



225943 - নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ও তার সাহাবীরা (রাদিয়াল্লাহু আনহুম) কী শরীরচর্চা করতেন?

প্রশ্ন

আমি শক্তি বৃদ্ধির জন্য শরীরচর্চা করতে চাই। কিন্তু ইসলামী পন্থাতেই আমি সটে করতে ইচ্ছুক। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কি এ ধরনের শরীরচর্চা করছিলেন? রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ও তার সাহাবীরা যে সাঁতার কাটতেন তার ধরন কমন ছিল?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

মুসলিমি (২৬৬৪) বর্ণনা করেন: আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন: “শক্তিশালী মুমনি দুর্বল মুমনির তুলনায় উত্তম এবং আল্লাহর কাছে অধিক পছন্দনীয়। তবে প্রত্যেকেই মাঝেই কল্যাণ রয়েছে।”

এই শক্তিমিত্তায় অন্তর্ভুক্ত হবে শরীরের শক্তি ও ঈমানী শক্তি। যমেনটি আমরা (10238) নং প্রশ্নের উত্তরে বলছি। আল্লাহ তাআলা বলেন:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلِكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“তাদের নবী তাদেরকে বলছিলেন: আল্লাহ তোমাদের জন্য তালুতকে রাজা নিযুক্ত করছেন। তারা বলল: সবে আমাদের রাজা হয় কীভাবে? রাজা হওয়ার জন্য তো তার চেয়ে আমরাই বেশি যোগ্য; তার তো পর্যাপ্ত ধন-সম্পদ নাই। নবী বললেন: আল্লাহ তোমাদের জন্য তাকেই মনোনীত করছেন এবং তিনি তাকে ব্যাপক জ্ঞান ও বিশাল দহে দান করছেন। আর আল্লাহ যাকে ইচ্ছা তাকে রাজত্ব দান করেন। আল্লাহ সুপ্রশস্ত দাতা, মহাজ্ঞানী।”[সূরা বাকারা: ২৪৭]

‘তিনি তাকে ব্যাপক জ্ঞান ও বিশাল দহে দান করছেন। অর্থাৎ তিনি তোমাদের উপর তাকে বিবেচনা শক্তি ও দৈহিক শক্তির দিক থেকে শ্রেষ্ঠত্ব দিয়েছেন। যে দুই শক্তির মাধ্যমে রাজত্বের বিষয়াবলী পূর্ণতা পায়। কারণ বুদ্ধিমত্তা পরিপূর্ণ হলে এবং সঠিক বিবেচনার যা দাবী সটো বাস্তবায়নের শক্তি থাকলেই কটে পূর্ণতা অর্জন করে। কারণ যদি এই



দুটির কোনোটো একটি না থাকে তার রাজত্ব ত্রুটিযুক্ত হয়। যদি কটে শরীরিকভাবে শক্তিশালী হয়; কিন্তু বিবেচনাবোধে দুর্বল হয় তাহলে রাজত্বভে ভাঙন, জ্বরদস্তা, আইন লঙ্ঘন ও প্রজ্জ্বলিত শক্তি প্রয়োগের ঘটনা ঘটে। অন্যদিকে সে যদি সব কিছু জানে ও বুঝে; কিন্তু তার বাস্তবায়নের শক্তি না থাকে তাহলে তার যে চিন্তা সে বাস্তবায়ন করতে পারে না সেটো তার কোনোটো উপকারে আসে না।’[সমাপ্ত][তফসীরুস-সা’দী (পৃ. ১০৭)]

শরীরের শক্তিমিত্তা, সুস্থতা ও নরিপত্তা বান্দাকে নামায, রোযা, হজ্জ, জহাদ প্রভৃতি আল্লাহর ইবাদত পালনে সাহায্য করে। অন্যদিকে শরীরিক দুর্বলতা ও অসুস্থতার কারণে অনেকে নকীর কাজ থেকে পছিয়ে পড়তে হয়। আবু দাউদ (৩১০৭) বর্ণনা করছেন, ইবন আমর বলেন: নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন: “কটে যখন কান রোগী দেখতে যান তখন তিনি যেন বলেন: হে আল্লাহ! আপনার এই বান্দাকে এমনভাবে সুস্থ করে দিন যাতে সে শত্রুকো আঘাত করতে পারে অথবা সে আপনার জন্য নামাযে গমন করতে পারে।”[শাইখ আলবানী হাদীসটিকে সলিসলিাতুল আহাদীসিসি সহীহা (১৩৬৫) বইয়ে হাসান বলছেন]

