

आणस

LAZINESS, IDLENESS, LETHARGY

वांयको माटे आस नोध :

- आ क्ताबने परीपूरुर्ण बनाववा आपना सूयनो hadi1981@ymail.com उपर भोकली आपो.

પ્રકરણ	પેજ
૧. આળસના નુકસાન	૦૩
૨. આળસની નિશાની	૦૪
૩. આળસનો ઉપાય	૦૪
૪. મહેનતનું મહત્વ અને ફાયદા	૦૫
૫. ઘરકામ એ રચનાત્મક વ્યાયામ છે	૦૫
૬. હલાલ રોઝી માટે મહેનત કરવી	૦૬
૭. કામ પ્રત્યે બદલાયેલું લોકવલણ	૦૬
૮. સ્ત્રીઓ અને આળસ	૦૭
૭. નિવૃત્ત જીવન (રીટાયર્ડ લાઈફ)	૦૮

૧. આળસના નુકસાન

૧. ઈમામ મોહમ્મદ બાકીર (અ. સ.) ફરમાવે છે :
આળસુ દીન અને દુનિયાને નુકસાન પહોંચાડે છે.
૨. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
તમારા કાર્યોમાં કદી આળસુ ઉપર ભરોસો ન કરશો.
(તે કામ કરવામાં વિલંબ કરશે, અથવા આળસના કારણે નહિં કરે, તેથી કામ બગડી શકે છે)
૩. ઈમામ જઅફર સાદીક (અ. સ.) ફરમાવે છે :
આળસ કામનો દુશ્મન છે.
૪. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
આળસ આખેરતને ખરાબ કરી નાખે છે.
૫. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
આળસ સફળતાની આફત છે.
૬. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
ઢીલ કરવી / મુલતવી રાખવું મહેરૂમી (વંચિતપણા)નું કારણ છે.

૧. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૬૩૪, હદીસ : ૧૭૩૫૦
૨. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૬૩૬, હદીસ : ૧૭૩૫૮
૩. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૬૩૬, હદીસ : ૧૭૩૬૧
૪. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૬૩૬, ૬૩૭, હદીસ : ૧૭૩૬૨
૫. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૬૩૫, હદીસ : ૧૭૩૫૨
૬. તજલ્લીયાતે હિકમત, ઉર્દુ, પ્રકરણ : ૫૮, હીરમાન, હદીસ : ૨, પેજ : ૧૩૪

૨. આળસની નિશાની

૧. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :
કાર્ય કરવામાં વિલંબ કરવો એ આળસની પ્રસ્તાવના છે.

૧. મીઝાનુલ હિકમત, ઉર્દુ, ભાગ : ૮, પેજ : ૬૩૬, ૬૩૭, હદીસ : ૧૭૩૮૫

૩. આળસનો ઉપાય

૧. ઈમામ અલી ઈબ્ને અબી તાલીબ (અ. સ.) ફરમાવે છે :

‘રગબત’ તનતોડ મહેનત (ભારે પરિશ્રમ)ની ચાવી છે અને ‘ઈર્ષા’ થકાવટ (મજૂરીકામ)ની સવારી છે.

- રગબત : ઝંખના, કામના, અભીપ્સા, આતુરતા, ઈચ્છા, વાસના, આકાંક્ષા, અભરખો, મનોકામના, વલણ, વળાંક, રૂચિ, રસ, શોખ

૧. તજલ્લીયાતે હિકમત, ઉર્દુ, પેજ : ૧૩૮, પ્રકરણ : ૬૩, હસદ, હદીસ : ૨૫

૪. મહેનતનું મહત્વ અને ફાયદા

જે લોકો મહેનત અને પરિશ્રમનું મૂલ્ય સમજે છે, તેઓ ખંતીલા અને ઉમંગવાળા હોય છે. માટે તેઓ તંદુરસ્ત પણ હોય છે. જે લોકો રચનાત્મક પરિશ્રમના કાર્યો નથી કરતા, તેઓ શરીરથી નબળાં અને માંદલાં રહે છે. તેઓ પૂરતો વ્યાયામ કામ મારફતે કરતાં નથી તેથી તેઓને વ્યાયામ માટે ખાસ સમય કાઢવો પડે છે. તેથી જ કહેવાયું છે કે નાનાંમોટાં કામ કરો અને તાજગીસભર રહો.

