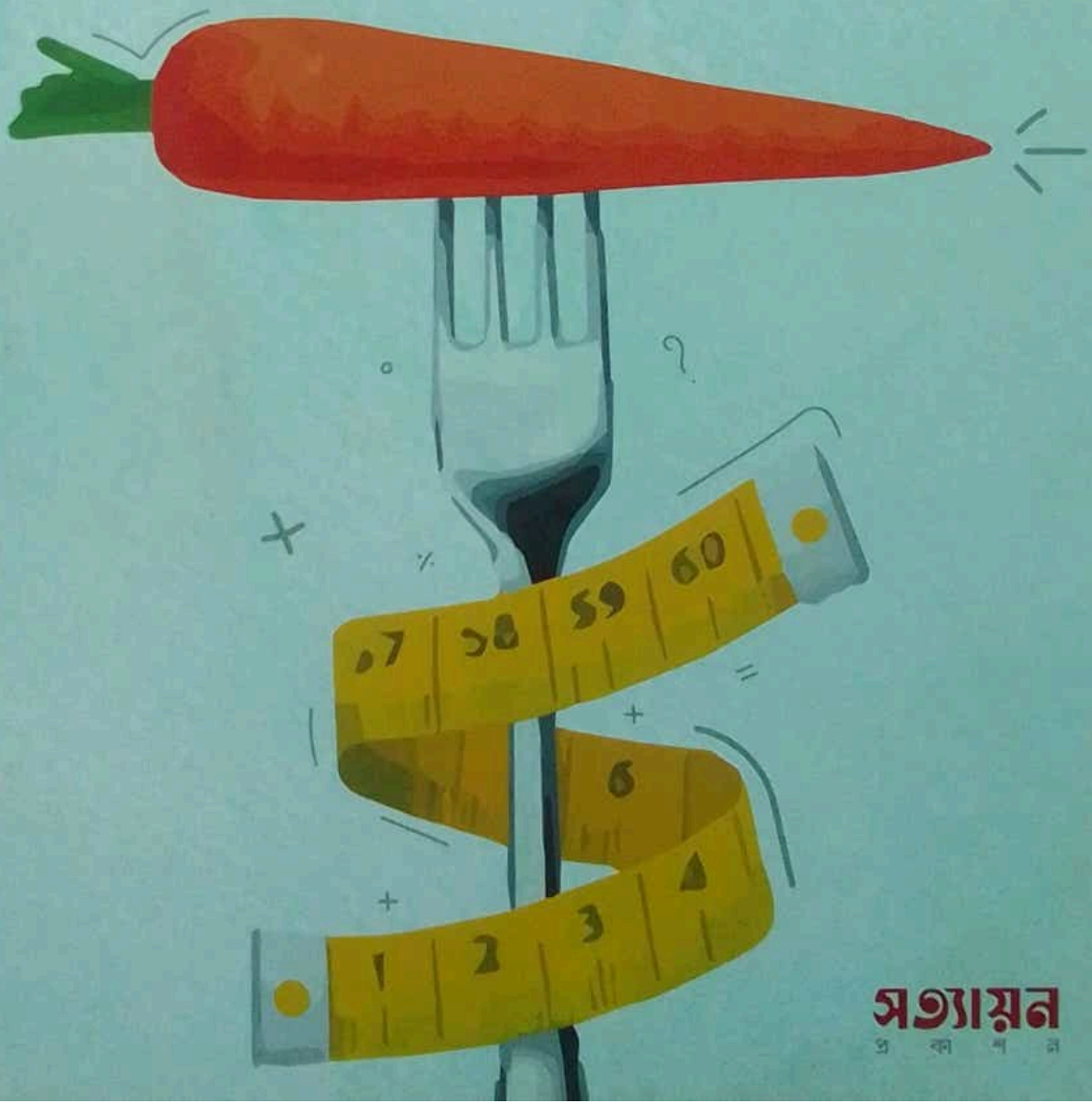
পরিমিত খাবার গ্রহণ

শাইখ আবদুল মালিক আল-কাসিম

অনুবাদ : মাওলানা আসাদ আফরোজ



সত্যায়ন
প্রকাশন

পরিমিত খাবার গ্রহণ

শাইখ আবদুল মালিক আল-কাসিম

অনুবাদ : মাওলানা আসাদ আফরোজ

সত্যায়ন
প্রকাশন

সত্যায়ন
প্রকাশন

পরিমিত খাবার গ্রহণ

গ্রন্থস্বত্ব © প্রকাশক

ISBN : 978-984-96801-2-3

প্রচ্ছদ : আবু নাঈম

পৃষ্ঠাসজ্জা : আবদুল্লাহ আল মারুফ

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০২৩

অনলাইন পরিবেশক
রকমারি.কম, ওয়াফি লাইফ, আলাদাবই.কম

সর্বোচ্চ খুচরা মূল্য : ১৭০ টাকা

সত্যায়ন প্রকাশন
ইসলামি টাওয়ার (২য় তলা), বাংলাবাজার, ঢাকা।
+৮৮ ০১৪০৫ ৩০০ ৫০০
+৮৮ ০১৯৬ ৮৮ ৪৪ ৩৪৪
facebook.com/ sottayonprokashon
www. sottayon.com

সূচিপত্র

লেখকের কথা ৭

সূচনা ৯

সিদ্দীক বা মহাসত্যবাদীদের খাদ্যগ্রহণ ১৫

যিক্‌র ও শোকর ১৫

খাও এবং পান করো ১৮

ইসরাফ এবং তাবযীর ২০

অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ ২৩

১৬ বছর ধরে পরিতৃপ্ত হননি ২৭

অর্জনে উল্লসিত হতেন না তাঁরা ২৯

নিয়ামাত তিন প্রকার ৩৩

দুনিয়া উপস্থিত সামগ্রী মাত্র ৩৭

সবচেয়ে বড়ো ধ্বংসাত্মক বস্তু ৩৯

দুনিয়ার মেয়াদকাল সীমিত ৪২

কয়েকটি উজ্জ্বল নমুনা ৪৪

উত্তম ইবাদাতের বাহন ৪৭

অভিন্ন জীবনযাপন ৫১

রাসূলগণের রীতিনীতি ৫৩

পরোয়া করি না, কী হারালাম! ৫৪

ক্ষুধার্ত থাকার উপকারিতা ৫৭
প্রতিরোধই শ্রেষ্ঠ ওষুধ ৭১
জীবননাশের কারণ ৭১
ইবনু তাইমিয়্যা (রহিমাহুল্লাহ)-এর সূক্ষ্ম ব্যাখ্যা ৭৫
নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ঘরের অবস্থা ৮২

লেখকের কথা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর, যিনি আমাদেরকে প্রকাশ্য ও গোপনভাবে দান করেছেন তাঁর অসংখ্য নিয়ামাত। দরুদ ও সালাম প্রেরণ করছি আমাদের নবি মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ওপর, যাঁকে পাঠানো হয়েছে সমগ্র বিশ্ববাসীর জন্য রহমত স্বরূপ। সেই সাথে সালাম প্রেরণ করছি তাঁর পরিবার-পরিজন ও সকল সাথিসঙ্গীদের ওপর।

আল্লাহ তাআলা একটি মহৎ উদ্দেশ্যে আমাদের সৃষ্টি করেছেন। আমাদের জন্য অনুগত করে দিয়েছেন আসমান-জমিনের সবকিছু। ইবাদাতের বিষয়াদি সহজ করে দিয়েছেন এবং আমাদের ওপর উন্মোচিত করেছেন জমিনের অসংখ্য-অগণিত বারাকাহ; যাতে সেগুলো আমাদের জন্য তাঁর আনুগত্য করার ক্ষেত্রে উত্তম সাহায্যকারী ও মাধ্যম হয়।

বর্তমানে মানুষের খাদ্য ও পানীয়তে এসেছে অনেক প্রশস্ততা। ফলে খাদ্যগ্রহণের ক্ষেত্রে স্বাভাবিকতার মাত্রাকে অতিক্রম করার প্রয়াস পাচ্ছে তারা। তাই এ বিশেষ নিয়ামাতের গুরুত্ব, এর শুকরিয়া আদায়ের আবশ্যকতা এবং না-শুকরিয়া থেকে বেঁচে থাকা সম্পর্কে কিছু আলোচনা করার প্রয়োজন অনুভব করলাম।

এটি ﴿أَيْنَ نَحْنُ مِنْ هٰؤُلَاءِ؟﴾ সিরিজের ১৮ নং বই। বইটির নাম দিয়েছি ﴿وَثُلُثُ لِطَعَامِكَ﴾ (এর বাংলা অনুবাদ—পরিমিত খাবার গ্রহণ)

আল্লাহ তাআলার কাছে দুআ করছি—তিনি যে নিয়ামাত দান করেছেন, তা যেন তাঁর আনুগত্য করতে আমাদের জন্য সাহায্যকারী হয়। তাঁর শুকরিয়া আদায় করতে এবং উত্তমভাবে তাঁর ইবাদাত করতে আমাদেরকে যেন তা সহযোগিতা করে। আর তিনি যেন আমাদের জন্য জান্নাতে নির্মাণ করে রাখেন চোখ জুড়ানো প্রাসাদ, যার নিচ দিয়ে সদা প্রবাহিত হবে নদীসমূহ। নিশ্চয়ই তিনি বান্দার ডাক শ্রবণকারী ও

সাড়াদানকারী। আমাদের নবি মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ওপর, তাঁর পরিবার-পরিজন এবং সমস্ত সাথিসঙ্গীদের ওপর আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা অবিরাম শান্তি ও রহমত বর্ষণ করুন।

আবদুল মালিক ইবনু মুহাম্মাদ ইবনি আবদির রহমান আল-কাসিম

সূচনা

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوْا لِلّٰهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ ﴿١٧٢﴾

"হে ঈমানদারগণ! তোমরা পবিত্র বস্তু সামগ্রী আহার করো, যেগুলো আমি তোমাদেরকে রিযক হিসাবে দান করেছি এবং শুকরিয়া আদায় করো আল্লাহর, যদি তোমরা তাঁরই ইবাদাত করে থাকো।"[১]

ইবনু কাসীর (রহিমাহুল্লাহ) এই আয়াতের তাফসীরে বলেন, 'আল্লাহ তাআলা তাঁর মুমিন বান্দাদের আদেশ দিয়ে বলেছেন—তাদেরকে যে পবিত্র রিযক দেওয়া হয়েছে, তারা যেন তা খায় এবং সে জন্য তাঁর শুকরিয়া আদায় করে; যদি তারা সত্যিই কেবল তাঁরই ইবাদাত করে থাকে। পবিত্র ও হালাল খাবার খাওয়া দুআ কবুল হওয়ার একটি শক্তিশালী কারণ, যেভাবে হারাম খাবার খাওয়া দুআ ও ইবাদাত কবুল হওয়ার পথে একটি বিশেষ প্রতিবন্ধক।'[২]

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

"তোমরা খাও এবং পান করো; কিন্তু অপচয় করো না। নিশ্চয়ই তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।"[৩]

ইবনু আব্বাস (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) বলেছেন, 'তোমার যা ইচ্ছে হয় খাও এবং

---

[১] সূরা বাকারা, ২ : ১৭২।
[২] ইবনু কাসীর, তাফসীর, ১/২০৬।
[৩] সূরা আ'রাফ, ৭/৩১।

যা পছন্দ হয়, পরিধান করো; তবে দুটি বিষয় যেন প্রকাশ না পায়—অপচয় এবং অহংকার।'[৪]

আনাস ইবনু মালিক (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসূলুল্লাহ সল্লাল্লাহু আলাইহি সাল্লাম বলেছেন,

إِنَّ مِنَ السَرَفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا شِئْتَ

"তোমার যখনই খেতে ইচ্ছে হয়, তখনই খাওয়া হলো অপচয়ের শামিল।"[৫]

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ۝٨

"এরপর অবশ্যই সেদিন নিয়ামাত সম্পর্কে তোমাদের জিজ্ঞাসা করা হবে।"[৬]

যখন এই আয়াতটি অবতীর্ণ হয়, তখন সাহাবায়ে কেরাম বলেন, 'হে আল্লাহর রাসূল! কোন নিয়ামাত সম্পর্কে আমরা জিজ্ঞাসিত হব? আমাদের কাছে তো রয়েছে কেবল দুই কালো বস্তু—পানি আর খেজুর। আর আমাদের ঘাড়ে রয়েছে তরবারি। শত্রুও সামনে উপস্থিত। সুতরাং কোন নিয়ামাতের ব্যাপারে জিজ্ঞাসিত হব আমরা?' নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) জবাব দেন, "অচিরেই তা (তোমাদের অর্জিত) হবে।"[৭]

আবূ হুরায়রা (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

هٰذَا وَالَّذِيْ نَفْسِيْ بِيَدِهِ مِنَ النَّعِيْمِ الَّذِيْ تُسْأَلُوْنَ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ : ظِلٌّ بَارِدٌ وَرُطَبٌ طَيِّبٌ وَمَاءٌ بَارِدٌ

"সেই সত্তার শপথ, যাঁর হাতে আমার প্রাণ! কিয়ামাতের দিন শীতল ছায়া, সুস্বাদু কাঁচা-পাকা খেজুর এবং ঠান্ডা পানি ইত্যাদি নিয়ামত সম্পর্কেও জিজ্ঞাসা করা হবে তোমাদের।"[৮]

---

[৪] ইবনু আব্বাস, তাফসীর, ১২/৩৩৯।

[৫] ইবনু কাসীর, তাফসীর, ২/২১১; ইবনু মাজাহ, ৩৩৫২।

[৬] সূরা তাকাসুর, ১০২ : ৮।

[৭] তিরমিযি, ৩৩৫৬; ইবনু মাজাহ, ৫১৫৭

[৮] তিরমিযি, ২৩৬৯; আবূ দাউদ, ৫১২৮।

খাবার ও পানীয়ের ক্ষেত্রে নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর অবস্থা কেমন ছিল, উম্মুল মুমিনীন আয়িশা (রদিয়াল্লাহু আনহা) তার কিছুটা বর্ণনা দিয়েছেন। তিনি বলেছেন,

مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُنْذُ قَدِمَ الْمَدِيْنَةَ مِنْ طَعَامِ بُرٍّ ثَلَاثَ لَيَالٍ تِبَاعًا حَتَّى قُبِضَ

"মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর পরিবারবর্গ মদীনায় আসার পর থেকে তাঁর মৃত্যু পর্যন্ত একাধারে তিন দিন গমের রুটি খেয়ে পরিতৃপ্ত হতে পারেননি!"[৯]

মানুষের জন্য অধিক তৃপ্তি সহকারে খাওয়া থেকে বিরত থাকা জরুরি। কারণ রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِّنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِّطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِّشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِّنَفَسِهِ

"পেট হতে অধিক নিকৃষ্ট কোনো পাত্র মানুষ পূর্ণ করে না। মেরুদণ্ড সোজা রাখে; এমন কয়েক লোকমা খাবারই আদম সন্তানের জন্য যথেষ্ট। যদি এর চেয়েও তার বেশি প্রয়োজন হয়, তবে সে (তার পেটের) এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাসপ্রশ্বাসের জন্য রাখবে।"[১০]

এই হাদীসটি চিকিৎসা শাস্ত্রের সমস্ত ভিত্তিকে একত্রকারী একটি মূলনীতি।

বর্ণিত আছে, ইবনু মাসাওয়াই আত-তবীব এই হাদীসটি পাঠ করার সময় বলেন, 'মানুষ যদি এই কথাগুলো অনুসারে আমল করত, তাহলে সব ধরনের রোগব্যাধি থেকে নিরাপদ হয়ে যেত তারা এবং হাসপাতাল ও ওষুধের দোকানগুলো বেকার হয়ে পড়ত।' তিনি এমনটি বলেছেন, কারণ সমস্ত রোগের উৎস হলো বদহজম।[১১]

অধিক খাওয়ার পরিণতি নিয়ে চিন্তা করুন এবং ভাবুন—আখিরাতে তা আপনাকে

---

[৯] বুখারি, ৬৪৫৪; মুসলিম, ২৯৭০।

[১০] তিরমিযি, ২৩৮০; ইবনু মাজাহ, ৩৩৪৯।

[১১] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ২/৪৬৮।

কোথায় নিয়ে যাবে। সালমান ফারিসি (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوْعًا فِي الْآخِرَةِ

"দুনিয়ার সবচেয়ে পরিতৃপ্ত ব্যক্তি আখিরাতে সবচেয়ে বেশি ক্ষুধার্ত থাকবে।"[১২]

উবাই ইবনু কা'ব (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ مَطْعَمَ ابْنِ آدَمَ قَدْ ضُرِبَ مَثَلًا لِلدُّنْيَا وَإِنْ قَزَّحَهُ وَمَلَّحَهُ فَانْظُرْ إِلَى مَا يَصِيْرُ

"আদম সন্তানের খাদ্য হলো দুনিয়ার মতো, যদিও বেশ মনোরম ও চমৎকার হয় তা। কিন্তু দেখো এর পরিণতি কী হয়!"[১৩]

আবূ হুরায়রা (রদিয়াল্লাহু আনহু) আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর অবস্থা বর্ণনা করে বলেন, 'একবার রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট গরম খাবার নিয়ে আসা হলে তিনি তা আহার করলেন। খাবার শেষ করার পর বললেন,

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ مَا دَخَلَ بَطْنِيْ طَعَامٌ سُخْنٌ مُنْذُ كَذَا وَكَذَا

"সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর! অমুক অমুক দিন থেকে আমার পেটে কোনো গরম খাবার প্রবেশ করেনি!"[১৪]

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

خَيْرُ الْقُرُوْنِ قَرْنِيْ، ثُمَّ الَّذِيْنَ يَلُوْنَهُمْ، ثُمَّ الَّذِيْنَ يَلُوْنَهُمْ، ثُمَّ يَأْتِيْ قَوْمٌ يَشْهَدُوْنَ وَلَا يُسْتَشْهَدُوْنَ، وَيَنْذُرُوْنَ وَلَا يُوْفُوْنَ، وَيَظْهَرُ فِيْهِمُ السِّمَنُ

"সর্বোত্তম যুগ হলো আমার যুগ। এরপর তাদের পরবর্তী যুগ। এরপর তাদের পরবর্তী যুগ। এরপরে এমন সম্প্রদায় আসবে, যারা সাক্ষ্য দেবে অথচ তাদের

[১২] বাযযার, আল-মুসনাদ, ২৪৯৮; ইবনু হাজার আসকালানি, ফাতহুল বারি, ৯/৪৩৮।
[১৩] ইবনু হিব্বান, ৭০২; তাবারানি, আল-মু'জামুল কাবীর, ৫৩১।
[১৪] ইবনু মাজাহ, ৪১৫০; বাইহাকি, আস-সুনানুল কুবরা, ১৪৬৩০।

থেকে সাক্ষ্য চাওয়া হবে না। তারা মান্নত করবে কিন্তু তা পূর্ণ করবে না। আর তাদের মাঝে প্রকাশ পাবে স্থূলতা (অর্থাৎ তারা মোটা হবে)।"[১৫]

মুসনাদু আহমাদ-এ এসেছে, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) এক মোটা লোককে দেখে তার পেটের দিকে ইশারা করে বললেন,

لَوْ كَانَ هٰذَا فِيْ غَيْرِ هٰذَا لَكَانَ خَيْرًا لَّكَ

"এটা যদি এখানে না হয়ে অন্য কোথাও হতো, তাহলে তোমার জন্য ভালো হতো!"[১৬] (অর্থাৎ পেট বড়ো না হওয়াই কাম্য)

এই হলো নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর অবস্থা। তিনি উম্মাহকে বিশেষভাবে সতর্ক করেছেন যৌনাঙ্গ ও পেটের অবৈধ চাহিদা থেকে। আবূ বারযা সুলামি (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمُ : شَهَوَاتُ الْغَيِّ فِيْ بُطُوْنِكُمْ وَفُرُوْجِكُمْ وَمُضِلَّاتِ الْهَوٰى

"প্রকৃতপক্ষে আমি সবচেয়ে বেশি যে ভয় করি, তা হলো তোমাদের পেট ও যৌনাঙ্গের হারাম চাহিদা এবং কুমন্ত্রণার পথভ্রষ্টতা।"[১৭]

ফাতিমা (রদিয়াল্লাহু আনহা) থেকে বর্ণিত, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

شِرَارُ أُمَّتِي الَّذِيْنَ غُذُّوْا بِالنَّعِيْمِ الَّذِيْنَ يَأْكُلُوْنَ أَلْوَانَ الطَّعَامِ وَيَلْبَسُوْنَ أَلْوَانَ الثِّيَابِ وَيَتَشَدَّقُوْنَ فِي الْكَلَامِ

"আমার উম্মতের মধ্যে সবচেয়ে নিকৃষ্ট হলো—যারা ভরপুর নিয়ামাত দ্বারা পরিপুষ্ট, যারা বিভিন্ন রঙের খাবার খায়, বিভিন্ন রঙের পোশাক পরিধান করে এবং কথা বলে চিবিয়ে চিবিয়ে।"[১৮]

---

[১৫] বুখারি, ৩৬৫০, ৬৬৯৫।

[১৬] আহমাদ, আল-মুসনাদ, ১৮৯৮৪; তাবারানি, আল-মু'জামুল কাবীর, ২১৮৫।

[১৭] মুনযিরি, আত-তারগীব ওয়াত তারহীব, ১/৬৫; খারায়িতি, ই'তিলালুল কুলূব, ৮৮।

[১৮] বাইহাকি, শুআবুল ঈমান, ৫২৮১; মুনযিরি, আত-তারগীর ওয়াত তারহীব, ৩/১৫১।

ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'এক ব্যক্তি নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর সামনে ঢেঁকুর তুলল। তখন তিনি বললেন,

كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ، فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوْعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

"তুমি আমাদের সামনে ঢেঁকুর তোলা থেকে বিরত থাকো। কারণ দুনিয়াতে যারা বেশি পরিতৃপ্ত হবে, কিয়ামাতের দিন তারাই থাকবে সবচেয়ে বেশি ক্ষুধার্ত।"[১৯]

ইমাম আহমাদ ইবনু হাম্বাল (রহিমাহুল্লাহ)-কে নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর এই বাণী সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হলো—

فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ

"তবে সে (তার পেটের) এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাসপ্রশ্বাসের জন্য রাখবে।" (তিরমিযি, ২৩৮০; ইবনু মাজাহ, ৩৩৪৯)

জবাবে তিনি বললেন, 'এক-তৃতীয়াংশ খাদ্য হলো তার খোরাক; এক-তৃতীয়াংশ পানীয় হলো তার শক্তি আর এক-তৃতীয়াংশ শ্বাসপ্রশ্বাস হলো তার রূহ।'[২০]

মারওয়াযি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আবূ আবদিল্লাহ (আহমাদ ইবনু হাম্বাল) যখন মৃত্যুর কথা স্মরণ করতেন, তখন দম বন্ধ হয়ে যেত তাঁর। তিনি বলতেন, 'ভয় আমাকে খাবার ও পানীয় গ্রহণ করা থেকে বিরত রেখেছে। আমি যখন মৃত্যুর কথা স্মরণ করি, দুনিয়ার সবকিছু তখন তুচ্ছ মনে হয়। আখিরাতের খাবার এই খাবার থেকে ভিন্ন হবে, পোশাক হবে এই পোশাক থেকে আলাদা। সেখানকার দিনগুলো হবে বড়ো ভয়াবহ। আমি কোনোকিছুকে দরিদ্রতার সমতুল্য মনে করি না।'[২১]

আবদুল্লাহ ইবনু আদি (রহিমাহুল্লাহ) ছিলেন ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা)-এর গোলাম। একবার ইরাক থেকে ফিরে তিনি ইবনু উমরের নিকট এসে সালাম জানালেন। তারপর বললেন, 'আমি আপনার জন্য একটি হাদিয়া নিয়ে এসেছি।'

[১৯] তিরমিযি, ২৪৭৮; ইবনু মাজাহ, ৩৩৫০।
[২০] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৪৭৯।
[২১] শামসুদ্দীন যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ১৫/২১৫-২১৬।

ইবনু উমর বললেন, 'কী সেটা?' তিনি বললেন, 'জাওয়ারিশ।' ইবনু উমর বললেন, 'জাওয়ারিশ কী?' তিনি বললেন, 'এটি সহজেই খাবারকে হজম করে ফেলে।' ইবনু উমর বললেন, 'আমি চল্লিশ বছর যাবৎ পেট পুরে খাবারই খাইনি। এটা দিয়ে কী করব!'[২২]

সিদ্দীক বা মহাসত্যবাদীদের খাদ্যগ্রহণ

সাহ্‌ল ইবনু আবদিল্লাহ তুসতারি (রহিমাহুল্লাহ)-কে বলা হলো, 'এক ব্যক্তি দিনে একবার খায়।' তিনি বললেন, 'সিদ্দীক তথা মহাসত্যবাদীদের খাবার।' তাঁকে জিজ্ঞাসা করা হলো, 'দুইবার খাওয়া?' তিনি বললেন, 'মুমিনদের খাবার।' এবার প্রশ্ন করা হলো, 'তিনবার খাওয়া?' তিনি বললেন, 'সেই ব্যক্তির পরিবারকে বলো তার জন্য একটি গামলা তৈরি করতে!'[২৩]

খাদ্য ও পানীয়ের ক্ষেত্রে আমাদের পূর্ববর্তী মনীষীদের অবস্থা ছিল সেই ব্যক্তির ন্যায়, যে ভালো কাজে দ্রুত অগ্রসর হয়। যে ব্যস্ত থাকে কেবল হামদ, শোকর ও মেহমান-আপ্যায়নের মধ্যেই।

আবূ হামযা সুক্কারি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি তিরিশ বছর যাবৎ কোনো মেহমান ছাড়া তৃপ্তি সহকারে খাবার খাইনি।'[২৪]

খালিদ ইবনু মা'দান (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'খাওয়া এবং চুপ থাকার চেয়ে খাওয়া এবং শুকরিয়া আদায় করা উত্তম।'[২৫]

যিক্‌র ও শোকর

নূহ (আলাইহিস সালাম) যখন খাবার খেতেন, তখন বলতেন, 'আলহামদুলিল্লাহ।' যখন পানি পান করতেন, বলতেন, 'আলহামদুলিল্লাহ।' যখন কাপড় পরিধান করতেন, বলতেন, 'আলহামদুলিল্লাহ।' বাহনে আরোহণ করার সময়ও বলতেন,

---

[২২] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ১/২১৯।
[২৩] ইবনুল কাইয়্যিম, আল-ফাওয়াইদ, ১/২৬১।
[২৪] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৭/৩৮৭।
[২৫] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৪/৫৩২।

'আলহামদুলিল্লাহ।' ফলে আল্লাহ তাআলা তাঁর নামকরণ করেছেন 'শোকরগুজার বান্দা' (عَبْدًا شَكُوْرًا)।[২৬]

প্রিয় মুসলিম ভাই!

