

ચિરાગે હિદાયત ૨૩૯



ટેન્શન અને તેનું નિરાકરણ

રોજબરોજની ઝિંદગીમાં આપણે આજુબાજુ નજર કરીએ તો મહેસૂસ કરીએ છીએ કે દરેક તરફ તનાવભર્યો માહોલ છે. લગભગ દરેક શખ્સ મુશ્કેલીઓ, પરેશાનીઓમાં નજર આવે છે અને દરેક શખ્સ તેવા ગુમાનમાં છે કે તેની મુશ્કેલીઓ અને પરેશાની બીજાઓથી ઘણી વધારે છે. તેના આ જ ગુમાનને કારણે તે પોતાને વધારે તનાવમાં ધકેલી દે છે. આ તનાવ અને પરેશાનીઓથી નીકળવાની તલાશમાં તે તનાવમાં વધારો કરી દે છે. પણ સવાલ તે છે કે શું ખરેખર તનાવ આટલો બધો ગંભીર અને ઉકેલ ન લાવી શકાય તેમ છે?!

અમારો જવાબ છે નહીં. કેમકે આપણા તનાવનો ૮૦% ભાગ આપણે પોતે ખરીદેલો અથવા બનાવેલો છે અને બાકીનો ૨૦% ભાગ ઈન્સાની વજૂદથી મળેલો છે. જેવું કે હુદીસોમાં ઈરશાદ છે કે “ગમ ઈન્સાની વજૂદનો હિસ્સો છે.” અહીંયા ગમથી મૂરાદ ઈન્સાની કામ્યાબીનો ગમ, નજાતનો ગમ છે જે ઈન્સાનને જીવિત રાખે છે અને બીજાઓની મદદ કરનાર બનાવે છે. બાકીના ૮૦% તનાવનો ઉકેલ આપણે આસાનીથી લાવી શકીએ છીએ.

પણ શું દરેક ઈન્સાન તનાવનો ઉકેલ પોતાની રીતે લાવી શકે છે?! જવાબ છે “હા, પણ ફક્ત તે જ શખ્સ તનાવને આસાનીથી દૂર કરી શકે છે જે તેનો ઉકેલ લાવવા માંગતો હોય અને પોતાની અંદર બદલાવ લાવવા માંગતો હોય.”

ખાસ કરીને મોઅમીન માટે તનાવને દૂર કરવો બમણો આસાન છે. તેનો પહેલો અને આસાન ઉકેલ આપણને કુરઆનની એક આયત આપશે જે આપણને માનસિક રીતે તૈયાર કરે છે અને તાકત અતા કરે છે : “**ખરેખર અમોએ ઈન્સાનને સખ્તીમાં પેદા કર્યો છે.**” (૯૦:૪)

આ આયતમાં અલ્લાહ તઆલાએ સ્પષ્ટ એલાન કર્યું છે કે અમે તમોને મુશ્કેલીઓમાં પેદા કર્યાં. અમે આ વાતનો વાયદો નથી કર્યો કે તમારી માટે આસાની હશે અને પછી અમે તમારૂં ઈમ્તેહાન લેશું. બલ્કે અમે તમોને પેદાઈશથી જ જદો-જહેદ કરવા માટે મૂકી દીધા છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે બાળક જ્યારે પેદા થાય છે ત્યારે રડે છે. પછી દાંત નીકળવા સમયની તકલીફો, ચાલવાનું શીખવું, સ્કૂલ, બાળપણની મુશ્કેલીઓ, બાલિગ થવા સુધીની પરેશાનીઓ, ત્યારપછી યુવાની અને ડીગ્રીઓને હાંસિલ કરવી, નોકરી, લગ્ન, બાળકો, જવાબદારીઓ અને પછી વૃદ્ધાવસ્થા વિગેરે...

