30.00 Junuary 2012

मरयम

क्या **क़ुरआन** में सब कुछ है?

एक्ज़ाम-टाईम

अधूरा हिजाब

बच्चों में सेल्फ़-कांफ़िडेंस

बच्चों को दूध पिलाने के उसूल

घर बसाने की आज़ादी

तोहमत

इमाम हसन असकरी अ०

केयरलैस शौहर

Turn Page for Gift Coupon 27

मरयम

का एक साल पूरा होने के मौक़े पर हम अपने
सब्सक्राइबर्स के लिए लेकर आए हैं

ख़ुशियों की सौग़ात

और शुरू कर रहे हैं

एक स्कीम जिसमें हर महीने 5 ख़ुशनसीबों को मिलेंगे ख़ूबसूरत ज्वैलरी सैट, घर के इस्तेमाल के सामान और भी बहुत कुछ...

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

इस महीने जिन 5 ख़ुशनसीबों को मरयम की तरफ़ से ख़ूबसूरत तोहफ़े दिये जा रहे हैं उनके नाम यह हैं:

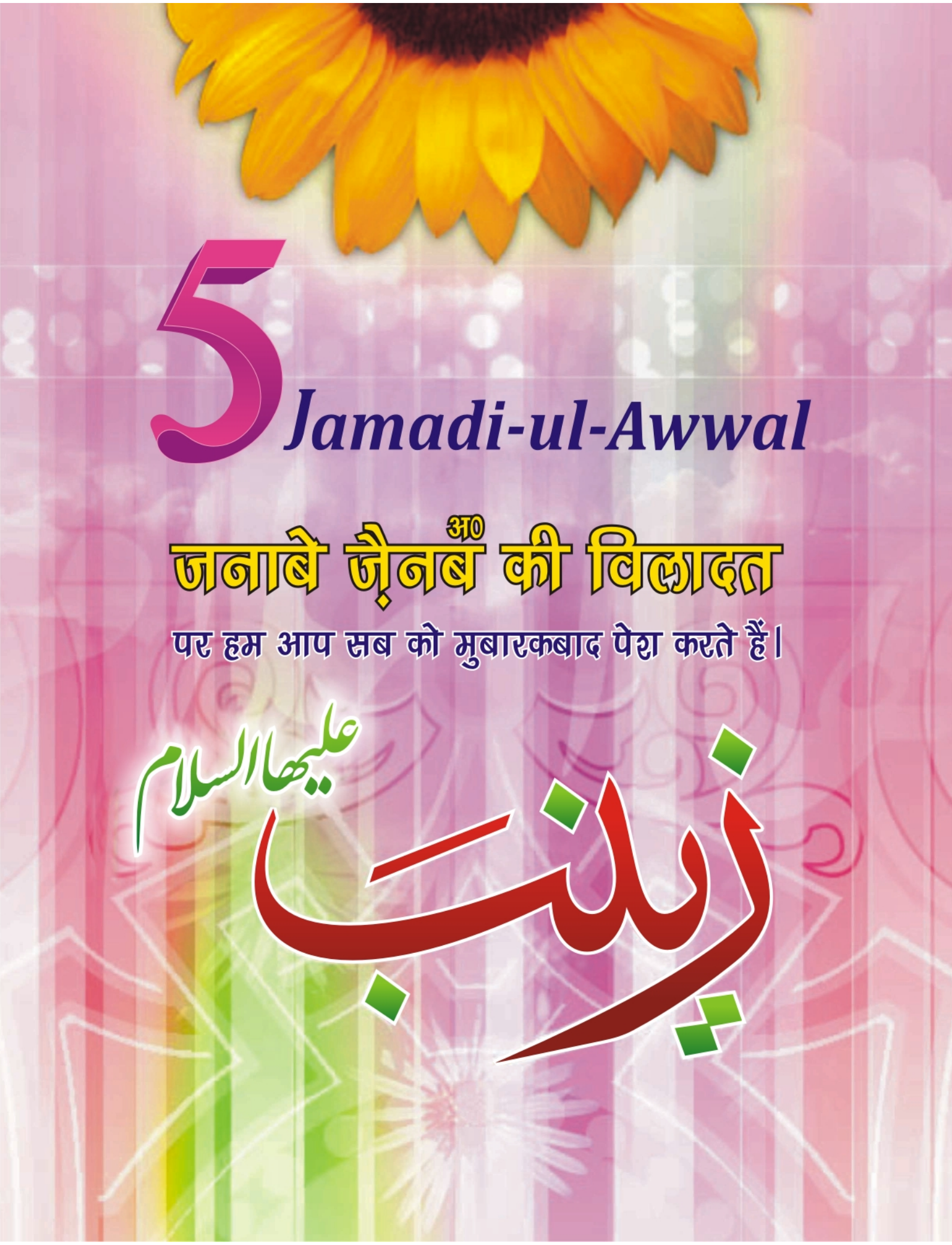
Ms. Nishat Fatima, Lucknow
Subscription ID: A00039

Mr. Yawar Husain, Lucknow
Subscription ID: A00611

Mr. Tashbeeh Abbas, Barabanki
Subscription ID: A00037

Ms. Shabnam Rizvi, Allahabad
Subscription ID: A00551

Mr. Mazhar Husain, Lucknow
Subscription ID: A00189



5 Jamadi-ul-Awwal
जनाबे ज़ैनब अ० की विलादत
पर हम आप सब को मुबारकबाद पेश करते हैं।
زینب
علیہا السلام

March 2012

Monthly Magazine

मरयम

इमाम सज्जाद[अ०], हज़रत ज़ैनब[अ०] के लिए फ़तमाते हैं:
"अलहम्दुलिल्लाह! आप आलिम-ए-ग़ैरे मुअल्लेमा हैं (यानी आप एसी पढ़ाने वाली हैं जिसको किसी ने पढ़ाया नहीं है)।"

इस महीने आप पढ़ेंगी...

केयरलेस शौहर	5
हज़रत ज़ैनब[अ०]	7
बच्चों में सेल्फ़-कांफ़िडेंस	8
इमाम हसन असकरी[अ०]	10
अधूरा हिजाब	13
तोहमत	14
पड़ोसी की शिकायत	16
दांत की सेहतः दिल की सेहत	17
एक्ज़ाम-टाईम	18
आपकी भलाई	20
क्या कुरआन में सब कुछ है?	22
मां की अज़मत (नज़्म)	25
बच्चों को दूध पिलाने के उसूल	26
झट से तैयार नाश्ता (डिश)	30
हज़रत लुक़मान की हिकमतें	32
जवानों को अली[अ०] की वसिय्यतें	34
सब्ज़ी और फलों के बारे में...	35
एक शादी ऐसी भी...	37
घर बसाने की आज़ादी	39
मौत का डर	41

Editor
Mohammad Hasan Naqvi

Editorial Board
Nazar Abbas Rizvi
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

'मरयम' में छपे सभी लेखों पर संपादक की रज़ामंदी हो, यह ज़रूरी नही 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 तिथी से 3 महीने के अंदर की जा सकती है। उसके बाद किसी भी तरह की पूछताछ और कारवाई पर हम जवाब देने के लिए मजबूर नहीं हैं।
संपादक 'मरयम' के लिए आने वाले कंटेंट्स मे ज़रुरत के हिसाब से तबदीली कर सकता है।

Printer, publisher & Proprieter 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 (Lucknow), +91-9892393414 (Mumbai)
Email: maryammonthly@gmail.com

केयरलेस शौहर

■ उज़मा हुसैनी

आज-कल के इस समाज में मियाँ-बीवी के बीच जो मसाएल पैदा होते हैं उनमें यह बहुत ज़्यादा सुनने में आ रहा है कि हमारा शौहर हमारी तरफ़ ध्यान नहीं देता बल्कि कभी-कभी तो हद यह हो जाती है कि इस शिकायत के साथ-साथ कि हमारी तरफ़ ध्यान नहीं देता, इस से बड़ी यह शिकायत होती है कि हमारी तरफ़ ध्यान न देने के साथ फ़ुलां औरत में ज़्यादा दिलचस्पी ले रहा है, इस चीज़ का बरदाश्त करना किसी भी औरत के लिए बहुत सख़्त है। आईए देखें कि इसकी क्या वजहें हो सकती हैं।

ग़लत परवरिश

कभी-कभी बच्चे के पैरेंट्स बच्चे की बड़ी अच्छी तरबियत करते हैं मगर इस जेहत से वह उस बच्चे की मुनासिब परवरिश नहीं कर पाते जिसके नतीजे में वह बड़ा होकर अपनी मैरेज लाइफ़ को कामयाब करना और उसकी डिमांड्स पूरी करना नहीं जानता है, ऐसे में पहली ज़िम्मेदारी तो माँ-बाप की है कि वह अपनी तरबियत में सुधार पैदा करने की कोशिश करें। लेकिन अगर किसी को ऐसा शौहर मिल ही गया तो वह क्या करे? वह जल्दबाज़ी न करके सब्र करे क्योंकि यह बदलाव एक दिन का काम नहीं बल्कि इसके लिए थोड़ा वक़्त चाहिए। और धीरे-धीरे अपने शौहर से बात करके उसको समझाने की कोशिश करे।

डिमांड्स या राइट्स का पूरा न करना

कभी-कभी इसकी वजह ख़ुद बीवी होती है कि उसकी ही वजह से शौहर को उसमें दिलचस्पी कम होती है या धीरे-धीरे ख़त्म हो जाती है।

एक अहम वजह है नाजायज़ मेकअप

आज हमारे समाज की बहुत बड़ी मुश्किल यह है कि औरत अपना काफ़ी वक़्त सजने संवरने में लगा देती है और मेकअप भी करती है मगर यह सब अपने शौहर के लिए न होकर दूसरों के लिए होता है यानी शादी, पार्टीज़ या इस तरह के दूसरे प्रोग्राम्स में जाने के लिए मगर घर में शौहर के लिए नार्मल कपड़े और मामूली ज्वैलरी ही पहनी जाती हैं।

जबकि इस्लाम यह कहता है कि किसी औरत को अपने शौहर के अलावा किसी दूसरे मर्द के लिए सजने का हक़ नहीं बल्कि शौहर के अलावा किसी दूसरे के लिए मेकअप हराम है।

शायद इसीलिए हमारे कल्चर में भी कुँवारी लड़कियाँ ज़्यादा नहीं सजती हैं मगर उनकी शादी के मौक़े पर उनको पूरी तरह मेकअप कराया जाता है यह ख़ुद एक मैसेज है कि शौहर के अलावा किसी के लिए भी नहीं सजना चाहिए और शौहर के लिए फ़ुल मेकअप होना चाहिए।

अगर औरतें अपने शौहर के लिए मेकअप नहीं करेंगी और बाहर के सारे कामों के लिए मेकअप करके निकलेंगी तो इसके नतीजे में हर मर्द को अपने घर में अपनी बीवी कम अच्छी लगेगी और बाहर सड़क पर सजी-धजी घूमती औरत ज़्यादा अच्छी लगेगी, हालांकि अगर उसकी अपनी बीवी भी घर में ज़रा ठीक तरीक़े से रहती तो शायद दूसरी कई औरतों से कहीं अच्छी लगती। इसके नतीजे में अपनी बीवी में धीरे-धीरे उसका इंट्रेस्ट कम होने लगता है और दूसरों में ज़्यादा।

ऐसे में आपकी ज़िम्मेदारी यह है कि इस ख़याल को ज़हन से बिल्कुल निकाल दें कि घर में क्या सजना, जब कहीं जाएंगे तो सज लेंगे, सज के घर में बैठ जाने का क्या फ़ायदा। बल्कि यह

समझने की कोशिश करें कि आपकी ज़िंदगी का असली हीरो आपका शौहर है और सिर्फ़ उसको ही यह हक़ है कि भरपूर निगाह आप पर डाले इसलिए मेकअप भी उसी के लिए ही होना चाहिए।

रिएक्शन

ज़्यादातर ऐसा भी होता है कि आपका अपने शौहर के साथ रहने का तरीक़ा और उसके तरीक़े पर आप का रिएक्शन भी ज़िंदगी में बहुत बड़ा फ़र्क़ पैदा कर देता है यह अच्छी से अच्छी ज़िंदगी को ख़राब और ख़राब से ख़राब ज़िंदगी को अच्छी बना देता है। यानी ज़िंदगी में ज़रा सा बदलाव बड़ी-बड़ी मुश्किलों को ख़त्म कर देता है, और ज़िंदगी को जहन्नम से जन्नत का नमूना बना देता है।

इसलिए आप सबसे पहले यह देखें कि कहीं आपका रहने का तरीक़ा तो आपके शौहर को आप से दूर नहीं कर रहा है। और अगर ऐसा है तो उसको बेहतर बनाने की कोशिश करें। इसके लिए कुछ चीज़ों का ख़याल रखना ज़रूरी है:-

1- आप अपनी अच्छाईयों और कमियों को देखें और इसी तरह अपने शौहर की अच्छाईयाँ और कमियाँ देखें इसके बाद कमियाँ दूर करने की कोशिश करें।

2- आपस में दोस्ती का माहौल बनाएं और एक-दूसरे के अच्छे दोस्त बनकर ज़िंदगी गुज़ारें।

3- अपनी ग़लतियों को दूसरे पर डालने की कोशिश न करें बल्कि हिम्मत के साथ उसको क़ुबूल करके उसके हल का रास्ता ढूँढें।

ज़ुबान या बातचीत

किसी भी रिश्ते को अच्छा-बुरा या कामयाब व नाकाम बनाने में इन्सान की ज़बान यानी बात करने के तरीक़े का बड़ा अहम रोल है, यह ज़बान बड़ी से बड़ी मुसीबत ले भी आती है और टाल भी देती है। इसलिए आपस की बातचीत में कुछ बातों का ख़याल रखें:-

1- किसी भी बात को कहने के लिए उसका तरीक़ा और वक़्त दोनों बहुत अहम हैं, इसलिए किसी बात को कहने के लिए उसके सही वक़्त का इंतेज़ार करना चाहिए और अच्छे अंदाज़ में बात कहनी चाहिए ताकि उसका अच्छा असर पड़े।

2- इख़्तेलाफ़ के मौक़े पर और सीरियस बातचीत में ज़्यादा तू-तड़ाक से बात न करके अच्छे अलफ़ाज़ इस्तेमाल करें, क्योंकि लफ़्ज़ों का बड़ा असर पड़ता है अच्छे अलफ़ाज़ अच्छी तरह से आपकी बात को ट्रांसफ़र कर सकते हैं लेकिन बुरे अलफ़ाज़ ग़लतफ़हमी भी पैदा कर सकते हैं।

3- किसी बात पर अड़ कर ज़िद न पैदा करें।

4- ग़लत मिसालों से परहेज़ करें।

5- ऐसी बातें न कहें जो एक-दूसरे की शान के मुताबिक़ न हों।

6- एक दूसरे को ग़लत और बुरा साबित करने की कोशिश न करें बल्कि बात को सुलझाने की कोशिश करें।

7- ऐसी बात न कहें कि जिस से किसी का दिल जले या उसको ज़हनी एतेबार से टेंशन पैदा हो जाए।

8- एक-दूसरे के ऐब निकालने से परहेज़ करें।

9- एक-दूसरे से झूट न बोलें।

11- कोई बात कहने से पहले हर तरह से उस पर ग़ौर कर लें।

इसके अलावा और बहुत सारी चीज़ें हैं जिनका बातचीत में ख़याल रखना ज़रूरी है।

ख़ुश करना

एक अच्छी ज़िंदगी गुज़ारने के लिए एक दूसरे को ख़ुश रखने की कोशिश करना ज़रूरी है, और किसी को ख़ुश रखने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना चाहिए।

1- गिफ़्ट: गिफ़्ट वह चीज़ है जिस से किसी का भी दिल जीता जा सकता है, इस्लाम में इसकी बड़ी अहमियत है और गिफ़्ट देने की काफ़ी ताकीद की गई है, अगर कोई बड़ी चीज़ नहीं दे सकता है तो कम से कम एक गुलाब ही देकर माहौल को अच्छा बनाया जा सकता है।

2- पसंद: किसी को ख़ुश रखने के लिए उसकी पसंद का ख़याल रखना ज़रूरी है, कोई भी अपनी पसंद के काम देखता है तो उसको ख़ुशी होती है और उसका दिल नर्म पड़ता है।

3- शुक्रिया या सॉरी: जब कुछ लोग साथ रहते हैं तो ग़लती भी होती है और एक-दूसरे पर एहसान भी करते हैं, ऐसे में अच्छा अख़लाक़ और इन्सानियत यह कहती है कि जब भी किसी से ग़लती हो तो एक सॉरी बोल कर माफ़ी माँग लेनी चाहिए और अगर कोई एहसान या अच्छाई करे तो फ़ौरन उसका शुक्रिया अदा करना चाहिए, ख़ास करके शौहर और बीवी क्योंकि ज़्यादा साथ रहते हैं इसलिए उनको इसकी ज़्यादा ज़रूरत पड़ती है। इसलिए ज़रूरत के हिसाब से सॉरी या शुक्रिया कहना चाहिए। क्योंकि सॉरी रिश्तों को टूटने से बचाता है और शुक्रिया रिश्तों को मज़बूत करता है।

यक़ीनन यह रास्ता मुश्किल और सख़्त है मगर छोड़ा भी नहीं जा सकता इसलिए इसको बेहतर बनाने की हर मुमकिन कोशिश करें। आख़िर में ख़ुदा से दुआ है कि वह आपके रिश्तों को अच्छा, बेहतर और कामयाब बनाए।

हज़रत ज़ैनब अ०

5 जमादिउल अव्वल हज़रत ज़ैनब अ० की विलादत का दिन है, वह बेटी जिसने आसमानी शहर में आंखें खोली थीं और जिसका मुबारक नाम ख़ुदा ने 'ज़ैनब' रखा था।

हम इस्लामी स्कॉलर्स की नज़र से हज़रत ज़ैनब अ० के फ़ज़ाएल व कमालात पर एक हल्की सी निगाह डाल रहे हैं।

यहया माज़ीना: हम मदीने में बहुत दिन तक हज़रत अली अ० के पड़ोस में ज़िंदगी बसर करते रहे थे मगर ख़ुदा की क़सम हरगिज़ न कभी ज़ैनबे कुबरा अ० को देखा और न कभी उनकी आवाज़ सुनी।

शेख़ सदूक़: जनाबे ज़ैनब अ० अपने इल्म व मारेफ़त की बुनियाद पर इमाम हुसैन अ० की ख़ास नायब थीं। लोग शरई मसाएल, हराम व हलाल में आपके पास आया करते थे। एक जगह लिखा है कि एक दिन इमाम हसन व इमाम हुसैन अ० पैग़म्बरे अकरम स० की किसी बात के बारे में आपस में बातचीत कर रहे थे कि हज़रत ज़ैनब अ० भी आ गईं और उन्होंने इस बातचीत में हिस्सा लिया और दोनों भाईयों के सामने मसले को पूरी तरह से बयान किया। इमाम हसन अ० ने जब बहन की यह बसीरत देखी तो कहा कि, सच में आप नुबूवत के पेड़ से और रिसालत की कान से हैं।''

अरब के मशहूर अदीब, जाहिज़: इमाम हुसैन अ० की शहादत के बाद जब मैं कूफ़े में उस वक़्त गया जब करबला के असीर कूफ़े में दाख़िल हो रहे थे और जनाबे ज़ैनब अ० ख़ुतबा दे रही थीं हमने किसी क़ैदी औरत को इस तरह बोलते नहीं देखा जैसा कि हज़रत ज़ैनब अ० बोल रही थीं, ऐसा लग रहा था जैसे हज़रत अली अ० ख़ुतबा दे रहे हों।

हाकिम नेशापूरी: जनाबे ज़ैनब अ० तक़्वा व इबादते इलाही में अपने वालिद अली अ० और माँ हज़रत फ़ातिमा ज़ेहरा अ० की तरह थीं।

इब्ने हजर अस्क़लानी: हज़रत ज़ैनब अ० मुजस्सम बहादुरी और शुजाअत थीं और मज़बूत इरादा व बुलन्द हिम्मत रखती थीं और अज़ीम नफ़्स, बेमिसाल कुव्वते बयान रखती थीं इस तरह कि हिस्टोरियंस हैरतज़दा रह गए हैं।

जलालुद्दीन सुयूती: अपने रिसाले ज़ैनबिया में लिखते हैं कि ज़ैनब अ० अपने नाना रसूले ख़ुदा स० के ज़माने में पैदा हुईं और आपने उन्हीं की गोद में परवरिश पाई वह बहुत समझदार, दूरअंदेश और मज़बूत इरादे वाली थीं। आपने अपनी उम्र के पांच साल पैग़म्बरे ख़ुदा स० के साथ गुज़ारे और आप उन्हीं की गोद की पली हैं। हज़रत ज़ैनब अ० एक अक़्लमंद, ज़हीन और फ़सीह व बलीग़ औरत थीं।

इब्ने असीर जिज़री: जनाबे ज़ैनब अ० हज़रत अली अ० और फ़ातिमा ज़ेहरा अ० की बेटी थीं। ज़ैनब अकेली वह बीबी थीं जो बड़ी गहरी फ़िक्र रखती थीं। वह करबला में अपने भाई हुसैन अ० के साथ और उनके बाद क़ाफ़िले के साथ शाम गईं और यज़ीद के सामने ज़बरदस्त ख़ुतबा दिया जो उनकी समझ, अक़्ल, फ़िक्र व क़ुदरत और इत्मिनाने क़ल्ब की निशानी है।

मुहम्मद बिन ग़ालिब शाफ़ई मिस्री: जनाबे ज़ैनब अ० ख़ानदान के ऐतबार से अहलेबैते अ० की वह बड़ी शख़्सियत हैं जो तक़्वे और आला ज़रफ़ी में पूरी रिसालत और इमामत का आईना हैं। जनाबे ज़ैनब अ० अली बिन अबी तालिब अ० की वह बेटी हैं जिनकी मुकम्मल तौर पर तरबियत की गई। आप ख़ानदाने नुबूवत के इल्म व मारेफ़त से इसी तरह सैराब हुईं कि फ़साहत व बलाग़त में इलाही आईना बन गईं। आप हिल्म व करम और बसीरत में ख़ानदाने बनी हाशिम में बल्कि पूरे अरब में शोहरत रखती हैं। आपमें जमाल व जलाल और सीरत व सूरत व अख़्लाक़, किरदार और फ़ज़ाएल कूट-कूट कर भरे थे। रातों को इबादत करती थीं और दिन को रोज़ा रखती थीं और तक़्वे और पारसाई में मशहूर थीं।

मरहूम अल्लामा मामक़ानी: जनाबे ज़ैनब अ० हिजाब और पाकीज़गी में बेमिसाल थीं। उन्हें किसी भी मर्द ने उनके वालिद और भाई के ज़माने में रोज़े आशूरा तक नहीं देखा था।

सैय्यद अब्दुल हुसैन शर्फ़ुद्दीन: अख़्लाक़ के ऐतबार से हज़रत ज़ैनब अ० से बड़ा कोई नहीं देखा गया। ग़ुस्सा और ग़ज़ब कभी उन पर हावी नहीं हो सका और उनके मुक़ाम को कम न कर सका और कभी भी आपने सब्र का दामन न छोड़ा, आप मज़बूत दिल और इत्मिनाने क़ल्ब में ख़ुदा की निशानियों में से एक निशानी थी।

उस्ताद मुहम्मद फ़रीद वजदी: जनाबे ज़ैनब अ० अली बिन अबी तालिब अ० की बेटी उन बुज़ुर्ग औरतों में से हैं जो दूरअंदेश, मुनकसिर और अज़मत वाली हैं वह अपने भाई हुसैन बिन अली अ० के साथ करबला में मौजूद रहीं। यज़ीद बिन मुआविया के हुक्म के मुताबिक़ दूसरे असीरों के साथ उन्हें भी शाम और दूसरे शहरों में ले जाया गया। शाम में जनाबे ज़ैनब कुबरा अ० ने फ़सीह व बलीग़ ख़ुतबा दिया था।

एक वेस्ट्रन स्कालर लिखते हैं कि कूफ़े में आपकी तक़रीर इस बात का सुबूत है कि इतनी सख़्त मुसीबतें भी आपके हौसले को सुस्त न कर सकीं जबकि इस बात के पूरे-पूरे चांसेज़ थे कि तक़रीर के बीच ही उन्हें शहीद कर दिया जाए।

बच्चों में सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस

■ हैदर अब्बास

किसी भी काम को पूरा करने के लिए जिस हिम्मत और ताक़त की ज़रूरत पड़ती है उसका नाम सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस है। एक इन्सान बड़े से बड़े काम को करने में भी नहीं हिचकता और दूसरा इंसान छोटा सा काम करने में भी हज़ार बार सोचता है और फिर भी शक का शिकार हो जाता है। इसकी अस्ली वजह सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस है।

सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस हमारी ज़िंदगी की इतनी बड़ी चीज़ है कि जिसकी बुनियाद पर हमारे फ़्यूचर की कामयाबी टिकी होती है।

सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस की शुरूआत बच्चे के पैदा होते ही शुरू हो जाती है। जब मां अपनी गोद में लेती है, उसे सीने से लगाती है, उसे प्यार करती है, उसके भूख के अलार्म यानी रोने पर फ़ौरन ही उसकी भूख मिटाने का इंतेज़ाम करती है, उसकी मासूम नज़रों का मुहब्बत भरी नज़रों से जवाब देती है तो बच्चे के अंदर भरोसा बढ़ता जाता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है मां-बाप का ध्यान बच्चे में सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस पैदा करने में अहम रोल अदा करता है।

सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस पैदा करने के लिए एक साल से तीन साल तक की उम्र में बहुत ज़्यादा ध्यान देने की ज़रूरत है। यह बीज उगने से पौधा बनने वाली स्टेज होती है इसलिए जिस तरह एक पौधे को ध्यान और प्रोटेक्शन की ज़रूरत होती है उसी तरह एक मासूम बच्चा भी मां-बाप के ख़ास ध्यान और मुहब्बत का मोहताज होता है ताकि एक बहुत बड़ा पेड़ बन कर मुश्किलों का मुक़ाबला कर सके और तेज़ हवाओं और आंधी-तूफ़ान में भी ख़ुद को संभाल सके।

अक्सर ऐसा होता है कि मां-बाप ख़ास तौर से मां अगर अपने घर के कामों में होती है और उस वक़्त बच्चा मां को पुकारता है तो या तो उसे जवाब ही नहीं मिलता या अगर मिलता भी है तो ऐसा कि मासूम अपना सा मुंह लेकर रह जाता है जबकि होना यह चाहिए कि हम कितने ही बिज़ी क्यों न हों, जैसे ही बच्चा कहे 'अम्मी' तो फ़ौरन ही उसे जवाब मिले 'हां! बेटा!' क्योंकि बेजान चीज़ों को संभालने और सेटिंग करने से कहीं ज़्यादा बेहतर यह है कि आप अपने बच्चे की परवरिश पर ध्यान दें। यक़ीन कीजिए! यह छोटा सा ध्यान जो शायद आपकी नज़र में बेकार हो, आपके बच्चे में सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस जैसी ग्रेट पॉवर पैदा कर सकता है और साथ ही इससे आपसी प्यार-मुहब्बत भी बढ़ेगा। इसके अलावा सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस पैदा करने के लिए ज़रूरी है कि बच्चे की हर एक्टीविटी पर उसके हिसाब से रिएक्शन दिया जाए। बच्चा कोई अच्छा काम करे तो उसका हौसला बढ़ाया जाए लेकिन यह तारीफ़ मौक़े और वक़्त के हिसाब से और मुनासिब अंदाज़ से करनी चाहिए।

