

রোজা রাখুন সুস্থ থাকুন ॥ ভালো থাকুন

বিশ্বাসীর আশ্রয় তার শ্রুতি। একমাত্র তাঁর সন্তুষ্টি অর্জনেই সার্থক হয়ে ওঠে বিশ্বাসীর জীবন। আর এই সন্তুষ্টি অর্জনের জন্যে দরকার শুদ্ধচিন্তে তাঁর স্মরণ এবং যথাযথ আন্তরিকতায় তাঁর নির্দেশনা অনুসরণ। দেহশুদ্ধির পাশাপাশি বিশ্বাসীর মন বা চিন্তকে শুদ্ধ করে শ্রুতিমুখী হওয়ার এক ঐশী আয়োজন পবিত্র রমজান।

রমজান মাসে প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ব্যাপী ভোগ-ভোজন থেকে বিরত থাকি আমরা। কী ঘটে এতে?

চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে, আমাদের দেহকোষগুলোতে তখন ঘটে চলে অটোফেজি বা এক ধরনের স্বয়ংক্রিয় শুদ্ধি অভিযান। মত-পথ নির্বিশেষে আত্মজ্ঞানী সাধক-বুজুর্গদের উপলব্ধি হলো, মাসব্যাপী এই ভোগবিরতি আত্মিকভাবে আমাদের করে তোলে অধিকতর সক্ষম ও সমর্পিত। শুদ্ধ হয় আমাদের দেহ-মন-আত্মা। শ্রুতায় সমর্পণ ও তাঁর স্মরণে যোগ হয় নতুন মাত্রা। সব মিলিয়ে আমরা হয়ে উঠি টোটালি ফিট।

টোটাল ফিটনেস অর্জনে সার্থক হোক
এবারের রমজান।

পবিত্র কোরআনের আলোকে রোজার আধ্যাত্মিক, সামাজিক এবং নৈতিক তাৎপর্য

বিচারপতি এম. এ মতিন

দ্বিতীয় হিজরিতে সূরা বাকারার ১৮৩ নম্বর আয়াত নাজিলের মাধ্যমে সর্বপ্রথম রোজা পালনের বিধান দেয়া হয়। আল্লাহ বলেন,

‘হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরীদের ওপর। যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো।’

সুতরাং সিয়াম বা রোজার উদ্দেশ্য মুসলিমদের মুত্তাকী বা আল্লাহ-সচেতন করে তোলা।

স্রষ্টা-সচেতনতা

তাকওয়া বা স্রষ্টা-সচেতনতার অর্থ বোঝাতে হযরত ওমর (রা)-এর একটি ঘটনা উল্লেখ করা যায়—

নিজে কোরআনের একজন শ্রেষ্ঠ মুফাসসির হওয়া সত্ত্বেও হযরত ওমর (রা) কখনো কখনো কোরআনের কোনো শব্দ বা বাক্যের ব্যাখ্যার জন্যে অন্যদের মতামত নিতেন। একবার তিনি হযরত উবাই ইবনে কাব (রা)-কে বললেন, তুমি আমাকে তাকওয়া শব্দের অর্থ বুঝিয়ে দাও।

উবাই (রা) জবাবে বললেন, ‘আপনি কি কখনো কন্টকাকীর্ণ কোনো পথে হেঁটেছেন?’ ‘অবশ্যই’, উত্তর দিলেন ওমর (রা)। উবাই (রা) বললেন, ‘তখন আপনি কী করেছিলেন?’ ওমর (রা) বললেন, ‘আমি আমার জামার আন্তিন গুটিয়ে ফেললাম এবং অনেক কষ্টে হাঁটলাম।’ উবাই (রা) বললেন, ‘এটাই তাকওয়া বা স্রষ্টা-সচেতনতা। এর দ্বারা একজন পাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করে এবং জীবনের কঠিন পথ অতিক্রম করে লক্ষ্যে পৌঁছে যায়।’

ইসলামে পাপকে ঘৃণা করা হয়েছে, পাপীকে নয়। তাই ব্যক্তিমানুষকে শোধরানোর দিকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে। এর গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম হলো রোজা।

তাই শুধু নিয়ম মেনে পানাহার এবং সব রকম ভোগ থেকে বিরত থাকাই সিয়াম নয়। এর লক্ষ্য হলো, স্রষ্টাকে গভীরভাবে স্মরণ করা এবং তাঁর সন্তুষ্টির জন্যে নিজেকে প্রস্তুত করা।

রোজার প্রাপ্তি

উনবিংশ শতাব্দীর শেষার্ধ্বে অপরাধবিজ্ঞানে ‘রিফরমেটিভ থিওরি’-র উদ্ভাবন ঘটে। অর্থাৎ সংশোধন প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে অপরাধীকে পুনরায় স্বাভাবিক



বিচারপতি এম এ মতিন। সাবেক জ্যেষ্ঠ বিচারপতি, বাংলাদেশ সুপ্রীম কোর্ট সাবেক চেয়ারম্যান, প্রশাসনিক আপীলাত ট্রাইবুনাল

জীবনে ফিরিয়ে আনার ব্যবস্থা চালু করা হয়। অথচ ১৪০০ বছর পূর্বেই কোরআন তার পথ দেখিয়েছে।

বলা যায়, ইসলামে পাপকে ঘৃণা করা হয়েছে, পাপীকে নয়। তাই ব্যক্তিমানুষকে শোধরানোর দিকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে। এর গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম হলো রোজা।

কোরআনে আল্লাহ তায়ালা একাধিকবার রোজার মাধ্যমে আত্মশুদ্ধি ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নেয়ার কথা বলেছেন। যেমন :

□ হজ বা ওমরাহ-র সময়ে মস্তকমুগুন করতে ব্যর্থ হলে তিন দিন এবং গৃহে প্রত্যাবর্তনের পর সাত দিন অর্থাৎ ১০ দিন রোজা রাখার নির্দেশ দেয়া হয়েছে সূরা বাকারার-র ১৯৬ আয়াতে।

□ শপথ ভঙ্গের প্রায়শ্চিত্ত হিসেবে ১০ জন গরিবকে মধ্যমমানের অনুদান অথবা তাদের পরিধানের কাপড় দান বা একজন দাসকে মুক্তি দেয়ার কথা বলা হয়েছে। তিনটির কোনোটিই করার সামর্থ্য যার নেই, তার জন্যে তিন দিন রোজা রাখার বিধান দেয়া হয়েছে সূরা মায়দা-র ৮৯ নম্বর আয়াতে।

□ অনিচ্ছাকৃত হত্যার জন্যে রক্তপণ বা ক্ষতিপূরণ না দিতে পারলে ধারাবাহিকভাবে দুই মাস রোজা রাখার বিধান দেয়া হয়েছে সূরা নিসা-র ৯২ নম্বর আয়াতে।

