

यदि कोई मुसलमान रोज़मर्रा के सामान्य कार्य अल्लाह को प्रसन्न करने के लिए करता है तो ये पूजा के कार्य बन जाते हैं। उनमें से नियमति, और सलिसलिवार कार्य सर्वोत्तम हैं। अल्लाह के दूत (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) ने कहा, "**अल्लाह को सबसे ज्यादा पसंद वो कार्य है जो नियमति रूप से कए जाते हैं, भले ही वे छोटे हों।**" [1] ईश्वरीय पुरस्कार प्राप्त करने के लिए हमें अपनी दैनिकिया में कुछ भी असाधारण नहीं करना है, लेकिन हमें कुछ दैनिकि दैनिकिया बनानी चाहिए जिसमें न केवल हमारी दैनिकि प्रार्थनाएं शामिल हों, बल्कि क़ुरआन पढ़ना, अल्लाह को याद करना (अज़कार), और अन्य सरल अच्छे काम शामिल हों। यह दिल को संतुष्टि देगा, आत्मा को स्वस्थ करेगा और आसूतकि को सीधे रास्ते पर रखेगा।

हम में से कई छात्र हैं या पूरणकालिक काम करते हैं। हम कशोर हैं, अकेली मां हैं, पूरणकालिक मां हैं या सेवानवृत्त हैं। मुसलमान अलग-अलग होते हैं, और इसका मतलब है क़िहर कसी का अपना एक अनूठा जीवन और दैनिकिया होती है, लेकिन इस्लाम की सामान्य आध्यात्मिकि प्रथाएं हमारे जीवन में सद्भाव और संतुलन लाती हैं। यह लेख एक औसत मुसलमान के दैनिकि जीवन में उस आध्यात्मिकि पक्ष को बताने का प्रयास करेगा जो संसार को ईश्वर से जोड़ता है।

भोर में

(1) सुबह उठने पर एक मुसलमान जो सबसे पहला काम करता है, वह है इस दुआ को पढ़कर अल्लाह का शुक्रिया अदा करना क़िसने हमें जीवन दिया:

अलहमदुलिल्लाहलि लजी अहयना बाद मा अमताना व इलैहनि- नुशूर।

“सभी प्रशंसा उस अल्लाह के लिए है जसिने हमारा जीवन लेने के बाद हमें जीवन दिया और एक दिन वापस हमें उसी के पास जाना है।” [2]

(2) दूसरी चीज जो मुसलमान करता है वह है वुजू करना या फज़र की नमाज़ के लिए गुस्ल (अगर ज़रूरत हो) करना, मासकि धर्म या प्रसव के बाद वाली महिलाओं को छोड़कर जो नमाज़ नहीं पढ़ती हैं। बाथरूम में जाने से पहले व्यक्ति "बसि-मल्लिहाह" कहता है, उसके बाद बाथरूम में जाने की प्रार्थना करता है:

अल्ला हुम्मा इन्नी आउजुबकिा मनिल खुबूसी वल खबाइस

“मै अल्लाह के नाम से शुरू करता हूं। ऐ अल्लाह मे तेरी पनहा चाहता हु शैतानो और खबीस ज़निों से”

[3]

फरि वह बाएं पैर से बाथरूम मे प्रवेश करता है।

(3) स्वयं को साफ करने के लिए बाथरूम में बायें हाथ का प्रयोग करें। आयशा (जिस पर अल्लाह प्रसन्न है) ने कहा कि अल्लाह के दूत अपने दाहिने हाथ का उपयोग वुजू और भोजन के लिए करते थे, और शौचालय में अपने बाएं हाथ का उपयोग करते थे।[\[4\]](#)

(4) दातून करना चाहिए।[\[5\]](#) पैगंबर ने कहा:

“अगर मैं अपने अनुयायियों के लिए मुश्किल नहीं पाता, तो मैं उन्हें हर नमाज़ के लिए अपने दांत साफ करने का आदेश देता।”[\[6\]](#)

(5) वुजू करने के बाद की प्रार्थना:

**अश-हदु अल्लाह इल्लाहा इल्लल्लाहु वह-दहु ला शरी-क लहू व अशदुहु अन्ना मुहम्मदन अब्दुहु व
रसूलुहु**

“मैं गवाही देता हूँ कि अल्लाह के सिवा कोई पूजा के लायक नहीं है। वो अकेला है और उसका कोई साथी नहीं है, और मैं गवाही देता हूँ कि पैगंबर मुहम्मद उनके नेक बंदे और आखिरी दूत हैं।”[\[7\]](#)

