رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

الوَسَائِلُ المُفِيدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيدَةِ | مليالم | മലയാളം

സൗഭാഗ്യജീവിതം ലഭിക്കാനുള്ള വഴികൾ

ഗ്രന്ഥകർത്താവ്
ശൈഖ് അബ്ദുർ റഹ്മാൻ ബ്നു നാസിർ അസ്സഅ്ദി

الوَسَائِلُ المُفِيدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

സൗഭാഗ്യജീവിതം ലഭിക്കാനുള്ള വഴികൾ

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ

رَحِمَهُ اللهُ

ഗ്രന്ഥകർത്താവ്

ശൈഖ് അബ്ദുർ റഹ്മാൻ ബ്നു നാസിർ അസ്സഅ്ദി

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

സൗഭാഗ്യ പൂർണ്ണമായ ജീവിതം നേടാൻ

ആമുഖം

സർവ്വസ്തുതിയും സർവ്വലോക രക്ഷിതാവായ അല്ലാഹുവിനാകുന്നു. അവനല്ലാതെ ആരാധനക്കർഹനായി മറ്റാരുമില്ലെന്ന് ഞാൻ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. അവൻ ഏകനാകുന്നു. അവന്ന് യാതൊരു പങ്കുകാരുമില്ല. മുഹമ്മദ് നബി അല്ലാഹുവിന്റെ അടിമയും റസൂലുമാണെന്നും ഞാൻ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. നബിയുടെ മേലും അവിടുത്തെ കുടുംബത്തിലും സ്വഹാബികളിലും അല്ലാഹുവിന്റെ സ്വലാത്തും സലാമും വർഷിക്കുമാറാകട്ടെ.

ഹൃദയത്തിന്റെ സമാധാനവും സന്തോഷവും സമാശ്വാസവും സന്തോഷവും ആരാണ് ആഗ്രഹിക്കാത്തത്? മനസിലെ ആശങ്കകളും വിഷമങ്ങലുമൊന്ന് നീങ്ങിക്കിട്ടാൻ എല്ലാവരും കൊതിക്കുന്നു. സകലരുടെയും ലക്ഷ്യമാണത്. ആ ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കാനുള്ള വഴികൾ പലതാണ്. അതിൽ ചിലത് മതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. മറ്റു ചിലത് പ്രകൃതിപരമാണ്. ചിലതാകട്ടെ കർമങ്ങളുമായി ചേർന്നു നിൽക്കുന്നതാണ്. ഈ ഉപായങ്ങളെല്ലാം ഒരുമിച്ച് തന്നിൽ

സമ്മേളിപ്പിക്കാൻ ഒരു മുഅ്മിനിനല്ലാതെ സാധ്യമല്ല. വിശ്വാസികളല്ലാത്തവർക്ക് ഇതിലെ ചില വഴികൾ മാത്രമാണ് സ്വീകരിക്കാൻ സാധിക്കുക. അവരിലെ ബുദ്ധിയുള്ളവർ ഇവയുടെ ചില വശങ്ങൾ കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ നേടിയെടുത്തേക്കാമെങ്കിൽ പോലും അവർക്ക് കിട്ടിയതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഉപകാരപ്രദവും സ്ഥിരതയാർന്നതും ഉത്തമവും നല്ല ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നതും അവർക്ക് കിട്ടാതെ പോയവയാണ്.

എല്ലാ മനുഷ്യരും കൊതിക്കുന്ന ഈ മഹനീയമായ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള വഴികളിൽ എന്റെ മനസിൽ കടന്നുവരുന്ന ചിലത് ഈ ലഘുകൃതിയിലൂടെ ഞാൻ പറയട്ടെ...

ചിലർ ഇതിൽ ബഹുഭൂരിഭാഗവും നേടിയെടുക്കുകയും അങ്ങനെ വിശിഷ്ടവും ഊഷ്മളവുമായ ജീവിതം ജീവിക്കുകയും ചെയ്തവരാണ്. മറ്റു ചിലർ ഇതിൽ ഒന്നുപോലും കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കാതെ ദൗർഭാഗ്യത്തിന്റെയും പരാജയത്തിന്റെയും കണ്ണുനീരിൽ മുങ്ങിയ ജീവിതം നയിച്ചവരാണ്. ഈ രണ്ടുകൂട്ടർക്കുമിടയിൽ കഴിഞ്ഞു പോയവരുമുണ്ട്. അവരുടെ സൗഭാഗ്യവും നിർഭാഗ്യവും നിർണയിക്കപ്പെട്ടത് ഈ വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ എത്രമാത്രം അവർക്ക് തൗഫീഖ് ലഭിച്ചുവോ അതിനനുസരിച്ചാണ്. ഏതൊരു നന്മ ലഭിക്കാനും നമുക്ക് സഹായം തേടാനുള്ളവൻ

റബ്ബ് മാത്രമാണ്. നന്മയുടെ വഴിയിലേക്ക് നയിക്കാനും അപകടങ്ങൾ തടുക്കാനും അവൻ മാത്രമാണുള്ളത്.

നേരായ വിശ്വാസവും നല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളും

ജീവിതം സൗഭാഗ്യപൂർണമാകാനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ മാർഗം വിശ്വാസവും സൽകർമങ്ങളുമാകുന്നു. സൗഭാഗ്യത്തിന്റെ അടിത്തറയും അടിവേരും അത് തന്നെയാണ്. അല്ലാഹു പറഞ്ഞത് നോക്കൂ:

﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

"വിശ്വാസിയായിക്കൊണ്ട് സൽപ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രവർത്തിച്ച ആണോ പെണ്ണോ ആകട്ടെ; വിശിഷ്ടമായ ഒരു ജീവിതം നാമവരെ ജീവിപ്പിക്കും. അവർ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതിന് ഏറ്റവും നല്ല രൂപത്തിൽ അവരുടെ പ്രതിഫലം നാമവർക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യും." (നഹ്ൽ: 97)

ഈമാനും സൽകർമ്മവും ഒരുമിപ്പിക്കുന്നവർക്ക് ഈ ലോകത്ത് നല്ലൊരു ജീവിതവും ഇവിടെയും നാളെ ശാശ്വത ലോകത്തും ഉത്തമമായ പ്രതിഫലവും അല്ലാഹു വാഗ്ദാനം നൽകിയിരിക്കുന്നു. അതാണ് ഉപര്യുക്തവചനത്തിലൂടെ അവനറിയിക്കുന്നത്.

അതിന്റെ കാരണം വ്യക്തമാണ്. അല്ലാഹുവിലുള്ള ശരിയായ വിശ്വാസം സൽകർമ്മത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നതും മനസ്സിനേയും സ്വഭാവത്തേയും സംസ്കരിക്കുന്നതും ഇഹപര ജീവിതത്തെ നന്നാക്കുന്നതുമാണ്. അവരുടെ കൂടെ ചില മൗലികമായ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളുണ്ട്. തങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷത്തിന്റെയും ആഹ്ളാദത്തിന്റെയും ഉപാധികളെയും, അസ്വസ്ഥതയുടെയും ദുഃഖങ്ങളുടെയും കാരണങ്ങളെയും ആ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അവർ സ്വീകരിക്കുന്നതും നോക്കികാണുന്നതും.

ഇഷ്ടപ്പെട്ടതും സന്തോഷകരവുമായ കാര്യങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ അവർ അവയെ സ്വീകരിക്കുകയും അതിന് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കുകയും ഉപകാരപ്രദമായ മാർഗ്ഗത്തിൽ അവയെ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ രൂപത്തിൽ അതിനെ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിൽ സന്തോഷിക്കുകയും അത് അവശേഷിക്കണമെന്നും അനുഗൃഹീതമായിത്തീരണമെന്നും ആഗ്രഹിക്കുകയും നന്ദിയുള്ളവർക്ക് ലഭ്യമാവുന്ന പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തൻമൂലം അതിന്റെ പരിണിതഫലമായി ആ സന്തോഷത്തിന് പുറമെ നൻമകൾ നിറഞ്ഞ മഹത്തായ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു.

അവർ പ്രയാസങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളുമുള്ളതോ വ്യസനവും ദുഃഖകരവുമായതോ ആയ കാര്യങ്ങളെ സാധ്യമായ രീതിയിൽ പ്രതിരോധിച്ചും കഴിയുന്നത്ര ലഘൂകരിച്ചും കൊണ്ട് അവയെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു. അതിന് നിർവ്വാഹമില്ലാത്തതാണെങ്കിൽ നല്ല രീതിയിൽ ക്ഷമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി പ്രയാസങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി തരണം ചെയ്യാനുള്ള പരിചയവും കഴിവും അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നു. ക്ഷമയും പ്രതിഫലവും കാംക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ വലിയ ഗുണങ്ങൾ അവരിലുണ്ടായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ ഗുണങ്ങളോടു കൂടി ഏത് പ്രയാസങ്ങളും മാഞ്ഞുപോവുകയും തൽസ്ഥാനത്ത് സന്തോഷവും ശുഭപ്രതീക്ഷയും അല്ലാഹുവിന്റെ അനുഗ്രഹത്തിലും പ്രതിഫലത്തിലുമുള്ള ആഗ്രഹവും അവന്റെ മനസ്സിൽ വരുന്നു. ഇതിനെ കുറിച്ച് നബി (ﷺ) പ്രസ്താവിച്ചു:

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ).

