



உடல் உள ஆரோக்கியம்



உடல் ஆரோக்கியம்

மனிதன் பெற்றுள்ள அருட்கொடைகளுள் ஆரோக்கியம் முக்கியமானதாகும். 'ஒருநாள் விடிகிறபோது ஆரோக்கியமான உடலுடனும் பாதுகாப்பான வீட்டுடனும் அன்றைய நாளின் உணவுடனும் ஒருவன் காணப்படுவானாயின் அவன் உலகை அதன் அனைத்து பாகங்களுடனும் பெற்றுக்கொண்டவனாவான்' (திர்மிதி) என நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

இஸ்லாம் உடல் ஆரோக்கியத்தை வலியுறுத்துகின்ற வாழ்வு முறையாகும். நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூட ஆரோக்கியத்தை வேண்டி அல்லாஹ்விடம் நிதமும் பிரார்த்தித்து வந்துள்ளார்கள். 'இறைவா! எனது உடலிலும் எனது பார்வை செவிப் புலன்களிலும் ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துவாயாக' (அபூதாலூத்) என அவர்கள் பிரார்த்தித்தார்கள். 'பலசாலியான ஒரு முஃமின் பலவீனமான ஒரு முஃமினை விட சிறந்தவனும், அல்லாஹ்வுக்கு மிக விருப்பமானவனுமாவான்' (முஸ்லிம்) எனக் குறிப்பிட்டார்கள்.



ஆகவே ஒரு முஸ்லிமுக்கு ஆரோக்கியம் இன்றியமையாதது. ஏனெனில் அவன் நிறைவேற்ற வேண்டிய அடிப்படை இபாதத்கள், சமூகப்பணிகள், வாழ்வதற்கான உழைப்பு முதலான அனைத்தையும் நிறைவேற்றுவதற்கு உடலாரோக்கியம் அவசியமாகும். ஆதலால் ஸஹாபாக்கள் உடலை ஆரோக்கியத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் வைத்திருந்தார்கள். பகலில் குதிரை வீரர்களாகவும் இரவில் துறவிகளாகவும் வாழ்ந்து தம்மை திடப்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் ஐந்து நிகழ்வுகள் இடம்பெறுவதற்கு முன்னர் ஐந்து வாய்ப்புக்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் என்றார்கள். அதிலொன்று நோய் வருமுன் ஆரோக்கியத்தைப் பயன்படுத்தல் என்பதாகும். ஆரோக்கியமான உடலிலேயே ஆரோக்கியமான உள்ளம் காணப்பட முடியும். இதற்காகப் பல வழிமுறைகளைக் கையாள வேண்டியிருக்கின்றது.

1. உணவுப் பழக்கம்

ஒரு முஸ்லிம் உணவில் நடுநிலமையைப் பேண வேண்டும். அளவு கடந்து உண்பதையும் உடலுக்கு ஒவ்வாதவற்றை உட்கொள்வதையும் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். 'மனிதன் வயிற்றைத் தவிர கெட்ட பாத்திரம் ஒன்றை நிரப்புவதில்லை. சாப்பிட வேண்டும் என்ற நிலை ஏற்பட்டால் மூன்றிலொரு பகுதி உணவுக்கும் மூன்றிலொரு பகுதி நீருக்கும் மூன்றிலொரு பகுதி காற்றுக்கும் வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும்' (திர்மதி) என நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.



இது பற்றி விளக்கிய உமர் (ரழி) அவர்கள் 'உண்டும், குடித்தும் வயிற்றை நிரப்புவது பற்றி உங்களை எச்சரிக்கிறேன். வயிறு நிரம்ப உண்பது உடம்பை வீணடிக்கும். நோயை உண்டாக்கும். தொழுகையில் சோம்பலை ஏற்படுத்தும். ஆதலால் அந்த இரண்டிலும் நடுநிலமையைப் பேணிக்கொள்ளுங்கள். அது உடம்பை சீர்படுத்தி வீண் விரயத்தையும் தவிர்க்கும். நிச்சயமாக அல்லாஹ் கொழுத்த உடல்களை வெறுக்கிறான். மனிதன் மார்க்கத்தைவிட மனோ இச்சையைத் தேர்ந்தெடுத்தால் அழிந்துவிடுவான்' (கன்ஸூல் உம்மால்) என்றார்கள்.