કામ કરવાથી આપણને ઘણા ફાયદા થાય છે. નિયમિત અને નિયમસર કામ કરવાથી સુદૃઢ બનેલા શરીરમાં રોગો ઓછાં આવે છે. રોગ સામે પ્રતિકારક કરવાની ક્ષમતા જન્મે છે. પાચન માટેનો અગ્નિ સતેજ થાય છે, સમયસર ભૂખ લાગે છે, શારીરિક સ્ફૂર્તિ અને શક્તિમાં વધારો થાય છે, શરીર કસાયેલું અને ઘાટીલું બને છે, નબળાઈ અને આળસ દૂર થાય છે તથા રૂતુઓની ઉલ્ટી અસર થતી નથી. આ ઉપરાંત અન્ય આર્થિક ફાયદા તો ખરા જ.

કામ ન કરનાર અથવા તો જરૂરિયાત કરતાં ઓછો શારીરિક શ્રમ કરનાર માણસ આળસુ થઈ જાય છે. તેની ઉઘનું પ્રમાણ વધી જાય છે. વજન વધી જાય છે. શરીર બેડોળ બની જાય છે. ચામડીના કે આંતરડાંના અને મૂત્રાશયના રોગો પણ શરૂ થાય છે.

૫. ઘરકામ એ રચનાત્મક વ્યાયામ છે

ઘરકામ એ ખરા અર્થમાં રચનાત્મક વ્યાયામ (કસરત) છે, કારણ કે ઘરકામ કરવાથી કસરતની સાથે માણસને પોતાને તો ફાયદો થાય જ છે, કુટુંબ અને સમાજને પણ લાભ થાય છે. નાનાંમોટાં ઘરકામમાં માતાપિતા કે ભાઈબહેનને મદદરૂપ થવું જોઈએ. સામૂહિક શ્રમ એ શ્રમની યોગ્ય વહેંચણી છે. એમ કરવાથી કુટુંબના એક સભ્ય ઉપર બધો બોજ નથી પડતો. ઘરના કામમાં આપણને કોઈ શરમ કે સંકોચ થવો ન જોઈએ. આપણું કામ તો આપણે કરવાનું જ છે, પરંતુ કુટુંબના અન્ય સભ્યોના કામમાં આપણે સહાયરૂપ થવાનું છે. નાનાં બાળકો ઘરના આંગણામાં બનાવેલા નાનકડા બગીચામાં સાફસફાઈ કે છોડને પાણી પાવું, નાની મોટી ચીજો બજારમાંથી લાવી આપવી વગેરે કામો કરે, તો તે ઉપયોગી શ્રમ બને છે. તેવી જ રીતે પોતાનાં કપડાં જાતે ધોવા, ધોયેલા સ્વચ્છ કપડાંને યોગ્ય રીતે ગડી વાળી ગોઠવવા, જમવા બેસતી વખતે વાસણ, પાણી કે સુફરાની વ્યવસ્થા જાતે કરવી, પોતાની પથારી જાતે પાથરવી અને સંકેલવી વગેરે દ્રષ્ટાંતરૂપ રચનાત્મક ઘરકામો છે.