इसी तरह अगर बच्चा कोई ग़लत काम करता है तो हमारी नाराज़गी भी उसी के हिसाब से होनी चाहिए ताकि बच्चे को अंदाज़ा हो सके कि हम उसके अच्छे कामों से ख़ुश और बुरे कामों से नाराज़ होते हैं।

इसके अलावा एक ज़रूरी चीज़ यह भी है कि बच्चे के साथ बातचीत

करते रहना चाहिए। इस तरह उसे अपने ख़्यालात को बताने का मौक़ा मिलता है और उस में बात करने का सलीक़ा और हिम्मत पैदा होती है। जबकि हमारे माहौल में बच्चे के साथ बातचीत करने को वक़्त का बर्बाद होना और बच्चे को सर पर चढ़ाने की आदत डालना समझा जाता है।

बच्चों के एक्सपर्टस ने बताया है कि अगर मां-बाप इसी तरह बच्चों के साथ बातचीत करने से बचते रहें और उन्हें नज़रअंदाज़ करते रहें तो बच्चा सेल्फ़ कॉन्फ़ीडेंस खो बैठेगा और अलग-थलग हो जाएगा।

इस तरह बच्चे अकेलापन महसूस करते हैं और फिर अकेले-अकेले कम्प्यूटर गेम्स से दिल बहलाते हैं या टेलीवीज़न देखते रहते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक़ धीरे-धीरे वह समाजी ज़रूरतों को समझने और मेल-जोल में बहुत पीछे रह जाते हैं।

बीस साल पहले बड़े या बालिग़ लोगों में आधे से भी कम ऐसे लोग होते थे जो कहते थे कि वह समाजी रिलेशंस बढ़ाने या मेल-जोल में झिझकते हैं, लेकिन अब यह हालत है कि दो तिहाई बड़े लोग यह मानते हैं कि उनमें झिझक और कॉन्फ़ीडेंस की कमी है। एक्सपर्टस के मुताबक़ि यह बहुत परेशानी वाली बात है क्योंकि कुछ पता नहीं कि यह सिलसिला आगे चल कर कहां तक पहुंचेगा।

यह समाज का बैड-लक है कि मां-बाप बच्चों को इतना कम वक़्त देते हैं। पश्चिमी समाज में आमतौर पर और हमारे माहौल में भी बहुत से मां और बाप, दोनों नौकरी या काम करते हैं और जब थके-हारे घर लौटते हैं तो थकन दूर करने के लिए टेलीवीज़न के सामने बैठ जाते हैं। फिर भला उन्हें बच्चों के लिए वक़्त कहां से मिल सकता है! लेकिन उन्हें वक़्त निकालना चाहिए क्योंकि अगर वह ऐसा नहीं करेंगे तो बच्चे अपना ज़्यादा से ज़्यादा वक़्त अपने सोने के कमरे में गुज़ार देंगे। धीरे-धीरे उन्हें दूसरे लोगों की ज़रूरत नहीं रहेगी और वह अलग-थलग रहने लगेंगे।

बच्चों के एक्सपर्टस का कहना है कि मां-बाप को ऐसा टाइम-टेबल बनाना चाहिए कि अगर उनके बच्चे एक घंटा टेलीवीज़न देखने में गुज़ारते हैं तो उतनी ही देर आपस में मिलने-जुलने और बातों में भी गुज़ारें। टेलीवीज़न देखने और कम्प्यूटर गेम खेलने में अगर बच्चा दिन में दो घंटे से भी ज़्यादा वक़्त गुज़ारने लगे तो मां-बाप को उसे ख़तरे की घंटी समझना चाहिए। ●

अच्छी परवरिश करने का अन्दाज़

यह एक खुली हुई हक़ीक़त है कि परवरिश में मुहब्बत भरे बरताव के बिना परवरिश की ज़िम्मेदारी को अच्छी तरह पूरा करना नामुमकिन है। अगर इस अन्दाज़ के बिना इन्सानी समाज की परवरिश की ज़िम्मेदारी को किसी तरह से अन्जाम दे भी दिया जाए तब भी इस तरह की परवरिश समाज के लिए फ़ाएदेमन्द साबित नहीं होगी क्योंकि ऐसी परवरिश लोगों को न सिर्फ़ सुस्त और सख़्त मिज़ाज बना देती है बल्कि आने वाले ज़माने में ऐसी परवरिश इन्सानों के अन्दर दुश्मनी पैदा कर सकती है। जबकि इसके उलट परवरिश का वह तरीक़ा जिसमें मुहब्बत और प्यार के साथ बच्चों को अलग अलग कामों के लिए तैयार किया जाए और उनका हौसला बढ़ते हुए उनको इनाम दिया जाए तो इस से न सिर्फ़ बच्चे दिल की गहराई से उन कामों को अन्जाम देते हैं बल्कि वह पूरी तरह से उन कामों की तरफ़ ध्यान भी देते हैं जिनके करने के लिए उनको तैयार किया जाता है। इससे बच्चों के दिल में ये जज़्बा भी उभरता है कि वह बेहतर से बेहतर अन्दाज़ में उन कामों को पूरा करें। इसीलिए कहा गया है कि ऐसा घरेलू माहौल जिसमें बच्चे के सुधार के लिए प्यार-मुहब्बत को अहमियत दी जाती है, उसमें बच्चों के अन्दर पाए जाने वाली कमियों को दूर करना ज़्यादा मुश्किल नहीं होता क्योंकि मुहब्बत और प्यार में एक ऐसा एहसास होता है जो लोगों को अच्छे रास्ते पर चलते रहने में मददगार होता है।

परवरिश का असर

अब्बासी ख़लीफ़ाओं में सबसे सख़्त ख़लीफ़ा, मुतवक्किल अब्बासी का एक बेटा था जिसका नाम मुस्तंसिर था। उसका यह बेटा शिया था और दसवें इमाम का चाहने वाला था।

मुस्तंसिर एक रात इमाम अली नक़ी[अ०] के पास पहुँचा और कहा, "कल रात जब मैं अपने बाप के घर गया तो वहाँ जश्न हो रहा था। जिसमें मेरे बाप ने इमाम अली[अ०] और हज़रत ज़हरा[अ०] की शान में गुस्ताख़ी की। अब मेरे लिए इस बारे में क्या हुक्म है?"

इमाम ने फ़रमाया, "जो भी मासूमीन[अ०] में से किसी एक की भी तौहीन करे उसका क़त्ल वाजिब हो जाता है।"

मुस्तंसिर ने कहा, "इसलिए मैं आज रात ही अपने बाप को क़त्ल कर दूँगा।"

इमाम ने फ़रमाया, "लेकिन तुम ख़ुद अपने हाथ से यह काम न करो!"

मुस्तंसिर ने कहा, "क्यों?"

इमाम ने फ़रमाया, "बाप को क़त्ल करने का नतीजा ये होगा कि तुम्हारी उम्र कम हो जाएगी।"

मुस्तंसिर ने कहा, "क्या कोई और गुनाह भी है?"

इमाम ने फ़रमाया, "नहीं।"

मुस्तंसिर ने कहा, "फिर तो मैं अपने बाप को क़त्ल करूँगा, चाहे मेरी उम्र कम ही क्यों न हो जाए।"

रात के वक़्त मुस्तंसिर अपने कुछ गुलामों के साथ बाप के महल में दाख़िल हुआ और मुतवक्किल को कुछ वज़ीरों के साथ क़त्ल कर दिया। उसके बाद मुस्तंसिर ख़ुद ख़लीफ़ा बन गया लेकिन छः महीने से ज़्यादा ज़िन्दा नहीं रहा और दुनिया से चल बसा।

देखिए! इसके बावजूद कि मुस्तंसिर का विरासती किरदार ख़राब था लेकिन क्योंकि उसकी परवरिश सही थी इसलिए उसी की वजह से आख़िरकार वह नेक बन गया। ●

10
Rabi-ul-Sani

इमाम हसन असकरी अ0

■ सै. ज़फ़र अब्बास
फ़ैज़ाबाद

इमाम हसन असकरी[अ०] 10 रबी उस्सानी 232[हि०] को मदीने में पैदा हुए थे। आपके वालिद इमाम अली नक़ी[अ०] थे और आपकी वालिदा का नाम हदीसा या सोसन था। आपकी कुन्नियत अबू मोहम्मद और अलक़ाब सामित, हादी, ज़की, असकरी थे।

इमाम[अ०] का तक़वा

कामिल मदनी कुछ सवालों के साथ इमाम के पास आए। उनका कहना है कि जिस वक़्त मैं इमाम के पास पहुंचा उस वक़्त इमाम नर्म व नाज़ुक सफ़ेद रंग का कपड़ा पहने हुए थे। मैंने अपने आप से कहा कि ख़ुदा के भेजे हुए नुमाइंदे इस तरह का नर्म व नाज़ुक लिबास पहनते हैं और हमें यह तालीम देते हैं कि हम अपने ग़रीब भाईयों जैसा लिबास पहनें। इमाम ने मेरी दिल की बात जान ली, मुस्कुराए और अपनी आस्तीनों को ऊपर उठाया। मैंने देखा कि आप काले रंग का खुरदुरा लिबास पहने हुए थे। उसके बाद इमाम[अ०] ने फ़रमाया कि ऐ कामिल! यह खुरदुरा लिबास अल्लाह के लिए और यह नर्म तुम्हारे लिए है।

इमाम की इबादत

अपने बाप-दादा की तरह इमाम हसन असकरी[अ०] को भी ख़ुदा की इबादत से एक ख़ास लगाव था। नमाज़ के वक़्त आप सारे काम छोड़ देते थे और किसी भी चीज़ को नमाज़ से आगे नहीं रखते थे। अबू हाशिम जाफ़री कहते हैं, "मैं इमाम हसन असकरी[अ०] के पास गया। इमाम[अ०] कुछ लिख रहे थे कि इतने में नमाज़ का वक़्त आ गया। इमाम[अ०] ने क़लम वहीं रख दिया और नमाज़ के लिए खड़े हो गए।"

इमाम[अ०] इबादत इस तरह करते थे कि दूसरे देखकर ख़ुदा को याद करने लगते थे। गुमराह और भटके हुए लोग इमाम की इबादत देखकर सीधे रास्ते पर आ जाते थे। जिस वक़्त इमाम 'सालेह बिन वसीफ़' के क़ैदख़ाने में थे, कुछ अब्बासियों ने उस से इमाम पर सख़्ती करने को कहा। सालेह बिन वसीफ़ ने अपने बदतरीन कारिंदे इमाम[अ०] पर तैनात कर दिए लेकिन वह दोनों इमाम के साथ रहते-रहते बिल्कुल बदल गए और नमाज़ व इबादत के बुलंद दर्जों तक पहुंच गए। सालेह बिन वसीफ़ ने उन्हें बुलाया और कहा कि तुम इस शख़्स के साथ किस तरह पेश आ रहे हो? उन्होंने कहा, "हम ऐसे शख़्स के बारे में क्या कहें जो दिन में रोज़ा रखता है और रात इबादत में बसर करता है यानी इबादत के अलावा कोई काम ही नहीं करता है। जब उसकी नज़र हम पर पड़ती है तो हम कांपने लगते हैं और अपने पर क़ाबू नहीं रख पाते।"

जनाबे बहलोल ने बचपने में देखा कि इमाम हसन असकरी[अ०] बच्चों को खेलता देख रहे हैं और रो रहे हैं। बहलोल ने सोचा कि उनके पास खिलौने नहीं हैं इसीलिए रो रहे हैं। बहलोल पास गए और कहा, "रोओ मत! मैं तुम्हारे लिए खिलौने ख़रीद दूँगा।"

इमाम ने कहा, "हमें खेलने के लिए नहीं पैदा किया गया है।"

बहलोल ने कहा, "फिर किस लिए पैदा किया गया है?"

आपने फ़रमाया, "इल्म और इबादत के लिए।"

बहलोल ने कहा, "इसकी दलील क्या है?"

आपने फ़रमाया, "क़ुरआन मजीद में है, "क्या तुम ने गुमान कर रखा है कि बेकार पैदा किए गए हो और तुम्हें पलट कर हमारी बारगाह में नहीं आना है।"

इसके बाद बहलोल ने नसीहत करने के लिए कहा। आपने कुछ शेर पढ़े और बेहोश हो गए। जब आपको होश आया तो बहलोल ने कहा, "अभी तो आप बच्चे हैं और आप पर कोई

ज़िम्मेदारी भी नहीं है, फिर क्यों डर रहे हैं?'' इमाम ने फ़रमाया, ''मैंने देखा है कि मेरी मां पहले छोटी लकड़ियों को जलाती हैं, फिर उनके ज़रिए बड़ी लकड़ियों में आग लगाती हैं। मैं इस बात से डरता हूँ कि कहीं मैं जहन्नम की छोटी लकड़ियाँ न बन जाऊँ।''

इमाम[अ॰] ने साफ़-साफ़ हमें बता दिया है कि जब हम मासूम होकर ख़ुदा का ऐसा डर रखते हैं और इस तरह लरज़ते हैं तो तुम्हें क्या करना चाहिए और तुम्हारा अंदाज़ क्या होना चाहिए।

इमाम[अ॰] के मज़हब वाले

इमाम हसन असकरी[अ॰] फ़रमाते हैं, ''हमारे मज़हब पर चलने वाले वह लोग हैं जो उसूले दीन और फ़ुरूए दीन के साथ-साथ इन दस चीज़ों के मानने वाले बल्कि उन पर अमल करने वाले हों:-(1) रात-दिन में 51 रकअत नमाज़ पढ़ना (2) ख़ाके शिफ़ा पर सजदा करना (3) दाहिने हाथ में अंगूठी पहनना (4) अज़ान व इक़ामत के जुमले दो-दो बार दोहराना (5) अज़ान और इक़ामत में *हय-य-अ़ला ख़ैरिल अमल* कहना (6) नमाज़ में *बिस्मिल्लाह* ज़ोर से पढ़ना (7) हर दूसरी रकअत में क़ुनूत पढ़ना (8) सूरज की ज़र्दी से पहले नमाज़े अस्र और तारों के डूब जाने से पहले नमाज़े सुबह पढ़ना (9) सर और दाढ़ी में ख़िज़ाब लगाना (10) नमाज़े मैय्यत में पाँच तकबीर कहना।

मुसलमानों की हिदायत

एक बार सामरा में सख़्त सूखा पड़ा। ख़लीफ़ा मोतमिद ने हुक्म दिया कि लोग नमाज़े इस्तिस्क़ा (बारिश की नमाज़) बजा लाएं। तीन दिन तक बराबर लोग नमाज़े इस्तिस्क़ा पढ़ते रहे मगर बारिश नहीं हुई। चौथे दिन ईसाइयों का राहनुमा, जासलीक़ कुछ राहिबों और ईसाइयों के साथ सहरा में गया। उनमें से एक राहिब जब भी दुआ के लिए हाथ उठाता था फ़ौरन बारिश होने लगती थी। दूसरे दिन भी उस ने यही किया और इतनी बारिश हुई कि लोगों को पानी की सारी कमी ख़त्म हो गई। इस वाक़िए से लोगों के दिलों में अपने दीन के बारे में शक पैदा होने लगा और लोग ईसाइयत की तरफ़ जाने लगे। यह बात ख़लीफ़ा को बहुत बुरी लगी। उसने इमाम हसन असकरी[अ॰] के पास एक आदमी भेजा

हदीसें

(1) दो बेहतरीन आदतें यह हैं कि अल्लाह पर ईमान रखो और लोगों को फ़ाएदे पहुँचाओ।

(2) अच्छों को दोस्त रखने में सवाब है।

(3) बे वजह हंसना जिहालत की दलील है।

(4) पड़ोसियों की नेकी को छुपाना और बुराईयों को उछालना हर एक के लिए कमर तोड़ने वाली मुसीबत है।

(5) नमाज़-रोज़ा ही इबादत नहीं है बल्कि एक अहम इबादत यह भी है कि ख़ुदा के बारे में ग़ौरो फ़िक्र करो।

(6) गुस्सा हर बुराई की कुंजी है।

(7) हसद करने और कीना रखने वाले को कभी दिली सुकून नसीब नहीं होता।

(8) बेहतरीन इबादत गुज़ार वह है जो अपने फ़रीज़ों को अदा करता रहे।

(9) जो दुनिया में बोओगे वही आख़ेरत में काटोगे।

(10) मौत तुम्हारे पीछे लगी हुई है, अच्छा बोओगे तो अच्छा काटोगे और बुरा बोओगे तो शर्मिंदा होगे।

(11) एक मोमिन दूसरे मोमिन के लिए बरकत है।

(12) बेवकूफ़ का दिल उसके मुँह में होता है और अक़्लमंद का मुँह उसके दिल में होता है।

(13) दुनिया की तलाश में कोई फ़रीज़ा न गंवा देना।

(14) तहारत करते वक़्त शक में ज़्यादती करना अच्छी बात नहीं है।

(15) वह चीज़ मौत से बदतर है जो तुम्हें मौत से बेहतर नज़र आए।

(16) कोई कितना ही बड़ा क्यों न हो जाए, हक़ को छोड़ते ही ज़लील हो जाएगा।

(17) वह चीज़ ज़िंदगी से बेहतर है जिसकी वजह से तुम ज़िंदगी को बुरा समझो।

(18) तवाज़ो ऐसी नेमत है जिस पर हसद नहीं किया जा सकता।

(19) मैं अपने मानने वालों को वसीय्यत करता हूँ कि अल्लाह से डरें। दीन के बारे में परहेज़गारी पर अमल करें। ख़ुदा के बारे में पूरी कोशिश करें और उसके अहकाम की पैरवी करें। सच बोलें। अमानतें चाहे मोमिन की हों या काफ़िर की उनको अदा करें। अपने सजदों को लम्बा करें और सवालों के मीठे जवाब दें। कुरआन की तिलावत किया करें। मौत और ख़ुदा के ज़िक्र से कभी ग़ाफ़िल न हों।

उदास बाप

वह किसका बाप था, कितनों का बाप था, कहां से आया था, कहां जा रहा था या कहीं जा भी रहा था या नहीं...इसके बारे में मुझे कुछ पता नहीं। मैं तो सिर्फ़ यह जानता हूं कि वह पार्क के एक कोने में बेंच पर बैठा एक उदास बाप था। मुझे देखकर उसने सर उठाया और कहने लगा, "तारड़ साहब! आप भी बाप हैं।" मैंने कहा, "जी हां! माशाअल्लाह मैं तो नाना और दादा भी हूँ।" तो वह ज़रा नाराज़ होकर बोला कि मैंने आपसे सिर्फ़ यह पूछा है कि क्या आप एक बाप हैं और आप जवाब दे रहे हैं कि मैं एक नाना और दादा भी हूं। मैंने मुस्कुराते हुए कहा कि अगर मैं नाना और दादा हूं तो ज़ाहिर है कि पहले बाप हुआ और फिर उसके बाद में कुछ और हुआ।

"इसका मतलब है कि आप एक बाप हैं।" उसने सर हिलाया। "क्या आप ख़ुश हैं कि आप एक बाप हैं?"

अब पार्क में सैर करते हुए तरह-तरह के अलग-अलग लोगों से मुलाक़ात होती रहती है उनमें से कुछ सनकी भी होते हैं। यह आदमी शायद उनमें से ही एक है और उसे ज़रा एहतियात से हैंडिल करना चाहिए। "जी! मैं बिल्कुल ख़ुश हूँ कि मैं एक बाप हूं।" मैंने कहा।

"लेकिन मैं ख़ुश नहीं हूं। मैं एक उदास और परेशान बाप हूं। मुझे न सिर्फ़ अपने बच्चों से बल्कि पूरे समाज से शिकायत है कि यह बापों को ज़्यादा सीरियसली नहीं लेता। हर तरफ़ सिर्फ़ माओं की तारीफ़ें होती हैं। यह बच्चे यह नही सोचते कि अगर हम बाप न होते तो वह भी न होते और यह सारी साज़िश माओं की है जो औलाद के कान भरती रहती हैं कि देखो हमने तुम्हें जन्म दिया, फिर रातों को जाग-जाग कर तुम्हें पाला, तुम्हें तरह-तरह के पकवान बनाकर खिलाए वग़ैरा-वग़ैरा। अब कोई पूछे कि अगर बाप दिन-रात मेहनत करके रोटी-रोज़ी कमा कर घर न लाता तो भला यह सब कुछ मिल सकता था। बीमार हो जाए तब भी आराम नहीं करता कि उसके ज़ेहन में स्कूलों की फ़ीसें, यूनीफ़ार्म, बसों के किराए और बच्चों के जेब ख़र्च चल रहे होते हैं और उसके बावजूद हर तरफ़ मां-मां हो रही होती है। यक़ीन कीजिए मैंने अपने बड़े बेटे को वाक़ई रातों को जाग-जाग कर पाला है, मैं उसे हमेशा अपने साथ सुलाता था और दूध गर्म करके पिलाता था। उसके पोतड़े धोता था और उसके बावजूद वह उल्लू का कान बड़ा हुआ है तो वह भी मां-मां पुकारता है। कभी बाहर से फ़ोन करता है तो कहेगा हैलो! पापा क्या हाल है? इससे पहले कि मैं अपना हाल बताऊं वह फ़ौरन कह बैठता है कि ज़रा अम्मी से तो बात करवा दें और फिर एक-एक घंटे उससे बातें करता रहता है।

"मां से मुहब्बत तो एक क़ुदरती बात है, जनाब!" मैंने उसे ढारस दी। तो क्या बाप से मुहब्बत करना ग़ैर क़ुदरती है? अब यह जो चारों तरफ़ प्रोपेगंडा किया जाता है कि मां के क़दमों में जन्नत है तो यह भी माओं की साज़िश है, अभी पिछले दिनों बीवी के साथ मेरा छोटा सा झगड़ा हो गया जबकि बड़ा बेटा भी वहां मौजूद था, ज़्यादती सरासर बीवी की थी और वह थोड़ी बदतमीज़ भी हो रही थी तो मैंने पूरा केस बेटे के सामने रख दिया कि तुम फ़ैसला करो। उसने कान खुजा कर कहा कि हां! ग़लती तो अम्मी की है। यह सुनकर अम्मी ने दहाड़ें मार-मार कर रोना शुरू कर दिया तो बेटे ने फ़ौरन कहा कि ग़लती तो अम्मी की थी लेकिन आपका लहजा बहुत सख़्त था, ज़रा धीमा बोलते तो क्या हो जाता। आगे से ध्यान रखिएगा क्योंकि यह मेरी प्यारी अम्मी हैं। इस पर प्यारी अम्मी ने बेटे को गले लगा कर ख़ूब प्यार किया और वह दोनों मेरी तरफ़ यूँ देखने लगे जैसे मैं ही मुजरिम हूँ, दुनिया का सबसे बुरा शख़्स... सबसे बड़ा मुजरिम! ●

जो आपको क़ैदख़ाने से लेकर आ गया। ख़लीफ़ा ने इमाम[अ] से कहा, "यह आपके जद की उम्मत है जो गुमराह हो रही है और आप ही इसे गुमराही से बचा सकते हैं।" इमाम[अ] ने फ़रमाया, "जासलीक़ और उसके राहिबों से कहो कि मंगल के दिन फिर सहरा में आएं।" ख़लीफ़ा ने कहा कि लोगों को अब बारिश की कोई ज़रूरत नहीं है, पहले ही काफ़ी बारिश हो चुकी है इसलिए अब सहरा जाने से कोई फ़ाएदा नहीं है।" इमाम ने फ़रमाया, "मैं यह बात लोगों के शक को दूर करने के लिए कह रहा हूँ।" ख़लीफ़ा के हुक्म से मंगल के दिन ईसाई रहनुमा और राहिब फिर सहरा में पहुंच गए। इमाम हसन असकरी[अ] भी बहुत से लोगों के साथ आ गए थे। ईसाइयों ने बारिश के लिए हाथ उठाए, आसमान पर बादल छा गए और बारिश होने लगी। इमाम[अ] ने हुक्म दिया कि फुलाँ राहिब के हाथ में जो चीज़ है वह उस से ले लो। राहिब के हाथ में एक हड्डी थी। इमाम[अ] ने वह हड्डी ले ली और राहिब से कहा कि ज़रा अब बारिश के लिए दुआ करो। राहिब ने दुआ के लिए हाथ उठाए मगर आसमान पर जो बादल थे वह छंट गए। आसमान साफ़ हो गया और सूरज नज़र आने लगा। लोग हैरत से इमाम[अ] को देख रहे थे। ख़लीफ़ा ने इमाम[अ] से पूछा कि यह हड्डी कैसी है? इमाम[अ] ने फ़रमाया कि यह एक नबी की है, जब यह हड्डी आसमान के नीचे आ जाती है तो फ़ौरन बारिश होने लगती है। सब ने इमाम[अ] की तारीफ़ की और जब हड्डी को आज़माया गया तो इमाम[अ] की बात को बिल्कुल सही पाया। अगर इमाम[अ] ने अपने इल्म का इज़हार न किया होता तो न जाने कितने लोग गुमराह हो जाते लेकिन इमाम[अ] ने बहुत से लोगों को गुमराह होने से बचा लिया और लोगों पर यह साफ़ कर दिया कि दीन के असल इमाम और वारिस हम हैं। ●

■ रबाब फ़ातिमा
कानपुर

हिजाब! यूँ तो लिखने-पढ़ने और कहने-सुनने में बहुत छोटा लफ़्ज़ है लेकिन सच यह है कि यह औरतों की इस्मत और पाकीज़गी का सिम्बल है।

आज का समाज और हमारा हिजाब

जैसे-जैसे ज़माना बदल रहा है वैसे-वैसे हमारा हिजाब भी ख़त्म होता नज़र आ रहा है। हमारा हिजाब कैसा होना चाहिए? पूरा या अधूरा? हमारे हिजाब की Definition यही है न कि हम नामहरमों के सामने बा-हिजाब हों तो फिर क्यों हम मजलिस और मातम में तो पूरा हिजाब करते हैं लेकिन महफ़िलों और शादियों में हिजाब नहीं होता? क्या महफ़िलों और शादियों में नामहरम महरम हो जाते हैं? जो रिदा या चादर हमारी ज़ीनत होती है उसे हम शादियों में सर पर नहीं बल्कि किसी कोने में डाल देते हैं। क्या यह चादर वही है जिसके लिए जनाबे ज़ैनब[स॰] रोई थीं? क्या हम वाक़ई जनाबे ज़ैनब[स॰] की बेरिदाई पर रोते हैं? तो फिर क्यों हम हिजाब ख़ाली मजलिस और मातम ही में करते हैं, महफ़िलों और शादियों में नहीं।

