വഴിവെളിച്ചം

കോപം നിയന്ത്രിക്കുക

عَن ابن مَسْعُود رَضي اللّٰه عنه ، قَالَ رَسُولُ اللّٰه ﷺ : فَمَا تَعُدّونَ الصّرعَةَ فِيكُمْ قُلنا : الّذي لَا تصرعُهُ الرِّجَالُ قَالَ : لَيس بذَلك... وَلَكِنّهُ الّذى يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِند الْغَضب

ഇബ്നു മസ്ഊദി(റ)ൽനിന്ന്: അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതൻ ചോദിച്ചു: "ആരെയാണ് നിങ്ങൾ ശക്തനെന്ന് വിളിക്കുന്നത്?" ഞങ്ങൾ പറഞ്ഞു: "ആർക്കും അടിച്ചുവീഴ്ത്താൻ കഴിയാത്തയാളാണ് ഞങ്ങൾക്കിടയിൽ ശക്തൻ." പ്രവാചകൻ അരുളി: "അല്ല, കോപം വരുമ്പോൾ ആത്മനിയന്ത്രണം പാലിക്കുന്നവനാണ് ശക്തൻ" (മുസ്‌ലിം)

കോപം മനുഷ്യന്റെ സഹജ സ്വഭാവങ്ങളിലൊന്നാണ്. ഏറക്കുറെ എല്ലാവരിലും അത് കാണാം. ചില സാഹചര്യത്തിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ദേഷ്യം വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും വൻ നാശനഷ്ടങ്ങൾക്കിടവരുത്താറുണ്ട്. ആത്മനിയന്ത്രണമില്ലെങ്കിൽ കോപം മനുഷ്യനെ അന്ധനും മൃഗതുല്യനുമാക്കും. അൽപനേരത്തെ ഭ്രാന്താണിത്. മല്ലയോദ്ധാവിന്റെ കായിക ബലത്തിന് തുല്യമായ മനഃശക്തിയോടെ കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കണം. അതാണ് മുസ്‌ലിമിന്റെ സ്വഭാവം.

ഒരാൾ നബി(സ)യോട് അഭ്യർഥിച്ചു: "എനിക്കൊരു ഉപദേശം തന്നാലും." നബി(സ) പറഞ്ഞു: "നീ കോപിക്കരുത്." അയാൾ പലപ്രാവശ്യം ഉപദേശം ആവശ്യപ്പെട്ടു. അപ്പോഴെല്ലാം നബി(സ) 'നീ കോപിക്കരുത്' എന്നു മാത്രം പറഞ്ഞു (ബുഖാരി).

ഒരിക്കൽ അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതൻ അസ്വ്ർ നമസ്കാരത്തിൽനിന്ന് വിരമിച്ച ശേഷം ജനങ്ങളോട് പറഞ്ഞു: "ആദമിന്റെ മക്കൾ പലതരക്കാരും സ്വഭാവക്കാരുമായാണ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ചിലർക്ക് പെട്ടെന്ന് കോപം വരില്ല, കോപിച്ചാലോ വേഗം തണുക്കും. ചിലർക്ക് പെട്ടെന്ന് കോപം വരികയും പെട്ടെന്ന് മാഞ്ഞുപോവുകയും ചെയ്യും. വേറെ ചിലർ കോപിക്കാൻ ഏറെ സമയമെടുക്കും, ശാന്തരാകുന്നതും അതുപോലെതന്നെ. ഇനിയും ചിലരുണ്ട്, വളരെ വേഗം ക്രുദ്ധരാകും, ശാന്തരാവാനാകട്ടെ വളരെ സമയമെടുക്കും. എന്നാൽ പെട്ടെന്ന് കോപിക്കാത്തവരും കോപിച്ചാൽ വേഗം തണുക്കുന്നവരുമുണ്ട് കൂട്ടത്തിൽ. അവരാണ് നല്ലവർ. വളരെ വേഗം കോപം വരുന്നവരും ശാന്തരാവാൻ താമസം വരുത്തുന്നവരുമാണ് മോശക്കാർ. ഓർക്കുക, ആദമിന്റെ സന്തതിയുടെ നെഞ്ചിൽ എരിയുന്ന തീപ്പൊരിയാണ് കോപം. നിങ്ങൾ കാണാറില്ലേ, കോപിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യന്റെ കണ്ണ് ചുവക്കുന്നു. മൂക്ക് വലുതാവുന്നു. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരാളിൽ കണ്ടാൽ അയാളെ നിലത്തോടൊട്ടിച്ചു ചേർത്തു കളയണം" (തിർമിദി). ക്രോധത്തിൽ തീജ്വാലകൾ പടർന്നു സ്ഥിതി വഷളാവാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നർഥം.

