

Zemërimi në dritën e mësimeve islame

Veçoritë thelbësore të njeriut

Duke qenë se Islami në esencë nënkupton paqen e njeriut me Zotin, me njerëzit e tjerë, me gjallesat e tjera dhe me ambientin si dhe me vetveten, është më se e pritshme që si Kur'ani ashtu edhe Muhammedi a.s. të jenë marrë seriozisht me temën që po e trajtojmë në këtë artikull.

Fillimisht, Kur'ani fisnik na e shfaq pozitën kozmike të njeriut në këtë univers, duke theksuar se njeriu është caktuar në tokë nga ana e Krijuesit si një *halif* – mëkëmbës, detyra kryesore e të cilit është ruajtja e rendit dhe e mirëqenies në tokë si dhe kultivimi i vlerave bazë njerëzore, të nevojshme për sigurimin e rendit dhe të qetësisë. Mirëpo, Kur'ani thekson se megjithëse njeriu është qenia më e vlefshme në tokë (Kur'ani, 17:72), krahasuar me gjallesat dhe sendet e tjera, ai sërish ka përpara vetes disa pengesa në kryerjen e misionit të tij. Pengesa më e madhe është vetvetja e tij. Ai, siç mund të ngrihet në shkallët më të larta shpirtërore të një engjëlli, mund të bjerë edhe shumë poshtë në shkallën e një kafshe. I pajisur me të dyja këto aftësi, për lartësim dhe ulje, ai mbetet pashmangshëm përgjegjës për veprat dhe sjelljet e tij.

All-llahu xh. sh. në Kur'an e përshkruan natyrën komplekse por edhe vazhdimisht të ndryshueshme të njeriut. Ai flet për njeriun se ai di të jetë “mosmirënjohës” (*kefur*) ndaj të mirave të shumta të Zotit (Kur'ani, 11:9; 22:38, 66; 42:48), se ai di të jetë “i ngutshëm”, “i vrullshëm”, “gjaknxehtë” (*axhul*) jo vetëm kur e kërkon të mirën, por ai shpesh ngutet edhe kur e kërkon belanë dhe të keqen (Kur'ani, 17:11; 6:57; 27:46, 72; 75:20; 76:27); se ai di të jetë “i dëshpërueshëm” (*je'us*) ndaj fatkeqësive dhe papritshmërive të jetës si pasojë e dobësisë së tij që e shfaq me rastin e humbjes së vetëkontrollit dhe vetëdijes mbi misionin e tij kozmik (Kur'ani, 41:49; 39:53), se ai di të jetë “shumë shkelës, tiran, zullumqar” (*dhalum*) si ndaj të tjerëve ashtu edhe ndaj vetvetes (Kur'ani, 14:34; 33:72; 43:76), se ai di të jetë “i dobët, i paqëndrueshëm” (*da'if*) jo vetëm nga aspekti fizik, krahasuar me shumë gjallesa të tjera, por në radhë të parë nga aspekti shpirtëror, ai duket shumë i lakueshëm, i thyeshëm dhe i epur pas lakmive të ulëta (Kur'ani, 4:28; 75:5), se ai di të jetë “shumë koprrac”, “dorështrënguar” (*behil*) si pasojë e mosmbështetjes së sinqertë në Zotin dhe si pasojë e fshehjes së të mirave që Ai ia ka dhuruar njeriut nga frika se mos po i harxhohen (Kur'ani, 3:180; 9:76; 17:100); se ai di të jetë “kundërshtues, polemizues, diskutues, grindavec” (*xheddal*) (Kur'ani, 18:54), se ai di të jetë “i padijshëm, injorant, që s'kupton dot” (*xhehul*), dhe për pasojë edhe shumë inatçi (Kur'ani, 33:72), se ai di të jetë “i pangopshëm, shumë kërkuar” (Kur'ani, 53:24), se ai di të jetë “i mashtrueshëm”, si pasojë e lakmisë, injorancës, pangopësisë së tij (Kur'ani, 35:5), se ai di të jetë “i azdisur, i papërmbajtur, i harbuar, i shfrenuar”, kryesisht për shkak se e ndien veten të vetëmjaftueshëm, si një zot i vogël (Kur'ani, 96:6-7).