"മുഅ്മിനിന്റെ കാര്യം അത്ഭുതം തന്നെ! അവന്റെ എല്ലാ കാര്യവും അവന് നന്മയാണ്. അവന് സന്തോഷകരമായ ഒരു കാര്യം സംഭവിച്ചാൽ അവൻ അല്ലാഹുവിന് നന്ദി

കാണിക്കും; അതോടെ അതവനൊരു നന്മയായി മാറും. അവനൊരു ദുരിതം ബാധിച്ചാൽ അവൻ ക്ഷമിക്കും; അപ്പോൾ അതും അവന് നന്മയായി ഭവിക്കും. അത് മുഅ്മിനിനല്ലാതെ മറ്റൊരാൾക്കും സംജാതമാകുകയില്ല." (മുസ്‌ലിം)

മുഅ്മിൻ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന സന്തോഷത്തിന്റെയും സന്താപത്തിന്റെയും മുഴുവൻ ഘട്ടങ്ങളിലും അവന് നേട്ടങ്ങളും നൻമകളും കർമ്മഫലങ്ങളും ഇരട്ടിയായി വർദ്ധിക്കുകയാണെന്ന് നബി (ﷺ) ഇവിടെ വ്യക്തമാക്കി. അതിനാൽ ഗുണകരമോ ദോഷകരമോ ആയ സംഭവങ്ങൾ നേരിടുന്ന രണ്ട് വ്യക്തികളുടെ അവസ്ഥകളിൽ വലിയ മാറ്റം കാണാം. ഈമാനിലും സൽകർമ്മത്തിലുമുള്ള അവരുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലിന് അനുസൃതമായിരിക്കും പ്രസ്തുത സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവരുടെ സമീപനം. ഈ രണ്ട് ഗുണങ്ങളുമുള്ള വ്യക്തി നന്മയും തിന്മയുമായ കാര്യങ്ങളോട് ഉപര്യുക്ത രീതിയിൽ നന്ദിയോടും ക്ഷമയോടും കൂടിയായിരിക്കും സമീപിക്കുക. ക്ഷമയുടെയും നന്ദിയുടെയും കൂടെ വരുന്ന നന്മകളും അവനിലുണ്ടാവും. അത് അവന് സന്തോഷം നൽകുകയും ദുഃഖവും മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യവും ജീവിത നൈരാശ്യവും നീക്കിക്കളയുകയും തന്മൂലം ഈ ലോകത്ത് നല്ലൊരു ജീവിതം അവന് കരഗതമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഈ ഗുണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവൻ തനിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യത്തെ ആർത്തിയോടും

അത്യാഹ്ളാദത്തോടും കൂടി സമീപിക്കുന്നു. തൻമൂലം അവന്റെ സ്വഭാവഗുണങ്ങൾ ദുഷിക്കുന്നു. അവൻ മൃഗത്തെപ്പോലെ അത്യാഗ്രഹത്തോടെയും അതിമോഹത്തോടെയും അതിനെ സ്വീകരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അത് ലഭിച്ചാൽ അവന്റെ മനസ്സിന് സമാധാനമുണ്ടാകുന്നില്ല. മറിച്ച് ഒട്ടേറെ വഴികളിലൂടെ അത് സഞ്ചരിക്കുന്നു. തന്റെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട നേട്ടങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെ കുറിച്ചും ആ നേട്ടങ്ങളിലുണ്ടായേക്കാവുന്ന പ്രതിസന്ധികളുടെ ആധിക്യത്തെക്കുറിച്ചും അവന്റെ മനസ്സ് ഭയപ്പെടുന്നു. അതിനു പുറമെ ഇത്തരക്കാരുടെ മനസ്സുകൾ ഒരു അതിർത്തിയിൽ നിൽക്കാറില്ല. മറിച്ച് മറ്റു പല നേട്ടങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയും അത് ദാഹിക്കുന്നു. അത് കിട്ടുകയോ കിട്ടാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം. അത് കിട്ടിയാൽ നേട്ടങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോഴുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ അവനെ വീണ്ടും ബാധിക്കുന്നു. അവൻ ഭയത്തോടും അസ്വസ്ഥതയോടും മടുപ്പോടും പരിഭ്രമത്തോടും കൂടിയാണ് പ്രയാസങ്ങളെ സമീപിക്കുക. അത് അവന് ജീവിതത്തിൽ പരാജയവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ അത് മുഖേന അവന്റെ മനസ്സിനെ ബാധിക്കുന്ന ഭയം വളരെ മോശമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് അവനെ എത്തിച്ചേക്കും. അവന്റെ മാനസിക നില തന്നെ വഷളായേക്കും. കാരണം അവൻ

അല്ലാഹുവിൽ നിന്ന് ഒരു പ്രതിഫലവും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നില്ല. അവനെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനോ അതിനെ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനോ മതിയായ ക്ഷമയും അവന്റെ പക്കലില്ല.

ഇതൊക്കെ അനുഭവത്തിൽ ദൃശ്യമായ കാര്യങ്ങളാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ അവസ്ഥകളെ പഠിക്കുന്നവർക്ക് ഈമാനിൽ അധിഷ്ഠിതമായി ജീവിക്കുന്നവന്റേയും അപ്രകാരമല്ലാത്തവന്റെയും ഇടയിൽ വലിയ വ്യത്യാസം കാണാവുന്നതാണ്. ദീൻ അല്ലാഹു നൽകുന്ന വിഭവങ്ങളിലും വിവിധങ്ങളായ അനുഗ്രഹങ്ങളിലും സംതൃപ്തിയടയാൻ മനുഷ്യനെ അത്യധികം പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

അപ്പോൾ ഒരു മുഅ്മിൻ രോഗമോ ദാരിദ്ര്യമോ, അതുപോലെ ഏതു മനുഷ്യനും വന്നുഭവിക്കാവുന്ന മറ്റുവല്ലതും കൊണ്ടോ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടാൽ ഈമാനും,അല്ലാഹു തനിക്ക് നൽകിയതിലുള്ള തൃപ്തിയും കാരണത്താൽ സന്തുഷ്ടനായിത്തന്നെ കഴിയുന്നു. തനിക്ക് നേടാൻ സാധിക്കാത്തത് കിട്ടാത്തതിന്റെ പേരിൽ അവന്റെ മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുന്നില്ല. തന്നേക്കാൾ ജീവിത സൗകര്യത്തിലും മറ്റും താഴെയുള്ളവരെ കുറിച്ച് അവൻ ചിന്തിക്കുന്നു. തന്നേക്കാൾ മേലെയുള്ളവരിലേക്ക് അവൻ നോക്കുന്നില്ല. ഭൗതികമായ എല്ലാ നേട്ടവും കൈവരിച്ചിട്ടും മനഃസംതൃപ്തി കിട്ടാത്ത വ്യക്തിയേക്കാൾ

ജീവിതത്തിൽ ആശ്വാസവും ആനന്ദവും ആഹ്ളാദവും പലപ്പോഴും ഒരു മുഅ്മിനിന് കൂടുതൽ ലഭിക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഈമാനിനനുസൃതമായ ജീവിതം നയിക്കാത്തവൻ ദാരിദ്ര്യം കൊണ്ടോ ഭൗതികമായ ഏതെങ്കിലും നേട്ടം നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടോ പരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമായാൽ അവൻ ദൗർഭാഗ്യത്തിന്റേയും നാശത്തിന്റെയും
ആഴക്കയങ്ങളിൽ വിഷമിക്കുന്നത് കാണാം.

ഇതിന്റെ മറ്റൊരു മാതൃക ഇങ്ങനെയാണ്. ഭയത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ഭീതി മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്താൽ ശരിയായ ഈമാൻ ഉളവൻ മനസ്സമാധാനത്തോടെ ഉറച്ചു നിൽക്കും. നിയന്ത്രണം കൈവിടാതെ തനിക്ക് സാധ്യമായത്ര വാക്കും പ്രവൃത്തിയും ചിന്തയും ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ട് ആ വിഷമത്തെ അവൻ നിയന്ത്രിക്കുകയും ലഘൂകരിക്കുകയും ചെയ്യും. ആ പ്രയാസകരമായ സന്ദർഭത്തിനു വേണ്ടി അവൻ തന്നെ ഒരുക്കി നിർത്തുന്നതാണ്. ഈ രീതി മനുഷ്യന് ആശ്വാസവും ഹൃദയത്തിന് സ്ഥൈര്യവും നൽകുന്നു.

