

# జీవితపు విజయరహస్యం?

[Telugu]

كيف تكون ناجحا في الحياة

[اللغة التلغوية]

(దివ్యఖుర్ఆన్ మరియు అంతిమ ప్రవక్త ముహమ్మద్  
సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం యొక్క ఉపదేశాల వెలుగులో)

في ضوء القرآن الكريم و السنة النبوية

రచన:

షేఖ్ ముహమ్మద్ సాలిహ్ అల్ మునజ్జిద్

Source:

Islam-qa.com

రబ్వా ఇస్లామీయ ప్రచార కేంద్రం, రియాద్,

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

Islam at Your Fingertips

2008-1429

islamhouse.com

## జీవితపు విజయరహస్యం?

ప్రశ్న:

ఇహపరలోకాలలో సాఫల్యాన్ని మరియు అభివృద్ధిని ఎలా సాధించాలి? మానవ సమాజం ఎటువంటి సాఫల్యాన్ని లేదా అభివృద్ధిని సాధించవలెనని ఇస్లాం ధర్మం కోరుకుంటున్నది?

సమాధానం:

అల్ హమ్దులిల్లాహ్ .... సకల ప్రశంసలు అల్లాహ్ కే చెందును.

మనశ్శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందం మరియు బాధల నుండి , ఆందోళనల నుండి పూర్తి స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలు ..... వీటినే ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. ఇంకా ఈ మార్గాల్లో ప్రజలు హాయిగా సంపూర్ణ సుఖసంతోషాలతో ఉన్నత జీవితం గడపటానికి దోహదపడతాయి. అటువంటి మంచి జీవితాన్ని ధర్మమార్గాల ద్వారా పొందవచ్చు, సహజ పద్ధతుల ద్వారా మరియు ఆచరణాత్మక విధానాల ద్వారా కూడా పొందవచ్చు, కాని మొత్తం ఈ మూడింటి ద్వారా జీవిత సాఫల్యాన్ని సాధించగలిగే శక్తిసామర్థ్యాలు కేవలం మోమిన్ (దైవవిశ్వాసు) లకు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇతరులు కొన్నింటిని మాత్రమే సాధించగలిగి, మిగిలిన వాటిని కోల్పోతున్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ఇహపరలోక జీవన సాఫల్యం సాధించటానికి క్రింద తెలిపిన విధంగా తీవ్రమైన కృషి చేయవలెను. వీటిలో అనేకమైన వాటిని సాధించి కొందరు ప్రశాంతమైన, సుఖమయమైన, ఆహ్లాదకరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. మరికొందరు, వీటిని సాధించలేక దైన్యంగా, అనేక కష్టనష్టాలతో జీవిస్తున్నారు. మరికొందరు మధ్యమార్గంలో జీవిస్తూ, తమకు వీలయిన వాటినే అనుసరిస్తూ, వీలుకాని వాటిని వదిలివేస్తున్నారు. ఆ మార్గాలు ఒక్కొక్కటిగా క్రింద వివరించ బడినాయి:

1 - దైవ విశ్వాసం మరియు పుణ్యకార్యాలు: ఇది అత్యంత ఉన్నతమైన మరియు ప్రధానమైన మార్గం. దివ్యఖుర్ఆన్ లో అల్లాహ్ ఇలా ప్రకటిస్తున్నాడు:

6 xmsolRiVx+sv2RqW gS-ds, 0iÁ[NRP {qsòQú gS-ds -sαS\*xqsV\0iÁ, xqs»gúLSùÁV ÁéÁ}qsò, @i0LiÉ0Á «yLjī-s \*as[V«sVV »R½xmsöNRP (Bxα | | | i0[NRPLi0i0] «sVLiÁÁ 0Á-s»R½Li gRi2Tq}msi0 ÁéÁ[ryò«sVV.

«sVLjī RQVV «gLiNTP (xmsLRiŕŕ[NRPLiŕŕŕ]) «gLRiV ĀĀ[zqs°s xqs»gāLSāĀNRPV D»R½ŕ«sV ūxms¼½xmsŕĀĀĀ »R½xmsŕŕNP ūxmsrgyŕŕŕyŕŕ«sVV. (Quran, 16:97)

ఎవరైతే సరైన దైవిశ్వాసాన్ని పుణ్యకార్యాలతో మేళవించి (మిశ్రమం చేసి) ఆచరిస్తారో, వారికి ఈ ఇహపరలోకాలలో అనేక పుణ్యాలతో కూడిన ఉత్తమ జీవితం లభిస్తుందని అల్లాహ్ ప్రకటిస్తున్నాడు మరియు వాగ్దానం చేస్తున్నాడు.