Megjithëkëtë, këto sjellje të tij nuk janë determinuese dhe elemente që e përcaktojnë natyrën dhe karakterin e përhershëm të njeriut. Në bazë njeriu është i mirë, fisnik, i butë, i ndershëm, korrekt, i mëshirshëm etj. Kjo është natyra në të cilën lind njeriu, sipas mësimeve të fesë

islame. Muhammedi a.s. ka thënë: “Çdo fëmijë lind në gjendje të pastër (të dëlirë e pa mëkate). E pastaj prindërit e tij e bëjnë atë hebre, të krishterë ose adhurues të zjarrit” (Muslimi, Kader, 25). Fjala *fitrah* që përdoret në këtë thënie të Pejgamberit a.s. dhe që ne e përkthym “i pastër...”, në fakt nënkupton natyrën e paprekshme, të dëlirë, të pangarkuar të njeriut, njësoj sikur një pajisje e re që del nga fabrika, dhe e cila në vete bart potencialin apo mundësinë që të ngarkohet me përmbajtje tjetër, varësisht nga ndikimi i jashtëm. Por, në qoftë se lihet në gjendjen siç është lindur, ky fëmijë i bart me vete vlerat bazë të njerëzimit të vendosura aty nga ana e Krijuesit. Prandaj, Kur’ani e sheh si detyrë të veten por edhe të Pejgamberit a.s. rikujtimin e këtyre vlerave dhe virtyteve që njeriu i sjell nga lindja, por të cilat mund t’i ketë harruar apo shpërfillur në ndërkohë.

Ky potencial i madh që e bart me vete njeriu, e që mund ta quajmë vetëdije, ndërgjegje, vetëkontroll etj., është pikë referimi për vlerat kryesore të njeriut si qenie me përgjegjësi kozmike. Ky është standardi ku njeriu duhet të rikthehet sa herë që e shastis rrugën, sa herë që i shpërfill aftësitë e tij të larta dhe humane të dhuruara nga Zoti. Një person me emrin Vabisah bin Ma’bed një ditë e pyeti Muhammedin a.s. se çfarë është e mira dhe çfarë e keqja? Muhammedi a.s. iu përgjigj:

إِسْتَفْتِ قَلْبَكَ، أَلْبُرُّ مَا أَطْمَأْنَنْتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَأَطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ وَإِنْ
أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوْكَ.

“O Vabisa, pyete vetveten! E mirë është ajo (vepër) që ta kënaq zemrën dhe që ta qetëson shpirtin. Kurse e keqe është ajo (vepër) që ta shqetëson zemrën dhe të ngjall dyshim në vetvete, edhe sikur të ta legjitimojë dikush atë (vepër të keqe)”. (Ahmedi dhe Darimiu) Pra, pikërisht ky zëri i brendshëm që di të ndajë, të reflektojë, të dallojë të mirën nga e keqja, të bukurën nga e shëmtuara, të dobishmen nga e dëmshmjia..., është ajo natyrë e mirë dhe e padjallëzuar e njeriut e mbjellë dhe e farkëtuar tek ai nga ana e Zotit.

Përmasat e zemërimit

Marrë parasysh aq sa u tha më lartë për natyrën dhe brumin primordial të njeriut, njeriu prapë gabon, rrëshqet e mashtrohet, madje edhe djallëzohet. Një ndër këto vese që mund të jenë shumë dëmtuese si për individin ashtu edhe për shoqërinë, por edhe për ambientin dhe gjithçka që e rrethon atë, është edhe ndjenja e zemërimit, e inatit apo e tërbimit. Fillimisht le të themi se mundësia që njeriu të kaplohet nga kjo ndjenjë është e natyrshme, e krijuar në njeriun nga dora e Zotit, përndryshe njeriu nuk do të mund kurrë të zemërohej. Zotërimi i kësaj ndjenje në bazë nuk është e keqe, por ndofta edhe e nevojshme, siç e konfirmojnë këtë edhe psikologët e shkencëtarët e tjerë, por edhe mendimtarët muslimanë.

Ebu Hamid el-Gazaliu thekson se kur Zoti i krijoi gjallesat, ndër ta edhe njeriun, dhe kur i bëri të ekspozuar ndaj rreziqeve të brendshme dhe të jashtme që çojnë në vdekje, Ai u dhuroi atyre edhe mundësitë për t’u mbrojtur. Në radhën e këtyre fuqive të njeriut Zoti, nga “zjarri”, e krijoi edhe ndjenjën e zemërimit, të cilën e vendosi në natyrën dhe brumin njerëzor. Në rastet kur njeriu pengohet të mos i arrijë synimet e tij, ndizet zjarri i zemërimit. Kur është në pyetje zemërimi dhe se sa ai ndikon te njerëzit, Gazaliu për nga natyra i ndanë njerëzit në tre grupe: *tefrit* (neglizhuesit), *ifrat* (tepruesit) dhe *i’tidal* (të maturit).