एक कहावत है 'क़ब्र का हाल मुर्दा जानता है।' इसका मतलब यह है कि क़ब्र का हाल जानने के लिए हमें दूसरे मुर्दों की तरह मुर्दा होना पड़ेगा। ठीक इसी तरह हमें जनाबे ज़ैनब[स॰] की बेरिदाई का एहसास तभी होगा जब हम बाहिजाब होंगे क्योंकि पानी से सैराब इन्सान को प्यासे की प्यास का एहसास नहीं होगा। ज़रा सोचिए! हम जिस स्कूल में पढ़ते हैं वहाँ के क़ाएदे-क़ानून को भी अपनाते हैं। अगर स्कूल का कोई बच्चा सफ़ेद शर्ट की जगह काली शर्ट और सफ़ेद मोज़ों की जगह लाल पहन कर स्कूल जाता है तो टीचर उसे इस हालत में स्कूल आने को मना कर देती है क्योंकि इस हालत में स्कूल आना स्कूल के क़ाएदे क़ानून के ख़िलाफ़ है और अगर बच्चा टीचर की बात नहीं मानता तो टीचर उसे सज़ा देती है और बच्चे से यह भी कहा जाता है कि यह स्कूल है तमाशा नहीं। अब हम आपसे सवाल करते हैं कि एक स्कूल, स्कूल है तमाशा नहीं और इन्सान के बनाए हुए क़ानूनों को हम इतनी पाबंदी से मानते हैं, क्या इतनी ही पाबंदी से इस्लाम को मानते हैं? हम स्कूल को स्कूल मानते हैं तो क्या इस्लाम मआज़ल्लाह इस्लाम नहीं तमाशा है? किसी और ने नहीं बल्कि हम ने ही इस्लाम को तमाशा बना दिया है। हमें इन्सान का डर है ख़ुदा का नहीं और स्कूल से निकाले जाने का भी डर है जबकि एक स्कूल से निकाले जाने पर हम दूसरे स्कूल में एडमीशन दिला सकते हैं और अगर हम इस्लाम जैसे स्कूल से निकाल दिए गए तो कहाँ जाएंगे? ख़ुदा जाने...जब हमें दुनिया के क़ाएदे क़ानून बिगाड़ने का हक़ नहीं तो फिर इस्लाम के क़ाएदे क़ानून बिगाड़ने का हक़ किसने दिया। जब हम इन्सान के क़ाएदे और क़ानूनों को बहुत अहमियत देते हैं तो फिर उस ख़ुदा के क़ानून को क्यों अहमियत नहीं देते जो हमारा मालिक है? अगर देते होते तो ख़ाली मजलिस और मातम में ही हमारे सर पर रिदा नहीं होती बल्कि हर जगह पर हम बा-हिजाब होते। अब हम उन लोगों से पूछना चाहते हैं जो लड़कियों के हिजाब करने और लड़कों के दाढ़ी रखने पर उन्हें मौलाना का ख़िताब देते हैं, क्या दाढ़ी रखना और पर्दा करना मौलानाओं और उनके घर वालों पर ही वाजिब है, दूसरे मुसलमानों पर नहीं? नहीं! बल्कि जिस तरह हर मुसलमान पर नमाज़ वाजिब है उसी तरह बाक़ी अहकाम भी सब पर वाजिब हैं। ऐसा नहीं है कि हम हिजाब नहीं करते, करते हैं लेकिन अधूरा हिजाब करते हैं जैसी महफ़िल देखते हैं वैसा ही हमारा हिजाब होता है। जिस तरह हमारी अधूरी नमाज़ बेकार है उसी तरह हमारा अधूरा हिजाब भी बेकार है। हिजाब का मतलब यह है कि औरतें हर उस जगह बा-हिजाब हो जहाँ कोई नामहरम हो। हम दुआओं में अपने वक़्त के इमाम[अ॰] को बुलाते हैं और कहते हैं मौला! परद-ए-ग़ैब से बाहर आइए! अगर हमारे इमाम हमारे घर की शादियों और महफ़िलों में आ जाएं तो फिर हम कहाँ जाएंगे और अपनी चादर कहाँ ढूँढेंगे? आज जब हम अपने सरों पर एक हलकी सी चादर का वज़न नहीं उठा पा रहे हैं तो कल हम कैसे अपने मौला के हुक्म पर अमल करेंगे? अगर हम जनाबे ज़ैनब[स॰] की बेरिदाई पर रोते हैं तो यह ज़रूर ख़याल रखें कि ग़लती से भी हमारा सर बेरिदा न हो। कल इमाम सय्यदे सज्जाद[अ॰] को ज़ालिमों ने उनकी माँ बहनों के सरों से रिदाएं छीनकर रुलवाया और आज हम ख़ुद ही अपने सरों से चादर उतार कर अपने वक़्त के इमाम[अ॰] को रुला रहे हैं। कल चौथे इमाम[अ॰] पर ज़ालिमों ने ज़ुल्म किया था और आज हम ख़ुद ही अपने इमाम[अ॰] पर ज़ुल्म कर रहे हैं। हम अपनी बेटी का नाम तो बड़ी चाह से फ़ातिमा रखते हैं लेकिन अपनी बच्चियों को उनकी सीरत नहीं बताते और अगर बताते होते तो लोग यूँ ही नहीं कहते कि "सर पे चादर नहीं नाम है फ़ातिमा"...

यह बात लिखने-पढ़ने की ही नहीं है बल्कि ग़ौरो फ़िक्र की भी है। ●

تہمت

अच्छी-अच्छी बातें

तोहमत

■ मौलाना मीसम ज़ैदी

जुल्म कई तरह का होता है मगर बदतरीन जुल्म किसी का माल हड़प कर लेना और उस पर तोहमत लगाना है। तोहमत का मतलब यह होता है कि किसी के बारे में ऐसी बात कहना जो उसमें न पाई जाती हो। तोहमत लगाने वाले का ईमान ख़त्म हो जाता है और समाज में उसकी बात का एतेबार भी बाक़ी नहीं रह जाता है।

इमाम जाफ़र सादिक़[अ०] ने फ़रमाया है, "किसी बेगुनाह पर इल्ज़ाम लगाना बड़े-बड़े पहाड़ों से ज़्यादा संगीन है।" [1]

हक़ीक़त में किसी की इज़्ज़त या आबरू को निशाना बनाना तोहमत है। तोहमत ही को बोहतान भी कहा जाता है। बोहतान कहने की शायद यह वजह हो कि जब किसी पाकदामन की इज़्ज़त व आबरू पर इल्ज़ाम लगाया जाता है तो वह उस निस्बत को सुनकर मबहूत यानी हैरतज़दा हो जाता है। अगर किसी शख़्स पर तोहमत लगाई गई हो तो उसको यह तो हक़ हासिल होता है कि अपना डिफ़ेंस करे लेकिन इस तरह डिफ़ेंस करना जिस से कोई दूसरा निशाना बन जाए शरीअत में जाएज़ नहीं है।

कभी ऐसा भी होता है कि पाकदामन लोग खुद को तोहमत से बचाने के लिए समाज से दूर होकर ज़िंदगी गुज़ारने लगते हैं। इसका अज़ाब उसी तोहमत लगाने वाले के कंधे पर होता है। जो शख़्स किसी पर ज़िंदगी में एक बार तोहमत लगाता है उसकी ज़िंदगी भर गवाही क़ुबूल नहीं होती है। अगर काफ़िर मुसलमान हो जाए तो उसकी गवाही क़ुबूल कर ली जाएगी लेकिन तोहमत लगाने वाले की गवाही कभी भी क़ुबूल नहीं की जा सकती।

गुनाहों में सिर्फ़ तोहमत ऐसा गुनाह है जिसके लिए दिल का ज़रा सा माएल होना भी गुनाहे कबीरा है। मोमिन वही शख़्स है जो तोहमतों से दूर रहे।

एक शख़्स हज़रत अली[अ०] के पास आया और कहा, "मैं सत्तर फ़रसख़ का फ़ासला तै करके आपके पास आया हूँ ताकि आप से सात सवालों के जवाब ले लूँ। हज़रत अली[अ०] ने फ़रमाया कि जो चाहो सवाल कर लो। उसने यह सवाल किए:

1- आसमानों से बड़ी कौन सी चीज़ है?

2- ज़मीनों से ज़्यादा वसी कौन सी चीज़ है?

3- यतीम से ज़्यादा कमज़ोर कौन है?

4- आग से ज़्यादा कौन सी चीज़ गर्म और जलाने वाली है?

5- महरीर से ज़्यादा कौन सी चीज़ ठंडी है?

6- समंदरों से ज़्यादा कौन सी चीज़ बेनियाज़ है?

7- पत्थर से ज़्यादा क्या चीज़ सख़्त है?

हज़रत अली[अ०] ने फ़रमायाः-

1- आसमान से ज़्यादा बड़ी चीज़ पाकदामन इंसान पर तोहमत लगाना है।

2- ज़मीन से ज़्यादा वसी हक़ है।

3- यतीम से ज़्यादा कमज़ोर चुग़लख़ोरी करने वाला और बातों को पकड़ने वाला है।

4- आग से ज़्यादा गर्म और जलाने वाली चीज़ लालच है।

5- महरीर से ज़्यादा ठंडा कंजूस के सामने हाथ फैलाना है।

6- समंदर से ज़्यादा बेनियाज़ क़िनाअत करने वाला है यानी ख़ुदा की तरफ़ से जो भी मिलता है उस पर राज़ी रहने वाला।

7- पत्थर से ज़्यादा सख़्त ख़ुदा से इन्कार करने वाले का दिल होता है।

इस्लाम ने किसी मुसलमान के लिए तो दूर की बात काफ़िर के लिए भी तोहमत लगाना बर्दाश्त नहीं किया है। अम्र बिन नोमान जाफ़ी कहते हैं, ''इमाम जाफ़र सादिक़[अ०] के एक सहाबी ऐसे थे जो हमेशा आपके साथ रहा करते थे और कभी भी आप से अलग रहने को पसंद नहीं करते थे। एक दिन इमाम[अ०] के साथ बाज़ार में चल रहे थे। अम्र बिन नोमान का ग़ैर मुस्लिम ग़ुलाम उनके साथ-साथ चल रहा था कि अचानक अम्र ने जब मुड़कर पीछे देखा तो ग़ुलाम नज़र नहीं आया और ऐसा तीन बार हुआ। जब चौथी बार अम्र ने पलट कर देखा तो ग़ुलाम नज़र आ गया। अम्र ने अपने ग़ुलाम से कहा कि ऐ बदचलन औरत के बेटे! कहाँ थे? रावी कहता है कि यह सुनते ही इमाम जाफ़र सादिक़[अ०] ने अपना हाथ उठाया और अपनी पेशानी पर मार लिया। फिर फ़रमाया कि सुब्हानल्लाह! तुम उसकी माँ पर ज़िना का इल्ज़ाम लगा रहे हो? मैं तो तुम्हें मुत्तक़ी और परहेज़गार समझता था लेकिन अब समझ गया कि तुम्हारे अंदर ख़ुदा का कोई डर नहीं पाया जाता है। इमाम[अ०] के सहाबी ने कहा कि मेरी जानी आप पर फ़िदा हो जाए! इस ग़ुलाम की माँ मुश्रिक सनदियों में से है। इमाम[अ०] ने फ़रमाया कि क्या तुम्हें यह नहीं मालूम कि हर उम्मत में शादी का सिस्टम पाया जाता है? मुझ से दूर हो जाओ! रावी लिखता है कि इसके बाद मैंने एक बार भी अम्र को इमाम के साथ नहीं देखा।

क़ुरआन में है, ''जो शख़्स भी कोई ग़लती या गुनाह करके दूसरे किसी बेगुनाह के सर पर डाल देता है वह बहुत बड़ी तोहमत और खुले गुनाह का ज़िम्मेदार होता है।'' [2]

इसी तरह दूसरी जगह है, ''जो लोग मोमिन मर्द और औरतों को बिना कुछ किए-धरे तकलीफ़ देते हैं उन्होंने बहुत बड़ी तोहमत और गुनाह का बोझ अपने सर पर उठा रखाहै।'' [3]

इल्ज़ाम और तोहमत का लगाना किसी के क़त्ल से कम नहीं है। ख़ुदावंदे आलम ने किसी पर तोहमत लगाने को लानत के क़ाबिल क़रार दिया है।

क़ुरआने मजीद में है, ''जो लोग अपनी बीवियों पर तोहमत लगाते हैं और उनके पास अपने अलावा कोई गवाह नहीं होता तो उनकी अपनी गवाही चार गवाहियों के बराबर होगी अगर वह चार बार क़सम खाकर कहें कि वह सच्चे हैं।'' [4]

रिवायात में तोहमत लगाने को सख़्ती से मना किया गया है और इसे गुनाहाने कबीरा में गिना गया है। अबू बसीर कहते हैं कि मैंने इमाम जाफ़र सादिक़[अ०] से सुना है कि आप[अ०] ने फ़रमाया, गुनाहाने कबीरा सात हैं:-

1- जान-बूझ कर किसी का क़त्ल करना और ख़ुदा का शरीक क़रार देना।

2- पाकदामन औरत पर तोहमत लगाना।

3- सूद के हराम को जानते हुए सूदख़ोरी करना

4- मैदान छोड़कर भागना

5- हिजरत के बाद पलट आना

6- वालदैन की नाफ़रमानी करना

7- ज़ुल्म करते हुए यतीम का माल खाना।

एक दूसरी जगह पर इमाम जाफ़र सादिक़[अ०] फ़रमाते हैं, ''बेगुनाह की तरफ़ तोहमत लगाना ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों से ज़्यादा भारी है।''

रसूले इस्लाम[स०] फ़रमाते हैं, ''तोहमत की जगहों से ख़ुद को बचाओ।''

पुराने ज़माने से यह मिसाल मशहूर है कि 'जो किसी के लिए कुँआं खोदता है वही उसमें गिरता है' और यह बात मासूमीन[अ०] ने भी फ़रमाई है, ''जो शख़्स अपने मोमिन भाई के लिए कुँआ खोदता है और चाहता है कि अपने मोमिन भाई को उसमें डाल दे तो ख़ुदावंदे आलम उसी शख़्स को उस कुँएं में डाल देता है।

क़िस्सा मशहूर है कि जमशेद नामी एक शख़्स की अपनी बीवी से किसी बात पर लड़ाई हो गई। लड़ाई के बीच शौहर ने अपनी बीवी को छड़ी से मार दिया। इत्तेफ़ाक़ से उसकी बीवी इस चोट से मर गई। हालांकि उसका क़त्ल करने का कोई इरादा नहीं था। बीवी की मौत के बाद डर

BLAME
BLAME
BLAME

पड़ोसी की शिकायत

■ शहीद मुतह्हरी

एक आदमी रसूले इस्लाम[स०] के पास आया और अपने पड़ोसी की शिकायत करते हुए कहने लगा, "मेरा पड़ोसी मुझे इतना परेशान करता है कि मेरा जीना दूभर हो गया है"।

रसूल[स०] ने फ़रमाया, "सब्र करो और अपने पड़ोसी के ख़िलाफ़ शोर मत मचाओ बल्कि अपने ही बर्ताव में कुछ तबदीली कर लो।"

कुछ दिनों बाद वह शख़्स दोबारा रसूले इस्लाम[स०] के पास आया और एक बार फिर अपने पड़ोसी की शिकायत की। इस बार भी रसूल[स०] ने फ़रमाया, "सब्र करो।"

कुछ दिनों बाद वह शख़्स तीसरी बार रसूल[स०] के पास आया और कहने लगा, "मेरा पड़ोसी अपनी हरकतों से बाज़ नहीं आ रहा है और पहले की तरह मुझे और मेरे घर वालों को बुरी तरह परेशान किए हुए है।"

इस बार रसूले इस्लाम[स०] ने उस से कहा, "जुमे का दिन आ गया है, तुम जाओ और अपने घर का सारा सामान बाहर निकाल कर रास्ते में ऐसी जगह पर रख दो जहाँ लोग आते-जाते उसे देख सकें। तुम्हारे सामान को रास्ते में पड़ा हुआ देखकर वह लोग तुम से पूछेंगे कि आख़िर तुम ने अपना सारा सामान घर से बाहर निकाल कर क्यों रख दिया है? जब लोग यह सवाल करें तो उन से कहना कि मैं अपने पड़ोसी की बदअख़लाक़ी की वजह से बड़ा परेशान हूँ। इस तरह तुम अपनी शिकायत दूसरों के कानों तक पहुँचा दो।"

शिकायत करने वाले ने रसूले इस्लाम[स०] के हुक्म पर अमल करते हुए बिल्कुल वैसा ही किया। वह बुरा पड़ोसी सोचा करता था कि रसूल[स०] हमेशा लोगों को सब्र करने के लिए कहते हैं, उसे यह नहीं मालूम था कि जब जुल्म की मुख़ालेफ़त और हक़ को वापस लेने का मसला पैदा होता है तो इस्लाम की नज़र में हक़ छीनने वाले का कोई एहतेराम बाक़ी नहीं रह जाता। इसलिए जैसे ही उसे इस बात की ख़बर मिली कि उसके पड़ोसी ने उसकी ज़्यादतियों से तंग आकर मामले को लोगों की अदालत में पेश कर दिया है तो वह बुरी तरह घबरा गया और उस आदमी से हाथ जोड़ने लगा कि अपना सामान रास्ते से उठाकर घर वापस ले चलो। सिर्फ़ यही नहीं बल्कि उसने इस बात का भी वादा किया कि वह आगे से अपने पड़ोसी को कभी परेशान नहीं करेगा और इस तरह की शिकायत का कोई मौक़ा दोबारा नहीं आने देगा।

गया कि अगर बीवी के घर वालों को पता चल गया तो फिर वह मझे नहीं छोड़ेंगे और यक़ीनन मुझ से क़िसास ले लेंगे। कोई बहाना तलाश कर रहा था कि अचानक उसके ज़ेहन में उसका एक बेदीन दोस्त आ गया। फ़ौरन अपने बेदीन दोस्त के पास मश्वरा करने के लिए पहुँच गया और उस से मश्वरा किया। उसके बेदीन दोस्त ने कहा, "मेरे ख़याल में एक ख़ूबसूरत लड़के को पकड़कर घर में ले आओ और उस पर अचानक हमला करके उसे क़त्ल कर दो और फिर उसकी लाश को अपनी बीवी की लाश के बग़ल में रख दो। जब तुम्हारी बीवी के रिश्तेदार आएं तो उन से कह देना कि मैंने इस नौजवान के साथ अपनी बीवी को नाजाएज़ काम करते हुए देखा है। इसलिए मजबूर होकर मैंने इन दोनों को क़त्ल कर दिया।" जमशेद जो एक सीधा सा और नादान इंसान था सुनते ही इस काम को पूरा करने पर तैयार हो गया और यह काम कर डाला। बीवी के रिश्तेदारों को हादसे की ख़बर हो गई और जब नौबत जनाज़ा दिखाने की आई तो जमशेद ने उसी बात को दोहरा दिया कि बीवी के इस नौजवान के साथ नाजाएज़ ताल्लुक़ात थे इसलिए मैंने इन दोनों को क़त्ल कर दिया। उन लोगों ने कहा कि अगर ऐसा था तो तुम ने बहुत अच्छा काम किया।

उस बेदीन दोस्त का एक ख़ूबसूरत बेटा था जो रात के वक़्त अपने घर पलट कर नहीं आया था। रात बेचैनी के साथ गुज़री यहाँ तक कि अपने दोस्त जमशेद के पास पहुँचा और कहा, "मैंने जो कुछ करने के लिए कहा था तुम ने कर दिया?" जमशेद ने जवाब दिया, "हाँ! मैंने काम कर दिया"। बेदीन ने कहा, "ज़रा उस जवान को मैं भी तो देखूँ जिसे तुमने मार दिया है।" जनाज़े के पास आया और आकर देखा लेकिन देखते ही हैरत में पड़ गया और कहने लगा, "हाए! यह तो मेरा ही बेटा क़त्ल कर दिया गया।" इस तरह यह हक़ीक़त साबित हो गई कि जो भी किसी दूसरे के लिए कुँआं खोदता है वह ख़ुद उस कुँएं में गिरता है।

1-काफ़ी/2 बाब/2, 2-सूरए निसा/112, 3-सूरए अहज़ाब/58, 4-सूरए नूर/6-7

दांत की सेहत दिल की सेहत

अगर मुंह साफ़ रहता है तो उससे बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है, अगर मुंह गंदा रहता है तो उसमें बहुत से बेक्टीरिया मुंह में पलने लगते हैं और फिर यह खाने और थूक के ज़रिए मेदे में पहुंचते हैं। यहां से यह ख़ून में शामिल होकर पूरे बदन तक पहुंच जाते हैं। इसके नतीजे में जिस्मानी सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इनमें दिल भी शामिल है। आज की रिसर्च से यह बात साफ़ होती है कि जो लोग रोज़ाना कम से कम दो बार दांतों और मसूढ़ों को अच्छी तरह ब्रुश से साफ़ करते हैं उनका दिल दूसरों से ज़्यादा सेहतमंद रहता है। इंग्लैंड में की गई इस रिसर्च में शामिल डाक्टरों ने ख़बरदार किया है कि जो लोग हर रोज़ दो बार दांत साफ़ नहीं करते उनमें दिल की बीमारी होने के चान्सेज़ बढ़ जाते हैं। इस की डिटेल्स ब्रिटिश मेडिकल जनरल में छापी गई हैं। यह इस के बारे में की गई पहली रिसर्च है जिसमें यह बात सामने आई है कि गंदे दांतों का दिल की बीमारी से किस तरह का ताअल्लुक़ पाया जाता है। इसमें कहा गया है कि जो लोग हर रोज़ दांतों के अलावा अपने मसूढ़ों को अच्छी तरह साफ़ करके मुंह को साफ़ सुथरा नहीं रखते उनमें दिल की बीमारी का शिकार होने का ख़तरा उन लोगों के मुक़ाबले में 70 % ज़्यादा हो जाता है जो दिन में कम से कम दो बार ब्रुश करके मुंह को साफ़ रखते हैं। इन साइंटिस्ट्स ने साफ़ किया है कि मुंह में जलन पैदा करने वाले बेक्टीरिया दांत साफ़ करने की सूरत में ख़ून में बड़ी आसानी से शामिल हो जाते हैं और यह बेक्टीरिया ख़ून में लगातार दौड़ते हुए इस तरह नुक़सान पहुंचाते हैं कि ख़ून की नलियों को धीरे-धीरे सिकोड़ देते हैं जिसका नतीजा यह निकलता है कि दिल को ख़ून की सप्लाई मुनासिब मिक़दार में नहीं होने पाती और दिल की बीमारी हो जाती है। इन साइंटिस्ट्स ने ख़ास तौर पर ऐसे लोगों को जो अपने दांत और मुंह की सफ़ाई पर ध्यान नहीं देते, ख़बरदार किया है कि वह अगर सुस्ती से काम लेते हैं तो उसका साफ़-साफ़ मतलब यह होगा कि वह जानते-बूझते अपने दिल जैसे बेहद अहम हिस्से को बहुत ज़्यादा नुक़सान पहुंचाने के ज़िम्मेदार बन रहे हैं।

यह रिसर्च यूनिवर्सिटी कालेज लंदन के प्रोफ़ेसर रिचर्ड वॉट ने 11, 000 से ज़्यादा बालिग़ लोगों से हासिल की गई डिटेल्स की बुनियाद पर की है। इस रिसर्च में उन लोगों के ज़िंदगी गुज़ारने के तरीक़े का भी गहराई से जाएज़ा लिया गया जिसमें तंबाकू नोशी, जिस्मानी चुस्ती-फ़ुर्ती का काम और मुंह को साफ़ रखने की आदतें वग़ैरा शामिल थीं। रिसर्च में शामिल लोगों से यह भी पूछा गया कि वह साल में कितनी बार डेंटिस्ट से दांतों का चेकअप करवाते हैं और रोज़ाना वह कितनी बार दांत साफ़ करते हैं। इन ग्यारह हज़ार लोगों में औसतन 60 % ऐसे लोग पाए गए जो अपने मुंह की सफ़ाई का भरपूर ख़्याल रखते थे। इसके लिए वह अपने डेंटिस्ट से साल में दो दो बार मिलते और अपने दांतों की सेहत की जांच करवाते थे। जबकि 70 % ऐसे लोग थे जिन्होंने यह बताया कि वह दिन में कम से कम दो बार दांतों को ब्रुश और पेस्ट की मदद से साफ़ करते हैं। इस में यह भी देखा गया है कि जो लोग अपने मुंह को गंदा रखने के आदी थे उनमें अलग-अलग तरह की जलन होने के चांसेज़ ज़्यादा थे। इन नतीजों की बुनियाद पर प्रोफ़ेसर वाट ने आम लोगों को ख़बरदार किया है कि अब जबकि यह बात पूरी तरह साबित हो चुकी है कि मुंह का साफ़ न रखना यानी मंजन, पेस्ट और ब्रुश वग़ैरा से सफ़ाई न करना दिल के दौरे की वजह बन सकती है तो वह अपने होश के नाख़ुन लें और जहां अपने घरवालों को रोज़ाना कम से कम दो बार मुंह साफ़ करने की पाबंदी करवाएं वहीं ख़ुद भी अपने मुंह को ज़्यादा से ज़्यादा साफ़ रखा करें। तंबाकू नोशी करने वाले इस तरफ़ ज़्यादा ध्यान दें कि धुंए की वजह से मुंह और ज़्यादा गंदा हो जाता है, इसी तरह मीठी चीज़ों के शौक़ीन लोगों को भी चाहिए कि वह अपने मुंह की सफ़ाई का पूरा ख़्याल रखा करें। ●

EXAM TIME

■ सै. हसन रज़ा नक़वी

आख़िर वह वक़्त आ ही गया जिसका इंतेज़ार था बल्कि यूं कहिए कि वह वक़्त आ गया है जो किसी के लिए राहत तो किसी के लिए आफ़त का पैग़ाम है।

अपनी ज़िंदगी को Plan करके चलने वालों के लिए Exams का ज़माना राहत का ज़माना होता है और बेचारे वह जो पूरे दिन भूखे रहते हैं और चाहते हैं कि तीनों वक़्त की रोटी एक ही वक़्त में खालें...उनके लिए अच्छी ख़बर नहीं है यह Exams।

दिमाग़ भी एक मशीन है और हर मशीन की काम करने की एक Capacity होती है। ज़्यादा Load दिया जाएगा तो ख़राब भी हो जाएगी। दिमाग़ को भी काम करने के लिए ईंधन की ज़रुरत होती है जैसे ताज़ा हवा, ख़ून का दौरान, आंखों और हाथों की मदद वग़ैरा। और सबसे क़ीमती चीज़ है नींद। अगर नींद पूरी नहीं हुई तो Directly सेहत पर असर डालती है। जिससे ख़ून, हाथ, आंख सब पर असर पड़ता है। अब जबकि Exams सर पर हैं तो यह Balance बनाना काफ़ी मुश्किल है। जो कभी नहीं पढ़ते वह भी चाहते हैं कि Exams में कामयाब हो जाएं। ऐसे ही लोगों के लिए कुछ बताना ज़रुरी है और सभी बच्चों को इससे फ़ायदा होगा।

अब आप वह Subjects लीजिए जो आगे आपके काम आने वाले हैं। हर वह Chapter उठाईए जो दूसरों से आसान लगते हों। इनको कम से कम 60% तैयार कीजिए, पहले पढ़िए, फिर समझिए और फिर ख़ुद लिखिए। जितना हो सके लिखकर Practice कीजिए क्योंकि Exams यह नहीं देखेंगे कि आपको कितना याद था बल्कि वह यह देखेंगे कि आपने कितना लिखा और कैसा लिखा। जो भी Definitions हैं उन्हें Same Words में याद कीजिए और लिखिए, अपने Words मत जोड़िये, ख़ासकर सारी Sciences में यह बहुत ज़रुरी है। अब ज़ाहिर है कि Definitions बहुत सारी हैं इसलिए पिछले दस साल के Papers निकालिए जो बाज़ार में आसानी से मिल जाते हैं, ख़रीद कर उन्हें Solve कीजिए ख़ासकर उन सवालों को जो दस साल में कम से कम तीन बार Repeat हुए हैं।

