

AADAAB-E-ZINDAGI  
(Telugu)

# ఇస్లామీయ జీవనసరళి

మూలం :

మౌలానా ముహమ్మద్ యూసుఫ్ ఇస్లాహీ

అనువాదం :

అబ్దురహ్మాన్ సాబీర్



HYDERABAD

తెలుగు ఇస్లామిక్ పబ్లికేషన్స్ ట్రస్ట్ (రిజిస్టర్డ్)

సందేశభవనం, లక్కడకోట్, ఛత్తాబజార్,

హైదరాబాద్-500 002. © :24564583

# విషయ సూచిక

తొలి పలుకు v

## 1. సభ్యత, సంస్కారం 1 - 73

1. పరిశుభ్రత-పరిశుద్ధత - 1, 2. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - 6, 3. దుస్తులలో వ్యక్తిత్వం - 18,
4. అన్నపానీయాలు-సంతృప్తికి చిహ్నాలు - 29,
5. నిద్ర-మేల్కొలుపు - 31, 6. బాల-బాలసారి - 42,
7. ప్రయాణపు నియమాలు - 46, 8. ఆవేదన ఓ ఆరాధన - 51 9. భయం ఆవహించినప్పుడు - 61,
10. ఆనంద తరంగాలలో - 68

## 2. ఆరాధనానందం 74 - 127

1. మస్టిద్ మర్యాదలు - 74, 2. చక్కని నమాజ్ - 79,
3. ఖర్ఆన్ పారాయణ మాధురి - 85, 4. జుమా (శుక్రవారం) నమాజ్ ప్రత్యేకతలు - 89, 5. జనాబా నమాజ్ - నియమాలు - 96 6. మృతులపట్ల మర్యాద - 99, 7. మౌనవాటికలో - 105,
8. సూర్య, చంద్ర గ్రహణాలు - 108, 9. శుభప్రదమైన రమజాన్ - 110, 10. నిష్ఠానిగ్రహాల సమగ్రరూపం రోజూ - 114, 11. వారి హక్కు, వీరి బాధ్యత - 118,
12. హజ్-దాస్యభావానికి పరాకాష్ట - 120

## 3. సుందర సమాజం 128 - 227

1. తీరని రుణానుబంధం - 128, 2. సుఖమయ దాంపత్యం - 140, 3. సంతానం-వరప్రసాదం - 149,
4. స్నేహలత, సాహార్దవనం - 162, 5. ఆతిథ్యం- దాని

- మర్యాదలు - 187, 6. అతిథి విధి నిషేధాలు - 193,  
 7. సభామర్యాదలు - 195, 8. సలామ్ చేసే  
 నియమాలు - 198, 9. వ్యాధిగ్రస్తుల పరామర్శ - 211,  
 10. ఒకరికొకరు కలుసుకునే రీతులు - 216, 11.  
 సంభాషణా మర్యాదలు - 218, 12. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాల  
 మర్యాదలు - 221, 13. వ్యాపార నియమాలు - 224

#### 4. ధర్మ సందేశం 228 - 258

1. సందేశకుని పాత్ర-మర్యాదలు - 228,  
 2. సందేశప్రచార నియమాలు - 241, 3. సంఘజీవితం  
 దాని నియమాలు - 251, 4. నాయకత్వపు  
 మర్యాదలు - 255

#### 5. దైవదాస్యం 259 - 354

1. పశ్చాత్తాపం, క్షమకై అర్థింపు - 259, 2. దుః  
 మర్యాదలు - 273, 3. ఖర్చునోని సమగ్రమైన  
 దుఃఖాలు - 287, 4. ప్రవక్త చేసిన సమగ్రమైన  
 దుఃఖాలు - 293, 5. దరూద్, సలామ్ - 302,  
 6. ఖర్బానీ దుఃఖ - 306, 7. అకీకా దుఃఖ - 308,  
 8. తరావీహ్ దుఃఖ - 310, 9. కునూతె నాజిలా - 312,  
 10. హాజిత్ నమాజ్ - 314, 11. ఖర్చునో కంఠస్థం  
 చేసుకునేందుకు - 316, 12. ఖర్చునో అవగాహనకు  
 దుఃఖ - 320, 13. జుమా ప్రసంగం - 323,  
 14. నికాహ్ ప్రసంగం - 334, 15. ఇస్తిఖారా - 337,  
 16. ఉత్తమమయిన పేర్లు - 339

## తొలిపలుకు

జీవితంతో పరిపూర్ణంగా ప్రయోజనం పొందడం, మాధుర్యాన్ని గ్రోలడం, విజయవంతంగా జీవితం గడపడం వాస్తవానికి మీ హక్కు. దానికిగాను మీరు జీవితం గడిపే విధానం నేర్చుకోవాలి. విజయవంతమైన జీవితానికి కావలసిన సూత్రాలు, విధానాలు గ్రహించాలి. క్రీయాత్మకంగా వాటిని ఆచరించాలి.

మర్యాద, మన్నన, హుందాతనం, పొందిక, పరిశుద్ధత, పరిశుభ్రత, నేర్పు, అలంకరణ, కూర్పు, నిర్వహణ, సున్నితభావాలు, ఉన్నత అభిరుచి, విశాలహృదయం, విశిష్టనైజం, సానుభూతి, హిల్ బిలాష, మార్దవం, మాధుర్యం, వినయం, వినమ్రత, త్యాగం, నిస్వార్థత, ప్రేమ, చిత్తశుద్ధి, సంకల్పనిరతి, శౌర్యం, విధి నిర్వహణ, చురుకుదనం, దైవ భయం, నిష్ఠాపరత్వం, దైవంపై భరోసా, ముందడుగు వేసే సాహసం - ఇది ఇస్లామీయ జీవన సరళికి సుందర స్వరూపం. ఈ విధంగా సంస్కరణ పొందిన విశ్వాసి జీవితంలో సభ్యత, అసాధారణమైన ఆకర్షణ, బలమైన ప్రభావిత శక్తి జనిస్తుంది. కేవలం ముస్లింలే కాదు, ముస్లింమేతరుల చూపులు కూడా అనూహ్యమైన రీతిలో విశ్వాసి వైపు మరలుతాయి. మనస్సు ఆలోచిస్తుంది. మానవాళిని అమితంగా ఉన్నతం చేసిన, తీర్చిదిద్దిన, అసాధారణ ఆకర్షణ అందజేసిన సభ్యతా సంస్కారాలు ప్రసాదించిన ఆ జీవన సరళి వాస్తవానికి గాలి, వెలుతురులా సర్వమానవుల ఉమ్మడి సంపత్తి. యావత్ మానవాళి దాన్ని స్వీకరించి, దాని పునాదుల మీద తన వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవితాన్ని నిర్మించుకోవాలి. ఎందుకంటే ప్రాపంచిక జీవితంలోనూ సుఖ సౌభాగ్యాలు, సంతోషం, ఆనందం, శాంతి, రక్షణ ప్రాప్తిస్తాయి. మరణానంతర జీవితంలో కూడా విజయవంతమైన శ్రేయస్కర జీవితం పొందాల్సిన పుణ్యఫలం, అన్ని సుఖ, సౌభాగ్యాలు ప్రాప్తిస్తాయి.

ఈ పుస్తకం - ఇస్లామీయ జీవనసరళి - లో ఇస్లామీయ నాగరికత సూత్రాలు, మర్యాదలను సాధారణ రచనా శైలిలో సమర్పించడానికి ప్రయత్నం జరిగింది. దైవగ్రంథం, ప్రవక్త (సఅసం) పవిత్ర జీవితం, మిగతా మహనీయుల అడుగుజాడల్లో ఇస్లామీయ నైజం, అభిరుచి ప్రకారం జీవన సరళిని బోధించే అంశాలు చేర్చబడ్డాయి. ఇందులో ఐదు ప్రధాన అధ్యాయాలు పున్నాయి.

మొదటి అధ్యాయం - సభ్యత, సంస్కారం

రెండవ అధ్యాయం - ఆరాధనానందం

మూడవ అధ్యాయం - సుందర సమాజం

నాల్గవ అధ్యాయం - ధర్మ సందేశం

ఐదవ అధ్యాయం - దైవదాస్యం

ఈ ఐదు అధ్యాయాల్లో జీవితంలోని అన్ని రంగాలకు సంబంధించిన అన్ని అంశాలను ప్రభావవంతంగా సాధారణ భాషలో సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలో మనోజ్ఞమైన నిదర్శనాలతో, సంబోధనా శైలిలో రచించడం జరిగింది.

