



# ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව



## ශාරීරික යෝග්‍යතාව

මිනිසා සතු දයාදවලින් නිරෝගීභාවය වැදගත් තැනක් ගනී. 'දිනක් උදවත්ම නිරෝගී ශරීරයක්, ආරක්‍ෂිත නිවසක් හා එදිනට ප්‍රමාණවත් ආහාර සමග කෙනෙක් සිටී නම් ඔහු ලෝකයේ සියලු අංශවලින් පිරිපුන් කෙනෙකි' (තිර්මිදී) යනුවෙන් නබි (සල්) තුමා පැවසුවේය.

ඉස්ලාම් ශාරීරික යෝග්‍යතාව අගය කරන ජීවන රටාවකි. නබි (සල්) තුමා වුව ද ශාරීරික යෝග්‍යතාව ගැන නිතර ම අල්ලාහ්ගෙන් අයැදුවේ ය. අල්ලාහ් මාගේ ශරීරයේ, දෘෂ්ටියේ හා ශ්‍රවණයේ නිරෝගී භාවය ලබා දෙනු මැනව (අබ්දවද්) යනුවෙන් ප්‍රර්ථනා කළේ ය. ශක්තිමත් මුෂිත් කෙනෙක් දුර්වල මුෂිත් කෙනකුට වඩා උසස්. ඔහු අල්ලාහ්ට වඩාත් කැමති කෙනෙක් වෙයි. (මුස්ලිම්)



එම නිසා මුස්ලිම් වරයෙකුට නිරෝගීකම අතිශයින් වැදගත් ය. එනම් ඔහු විසින් ඉටු කළ යුතු ඉබාදත්, සමාජ සේවාවන්, ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ඉපයීම් රටාව යනාදිය සම්පූර්ණ කිරීමට නිරෝගීකම අවශ්‍ය වේ. මේ නිසා සහායවරු තම ශරීරය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව හා උද්යෝගීමත් ව තබා ගන්න. දිවා කාලයේ අශ්වාරෝහක චීරයන් වශයෙන්ද, රාත්‍රී කාලයේ දී භාවනා යෝගී ව ද ජීවත් වූහ.

නබි (සල්) තුමා සිදුවීම් 5ක් සිදුවීමට පෙර ඇති අවස්ථා පහක් උපයෝගී කරගනු මැනවි යැයි පැවසී ය. එයින් එකක් 'රෝගාතුර වීමට පෙර නිරෝගීකම උපයෝගී කරගන්න' යන්න වේ. නිරෝගී හදවතක් දැක ගත හැක්කේ නිරෝගී ශරීරයක් තුළ ය. මේ සඳහා විවිධ ක්‍රියා අනුගමනය කළ යුතු ය.

**01. ආහාර ගැනීමේ පුරුදු**

මුස්ලිම් වරයෙක් ආහාර ගැනීමේ දී මධ්‍යස්ථ ව සිටිය යුතු ය. අධික ව ආහාර ගැනීම හා ශරීරයට නොගැලපෙන ආහාර ගැනීමෙන් වැලකී සිටීම කළ යුතු ය. මිනිසා පුරවන්නේ කුණු භාජනයක් නොව තම කුස ය. "ආහාර ගැනීම අවශ්‍ය වූ විටෙක ආමානයේ තුනෙන් එක් කොටසක් ආහාර සඳහා ද, තුනෙන් කොටසක් ජලය සඳහා ද, ඉතිරි තුනෙන් කොටස හිස් ව වාතය සඳහා ද වෙන් කර ගත යුතු ය." (නිර්මිදී) යැයි නබි (සල්) තුමා පවසා ඇත.