કુરઆનની આ આયતને આપણે એક મિસાલ વડે સમજશું કે જેને સમજવી ખુબજ આસાન છે અને દરેક

શાખ્સ પોતાની રોજિંદા ઝિંદગીમાં તેને મહેસૂસ કરે છે. તે આ છે કે અગર હું તમને કહું કે હું તમને થપાટ મારવાનું કહીને થપાટ મારૂ. તેનાથી વિરૂધ્ધ તમને જાણ કર્યા વગર જોરથી થપાટ મારૂ તો તમને તેનો દર્દ વધારે મહેસૂસ થશે કારણકે જ્યારે તમને ખબર હોય છે કે તમને થપાટ મારવામાં આવશે ત્યારે તમે માનસિક અને શારિરીક રીતે તૈયાર રહો છો કે જેનાથી તમને ઓછો દર્દ મહેસૂસ થાય છે.

બીજો ઉકેલ ખૂબજ ધ્યાન દેવા લાયક છે અને ઘણો જ મહત્વપૂર્ણ છે. જેને હાંસિલ કરવા માટે તમને પોતાને ઈમાન અને યકીનની કસોટી વડે તપાસવા પડશે. જો તમને આ વાત ઉપર યકીન છે કે તમે પોતાના ઈમાન અને યકીન ઉપર દ્રઢ છો તો બેફિક રહો, તમને કોઈપણ પ્રકારનો ગમ કે પરેશાની નહીં થાય. ઈન્શાઅલ્લાહ.

આપણી દરેક મુશ્કેલીનો ઉકેલ ઈમાન અને યકીન શા માટે છે? તે આ માટે કે જ્યારે આપણે આપણી આજુબાજુમાં વિભિન્ન પ્રકારની મુશ્કેલીઓ જોઈએ છીએ અને તેનો ઉંડાઈપૂર્વક અભ્યાસ કરીએ છીએ. તે સમયે આપણને જાણ થાય છે કે દુનિયાની ૮૦% મુશ્કેલીઓની જડ મઆશ (રિઝ્ક), ઈઝ્ઝત-ઝિલ્લત અને ઝિંદગી-મૌતથી સંબંધ ધરાવે છે. આપણે તેના સારાંશ અને ઉકેલ ઉપર વિચાર કરશું.

૧) મઆશ (રિઝ્ક) : આ દુનિયાનો મુખ્ય પશ્ચ રોઝી હાંસિલ કરવાનો છે. ભલે તેમાં શેઠીયાઓની વર્તાણૂંક હોય, વેપાર કે દુકાનદારી હોય અથવા જાએદાતનો પ્રશ્ન હોય. તે દરેકની કડી રિઝ્કથી જ જોડાયેલી છે. અલ્લાહ કુરઆનમાં ફરમાવે છે કે “હું બહેતરીન રાઝીક છું અને જેના ભાગમાં જેટલું રિઝ્ક લખેલું હશે તે તેને મળીને રહેશે.” તો પછી તનાવ શા માટે?

જે આ વાતની ઊંડાઈને સમજી લે અને જેનું ચકીન આ વાત ઉપર સ્પષ્ટ થઈ જાય કે હું સમય પહેલાં અને તકદીરથી વધારે હાંસિલ નથી કરી શકતો. તે ઈન્સાનને ઝિંદગીના ત્રીજા ભાગનો ઉકેલ મળી ગયો અને ઈન્શાઅલ્લાહ તે પોતાની અંદર સુકૂન અને ઈત્મેનાન હાંસિલ કરશે.

૨) ઈઝ્ઝત/ઝિલ્લત : આ પ્રશ્ન પણ દુનિયાના વજૂદમાં આવતા જ સામે આવી ગયો હતો કેમકે ઈઝ્ઝત/એહતેરામ ઈન્સાનનો પૈદાઈશી હુક છે જેને તે મેળવવા ચાહે છે. પણ તેની આ ઈઝ્ઝત મેળવવાની ઈચ્છા ખોટી બુનિયાદો ઉપર છે. તે સમજે છે કે ઉંચી નસ્લ, અતિશય માલો દૌલત, ગાડીઓ અને બંગલાઓ તેની ઈઝ્ઝતને વધારશે. આ પ્રકારની જ ઉમ્મીદ તે દરેક શખ્સ પાસે રાખે છે જેનું પરિણામ હંમેશા તેના ગુમાન મુજબ નથી થતું. જે કારણે તે તનાવ (ટેન્શન)નો શિકાર થાય છે

અને બીજાઓ ઉપર ઝુલ્મ કરે છે. તે જ મુજબ તે પોતાના નફસ ઉપર પણ ઝુલ્મ કરે છે. બલ્કે કુરઆન મજીદ કહે છે કે “અલ્લાહ જેને યાહે ઈઝ્ઝત બખ્શો છે અને જેને યાહે ઝલીલ કરી દે છે.”

