



সূচিপত্র

সাওমের পরিচয়	১১
সাওমের ইতিহাস ও রমাদান মাসের সাওম	১৪
কোরআনের আয়নায় সাওম	২০
হাদীসের আয়নায় সাওম	২৩
সাওমের উপকারিতা	৩২
সাওমের আদব	৩৪
সাওম অবস্থায় অত্যাৱশ্যকীয় আমলসমূহ	৩৮
সাওম ফরজ হওয়ার শর্ত	৪১
যাদের উপর সাওম ফরয নয়	৪২
সাওম ভঙ্গের কারণ	৪৩
রমাদানের প্রস্তুতি	৫২
রুটিন: রমাদান কার্যকর করার পাথেয়	৬১
রমাদান সফল করার মূলমন্ত্র	৬৫
ইতিকাফের পরিচয়	৮৫
মহিমাম্বিত রাত : লাইলাতুল কদর	৯৩
মুসলিমদের সর্ববৃহৎ উৎসব: ঈদ	১০৬
মুমিনের রমাদান পরবর্তী জীবন	১১৭
সারকথা	১২৬

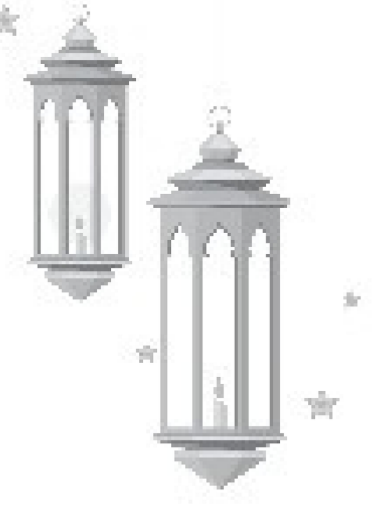


ভূমিকা

রমাদান নিঃসন্দেহে পুরো মুসলিম সম্প্রদায়ের জন্য অত্যন্ত প্রত্যাশিত এবং কাঙ্ক্ষিত সময়। মুমিন হৃদয় পুরোটি বছর জুড়ে এই মাসটির জন্য অপলক দৃষ্টিতে চেয়ে থাকে এই প্রত্যাশায় যে, নিজেকে পুরোটাই শুধরিয়ে নিবে ইন-শা-আল্লাহ। নিজের গুনাহগুলো গাছের ঝরে পড়া পাতার মতো ঝরিয়ে নিজেকে নিষ্পাপ করে তুলবে। মুসলিম মিল্লাতের আমলের বসন্তকাল এই রমাদানে মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালা মানুষের প্রকাশ্য ও চির শত্রু শয়তানকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করেন, জাহান্নামের সকল দরজাগুলো যেমন বন্ধ করে দেন ঠিক একইভাবে জান্নাতের সকল দরজাগুলো উন্মুক্ত করে দেন, আলহামদুলিল্লাহ। আমাদের জন্য এর চেয়ে আনন্দের, ভালো লাগা আর ভালোবাসার কি হতে পারে যে আমরা শত্রুমুক্ত অবস্থায় মহান রবের সান্নিধ্যে যাওয়ার সবচেয়ে উত্তম পরিবেশ পেতে বসেছি। এটি নিঃসন্দেহে এমন এক মাস যেখানে আমলের প্রতিদানগুলো বেড়ে যায় গাণিতিক হারে; কখনো কখনো তা সাতশ গুণ পর্যন্ত পৌঁছে যায়, সুবহানআল্লাহ।

অফুরন্ত রহমত এবং নিয়ামতের এই মাসটি আরবি বর্ষের নবম মাস। এ মাসের গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত হলো সাওম, আর এই মাসের মর্যাদার অন্যতম কারণ হলো মহান আল্লাহ ﷻ এ মাসেই মহাশয় আল কুরআনুল কারীমকে নাযিল করেছেন। রমাদানের আগমনে আমাদের প্রিয় নবী ﷺ অনেক বেশি আনন্দিত হতেন। সাহাবীদের কাছে এ মাসের আগমনবার্তা পৌঁছে দিতেন। বর্ণনা করতেন এ মাসের অসংখ্য ফজিলতের কথা, আলহামদুলিল্লাহ।

সাওমের পরিচয়



সাওমের অভিধানিক অর্থ

সাওম (الصَّوْمُ) শব্দটি আরবী, একবচন, এর বহুবচন হলো (الصِّيَامُ) সিয়াম। সাওম পালনকারীকে 'সায়েম' বলা হয়। সাওমকে ফার্সিতে বলা হয় রোজা এবং সাওম পালনকারীকে বলা হয় রোজাদার। এর শাব্দিক অর্থ হলো পরিহার করা বা স্তব্ধ হওয়া।