මේ ගැන සවිස්තර ව පැහැදිලි කළ උමර් (රළු) තුමා පවසන්නේ 'කැමෙන් සහ බීමෙන් කුස පුරවා ගැනීම පිළිබඳ ඔබට දැඩි ලෙස ලෙස අවවාද කරමි. කුස පුරා කෑම ශරීරයට හානි කරයි. ලෙඩ රෝග ඇති කරයි. සලාතයට කම්මැලිකම ඇති කරයි. එම නිසා මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයක් ආහාර ගැනීමේ පිළිවෙත අනුගමනය කරන්න. එය ශරීරය නිරෝගී කර අපතේ යෑම වලකයි. සත්‍ය වශයෙන් ම අල්ලාහ් තරබාරුකම පිටු දකියි. මිනිසා ආගමට වඩා ආශාව හා තණ්හාව තෝරා ගත හොත් එය ඔහුගේ විනාශයට හේතුවක් වෙයි.' (කන්සුල් උම්මාල්)

එම නිසා මුස්ලිම් වරයෙක් තම ශරීර සෞඛ්‍යය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට සුදුසු ආහාර පුරුදු ඇති කරගත යුතු ය. දුම්බිම හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම වැලකී සිටිය යුතු ය. ඒවා හරාම් වන අතර ම ශරීර සෞඛ්‍යයට හා නිරෝගීකමට බාධා ඇති කරයි. අද මිනිසා ප්‍රබෝධක පානවලට ගොදුරු වී ඇත. කෝපි, තේ වැනි අනුමත කල බීම වර්ග පවා අසීමිත ව ගැනීම නිරෝගීකමට බාධාවකි.

**2. ශාරීරික අභ්‍යාස**

ශරීරය නියමිත මට්ටම තුළ තබා ගැනීම ඉබාදත් වෙයි. යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයට ශාරීරික අභ්‍යාස අතිශයින් වැදගත් වෙයි. ශාරීරික අවයව ශක්තිමත් ව, යහපත් ව තිබීමටත් ලෙඩරෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව සීමා කර විෂබීජ පැතිරීමෙන් ආරක්‍ෂා වී උද්යෝගීමත් ව ක්‍රියා කිරීමටත් ශාරීරික අභ්‍යාස අත්‍යවශ්‍යය. ශාරීරික අභ්‍යාස වල නිරතවීම ඉස්ලාම් දැඩි ලෙස උනන්දු කර ඇත. 'ඔබගේ දරුවන්ට, පිහිනීමටත් දුනු විදීමටත්, අශ්වයාපිට සවාරි යාමටත් උගන්වන්න' යැයි. නබි (සල්) තුමා අවධාරණය කළේ ය. එම නිසා මුස්ලිම් ජාතිකයෙකු තම වයස හා හැකියාව සලකා බලා ශාරීරික අභ්‍යාස වල නිරත විය යුතු ය.

**03. පිරිසිදුකම**

නිරෝගී ව සිටීමට නම් පිරිසිදුව සිටීම ඉතා වැදගත් ය. ශරීරය සහ ඇඳුම් පමණක් නොව ආහාර, නිදන ස්ථාන, රැකියා ස්ථාන, පරිහරණය කරන භාණ්ඩ යනාදිය ද පිරිසිදුව ද තබාගත යුතු වෙයි. අවම වශයෙන් සතියකට වරක් වත් ස්නානය කර තම ශරීරය පිරිසිදු කර ගන්නා ලෙසට ඉස්ලාම් අවධාරණය කරයි. 'ඔබ ජනාබතයෙන් මිදීමට නොතිබුණත් ජුම්ආ දිනවල ස්නානය කර හිස පිරිසිදු කර ගන්න. සුවදවිලවුන් අල්ප කර ගන්න' (බුහාරි) යැයි නබි (සල්) තුමා පැහැදිලි කළේ ය. මිනිසා ඕනෑම මොහොතක පිරිසිදුව සිටිය යුතු බව ඉස්ලාම් තරයේ ප්‍රකාශ කරයි. පිරිසිදු සුවද විලවුන් වලින් ශරීරය සුවදවත් කිරීම ප්‍රශංසනීය වේ.