ইমাম গাজ্জালির মতে, রোজা—

- প্রবৃত্তিকে সংযমী করে
- আত্মাকে সবল করে
- জাগতিক আকর্ষণ থেকে মুক্তি দেয়
- আল্লাহর নৈকট্য লাভ সহজ করে

কোরআনের আয়াতগুলো এটাই প্রমাণ করে যে, পরম করুণাময় আমাদের রোজা পালনের মাধ্যমে নিজেদের শুদ্ধ করার কার্যকর ব্যবস্থা দিয়েছেন। মানুষকে কষ্ট দেয়া তাঁর উদ্দেশ্য নয়।

আত্মনিয়ন্ত্রণের জন্যে রোজা অপরিহার্য। সেইসাথে দরিদ্র-অসহায় মানুষের কষ্ট উপলব্ধি করতে এবং সহমর্মী হওয়ার জন্যে রোজা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

মানবজাতির জন্যে সৃষ্টিকর্তার পক্ষ থেকে মাহে রমজান এক বিশেষ অনুগ্রহ। তাই আসুন, শুদ্ধ সুস্থ সুন্দর জীবন গড়তে এ কল্যাণময় মাসটিকে বিনিয়োগ করি।

সংযমের মাসে খাদ্য অপচয় নয়

যুক্তরাষ্ট্রের ইনস্টিটিউশন অব মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার্স-এর দীর্ঘ গবেষণায় উঠে এসেছে, প্রতিদিন বিশ্বে ১০০ কোটি মানুষ ক্ষুধার্ত অবস্থায় ঘুমাতে যায়। অথচ জাতিসংঘের ফুড এন্ড এগ্রিকালচার অর্গানাইজেশনের জরিপ বলছে, প্রতিবছর সারা বিশ্বে ১.৩ বিলিয়ন টন খাদ্য অপচয় হয়। আরেকটি জরিপ বলছে, বিপুল পরিমাণ এ অপচয়ের একটি বড় অংশই হয়ে থাকে মুসলিম অধ্যুষিত দেশগুলোতে এবং সংযমের মাস রমজানে!

২০১৪ সালে রমজানের প্রথম তিন দিনেই খাদ্য অপচয় হয় ৫ হাজার টন। রোজার সময় সংযুক্ত আরব আমিরাত প্রতিদিন ফেলে দেয়া হয় গড়ে ৫০০ টন খাবার। কাতারে রোজার দিনগুলোতে হোটেল-রেস্টুরেন্টে যে পরিমাণ খাবার রান্না করা হয়, তার অর্ধেকই উদ্বৃত্ত হিসেবে ফেলে দিতে হয়।

ওমানের সুলতান কার্বুস বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল গবেষক জরিপ চালিয়ে দেখেছেন, রমজানে ওমানের প্রতিটি পরিবারে যা রান্না হয়, তার কমপক্ষে এক-তৃতীয়াংশ উদ্বৃত্ত থাকে এবং এর ঠাই হয় ডাস্টবিনে। বাহরাইনে প্রতিদিন শুধু অর্গানিক খাবারই (মাছ-মাংস, শাকসবজি, ফলমূল) অপচয় হয় ৩০০ টন! অর্থাৎ পুরো রমজানে ৯ হাজার টন। জরিপ চালিয়ে দেখা যায়, রোজার দিনগুলোতে গরু-খাসি-মুরগিসহ সব ধরনের প্রাণিজ আমিষের চাহিদা বেড়ে যায় ৫০%।

মালয়েশিয়ায় খাদ্য অপচয় রোধ করতে বেশ কয়েক বছর ধরে নানা পদক্ষেপ নিচ্ছে সে-দেশের সলিড ওয়েস্ট এন্ড পাবলিক ক্লিনজিং ম্যানেজমেন্ট করপোরেশন। পরিসংখ্যান বলছে, প্রতিবছর রমজানে মালয়েশিয়ায় ১ লক্ষ ১২ হাজার টন খাদ্য অপচয় হয়, যা দিয়ে ২.৯৭ মিলিয়ন ক্ষুধার্ত মানুষকে সারা মাসে তিন বেলা খাওয়ানো সম্ভব। তাদের মতে, এর অন্যতম কারণ হলো রমজানকে কেন্দ্র করে প্রচুর পরিমাণ বাজার-সদাই এবং তা ঘরে জমিয়ে রাখার প্রবণতা।



এ দৌড়ে পিছিয়ে নেই উন্নয়নশীল ও অনুন্নত মুসলিম দেশগুলো। তালিকায় রয়েছে বাংলাদেশও। জাতিসংঘের পরিবেশ বিষয়ক সংস্থার ফুড ওয়েস্ট ইনডেক্সের ২০২১ সালের রিপোর্টে উঠে এসেছে, শুধু বাংলাদেশেই প্রতিবছর ১ কোটি ৬ লাখ ১৮ হাজার ২৩৩ টন খাবার অপচয় হয়। রমজান মাসে স্বাভাবিকভাবেই পরিমাণটা অন্য সময়ের চেয়ে বেশি। অথচ রমজান হলো সংযমের মাস, নিরন্ন মানুষের ক্ষুধাকে অনুভব করার মাস।

আসুন, এই রমজানে একবার গভীরভাবে ফিরে তাকাই নিজের জীবনযাপনের দিকে। ক্ষুধার্ত মানুষের জন্যে আমি কি সহায় হতে পারছি? নাকি খাদ্য অপচয়ের উৎসবে অংশ নিচ্ছি প্রতিনিয়ত?

ছোট ছোট কিছু পদক্ষেপই রোধ করতে পারে খাবারের অপচয়—

- রমজানের প্রস্তুতি মানে খাবার কিনে ঘর বোঝাই করা—এই মানসিকতা থেকে বেরিয়ে আসুন। প্রয়োজন অনুসারে কিনুন।
- কেনাকাটার আগে অবশ্যই বাজারের তালিকা সাথে নিন।
- সাধারণ মুদি দোকান ও কাঁচাবাজার থেকে কেনাকাটা করুন। সুপারশপের ঝালমলে পরিবেশ ও চোখ ধাঁধানো সব অফার ক্রেতাকে বেশি কিনতে প্রলুব্ধ করে।
- বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে, মানুষ ক্ষুধার্ত অবস্থায় যখন দোকানে বা বাজারে যায়, তখন প্রয়োজনের চেয়ে অনেক বেশি খাবার কিনে থাকে। তাই ক্ষুধার্ত অবস্থায় কোনোকাটা করবেন না।
- রমজান মাসে খাবারের কোনো হিসাব দিতে হবে না—এটি সমাজে প্রচলিত একটি ভুল ধারণা। নবীজী (স)-এর হাদীস হলো, একজন বিশ্বাসী (ঈমানদার ব্যক্তি) খায় এক পেট। আর একজন অবিশ্বাসী ভোগী খায় সাত পেট।
—বোখারী, মুসলিম

