलें इस आयरन-मेन से टकराकर टुकड़े-टुकड़े हो जाती हैं।

आईए मुकाबला कीजिए! कामयाबी नज़र न भी आए तब भी मैदान से पीठ फेर कर मत भागिए। हो सकता है कि मुकाबले में आप थक कर चूर हो जाएँ, लहलहात हो जाएँ मगर इसी कोशिश में आपकी कामयाबी छुपी है। कामयाबी ज़रूर आपके कदम चूमेगी। पक्की हिम्मत हो, इरादा मज़बूत हो और साथ में कोशिशें हों तो अल्लाह की रहमत भी हाथ थाम लेती है और आख़िर में मंज़िल हाथ आ ही जाती है। ●

सकता हूँ 'मैं ज़रूर जीत जाऊंगा' 'मैं काबिल हूँ' 'और काबिल बन सकता हूँ'। अल्लाह भी ऐसे ही बंदों की मदद करता है।

तक़दीर पर ईमान का मतलब यह नहीं है कि आप हाथ पांव न हिलाएं और तक़दीर के भरोसे जीते रहें, बल्कि इसका सही मतलब यह है कि आप अपनी पूरी ताक़त और काबिलियत लगा दें और नतीजा अल्लाह पर छोड़ दें। हथेली की लकीरें आपके फ़्यूचर को तय नहीं करेंगी, बल्कि आपकी मंज़िल का तय करना आपके मज़बूत बाज़ुओं से होगा। तक़दीर को अपनी कम इल्मी या बेइल्मी के लिए बहाना मत बनाइए। अल्लाह भी उनकी हालत बदलता है जो खुद अपनी हालत बदलना चाहते हैं।

ग़लती माफ़ करना

ग़लतियां किस से नहीं होती हैं? ग़लतियां ही आदमी को सुधारती हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि हम ग़लतियों पर ग़लतियां करें और अपने आपको माफ़ करते चले जाएँ। अपनी ग़लतियों से सीखते हुए हम अपनी जिंदगी में बेहतरी लाने की कोशिश करते हैं। और हमारा यह बेहतरी और तरक्की का सफ़र हमें कमाल के पास ले जाता है। ग़लतियों के ज़रिए ही हम सफ़र के सही मोड़ तय करते हैं ताकि ख़तरों से बचकर सही सलामत मंज़िल तक पहुंच सकें। ग़लती से नुक़सान उठाने के बाद हम दोबारा उस ग़लती को दोहराते नहीं हैं और कामों को ज़्यादा चौकन्ने होकर अंजाम देते हैं। दूसरों की ग़लतियों पर नाराज़ होना एक नेचुरल चीज़ है। हम अपनी नाकामी का सेहरा भी दूसरों के सर सजाकर आज़ाद हो जाते हैं। क्या हम यही रवैया अपनी ज़ाती ग़लतियों पर भी अपनाते हैं? अक्सर हम दूसरों की ग़लतियों को नज़र अंदाज़ कर देते हैं मगर अपनी ज़ाती ग़लतियों की सज़ा खुद को लगातार देते रहते हैं। इससे हमारी सलाहियत



दिमागी ताक़त को बाक़ी रखिए

डाक्टर्स का कहना है कि तंदुरुस्त इंसान में जब खून का दौरान भरपूर होता है तो जिस्म उसके जरिए से गिज़ाएं दिमाग तक पहुंचा देता है। जिनमें से दिमाग अपने मतलब की गिज़ाएं चुन लेता है मगर जब खून का दौरान सही नहीं होता है तो दिमाग को भी पूरी गिज़ा नहीं मिलती जिससे उसकी ताक़त घटने लगती है। इस हालत में ज़रूरी है कि दिमाग को सही गिज़ा पहुंचाई जाए। इंसान की ज़िंदगी में एक वक़्त ऐसा भी आता है जब दिमाग के लिए सही गिज़ा का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी हो जाता है और यह वक़्त वह है जब अक्कल दाढ़ निकलती है यानी इंसान जब बचपन से निकल कर जवानी में क़दम रखता है। यह ज़माना बहुत नाजुक होता है। इस ज़माने में खून की कमी की शिकायत पैदा होने का ख़तरा बढ़ जाता है जिससे नर्वस सिस्टम में कमज़ोरी और बेचैनी पैदा हो जाती है। यही वजह है कि अक्सर नौजवान जो बचपन में तंदुरुस्त होते हैं इस उम्र में उनकी सेहत कम हो जाती। खूराक की कमी की वजह से पहले खून में कमी होती है फिर जिस्म में कमज़ोरी आने लगती है जिसका असर सीधे दिमाग पर पड़ता है।

अब देखना यह है कि जब दिमागी कमज़ोरी

पैदा हो तो उसका इलाज क्या है? याद रखिए कि इस हालत में दवा से ज़्यादा गिज़ा फ़ायदा करेगी। लेकिन कुछ हालतों में दवा और गिज़ा दोनों ज़रूरी हैं, सिर्फ़ दवा से काम नहीं बनेगा। अब सवाल पैदा होता है कि कौन सी गिज़ा दिमाग के लिए फ़ायदेमंद है। मेडिकल साइंस का मानना है, “फ़ास्फ़ोरस दिमागी ताक़त और ग्रोथ के लिए ज़रूरी चीज़ है।” इसलिए इस हालत में ऐसी खूराक इस्तेमाल की जाए जिसमें फ़ास्फ़ोरस ज़्यादा पाया जाता हो। जैसे मछली: यह दिमाग के लिए फ़ायदेमंद है क्योंकि इसमें फ़ास्फ़ोरस एसिड बहुत मिक्कदार में पाया जाता है। इसी तरह अंडे, चिकन, दूध, मक्खन और ख़ास तौर पर बादाम। चने, मटर, सोयाबीन, किशमिश, पिस्ता, अख़रोट और पनीर भी दिमाग के लिए बहुत अच्छी गिज़ा हैं। इनमें दिमागी ताक़त पैदा करने के लिए सब कुछ होता है और फ़ास्फ़ोरस की मिक्कदार दूसरी गिज़ाओं से ज़्यादा इनमें पाई जाती है। दिमाग के लिए बादाम, घी, दूध, मक्खन वगैरा भी बहुत अच्छा है। हल्की, जल्दी हज़्म होने वाली और ताक़त वाली गिज़ाएं दिमाग को ताज़ा रखती हैं। गेंहूँ जो हमारी आम गिज़ा है बड़ी फ़ायदेमंद चीज़ है। एक और चीज़ जिसकी तरफ़ हम कभी ध्यान नहीं देते और जिसे जानवरों का खाना समझते हैं, वह जौ है। जौ का आटा सब चीज़ों का बादशाह है। इसमें दूध मिला कर पीना पेटेंट दवाओं को भी मात दे देता है। सेब भी दिमाग के लिए काफ़ी अच्छी चीज़ है।

इलाज

कोई दिमागी काम ख़ास तौर पर लिखने-पढ़ने का काम लेट कर नहीं करना चाहिए

क्योंकि इससे दिमाग पर ज़्यादा बोझ पड़ने से दिमाग कमज़ोर हो जाता है।

दिमागी काम हमेशा खुली रोशनी और हवादार जगह पर बैठकर करना चाहिए।

हमेशा सांस लम्बा लेना चाहिए। ख़ास तौर पर दिमागी काम करने के बाद लगातार कुछ मिनट लंबे-लंबे सांस लेना चाहिए ताकि आक्सीजन ज़्यादा मिक्कदार में अंदर जाए और खून साफ़ हो जाए।

