

(, ,)
()

:

:

/ / -
.

രമദാനിനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുമ്പോൾ ?

[വ്രതത്തിന്റെ
കർമ്മ ശാസ്ത്രങ്ങൾ , സംസ്കരണ
ചിന്തകൾ , ആരോഗ്യവശങ്ങൾ ,
എന്നിവയടങ്ങുന്ന കൃതി

വിവർത്തനം
ഹംസ ജമാലി മണ്ണാർക്കാട്

CO - OPERATIVE OFFICE FOR CALL & FOREIGNERS
GUIDANCE AT AL- MAJMAH P.O . BOX : 102
AL - MAJMAH - 11952 - K . S . A
☎ - 06 432 3949 , FAX - 06 4311996



അവതാരിക

വിശ്വാത്തരമായ ഒരു സാംസ്കാരത്തിന്റെ ഉടമകളാണ് മുസ്ലിംകൾ. ഉത്തമ സമൂഹമെന്ന് വിശുദ്ധ ഖുർആൻ വിശേഷിപ്പിച്ച സമൂഹം തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കർമ്മശാസ്ത്രവും ഇതിൽ നിന്ന് മുക്തമല്ല. വിശുദ്ധ ഖുർആനിൽനിന്നും സ്ഥിരപ്പെട്ട പ്രവാചക ചര്യയിൽനിന്നുമുള്ള അകൽച്ചയാണ് മുസ്ലിം സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ അപചയങ്ങൾക്കും കാരണം. യഥാർത്ഥ സ്രോതസ്സിൽനിന്നും കർമ്മശാസ്ത്രവിധികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു പകരം വാറോലകളെയാണ് പണ്ഡിതരെന്ന വകാശപ്പെടുന്നവർപോലും പ്രമാണമായി സ്വീകരിക്കുന്നത്.

ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ ഇസ്ലാമിന്റെ തനിമയും ഇനിമയുമുൾക്കൊള്ളുന്ന ഗ്രന്ഥരചനകൾ ശ്ലാഘനീയമാണ്. നോമ്പ്, പെരുന്നാൾ എന്നിവയുടെ ഇസ്ലാമിക വിധികളും നോമ്പിന്റെ ആരോഗ്യ വശങ്ങളുമടങ്ങുന്ന ഈ കൃതി (റമദാനിനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുമ്പോൾ ?) മേൽ ലക്ഷ്യം സാക്ഷാൽകരിക്കുമെന്നതിൽ രണ്ട് പക്ഷമുണ്ടാകാനിടയില്ല.

വ്രതസംബന്ധമായി വ്യത്യസ്ത ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും സമാഹരിച്ച ശേഖരമാണ് വിവർത്തനത്തിനവലംഭിച്ച മൂലകൃതി. വിഷയം സമഗ്രമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന മൂലകൃതിയും വിവർത്തനവും ആദ്യാവസാനം പരിശോധിച്ചു. ആശയങ്ങൾ ചോർന്നു പോകാതിരിക്കാൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇസ്ലാമിക കർമ്മശാസ്ത്രത്തിന് മുതൽകൂട്ടായ ഈ ഗ്രന്ഥം ആദ്യന്ത്യം മനസ്സിരുത്തി വായിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് വ്രതസംബന്ധമായ എല്ലാ സംശയങ്ങളും

ദൂരികരിക്കാൻ സാധിക്കും. പ്രമാണങ്ങളുദ്ധരിച്ച് വിഷയം സമർത്ഥിക്കുന്ന ഈ കൃതി ഒരു മലയാളി വായിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണെന്ന് വിനയപൂർവ്വം ഉണർത്തുന്നു.

ഈ കൃതി പൊതു ജനസമക്ഷം സമർപ്പിക്കുന്ന സൗദീ അറേബ്യയിലെ മജ്മഃ ഇസ്‌ലാമിക് ഗൈഡൻസ് സെന്ററിനെ പ്രത്യേകം അഭിനന്ദിക്കുന്നു. ഇതുപോലുള്ള സദുദ്യമങ്ങൾക്ക് അല്ലാഹു അർഹമായ പ്രതിഫലം നൽകുകയും പിഴവുകൾ നമുക്ക് ഏവർക്കും പൊറുത്തു തരികയും ചെയ്യട്ടെ.

നാഥാ, ഞങ്ങൾ മറന്ന് പോകുകയോ ഞങ്ങൾക്ക് തെറ്റ് പറ്റുകയോ ചെയ്തുവെങ്കിൽ ഞങ്ങളെ നീ ശിക്ഷിക്കരുതേ. ആമീൻ

വിനീതൻ
ശക്കീർ ഹുസൈൻ സ്വലാഹി
ഇസ്‌ലാമിക് ഗൈഡൻസ് സെന്റർ
മാദീഖ് - സൗദി അറേബ്യ

ആമുഖം

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَأُصَلِّي وَأَسَلِّمُ عَلَى رَسُولِهِ الْكَرِيمِ
 وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ . وَبَعْدُ

മദ്രാസിലെ സ്വാഗതം ചെയ്യുമ്പോൾ? എന്ന പൂസ്തകമാണ് താങ്കളുടെ കൈകളിൽ. നോമ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉത്ഭവിച്ചിരിക്കുന്ന ആധുനികവും നൂതനവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, വിശുദ്ധ ഖുർആനിന്റേയും പ്രബലമായ നബിചര്യയുടേയും വെളിച്ചത്തിൽ വിശദീകരിക്കുന്നു എന്നതോടൊപ്പം നോമ്പിന്റെ ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രവുംകൂടി വിവരിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രത്യേകത.

വിവർത്തനത്തിൽ പാളികളില്ലാതിരിക്കാൻ പരമാവധി സൂക്ഷ്മത പാലിച്ചിട്ടുണ്ട്. പിഴവുകൾ മനുഷ്യ സഹജമാണല്ലോ!!! അബദ്ധങ്ങൾ സഹോദരബുദ്ധ്യാ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുന്നവർക്ക് നന്ദിയുണ്ടാകും. പൂർണത അവകാശപ്പെടാൻ മനുഷ്യനർഹനല്ലല്ലോ?

ആയത്തുകളുടെ അവസാനം നമ്പർ നൽകി കൊണ്ട് അവയുടെ സുറത്തുകളുടെ പേരും ആയത്തുകളുടെ നമ്പരും കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. സൗകര്യാർത്ഥം ചില ഹദീസുകളുടേയും മറ്റു ഉദ്ധരണികളുടേയും അവസാനത്തിൽ അവ ഉദ്ധരിച്ച ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ ചുരുക്കപ്പേരുകൾ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. സ്ഥലപരിമിതി ഓർത്ത് ഈ ആവശ്യാർത്ഥം താഴെ കാണുന്ന സൂചനാക്ഷരങ്ങളാണ് ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ബു	ബുഖാരി	സാ, മ സാദുൽ മആദ്
മു	മുസ്ലിം	ഇ , ബ ഇബ്നു ഹിബ്ബാൻ
ദാ	അബുദാവൂദ്	ഇ , മ ഇബ്നു ഖുസൈമ
ന	നസാഇ	ഇ , അ ഇബ്നു അബിദ്ദുൻയാ
തി	തീർമുദി	അ , ബ അബൂശൈബഃ
ജ	ഇബ്നുമാജ	അ, ജ അഹ്കാമുൽ ജനാഇസ്
മാ	മുവതാ മാലിക്	സ്വ , ദാ സ്വഹീഹു അബീദാവൂദ്

അ അഹ്മദ്	സ്വ , ന സ്വഹീഹു നസാഇ
ബ ബൈഹഖി	സ്വ , ത സ്വഹീഹു തിർമുദി
താ താബ്റാനി	സ്വ , ജ സ്വഹീഹു ഇബ്നു മാജഃ
മി ദാരിമി	സ്വ , ജാ സ്വഹീഹുൽ ജാമിഅ്
ഹാ ഹാകിം	സി , ഹ സിൽസില സ്വഹീഹഃ
ബ,സ ബസാർ	സി , ഉ സിൽസില ഉളുഹഃ
ദാ,റ ദാവുതാനി	സ്വ , ഗ സ്വഹീഹുത്തർഗീബ്
മുഹ മുഹല്ലാ ഇബ്നു ഹസ്ം	ഫ , ത ഫതാവാ ഇബ്നു തൈമിയ
ഗ മുഗ്നി ഇബ്നു വുദാമ	ഫി , സ്സു ഫിഖുഹുസ്സുന്ന
ഇ,ഗ ഇർവാഉൽ ഗലീൽ	ഫ, ഇ ഫതാവാ ഇസ്ലാമിയ (ശൈഖ്ഉമൈമീൻ)
ത,മി തമാമുൽ മിന്നഃ	ഫ, സി ഫതാവാസിയാം (ഇബ്നു ബാസ്)
ഫ,ബ ഫത്ഹുൽബാരി	ശ,തി ശറഹുൽ മുന്തിഅ് (ശൈഖ്ഉമൈമീൻ)

ഈ വിലപ്പെട്ട ഉപഹാരം കൈരളിക്ക് വേണ്ടി പ്രസിദ്ധീകൃതമാക്കിയ മാമജ്മഃയിലെ ഇസ്ലാമിക് ഗൈഡൻസ് സെന്ററിനും, ഇത് വിവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിൽ എനിക്ക് നിർദേശങ്ങൾ നൽകിയ വന്ധ്യരായ അബ്ദുറഹ്മാൻ മദനി, ശക്കീർ ഹുസൈൻ സ്വലാഹി എന്നീ പണ്ഡിതർക്കും നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം ഈ ഉദ്യമം അല്ലാഹു സ്വീകരിക്കട്ടെ എന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ ഇത് മാന്യ വായനക്കാർക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഹംസ ജമാലി
 ഇസ്ലാമിക് ഗൈഡൻസ് സെന്റർ
 മജ്മഃ , സൗദി അറേബ്യ

നോമ്പിന്റെ മഹത്വങ്ങൾ

നോമ്പിന്റെ മഹത്വങ്ങളിൽ ധാരാളം ഹദീസുകൾ

വന്നിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ചിലത് ഇവിടെ കുറിക്കുന്നു.

(1) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمَ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرِفْتُ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَسْخَبُ فَإِنْ سَأَبَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقِلْ إِيَّايَ أَمْرُؤُ صَائِمٍ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ وَالصَّائِمِ فَرِحْتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ

1) അബൂഹുറൈറ رضي الله عنه നിവേദനം നബി ﷺ അരുളി, അല്ലാഹു പറയുന്നു: മനുഷ്യന്റെ കർമ്മങ്ങളെല്ലാം അവന് തന്നെ, എന്നാൽ വ്രതമൊഴികെ അത് എനിക്കാണ് ഞാൻ തന്നെ അതിന് പ്രതിഫലം നൽകും. നോമ്പ് ഒരു പരിചയാണ് ആയതിനാൽ നോമ്പ്കാരന്റെ നോമ്പ്ദിനം ചീത്ത പറയുകയോ തർക്കിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ഇനി വല്ലവനും അവനെ ചീത്ത പറയുകയോ തർക്കിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ നോമ്പുകാരനാണെന്ന് അവൻ പറയട്ടെ, മുഹമ്മദിന്റെ ആത്മാവ് ഏതൊരുവന്റെ കയ്യിലാണോ അവനെ തന്നെ സത്യം നോമ്പുകാരന്റെ വായയുടെ വാസന അന്ത്യദിനത്തിൽ അല്ലാഹുവിങ്കൽ കസ്തുരിയുടെ വാസനയേക്കാൾ മെച്ചപ്പെട്ടതാണ് നോമ്പുകാരന് രണ്ട് സന്തോഷങ്ങളുണ്ട്, നോമ്പു തുറക്കുമ്പോഴുള്ള സന്തോഷവും, തന്റെ നാഥനെ കണ്ടു മുട്ടുമ്പോൾ നോമ്പു പിടിച്ചതിലുള്ള സന്തോഷവും. (ബു1771 ,മു 1944)

٢) عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرِّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مَعَهُمْ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَدْخُلُونَ مِنْهُ فَإِذَا دَخَلَ آخِرُهُمْ أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ

2) സഹ്ലുബ്നു സഅദ് റിവേദനം നബി അരുളി : തീർച്ച സ്വർഗ്ഗത്തിൽ റയ്യാൻ എന്ന്പേരായ ഒരു കവാടമുണ്ട്. അന്ത്യദിനത്തിൽ നോമ്പുകാർ അതിലൂടെ പ്രവേശിക്കുന്നതാണ്. അവരുടെകൂടെ മറ്റാരും അതിലൂടെ പ്രവേശിക്കുന്നതല്ല. നോമ്പുകാരെവിടെ ? എന്ന് പറയപ്പെടും അപ്പോഴവർ അതിലൂടെ പ്രവേശിക്കുന്നതാണ്. അവരിലെ അവസാനത്തെയാളും അതിൽ പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അത് അടക്കപ്പെടും. പിന്നീട് അതിലൂടെ ആരും പ്രവേശിക്കുന്നതല്ല. (ബു 1797 , മു 1152)

٣) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الصِّيَامُ جَنَّةٌ وَحَصْنٌ مِنْ النَّارِ

3) അബൂഹുറൈറ റിവേദനം നബി അരുളി നോമ്പ് ഒരു പരിചയും, നരകത്തിൽനിന്ന് സുരക്ഷിതത്വം നൽകുന്നൊരു രക്ഷാ കവചവുമാകുന്നു. (അ 9214 , ബ 3571 , സ 3880)

٤) عَنْ ابْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَقُولُ الصِّيَامُ : أَيْ رَبِّ ! إِنِّي مَنَعْتَهُ الطَّعَامَ وَالشَّهَوَاتِ بِالنَّهَارِ فَشَقَّعْنِي فِيهِ . وَيَقُولُ الْقُرْآنُ : مَنَعْتَهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَقَّعْنِي فِيهِ فَيُشْفَعَانِ " ٤ .

4)നോമ്പും വിശുദ്ധ ഖുർആനും മനുഷ്യർക്ക്വേണ്ടി ശുപാർശചെയ്യും നോമ്പ് പറയും നാഥാ! ഭക്ഷണം, ലൈംഗിക തൃഷ്ണ എന്നിവയിൽനിന്ന് പകൽ മുഴുവൻ ഞാനവനെ തടഞ്ഞു. അതുകൊണ്ട് അവനുവേണ്ടി എന്റെ ശുപാർശ സ്വീകരിക്കുക. വിശുദ്ധ ഖുർആൻ പറയും: അവൻ രാത്രി ഉറങ്ങുന്നത് ഞാൻ തടഞ്ഞു. അതുകൊണ്ട്

(2)

3 رواه أحمد ٩٢١٤ والنسائي وابن ماجه. انظر صحيح الجامع رقم ٣٨٧٩ .

٤ رواه أحمد والطبراني والحاكم والبيهقي في شعب الإيمان عن ابن عمرو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ. انظر صحيح الجامع رقم ٣٨٨٢ .

എന്റെ ശുപാർശ നീ സ്വീകരിക്കുക. അപ്പോൾ ആ രണ്ടു ശുപാർശകളും സ്വീകരിക്കപ്പെടും. (സാ ജാ : 3882)

നോമ്പിന്റെ യുക്തിയും സ്വാധീനവും

അല്ലാഹുവിന്റെ നാമങ്ങളിലൊന്നാണ്

(യുക്തിമാൻ) എന്നത്. (യുക്തി) എന്ന

വിശേഷണമുള്ളവർക്കാണ് (യുക്തിമാൻ)എന്ന്

പറയുക. എന്നാൽ കാര്യങ്ങൾ വിദഗ്ദ്ധമാക്കി

അതിന്റെ യഥാസ്ഥാനത്ത് സ്ഥാപിക്കുക എന്നാണ്.

അല്ലാഹു സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുള്ളതോ നിയമമാക്കിയിട്ടുള്ളതോ ആയ സർവ്വവും അതിവിദഗ്ദ്ധമായിത്തന്നെയാണുള്ളത് എന്നതാണ് ഈ നാമം അല്ലാഹുവിന്റെ നാമങ്ങളിൽ പെടുന്നതിന്റെ പൊരുൾ. അത് മനസ്സിലാക്കിയവർക്ക് അത് ബോധ്യമാവുകയും അല്ലാത്തവർക്ക് അത് അറിയാതെ പോവുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് മാത്രം.

അല്ലാഹു തന്റെ അടിമകളുടെമേൽ നിർബന്ധമാക്കിയ നോമ്പിൽ മഹത്തായ യുക്തികളും പ്രയോജനങ്ങളുമുണ്ട് .

1)തന്റെ രക്ഷിതാവിന്റെ തൃപ്തികൊണ്ടും ആദരണീയമായ (സ്വർഗ) ഭവനംകൊണ്ടും വിജയം കൈവരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി പ്രകൃതിദത്തമായലൈംഗികത, ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് തന്റെ രക്ഷിതാവിലേക്ക് അടുക്കുന്ന ഒരാധാനയാണ് നോമ്പ്. ഇതിൽനിന്നുതന്നെ തന്റെ വ്യക്തിപരമായ ആഗ്രഹങ്ങളേക്കാൾ തന്റെ രക്ഷിതാവിന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും ഇഹലോകത്തേക്കാൾ പരലോകത്തിനും നൽകുന്ന പ്രധാന്യം വ്യക്തമാണ്.

2) നോമ്പുകാരൻ നോമ്പിന്റെ അനിവാര്യ ഘടകങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് അവനിൽ തഖ്വ (ഭക്തി) യുണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു. അല്ലാഹു പറയുന്നു.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ*

വിശ്വാസികളേ, നിങ്ങളുടെ മുമ്പുള്ളവരോട് കൽപിച്ചിരുന്നത്പോലെതന്നെ നിങ്ങൾക്കും നോമ്പ് നിർബന്ധമായി കൽപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ദോഷ ബാധയെ സൂക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടിയത്രെ അത്. (അൽബഖറ:183)

ലൈംഗികതയിൽനിന്നും ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുകവഴി നോമ്പുകാരനെ പീഡിപ്പിക്കലല്ല നോമ്പുകൊണ്ടുള്ള ലക്ഷ്യം. മറിച്ച് നോമ്പിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യമായ അല്ലാഹുവിന്റെ ആജ്ഞകൾ അനുസരിക്കുകയും അവന്റെ വിലക്കുകളിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുകയെന്ന സൂക്ഷ്മതകൊണ്ട് കൽപിക്കപ്പെട്ടവനാണ് നോമ്പുകാരൻ. നബി ﷺ അരുളിയിരിക്കുന്നു:

من لم يدع قول الزور والعمل به والجهل فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه" 6

ആർ (വ്രതത്തോടൊപ്പം) അസത്യഭാഷണവും അനാശാസ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളും കൈവിടുന്നില്ലെങ്കിൽ അവൻ തന്റെ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിൽ അല്ലാഹുവിന് താൽപര്യമില്ല. (അ 2/452 ബു 6057)

3) വ്രതം ആത്മാവിനെ സംസ്കരിക്കുകയും സംസ്കാര സമ്പന്നമാക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. നോമ്പുകാരന്റെ ജീവിതത്തെ ചിട്ടപ്പെടുത്തുക വഴി അത് മുസ്ലിമിന്റെ സ്വഭാവ ഗുണങ്ങളിൽ ഗണ്യമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നതാണ്. നോമ്പുമൂലം അവൻ നേടിയെടുക്കുന്ന ചൈതന്യം അവനിൽ വർഷംമുഴുവനും നിലനിൽക്കുകയും അതിനെ ക്രമീകരിച്ച് അവന്റെ മറ്റുചെയ്തികൾ തിട്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

° (البقرة : 183)

നോമ്പുകാരൻ തന്റെ രക്ഷിതാവിന്റെ മുന്നിൽ സത്യവാനും ജനങ്ങൾക്കുമുന്നിൽ വ്യാജവാദിയുമാകുമെന്നാണോ? നോമ്പുകാരൻ തന്റെ വ്രതത്തിൽ ആത്മാർത്ഥത കാണിക്കുകയും പിന്നീട് സമൂഹത്തിനിടയിൽ കാപട്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുമോ? തന്റെ രക്ഷിതാവിന്റെ മുന്നിൽ ആത്മാർത്ഥത കാണിക്കുന്നവൻ ഒരിക്കലും ഒരു ചതിയനാകുവാനോ മോഷ്ടാവാകുവാനോ ഉപദ്രവം ചെയ്യാനോ സാധ്യമല്ല. ഇങ്ങിനെ വല്ല അബദ്ധങ്ങളും അവനിൽ വന്നുപോയാൽ അവൻ വേദിച്ചുമടങ്ങുക തന്നെ ചെയ്യും.

4) നോമ്പ് മനുഷ്യനെ ദുഷിച്ച സമ്പ്രദായങ്ങളിൽനിന്ന് മോചനം നൽകുന്നു. കയറും കടിഞ്ഞാണുമില്ലാതെ ദുശ്ശീലങ്ങളാൽ അലഞ്ഞു തിരിയുന്ന ദേഹോചാരകളിൽ നിന്ന് മോചനം ലഭിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുമ്പോഴാണ് നോമ്പിലൂടെ മനുഷ്യന് ഇത്തരം ദുശ്ശീലങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിച്ച് വൈകാരിക ശക്തികളെ ക്രമീകരിക്കുക വഴി അവ വേരോടെ പിഴുതെറിയാൻ സഹായകമാകുന്നത്.

5) അല്ലാഹുവിനുള്ള യഥാർത്ഥമായ അനുസരണവും അർപ്പണവുമാണ് നാം നോമ്പിൽ കാണുന്നത്. രാത്രിയിലാണെങ്കിൽ ഉദാരനായ രക്ഷിതാവിന്റെ

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ﴾^y
പുലരിയുടെ വെളുത്ത ഇഴകൾ കറുത്ത ഇഴകളിൽനിന്ന് തെളിഞ്ഞ് കാണുമാറാകുന്നത്വരെ. നിങ്ങൾ തിന്നുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്തുകൊള്ളുക;(അൽബഖറ187)

എന്ന ആജ്ഞാനുസരിച്ച് അവൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് കൊണ്ടാണ് നോമ്പു തുറക്കുമ്പോഴും അത്താഴ സമയത്തുമെല്ലാം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പുണ്യകർമ്മമാകുന്നതും തീരെ ഭക്ഷണംകഴിക്കാതെ നോമ്പുകൾ ചേർത്തനുഷ്ഠിക്കാൻ വിലക്കപ്പെടുന്നതും.

ഇനി നേരം പുലർന്നാലോ ...

()

എന്നിട്ട് രാത്രിയാകുവരെ നിങ്ങൾ വ്രതം പൂർണ്ണമായി അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്തുകൊള്ളുക. (അൽബഖറഃ 187) എന്ന ആജ്ഞയനുസരിച്ച് അവൻ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ നിന്നും നോമ്പ്മുറിയുന്ന മറ്റു മുഴുവൻ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുന്നു. ഇത് ഒരു മുസ്ലിം തന്റെ രക്ഷിതാവിന് ചെയ്യുന്ന പരിപൂർണ്ണമായ ഒരു അനുസരണമാണ്.

6) പാപങ്ങളിൽനിന്ന് വിരക്തി

നന്മകൾ തിന്മകളെ മായ്ച്ചുകളയും നോമ്പിലാകട്ടെ എമ്പാടും നന്മകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അല്ലാഹു പറയുന്നു.:

()

തീർച്ചയായും സൽകർമങ്ങൾ ദുഷ്കർമങ്ങളെ നീക്കിക്കളയുന്നതാണ്. (ഹൂദ്:114)

നബി ﷺ പറയുകയുണ്ടായി:

١٠. "فتنة الرجل في أهله وماله وجاره تكفرها الصلاة والصيام والصدقة"
ഒരാൾക്ക് അയാളുടെ കുടുംബത്തിലും സമ്പത്തിലും അയൽവാസിയിലുമുണ്ടാകുന്ന തെറ്റുകൾ നമസ്കാരം, നോമ്പ്, ധർമം എന്നിവ മായ്ച്കളയുന്നതാണ്.

(ബു 1796, മു144)

കുടുംബത്തിൽ വരാറുള്ള കുറവുകളും കുറ്റങ്ങളും അപ്രകാരം അയൽവാസികളോട് അനിഷ്ടമായ വാക്കോ പെരുമാറ്റങ്ങളോ സംഭവിച്ചാൽ , സമ്പത്ത് ചിലവു ചെയ്യുന്നതിൽ വന്നുപോകുന്ന പിഴവുകളുടെ പാപം

നമസ്കാരം , നോമ്പ് , ധർമം , നിർവ്വഹിക്കുന്നതുമൂലം ഇല്ലാതാകുന്നു.

7) ക്ഷമയും സഹനവും

എന്തും സഹിക്കാനും ക്ഷമിക്കാനുമുള്ള മനക്കരുത്ത് നോമ്പുമൂലം നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു. കാരണം അവന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളെ വെടിയാൻ നോമ്പ് അവനോട് കൽപിക്കുന്നു. ഇവിടെ നോമ്പുകാരനിൽ മൂന്നു നിലയിലുള്ള ക്ഷമയുൾക്കൊള്ളുന്നു. അല്ലാഹുവിനെ അനുസരിക്കുന്നതിലുള്ള ക്ഷമ , അല്ലാഹുവിന്റെ വിലക്കു കൾ വെടിയുന്നതിലുള്ള ക്ഷമ , അല്ലാഹുവിന്റെ വിധിയിലുള്ള ക്ഷമ ഈ മൂന്നും ഒരുവനുണ്ടായാൽ അല്ലാഹുവിന്റെ അനുമതിയോടെ സ്വർഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതാണ്. അല്ലാഹു പറയുന്നു :

()

ക്ഷമാശീലർക്കുതന്നെയാകുന്നു തങ്ങളുടെ പ്രതിഫലം കണക്കുനോക്കാതെ നിറവേറ്റികൊടുക്കപ്പെടുന്നത്.(സൂരർ:10)

ഇഹപര വിജയം

നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

" : "

നോമ്പുകാരന് രണ്ട് സന്തോഷമുണ്ട് നോമ്പു തുറന്നാലുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷവും തന്റെ നാഥനെ കണ്ടുമുട്ടിയാലുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷവും (ബു1085, മു1151)

നോമ്പുതുറക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന നോമ്പുകാരന്റെ സന്തോഷം രണ്ടു നിലക്കുണ്ടാകാറുണ്ട്.

ഒന്ന് തന്റെ രക്ഷിതാവിന്റെ കൽപനയനുസരിച്ചു കൊണ്ട് ദീർഘനേരം തന്റെ പ്രകൃതിപരമായി മനുഷ്യനി ച്ചരിക്കുന്ന അന്നപാനീയങ്ങൾ വെടിഞ്ഞിരുന്നു. എന്നാൽ ഇപ്പോഴത് അനുവദനീയമായിരിക്കുന്നതിലുള്ള സന്തോഷം.

.. 114 : هود آية 11

രണ്ട്: നോമ്പാകുന്ന ആരാധനാ കർമ്മം പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ചതിലുള്ള സന്തോഷം .

എന്നാൽ ഇതിനേക്കാളുപരിയായി അവൻ സന്തോഷിക്കുന്നത് അന്ത്യനാളിൽ തന്റെ രക്ഷിതാവിനെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോഴാണ്. അതായത് നോമ്പ് മുഖേന ശുപാർശ ലഭിക്കുകയും “ റയ്യാനെന ” സ്വർഗ്ഗകവാടത്തിലൂടെ പ്രവേശിക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മഹത്തായ പ്രതിഫലം കരസ്ഥമാക്കുമ്പോൾ

ഇഊമാൻ വർദ്ധിക്കും

വ്രതം വിശ്വാസിയുടെ വിശ്വാസം അധികരിപ്പിക്കുകയും പശ്ചാത്താപം , പാപമോചനം, പ്രാർത്ഥന , ധർമ്മം, ദൈവ സ്മരണ, ഖുർആൻ പാരായണം, നമസ്കാരം തുടങ്ങിയ ആരാധനകൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന് സഹായകമാകുകയും നിഷിദ്ധമായവ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽനിന്നു അവനെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് .

ഐക്യവും സാഹോദര്യവും

സമ്പന്നദരിദ്രരുടേയും പ്രധാനികളുടേയും സാധുക്കളുടേയും മിടയിൽ സമത്വമുണ്ടാക്കുന്നുവെന്നത് നോമ്പിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളിൽപ്പെട്ടതാണ്. ഒരേ സമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ഒരേ സമയത്ത് വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുമുഖേന തങ്ങളൊരു സമൂഹമാണെന്ന അവബോധമുണ്ടാവുന്നു. സമ്പന്നർക്ക് അല്ലാഹു നൽകിയ അനുഗ്രഹം മനസ്സിലാക്കുന്നതോടുകൂടി ദരിദ്രരോട് കരുണകാണിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ മനുഷ്യന്റെ പൈശാചികത ചുരുങ്ങുകയും തഖ്വ (സൂക്ഷ്മത) മുഖേന ഹരസ്പരം സ്നേഹബന്ധമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

റമദാനെ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ

റമദാനെ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ ജനങ്ങൾ പല വിഭാഗങ്ങളാണ്.

ഒന്നാമത്തെ വിഭാഗം

രമദാനിന്റെ ആഗമനത്തിൽ സന്തോഷിക്കുകയും ആഹ്ലാദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാരണം അവർ നോമ്പെടുക്കാൻ ശീലിച്ചവരാണ്. മാത്രമല്ല പരലോക വിജയം ലഭിക്കുന്നത് ഭൗതികആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള വർജ്ജിക്കുന്നതിലാണെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കിയവരും കൂടിയാണ്. മാത്രമല്ല അല്ലാഹുവിന് ഇബാദത്തുകൾ ചെയ്യാനും നന്മകളിൽ കിടമൽസരം നടത്തുന്നതിന് ഏറ്റവും സൗകര്യം ലഭിക്കുന്നതും മറ്റു മാസങ്ങളിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായി അല്ലാഹു ഈ മാസത്തിൽ പുണ്യങ്ങൾ നൽകുമെന്നുമവർ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നു. എന്നിരിക്കെ അപ്രത്യക്ഷമായ തന്റെ പ്രിയ തോഴനെയോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനേക്കാൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വല്ലവരെയും കണ്ടു മുട്ടുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കുന്നത്പോലെ രമദാനിന്റെ ആഗമനത്തിൽ സന്തോഷിക്കുന്നതിൽ അത്ഭുതപ്പെടേണ്ടതില്ല.

രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗം

രമദാനിന്റെ ആഗമനം പ്രയാസകരമായിരിക്കും അവർക്ക്. രമദാൻ വരുന്നതോടെ വീട്ടിൽ പ്രയാസപ്പെടുത്തുന്ന അതിഥിയെപ്പോലെയാണ്. അതിന്റെ രാപകലുകൾ എങ്ങിനെയെങ്കിലും നീങ്ങിക്കിട്ടാനവർ ആഗ്രഹിക്കും. ഓരോ ദിവസം കഴിയുമ്പോഴും അതിലവർ സന്തോഷിക്കുകയും, പെരുന്നാളിന്റെ ആഗമനത്തോടെ രമദാൻ അവസാനിച്ചതിൽ പുളകംകൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നവരാണവർ.

അവർ ദുർബല വിശ്വാസികളായതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ഇവർക്ക് അനുഭവപ്പെടാനുള്ള കാരണം. പൊതുവെ നമസ്കാരംപോലുള്ള നിർബന്ധമായ ആരാധനയിൽ വീഴ്ച വരുത്തുന്നവരാണവർ. എന്നാൽ രമദാനിൽ ചില ഇബാദത്തുകൾ ചെയ്യാനവർ മുന്നിട്ടുവരുന്നു. പക്ഷെ മുസ്ലിം നിർവ്വഹിച്ച് ശീലമില്ലാത്ത ഇത്തരം ആരാധനകൾ അവർക്ക് രമദാനിൽമാത്രം നിർവ്വഹിക്കുമ്പോൾ പ്രയാസകരമായിത്തീരുന്നവെന്ന് മാത്രം.

ഭക്ഷണപാനീയ സംഭോഗങ്ങൾ പോലെയുള്ള അനുവദനീയവും അനവദനീയവുമായ കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ

ആനന്ദംപതിവാക്കിയവർക്ക് ഈ മാസം ദേഹേച്ഛകൾക്ക് കടിഞ്ഞാണിടുന്നതുമൂലം അവർ രമദാൻ മാസത്തെ ഒരു തടസ്സവും ബന്ധനവുമായിക്കൊണ്ടുന്നു.

മൂന്നാമത്തെ വിഭാഗം :

മറ്റു മാസങ്ങളെപ്പോലെത്തന്നെയാണ് അവർക്ക് രമദാൻ മാസവും അനുഭവപ്പെടുക. അവർ നിർബന്ധ കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കും, എന്നാൽ ഖുർആൻ പാരായണം തരാവീഹ്പോലുള്ള ഐച്ഛിക കർമ്മങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിൽ അവർ അശ്രദ്ധരായിരിക്കും.

രമദാൻ വ്രതം നിർബന്ധം

വിശുദ്ധ ഖുർആൻകൊണ്ടും പ്രവാചക ചര്യകൊണ്ടും മുസ്ലിംങ്ങളുടെ ഏകോപിച്ച തീരുമാനം കൊണ്ടും സ്ഥിരപ്പെട്ട ഒന്നാണ് രമദാനിലെ വ്രതം നിർബന്ധമാണെന്നത്. അല്ലാഹു പറയുന്നു.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ* (أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ) ١٣

വിശ്വാസികളേ , നിങ്ങളുടെ മുമ്പുള്ളവരോട് കൽപിച്ചിരുന്നതുപോലെതന്നെ നിങ്ങൾക്കും നോമ്പ് നിർബന്ധമായി കൽപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ദോഷ ബാധയെ സൂക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടിയത്രെ അത്. എണ്ണപ്പെട്ട ഏതാനും ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രം (അൽബഖറ: 183 , 184)





മറ്റൊരിടത്ത് ഇപ്രകാരം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ^{١٤}

ജനങ്ങൾക്ക് മാർഗ്ഗദർശനമായിക്കൊണ്ടും , നേർവഴി കാട്ടുന്നതും സത്യവും അസത്യവും വേർതിരിച്ചു കാണിക്കുന്നതുമായ സുവ്യക്ത തെളിവുകളായി കൊണ്ടും വിശുദ്ധ ഖുർആൻ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ട

البقرة : 183-184
١٤ البقرة : 18٥

മാസമാകുന്നു രമദാൻ. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളിൽ ആർ ആ മാസത്തിൽ സന്നിഹിതരാനോ അവർ ആ മാസം വ്രതമനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്. (അൽബഖറഃ 185)

തൽഹത്തുബ്നു ഉബൈദില്ല  നിവേദനം ഒരാൾ റസൂൽ  യുടെ അടുക്കൽ വന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടു. അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതരേ, എന്റെമേൽ നിർബന്ധമാക്കിയ നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് എനിക്കു പറഞ്ഞുതന്നാലും. തിരുമേനി  പ്രതിവചിച്ചു: രമദാൻ മാസത്തിലെ വ്രതം. അദ്ദേഹം ചോദിച്ചു അതല്ലാത്ത മറ്റുവല്ല നോമ്പും എന്റെമേൽ നിർബന്ധമുണ്ടോ? നബി  പറഞ്ഞു : ഇല്ല നീ ഐച്ഛികമായിചെയ്യുന്ന തൊഴികെ. (ബു 1891 മു 100)



വിശുദ്ധ രമദാൻ മാസത്തിൽ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കൽ നിർബന്ധവും ഇസ്ലാമിന്റെ പഞ്ചസ്തംഭങ്ങളിലൊന്നും അതിനെ നിഷേധിക്കുന്നവൻ മതത്തിൽനിന്ന് പുറത്താണെന്നുമെന്നതിൽ മുസ്ലിംലോകം ഏകാഭിപ്രായത്തിലാകുന്നു. ഇത്തരക്കാരുടേ (ഇസ്ലാമിക ഭരണകൂടം) പശ്ചാത്തപിച്ച് മടങ്ങാൻ ആവശ്യപ്പെടേണ്ടതും അല്ലാത്തപക്ഷം വധശിക്ഷ നടപ്പിലാക്കേണ്ടതുമാണെന്നതിൽ തർക്കമില്ലാത്തതുമാകുന്നു.

മനഃപൂർവ്വം ഒഴിവാക്കിയാൽ

കാരണംകൂടാതെ രമദാൻ നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുന്നത് നിഷേധിയായികൊണ്ടോ മടിയനായിക്കൊണ്ടോ ആയിരിക്കാം.

നോമ്പ് നിർബന്ധമൊന്നുമില്ല എന്ന് നിഷേധിയായി കൊണ്ടാണ് ഉപേക്ഷിച്ചതെങ്കിൽ അയാൾ മതഭ്രഷ്ടനാകുന്നു. കാരണം ഇസ്ലാമിന്റെ ഒരുസ്തംഭത്തെയാണ് ഇവിടെ നിഷേധിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഇനി അലസതമൂലമാണ് ഒഴിവാക്കിയതെങ്കിൽ കഠിനമായ ശിക്ഷയാണ് അയാൾക്ക് വരാനിരിക്കുന്നത്.

അബൂ ഉമാമത്തൽ ബാഹിലി  നിവേദനം നബി  പറയുന്നതായി ഞാൻ കേട്ടിരിക്കുന്നു. ഞാനുറക്കത്തിലായി

രിക്കെ രണ്ടാളുകൾ എന്നെ സമീപിച്ചു. എന്റെ തോളിൽ പിടിച്ച് കുത്തനേയുള്ള ഒരു മലയുടെ അടുക്കലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി എന്നോടതിൽ കയറാൻ പറഞ്ഞു: എനിക്ക് അതിന് കഴിയുകയില്ല എന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞുവെങ്കിലും, അവരെന്നെ സഹായിക്കാമെന്നായി അങ്ങിനെ ഞാനതിന്റെ മുകളിൽ എത്തിയപ്പോൾ ഒരു വലിയ ശബ്ദം കേൾക്കുകയുണ്ടായി ഞാൻ ചോദിച്ചു.എന്താണീ ശബ്ദം. അവർ പറഞ്ഞു: നരകവാസികളുടെ നിലവിളിയാണ്. ഞങ്ങൾ വീണ്ടും നടന്നു. അപ്പോൾ കാലിന്റെ കുതിത്തരവുകളിൽ ഒരു വിഭാഗം ആളുകളെ തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്നു. അവരുടെ കടവായ്കൾ മുറിക്കപ്പെടുകയും അതിൽനിന്നും രക്തം ഒഴുകുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരാറാണെന്ന് ഞാനവരോട് ചോദിച്ചു: സമയമാകുന്നതിന്മുമ്പ്തന്നെ നോമ്പുമുറിക്കുന്നവരാണെന്ന് മറുപടി പറയുകയുണ്ടായി. (സ്വ ഗ : 991)

ഇമാം ദഹബി (റ) പറയുന്നു: രോഗമോ പ്രത്യേക കാരണമോകൂടാതെ രമദാനിലെ ഒരു നോമ്പ് ഒഴിവാക്കിയാൽ അയാൾ വ്യഭിചാരിയേക്കാളും മദ്യപാനിയേക്കാളും അധഃപതിച്ചവനാണെന്നകാര്യം വിശ്വാസികൾക്കിടയിൽ തർക്കമുതാകുന്നു, മാത്രമല്ല അയാളുടെ ഇസ്ലാമിൽ സംശയിക്കുകയും നിർമ്മതവാദിയോ മതഭ്രഷ്ടനോ ആണെന്ന് കരുതുകപോലും ചെയ്യുന്നു. (ഫ , ത 25/225)

നോമ്പിന്റെ മര്യാദകൾ

നോമ്പുകാരൻ താഴെകാണുന്ന മര്യാദകൾ പാലിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

1) നിയുത്ത്

എല്ലാകർമ്മങ്ങൾക്കും നിയുത്ത് ആവശ്യമാണെന്ന് ഇസ്ലാമിന്റെ പൊതുവായ തത്വമാണ് . നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

കർമ്മങ്ങൾ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളനുസരിച്ച് മാത്രമാണ്. ഏതൊരാൾക്കും (തന്റെ കർമ്മം കൊണ്ട്) അയാൾ ഉദ്ദേശിച്ചതെന്നോ അതു മാത്രമാണുണ്ടാകുക. (ബു 1 മു 3530)

ഈ ഹദീസിൽനിന്ന് തന്നെ നിയുത്ത്കൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്ന് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാം. എന്നാൽ “നവയ്തു സൗമഗദിൻ” (ഇക്കല്ലെത്തെ രമദാൻ മാസത്തിലെ....) എന്ന് തുടങ്ങുന്ന വരികൾ തറാവീഹ് നമസ്കാരശേഷം ഇമാം ചൊല്ലി പറയുകയും മറ്റുള്ളവർ ഏറ്റുപറയുകയും ചെയ്യുന്ന സമ്പ്രദായം ഉത്തമരായ സഹാബികളിൽനിന്നു ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ ഉപേക്ഷിക്കൽ നിർബന്ധമാണ്. നിയുത്ത് മനസ്സിൽ കരുതലാണ് നബിചര്യ. നാവുകൊണ്ട് പറയേണ്ടതില്ല. ഇമാം നവവി (റ) പറയുന്നു :

നിയുത്ത് എന്നാൽ ഉദ്ദേശിക്കലാണ് അത് മനസ്സിന്റെ ഉറപ്പാണ്. (ഫ,ബ 1/152)
പ്രഭാതത്തിനു മുമ്പായി നിയുത്ത് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

നോമ്പെടുക്കാൻ പ്രഭാതത്തിനു മുമ്പായി തീരുമാനമെടുക്കാത്തവന് നോമ്പില്ല. (തി 662)

2) അത്താഴം

അത്താഴം കഴിക്കൽ സുന്നത്താണെന്നതിൽ മുസ്ലിം സമൂഹം ഏകോപിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നത്കൊണ്ട് കുറ്റക്കാരനാകുകയില്ല. നബി ﷺ മുസ്ലിം സമുദായത്തെ അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി അവിടുന്ന് പറഞ്ഞു :

"

നിങ്ങൾ അത്താഴം കഴിക്കുക. . നിശ്ചയമായും അത്താഴത്തിൽ അനുഗ്രഹമുണ്ട് . (ബു 183 ,മു 1095)

മറ്റൊരിക്കൽ പ്രവാചകൻ ﷺ പറയുകയുണ്ടായി :

"

":

നിങ്ങൾ അത്താഴം കഴിക്കുക. നിശ്ചയമായും അത് അനുഗ്രഹീത ഭക്ഷണമാകുന്നു. (സു ജാ : 4081)

ഇർബാജുബ്നു സാരിയ رضي الله عنه പറയുകയുണ്ടായി പ്രവാചകൻ ﷺ ഒരിക്കൽ എന്നെ രമദാനിലെ അത്താഴത്തിന് ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു :

"

നിങ്ങൾ അനുഗ്രഹീതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻവരിക.(സു ജാ: 7043)

അനുഗ്രഹം കൊണ്ടുള്ള ഉദ്യോഗം

അത്താഴം നോമ്പുകാരന് ശക്തിയും ഉന്മേഷവും നൽകുന്നതിനാൽ അതിനെ അനുഗ്രഹമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം അത്താഴം കഴിക്കുന്നത്കൊണ്ട് പ്രവാചകൻ ﷺ യെ പിൻപറ്റുകയും കൂടിയാണ് നാം ചെയ്യുന്നത്. (ഫി , സ്റ്റു 1/403)

എങ്ങിനെയായിരിക്കണം ?