দ্বীনের ভিত্তি দুইটি মূলনীতির ওপর: যিক্‌র ও শোকর।

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

فَاذْكُرُوْنِيْٓ أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ ﴿١٥٢﴾

"তোমরা আমাকে স্মরণ করো, আমিও তোমাদের স্মরণ রাখব এবং তোমরা আমার শুকরিয়া আদায় করো; না-শোকরি করো না।"[২৭]

মুআয ইবনু জাবাল (রদিয়াল্লাহু আনহু)-কে নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, "আল্লাহর কসম! নিশ্চয়ই আমি তোমাকে ভালোবাসি। তুমি প্রত্যেক নামাজের পরে (এই দুআটি পাঠ করতে) ভুলে যেয়ো না।

اَللهم أَعِنِّيْ عَلٰى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

"হে আল্লাহ! আপনার যিক্‌র, আপনার শোকর এবং আপনার উত্তম ইবাদাত আদায় করতে আমাকে সাহায্য করুন।"[২৮]

এখানে যিক্‌র দ্বারা শুধু মৌখিক যিক্‌র উদ্দেশ্য নয় বরং আত্মিক ও মৌখিক; উভয় যিক্‌রই উদ্দেশ্য। আর আল্লাহ তাআলার যিক্‌র তাঁর নামসমূহ, গুণাবলি, আদেশ-নিষেধ, কথা ইত্যাদিকে শামিল করে। আল্লাহ সম্পর্কে জানা, তাঁর প্রতি ঈমান আনা, তাঁর পরিপূর্ণ গুণাবলি ও সুউচ্চ মর্যাদায় বিশ্বাস করা এবং বিভিন্ন প্রকারে তাঁর প্রশংসা করাকেও আবশ্যক করে এটি।

আর এগুলো তাঁর তাওহীদ (বিশ্বাস) ব্যতীত পরিপূর্ণ হয় না। সুতরাং আল্লাহর প্রকৃত যিক্‌র উপরিউক্ত সবগুলোকেই ধারণ করে। এমনিভাবে তাঁর নিয়ামাত, অনুগ্রহ ও দয়ার কথা সৃষ্টির নিকট আলোচনা করাকেও করে তোলে আবশ্যক।

অপরদিকে, শোকর হলো মহাব্বতের সাথে প্রকাশ্য ও গোপন; সবক্ষেত্রেই আল্লাহ

[২৬] আহমাদ, আয-যুহদ, ৮৭।
[২৭] সূরা বাকারা, ২ : ১৫২।
[২৮] আবূ দাউদ, ১৫২২, বাযযার, ২০৭৫।

তাআলার আনুগত্য করা এবং তাঁর নৈকট্য অর্জনের চেষ্টা।

এই দুটি আমলই (যিক্র ও শোকর) দ্বীনের মৌলিক বিষয়কে একত্র করে। যিক্র আল্লাহর মা'রিফাত বা আল্লাহ সম্পর্কে জানাকে আবশ্যক করে আর শোকর অন্তর্ভুক্ত করে আল্লাহর আনুগত্য করাকে। এ দুটিই হলো চূড়ান্ত উদ্দেশ্য। এ জন্যই সৃষ্টি করা হয়েছে মানুষ-জিন, আসমান-জমিন। এর ভিত্তিতেই পুরস্কার ও শাস্তি নির্ধারণ করা হয়েছে, আসমানি গ্রন্থ অবতীর্ণ করা হয়েছে এবং পাঠানো হয়েছে নবি-রাসূল। যিক্র ও শোকরই হলো সেই সত্য, যাকে কেন্দ্র করে আসমান-জমিন ও এদুয়ের মধ্যবর্তী সবকিছুকে অস্তিত্বে আনা হয়েছে। আর এর বিপরীত সবকিছুই হলো বাতিল ও নিরর্থক।

উলামায়ে কেরামের মধ্যে কেউ কেউ বলেছেন, 'আল্লাহ তাআলা তিনটি বিষয় ঘৃণা করেন—

১. আশ্চর্য হওয়া ব্যতীত হাসা।

২. ক্ষুধা ব্যতীত খাওয়া।

৩. রাত্রি জাগরণ ব্যতীত দিনে ঘুমানো।

রাত-দিন ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৮ ঘণ্টা ঘুম হলো ভারসাম্যপূর্ণ। কেউ যদি রাতে এই পরিমাণ ঘুমায়, তাহলে দিনের বেলায় আর ঘুমানোর কোনো মানে হয় না। আর কারও রাতের ঘুমে ঘাটতি থেকে গেলে দিনের বেলায় তা পূরণ করে নিতে পারে। সুতরাং কোনো মানুষ ৬০ বছরের জীবন পেলে ২০ বছর হিসেব থেকে বাদ দিতে হবে। কারণ ৮ ঘণ্টা ঘুমানোর অর্থ হলো দিনের এক-তৃতীয়াংশ ঘুমানো। সেই হিসেবে তার জীবন থেকেও এক-তৃতীয়াংশ কমে যাবে।'[২৯]

কবি ফাযারির ভাষায়—

وَأُعْرِضُ عَنْ مَّطَاعِمَ قَدْ أَرَاهَا ••• فَأَتْرُكُهَا وَفِيْ بَطْنِيْ اِنْطِوَاءُ

فَلَا وَأَبِيْكَ مَا فِي الْعَيْشِ خَيْرٌ ••• وَلَا الدُّنْيَا إِذَا ذَهَبَ الْحَيَاءُ

যে রেস্তোরাঁগুলো দেখেছি, উপেক্ষা করেছি তা অনায়াসে,
সেগুলো পরিত্যাগ করেছি, অথচ ভাঁজ ছিল আমার পেটে।

[২৯] গাযালি, ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ১/৪০২।

না, নেই; বিলাসী বেঁচে থাকার মাঝে কোনো কল্যাণ নেই,
যখন ফুরাবে জীবন, বুঝবে তা দুনিয়াভোগের মধ্যেও নেই।

ইমাম শাফিয়ি (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, '১৬ বছর ধরে আমি তৃপ্তিসহ খাবার খাইনি। কারণ তৃপ্তিসহ খাবারগ্রহণ শরীরকে ভারী করে তোলে, অন্তর শক্ত করে, বিচক্ষণতা দূর করে, ঘুম টেনে আনে এবং ইবাদাতের ক্ষেত্রে বানিয়ে দেয় দুর্বল।'[৩০]

দেখুন! তৃপ্তিসহ খাবার খাওয়ার কী বিপদের কথা উল্লেখ করেছেন তিনি। তারপর ভাবুন, ইবাদাতে তিনি কত পরিশ্রম করতেন! এ জন্যই পরিতৃপ্ত হয়ে খাবার খাওয়া পরিত্যাগ করেছেন তিনি। আসলে ইবাদাতের মূল হলো অল্প খাবার গ্রহণ।[৩১]

খাও এবং পান করো

কুরআনের বাণী—

وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝٣١

"আর তোমরা খাও এবং পান করো; তবে অপচয় করো না। নিশ্চয়ই তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।"[৩২]

শাইখ আবদুর রহমান সা'দি (রহিমাহুল্লাহ) এই আয়াতের তাফসীরে বলেছেন—'আল্লাহ তাআলা এই আয়াতে দ্বীন, শরীর, অবস্থা ও শেষ পরিণতি সম্পর্কে অনেকগুলো উপকারী বিষয় একত্র করে দিয়েছেন। খাওয়া এবং পান করার আদেশ দিয়েছেন, যা ওয়াজিব হওয়া বুঝায়। কোনো বান্দার জন্য খাদ্য ও পানীয় পরিত্যাগ করা শারঈভাবে জায়িয নয়, যেভাবে স্বাভাবিক অবস্থায় কারও বুদ্ধি থাকাকালে তা সম্ভবও নয়। আল্লাহ তাআলার আদেশ পালনের নিয়তে খাওয়া এবং পান করা ইবাদাত।

খাদ্য ও পানীয় দ্রব্যের ক্ষেত্রে মূলনীতি হলো—তা মৌলিকভাবে বৈধ। তবে কোনো নির্দিষ্ট বস্তু ক্ষতিকর হওয়ার কারণে শারীআত তা হারাম সাব্যস্ত করলে ভিন্ন কথা।

---

[৩০] ইবনু রজব, জামিউল উলূম ওয়া হিকাম, ৫১৮।
[৩১] গাযালি, ইহ্ইয়াউ উলূমিদ্দীন, ১/৩৬।
[৩২] সূরা আ'রাফ, ৭ : ৩১।

প্রত্যেকে সেই বস্তুই ভক্ষণ করবে; যা তার জন্য উপকারী এবং উপযুক্ত, যা তার ভালো অবস্থা ও খারাপ অবস্থা, সুস্থতা ও অসুস্থতা, অভ্যাস ও অনভ্যাস ইত্যাদির সাথে খাপ খায়। কারণ, উক্ত আয়াতে খাওয়ার হুকুম এসেছে কিন্তু কী খাবে, তার কোনো বর্ণনা আসেনি। তাই যার জন্য যেটা উপকারী ও রুচিসম্মত হয়, সে সেটাই খেতে পারে।আল্লাহ তাআলা তাঁর বান্দাদেরকে উপকারী বস্তু বাতলে দিতেই আয়াতটি নাযিল করেছেন। উপরিউক্ত সবগুলো বিষয়ের প্রতিই ইঙ্গিত করে আয়াতটি। এটিও ইঙ্গিত করে যে, শারীরিক সুস্থতার ভিত্তি হলো খাদ্যাভ্যাস। বান্দা তা-ই খাবে এবং পান করবে; যা তার জন্য উপকারী, যা তাকে সুস্থ রাখে এবং শক্তিশালী করে। তাকে পরিমিত খাদ্য গ্রহণ করার আদেশ দেওয়া হয়েছে। কারণ তাকে খেতে এবং পান করতে বলা হলেও নিষেধ করা হয়েছে অপচয় করতে; বিশেষত খাদ্য ও পানীয়ের ক্ষেত্রে। অপচয় দ্বীনের ক্ষতি করে, বুদ্ধির ক্ষতি করে এবং ক্ষতি করে শরীর ও অর্থ-সম্পদের—দ্বীনি ক্ষতি : আল্লাহ তাআলা ও তাঁর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) যে কাজ করতে নিষেধ করেছেন, তাতে লিপ্ত ব্যক্তির দ্বীন অবশ্যই ক্ষতিগ্রস্ত হতে বাধ্য। তার জন্য আবশ্যক হলো তাওবা করা এবং আল্লাহর দিকে ফিরে এসে এই ক্ষতি পুষিয়ে নেওয়া।

বুদ্ধির ক্ষতি : বুদ্ধি মানুষকে সঠিক পদ্ধতিতে সঠিক কাজ করতে সাহায্য করে এবং সেভাবেই জীবন পরিচালনা করতে উৎসাহিত করে তোলে। এ কারণেই সুন্দর জীবন পরিচালনা উত্তম বুদ্ধির পরিচায়ক। সুতরাং যে ব্যক্তি ক্ষতিকর বস্তুতে উপকারী জিনিস প্রয়োগ করে, নিঃসন্দেহে তা তার কম বুদ্ধির প্রমাণ। কারণ খারাপ পরিচালনা কম বুদ্ধির নিদর্শন।

শারীরিক ক্ষতি : যে ব্যক্তি অতিরিক্ত খায় এবং পান করে, তার শরীর ফুলে ওঠে এবং তাকে আক্রান্ত করে বিভিন্ন রোগ-ব্যধি। অধিকাংশ রোগ অতিরিক্ত খাবার গ্রহণের কারণেই সৃষ্টি হয়। অন্য একটি দিক থেকেও চিন্তা করা যায়। শরীরকে যে ব্যবস্থায় অভ্যস্ত করে তোলা হবে, এটি তাতেই অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। সুতরাং কেউ যখন তার শরীরকে নিয়মিত বিভিন্ন সুস্বাদু খাবারে অভ্যস্ত করে তুলবে, তখন হঠাৎ অভাব-অনটন বা অন্য কোনো কারণে খাদ্য না পেলে তার স্বাস্থ্য খারাপ হয়ে যাবে, ভেঙে পড়বে শরীর।

আর্থিক ক্ষতি : অপচয় মানুষকে টেনে নেয় অধিক খরচ করার দিকে। ফলে সেখানে আর্থিক ক্ষতি অনিবার্য। এ কারণেই আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾

"এবং তুমি একেবারে মুক্ত হস্তও হোয়ো না। তাহলে তুমি তিরস্কৃত ও নিঃস্ব হয়ে বসে থাকবে।"[৩৩]

অর্থাৎ অপচয় করার দরুন তুমি তিরস্কারের উপযুক্ত হবে। কারণ এটি প্রয়োজন ছাড়া অনর্থক ব্যয়। এর পরিণতিতে তুমি হবে নিঃস্ব ও নিদারুণ অভাবী।

আল্লাহ তাআলা জানিয়ে দিয়েছেন—তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না, তাদের ভালোবাসেন না। এর দ্বারা প্রমাণিত হয়—তিনি মিতব্যয়ীদের ভালোবাসেন, তাদের পছন্দ করেন। সুতরাং আল্লাহ তাআলার ভালোবাসার সিফাত বা গুণ যে রয়েছে, তা এই আয়াতের মাধ্যমে সাব্যস্ত হয়। এই ভালোবাসা হতে পারে মানুষ, আমল বা অবস্থা; সবকিছুর প্রতি। চিরপবিত্র সেই সত্তা, যিনি আপন কিতাবকে বিভিন্ন প্রকার উপকারী জ্ঞানের ভান্ডার বানিয়েছেন।'[৩৪]

ইসরাফ এবং তাবযীর

প্রিয় মুসলিম ভাই!

'ইসরাফ' (اَلْإِسْرَافُ) বলতে কোনোকিছু অতিরিক্ত হওয়াকে বোঝায়। সেটা হতে পারে অপ্রয়োজনীয় খাবার কিংবা পানীয়।

আর 'তাবযীর' (اَلتَّبْذِيْرُ) হলো অর্থ-সম্পদ অনর্থক ব্যয় করা; সেটা হতে পারে অবাধ্যতার কাজে কিংবা খেল-তামাশা বা বাজি ধরা ইত্যাদি কাজে।

কুরআনের দলীল অনুসারে ইসরাফ এবং তাবযীর দুটোই নিন্দনীয়। আল্লাহ তাআলা তাবযীর বা অপব্যয়ের ক্ষেত্রে বলেছেন,

وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ

"এবং কিছুতেই অপব্যয় করো না। নিশ্চয় অপব্যয়কারীরা শয়তানের ভাই।"[৩৫]

---

[৩৩] সূরা ইসরা, ১৭ : ২৯।

[৩৪] আল-মাজমূআতুস সা'দিয়্যাহ, ৮/৪৫৩।

[৩৫] সূরা ইসরা, ১৭ : ২৬-২৭।

আর ইসরাফ বা অপচয়ের ক্ষেত্রে বলেছেন,

وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

"তোমরা খাও এবং পান করো; তবে অপচয় করো না। নিশ্চয়ই তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।"[৩৬]

অতঃপর চিন্তা করুন, খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য কী এবং এর পরিণতি কী?

দাঊদ তায়ি (রহিমাহুল্লাহ)-এর একজন দাসী ছিল। সে তাঁর খেদমত করত। দাসী একদিন তাঁকে জিজ্ঞেস করল, 'আমি যদি আপনার জন্য চর্বিযুক্ত খাবার রান্না করি, আপনি কি খাবেন?' তিনি জবাব দিলেন, 'আমি তা পছন্দ করি।' এ কথা শুনে দাসী তাঁর জন্য চর্বিযুক্ত খাবার রান্না করলেন। তারপর তার নিকট নিয়ে এলে তিনি দাসীকে বললেন, 'অমুকের ইয়াতীম বাচ্চাগুলো কী করছে?' দাসী উত্তর দিলো, 'তারা তাদের অবস্থায় রয়েছে।' তিনি বললেন, 'এই খাবারগুলো তাদের কাছে নিয়ে যাও।' দাসী বলল, 'আপনি তো বহুদিন হলো কোনো তরকারি খাননি!' দাঊদ তায়ি (রহিমাহুল্লাহ) বললেন, 'এই খাবার যদি তারা খায়, তাহলে আমার জন্য আল্লাহর নিকট তা মজুদ থাকবে। আর যদি আমি খেয়ে ফেলি, তবে তা উচ্ছিষ্টে পরিণত হবে।'[৩৭]

তাদের অবস্থা ছিল খরচকারী দানশীলদের অবস্থার মতো; যারা কেবল সামনে পাঠিয়ে দিতেন, পেছনে রাখতেন না। খরচ করতেন, জমিয়ে রাখতেন না। অথচ তারা ছিলেন দরিদ্র এবং রিক্তহস্ত।

আবুল হাসান নূরি (রহিমাহুল্লাহ) বিশ বছর যাবৎ বাড়ি থেকে দুটি রুটি নিয়ে বাজারের উদ্দেশ্যে বের হতেন কিন্তু পথেই সদাকা করে দিতেন সেগুলো। এরপর মাসজিদে প্রবেশ করে লাগাতার সালাত পড়তেন, যতক্ষণ না বাজারে যাওয়ার সময় হয়। এরপর বাজারে চলে যেতেন তিনি। বাজারের লোকজন মনে করত, তিনি বাড়ি থেকে খেয়ে এসেছেন। আর বাড়ির লোকেরা ভাবত, তিনি বাজারে গিয়ে খেয়ে নিয়েছেন রুটি দুটি। আসলে কেউই জানত না যে, তিনি সব সময় রোযা রাখতেন![৩৮]

---

[৩৬] সূরা আ'রাফ, ৭ : ৩১।

[৩৭] খতীব বাগদাদি, তারীখু বাগদাদ, ৮/৩৫৩।

[৩৮] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ১/৫৩০।

অভাবীদের জন্য এরকম খরচ করা, অসহায়-গরিবদের সাহায্য-সহযোগিতা করা আল্লাহ তাআলার নৈকট্য লাভের একটি শক্তিশালী মাধ্যম।

উবাইদ ইবনু উমাইর (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'কিয়ামাতের দিন মানুষদের এমন ক্ষুধার্ত আর পিপাসার্ত অবস্থায় ওঠানো হবে, যার মুখোমুখি তারা কখনো হয়নি। তবে যারা আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য খাবার খাওয়াত, আল্লাহ সেদিন তাদেরকে খাবার খাওয়াবেন। যারা আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য পান করাত, সেদিন আল্লাহ তাদেরকে পান করাবেন। আর যারা আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কাপড় পরিধান করাত, আল্লাহও তাদেরকে কাপড় পরিধান করাবেন সেদিন।'[৩৯]

ইবনুল কাইয়্যিম (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যে বক্তি আল্লাহর রাস্তায় ও তাঁর কালিমা উচ্চকিত করার কাজে সম্পদ ব্যয় করতে কৃপণতা করে, আল্লাহ তাআলা তার সম্পদ কেড়ে নেন অথবা তাকে এমন স্থানে খরচ করতে বাধ্য করেন, যেখানে তার দুনিয়াবি বা দ্বীনি কোনো উপকার নেই। কেউ যদি তার অর্থ-সম্পদ আটকে রাখে অথবা জমা করে রাখে, আল্লাহ তাআলা তাকে তা উপভোগ করতে দেন না। বরং স্থানান্তরিত করেন অপরের কাছে। তবে সে এর কষ্ট ভোগ করে এবং নিজের কাঁধে বহন করে এর গুনাহ।

এমনিভাবে যারা আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন না করে নিজের শরীরকে আরামে রাখে, সহ্য করে না কোনো দুঃখ-কষ্ট, আল্লাহর জন্য ক্লান্ত হওয়ার চেয়ে প্রাধান্য দেয় নিজের আয়েশকে, আল্লাহ তাআলা তাদেরকে এর চেয়ে বহুগুণ বেশি ক্লান্তি ও কষ্টকর কাজে লিপ্ত করান। কিন্তু সেই কাজগুলো আল্লাহর পথ ও সন্তুষ্টি মোতাবেকও হয় না। ফলে সে এর কোনো প্রতিদান লাভ করে না। এটি এমন একটি বিষয়, মানুষজন যা জানতে পারে অভিজ্ঞতার আলোকে। ইবনু হায্ম (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'যে ব্যক্তি আল্লাহকে ভয় করে না, বিভিন্ন মানুষজন থেকে সে অনেক কষ্টদায়ক ও যন্ত্রণাকর বিষয়ের মুখোমুখি হয়। অপরদিকে যে ব্যক্তি আল্লাহকে ভয় করে আর এর ফলে তাকওয়াজনিত কোনো বিষয়ের মুখোমুখি হয়, তা সেগুলোর চেয়ে অনেক সহজ ও স্বাচ্ছন্দ্যদায়ক।ইবলীসের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করে এই বিষয়টি উপলব্ধি করার চেষ্টা করুন। আদম (আলাইহিস সালাম)-কে সাজদা করা নিজের জন্য অপমানজনক ভেবে তা থেকে বিরত ছিল ইবলীস। পরিণতিতে আল্লাহ তাআলা তাকে বানিয়েছেন সৃষ্টিজগতের মধ্যে সবচেয়ে লাঞ্ছিত ও অপদস্থ। আর তাকে পাপিষ্ঠ ও অপরাধীদের

[৩৯] আহমাদ ইবনু হাম্বাল, আয-যুহদ, ১০৯২।

খাদেমে পরিণত করেছেন। সে আদম (আলাইহিস সালাম)-কে সাজদা দিতে অসন্তুষ্ট ছিল অথচ এখন সে গুনাহগার ফাসিকদের সেবা করতে সন্তুষ্ট হয়েছে। মূর্তিপূজকদের অবস্থাও ঠিক এমনই। তারা একজন ইলাহ এবং তাঁর রাসূলের অনুসরণ করা থেকে নিজেকে গুটিয়ে রাখে অথচ হাজারো পাথরের মূর্তিকে পূজা করতে সন্তুষ্ট হয়ে যায়!'[৪০]

ক্ষুধার্ত থাকা এবং অধিক আহার না করার উপকারিতা সম্পর্কে আবূ সুলাইমান দারানি (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'নফস যখন ক্ষুধার্ত ও তৃষ্ণার্ত থাকে, তখন অন্তর হয় পরিচ্ছন্ন ও প্রখর। আর নফস যখন পরিতৃপ্ত ও তৃষ্ণামুক্ত থাকে, অন্তর তখন অন্ধ হয়ে যায়।'[৪১]

অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ

ইবনুল কাইয়্যিম (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'অতিরিক্ত আহার বিভিন্ন প্রকার ক্ষতিকর বিষয়ের দিকে আহ্বান করে। কারণ তা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে ধাবিত করে অবাধ্যতার দিকে। ইবাদাত করা থেকে শরীরকে অলস ও ভারী বানিয়ে দেয়। অধিক আহারের পেছনে ছুটতে গিয়ে কত মানুষ যে ইবাদাত থেকে বঞ্চিত হয়ে রয়েছে! সুতরাং যে ব্যক্তিকে তার পেটের ক্ষতি থেকে বাঁচানো হয়, তাকে অনেক বড়ো ক্ষতি থেকেই বাঁচানো হয়। মানুষ যখন পেট ভরে খায়, অধিকাংশ ক্ষেত্রে শয়তানই তখন তাকে নিয়ন্ত্রণ করে।

আর মানুষ যখন পেট অপূর্ণ রেখে খায়, তখন তাকে অন্যান্য বিষয় বাদ দিয়ে আল্লাহর যিক্‌র থেকে গাফিল হতে আহ্বান জানায় শয়তান।

