முக்கிய வார்த்தைகள்:
உடல் நலம்
அமானிதம்
உடல்
மிதமான

இஸ்லாமிய சமய மன்றம் (சிங்கப்பூர்)
வெள்ளிக்கிழமைப் பிரசங்கம்
10 ஜூன் 2026 / 24 துல்ஹஜ் ஹிஜிரி 1447

உடல் நலம்: அடிக்கடி புறக்கணிக்கப்படும் அமானிதமும் அருளும்

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللّٰهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللّٰهِ، اتَّقُوا اللّٰهَ. قَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

அன்பும் அருளுமிக்க ஜமாஅத்தார்களே!
அல்லாஹ் சுப்ஹானஹு வதஆலாவின் மீது தக்வா [பக்தியை] ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அல்லாஹ்வின் அனைத்து கட்டளைகளுக்கு அடிபணிந்து நடந்து கொள்ளுங்கள். அல்லாஹ் தடைசெய்துள்ள அனைத்து விஷயங்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளுங்கள்; நாம் நமது ஓரிறை நம்பிக்கையில் உறுதியையும் தொடர்ந்து அல்லாஹ்வுக்கு அடிபணிந்து நடக்கும் வாய்ப்பையும் வழங்கப்படுவோமாக! அதன் மூலம் அல்லாஹ் சுப்ஹானஹு வதஆலாவின் திருப்தியை அடைவோமாக! ஆமீன். யாரப்பல் ஆலமீன்.

அன்பிற்குரிய சகோதரர்களே!
நமது வாழ்க்கையில் பல அருள்களும் "**அமானத்**" எனும் அமானிதங்களும் நாம் வழங்கப்பட்டுள்ளோம். நம்மிடமுள்ள செல்வம் மற்றும் நேரம் ஆகிய அனைத்தும் நமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள **அமானிதங்களாகும்.** எனினும்,

நம்மிடம் மற்றொரு **அமானிதமும்** உள்ளது; அதன் விஷயத்தில் நாம் கவனக்குறைவாக இருந்தால், மற்ற எந்தப் பொறுப்புகளையும் நம்மால் நிறைவேற்ற முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

அன்பிற்குரிய ஜமாஅத்தார்களே! நமது **உடல்நலத்தைப்** பாதுகாக்கும் பொறுப்பு நம்மிடம் **ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது.** ஆம், நமது உடல் நலமும் நல்வாழ்வு அமைப்புகளும் நம்மிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள **அமானிதங் களாகவும்** அருள்களாகவும் உள்ளன. துரதிருஷ்டமாக, இந்த அருளும் அமானிதமும் பல மக்களால் அடிக்கடி புறக்கணிக்கப்படுகின்றது; அது தொலைந்த பின்பு தான், அதற்காக அவர்கள் துயரங் கொண்டு புலம்புகிறார்கள். இறைத்தூதர்[ஸல்] அவர்கள் நவின்றுள்ளார்கள்: *"இரண்டு அருள்களை மக்களில் பலர் புறக்கணிக்கின்றார்கள்; அவை,* ***உடல் நலமும்*** *ஓய்வு நேரமுமாகும்"* [ஹதீதைப் பதிவு செய்து அறிவிப்பவர்: இமாம் புகாரி ரஹ்]

இந்த ஹதீதில் நாம் சிந்தனை செய்வது அவசியமாகும்; நாம் **நலமாகவும்** ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும் போது பொழுதுபோக்கு, இன்பமடைதல் போன்ற பல விஷயங்களை விரும்புகிறோம். ஆனால், நாம் நோய்வாய்ப்படும் போது, அவற்றையெல்லாம் நாம் விரும்புகிறோமா? இதற்கான பதில் "நிச்சயமாக இல்லை" என்பதாகவே இருக்கும். மாறாக, ஒரு நோயாளி **உடல் நலத்தை** மட்டுமே விரும்புபவராக ஆகி விடுகிறார்.

அன்பிற்குரிய சகோதரர்களே!

நாம் இஸ்லாமிய வாழ்க்கையாக வாழ்வதற்கு, **உடல் நலம்** முக்கிய அம்சமாக உள்ளது. அல்லாஹ் சுப்ஹானஹு வதஆலாவை வணங்கி, வழிபடுவதற்கும் அவனது படைப்புகளுக்கு சேவை செய்வதற்கும் **உடல் நலம்** அவசியமாக உள்ளது. நமது **உடல் நலத்தைப்** பாதுகாப்பதற்கு உதவியாக உள்ள பின்வரும் மூன்று இஸ்லாமிய வழிகாட்டுதல்களில் நாம் அனைவரும் இணைந்து சிந்தனை செய்வோமாக:

முதலாவதாக, நடுநிலையான, மிதமானப் போக்கைக் கடைப்பிடித்தல்

அல்லாஹ் சுப்ஹானஹு வதஆலா, திருக்குர்ஆனின் "அல்-அஃராஃப்" எனும் அத்தியாயத்தின் 31-வது வசனத்தில் கூறுகிறான்:

۞ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ٣١

பொருள்: "ஆதமுடைய மக்களே! ஒவ்வொரு பள்ளிவாசலிலும் தொழும் போது உங்களை ஆடைகளால் அழகாக்கிக் கொள்ளுங்கள்; உண்ணுங்கள்; பருகுங்கள்; எனினும், <u>வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்</u>; ஏனெனில், அல்லாஹ் வீண் விரயம் செய்பவர்களை நேசிப்பதில்லை"

தற்போது ஓதப்பட்ட வசனத்தில் காணப்படும் "வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்" எனும் வாசகம், நடுநிலையாகவும் **மிதமாகவும்** நடந்து கொள்வதன் மதிப்பைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் **மிதமானப் போக்கை** கடைப்பிடிக்க வேண்டுமெனவும் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. உடல் நலப் பராமரிப்பின் விஷயங்களில், **மிதமான** அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிப்பது என்பதன் பொருள், நமது உடல் நலத்தைப் புறக்கணிக்காமலும், அதே சமயம், உடல் நலம் விஷயத்தில் அளவு கடந்து வெறியாக நடந்து கொள்ளாமலும் அல்லாஹ்வின் **அமானிதத்தைப்** பாதுகாக்கின்றோம் எனும் சிந்தனையில் செயல்படு வதாகும். சாப்பிடுவதற்கு ஹலாலான [ஆகுமான], சத்தான உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நமது **உடல்களின்** உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக, போதுமான அளவு நாம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்; தேவைப்படும் போது சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவதாக, தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது

நமது நல்வாழ்வைப் பேணும் விஷயத்தில், விரும்பத்தகாத விஷயம் நடந்த பின்பு செயல்படுவதை விட, முன்கூட்டியே செயல்படுமாறு இஸ்லாம்

நம்மை ஊக்குவிக்கிறது. இதில் வழக்கமான அல்லது வருடாந்திர **மருத்துவப் பரிசோதனை** செய்து கொள்வதும் அடங்கும்; நமது குடும்பத்தின் மருத்துவ மற்றும் **சுகாதார** வரலாற்றைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். **சுகாதாரப்** பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும் போது, அவை சிறிய அளவிலோ அல்லது அற்பமான அளவிலோ இருந்தாலும் கூட சிகிச்சை செய்து கொள்வதைத் தாமதிப்பது கூடாது.

மருத்துவப் பரிசோதனைகளைத் தவிர, நோய் தடுப்புக்காக முன் ஏற்பாடு செய்து கொள்வது மற்றொரு ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கையாகும். இது நாம் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் தேர்வுகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடை யதாகும். இன்று நாம் எம்மாதிரியான உணவையும் பானத்தையும் உட்கொண்டோம்? தொழில், கல்விக்கூடம் அல்லது மற்ற காரணங்களுக்காக, கணினித் திரைகள் அல்லது ஸ்மார்ட் போன்களில் உற்றுப் பார்ப்பதற்காக, எத்தனை மணி நேரங்களைச் செலவழித்தோம்? அலுவலக மேஜையில் பல மணி நேரம் அமர்ந்த பிறகு, நமது உடலை நீட்டி வளைக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்கிறோமா? என நம்மை நாம் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவையெல்லாம், சாதாரண விஷயங்களாகத் தென்படலாம்; ஆனால் ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்க்கும் போது, அவை நோயைத் தடுக்கும் ஒரு கவசமாக அமைகின்றன. மேலும், அல்லாஹ் நமக்கு வழங்கியுள்ள **உடலைப்** பராமரிக்கும் பொறுப்பு எனும் **அமானிதத்தை** மதித்துப் போற்றுவதற்கான ஒரு வழியாகவும் அவை அமைகின்றன.

மூன்றாவதாக, ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதை ஒரு தொடர்ச்சியான வழிபாடாகக் கருதுதல்

உடல் ஆரோக்கியம் எனும் **அமானிதத்தை**, முழு விழிப்புணர்வுடனும் உளப்பூர்வமாகவும் நாம் பேணும் போது, மற்ற வணக்க, வழிபாட்டுச் செயல்களைப் போலவே இதற்கும் நற்பலன்களை அல்லாஹ்விடம் பெறலாம் என நாம் நம்புகிறோம். நமது வழிபாட்டுச் செயல்களை சிறப்பாக நிறைவேற்ற நமக்கு உதவியாக இருப்பதும் இந்த **உடல் நலம்** எனும் அருட்கொடை தானே?

ஏனெனில், வழிபாடு என்பது தொழுகை விரிப்புக்குள் மட்டும் அடங்கியதல்ல, நீண்ட கால **ஆரோக்கியம்** மற்றும் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு, உணவை உண்டு மகிழ்வதும் வழிபாடே ஆகும். மாணவர்களுக்கு, அவர்களின் **உடலும்** மனமும் புத்துணர்ச்சியுடனும் ஆற்றலுடனும் இருப்பதற்குப் போதுமான ஓய்வு எடுப்பதும் ஒரு வழிபாடாகும். திருமணமானவர்களின் கவனத்திற்கு, நமது அன்புக்குரிய குடும்ப உறுப்பினர்கள், பலவீனமாகவும் உதவிகள் தேவைப்படும் நிலையிலும் இருக்கும் போது, அவர்களின் கைகளைப் பற்றி உதவி செய்ய நம்மிடம் வலிமையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் கூட ஒரு வழிபாடே ஆகும்.

அன்பிற்குரிய சகோதரர்களே!

நாம் **உடல் நலத்திற்கு** முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அதனை ஆர்வத்துடன் பாதுகாப்போமாக! அதன் மூலம் அல்லாஹ்வை பல வகையிலும், பரிபூரணமாகவும் வணங்கி வழிபட முடியும்.

ஏற்கனவே **ஆரோக்கியமாகவும் உடல் திறனுடனும்** இருப்பவர்கள் முடிந்த அளவு ஆரோக்கியம் எனும் அமானிதத்தைச் சிறப்பாகப் பாதுகாக்க வேண்டும்; இந்த **அமானிதத்தைப்** புறக்கணித்து விட வேண்டாம். எவர்கள் நோய், நொடிகளால் சோதிக்கப்பட்டுள்ளார்களோ, அவர்கள் அல்லாஹ்வின் அருளிலிருந்து நிராசையாக வேண்டாம். தொடர்ந்து சிகிச்சையை நாடி, நமது **உடல் நலத்தை** நம்மால் முடிந்த அளவு சிறப்பாகப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்குத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். பொறுமை மற்றும் அல்லாஹ்வின் மீது நம்பிக்கைக் கொண்டு, நம்மை நாம் அலங்கரித்துக் கொள்வோமாக; பொறுமையுடன் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு கஷ்டத்துக்கான நன்மையை அல்லாஹ் வீணாக்கமாட்டான் என்பதை நம்புங்கள்; ஏனெனில், கஷ்டங்களை எதிர்கொள்வதானது, ஒருவரின் அந்தஸ்த்து உயர்த்தப்படுவதற்கும் பாவங்கள் அழிக்கப்படுவதற்கும் காரணமாக உள்ளது.

அல்லாஹ் சுப்ஹானஹு வதஆலா, நமக்கும் நமது பிரியத்திற்குரியவர்களுக்கும் **உடல் நலம்** மற்றும் ஆரோக்கியத்தை வழங்கி, அருள் புரிவானாக; மேலும், எல்லாவிதமான நோய்களை விட்டும், துன்பங்கள் மற்றும் பேரிடர்களை விட்டும் நம்மைப் பாதுகாப்பானாக; மேலும் நோயால் சோதிக்கப்படுபவர்களுக்கு குணமளித்து, அவர்களின் அனைத்து துன்பங்களையும் நீக்குவானாக! ஆமீன். யாரப்பல் ஆலமீன்.

أَقُوْلُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيْمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.

இரண்டாவது பிரசங்கம்

الحَمْدُ للهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ، وَأَشْهَدُ أَن لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللهِ، اِتَّقُوا اللهَ تَعَالَى فِيمَا أَمَرَ، وَانتَهُوا عَمَّا نَهَاكُم عَنْهُ وَزَجَرَ.

أَلَا صَلُّوا وَسَلِّمُوا عَلَى النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى، فَقَدْ أَمَرَنَا اللهُ بِذَلِكَ حَيْثُ قَال فِي كِتَابِهِ العَزِيزِ: إِنَّ اللهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ المَهْدِيِّينَ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَن بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالقَرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَتَابِعِي التَّابِعِينَ، وَعَنَّا مَعَهُم وَفِيهِم بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلمُؤْمِنِينَ وَالمُؤْمِنَاتِ، وَالمُسْلِمِينَ وَالمُسْلِمَاتِ، الأَحْيَاءِ مِنهُم وَالأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا البَلَاءَ وَالوَبَاءَ وَالحَرْبَ وَالِاعْتِدَاءَ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَوْدِعُكَ أَنْفُسَنَا وَأَهْلَنَا وَبِلَادَنَا، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِ الْمُفْسِدِينَ، وَكَيْدِ الْمُعْتَدِينَ، وَظُلْمِ الظَّالِمِينَ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ.

اللَّهُمَّ انْصُرْ إِخْوَانَنا الْمُسْتَضْعَفِيْنَ فِي غَزَّة وَفِي فِلِسْطِينَ وَفِيْ كُلِّ مَكَانٍ عَامَّةً، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ بَدِّلْ خَوْفَهُمْ أَمْنًا، وَحُزْنَهُمْ فَرَحًا، وَهَمَّهُمْ فَرَجًا، يَا رَبَّ العَالِمِينَ. رَبَّنا آتِنا فِي الدُّنيا حَسَنَةً، وَفِي الآخِرَة حَسَنَةً، وقِنا عَذابَ النَارِ.

عِبَادَ اللهِ، إِنَّ اللهَ يَأْمُرُ بِالعَدْلِ وَالإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ الفَحْشَاءِ وَالمُنكرِ وَالبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، فَاذْكُرُوا اللهَ العَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِن فَضْلِهِ يُعْطِكُم، وَلَذِكْرُ اللهِ أَكْبَرُ، وَاللهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.