



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

অনুবাদের কথা

রমাদান পরিবর্তনের মাস। রমাদান গাফিলতি ঝেড়ে নিজেকে শুধরে নেওয়ার মাস। রমাদান আত্মশুদ্ধির সুবর্ণ সময়। রমাদান তাকওয়া অর্জনের শ্রেষ্ঠ সময়। রমাদান নেক আমলের বসন্ত। রমাদান কুরআন নাজিলের মাস। রমাদান বিজয়ের মাস। রমাদান আল্লাহর নৈকট্যলাভের শ্রেষ্ঠ সময়।

প্রিয় ভাই, আমাদের জীবনে প্রতি বছরই রমাদান আসে। সময়ের আবর্তনে আবার তা বিদায় নেয়। কিন্তু আমরা কি এ রমাদানের যথাযথ কদর করি? রমাদানের প্রভাব কি এর পরবর্তী সময়গুলোতে আমাদের মাঝে থাকে? রমাদান থেকে তাকওয়ার সবক নিয়ে সারা বছর কি আমরা তাকওয়ার পথে চলি? হয়, কত রমাদানই তো আমরা পার করেছি; কিন্তু আমাদের মাঝে পরিবর্তন কোথায়?! আছে কি আমাদের জীবনে তাকওয়ার বহিঃপ্রকাশ?! আসুন, আর গুনাহের সাগরে ডুবে থাকা নয়; আর নয় গাফিলতির মাঝে বিভোর থাকা। নিজেকে শুধরে নেওয়ার দৃঢ় প্রত্যয়ে জেগে উঠি। সামনের প্রতিটি রমাদানকে সর্বোত্তমভাবে কাজে লাগানোর ফিকির করি। প্রতিটি রমাদানকে জীবনের শেষ রমাদান ভেবে এর সর্বোচ্চ কদর করি। রমাদান থেকে তাকওয়ার শিক্ষা নিয়ে জীবনের প্রতিটি পদে পদে এর বাস্তবায়ন ঘটাই।...

প্রিয় পাঠক, রমাদানে নিজেকে পরিবর্তনের কিছু উত্তম দিক-নির্দেশনা নিয়েই আপনাদের জন্য রুহামার এবারের উপহার ড. খালিদ আবু শাদি রচিত (رمضان ثورة التغيير) গ্রন্থের সরল বাংলা অনুবাদ 'রমাদান : আত্মশুদ্ধির বিপ্লব'। লেখক গ্রন্থটিকে ৩০টি উপকারী পাঠে সন্নিবেশিত করেছেন—আর এর প্রতিটি পাঠে রয়েছে ১০টি পয়েন্টে চমৎকার আলোচনা। ঘরে কিংবা মসজিদে সবার মাঝে তালিমের জন্য অতি চমৎকার গ্রন্থ এটি! প্রিয় পাঠক, গ্রন্থটি আপনি নিজে পাঠ করেই ক্ষান্ত হবেন না; বরং আপনার পরিবারের সদস্যদের নিয়ে ধারাবাহিকভাবে এর ওপর পাঠচক্র করবেন। এ ছাড়া আপনার





সহপাঠী কিংবা সহকর্মীদের সাথে নিয়েও পাঠচক্র করতে পারেন—প্রতিদিন এর থেকে তালিম করতে পারেন আপনার মহল্লার মসজিদেও। আল্লাহ তাআলা এ উপকারী গ্রন্থটিকে আমাদের সুপরিবর্তনের অসিলা বানান। আমিন, ইয়া রব্বাল আলামিন!

- হাসান মাসরুর



১৬

খুশু

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 ধনীদের 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 পারস্পরিক 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

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-সম্ভোগ 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 টাঁদের হিসেবে ২৯ বা ৩০ দিন হতে পারে।