അത്താഴം എത്ര കുറച്ചാണെങ്കിലും അതിന്റെ പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നതാണ്. അത് ഒരിക്കൽ വെള്ളം ഇറക്കുകയോ , ഇറുത്തപ്പഴമോ മറ്റു വല്ലതും തിന്നുകയോ ചെയ്യുന്നതായാലും മതിയാകുന്നതാണ്. അതുമൂലം വ്രതം നിർവ്വഹിക്കാൻ ശക്തിയും ഉന്മേഷമുണ്ടാകുകയും

മലക്കുകളുടെ പ്രാർത്ഥനയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. അബൂസൗദ് ﷺ നിവേദനം നബി ﷺ പറയുകയുണ്ടായി :

-
"

അത്താഴം ഒരനുഗ്രഹമാകുന്നു. അതിനാൽ ഒരിറക്ക് വെള്ളം ഇറക്കിയിട്ടെങ്കിലും നിങ്ങൾ അത് ഉപേക്ഷിക്കാതിരിക്കുക എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അത്താഴം കഴിക്കുന്നവർക്ക് അല്ലാഹുവിന്റെ കാരുണ്യവും മലക്കുകളുടെ പ്രാർത്ഥനയും ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. (സാ ജാ : 3683)

മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ടിൽ:

ഒരിറക്ക് വെള്ളം ഇറക്കിയിട്ടെങ്കിലും നിങ്ങൾ അത്താഴം കഴിക്കുക എന്നാണുള്ളത്.

ഇമാം അബൂഹുറൈറ ﷺ യുടെ ഒരു റിപ്പോർട്ടിൽ നബി ﷺ അരുളിയിരിക്കുന്നു:

.."

ഒരുവിശ്വാസിയുടെ അത്താഴം ഈത്തപ്പഴമായിരിക്കൽ എത്ര നല്ലതാകുന്നു. (ദാ 2345)

എന്നാൽ അത്താഴം അമിതമാകുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല. കാരണം അമിതാഹാരം ആരാധന നിർവ്വഹിക്കുന്നതിൽ അലസതയുണ്ടാക്കും.

3) അത്താഴ സമയം

അർദ്ധരാത്രിമുതൽ പ്രഭാതോദയത്തിന് മുമ്പുവരെയുള്ള സമയമാണ്. പ്രഭാതമാകുന്നത് ഭയപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ അവസാന സമയത്തേക്ക് പിന്തിരിയുന്നതാകും ഉത്തമം. പ്രവാചകന്റെ അനുചരന്മാർ സമയമായാൽ ഉടനെ



നോമ്പുതുറക്കുന്നവരും അത്താഴത്തെ അവസാന സമയത്തേക്ക് പിന്തിപ്പിക്കുന്നവരുമായിരുന്നു. (ബ 4/238)

നേരത്തെ ഭക്ഷണംകഴിക്കുകയും പിന്നീട് അത്താഴമൊന്നും കഴിക്കാതെ കിടന്നുറങ്ങുകയുംചെയ്യുന്ന രീതി ശരിയല്ല. ചിലപ്പോൾ അത് സുബ്ഹി ജമാഅത്ത് നഷ്ടപ്പെടുത്തിയേക്കുമെന്ന്മാത്രമല്ല ചിലപ്പോഴെങ്കിലും സൂര്യനു ദിച്ചായിരിക്കും അത് നിർവ്വഹിക്കാൻ സാധിക്കുക. ഇത് നോമ്പുകാർക്ക് പറ്റുന്ന ഒരു വലിയ അപകടമാണെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ?

അതോടൊപ്പം അല്ലാഹുവിന് കീഴ്പ്പെട്ടുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ അല്ലാഹു അക്ബർ എന്ന് ബാക്വിളി കേൾക്കുമ്പോഴുണ്ടാകാറുള്ള ഭയത്തിനാൽ കൈയുംവായും ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും സ്തംഭിച്ചുപോവുന്ന അവസ്ഥയും ഉണ്ടാവുന്നു.

4. നോമ്പുതുറക്കൽ

പെട്ടെന്നായിരിക്കുക.:

സമയമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ നോമ്പു മുറിക്കാൻ സാധാരണയായി എല്ലാ നോമ്പുകാരും ആകാംക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുന്നത് സർവ്വസാധാരണയാണ്. ഈ സമയത്ത് ഒരോരുത്തരും അവരുടെ നോമ്പു പൂർത്തിയാക്കിയതിൽ സന്തോഷവാനായിരിക്കും . നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

" " "

നോമ്പുതുറക്കുവാൻ ധൃതികാണിക്കുന്ന കാലത്തോളം ജനങ്ങൾ നന്മയിലായിരിക്കും (ബു 1957 മു 1098)

മാത്രമല്ല ജുതക്രൈസ്തവർ നോമ്പുതുറക്കുന്നതിനെ പിന്തിക്കലാണ് പതിവ്. അതിനാൽ പ്രവാചകൻ ﷺ നമ്മോട് ധൃതിയിൽ നോമ്പുതുറന്ന് അവർക്കെതിർ പ്രവർത്തിക്കാൻ കൽപിക്കുന്നു. അവിടുന്ന് പറഞ്ഞു :



"

ജനങ്ങൾ നോമ്പുതുറക്കുവാൻ ധൃതികാണിക്കുന്ന കാലത്തോളം ഈ മതം വിജയത്തിലായിരിക്കും കാരണം ജുതക്രൈസ്തവർ താമസിച്ചാണ് നോമ്പുതുറക്കാറുള്ളത്. (ദാ 2006)

നോമ്പുതുറക്കുവാൻ ധൃതികാണിക്കൽ നബിത്വത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ പ്പെട്ടതാകുന്നു. നബി ﷺ പറഞ്ഞു:

:

മുന്ന് കാര്യങ്ങൾ പ്രവാചകത്വത്തിന്റെ സ്വഭാവങ്ങളിൽ പ്പെട്ടതാണ്. നോമ്പുതുറക്കുവാൻ ധൃതികാണിക്കൽ , അത്താഴം പിന്തിപ്പിക്കൽ , നമസ്കാരത്തിൽ വലതുകൈ ഇടത്തേ കയ്യിന്മേൽ വെക്കൽ . (സാ ജാ 3038)

എങ്ങിനെ തുറക്കണം

കഴിയുമെങ്കിൽ ഈത്തപ്പഴംകൊണ്ടാണ് നോമ്പ് തുറക്കേണ്ടത്. അല്ലെങ്കിൽ കാരക്കകൊണ്ടോ, അതു മില്ലെങ്കിൽ വെള്ളംകൊണ്ടോ തുറക്കൽ സുന്നത്താകുന്നു. അനസ് ﷺ നിവേദനം :

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي ، فإن لم تكن فعلى تمرات، فإن لم تكن حسا حسواتٍ من ماء^{٢٦} .

റസൂൽ ﷺ നമസ്കരിക്കുന്നതിന്മുമ്പായി ഏതാനും ഈത്തപ്പഴംകൊണ്ട് നോമ്പ് തുറക്കുമായിരുന്നു. അതില്ലെങ്കിൽ ഏതാനും ഉണങ്ങിയ കാരക്കകൊണ്ട് .



/ / . /

അതുമല്ലെങ്കിൽ തിരുമേനി ഏതാനും ഇറക്ക് വെള്ളം കുടിക്കുമായിരുന്നു. (സ്വാജാ :2356)

നോമ്പുതുറക്കാൻ ഒന്നുംലഭിക്കാത്ത പക്ഷം നോമ്പു തുറക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിൽ കരുതിയാൽ മതിയാകും മറ്റൊന്നും ആവശ്യമില്ലാത്തതാകുന്നു.

അപ്രകാരം നോമ്പുതുറക്കുന്ന സമയത്ത് ദിവസങ്ങളോളം ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ടില്ലാത്തവനെപ്പോലെ അമിതമായി ഭക്ഷണംകഴിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇക്കാരണത്താൽ അവർക്ക് മിക്കപ്പോഴും മഗ്‌രിബ് നമസ്കാരത്തിൽനിന്ന് അൽപമോ, ചിലപ്പോൾ മഗ്‌രിബ് തന്നെയും നഷ്ടപ്പെടാൻ ഇടവരാറുണ്ട് എന്ന് പ്രത്യേകംശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിഷയമാണ്.

പ്രാർത്ഥന

നോമ്പുകാരൻ നോമ്പുതുറക്കുംവരേയും പ്രാർത്ഥനയിൽ മുഴുകേണ്ടതാകുന്നു. കാരണം നോമ്പുകാരന്റെ പ്രാർത്ഥനക്ക് പ്രത്യേകം ഉത്തരം ലഭിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

“ : ”

മൂന്നാളുകളുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ തിരസ്കരിക്കപ്പെടാത്തതാണ്. പിതാവിന്റെ പ്രാർത്ഥന, നോമ്പുകാരന്റെ പ്രാർത്ഥന , യാത്രക്കാരന്റെ പ്രാർത്ഥന (സി,ഹ : 1797)

എന്നാൽ നോമ്പുതുറക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനക്ക് പ്രത്യേകം ഉത്തരം ലഭിക്കപ്പെടുമെന്നതിന് പ്രമാണമില്ല. ഇതുമായിബന്ധപ്പെട്ട മുഴുവൻ ഉദ്ധരണികളും ദുർബ്ബലമാകുന്നു. അപ്രകാരം നോമ്പു തുറക്കുമ്പോൾ തനിച്ചോ സംഘടിതമായോ കൈകൾ ഉയർത്തികൊണ്ടുള്ള പ്രാർത്ഥനയും തെളിവില്ലാത്തതാകുന്നു.

എന്നാൽ നോമ്പുതുറന്നാൽ താഴെപറയും പ്രകാരം പ്രാർത്ഥിക്കൽ സുന്നത്താണ്.

“ദഹബള്ളമള വബ്തല്ലത്തിൽ ഉറുഖു വ സബതൽ അജ്റു ഇൻശാഅല്ലാ” (ദാഹം ശമിച്ചു ഞരമ്പുകൾ നനഞ്ഞു അല്ലാഹു ഉദ്ദേശിച്ചാൽ പ്രതിഫലം സ്ഥിരപ്പെടു കയും ചെയ്യും.) (ദാ : 2010)

അനുവദനീയമായ കാര്യങ്ങൾ

1) വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളിക്കുക

നോമ്പുകാരന് വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങിയിരിക്കലും, മുങ്ങിക്കുളിക്കുന്നതും, ശീതീകരിച്ച റുമിലിരിക്കുക, നന വുള്ള തുണിപോലുള്ളതുകൊണ്ട് ശരീരം ചുറ്റി പൊതി യൽ , ദാഹം ചൂട് എന്നിവ ശമിക്കാനായി ഐസ്, വെള്ളം പോലുള്ളവ തലയിൽവെക്കുക. തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അനുവദനീയമാകുന്നു. അബൂബക്കറിബ്നുഅബ്ദുറഹ്മാൻ ചില സ്വഹാബികളിൽനിന്ന് നിവേദനം ചെയ്യുന്നു .

ولقد رأيت رسول الله ﷺ يصب على رأسه الماء وهو صائم من العطش أو من الحر^{٢٩}.

നോമ്പുകാരനായിരിക്കെ ഉഷ്ണം നിമിത്തം നബി ﷺ തലയിൽ വെള്ളമൊഴിക്കുന്നത് ഞാൻ കാണുകയുണ്ടായി (അ 3/475 , ദാ 2365)

2) ദന്തശുദ്ധി വരുത്തൽ

പല്ലുതേക്കൽ നോമ്പുകാരനും അല്ലാത്തവർക്കും എപ്പോഴും സുന്നത്താണ്. അത് രാവിലെയെന്നോ വൈകുന്നേരമെന്നോ വ്യത്യാസമില്ല. നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

”

(:

/

/

പല്ലതേക്കൽ വായയെ വൃത്തിയാക്കുന്നതും രക്ഷിതാവിന് തൃപ്തി യുളവാക്കുന്നതുമാകുന്നു. (അ 6/34)

മറ്റൊരിക്കൽ പ്രവാചകൻ ﷺ പറയുകയുണ്ടായി :

لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة...^{٢١}
وفي رواية: " مع كل وضوء"^{٢٢}.

എന്റെ സമുദായത്തിന് പ്രയാസമാകുമായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ എല്ലാ നമസ്കാരത്തോടൊപ്പവും, മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ടിൽ വുളുഇന്റെകൂടെയും മിസ്വാക്ക്ചെയ്യാൻ ഞാൻ കൽപിക്കുമായിരുന്നു. (ബു887 , മൂ 252)

എന്നാൽ പല്ലതേക്കുന്ന മിസ്വാക്കിന് പ്രത്യേകരുചിയോ മറ്റോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ ഉമിനീരിറക്കാതിരിക്കാൻ സൂക്ഷിക്കണം അറിയാതെ ഇറങ്ങുന്നതിന് വിരോധമില്ലതാനും.

3. സുറുമയിടൽ, ചെവിയിലും കണ്ണിലും തുളി മരുന്നുപയോഗിക്കൽ

നോമ്പുകാരനായിരിക്കെ സുറുമയിടുന്നതും കണ്ണിലും ചെവിയിലും തുളിമരുന്നൊഴിക്കുന്നതും അനുവദനീയമാണ്. കണ്ണും ചെവിയും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള സ്ഥലമല്ലാത്തതിനാലും സുറുമയും മരുന്നും പൊതുവെ ഭക്ഷണമല്ലാത്തതിനാലും അതിന്റെ രുചി തൊണ്ടയിൽ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിലും വിരോധമൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ ഇത് നോമ്പുതുറന്ന ശേഷം ഉപയോഗിക്കാൻ പിന്തിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതാകുന്നു സൂക്ഷ്മത.

അനസ് ﷺ നോമ്പുകാരനായിരിക്കെ സുറുമയിട്ടിരുന്നുവെന്ന് ശരിയായ റിപ്പോർട്ടിൽ വന്നിരിക്കുന്നു.

4. എണ്ണ കുഴമ്പ് പോലുള്ളത് ശരീരത്തിൽ പുരട്ടൽ

കുഴമ്പ് , തൈലം , എണ്ണ , ക്രീം , പോലുള്ളവ ശരീരത്തിന്റെ അകത്ത് പ്രവേശിക്കാത്തതിനാൽ അവ ഉപയോഗിക്കൽ അനുവദനീയമാണ്. അപ്രകാരം നോമ്പുകാരനായിരിക്കെ കയ്യിലോ, മുടിയിലോ മൈലാഞ്ചി പോലുള്ളത് ഇടുന്നതിന് വിരോധമില്ല. (ഫ, ഇ 2/127)

5. ചുറമ്പനം

വികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നവർക്ക് നോമ്പുകാരനായിരിക്കെ ഭാര്യയെ ചുറമ്പിക്കുന്നത് അനുവദനീയമാണ്. ഇമാം ബുഖാരി, മുസ്ലിം ഉദ്ധരിക്കുന്ന ഹദീസിൽ കാണാം

" "

"



നബി ﷺ നോമ്പുണ്ടായിരിക്കെ ചുറമ്പിക്കുകയും ആലിംഗനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. നിങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വികാരത്തെ അടക്കുന്നവരായിരുന്നു തിരുമേനി (ബു 1792 മു1854)

മറ്റു റിപ്പോർട്ടുകളിൽ നബി ﷺ രമദാനിൽ നോമ്പുണ്ടായിരിക്കെ ചുറമ്പിക്കുമായിരുന്നുവെന്നും, നോമ്പിന്റെ മാസത്തിൽ എന്നും ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. (ഭാ 2383)

എന്നാൽ വികാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്തവന് ചുറമ്പനം പോലുള്ളതിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കലാണുത്തമം.

6. രക്തമെടുക്കൽ

പരിശോധനാവശ്യത്തിന് നോമ്പുകാരന്റെ രക്തമെടുക്കുന്നത് അനുവദനീയമാണ്. അത് നോമ്പിനെ ബാധിക്കുകയില്ല. (ഫ സി : 34)

7. പല്ല് പഠിക്കൽ

നോമ്പ്കാരന് പല്ല് വൃത്തിയാക്കലും ചികിത്സാർത്ഥം പല്ലിന്റെ ദ്വാരം അടക്കലും ആവശ്യമായിവന്നാൽ അത്

പഠിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല. എന്നാൽ മരുന്ന് രക്തം പോലുള്ളവ വയറ്റിലേക്കിറങ്ങാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. (ഫ സി :29)

8. കുത്തിവെപ്പ്

ഭക്ഷണത്തിന് പകരമല്ലാത്ത രോഗശമനം, പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പ് പോലുള്ള ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ അനുവദനീയമാണ്. അവ നോമ്പിന്റെ താല്പര്യത്തിന് വിരുദ്ധമല്ല. എന്നിരുന്നാലും ഇത് രാത്രിയിലേക്ക് പിന്തിപ്പിക്കുന്നതാകും ഉത്തമം.

9. വായിലും , മൂക്കിലും വെള്ളമാക്കി ഒഴി ക്കൽ

നോമ്പുകാരന് ഉണങ്ങിയ ചുണ്ടുകൾ നനക്കുന്നതും, വായ് കൊല്ലിക്കലും, അനുവദനീയമാണ്. വായയിലെ വെള്ളം തുപ്പിയതിന് ശേഷമുണ്ടാകുന്ന ഇറുപ്പ് നോമ്പിനെ ബാധിക്കുകയില്ല.

10. സുഗന്ധം ശ്വസിക്കൽ

നോമ്പുകാരന് സുഗന്ധം ഉപയോഗിക്കൽ അനുവദനീയമാണ്. എന്നാൽ അറബികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉലുവാൻപോലെ പുകയ്ക്കുന്ന ഒരുതരം സുഗന്ധം () ശ്വസിക്കൽ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.(ഫ ഇ :2/128)

11. ഉമിനീരും , കഫവും

മനുഷ്യന്റെ നെഞ്ചിൽനിന്നും , തലയിൽനിന്നും പുറപ്പെടുന്ന കഫം നോമ്പുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും തുപ്പേണ്ടതാകുന്നു. കാരണം അത് സ്നേഹവും പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകാനുമിടയുണ്ട്. എന്നാൽ നോമ്പുകാരൻ അതുവിഴുങ്ങിയെന്നകാരണം കൊണ്ട് അവന്റെ നോമ്പ് അസാധുവാകുന്നതല്ല.

എന്നാൽ സാധാരണയുള്ള ഉമിനീര് ഇറക്കുന്നതിൽ വിരോധമില്ല അവന്റെ നോമ്പിനെ അതുബാധിക്കുകയുമില്ല.

അപ്രകാരം വഴിയിലെ പൊടിപടലങ്ങൾ , പൊടിക്കുന്ന മില്ല് പോലുള്ളവയിൽ ജോലിചെയ്യുന്നവരുടെ അല്ലെങ്കിൽ അവിടെ കടന്നുചെല്ലുന്നവരുടെ അകത്തേക്ക് പൊടിപടലങ്ങൾ പ്രവേശിക്കുന്നതുകൊണ്ടും നോമ്പിനെ ബാധിക്കുകയില്ല.

പല്ലുകൾക്കിടയിൽ അവശേഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ അറിയാതെ വിഴുങ്ങുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ അത് ചെറുതായതിനാൽ തുപ്പിക്കളയാൻ സാധിക്കാതെ വന്നാൽ അതും ഉമിനീരിറക്കുന്നത് പോലെ നോമ്പ് മുറിയുന്നതല്ല. എന്നാൽ പുറത്തെടുക്കാവുന്ന രീതിയിൽ വലുതാണെങ്കിൽ തുപ്പിക്കളയുകയാണെങ്കിൽ വിരോധമില്ല. മറിച്ച് മനഃപൂർവ്വം വിഴുങ്ങുകയാണെങ്കിൽ അവന്റെ നോമ്പ് മുറിയുന്നതാണ്.

12. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ രുചിച്ചുനോക്കൽ

നോമ്പുകാരന് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ് , മധുരം പോലുള്ളതിന്റെ അളവും തോതുമറിയാൻ രുചിച്ചു നോക്കുന്നതിൽ വിരോധമില്ല. അപ്രകാരം ആവശ്യമെങ്കിൽ അവവാങ്ങുന്ന സന്ദർഭത്തിലും രുചിച്ചുനോക്കാവുന്നതാണ്. ഇബ്നു അബ്ബാസ് رضي الله عنه വിൽനിന്ന് നിവേദനം :

വാങ്ങാനുദ്ദേശിക്കുന്നതോ കലത്തിലുള്ളതോ ആയ ഭക്ഷണം രുചിച്ചുനോക്കുന്നതിന് വിരോധമില്ല. (ബു: 380)

ഇതുപോലെത്തന്നെയാണ് അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ മാതാവ് കുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണം വായിലിട്ട് ചവച്ച് കൊടുക്കുന്നതും പക്ഷെ ഇവയെല്ലാംതന്നെ ഭക്ഷണം അകത്ത് പ്രവേശിക്കുന്നത് പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ചു കൊണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. (ഫി സ്റ്റൂ : 1/409)

ഇതര കാര്യങ്ങൾ

➤ **T**നാമ്പിന്റെ നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത അന്തഃഘാതം കഴിച്ചു ഉറങ്ങി പുലർച്ചെ ജനാബത്തുള്ളതായി കാണുന്നത്കൊണ്ട് വിരോധമില്ല.

ആയിശ (റ)യും ഉമ്മുസലമ(റ)യും നിവേദനം ചെയ്യുന്ന ഹദീസിൽ പറയുന്നു:





നബി ﷺ ജനാബത്തോടുകൂടെ പ്രഭാതം പ്രാപിക്കാറുണ്ട് അവിടുന്ന് നോമ്പുകാരനായിരിക്കും ഉടനെ തിരുമേനി കുളിക്കുകയും നോമ്പു പൂർത്തിയാ ക്കുകയും ചെയ്യും . (ബു 1925 മു 1109)

➤ ആർത്തവകാരിയുടേയും പ്രസവരക്തമുള്ളവളുടേയും രക്തം രാത്രി സമയത്ത് നിലക്കുകയുണ്ടെങ്കിൽ പ്രഭാതത്തിൽ കുളിക്കുന്നത്കൊണ്ട് നോമ്പിനെ ബാധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ഇവരും ജനാബത്തുള്ളവരും അവരുടെ കുളി സൂര്യനുദിച്ച ശേഷം നിർവഹിക്കുന്നതിലേക്ക് പിന്തിപ്പിക്കാവതല്ല. മറിച്ച് അതിന് മുമ്പായിതന്നെ കുളിച്ച് സുബ്ഹി നമസ്കരിക്കൽ നിർബന്ധമാണ്.

➤ നോമ്പുകാരന്റെ പകലിൽബോധപൂർവമല്ലാതെ ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനമുണ്ടായാൽ നോമ്പ് മുറിയുന്നതല്ല. കാരണം അത് അയാളുടെ ഉദ്ദേശപ്രകാരമല്ലല്ലോ. അയാൾ കുളിക്കൽ നിർബന്ധമാണ്. ഒരാൾക്ക് സുബ്ഹി നമസ്കാരത്തിന് ശേഷം ഇന്ദ്രിയ സ്ഖലനമുണ്ടാകുകയും ദുഹ്ർ നമസ്കാരംവരെ കുളി പിന്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് വിരോധമില്ല.

➤ നോമ്പുകാരൻ പകൽ സമയം ഉറങ്ങുന്നതിന് വിരോധമില്ല, എന്നാൽ സംഘടിതമായി നമസ്കാരം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന് അത് തടസ്സമാകരുത്. അപ്രകാരം തന്റെ നോമ്പിൽ പ്രാർത്ഥന, ദിക്റുകൾ, വുർആൻ പാരായണം പോലുള്ള എല്ലാ ആരാധനകളും അടങ്ങിയിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ദുർബലപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ

നോമ്പ് ദുർബലപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ രണ്ടുവിധം:



ഒന്ന്: നോമ്പ് ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും, പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടലും, പ്രായശ്ചിത്തവും നിർബന്ധമാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ

രണ്ട്: നോമ്പ് ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും, പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടൽ (ഖദാഅ്) നിർബന്ധമാകുകയും ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ

നോമ്പ് ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടലും പ്രായശ്ചിത്തവും നിർബന്ധമാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ

1) സംഭോഗം

രമദാനിന്റെ പകലിൽ സംഭോഗം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് നോമ്പ് മുറിയുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് അഞ്ചു കാര്യങ്ങളാണുള്ളത്. രമദാനിന്റെ പകലിൽ സംഭോഗം ചെയ്തതിന്റെ കുറ്റം. അതിന് തൗബചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. , നോമ്പ് മുറിയുന്നു, പകലിലെ ബാക്കിസമയം നോമ്പ് പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതും, അന്നത്തെ നോമ്പ് പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടേണ്ടതാകുന്നു. പ്രായശ്ചിത്തമായി ഒരടിമയെ മോചിപ്പിക്കുക. അതിനുകഴിയില്ലെങ്കിൽ രണ്ടുമാസം തുടർച്ചയായി നോമ്പനുഷ്ടിക്കുക. അതിനും കഴിയാത്ത പക്ഷം അറുപത് സാധുക്കൾക്ക് ഭക്ഷണം ദാനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

തന്റെ സമ്മതത്തോടെ സംഭോഗത്തിലേർപ്പെട്ട സ്ത്രീക്കും പ്രായശ്ചിത്തം നിർബന്ധമാണ്. അതല്ല അവൾ നിർബന്ധിക്കപ്പെടുകയാണുണ്ടായതെങ്കിൽ അതിന് കാരണമായേക്കാവുന്ന എല്ലാ മാർഗങ്ങളിൽനിന്നും കഴിവിന്റെ പരമാവധി അതിൽനിന്നൊഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അവൾ പ്രായശ്ചിത്തം നൽകേണ്ടതില്ലതാനും .

താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മുഖേന നോമ്പ് മുറിയുന്നു എന്നാൽ നോറ്റുവീട്ടിയാൽ (ഖദാഅ്) മാത്രം മതിയാകുന്നതാണ്.

2) ഇന്ദ്രിയ സ്പലനം

ചുംബനം , സ്വയംഭോഗം എന്നിവ നിമിത്തം അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് സ്പലനമുണ്ടായാൽ നോമ്പുമുറിയും.

ഒരു ഖുദ്സിയായ ഹദീസിൽ അല്ലാഹു പറഞ്ഞതായി ഇപ്രകാരം വന്നിരിക്കുന്നു.

"

നോമ്പുകാരൻ അവന്റെ ഭക്ഷണവും പാനീയവും കാമാസക്തിയും എനിക്കുവേണ്ടി ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. (ബു 1894, മു 1151)

ഒരാൾ സ്വയംഭോഗം നടത്തി സഖലനമുണ്ടായാൽ അയാൾ അയാളുടെ കാമാസക്തിക്ക് വഴങ്ങുകയാണിവിടെ ചെയ്യുന്നത്.

രമദാനിലും അല്ലാത്തപ്പോഴും സ്വയംഭോഗം നിഷിദ്ധമാണ്. എന്നാൽ രമദാനിലാകുമ്പോൾ ആ മാസത്തിന്റെ പവിത്രതയെ മാനിച്ച് അതിന്റെ ഗൗരവം കൂട്ടുന്നുവെന്ന്മാത്രം .

3) തിന്നുക, കുടിക്കുക .

മനുഷ്യന് ഉപകാരമുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആയ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ വല്ലതും അൽപമോ അനൽപമോ ആയാലുംശരി വായയിലൂടെയോ മുക്കിലൂടെയോ അകത്ത് പ്രവേശിക്കുന്നത്കൊണ്ട് നോമ്പ് മുറിയുന്നതാണ്. അത് അനുവദനീയമായ ഭക്ഷണമാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും .

അപ്പോൾ പുകവലിക്കുന്നത് അത് നിഷിദ്ധവും ഉപദ്രവമുള്ളതും നോമ്പ് മുറിയുന്നതുമാണ്. അപ്രകാരം ശരീരത്തിന് യാതൊരു ഉപകാരവുമില്ലാത്ത മറ്റുവല്ലതും വിഴുങ്ങുകയാണെങ്കിലും നോമ്പു മുറിയുന്നതാണ്.

4) തിന്നുക, കുടിക്കുക എന്നതിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നവ

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾക്ക് പകരം സ്വീകരിക്കുന്ന ഗ്ളൂക്കോസ് പോലുള്ളത് നോമ്പുമുറിക്കുന്നതാണ്.

5) കരുതിക്കൂട്ടിയുള്ള ഛർദ്ദി



നോമ്പുകാരനായിരിക്കെ വിരൽ വായിലിട്ടുകൊണ്ടോ മറ്റോ ഉദ്ദേശപൂർവ്വം ഹർദ്ദിച്ചാൽ അയാളുടെ നോമ്പ് മുറിയുന്നതാണ്. അയാൾ പിന്നീട് ആനോമ്പ് നോറ്റു വീട്ടേണ്ടതാകുന്നു. നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

"

വല്ലവനും ഹർദ്ദിയുണ്ടായാൽ അവൻ നോമ്പ് നോറ്റു വീട്ടേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു ഹർദ്ദിയുണ്ടാക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ അതു നോറ്റു വീട്ടേണ്ടതാകുന്നു. (ദാ 2380 തി 716)

5) ഋതുരക്തവും പ്രസവരക്തവും

നോമ്പുകാരിയായിരിക്കെ ഋതുരക്തമോ പ്രസവരക്തമോ ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ അത് അസ്തമയത്തിന്റെ തൊട്ടു മുന്മാണെങ്കിലും നോമ്പ് മുറിയുന്നതാണ്.

6) അബോധവസ്ഥയുണ്ടാകൽ

പ്രഭാതംമുതൽ പ്രദോഷംവരെ നോമ്പുകാരന് അബോധാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ അയാളുടെ നോമ്പ് ശരിയാകുകയില്ല അത് പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടേണ്ടതാകുന്നു.

നോമ്പുമുറിയുന്നതിന്റെ നിബന്ധനകൾ

ഋതുരക്തവും പ്രസവരക്തവുമല്ലാതെ മേൽപറയപ്പെട്ട നോമ്പുമുറിയുന്ന കാര്യങ്ങളെല്ലാം മൂന്ന് ഉപാധികളുണ്ടെങ്കിൽമാത്രം നോമ്പ് നിഷ്പഥലമാക്കുകയുള്ളൂ.

- 1) നോമ്പുകാരൻ അവന്റെ സമയവും നിയമവും അറിഞ്ഞു കൊണ്ട് ചെയ്തതായിരിക്കണം .
- 2) മനഃപ്പൂർവമായിരിക്കണം.
- 3) സ്വമേധയാ ചെയ്തതായിരിക്കണം.

അല്ലാഹു പറയുന്നു :

(

അബദ്ധവശാൽ നിങ്ങൾ ചെയ്തുപോയതിൽ നിങ്ങൾക്കു കുറ്റമില്ല. പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്തത്(കുറ്റകരമാകുന്നു) (അഹ്സാബ്:5)

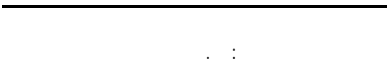
രമദാനിൽ മാത്രം പ്രത്യേകമായ കർമങ്ങൾ

രമദാനിൽമാത്രം പ്രത്യേകമായ ചില കർമങ്ങളെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി നാം രണ്ടു കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധതിരിക്കുകയാണിവിടെ ,

ഒന്നാമതായി ഈ പുണ്യദിനങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ മഹത്വങ്ങളും സ്ഥാനങ്ങളും നാം വിലയിരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അത് കൊഴിഞ്ഞുപോയാൽ പിന്നീട് ഒരിക്കലേങ്കിലും നമുക്ക് ലഭിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല. ഇതുതന്നെ വളരെ കുറഞ്ഞ അവസരങ്ങൾ മാത്രമാണുതാനും.

എണ്ണപ്പെട്ട ഏതാനും ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രം (അൽബഖറ: 183,184) എന്ന അല്ലാഹുവിന്റെ വചനംതന്നെ അതാണല്ലോ ഉണർത്തുന്നത്. എത്രപ്പെട്ടെന്നാണ് നോമ്പ് വന്നത് അത്രെത്രപ്പെട്ടത് അവസാനിച്ചു എന്നിങ്ങനെ ജനങ്ങൾ പറയുന്നത് നാം കേൾക്കാറുണ്ടല്ലോ ? അപ്പോൾ രമദാൻ വെറും ഒരു പുണ്യകാലമാണെന്ന വാക്കിലൊതുക്കാതെ ഈ അവസരം ഒരിക്കലും നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ സൂക്ഷിക്കുക.

രണ്ടാമതായി കർമങ്ങൾ പ്രതിഫലത്തിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലു കളുള്ളതാണ്. പ്രതിഫലം കൂടിയതും കുറഞ്ഞതും അല്ലാഹുവിന് ഇഷ്ടപ്പെട്ടതും ഏറ്റവും പ്രിയമായതും ഉണ്ടാവാം. ഒരു മുസ്ലിം കർമങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മഹത്തായതും അല്ലാഹുവിന് ഏറ്റവുംകൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും ചെയ്യാൻ താൽപര്യം കാണിക്കേണ്ടതാണ് .



തറാവീഹ്

രാത്രി നമസ്കാരത്തിനാണ് തറാവീഹ് എന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്. കാരണം മുൻഗാമികൾ നാലു റകഅത്ത് നമസ്കരിച്ചശേഷം അൽപം ആശ്വാസത്തിനായി ഇരിക്കുമായിരുന്നു. ആയിശ (റ) നിവേദനം

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَصَلِّي أَرْبَعًا فَلَا تَسْأَلُ عَنْ حُسْنِهِنَّ وَطَوْلِهِنَّ، ثُمَّ يَصَلِّي ثَلَاثًا¹.

നബി ﷺ നാല് റകഅത്തുകൾ നമസ്കരിക്കുമായിരുന്നു അതിന്റെ മേന്മയെക്കുറിച്ചോ ദൈർഘ്യത്തെക്കുറിച്ചോ ചോദിക്കരുത് വീണ്ടും അപ്രകാരം നാല് റകഅത്തുകൾ നമസ്കരിക്കുമായിരുന്നു അതിന്റെ മേന്മയെക്കുറിച്ചോ ദൈർഘ്യത്തെക്കുറിച്ചോ ചോദിക്കരുത് പിന്നീട് മൂന്ന് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കും (ബു 1147 മു 738)

തറാവീഹ് നമസ്കാരം സ്ത്രീക്കും പുരുഷനും പ്രധാനപ്പെട്ടതാകുന്നു. ആയിശ (റ) നിവേദനം

നബി ﷺ പള്ളിയിൽവെച്ച് നമസ്കരിച്ചു ഒരു വിഭാഗം ജനങ്ങളും നബി ﷺ യുടെ കൂടെ നമസ്കരിച്ചു രണ്ടാം ദിവസവും നബി ﷺ നമസ്കരിച്ചു അപ്പോൾ ജനങ്ങൾ കൂടി. മൂന്നാം ദിവസമോ നാലാം ദിവസമോ ജനങ്ങൾ ഒരു മിച്ചുകൂടി പക്ഷെ അന്ന് നബി ﷺ നമസ്കരിക്കാൻ പള്ളിയിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടില്ല. നേരം പുലർന്നപ്പോൾ നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

وقد رأيت صنعكم فلم يمنعني من الخروج إليكم إلا أنني خشيت أن تقرض عليكم" وذلك في رمضان².

നിങ്ങൾ ചെയ്തത് ഞാൻ കണ്ടിരുന്നു . നിങ്ങൾക്ക് ഈ നമസ്കാരം നിർബന്ധമായിത്തീരുമോയെന്ന ഭയം മാത്രമാണ് നിങ്ങളുടെ അടുത്തേക്ക് പുറപ്പെട്ടുവരുന്നതിൽ

നിന്ന് എന്നെ തടഞ്ഞത്. അത് ഒരുറമദാൻ മാസത്തിലായിരുന്നു. (ബു2012 മു761)

തറാവീഹിന്റെ സമയം

റമദാൻ മാസത്തിൽ ഇശാനമസ്കാരത്തിന്റെശേഷമുള്ള സുന്നത്തിന്ശേഷം സുബ്ഹ് ബാങ്കിന്മുമ്പായി ഏത് സമയത്തും ഈ നമസ്കാരം നിർവ്വഹിക്കാം. കാരണം നബി ﷺ രാത്രിയുടെ മൂന്നിലൊരുഭാഗം കഴിഞ്ഞായിരുന്നു ഒന്നാമത്തെ രാത്രി നമസ്കരിച്ചത്. രണ്ടാമത്തെ ദിവസമാകട്ടെ അർദ്ധരാത്രിക്ക് ശേഷവും, മൂന്നാമത്തേതിൽ രാത്രിയുടെ തുടക്കംമുതൽ ഒടുക്കംവരെയായിരുന്നു. നമസ്കരിച്ചത്. (ഓ 1227)

റകഅത്തുകളുടെ എണ്ണം

വിത്ഓൾപ്പുടെ പതിനൊന്ന്റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കലാണ് സുന്നത്ത്. നബി ﷺ യുടെ രാത്രി നമസ്കാരത്തെക്കുറിച്ച് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അറിയുന്ന മഹതി ആയിശ (റ) യോട് നബി ﷺ യുടെ റമദാനിലെ നമസ്കാരത്തെക്കുറിച്ച് ചോദിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ അവർ പറഞ്ഞ മറുപടിയായിവിടെ ആധാരം

ما كان يزيد في رمضان ولا غيره على إحدى عشرة ركعة⁴¹.

തിരുമേനിﷺ റമദാൻ മാസത്തിലോ അല്ലാത്തപ്പോഴോ പതിനൊന്നു റകഅത്തിൽ കൂടുതൽ നമസ്കരിക്കുമായിരുന്നില്ല. (ബു 1147 മു 738)

തറാവീഹിലെ ഖുർആൻ പാരായണം

നബി ﷺ ദീർഘിച്ച് ഖുർആൻ പാരായണം ചെയ്യുമായിരുന്നു. ആയിശ (റ) നിവേദനം

നബി ﷺ നാല് റകഅത്തുകൾ നമസ്കരിക്കുമായിരുന്നു അതിന്റെ മേന്മയെക്കുറിച്ചോ ദൈർഘ്യത്തെക്കുറിച്ചോ ചോദിക്കരുത്. വീണ്ടും അപ്രകാരം നാല് റകഅത്തുകൾ

നമസ്കരിക്കുമായിരുന്നു. അതിന്റെ മേന്മയെക്കുറിച്ചോ ദൈർഘ്യത്തെക്കുറിച്ചോ ചോദിക്കരുത് . (ബു1147 മു 738)

ഹുദൈഫ رضي الله عنه നിവേദനം

أنه رضي الله عنه قرأ سورة البقرة وآل عمران في ركعة مترسلاً .

സുറത്തുൽ ബഖറയും സുറത്തു ആലഇംറാനും ഒരു റകത്തിൽ സാവധാനമായി പാരയണം ചെയ്യുക യുണ്ടായി (മു 772 ,ന 1008)

മുൻഗാമികൾ ഉമർ رضي الله عنه വിന്റെ കാലത്ത് തറാവീഹ് നമസ്കാരത്തിൽ ദീർഘിച്ച് ബുർആൻ പാരായണംചെയ്യുമായിരുന്നു. മൂന്നുറ് ആയത്തുകൾവരെ ഒരു റകഅത്തിൽ പാരായണം ചെയ്യുമായിരുന്നു. എത്രത്തോളമെന്നാൽ ദൈർഘ്യംകാരണം ചിലർവടിയിലും മറ്റും ഊന്നിനിൽക്കുകപോലുമുണ്ടായിരുന്നു. സുബ്ഹിയുടെ അൽപം മുമ്പല്ലാതെ അവർ നമസ്കാരത്തിൽനിന്നും പിരിഞ്ഞു പോകുമായിരുന്നില്ല. അങ്ങിനെ അവർക്ക് അത്താഴം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനായി ഭക്ഷണവുമായി വേലക്കാർ ധൃതികൂട്ടു മായിരുന്നുവെത്രേ. (മാ : 249)

മുൻഗാമികൾ സുറത്തുൽ ബഖറ എട്ടുറകഅത്തുകളിലായി പാരായണം ചെയ്യുമായിരുന്നു. പന്ത്രണ്ടു റകഅത്തിലായി അവ പാരായണം ചെയ്താൽ അത് വളരെ കുറവായി പരിഗണിക്കുമായിരുന്നു. (മാ : 249)

പ്രവാചകൻ ﷺ യും അനുയായികളും എത്ര ദീർഘിച്ച് നമസ്കാരിച്ചിരുന്നവരാണെന്നും , നിർത്തത്തിന്റെയത്ര തന്നെ അതിലെ റുകുഉം സുജൂദുമെല്ലാം നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കെ കാക്ക കൊത്തുന്നത്പോലെ ധൃതിയിൽ നമസ്കരിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. അവിടുത്തെ സുജൂദ് ഏകദേശം അമ്പത് ആയത്തുകൾ പാരായണം ചെയ്യുന്ന ദൈർഘ്യമുണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് കാണാം.(ബു 1055)

എന്നിരിക്കെ നമ്മുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി അവരുടെ നമസ്കാരത്തിന്റെയത്ര യാവാറും നമസ്കാര



ത്തിന്റെ ആത്മാവായ ഭക്തിയുണ്ടാകുവാനുമായി ദീർഘിച്ചു വുർആൻ പാരായണംചെയ്യുകയും, സുജൂദിലും, റുകൂഇലും മെല്ലാം തസ്ബീഹുകളും ദിക്റുകളും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ രാത്രി നമസ്കരിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ പകലിൽ നിർവ്വഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ രാത്രി നമസ്കരിച്ചതിന്റെ പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നതായി രിക്കും പക്ഷെ ഒറ്റയല്ലാതെ ഇരട്ടയായിട്ടാണ് അപ്പോൾ നമസ്കരിക്കേണ്ടത്, അഥവാ രാത്രിയിൽ പതിവായി പതിനൊന്ന് നമസ്കരിക്കുന്നയാൾ പകലിൽ സുബഹിയുടേയും ജുഹ്റിയുടേയും പന്ത്രണ്ട് റകഅത്താണ് നമസ്കരിക്കേണ്ടത്. ആയിശ (റ) നിവേദനം

أن النبي كان إذا فاتته الصلاة من الليل من وجع أو غيره صلى من النهار اثنتي عشرة ركعة¹.