- টেবিলভর্তি খাবার থাকতে হবে—এই দ্রষ্টাভঙ্গি পরিহার করুন। প্রতিদিনের খাবার তিন থেকে চার আইটেমের মধ্যে সীমিত রাখুন।
- খাওয়া শেষে প্লেটে কিছু খাবার থেকে যাবে, এটা কোনো স্মার্টনেস নয়। কোরআনে বলা হয়েছে, ‘অপচয়কারী শয়তানের ভাই।’ (সূরা বনি ইসরাইল : ২৬)। তাই প্লেটে ততটুকুই খাবার নিন যা আপনি খেতে পারবেন।
- সচেতন হোন যেন কিছুই ফ্রিজে জমিয়ে রাখতে না হয়। সম্প্রীতির প্রকাশ হিসেবে প্রতিবেশীদের বাসায় খাবার পাঠান। অতিরিক্ত খাবার চারপাশে অভুক্ত মানুষের কাছে পৌঁছে দিন। জরিপে দেখা গেছে, ফ্রিজে জমিয়ে রাখা খাবারের একটা বড় অংশ বাসি বলে খাওয়া হয় না এবং এর স্থান হয় ডাস্টবিন।
- প্রতিবেলায় খাবারের প্রার্থনা পাঠ করে খেতে শুরু করুন এবং খাবার শেষে স্রষ্টাকে শুকরিয়া জানান। কৃতজ্ঞ অন্তরে অপচয়ের মানসিকতা সহজে বাসা বাঁধতে পারে না।
- পরিবারে শেখা আচরণ-অভ্যাসগুলোই অধিকাংশ ক্ষেত্রে স্থায়ী হয়। তাই ছোট থেকেই খাবার অপচয় না করতে সন্তানদের উদ্বুদ্ধ করুন।



রমজানে আমরা ভালো আছি

রমজানের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং রোজাদারের খাদ্যাভ্যাস কেমন হওয়া উচিত—তা কোয়ান্টাম সবার সামনে তুলে ধরছে গত তিন দশক ধরে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের অনেকেই তা অনুসরণ করে শারীরিক, মানসিক, আত্মিক ও পারিবারিকভাবে উপকৃত হচ্ছেন। তাদের কয়েকজনের অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো—

২০১৭ সাল থেকে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসারে রমজানে ভাজাপোড়া বর্জন করেছি। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া যে, আমার পরিবারের সদস্যরা বিষয়টি সাদরে গ্রহণ করেছেন। ফলে রমজানে মুখরোচক নানা খাবারের প্রস্তুতি ও অহেতুক খরচ থেকে আমরা মুক্তি পেয়েছি। সবচেয়ে বড় কথা, রমজানে গৃহকর্মীর পরিশ্রম অনেক লাঘব হয়েছে।

[ডা. মুরশীদা ইয়াসমীন, শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, মোহাম্মদপুর ফার্মাসিউটিক্যাল সেন্টার, ঢাকা]

রমজানের গুরুত্ব আমি উপলব্ধি করেছি কোয়ান্টামে এসে। আগে রমজান মানেই বুঝতাম ইফতার—হরেক রকমের আইটেম, বাহারি খাবার। স্বাভাবিকভাবেই ইফতারের পর ক্লান্ত হয়ে পড়তাম। কোনো কাজ করতে পারতাম না।

রমজানে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে খুব উপকৃত হয়েছি। খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার করে ইস্ট্যান্ট এনার্জি অনুভব করেছি। বরবারে মনে হয় নিজে। সেহরিতে সামান্য ভাত-সবজি খেয়ে সারাদিন ভালো থাকি, পানির তৃষ্ণা পায় না। ক্লান্ত লাগে না।

[মো. সৌমিক হাসান। সফটওয়্যার ইঞ্জিনিয়ার, বাংলাদেশ জাপান ইনফরমেশন এন্ড টেকনোলজি, ঢাকা]

আমি মধ্যবিত্ত পরিবারের সন্তান। সবকিছুই হিসাবের মধ্যে করতে হতো। রোজা এলেই দেখতাম মা-বাবা চিন্তিত থাকতেন, রোজার বাজার করতে হবে। আমি নিজেও ঠিকমতো নামাজ পড়তে পারতাম না খাবারের আয়োজন করতে গিয়ে। আল্লাহর রহমতে গত কয়েক বছর ধরে এই সব অহেতুক বিষয়ে আর সময় নষ্ট হয় না।

[জান্নাতুল ফেরদৌস। সহকারী পরিচালক, শহিদ আব্দুল হামিদ কিতাবগার্টেন, ভোলা]

রমজান মাসে সংযমকে অভ্যাসে পরিণত করলে জীবনে অনেক পরিবর্তন আসে। খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে আমি এসময় শারীরিকভাবে সুস্থ থাকি।

সেইসাথে আমার আচরণগত পরিবর্তন এসেছে। ব্যবসায়িক কারণে আমাকে অনেকের সাথে কথা বলতে হয়। আগে অন্যের নেতিবাচক আচরণে প্রভাবিত হয়ে আমি তাদের মতোই আচরণ করতাম। কিন্তু এখন সবার সাথে সদাচরণ করি। কঠিন পরিস্থিতিতে হুলস্থূল না করে ঠান্ডা মাথায় চিন্তা করি। আমার সুন্দর ব্যবহারে ক্রেতার সন্তুষ্ট থাকেন।

[নাসিরুল ইসলাম রিপন। ব্যবসায়ী, সিলেট]

রমজানে সারা মাস ধরে পরিবার-পরিজন সবার জন্যে অনেক শপিং করতাম। কোয়ান্টামের সাথে একাত্ম হওয়ার পর প্রয়োজনীয় কেনাকাটা রোজার আগেই করতে চেষ্টা করি। শুধু তা-ই নয়, কেনাকাটার পরিমাণও অনেক কমিয়ে ফেলতে পেরেছি। অপচয় কমিয়ে কীভাবে আরো বেশি দান করা যায়, সেই চেষ্টাই এখন করি।

আগে রোজা রেখে পরিশ্রম কম করতাম। মনে হতো ক্লান্ত হয়ে যাব বা কষ্ট হবে। এখন পরিশ্রমে কোনো ভয় পাই না। কারণ কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করায় রোজায় আমার সুস্থতা বেড়েছে, এনার্জি বেড়েছে। আগে সময়ের ব্যাপারে সচেতন ছিলাম না কিন্তু এখন বুঝি—রমজানে সময়ের গুরুত্ব অনেক বেশি।