শরীরিক শক্তিবৃদ্ধির লক্ষ্যে খলোধুলা ও শরীরচর্চায় যে শরীয় শিষ্টাচারগুলো বিবেচনায় রাখা বাঞ্ছনীয় সেগুলোর মধ্য রয়ছে:

- নকীর নয়িত করা; শরীরের শক্তিবৃদ্ধির মাধ্যমে ইবাদত করা ও ময়লুমকে সাহায্য করার সংকল্প করা।
- শরীরচর্চা ও খলোধুলায় শরীয়তের সাথে সাংঘর্ষিক কিছু না ঘটা। যমেন: খলোয়াড়রা একে অন্যের সামনে নতশরি হওয়া, মুখে চপটোঘাত করা, লজ্জাস্থান অনাবৃত রাখা, জুয়ায় অংশ নেওয়া ইত্যাদি।
- শরীরচর্চা ও খলোধুলা যেন তাকে আল্লাহর আনুগত্য, ইবাদত ও পতিমাতার আনুগত্যসহ বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজ থেকে ব্যস্ত না রাখতে।
- এর পছনে সে যেনে বপিল অর্থ ব্যয় না করে। তথা এর জন্য অপব্যয় ও সম্পদ বনিষ্ট করা। বরং শরীরচর্চা ও খলোধুলার সর্বক্ষেত্রে পরমিতি ব্যয় ও মধ্যমপন্থা অবলম্বন করবে।

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এ ধরণের শরীরচর্চা ও প্রচলতি খলোধুলায় অংশ নতিনে এমন কিছু আমরা সুন্নাহতে পাইনি। কেননা মহান আল্লাহ সকল ব্যাপারে তার নিয়ামতে পূর্ণতা দিয়েছিলেন। তার মাঝে শরীরের শক্তিমিত্তা ও ঈমানের শক্তিমিত্তা তিনি পূর্ণরূপে দিয়েছিলেন।

সুন্নাহতে আমরা বিশেষভাবে এই বিষয়ে যে কাজের প্রমাণ পাই:

এক: ইসলামের আগে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম রুকানা রাদিয়াল্লাহু আনহুর সাথে কুস্তি লড়ছেন।

আবু দাউদ (৪০৭৮) বর্ণনা করেন, রুকানা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সাথে কুস্তি লড়তে গেলে তিনি তাকে



পরভূত করনে।

হাদীসটিকে শাইখ আলবানী 'ইরওয়া' (৫/২৩৯) গ্রন্থে হাসান বলছেন।

দুই: স্ত্রী আয়শো রাদিয়াল্লাহু আনহা়র সাথে তাঁর প্রতযিগেতি।

আবু দাউদ (২৫৭৮) ও আহমদ (২৬২৭৭) আয়শো রাদিয়াল্লাহু আনহা থেকে বর্ণনা করেন: কোনও এক সফরে আমি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সাথে বেরে হলাম। তখন আমি অল্প বয়সী ছিলাম; যার শরীরে মাংস জমেনি এবং আমি তখনও মটো হইনি। তিনি লোকদের বললেন: “তোমরা এগিয়ে যাও।” তারা এগিয়ে গলে। তিনি আমাকে বললেন: “তুমি এদিকে আসো। তোমার সাথে প্রতযিগেতি করব।” তখন আমি তার সাথে প্রতযিগেতি করে তার আগে পৌঁছে জতি গলোম। তিনি চুপ থাকলেন। পরবর্তীতে আমার শরীরে যখন মাংস জমে গলে, আমি মটো হয়ে গলোম এবং এই ঘটনা ভুলে গলোম, তখন একদিন তার সাথে এক সফরে বেরে হলাম। তিনি মানুষদেরকে বললেন: “তোমরা এগিয়ে যাও।” তারা এগিয়ে গলে তিনি আমাকে বললেন: “তুমি এদিকে আসো, তোমার সাথে প্রতযিগেতি করব।” এবার তার সাথে প্রতযিগেতি করলে তিনি আমাকে ছাড়িয়ে জতি গলেনে। তারপর হসে বললেন: “এই বজিয় ঐ বজিয়েরে বদলা।” [শাইখ আলবানী সহীহু আবু দাউদে এটিকে সহীহ বলছেন]