നബി ﷺ വേദനയോ മറ്റോ കാരണം രാത്രി നമസ്കാരം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ പകലിൽ പന്ത്രണ്ട് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കുമായിരുന്നു. (മു 746)

വുർആൻ പാരായണം

വുർആൻ അവതരിക്കപ്പെട്ട മാസമാണ് റമദാൻ

(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ (البقرة : 185))

ജനങ്ങൾക്ക് മാർഗ്ഗദർശനമായിക്കൊണ്ടും, നേർവഴി കാട്ടുന്നതും സത്യവും അസത്യവും വേർതിരിച്ചു കാണിക്കുന്നതുമായ സുവ്യക്ത തെളിവുകളായി കൊണ്ടും വിശുദ്ധ വുർആൻ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ട മാസമാകുന്നു റമദാൻ. (അൽബഖറഃ 185)

രമദാനിലെ ഓരോ രാത്രിയിലും ജിബ്രീൽ عليه السلام നബിയെ സന്ദർശിച്ച് വുർആൻ പഠിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. (ബു 6, മു2308)

രമദാൻ മാസത്തിൽ മുൻഗാമികൾ വുർആൻ പാരായണം അധികരിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. ചിലർ രമദാൻ മാസത്തിലെ ഓരോ മൂന്നു രാത്രിയിലും വുർആൻ മുഴുവനും പൂർത്തിയാക്കുമായിരുന്നു. മറ്റുചിലർ ഏഴു ദിവസത്തിലും പത്തുദിവസത്തിലുമെല്ലാം വുർആൻ ഓതിത്തീർക്കുമായിരുന്നു. അബൂറജാഉൽ അൻസാരി(റ) , അസ്വദ് (റ) തുടങ്ങിയവർ രമദാനിലെ ഓരോ രണ്ടു രാത്രിയിലും വുർആൻ പൂർത്തിയാക്കുമായിരുന്നവരിൽ പ്രമുഖരാണ്.

ഇമാംനഖഇ (റ)രമദാനിൽ ഓരോമുന്ന് ദിവസത്തിലും അവസാനത്തെപത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഈ രണ്ടു ദിവസങ്ങളിലുമായി വുർആൻ പൂർത്തിയാക്കുമായിരുന്നു.

ഇമാം സുഹ്രി (റ) രമദാനായാൽ ഇപ്രകാരം പറയുമായിരുന്നു: വുർആൻ പാരായണത്തിന്റേയും , ഭക്ഷണം ദാനം ചെയ്യുന്നതിന്റേയും മാസമാണിത്.

ഇമാം മാലിക് (റ) രമദാൻ സമാഗതമായാൽ വിജ്ഞാന സദസ്സ് മാറ്റിവെച്ച് വുർആൻ പാരായണത്തിന് ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുമായിരുന്നു.

ഈ വിശുദ്ധ വുർആൻ പഠിക്കുന്നതിലും പാരായണം ചെയ്യുന്നതിലും മനഃപ്പാഠമാക്കുന്നതിലുമാണ് നാം രമദാൻ മാസത്തിലെ സമയം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠം .

വുർആൻ പാരായണം ചെയ്യുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ അർത്ഥംചിന്തിച്ചും മനസ്സിലാക്കിയും അതിന്റെ വിധിവിലക്കുകൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടും പാരായണം ചെയ്യുന്നവർക്കാണ് അത് ഗുണം ചെയ്യുകയെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. കാരണം അത്തരക്കാർക്കാണ് അതിലെ കൽപനകളടങ്ങിയ ആയത്തുകളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അതുൾക്കൊള്ളാനും , വിലക്കുകളടങ്ങിയ വചനങ്ങൾവരുമ്പോൾ അവ വെടിയാനും, അല്ലാഹുവിന്റെ കാര്യത്തിന്റെ വചനങ്ങൾ പാരായണംചെയ്യുമ്പോൾ അതിൽ ആഗ്രഹിച്ച് അല്ലാഹുവിനോട് കാര്യവും തേടുവാനും, ശിക്ഷയുടെ വചനങ്ങൾ

വരുമ്പോൾ ഭയന്നുകാണ്ട് അതിൽനിന്ന് രക്ഷതേടുവാനു മെല്ലാം കഴിയുക. കേവലം പുണ്യത്തിനുവേണ്ടിമാത്രം പരായണംചെയ്യാതെ സന്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അല്ലാഹു വിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളിൽ ചിന്തിക്കുവാനും ഉൽബുദ്ധരാ കേണ്ടതിനും അർത്ഥവും നിയമങ്ങളും അതിലടങ്ങിയവയു മെല്ലാം ഗ്രഹിക്കലാണ് ഖുർആൻ പാരായണത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം . അല്ലാഹു പറയുന്നു.:

كَلِمَاتٍ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ⁴⁵

നിനക്കു നാം അവതരിപ്പിച്ചുതന്ന അനുഗ്രഹീതമായ ഗ്രന്ഥമത്രെ ഇത്. ഇതിലെ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളെപ്പറ്റി അവർ ചിന്തിച്ചു നോക്കുന്നതിനും ബുദ്ധിമാന്മാർ ഉൽബുദ്ധരാ കേണ്ടതിനും വേണ്ടി (സ്വാദ് : 29)

നമസ്കരിക്കുന്നവർക്ക് പ്രയാസമുണ്ടാകുന്നരീതിയിൽ ശബ്ദമുയർത്തി പാരായണം ചെയ്യണമെന്നില്ല. കാരണം റസൂൽ ﷺ പറയുകയുണ്ടായി: നമസ്കരിക്കുന്നയാൾ തന്റെ രക്ഷിതാവുമായി രഹസ്യ സംഭാഷണം നടത്തുകയാണ്. അതിനാൽ എന്താണയാൾ പറയുന്നതെന്ന് ചിന്തിച്ചു നോക്കട്ടെ ഒരാൾ മറ്റൊരാളേക്കാൾ ശബ്ദമുയർത്തി ഖുർആൻ ഓതരുത്. (ഓ 1203)

അർത്ഥം മനസ്സിൽ തട്ടുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമേതാണോ അതനുസരിച്ച് പാരായണം ചെയ്യുക യാകും ഉത്തമം. കാരണം സന്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ഉൽബുദ്ധരാകേണ്ടതിനും അർത്ഥവും നിയമങ്ങളും അതില ടങ്ങിയവയുമെല്ലാം ഗ്രഹിക്കുകയും അതനുസരിച്ച് പ്രവർ ത്തിക്കലുമാണല്ലോ ഖുർആൻ പാരായണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. പൊതുവേഖുർആൻപാരായണം ചെയ്യുന്നത് ശ്രേഷ്ഠതയും വളരെ പ്രതിഫലവുമാണുള്ളത്. നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

اقْرؤوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه....⁴⁶

:
:

നിങ്ങൾ ഖുർആൻ ഓതുവീൻ നിശ്ചയമായും അത് വിയാമത്തുനാളിൽ അതിന്റെ ആൾക്കാർക്ക് ശുപാർശകനായി വരുന്നതാകുന്നു. (സാ ജാ :1165)

മറ്റൊരു ഹദീസിൽ നബി ﷺ പറയുന്നു:

من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول (الم) حرف، ولكن ألف حرف، ولام حرف، وميم حرف" :v.

ആരെങ്കിലും അല്ലാഹുവിന്റെ കിതാബിൽനിന്നു ഒരക്ഷരം ഓതിയാൽ അതിനു പകരം അവന് ഒരു നന്മയുണ്ട്. നന്മയാകട്ടെ പത്തിരട്ടി പ്രതിഫലമുള്ളതാണ്. അലിഫ്, ലാം, മീം എന്നുള്ളത് ഒരക്ഷരമാണെന്ന് ഞാൻ പറയുന്നില്ല. അലിഫ് ഒരക്ഷരവും ലാം മറ്റൊരക്ഷരവും മീം മറ്റൊന്നുമാണ്. (സാ ജാ :6469)

ആകയാൽ ഖുർആൻ ഓതേണ്ട മുറപ്രകാരം പള്ളിയിലും വീട്ടിലും ജോലിസ്ഥലത്തുമെല്ലാം അത് പാരായണം ചെയ്യുക.

അതിന് അനുയോജ്യമായ സമയംകൂടി യോജിക്കുമ്പോൾ അത് ഹൃദയത്തിൽ കൂടുതൽ സ്പഷ്ടവും സ്വാധീനവും ചെലുത്തുന്നതാകുന്നു. വിശ്വാസിയുടെ ജീവിതത്തിൽ അത് കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഭക്തിയും വെളിച്ചവുമായിത്തീരും റമദാനിലാകുമ്പോഴാണെങ്കിൽ അത് മുഴുവനും പുണ്യസമയങ്ങളാണ്. അതിൽ ദേഹേച്ഛയുടെ സ്വാധീനം കുറയുകയും ആത്മാവിന്റെ പ്രേരണ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മാസത്തിൽ ഖുർആൻ വിശ്വാസിയുടെ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുമെന്നതിൽ അതിശയമില്ല.

റമദാനിലെ ഉററ

വളരെ പ്രതിഫലമർഹിക്കുന്നൊരു പുണ്യകർമ്മമാണ് റമദാനിൽ ഉററ നിർവ്വഹിക്കൽ . നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

:

إن عمرة في رمضان تقضي حجة أو حجة معي^{٤٨}،

നിശ്ചയം റമദാനിലൊരു ഉററ നിർവ്വഹിക്കുന്നത് ഒരു ഹജ്ജിനു അല്ലെങ്കിൽ നബി ﷺ യുടെ കൂടെ ഹജ്ജ് ചെയ്തതിന് സമമാണ് . (ബു : 1863 മു 1256)

പുണ്യങ്ങളുടെ വസന്തകാലമായ ഈ മാസത്തിൽ പ്രതിഫലമർഹിക്കുന്ന ഈ മഹത്തായ കർമ്മം നഷ്ടപ്പെടാതിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും. അതിന് സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രവാചകൻ ﷺ പഠിപ്പിച്ചത് പോലെത്തന്നെ അത് നിർവ്വഹിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

അവസാനത്തെ പത്തിൽ കൂടുതൽ പുണ്യം

അവസാനത്തെ പത്തിൽ നബി ﷺ മുമ്പുള്ളതിനേക്കാൾ പ്രത്യേകം പ്രയത്നിക്കുമായിരുന്നു.

ആയിശ (റ) നിവേദനം

كان رسول الله ﷺ يجتهد في العشر الأواخر ما لا يجتهد في غيره^{٤٩}،

നബി ﷺ അവസാനത്തെ പത്തിൽ മറ്റൊരു കാലത്തും ചെയ്യാത്ത വിധത്തിൽ ആരാധനാ കർമ്മങ്ങളിൽ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു. (മു : 1175)

മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ടിൽ

فكان إذا دخل العشر شدّ منزره وأحيا ليله، وأيقظ أهله. ٥

അവസാനത്തെ പത്തായാൽ നബി ﷺ അരമുറുക്കി യൂടുകുകയും രാത്രി സജീവമാക്കുകയും വീട്ടുകാരെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യുക പതിവായിരുന്നു. (ബു 2024)

മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ടിൽ രാത്രി സജീവമാക്കുകയും വീട്ടുകാരെ ഉണർത്തുകയും കഠിനാധാനം ചെയ്യുകയും അര മുറുകിയുടുക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു വെറും ഉദ്ധരിക്കപ്പെടുന്നു.

1) നബി ﷺ റമദാനിലെ അവസാനത്തെ പത്തിൽ മറ്റൊരു കാലത്തുംചെയ്യാത്ത വിധത്തിൽ ആരാധനാ കർമ്മങ്ങളിൽ മുഴുകുമായിരുന്നു. നമസ്കാരംപോലുള്ള ആരാധനകൾകൊണ്ട് രാത്രി ജീവസ്സുറ്റതാക്കുമായിരുന്നു.

2) ഈ രാത്രികളിൽ നമസ്കാരത്തിനായി തങ്ങളുടെ വീട്ടുകാരെ ഉണർത്തുമായിരുന്നു. മറ്റു സമയങ്ങളിലും നബി ﷺ ഇപ്രകാരം വീട്ടുകാരെ ഉണർത്തിയിരുന്നുവെന്നത് സുവിദിതമാണ്. തിരുമേനി രാത്രി നമസ്കാര ശേഷം വിത്ര് ഉദ്ദേശിച്ചാൽ പത്നി ആയിശ (റ) യെ ഉണർത്തുമായിരുന്നു. (ബു 952) അപ്രകാരംനിങ്ങൾ നമസ്കരിക്കുന്നില്ലേ എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് മകൾ ഫാതിമ (റ)യുടേയും അലി ഷഹീദിനും വാതിലിൽ മുട്ടാറുണ്ടായിരുന്നു. (ബു 1127) റമദാനിൽ അതിനു മുമ്പുള്ളതിനേക്കാൾ തിരുമേനി കൂടുതൽ പരിശ്രമിക്കുകയും കൂടുംബത്തിനെ അതിൽ പങ്കാളികളാക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

3) സാധാരണത്തേക്കാളുപരിയായി ആരാധനയിൽ മുഴുകുകയും ആരാധനകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയുംചെയ്യുമായിരുന്നുവെന്നാണ് അര മുറുകിയുടുക്കുക എന്നതിന്റെ വിവക്ഷ. അല്ലെങ്കിൽ ഭാര്യമാരിൽനിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുക എന്നുമാവാം. ഈ അർത്ഥമാണ് കൂടുതൽശരി. രാത്രി നമസ്കാരത്തിന് ഇത്രമാത്രം പ്രാധാന്യമുണ്ടെങ്കിൽ നമുക്ക് ഒരിക്കലും ഈ പുണ്യരാവുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടുകൂടാ. അതിനാൽ റമദാനിന്റെ തുടക്കത്തിൽ വളരെയധികം പരിശ്രമിക്കുകയും പിന്നീട് അല്പാല്പമായി അത് ഒഴിവാക്കുകയും പിന്നീട് അവസാനത്തെ പത്താകുമ്പോഴേക്കും ഖുർആൻ പാരായണവും തറാവീഹുമെല്ലാം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന് മടിയന്മാരാകുകയും ചെയ്യുന്നവരിൽ നാം പെട്ടു പോകാൻ ഇടവരരുത്.

ഇഅ്തികാഫ്

അല്ലാഹുമായുള്ള ആത്മബന്ധം ദൃഢീകരിക്കാനും നമസ്കാരം ദൈവസ്മരണ , ഖുർആൻ പാരായണം പോലുള്ള ആരാധനാ കർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കാനായി സൃഷ്ടികളുമായുള്ള ബന്ധം വിട്ട് നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത പള്ളിയിൽ ഭജനമിരിക്കലാണ് ഇഅ്തികാഫ്.

ഇത് റമദാനിൽ പ്രബലമായതും നബി ﷺ പതിവാക്കിയിരുന്നതും അവസനത്തെപ്പറ്റി കൂടുതൽ ബലപ്പെട്ടതുമായ ഒരു സുന്നത്താണെന്ന് താഴെക്കാണുന്ന നബി വചനത്തിൽനിന്നും മനസ്സിലാക്കാം. അബൂഹുറൈറ رضي الله عنه നിവേദനം :

كان النبي ﷺ يعتكف في كل رمضان عشرة أيام فلما كان العام الذي قبض فيه اعتكف عشرين يوماً¹،

നബി ﷺ എല്ലാ റമദാനിലും പത്തുദിവസം ഇഅ്തികാഫ് ഇരിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹം അന്തരിച്ച വർഷം ഇരുപതു നാൾ ഇഅ്തികാഫ് ഇരിക്കുകയുണ്ടായി. (ബു 2044)

ആത്മസംസ്കരണത്തിന് വളരെ നല്ലൊരു അവസരം കൂടിയാണിത്. ഒരു മനുഷ്യന്റെ മനസ്സുകളിൽ കൂടിക്കൊള്ളുന്ന വിചാര വികാര സന്താപ സന്തോഷങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി ലഭിക്കാനും അധികരിച്ചുള്ള ആഹാര പാനീയങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്താനും നമസ്കാരം ദൈവസ്മരണ , ഖുർആൻ പാരായണം പോലുള്ള ആരാധനാ കർമ്മങ്ങൾക്കായി ഒഴിഞ്ഞിരിക്കാനും ഇഅ്തികാഫ് ഏറെ സാഹായകമാകുന്നു.

സുന്നത്തായ കാര്യങ്ങൾ

- 1) ഐച്ഛിക കർമ്മങ്ങൾ അധികരിപ്പിക്കുകയും നമസ്കാരം ദൈവസ്മരണ , ഖുർആൻ പാരായണം , ദീക്റുകൾ , പശ്ചാതാപം , പാപമോചനത്തോടുകൂടി നബി ﷺ യുടെമേൽ സ്വലാത്ത് ചൊല്ലൽ അധികരിപ്പിക്കുക,

പ്രാർത്ഥനയിൽ മുഴുകുക, തുടങ്ങി അല്ലാഹുവിലേക്ക് കൂടുതൽ സാമീപ്യം ലഭിക്കുന്ന ആരാധനാ കർമ്മങ്ങൾ മുഖേന സൃഷ്ടാവുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

ഖുർആൻ ഹദീസ് കർമ്മശാസ്ത്ര പഠനക്ലാസുകളും, സജ്ജനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചരിത്ര പഠനക്ലാസുകളുമെല്ലാം ഇതിലുൾപ്പെടുന്നതാണ്. (ഫി , സ്ലൂ 4/423)

2) അനാവശ്യ വാക്കുകളും പ്രവർത്തികളും തർക്കവിതർക്കങ്ങളും ലോകമാന്യവും അസഭ്യവുമെല്ലാം വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

3) പള്ളിയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊരുസ്ഥലത്തായിരിക്കുക എന്നതും നബിചര്യയാണ്. നാഫിഅ് നിവേദനം അദ്ദേഹം പറയുകയുണ്ടായി അബ്ദുല്ലാഹിബ്നു ഉമർ നബി പള്ളിയിൽ ഭജനമിരുന്നിരുന്ന സ്ഥലം എനിക്കു കാണിച്ചുതരികയുണ്ടായി. (മു 1171)

അനുവദനീയ കാര്യങ്ങൾ

1) ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കൽ , വസ്ത്രം ധരിക്കൽ, മലമൂത്രം വിസർജ്ജനം, കുളി , അംഗസ്നാനം , മുടി ചീകൽ , നഖം മുറിക്കൽ , ശരീരം ശുചിയാക്കൽ , സുഗന്ധമുപയോഗിക്കൽ പള്ളി വൃത്തികേടാകാത്തവിധം പള്ളിയിൽവെച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ , ഉറങ്ങൽ , അത്യാവശ്യവും, അനുവദനീയവുമായ കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കൽ എന്നിവയെല്ലാം അനുവദനീയമാകുന്നു. എന്നാൽ അത്യാവശ്യകാര്യങ്ങൾക്കല്ലാതെ പള്ളിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകരുത്. ആയിശ (റ) നിവേദനം

كان لا يدخل البيت إلا لحاجة الإنسان^{٥٢}.

തിരുമേനി മാനുഷികമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കല്ലാതെ വീട്ടിൽ പ്രവേശിക്കുമായിരുന്നില്ല. (ബു 2029 , മു 297)

അപ്രകാരം നബി യുടെ ഭാര്യമാർ അവിടുത്തെ വിധോഗത്തിന്ശേഷം ഇഅ്തികാഫ് ഇരിക്കാറുണ്ടാ



യിരുന്നു. ആയിശ (റ) നയവേദനം നബി ﷺ മരണംവരെ രമദാനിലെ അവസാനത്തെ പത്തിൽ ഇഅ്തികാഫ് ഇരിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. പിന്നീട് നബി ﷺ യുടെ ഭാര്യമാർ അവിടുത്തെ വിധോഗാനന്തരം ഇഅ്തികാഫ് ഇരിക്കുക യുണ്ടായി. (മു 2006) സ്ത്രീകൾക്ക് ഇഅ്തികാഫ് ഇരിക്കൽ അനുവദനീയവും പുണ്യകർമ്മവുമാണെന്ന് ഈ ഹദീസിൽ നിന്നും വ്യക്തമാവുന്നു.

പാടില്ലാത്തവ

- 1) അനാവശ്യമായി അല്പസമയമെങ്കിലും പള്ളിയിൽനിന്നും പുറത്തുപോകൽ. കാരണം പള്ളിയിൽ താമസിക്കൽ ഇഅ്തികാഫിന്റെ ഫർളാകുന്നു.
- 2) സംസർഗത്തിലേർപ്പെടൽ അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

. (

നിങ്ങൾ പള്ളിയിൽ ഭജനമിരിക്കുമ്പോൾ അവരുമായി സംസർഗത്തിലേർപ്പെടരുത്. അല്ലാഹുവിന്റെ അതിർ വരമ്പുകളാകുന്നു അതൊക്കെ. (അൽബഖറ : 187)

- 3) ഭ്രാന്ത് , ലഹരി പോലുള്ളവകൊണ്ട് ബുദ്ധി നഷ്ടപ്പെടൽ. കാരണം ബുദ്ധിയുണ്ടായിരിക്കുക എന്നത് ഇതിന്റെ നിബന്ധനയാകുന്നു.
- 4) ഋതുരക്തവും പ്രസവരക്തവും ഉണ്ടാകൽ കാരണം ശുദ്ധിയായിരിക്കൽ ഇതിന്റെ നിബന്ധനയാകുന്നു.
- 5) മതഭ്രഷ്ട് സംഭവിക്കുക കാരണം അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

നീ ശിർക്ക് ചെയ്യുന്ന പക്ഷം തീർച്ചയായും നിന്റെ കർമ്മം നിഷ്ഫലമായി പ്പോകുന്നതാണ്. (സൂരർ 65)

ആകയാൽ നീണ്ട ഒരുവർഷക്കാലയളവിൽ നിന്നും എണ്ണപ്പെട്ട ദിവസങ്ങൾമാത്രം ഈ മഹത്തായ സുന്നത്തിന്റെ ആജീവനത്തിനും ആരാധനകൊണ്ട് ആത്മസംസ്കരണ


:

:

ത്തിനും താൽപര്യവാനാകുക. ഈ പ്രവാചകചര്യ ഇന്ന് സമൂഹത്തിൽനിന്നും വിസ്മരിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എത്രത്തോളമെന്നാൽ മഹത്തായ ഈ പ്രതിഫലം ലഭിക്കാനായി ചില പള്ളികളിൽ മാത്രം ഏതാനും വ്യക്തികൾ ഏതൊക്കിലുമൊരുദിവസം അസ്തമയം മുതൽ അടുത്ത ഉദയംവരെമാത്രം ഇഅ്തികാഫിരിക്കുന്ന സ്ഥിതിയാണിത്.

ലൈലത്തുൽ ഖദ്ർ

അനുഗ്രഹീതമായ രാത്രികളിലൊന്നാണ് ലൈലത്തുൽ ഖദ്ർ രാത്രികളിൽ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ ആയുഷ്കാലത്ത് വീണുകിട്ടുന്ന സുവർണാവസരം. എത്രമഹത്തായ രാവ് ആയിരം മാസങ്ങളേക്കാൾ പുണ്യമായരാത്രിസജ്ജനങ്ങളും നന്മയെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും അതിലെ നന്മകൾക്കായി മൽസരിക്കുന്നു. അത് ലഭിക്കുന്നതിനായി കൊതിക്കുകയും അത്ലഭിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുമാണവർ. വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ എണ്ണപ്പെട്ട ഏതാനും കുറഞ്ഞ നിമിഷങ്ങളിൽ വളരെയധികം പുണ്യങ്ങളാണ് ഒരു മുസ്ലിം നേടിയെടുക്കുന്നത്.

രമദാനിലെ അവസാനത്തെ പത്തിൽ ഒറ്റയൊറ്റ രാവുകളിൽ ഇതിനെ പ്രതീക്ഷിക്കലാണ് ഉത്തമം. കാരണം നബി  ഈ പുണ്യരാത്രിയെ പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് രമദാനിലെ അവസാനത്തെ പത്തിലാണ് പള്ളിയിൽ ഭജനമിരുന്നിരുന്നത്. അതുതന്നെ ഭൂരി പക്ഷം പണ്ഡിതരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ രമദാൻ ഇരുപത്തിയേഴാം രാവിലാകാനാണ് കൂടുതൽ സാധ്യത.

ലൈലത്തുൽ ഖദ്റിന് ഈ പേരു വരാനുള്ള കാരണം

ഭക്ഷണം, ആയുസ്സ് തുടങ്ങി ഒരു വർഷത്തേക്കുള്ള മുഴുവൻ കാര്യങ്ങളും ഈ രാത്രിയിൽ അല്ലാഹു നിർണയിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ്. ലൈലത്തുൽ ഖദ്ർ (നിർണയത്തിന്റെ രാവ്) എന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്.

അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

. ..(

യുക്തിമത്തായ എല്ലാ കാര്യവും അതിൽ വേർതിരിച്ചു വിവരിക്കപ്പെടുന്നു. (ദുഖാൻ : 4)

ഇത് ഓരോവർഷത്തിനുള്ള നിർണയമാണ്. എന്നാൽ മാതാവിന്റെ ഗർഭപാത്രത്തിലായിരിക്കെ ജീവിതകാലത്തേക്കുള്ളതെല്ലാം അല്ലാഹു നിർണയിക്കുന്നു. അപ്രകാരം ആകാശ ഭൂമികളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്റെ അമ്പതിനായിരം കൊല്ലങ്ങൾക്ക്മുമ്പ് മുഴുവൻ സൃഷ്ടികളേക്കുറിച്ചും ലൗഹൂൽ മഹ്മൂളിൽ നിർണയിച്ചിട്ടുണ്ട്. (ശ, തി : 6/494,495)

ലൈലത്തുൽ വദ്റിലെ പ്രാർത്ഥന

നോമ്പുകാരനായ സഹോദരാ.. ഈ രാത്രിയിൽ നിന്റെ രക്ഷിതാവിലേക്കടുപ്പിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനയുമായി കഴിഞ്ഞുകൂടുക. ആയിശ (റ) പറയുന്നു : അല്ലാഹുവിന്റെ തിരുദൂതരേ ലൈലത്തുൽ വദ്റ് ഏത് രാത്രിയാണെന്ന് എനിക്കറിയാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതിൽ ഞാൻ എന്താണ് പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതെന്ന് നബി ﷺ യോട് ചോദിച്ചു :

തിരുമേനി പറഞ്ഞു :

"

“ അല്ലാഹുമ്മ ഇന്നക്ക അഹ്വുൻ തുഹിബ്ബുൽ അഹ്വ ഫഅഹു അനീ ”

“അല്ലാഹുവേ, നീ പാപങ്ങൾ പൊറുത്തുകൊടുക്കുന്നവനാണ് പാപങ്ങൾ പൊറുത്തുകൊടുക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവനുമാണ് നീ, അതിനാൽ എന്റെ പാപങ്ങളെ നീ പൊറുത്തു തരേണമേ” . എന്ന് പറയുക. (ജ 3850)

ഇമാം തിർമുദിയുടെ റിപ്പോർട്ടിൽ

/ (/

.൦൮

“അല്ലാഹുവേ, നീ പാപങ്ങൾ പൊറുത്തുകൊടുക്കുന്ന വനും ഉദാരനുമാകുന്നു. പാപങ്ങൾ പൊറുത്തുകൊടുക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വനുമാണ്.. ..” (തി 3513)

അതിനാൽ സഹോദരാ ഈ രാവിലെ ഭക്തിയോടും ആത്മാർത്ഥമായും പ്രാർത്ഥനകളും , ദീകറുകളും അധികരിപ്പിക്കുക. കഴിഞ്ഞുപോയ തെറ്റുകളിൽ വേദിച്ച് കരഞ്ഞുകൊണ്ട് പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ചെയ്യുക. കഴിഞ്ഞുപോകുന്ന ഓരോ മിനിറ്റുകളും എന്നല്ല ഓരോ സെക്കന്റുകളും ഇനി തിരിച്ചുവരികയില്ല എന്ന തികഞ്ഞ ബോധത്തോടെ അവ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

ഫിത്ദ് സകാത്ത്

രമദാൻ അവസാനിക്കുന്നതോടെ മുസ്ലിംകൾക്ക് നബി ﷺ നിർബന്ധമാക്കിയ ദാനമാണ് ഫിത്ദ് സകാത്ത്.

ഇബ്നു ഉമർ ﷺ നിവേദനം :

" فرض رسول الله ﷺ زكاة الفطر من رمضان صاعاً من تمر، أو صاعاً من شعير على العبد والحر والذكر والأنثى والصغير والكبير من المسلمين" .^{൦൪൯}

മുസ്ലിംകളിലെ അടിമകൾ, സ്വതന്ത്രന്മാർ, പുരുഷന്മാർ, സ്ത്രീകൾ, ചെറിയവർ, വലിയവർ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ വരുടെ മേലിലും ഓരോ സാഅ് കാരക്കയോ ബാർലിയോ ഫിത്ദ് സകാത്ത് നൽകൽ ബാധ്യതയായി റസൂൽ ﷺ നിർബന്ധമാക്കിയിരിക്കുന്നു. (ബു 15൦3, മു 984)

എന്തിന് ?



നോമ്പുകാരന്റെ പക്കൽനിന്ന് അറിയാതെ വന്നുപോയ പിഴവുകൾക്ക് പ്രായശ്ചിത്തവും കുറവുകളെ പരിഗണിക്കേണ്ടതിനുമായി ഹിജ്റ രണ്ടാം വർഷം ശഅബാനിലാണിത് നിർബന്ധമാക്കിയത്. കാരണം നന്മകൾ തിന്മകളെ നീക്കിക്കളയുന്നതാണ്. മാത്രവുമല്ല പാവപ്പെട്ടവർക്ക് പെരുന്നാൾ സുദിനം ആഘോഷിക്കുവാൻവേണ്ടി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടതാണിത്. ഈ ദിവസം ഒരാളും പട്ടിണിയാകാൻ ഇടവരരുത്. ഒരു മാസക്കാല പ്രതാന്നുഷ്ഠാനത്തിന് സമാപ്തി കുറിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പെരുന്നാൾ ആഘോഷത്തിൽ എല്ലാവരും പങ്കെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. പണക്കാർ അവരുടെ സന്തോഷത്തിൽ പാവപ്പെട്ട വരേയും പങ്കാളികളാക്കുക എന്നതാണ് ഫിത്വർ സകാത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്ന്. അത്കൊണ്ടുതന്നെ അന്ന് നോമ്പെടുക്കുന്നത് ഇസ്ലാം നിഷിദ്ധമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇബ്നു അബ്ബാസ് رضي الله عنه നിവേദനം

فرض رسول الله ﷺ زكاة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث وطمعة للمساكين...⁹

അനാവശ്യമായ വാക്കും പ്രവർത്തിയും മൂലം നോമ്പുകാരന് വന്നുപോയ പിഴവുകളിൽനിന്ന് അവനെ ശുദ്ധീകരിക്കാനും പാവങ്ങൾക്ക് ആഹാരത്തിനുമായി റസൂൽ ﷺ ഫിത്വ് സകാത് നിർബന്ധമാക്കിയിരിക്കുന്നു. (സ്വ 30 1420)

ആർക്കാണ് നിർബന്ധമാകുക.?

സമ്പന്നർ മാത്രമാണ് ഫിത്വ് സകാത്ത് നൽകേണ്ടതെന്ന് ധരിക്കരുത്. സമ്പത്തിന്റെ പരിധി കണക്കാക്കിയല്ല ഇത് നൽകേണ്ടത്. ഒരു വ്യക്തി താൻ ചിലവുകൊടുക്കാൻ ബാധ്യയുള്ളവരുടെ പെരുന്നാൾ ദിവസത്തെയും അതിന്റെ രാത്രിയുടേയും ചിലവുകഴിച്ച് ധനം ബാക്കിയുള്ളവരെല്ലാം ഇത് നൽകേണ്ടതാണ്. അടിമകൾ, സ്വതന്ത്രന്മാർ, പുരുഷന്മാർ , സ്ത്രീകൾ , ചെറിയവർ , വലിയവർ , പണക്കാരനും

പണിക്കാരനും ഗ്രാമവാസിയും പട്ടണവാസിയും നോമ്പു കാരനും അല്ലാത്തവരുമെല്ലാം ഇത് നൽകേണ്ടതാകുന്നു. സാധാരണ സകാത്ത്പോലെ സമ്പത്തിന്റെ വിഹിത മനുസരിച്ചല്ല ഇത് കണക്കാക്കുന്നത് അത്കൊണ്ടുതന്നെ അംഗങ്ങൾ കുറഞ്ഞ ധനികൻ നൽകുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതലായി കൂടുംബാംഗങ്ങൾ കൂടുതലുള്ള ശേഷി കുറഞ്ഞവർ നൽകേണ്ടിവരുന്നു.

താൻ ചിലവുകൊടുക്കൽ ബാധ്യതയുള്ള ഭാര്യ, മക്കൾ, തുടങ്ങിയവരുടെ ഫിത്വ് സകാത്ത് അവർക്ക് സ്വയംകൊടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ നാം കൊടുക്കേണ്ട താകുന്നു. അവർക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ അവർ തന്നെയാണ് കൊടുക്കേണ്ടത്.

അപ്രകാരം മാതാവിന്റെ ഗർഭാശയത്തിൽ നൂറ്റി ഇരുപത് ദിവസം പൂർത്തിയായ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ പേരിൽ ഫിത്വ്സകാത്ത് നിർബന്ധമില്ലെങ്കിലും നൽകുന്നത് അഭികാമ്യമാണെന്നാണ് പണ്ഡിതമതം. (ശ, തി : 6/162,180)

എത്ര കൊടുക്കണം ?

ഒരു സാഅ് ഫിത്വ് സകാത്ത് കൊടുക്കലാണ് നിർബന്ധം. നബി ﷺ യുടെ ഒരു സാഅാണ് അഥവാ മദീനയിലെ സാഅാണ് ഉദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത് . ഒരു സാഅ് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യന്റെ രണ്ടു കൈകൾ കൊണ്ടുള്ള നാല് വാരൽ വരുന്ന ഒരളവാണ്. അത് ഏകദേശം രണ്ടുകിലോ നാനൂറ് ഗ്രാം നല്ലയിനം ഗോതമ്പാകുന്നു. (ശ, തി : 6/176) എന്നാൽ അരിപോലുള്ള ഭക്ഷണ സാധനം ഏകദേശം രണ്ടു കിലോഗ്രാമിനേക്കാൾ അൽപം കൂടുതലുണ്ടാകും. സൂക്ഷ്മതക്കുവേണ്ടി രണ്ടര മുതൽ മൂന്നുകിലോവരെ കൊടുക്കുന്നതാകും ഉചിതം.

ചുരുക്കത്തിൽ ഏത് ഭക്ഷണമായാലും അതിന്റെ ഒരു സാഅ് കൊടുക്കുക എന്നതാണ് പ്രമാണമെന്ന് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധേയമാണ്.

എന്താണ് കൊടുക്കേണ്ടത് ?

ഇമി പോലുള്ളതാണ് കൊടുക്കേണ്ടത് എന്ന് പ്രമാണത്തിൽ ഇല്ലെങ്കിലും ആ നാട്ടിലെ മുഖ്യ

ഭക്ഷണമാണ് നൽകേണ്ടത് എന്നത് അവിതർക്കിതമാകുന്നു.

ഹദീസിൽ ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ധാന്യമോ, പഴമോ, മാംസമോ ഏതായാലും ഭക്ഷണമായാൽ മതിയാകുന്നതാണ്. (ശ .തി : 6/,180,183)

ഈ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നാണയമോ , വസ്ത്രമോ , വിരിപ്പോ, കാലിത്തീറ്റയോ , മറ്റുവല്ല വീട്ടുപകരണങ്ങളോ നൽകിയാൽ മതിയാവുകയില്ല. കാരണം പ്രവാചകൻ ﷺ യുടെ കൽപനയ്ക്കു വിരുദ്ധമാകുന്നു. അവിടുന്നിങ്ങനെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

70. " من عمل عملا ليس عليه امرنا فهو رد "

നമ്മുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാത്ത പ്രവർത്തനം ആരെങ്കിലും പ്രവർത്തിച്ചാൽ അത് വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു. (മു 1718)

എപ്പോൾ കൊടുക്കണം.

റമദാൻ അവസാനത്തിൽ പെരുന്നാളിന്റെ രാത്രിയിൽ സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുന്നതോടെയാണിത് നിർബന്ധമാകുന്നത്. ആ സമയത്ത് ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർക്കെല്ലാം അത് നിർബന്ധമാകുന്നു.

അപ്പോൾ പെരുന്നാളിന്റെ രാത്രി സൂര്യനസ്തമിച്ച ശേഷം ഒരാൾ മുസ്ലിമാകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കുട്ടി ജനിക്കുകയോ ചെയ്താൽ അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കുമുമ്പ് ഒരാൾ മരിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവരുടെമേൽ ഫിത്ർസകാത് നിർബന്ധമാകുന്നില്ല.

കൊടുക്കേണ്ട സമയം

രണ്ട് സമയങ്ങളിലാണ് ഇത് നൽകേണ്ടത്.

1) ഉത്തമമായ സമയം .

പെരുന്നാളിന്റെരാവിലെ പെരുന്നാൾനമസ്കാരത്തിന് മുമ്പ് കൊടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമമായ സമയം.

അബൂസഹൂദുൽ ഖുദ്ദീ ﷺ നിവേദനം

كنا نُخرجُ في عهد النبي ﷺ، يومَ الفطرِ صاعاً من طعامٍ"

ഞങ്ങൾ റസൂൽ ﷺ യുടെ കാലത്ത് പെരുന്നാൾ ദിവസം ഒരു സാഅ് ഭക്ഷണം (ഫിത്ര് സകാത്ത്) കൊടുക്കുമായിരുന്നു.

ഇബ്നു ഉമർ ؓ നിവേദനം ചെയ്യുന്ന ഒരു ഹദീസ് ഇപ്രകാരമാകുന്നു:

"



ജനങ്ങൾ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിനു പുറപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പായി ഫിത്ര് സകാത്ത് നൽകാൻ നബി ﷺ കൽപിച്ചിരുന്നു. (ബു 1509, മു 986)

അപ്പോൾ ജനങ്ങൾക്ക് ഫിത്ര് സകാത്ത് കൊടുക്കാൻ സൗകര്യമെന്നോണം പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം പിന്തിപ്പിക്കൽ അഭികാമ്യമാകും.

2) അനുവദനീയമായ സമയം

പെരുന്നാളാവശ്യത്തിന് ഉപാകാരപ്പെടുന്നവിധം ഒന്നോ രണ്ടോദിവസംമുമ്പ് നൽകാമെന്നതാണ് അനുവദനീയമായ സമയംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇമാം ബുഖാരി ഉദ്ധരിക്കുന്നൊരു ഹദീസിൽ നാഫിഅ് ؓ നിവേദനം ചെയ്യുന്നു.

ഇബ്നു ഉമർ ؓ ചെറിയകുട്ടിയടക്കം ചെറിയവരുടേയും വലിയവരുടേയുമെല്ലാം നൽകുമായിരുന്നു. ഫിത്ര്സകാത്ത് സ്വീകരിക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമായിരുന്നു അദ്ദേഹം അത് നൽകിയിരുന്നതും . അവർ പെരുന്നാളിന്റെ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസങ്ങൾക്ക്മുമ്പ് അത് നൽകുമായിരുന്നു. (ബു 1511)

➤ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരംവരേയും അത് പിന്തിപ്പിക്കുന്നത് അനുവദനീയമല്ല. കാരണംകൂടാതെ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം വരേയും പിന്തിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് സ്വീകരിക്കപ്പെടുകയില്ല. കാരണം അത് നബിചര്യക്ക് വിരുദ്ധമാകുന്നു. ഇബ്നു അബ്ബാസ് ؓ നിവേദനം



ആരെങ്കിലും നമസ്കാരത്തിനു മുമ്പ് അത് നൽകിയാൽ സ്വീകാര്യമായ ഫിത്വ് സകാത്തായി നമസ്കാരത്തിനു ശേഷമാണ് നൽകിയതെങ്കിൽ അതു സാധാരണ നൽകാറുള്ളൊരു ദാനം മാത്രമാണ്. (ദാ 1420)

➤ സകാത്ത് സ്വീകരിക്കാൻ ആളെലഭിക്കാതെയായി , അല്ലെങ്കിൽ നമസ്കാരത്തിന്മുമ്പ് കൊടുക്കാൻ സമയമില്ലാത്തവിധം പെട്ടെന്നായിരുന്നു പെരുന്നാളായവിവരം ലഭിച്ചത്. അല്ലെങ്കിൽ തനിക്ക്പകരം മറ്റൊരെങ്കിലും കൊടുക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുകയും അയാൾ അത് മറക്കുകയുംചെയ്തു. ഇതുപോലുള്ളപ്രത്യേകകാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് പിന്തിച്ചതെങ്കിൽ വിരോധമില്ല.

കൊടുക്കേണ്ട സ്ഥലം

സ്വന്തം പ്രദേശത്തെ സാധുക്കൾക്കിടയിലാണ് ഇത് വിതരണം ചെയ്യേണ്ടത് .

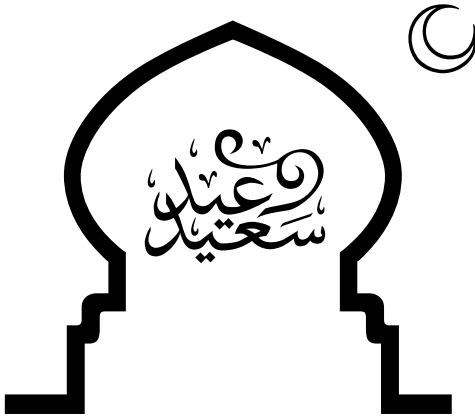
ഫിത്വ് സകാത്തിന്റെ അവകാശികൾ

ഫിത്വ് സകാത്തിന്റെ അവകാശികൾ ദരിദ്രർ , വീട്ടാൻ പ്രയാസമുള്ള കടബാധ്യതയുള്ളവർ അവർക്ക് അവരുടെ ആവശ്യമുള്ളത്ര നൽകാവുന്നതാണ്. ഒരാളുടെ ഫിത്വ് ഒന്നിലധികം സാധുക്കൾക്കു നൽകാവുന്നത് പോലെ കൂടുതൽ വ്യക്തികളുടെ സകാത്തുകൾ ഒരാൾക്കും നൽകുന്നതിന് വിരോധമില്ല.