(6) बाथरूम से बाहर निकलने पर एक मुसलमान कहता है:

गुफरानक

“(मैं मांगता हूँ) आपकी क्षमा।”[\[8\]](#)

(8) काम पर या स्कूल जाने से पहले, मुसलमान अपने दिन की शुरुआत दो रकात सुन्नत (स्वैच्छिक) नमाज़ और उसके बाद अनविर्य फज़र नमाज़ से करता है। एक मुसलमान को नमाज़ का समय शुरू होने के बाद जल्द से जल्द नमाज़ पढ़ने की आदत डालनी चाहिए। पैगंबर (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) से पूछा गया कि कौन सा काम अल्लाह को सबसे प्रिय है। उन्होंने कहा:

“वो नमाज़ जो सही समय पर पढ़ी जाये।”[\[9\]](#)

एक मुसलमान को उचित ध्यान और एकाग्रता के साथ नमाज़ पढ़नी चाहिए, क्योंकि नियाय के दिन नमाज़ पहली चीज़ होगी जिसका सवाल पूछा जायेगा। पैगंबर ने कहा:

“जब तुम अपनी नमाज़ के लिए खड़े हो, तो इसे ऐसा समझो जैसे कयिह तुम्हारी आखिरी नमाज़ है; ऐसा कोई शब्द न कहो जिसके लिए आने वाले दिन तुम्हें बहाना बनाना पड़े; और जो कुछ मनुष्यों के हाथ में है उस पर आशा न रखना।”[10]

(9) सुबह का शांत समय उन लोगों के लिए क़ुरआन पढ़ने का एक अच्छा अवसर है जो पढ़ सकते हैं। यह व्यक्तिके लिए पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करने और सबसे अधिक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करने का समय है। पैगंबर ने कहा:

‘सुबह के समय क़ुरआन पढ़ना हमेशा देखा जाता है - रात के स्वर्गदूत और दिन के स्वर्गदूत इसकी गवाही देते हैं।’[11]

फज़्र की नमाज़ के बाद अगर कोई फरि से सोना चाहता है तो सो सकता है, इसमें कोई नषिध नहीं है।

मध्य और देर सुबह

(1) अल्लाह जानता है कि उसकी रचना के लिए सबसे अच्छा क्या है और उसने हमें हमारे स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक स्वस्थ भोजन प्रदान किया है। पैगंबर के पास जो उपलब्ध स्वस्थ खाद्य पदार्थ होता था वो उसे खाते थे, जैसे कि खिज़ूर, जैतून, जैतून का तेल, शहद, रोटी, मांस और दूध। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बचना और यदि उपलब्ध हो तो प्राकृतिक खाद्य पदार्थ खाना सबसे अच्छा है। अल्लाह को खुश करने के इरादे से पैगंबर का अनुसरण करने की कोशिश करना स्वाभाविक रूप से पूजा के कार्य के रूप में पुरस्कृत किया जाएगा। इस बात को ध्यान में रखते हुए मुसलमि माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करें। साफ-सफाई पर भी ध्यान देना चाहिए, जिसका सभी मामलों में पालन किया जाना चाहिए, विशेष रूप से भोजन बनाने और परोसने में।

(2) एक मुसलमान खाने की शुरुआत अल्लाह के नाम से करता है, "बस्मिल्लाह हरि-रहमान नरि-रहीम," फरि अपने दाहनि हाथ से खाना-पीना। पैगंबर ने एक लड़के को खाने-पीने की शक्ति दी जो उनके साथ भोजन कर रहा था:

“... अल्लाह का नाम लो, और अपने दाहनि हाथ से खाओ और जो खाना तुम्हारे नजदीक है उसे खाओ।”[12]

(3) खाना खत्म करने के बाद, एक मुसलमान यह प्रार्थना कहकर अल्लाह को धन्यवाद देता है:

अलहम्दु ललिला हलिलजी अत अमनी हाज़ा व रजकनीही मनि गैरी हौलनि मनिनी वला क़ुव्वह।

“सभी प्रशंसा अल्लाह के लिए है जसिने मुझे यह खाना खलाया और मुझे कसी ताकत और कुवत के बना प्रदान किया।”[13]