ઈસ્લામમાં જે ચીજોની 'ઈબાદત' તરીકે ઓળખ આપવામાં આવી છે તેમાંની એક 'હલાલ રોઝી' પણ છે, ઉપરાંત બીજા પાસે હાથ લંબાવવો ન પડે એ નિચ્ચતથી રોઝી મેળવવા માટેના પ્રયત્નને પણ ઈબાદતમાં ગણવામાં આવે છે. આ બાબતનું મહત્વ દર્શાવતી અસંખ્ય હદીસો અને રિવાયતો જોવા મળે છે, પરંતુ એ સ્પષ્ટ હોવું જોઈએ કે અહીં બધા કામ ઈબાદતમાં નહીં ગણાય પણ રોઝી મેળવવા માટે અને જીંદગીની આજીવીકા એકઠી કરવા માટે કામ કરવામાં આવે, તો તે અલ્લાહની નજરમાં ઈબાદતનું સ્થાન પામશે. અને એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે કામ-કાજ કર્યા વગરની 'ઈબાદત' કોઈ મહત્વ અને સ્થાન ધરાવતી નથી કારણે કે ઈન્સાનની આર્થિક હાલત તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ જેથી કરીને તે ખુલુસ અને મઅરેફતની સાથે અલ્લાહની ઈબાદત કરી શકે.

અલ્લાહના રસુલ હઝરત મોહમ્મદ મુસ્તફા(સ. અ. વ.)ની સામે એક એવા શખ્સનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો જે ઝોહદ અને તકવા માટે પ્રખ્યાત હતો અને કાયમ નમાઝ અને રોઝામાં વ્યસ્ત રહેતો હતો.

સહાબીઓએ કહ્યું : અય અલ્લાહના રસુલ(સ. અ. વ.) ! અમે આનાથી વધીને બીજો કોઈ ઈબાદતગુઝાર જોયો નથી !

રસુલેખુદા(સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું : તે શું કામ-કાજ (વ્યવસાય) ધરાવે છે ?

ફરમાવ્યું : તે કોઈ કામ નથી કરતો !

આપ(સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું : તેનો ખર્ચ કોણ પુરો પાડે છે ?

ફરમાવ્યું : અમે તેનો ખર્ચ ઉપાડી લઈએ છીએ.

આપ(સ. અ. વ.)એ ફરમાવ્યું : તમે તેનાથી મોટા ઈબાદતગુઝાર છો ! (શર્હ રિસાલતુલ હુકુક, પેજ નં. ૫૨)

૭. કામ પ્રત્યે બદલાયેલું લોકવલણ

થોડા વર્ષો પહેલાની સરખામણીએ વર્તમાન સમયમાં કામ પ્રત્યે લોકોનું વલણ બદલાયેલું જોવા મળે છે. જેના કારણે અનેક સમસ્યાઓ ઘર થઈ ગયેલી જોવા મળે છે.

નાનાંમોટાં શારીરિક શ્રમનાં કામ કરવામાં કોઈ શરમ કે સંકોચ ન રાખવો જોઈએ. શ્રમ કરનાર માણસ કમનસીબ, ઉતરતી કોટિનો એવી વ્યાખ્યા આજના યુવાનોમાં પ્રચલિત બની ગઈ છે, અને એજ રીતે એશઆરામવાળું જીવન ગાળનાર વધુ સદ્ભાગી અને ઉચી કોટિનો એવું વલણ લોકોમાં જોવા મળે છે, જે બરાબર નથી.

પ્રાચીન સમાજવ્યવસ્થામાં ખેતી અને ગૃહઉદ્યોગોને ઘણું મહત્વ મળતું. આમાંથી સમૂહભાવના અને સ્વાવલંબન જેવા ગુણો કેળવાતા. પરંતુ આજનો યુવાન ટેબલ ખુરશીવાળી નોકરીને વધુ પસંદગી આપવા લાગ્યો છે. પશુપાલન, બાગાયત, બાગકામ, ખેતીકામ વગેરે કાર્યો શારીરિક શ્રમનાં છે, પરંતુ આ બધા કામો હવે ફક્ત ગામડાના અને અશિક્ષિત લોકોનો વ્યવસાય ગણાય છે. પરંતુ સત્ય હકીકત એ છે કે આ બધા વ્યવસાયો કરવાથી અંતરના ઉમંગ, ઉત્સાહ અને ખુશીમાં વધારો થાય છે. વાવેલાં બીજ અંકુરાય, મોટાં થાય અને તેના પર ધાન્યકણો બેસે અથવા ફૂલ, પાંદડાં, મંજરી બેસે કે ફળ આવે એ કુદરતની પ્રક્રિયા મનને સાત્વિક આનંદ આપે છે તેથી જ ખેતીને કારણે કરેલો શ્રમ મનને તંદુરસ્ત બનાવે છે, અને આનંદ આપે છે. ઈતિહાસ સાક્ષી છે કે નબીઓ અને ઈમામો પણ ખેતી અને બાગકામ જેવા સખત મહેનતના કાર્યો વિના સંકોચે કરતા હતા.

