

മാനസിക രോഗങ്ങളും ടെൻഷനും; ചില പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ദമ്മാജിലെ (യമൻ) അഹ്ലുസ്സുന്നയുടെ ഡോക്ടർ ആയ ഫൈസൽ അൽവാദിഈ തയ്യാറാക്കിയത്.

വിവർത്തനം: അബൂ മുഹമ്മദ് സാജിദ് ബ്നു ഷരീഫ്

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد

മന:സംഘർഷങ്ങളും ടെൻഷനും ഇന്ന് ഒരു വലിയ പ്രശ്നമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. ജനങ്ങളിൽ പലരും ഇത്തരം പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു.

ഇതാ ചില രോഗലക്ഷണങ്ങൾ :-

- 1) നിരന്തരമായ ദുഃഖങ്ങളും മനപ്രയാസവും; മനസ്സിന് സമാധാനമേ ലഭിക്കാത്ത അവസ്ഥ .
- 2) ഒരു കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കുവാനും ചിന്തിച്ചു ഗ്രഹിക്കാനും കഴിയുന്നില്ല .
- 3) നിരന്തരമായ സംശയങ്ങൾ - സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങളെ കുറിച്ചോ സുഹൃത്തുക്കളെ കുറിച്ചോ മറ്റോ ആകാം ഈ സംശയം .
- 4) താനെന്തോക്കെയോ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾക്കടിമയാണ്- എന്ന ചിന്ത .
- 5) ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുക . ഇത് പേടി സ്വപ്നങ്ങളാലോ അസ്വസ്ഥത കൊണ്ടോ ആകാം .
- 6) ജനങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള ഭയം . അന്തർമുഖത്വത്തിലേക്ക് ഇത് എത്തിച്ചേക്കും.
- 7) തന്റെ വ്യക്തിത്വവും പരിസരവുമൊക്കെ മാറിപ്പോയിയെന്ന - അങ്ങനെ സംഭവിക്കാതെ തന്നെ - അകാരണമായ ചിന്ത.
- 8) മരണം അടുത്ത് കഴിഞ്ഞുവെന്ന അസ്വാഭാവികമായ ഭയം.
- 9) കൂടലിനും ആമാശയത്തിനും നിരന്തരമായ അസുഖങ്ങളും വിട്ടുമാറാത്ത തല വേദനയും .
- 10) ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെടുക.
- 11) എല്ലാ കാര്യത്തിലും അകാരണമായി ദുഷ്ഫലങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
- 12) പെട്ടെന്നുള്ള കോപം.
- 13) നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങളെ വലുതായി കാണൽ.

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങളുമായി വരുന്ന രോഗികൾക്ക് പലവിധ മരുന്നുകളും നൽകി വരുന്നു. എങ്കിലും വളരെ അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ രോഗ മൂക്തി സംഭവിക്കുന്നുള്ളൂ. ഈ രോഗാവസ്ഥ ക്കുള്ള പ്രധാനമായ മറ്റു ചില ചികിത്സാ രീതികൾ ഭൂരിപക്ഷം മനോരോഗ ചികിത്സകരും രോഗികളും വിസ്മരിക്കുന്നതാണ് കാരണം.

ഉദാഹരണമായി അത്തരം ചില പരിഹാര നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെ പങ്കു വെക്കുകയാണ്.

1) അല്ലാഹുവിലുള്ള വിശ്വാസവും സൽക്കര്മങ്ങളും.

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:

((مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ))

"നിങ്ങളിൽ നിന്ന് ആണോ പെണ്ണോ ആയിട്ട് ആരാണു വിശ്വാസിയായിക്കൊണ്ട് സൽകര്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്, അവനു നാം നല്ല ജീവിതം ജീവിപ്പിക്കുകയും അവൻ പ്രവർത്തിച്ചതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും നല്ല പ്രതിഫലം അവനു നൽകുകയും ചെയ്യും". (സൂറത്തുനഹ്ൽ:97)

വിശ്വസിക്കുക എന്ന് വെച്ചാൽ അല്ലാഹുവിലും അവന്റെ മലക്കുകളിലും, കിതാബുകളിലും പ്രവാചകന്മാരിലും, അന്ത്യദിനത്തിലും, വിധിയിലും ഉള്ള വിശ്വാസമാണ്.