Në **grupin e parë** bëjnë pjesë njerëzit të cilëve u mungon ose e kanë shumë të dobët ndjenjën e zemërimit. Për nga aspekti fetar, thotë Gazaliu, kjo s'është mirë dhe këta njihen si njerëz pa fije zemërimi dhe fuqie. Në këtë kontekst Imam Shafiu përcillet të ketë thënë: "Ai që ngacmohet nga dikush a diçka dhe nuk acarohet e zemërohet aspak, ai është gomar!". Nga ky aspekt, ai i cili që nga themeli e humb fuqinë e zemërimit, njihet si njeri i mangët. Se në një farë mase prania e kësaj ndjenje është normale dhe e nevojshme flet edhe Kur'ani fisnik kur i përshkruan shokët e Muhammedit a.s.:

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ...

"Muhammedi është i dërguar i All-llahut, e ata që janë me të (sahabët) janë të ashpër kundër jobesimtarëve (d.m.th. armiqve), janë të mëshirshëm ndërmjet vete..." (Kur'ani, 48:29). Po ashtu përcillet se edhe Muhammedi a.s. disa herë është zemëruar aq shumë sa që i janë skuqur faqet dhe mbarë fytyra. Madje në një lutje drejtuar Zotit ai është shprehur kështu:

اللَّهُمَّ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ أَرْضِي كَمَا يَرْضَى الْبَشَرُ وَأَعْظَبُ كَمَا يَعْظَبُ الْبَشَرُ فَأَيُّمَا أَحَدٍ دَعَوْتُ عَلَيْهِ مِنْ أُمَّتِي بِدَعْوَةٍ لَيْسَ لَهَا بِأَهْلٍ أَنْ تَجْعَلَهَا لَهُ طَهُورًا وَرِكَاءً وَفُرْبَةً يُقَرَّبُ بِهَا مِنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ!

"O All-llahu im! Unë jam vetëm një njeri që gëzohet siç gëzohen edhe njerëzit e tjerë dhe zemërohem siç zemërohen edhe njerëzit e tjerë. Prandaj, në qoftë se e kam lënduar dikë me pa të drejtë, bëje këtë lëndim për të pastrim dhe afrim drejt Teje në Ditën e Gjykimit!" (Muslimi).

Në **grupin e dytë** bëjnë pjesë ata që zemërimi u del nga kontrolli i arsyes dhe i fesë. Me këtë rast atyre u humb truri dhe vullneti. Madje bien në pozitën e një roboti që kontrollohet nga tjetërkush. Kjo ndodh për arsye të natyrshme ose të mësueshme. Disa njerëz për nga natyra janë shumë apo shpejt të zemërueshëm. Ndërsa disa të tjerë krenohen me moszbutjen e zemërimit të tyre. Atyre u është mësuar se ta ushqesh zemërimin është shenjë burrërie dhe trimërie. Ka njerëz që thonë: "Unë nuk e duroj dot hilen dhe mashtrimin. Nuk duroj që dikush të më lodhë pa lidhje!". Kjo sipas arsyes së shëndoshë dhe fesë nënkupton: "Unë nuk kam mend dhe s'kam karakter". Dikush që e dëgjon këtë, sidomos adoleshentët, mendojnë se kjo është një veti e mirë apo virtyt dhe mendojnë se duhet bërë vend në karakterin e tyre. Ndërkaq, kjo masë e zemërimit është e dëmshme, ajo e verbëron arsyen dhe zemrën, madje kjo reflektohet edhe në trupin e tij, në gjuhën e tij si dhe në të gjitha gjymtyrët apo organet e tij. Ndodh që ky zemërim, kur nuk mund të shfaqet jashtë, i kthehet përbrenda vetë personit. Me këtë rast ai i shqyen teshat e veta, e grushton vetveten, i bie tokës apo tavolinës me grusht... madje bie përtokë, sa që nuk mund të ngrihet lehtë sërish. Duket si i marrë, si i dehur... Flet përçart, vend e pavend, shanë e mallkon çdo kënd dhe çdo gjë përreth...

Në **grupin e tretë** bëjnë pjesë ata që janë të matur, që dinë ta kontrollojnë jo vetëm zemërimin, por edhe ndjenjat e tjera. Këta nuk tentojnë ta shuajnë tërësisht zemërimin, sepse ky është i nevojshëm, madje edhe për ruajtjen e kontrollit mbi egon e njeriut; por as edhe që ia hapin dyert tërësisht. Këta e lejojnë zemërimin në shkallën dhe në masën e së nevojshmes dhe të normales, e kontrollojnë atë me anë të arsyes së shëndoshë dhe me anë të mësimëve fetare. Aty ku duhet të shfaqet forca e kundërshtimit ajo këndellet, kurse aty ku duhet të shfaqet butësia ajo shuhet. Ruajtja e zemërimit në kufirin e normales është detyrë fetare të cilën Zoti e pret prej njerëzve. Fjala e urtë thotë: "Më e mira e të gjitha punëve dhe sjelljeve është mesatarja".