সাওমের পারিভাষিক সংজ্ঞা

আল-কামুসুল ফিকহি গ্রন্থে বলা হয়েছে,

সাওম হলো, নির্দিষ্ট সময় নিয়তসহ সাওম ভঙ্গকারী সুনির্দিষ্ট কার্যাবলি (হাকিকী ও হুকমী: খাওয়া, পান করা এবং যৌনসম্বোগ) থেকে বিরত থাকা।

আল্লামা যুরযানী رحمته الله বলেন,

সুবহে সাদিক থেকে মাগরিব পর্যন্ত খাদ্য গ্রহণ এবং যৌনাচার থেকে নিয়তের সাথে বিরত থাকার নাম হলো সাওম।

বদরুদ্দীন 'আইনী رحمته الله বলেন,

খাওয়া, পান করা এবং যৌনসম্বোগ; এ তিনটি কাজ থেকে নিয়তসহ বিরত থাকার নাম হলো সাওম।

সাওমের ইতিহাস ও রমাদান মাসের সাওম

সাওম বা রোজা নাম ও ধরনভেদে বিভিন্ন জাতি-ধর্ম নির্বিশেষে বহুল প্রচলিত একটি ধর্মীয় বিধান, যা মুসলিমদের জন্য অবশ্য পালনীয় (ফরজ) একটি ইবাদত। শেষ নবী মুহাম্মদ ﷺ-এর শরীয়তে যেমন আল্লাহর পক্ষ থেকে সাওমের বিধান দেওয়া হয়েছে, তেমনি সাওমের বিধান দেওয়া হয়েছিল পূর্ববর্তী নবীদের শরী'আতেও; পূর্ববর্তী জাতিগুলোর ধর্ম-কর্মেও রয়েছে সাওমের বিধান। আসমানী ধর্ম ছাড়াও মানব রচিত বিভিন্ন ধর্ম ও সম্প্রদায়ে সাওমের বিধান রয়েছে। আল্লাহ তা'আলা বলেন,

হে ঈমানদারগণ! তোমাদের ওপর সাওম ফরজ করা হয়েছে। যে রূপ ফরজ করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তী লোকদের ওপর। যেন তোমরা তাকওয়া অর্জন করতে পারো। (সূরা আল-বাকারা, ১৮৩)

এ আয়াত দ্বারা প্রমাণিত হয় যে, পূর্ববর্তী জাতিসমূহের মধ্যেও প্রচলিত ছিল সাওম বা রোজা নামের এই ধর্মীয় বিধান।

আব্দুল্লাহ ইবন আব্বাস رضي الله عنه-এর মতে, ইসলামের প্রাথমিক যুগে প্রত্যেক মাসে তিন দিন ও আশুরার দিনে সাওম ফরজ ছিল, যেমনিভাবে পূর্ববর্তী ইয়াহূদী সম্প্রদায়ের ওপর মাসে তিন দিন ও 'আশুরার দিনে সাওম ফরজ ছিল। পরবর্তীতে রমাদান মাসের দ্বারা এ সাওম রহিত হয়।

মু'আয ইবন জাবাল رضي الله عنه বলেন, উক্ত তিন দিনের সাওম নির্দিষ্ট কয়েক দিনের সাওমের দ্বারা রহিত হয়। অতঃপর উক্ত কয়েক দিনের সাওম আবার রমাদানের সাওম দ্বারা রহিত হয়। (তাফসীরে কুরতবী: ২/২৭৫)

সাওমের উপকারিতা

সাওমের অগণিত উপকারিতার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলো নিম্নে তুলে ধরা হল:

(ক) প্রথমত: মানসিক উপকারিতা

১. সিয়াম তাকওয়া অর্জন ও আল্লাহ ভীরু হতে সহায়তা করে।

আল্লাহ ﷻ বলেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

ঈমানদারগণ! তোমাদের উপর সিয়াম ফরজ করা হয়েছে, যেমন ফরজ করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তী উম্মাতের উপর। যাতে তোমরা মুত্তাকী হতে পার। (সূরা বাকারা : ১৮৩)

২. শয়তানী শক্তি ও কু-প্রবৃত্তির ক্ষমতা দুর্বল করে দেয়।

মানবদেহের শরীরের যে শিরা-উপশিরা দিয়ে শয়তান চলাচল করে সাওমের ফলে সেগুলো নিস্তেজ ও কর্মহীন হয়ে পড়ে।

৩. সাওম হল আল্লাহর নিকট পূর্ণ আত্মসমর্পণ ও ইবাদতের প্রশিক্ষণ।

৪. আল্লাহর আনুগত্যে ধৈর্যধারণ ও হারাম বস্তু থেকে দূরে থাকার সহনশীলতার প্রশিক্ষণ দেয় এ সাওম।