2) അല്ലാഹുവിന്റെ വിധിയിലുള്ള വിശ്വാസം.

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞു:

((مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ))

((لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ))

"ഭൂമിയിലോ നിങ്ങളുടെ ദേഹങ്ങളിൽ തന്നെയോ യാതൊരാപത്തും ബാധിക്കുകയുണ്ടായിട്ടില്ല; അതിനെ നാം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ ഒരു രേഖയിലുൾപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞതായിട്ടല്ലാതെ. തീർച്ചയായും അത് അല്ലാഹുവെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം എളുപ്പമുള്ളതാകുന്നു.

(ഇങ്ങനെ നാം ചെയ്തത്) നിങ്ങൾക്കു നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ പേരിൽ നിങ്ങൾ ദുഃഖിക്കാതിരിക്കാനും നിങ്ങൾക്കവൻ നൽകിയതിന്റെ പേരിൽ നിങ്ങൾ ആഹ്ലാദിക്കാതിരിക്കുവാനും വേണ്ടിയാണ്. അല്ലാഹു യാതൊരു അഹങ്കാരിയെയും ദുരഭിമാനിയെയും ഇഷ്ടപ്പെടുകയില്ല."

(സൂറത്തുൽ ഹദീദ്: 22-23)

റസൂലുല്ലാഹി صلى الله عليه وسلم പറഞ്ഞു..

" إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ حَقِيقَةً ، وَمَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّىٰ يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئْهُ ، وَمَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ "

"എല്ലാത്തിനും ഒരു സാക്ഷാത്കാരമുണ്ട്. ഒരു അടിമയും തന്നെ ബാധിച്ചതെല്ലാം തനിക്കു ബാധിക്കാനുള്ളതായിരുന്നു എന്നും തന്നെ വിട്ടു പോയതെല്ലാം തനിക്കു ബാധിക്കാനില്ലാത്തതായിരുന്നു എന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നത് വരെ ഈമാനിനെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നില്ല".

(ഇമാം അഹ്മദ് അബൂദർദാഇൽ നിന്ന് റിപ്പോർട്ട്, ശൈഖ് മുഖ്ബിൽ ജാമിഉ സഹീഹിൽ ഉദ്ധരിച്ചത്)

നീ അല്ലാഹുവിന്റെ ഒരു അടിമയാണെന്ന് ഓർക്കുക. നിന്നെ ബാധിച്ച ഈ കാര്യം നിനക്ക് അല്ലാഹു വിധിച്ചതാണ്, അത് കൊണ്ട് നിന്റെ പാപങ്ങൾ പൊറുത്തു തരുവാനും പദവികൾ ഉയർത്തുവാനും അവൻ ഉദ്ദേശിച്ചിരിക്കാം. റസൂൽ صلى الله عليه وسلم പറഞ്ഞു:

" إِنَّ الرَّجُلَ لَيَكُونُ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ الْمُنْزِلَةُ فَمَا يَبْتَغُهَا بِعَمَلٍ ؛ فَمَا يَزَالُ اللَّهُ يَبْتَلِيهِ بِمَا يَكْرَهُ حَتَّىٰ يَبْتَغِيَهَا بِهَا "

"ഒരു മനുഷ്യൻ അല്ലാഹുവിന്റെ അടുക്കൽ ഒരു പദവി ഉണ്ടായിരിക്കും. അവന്റെ അമലുകൾ കൊണ്ട് അവൻ എത്രയായാലും ആ പദവിയിൽ എത്തുകയില്ല. അപ്പോൾ അല്ലാഹു അവൻ വെറുക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവനു നൽകിക്കൊണ്ട് അവനെ ആ പദവിയിൽ എത്തിക്കും."