Nga kjo arsye, një njeriu që i topitet zemërimi deri në shkallën sa ta humbasë edhe fuqinë rezistuese (*gajret*), duke u pajtuar me çdo nënçmim që mund t'ia bëjë dikush, i nevojitet shërimi i *nefsit*, egos së tij, derisa ta forcojë zemërimin deri në masën e duhur. Por edhe atij që zemërimi i kalon në teprim (*ifrat*), duke e shtyrë atë të sillet si i marrë dhe të bëjë vepra pa skrupuj, i nevojitet një shërim i *nefsit* për ta thyer forcën e zemërimit të pazaptueshëm. Kjo rrugë s'është aspak e lehtë. Ajo është më e hollë se floku dhe më e mprehtë se shpata. Ai që nuk mund ta bëjë dhe ta arrijë këtë plotësisht, duhet të mundohet ta bëjë më të afërtën e tyre. Duke qenë se është kështu, atëherë, thotë Gazaliu, ai që nuk ka mundësi ta bëjë krejt të mirën, nuk është mirë dhe nuk lejohet që ta bëjë krejt të keqen. Një pjesë e së keqes është më e lehtë se një pjesë tjetër e saj. Por edhe një pjesë e së mirës është më e lartë dhe më e çmueshme se një pjesë tjetër e saj.

Mundësia e mposhtjes së zemërimit me anë të ushtrimeve shpirtërore

Disa që mendojnë se zemërimi mund të shlyhet e të shuhet tërësisht, kanë thënë: "Ushtrimet (shpirtërore) mundësojnë shuarjen dhe shlyerjen e zemërimit. Ky zaten edhe është synimi kryesor i ushtrimeve". Disa të tjerë pretendojnë se "zemërimi është një komponent i pashmangshëm i njeriut që nuk pranon kurrfarë terapie dhe trajtimi." Të dyja këto pikëpamje, thotë Gazaliu, janë të dobëta. E vërteta është se përderisa te njeriu të kenë ngelur disa dromca të dashurisë ndaj dikujt a diçkaje dhe të urrejtjes ndaj dikujt a diçkaje, njeriu nuk mund t'i ikë dot zemërimit. Kur njeriu ndeshet me diçka që i vjen mirë dhe e pëlqen, ai e dëshiron atë; por edhe kur ndeshet me diçka që nuk i vjen mirë dhe që nuk i pëlqen, ai e refuzon dhe e përçmon atë. Edhe zemërimi e ndjek të njëjtën rrugë: kur njeriu ia merr diçka që ai e dëshiron, zemërohet; por edhe kur ndeshet me diçka që nuk e dëshiron, ai prapë zemërohet.

Ato që njeriu ia dëshiron vetvetes janë tri sosh:

E para, janë gjërat e domosdoshme për secilin, si: ushqimi, vendbanimi, teshat, shëndeti, mirëqenia shpirtërore etj. Është e natyrshme dhe normale që njeriu të zemërohet në qoftë se dikush e sulmon atë fizikisht, në qoftë se ia merr teshat, në qoftë se e përzë nga vendbanimi i tij etj.

E dyta, janë gjërat që për askënd nuk janë të domosdoshme, si: rangu social, të kesh shumë pasuri, shumë punëtorë, shumë mjete pune a lëvizjeje etj. Këto janë të dëshirueshme, mirëpo nuk janë të domosdoshme. Në qoftë se ndonjëra prej këtyre, ose një pjesë prej tyre, i merret ose i zaptohet me pa të drejtë, njeriu mund edhe të zemërohet, por mund edhe të mos zemërohet shumë, ngase këto gjëra nuk janë të domosdoshme për jetë. Ato mund të jenë të nevojshme ose të dëshirueshme, mirëpo jo të pashmangshme. Njeriu mund të jetojë edhe pa shumë autoritet, pa shumë pasuri e pa sende të tjera luksoze.

E treta, janë gjërat që për disa janë të domosdoshme, kurse për disa të tjerë jo. Për shembull, për një dijetar librat janë të domosdoshëm. Ai ka nevojë për ta dhe i do ata. Në qoftë se dikush ia djeg librat ose ia hedh në ujë, ai domosdo zemërohet me të. Edhe mjetet e punës për një zanatçi janë të njëjta. Ai ka nevojë për to dhe i do ato.

