

പ്രതം ആത്മീയതയ്ക്ക്, ആരോഗ്യത്തിന്

മനുഷ്യന്റെ ആത്മീയതയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും മൃഗീയവാസനകളെ കടിഞ്ഞാണിടുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് നോബ് നിർബന്ധമാക്കിയത്. അല്ലാഹു പറയുന്നു: “സത്യവിശ്വാസികളേ, നിങ്ങളുടെ മുമ്പുള്ളവർക്ക് നിർബന്ധമാക്കപ്പെട്ടതുപോലെ നിങ്ങൾക്കും നോബ് നിർബന്ധമാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഭക്തിയുള്ളവരായേക്കാം” (ഖുർആൻ 2:183). അമിതഭോജനം കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ ആലസ്യമുണ്ടാകുകയും അതുവഴി ആത്മീയ ചൈതന്യം ചോർന്നു പോവുകയും ചെയ്യും. ചരിത്രം പരിശോധിച്ചാൽ സമൂഹത്തിലെ പട്ടിണിപ്പാവങ്ങൾ പണക്കൊഴുപ്പുള്ളവരേക്കാൾ ഭക്തരും സൽകർമ്മങ്ങളിൽ നിഷ്ഠ പുലർത്തുന്നവരുമായിരുന്നുവെന്ന് കാണാം. ഏതു മതവിഭാഗങ്ങളിലും അതിലെ ഭക്തർ മിക്കവാറും സാമ്പത്തികമായി പിന്നാക്കം നിൽക്കുന്നവരായിരിക്കും. പ്രവാചകന്മാരെ പിൻപറ്റിയവരിൽ അധികപേരും സമൂഹത്തിലെ താഴെക്കിടയിൽ

നിന്നുള്ളവരായിരുന്നുവല്ലോ. ഇബ്നു ഖൽദൂൻ തന്റെ വിഖ്യാതമായ *മുഖദ്ദിമയിൽ* ‘വിശപ്പിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ’ പറ്റി എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. “ഭൂമിയിലെ ഫലഭൂയിഷ്ഠമായ മേഖലകളിൽ ധാന്യങ്ങളും പഴങ്ങളും ധാരാളം വളരുകയും അവിടെയുള്ളവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ സുഭിക്ഷതയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ മണൽ കാടുകളിലും തരിശു ഭൂമികളിലും താമസിക്കുന്നവർക്ക് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണമാണ് ലഭ്യമാകുക. ഇങ്ങനെ യാതൊന്നുമില്ലാത്ത ധാന്യങ്ങളും കറിക്കുട്ടുകളും കിട്ടാനില്ലാത്ത മരുഭൂവാസികൾക്ക് സുഖസമൃദ്ധിയിൽ കഴിയുന്നവരേക്കാൾ നല്ല ആരോഗ്യവും സ്വഭാവഗുണങ്ങളും ഉള്ളതായി കാണാം. അവരുടെ നിറം കൂടുതൽ തെളിഞ്ഞതും ശരീരം വെടിപ്പുള്ളതും ആകാതെ കുറുമറ്റതും ഭംഗിയുള്ളതുമായിരിക്കും” (പേജ് 17)

“.....വിശപ്പ് സഹിക്കുന്നവരിൽ സന്തുലിതമായ സ്വഭാവഗുണങ്ങളും, അറിവ് ആർജ്ജിക്കുന്നതിലും വസ്തുതകൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലും

പ്രതം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായിരുന്നുവെങ്കിൽ, ഇസ്ലാമിന്റെ ശത്രുക്കൾ അത് ഒരായുധമാക്കി നമ്മെ വിമർശിക്കുമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇസ്ലാമിന്റെ എതിരാളികൾ പോലും ഇന്ന് നോബിനെ പ്രശംസിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര പഠനങ്ങളാവട്ടെ, പ്രതത്തിന്റെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രമാനങ്ങളാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ ഉന്മേഷവും ഊർജ്ജസ്വലതയും കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇതിനു കാരണം മനുഷ്യൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ ആധിക്യവും അതുൾക്കൊള്ളുന്ന വിനാശകരമായ അധികപ്പറ്റുകളും ദുർന്നീരുകളും അവന്റെ തലച്ചോറിൽ