(അബൂഹുരൈറയിൽ നിന്ന് അബൂയഅ്ല റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് ,അൽബാനി സഹീഹാക്കിയത്)

തന്നെ ബാധിക്കുന്ന നന്മയും തിന്മയും അല്ലാഹുവിന്റെ വിധിപ്രകാരമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന അടിമ എന്നും മനസ്സമാധാനമുള്ള നിലക്ക് ജീവിക്കും.

3) നമസ്കാരത്തിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക.

നിർബന്ധ നമസ്കാരങ്ങൾ അല്ലാഹുവിന്റെ ഭവനങ്ങളിൽ വെച്ച് സംഘടിതമായി, റസൂൽ صلی اللہ علیہ وسلم നമസ്കരിച്ച പോലെ അതിന്റെ ശർത്തുകളും,റുക്നുകളും,വാജിബുകളും,സുന്നത്തുകളും ഭയ ഭക്തിയോടെയും എല്ലാം നിർവ്വഹിക്കുക.

അല്ലാഹു പറഞ്ഞു: ((**وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ**)) “നിങ്ങൾ ക്ഷമയും,നമസ്കാരവും കൊണ്ട് സഹായം തേടുക” (സൂറത്തുൽ ബഖറ:45)

(പവാചകൻ صلی اللہ علیہ وسلم എന്തെങ്കിലും പ്രയാസമുണ്ടായാൽ നമസ്കാരത്തിലേക്ക് ധൃതി കൂട്ടുമായിരുന്നു. അത് പോലെത്തന്നെ റവാത്തിബു സുന്നത്തുകളും,ഉം'ഹാ, വിയാമുല്ലെൽ തുടങ്ങിയ പുണ്യകരമായ നമസ്കാരങ്ങളും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

4) എല്ലാ മാസവും മൂന്നു ദിവസം നോമ്പ് നോൽക്കുക.

قال النبي صلى الله عليه وسلم : صيام ثلاثة أيام من كل شهر يذهب وحر الصدر

നബി صلی اللہ علیہ وسلم പറഞ്ഞു: "മാസത്തിൽ മൂന്നു ദിവസം നോമ്പെടുക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ വക്രത നീക്കം ചെയ്യും." (ഇമാം അഹ്മദും, സ്വഹീഹ് മുസ്നദിൽ ശൈഖ് മുഖ്ബിലും ഉദ്ധരിച്ചത്)

നബി صلی اللہ علیہ وسلم പറഞ്ഞു: **الصيام جنة** "നോമ്പ് ഒരു പരിചയാകുന്നു" (അബൂ ഹുറൈറയിൽ നിന്ന് ബുഖാരിയും മുസ്ലിമും ഉദ്ധരിച്ചത്)

5) ദിക്റുല്ല പതിവാക്കുക.

കാരണം, അല്ലാഹുവിനെ കുറിച്ചുള്ള സ്മരണ മനസ്സിനു ശാന്തത നൽകും.

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞു: ((**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**))

“അറിയുക; അല്ലാഹുവെപ്പറ്റിയുള്ള ഓർമ്മ കൊണ്ടത്രെ മനസ്സുകൾ ശാന്തമായിത്തീരുന്നത്” (സൂറത്തു റഅ്ദ:27)

ഉദാഹരണമായി രാവിലെയും വൈകുന്നേരവുമുള്ള ദിക്റുകൾ, ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴുള്ള ദിക്റുകൾ, നമസ്കാര ശേഷമുള്ള ദിക്റുകൾ.... തുടങ്ങിയ മറ്റു ദിക്റുകളും.

6) ഖുർആൻ പാരായണം അധികരിപ്പിക്കുക.