എന്നാൽ ഈമാനില്ലാത്തവനെ ഇതിന്റെ വിപരീതാവസ്ഥയിലായി നമുക്ക് കാണാം. അവന് ഭയാനകമായ വല്ലതും സംഭവിച്ചാൽ അവന്റെ മനസ്സ് പതറുകയും ഞരമ്പുകൾ തളരുകയും ചിന്തകൾ ചിതറിപ്പോവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭീതി അവന്റെ ഉള്ളിൽ

പ്രവേശിക്കുകയും ബാഹ്യമായ പേടിയും വിവരണാതീതമായ ഒരുതരം ആന്തരിക അസ്വസ്ഥതയും അവനിൽ ഒരുമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം ആളുകൾക്ക് വളരെക്കാലത്തെ പരിശീലനത്തിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന പ്രകൃതിപരമായ ചില അവലംബങ്ങൾ ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ അവർ എല്ലാ കഴിവുകളും തകർന്ന് നാശത്തിന് വിധേയരായേനെ. കാരണം സഹനത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന വിശ്വാസം അവനിലില്ല. വ്യസനകരവും ഭീതിജനകവുമായ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും.

അപ്പോൾ നല്ലവനും ദുഷ്ടനും വിശ്വാസിയും നിഷേധിയും പങ്കുചേരുന്ന ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. മനുഷ്യ പ്രയത്നത്തിലൂടെ നേടിയെടുക്കുന്ന ധീരത കൈവരിക്കുന്നതിലും, ഭീതിയെ ലഘൂകരിക്കുകയും നിസ്സാരമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവ ഗുണത്തിലും ഇവരെല്ലാം പരസ്പരം പങ്കാളികളാവുന്നു. ഇവർക്കെല്ലാം ഈ ധൈര്യമുണ്ടാകാം. എങ്കിലും വിശ്വാസി തന്റെ വിശ്വാസത്തിന്റെ ശക്തി കൊണ്ടും ക്ഷമ അവലംബിച്ചും അല്ലാഹുവിൽ ഭരമേൽപിച്ചും അവന്റെ പ്രതിഫലം ആഗ്രഹിച്ചും കൊണ്ട് വ്യതിരിക്തവും സവിശേഷവുമായ നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കുന്നു. അതിനാൽ അവന്റെ ധൈര്യം വർദ്ധിക്കുകയും ഭീതിയുടെ തീവ്രത കുറയുകയും പ്രയാസങ്ങൾ അവന് നിസ്സാരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അല്ലാഹു പറഞ്ഞു:

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَۖ وَتَرْجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَۗ...﴾

"നിങ്ങൾ വേദന അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വേദന അനുഭവിക്കുന്നത് പോലെത്തന്നെ അവരും വേദന അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. നിങ്ങളാകട്ടെ അവർക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാനില്ലാത്തത് അല്ലാഹുവിങ്കൽ നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുമുണ്ട്." [നിസാഅ്: 104] മാത്രമല്ല, അവരുടെ ഭീതിയെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്ന അല്ലാഹുവിൻ്റെ സഹായവും കൃപയും പ്രത്യേക സഹായികളും അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നതാണ്. അല്ലാഹു പറഞ്ഞു:

﴿...وَٱصْبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾

"ക്ഷമിക്കുക. തീർച്ചയായും അല്ലാഹു ക്ഷമാശീലരുടെ കൂടെയാകുന്നു." (അൻഫാൽ: 46)

വാക്ക് കൊണ്ടും പ്രവൃത്തി കൊണ്ടും സൃഷ്ടികൾക്ക് സുകൃതം ചെയ്യൽ മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്ന അസ്വസ്ഥതയും ദുഃഖവും വ്യഥയും ഇല്ലാതാക്കുന്ന കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് വാക്കും പ്രവൃത്തിയും കൊണ്ടും മറ്റു നന്മകൾ കൊണ്ടും സൃഷ്ടികൾക്ക് സേവനം ചെയ്യുക എന്നത്. അവയെല്ലാം പുണ്യവും സുകൃതവുമാണ്. അക്കാരണത്താൽ അല്ലാഹു നല്ലവൻ്റെയും പാപിയുടെയും ദുഃഖങ്ങളും വ്യസനങ്ങളും തങ്ങളുടെ നന്മകൾക്കനുസരിച്ച്

തടയുന്നതാണ്. പക്ഷെ ഈമാനുള്ളവർക്കാണ് അതിൽ ഏറ്റവും നല്ല ഓഹരിയും പൂർണ്ണമായ പങ്കും ലഭിക്കുക. കാരണം, അവന്റെ സേവനങ്ങൾ നിഷ്കളങ്കവും പ്രതിഫലം ആഗ്രഹിച്ചു കൊണ്ടുമായിരിക്കും.

അവൻ നന്മ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നവനാണ് എന്ന സവിശേഷതയുള്ളതിനാൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് നല്ലത് നൽകാൻ അല്ലാഹു അവന് എളുപ്പമാക്കുകയും അവന്റെ നിഷ്കളങ്കതയും പ്രതിഫലേച്ഛയും കാരണമായി ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ റബ്ബ് അവനിൽ നിന്ന് തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. അല്ലാഹു പറഞ്ഞു:

﴿لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحٍۭ بَيْنَ ٱلنَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾﴾

"അവരുടെ രഹസ്യാലോചനകളിൽ മിക്കതിലും യാതൊരു നൻമയുമില്ല. വല്ല ദാനധർമ്മവും ചെയ്യാനോ , സദാചാരം കൈക്കൊള്ളാനോ, ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ രഞ്ജിപ്പുണ്ടാക്കാനോ കൽപിക്കുന്ന ആളുകളുടെ വാക്കുകളിലൊഴികെ. വല്ലവനും അല്ലാഹുവിന്റെ പൊരുത്തം തേടിക്കൊണ്ട് അപ്രകാരം ചെയ്യുന്ന പക്ഷം അവന് നാം മഹത്തായ പ്രതിഫലം നൽകുന്നതാണ്." (നിസാഅ്:114)

ഇക്കാര്യങ്ങൾ ആരിൽ നിന്നുണ്ടായാലും അത് നല്ല കാര്യമാണെന്ന് അല്ലാഹു പറഞ്ഞു. നല്ലത്

നന്മ കൊണ്ടുവരികയും തിന്മയെ തടുക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രതിഫലം കാംക്ഷിക്കുന്ന മുഅ്മിനിന് മഹത്തായ പ്രതിഫലം അവൻ നൽകുന്നതുമാണ്. ദുഃഖവും വ്യസനവും പ്രയാസങ്ങളുമൊക്കെ നീങ്ങുകയെന്നത് ആ മഹത്തായ പ്രതിഫലത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

ഉപകാരപ്രദമായ വല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ, വിജ്ഞാനം കരസ്ഥമാക്കുന്നതിലോ മുഴുകുക.

നാഡികൾ ദുർബ്ബലമായതിനാലും മനോവിഷമം ഉണ്ടാക്കുന്ന ചില പ്രയാസകരമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ മനസ്സ് മുഴുകുകയും ചെയ്തതിനാലുമുണ്ടാവുന്ന അസ്വസ്ഥതക്കുള്ള പരിഹാരം ഏതെങ്കിലും ഒരു ജോലിയിൽ മുഴുകുകയോ ഉപകാരപ്രദമായ വല്ല വിജ്ഞാനവും പഠിക്കുകയോ ചെയ്യലാണ്; ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥമാക്കിയ കാര്യത്തെ മനസ്സ് അവഗണിച്ചേക്കും. ചിലപ്പോൾ വിഷമവും പ്രയാസവുണ്ടാകാൻ കാരണമായ സംഗതികൾ തന്നെ അതുമുഖേന അവൻ വിസ്മരിച്ചേക്കാം. അങ്ങനെ അവന്റെ മനസ്സ് സന്തോഷിക്കുന്നു. ഉന്മേഷം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പറഞ്ഞ അവസ്ഥ മുസ്ലിമിനും അമുസ്ലിമിനും സമ്മിശ്രമായി ഉണ്ടാകാവുന്ന കാര്യമാണ്. പക്ഷെ ഈമാനുള്ളവന് ചില സവിശേഷതകളുണ്ട്. അവന് ഇഖ്ലാസുണ്ട്.

അവൻ അല്ലാഹുവിന് വേണ്ടി മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നവനും തന്റെ കർമ്മത്തിലും പഠനത്തിലുമൊക്കെ വ്യാപൃതനാവുന്നതിൽ പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നവനുമാണ്. അവൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തി ഏതാണെങ്കിലും അത് നൻമയായിത്തീരുന്നു. അതൊരു ഇബാദത്താണെങ്കിൽ അങ്ങനെ. ഭൗതികമായ വല്ല ജോലിയോ ദിനചര്യയോ ആണെങ്കിൽ അതോടൊപ്പം നല്ല ഉദ്ദേശ്യം അവനുണ്ടാകുന്നു. ഇതൊക്കെ അല്ലാഹുവിന് സുകൃതം ചെയ്യാൻ തനിക്ക് സഹായകമാകണമെന്ന് അവൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. അതിനാൽ വ്യസനങ്ങളും ദുഃഖങ്ങളും അസ്വസ്ഥതയും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ അതിന് ക്രിയാത്മകമായ സ്വാധീനമുണ്ടാകുന്നു. അസ്വസ്ഥതയും ശാന്തതയെ കെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങളും വന്നുഭവിക്കുന്ന എത്രയോ ആളുകളുണ്ട്. വിവിധ രോഗങ്ങൾ അവരെ ബാധിക്കുന്നു. ഒരു മരുന്ന് മുഖേന അവന്റെ പ്രയാസങ്ങളതാ നീങ്ങുന്നു; തന്നെ അസ്വസ്ഥനാക്കിയ കാര്യം മറന്നുകളയുകയും വല്ല ജോലിയിലും മുഴുകുകയും ചെയ്യുക എന്ന മരുന്നാണത്.

അതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ജോലി മനസ്സിന് ഇണങ്ങുന്നതും താൽപര്യമുള്ളതുമാകൽ അനിവാര്യമാണ്. എങ്കിലേ അത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായിത്തീരുകയുള്ളൂ. അല്ലാഹുവാണ് ഏറ്റവും നന്നായി അറിയുന്നവൻ.

അന്നന്നത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ചിന്തയെ പൂർണ്ണമായും കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ദുഃഖത്തെ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് വർത്തമാനകാലത്തിലെ ജോലികളിൽ ചിന്തയെ പൂർണ്ണമായും കേന്ദ്രീകരിക്കുക; ഭാവി കാലത്തെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കയിൽ നിന്നും, ഭൂതകാലത്തെ കുറിച്ചുള്ള ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിനെ വേർപെടുത്തുക. അത് കൊണ്ടാണ് നബി (ﷺ) ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും ആശങ്കയിൽ നിന്നും അല്ലാഹുവിനോട് അഭയം ചോദിച്ചത്. തിരികെ കൊണ്ടുവരാനോ പരിഹരിക്കാനോ കഴിയാത്ത കഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ദുഃഖം യാതൊരു പ്രയോജനവും ചെയ്യുകയില്ല; ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഉത്കണ്ഠ ദോഷം വരുത്തുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് അല്ലാഹുവിന്റെ അടിമ ഇന്നിന്റെ പുത്രനാവുകയാണ് വേണ്ടത്. തന്റെ വർത്തമാനകാലത്തെ നന്നാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി തന്റെ അദ്ധ്വാനവും പരിശ്രമവും അവൻ വിനിയോഗിക്കണം. ഇങ്ങനെ അവൻ മനസ്സിനെ അതിലേക്കു കേന്ദ്രീകരിച്ചാൽ അവന്റെ പ്രവൃത്തികൾ പൂർണ്ണത പ്രാപിക്കുകയും, ദുഃഖവും വിഷമവും വഴിമാറാൻ അത് കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. നബി (ﷺ) വല്ല പ്രാർത്ഥനയും നടത്തുകയോ അതിനായി സമൂഹത്തോട് നിർദ്ദേശിക്കുകയോ ചെയ്താൽ അല്ലാഹുവിനോട് സഹായം തേടുകയും അവന്റെ ഔദാര്യം പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതോട് കൂടെ പ്രാർത്ഥിച്ച കാര്യം

നേടുന്നതിനായി അദ്ധ്വാനിക്കാനും പരിശ്രമിക്കാനും ശക്തമായി പ്രേരിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. വല്ലതും നീങ്ങിക്കിട്ടാനാണ് പ്രാർത്ഥിച്ചതെങ്കിൽ അതിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനും അവിടുന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുമായിരുന്നു. കാരണം, പ്രവർത്തനം പ്രാർത്ഥനയോടൊപ്പമുണ്ടാകണം. അപ്പോൾ ഒരു മുഅ്മിൻ തനിക്ക് ഈ ലോകത്തും പരലോകത്തും ഉപകരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ പരിശ്രമിക്കുകയും തന്റെ ഉദ്ദേശ്യം വിജയിക്കാനായി തന്റെ റബ്ബിനോട് ചോദിക്കുകയും അതിന് സഹായമർത്ഥിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. നബി (ﷺ) പറഞ്ഞു:

(احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

"നിനക്ക് പ്രയോജനകരമായതിൽ നീ പരിശ്രമിക്കുക; അല്ലാഹുവിനോട് സഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക; ഒരിക്കലും അശക്തി പ്രകടിപ്പിക്കരുത്. നിന്നെ എന്തെങ്കിലും ബാധിച്ചാൽ 'ഞാൻ ഇങ്ങനെ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ കാര്യം ഇന്നയിന്നതു പോലെയാകുമായിരുന്നു' എന്ന് നീ പറയരുത്. മറിച്ച് 'അല്ലാഹുവിന്റെ വിധി; അവൻ ഉദ്ദേശിച്ചതു പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു' എന്ന് പറയുക. കാരണം 'എങ്കിൽ' (لو) എന്ന പദം പിശാചിന്റെ പ്രവൃത്തിയെ തുറക്കുന്നതാണ്."

(മുസ്‌ലിം) ഏതവസരത്തിലും ഫലപ്രദമായ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നും അല്ലാഹുവിനോട് സഹായം തേടണമെന്നും അപകടകാരിയായ അലസത എന്ന ദുർബ്ബലതക്ക് കീഴടങ്ങരുതെന്നും നബി (ﷺ) ഇവിടെ കൽപിച്ചു. കഴിഞ്ഞ കാലത്ത് നടന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസാ അംഗീകരിക്കാനും അല്ലാഹുവിന്റെ വിധിക്ക് കീഴൊതുങ്ങാനുമുള്ള കൽപന അതോടൊപ്പം നബി (ﷺ) കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

കാര്യങ്ങളെ നബി (ﷺ) രണ്ടായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ചിലത് മനുഷ്യന്റെ പരിശ്രമത്തിലൂടെ നേടിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. മുഴുവനുമല്ലെങ്കിൽ അതിൽ സാധ്യമായത്ര നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നതായിരിക്കും. അത് പോലെ തടയാനോ ലഘൂകരിക്കാനോ മനുഷ്യന് ശ്രമിക്കാൻ സാധിക്കുന്നവയുണ്ടാവും. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ തന്റെ അദ്ധ്വാനം വിനിയോഗിക്കുകയും അല്ലാഹുവിനോട് സഹായം തേടുകയും വേണം. മറ്റൊന്ന് മനുഷ്യന് സാധിക്കാത്തവയാണ്. അവിടെ മനുഷ്യൻ സമാധാനിക്കുകയും തൃപ്തിപ്പെടുകയും കീഴൊതുങ്ങുകയും ചെയ്യണം. ഇത് മനസ്സിലാക്കുകയും ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നവന് സന്തോഷമുണ്ടാവുകയും ദുഃഖവും വേദനയും നീങ്ങിപ്പോവുകയും ചെയ്യുമെന്നത് സംശയമില്ലാത്ത കാര്യമാണ്.

അല്ലാഹുവിനെ കുറിച്ചുള്ള ദിക്ർ അധികരിപ്പിക്കൽ

ഹൃദയ വിശാലതക്കും, മനസ്സമാധാനത്തിനുമുള്ള ഉപാധികളിൽ വലിയ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്: അല്ലാഹുവിന്റെ സ്മരണ വർദ്ധിപ്പിക്കൽ. ദിക്റിന് ഹൃദയവിശാലത കൈവരിക്കാനും,മനസ്സമാധാനം നേടാനും,മനോവ്യഥകളെ നീക്കം ചെയ്യാനും ആശ്ചര്യകരമായ സ്വാധീനമാണുള്ളത്. അല്ലാഹു പറഞ്ഞു:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾

"ശ്രദ്ധിക്കുക; അല്ലാഹുവെപ്പറ്റിയുള്ള സ്മരണ കൊണ്ടത്രെ മനസ്സുകൾ ശാന്തമായിത്തീരുന്നത്." (റഅ്ദ്: 28) അല്ലാഹുവിന്റെ സ്മരണയുടെ സവിശേഷത കൊണ്ടും അവൻ അതുമുഖേന അല്ലാഹുവിൽ നിന്ന് പ്രതിഫലം ആഗ്രഹിക്കുന്നത് കൊണ്ടും സമാധാനമെന്ന ലക്ഷ്യം സാർത്ഥകമാകുന്നതിൽ അതിന്റെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്.

അല്ലാഹു നൽകിയിട്ടുള്ള ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ അനുഗ്രഹങ്ങളെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. അല്ലാഹു നൽകിയിട്ടുള്ള ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ അനുഗ്രഹങ്ങൾ പരാമർശിക്കുന്നതും ഇപ്രകാരം തന്നെ. കാരണം അനുഗ്രഹങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും അതിനെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും ചെയ്താൽ അല്ലാഹു അത് മുഖേന അവന്റെ വേദനകളെ

തടയുന്നതാണ്. ഉന്നതമായ രൂപത്തിൽ നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കാനും അത് പ്രേരിപ്പിക്കും. അവൻ ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയോ രോഗത്തിന്റെയോ ഇതര പരീക്ഷണങ്ങളുടേയോ ഘട്ടത്തിലായാലും ശരി. തനിക്ക് അല്ലാഹു നൽകിയിട്ടുള്ള അതിരറ്റ അനുഗ്രഹങ്ങളും തന്നെ ബാധിച്ച പ്രയാസവും അവൻ തുലനം ചെയ്താൽ ആ പ്രയാസങ്ങൾ അവനു ലഭിച്ച നൻമയുമായി ഒരു താരതമ്യത്തിനു വേണ്ടത്ര പോലും ഉണ്ടാവുകയില്ല.