બીજી મહત્વપૂર્ણ બાબત જે હદીસોમાં આવે છે કે “ઈઝ્ઝતનો સંબંધ તકવા સાથે છે, તમારામાંથી જેનો તકવા વધારે હશે તે અલ્લાહની નઝદીક તેટલો જ વધારે મોહતરમ હશે.”

ત્રીજી મહત્વપૂર્ણ બાબત આ છે કે અલ્લાહના રસૂલ^(સ.અ.વ.) ફરમાવે છે કે “તમારામાંથી બહેતરીન તે છે કે જેના અખ્લાક બહેતરીન હોય.”

હવે જ્યારે કોઈના દિમાગમાં આ વાત બેસી જાય કે ઈઝ્ઝત અને ઝિલ્લત આપનાર અલ્લાહ છે તો પછી ઝિંદગીમાં તનાવની કોઈ ગુંજાઈશ રહેતી નથી. કારણકે ઈન્સાન જાણે છે કે ઈઝ્ઝત મેળવવાના કયા રસ્તા છે અને ઝિલ્લત મેળવવાના કયા રસ્તા છે.

૩) ઝિંદગી અને મૌત : આ ત્રીજો અને છેલ્લો પ્રશ્ન છે જેનાથી લોકોનો સામનો થાય છે જેમાં ખાસ કરીને ઈમાનવાળાઓ, નેકીની કોશિશ કરનારાઓ, લોકોના હુક માટે લડનારાઓ અને હુકની અવાજ બુલંદ કરનારાઓનો સામનો થાય છે. આ લોકો તેમજ દુનિયાના દરેક શખ્સની માટે મૌતનો પ્રશ્ન ખુબજ મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન

છે. કેમકે મૌત ઝિંદગીની તમામ કોશિશોના અંતનું એલાન છે અને દરેક શખ્સ ઝિંદગીને લાંબી જીવવા ચાહે છે. સિવાય તે લોકો કે જેઓ ઝિંદગીને અમાનત સમજે છે અને આ જ ઈમાન આપણને સાબિતકદમ રાખે છે કે આપણી ઝિંદગી અમાનત છે અને આપણે દરેકને એક નક્કી સમય ઉપર મરવાનું છે અને તે સમય કોઈ ઈન્સાનને ખબર નથી. ન તો કોઈ તે સમયને પહેલા લાવી શકે છે અને સમય આવ્યે ન તેને પાછળ ધકેલી શકે છે.

અગર પૂરી કાએનાત તમોને મારવા ચાહે તો પણ અલ્લાહની મરજી સિવાય કોઈ તમારો વાળ પણ વાંકો નથી કરી શકતો. આ જ ઈમાન અને યકીન પોતાના દિલમાં મજબૂતીથી નાખી દે તો ઈન્શાઅલ્લાહ તમે પોતે મહેસૂસ કરશો કે ઝિંદગી કેટલી આસાન છે.

આ દરેક મૂદ્દાઓ ઝિંદગીના ભાગો છે. પણ આ તમારી ઉપર આધાર રાખે છે કે તમે તેનો ઉકેલ કેવી રીતે લાવી શકો છો અને જે આનો ઉકેલ ઈમાન અને હિકમતથી લઈ આવ્યા તે બંને જહાનોમાં કામ્યાબ થઈ ગયા.

અલ્લાહ તઆલા પાસે દુઆ છે કે અલ્લાહ આપણને ઈમાનની મજબૂતી અને હિકમતના ખજાના અતા ફરમાવે. ઈલાહી આમીન.

પ્રકાશક : હાજીનાજી મેમોરિયલ ટ્રસ્ટ

વેબસાઈટ : www.hajinaji.com ઈમેલ : hajinajitrust@gmail.com