



HADIA CSE Khutba Notes (19.05.2017)
രമദാൻ ക്ഷേണത്തിന്റെ മാസമല്ല

വിശുദ്ധ രമദാൻ കടന്നുവരാനിരിക്കുകയാണ്. അല്ലാഹു കൽപ്പിച്ച എല്ലാ ആരാധനകളും പൂർവ്വോപരി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട സാഹചര്യമാണിത്. അങ്ങനെയായിരുന്നല്ലോ തിരുമേനി(സ).

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ ، وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جَبْرَيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ (بخاري) اي بماله ويدنه وعلمه ودعوته ونصيحته وكل ما ينفع الخلق (شرح رياض الصالحين)

എന്നാൽ രമദാനിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം നോമ്പു തന്നെയാണ്. അവിടന്ന് അതിനെ വിളിച്ചത് ശഹ്റുസ്സം, ശഹ്റുസ്സബ്ർ എന്നൊക്കെയാണ്. രമദാൻ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ നാം വിശ്വാസികൾക്കും ഓർമ വരുന്നത് വ്രതാനുഷ്ഠാനമാണ്. രാവിലെ മുതൽ വൈകുന്നേരം വരെ അന്നപാനാദികൾ നിശ്ചിത നിബന്ധനകളോടെ വെടിഞ്ഞുനിൽക്കുന്നതാണ് വ്രതം.

ഇനി നാം ആലോചിക്കുക, എന്തിനാണ് അല്ലാഹു അടിമകളോട് ഇങ്ങനെ പട്ടിണി കിടക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? പണ്ഡിതൻമാർ വിശദീകരിക്കുന്നു: മനുഷ്യൻമാരിൽ രണ്ടുതരം വാസനകൾ ഉൾച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു; ദൈവികത(മലകിയുത്ത്)യും മൃഗീയതയും. ഒരാൾ മൃഗങ്ങൾ ചെയ്യാറുള്ള തീറ്റയും കുടിയും ഭോഗവും വർധിപ്പിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് അവന്റെയുള്ളിലെ മൃഗീയത ശക്തിപ്പെടുന്നു. മലകുകളുടെ ഗുണങ്ങളായ ദൈവസ്മരണയും ആരാധനകളും കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് അവനിലെ മലകിയുത്ത് ശക്തി പ്രാപിക്കുന്നു. അങ്ങനെയെങ്കിൽ അന്നവും പാനീയവും ഉപേക്ഷിച്ച് രമദാനിൽ ആരാധനകൾ വർധിപ്പിക്കാൻ അല്ലാഹു ആഹ്വാനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത് നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മിക സ്വഭാവം വർധിക്കാനും ഭൗതിക താൽപര്യങ്ങൾ കുറയാനാണ് (വിശദ വിവരങ്ങൾക്ക് ശാഹ് വലിയുല്ലാഹി ദഹ്ലവി(റ)യുടെ ഹുജ്ജത്തുല്ലാഹിൽ ബാലിഗ പരിശോധിക്കുക 2/48).

വിശുദ്ധ രമദാനിലും അല്ലാത്ത സന്ദർഭങ്ങളിലും നമ്മുടെ ആത്മിക വളർച്ചയിൽ പട്ടിണി ചെലുത്തുന്ന സാധീനം ഇപ്പറഞ്ഞതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ.