যখন অন্তর আল্লাহর যিক্‌র থেকে সামান্য সময়ের জন্যও গাফিল হয়, তখন শয়তান এসে তাতে আস্তানা গাড়ে। তাকে অলীক প্রতিশ্রুতি দেয়, দেখায় মিথ্যে আশা এবং তার মনে প্রফুল্লতা ছড়িয়ে দিয়ে তাকে নিয়ে অবতরণ করায় হরেকরকম আনন্দদায়ক উপত্যকায়। কারণ নফস যখন পরিতৃপ্ত হয়, তখন তা মাথা চাড়া দিয়ে ওঠে, শক্তিশালী হয় এবং অনড় হয় খাহেশাত পূরণে। আর যখন ক্ষুধার্ত থাকে, তখন হয় শান্ত, স্থির ও নম্র।'[৪২]

আল্লাহ তাআলা আমাদেরকে অগণিত নিয়ামাত ও কল্যাণ দান করেছেন। সুতরাং হে

[৪০] ইবনুল কাইয়্যিম, হিকমাতুল ইবতিলা, ৫১।

[৪১] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৫১।

[৪২] ইবনুল কাইয়্যিম, বাদায়িউল ফাওয়ায়িদ, ২/২৭৩।

প্রিয় ভাই! সতর্ক থাকুন, যেন আপনি তাদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে না যান, যাদের ব্যাপারে বিলাল ইবনু সা'দ (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'অনেক আনন্দ-উল্লাসকারী ব্যক্তি রয়েছে ধোঁকায় পতিত। তারা খাওয়া-দাওয়া করছে, পান করছে, হাসি-তামাশায় লিপ্ত রয়েছে অথচ তাদের ব্যাপারে আল্লাহর কিতাবে ফায়সালা হয়ে আছে যে, তারা হবে জাহান্নামের জ্বালানি!'[৪৩]

কবি সা'দূন বলেছেন—

أَفْلَحَ الزَّاهِدُوْنَ وَالْعَابِدُوْنَ ••• إِذْ لِمَوْلَاهُمْ أَجَاعُوا الْبُطُوْنَا

أَسْهَرُوا الْأَعْيُنَ الْعَلِيْلَةَ حُبًّا ••• فَانْقَضٰى لَيْلُهُمْ وَهُمْ سَاهِرُوْنَا

দুনিয়া-বিমুখ ও ইবাদাতগুজার বান্দাসকল সফল হয়েছে,
কারণ তারা তাদের মাওলার জন্য পেটকে ক্ষুধার্ত রেখেছে,
আর তাদের চোখকে রেখেছে নিদ্রাহীন তাঁর ভালোবাসায়,
ফলে আমাদেরকে পাহারা দিয়েই তাদের রাত কেটে যায়।

মারওয়াযি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'এক লোক আমাকে জিজ্ঞাসা করল, 'সেই আয়েশী ব্যক্তিটি (আহমাদ ইবনু হাম্বাল) কেমন?' আমি তাকে বললাম, 'কীভাবে তিনি আয়েশী ব্যক্তি হলেন?' সে বলল, 'তিনি কি খাওয়ার জন্য রুটি পান না? তার কি স্ত্রী নেই, যার কাছে তিনি প্রশান্তি পান এবং মিলিত হন?' এরপর আমি আবূ আবদিল্লাহ (অর্থাৎ আহমাদ ইবনু হাম্বাল)-কে এই বিষয়টি জানালাম। তখন তিনি বললেন, 'সে সত্য বলেছে।' এরপর তিনি ইন্না লিল্লাহ পড়তে লাগলেন এবং বললেন, 'নিশ্চয়ই আমি পরিতৃপ্তির মধ্যে রয়েছি!'[৪৪]

অনুসন্ধানী দৃষ্টি এবং ভয়কারী অন্তর নিয়ে রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর এই বাণীটি গভীরভাবে চিন্তা করুন—

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِيْ سِرْبِهِ، مُعَافًى فِيْ جَسَدِهِ وَعِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيْزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَذَافِيْرِهَا

"তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি তার নিজ পরিবার-পরিজনের সাথে নিরাপদ ও

[৪৩] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ৪/২১৮।
[৪৪] ইবনু রজব, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৫১৭।

> শারীরিকভাবে সুস্থ অবস্থায় একটি সকাল পায় এবং তার কাছে এক দিনের খাবার মজুদ থাকে, তা হলে যেন তার নিকট জমা করে দেওয়া হয়েছে দুনিয়ার সবকিছুই।"[৪৫]

আমরা এমন সময়ে অবস্থান করছি, যখন মানুষ অপচয় ও অধিক খরচ করার প্রতিই বেশি ধাবিত। খাদ্য, পানীয়, গাড়ি, বাড়ি নিয়ে গর্ব ও অহংকারে লিপ্ত সবাই। হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ) আমাদের পূর্ববর্তী মনীষীদের দুনিয়াবি অবস্থার বর্ণনা দিয়েছেন; যাদের চিন্তাভাবনা ছিল কেবল আখিরাতমুখী এবং জীবনের উদ্দেশ্যই ছিল আল্লাহর ইবাদাতে নিমগ্ন থাকা। তিনি বলেন, 'সেই সত্তার শপথ, যাঁর হাতে আমার প্রাণ! আমি এমন সম্প্রদায়কে পেয়েছি, যারা কখনো খাবার তৈরি করতে বলেননি। তাদের সামনে যে খাবার পেশ করা হতো, তারা তা-ই খেতেন; খাবার গরম নাকি ঠান্ডা—সে দিকে কোনো ভ্রুক্ষেপই করতেন না। আর খাবার না পেলে নীরব থাকতেন। তাদের কেউ-ই নিজের মাঝে এবং জমিনের মাঝে কোনো বিছানা বিছাতেন না কখনো। তারা নিজেদের হাতকেই বালিশ বানিয়ে নিতেন। ফলে রাতে জেগে উঠতেন হঠাৎ। এরপর আল্লাহর দিকে ধাবিত হতেন। নিজেকে জাহান্নাম থেকে মুক্ত করার আশায় রুকূ-সাজদায় কাটিয়ে দিতেন সারারাত।'[৪৬]

এক লোক হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ)-কে জিজ্ঞেস করলেন, 'সেই ব্যক্তির ব্যাপারে আপনি কী বলেন, যাকে আল্লাহ তাআলা ধনসম্পদ দান করেছেন, ফলে সে তা থেকে দান-সদাকা করে এবং আত্মীয়তার সম্পর্ক খুব ভালোভাবে বজায় রাখে। সে কি ভোগ-বিলাসিতায় লিপ্ত হতে পারবে?' উত্তরে তিনি বললেন, 'না, যদি দুনিয়ার সবকিছুই তার মালিকানায় এসে যায়, তবুও তার জন্য কেবল ওইটুকুই ব্যবহার করা বৈধ হবে, যা তার প্রয়োজন মেটায় এবং অভাব মোচন করে।'[৪৭]

কারণ, বুদ্ধিমান ব্যক্তির জীবনের উদ্দেশ্যই হবে প্রতিদান দিবসে আল্লাহ তাআলার সাথে সাক্ষাৎ লাভ। আর ইলম ও আমলই তাঁর সাথে সাক্ষাৎ লাভের পথ। এ দুটিতে ধারাবাহিকভাবে টিকে থাকতে হলে প্রয়োজন শারীরিক সুস্থতার। প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ না করা শারীরিক সুস্থতার অন্যতম ভিত্তি। এই দিকে লক্ষ্য রেখেই কিছু সালাফে সালিহীন বলেছেন, 'খাওয়া হলো দ্বীনের অংশ। কারণ আল্লাহ

---

[৪৫] তিরমিযি, ২৩৪৬; ইবনু মাজাহ, ৪১৪১।

[৪৬] গাযালি, ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৬/২৭০।

[৪৭] গাযালি, মুকাশাফাতুল কুলূব, ১৫৬।

তাআলা বলেছেন,

كُلُوْا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوْا صَالِحًا

"পবিত্র বস্তু আহার করো এবং সৎকাজ করো।"[৪৮]

সুতরাং যে ব্যক্তি ইলম, আমল এবং তাকওয়া অর্জনে সাহায্য লাভের উদ্দেশ্যে খাবার গ্রহণ করে, অন্যান্য প্রাণীর মতো তার কেবল খাবারের পেছনেই নিজেকে নিয়োজিত রাখা উচিত নয়। কারণ যা প্রতিদান দিবসে যাওয়ার মাধ্যম ও ওসীলা হবে, তার মধ্যে দ্বীনের নূর প্রকাশ পাওয়া উচিত। দ্বীনের নূর হলো এর আদব ও নিয়মকানুন, যা বান্দার শক্ত করে আঁকড়ে ধরাই কাম্য। আল্লাহভীরু ব্যক্তিরা দ্বীনের আদব-আখলাককে নিজের অভ্যাসে পরিণত করে। তাই খাদ্য গ্রহণের চাহিদাকে তারা শারীআতের পাল্লায় পরিমাপ করে নেয়—কখন তার প্রতি ধাবিত হবে আর কখন হবে না। ফলে তা তাঁদের জন্য গুনাহ থেকে বাঁচার এবং নেকি অর্জনের মাধ্যমে পরিণত হয়; যদিও সেই খাদ্যগ্রহণের মধ্যে তার নিজের প্রশান্তির অংশও থাকে। রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ الرَّجُلَ لَيُؤْجَرُ حَتَّى فِي اللُّقْمَةِ يَرْفَعُهَا إِلَى فِيْهِ وَإِلَى فِي امْرَأَتِهِ

"নিশ্চয়ই বান্দাকে প্রতিদান দেওয়া হয়; এমনকি খাবারের সেই লোকমাতেও, যা সে তার মুখে এবং তার স্ত্রীর মুখে তুলে দেয়।"[৪৯]

আর এই প্রতিদান পাওয়ার বিষয়টি তখনই প্রযোজ্য হবে, যখন আদব ও দায়িত্বসমূহ মেনে দ্বীনের আমলের জন্য এবং সাওয়াবের আশায় লোকমা ওঠাবে।

প্রিয় বন্ধু!

জনৈক কবি বলেছেন—

إِذَا اجْتَمَعَ الْإِسْلَامُ وَالْقُوْتُ لِلْفَتَى ••• وَكَانَ صَحِيْحًا جِسْمُهُ وَهُوَ فِيْ أَمْنِ

فَقَدْ مَلَكَ الدُّنْيَا جَمِيْعًا وَحَازَهَا ••• وَحَلَّ عَلَيْهِ الشُّكْرُ لِلّٰهِ ذِي الْمَنِّ

যখন কোনো মুসলিম যুবক সহজভাবে জীবিকা উপার্জন করে,
আর শারীরিকভাবেও সে থাকে সুস্থতা ও নিরাপত্তায় পরিবেষ্টিত,

---

[৪৮] সূরা মুমিনূন, ২৩ : ৫১।

[৪৯] দেখুন—আহমাদ, আল-মুসনাদ, ১৫৭৫।

তাহলে সে যেন পুরো দুনিয়ার মালিক এবং সবকিছুই তার দখলে,
তখন তার ওপর অনুগ্রহকারী আল্লাহর শুকরিয়া করা ওয়াজিব হয়।

১৬ বছর ধরে পরিতৃপ্ত হননি

ইমাম শাফিয়ি (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, '১৬ বছর যাবৎ আমি তৃপ্তি সহকারে খাবার খাইনি। কারণ তৃপ্তিসহ খাবার খাওয়া শরীরকে ভারী করে, অন্তরে কাঠিন্য আনে, বিচক্ষণতা দূর করে, ঘুমকে আহ্বান জানায় এবং ইবাদাতের ক্ষেত্রে বানায় দুর্বল।'[৫০]

একজন মুসলিমের পুরো জীবনের জন্য ইসলাম প্রণয়ন করেছে বেশকিছু বিধি-বিধান ও আদব-কায়দা। এর মধ্যে অন্যতম হলো খাদ্য ও পানীয় গ্রহণের নীতিমালা। পানাহারের প্রতি মানুষকে আহ্বান করে দুটি বস্তু— সত্যিকারের প্রয়োজন এবং প্রবৃত্তির খাহেশাত।

প্রয়োজনীয়তার মানদণ্ড হলো ততটুকু খাওয়া, যতটুকুর মাধ্যমে ক্ষুধা মিটে যায় এবং পিপাসা দূর হয়। এতটুকু খাওয়া এবং পান করা যুক্তিগত ও শারঈ; উভয় দৃষ্টিকোণ থেকেই মুস্তাহাব বা প্রশংসনীয়। অর্থাৎ, যতটুকুর দ্বারা জীবন বাঁচে এবং দেহ সতেজ থাকে। এজন্যই শারীআত ধারাবাহিকভাবে দুই দিন একসাথে রোযা রাখতে নিষেধ করেছে। কারণ এর ফলে শরীরে দুর্বলতা সৃষ্টি হয়, প্রাণশক্তি হারিয়ে যায় এবং ইবাদাতে আসে অক্ষমতা; যার প্রতিটিই শারীআতে নিষিদ্ধ। আর যুক্তি-বিবেকও এর থেকে বারণ করে।

যে ব্যক্তি প্রয়োজনীয় পরিমাণ থেকেও নিজেকে বঞ্চিত রাখে, নেক কাজে তার কোনো অংশ নেই এবং দুনিয়াবিমুখতার মধ্যেও তার কোনো দখল নেই। কারণ দুর্বলতা ও অক্ষমতার কারণে সে যেসব ইবাদাত থেকে বঞ্চিত হয়, তা অনেক বেশি সাওয়াব ও প্রতিদান পাওয়ার মাধ্যম। কেননা নেক আমল করা এবং আল্লাহর নৈকট্য অর্জনে ধাবিত না হয়ে মুবাহ বা বৈধ বিষয় পরিত্যাগ করার মধ্যে কোনো সাওয়াব নেই। যে দুনিয়াবিমুখতায় ক্ষতি বেশি হয় বা অগণিত সাওয়াব থেকে বঞ্চিত হতে হয়, তা উপকারী নয়, বরং অপকারী। আসলে যে ব্যক্তি এমন দুনিয়াবিমুখতা অবলম্বন করে কষ্ট ভোগ করে, সে কেবল তার সুপ্ত লৌকিকতা আর খ্যাতিপ্রাপ্তির

[৫০] ইবনু রজব, জামিউল উলূম ওয়া হিকাম, ৫১৮।

আকাঙ্ক্ষাই পূরণ করে।

প্রবৃত্তির খাহেশাত বা চাহিদা অনুসারে খাবার গ্রহণ দুই প্রকার—অতিরিক্ত ও অধিক খাদ্যগ্রহণের চাহিদা এবং বিভিন্ন স্বাদ আস্বাদনের চাহিদা।

অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণের চাহিদা:

এটি হলো প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ করা। যতটুকু দ্বারা যথেষ্ট হয়, তার চেয়ে বেশি খাওয়া। এটি যুক্তিগত ও শারঈ; উভয় দৃষ্টিকোণ থেকেই নিষিদ্ধ। কারণ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাওয়া কেবল অতৃপ্তি আর ক্ষতিই বৃদ্ধি করে।

বিভিন্ন স্বাদ আস্বাদনের চাহিদা:

বিভিন্ন মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি বিভিন্ন রকম। কেউ মনে করে, নফসকে সুস্বাদু খাবার থেকে ফিরিয়ে রাখাই উত্তম এবং প্রবৃত্তির খাহেশাতের অনুসরণ থেকে দূরে রাখাই অধিক সমীচীন; যাতে তাকে অনুগত করা যায়, সহজেই তার বিরোধিতা করা যায়। কারণ নফসকে সুযোগ দিলে, তার চাহিদা পূরণ করলে তা অবাধ্য হয়ে ওঠে। ফলে একসময় ধ্বংস করে ছাড়ে ব্যক্তিকে। কেননা নফসের চাহিদার কোনো শেষ নেই। একটি সম্পন্ন করলে হাজির হয় নতুন আরেকটি আবদার নিয়ে। এভাবে মানুষ নফসের চাহিদার দাসে পরিণত হয়, যা থেকে মুক্তি মেলে না কখনো। যে ব্যক্তি এই অবস্থায় পৌঁছে যায়, তার সংশোধন আশা করা যায় না এবং তার মর্যাদা কেবল হ্রাসই পেতে থাকে। কেননা নফসের সকল চাহিদা পূরণ করতে গিয়ে ধীরে ধীরে সে ধাবিত হয় আল্লাহর অবাধ্যতার দিকে।শাইখুল ইসলাম ইবনু তাইমিয়্যা (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'পানাহারে মধ্যমপন্থা অবলম্বনকারীরা অপচয়কারীদের চেয়ে অনেক বেশি প্রশান্তি ও তৃপ্তি লাভ করে। কারণ অপচয়কারীরা যখন বিলাসিতায় অভ্যস্ত হয়ে যায়, তখন তারা তাতে আর তেমন স্বাদ আর আনন্দ খুঁজে পায় না। আবার তা ভক্ষণ করা থেকে বিরত থাকতেও পারে না। এ কারণে রোগব্যাধি বেড়ে যায় তাদের।

কবি আবুল ফাতহ আল-বুসতি বলেছেন—

يَا خَادِمَ الْجِسْمِ كَمْ تَشْقَى بِخِدْمَتِهِ ••• لِتَطْلُبَ الرِّبْحَ مِمَّا فِيْهِ خُسْرَانُ

أَقْبِلْ عَلَى النَّفْسِ وَاسْتَكْمِلْ فَضَائِلَهَا ••• فَأَنْتَ بِالنَّفْسِ لَا بِالْجِسْمِ إِنْسَانُ

হে শরীরের সেবক! নিজেকে তার সেবায় দুর্ভাগা করবে আর কত,

তুমি লাভের সন্ধান করছো যেখানে, সেখানে কেবল ক্ষতিই শত।
তুমি আত্মার সংশোধনে এগিয়ে যাও, পরিপূর্ণ করো তার গুণাবলি,
কারণ আত্মার মাধ্যমেই তুমি মানুষ বনবে, শরীর তো শুধুই ধূলি।[৫১]

দাঊদ তায়ি (রহিমাহুল্লাহ) তাঁর মায়ের নিকট থেকে ওয়ারিশ-সূত্রে ৪০০ দিরহাম লাভ করেছিলেন। সেগুলোর মাধ্যমেই ৩০ বছর জীবনযাপন করেছেন তিনি। তারপর যখন তা শেষ হয়ে যায়, তখন তাঁর ঘর থেকে ছাদের কাঠ খুলে তা বিক্রি করতে থাকেন (এবং তা দিয়েই জীবিকা নির্বাহ করেন)।[৫২]

সর্বদা নফসের হিসেব গ্রহণ করে জীবনযাপনকারী ব্যক্তিরা নিজেদের খাদ্যাভ্যাসের ব্যাপারে অত্যন্ত সচেতন ও সতর্ক থাকতেন। যেমন : আবূ ইউসুফ গাসূলি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি দীর্ঘ ৬০ বছর যাবৎ চিন্তা-ভাবনা করে খাবার গ্রহণ করছি।'[৫৩]

অর্জনে উল্লসিত হতেন না তাঁরা

হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি এমন সম্প্রদায়ের সান্নিধ্য পেয়েছি, যারা দুনিয়াবি কোনোকিছু অর্জন করলে কোনোরূপ আনন্দ-উল্লাস করতেন না, আবার কোনোকিছু থেকে বঞ্চিত হলে হা হুতাশ বা আফসোসও করতেন না।'[৫৪]

যে ব্যক্তি নিজের ওপর জুলুম করে, হারাম খাবারে পেট ভরায়; আমরা তার জন্য একটি চমৎকার উক্তি পেশ করছি। হয়তো সে এর মাধ্যমে উপদেশ গ্রহণ করবে।

শুমাইত ইবনু আজলান (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'হে আদমসন্তান! তোমার পেট তো মাত্র এক বিঘত সমপরিমাণের। সুতরাং এর জন্য নিজেকে কেন জাহান্নামে প্রবেশ করাচ্ছ?'[৫৫]

মাত্র এক বিঘত এই অঙ্গটাই অনেক মানুষকে জাহান্নামের দিকে টেনে নিচ্ছে।

---

[৫১] মাওয়ারদি, আদাবুদ-দুনিয়া ওয়া দ্বীন, ৩৩৫।
[৫২] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৭/৪২৪।
[৫৩] আবদুল্লাহ ইবনু হাম্বাল, কিতাবুল ওয়ারা', ১০।
[৫৪] আহমাদ, আয-যুহদ, ২৩০।
[৫৫] গাযালি, মুকাশাফাতুল কুলূব, ১৭০।

একারণেই পূর্ববর্তী মনীষীরা নিজেদের খাবারের ব্যাপারে অত্যন্ত সতর্ক থাকতেন। হুযাইফা (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেন, 'তোমরা তোমাদের গোলাম-বাঁদিদের খোঁজখবর নাও, দেখো তারা কোথায় থেকে অর্থ উপার্জন করছে। কারণ সেই গোশত জান্নাতে প্রবেশ করবে না, যা বেড়ে উঠেছে হারামের জোগানে।'[৫৬]

শুআইব ইবনু হারব (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'একটি পয়সাকেও তুচ্ছ মনে করো না, যেটি উপার্জন করতে তুমি আল্লাহ তাআলার আনুগত্য করেছ। কারণ টাকাপয়সা তো উদ্দেশ্য নয়; বরং উদ্দেশ্য হলো আল্লাহর আনুগত্য। হয়তো তুমি সেই অর্থ দিয়ে সবজি ক্রয় করবে আর তা তোমার পেটে স্থায়ী হওয়ার আগেই তোমাকে ক্ষমা করে দেওয়া হবে।'[৫৭]

প্রিয় মুসলিম ভাই!

খাওয়ার অনেক গুরুত্বপূর্ণ আদব রয়েছে, যা রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আমাদের শিখিয়ে দিয়েছেন। আল্লাহ তায়ালার নিয়ামত থেকে খেয়ে, পান করে তাঁর প্রণীত শারীয়তের দিকনির্দেশনা, হুকুম ও আদব-কায়দা ভুলে যাওয়া কোনো মুমিনের জন্য শোভনীয় নয়। খাওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ আদব হলো আঙ্গুল চেটে খাওয়া। হয়তো অহংকারবশত বা মূর্খতার দরুন অথবা বিস্মৃত হয়ে যাওয়ার কারণে মানুষ তা ভুলতে বসেছে। নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعِقَهَا

"তোমাদের কেউ যখন আহার করে, সে যেন তার হাত না মোছে, যতক্ষণ না সে তা চেটে খায় বা অপরকে দিয়ে চাটায়।"[৫৮]

জাবির (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেন, 'রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আঙ্গুল ও পাত্র চেটে খাওয়ার হুকুম দিয়েছেন। তিনি বলেছেন,

إِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبَرَكَةُ

"নিশ্চয়ই তোমরা জানো না, তোমাদের খাদ্যের কোন অংশে বারাকাহ রয়েছে।"[৫৯]

---

[৫৬] আহমাদ, কিতাবুয যুহদ, ২৬৩।

[৫৭] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ৩/৮০।

[৫৮] বুখারি, ৫৪৫৬; মুসলিম, ২০৩১।

[৫৯] মুসলিম, ২০৩৪; আবূ দাউদ, ৩৮৪৫; তিরমিযি, ১৮০৩।

এমনিভাবে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ আদব হলো পড়ে যাওয়া খাবার উঠিয়ে ময়লা পরিষ্কার করে তা খাওয়া। নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا، وَلْيَمْسَحْ مَا بِهَا مِنَ الْأَذَى، وَلَا يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ

"যখন তোমাদের কারও (খাবারের) লোকমা পড়ে যায়, তখন সে যেন তা উঠিয়ে নেয়, খাবার থেকে ময়লা দূর করে এবং তা খায়। সে যেন শয়তানের জন্য তা ফেলে না রাখে।"[৬০]

মুসলিম ইবনু আবদিল মালিক (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি একদিন ফজরের পর উমর ইবনু আবদিল আযীয (রহিমাহুল্লাহ)-এর ঘরে প্রবেশ করলাম। সেই ঘরে ফজরের পর তিনি একাকী অবস্থান করতেন এবং সেখানে বাইরের কেউ প্রবেশ করত না। খেজুর খুব পছন্দ করতেন তিনি। কিছুক্ষণ পর তাঁর এক দাসী একটি থালায় কতগুলো খেজুর নিয়ে এল। সেখান থেকে তিনি একটি খেজুর হাতে নিয়ে বললেন, 'হে মুসলিম! তুমি কি মনে করো যে, একজন ব্যক্তি এটি খাওয়ার পর পানি পান করলে তা তার জন্য রাত পর্যন্ত যথেষ্ট হবে?'

আমি বললাম, 'আমার জানা নেই।'

তখন তিনি আরও কিছু খেজুর হাতে উঠিয়ে নিয়ে বললেন, 'এগুলোর মাধ্যমে?'

আমি বললাম, 'হে আমীরুল মুমিনীন! হ্যাঁ, এগুলো তার জন্য যথেষ্ট হবে। এমনকি যদি এগুলো ব্যতীত আর কোনো খাবার গ্রহণ না করে, তবুও তার কোনো পরোয়া নেই।'

তিনি বললেন, 'তাহলে কীসের ওপর ভিত্তি করে মানুষ জাহান্নামের দিকে দৌড়াচ্ছে?'