దీనికి స్పష్టమైన కారణం ఉన్నది: ఎవరైతే అల్లాహ్ పై విశ్వాసం ఉంచుతారో - వారిని ఆ చిత్తశుద్ధితో కూడిన విశ్వాసం పుణ్యకార్యాలు చేయటానికి ఎక్కువగా ప్రోత్సహిస్తుంది, అది వారి హృదయాలను, ప్రవర్తనను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇహపరలోకాలలో స్వచ్ఛమైన, సత్యమైన, సరైన మార్గం వైపునకు దారి చూపుతుంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ, తమ తమ జీవితంలోని సుఖాలలో, సంతోషంలో మరియు బాధలలో, దుఖంలో అంటే ప్రతి సమయంలోని దివ్యాజ్ఞలలోని మార్గదర్శక నియమనిబంధనలను మాత్రమే తప్పక అనుసరించవలెను.

కొందరు మంచి పనులను ఇష్టపడతారు. వాటిని మనస్ఫూర్తిగా స్వీకరించి, ఏకాగ్రతతో పూర్తి చేస్తారు. అటువంటి ఉత్తమమైన పనులు చేసే అవకాశం ఇచ్చినందుకు ప్రతిగా అల్లాహ్ కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటారు. ఇంకా వాటి వలన కలిగే ఫలితాలను మంచి మార్గాలలో వినియోగిస్తారు. ఈ విధమైన ఉత్తమ ప్రవర్తనకు బదులుగా అల్లాహ్ ప్రసాదించబోయే శుభాల పై వారిలో ఒక విధమైన కుతూహలం మరియు ఆశలు ఏర్పడును. వారి ఆశలు అడియాసలు కాకుండా, వారి ఉత్తమ ప్రవర్తనకు బదులుగా పరలోకంలో వారికి ఎన్నో పుణ్యాలు ప్రసాదించబడతాయి. అవి ఈ ప్రపంచ జీవితపు సుఖసంతోషాల కంటే అనేక రెట్లు ఉత్తమమైనవి.

అలాగే, ఆపద సమయాలను, బాధలను, కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొన గలిగే శక్తిమంతులు వాటిని మంచిగా ఎదుర్కొంటారు, తగ్గించుకోగలిగినవారు వాటిని తగ్గించుకుంటారు, వాటి నుండి తప్పించుకోలేని వారు సహనం, ఓర్పు వహిస్తారు. ఆ విధంగా ఆ యా కష్టాల కారణంగా వారు అనేక లాభాలు, అనుభవాలు, శక్తి, సహనం పొందుతారు. బదులుగా అనేక పుణ్యాలు లభిస్తాయని ఆశ పడతారు. ఈ పుణ్యాలను వారు చాలా ముఖ్యమైనవిగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇవి వారిలో తాము అనుభవిస్తున్న ఈ ప్రాపంచిక అష్టకష్టాలకు బదులుగా పరలోకంలో సుఖసంతోషాలను మరియు అల్లాహ్ యొక్క దీవెనలు, పుణ్యాలు లభిస్తాయనే ఆశలను నింపుతుంది. దీనినే ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం ఒక సహీహ్ హదీథ్ లో ఇలా బోధించారు: “విశ్వాసి యొక్క పరిస్థితి ఎంత విచిత్రమైనది! అతడికి ఏదైనా మంచి



మరచిపోవటానికి అవకాశం ఉన్నది. తద్వారా మరల శక్తిని పుంజుకోవచ్చును మరియు ఉత్సాహాన్ని పొందవచ్చును. ఇది విశ్వాసులలో మరియు ఇతరులలో - ఇద్దరిలోను సాధారణంగా కనబడే మరో మంచి మార్గం. కాని ధర్మజ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవటంలో లేక నేర్పటంలో, లేక మంచి పనుల ఆచరణలలో పూర్తిగా మునిగిపోవటం మరియు వారిలోని దైవవిశ్వాసం, చిత్తశుద్ధి మరియు పుణ్యాలు లభిస్తాయనే ఆశల కారణంగా విశ్వాసులు, మిగిలిన వారి నుండి వేరుపర్చబడతారు.