Theory के Papers में 8-10 सवालों में से 5-6 सवाल करने होते हैं। आप पहले उन सवालों को करें जिन पर पूरी तरह कमांड हो। इसमें दो बातों को ध्यान में रखिएः एक तो यह कि सवाल कितने Marks का है यानी आप जानते भी हैं और Scoring का सवाल भी है तो पहले उसे कीजिए, यह नहीं कि 100 में 2 नम्बर का सवाल है और आपने बीस मिनट ऐसे ही दे डाले।

दूसरी बात यह है कि Score के हिसाब से Time को Divide कीजिए। आपको ढाई तीन घंटे में सारे जवाब देने हैं। अपने सवालों को वक़्त ख़त्म होने के 15 मिनट पहले ख़त्म कर लें और आख़िर में सारे जवाबों को Revise करें। यह आदत हमेशा के लिए बहुत ज़रूरी है। जब आप जल्दी में लिख रहे होते हैं दिमाग़ हाथ से तेज़ चल रहा होता है और आपको लगता है कि मैंने लिख दिया है मगर कभी-कभी अच्छी बातें रह जाती हैं। दूसरे कुछ Words आप Miss कर जाते हैं जिन्हें देखना और देखकर लिखना बहुत ज़रूरी है क्योंकि बिना लिखे पूरा मतलब बदल सकता है।

यह बात पहले भी कई बार कही जा चुकी है आज फिर कह दूं और वह यह कि लिखने की आदत डालिए क्योंकि Handwritng और Speed दोनों बिना लिखे नहीं आएगी। जो भी पढ़िए उसे लिखए ज़रूर...आप को ख़ुद एहसास होगा कि लिखने से जितनी जल्दी याद होता है और समझ में आता है उतना रटने से नहीं होता। इसका ख़राब असर आगे चलकर पूरे Educational System पर पड़ता है।

एक्ज़ाम्स के ज़माने में खाने-पीने का और औढ़ने-पहनने का ज़रूर ध्यान रखिए। Heavy Diet मत लीजिए और वह चीज़ें तो बिल्कुल मत खाईए जो Fastfood के नाम से बिकती हैं। बाज़ार का कम से कम खाएं। फल ज़्यादा लें। Liquid Diet ज़्यादा लें। सोचिए! सारी महनत की और एक्ज़ाम्स की रात में Acidity हो गई, Loose Motions हो गए...सब ख़राब हो जाएगा। दूसरी बात ज़्यादातर March के

आस-पास एक्ज़ाम्स होते हैं, सर्दी जा रही होती है, गर्मी आने वाली होती है, कभी-कभी रात-दिन के टम्प्रेचर में 20 Degrees तक का फ़र्क़ हो जाता है। ऐसे में बे वक़्त नहाना, गर्म कपड़े उतार देना... यह सब मुसीबत बन सकता है क्योंकि हल्का सा Fever भी आ गया तो पूरा Mental Setup बिगड़ जाएगा। कभी भी गर्म कपड़े नुक़सान नहीं करते, आपको गर्मी लगेगी, पसीना आएगा, आपको ख़ुद Irritation होगा मगर बीमार नहीं पड़ेंगे और अगर सर्दी लग गई तो परेशानियां बढ़ जाएंगी। Exposure कभी-कभी बहुत ख़तरनाक हो जाता है। दूसरे बच्चों को देखकर कुछ करना बहुत अच्छी बात नहीं है। अच्छे लोग, अच्छे सामान और अच्छा माहौल...यह चीज़ें हमेशा कम होती हैं। आप Majority को देखकर ख़ुद को ख़राब कर सकते हैं। असर Majority से नहीं बल्कि अच्छों से लेना चाहिए। एक अच्छा आदमी किसी एक को अच्छा बना दे, यह बहुत मुश्किल काम है और एक ख़राब आदमी दस दूसरों को ख़राब बना दे यह बहुत आसान काम है।

आपके पास जो वक़्त अब बचा है उसे एक-एक मिनट के हिसाब से Count कीजिए और Divide कीजिए। सोते वक़्त बिल्कुल Relaxed रहिए और एक्ज़ाम्स के ज़माने में भी कम से कम 6 घंटे ज़रूर सोईए। मगर बाक़ी वक़्त जो भी करें उसके बीच भी जो कुछ आपने पढ़ा है वह आपके दिमाग़ में चल रहा हो। इस वक़्त में ख़ुद को इधर-उधर Divert न होने दें।

अब नई बातें सीखने का वक़्त नहीं है। जो थोड़ा-बहुत जानते हैं उसे Perfect कीजिए और लिखिए, बाक़ी Revise कीजिए और लिखिए।

Don't Get Scared: एक्ज़ाम्स से डरिए मत! ख़ास कर Board के Exams में। आधे बच्चे तो डर से ही सब कुछ ख़राब कर लेते हैं, बाक़ी एक्ज़ाम हॉल में जाकर और ख़राब हो जाता है। कुछ Teachers भी डर का माहौल खड़ा कर देते हैं...लेकिन आप बिल्कुल Relaxed रहिए। पहले Paper ध्यान से पढ़िए, फिर ख़ुदा से दुआ कीजिए। अब सवाल समझिए और एक-एक करके जवाब दीजिए। कोई Paper ख़राब हो जाए तो सर पकड़ कर मत बैठ जाईए वरना बाक़ी Papers भी ख़राब हो जाएंगे। एक्ज़ाम्स के बाद उस Paper को बिल्कुल Discuss मत कीजिए। सीधे घर या हास्टल जाकर आराम कीजिए और दो घंटे बाद अगले पेपर की तैयारी शुरू कर दीजिए, यह सोच कर कि...

Every Dark Cloud Has a Silver Lining.

बच्चों में ज़हनी दबाव

■ नाज़िश ग़ैरी

कहा जाता है कि ज़हनी दबाव नए ज़माने का रोग है। जिससे दूर चले जाना मुमकिन नहीं। ये दबाव आजकल बच्चों में, बड़ों से ज़्यादा है। अगर आप अपने बच्चों को ज़हनी दबाव से बचाना चाहते हैं तो सबसे पहले आप अपने और बच्चों के बीच दूरियाँ ख़त्म कर दें, जिसे आम ज़बान में "जनरेशन गैप" कहा जाता है। रोज़ाना रात को सोने से कुछ देर पहले बच्चों के साथ सुकून के माहौल में बातचीत करें। अपने और बच्चों के दिनभर के मामलों पर बातचीत करें। अगर उन्होंने कोई ग़लत बात कही या कोई ग़लत काम किया है तो सरज़निश के साथ-साथ अच्छी बातों पर हौसला बढ़ाइए, ताकि उसे कोई ख़ास बात आपसे शेयर करने के लिए किसी ख़ास वक़्त का इन्तेज़ार न करना पड़े और अपनी बात बताकर ज़हनी तनाव से दूर रह सके। पढ़ाई के अलावा उनको सेहतमन्द एक्टिविटीज़ की तरफ़ भी ध्यान दिलाएं और इन एक्टिविटीज़ को अपनाने में बच्चों की मदद करें। जैसे चहलक़दमी, क्रिक्रेट, टेनिस, सुविमिंग पूल वग़ैरा क्योंकि ये एक्टिविटीज़ बच्चों में तनाव कम करके उन्हें सुकून पहुँचाती हैं। ड्राइंग, शायरी, कहानियां लिखना, पेंटिंग जैसी चीज़ें भी तनाव से निकालने का बेहतरीन ज़रिया हैं। इसलिए बच्चों की रंगों की दुनिया से पहचान करवाएं।

पर्सनल डायरी भी तनाव से छुटकारा पाने का बेहतरीन ज़रिया है। बच्चों को रोज़ाना डायरी लिखने की आदत डालें ताकि वह दिन भर की सारी बातों को डायरी पर लिखकर बहुत हद तक स्ट्रेस से दूर रहें। बच्चों की वजह से घर में ख़ुशहाल माहौल बनाएं ताकि वह ज़हनी तौर पर सुकून से रहें। कॉमिक्स और मालूमाती किताबों के ज़रिए उनकी ज़हनी तरबियत करें। भरोसे की कमी की वजह से भी बच्चों की सोच में बहुत से उलझाव पैदा हो जाते हैं, इसलिए अपने बच्चों में सेल्फ़ कॉन्फ़िडेंस पैदा करें। अच्छे कामों पर उनका हौसला बढ़ाना अपनी आदत बना लें। हर रोज़ कोई न कोई अच्छी बात उनकी पर्सनालिटी में ढूँढ कर उन्हें बताएं। बच्चों और टीन एजेज़ की ज़िन्दगियों को तनाव से दूर रखने के लिए ज़रूरी है कि उन्हें हर चीज़ से मुताल्लिक़ मालूमात और नज़रिये बताएं ताकि वह अपनी ज़िन्दगी में पेश आने वाले किसी भी बुरे वाक़िए को अलग-अलग नज़र से देखने और सोचने के आदी हो जाएं ताकि ज़िन्दगी में अच्छे और बुरे वक़्त में ख़ुद को संभालने की महारत हासिल कर लें, उनमें पॉज़िटिव अन्दाज़ में सोचने और उन पर अमल करने की समझ पैदा करें। हमारे यहाँ एक बड़ा मसला ये भी है कि माँ-बाप अपनी औलाद को फ़्युचर में पेश आने वाली मुख़्तलिफ़ तबदीलियों और परेशानियों को नहीं बताते। उन्हें स्ट्रेस से लड़ना नहीं सिखाते, जिसकी वजह से वह अक्सर ग़लत रास्तों को चुन लेते और ग़लत लोगों की कम्पनी में बैठकर ग़लत कामों में भी पड़ जाते हैं। इस तरह न सिर्फ़ वह अपना फ़्युचर और ज़िन्दगी तबाह कर बैठते हैं बल्कि अपने घर और ख़ानदान का नाम भी डुबो देते हैं।

माँ-बाप बच्चों को आने वाले ख़तरों के बारे में बताते रहें जिससे कि अचानक आने वाली परेशानियों में पड़कर ज़ेहनी उलझन का शिकार न बन जाएं। आप ही अपने बच्चों के लिए रौशनी व मुहब्बत के मीनार साबित हो सकते हैं। ●

आपकी भलाई

हज़रत अली[अ] फ़रमाते हैं कि मैं एक दिन कुछ लोगों के साथ रसूले ख़ुदा[स] के पास बैठा हुआ था। रसूल[स] ने अपने सहाबियों से पूछा कि औरत की भलाई किस में है? इस सवाल का कोई सही जवाब नहीं दे सका। जब सारे सहाबी चले गए और मैं भी घर गया तो मैंने पैग़म्बरे इस्लाम[स] के सवाल को फ़ातिमा[अ] के सामने रखा। फ़ातिमा[अ] ने कहा कि मैं इसका जवाब जानती हूं, औरत की भलाई इसमें है कि वह अजनबी (नामेहरम) मर्द को न देखे और उसे अजनबी (नामेहरम) मर्द न देखे। मैं जब रसूले ख़ुदा[स] के पास गया तो मैंने कहा कि आप[स] के सवाल के जवाब में फ़ातिमा[अ] ने यह कहा है। पैग़म्बर[स] ने फ़रमाया कि फ़ातिमा[अ] मेरे जिस्म का टुकड़ा है, उसने बिल्कुल सही जवाब दिया है।

इसमें कोई शक नहीं कि हमारे दीन ने औरतों की तरक़्क़ी के लिए बहुत सही और ठोस क़दम उठाए हैं और उनके हक़ों को पूरा करने के लिए क़ानूनों और अहकाम को लागू किया है। इस्लाम ने औरत को इल्म हासिल करने की आज़ादी दी है, उसके माल और काम को अहमियत दी है, समाजी क़ानूनों को बनाते वक़्त औरतों के फ़ाएदे और नुक़सान का पूरा ख़्याल रखा है।

लेकिन यह बात बहेस के लायक़ है कि औरत की भलाई समाज में अजनबी मर्दों से दूर रहने में है या औरत की भलाई इसमें है कि वह भी मर्दों की तरह ज़िंदगी के हर मैदान में नामहरमों के साथ घुल-मिल कर मर्दों की तरह ज़िंदगी गुज़ारें? क्या यह औरतों के फ़ायदे में है कि वह मेकअप करके बिना किसी रोक-टोक के मर्दों के बीच में जाएं और अपनी और अपने हुस्न की नुमाइश करें? क्या यह औरतों के लिए ठीक है कि वह ग़ैरों को आंख मिचोली करने का मौक़ा दें और मर्दों को ऐसे मौक़े दें जिससे मर्दों की निगाह नामहरमों पर पड़ती रहे जो कि बहुत बड़ा गुनाह है। क्या इसमें औरतों की कोई भलाई है कि किसी पाबंदी को अपने लिए जाएज़ न मानें और पूरी तरह अजनबी मर्दों के साथ घुल-मिल कर रहें और खुले आम एक दूसरे को देखें? क्या औरतों की भलाई इसी में है कि वह घर से इस तरह निकलें कि उनका पीछा अजनबी लोगों की निगाहें कर रही हों या नहीं, बल्कि औरतों की भलाई इसमें है कि अपने आपको पर्दे में करके सादा तरीक़े से घर से बाहर जाएं और अजनबी मर्दों के सामने अपने हुस्न की नुमाइश न करें। न ख़ुद अजनबियों को देखें और न कोई अजनबी उन्हें देखे।

क्या पहला रास्ता औरतों के लिए ठीक है और क्या पहला रास्ता औरतों की रूह और तरक़्क़ी के लिए बेहतर रास्ते पैदा कर सकता है या फिर दूसरा रास्ता? रसूल[स] ने इस अहमियत के साथ समाज के बुनियादी मसले को अपने सहाबियों के सामने पेश किया और उनकी उसमें राय मांगी लेकिन उनमें से कोई भी उसका सही जवाब नहीं दे सका। जब इसकी ख़बर हज़रत फ़ातिमा ज़ेहरा[अ] को हुई तो आप[अ] ने इस मुश्किल सब्जेक्ट में इस तरह अपना नज़रिया बताया कि औरतों की समाज में भलाई इसमें है कि न वह अजनबी मर्दों को देखें और न अजनबी मर्द उन्हें देखें। वह ज़ेहरा[अ] जो 'वही' और इमामात के घर में बड़ी हुईं थीं उन्होंने इतना ठोस और क़ीमती जवाब दिया।

अगर इंसान अपने को दूर रखकर बिना तास्सुब के इस मसले को सोचे और उसके नतीजे पर ख़ूब ग़ौरो फ़िक्र करे तो इस बात को दिल से मान लेगा कि जो जवाब हज़रत फ़ातिमा[अ] ने दिया है वह ऐसी बेहतरीन थ्योरी हो सकती है जो

औरतों के फ़ायदे के लिए हो और उनके मुक़ाम को समाज में बढ़ा सके क्योंकि अगर औरतें घर से इस तरह निकलेगीं और अजनबियों के साथ इस तरह मेल-जोल रखेंगी तो मर्द उनसे हर तरह के फ़ायदे हासिल करेंगे और औरतें हर जगह मर्दों के लिए आंख मिचोली के मौक़े देगीं तो फिर जवान मर्द देर से शादी करेंगे और वह अपने घर बसाने की ज़िम्मेदारी का एहसास नहीं करेंगे, हर रोज़ बेशौहर लड़कियों और औरतों की तादाद बढ़ती जाएगी और यह बात समाज के लिए नुक़सानदेह है। साथ ही मां-बाप के लिए मुश्किलें बढ़ेंगी और बदनामी होगी। ख़ुद आम औरतों की समाजी ज़िंदगी के लिए भी नुक़सानदेह होगा और अगर औरतें अपनी ख़ूबसूरती को सारी निगाहों के लिए आम कर देंगी और अजनबियों से घुलती-मिलती रहेंगी तो एक बहुत बड़े ग्रुप का दिल अपने साथ लिए फिरेंगी क्योंकि मर्द तो हर वक़्त उनके साथ नहीं होंगे, उनसे मिलने के लिए उन्हें वक़्त की या शर्त की पाबंदी करनी पड़ेगी। लगातार जब ऐसा होता रहेगा तो ज़रूर उनमें साइकॉलोजिकल बीमारियां, दिमाग़ी कमज़ोरी, ख़ुदकुशी और ज़िंदगी से मायूसी आम हो जाएगी।

इसका नतीजा यह होगा कि कुछ मक्कार और धोखेबाज़ मर्द मासूमों को धोखा देते हैं, उनकी इज़्ज़त व आबरू को बर्बाद कर देते हैं और उन्हें तबाही की वादी में ढकेल देते हैं।

जब शौहरदार औरत देखेगी कि उसका शौहर दूसरी औरतों के साथ आता-जाता है, पार्टियों और फ़ंकशंस में उनसे मेल-मिलाप रखता है तो औरत की ग़ैरत उसे उकसाएगी कि उसमें बदगुमानी और बुरा ख़्याल पैदा हो जाए जिससे वह बात-बात पर ऐतराज़ शुरू कर देगी, बिना किसी ख़ास वजह के ख़ुशहाल ज़िंदगी को ख़राब व बर्बाद बनाकर रख देगी और तलाक़ की नौबत आ जाएगी या इसी नागवार हालात में घर के सख़्त क़ैदखाने में ज़िंदगी गुज़ारती रहेगी और क़ैदखाने की मुद्दत के ख़त्म होने का इंतिज़ार करने में ज़िंदगी के दिन गिनती रहेगी और मियां-बीवी दो सिपाहियों की तरह एक दूसरे का पीछा करने में लगे रहेंगे।

अगर मर्द अजनबी औरतों को आज़ादी के साथ देखेगा तो ज़रूर उनमें ऐसी औरतें देख लेगा जो उसकी बीवी से ज़्यादा ख़ूबसूरत और अच्छी होंगी। अक्सर बार-बार ज़बान के जख़्म से अपनी बीवी को नाराज़ करेगा और तरह-तरह के ऐतराज़ और बहानों से ख़ुशहाल ज़िंदगी को जहन्नम बना देगा।

मर्द को सुकून से कारोबार और खाने-कमाने के कामों में बिज़ी होना चाहिए लेकिन जब आने-जाने में या काम की जगह कम से कम कपड़ों में और मेकअप करके अपनी अदाएं दिखाती हुई औरतों से मिलेगा तो यक़ीनी तौर पर उसकी सैक्चुअल डिज़ायर्स भड़क उठेंगी और अपने दिल को किसी दिलरुबा के सुपुर्द कर देगा। ऐसा आदमी कभी भी दिमाग़ी सुकून के साथ कारोबार में या पढ़ाई-लिखाई में नहीं लग सकता जिसकी वजह से कमाने-धमाने में पीछे रह जाएगा और इस तरह के नुक़्सान में ख़ुद औरतों का भी हाथ बराबर का होगा।

अगर औरत हिजाब में रहे तो वह अपनी अहमियत को अच्छी तरह मर्द के दिल में बसा सकती है और औरतों के सारे फ़ायदों को समाज के लिए बचा कर रख सकती है और समाज के फ़ायदे के लिए क़दम उठा सकती है।

इस्लाम औरत को समाज का एक अहम हिस्सा मानता है और उसकी एक्टिविटीज़ को समाज में असरदार जानता है। इसलिए उसे यह बड़ी ज़िम्मेदारी दी गई है कि हिजाब के ज़रिए बदकारी और बदचलनी को रोके और समाजी तरक़्क़ी के साथ सेहत व सलामती के बाक़ी रखने में मददगार साबित हो। इस्लाम की आईडियल औरतों ने जो 'वही' के घर की पली-बढ़ी थीं, औरतों के समाज के बारे में इस तरह के नज़रिए को पेश किया है कि औरत की भलाई इसमें है कि वह ऐसी ज़िंदगी बसर करे जिसमें न उसे नामेहरम मर्द देख सकें और न वह नामेहरम मर्दों को देखे।

HK

KAZIM
Zari Art

All Kinds of
Sarees, Suits
& Lehanga Chunri

Hata Dhannu Beg
Kazmain Road Lucknow
Contact No.
0522-2264357, 9839126005
8687926005

क्या क़ुरआन में सब कुछ है?

2

■ फ़साहत हुसैन

क़ुरआन में क्या है? हम ने पिछले इशू में कहा था कि इस सवाल को समझने के लिए हमें यह जानना होगा कि क़ुरआन किस लिए नाज़िल हुआ है और उसने हमें क्या मैसेज दिया है। अगर हम यह जान गए तो फिर हम हर चीज़ को क़ुरआन में शामिल करने की कोशिश नहीं करेंगे और यह भी नहीं सोचेंगे कि क्योंकि क़ुरआन ख़ुदा का कलाम है इसलिए यह सही नहीं है कि उसमें "सब कुछ" न हो वरना वह इन-कम्प्लीट हो जाएगा।

इन्सान को ज़िंदगी गुज़ारने के लिए चार सवालों का जवाब चाहिए?

1- उसका अपने बनाने वाले से कैसा रिलेशन हो?

2- उसका अपने आप से कैसा रिलेशान हो?

3- उसका अपने जैसे दूसरे इन्सानों से कैसा रिलेशन हो?

4- उसका इस काएनात और युनिवर्स से कैसा रिलेशन हो?

दुनिया में जितने भी मज़हब और सिस्टम बनते हैं वह इन्हीं सवालों का जवाब देने के लिए बनते हैं। उनमें से कुछ ऐसे हैं जो इन सबका जवाब नहीं दे पाते बल्कि सिर्फ़ किसी एक सवाल पर अपना पूरा ज़ोर लगा देते हैं और कुछ ऐसे हैं जो ग़लत जवाब देते हैं।

क़ुरआन ने इन सारे सवालों का जवाब दिया है जिन्हें यहाँ पर पेश किया जा रहा है।

1-सबसे पहले इन्सान के लिए ज़रूरी है कि वह अपने बनाने वाले को पहचाने। वह ख़ुदा को अपने ज़हन की पैदावार समझे या अपने आपको ख़ुदा का बनाया हुआ समझे? क़ुरआन ने जवाब दिया, **"वह हर चीज़ का बनाने वाला है।"** [1]

सिर्फ़ बनाने वाला ही नहीं बल्कि उसकी परवरिश करने वाला भी है इसलिए हर-हर चीज़ को हर वक़्त ख़ुदा की ज़रूरत है, **"वही हर चीज़ की पालने वाला है।"** [2]

ख़ुदा एक है या कई हैं?

"उसके अलावा कोई ख़ुदा नहीं है।" [3]

वह भी अपनी बनाई हुई चीज़ों जैसा है या उन से अलग है? **"उसके जैसा कोई नहीं है।"** [4]

इन्सान को सिर्फ़ उसकी बात मानना है और उसी के हुक्म पर अमल करना है, **"अल्लाह और रसूल की इताअत करो"** [5] और **"शैतान के क़दम पर मत चलो।"** [6]

इन्सान एक ही की इबादत करे या जितने चाहे ख़ुदा बना ले? **"मेरे अलावा कोई ख़ुदा नहीं है। मेरी ही इबादत करो"** [7] **"ऐ लोगो! उस ख़ुदा की इबादत करो जिसने तुम्हें भी पैदा किया है।"** [8]

लोग ख़ुदा से मोहब्बत करें, नेमतों पर उसका शुक्र अदा करें और ग़लती हो जाने पर उस से माफ़ी माँगे।

इस इताअत और इबादत का रास्ता जानने के लिए कुछ ऐसे लोगों की ज़रूरत है जिन्हें ख़ुदा की तरफ़ से भेजा गया हो और वह लोगों को ख़ुदा की तरफ़ ले जाएं। ऐसे ही लोगों को नबी और इमाम कहा जाता है।

2-इन्सान का अपने आप के साथ कैसा रिलेशन हो? इसके लिए भी ज़रूरी है कि वह अपने आपको पहचाने कि वह क्या है और इस दुनिया में उसकी क्या हैसियत है?

क़ुरआन ने एक तरफ़ उसे यह बताया है कि ख़ुदा की बनाई हुई चीज़ों में इन्सान का मुक़ाम सबसे बुलंद है,

"अल्लाह ने इन्सान को इज़्ज़त और अज़मत दी है" [9] **"हम ने इन्सान को बेहतरीन स्ट्रक्चर पर पैदा किया है"** [10] और **"उसे ख़ुदा ने इल्म की रोशनी दे दी है।"** [11]

उसे सूरज, चाँद, सितारों और ख़ुदा की बनाई हुई दूसरी चीज़ों के सामने सर नहीं झुकाना चाहिए क्योंकि **"दुनिया की हर चीज़ उसके लिए बनाई गई है और उसके कंट्रोल में दी गई है।"** [12]

लेकिन यह भी ध्यान रहे कि इस इज़्ज़त को देखने के बाद उसे घमंड न हो जाए और वह यह न समझने लगे कि वही इस दुनिया में सब कुछ है उसके ऊपर कोई नहीं है, उस से ज़्यादा ताक़त रखने वाला कोई नहीं है। इसलिए ख़ुदा ने उस से कहा कि **"तुम्हें तुम्हारे ख़ुदा के बारे में किसने बहका दिया है। तुम्हें उसी ख़ुदा ने पैदा किया है।"** [13]

"अल्लाह ही ने तुम्हें मां के पेट से इस तरह बाहर निकाला है कि तुम कुछ भी नहीं जानते थे। उसी ने तुम्हें आँख, कान और दिल दिया कि तुम शुक्रगुज़ार बन जाओ।" [14]

"जब तुम पर मुश्किलें आती हैं तो तुम सबको भूल कर उसी को याद करते हो।" [15]

"तुम जहां भी रहोगे मौत तुम्हें पालेगी।" [16]

इसलिए वह कितना भी ताक़तवर क्यों न हो जाए अपने ख़ुदा के सामने बेबस है, **"उसने ज़िंदगी और मौत आज़माने के लिए दी है।"** [17]

दूसरी तरफ़ ख़ुदा ने इन्सान की कुछ कमियाँ भी बताईं हैं, **"इन्सान नादान है।"** [18]

उसके पास चाहे जितना भी इल्म हो जाए लेकिन वह कम है। उसके पास ऐसी ख़्वाहिशें हैं कि वह सारी पाबंदियाँ हटाकर **"इन्सान यह चाहता है कि अपने सामने बुराई करता चला जाए।"** [19]

"वह ज़ुल्म करने वाला है।" [20]

क़ुरआन ने इन्सान को उसकी अहमियत बताने के बाद यह कमियाँ इसलिए बताई हैं ताकि उसे ख़तरे का एहसास दिला दे। उसे यह बता दे कि ख़ुदा ने उसे आगे बढ़ने और पाकीज़ा ज़िंदगी गुज़ारने की भी सलाहियत दी है और गुनाहों की पस्ती में गिरने की भी। अब उसे फ़ैसला करना है कि वह क्या करे। वह जैसा फ़ैसला करेगा वैसा ही उसका अंजाम होगा।

3-तीसरा सवाल यह है कि इन्सान का अपने जैसे इन्सानों से कैसा ताल्लुक़ हो?