ఈ జీవన సరళి సమీకరణ శ్రద్ధాభక్తులుగల అన్ని వర్గాల వారికీ, పెద్దలు, చిన్నలకు దేవుని కృపవల్ల ప్రయోజనకరంగా భాసిల్లుతుందని ఆశిస్తున్నాము. ఇస్లాం పట్ల ప్రేమానురాగాలుగల సోదర, సోదరీమణులు ఈ అమూల్యమైన కృతి ద్వారా ఆవేదనపూరితమైన ప్రార్థనలతో తమ జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకోవాలి. తమ పిన్నల నీతి నడవడిని కూడా సంస్కరించేందుకు ప్రయత్నించాలి. సాధ్యమైనంత వరకు తమ పిన్నలకు ఈ మర్యాదలను, దుఆలను బోధించాలి. ఈ మర్యాదలను అనుసరించడం ద్వారా ప్రపంచ జీవితంలోనూ, గౌరవ మర్యాదలు, ప్రేమానురాగాలు ప్రాప్తమవుతాయి. పఠలోకంలో కూడా పుణ్యఫలం లభిస్తుంది. ఈ పుస్తక రచనలో పరిశీలించిన గ్రంథాల పేర్లు ఆయా స్థలాల్లోనే ఇవ్వబడ్డాయి.

దైవం ఈ సేవను స్వీకరించాలని వేడుకొంటున్నాను. ఇంకా దీని ద్వారా ప్రజలు తమ జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకుని ఇస్లామ్ కొరకు తమ హృదయాల్లోను, ఇతరుల హృదయాల్లోను శ్రద్ధ, భక్తి భావాలు, ఆచరించే ఆసక్తిని జనింపజేయాలని, ఈ పుస్తకం వలన దేవుని దాసులైన మానవులు తమ నిజ ధర్మం వైపునకు మరలి రావాలని కూడా ప్రార్థిస్తున్నాను. ఇది దీని రచయితకు దైవం సన్నిధిలో అపరాధాల క్షమాపణ కాగలగాని, దీని తయారీకై పరిశీలించిన గ్రంథాల రచయితలకు కూడా పుణ్యఫలం ప్రాప్తం కావాలని అల్లాహ్ ను అర్థిస్తున్నాను. ఆమీన్!

రాంపూర్.

3-8-1967

ముహమ్మద్ యూసుఫ్ ఇస్లాహీ,

అనంత కరుణామయుడు అపారకృపాశీలుడు అయిన అల్లాహ్ వేరుతో

# 1

## సబ్యత, సంస్కారం

### 1. పరిశుభ్రత - పరిశుద్ధత

పారిశుధ్యాన్ని, పరిశుభ్రతను అలవరచుకున్న వారిని అల్లాహ్ తన ప్రేమపాత్రులుగా అభివర్ణించాడు. పారిశుధ్యం విశ్వాసంలో సగభాగమని మహాప్రవక్త (సఅసం) ప్రవచనం. అంటే ఆత్మ పవిత్రత విశ్వాసంలో సగమయితే శరీర పరిశుభ్రత మరో సగభాగమని భావం. ఈవిధంగా “విశ్వాసం” పరిపూర్ణమవుతుంది.

ఆత్మ పవిత్రత అంటే, ఆత్మను అవిశ్వాసం, బహుదైవారాధన, మార్గభ్రష్టతలాంటి చెడులకు దూరంగావుంచి, అందులో సవ్యమయిన విశ్వాసాలను, పవిత్రమయిన గుణగణాలను ప్రవేశపెట్టాలని అర్థం. శరీర పరిశుభ్రత, పారిశుధ్యం అంటే దాన్ని బాహ్య మలినాలనుండి పరిశుభ్రంచేసి, ఉత్తమ సంప్రదాయ, సంస్కారాలతో అలంకరింపజేయాలన్నమాట.

1. నిద్రనుండి మేల్కొన్న తరువాత చేతులు కడుక్కోకుండా నీటిపాత్రలో చెయ్యి ముంచరాదు. ఎందుకంటే నిద్రలో చేతులు ఎక్కడెక్కడ పడతాయో తెలియదు.

2. స్నానాల గదిలో లేక స్నానాలు చేసేచోట మూత్ర విసర్జనచేసే అలవాటును మానుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆ చోటు తడిగా ఉన్నప్పుడు ఈ పని అసలు చేయరాదు.

3. మల, మూత్ర విసర్జన సమయాల్లో కిబ్లా దిక్కు (నమాజ్ చేసే దిశ)కు తిరిగి లేక ఆ వైపునకు వీపు పెట్టి కూర్చోరాదు. మలమూత్రాల విసర్జన తరువాత ఇటుక పెడతో, నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. లేక కేవలం నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకున్నా సరిపోతుంది. ఎముక ముక్కతో, పిడకతో, బొగ్గు ముక్కతో శుభ్రం చేసుకోరాదు. ఆ తరువాత సబ్బుతోగాని, పరిశుభ్రమయిన మట్టితోగాని చెయ్యి బాగా కడుక్కోవాలి.

4. మల, మూత్ర విసర్జన అవసరమయినప్పుడు భోజనానికి కూర్చోరాదు. ఆ అవసరం తీరిన తరువాతే భోంచెయ్యాలి.

5. భోజన పానీయాలకు, వుజూ చెయ్యడానికి నిత్యం కుడిచేతినే ఉపయోగించాలి. ముక్కు మొదలయినవి, శుభ్రం చేసేటప్పుడు ఎడమచేతినే వాడాలి.

6. మెత్తగా ఉన్నవేలపైన మూత్ర విసర్జన చెయ్యాలి. అలా చేస్తే తుంపరలు చిందకుండా ఉంటాయి. సాధారణంగా కూర్చునే మూత్ర విసర్జన చెయ్యాలి. ఒకవేళ కూర్చోవడం సాధ్యపడకపోతే లేదా మరేదయినా బలమయిన కారణంవల్ల తప్పనిసరి అయితే నిలబడి మూత్ర విసర్జన చెయ్యవచ్చు. కాని మామూలు పరిస్థితుల్లో అలా చెయ్యడం అసభ్యకరమయిన, అసహ్యకరమయిన అలవాటు. దాన్ని తక్షణం మానుకోవడం అవసరం.

7. నది, కాలువ ఒడ్డున, మామూలు దారుల్లో, నీడనిచ్చే ప్రదేశాల్లో మల విసర్జన చెయ్యకూడదు. అలా చెయ్యటంవల్ల ఇతరులకు ఇబ్బంది కలగడమే కాదు, అది సభ్యతకు, సంస్కారానికి విరుద్ధం కూడా.

8. మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళేటప్పుడు చెప్పులు తొడుక్కొని, టోపి ధరించి, లేక ఏదయినా బట్టతో తల కప్పుకొని వెళ్ళాలి. వెళ్తూ ఈ దువా (ప్రార్థన) పఠించాలి.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ (بخاری، مسلم)

అల్లాహుమ్మ ఇన్నీ అఢిజుబిక్ మినల్ ఖుబుసి వల్ ఖబాయిస్

దేవా! మైతాన్ స్త్రీ పురుష దుష్టశక్తుల బారినుండి రక్షణ కొరకు నీ శరణు వేడుకొంటున్నాను. (బుఖారి, ముస్లిమ్)

మరుగుదొడ్డి నుండి బయటికి వచ్చిన తరువాత ఈ దువా పఠించాలి.

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَدْرَاكَ رَاٰى وَكَانَ اَبْرَارًا (سورة الاحقاف)

అల్ హమ్దు లిల్లాహిల్లజ్జీ అజ్ హబ అన్నిల్ అజా వ ఆఫానీ.  
నా కష్టాన్ని బాపి హాయిని కలుగచేసిన స్వామికి కృతజ్ఞతాభివందనాలు.  
(నసాయి, ఇబ్బుమాజ)

9. ముక్కు శుభ్రం చేసుకునేటప్పుడు లేక కళ్ళను తుప్పినప్పుడు ఇతరులకు అసహ్యం కలగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. దీనిగ్గాను ప్రత్యేకించిన సౌలభ్యాన్ని వినియోగించుకోవాలి. లేదా బయలు ప్రదేశంలో ముక్కు చీదటంలాంటి అవసరం కలిగితే ఇతరుల కళ్ళపడకుండా చెయ్యాలి.

10. మాటి మాటికీ ముక్కులో వేలుపెట్టి శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండటం అసహ్యకరంగా ఉంటుంది. ముక్కును శుభ్రం చేయడం అవసరమయితే ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించకుండా చాటుగా చేసుకోవాలి.