कुछ देर तक दिमागी काम करने के बाद आसमान की तरफ़ देखने से सर की तरफ़ खून का दौरान कम होता है और आसमान की नीली और पाक़ीज़ा रोशनी दिमाग को ताक़त पहुंचाती है।

जब दिमागी काम से थकान का एहसास हो तो काम छोड़ कर पानी या दूध या लस्सी एक-एक घूंट करके पीने से सर की तरफ़ दौराने खून कम हो जाता है और दिमाग को राहत मिलती है।

दिमागी काम करने के बाद खुली हवा में गहरी सांस लेने से थकान दूर हो जाती है। इसी तरह चांद और सितारों की चमक और रोशनी भी दिमाग को राहत पहुंचाने में ख़ास असर रखती है। दिमागी मेहनत से थकने के बाद खुली हवा में सर को दोनों हाथों से धीरे-धीरे मलना थकान में कमी करता है। ●

एजुकेशन

READING & WRITING

पिछले इशु में 7 बरस से 14 बरस तक के बच्चों की बात हुई थी और जो कुछ इस उम्र के बच्चों को कामयाब बनाने के लिए ज़रूरी है उसकी तरफ़ इशारे किए गए थे। इसमें सबसे अहम चीज़ है बच्चे का 'रुजहान' यानी Inclination लेकिन सिर्फ़ रुजहान मालूम हो जाने से काम ख़त्म नहीं हो जाता बल्कि इससे तो काम शुरू होता है। पहले जैसा मैंने कहा था कि बच्चा आम तौर पर अपने माँ-बाप का आईना होता है और हर काम की आदत पढ़ने का अहम तरीन दौर यही सात बरस होते हैं।

■ इंजीनियर हसन रज़ा नक़वी

जब यह बात समझ में आ जाए कि बच्चा किस तरफ़ जा रहा है तो उसके लिए एक Time-Table बनाना इसी वक़्त से ज़रूरी हो जाता है। इस से बच्चों में जिंदगी को प्लान करने का सलीका आता है और साथ-साथ हमारी ज़िम्मेदारियाँ भी खुदबखुद पूरी होने लगती हैं। मगर इस टाइम

टेबल को सेट करने में खुद भी बड़ी कुर्बानी देनी पड़ती है। सिर्फ़ खाने की मिसाल ले लीजिए। हमारे बच्चे आम तौर पर सुबह सात बजे घर से निकल जाते हैं और हमारे आफिस का टाइम नौ दस बजे के आसपास होता है। हम चाहते हैं बच्चा भी भूखा न जाए और हम भी अपने वक़्त पर खाएं। इस Double Management में बेचारी औरतें परेशान हो जाती हैं। फिर वही मसला कि हम तो शाम तक आएंगे, इसी थकी-हारी माँ को दोपहर में फिर से बच्चे को देखना है। जब घर के काम ही ख़त्म नहीं होते तो बच्चे को कैसे देखा जाए। इसके लिए ज़रूरी है कि हम अपना Routine बच्चे के हिसाब से बनाएं। अपना खाने का वक़्त, सोने का वक़्त और घूमने या मेहमानों के आने का वक़्त। आख़री बात बहुत मुश्किल है मगर बहुत ज़रूरी है। आज कल छोटे घर होते हैं, बेवक़्त का मेहमान पूरे घर का माहौल बिगाड़ सकता है। इसका हल शायद यह है कि आप बहुत मुस्कुरा कर बग़ैर कोई नाम लिए किसी दूसरे मेहमान के बेवक़्त आने की शिकायत उस बेवक़्त आए हुए मेहमान से कर दें और साथ-साथ उसे बताएं भी कि "बेवक़्त" क्यों है, ज़रूर असर होगा।

टाइम टेबल Set करने में नेचर से न टकराएं। "Early to bed...." का मुहावरा





बिल्कुल सही और Practical है। बच्चा सुबह उठेगा तो नमाज़ का भी आदी होगा और सुबह की ताज़ा हवा उसके दिमाग को तरोताज़ा रखेगी जिस से उसकी सेहत और Efficiency दोनों बेहतर होंगी। पढ़ाई का बेहतरीन वक्त मगरिब के बाद से कम से कम दो घंटा होना चाहिए। स्कूल से आने के बाद सबसे पहले तो स्कूल की डायरी देखना चाहिए। आधा काम तो उसी से हो जाता है। डायरी की डिमांड्स पूरी करने के बाद आप देखें कि जिस Subject में बच्चा तेज़ है पहले वह पढ़ाएं और बाद में वह जिस में कमज़ोर है या उसका दिल नहीं लगता। अगर शुरु में हड्डी चबाने को दे दी तो बाद में गुलाब जामुन खाने में भी मुँह दुखेगा।

सारे Subjects पूरे-पूरे तैयार होने ज़रूरी नहीं हैं। अगर हर Subject 60% भी तैयार है तो बेहतर है मगर यह ऐसे तैयार हो कि बिल्कुल पक्का हो जाए। इसका तरीका यह होता है कि पहले आप यह देखें कि आज क्या पढ़ाया गया और क्या काम घर के लिए दिया गया। पहले उसे बच्चा खुद पढ़े, फिर खुद करने की कोशिश करे, फिर आप मदद करें और उसे अपने आप करने को कहें। आम तौर से यह होता है कि आप ने समझाया और उसने कहा कि हम समझ गए। आप ने फ़ौरन सुन भी लिया और फिर फुरसत। “जब तक लिखा नहीं जाएगा याद रहना बहुत मुश्किल है” इमाम अली^३ ने भी लिखने की बहुत ताक़ीद की है। यह लिखने की आदत इसी उम्र से पड़ती है। आज हमारे लिए इंग्लिश, हिन्दी और उर्दू बेहद ज़रूरी है। पहली दो ज़बानें तरक्की के लिए और उर्दू अपनी पहचान के लिए और इन तीनों ज़बानों को लिखना और पढ़ना हर मोड़ पर फ़ायदा

पहुँचाता है। बात आ गई है तो कह दूँ कि उर्दू Script और अरबी Script तक़रीबन एक जैसी हैं। जिसे उर्दू आएगी वह अरबी भी पढ़ सकता है। मासूमीन^३ की बताई हुई सारी दुआएं अरबी में हैं। इन दुआओं के असर को हर दुआ पढ़ने वाला जानता है। अब आप सोचें कि अरबी और उर्दू न सिखाकर हम अपने बच्चे को कितनी बड़ी नेमत से दूर कर रहे हैं। साथ ही आप के मरने के बाद आप का खाता खुला रहे, इसके लिए ‘खैरे जारिया’ भी ज़रूरी है और इस काम के लिए बेहतरीन ज़रिया औलाद है। बिना उर्दू-अरबी के आप को फातेहा भी नहीं मिलेगी और क़ब्र की मंज़िल में सबसे ज़्यादा सूरफ़ फातेहा मददगार है।

बहरहाल लिखने पर ज़ोर देने के साथ-साथ आवाज़ से पढ़ना ‘Reading’ भी ज़रूरी है। इस से ज़बान को बोलने की सलाहियत आती है। आप ने अक्सर देखा होगा कि बेहतरीन इल्म है मगर बोलते हैं तो सुनने में उलझन होने लगती है क्योंकि Express करना नहीं आता।