[তাহমিনা হোসেন, উদ্যোক্তা, ঢাকা]

রমজানে আমি কোয়ান্টামের নির্দেশনাগুলো মেনে চলার চেষ্টা করি। রমজানের রুটিনে শুধু খাবার নয়, কথা বলার সময়ও আমি সংযম পালন করি। এ-ছাড়া আমি ভার্চুয়াল ভাইরাসের আসক্তি থেকে মুক্ত হতে পেরেছি। তারাবির নামাজ আগের চেয়ে ভালোভাবে পড়তে পেরেছি। পারিবারিক সমস্যা সমাধানের নিয়তে আমি রমজানে ৪০টি আমপারা ও সপ্ত সূরা বিতরণ করেছিলাম। সেই সমস্যাগুলো সমাধান পেয়েছি।

[মোহাম্মদ ফজলুল হাকিম। ব্যবসায়ী, ঢাকা]

কোয়ান্টামে আসার আগে আমি মনে করতাম, ইফতারে যত বেশি আয়োজন করব বাড়ির সবাই তত বেশি খুশি হবে। এখন বুঝি, তারা ইফতারের পর এসিডিটিতে কষ্ট পেত, নামাজে আলস্য কাজ করত। আমি নিজেও ইফতারের পর অসুস্থ বোধ করতাম। সেহরিও খেতে পারতাম না।

এ-ছাড়া খরচও বেড়ে যেত, বিশেষ করে তেলের খরচ। এখন আমরা সবাই খেজুর পানি ও ফল খেয়ে ইফতার করি। কোনোরকম ভাজাপোড়া থাকে না। পরিবারের সবাই সুস্থ থাকছি এবং অপচয়ের হাত থেকেও বাঁচতে পারছি।

[আনজুমান আরা চৌধুরী, শিক্ষক, গভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]

আমি রোজার মাসে ভোরের নির্জনতায় আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পাঠ করি। সূরা বনি ইসরাইল পড়তে খুব ভালো লাগে। বিশেষত এতে যে ১৪টি পাপাচার করতে নিষেধ করা হয়েছে সেই অংশটি। সূরা দোহা ও সূরা ইনশিরাহ পড়ে ভরসা পাই যে, স্রষ্টা আছেন যিনি আমাকে সকল বিপদ থেকে রক্ষা করতে পারেন। মর্মবাণী যত পড়ি, মনের ভেতর যেন অনুভূতির প্লাবন বয়ে যায়—কখনো ভুল করার ভয়, কখনো স্বস্তি, কখনো আনন্দ। অসাধারণ এই রমজান মাস এবং পবিত্র কোরআন পাঠের অভিজ্ঞতা।

[ডা. পৌরী চক্রবর্তী, সহকারী রেজিস্ট্রার, সার্জারি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

আগে রমজানে কোরআন ও হাদীস পড়তাম প্রতিযোগিতার মানসিকতায় নিয়ে—কত আগে খতম করা যায়। আর এখন উপলব্ধি করে কোরআন পড়ি। যারা কিনতে অক্ষম তাদের মাঝে আগেও কোরআন বিতরণ করতাম কিন্তু কখনো দায়িত্ব মনে করে কাজটি করি নি। কোয়ান্টামে এসে বুঝেছি, কোরআন জানতে হবে, মানতে হবে এবং এ জ্ঞান অন্যের কাছে পৌঁছে দিতে হবে। আমার জীবনদৃষ্টিতেও অনেক পরিবর্তন এসেছে। রাগ ক্ষোভ হিংসা অহংকার এসবের ব্যাপারেও সচেতন হয়েছি।

[নূরজাহান বেগম, প্রাক্তন প্রধান শিক্ষক, শহীদ স্মৃতি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কচুয়া, চাঁদপুর]

২০১৯ সালে রমজানে কোয়ান্টামে খতমে কোরআনে অংশগ্রহণ করে কোরআনকে গভীরভাবে অনুভব করতে পেরেছি। এর আগে কোরআন পড়েছি বিচ্ছিন্নভাবে, অনিয়মিতভাবে। ফলে এতদিন মনে হতো, কোরআন খুব জটিল আর দিক-নির্দেশনায় ভরপুর একটি গ্রন্থ। কিন্তু এখন কোরআন পাঠ করে পেয়েছি নতুন জীবনের হাতছানি।

[মো. ফারুক হোসেন। আইটি প্রতিষ্ঠান ভি-টিউটর বাংলাদেশের কো-ফাউন্ডার ও সিইও, বগুড়া]

রোজা আপনার সুস্থতার জন্যেই

রমজান আসে রমজান যায়। অনেকটা গতানুগতিকভাবেই কেটে যায়। কী বার্তা নিয়ে রমজান আসে আমাদের জীবনে, তা নিয়ে অধিকাংশ মানুষই আমরা উদাসীন।

অথচ আমরা যদি হৃদয় দিয়ে পবিত্র এই মাসের বিধানগুলো অনুভব করি, একটু সচেতনভাবে তা পালন করি, তাহলে নিশ্চিতভাবেই আমরা শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিক ফিটনেস অর্জন করতে পারব।

আত্মসংযমের এই মাসে সাধারণভাবে আমরা অনেকেই ভোজন উৎসবে বা নানা ধরনের লোকাচারে মেতে উঠি। ফলে হজমের গোলমাল ও নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হয়। কিন্তু আমরা যদি সংযমের সাথে অর্থাৎ সুন্নাহ অনুযায়ী সেহরি ও ইফতারে খাবার গ্রহণ করি, তবে সব দিক থেকেই ভালো থাকব।

রোজার যে ব্যাপক স্বাস্থ্য-উপকারিতা, বৈজ্ঞানিকভাবে তা আরো স্পষ্ট হয়েছে নোবেলজয়ী জাপানী বিজ্ঞানী ইউশিনোরি ওসুমির অটোফেজি সংক্রান্ত গবেষণার ফলাফল প্রকাশের পর।

রোজার সাথে অটোফেজির সম্পর্ক কী?