यहां पर सबसे पहले क़ुरआन इन्सानों को याद दिलाता है कि तुम सब एक माँ-बाप से हो। इस तरह उनको बराबरी का एहसास दिलाता है और उन से ऐसा समाज बनाने के लिए कहता है जिसकी बुनियाद ईमान हो। उस ख़ुदा पर ईमान जिसने उन्हें एक माँ-बाप से पैदा किया है।[21]

फिर **"बेशक ख़ुदा इंसाफ़, एहसान, रिश्तेदारों के हक़ों की अदाएगी का हुक्म देता है और बेहयाई, बुराई वे ज़ुल्म से रोकता है।"** [22]

जो लोग ईमान और उसकी ज़रूरतों को पूरा करते हैं उन्हें आपस में भाई-भाई और रहमदिल बताता है और कहता है कि इसी मोहब्बत की वजह से वह एक-दूसरे को अच्छाई का हुक्म देते हैं और सिर्फ़ हुक्म ही नहीं देते बल्कि नेक कामों में एक दूसरे की मदद भी करते हैं, इसी तरह बुराई से रोकते हैं और बुरे कामों में किसी का साथ नहीं देते हैं।

4-इन्सान का इस काएनात और यूनिवर्स से क्या रिश्ता हो?

क़ुरआन ने सबसे पहले इन्सान को यह बताया है कि दुनिया कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसे छोड़कर वह अलग बैठ जाए बल्कि यह दुनिया इन्सान के लिए है इसलिए **"वह इस दुनिया में से अपना हिस्सा लेना न भूले।"** [23]

और दुनिया से अपना हिस्सा लेने का तरीक़ा यह है कि **"वह इस दुनिया की पाकीज़ा और हलाल चीज़ों से फ़ाएदा उठाए और हराम चीज़ों से बचे क्योंकि ख़ुदा ने पाकीज़ा चीज़ों को हलाल बनाया है और बुरी चीज़ों को हराम लेकिन शैतान उसका उलटा हुक्म देता है।"** [24]

ख़ुदा उसे तवज्जो दिलाता है कि वह इस दुनिया को बेकार न समझे बल्कि उसे ख़ुदा की निशानियों की जगह समझे इसलिए उसमें ग़ौर व फ़िक्र करे।

इस मैदान में भी आगे बढ़ने

के लिए ख़ुदा ने इन्सान को अक़्ल जैसी नेमत दी थी इसलिए उसने इन्सान को यूनिवर्स में ग़ौर व फ़िक्र करने पर उभारा।

ख़ुदा ने एक तरफ़ ज़मीन व आसमान, चाँद सूरज, दुनिया और इन्सान की बनावट, जानवरों, परिन्दों, पेड़ों और समन्दरों का ज़िक्र करके इन्सान के ज़हन को तवज्जो दिलाई कि उनके बारे में सोचे तो दूसरी तरफ़ उसे यह भी बता दिया कि इस यूनिवर्स में फैली हुई यह हमारी निशानियाँ हैं इसलिए उनको देखकर हमें भूल न जाना।

"क्या वह नहीं देखते कि ऊँट को किस तरह पैदा किया गया है, आसमान को किस तरह बुलंद किया गया है, पहाड़ों को किस तरह ज़मीन पर रखा गया है और ज़मीन को किस तरह बिछाया गया है।" (25)

"क्या इन काफ़िरों ने यह नहीं देखा कि यह आसमान और ज़मीन आपस में जुड़े हुए थे और हम ने उन्हें अलग किया है और हर जानदार को पानी से बनाया है? तो क्या लोग यह ईमान नहीं लाएंगे?" (26)

"हम इन्सानों को इस दुनिया में और ख़ुद इन्सानों के अंदर उनके ख़ुदा की निशानियाँ दिखाएंगे।" (27)

और इस तरह उनसे क़दम बढ़ाने और इल्म की नई मंज़िलें तय करने के लिए कहा गया।

जब हम इन चारों जवाबों पर ग़ौर करते हैं तो पता चलता है कि क़ुरआन ने यह क्यों कहा है कि **"वह हर चीज़ को बयान करने वाला है।"** (28)

दुनिया के तमाम मज़हब और सिस्टम्स के बारे में रिसर्च करने वाले यह मानते हैं कि किसी मज़हब, किसी फ़्लास्फ़र या स्कॉलर ने इन चारों सवालों का जवाब क़ुरआन से अच्छा नहीं दिया है।

हाँ! यह ज़रूर है कि इन्सानों और यूनिवर्स के बारे में बात करते-करते क़ुरआन ने कुछ ऐसी सच्चाईयाँ भी बताईं जो उस वक़्त लोगों को नहीं मालूम थीं और बाद में नई रिसर्च के ज़रिए उन्हें उनके बारे में पूरी तरह पता चला। लेकिन फिर भी उन्हें उस से जो हिदायत लेना थी वह उन्होंने ले ली। यह सिर्फ़ एक साईंसी सच्चाईयाँ नहीं हैं बल्कि दूसरे बहुत से इल्म के क़ानून भी हैं लेकिन इन सबका मक़सद ख़ुदा की तरफ़ ध्यान दिलाना और दुनिया के बारे में सोचने समझने की दावत देना है।

इसलिए न तो हर नई रिसर्च को क़ुरआन पर थोपने की कोशिश करना चाहिए और न क़ुरआन की हर आयत को इन रिसर्चस की कसौटी पर परखना चाहिए क्योंकि कुछ क़ानूनों को बयान करने का मतलब यह नहीं है कि क़ुरआन ने हर इल्म का हर क़ानून बयान किया है। क़ुरआन दुनिया में उन चीज़ों को बयान करने के लिए नहीं आया था जिन तक इन्सान को अपनी मेहनत से पहुँचना चाहिए बल्कि उसका मक़सद इन्सान को इस दुनिया में उसकी सही हैसियत बताना था और यह बताना था कि यह दुनिया ही सब कुछ नहीं है बल्कि इसके बाद भी एक दुनिया पाई जाती है और यह दोनों एक दूसरे से अलग नहीं हैं बल्कि इनमें एक रिश्ता पाया जाता है और वह रिश्ता यह है कि यह दुनिया अमल करने की जगह है और वह दुनिया आख़िरी नतीजा लेने की। इस दुनिया में किए गए अमल का असर दूसरी दुनिया में भी दिखाई देगा। इसलिए वह यह भी बताता है कि इस कामयाबी तक पहुँचने का सही रास्ता क्या है।

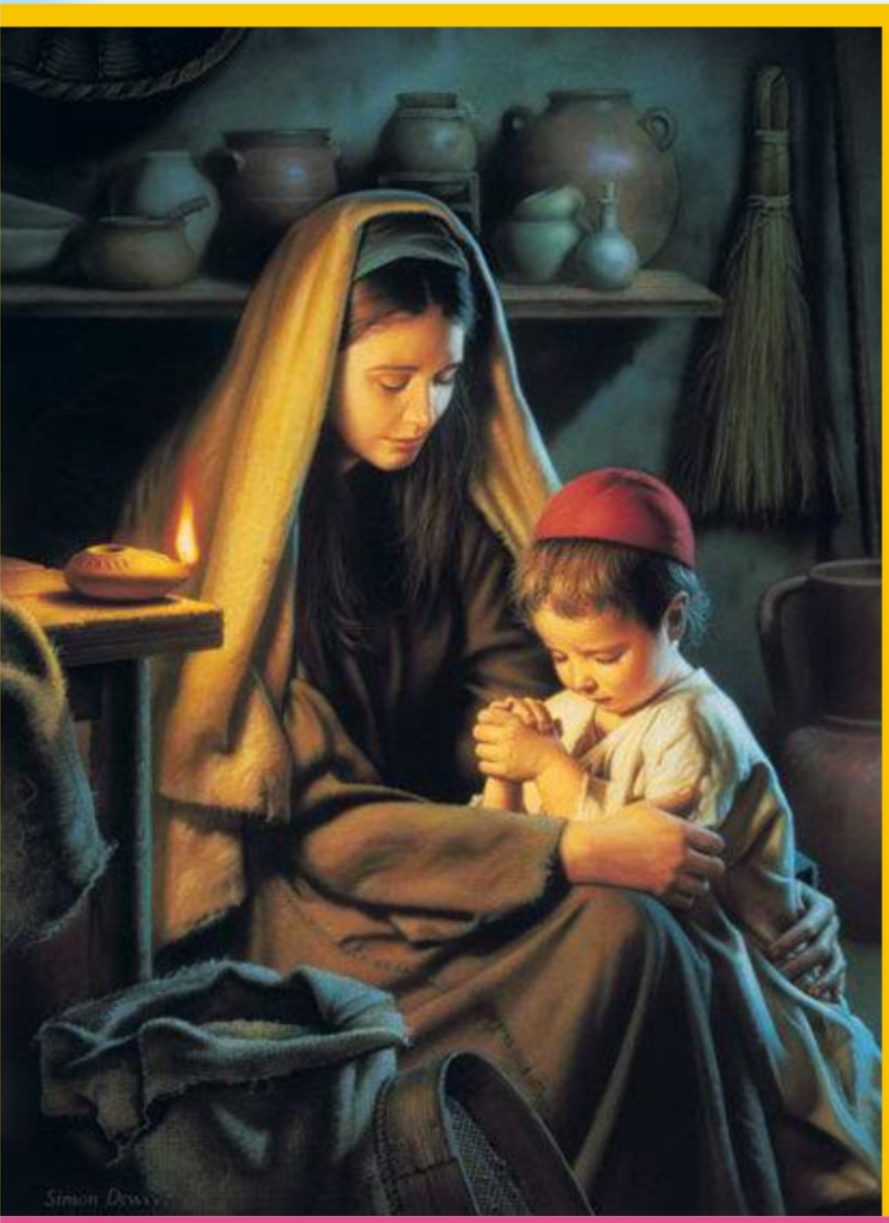
ऊपर जो बातें कही गई हैं अगर उन पर ध्यान दिया जाए तो अब इस सवाल की कोई जगह बाक़ी नहीं रह जाती कि क्या क़ुरआन में सब कुछ है? क्योंकि क़ुरआन में "सब कुछ" होने की कोई ज़रूरत ही नहीं थी।

1-102/6, 2-6/164, 3-102/6 4-11/42 5-32/3 6-2/168, 7-21/25, 8-21/2, 9-70/17, 10-4/95, 11-3/96, 12-33/14, 13-6/82, 14-78/16, 15-69/17, 16-4/78, 17-67/2, 18-33/72, 19-75/5, 20-33/72, 21-1/4, 22-16/90, 23-28/77, 24-2/168-169, 25-88/17, 26-21/30, 27-41/33, 28-16/89

गुनाह फैलाने का ज़रिया कभी मत बनो क्योंकि हो सकता है कि तुम तो तौबा कर लो लेकिन जिसको तुमने गुनाह पर लगाया है वह तुम्हारी आख़ेरत की तबाही की वजह बन जाए। (anveerkalba@yahoo.com)

माँ की अज़मत

■ निकहत नसीम



तूने उठा लिया था
मैं रो पड़ा था
तूने हंसा दिया था
मैं ख़फ़ा हो गया था
तूने मना लिया था
सर पे धूप आ गई थी
तूने आँचल दे दिया था।
मैं थक गया था
तूने दामन बिछा दिया था।
मैं भूक से रो रहा था
तूने निवाला अपना दे दिया था।
मैं बेइल्म और जाहिल था
तूने अफ़सर बना दिया था।
मैं परदेस जा रहा था
तूने हौसला दे दिया था।
जुदाई में अजब हाल था
तूने सब्र सिखा दिया था।
मेरी माँ!
तेरी याद में रो रहा हूँ
जाने किस सिम्त चल रहा हूँ
कैसे कह दूँ?
कैसे यक़ीन कर लूँ?
मेरी दुआओं का बादल
मिट्टी में कहीं गुम हो गया है।
माँ! मेरी प्यारी माँ!
क्या करूँ?
अब सफ़र बहुत कड़ा हो गया है।

दूध पिलाने के उसूल और माँ की ज़िम्मेदारियाँ

■ डॉ. पैकर जाफ़री

जैसे कि ज़िंदगी के हर चैप्टर के लिए कोई न कोई उसूल होते हैं उसी तरह बच्चे को दूध पिलाने के भी उसूल तय हैं और उसी की रौशनी में जब माएं बच्चों को दूध पिलाती हैं तो बच्चे की सही तरह से परवरिश हो पाती है।

बच्चा जब तक माँ के पेट में रहता है उस वक़्त तक माँ की हज़्मशुदा ग़िज़ा पर परवरिश पाता रहता है। पैदाइश के बाद हालांकि डाइजेस्शन का पूरा सिस्टम मौजूद होता है लेकिन उसमें काम करने की सलाहियत नहीं होती। सिर्फ़ मुँह में मौजूद एक लिक्विड जिसको आमतौर पर राल कहते हैं उसमें यह सलाहियत होती है कि माँ के दूध को पूरी तरह बच्चा हज़्म कर सके। यह हज़्मशुदा दूध मेदे और आँतों से गुज़रता है, इस दूध का जो हिस्सा जिस्म में एब्ज़ार्ब होने के क़ाबिल होता है वह बदन का हिस्सा बनकर बच्चे के बढ़ने में काम आता है और बाक़ी हिस्सा पॉटी बनकर जिस्म से बाहर निकल जाता है। इस एक्टिविटी से पूरा डाइजेस्शन सिस्टम एक्टिव हो जाता है। उसमें मूवमेंट शुरु हो जाता है, वह सुकड़ने और फैलने लगता है। सात महीने गुज़र जाने के बाद धीरे-धीरे राल में कमी होने लगती है और दूसरे नए माद्दे पैदा होने लगते हैं जिनमें दूसरी ग़िज़ाओं को हज़्म करने की सलाहियत पैदा हो जाती है।

माँ की ज़िम्मेदारियाँ

ब्रेस्ट-फ़ीडिंग पीरियड में माँ अपनी तंदुरुस्ती व सेहत का ख़ास ख़याल रखे। अगर माँ की तंदुरुस्ती अच्छी रहेगी तो उसमें अच्छी क्वालिटी का दूध पैदा होगा। अच्छा दूध पीने वाला बच्चा भी तंदुरुस्त रहेगा।

माँ अपनी तंदुरुस्ती के लिए खुली आबो हवा में रहे। हमेशा जल्दी हज़्म होने वाली ग़िज़ाएं खाए। तेज़ मसाले और तेज़ मिर्च और तेज़ चीज़ें जैसे मूली और Alchohalic Tonic वग़ैरा से परहेज़ करे। अगर ब्रेस्ट-फ़ीडिंग पीरियड में बच्चा Alchohalic ग़िज़ा से परवरिश पाएगा तो बड़ा होकर शराब का आदी बन जाएगा जिसकी सारी ज़िम्मेदारी माँ पर होगी। बच्चे को ग़म व ग़ुस्से की हालत में भी दूध पिलाने से परहेज़ करना चाहिए। माँ को इन्फ़ेक्शस बीमारी होने पर बच्चे को दूध पिलाने से परहेज़ करना चाहिए। माँ को बच्चे और अपनी सेहत को ध्यान में रखते हुए दूध पिलाने से

पहले और उसके बाद हर बार Nipples को Boric Acid Lotion से और फिर सादा पानी से धोकर खुश्क करके दूध पिलाना चाहिए। अगर दूध फ़ीडर से पिलाने की ज़रूरत आ गई हो तो दूध पिलाने से पहले हर बार शीशी और निप्पल को तेज़ गर्म पानी में कुछ देर डाल दें। इसके बाद ही उस शीशी और निप्पल को इस्तेमाल करें। दूध पिलाने के बाद शीशी और निप्पल को गर्म पानी से धोकर रखें।

बच्चे को घुट्टी न पिलाइ जाए

डेलिवरी के बाद माँ को आम तौर पर तीसरे दिन दूध उतरना शुरु हो जाता है। दूध उतरने से पहले ब्रेस्ट में एक लिक्विड भरा होता है। अक्सर माएं इस लिक्विड को बेकार चीज़ समझकर निकाल कर फेंक देती हैं। इस लिक्विड की ख़ासियत जुल्लाब लाना होती है। माएं क़ुदरत के बनाए हुए इस नेचुरल जुल्लाब को इस्तेमाल करने के बजाए बच्चे को शहद और कॉस्टर आयल या इसी तरह की चीज़ देकर नुक़सान पहुँचाती हैं। इसके बजाए बच्चे को उसकी नेचुरल घुट्टी जो क़ुदरत की तरफ़ से मिली है उसे पिलानी चाहिए। इसके पीने से बच्चे को दस्त आते हैं जिससे पेट साफ़ हो जाता है और बच्चा दूध पीने और उसको हज़्म करने के लिए तैयार हो जाता है।

बच्चे को दूध पिलाने का तरीक़ा

जैसा कि ऊपर कहा गया है कि माँ को दूध तीन दिन के बाद उतरना शुरु होता है और क़ुदरत की तरफ़ से यह वक़्त बच्चे के पेट को साफ़ करने के लिए दिया जाता है लेकिन इसके यह मायने नहीं कि जब तक दूध न उतरे बच्चे को सीने से न लगाया जाए। डेलिवरी की कमज़ोरी दूर हो जाने के बाद बच्चे को माँ के सीने से लगाना चाहिए। इसका तरीक़ा यह है कि माँ को सहारा देकर उठाया जाए और गाओ तकिए से टेक लगाकर उसको बिठा दिया जाए। इसके बाद गर्म पानी और साबुन से दोनों ब्रेस्ट्स को स्पंज करके तौलिए से खुश्क कर दिया जाए। इसके बाद गुनगुना अरेंडी का तेल लेकर ब्रेस्ट्स पर लगाया जाए और हल्के हाथ से ब्रेस्ट्स की मालिश इस तरह की जाए कि ऊपर से नीचे और सीने के बीच से सामने की तरफ़ को मालिश की जाए ताकि सौते खुलने में मदद मिले। उलटे साइड बिल्कुल न होने पाए वरना सौते पूरी तरह नहीं खुलेंगे। मालिश हमेशा हल्के हाथ से की जाए और ज़्यादा भी न की जाए। मालिश करने के बाद तेल को कपड़े से रगड़कर साफ़ कर दिया जाए। ख़ासकर निप्पल को अच्छी तरह खुश्क कर दिया जाए क्योंकि वह बच्चे के मुँह में जाते हैं। दो-तीन दिन रोज़ाना एक बार अगर ऐसा कर दिया जाए तो सारे सौते खुल जाएंगे। जब दोनों ब्रेस्ट्स के सोते खुल जाएं तो माँ को चाहिए कि बच्चे को अपने ब्रेस्ट्स से लगाए। ऐसा करने से ब्रेस्ट्स में दूध आने का प्रॉसेस पैदा होगा। वॉम सिकुड़कर कम हो जाएगा या बिल्कुल ख़त्म हो जाएगा। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है कि शुरूआती दो-तीन दिनों तक ब्रेस्ट्स में रुतूबत आती है। इसके नतीजे में बच्चे को दस्त आते हैं और पेट साफ़ हो जाता है। इसके बाद दूध उतरना शुरु हो जाएगा जो ग़िज़ाइयत का काम देगा।

पहले बच्चे की पैदाइश के मौक़े पर जब पहली बार माँ बच्चे को दूध पिलाए तो किसी तजुर्बेकार औरत की निगरानी में यह काम होना चाहिए। पहली बार दूध पिलाने में ज़्यादा जल्दबाज़ी से काम न लिया जाए। यह काम बड़े इत्मिनान से करना चाहिए ताकि बच्चे को दूध चूसने और सांस लेने का पूरा मौक़ा मिल सके। इससे एक तरफ़ तो बच्चे का ख़ून दम लेने लगेगा और उसके फेफड़ों में फेलाव पैदा होगा। दूसरी तरफ़ दूध चूसने की ताक़त बढ़ती चली जाएगी।

बच्चे को एक बार दूध पिलाने के बाद इतना टाइम देना चाहिए कि वह उसको हज़्म कर ले। जब पिछला पिलाया हुआ दूध बिल्कुल हज़्म हो जाए तब दोबारा दूध पिलाया जाए। एक ख़ास बात पर हमेशा ध्यान रखें कि हमेशा दूध की मिक़दार पहले से तय टाइम पर ही दी जाए। इस से हाज़मा सही रहेगा और बच्चे को आराम से नींद भी आएगी, साथ ही वह रोएगा भी नहीं और माँ भी आराम पा सकेगी।

माँ के दूध के फ़ाएदे

माँ के दूध से बेहतर बच्चे के लिए कोई दूसरी ग़िज़ा नहीं हो सकती। इसकी ख़ास वजहें यह हैं:-

1- माँ और उसके बच्चे की जिस्मानी बनावट एक जैसी होती है।

2- माँ का दूध डायरेक्ट माँ के ब्रेस्ट से बाहर जाता है इसलिए बेक्टीरिया से साफ़ होता है।

3- माहौल के निगेटिव असरात का मुक़ाबला करने की जो माँ में ख़ूबी होती है वह दूध के ज़रिए

मरयम
March 2012
Monthly Coupon
ड्रॉ में शामिल होने के लिए
10 कूपन जमा करके हमें भेजिए।

बच्चे में भी ट्रांसफ़र हो जाती है जिससे बच्चा बहुत सी बीमारियों से बचा रहता है।

4- माँ की गोद में रहकर माँ का ही दूध पीना हर बच्चे का नेचुरल हक़ होता है। अगर बच्चे को यह हक़ न दिया जाए तो बच्चे पर मायूसी छा जाती है। उसके बढ़ने में बुनियादी कमज़ोरियाँ पैदा हो जाती हैं जो लम्बे पीरियड तक बाक़ी रहती हैं। ऐसे बच्चे आगे चलकर ज़हनी बीमारियों का शिकार हो जाते हैं।

5- ऊपरी दूध पर परवरिश पाने वाले बच्चे आमतौर पर शुरुआती उम्र में कमज़ोर होने के साथ-साथ बहुत सी बीमारियों के शिकार होकर मर भी जाते हैं जबकि अपनी माँ का दूध पीने वाले बच्चे इस तरह के हादसों का शिकार नहीं होते।

ब्रेस्ट-फ़ीडिंग कराने वाली माँ की तंदुरुस्ती पर अच्छे असर

जो माएं अपने बच्चों को ब्रस्ट-फ़ीडिंग कराती हैं उनकी ख़ुद की तंदुरुस्ती को ब्रेस्ट-फ़ीडिंग की वजह से जो फ़ाएदे होते हैं, वह यह हैं:-

1- जब माँ गर्मजोशी के साथ अपने न्यु-बॉर्न बेबी को गोद में लेकर अपना दूध पिलाती है तो माँ के जिस्म में एक संसनी और हूक पैदा हो जाती है जिससे डेलिवरी के बाद का दर्द कम हो जाता है या बिल्कुल ख़त्म हो जाता है।

2- बच्चा जब हुमक कर दूध पीता है तो युटिरस को ताक़त मिलती है और वह सिकुड़कर अपनी पहली वाली हालत पर चला जाता है।

3- जो माएं अपने बच्चों को ब्रेस्ट-फ़ीडिंग नहीं करातीं या ब्रेस्ट-फ़ीडिंग का पीरियड कम रखती हैं उनका युटिरस अक्सर कमज़ोर रहता है।

4- जो माएं बिज़ी होने की वजह से बच्चों को गोद में कम लेती हैं और उन से कम लगाव रखती हैं, उनकी कमर में दर्द रहता है।

दूध पिलाने से माँ कमज़ोर नहीं होती

आमतौर पर यह ग़लत नज़रिया बना लिया गया है कि दूध पिलाने से माँ की सेहत पर ख़राब असर पड़ता है और वह कमज़ोर हो जाती है। इसीलिए बहुत सी माएं अपने बच्चे को दूध नहीं पिलातीं। यह भी कहा जाता है कि दूध पिलाने से मां के ब्रस्ट्स टूट जाते हैं और जिस्म का सुडौलपन ख़त्म हो जाता है। इन बेहूदा ख़यालात को ज़ेहन से

मिटा देना चाहिए ताकि बच्चा अपने क़ुदरती हक़ से महरूम न हो सके और उसकी सेहत बर्बादी से बच सके।

रात में ग़िज़ा न देने के फ़ाएदे

बच्चे को आम हालात में दस बजे रात से सुबह छः बजे तक कोई ग़िज़ा न दी जाए लेकिन ख़ास हालतों में जबकि बच्चा कमज़ोर हो गया हो तो रात में एक बार दो या तीन के बीच दूध दिया जा सकता है लेकिन यह आदत एक महीने से ज़्यादा पीरियड तक न चले। अगर इस एहतियात से दूध दिया जाएगा तो हाज़मा ख़राब नहीं होगा। इसी के साथ जब माँ रात में आराम से सोएगी तो उसकी तंदुरुस्ती भी अच्छी रहेगी जिसकी वजह से दूध भी काफ़ी मिक़दार में पैदा होगा।

अगर माँ को दूध देर से उतरे तो सब्र से काम ले। दूध बढ़ाने के रास्ते तलाश करे यानी किसी हकीम, डाक्टर या किसी तजुर्बेकार औरत से मश्वरा ले। जब तक माँ को दूध न उतरे बच्चे को गुनगुने पानी में थोड़ा शहद मिलाकर पिलाया जाए।

हर बच्चे का नेचर होता है कि उसके होंटों से अगर कोई चीज़ छू जाए तो वह उसको चूसने लगता है लेकिन फिर भी शुरु में उसको सिखाना पड़ता है। माँ चाहे लेटकर या बैठकर दूध पिलाए लेकिन हर हालत में बच्चे को सहारा देकर उसके सर को ऊपर उठाकर निप्पल तक लाया जाए। ख़याल रहे कि हर ब्रेस्ट के दूध का शुरूआती हिस्सा कमज़ोर होता है और आख़िरी हिस्सा बहुत न्युट्रस। इसलिए एक ब्रेस्ट का दूध उस वक़्त तक पिलाया जाए जब तक ख़त्म न हो जाए, फिर दूसरे ब्रेस्ट का पूरा दूध पिलाकर ख़त्म किया जाए।

बच्चे को कितनी देर दूध पिलाया जाए

बच्चे को एक वक़्त में कम से कम दस मिनट और ज़्यादा से ज़्यादा बीस मिनट तक दूध पिलाया जाए। अगर बीस मिनट दूध पिलाने के बाद भी बच्चा दूध के लिए रोता रहे तो यह समझना चाहिए कि दूध ज़रूरत से कम उतर रहा है। दूध में इज़ाफ़े के लिए दूध की पैदावार बढ़ाने के तरीक़े अपनाए जाएं।

जब बच्चा क़रीब-क़रीब एक साल का हो जाए तो ऊपरी दूध भी दिया जा सकता है लेकिन ऊपरी दूध पिलाने में एक बात का ज़रूर ख़याल रखना चाहिए कि ब्रेस्ट-फ़ीडिंग के साथ कमी को पूरा करने के लिए ऊपरी दूध न दिया जाए। इस तरह

दो तरह के दूध से बच्चे का हाज़मा ख़राब हो जाएगा। एक वक़्त में एक ही तरह का दूध पिलाना चाहिए।

न्यु-बॉर्न बेबी ज़्यादा वक़्त सोने में गुज़ारता है इसलिए जो टाइमिंग उसको दूध पिलाने के लिए सेट की जाए उसमें बच्चे को जगा लिया जाया करे और दूध पिलाकर दोबारा दूसरी करवट सुला दिया जाए। कुछ दिनों तक ऐसा करने से बच्चा खुद बखुद अपने टाइम पर जाग जाएगा।