➤ ഫിത്വ് സകാത്ത് മറ്റു സകാത്തിനെപ്പോലെത്തന്നെ സംഘടിതമായാണ് നബി ﷺ യും സഹാബത്തും പൂർവ്വികരായ ഇമാമുകളും വിതരണം ചെയ്തിരുന്നത്. വ്യക്തികൾ വ്യക്തികൾക്ക് കൊടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ

അതാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകുക. നബി ﷺ ഇമാം അബൂഹുറൈറ ﷺ വിനെ ഫിത്ദ് സകാത്ത് സൂക്ഷിക്കാൻ ചുമതലപ്പെടുത്തിയരുന്നതായും ഇബ്നു ഉമർ ﷺ ഫിത്ദ് സകാത്തു പിരിച്ചെടുക്കാൻ വരുന്നവർക്ക് മാത്രമേ അത് നൽകിയിരുന്നതെന്നും ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. (ബു 3033)

അർഹരെ കണ്ടെത്തി പെരുന്നാളിന് മുമ്പായി അർഹതപ്പെട്ടവരുടെ വീടുകളിലേക്കെത്തിക്കുവാനും ഫിത്ദ് സകാത്തിനായി പെരുന്നാൾ ദിവസം രാവിലെ പാവപ്പെട്ടവർ സമ്പന്നരുടെ വീട്ടുപടിക്കൽ യാചിക്കുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷം ഒഴിവാക്കാനും ഇത് സഹായകമാവുന്നു.



പെരുന്നാൾ സുദിനം

ജീവിതത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളിലും പ്രയാസങ്ങളിലും ഉള്ളതുറന്ന് സന്തോഷിക്കാനായി അല്ലാഹു മുസ്ലിംകൾക്ക് വർഷത്തിൽ രണ്ടു ദിവസങ്ങൾ കനിഞ്ഞരുളിയിരിക്കുന്നു. അന്ന് അല്ലാഹു അവർക്ക് നൽകിയ

ഔദാര്യത്തിലും അനുഗ്രഹത്തിലും അവർ സന്തോഷിക്കുന്നു. ചെറിയ പെരുന്നാളിനാണെങ്കിൽ വിശ്വാസികൾ അവർക്ക് രമദാനിലെ നോമ്പ് പൂർത്തിയാക്കാനും അതിലെ രാത്രി നമസ്കാരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനും അല്ലാഹു അനുഗ്രഹിച്ചതിൽ സന്തോഷിക്കുമ്പോൾ ബലി പെരുന്നാളിൽ ഹജ്ജ്കൊണ്ടും അതിന്റെ മുൻ ചരിത്രങ്ങളും അയവിറക്കിക്കൊണ്ട് സൽകർമ്മങ്ങൾ അധികരിപ്പിച്ചും ബലിയറുത്തു കൊണ്ടും അല്ലാഹുവിലേക്ക് കൂടുതൽ അടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

ചെറിയ പെരുന്നാൾ ബലി പെരുന്നാൾ എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് ആഘോഷങ്ങളാണ് മുസ്ലിംകൾക്കുള്ളതെന്ന് പരക്കെ അറിയപ്പെട്ടൊരു കാര്യമാണ്. ഇത് വർഷത്തോറും ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചുവരുന്നുവെന്ന് മാത്രം. എന്നാൽ മൂന്നാമതൊരു ആഘോഷം കൂടിയുണ്ട് വാരാന്ത്യത്തിൽ വരുന്ന വെള്ളിയാഴ്ച ദിവസമാണത്. ഇവയല്ലാതെ ബദ്ര് രീങ്ങളുടെ നേർച്ച എന്ന് പറഞ്ഞ് നാട്ടിൽ നടക്കുന്ന ബദ്ര് യുദ്ധം നടന്ന ദിവസമോ മക്കാവിജയ മുണ്ടായ ദിവസമോ അല്ലെങ്കിൽ മുസ്ലിംകൾക്ക് വിജയം വരിച്ച മറ്റുവല്ല ദിവസമോ ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ളവ വർജ്ജിക്കേണ്ട (പുത്തനാചാര) ബിദ്അത്തുകളാകുന്നു. അതിന് അല്ലാഹു യാതൊരു രേഖയും ഇറക്കിയിട്ടില്ല. പ്രവാചകൻ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുമില്ല. ഇവയല്ലാതെ മറ്റുവല്ല ആഘോഷവുമുണ്ടെന്ന് ആരെങ്കിലും ജൽപിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അത് അല്ലാഹുവിന്റെയും റസൂലിന്റെയും പേരിൽ വലിയ കള്ളമാണ് കെട്ടിച്ചമച്ചിട്ടുള്ളത്. (മുഹ 5/81 , ശ , തി 5/1)

ബിദ്അത്തായ ആഘോഷങ്ങൾ



മേൽപറയപ്പെട്ട മൂന്ന് ആഘോഷങ്ങളാണ് മുസ്ലിംകൾക്കുള്ളത് എന്ന് ബോധ്യമായാൽ പിന്നെ ജന്മദിനാഘോഷം , ചരമദിനാഘോഷം , പുതുവർഷാഘോഷം , ക്രിസ്തുമസ്, നബിദിനം, ഓണാഘോഷം , വിഷു ആഘോഷം തുടങ്ങി ആഘോഷങ്ങളുടെ പേരി

ലുള്ള മറ്റുള്ളവയെല്ലാം മതത്തിൽ പുതുതായുണ്ടായവയാണെന്ന് വ്യക്തമാണ്. മുസ്‌ലിംകൾക്ക് ഇവ ആഘോഷിക്കലും അതിൽ പങ്കെടുക്കലും അതിന് ആശംസകൾ അർപ്പിക്കലും നിഷിദ്ധമാകുന്നു. ഇവ ഇതര മതസ്ഥരുടെ ആഘോഷമാണെങ്കിൽ അപ്പോളിൽ പങ്കെടുക്കലും ആശംസകൾ അർപ്പിക്കലും കുഫ്റു (സത്യനിഷേധം) കൂടിയാകുന്നു.

പെരുന്നാളിന്റെ യുക്തി

വളരെ ഉന്നതമായ പല യുക്തികളുമായാണ് അല്ലാഹു പെരുന്നാൾ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളത്. ജനങ്ങൾ ഇസ്‌ലാമിലെ നിർബന്ധ കർമ്മങ്ങളിലൊന്നായ നോമ്പ് നിർവ്വഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ അവർക്കു സന്തോഷിക്കേണ്ടതിനായി ഒരു പെരുന്നാൾ സുദിനം അല്ലാഹു നിശ്ചയിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. അന്ന് സന്തോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി അവർ അനുവദനീയമായ കളികളാലും തമാശകളാലും ആനന്ദത്താലും ഈ പെരുന്നാളിനെ ആഘോഷിക്കുകയും ഈ അനുഗ്രഹത്തിന് അല്ലാഹുവിന് നന്ദികാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർ ചെയ്തുകൂട്ടിയ കുറ്റങ്ങളിൽനിന്നും പാപങ്ങളിൽനിന്നും നോമ്പുമൂലമേനമുക്തമായിരിക്കുന്നുവെന്നതിനാൽ അവർ സന്തോഷിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ വണക്കങ്ങളുടെ പൂക്കാലങ്ങൾക്ക് ശേഷം നന്മകൾ വർദ്ധിക്കുക, അല്ലാഹുവിന്റെ യടുക്കൽ പദവികൾ ഉയർത്തുക , പാപങ്ങൾ പൊറുത്തുകിട്ടുക, തുടങ്ങിയ അനുഗ്രഹങ്ങൾകൊണ്ട് വിശ്വാസികൾ സന്തോഷിക്കേണ്ടതിനായി അല്ലാഹു ചെറിയപെരുന്നാളിനെ ആഘോഷ ദിനമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം

ഹിജ്റ ഒന്നാംവർഷമാണ് പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം നിയമമാകുന്നത്. അനസ്  നിവേദനം : നബി  മദീനയിൽ വന്നപ്പോൾ അവിടെയുള്ളവർക്ക് ആഘോഷി

ക്കാനായി രണ്ട് ആഘോഷങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. തിരുമേനി ﷺ ചോദിച്ചു എന്താണ് ഈ ദിവങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത ? ഞങ്ങൾ ജാഹിലിയ (അജ്ഞാനകാലം)ത്തിൽ ആഘോഷിക്കുന്നവയാണീ രണ്ടു ദിവസങ്ങളെന്ന് അവർ മറുപടി പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

إن الله قد أبدلكم بهما خيراً منهما: يوم الأضحى ويوم الفطر.⁶³

നിയ്യയം അല്ലാഹു നിങ്ങൾക്ക് അവ രണ്ടിനേക്കാൾ ഉത്തമമായ മറ്റു രണ്ടു ആഘോഷ ദിനങ്ങൾ പകരമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ബലി പെരുന്നാളും , ചെറിയ പെരുന്നാളും. (ദ: 1004 , ന 1555)

അവരണ്ടും വിശുദ്ധ ഖുർആൻ കൊണ്ടും ഹദീസ് കൊണ്ടും മുസ്ലിം പണ്ഡിതന്മാരുടെ ഏകോപിച്ചുള്ള അഭിപ്രായംകൊണ്ട് മതനിയമമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന്റെ മതവിധി

നബി ﷺ യും അവിടുത്തെ കാലശേഷമുള്ള ബുലഹാജ റാശിദുകളും തുടർന്ന് ചെയ്തുവന്ന ഒരു പ്രബലമായ നബിചര്യയാകുന്നു ഇത്.

താൽഹതുബ്നു ഉബൈദില്ലാ ﷺ നിവേദനം പാഠിപ്പാന തലമുടിയുമായി ഒരു ഗ്രാമീണൻ നബി ﷺ യെ സമീപിച്ചു ചോദിച്ചു. അല്ലാഹുവിന്റെ പ്രവാചകരെ അല്ലാഹു എന്റെമേൽ നിർബന്ധമാക്കിയ നമസ്കാരമേതാകുന്നു ? തിരുമേനി ﷺ അരുളി : അഞ്ചു സമയങ്ങളിലുള്ള നമസ്കാരങ്ങൾ എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഐശ്വര്യമായി ചെയ്യുന്നതൊഴികെ. (ബു മു)

എന്നാൽ കുലങ്കഷമായി പഠനംനടത്തിയ പല പ്രമുഖ പണ്ഡിതന്മാരും പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം നിർബന്ധമാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കാരണം

⁶³ . حديث صحيح. صحيح أبي داود للباباني برقم 1004 , والنسائي برقم 1000 .

നബി ﷺ അതിൽ യാതൊരു വീഴ്ചയും വരുത്താതെ തുടർന്നുചെയ്തു വരികയും സ്ത്രീകളോടുപോലും അതിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കൽപിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ കൽപനക്രിയ പൊതുവേ നിർബന്ധമാണെന്നതിനെ കുറിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല ഇത് മതത്തിന്റെ ചിഹ്നമാണ്. നിർബന്ധമായ കാര്യങ്ങളല്ലാതെ മതത്തിന്റെ ചിഹ്നങ്ങളാകുകയില്ല. അതുമാത്രമല്ല ജൂമുഅയും പെരുന്നാളും ഒരേ ദിവസം വരികയാണെങ്കിൽ ജൂമുഅ നിർബന്ധമല്ലാതാകുന്നു. ഇവിടെ സുന്നത്തായ ഒരു കാര്യം ഒരിക്കലും ഫർജായ കാര്യത്തിന് പകരമാവുകയില്ല എന്നത് അറിയപ്പെട്ട വിഷയമാകുന്നു. ⁶⁴ 64

പെരുന്നാൾ നമസ്കാര സമയം

സൂര്യനുദിച്ച് ഏകദേശം പതിനഞ്ചുമിനിറ്റുമുതൽ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന്റെ സമയം ആരംഭിക്കുകയും ദുഹർ നമസ്കാരത്തിന്റെ സമയം തുടങ്ങുന്നതോടെ ഇത് അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. (ശ തി 5/151) ⁶⁵ 65

ഇബ്നു ഖുദാമ (റ) പറയുന്നു : ബലി കർമ്മം നിർവഹിക്കാൻ സൗകര്യത്തിനായി ബലി പെരുന്നാൾ സമയമായഉടനെ നിർവഹിക്കുകയും ഫിത്ര് സകാത്ത് വിതരണ സൗകര്യത്തിനായി ചെറിയ പെരുന്നാൾ പിന്തിപ്പികലും സുന്നത്താകുന്നു. (ശ 5/267) ⁶⁶ 66

നിർവ്വഹിക്കേണ്ട സ്ഥലം

⁶⁴ انظر : مجموع فتاوى ابن تيمية 161/23 , كتاب الصلاة لابن القيم ص 11 , نيل الأوطار 3/311-310 , الشرح الممتع 101/5 , تمام المنة ص 344
⁶⁵ لشرح الممتع لابن عثيمين ج 5 ص 104
⁶⁶ المغني ج 5 ص 267

ജനങ്ങൾക്ക് വരാൻ സൗകര്യമുള്ള വിശാലമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് (ഈദ്ഗാഹിൽ) വെച്ച് ഇത് നിർവ്വഹിക്കൽ സുന്നത്താകുന്നു. അബൂസഹൂദ്യുൽഖുദ്ദീ രഹിമെല്ലാഹി നിവേദനം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: നബി സലിമെല്ലാഹി ബലിപെരുന്നാളിനും ചെറിയ പെരുന്നാളിനും ഈദ്ഗാഹിലേക്ക് പുറപ്പെടുമായിരുന്നു. (ബു:956)

ഈദ്ഗാഹിലേക്ക്

ഈ അനുഗ്രഹീത ദിവസത്തിൽ നാം പാലിക്കേണ്ട ചില സുന്നത്തുകളും മര്യാദകളും ചര്യായാക്കിട്ടുണ്ട്. താഴെവരുപ്രകാരം അത് ചുരുക്കിവിവരിക്കാം.

1) നമസ്കാരത്തിന് പുറപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ് കുളിക്കുക.

അബ്ദുല്ലാഹിബ്നു ഉമർ രഹിമെല്ലാഹി ചെറിയ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന്പുറപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പായികുളിക്കുമായിരുന്നു. (മുവത:428)

സഹൂദ്യുബ്നു ജുബൈർ രഹിമെല്ലാഹി പറയുകയുണ്ടായി: പെരുന്നാളിന്റെ സുന്നത്തുകൾ മൂന്നാകുന്നു. : പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിലേക്ക് നടന്നുപോകുക, കുളിക്കുക, (ചെറിയ പെരുന്നാളിന്)പുറപ്പെടുന്നതിന്റെ മുമ്പ് വല്ലതും തിന്നുക. (ഇ ഗ : 3/104) ഇമാം നവവി (റ) പറയുകയുണ്ടായി പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന് കുളിക്കൽ അഭികാമ്യമാണെന്നതിൽ പണ്ഡിതർ ഏകാഭിപ്രായക്കാരാകുന്നു.

2) ഏറ്റവും ഭംഗിയുള്ളതും പുതിയതുമായ വസ്ത്രം ധരിക്കൽ : ഇമാം ബുഖാരി അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വഹീഹിൽ പെരുന്നാളും അതിൽ ഭംഗിയാക്കലും ()

എന്ന തലക്കെട്ടിൽ അബ്ദുല്ലാഹിബ്നു ഉമർ രഹിമെല്ലാഹി നിവേദനം ചെയ്തതായി ഉദ്ധരിക്കുന്നു. ഉമർ രഹിമെല്ലാഹി ചന്തയിൽ വിൽപ്പനക്ക്വെച്ച നേരിയ പട്ടിന്റെ ഒരു ജുബ്ബ എടുത്ത് നബി സലിമെല്ലാഹി യുടെ തിരു സന്നിതിയിൽ കൊണ്ടുവന്ന് പറഞ്ഞു: തിരുതുദരേ, നിങ്ങൾ ഇതു വാങ്ങുക. പെരുന്നാളിലും

നിവേദകസംഘങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയും താങ്കൾക്ക് ഇത് ധരിച്ച് ഭംഗിയാകാം. പ്രവാചകൻ ﷺ അരുളി : നിശ്ചയമായും പരലോകത്തിൽ ഒരോഹരിയുമില്ലാത്തവരുടെ വസ്ത്രമാണിത്.(ബു 978) ഇബ്നു ഖുദാമഃ (റ) പറയുകയുണ്ടായി: ഇത് ഇത്തരം സന്ദർഭത്തിൽ ഭംഗി സ്വീകരിക്കൽ പ്രബലമായതായിരുന്നുവെന്ന് അറിയിക്കുന്നു. ഇവിടെ ഭംഗിയായിരിക്കണമെന്ന ഉമർ ഷറീഫ് വിന്റെ അഭിപ്രായത്തെ നബി ﷺ അംഗീകരിക്കുന്നു. പക്ഷെ ആ ജൂബ്ബ പട്ട് ആയതിനാൽ അത് വാങ്ങുന്നത് വിലക്കുകയുമുണ്ടായി . ഇബ്നു അബ്ബാസ് ഷറീഫ് നിവേദനം : നബി ﷺ പെരുന്നാൾ ദിവസം ചുവന്ന മേൽവസ്ത്രം ധരിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. (സീ സ : 1279)

ഇമാം ബൈഹഖി ഇബ്നു ഉമർ ഷറീഫ് വിൽനിന്ന് നിവേദനം ചെയ്യുന്നൊരു ഹദീസിൽ അവിടുന്ന് രണ്ടു പെരുന്നാളുകളിൽ ഏറ്റവുംനല്ലവസ്ത്രം ധരിക്കുമായിരുന്നു. (ബ 3/281)

ഇമാം മാലിക് (റ) പറയുകയുണ്ടായി എല്ലാ പെരുന്നാളുകളിലും ഭംഗിയായിരിക്കലും സുഗന്ധമുപയോഗിക്കലും അഭിലഷണീയമാണെന്ന് പണ്ഡിതന്മാരിൽ നിന്ന് ഞാൻ കേട്ടിരിക്കുന്നു.(ഗ 3/258)

അതിനാൽ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിലേക്ക് പുറപ്പെടുമ്പോൾ പുരുഷൻ അയാളുടെ ഏറ്റവും ഭംഗിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അപ്രകാരം പുരുഷന്മാർ കഴിയുന്നത്ര സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്നാൽ സ്ത്രീകൾ പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ അണിഞ്ഞൊരുങ്ങലും സുഗന്ധമുപയോഗിക്കലും അന്യ പുരുഷന്മാർക്കിടയിൽ കുഴപ്പമുണ്ടാകുമെന്നതിനാൽ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കാരണം അന്യ പുരുഷന്മാർക്കിടയിൽ സ്ത്രീകൾ അണിഞ്ഞൊരുങ്ങലും സുഗന്ധമുപയോഗിക്കലും വിലക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു.

3) കന്യകയെന്നോ വിധവയെന്നോ, യുവതിയെന്നോ കിഴവിയെന്നോ, ആർത്തവകാരിയെന്നോ വ്യത്യസ്തമായിട്ടാണെന്ന് സ്ത്രീകളും കുട്ടികളുമടക്കം എല്ലാവരും ഈദുഗാഹിലേക്ക്

പുറപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. ഉമ്മു അതീയ്യ (റ) യിൽ നിന്ന് നിവേദനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു ഹദീസിൽ ചെറിയ പെരുന്നാളിലും ബലി പെരുന്നാളിലും യുവതികളേയും വീടിനകത്ത് ഇരിക്കുന്ന കന്യകമാരേയും പുറപ്പെട്ടിരിക്കുവാൻ നബി ﷺ ഞങ്ങളോട് കൽപിക്കുകയുണ്ടായി. എന്നാൽ ആർത്തവകാരികൾ നമസ്കാരത്തിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുകയും മുസ്ലിംകളുടെ പ്രാർത്ഥനയിലും മറ്റു നന്മയിലും പങ്കുകൊള്ളുവാനും ജനങ്ങളുടെ പുറകിൽ അവർക്കൊപ്പം തക്ബീർ മുഴക്കുകയും ചെയ്യുവാനും നിർദ്ദേശിക്കുകയുണ്ടായി. അവർ പറഞ്ഞു: അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതരേ, ഞങ്ങളിൽ ഒരാൾക്ക് മേൽവസ്ത്രം ഇല്ലെങ്കിലോ? എന്ന് ഞാൻചോദിച്ചു. തിരുമേനി അരുളി: അവളുടെസഹോദരിയുടെ മൂടുപൂടവയിൽനിന്ന് അവളെ ധരിപ്പിക്കട്ടെ. (ബു 324 , മു 890)

നബി ﷺ അവിടുത്തെ പെൺമക്കളോടും ഭാര്യമാരോടും രണ്ടു പെരുന്നാൾ നമസ്കാരങ്ങൾക്ക് പുറപ്പെടാൻ കൽപിക്കുമായിരുന്നുവെന്ന് ഇബ്നുഅബ്ബാസ് ഷഹീഹ് നിവേദനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. (സി ഹ 2115)

എത്രത്തോളമെന്നാൽ സ്ത്രീകൾ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിൽ പങ്കെടുക്കൽ നിർബന്ധമാണെന്ന് പോലും ശൈഖുൽ ഇസ്ലാം ഇബ്നുതൈമിയ(റ) പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ⁶⁷

പക്ഷെ അവർ ഇസ്ലാമിക വസ്ത്രം ധരിക്കുകയും പുരുഷന്മാരെ ആകർഷിക്കുവിധം അണിഞ്ഞൊരുങ്ങുകയോ സുഗന്ധമുപയോഗിക്കുകയോ അന്യപുരുഷന്മാരുമായി കൂടിക്കലരുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്നാൽ സ്ത്രീകൾ മുസ്ലിംകളുടെകൂടെ ഇൗദ്ദാഹിൽപങ്കെടുക്കാതെ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിൽ

. / , -

നായി ഏതെങ്കിലും വീടുകളിൽ സമ്മേളിക്കൽ നബി ചര്യക്ക് വിരുദ്ധമാകുന്നു.

4) ചെറിയ പെരുന്നാളിന് പുറപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പായി മൂന്ന് , അഞ്ച് എന്നിങ്ങനെ ഒറ്റയായി ഈത്തപ്പഴം കഴിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ മറ്റുവല്ലതും കഴിക്കുക. ബലിപെരുന്നാളിനാണെങ്കിൽ ഒന്നും കഴിക്കാതെയാണ് പോകേണ്ടത്. അനസ് رضي الله عنه പറയുന്നു : നബി صلى الله عليه وسلم ചെറിയ പെരുന്നാളിന് ഏതാനും ഈത്തപ്പഴം കഴിക്കാതെ നമസ്കാരത്തിലേക്ക് പുറപ്പെടുമായിരുന്നില്ല അവിടുന്ന് ഒറ്റയായിട്ടാണ് കഴിച്ചിരുന്നത്. (ബു 953)


അതിനാൽ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന് പുറപ്പെടാൻ ഉദ്ദേശിച്ചാൽ ഏതാനും ഈത്തപ്പഴം കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രഭാതോദയത്തിന് ശേഷം സുബഹി നമസ്കാരത്തിന് മുമ്പായി ഇത് തിന്നുകയാണെങ്കിലും ലക്ഷ്യം നിറവേറുമെന്ന് ചില പണ്ഡിതർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. കാരണം അദ്ദേഹം പകലിലാണ് അത് കഴിച്ചിട്ടുള്ളത്. (ശ, തി 5/161)


5) പ്രയാസമില്ലെങ്കിൽ ഈദ്ഗാഹിലേക്ക് കാൽനടയായി നേരത്തേപോകുക. നബി صلى الله عليه وسلم കാൽനടയായാണ് ഈദ്ഗാഹിലേക്ക് പോയിരുന്നതും മടങ്ങിയിരുന്നതുമെന്ന് അബ്ദുല്ലാഹിബ്നു ഉമർ رضي الله عنه നിവേദനം ചെയ്തതായി ഇബ്നുമാജ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നു. (സ്വ , ജ 1070)⁶⁸

അലി رضي الله عنه വിൽനിന്ന് നിവേദനം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു : ഈദ്ഗാഹിലേക്ക് നടന്നുചെല്ലൽ സുന്നത്തുകളിൽപ്പെട്ടതാണ്. (സ്വ , ജ 1072)⁶⁹

മാത്രമല്ല പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിലേക്ക് നടന്നുപോകുക, എന്ന് തുടങ്ങി പെരുന്നാളിന്റെ മൂന്നു

..... :
..... /

സുന്നത്തുകൾ വിവരിക്കുന്ന സഹുദുബ്നു ജുബൈർ  വിൽനിന്നുള്ള ഹദീസ് മുകളിൽ ഉദ്ധരിച്ചുവല്ലോ.⁷⁰ ۷۰

ഇമാം സുഹ്രി (റ) പറയുകയുണ്ടായി നബി  മയിത്ത് കൊണ്ട് പോകുമ്പോഴോ ചെറിയപെരുന്നാളിനോ ബലിപെരുന്നാളിനോ വാഹനത്തിൽകയറിയിട്ടേയില്ല. (ഇ.ഗ 3/103)⁷¹ ۷۱

ഇമാം അഹ്മദ് (റ) പറയുകയുണ്ടായി : അടുത്താണെങ്കിൽ നമ്മൾ നടക്കുകയാണ്വേണ്ടത് ഇനി കൂടുതൽ ദൂരമുണ്ടെങ്കിൽ വാഹനത്തിൽപോകുന്നതിന് വിരോധമില്ല.(ഗ 2/374)⁷²


۷۲

6) തക്ബീർ ചൊല്ലുക അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

നിങ്ങൾ എണ്ണപൂർത്തിയാക്കുവാനും നിങ്ങൾക്ക് നേർവഴി കാണിച്ചുതന്നതിന്റെപേരിൽ അല്ലാഹുവിന്റെ മഹത്വം നിങ്ങൾ പ്രകീർത്തിക്കുവാനും നിങ്ങൾ നന്ദിയുള്ളവരാകുവാനും വേണ്ടിയത്രെ (ഇങ്ങിനെ കൽപിച്ചിട്ടുള്ളത്.) (അൽബഖറഃ 185)

ശവ്വാൽ പിറ കണ്ടുവെന്ന് സ്മിരീകരിച്ചതു മുതൽ ഇമാം നമസ്കാരത്തിന് എഴുന്നേൽക്കുന്നത്വരേയാണ് ചെറിയ പെരുന്നാളിന് തക്ബീർചൊല്ലേണ്ടത്.(മുംതിഅ് 5/221)

തക്ബീറുകളുടെ രൂപങ്ങൾ

ഇബ്നു മസ്ഊദ്  ഇപ്രകാരം തക്ബീർ ചൊല്ലിയിരുന്നു.

- ⁷⁰ പേജ് 59 നോക്കുക

/ :
/ :
(:)

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ , وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ , وَلِلَّهِ
الْحَمْدُ.

“ അല്ലാഹു അക്ബർ അല്ലാഹു അക്ബർ ലാഇലാഹ ഇല്ലല്ലാഹു വല്ലാഹുഅക്ബർ അല്ലാഹു അക്ബർ വലില്ലാഹിൽ ഹംദ് ”

അല്ലാഹു വലിയവനാകുന്നു. അല്ലാഹു ഏറ്റവും വലിയവനാകുന്നു.അല്ലാഹുവല്ലാതെ മറ്റൊരു ആരാധ്യനില്ല. അല്ലാഹു ഏറ്റവും വലിയവൻതന്നെ. അല്ലാഹു ഏറ്റവും വലിയവൻതന്നെയാകുന്നു. അല്ലാഹുവിനാകുന്നു സർവ്വ സ്തുതിയും.

കൂടാതെ ഈ തക്ബീറുകളും ചൊല്ലാവുന്നതാണ്,
اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا اللَّهُ أَكْبَرُ وَأَجَلُ اللَّهُ أَكْبَرُ وَلِلَّهِ الْحَمْدُ.
اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ , وَلِلَّهِ

الْحَمْدُ ٧٤

അല്ലാഹുവിനുള്ള അനുസരണത്തോടും സന്തോഷ പ്രകടനമായും പള്ളികളിലും പാർപ്പിടങ്ങളിലും അങ്ങാടി കളിലും വഴിയോരങ്ങളിലും പട്ടണങ്ങളിലുമെല്ലാം ഈ പ്രകീർത്തനം പുരുഷന്മാർ ഉച്ചത്തിൽ ചൊല്ലേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ഒരാൾ ചൊല്ലിക്കൊടുക്കുകയും മറ്റുള്ളവർ ഒരേ സ്വരത്തിൽ ഏറ്റു ചൊല്ലുകയും ചെയ്യുന്നതിന് തെളിവില്ലാത്തതിനാൽ പാടില്ലാത്തതാകുന്നു. എന്നാൽ സ്ത്രീകൾ പതുകേയാണ് തക്ബീറുകൾ ചൊല്ലേണ്ടത്. കാരണം ഉമ്മു അതിയ്യയുടെ ഹദീസിൽ സ്ത്രീകൾ മുസ്ലിംകളുടെ പ്രാർത്ഥനയിലും മറ്റു നന്മയിലും പങ്കുകൊള്ളുവാനും ജനങ്ങളുടെ പുറകിൽ അവർക്കൊപ്പം തക്ബീർ മുഴക്കുകയും ചെയ്യുവാനും നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു.

7) പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന് പോകുന്നത് ഒരു വഴിയിലൂടെയും തിരിച്ചു പോകുന്നത് മറ്റൊരു വഴിയിലൂടെയുമായിരിക്കൽ സുന്നത്താകുന്നു. പെരുന്നാൾ ദിവസ

മായാൽ നബി ﷺ വഴി മാറിപോകുമായിരുന്നുവെന്ന് ജാബിർ ഷഹീദി വിൽനിന്നും ഇമാം ബുഖാരി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഹദീസിൽ വന്നിരിക്കുന്നു. (ബു 986)

8) ധൂർത്തോ അധികച്ചെലവോ ഇല്ലാതെ കുടുംബത്തിന് ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒരുക്കുകയും കുടുംബബന്ധമുള്ളവരേയും മറ്റു ബന്ധുക്കളേയും സഹോദന്മാരേയും സുഹൃത്തുക്കളേയുമെല്ലാം സന്ദർശിക്കലും അഭികാമ്യമാണ്.

9) അല്ലാഹു നിഷിദ്ധമാക്കിയ കാര്യങ്ങളിൽനിന്നും കണ്ണിനെ സൂക്ഷിക്കുകയും അന്യ സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ തമ്മിൽ കൂടിക്കലരുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യൽ നിർബന്ധമാണ്.

പെരുന്നാൾ ദിനവുമായി ബന്ധമില്ല.

ചിലർ പെരുന്നാൾ സുദിനത്തിൽ പ്രവാചകൻ കൽപിക്കാത്ത പലതും അല്ലാഹുവിലേക്ക് തന്നെ അടുപ്പിക്കുന്ന നന്മയാണെന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ ചെയ്തു വരാറുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് താഴെകൊടുക്കുന്നു.

മതത്തിലുള്ളതാണെന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ പെരുന്നാളിന്റെ രാത്രിയിൽ നമസ്കരിച്ചുകൊണ്ട് ഉറങ്ങാതിരിക്കാറുണ്ട് ഇതിനവർ തെളിവായി ഉദ്ധരിക്കാറുള്ളത്. രണ്ട് പെരുന്നാൾ രാവുകളിൽ ആരെങ്കിലും അല്ലാഹുവിന് വേണ്ടി പ്രതിഫല മാഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് നിന്നു നമസ്കരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഹൃദയങ്ങൾ മരിക്കുന്ന ദിവസം അവരുടെ ഹൃദയംമരണപ്പെടുകയില്ല.75

എന്ന അങ്ങേയറ്റം ദുർബ്ബലമായ ഹദീസാണ്. അതിനാൽ ഈ രാത്രി പ്രത്യേകിച്ച് നമസ്കാരമൊന്നും മതത്തിലില്ലാത്തതാകുന്നു. എന്നാൽ നിത്യവും ദീർഘനേരം രാത്രി നിന്നു നമസ്കരിക്കുന്ന വർക്ക് പെരുന്നാൾ ദിവസവും നമസ്കരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ

അതുകൊണ്ട് വിരോധമില്ല. പക്ഷെ അന്നത്തെ നമസ്കാരത്തിന് പ്രത്യേകം പ്രതിഫലമുണ്ടെന്ന വിശ്വാസം ഉണ്ടാകരുതെന്ന് മാത്രം.

പെരുന്നാൾ ദിവസത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഖബർ സന്ദർശിക്കുന്നതും ഖബറാളികൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കലും,

മറ്റു അബന്ധങ്ങൾ

സുബഹി നമസ്കാരവും പെരുന്നാൾ നമസ്കാരവുമെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്ന നിലയിൽ രാത്രിയുറങ്ങാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടൽ.

ഈദ്ഗാഹിലും അല്ലാത്തിടത്തുമെല്ലാം സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ കൂടിക്കലരുകയും സ്ത്രീകൾ സുഗന്ധമുപയോഗിച്ചും സൗന്ദര്യ പ്രകടനവുമായി അണിഞ്ഞൊരുങ്ങിപ്പോകുന്നതും.

പെരുന്നാൾ ദിവസങ്ങളിൽ സംഗീതവും മറ്റു വിരോധിക്കപ്പെട്ട വിനോദങ്ങളിലും ഏർപ്പെടൽ ഇത് പെരുന്നാളിലും അല്ലാത്തപ്പോഴും നിഷിദ്ധമാകുന്നു. പെരുന്നാൾ നിഷിദ്ധമായവ ചെയ്യാനുള്ള ഒരു ലൈസൻസ് അല്ല. മറിച്ച് അല്ലാഹുവിന് നന്ദിപ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും അവന്റെ ഔദാര്യത്തിൽ സന്തോഷിക്കുന്നതിനുമുള്ള ദിവസമാണ്.

ചിലർ പെരുന്നാൾകൊണ്ട് സന്തോഷിക്കും, കാരണം റമദാനവസാനിക്കുകയും നോമ്പ് തീരുകയും ചെയ്യതുവെന്നതിനാലാണ് അവർ സന്തോഷിക്കുന്നത്. ഇത് തെറ്റാണ്. റമദാൻ മാസം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനും നോമ്പെടുക്കാനും അല്ലാഹു അവർക്ക് ഭാഗ്യം നൽകിയതിനാണ് ഇവിടെ വിശ്വാസികൾ പെരുന്നാളിൽ സന്തോഷിക്കുന്നത്. നോമ്പ് പ്രയാസമായി കാണുന്നവർ വിചാരിക്കുന്നത് പോലെ നോമ്പ് തീർന്നുവെന്നതിനാലല്ല പെരുന്നാളുകൊണ്ട് സന്തോഷിക്കുന്നത്.

അനുവദനീയ കാര്യത്തിലാണെങ്കിൽ പോലും ദുർവ്യയം ചെയ്യരുത് .

പെരുന്നാൾ വുതുബ

സുന്നത്തായൊരു കർമ്മമാണ് പെരുന്നാൾ വുതുബ. അത് കേൾക്കലും അപ്രകാരം സുന്നത്തായ ഒരു കർമ്മംതന്നെയാകുന്നു. അബ്ദുല്ലാഹിബ്നുസാഇബ് പരഞ്ഞു : ഞാൻ റസൂൽയുടെ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുകയുണ്ടായി. അങ്ങിനെ നമസ്കാരം അവസാനിച്ചപ്പോൾ തിരുമേനി ഇങ്ങിനെ പറഞ്ഞു : നാം വുതുബ (പ്രസംഗം) പറയുകയാണ് . അതിനാൽ ആരെങ്കിലും ഇരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവർ ഇരുന്നുകൊള്ളട്ടെ. അതല്ല പോകാനുദ്ദേശിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പോയിക്കൊള്ളട്ടെ. (സ,ദാ 1024)

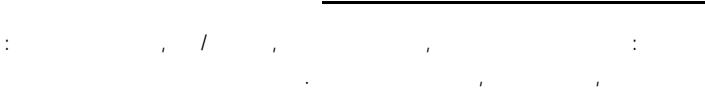
76

പക്ഷെ വിശ്വാസികൾ ഇഹലോകത്തും പരലോകത്തുമുള്ള നന്മകളിൽ കൂടുതൽ താൽപര്യം കാണിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇൗദാശംസ

പെരുന്നാൾ മനസ്സിലെ കറകളും വിദ്വേഷങ്ങളും നീക്കി വിശ്വാസികളിൽ ഇണക്കവും പരസ്പര സാഹോദര്യവും സ്നേഹവും ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാനുതകുന്നു. അവർ അല്ലാഹുവിന്റെ പ്രീതിയും പാപമോചനവും മാഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് ഇൗദാഹിലും വഴിയോരങ്ങളിലും പട്ടണങ്ങളിലുമെല്ലാം പരസ്പരം കണ്ട് ഹസ്തദാനം ചെയ്യുകയും

“നമ്മുടേയും നിങ്ങളുടേയും സൽ



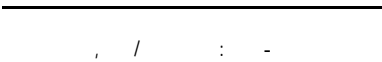
കർമ്മങ്ങൾ അല്ലാഹു സ്വീകരിക്കട്ടെ” എന്ന് തന്റെ സഹോദരന് ആശംസകൾ നേരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജനങ്ങൾ പരസ്പരം കൈമാറുന്ന ഈ മുബാറക് , പെരുന്നാളാ ശംസകൾ എന്നിങ്ങനെ ഏത് രീതിയിൽ ആശംസകൾ അർപ്പിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല പക്ഷെ അനുവദനീയമായിരിക്കണമെന്ന് മാത്രം. ഇങ്ങിനെ ആശംസകൾ അർപ്പിക്കുന്നത് നബി ﷺ യുടെ അനുയാ യികൾക്കിടയിൽ അറിയപ്പെട്ടതും പ്രബലവുമാണ്. (ഫ,ഖ 2/517, തമി 354,355) 77

ആരുടേയെങ്കിലും പശ്ചാതാപം അല്ലാഹു സ്വീകരിച്ച വിവരമറിയുമ്പോഴും, സന്തോഷങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോഴുമെല്ലാം സ്വഹാബികൾ അഭിനന്ദിച്ചിരുന്നത് സ്ഥിരപ്പെട്ടതാകുന്നു. പെരുന്നാളുകളിൽ സ്വഹാബികൾ ഇങ്ങിനെ ആശംസിച്ചതായ ധാരാളം സംഭവങ്ങൾ ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല ഇത് മുസ്ലിംകൾക്കിടയിലെ ഒരു ഉത്തമ സ്വഭാവത്തിൽ പെട്ടതാണെന്നതിൽ സന്ദേഹമില്ല.

പാലിക്കേണ്ട ചട്ടങ്ങൾ

- 1) പെരുന്നാൾ ദിവസം നോമ്പെടുക്കൽ ഹറാമാകുന്നു. അബൂസഇദ് ഷ നിവേദനം ചെറിയ പെരുന്നാൾ , ബലിപെരുന്നാൾ എന്നീ രണ്ടു പെരുന്നാൾ ദിവസങ്ങളിൽ നോമ്പെടുക്കുന്നത് നബി ﷺ വിലക്കിയിരിക്കുന്നു. (ബു 1921, മു 1923)
- 2) പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന് ബാക്കോ ഇഖാമത്തോ ഇല്ല, ജാബിറുബ്നു സമൂറഃ ഷ നിവേദനം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു : ഞാൻ നബി ﷺ



യുടെകൂടെ ബാക്കോ ഇഖാമത്തോ ഇല്ലാതെ ഒന്നിലധികം പ്രാവശ്യം രണ്ടു പെരുന്നാൾ നമസ്കാരങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ചിരിക്കുന്നു. (മു 887)

ഇബ്നുൽ ഖയ്യിം (റ) പറഞ്ഞു : നബി ﷺ ഈദ്ഗാഹിലേക്ക് വന്നാൽ ബാക്കോ ഇഖാമത്തോ ‘ അസ്സലാതു ജാമിഅ ‘ എന്നോ പറയാതെ നമസ്കാരം ആരംഭിക്കുമായിരുന്നു. ഇവയൊന്നു മില്ലാതെ നമസ്കരിക്കലാണ്സുന്നത്ത് (സാമ 1/442)

3) പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന് മുമ്പോ ശേഷമോ സുന്നത്ത് നമസ്കാരമില്ല. ഇബ്നു അബ്ബാസ് ഓ നിവേദനം:നബി ﷺ ചെറിയ പെരുന്നാൾ ദിവസം രണ്ട് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കുകയുണ്ടായി അതിന് മുമ്പോ ശേഷമോ മറ്റൊന്നും നമസ്കരിച്ചിട്ടില്ല. (ബു 964)

4) പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിൽ ഇമാമിന്റെകൂടെ വല്ല തക്ബീറുകളും നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ. അതായത് ഒരാൾ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിന് താമസിച്ചു. ജമാഅത്ത് അവന് ലഭിച്ചുവെങ്കിലും തക്ബീറുകളിൽ ചിലത് അവന് നഷ്ടമായാൽ അയാൾ തക്ബീറത്തുൽ ഇഹ്റാമിന് ശേഷം ബാക്കി തക്ബീറുകളിൽ ഇമാമിനെ പിന്തുടർന്നാൽ മതിയാകും. നഷ്ടപ്പെട്ടത് പിന്നീട് നിർവ്വഹിക്കേണ്ടതില്ല.

5) പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം പള്ളിയിൽവെച്ച് നിർവ്വഹിക്കേണ്ടിവന്നാൽ പള്ളിയിൽ പ്രവേശിച്ചാലുള്ള രണ്ട് റകഅത്ത് (തഹിയ്യത്ത്) നമസ്കാരം നിർവ്വഹിക്കാതെ ഇരിക്കരുത്. അബൂഖതാദ ഓ പറയുന്നു നബി ﷺ പറയുകയുണ്ടായി :

"

"

നിങ്ങളിലാരെങ്കിലും പള്ളിയിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ ഇരിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി രണ്ട് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കട്ടെ. മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ടിൽ രണ്ടു റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കാതെ ഇരിക്കരുത്. (ബു

1167 , മു 714)



- 6) ഒരു റകഅത്ത് നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നമസ്കാര ശേഷം അത് നിർവ്വഹിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇമാം രണ്ടാമത്തെ റകത്തിൽ ചെയ്യുന്നത് പോലെയാണത് നിർവ്വഹിക്കേണ്ടത്.
- 7) ഇമാം അത്തഹിയ്യാത്തിലായിരിക്കുമ്പോഴാണ് നാം വരുന്നതെങ്കിൽ ഇമാമിന്റെ കൂടെ ഇരിക്കുകയും അദ്ദേഹം സലാംവീട്ടിയാൽ എഴുന്നേറ്റ് തക്ബീറുകളോടുകൂടി രണ്ട് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട താകുന്നു.
- 8) നമസ്കാരം പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഉഹ്റിനു മുമ്പായി തക്ബീറുകളോടുകൂടി രണ്ട് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ രണ്ട് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്ന് ഒരഭ്യായം കൊടുത്തു കൊണ്ട് ഇമാം ബുഖാരി (റ) ഈ വിഷയം വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. തുടർന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: അപ്രകാരം സ്ത്രീകളും വീട്ടുകാരും ഗ്രാമവാസികളും രണ്ടു റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കാരണം നബി ﷺ പറഞ്ഞു: ഇത് മുസ്ലിംകളായ നമ്മുടെ ആഘോഷമാണ്. അനസുബ്നു മാലിക് ﷺ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജോലിക്കാരനോട് ജുമുഅായി

ല്ലാത്ത നമസ്കാരപ്പള്ളിയിൽ നമസ്കരിക്കാൻ കൽപിക്കുകയുണ്ടായി അങ്ങിനെ അവരുടെ കൂടുംബത്തിനേയും മക്കളേയും ഒരുമിച്ചുകൂട്ടി പട്ടണത്തിൽനമസ്കരിക്കുന്നത്പോലെ തക്ബീറുകളോടെ നമസ്കരിക്കുകയുണ്ടായി.⁷⁸ (ഇവർ താമസിക്കുന്ന ആളുകളില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത് സാധാരണ ഈദ്ഗാഹിൽ പെരുന്നാൾ നമസ്കരിക്കുന്നത്പോലെ നമസ്കരിക്കുകയുണ്ടായി)

9) വെള്ളിയാഴ്ച ദിവസം പെരുന്നാൾ വരികയാണെങ്കിൽ നമസ്കാരത്തിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് ജുമുഅ നമസ്കാരം നിർബന്ധമില്ല. അവർ അന്ന് ഉപർ നമസ്കരിച്ചാൽ മതിയാകും. എന്നാൽ പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാത്തവർക്കും ജുമുഅ നമസ്കരിക്കാൻവേണ്ടി വരുന്നവർക്കും പള്ളിയിൽ ജുമുഅ നമസ്കാരം നിർവ്വഹിക്കൽ അഭികാമ്യമാണ്.

(ഫ : ത : 24/211)

അബൂഹുറൈറ  നിവേദനം നബി  പറഞ്ഞു : ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ രണ്ടുപെരുന്നാളുകൾ ചേർന്നു വന്നിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവർക്ക് ജുമുഅക്ക് പകരമായി ഇതു (പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം) മതിയാകുന്നതാണ് . എന്നാൽ ഞങ്ങൾ ജുമുഅ നമസ്കരിക്കുന്നുണ്ട്. (ഭാ 948)

പെരുന്നാൾ പുണ്യങ്ങളുടെ പൂക്കാലം

ഒരു മുസ്ലിമിന്റെ കർമ്മങ്ങളുടെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് എല്ലാ സമയവും പ്രയോജനപ്പെടുത്താ

വുന്നതാണെങ്കിലും പ്രത്യേകിച്ച് ഇതിന് നല്ലൊരവസരമാണ് പെരുന്നാൾസുദിനം. താഴെ വിവരിക്കുന്ന പുണ്യകർമ്മങ്ങൾമൂലമേ അത് സാധ്യമാക്കാവുന്നതാണ്.

- 1) പെരുന്നാൾ നമസ്കാരത്തിലും ഖുതുബയിലും പങ്കെടുക്കുക.
- 2) മാതാപിതാക്കൾക്ക് നന്മ ചെയ്യുകയും കുടുംബബന്ധം ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക.
- 3) അയൽവാസികളേയും സുഹൃത്തുക്കളെയും സന്ദർശിക്കുകയും അഗതികളോടും അനാഥകളോടും ആർദ്രത കാണിക്കുകയും സഹായ ഹസ്തങ്ങൾ നീട്ടുകയും പെരുന്നാളിന്റെ ആഹ്ളാദത്തിൽ അവരേക്കൂടി പങ്കെടുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- 4) അല്ലാഹുവിന്റെ പ്രീതിക്കുവേണ്ടി സമാധാനമാഗ്രഹിക്കുന്നതിന്റെ ശ്രേഷ്ഠതയും പദവിയും വിവരിച്ചുകൊടുത്തു കൊണ്ട് പിണങ്ങി നിൽക്കുന്നവർക്കിടയിൽ യോജിപ്പുണ്ടാക്കുക.
- 5) ഖുർആൻ പാരായണവും അല്ലാഹുവിനെ സ്മരിക്കുന്നതും പരമാവധി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

പെരുന്നാളിന്റെ സന്ദേശം

1) മനുഷ്യരുടെ ജോലിത്തിരക്കുകളുടെ വിഷമങ്ങളിൽ നിന്ന് വിശ്രമത്തിനായി പെരുന്നാൾ ദിവസങ്ങളിൽ ഇസ്ലാം സന്തോഷപ്രകടനം അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നു. മാനസികമായ ശക്തി വീണ്ടെടുക്കുന്നത്പോലെയും അല്ലാഹുവിന്റെ നേർവഴിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിനിടയിൽ ഒരു വിശ്രമത്തെപ്പോലെയും പെരുന്നാൾ

ദിവസങ്ങളിൽ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉല്ലാസം ലഭിക്കുന്ന വിനോദങ്ങൾ അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഇവയെല്ലാംതന്നെ മുസ്ലിം കൾക്കിടയിലുള്ള ഐക്യവും സ്നേഹവും സാഹോദര്യവും പുതുക്കുന്ന തോടൊപ്പം ഹൃദയങ്ങളിൽ മനുഷ്യത്വവും പ്രസന്നതയും ആശ്വാസവും നൽകുന്നതുമാണ്.

2) പെരുന്നാൾ ദിവസം നാം പുതു വസ്ത്രം ധരിച്ചും വില പിടിച്ച സുഗന്ധമുപയോഗിച്ചും കഴിയുന്നത്ര ഭംഗിയാകുന്നതും വിഭവസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും കുടുംബങ്ങളേയും ബന്ധുക്കളേയും പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളേയും മറ്റുമെല്ലാം കണ്ട് സന്തോഷിക്കുന്നതുമെല്ലാം പ്രതിഫലമർഹിക്കുന്നതാണെന്ന് ഓർക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് ഈ പരിശുദ്ധ ഇസ്ലാമിന്റെ ഉദാരതയും മഹത്വവുമാകുന്നു.

3) ചിലർ കരുതുന്നത് പോലെ പെരുന്നാൾ വെറും കളികളിലും വിനോദങ്ങളിലും മുഴുകാനുള്ളതല്ല. മറിച്ച് ദൈവസ്മരണയ്ക്കും അല്ലാഹു തന്റെ അടിമകൾക്ക് നൽകിയ അനുഗ്രഹങ്ങൾക്ക് നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും അവനെ പ്രകീർത്തിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് അല്ലാഹു പറയുന്നത്.

(:)

നിങ്ങൾ എണ്ണം പൂർത്തിയാക്കുവാനും നിങ്ങൾക്ക് നേർവഴി കാണിച്ചുതന്നതിന്റെ പേരിൽ അല്ലാഹുവിന്റെ മഹത്വം നിങ്ങൾ പ്രകീർത്തിക്കുവാനും നിങ്ങൾ നന്ദിയുള്ളവരാകുവാനും വേണ്ടിയത്രെ (ഇങ്ങിനെ കൽപിച്ചിട്ടുള്ളത്.) (അൽബഖറഃ : 185)

നോമ്പെടുക്കുന്നതിനുള്ള ഭാഗ്യം നൽകിയും സഹായിച്ചും പാപമോചനവും നരകമോചനവും നൽകി തന്റെ ദാസന്മാരെ സഹായിച്ചവന് നന്ദിരേഖപ്പെടുത്തേണ്ടത്

അവനെ സ്മരിച്ചും അവനെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് പോലെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെയുമാകുന്നു.

അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ പൂക്കാലം

നമുക്ക് രമദാൻ മാസം സമാഗതമാകുന്നത് അല്ലാഹുവിന്റെ വലിയ അനുഗ്രഹമാണ്.

രോഗങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ ആരോഗ്യവാന്മാരായും, വലിയൊരു സമ്പന്നരല്ല നമ്മളെങ്കിലും ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ പടുകൂടിയിലല്ല നമ്മളിന്ന്. ഇങ്ങിനെയിരിക്കുകയാണ് നമുക്ക് ഈ മാസം സമാഗതമായിരിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ ശക്തികൊണ്ടോ പ്രയത്നംകൊണ്ടോ നമുക്ക് ലഭിക്കാത്ത രമദാൻ മാസത്തെ നമുക്ക് പ്രധാനം ചെയ്ത അല്ലാഹുവിനെ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ സ്തുതിക്കുകയും അവനോട് പ്രാർത്ഥനയിൽ മുഴുകുകയും ചെയ്യേണ്ടത് എത്രമാത്രം അനിവാര്യമാകുന്നു.

എത്രയത്ര ഹൃദയങ്ങളാണിത് കൊതിച്ചത്. എത്രയത്രജീവനുകളാണ് അവയുടെ സമയമെത്തുന്നതും കാത്ത് ഞെരങ്ങിയിരുന്നത്. പക്ഷെ മരണം അവരെ പിടികൂടി അവർ ഒന്നും കാത്തിരിക്കാത്ത അപരിചിതരായ യാത്രക്കാരായിരുന്നു. ഈ പുണ്യമാസത്തിലേക്ക് നമ്മെ പിന്തിരിപ്പിച്ചുവെന്നത് അവൻ നമുക്ക് നൽകിയ കാരണമാണ്. മറ്റു മനുഷ്യരെ മരണം റാഞ്ചിയെടുത്ത പോലെ നമ്മെറാഞ്ചിയെടുക്കാതെ താമസിപ്പിച്ചു. നമ്മുടെ ചില കുടുംബക്കാരെയോ അല്ലെങ്കിൽ അയൽവാസികളെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഇപ്പോൾ അവരുടെ കർമ്മങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് മണ്ണിനടിയിൽ കഴിയുന്ന നമുക്ക് പരിചയമുള്ള മറ്റു വല്ലവരെയുമോ നാം ഒരൽപം ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ഈ അനുഗ്രഹത്തിന്റെവില മനസ്സിലിക്കാൻ കഴിയും.

കഴിഞ്ഞവർഷം നമ്മുടെ കൂടെ നോമ്പുനോറ്റിരുന്നവർ ഇന്നെവിടെയാണ്. അവർ ശക്തരും കരുത്തന്മാരുമായിരുന്നു. അവരിന് ദുർബലരോ രോഗികളോ ? മരുന്നും രോഗവുമിന്നവരെ ബന്ധനസ്ഥരാക്കിയിരിക്കുന്നു.

നോമ്പുകാരേ, സന്തോഷിക്കുക.

എന്തുകൊണ്ട് രമദാൻ സമാഗതമാകുന്നതിന്റെ ഒരാഴ്ചക്കുമുമ്പല്ലാതെ നാം അതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല. ? എന്തുകൊണ്ട് മുൻഗാമികളെപ്പോലെ വർഷംമുഴുവനും നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാകുന്നില്ല. നീണ്ടകാലത്തോളം പിരിഞ്ഞിരുന്ന ഒരു ഇഷ്ടതോഴനു വേണ്ടിയുള്ള യഥാർത്ഥ കാത്തിരിപ്പ് ഈമാനികമായി മനസ്സിനെ കൂടുതൽ ഒരുക്കി നിറുത്തുന്നതാണ്. അങ്ങിനെ ആ മാസം വന്നെത്തുമ്പോൾ ഹൃദയം പ്രിയം നിറഞ്ഞിരിക്കും. അതിലുള്ള നന്മകളാൽ മനസ്സ് അനുഗ്രഹപൂരിതമാകുകയും പുണ്യങ്ങളുടെ സുഗന്ധം വാരിപുളരുകയും ആത്മാവുകൾ പ്രകാശിക്കുകയുംചെയ്യും. അത് അല്ലാഹുവിന്റെ ഔദാര്യമാണ്. അവനുദ്ദേശിച്ചവർക്ക് അവനത് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

രമദാനെത്തിയാൽ നബി ﷺ അവിടുത്തെ അനുചരന്മാരെ സന്തോഷമറിയിക്കുമായിരുന്നു. അതിനാൽ ഖുർആൻ അവതരിച്ചതും, ആരാധനാകർമ്മങ്ങൾക്കും ധർമ്മസമരത്തിനും, നന്മക്കും അനുഗ്രഹത്തിനുമെല്ലാമുള്ള ഉൽസവമാക്കിയ ഈ രമദാൻകൊണ്ട് വിശ്വാസികളെ നിങ്ങളും സന്തോഷിക്കുക. അത് വളരെ കുറഞ്ഞ കാലമാണെങ്കിലും കർമ്മങ്ങളും പ്രതിഫലങ്ങളും ധാരാളമാണ്.

കൂടുതൽ പുണ്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് താൽപര്യമുണ്ടാകുന്നതിനും, അല്ലാഹു കൽപിച്ചതും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചതുമായ നിർബന്ധവും ഐഹികവുമായ പുണ്യകർമ്മങ്ങളിൽ ആഗ്രഹമുണ്ടാകുന്നതിനും, നിഷിദ്ധവും അതുപോലുള്ളവ വെടിയുന്നതിനും യഥാർത്ഥ വിശ്വാസികളിലും ഭക്തന്മാരിലുമുൾപ്പെടുന്നതിനും അല്ലാഹുവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുക.

നോമ്പുകാരേ,

ലോകമൊട്ടുക്കും മുസ്ലിംകളെ സന്തോഷത്തിൽ മുടുന്ന കാലമാണിത്. അതിൽ അല്ലാഹുവിന്റെ കാര്യണവും പാപമോചനവും പൊരുത്തവുമുണ്ടെന്നറിഞ്ഞതിനാൽ ഈ മാസം വരുന്നതും കാത്തിരിക്കുന്നവരാണവർ.

നോമ്പുകാരേ,

നന്മയുടെ പൂക്കാലവുമായി എത്തുന്ന ഈ മാസത്തെ ആത്മാർത്ഥമായ പശ്ചാത്താപവും അല്ലാഹു വിലേക്ക് വേദിച്ചുമടങ്ങിയും സ്വീകരിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ അനുഗ്രഹീത മാസത്തിൽ പുണ്യങ്ങൾ ചെയ്യുക. അല്ലാഹു നൽകുന്ന ഒരുപാട് ദാനങ്ങളുണ്ട്. അവ നഷ്ടപ്പെട്ടവൻ വളരേയേറെ നന്മകളാണ് നഷ്ടമാകുന്നത്. അതിനാൽ സ്വന്തം ശരീരത്തോട് സമരം ചെയ്യുക. അതിന് വേണ്ടി തയ്യാറാവാൻ നിഷ്കളങ്കമായി തീരുമാനിക്കുക. എല്ലാ ആസ്വാദനങ്ങളേയും മുറിച്ചു കളയുന്ന മരണം ചിലപ്പോൾ ഈ പ്രത്യാശകളെയെല്ലാം മുറിച്ചുകളയുകയും അങ്ങിനെ ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ച വ്യക്തിക്ക് അത് ചെയ്യാതെതന്നെ പ്രതിഫലം ലഭിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം .

റമദാൻ സംസ്കരണത്തിനുള്ള സന്ദർഭം

വീട്ടുകാരേയും കുട്ടികളേയും നന്മയിലും, നല്ല ഗുണത്തിലും പ്രവർത്തിയിലും, അല്ലാഹുവിനെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിലും, പുണ്യത്തിലുമായി സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള യഥാർത്ഥ സന്ദർഭമാണ് റമദാൻ. നമസ്കാരത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കുക , ദാനധർമ്മം ചെയ്യുന്നതിന് ശീലിപ്പിക്കുക , നോമ്പെടുക്കാൻ പരിശീലനം നൽകുക , ധാരളമായി ദിക്റുകൾ ചൊല്ലാനും വുർആൻ പാരയണം അധികരിപ്പിക്കാനും മറ്റു നന്മകളിലുമെല്ലാം താൽപര്യമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇവയെല്ലാം അനിവാര്യമായും സംസ്കരിച്ചെടുക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ എളുപ്പമുള്ളവയാണ്. കാരണം പ്രാർത്ഥനയുടേയും രാത്രി നമസ്കാരത്തിന്റേയും രാത്രിയുടെ അന്ത്യയാമങ്ങളിൽ പാപമോചനം തേടുന്നതിനാലുമെല്ലാം പുണ്യങ്ങളുടെ പൂക്കാലമായ ഈമാസത്തിൽ മറ്റൊരുകാലത്തുമില്ലാത്ത തയ്യാറെടുപ്പാണ് മനസ്സിലുണ്ടാകുന്നത്.

ഹൃദയ പരിശുദ്ധി നേടാൻ

നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽനിന്നും പകയും വിദ്വേഷവും കഴുകിക്കളഞ്ഞ് അത് തെളിഞ്ഞതും പരിശുദ്ധവുമാക്കാനുള്ളൊരവസരമാണ് രമദാൻ. നബി ﷺ പറഞ്ഞു : ശഅബാൻ പതിനഞ്ചിന്റെ രാത്രിയിൽ അല്ലാഹു എല്ലാ സൃഷ്ടികളിലേക്കും തിരിയുന്നതാണ് എന്നിട്ട് ബഹുദൈവ വിശ്വാസിയും വിദ്വേഷവുമില്ലാത്ത എല്ലാ സൃഷ്ടികൾക്കും പൊറുത്തുകൊടുക്കും (സ്വ ഗ 1012)

എത്രകാലമാണ് നാം ഭിന്നിച്ചും അകന്നും കഴിയുക. ഈ പവിത്ര മാസത്തിൽ നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ സ്നേഹവും സാഹോദര്യവും നിറച്ച് അത് കറകളഞ്ഞ താക്കാൻ സാധിക്കുക. എന്നാൽ മാതാപിതാക്കളെ ഉപദ്രവിച്ചും കുടുംബബന്ധം മുറിച്ചും സാഹോദരന്മാരെ വെടിഞ്ഞും ഭാര്യയോടും കുട്ടികളോടും മോശമായി പെരുമാറുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് രമദാനിൽ വളരെ കുറഞ്ഞത് മാത്രമെ ഉപകരിക്കുകയൊള്ളൂ. അല്ലാഹു പറയുന്നു :

)

() (

(നബിയേ) നിന്നോടവർ യുദ്ധത്തിൽനേടിയ സ്വത്തുകളെപ്പറ്റി ചോദിക്കുന്നു. പറയുക യുദ്ധത്തിൽ നേടിയ സ്വത്തുകൾ അല്ലാഹുവിനും റസൂലിനുമുള്ളതാകുന്നു. അതിനാൽനിങ്ങൾ അല്ലാഹുവെ സൂക്ഷിക്കുകയും നിങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ നന്നാക്കിത്തീർക്കുകയുംചെയ്യുക. നിങ്ങൾ വിശ്വാസികളാണെങ്കിൽ അല്ലാഹു വേയും റസൂലിനേയും നിങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക. (അൻഫാൽ : 1)

ഭക്തിയുണ്ടാകുവാൻ

നോമ്പുകാരൻ അല്ലാഹുവിന്റെയും അവന്റെയും മിടയിൽ പ്രതമെടുത്തുകൊണ്ട് അല്ലാഹുവിനെ ആരാധിക്കുന്നു. തന്റെ വീട്ടിലായിരിക്കുമ്പോൾ സമീപത്ത് ഭാര്യയുണ്ടാകും, അടുത്തതന്നെ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും, അല്ലാഹുവല്ലാതെ ആരുംകാണാത്ത സ്ഥലത്താണെങ്കിലും അല്ലാഹുവിനെ സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് ഭക്തിപൂർവ്വം അതെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. വേണമെങ്കിൽ അവനൊന്നും ചെയ്യാത്തത് പോലെ മുസ്ലിംകളെ വഞ്ചിച്ചുകൊണ്ട് അവൻ തിന്നുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്യാമായിരുന്നുവെങ്കിലും “ നീ നിന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നസമയത്ത് നിന്നെകാണുന്നവനെത്ര അവൻ” എന്ന അല്ലാഹുവിന്റെ വചനത്തിൽ പറഞ്ഞത് പോലെ അല്ലാഹു അവനെ കാണുന്നുണ്ടെന്ന ഓർമ്മയിൽ ഹൃദയത്തിൽനിന്നുള്ള ഭയപ്പാടുതന്നെ അവനെ അനുസരണവും സാമീപ്യവുമെന്നോണം ഈ ആഗ്രഹങ്ങളെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കാൻ കാരണമാക്കി.

അതിനാൽ ഓ അല്ലാഹുവിന്റെ അടിമ ! നീ യഥാർത്ഥത്തിൽ അവൻ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുക. ഭക്തന്മാരുടെ കൂട്ടത്തിൽ നിന്റെ നാമം രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടേക്കാം. വല്ലവനും അല്ലാഹുവിനെ സൂക്ഷിക്കുന്ന പക്ഷം അല്ലാഹു അവന്റെ കൂടെയുണ്ടായിരിക്കും, ആരുടെയെങ്കിലും കൂടെ അല്ലാഹുവുണ്ടെങ്കിൽപിന്നെ ഒരിക്കലും ഉറങ്ങാത്ത കാവലും, ആരാലും പരാജയപ്പെടുത്താൻ പറ്റാത്ത സംഘവും, വഴികേടിലാക്കാത്ത നേർമാർഗ്ഗത്തിലാക്കുന്നവനും അവന്റെ കൂടെയുണ്ടാകും. അല്ലാഹു നിന്റെകൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ പിന്നെ ആരെയാണ് നീ ഭയപ്പെടേണ്ടത് ? അവനില്ലെങ്കിൽ മറ്റാരെയാണ് പ്രതീക്ഷിക്കാനുള്ളത്. ?

സാമുദായിക ഐക്യം

സമുദായ മക്കൾ ഒന്നടങ്കം ഒന്നിച്ച് ഒരേ സമയം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുകയും മറ്റൊരു നിശ്ചിത സമയം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും നമസ്കരിക്കു

നവർ വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിലായി പരസ്പരം കണ്ടു മുട്ടിയും അറിഞ്ഞും പാവങ്ങളുടെ ആവശ്യം നിറവേറ്റിയും ഫിത്വ് സകാത്ത് നൽകിയും , ദാനധർമ്മങ്ങൾ വർധിപ്പിച്ചും , ഈ അനുഗ്രഹീത മാസത്തിൽ മുസ്ലിംകൾ ചെയ്യുന്ന മറ്റു ആരാധനാകർമ്മങ്ങളിൽ മുഴുകുന്നതിലും മെല്ലാം വിഭിന്നമായ പരിതസ്ഥിതികളെ തടുക്കുകയും സാമൂഹിക ഐക്യം വിളിച്ചോതുന്ന തുമാകുന്നു.

വാർത്താമാധ്യമങ്ങളുമായി ഒരു സന്ധി

നിങ്ങളുടെ വീട് വല്ല വാർത്താമാധ്യമങ്ങളാലും പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എന്റെ പ്രിയ സഹോദരാ ഓരക്ഷാധികാരി. നിങ്ങളും കുടുംബനിയും കുട്ടികളും ചേർന്ന് ഈ പവിത്രമാസത്തിൽ എന്തൊക്കെ അതിനോട് വെറുപ്പുള്ളവാക്കി കൊണ്ടും ഈ പുണ്യദിനരാത്രങ്ങളുടെ മഹത്വങ്ങൾ ഓർത്തുകൊണ്ടും അത് ഒഴിവാക്കി അതുമായി ഒരു സന്ധിയിലേർപ്പെടാൻ മുതിരുന്നില്ല.

ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഈ ഒരു മാസമെങ്കിലും അത് ഒഴിവാക്കിക്കൂടെ ? അല്ലാഹു ഉദ്ദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു പക്ഷെ അത് ഒടുക്കത്തിനുള്ള ഒരു തുടക്കമായിരിക്കും. റമദാൻ ആത്മസംസ്കരണത്തിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായതാണ്. നിങ്ങൾക്കും കുടുംബത്തിനും വർഷത്തിൽ ഒരുമാസമെങ്കിലും അത് നിറുത്തിവെക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ എപ്പോഴാണിതിന് കഴിയുക? പ്രത്യേകിച്ച് മനസ്സ് അതിന് പാകപ്പെട്ടതും പിശാച് ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നതുമായ ഈ മാസത്തിൽ !

അതിനാൽ പ്രിയ സഹോദരാ അല്ലാഹുവിനോട് സഹായംതേടുകയും യഥാർത്ഥ സത്യവാനാകുകയും ചെയ്യുക. ഇൻശാഅല്ലാ വീട്ടുകാരും കുട്ടികളുമെല്ലാം അതിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

അപ്രകാരം പത്രങ്ങളും മാസികകളുമെല്ലാം വായിക്കുന്നതിലും ഇന്റർനെറ്റിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിലും മെല്ലാം അനുവദനീയമായതും ഉപകാരപ്പെടുന്നതുമായവയുണ്ടെങ്കിലും വിലപ്പെട്ട സമയങ്ങൾ അതിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാതെ ഇബാദത്തിൽ മുഴുകുകയാണ് വേണ്ടത്.

കാരണം സച്ചരിതരായ മുൻഗാമികളും അവരുടെ മാർഗം അനുകരിച്ചവരും വിജ്ഞാന സദസ്സുകളും ഹദീസ് പഠനവുമെല്ലാം മാറ്റിനിറുത്തി ഖുർആൻ പാരായണത്തിനും അതു പഠിക്കുന്നതിനും രാത്രിനമസ്കാരംപോലെയുള്ള ഇബാദത്തുകൾക്ക് ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുമായിരുന്നു. എന്നിരിക്കെ വർത്തമാന പത്രങ്ങളും മാസികകളും മറ്റു വാർത്താ മാധ്യമങ്ങളും ഈ ഒരു മാസമെങ്കിലും ഉപേക്ഷിച്ചുകൂടെ ?

റമദാനും ദുഃസ്വഭാവവും

തീർച്ചയായും ഉന്നതസ്ഥാനവും പദവിയുമുള്ളതാണ് സൽസ്വഭാവം. അതുമുഖേന ഒരു മുസ്ലിം നബി ﷺ യുടെ അടുക്കൽ അടുത്ത ഒരു സ്ഥാനത്ത് എത്താൻ കഴിയുന്നു. എന്നാൽ ചിലർ റമദാനിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ വെടിയുന്നു വെന്നകാരണത്താൽ അവരുടെ സ്വഭാവം ദുഷിക്കുന്നുവെന്നത് വേദകരമാണ്. ഒരാളും അവനോട് സംസാരിക്കുകയോ അയാൾ മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുകയില്ല. വഴിയിലോ, ജോലിസ്ഥലത്തോ, വീട്ടിലോ സംഭവിക്കാവുന്ന ചെറിയ അബദ്ധങ്ങൾക്ക്പോലും സഹിക്കാത്തവിധം പരുഷ സ്വഭാവിയും കഠിനഹൃദയമുള്ളവനുമായികാണാം. ഇത് നബി ﷺ നോമ്പുകാരനാണായിരിക്കാൻ നിർദ്ദേശിച്ച സ്വഭാവ ഗുണങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണ്.

തിരുമേനി ﷺ പറഞ്ഞു :

الصيام جُنَّةٌ، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل : إني امرؤ صائم" ⁸⁰.

നോമ്പ് ഒരു പരിചയാണ് ആയതിനാൽ നോമ്പ് കാരന്റെ നോമ്പ്ദിനം ചീത്ത പറയുകയോ തർക്കിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ഇനി വല്ലവനും അവനെ ചീത്ത പറയുകയോ തർക്കിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ നോമ്പുകാര നാണെന്ന് അവൻ പറയട്ടെ, (ബു 1805 മു 1151)

വിലപ്പെട്ട സമയങ്ങൾ

അധികപേരും പാഴാക്കിക്കളയുന്ന വിലപിടിച്ച മൂന്ന് സമയങ്ങളുണ്ട്.

ഒന്ന്: സുബ്ഹി നമസ്കാരശേഷം അതിരാവിലെ. ഉറക്കത്തിത്തിലാണതിലധികവും നഷ്ടപ്പെടാറുള്ളത്.

രണ്ട് : മഗരിബിന് മുമ്പായി പകലിന്റെ അവസാന സമയം നോമ്പുതുറക്കാനുള്ള ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിലാണത് അധികവും നഷ്ടപ്പെടാറുള്ളത്.

മൂന്ന്: അത്താഴ സമയം അത്താഴം തയ്യാറാക്കുന്നതിലും ഉറക്കത്തിലുമായിക്കൊണ്ടാണ് അത് നഷ്ടപ്പെടാറുള്ളത്.

അല്ലാഹു പറയുന്നു :

{ - }

സുര്യോദയത്തിനുമുമ്പും , സുര്യാസ്തമയത്തിനുമുമ്പും നിന്റെ രക്ഷിതാവിനെ സ്തുതിക്കുന്നതോടൊപ്പം അവന്റെ പരിശുദ്ധിയെ നീ പ്രകീർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. രാത്രിയിൽ ചില നാഴികകളിലും , പകലിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങളിലും നീ അവന്റെ പരിശുദ്ധിയെ പ്രകീർത്തിക്കുക, നിനക്ക് സംതൃപ്തി കൈവന്നേക്കാം. (താഹാ : 130)


അതിനാൽ അല്ലാഹുവിനെ ഓർത്തുകൊണ്ട് ഈ സമയങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. ഈ അനുഗ്രഹീത സമയങ്ങളിൽനിന്നും വിലപിടിച്ച സെക്കന്റുകളിൽനിന്നും നിങ്ങളേയും അല്ലാത്തവരേയും കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി അത് നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക.

പ്രാർത്ഥന..

നോമ്പിന്റെ നിയമങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നതിനിടക്ക് വെച്ച് വിശുദ്ധവുർആൻ പ്രാർത്ഥനയുടെ കാര്യം പരാമർശിക്കുന്നതിൽനിന്ന് തന്നെ നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. അതിനാൽ നോമ്പുകാരൻ അല്ലാഹുവിന്റെ സമീപസ്ഥനാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ പ്രാർത്ഥനകൾ അധികരിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഉത്തരംനൽകാമെന്ന രക്ഷിതാവായ അല്ലാഹുവിന്റെ വാഗ്ദാനത്തിൽ പ്രതീക്ഷയർപ്പിച്ചും അങ്ങേയറ്റത്തെ ആഗ്രഹത്തോടെയും രക്ഷിതാവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്നാൽ സമയബന്ധിതമായി ഉത്തരം കിട്ടണമെന്ന ധൃതികാണിക്കരുതെന്ന നിബന്ധനയെ മാനിക്കണമെന്ന് മാത്രം. ഇമാം മുസ്ലിം ഉദ്ധരിക്കുന്ന ഒരു ഹദീസിൽ നബി ﷺ പറഞ്ഞു : “ഒരടിമക്ക് അയാളുടെ കുറ്റകരമായ കാര്യങ്ങൾക്കോ കൂടുംബബന്ധം വിച്ഛേദിക്കാനോ അല്ലാത്തപ്രാർത്ഥനക്ക് ഉത്തരം ലഭിക്കുന്നതാണ്.” അയാൾ ധൃതികൂട്ടിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ, അല്ലാഹുവിന്റെ റസൂലേ എന്താണ് ധൃതികൂട്ടുകയെന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശം? എന്ന് പറയപ്പെട്ടു തിരുമേനി പറഞ്ഞു : അവൻ പറയും ഞാൻ പലപ്രവശ്യം പ്രാർത്ഥിച്ചുനോക്കി പക്ഷെ ഉത്തരം ലഭിച്ചില്ല. അങ്ങിനെ അവൻ നിരാശനായി പ്രാർത്ഥനയിൽനിന്നും പിന്മാറുകയും ചെയ്യും.

മനസ്സിൽ നിരാശയുണ്ടായാൽപിന്നെ പെട്ടെന്ന് ഉത്തരം കിട്ടണമെന്ന് ധൃതികാണിക്കുന്നവന് നല്ല പ്രാർത്ഥനകൾ നഷ്ടമാകും. ഇത് പിശാചിന്റെ കൂതന്ത്രമാണെന്നതിൽ സംശയിക്കേണ്ടതില്ല. ഒരു വിശ്വാസി ഒരിക്കലും

അല്ലാഹു വിന്റെ കാരൂണ്യത്തിൽനിന്നും നിരാശനാവാൻ പാടില്ല. അവന്റെ മനസ്സിൽ എപ്പോഴും അല്ലാഹു നന്മയെ വരുത്തുകയൊള്ളുവെന്ന ബോധമാണുണ്ടാവേണ്ടത്. അത് എപ്പോൾ എവിടെയെന്നെല്ലാം അല്ലാഹുവാൻ തീരുമാനിക്കുന്നത്. അല്ലാഹുവിലേക്ക് വിനയാന്വിതനായികൊണ്ടും പരിപൂർണ്ണ ആത്മാർത്ഥയോടും ഭക്തിപൂർവ്വം പ്രാർത്ഥിക്കുകയും പാപങ്ങളിൽനിന്ന് വെടിഞ്ഞു നിന്ന് കൊണ്ട് പുണ്യ കർമ്മങ്ങൾകൊണ്ട് ഉത്തരം ലഭിക്കാവുന്ന തിരഞ്ഞെടുത്ത സമയങ്ങളിൽ അവനിലേക്ക് അടുക്കുകയാണ് നാം ചെയ്യേണ്ടത്.

നോമ്പുകാരന്റെ പ്രാർത്ഥനക്ക് പ്രത്യേകം ഉത്തരം ലഭിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. അബൂഹുറൈററുടെ നിവേദനം നബി  പറഞ്ഞു :

“ ” :

“ മൂന്നാളുകളുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ തിരസ്കരിക്കപ്പെടാത്തതാണ്. പിതാവിന്റെ പ്രാർത്ഥന, നോമ്പുകാരന്റെ പ്രാർത്ഥന , യാത്രക്കാരന്റെ പ്രാർത്ഥന (സി ഹ : 1797)

ബാക്കിനോടടുത്ത സമയം വളരെ വിലപ്പെട്ടവയും പ്രാർത്ഥനക്ക് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായതുമാണെങ്കിലും സംഘടിതമായി നോമ്പു തുറക്കുമ്പോൾ ജനങ്ങൾ ആ സമയത്ത് സംസാരിച്ചും ഭക്ഷണം വിളമ്പിയും അങ്ങോട്ടു മിങ്ങോട്ടും നടന്നും പ്രാർത്ഥനയിൽനിന്നും അശ്രദ്ധരാകുന്നുവെന്നത് വേദകരമാണ്.


ദാനധർമ്മങ്ങളുടെ മാസം

അല്ലാഹുവിലേക്ക് സാമീപ്യമുണ്ടാക്കുന്നതും സ്വർഗ പ്രവേശനത്തിന് കാരണമാകുന്നതുമായ ഒരു സൽകർമ്മമാണ് ധർമ്മം ചെയ്യൽ. ധർമ്മം ചെയ്ത കാരണമൊരിക്കലും സമ്പത്ത് കുറയുകയില്ല മറിച്ച് വർദ്ധനവാണുണ്ടാകുക. ഒരിക്കലും

വാഗ്ദാനം ലംഘിക്കാത്ത അത്യുദാരനായ അല്ലാഹു പറയുന്നു :



()

നിങ്ങൾ എന്തൊന്ന് ചിലവഴിച്ചാലും അവൻ (അല്ലാഹു) അതിന് പകരം നൽകുന്നതാണ്. (സബഅ് : 39)

“ധർമം ചെയ്യുന്നത് സമ്പത്തിൽ കുറവുവരുത്തുകയില്ല” എന്ന നബി വചനവും ഇവിടെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. ധർമം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ധാരാളം ആയത്തുകളുണ്ട്. ധാരാളം പ്രതിഫല മർഹിക്കുന്ന പുണ്യങ്ങളിൽപെട്ടതാണീ ദാനധർമം അല്ലാഹുവിന്റെ മാർഗത്തിൽ സമ്പത്ത് ചിലവഴിക്കുന്നത് ജിഹാദിൽപ്പെട്ടതാണ്. അതുമാത്രമല്ല വുർആനിൽ ജിഹാദിനെ കുറിച്ചുപറയുന്ന ആയത്തുകളിൽ ഒരായത്തൊഴിച്ചാൽ ബാക്കിയുള്ളമുഴുവൻ ആയത്തുകളിലും ശരീരംകൊണ്ട് ജിഹാദ്ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ സമ്പത്തു കൊണ്ടുള്ള ജിഹാദിനാണ് മുൻഗണന നൽകുന്നത്. അതിനാൽ സൃഷ്ടികളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉദാരമതിയായിരുന്ന പ്രവാചകന്റെ ചര്യയെ പിന്തുടരേണ്ടതാകുന്നു. ഇബ്നു അബ്ബാസ്  പറയുന്നു :

() ."




നബി  മറ്റൊല്ലാവരേക്കാളും ഉദാരമതിയായിരുന്നു. എന്നാൽ രമദാനിൽ നബി  യും ജിബ്രീലും തമ്മിൽ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോഴാണ് തിരുമേനി ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദാനധർമങ്ങൾ ചെയ്തിരുന്നത്. (ബു 6 മു 2307)

വിജ്ഞാനം പകർന്നു നൽകുന്നതിലും ധനം വാരികോരിക്കൊടുക്കുന്നതിലും ഇസ്ലാമിന്റെ പടക്കളത്തിൽ സ്വന്തംശരീരം അർപ്പിക്കുന്നതിലും ജനങ്ങളെ സന്മാർഗ്ഗത്തിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിലും വിശക്കുന്നവന് ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിലും വിവരമില്ലാത്തവർക്ക് വിവരം നൽകുന്നതിലും ജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളുംപേറി



അവ ദുരീകരിക്കുന്നതിലുമെല്ലാം പ്രവാചകന്റെ ഉദാരത വിശാലമായി പരന്നുകിടന്നിരുന്നു.

അതിനാൽ നോമ്പുകാരാ ഒരു ചെറിയധർമ്മത്തേയും നിസ്സാരമാക്കാതെ കഴയുന്നത്ര ധർമ്മം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. നബി  പറയുന്നു:

"

ഒരുചീട്ട് കാരക്കയെങ്കിലും ധർമ്മംചെയ്ത് ഈ നരകത്തെ സൂക്ഷിക്കുക. (ബു 1328)

ധർമ്മത്തിന്റേയും ഔദാര്യത്തിന്റേയും മാസത്തിലാണ് നാമുള്ളത്. രമദാനിൽചെയ്യുന്ന ധർമ്മമാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമമായതും, അതിനാൽ നന്മയുടെ കൂട്ടായ്മകളിൽ താങ്കളും ഒരു പങ്കാളിയാകുക. ഇന്ന് താങ്കളുടെ കയ്യിൽ ധനമുണ്ട്. പക്ഷെ ഇന്ന് രാത്രിയായാൽ പിന്നെ അത് താങ്കളുടെ കയ്യിലുണ്ടാകുമോ അതോ അനന്തരവാകാശിയുടെ കയ്യിലായിരിക്കുമോ എന്ന് അറിയില്ല, അതിനാൽ നമ്മുടെ മരണാവധിയെത്തുംമുമ്പെ എത്രയും വേഗത്തിൽ ദാനധർമ്മങ്ങൾ അധികരിപ്പിക്കുക.

വിജയത്തിന്റേയും വിരതയുടേയും മാസം

ബദദ് , മക്കാവിജയം , സ്പെയ്ന്യുദ്ധം തുടങ്ങി ഇസ്ലാമിക ചരിത്രത്തിൽ അനേകം യുദ്ധങ്ങളും വിജയങ്ങളും ഈ അനുഗ്രഹീത മാസത്തിൽ നടന്നിട്ടുണ്ട് അതിനാൽ ചരിത്രത്തിൽ വിജയത്തിന്റേയും സഹായത്തിന്റേയും മാസമാണിത്. പക്ഷെ നമ്മളിലധികപേരും സച്ചരിതരായ മുൻഗാമികളുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽനിന്നും തെന്നിമാറി തികച്ചും വിപരീതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്നത് ദുഃഖകരമാണ്. ചിലർ ഈ മാസത്തിൽ



ഉദാസീനത കാണിക്കുന്നതിനും അലസതക്കുമുള്ള മാസമായി കാണുന്നു. കൂടാതെ കർമ്മരഹിതരും ദുഷിച്ച പെരുമാറ്റവും ഉത്തരവാദിത്വം നിർവഹിക്കുന്നത് ഭാരമായി കാണുകയും ചെയ്യുന്നു.

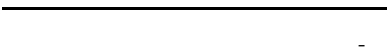
പശ്ചാതാപം രമദാനിൽ

മനുഷ്യന് ജീവിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന കാലത്തോളം ഭൗതിക ജീവിതത്തിലുള്ള അവന്റെ ആശ്മുരിയുകയില്ല. തെറ്റുകളും കുറ്റങ്ങളും മുഖേന അതിലെ ഇച്ഛകളെയും ആഗ്രഹങ്ങളേയും മാറ്റിനിറുത്താൻ അവന്റെ മനസ്സ് അവനെ അനുവദിക്കുകയുമില്ല. അവസാന കാലത്തിൽ പശ്ചാതപിക്കാമെന്ന് പിശാച് പ്രേരണ നൽകും. എന്നാൽ വയസ്സ് കൂടും തോറും അവന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾ നിലക്കുകയുമില്ല. മറിച്ച് പ്രായമാകുംതോറും സമ്പത്തിലും കൂടുതൽ ജീവിക്കണമെന്ന ആശയും അവന് കൂടിക്കൂടിവരും മറിച്ച് ഈ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് ഒരു അതിർ കണ്ടെത്താവുന്നതല്ല. നബി ﷺ പറഞ്ഞു : മനുഷ്യൻ വളർന്നു വലുതാകും തോറും രണ്ട്കാര്യങ്ങളും അവന്റെ കൂടെ വലുതാകുന്നു. സമ്പത്തിനോടുള്ള പ്രിയവും , കൂടുതൽ ജീവിക്കണമെന്ന മോഹവും. (ബു 5946)

അല്ലാഹു സൃഷ്ടികളിൽ ഉത്തമരായ വിശ്വാസികളോട് അവർവിശ്വസിക്കുകയും, ക്ഷമിക്കുകയും, നാടുംവീടുംവിട്ട് പാലായനം ചെയ്യുകയുംചെയ്ത ശേഷവും അവനോട് അല്ലാഹുവിലേക്ക് പശ്ചാതപിച്ച് മടങ്ങാനാണ് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

()

സത്യവിശ്വാസികളേ , നിങ്ങളെല്ലാവരും അല്ലാഹുവിലേക്ക് വേദിച്ചുമടങ്ങുക. നിങ്ങൾ വിജയം പ്രാപിച്ചേക്കാം. (നൂർ : 31) വീണ്ടും പറയുന്നു :



()

വല്ലവനും പശ്ചാതപിക്കാത്തപക്ഷം അത്തരക്കാർ തന്നെയാകുന്നു അക്രമികൾ. (ഹുജുറാത്ത് : 11)

അപ്പോൾ അല്ലാഹുവിന്റെ അടിമകൾ , ബേദിച്ചു മടങ്ങുന്നവൻ , അക്രമി എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് വിഭാഗമാണ് . മൂന്നാമതൊരു വിഭാഗമില്ല.