- দীর্ঘক্ষণ উপবাস বা খাদ্যবিরতিতে থাকলে শরীরে খাবারের সংকট তৈরি হয়, তখনই চালু হয় অটোফেজি প্রক্রিয়াটি। এ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে দেহের বর্জ্য পরিষ্কার হয়।
- ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যে রোজা বড় নেয়ামত। রোজা রাখার ফলে রক্তে শর্করার পরিমাণ কমে আসে, এতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ কার্যকরী হয়।
- একইভাবে হার্টের সুরক্ষায়ও রয়েছে অটোফেজির গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। এটা হার্ট আটাক থেকে আমাদের সুরক্ষা দেয়। কোলেস্টেরল ও রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।
- রোজা রাখলে কিডনি সুস্থ থাকে। রোজাকালে রক্তে বর্জ্য পদার্থের পরিমাণ কমে যায়, ফলে ছাঁকনযন্ত্র কিডনি একটু বিশ্রাম নিতে পারে। অটোফেজি প্রক্রিয়ায় কিডনির মৃতকোষগুলো শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। প্রদাহজনিত রোগ থেকে কিডনি সুস্থ ও সচল থাকে।
- অটোফেজি প্রক্রিয়ায় শরীরে জমা ফ্যাট ভেঙে গ্লুকোজ তৈরি হয়। অটোফেজি প্রক্রিয়া অসম্পূর্ণ থাকলে ফ্যাট ভাঙতে পারে না, ফলে দিনের পর দিন ফ্যাট জমে ‘ফ্যাটি লিভার ডিজিজ’-এর সূত্রপাত ঘটতে পারে।
- অটোফেজি প্রক্রিয়ার আরেকটি দিক হলো, এতে ত্বকে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ কমে। পাশাপাশি কমে ত্বকের ছত্রাক সংক্রমণও।
- এ-ছাড়াও অটোফেজি প্রক্রিয়ায় পাকস্থলী-অভ্যন্তরে যে পরিবেশ তৈরি হয়, তা পাকস্থলীর আলসারের জন্যে দায়ী অণুজীব ‘হ্যালিকোব্যাক্টের পাইলোরি’ উৎপন্ন হতে দেয় না।
- সর্বোপরি সঠিক নিয়মে রোজা রাখলে ওজন কমে। অটোফেজির দরুন শরীরে সহজে বয়সের ছাপ পড়ে না।

উল্লেখ্য, ডায়াবেটিস ও দীর্ঘমেয়াদি কিডনি রোগে আক্রান্তদের চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে রোজা রাখা উচিত।



অধ্যাপক ডা. মো. আবুল হোসেন

বিভাগীয় প্রধান, ইউরোলজি বিভাগ
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

দীর্ঘক্ষণ উপবাস বা খাদ্যবিরতিতে থাকলে
শরীরে খাবারের সংকট তৈরি হয়,
তখনই চালু হয় অটোফেজি
প্রক্রিয়াটি। এ প্রক্রিয়ার
মধ্য দিয়ে দেহের
বর্জ্য পরিষ্কার
হয়।

ডায়াবেটিস
রোগীদের জন্যে
রোজা বড় নেয়ামত।
রোজা রাখার ফলে রক্তে
শর্করার পরিমাণ কমে আসে,
এতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ কার্যকরী হয়।

রমজানে কারো কারো এসিডিটি হয় কেন?

রমজানে অনেকে এসিডিটির সমস্যায় ভোগে, যা আসলে হওয়ার কথাই নয়। কারণ এসময় পাকস্থলীতে এসিড নিঃসরণ কমে। সমস্যা তাহলে হয় কেন?

এটা হয় মূলত আমাদের অসংযমের জন্যে। সারাদিন না খেয়ে ইফতারে অনেক বেশি পরিমাণে অতিরিক্ত তেলে ভাজা খাবার গ্রহণের অভ্যাসই এজন্যে দায়ী। পরিমাণমতো পানি পান করারও তখন আর জায়গা থাকে না। ফলাফল এসিডিটি, বুক জ্বলা, অস্বস্তি এবং পরবর্তীকালে আলসার।

অর্থাৎ রমজানে রোজা রেখে একজন মানুষ সহজেই তার স্বাস্থ্যের উল্লেখযোগ্য উন্নতি ঘটাতে পারেন।

তবে এত রকম উপকার সত্ত্বেও আমাদের রোজা পালনের উদ্দেশ্য হবে শ্রুতির সন্তুষ্টি। কারণ রোজা ফরজ করা হয়েছে তাকওয়া বা শ্রুতি-সচেতনতা অর্জনের লক্ষ্যে।

পরম করুণাময় আমাদের সবাইকে তা অর্জনের সৌভাগ্য দিন। আমিন!



আপনার প্রশ্ন গুরুজীর উত্তর

প্রশ্ন : রমজানে ইবাদত-বন্দেগি তুলনামূলক বেশি করার সুযোগ পাই।

নিজের ভেতরে এক ধরনের তৃপ্তিও কাজ করে।

তবে ইদানীং আমার মনে প্রশ্ন জাগে—নামাজ, কোরআন পাঠ, তাসবীহ-তাহলিল এসবই কি যথেষ্ট? নাকি রোজাকে পরিপূর্ণ করতে আমার আরো কিছু করার আছে?

উত্তর : যথেষ্ট বলা যাবে তখনই, যখন আপনি নিজের জীবনাচারেও পরিবর্তন আনার জন্যে ক্রমাগত চেষ্টা করে যাবেন। সেটা কেমন?

বোখারী শরীফের একটি হাদীস হচ্ছে, নবীজী (স) বলেন—

রোজাদার যদি মিথ্যাচার ও অশোভন কাজ পরিহার না করে, তবে তার পানাহার বর্জন আল্লাহর কাছে কোনো গুরুত্ব বহন করে না।

—আবু হুরায়রা (রা)

বোখারী ও মুসলিম শরীফে সংকলিত এবং আবু হুরায়রা (রা) বর্ণিত আরেকটি হাদীসের অংশ বিশেষ হলো—‘..রোজা হচ্ছে (পাপাচার ও জাহান্নামের আগুনের বিরুদ্ধে) বর্ম। অতএব তোমরা যখনই রোজা রাখো, তখন ফালতু আজিজাজে অপ্রয়োজনীয় কথা বলবে না, চোঁচামেচি করবে না। কেউ গালি দিলে বা ঝগড়া করতে এলে বলবে, আমি রোজাদার।..’

অর্থাৎ আপনার রোজা বা সিয়াম পরিপূর্ণ হবে তখনই, যখন একজন প্রকৃত রোজাদারের বৈশিষ্ট্য অর্জনের জন্যে আপনি সচেষ্ট থাকবেন।

কারণ নামাজ, কোরআন পাঠ, তাসবীহ-তাহলিল সবই হয়তো একজন করল, কিন্তু গীবত-পরিনন্দা-পরচর্চা সমানে চালিয়ে গেল, দুর্ব্যবহার করল, রমজানে চাহিদা বুঝে নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের দাম বাড়িয়ে দিল, অন্যের হক নষ্ট করল, ওয়াদা ভঙ্গ করল, মানুষকে কষ্ট দিল—তাহলে কোনোভাবেই তার রোজা পরিপূর্ণ হয়েছে বলা যাবে না।

অতএব আল্লাহ এবং তাঁর রসুলের (স) শিক্ষা অনুযায়ী একজন রোজাদার যদি আদর্শ বৈশিষ্ট্যগুলো তার কথায়, দৈনন্দিন আচরণে ও জীবনে ধারণ করেন, সেটাই রোজার পরিপূর্ণতার প্রথম শর্ত।

প্রশ্ন : প্রতি বছর রমজানে খুব সহজেই সুন্দর একটি রুটিন তৈরি হয়ে যায়।

খাওয়া, ঘুম, প্রার্থনা—সবই সময়মতো করতে পারি। কিন্তু রমজানের পর তা আর ধরে রাখতে পারি না কেন?