মুসলিম ইবনু আবদিল মালিক (রহিমাহুল্লাহ) পরবর্তীতে বলেন, 'এ কথাটির মাধ্যমে আমি যে উপদেশ পেয়েছি, তা আর কোনোকিছুতে পাইনি।'[৬১]

---

[৬০] মুসলিম, ২০৩৪; আবূ দাউদ, ৩৮৪৫; তিরমিযি, ১৮০৩।

[৬১] আবূ নুআইম, হিলইয়া, ৫/২৭৭।

প্রিয় মুসলিম ভাই!

قَرِّبْ طَعَامَكَ وَابْذُلْهُ لِمَنْ دَخَلَا ••• وَاحْلُفْ عَلَى مَنْ أَبَى وَاشْكُرْ لِمَنْ أَكَلَا

وَلَا تَكُنْ سَاحِرِى الْعِرْضِ مُحْتَشِمًا ••• مِنَ الْقَلِيْلِ فَلَسْتَ الدَّهْرَ مُحْتَفِلًا

তোমার খাবার নিয়ে এসো এবং যারা প্রবেশ করবে, তাদেরকে দাও,
অপছন্দ করে যারা, উপেক্ষা করো; যারা খায়, তাদের প্রতি কৃতজ্ঞ হও।
অল্প পরিমাণ খাবার পেশ করতেও তুমি কখনো লজ্জিত হোয়ো না,
কেননা সবাইকে খাওয়ানোর আয়োজন সারাবছরেও করতে পারবে না।[৬২]

একবার মালিক ইবনু দীনার এবং মুহাম্মাদ ইবনু ওয়াসি' (রহিমাহুমাল্লাহ) এক জায়গায় সমবেত হন। তখন তারা আলোচনা করেন জীবনযাপন সম্পর্কে। মালিক ইবনু দীনার (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'এর চেয়ে উত্তম কোনো বস্তু নেই যে, কোনো ব্যক্তির জন্য একটি ফসলি জমি থাকবে, যার মাধ্যমে সে জীবিকা নির্বাহ করবে।' তখন মুহাম্মাদ ইবনু ওয়াসি' (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'সেই ব্যক্তির জন্য সুসংবাদ, যে সকালের খাবার পায়, রাতের খাবার পায় না; আবার রাতের খাবার পায় কিন্তু সকালের খাবার পায় না। এই অবস্থাতেও সে আল্লাহর প্রতি সন্তুষ্ট থাকে এবং আল্লাহও সন্তুষ্ট থাকেন তার প্রতি।'[৬৩]

কবি বলেছেন—

هِىَ الْقَنَاعَةُ لَا تَبْغِ بِهَا بَدَلًا ••• فِيْهَا النَّعِيْمُ وَفِيْهَا رَاحَةُ الْبَدْنِ

اُنْظُرْ لِمَنْ مَّلَكَ الدُّنْيَا بِأَجْمَعِهَا ••• هَلْ رَاحَ مِنْهَا بِغَيْرِ الْقُطْنِ وَالْكَفَنِ؟

তুমি অনুসন্ধান করো না অল্পেতুষ্টির কোনো বিনিময়,
এতেই রয়েছে আনন্দ, এতেই থাকে দেহ প্রশান্তিময়।
তার দিকে তাকাও, যে হয়েছে সমগ্র দুনিয়ার অধিকারী,
এর বিনিময়ে সে কি তুলা-কাফন ছাড়াই পেয়েছে শান্তি?

[৬২] কাজী ইয়ায, তারতীবুল মাদারিক ওয়া তাকরীবুল মাসালিক, ১/৩০৭।
[৬৩] যাহাবি, তাযকিরাতুল হুফফায, ৪/১২৪।

নিয়ামাত তিন প্রকার

নিয়ামাত তিন প্রকার। এগুলো হলো—

১. এমন নিয়ামাত; যা বান্দার অর্জিত হয়েছে এবং সে যে নিয়ামাত সম্পর্কে জানে।

২. এমন নিয়ামাত, বান্দা যার প্রতীক্ষায় রয়েছে।

৩. এমন নিয়ামাত, যার মধ্যে বান্দা রয়েছে কিন্তু সে তা টের পায় না।

আল্লাহ তাআলা তাঁর বান্দার ওপর নিয়ামাত পরিপূর্ণ করে দিতে চাইলে তাকে তার অর্জিত নিয়ামাত সম্পর্কে পরিচয় দান করেন এবং তাওফীক দেন এর শুকরিয়া আদায় করার। বান্দা যেন শোকর আদায় করে সেই নিয়ামাতকে স্থায়ী করে নেয় এবং কখনো হারিয়ে না ফেলে। কারণ নিয়ামাত হারিয়ে যায় গুনাহের দরুন আর শোকর আদায়ের মাধ্যমে তা স্থায়ী হয়। এছাড়াও তাকে এমন আমল করার শক্তি দান করেন, যার দ্বারা লাভ করা যায় আকাঙ্ক্ষিত নিয়ামাত। এমন বিষয়াদি সম্পর্কে দূরদর্শিতা দান করেন, যেগুলো নিয়ামাত আসার পথে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে রেখেছিল এবং তাকে সেগুলো থেকে বেঁচে থাকার তাওফীক দেন। আর যখন বান্দা এই নিয়ামাত পরিপূর্ণভাবে লাভ করে, তখন তার সামনে তুলে ধরেন সেই নিয়ামাতের পরিচয়, যার মধ্যে সে অবস্থান করছে; কিন্তু টের পাচ্ছে না।

খলীফা মামুনুর রশীদের নিকট একবার এক বেদুইন এসে বলল, 'হে আমীরুল মুমিনীন! নিয়মিত শুকরিয়া আদায় করার মাধ্যমে আল্লাহ তাআলা আপনার ওপর সেই নিয়ামাতকে স্থায়ী করুন, যার মধ্যে আপনি রয়েছেন। তিনি তাঁর প্রতি সুধারণা ও ধারাবাহিকভাবে তাঁর আনুগত্য করার মাধ্যমে আপনার জন্য সেই নিয়ামাতের ব্যবস্থা করুন, যা আপনি প্রত্যাশা করেন। আর আপনাকে সেই নিয়ামাতের পরিচয় দান করুন, যার মধ্যে আপনি রয়েছেন কিন্তু তা টের পান না; যাতে আপনি সেই নিয়ামাতেরও শুকরিয়া আদায় করতে পারেন।' খলীফা মামুনুর রশীদ বেদুইন লোকটির কথা অত্যন্ত পছন্দ করলেন এবং বললেন, 'তার এই শ্রেণিবিন্যাস কতই না চমৎকার!'[৬৪]

শাইখুল ইসলাম ইবনু তাইমিয়্যা (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'সুখ-শান্তির নিয়ামাত (স্থায়ী হওয়ার জন্য) ধনসম্পদের ক্ষেত্রে আনুগত্য করার যে কষ্ট, তার ওপর সবর করা

[৬৪] ইবনুল কাইয়্যিম, আল-ফাওয়ায়িদ, ২২৩।

জরুরি। কারণ বিপদ-দুর্যোগের পরীক্ষার চেয়ে সুখ-সমৃদ্ধির পরীক্ষা অনেক বড়ো।'

তিনি আরও বলেন, 'দরিদ্রতার মধ্যে অনেক মানুষ সংশোধিত হয়ে যায় কিন্তু প্রাচুর্যের মধ্যে সংশোধিত হয় খুব অল্প সংখ্যক মানুষ। এ কারণেই জান্নাতের অধিকাংশ বাসিন্দা হবে গরিব-অসহায়। কেননা অভাব-অনটনের পরীক্ষা তুলনামূলক সহজ। তবে সুখ-দুঃখ উভয় অবস্থা-ই সবর ও শোকরের মুখাপেক্ষী। কিন্তু যেহেতু সুখ-সমৃদ্ধির মধ্যে আনন্দ রয়েছে আর বিপদাপদ ও অভাবের মধ্যে রয়েছে যন্ত্রণা, তাই সচ্ছলতার সময় শোকর আর বিপদ-দুর্যোগের সময় সবর করার কথা প্রসিদ্ধি লাভ করেছে।'[৬৫]

ইউসুফ ইবনু আসবাত (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যখন কোনো যুবক ইবাদাত করে, তখন ইবলীস (তার দলবলকে) বলে, 'দেখো, তার খাবারের উৎস কী?' যদি খাবারের উৎস মন্দ হয়, তবে সে বলে, 'তাকে নিয়ে ব্যস্ত হোয়ো না, তাকে ছেড়ে দাও। সে ইবাদাত-বন্দেগি করুক, ক্লান্ত হোক; এমনিই তার থেকে তোমাদের জন্য রয়েছে পর্যাপ্ত অংশ!'[৬৬]

আরাম-আয়েশ করা, বিলাসিতা করা, আনন্দ-ফুর্তি করার ভয়াবহ পরিণতি সম্পর্কে বহু আয়াত অবতীর্ণ হয়েছে। যারা ভোগ-বিলাসে মগ্ন, তাদের ব্যাপারে কঠোর বাণী উচ্চারিত হয়েছে কুরআনে। আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

حَتَّىٰ إِذَا أَخَذْنَا مُتْرَفِيهِمْ بِالْعَذَابِ إِذَا هُمْ يَجْأَرُونَ ﴿٦٤﴾

"অবশেষে যখন আমি তাদের বিলাসপ্রিয়দেরকে আযাবের মাধ্যমে পাকড়াও করব, তখন তারা আবার চিৎকার করতে থাকবে।"[৬৭]

বামদিকের লোকদের ব্যাপারে আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَٰلِكَ مُتْرَفِينَ ﴿٤٥﴾

"তারা ইতঃপূর্বে স্বাচ্ছন্দ্যশীল ছিল।"[৬৮]

আল্লাহ তাআলা আরও বলেছেন,

وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ

[৬৫] ইবনু তাইমিয়্যা, মাজমূউল ফাতাওয়া, ১৪/৩০৫।
[৬৬] বাইহাকি, আয-যুহ্দ, ৩৫৯।
[৬৭] সূরা মুমিনূন, ২৩ : ৬৪।
[৬৮] সূরা ওয়াকিআ, ৫৬ : ৪৫।

فَدَمَّرْنَاهَا تَدْمِيرًا ﴿١٦﴾

"যখন আমি কোনো জনবসতিকে ধ্বংস করার সংকল্প করি, তখন তার সমৃদ্ধশালী লোকদের নির্দেশ দিয়ে থাকি, ফলে তারা সেখানে নাফরমানি করতে থাকে আর সেই জনবসতির ওপর আযাবের ফায়সালা অবধারিত হয়ে যায় এবং আমি তাকে ধ্বংস করে দিই।"[৬৯]

আর এর সবগুলো হলো নিয়ামাতের শোকর আদায় না করা, নিয়ামাত অস্বীকার করা এবং এর হকসমূহ আদায় না করার পরিণতি। কারণ কোনো মানুষের ওপর যখন নিরবচ্ছিন্ন নিয়ামাত আসতে থাকে এবং তার হাতে জমা হতে থাকে প্রাচুর্য ও ধনসম্পদ, তখন সেগুলো তাকে তার রব থেকে গাফিল করে দেয়, রব থেকে অমুখাপেক্ষী বানায় এবং দুনিয়ার প্রতি আসক্ত করে দেয়; ফলে দুনিয়াই হয়ে ওঠে তার জীবন, তার প্রধান লক্ষ্য।

উমর ইবনুল খাত্তাব (রদিয়াল্লাহু আনহু) খাবারের দোষ ধরতেন না কখনো। তাঁর গোলাম ইয়ারফা অথবা আসলাম (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'অবশ্যই আমি এমন অবস্থার সৃষ্টি করব যে, দোষ ধরতে বাধ্য হবেন তিনি।' এরপর তিনি দুধ টক বানিয়ে ফেলেন। তারপর তা পেশ করেন উমর (রদিয়াল্লাহু আনহু)-এর নিকট। গোলাম বলেন, 'তিনি আমার থেকে দুধ গ্রহণ করেন এবং ভ্রু কুঞ্চিত করে ফেলেন। তারপর আমাকে উদ্দেশ্য করে বলেন, 'আল্লাহ তাআলার দেওয়া এ রিযক কতই না উত্তম!'[৭০]

সুফইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ) একবার দুনিয়া, দুনিয়ার চাকচিক্য এবং এর মধ্যে দুনিয়াবিমুখতা কী; সে সম্পর্কে আলোচনা করেন। তিনি বলেন, 'আশা ছোটো রাখাই হলো দুনিয়াবিমুখতা। মোটা খাবার খাওয়া আর মোটা জুব্বা পরার নাম দুনিয়াবিমুখতা নয়।'[৭১]

কবি মিসআরের ভাষায়—

وَجَدْتُ الْجُوْعَ يَطْرُدُهُ رَغِيْفٌ ••• وَمِلْءُ الْكَفِّ مِنْ مَّاءِ الْفُرَاتِ

وَقِلُّ الطُّعْمِ عَوْنٌ لِّلْمُصَلِّيْ ••• وَكَثْرُ الطُّعْمِ عَوْنٌ لِّلسُّبَاتِ

---

[৬৯] সুরা ইসরা, ১৭ : ১৬।

[৭০] আহমাদ, আয-যুহদ, ১৮১।

[৭১] জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৩৫৫।

আমি দেখেছি ক্ষুধা দূর করার জন্য একটি রুটি
আর ফুরাত নদীর এক মুষ্ঠি পানিই যথেষ্ট।
ইবাদাতকারীর জন্য সহায়ক হয় অল্প খাবার,
আর বেশি খাবার কেবল নিদ্রাই বৃদ্ধি করে।[৭২]

আবদুল্লাহ ইবনুল ফারাজ (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'উতবা (গোলাম) রুটির খামিরা বানাতেন এবং রোদে শুকাতেন। এরপর তা খেতেন এবং বলতেন, '(বর্তমানে ক্ষুধা নিবারণের জন্য) এক টুকরো রুটি এবং সামান্য লবণই যথেষ্ট; ভুনা গোশত আর উত্তম খাবার তো প্রস্তুত করছি আখিরাতের জন্য।' তিনি লবণ মিশ্রিত একটুখানি রুটি খেতেন আর বলতেন, 'জমকালো ভোজন হবে আখিরাতের গৃহে।'[৭৩]

আবদুল্লাহ ইবনু শুমাইত (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি আমার পিতাকে বলতে শুনেছি, তিনি দুনিয়াদারদের সম্পর্কে বলেছেন, 'তারা সব সময় পেটের অসুখে ভোগে, তাদের বুদ্ধিবিবেচনা কম হয়। তাদের সার্বক্ষণিক চিন্তা থাকে পেট, লজ্জাস্থান এবং চামড়াকেন্দ্রিক। তারা বলতে থাকে, 'কখন সকাল হবে। ফলে আমি খাব, পান করব, রং তামাশা করব আর খেলাধুলা করব। সন্ধ্যা হলে ঘুমাব আরাম করে।' তারা হলো রাতের মরা আর দিনের কর্মহীন বেকার।'[৭৪]

এ কথা শুনে কিছু কিছু মানুষ ধারণা করে—এর মাধ্যমে হালাল খাবার পরিত্যাগ করা এবং নফসকে উত্তম বস্তু থেকে বঞ্চিত রাখার প্রতি আহ্বান করা হচ্ছে।

কিন্তু আমাদের জন্য এই বিষয়টি সুস্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করে দিয়েছেন ইয়াহইয়া ইবনু মুআয (রহিমাহুল্লাহ)। তিনি তাঁর সাথিসঙ্গীদের উদ্দেশ্যে বলেন, 'আমি তোমাদেরকে দুনিয়া ছেড়ে দেওয়ার আদেশ করি না। আমি তোমাদেরকে আদেশ দিই গুনাহ ছেড়ে দেওয়ার। কারণ দুনিয়া ছেড়ে দেওয়া উত্তম আর গুনাহ ছাড়া হলো ফরজ। আর বেশি বেশি নেকি অর্জন করার চেয়ে ফরজ বিধান ঠিকমতো পালন করার প্রতি তোমরা অধিক মুখাপেক্ষী।'[৭৫]

ইবরাহীম ইবনু আদহাম (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'সুউচ্চ মর্যাদা অর্জন করতে কেবল

[৭২] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ৭/২১৯।
[৭৩] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ২/২২০।
[৭৪] আহমাদ, আয-যুহদ, ২৫৫।
[৭৫] ইবনুল কাইয়্যিম, আল-ফাওয়াইদ, ১/২৪৭।

তারাই সক্ষম হয়েছে, যারা গভীরভাবে উপলব্ধি করেছে যে, তাদের পেটে কী প্রবেশ করছে।'[৭৬]

দুনিয়া উপস্থিত সামগ্রী মাত্র

দুনিয়া একটি অস্তিত্বশীল উপস্থিত বস্তু। এতে মানুষের ভোগ করার জন্য রয়েছে নির্দিষ্ট অংশ। আর তা হলো জমিন এবং যা কিছু আছে জমিনের ওপরে। কারণ জমিন মানুষের বসবাসের স্থান এবং এতে যা আছে তা হলো—পোশাক, খাদ্য এবং বাহন। আর এসবই মানুষের শরীর নামক বাহনের জন্য জীবিকা, যেটি সর্বশক্তিমান আল্লাহর দিকে সফর করছে। কেননা এসব ছাড়া তার কোনো অস্তিত্ব থাকে না, যেমন উট হাজ্জে সফর করার পথে তার প্রয়োজনীয় খাদ্যসামগ্রী ছাড়া চলতে পারে না। সুতরাং যে ব্যক্তি দুনিয়া থেকে আল্লাহর আদেশ মোতাবেক তার প্রয়োজন পরিমাণ বস্তুসামগ্রী গ্রহণ করে, সে প্রশংসিত। আর যে ব্যক্তি নিজ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি গ্রহণ করে, সে বিবেচিত হয় লোভী ও নিন্দিত হিসেবে।

দুনিয়া উপভোগ করার ক্ষেত্রে লোভ করার কোনো অর্থ নেই। এতে উপকার হওয়ার চেয়ে ক্ষতিই হয় বেশি। কেননা আখিরাত অন্বেষণ করা থেকে সে অন্যমনস্ক হয়ে পড়ে। ফলে জীবনের উদ্দেশ্যই ব্যর্থ হয়ে যায় তার। সে ওই ব্যক্তির মতোই তার উটকে খাবার খাওয়াতে, পানি পান করাতে এবং নানা রকম আকর্ষণীয় পোশাক পরাতে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। ভুলে যায় যে, তার সাথিসঙ্গীরা তাকে রেখে অনেক দূর চলে গেছে। কেবল সে নিজে এবং তার উটই রয়ে গেছে নির্জন মরুপ্রান্তরে। ফলে হিংস্র জন্তুর শিকারের থাবায় পরিণত হওয়ার অপেক্ষা করা ছাড়া আর কোনো উপায় থাকে না তার।অপরদিকে প্রয়োজনের চেয়ে কম গ্রহণ করারও কোনো অর্থ নেই। কারণ উট কেবল তখনই পথ চলার শক্তি পাবে, যখন সে তার প্রয়োজনমতো খাবার-পানীয় গ্রহণ করবে। সুতরাং নিরাপদ ও উত্তম পদ্ধতি হলো দুনিয়া থেকে ততটুকুই পাথেয় গ্রহণ করা, যতটুকু প্রয়োজন; যদিও তাতে নফসের চাহিদা ও আকর্ষণ থাকে। কেননা নফসকে তার পছন্দের বস্তু দান করার ফলে তা ইবাদাত করতে আগ্রহী হয়ে ওঠে এবং সমস্ত হক পরিপূর্ণরূপে আদায় করে।[৭৭]

[৭৬] গাযালি, ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ২/১০৩।

[৭৭] ইবনু কুদামা মাকদিসি, মুখতাসারু মিনহাজিল কাসিদীন, ২১১।

আলি ইবনু আবী তালিব (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেছেন, 'কেবল তোমার ধনসম্পদ ও সন্তান-সন্ততি অধিক হওয়াতে কোনো কল্যাণ নেই। বরং প্রকৃত কল্যাণ রয়েছে তোমার আমল বৃদ্ধি পাওয়া এবং বাহন শক্তিশালী হওয়ার মাঝে। দুনিয়াতে কেবল দুই ব্যক্তির মধ্যে যেকোনো একজনের মাঝে কল্যাণ রয়েছে—

১. ওই ব্যক্তি, যে অনেক গুনাহ করেছে এবং এরপর তাওবা করার মাধ্যমে আবার তা পুষিয়ে নিয়েছে।

অথবা,

২. ওই ব্যক্তি, যে নেক আমলে দ্রুত অগ্রসর হয়। তাকওয়া থাকলে আমল কখনো অল্প বলে গণ্য হয় না। আসলে যে আমল কবুল করা হয়, তা কীভাবে অল্প বলে গণ্য হবে?' অর্থাৎ যে আমল কবুল হবে, তা অনেক বেশি হিসেবেই গণ্য হবে; যদিও তা অনেক কম হয়। আর যে আমল কবুল হবে না, তা অনেক কম হিসেবে গণ্য হবে; যদিও তা অনেক বেশি হয়।'[৭৮]

প্রিয় ভাই!

আপনার জন্য জরুরি হলো সুফ্ইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ)-এর নসীহত অনুযায়ী আমল করা। এক ব্যক্তি সুফ্ইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ)-কে নসীহত করার জন্য আবদার জানালেন। তখন তিনি বললেন, 'তুমি দুনিয়ার জন্য ততটুকু আমল করো, যতটা সময় তুমি তাতে অবস্থান করবে। আখিরাতের জন্যও ততটুকু আমল করো, যতটা সময় ধরে তোমাকে অবস্থান করতে হবে সেখানে।'[৭৯]

মুআম্মাল (রহিমাল্লাহ) বলেন, 'আমি একবার সুফইয়ান সাওরির নিকট গেলাম। তখন তিনি ডিম এবং ভুনা গোশত খাচ্ছিলেন। আমি এ ব্যাপারে বললে তিনি বলেন, 'তোমাদের আমি এই আদেশ দিই না যে, তোমরা উত্তম খাবার খাও; বরং তোমরা উত্তম উপার্জন করো, অতঃপর তা আহার করো।'[৮০]

বলা হয়—সুফইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ) কোনো রাতে খাবার খেয়ে বলতেন, 'গাধাকে যখন বেশি খাওয়ানো হয়, তখন সে বেশি কাজ করে।' এরপর সকাল হওয়া পর্যন্ত সারা রাত তিনি সালাত আদায় করে কাটিয়ে দিতেন।

---

[৭৮] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ১/৩২১।

[৭৯] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ৭/৫৬।

[৮০] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৭/২৩৭।

সুতরাং একজন মুসলিমের খাবার খাওয়ার মাধ্যমে এই নিয়ত করা জরুরি—'আমি এর মাধ্যমে আল্লাহ তাআলার আনুগত্য করার শক্তি অর্জন করছি, যাতে তাঁর অনুগত বান্দা হতে পারি।' সে কেবল এর স্বাদ, তৃপ্তি ও মজা অনুভব করার উদ্দেশ্যেই আহার করবে না। বরং তার খাবার গ্রহণ হবে রবের আনুগত্য করা এবং ইবাদাতের ক্ষেত্রে উৎসাহ-উদ্দীপনা পাওয়ার পাথেয়স্বরূপ।

ইবরাহীম ইবনু শাইবান (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি ৮০ বছর ধরে আমার প্রবৃত্তির চাহিদামতো খাবার খাইনি।'

এর পাশাপাশি তিনি অল্প খাবার খাওয়ার ব্যাপারে অটল ছিলেন। কারণ ইবাদাতে শক্তি অর্জন করার জন্য খাবার খাওয়ার দাবি কেবল তখনই সত্য বলে প্রতীয়মান হয়, যখন তৃপ্তির চেয়ে কম খাওয়া হয়। কেননা পরিতৃপ্তি ইবাদাতে বাধা সৃষ্টি করে এবং শরীরে যথেষ্ট শক্তির জোগান দেয় না। সুতরাং এই নিয়তের জন্য জরুরি হলো তৃপ্তিসহ চাহিদামতো খাওয়া থেকে বিরত থাকা এবং ব্যাপকভাবে অল্পে তুষ্ট হওয়াকে প্রাধান্য দেওয়া।

সাঈদ ইবনু আবদিল আযীয (রহিমাহুল্লাহ)-কে প্রশ্ন করা হলো, 'প্রয়োজন পরিমাণ রিযক বলতে কী বুঝায়?' তিনি উত্তর দিলেন, 'একদিন তৃপ্তিসহ খাওয়া, আরেকদিন ক্ষুধার্ত থাকা।'[৮১]

সবচেয়ে বড়ো ধ্বংসাত্মক বস্তু

আদম সন্তানের জন্য সবচেয়ে বড়ো ধ্বংসাত্মক বস্তু হলো পেটের চাহিদা ও কামনা। একারণেই আদম ও হাওয়া (আলাইহিমাস সালাম) সুখ-শান্তির গৃহ জান্নাত থেকে বহিষ্কৃত হয়ে দুঃখ-কষ্ট ও লাঞ্ছনার গৃহ দুনিয়ায় এসেছিলেন। কারণ তাদেরকে নিষেধ করা হয়েছিল গাছের ফল খেতে কিন্তু চাহিদা প্রবল হয়ে যাওয়ার দরুন তা খেয়ে ফেলেন তারা। ফলে দুজনের সামনেই দুজনের লজ্জাস্থান প্রকাশ হয়ে যায়। এটি প্রমাণিত যে, পেটই হলো সমস্ত কামনার মূল এবং অসুখ ও বিপদাপদের উৎস। কারণ এর পেছনেই লজ্জাস্থানের কামনা-বাসনা মদদপুষ্ট হয় এবং নারীর প্রতি জন্মায় আসক্তি।