और तीसरी अहम ज़रूरत है “दिखाना” बच्चों को कम से कम हफ़्ते में एक शाम ज़रूर नई जगहों पर ले जाएं। रास्ते के Hoarding (जो देखने के काबिल हों) उन्हें दिखाएं और पढ़ाएं और उनका

मतलब पूछें। दस बरस के बाद अपने घर के कामों में उन्हें शामिल करें। जैसे ख़रीदारी करने कभी-कभी साथ ले जाएं, किचन के कामों में भी हाथ बटवाएं, इसके लिए भी लड़का-लड़की की शर्त नहीं है। दोनों जगहों दोनों के लिए ज़रूरी हैं आगे काम आएगा।

कोई इल्म लिखा हुआ हो तो थोड़ा समझ में आता है, सुनें भी तो और बेहतर है और अगर देख भी लें तो पक्का हो जाता है। इसी को Visual Knowledge कहते हैं। इससे आँखें खुलती हैं।

आख़री बात:- बराए मेहरबानी अपने घर को अपने ही लिए सराए या होटल न बनाएं। यानी सब अपने-अपने कमरे में Busy हैं। और घर का अहम हिस्सा सूना पड़ा है। सब एक दूसरे को वक्त दें और यह ज़िम्मेदारी Head of the Family की है। कम से कम दस्तरख़ान पर ज़रूर साथ बैठें। यानी खाना कम से कम एक वक्त ज़रूर सब साथ में खाएं और उस वक्त अहम बातें बताई जाएं जैसे खाने के आदाब, बोलने में Choice of words, Current-Topics, कुरआन और हदीस की बातें, और अपने रिश्तेदारों और दोस्तों की अच्छी बातें। यह सब एक एजूकेटेड घराने के अहम Norms हैं। सिर्फ Text Book का इल्म डिग्री दिला सकता है मगर Educated नहीं बना सकता। ●





वीमेन राइट्स

औरत

■ अमीन हैदर हुसैनी शेबी
वाराणसी

इस्लाम एक मुकम्मल दीन है जिसके बाद न कोई दीन आया है और न आएगा। यह एक ऐसा दीन है जिसने इंसानी ज़िंदगी के हर पहलू पर ख़ास ध्यान दिया है। मर्द हो या औरत, जानवर हो या इंसान, इस्लाम की नज़र में सब अपनी-अपनी जगह पर ख़ास अहमियत रखते हैं।

इस्लाम में दूसरी मख़लूक़ की तरह औरत का भी अपना एक ख़ास मुक़ाम और स्टेटस है। वह अपनी पूरी ज़िंदगी में चार शक्लों में नज़र आती है, वह कभी माँ होती है, कभी बीवी, कभी बेटी तो कभी बहन। इनमें से हर शक्ल में उसका एक ख़ास रोल होता है जिसे वह निभाती है।

इस्लामी एतेबार से औरत और मर्द दोनों बराबर हैं। दोनों इंसान हैं और दोनों खुदा की मख़लूक़ हैं। इन्हीं दोनों के ज़रिए फैमिली बनती है और इंसानी नस्ल भी इन्हीं के ज़रिए चल रही है। कुरआन में तक्रिबन जहाँ-जहाँ मर्द का नाम आया है वहाँ साथ में औरत का भी नाम आया है। साथ ही इस्लाम में बुलंदी और फज़ीलत की कसोटी तक्रा और परहेज़गारी है, सिर्फ़ मर्द या औरत होना नहीं।

जैसा कि अल्लाह फ़रमाता है, “इंसान! हम ने तुम को एक मर्द और एक औरत से पैदा किया है और फिर तुम में शाख़ें और कबीले बनाए हैं ताकि आपस में एक-दूसरे को पहचान सको। बेशक तुम में से खुदा के नज़दीक ज़्यादा मोहतरम वही है जो ज़्यादा परहेज़गार है।”⁽¹⁾

एक दूसरी आयत में है, “वही खुदा है जिसने तुम सबको एक नफ़्स से पैदा किया है और फिर उसी से उसका जोड़ा बनाया है ताकि उससे सुकून मिल सके।”⁽²⁾

जाहिलियत के ज़माने यानी इस्लाम से पहले की हिस्ट्री की स्टडी करने से यह बात पता चलती है कि उस वक़्त लोग औरत को एक बहुत ही छोटी और ज़लील मख़लूक़ समझते थे। उसे

बहुत ही गिरी नज़रों से देखा जाता था। घर में उसका कोई हक़ नहीं था। जब किसी घर में बेटी पैदा होती थी तो लोग उसे ज़िंदा दफ़न कर दिया करते थे। कोई उसे ऊँचाई से फेंक देता था तो कोई पानी में डुबो देता था और कोई उसे ज़िंदा कर देता था।

खुदा कुरआन में बेटी को ज़िंदा दफ़न करने की रस्म की तरफ़ इशारा करते हुए फ़रमाता है, “जब खुद उनमें से किसी को लड़की की बशारत दी जाती है तो उसका चेहरा काला पड़ जाता है और वह खून के घूँट पीने लगता है। कौम से मुँह छुपाता है कि बहुत बुरी ख़बर सुनाई गई है। अब उसको ज़िल्लत समेत ज़िंदा रखे या मिट्टी में मिला दे। यकीनन यह लोग बहुत बुरा फैसला कर रहे हैं।”⁽³⁾

ऐसी घटिया और बुरे रस्मों-रिवाज को ख़त्म करने का सेहरा हमारे रसूल हज़रत मुहम्मद^० के सर बंधता है। जिन्होंने अपने बेहतरीन अख़लाक़ और किरदार से इस्लाम का ऐसा चेहरा पेश किया जिससे लोग इस्लाम को कुबूल करने और जाहिलियत के दौर के घटिया और बुरे रस्मों-रिवाज को छोड़ने पर मजबूर हो गए।

इस्लाम ने जहाँ औरत को इस में शामिल करके उसका हक़ दिया वहीं शौहर पर भी यह वाजिब किया कि वह उसका ख़र्चा दे। हमारे नबी हज़रत मुहम्मद^० ने जगह-जगह औरतों से चाहा कि वह माँ हो या बीवी, बहन हो या बेटी, अच्छे अख़लाक़ और बर्ताव से पेश आएँ। आपने बेटी को बाप के लिए सुकून और आराम का ज़रिया बताया है और उसे बाप के जनाज़े के लिए रौनक और जीनत क़रार दिया है।

रसूल इस्लाम^० अपनी बेटी हज़रत फ़ातिमा जह़रा^० का बहुत एहतेराम किया करते थे। जब





वह आपके पास आती थीं तो आप अपनी जगह से खड़े हो जाते थे और उन्हें अपनी जगह पर बिठाते थे।

यह सही है कि हमारे नबी^० आपका एहतेराम आपके बुलंद मरतबे और मुक़ाम की वजह से किया करते थे लेकिन लोगों के सामने आपका यह अमल इस बात की तरफ़ इशारा है कि दूसरे भी अपनी बेटी से मुहब्बत करें, उसका एहतेराम करें और उसे दूसरों की तरह दुःख-दर्द में अपना हमदर्द और मददगार समझें।

इस्लाम ने जो अहमियत और मुक़ाम औरत को दिया है किसी और दीन या मज़हब ने नहीं दिया। कुरआन ने ऐसी लॉजिक पेश की है कि जिससे इंसान की अक्ल ताज्जुब में पड़ जाती है।