લાયકાત મુજબની નોકરી કે કામનું ન મળવું, શિક્ષિત(એજ્યુકેટેડ) હોવાના કારણે મહેનત – મજદુરીવાળા કામને પસંદગી ન આપવી, પ્રતિષ્ઠાને અનુરૂપ ધંધો / વ્યવસાય સેટ ન થવો કે પછી ઓછા સમયમાં વધારે કમાવી આપે તેવું અને મહેનત વગરનું સહેલું કામ મેળવવાની લાલચ વગેરે જેવા કારણોના લીધે યુવાનો પણ બેકારી અને નવરાશના ચક્રમાં ફસાઈ જાય છે જે આગળ જતા તેમની કારકિર્દી અને તેમના દીન માટે ખુબ જ મોટો ખતરો બની જાય છે, જ્યારે કે ખરેખર તો ઉપરોક્ત દરેક પરિસ્થિતીમાં અલ્લાહ ઈન્સાનને ચકાસતો હોય છે અને તેના રીઝક બાબતે તેની કસોટી કરતો હોય છે કે તેનો બંદો આવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ કુરઆન અને અહલુલબૈત(અ.મુ.)એ બતાવેલા રસ્તાને અનુસરે છે કે પછી સમયના પ્રવાહમાં તણાઈને પોતાના યુવાઘનને વેડફી નાખે છે.

૮. સ્ત્રીઓ અને આળસ

ઘરકામ એ સ્ત્રીઓ માટે જેહાદનો દરજ્જો ધરાવે છે. વળી, સ્ત્રીઓ અને બહેનોને ઘરની વ્યવસ્થા, સ્વચ્છતા, સુંદરતા અને સુઘડતા માટે કરેલો પરિશ્રમ કંટાળાજનક લાગતો નથી. ખરા ઉમંગથી એ કામ થતું હોય છે. સ્વેચ્છાએ કરેલો પરિશ્રમ બધી રીતે પ્રસન્નતા આપે છે. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં સ્ત્રીઓ અને બહેનોમાં ‘ઓછું કામ એજ સુખ’ એ સૂત્ર પ્રચલિત બની ગયું હોવાથી અને કામવાળીનો રિવાજ પગપેસારો કરી રહ્યો હોવાથી, તેઓમાં નાના-મોટાં ઘરેલું રોગો અને નબળાઈઓમાં વધારો થયેલો જોવા મળે છે. આજ કારણ છે કે ગ્રામ્ય વિસ્તારની સ્ત્રીઓ શહેરની સ્ત્રીઓની સરખામણીએ વધુ તંદુરસ્ત અને ખંતીલી જોવા મળે છે.

સ્ત્રીઓ માંદલી, નિર્બળ અને અશક્ત જોવા મળે છે, તેના કેટલાક નીચે મુજબના કારણો પણ છે :