अधिक खाना सेहत के लिए हानिकारक होता है। अल्लाह के दूत ने कहा:

“आदम के पुत्र अपने पेट से ज्यादा अल्लाह को नापसंद करने वाला कोई बर्तन नहीं भरता। ताकत बनाए रखने के लिए कुछ नवाले ही पर्याप्त होते हैं। यदि उसे भरना ही है, तो उसे अपने भोजन के लिए एक तहिई, पानी के लिए एक तहिई और आसान सांस लेने के लिए एक तहिई जगह खाली छोड़ देना चाहिए।”[14]

(4) बच्चों की परवरिश एक महिला के लिए एक महत्वपूर्ण और सम्मानजनक कार्य है। एक मुस्लिम मां को अपने बच्चों के साथ अच्छा समय बताना चाहिए। खासकर बच्चों को मां की अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। बच्चों के साथ अच्छा समय बताने के लिए इसे व्यस्त दैनिक कार्यक्रम में शामिल करना जरूरी है। अच्छे समय में कतिबे पढ़ना, बुनयादी तौर-तरीके और नैतिकता सिखाना, साथ में कुरआन पढ़ना, खेल खेलना, पार्क और लाइब्रेरी जाना, और बहुत कुछ शामिल हो सकते हैं। बच्चों के आध्यात्मिक, बौद्धिक, भावनात्मक और शारीरिक विकास पर जोर दिया जाना चाहिए। ऐसा दिन की शुरुआत में करने से बच्चे को बाद में खेलने के लिए और अन्य गतिविधियों के लिए समय मिलेगा।

पति को भी अपने बच्चों के साथ समय बताना चाहिए क्योंकि उन्हें पालने में उनकी अहम भूमिका होती है। एक मुस्लिम पति को चाहिए कि वह शाम या सप्ताहांत में उनके साथ समय बतिएं, उनकी चिंताओं को सुनें और अपने बच्चों के साथ स्वस्थ गतिविधियां करके उनके साथ अच्छे संबंध बनाएं। हालांकि, आवश्यक बात यह है कि अपने बच्चों को समय सिर्फ उनके लिए या अपने लिए नहीं दे, बल्कि ऐसा अल्लाह से इनाम पाने के लिए करें।

(5) एक मुसलमान अल्लाह पर भरोसा करके अपने घर से बाहर निकलता है और यह प्रार्थना करता है:

बस्मिल्लाही तवक्कलतु ‘अल्लाही ला हवला वला कुवता इल्ला बिल्लाह।

“मैं अल्लाह के नाम से शुरू करता हूं, मैं अल्लाह पर निर्भर हूं, अल्लाह के अलावा कोई ताकत और कुवत नहीं है”[15]

अल्लाह के दूत ने कहा:

“जब कोई आदमी यह कहकर घर से निकलता है, 'मैं अल्लाह के नाम से शुरू करता हूं, मैं अल्लाह पर निर्भर हूं, अल्लाह के अलावा कोई ताकत और कृत्वत नहीं है,' उस समय उससे कहा जाता है, 'आप नरिदेशति है, आपकी देखभाल की जाती है, आप सुरक्षित हैं।' शैतान उससे दूर हो जायेगा, और दूसरा शैतान कहेगा, 'आप उस व्यक्ति को कैसे नुकसान पहुंचा सकते हैं जो पहले से ही नरिदेशति और संरक्षित है?'" [16]

फुटनोट:

[1] सहीह अल-बुखारी, सहीह मुस्लिमि

[2] सहीह अल-बुखारी

[3] अबू दाऊद

[4] अबू दाऊद

[5] सबसे अच्छा है कपिलू की जड़ का उपयोग करें, जसै आमतौर पर "मस्वाक" कहा जाता है और दुनिया भर में क इस्लामिकि दुकानों में बेचा जाता है।

[6] सहीह अल-बुखारी, मुस्लिमि

[7] तरिमज़ी

[8] अबू दाऊद

[9] सहीह अल-बुखारी

[10]

अहमद

[11]

तरिम्ज़ी

[12]

सहीह अल-बुखारी

[13]

तरिम्ज़ी

[14]

इबदि

[15]

अबू दाऊद

[16]

इबदि

इस लेख का वेब पता

<https://www.newmuslims.com/hi/articles/73>

कॉपीराइट © 2011 - 2024 NewMuslims.com. सर्वाधिकार सुरक्षित।