Përveç këtyre që u përmendën më lart, ka edhe arsye të tjera që e këndellin zemërimin te njeriu. Ato janë: mendjemadhësia, vetëpëlqimi, tallja, nënçmimi, polemika, armiqësia apo hasmëria, tradhtia, mashtrimi, pasioni i tepruar pas sendeve të dynjasë etj. Të gjitha këto janë veti të ulëta dhe të këqija fetarisht. Përderisa këto elemente të jenë të pranishme te njeriu, ai

nuk mund t'i ikë dot zemërimit. Prandaj, para së gjithash, njeriu duhet të mundohet që këto t'i mënjanojë me anë të të kundërtave të tyre: mendjemadhësinë do ta luftojë me anë të ushtrimit të modestisë dhe të thjeshtësisë; vetëpëlqimin do ta luftojë duke i njohur mangësitë personale; talljen dhe nënçmimin do t'i luftojë duke e rikujtuar se të gjithë njerëzit janë të një lloji dhe se të gjithë janë bij e bija të Ademit dhe të Havvasë a.s.; pasionin e tepruar pas sendeve të dynjasë do ta luftojë duke e kujtuar vdekjen dhe duke e ushtruar mënyrën e jetesës së thjeshtë, modeste, duke u pajtuar dhe duke qenë i kënaqur me atë që e ka, sepse dikush tjetër as atë nuk e ka.

Këto tipare, vazhdon Gazaliu, njeriu duhet t'i trajtojë e t'i shërojë me anë të ushtrimeve të vazhdueshme shpirtërore dhe me anë të durimit ndaj vështirësive. Rezultati i këtyre ushtrimeve duhet të jetë njohja e rreziqeve të *nefsit*, egos. Kjo është e domosdoshme që të mund njeriu t'u ikë atyre dhe të fillojë t'i urrejë ato. Më pastaj, ai do të vazhdojë për një kohë të gjatë t'i bëjë dhe t'i zbatojë të kundërtat e këtyre vetive që u përmendën si arsye të drejtpërdrejta që e ushqejnë zemërimin, derisa ato t'i vijnë lehtë dhe t'i bëhen shprehi e përditshmërisë së tij.

Metodat e mposhtjes së zemërimit

Identifikimi i arsyeve që e nxisin dhe e këndellin zemërimin bëhet me qëllim të mënjanimin apo zbutjes së vetë zemërimit. Nga ky aspekt, në momentin kur nxehet gjaku, është *farz*, obligim i domosdoshëm, që njeriu të lëvizë me kujdes e me mençuri, në mënyrë që të mos ia lejojë zemërimit kontrollin mbi vetveten. Për këtë kërkohet përmbajtja dhe respektimi i pikave në vazhdim:

1. Të mendojë se çfarë të mirash, çfarë bereqeti dhe begatie sjellin në këtë dhe në botën tjetër mundja dhe mposhtja e hidhërimit, falja, durimi, butësia etj. Një njeri që ka dëshirë dhe lakmon të përfitojë nga begatia e këtyre virtyeteve, me këtë përsiatje, në masë të madhe, do ta ketë zbutur sasinë dhe dendësinë e hidhërimit.

Urthëni Abdullah bin Abbasi r.a. se një ditë Omeri r.a., halifi i dytë, u zemërua shumë me Ujejne bin Hisnin, i cili e akuzoi Omerin r.a. se të mirat e shtetit nuk i ndante me drejtësi dhe se nuk nuk gjykonte me drejtësi. Ky urdhëroi që ai të rrihej. Ndërkaq nipi i Ujejnes, një person që Omeri r.a. e kishte për zemre, iu drejtua Omerit r.a. duke i thënë që ta lexonte ajetin: "*Bëhu i matur (në sjellje ndaj tyre), urdhëro vepra të mira dhe shmangu nga xhahilat (injorantët)!*" (Kur'ani, 7:199). Omeri r.a. ishte njeri që vazhdimisht heshtte kur lexohej Kur'ani, e dëgjonte atë gjithnjë me vëmendje. Edhe kësaj radhe ai e lexoi këtë ajet, mendoi thellë e thellë rreth tij dhe në fund e la atë të lirë pa e dënuar. (Buhariu)

Një rast i ngjashëm pati ndodhur edhe me halifin Omer bin Abdulaziz. Ai i urdhëroi rojat që ta dënonin një njeri për shkak të një dëmi që kishte bërë. Ky ia lexoi atij ajetin kur'anor: "(Xhennetet e gjera sa qielli e toka)... janë për ata që ua falin të tjerëve..." (Kur'ani, 3:134). Pas kësaj që dëgjoi, halifi urdhëroi lirim të tij.