'ദേഷ്യത്തെ വിഴുങ്ങുന്നവന്റെ പാപങ്ങൾ അല്ലാഹു മറച്ചുവെക്കുമെന്ന്' തിരുമേനി ഒരിക്കൽ പറയുകയുണ്ടായി.

കോപം പൈശാചികമാണെന്ന് ഇസ്‌ലാം പഠിപ്പിക്കുന്നു. ക്രോധം വരുമ്പോൾ ധൃതി പിടിച്ചു പ്രതികരിക്കുകയല്ല, സമചിത്തതയോടെ ശാന്തമായിരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. കോപാഗ്നിയെ തണുപ്പിക്കാൻ പ്രവാചകൻ പ്രയോഗിച്ച ഒരു മാർഗം ഇങ്ങനെയാണ്: "പരസ്പരം വഴക്കിടുകയായിരുന്ന രണ്ടുപേരിൽ ഒരാൾ കോപാന്ധനായി കലിതുള്ളുകയായിരുന്നു. ഇത് കാണാനിടയായ പ്രവാചകൻ അയാളോട് 'അഊദു ബില്ലാഹി മിനശ്ശെയ്ത്വാനിർറജീം' (അഭിശപ്തനായ പിശാചിൽനിന്ന് ഞാൻ അല്ലാഹുവിൽ ശരണം തേടുന്നു) എന്ന് പറയാൻ കൽപിച്ചു. അപ്രകാരം അയാൾ പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ കോപത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപെടുകയും ചെയ്തു." വേറൊരു ഹദീസ് ഇങ്ങനെയാണ്. "നീ കോപിഷ്ഠനായാൽ വുദൂ(അംഗസ്നാനം) ചെയ്യുക" (അബൂദാവൂദ്). 'നിൽക്കുമ്പോഴാണ് കോപം വരുന്നതെങ്കിൽ ഇരിക്കാനും എന്നിട്ടും ശമനം കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ അൽപസമയം വിശ്രമിക്കാനും' നബി(സ) പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട് (അബൂദാവൂദ്).

'കോപത്തെ അടക്കിനിർത്തണം' എന്ന ഖുർആൻ വാക്യത്തിന്റെ തൊട്ടുപിറകെ ജനങ്ങളോട് വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാനാണ് അല്ലാഹു കൽപിക്കുന്നത്. ദൈവഭക്തിയുടെ ലക്ഷണമാണത്. കോപിക്കുന്നവനോട് ക്ഷമിക്കുന്നത് ദൗർബല്യമല്ല, ശക്തിയാണ്. പകയും പ്രതികാരവും ഒന്നിനും പരിഹാരമല്ല. വിട്ടുവീഴ്ചയാണ് എവിടെയും ശ്രേഷ്ഠം. ഭക്തരുടെ സ്വഭാവവും അതുതന്നെ. കോപിക്കുമ്പോൾ ആത്മനിയന്ത്രണം ഒരിക്കലും കൈവിടരുത്. ■

അബ്ദുൽ ജബ്ബാർ, കൂരാരി