മാത്രമല്ല, പ്രയാസങ്ങളും വിപത്തുകളും കൊണ്ട് ഒരാൾ പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ക്ഷമ, തൃപ്തി, വിധേയത്വം എന്നീ ഗുണങ്ങൾ അവൻ സാക്ഷാത്കരിച്ചാൽ ആ ദുരിതങ്ങളുടെ തീവ്രത കുറയുകയും അത് കൊണ്ടുള്ള പ്രയാസം ലഘുവാകുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ അവന്റെ പ്രതിഫലേച്ഛയും ക്ഷമയും തൃപ്തിയും, അല്ലാഹുവിനുള്ള ഇബാദത് നിറവേറ്റലും മുഖേന കയ്പേറിയ കാര്യങ്ങൾ മധുരതരമായി തീരുന്നതാണ്. അതിന് ലഭ്യമാകുന്ന പ്രതിഫലത്തിന്റെ മാധുര്യം ക്ഷമിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന കയ്പേറിയ അനുഭവങ്ങളെ മറപ്പിച്ചു കളയുകയും ചെയ്യും.

നമ്മെക്കാൾ താഴെയുള്ളവരിലേക്ക് നോക്കുക. ഈ വിഷയത്തിൽ ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗം നബി (ﷺ) നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അവിടുന്ന് പറഞ്ഞു:

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ).

"നിങ്ങൾ നിങ്ങളേക്കാൾ താഴെയുള്ളവരിലേക്ക് നോക്കുക; നിങ്ങളേക്കാൾ മുകളിലുള്ളവരിലേക്ക് നോക്കരുത്. അല്ലാഹു നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയ അനുഗ്രഹങ്ങളെ നിസ്സാരമായി കാണാതിരിക്കാൻ അതാണ് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം." (മുസ്‌ലിം) ഒരാൾ തന്റെ നേത്രങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ ഇത് സ്ഥാപിച്ചാൽ സൃഷ്ടികളിൽ എത്രയോ ആളുകളേക്കാൾ ആരോഗ്യസംബന്ധമായും വിഭവപരമായും - തന്റെ അവസ്ഥ ഏതായാലും ശരി- താൻ വളരെ ഉന്നതിയിലാണെന്ന് അവന് കാണാൻ കഴിയും. അപ്പോൾ അവന്റെ അസ്വസ്ഥതയും ദുഃഖവും നീങ്ങിപ്പോകുന്നതാണ്. അപ്പോൾ തന്നെക്കാൾ താഴെയുള്ള പലരേക്കാളും തനിക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുള്ള അല്ലാഹുവിന്റെ ഉന്നതമായ അനുഗ്രഹങ്ങളിൽ അവന് സന്തോഷം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

അല്ലാഹു നൽകിയ ഭൗതികവും മതപരവും ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ അനുഗ്രഹങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അവന്റെ ചിന്ത നീളുന്തോറും അല്ലാഹു അവന് ഒട്ടനവധി അനുഗ്രഹങ്ങൾ ചെയ്തതായും എണ്ണമറ്റ പ്രയാസങ്ങൾ തടഞ്ഞതായും അവന് കാണാം. ഇത് ദുഃഖത്തെ അകറ്റുകയും സന്തോഷത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമെന്നത് നിസ്സംശയമാണ്.

ദുഃഖമുണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും സന്തോഷമുളവാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനുമുള്ള പരിശ്രമം.

ദുഃഖമുണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുകയും സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ നേടുകയും ചെയ്യുന്നത് സന്തോഷവും സ്വസ്ഥതയുമുണ്ടാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്. അതിന് കഴിഞ്ഞ കാലത്തുണ്ടായ ദുഃഖകരമായ സംഭവങ്ങൾ മറക്കുകയും അതിനെ കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് വൃഥാവൃത്തിയാണെന്നും,അത് ബുദ്ധിശൂന്യമാണെന്നും അവൻ മനസ്സിലാക്കുകയും വേണം. അപ്പോൾ അവന്റെ മനസ്സ് ആ ചിന്തയോട് സമരം ചെയ്യുമെന്ന് മാത്രമല്ല ഭാവി ജീവിതത്തിൽ ഭയം, ദാരിദ്ര്യം തുടങ്ങിയ പ്രയാസങ്ങളെ ഭാവനയിൽ കാണുകയും അതിന്റെ പേരിൽ മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാവുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ അവന്റെ മനസ്സ് എതിരിടുകയും ചെയ്യും. ഭാവിയിലുണ്ടാകുന്ന നൻമയും തിൻമയും വേദനകളും പ്രതീക്ഷകളുമൊക്കെ അജ്ഞാതമാണെന്നും അതൊക്കെ അല്ലാഹുവിന്റെ കരങ്ങളിലാണെന്നും അവൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. തന്റെ വിധിയെ ആർക്കും തടുക്കാനാവാത്ത വിധം പ്രതാപവാനാണല്ലാഹു. അവൻ ഏറ്റവും യുക്തിമാനുമാണ്. നൻമകൾ നേടാനും ഉപദ്രവങ്ങൾ തടയാനും വേണ്ടി

പരിശ്രമിക്കുക എന്നതല്ലാതെ സൃഷ്ടികളുടെ കയ്യിൽ മറ്റൊന്നുമില്ലെന്നും അവൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഭാവിയെ കുറിച്ചുള്ള അസ്വസ്ഥതയിൽ നിന്ന് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുകയും, അത് നന്നാക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ അല്ലാഹുവിൽ ഭരമേൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം. അപ്പോഴാണ് മനസ്സ് സമാധാനിക്കുകയും അവസ്ഥകൾ നന്നാവുകയും ചെയ്യുക.ആശങ്കകളും പരിഭ്രമങ്ങളുമെല്ലാം അതിലൂടെയാണ് നീങ്ങിപ്പോവുക.

പ്രാർത്ഥന ഭാവി കാര്യങ്ങൾ നന്നായിത്തീരാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗങ്ങളിൽ മറ്റൊന്ന് നബി (ﷺ) പഠിപ്പിച്ച ഈ പ്രാർത്ഥന നിർവഹിക്കലാകുന്നു :

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِيَ الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ).

"അല്ലാഹുവേ, എന്റെ രക്ഷാകവചമായ ദീനിനെ നീ എനിക്കുവേണ്ടി നന്നാക്കി തീർക്കേണമേ. എന്റെ ഉപജീവനമായ ഇഹലോകവും മടക്കസ്ഥാനമായ പരലോകവും എനിക്കുവേണ്ടി നീ നന്നാക്കി തീർക്കേണമേ. എന്റെ ജീവിതത്തിലുടനീളം നന്മകൾ നീ വർദ്ധിപ്പിക്കേണമേ. എന്റെ മരണത്തെ എല്ലാ ദോഷങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള

ആശ്വാസമാക്കേണമേ." (മുസ്‌ലിം) നാം മാതൃകയാക്കേണ്ട നബിയുടെ (ﷺ) മറ്റൊരു പ്രാര്‍ത്ഥന:

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ).

അല്ലാഹുവേ, നിന്‍റെ കാരുണ്യമാണ് ഞാന്‍ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. അതിനാല്‍ കണ്ണിമവെട്ടുന്ന നേരത്തേക്കു പോലും എന്നിലേക്ക് തന്നെ എന്നെ നീ ഏല്‍പ്പിക്കരുതേ. എന്‍റെ മുഴുവന്‍ കാര്യങ്ങളും എനിക്ക് നീ ഗുണകരമാക്കേണമേ. നീയല്ലാതെ ആരാധനക്കര്‍ഹനില്ല. (അബൂദാവൂദ് സ്വഹീഹായ സനദോടെ ഉദ്ധരിച്ചത്.) മനുഷ്യന്‍റെ ഭൗതികവും മതപരവുമായ ഭാവിയിലെ നന്‍മകള്‍ ഉള്‍ക്കൊള്ളുന്ന ഈ പ്രാര്‍ത്ഥന ഹൃദയ സാന്നിധ്യത്തോടും സദുദ്ദേശ്യത്തോടും കൂടി ഒരാള്‍ പ്രാര്‍ത്ഥിക്കുകയും അതിന് ആവശ്യമായ പരിശ്രമങ്ങള്‍ നടത്തുകയും ചെയ്താല്‍ അല്ലാഹു അവന്‍ പ്രാര്‍ത്ഥിച്ചതും പ്രതീക്ഷിച്ചതും പ്രവര്‍ത്തിച്ചതും യാഥാര്‍ത്ഥ്യമാക്കുകയും അവന് വിഷമങ്ങള്‍ക്ക് പകരം സന്തോഷം നല്‍കുകയും ചെയ്യും.

ഏറ്റവും മോശമായ സാധ്യത കണക്കുകൂട്ടുക.