ஆதலால், ஒரு முஸ்லிம் தனது உடலாரோக்கியத்தைக் காத்துக்கொள்ளும் வகையில் தனது உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை போன்றவற்றை முற்றாகவே தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவை ஹராமானவை மட்டுமன்றி உடலாரோக்கியத்தையும் சுகவாழ்வையும் இல்லாதொழிக்கும். இன்று மனிதன் உற்சாக மென்பானங்களுக்கு அடிமையாகியுள்ளான். கோப்பி, தேநீர் போன்ற அனுமதிக்கப்பட்ட உற்சாக பானங்களைக்கூட அளவுக்கதிகமாக உட்கொள்வது உடலாரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்.

2. உடற் பயிற்சி

உடலை சீரான கட்டுக்கோப்பில் வைத்திருப்பதும் இபாதத் ஆகும். சீரான உடல் நலத் திற்கு உடற் பயிற்சி இன்றியமையாதது. உடலுறுப்புக்கள் உறுதியாகவும் சீராகவும் இருப்பதற்கும், நோயெதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்தி நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கங்களில் இருந்து காத்து, உற்சாகத்துடன் இயங்குவதற்கும் உடற் பயிற்சி துணை செய்கின்றது. இவ்விடயத்தை இஸ்லாம் உற்சாகப்படுத்தியுள்ளது. உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நீந்த வும், அம்பெறியவும், குதிரைச் சவாரி செய்யவும் கற்றுக்கொடுங்கள் என அது போதிக்கின்றது. எனவே ஒரு முஸ்லிம் தனது வயது, பருமன், இயலாமை போன்றவற்றை கருத்திற்கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்துவர வேண்டும்.

3. சுத்தம்

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு மற்றொரு வழி சுத்தமாக இருப்பதாகும். உடலையும், உடையையும் மட்டுமன்றி உணவு, உறைவிடம், தொழிற்தளம், பாவனைப் பொருட்கள் முதலான அனைத்திலும் சுத்தம் பேண வேண்டும். குளித்து உடம்பை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் அவசியம் பற்றியும் இஸ்லாம் எடுத்தியம்பியுள்ளது. 'நீங்கள் குளிப்பு கடமையானவர்களாக இல்லாதிருந்தாலும் ஜும்ஆ நாளில் குளித்து தலையைக்கழுவிக்கொள்ளுங்கள். மணம் பூசிக்கொள்ளுங்கள்' (புஹாரி) என நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

மனிதன் எல்லா நிலையிலும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமென இஸ்லாம் வலியுறுத்துகின்றது. தூய்மையான நறுமணப் பொருட்கள் மூலம் உடம்பை நறுமணம் கமழச் செய்வது பாராட்டத்தக்கதாகும்.

4. ஓய்வு

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் ஓய்வுக்கும் பங்கு உண்டு. களைப்புற்ற உடம்பால் உற்சாகமாக இயங்க முடியாது. கடமைகளை உயிரோட்டத்துடன் நிறைவேற்ற முடியாது. நாம் ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளும்போது எமது உடலுறுப்புக்கள் அலுப்பு, சோர்வு, களைப்பு போன்றவற்றிலிருந்து நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. மீண்டும் உற்சாகத்துடன் பணியாற்றுவதற்காக சக்தியையும், உத்வேகத்தையும் பெற்றுக்கொள்கின்றன. இதனைத்தான், 'இன்னும் தன்னருளால் இரவையும் பகலையும் உங்களுக்கு அவனே ஆக்கினான். (இரவை) அதில் நீங்கள் இளைப்பாறுவதற்கும் பகலை (அதில்) நீங்கள் அவனுடைய அருளைத் தேடுவதற்கும் இன்னும் நீங்கள் (அவனுக்கு) நன்றி செலுத்துவதற்காகவும் (அவ்வாறு) ஆக்கியுள்ளான். (28:73) என்று அல்குர்ஆன் கூறுகின்றது.