11. చేతి గుడ్డలో కళ్ళను తుప్పుకోవడం చెడ్డ అలవాటు. అలా చెయ్యడం అనివార్యమే అయితే ఎదుటివారి కంటపడకుండా చేయటం శ్రేయస్కరం.

12. మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటివారిపై తుంపరపడేలా కిళ్ళీలు (పాన్) నములుతూ మాట్లాడకూడదు. దానివల్ల ఎదుటివారికి బాధకలుగుతుంది. అదేవిధంగా, పొగాకు, బియ్యం, కిళ్ళీలు బాగా అలవాటున్నవారు నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటివారికి ఇబ్బంది కలగకుండా కాస్త ఎడంగా ఉండి మరీ మాట్లాడాలి.

13. వుజూ అతి శ్రద్ధతో చెయ్యాలి, అవసరమయిన ప్రతిసారీ వుజూ చెయ్యడం సాధ్యంకాకపోతే, వీలయినంతమటుకు వుజూ కాపాడుకోవాలి. నీళ్ళు దొరక్కపోతే తయమ్ముం చేసుకోవాలి, బిస్మిల్లాహ్ హిర్రహ్మ నిర్రహీమ్, పఠించి మరీ ప్రారంభించాలి. వుజూ చేస్తూ ఈ దుఆ చెయ్యాలి.

اَسْأَلُكَ اَنْ تَرِيَّ اِلٰهَ الْاِسْلَامِ وَحَدِيْكَ لِكَلِمَاتِكَ لَهٗ وَاَسْأَلُكَ اَنْ تَمْسُكَنِيْ مِنْ اَيْدِيْكَ اَجْمَلِيْ مِنَ التَّوَابِيْنِ وَاجْعَلْنِيْ مِنَ الْمُتَّقِيْنَ رَبِّيْ

అష్ హదు అల్లాఇలాహ ఇల్లల్లాహు వహ్ దహూ లాషరీకలహూ వ అష్ హదు అన్న ముహమ్మదన్ అబ్దుహూ వ రసూలుహూ. అల్లాహుమ్మజ్ అల్నీ మినత్తవ్వాబీన వజ్ అల్నీ మినల్ ముతల్హారీన్.

అల్లాహ్ తప్ప ఇతరులెవ్వరూ ఆరాధనకు అర్హులు కానేకారనీ, ఆయన ఒక్కడేనని, ఆయనకు సమానులు వేరెవ్వరూ లేరనీ నేను సాక్ష్యమిస్తున్నాను, ముహమ్మద్ (సఅసం) అల్లాహ్ దాసుడూ, ఆయన సందేశహరుడని కూడా నేను సాక్ష్యమిస్తున్నాను. ప్రభూ ! అత్యధికంగా క్షమాపణ వేడుకునే వారిలోనూ ఇతోధికంగా, పరిశుద్ధంగా, పరిశుభ్రంగా ఉండేవారిలోనూ నన్ను చేర్చు. (తిర్మిజి)

వుజూ పూర్తి అయిన తరువాత ఈ దుఆ పఠించాలి :

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ  
أَتُوبُ إِلَيْكَ (نسائي)

సుబ్ హానకల్లాహుమ్మ వ బిహమ్దిక అష్ హదు అల్లా ఇలాహ ఇల్లా అన్ త; అస్తగ్ ఫిరుక వ అతూబు ఇలైక్.

దేవా ! నీవు పవిత్రుడివి, సకల స్తోత్రాలకు అర్హుడివి. నీవు తప్ప వేరే దైవం లేనేలేదు. నేను నిన్నే క్షమాపణ కొరకు అర్థిస్తున్నాను, నీ వైపునకే మరలుతున్నాను. (ససాయి).

మహాప్రవక్త (సఅసం) ఒక హదీసులో ఇలా అన్నారు : “నా అనుచర సంఘానికి చెందినవారి నుదురు, వుజూ వల్ల పరిశుభ్రమయిన అవయవాలు ప్రళయదినాన నా అనుచరులనడానికి ఆనవాలుగా, తేజోవంతంగా మెరిసిపోతుంటాయి. ఏ వ్యక్తి తన రూపాన్ని ఆనాడు తేజోవంతం చేసుకోవాలని కోరుకుంటాడో అతడు అలా చేసుకోగలడు.” (బుఖారి, ముస్లిమ్)

14. నియమం తప్పక దంతావధానం చెయ్యాలి. ‘అనుచరులు కష్టపడతారనే ఆలోచనే నాకు లేకపోతే మిస్వాక్ (పల్లను బ్రష్ చేయడం)ను విధిగా చేయాలని ఆదేశించేవాణ్ణి’ అని మహాప్రవక్త సెలవిచ్చారు.

ఒకసారి మహాప్రవక్త (సఅసం) వద్దకు కొందరు వ్యక్తులు వచ్చారు. వారి పల్లు ములింగా ఉండడం చూసి ఆయన వారిని మిస్వాక్ చేయమని తాకిడుచేశారు.

15. కనీసం వారంలో ఒక్కసారయినా తప్పక స్నానం చెయ్యాలి. (నీళ్ళు) సమృద్ధిగా దొరికేచోట ప్రతిదినం స్నానం చెయ్యడం ఉత్తమం). శుక్రవారముయితే మరువకుండా స్నానం చెయ్యాలి. పరిశుభ్రమయిన బట్టలు తొడుక్కొని శుక్రవారం నమాజ్ లో పాల్గొనాలి. మహాప్రవక్త (సఅసం) ఇలా అన్నారు: “అమానతును వాపసు చేయడం అన్నది మనిషిని స్వర్గానికి తీసుకెళ్ళు

తుంది". అప్పుడు ఆయన సహచరులు, "ఓ దైవప్రవక్త! అమానత్ అంటే ఇక్కడ భావం ఏమిటి?" అనడీగారు.

"మాతీన్యాన్ని దూరం చేసుకొని పరిశుద్ధులయ్యేందుకు స్నానం చెయ్యడం. అల్లాహ్ నియమించిన అమానతుల్లో పారిశుధ్యానికి మించిన అమానతు లేదు. కనుక స్నానం చేసే అవసరం ఏర్పడినప్పుడు మనిషి స్నానం చెయ్యాలి."

16. అపరిశుద్ధావస్థలో మస్జిద్ లోనికిగానీ మస్జిద్ ప్రాంగణంలోంచిగానీ వెళ్ళకూడదు. అనివార్యం అయినప్పుడు మాత్రం తయమ్ముమ్ చేసి మస్జిద్ లోనికియినా, ప్రాంగణం నుంచయినా వెళ్ళవచ్చు.

17. తలకు నూనె రాయడాన్ని, దువ్వకోవడాన్ని మరువకూడదు. గడ్డాన్ని సవ్యంగా, సక్రమంగా కత్తిరించుకోవాలి. కళ్ళకు సుర్మా పెట్టుకోవాలి, గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకోవాలి. నిరాడంబరమయిన, సమంజసమయిన వస్త్రధారణను, అలంకరణను చేసుకోవాలి.

18. తుమ్మేలుప్పుడు తుంపరలు ఇతరులపై పడకుండా చేతి రుమాలను ముక్కుకు అడ్డంగా పెట్టుకోవాలి.

తుమ్మిన తరువాత :

“اللهم”

“అల్ హమ్దులిల్లాహ్” (అల్లాహ్ కే స్తోత్రాలు) అనాలి.

వినేవారు,

اللهم

“యర్ హముకల్లాహ్” (దైవం మీపై కరుణించుగాక) అని బదులివ్వాలి.

దానికి ప్రతిగా మొదటివ్యక్తి

اللهم

“యహ్ దీకల్లాహ్” (దైవం మీకు సన్మార్గం చూపుగాక) అనాలి.

19. పరిమళ ద్రవ్యాలను వాడాలి. మహాప్రవక్త (అత్తరు మొదలైన) పరిమళాలంటే ఎంతో ఇష్టపడేవారు. ఉదయంపూట కాలకృత్యాలు తీరిన తరువాత బయటికి వెళ్ళే ముందు ఆయన సువాసన ద్రవ్యాలను బహుధా వాడేవారు.