എത്തുകയും മനസിനെയും ചിന്താശക്തിയേയും അത് മന്ദീഭവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ്. മൃഷ്ടാനഭോജികൾ പൊതുവെ മുഡന്മാരായിട്ടാണല്ലോ കാണപ്പെടാറുള്ളത്. അമിതാഹാരം മനുഷ്യന്റെ ബൗദ്ധിക വികാസത്തിന് മാത്രമല്ല ദോഷം വരുത്തുന്നത്, അവന്റെ ശരീര സൗന്ദര്യത്തിനും അത് മങ്ങലേൽപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി തരിശുഭൂമിയിൽ ജീവിക്കുന്ന ജന്തുക്കളായ കലമാൻ, ജിറാഫ് എന്നിവ സമൃദ്ധമായ മേച്ചിൽ പുറങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്ന ആട്, ഒട്ടകം എന്നിവയേക്കാൾ രൂപഭംഗിയും സൗന്ദര്യവും ഉള്ളവയാണ്” (മുഖദ്ദീമ പേജ് 18).

ഭക്ഷണസമൃദ്ധി ബുദ്ധിയിലും സൗന്ദര്യത്തിലും മാത്രമല്ല ദൈവാരാധനയിലും സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലാണെങ്കിലും നഗരങ്ങളിലാണെങ്കിലും അഷ്ടിക്ക് വകയില്ലാതെ ഞെങ്ങി ഞെരുങ്ങി കഴിയുന്നവർ ഐവരൂത്തിലും സുഭിക്ഷതയിലും കഴിയുന്നവരേക്കാൾ മതബോധമുള്ളവരും, മതാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരുമായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. പ്രപഞ്ചനാഥനും സകല സമ്പത്തുകളുടെ ഉടമയുമായ അല്ലാഹു തന്റെ ശ്രേഷ്ഠനായ പ്രവാചകന് വയറുനിറച്ച് ആഹാരം കഴിക്കാൻ അവസരം നൽകിയില്ല എന്ന വസ്തുതയിലും ചിന്തിക്കുന്നവർക്ക് ദൃഷ്ടാന്തമുണ്ട്. വിശപ്പ് വിനാശകരമായ ഒരു ശാപമായിരുന്നുവെങ്കിൽ അല്ലാഹു തന്റെ ദൂതനെ അതിന്റെ പീഡയേൽക്കാൻ അനുവദിക്കുമായിരുന്നില്ല. പട്ടിണിക്ക് ആത്മീയമായി ചില പോഷണങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയുന്നതുകൊണ്ടായിരിക്കാം പല പ്രവാചകന്മാരെയും സാത്വികരെയും അല്ലാഹു പട്ടിണിയിൽ നിന്ന് കരകയറ്റാതിരുന്നത്.

വിശപ്പ് താങ്ങാനോ ഭക്ഷണം കുറക്കാനോ കഴിയുന്നത് ആത്മീയമാണ് വ്രതം മാത്രമല്ല ആരോഗ്യപരമായും വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്. ഇവിടെയാണ് വ്രതം പ്രസക്തമാകുന്നത്. ഒരാൾക്ക് പട്ടിണിമരണം സംഭവിക്കുന്നത് കേവലം വിശപ്പിനാൽ മാത്രമാവണമെന്നില്ല. മുമ്പ് അവൻ വയറുനിറച്ച് ശീലമാക്കിയതും അതിന് കാരണമാവാം. അതുപോലെ ആദ്യമായി നോമ്പ് എടുക്കുന്നവർക്കും ചില ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. എന്നാൽ വ്രതം ശീലമാകുന്നതോടുകൂടി ഇത്തരം പ്രയാസങ്ങൾ വിട്ടുമാറുകയും അത് ആരോഗ്യദായകമായി മാറുകയും ചെയ്യും. വ്രതം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായിരുന്നുവെങ്കിൽ, ഇസ്ലാമിന്റെ ശത്രുക്കൾ അത് ഒരായുധമാക്കി നമ്മെ വിമർശിക്കുമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇസ്ലാമിന്റെ എതിരാളികൾ പോലും ഇന്ന് നോമ്പിനെ പ്രശംസിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര പഠനങ്ങളാവട്ടെ, വ്രതത്തിന്റെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രമാനങ്ങളാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