പ്രിയ സഹോദരാ , പാപങ്ങളും വിലക്കപ്പെട്ടവയും ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിലല്ല പശ്താപം. അങ്ങിനെയായിരുന്നെങ്കിൽ എത്ര നന്നായിരുന്നു. മറിച്ച് സുന്നത്തായ കാര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിലും തുടർച്ചയായി പുണ്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിലുമാണ് പശ്ചാതപിക്കേണ്ടത്. അതിനാൽ നമസ്കാരങ്ങൾക്ക് മുമ്പുംശേഷവുമുള്ള സുന്നത്തുകളെ വീഴ്ചവരുത്തിയതിലും, രാത്രി നമസ്കാരം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയതിലും , ചിലവഴിക്കുന്നതിൽ പിശുക്ക് കാണിച്ചതിലും, വിലപ്പെട്ട സമയങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയതിലുമെല്ലാം അല്ലാഹുവിനോട് പശ്ചാതപിക്കുക.

മാന്യസഹോദരാ !

മനുഷ്യന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവനും പശ്ചാതാപത്തിനുള്ള മേഖലകളാണ്. പക്ഷെ മുസ്ലിമിന് രമദാൻ മാസത്തിൽ അതിനൊരു സഹായകമാകുന്നു. അല്ലാഹുവിനെ വഴിപ്പെടുന്നതിൽ മറ്റു മാസങ്ങളിലൊന്നുമില്ലാത്ത അവസരമാണ് ഈ മാസത്തിൽ ലഭിക്കുന്നത്. സ്വർഗ്ഗകവാടങ്ങൾ തുറക്കപ്പെടുന്നു, നരകവാതിലുകൾ അടക്കപ്പെടുന്നു , പിശാചുക്കൾ ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു.

മാന്യസഹോദരാ !

നിങ്ങൾ വല്ലതെറ്റുകളിലും അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഈ മാസം മുതൽ അതിൽ പശ്ചാതപിക്കുക. ഈ മാസത്തെ നേരായ നല്ലരീതിയിൽ ജീവിക്കുന്നതിനും വിജയത്തിനും പശ്ചാതാപത്തിനുമുള്ളൊരു പുതിയ

പിറന്നാളാക്കിമാറ്റുക. തന്റെ ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും മോശമായി നടന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തന്റെ പശ്ചാത്തപം സ്വീകരിക്കപ്പെടുകയില്ലെന്ന് നിരാശപ്പെടരുത്. അല്ലാഹു അവനോട് ചോദിക്കുന്നവനെ മടക്കുകയില്ല. അവന്റെ കാര്യം സർവ്വവസ്തുക്കളേയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായിരിക്കുന്നു. മഹത്തായതാണ് ഈ മതം. ഒരു സുജൂദ്പോലും ചെയ്യാത്തൊരാളെ സ്വർഗത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു നിന്റെ റബ്ബിനെക്കുറിച്ച് എന്താണ് കരുതുന്നത് ? ദുർനടപടിക്കാരിയായിരുന്ന ഒരു സ്ത്രീ ഒരുനായക്ക് വെള്ളം കൊടുത്തുവെന്ന കാരണത്താൽ അവളെ സ്വർഗത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു നിന്റെ റബ്ബിനെക്കുറിച്ച് എന്താണ് കരുതിയിട്ടുള്ളത്? വിനയത്തോടെ ആത്മാർത്ഥമായി അവന്റെ ശിക്ഷയെ ഭയന്നുകൊണ്ട് അവനിലേക്ക് വേദിച്ചു മടങ്ങുന്നവരുടെ പശ്ചാത്തപം അവൻ സ്വീകരിക്കുകയും കാര്യം വാനിൽ പരമകാര്യം വാൻ അവർക്ക് കരുണചെയ്യുന്നതുമാണ്.

അടിമ അപമാനത്തിൽനിന്നും നിന്ദ്യതയിൽനിന്നും നിർഭയനാകുന്ന നിഷ്കളങ്കമായ പശ്ചാത്തപവുമായി ഈ മാസത്തെ നാം വരവേൽക്കുക.

മരണം പെട്ടെന്നൊന്നും സംഭവിക്കാതെ അതിനെ വിദൂരമായി കാണുകയും, സഫലീകരിക്കുന്നതിന്റെ മുമ്പായി ഒരു പക്ഷെ മരണം അത് റാബിയെടുത്തു കൊണ്ടു പോകുകയും ചെയ്യുന്ന ആഗ്രഹങ്ങളിലുമാണ് ഞങ്ങളെന്ന് കണക്കുകൂട്ടലുകളിൽ മുഴുകിയവരെ;

റമദാനിൽ പശ്ചാത്തപിക്കാത്തവർപിന്നെ എപ്പോഴാണ് അതിന് തയ്യാറാവുക? അതിൽ ആത്മപരിശോധന ചെയ്യാത്തവർ പിന്നെ എപ്പോഴാണ് അതിന് തയ്യാറാവുക ? വിനോദത്തിൽനിന്നും അശ്രദ്ധയിൽനിന്നും മോചിതരാകാത്തവർ, ദുശ്ശീലങ്ങളും വിനോദാഭാസങ്ങളും വെടിയാത്തവർ, ആത്മാർത്ഥമായി പറയൂ എപ്പോഴാണതിൽനിന്ന് പിൻമാറുക? നിന്റെ റബ്ബിനെ മുൻനിറുത്തി പറയൂ പിശാചുകളിലെ മുരടന്മാർ ബന്ധിക്കപ്പെടുകയും സ്വർഗകവാടങ്ങൾ തുറക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. തുറക്കാത്ത ഒരു വാതിലും ഇനി അതിലില്ല. നരകവാതിലുകൾ അടക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു അടക്കപ്പെടാത്ത ഒരുവാതിലും ഇനി

അതിലില്ല, പിശാചുക്കൾ ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല നന്മയാഗ്രഹിക്കുന്നവരെ മുന്നോട്ടുവരിക. തിന്മ ചെയ്യുന്നവരെ അതവസാനിപ്പിക്കുക എന്ന് വിളിച്ച് പറയുകയും, ജനങ്ങൾ നോമ്പ്, തറാവീഹ്തുടങ്ങിയ ആരാധനകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതായി കാണുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം ഒരു മാനികാവസരം ലഭിച്ചിട്ടും നിങ്ങൾ തൗബ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ ! രമദാൻ ആഗതമായിട്ടും പാപം പൊറുക്കപ്പെടാത്തവന് നാശം എന്ന് നബി ﷺ യിൽനിന്ന് സ്വഹീഹായി വന്നിട്ടുണ്ട് . അതിനാൽ ഒരുപക്ഷെ പിന്നീട് ഒരിക്കലും ലഭിക്കാത്ത ഒരു സുവർണ്ണാവസരമായിരിക്കുമിത്. പ്രയത്നിക്കാൻ താൽപര്യമുള്ള വല്ലവരുമുണ്ടോ . ഈ പുണ്യ ദിനരാത്രങ്ങളിൽ നിഷ്കളങ്കമായ പശ്ചാത്താപം കൊണ്ട് അല്ലാഹുവിലേക്കടുക്കുക. അതുമൂലേന തിന്മകളുടെ കുമ്പാരങ്ങൾ മായ്ച് തരികയും നന്മകളുടെ പ്രതിഫലം ഇരട്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം.

രമദാനിലെ മറ്റു പുണ്യങ്ങൾ

- 1) നോമ്പുതുറപ്പിക്കുന്നതിൽ പങ്കാളിയാവുക അവന് രണ്ടു പ്രതിഫലം ലഭിക്കും
- 2) ഒന്നാമത്തെ അണിയിൽനിന്ന് തക്ബീറത്തുൽ ഇഹ്റാമിൽ പങ്കെടുക്കുക.
- 3) സുബഹി നമസ്കാരശേഷം ദികറുകളും പ്രാർത്ഥനകളുമായി സുര്യോദയംവരെ പള്ളിയിൽ ഇരിക്കുകയും സൂര്യനുദിച്ച് ഉയർന്ന ശേഷം രണ്ട് റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- 4) അത്താഴ സമയം , നോമ്പുതുറക്കുന്നതിനുമുമ്പ് തുടങ്ങി പ്രാർത്ഥനക്ക് പ്രത്യേകം ഉത്തരംകിട്ടുന്ന സമയങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.
- 5) രമദാനിൽ ഉററ നിർവ്വഹിക്കുക കാരണം അത് നബി ﷺ യുടെകൂടെ ഹജ്ജ്ചെയ്തതിന് സമമാണ്.

- 6) ദിവസവും മൂന്ന് ജൂസുകളിൽ പാരായണം ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ചുരുങ്ങിയത് ഒരു ജൂസ് അത് എങ്കിലും ഓരോന്നും.
- 7) പ്രഭാതത്തെ പള്ളിയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ഇഷ്ടതികാഫ് (ഭജനം) ഇരിക്കുക.
- 8) പ്രഭാതത്തിലും , സന്ധ്യാസമയത്തും ചൊല്ലേണ്ട ദീക്രുകൾ ചൊല്ലുക. മറ്റൊരു സമയത്തും അല്ലാഹു വിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മയുണ്ടായിരിക്കുക.
- 9) സമൂഹനോമ്പുതുറ സംഘടിപ്പിച്ച് മാതാപിതാക്കളേയും ബന്ധുക്കളെയുമെല്ലാം സന്തോഷപ്പെടുത്തിയുള്ള പുണ്യം നേടുക.
- 10) തറാവീഹ് നമസ്കാരത്തിലും വിൽറിലും പങ്കെടുക്കുക.
- 11) രമദാനിന്റെ എല്ലാപകലിലും ഓരോ ധർമ്മം ചെയ്യുക.
- 12) മറ്റുകർമ്മങ്ങളെപ്പോലെത്തന്നെ പ്രതിഫല മർഹിക്കുന്നതാണ് രമദാനിൽ വായ വൃത്തിയാക്കലും . നോമ്പുകാരനാണെങ്കിലും അത് മറന്നുപോകരുത്.
- 13) വെള്ളിയാഴ്ച നേരത്തെത്തന്നെ കുളിച്ചു സുഗന്ധം പൂശി പള്ളിയിൽ പോകുകയും , അന്നത്തെ പകലിലെ അവസാനത്തെ സമയം പ്രാർത്ഥനയും പാപമോചനത്തിനുമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.
- 14) വുളുചെയ്ത ശേഷം രണ്ടു റകഅത്ത് നമസ്കരിക്കുക.
- 15) എമ്പത്തിമൂന്ന് വർഷത്തിലധികം ഇബാദത്ത് ചെയ്ത പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്ന ലൈലത്തുൽഖദ്റിന്റെ രാവിലെ ഇബാദത്തിൽ മുഴുകുക.

സ്ത്രീ രമദാനിൽ

രമദാൻ വരുന്നതിനുമുമ്പ് സ്ത്രീകൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കൽ നല്ലതാണ്.

1) ഈ അനുഗ്രഹീത പുണ്യമാസം വരുമുമ്പ് ആത്മീയമായി അതിനെ സ്വീകരിക്കാൻ മാനസികമായി തയ്യാറാകുകയും നോമ്പുകാർക്ക് അല്ലാഹു ഒരുക്കിവെച്ച

മഹത്തായ പുണ്യങ്ങളിൽ ബോധമുള്ളവരാകുകയും , കുടുംബങ്ങളെയും മറ്റും സന്ദർശിച്ച് രമദാനാശംസകൾ അർപ്പിക്കുക, ഖുർആൻ പാരയണത്തിനുള്ള പ്രോൽസാഹന മെന്നോണം മനഃപ്പാഠമാക്കുകപോലുള്ള മൽസരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക. രമദാൻ പെട്ടെന്നവസാനിക്കുന്ന ഒരു കാലയളവ് മാത്രമാണെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. സമൂഹം മുഴുവനും ഇങ്ങിനെ ആത്മീയമായി രമദാനിനെ വരവേൽക്കാൽ ഒരുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഈ പുണ്യമാസത്തിൽ ഒരു പാടൊരുപാട് പുണ്യങ്ങളാൽ ഉപകാരപ്പെടുത്താൻ സഹായകമാകും.

2) സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുന്ന സ്ഥലം (ഗോഡൗണുകൾ),വിലക്കുവെക്കുന്നസ്ഥലങ്ങൾ,പുനോട്ടം തുടങ്ങിഎപ്പോഴും ചെയ്യേണ്ടതില്ലാത്ത അത്യാവശ്യമില്ലാത്ത ജോലികൾരമദാനിലെ വിലപ്പെട്ടസമയങ്ങൾ ലാഭിക്കാനായി അതിനുമുമ്പോ ശേഷമോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

3) രമദാനിൽ കൂടുതൽ സമയം ഇബാദത്തിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ നോമ്പുതുറക്കുന്നതിനും അത്താഴത്തിനുമെല്ലാം നേരത്തെ തയ്യാറാക്കേണ്ട ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ രമദാനിനുമുമ്പുതന്നെ ഒരുക്കിവെക്കുക.

4) കുടുംബങ്ങൾക്കും അയൽക്കാർക്കുമുള്ള രമദാനാശംസകൾ അടങ്ങിയ കത്തുകൾ പുസ്തകങ്ങൾ കാസറ്റുകൾ പോലുള്ള സമ്മാനങ്ങൾ രമദാനിനുമുമ്പുതന്നെ തയ്യാറാക്കി വെക്കുക.

5) പെരുന്നാളിനുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും മറ്റും രമദാനിനുമുമ്പുതന്നെവാങ്ങിക്കുക. സാധാരണ സ്ത്രീകളും രക്ഷിതാക്കളുമെല്ലാം രമദാനിന്റെ വിലപ്പെട്ട സമയങ്ങൾ തയ്യൽക്കടയിലും തുണിക്കടയിലും അങ്ങാടിയിലുമായി നഷ്ടപ്പെടുത്താറുണ്ട്. രമദാനിനേക്കാൾ തിരക്കുകുറവായിരിക്കും രമാളാനിന്റെമുമ്പ് വിലയിലും ഗണ്യമായ മാറ്റമുണ്ടാവാറുണ്ട് എന്നിട്ടും പിന്നെത്തിനാണ് വിലകൂടുകയും തിരക്കുവർദ്ധിക്കുകയുംചെയ്യുന്ന രമദാനിൽ വാങ്ങുവാനായി നീട്ടിവെക്കുന്നത് ?

സ്ത്രീയും ആരാധനകളും

മുസ്ലിം സഹോദരീ ! ഈ മാസത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങിനെ കൂടുതൽ സൽകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും ?

ഈ പുണ്യമാസത്തിൽ നന്മകൾശേഖരിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. ആദ്യം അവ നിങ്ങളുടെ കൂടുംബത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ശേഷം നിങ്ങളിഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

1) **ഫർജു നമസ്കാരം** : ഇനിപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾകൊണ്ട് രമദാനിൽ ഇതിനെ പ്രത്യേകം പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്

- സമയമാകുന്നതിന്മുമ്പതന്നെ വുളുഏടുത്ത് നമസ്കാര സ്ഥലം വൃത്തിയാക്കി പായവിരിച്ച് തയ്യാറാക്കിവെക്കുക.
- സ്വർഗത്തിൽ വലിയ മാളികകൾ ലഭിക്കുന്നതിനായി ഫർജിനു മുമ്പും ശേഷവുമുള്ള സുന്നത്തു നമസ്കാരങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുക.
- നമസ്കാരത്തിനുമുമ്പ് ദന്ത ശുദ്ധി വരുത്തുക.
- നിറുത്തം ,റുകുഅ്, സുജൂദ് പോലുള്ള കർമ്മങ്ങൾ പരിപൂർണ്ണമായി നിർവ്വഹിച്ച് നമസ്കരിക്കുക.
- നമസ്കാരശേഷമുള്ള മുഴുവൻ ദിക്റുകളും ചൊല്ലുക.
- നമസ്കാരശേഷമുള്ള ദിക്റുകളും തസ്ബീഹുകളും ചൊല്ലാൻ മുസല്ലയിൽത്തന്നെ ഇരിക്കുക.
- ഒരു നമസ്കാരത്തിനുശേഷം അടുത്ത നമസ്കാരവും പ്രതീക്ഷിച്ച് നമസ്കാരപായയിൽത്തന്നെ ഇരിക്കുക.

നബി ﷺ ഇതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞത് പാപങ്ങൾ പൊറുക്കുകയും പദവികൾ ഉയർത്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതാണിത് എന്നാണ്.

- എന്റെ അവസാനത്തെ നമസ്കാരമാണെന്ന ബോധത്തോടെയായിരിക്കുക.
- നമസ്കാരശേഷമുള്ള ദിക്റുകളും തസ്ബീഹുകളും ചൊല്ലാൻ നമസ്കാരപായയിൽത്തന്നെ ഇരിക്കുന്നതിന്റെ

പ്രതിഫലം അറിഞ്ഞിരിക്കുക നബി ﷺ പറഞ്ഞു : “ ഒരാൾ അല്ലാഹുവിനെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ടും അവനോട് പാപമോചനം തേടിക്കൊണ്ടും നമസ്കരിച്ചസ്ഥലത്തുതന്നെ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവന്റെ വുളുമുറിയുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നമസ്കാരസ്ഥലത്തുനിന്ന് എഴുന്നേറ്റ് പോകുകയോ ചെയ്യുന്നതുവരെ മലക്കുകൾ അവന് ഗുണത്തിനും പാപമോചനത്തിനുംവേണ്ടിപ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ്.”

- നോമ്പുതുറക്കാനുള്ള ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ നോമ്പുതുറപ്പിക്കുന്നവർക്ക് ഇരട്ടി പ്രതിഫലമുണ്ടെന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ യായിരിക്കുക.
- വീട്ടുജോലിയിലായിരിക്കുമ്പോഴും മറ്റും ദീക്റുകൾ ചൊല്ലുന്നതിൽ മുഴുകുക.
- ചില സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവമോ , പ്രസവരക്തമോ ഉണ്ടാകുന്ന സമയങ്ങളിൽ സൽകർമ്മങ്ങൾ പാടെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നവരുണ്ട്. അതുമേവേന ഈ പുണ്യമാസത്തിലെ നന്മകളാണ് അവർക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ സ്പർശിക്കാതെ (മറയോടുകൂടിയാണെങ്കിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിന് വിരോധമില്ല) ഖുർആൻപരായണം ചെയ്യുക , ഫലപ്രദമായ പുസ്തകങ്ങളും മാസികകളും വായിക്കുക, പ്രാർത്ഥനകൾ, തസ്ബീഹുകൾചൊല്ലുക, പാപമോചനംതേടുക, ദാനധർമ്മം ചെയ്യുക,നബി ﷺ യുടെമേൽ സ്വലാത്ത്ചൊല്ലുക , നോമ്പുതുറപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഇന്ന് നോമ്പ് തുറപ്പിക്കുന്നവർ പ്രതിഫലവുമായി കടന്നുകളഞ്ഞുവെന്ന (ബു മു) നബി ﷺ യുടെ ഹദീസിൽ വന്നപ്രകാരം നോമ്പു തുറപ്പിക്കുന്നത് വലിയ പ്രതിഫലമർഹിക്കുന്ന കർമ്മമാണെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

സ്ത്രീകൾ എണ്ണം കൂടുതലുള്ള വീടുകളിൽ ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യുന്നതും നോമ്പുതുറക്കുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതും നമസ്കരിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത സ്ത്രീകൾ ചെയ്തുകൊണ്ട് മറ്റുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് ഈ പുണ്യമാസത്തിന്റെരാപകലുകളിൽ കൂടുതൽ ഇബാദത്തിൽ മുഴുകാൻ സൗകര്യം ചെയ്തുകൊടുക്കാൻ തയ്യാറാകുകയാണെങ്കിൽ

പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തോടെ അവർചെയ്യുന്ന പ്രതിഫലമായിരിക്കും അവർക്ക് അത് മൂലം നേടാൻ കഴിയുക.

➤ ഖുർആനിന്റെ അർത്ഥവും വിവരണവും മനസ്സിലാക്കി പാരായണംചെയ്യുക. ചിലർ റമദാനിൽ മൂന്നും നാലും പ്രാവശ്യം ഖുർആൻഓതിത്തീർക്കും എന്നാൽ അതിലൊരു പ്രാവശ്യം അതിന്റെ അർത്ഥവും വിവരണവും ചിന്തിച്ച് മനസ്സീരുത്തി ഖുർആൻ മുഴുവനും പാരായണം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ വളരെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

സ്ത്രീയും അടുക്കളയും

സ്ത്രീകൾക്ക് റമദാനിൽ അടുക്കളയിൽ പ്രവേശിക്കൽ കൂടാതെ കഴിയില്ല. എന്നാൽ ഇനിപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർ ശ്രദ്ധിക്കൽ അനിവാര്യമാണ്.

➤ ദിവസവും വിവിധയിനം ഭക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കി കഴിക്കലല്ല റമദാൻ മാസംകൊണ്ടുള്ള ലക്ഷ്യമെന്ന് ചെറിയ വരും വലിയവരുമായ കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തൽ അനിവാര്യമാണ്. മറിച്ച് ഒന്നോ രണ്ടോയിനം ഭക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കിയാൽ മതിയാകും. ഇത് പ്രവാചകൻ ﷺ വിലക്കിയ ദുർവ്യയം ചെയ്യുന്നതിൽനിന്നും സ്ത്രീകളുടെ ജോലി കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായകമാകും.

➤ ഖുർആൻ പാരായണം , റമദാനിനെക്കുറിച്ചുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ മതപ്രസംഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവകേൾക്കേണ്ട സൗകര്യത്തിനായി അടുക്കളയിൽ ടേപ്പ്റിക്കോർഡർ പോലുള്ളവ വെക്കുക. എന്നാൽ പാട്ട്, മ്യൂസിക് , നാടകം പോലുള്ളവ കേൾക്കൽ എന്നും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

➤ അല്ലാഹുവിനെ സ്മരിക്കുന്നതിൽ വീഴ്ചവരാതിരിക്കാനായി ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യുമ്പോഴുംമറ്റും ദികുറുകളിലും തസ്ബീഹുകളിലും മുഴുകുക .

➤ സൗകര്യപ്പെടുന്നവർക്ക് ഭക്ഷണംപാകംചെയ്യുന്നതിനും അതി , മസാല തുടങ്ങിയവ പൊടിക്കുന്നതിനും, കൃഴക്കുന്നതിനുമെല്ലാം മിക്സി , മാംസം നുറുക്കുന്ന ഉപകരണം , ഗ്രൈന്റർ (ആട്ടുകല്ല്) തുടങ്ങിയ ആധുനിക ഉപകരണങ്ങൾ

ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ സ്ത്രീകളുടെ സമയം ലാഭിക്കാവുന്നതാണ്.

➤ പാകം ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കുന്ന പലഹാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയോ ഒഴിവാക്കുകയോ ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ കടയിൽനിന്ന് വാങ്ങുകയോ ചെയ്യുക. കാരണം അതുവാങ്ങുന്ന സമ്പത്തിനേക്കാൾ സ്ത്രീകളുടെ സമയത്തിനാണ് കൂടുതൽ വിലകൽപിക്കേണ്ടത്.

➤ ഈ പുണ്യമാസത്തിലെങ്കിലും ധൂർത്തും , സമയം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനുമായി സൽകാരങ്ങളും സദ്യകളും കഴിവിന്റെ പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.

വേലക്കാരി :

വീട്ടിൽ വേലക്കാര്യങ്ങളിൽ അവൾക്ക് താങ്ങാൻ കഴിയാത്ത ജോലികൊടുത്ത് അവളെ പ്രയാസപ്പെടുത്തരുത്, നമ്മളെപ്പോലെ അവളും പ്രതിഫലം ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. അവളുടെ ജോലികുറക്കാനായി എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ അതെല്ലാം ചെയ്ത് കൊടുത്ത് അവരെ സഹായിക്കണം. ചുർആൻ പാരായണത്തിനും മറ്റു എല്ലാആരാധനാകർമ്മങ്ങളും നിർവ്വഹിക്കാൻ അവർക്ക് അവസരമൊരുക്കിക്കൊടുക്കുക. അമൂസ്ലിമാണെങ്കിൽ ഇസ്ലാമിനെ മനസ്സിലാക്കാൻ അവൾക്ക് സൗകര്യം ചെയ്തു കൊടുക്കുകയും വേണം. പ്രത്യേകിച്ച് ഈ മാസത്തിൽ അതിന് കൂടുതൽ സഹായകമാകും.

സ്ത്രീയും ദാനധർമ്മവും

സ്വാർത്ഥതാൽപര്യമെന്ന ഊരാക്കുടുക്കിൽനിന്നും അവരുടെ മനസ്സിനെ നോമ്പ് ശുദ്ധീകരിക്കുകയും സ്വന്തം കാര്യങ്ങളിലും ആഗ്രഹങ്ങളിലും ആലോചിക്കുന്നത് മാറ്റി നിറുത്തി സമുദായത്തിന്റെ കാര്യങ്ങളിലും വേദനകളിലും പ്രയാസങ്ങളിലും അവരുടെ മുറിവുകളിലും ചിന്തിക്കുകയും ദുർബലരായ തന്റെ സഹോദരന്മാരുടെ ആവശ്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കുകയും ചെയ്ത് അവരുടെയെല്ലാം

പ്രായസദുരീകരണത്തിനായി നിൽക്കുന്നവളാണ് യഥാർത്ഥ നോമ്പുകാരി. ഈ പ്രയാസങ്ങൾ നീങ്ങുന്നതുവരെ അവർക്ക് വിശ്രമമുണ്ടാകുകയില്ല. അങ്ങിനെ അത് നീങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവരുടെ മുഖം പ്രകാശപൂരിതമാകുകയും അവരുടെ മനസ്സിന് സമാധാനം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും . മഹതി ആയിശ (റ) യിൽ ഉത്തമമായ മാതൃകയുണ്ട്. അവർ നോമ്പുകാരി യായിരിക്കെ ഒരുദിവസം ഒരു ലക്ഷം ദീർഹം ചിലവഴിക്കുകയും തുടർന്ന് നോമ്പുതുറക്കാനുള്ള സമയമായപ്പോൾ നമുക്ക് ഇന്ന് നോമ്പുതുറക്കാനുള്ളതെങ്കിലും നിങ്ങൾ ദാനംചെയ്യാതെ ബാക്കി വെച്ചിരുന്നെങ്കിൽ! എന്ന് അവരുടെ വേലക്കാരി പറഞ്ഞപ്പോൾ ആയിശ (റ) പറഞ്ഞു : നിനക്ക് അതൊന്ന് എന്നെ ഓർമ്മിപ്പിക്കാമായിരുന്നില്ലേ ! ! സുബ്ഹാനല്ലാ ! ഭൗതികലോകത്തെ വിഭവത്തിൽ അവർ അവരുടെ സ്വന്തം താൽപര്യം മറന്ന്പോയത് വല്ലാത്തൊരു മഹാൽഭൂതം തന്നെയാണ്.

മുസ്ലീം സഹോദരീ ഈ വിഷയത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ചില കാര്യങ്ങളിതാ താഴെ വിവരിക്കുന്നു.

- 1) സകാത്ത് കൊടുക്കാനുള്ള സ്വർണം നിങ്ങളുടെ കയ്യിലുണ്ടെങ്കിൽ പ്രതിഫലം ഇരട്ടിക്കുന്നതിനായി ഈ പുണ്യമാസത്തിൽ അതിന്റെ അവകാശികൾക്ക് അത് കൊടുക്കുക.
- 2) സാധുക്കളും ആവശ്യക്കാരുമായവരെ നോമ്പുതുറപ്പിക്കുക. അപ്രകാരം നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ സമൂഹ നോമ്പുതുറയിൽ കഴിവിന്റെപരമാവധി സഹായിക്കുക. കുടുംബങ്ങളേയും അയൽക്കാരേയും പ്രത്യേകിച്ചും നോമ്പുതുറപ്പിക്കുക. ഇത് ബന്ധങ്ങൾ കൂട്ടിയിണക്കാനും വളരെ പ്രതിഫലമർഹിക്കുന്നവയുമാകുന്നു.
- 3) റമദാൻ മാസത്തിൽ ഒരു ദരിദ്രകുടുംബത്തിന് നോമ്പുതുറക്കാനുള്ളതും അത്താഴത്തിനുള്ളതും നൽകുക.
- 4) കഴിയുന്ന ഒരു സംഖ്യ നിത്യവും ധർമ്മംചെയ്യുമെന്ന് സ്വയം ഒരു തീരുമാനമെടുത്ത് അത് നടപ്പിലാക്കുക. അതല്ലെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം സമ്പത്ത് , മറ്റൊരിക്കൽ ഭക്ഷണം മറ്റൊരു പ്രാവശ്യം വസ്ത്രം , പിന്നെ പഴങ്ങൾ

പലഹാരങ്ങൾ , ഇങ്ങിനെ അല്ലാഹുവല്ലാതെ മറ്റാരും കാണാതെ രഹസ്യമായി നിത്യവും ചെയ്യുക.

കുട്ടികളുടെ രമദാൻ

പവിത്രമായ ഈ പുണ്യമാസത്തിൽ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ മാസം നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക് എല്ലാ നന്മകളും വരുത്തുന്ന താകട്ടെ. എത്ര കുട്ടികളാണ് മാതാപിതാക്കൾക്കും സമുദായത്തിനും ഉപകാരപ്പെടുന്നവരായി രമദാനെന്ന വിദ്യാലയത്തിൽനിന്നും പുറത്തുവന്നിരിക്കുന്നത്. നബി ﷺ മരണപ്പെട്ടവർക്ക് ഉപകരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വിവരിച്ചപ്പോൾ പറയുകയുണ്ടായി : “ പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന സ്വാലിഹായ സന്താനം” എന്ന് അപ്പോൾ അവരെ നാം വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കുകയും , പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഉന്നതമായ എണ്ണമറ്റ ഈമാനികപരമായ കാര്യങ്ങളാൽ ഉപകാരപ്പെടുത്താനും കുറ്റകരമായ ദുഷിച്ച സ്വഭാവങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവ പിഴുതെറിയാനും നാം തയ്യാറാവേണ്ടതുണ്ട്. ഒരുപക്ഷെ ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതിന് സഹായകമായേക്കും .

1) രമദാൻ വരുന്നതിനുമുമ്പായിത്തന്നെ അതിന്റെ രാപകലുകളിൽ ആഗ്രഹം ജനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും ഈ മാസം ഉപകാരപ്പെടുന്നവർക്കുള്ള മഹത്തായ പ്രതിഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും കുട്ടിയെ ആത്മീയമായി അതിന് ഒരുക്കുക. ഇങ്ങിനെ ഒരുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവനിൽ ഈമാനികമായ ആവേശമുണ്ടാകും .

2) നോമ്പിന് കുട്ടികളെ താഴെകാണും പ്രകാരം പരിശീലിപ്പിക്കുക.

A. നോമ്പ് നമ്മുടെ മുൻഗാമികൾക്കും നിർബന്ധമാക്കിയതാണെന്നും, അത് ഇസ്‌ലാമിന്റെ പഞ്ചസ്തംഭങ്ങളിൽപ്പെട്ടതാണെന്നും, ശേഷിയുള്ളവരെല്ലാം അത് അനുഷ്ഠിച്ചുപരിചയിക്കേണ്ടതാണെന്നും അവരെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

B. കുട്ടികളോട് അവർ നോമ്പെടുക്കാൻ മാത്രം വളർന്നിട്ടുണ്ടെന്നും അവർ വലിയവരെപോലെ വലുതായിട്ടുണ്ട് എന്നെല്ലാം ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

C. കുട്ടികൾ നോമ്പെടുക്കാൻ തയ്യാറായാൽ വീട്ടുകാർ അവരെ അത്താഴത്തിന് ഉണർത്തുകയും നോമ്പു പൂർത്തിയാക്കുന്നതിൽ അവരെ പ്രേൽസാഹിപ്പിക്കുകയും വേണ്ടതാകുന്നു.

D. നോമ്പിന്റെ പകൽ സമയത്ത് കുട്ടികൾക്ക് വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നോമ്പുതുറക്കുന്നത് വരെ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽനിന്ന് അവരുടെ ശ്രദ്ധതിരിച്ചുവിടുക.

E. പ്രചോദനമെന്ന നിലക്ക് കുട്ടികൾക്ക് അവന്റെ സമപ്രായക്കാരുടേയും മുതിർന്നവരുവരുടേയും ഇടയിൽ വെച്ച് പുകഴ്ത്തുകയും അവനിഷ്ടപ്പെടുന്ന വല്ലതും നൽകുകയും ചെയ്യുക.

F. നോമ്പെടുക്കാത്തതിന്റെ പേരിൽ ആക്ഷേപിക്കുകയോ അടിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

G. കുടുംബത്തിലേയും സ്കൂളിലെയും അവന്റെ സമപ്രായക്കാർ ഈ പുണ്യമാസത്തിൽ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ എടുത്ത് പറഞ്ഞ് പ്രോൽസാഹനം നൽകുക.

നമസ്കാരം പള്ളിയിൽ വെച്ച് നിർവ്വഹിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പിതാവ് കുട്ടികളെ പള്ളിയിൽ നമസ്കരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകിച്ച് തറാവീഹ് നമസ്കാരത്തിന് നേരത്തെത്തണമെന്നും കൂടെ കൊണ്ടുപോകുക. ഈ പുണ്യത്തിൽ കൃത്യമായി വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പ്രോൽസാഹനമെന്നോണം മാസാവസാനം ഇമാം മുഖേന വല്ല സമ്മാനങ്ങളും കൊടുക്കുന്നതായാൽ വളരെ നല്ലതാണെന്ന് പറയേണ്ടതില്ല.

കുട്ടികളെ വുർആൻ പഠിപ്പിക്കാനൊരു സുവർണാവസരം

ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതിന് സഹായകമായേക്കും
A വുർആൻ മുഴുവനും ഓതുന്നവർക്ക് സമ്മാനം നൽകുക.

B പള്ളിയിൽവെച്ച് നിത്യവും ചൊല്ലേണ്ട ദിക്റുകൾ ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തികൊടുക്കുക. ഉദാഹരണമായി അസറിനു ശേഷമുള്ള ദിക്റുകൾ

C പ്രദേശത്തെ മുൻപ്രതിനിധി ക്ലാസിലും മറ്റും കൃത്യമായി പങ്കെടുപ്പിക്കുക.

D ഈ മാസത്തിൽ പഠിക്കേണ്ടതിനായി ഒരു ഭാഗം തിരഞ്ഞെടുത്ത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

E മുൻപ്രതിനിധി പാരായണത്തിന്റെ കാസറ്റുകളും സീഡികളും കൂടുതൽ കേൾപ്പിക്കുക.

ധർമ്മം

റമദാനിൽചെയ്യുന്ന പുണ്യങ്ങളിൽ മഹത്തായതാണ് ധർമ്മം. അത് പിഞ്ചുമനസ്സുകളിൽ സാധ്യതയോടും അഗതികളോടും സ്നേഹവും അനുകമ്പയുമുണ്ടാക്കുകയും സ്വാർത്ഥതയും പിശുക്കും പിഴുതെറിയുകയും ചെയ്യും. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതിന് സഹായകമായേക്കും.

A. വീട്ടിന്റേയും പള്ളിയുടേയും വാതിൽപടിയിലും വഴിയോരങ്ങളിലുമെല്ലാം ആവശ്യക്കാർക്ക് കൊടുക്കാണെന്നോണം നാണയങ്ങൾ കൊടുത്തയക്കുക.

B. അടുത്തുതാമസിക്കുന്ന പാവങ്ങൾക്കിടയിലും മറ്റും ഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്യുന്നതിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുകയും അതിന്റെ മഹത്വങ്ങൾ അവനെ പറഞ്ഞ് ധരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ചെറുപ്പത്തിലുള്ള ഇത്തരം പ്രവർത്തികൾ അവനിൽ സാധീനമുണ്ടാക്കുമെന്നതിൽ സന്ദേഹമില്ല.

C പാവങ്ങളുടെ വീട്ടിലോ സമൂഹനോമ്പുതുറയിലോ നേമ്പുതുറക്കാനുള്ളവിവിധ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുക.

D റമദാനിൽ മാത്രമുണ്ടാകുന്ന ഉപകാരപ്പെടുന്ന പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുക.

E ഫാമിലികൾക്കും അല്ലാത്തവർക്കുമായി സംഘടിപ്പിക്കാനുള്ള വിവിധയിനം കിസ് പ്രോഗ്രാമുകളിൽ മക്കളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

F. ടെലിവിഷൻ കാണാതിരിക്കുന്ന എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും കുട്ടികൾക്കിഷ്ടമുള്ള സമ്മാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.

G. സമയം ഉപകാരപ്പെടാനെന്നോണം കുട്ടികൾക്ക് ഫലപ്രദവും രസകരവുമായ കാര്യപരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

H. നേരത്തെ ഉണരുന്നതിനായി നേരത്തെ ഉറങ്ങുക. അത് മുതിർന്ന സഹോദരിമാർക്കും കുട്ടികൾക്കും രാത്രിയുടെ അന്ത്യയാമങ്ങളിലും അത്താഴ സമയത്തും ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ സഹായകമാകും .

I. ദുഷിച്ചതും വൃത്തികെട്ടതുമായവ സംസാരിക്കാത്ത കുട്ടികൾക്കും തെറ്റുകൾ കുറഞ്ഞ കുട്ടികൾക്കും അപ്രകാരം അയൽവാസികളെ ഉപദ്രവിക്കാത്തവർക്കും സമ്മാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.

J. വീട്ടുജോലികളിൽ മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം പങ്കെടുപ്പിക്കുക.

വ്രതത്തിന്റെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രം

നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുക എന്നത് ഒരു ചികിത്സാമാർഗ്ഗമായിട്ടാണ് ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രം ഇന്ന്വരെ തുടർന്നുപോരുന്നത്. ഇത് നോമ്പിന്റെ നിർവ്വചനമല്ലെങ്കിലും നോമ്പ് ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനും രോഗശമനത്തിനും വളരെ പ്രധാനമാണ്. ശരീരത്തെ അരോഗമാക്കി ശക്തിപ്പെടുത്താൻ ലഭ്യമാകുന്ന ഏറ്റവും നല്ല ഉപാധിയും വ്രതമനുഷ്ടിക്കലാണ്. വ്രതമനുഷ്ടിക്കുന്നത്കൊണ്ടുള്ള ഉപകാരങ്ങൾ അന്നും ഇന്നുമുള്ള ആരോഗ്യലോകം അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ നോമ്പുനിർബന്ധമാക്കിയതിലുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഇതു മടങ്ങിയിരിക്കാം. ആമാശയത്തിന് ലഭിക്കുന്ന വിശ്രമവും ഉപദ്രവകരമായ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പുറന്തള്ളലും ഒട്ടേറെ രോഗങ്ങളിൽനിന്ന് ശരീരത്തിന് സംരക്ഷണം നൽകുകയും പലരോഗങ്ങളുടേയും വ്യാപനം

തയ്യെകയും ചെയ്യുന്നു. നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുക ആരോഗ്യം നേടുക 86 എന്ന തബ്റാനി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത ഹദീസ് ദുർബലമാണെങ്കിലും ഈ ആശയം ആത്മീയവും ശാരീരികവുമായി വ്രതം നൽകുന്ന സൽഫലങ്ങളിലേക്ക് വെളിച്ചംവീശുന്നതാണെന്നതിൽതർക്കമില്ല.

അല്ലാഹുവിന്റെ വിളിക്കുത്തരം നൽകിയും കൽപനയനുസരിച്ചുമാണ് മുസ്ലിം നോമ്പെടുക്കുന്നത് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. എന്നാൽ അതിനാലവൻ ലഭിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങൾ അല്ലാഹു അവൻ നൽകുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളാണ്. ഈ രണ്ടു ഗ്രഹങ്ങളും സമന്വയിപ്പിക്കുകയാണ് നാം ചെയ്യുന്നത്.

രമദാനിനു മുമ്പ്

രമദാനിനുമുമ്പായി അധിക ജനങ്ങളും ധാരാളം വിവിധയിനങ്ങളിൽപ്പെട്ട ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും പാനീയങ്ങളും വാങ്ങിക്കൂട്ടുന്നുവെന്നത് അൽഭുതകരമാണ്. അവരുടെ ഈ പ്രവർത്തി കണ്ടാൽ നോമ്പിനുള്ള മാസമല്ല അവർ വരവേൽക്കുന്നത് തീറ്റയുടെ മാസത്തെയാണ് വരവേൽക്കുന്നതെന്ന് കരുതിപോകും. ഇത് നോമ്പിന് നഷ്ടപ്പെട്ട ആരോഗ്യകരമായ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഒരു തെറ്റായ സമ്പ്രദായത്തിൽപ്പെട്ടതാകും. രമദാനെ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ നാം റസൂൽ ﷺ യുടെ മാർഗത്തിലേക്ക് മടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ ആരോഗ്യകരമായി എങ്ങിനെയാണ് അതിനെനാം സ്വീകരിക്കേണ്ടതെന്ന് കാണാൻകഴിയും.