खुदा कुरआन में औरत की अहमियत बताते हुए फ़रमाता है, “और उसकी निशानियों में से यह भी है कि उसने तुम्हारा जोड़ा तुम ही में से पैदा किया है ताकि तुम्हें उससे सुकून मिले और फिर तुम्हारे बीच मोहब्बत और रहमत क़रार दी है।”⁽⁴⁾

अल्लामा जीशान हैदर जवादी इस आयत के बारे में लिखते हैं, “इस आयत ने खुलासे के तौर पर इस्लाम में शादी के सारे फ़लसफ़े को साफ़ तौर पर बयान कर दिया है।

(1) एक तो इस शादी की बुनियाद जिंदगी का सुकून है और इसीलिए हर एक का जोड़ा उसी से बनाया गया है वरना इंसानी जिंदगी अजीरन हो जाती और घर का सुकून ग़ारत हो जाता।

(2) दूसरी तरफ़ खुदा ने दोनों के बीच मुहब्बत और रहमत क़रार दी है जो इस बात की तरफ़ इशारा है कि शादी में कोई ऐसी बात नहीं होना चाहिए जो मुहब्बत और रहमत से टकराती हो। और ज़ाहिर है कि अगर शादी की बुनियाद माल या ख़ूबसूरती पर होगी तो माल के ख़त्म हो जाने और

ख़ूबसूरती के ढल जाने के बाद मुहब्बत भी ख़त्म हो जाएगी।

खुदा एक दूसरी जगह पर फ़रमाता है, “वह (औरत) तुम्हारे लिए पर्दापोश (लिबास) हैं और तुम उनके लिए।”⁽⁵⁾

इस आयत में खुदा ने शौहर और बीवी को एक-दूसरे के लिए लिबास बताया है। इस बारे में ईरान के मशहूर स्कॉलर मोहसिन किराअती अपनी तफ़सीर में कुछ नुक़तों की तरफ़ इशारा करते हुए लिखते हैं:-

(1) लिबास इंसान के ऐब और बुराई को छुपाता है। इसी तरह शौहर और बीवी को चाहिए कि वह एक-दूसरे के ऐब को छुपाएं।

(2) लिबास ज़ीनत और आराम के लिए होता है। बीवी और बच्चे भी फैमिली के लिए आराम और ज़ीनत बनते हैं।

(3) लिबास से दूरी इंसान के लिए रुसवाई और गुमराही की वजह बनती है। इसी तरह शादी और बीवी से दूरी भी इंसान को रुसवाई और गुमराही की तरफ़ ले जाती है।

(4) जिस तरह इंसान अपने लिबास को निजासत और गंदगी से दूर रखता है उसी तरह शौहर और बीवी दोनों एक दूसरे को गुनाहों से پاک रखें।

(5) जिस तरह इंसान अपने लिबास को अपनी पसंद और रंग के हिसाब से ख़रीदता है उसी तरह इंसान को चाहिए कि वह अपनी शादी के लिए ऐसे को चुने जो उसकी सोच, कल्चर और पर्सनालिटी से मेल खाता हो।

रसूल अकरम^० लड़के और लड़कियों के बीच भेदभाव को भी पसंद नहीं करते थे। इस बारे में एक वाक़े की तरफ़ इशारा किया जा रहा है। पैग़म्बर^० के एक सहाबी हज़रत अनस बिन मालिक कहते हैं कि एक आदमी रसूल के पास बैठा हुआ था। थोड़ी देर के बाद उसका बेटा उसके पास आया। उसने अपने बेटे को प्यार किया और अपनी गोद में बिठा लिया। उसके कुछ ही देर के बाद उसकी बच्ची भी आई जिसे उसने अपने सामने बिठाया। रसूल^० ने फ़रमाया, “तुम ने इन दोनों (बेटे और बेटी) के बीच बराबरी से काम क्यों नहीं लिया?”

इस तरह रसूल इस्लाम^० हर-हर जगह ऐसी बातों से लोगों को होशियार करते रहते थे और उन्हें इन बातों से दूर रहने की हिदायत करते रहते थे ताकि इस्लाम के पहले के रस्मों-रिवाज ख़त्म हो जाएं और इस्लाम एक साफ़ आईने की तरह नज़र आए जहाँ न कोई बुराई हो, न कोई ऐब।





जलता हुआ

समाज

पिछली कुछ दहाईयों में वीमेन फ्रीडम के नाम पर पश्चिम में कई तरह की बुराइयों, फहवाशी, नंगेपन और बेहयाई ने जन्म लिया और यह सारी बुराइयाँ बदतरिण रिवाज बनती चली गई कि जिनसे खुद वेस्टर्न स्कॉलर्स भी हैरान व परेशान हैं। आज पश्चिमी मुल्कों के संजीदा, नेक, अक्लमंद और सीने में दिल की तड़प रखने वाले लोग इन हालात से बहुत परेशान और नाराज़ हैं लेकिन मुश्किल यह है कि वह इस सैलाब का रास्ता रोकने से मजबूर हैं। उन्होंने औरतों की खिदमत करने के नाम पर उनकी जिंदगी पर एक बहुत गहरी चोट लगाई है, आखिर क्यों? सिर्फ इसलिए कि मर्द और औरत के बीच ताल्लुकात में कोई रुकावट न पैदा हो। आज वहां इन बुराइयों और बेहयाई को बढ़ावा देकर और मर्द व औरतों को खुली आजादी देकर फैमिली की बुनियादों को तबाह व बर्बाद कर दिया गया है। उस समाज में जहां मर्द किसी भी तरह अपनी सेक्चुअल डिजायर्स को पूरा कर लेता है और वह औरत जो समाज में बिना किसी एतेराज के मर्दों से अलग-अलग तरह के ताल्लुकात रखती है, वहां घर की चार दीवारी में न मर्द एक अच्छा शौहर साबित होगा और न ही ऐसी औरत एक अच्छी और वफ़ादार बीवी बन सकेगी। इसी वजह से वहां फैमिली की बुनियादें पूरी तरह तबाह हो गई हैं।

आज कल के ज़माने की सबसे बड़ी मुश्किलों में से एक 'फैमिली प्रॉब्लम्स' हैं जिन्होंने पश्चिमी मुल्कों को अपने पंजों में जकड़ रखा है और उन्हें एक बदतरिण, बेकार और ख़स्ता हालत से दो चार कर दिया है। इसलिए ऐसे माहौल व समाज

में अगर कोई फैमिली के फ़ायदे के बारे में नारा लगाए और अपनी प्लानिंग का ऐलान करे तो वह पश्चिम समाज ख़ासकर वहां की औरतों की निगाहों में एक आइडियल शख्स है। लेकिन क्यों? इसलिए कि यह लोग पश्चिमी समाज में फैमिली और घराने की बुनियादों के कमज़ोर हो जाने से बहुत परेशान हैं और अफ़सोस के साथ कहना पड़ता है पश्चिम के फैमिली सिस्टम ने वह चीज़ जो मर्द और औरत ख़ासकर औरतों के लिए अमन व सुकून का माहौल होता है, अपने हाथों से खो दी है। बहुत सी फैमिलीज़ तबाह व बर्बाद हो गई हैं, बहुत सी ऐसी औरतें हैं जो जिंदगी के आखिरी पलों तक अकेले जिंदगी बसर करती हैं, बहुत से मर्द ऐसे हैं जिन्हें अपनी पसंद की औरत नहीं मिल पाती है, और बहुत सी ऐसी शादियाँ होती हैं जो अपने नए सफ़र के शुरूआती कुछ सालों में ही जुदाईयों और तलाक़ का शिकार हो जाती हैं।

