



বরমাদান
আত্মশুদ্ধির বিপ্লব

ড. খান্নিদ আবু শাদি

রমাদান

আত্মশুদ্ধির বিপ্লব

ড. খালিদ আবু শাদি



রুহামা পাবলিকেশন

সৃষ্টিপত্র

০১

আস-সিয়াম

১৭

০২

ঘুম

২৮

০৩

প্রতিবেশী

৩৬

০৪

তাওবা

৪৫

০৫

আশাবাদী হওয়া

৫৫

০৬

আল-কুরআন

৬৪

০৭

সময় নষ্ট না করা

৭৭

০৮

আত্মীয়তার সম্পর্ক

৮৫

০৯

সহনশীলতা

৯৫

১০

ইচ্ছাশক্তি

১০৪

১১

ক্লান্তি বা বিরক্তি দূর করা

১১৪

১২

আহার

১২৩

১৩

স্ত্রী

১৩২

১৪

সবর

১৪১

১৫

এক উম্মাহ

১৫১

১৬

খুশ

১৫৮

১৭

ধূমপান পরিহার

১৬৯

১৮

স্বামী

১৭৭

১৯

সম্ভৃষ্টি

১৮৭

২০

দানশীলতা

১৯৫

২১

দুআ

২০৫

২২

শরীরচর্চা

২১৪

২৩

সংশ্রব

২২২

২৪

মুরাকাবা

২৩৩

২৫

দাওয়াত

২৪১

২৬

তাহাজ্জুদ

২৫২

২৭

নিপুণতা

২৬৪

২৮

পিতামাতা

২৭১

২৯

ভয়

২৮২

৩০

আশা

২৯৪



ভূমিকা

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن
والاه.

প্রিয় ভাই ও বোনেরা,

উম্মাহর এই অবস্থা দেখে কি আপনারা দুঃখিত হবেন না? গাজার ভূমিতে প্রবাহিত রক্ত কি আপনাদের ক্রোধান্বিত করবে না? ক্ষত-বিক্ষত আকসা কি আপনাদের ঘুম ভাঙাবে না? প্রতিটি অঙ্গনে মুসলিমদের পিছিয়ে থাকা কি আপনাদেরকে বিষণ্ণতার আগুনে দগ্ধ করবে না?

বর্তমান মুসলিমদের অর্থনৈতিক অগ্রগতি মন্থর, উন্নতির হার সীমাবদ্ধ। একচেটিয়া সব ধনীদেব দখলদারিত্বে। পুরো সমাজজুড়ে অপরাধ ছড়িয়ে পড়েছে। রাজনৈতিক অঙ্গনে কোনো নিরাপত্তা নেই। অপরাধ দমনে নিরাপত্তা-ব্যবস্থা অকার্যকরপ্রায়। মানুষের মাঝে হতাশা ও আত্মহত্যার প্রবণতা দিনদিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। রাজনৈতিক অবস্থানে শত্রুকে বন্ধু হিসেবে এবং বন্ধুকে শত্রু হিসেবে গ্রহণ করা হচ্ছে। ধ্বংস ও বরবাদির মোকাবিলায় পারম্পরিক সমালোচনা ও দোষারোপের আওয়াজই অনেক উঁচু হচ্ছে।

প্রত্যেক চিন্তাশীল ও জীবিত সত্তার প্রতি আস্থান

আল্লাহর পক্ষ থেকে আমাদের মাঝে প্রতীক্ষিত পরিবর্তন আসার জন্য জরুরি ও মূল বিষয় হলো, নিজেরা নিজেদের অবস্থার পরিবর্তনের ব্যাপারে সচেতন হওয়া। আর এ ব্যাপারেই পবিত্র কুরআনে ইরশাদ হয়েছে :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

‘আল্লাহ তাআলা কোনো জাতির অবস্থা পরিবর্তন করেন না, যে পর্যন্ত না তারা নিজেরা নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করে।’

১. সূরা আর-রাদ, ১৩ : ১১।

কিন্তু আজ আমাদের হৃদয়গুলো তালাবদ্ধ হয়ে আছে। প্রিয় ভাই, এই পরিবর্তন ও আত্মশুদ্ধির জন্য রমাদান হলো সর্বাধিক সুবর্ণ সময়। আর এর পেছনে তিনটি মৌলিক কারণ রয়েছে :