ആയിശ (റ) പറയുന്നു: രമദാനാണോ എന്ന് തോന്നിക്കൂമാറ് നബി ﷺ ശഅബാൻ മാസത്തിൽ നോമ്പ് അധികരിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. (ബു1834 മു 1956)

പ്രവാചകന്റെ കർമ്മങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നതിൽനിന്നും അതെത്രമാത്രം ആരോഗ്യകരമായിരുന്നെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു. പതിവായി ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്ന ദഹന

86 സിൽസിലത്തുള്ളഈഫഃ 253 തബ്റാനി അൽഅസത് 2/225 , 1/ 8477 ,

പ്രക്രിയ എന്ന ജോലി ഭാരത്തിന്റെ ബാധ്യതയിൽനിന്ന് വേണ്ടത്ര വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നു. ദഹനേന്ദ്രിയം വളരെ സൂക്ഷ്മമായാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. നോമ്പില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽനിന്നും പെട്ടെന്ന് ഒരു ദീർഘ കാലത്തേക്ക് നോമ്പെടുക്കുന്നതോടെ ഇതിന് ക്ഷീണം സംഭവിച്ചേക്കാം. അതുകൊണ്ട് രമദാനിന്മുമ്പായി നോമ്പെടുത്ത് ശരീരത്തെ പരിശീലിക്കാൻ കൽപിക്കുന്നു. ആമാശയം രോഗത്തിന്റെ കേന്ദ്രവും പത്യാം സ്വീകരിക്കൽ എല്ലാ മരുന്നുകളുടേയും നേതാവാകുന്നു. ഓരോ ശരീരത്തിനും അതിന് ശീലിച്ചത് നൽകുക. എന്ന ചൊല്ലി ഇവിടെ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

നോമ്പിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ

മനുഷ്യർക്ക് അറിഞ്ഞാലും ഇല്ലെങ്കിലും അല്ലാഹു വിലക്കിയ കാര്യങ്ങൾ മനുഷ്യന് ദ്രോഹവും. അവൻ കൽപിച്ച കാര്യങ്ങളാകട്ടെ വളരെ പ്രയോജനമുള്ളവയുമാകുന്നു. നോമ്പ് അതിനൊരു വലിയ ഉദാഹരണമാണ്. ഒരോ ചുവടുകൾ വെക്കുമ്പോഴും ആരോഗ്യലോകം ഈ മഹത്തായ ആരാധനയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. നോമ്പിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രയോജനങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയാണെങ്കിൽ വാളുങ്ങൾ വേണ്ടിവരും പക്ഷെ അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത്മാത്രം നാമിവിടെ കുറിക്കുന്നു. നോമ്പുകൊണ്ടുള്ള ഈ പ്രയോജനങ്ങൾ ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഇന്ന്കാണുന്ന പോലെ ധാരാളം പലതരം ഭക്ഷണങ്ങളെകൊണ്ട് നാം കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നത്പോലെയല്ല. നോമ്പുകൊണ്ടുള്ള ഉപകാരങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ താഴെ ചുരുക്കി വിവരിക്കുന്നു.

ദ്രോഹം ചെയ്യുന്നവ

പണ്ട്കാലംമുതലെ നോമ്പ് ഭക്ഷണത്തിനാലുണ്ടാകുന്ന കെടുതികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നവെന്നത് അറിയപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. കൂടൽ , കിഡ്നി, തൊലി , ശ്വാസകോശം ,

മുക്കുഭാരം മുഖേനയുണ്ടാകാറുള്ള കൂടുതൽ ഉപദ്രവങ്ങളില്ലാതിരിക്കാൻ നോമ്പിനെ ശരീരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുവെന്നത് ശാസ്ത്രം അംഗീകരിച്ചുകാര്യമാണ്.

ഭാരം കുറക്കൽ

മുസ്ലിംകളിൽ കൂടുതൽ പേരും മദ്രാണിലെ ഭക്ഷണ ശൈലിയുടെ ഇസ്ലാമികാടിസ്ഥാനപരമായ വ്യവസ്ഥകൾ പാലിക്കാതിരുന്നിട്ടും മധുരവും കൊഴുപ്പുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അമിതമായിട്ടുംകൂടി മദ്രാണിലെ വ്രതം നോമ്പുകാരിൽ 2-3 കിലോയളവിൽ കുറവുണ്ടാക്കുന്നുവെന്ന് വളരേയധികം വിജ്ഞാനപഠനം നടത്തിയ ഗവേഷകർ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്ത ആദ്യത്തെ 12-24 മണിക്കൂറിൽ നോമ്പ്കൊണ്ട് ലഭിക്കാതെപോകുന്ന ഗ്ലൂക്കോസ് കരളിൽ അന്തർലീനമായ ഗ്ലൂക്കോസ് പുറംതള്ളുകവഴി മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് പകരം നൽകാൻ കഴിയുന്നു. അതോടൊപ്പം ശരീരത്തിലധികമുള്ള കൊഴുപ്പ് കരിച്ചുകളയുകയും ചെയ്യുന്നു.

അപ്രകാരം മദ്രാൻ മാസത്തിൽ സൂന്നത്തിനെ പിൻപറ്റിക്കൊണ്ട് അമിത ഭോജനമില്ലാതെയാണ് നോമ്പു തുറക്കുന്നതെങ്കിൽ ഭാരം കുറക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. അതുതന്നെ നോമ്പുതുറന്നശേഷം തറാവിഹ് നമസ്കരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഓരോ റകഅത്തിലും പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകുന്ന പത്തു കലോറിവീതം ശരീരം കരിച്ചുകളയുന്നു.

ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ വെടിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള വ്രതം ആമാശയത്തിനും, കൂടലുകൾക്കും, കരളിനും, പിത്തകോശത്തിനുമെല്ലാം ആശ്വാസം നൽകുന്നതാണ്.

രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നത് മൂലവും അധ്വാനഭാരംകുറയുന്നത് മൂലവും ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്ക് വിശ്രമം ലഭിക്കുകയും പുതിയ ഓജസ്സും ഉണർവും ശക്തിയും കൈവരികയും കരളിൽ ശുദ്ധീകരണം നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദഹനേന്ദ്രിയം രക്തമണ്ഡലത്തെ മറ്റു അവയവങ്ങളിൽ രക്തപ്രവാഹത്തിൽ കേന്ദ്രീകരണത്തിനായി തിരിച്ചു വിടുന്നതുപോലെ, കരളിന്റെ പ്രവർത്തനമായ ആഹരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളെ ദഹിപ്പിക്കുകയെന്ന അനിവാര്യമായ പ്രവർത്തനത്തിൽനിന്നും മാറി നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ സെല്ലുകളുടെ (കോശങ്ങളുടെ) നിരന്തരമായ പ്രവർത്തന ഫലം രക്തമണ്ഡലത്തെ ഉപദ്രവംചെയ്യുന്ന വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനത്തിനായി ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ ഈ പ്രവർത്തനത്താൽ രക്തമുണ്ടാകുന്നതിനും അത്യാവശ്യമായ ചില ഹോർമോണുകളുൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിനും എല്ലിന്റെ വളർച്ചക്കാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ **D** യുണ്ടാക്കുന്ന ഹോർമോണുകളുൽപാദിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുകയും അക്കാരണത്താൽ ശരീരത്തിലെ സോഡിയം, കാൽസ്യം പോലുള്ളവ ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും നോമ്പ് ആശ്വാസം നൽകുന്നു. അപ്രകാരം വൃക്കയിലെ നെഫ്രോണുകളും ട്യൂബുളുകളും നല്ലപോലെ കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കാൻ വ്രതം മുഖേന സാധിക്കുന്നു. എല്ലിന്റെ മജ്ജക്ക് ആശ്വാസവും പ്രവർത്തനക്ഷമതയും വീണ്ടെടുക്കാനാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി

നോമ്പ് രക്തയമനികളുടെ ഉൾഭിത്തിയിൽ അടഞ്ഞുകിടക്കുന്ന കോളസ്ട്രോൾപോലുള്ള രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പുകൾ ശരീരത്തിൽനിന്നും നിർമാർജനം ചെയ്യുന്നു. അത് മുഖേന രക്തയമനികൾ കോളസ്ട്രോൾ പോലുള്ളവകൊണ്ട് അടഞ്ഞുകിടക്കുന്നതിൽനിന്നും നോമ്പ് സംരക്ഷണം നൽകുകയും അതുവഴി രക്ത സമ്മർദ്ദമുണ്ടാകുന്നതിനെ തടയാൻ സഹായകമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്രകാരം നോമ്പ് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നുവെന്നതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്ക് അത് വലിയ ഉപകാരമായിത്തീരുന്നു.

നോമ്പിന് ദ്രാവക വസ്തുക്കൾ കൂടിക്കുന്നത് കുറയുന്നുവെന്നതാണിതിന് കാരണം .

അപ്രകാരം രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ നോമ്പിന് വലിയ പങ്കുണ്ട്. അതായത് വ്യത്യസ്തമായ ശ്വേതരക്ത കോശങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, രോഗപ്രതിരോധാണുക്കളുടെ വർദ്ധനവു മൂലവുമാണ് ഇതുണ്ടാകുന്നത്. അതോടെ (Lymphatic) സെല്ലുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പത്തുമടങ്ങ്തോതിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. അപ്രകാരം വീക്കങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന സെല്ലുകളിൽനിന്ന് ശരീരത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ നോമ്പിന് വലിയ പങ്കുണ്ടെന്ന് ഗവേഷകർ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇത് വീക്കങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന സെല്ലുകൾ വേർപിരിഞ്ഞ് വർദ്ധിക്കുന്ന ഏർപ്പാടിനെ നോമ്പു തടയുന്നത് കൊണ്ടും അങ്ങിനെയുള്ള സെല്ലുകൾ അത്മൂലം കൂടുതൽ നശിക്കുന്നത്കൊണ്ടും സംഭവിക്കുന്നതാണ്.

ഭക്ഷണത്തിലെ പൊരുത്തക്കേടുകൾ, അമിതാഹാരം ക്രമരഹിതമായ ഭോജനം എന്നിവയാണ് ഒട്ടുമിക്ക രോഗങ്ങളുടേയും ഹേതുവായി ഗണിക്കപ്പെടുന്നത്. അമിതാഹാരംമൂലം ഭക്ഷണം ശരിയാവണം ദഹിക്കാത്ത അവസ്ഥ സംജാതമാകുന്നു. ഇത് ഫലത്തിൽ ദഹന വ്യവസ്ഥയെ താറുമാറാക്കുന്നു. തൽഫലമായി അടിഞ്ഞു കൂടുന്ന 'മാലിന്യങ്ങൾ' ചേർന്ന് ദുർമേദസ്സ് ആയിത്തീരുന്നു. ഇത് ഒട്ടേറെ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായി ഭവിക്കുന്നു.

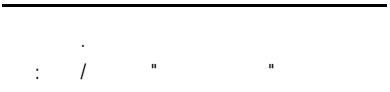
നോമ്പ് ദഹന വ്യവസ്ഥക്ക് വേണ്ടത്ര വിശ്രമം നൽകുന്നു. ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തിയ സമയം വിശന്നിരിക്കുകവഴി പതിവായി ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്ന ദഹന പ്രക്രിയ എന്ന ജോലി ഭാരത്തിന്റെ ബാധ്യതയിൽനിന്ന് അവയവങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്രവിശ്രമം ലഭിക്കുകയും തൽഫലമായി ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ ദുർമേദസ്സ് എന്ന മാലിന്യങ്ങൾ ദീപനത്തിന് വിധേയമായി നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ദഹന പ്രക്രിയയുടെ ജോലിഭാരം ലഘൂകരിക്കുക വഴി വൃക്ക, ശ്വാസകോശം, ത്വക്ക് തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര വിശ്രമവും കരുത്തും പ്രവർത്തന ക്ഷമതയും ലഭ്യമാക്കുന്നു.

നോമ്പ് രക്തത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പുകളെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുകവഴി ശരീരത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ , രക്ത സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ പല രോഗങ്ങൾ തടയാനും കാരണമാകുന്നു. ശരീരത്തെ അരോഗമാക്കി ശക്തിപ്പെടുത്താൻലഭ്യമാകുന്ന ഏറ്റവുംനല്ലഉപാധി വ്രതമാകുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ അത്താഴം

റമദാനിൽ നോമ്പുതുറക്കുമ്പോഴുള്ള ഭക്ഷണത്തേയാണ് കൂടുതലാളുകളും മുഖ്യാഹാരമായി കാണുന്നതെങ്കിലും, നോമ്പെടുക്കാനുള്ള കെല്പും വിശപ്പിനെ തരണം ചെയ്യുന്നതും അത്താഴമാണെന്നതിനാൽ അത്താഴമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതെന്ന് ഗവേഷകർ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇതിനേക്കാളേറെയായി അത്താഴം കഴിക്കാൻ നബി ﷺ പ്രോൽസിഹിപ്പിച്ച ഒരു കാര്യംകൂടിയാണ്. തിരുമേനി അരുളി:

നിങ്ങൾ അത്താഴം കഴിക്കുക.നിശ്ചയമായും അത്താഴത്തിൽ അനുഗ്രഹമുണ്ട് (ബു183) മറ്റൊരു ഹദീസിൽ നിങ്ങൾ നേരത്തെ നോമ്പുതുറക്കുകയും അത്താഴം കഴിക്കുന്നത് പിന്തിരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. (സി,ഹ:1773) നോമ്പുകാരനോടുള്ള കാര്യം അവന്റെ ആരോഗ്യത്തിലുള്ള താൽപര്യവും അതിരുവിട്ട മാർഗ്ഗങ്ങളുടെവാതിലുകൾകൊട്ടിയടക്കാനുമാണ് ഇതെല്ലാം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്.അത്താഴംറമദാനിന്റെപകൽ സമയത്തെ ക്ഷീണവും, തലവേദനയുമുണ്ടാകുന്നത് തടയുകയും, അമിത ദാഹത്തെ ക്ഷമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം റമദാനിന്റെ പകൽസമയത്തുണ്ടാവാറുള്ള അലസത, ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, ഉറക്കത്തിനോടുള്ള താൽപര്യം തുടങ്ങിയവ



അനുഭവപ്പെടുന്നത് തടഞ്ഞ് ഉണർവിന് ആവശ്യമായ ശക്തിപകരുകയും ചെയ്തു വരുന്നു.

ആഹാരത്തിലെ അവശ്യഘടകങ്ങൾ

മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് ശക്തിപകരുന്നതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന അന്നജം (carbohydrates) മാംസ്യം (protein) കൊഴുപ്പ് (fat) എന്നിവയടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുകൾ, പഴങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ അത്താഴത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് നോമ്പ് സമയത്ത് വിശപ്പനുഭവപ്പെടുന്നത് താരതമ്യേന കുറയ്ക്കുന്നതാണെന്ന് ഗവേഷകർ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കാരണം മാംസ്യം കൊഴുപ്പ് തുടങ്ങിയവയുടെ ദഹനത്തിന് 6-9 മണിക്കൂറും അന്നജത്തിന്റേതിന് 4 - 6 മണിക്കൂറും മാറിമാറി പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ്. കൂടുതൽനേരം ഇവ ദഹനേന്ദ്രിയത്തിൽ കിടക്കുന്നത് വിശപ്പനുഭവപ്പെടുന്നത് ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഭക്ഷ്യധാതുക്കളുടെ അളവും വിശപ്പിന്റെ നിയന്ത്രണവും പ്രധാനമായും നിർവ്വഹിക്കുന്നത് കേന്ദ്രനാഡിവ്യൂഹത്തിലെ ഹൈപ്പോതലാമസ് എന്ന തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗമാണ്. ശരീരത്തിൽ വിശപ്പനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ വിവിധഗ്രന്ഥികളിലേക്ക് കേന്ദ്ര നാഡിവ്യൂഹത്തിൽ നിന്നും സന്ദേശങ്ങൾ പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. കോശങ്ങളിലെ ഊർജ്ജകലവറകളിൽ സംഭരിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള ഗ്ലൈക്കോജനും കൊഴുപ്പുംപദാർത്ഥങ്ങളും ഗ്ലൂക്കോസാക്കി തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരുന്ന പ്രക്രിയ പുനരാരംഭിക്കുന്നു. പ്രധാന അന്തഃസ്രാവി ഗ്രന്ഥികളായ പിറ്റ്യൂറ്ററി, തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥികൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന സ്രവങ്ങൾ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുന്നു. അതുവഴി ശരീരകോശങ്ങളിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് സ്ഥിരമായി നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന തൈർ , മോർ , തേൻ , പഴങ്ങൾ പോലുള്ളവയാണ് അത്താഴത്തിന് ഏറ്റവും നല്ലത്. എന്നാൽ അച്ചാറുകളും , വെണ്ണ , സൈതൂൻ , മധുരമുള്ളവ , കറിമസാലകൾ ചേർത്തവ, കൊഴുപ്പുള്ളവ, പൊരിച്ചവ തുടങ്ങി ഉപ്പുരസം കലർന്നവ വർജ്ജിക്കൽ നല്ലതാണ്. കാരണം ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നത്കൊണ്ട്

ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതും ദാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയുമാണ്. ചായകുടിക്കുന്നത് ഉപേക്ഷിക്കുകയും , പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാകും. കാരണം അവയിൽ വിറ്റാമിനുകളും സത്തകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ നോമ്പുതുറ:

നോമ്പുതുറക്കുമ്പോൾ പന്ത്രണ്ട് മണിക്കൂറിലധികം വിശ്രമത്തിന് ശേഷം വീണ്ടും ദഹനേന്ദ്രിയം പ്രവർത്തനമാരംഭിക്കുകയാണ്. അപ്പോൾ നോമ്പുതുറക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ് ?

ധൃതികാണിക്കൽ

സമയമായ ഉടനെ നോമ്പുതുറക്കണമെന്നാണ് നബി ﷺ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

. 89 "

നോമ്പുതുറക്കുവാൻ ധൃതികാണിക്കുന്ന കാലത്തോളം ജനങ്ങൾ നന്മയിലായിരിക്കും (ബു1957,മു1098) ധൃതികാണിക്കുന്നതിൽ ആരോഗ്യകരമായ പാഠങ്ങളുണ്ട്. നോമ്പ് കാരൻ പകൽ സമയങ്ങളിൽ അവന്റെ ശരീരത്തിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട ജലാംശങ്ങളും ശക്തിയും വീണ്ടെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. നോമ്പുതുറക്കുന്നത് വീണ്ടും പിന്തിരിയുകയാണെങ്കിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കുറയാൻ കാരണമാകുകയും അത്മൂലം ക്ഷീണമനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും ഇത് ഗുണമില്ലാത്തതല്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ശരീരത്തെ പീഡിപ്പിക്കലുമാണ്. ഇസ്ലാമിക നിയമം ഇതാഗ്രഹിക്കുന്നില്ലതാനും.

ഘട്ടംഘട്ടമായി



നോമ്പുതുറക്കുവാൻ ധൃതികാണിക്കുന്നതോടൊപ്പം മഗ്‌രിബ് നമസ്കാരം നിർവഹിക്കുന്നതിലും ധൃതികാണിക്കൽ നബി ﷺ യുടെ ചര്യയിൽപെട്ടതാണ്. അവിടുന്ന് നോമ്പു തുറക്കുമ്പോഴത്തെ ഭക്ഷണം പൂർത്തിയാകുന്നതിനുമുമ്പ്തന്നെ നമസ്കരിക്കുമായിരുന്നു. ഇതിൽ വലിയ യുക്തിയുണ്ട്. തുടക്കത്തിൽ ആമാശയത്തിന് അല്പം ഭക്ഷണം നൽകുകയും പിന്നീട് ഭക്ഷണമൊന്നും നൽകാതെ കുറച്ചുസമയം വിശ്രമം നൽകുന്നത് ആമാശയത്തിനും കൂടലിനും നൽകുന്ന ഒരറിയിപ്പാണ്. വിശപ്പും ദാഹവുമനുഭവപ്പെടുന്നത് ശമിപ്പിച്ചതിനുശേഷം നോമ്പുകാരൻ നമസ്കരിക്കുകയും ഭക്ഷണത്തിനോട് ആർത്തിയെല്ലാം നീങ്ങിയിരിക്കും പിന്നീട് നോമ്പുതുറ പൂർത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരേസമയം കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ആമാശയം വീർക്കുന്നതിനും കൂടലുകൾ കൂട്ടികലരാനും ദഹനം പ്രയാസകരമാകുകയും ചെയ്യും. ഇത് ദഹനപ്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതിനായി ശരീരത്തിലെ ജീവാവയങ്ങളിലേക്ക് (തലച്ചോറാണ് അവയിൽ പ്രധാനി) രക്തം പ്രവഹിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കൂടുതൽ രക്തം ദഹനേന്ദ്രിയത്തിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുകയും അതുവഴി അലസതയും ക്ഷീണവും മയക്കവുമുണ്ടാകുന്നു.



നോമ്പുതുറന്ന ശേഷം ഉറങ്ങൽ.

നോമ്പുതുറന്ന ശേഷം ചിലർ ഉറങ്ങാറുണ്ട്. കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിച്ചതിന്ശേഷം ഉറങ്ങുന്നത് മനുഷ്യന്റെ ഉന്മേഷമില്ലായ്മയും അലസതയുമെല്ലാം നീക്കുന്നതാണ്. അതിനാൽ അൽപം വിശ്രമിക്കുന്നതിന് വിരോധമില്ല. ഭക്ഷണത്തിൽമിതത്വം പാലിക്കുകയും ശേഷം തറാവീഹ് നമസ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇത് ഭക്ഷണം ദഹിക്കുന്നതിനും ഉന്മേഷത്തിനും സഹായകമാകുമെന്നാണ് ഇത്തരക്കാരുടെ നൽകാനുള്ള അമൂല്യമായ ഉപദേശം.

ഇൗത്തപ്പഴംകൊണ്ട് നോമ്പ് തുറക്കൽ



"

അനസ്  നിവേദനം നബി  ഈത്തപ്പുഴം കൊണ്ട് നോമ്പ്തുറക്കുക പതിവായിരുന്നു. അതില്ലെങ്കിൽ ഏതാനും ഉണങ്ങിയ കാരക്കകൊണ്ട് അതുമല്ലെങ്കിൽ തിരുമേനി ഏതാനും ഇറക്ക് വെള്ളം കുടിക്കുമായിരുന്നു. (തി 632 , ദ 2009)

ആരോഗ്യകരമായി ധാരാളം പ്രയോജനങ്ങൾ അടങ്ങിയതുകൊണ്ടാണ്. പ്രവാചകൻ  ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്തത്. മരുഭൂമിയിൽ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്നുവെന്നകാരണത്താൽ മാത്രമല്ല. നോമ്പുകാരൻ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുകയാണാവശ്യം. ഇത് വിശപ്പ് ശമിപ്പിക്കുകയും മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാരയുൽ പാദിപ്പിക്കാത്ത ഏക സെല്ലായ തലച്ചോറിലെ സെല്ലുകളെ പഞ്ചസാരകൊണ്ട് സെല്ലുകളെ അധികരിപ്പിക്കുന്നു. അത് അതിന്റെ പ്രധാന പോഷകമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. പഞ്ചസാര കലർന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളാണ് പെട്ടെന്ന് വലിച്ചെടുക്കുന്നവ. ഈത്തപ്പുഴത്തിലും കാരക്കയും മലബന്ധത്തെ തടുക്കുന്ന ധാരാളം നാരുകളടങ്ങിയിരിക്കെ ഇതിന് ഈത്തപ്പുഴത്തേക്കാൾ നല്ലത് മറ്റൊന്നും ലഭിക്കുക സാധ്യമല്ല. ഇത് വയറ് നിറഞ്ഞതായി അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ നോമ്പുകാരൻ ഭക്ഷണം അധികരിപ്പിക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല. അപ്രകാരം ശരീരത്തിൽനിന്ന് ഒലിച്ചുപോകുന്ന ജലാശയത്തിന് പകരമായി കുടുതൽവെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം .

എന്തു കഴിക്കണം?

പാല്, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മാംസം തുടങ്ങിയ എല്ലാവിധ പോഷകങ്ങളുമടങ്ങിയ ഭക്ഷണമായിരിക്കാൻ

ശ്രമിക്കുക. പ്രാതൽ കഴിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ സലാഹ് ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് വയറ് നിറഞ്ഞതായി അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണമേ കഴിക്കേണ്ടി വരുന്നൊള്ളൂ.

പൊരിച്ചഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതെന്ന പോലെത്തന്നെ കഴിയുന്നത്ര മസാലപ്പൊടികളും അച്ചാറുകളും ഒഴിവാക്കുന്നതും നല്ലതാകുന്നു. അപ്രകാരം രണ്ടു വൃക്കകൾക്ക് അതിന്റെ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനായി നോമ്പ് സമയത്ത് ശരീരത്തിൽനിന്ന് ഒലിച്ചുപോകുന്ന ജലാശയത്തിന് പകരമായി കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കലും ആവശ്യമാകുന്നു.

നബി ﷺ പറയുന്നു :

..

മനുഷ്യൻ അവന്റെ ഉദരത്തേക്കാൾ ചീത്തയായ ഒരു പാത്രവും നിറക്കുന്നില്ല. ആദമിന്റെ മകന് അവന്റെ മുതുകിനെ നേരെ നിർത്താൻ ഏതാനും ഉരുള ആഹാരം മാത്രം മതി. അനുപേക്ഷ്യമാണെങ്കിൽ ഉദരത്തിന്റെ മൂന്നിലൊരു ഭാഗം ആഹാരത്തിനും മൂന്നിലൊരു ഭാഗം കുടിനീരിനും മൂന്നിലൊരു ഭാഗം സുഗമമായ ശ്യാസോച്ഛ്വാസത്തിനായി അവൻ നീക്കിവെക്കട്ടെ. (തി 2302)

അമിതമായ ആഹാരണം ഗ്യാസുണ്ടാകുന്നതിനും , ദഹനക്കേടിനും, വാരിയെല്ലുകളിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടാനും വയറ് കൂടുവാനും കാരണമാകുന്നു. ഇത് അലസത, ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, മയക്കം എന്നിവക്ക് കാരണമായിത്തീരുന്നു.

രോഗികളും നോമ്പും

അല്ലാഹു അവന്റെ അടിമകൾക്ക് നൽകിയ കാര്യം മാത്രമാണ്. രോഗികൾക്ക് രമദാനിൽ നോമ്പ് ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഇളവുനൽകിയിരിക്കുന്നുവെന്നത്. അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

" وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ "

“നിങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലും രോഗിയോ യാത്രക്കാരനോ ആവുന്നപക്ഷം മറ്റുദിവസങ്ങളിൽ നിശ്ചിത എണ്ണം പൂർത്തീകരിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.” (അൽബഖറഃ 185)

രോഗികളെ രണ്ടായി തിരിക്കാം

A. താത്കാലിക രോഗികൾ

ഉദാ : നോമ്പുദിനങ്ങളിൽ ഒരാഴ്ച പനി ബാധിച്ചു പിന്നീട് സുഖമായി നോമ്പുപിടിക്കാൻ വിഷമമാണെങ്കിൽ ഇവർക്ക് രോഗസമയത്ത് നോമ്പ് ഒഴിവാക്കാം. എന്നാൽ പിന്നീട് നോറ്റ് വീട്ടണം.

B. നിത്യ രോഗികൾ

തളർവാദം പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ മുഖേന ശയ്യാവലംബികളായവർ , ഇവർക്ക് നോമ്പുപിടിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടലും സാധാരണ ഗതിയിൽ വിഷമകരമായതിനാൽ പ്രായശ്ചിത്തം നൽകാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ പ്രായശ്ചിത്തവും പിന്നീട് നോമ്പും നോറ്റ് വീട്ടണമെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണ ചിലരിൽകാണാം ഇത് നബി ചരൂക്ക് വിരുദ്ധമാകുന്നു. ഭാര്യയുമായി നോമ്പിന്റെ പകൽ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെട്ടവന് മാത്രം രണ്ടും നിർബന്ധമാണ്. നഷ്ടപ്പെട്ട നോമ്പുകൾ കഴിവതും നേരത്തെത്തന്നെ നോറ്റുവീട്ടേണ്ടതാണ്.

നോമ്പെടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് രോഗം മുൻകരുതലോടെ നോമ്പു നാശമുണ്ടാകുമെന്നോ വിശ്വസ്തനായ ഡോക്ടർ



ഉപദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ നോമ്പ് ഉപേക്ഷിക്കൽ നിർബന്ധമാണ്.

രമദാൻ മാസമാകുമ്പോഴേക്കും പല രോഗികളും നോമ്പ് മുഖേന അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉപദ്രവമില്ലാതിരിക്കാനാവശ്യമായ ഉപദേശ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാറുണ്ട്. നോമ്പുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന ചില രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രധാന നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെ കുറിക്കുന്നു. എന്നാൽ രോഗി നോമ്പെടുക്കണമോ വേണ്ടെന്ന് അന്തിമ തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടത് ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറാണ്. കാരണം അദ്ദേഹത്തിനാണ് രോഗിയെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുന്നതും ഉപദേശ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതും.

പ്രമേഹ രോഗികൾ:

എല്ലാ പ്രമേഹരോഗികളും ഒരുപോലെയാല്ല. അതിനാൽ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യമായ അവരുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കൂടുന്നതും കുറയുന്നതും നിയന്ത്രിക്കുന്ന ചികിത്സയിലും വ്യത്യാസമുണ്ടാകും.

ഷുഗറുള്ള കുട്ടികൾ നോമ്പ് എടുക്കരുതെന്നാണ് പൊതുവെ ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കാറുള്ളത്. ഷുഗർ രോഗത്തിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ഇനമായ കുട്ടികൾക്കു ബാധിക്കുന്ന ഷുഗർ. ഇതുകാരണം ചെറുപ്പത്തിലെ ഇൻസുലിൻ മരുന്ന് അവലംബിക്കുന്നുവെന്നിരിക്കെ അവർ നോമ്പ് എടുക്കുന്നത് കാരണം രോഗം പ്രതീക്ഷയില്ലാത്ത വിധംമൂർച്ഛിച്ചേക്കാം. അപ്രകാരം ഷുഗറുള്ള ഗർഭിണികളും നോമ്പെടുക്കരുതെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ദിവസവും ഒന്നിൽ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ഇൻസുലിൻ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ നോമ്പെടുക്കുന്നത് ഗർഭിണിക്കും ശിശുവിനും ഉപദ്രവമായേക്കാം. എന്നാൽ ഇങ്ങിനെ ഷുഗറുള്ള സമയത്തൊന്നും സ്ത്രീകൾക്ക് ഇൻസുലിൻ എടുക്കുമ്പോൾ നോമ്പെടുക്കരുതെന്ന്

ഇതിനർത്ഥമില്ല. ദിവസവും ഒരു ഇഞ്ചക്ഷൻ മാത്രമെടുക്കുന്നവർക്ക് പ്രത്യേകിച്ചും.

പ്രമേഹ രോഗത്തിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ഇനമായ മുതിർന്നവരിൽ കാണുന്ന ഷുഗർ രോഗികൾ ഹൃദയരോഗങ്ങളോ വിട്ടുമാറാത്ത കിഡ്നിയിലെ രോഗമോ പോലുള്ള മാരക രോഗമനുഭവിക്കാത്തർ നോമ്പെടുക്കുന്നതിന് വിരോധമില്ല. എന്നാൽ രോഗിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഷുഗറിന്റെ അസുഖമുള്ളവർക്ക് രമദാനിൽ രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റേയും മരുന്നിന്റേയും തോതനുസരിച്ച് അവരുടെ ഷുഗർ കൂടുകയും കുറയുകയും ചെയ്തേക്കാം. നോമ്പിന്റെ സമയത്ത് ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെക്കുന്നതുമൂലം പ്രമേഹം കുറയുന്ന അവസ്ഥ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. ഇത് ഷുഗർകൂടുന്നതിനേക്കാൾ ജീവൻ അപകടകരമായിരിക്കും.

താഴെവരുന്നതിലേതെങ്കിലുമൊന്നിന്റെ ഫലമായി രോഗിയുടെ രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ കുറവനുഭവപ്പെടുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് രമദാനിൽ ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് .

- ഉപയോഗിച്ച ഇൻസുലിനിന്റെ അളവോ ഷുഗറു കുറയുന്നതിനുള്ള ഗുളികയുടെ എണ്ണമോ അധികരിക്കുക.
- ചികിത്സ നൽകിയശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ താമസം വരികയോ അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചിത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- രോഗി ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നോമ്പു തുറന്നതിനും അത്താഴത്തിനുമിടക്ക് തനിക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള നിശ്ചിതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ അശ്രദ്ധ കാണിക്കുക.
- നോമ്പുകാരനായിരിക്കെ ഞരമ്പു സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കോ, ശക്തമായ മാനസികാസ്ത്യാത്തിനോ വിധേയമാവുകയോ, ദീർഘസമയം, കഠിനമായ ജോലികളിലേർപ്പെടുകയോ ചെയ്യുക.

ഇൻസുലീൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഷുഗർ രോഗികൾക്ക് താഴെ വരുന്ന നിബന്ധന പാലിച്ചുകൊണ്ട് രമദാൻ വ്രതമെടുക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

➤ രോഗിയുടെ ആരോഗ്യനില നോവിന് മുമ്പ്തന്നെ ശാന്തമായിരിക്കുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഒരേ തോതിൽ ഏകദേശം സ്വാഭാവികമായ നിലയിൽ കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിവുള്ളവനായിരിക്കുകയും വേണം .

➤ രോഗി നോമ്പെടുക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ് വരികയോ അല്ലെങ്കിൽ അപകടകരമായ മറ്റുവല്ലതും രോഗമധികമാകുന്നതിന് ഇടവരികയോ ചെയ്യരുത്.

➤ രോഗി ഒരു സമയത്ത് അമിതമായി 40 യൂനിറ്റിലധികം വരുന്ന ഇൻസുലീൻ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

പ്രമേഹരോഗി നേരത്തെ രമദാനിന്മുമ്പ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന അടിസ്ഥാനപരമായ ഇൻസുലിന്റെ അളവിൽ മാറ്റംവരുത്താതിരിക്കാനാണ് കൂടുതൽ ഡോക്ടർമാരും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്.

മൊത്തത്തിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൃത്യമായിരിക്കാൻ രോഗി ഉപയോഗിക്കേണ്ട മരുന്നും നോമ്പുതുറക്കുന്നതിന്റേയും അന്തഃശക്തിനുമിടയിൽ കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവുമെല്ലാം രോഗിയുടെ ആരോഗ്യനിലയും പ്രകൃതിയും പരിഗണിച്ച് ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറാണ് നിശ്ചയിക്കേണ്ടത്. അതിനാൽ പൊതു വിവരങ്ങൾ മാത്രം മതിയാക്കാതെ പരിശോധിക്കുന്ന ഡോക്ടറോട് ആവശ്യമായ ഉപദേശങ്ങൾ തേടൽ നിർബന്ധമാണ് .

ആഹാരസംബന്ധമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

➤ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായി വിവരിച്ചുകൊടുത്ത അന്നജം 50-55 % , കൊഴുപ്പ് 30-35% , മാംസ്യം 10-15% എന്നിവയുൾക്കൊള്ളുന്ന മുഴുവൻ കലോറിമാനവും

അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിലെ പത്ഥ്യം പാലിക്കുക. പ്രാതലിന്റെയും അത്താഴത്തിന്റെയുമിടയിലാൽ നിർബന്ധമായും കഴിച്ചിരിക്കേണ്ടവ അതിന്റെ നിശ്ചിതസമയങ്ങളിൽതന്നെ പത്ഥ്യമായി സ്വീകരിക്കുക. ഇവ ഒന്ന് നോമ്പ് തുറക്കുമ്പോഴുള്ള പ്രാതൽ രണ്ട് തരാവീഹിനുശേഷം മൂന്ന് ഫജറിന് അൽപം മുമ്പായി അത്താഴം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി ഭാഗിക്കാവുന്നതാണ്. അപ്രകാരം കഴിയുന്നത്ര വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു.

➤ റമദാൻ മാസക്കാലയളവിൽ അത്യാവശ്യവും ഉത്തമവുമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുന്നത് കൂടുതൽ നന്നായിരിക്കും .

➤ നിശ്ചിത ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നെയ്യ്പോലെ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നുൽപാദിപ്പിക്കുന്ന എണ്ണകളേക്കാൾ സസ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് എടുക്കുന്ന എണ്ണയായിരിക്കും ഉപയോഗിക്കാൻ നന്നാകുക.

➤ അമിതമായി ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയും രക്തപ്രവാഹം, ഹൃദയവുമായിബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ വരുന്നതിന് കൂടുതൽ സാധ്യതയുള്ള ഉപ്പുരസമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ വർജ്ജിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു.

➤ ശരീരത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിൽ വർദ്ധനവുണ്ടാക്കുന്ന പഴച്ചാറുകൾ , തേൻ, ജാമുകൾ , കേക്കുകൾ , ബിസ്കൂറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയും , എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുന്ന സമൂസ, വട പോലുള്ളവ കുറയ്ക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇതിന് പകരമായി പലഹാരങ്ങൾ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാതെ അടുപ്പിൽ ചുട്ടെടുക്കുന്നതാകും ഉചിതം.

➤ പഴം, കിഴങ്ങ്, നാരങ്ങ , പോലെ പൊട്ടാസ്യം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പൊതുവെ പ്രയോജനമുള്ളതാകുന്നു. അതുപോലെ ഇലക്കറികളും വളരെ പ്രയോജനമുള്ളതാകുന്നു.

➤ തുടർച്ചയായി ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ സുഗർ കുറഞ്ഞതായി അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിനായി എല്ലായ്പ്പോഴും അൽപം മധുരംകൂടെ കരുതിയി

രിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇവർ പെട്ടെന്ന് നോമ്പ് ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാകുന്നു.

➤ ശരീരത്തിൽ പഞ്ചസാര നഷ്ടപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ മധുരമുള്ള ജ്യൂസ് പോലുള്ള പാനീയങ്ങൾ നൽകുകയും പിന്നീട് ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുകയും വേണം.

രക്തസമ്മർദ്ദം (Blood Pressure)

ഇന്ന് വ്യാപകമായി കാണുന്ന ഒരു രോഗമാണ് രക്ത സമ്മർദ്ദം ഈ രോഗമുള്ളവർ നോമ്പെടുക്കുന്നത് മൂലം അത് രോഗിയെ ബാധിക്കുമോ എന്നതിൽ അനേകം ഗവേഷണങ്ങൾ നടന്നിരിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദമില്ലാതെ വേറെയും രോഗവുമില്ലെങ്കിൽ രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളയാൾക്ക് നോമ്പെടുക്കുന്നതിന് തടസ്സമില്ലെന്നാണ് അതിന്റെ ചുരുക്കം. എങ്കിലും നോമ്പെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

➤ അടുത്ത ദിവസം ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുത്തിരിക്കാനായി. നോമ്പു തുറന്നത് മുതൽ അത്താഴ സമയം വരെ കഴിയുന്നത്ര പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക.

➤ കഫീൻ (Caffeine) അടങ്ങിയ കാപ്പി , ഗ്യാസുള്ള പാനീയങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക.

➤ ദിവസവും രണ്ട് പ്രാവശ്യത്തിലധികം മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന രോഗിയും അല്ലെങ്കിൽ മുത്രക്കടിപ്പിന് മരുന്നുപയോഗിക്കുന്നവരും മരുന്നുപയോഗിക്കുന്ന സമയം മാറ്റുന്നതിന് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടൽ ആവശ്യമാണ്.

വൃക്ക തളർച്ച രോഗം

മാംസ്യം, ഉപ്പുരസമുള്ളവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറയുന്നത് കൊണ്ട് തീരാത്ത വൃക്ക തളർന്ന രോഗിക്ക് ചിലപ്പോൾ നോമ്പ് ഉപകാരമായിരിക്കും. ഇത് ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മാത്രമായിരിക്കും ഉണ്ടാകുക. അതിനാൽ നോമ്പെടുക്കു

നതിന്മുമ്പായി ഈ രോഗമുള്ളവർ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടൽ ആവശ്യമാണ്.

എന്നാൽ ഈ രോഗത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടമായ ദീൽസാ (Dialysis) ചികിത്സാരീതി സ്വീകരിച്ചവർക്ക് ചികിത്സ നടത്തുന്ന ദിവസം അത് പകലിലാണെങ്കിൽ നോമ്പു മുറിയുന്ന രീതിയിൽ പോഷകങ്ങളടങ്ങിയവ നൽകേണ്ടി വരുന്നതുകൊണ്ട് അന്നത്തെ നോമ്പൊഴിവാക്കി കൊണ്ട് മറ്റു ദിവസങ്ങളിൽ അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കാതെ തന്നെ നോമ്പെടുക്കാൻ കഴിയും.

എന്നാൽ വൃക്ക മാറ്റിവെക്കുന്നവരുടെ വിഷയത്തിൽ സൗദി അറേബ്യയിൽ അനേകം പഠനങ്ങൾ നടത്തിയതനുസരിച്ച് അതിന്റെ ഒന്നാമത്തെ വർഷം നോമ്പെടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതല്ല. പക്ഷെ വൃക്ക മാറ്റിവെച്ച് ഒരു വർഷം തികഞ്ഞശേഷവും അത് നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നോമ്പെടുക്കാവുന്നതാണ്. കാരണം ഇവർക്ക് രക്തത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് മാറ്റമൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ അനിവാര്യമായ മരുന്ന് നോമ്പ് തുറന്ന ശേഷവും അത്താഴസമയത്തുമായി എല്ലാ ഓരോ പന്ത്രണ്ട് മണിക്കൂറിലും കഴിച്ചാൽ മതിയാകും .

മാറ്റിവെച്ച വൃക്ക ശരിയാവണമെന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അപ്പോൾ നോമ്പ് അവരുടെ കിഡ്നിക്കും ശരീരത്തിനും അത് ഉപദ്രവമായേക്കാമെന്നതിനാൽ നോമ്പെടുക്കുന്നതിന് മുമ്പായി അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടൽ ആവശ്യമാണ്.

ഹൃദ്രോഗികൾ

ഹൃദ്രോഗമുള്ള അധികമാളുകൾക്കും നോമ്പെടുക്കാൻ സാധിക്കും. പകൽസമയത്ത് ദഹനപ്രക്രിയ നടക്കാത്തതിനാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ മാംസപേശിക്ക് അധാനം കുറയുകയും കൂടുതൽ വിശ്രമം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാരണം ഹൃദയം ശരീരത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്ന നൂറിൽ പത്ത്

വീതം രക്തം ദഹനപ്രക്രിയ നടക്കുന്നസമയത്ത് ദഹനേന്ദ്രിയത്തിലേക്ക് പോകുന്നു. എന്നാൽ സ്ഥിരമായി (Angina pectoris) ഹൃദ്രോദോഗമുള്ളവർ മരുന്നിന്റെക്രമം പാലിച്ചുകൊണ്ട് നോമ്പെടുക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ പുതുതായികണ്ടുവരുന്ന (heart attack) ഹൃദയസ്തംഭനം ദുഃഖങ്ങൾ കാരണം ഹൃദയ തളർച്ചയനുഭവപ്പെടുക , തുടങ്ങി ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്ക് നോമ്പെടുക്കാവുന്നതല്ല.