পাবেন না। যদি রমাদানে নিজেকে পরিবর্তনের ব্যাপারে সচেষ্টি না হন, তাহলে আল্লাহর শপথ, আর কবে আপনার পরিবর্তন ঘটবে? নেকের কোনো কাজ কিছু দিন করে আবার কিছু দিন তা ছেড়ে রাখলে অন্তরে সেই নেক কাজের প্রভাব দুর্বল হয়ে পড়ে। কিন্তু যদি সব সময় নেক কাজের ওপর অবিচল থাকা যায়, তাহলে হৃদয়ে এর ভালো প্রভাব থাকে। আল্লাহ তাআলা আমাদের প্রতি অনুগ্রহ করেই পুরো একটি মাস আমাদের ফায়দার জন্য রোজাকে ফরজ করেছেন এবং একদিনের জন্য হলেও বিনা ওজরে তা ভঙ্গ করা হারাম করে দিয়েছেন। বাহ্যত যদিও কষ্ট চাপিয়ে দেওয়া মনে হয়; কিন্তু অভ্যন্তরীণভাবে এটা পুরোটাই মর্যাদা ও পুরস্কার লাভের বিষয়। এ কারণেই যদি কোনো মুসলিম যথাযথভাবে রোজা রাখে, তাহলে অবশ্যই তার হৃদয়ে এর প্রভাব পড়ে এবং তার মাঝে নেক আমল করার উচ্চাকাঙ্ক্ষা সৃষ্টি হয়। আর এই প্রভাব তার মাঝে স্থায়ীভাবে বাকি রয়ে যায়। সুতরাং আমাদের কী করা উচিত, নিজের অর্জিত এ প্রভাব সাময়িক গাফিলতি ও সার্বক্ষণিক বিস্মৃতি থেকে রক্ষা করা, না নিজেই গাফিলতি ও বিস্মৃতির অতল গহ্বরে হারিয়ে যাওয়া?

২. শ্রোতের অনুকূলে সাঁতার কাটা

রমাদানে আপনি অনেক মানুষের সাথে রোজা রাখবেন। মুমিনদের বিশাল দলের সাথে তারা বিহের জামাআতে উপস্থিত হবেন। মাগফিরাত-প্রত্যাশী হাজারো মুসলিমের মাঝে আপনি কুরআন খতমে উপস্থিত হবেন। মুসলিমদের এ আমলি পরিবেশ দেখে নেক আমলের প্রতি অনুপ্রাণিত হবেন; এতে আপনার হৃদয় শক্তিশালী হবে। আপনি যদিও অলস ও নিস্তেজ; কিন্তু এখন নেক কাজের জন্য উদ্যমী হবেন। আমলের প্রতি এই অনুপ্রেরণা রমাদান ছাড়া অন্য কোনো মাসে পাবেন না। রমাদানের মতো কি আর কোনো মাসে মসজিদগুলো এমন পরিপূর্ণ হয়? কুরআন নাজিলের মাস ছাড়া আর কখন মানুষ কুরআন তিলাওয়াতে এত প্রতিযোগিতা করে? এই দিনগুলোর মতো আর কোন দিন মানুষ উদার হস্তে দান করে এবং অভাবীদের প্রতি কোমলতা প্রদর্শন করে?

প্রিয় ভাই, নিজেকে বোঝার চেষ্টা করুন। যেন সবচেয়ে বড় ও কল্যাণকর একটি মৌসুম আপনার ছুটে না যায়। বৎসরের এ সেরা লাভজনক দিনগুলো যেন আপনার হাতছাড়া হয়ে না যায়।





৩. পরিবর্তনের বিষয়সমূহ

এই কিতাবে কাজীকৃত পরিবর্তনের মৌলিক পাঁচটি দিক উল্লেখ করা হয়েছে, যা মানুষের জীবনের প্রতিটি অঙ্গন জুড়ে আছে।

- ❖ অভ্যাস
- ❖ ইবাদত
- ❖ অন্তরের অবস্থা
- ❖ সম্পর্ক
- ❖ অল্পে তুষ্টি

এটি হলো গভীর এক পরিবর্তন, যা খোসা ভেদ করে ফল এবং বাহ্যিক থেকে অভ্যন্তর পর্যন্ত পৌঁছে যাবে। এখান থেকে এই বিষয়টিও স্পষ্ট হয় যে, যখন আমরা তিজ্ঞ বাস্তবতাকে পরিবর্তনের ইচ্ছা করব, তখন অনেক আমল করতে হবে এবং বিশাল ধৈর্যধারণ করতে হবে। যেন আমরা নিজেদের কালো নিফাকির অন্ধকার থেকে বের হয়ে আসতে পারি, যা আমাদের ভেতরে প্রবেশ করেছিল যখন থেকে আমরা আল্লাহর পথ ছেড়ে দিয়েছি। পরিবর্তনের সূচনাই আমাদের সম্মানের জন্য যথেষ্ট হবে। আর এই সূচনা যদি রমাদানে হয়, তাহলে আমাদের সম্মান আরও বৃদ্ধি পাবে। আর এ কাজে যদি কেউ শেষের দিকেও এসে যুক্ত হয়, তাহলেও কোনো সমস্যা নেই। কেননা, শেষ পর্যন্ত শ্রেষ্ঠত্ব হলো তার, যে সততার সাথে (অবিচল) ছিল, যে পিছিয়ে পড়েছে তার জন্য নয়।