2. Ta frikësojë vetveten me dënimin e Zotit. Në moment të zemërimit njeriu duhet t'i thotë vetvetes: "Fuqia dhe forca e Zotit kundrejt meje është më e madhe se forca ime kundrejt këtij personi që më ka acaruar. Në qoftë se unë sot e bëj atë që më thotë zemërimi, nesër në botën tjetër, kur do të kem shumë nevojë për faljen dhe butësinë e Zotit, edhe Zoti mund të jetë i ashpër ndaj meje e të mos ma falë".

Në një nga librat e mëhershëm Zoti ka thënë: “O njeri, kur të zemërohesh me dikë kujtomë Mua, që edhe Unë të të kujtoj kur të zemërohem me Ty dhe mos të të shkatërroj edhe ty me ata që e meritojnë këtë”.

Thuhet se në kohërat më të lashta nuk kishte asnjë udhëheqës që pranë vetes të mos kishte një njeri të urtë. Kur mbreti zemërohej apo acarohesh me dikë, urtari ia lëshonte në dorë një letër, në të cilën shkruante: “Ki mëshirë ndaj të ngratit! Ki frikë nga vdekja! Kujtoje botën tjetër!”. Mbreti e lexonte atë përsëri e përsëri derisa t’i kalonte zemërimi.

3. Ta frikësojë *nefsin* (egon) e vet me pasojat e armiqësisë e të hakmarrjes, me përpjekjen e kundërshtarit për t’iu kundërvënë e për t’ia prishur rehatinë. A ka mundësi që të zihesh e të acarohesh me dikë dhe aty të mos lindë armiqësia, të mos lindë ndjenja për hakmarrje, të mos lindë ideja se si t’ia prish planet e rehatinë tjetrit? Prandaj, a ia vlen i gjithë ky zahmet?

4. Të mendojë për shëmtinë e formës së tij në momentin e zemërimit. Kështu, në momentin e zemërimit ta kujtojë se çfarë forme të shëmtuar, si të një qeni të tërbuar apo të një egërsire, mund të ketë ky që e ka kapluar zemërimi e tërbimi. Po ashtu të kujtojë se një njeri i qetë, i matur dhe i urtë i ngjanë një peygamberi, një njeriu të lartë, të madh e të ngritur. Pasi t’i kujtojë të dyja këto gjendje, atëherë le ta lërë veten të lirë. *Nefsi* i tij le të vendosë pastaj nëse dëshiron t’u përngjajë qenve, egërsirave dhe njerëzve të ulët, apo dëshiron t’u përngjajë peygamberëve dhe njerëzve të ngritur e të mëdhenj. Në qoftë se i ka mbetur akoma ndonjë dromcë arsyeje, mendjeje në kokë, ai do ta zgjedhë të dytën.

5. Të mendojë rreth arsyes, sebeb, që e thërret atë në hakmarrje; të mundohet ta diktojë arsyen që e pengon atë të mos e mposhtë zemërimin, ngase secili zemërim ka ose duhet të ketë një arsye, një shkak. Për shembull, shejtani i pëshpërit në vesh: “Në qoftë se tani lëshon pe, njerëzit do të mendojnë se ti je i dobët, i paaftë; njerëzit do të nënçmojnë dhe do të tallen me ty ...”. Këto pëshpëritje atij mund t’i vijnë edhe nga njerëzit, miqtë e shokët e këqij. Në këtë moment njeriu i arsyeshem duhet t’i drejtohet vetes me fjalët: “Mos e dëgjo shejtanin e mallkuar! Mos i dëgjo njerëzit që të thërrasin në të keqen! Pikë!”.

Transmetohet se dy vetë u zunë dhe u shanë në praninë e Muhammedit a.s. Njërit prej tyre iu skuq fytyra dhe iu frynë damarët e qafës. Atëherë Muhammedi a.s. u tha:

إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ! ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ."

“Vërtet unë e di një fjalë, të cilën në qoftë se e thoni ju, do t’ju kalojë kjo që ju ka gjetur. Thoni: E’udhu bil-lahi minesh-shejtan - ‘Kërkoj mbrojtje tek All-llahu kundër shejtanit!” (Buhariu dhe Muslimi). Meqë nxehja, acarimi e tërbimi njihen në traditën profetike si punë dhe nxitje nga djalli, Ai thotë:

إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ حُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا عُضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ!

“Zemërimi është nga shejtani, kurse shejtani është krijuar nga zjarri. Zjarri shuhet me ujë, prandaj kur dikush prej jush të zemërohet, le të marrë abdes (larja e disa pjesëve të trupit me ujë)!” (Ahmedi). Fjalët “shejtan” dhe “zjarr” këtu në këtë hadith besoj se duhet të merren në kuptimin figurativ: “shejtani” si simboli i së keqes në njeriun dhe jashtë tij, kurse “zjarri” si simbol i zjarrmisë, nxehjes, acarimit, tërbimit dhe xhindosjes.