पश्चिमी समाज में ऐसे घर व फैमिलीज़ बहुत कम हैं जहां दादा, दादी, नाना, नानी, नवासे, नवासियाँ, पोते, पोतियाँ, चचाज़ाद बहन-भाई और फैमिली के दूसरे लोग एक दूसरे को जानते हों, एक दूसरे को पहचानते हों और आपस में मिल-जुल कर रहते हों। वह एक ऐसा समाज है जहां मियाँ-बीवी के दिल भी एक दूसरे के लिए ज़रूरी प्यार-मोहब्बत से ख़ाली होते हैं। यह वह मुश्किल है जो ग़लत रास्ता चुनने और दूसरी तरफ़ से उसके मुकाबले में हद से ज़्यादा चुप्पी साध लेने से समाज पर आ पड़ी है। और इसका सबसे ज़्यादा नुक़सान पश्चिमी औरतों को हुआ है। ●

पैग़म्बरे अकरम^० फ़रमाते हैं, “अपने घर वालों की खिदमत करने वाला इंसान सिद्दीक़ या शहीद या ऐसा आदमी है कि जिसके लिए खुदा खुद चाहता है कि उसे दुनिया और आखिरत के ख़ैर से नवाज़े”।

आइए! अब नमूने के तौर पर रसूले इस्लाम की कुछ और हदीसों को देखते हैं:

रसूले अकरम^० फ़रमाते हैं, “तुम में से बेहतरीन आदमी वह है जो अपनी फैमिली से बहुत अच्छे अख़लाक़ और किरदार से पेश आए”।

इमाम सादिक^० फ़रमाते हैं, “एक आदमी रसूले खुदा^० के पास आया और कहा, “ऐ पैग़म्बर!

किसके साथ नेकी करूँ?” आप^० ने फ़रमाया, “अपनी माँ के साथ” उसके बाद फिर उसने पूछा, “फिर किसके साथ?” रसूले अकरम^० ने फ़रमाया, “अपनी माँ के साथ” उसके बाद फिर उसने पूछा, “फिर किसके साथ?” फिर रसूले खुदा^० ने फ़रमाया, “माँ के साथ”। चौथी बार जब पूछा तो आप^० ने फ़रमाया, “बाप के साथ”।

पैग़म्बरे अकरम^० फ़रमाते हैं, “जिस घर में लड़कियाँ रहती हैं उस घर में हर रोज़ बारह बरकतें और रहमतें खुदा की तरफ़ से नाज़िल होती हैं।”

रसूले अकरम^० की यह हदीसों इस बात की

तरफ़ इशारा कर रही हैं कि इस्लाम में औरत की अहमियत और उसका मुक़ाम बहुत बुलंद है और यह उन लोगों के मुँह पर एक ज़ोरदार तमाचा है जो इस्लाम पर यह इल्ज़ाम लगाते हैं कि इस दीन में औरत की कोई हैसियत और अहमियत नहीं है। ऐसा लगता है कि इस्लाम पर इस तरह के बेबुनियाद इल्ज़ाम लगाने वाले लोगों ने पैग़म्बरे अकरम^० की सीरत और उनके किरदार के बारे में कुछ पढ़ा ही नहीं है। जबकि हमारे नबी^० का अमल कुछ और ही बता रहा है।

1-सुरए हुजरात/13, 2-सुरए आराफ़/189, 3-सुरए नहल/58-59, 4-सुरए रूम/21, 5-सुरए बक़रा/187 ●



चाईल्ड प्रूफ़



घर

■ बुतूल अज़रा फ़ातिमा

क्या आपका घर चाईल्ड-प्रूफ़ है? क्या आपके घर में बच्चे अकेले रह सकते हैं? आप किस हद तक मुतमईन हैं कि आपके बच्चे के लिए आपके घर का कोना-कोना सेफ़ है? आपके घर में रखी हुई हर चीज़ आपके बच्चे के लिए एक मस्ती लेकर आती है लेकिन ज़रूरी तो नहीं कि बच्चा सिर्फ़ उसे देखकर खुश हो जाए और उसे छुए नहीं बल्कि जब आप मना करें तो वह मान जाए। है ना!

कितना अच्छा हो, अगर आपका बच्चा बिल्कुल एक ओबिडियेन्ट बच्चे की तरह आपके बात मान जाए। लेकिन कुदरत ने हर बच्चे को ऐसी खूबसूरती दी है जो हर किसी का ध्यान अपनी तरफ़ खींच ही लेती है। उनकी हरकतों से दिल व दिमाग़ खुश हो जाता है। माँ-बाप का तो खुशी के मारे बुरा हाल होता है जब उनका लाडला या लाडली मासूम-मासूम सी हरकतें करते हुए घुटनों के बल चलना, अचानक पलटी मार देना, हर चीज़ मुँह में लेने के लिए मचलना, बेपरवाह दौड़ना, उलटें-उलटें काम करना, अपने ही हाथों से अपनी आँखें मसलना...जैसे काम करता है। उनकी भोली सूरत को देखने से भी माँ-बाप को बहुत खुशी मिलती है। पर क्या हर वक़्त उनकी हरकतों पर नज़र रखना पॉसिबल है? दिल को छू जाने वाली बच्चों की मासूम सी हरकतें कभी-कभी माँ-बाप के चहरों का रंग भी उड़ा देती हैं।

छोटी-छोटी सी बातें

अभी कुछ दिनों पहले ही पांच साल के एक बच्चे ने खेल-खेल में प्रेशर कुकर को अपने सर में फंसा लिया था। बच्चे का सर प्रेशर कुकर काट कर निकाला गया। ऐसे ही एक बच्ची ने प्लास्टिक से अपना मुँह कवर कर लिया। थोड़ी देर तक तो

उसकी आवाज़ें आती रहीं और फिर अचानक चुप हो गई। वह तो माँ उसके पास थी इसलिए फ़ौरन थैली को हटा लिया गया। बच्चों के एक्सपर्ट्स का कहना है कि मौसमी बीमारियों से बीमार होने वाले बच्चों को अगर छोड़ दिया जाए तो छोटे बच्चों को लगने वाली ज़्यादातर चोटें हमारी ही चूकों का नतीजा होती हैं जैसे कि छोटी-छोटी गोल चीज़ें बच्चे मुँह में रख लेते हैं। यह चीज़ें सांस की नली में फंस जाती हैं। इसी तरह बच्चों के बड़ों की दवाईयाँ, कैरोसीन, फिनायल वगैरा को मुँह में डाल लेने के भी काफ़ी केसेज़ सामने आते हैं जो कि बहुत ही ख़तरनाक साबित हो सकते हैं।

कैसे बनाया जाए घर को बच्चों के एक्कोर्डिंग ज़रूरत को समझें

चाईल्ड फ्रेंडली घर तैयार करने के लिए सबसे ज़रूरी है कि आप बच्चों को समझें। आमतौर पर माँ-बाप लाड प्यार में ऐसी चीज़ें बच्चों को लाकर दे देते हैं जिनका उनकी हिफ़ाज़त और एंज्वाएमेंट से कोई लेना देना नहीं होता है। जैसे कि छः महीने के बच्चे को आवाज़ें और रंग-बिरंगी चीज़ें एटरेक्ट करती हैं लेकिन अगर आप उसे तमाम महंगे खिलौने, नाजुक गुड़ियाँ, रोबोट्स वगैरा लाकर देंगी तो ज़्यादा अच्छा नहीं रहेगा क्योंकि वह उनसे सही तरह से खेल ही नहीं पाएगा और उनसे सही तरह से खेल ही नहीं पाएगा और खिलौने टूट-फूट सकते हैं और फिर उनसे चोट लगने का डर रहता है। बहुत छोटे बच्चों को वही पुराने बॉल्स, झुनझुने वगैरा ही ज़्यादा एटरेक्ट कर सकते हैं। इसी तरह दो साल के बच्चों के कमरों को कार्टून कैरेक्टर वगैरा से सजाने के बजाए कहीं अच्छा होगा कि आप उसके लिए खुली जगह का बंदोबस्त करें। इस ऐज में बच्चा खड़ा होना और