তনি: তীরন্দাজি সহীহ বুখারীতে (৩৩৭৩) বর্ণতি আছে, সালামাহ ইবনুল আকওয়া' রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন: নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তীরন্দাজতি রত আসলাম গোট্ররে একদল লোকেরে কাছ দিয়ে অতক্রিম করার সময় বললেন: “হে ইসমাঈলেরে সন্তানরো! তোমরা তীর নক্ষিপে করো। কারণ তোমাদেরে বাবাও (ইসমাঈল) তীরন্দাজ ছিলেনে। তোমরা তীর নক্ষিপে করো। আমি অমুক গোট্ররে সাথে আছি।” তখন তাদেরে দুই পক্ষেরে এক পক্ষ তীর নক্ষিপে করা বন্ধ করে দলি। তিনি তাদেরে বললেন: “তোমরা নক্ষিপে করছ না কেনে?” তারা বলল: হে আল্লাহর রাসূল! আমরা কিতাদেরে তীর নক্ষিপে করব যখনে আপনি তাদেরে সাথে আছেন? তখন তিনি বললেন: “তোমরা নক্ষিপে করো, আমি তোমাদেরে সবার সাথেই আছি।”

নঃসন্দহে সাহাবীরা ঘোড়ায় চড়া, যুদ্ধেরে নানান কলাকৌশল এবং দৌড়েরে অনুশীলন করতেনে। তারা প্রচণ্ড শক্তিশালী ও তুখোড় যোদ্ধা ছিলেনে।

আর এ বিষয়গুলোর ধরন স্থান ও অবস্থাভেদে ভিন্ন রকম হয়ে থাকে।

আর সাঁতারেরে ব্যাপারে:

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম থেকে বশিদ্ধ হাদীসে বর্ণতি হয়েছে: তিনি বললেন: “যে প্রতটি কাজে আল্লাহর স্মরণ নেই সে সকল কাজই খলে-তামাশা। চারটি কাজ ছাড়া: পুরুষেরে জন্ম তার স্ত্রীর সাথে খলে-তামাশা, ব্যক্তি নিজেরে ঘোড়াকে প্রশিক্ষণ দেওয়া, (যুদ্ধেরে ময়দানে) দুই লক্ষ্যস্থলেরে মাঝে হাঁটাচলা করা এবং সাঁতার শখে।” [হাদীসটিনা সাঈ সুনান কুবরা



গ্ৰন্থে (৮৮৮৯) বৰ্ণনা কৰনে এবং শাইখ আলবানী তার সহীহাহ গ্ৰন্থে হাদিসটিকে সহীহ বলছেন (৩১৫)]

তবে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামে কাছ থেকে সাঁতার কাটার কোনো কৰ্ম বৰ্ণতি হয়ছে মৰ্মে আমরা কছি জানি না।

পক্ষান্তরে, “তোমরা তোমাদের সন্তানদেরকে সাঁতার, তীরন্দাজি এবং অশ্বারোহণ শখোও” মৰ্মে য়ে বৰ্ণনাটি উল্লেখে করা হয় সটেরি কোন ভতিতি (সনদ) আমরা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম থেকে পাই না।

এর কাছাকাছি একটি বক্তব্য তাঁর থেকে বৰ্ণতি হয়ছে: “তোমরা তোমাদের সন্তানদের সাঁতার ও তীরন্দাজি শখোও। আর ময়েদেরকে সুতা কাটা শখোও।” কন্তি এটিও খুব দুৰ্বল হাদসি।

দখুন: শাইখ আলবানীর ‘আস-সলিসলিতুদ-দঈফা’ (৩৮৭৬, ৩৮৭৭)।

আল্লাহই সৰ্বজ্ঞঃ।