ఏ పనిలో నైతే నిమగ్నమై ఉన్నాడో, అది అతడు మనస్ఫూర్తిగా ఇష్టపడి, సంతోషంగా చేస్తున్నదై ఉండవలెను. అప్పుడే ఆ కృషికి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. అల్లాహ్ కు ప్రతిదీ బాగా తెలుసును.

**4 - మనోవ్యధను. చింతను దూరంచేసే ఇంకో మార్గం -** గతించిన కాలాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ బాధపడక, రాబోయే కాలం గురించి భయపడక, ఆలోచిస్తుంటినీ పూర్తిగా ప్రస్తుత జీవితం పైనే కేంద్రీకరించటం. విఫలమవటం వలన వ్యాకులత చెందటం నుండి మరియు ఖేదపడటం నుండి, గతంలో జరిగిపోయిన వాటిని సరిచేయలేక పోతున్నాను లేదా మార్చలేక పోతున్నాననే చింత నుండి మరియు భవిష్యత్తు గురించిన భయం నుండి ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం, అల్లాహ్ యొక్క శరణు వేడుకున్నారు. కాబట్టి మనం ప్రస్తుతం జీవిస్తున్న పరిస్థితుల మీద మరియు చేతిలో ఉన్న పనిని సరైన పద్ధతిలో చేయటం పైనే దృష్టి కేంద్రీకరించవలెను. అలా జీవిస్తున్న వ్యక్తి, ప్రస్తుతం చేస్తున్న పనిని సరిగ్గా చేస్తాడు మరియు తన బాధలను, వ్యాకులతను ఖేదనలను మరచిపోగలుగుతాడు.

ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం స్వయంగా ప్రార్థనలు చేసినప్పుడు, తన సహచరులకు ఏదైనా ప్రార్థన బోధించి నప్పడు, అల్లాహ్ యొక్క శరణు వేడుకోమని ఉపదేశించి నప్పడు, అల్లాహ్ యొక్క సహాయం అర్థించమని తెలిపి నప్పడు మరియు అల్లాహ్ యొక్క అనుగ్రహాన్ని, దీవెనలను, శూభాశీస్సులను ఆశించమని తెలిపినప్పడు, ఆయన వారిని ఆయా శుభాలు పొందటానికి స్వయంగా కూడా ప్రయత్నించమని, కష్టపడమని ఆజ్ఞాపించేవారు. ఇంకా స్వంతంగా ఆ పని చేయకుండా కేవలం ప్రార్థిస్తే చాలనే నిర్లక్ష్యాన్ని వదిలివేయమని ఆదేశించేవారు. ఎందుకంటే, ప్రార్థనతో పాటు ప్రయత్నం కూడా తప్పనిసరిగా చేయవలెను. కాబట్టి, తమకు ప్రయోజనం చేకూర్చే ప్రాపంచిక విషయాల కోసం గట్టిగా ప్రయత్నించవలెను. ఆ తర్వాత అధ్యాత్మిక పరంగా, ఆ ప్రయత్నాలను సఫలం చేయమని అల్లాహ్ ను అర్థించవలెను, దానిలో సహాయ పడమని అల్లాహ్ ను వేడుకోవలెను. ఇదే విషయాన్ని ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఒక హదీథ్ లో ఇలా బోధించారు:

“మీకు ప్రయోజనం చేకూర్చే దాని కొరకు గట్టిగా ప్రయత్నించండి మరియు అల్లాహ్ యొక్క సహాయం అర్థించండి, మరియు అసహాయుడిగా ఉండకండి. మీకేమైనా జరిగితే, ‘నేను అలా చేయటం వలన అలా జరిగినది’ అని పలకవద్దు. కాని ‘ఖదరల్లాహ్ వ మా షఆఫఆలా అంటే అల్లాహ్ ఆదేశిస్తాడు, ఆయన ఏది తలీస్తే అది చేస్తాడు’ అని పలకండి. ‘ఒకవేళ’ అనే పదాలు పైతాను కు దారిచూపుతాయి.” (ముస్లిం హదీథ్ గ్రంథం).