चलना-फिरना सीखता है। इसलिए उसे बड़ी सी जगह चाहिए जहाँ वह उछल-कूद कर सके। यकीन मानिए उसे इसी में मज़ा आएगा।

हमारी सबसे पहली कोशिश यह होनी चाहिए कि बच्चे के लिए हेल्थी एटमॉसफ़ेयर तैयार किया जाए। साथ ही बच्चे के लिए घर तैयार करने के लिए तीन बातों को समझना ज़रूरी है: पहली उनका खेलना-कूदना, दूसरे उनके खाने-पीने, सोने, पोटी वगैरा जैसे रोज़ाना की बच्चों की ज़रूरतों को ध्यान में रखना, तीसरे चोट और बीमारियों से बचाव करने का इंतेज़ाम। लेकिन यह सब चीज़ें आपको तभी सुकून देंगी जब आपका घर साफ़-सफ़ाई से चमकता रहेगा। हाइजीन से आपके दिमाग़ को सुकून मिलेगा और आप बीमारियों से भी दूर रहेंगी। इस्लाम में भी सफ़ाई पर बहुत ज़ोर दिया गया है। रसूल इस्लाम^० की हदीस है, “सफ़ाई ईमान में से है।”

बच्चों की पहुँच से दूर रखें

- 1- आसानी से टूटने वाली चीज़ें और भारी सामान
- 2- किचन का छोटा-छोटा सामान, माचिस, लाइटर, कटलरी सेट और कांच का सामान
- 3- दवाएँ, क्लीनिंग प्रोडक्ट्स वगैरा
- 4- प्लास्टिक की थैलियाँ
- 5- स्विच और प्लग्स को कवर करके रखें
- 6- सीढ़ियों के पास बेबी गेट लगवाएँ
- 7- दरवाज़ों पर सेफ़्टी लॉक लगवाकर रखें
- 8- शो-पीस वगैरा टेबल पर सजाने के बजाए उँचाई पर रखें। ●

हलाल रोज़ी



■ मीसम ज़ेदी

मेहनत और कोशिश करने से ही इंसान तरक्की करता है। और कभी भी हाथ पर हाथ रख कर किसी नतीजे तक नहीं पहुँच सकता बल्कि जितना ज़्यादा मेहनत करने वाला और अपने काम का पक्का होगा उतना ही तरक्की के चांसेस ज़्यादा होंगे। इस्लाम ने खेती, गुल्लायानी और प्रोडक्शन को ज़्यादा अहमियत दी है और बेकारी व काहिली को बहुत बुरा कहा है।

इमाम मुहम्मद बाकिर^र ने बेकार इंसान को मुर्दा बताया है और उसे खुदा के यहाँ सबसे ज़्यादा बुरा बताया है। इमाम^र ने फरमाया है कि अल्लाह की मख़लूक में सबसे ज़्यादा बुरा वह इंसान है जो रात में मुर्दे की तरह पड़ा रहे और दिन को बेकार कामों में वक़्त गुज़ार दे।

हज़रत इमाम जाफ़र सादिक^र ने बेकारी को शैतानी काम बताया है। जब आपके सामने किसी शख्स का ज़िक्र किया गया कि वह बेकार बैठा हुआ है तो आप ने तीन बार फरमाया कि यह शैतानी

काम है। इस्लाम की निगाह में सबसे बुरा इंसान वह है जो काम कर सकता हो लेकिन बेकार दूसरों के सर पर बोझ बना रहे।

कुछ हादीसों में साफ़-साफ़ कहा गया है, “सबसे बुरा इंसान वह है जो दूसरों के सर पर बोझ हो।”

कुरआन में बहुत सारी ऐसी आयतें हैं जिनमें कहा गया है कि खुदा ने इस पूरे युनिवर्स को इंसान के लिए पैदा किया है और उसे सेहत और काम करने की सलाहियत व अक्ल और सूझ-बूझ दी है ताकि वह इससे फ़ायदा उठाए और ज़्यादा से ज़्यादा मेहनत करे।

“फिर जब नमाज़ ख़त्म हो जाए तो ज़मीन में फैल जाओ और खुदा के फज़ल को तलाश करो। और खुदा को बहुत याद करो। शायद इसी तरह तुम्हें निजात मिल जाए।”⁽¹⁾

सुबह उठने के बाद इंसान को खुदा की इबादत के बाद सबसे पहले हलाल रोज़ी के लिए निकलना चाहिए। इमाम मूसा काज़िम^र ने अपने एक सहाबी से फरमाया, “सुबह सवेरे

उठकर अपनी इज़्ज़त की तलाश में निकलो, यहाँ इज़्ज़त से मुराद हलाल रोज़ी है।”⁽²⁾

मुअल्ला बिन ख़ैन्स कहते हैं कि इमाम जाफ़र सादिक^र ने जब देखा कि मैं बाज़ार जाने में काहिली करने लगा हूँ तो आप ने फरमाया, “सुबह सवेरे उठकर हलाल रोज़ी हासिल करने में लग जाओ।”

इसी तरह इमाम^र ने अपने एक करीबी शख्स से फरमाया, “ऐ अब्दुल्लाह! अपनी इज़्ज़त की हिफ़ाज़त करो।” तो आप से सवाल किया गया कि इज़्ज़त का मतलब क्या है? आप ने फरमाया कि सुबह सवेरे रिज़्क की तलाश में निकल जाओ और खुद को दूसरों का मोहताज न बनाओ। इमाम^र ने एक दूसरे करीबी शख्स से फरमाया, “आख़िर तुम्हें क्या हो गया है? सुबह सवेरे रिज़्क की तलाश में निकलने को क्यों बंद कर दिया है? उसने जवाब दिया कि मैं एक जनाज़े में गया था इसलिए सवेरे अपने काम पर नहीं जा सका तो आपने फरमाया कि बहरहाल इस चीज़ को न छोड़ना।

इमाम जाफ़र सादिक^र फरमाते हैं, “घर वालों के लिए मेहनत और काम करने वाला अल्लाह की राह में जिहाद करने वालों के जैसा है।”

एक दिन रसूल खुदा^र बाज़ार से गुज़र रहे थे कि आपकी निगाह एक ऐसे शख्स पर पड़ी जो

हलाल रोज़ी

खाने पीने की चीजों को बाज़ार की कीमत से कम कीमत पर बेच रहा था। पैगम्बरे अकरम^ॐ ने फरमाया, “तुम बाज़ार में चीजों को दूसरों से कम कीमत पर बेचते हो?” उसने कहा कि जी हाँ! आप ने सवाल किया कि क्या यह कम फ़ायदे पर बेचना खुदा की खातिर है? उसने कहा कि जी हाँ। रसूल इस्लाम^ॐ ने फरमाया कि तुम बाज़ार में चीजों को लाकर बेचने वाले कितने अच्छे इंसान हो। तुम्हारे लिए खुशख़बरी है कि तुम्हारा मुक़ाम खुदा की राह में जिहाद करने वालों जैसा है और जो बाज़ार में एहतेकार करता है वह ग़ैर-मुस्लिम की तरह है। एहतेकार यानी ग़ल्ले को स्टोर करना ताकि जब ग़ल्ला महंगा हो तो ज़्यादा कीमत पर बेचा जा सके।