- સવારે વહેલાં ઉઠી આંગણાં વાળીઝૂડીને સાફ કરતી સ્ત્રીઓ હવે મોડે સુધી પથારીને છોડવાનું નામ નથી લેતી.
- હાથે દળવાની ઘંટીનું સ્થાન હવે બજારમાંથી મળતા તૈયાર ઘંઉના લોટે લઈ લીધું છે.
- ગાય-ભેંસ વગેરે પાલતુ પ્રાણીઓને પાળવાનો હવે રિવાજ નથી રહ્યો, તેથી દૂધ દોહવું, પ્રાણીઓની સ્વચ્છતા જાળવવી, તેમની ગંદકી સાફ કરવી વગેરે કાર્યો હવે અસ્તિત્વમાં નથી રહ્યા.
- કૂવા, વાવ, તળાવ કે નદીએથી પાણી લાવવાની હવે જરૂર નથી રહી.
- બળતણ માટે છાણાં લાવવા કે લાકડા વીણવા જવાની હવે સ્ત્રીઓને જરાય ચિંતા નથી.
- કપડા ધોવા માટે વોશીંગ મશીન હાજર છે.
- મકાનને કે આંગણાંને લીપણકામથી સજાવવાની પ્રથા હવે ભૂતકાળ બની ગઈ છે.
- રસોઈ કરવામાં પણ હવે તો રવિવારે અને તહેવારોના દિવસોમાં રજા હોય છે, કારણે કે તૈયાર ફુડ અથવા તો હોટલમાં જમવા જવું એ સ્ટેટસ સિમ્બોલ ગણાય છે.
- ઘરની સ્વચ્છતા અને સફાઈનો દારોમદાર હવે કામવાળી બહેનો ઉપર નિર્ભર છે.

૯. નિવૃત્ત જીવન (રીટાયર્ડ લાઈફ)

ભારતીય સમાજમાં અને વિદેશમાં પણ નોકરીની સમયમર્યાદા પૂરી કર્યા પછી અથવા તો વેપાર-ઘંઘો સંતાનોને સોંપી દીધા પછી નિવૃત્તિની (પ્રવૃત્તિ વિના બેસી રહેવાની) પ્રથા પ્રચલિત છે જે બિનઈસ્લામીક રિવાજ અને પ્રણાલી છે અને તેને ઈસ્લામ સાથે કાંઈ લેવા-દેવા નથી. એજ પ્રમાણે કેટલાક લોકો પોતાની બેઠી આવક / વ્યાજની હરામ આવક / પેન્શન ઉપર નિર્ભર રહી પોતાના જીવનનો મૃત્યુ સુધીનો મૂલ્યવાન અંતિમ તબક્કો નવરાઘૂપ બેસીને વેડફી નાખે છે અને અનેક પ્રકારના શારિરિક, માનસિક અને આર્થિક નુકસાનોને આમંત્રણ આપે છે. નિવૃત્તી દરમ્યાન નવરા બેસી રહેવાના કારણે સમયાંતરે માનસિક તાણ (ટેન્શન), આળસ, જાત-જતના વિચારો આવવા, ગુસ્સો, બિમારી, ઉદનું વધારે-ઓછું થવું, રોજિંદા જીવનનું સમયપત્રક (શેડ્યુઅલ) વિખેરાઈ જવું વગેરે અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓ તેમને ઘેરી લે છે અને વધુમાં ઘરે નવરા બેસી રહેવાથી ઘરના સભ્યોની ટીકા અને તેમના ચહેરાના પ્રતિકૂળ અને તંગ હાવભાવને પણ બરદાશ્ત કરવા પડે છે, પરિણામરૂપે નિવૃત્ત વડીલો / વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિઓ ઘરમાં પોતાનું સ્વમાન અને ક્યારેક સ્થાન પણ ગુમાવી બેસે છે.

ઈસ્લામે હંમેશા મહેનત કરી સ્વાવલંબી રહેવાનો અને બીજા ઉપર બોજરૂપ ન બનવાનો હુકમ આપેલ છે તેમજ નવરા / કામકાજ વગર બેસી રહેવાની સખત મનાઈ ફરમાવી છે. સીનિયર સીટીઝન્સ-વયોવૃદ્ધ મોઅમીનો અને યુવાનોએ પણ આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખી કોઈપણ સંજોગોમાં કામકાજ / વ્યવસાયને છોડી ન દેવો જોઈએ અને હંમેશા યથાશક્તિ મુજબ કામકાજમાં પ્રવૃત્તિશીલ રહેવું જોઈએ. ખરેખર ! ઈસ્લામના કોઈપણ હુકમનું પાલન અને તેણે મનાઈ કરેલા કામથી બચીને રહેવું એ ખુદ ઈન્સાનના પોતાના જ ભલા માટે હોય છે !