

# കരുത്തും ആരോഗ്യവുമുള്ളവനാകണം വിശ്വാസി

عَنْ مَغَازِبِ بْنِ رِفَاعَةَ عَنْ أَبِي قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ الْعَافِيَةَ  
فَإِنْ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ (رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ حَدِيثٌ حَسَنٌ)

മുആദുബ്നു റഫാഅ(റ) തന്റെ പിതാവിൽനിന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു: നബി(സ) പറഞ്ഞു: "ആരോഗ്യം നൽകാൻ അല്ലാഹുവിനോട് അപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. സത്യവിശ്വാസം കഴിഞ്ഞാൽ, ആരോഗ്യത്തേക്കാൾ വലിയ ഒന്നുഗ്രഹവും അവൻ ആർക്കും നൽകിയിട്ടില്ല" (തിർമിദി).

വളികളിൽ ഭജനമിരിക്കുന്നവനും ആരാധകരെ വളർത്തിയെടുക്കുക ഇസ്ലാമിന്റെ ലക്ഷ്യമല്ല. ജനങ്ങളുവേദിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിലും പ്രയാസങ്ങളിലും ഇടപെടേണ്ടവരാണ് വിശ്വാസികൾ. അതിന് കരുത്തും ആരോഗ്യവും അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ അർത്ഥത്തിലാണ് 'ശക്തനായ വിശ്വാസിയാണ് ദുർബലനായ വിശ്വാസിയേക്കാൾ ഉത്തമനും ദൈവത്തിങ്കൽ ഏറ്റവും പ്രിയങ്കരനും' എന്ന് നബി(സ) വ്യക്തമാക്കിയത്. നബി(സ) നല്ല കായിക ശേഷിയുള്ള വ്യക്തിയായിരുന്നു. അക്കാലത്തെ ഗുസ്തിക്കാരനെന്ന് പ്രസിദ്ധി നേടിയ റുക്നായുമായി മൽപ്പിടിത്തം നടത്തി വിജയിച്ച അനുഭവമുണ്ട് പ്രവാചകന്. ശരീരം ആരോഗ്യവും കരുത്തുമുള്ളതായി വളർത്തിയെടുക്കാൻ പ്രവാചകൻ അനുയായികളോട് ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ടായിരുന്നു. കുതിര സവാരിയും അമ്പെയ്ത്തും നീന്തലുമെല്ലാം കൂട്ടികളെ ചെറുപ്പത്തിലെ അഭ്യസിപ്പിക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശം ഹദീസ് ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണാം. 'നിങ്ങൾ മക്കളെ നീന്തലും അമ്പെയ്ത്തും പഠിപ്പിക്കുക' എന്ന് ഉമർ(റ) സദാ

പറയാറുണ്ടായിരുന്നു. മികച്ച മൽപ്പിടിത്തക്കാരും കായികാഭ്യാസികളും ഓട്ടക്കാരും കുതിരസവാരിക്കാരും അമ്പെയ്ത്ത് വിദഗ്ദ്ധരുമെല്ലാം സ്വഹാബികളിലുണ്ടായിരുന്നു. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ശക്തി പകരുന്ന, അനുവദനീയമായ സകല വ്യായാമരീതികളും വിശ്വാസികൾ പരിശീലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മടിപിടിച്ച് അലസനായി നടക്കുന്നത് വിശ്വാസിയുടെ ലക്ഷണമല്ല. നമസ്കാരത്തിൽ ഉറക്കം തുങ്ങിയെപ്പോലെ തലതാഴ്ത്തി നിന്ന ചെറുപ്പക്കാരനോട് 'എടോ, തല ഉയർത്തിനിൽക്ക്. ഭക്തി കഴുത്തിലല്ല, ഹൃദയത്തിലാണ്' എന്ന് ഉമർ(റ) പറഞ്ഞത് പ്രസിദ്ധമാണ്. പള്ളിയുടെ പരിസരങ്ങളിൽ അലസരായി നടക്കുന്ന ചില യുവാക്കളെ കണ്ടപ്പോൾ സ്വഹാബി വനിതകളിലൊരാൾ ചോദിച്ചു: "ഇവർ ആരാണ്?" അടുത്തുള്ളവർ പറഞ്ഞു: "ആരാധനകളിൽ മുഴുകിയവരാണ്." അതു കേട്ട ആ സ്വഹാബി വനിത പറഞ്ഞു: "ഉമർ നല്ല ചൂണക്കൂട്ടിയായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നടത്തം അതിവേഗത്തിലായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംസാരം ആർക്കും കേൾക്കാവുന്ന ഉച്ചത്തിലായിരുന്നു.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രഹരം ആരെയും ഞെട്ടിക്കുന്നതായിരുന്നു. ശരിയായ ചൂണക്കൂട്ടി തന്നെയായിരുന്നു അദ്ദേഹം." വ്യായാമ മുറകൾക്കും കായികാഭ്യാസങ്ങൾക്കുമൊപ്പം വൃത്തിയും വിശ്രമവും ആരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. വിശ്വാസി ശരീരം ശുദ്ധിയാക്കുന്നത് അവൻ ദൈവത്തോട് നിർവഹിക്കുന്ന ബാധ്യതയായിട്ടാണ് റസൂൽ(സ) പഠിപ്പിച്ചത്. നബിയുടെ വചനമിങ്ങനെ: "നന്നെ ചൂരുങ്ങിയത് ആഴ്ചയിലൊരിക്കലേകിലും കുളിക്കണമെന്നത് സത്യവിശ്വാസിയുടെ നിർബന്ധബാധ്യതയും ദൈവത്തിന് ലഭിക്കേണ്ട അവകാശവുമാണ്" (ബുഖാരി, മുസ്ലിം). ആരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമായ വിശ്രമത്തെ ശരീരത്തിന്റെ അവകാശമായിട്ടാണ് റസൂൽ(സ) പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. "നിന്റെ ശരീരത്തിന് വിശ്രമിക്കാൻ അവകാശമുണ്ട്. നിന്റെ കണ്ണുകൾക്ക് ഉറങ്ങാൻ അവകാശമുണ്ട്" (ബുഖാരി). കായികാഭ്യാസങ്ങൾക്കൊപ്പം വൃത്തിയും വിശ്രമവും നൽകി ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ വിശ്വാസി ബാധ്യസ്ഥനാണെന്നർത്ഥം. ●