ഹദീസ്

എസ്സെംകെ

പുഞ്ചിരിക്കുക; പിശുക്കില്ലാതെ

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم : تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ .... رواه الترمذى و صحّحه البانى

അബൂദർറിൽനിന്ന് നിവേദനം: നബി (സ) പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു: നീ നിന്റെ സഹോദരന്റെ മുഖത്തുനോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് ദാനമാണ് (തിർമിദി).

മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടിയാണ്. മനസ്സിന്റെ വികാര വിചാരങ്ങൾ അവിടെ പ്രതിഫലിക്കുന്നു. ഹൃദയ വികാരങ്ങളറിയാൻ മുഖഭാവം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതിയാകും. സന്തോഷം, സന്താപം, സ്നേഹം, വെറുപ്പ്, ആദരവ്, നിന്ദ, പ്രശംസ, പരിഹാസം, അടുപ്പം, അകൽച്ച തുടങ്ങിയ ഹൃദയവികാരങ്ങളൊക്കെയും മുഖത്ത് പ്രകടമാകുന്നു.

ചിരിപോലും പലയിനമുണ്ട്. അവ വ്യത്യസ്ത മാനസികാവസ്ഥകൾ വിളംബരം ചെയ്യുന്നു. പുഞ്ചിരി, പൊട്ടിച്ചിരി, പരിഹാസച്ചിരി, അട്ടഹാസച്ചിരി, കപടച്ചിരി, കള്ളച്ചിരി, വഷളൻ ചിരി, വിഡ്ഢിച്ചിരി. ചിരി കണ്ടാലറിയാം അത് മനസ്സിന്റെ ഏതവസ്ഥയെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നുവെന്ന്. അതിനാലാണ് പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരൻ ദസ്തെയേവ്സ്കി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞത്: 'ഒരു മനുഷ്യനെ അടുത്തറിയണമെങ്കിൽ, അവന്റെ ആത്മാവിന്റെ അകക്കയങ്ങളിൽ എത്തിനോക്കണമെങ്കിൽ, അവൻ ചിരിക്കുന്നതുമാത്രം നോക്കിയാൽ മതി. നിഷ്കളങ്കമായും അകമഴിഞ്ഞുമാണ് ചിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അയാൾ നല്ല മനുഷ്യനാണ്. മനുഷ്യപ്രകൃതത്തിന്റെ ഏറ്റം നല്ല അളവുകോലാണ് ചിരി' (*മനശ്ശാസ്ത്രം* മാസിക മാർച്ച് 1990).

സോക്രട്ടീസിനോട് ഒരാൾ ചോദിച്ചു: 'താങ്കളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ആരാണ് ഏറ്റം മഹതിയായ സ്ത്രീ?' സോക്രട്ടീസ് പറഞ്ഞു: 'നാം വെറുക്കുമ്പോൾ നാം എങ്ങനെ സ്നേഹിക്കണമെന്നും വേദനിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെ ചിരിക്കണമെന്നും പഠിപ്പിക്കുന്നവൾ.'

ചിരികളിൽ ഏറ്റം മഹത്തരം മന്ദസ്മിതമാണ്. നന്മ നിറഞ്ഞ മനസ്സിൽനിന്നാണ് അതുണ്ടാവുക. മന്ദസ്മിതം മനോഹരമാണ്. മഴവില്ലു പോലെ ചേതോഹരം. അതിനാലാണ് പ്രമുഖ ചിന്തകൻ ആഡിസൺ പൂക്കൾക്ക് സൂര്യപ്രകാശം പോലെയാണ് മനുഷ്യരാശിക്ക് പുഞ്ചിരിയെന്ന് പറഞ്ഞത്. പുഞ്ചിരി മനസ്സിന്റെ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. സ്നേഹവും കാരുണ്യവും വിളംബരം ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിന്റെ നൈർമല്യം തെളിയിച്ചുകാണിക്കുന്നു. അത് മുഖത്തെ പ്രസന്നവും പ്രസാദാത്മകവുമാക്കുന്നു. പുഞ്ചിരി ശത്രുവെ മിത്രമാക്കുന്നു. അകന്നവരെ അടുപ്പിക്കുന്നു. കഠിന ഹൃദയരെപ്പോലും കരുണാർദ്രരാക്കുന്നു; പരുഷപ്രകൃതരെ സൗമ്യശീലരും. അത് സ്നേഹ കവാടങ്ങൾ തള്ളിത്തുറക്കുന്നു. അത് ആരിലും കൗതുകമുണർത്തും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഏവരും മറ്റുള്ളവർ തന്നോട് പുഞ്ചിരിക്കണമെന്ന് അതിയായാഗ്രഹിക്കുന്നു. അത് ഏറ്റുവാങ്ങുന്നവരിൽ ആഹ്ലാദമുണ്ടാക്കുന്നു. ഹൃദയഭാരം ലഘൂകരിക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ സമ്മർദം ശമിപ്പിക്കുന്നു. ഏവരും മറ്റുള്ളവരുടെ പുഞ്ചിരി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് 'അവൻ എന്നോട് ഒന്നു ചിരിച്ചതുപോലുമില്ലല്ലോ' എന്ന് പലരും പരാതി പറയുന്നത്. ഭൂമിയിൽ ചിരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏകജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ. അതിനൊട്ടും മുതൽമുടക്കില്ല. ചിരിക്കാൻ 22 പേശികളേ ആവശ്യമുള്ളൂ. ഗൗരവം നടിക്കാനും രോഷം പ്രകടിപ്പിക്കാനും 43 പേശികൾ വേണം. അവയൊക്കെയും വലിഞ്ഞുമുറുകുകയും ചെയ്യും.