পাঁচটি নির্দেশনা

আপনি যদি এই বিষয়গুলোর প্রতি পুরো মাসব্যাপী দৃষ্টি রাখেন, তাহলে স্থায়ী ও পরিপূর্ণ একটি পরিবর্তন আনতে পারবেন। যখনই আপনাকে অলসতা পেয়ে বসবে, এ নির্দেশনাগুলো আপনাকে উৎসাহ জোগাবে এবং যখনই আপনি (আমলের কথা) ভুলে যাবেন, এগুলো আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেবে।





১. **حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ**

‘যে পর্যন্ত না তারা নিজেরা নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করে।’^৩

যেকোনো জিনিস পরিবর্তন করা; যদিও পুরো জগৎ আপনার হৃদয় থেকে বের করতে হয়।

২. **لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ**

‘তোমাদের মধ্যে যে সামনে অগ্রসর হয় অথবা পশ্চাতে থাকে।’^৪

যদি আপনি শ্রেষ্ঠত্বের দিকে নিজেকে পরিবর্তন করে না নেন, তাহলে শয়তান আপনাকে নীচুতার দিকে ধাবিত করতে প্ররোচনা চালিয়ে যাবে।

৩. **وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا**

‘আর যারা আমার পথে সাধনায় আত্মনিয়োগ করে, আমি অবশ্যই তাদেরকে আমার পথে পরিচালিত করব।’^৫

সুতরাং আল্লাহর পথে আপনার প্রতিটি পদক্ষেপের বিনিময়ে আল্লাহ আপনাকে হিদায়াতের বিশাল নিদর্শন দান করবেন এবং আপনার হৃদয়কে উচ্চ ও পবিত্র বিষয়ের দিকে পরিবর্তন করে দেবেন।

৪. ‘ধ্বংস সে ব্যক্তির জন্য, যে রমাদান পেয়েছে; কিন্তু তাকে ক্ষমা করা হয়নি। ধ্বংস তার জন্য... ধ্বংস তার জন্য : রমাদানের সময়গুলো গনিমতের মতো। এই সময় হিন্মতকে জাগিয়ে তোলা যায়; যেন তা ক্ষতির শিকার না হয় এবং তার হাত থেকে এই নিয়ামত ছুটে না যায়।

৫. শেষ রমাদান : এই উপলব্ধি করতে হবে যে, এই রমাদানই (হয়তো) আপনার জীবনের শেষ রমাদান; সামনের রমাদানে উপনীত হওয়া আপনার ভাগ্যে নাও জুটতে পারে। তাই (এর সর্বোচ্চ কদর করে) বিদায়ী রোজা

৩. সূরা আর-রাদ, ১৩ : ১১।

৪. সূরা আল-মুদাসসির, ৭৪ : ৩৭।

৫. সূরা আল-আনকাবুত, ২৯ : ৬৯।



রাখুন এবং বিদায়ী তারাবিহের সালাত আদায় করুন এবং সে ব্যক্তির ন্যায় আমল করুন, যে মাস শেষে কবরের গন্তব্যের উদ্দেশে সফর করবে।

প্রিয় ভাই, সুসংবাদ গ্রহণ করুন...আশাবাদী হোন...হতাশা ঝেড়ে ফেলুন। যদি আল্লাহ তাআলা আপনার জন্য কল্যাণের ইচ্ছা না করতেন, তাহলে এ রমাদান পর্যন্ত আপনাকে পৌঁছাতেন না। কত লোক আছে, এ রমাদানে উপনীত হওয়ার আগেই মৃত্যুবরণ করেছে—এদের কেউ দুদিন আগে আবার কেউবা একদিন আগে দুনিয়া থেকে বিদায় নিয়েছে। আর আপনি এখনো জীবিত আছেন, আল্লাহ তাআলা আপনার হায়াত বৃদ্ধি করে আপনার মর্যাদা বুলন্দ করতে চেয়েছেন।