അല്ലാഹു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:

((**يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**))

“മനുഷ്യരേ,നിങ്ങളുടെ റബ്ബിങ്കൽനിന്നുള്ള നിന്നുള്ള സതുപദേശവും,മനസ്സുകളിലുള്ള രോഗത്തിന് ശമനവും നിങ്ങൾക്ക് വന്നുകിട്ടിയിരിക്കുന്നു. സത്യവിശ്വാസികൾക്ക് മാർഗ്ഗദർശനവും,കാരുണ്യവും (വന്നുകിട്ടിയിരിക്കുന്നു)”.(സൂറത്തു യൂനുസ്:57)

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞു:

((**وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا**))

“മുഅ്മിനീങ്ങൾക്ക് ശമനവും,കാരുണ്യവുമായിട്ടുള്ളത് ഖുർആനിലൂടെ നാം അവതരിപ്പിച്ചു-കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അക്രമികൾക്ക് അത് നഷ്ടമല്ലാതെ (മറ്റൊന്നും) വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല.”

(സൂറത്തുൽ ഇസ്രാഅ്:82)

7) 'റുഖ്യാ ശർഇയ്' - ഇസ്ലാം അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ.

ഖുർആനിൽ നിന്നുള്ള സൂറത്തുൽ ഇഖ്'ലാസ്, മുഅവ്വിദതൈനി(സൂറ:ഫലഖ്,നാസ്), ആയത്തുൽ കുർസി, ഫാത്തിഹ, സുന്നത്തിൽ സ്ഥിരപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മറ്റു മന്ത്രങ്ങളും.

8) ക്ഷമ - അതൊരു വലിയ മരുന്ന് തന്നെയാണ്. അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:

((وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ)) "നിങ്ങൾ ക്ഷമയും,നമസ്കാരവും കൊണ്ട് സഹായം തേടുക"
(സൂറത്തുൽ ബഖറ:45). (പ്രവാചകൻ صلى الله عليه وسلم പറഞ്ഞു:

"عجا لأمر المؤمن إن أمره كله خير ، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن ؛ إن أصابته سراء شكر ؛ فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر ؛ فكان خيراً له" (رواه مسلم)

"ഒരു വിശ്വാസിയുടെ കാര്യം അത്ഭുതം തന്നെ; അവന്റെ അവസ്ഥകളെല്ലാം അവനു നന്മയാണ്.അവനെന്തെങ്കിലും ഗുണം ലഭിച്ചാൽ അവൻ നന്ദി കാണിക്കുക വഴി അത്വന് നന്മയായിത്തീരും, അവനെ എന്തെങ്കിലും ദോഷം ബാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ ക്ഷമിക്കുകയും അങ്ങനെ അതുവന്നു നന്മയായി മാറുകയും ചെയ്യും. ഇത് ഒരു മുഅ്മിനിലൊരതെ മറ്റാർക്കുമില്ല." (സുഹൈബ് رضي الله عنه ൽ നിന്ന് ഇമാം മുസ്ലിം ഉദ്ധരിച്ചത്)

9- അല്ലാഹുവിനോട് താഴ്മയോടെ പ്രാർത്ഥിക്കുക.

അല്ലാഹു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:

((وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ))

"നിങ്ങളുടെ റബ്ബ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു: നിങ്ങൾ എന്നോട് പ്രാർത്ഥിക്കൂ,ഞാൻ നിങ്ങൾക്കുത്തരം തരാം. എന്നെ ആരാധിക്കാതെ അഹങ്കാരം നടിക്കുന്നവരാരോ അവർ വഴിയെ നിന്ദ്യരായിക്കൊണ്ട് നരകത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതാണ്;തീർച്ച." (സൂറത്തുൽ ഗാഫിർ:45)

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞു:

((وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ))

"നിന്നോട് എന്റെ അടിമകൾ എന്നെപ്പറ്റി ചോദിച്ചാൽ ഞാൻ (അവർക്ക് ഏറ്റവും) അടുത്തുള്ളവനാകുന്നു (എന്ന് പറയുക), പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവൻ എന്നെ വിളിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ ഞാൻ ആ പ്രാർത്ഥനക്ക് ഉത്തരം നൽകുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് എന്റെ ആഹ്വാനം അവർ സ്വീകരിക്കുകയും, എന്നിൽ അവർ വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ. അവർ നേർവഴി പ്രാപിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണിത്.(സൂറത്തുൽ ബഖറ:185)

