

ആരോഗ്യവും ഒഴിവുസമയവും

എപ്പോഴും പരിശുദ്ധൻമാരുടെ നിയോഗം
. അനുസരിച്ചുപോകൂ

അബൂഹുറയ്ദ(റ)യിൽനിന്ന് നിവേദനം: റസൂൽ(സ) പറഞ്ഞു: "രണ്ട് അനുഗ്രഹങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരാളം പേർ അശ്രദ്ധരാണ്. ആരോഗ്യവും ഒഴിവുസമയവുമാണവ" (ബുഖാരി).

അല്ലാഹു നമുക്ക് നൽകിയ അതിപ്രധാനങ്ങളായ രണ്ട് അനുഗ്രഹങ്ങളെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് ഈ ഹദീസ്. നാം പലപ്പോഴും അശ്രദ്ധരാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ദിവ്യാനുഗ്രഹങ്ങളാണിത്. അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കി ജാഗ്രതയോടുകൂടി സമീപനമാണ് ആവശ്യം.

പല അനുഗ്രഹങ്ങളുടെയും വില മനസ്സിലാക്കുന്നത് അവ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ മാത്രമാണ്. ആരോഗ്യം അവയിൽ മുഖ്യമാണ്. ആരോഗ്യം ശാരീരികവും മാനസികവുമാണ്. അവ രണ്ടും അത്യന്താപേക്ഷിതവുമാണ്. ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടാണ് നിലകൊള്ളുന്നത്. ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ മനസ്സുള്ളവർക്കേ ശാരീരിക സൗഖ്യം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയൂ. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും കൂടിക്കൊള്ളുകയുള്ളൂ.

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ഇസ്ലാം വലിയ പ്രാധാന്യമാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കാനാവശ്യമായ വിധികളും, ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകുന്ന വസ്തുക്കളെ സംബന്ധിച്ച വിലക്കുകളും ഖുർആനിലും ഹദീസിലും ധാരാളമായി നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. "നിങ്ങൾ നിങ്ങളെ നാശത്തിലേക്ക് എടുത്തേറിയരുത്" (അൽബഖറ 195) എന്ന ഖുർആൻ വാക്യം ശാരീ

രികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കാനിടവരുത്തുന്ന സകല സംഗതികളിൽനിന്നും നിർബന്ധമായും വിട്ടുനിൽക്കണമെന്ന ശക്തമായ താക്കീതാണ്.

മാനസികാരോഗ്യത്തെ ദൈവസ്മരണയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടാണ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. "അറിയുക ദൈവസ്മരണയിൽ മാത്രമാകുന്നു ഹൃദയങ്ങൾ ശാന്തിയടയുന്നത്" (അർഅ് 28) എന്ന സൂക്തം അതിലേക്കാണ് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്. ആരാധനാകർമ്മങ്ങൾ, ഖുർആൻ പാരായണം, പ്രാർഥനകൾ, ദിക്റുകൾ തുടങ്ങി നിരന്തരമായ ദൈവസ്മരണ നിലനിർത്താൻ ആവശ്യമായ പലകാര്യങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

അതേസമയം ശാരീരികാരോഗ്യത്തെ ഒട്ടും പരിഗണിക്കാതെ, ദിക്റും ദുആയും ആരാധനാ കർമ്മങ്ങളുമായി കാലം കഴിക്കാൻ ഇസ്ലാം അനുവദിക്കുന്നുമില്ല. അധ്വാനം നിറഞ്ഞതായിരിക്കണം ജീവിതം എന്നാണ് ഇസ്ലാം ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. "അതിനാൽ നീ ഒരു കർമ്മത്തിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചാൽ മറ്റൊന്നിൽ വ്യാപൃതനാവുക" (അശ്ശൂർഹ് 7). അതിനാവശ്യമായ ശക്തി സ്വരൂപിക്കാൻ അല്ലാഹു കൽപിച്ചിട്ടുണ്ട്. റസൂൽ(സ) ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു: "ശക്തനായ സത്യവിശ്വാസി ദുർബ്ബലനായ സത്യവിശ്വാസിയേക്കാൾ അല്ലാഹുവിങ്കൽ പ്രിയങ്കരനാണ്, രണ്ടുപേരിലും നന്മയുണ്ടെങ്കിലും" (മുസ്ലിം).

ശക്തിക്ക് കാരണമാകുന്ന ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നബിതിരുമേനി സ്വന്തം നിലക്ക് താൽപര്യമെടുക്കുകയും അനുയായികൾക്ക് ഉത്തമമാതൃക സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കായിക ശക്തി നേടിയെടുക്കാനാവശ്യമായ ഓട്ടം, നടത്തം, ഗുസ്തി, അസ്ത്രവിദ്യ, കുതിര സവാരി, ആയുധപരിശീലനം, നീന്തൽ തുടങ്ങി അക്കാലഘട്ടത്തിൽ നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന വിവിധ കായിക വിനോദങ്ങളിൽ നബി(സ) ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു.

ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ കാണിക്കുന്ന ശുഷ്കാന്തിപോലെ പ്രധാനമാണ്, ആരോഗ്യത്തെ അല്ലാഹുവിനു വേണ്ടി നമ്മുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ സമർപ്പിക്കുക എന്നത്. അല്ലാത്തപക്ഷം ആരോഗ്യം നമുക്കുതന്നെ ശാപഹേതുവാകും. സത്യപ്രചാരണത്തിനും മർദ്ദിത ജനവിഭാഗങ്ങളുടെ മോചനത്തിനും വേണ്ടി അവ വിനിയോഗിക്കാൻ സാധ്യമാവണം.

പലർക്കും വീഴ്ചസംഭവിക്കാറുള്ള ഒരു സംഗതിയിലേക്കാണ് ഹദീസ് രണ്ടാമതായി ശ്രദ്ധക്ഷണിക്കുന്നത്. ഒഴിവു സമയമാണത്. കൃത്യാന്തരബാഹുല്യങ്ങൾക്കിടയിൽ വീണുകിട്ടുന്ന അമൂല്യ നിധിയാണത്. നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ ഒരിക്കലും തിരിച്ചുകിട്ടാത്ത വസ്തു. ലക്ഷ്യബോധത്തോടുകൂടി പ്രത്യുൽപാദനപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനായി മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്ത് സമയം ചെലവഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഒഴിവുവേളകളെ ഏറ്റവും നന്നായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ കഴിയും. നിർബന്ധവും ഐക്യവുമായ ആരാധനാ കർമ്മങ്ങൾ, വിജ്ഞാനസമ്പാദനം, പ്രബോധന പ്രവർത്തനം, ജനസേവനം തുടങ്ങി ബഹുമുഖങ്ങളായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഒഴിവുവേളകളെ ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെയാവുമ്പോൾ മാത്രമേ അല്ലാഹു നൽകിയ അനുഗ്രഹങ്ങളോട് നന്ദികാണിച്ചവരാവാൻ നമുക്ക് സാധ്യമാവൂ. സർവശക്തൻ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ! ■