নতুন একটি রমাদান

নতুন এই রমাদানে কিছু কাজ

অন্যের সাথে কথা বলুন : প্রতিদিন আপনি যা পাঠ করছেন, তা অন্যের সাথে আলোচনা করুন। ফায়দা আপনার মাঝেই সীমাবদ্ধ রাখবেন না। উপকারগুলো নিজের জন্যই ধরে রাখবেন না; বরং নিজের জন্য যা পছন্দ করেন, তা অন্যের জন্যও পছন্দ করুন। আপনি যা পাঠ করছেন, তার দিকে অন্যদের দাওয়াত দিন। আর এর মাধ্যমে এই নিয়ত করবেন যে, (الدَّالُّ عَلَى الْخَيْرِ كَفَاعِلِهِ) ‘নেক কাজের প্রতি নির্দেশকারী নেক কাজ সম্পন্নকারীর মতো।’^৬ যদিও আপনি যা জানেন, শুধু তার ওপরই আমল করেন। আপনার নেক কাজসমূহের অন্যতম হলো, আল্লাহ তাআলা আপনাকে হিদায়াতের যে পথ দেখিয়েছেন, তার প্রচার-প্রসার করা।

সুনির্দিষ্ট অবস্থান গ্রহণ করুন : প্রতিদিন নিজের অবস্থা নিয়ে চিন্তাভাবনা করুন। যেন আপনার ভালো হওয়ার ইচ্ছেটা অন্তরের মণিকোঠা থেকে বাহ্যিক পরিবেশেও ফুটে ওঠে। এবং তা স্বপ্ন ও ইচ্ছা থেকে বাস্তবতায় রূপ নেয়। আর যা কিছু পাঠ করেছেন, এর মাধ্যমে যেন আপনি পূর্ণ উপকৃত হতে পারেন।

৬. মুসনাদু আহমাদ : ২২৩৬০, তাবারানি ۞ কৃত আল-মুজামুল কাবির : ৫৯৪৫।





চারপাশে ছড়িয়ে দিন : এই বইটি আপনি নিজেও পাঠ করুন এবং আপনার পরিবারের লোকজন, আত্মীয়-স্বজন ও সহপাঠী-সহকর্মীদের মাঝেও এটি ছড়িয়ে দিন—তাদেরকে বইটি পড়তে দিন কিংবা তাদের সাথে নিয়ে এটি পাঠ করুন। এ ছাড়াও এর গুরুত্বপূর্ণ পৃষ্ঠাগুলো আপনার বাসভবনের ফটকে কিংবা মসজিদের দর্শনীয় দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখতে পারেন; যাতে সবাই উপকৃত হতে পারে।

মসজিদের ইমাম সাহেবকে বইটি হাদিয়া দিন : এই বইটি আপনার মসজিদের ইমাম সাহেবকে হাদিয়া দিন; যাতে তিনি মাহে রমাদানের বিভিন্ন খুতবায় কিংবা তারাবিহ-পরবর্তী আলোচনায় এখান থেকে ফায়দা গ্রহণ করতে পারেন।

হে আমার ভাই!

হে পরিবর্তন-প্রত্যাশী!

এবারের রমাদান যেন আপনার জীবনে নিয়ে আসে ভিন্ন স্বাদ—ভিন্ন আমেজ। এই রমাদান যেন বয়ে আনে কল্যাণ—আপনার এবং সবার; হিদায়াতের আলো যেন ছড়িয়ে পড়ে সর্বত্র।

ইতিবাচক মনোভঙ্গি লালন করুন। ফাসাদ ও ভ্রষ্টতার বিরুদ্ধে লড়াই করুন। ছিঁড়ে ফেলুন আঁধারের যত শৃঙ্খল। মুমিনদের দেহমানে ঝুলিয়ে দিন ইসলাহ ও পরিশুদ্ধির হিমেল পরশ। হিদায়াতের তীব্র আলোতে ভ্রষ্টদের অন্তরগুলোকে জ্বালিয়ে দিন। রমাদানের পবিত্রতা ও সজীবতাকে আরও বাড়িয়ে তুলুন। সময়ের আবর্তে হারিয়ে গেছে যত রমাদান, সবগুলোর তুলনায় এবারের রমাদান হয়ে উঠবে আরও উজ্জ্বল আরও কল্যাণময়। কারণ এই রমাদানে আল্লাহ তাআলা আপনার মাধ্যমে কল্যাণের দরজা খুলে দেবেন, সমাজকে আলোকিত করবেন, মানুষের অন্তরে পরিশুদ্ধি দান করবেন।

আল্লাহ তাআলা আপনাকে দুনিয়া-আখিরাত উভয়ে জাহানে কল্যাণ দান করুন।

- খালিদ আবু শাদি