మంచి పనులు చేయటానికి చేసే దృఢమైన ప్రయత్నాలను ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అల్లాహ్ నుండి సహాయం అర్థించే ప్రార్థనలతో పోల్చినారు. అసహాయం, దైన్యం అనే భావాలు సోమరితనమనే హానికరమైన అలవాటు వైపుకు తీసుకుపోతాయి. గతించిన పనుల ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా గాని వాటిని యథాతథంగా స్వీకరించవలెను. అల్లాహ్ ఏదైతే తలుస్తాడో అలాగే జరుగును అనే దానిపై దృఢమైన విశ్వాసం కలిగి ఉండవలెను. ప్రపంచంలో ఉన్న రెండు రకాలైన విషయాల గురించి ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా వివరించారు:

1 - ఒక వ్యక్తి సాధించటానికి గట్టిగా ప్రయత్నించగలిగే విషయాలు, సాధించగలిగే విషయాలు, నిరోధించగలిగే విషయాలు, నిర్మూలించగలిగే విషయాలు, ఉపశమింప జేయగలిగే విషయాలు. ఇటువంటి విషయాలలో ఆ వ్యక్తి వాటిని సాధించటానికి పూర్తిగా ప్రయత్నిస్తూ, అల్లాహ్ యొక్క సహాయసహకారాలు అర్థించవలెను.

2 - సాధించలేని విషయాలలో సహనంతో, ఓర్పుతో, మనశ్శాంతితో ఉండి, వైఫల్యాన్ని స్వీకరించి, అల్లాహ్ యొక్క ఇష్టాయిష్టాలకు సమర్పించుకోవలెను.

నిస్సందేహంగా ఈ నియమ అనుసరణ, అతడిలో సంతోషాన్ని నింపుతుంది మరియు బాధల నుండి, చింతల నుండి విముక్తి చేస్తుంది.

5 - సంతృప్తి, ఆహ్లాదం, మనశ్శాంతి పొందటానికి మన ముందున్న ఒకే ఒక ఉత్తమ మార్గం సృష్టికర్తను ధ్యానించటం అంటే అల్లాహ్ యొక్క దికర్ (జికర్). సంతృప్తిగా, పరిపూర్ణ మనశ్శాంతితో జీవించటానికి ఈ మార్గం ఎక్కువగా తోడ్పడుతుంది. దివ్యఖుర్ఆన్ లో అల్లాహ్ ఇలా ప్రకటిస్తున్నాడు:

“Fs«s\Li%»½[-saRP\* zqsLičyL][, «yLji xα | | | XμRqL RqWIAV @fγθEα | | | μryú° «sLi«sIA° «s »R½Xzmsò F~LiμRqV»yLiVV. ÇθúgRi»R½ògS -s°«sLi²TqI ZNP[«sIALi @fγθEα | | | μryú° «s°s[V xα | | | XμRqL RqWIANRPV »R½Xzmsò-s BxqsVòLiμfj.” (Quran, 13:28)

అల్లాహ్ యొక్క ధ్యానం - విజయవంతమైన జీవితం పొందటంలో ఎక్కువ ప్రాధాన్యత కలిగి ఉన్నది. ఎందుకంటే ధ్యానం ప్రత్యేకంగా మానవులను అధికంగా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు పుణ్యాలు లభిస్తాయనే ఆశలను కలిగిస్తుంది.