১. পরিবর্তন ও আত্মশুদ্ধির দীর্ঘ সময়

এ মাসে রোজাদার ব্যক্তি লাগাতার ৩০ দিন^২ (দিনের বেলায়) পানাহার ও স্ত্রী-সম্বোগ থেকে সন্তুষ্টচিত্তে বিরত থাকে। নিজের আবেগকে সে নিয়ন্ত্রণ করে। কেউ গালি দিয়ে বা অপমান করে কোনো কথা বললে তার প্রত্যুত্তর দেয় না। বরং নিজের এ কথাকে ঢাল হিসেবে ব্যবহার করে যে, 'আমি রোজাদার।' একনিষ্ঠভাবে নিজেকে শুধরে নেওয়ার ইচ্ছে থাকলে কাজিফত পরিবর্তন ও আত্মশুদ্ধির জন্য রমাদান সত্যিই এক বিশাল সময়। মনোবিজ্ঞানীদের মতে, কেউ যদি একটি কাজ ছয় থেকে ২১ দিন যাবৎ নিয়মিত করে, তাহলে এটি তার মনে বদ্ধমূল হয়ে যায় এবং তা তার অভ্যাসে পরিণত হয়। রমাদানে সময়ের বরকত ও চির শত্রু শয়তানের বন্দিত্ব ফলাফলকে চমৎকার এবং পরিবর্তনকে স্থায়ী করে তোলে।

হ্যাঁ, রমাদানে আত্মশুদ্ধির এ মৌসুমের সময় হলো লাগাতার ৩০ দিন। যেন ক্রিয়াশীল ওষুধের ঢোক গলাধঃকরণ করা যায়। আর তাতে সুস্থতা লাভ হয় এবং যেকোনো রোগ থেকেও মুক্তি পাওয়া যায়। সত্যিই রমাদান হলো আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে বান্দার জন্য আত্মশুদ্ধির বরকতপূর্ণ একটি পদ্ধতি। কারণ, এ মাসে দৈনিক একটি নেক কাজ অনেক মানুষই করছে; যদিও তা সাধারণ বিষয় হোক। কিন্তু যদি তারা দৈনিক বিশাল পরিমাণে আমল করে, তাহলে তাদের অবস্থা কেমন হবে? এদিক থেকে রমাদান হলো, সুশৃঙ্খল ও বিশৃঙ্খল সব মানুষের জন্যই একটি আবশ্যিকীয় শৃঙ্খলা। সাধারণ দিনগুলোতে মানুষ যা করতে পারে না, তা এ মাসের বরকতপূর্ণ দিনগুলোতে করাটা অনেক সহজ হয়ে যায়।

সুতরাং এ দিনগুলোতে কেন আপনি নিজেকে শুধরে নেবেন না? অথচ আত্মশুদ্ধির জন্য এ দিনগুলোর চেয়ে উত্তম ও উপযোগী দিন আপনি আর

২. রমাদানের চাঁদের হিসেবে ২৯ বা ৩০ দিন হতে পারে।





১. আজকের পাঠ : তাম-সিয়াম

[আপনার ইবাদতের মান উন্নত করুন]

আমি আত্মশুদ্ধি অর্জনের কাজ শুরু করেছি



১. আজকের আলোচ্য বিষয়ের ফায়দা

- পূর্বের সব গুনাহ মাফ :

রাসুল ﷺ বলেন :

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

‘যে ব্যক্তি ইমানসহ পুণ্যের আশায় রমাদানের সিয়াম পালন করবে, তার পূর্বের সব গুনাহ ক্ষমা করে দেওয়া হবে।’^৭

- অগণিত প্রতিদান লাভ :

রাসুল ﷺ বলেন :

قَالَ اللَّهُ: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ، إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ،

‘আল্লাহ তাআলা বলেছেন, “সিয়াম ব্যতীত আদম-সন্তানের প্রতিটি কাজই তাঁর নিজের জন্য; কিন্তু সিয়াম আমার জন্য। তাই আমিই এর প্রতিদান দেবো।”^৮

৭. সহিহুল বুখারি : ৩৮।

৮. সহিহুল বুখারি : ১৯০৪।

- কিয়ামত দিবসে সুপারিশ লাভ :

