

വഴിവെളിച്ചം

ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ**

അബൂഹുറയ്റയിൽനിന്ന്: പ്രവാചകൻ പ്രസ്താവിച്ചു: “ശക്തനായ വിശ്വാസി ദുർബലനായ വിശ്വാസിയേക്കാൾ ഉത്തമനും എനിക്ക് ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടവനുമാകുന്നു. എല്ലാവരിലും നമ്മയുണ്ടെങ്കിലും” (മുസ്ലിം).

അല്ലാഹു ഈ ലോകത്ത് മനുഷ്യന് നൽകിയ അമൂല്യമായ അനുഗ്രഹമാണ് ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടതും അത് സംരക്ഷിച്ചു നിലനിർത്തേണ്ടതും വിശ്വാസികളുടെ ബാധ്യതയത്രെ. ഈ കാര്യത്തിൽ ഇസ്‌ലാമിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് സുതാര്യവും ഉദാത്തവുമാണ്.

അനാരോഗ്യം മനുഷ്യന്റെ ബുദ്ധിപരമായ ദുർബലതയ്ക്കും കർമ്മപരവും ധാർമികവുമായ ബലഹീനതയ്ക്കും കാരണമായിത്തീരുന്നു. ഇസ്‌ലാം ഉന്മേഷവും പ്രസരിപ്പും ചുരുക്കുമാണ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത്. മടിയും മരവിപ്പും ഒരിക്കലും അത് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല.

സദാ പുഞ്ചിരി തൂകുന്ന മുഖവും ആനന്ദം ഓളം വെട്ടുന്ന ഹൃദയവും ആരോഗ്യദായകമായ ശരീരത്തിന്റെ ബഹിർസ്ഫുരണങ്ങളാണ്. ഓരോ വിശ്വാസിയും അങ്ങനെയൊന്നായിരിക്കണം. ശക്തവും കർമ്മനിരതവുമായ ജീവിതമാണ് വിശ്വാസിക്ക് വേണ്ടത്. എങ്കിൽ മാത്രമേ മതപരമായ ബാധ്യതകൾ പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ. ദുർബലനും അനാരോഗ്യവാനും അങ്ങനെ ആയിക്കൊള്ളണമെന്നില്ലല്ലോ.

ശരീരത്തിന് ഭാരവും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനിയുമുണ്ടാക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇസ്‌ലാം നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തിയതായി കാണാം. അക്കൂട്ടത്തിൽ ആരാധനകളും ഉൾപ്പെടും. ആരാധനകളാണ് ഇസ്‌ലാമിന്റെ ജീവൻ. അതില്ലാതെ ഇസ്‌ലാമിന് നിലനിൽപ്പില്ല. എന്നിട്ടും ആരോഗ്യത്തെ അവഗണിക്കുന്ന ഒരു ആരാധനയും ഇസ്‌ലാം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. മാത്രമല്ല അതിനെ വിലക്കിയിട്ടുമുണ്ട്.

ആരോഗ്യപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു സംഭവം ഇങ്ങനെ: അബ്ദുല്ലാഹിബ്നൂൽ ഹാരിസ് ഒരിക്കൽ നബിയെ സന്ദർശിക്കുകയുണ്ടായി. തിരിച്ചു പോയ അദ്ദേഹം ഒരു വർഷത്തിനു ശേഷം വീണ്ടും തിരുസന്നിധിയിൽ വന്നു. അന്നേരം നബിക്ക് ആളെ തിരിച്ചറിയാനായില്ല. ക്ഷീണിച്ചു മെലിഞ്ഞതാണ് കാരണം. അബ്ദുല്ല ആശ്ചര്യത്തോടെ ചോദിച്ചു: “തിരുദൂതരേ എന്തെ മറന്നുപോയോ?

ഞാൻ കഴിഞ്ഞ കൊല്ലം ഇവിടെ കുറെനാൾ താമസിച്ച ആളാണ്.” തിരുമേനി പറഞ്ഞു: “എങ്ങനെ മനസ്സിലാകാനാണ്. താങ്കൾ വല്ലാതെ ക്ഷീണിച്ചിട്ടുണ്ട്.” അദ്ദേഹം കാരണം പറഞ്ഞു: “ഇവിടെനിന്ന് പോയശേഷം രാത്രി മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. പകൽ നോമ്പാണ്.” റസൂൽ പറഞ്ഞു: “എന്തിനാണ് ശരീരത്തെ പീഡിപ്പിച്ചത്? അത് ശരിയായ രീതിയല്ല. റമദാനിൽ നോമ്പെടുക്കുക. പിന്നെ മാസത്തിൽ മൂന്ന് നോമ്പെടുക്കാം. അതിൽ കൂടുതൽ വേണ്ട.” നബി(സ) അദ്ദേഹത്തെ ഉപദേശിച്ചു.

കഠിനാധ്വാനം ചെയ്തും ഉറക്കമില്ലാതും പട്ടിണി കിടന്നും ശരീരത്തെ പീഡിപ്പിക്കുന്നത് ഇസ്‌ലാം അനുവദിക്കുന്നില്ല. ആരാധനയിൽ പോലും അത് അനുവദനീയമല്ല. നോമ്പ്, നമസ്കാരം തുടങ്ങിയ കർമ്മാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ തീവ്രത കൈകൊണ്ട പലരെയും റസൂൽ തിരുമേനി ശാസിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇസ്‌ലാം മനുഷ്യന്റെ ധാർമിക സംസ്കരണത്തോടൊപ്പം തന്നെ അവന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും കായിക ക്ഷമതക്കും വലിയ പ്രാധാന്യം കൽപിക്കുന്നുവെന്നാണ് ഇതിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്.

വീട്, മുറ്റം, പരിസരം എന്നിവ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണമെന്ന് ഇസ്‌ലാം നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. നബി(സ) പറഞ്ഞു: “അല്ലാഹു സുന്ദരനാണ്. അവൻ സൗന്ദര്യം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. അല്ലാഹു വൃത്തിയുള്ളവനാണ്. അവൻ വൃത്തി ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ സ്വന്തം വീട്ടുമുറ്റങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക” (മുസ്‌ലിം)

ജീവിതത്തിൽ മറ്റൊരു വിജയങ്ങൾ നേടിയാലും ആരോഗ്യമില്ലെങ്കിൽ പ്രയോജനമില്ല. ആരോഗ്യമാണ് യഥാർത്ഥ ധനം.

അബ്ദുൽജബ്ബാർ, കുരാതി