

# نصيحة الجمعة

تحت إشراف جمعية العلماء جنوب كيرلا، كَلَم ، الهند

(Dakshina Kerala Jam-iyathul Ulama, Kollam, Kerala)

للأستاذ المولوي سي. اي. موسى الباقي القاسمي : 9447460648

الإتصال: شمير الباقي، 9495190895



തീയതി: 19/01/2018. വിഷയം: “ഭക്ഷണക്രമം”

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ اعراف:

➤ ആരോഗ്യം പരമപ്രധാനമാണ്. മറ്റെല്ലാ അനുഗ്രഹങ്ങളെക്കാളും വലുതാണത്. അതുണ്ടെങ്കിൽ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാം. മറ്റ് പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കാം. ഉദാ: സാമ്പത്തിക, തൊഴിൽ രംഗത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾ.

രോഗികൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരുന്നു. തന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ തന്നെ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. ഉദാ: ഭക്ഷണം, വാഹനം, വീട്. കാരണം രോഗം എല്ലാത്തിനെയും മറപ്പിച്ചുകളയുന്നു. ഒരു അറേബ്യൻകവിയുടെ വാക്കുകൾ.

إِنِّي وَإِنْ كَانَ جَمْعُ الْمَالِ يُعْجِبُنِي

فَلَيْسَ يَعْدِلُ عِنْدِي صِحَّةُ الْجَسَدِ.

فِي الْمَالِ زَيْنٌ وَفِي الْأَوْلَادِ مَكْرُمَةٌ

وَالسَّقْمُ يُنْسِيكَ ذِكْرَ الْمَالِ وَالْوَالِدِ

➤ അതുകൊണ്ടാണ് ഈമാൻ കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടാമതായി ആരോഗ്യം ചോദിക്കണമെന്ന് നബി (സ) പഠിപ്പിച്ചത്.

عَنْ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَامَ  
 الْأَوَّلِ (اي من الهجرة) عَلَى الْمُنْبَرِ ثُمَّ بَكَى فَقَالَ إِسْأَلُوا اللَّهَ  
 الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنْ الْعَافِيَةِ  
 (ترمذي) مَعْنَاهُ السَّلَامَةُ فِي الدِّينِ مِنَ الْفِتْنَةِ وَفِي الْبَدَنِ مِنْ سَيِّئِ  
 الْأَسْقَامِ وَشِدَّةِ الْمُحَنَةِ (مِرْقَاة)

➤ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് നബി(സ)യുടെ സൂന്നത്ത്, ഭക്ഷണരീതികൾ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നതാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ അനേകം കൽപ്പനകൾ വന്നിട്ടുണ്ട്. അവ ഇത്തിബാഅ് ചെയ്യേണ്ട കടമ മതപരമായി നമുക്കുണ്ട്.

عَنْ ابْنِ عُمَرَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَافِرُ يَأْكُلُ  
 فِي سَبْعَةِ أَهْمَاءٍ وَالْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعَى وَاحِدٍ (مسلم)

قِيلَ : إِنَّ الْمُرَادَ أَنَّ الْمُؤْمِنَ يَقْتَصِدُ فِي أَكْلِهِ (شرح مسلم)

ഇവിടെ മിതമായ ഭക്ഷണ രീതി മുസ്ലിമിന്റെ സംസ്കാരമായിരിക്കണമെന്നും അമിത ഭക്ഷണരീതി കാഫിറിന്റെ സംസ്കാരമാണെന്നും നബി (സ) പറയുന്നു.

➤ അമിതമായ ഭക്ഷണരീതി അപകടമാണെന്ന് നബി(സ) താക്കീത് ചെയ്തു.

عَنِ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقِمَنَّ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ ، فَتُلُتْ لَطْعَامِهِ ، وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ ، وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ (ترمذي)

ഇവിടെ വയർ നിറക്കലിനേക്കാൾ വലിയ അപകടം ഇല്ല എന്നാണ് പറയുന്നത്. അനേകം രോഗങ്ങൾ അതിനാൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ഇമാം മുർതുബി(റ)പറയുന്നു:

فِي قِلَّةِ الْأَكْلِ مَنَافِعٌ كَثِيرَةٌ: مِنْهَا أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ أَصَحَّ جِسْمًا وَأَجْوَدَ حِفْظًا وَأَزْكَى فَهْمًا وَأَقْلَّ نَوْمًا وَأَخَفَّ نَفْسًا . وَفِي كَثْرَةِ الْأَكْلِ كَظُّ الْمَعِدَةِ وَتَنُّ التُّخْمَةِ ، وَيَتَوَلَّدُ مِنْهُ الْأَمْرَاضُ الْمُخْتَلِفَةُ (قرطبي)

➤ ഇന്നു നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതികൾ എല്ലാ പരിധിയും ലംഘിച്ചിരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ പോലും അമിത വണ്ണക്കാരായി. അമിത ഉറക്കം, അലസത, പഠനത്തിൽ താൽപ്പര്യമില്ലായ്മ അവരുടെ ശീലമായി, എല്ലാവരും രോഗികളായി. പ്രധാനകാരണം: അമിത ഭക്ഷണമാണ്. ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണമല്ലാതെ പരിഹാരമില്ല.

أَجْمَعَتِ الْأَطْبَاءُ عَلَى أَنَّ رَأْسَ الطِّبِّ الْحِمْيَةُ (ابن ابى الدنيا)  
 الْحِمْيَةُ : الإِقْلَالُ مِنَ الطَّعَامِ وَنَحْوَهُ مِمَّا يَضُرُّ (المعجم الوسيط)

➤ അമിത ഭക്ഷണ ക്രമം ഭൗതികമായി മാത്രമല്ല പാരത്രികമായും നാശമാണ്

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ ﴿اعراف: ٣١﴾  
 الإِسْرَافُ: الْأَكْلُ بَعْدَ الشَّبَعِ (قرطبي)

(= വിശപ്പ് മാറുന്ന അളവുകഴിഞ്ഞുള്ളതെല്ലാം അമിതമാണ്)

- വിശപ്പാകാതെ കഴിക്കലും തുടരെ തുടരെ കഴിക്കലും ഇസ്റാഫ് തന്നെ.

أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبَرْدُ وَهِيَ إِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ فَالْمُنَاسِبُ أَنْ لَا يَأْكُلَ حَتَّى يَجُوعَ، وَأَنْ يَقُومَ وَنَفْسُهُ تَشْتَهِي (صاوي)

- ഗുണദോഷങ്ങൾ ചിന്തിക്കാതെ കാണുന്നതും തോന്നുന്ന തുമൊക്കെ കഴിക്കലും ഇസ്‌റാഫിന്റെ പരിധിയിൽ വരും.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ

مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ (ابن ماجة)

ഇതെല്ലാം അല്ലാഹുവിന്റെ പൊരുത്തം നഷ്ടമാക്കിക്കളയും

(إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)\* فَإِنَّ السَّرْفَ يُبْغِضُ اللَّهَ ، وَيُضِرُّ بَدَنَ

الْإِنْسَانَ وَمَعِيشَتَهُ (تفسير السعدي)

أَيُّ لَا يَرْضَى فِعْلَهُمْ (ابوالسعود)

➤ രാത്രി ഭക്ഷണം നേരത്തയാക്കലാണ് തിരുനബി (സ)യുടെ രീതി. മഗ്‌രിബിന് മുമ്പ് കഴിക്കുമായിരുന്നു. കഴിച്ച ഉടനെയുള്ള ഉറക്കം വലിയ അപകടമാണ്.

عن عائشة: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ(ص) أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ

وَجَلَّ وَالصَّلَاةِ، وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ (زاد المعاد)

فَإِنَّ النُّومَ عَلَى الْأَمْتَلَاءِ يُقْسِي الْقَلْبَ وَيُوَلِّدُ عِلَلاً فِي الْبَدَنِ

(الجامع الصغير)

മാറിയ ജീവിതക്രമത്തിൽ നമ്മുടെ പ്രധാന ഭക്ഷണം രാത്രി യായിരിക്കുന്നു. പ്രധാന സൽക്കാരങ്ങളും പുറം ഭക്ഷണങ്ങളും രാത്രി തന്നെ. ഇതിൽ ശ്രദ്ധ വേണം. ആരോഗ്യം പ്രധാനമാണ്. ഈ രോഗത്തും ഇത്തിബാഅ് വേണം. അത് ഇരുലോകത്തും സന്തോഷം വരുത്തും.