



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।

মুসলিম (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 مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“তাদের নবী তাদেরকে বলছিলেন: আল্লাহ তোমাদের জন্য তালুতকে রাজা নিযুক্ত করছেন। তারা বলল: সে 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 দেহ দান করছেন। আর আল্লাহ যাকে ইচ্ছা তাকে রাজত্ব দান করেন। আল্লাহ সুপ্রশস্ত দাতা, মহাজ্ঞানী।”[সূরা বাকারা: ২৪৭]

‘তিনি তাকে ব্যাপক জ্ঞান ও বিশাল দেহ 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 ববিচেনাবোধে দুর্বল হয় তাহলে রাজত্ব ভাঙন, জবরদস্তি, আইন লঙ্ঘন ও প্রজ্জাঘীন শক্তি প্রয়োগে 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][তাফসীরুস-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 নকৌর 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 দেন যাতে সে শত্রুক আঘাত করতে পারে অথবা সে আপনার জন্য নামাযে গমন করতে পারে।”[শাইখ আলবানী হাদীসটিকে সলিসলিাতুল আহাদীসিস সহীহা (১৩৬৫) বইয়ে হাসান বলেছেন]

শরীরিক শক্তিবৃদ্ধির লক্ষ্যে খলোথুলা ও শরীরচর্চায় যে শরীয় শিষ্টাচারগুলো ববিচেনায় রাখা বাঞ্ছনীয় সেগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- নকৌর নয়িত করা; শরীরের শক্তিবৃদ্ধির মাধ্যমে ইবাদত করা ও ময়লুমকে সাহায্য করার সংকল্প করা।
- শরীরচর্চা ও খলোথুলায় 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 খলোথুলা যেন তাকে আল্লাহর আনুগত্য, ইবাদত ও পতিমাতার আনুগত্যসহ বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজ থেকে ব্যস্ত না রাখে।
- এর পছেনে সে যেন বপিল অর্থ ব্যয় না করে। তথা এর জন্য অপব্যয় ও সম্পদ বনিষ্ট করা। বরং শরীরচর্চা ও খলোথুলার সর্ববক্ষত্রে পরমিতি ব্যয় ও মধ্যমপন্থা অবলম্বন করবে।

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এ ধরণে শরীরচর্চা ও প্রচলতি খলোথুলায় 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 বশিষেভাবে 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 করেন।

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

দুই: স্ত্রী আয়শো রাদিয়াল্লাহু আনহা তার প্রতিযোগিতা।

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

তিনি: তীরন্দাজি সহীহ বুখারীতে (৩৩৭৩) বর্ণিত আছে, সালামাহ ইবনুল আকওয়া‘ রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন: নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তীরন্দাজিতে রত আসলাম গোট্ররে একদল লোকের কাছ দিয়ে অতক্রম করার সময় বললেন: “হে ইসমাঈলরে সন্তানরো! তোমরা তীর নিক্ষেপে করো। কারণ তোমাদের বাবাও (ইসমাঈল) তীরন্দাজ ছিলেন। তোমরা তীর নিক্ষেপে করো। আমি অমুক গোট্ররে সাথে আছি।” তখন তাদের দুই পক্ষের এক পক্ষ তীর নিক্ষেপে করা বন্ধ করে দিল। তিনি তাদেরকে বললেন: “তোমরা নিক্ষেপে করছ না কেন?” তারা বলল: হে আল্লাহর রাসূল! আমরা কী তাদেরকে তীর নিক্ষেপে করব যখনই আপনি তাদের সাথে আছেন? তখন তিনি বললেন: “তোমরা নিক্ষেপে করো, আমি তোমাদের সবার সাথেই আছি।”

নঃসন্দেহে সাহাবীরা ঘোড়ায় চড়া, যুদ্ধের নানান কলাকৌশল এবং দৌঁড়ের অনুশীলন করতেন। তারা প্রচণ্ড শক্তিশালী ও তুখোড় যোদ্ধা ছিলেন।

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

আর সাঁতারের ব্যাপারে:

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম থেকে বশিদ্ধ হাদীসে বর্ণিত হয়েছে: তিনি বলেন: “যে প্রতিটি কাজে আল্লাহর স্মরণ নাই সে সকল কাজই খলে-তামাশা। চারটি কাজ ছাড়া: পুরুষের জন্য তার স্ত্রীর সাথে খলে-তামাশা, ব্যক্তি নিজের ঘোড়াকে প্রশিক্ষণ দেওয়া, (যুদ্ধের ময়দানে) দুই লক্ষ্যস্থলকে মাঝে হাঁটাচলা করা এবং সাঁতার শেখা।” [হাদীসটি নাসাই সুনান কুবরা



গ্রন্থে (৮৮৮৯) বর্ণনা করেন এবং শাইখ আলবানী তার সহীহাহ গ্রন্থে হাদিসটিকে সহীহ বলছেন (৩১৫)]

তবে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের কাছ থেকে সাঁতার কাটার কোনও কর্ম বর্ণিত হয়েছে মরুম আমরা কিছু জানি না।

পক্ষান্তরে, “তোমরা তোমাদের সন্তানদেরকে সাঁতার, তীরন্দাজি এবং অশ্বারোহণ শেখাও” মরুম যে বর্ণনাটি উল্লেখ করা হয় সটেরি কোন ভিত্তি (সনদ) আমরা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম থেকে পাই না।

এর কাছাকাছি একটি বক্তব্য তাঁর থেকে বর্ণিত হয়েছে: “তোমরা তোমাদের সন্তানদের সাঁতার ও তীরন্দাজি শেখাও। আর ময়েদেরকে সুতা কাটা শেখাও।” কিন্তু এটিও খুব দুর্বল হাদিস।

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

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।