6 - బాధాకరమైన విషయాల నుండి దూరంగా తప్పకోవటం మరియు ఆహ్లాదకరమైన విషయాల పరిసరాలలో ఉండటం కూడా జీవితంలో సుఖసంతోషాలు నింపటానికి మరియు బాధలు, దుఃఖాలను పారద్రోలటానికి ఒక మంచి మార్గం. మార్చలేని గతించిన చెడు అనుభవాలను మరచిపోవటం ద్వారా మరియు వాటిని మరల మరల ఆలోచించటం ద్వారా సమయం వృధా అవుతుందే తప్ప ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదనే వాస్తవాన్ని గ్రహించటం ద్వారా ఇది సాధ్యమగును. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ అటువంటి చెడు అనుభవాల గురించి ఆలోచించటం మానివేయవలెను. ఇంకా భవిష్యత్తు గురించి మితిమీరి కుతూహలం చూపటం కూడా తగదు. బీదరికం, భయం, మరియు ఇంకా ఇతర కష్టనష్టాలు తన జీవితంలో రావచ్చేమో అనే ఆలోచనలతో సతమతమవకూడదు. భవిష్యత్తు అనేది ఎవ్వరికీ తెలియనిది అనీ, తనకు జరగబోయే మంచి, చెడుల గురించి అస్సలు తెలుసుకోలేమనీ, అవన్నీ అత్యంత శక్తిమంతుడు, వివేకవంతుడు అయిన అల్లాహ్ అధీనంలో మాత్రమే ఉన్నాయనే వాస్తవాలను గ్రహించవలెను. ఆయన దాసులైన మనం కేవలం చేయగలిగింది - మంచి పనులు చేయటానికి ప్రయత్నించటం మరియు చెడు పనుల నుండి దూరంగా ఉండటం మాత్రమే. ఎవరైనా సరే భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తూ అనవసరంగా సమయాన్ని వృధా చేసుకోకుండా, తమ నమ్మకాన్ని పూర్తిగా అల్లాహ్ పై ఉంచి, తమ పరిస్థితులను చక్కబెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తూ, ఆ ఆలోచనలను తమ మెదడులో నుండి తీసివేయగలిగితే, వారి హృదయం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. వారికి మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. తమ పరిస్థితి చక్కబడి, బాధల నుండి, దిగులు నుండి వారు బయట పడతారు.

ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం తరచుగా పరించే ఈ క్రింది ప్రార్థన (దుఆ) భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన దిగులు నుండి బయటపడటానికి ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉన్న అత్యంత సులభమైన మార్గం:

“అల్లాహుమ్మ అశ్శిహ్ లి దీని - అల్లదీ హువ ఇస్మతు అమ్రీ, వ అశ్శిహ్ లి దునియాయ - అల్లతీ ఫీహ్ మఆషి, వ అశ్శిహ్ లి ఆఖిరతి - అల్లతీ ఇలైహ్ మఆది, వజఅల్ అల్ హయాత జియాదతన్ లి ఫీ కుల్లి ఖైర్, వల్ మౌత రాహతన్ లి మిన్ కుల్లి షర్ = ఓ అల్లాహ్, నా జీవిత పునాది అయిన నా యొక్క ధర్మ నిబద్ధతను సరిదిద్దుము, మరియు నా ఆహారపానీయాలకు ఆధారమయిన నా యొక్క ప్రాపంచిక వ్యవహారాలను చక్కబెట్టుము, మరియు నేను తిరిగి

చేరుకోబోతున్న పరలోకంలో నాకు శుభాలను ప్రసాదించుము, మరియు పుణ్యకార్యాలు కూడబెట్టే విధంగా నా జీవితాన్ని నడిపించుము మరియు అన్ని రకాల చెడుల నుండి, దుష్టత్వం నుండి నాకు ఉపశమనం కలిగించేదిగా నా మరణాన్ని చేయుము.” (Narrated by Muslim, 2720)

ఆ తర్వాత ఆయన ఇలా పలికారు:

“అల్లాహుమ్మ రహ్మాతక అర్ఘూ ఫలా తకిల్ని ఇలా నఫ్సి తర్ఫత ఐనిన్ వ అస్తిహా లి షాని కుల్లుహు, లా ఇలాహ ఇల్లా అంత = ఓ అల్లాహ్, నీ కరుణ పైనే ఆశలు పెట్టుకున్నాను, కాబట్టి ఒక్క క్షణం కోసం కూడా నన్ను నా పైనే వదిలివేయకుము. మరియు నా యొక్క అన్ని వ్యవహారాలను సరిదిద్దుము. నీవు తప్ప ఇంకెవ్వరూ ఆరాధ్యులు లేరు.” (అబుదావూద్ no. 5090; సహీహ్ అల్ కలిమల్ తయ్యబ్ p. 49)