উত্তর : ধরে রাখার আকৃতি যত তীব্র হবে আপনি এ-ক্ষেত্রে তত সফল হবেন।

আসলে আপনার এই আক্ষেপটা অনেকেরই মনের কথা। কারণ প্রতি বছর সুন্দরভাবে রমজান কাটানোর পর আমরা অধিকাংশই ঈদের ঠিক আগে-পরে নানা রকম কেনাকাটা, অপরিমিত বিনোদন ও আনন্দ-উৎসবে এমনই মত্ত হয়ে উঠি যে, রমজানের অনুভূতি-উপলব্ধিগুলো একেবারে হারিয়ে বসি।

গোটা একটা মাস পরিমিত আর সংযম চর্চা করে যদি পরের মাসেই আমরা সব দিকে অসংযমী হয়ে উঠি, তাহলে সেটা আমরা ধরে রাখব কীভাবে? আমাদের জীবনে রমজানের বরকতই-বা আসবে কোথেকে?

অতএব আমি কী করছি? কেন করছি? এর পরিণতিই বা কী হবে আমার জীবনে?—এই সচেতনতা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমার সামর্থ্য আছে, তাই আমি পাঁচটা শাড়ি-পাঞ্জাবি কিনতে পারি। আবার রমজানের সংযম থেকে শিক্ষা নিয়ে আমি নিজের জন্যে একটা কিনতে পারি এবং বাকি টাকা অসহায়-বঞ্চিতের কল্যাণে নীরবে দানও করে দিতে পারি।

অর্থাৎ আপনার সচেতনতা এ-ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ। যতবার পিছলে যাবেন আবার শুরু করবেন। বার বার উঠে দাঁড়ানো, বার বার শুরু করা এবং লেগে থাকার নামই জীবন। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি—আপনি পারবেন।

প্রশ্ন : গুরুজী, আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছি প্রায় ১০ বছর আগে। রমজানে কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাস এবং অন্যান্য দিক-নির্দেশনা অনুসরণের চেষ্টা করি। তবে রোজার সময় বাইরে কোথাও বিশেষত আত্মীয়স্বজনের বাসায় দাওয়াত থাকলে বেশ অসুবিধায় পড়তে হয়।

ভাড়া-পোড়া, চিনির শরবত ও লোভনীয় মসলাদার খাবার নীরবে এড়িয়ে যেতে চাইলেও কারো কারো বিদ্রূপাত্মক কথা শুনতে হয়।

সবসময় প্রো-একটিভ থাকা কঠিন হয়ে পড়ে। আমার জন্যে দোয়া করবেন এবং করণীয় জানাবেন।

উত্তর : প্রথমত, রমজানে এসব দাওয়াত আর নানা রকম পার্টি যত বর্জন করতে পারেন তত ভালো। সেই সময়টা বরং আপনি ইবাদত ও ভালো কাজে ব্যয় করুন। পরিবারের সবাইকে নিয়ে একসাথে সেহরি-ইফতার করুন। সেটাই আপনার জন্যে অধিকতর কল্যাণকর।

দ্বিতীয়ত, পারিবারিক ও সামাজিক যে-সব আয়োজনে না গেলেই নয় সেখানে আপনার করণীয়টুকু আপনি নীরবে করুন, যেটা আপনি ইতোমধ্যেই করছেন। কখনোই কোনো বিতর্কে যাবেন না। আপনার মতের পক্ষে উচ্চবাচ্য করবেন না।

আর কেউ বিদ্রূপ করতেই পারে, সেটা অস্বাভাবিকও নয়। কারণ আপনি প্রচলিত ধারার বিপক্ষে চলছেন, অতএব সেটা মৃদু হাসিতে এড়িয়ে যাবেন। আজ যারা বিদ্রূপ করছেন, প্রকাশ্যে না হলেও একদিন ঠিকই তারা নীরবে আপনাকে সমর্থন করবে। আপনার কথা ও আচরণকে সত্য বলে মানবে। তাই বিতর্ক কোনোভাবেই নয়।

প্রশ্ন : আমি কলেজে পড়ি। আমাদের বৃহত্তর পরিবারে প্রায় সবাই চেষ্টা করে রমজানে একবার কোরআন খতম করতে। এটা অনেকটা

পারিবারিক রেওয়াজের মতো। গত দুই বছর ধরে আমি চেষ্টা করছি, আরবিতে খতম দেয়ার পাশাপাশি আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়তে, যেন আমি আয়াতের অর্থ বুঝতে পারি।

কিন্তু আত্মীয়স্বজন কারো কারো মধ্যে প্রতিযোগিতার মানসিকতা কাজ করে। কে কত আগে কোরআন খতম করতে পারল, এটাকে তারা বড় করে দেখেন। বাংলাসহ পড়ায় স্বাভাবিকভাবেই আমি একটু পিছিয়ে যাই। সবার কথা শুনে মাঝে মাঝে একটু মন খারাপ হয়ে যায়।

কী করব গুরুজী?

উত্তর : কোরআন খতম অবশ্যই পুণ্যের। সেটা যখন কেউ রমজানে করেন, নিঃসন্দেহে সেটা আরো বেশি পুণ্যের।

কিন্তু কেউ যখন অর্থ বুঝে কোরআন পড়েন, তিনি জানছেন কোরআনে কী বলা হয়েছে। ধরুন, কেউ আপনাকে একটা চিঠি লিখল। চিঠিতে কিছু নির্দেশনা দিল। আপনি শুধু গড়গড় করে পড়ে গেলেন চিঠিটা এবং কিছুই বুঝলেন না! কারণ চিঠি যে ভাষায় লেখা, আপনি সেই ভাষা পড়তে পারেন, কিন্তু অর্থ বোঝেন না। তাহলে আপনি সেই নির্দেশনা কীভাবে পালন করবেন? অর্থ না বুঝে কোরআন পড়াটাও ঠিক তেমনি। অর্থসহ পড়লে আপনি কোরআনের জ্ঞানে জ্ঞানী হচ্ছেন। আর কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা ফরজ।

সেইসাথে মনে রাখবেন, ইবাদত প্রার্থনা বা যে-কোনো ভালো কাজে প্রতিযোগিতা সবসময় নিজের সাথে হওয়া উচিত। কে কার চেয়ে এগিয়ে গেল তা দেখতে যাওয়াটা অর্থহীন। কোরআনেও একই কথা বলা হয়েছে—

