ഹദീസ്

ഫാത്വിമ കോയാകുട്ടി, ആലുവ
fathimakoyakutty123@gmail.com

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവും ഒഴിവു സമയവും

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نِعمتانِ مَغبونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ والفَرَاغُ (رواه البخارى)

ഇബ്നു അബ്ബാസ് (റ) നിവേദനം: 'രണ്ട് അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ അധികം ആളുകളും അശ്രദ്ധരാണ്, ആരോഗ്യവും ഒഴിവുവേളയുമാണവ' (ബുഖാരി).

വളരെ പ്രസിദ്ധമായ ഒരു ഹദീസാണിത്. അല്ലാഹു നമുക്കു നൽകിയ രണ്ട് അനുഗ്രഹങ്ങളാണ് ആരോഗ്യവും ഒഴിവു സമയവും. പക്ഷേ അവയെ വേണ്ട വിധം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പലപ്പോഴും നാം പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഘട്ടവും ആരോഗ്യമില്ലാതെ, ശരീരം ക്ഷീണിക്കുന്ന ഒരു ഘട്ടവും മിക്കവാറും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകും. പക്ഷേ ആരോഗ്യമുള്ള സമയം വേണ്ടതുപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ അധികമാരും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല എന്നതാണ് സത്യം. അല്ലാഹു നൽകിയ ആ വലിയ അനുഗ്രഹത്തെ ഫലപ്രദമാക്കുന്നതിൽ പലപ്പോഴും നാം അശ്രദ്ധ കാണിക്കുന്നു.

ഇന്ന് നാം തളച്ചിടപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈ ക്വാറന്റൈൻ കാലത്ത് വളരെ പ്രസക്തമായ ഒരു ഹദീസാണിത്. രോഗികളായിട്ടല്ല നാം വീട്ടിലിരിക്കുന്നത്. രോഗം വരാതിരിക്കാനും, അഥവാ ആർക്കെങ്കിലും ഉള്ളിൽ രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ അത് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതിരിക്കാനും വേണ്ടിയാണ്. ഈ സമയത്ത് നമ്മുടെ ആലോചനാവിഷയമാവേണ്ട ഒരു പ്രധാന സംഗതി ആരോഗ്യം തന്നെയാണ്. ലോകം മാരകമായൊരു രോഗത്തിന്റെ ഭീതിയിലകപ്പെടുമ്പോൾ, ധാരാളമാളുകൾ രോഗികളായി മാറുമ്പോൾ, നാം അല്ലാഹു നൽകിയ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അവന്റെ മഹത്തായ അനുഗ്രഹത്തെ കുറിച്ചും ബോധവാന്മാരാവേണ്ടതുണ്ട്.

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് ഇസ്‌ലാം വലിയ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ട്. ദൈവത്തിന് ആരാധനകളർപ്പിക്കാനും തനിക്കും കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും വേണ്ടുന്ന സൽക്കർമങ്ങളിലേർപ്പെടാനുമുള്ള ശക്തി ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. ശക്തവാനായ, ആരോഗ്യവാനായ വിശ്വാസിയെ നബി (സ) പുകഴ്ത്തിപ്പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്: 'ബലഹീനനായ വിശ്വാസിയേക്കാൾ അല്ലാഹുവിന് ഏറെ ഇഷ്ടം ശക്തനായ വിശ്വാസിയെയാണ്; എല്ലാവരിലും നന്മയുണ്ടെങ്കിലും' (ഹദീസ്). ആരോഗ്യം വലിയ പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കാര്യമായതു കൊണ്ടാണ് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ മാർഗങ്ങളും ചികിത്സാ രീതികളും രോഗപ്രതിരോധവും ഇസ്‌ലാം വളരെ പ്രാധാന്യപൂർവം പഠിപ്പിക്കുന്നത്. മരുന്നും ചികിത്സയും കൊണ്ട് മാത്രമല്ല ആരോഗ്യമെന്ന അനുഗ്രഹത്തെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത്. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി പ്രസ്തുത മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഉത്തരവാദപ്പെട്ടവർ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മുഖവിലക്കെടുക്കേണ്ടതും, ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും നന്നാക്കാനുമുതകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടേണ്ടതും സത്യവിശ്വാസിയുടെ ഉത്തരവാദിത്തവും ബാധ്യതയുമാണ്. രോഗം വന്നതിനുശേഷം ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഉത്തമമാണ് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യസംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരുപാട് ഉപദേശനിർദേശങ്ങളും മുന്നറിയിപ്പുകളും ഇസ്‌ലാം നമുക്കു നൽകുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യ മേഖല ഇന്ന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ് വൃത്തി. ഇസ്‌ലാമിൽ അത് ആരാധനയും പുണ്യകർമവുമാണ്. നബി (സ) പറഞ്ഞു: 'വൃത്തി വിശ്വാസത്തിന്റെ പകുതിയാണ്.' ശാരീരിക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ കാര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വേറെയും പാഠങ്ങളുണ്ട്. നഖം വെട്ടൽ, മുടി വൃത്തിയാക്കൽ, പല്ലുതേപ്പ് പോലെ. ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ ലഹരി വസ്തുക്കളും ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളും മറ്റും ഇസ്‌ലാം നിരോധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനു സഹായകമായ നീന്തൽ, അമ്പെയ്ത്ത്, കുതിര സവാരി തുടങ്ങിയവ നബി (സ) പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഹദീസിന്റെ രണ്ടാം പകുതിയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഒഴിവുസമയത്തെക്കുറിച്ചാണ്. തിരക്കുകളും അസ്വസ്ഥതകളും വന്നു പെടുന്നതിനു മുമ്പ് വീണുകിട്ടുന്ന ഒഴിവുസമയം ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്നാണ് നിർദേശം. നമുക്ക് വീണുകിട്ടിയിരിക്കുന്ന ഒഴിവുസമയമാണ് ഈ ക്വാറന്റൈൻ കാലം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വലിയ മാനസിക സമ്മർദങ്ങളും പിരിമുറുക്കങ്ങളുമുണ്ടാവും പലർക്കും. വീടുകളിൽ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുമ്പോൾ രോഗം വരുമോ എന്നുള്ള ആശങ്ക വലിയൊരു വിഭാഗം ആളുകളെ വല്ലാത്ത സമ്മർദത്തിലാക്കുന്നു. പക്ഷേ സത്യവിശ്വാസികളെ സംബന്ധിച്ചേടത്തോളം അത്തരമൊരു മാനസിക സമ്മർദം ഉണ്ടാകേണ്ട കാര്യമില്ല. അല്ലാഹുവുമായി കൂടുതൽ അടുക്കാനും പുതിയ അറിവുകൾ നേടാനും ഈ ഒഴിവുസമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുന്നതുകൊണ്ട് സമയനിഷ്ഠ പുലർത്താൻ എളുപ്പമാണ്. നമ്മുടെ സമയത്തിന്റെ വലിയൊരു പങ്ക് സോഷ്യൽ മീഡിയയും മറ്റും കവർന്നെടുക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. വളരെ ബോധപൂർവം ഈ സമയത്തെ പഠന - പാരായണങ്ങൾക്കും അറിവുകളുടെ വികാസത്തിനും വേണ്ടി വിനിയോഗിക്കുക.

ഈ ഒഴിവുസമയത്തെക്കുറിച്ചും നാളെ അല്ലാഹുവിന്റെ മുമ്പിൽ ഉത്തരം പറയേണ്ടിവരും. ●