ఎవరైనా పైన తెలిపిన విధంగా ప్రార్థించి (దుఆ చేసి), తమ యొక్క అధ్యాత్మిక మరియు ప్రాపంచిక వ్యవహారాలను సరిదిద్దమని మరియు చక్కబెట్టమని తమకున్న శక్తి సామర్థ్యాలమేరకు శ్రమిస్తూ, చిత్తశుద్ధితో కూడిన సంకల్పంతో మనస్ఫూర్తిగా వేడుకున్న యెడల, వారు వేడుకున్న వాటినీ, ఆశించిన వాటినీ, ప్రయత్నించిన వాటినీ అల్లాహ్ వారికి ప్రసాదిస్తాడు. మరియు వారి మనోవ్యాధను, చింతలను, బాధలను తొలగిస్తాడు. ఇంకా వాటి స్థానంలో సుఖసంతోషాలను, ఆనందాన్ని నింపుతాడు.

7 - ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న కష్టకాలం కంటే మరీ ఘోరమైన పరిస్థితి గనుక ఎదురై ఉండి నట్లయితే తన పరిస్థితి ఏమై ఉండేది? అది తన పరిస్థితిని ఎంతగా దిగజార్చి ఉండేది? అని ఆలోచించటం మరియు వాస్తవాలను స్వీకరించటం ద్వారా ఉపద్రవాల, ఆపదల వలన కలిగే కష్టనష్టాల, నిస్సహల నుండి తేలికగా బయటపడ వచ్చును. అలా మనస్సుకు సమాధాన పరచుకుని, అతడు వీలయినంత వరకు స్వయంగా ఉపశమించటానికి ప్రయత్నించవలెను. ఈ విధంగా పరిస్థితులను స్వీకరించటం మరియు వాటిని దాటడానికి ప్రయత్నించటం ద్వారా అల్లాహ్ యొక్క సహాయంతో స్వయంగా తన బాధల నుండి, దైన్యస్థితి నుండి బయట పడగలడు. ఇంకా అలా బాధపడుతూ కూర్చోక, జీవితంలో శుభాలను తీసుకు రావటానికి మరియు కష్టకాలాన్ని ఉత్తమమైన రీతిలో ఉదటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. భయం లేక బీదరికం లేక అనారోగ్యం వంటి దిగులు కలిగించే పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు, అవి అల్లాహ్ తరుపు నుండి వచ్చినవేనని స్వీకరిస్తూ, ధైర్యంగా వాటిని ఎదుర్కొనవలెను. ఇంకా అటువంటి పరిస్థితుల కంటే ఘోరమైన పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు కూడా చలించకుండా, అల్లాహ్ పై దృఢమైన విశ్వాసాన్ని నిలకడగా ఉంచవలెను. మనస్ఫూర్తిగా వాటిని స్వీకరించవలెను.



అంతటితో ఆగక, ఆ పరిస్థితుల నుండి బయటపడటానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తూ, అల్లాహ్ యొక్క ధ్యానాన్ని ఎక్కువ చేసి, ఆయన సహాయాన్ని దైన్యంగా అర్థించవలెను. అలా చేయటం వలన ఆ పరిస్థితుల భయోత్పాతమైన ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. అటువంటి ఆపదలలో కూడా మంచి మార్గాన్ని అనుసరించటానికి చేసే ప్రయత్నాలు అతడి మనస్సును ఆ యా కష్టాల తాలూకు బాధల నుండి, నిస్పృహల నుండి విముక్తి చేసి, వాటిని ఎదుర్కొనగలిగే నూతన శక్తిసామర్థ్యాలను నింపుతాయి. ఇంకా అల్లాహ్ పై దృఢమైన విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. నిస్సందేహంగా ఈ విషయాలు ఇహపర జీవితాలలో సుఖసంతోషాలు మరియు మనశ్శాంతి పొందటానికి ఎక్కువగా దోహదపడతాయి. దీనిని అనేక మంది విశ్వాసులు తమ జీవిత అనుభవాల ద్వారా దృఢపరచినారు.