ब्रेस्ट-फ़ीडिंग पीरियड

बच्चे को दूध कितने दिनों तक पिलाया जाए यह ज़्यादातर माँ की तंदुरुस्ती पर डिपेंड करता है। अगर माँ तंदुरुस्त हो और दूध पिलाने से उसकी सेहत पर कोई ग़लत असर न पड़ रहा हो तो इस्लामी शरीअत के मुताबिक़ न्यु-बॉर्न बेबी को पूरे 21 महीने दूध पिलाना मुस्तहब है, साथ ही दो साल से ज़्यादा दूध पिलाने को मना किया गया है। अगर माँ कमज़ोर है या किसी इन्फ़ेक्टेड बीमारी का शिकार है यानी ऐसी बीमार है कि दूध पिलाने की वजह से कमज़ोरी बढ़ती हो तो इन मजबूरियों में किसी वक़्त भी दूध छुड़ाया जा सकता है।

1- दूध सातवें महीने में कभी न छुड़ाया जाए। इस से बच्चा ठोस ग़िज़ाओं पर डिपेंड हो जाएगा जिससे जिगर और मेदे को नुक़सान पहुँचेगा। इससे कई तरह की बीमारियाँ भी पैदा हो सकती हैं ख़ासकर इससे सूखे के मर्ज़ का ख़तरा पैदा हो जाता है।

2- बच्चे का दूध गर्मी और बरसात के ज़माने में कभी न छुड़ाया जाए क्योंकि उस ज़माने में मक्खियों की ज़्यादती और बैक्टीरिया के पनपने की वजह से पेचिश, वॉमिटिंग, दस्त, कॉलरा जैसी बीमारियाँ फैली होती हैं। माँ का दूध क्योंकि छूत से पाक होता है इसलिए बच्चे को बहुत सी बीमारियों के हमलों से बचाए रखता है।

3- सातवें महीने से बच्चे के दाँत निकलना शुरु होते हैं, मसूढ़े फूलते हैं, आसाब में तनाव पैदा होता है, बच्चा बेचैन और चिड़चिड़ा होता है, रंग-बिरंगे दस्त आना शुरु हो जाते हैं, आमतौर से बुख़ार भी रहने लगता है, इन हालात में अगर दूध भी छुड़ा दिया जाए तो एक और मुसीबत बढ़ जाएगी। जब बच्चे का दूध छुड़ाना हो तो ऐसा वक़्त चुना जाए जो बच्चे के लिए सबसे ग़ैर अहम वक़्त हो। इस वक़्त में माँ के बजाए गाय का दूध पिला दिया जाए। एक हफ़्ते के बाद एक दूसरे ग़ैर अहम वक़्त पर फिर गाय का दूध दिया जाए। इसी तरह धीरे-धीरे बच्चे को बिल्कुल गाय के दूध पर डाल दिया जाए।

बच्चा अगर माँ का दूध दिलचस्पी से न पिए तो उसको एक साल की उम्र के बाद दूसरी लिक्विड ग़िज़ाओं पर लाया जा सकता है।

अगर बच्चा माँ के दूध पर परवरिश पाने पर भी कमज़ोर होता जा रहा हो और उसकी ग्रोथ रुक जाए या इसी तरह ऊपरी दूध पर परवरिश पाने वाले बच्चे भी इसी हालत से दोचार हों तो फिर किसी चाइल्ड स्पेशिलस्ट से मश्वरा लेना ज़रूरी है।

दाया का चुनाव

कभी-कभी ऐसा होता है कि सारे रास्ते अपनाने के बाद भी माँ का दूध नहीं उतरता या ऐसे हालात पैदा हो जाते हैं कि बच्चे को माँ का दूध पिलाना ठीक नहीं होता। इन दोनों हालतों में ऊपरी दूध के बजाए अगर दाया का इंतेख़ाब किया जाए तो ज़्यादा अच्छा है।

दाया के चुनाव में इन चीज़ों का ख़याल रखना ज़रूरी है:-

1- दाया सेहतमंद हो।

2- जिस बच्चे को दूध पिलाना हो उसकी उम्र और दाया के बच्चे की उम्र एक हो।

3- दाया संजीदा और सफ़ाई पसंद हो।

4- यह इत्मिनान कर लेना ज़रूरी है कि दाया को कोई छूत की बीमारी तो नहीं है और वह किसी नशे की भी आदी तो नहीं है।

5- इसकी भी निगरानी की जाए कि दाया बच्चे को नशे या कोई दूसरी बुरी आदत न डाल दे।

माँ बच्चे को बा-वुज़ू दूध पिलाए

हर माँ को चाहिए कि जब बच्चे को दूध पिलाना हो तो पहले वुज़ू कर ले तब अपने बच्चे को दूध पिलाए। इस से पहला फ़ाएदा तो यह है कि माँ हर वक़्त पाक रहेगी और बा-वुज़ू रहने के बहुत से फ़ाएदे है। दूसरा फ़ाएदा यह है कि जब तहारत की हालत में बच्चे को दूध पिलाया जाएगा तो बच्चा पहले दिन से ही पाक ग़िज़ा इस्तेमाल करेगा। इस पाक ग़िज़ा का असर उसकी ग्रोथ पर पड़ेगा। इसके नतीजे में एक तो बच्चा हमेशा पाक व पाकीज़ा ग़िज़ाएं इस्तेमाल करने का आदी होगा और दूसरे यह कि तहारते नफ़्स का मालिक होगा और उसकी पूरी ज़िंदगी खुदा की इताअत में गुज़रेगी। वह हमेशा गुनाहों से दूर रहेगा और उस बच्चे की नेकी और इबादात का सवाब माँ के हिसाब में जाता रहेगा। ●

औरत

1-औरत इन्सान के लिए बहुत बड़ी नेमत व आसमानी बरकत है। (काली दास)

2-दुनिया में दो ताक़तें हैं: एक क़लम और दूसरा ख़ंजर, लेकिन औरत इन दोनों ताक़तों से ज़्यादा मज़बूत है। (मोहम्मद अली जिनाह)

3-एक पाकदामन और हसीन औरत ख़ुदा की मुकम्मल मख़्लूक़ है जिससे सच्ची रूहानी शान नुमायाँ होती है। वह दुनिया का एक मोजिज़ा है, उसे दुनिया के अजूबों में शुमार करना चाहिए। औरत के आँसुओं में हमारी दलीलों से ज़्यादा असर होता है। (सेवियन)

4- औरत इंतेक़ाम ज़रूर लेती है चाहे जिस शक्ल में ले। (डॉ. जलील फ़रीदी)

डा. पैकर जाफ़री

कुछ सवाल

एक बार रूम के बादशाह ने अमीरे शाम से कुछ सवाल पूछे। अमीरे शाम ने वह सवाल इमाम हसन[अ०] के सामने रख दिए जिनके आपने यह जवाब दिए:-

सवाल:-

1-आसमान का सेंटर कौन सा है?

2-ख़ून का वह पहला क़तरा कौन सा था जो ज़मीन पर गिरा?

3-वह कौन सी जगह है जहाँ सूरज की धूप सिर्फ़ एक बार पड़ी?

4-वह कौन सी जगह है जिसका कोई क़िब्ला नहीं?

5-वह कौन सी ज़ात है जिसका कोई रिश्तेदार नहीं?

जवाब:-

1-ज़मीन पर आसमान का सेंटर काबा है।

2-ज़मीन पर सबसे पहले ख़ून का क़तरा जनाबे हव्वा का गिरा था।

3-सूरज सिर्फ़ एक बार उस जगह चमका जहाँ हज़रत मूसा ने असा मार कर नील के पानी को रोक दिया था।

4-जहाँ क़िब्ला नहीं वह काबा है।

5-जिसका कोई रिश्तेदार नहीं वह ख़ुदा की ज़ात है।

ततहीर ज़हरा
मुज़फ़्फ़रनगर

झट से तैयार नाश्ता

कॉर्न पराठा

इंग्रेडिएंट्स

गेंहू का आटा – 1/2 कप
स्वीट कॉर्न (क्रश्ड) – 1/4 कप
पालक (बारीक कटा) – 1/4 कप
हरी मिर्च (बारीक कटी) – 1/4 चम्मच
नमक – ज़ाएक़े के मुताबिक़
तेल (गूंथने के लिए) – 1/4 चम्मच
पनीर – 5 चम्मच
तेल – 1 चम्मच

तरीक़ा

आटा, स्वीट कॉर्न, हरी मिर्च और नमक को एक बाउल में डालकर ज़रूरी मिक़दार में पानी का इस्तेमाल करते हुए गूंथें। गूंथे हुए आटे को पांच मिनट के लिए एक तरफ़ रख दें। अब तेल का इस्तेमाल करते हुए इसे गूंथें और भीगे हुए सूती कपड़े से ढककर रख दें। इससे आटा मुलायम हो जाएगा। अब इस आटे से दस रोटियां बेलें। 5 रोटियों के ऊपर बराबर मिक़दार में पनीर को फैला दें। अब इन रोटियों के ऊपर बेली हुई एक-एक रोटियां रखें और हल्के हाथों से रोटियों को दबाएं। नॉनस्टिक पैन को गर्म करें और हल्के तेल का इस्तेमाल करते हुए पराठा पकाएं और गर्मा-गरम सर्व करें।

वेज ऑमलेट

इंग्रेडिएंट्स

बेसन – 1/4 कप
चावल का आटा –3/4 कप
नमक –ज़ाएक़े के मुताबिक़
आलू (बारीक कटा) – एक
प्याज़ (बारीक कटी) – एक
हरी मिर्च (बारीक कटी) – एक
टमाटर (बारीक कटा) – एक
ज़ीरा पाउडर – 1/2 चम्मच
धनिया पत्ती (बारीक कटी) – 2 चम्मच
गाजर (कद्दूकश की हुई) – 1 चम्मच
फ्रेंच बीन्स (बारीक कटे) – पांच
गर्म मसाला – 1/4 चम्मच
लाल मिर्च पाउडर – ज़रा सा
तेल – तलने के लिए

तरीक़ा

सभी कटी हुई सब्ज़ियों को एक बरतन में डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। फिर उसमें बेसन, नमक चावल का आटा, गर्म मसाला, लाल मिर्च पाउडर और इतनी ही मिक़दार में पानी डालें, जिससे पेस्ट तैयार हो सके। तवा गर्म करें और उस पर वेज डोसा का मिक्सचर डालें। मिक्सचर को तवे के बीचो बीच न डालें। फिर डोसे के ऊपर तेल डालें। जब डोसा एक तरफ़ से अच्छी तरह फ़्राई हो जाए तो उसे पलटें और दूसरी तरफ़ से भी अच्छी तरह से फ़्राई करें। गर्मा-गर्म सर्व करें।

मसालेदार पोहा

इंग्रेडिएंट्स

चूड़ा – 2 कप
काबुली चना – 1/3 कप
प्याज़ (बारीक कटी) – एक
हरी मिर्च (बारीक कटी) – एक
टमाटर (बारीक कटा) – एक
नीबू का रस – 2 चम्मच
तेल – एक चम्मच
नमक – ज़ाएक़े के हिसाब से
धनिया पत्ती (बारीक कटी) – 2 चम्मच

तरीक़ा

काबुली चने को धोकर पानी में छह घंटे के लिए फूलने के लिए छोड़ दें। प्रेशर कुकर में उसे अच्छी तरह से पकाएं और पानी से निकाल कर एक तरफ़ रख दें। एक फ़्राईंग-पेन में तेल गर्म करें। प्याज़ और हरी मिर्च को उस वक़्त तक भूनें, जब तक प्याज़ गुलाबी न हो जाए। टमाटर डालें और दो मिनट के लिए पकाएं। पेन में काबुली चना, नीबू का रस और नमक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और गैस ऑफ़ कर दें। अब चूड़ा पर थोड़ा सा पानी छिड़कें ताकि वह मुलायम हो जाए और उसमें काबुली चने वाला मिक्सचर अच्छी तरह से मिला दें। धनिया पत्ती से गार्निश करके सर्व करें।

आलू वड़ा सैंडविच

इंग्रेडिएंट्स

आलू – 2
ब्रेड – 8 स्लाइस
रेड गार्लिक चटनी (लाल मिर्च – 3, लहसुन– 5 कली, अमचुर– 1/2 चम्मच, तेल– 1/2 चम्मच, नमक– ज़ाएक़े के हिसाब से। इन सभी का पेस्ट तैयार कर लें।)
ग्रीन चटनी (नमक, शकर, लीमूं, हरी मिर्च, अदरक, पुदीना और धनिया पत्ती। इन सबका पेस्ट तैयार कर लें)

तरीक़ा

आलू उबालें, छीलें और मैश्ड करें। मैश्ड आलू में नमक, शकर, लीमूं, रेड गार्लिक चटनी और ग्रीन चटनी डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। अब इस मिकसचर को ब्रेड के स्लाइस के ऊपर अच्छी तरह से फैलाएं। उसके ऊपर ब्रेड का दूसरा स्लाइस रखें और सैंडविच मेकर में डालकर सैंडविच तैयार करें। टोमैटो कैचअप के साथ सर्व करें।

हज़रत लुक़मान की हिकमतें

■ हुज्जतुल इस्लाम मोहम्मद इश्तेहारदी

हज़रत लुक़मान कौन हैं?

हज़रत लुक़मान इन्सानी हिस्ट्री के एक अज़ीम और सच्चे हकीम गुज़रे हैं जिनका नाम क़ुरआन में एहतेराम के साथ लिया गया है और एक पूरा सूरा उनके नाम के साथ जुड़ा हुआ है। अल्लाह ने क़ुरआन में उनका ज़िक्र इस तरह किया है कि उन्होंने अपने बेटे को दस बहुत अहम और तक़दीर बदल देने वाली नसीहतें की हैं जिनको क़ुरआन की पांच आयतों में बयान किया गया है।

जनाबे लुक़मान और उनकी दस नसीहतों का क़ुरआन में ज़िक्र और उनके नाम पर एक सूरे का इस आख़िरी आसमानी किताब में होना इस बात का सुबूत है कि अल्लाह हज़रत लुक़मान के नाम, उनके रास्ते और उनकी हिकमत से भरी नसीहतों को हमेशा के लिए ज़िंदा रखना और उसकी रौशनी को पूरी दुनिया में फैलाना चाहता है ताकि हक़ व मग़फ़िरत के चाहने वाले चाहे वह किसी भी ज़माने या इलाक़े से हों, इससे हिदायत हासिल करें और अपनी अख़्लाक़ी वेल्यूज़ व तरक़्क़ी में उन से फ़ायदा उठाएं। इसलिए सबसे पहला सवाल यह पैदा होता है

कि लुक़मान कौन थे? किस इलाक़े के रहने वाले थे? किस ज़माने में वह रहे थे? पैग़म्बर थे या नहीं? वग़ैरा-वग़ैरा।

इन सवालों के जवाब के लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिए:-

1- उनका नाम लुक़मान और कुन्नियत अबुल असवद थी और सूडान के एक इलाक़े नौबा के रहने वाले थे, वहीं उनकी पैदाइश भी हुई। इसीलिए उनका रंग काला था और हिस्टोरियंस ने उनका हुलिया बयान करते हुए काले रंग, मोटे होंठ, लम्बे और खुले हुए पैरों का तज़किरा किया है।

इससे पता चलता है कि वह अफ़्रीक़ी नसल से थे। कुछ लोग उन्हें ईला का रहने वाला भी कहते हैं जो मिस्र के पास फ़िलिस्तीन की एक बंदरगाह है।

कुछ लोगों की राय यह है कि वह हज़रत दाऊद[अ०] की हुकूमत बनने से कुछ साल पहले और कुछ रिसर्च स्कॉलर्स की राय के मुताबिक़ उनकी हुकूमत के बनने के दस साल बाद पैदा हुए थे और हज़रत यूनुस[अ०] की नुबूव्वत के ज़माने तक ज़िंदा थे। रिवायतों के मुताबिक़ आप जालूत के ख़िलाफ़ जंग में हज़रत दाऊद के साथ और उसको क़त्ल करने में आप[अ०] के शरीक रहे थे।

आपकी नस्ल इस तरह बयान की जाती है: लुक़मान बिन उनक़ा बिन मज़ीद बिन सारून। कुछ लोगों के मुताबिक़ वह हज़रत अय्यूब[अ०] के ख़ालाज़ाद भाई या भांजे थे और उनकी नस्ल नाहूर बिन तारख़ (हज़रत इब्राहीम[अ०] के भाई) तक पहुंचती है।

उन्होंने एक लम्बी उम्र पाई थी। आपकी उम्र 200 साल, 560 साल, 1000 साल और 3500 साल भी लिखी गई है। आप बहुत ज़ाहिद और मुत्तक़ी इन्सान थे और दुनिया को एक साय को पार करके दूसरे साय तक जाने से ज़्यादा अहमियत नहीं देते थे।

वह कुछ दिनों तक चरवाहे और क़ैन बिन हसर (बनी इस्राईल का एक अमीर आदमी) के ग़ुलाम थे। बाद में जब आपकी ज़ात से हिकमतें ज़ाहिर होने लगीं तो उसने आपको आज़ाद कर दिया।

ऐसा लगता है कि हज़रत लुक़मान ने अपनी ज़िंदगी का ज़्यादातर हिस्सा मिडिल ईस्ट में और ख़ास तौर पर फ़िलिस्तीन और बैतुल मुक़द्दस में गुज़ारा है और कहा जाता है कि आपकी क़ब्र फ़िलिस्तीन की एक बंदरगाह ईला में है।

उनके बहुत से बच्चे थे जिन्हें वह अपने पास जमा करके नसीहत किया करते थे। कुछ लोग कहते हैं कि वह 'मेरे प्यारे बेटे' कह कर अपने बड़े बेटे बारान को मुख़ातिब किया करते थे लेकिन हक़ीक़त में वह अपने तमाम बच्चों बल्कि तमाम इन्सानों से मुख़ातब हुआ करते थे और इस मुहब्बत भरे जुमले के ज़रिए वह उनकी मुहब्बत और ध्यान को अपनी तरफ़ खींचा करते थे और उन्हें समझाते थे कि मैं तुम्हारे लिए एक हमदर्द बाप की तरह हूं, मेरी हमदर्दाना और मुख़्लिसाना नसीहतों को क़ुबूल करो।

हज़रत अली[अ०] ने इमाम हसन[अ०] और इमाम हुसैन[अ०] को जो नसीहतें की हैं, यही तरीक़ा हमें उनमें भी बहुत मिलता है।

क़ुरआने मजीद में हज़रत लुक़मान की नसीहतों का बहुत थोड़ा सा हिस्सा आया है वरना हदीसों की किताबों में रसूले अकरम[स०] और दूसरे इमामों[अ०] से बहुत सी

لقمان الحكيم

नसीहतें नक़ल की गई हैं। अगर उन सब को जमा किया जाए तो कई जिल्दों की किताब बन सकती है।

जनाबे लुक़मान को सही से पहचानने के लिए इस हदीस पर ध्यान दीजिए जिसमें वह अपने बेटे से फ़रमाते हैं, ''प्यारे बेटे! मैंने चार सौ पैग़म्बरों की ख़िदमत की और उनकी बातों से चार चीज़ें हासिल कीं।

1- जब नमाज़ की हालत में हो तो अपने दिल की हिफ़ाज़त करो।

2- जब दस्तरख़्वान पर हो तो अपने हलक़ की हिफ़ाज़त करो।

3- जब किसी और के घर में हो तो अपनी आँखों की हिफ़ाज़त करो।

4- जब लोगों के बीच में हो तो अपनी ज़बान की हिफ़ाज़त करो।

जनाबे लुक़मान की एक और खुसूसियत यह है कि आपने सफ़र बहुत किए थे और अलग-अलग इन्सानों, नबियों, आलिमों, फ़क़ीहों वग़ैरा के साथ रहे थे। साथ ही अपनी लंबी उम्र और इबरत क़ुबूल करने की ख़ासियत की वजह से बहुत तर्जुबा हासिल किया था।

हिकमत के मायने और उसके अलग-अलग पहलू

हिकमत दरअस्ल हुक्म से है जिसके मायने मना करने के हैं। चूंकि इल्म और तदबीर जो कि हिकमत के मायने हैं, यह इन्सान को बुराईयों और जुर्मों से रोकते हैं, इसलिए उनको हिकमत कहते हैं। हिकमत में मारेफ़त, मख़्लूक़ात के राज़ों की पहचान, हक़ीक़तों से आगही, गुफ़तार व किरदार के लिहाज़ से हक़ तक पहुंचना, ख़ुदा की पहचान, चीज़ों की हक़ीक़त को पहचानना शामिल हैं।

इसके अलावा इससे मुराद ख़ुदा का नूर है जो इन्सान को शैतानी वसवसों और गुमराही के अंधेरों से निजात देता है। फ़्लासफ़ी को भी हिकमत इसीलिए कहते हैं क्योंकि यह इल्मे हिकमत ही की एक क़िस्म है और इन्सान को हक़ीक़ी हिकमत के रास्ते पर चला सकती है।

हिकमत की दो क़िस्में हैं :-

1- हिकमते नज़री यानी चीज़ों के बारे में गहरी और वसी जानकारी।

2-हिकमते अमली यानी वही अंदरूनी नूर और पाकीज़ा हालत कि जिसकी वजह से इन्सान ऊंचे मुक़ाम तक पहुंचता है। ऐसे इन्सान को हकीम कहा जाता है। यानी हकीम वह इन्सान है जो अक़्लमंद, होशियार और समझदार हो और फ़िक्र व अमल के लिहाज़ से पाकीज़ा, ख़ालिस और पुख़्ता हो।

अल्लाह तआला सबसे बड़ा हकीम है और क़ुरआन में 97 बार अल्लाह के लिए इस सिफ़त का तज़किरा किया गया है। इसके अलावा हिकमत का लफ़्ज़ क़ुरआने मजीद में बीस बार आया है, उसकी अज़्मत को बयान किया गया है और नबियों के आने का एक मक़सद हिकमत की तालीम बताया गया है।

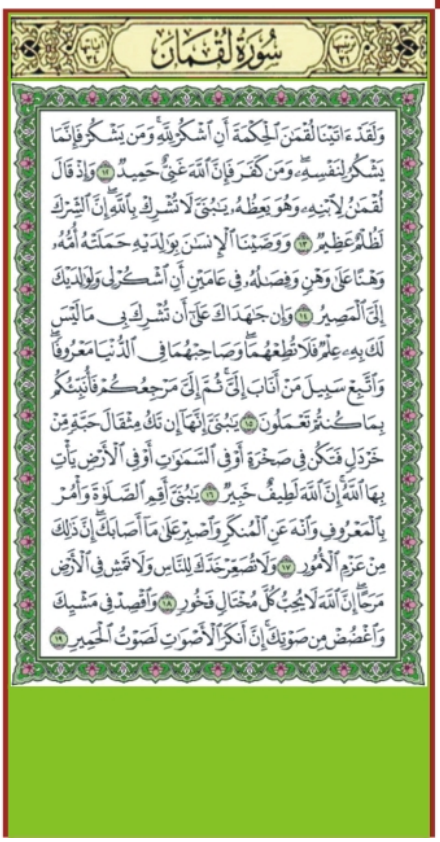
क़ुरआन की नज़र में हिकमत की अहमियत का अंदाज़ा इस बात से लगाया जा सकता है कि क़ुरआन इतनी बड़ी और फैली हुई दुनिया को एक मामूली सी चीज़ क़रार देता है। लेकिन हिकमत के बारे में कहा गया है, जिसे हिकमत अता की गई उसे बहुत ज़्यादा ख़ैर अता किया गया। इमाम हसन[अ०] फ़रमाते हैं, ''अपने दिल को नसीहत से ज़िंदा रखो और हिकमत से नूरानी करो।''

इसके अलावा हदीस में आया है कि हिकमत मोमिन की खोई हुई चीज़ है। इसे हासिल करो चाहे अहले निफ़ाक़ से।

हिकमत का असर

हिकमत के मायने और उसके गहरे असर के बारे में हज़रत ईसा[अ०] फ़रमाते हैं, ''मैं तुमसे हक़ बात कहता हूँ और वह यह कि सूरज हर चीज़ का और हिकमत हर दिल का नूर है और तक़वा हर हिकमत के लिए सबसे ऊपर है।''

سورة لقمان



وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾ وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾ وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴿١٤﴾ وَإِن جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَن تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٥﴾ يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴿١٦﴾ يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٧﴾ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾ وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴿١٩﴾

जनाबे लुक़मान हिकमत के नूरानी असर के बारे में अपने बेटे से फ़रमाते हैं, ''प्यारे बेटे! हिकमत हासिल करो क्योंकि हिकमत दीन की तरफ़ रहनुमाई करती है, ग़ुलाम को आज़ाद इन्सान पर शर्फ़ बख़्शती है, ग़रीब को अमीर से ऊपर कर देती है, बच्चे को बुर्ज़ुग से आगे रखती है, ग़रीब को बादशाह की मसनद पर ला बिठाती है। यह इज़्ज़तदार की इज़्ज़त में इज़ाफ़ा, सरदार की सरदारी में ज़्यादती और मालदार इन्सान की बुर्ज़ुगी को बढ़ाती है...।'' आगे चलकर फ़रमाते हैं, ''ख़ुदा की इताअत के बिना हिकमत ऐसे बदन की तरह है जिसमें रूह न हो या ऐसी ज़मीन की तरह है जहां पानी न हो।''

लुक़मान का हकीम होना और उनकी हिकमत का राज़

सूरए लुक़मान की 12वीं आयत में है कि ''हमने लुक़मान को हिकमत अता की'' यानी वह ख़ुदा जो ख़ुद सबसे बड़ा हकीम है, लुक़मान की हिकमत की गवाही दे रहा है क्योंकि जनाबे लुक़मान एक नेक और मुख़्लिस इन्सान थे और उन्होंने सैर व सुलूक और इरफ़ान के लिए बड़ी कोशिशें की थीं और अपने नफ़्स की मुख़ालिफ़त, रियाज़त वग़ैरा के ज़रिए यह लियाक़त हासिल कर ली थी इसलिए ख़ुदा ने उनके दिल में हिकमत के चश्मे जारी कर दिए थे।

इमाम जाफ़र सादिक़[अ०] हज़रत लुक़मान की हिकमत के बारे में फ़रमाते हैं, ''ख़ुदा की क़सम! लुक़मान को हिकमत उनके माल व दौलत, शक्ल व सूरत या ख़ानदान की वजह से नहीं दी गई थी बल्कि इसलिए दी गई थी क्योंकि वह अल्लाह के हुक्म पर अमल करने में मज़बूत और नेक व तक़्वे वाले इन्सान थे। वह ज़बान को क़ाबू में रखते और बहुत ज़्यादा ग़ौर व फ़िक्र किया करते थे और ज़हीन और होशियार आदमी थे। दिन में बिल्कुल नहीं सोया करते थे, किसी महफ़िल में लोग मौजूद हों तो टेक नहीं लगाया करते थे और उनकी मौजूदगी में थूका नहीं करते थे और न किसी चीज़ से खेला करते थे। क़ज़ाए हाजत और गुस्ल के वक़्त ऐसी जगह नहीं जाते थे जहां लोग उन्हें देख रहे हों, अपनी इज़्ज़त व विक़ार का बहुत ख़्याल रखते थे। बिना वजह न हंसते थे और न गुस्सा किया करते थे। मज़ाक़ नहीं किया करते थे। दुनियावी बातों के लिए न ख़ुश होते थे और न ग़मगीन होते थे। कुछ बीवियों से उनके कई बच्चे थे जिनमें से अक्सर मर गए थे। लेकिन उन्होंने अल्लाह की मर्ज़ी की ख़ातिर उनकी मौत पर गिरया भी नहीं किया। वह जब भी दो लोगों को लड़ता देखते थे

