

وَعَنْ أَبِي ذَرٍّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنَّ تَلَقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ.

അബൂദർദി(റ)ൽ നിന്ന് നിവേദനം: നബി(സ) പറഞ്ഞു:
നീ നന്മകളിൽ ഒന്നിനെയും നിസ്സാരമാക്കരുത്. നിന്റെ സഹോദരനെ പ്രസന്നമായ
മുഖത്തോടെ എതിരേൽക്കുക എന്നതുപോലും നന്മയാണ് (ബുഖാരി).

പുഞ്ചിരി വിശ്വാസിയുടെ മുഖമുദ്രയാവണം

നന്മ കൽപ്പിക്കാനും തിന്മ വിരോധിക്കാനും കൽപ്പിക്കപ്പെട്ട വിശ്വാസി യാതൊരു നന്മയെയും നിസ്സാരമാക്കാവതല്ല. മറ്റുള്ളവന്റെ മുഖത്ത് നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് പോലും നന്മയാണ്. 'നിന്റെ സഹോദരന്റെ മുഖത്ത് നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് സ്വദഖയാണ്' എന്നാണ് മറ്റൊരു നബിവചനം. മറ്റെല്ലാ നന്മകളെയുംപോലെ ഈ 'പുഞ്ചിരി'യും മാനസിക, ശാരീരിക, സാമൂഹിക പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്.

നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നുന്ന മുഖപേശി ചലിപ്പിക്കലിലൂടെ നേടുന്ന ഈ പുണ്യകർമ്മത്തിന് ആന്തരിക ഗ്രന്ഥികളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും കാൻസർ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ച തടയാനും മനുഷ്യന് ഉറക്കം സമ്മാനിക്കുന്ന ബീറ്റ-എൻഡോമോർഫിൻ പോലുള്ള ഹോർമോണുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാനും കഴിവുണ്ടത്രെ. നബി തിരുമേനി പറഞ്ഞതുപോലെ സഹോദരന്റെ മുഖത്ത് നോക്കിയുള്ള 'പുഞ്ചിരി' നിസ്സാരമല്ല തന്നെ.

മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനും അസുയ, പക, വിദ്വേഷം, അഹന്ത തുടങ്ങിയ ദുർവികാരങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും സഹായിക്കുന്ന പുഞ്ചിരിയെ നമുക്കെങ്ങനെ നിസ്സാരമാക്കാനാവും! അഹന്തയുമായി നടക്കുന്നവന് പുഞ്ചിരിക്കാനാവില്ല. വിനയത്തിന്റെ മനസ്സുള്ളവനെ മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കാനാവും. പുഞ്ചിരിക്കാൻ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ നാം അഹങ്കാരത്തെ അകറ്റാൻ പഠിക്കുകയാണ്.

മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളുമായി നടക്കുന്നവന് ഒരു പുഞ്ചിരിയിലൂടെ സമാശ്വാസം പകർന്നു കിട്ടുകയാണ്. അസുയയും പകയുമായി പുഞ്ചിരി സഹവസിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ പുഞ്ചിരി വിടരാൻ അസുയയെയും പകയെയും പടിയിറക്കിയേ തീരൂ.

പുഞ്ചിരിക്കുന്ന അധ്യാപകൻ കുട്ടികളിലും, പുഞ്ചിരിക്കുന്ന ഭാര്യ ഭർത്താവിലും, പുഞ്ചിരിക്കുന്ന കച്ചവടക്കാർ ഉപഭോക്താവിലും, പുഞ്ചിരിക്കുന്ന മാതാപിതാ

ക്കൾ മക്കളിലും, പുഞ്ചിരിക്കുന്ന നേതാവ് നീതരിലും, നേരെ തിരിച്ചും നേടിയെടുക്കുന്ന സ്വാധീനം വളരെ വലുതാണ്.

പുഞ്ചിരിയാകുന്ന ധർമ്മം (സ്വദഖ) സർവർക്കും പ്രാപ്യമാവണം. ദരിദ്രനും ധനികനും അടിമക്കും ഉടമക്കും കുഞ്ഞിനും വൃദ്ധനും സ്ത്രീക്കും പുരുഷനും സാധിക്കുന്ന സ്വദഖയാണ് പുഞ്ചിരി.

“അയാൾക്ക് എന്നോടെന്തോ ഒരു ദേഷ്യം. ഞാനയാളോട് ഒന്നും ചെയ്തില്ലല്ലോ?”

പുഞ്ചിരിക്കാൻ മടി കാണിക്കുന്ന സാത്വികനായ സഹപ്രവർത്തകനെക്കുറിച്ച് ഒരാളുടെ അഭിപ്രായം. 'നിങ്ങൾ ഒരു നന്മയെയും നിസ്സാരമാക്കരുത്' എന്ന നബിവചനം നാം ഒന്നു കൂടി ശ്രദ്ധിക്കുക! അബ്ദുല്ലാഹിബ്നു ഹാരിസ്(റ) പറയുന്നു: “നബി തിരുമേനിയോളം പുഞ്ചിരിക്കുന്ന ഒരാളെയും ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ല” (തിർമുദി: 8574).

പുഞ്ചിരിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരുപാട് നന്മകളാണ് നാം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നത്. പിരിമുറുക്കങ്ങളുടെയും സംഘർഷത്തിന്റെയും അന്തരീക്ഷം ഇല്ലാതാക്കാൻ പുഞ്ചിരിക്ക് കഴിഞ്ഞേക്കാം. പണത്തിനുപോലും സാധിക്കാത്തത് പുഞ്ചിരിക്ക് സാധിക്കുമെന്നർത്ഥം. വൈദ്യന്റെ പുഞ്ചിരിയും സന്ദർശകരുടെ പുഞ്ചിരിയും രോഗിയിൽ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം വിവരണാതീതമാണ്. വൈദ്യന്റെ പുഞ്ചിരി രോഗശമനത്തിന്റെ പകുതിയാണ്. 'ചിരിക്കൂ....ആരോഗ്യവാനാകും' എന്ന് ആപ്തവാക്യം.

പുഞ്ചിരിക്കാൻ ഒന്നാമതായി വേണ്ടത് സ്വസ്ഥമായ മനസ്സാണ്. അല്ലാഹുവിലും പരലോകത്തിലും വിധിയിലുമുള്ള വിശ്വാസത്തിലൂടെ നേടിയെടുക്കുന്ന സ്വസ്ഥത. എങ്കിലേ നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് അകമഴിഞ്ഞ് ചിരിക്കാനാവൂ... രണ്ടാമതായി, താൻപോരിമയില്ലാത്ത വിനയത്തിന്റെ മനസ്സ്.

മൂന്നാമതായി, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഗുണമാഗ്രഹിക്കുന്ന (നസ്വീഹത്ത്) മനസ്സ് നേടിയെടുക്കണം-എങ്കിലേ നിഷ്കളങ്കമായി നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് ചിരിക്കാൻ സാധിക്കൂ. ■