रसूल इस्लाम^ॐ ने फरमाया है, “इबादत के सत्तर हिस्से हैं जिनमें सबसे बेहतर हलाल माल का हासिल करना है। इसी तरह आप ने फरमाया, “सबसे बेहतरीन काम हलाल रोज़ी कमाना है।” एक शख्स रसूल इस्लाम^ॐ से अपने हमसफ़र दोस्त का ज़िक्र कर रहा था कि वह बहुत ज़्यादा ज़ाहिद व आबिद है तो आपने पूछा कि उसे खाना-पीना कौन देता है? उसके काम कौन करता है? उसने जवाब दिया कि हम ही उसके लिए यह सारे काम करते हैं, हम उसके लिए खाना पकाते हैं और उसके कपड़ों को धोते हैं। रसूल इस्लाम^ॐ ने फरमाया कि तुम सब उससे ज़्यादा इबादत गुज़ार हो। फिर आपने फरमाया कि तुम में सबसे अच्छा इंसान वह है जो दूसरों पर बोझ न हो क्योंकि ऐसा शख्स जो दूसरों पर बोझ हो, लोगों की निगाह में लानत व नफ़रत के लायक है।

जो इंसान अपनी मेहनत से रोज़ी हासिल करता है वह कभी दूसरों के सामने शर्मिन्दा नहीं होता। इमाम जाफ़र सादिक^ॐ फरमाते हैं, “जो रोज़ी कमाने में नहीं शरमाता उस पर ज़िंदगी का बोझ हल्का हो जाता है। और सकून के साथ अपने घर वालों के साथ ज़िंदगी गुज़ारता है।”

जुरारा कहते हैं कि इमाम जाफ़र सादिक^ॐ के पास एक शख्स ने आकर कहा, “मैं एक ज़रूरतमंद इंसान हूँ लेकिन खुद काम करना कभी अच्छा नहीं लगता, बताइए क्या करूँ?” इमाम^ॐ ने फरमाया कि काम करो चाहे बोझ उठाना ही क्यों न हो, यहाँ तक कि दूसरों से बेनियाज़ हो जाओ।

मामूली और छोटे कामों को करना भी दूसरों के सामने हाथ फैलाने से बेहतर है। रसूलुल्लाह^ॐ फरमाते हैं, “ऐसा

काम जो देखने में छोटा हो वह भी दूसरों के सामने हाथ फैलाने से बेहतर है।”

इस बात में कोई शक नहीं कि अपनी दिलचस्पी और मेहनत से किया हुआ काम ज़्यादा अच्छा होता है। जिस काम में इंसान खुद अपना पसीना बहाता है वह उसे दूसरे हर काम से बेहतर लगता है। रसूल इस्लाम^ॐ ने भी इस बात को कहा है, “जो भी अपनी मेहनत की कमाई खाता है खुदावंदे आलम उसे रहमत की निगाह से देखता है और कभी भी उस पर अज़ाब नहीं करता।” इसी तरह आप ने फरमाया, “जो अपनी मेहनत के ज़रिए रिज़्क हासिल करता है रोज़े क़्यामत नबियों के साथ रहेगा और उसे भी उनका अज़्र दिया जाएगा।”

रसूल खुदा^ॐ से सवाल किया गया कि सबसे ज़्यादा पाक व पाकीज़ा रिज़्क कौन सा है? आपने जवाब दिया कि वह रिज़्क जो अपने हाथों से कमाया जाए। साथ ही हर वह बिज़नेस जो जाएज़ हो। और आपने फरमाया कि जो अपनी मेहनत का रिज़्क खाता है, वह क़्यामत के दिन पुले सिरात से तेज़ बिजली की तरह गुज़र जाएगा। इसी तरह एक और जगह पर आप फरमाते हैं, “जो शख्स खुद हलाल रोज़ी कमाए और हलाल रिज़्क खाए उसके लिए जन्नत के दरवाज़ों को खोल दिया जाता है कि वह जिस दरवाज़े से चाहे दाखिल हो जाए। अपने हाथों से मेहनत करके रोज़ी हासिल करना नबियों का तरीका रहा है।”

तफ़सीर ‘दुर्रे मंसूर’ में इब्ने अब्बास से रिवायत है कि नबियों में से हज़रत आदम^ॐ किसान, हज़रत इदरीस^ॐ दर्जी, हज़रत नूह^ॐ बढ़ई, हज़रत हूद^ॐ ताज़िर, हज़रत इब्राहीम^ॐ ग़ल्लाबान, हज़रत दाऊद^ॐ सिपर बनाने वाले, हज़रत सुलेमान^ॐ चटाई बुनने वाले, हज़रत

मूसा^ॐ मज़दूर, हज़रत ईसा^ॐ सैय्याह और रसूल अकरम^ॐ बहादुर तलवार चलाने वाले थे।

इमाम जाफ़र सादिक^ॐ ने हज़रत अली^ॐ से नक़ल किया है, “खुदावंदे आलम ने हज़रत दाऊद पर वही नाज़िल की कि तुम बेहतरीन बंदे हो। सिर्फ़ एतेराज़ ये है कि तुम बैतुलमाल से खाते हो। और अपने हाथों से कोई काम नहीं करते तो हज़रत दाऊद^ॐ चालीस दिनों तक खुदा की बारगाह में रोते रहे। यहाँ तक कि खुदा के हुक्म से



हज़रत दाऊद^{३०} में यह सलाहियत पैदा हो गई कि आपके हाथ में लोहा नर्म होने लगा और फिर आप सिपर बनाने लगे जिसे एक हज़ार दिरहम में बेच देते थे और इस तरह आपको बैतुलमाल से पैसा लेने की ज़रूरत ख़त्म हो गई।

रिवायात में मिलता है कि हज़रत अली^{३०} ने अपनी मेहनत की कमाई हुई रक़म के ज़रिए एक हज़ार गुलामों को ख़रीद कर आज़ाद किया था। फज़ल इब्ने करा कहते हैं कि मैंने इमाम जाफ़र सादिक^{३०} को देखा कि आप बाग़ में काम कर रहे थे। मैंने कहा कि हम आप पर फ़िदा हो जाएं हमें इजाज़त दीजिए कि आपकी जगह हम काम कर दें और आप आराम से रहें तो इमाम^{३०} ने फ़रमाया, “बिल्कुल नहीं! मुझे छोड़ दो! मैं चाहता हूँ कि खुदावंदे आलम मुझे ऐसी हालत में देखे कि हम खुद अपने हाथों से हलाल रोज़ी तलाश कर रहे हों।”⁽³⁾

बेशक अपने हाथ से कमाई हुई रक़म को अपने घर वालों पर खर्च करने का सदका देने के बराबर सवाब है। इमाम जाफ़र सादिक^{३०} ने फ़रमाया है, “हज़रत अली^{३०} घरेलू ज़िंदगी के लिए खुद लकड़ियाँ जमा करते, सिंचाई करते और घर की सफ़ाई की ज़िम्मेदारी लेते थे और हज़रत फ़ातिमा ज़हारा^{३०} आटे को ख़मीर करके रोटी बनाती थीं।”