അസ്വസ്ഥതയും മനോവ്യഥകളും നീങ്ങാനുള്ള മറ്റൊരു മാര്‍ഗ്ഗം:

ഒരാൾക്ക് വിപത്തുകൾ ബാധിച്ചാൽ, അതിനെ ലഘൂകരിക്കാൻ അവൻ ശ്രമിക്കണം. അതിനായി സംഭവിക്കാവുന്നതിൽ ഏറ്റവും മോശമായ അവസ്ഥയെ കണക്കാക്കുകയും അതിന് വേണ്ടി തന്റെ മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ, പിന്നെ സാധ്യമാകുന്നത്ര ലഘൂകരിക്കാവുന്നതെല്ലാം ലഘൂകരിക്കാൻ അവൻ ശ്രമിക്കുക. ഇത്തരത്തിൽ മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തലും ഫലവത്തായ പരിശ്രമങ്ങളും മൂലം, അവന്റെ ദുഃഖങ്ങളും വേദനകളും നീങ്ങും. കൂടാതെ, ആ ശ്രമങ്ങൾ മുഖേന തനിക്ക് കഴിയുന്നത്ര ഗുണകരമായ കാര്യങ്ങൾ നേടാനും പ്രയാസങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാനുള്ള മാനസിക സന്നദ്ധത നേടാനും സാധിക്കും.

ഭയം, രോഗം, ദാരിദ്ര്യം ഇഷ്ടപ്പെട്ടവയുടെ നഷ്ടം എന്നിവ വന്നുഭവിക്കുമെന്നായാൽ ശാന്തമായും മനസ്സിനെ അതിനായി ഒരുക്കി നിർത്തിക്കൊണ്ടും അവൻ അതിനെ സമീപിക്കണം. മാത്രമല്ല, ഇതിനേക്കാൾ കാഠിന്യമുള്ളതിലും പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ മനസ്സിനെ തയ്യാറാക്കണം. പ്രയാസങ്ങൾ തരണം ചെയ്യുന്നതിൽ മനസ്സിനെ സ്ഥൈര്യപൂർവ്വം നിർത്തുന്നത് അവയെ ലഘൂകരിക്കാനും അവയുടെ കാഠിന്യം കുറക്കാനും ഉപകരിക്കും. തന്റെ കഴിവനുസരിച്ച് അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ അവൻ സന്നദ്ധനാകുന്നുവെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും. അപ്പോൾ അവനിൽ തന്റേടമുള്ള മനസ്സും

വിപത്തുകളിൽ നിന്ന് മോചനത്തിനുള്ള ശ്രമവും ഒരുമിക്കുന്നു. മാനസികമായി പുതിയ ശക്തി സംഭരിച്ചും അവൻ ആ വിപത്തുകളെ നേരിടുന്നു. അല്ലാഹുവിൽ ഭരമേൽപ്പിച്ചു കൊണ്ടും അവനെ അവലംബിച്ചുകൊണ്ടുമാണ് ഇത് നിർവഹിക്കേണ്ടത്. ഇവയുടെ ഫലം വളരെ മഹത്തരമായിരിക്കുമെന്നതിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല. മനസ്സിന് ആശ്വാസവും സന്തോഷവും അതുമുഖേന ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു. പുറമെ അവൻ ഇരുലോകത്തും പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഇത് അനുഭവസാക്ഷ്യമാണ്. ഈ ഗുണങ്ങൾ അനുഭവിച്ചവർ ഒട്ടനേകമുണ്ട്.

അസ്വസ്ഥതയിൽ നിന്നും വൈകാരികതയിൽ നിന്നും മുക്തമായ മനക്കരുത്ത്

മാനസിക രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയിൽ പ്രാമുഖ്യമുള്ളതാണ് മനഃശക്തി. അല്ല, ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ചികിത്സ തന്നെയാണിത്. അഥവാ ദുഷിച്ച ചിന്തകൾ കൊണ്ടുവരുന്ന ഊഹങ്ങൾക്കും ഭാവനകൾക്കും വിധേയമായി ഹൃദയം അസ്വസ്ഥമാവാതിരിക്കുക എന്നത്. കോപം, രോഗമോ അത് പോലെയുള്ളതിനെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള ആശങ്ക, വേദനിപ്പിക്കുന്നതോ വെറുക്കപ്പെടുന്നതോ സംഭവിക്കുമെന്നോ, ഇഷ്ടപ്പെട്ടവ നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കുമെന്നോ ഉള്ള പേടി തുടങ്ങിയ വ്യഥകൾക്ക് ഒരാൾ കീഴ്പ്പെടുകയും അവ അവന്റെ മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കുകയും

ചെയ്താൽ അവൻ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വിഷമത്തിലും വ്യസനത്തിലും അകപ്പെടും. ചിലപ്പോൾ നാഡി സംബന്ധമായ തകർച്ചയും അവനെ ബാധിക്കും. ഇത്തരം പ്രയാസങ്ങൾക്ക് ജനങ്ങൾ അനുഭവസ്ഥരാണല്ലോ.

അല്ലാഹുവിൽ ഭരമേൽപ്പിക്കൽ. മനസ്സ് അല്ലാഹുവിനെ അവലംബിച്ചു അവനിൽ തവക്കുൽ ചെയ്യുകയും ഊഹങ്ങൾക്കും തെറ്റായ ഭാവനകൾക്കും അവൻ കീഴ്പെടാതിരിക്കുകയും വിശ്വാസപൂർവ്വം അല്ലാഹുവിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങളിൽ പ്രതീക്ഷയർപ്പിക്കുകയും ചെയ്താൽ അവന്റെ ദുഃഖങ്ങളും വിഷമങ്ങളും നീങ്ങുന്നതാണ്. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാവുകയും മാനസിക ശക്തിയും വിശാലതയും വിവരണാതീതമായ സന്തോഷവും ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ ഊഹങ്ങൾക്കും ഭാവനകൾക്കും കീഴ്പ്പെട്ട് ആശുപത്രിയിൽ എത്ര രോഗികളെയാണ് നാം കാണുന്നത്. അവരിൽ എത്രയോ ശക്തൻമാരെയും കാണാം. പിന്നെ ദുർബലരുടെ കാര്യം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ? എത്രയോ ആളുകളെ അത് മാനസിക വൈകല്യങ്ങളിലേക്കും ഭ്രാന്തിലേക്കും വരെ എത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനസ്സിന്റെ അസ്വസ്ഥതയെ തരണം ചെയ്യാനും അതിനെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ നേടാൻ കഴിഞ്ഞവനാണ് അല്ലാഹു അനുഗ്രഹിച്ച

ആരോഗ്യവാൻ. അല്ലാഹു പറയുന്നു:

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ...﴾

"വല്ലവനും അല്ലാഹുവിൽ ഭരമേൽപിക്കുന്ന പക്ഷം അവന്ന് അല്ലാഹു തന്നെ മതിയാകുന്നതാണ്." (ത്വലാഖ്: 3) അവന് അല്ലാഹുതന്നെ മതിയാകുന്നതാണ് എന്നാൽ അവന്റെ ഭൗതികവും മതപരവുമായ എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും അല്ലാഹു അവന് മതിയാകുന്നതാണ്.

ചുരുക്കത്തിൽ അല്ലാഹുവിൽ ഭരമേൽപ്പിച്ചവൻ ശക്തമായ മനസ്സിന്റെ ഉടമയായിരിക്കും. ഊഹങ്ങൾ അതിനെ സ്വാധീനിക്കില്ല. വിപത്തുകൾക്ക് മുമ്പിൽ അത് പതറുകയില്ല. കാരണം അതൊക്കെ മനസ്സിന്റെ ദുർബ്ബലതയാണെന്നും അകാരണമായ ഭീതിയാണെന്നും അവൻ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മാത്രമല്ല അല്ലാഹുവിൽ തവക്കുലാക്കുന്നവരെ പൂർണ്ണമായും അവൻ സംരക്ഷിക്കുമെന്ന് ദൃഢമായി വിശ്വസിക്കുകയും അല്ലാഹുവിന്റെ വാഗ്ദാനത്തിൽ സമാധാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുമുണ്ട്. അതിനാൽ അസ്വസ്ഥത നീങ്ങുകയും പ്രയാസമുള്ളത് എളുപ്പമുള്ളതാവുകയും ദുഃഖം സന്തോഷമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അല്ലാഹുവിനോട് നാം സൗഖ്യവും മനഃശക്തിയും സ്ഥൈര്യവും ചോദിക്കുന്നു. നമ്മെ, പരിപൂർണമായി അവനിൽ

ഭരമേൽപിക്കുന്നവരാക്കേണമേ എന്നും അല്ലാഹുവിനോട് നാം തേടുന്നു. പരിപൂർണമായ തവക്കുൽ മുഖേനയാണ് അതിന്റെയാളുകൾക്ക് അല്ലാഹു എല്ലാ നന്മകളും നൽകുക. അവരിൽ നിന്നാണ് എല്ലാ പ്രയാസങ്ങളും അല്ലാഹു തടുക്കുക.

മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവുകൾ സഹിക്കുന്നതിനായി മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തൽ.

നബി ﷺ പറഞ്ഞു:

(لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ).

"ഒരു മുഅ്മിൻ (അല്ലാഹുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന വ്യക്തി) ഒരു മുഅ്മിനതിനെ (അല്ലാഹുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന തന്റെ ഭാര്യയെ) വെറുക്കാൻ പാടില്ല. അവളിൽ ഒരു സ്വഭാവം അവന് അനിഷ്ടകരമായാലും മറ്റൊരു സ്വഭാവത്തിൽ അവൻ തൃപ്തനാകും." (മുസ്‌ലിം)

ഇതിൽ മഹനീയമായ രണ്ട് ഗുണപാഠങ്ങളുണ്ട്.

ഒന്ന്: ഭാര്യ, ബന്ധുക്കൾ, കൂട്ടുകാർ, ഇടപാടുകളുള്ളവർ തുടങ്ങിയ പരസ്പരം ബന്ധമുള്ള വ്യക്തികളോടുള്ള സമീപനത്തെ കുറിച്ചുള്ള നിർദ്ദേശമാണ്. ഒരു കാര്യം മനസ്സിലുറപ്പിക്കുകയും അതിനുവേണ്ടി മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതായത് ഒരു ബന്ധത്തിലും ന്യൂനതയോ, കുറവോ, വെറുക്കുന്ന കാര്യങ്ങളോ

ഉണ്ടാകാതെ തരമില്ല. അങ്ങനെ വല്ലതും നീ കാണുകയാണെങ്കിൽ നിന്റെ മേൽ ബാധ്യതയുള്ള ശക്തമായ ബന്ധവും നിലനിർത്തേണ്ട സ്നേഹവും ആ ന്യൂനതയും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുക. അതിന് വേണ്ടി ആ വ്യക്തിയിലുള്ള നന്മകൾ ഓർക്കുക. ബന്ധം കൊണ്ടുള്ള പൊതുവായതും പ്രത്യേകമായുള്ളതുമായ ആവശ്യങ്ങളും മറക്കാതിരിക്കുക. ഇപ്രകാരം പോരായ്മകൾ അവഗണിക്കുകയും നൻമകളെ നോക്കി കാണുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. പരിപൂർണമായ ആശ്വാസം അതിലൂടെ ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും.

രണ്ട്: അസ്വസ്ഥതയും അശാന്തിയും നീങ്ങുകയും നല്ല അവസ്ഥ അവശേഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നതാണ്. അനിവാര്യവും അഭിലഷണീയവുമായ ബാധ്യതകൾ നിർവ്വഹിക്കാനും അങ്ങനെ രണ്ട് പേർക്കും ആശ്വാസത്തോടെ കഴിയുവാനും സാധിക്കുന്നു. നബിയുടെ (ﷺ) ഈ നിർദ്ദേശം അവഗണിച്ചു കൊണ്ട് നൻമകൾ കാണാതെപോവുകയും തിന്മകൾ മാത്രം നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ അസ്വസ്ഥതകളുണ്ടാവുക തന്നെ ചെയ്യും. തനിക്കും ബന്ധപ്പെട്ടവർക്കും ഇടയിലെ സ്നേഹത്തിന് മങ്ങലേൽക്കുകയും പരസ്പരം പാലിച്ചുപോരുന്ന കടമകൾ ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യും.

ഉന്നതമായ മാനസിക നിലവാരമുള്ള അധിക ജനങ്ങളും വിപത്തുകളും പ്രതിസന്ധികളുമുണ്ടാകുമ്പോൾ ക്ഷമിക്കാനും സമാധാനം കണ്ടെത്താനും സ്വന്തം മനസ്സിനെ തയ്യാറാക്കുന്നു. എന്നാൽ നിസ്സാരമായ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ അവർ അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങനെ തെളിഞ്ഞ ബന്ധങ്ങൾ കലങ്ങുന്നു. വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രമാണ് അവർ ഒരുങ്ങിയിട്ടുള്ളത് എന്നതാണ് അതിനുള്ള കാരണം. ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ആ ശ്രദ്ധ അവർ ഉപേക്ഷിച്ചു പോയി! തൻമൂലം അത്തരം സംഗതികൾ അവർക്ക് ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുകയും അവരുടെ ശാന്തതക്ക് അത് വിഘാതമാവുകയും ചെയ്യു. എന്നാൽ നിശ്ചയദാർഢ്യമുള്ളവർ ചെറുതും വലുതുമായ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളെയും നേരിടാൻ മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. അതിനായി അല്ലാഹുവോട് അവർ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യും. ഒരു കണ്ണിമ വെട്ടുന്ന നേരത്തേക്ക് പോലും സ്വന്തത്തെ തന്നിലേക്ക് തന്നെ ഏൽപിച്ചുകളയരുതേ എന്ന് അവർ പ്രാർത്ഥിക്കും. അപ്പോഴാണ് വലിയ പ്രശ്ങ്ങൾ പോലെ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളും എളുപ്പമാവുക. മനസ്സമാധാനത്തോടെ ആശ്വാസ പൂർവ്വം അവന് നിലനിൽക്കാൻ സാധിക്കുക.

ഉത്കണ്ഠയുടെയും വിഷാദങ്ങളുടെയും പിന്നിൽ മനസ്സിനെ അഴിച്ചു വിടാതിരിക്കൽ.

ശരിയായ ജീവിതമെന്നാൽ സൗഭാഗ്യവും ശാന്തതയുമാണെന്നും അത് വളരെ കുറച്ചു മാത്രമാണുള്ളതെന്നും ബുദ്ധിയുള്ളവൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. പ്രശ്നങ്ങളുടെ കൂടെ സഞ്ചരിച്ചു ദുഃഖത്തിലൂടെ ആ അൽപമായ ജീവിതം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത് ബുദ്ധിയുള്ളവന് യോജിച്ചതല്ല. കാരണം ഇത് ശരിയായ ജീവിതത്തിന് എതിരാണ്. അതിനാൽ തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ വലിയൊരു ഭാഗം ദുഃഖങ്ങൾക്കും അസ്വസ്ഥതകൾക്കും കവർച്ച ചെയ്യാനായി ബുദ്ധിയുള്ളവൻ വിട്ടുകൊടുക്കില്ല. ഇക്കാര്യത്തിൽ നല്ലവനും പാപിയും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമില്ല. എന്നാൽ ഈമാനുള്ളവനാണ് ഇത് പൂർണ്ണമായും, വർത്തമാനത്തിലും ഭാവിയിലും ഉപകരിക്കുന്നതുമായ രൂപത്തിലും നേടിയെടുക്കുക.

അല്ലാഹുവിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങളും തന്നെ ബാധിച്ച അനിഷ്ടകരമായ സംഭവങ്ങളും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുക. മാത്രമല്ല, തനിക്ക് വല്ല പ്രയാസവും ബാധിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിച്ച് ഭയപ്പെടുകയോ ചെയ്താൽ അവൻ തനിക്ക് ലഭിച്ച മതപരവും ഭൗതികവുമായ അനുഗ്രഹങ്ങളേയും ആ വിപത്തിനേയും തുലനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അപ്പോൾ അവനുള്ള അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ

ആധിക്യവും തന്നെ ബാധിച്ച പ്രയാസങ്ങളുടെ നിസ്സാരതയും അവന് വ്യക്തമാകും.

ഇപ്രകാരം തനിക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന വിപത്തിനെ ഭയപ്പെടുന്നത് പോലെ അതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള മാർഗങ്ങളിലെ സാധ്യതകളെയും അവൻ തുലനം ചെയ്യണം. അതിനുള്ള ഒരു ചെറിയ സാധ്യത പോലും അവൻ ഉപേക്ഷിക്കരുത്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ അവന്റെ വിഷമം നീങ്ങുന്നതാണ്. ഈ സാധ്യതകളിൽ തന്നെ ബാധിക്കാവുന്നതിൽ ഏറ്റവും വലുത് അവൻ കണക്കു കൂട്ടുകയും മനസ്സിനെ തയ്യാറാക്കുകയും വേണം. ശേഷം അതിനെ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ശ്രമം ആരംഭിക്കണം. ഇതുമുഖേന മുൻകൂട്ടി കണ്ടത് പോലെ സംഭവിച്ചാൽ അതിനെ നീക്കാനോ സംഭവിക്കും മുൻപ് തടയാനോ അവന് സാധിക്കും.

ജനങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഉപദ്രവം അവരുടെ മേൽ തന്നെയായിരിക്കും, നീ അതിൽ വ്യാപൃതനാകാതിരിക്കുന്നിടത്തോളം. ജനങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ, - വാക്കുകൾ കൊണ്ടുള്ള പ്രയാസപ്പെടുത്തലുകൾ പ്രത്യേകിച്ചും- നിനക്ക് ഉപദ്രവം ചെയ്യില്ലെന്ന് നീ മനസ്സിലാക്കണം. മറിച്ച് അതിന്റെ ഉപദ്രവം ചെയ്തവർക്ക് തന്നെയാണ് സംഭവിക്കുക. നീ അത് ഗൗരവപൂർവ്വം പരിഗണിക്കുകയും നിന്റെ വികാരങ്ങളെ അതിന് അധീനമാക്കാൻ

അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യാലേ അത് അവരെപ്പോലെ നിനക്കും ഉപദ്രവകരമാവുകയുള്ളൂ. നീ അതിന് വില കൽപിച്ചില്ലെങ്കിൽ നിനക്ക് അത് മുഖേന യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടുമുണ്ടാവില്ല.