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞു:

((وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ))

"(നബിയേ,)നിനക്ക് അല്ലാഹു വല്ല ദോഷവും വരുത്തുകയാണെങ്കിൽ അത് നീക്കം ചെയ്യുവാൻ അവനല്ലാതെ മറ്റാരുമില്ല.നിനക്ക് അവൻ വല്ല ഗുണവും വരുത്തുകയാണെങ്കിലോ അവൻ ഏതൊരു കാര്യത്തിനും കഴിവുള്ളവനെത്ര." (സൂറത്തുൽ അൻആം:17)

അതുകൊണ്ട് സഹോദരാ,അല്ലാഹുവോട് വിനയത്തോടും,താഴ്മയോടെയും പ്രാർത്ഥിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ചും പ്രാർത്ഥന സ്വീകരിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ള സമയങ്ങളിൽ. രാത്രിയുടെ അന്ത്യയമങ്ങളിൽ,ജുമുഅ ദിവസം പകലിന്റെ അവസാന സമയത്തിൽ, സുജൂദിൽ... തുടങ്ങി മറ്റു അവസരങ്ങളിലുമൊക്കെ.

10) കണക്കുനോട്ടക്കാരിൽ നിന്നും ദുർമന്ത്രവാദികളിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുക.

റസൂൽ صلى الله عليه وسلم പറഞ്ഞു : "من أتى عرافاً فصدقه بما يقول لم تقبل له صلاة أربعين يوماً"

"ആരെങ്കിലും ഒരു മാറണക്കാരന്റെ അടുത്ത്പോയി അയാളോട് വല്ലതും ചോദിച്ചാൽ നാൽപ്പത് ദിവസത്തെ നമസ്കാരം അയാളിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കപ്പെടുകയില്ല ." (മുസ്ലിം)

ഇന്നു സമൂഹത്തിൽ മാറണം (സിഹ്റ) പ്രചരിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ മാറണക്കാരെ സൂക്ഷിക്കുകയും,എതിർക്കുകയും,അവർക്കെതിരെ മുന്നറിയിപ്പു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

11) മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല രീതിയിൽ സഹവർത്തിക്കുക.

അല്ലാഹു പറഞ്ഞു: ((وَفُؤُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا)) "...ജനങ്ങളോട് നല്ലവാക്ക് പറയുക" (അൽ ബഖറ:83)
ബന്ധുക്കളോ, അയൽവാസികളോ, സുഹൃത്തുക്കളോ ആരുമാകട്ടെ, എല്ലാവരോടും നല്ല സ്വഭാവത്തോടെ പെരുമാറുക എന്നത് സന്തോഷമുണ്ടാക്കും. തൌഹീദിന് ശേഷം സ്വർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ ഒരാൾക്ക് ഏറ്റവും സഹായകമാകുന്ന കാര്യം സൽസ്വഭാവമാകുന്നു.

12) തർക്കങ്ങളും, വാദപ്രദിവാദങ്ങളും പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.

കാരണം, മനപ്പ്രയാസത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സ്രോതസ്സാണിവ. ഈ ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഉള്ളവർ അത് മാറ്റിയെടുക്കട്ടെ. കോപം മറച്ചുവെച്ചും, ക്ഷമിച്ചും അല്ലാഹുവിൽ നിന്നു പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിച്ചും കൊണ്ട്.