## 2. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

1. ఆరోగ్యం దైవం ప్రసాదించిన మహత్తర వరప్రసాదం - మహత్తరమైన అమానతు కూడా. ఆరోగ్యాన్ని ఆదరించండి. దాని పరిరక్షణలో ఏమాత్రం ఉపేక్ష కనబరచకూడదు. ఒక్కసారి ఆరోగ్యం చెడిందంటే తరువాత అది అతికష్టమీద నయమవుతుంది. ఏవిధంగానయితే అతిస్వల్పమయిన చెదలు గొప్ప గొప్ప గ్రంథాలయాలనే స్వాహా చేసివేస్తుందో అదేవిధంగా ఆరోగ్య విషయంలో ఏకాస్త అజాగ్రత్త జరిగినా స్వల్పమయిన వ్యాధి యావత్తు జీవితాన్నే నాశనం చేసేస్తుంది. ఆరోగ్యం గురించి ఉపేక్షాభావం దాని పరిరక్షణలో అలసత్వం చూపడం వాస్తవంగా మొండితనానికి, దేవునిపట్ల కృతఘ్నతకు మరో రూపం.

మానవ జీవితానికి అసలు ఊపిరి బుద్ధి వివేకాలు, నీతి నడవడికలు, విశ్వాసం చైతన్యాలు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అది చాలావరకు శారీరక ఆరోగ్యంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. బుద్ధివివేకాల పెరుగుదల, నీతి నిజాయితీల ఆచరణ, ధార్మిక విదుల నిర్వహణ వీలన్నింటికీ శారీరక స్థావరం పునాదిలాంటిది. బలహీనమయిన, వ్యాధిగ్రస్తమయిన దేహంలో బుద్ధివివేకాలు కూడా బలహీనంగానే ఉంటాయి. వాటి పనితీరుకూడా మందగిస్తుంది. జీవితం, ఆశయాలతో ఆశలతో ధైర్యస్థులయ్యాలతో అలరారకపోతే, సంకల్పం సన్నగిల్లితే ఆవేశాలు అడుగంటితే - ఇలాంటి నిస్తేజమయిన జీవితం బలహీన శరీరానికి ఓ భారంగా పరిణమిస్తుంది.

జీవితంలో విశ్వాసి చేయవలసిన కార్యాలు, నిర్వహించవలసిన ఖిలాఫత్ (దైవప్రాతినిధ్యం) బాధ్యతలు కోరేదేమంటే శరీరంలో సత్తువ ఉండాలి, బుద్ధి వివేకాలలో బలం ఉండాలి, సంకల్పాలలో స్థిరత్వం ఉండాలి, ఆశయాల్లో ఔన్నత్యం ఉండాలి. జీవితం ఉరకలు వేసే ఉత్సాహంతో, పరవళ్ళు తొక్కే ఉద్రేకంతో, నిత్యం ప్రవహిస్తున్నట్లు భావవాహినితో కళ కళలాడుతూ ఉండాలి. ఆరోగ్యవంతులయిన ప్రజల ద్వారానే సజీవ జాతులు ఉదయిస్తాయి. ఇలాంటి జాతులే జీవన రంగంలో ఉత్తమ త్యాగాలు చేసి ఉన్నత స్థానాన్ని సంపాదించు కుంటాయి. జీవితపు విలువల్ని లోకానికి చాటి చెబుతాయి.

2. నిత్యం సంతోషంగా ఉల్లాసభరితంగా చురుకుగా ఉత్సాహంగా ఉండండి. కళకళలాడే వదనంతో ఆనందంగా నవ్వుతూ నవ్విస్తూ జీవితాన్ని అందంగా

ఆకర్షవంతంగా, ఆరోగ్యంగా తీర్చి దిద్దుకోండి. కోపతాపాలకు, దుఃఖభేదాలకు, చీకుచింతలకు ఈర్ష్యా ద్వేషాలకు, దురాలోచనలకు, దుష్టభావాలకు సంకుచిత బుద్ధికి, మనసులో మాంద్యానికి, మస్తిష్కంలో చిక్కులకూ తావీయకండి. ఈ నైతిక రుగ్మతలు, మనసులోని సమస్యలు మీ జీర్ణాశయాన్ని తలక్రిందులు చేస్తాయి. జీర్ణాశయం చెడితే ఆరోగ్యం ఒక శత్రువును కొని తెచ్చుకుందనే అనుకోండి. అందుకే మహాప్రవక్త (సఅసం) ఒకసారి ఇలా సెలవిచ్చారు :

“నిరాడంబరంగా ఉండండి. మధ్యేమార్గాన్ని అవలంబించండి. నిత్యం సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా మెలగండి.” (మిష్కాల్)

ఒక ముదుసలి తన ఇద్దరు కొడుకుల ఆధారంతో వారిమధ్యన కాళ్ళిడ్చుకుంటూ పోతుంటే మహాప్రవక్త (సఅసం) చూశారు. అతనికేమయిందని ఆయన అడగ్గా ఆ ముసలివాడు కాబా (దైవగృహం) వరకు కాలి నడకన పోవాలని మ్రొక్కుకున్నాడని తెలిపారు. అప్పుడు మహాప్రవక్త “ఈ వృద్ధుడు తనకుతాను విధించుకున్న శిక్షను దైవం కోరడం లేదు” అని పలికి ఆయనను ఏదయినా వాహనం ఎక్కించి పంపవలసిందిగా ఆదేశించారు.

ఒకసారి ఒక యువకుడు నిస్సత్తువగా నత్తనడక నడుస్తూ ఉంటే హజ్రత్ ఉమర్ (రజిఅన్) అతన్ని ఆగమన్నారు. “నీకేమయినా వ్యాధా?” అని అతన్ని ప్రశ్నించగా అతడు “ఏమీలేదే!” అని బదులిచ్చాడు. అప్పుడు హజ్రత్ ఉమర్ కొరడా పైకెత్తి బెదిరించి “నడిచేబప్పుడు బలంగా, యువకునిలా నడు” అని ఆదేశించారు.

మహాప్రవక్త (సఅసం) నడిచేబప్పుడు ఏదయినా పల్లం వైపునకు పోతున్నట్లు బలంగా వేగంగా అడుగులు వేసేవారు.

హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ బిన్ హారిస్ ఇలా చెప్పారు, “నేను మహాప్రవక్త (సఅసం) కంటే ఎక్కువగా చిరునగవు చిందించే వారినిచూడనే లేదు.” (తిర్మిజి)

మహాప్రవక్త తన అనుచర సమాజానికి నేర్పిన దుఆ (ప్రార్థన) ను కూడా మరువకండి.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَرَمِّ وَالْحُرْبِ وَالْجُبْنِ وَالْكَسَلِ وَ  
مَلْعِ الدَّيْنِ وَعَنْبَكَةِ الرَّجَالِ رِخَارَى، مُسْلِمًا

అల్లాహుమ్మ అఢిఃజాబిక మినల్ హమ్మి వల్ హుజ్జి వల్ ఇజ్ జి వల్ కస్సి వ జల్ యిద్దైని వ గలబతిరిజాలి.

“దేవా! నేను నీ శరణు వేడుకుంటున్నాను - కష్టాలనుండి, దుఃఖాలనుండి, అశక్తతనుండి, సోమరితనం నుండి, అప్పుల భారంనుండి నాపై ప్రజలు జరిపే అణచివేతనుండి”. (బుఖారి, ముస్లిమ్)

3. తమపైన అవసరానికి మించిన భారం వేసుకోరాదు. శారీరక శక్తుల్ని వ్యర్థం చేసుకోరాదు. శారీరక శక్తుల్ని జాగ్రత్తగా వాడుకోవడమే వాటి యెడల మనకుగల బాధ్యత, అవి భరించగల పనుల్ని మాత్రమే చెయ్యాలి.

“మీలో ఎంతవని చేయగల శక్తివుందో అంతపనే చేయండి. ఎందుకంటే అల్లాహ్ తన దాసుల సత్క్రియలను ఆదరించబంలో అలసిపోడు. మీరే అలసి పోతారు చివరికి” అని ప్రవక్త (సలసం) బోధించారని హజ్రత్ ఆయిషా (ర.అ) తెలిపారు. (బుఖారి)

హజ్రత్ అబూ కైస్ (ర.అ) ఒకసారి మహాప్రవక్త (సలసం) ప్రసంగం చేస్తున్న సమయంలో వెళ్ళారు. ప్రసంగం వింటూ హజ్రత్ అబూ కైస్ ఎండలోనే నిల్చున్నారు. మహాప్రవక్త ఆజ్ఞాపించి ఆయన్ని నీడలోకి పంపారు. (అల్ అదబుల్ మఫ్రద్)

మనిషి దేహం ఒకేసారి కొంత ఎండలోనూ, కొంత నీడలోనూ ఉండరాదని కూడా ప్రవక్త చెప్పారు.