৫. ঈমান দৃঢ়করণ এবং বান্দার প্রতি আল্লাহর সার্বক্ষণিক নজরদারীর অনুভূতি সৃষ্টি করে দেয়। এজন্য সাওম পালনকারী লোকচক্ষুর আড়ালে গোপনেও কোন কিছু খায় না।

সাওম অবস্থায় অত্যাৱশ্যকীয় আমলসমূহ

১. পাঁচ ওয়াক্ত ফরয সালাত আদায় করা। কোন শরয়ী উযর না থাকলে সালাত মাসজিদে গিয়ে জামাআতের সাথে আদায় করা। ছেলেদের জন্য জামাআতে সালাত আদায়কে বিজ্ঞ ওলামায়ে কেরাম ওয়াজিব বলেছেন।
২. মিথ্যা না বলা।
৩. গীবত না করা- আর তা হলো অসাক্ষাতে কারো দোষত্রুটি বা সমালোচনা করা
৪. চোগলখোরী না করা- আর তা হলো এক জনের বিরুদ্ধে আরেকজনকে কিছু বলে ক্ষেপিয়ে তোলা ও ঝগড়া লাগিয়ে দেয়া।
৫. ক্রয় বিক্রয় ও অন্যান্য কাজে কাউকে ধোঁকা না দেয়া।
৬. গান গাওয়া ও বাদ্যযন্ত্র বাজানো থেকে বিরত থাকা, মধুর কণ্ঠে গাওয়া যৌন উত্তেজনামূলক গান থেকে আরো বেশি সাবধান থাকা।
৭. সকল প্রকার হারাম কাজ-কর্ম পরিহার করা।

জাবের  বলেছেন,

إِذَا صُمْتَ فَلْيَصُمْ سَمْعُكَ وَبَصْرُكَ وَلِسَانُكَ عِنْدَ
الْكَذِبِ وَالْمَحَارِمِ وَدَعْ عَنْكَ أَذَى الْجَارِ وَلْيَكُنْ عَلَيْكَ
وَقَارٌ وَسَكِينَةٌ وَلَا يَكُنْ يَوْمٌ صَوْمِكَ وَيَوْمٌ فِطْرِكَ سَوَاءً.

রুটিন: রমাদান কার্যকর করার পাথেয়



রমাদান সমাগত। এ সময়ে অফিস, বাচ্চাদের স্কুল, খাবার সময়ে ব্যাপক পরিবর্তনের কারণে আমাদের আগের রুটিন পরিবর্তিত হয়ে যায়। তাই রমাদানের পরিবর্তিত শিডিউল অনুযায়ী নতুন রুটিন করে রাখলে রমাদানকে আরো কার্যকরভাবে আমল করে কাটানো সম্ভব হবে। আমাদের সবার জীবনযাত্রা ও দায়িত্বগুলো একইরকম নয়। আর তাই, সবার রুটিন এক রকম হবে না এটাই স্বাভাবিক। তবুও এখানে একটি রুটিন সাজিয়ে দেয়া হলো, যা আপনাকে প্রাথমিক ধারণা দিবে যে, কোন কাজগুলোকে আপনার ব্যক্তিগত রুটিনে প্রাধান্য দেয়া উচিত আর কোন কাজগুলোকে কম গুরুত্ব দেয়া উচিত। এর সাহায্য নিয়ে আপনি আপনার ও পরিবারের সদস্যদের জন্য রুটিন প্রস্তুত করুন।

১. সাহরির কিছুক্ষণ পূর্বে উঠুন। কমপক্ষে আট রাকাত ক্বিয়ামুল লাইল বা তাহাজ্জুদের সালাত আদায় করুন। সম্ভব না হলে অন্তত চার রাকাত আদায় করুন। যদি এসময় খেতে আপনার ভালো না লাগে, তাও উঠে পড়ুন। অল্প কিছু হলেও খেয়ে নিন বা পান করুন, যাতে প্রতি রাতে সাহরির সুন্নাত পালন করার প্রতিদান আপনি পেয়ে যান। কেননা সাহরির মধ্যে আছে বারাকাহ।
২. এই সময় চেষ্টা করুন অধিক পরিমাণে দু'আ করতে। নিজের গুনাহর দিকে লক্ষ্য রেখে এই সময়টাকে ব্যবহার করুন এবং এরপর ইস্তিগফার করতে থাকুন। যারা রাতের এই সময়টায় ইবাদাতরত থাকে, আল্লাহ স্বয়ং তাদের প্রশংসা করেছেন।