



HADIA CSE Khutba Notes
(5.08.2016)

കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നവനാണ് വിശ്വാസി

അല്ലാഹു നമ്മിൽ പടച്ചിട്ടുള്ള ഒരു വികാരമാണ് ദേഷ്യം അല്ലെങ്കിൽ കോപം. മറ്റു വികാരങ്ങളെ പോലെ കോപവും നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യാവശ്യമാണ്. അക്രമിക്കപ്പെടുകയോ അവഗണിക്കപ്പെടുകയോ അപമാനിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ നാം പ്രതിരോധ സജ്ജരാകുന്നത് ഈ വികാരം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്. അതുപോലെ ഒരു തെറ്റ് കാണുമ്പോൾ നാം ധർമ്മിക രോഷം കൊള്ളുന്നതും ഇതു കൊണ്ടുതന്നെ.

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبئسَ الْمَصِيرُ (التوبة)

ഇത് അനിവാര്യമാണെന്ന് നമുക്ക് അറിവുള്ളതാണല്ലോ. പ്രവാചകൻ പറയുന്നു:

خير أمتي أحداؤها أخرجها الطبراني في الأوسط والبيهقي في الشعب

يقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام: «ما من قوم يعمل فيهم بالمعاصي ثم يقدر أن يغيروا فلا يغيروا إلا يوشك أن يعمهم الله بعقاب» (ابو داود)

എന്നാൽ നമ്മിൽ മിക്കവരും സ്ഥാനത്തും അസ്ഥാനത്തും വിവേകലേശമന്യേ കോപിക്കുന്നവരാണ്.

American Psychological Association പറയുന്നത് ആളുകളിൽ 60 ശതമാനം പേരും അസ്വസ്ഥരും കാരണമില്ലാതെ ദേഷ്യപ്പെടുന്നവരുമാണെന്നാണ്.

Hardward Medical School ൽ നടന്ന ഒരു പഠനത്തിൽ പറയുന്നത് 66 ശതമാനം കുമാരക്കാരിലും അതിദേഷ്യവും വാശിയുമുണ്ടെന്നാണ്. ഇത് അന്ത്യനാളിന്റെ അടയാളം തന്നെയല്ലേ.

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول لا تقوم الساعة حتى يكون الولد غيظا والمطر فيضا ويفيض النمام فيضا....(المعجم الاوسط)

വിശിഷ്ട്യാ നമ്മൾ മലയാളികളുടെ സ്ഥായിഭാവമായി മാറിയിരിക്കുന്നു പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്ന ദേഷ്യം. മലയാളികളുടെ ദേശീയ വികാരമാണ് ദേഷ്യം എന്നും പറയാം. കരിയിൽ ഉപ്പ് കൂടുക, വേറൊരാളുടെ വാഹനം മറികടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ഉദ്ദേശിച്ച ആൾ ഫോൺ എടുക്കാൻ വൈകുക..... തുടങ്ങിയ നിസ്സാര കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും ചൂടാവുന്ന നാം പലപ്പോഴും നമ്മുടെ കോപം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ഫെയ്സ് ബുക്കിലും വാട്സാപ്പിലുമാണ്.

എങ്ങനെയൊരാൾ ദേഷ്യപ്പെടണമെന്ന് നബി (സ) പഠിപ്പിക്കുന്നത് നോക്കൂ.



HADIA CSE Khutba Notes
(5.08.2016)

കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നവനാണ് വിശ്വാസി

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ

صَلَّى بِنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا صَلَاةَ الْعَصْرِ بِنَهَارٍ ثُمَّ قَامَ خَطِيْبًا فَلَمْ يَدْعُ شَيْئًا يَكُونُ إِلَى قِيَامِ السَّاعَةِ إِلَّا أَخْبَرَنَا بِهِ حَفِظُهُ مَنْ حَفِظَهُ وَنَسِيَهُ مَنْ نَسِيَهُ وَكَانَ فِيمَا قَالَ : أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ الْبَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ وَمِنْهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ فَيُنَلِّكَ بِتِلْكَ أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ الْفَيْءِ أَلَا وَشَرُّهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ الْفَيْءِ (ترمذي)

ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ നിരവധി രോഗങ്ങളാണ് ദേഷ്യം നമുക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നത്.

عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ قَالَ رَجُلٌ : أَوْصِنِي يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ : « لَا تَغْضَبْ ». قَالَ الرَّجُلُ فَفَكَّرْتُ حِينَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- مَا قَالَ فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ. (بيهقي)

ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഉപദ്രവകാരികളായ നിരവധി അടിയന്തര ഹോർമോണുകളും ദ്രാവകങ്ങളും (അഡ്രിനാലിൻ പോലെ) ശരീരത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, ബിഹി, വിഷാദം, ദഹനക്കേട്.... തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കു പുറമെ ചില പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത് അമിതമായ കോപം മൂലം മരണം വരെ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്നാണ്.

ഭഗവദ്ഗീത (2: 60) പഠിപ്പിക്കുന്നു:
കോധാദ് ഭവതി സമ്മോഹ

സമ്മോഹാത് സ്മൃതി വിഭ്രമ

സ്മൃതി ഭ്രംശാദ് ബുദ്ധിനാശോ

ബുദ്ധി നാശാദ് പ്രണശ്യതി.

അർത്ഥം: (കോധത്തിലൂടെ ദുഃഖമുണ്ടാകുന്നു.)

ഖുർആൻ പറഞ്ഞതുപോലെ,

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأُلْوَاخَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ (اعراف)

അർത്ഥം: (ദുഃഖമുണ്ടാവുമ്പോൾ ഓർമ്മ നശിക്കുന്നു. ഓർമ്മ നശിക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധി ഇല്ലാതെയാവുന്നു.)

ദേഷ്യം പിടിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെ പെരുമാറണം എന്നറിയാതെ ചിലർ ഉറഞ്ഞുതുളളുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ല. കൂഞ്ചൻ നമ്പ്യാർ തുളളൽ കഥയിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ:



HADIA CSE Khutba Notes
(5.08.2016)

കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നവനാണ് വിശ്വാസി

‘നായർ വിശന്നു വലഞ്ഞു വരുമ്പോൾ

കായക്കഞ്ഞിക്കരിയിട്ടില്ല.

ആയതു കേട്ടു കലമ്പിച്ചെന്ന

ങ്ങായുധമുടനേ കാട്ടിലെറിഞ്ഞു.

ചുട്ടുതിളക്കും വെള്ളമശേഷം

കുട്ടികൾ തങ്ങടെ തലയിലൊഴിച്ചു.

ഉരുളികൾ കിണ്ടികൾ ഒക്കെയുടച്ചു.

ഉരലു വലിച്ചു കിണറ്റിൽ മറിച്ചു.

.....

അതുകൊണ്ടരിശം തീരാത്തവന

പ്പുരയുടെ ചുറ്റും മണ്ടി നടന്നു.’

അർത്ഥം: (ബുദ്ധിയില്ലാതെയാവുമ്പോൾ ജീവൻ പോലും നഷ്ടപ്പെടാം.)

സുറത്തു ആലു ഇംറാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

وَإِذَا خَلَوْا عَلَىٰ كُفْمِ الْأَنَامِلِ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (ال عمران)

ദാമ്പത്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിലും കോപം ഒരു വിലപിടിച്ചതാണ്. ദേഷ്യത്തിൽ പറഞ്ഞുപോകുന്ന ചില വാക്കുകൾ ഒരിക്കലും പിന്നീട് തിരിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരികയും വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

جَرَاحَاتُ السِّنَانِ لَهَا النَّيَامُ وَلَا يَلْتَأَمُ مَا جَرَحَ اللَّسَانُ .

അറബിയിൽ സംസാരത്തിന് പറയുന്ന കലാം എന്നത് കലീം (മുറിവ്) എന്നതിൽനിന്നുണ്ടായതാണ്.

കോപിക്കുമ്പോൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ അധികാരം നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെടുകയും അങ്ങനെ പിശാച് നമ്മുടെ നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഒരിക്കൽ ദേഷ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ പ്രവാചകൻ (സ) ആഇശയോട് ചോദിച്ചു:

ما لك جاءك شيطان؟



HADIA CSE Khutba Notes
(5.08.2016)

കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നവനാണ് വിശ്വാസി

عَنْ ذِي الْقُرْنَيْنِ : أَنَّهُ لَقِيَ مَلَكًا وَقَالَ : لَهُ عَلَّمَنِي عِلْمًا أَزْدَادُ بِهِ إِيْمَانًا وَبِقِيْنًا ، قَالَ : لَا تَغْضَبْ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ أَقْدَرُ مَا يَكُونُ عَلَى ابْنِ آدَمَ حِينَ يَغْضَبُ فَرُدَّ الْغَضَبُ بِالْكُظْمِ وَسَكَنَهُ بِالتَّوَدَّةِ ، وَإِيَّاكَ وَالْعَجَلَةَ فَإِنَّكَ إِذَا عَجَلْتَ أَخْطَأْتَ حَظَّكَ وَكُنْ سَهْلًا لَيْتًا لِلْقَرِيبِ وَلِلْبَعِيدِ وَلَا تَكُنْ جَبَّارًا عَنِيْدًا . (الزواجر)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ رَجُلًا سَبَّ أَبَا بَكْرٍ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَالنَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسٌ لَا يَقُولُ شَيْئًا ، فَلَمَّا سَكَتَ ، ذَهَبَ أَبُو بَكْرٍ يَتَكَلَّمُ ، فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَاتَّبَعَهُ أَبُو بَكْرٍ ، فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَسُبُّنِي ، وَأَنْتَ جَالِسٌ ، فَلَمَّا ذَهَبْتُ أَتَكَلَّمُ ، فَمَتَّ ، قَالَ : إِنَّ الْمَلِكَ كَانَ يَرُدُّ عَنْكَ ، فَلَمَّا تَكَلَّمْتَ ، ذَهَبَ الْمَلِكُ ، وَوَقَعَ الشَّيْطَانُ ، وَكَرِهْتُ أَنْ أَجْلِسَ (شرح السنه)

അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ നിയന്ത്രണം വിശ്വാസികളെ ഏൽപ്പിക്കാതെ നാം നോക്കണം.

قَالَ عِكْرِمَةُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى : { وَسَيِّدًا وَحَصُورًا } .

السَّيِّدُ : الَّذِي لَا يَغْلِبُهُ الْغَضَبُ

അതിന് പ്രവാചകന്റെയും ഇസ്മായിലിന്റെയും അധ്യാപനങ്ങൾ നാം പഠിക്കുക.

عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ الْجُهَنِيِّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ فِي أَيِّ الْحُورِ شَاءَ (ترمذي) عَنْ أَنَسٍ - رضي الله عنه - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صلى الله عليه وسلم - - مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ، كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ - أَخْرَجَهُ الطَّبْرَانِيُّ - من كظم غيظا وهو يقدر على إنفاذه ملاً الله قلبه أمانة وإيمانا (ابن أبي الدنيا عن أبي هريرة) «ما من جرعة أعظم أجراً عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله» ابن ماجه

കോപ നിയന്ത്രണം സ്വർഗത്തിലേക്കുള്ള വഴി തുറക്കുമ്പോൾ (ആലു ഇംറാൻ, 134) ദേഷ്യം നരകത്തിലേക്കെത്തിക്കുന്നു.

قَالَ الْحَسَنُ : يَا ابْنَ آدَمَ كُلَّمَا غَضِبْتَ وَتَبَّتْ يُوشِكُ أَنْ تَتَّبَ وَتُبَّه تَقَعُ فِي النَّارِ

ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല.

عن عمر بن سعد بن أبي وقاص قال : مر رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بأناس يتجادون مهراسا فقال أتحسبون الشدة في حمل الحجارة إنما الشدة في أن يمتلى أحدكم غيظا ثم يغلبه (ابن النجار) (كنز العمال)



HADIA CSE Khutba Notes
(5.08.2016)

കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നവനാണ് വിശ്വാസി

എന്നാലും അതിന് ചില വഴികൾ നമുക്ക് പ്രയോഗിക്കാവുന്നതാണ്:

- കഴിയുന്നതും ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും പ്രസന്നതയും നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

عن سفيان بن محمد ، قال : « كان ابن عمر من أفرح الناس وأضحكهم » لقي يحيى بن زكريا عيسى ابن مريم عليهما السلام ويحيى متبسم متهلل الوجه وعيسى قاطب متعبس فقال عيسى ليحيى : أتضحك كأنك آمن فقال يحيى لعيسى : كأنك آيس فأوحى الله عز وجل أن ما فعل يحيى أحب إلينا رواية إسرائيلية إسنادها جيد. عن عكرمة ، قال : « كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا لقي الرجل فرأى في وجهه البشر صافحه » (من كتاب ابن أبي الدنيا)

ചിരിക്കാനുള്ള കഴിവ് അല്ലാഹുവിന്റെ വലിയൊരു അനുഗ്രഹമാണ് (നജ്മ: 43).

- വിശ്വാസികൾക്ക് കാവൽ തേടുകയും ശരീരം തണുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ ، وَالْمَاءُ يُطْفِئُ النَّارَ ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ (احمد)

عن سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ - رضي الله عنه - ، قَالَ : كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، وَرَجُلَانِ يَسْتَبَّانِ ، وَأَحَدُهُمَا قَدِ احْمَرَّتْ وَجْهُهُ ، وَانْتَفَحَتْ أُوْدَاجُهُ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ ، لَوْ قَالَ : أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ، ذَهَبَ مِنْهُ مَا يَجِدُ . فَقَالُوا لَهُ : إِنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ : تَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

- നബി തങ്ങൾ ആതുര ബീവിക്ക് പഠിപ്പിച്ച ദിക്ർ ചൊല്ലുക.

اللهم اغفر ذنبي وأذهب غيظ قلبي وأجرني من الشيطان الرجيم أخرجني من الشيطان الرجيم في اليوم والليلة.

- ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ മൗനം പാലിക്കുകയും നിനീടത്തുനിന്ന് സ്ഥാനം മാറുകയും ചെയ്യുക.

قال صلعم «عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تَعَسِّرُوا وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ» (احمد)

جاء رجل إلى سلمان فقال يا عبد الله أوصني قال لا تغضب قال لا أقدر قال فإن غضبت فأمسك لسانك ويدك.

يقول الإمام الشافعي - رحمه الله - :

يخاطبني السفية بكل قبح يزيد سفاهة فأزيد حلمًا



HADIA CSE Khutba Notes
(5.08.2016)

കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നവനാണ് വിശ്വാസി

فأكره أن أكون له مجيباً كعود زاده الإحراق طيباً

أَلَا وَإِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةٍ عَيْنِيهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ أَحْسَنَ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصَقْ بِالْأَرْضِ (ترمذي)

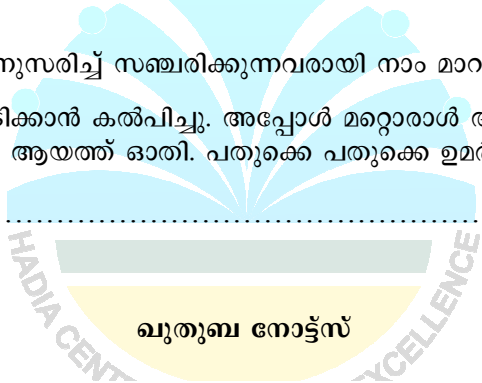
إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع . رواه أحمد

- ദേഷ്യം വരികയാണെങ്കിൽ അത് ധർമ്മത്തിന്റെ വഴിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടുക. അനാവശ്യത്തിലും അനവസരത്തിലും അത് പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.

جاء في الصحيح أنه صلى الله عليه وسلم « كان أشد حياء من العذراء في خدرها فإذا رأى شيئاً يكرهه عرفناه في وجهه» (بخاري) وكذلك تقول عائشة ما انتقم رسول الله صلى الله عليه وسلم لنفسه في شيء يؤتى إليه حتى يُنتهك من حرمان الله فينتقم لله.

ചുരുക്കത്തിൽ വികാരങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സഞ്ചരിക്കുന്നവരായി നാം മാറാതിരിക്കുക.

ഒരിക്കൽ ഉമർ (റ) ഒരാളെ അടിക്കാൻ കൽപിച്ചു. അപ്പോൾ മറ്റൊരാൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുന്നിൽ വെച്ച് അഅ്റാഫ് സൂറത്തിലെ 199 ഓ ആയത് ഒതി. പതുക്കെ പതുക്കെ ഉമർ (റ) വിന്റെ കോപം ശമിച്ചു.



ഖുതുബ നോട്ട്സ്

HADIA Centre for Social Excellence (CSE)
Panakkad, Pattarkadavu P.O
Malappuram DT, Kerala -676519

csehadia@gmail.com | www.hadia.in

For any clarification: 9496445823

Visit: www.hadia.in | www.islamonweb.net