బాహిలా తెగకు చెందిన ఒక మహిళ హజ్రత్ ముజీబా (ర.అ) ఉల్లేఖించారు: “ఒకసారి మా నాన్న ధర్మజ్ఞాన సముపార్జన కొరకు ప్రవక్త (సలసం) వద్దకు వెళ్ళారు. ధర్మానికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు తెలుసుకొని ఇంటికి తిరిగి వచ్చారు. ఒక సంవత్సరం తరువాత మళ్ళీ ప్రవక్త (సలసం) వద్దకు వెళ్ళారు. అప్పుడు ప్రవక్త (సలసం) ఆయన్ని గుర్తుపట్టలేదు. అందుకు మా నాన్న నన్ను మీరు గుర్తు పట్టలేదా అని ప్రవక్త (సలసం)ను అడిగారు. “లేదే మిమ్మల్ని నేను గుర్తుపట్టలేక పోతున్నాను. మీరెవరో కాస్త చెప్పండి” అని ప్రవక్త (సలసం) ప్రశ్నించగా మా నాన్న, “నేను బాహిలా వర్గానికి చెందిన వ్యక్తిని, గత సంవత్సరం కూడా మీ వద్దకు వచ్చాను” అని పరిచయం చేసుకున్నారు.

మహాప్రవక్త (సలసం) ప్రశ్నించారు. “నీ స్థితి ఇలా అయిపోయిందేమిటి? పోయిన సంవత్సరం వచ్చినప్పుడు నీ ఆరోగ్య పరిస్థితి చాలా బాగుండేదే”.

అందుకు మా నాన్న, “మీ దగ్గరనుండి వెళ్ళిన నాటినుండి నేటివరకు ఉపవాసాలు (రోజావ్రతం) పాటిస్తున్నాను. రాత్రిపూట మాత్రమే భోజనం చేస్తున్నాను” అని బదులు పలికారు. “నిన్ను నీవు అనవసరంగా శిక్షించుకున్నావు. (ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నావు)” అని చెప్పి రమజాన్ లో నెలంతా రోజాలు పాటించమని తరువాత ప్రతినెల ఒకరోజు రోజా పాటించమని ఉద్బోధించారు మహాప్రవక్త.

ఆయన ఒక దినంకంటే ఎక్కువ అనుమతించడని కోరాడు. నెలలో రెండు రోజులు ఉపవాసం పాటించేందుకు మహాప్రవక్త అనుమతించారు. మళ్ళీ ఆయన ఇంకా ఎక్కువ అనుమతికై అర్థించాడు. ప్రతినెలా మూడు రోజులు అనుమతించారు. ఆయన మరల “అయ్యా ! ఇంకా ఎక్కువ చెయ్యండ”ని ప్రాధేయపడగా, ప్రవక్త (సఅసం) “సరే, ప్రతి సంవత్సరం పవిత్రంగా పరిగణించబడే నెలల్లో ఉపవాసాలు పాటించవచ్చు లేక వదలివేయవచ్చు”ని చెబుతూ తన మూడు వ్రేళ్ళను దగ్గరగా కలిపి మళ్ళీ విడదీశారు. అంటే రజబ్, షవ్వాల్, జీకలదా, జిల్ హజ్ నెలల్లో రోజా పాటించవచ్చు, ఏదో ఒక సంవత్సరం మాని వేయవచ్చు కూడా అని భావం.

ఆ తరువాత ప్రవక్త (సఅసం) ఈ విధంగా అన్నారు : “మోమిన్ (విశ్వాసి) తన్ను తాను హీన పరుచుకోవడం భావ్యం కాదు.” మోమిన్ తన్ను తాను ఏ విధంగా హీనపరచుకుంటాడు అని అక్కడున్నవారు స్రశ్చించగా “అతడు భరించలేని పరీక్షలకు తన్నుతాను గురిచేసుకోవడమే హీనపరచుకోవలమ”ని ప్రవక్త (సఅసం) సమాధానం పలికారు. (తిర్మిజి)

4. శ్రమతో కూడుకున్న, సాహసవంతమైన జీవితం గడపాలి. అన్ని విధాల కష్టాలను ఓర్చుకోవడం, పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కోవడం అలవర్చుకోవాలి. మొండిగా, నిరాడంబరంగా సాహసోపేతంగా జీవితం గడపాలి. విశ్రామ ప్రియులుగా, సోమరులుగా, అశ్రద్ధపరులుగా, సుకుమారులుగా, భోగలాలసులుగా, అధైర్య వంతులుగా, విషయవాంఛలకు దాసులుగా రూపొందరాదు.

ప్రవక్త (సఅసం) హజ్రత్ ముఆజ్ ఇబ్నె జబల్ (ర.అ)ను యమన్ గవర్నర్ గా నియమించి పంపే సమయంలో ఇలా హితవు చెప్పారు. “ముఆజ్, నీవు సుఖ భోగాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే అల్లాహ్ దాసులు సుఖభోగలాలసులు కాజాలరు.” (మిష్కాత్)

హజ్రత్ అబూ ఉమామ, ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా అన్నారని తెలిపారు. “నిరాడంబర జీవితం గడపడం విశ్వాసానికి నిదర్శనం.” (అబూ దావూద్)

ప్రవక్త (సఅసం) ఎల్లప్పుడూ నిరాడంబరమైన, వీరోచితమైన జీవనం

గడిపేవారు. ఎల్లవేళలా తన బలాన్ని వ్యర్థపరచకుండా కాపాడుకోవడానికి, దాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేసేవారు. ఆయనకు ఈత అంటే ఎంతో ఆసక్తి. ఎందుకంటే ఈదడం మంచి వ్యాయామం. ఒకసారి ఒక చెరువులో ఆయన మరి కొందరు సహచరులు ఈదసాగారు. అప్పుడు ఆయన (సలసం) ఈదేవారిని జతలుగా ఏర్పరచారు. ప్రతిమనిషి ఈదుతూ వెళ్ళి తన జతగాడ్ని చేరుకోవాలి. అలా ఆయనకు జతగా హజ్రత్ అబూబకర్ (ర.అ) వచ్చారు. ఆయన (సలసం) ఈదుకుంటూ అబూబకర్ (ర.అ) వద్దకు చేరుకొని ఆయన మెడను చుట్టుకున్నారు.

మహాప్రవక్త (సలసం)కు గుర్రపు స్వారి అంటే చాలా ఇష్టం. తన గుర్రానికి తానే స్వయంగా సేవచేసేవారు. తన చొక్కా వేతిలో దాని మూతిని తుడిచి శుభ్రం చేసేవారు. దాని జూలును తన వ్రేళ్ళతో సవరించేవారు. “అంతిమదినం వరకు దాని నుదిటిపైన శుభం తొండవిస్తూ ఉంటుంది” అని అనేవారు.

హజ్రత్ అకబా (ర.అ) ఉల్లేఖనం ప్రకారం ప్రవక్త (సలసం) ఇలా అన్నారు: “బాణం వేయడం నేర్చుకోవాలి. గుర్రపు స్వారి చేయాలి. విలువిద్య నేర్పరులంటే, గుర్రపు స్వారి చేసేవారంటే నాకు ఎక్కువ ఇష్టం. ఏ వ్యక్తి అయితే విలువిద్య నేర్చుకొని దాన్ని విస్మరిస్తాడో అతడు దేవుని వరాన్ని అగౌరవించాడు.”

(అబూ దావూద్)

హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ ఇబ్నె ఉమర్ (ర.అ) ప్రవక్త (సలసం) ఇలా బోధించారని తెలిపారు: “ఏ వ్యక్తి అపాయకరమైన స్థితిలో ముజాహిద్<sup>1</sup> లకు కాపలా కాస్తాడో అతని ఎడల ఆ రాత్రి షబేకద్<sup>2</sup> కంటే మహల్ పూర్వకమైనది.” (హకిమ్)

మహాప్రవక్త (సలసం) తమ అనుచరులను ఉద్దేశించి ఇలా అన్నారు: “ఆకలిగాన్నవారు భోజనాలమీద ఏవిధంగా విరుచుకు పడతారో అదేవిధంగా నా ఉమ్మత్ (అనుచర సమాజం)పైన ఇతరులు విరుచుకుపడే తరుణం రానున్నది.” అప్పుడు అక్కడ ఉన్నవారు “ఓ దైవ ప్రవక్తా! ఆ సమయంలో మేము పరులు అంతం చేసేటంతటి అల్ప సంఖ్యలో ఉంటామా?” అని అడిగిన దానికి ఆయన “కాదు - ఆ సమయంలో మీరు సంఖ్యలో అధికంగానే ఉంటారు. కాని ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయే గడ్డి పరకల్లా బలహీనులయిపోతారు. మీ శత్రువుల

1. ముజాహిద్ అంటే ధర్మసంస్థాపనార్థం ఆవిరళ కృషి సలిపేవాడని అర్థం.
2. షబేకద్ అంటే రమజాన్ నెలలో తారసపడే ఒకానొక శుభప్రదమయిన రాత్రి.