তোমরা সংকর্মে (নিজের সাথে) প্রতিযোগিতা করো।—সূরা বাকারা : ১৪৮

সত্য উপলক্ষির মাস রমজান



কদরের রাত পেলে আমি কী প্রার্থনা করব?
নবীজী (স) বললেন, কদরের রাত পেলে তুমি প্রার্থনা
করো—‘হে আল্লাহ! তুমি ক্ষমাশীল।
তুমি ক্ষমা করতে ভালবাসো। আমার ক্ষমা করো।’

—আয়েশা (রা): তিরমিজী

রমজান মাস বরকতময় হওয়ার মূল কারণ হলো এ মাসেই নাজিল হয়েছিল আল কোরআন। কোরআনের জ্ঞান অর্জন সকল বিশ্বাসী নরনারীর জন্যে ফরজ। আর রমজান মাস এ জ্ঞান অর্জনের অপূর্ব সুযোগ।

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী ও হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী হাতের কাছে রাখুন। সুযোগ পেলেই পড়ুন বা অডিও শুনুন। শারীরিক সামর্থ্য অনুসারে রাতের একটি অংশ বা পুরো রাত কোরআন ও হাদীসের দিক-নির্দেশনা অনুধাবনে ডুবে যান। সেহরি ও ফজরের নামাজের পর বিশ্রাম নিন।

আর রাত না জাগলে সেহরির পর ঘুমাবেন না। ফজরের নামাজের পর দিনের কাজ শুরু করার আগ পর্যন্ত কোরআন ও হাদীসে ডুবে যান।

সময়-সুযোগ বুঝে নিয়মিত কোয়ান্টাম ইয়োগা ও দমচর্চা করুন। সারাদিন সুন্দর কর্মছন্দ বজায় রাখতে মেডিটেশন করে দিন শুরু করুন। মেডিটেশনে দিনের কর্মপরিকল্পনা অবলোকন করে নিন। এতে সময়কে সঠিকভাবে কাজে লাগানো সহজ হবে।

যার যাকাত ফরজ হবে সে যদি যাকাত আদায় না করে,
তবে মহাবিচার দিবসে চূড়ান্ত বিচার সম্পন্ন হওয়ার
আগেই কঠিন শাস্তি শুরু হবে। হিসাবনিকাশ শেষ
না হওয়া পর্যন্ত শাস্তি চলতে থাকবে। তারপর
তার গন্তব্য জাহান্নাম বা জান্নাত তার দৃষ্টিগোচর হবে।

—আবু হুরায়রা (রা): মুসলিম

নবীজী (স) রমজানে দান করাকে বিশেষভাবে উৎসাহিত করেছেন। রমজানে দানের সওয়াব অন্যান্য মাসের চেয়ে বেশি হওয়ায় এ মাসে যাকাত দানের সওয়াবও বেশি।



zakat.qm.org.bd

রূপার বর্তমান মূল্য অনুযায়ী এক চান্দ্র বছরে কমপক্ষে ৪০ হাজার টাকা জমা থাকলে আপনি যাকাতদাতা। আপনার যাকাত যোগ্য সম্পদের একটি অংশ বা পুরোটা কোয়ান্টাম যাকাত কার্যক্রমে দান করতে পারেন। সম্ভব হলে এ দানে অংশগ্রহণের মাধ্যমে একদিকে আপনি যেমন ধর্মীয় বিধান পালন করবেন, অপরদিকে সরাসরি অবদান রাখবেন দারিদ্র্য বিমোচনে।

সবকিছুর জন্যেই যাকাত (শুদ্ধি প্রক্রিয়া) রয়েছে।
শরীরের যাকাত হচ্ছে রোজা।

—আবু হুরায়রা (রা): ইবনে মাজাহ

সুপরিকল্পিতভাবে ব্যয় করলে রমজান মাস হতে পারে প্রশান্তিময় জীবনে প্রবেশের এক অনন্য সুযোগ। তাই শুরুতেই আত্মশুদ্ধির জন্যে সুনির্দিষ্ট কিছু লক্ষ্য ঠিক করে নিন। তা হতে পারে—গালগল্প আড্ডা পরচর্চা পরিহার, কথোপকথনে সুন্দর শব্দ ব্যবহার, প্রতিটি কাজ সময়মতো শুরু করা ও শেষ করা ইত্যাদি।

পানাহার থেকে বিরত থাকার পাশাপাশি দৈনন্দিন আচরণে তা অনুসরণে সচেষ্ট হোন। সচেতনভাবে নিজের কথা, কাজ ও চিন্তায় ইতিবাচক থাকুন। বিনয় ও সমমর্মিতাকে লালন করুন।

ডিজিটাল ফাস্টিং অর্থাৎ কাজের প্রয়োজন ছাড়া সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার থেকে পুরোপুরি বিরত থাকুন। ভিডিও গেমস, নেটফ্লিক্স ইত্যাদির আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যে রমজান মাস এক দারুণ সুযোগ। পড়াশোনা ও কাজের বাইরে বাকি সময়টা সেবামূলক কাজে অংশ নিন। কারণ রমজানে ভালো কাজের সওয়াব অন্যান্য সময়ের চেয়ে ৭০ গুণ বেশি।

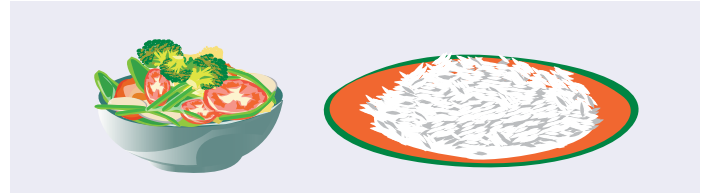
নবীজী (স) ইফতার করতেন তিনটি তাজা-পাকা খেজুর
দিয়ে। তাজা-পাকা খেজুর না পেলে তিনটি শুকনো
খেজুর দিয়ে। আর শুকনো খেজুর না পেলে
তিন ঢোক পানি পান করে।

—আনাস ইবনে মালেক (রা): তিরমিজী

রমজানে অতিভোজন এবং রাজসিক-তামসিক খাবার খাওয়া শুধু রোজার কষ্টই বাড়ায় না; আত্মশুদ্ধির পথ থেকেও রোজাদারকে দূরে সরিয়ে দেয়। আর রমজান কোনো ভোজন উৎসবের মাস নয়। বিভিন্ন পদের খাবার তৈরি এবং তা খাওয়াতে অতিরিক্ত সময় ব্যয় করা রমজান মাসের মূল্যবান সময়ের অপূরণীয় অপব্যয়। রমজানে তাই নবীজীর (স) সুন্যত অনুসারে খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করুন।