لقمان الحكيم

जवानों को इमाम अ० अली की वसियतें

नहजुल बलाग़ा के ख़त/31 में है कि सिफ़्फ़ीन से वापसी पर 'हाज़िरीन' के मुक़ाम पर इमाम ने यह ख़त अपने बेटे इमाम हसन[अ०] के नाम लिखा था। इमाम[अ०] ने इस हकीमाना ख़त में इमाम हसन[अ०] को मुख़ातिब किया है मगर असल में हक़ीक़त को तलाश करने वाले हर जवान को नसीहतें की हैं। हम यहां दो बुनियादी उसूलों को बयान कर रहे हैं।

तक़वा और पाकीज़गी

इमाम[अ०] फ़रमाते हैं, "बेटा जान लो कि मेरे लिए सबसे ज़्यादा महबूब चीज़ इस वसीयतनामे में अल्लाह से डरना है जिससे तुम भी जुड़े रहो।"

जवानों के लिए तक़वे की अहमियत उस वक़्त सामने आती है जब जवानी की ख़्वाहिशों, एहसासात और एट्रेक्शंस को मद्देनज़र रखा जाए। वह जवान जो अपनी ख़्वाहिशों, ख़्यालों और एहसासात के तूफ़ान से दो चार होता है ऐसे जवान के लिए तक़वा एक बहुत मज़बूत क़िले की तरह है जो उसे दुश्मनों के हमलों से बचाए रखता है या तक़वा एक ऐसी ढाल की तरह है जो शैतानों के ज़हरीले तीरों से जिस्म को महफ़ूज़ रखती है।

इमाम[अ०] फ़रमाते हैं, "ऐ अल्लाह के बंदो! जान लो कि तक़वा एक ऐसा क़िला है जिसको फ़तह न किया जा सके।"

शहीद मुतह्हरी लिखते हैं, "यह नहीं सोचना चाहिए कि तक़वा नमाज़ व रोज़े की तरह दीन से जुड़ी हुई चीज़ों में से है बल्कि यह तो इन्सानियत का हिस्सा है इन्सान अगर चाहता है कि हैवानी और जंगल की ज़िंदगी से निजात पा ले तो वह तक़वे को चुनने पर मजबूर है।"

जवान हमेशा दोराहे पर होता है यानी दो अपोज़िट ताक़तें उसे खींचती हैं। एक तरफ़ तो उसकी अख़लाक़ी और इलाही सोच है जो उसे नेकियों की तरफ़ खींचती है और दूसरी तरफ़ नफ़्स और शैतानी वसवसे उसे दुनियावी ख़्वाहिशों को पूरा करने की तरफ़ बुलाते हैं। अक़्ल व शहवत, नेकी व बुराई, पाकीज़गी व नापाकी की इस जंग और कश्मकश में वही जवान कामयाब हो सकता है जो ईमान और तक़वे के हथियार से लैस हो।

यही तक़वा था जिसकी वजह से हज़रत यूसुफ़[अ०] अपने मज़बूत इरादे से अल्लाह के इम्तेहान में कामयाब हुए और फिर इज़्ज़त व अज़मत की बुलंदियों को छुआ। क़ुरआने करीम हज़रत यूसुफ़[अ०] की कामयाबी की चाबी दो अहम चीज़ों को बताता है: एक तक़वा और दूसरा सब्र।

क़ुरआन में है, "जो कोई तक़वा इख़्तियार करे और सब्र से काम ले तो अल्लाह नेक आमाल बजा लाने वालों के लिए अज्र को बर्बाद नही फ़रमाता"।

इरादे की मज़बूती

बहुत से जवान इरादे की कमज़ोरी और फ़ैसला न करने की सलाहियत की शिकायत करते हैं। कहते हैं कि हमने बुरी आदतों को छोड़ने का बार-बार फ़ैसला किया लेकिन कामयाब नहीं हुए। इमाम अली[अ०] की नज़र में नफ़्स पर कंट्रोल, बुरी आदतों और गुनाहों के छोड़ने का बुनियादी फ़ैक्टर तक़वा है। इमाम फ़रमाते हैं, "जान लो कि ग़ल्तियां और गुनाह उस सरकश घोड़े की तरह हैं जिसकी लगाम ढीली हो और गुनाहगार उस पर सवार हों। यह उन्हें जहन्नम की गहराईयों में ढकेल देगा और तक़वा उस आरामदेह सवारी की तरह है जिसका मालिक उस पर सवार है, उसकी लगाम उनके हाथ में है और यह सवारी उसको जन्नत की तरफ़ ले जाएगी।"

ध्यान रहे कि यह काम होकर रहेगा। हो सकता है कि जो लोग इस वादी में क़दम रखते हैं अल्लाह तआला की इनायतें उनको मिल जाती हैं जैसा कि क़ुरआन में है, "वह लोग जो हमारी राह में कोशिश करते हैं हम बेशक और ज़रूर-ज़रूर उनको अपने रास्तों की तरफ़ हिदायत करेंगे।

तो सुलोह कराने के लिए कोशिश करते और जब तक सुलोह न हो जाए वहां से आगे नहीं बढ़ते थे। अगर किसी से कोई अच्छी बात सुनते थे तो उसकी तफ़सीर और उसका सोर्स पूछते थे, फ़क़ीहों और आलिमों के साथ मुलाक़ात करते रहते थे। ख़ामोशी, गहराई, ग़ौर व फ़िक्र और इबरत हासिल करके अपनी इस्लाह किया करते थे। जो चीज़ उनके लिए रूहानी तौर पर फ़ाएदेमंद होती उस पर ध्यान देते थे और बेमक़सद कामों से मुंह मोड़ लेते थे। इसीलिए खुदा ने उन्हें हिकमत दी थी।"

नतीजा और ख़ुलासा

इन सारी बातों से यह नतीजा निकलता है कि जनाबे लुक़मान नसली ऐतबार से हबशी थे लेकिन इल्म व अमल के साथ दिल की पाकीज़गी और कमाल को हासिल करने के लिए अपनी कोशिश से हिकमत के ऊँचे मक़ाम तक पहुँच गए थे।

लुक़मान की ज़बान से हिकमत के मोती

पैग़म्बरे अकरम[स०] से रिवायत है कि आप[स०] ने फ़रमाया, "एक दिन लुक़मान बिस्तर पर आराम कर रहे थे कि अचानक एक आवाज़ सुनी, "ऐ लुक़मान अगर तुम चाहते हो कि अल्लाह तुम्हे ज़मीन पर अपना ख़लीफ़ा बना दे तो लोगों में इंसाफ़ से फ़ैसला करो।"

लुक़मान ने जवाब दिया, "अगर परवरदिगार मुझे इख़्तियार दे तो मैं इस अज़ीम इम्तेहान से दूर रहूंगा। लेकिन अगर उसका हुक्म होगा तो सर आंखों पर क्योंकि मैं जानता हूँ कि अगर वह मेरे कंधों पर यह ज़िम्मेदारी डालेगा तो ज़रूर मेरी मदद भी करेगा और मुझे ग़लतियों से बचाकर रखेगा।"

फ़रिश्तों ने लुक़मान से सवाल किया तो उनको भी हिकमत भरा जवाब दिया। जिसके बाद वह सो गए और खुदा ने उनके दिल में हिकमत का नूर डाल दिया और उसके बाद आपकी ज़बान पर हिकमत के चश्मे जारी हो गए।

सूरए लुक़मान में आप की 10 नसीहतों का ज़िक्र है जिनमें तौहीद, क़यामत, नमाज़, अम्र बिल मारूफ़, नही अनिल मुनकर, सब्र, तवाज़ो, इंकेसारी, खुदग़र्ज़ी से दूरी, चलने में बैलेंस और बोलने में बैलेंस वग़ैरा शामिल हैं।

सब्ज़ी और फलों के बारे में इमाम अ० की बातें

■ राज़िया रिज़वी

सब्ज़ी और फलों के बारे में आज का इल्म बहुत कुछ कहता है। इन्सानी ज़िंदगी और उसके बचाव के लिए खुदा की दी हुई इन दोनों नेमतों को बहुत असरदार समझा गया है। आज भी डाक्टर अकसर लोगों को सब्ज़ी और फल खाने का मशवेरा देते हैं। जो लोग फेफड़े, पांव के शदीद दर्द और इसी तरह की तकलीफ़ में घिरे हों तो डाक्टर उनके लिए फल और सब्ज़ी बताते हैं क्योंकि रिर्सच से साबित है कि इन दोनों में सेहतमंद रखने वाले माद्दों में एज़ोट शूगर काफी मिक़दार में पाया जाता है। इसी बिना पर कुछ फल और सब्ज़ियों को खुश मिज़ाजी, कुछ को पेशाब खुल कर आने, कुछ को गिज़ा हज़्म होने और कुछ को ताक़त देने के लिए फ़ाएदेमंद बताया गया है और इसी के साथ-साथ डाक्टर्स इस बात पर भी ज़ोर देते हैं कि खाने से पहले सब्ज़ी और फलों को धो लेना चाहिए ताकि वह तरह-तरह की गन्दगी से पाक हो जाए क्योंकि फल-सब्ज़ियां अक्सर मिट्टी और गंदे पानी और कीड़े मारने की दवा के छिड़काव से भरी होती हैं। इसलिए उन्हें अच्छी तरह धो लेना चाहिए क्योंकि अगर यह बैक्टीरिया इन्सान के जिस्म में दाख़िल हो जाएं तो बीमारियों की वजह बनते हैं लेकिन इन्सानी ज़िंदगी की इन हक़ीक़तों के बारे में सदियों पहले इमाम जाफ़र सादिक़ अ० ने फ़रमाया था कि फल पर आमतौर पर ज़हरीले असर होते हैं इसलिए जब वह तुम्हारे हाथों में पहुंचें तो सबसे पहले उन्हें धो लो। इमाम ने फलों के फ़ायदे के बारे में काफ़ी कुछ बयान किया है। हम यहाँ उसमें से कुछ का ज़िक्र कर रहे हैं।

अंगूर

इमाम फ़रमाते हैं कि अंगूर नर्वस सिस्टम को मज़बूत करता है, थकावट को दूर करता है और इन्सान के दिल को ताज़गी देता है। यह ग़म को दूर करता है। अंगूर का जूस एनर्जी को दोबारा पैदा करता है। ख़ून की गर्दिश को आसान करता है और फ़ासिद मवाद को ख़त्म करता है। जिगर और गुर्दों के लिए भी फ़ाएदेमंद है। अंगूर टी.बी. और कैंसर जैसी बीमारियों के लिए फ़ाएदेमंद है।

सेब

इमाम जाफ़र सादिक़ अ० फ़रमाते हैं, "सेब खाओ क्योंकि ये फल अन्दरूनी गर्मी को ख़त्म करके मिज़ाज में ठंडक पैदा करता है और बुख़ार के मरीज़ों को शिफ़ा देता है।" इमाम अ० ने फ़रमाया है कि अगर लोग सेब के फ़ाएदों को जान लेते तो अपने मरीज़ों का सेब के अलावा किसी दूसरी चीज़ से इलाज न करते। इसके अलावा यह भी फ़रमाया कि सेब खाने से दिल, दिमाग़ और जिगर मज़बूत और तरोताज़ा हो जाते हैं। दिल और दमा के मरीज़ों के लिए सेब सूंघना बहुत मुफ़ीद है। पका हुआ सेब खांसी के लिए बहुत असरदार इलाज है।

अनार

इमाम अ० ने फ़रमाया है कि अपने बच्चों को अनार खिलाओ और इस तरह से उन्हें तेज़ी से जवानी की तरफ़ ले जाओ। आगे इमाम अ० फ़रमाते हैं कि अनार को उसके बीजों के साथ खाओ ताकि तुम्हारे मेदे की दीवारों को मुख़्तलिफ़ क़िस्म की गन्दगी से पाक करे। इसके अलावा अनार आवाज़ को साफ़ करता है, चेहरे को निखारता है, जिस्म को तरोताज़ा करता है और ख़ून सही तरीक़े से गर्दिश करने लगता है।

Breakfast

नाश्ता

पूरी दुनिया में सर्वे किया जाए तो मालूम हो जाएगा कि ज़्यादातर लोगों में नाश्ता गोल कर जाने का रुजहान आम बात है। जो लोग नाश्ता गोल कर जाते हैं शायद उनको यह बात नहीं मालूम है कि जो ग़िज़ाइयत जिस्म को नाश्ते के वक़्त मिलती है उसके मिलने का इमकान सारे दिन में न होने के बराबर है।

एक्टिव लोगों के लिए दिन की मसरूफ़ियतों के शुरू करने से पहले अच्छे नाश्ते की मिसाल ऐसी है कि जैसे मोटर में पेट्रोल जो उसको चलाने के लिए ज़रूरी है।

नाश्ते के बारे में कुछ ख़ास बातें यह हैं:–

1– काम पर जाने की जल्दी में नाश्ते के लिए वक़्त नहीं होता। इस सिलसिले में पहली बात तो यह है कि ग़िज़ाइयत से भरपूर नाश्ते की तैयारी ज़्यादा वक़्त नहीं मांगती।

सुबह आठ दस मिनट अपनी सेहत की ख़ातिर इस काम में लगाना अच्छा सौदा है। अगर आप ठोस ग़िज़ा तैयार करने में दुश्वारी महसूस करते हैं तो पीने वाली ग़िज़ा जैसे आरेंज जूस, मिल्क शेक, अनन्नास क्रश, केला दूध मिक्सचर तैयार करके नाश्ते की जगह यूज़ कर सकते हैं। काफ़ी या चाय की प्याली के बजाए, सेब का जूस।

2– रसूले ख़ुदा[स०] की हदीस में सहरी की अहमियत साफ़ है कि इसमें सेहत का राज़ छुपा है। कुछ लोग रात के खाने को अहमियत देते हैं हांलाकि सच्चाई यह है कि रात का खाना सोते में चर्बी बढ़ाता है।

3– वज़न घटाने के लिए क्या नाश्ता छोड़ दिया जाए?

रिसर्च के नतीजे में यह हक़ीक़त उजागर होती है कि अक्सर वक़्तों में नाश्ता छोड़ने के बाद भी एक आदमी का वज़न बढ़ गया। इसलिए कि नाश्ता छोड़ने के नतीजे में दिन के दूसरे वक़्तों में ऐसी ख़ूराक ज़्यादा इस्तेमाल हुई है जो मुरग़्ग़न और चर्बी से भरपूर थी।

एक अच्छे नाश्ते से घंटों ख़ूराक की ज़रूरत महसूस नहीं होती और इस अमल से नामुनासिब चीज़ों का इस्तेमाल कम से कम रहता है। कुछ औरतें वज़न घटाने के लिए नाश्ता छोड़ देती हैं। जिससे फ़ायदे के बजाए नुक़सान होता है।

इससे बहुत बेहतर यह अमल है कि सुबह अच्छा नाश्ता किया जाए और दिन के दूसरे वक़्तों में कम से कम ख़ूराक इस्तेमाल की जाए।

हमारे मुल्क में केला, अंगूर, सेब, ख़ुश्क फल बहुत ज़्यादा पैदा होते हैं, यह विटामिन–सी से भरपूर होते हैं। चाए तो आदत की वजह से पी जाती है इसमें कोई ग़िज़ाइयत नहीं होती सिवाए दूध और मिठास के।

बिना बालाई के दूध और उबले अंडे, विटामिन–ए से भरपूर होते हैं जो जिस्म, नज़र और चुस्ती के लिए ज़रूरी हैं। बेहतरीन ग़िज़ाएं वह हैं जिनमें कार्बोहाइड्रेट्स, फ़ाइबर, विटामिन ज़्यादा हों और चर्बी कम से कम हो।

तिब्बे इमाम

1- मौत के अलावा कलौंजी हर मर्ज़ की दवा है।

2- गले के दर्द को दूर करने के लिए कोई भी दवा दूध से बढ़कर नहीं हो सकती।

3- नहार मुंह ग़ुस्ल करने से बलग़म ख़त्म हो जाता है।

4- बुख़ार के मरीज़ों के लिए सेब से बेहतर कोई फल नहीं।

5- गर्मियों में बुख़ार के मरीज़ों को ठंडे पानी से नहलाना चाहिए।

6- जिस जगह पर बिच्छु ने काट लिया हो वहां पर नमक छिड़क कर इतना मलो कि वह पानी हो जाए इससे तकलीफ़ दूर हो जाएगी। अगर लोग नमक की ख़ुसूसियत के बारे में जानते तो वह इलाज के बिल्कुल मोहताज न होते।

7- कसरत से चुक़न्दर खाने की वजह से यहूदी क़ौम जुज़ाम के मर्ज़ से महफ़ूज़ रही।

8- ख़रबूज़ा इंसान में किसी भी क़िस्म की तकलीफ़ व मर्ज़ पैदा नहीं होने देता।

9- कुरफ़े का साग जनाबे फ़ातिमा ज़ेहरा[स०] से मन्सूब है, अक़्ल बढ़ाने में कुरफ़े से बेहतर कोई सब्ज़ी नहीं।

10- शलजम जुज़ाम की रोकथाम के लिए बहुत फ़ाएदेमंद है। शलजम खाओ ताकि तुम्हारे जिस्म में जुज़ाम की जड़ ख़ुश्क हो जाए।

11- सिर्फ़ मछली का गोश्त ऐसा है जो रोटी का काम भी देता है यानि रोटी के बग़ैर मछली खाई जाए तब भी जिस्म में रोटी की ज़रूरत को पूरा करती है।

12- तेज़ दर्द व पेचिश में चावल की रोटी बहुत फ़ाएदेमंद है।

13- साग खाने से बवासीर ख़त्म हो जाती है, साग बवासीर की दवा है।

14- जो लोग औलाद की नेमत से महरूम हैं उन्हें चाहिए कि दूध और शहद मिलाकर पियें।

15- पचास साल से ज़्यादा उम्र वालों के लिए तिल का तेल बेहतरीन गिज़ा है क्योंकि ये तेल एनर्जी का सोर्स है।

16- कद्दू दिमाग़ को ताक़त अता करता है और अक़्ल को बढ़ाता है।

एक शादी ऐसी भी...

■ बुतूल अज़रा फ़ातिमा

इस्लाम एक ऐसा मज़हब है जिसमें सब एक दूसरे के बराबर हैं और अगर किसी को बरतरी हासिल है तो सिर्फ़ और सिर्फ़ तक़वे की वजह से। इस्लाम की बुनियाद तक़वा, इंसाफ़, अच्छा अख़लाक़ व कल्चर और आपसी भाईचारा है। इस्लाम ने जहां हमें बन्दगी का तरीक़ा सिखाया है वहीं समाजी ज़िंदगी गुज़ारने का सलीक़ा भी सिखाया है। इस्लाम ने इन सबके साथ जो एक और अहम काम किया है वह यह है कि उसने शुरु से ही इंसानियत के ख़िलाफ़ बेहूदा रस्मों और रिवाजों को ख़त्म किया है।

आज कल बहुत सी फ़िज़ूल रस्मो-रिवाज ने हमारे इस्लामी त्यौहारों, शादियों और प्रोग्रामों में ख़ासी अच्छी जगह बना ली है जो किसी भी तरह इस्लाम या इस्लामी कल्चर और तहज़ीब से मैच नहीं खाते हैं लेकिन हम अपने फ़ंक्शंस में रस्मों को पूरा करने में कोई कसर नहीं छोड़ते और खूब शौक़ के साथ करते हुए नज़र आते हैं। जबकि क़ुरआन कह रहा है, **''खाओ-पियो मगर फ़ालतू ख़र्च न करो क्योंकि ख़ुदा फ़ालतू ख़र्च करने वालों को पसंद नहीं करता है।''** (आराफ़/31)

हमारे यहां शादी-ब्याह की रस्मों की बहुत लम्बी-चौड़ी लिस्ट पहले से तैयार रहती है। शादी की तारीख़ तय होने से लेकर रुख़सती तक बहुत सी रस्में पूरी की जाती हैं। उधर इस्लाम एक सादा दीन है जिसमें कोई पेचीदगी और कम्पलीकेशन नहीं है, न ही कोई दिखावा है। इस्लामी टीचिंग्स के मुताबिक़ सिर्फ़ निकाह और मेहर का नाम शादी है, यहां तक कि वलीमा करना भी सुन्नत है वाजिब नहीं है। सच यह है कि अपनी गुंजाईश के ऐतेबार से अपने रिश्तेदारों और दोस्तों को दावत देना सुन्नत है लेकिन लोगों ने बेवजह इस फ़र्ज़ को अदा करने में शानो-शौकत और दिखावे को भी शामिल कर लिया है जितना लम्बा-चौड़ा वलीमा होता है उतनी ही बड़ी शादी मानी जाती है। साथ ही मायों, मेहंदी, हल्दी, मंगनी, चाला और भी बहुत सी रस्में, जिनको गिनती चली जाइए कभी ख़त्म ही नहीं होंगी। हम इन रस्मों में इतनी बुरी तरह जकड़े हुए हैं कि अब इनसे बाहर निकलने में बेबस से नज़र आते हैं। अमीरों के लिए शादी दिखावे का ज़रिया है तो ग़रीबों के लिए बर्बादी और मुसीबत। मिडिल-क्लास के लोग फिर भी इंतेज़ाम कर लेते हैं लेकिन असल मसला ग़रीब तबक़े के लोगों का है जिनकी दो वक़्त की रोटी भी मुश्किल से पूरी होती है। ख़ासकर अमीरों के यहां जब कोई शादी होती है तो फ़िज़ूल ख़र्ची के रिकार्ड क़ायम कर दिए जाते हैं।

रसूले इस्लाम ने अपनी बेटी की शादी कितनी सादगी सी की थी, यह तो हम सब को पता ही है। इसका मक़सद यही था कि कोई मुसलमान अपने बेटे या बेटी की शादी के मौक़े पर परेशान और शर्मिंदा न हो। जनाबे फ़ातिमा ज़हरा[अ] और हज़रत अली[अ] की शादी की मिसाल जब हम समाज के सामने पेश करते हैं तो लोग यह कहते हुए नज़र आते हैं कि वह तो नूर के पैकर हैं, हम कहां और वह कहां? हम उनकी तरह ज़िंदगी कैसे गुज़ार सकते हैं? कोई कहता है कि यह ज़माना और है और वह ज़माना और था, हमें ज़माने के साथ चलना चाहिए। आज का ज़माना मार्डन है और इस बात की इजाज़त नहीं देता कि सादगी से शादी कर ली जाए। कोई कहता है कि शादी रोज़-रोज़ थोड़े ही होती है, एक ही बार होती है इसलिए दिल खोलकर ख़र्च कर लिया जाए। अगर पैसे के साथ-साथ क़ानून भी हाथ में होता है तो सरकारी चीज़ें भी बड़ी दीदा-दिलेरी के साथ इस्तेमाल में लाई जाती हैं। फिर तो न ख़ुदा का डर रहता है, न समाज का और न क़ानून का। मगर हमारे सामने ऐसे लोगों की भी मिसालें हैं जो ख़ुदा और रसूल की सच्ची पैरवी करने वाले हैं, जो अपनी हुकूमत को हज़रत अली की हुकूमत की पैरवी वाली हुकूमत बताते हैं, सारी पॉवर और कंट्रोल हाथ में होने के बावजूद उसे अपने लिए बिल्कुल भी इस्तेमाल नहीं करते बल्कि उसे सिर्फ़ और सिर्फ़ अवाम के फ़ायदे के लिए इस्तेमाल करते हैं।

जी हां! अब हम आपको एक ऐसे शख़्स के बारे में बताने जा रहे हैं

जिसके पास अपनी सारी आरज़ुएं पूरी करने का सारा सामान मौजूद है और अपनी शान दिखाने के लिए हर पॉवर हाथ में है। वह शख़्स अगर चाहे तो पूरे मुल्क में जहां चाहे-जैसे चाहे वैसे शादी का इंतेज़ाम कर सकता है मगर उसने अपने बेटे की शादी किस तरह की? आइए! हम बताते हैं।

यह शादी दुनिया के बड़े शहरों में से एक शहर, ईरान की राजधानी तेहरान में बड़ी ही सादगी से होने वाली शादी है। ईरानी अवाम की सबसे चहेती शख़्सियत आयतुल्लाह ख़ामेनई के बेटे मुजतबा की यह शादी ईरानी पार्लियामेंट के एक्स-स्पीकर डा. हद्दाद आदिल की बेटी के साथ हुई थी। इस शादी को ईरान के सरकारी और ग़ैर सरकारी सभी न्यूज़ ऐजेंसियों ने कवर किया था क्योंकि यह ईरान के सुप्रीम लीडर के बेटे की शादी थी। अगर आयतुल्लाह ख़ामेनई चाहते तो अपने बेटे की शादी में शानो शौकत दिखाने में कोई कसर न छोड़ते लेकिन उन्होंने जिस अंदाज़ और जिस सादगी के साथ यह शादी की थी वह अपनी मिसाल आप है।

यहां यह बता देना भी ज़रुरी है कि आयतुल्लाह ख़ामेनई ईरान में सबसे ज़्यादा रेस्पेक्टेड और सबसे ज़्यादा पॉवरफुल शख़्सियत हैं। साथ ही आप एयर फ़ोर्स, मिलेटरी और नेवी, तीनों फ़ौजों के चीफ़ कमांडर भी हैं। ईरान के तेल, पेट्रोल और गैस की आमदनी का 20% यानी ख़ुम्स भी आपके हाथ में होता है जिसे आप सिर्फ़ मज़हबी कामों पर ख़र्च करते हैं। आप सरकारी ख़ज़ाने की माल-दौलत और पॉवर को पर्सनल कामों के लिए बिल्कुल यूज़ नहीं करते हैं बल्कि इस ताक़त और इख़्तियार को ईरान और ईरानी अवाम की तरक़्क़ी के लिए इस्तेमाल करते हैं।

आपके समधी डा. हद्दाद आदिल कहते हैं कि जब रिश्ते की बात चल रही थी तो आयतुल्लाह ख़ामेनई ने मुझे बुलाकर कहा, "आपकी फ़ाइनेंशल हालत मुझसे बहतर है। किताबों के अलावा मेरे घर में बस थोड़ा-बहुत सामान है और जिस घर में मैं रहता हूं उसमें बस तीन कमरे हैं। दो कमरे हमारे घरेलू इस्तेमाल के लिए हैं और एक कमरा सरकारी मीटिंग्स के लिए है। यह भी आपको बता दूं कि मेरे पास इतना पैसा भी नहीं है कि मैं एक नया मकान ख़रीद कर अपने बेटे को दे सकूं।" ईरान में इस्लामी अख़लाक़ का लिहाज़ रखते हुए मां-बाप बेटे के लिए शादी से पहले अलग मकान का इंतेज़ाम कर देते हैं। इसीलिए आयतुल्लाह ख़ामेनई ने अपने दोनों बेटों के लिए एक दो मंज़िला मकान किराए पर लिया क्योंकि आपके अंदर नया मकान ख़रीदने की गुंजाइश नहीं थी। आपका पुराना वाला घर साउथ तेहरान में है जिसे आपने किराए पर दे रखा है। उसी मकान के किराए से आपके घर का ख़र्च चलता है। आप वहां सेक्योरिटी की वजह से नहीं रह सकते इसलिए मजबूरन आप सरकारी मकान में रहते हैं। आप सरकार से न तो तंख़्वाह लेते हैं और न ही शरई रक़म और ख़ुम्स वग़ैरा अपने ऊपर ख़र्च करते हैं।