---

[৮১] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ১/২১৯।

এরপর খাদ্য ও নারীর প্রতি চাহিদার কারণে সম্মান ও সম্পদের প্রতি সৃষ্টি হয় প্রচণ্ড লোভ। সম্মান বা পদবী ও ধনসম্পদ জৈবিক চাহিদা ও খাদ্যসামগ্রীতে বিস্তৃতি আসার মাধ্যম হিসেবে কাজ করে। এরপর অধিক ধনসম্পদ ও প্রতিপত্তি টেনে আনে ক্ষতিকর হিংসা-বিদ্বেষ, অসুস্থ প্রতিযোগিতা ও বলগাহীন ভোগবিলাসিতা। এগুলোর কারণে লোক দেখানোর প্রবণতা, গর্ব করার মানসিকতা এবং অন্যের প্রতি হিংসা করার তীব্র স্পৃহা সৃষ্টি হয়। এর ফলে তৈরি হয় ঘৃণা ও শত্রুতা; যার কারণে ব্যক্তি লিপ্ত হয় খারাপ ও মন্দ কাজে, বেহায়াপনা আর অশ্লীলতায়।

আর এই সবগুলোর উৎপত্তিস্থল হলো পেটকে অনিয়ন্ত্রিত অবস্থায় ছেড়ে দেওয়া এবং তৃপ্তি সহকারে পানাহার করা। বান্দা যদি নিজের নফসকে ক্ষুধার্ত থাকার কষ্ট দিত, যদি শয়তানের চলাচল করার রাস্তা সংকীর্ণ করে রাখত, তাহলে অবশ্যই সে আল্লাহর আনুগত্য করত এবং পরিহার করত অবাধ্যতা ও নাফরমানীর পথ। আর দুনিয়ার প্রতি নিমগ্ন হওয়ার এবং আখিরাতের ওপর ভোগ-বিলাসিতাকে প্রাধান্য দেওয়ার সুযোগ পেত না এবং দুনিয়াবি ধনসম্পদ, পদ-পদবি ও প্রভাব-প্রতিপত্তি অর্জনে উঠেপড়ে লাগত না।[৮২]

সুতরাং বোঝা গেল, ভারসাম্যপূর্ণভাবে পরিমিত খাদ্যগ্রহণে শরীর সুস্থ থাকে এবং রোগব্যাধি দূর হয়। ভারসাম্যপূর্ণ খাওয়ার নমুনা হলো কেবল তখনই খাবার গ্রহণ করা, যখন এর প্রয়োজন অনুভূত হবে। এরপর কিছু চাহিদা বাকি থাকতেই হাত উঠিয়ে নেবে খাবার থেকে। তবে সব সময় কম খাদ্যগ্রহণের অভ্যাস করলে শরীরে দুর্বলতা আসতে পারে।অনেকেই কম খাবার খেতে খেতে এমন দুর্বল হয়ে পড়েন যে, ফরজ ইবাদাতই আর ঠিকমতো আদায় করতে পারেন না। অজ্ঞতার কারণে এটাকেই তারা উত্তম ইবাদাত বলে মনে করেন। অথচ বিষয়টি এমন নয়। কতটুকু ক্ষুধার্ত থাকা প্রশংসনীয়, আমরা তা বর্ণনা করে এসেছি। শুরুর দিকে তাতে অভ্যস্ত হওয়া অনেক সহজ। কিন্তু কম খাওয়ার দরুন শরীরে কঠিন রোগ বাসা বাঁধলে প্রয়োজন হয়ে পড়ে বড় চিকিৎসার। কখনো কখনো আর ফিরে আসা সম্ভব হয় না। এর দৃষ্টান্ত হলো সেই ব্যক্তির মতো—যে শুরুতেই তার বাহন জন্তুর দিক ঘুরিয়ে দিয়েছে সেই দরজার দিকে, যেখানে সে প্রবেশ করতে চায়। অপরদিকে রোগ স্থায়ী হওয়ার পরে যে চিকিৎসা গ্রহণ করে তার উদাহরণ হলো সেই ব্যক্তির মতো—যে তার বাহনজন্তুকে ছেড়ে দিয়েছে। এরপর যখন তা কোনো দরজায় প্রবেশ করে এবং তা

[৮২] গাযালি, ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৩/৮৭।

অতিক্রম করে, তখন সে টানাটানি করে তার লেজ ধরে; যাতে জন্তুটি পেছনে ফিরে আসে। এখন বলুন! এ দুটির মধ্যে ব্যবধান কেমন?[৮৩]

কবি খলীল ইবনু আহমাদ বলেছেন—

حَسْبُكَ مِنْ دَهْرِكَ هٰذَا الْقُوْتُ ••• مَا أَكْثَرَ الْقُوْتَ لِمَنْ يَّمُوْتُ

এই রিয্‌কই আপনার পুরা জীবনের চাহিদা করবে পূরণ,
কত না রিয্‌ক আছে তাদের জন্য, যারা করেছে মৃত্যুবরণ![৮৪]

একবার এক দাসী আগুন নেওয়ার জন্য তালহা ইবনু মুসাররিফ (রহিমাহুল্লাহ)-এর বাড়িতে প্রবেশ করে। তখন নামাজ পড়ছিলেন তিনি। তাঁর স্ত্রী সেই দাসীকে বললেন, 'হে অমুক! তুমি একটু দাঁড়াও, যাতে তোমার জ্বালানি দিয়ে আবূ মুহাম্মাদের জন্য আমি এই তরকারিটা রান্না করতে পারি, ফলে তিনি এর দ্বারা ইফতার করতে পারবেন।' তালহা (রহিমাহুল্লাহ) নামাজ শেষ করে স্ত্রীকে বললেন, 'তুমি কী রান্না করেছ? আমি ততক্ষণ পর্যন্ত এর স্বাদ গ্রহণ করব না, যতক্ষণ না তুমি সেই দাসীর মালিকের কাছে তাকে আটকে রাখা এবং তার জ্বালানি দিয়ে রান্না করার ব্যাপারে অনুমতি নেবে।'[৮৫]

এগুলো হলো অপরের হক আদায় করার ব্যাপারে তাঁদের প্রচণ্ড আল্লাহভীতি ও পরহেযগারিতা। অপরদিকে খরচ করার ক্ষেত্রে এবং দান-সদাকার ব্যাপারে তাঁরা উত্তম দৃষ্টান্ত সৃষ্টি করেন। বেহিসাব দান-সদাকার জন্য এক্ষেত্রে আদর্শ হয়ে আছেন তাঁরা।

রবী' ইবনু খুসাইম (রহিমাহুল্লাহ)-এর নিকট যখন কেউ কিছু চাইতেন, তখন তিনি (তাঁর পরিবারের লোকজনদের) বলতেন, 'তোমরা তাকে মিষ্টিদ্রব্য খাওয়াও। কারণ রবী' মিষ্টিদ্রব্য পছন্দ করে।'[৮৬]

তাঁদের দান ছিল নিজেদের পছন্দনীয় বস্তু ও খাবার। একদিকে সাওয়াবের আশায় তাঁরা নিজেদের পেটের চাহিদা দমিয়ে রাখতেন অপরদিকে প্রিয় ও পছন্দনীয় বস্তু

[৮৩] ইবনু কুদামা মাকদিসি, মুখতাসারু মিনহাজিল কাসিদীন, ১৭৭।
[৮৪] বাইহাকি, আয-যুহদুল কাবীর, ১০৮।
[৮৫] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ৫/১৫।
[৮৬] ইবনুস সারি, আয-যুহদ, ১/৩৪৪।

খরচ করতেন, আল্লাহর পথে করতেন দান-সদকা। আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتّٰى تُنْفِقُوْا مِمَّا تُحِبُّوْنَ ۚ

"তোমরা ততক্ষণ পর্যন্ত পূণ্য অর্জন করতে পারবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত না নিজেদের পছন্দনীয় বস্তু খরচ করো।"[৮৭]

দুনিয়ার মেয়াদকাল সীমিত

শাদ্দাদ ইবনু আওস (রদিয়াল্লাহু আনহু) খুতবা দেন, 'হে লোকসকল! দুনিয়া হলো বর্তমানে উপস্থিত একটি নির্দিষ্ট ও সীমিত সময়, যেখান থেকে সৎ-অসৎ সবাই পানাহার করে থাকে। আর আখিরাত হলো বিলম্বে আগত একটি নির্দিষ্ট সময়, যেখানে প্রকৃত মালিক সর্বশক্তিমান আল্লাহ সবার মাঝে ফায়সালা করবেন। মনে রেখো! যত কল্যাণ রয়েছে, তার সবগুলোই রয়েছে জান্নাতে। আর যত অকল্যাণ ও অনিষ্ট রয়েছে, তার সমস্তই রয়েছে জাহান্নামে।'[৮৮]

আমর ইবনুল আস (রদিয়াল্লাহু আনহু) যেন আমাদের বর্তমান সময়ের মানুষদের উদ্দেশ্য করেই বলেছেন, 'কোনো ব্যক্তি যখন কেবল খাওয়া-দাওয়া নিয়েই ব্যস্ত থাকবে, তখন সে অত্যাচারী ও অবাধ্য হতে বাধ্য।'[৮৯]

সেই ব্যক্তি সম্পর্কে আপনার কী ধারণা, যে সকালের খাবার খেতে খেতে চিন্তা করে সন্ধ্যায় কী খাবে? আপনি তাকে দেখছেন, সে মানুষের কাছে হাত পাতছে নিজের পেটের চাহিদা পূরণ করার জন্য। আর তার দ্বীন জড়াগ্রস্ত। নিজের সংশোধনের ব্যাপারে তার কোনো চিন্তা-ভাবনা নেই। সে আল্লাহর দেওয়া নিয়ামাত ভক্ষণ করছে আর আল্লাহ তাকে যে চোখ, কান, হাত, পায়ের নিয়ামাত দান করেছেন, সেগুলোর মাধ্যমেই আল্লাহর নাফরমানি করছে!

ইবনু মুআবিয়া গাল্লাবি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'এক ব্যক্তি আমার নিকট বর্ণনা করেন—শুমাইত ইবনু আজলানের স্ত্রী তাঁকে বলতেন, 'হে আবূ তামাম! আমরা অনেক কিছু রান্না করি এবং পছন্দ করি যে, আমাদের সাথে আপনি সেগুলো আহার করুন। কিন্তু আপনি এত দেরি করে আসেন যে, সেগুলো ঠাণ্ডা এবং বাসি হয়ে যায়।'

[৮৭] সূরা আ-ল ইমরান, ৩ : ৯২।
[৮৮] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ২/৪৬৬।
[৮৯] আহমাদ, আয-যুহদ, ৭৩।

শুমাইত ইবনু আজলান (রহিমাহুল্লাহ) জবাব দিতেন, 'আল্লাহর কসম! আমার কাছে সবচেয়ে অপছন্দনীয় সময় হলো সেই সময়গুলো, যখন আমি খাওয়া-দাওয়া করি।'[৯০]

মাইমূন ইবনু মিহরান (রহিমাহুল্লাহ) থেকে বর্ণিত, 'ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা)-এর স্ত্রীকে তাঁর ব্যাপারে কথা শোনানো হতো। তাঁকে বলা হতো, 'আপনি এই সম্মানিত শাইখের যত্ন নেন না কেন?' জবাবে তিনি বলতেন, 'তাঁকে নিয়ে আমি কী করতে পারি? আমি তাঁর জন্য খাবার তৈরি করি আর তিনি অন্য কাউকে ডেকে এনে তা খাওয়ান। তাই আমি একবার যেসব গরিব-মিসকীন মসজিদ থেকে বের হওয়ার পথে বসে থাকত, তাদের খাবার পাঠিয়ে দিই এবং বলি যে, 'তোমরা তাঁর আসা-যাওয়ার পথে আর বোসো না।' এরপর তিনি ঘরে এসে বলেন, 'অমুক অমুককে ডেকে আনো।' তখন আমি তাদের নিকট খাবার পাঠাই এবং বলি, 'যদি তিনি তোমাদের ডেকে পাঠান, তাহলে তোমরা তাঁর কাছে যেয়ো না।' এ কথা জানতে পেরে তিনি বলেন, 'তোমরা কি ইচ্ছা করেছ যে, আমি রাতে খাবার না খাই!' এরপর তিনি আর সেই রাতে কোনো খাবার খাননি। এখন বলুন, আমি কীভাবে তাঁর যত্ন নিতে পারি!'[৯১]

যারা বেশি বেশি খায়, যারা সারাক্ষণ ব্যস্ত দুনিয়া জমানো আর দুনিয়া কামানোর পেছনে এবং এই নেশা তাদেরকে দুনিয়ার গোলামে পরিণত হয়েছে; তাদের উদ্দেশ্যে করে ইবনু মুআয (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আদম সন্তানের এই মিসকীনেরা দরিদ্রতাকে যে পরিমাণ ভয় করে, জাহান্নামকে যদি সে পরিমাণ ভয় করত; তাহলে তারা জান্নাতে প্রবেশ করত।'[৯২]

সম্মানিত প্রিয় ভাই! তারা কোথায় আর আমরা কোথায়!

রবী' ফালিজ (রহিমাল্লাহ)-কে একবার প্রহার করা হলে অনেক দিন পর্যন্ত সেই ব্যথা থাকল। এমতাবস্থায় একদিন মুরগির গোশত খাওয়ার ইচ্ছে হলো তাঁর। কিন্তু তিনি নিজেকে ৪০ দিন পর্যন্ত তা থেকে দমন করে রাখলেন। অতঃপর একদিন স্ত্রীর কাছে তা প্রকাশ করলে এক দিরহাম ও এক দিরহামের দুই-ষষ্ঠাংশ দিয়ে একটি মুরগি কিনে নিয়ে এলেন তিনি। এরপর তা ভুনা করলেন, তাঁর জন্য রুটি বানালেন এবং তৈরি করলেন এক প্রকার হালুয়া। অবশেষে বানানো খাবারগুলো পাত্রে নিয়ে

[৯০] বাইহাকি, শুআবুল ঈমান, ৭/৪৭৪।
[৯১] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ১/২৯৮।
[৯২] খতীব বাগদাদ, তারীখু বাগদাদ, ১০/৩৭৮।

পরিবেশন করা হলো তাঁর সামনে।

যখন খাওয়া শুরু করবেন, ঠিক সেই সময় একজন ভিক্ষুক এসে বলল, 'আমাকে কিছু দান-সদাকা করুন।' সাথে সাথে খাওয়া থেকে বিরত হয়ে তিনি স্ত্রীকে বললেন, 'তুমি এগুলো নাও এবং তাকে দিয়ে দাও।' তাঁর স্ত্রী বললেন, 'আমি এমন কিছু তাকে দেবো, যা অনেক পছন্দ হবে তার।' তিনি বললেন, 'সেটি কী?' তিনি বললেন, 'আমি এগুলোর মূল্য দান করব তাকে।' তিনি বললেন, 'তুমি উত্তম সিদ্ধান্ত নিয়েছ। যাও এর মূল্য নিয়ে আসো।' এরপর তিনি গিয়ে মুরগি, রুটি এবং হালুয়ার মূল্য নিয়ে এলেন। তখন রবী' ফালিজ (রহিমাল্লাহ) বললেন, 'এগুলো এর ওপর রাখো এবং সবগুলো নিয়ে এই প্রার্থনাকারীকে দিয়ে দাও।'[৯৩]

কয়েকটি উজ্জ্বল নমুনা

আবূ ইসহাক তাবারি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'নাজ্জাদ (রহিমাহুল্লাহ) সারা বছর রোযা রাখতেন, একটা রুটি দিয়ে ইফতার করতেন এবং এর একটি লোকমা রেখে দিতেন। যখন জুমুআর রাত আসত, তখন সেই লোকমাটি তিনি খেতেন আর তার জন্য বানানো রুটিটি সদাকা করে দিতেন।'[৯৪]

তাঁরাই হলেন সেই সম্প্রদায়, যাদের ব্যাপারে হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'আল্লাহর কসম! আমি এমন লোকদের দেখেছি, যাদের ঘরে কখনো (অতিরিক্ত) কোনো কাপড় ভাঁজ করে রাখা হয়নি, যাদের পরিবারে কখনো কোনো খাবার তৈরি করার আদেশ দেওয়া হয়নি এবং তাদের মাঝে আর জমিনের মাঝে কখনো আরাম করার জন্য (লেপতোশক জাতীয়) কিছু রাখা হয়নি!'[৯৫]

হাসান ইবনু ইয়াহ্ইয়া (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'যে ব্যক্তি চায় তার চোখ ভরে অশ্রু আসুক এবং তার অন্তর নরম হোক, সে যেন তার অর্ধেক পেট পর্যন্ত পানাহার করে।'

আহমাদ ইবনু আবিল হাওয়ারি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি এই কথাটি আবূ

[৯৩] সা'লাবি, আহসানুল মাহাসিন, ২৮৯।
[৯৪] যাহাবি, তাযকিরাতুল হুফফায, ৩/৮৬৮।
[৯৫] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ২/১৪৬।

সুলাইমান (রহিমাহুল্লাহ)-এর নিকট আলোচনা করলে তিনি বলেন, 'হাদীসে এসেছে, 'এক-তৃতীয়াংশ খাবার এবং এক-তৃতীয়াংশ পানি'; আমি মনে করি, তারা নিজেদের নফসের হিসাব নিয়েছে কঠোরভাবে এবং তাদের হক থেকে এক-ষষ্ঠাংশ কমিয়ে দিয়েছে।'[৯৬]

মুহাম্মাদ ইবনুন নাদ্‌র (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'ক্ষুধা নেককাজে উদ্দীপনা জোগায়। আর পরিতৃপ্তি ঠেলে দেয় পাপাচার ও অবাধ্যতার দিকে।'[৯৭]

সহীহ বুখারি ও *সহীহ মুসলিম*-এর বর্ণনায় এসেছে, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

اَلْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِيْ مِعًى وَّاحِدٍ وَّالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِيْ سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ

"মুমিন এক পেটে খায় আর কাফির খায় সাত পেটে।"[৯৮]

এ হাদীস দ্বারা উদ্দেশ্য হলো এটা বোঝানো—মুমিন বান্দা শারীআতের আদব মেনে খাবার খায়, ফলে সে এক পেটে অর্থাৎ অল্প খায়। আর কাফির খায় নিজের প্রবৃত্তির চাহিদামতো বিলাসিতা আর স্বাদ উপভোগ করার উদ্দেশ্যে, ফলে সে সাত পেটে অর্থাৎ অধিক পরিমাণে খায়।

রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) অল্প খাওয়ার পাশাপাশি কিছু খাবার অপরকে খাওয়ানোর প্রতিও উৎসাহিত করেছেন। তিনি বলেছেন,

طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْإِثْنَيْنِ وَطَعَامُ الْإِثْنَيْنِ يَكْفِي الْأَرْبَعَةَ وَطَعَامُ الْأَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمَانِيَةَ

"একজনের খাবার দুজনের জন্য যথেষ্ট। দুজনের খাবার চারজনের জন্য যথেষ্ট। আর চারজনের খাবার যথেষ্ট হয় আটজনের জন্য।"[৯৯]

সুতরাং মুমিনের জন্য সর্বোত্তম হলো—পেটের এক-তৃতীয়াংশ পর্যন্ত খাবে, এক-তৃতীয়াংশ পর্যন্ত পান করবে আর এক-তৃতীয়াংশ পরিমাণ রাখবে শ্বাস-প্রশ্বাস

[৯৬] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৪৭০।
[৯৭] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ৮/২২২।
[৯৮] বুখারি, ৫৩৯৩; মুসলিম, ২০৬০।
[৯৯] বুখারি, ৫৩৯২; মুসলিম, ২০৫৯; ইবনু মাজাহ, ৩২৮৭।

গ্রহণের জন্য। কারণ অতিরিক্ত পান করার দরুন অধিক ঘুম আসে এবং খাদ্যের কার্যকারিতা নষ্ট হয়ে যায়।

সুফ্ইয়ান (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'তোমার যা ইচ্ছে হয় খাও কিন্তু পান করো কম। কারণ তুমি যখন বেশি পান করবে, তখন তোমার ঘুমও বেশি আসবে।'[১০০]

পূর্ববর্তী মনীষীদের কেউ বলেছেন, 'বানূ ইসরাঈলের কতিপয় যুবক আল্লাহ তাআলার ইবাদাত-বন্দেগি করত। যখন ইফতারের সময় হতো, তখন তাদের মধ্যে একজন দাঁড়িয়ে বলত, 'বেশি খেয়ো না, নইলে তোমরা বেশি বেশি ঘুমাবে। যার পরিণতিতে তোমরা ক্ষতিগ্রস্তও হবে অনেক বেশি।'[১০১]

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) এবং সাহাবায়ে কেরাম (রদিয়াল্লাহু আনহুম) অধিকাংশ সময় ক্ষুধার্ত থাকতেন। বেশি পান করতেন না। খুব অল্প খাবার খেতেন; যদিও অল্প খাওয়ার কারণ ছিল খাবার না পাওয়া। কিন্তু আল্লাহ তাআলা তো তাঁর রাসূলের জন্য সর্বোত্তম ও সবচেয়ে মর্যাদাপূর্ণ অবস্থা-ই নির্বাচন করেছেন। এ কারণে সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও তাদের মতো জীবনযাপন করতেন ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা)। এমনিভাবে তাঁর পূর্বে তাঁর পিতা উমর ইবনুল খাত্তাব (রদিয়াল্লাহু আনহু)-ও সেই একই অবস্থায় জীবন অতিবাহিত করেছেন।

সহীহ বুখারি ও *সহীহ মুসলিম*-এর বর্ণনায় এসেছে, আয়িশা (রদিয়াল্লাহু আনহা) বলেছেন,

مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ مِّنْ خُبْزِ الشَّعِيْرِ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتّٰى قُبِضَ

"মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ইনতিকাল পর্যন্ত তাঁর পরিবারের সদস্যগণ একাধারে কখনো দুই দিন পেট ভরে যবের রুটি খেতে পারেননি।"[১০২]

সহীহ বুখারি-এর বর্ণনায় এসেছে, আবূ হুরায়রা (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেছেন,

مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ طَعَامٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتّٰى قُبِضَ

---

[১০০] ইবনু আবিদ দুনইয়া, কিতাবুল জূ' ১৪৮।

[১০১] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূল ওয়াল হিকাম, ২/৪৭১।

[১০২] বুখারি, ৬৪৫৪; মুসলিম, ২৯৭০; ইবনু মাজাহ, ৩৩৪৬; তিরমিযি, ২৩৫৭।

'মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর পরিবার তাঁর ইনতিকাল পর্যন্ত একনাগাড়ে তিন দিন পরিতৃপ্তি সহকারে আহার করতে পারেননি।'[১০৩]

সহীহ মুসলিম-এ এসেছে, উমর (রদিয়াল্লাহু আনহু) একবার খুতবা দেন। সেখানে মানুষের দুনিয়াবি প্রাচুর্য ও উন্নত অবস্থা সম্পর্কে আলোচনা করেন তিনি। তিনি আফসোস করে বলেন, 'আমি আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-কে দেখেছি, ক্ষুধার তাড়নায় তিনি সারা দিন অস্থির হয়ে থাকতেন। ক্ষুধা নিবারণের জন্য নিম্নমানের খেজুরও তিনি পেতেন না।'[১০৪]

ইমাম তিরমিযি ও ইবনু মাজাহ (রহিমাহুমাল্লাহ) বর্ণনা করেছেন, আনাস (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেন,

لَقَدْ أُوْذِيْتُ فِي اللهِ وَمَا يُؤْذٰى أَحَدٌ وَّلَقَدْ أُخِفْتُ فِي اللهِ وَمَا يُخَافُ أَحَدٌ وَّلَقَدْ أَتَتْ عَلَيَّ ثَالِثَةٌ وَّمَا لِيْ وَلِبِلَالٍ طَعَامٌ يَّأْكُلُهُ ذُوْ كَبِدٍ إِلَّا مَا وَارٰى إِبْطُ بِلَالٍ

"নিশ্চয়ই আল্লাহর পথে আমাকে যত কষ্ট দেওয়া হয়েছে, আর কাউকে সেরকম কষ্ট দেওয়া হয়নি এবং আল্লাহর পথে আমাকে যত ভয় দেখানো হয়েছে, আর কাউকে সেরকম ভয় দেখানো হয়নি। আমার ও বিলালের ওপর দিয়ে তিন দিন ও তিন রাত এমনভাবে অতিবাহিত হয়েছে যে, বিলালের বগলের নিচে রাখা সামান্য খাদ্য ছাড়া আমাদের কাছে আর কোনো খাবার ছিল না, যা কোনো প্রাণী খেতে পারে।"[১০৫]

উত্তম ইবাদাতের বাহন

আমরা যে খাদ্য ও পানীয়ের মাঝে অবস্থান করছি, তা অনেক বড়ো নিয়ামাত। এটি হলো উত্তম ইবাদাত করা এবং তাতে শক্তি অর্জন করার মাধ্যম। সুফ্ইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ) উত্তম খাবার খেতেন। তিনি বলতেন, 'তুমি যদি কোনো প্রাণীকে উত্তম খাবার না দাও, তবে সে ভালো করে কাজ করবে না।'[১০৬]

---

[১০৩] বুখারি, ৫৩৭৪; বাইহাকি, আস-সুনানুল কুবরা, ২৯০১।
[১০৪] মুসলিম, ২৯৭৮; আবূ ইয়া'লা, আল-মুসনাদ, ১৭৩।
[১০৫] ইবনু মাজাহ, ১৫১; তিরমিযি, ২৪৭২।
[১০৬] ইবনু কুদামা, মাকদিসি, মুখতাসারু মিনহাজুল কাসিদীন, ২৬।

কাসিম ইবনু মুখাইমির (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমার খাদ্যে একই পদের দুই ধরনের খাবার কখনো একত্রিত হয়নি।'[১০৭]

মুহাম্মাদ ইবনু সফওয়ান (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'ইয়াহ্ইয়া কাত্তান (রহিমাহুল্লাহ) তাঁর ফসল থেকেই যাবতীয় খাওয়া-দাওয়া ও খরচাপাতি নির্বাহ করতেন। ফসল যদি গম হতো, তিনি গমই খেতেন। যদি যব হতো, তবে যবই খেতেন। আর খেজুর হলে খেজুরই খেতেন।'[১০৮]

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) নিজ শহরের ফল খেতেন। তাঁর সামনে যে ফলই পেশ করা হতো, তিনি তা না খেয়ে কপট দুনিয়াবিমুখতা বা অন্তঃসারশূন্য পরহেযগারি দেখাতেন না। বরং উপস্থিত কিছু প্রত্যাখ্যান করতেন না তিনি। আল্লাহ তাআলার এই আদেশ তিনি মেনে চলতেন—

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوْا لِلّٰهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ ﴿١٧٢﴾

"হে ঈমানদারগণ! তোমরা উত্তম বস্তু আহার করো, যেগুলো আমি তোমাদেরকে রিয্ক হিসাবে দান করেছি এবং শুকরিয়া আদায় করো আল্লাহর, যদি তোমরা কেবল তাঁরই ইবাদাত করো।"[১০৯]

এখানে খাওয়ার এবং পান করার আদেশ দেওয়া হয়েছে। সুতরাং যে ব্যক্তি নিজেকে উত্তম বস্তু থেকে বঞ্চিত রাখবে এবং কোনো শারঈ কারণ ছাড়া তা খাওয়া থেকে বিরত থাকবে, সে তিরস্কৃত এবং দ্বীনে নতুন কিছুর প্রবর্তক হিসেবে গণ্য হবে। এই আয়াতের নিষেধাজ্ঞার মধ্যেও অন্তর্ভুক্ত হবে সে—

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللّٰهُ لَكُمْ

"হে মুমিনগণ! তোমরা ওই সব সুস্বাদু বস্তু (নিজেদের জন্য) হারাম করে নিয়ো না, যেগুলো আল্লাহ তোমাদের জন্য হালাল করে দিয়েছেন।"[১১০]

আবার যে ব্যক্তি তা আহার করবে কিন্তু এর ওয়াজিব শোকর আদায় করবে না,

[১০৭] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ৬/৮০।
[১০৮] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৯/১৮।
[১০৯] সূরা বাকারা, ২ : ১৭২।
[১১০] সূরা মায়িদা, ৫ : ৮৭।

সে-ও তিরস্কৃত হবে। কেননা আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ۝٨

"এরপর অবশ্যই সেদিন তোমরা নিয়ামাত সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে।"[১১১]

অর্থাৎ নিয়ামাতের শোকর আদায় করেছ নাকি শোকর আদায় না করে অকৃতজ্ঞ থেকেছ?