Freskimi me ujë në rast të zemërimit e tërbimit, duhet të jetë një terapi shumë e fuqishme për ta zbutur atë, prandaj edhe rekomandohet fuqishëm nga Peygamberi a.s. Plus këtu të

shtojmë edhe ndërrimin e vendit, që nënkupton se njeriu i zemëruar kur nis të marrë abdes, ai do të duhet të shkojë te vendi ku ka ujë, pra do ta ndërrojë vendin, do t'i ikë fesatit e zënkës dhe do të fitojë kohë për ta qetësuar vetveten.

6. Ta dijë se zemërimi i tij vjen nga habia ndaj një gjëje që ndodh sipas dëshirës së Zotit. Po, njeriu zemërohet pse gjërat nuk ndodhin sipas dëshirës së tij personale! Në këtë moment ai duhet të mendojë se si duket që “dëshira ime të jetë më e mirë dhe më e rëndësishme sesa dëshira e Zotit?”. Duhet ta dijë se zemërimi i Zotit – për nga rreziku – është më i madh se zemërimi i tij. Një ditë, në praninë e Muhammedit a.s., era ia ngriti rrobat një njeriu dhe ky e mallkoi/e shau erën. Me këtë rast Muhammedi a.s. i tha:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ رَجُلًا لَعَنَ الرِّيحَ - وَقَالَ مُسْلِمٌ إِنَّ رَجُلًا نَارَعَتْهُ الرِّيحُ رِذَاءَهُ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَعَنَهَا - فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "لَا تَلْعَنُهَا فَإِنَّهَا مَأْمُورَةٌ وَإِنَّهُ مَنْ لَعَنَ شَيْئًا لَيْسَ لَهُ بِأَهْلٍ رَجَعَتِ اللَّعْنَةُ عَلَيْهِ".

“Mos e mallko erën, sepse ajo është e urdhëruar dhe e nënshtruar ndaj urdhrit të Zotit të veprojë ashtu! Ai i cili mallkon dikë a diçka pa e merituar këtë, ky mallkim i kthehet atij!” (Ebu Davudi).

7. Të mundohet të heshtë, sepse çdo fjalë që del nga goja në rast zemërimi, bëhet shkak për pendim nënçmues të mëvonshëm. Për këtë Muhammedi a.s. porositi:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ!

“Kur të zemërohet dikush nga ju, le të heshtë!” (Ahmedi).

8. Ruajtja e qetësisë dhe e stepjes fizike. Pozita e trupit që ka njeriu në rastin e një zemërimi luan rol të madh në këndelljen apo zbutjen e zemërimit. Pikërisht për këtë Muhammedi a.s. na këshillon:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعَضْبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ!

“Kur dikush prej jush të zemërohet, në qoftë se është në këmbë le të ulet. Nëse nuk i kalon zemërimi, atëherë le të shtrihet?” (Ebu Davudi).

Shumë grindavecë e bëjnë të kundërtën, në qoftë se janë shtrirë ose ulur, ngrihen në këmbë, e në qoftë se janë në këmbë duke qëndruar, vërsulen kundrejt kundërshtarit.

Më e mençura punë është ajo që porositi Muhammedi a.s. dhe kjo sa e kursen njeriun nga ngatërresa dhe lëndimi, po aq edhe ia shton të mirat e sevapet për shkak se e ndjek fjalën e Pejgamberit a.s. Prandaj, kur dikush e luti atë që ta mësonte diçka të mirë në jetë, Pejgamberi a.s. i tha: لَا تَعْضَبْ! - *“Mos u zemëro, mos u acar!”*, dhe këtë e përsëriti disa herë (Buhariu).

Ai po ashtu ka thënë: الْعَضْبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ - *“Zemërimi i mbledh, i tubon të gjitha të këqijat”* (Ahmedi)

Rrëfen Ebu Derda' r.a. se një ditë i ka thënë Muhammedit a.s.: “Mësomë diçka që do më fusë në Xhennet!”. Muhammedi a.s. i ka thënë: *“Mos u zemëro, për këtë do ta fitosh Xhennetin!”* (Taberaniu).

9. T'ia rikujtojë vetvetes se trimëria nuk qëndron te zënka apo grindja e zemërimi, por te kontrollimi i zemërimit dhe i mllëfit. Muhammedi a.s. e ka thënë pikërisht këtë:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعَضْبِ!

"I fuqishëm nuk është ai që i mposht të tjerët në mundje (pehliuanllëk), por ai që e kontrollon vetveten me rastin e zemërimit" (Buhariu dhe Muslimi).

