

ഭയത്തെ അകറ്റാൻ

ചോദ്യം

ഒറ്റക്ക് കിടന്നുറങ്ങാൻ ഇന്നും എനിക്ക് പേടിയാണ്. യഥാർത്ഥ സംഭവങ്ങളെ ആധാരമാക്കി നിർമ്മിച്ച ഭീകരദൃശ്യങ്ങളുള്ള സിനിമകൾ (ഹൊറർ) എന്റെ പിതാവ് എന്നെ കാണിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. അതാകാം ഇതിന് കാരണം. ആരോ എന്നെ വീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്, എന്റെ അടുത്ത് മറ്റാരോ ഉണ്ട് എന്ന തോന്നലാണ് എപ്പോഴും. ഭൂതപ്രേത പിശാചുക്കൾ വന്ന് ആവേശിക്കുമോ എന്ന പേടിയുണ്ട്. ഞാൻ ധാരാളമായി നമസ്കരിക്കാറുണ്ട്, ഖുർആൻ പാരായണം ചെയ്യാറുണ്ട്. പക്ഷേ, ഈ തോന്നലുകൾ പോകുന്നില്ല. ഈ തോന്നലുകൾ എങ്ങനെ കുടഞ്ഞെറിയാം? മറ്റാരോ എന്നെ നോക്കുന്നുണ്ട്, ആരോ ഒരാൾ എന്നോടൊപ്പമുണ്ട് എന്ന തോന്നലുകളില്ലാതെ രാത്രി സ്വസ്ഥമായി ഒറ്റക്ക് കിടന്നുറങ്ങാൻ എനിക്ക് എങ്ങനെയാണ് സാധ്യമാവുക?

ഉത്തരം: ഭയത്തിൽ വളർത്തപ്പെട്ട (conditioned) ആളാണ് താങ്കൾ. താങ്കളെ ഈ രൂപത്തിലാക്കിയതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം താങ്കളുടെ പിതാവിനാണ്. അദ്ദേഹത്തോട് ഇക്കാര്യം സംസാരിക്കണം. തെറ്റ് തിരുത്തി പശ്ചാത്തപിക്കാൻ പറയണം. ഇനിയൊരാളെയും - കുട്ടിയോ മുതിർന്നവരോ ആരാകട്ടെ- അദ്ദേഹം ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് തള്ളിവിടാൻ ഇടയാകരുത്. ഏതായാലും ഇങ്ങനെയൊക്കെ വന്നുപോയി. അതിന്റെ പേരിൽ പിതാവിനോട് വെറുപ്പ് തോന്നരുത്. അദ്ദേഹത്തിന് മാപ്പ് കൊടുക്കുക.

ഞാനൊരിക്കലും എന്റെ ഭൂതകാലത്തിന്റെ തടവുകാരനായിരിക്കുകയില്ല എന്ന് സ്വയം വിശ്വസിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം. ഭയത്തെ അകറ്റാനുള്ള ആദ്യ പടിയാണിത്. ഭൂതകാലം മോശമാണെങ്കിൽ അതിനെ അതിജീവിക്കാനുള്ള മനോബലം നിങ്ങൾക്ക് വേണം. നിങ്ങളുടെ ഭാവിയും വർത്തമാനവും എങ്ങനെയായിരിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള ശേഷി ഇന്ന് തന്നെ നിങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കണം. അത് നാളെയോ രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞോ നിങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ചാൽ പോരാ.

അല്ലാഹുവിൽ ദൃഢവിശ്വാസമർപ്പിച്ച്, അവനിൽ ഭരമേൽപ്പിച്ച് മുന്നോട്ട് പോകുന്ന പക്ഷം നിങ്ങളൊരിക്കലും ഭൂതകാലത്തിന്റെ തടവുകാരനായിരിക്കില്ല. അതേസമയം ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. എങ്കിൽ നിലവിലുള്ള മനോഘടനയെ മറിച്ചിടാനും ഭയമുക്തനായ പുതിയൊരാളായി മാറാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

1. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലേക്ക് അരിച്ചെത്തുന്ന ഓരോ ഭയത്തെയും വെവ്വേറെ വിശകലനം ചെയ്ത്, ഇവയോരോന്നും തികച്ചും അയുക്തികവും അടിസ്ഥാനരഹിതവുമാണെന്ന് മനസ്സിനെ സമ്മതിപ്പിക്കുക.
2. ഓർക്കുക, ഭയം നിങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുത്ത ഒരു സ്വഭാവമാണ്. ഭയത്തിലേക്ക് നിങ്ങളെ പാകപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു. അതേ പാകപ്പെടുത്തലിലൂടെ (conditioning) ഭയത്തിൽ നിന്ന് പുറത്ത് കടക്കാനും പറ്റും. ധൈര്യം പകരുന്ന വിവരങ്ങളും കഥനങ്ങളും വായിക്കുക. അവയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. ക്രമേണ നിങ്ങളുടെ മനോഘടനയിൽ ഒരു തിരിഞ്ഞുമാറ്റം സംഭവിക്കും.
3. സുഖപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഒന്നാമത്തെ പടവ്, സർവശക്തൻ അല്ലാഹു മാത്രമാണെന്ന സത്യം ആഴത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുക എന്നതാണ്. അല്ലാഹു ഉദ്ദേശിച്ചില്ലെങ്കിൽ തനിക്കൊന്നും സംഭവിക്കില്ലെന്ന ആത്മവിശ്വാസം അപ്പോൾ താനേ ഉണ്ടായിരുന്നു.

4. താങ്കൾ കത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ച പിശാചുക്കൾക്ക് സ്വന്തമായി കഴിവുകളൊന്നുമില്ലെന്ന് ഖുർആൻ നമുക്ക് ഉറപ്പ് തന്നിട്ടുണ്ട്. അല്ലാഹു നൽകുന്ന ശക്തിയേ അവക്കുള്ളൂ. അല്ലാഹുവുമായി അടുക്കുന്നതിലൂടെ തീർച്ചയായും ആ പൈശാചിക ശക്തികളെ താങ്കൾക്ക് തോൽപിക്കാം. ഖുർആൻ പറഞ്ഞു: “എന്റെ ദാസന്മാരുടെ മേൽ നിനക്ക് (പിശാചിന്) യാതൊരു അധികാരവും ലഭിക്കുന്നതല്ല. ഭരമേൽപ്പിക്കാൻ നിന്റെ നാമൻ തന്നെ മതി” (17:65).

5. അല്ലാഹുവുമായി അടുക്കാനും ആ അടുപ്പത്തിൽ നിന്ന് ശക്തി സംഭരിക്കാനും ദിവസേനയുള്ള നിർബന്ധ നമസ്കാരങ്ങളും മറ്റും വളരെ മനസ്സാനിധ്യത്തോടെ നിർവഹിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. “ദൈവസ്മരണയിലൂടെയത്രെ ഹൃദയങ്ങൾ ശാന്തമാകുന്നത്” എന്ന് അല്ലാഹു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ.

6. നമസ്കാരങ്ങൾക്ക് പുറമെ അല്ലാഹുവിനെ പ്രകീർത്തിച്ച് ദിക്ർ ചൊല്ലൽ താങ്കളുടെ രണ്ടാം പ്രകൃതിയാക്കുക.

سُبْحَانَ اللَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، اللَّهُ أَكْبَرُ

തുടങ്ങിയ ദിക്റുകൾ നിരന്തരം ചൊല്ലിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. ഇമാം ഇബ്നൂൽ ഖയ്യിം പറഞ്ഞു: “ദിക്ർ നിരന്തരം ചൊല്ലിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ അത് നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിനെ കടന്നാക്രമിക്കുന്ന ഭയത്തെയും അരക്ഷിതബോധത്തെയും അസ്വസ്ഥതകളെയും ഉൽകണ്ഠകളെയും ഇല്ലാതാക്കും. എന്നിട്ട് ആത്മാവിന് യഥാർഥ സന്തോഷവും സമാധാനവും വിശുദ്ധിയും പ്രദാനം ചെയ്യും.” ഇത് കേവലം അവകാശവാദമല്ല. യുഗങ്ങളായി കോടിക്കണക്കിനാളുകൾ ഇത് പരീക്ഷിച്ച് അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞവരാണ്. ആ അനുഭവം താങ്കൾക്കുമുണ്ടാവും, ആ നിലക്ക് സ്വയം പാകപ്പെടുത്താൻ തയാറാകണമെന്ന് മാത്രം.