പുഞ്ചിരി മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സിൽ കുളിരു പകരും. വിഷാദത്തിന് വിരാമമിടും. അസ്വസ്ഥതക്ക് ഒട്ടൊക്കെ അറുതി വരുത്തും. ലോകത്തിലെ ഒരു ഭരണകൂടത്തിനും അതിന്റെ മർദനോപാധികൾക്കും അതിനു വിലക്കേർപ്പെടുത്താനാവില്ല. പുഞ്ചിരി മറ്റുള്ളവർക്കെന്ന പോലെ സ്വന്തത്തിനും ഗുണം ചെയ്യും. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം വർധിപ്പിക്കും. ശരീരത്തിന് ഉന്മേഷവും മനസ്സിന് സന്തോഷവും നൽകും. ചിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന എൻഡോർഫിൻസ്(Endorphins) ഏറെ ഉന്മേഷദായകവും പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതുമത്രെ. പുഞ്ചിരി നല്ലൊരു ഔഷധം കൂടിയാണെന്നർഥം.

ഇസ്ലാം പുഞ്ചിരിക്ക് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം കൽപിച്ചിരിക്കുന്നു. അത് മഹത്തായ പുണ്യകർമമാണ്. ഏറെ പ്രതിഫലാർഹമായ ദാനം. പ്രവാചകൻ (സ) പറയുന്നു: 'ഒരു നന്മയെയും നിസ്സാരമായി കാണരുത്. നിന്റെ സഹോദരൻ നിന്നെ പ്രസന്നവദനനായി കാണുന്നതുപോലും' (മുസ്ലിം). ലോകഗുരു മുഹമ്മദ് നബി തിരുമേനി സദാ പുഞ്ചിരിക്കുന്നവനായിരുന്നുവെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്ന നിരവധി ഹദീസുകളുണ്ട്. അബ്ദുല്ലാഹിബ്നു ഹാരിസ് പറയുന്നു: 'അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതനേക്കാൾ കൂടുതൽ പുഞ്ചിരി തൂകുന്ന ആരെയും ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ല' (തിർമിദി).

ജരീറുബ്നു അബ്ദില്ല പറയുന്നു: 'ഇസ്ലാം സ്വീകരിച്ച ശേഷം പ്രവാചകനെ കാണാൻ ആഗ്രഹിച്ചപ്പോഴെല്ലാം എനിക്ക് അനുവാദം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. പുഞ്ചിരിക്കുന്ന മുഖത്തോടെയല്ലാതെ പ്രവാചകൻ എന്നെ നോക്കിയിട്ടില്ല' (മുസ്ലിം).

രണ്ടു പേർ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ പുഞ്ചിരിക്ക് തുടക്കം കുറിക്കുന്നവനാണ് കൂടുതൽ ഭാഗ്യവാൻ. കൂടുതൽ ഹൃദ്യമായ പുഞ്ചിരി തിരിച്ചുകിട്ടാൻ അത് വഴിയൊരുക്കുന്നു. പുഞ്ചിരിയിലൂടെ ശത്രുതക്കും അകൽച്ചക്കും അറുതിവരുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവരാണ് കൂടുതൽ അനുഗൃഹീതർ. അതിനാൽ നഷ്ടമൊട്ടുമില്ലാത്ത, നേട്ടം മാത്രം നൽകുന്ന നിഷ്കളങ്കമായ പുഞ്ചിരി ഏവർക്കും നിർലോഭം നൽകുക. അത് ഇരുലോക വിജയത്തിനും വഴിയൊരുക്കും. ●