قال علي رضي الله عنه «إياكم والبطننة! فإنها مكسلة للصلاة، ومفسدة للجسم، ومؤدية إلى السقم، وعليكم بالقصد في قوتكم، فهو أبعد من السرف، وأصح للبدن، وأقوى على العبادة» وعن إبراهيم بن أدهم قال: من ضبط بطنه ضبط دينه، ومن ملك جوعه، ملك الأخلاق الصالحة، وإن معصية الله بعيدة من الجائع، قربة من الشبعان، والشبع يميت القلب، ومنه يكون الفرح والمرح والضحك " عَنْ عَطِيَّةَ بِنِ عَامِرِ الْجُهَنِيِّ ، سَمِعْتُ سَلْمَانَ وَأَكْرَهَ عَلَى طَعَامٍ أَكَلَهُ ، فَقَالَ : حَسْبِيَ أَنِّي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا فِي الْآخِرَةِ ، يَا سَلْمَانَ ، إِنَّ الدُّنْيَا سَجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ (ابو يعلي) رَأَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا يَقْصُ عَلَيْهِ رُؤْيَا ، فَذَكَرَ مِنْ عِظْمِهِ وَسَمْنِهِ ، قَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا كَانَ خَيْرًا لَكَ (ابو يعلي) عن ابن عباس قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن أهل الشبع في الدنيا هم أهل الجوع في الآخرة غدا (الطبراني في معجمه الكبير) عَنْ عَوْنِ بْنِ أَبِي جُحَيْفَةَ ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ: أَكَلْتُ ثَرِيدًا بُرًّا وَلَحْمًا ، فَآتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَأَنَا أَتَجَشَّأُ فَقَالَ: " أَكْفُفْ أَوْ أَحْسِنْ عَنَّا مِنْ جُشَائِكَ يَا أَبَا جُحَيْفَةَ فَإِنَّ أَكْثَرَكُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا ، أَطْوَلَكُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ " (شعب الایمان)

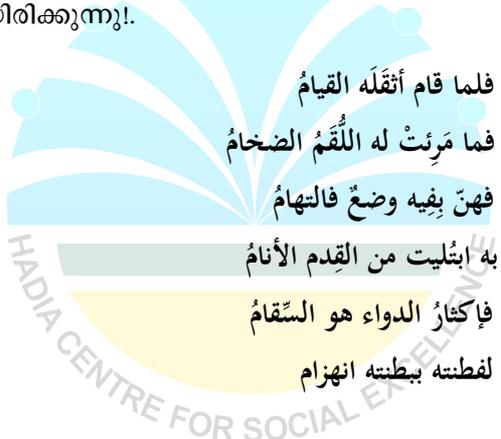


HADIA CSE Khutba Notes (19.05.2017)
റമദാൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാസമല്ല

ആധ്യാത്മിക വളർച്ചക്ക് മാത്രമല്ല, ഒരു മനുഷ്യന് ഏതെല്ലാം തരത്തിലുള്ള ഉയർച്ചയുണ്ടോ എല്ലാറ്റിനും മിതഭക്ഷണം അത്യാവശ്യമാണ്.

يقول الإمام الغزالي : سألت الأطباء فقلت لهم: ما سر طبكم؟ قالوا: في قلة الطعام، وسألت العلماء وقلت لهم: ما حكمة علمكم؟ قالوا: في قلة الطعام، وسألت الفقهاء فقلت لهم: ما علة فقهم؟ قالوا: في قلة الطعام، وسألت الزاهدين في الدنيا فقلت لهم: ما سر زهدكم؟ قالوا: في قلة الطعام، فوجدت قلة الطعام فيه كل خير في الدنيا والآخرة.

പക്ഷേ, ദുഃഖകരമെന്ന് പറയാം; അൽപകാലമായി റമദാൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെയും പാനീയത്തിന്റെയും മാസമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ വീടുകളിലെ ചെലവ് കുത്തനെ വർധിക്കുന്നത്, കടകമ്പോളങ്ങൾ സജീവമാവുന്നത്, വീട്ടിൽ വിവിധ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കൂടുതൽ സൂക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത്, ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പും കൊളസ്ട്രോളും വർധിക്കുന്നത്, സഹോദരിമാർ ഏറെ നേരം അടുക്കളയിൽ ചിലവടുന്നത് - എല്ലാം ഇന്ന് പട്ടിണിയുടെ മാസമായ റമദാനിലായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇത്തരമൊരു ഭക്ഷണപ്രിയനെ ഒരു കവി വർണിക്കുന്നത് എത്ര മനോഹരമായിരിക്കുന്നു!.