മനുഷ്യന്റെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഇന്ധനം ലഭിക്കുന്നത് അവൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നാണെങ്കിലും ഭക്ഷണം തീരുന്നതോടുകൂടി ആ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പാടെ നിലക്കുന്ന രൂപത്തിലല്ല അല്ലാഹു മനുഷ്യശരീരം രൂപകൽപന ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. അടിയന്തര ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി കരൾ, മിച്ഛം വരുന്ന ഭക്ഷണത്തെ ഗ്ലൈക്കോജനാക്കി കരുതിവെക്കുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെ കരുതിവെച്ച ഗ്ലൈക്കോജൻ ഗ്ലൂക്കോസാക്കി മാറ്റിയാണ് ഭക്ഷണം ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോഴുള്ള ഊർജ്ജപ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കുക. തുടർന്നും ഭക്ഷണം ലഭിക്കാതെ മണിക്കൂറുകൾ പിന്നിട്ടാൽ ശരീരം കൊഴുപ്പിനെയും മാംസപേശികളെയും ആശ്രയിച്ച് പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കും. ഒരു നോമ്പുകാരനെ സംബന്ധിച്ചേടത്തോളം അവന് നിൽക്കേണ്ടിയില്ലാതാകുന്നതിന് മുമ്പായി നോമ്പിന്റെ സമയം അവസാനിക്കുകയും വീണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഊർജ്ജ പ്രതിസന്ധി തീർക്കാനാവുകയും ചെയ്യും.

മനുഷ്യന്റെ ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒട്ടേറെ അവയവങ്ങൾക്ക് അൽപം വിശ്രമം ലഭിക്കും എന്നതാണ് നോമ്പ് കൊണ്ട് ലഭിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഭൗതിക നേട്ടം. രക്തത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ അരികുന്ന ജോലിയാണ് വൃക്കകൾക്ക്. എത്രകണ്ട് ഭക്ഷണം അകത്താക്കുന്നുവോ, അത്രകണ്ട് അതിന് ജോലിഭാരം കൂടും. നോമ്പ് എടുക്കുമ്പോൾ വൃക്കകൾക്ക് ജോലിഭാരം കുറയുകയും അതുവുമൂലം വ്യാപകമായിത്തീർന്ന മാർകമായ വൃക്ക രോഗങ്ങളിൽനിന്ന് രക്ഷനേടുകയും ചെയ്യും.

പോഷകാഹാരക്കുറവ് മൂലമുള്ള രോഗങ്ങളാണ് മുമ്പ് ജനങ്ങളെ വേട്ടയാടിയിരുന്നത്. ഇന്നതിന്റെ സ്ഥാനത്ത് ഭക്ഷ്യജന്തുരോഗങ്ങളാണ്. പ്രമേഹം, പ്രഷർ, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവ ഉദാഹരണം. ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിലൂടെ ഒരളവോളം ഇവയെ നിയന്ത്രിക്കാനാവും. ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്ക് പാരമ്പര്യമാണ് പ്രധാന വില്ലനെങ്കിലും, വ്രതത്തിലൂടെ ഇവയുടെ പീഡകൾ കുറയ്ക്കാനോ ലഘൂകരിക്കാനാവും. “നിങ്ങൾ നോമ്പെടുക്കുക; ആരോഗ്യവാന്മാരാവുക” എന്ന പ്രവാചക വചനം ഓർക്കുക. അബൂഹുറൈറയിൽ നിന്ന് തബറാനി ഉദ്ധരിച്ച പ്രസ്തുത ഹദീസ് പ്രകാരം, നോമ്പ് ആരോഗ്യദായകമാണെങ്കിലും, പകലന്തിയോളം പട്ടിണി കിടക്കുകയും രാത്രിയിൽ വെക്കറ്റം തിന്നുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഈ ആരോഗ്യ നേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കണമെന്നില്ല. റമദാനിലും അല്ലാത്തപ്പോഴും ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് ഇസ്ലാമിക മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നബി(സ) പറഞ്ഞു: “ഒരു മനുഷ്യന് തന്റെ നട്ടെല്ല് നിവർത്താൻ ഏതാനും ചെറിയ ഉരുളകൾ മതി. ഇനിക്കുടാതെ കഴിയില്ലെങ്കിൽ അവന്റെ ആമാശയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്ന് ഭക്ഷണത്തിനും മൂന്നിലൊന്ന് വെള്ളത്തിനും മൂന്നിലൊന്ന് വായുവിനും ആയിരിക്കട്ടെ.” “നിങ്ങൾ തിന്നുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക അമിതമാകരുത്” എന്നാണ് ഖുർആൻ ആവർത്തിച്ച് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. നോമ്പ് എടുക്കുന്നവർ ഈ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ, വ്രതത്തിലൂടെ അവന് ഖുർആൻ പ്രഖ്യാപിച്ച ആത്മീയതയും ഹദീസിൽ വന്ന ആരോഗ്യവും ആർജ്ജിക്കാനാവുകയുള്ളൂ. ■

tkyoosuf@gmail.com