রাসূল ﷺ বলেন :

الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ،

‘সিয়াম ও কুরআন কিয়ামতের দিন বান্দার জন্য সুপারিশ করবে।’^৯

- কল্পনাতে সাওয়াব অর্জন :

আবু উমামা رضي الله عنه থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مُرْنِي بِعَمَلٍ، قَالَ: «عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَا عِدْلَ لَهُ»
 قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مُرْنِي بِعَمَلٍ، قَالَ: «عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَا عِدْلَ لَهُ»
 قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مُرْنِي بِعَمَلٍ، قَالَ: «عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَا عِدْلَ لَهُ»

‘আমি বললাম, “হে আল্লাহর রাসূল, আমাকে কোনো আমলের আদেশ করুন।” তিনি বললেন, “তুমি সিয়ামকে আঁকড়ে ধরো। কারণ, এর সমকক্ষ কিছু নেই।” আমি বললাম, “হে আল্লাহর রাসূল, আমাকে কোনো আমলের আদেশ করুন।” তিনি বললেন, “তুমি সিয়ামকে আঁকড়ে ধরো। কারণ, এর সমকক্ষ কিছু নেই।” আমি বললাম, “হে আল্লাহর রাসূল, আমাকে কোনো আমলের আদেশ করুন।” তিনি বললেন, “তুমি সিয়ামকে আঁকড়ে ধরো। কারণ, এর সমকক্ষ কিছু নেই।”^{১০}

- দুআ কবুল হওয়া :

রাসূল ﷺ বলেন :

ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ لَا تُرَدُّ، دَعْوَةُ الْوَالِدِ، وَدَعْوَةُ الصَّائِمِ، وَدَعْوَةُ الْمُسَافِرِ

৯. মুসনাদু আহমাদ : ৬৬২৬।

১০. নাসায়ি رضي الله عنه কৃত আস-সুনানুল কুবরা : ২৫৪৪।

‘তিন ব্যক্তির দুআ ফিরিয়ে দেওয়া হয় না : পিতার দুআ, রোজাদারের দুআ এবং মুসাফিরের দুআ।’^{১১}

- কামনার আগুনকে নিভিয়ে দেওয়া :

নবিজি ﷺ বলেন :

وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ

‘আর যদি সে তা (বিয়ে) করতে সক্ষম না হয়, তাহলে সিয়াম পালন করবে। কেননা, এটি তার কামভাব দমন করবে।’^{১২}

- জাহান্নাম থেকে দূরে থাকা :

আবু সাইদ খুদরি ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘আমি নবিজি ﷺ-কে বলতে শুনেছি :

مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ، بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا

“যে ব্যক্তি আল্লাহর রাস্তায় একদিনও সিয়াম পালন করে, আল্লাহ তার মুখমণ্ডলকে জাহান্নামের আগুন থেকে সত্তর বছরের রাস্তা দূরে সরিয়ে নেন।”^{১৩}

- জান্নাতে মর্যাদা লাভের মাধ্যমে সফল হওয়া :

রাসুল ﷺ বলেন :

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ غُرَفًا يُرَى ظَاهِرُهَا مِنْ بَاطِنِهَا، وَبَاطِنُهَا مِنْ ظَاهِرِهَا أَعَدَّهَا اللَّهُ لِمَنْ أَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَالْأَنْ كَلَّمَ، وَتَابَعَ الصِّيَامَ وَصَلَّى وَالنَّاسُ نِيَامٌ

‘জান্নাতে একটি বালাখানা রয়েছে। এর ভেতর হতে বাইরের অংশ এবং বাইর হতে ভেতরের অংশ দেখা যায়। আল্লাহ তাআলা এটি ওই ব্যক্তির জন্য প্রস্তুত করেছেন, যে (অন্যকে) আহার করায়, নশ্র ভাষায়

১১. বাইহাকি ﷺ কৃত আস-সুনানুল কুবরা : ৬৩৯২।

১২. সহিহুল বুখারি : ৫০৬৬, সহিহ মুসলিম : ১৪০০।

১৩. সহিহুল বুখারি : ২৮৪০।

কথা বলে, সিয়াম পালন করে এবং মানুষ ঘুমিয়ে থাকা অবস্থায় সালাত আদায় করে।”^{১৪}

আপনি জানেন কি এই বালাখানা কেমন হবে? নবিজি ﷺ বলেন :