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

اَلطَّاعِمُ الشَّاكِرُ بِمَنْزِلَةِ الصَّائِمِ الصَّابِرِ

"শোকরগুজার আহারকারী ব্যক্তি ধৈর্যশীল রোযাদার ব্যক্তির সমান মর্যাদাশীল।"[১১২]

সহীহ মুসলিম-এর বর্ণনায় এসেছে, আনাস ইবনু মালিক (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ اللهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا

"নিশ্চয়ই আল্লাহ তাআলা সেই বান্দার ওপর সন্তুষ্ট, যে এক লোকমা খাওয়ার পরে এর শুকরিয়া আদায় করে। আবার এক ঢোক পানি পান করার পরেও এর শুকরিয়া আদায় করে।"[১১৩]

এমনিভাবে খাওয়ার মধ্যে অপচয় করাও নিন্দনীয়। অপচয় হলো প্রয়োজনের সীমা অতিক্রম করা।

কোনো ব্যক্তি ইবাদাতে শক্তি পাওয়ার নিয়তে খাবার খেলে সেই খাওয়ার জন্যও সাওয়াবপ্রাপ্ত হবে সে। এমনিভাবে সে যদি আল্লাহ তাআলার আনুগত্যে সহযোগিতা নেওয়ার নিয়ত করে নিজ পরিবারের জন্য খরচ করে, সেটা তার জন্য সদাকা হিসেবে গণ্য হবে। যেমন: নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

---

[১১১] সূরা তাকাসুর, ১০২ : ৮।
[১১২] তিরমিযি, ২৪৮৬; ইবনু মাজাহ, ১৭৬৪।
[১১৩] মুসলিম, ২৭৩৪; তিরমিযি, ১৮১৬।

إِذَا أَنْفَقَ الْمُسْلِمُ نَفَقَةً عَلَى أَهْلِهِ وَهُوَ يَحْتَسِبُهَا كَانَتْ لَهُ صَدَقَةً

"কোনো মুসলিম যখন তার পরিবার-পরিজনের জন্য সাওয়াবের আশায় খরচ করে, তখন তার জন্য তা সদাকা হিসাবে গণ্য হয়।"[১১৪]

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) সা'দ ইবনু আবী ওয়াক্কাস (রদিয়াল্লাহু আনহু)-কে বলেছিলেন,

إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِيْ بِهَا وَجْهَ اللهِ إِلَّا أُجِرْتَ عَلَيْهَا حَتَّى مَا تَجْعَلُ فِيْ فَمِ امْرَأَتِكَ

"তুমি আল্লাহ তাআলার নৈকট্য অর্জনের উদ্দেশ্যে যা-ই ব্যয় করো না কেন, তোমাকে নিশ্চিতরূপে তার প্রতিদান প্রদান করা হবে। এমনকি স্ত্রীর মুখে যা তুলে দাও, তার প্রতিদানও তুমি পাবে।"[১১৫]

আবদুল্লাহ ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) যখনই খাবার খেতেন, একজন ইয়াতীমকে সাথে নিয়ে খেতেন।[১১৬]

বান্দার ওপর আল্লাহ তাআলার একটি সূক্ষ্ম নিয়ামাত, যা বান্দা সচরাচর উপলব্ধি করতে পারে না; তা হলো—বান্দা নিজের দরজা যখন বন্ধ করে দেয়, আল্লাহ তাআলা তখন তার নিকট একজন ভিখারি পাঠিয়ে দেন। সে তার কাছে খাবার চায়; যাতে আল্লাহ তার ওপর যে অনুগ্রহ করেছেন, সে তা অনুভব করে।[১১৭]

তারপর আল্লাহ তাকে হাত খুলে প্রশস্ত চিত্তে দান করার তাওফীক দিয়ে সম্মানিত করেন। ফলে অসহায়-দুঃখী মানুষদের সাহায্য-সহযোগিতা করার সুযোগ পায় সে। আল্লাহর সন্তুষ্টির সন্ধানে বিধবা-ইয়াতীমদের প্রয়োজন পূরণের চেষ্টা করে, দেখভাল করে তাদের।

---

[১১৪] বুখারি, ৫৩৫১; মুসলিম, ১০০২।

[১১৫] বুখারি, ৫৬; মুসলিম, ১৬২৮।

[১১৬] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ১/২৯৯।

[১১৭] ইবনুল কাইয়্যিম, উদ্দাতুস সাবিরীন ওয়া যাখীরাতুশ শাকিরীন, ১৭৪।

অভিন্ন জীবনযাপন

হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আল্লাহ তাআলা সেই বান্দার ওপর রহম করুন, যে নিজের জন্য একই রকম জীবনযাপন করা বেছে নিয়েছে। যে সামান্য কয়েক টুকরো খাবার খায়, পুরাতন কাপড় পরে, মাটিতে লেগে থাকে, ইবাদাত-বন্দেগিতে চেষ্টা-মুজাহাদা করে, নিজের গুনাহের জন্য কাঁদে আর পালিয়ে বেড়ায় শাস্তিযোগ্য সকল কাজকর্ম থেকে। এসবই করে কেবল আল্লাহর সন্তুষ্টির আশায়। আর এ অবস্থাতেই তার জীবন শেষে চলে আসে মৃত্যু।'[১১৮]

কবি মিসআর ইবনু কিদাম বলেছেন—

خلقانِ لا أرضاهمَا لفتًى ••• تيهُ الغنَى ومذلّةُ الفقرِ

فإذَا غنيتَ فلا تكنْ بطراً ••• وإذَا افتقرتَ، فتهْ علَى الدّهرِ

কোনো যুবকের জন্য দুটি বিষয় আমি পছন্দ করি না :
ধনসম্পদের অহংকার এবং অভাব-অনটনের লাঞ্ছনা।
সুতরাং তুমি যখন ধনী হবে, অহংকার থেকে বেঁচে রবে,
আর যখন তুমি অভাবী হবে, সময়ের বুকে ছুটে চলবে।[১১৯]

আবদুল্লাহ ইবনু শুবরুমা (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি মানুষের ব্যাপারে বড়োই আশ্চর্য হই, অসুখের ভয়ে তারা খাওয়া থেকে বেঁচে থাকে অথচ জাহান্নামের দাউ দাউ আগুনের ভয়ে গুনাহ থেকে বেঁচে থাকে না!'[১২০]

আল্লাহভীতির একটি উত্তম উদাহরণ দেখুন—একজন নেককার মহিলা রুটি বানানোর জন্য খামিরা তৈরি করছিলেন। এমন সময় তার স্বামীর মৃত্যুর সংবাদ আসে। সাথে সাথেই তিনি খামিরা থেকে দুই হাত উঠিয়ে নেন এবং বলেন, 'এখন অনেকেই এতে শরীক রয়েছে (অর্থাৎ তা এখন তার স্বামীর ওয়ারিশি সম্পদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত।)'[১২১]

---

[১১৮] বাইহাকি, আয-যুহদ, ২/৬৫।
[১১৯] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৪/২৭৬।
[১২০] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৬/৩৪৮।
[১২১] ইবনু আবিদ দুনইয়া, আল-ওয়ারা', ১৫১।

এর চেয়েও বড়ো উদাহরণ হলো নবিজির শ্রেষ্ঠ সাহাবি আবূ বকর সিদ্দীক (রদিয়াল্লাহু আনহু)-এর আল্লাহভীতি। যাইদ ইবনু আরকাম (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেন, 'আমরা আবূ বকর সিদ্দীক (রদিয়াল্লাহু আনহু)-এর সঙ্গে ছিলাম। তিনি পান করার জন্য পানি আনতে বললেন। তখন তাঁর সামনে আনা হলো পানি এবং মধু। তিনি তা পান করার জন্য মুখের কাছে নিয়ে কাঁদতে শুরু করলেন। এত বেশি কাঁদলেন যে, তাঁর সাথিসঙ্গীরাও কাঁদতে আরম্ভ করলেন। এরপর তিনি থামলে থেমে গেলেন সবাই। কিন্তু কিছুক্ষণ পর আবার কান্না কাঁদতে শুরু করলেন।

সবাই ধারণা করল—তারা হয়তো আর কোনোকিছু তাঁকে জিজ্ঞেস করতে পারবে না। এরপর তিনি দুচোখ মুছে নিলেন। তখন তারা জিজ্ঞেস করলেন, 'হে আল্লাহর রাসূলের খলীফা! কীসে আপনাকে কাঁদিয়েছে?' জবাবে আবূ বকর (রদিয়াল্লাহু আনহু) বললেন, 'একদিন আমি আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট ছিলাম। আমি দেখলাম তিনি নিজের শরীর থেকে কী একটা সরিয়ে দিচ্ছেন; অথচ আমি কিছুই দেখতে পাইনি। ফলে আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'ইয়া রাসূলাল্লাহ! কী সরিয়ে দিচ্ছেন আপনি নিজের কাছ থেকে?' তিনি বললেন, '(সেজেগুজে) এই দুনিয়া আমার নিকট এসেছিল। আমি তাকে বললাম, 'আমার থেকে দূর হও' ফলে সে ফিরে যায় এবং বলে, 'যদিও আপনি আমার থেকে দূরে থাকবেন, কিন্তু যারা আপনার পরে আসবে, আমার থেকে দূরে থাকতে পারবে না তারা।'[১২২]

সাহ্‌ল ইবনু সা'দ (রদিয়াল্লাহ আনহু) বলেন, 'যে ব্যক্তি হারাম খাবার খায়, তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ গুনাহ করবেই; তা সে ইচ্ছা করুক বা না করুক, তা সে জানুক বা না জানুক। আর যে ব্যক্তি হালাল খাবার খায়, তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ আল্লাহর অনুগত হয় এবং আল্লাহর পক্ষ থেকে সে নেককাজ করার তাওফীক পায়।'[১২৩]

এক ব্যক্তি আবদুল্লাহ ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা)-কে বলল, 'হে আবূ আবদির রহমান! আপনার বিছানাটা অনেক চিকন হয়ে গিয়েছে, বয়সও বেড়েছে, সাথিসঙ্গীরা আপনার হক ও সম্মান যথাযথভাবে উপলব্ধি করতে পারছে না। যদি আপনার পরিবারের লোকজনদের আদেশ দিতেন, তারা একটি আরামদায়ক বিছানা বানিয়ে দিত আপনার জন্য। ফলে যখন ঘরে ফিরতেন, তখন বিশ্রাম নিতে পারতেন

[১২২] ইবনুল কাইয়্যিম, উদ্দাতুস সাবিরীন ওয়া যাখীরাতুশ শাকিরীন, ২৫৭।
[১২৩] গাযালি, ইহ্‌ইয়াউ উলূমিদ্দীন, ২/৯১।

আরাম করে।' উত্তরে ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) বললেন, 'তোমার ধ্বংস হোক। আল্লাহর কসম! আমি ১১ বছর ধরে পরিতৃপ্ত হইনি। ১২ বছর ধরেও হইনি, ১৩ বছর ধরেও হইনি, ১৪ বছর ধরেও হইনি; একবারের জন্যও হইনি। সুতরাং আমি কীভাবে তা করব অথচ আমার যা বাকি থাকার, এখনো তা বাকি রয়েছে!' (অর্থাৎ জীবনের যে সময়টুকু বাকি রয়েছে, তার শেষ পরিণতি কী হয়; তা অজানা। আর শেষ ঠিকানা জান্নাত না জাহান্নাম হয়; তাও জানা নেই। সুতরাং কীভাবে আমি আরাম করে বিশ্রাম নেব?)[১২৪]

রাসূলগণের রীতিনীতি

নবি-রাসূলগণের সুন্নাহ হলো অপরকে খাবার খাওয়ানো এবং মেহমানকে সম্মান করা। মেহমানকে সম্মান করা ঈমানেরও একটি নিদর্শন। কারণ নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ

"যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রতি ও আখিরাতের দিনের প্রতি বিশ্বাস রাখে, সে যেন অবশ্যই তার মেহমানকে সম্মান করে।"[১২৫]

কবি আবূ তামাম বলেছেন,

أُضَاحِكُ ضَيْفِيْ قَبْلَ إِنْزَالِ رَحْلِهِ ••• وَيَخْصَبُ عِنْدِيْ وَالْمَحَلُّ جَدِيْبُ

مَا الْخَصْبُ لِلْأَضْيَافِ فِيْ كَثْرَةِ الْقُرٰى وَلَكِنَّمَا وَجْهُ الْكَرِيْمِ خَصِيْبُ

বাহন থেকে নামার আগেই আমি অতিথিদের হাসাই,
তখন অনুর্বর জমিনও আমার নিকটে উর্বর মনে হয়।
অতিথিদের কেবল প্রচুর খাওয়ানোই নয় আতিথেয়তা;
হাস্যোজ্জ্বল চেহারাও হয় তাদের প্রতি সম্মানের বার্তা।[১২৬]

---

[১২৪] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ১/২৯৯।

[১২৫] বুখারি, ৬০১৮; মুসলিম, ৪৭।

[১২৬] গাযালি, মুকাশাফাতুল কুলূব, ৪২৫।

আবদুর রাযযাক (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'একবার সুফ্ইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ) আমার নিকট এলেন। তখন আমি তার জন্য রান্না করলাম সিরকাসহ হাসের গোশত। তিনি তা আহার করলেন। তারপর আমি তার নিকট পেশ করলাম তায়িফের কিসমিস। তিনি তা-ও খেয়ে নিলেন। তারপর বললেন, 'হে আবদুর রাযযাক! গাধাকে তুমি উত্তম খাবার খাইয়েছ!' এরপর তিনি সকাল পর্যন্ত সারারাত সালাতে নিমগ্ন হয়ে কাটিয়ে দিলেন।'[১২৭]

বেশি বেশি খাওয়া আর বিলাসিতার কারণে যদি আনুগত্য ও ইবাদাত করা যেত, তাহলে আমরা তাদের চেয়ে অধিক সালাত আদায় করতাম, তাদের চেয়ে ইবাদাত করতাম অনেক বেশি বেশি। কিন্তু না, বেশি বেশি খাওয়া আর বিলাসিতার মাধ্যমে নয়, আনুগত্য ও ইবাদাত আসে অন্তরের সজীবতা থেকে আর তা হারিয়ে যায় অন্তরের মৃত্যু হলে।

পরোয়া করি না, কী হারালাম!

শু'বা (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যখন আমার কাছে আটা আর পানি থাকে, তখন দুনিয়ার কী থেকে আমি বঞ্চিত হলাম, তার কোনো পরোয়া করি না।'[১২৮]

কবি জাহিয বলেছেন—

سَهِرَتْ أَعْيُنٌ وَّنَامَتْ عُيُوْنٌ ••• لِأُمُوْرٍ تَكُوْنُ أَوْ لَا تَكُوْنُ

فَاطْرُدِ الْهَمَّ مَا اسْتَطَعْتَ عَنِ ••• النَّفْسِ فَحِمْلَانُكَ الْهُمُوْمَ جُنُوْنٌ

إِنَّ رَبًّا كَفَاكَ بِالْأَمْسِ مَا كَانَ ••• سَيَكْفِيْكَ فِيْ غَدٍ مَّا يَكُوْنُ

কিছু চোখ জেগে আছে আর কিছু চোখ গেছে ঘুমিয়ে,
সেসব বস্তুর জন্য; যা ঘটতে পারে আবার না-ও পারে।
সুতরাং নিজের থেকে যতটা সম্ভব দূর করুন দুশ্চিন্তা,
কারণ চিন্তার সেসব বোঝা বহন করা আপনার বাতুলতা।

---

[১২৭] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৭/২৭৭।
[১২৮] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৭/২০৭।

যেভাবেই হোক গতকাল রব আপনার জন্য যথেষ্ট ছিলেন,
ঠিক আগামীকালও যেভাবেই হোক তিনিই যথেষ্ট হবেন।[১২৯]

জাবির ইবনু আবদিল্লাহ (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'উমর ইবনুল খাত্তাব (রদিয়াল্লাহু আনহু) আমার হাতে একবার ঝুলন্ত মাংস দেখে বললেন, 'জাবির! এটা কী?' আমি বললাম, 'আমার মাংস খেতে ইচ্ছা হয়েছে, তাই কিনে ফেললাম।' তখন উমর (রদিয়াল্লাহু আনহু) বললেন, 'হে জাবির! তোমার মন যখন যা চাইবে, তুমি কি তখনই তা কিনে ফেলবে? হে জাবির! তোমার মন যখন যা পেতে চাইবে, তুমি কি তখনই তা পূরণ করবে? হে জাবির! তুমি কি এই আয়াতকে ভয় করবে না?—

أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا

"তোমরা পার্থিব জীবনেই নিঃশেষ করেছ তোমাদের সুখ।"[১৩০]

একদিন উমর (রদিয়াল্লাহু আনহু) তাঁর ছেলে আসিম-এর নিকট প্রবেশ করলেন। তখন সে ছেলে গোশত খাচ্ছিল। তিনি জিজ্ঞেস করলেন, 'এটা কী?' আসিম বলল, 'এর প্রতি আমার আগ্রহ হয়েছিল।' উমর (রদিয়াল্লাহু আনহু) বললেন, 'যখনই তোমার কোনোকিছুর প্রতি আগ্রহ হবে, তখনই তুমি তা আহার করবে? মনে রেখো! মানুষের জন্য অপচয়কারী সাব্যস্ত হতে এটাই যথেষ্ট যে, তার মন যা চায়, সে তা-ই খায়।'[১৩১]

বর্ণিত আছে যে, একবার বেশি খাওয়ার কারণে সামুরা ইবনু জুনদুব (রদিয়াল্লাহু আনহু)-এর এক ছেলের বদহজম হয়। তখন তিনি তাঁর ছেলেকে বলেন, 'যদি তুমি মারা যাও, তোমার জানাযা পড়ব না আমি!'[১৩২]

সফওয়ান ইবনু মুহরিয (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যখন আমি একটি রুটি খাই এবং এক পেয়ালা পানি পান করি আর তা দিয়ে আমার মেরুদণ্ড শক্ত থাকে; তখন দুনিয়া ও দুনিয়াবাসী কী নিয়ে দৌড়ঝাঁপ করছে, তাতে আমার কিছু যায়-আসে না।'[১৩৩]

---

[১২৯] যাহাবি, তাযকিরাতুল হুফফায, ৪/১৩৯৭।
[১৩০] সূরা আহকাফ, ৪৬ : ২০।
[১৩১] ইবনুল জাওযি, তারীখু উমর ইবনিল খাত্তাব, ১১৯।
[১৩২] ওয়াকী', আয-যুহ্দ, ৭৪।
[১৩৩] ইবনু আবী শাইবা, আল-মুসান্নাফ, ৩৫১৫১।

কবি ইবনুল ওয়ারদি বলেছেন—

مُلْكُ كِسْرٰى تُغْنِيْ عَنْهُ كَسْرَةٌ ••• وَعَنِ الْبَحْرِ اجْتِزَاءٌ بِالْوَشَلِ

اِعْتَبِرْ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ ••• تَلْقَهُ حَقًّا وَبِالْحَقِّ نَزَلَ

কিসরার রাজ্য থেকে মুখ ফেরাতে এক টুকরো রুটিই যথেষ্ট,
আর কয়েক ফোঁটা পানিই মিটিয়ে দেয় সমুদ্রের প্রয়োজনীয়তা।
'আমিই সবার মাঝে বণ্টন করে দিয়েছি'—এই কথাটি ভাবুন;
এটিকে সত্য হিসেবে গ্রহণ করুন আর সেভাবেই পথ চলুন।

পূর্ববর্তী মনীষীদের কর্মধারা এবং রিয্কের ব্যাপারে তাদের অল্পেতুষ্টি নিয়ে চিন্তাভাবনা করুন। সামান্য খাবার ও পানীয় গ্রহণের পরও তারা আল্লাহর কত অধিক অনুগত বান্দা ছিলেন! কত উত্তমভাবে তারা আল্লাহর ইবাদাত-বন্দেগি করতেন!

মুহাম্মাদ ইবনু ওয়াসি' (রহিমাহুল্লাহ) শুকনো রুটি পানি দিয়ে ভিজিয়ে খেতেন আর বলতেন, 'এতেই সন্তুষ্ট থাকে যে ব্যক্তি, কারও কাছে তার কোনো প্রয়োজন পড়ে না।'[১৩৪]

বর্তমান জামানায় যে এত এত ধনসম্পদ, অর্থকড়ি আর রিয্কে প্রশস্ততা; সে ব্যাপারে আমাদের ভয় করা উচিত যে, এটি আল্লাহ তাআলার কৌশলি আযাব কি না। এর দ্বারা আল্লাহর শাস্তির দিকেই ধাবিত হচ্ছি কি না আমরা।

সালামা ইবনু দীনার (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'যখন দেখবে, অবিরামভাবে আল্লাহ তাআলা তোমার ওপর নিয়ামাত দান করছেন অথচ তুমি রয়েছ গুনাহে লিপ্ত; তখন তুমি বিষয়টিকে ভয় কোরো।'[১৩৫]

কবি বলেছেন—

هَبْ أَنَّ الْبَعْثَ لَمْ تَأْتِنَا رُسْلُهُ ••• وَجَاحِمَةُ النَّارِ لَمْ تُضْرَمْ

أَلَيْسَ فِي الْوَاجِبِ الْمُسْتَحَقِّ ••• حَيَاءُ الْعِبَادِ مِنَ الْمُنْعِمْ؟!