எனவே ஒவ்வொரு முஸ்லிமும் தனது உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் காட்டப்படும் அலட்சியம் மனிதனை ஆபத்தில் வீழ்த்திவிடும். இதனால்தான் 'அதிகமான மக்கள் அலட்சியமாக நடந்துகொள்ளும் இரண்டு அருட்கொடைகள் ஆரோக்கியமும் ஓய்வுமாகும்' (புஹாரி) என நபியவர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளார்கள்.

உள ஆரோக்கியம்

உடலாரோக்கியம் போலவே மனிதனுக்கு உள ஆரோக்கியமும் அவசியமான தாகும். இஸ்லாம் உடலைப் போலவே உள்ளத்துக்கு முன்னுரிமை வழங்க வேண்டு மெனக் கேட்டுக்கொள்கின்றது. உள்ளத்தின் களங்கமற்ற நிலையில்தான் உடம்பினால் நிறைவேற்றப்படும் செயல்களின் அங்கீகாரத்தை அல்லாஹ் வைத்திருக்கின்றான். 'அல்லாஹ் உங்களது உடல்களையோ, வடிவங்களையோ நோக்குவதில்லை. உங்கள் உள்ளங்களையும், செயல்களையுமே பார்க்கிறான்.' என நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் வர்கள் கூறியுள்ளார்கள். (புஹாரி, முஸ்லிம்)

இதனால்தான் இஸ்லாத்தின் பார்வையில் உறுப்புகளின் நற்செயலை விடவும் உள்ளத்தின் நற்செயல்களுக்கான நன்மைகள் அதிகமாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவை உள்ளத்தின் பிரதிபலிப்புகளாகும். ஆரோக்கியமான உள்ளத்திலிருந்தே ஆரோக்கியமான நற்செயல்கள், சிந்தனைகள் உருவாக முடியும். நோயுற்ற உள்ளத்திலிருந்து பாவங்கள்தான் வெளியாகும். உடலுறுப்புகளின் பாவங்களைவிட உள்ளத்தின் பாவங்கள் கடுமையானவை.

இதன் காரணமாகத்தான் ஆதம் (அலை) அவர்களின் பாவத்தைவிட, இப்லீஸின் பாவம் பாரியதாக நோக்கப்பட்டது. ஆதம் (அலை) அவர்களின் பாவம் உறுப்புகளால் நேர்ந்தது. அதனை உணர்ந்து அவர்கள் மன்னிப்பு கேட்டார்கள். அல்லாஹ் அதனை மன்னித்துவிட்டான். ஆனால், இப்லீசுடைய பாவம் உள்ளத்தின் பாவம். அவன் அதனை உணரவேயில்லை. அதற்கான தண்டனையாக சபிக்கப்பட்டான். துரத்தப்பட்டான்.

உறுப்புகளின் பாவத்தை மனிதன் உடனே உணர்ந்து கொள்வான். ஆனால், உள்ளத்தின் பாவத்தை உணர்வதற்கான வாய்ப்பு குறைவாகவே உள்ளது. 'யார் (உள்ளமாகிய) அதனை சீர்படுத்துகின்றாரோ அவர் வெற்றியடைந்துவிட்டார். யார் அதனை (பாவங்களால் மூடி மறைக்கின்றாரோ அவர் தோல்வியடைந்துவிட்டார். (91:9-10) என்று குர்ஆன் குறிப்பிடுகின்றது.