أكبَّ على الخوان وكان خفًا
 ووالى بينه لُقماً ضِخاماً
 وعاجلَ بلعُهُنَّ بغير مضغٍ
 ألا إن الطعام دواءٌ داءٍ
 فداوِ سقامَ جوعك عن كفافٍ
 وأغبى العالمين فتىً أكوُلُ

فلما قام أثقله القيامُ
 فما مرَّتْ له اللُقْمُ الضِخامُ
 فهنَّ بفيه وضعَّ فالتهاهُمُ
 به اثبليت من القِدَمِ الأنامُ
 فإكثُرُ الدواء هو السَّقَامُ
 لفطنته ببطنته انهزام

ഇങ്ങനെ വയറുനീക്കുന്നത് കൊണ്ട് സമൂഹത്തിന് നഷ്ടപ്പെട്ടത് റമദാൻ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന ആത്മീയ ലഹരിയും ബലവുമാണ്.

يقول أبو سلمان الداراني: من شبع دخل عليه ست آفات : فقد حلاوة المناجاة ، وحرمان الشفقة على الخلق - لأنه إذا شبع ظن أن الخلق كلهم شباع - وثقل العبادة - وزيادة الشهوات ، وأن سائر المؤمنين يدورون حول المساجد ، والشباع يدورون حول المزابل . ومن وصايا لقمان لابنه: يا بني! إذا امتلأت المعدة؛ نامت الفكرة، وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة. هذا حال الشبع . يحكى أن إبليس-لعه الله- عرض ليحيى بن زكريا عليهما الصلاة والسلام-، فقال له يحيى: هل نلت مني شيئاً قط؟ قال: لا. إلا أنه قُدِّم إليك الطعام ليلة فشهِيتَه إليك حتى شبعت منه. فتمت عن وردك. فقال يحيى : الله عليّ أن لا أشبع من طعام أبداً. فقال إبليس: وأنا، لله عليّ أن لا أنصح آدمياً أبداً (مدارج السالكين)



HADIA CSE Khutba Notes (19.05.2017)
 ഫദായ് ക്ഷണത്തിന്റെ മാസമല്ല

ഇവിടെയെത്തിയ അടിസ്ഥാനപരമായി നാം അറിയേണ്ടത് യഥേഷ്ടം തിന്നുന്നത് അവിശ്വാസികളുടെ ചര്യയാണെന്നാണ്. വിശ്വാസികൾ കണക്കറിഞ്ഞ് കഴിക്കുന്നവരാണ്.

إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ (محمد) رَبَّمَا يَوَدُّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ كَانُوا مُسْلِمِينَ ذُرَّهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (حجر) وَإِنَّ يَوْمًا يَوْمِنَا لِلْمُكَذِّبِينَ كَلُوا وَتَمَتَّعُوا قَلِيلًا إِنَّكُمْ مُجْرِمُونَ (المرسلات)

أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَأْكُلُ كَثِيرًا، فَاسْتَلِمَ فَكَانَ يَأْكُلُ أَكْثَلَ قَلِيلًا؛ فَذَكَرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ (أخرجه البخاري) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضَافَهُ ضَافَةً ضَيْفٌ وَهُوَ كَافِرٌ فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ فَشَرِبَ جَلَابَهَا ثُمَّ أُخْرِيَ فَشَرِبَهُ ثُمَّ أُخْرِيَ فَشَرِبَهُ حَتَّى شَرِبَ جَلَابَ سَبْعِ شِيَاهٍ ثُمَّ إِنَّهُ أَصْبَحَ فَاسْتَلِمَ فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ فَشَرِبَ جَلَابَهَا ثُمَّ أُخْرِيَ فَلَمْ يَسْتَيْمَمَهَا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَلِكَ (موطأ مالك) عن نافع قال : كان ابن عمر لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه فأدخلت رجلا يأكل معه فأكل كثيرا فقال يا نافع لا تدخل هذا علي سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول (المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء) .

ക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ അവിടുന്ന് കാണിച്ചിരുന്ന ശ്രദ്ധയും സൂക്ഷ്മതയും നമുക്കറിയാവുന്നതാണ്.