അമിത ഭാരം

ശരാശരി ഭാരത്തിൽനിന്ന് 20 % തോതിൽ തൂക്കം കൂടിയാൽ അമിതഭാരമായി കണക്കാക്കുന്നു. ഭക്ഷണക്രമീകരണത്തോടെ നോമ്പെടുക്കുന്നത് കൊണ്ട് 2-4 കിലോ ഗ്രാം തൂക്കംകുറക്കാൻ സഹായകമാകുന്നു. അമിത ഭാരമുള്ളവർ അന്നജമടങ്ങിവ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറക്കുകയും കൊഴുപ്പ് , എണ്ണകളടങ്ങിയവ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം നാരുകളടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ കൂടുതൽ കഴിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു.

ഗർഭിണികൾ , മുലയൂട്ടുന്നവർ

സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തിനോ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിനോ ദോഷം ചെയ്യുമെന്ന് ഭയപ്പെട്ടാൽ ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന ഉമ്മമാർക്കും നോമ്പിന്റെ നിർബന്ധത്തിൽ ഇളവനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവിടെ രണ്ട് വിഭാഗം സ്ത്രീകളെകാണാം. ഒന്നുകിൽ ഇളവ് ഉപയോഗപ്പെടുത്താതെ പ്രയാസമനുഭവിച്ചും ബുദ്ധിമുട്ടിയും നോമ്പെടുക്കുന്നവിഭാഗം. മറ്റൊന്ന് അവർ ഗർഭിണികളോ മുലയൂട്ടുന്നവരോ ആണ് എന്ന ഒറ്റക്കാരണത്താൽ നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുന്നവർ. ഈ രണ്ടു നിലപാടുകളും തെറ്റാണ്. ഇത്തരം

പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഡോക്ടർമാരുടേയോ മതപണ്ഡിതരുടേയോ സഹായം തേടൽ ആവശ്യമാണ്.

ഇതിൽ ഏതായാലും ശരി മൂലയുട്ടുന്ന സ്ത്രീ നോമ്പെടുക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ നോമ്പു തുറന്നതിന്റേയും അത്താഴത്തിനുമിടയിൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളുമടങ്ങിയ നല്ല ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. നോമ്പുകാരിയായിരിക്കുകയാണെങ്കിലും കുട്ടിക്ക് മൂല കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ അത് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടാകുകയാണെങ്കിൽ നോമ്പെടുക്കാൻ കഴിയുമോ എന്ന് ചിന്തിക്കുകയും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

അവസാനമായി മാതാവ് റമദാൻ മാസത്തിൽ നിർബന്ധമായും നോമ്പ് ഒഴിവാക്കേണ്ട ഒരു രോഗവും ബാധിക്കുകയില്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതാകുന്നു.

എന്നാൽ ഗർഭിണിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവൾക്ക് നോമ്പെടുക്കാവുന്നതാണ്. പ്രാതലും അത്താഴവുമായി രണ്ട്സമയം ശരിയാവണ്ണം ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് അവൾക്കും ഗർഭസ്ഥശിശുവിനും മതിയാകുന്നതാണ്. എന്നാൽ വിദഗ്ദ്ധനായ ഡോക്ടർ അമ്മക്കോ ഗർഭസ്ത ശിശുവിനോ ദോഷം ചെയ്യുമെന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചാൽ നോമ്പ് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് ഗർഭിണിയുടെ ഒന്നാമത്തെ മാസമെന്നോ അവസാനത്തിലെന്നോ നോക്കേണ്ടതില്ല. ഒന്നാമത്തെ മാസത്തിൽ അതികം സ്ത്രീകൾക്കും ആമാശയത്തിൽ ഭക്ഷണം തീരെ അവശേഷിക്കാത്തവണ്ണം കൂടുതൽ ഛർദ്ദിയനുഭവപ്പെടുന്നതിന് കാരണമാകുന്ന പ്രത്യേകം സാധനങ്ങൾക്ക് കൊതിയനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇവർ നോമ്പെടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. അത് അവരെ യാതൊരു നിലക്കും ബാധിക്കുകയില്ല. ഗർഭത്തിന്റെ അവസാനത്തെ മാസത്തിലാകട്ടെ പ്രത്യേകിച്ച് ഒമ്പതാം മാസത്തിൽ ഏകദേശം കുട്ടിയുടെ വളർച്ച പൂർത്തിയായിരിക്കുന്നതിനാൽ ഗർഭിണിക്ക് കൂടുതൽഭക്ഷണം ആവശ്യമാകുന്നില്ല. ഗർഭിണികൾ അവസാനമാസത്തിൽ കുട്ടിയുടെ തൂക്കം സാധാരണഗതിയിൽനിന്നും കൂടാതിരിക്കാൻ മധുര

പലഹാരങ്ങളും അന്നജവുമടങ്ങിയ പഴങ്ങളും മറ്റും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഗർഭിണികൾ നോമ്പെടുക്കുന്നതിനാൽ പ്രത്യേകിച്ച് അവസാന മാസത്തിൽ ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ ചലനം കുറയുമെന്ന് ചില ഗർഭിണികൾ വിശ്വസിക്കാറുണ്ട്. ഇത് പ്രകൃതിപരമായി ഉണ്ടാകാറുള്ളതാണ് ചിലപ്പോൾ ശിശു അനങ്ങുകയും അനങ്ങാതിരിക്കുകയും ചെയ്യാം എന്നാൽ കുട്ടിയുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് സാധാരണ ഗതിയിലായിരിക്കണമെന്ന് നിബന്ധനയുണ്ട്.

ചുരുക്കത്തിൽ സ്ത്രീകൾ ഗർഭിണികളോ മുലയൂട്ടുന്നവരോ ആരായാലും അവർ റമദാനിലെ നോമ്പെടുക്കാൻ കഴിയുമോ ഇല്ലേ എന്ന് അവരെ പരിശോധിക്കുന്ന ഡോക്ടറോട് അന്വേഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കാരണം അല്ലാഹു നമുക്ക് കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പമാക്കുകയും ഇളവുകൾ നൽകുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. എന്നിരിക്കെ നാമെങ്ങിനെ നമ്മുടെമേൽ എളുപ്പമാക്കാതിരിക്കും.

നോമ്പും പുകവലിയും

ഭക്തിപരമായി സംസ്കരിക്കുന്നതിലും സ്വഭാവം സംസ്കാര സമ്പന്നമാക്കുന്നതിലും ഏറ്റവും ഉത്തമമായ മാറ്റത്തിലേക്കുള്ള ഒരു സന്ദേശമാണ് വ്രതം. അത് നോമ്പുകാരന്റെ ജീവിതത്തെ ചിട്ടപ്പെടുത്തുക വഴി ദുഷിച്ച സ്വഭാവങ്ങളിൽനിന്നും സമ്പ്രദായങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തമാക്കുന്നതിൽ ഗണ്യമായസ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നതാണ്. നോമ്പിലൂടെ മനുഷ്യന് ഇത്തരം ദുശ്ശീലങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിച്ച് വൈകാരിക ശക്തികളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നതുവഴി അവ വേരോടെ പിഴുതെറിയാനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ഒരവസരം കൂടിയാകുന്നു.

റമദാൻമാസം ഒരു ക്രിയാത്മകമായ പരീക്ഷണമായി പരിഗണിക്കുന്നത്പോലെ മുസ്ലിം അവന്റെ ചിന്തകളും സ്വഭാവ പെരുമാറ്റങ്ങളും എങ്ങിനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുമെന്ന് പഠിക്കുന്നു. അവന്റെ പതിവുസമ്പ്രദായങ്ങളും

അനുകരണങ്ങളും പുനർവിചിന്തനം നടത്തുന്നു. അപ്രകാരം മുസ്ലിമിന്റെ മനോദാർഢ്യം ശക്തിപ്പെടുത്താനും , എല്ലാ കുർമങ്ങളിലും അല്ലാഹുവിനെ സൂക്ഷിക്കാനും പഠിക്കുന്നു.

മതവും ബുദ്ധിയും അംഗീകരിക്കാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ പ്പെട്ടതാണ് പുകവലി. പുകവലികൊണ്ട് സാമ്പത്തികമായും ശാരീരികമായും ആരോഗ്യ പരമായും കണക്കില്ലാത്ത എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത തിന്മകളാണുള്ളത്. .

ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ (Lung Cancer), ആമാശയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട , (Fibrosis) നെഞ്ച്വേദന , വായയിൽ വരുന്ന ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയ അനേകം രോഗങ്ങൾക്കും പുകവലിക്കുമിടയിൽ വലിയ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് ശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചുകഴിഞ്ഞു.

വർഷംതോറും ലോകത്ത് 34 നും 65 നുമിടക്ക് പ്രായമുള്ള മില്യൻ കണക്കിന് ആളുകളെയാണ് പുകവലി ഓർക്കാപുറത്ത് കൊലപ്പെടുത്തുന്നത് ഓർക്കുക.

എന്തിനേറെ ഗർഭാശയത്തിലുള്ള ശിശുക്കൾപോലും പുകവലിയുടെ മഹാ വിപത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നില്ല.

പുകവലിക്കുന്നത് എങ്ങിനെ നിറുത്താം ?

താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പിന്തുടരാവുന്നതാണ്.

1) പുകവലി നിറുത്തണമെന്ന നിശ്ചയദാർഢ്യമുണ്ടാകുക. അത് അല്ലാഹു പറഞ്ഞ ഖണ്ഡിതമായ കാര്യങ്ങളിൽപ്പെട്ടതത്രെ .

2) പുകവലി നിറുത്തുന്നതിന് ഒരു നിശ്ചിത സമയം ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തുക. അത് നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിനും തീരുമാനത്തിനും മാറ്റംവരാത്ത രീതിയിൽ കൂടുതൽ താമസമില്ലാതെ വളരെ പെട്ടെന്ന്തന്നെയായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

3) ആ തീരുമാനം യാഥാർത്ഥ്യമായി പുലരാനുള്ള തൗഹീകിനും ശക്തിക്കും അല്ലാഹുവിനോട് സഹായം തേടുകയും അവനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക.

നബി ﷺ പറയുകയുണ്ടായി ;

"

നീ സഹായം തേടുകയാണെങ്കിൽ അല്ലാഹു വിനോട് സഹായം തേടുക. (തി 2440)

4)പുകവലിയാലുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളും ദുഷിച്ച അനന്തര ഫലങ്ങളും കൺമുന്നിൽ വെക്കുകയും , ആരോഗ്യം, ആയുസ്സ് , സമ്പത്ത് എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അല്ലാഹുവിനോട് ചോദിക്കുമെന്ന് ഓർക്കുകയുംചെയ്യുക.

5) പുകവലിക്കുന്ന സഹപാഠിയോ കൂട്ടുകാരനോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒന്നിച്ച് ഒരു കൂട്ടായ്മയായി പുകവലി വിരുദ്ധ ഉടമ്പടിയുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇത് പുകവലി നിറുത്തുന്നതിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാൻ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകും. അല്ലാഹു പറയുന്നു :

()

പുണ്യത്തിലും ധർമ്മനിഷ്ഠയിലും നിങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചാൽ സഹായിക്കുക. പാപത്തിലും അതിക്രമത്തിലും നിങ്ങളന്വേഷിച്ചാൽ സഹായിക്കരുത്. (മാഇദ: 2)

നബി ﷺ അരുളിയിരിക്കുന്നു: “ ഒരാൾ ഒരു നന്മ അറിയിച്ചു കൊടുത്താൽ അയാൾക്ക് അത് ചെയ്തവന്റെ പ്രതിഫലംകൂടി ലഭിക്കുന്നതാണ്.”

6) പുകവലി നിറുത്തുന്നതിൽനിന്നും പിന്തിരിപ്പികുന്ന സുഹൃത്തുക്കളെ കരുതിയിരിക്കുകയുംചെയ്യുക.

തിരുമേനി ﷺ അരുളി :

المراء على دين خليله، فلينظر أحكم من خال.¹⁰

ഒരാൾ തന്റെ കൂട്ടുകാരന്റെ മതത്തിലാകുന്നു. അതിനാൽ നിങ്ങളിലോരോരുത്തരും ആരുമായാണ് കൂട്ടുകൂടുന്നതെന്ന് നോക്കട്ടെ. (ദ 4193 , തി 2300)

7) തീരുമാനം ഭാര്യയേയും കുടുംബങ്ങളേയും അറിയിക്കുക. കാരണം ഇൻശാഅല്ലാ തീരുമാനം നടപ്പാക്കാൻ അവർ വലിയ താങ്ങും തണലുമാകും.

8) പുകവലിക്കാൻ ദിനേന ചിലവാക്കിയിരുന്ന സംഖ്യ അഗതികൾക്കും അനാഥകൾക്കും സംഭാവന നൽകുക . അല്ലാഹു പറയുന്നു :

. ()

സ്വദേഹങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി നിങ്ങൾ എന്തൊരു നന്മ മുൻകൂട്ടി ചെയ്തുവെക്കുകയാണെങ്കിലും അല്ലാഹുവിങ്കൽ അത് ഗുണകരവും ഏറ്റവും മഹത്തായ പ്രതിഫലവുമുള്ളതായി നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതാണ്. (മുസ്ലിമിൻ:20)

9) അല്ലാഹുവിലേക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അടുത്തു കൊണ്ട് തീരുമാനം നടപ്പിലാക്കാൻ നോമ്പിനെ ഫലപ്രദമാക്കുക. അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

)

. (

മൂന്നുപേർ തമ്മിലുള്ള യാതൊരു രഹസ്യ സംഭാഷണവും അവൻ (അല്ലാഹു) അവർക്കു നാലാമനായി കൊണ്ടല്ലാതെ ഉണ്ടാവുകയില്ല. അഞ്ചുപേരുടെ സംഭാഷണമാണെങ്കിൽ അവൻ അവർക്കു ആറാമനായി കൊണ്ടല്ലാതെ അതിനേക്കാൾ കുറഞ്ഞവരുടേയോ കൂടിയവരുടേയോ (സംഭാഷണം) ആണെങ്കിൽ അവർ എവിടെയായിരുന്നാലും അവൻ അവരോടൊപ്പമുണ്ടായിട്ടല്ലാതെ. പിന്നീട് ഉയിർത്തെഴുന്നേൽപ്പിന്റെനാളിൽ അവർ പ്രവർത്തിച്ചതിനെപ്പറ്റി അവരെ അവൻ വിവരമറിയിക്കുന്നതാണ്. (മുജാദിലഃ : 7)

10) വീണ്ടും പുകവലിക്കുന്നതിലേക്ക് മടങ്ങണമെന്ന മാനസികമായ വല്ല പ്രേരണയും ജനിക്കുകയണെങ്കിൽ

തീർച്ചയായും സൂക്ഷ്മതപാലിക്കുന്നവരെ പിശാചിൽ നിന്നുള്ള വല്ല ദുർബോധനവും ബാധിച്ചാൽ അവർക്ക് (അല്ലാഹുവിനെപ്പറ്റി) ഓർമ്മ വരുന്നതാണ്. അപ്പോഴതാ അവർ ഉൾകാഴ്ചയുള്ളവരാകുന്നു.(അഷ്റാഫ് 201) എന്ന അല്ലാഹുവിന്റെ വചനമോർക്കുക. അപ്രകാരം

. ()

പിശാചിൽ നിന്നുള്ള വല്ല ദുഷ്പ്രേരണയും നിന്നെ വ്യതിചലിച്ചു കളയുന്ന പക്ഷം അല്ലാഹുവോട് നീ ശരണം തേടികൊള്ളുക. തീർച്ചയായും അവൻ തന്നെയാകുന്നു എല്ലാം കേൾക്കുന്നവനും അറിയുന്നവനും (ഫുസ്സിലത് : 36)

11) ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് പുകവലിക്കാരണം കറപിടിച്ചിട്ടുള്ള പല്ലുകളെ ദുർഗന്ധം വമിക്കാതിരിക്കാനായി വൃത്തിയാക്കുകയും തുടർന്ന് മിസ്മാക്കും പേസ്റ്റും ബ്രഷും ഉപയോഗിക്കുകയുംചെയ്യുക. അതോടൊപ്പം “ മിസ്മാക്ക് ചെയ്തൽ വായ വൃത്തിയാക്കുന്നതും രക്ഷിതാവിന് തൃപ്തികരവുമാകുന്നു” വെന്ന നബി ﷺ യുടെ വചനം ഓർക്കുകയുംചെയ്യുക.

12) വ്രതത്തിന്റെ പുണ്യമാസത്തിലാണ് നീയുള്ളത് എന്നും അത് എല്ലാ ചീത്ത വസ്തുക്കളേയും ദുരാചാരങ്ങളേയും വർജ്ജിക്കണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്നുവെന്നും ഓർക്കുക. പുകവലിയാകട്ടെ മാതൃകമായ ചീത്ത വസ്തുക്കളിൽപ്പെട്ടതും വർജ്ജിക്കൽ നിർബന്ധമായതുമാകുന്നു. അല്ലാഹു പറയുന്നു :

.()



“ നല്ല വസ്തുക്കൾ അവർക്ക് അദ്ദേഹം (മുഹമ്മദ് നബി ﷺ) അനുവദനീയമാക്കുകയും , ചീത്ത വസ്തുക്കൾ അവരുടെ മേൽ നിഷിദ്ധമാക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. (അഅ്റാഫ് : 157)

13) പുകവലി നിറുത്തി ആദ്യത്തെ മൂന്ന് മാസക്കാലയളവിലാണ് സാധാരണ ഗതിയിൽ വീണ്ടും പുകവലിയെന്ന രോഗം മുർച്ചിക്കുക. അതിനാൽ പുകവലിക്കുന്നതിന് പ്രേരിപ്പിച്ചിരുന്ന ഉൽക്കണ്ഠ , അസ്വസ്ഥത , മറ്റുള്ളവരെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തൽ തുടങ്ങി എല്ലാവിധ പരിതസ്ഥിതികളേയും നേരിടാനുള്ള ഒരുക്കങ്ങളുണ്ടായിരിക്കണം. അതിന് ബുദ്ധിപരമായ മാർഗങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുകയുംചെയ്യുക. കാരണം പുകവലി യാതൊരു പ്രയാസവും നീക്കാൻ ബുദ്ധിയെ സഹായിക്കുന്നതല്ല. അതോടൊപ്പം അല്ലാഹുവിനെ വല്ലവനും സൂക്ഷിക്കുന്ന പക്ഷം അല്ലാഹു അവനൊരു പോംവഴി ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുമെന്നകാര്യം അറിയുകയും ചെയ്യുക.

പുകവലിമൂലം ഉന്മേഷഭരിതനാകുമെന്ന് ധരിക്കരുത്. കാരണം അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ നേരമറിച്ചാണ് വിധിയെഴുതിയിട്ടുള്ളത്.

14) നോമ്പിൽ പ്രകടമാകുന്ന മനക്കരുത്തും നോമ്പു മുറിയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതും പുകവലി നിറുത്താൻ വലിയ സഹായകമാകുന്നു. അതിനാൽ ക്ഷമകൊണ്ടും നമസ്കാരംകൊണ്ടും സഹായം തേടുകയും ഈ അവസരം നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

15) പുകവലി നിറുത്തിയശേഷം ഉറക്കം തകരാറാവുക , ക്ഷീണമനുഭവപ്പെടൽ , നീരസമുണ്ടാകുക , വായവറ്റുക പോലുള്ളവ അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ഇത് സാധാരണ തുടക്കത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഒരു പ്രകൃതമാണ്. കാരണം ശരീരം അനുകൂലമായി ഇണങ്ങിച്ചേർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ അൽപം വിശ്രമം കൊടുക്കുക. കാപ്പി , ചായ , പെപ്സി ,കോള തുടങ്ങി ഗ്യാസുകളുടേങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ നോമ്പുതുറന്ന ശേഷം കുടിക്കാതിരിക്കുക. മലർന്നുകിടന്ന് ശരീരത്തിന് ഒരാശ്വാസം നൽകുകയും ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പായി ശരീരത്തിലൊന്ന് വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതുമെല്ലാം

ആരോഗ്യത്തിന് ഫലപ്രദമാണ്. അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായം ആരായുക. ഇത്തരം പ്രയാസങ്ങൾ തരണംചെയ്യുന്നതിനുള്ള അല്ലാഹുവുമായുള്ള നല്ല ബന്ധം, ഭക്തി , ആരാധനാകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുക, കുടുംബ പ്രേരണ , മനക്കരുത്ത് തുടങ്ങിയ എല്ലാ ശക്തികൾക്കുമായി സഹായം തേടുക.

16) പുകവലിക്കുന്നവർ കൂടുതലുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക. നബി ﷺ പറഞ്ഞു : ആരെങ്കിലും ആശയത്തിൽ സാദൃശ്യമുള്ളവയെ സൂക്ഷിച്ചാൽ അവന്റെ മതത്തിലും അഭിമാനത്തിലും അവൻ കുറ്റത്തിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കിയിരിക്കുന്നു.

17) സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നത് അനുവദനീയമാണെന്നാണെന്ന അഭിപ്രയക്കാരുടെ കൂട്ടത്തിലാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ എന്ത് കൊണ്ടാണ് അല്ലാഹു അനുവദനീയ മാക്കിയവ കൂടിച്ചാൽ അല്ലാഹുവിനെ സ്തുതിക്കുന്നത്പോലെ ഓരോ സിഗരറ്റിന്റേയും ശേഷം അന്റഹംദുലില്ലാ എന്ന് സ്തുതിക്കാതിരിക്കുന്നത്. ?

അല്ലാഹു അനുവദനീയമാക്കിയവയുടെ ആദ്യത്തിൽ ബിസ്മിലാചൊല്ലുന്നത്പോലെ സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നതിന്റെ ആദ്യത്തിൽ ബിസ്മിലാ ചൊല്ലാതിരിക്കുന്നത് ?

18) സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു വസ്തുവാണ് സിഗരറ്റ് എങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് അത് നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ, മേലുദ്യോഗസ്ഥൻ പോലുള്ള നിങ്ങൾ ബഹുമാനിക്കുന്നവരുടെ മുന്നിൽവെച്ച് അത് ഉപയോഗിക്കാത്തത് ?

19) സിഗരറ്റ് വലിക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേക ആനന്ദമുണ്ടെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മക്കളെ അത് പഠിപ്പിക്കുന്നില്ല. ?

അതിനാൽ സഹോദരാ ! നിങ്ങളുടെ കരാർ സത്യമാകട്ടെ. അല്ലാഹുനിങ്ങളെ സഹായിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. അല്ലാഹു തുണക്കട്ടെ.



അവസാനമായി,

പ്രിയ സഹോദരാ, രമദാനിന്റെ റബ്ബ് എല്ലാ മാസങ്ങളുടേയും റബ്ബാണെന്ന് മറക്കാതിരിക്കൂ. കഴിവിന്റെ പരമാവധി ഭക്തിയോടെ ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അല്ലാഹുവിനെ കണ്ടുമുട്ടുന്നവരെ ഈ മതത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുന്നതിന് അല്ലാഹുവിനോട് സദാ പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഒരു മാസക്കാലത്തോളം ഭക്തിപൂർണ്ണമായ വ്രതം , നിശാ നമസ്കാരം , ദാനധർമ്മങ്ങൾ , ഖുർആൻ പാരായണം എന്നിങ്ങനെയുള്ള സൽകർമ്മങ്ങളാൽ മനസ്സുകളെ സംസ്കരിച്ച് കഠിനയത്നത്താൽ നേടിയെടുത്തഭക്തി ഒരു ദിനത്തെ ആഘോഷത്തോടെ തകർക്കപ്പെടുകൂടാ. ചിലർ കരുതുന്നത്പോലെ പെരുന്നാളുകളോടുകൂടി ആരാധനാ കർമ്മങ്ങൾ അവസാനിക്കുന്നില്ല. മറിച്ച് അല്ലാഹു പറഞ്ഞു :

: ()

ഉറപ്പായ കാര്യം നിനക്ക് വന്നെത്തുന്നവരെ നീ നിന്റെ രക്ഷിതാവിനെ ആരാധിക്കുകയും ചെയ്യുക. (ഹിജ്ദ് : 99)

ഇവിടെ ഉറപ്പായ കാര്യം എന്നത്കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് മരണമാകുന്നു.

മുൻഗാമികളിൽ ചിലർ പറയുകയുണ്ടായി : മരണത്തോടുകൂടിയല്ലാതെ മുസ്ലിമിന്റെ കർമ്മങ്ങൾ അവസാനിക്കുന്നില്ല. ആരാധനയുടേയും പുണ്യങ്ങളുടേയും നരകമോചനത്തിന്റേയും മാസത്തോട് നാം വിട പറയുമ്പോൾ വിശ്വാസികളുടെ മനം സന്തോഷിക്കുന്നതിനും കൺകുളിർക്കുന്നതിനുമായി അല്ലാഹു നമുക്ക്

അവനിലേക്ക് അടുക്കാനായി വർഷം മുഴുവനും കർമ്മ നിരതരാകാൻ പല ആരാധനകളും പ്രധാനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ചിലത് താഴെക്കുറിക്കുന്നു.

1) ശവ്വാൽ മാസത്തിൽ ആറുനോമ്പെടുക്കുക. അബൂ അയ്യൂബുൽ അൻസാരി رضي الله عنه നിവേദനം നബി ﷺ പറഞ്ഞു :

() .

ആരെങ്കിലും റമദാനിൽ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുകയും ശവ്വാലിലെ ആറ് ദിവസങ്ങൾ അതിനോട് തുടർത്തുകയും ചെയ്താൽ അവൻ ഒരു കൊല്ലം പ്രതമനുഷ്ഠിച്ചതിനു തുല്യമാണ്. (മു 1164)

എന്നാൽ തുടർച്ചയായ ദിവസങ്ങളിൽ ഈ നോമ്പെടുക്കണമെന്ന തെറ്റുദ്ധാരണക്ക് തെളിവില്ല. ശവ്വാൽ മാസത്തിൽ സൗകര്യമുള്ള ആറ് ദിവസം നോമ്പെടുത്താൽ മതിയാകുന്നതാണ്.

റമദാനിൽ വല്ല നോമ്പും നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നവെങ്കിൽ ആദ്യം അത് നോറ്റുവീട്ടുകയും പിന്നീട് ആറുനോമ്പ് എടുക്കുകയുമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

2) വെളുത്ത രാവുകളിലെ (എല്ലാ ഹിജ്റ മാസത്തിലേയും 13,14,15) ലെ നോമ്പുകൾ , ഹാജിമാരല്ലാത്തവർക്ക് അറഹാ ദിനത്തിലെ നോമ്പ് , അതുപോലെ തിങ്കൾ, വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിലെ നോമ്പുകൾ,മുഹററം 9,10 ലെ നോമ്പുകൾ

3) വിട്ര് നമസ്കാരത്തേടുകയുടിയുള്ള രാത്രിയിലെ നമസ്കാരം, “രാത്രിയിൽനിന്ന് അല്പ ഭാഗമേ അവർ (വിശ്വാസികൾ) ഉറങ്ങാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ” (ദാരിയാത് :17) എന്ന് അല്ലാഹു ഭക്തന്മാരുടെ ഗുണമായി എടുത്തു പറഞ്ഞ ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടാൻ ശ്രമിക്കുക.

4) ഫർജു നമസ്കാരങ്ങൾക്കുമുമ്പും ശേഷവുമുള്ള 12 റകഅത്ത് സുന്നത്ത് നമസ്കാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാതെ

()

കൃത്യമായി നിർവ്വഹിക്കുക. അവ ഊഹ്റീനുമുൻ്റെ നാലും ശേഷം രണ്ട് റകഅത്തുകളും , മഗ്ദീബിന് ശേഷം രണ്ട് റകഅത്തുകൾ, ഇശാ നമസ്കാരശേഷം രണ്ട് റകഅത്തുകൾ , സുബ്ഹി നമസ്കാരത്തിന്മുൻ്റെ രണ്ട് റകഅത്തുകൾ എന്നിങ്ങനെയാണ്.

5) കുറഞ്ഞത് ഒരു ജുസ്അ് ¹⁰² 1.2 അല്ലെങ്കിൽ കഴിയുന്നത്ര ദിവസവും ഖുർആൻ പാരായണം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.

6) പുണ്യകരമായ കാര്യങ്ങളിൽ താൽപര്യം കാണിക്കുകയും, അല്ലാഹുവിനെ അനുസരിക്കുന്നതിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുക. അല്ലാഹു പറയുന്നു:

(:)

ആകയാൽ നീ കൽപിക്കപ്പെട്ടതുപോലെ നീയും നിന്നോടൊപ്പം (അല്ലാഹുവിങ്കലേക്ക്) മടങ്ങിയവരും നേരായ മാർഗ്ഗത്തിൽ നിലകൊള്ളുക. (ഹൂദ് ; 112)

7) താഴ്മയും , വിനയവുമുള്ളവനാവുകയും മുസ്ലിമായി ജീവിക്കുന്നതിനും മരിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇസ്ലാമിന്റെ കാതലായ തൗഹീദിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കാനുള്ള മനക്കരുത്തിനും നിന്റെ രക്ഷിതാവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക. മുസ്ലിം സമുദായത്തിന്റെ നായകനായ പ്രവാചകൻ ﷺ യുടെ ഒരു പ്രാർത്ഥന ഇപ്രകാരമാണ്.

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَىٰ دِينِكَ

മനസ്സുകളെ മാറ്റിമറിക്കുന്നവനായ (അല്ലാഹുവേ,)എന്റെ മനസ്സിനെ നിന്റെ മതത്തിൽ നീ ഉറപ്പിച്ചു നിറുത്തണമേ, (തിർമുദി)

ഇത്തരം പുണ്യങ്ങളുടെ പട്ടിക വളരെ വലുതാണ് . അല്ലാഹു പറയുന്നു:

)

(:)

1.2 ഖുർആനിന്റെ മുപ്പത് ഭാഗങ്ങളിൽ ഒരു ഭാഗത്തിന് ജുസ്അ് എന്ന് പറയുന്നു.

ഏതൊരു ആണോ പെണ്ണോ സത്യവിശ്വാസിയായികൊണ്ട് സൽകർമ്മം പ്രവർത്തിക്കുന്നപക്ഷം നല്ലൊരു ജീവിതം തീർച്ചയായും ആ വ്യക്തിക്ക് നാം നൽകുന്നതാണ്. അവർ പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നതിൽ ഏറ്റവും ഉത്തമമായതിന് അനുസൃതമായി അവർക്കുള്ള പ്രതിഫലം തീർച്ചയായും നാം അവർക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യും. (നഹ്ൽ : 97)

അതിനാൽ മുസ്ലിം സഹോദരാ, സൽകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിരതനാവുക. പാപിയായി മരണമടയുന്നതിൽ ജാഗ്രതയായിരിക്കുക. മദ്രാണിന് ശേഷം താങ്കൾ കർമ്മങ്ങളിൽ നിരതനാവുന്നത് മദ്രാണിലെ താങ്കളുടെ കർമ്മങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു വെന്നതിന്റെ അടയാളമാണെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക. നന്മകളെ തുടരുന്നത് നന്മകളായിരിക്കും, അപ്രകാരം തിന്മകൾതിന്മകളെതന്നെയാണ് പ്രേരിപ്പിക്കുക.

അല്ലാഹുവേ, ഞങ്ങളുടെ നോമ്പും രാത്രി നമസ്കാരവുമെല്ലാം നീ സ്വീകരിക്കേണമേ. നീ എല്ലാം കേൾക്കുന്നവനും എല്ലാം അറിയുന്നവനുമാകുന്നു. അല്ലാഹുവേ, ഞങ്ങൾക്കു നീ പൊറുത്തുതരേണമേ. നീതന്നെയാണ് ഏറെ പൊറുക്കുന്നവനും കാരുണ്യവാനും. അല്ലാഹുവേ, ഞങ്ങളെ നീ നേർമാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് നയിക്കേണമേ, ഞങ്ങളുടെ രക്ഷിതാവേ, ഞങ്ങൾക്കു നീ ഇഹലോകത്ത് നല്ലത് തരേണമേ. പരലോകത്തും നീ നല്ലത് തരേണമേ. അല്ലാഹുവേ, ഞങ്ങളെ നീ അനുഗ്രഹിച്ചവരായ പ്രവാചകന്മാർ , സത്യസന്ധന്മാർ, രക്തസാക്ഷികൾ , സച്ചരിതന്മാർ എന്നിവരോടൊപ്പം ഒരുമിച്ച് കൂട്ടേണമേ. അവർ എത്ര നല്ല കൂട്ടുകാരാണ്. അല്ലാഹുവേ, യാതൊരു പ്രയാസവും കൂടാതെ പരീക്ഷണങ്ങളുമില്ലാതെ ഞങ്ങളെ നിന്റെ തിരുമുഖത്തെ നോക്കി ആനന്ദിപ്പിക്കേണമേ. അല്ലാഹുവേ, പരമകാരുണ്യകനായ നാഥാ നിന്റെ അപാരമായ കരുണകൊണ്ട് വിശ്വാസമെന്ന അലങ്കാരം കൊണ്ട് ഞങ്ങളെ അലങ്കരിപ്പിക്കുകയും , സന്മാർഗം പ്രാപിച്ചവരാകുകയും ചെയ്യേണമേ.

മാന്യവായനക്കാരാ,

ഈഗ്രന്ഥം തയ്യാറാക്കിയ വിവർത്തനം ചെയ്ത,
പ്രിന്റിംഗിലും മറ്റും സഹായിച്ച, ഇതിന്റെ പിന്നിൽ
പ്രവർത്തിച്ച, മറ്റെല്ലാവരുടേയും ഇഹപര നന്മക്ക് വേണ്ടി
പ്രാർത്ഥിക്കാൻ മറക്കരുതെന്ന് താഴ്മയോടെ
അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

പ്രാർത്ഥന ആരാധനയാണ്.

മനുഷ്യൻ ബുദ്ധിമാനും എത്രതന്നെ ശക്തനാ
യിരുന്നാലും അവൻ പല നിലക്കും അശക്തനാണെ
ന്നതിൽ രണ്ടഭിപ്രയമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയില്ല.

ഭാവിയിലേക്കുറിച്ച് പ്രതീക്ഷയും പ്രത്യാശയും
പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന ശക്തനായൊരു ആയുധമാണ്
പ്രാർത്ഥന.

അല്ലാഹു പറയുന്നത് നോക്കൂ.

{ }

മനുഷ്യരേ നിങ്ങൾ അല്ലാഹുവിന്റെ ആശ്രിത
ന്മാരാകുന്നു. അല്ലാഹുവാകട്ടെ സ്വയം പര്യപ്തനും
സ്തുത്യർഹനുമാകുന്നു. (ഫാതിർ 15)

പ്രാർത്ഥന ആരാധനയാണ് .

{ }

നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാവ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു :
നിങ്ങൾ എന്നോട് പ്രാർത്ഥിക്കൂ. ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക്
ഉത്തരം നൽകാം. എന്നെ ആരാധിക്കാതെ അഹങ്കാരം

നടിക്കുന്നവരാരോ അവർ വഴിയെ നിന്ദ്യരായികൊണ്ട് നരകത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതാണ്;തീർച്ച. (മുഅ്മിൻ: 60)

നബി ﷺ പറയുകയുണ്ടായി :

سَنَنْ أَبِي دَاوُدَ ١٢٦٤ الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ

പ്രാർത്ഥന അതുതന്നെയാണ് ആരാധന. (3 1264)

പ്രാർത്ഥന അല്ലാഹുവിനോട് മാത്രം

അല്ലാഹു പറയുന്നു :

{ }

പള്ളികൾ അല്ലാഹുവിനുള്ളതാകുന്നു. അതിനാൽ നിങ്ങൾ അല്ലാഹുവോടൊപ്പം ആരേയും വിളിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കരുത്. (ജിൻ : 18)

പ്രാർത്ഥനയില്ലാതെ നമ്മുടെ നാഥൻ നമ്മെ പരിഗണിക്കുകയില്ല

{ }

(നബിയേ) പറയുക: നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയില്ലെങ്കിൽ എന്റെ രക്ഷിതാവ് നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് പരിഗണന നൽകാനാണ് ? എന്നാൽ നിങ്ങൾ നിഷേധിച്ചു തള്ളിയിരിക്കുകയാണ്. അതിനാൽ അതിനുള്ള ശിക്ഷ അനിവാര്യമായിരിക്കും.(ഫുർഖാൻ 77)

അതിനാൽ സുഹൃത്തേ,

നമ്മുടെ ഏത് പ്രശ്നങ്ങളിലും പ്രയാസങ്ങളിലും നാം അല്ലാഹുവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കണം. നമ്മെ സൃഷ്ടിക്കുകയും നമുക്ക് ആവശ്യമായ വായു , വെള്ളം , ഭക്ഷണം , സൗഖ്യം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നൽകിയ പടച്ച തമ്പുരാനും പരമകാര്യബുദ്ധനുമായ അല്ലാഹുവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനുപകരം മറ്റൊരു ശക്തിയേയും വിളിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് ന്യായമല്ലല്ലോ ? ഇവ നമുക്ക് നൽകിയതിൽ അല്ലാഹുവിന്

പുറമെ മറ്റൊരു ശക്തിക്കും പങ്കില്ലായെന്നിരിക്കെ നാമെന്തിന് മറ്റു ശക്തികളിൽ അഭയം തേടണം . ?

മാന്യ സഹോദരാ,

സത്യപാഥാവിലേക്കുള്ള മാർഗ്ഗ ദർശനം നേടിയെടുക്കാൻ നിരന്തരമായ പരിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. പരിശ്രമികൾക്ക് അല്ലാഹു സന്തോഷം എളുപ്പമാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു.

പ്രവാചകതിരുമേനി ~~യുടെ~~ അരുളിയിരിക്കുന്നു. ഞാനിതാനിങ്ങളിൽ അല്ലാഹുവിന്റെ ഗ്രന്ഥത്തേയും എന്റെ ചര്യയേയും ഉപേക്ഷിച്ചു പോകുന്നു. അവ മുറുകെ പിടിക്കുംകാലം നിങ്ങളൊരിക്കലും വഴികേടിലാകുന്നതല്ല.

അതിനാൽ സഹോദരാ! താങ്കളുടെ ആരാധനയും ജീവിതവുമെല്ലാം അല്ലാഹുവിന്റെയും അവന്റെ തിരുദൂതന്റെയും യഥാവിധി അവരെ പിന്തുടർന്ന മഹാനാരുടേയും നിയമങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായതായി കൊള്ളട്ടെ.

ഉള്ളടക്കം

ന:	വിഷയം	പേജ്
1	അവതാരിക	2
2	ആമുഖം	4
3	നോമ്പിന്റെ മഹത്വങ്ങൾ	6
4	നോമ്പിന്റെ യുക്തിയും സ്വാധീനവും	8
5	രമദാനെ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ	13
6	രമദാൻ വ്രതം നിർബന്ധം	15
7	മനഃപ്പൂർവ്വം ഒഴിവാക്കിയാൽ	16
8	നോമ്പിന്റെ മര്യാദകൾ	17
9	അനുവദനീയമായ കാര്യങ്ങൾ	24
10	ദുർബലപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ	29
11	രമദാനിൽ മാത്രം പ്രത്യേകമായ കർമ്മങ്ങൾ	33
12	തറാവീഹ്	34
13	ഖുർആൻ പാരായണം	37
14	രമദാനിലെ ഉംറ	40
15	അവസാനത്തെപത്തിൽ കൂടുതൽപുണ്യം	41
16	ഇഅ്തികാഫ്	43
17	ലൈലത്തുൽ ഖദ്ർ	46
18	ഫിതീർ സകാത്ത്	48
19	പെരുന്നാൾ സുദിനം	54
20	ബിദ്അത്തായ ആഘോഷങ്ങൾ	55
21	പെരുന്നാൾ നമസ്കാരം	56
22	ഇൗദ്ഗാഹിലേക്ക്	59
23	തക്ബീറുകളുടെ രൂപങ്ങൾ	63
24	പെരുന്നാൾ ഖുതുബ	67
25	പെരുന്നാളിന്റെ സന്ദേശം	72
26	അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ പുകാലം	74
27	നോമ്പുകാരേ , സന്തോഷിക്കുക	75
28	രമദാൻ സംസ്കരണത്തിനുള്ള സന്ദർഭം	76
29	ഹൃദയ പരിശുദ്ധിനേടാൻ	77

30	ഭക്തിയുണ്ടാകുവാൻ	78
31	സാമുദായിക ഐക്യം	78
32	വാർത്താമാധ്യമങ്ങളുമായി ഒരു സന്ധി	79
33	രമദാനും ദുഃസ്വഭാവവും	80
34	വിലപ്പെട്ട സമയങ്ങൾ	81
35	പ്രാർത്ഥന..	82
36	ദാനധർമ്മങ്ങളുടെ മാസം	83
37	വിജയത്തിന്റേയും ധീരതയുടേയും മാസം	85
38	പശ്ചാതാപം രമദാനിൽ	86
39	രമദാനിലെ മറ്റു പുണ്യങ്ങൾ	89
40	സ്ത്രീ രമദാനിൽ	90
41	സ്ത്രീയും ആരാധനകളും	92
42	സ്ത്രീയും അടുകളേയും	94
43	സ്ത്രീയും ദാനധർമ്മവും	95
44	കുട്ടികളുടെ രമദാൻ	97
45	വ്രതത്തിന്റെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രം	100
46	നോമ്പിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ	102
47	രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി	104
48	ആരോഗ്യകരമായ അത്താഴം	106
49	ആരോഗ്യകരമായ നോമ്പുതുറ	108
50	രോഗികളും നോമ്പും	112
51	പ്രമേഹ രോഗികൾ	113
52	രക്തസമ്മർദ്ദം	117
53	വൃക്ക തളർച്ചരോഗം	117
54	ഹൃദ്രോഗികൾ	118
55	അമിതഭാരം, ഗർഭിണികൾ , മൂലയുട്ടുന്നവർ	119
56	നോമ്പും പുകവലിയും	121
57	അവസാനമായി,	128
58	പ്രാർത്ഥന ആരാധനയാണ്	132