7. അല്ലാഹുവിൽ മാത്രം അഭയവും സംരക്ഷണവും തേടുക. നമസ്കാരങ്ങൾക്ക് പുറമെ പ്രാർഥനകളും ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കുക. രാവിലെയും ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴുമൊക്കെ അവ ചൊല്ലാം. ഏതാനും പ്രാർഥനകൾ ഇവിടെ ചേർക്കാം:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

(അല്ലാഹുവിന്റെ നാമത്തിൽ. ആ നാമത്തോടൊപ്പം യാതൊന്നിനും ഭൂമിയിലോ ആകാശത്തോ യാതൊരു ഉപദ്രവമേൽപ്പിക്കാനാവില്ല. അവൻ എല്ലാം കേൾക്കുന്നവൻ, എല്ലാം അറിയുന്നവൻ).

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

(എനിക്ക് അല്ലാഹു മതി. അവനല്ലാതെ ദൈവമില്ല. അവനിൽ മാത്രം ഞാൻ ഭരമേൽപിക്കുന്നു. മഹാ സിംഹാസനത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥനല്ലോ അവൻ).

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

(നാഥാ, പിശാചിന്റെ മന്ത്രണങ്ങളിൽ നിന്ന് ഞാൻ നിന്നിൽ അഭയം തേടുന്നു. അവരെനിക്ക് ചുറ്റും വരാതിരിക്കാനും ഞാൻ സംരക്ഷണം തേടുന്നു).

8. ഖുർആൻ പാരായണം ചെയ്യുക. പ്രത്യേകിച്ച് ഫാതിഹ, ആയത്തുൽ കുർസി (അൽബഖറ 255), സുറത്തുൽ ഇഖ്ലാസ് (112) സുറത്തുൽ ഫലഖ് (113), സുറത്തു ന്നാസ് (114) എന്നിവ.

9. ഒടുവിൽ ഈ പ്രാർഥന ചൊല്ലിക്കൊണ്ട് ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുക.

إِلَيْهِمْ غَارَتِ النُّجُومُ وَهَدَّأَتِ الْعَيْنُ وَأَنْتَ جِي قِيَوْمٍ لَا تَأْخُذُكَ سَنَةٌ وَلَا نَوْمٌ إِهْدِنِي لَيْلِي وَأْنِمْ عَيْنِي

(അല്ലാഹുവേ, നക്ഷത്രങ്ങൾ അസ്തമിച്ചു, കണ്ണുകൾ വിശ്രമത്തിലായി. നീയല്ലോ എന്നെന്നും ജീവിക്കുന്നവനും സർവത്തിന്റെയും അവലംബവും. നിന്നെ മയക്കമോ ഉറക്കമോ ബാധിക്കുന്നില്ല. എന്റെ രാത്രികളെ വിശ്രാന്തി ആക്കിത്തന്നാലും. എന്റെ കണ്ണിലേക്ക് ഉറക്കത്തെ കൊണ്ട് വന്നാലും).



അല്ലാഹുവിനോടു കൂടെ തൊഴിയേണ്ടതല്ലേ?