గుండెల్లో మీ భీతి అంతరించి పోతుంది. మీ గుండెల్లో అధైర్యం గూడు కట్టుకుంటుంది." అని చెప్పారు. అప్పుడు ఓ వ్యక్తి అడిగాడు - "మాలో అంత అధైర్యం ఏ కారణంచేత చోటు చేసుకుంటుంది?" "కారణం ఏమిటంటే, మీరు ప్రపంచాన్ని అమితంగా ప్రేమిస్తారు, మృత్యువంటే ఏవగించుకుంటారు" అని జవాబిచ్చారు ప్రవక్త మహనీయులు (సఅసం).

హజ్రత్ అబూ హురైరా (రజి), ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా అన్నారని ఉల్లేఖించారు : "ఏ వ్యక్తి తన గుర్రం కళ్ళేన్ని పట్టుకొని, దైవమార్గంలో దాన్ని ఊపుతూ తిరుగుతూ ఎక్కడైనా ప్రమాదం వాటిల్లిన వార్త వినగానే గుర్రం ఎక్కి అక్కడికి చేరుకుంటాడో, మృత్యువును వెదుక్కుంటూ తిరిగి వాడివలె నిర్భయంగా తిరుగుతాడో అతని జీవితం ఉత్తమమయింది." (ముస్లిమ్)

5. మహిళలు కూడా కష్టం, కృషి, శ్రమతో కూడుకున్న జీవితం గడపాలి. ఇంటి పనులు స్వయంగానే చేసుకోవాలి. కాలి నడక నడిచేందుకు, కష్టాలను సహించేందుకు అలవాటు పడాలి. సుఖాభిలాష, సోమరితనం, విలాసాలకు దూరంగా ఉండాలి. పిల్లల్ని కూడా మొదటినుండే కష్టాలకు, శ్రమకు ఓర్చుకునే వారుగా పెంచాలి. ఇంట్లో నౌకరు ఉన్నప్పటికీ పిల్లలు ప్రతి దానికీ నౌకరుమీదనే ఆధారపడటాన్ని వారించాలి. వారు తమ పనులన్నీ స్వయంగానే చేసుకొనేలా అలవాటు చేయాలి. ప్రవక్త (సఅసం) సహచరులైన మహిళలు తమ ఇంటి పనులన్నీ తామే చేసుకొనేవారు. వంట పని, పిండి వినరటం, నీళ్ళు తోడటం, బట్టలు ఉతకడం, కుట్టుపని, ఇత్యాది పనులన్నీ చేసుకునేవారు. కఠిన శ్రమతో కూడిన జీవితం గడిపేవారు. అవసరమైతే రణరంగంలో గాయపడిన వారికి కట్టుకట్టి, నీరందించి వారి దాహం తీర్చే పని కూడా నిర్వహించేవారు. ఇలా కష్టభరితమైన జీవితం గడపడం మూలాన మహిళల ఆరోగ్యంతోపాటు నడవడికూడా బాగు పడుతుంది. వారు పెంచే పిల్లలపైన మంచి ప్రభావం పడుతుంది. ఇంటి కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఉండి రేయింబవళ్ళు తన ఇంటి బాధ్యతల్లో మునిగిపోయిన శ్రమవల్ల ముఖంపైన అలసట ఛాయలు, వంటగదిలోని పొగ, మసీ మరకలు కనబడే ఇల్లాలు ఉత్తమ భార్యగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రవక్త (సఅసం) అన్నారు : "నేను, మరకల చెక్కిళ్ళుగల స్త్రీ తుదిదినాన ఇలా ఉంటాము (అంటూ తన రెండు వ్రేళ్ళను కలిపి చూపించారు)".

6. ప్రాద్దుటే మేల్కొనే అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్ర విషయంలో కూడా జాగ్రత్త అవసరం. శరీరానికి పూర్తిగా విశ్రాంతి లభించకుండా అలసిపోయిన అవయవాలు శక్తిని పునరుద్ధరించుకునే అవకాశం ఇవ్వకుండా తక్కువగా నిద్రించరాదు. అలా అని సోమరితనం, అలసత్వం కలిగేటట్లు ఎక్కువగా కూడా నిద్రించకూడదు. రాత్రి పెందలకడనే నిద్రపోవటం, ఉదయం పెందరాళే మేల్కొనడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ప్రాద్దున్నే లేచి నమాజ్ తర్వాత ఉద్యానవనంలోనో, మైదానంలోనో వ్యాభ్యాసానికి వెళ్ళాలి. ప్రాతఃకాలపు నిర్మలమయిన గాలులు ఆరోగ్యానికి ఆహ్లాదాన్నిస్తాయి. ప్రతిదినం శరీర శాస్త్రవాన్నిబట్టి సాధారణమయిన వ్యాయామం చెయ్యాలి. ప్రవక్త మహనీయులు తోటల్లో విహరించటానికి ఇష్టపడేవారు. ఆయన స్వయంగా తోటల్లోకి వెళ్ళి కాలక్షేపం చేసేవారు. ఆయన (సలసం) ఇషా నమాజ్ తరువాత జాగరణ చెయ్యడాన్ని, మాట్లాడుకుంటూ కూర్చోవడాన్ని నిషేధించారు. ఇషా తరువాత దార్మిక విషయాల చర్చలోనో లేదా ఇంటివారితో అవసరమయిన సంప్రతింపుల్లోనో ఉండేవ్యక్తి తప్ప మరెవరూ మేల్కొనరాదని సెలవిచ్చారు.

7. మనోనిగ్రహాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. భావోద్ద్రేకాలను, ఆలోచనలను, కోరికలను, కాంక్షలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఆలోచనలు, దృష్టి పరిపరి విధాలా పోకుండా, హద్దుల్ని మీరకుండా జాగ్రత్తపడాలి. హద్దులు మీరిన వాంఛలు చెదరిపోయిన దృష్టి మూలంగా మీరు మనోమస్తిష్కాల ప్రశాంతతను కోల్పోతారు. అలాంటివారి ముఖాలు యవ్వనంలోని అందం ఆకర్షణ, మగసిరి లక్షణాల్ని కోల్పోతాయి. వారు జీవిత రంగాలన్నింటిలో ధైర్యం లేని వారుగా, పిరికివారుగా మారిపోతారు.

మహాప్రవక్త (సలసం) ఇలా ప్రకటించారు :

“చూపును పరిపరి విధాల ప్రసరింపచేయడం కన్నుల వ్యభిచారంతో సమానం, అశ్శీలమైన మాటలు మాట్లాడటం నోటి వ్యభిచారంతో సమానం. మనస్సుకోరికలు కోరుతుంది. మర్నావయం ధృవపరచటమో తిరస్కరించటమో చేస్తుంది.”

ఒక విజ్ఞాని ఇలా అన్నాడు :

“ముస్లిములారా ! నీతిబాహ్యమైన పనుల ఛాయలకు కూడా పోకండి. దానిలో ఆరు దుర్గుణాలు ఉన్నాయి. మూడు దుర్గుణాలు ఇహలోకానికి సంబంధించినవి, మూడు పరలోకానికి సంబంధించినవి. ప్రపంచానికి సంబంధించిన ఆ దుర్గుణాలు ఇవి :

★ మనిషి ముఖకాంతి, ఆకర్షణ తగ్గుతూ పోతాయి. ★ మనిషిని పేదరికం, దారిద్ర్యం అలుముకొంటాయి. ★ వయస్సు తరుగుతూ పోతుంది.

8. మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా మెలగండి. మత్తు పదార్థాలు మెదడునూ, జీర్ణశక్తిని పాడుచేస్తాయి. మద్యపానమైతే నిషిద్ధమైనదే. ఇదేకాకుండా మత్తును కలిగించే పదార్థాలన్నింటికీ కూడా దూరంగా ఉండాలి.

9. అన్నిపనుల్లో ఓ క్రమాన్ని, మధ్యేమార్గాన్ని నిరాడంబరత్వాన్ని పాటించాలి. శారీరక శ్రమలో, మానసికమైన పనుల్లో స్త్రీ పురుషుల సంబంధాల విషయంలో, అన్న పానీయాల్లో, నిద్ర విశ్రాంతిలో సుఖదుఃఖాల్లో, కాలక్షేపంలో, ఆరాధనల్లో, మాటల్లో చేతల్లో సమస్త విషయాల్లో మధ్యేమార్గాన్ని పాటించాలి. దాన్నే సుఖసౌభాగ్యాల సరోవరమని భావించాలి. ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా వివరించారు: “కలిమిలోను, లేమిలోను, ఆరాధనల్లోను అన్నిటా మధ్యేమార్గాన్ని అనుసరించటమే శుభప్రదమయింది.” (కన్ఫుల్ ఉమ్మాల్)

10. వేళకు భోజనం చేయాలి. కడుపునిండా తినటం మంచిదికాదు. ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒకటి నముల్తూ ఉండటం కూడా మంచిదికాదు. బాగా ఆకలి అయినప్పుడే తినాలి. కాస్త ఆకలిమిగిలి వుండగానే భోజనం ముగించాలి. ఆకలి కంటే ఎక్కువ తినరాదు. ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా అన్నారు : “విశ్వాసి (మోమిన్) ఒక ప్రేగు పట్టేంత భుజిస్తాడు. అవిశ్వాసి ఏడు ప్రేగులు పట్టేంత తింటాడు.”

(తిర్మిజీ)

ఆరోగ్యం చాలా వరకు జీర్ణకోశం బాగోగులపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. మితిమీరి తినడంవల్ల జీర్ణకోశం పాడై పోతుంది. ప్రవక్త (సఅసం) ఒక ఉదాహరణ ఇస్తూ ఇలా విశదీకరించారు: “జీర్ణకోశం శరీరానికి ఒక కోనేరులాంటిది. నరాలు ఆ కోనేటినుండి నీరు గ్రహిస్తాయి. కాబట్టి జీర్ణకోశం ఆరోగ్యంగా ఉంటే నరాలు కూడా ఆరోగ్యాన్ని మోసుకువస్తాయి. ఒకవేళ జీర్ణకోశమే చెడిపోయి వ్యాధి గ్రస్తమయితే నరాలు రోగాన్నే గ్రోలి తెస్తాయి.” (బైహకీ)

తక్కువ తినటాన్ని బోధిస్తూ మహాప్రవక్త (సలసం) ఇలా అన్నారు: ఒక మనిషికి సరిపడే భోజనం ఇద్దరు సరిపుచ్చుకోవచ్చు.

11. ఎల్లప్పుడు సాధారణమైన భోజనమే చేయాలి. జల్లెడ పట్టని పిండి రొట్టె తినాలి. ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న అన్నం తినకూడదు. మసాలాలు, క్రొవ్వులు, అతిగా రుచులు కోరడం మానుకోవాలి. సులువుగా జీర్ణమయ్యే, సాదాసీదా, ఆరోగ్యకరమయిన, శక్తిదాయకమయిన ఆహారం భుజించాలి. కేవలం రుచుల కోసం ప్రాకులాడటం పనికిరాదు. ప్రవక్త (సలసం) జల్లెడ పట్టని పిండిరొట్టె అంటే ఇష్టపడేవారు. బాగా పలుచనైన, లేదా మైదాతో చేసిన చపాతీలను ఇష్టపడేవారు కారు. ఆవిర్లు క్రక్కే వేడి వేడి అన్నం భుజించేవారు కాదు. ఎప్పుడయినా ఇలా అనేవారు: “దేవుడు మనకు అగ్నిని తినిపించటం లేదు. వేడి భోజనంలో బర్కత్ (శుభం) ఉండదు.” ఆయన మాంసం అంటే ఇష్టపడేవారు. ముఖ్యంగా ముందు తొడల మాంసం, మెడపైని మాంసం, మూపురంమీది మాంసాన్ని ప్రీతితో భుజించేవారు. వాస్తవమేమంటే శరీరానికి శక్తిని, వీరోచితమైన స్వభావాన్ని కలిగించేందుకు మాంసం ఒక ముఖ్యమైన, తప్పనిసరి అయిన ఆహారం. దైర్యసాహసాలు, శక్తిసామర్థ్యాలు విశ్వాసి అనివార్య లక్షణాలు. మహాప్రవక్త (సలసం) ఇలా సెలవిచ్చారు :

“ఒకవ్యక్తి దైవమార్గంలో పోరాడుతూ మరణించకపోగా కనీసం అతని హృదయంలో షహాదత్ (అమరగతి)ని పొందే అభిలాష కూడా లేకపోతే అతడి మరణం కపట స్థితిలో జరిగినట్లే.” (ముస్లిమ్)

12. భోజనం అత్యంత ప్రశాంతంగా, నెమ్మదిగా, బాగా నములుతూ చేయాలి. విచారం, కోపం, భయాందోళనల స్థితిలో భుజించడం మంచిదికాదు. మనశ్శాంతి ఉన్నప్పుడు సంతోషంగా ప్రశాంతంగా చేసే భోజనం శరీరానికి శక్తిని చేకూరుస్తుంది. విచారం, కలవరం, ఆందోళన వంటి స్థితుల్లో తినే అన్నం జీర్ణకోశంపై చెడు ప్రభావం వేస్తుంది. అందువల్ల అసలు శక్తి చేకూరదు. భోజనం చేసే సమయంలో మౌనంగా విచారంగా కూర్చోరాదు. అలా అని మితిమీరిన సంతోషం, నవ్వులూ కూడా మంచిదికాదు. భోజనం చేసేటప్పుడు పకపకా నవ్వులు ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణానికి ముప్పుగా పరిణమించవచ్చు. మితంగా సంభాషిస్తూ, సంతోషంగా భోంచేయాలి. దైవం ప్రసాదించిన దానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటూ మరి భోంచేయాలి. జబ్బుగా ఉన్నప్పుడు పత్యం పాటించాలి.

ఉమ్మె మున్జిర్ (రజి) ఇలా వివరించారు: “ఒకసారి ప్రవక్త (సఅసం) మా వద్దకు వచ్చారు. మా వద్ద అప్పుడు ఖర్జూరపు గుత్తులు వ్రేలాడుతున్నాయి. ప్రవక్త (సఅసం) వాటిలోనుండి తినసాగారు. హజ్రత్ అలీ (ర.అ) కూడా వారి వెంట వచ్చారు. ఆయన కూడా తినసాగారు. ఆయన్ని ప్రవక్త (సఅసం), ‘ఇప్పు డిప్పుడే నీవు జబ్బునుండి కోలుకుంటున్నావ్, నీవు తినడం మంచిదికాదు’ అని వారించారు. తక్షణం హజ్రత్ అలీ మానివేశారు. ప్రవక్త (సఅసం) మాత్రం తింటూ ఉన్నారు”. ఉమ్మె మున్జిర్ ఇంకా ఇలా వివరించారు, “తరువాత నేను ‘జా’ (అధమ రకం గోధుమలు), బీబ్ రూబ్ వండాను. ప్రవక్త (స) హజ్రత్ అలీతో అన్నారూ: ‘అలీ! దీన్ని తిను. ఇది నీకు మంచి ఆహారం’ (షిమాయిలే తిర్మిజీ)

ప్రవక్త (సఅసం) వద్దకు ఎవరయినా అతిథి వచ్చినప్పుడు ఆయన కొసరి కొసరి తినిపించేవారు. అతిథి తృప్తిగా భుజించి ఇక చాలు అన్న తరువాతగాని వదిలేవారు కాదు. అంటే ప్రవక్త (సఅసం) అత్యంత సంతోషకరమైన వాతావరణంలో హాయిగా సంభాషిస్తూ భోజనం చేసేవారు అన్నమాట.

13. మధ్యాహ్నం భోంచేసిన తరువాత కొంతసేపు మేను వాల్చబం మంచిది. రాత్రి భోజనం తరువాత కాస్తేపు అలూ ఇలూ పచార్లు చెయ్యడం మంచిది. భోజనానంతరం వెంటనే ఎటువంటి మానసికమయిన పని అసలు చేయరాదు. అరబ్బీలో ప్రసిద్ధమయిన సామెత - “తగద్ద తమద్ద, తలష్ష తమష్ష”

‘మధ్యాహ్నం భోజనానంతరం పడక, రాత్రి భోజనానంతరం నడక.’

14. కన్నుల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అధికమైన కాంతిని చూడకూడదు. సూర్యుని మీద దృష్టినిలుపరాదు. మసక మసకగా ఉన్నా లేక మరీ ఎక్కువగా వెలుగు ఉన్నా చదువరాదు. నిత్యం సాధారణ కాంతిలో, సరిపోయే వెలుగులో చదవాలి. ఎక్కువ సమయం మేల్కొని ఉండటం కూడా శ్రేయస్కరం కాదు. దుమ్ము, దూళినుండి కళ్ళను రక్షించుకోవాలి. కళ్ళకు సుర్మా వాడాలి. ఎల్లవేళలా కళ్ళను శుభ్రంగా ఉంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. పొలలో, తోటల్లో ఆకుపచ్చగా ఉన్న వనాల్లో విహరించాలి. ఆకుపచ్చని రంగు చూస్తే దృష్టిపై మంచి ప్రభావం పడుతుంది. చెడు చూపు నుంచి కళ్ళను కాపాడుకోవాలి. అలా చేయకపోతే కంటి కళ తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యం పైన కూడా చాలా చెడు ప్రభావం పడుతుంది. మహాప్రవక్త (సఅసం) ఇలా ప్రకటించారు:

“మీ కళ్ళకు కూడా మీపై హక్కు ఉంది.” దేవుని ఈ వరాన్ని కాపాడుకోవటం విశ్వాసీ విధి. దాన్ని దేవుని అభీష్టం ప్రకారం ఉపయోగించాలి. కళ్ళ ఆరోగ్యానికి ఉపకరించే అన్ని పద్ధతులనూ అనుసరించాలి. కళ్ళను నష్టపరిచే

అన్ని విషయాలనూ విసర్జించాలి. అలాగే ఇతర అవయవాల, ఇతర శక్తుల విషయంలోకూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా అన్నారు : “కళ్ళకు సుర్మా పెట్టుకుంటూ ఉండండి. సుర్మా కళ్ళలోని మలినాన్ని దూరం చేస్తుంది. వెంట్రుకలను పెంచుతుంది.” (తిర్మిజి)

15. పల్లను శుభ్రంగా ఉంచటంలో అలక్ష్యం చేయరాదు. పల్ల పరిశుభ్రత మానసిక ఉల్లాసానికి కారణమౌతుంది. దానివల్ల జీర్ణశక్తిపై మంచి ప్రభావం పడుతుంది. పల్ల పటిష్టంగా ఉంటాయి. వేపపుల్ల వగైరాలతో మిస్వాక్ (బ్రష్) చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పల్లపాడి మొదలయినవికూడా ఉపయోగించ వచ్చును. కిళ్ళీలు, పాగాకు ఎక్కువగా వాడి పల్లను పాడు చేసుకోరాదు. భోజనం చేసిన తరువాత కూడా దంతావధానం చేయటం శ్రేయస్కరం. దంతాలు అపరి శుభ్రంగా ఉంటే రకరకాల రోగాలు వచ్చిపడతాయి. నిద్రనుండి మేల్కొగానే మిస్వాక్ తో నోటిని శుభ్రం చేసుకోవటం మహాప్రవక్త (సఅసం) అలవాటు. (ముత్తఫకున్ అల్లాహ్)

హజ్రత్ ఆయిషా (ర.అ) ఇలా విశదీకరించారు : “మేము ప్రవక్త (సఅసం)కు వుజూ చేసుకోవడానికి నీళ్ళు, మిస్వాక్ సిద్దం చేసి వుంచేవారం. దైవాదేశం అయినప్పుడు ఆయన లేచి మిస్వాక్ చేసుకునేవారు. తరువాత వుజూ చేసుకుని సమాజ్ చేసేవారు” (ముస్లిమ్)

ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా బోధించారని హజ్రత్ అనస్ (ర.అ) అన్నారు : “నేను మీకు మిస్వాక్ చేసి విషయంలో చాలా నొక్కి చెప్పాను. దానిపట్ల అలక్ష్యం చెయ్యకండి.” (బుఖారి)

హజ్రత్ ఆయిషా (ర.అ), ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా నుడివారని తెలిపారు : “మిస్వాక్, నోటిని శుభ్రం చేస్తుంది. దైవాన్ని సంతోషపెడుతుంది.” (నసాయి)

ప్రవక్త (సఅసం) సెలవిచ్చారు : “ఒకవేళ నా ఉమ్మతకు (అనుచర సమాజానికి) కష్టం కలుగుతుందని అనుకోకపోతే ప్రతి సమాజ్ సమయంలో తప్పనిసరిగా మిస్వాక్ చేయాలని ఆదేశించేవాణ్ణి.” (అబూ దావూద్)

“ఒకసారి ఆయన్ని (సఅసం) కలుసుకోవడానికి కొందరు ముస్లిమ్లు వచ్చారు. వారి దంతాలు పాచిపట్టడంవల్ల మలినంగా ఉన్నాయి. ఆయన (సఅసం) చూసి వారితో అన్నారు : “మీపట్ల అలా పచ్చగా అగుపడుతున్నాయే? మిస్వాక్ చేస్తూ ఉండండి.” (ముస్నద్ అహ్మద్)

16. మలమూత్ర విసర్జన అవసరం కలగగానే దాన్ని తీర్చుకోవాలి. ఆ అవసరాన్ని ఆవుకోవడం వల్ల జీర్ణమండలంపైనా, మెదడుపైనా చాలా చెడుప్రభావాలు పడతాయి.

17. పారిశుధ్యాన్ని, పరిశుభ్రతను పాటించాలి. దివ్య ఖుర్ఆన్ లో ఉంది- 'పరిశుద్ధంగా ఉండేవారిని అల్లాహ్ ప్రేమిస్తాడు.' (తాబా)

ప్రవక్త(సఅసం) ఇలా ప్రవచించారు: "పరిశుభ్రత పరిశుద్ధతలు విశ్వాసంలో సగభాగం"

పరిశుద్ధత, పరిశుభ్రతల ఈ ప్రాముఖ్యానికి తగిన విధంగానే ప్రవక్త (సఅసం) పరిశుద్ధత విషయంలో ఎంతో విపులమయిన ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ప్రతి విషయంలో పరిశుభ్రతను, పరిశుద్ధతను పాటించాలని నొక్కిచెప్పారు.

తినే, త్రాగే వస్తువులపైన మూతలు పెట్టి ఉంచాలి. అవి అపరిశుభ్రం కాకుండా చూడాలి. పాత్రలను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. వస్త్రాలను, కూర్చునే, పడుకునే పరుపులను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడమేగాక పనిచేసే, నివసించే ప్రదేశాలను, పరిసర ప్రాంతాలను కూడా సదా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. శరీర పరిశుభ్రత కొరకు వుజూ స్నానాలు చేయటాన్ని పాటించాలి. శరీరం, బట్టలు, వాడుకునే వస్తువులు అన్నీ పరిశుభ్రంగా ఉంటే ఆత్మకు ఆహ్లాదం, ఆనందం. శరీరానికి ఉత్సాహం ఉల్లాసం కలుగుతాయి. అప్పుడే మానవుని దేహారోగ్యంపై శుభప్రదమయిన ప్రభావం పడుతుంది. హజ్రత్ అబీ బిన్ హాతిం (ర.అ) ఇలా ఉల్లేఖించారు:

"నేను ఇస్లామ్ స్వీకరించిన నాటినుండి ప్రతి నమాజ్ కొరకు వేరుగా వుజూ చేస్తూ ఉంటాను."

ఒకసారి హజ్రత్ బిలాల్ (ర.అ)ని ప్రవక్త మహనీయులు (సఅసం) అడిగారు. "నీవు నాకంటే ముందే స్వర్గంలోకి ఎలా ప్రవేశించగలిగావు?" దానికి ఆయన (ర.అ) ఇలా పలికారు: "దైవప్రవక్తా, నేను అజాన్ పలికినప్పుడల్లా రెండు రకతుల నమాజ్ తప్పనిసరిగా చేస్తాను. వుజూ భంగమయినప్పుడల్లా వెంటనే నేను కొత్తగా వుజూ చేసుకుంటాను. సదా వుజూస్థితిలో ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తాను".

హజ్రత్ అబూ హురైరా (ర.అ), ప్రవక్త (సఅసం) ఇలా అన్నారని వివరించారు: "వారంలో ఒక దినమయినా తలంటున్నాననం చెయ్యాలి. శరీరం పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఇది ప్రతి ముస్లిమ్ కు అల్లాహ్ విధించిన బాధ్యత." (బుఖారి)

వీలుంటే ప్రతిదినం స్నానం చేయటం శ్రేయస్కరం.