عن أنس - رضي الله عنه - قَالَ : لَمْ يَأْكُلِ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَلَى خِوَانٍ حَتَّى مَاتَ ، وَمَا أَكَلَ خُبْرًا مَرْقُوقًا حَتَّى مَاتَ . رواه البخاري . وفي رواية لَهُ : وَلَا رَأْيَ شَاةٍ سَمِيطًا بَعِيْنِهِ قَطَّ أَي مَشْوِيَةٍ . وَكَانَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا تَقُولُ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمْ تَمْتَلِي قَطَّ شَبْعًا وَرَبْمَا بَكَيْتَ رَحْمَةً مِمَّا أَرَى بِهِ مِنَ الْجُوعِ فَأَمْسَحَ بَطْنَهُ بِيَدِي وَأَقُولُ نَفْسِي لَكَ الْفِدَاءُ لَوْ تَبَلَّغْتَ مِنَ الدُّنْيَا بِقَدْرِ مَا يَقْوِيكَ وَيَمْنَعُكَ مِنَ الْجُوعِ فَيَقُولُ يَا عَائِشَةُ إِخْوَانِي مَنْ أَوْلَى الْعِزْمِ مِنَ الرِّسْلِ قَدْ صَبَرُوا عَلَى مَا هُوَ أَشَدُّ مِنْ هَذَا مَضُوا عَلَى حَالِهِمْ فَقَدِمُوا عَلَى رَبِّهِمْ فَأَكْرَمَ مَا بِهِمْ وَأَجْزَلَ ثَوَابِهِمْ فَأَجِدُنِي أَسْتَحِي إِنْ تَرَفِهْتَ فِي مَعِيشَتِي أَنْ يَقْصُرَ بِي غَدَا دُونَهُمْ فَالْصَبْرُ أَيَامًا يَسِيرَةً أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ يَنْقُصَ حَظِّي غَدَا فِي الْآخِرَةِ وَمَا مِنْ شَيْءٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ اللَّحُوقِ بِأَصْحَابِي وَإِخْوَانِي قَالَتْ عَائِشَةُ فَوَاللَّهِ مَا اسْتَكْمَلْتُ بَعْدَ ذَلِكَ جَمْعَةً حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ .

وَرُوِيَ عَنِ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ أَنََّّهُ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ جَاءَ إِلَى مَنْزِلِ فَاطِمَةَ فَشَكَتْ مِنَ الْجُوعِ فَقَالَتْ عَقَدْتُ عَلَى بَطْنِي ثَلَاثَةَ أَحْجَارٍ كُلُّ لَجُوعٍ يَوْمٍ فَكَشَفَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَنْ بَطْنِهِ الشَّرِيفِ فَإِذَا أَرْبَعَةُ أَحْجَارٍ . قَالَ بَعْضُ أَهْلِ الصُّفَّةِ { جِئْنَا جَمَاعَةً إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ، وَقُلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَحْرَقْ بُطُونَنَا التَّمْرُ



HADIA CSE Khutba Notes (19.05.2017)
രമദാൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാസമല്ല

فَصَعِدَ الْمِنْبَرَ ثُمَّ قَالَ مَا بَالُ أَقْوَامٍ يَقُولُونَ أَحْرَقْ بُطُونَنَا التَّمْرُ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ أَنَّهُ مُنْذُ شَهْرَيْنِ لَمْ يَرْتَفِعْ مِنْ بَيْتِ رَسُولِ اللَّهِ دُخَانٌ لِلْخَبْرِ ، وَلَيْسَ لَهُمْ إِلَّا الْأَسْوَدَانِ الْمَاءُ وَالتَّمْرُ {

ചിലർ മനസ്സിലാക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നത് തിരുമേനി(സ) പട്ടിണി കിടന്നത് ദാരിദ്ര്യം കൊണ്ടായിരുന്നെന്നാണ്. അല്ല, വേണമെങ്കിൽ അവിടത്തേക്ക് സുഭിക്ഷജീവിതം ലഭിക്കുമായിരുന്നു.