इंसान को हमेशा दूर की सोचना चाहिए और यह नहीं कहना चाहिए कि हम तो इतनी मेहनत करते हैं लेकिन हमारे हाथ दो रोटी के सिवा कुछ नहीं आता और वह घर बैठे सुकून के साथ करोड़ों रुपये का मालिक बन चुका है बल्कि यह देखना चाहिए कि इन कामों का अंजाम क्या है और खुदा ने उसके मुक़ाबले में हमारे लिए क्या सवाब रखा है।

यह बात तो बिल्कुल आम है कि सबसे ज़्यादा बेहतरीन काम वह है जिसमें सबसे ज़्यादा मेहनत की जाए। वैसे हमारी इन बातों का यह नतीजा नहीं निकालना चाहिए कि काम सिर्फ़ हाथों ही के ज़रिए होता है। कभी-कभी जिस्मानी ताक़त से किया हुआ

काम उतनी थकावट नहीं रखता जितनी थकावट फ़िक़्री काम करने के बाद महसूस होती है। देखने में तो फ़िक़्री काम बड़ा आसान काम होता है लेकिन हकीक़त में बहुत मुश्किल होता है। इसके अलावा चूँकि हमारे पास नवियों और इमामों की ज़िंदगी के बेहतरीन नमूने मौजूद हैं इसलिए जब हम उनकी ज़िंदगी को देखते हैं तो अंदाज़ा होता है कि दुनिया के सख़्त काम करने के बाद शायद हम भी उनकी ज़िंदगी के किसी एक पहलू में उन जैसे बनने की कोशिश करने वालों में गिने जा सकें। जब हम हज़रत अली^{३०} की पच्चीस साल की ख़ामोश ज़िंदगी को देखते हैं जिसमें आप ने इस क़द्र तनहाई महसूस की है कि आप अपना दर्दे दिल बयान करने के लिए जब किसी को नहीं पाते थे तो कुँए में सर झुकाकर कुँए ही से बातें करके अपना दर्दे दिल बयान कर दिया करते थे। लेकिन इस मज़लूमियत के बावजूद आप कभी भी हाथ पर हाथ रख कर नहीं बैठते थे बल्कि आप ने इस पच्चीस साल की ख़ामोश ज़िंदगी में बहुत ज़्यादा कुँए खोदे जिनको आज भी हिस्ट्री में हज़रत अली^{३०} के नाम से मंसूब किया जाता है। खज़ूर का एक ऐसा बाग़ तैयार किया जिसमें एक लाख खज़ूर के पेड़ थे। यह तमाम ज़हमतें और मेहनतें इसलिए

थीं कि लोगों के लिए यह साफ़ हो जाए कि अली^{३०} ने यह काम अपना फ़रीज़ा समझते हुए किया है। इसी वजह से जब भी कोई काम पूरा हो जाता था तो उसे लोगों के लिए वक़फ़ कर दिया करते थे।

अगर हम हकीक़त में अली^{३०} के चाहने वाले हैं और अपने दिल में उनकी मुहब्बत रखते हैं तो हमें अपने घर को तरह-तरह की चीज़ों से नहीं भर लेना चाहिए या अपने पास दौलत होने पर काम और मेहनत से पीछे नहीं हटना चाहिए कि हमारे पास तो सब कुछ मौजूद है फिर मेहनत करने की ज़रूरत ही क्या है बल्कि हमें अपनी क़ीम के फ़ाइनेंस को बेहतर बनाने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा काम और मेहनत करना चाहिए।

हलाल रोज़ी से दुआ कुबूल होती है

रसूले इस्लाम^{३०} ने फ़रमाया, “जो शख्स भी चालीस दिनों तक हलाल गिज़ाएँ खाता है, खुदा उसके दिल को नूरानी कर देता है।” फिर आप^{३०} ने फ़रमाया कि अल्लाह का एक ऐसा फ़रिश्ता है जो हर रात बैतुलमुक़द्दस पर जाकर आवाज़ देता है कि जो भी हराम गिज़ा खाता है खुदावंदे आलम उसके किसी वाजिब या मुस्तहब अमल को कुबूल नहीं करता है।⁽⁴⁾

इमाम जाफ़र सादिक^{३०} फ़रमाते हैं, “जो भी अपनी दुआ खुदा की बारगाह में कुबूल करवाना चाहता है उसे अपनी रोज़ी पाक और हलाल रखना चाहिए।”

रसूले अकरम^{३०} ने फ़रमाया, “खुदावंदे आलम को एक हराम लुक्मे का छोड़ देना दो हज़ार रक़अत मुस्तहब्बी नमाज़ पढ़ने से ज़्यादा पसंद है और एक हराम दाने को लेने से इन्कार कर देना खुदा के यहाँ सत्तर मक़बूल हज़ के बराबर है।”

1- सूरए जुमा/10, 2-वसाएल, 12/4, 3-मल्ला यहज़ुरुहुल फ़कीह, 3/99, 4-सफ़ीनतुल बिहार, जिल्द/1 ●



GULSHAN
MEHANDI & HERBALS



Eid Mubarak

IRFAN ALI PRADHAN
403 & 404, A Block
REGALIA HEIGHTS
Ahmadabad Palace Road
KOHE-FIZA
BHOPAL (M.P.) 462001, INDIA.
+919893030792, +917554220261

MOHTARMA "GULSHAN"
G-1, Krishna Apartment
Plot No. 2, Firdaus Nagar
Bairasia Road, BHOPAL
+91-755-2739111

मरयम

का एक साल पूरा होने के मौके पर

हम आपके घर लेकर आ रहे हैं

खूब सूरत और कीमती

- पहला इनाम : उमरा
दूसरा इनाम : फ्रिज
तीसरा इनाम : माइक्रोवेव
चौथा इनाम : मोबाईल सेट
पांचवां इनाम : डिनर सेट
छठा इनाम : ज्वैलरी
सातवां इनाम : मिक्सर
आठवां इनाम : पंखा
नवां इनाम : लेमन सेट
दसवां इनाम : घड़ी

तोहफे



नवम्बर 2011 से मरयम में हर महीने एक कूपन छपेगा।
10 कूपन जमा करके मरयम की तरफ से दी जाने वाली आखिरी तारीख तक कूपन भेजने वालों में से ड्रॉ के ज़रिए 10 लोगों को सिलेक्ट करके इनाम दिए जाएंगे।
अगर आप मरयम के सब्सक्राइबर नहीं हैं तो जल्दी कीजिए।
खुद भी सब्सक्राइब कीजिए और अपने रिश्तेदारों व दोस्तों को भी सब्सक्राइब कराईए और इस स्कीम से फ़ायदा उठाने का मौका हाथ से मत जाने दीजिए!



नियम व शर्तें:

1. मरयम में हर महीने अलग-अलग तरह के कूपन छापे जाएंगे। अक्टूबर 2011 से सितम्बर 2012 तक 10 कूपन जमा करके भेजने वालों को ही इस ड्रॉ में शामिल किया जाएगा।
2. मरयम की टीम का फैसला ही आखिरी होगा और इस बारे में किसी को कोई एपेराज का हक नहीं होगा।
3. इस सिलसिले में किसी भी तरह की अदालती कार्यवाई सिर्फ लखनऊ की अदालत में ही की जा सकेगी।

Contact No.:

+91-522-4009558

+91-9956620017

+91-9695269006

maryammonthly@gmail.com