ஆதலால் உடலாரோக்கியத்தைவிட உள ஆரோக்கியம் முதன்மைப்படுத்தப்பட வேண்டும். உள்ளம் மறைந்திருந்தாலும் அதுவே உடலை இயக்குகின்றது. ஒருவரது உள்ளம் நல்லதாக இருந்தால் அவர்களது செயல்கள் சீரானதாக அமையும். உள்ளம் கெட்டுவிட்டால் அவரது செயல்களும் கெட்டுவிடும் என்ற கருத்தை நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். 'உடம்பில் ஒரு தசைத்துண்டு உண்டு. அது சீரானால் முழு உடம்பும் சீராகிவிடும். அது சீர்கெட்டுவிட்டால் முழு உடம்பும் சீர்கெட்டுவிடும். அதுதான் உள்ளம்' (புஹாரி) உள்ளம் பாதிப்படைந்தால் உடல் நோயுறுகிறது என்பதை மருத்துவ உலகம் அங்கீகரிக்கின்றது. மனிதன் உடலை நோக்க, அல்லாஹ் உள்ளத்தை நோக்குகின்றான். உள்ளம் என்பது மனிதனுக்கு மட்டுமே உரியதொரு சிறப்பாகும். உள்ளத்துக்கு மட்டுமே இறைவனை அறியும் சக்தி உண்டு.

உடலைப் போன்றே உள்ளமும் நோயுறுகின்றது. உடல் போசாக்கின்மை யாலும், தொற்றுக்களாலும், திடீர் நிகழ்வுகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு நோயுறுகின்றது. இதுபோல, அல்லாஹ் மீதான நம்பிக்கையில் ஏற்படும் தளர்வு, மிதமிஞ்சிய ஆசை, ஷைத்தானிய தூண்டுதல், கட்டுப்பாடற்ற வாழ்வுமுறை, பிறரைத் திருப்திபடுத்துவதற்காக வாழல் போன்ற காரணங்களால் உள்ளம் நோயுறுகின்றது. இதன் காரணமாக பெருமை,

பொறாமை, மற்றவர்களை இழிவாகக் கருதுதல், சூழ்ச்சியிலும் மோசடியிலும் ஈடுபடத் தூண்டல், சுயநலம் போன்ற நோய்கள் தொற்றிக்கொள்கின்றன. இவர்களின் முகத்தில் மலர்ச்சி இருக்காது. வாழ்வில் திருப்தி இருக்காது. எப்போதும் குழம்பிய நிலையிலேயே காணப்படுவார்கள்.

இந்நிலையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு எப்போதும் அல்லாஹ்வை நினைவுபடுத்த வேண்டும். திகர், துஆ, இஸ்திஃபார் போன்றவற்றில் ஈடுபட வேண்டும். சொற்ப நேரமாவது தனித்திருந்து அல்லாஹ்வுடன் முனாஜாத் செய்தல், படைப்புகள் பற்றி சிந்தித்தல், இரவு வணக்கங்களில் ஈடுபடல், சுன்னத்தான தொழுகைகளை அதிகரித்தல், நபிலான நோன்புகளை நோற்றல், தர்மம் செய்தல் போன்றன உள்ளத்தைப் போசிக்கும். உள நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்.

ஆகவே உடலாரோக்கியத்தையும், உள ஆரோக்கியத்தையும் பேணி நல்ல மனிதர்களாக வாழ்ந்து இறையருள் பெற்று சுவனம் செல்ல முயற்சிப்போமாக!

பயிற்சி

சுருக்கமான விடை தருக

1. உடல் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
2. உள ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
3. உடலாரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான அனுட்டானங்கள் பற்றி சுருக்கமாக எடுத்துக்காட்டுக.
4. உடலாரோக்கியத்தை தக்க வைத்துக்கொள்வதற்காக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்காட்டுக.
5. உளவாரோக்கியத்துக்கு இறைதொடர்பு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை விளக்கி ஒரு சிறு கட்டுரை எழுதுக.