(സ്വർഗ്ഗം നേടുന്നവരെ കുറിച്ച്) അല്ലാഹു പറഞ്ഞു:

((الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ))

"സന്തോഷാവസ്ഥയിലും വിഷമാവസ്ഥയിലും ദാനധർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുകയും, കോപം ഒതുക്കി വെക്കുകയും, മനുഷ്യർക്ക് മാപ്പ് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് വേണ്ടി. (അത്തരം) 'മുഹ്സിനീങ്ങളെ' അല്ലാഹു ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു." (സൂറത്തു ആലൂഇറാൻ-134)

13) ദുനിയായിനോടുള്ള ആർത്തി ഉപേക്ഷിക്കുക.

ഹലാലായ വിഭവം സന്തോഷത്തോടെയും, തൃപ്തിയോടെയും അനുഭവിക്കുക. ഈ ദുനിയാവെന്നു പറഞ്ഞാൽ ഒരു പരീക്ഷണവും, സമയനഷ്ടവും മാത്രമാകുന്നു.

നബി صلی اللہ علیہ وسلم പറഞ്ഞു: " ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس "

"ഐശ്വര്യം എന്നു പറഞ്ഞാൽ അത് സമ്പത്ത് അധികരിക്കലല്ല, മറിച്ച് മനസ്സിന്റെ ഐശ്വര്യമാകുന്നു യഥാർത്ഥ ഐശ്വര്യം." (അബൂഹുറൈറയിൽ നിന്ന് ബുഖാരി-മുസ്ലിം)

14) സമ്പത്തിനെയും ആയുസ്സിനെയും കുറിച്ച് ആവലാതിപ്പെടാതിരിക്കുക.

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു: ((وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا))

"അല്ലാഹുവിന്റെ ഉത്തരവനുസരിച്ചല്ലാതെ ഒരാൾക്കും മരിക്കുക സാധ്യമല്ല." (സൂറത്തു ആലൂഇറാൻ:134).

നബി صلی اللہ علیہ وسلم പറഞ്ഞു:

" لا تستبطنوا الرزق فإنه لم يكن عبد يموت حتى يبلغه آخر رزق هو له فاتقوا الله وأجملوا في الطلب من الحلال وترك الحرام "

"രിസ്ഖിനു വേണ്ടി നിങ്ങൾ തിരക്കു കൂട്ടേണ്ടതില്ല. കാരണം, ഒരാൾക്കു വിധിച്ചിട്ടുള്ള അവസാന ഭക്ഷണവും എത്തിക്കഴിഞ്ഞ അയാൾ മരിക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് റിസ്ഖ് തേടുന്നത് നിങ്ങൾ നന്നാക്കുക. അഥവാ ഹലാലായത് എടുക്കുക, ഹറാമായത് ഉപേക്ഷിക്കുക."

(ഇബ്നു ഹിബ്ബാൻ ജാബിർ رضي الله عنه ൽ നിന്ന്, സ്വഹീഹു മുസ്നദിൽ ശൈഖ് മുഖ്ബിലും ഉദ്ധരിച്ചത്)

15) പുകവലിയും മറ്റു ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും ഉപേക്ഷിക്കുക.

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു: ((وَجُلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ))

"നല്ല വസ്തുക്കൾ അവർക്ക് അദ്ദേഹം (മുഹമ്മദ് നബി صلی اللہ علیہ وسلم) അനുവദനീയമാക്കുകയും, ചീത്ത വസ്തുക്കൾ അവരുടെ മേൽ നിഷിദ്ധമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു." (സൂറത്തുൽ അഅ്റാഫ്-157)

16) എല്ലാ ഹറാമുകളിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.

മദ്യപാനം, അശ്ശീല ചിത്രങ്ങളും, സംഗീതവും തുടങ്ങിയ എല്ലാ ഹറാമുകളും ഉപേക്ഷിക്കുക.

17) നല്ല സുഹൃത്തുക്കളുടെ കൂടെ ഇരിക്കാനും, മോശം കൂട്ടുകാരെ ഉപേക്ഷിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.