قَالَتْ عَائِشَةُ: " لَوْ شِئْنَا أَنْ نَشْبَعَ شَيْعَنَا وَلَكِنَّ مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ يُؤْتَرُ عَلَى نَفْسِهِ " (شعب الايمان) عَنْ أَبِي أَمَامَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ عَرَضَ عَلَيَّ رَبِّي عَزَّ وَجَلَّ لِيَجْعَلَ لِي بَطْحَاءَ مَكَّةَ ذَهَبًا فَقُلْتُ لَا يَا رَبَّ وَلَكِنْ أَشْبَعُ يَوْمًا وَأَجُوعُ يَوْمًا أَوْ نَحْوَ ذَلِكَ فَيَاذَا جُعْتُ تَصْرَعْتُ إِلَيْكَ وَذَكَرْتُكَ وَإِذَا شَبِعْتُ حَمِدْتُكَ وَشَكَرْتُكَ (بيهقي) وَعَنِ الطَّبْرَانِيِّ بِرَوَايَةِ ابْنِ عَبَّاسٍ كَانَ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ وَجَبْرَائِيلُ عَلَى الصَّفَا فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا جِبْرَائِيلُ وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أُمْسَى لَأَلِ مُحَمَّدٍ سَفًّا مِنْ ذَفِيقٍ ، وَلَا كَفًّا مِنْ سَوِيقٍ فَلَمْ يَكُنْ كَلَامُهُ بِأَسْرَعَ مِنْ أَنْ سَمِعَ هَزَّةً فِي السَّمَاءِ أَفْرَعَتْهُ فَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ أَمَرَ اللَّهُ الْقِيَامَةَ أَنْ تَقُومَ قَالَ لَا ، وَلَكِنْ أَمَرَ إِسْرَافِيلَ فَنَزَلَ إِلَيْكَ حِينَ سَمِعَ كَلَامَكَ فَأَتَاهُ إِسْرَافِيلُ فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ مَا ذَكَرْتَ فَبَعَثَنِي إِلَيْكَ بِمَفَاتِيحِ خَزَائِنِ الْأَرْضِ ، وَأَمَرَنِي أَنْ أَعْرِضَ عَلَيْكَ أَنْ أُسَيِّرَ مَعَكَ جِبَالَ تِهَامَةَ زُمُرْدًا وَيَأْفُوتًا وَذَهَبًا ، وَفِضَّةً فَيَاذَا أَرَدْتَ فَعَلْتَ فَإِنْ شِئْتَ نَبِيًّا مَلِكًا ، وَإِنْ شِئْتَ نَبِيًّا عَبْدًا فَأَوْمَأَ إِلَيْهِ جِبْرَائِيلُ أَنْ تَوَاضَعَ فَقَالَ بَلْ نَبِيًّا عَبْدًا ثَلَاثًا.

ഇതേ പ്രവാചകന്റെ അനുയായികളാണ് ഇന്ന് അമുസ്ലിംകളെക്കാൾ വലിയ ഭക്ഷണ പ്രിയരനെ പറയുന്നത് എന്തുവലിയ വിരോധാഭാസമാണ്?!. അതിലൂടെ രോഗമില്ലാത്ത സമൂഹം യാഥാർഥ്യമാക്കിയ മുഹമ്മദ് നബി(സ)യുടെ പിൻമുറക്കാർ ഏറ്റവും വലിയ രോഗികളായി മാറി.

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : إِنَّمَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ شَهَوَاتِ الْغَيِّ فِي بُطُونِكُمْ وَفُرُوجِكُمْ وَمُعْضَلَاتِ الْهَوَى (بخار) تقول أم المؤمنين عائشة - رضى الله عنها - أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبينا الشيع ، فإن القوم لما شبعت بطونهم سمنت أبدانهم ، فضعفت قلوبهم وجمحت شهواتهم.