Krëfen Enesi r.a. se një ditë Pejgamberi a.s. kaloi pranë një grupi njerëzish dhe pyeti: "Çfarë janë duke bërë këta këtu?", dikush i tha: "Ky filani është mundës shumë i fuqishëm, askush s'e mposht dot në mundje". Atëherë Pejgamberi a.s. tha: "A doni t'ju tregoj se kush është edhe më i fuqishëm se ky? Është personi të cilit dikush i bën padrejtësi dhe ky e mposht mllëfin, e mund zemërimin, e mposht shejtanin e tij por dhe shejtanin e atij që i bëri padrejtësi". (Bezzari)

10. T'ia kujtojë vetes se falja megjithëkëtë është më e mirë, më e lavdëruar dhe më dinjitoze, sesa vazhdimi i zemërimit, i acarimit dhe i tërbimit, i cili nuk dihet se ku do të përfundojë, në ndërkohë që e di se fundi i faljes është Xhenneti, të cilin e premtan Zoti në Kur'an për ata që e zaptojnë, e kontrollojnë dhe e tejkalojnë zemërimin e mllëfin dhe të cilët janë të gatshëm të falin. All-llahu xh.sh. në Kur'an thotë:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

"Dhe ngutuni në falje mëkatesh nga Zoti juaj dhe për një Xhennet, gjerësia e të cilit është sa gjerësia e qiejve dhe e tokës, i përgatitur për të devotshmit; të cilët japin kur janë lirë edhe kur janë në vështirësi dhe të cilët e frenojnë mllëfin, të cilët ua falin (gabimet) njerëzve, e All-llahu i do bamirësit." (Kur'ani, 3:133-134)

Për këtë shembullin më të mirë sërish e kemi Muhammedin a.s. Një ditë ai kishte të veshur një gunë të ashpër leshi. Iu afrua një beduin dhe e kapi për jakën e gunës aq fuqishëm, sa që Muhammedin a.s. i mbeti një vijë e kuqe në qafë, dhe kërkoi nga ai që t'i jepnin diçka nga pasuria e shtetit. Muhammedi a.s. e shikoi, i buzëqeshi dhe urdhëroi përgjegjësit që t'i jepnin bedunit atë që kërkonte. (Buhariu dhe Muslimi) Pejgamberi a.s. nuk ia plotësoi dëshirën pse iu frikësua atij, jo pse i dhembti qafa për shkak të gunës, por për ta zbutur zemërimin e bedunit, për ta fikur fesatin – sepse shokët e tij u revoltuan tej mase për këtë që i ndodhi atij - dhe për t'ia ngrohur bedunit zemrën në Islam e për ta bërë më të kulturuar, më të sjellshëm e më qytetëruar.

Shembuj të ngjashëm të faljes dhe të tejkalimit me butësi të situatave acaruese gjejmë dhe te shokët e Muhammedit a.s., por edhe te muslimanët e tjerë gjatë historisë.

Kështu, një njeri e ofendoi rëndë Ebu Bekrin r.a., halifin e dytë - pra kryetarin e muslimanëve. Ky iu përgjigj: „Fajet dhe të metat që m'i ka mbuluar Zoti janë më shumë dhe më të mëdha sesa ato që m'i njej ti“.

Një grua një ditë i tha Malik bin Dinarit, një njeriu të devotshëm dhe shumë modest: „O ti Maliku dyftyrësh!“, ky iu përgjigj: „Beto hem se askush deri më sot nuk më ka njohur më mirë se ti!“.

Një person e shau Sha'biun, ndërkaq ky iu përgjigj: „Nëse ti ke të drejtë, Zoti më faltë! Por nëse ti gënjen, Zoti të faltë!“.

Këta jo që nuk janë prekur sado pak në zemër, mirëpo duke qenë të angazhuar me punë e synime më të larta, nuk janë zemëruar e tërbuar nga fjalët e këtyre njerëzve të ulët, nuk kanë rënë në nivelin e tyre.

11. Arma më e fuqishme e besimtari në çdo rast, por në veçanti me rastin e zemërimit e acarimit, është lutja drejtuar Zotit me gjithë zemër. Në atë moment ai duhet të kujtohet se deri në ç'masë mund të arrijë çmenduria e tij nga zemërimi, prandaj edhe i drejtohet me gjithë shpirt Zotit për qetësim, për largim të kësaj të keqeje e pune djallëzore.

Për fund, mos lejoni t'ju kontrollojë zemërimi e mllëfi, por kontrollojeni ju atë!

Qofshi nën mbrojtjen plot mëshirë e dashuri të të Madhit All-llah, në dunja e në ahiret!

Kreuzlingen, 24.03.2020