ഉപകരിക്കുന്ന ചിന്തകളാൽ നിന്റെ ജീവിതം ധന്യമാക്കുക. നിന്റെ ജീവിതം നിന്റെ ചിന്തകൾക്ക് അനുസരിച്ചായിരിക്കും. നിന്റെ ചിന്തകൾ നിനക്ക് ദീനിലോ ദുനിയാവിലോ ഉപകരിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ നിന്റെ ജീവിതം ധന്യമാകും. അല്ലെങ്കിൽ ഫലം വിപരീതമായിരിക്കും.

ഇടപാടുകൾ അല്ലാഹുവിനുവേണ്ടി മാത്രമായിരിക്കണം; സൃഷ്ടികൾക്കുവേണ്ടിയല്ല. വിഷമം അകറ്റാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗം, നന്ദി അല്ലാഹുവിൽ നിന്ന് മാത്രം പ്രതീക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. നിനക്ക് ബാധ്യതയുള്ളവർക്കോ അല്ലാത്തവർക്കോ നൻമ ചെയ്താൽ നിന്റെ ഇടപാട് അല്ലാഹുവിനോടാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. നീ ഉപകാരങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുത്ത ജനങ്ങൾ നന്ദി കാണിച്ചോ ഇല്ലേ എന്ന് നീ പരിഗണിക്കുകയേ ചെയ്യരുത്. അല്ലാഹു അവന്റെ അടുപ്പക്കാരായ അടിമകളെ പരിചയപ്പെടുത്തിയത് ഇതാ ഇങ്ങനെയാണ്:

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا ٩﴾

"(അവർ പറയും:) അല്ലാഹുവിന്റെ പ്രീതിക്കു വേണ്ടി മാത്രമാണ് ഞങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക്

ആഹാരം നൽകുന്നത്. നിങ്ങളുടെ പക്കൽ നിന്നു എന്തെങ്കിലുമൊരു പ്രതിഫലമോ നന്ദിയോ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല." (ഇൻസാൻ: 9)

കുടുംബത്തോടും സന്താനങ്ങളോടും ബന്ധപ്പെട്ടവരോടുമുള്ള പെരുമാറ്റത്തിൽ ഇത് ശക്തമായും പരിഗണിക്കപ്പെടണം. അവർക്കുണ്ടാകുന്ന ഒരു ബുദ്ധിമുട്ട് അകറ്റാൻ നീ തീരുമാനിച്ചാൽ അവർക്കും നിനക്കും അത് ആശ്വാസം നൽകുന്നതാണ്. അതുപോലെ ആശ്വാസം നൽകുന്ന മറ്റൊരു കാര്യമാണ് ശ്രേഷ്ഠമായ സുകൃതങ്ങൾ കൂടുതൽ അനുഷ്ഠിക്കുകയെന്നത്. മനസ്സിന്റെ താൽപര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചാണ് അവ നിർവഹിക്കേണ്ടത്. അസ്വസ്ഥകൾ വരുത്തിവെക്കുന്ന തരത്തിൽ സാധിക്കാത്ത ഭാരങ്ങൾ ചുമക്കരുത്. അത് ഉന്നതികൾ നേടിയെടുക്കാനുള്ള നിന്റെ പാതയിൽ വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കും. കാരണം അപ്പോൾ നീ സഞ്ചരിക്കുന്നത് കെട്ടുപിണഞ്ഞ പാതയിലൂടെയാണ്. ഇതൊരു തത്വമാണ്. കലങ്ങിമറിഞ്ഞ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് തെളിഞ്ഞതും മധുരമുള്ളതും മാത്രം നീ സ്വീകരിക്കുക. അപ്പോൾ വ്യക്തിത്വത്തിലെ തെളിമ വർദ്ധിക്കുകയും കല്ലുകടികൾ നീങ്ങുകയും ചെയ്യും.

ഉപകരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ പരിശ്രമിക്കുക; ഉപദ്രവകരമായ കാര്യങ്ങളെ അവഗണിക്കുക.

ഉപകരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ മുന്നിൽ കാണുകയും അവ ഉറപ്പ് വരുത്താൻ വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉപദ്രവകരമായ കാര്യങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയും വേണം. കാരണം അവ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നിനക്ക് അസ്വസ്ഥതയും വിഷാദവും അതുണ്ടാക്കിയേക്കും. അതിനാൽ അത്തരം കാര്യത്തിൽ അശ്രദ്ധനാവുകയും പ്രധാന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ നൽകി മനസ്സിനെ അതിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ആശ്വാസത്തോടെ നീ അവ ചെയ്യുകയും വേണം.

കാര്യങ്ങൾ അപ്പപ്പോൾ തന്നെ ചെയ്ത് തീർക്കുക. കാര്യങ്ങൾ അതത് സമയങ്ങളിൽ തന്നെ പൂർത്തിയാക്കുകയും, ഭാവിയിൽ ചെയ്യാനുള്ളവയ്ക്കായി ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യുക; ഭാവിയിലേക്ക് നീട്ടി വെച്ചാൽ നേരത്തെ ചുമലിലുള്ള ജോലിയും പിന്നീട് വരുന്നതും കൂടിയാവുമ്പോൾ ഭാരത്തിനു മേൽ ഭാരമാകും. അതിനാൽ ഓരോ കാര്യങ്ങളും അതിന്റേതായ സമയത്ത് പൂർത്തിയാക്കുക. എങ്കിൽ ശക്തമായ ചിന്തയോടും പ്രവർത്തന ക്ഷമതയോടും കൂടി ഭാവികാര്യങ്ങളെ സമീപിക്കാൻ കഴിയും.

കൂടിയാലോചനയോടൊപ്പം കാര്യങ്ങളുടെ മുൻഗണനാക്രമം ചിട്ടപ്പെടുത്തുക. ഫലപ്രദമായ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ളവയെ ക്രമമനുസരിച്ച് തെരഞ്ഞെടുക്കൽ അത്യാവശ്യമാണ്. അവയിൽ

നിന്റെ മനസ്സിന് പ്രിയങ്കരവും കൂടുതൽ താൽപര്യവുമുള്ളവയും വേർതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. അതല്ലാത്തവ സ്വീകരിച്ചാൽ അത് നിനക്ക് അലസതയും മടുപ്പും ഉണ്ടാക്കും. അതിനായി ശരിയായ ചിന്തയും കൂടിയാലോചനയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. കൂടിയാലോചിച്ചവൻ ഖേദിക്കേണ്ടി വരാറില്ല. ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്നവയെ കുറിച്ച് സൂക്ഷ്മമായി പഠിക്കുക. ഗുണം ഉറപ്പാവുകയും കാര്യം ചെയ്യാൻ തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്താൽ അല്ലാഹുവിൽ തവക്കുലാക്കുക. നിശ്ചയം അല്ലാഹു ഭരമേൽപ്പിക്കുന്നവരെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവനാണ്.

ലോകരുടെ റബ്ബായ അല്ലാഹുവിന്നാകുന്നു സർവ്വ സ്തുതിയും!

മുഹമ്മദ് നബിക്കും കുടുംബത്തിനും അവിടുത്തെ അനുചരന്മാർക്കും മേൽ അല്ലാഹു സ്വലാതും സലാമും വർഷിക്കട്ടെ.

❋❋❋

ഉള്ളടക്കം

സൗഭാഗ്യ പൂർണ്ണമായ ജീവിതം നേടാൻ........................2
നേരായ വിശ്വാസവും നല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളും...........4
ഉപകാരപ്രദമായ വല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ,...........14
വിജ്ഞാനം കരസ്ഥമാക്കുന്നതിലോ മുഴുകുക......14
അല്ലാഹുവിനെ കുറിച്ചുള്ള ദിക്ർ അധികരിപ്പിക്കൽ......19
ദുഃഖമുണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും സന്തോഷമുളവാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനുമുള്ള പരിശ്രമം..........22
ഏറ്റവും മോശമായ സാധ്യത കണക്കുകൂട്ടുക.........24
അസ്വസ്ഥതയിൽ നിന്നും വൈകാരികതയിൽ നിന്നും മുക്തമായ മനക്കരുത്ത്..........26
മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവുകൾ സഹിക്കുന്നതിനായി മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തൽ..........29
ഉത്കണ്ഠയുടെയും വിഷാദങ്ങളുടെയും പിന്നിൽ മനസ്സിനെ അഴിച്ചു വിടാതിരിക്കൽ..........32

❋❋❋

رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

رسالة الحرمين

Message of The Two Holy Mosques

Guidance content for the visitors of the Holy Mosque and the Prophet's Mosque in languages.