

## ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും മനസ്സും വിശ്വാസിയുടെ അടയാളമാണ്

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، أَحْرَصُ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

അബൂഹുറയ്(റ)യിൽ നിന്ന് നിവേദനം: റസൂൽ(സ) പറഞ്ഞു: ശക്തനായ വിശ്വാസിയാണ് ദുർബലനായ വിശ്വാസിയേക്കാൾ ഉത്തമൻ. അല്ലാഹു അവനെ ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ, റ് പേരിലും നന്മയ്. ചെയ്യേ തീരാണ്. സർഫലം ആഗ്രഹിക്കുക. അല്ലാഹുവിന്റെ സഹായം തേടുക. ദുർബലനാകരുത്. തിരിച്ചടിയായാൽ അങ്ങനെ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമായിരുന്നില്ലല്ലോ എന്ന് സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്. അല്ലാഹുവാണ് വിധാതാവ് എന്നേ പറയാവൂ. അല്ലാഹു അവനിഷ്ടപ്പെടുന്നത് വരുത്തുന്നു. പിശാചിന്റെ പണിപ്പുരയിലേക്കുള്ള വാതിലാണ് 'ആയിരുന്നെങ്കിൽ...' (മുസ്ലിം).

**ആ**രോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഇസ്‌ലാം എന്തു മാത്രം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു എന്നതിലേക്കാണ് ഹദീസിന്റെ ആദ്യ ഭാഗം വിരൽചൂണ്ടുന്നത്. അല്ലാഹുവിന്റെ പ്രതിനിധി എന്ന നിലയിൽ ഭൂമുഖത്ത് മനുഷ്യന് നിർവഹിക്കാനുള്ള ബഹുമുഖങ്ങളായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് സഹായകമായ വിധികളും ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കാൻ കാരണമായിത്തീരുന്ന വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചു വിലക്കുകളും വിശുദ്ധ ഖുർആനിലും പ്രവാചക വചനങ്ങളിലും ധാരാളം കാണാൻ കഴിയും. 'നിങ്ങൾ നിങ്ങളെ നാശത്തിലേക്ക് തള്ളിയിടരുത്' (അൽബഖറ 195) എന്നാണ് ഇത് സംബന്ധമായ ഖുർആന്റെ അടിസ്ഥാന ആഹ്വാനം.

ആരോഗ്യം, ശാരീരികവും മാനസികവുമാണ്. അവ രണ്ടും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടാണ് നിലകൊള്ളുന്നത്. 'ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലാണ് ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ്' എന്നാണ് മഹദ് വചനം. ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ മനസ്സുള്ളവന് മാത്രമേ ശാരീരിക സുഖവും വേണ്ടവിധം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയൂ.

മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് തുല്യ പരിഗണനയാണ് ഇസ്‌ലാം നൽകുന്നത്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ കരുത്ത് നേടിയെടുക്കാനാണ് അത് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അതുവഴി അല്ലാഹുവിന്റെ സ്നേഹം നേടിയെടുക്കാനാകുമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ കാര്യത്തിൽ നബി(സ) പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുകയും അല്ലാഹുവോട് പ്രാർഥിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. 'അല്ലാഹുവേ, ഞാൻ നിനോട് മാപ്പി നർഥിക്കുന്നു. നീ എനിക്ക് ആരോഗ്യവും, ദീനിലും ഇഹ

ത്തിലും പരത്തിലും സ്ഥായിയായ സൗഖ്യവും പ്രദാനം ചെയ്യേണമേ.'

മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം ദൈവസ്‌മരണയാണ്. 'അറിയുക! ദൈവസ്‌മരണ കൊണ്ട് മാത്രമേ മനസ്സിന് സമാധാനം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ' എന്നാണ് അല്ലാഹു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ഖുർആൻ പാരായണം, ദിക്റുകൾ, ദുആകൾ, ആരാധനാ കർമ്മങ്ങൾ എന്നിവ ദൈവസ്‌മരണ നിലനിർത്താൻ സഹായകമായ കർമ്മങ്ങളായിട്ട് കൂടിയാണ് ഇസ്‌ലാം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളത്.

സർഫലം ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കണം സകല കർമ്മങ്ങളും നിർവഹിക്കേണ്ടത്. അതോടൊപ്പം അല്ലാഹുവോട് സഹായം തേടുകയും വേണം. അല്ലാഹുവാണ് ഫലം തരുന്നത്. വിജയത്തിലെത്താൻ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടെന്ന് ഓർക്കണം. ധാരാളം വേദനകളും യാതനകളും അനുഭവിക്കേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. ഏതവസ്ഥയിലും അല്ലാഹുവിനെ മറക്കാതിരിക്കുക. ദുർബലനാവാനാതിരിക്കുക.

കഴിഞ്ഞകാല കഷ്ടനഷ്ടങ്ങളെയും പരാജയങ്ങളെയും ഓർമ്മിപ്പിച്ച് നമ്മെ നിരാശരാക്കാൻ പിശാച് പരിശ്രമിക്കും. നാം ചിന്തിക്കേണ്ടത് വർത്തമാനത്തെയും ഭാവിയെയും കുറിച്ചാണ്. കഴിഞ്ഞ കാലത്തെ നഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചോർത്ത് 'അങ്ങനെ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ, ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമായിരുന്നില്ല' എന്ന മട്ടിലുള്ള ചിന്തകൾ പൈശാചികമാണ്. അല്ലാഹുവാണ് വിധാതാവെന്നിരിക്കെ, അവന്റെ അനുമതി പ്രകാരം സംഭവിക്കേണ്ടത് തന്നെയാണ് സംഭവിച്ചതൊക്കെയും എന്നാണ് ഒരു സത്യവിശ്വാസി കരുതേണ്ടത്. 'എങ്കിലും'കളിലും 'പക്ഷേ'കളിലും നട്ടം തിരിഞ്ഞ് സ്വയം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന സ്വഭാവം ഒരിക്കലും വിശ്വാസിക്ക് ഉണ്ടായിക്കൂടാ. ■