बहरहाल इसके बाद आपने डा. हद्दाद आदिल से कहा, "आप अपनी बेटी से यह सारी बातें बता दीजिए, कहीं वह यह न सोचे कि वह ईरान के सुप्रीम लीडर की बहू बनने जा रही है। हमारा लाइफ़ स्टाइल बहुत सादा है। मेरा बेटा मुजतबा क़ुम शहर जाकर इस्लामिक सेमिनरी में पढ़ाई करेगा और एक आम स्टूडेंट की तरह ज़िंदगी गुज़ारेगा। यह सारी बातें मैं इसलिए आपको बता रहा हूं ताकि सब कुछ पहले से ही साफ़ रहे यानी आपकी बेटी से कोई बात ढकी छुपी नहीं रहनी चाहिए।"

इसके बाद महर की बात चली तो आप ने कहा, "महर का हक़ आपकी बेटी का है, वह जितना चाहे तय कर सकती है लेकिन चौदह सोने के सिक्कों से ज़्यादा होगा तो मैं निकाह नहीं पढ़ूंगा और अभी तक मैंने ऐसा कोई निकाह पढ़ा भी नहीं है जिसका महर चौदह सोने के सिक्कों से ज़्यादा रहा हो। अगर आप लोग इससे ज़्यादा महर रखना चाहते हों तो रख सकते हैं मुझे कोई एतराज़ नहीं होगा मगर आप किसी और आलिमे दीन से निकाह पढ़वा लीजिएगा।"

हमारे समाज में लड़का, लड़की वालों के माल को अपना जायज़ हक़ समझता है। जब शादी की ख़रीदारी की बात सामने आती है तो वह एक से एक महंगी चीज़ों पर हाथ रखता है, भले ही इससे पहले उसने इन चीज़ों को इस्तेमाल भी न किया हो। जिस शादी की हम बात कर रहे हैं उसमें आयतुल्लाह ख़ामेनई के बेटे मुजतबा ने ससुराल वालों की तरफ़ से घड़ी, अंगूठी, जूते वग़ैरा ख़रीदने से बिल्कुल मना कर दिया था। इसके बाद आयतुल्लाह ख़ामेनई ने अपनी अक़ीक़ की अंगूठी डा. हद्दाद आदिल को देते हुए कहा, "यह अंगूठी मुझे किसी ने तोहफ़े में दी थी, मैं इसे आपकी बेटी को तोहफ़े में दिए देता हूं और आपकी बेटी यही अंगूठी मेरे बेटे यानी अपने होने वाले शौहर को तोहफ़े में दे सकती है"।

इसके बाद रिसेप्शन का मसला तय होना था। आयतुल्लाह ख़ामेनई ने डा. हद्दाद आदिल से कहा, "अगर आप होटल में शादी करना चाहें तो कर सकते हैं मगर मैं उसमें शरीक नहीं होऊँगा।" डा. हद्दाद ने कहा, "जैसा आप कहेंगे वैसा ही होगा।" दो कारों में बारात ले जाई गई। इस मौक़े पर एक और गाड़ी की सख़्त ज़रुरत थी मगर आपने सरकारी गाड़ी या उस तरह की कोई भी छोटी से छोटी चीज़ लेने से भी मना कर दिया था।

फिर इसके बाद आपने कहा, "मेरे मकान में जितने लोग आ सकते हों उसके आधे मेहमान आप बुला लीजिए और आधे मैं। अंदाज़ा लगाया तो 150-200 से ज़्यादा मेहमानों की गुंजाइश नहीं थी।" अब मुश्किल यह थी कि हम अपने बहुत क़रीबी रिश्तेदारों को भी नहीं बुला सकते थे लेकिन बहरहाल क़ुबूल कर लिया।

आयतुल्लाह ख़ामेनई ने हुकूमत से सिर्फ़ उस वक़्त के प्रेसिडेंट मोहम्मद ख़ातमी, हाशमी रफ़सनजानी, पार्लियामेंट के स्पीकर नातिक़ नूरी, चीफ़ जस्टिस और कुछ दूसरे अहम लोगों को ही बुलाया। वलीमे में आपने बस एक ही तरह का खाना तैयार करवाया था।

यह शादी हमारे लिए एक सबक़ है। इतने बड़े शख़्स ने अपने बेटे की कितनी सादगी से शादी की! जबकि देखा जाए तो अक्सर लोग अपने बेटे या बेटी की शादी में किसी भी चीज़ की पाबंदी नहीं कर पाते।

घर बसाने की आज़ादी

■ शहीद मुरतज़ा मुतह्हरी

हैरान और परेशान एक लड़की रसूले अकरम[सं०] के पास पहुंची, "या रसूल अल्लाह[सं०]! उस बाप के हाथों..."

"आख़िर तुम्हारे बाप ने क्या किया है?" रसूल[सं०] ने पूछा।

"एक भतीजे से, मेरे मशवेरे के बग़ैर मेरी शादी कर दी!"

"अब तो वह कर चुका, तुम चुप हो जाओ और मुख़ालिफ़त न करो। मान लो और उसकी बीवी बन कर रहो।"

"या रसूल अल्लाह[सं०]! उससे मुझे मुहब्बत नहीं है, ऐसे शख़्स की बीवी कैसे बनूँ जिससे मुहब्बत ही नहीं करती?"

"अगर उससे मुहब्बत नहीं तो कोई बात नहीं। तुम्हें आज़ादी है, जाओ जिससे तुम्हें मुहब्बत है उसे अपना शौहर चुन लो!"

"इत्तेफ़ाक़ से मैं उसको बहुत चाहती हूं। उसके सिवा किसी से मुहब्बत ही नहीं करती। उसके सिवा किसी की बीवी नहीं बन सकती। बात सिर्फ़ इतनी सी थी कि मेरे बाप ने मुझसे राय क्यों नहीं ली। मैं इसलिए आई थी कि आपसे सवाल-जवाब करूँ और यह जुमला सुन लूँ, दुनिया की औरतों को बता दूँ कि बाप अपने तौर पर आख़री फ़ैसला नहीं कर सकता कि अपनी बेटियां जिसको दिल चाहे, उसके हवाले कर दे।"

जाहिलियत के ज़माने में अरब में ग़ैर अरबों की तरह बाप अपनी बेटियों, अपनी बहनों और कभी तो अपनी मां के बारे में भी अपना हक़ यही समझते थे कि जिससे चाहें ब्याह दें। औरतों को कोई हक़ और आज़ादी नहीं थी। वह अपनी पसंद और अपनी आज़ादी से शौहर नहीं चुन सकती थीं। यह हक़ उनके ख़्याल में बाप को, फिर भाई और दोनों की ग़ैर मौजूदगी में चचा को हासिल था। इख़्तियार के इस्तेमाल की हद यहाँ तक पहुँची कि लड़कियाँ पैदा होने से पहले मर्द के रिश्ते में दे दी जाती थीं, लड़की के पैदा होने और बड़ी होने के बाद उस मर्द को हक़ होता था कि वह लड़की को अपने साथ ले जाए।

जन्म से पहले निकाह

रसूले इस्लाम[सं०] का आख़िरी हज था। एक दिन आप[सं०] हाथ में कोड़ा लिए सवार कहीं जा रहे थे। एक आदमी ने रास्ता रोक कर कहा, "एक शिकायत है।"

"कहो।"

"कुछ साल पहले, जाहिलियत के दिनों में मैं और तारिक़ एक जंग में गए। तारिक़ को नेज़े की ज़रूरत पड़ी। उसने पुकार कर कहा कि कोई है जो मुझे नेज़ा देकर मज़दूरी ले? मैं आगे बढ़ा और पूछा कि क्या मज़दूरी दोगे? उसने कहा कि मेरे यहाँ जो लड़की पैदा होगी वह तुम्हारी, मैं उसे पाल-पोस कर जवान करूंगा और तुम्हें दे दूंगा। मैंने मज़दूरी मंजूर कर ली और नेज़ा उसे दे दिया। क़िस्सा ख़त्म हुआ, जंग को कई साल गुज़र गए। एक दिन ध्यान आया, पूछा तो मालूम हुआ कि उसके यहां लड़की पैदा हुई थी और अब वह शादी के क़ाबिल है। मैं तारिक़ के पास गया और वह बात याद दिलाई और अपनी मज़दूरी माँगी। उसने बहाने बनाने शुरू कर दिए। वह मुझसे दोबारा मेहर लेने की फ़िक्र में है। अब आप बताइए कि मैं हक़ पर हूँ या वह?"

"लड़की की उम्र क्या है?"

"लड़की बड़ी हो चुकी है, सर के बाल भी सफ़ेद हो चुके हैं।"

"अगर मुझ से पूछते हो तो हक़ पर न तुम हो और न तारिक़। उस औरत को उसके हाल पर छोड़ दो और अपना काम करो।"

वह आदमी हैरान हो गया। पैग़म्बर[सं०] को देखता रहा। सोच रहा था कि यह कैसा फ़ैसला है। बाप को अपनी बेटी पर भी इख़्तियार नहीं है। मैं लड़की का नया मेहर बाप को दे दूँ और वह अपनी ख़ुशी व रज़ामंदी से अपनी लड़की मेरे हवाले कर दे तो इसमें ग़लत बात क्या है?

रसूलु अल्लाह[स॰] उसकी फटी-फटी निगाहों को देखकर समझ गए। उसकी परेशानी को देखकर कहा, ''परेशान न हो! मैं ने जो बात कही है उससे न तुम गुनाहगार होगे और न तुम्हारा दोस्त।''

लड़कियों का अदला-बदला

लड़कियों पर बाप के पूरे हक़ की एक मिसाल ''निकाहे शिग़ार'' था। निकाहे शिग़ार यानी लड़कियों का अदला-बदला। दो आदमियों की लड़कियां शादी के क़ाबिल हों और उनका अदल-बदल हो जाए। यानी एक लड़की दूसरी लड़की का मेहर बनती थी। इस्लाम ने यह रस्म सिरे से ख़त्म कर दी थी।

रसूल अल्लाह[स॰] ने अपनी बेटी को शौहर के चुनने में आज़ाद रखा

हज़रत अली[अ॰] हज़रत ज़ेहरा[अ॰] के रिश्ते के लिए आए। रसूल अल्लाह[स॰] ने हज़रत अली[अ॰] को जवाब दिया कि अब तक कई आदमी रिश्ते के लिए आए हैं। मैंने ख़ुद उनकी बात ज़ेहरा[अ॰] से कही लेकिन उन्होंने चेहरे के इज़हार से नामंज़ूर दिया है। अब मैं तुम्हारी बात भी कहूंगा।

पैग़म्बर[स॰] फ़ातिमा ज़ेहरा[अ॰] के पास गए और प्यारी बेटी को रिश्ते का आया हुआ पैग़ाम सुनाया। बेटी ने मुँह नहीं फेरा और ख़ामोश बैठी रहीं। ख़ामोशी से रज़ामंदी का इज़हार देखकर रसूल[स॰] तकबीर कहते हुए फ़ातिमा[अ॰] के पास से उठ कर बाहर आ गए।

औरतों का सफ़ेद इंक़ेलाब

औरतों के लिए इस्लाम ने बहुत बड़े-बड़े काम किए हैं। इस्लाम ने सिर्फ़ यही नहीं किया कि बेटी पर बाप के सारे के सारे इख़्तियार वापस ले लिए बल्कि इस्लाम ने औरत को पूरी आज़ादी और शख़्सियत अता की। उसकी फ़िक्र व सोच को आज़ादी बख़्शी और औरत के नेचुरल हकों को क़ानूनी हैसियत दी। औरतों के हक़ों के बारे में इस्लाम ने जो काम किए हैं और यूरोप में जो कुछ हो रहा है, दूसरे मुल्क जो उसकी रौ में बह रहे हैं, उनका जायज़ा लिया जाय तो बुनियादी तौर पर दो फ़र्क़ मिलेंगे।

एक तो औरत-मर्द की साइकॉलोजी में फ़र्क़ है। इस्लाम ने इस सिलसिले में मोजेज़ा दिखाया है।

दूसरा फर्क़ यह है कि ठीक उस वक़्त जब वह औरतों को उनके इंसानी राइट्स, उनकी शख़्सियत, हैसियत व आज़ादी दे रहा था, उस वक़्त उन्हें मर्द से बग़ावत पर नहीं उभारा। उसने कभी भी मर्दों के साथ बदबीनी और उनके बारे में ग़लत सोच को नहीं पनपने दिया।

औरतों का इंक़ेलाब सफ़ेद था। काला, लाल, नीला और हरा नहीं था। यह इंक़ेलाब बेटियों से बाप का एहतेराम और बीवियों से शौहरों का एहतेराम छीनने नहीं आया था। इस्लाम के इंक़ेलाब ने घरेलू ज़िंदगी की बुनियाद नहीं हिलाई, बीवियों को शौहरों और माओं को औलाद की परवरिश से बद-ज़न नहीं बनाया, ग़ैर-शादी शुदा लड़कियों के लिए ऐसे काम नहीं किए जिनके सहारे वह समाज में मुफ़्त के शिकार खेल सकें, औरतों को शौहरों के पाक रिश्ते और बेटियों को मां-बाप की मुहब्बत से निकाल कर अफ़सरों और दौलतमंदों के हवाले नहीं किया। कोई ऐसा क़दम नहीं उठाया कि आंसुओं के समंदर में तूफ़ान उठें। आज के ज़माने में घर का अम्नो अमान तबाह हो गया है। इस अफ़रातफ़री में आदमी क्या करे? आज नए पैदा होने वाले बच्चों के क़त्ल और एबोर्शन का इलाज क्या है? कुछ मुल्कों में 40% नाजाएज़ बच्चों की पैदाइश का हल क्या है? नए पैदा होने वाले बच्चे, जिनके बाप नहीं मिलते, माओं ने यह बच्चे अपने घरों में जने हैं। यह बच्चे चाहने वाले बाप के घर में पैदा नहीं हुए। उनका इस बच्चे से कोई ताअल्लुक़ नहीं है। यह बच्चे 'चाईल्ड-केयर' को दे दिए जाते हैं, जहां कोई उनकी ख़बर भी लेने नहीं आता।

यक़ीनन इस्लामी टीचिंग्स और इस्लामी क़ानून को अपनाकर ही इस सब से निजात मिल सकती है।

हमारे मुल्क में 'औरतों के इंक़ेलाब' की ज़रूरत तो है लेकिन सफ़ेद इंक़ेलाब की, न कि पश्चिमी दुनिया के काले-कलूटे इंक़ेलाब की।

हमें एक ऐसे इंक़ेलाब की ज़रूरत है जिसमें औरतों तक हवस परस्त जवानों के हाथ न पहुंच सकें यानी वह इंक़ेलाब जिसमें औरतें इज़्ज़त, शराफ़त, पाकीज़गी और विक़ार के साथ जी सकें, न कि उन्हें बस एक खिलौना और बाज़ारों या आफ़िसेस की ज़ीनत बना दिया जाए, जहां कम से कम कपड़ों में रहना ही स्टेटस सिम्बल कहलाया जाता हो।

मौत का डर

सै. आले हाशिम रिज़वी
युनिटी मिशन स्कूल, लखनऊ

पिछले दिनों एक बहुत अजीब वाक़ेआ पेश आया। रात को तक़रीबन 2:30 बजे से 4:00 बजे के बीच मोबाइल फ़ोन के ज़रिए ऐसी अफ़वाह फैलाई गई कि लोगों की नींदें उड़ गईं। ''जो सोएगा वह मर जाएगा और उसका जिस्म पत्थर का हो जाएगा'' इस अफ़वाह का ऐसा असर हुआ कि ठंडक की परवाह किए बिना लोग गर्म-गर्म बिस्तर छोड़कर घरों से बाहर निकल आए। हर कोई डरा-सहमा नज़र आ रहा था। मौत के डर से लोग ऐसा घबरा गए थे कि उन्होंने यह भी नहीं सोचा कि अगर ख़ुदा किसी इन्सान को पत्थर का बनाना चाहे तो वह दिन में जागते हुए भी बना सकता है। वह जब चाहे अपनी किसी भी मख़लूक़ को मौत की नींद सुला सकता है। इसलिए इस तरह की बेबुनियाद और झूठी बात पर फ़ौरन यक़ीन करके घबरा जाना मुनासिब नहीं है। लेकिन यह भी एक युनिवर्सल ट्रुथ है कि इन्सान मौत से डरता है। इस पूरे वाक़ेए में मौत का ख़ौफ़ साफ़ नज़र आ रहा था। मौत के इसी डर ने बहुत सारे लोगों को रात भर चैन से सोने नहीं दिया। एक रिर्पोट के मुताबिक़ मोबाइल कम्पनियों को अफ़वाह वाली रात कुछ घंटों में ही क़रीब 5 करोड़ रुपयों का फ़ाएदा हो गया था। कुछ लोगों की नादानी कुछ लोगों के फ़ाएदे की वजह बन गई। इसलिए हमें हमेशा अक़्ल और समझ से काम लेते हुए ही रिएक्ट करना चाहिए। यही वजह है कि इस्लाम ने हर मुद्दे पर ग़ौरो फ़िक्र करने की ताकीद की है।

'मौत' एक ऐसी हक़ीक़त है जिसे हर इन्सान जानता, मानता और देखता है, फिर भी इसके ज़िक्र से घबराता है। जबकि इस्लाम के मुताबिक़ मौत का ख़याल और ज़िक्र हमें गुनाहों से रोकता है। मौत क्या है? इस सवाल का जवाब अगर हम मेडिकल साइंस में देखें तो वह इस तरह है- किसी लिविंग थिंग यानी ज़िंदा चीज़ की लाइफ़ प्रोसेसिंग जब थम जाए और पूरी तरह रुक जाए तो वही मौत है। अब इस लाइफ़ प्रोसेसिंग में दिल का धड़कना, दिमाग़ का चलना, आँखों का देखना और हाथ-पैर, ज़बान वग़ैरा के मूवमेंट्स शामिल हैं। इन्हीं सब के रुक जाने को साइंस मौत का नाम देती है। लेकिन बड़ी अजीब बात है कि अक्सर ऐसे केस भी देखने को मिले हैं जिनमें किसी इन्सान के दिल की धड़कन रुकने के बाद अचानक उसकी सांसें वापस आ जाती हैं और उसका दिल धड़कना शुरु कर देता है। ऐसी सिचुएशन में मेडिकल साइंस लाजवाब होकर ख़ुदा की ताक़त और उसकी क़ुदरत को मानने पर मजबूर हो जाती है। इसी तरह जब कोई इन्सान कोमा की हालत में होता है तो उसके दिमाग़ का चलना और उसके हाथ-पैर का मूवमेंट भी रुक जाता है। ज़ुबान भी ख़ामोश हो जाती है। फिर भी इस हालत को मौत नहीं कहा जाता। इसका मतलब साफ़ है कि साइंस मौत की मुनासिब डेफ़िनेशन नहीं दे पाई है। जब किसी इन्सान का दिमाग़ पूरी तरह चलना बंद हो जाता है तो साइंस उसे ब्रेन-डेथ कहती है। लेकिन ब्रेन-डेथ को डेथ कन्फ़र्मेशन नहीं माना जाता है। साइंस इस मामले में काफ़ी कन्फ़्यूज़ नज़र आती है। उसके पास मौत की कोई परफ़ेक्ट डेफ़िनेशन नहीं है।

दरअसल मौत को डिफ़ाइन करना साइंस के लिए इसलिए मुश्किल बना हुआ है क्योंकि साइंस में रूह और नुत्फ़े का कंसेप्ट क्लियर नहीं है। जबकि इस्लाम के पास यह कंसेप्ट बहुत क्लियर है। यही वजह है कि इस्लाम मौत को बड़ी आसानी से डिफ़ाइन कर देता है। इस्लाम के मुताबिक़ जिस्म

Death Death Death

ख़ूबसूरती नेचुरली

ख़ूबसूरत दिखने के लिए अच्छा मेकअप करना या हमेशा ट्रेंडी कपड़े पहनना ही ज़रूरी नहीं है। अपनी ख़ूबसूरती को सहेज कर रखना भी एक अहम क़दम है। अपनी ख़ूबसूरती में चार-चांद लगाने के लिए और कौन-से तरीक़े आप अपना सकती हैं, आइए जानें:-

1-एक तय वक़्त पर चेहरे की क्लींजिंग करवाएं। अगर आपकी उम्र 25 साल से ज़्यादा है तो अपनी स्किन की नेचुरल तरीक़े से बराबर फ़ेशियल करवाएं। इससे चेहरे पर मरी हुई स्किन इकट्ठा नहीं होगी और आपके चेहरे पर हमेशा रहेगी, एक अनोखी चमक।

2-चेहरे पर एक प्यारी सी मुस्कान से बेहतर तरीक़े से आपकी ख़ूबसूरती में निखार कोई और चीज़ नहीं ला सकती। इसलिए दिल खोलकर मुस्कुराइए और हंसिए।

3- स्किन ख़ूबसूरत दिखे, इसके लिए उसमें नमी होना ज़रूरी है। अपनी स्किन पर पंक्चुआलिटी से मॉइस्चराइज़र लगाएं। इससे स्किन कोमल रहेगी और बुढ़ापे के निशान आप से दूर रहेंगे।

4-हमेशा ढेर सारा मेकअप करने की अपनी आदत को बदल डालिए। मेकअप तो कम करें ही, इसके साथ फ़ाउंडेशन लगाने से भी बचें। दरअसल, फ़ाउंडेशन से असली ख़ूबसूरती कहीं छुप-सी जाती है।

5-आंखों को नेचुरल ख़ूबसूरती देने के लिए हल्का ब्राउन आईशैडो ज़रा-सी मिक़दार में लगाएं और उसे अच्छी तरह से मिक्स कर लें। इस बात का ध्यान रखें कि आईलाइनर ज़्यादा मिक़दार में न लगी हो।

6-चमकदार व ग्लॉसी फ़िनिश वाली लिपस्टिक या लिप ग्लॉस न लगाएं। मैट फ़िनिश वाली लिपस्टिक अच्छी तरह से लगाएं। ऐसा माना जाता है कि लिपस्टिक को अंगुलियों से लगाने पर अच्छी फ़िनिश मिलती है।

7-हमेशा ऐसे कपड़े पहनें जो आरामदेह हों और जिसकी फ़िनिशिंग आपकी बॉडी टाइप से मैच करती हो।

8-कांफ़िडेंस में कमी न आने दें और हमेशा ख़ुश रहें। नेचुरल ख़ूबसूरती के लिए यह सबसे अहम है।

सबसे ख़ास बात यह है कि आपका यह बनाओ-सिंगार और मेकअप आपके शौहर के लिए हो और सिर्फ़ उस वक़्त मेकअप किया चेहरा खोलें जब कोई नामेहरम आपको देख न रहा हो वरना आप ख़ुदा की नाफ़रमानी करेंगी जिसका अज़ाब बहुत सख़्त है।

में रूह और नुत्फ़े के निकल जाने को मौत कहते हैं। शेख़ सदूक़ की किताब इललुश्शराए में इस सिलसिले की कई हदीसें मौजूद हैं। हज़रत अली[अ०] फ़रमाते हैं, "कोई मख़लूक़ उस वक़्त तक नहीं मरती है जब तक कि उसमें से वह नुत्फ़ा न निकल जाए जिससे अल्लाह ने उसको पैदा किया है।" यानी इन्सान का पैदा होना और मर जाना दोनों रूह और नुत्फ़े पर डिपेंड है। लेकिन साइंस आज तक रूह और नुत्फ़े दोनों को समझ ही नहीं सकी है। वह आज तक यही तय कर नहीं पाई है कि नुत्फ़ा और रूह जिस्म में होते भी हैं या नहीं, और अगर इनका वुजूद है तो जिस्म के किस हिस्से में है? यही वजह है कि साइंस इन्सान की पैदाइश और मौत दोनों की पहेली को सुलझाने में नाकाम है।

इमाम अली[अ०] नहजुल बलाग़ा में ख़ुतबा/110 में फ़रमाते हैं कि, "जब मौत का फ़रिश्ता किसी घर में दाख़िल होता है तो इन्सान उसकी आहट तक महसूस नहीं कर पाता और जब वह रूह क़ब्ज़ करता है तो उसे इन्सान देख भी नहीं पाता है"। इमाम अली[अ०] के इस इरशाद से यह बात साफ़ ज़ाहिर होती है कि मौत की गुत्थी सुलझा पाना इन्सान के लिए नामुमकिन है। ख़ुतबा/130 में हज़रत अली[अ०] मौत की संजीदगी को बयान करते हुए फ़रमाते हैं कि मौत एक हक़ीक़त है, हंसी-खेल नहीं। मौत के बाद

अभी भी वक़्त है तौबा गुनाह से कर ले
क़ज़ा तो देगी न मौक़ा भी लब हिलाने का

इन्सान अपनी नेकियों में न इज़ाफ़ा कर सकता है और न ही गुनाहों से तौबा कर सकता है।

हज़रत अली[अ०] हमें नसीहत फ़रमा रहे हैं। उनके इरशाद से यह मैसेज मिल रहा है कि अगर हमें मौत की फ़िक्र है तो फिर अपनी ज़िंदगी को बेहतर बनाएं। गुनाहों से अपनी ज़िंदगी को बचाए रखें और वही अमल करें जो अल्लाह पसंद करता है। मौत के लिए हम 'इंतेक़ाल' लफ़्ज़ का इस्तेमाल करते हैं जिसका मतलब है एक जगह से दूसरी जगह ट्रांसफ़र होना। अब अगर हमें अपना ट्रांसफ़र अच्छी जगह करवाना है तो अपने आमाल बिल्कुल सही रखने होंगे। यक़ीन मानिए! जब हमारा ईमान मज़बूत और आमाल दुरुस्त होंगे तो हमें झूठी अफ़वाहों और मौत के डर से कोई हैरान-परेशान नहीं कर सकेगा। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हम उनके मानने वाले हैं जिन्होंने मौत का मज़ा शहद से ज़्यादा मीठा बताया है। लेकिन शर्त यह है कि हम हक़ पर हों और हमारा ईमान मज़बूत रहे।

(aleyhashim@yahoo.co.in)

athDeath

GULSHAN

MEHANDI & HERBALS

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 मौक़े पर

हम आपके घर लेकर आ रहे हैं ख़ूबसूरत और क़ीमती

तोहफ़े

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

दिसम्बर 2011 से मरयम में हर महीने एक कूपन छपेगा।
10 कूपन जमा करके मरयम की तरफ़ से दी जाने वाली आख़िरी तारीख़ तक कूपन भेजने वालों में से ड्रॉ के ज़रिए 10 लोगों को सिलेक्ट करके इनाम दिए जाएंगे।
अगर आप मरयम के सब्सक्राईबर नहीं हैं तो जल्दी कीजिए।
ख़ुद भी सब्सक्राईब कीजिए और अपने रिश्तेदारों व दोस्तों को भी सब्सक्राईब कराईए और इस स्कीम से फ़ाएदा उठाने का मौक़ा हाथ से मत जाने दीजिए!

नियम व शर्तें:

1. मरयम में हर महीने अलग-अलग तरह के कूपन छापे जाएंगे। दिसम्बर **2011** से नवम्बर **2012** तक **10** कूपन जमा करके भेजने वालों को ही इस ड्रॉ में शामिल किया जाएगा।
2. मरयम की टीम का फ़ैसला ही आख़िरी होगा और इस बारे में किसी को कोई एतेराज़ का हक़ नहीं होगा।
3. इस सिलसिले में किसी भी तरह की अदालती कार्यवाई सिर्फ़ लखनऊ की अदालत में ही की जा सकेगी।

Contact No.:
+91-522-4009558
+91-9956620017
+91-9892393414 (Mumbai)
maryammonthly@gmail.com