8 - నిలకడగా ఉండి మరియు పగ్గాలు లేని ఉహాకల్పనలు మెదడులో తెచ్చే చెడు ఆలోచనలకు ఆందోళన, అలజడి చెందని దృఢమైన మనస్సు. అనేక మంది ప్రజలు అనారోగ్యం, జబ్బులు, కోపావేశాలు, కలవర పడటం, విభ్రాంతి పడటం, గందరగోళానికి గురవటం వంటి భావోద్దేకాలకు అవకాశం ఇచ్చి, తన మనస్సును ఆందోళనలకు గురి చేస్తుంటారు. లేదా ఎక్కువ ఆకర్షణలతో కనబడే చెడు విషయాలు పొందే ప్రయత్నంలో శుభమైన మంచి వాటిని పోగొట్టుకుంటుంటారు. దూరపు కొండలు నునుపుగా కనబడతాయి అనే సామెతను మరచిపోతారు. అలాంటి వ్యవహారాలు వారికి మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తాయి, తరచుగా మనోవ్యధను మరియు ఆందోళనను కలుగజేస్తాయి. మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. నరాలు పటుత్వాన్ని కోల్పోతాయి. అలాంటివి వారి పై చెడు ప్రభావం చూపి, పలువిధాలుగా వారికి నష్టాన్ని, హానిని కలుగ జేస్తాయి. కాని ఎప్పుడైతే ఒక మనిషి అల్లాహ్ పై దృఢమైన విశ్వాసం ఉంచి, నిరాధారమైన భావనలకు లేదా చెడు ఆలోచనలకు అవకాశం ఇవ్వడో మరియు అతడు అల్లాహ్ పై పూర్తిగా ఆధారపడతాడో, అల్లాహ్ యొక్క కరుణాకటాక్షాల పై ఆశలు ఉంచుతాడో, అటువంటి మనిషి యొక్క అన్ని బాధలు మరియు ఆందోళనలు సమసి పోతాయి. మానసిక మరియు శారీరక అలసటల నుండి అతడిని విముక్తి చేస్తాయి. ఇంకా మాటలలో వివరించ లేనంతగా మనస్సులో శక్తిని, సుఖాన్ని మరియు సంతోషాన్ని నింపుతాయి. కాని, అల్లాహ్ పై విశ్వాసం ఉంచక, సత్యాన్ని తిరస్కరించి, మన పరిసరాలలో జీవిస్తున్న వారి దయనీయ స్థితిని ఎప్పుడైనా గమనించామా? మోసం, భ్రమలకు గురైన మరియు హానికరమైన అవాస్తవిక ఊహలలో తేలియాడుతున్న మానసిక రోగులతో ఎన్ని హాస్పిటళ్ళు నిండి ఉన్నాయి? ఎంత తరచుగా ఇలాంటివి బలవంతులైన అనేక ప్రజల హృదయాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి? బలహీనులనే గమనిస్తే, ఎంత తరచుగా అవి వారిని మూర్ఖత్వం వైపునకు మరియు పిచ్చితనం వైపునకు తీసుకు పోతున్నాయి?



అనుభవిస్తున్న శుభాస్పీసుల ఆధిక్యత కారణంగా, మీకు ఆ కష్టనష్టాల ప్రభావం అంత తీవ్రంగా కనబడదు. ఈ విషయమై మరికొన్ని వివరములు తెలుసుకోవాలంటే, షేఖ్ అబ్దుల్ హక్ షాద్ ఇబ్నె సాది రచించిన 'అల్ వసాయిల్ అల్ ముఫీదహ్ లిల్ హయాతుల్ సయాదహ్' అనే గ్రంథాన్ని చదవవలెను.

మానవ జీవితంలోని బాధలను మరియు నిస్సహాయతను చెల్లాచెదురు చేసే పదిహేను మార్గాలను ప్రఖ్యాత విద్వాంసుడు ఇబ్నె అల్ ఖయ్యామ్ తెలిపినాడు. వీటిని క్రింద పొందుపరచుచున్నాము:

- 1 - తౌహీద్ అరబూబియ్యహ్ (ఏకైక దైవత్వంలో విశ్వాసం)
- 2 - తౌహీద్ అల్ ఉలూహియ్యహ్ (ఏకైక దైవత్వపు ఆరాధనలలో విశ్వాసం)
- 3 - తౌహీద్ అల్ ఇల్మీ మరియు ఈమాన్ (i.e., తౌహీద్ అల్ అస్మా వల్ సిఫ్ఫాత్, దివ్యగుణాలలో మరియు దివ్యలక్షణాలలో ఏకైక దైవత్వం పై విశ్వాసం)
- 4 - అల్లాహ్ తన దాసులకు అస్సలు అన్యాయం చేయడని, ఎవ్వరినీ అకారణంగా శిక్షించడని, ఆయన గురించి ఉన్నతంగా ఆలోచించటం.
- 5 - తప్పలు చేసేది స్వయంగా తానేనని అంగీకరించటం.
- 6 - అల్లాహ్ ఇష్టపడే తన దివ్యనామాల మరియు దివ్యలక్షణాల సహాయంతో ఆయన దయాదాక్షిణ్యాలు పొందే మార్గాన్ని అనుసరించటం. అల్ హయ్యి (శాశ్వతమైనవాడు) మరియు అల్ ఖయ్యామ్ (అమరమైనవాడు) అనే రెండు దివ్యనామాలు మిగిలిన అన్ని దివ్యనామాల మరియు దివ్యలక్షణాలను పరివేష్టించి ఉన్నాయి.
- 7 - కేవలం అల్లాహ్ సహాయాన్ని మాత్రమే అర్థించటం.
- 8 - ఆయన పై దృఢంగా ఆశలుంచటం.
- 9 - వాస్తవంగా తమ పూర్తి నమ్మకాన్ని కేవలం ఆయన పైనే ఉంచటం. తమ తమ విషయాలను, సాధ్యమైనంత వరకు ప్రయత్నించి, అంతిమంగా ఆయన నిర్ణయానికే వదిలివేయటం. ప్రతిదీ ఆయన ఇష్టప్రకారమే జరుగును, ఆయన ఏది తలుచుకుంటే అదే జరుగును, ఆయన నిర్ణయమే అంతిమమైనది, ఆయన అత్యంత ఉన్నతమైన న్యాయాధీశుడు, ఆయన ప్రతిదీ న్యాయంగానే చేస్తాడు - అని దృఢంగా నమ్మటం.

10 - తమ మనస్సును దివ్యఖుర్ఆన్ అనే తోటలో విహరించటానికి వదలవలెను. ఎదురైన ప్రతి ఆపద నుండి బయటపడటానికి ఖుర్ఆన్ ను సంప్రదించవలెను. హృదయ రోగాలన్నింటికీ దానిలోని పరిష్కారం కోసం వెదకవలెను. అలా చేయటం వలన అది బాధలలో మనశ్శాంతి పొందే మార్గం వైపునకు దారిచూపును. మనోవ్యాధల నుండి, కష్టనష్టాలనుండి కాపాడుకునే మార్గాన్ని సూచించును.

11 - క్షమాపణ వేడుకోవలెను.

12 - పశ్చాత్తాప పడవలెను.

13 - ధర్మాన్ని స్థాపించటానికి, అధర్మాన్ని నిర్మూలించటానికి ధర్మయుద్ధం చేయవలెను.

14 - నమాజు ను స్థాపించవలెను.

15 - తమకు తగిన శక్తిసామర్థ్యాలు లేవని ప్రకటిస్తూ, ఎవరి దగ్గరైతే దివ్యమైన శక్తిసామర్థ్యాలు ఉన్నాయో, వారి పై తమ విషయాలను వదలవలెను.

మనల్నందరినీ క్షేమంగా ఉంచమని, మంచిగా జీవించేటట్లు చేయమని, బాధల నుండి మరియు ఆందోళనల నుండి విముక్తి కలిగించమని సర్వలోకాల విషయాలను వినగలిగే శక్తిగలవాడు, ఎల్లప్పుడూ సమాధానమిచ్చేవాడు మరియు శాశ్వతమైనవాడు అయిన అల్లాహ్ ను అర్థిస్తున్నాము.

మరికొంత సమాచారమునకు [www.islam-qa.com](http://www.islam-qa.com) అనే వెబ్ సైటు, పుస్తకాల విభాగంలోని Alhomoom - Dealing with Worries and Stress, అనే పుస్తకాన్ని చదవ వలెను.

ప్రతిదీ అల్లాహ్ కే ఉత్తమంగా తెలుసును. ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం పై, ఆయన వంశంపై మరియు ఆయన సహచరులపై, అల్లాహ్ తన దీవెనలను, శాంతిని కురిపించు గాక!

**షేఖ్ ముహమ్మద్ సాలెహ్ అల్ మునజ్జిద్**