ഞാനൊരു മുസ്ലിമാണോ? ഇസ്ലാമിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളിലൊക്കെ എനിക്ക് വിശ്വാസമുണ്ട്. പക്ഷേ, ഞാനിതുവരെ മുസ്ലിമിന്റെ പോയിട്ടില്ല. അവിടെ നടക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനകളിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടില്ല. എന്നാൽ രഹസ്യമായി ഞാനൊരുപാട് പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ട്; ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാറുണ്ട്. ഞാനൊരു യുക്തിവാദിയായിട്ടാണ് വളർത്തപ്പെട്ടത്. കാലം കഴിയവെ ഏതോ ഒരു ശക്തി (ആ ശക്തിയുടെ പേര് അല്ലാഹുവാണെന്ന് പിന്നീട് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു) എന്നെ മാടിവിളിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് എനിക്ക് തോന്നിത്തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ ഞാൻ വളരെ അഗാധമായി ആത്മീയത ഉൾക്കൊണ്ട ഒരാളാണ്. അല്ലാഹു എന്തു വിചാരിക്കും എന്ന് ആലോചിച്ചിട്ടേ ഏതൊരു തീരുമാനവും ഞാൻ എടുക്കാറുള്ളൂ. പക്ഷേ, നിലവിലുള്ള മുസ്ലിം സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി എനിക്കെന്നെ കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല. നേരത്തെ ഞാനതിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നില്ലല്ലോ.

ഉത്തരം: ഇസ്ലാമിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളിലൊക്കെ താങ്കൾക്ക് വിശ്വാസമുണ്ട്. താങ്കളത് പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ മുസ്ലിമായി തന്നെയാണ് താങ്കൾ പരിഗണിക്കപ്പെടുക. അല്ലാഹു വിളിക്കുന്നുവെന്ന തോന്നൽ അന്തരാളങ്ങളിൽ താങ്കൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, താങ്കളുമായി കൂടുതൽ അടുപ്പം അല്ലാഹു ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാകാം അതിന്റെ വിവക്ഷ. പക്ഷേ, ചോദ്യം ഇതാണ്: അല്ലാഹുവുമായി എങ്ങനെയാണ് അടുക്കേണ്ടത്? അതൊരിക്കലും നമ്മുടെ ഭാവനകൾക്കും തോന്നലുകൾക്കും അനുസരിച്ച് ആയിക്കൂടാ. അല്ലാഹു നിർദ്ദേശിച്ച വഴികളിൽ കൂടി തന്നെയാവണം ആ അടുപ്പം നേടിയെടുക്കേണ്ടത്. അല്ലാത്തപക്ഷം നാം ആരാധിക്കുന്നത് നമ്മുടെ തന്നെ ഭാവനകളെയും തോന്നലുകളെയും ആയിരിക്കും, പരാശക്തിയായ അല്ലാഹുവിനെ ആയിരിക്കില്ല. ഒരു പ്രവാചക വചനത്തിൽ ഇക്കാര്യം അടിവരയിട്ട് പറയുന്നുണ്ട്. അല്ലാഹു പറഞ്ഞതായി പ്രവാചകൻ നമ്മെ അറിയിക്കുന്നു: “ഞാൻ അവനോട്/ അവളോട് നിർദ്ദേശിച്ചതെന്തോ അതുവഴിയല്ലാതെ ഒരാൾക്കും എന്നോട് അടുക്കാൻ കഴിയില്ല.” അതുകൊണ്ട് താങ്കൾ ഇനി അടുത്ത ചുവട് വെക്കുക. താൻ ചെയ്യേണ്ടത് എന്താണ് എന്നാണ് താങ്കൾക്ക് അറിയേണ്ടതെങ്കിൽ പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദി(സ)ന് അവതരിച്ചു കിട്ടിയ ആ ദിവ്യസന്ദേശങ്ങൾ (ഖുർആൻ) വായിച്ചു നോക്കുക.

അതോടൊപ്പം മുസ്ലിം സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാകാൻ ശ്രമിക്കുക. പുറത്തേക്കിറങ്ങി താനും ഈ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് എന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കാൻ താങ്കൾക്ക് ഒരുപക്ഷേ ഭയമുണ്ടാകും. അല്ലാഹുവിന്റെ സഹായം തേടിയാൽ, തീർച്ചയായും ഇക്കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമായ ധൈര്യം അവൻ താങ്കൾക്ക് നൽകാതിരിക്കില്ല. ‘എന്നെ വിളിക്കൂ, ഉത്തരം തരാം’ എന്നാണല്ലോ അവൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.