കാരണം, “ഒരു നല്ല കൂട്ടുകാരന്റെയും ചീത്ത കൂട്ടുകാരന്റെയും ഉപമ ഒരു സുഗന്ധ വിൽപ്പനക്കാരന്റെയും കൊല്ലപ്പണിക്കാരന്റെയും പോലെയാകുന്നു.”-പ്രവാചകൻ صلى الله عليه وسلم പറഞ്ഞതു പോലെ.

18) അല്ലാഹുവിനെ കുറിച്ച് നല്ല പ്രതീക്ഷ വെച്ചു പുലർത്തുക.

അല്ലാഹു തആലയാണ് താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന അവസ്ഥ താങ്കൾക്കു നൽകിയതെന്നും അവൻ താങ്കളെ സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിവുള്ളവനാണെന്നുമുള്ള വിശ്വാസം പുലർത്തുക. **ഖുദ്സിയായ ഹദീസിൽ അല്ലാഹു പറഞ്ഞത് പോലെ - "أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء"** “എന്റെ അടിമ എന്നെക്കുറിച്ച് വിചാരിക്കുന്നത് പോലെയായിരിക്കും ഞാൻ; അതുകൊണ്ട് എന്നെക്കുറിച്ച് അവൻ ഇഷ്ടമുള്ളത് വിചാരിച്ചു കൊള്ളട്ടെ”- (ഇമാം അഹ്മദ് വാസി'ല رضي الله عنه ൽ നിന്ന്)

19) ശമനത്തെ കുറിച്ച് നിരാശനാകാതിരിക്കുക.

മരണമല്ലാത്ത എല്ലാ രോഗത്തിനും അല്ലാഹു മരുന്ന് നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അറിഞ്ഞവർ അറിഞ്ഞു, അറിവില്ലാത്തവർ അറിഞ്ഞില്ല എന്നു മാത്രം.

20) ഉപകാരപ്രദമായ കാര്യങ്ങളിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക.

രാഷ്ട്രീയം, യുദ്ധങ്ങൾ അന്താരാഷ്ട്രപ്രശ്നങ്ങൾ, വാർത്താ ചാനലുകളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് ചെവി കൊടുക്കാതിരിക്കുക. തീർച്ചയായും അതെല്ലാം മന:സംഘർഷത്തിന്റെ വലിയ വാതിലുകളാണ്.

നബി ﷺ പറഞ്ഞു: " **أحرص على ما ينفعك** ”

“നിനക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന കാര്യത്തിൽ നീ താൽപര്യമെടുക്കുക.” (മുസ്ലിം)

അതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും അല്ലാഹുവിൽ ഭരമേൽപ്പിക്കുക. കാര്യങ്ങളുടെയെല്ലാം നിയന്ത്രണവും അന്തിമഫലവും അവന്റെ കൈകളിലാണുള്ളത്.

അല്ലാഹു തആല പറഞ്ഞു:

((قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَالْتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ))

“പറയുക: അല്ലാഹു ഞങ്ങൾക്ക് രേഖപ്പെടുത്തിയതല്ലാതെ ഞങ്ങൾക്കൊരിക്കലും ബാധിക്കുകയില്ല. അവനാണ് ഞങ്ങളുടെ യജമാനൻ. അല്ലാഹുവിന്റെ മേലാണ് മുഅ്മിനീങ്ങൾ ഭരമേൽപ്പിക്കേണ്ടത്”. (സൂറത്തുതൗബ:51)

മറ്റു ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ:-

1- വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുക.

2- നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

3- നേരത്തെ ഉറങ്ങുക.

കൂടാതെ കരിഞ്ചീരകം, സംസം വെള്ളം തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. തീർച്ചയായും അവ ബർക്കത്തുള്ള മരുന്നുകളാകുന്നു.

അതുകൊണ്ട്, നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാൻ ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുറുകെ പിടിക്കുക. അല്ലാഹു താങ്കൾക്കും മറ്റെല്ലാ മുസ്ലിമിങ്ങൾക്കും ശമനം നൽകുമാറാകട്ടെ.

الحمد لله رب العالمين