എങ്ങനെയാണ് രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നത്? അമിതഭക്ഷണം കൊണ്ട്. ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിച്ചാൽ അസുഖങ്ങളെ ചെറുത്ത് തോൽപ്പിക്കാം. അതുകൊണ്ടാണ് മലവിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷം ചൊല്ലുന്ന ദീകറിൽ നാം പറയുന്നത്: അൽഹംദുലില്ലാഹിലല്ല? അദ്ഹബ അന്നിയൽ അദാ വആഫാന? ഏറ്റവും ചെറിയ ആശുപത്രി ആരംഭിക്കാൻ എന്ത് വേണം എന്ന് ഗാന്ധിജി അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ അന്നത്തെ ഒരു പ്രമുഖ ഭിഷഗ്വരൻ പറഞ്ഞത് ഇങ്ങനെയാണ്: ഒരു എന്നീമ പാത്രം (വയർ ഇളക്കാനുള്ള മരുന്ന് നൽകുന്ന പാത്രം). ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം ആയുർവേദം പഠിപ്പിക്കുന്നു:

‘പത്മ്യ ഹിതമിത ഭക്ഷണേന



HADIA CSE Khutba Notes (19.05.2017)
രമദാൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാസമല്ല

ബ്രഹ്മചര്യേണ വ്യായാമേനച'

അവിടന്ന് ഇത് നേരത്തെ പറഞ്ഞു:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " الْمَعِدَّةُ حَوْضُ الْبَدَنِ، وَالْعُرُوقُ إِلَيْهَا وَارِدَةٌ، فَإِذَا صَحَّتِ الْمَعِدَّةُ، صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالصَّحَّةِ، وَإِذَا فَسَدَتِ الْمَعِدَّةُ، صَدَرَتِ الْعُرُوقُ بِالسَّقَمِ " (شعب الایمان)

ഇന്ന് ആമാശയത്തിന് ഏറ്റവും അനഭിലഷണീയമായ ദിനചര്യയാണ് രമദാനിൽ ആളുകൾ ശീലിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒഴിഞ്ഞ വയറ്റിൽ തണുത്ത ജ്യൂസോ ചുടുചായയോ കുടിക്കുക, കൊഴുപ്പുകൾ നിറഞ്ഞ എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുക, രാത്രിയും അതാഴത്തിനും വയറുനിറച്ച് നേരെ കിടന്നുറങ്ങുക, രാത്രിയിലെ അൽപസമയത്തിനുള്ളിൽ മൂന്നോ അതിലധികമോ തവണ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, മാംസവും മത്സ്യവും ഒരുമിച്ച് കഴിക്കുക. ഇവയൊന്നും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളല്ല. ഏറ്റവും നല്ലത് നോമ്പ് തുറന്ന ഉടനെ ലഘുവായി വല്ലതും കഴിച്ച് നിസ്കാര ശേഷം കനമുള്ളത് കഴിക്കുന്നതാണ്. ഇതാണ് പ്രവാചകന്റെ ചര്യ. വെള്ളമോ ഈത്തപ്പഴമോ കൊണ്ട് ലഘുവായിട്ടായിരുന്നു അവിടന്ന് നോമ്പ് തുറന്നിരുന്നത്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലം ഇസ്ലാം സംഗ്രഹിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്.

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنُ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالََةَ فَتُلُثُ لَطْعَامِهِ وَتُلُثُ لِشَرَابِهِ وَتُلُثُ لِنَفْسِهِ. (حديث مشهور)

ഇതിൽ ഉകുലാത്ത് എന്നും ലുഖൈമാത്ത് എന്നും ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. രണ്ടു പദങ്ങളും പത്തിനൂതാഴെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ജംഇൽ വില്പനയാണ്. അഥവാ, പത്തിൽ താഴെയുള്ള കൊച്ചു ഉരുളകളാണ് ഓരോ നേരവും നാം കഴിക്കേണ്ടത്. ഉമർ(റ) ഏഴോ ഒമ്പതോ പിടികളാണ് കഴിച്ചിരുന്നത്.

وقد ذكر لهذا الحديث سببٌ، فقد روى أبو القاسم البغوي في "معجمه" من حديث عبد الرحمن بن المرقع، قال: فتح رسول الله -صلى الله عليه وسلم- خيبر وهي مخضرة من الفواكه، فواقع الناس الفاكهة، فمغثتهم الحمى، فشكوا إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "إنما الحمى رائدُ الموتِ وسجنُ الله في الأرض، وهي قطعة من النار، فإذا أخذتكم فبردوا الماء في الشنان، فصبوها عليكم بين الصلاتين" يعني المغرب والعشاء، قال: ففعلوا ذلك، فذهبت عنهم، فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "لم يخلق الله وعاءً إذا مُلئَ شراً من بطن، فإن كان لا بدَّ، فاجعلوا ثُلثاً للطعام، وثلثاً للشراب، وثلثاً للريح"