[১৩৪] গাযালি, ইহ্ইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৩/২৩৯।
[১৩৫] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ২/১৫৯।

ধরুন, পুনরুত্থানের খবর আমাদের কাছে আসেনি,
এবং জাহান্নামের অগ্নিশিখাও প্রজ্বলিত করা হয়নি,
তবুও কি বান্দার জন্য এটা অত্যাবশ্যক হবে না যে,
সে লজ্জাশীল হবে তার ওপর অনুগ্রহকারীর প্রতি?[১৩৬]

ইবনু বাশশার (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি একবার ইবরাহীম ইবনু আদহাম (রহিমাহুল্লাহ)-এর সাথে এক রাত অতিবাহিত করলাম। আমাদের কাছে খাওয়ার কিছুই ছিল না তখন। তিনি আমাকে বললেন, 'হে ইবনু বাশশার! আল্লাহ তাআলা ফকীর-মিসকীনদের ওপর কী অনুগ্রহ করেছেন, জানো? তিনি কিয়ামাতের দিন তাদেরকে হাজ্জ, যাকাত, দান-সদাকা, আত্মীয়তার সম্পর্ক বজায় রাখা ইত্যাদি বিষয়ে কোনো জিজ্ঞাসাবাদ করবেন না। আর তুমি চিন্তিত হোয়ো না। অচিরেই আল্লাহর রিয্ক তোমার কাছে আসবে। আল্লাহর কসম! রাজা-বাদশাহ আর ধনী ব্যক্তিরা দ্রুতই ভোগ করে নিচ্ছে নিজেদের সুখ-শান্তি। আমরা যখন আল্লাহর আনুগত্যে নিমগ্ন থাকি, তখন কোনো পরোয়াই করি না কোন অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছি আমরা!' এ কথা বলে তিনি সালাতে দাঁড়িয়ে গেলেন। আমিও দাঁড়ালাম সালাত পড়তে। হঠাৎ এক ব্যক্তি হাজির হলেন আটটা রুটি আর অনেকগুলো খেজুর নিয়ে। তখন তিনি বললেন, 'খাও, হে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত!' তখন একজন ভিক্ষুক এলে তিনি তাকে তিনটা রুটি আর কিছু খেজুর দিয়ে দিলেন। এরপর আমাকে দিলেন তিনটি রুটি আর তিনি খেলেন দুটি।'[১৩৭]

ক্ষুধার্ত থাকার উপকারিতা

ক্ষুধার্ত থাকার মধ্যে ১০টি উপকারিতা রয়েছে—

প্রথম উপকারিতা : ক্ষুধা অন্তর পরিশুদ্ধ করে, মেধা শাণিত করে এবং বৃদ্ধি করে অন্তর্দৃষ্টি। কারণ পরিতৃপ্তি অলসতা ও নির্বুদ্ধিতা বাড়ায়, অন্তরকে অন্ধ করে দেয়, মস্তিষ্কে সৃষ্টি করে প্রচুর বাষ্প। এ কারণে যারা অধিক খায়, তারা সঠিক চিন্তাভাবনা ও দ্রুত উপলব্ধি করতে পারে না। তাদের অন্তর ভারী হয়ে যায়। কোনো বাচ্চা যখন বেশি বেশি খায়, তখন তার স্মৃতিশক্তি মন্থর হয়ে যায়, মেধা নিস্তেজ হয়ে আসে এবং

[১৩৬] ইবনু রজব হাম্বালি, আত-তাখবীফ মিনার নার, ১২৫।
[১৩৭] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ৭/৩৯৪।

কোনোকিছু সহজে উপলব্ধি করতে ও বুঝতে পারে না। এর জন্য তার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় লাগে।

বলা হয়ে থাকে—ক্ষুধা হলো বজ্রপাতের ন্যায়, অল্পেতুষ্টি হলো মেঘের ন্যায় আর হিকমাহ হলো বৃষ্টির ন্যায়।

দ্বিতীয় উপকারিতা : ক্ষুধা অন্তরে কোমলতা ও পরিচ্ছন্নতা আনে, যার মাধ্যমে উপলব্ধি করা যায় আল্লাহ তাআলার যিক্‌রের স্বাদ ও প্রভাব। অনেক যিক্‌রকারী অন্তর উপস্থিত রেখেই মুখে মুখে যিক্‌র করে কিন্তু এর কোনো স্বাদ পায় না, এর কোনো প্রভাব উপলব্ধি করে না; যেন এ দুইয়ের মাঝে রয়েছে কঠিন কোনো পর্দা।

আবূ সুলাইমান দারানি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'সেই সময় ইবাদাত করতে আমার সবচেয়ে বেশি স্বাদ অনুভূত হয়, যখন আমার পিঠ পেটের সঙ্গে লেগে থাকে।'[১৩৮]

তৃতীয় উপকারিতা : ক্ষুধা মনের মধ্যে বিনয়াবনত ভাব নিয়ে আসে আর দূর করে দেয় সকল অহংকার, আত্মগর্ব ও আনন্দ-উল্লাস; যে মানবিক দুর্বলতাগুলো আল্লাহর অবাধ্যতার পথে নিয়ে গিয়ে গাফিল করে দেয় মানুষকে। ক্ষুধার্ত থাকার কারণে নফস যতটা বিনীত এবং সংযমী হয়, আর কোনোকিছুর মাধ্যমে ততটা হয় না। ক্ষুধার কারণে নফস আল্লাহর জন্য বিনীত হয়, তাঁকে ভয় করে। ক্ষুধার দরুন নিজের অক্ষমতা প্রকাশ পায়।

কারণ বান্দা যখন দেখে—আল্লাহর অনুগ্রহ তার ওপর সংকীর্ণ হয়ে গেছে, সামান্য কিছু খাবার আর পানীয়ের জন্য দুনিয়া অন্ধকারে ছেয়ে গেছে তার সামনে, তখন নিজের অপারগতার উপলব্ধি তার খুব ভালো করে হয়। আসলে যতক্ষণ পর্যন্ত মানুষ নিজের অক্ষমতা ও অপদস্থতা না দেখে, ততক্ষণ পর্যন্ত সে আপন রবের ক্ষমতা ও প্রতিপত্তি অনুভব করে না। এটা তো বান্দার সৌভাগ্যের নিদর্শন যে, সে সব সময় নিজেকে দেখে অপদস্থতা, অপারগতা ও অক্ষমতার চোখে আর আল্লাহ তাআলাকে দেখে সর্বশক্তিমান, প্রবল প্রতাপশালী ও মহাক্ষমতাবান হিসেবে।

চতুর্থ উপকারিতা : ক্ষুধার কারণে আল্লাহ তাআলার শাস্তি ও পরীক্ষা থেকে ভুলে থাকা যায় না। এর দরুন দরিদ্র-অভাবী-অসহায় মানুষদের কথাও স্মরণ হয়। কারণ পরিতৃপ্তি ক্ষুধার্ত মানুষ এবং তাদের ক্ষুধার যন্ত্রণাকে ভুলিয়ে রাখে। বুদ্ধিমান ব্যক্তি

---

[১৩৮] আহমাদ ইবনু আজীবাহ, আল-ফুতূহাতুল ইলাহিয়্যাহ, ১৫৪।

তার কোনো বিপদাপদ দেখে স্মরণ করে আখিরাতের বিপদাপদের কথা। সে নিজের পিপাসার দরুন কিয়ামাতের ময়দানে মানুষের পিপাসা কেমন হবে, তা স্মরণ করে। নিজের ক্ষুধার্ত থাকার যে অনুভূতি, তা তাকে মনে করিয়ে দেয় জাহান্নামিদের ক্ষুধার অশেষ যন্ত্রণার কথা। সেখানে তারা যখন ক্ষুধার্ত হবে, তখন তাদেরকে কাঁটাযুক্ত ও বিষাক্ত যাক্কুম খেতে দেওয়া হবে, পান করতে দেওয়া হবে গলিত পুঁজ ও রক্ত।

সুতরাং বান্দা সব সময় আখিরাতের শাস্তি এবং দুঃখ-যন্ত্রণার বিষয়টি ভুলে থাকবে, তা কিছুতেই উচিত নয়। কেননা আখিরাতের কঠিন সেই অবস্থা স্মরণ করার কারণে মানুষের মাঝে ভয়ের সৃষ্টি হয়, যা তাকে ধাবিত করে আল্লাহ তাআলার আনুগত্যের দিকে। আসলে যে ব্যক্তি অপমান, রোগ-ব্যাধি, অভাব-অনটন আর বিপদাপদের মধ্যে পড়বে না, সে বিলকুল ভুলে যাবে আখিরাতের শাস্তির কথা। তার অন্তরে ফুটে উঠবে না আখিরাতের যথার্থ চিত্র। তার হৃদয় হয়ে যাবে কঠিন ও দুনিয়ার প্রতি মোহাবিষ্ট। তাই বান্দার উচিত বিপদাপদের মুখোমুখি হওয়া বা সরাসরি তা প্রত্যক্ষ করা। এর সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হলো ক্ষুধার্ত ও পিপাসার্ত থাকা। কারণ ক্ষুধা ও পিপাসার মাঝে আখিরাতের শাস্তির কথা স্মরণ হওয়ার পাশাপাশি রয়েছে আরও অনেক অনেক উপকারিতা।

পঞ্চম উপকারিতা : এটি সবচেয়ে বড়ো উপকারিতা। ক্ষুধার্ত থাকার দরুন গুনাহ করার সমস্ত চাহিদা ও আগ্রহ দূর হয়ে যায়। নফসের খারাপ প্ররোচনা হারিয়ে যায় এবং দমে যায় সব ধরনের অপরাধপ্রবণতা। কারণ গুনাহ আর পাপাচারে লিপ্ত হওয়ার মূল উৎস হলো শক্তি ও চাহিদা। আর শক্তি ও চাহিদার উৎস হলো খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা। সুতরাং খাওয়া-দাওয়া কমে গেলে শরীরের চাহিদা ও শক্তিও কমে যাবে।

আসলে সমস্ত সৌভাগ্যের মূল হলো—বান্দা তার নফসের নিয়ন্ত্রক হবে, নফসকে রাখবে নিজের আয়ত্ত্বে। আর দুর্ভাগ্যের মূল হলো— নফসই বান্দার মালিক বনে যাবে, নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করবে তাকে। যেমন: আপনি কোনো বন্য জন্তুকে কেবল তখনই নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হবেন, যখন তাকে ক্ষুধার্ত রেখে দুর্বল করে ফেলবেন। কিন্তু আহার করে যখন সে শক্তিশালী হবে, তখন আপনি তার নাগাল পাবেন না, সে ছুটে পালিয়ে যাবে। নফসও ঠিক তেমনই। মানুষ যখন বেশি বেশি খেয়ে পরিতৃপ্ত অবস্থায় থাকে, তখন তাদের নফস দুনিয়ার প্রতি আসক্ত হয় আর অবাধ্য হয়ে ছুটে বেড়ায় দিগ্বিদিক।

এটি কেবল একটি ফায়দা নয়; বরং এটি হলো ফায়দার সমূহ ভান্ডার।

এ কারণেই বলা হয়েছে, 'ক্ষুধা হলো আল্লাহ তাআলার ভান্ডারসমূহের মধ্যে একটি ভান্ডার। ক্ষুধার মাধ্যমে সবচেয়ে কম যে উপকার হয়, তা হলো—এর দরুন লজ্জাস্থান এবং কথা বলার চাহিদাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। কারণ ক্ষুধার্ত ব্যক্তি কোনো আগ্রহ পায় না অতিরিক্ত ও বেশি কথার বলার। এর ফলে সে জিহ্বার বিভিন্ন বিপদাপদ; যেমন : গীবত, অশ্লীলতা, মিথ্যা, চোগলখুরি ইত্যাদি থেকে মুক্তি পায়। ক্ষুধা তাকে এর সবগুলো থেকে বিরত রাখে। আর যখন সে পরিতৃপ্ত হয়, তখন আনন্দ-বিনোদন করতে আগ্রহী হয়ে ওঠে। ফলে মেতে থাকে মানুষের মান-সম্মান ও ইজ্জত-আব্রু নিয়ে। মানুষকে তো জাহান্নামে উপুড় করে ফেলে দেয় কেবল তাদের জিহ্বার ক্ষতিকর ফসলই। (অর্থাৎ জিহ্বার অনিষ্টতার কারণেই জাহান্নামে যাবে বহু মানুষ।)

অপরদিকে, খাবারের সাথে লজ্জাস্থানের চাহিদার প্রবলতার কথা তো কারও অজানা নয়। ক্ষুধার্ত থাকাই এর ক্ষতি থেকে বাঁচার জন্য যথেষ্ট। মানুষ যখন পেট পুরে পরিতৃপ্ত হয়ে খায়, তখন সে তার লজ্জাস্থানের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। যদি তাকওয়ার বদৌলতে এর থেকে রক্ষা পায়, তবে চোখ তার আয়ত্ত্বের বাইরে চলে যায়। চোখই তখন যিনায় লিপ্ত হয়। চোখ নিম্নমুখী রাখার দরুন যদি চোখেরও হেফাজত করে, তবে সে টেনে ধরতে পারে না নিজের চিন্তাভাবনার লাগাম। ফলে বিভিন্ন অনৈতিক কল্পনা আর জল্পনায় নিজেকে ডুবিয়ে রাখে, যা তাকে মুনাজাতে বিক্ষিপ্ত করে দেয়, তার জন্য মন স্থির রাখা কঠিন হয়ে পড়ে। কখনো কখনো সালাতের মাঝেই সে জৈবিক চাহিদা পূরণের চিন্তায় নিমগ্ন হয়ে যায়।

ষষ্ঠ উপকারিতা : ক্ষুধার্ত থাকলে ঘুম দূর হয় এবং নিয়মিত রাত্রিজাগরণ সহজ হয়। কারণ যে ব্যক্তি তৃপ্তিসহ খাবার খায়, সে পানি পান করে বেশি। আর যে বেশি পানি পান করে, সে ঘুমায় বেশি। আর অতিরিক্ত ঘুমের কারণে জীবনের দামি সময়গুলো তার নষ্ট হয়, তাহাজ্জুদ পড়া থেকে সে বঞ্চিত থাকে, তার স্বভাবে আসে ঢিলেমি আর শক্ত হয়ে যায় তার অন্তর। একজন মানুষের সবচেয়ে মূল্যবান রত্ন হলো তার জীবনের সময়টুকু। এটিই বান্দার মূলধন, যা দিয়ে সে আখিরাতের ব্যবসা করে। ঘুম হলো মৃত্যু। সুতরাং এর আধিক্য জীবনের ব্যাপ্তি কমিয়ে ফেলে। অপরদিকে তাহাজ্জুদের ফযীলত ও মর্যাদা তো গোপন কিছু নয়। আর ঘুমের কারণেই তা ছুটে যায়। কখনো কখনো ঘুম এতই প্রবল হয় যে, তাহাজ্জুদ পড়লেও তার স্বাদ অনুভূত হয় না। সারকথা হলো— ঘুম সমস্ত বিপদাপদের মূল। আর পরিতৃপ্তি হলো তার

জোগানদাতা। এর বিপরীতে তা তাড়ানোর হাতিয়ার হলো ক্ষুধা।

সপ্তম উপকারিতা : ক্ষুধার্ত থাকার দরুন নিয়মিত পাবন্দির সাথে ইবাদাত-বন্দেগি করা সহজ হয়ে যায়। কেননা খাওয়া-দাওয়া বেশি বেশি ইবাদাত করতে বিঘ্নতা সৃষ্টি করে। খাওয়া-দাওয়া করতে প্রয়োজন হয় সময়ের। কখনো কখনো খাবার কিনতে ও রান্না করতে প্রয়োজন পড়ে প্রচুর সময়ের। এরপর হাতমুখ ধোয়া, পরিষ্কার হওয়াতেও সময় ব্যয় হয়। বেশি খাওয়ার দরুন বারবার টয়লেটে যাওয়া-আসা করতে করতেই কেটে যায় অনেকটা সময়। এদিকে এই সময়গুলো ব্যয় না করে যদি আল্লাহর যিক্‌র, দুআ-মুনাজাত আর ইবাদাত-বন্দেগিতে লাগানো যায়, তবে অনেক বেশি লাভবান হওয়া যাবে।

সাররি সাকাতি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আলি জুরজানি (রহিমাহুল্লাহ)-এর কাছে আমি ছাতু দেখেছিলাম, যা তিনি গুলিয়ে গুলিয়ে খেতেন। তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম, 'কীসে আপনাকে এমনটি করতে উদ্‌বুদ্ধ করেছে?' তিনি বললেন, 'আমি হিসেব করে দেখেছি—চিবিয়ে খাওয়া আর গুলিয়ে খাওয়ার মধ্যে ৭০ বার বেশি তাসবীহ পাঠ করা যায়; তাই আজ আমি ৪০ বছর ধরে (রুটি বানিয়ে তা) চিবিয়ে খাইনি।'[১৩৯]

দেখুন—তাঁরা নিজেদের সময়ের ওপর কতটা দয়ালু, সতর্ক ও উদ্‌বিগ্ন ছিলেন যে, রুটি চিবিয়ে খেতে সময় লাগবে বলে তা না করে ছাতু গুলিয়ে খেতেন!

জীবনের প্রতিটি নিঃশ্বাস বড়ো দামি রত্ন, যার মূল্য আদায় করার মতো আর বিকল্প কিছু নেই। সুতরাং এর মাধ্যমে আখিরাতের চিরস্থায়ী সম্পদ উপার্জন করাই হবে বুদ্ধিমানের কাজ। বিলম্ব না করে আল্লাহ তাআলার যিক্‌র ও আনুগত্যে মগ্ন হওয়াই লাভজনক ও কল্যাণকর।

অধিক খাওয়ার কারণে যে কাজটি সবচেয়ে কঠিন হয়, তা হলো অবিচ্ছিন্নভাবে পবিত্রতা রক্ষা করা এবং দীর্ঘ সময় মসজিদে অবস্থান করা। কারণ অতিরিক্ত পান করার দরুন বারবার বের হতে হয় সেখান থেকে। ফলে পবিত্রতা নষ্ট হয়। ক্ষুধার্ত থাকার আরেকটি উপকারিতা হলো—ক্ষুধায় অভ্যস্ত ব্যক্তির জন্য সাওম পালন করা অনেক সহজ হয়ে যায়। সুতরাং সাওম পালন করা, অবিচ্ছিন্নভাবে পবিত্র থাকা, অধিক খাওয়া-দাওয়া ও এর আনুষঙ্গিক সময়গুলো ইবাদাতে ব্যয় করা বান্দার জন্য

[১৩৯] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ১০/১১০।

অনেক অনেক লাভজনক ও কল্যাণকর। এটি কেবল গাফিলরাই তুচ্ছ করে দেখে; যারা দ্বীনের মর্যাদা বোঝে না, যারা শুধু পার্থিব জীবন নিয়েই সন্তুষ্ট আর এতেই অনুভব করে নিশ্চিন্ততা। আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

يَعْلَمُوْنَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُوْنَ ۝٧

"তারা পার্থিব জীবনের কেবল বাহ্যিক দিক জানে। আর আখিরাত সম্পর্কে তারা সম্পূর্ণ গাফিল।"[১৪০]

আবূ সুলাইমান দারানি (রহিমাহুল্লাহ) তৃপ্তিসহ খাবার খাওয়ার ছয়টি বিপদের কথা উল্লেখ করেছেন। তিনি বলেছেন, 'যে ব্যক্তি পরিতৃপ্তি সহকারে খাবার খায়, তার ওপর আসে ৬টি বিপদ—

১. মুনাজাতের স্বাদ থেকে সে বঞ্চিত হয়।

২. হিকমাহ বা সূক্ষ্মজ্ঞান স্মরণ রাখা তার জন্য কঠিন হয়।৩. সে অসহায়-অভাবীদের প্রতি সহানুভূতি হারিয়ে ফেলে। কারণ যখন সে পেট ভরে তৃপ্তিসহ খায়, তখন মনে করে বাকি সবাইও তার মতোই পরিতৃপ্ত।

৪. ইবাদাত করা তার জন্য কষ্টকর হয়ে যায়।

৫. তার অবৈধ চাহিদা বেড়ে যায়।

৬. অন্যান্য মুমিন যখন মসজিদে অবস্থান করে এবং নামাজ, যিক্‌র ও তিলাওয়াতে মগ্ন হয়, তখন তৃপ্তিসহ খাবার গ্রহণকারী ব্যক্তি থাকে টয়লেটের আশেপাশে।'[১৪১]

অষ্টম উপকারিতা : অল্প খাবার খাওয়ার দরুন শরীর সুস্থ থাকে, রোগ-ব্যাধি কম হয়। কেননা অত্যধিক খাওয়া এবং পাকস্থলী ও শিরাসমূহের অধিক মিশ্রণের ফলেই সৃষ্টি হয় রোগ-ব্যাধির। অতঃপর অসুস্থতার কারণে ইবাদাত-বন্দেগিতে বিঘ্নতা আসে, অন্তর অস্থির থাকে, যিক্‌র ও চিন্তাভাবনা বাধাপ্রাপ্ত হয়। কষ্টকর হয়ে যায় জীবনযাপন। রক্তপাত, হিজামা, ওষুধ এবং ডাক্তারের দরকার পড়ে। এর কারণে ব্যয়ও করতে হয় বেশ অর্থকড়ি, যা উপার্জনে মানুষ বিভিন্ন অনৈতিক ও অবৈধ পথও অবলম্বন করে এবং বিসর্জন দেয় আত্মমর্যাদা। ক্ষুধার্ত থাকার মাধ্যমে এসকল

---

[১৪০] সূরা রূম, ৩০ : ৭।

[১৪১] গাযালি, ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৩/৮৭।

কিছু থেকেই বেঁচে থাকা যায়। মানুষকে সুস্থ-স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে ক্ষুধা।

এক বর্ণনায় এসেছে—একবার খলীফা হারুনুর রশীদ চারজন ডাক্তারকে একত্রিত করলেন। তাদের একজন ভারতীয়, একজন রোমান, একজন ইরাকি আর একজন সাওয়াদি। তিনি তাদেরকে বললেন, 'আপনারা প্রত্যেকে এমন একটি ওষুধের কথা বলুন, যার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।' ভারতীয় ডাক্তার বললেন, 'আমার কাছে মনে হয় তা হলো—আমলকি, হরতকি আর বহেড়া।' ইরাকি ডাক্তার বললেন, 'পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন ওষুধ হলো মেথির বীজ।' রোমান ডাক্তার বললেন, 'আমার কাছে মনে হয়, তা গরম পানি।' সাওয়াদি ডাক্তারটি ছিলেন তাদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি জ্ঞানী। তিনি সকলেরটা বিশ্লেষণ করে বললেন, 'আমলকি, হরতকি আর বহেড়া পাকস্থলীকে ঝাঁকুনি দেয়; এটি একটি মন্দ প্রতিক্রিয়া। মেথির বীজ পেটকে পিচ্ছিল করে; এটিও একটি মন্দ প্রতিক্রিয়া। গরম পানি পেটকে শিথিল করে দেয়, যা ব্যক্তির জন্য ভালো কিছু নয়।' তখন অন্যরা জিজ্ঞেস করলেন, 'আপনার কাছে কী আছে?' তিনি বললেন, 'আমার কাছে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন ওষুধ হলো—যতক্ষণ না ইচ্ছা হয়, ততক্ষণ খাবার না খাওয়া এবং ইচ্ছা থাকা অবস্থাতেই তা থেকে হাত সরিয়ে নেওয়া।' তারা বললেন, 'আপনি সত্য বলেছেন।'[১৪২]

নবম উপকারিতা : ক্ষুধার্ত থাকার দরুন খরচপাতি কম হয়। কারণ যে ব্যক্তি অল্প খাবারে অভ্যস্ত হয়, তার অল্প অর্থসম্পদেই যথেষ্ট হয়ে যায়। আর যে তৃপ্তিভরে খেয়ে অভ্যস্ত, তার পেট একটি অবিচ্ছেদ্য প্রতিপক্ষ হয়ে ওঠে তার জন্য। সে প্রতিদিন তাকে বাধ্য করে তার বিপুল জোগান দিতে। সে বলতে থাকে, 'আজ কী খাবে?' ফলে তাকে বিভিন্ন জায়গায় যেতে হয় অর্থ উপার্জন করতে। হালাল-হারাম বাছ-বিচার না করে আল্লাহর অবাধ্য হয়ে কিংবা মানুষের কাছে লাঞ্ছিত হয়ে কামাই করে যেতে হয় তাকে। কখনো কখনো মানুষের অর্থ-সম্পদের প্রতি লোভনীয় দৃষ্টিও দিতে হয়, যা চূড়ান্ত পর্যায়ের অপদস্থতা ও নীচতা। মুমিন তো হবে হালকা-পাতলা ও অল্প খরচের মানুষ।

একজন প্রজ্ঞাবান ব্যক্তি বলেন, 'আমি আমার সাধারণ প্রয়োজনগুলো পূরণ করি তা পরিত্যাগ করার মাধ্যমে। ফলে তা হয় আমার অন্তরের জন্য অধিক স্বস্তিদায়ক।'[১৪৩]

---

[১৪২] গাযালি, ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৩/৮৭।

[১৪৩] আবূ তালিব মাক্কি, কূতুল কুলূব, ২/২৯১।

আরেকজন বলেন, 'আমি যখন আমার চাহিদা বা অতিরিক্ত কিছু পরণ করার জন্য কারও কাছে ঋণ করার ইচ্ছা করি, তখন সেই ঋণ আমি আমার নফসের কাছ থেকেই গ্রহণ করি। আর চাহিদার বস্তুটি পরিত্যাগ করি। সে আমার কতই না উত্তম ঋণদাতা!'