মাগরিবের নামাজ আদায় করে রাতের খাবার খেয়ে নিন।

সেহরিতে হালকা খান। এক বাটি সবজি এবং পরিমিত ভাত হতে পারে আদর্শ খাবার। পর্যাপ্ত পানি পান করুন। এ-সময় আমিষ বা প্রোটিন জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন। কারণ তা হজমের জন্যে প্রচুর পানির প্রয়োজন হয়। ফলে সারাদিন পানির তৃষ্ণা পাবে।



সেহরি পার্টি, ইফতার পার্টির নামে রেস্টোরার লোভনীয় ফাঁদে পা দেবেন না। অনলাইনে মুখরোচক অস্বাস্থ্যকর খাবার অর্ডার করাটা কোনো স্ট্যাটাস নয়; বরং রোজার মাধ্যমে দেহ-মনে যে শুদ্ধি প্রক্রিয়ার সূচনা হয়, তা ধ্বংস করার একটি ফাঁদ মাত্র। এ মাসে পরিমিত আহার আপনার সুস্থতাকে বাড়িয়ে দেবে।

ইফতারের আগে খাবার সামনে নিয়ে সবাই মিলে বসুন। নীরবে শ্রুতির প্রতি শুকরিয়া আদায় করুন। ইফতারের আগের সময়টা রোজাদারদের জন্যে অত্যন্ত বরকতময়। তাই এসময় তাড়াহুড়ো না করে গভীর প্রার্থনায় নিমগ্ন হোন।

আল্লাহ আমাকে দেখছেন এই অনুভূতিতে পূর্ণ হোক নামাজ

যে ব্যক্তি যথার্থভাবে নামাজ পড়েন, জীবনের লক্ষ্যটা সবসময় তার কাছে সুস্পষ্ট থাকে। কারণ নামাজের শুরুতেই সূরা ফাতেহায় আল্লাহর কাছে চাওয়া হয় ‘সাফল্যের সরলপথে আমাকে পরিচালিত করো। অভিশপ্ত বিভ্রান্তদের অন্ধকার পথ থেকে আমাকে রক্ষা করো।’ আবার নামাজ শেষে প্রার্থনায় বলা হয় ‘আমাকে দুনিয়ার কল্যাণ দান করো, আখেরাতের কল্যাণ দান করো এবং আগুনের শান্তি থেকে আমাকে রক্ষা করো।’

প্রতিদিনের প্রার্থনায় বার বার বলার মধ্য দিয়ে সৃষ্টি হয় কল্যাণকর কাজের তাগিদ। আর দুনিয়াতে যদি কেউ নিজের কল্যাণ এবং অন্যের কল্যাণে কাজ করেন, তাহলে আখেরাতের কল্যাণ বাই-প্রোডাক্ট হিসেবেই আসবে।

দিনে পাঁচ বার নির্দিষ্ট সময়ে নামাজের অভ্যাস জীবনকে সুশৃঙ্খল করার জন্যে যথেষ্ট। যিনি সময়মতো নামাজ পড়বেন তিনি আপনা-আপনিই প্রতিটি কাজ নির্দিষ্ট সময়ে করার গুরুত্ব অনুভব করবেন। যার জীবনে রুটিন আছে, তার অর্জন বেশি হয় এবং তিনি বাকিদের চেয়ে সবসময়ই এগিয়ে থাকেন।

নামাজের প্রকৃতি হিসেবে কেউ যখন ওজু করছেন, এই পরিচ্ছন্নতার সাথে সাথে মনটা শান্ত হচ্ছে। পানির স্পর্শ দেহ-মনকে স্থির করছে। ফলে নামাজে মনোযোগী হওয়া সহজ হয় এই ভেবে যে, আল্লাহ আমাকে দেখছেন। শুদ্ধ সুন্দর জীবনের জন্যে এ অনুভূতিই যথেষ্ট যে, আমি যা-ই করি না কেন আল্লাহ আমাকে দেখছেন। কোনো পাহারাদার প্রয়োজন নেই, জবাবদিহিতার এ ভাবনাই মানুষকে সকল অন্যায় থেকে বিরত রাখে।

হযরত ওমর (রা) তখন ইসলামের দ্বিতীয় খলিফা। সে-সময়ের একটি ঘটনা। তিনি দু-চার জন সঙ্গীসাথি নিয়ে বেরিয়েছেন মানুষের অবস্থা দেখার জন্যে। মরুভূমিতে ১৩-১৪ বছরের এক কিশোরকে গবাদিপশু চরাতে দেখে ওমর (রা) তার কাছে গেলেন। কিশোরকে তিনি বললেন, ‘আমরা মুসাফির এবং আমাদের সাথে কোনো খাদ্যদ্রব্য নেই। তোমার পশুর পাল থেকে একটা ভেড়া আমাদের দাও, আমরা এর উপযুক্ত মূল্য পরিশোধ করব।’ রাখাল বলল, ‘আমি তো ভেড়ার মালিক নই। মালিককে জিজ্ঞেস না করে আমি দিতে পারি না।’ ওমর (রা) তাকে পরীক্ষা করার জন্যে বললেন, ‘মালিক তো আর দেখছে না। তুমি মালিককে বলে দিও যে, হিংস্র প্রাণী খেয়ে ফেলেছে।’ রাখাল জবাব দিল, ‘না, আমি দিতে পারব না। মালিক দেখছে না তাতে কী হয়েছে, আল্লাহ তো দেখছেন!’

কিশোরের সততা ও নৈতিকতায় ওমর (রা) মুগ্ধ হলেন।

আসলে এটাই হলো আল্লাহকে অনুভব করা। এটাই শ্রুতি-সচেতনতা। অর্থাৎ তিনি আমাকে সব অবস্থায় দেখছেন। আত্মিক ফিটনেসের শুরু এখান থেকেই। এ অনুভূতি যখন আসে, তখন একজন বিশ্বাসীর প্রতিটি সেজদা মেরাজে রূপান্তরিত হয়।

আসুন, এবারের রমজানে আমরা আত্মিকভাবে আরো ফিট হয়ে উঠি। নিয়মিত নামাজ আদায় করি এই অনুভূতি নিয়ে যে, পরম করুণাময় আমাকে দেখছেন এবং তাঁর রহমত আমার ওপরে বর্ষিত হচ্ছে। পবিত্র কোরআনে সূরা বাকারার-র ১৮৬ নম্বর আয়াতে আল্লাহ বলেন—‘প্রার্থনায় আমাকে যে ডাকে, আমি তার ডাক শুনি, তার ডাকে সাড়া দেই।’

পরম করুণাময়ের এই বাণী প্রতিফলিত হোক আমাদের জীবনে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন



কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

এপ্রিল ২০২২ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 222221441, 222225756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd