

முக்கிய வார்த்தைகள்:
மன உளைச்சல் / மன அழுத்தம்
சவால் / சோதனை
நம்பிக்கை / ஆற்றல் சகிப்புத்தன்மை



இஸ்லாமிய சமய மன்றம் (சிங்கப்பூர்)
வெள்ளிக்கிழமைப் பிரசங்கம்
01 ஆகஸ்ட் 2025 / 07 ஸஃபர் ஹிஜிரி 1447

மன உளைச்சலை எதிர்கொள்வதற்கு நம்பத்தகுந்த வழிகாட்டுதல்

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَ فِي الْاِيْمَانِ رَاحَةً لِلْقُلُوْبِ، وَفِي ذِكْرِ اللّٰهِ فَرْجًا مِّنَ الْكُرُوْبِ. اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَاَشْهَدُ اَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ. اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلٰى اٰلِهِ وَاَصْحَابِهِ اَجْمَعِيْنَ. اَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللّٰهِ، اتَّقُوا اللّٰهَ. قَالَ تَعَالٰى فِي التَّنْزِيْلِ: يَا اَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوْتُنَّ اِلَّا وَاَنْتُمْ مُّسْلِمُوْنَ.

அருள்மிக்க ஜமாஅத்தார்களே!

நமது உள்ளங்களை, "தக்வா" [இறை பக்தி] யின் மூலமாகவோ அல்லது அல்லாஹ் சுபஹானஹு வதஆலாவை நினைவில் கொள்வதன் மூலமாகவோ சிறப்பாக முன்னேற்றிக் கொள்வோமாக! அந்த "தக்வா" நம்மீது அல்லாஹ் அன்பு கொள்வதற்குக் காரணமாக இருக்க வேண்டும்; அவனது அதிருப்தியிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கைச் சோதனைகளில் பயணம் செய்து வரும் நாம், நமது உள்ளங்களில் தெளிவையும் நமது ஓரிறை நம்பிக்கையில் நிலைத் தன்மையையும் வழங்கப்படுவோமாக!

அன்பிற்குரிய ஜமாஅத்தார்களே!

ஒரு "முஃமின்" [ஓரிறை நம்பிக்கையாளர்] மன உளைச்சலையும் கவலையையும் அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளதா? அவ்வாறு நடைபெற்றால் அவரது ஓரிறை நம்பிக்கையில் பலஹீனம் உள்ளதாகக் கருதலாமா? இக்கேள்விகளுக்குப் பதில் கிடைக்க, இறைத்தூதர் ஈஸா [அலை] அவர்களின் தாயார் மர்யம் [அலை] அவர்களின் வரலாற்றில் சிந்தனை செய்வது அவசியமாகும்.

மர்யம் [அலை] அவர்கள் அல்லாஹ்வுக்குத் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொண்டதால், மிகுந்த மரியாதைக்குரியப் பெண் என அல்லாஹ் அவர்களை திருக்குர்ஆனில் வர்ணிக்கின்றான். அவர்கள் அல்லாஹ்வினால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, பரிசுத்தமான பெண்மணியாகவும் அக்கால உலகப் பெண்களை விட அந்தஸ்த்தால் உயர்த்தப்பட்டவர்களாகவும் இருந்தார்கள்.

எனினும், மர்யம் [அலை] அவர்களின் வரலாறானது, ஆன்மாவுக்குச் சுமையை ஏற்படுத்தும் சோதனைகளை விட்டும் விலகியதாக இருக்கவில்லை. கணவர் இன்றி அவர்கள் கர்ப்பமானார்கள்; ஒரு ஆண் பிள்ளையையும் பெற்றெடுத்தார்கள்; அதன் காரணமாக, அவர்கள் தனது சமுதாய மக்களிடமிருந்து கடுமையான விமர்சனத்தையும் நோவினை தரும் குற்றச் சாட்டையும் எதிர்கொண்டார்கள். கடும் துன்பத்துடன் கூடிய அவர்களின் வரலாறு, திருக்குர்ஆனின் "மர்யம்" எனும் அத்தியாயத்தின் 23-வது வசனத்தில் பின்வருமாறு கூறப்படுகிறது:

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ
يَلَيَّتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا ﴿٢٣﴾

பொருள்: "பின்பு [அவளுக்கு ஏற்பட்ட] பிரசவ வேதனை, அவளை ஒரு பேரீத்த மரத்தின் பால் கொண்டு வந்தது; "இதற்கு முன்பே நான் இறந்து,

முற்றிலும் மறக்கப்பட்டவளாகி இருக்கக் கூடாதா” என்று கூறி அவள் கவலைப்பட்டாள்”

அன்பிற்குரிய ஜமாஅத்தார்களே!

மர்யம் [அலை] அவர்களின் வரலாறானது, மன உளைச்சலும், உணர்வு ரீதியிலான சுமைகளும் வாழ்க்கையின் பிரிக்க முடியாத ஒரு பகுதி என நமக்குப் போதிக்கின்றது. ஒவ்வொருவரும் இதனை எதிர்கொள்வார்கள். எனவே, இதுவெல்லாம் நமது ஓரிறை நம்பிக்கை பலஹீனமாகி விட்டது என்பதற்கான அடையாளமல்ல.

ஒவ்வொரு சோதனையும், நாம் நமது ஓரிறை நம்பிக்கையில் உறுதியாக இருந்து கொண்டு, மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளித்து வெற்றிகொள்வது எனப் போதிப்பதாக உள்ளது. நாம் ஓரிறை நம்பிக்கையாளர்கள் எனும் ரீதியில், இதனை ஒரு தனிநபரின் கடமையாகக் கருதாமல், ஃபர்ஸு கிஃபாயாவாக [அதாவது சமுதாயப் பொறுப்பாகக்] கருதி, மன உளைச்சல் மற்றும் கஷ்டத்தை அகற்றுவதற்கு ஒருவர் மற்றவருக்கு உதவ வேண்டும்.

எனது அன்பிற்குரிய சகோதரர்களே!

தற்கால வாழ்க்கையானது, சவால்கள் மிக்கதாக இருப்பதால் அது நம்மிடம் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துவதாக உள்ளது. பின்வரும் விஷயங்கள் அச்சவால்களில் சிலவையாகும்: பல விஷயங்களால் ஆதிக்கம் செலுத்தப்படும் வாழ்க்கை முறையானது, தனிநபரின் தனித்துவம் மற்றும் மார்க்க மதிப்பீடுகளுக்கு மத்தியில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துவதாக உள்ளது. பொருளாதாரப் போராட்டங்கள், உதாரணமாக, வாழ்க்கைச் செலவுகள் அதிகரிப்பு ஆகியவை குறிப்பாக, ஒற்றைப் பெற்றோர்களுக்கு பெரும் சுமையை ஏற்படுத்துகிறது. நிலையற்றதாக இருக்கும் சர்வதேச அரசியலோ, பொருளாதாரத்தைப் பாதிக்கின்றது; அதன் காரணமாக, வேலை இழப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இவையெல்லாம், பாதிக்கப்படும் நபர்களுக்கு மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துகின்றன.

இந்தப் போக்கானது, நமது சில சகோதர, சகோதரிகளை, அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் மன அழுத்தத்தைப் போக்குவதற்கான வழிகளைத் தேடுமாறு தூண்டியுள்ளது. சிலவேளைகளில், இதற்காக அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் வழிகள் நிலைமையை மேற்கொண்டு மோசமாக்கு வதாகவே உள்ளன.

உதாரணமாக, சில போதைப் பொருட்களை நுகர்வதற்கும் நாள்பட்ட மன அழுத்த நிலை அதிகரிப்பதற்கும் மத்தியில் தொடர்பு இருப்பதாகவும், அதனைத் தொடர்ந்து மனநலம் சீர்கெட்டுப் போவதாகவும் தற்கால ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன; மன உளைச்சலை எதிர்கொள்ளும் ஒருவர் அதனைப் போக்குவதற்காக புகைப்பிடித்தல் மற்றும் போதைப் பொருட்களை நுகர்தல் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகிறார். ஆனால், இவ்வாறு செய்வதானது, இன்னும் கடுமையான மன உளைச்சலையும் மன அழுத்தத்தையும் அவரிடம் ஏற்படுத்தும்; அவ்வாறு செய்பவரின் மனம் மற்றும் உடல் நிலைகளில் எதிர்மறையான விளைவுகளே உண்டாகும்.

அன்பிற்குரிய சகோதரர்களே! ஒருவர் எதிர்கொள்ளும் சோதனைகள் மற்றும் மன உளைச்சல்கள் எதுவாக இருப்பினும், அவரது குடும்பத்தார்கள் மற்றும் அவரைச் சுற்றி இருப்பவர்களின் ஆதரவு அவருக்கு இருப்பது அவசியமாகும். நமது "அமானத்" [பொறுப்பு] மற்றும் நமது "இஹ்ஸான்" [உபகாரத்தின்] அடையாளமாக நாம் அனைவரும் அக்கறை செலுத்தி, இதற்காக இணைந்து செயல்படுவது அவசியமாகும். சோதனையை எதிர்கொள்பவர்கள் தமது சோதனைகளை தாமே எதிர்கொள்ளட்டும் என விட்டு விடக் கூடாது.

சோதனைகளை எதிர்கொள்பவர்கள், மர்யம் [அலை] அவர்களின் வரலாற்றில் என்னென்ன பாடங்களைப் பெறலாம் என இங்கு நாம் காண இருக்கின்றோம்:

முதலாவதாக, ஒவ்வொரு கஷ்டத்தின் பின்னணியில் பல தத்துவங்களும் பாடங்கள் உள்ளன.

ஒவ்வொரு சோதனையின் பின்னணியில் பல பாடங்கள் உள்ளன; அவற்றை நாம் அறியாமலிருக்கலாம். இதற்கு உதாரணமாக மர்யம் [அலை] அவர்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம். சோதனைகள் நமக்குப் பல நல்ல அனுபவங்களைத் தருகின்றன; அந்த அனுபவங்கள் நமது நடத்தைகளை நன்றாக வடிவமைப்பவையாக இருக்கும். உதாரணமாக, தமது வாழ்க்கையை புதிதாக அமைத்துக் கொண்ட முன்னாள் கைதிகள் இன்னாள் கைதிகளுக்கு உதவுபவர்களாக இருக்கின்றார்கள். நாம் இன்று எதிர்கொள்ளும் இருளான நிலையும் கஷ்டமும் நமது சகிப்புத் தன்மை மற்றும் நேர்மையின் காரணமாக பிரகாசமாக மாற வாய்ப்புள்ளது; அந்த பிரகாசம் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சிறந்த வழிகாட்டுதலாக இருக்கும்.

இரண்டாவதாக, மற்றவர்களிடம் உதவியை நாடுங்கள்; மற்றவர்களுக்கு நீங்களும் உதவி செய்யுங்கள்.

நாம் ஓரிறை நம்பிக்கையாளர்கள் எனும் ரீதியில், நமது ஆன்மீகம் தான் நமது ஆற்றலாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உள்ளது. மன உளைச்சலை சரிசெய்ய முழுமையான அணுகுமுறை அவசியமாக உள்ளது. அதாவது, உடல் ரீதியிலான, உணர்வு ரீதியிலான மற்றும் சமூக ரீதியிலான அனைத்து அணுகுமுறையும் அவசியமாகிறது.

இறைத்தூதர் முஹம்மது[ஸல்] அவர்கள், துன்பங்கள் நிறைந்த காலத்தில் கூட செய்யித்தினா கதீஜா [ரலி] அவர்களிடம் நிம்மதியைப் பெற்றார்கள். மேலும் சிந்தனை செய்து பாருங்கள்! மர்யம் [அலை] அவர்கள், தனது சமுதாய மக்களிடமிருந்து கிருபையையும் ஆதரவையும் பெறாமல் இருந்தார்களா? அது அவர்களின் சுமையை எளிதாக்கவில்லையா?

எனவே, நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து உதவியைப் பெறுவதும் மற்றவர்களின் உதவியை நாடுவதும் அவசியமாகும். தேவைப்படும் போது தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்; மன உளைச்சலையும் மன அழுத்தத்தையும் எதிர்கொள்பவர்களை தனிமையில் விட்டு விடாதீர்கள்.

அன்பும் அருளுமிக்க ஜமாஅத்தார்களே!

மற்றவர் மீது அக்கறை செலுத்தி, அவர்களுக்குக் கிருபை காட்டக்கூடிய சமுதாயத்தை உருவாக்க நாம் முயற்சிக்க வேண்டும். அச்சமுதாயம் உபதேசம் செய்வதை விட மற்றவர்கள் சொல்வதைக் காது தாழ்த்திக் கேட்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். அந்த சமுதாயம் ஆன்மீகத்தைப் பற்றிப் பிடிப்பதுடன், மற்றவர்களுடன் பரிபூரணமான அணுகுமுறையுடன் பழகுவதாகவும் மற்றவர்களுக்கு கிருபை காட்டுவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

நாம் அனைவரும், சோதனைகளையும் கஷ்டங்களையும் எதிர்கொள்வதில் மர்யம் [அலை] அவர்களின் வாழ்க்கையில் பாடம் பெறுவோமாக! ஆதரவுகளைப் பரப்புபவர்கள், ஆற்றலை ஏற்படுத்துபவர்கள் ஆகியோரில் ஒருவராக நாம் ஆகுவோமாக! அதன் மூலம் அல்லாஹ்வின் உதவியையும் கிருபையையும் எப்போதும் பெறுவோமாக! ஆமீன். யாரப்பல் ஆலமீன்.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ تَعَالَى فِيمَا أَمَرَ، وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَاكُمْ عَنْهُ وَزَجَرَ.

أَلَا صَلُّوا وَسَلِّمُوا عَلَى النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى، فَقَدْ أَمَرَنَا اللَّهُ بِذَلِكَ حَيْثُ قَالَ فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّينَ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالْقَرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَتَابِعِي التَّابِعِينَ، وَعَنْ مَعَهُمْ وَفِيهِمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، عَنِ بَلَدِنَا خَاصَّةً، وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ عَامَّةً، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي غَزَّةٍ وَفِي فَلِسْطِينَ وَفِي كُلِّ مَكَانٍ عَامَّةً، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ بَدِّلْ خَوْفَهُمْ أَمْنًا، وَحُزْنَهُمْ فَرَحًا، وَهَمَّهُمْ

فَرَجًا، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اَللّٰهُمَّ اكْتُبِ السَّلَامَ وَالْأَمْنَ وَالْأَمَانَ
لِلْعَالَمِ كُلِّهِ وَلِلنَّاسِ أَجْمَعِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً،
وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.