ചുരുക്കത്തിൽ രമദാനിനെ ഒരു ഭക്ഷണ മാസമായി നാം മാറ്റാതിരിക്കുക. അതിന് നമുക്ക് സ്വയം ശീലിക്കാവുന്നതും വീട്ടിൽ ശീലിപ്പിക്കാവുന്നതുമായ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- 1. ഭക്ഷണത്തിന്റെ മുമ്പിൽ സ്വയം നിയന്ത്രണം ശീലിക്കുക. ഒരിക്കൽ ഹസൻ(റ) ഒരാളെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ക്ഷണിച്ചു. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: എന്റെ വയറുനിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഉടൻ ഹസൻ(റ): അദ്ഭുതം! ഒരു വിശ്വാസി വയറുനിറച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ.



HADIA CSE Khutba Notes (19.05.2017)
മദ്രാൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാസമല്ല

قال عمر : « يا معشر الناس لا تمروا على أصحاب الموائد ، إن اشتهيتم اللحم مرة بلحم ، مرة بسمن ، مرة بزيت ، مرة بملح » جاء رجل إلى ابن عمر ، فقال : ألا نضع لك جوارش ؟ قال : « لأي شيء الجوارش ؟ » . قال : شيء إذا كظك الطعام فأكلت منه سهل عليك ما تجد . قال ابن عمر : « ما شبعت منه أربعة أشهر ، وما ذاك بأني لا أكون أجده ، ولكن عهدت أقواما يجوعون مرة ، ويشبعون مرة » دعا الحسن رجلا إلى طعامه . فقال : قد أكلت ولست أقدر أن أعود . قال : « سبحان الله أو يأكل المؤمن حتى لا يستطيع أن يعود ؟ »

2. എല്ലാ ദിവസവും മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

عن عبد الله بن السائب ، أن عمر بن الخطاب ، كان يقول على المنبر : لا تأكلون اللحم - يصيح به - فإن عادة اللحم كعادة الخمر

3. വിട്ടിലെ ഓരോ അംഗത്തിന്റെയും താൽപര്യങ്ങൾ പരിഗണിച്ച് വിവിധ പലഹാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുക.

قال سفيان : « كان عمر يدفع الشيء يشتهيهِ سنة » عن العنسي ، قال : سألت الحسن عن الرجل ، يبتاع الطعام ، ويبتاع اللحم ، هل عليه في ذلك ؟ فقال : إن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : « كفى سرفا ألا تشتهي شيئا إلا أكلته » عن الحسن ، قال : دخل عمر على ابنه ، وعنده لحم عريض ، فقال له : « ما هذا ؟ » قال : قرمنا إلى اللحم فاشترينا منه بدرهم . قال : « وكلما اشتهيت اللحم اشتريته ؟ كفى بالمرء سرفا أن يأكل كلما اشتهى »

4. ഭക്ഷണം ബാക്കിവരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക/ കൂടുതൽ ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുക. (സന്ദർഭോജിതം ഇനിയും സമാനമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രോതാക്കൾക്കുമുമ്പിൽ ഇമ്മാമുമാരെന്ന നിലക്ക് നമുക്ക് വെക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാ, മസ്ജിദുകളിലെ ഇഫ്താറുകളിൽ ലാളിത്യം കൊണ്ടുവരിക).

مَا كَانَ يَنْقَى عَلَى مَائِدَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ خُبْزِ الشَّعِيرِ قَلِيلٌ ، وَلَا كَثِيرٌ .

ബുതുബ നോട്ട്സ്

HADIA Centre for Social Excellence (CSE)
Panakkad, Pattarkadavu P.O
Malappuram DT, Kerala -676519
csehadia@gmail.com | www.hadia.in

For any clarification: 9496445823

Visit: www.hadia.in, www.islamonweb.net

Follow our updates & like us: <https://www.facebook.com/HADIACSE/>