**04. විවේකය**

ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂා කිරීමේ දී විවේකයට ද මූලිකත්වය හිමි වේ. වෙහෙසට පත් වූ ශරීරයට උද්යෝගීමත් ව ක්‍රියා කළ නොහැකි ය. තම රාජකාරිය ප්‍රමාණවත් ව නිම කළ නොහැකි ය. අපි විවේකයක් ගත් විට අපේ ශරීරයේ කොටස් මහන්සිය, කම්මැලිකම වැනි දේ වලින් මිදී නැවත ප්‍රබෝධයක් ලබයි. නැවතත් උද්යෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ප්‍රබෝධය ලැබේ. 'දිවා රාත්‍රි යනුවෙන් කාල දෙකක් ඔහු ඔබට ලබා දුන්නේ ය. රාත්‍රියේ ඔබ විවේකී ව සිටීමටත් දිවා කල ඔබ ඔහුගේ ආනිසංස ලබා ගැනීමටත් තව ද ඔහුට තුනි පුද කිරීමටත් යොදා ගත හැකි' බව (28:73) අල් කුර්ආනය ප්‍රකාශ කරයි.

එම නිසා සියලු ඉස්ලාම් බැතිමතුන් තම ශරීරය නිරෝගීව තබා ගත යුතු වෙයි. ඒ පිළිබඳව නොසැලකිලිමත් වන්නේ නම් අනිවාර්යයෙන් ම අපහසුතා වලට ලක් වීමට ඉඩ ඇත. මෙ නිසා ම 'මිනිසුන් නොසැලකිලිමත් වන නිරෝගීකම හා විවේකය අල්ලන්නේ දයාද' ලෙස (බුහාරි) නබි (සල්) තුමා පැහැදිලි කළේ ය.

**05. මානසික යෝග්‍යතාව**

ශාරීරික යෝග්‍යතාව මෙන් ම මිනිසාට මානසික යෝග්‍යතාවයද අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඉස්ලාම් ශරීරය මෙන් ම මනසට ද මුල් තැනක් දිය යුතු යැයි ඉල්ලා සිටියි. යහපත් මානසික තත්ත්වය ශරීරයෙන් ඉටු කරන ක්‍රියාවන් පමණක් අනුමත කරන බව අල්ලන් ප්‍රකාශ කරයි. 'අල්ලාහ් ඔබගේ ශරීරය හෝ ශාරීරික ලස්සන බලන්නේ නැත. ඔබගේ මනස සහ ක්‍රියා ගැන පමණක් බලන්නේ ය . යනුවෙන් නබි (සල්) තුමා ප්‍රකාශ කළේ ය. (බුහාරි මුස්ලිම්)

එම නිසා ම ඉස්ලාමයේ අවයව මගින් කෙරෙන යහකියා වලට වඩා මානසික යහකියා වලට වැඩියෙන් අනිසංස ලැබෙනු ඇත. නිරෝගී මනස තුළින් නිරෝගී යහපත් ක්‍රියාවන් සහ යහපත් සිතූම් පැතුම් බිහි විය හැකි ය. රෝගී මනසක් තුළින් පාපය මුසු වූ ක්‍රියා බිහි වෙයි. ශරීරික අවයව ල පාපයට වඩා මනසින් සිදු වන පාපය දැඩි ය.

ආදම් (අලෙ) තුමාගේ පාපයට වඩා ඉබ්ලිස්ගේ පාපය අධික ලෙස සැලකෙයි. ආදම් (අලෙ) තුමාගේ පාපය අවයව වලින් සිදු විය. එය පිළිගෙන එතුමා සමාව අයැදී ය. අල්ලාහ් එයට සමාව දුන්නේ ය. එනමුත් ඉබ්ලිස්ගේ පාපය මනසින් සිදු කළ පාපයකි. ඔහු එය පිළිගන්නේ ද නැත. ඒ සඳහා ඔහුට දඬුවම් කර පිටමං කරන ලදී.

අවයව වලින් සිදු කරන පාපය මිනිසා ක්‍ෂණික ව අවබෝධ කර ගනී. එනමුත් මනසින් සිදු කරන පාපය අවබෝධ කර ගැනීමට අවකාශ අඩු යි. කවුරු හෝ කෙනෙකු මනස යහපත් කරගන්නේ ද ඔහු ජයග්‍රාහකයෙකි. තවත් කවුරු හෝ එය පාපයෙන් වසා තබන්නේ ද ඔහු පරාජිතයෙකු (91:9:10) යැයි අල් කුර්ආන් ප්‍රකාශ කරයි.