«إِنَّ أَهْلَ الْجَنَّةِ لَيَتَرَاءُونَ أَهْلَ الْغُرَفِ مِنْ فَوْقِهِمْ، كَمَا تَتَرَاءُونَ الْكُؤُكَبَ
الذَّرِّيَّ الْغَائِبَ مِنَ الْأُفُقِ مِنَ الْمَشْرِقِ أَوْ الْمَغْرِبِ، لِتَفَاضِلِ مَا بَيْنَهُمْ»

‘জান্নাতিরা নিজেদের মর্যাদা অনুযায়ী পর্যায়ক্রমে একে অপরকে ওপরে দেখতে পাবে, যেভাবে তোমরা পূর্বাকাশে উদয়াচলে অথবা পশ্চিমাকাশে অস্তাচলে উজ্জ্বল নক্ষত্রসমূহ দেখতে পাও।’^{১৫}

২. কুরআনের আলা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

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

‘হে ইমানদারগণ, তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন ফরজ করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তী লোকদের ওপর। যেন তোমরা তাকওয়া অর্জন করতে পারো।’^{১৬}

- আল্লাহ তাআলাই আমাদের সৃষ্টিকর্তা আর তিনিই আমাদের জন্য উপযোগী ও কল্যাণকর বিষয়গুলো সম্পর্কে জানেন; তাই তিনি সিয়ামের বিধান দিয়েছেন।
- সিয়াম এমন এক বিধান, যা বান্দাদের মাঝে আত্মহ ও ভালোবাসা সৃষ্টি করে।

১৪. মুসনাদু আহমাদ : ২২৯০৫, সহিহ ইবনি খুজাইমা : ২১৩৭।

১৫. সহিহ মুসলিম : ২৮৩১।

১৬. সূরা আল-বাকারা, ২ : ১৮৩।



- সিয়াম পূর্ববর্তী সকল উম্মতের মাঝে একটি পরীক্ষিত আমল। তার কার্যকারিতা প্রমাণিত। এটি শুধু এ উম্মতের মাঝেই সীমাবদ্ধ নয়। শুধু মুসলিম জাতিই সিয়ামের ব্যাপারে আদিষ্ট নয়। ইসলামে সিয়ামের বিধান আসার আগেও মানুষ সিয়াম পালন করত। যেন মুসলিমগণ এই ধারণা না করে যে, সিয়াম শুধু তাদের ওপরই ফরজ করা হয়েছে। এই আয়াতে পূর্ববর্তী সভ্যতাকে মূল্যায়ন করা হয়েছে। পূর্ববর্তী লোকেরা সিয়াম পালন করে যে অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে, তাকে উচ্চ মর্যাদা দেওয়া হয়েছে। যেন আমরা অন্যদের থেকে ফায়দা গ্রহণ করতে পারি।
- সিয়াম তাকওয়া অর্জনের সবচেয়ে সংক্ষিপ্ত পথ। আর তাকওয়ার মাধ্যমে আল্লাহর নৈকট্য ও তাঁর পক্ষ থেকে প্রতিদান অর্জন করা যায়।

৩. রাসূল ﷺ আমাদের আদর্শ

- আবু দারদা ﷺ বলেন :

«خَرَجْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ فِي يَوْمٍ حَارًّا حَتَّى يَضَعَ الرَّجُلُ يَدَهُ عَلَى رَأْسِهِ مِنْ شِدَّةِ الْحَرِّ، وَمَا فِينَا صَائِمٌ إِلَّا مَا كَانَ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَابْنِ رَوَاحَةَ»

‘কোনো এক সফরে প্রচণ্ড গরমের দিনে আমরা নবিজি ﷺ-এর সাথে যাত্রা শুরু করলাম। গরম এতটাই প্রচণ্ড ছিল যে, প্রত্যেকে আপন আপন হাত নিজের মাথার ওপর তুলে ধরেছিলেন। এ সময় নবিজি ﷺ ও ইবনে রাওয়াহা ﷺ ব্যতীত আমাদের কেউ সিয়ামরত ছিলেন না।’^{১৭}

- রাসূল ﷺ বলেন :

أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا،

১৭. সহিহুল বুখারি : ১৯৪৫।