එම නිසා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයට වඩා මානසික යෝග්‍යතාවයට මුල්තැන දිය යුතු ය. මනස වැසී තිබුණත් එය ශරීරය ක්‍රියාත්මක කරවයි. කෙනෙකුගේ මනස පිරිසිදු නම් ඔහුගේ ක්‍රියා යහපත් වෙයි. මනස අපිරිසිදු නම් ඔහුගේ ක්‍රියා ද අයහපත් බව නබි (සල්) තුමා පවසා ඇත.

ශරීරයේ එක්තරා මස් පිඬුවක් තිබේ. එය පිරිසිදු වුවහොත් මුළු ශරීරය ම පිරිසිදු වෙයි. එය අපිරිසිදු වුවහොත් මුළු ශරීරය ම අයහපත් වෙයි එය හදවත වේ. (බුහාරි) මනස අයහපත් වුවහොත් ශරීරය රෝගාතුර වීමට ඉඩ ඇති බව වෛද්‍ය ලෝකය පිළිගන්නේ ඒ නිසා ය. මිනිසා ශරීරය ගැන සිතන විට අල්ලාහ් මනස ගැන සිතන්නේ ය. මනස මිනිසාට පමණක් අයත් වූ වැදගත් දෙයකි. මනසට පමණක් දෙවියන් ගැන සිතීමේ ශක්තියක් ඇත.

ශරීරය වගේ ම මනස ද රෝගාතුර විය හැකිය. ශරීරය මන්දපෝෂණය, බෝ වන රෝග, හදිසි අනතුරු ආදියට ලක් වී රෝගාතුර වෙයි. මේ ලෙස ම ආශාව, තණ්හාව, ජ්‍යෝතිශාත්ගේ පොළඹවීම, සීමාවන් නොමැති ජීවන රාටාව, අන් අය තෘප්තිමත් කිරීමට ජීවත් වීම යන කරුණු මත මනස රෝගාතුර වෙයි. මේ නිසා අහංකාරකම, වෛරය, අන් අය ව අවතක්සේරු කිරීම, දූෂණය, වංචාව, ආත්මාර්ථකාමීත්වය වැනි රෝග ඇති වෙයි. මේ අයගේ මුහුණ මලානික වෙයි. ජීවිතයේ තෘප්තිය නැති වන අතරම. සෑම විට ම අවුල්සහගත ව සිටින බව පෙනේ.

මේ තත්ත්වයෙන් මිදීමට නිතර නිතර අල්ලාහ් පිළිබඳ ආවර්ජනය කිරීම දික්ඞ, දුආ, ඉස්තියාපාර් යන ඒවායේ යෙදී සිටීම අනිවාර්ය වෙයි. සුළු වේලාවක් වත් අල්ලාහ් සමග හුදෙකලාවේ සිට මුනාජාත් කිරීම අවශ්‍යය. අල්ලාහ්ගේ මැවීම් ගැන සිතීම රාත්‍රි යාඥාවල යෙදීම සුන්නත් සලාත්වල බහුල ව නියැලීම, නෆිල් සෞම්වල යෙදීම, දනමාන කිරීම, යනාදිය මනස වර්ධනය කරයි; මානසික රෝගවලින් ආරක්‍ෂා කරයි.

එම නිසා ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර යහපත් මිනිසකු ලෙස ජීවත් වී අල්ලාහ්ගේ ආශීර්වාදය ලබා ස්වර්ගයට පිවිසීමට උත්සාහ දරමු.

## අභ්‍යාස

කෙටි පිළිතුරු දෙන්න

01. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු කුමක් ද?
02. මානසික යෝග්‍යතාව යනු කුමක් ද?
03. ශාරීරික යෝග්‍යතාව ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු වත් පිළිවෙත් ගැන කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
04. ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ඉදිරිපත් කරන්න.
05. මානසික යෝග්‍යතාව සඳහා දෙවියන්ගේ සබඳතාව තුළින් කෙසේ සහය ලැබෙන්නේ ද? යන්න පිළිබඳ කුඩා රචනයක් ලියන්න.