ইবরাহীম ইবনু আদহাম (রহিমাহুল্লাহ) তাঁর সাথিসঙ্গীদের কাছে তরি-তরকারির দাম সম্পর্কে জিজ্ঞেস করতেন। তারা যখন বলত, 'সেগুলোর দাম অনেক বেশি', তখন তিনি বলতেন, 'সেগুলো পরিত্যাগ করার মাধ্যমে তোমরা সেগুলোর দাম কমিয়ে ফেলো।'[১৪৪]

সাহ্‌ল (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যে বেশি বেশি খায়, সে তিনটি মন্দ বিষয়ে জড়িয়ে পড়ে—

১. সে যদি ইবাদাতকারীদের একজন হয়, তবে অলসতা এসে তাকে ঘিরে ধরে।

২. যদি সে উপার্জনকারী হয়, তবে সে কেবল হালালের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকতে পারে না; অধিক চাহিদার কারণে তাকে হারামের মধ্যেও লিপ্ত হতে হয়।

৩. সে যদি ধনীদের একজন হয়, তাহলে নিজের নফসের প্রতি ইসলামি বিধানমতো ইনসাফ করতে পারে না।'[১৪৫]

দশম উপকারিতা : ক্ষুধার্ত থাকার আরেকটি উপকারিতা হলো—প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবারগুলো ইয়াতীম, মিসকীনদের মাঝে দান-সদাকা করার সুযোগ তৈরি হয়, যা কিয়ামাতের দিন পরম সৌভাগ্য বয়ে আনবে আমাদের জন্য। মানুষ যা খেয়ে ফেলে, তা তার উচ্ছিষ্টে পরিণত হয় আর যা সদাকা করে, তা আল্লাহ তাআলার কাছে গচ্ছিত থেকে যায়। বান্দার সম্পদ কেবল তা-ই, যা সে দান-সদাকা করে। হয় সে তা নিজের জন্য গচ্ছিত রাখে অথবা খেয়ে নিঃশেষ করে ফেলে অথবা পরিধান করে পুরাতন বানিয়ে ফেলে। সুতরাং তৃপ্তি সহকারে খাওয়া এবং পেটের পীড়ায় ভোগার চেয়ে উত্তম হলো প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্যদ্রব্য সদাকা করে দেওয়া।

হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ) যখন এই আয়াতটি তিলাওয়াত করতেন—

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ

[১৪৪] ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৩/৮৭।
[১৪৫] ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৩/৮৭।

مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ ۖ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾

"আমি আকাশ, পৃথিবী ও পর্বতমালার সামনে আমানত পেশ করেছিলাম, অতঃপর তারা এটিকে বহন করতে অস্বীকার করল এবং এতে ভীত হলো; কিন্তু মানুষ তা বহন করল। নিশ্চয় সে জালিম ও অজ্ঞ।"[১৪৬]

তখন তিনি বলতেন, 'আমানতকে সাত আসমানের নিকট পেশ করা হয়েছিল, যা গ্রহ-নক্ষত্র দ্বারা সুশোভিত ছিল এবং আরশে আযীমের বহনকারী ফেরেশতারাও ছিল সেখানে। আল্লাহ তাআলা আসমানকে বললেন, 'তুমি কি আমানত এবং এর মধ্যে যা আছে, তা বহন করবে?' আসমান বলল, 'তাতে কী আছে?' আল্লাহ তাআলা বললেন, 'যদি ভালো কাজ করো, তবে প্রতিদান পাবে। আর যদি মন্দ কাজ করো, তবে শাস্তি ভোগ করবে।' জবাবে আসমান বলল, 'না।' এরপর একইভাবে জমিনের নিকট পেশ করা হলো। জমিনও অস্বীকার করল। তারপর উঁচু উঁচু এবং বড়ো বড়ো কঠিন পাহাড়সমূহের নিকট তা উপস্থাপন করা হলো। আল্লাহ তাআলা বললেন, 'তুমি কি আমানত এবং এর মধ্যে যা কিছু রয়েছে, তা বহন করতে রাজি আছ?' পাহাড় বলল, 'তাতে কী আছে?' তখন প্রতিদান ও শাস্তির কথা উল্লেখ করা হলো। ফলে পাহাড় বলল, 'না।'

এরপর মানুষের সামনে তা পেশ করা হলে সে বহন করার দায়িত্ব নেয়। কারণ সে জালিম এবং আপন রবের বিষয়াদি সম্পর্কে অজ্ঞ। আল্লাহর কসম! আমরা এমন অনেক মানুষকে দেখেছি, যারা আমানতকে বিক্রি করে দিয়েছে মাল-সম্পদের বিনিময়ে। ফলে তারা হয়েছে অনেক অর্থসম্পদের অধিকারী। তারা এর মাধ্যমে তাদের ঘর-বাড়ি প্রশস্ত করেছে আর নিজেদের কবর করে ফেলেছে সংকীর্ণ। তারা তাদের মগজ মোটাতাজা করেছে এবং দ্বীনকে বানিয়েছে হাসি-ঠাট্টার বস্তু। তারা সকাল-বিকাল আসা-যাওয়া করে রাজা-বাদশাহদের দুয়ারে। এর ফলে নিজেদেরকে কেবল লাঞ্ছনা আর অপমানেরই মুখোমুখি করে। অথচ আল্লাহর পক্ষ থেকে তারা ছিল উত্তম নিরাপত্তায়।

তাদের কেউ কেউ বলে, 'তুমি আমার কাছে অমুক অমুক জমি বিক্রি করো, তাহলে আমি তোমাকে এত এত সম্পদ বাড়িয়ে দেবো।' সে তার বাম দিকে হেলান দিয়ে নিজের মাল ভক্ষণ করতে থাকে, তার সমগ্র কথাবার্তা আর আলাপচারিতা জুড়ে

[১৪৬] সূরা আহযাব, ৩৩ : ৭২।

থাকে হাস্যরস। তার ধনসম্পদ অর্জিত হয় হারাম থেকে। অবশেষে যখন তার পেটে গণ্ডগোল দেখা দেয় এবং প্রকৃতির ডাকে সাড়া দিতে হয় বারবার, তখন সে বলতে থাকে, 'ওহে গোলাম! এমন কিছু নিয়ে এসো, যা আমার খাদ্যকে হজম করিয়ে দেবে।' ওহে নির্বোধ! তোমার খাদ্য কী হজম হবে? হজম তো হয়ে যাবে তোমার দ্বীন! কোথায় ফকীর, কোথায় বিধবা, কোথায় মিসকীন আর কোথায় ইয়াতীম—যাদের খোঁজখবর নেওয়ার জন্য এবং যাদেরকে সাহায্য-সহযোগিতা করার জন্য আল্লাহ তাআলা তোমাদেরকে আদেশ দিয়েছেন!'[১৪৭]

অতিরিক্ত খাদ্য ও পানীয় গরিব-মিসকীন-অসহায়দের দিয়ে দেওয়াই শারীআতের নির্দেশ, যাতে সে এর মাধ্যমে আখিরাতের ভান্ডারে সঞ্চয় করতে পারে অগণিত সাওয়াব ও প্রতিদান। এটা তার জন্য নিজে বেশি বেশি খাওয়া এবং নিজে এর বোঝা বহন করার চেয়ে অনেক অনেক উত্তম।

হাসান (রহিমাহুল্লাহ) থেকে আরও বর্ণিত আছে, তিনি বলেছেন, 'আল্লাহর কসম! আমি এমন সম্প্রদায়কেও পেয়েছি, যাদের কেউ এমন অবস্থায় সন্ধ্যা যাপন করতেন যে, তার নিকট প্রয়োজন পরিমাণ খাবার রয়েছে। তিনি ইচ্ছা করলে তা খেয়ে নিতে পারেন। কিন্তু তিনি বলেন, 'আল্লাহর কসম! আমি এর সবটুকুই আমার পেটের জন্য গ্রহণ করব না। এর কিছু অংশ ব্যয় করব আল্লাহর (সন্তুষ্টি অর্জনের) উদ্দেশ্যে।'

ওপরে বর্ণিত এই ১০ টি হলো ক্ষুধার্ত থাকার উপকারিতা, যার প্রত্যেকটি থেকে আবার বের হয় অসংখ্য কল্যাণকর বিষয়। এগুলো গণনা করে শেষ করা যাবে না। সুতরাং আখিরাতের অফুরন্ত কল্যাণের জগতে প্রবেশ করার জন্য অনেক বড়ো একটি দুয়ার হলো ক্ষুধা। এ কারণেই অনেক সালাফ বলেছেন, 'ক্ষুধা হলো আখিরাতের পথে অগ্রসর হওয়ার সূচনা এবং দুনিয়াবিমুখতার দরজা। আর পরিতৃপ্তি হলো দুনিয়ার চাকচিক্য অর্জনের সূচনা এবং এর প্রতি আগ্রহী হয়ে ওঠার দরজা।'[১৪৮]

কবি বলেছেন—

تَاللهِ لَوْ عَاشَ الْفَتٰى فِيْ عُمُرِهِ ••• أَلْفًا مِّنَ الْأَعْوَامِ مَالِكَ أَمْرِهِ

فَتَلَذَّذَ فِيْهَا بِكُلِّ نَعِيْمٍ ••• مُتَنَعِّمًا فِيْهَا بِنِعَمِ عَصْرِهِ

---

[১৪৭] ইবনু কাসীর, তাফসীর, ৬/৪৮৯।

[১৪৮] গাযালি, ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন, ৩/৯১ (সংক্ষেপিত)।

مَا كَانَ ذٰلِكَ كُلُّهُ فِيْ أَنْ يَّفِيَ ••• بِمَيِّتٍ أَوَّلَ لَيْلَةٍ فِيْ قَبْرِهِ

আল্লাহর কসম! যুবকটি যদি হাজার বছরও বাঁচে,
প্রাচুর্য আর ধনসম্পদের অধিকারী হয়ে যায় প্রচুর;
উপভোগ করে নেয় আনন্দ-বিলাসিতার সমস্ত স্বাদ,
যদি উল্লাস আর প্রশান্তিতেই তার জীবন কেটে যায়,
তাহলে এর সবগুলো একত্রে জমায়েত করা হলেও,
কবরের প্রথম রাত কাটানোর জন্য তা যথেষ্ট হবে না।

ওহাইব ইবনুল ওয়ার্দ (রহিমাহুল্লাহ)-কে বলা হলো, 'আপনি কি জমজমের পানি পান করবেন?' তিনি বললেন, 'কোন বালতি দিয়ে?'

শুআইব ইবনু হার্ব (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'ওহাইব (রহিমাহুল্লাহ)-এর জন্য যে বালতিতে পানি ওঠানো হতো, অন্যান্যদের জন্য ওঠানো হতো না তা দিয়ে। তিনি নিজের বালতি দিয়ে উঠিয়েই পানি পান করতেন।'[১৪৯]

হারমালা ইবনু ইয়াহ্ইয়া (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'একবার সুফ্ইয়ান ইবনু উয়াইনা আমার হাত ধরে ঘরের এক কোণায় দাঁড় করালেন। তারপর পকেট থেকে একটি যবের রুটি বের করে বললেন, 'হারমালা! মানুষ কী বলে! ৬০ বছর ধরে এটিই হলো আমার খাবার।'[১৫০]

যারা প্রাচুর্যের অধিকারী, যারা সোনা-রুপার স্তূপ বানিয়ে রেখেছে আর এত অধিক পরিমাণ সম্পদ জমিয়েছে যে, পুরা একটি জাতির জন্য তা যথেষ্ট হয়ে যাবে; তাদের উদ্দেশ্যে আহলুস সুন্নাহ ওয়াল জামাআতের ইমাম আহমাদ ইবনু হাম্বাল (রহিমাহুল্লাহ)-এর একটি বাণী বর্ণনা করছি। তিনি বলেন, 'আমার নিকট সবচেয়ে খুশির দিন হলো—যেদিন আমি এমতাবস্থায় সকাল যাপন করি যে, আমার নিকট কিছুই থাকে না।'[১৫১]

[১৪৯] আবূ বকর মারওয়াযি, আল-ওয়ারা', ৮।
[১৫০] আবূ নুআইম, হিলইয়া, ৭/২৭২।
[১৫১] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৩৫৩।

সম্মানিত প্রিয় ভাই!

রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিম্নোক্ত হাদীসটি নিয়ে একটু ভাবুন,

لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ حَقٌّ فِيْ سِوٰى هٰذِهِ الْخِصَالِ بَيْتٌ يَّسْكُنُهُ وَثَوْبٌ يُّوَارِيْ عَوْرَتَهُ وَجِلْفُ الْخُبْزِ وَالْمَاءِ

"মানুষের জন্য এই কয়টি বস্তু ছাড়া আর কোনো অধিকার নেই তার— বসবাসের জন্য একটি ঘর, সতর ঢাকার জন্য প্রয়োজনীয় কাপড় এবং এক টুকরা রুটি ও পানি।"[১৫২]

এই খাদ্যদ্রব্য বিভিন্ন খাতে ব্যয় করার মাধ্যমে আপনি অর্জন করে নিতে পারেন অনেক উঁচু উঁচু মর্যাদা ও সম্মান। সামান্য পরিমাণ খেজুর দান করেও আপনি জাহান্নাম থেকে রক্ষা পেতে পারেন। আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

اِتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ

"তোমরা জাহান্নাম থেকে বাঁচো, এক টুকরা খেজুরের বিনিময়ে হলেও।"[১৫৩]

আবূ যার (রদিয়াল্লাহু আনহু) একবার উমর ইবনুল খাত্তাব (রদিয়াল্লাহু আনহু)-কে বলেন, 'হে উমর! আপনি যদি আপনার সঙ্গীর (নবিজির) সাথে যুক্ত হয়ে আনন্দিত হতে চান, তবে পুরাতন জামা পরুন, নিজের জুতা মেরামত করুন এবং তৃপ্তি বর্জন করে খাবার খান।'[১৫৪]

আবদুর রহমান ইবনু আওফ (রদিয়াল্লাহু আনহু)-এর নিকট একবার খাবার নিয়ে আসা হলে তিনি কাঁদতে থাকেন। অতঃপর বলেন, 'হামযাকে শহীদ করা হয়েছে এমতাবস্থায় যে, একটি কাপড় ছাড়া আর কোনো কাপড় পাওয়া যায়নি তাঁর কাফনের জন্য। মুসআব ইবনু উমাইরকে শহীদ করা হয়েছে, কিন্তু তাকে কাফন দেওয়ার জন্য পাওয়া গেছে কেবল একটি কাপড়। আমি তো আশঙ্কা করছি যে, দুনিয়ার জীবনেই

---

[১৫২] তিরমিযি, ২৩৪১; হাকিম, আল-মুসতাদরাক, ৭৮৬৬।

[১৫৩] বুখারি, ১৪১৭; মুসলিম, ১০১৬।

[১৫৪] আহমাদ, আয-যুহদ, ১৮৬৯।

আমি সমস্ত ভোগ-বিলাস করে ফেলছি।' এই বলেই তিনি কাঁদতে থাকেন আবার।[১৫৫]

আবূ বকর (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেন, 'আমি ঈদের দিন আবূ মুসলিমের নিকট গেলাম। দেখলাম, তিনি একটি ছেঁড়া জামা পরে আছেন। তাঁর সামনে রয়েছে দুম্বার গোশত, সেখান থেকে খাচ্ছেন তিনি। আমি বললাম, 'হে আবূ মুসলিম!' তিনি বললেন, 'দুম্বার দিকে তাকিয়ো না; বরং দৃষ্টিপাত করো সেই অবস্থার দিকে, যখন আমার রব আমাকে জিজ্ঞেস করবেন, 'এগুলো কোথায় পেয়েছ তুমি?' তখন আমি এর কী জবাব দেবো, এর কী ওজর পেশ করব আমি তখন!'[১৫৬]

প্রিয় মুসলিম ভাই!

সকাল-সন্ধ্যা আল্লাহ তাআলার অসংখ্য নিয়ামাতে ডুবে আছেন আপনি। সুতরাং কথা ও কাজের মাধ্যমে আল্লাহ তাআলার শোকর ও কৃতজ্ঞতা আদায় করা জরুরি, যাতে তিনি ধারাবাহিকভাবে এই নিয়ামাত দান করা অব্যাহত রাখেন। আর এই নিয়ামাত দান যেন শাস্তির কোনো প্রকারের অন্তর্ভুক্ত না হয়, সে জন্যও প্রার্থনা করা আপনার জন্য আবশ্যক।

আলি ইবনু আবী তালিব (রদিয়াল্লাহু আনহু) কবিতার ভাষায় বলেছেন—

إِذَا كُنْتَ فِيْ نِعْمَةٍ فَارْعَهَا ••• فَإِنَّ الْمَعَاصِيْ تُزِيْلُ النِّعَمَ

তুমি যদি নিয়ামাতের মাঝে থাকো, তবে সতর্ক থেকো সে ব্যাপারে,
কারণ পাপাচার আর অবাধ্যতা নিয়ামাতরাজিকে সরিয়ে দেয় দূরে।

বলা হত, 'যে ব্যক্তি তার পেটের মালিক হয়, তার আয়ত্বে চলে আসে সমস্ত নেক আমল।'

কেউ কেউ বলেছেন, 'ভরা-পেটে হিকমাহ অবস্থান করে না।'

আবদুল আযীয ইবনু আবী দাঊদ (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'বর্ণনা করা হয় যে, পেটের এক-তৃতীয়াংশ খাবার সাহায্য করে নেককাজে দ্রুত অগ্রসর হতে।'

কাসাম আল-আবিদ (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যে ব্যক্তি অল্প খাবারে অভ্যস্ত হয়, তার

[১৫৫] যাহাবি, সিয়ারু আ'লামিন নুবালা, ১/১৪৬।
[১৫৬] ইবনুল জাওযি, আয-যাহরুল ফায়িহ, ৮৮।

অন্তর সর্বদা নরম থাকে এবং তার চোখ দুটো থাকে অশ্রুসিক্ত।'

আবদুল্লাহ ইবনু মারযূক (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'সব সময় উৎফুল্ল থাকার জন্য ক্ষুধার চেয়ে উত্তম কিছু আমি দেখিনি।' এ কথা শুনে আবূ আবদির রহমান আমরি (রহিমাহুল্লাহ) জিজ্ঞেস করেন, 'আপনার কাছে সব সময় ক্ষুধার্ত থাকা মানে কী?' তিনি উত্তর দেন, 'এর অর্থ হলো তুমি কখনো পরিতৃপ্ত হয়ে খাবার খাবে না।' আবূ আবদির রহমান বলেন, 'দুনিয়ার কেউ কি তা মেনে চলতে সক্ষম?' তিনি জবাব দেন, 'যারা আল্লাহর খাস বা বিশেষ বান্দা, যারা তাঁর আনুগত্য করার তাওফীক পেয়েছে, তাদের জন্য অনেক সহজ। খাওয়ার সময় তৃপ্তিসহ খাওয়া থেকে বিরত থাকবে—এটাই হলো সব সময় ক্ষুধার্ত থাকা।'এই বিষয়টির সাথে হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ)-এর একটি কথার সামঞ্জস্য রয়েছে। তাঁর এক সাথির সামনে খাবার পেশ করা হলে তিনি হাসান বাস্‌রিকে বলেন, 'আমি এত খেয়েছি যে আর খেতে পারছি না।' তখন তিনি বললেন, 'সুবহানাল্লাহ! কোনো মুসলিম কি এত বেশি খেতে পারে যে, সে আর খেতে সক্ষম হবে না?'

আবূ ইমরান জাওনি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'বলা হয়েছে, যে ব্যক্তি পছন্দ করে নিজের অন্তরকে আলোকিত করতে, সে যেন তার খাবার কমিয়ে দেয়।'

উসমান ইবনু যায়িদা (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'সুফ্‌ইয়ান সাওরি আমার কাছে চিঠি লেখেন—'তুমি যদি চাও তোমার শরীর সুস্থ থাকুক এবং তোমার ঘুম কম হোক, তাহলে তুমি তোমার খাবার গ্রহণ কমিয়ে দাও।'

ইবনুস সাম্মাক (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'এক ব্যক্তি তার ভাইয়ের সঙ্গে সাক্ষাতে বলেন, 'প্রিয় ভাই! আল্লাহর কাছে আমরা অনেক তুচ্ছ; তাই তিনি আমাদেরকে ক্ষুধার্ত রাখেন না। তিনি তো ক্ষুধার্ত রাখেন তাঁর নৈকট্যশীল বন্ধুদের।'

আবদুল্লাহ ইবনু আবিল ফারাজ (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি আবূ সাঈদ তামীমিকে জিজ্ঞেস করলাম, আল্লাহকে ভয়কারী বান্দা কি তৃপ্তিসহ খেতে পারে?' উত্তরে তিনি বললেন, 'না।'

রবাহ আল-কাইস (রহিমাহুল্লাহ)-এর নিকট খাবার পেশ করা হলে তিনি সেখান থেকে কিছু খাবার খেলেন। তাকে বলা হলো, 'আরও খান, আপনাকে তো কখনো দেখিনি তৃপ্তিসহ খেতে!' এ কথা শুনে তিনি চিৎকার দিয়ে উঠলেন এবং বললেন,

'দুনিয়ার এই দিনগুলোতে কীভাবে পরিতৃপ্ত হব আমি অথচ আমার সামনে দৃশ্যমান থাকে অবাধ্যদের খাবার—কাঁটাযুক্ত যাক্কূম গাছ!' এরপর মেজবান ব্যক্তি খাবার উঠিয়ে নিল এবং বলল, 'আপনি রয়েছেন একজগতে আর আমরা রয়েছি আরেক জগতে।'

ইবরাহীম ইবনু আদহাম (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যে ব্যক্তি তার পেট নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, দ্বীনের বিধিবিধানও ভালোমতো পালন করতে পারে সে। আর যে ব্যক্তি ক্ষুধার মালিক হয়, সে হয় উত্তম আখলাকের অধিকারী। কারণ আল্লাহর অবাধ্যতা থেকে ক্ষুধার্ত ব্যক্তিরা দূরে থাকে, আর পরিতৃপ্তরা থাকে এর নিকটবর্তী। তৃপ্তি অন্তরকে মৃত বানায়। তৃপ্তি থেকেই আসে আনন্দ-উল্লাস, কৌতূক আর হাসি-তামাশা।'[১৫৭]

সুফ্ইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ) প্রাণপণ চেষ্টা করতেন হালাল খাবার উপার্জন করতে এবং হারাম থেকে বাঁচতে। তিনি বলেন, 'তোমার দিরহামের দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখবে, দেখবে তা কোথায় থেকে আসছে (হালাল থেকে নাকি হারাম থেকে)? আর সালাত আদায় করবে মসজিদের প্রথম কাতারে।'[১৫৮]

আল্লাহ তাআলা যাকে সাহায্য করবেন, কেবল সে-ই সক্ষম হবে এই দুটি বিষয় মেনে চলতে—হালাল খাবার খাওয়া এবং প্রথম কাতারে সালাত আদায় করা।

প্রতিরোধই শ্রেষ্ঠ ওষুধ

আরবের চিকিৎসক হারিস ইবনু কালাদা বলেছেন, 'বেছে বেছে চলা অর্থাৎ প্রতিরোধই হলো সমস্ত ওষুধের মূল। আর সমস্ত রোগের মূল হলো অতিভোজন অর্থাৎ বদহজম।'[১৫৯]

জীবননাশের কারণ

হারিস ইবনু কালাদা আরও বলেছেন, 'যে জিনিসটি সৃষ্টিকে ধ্বংস করেছে এবং সৃষ্টিজগতের হিংস্র-প্রাণীগুলোকে বিনাশ করেছে, তা হলো হজম হওয়ার আগেই

[১৫৭] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৪২৬।
[১৫৮] আবূ নুআইম, হিলইয়াতুল আউলিয়া, ৭/৬৮।
[১৫৯] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৪৬৪।

খাবারের ওপর আবার খাবার খাওয়া।'

কেউ কেউ বলেছেন, 'যদি কবরবাসীকে জিজ্ঞেস করা হতো, তোমাদের মৃত্যুর কারণ কী ছিল?' তাহলে অবশ্যই তারা বলত, 'বদহজম।'

এগুলো হলো শরীরের কল্যাণ ও সুস্বাস্থ্য বিবেচনায় অল্প খাবার এবং পেটভরে না খাওয়ার কিছু উপকারিতা। অপরদিকে, অন্তরের শুদ্ধতা ও কল্যাণের দিক দিয়ে এর উপকারিতা হলো—অন্তর নরম হয়, বোধ শক্তি বাড়ে, কুপ্রবৃত্তির তাড়না হ্রাস পায় এবং নিস্তেজ হয়ে যায় রাগ ও অবাধ্যতা। কিন্তু বেশি বেশি খেলে ঘটে ঠিক এর উল্টোটা।

হাসান বাস্‌রি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'হে আদম সন্তান! তোমার পেটের এক-তৃতীয়াংশ পরিমাণ খাও, এক-তৃতীয়াংশ পরিমাণ পান করো এবং এক-তৃতীয়াংশ পরিমাণ ছেড়ে দাও শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া ও চিন্তাফিকির করার জন্য।'

মারওয়াযি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আবূ আবদিল্লাহ আহমাদ ইবনু হাম্বাল (রহিমাহুল্লাহ) ক্ষুধা ও অভাবকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ মনে করতেন। ফলে আমি তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম, 'প্রবৃত্তি ও চাহিদা দমনের কারণে কাউকে সাওয়াব দেওয়া হবে?' তিনি বললেন, 'কেনই বা দেওয়া হবে না? ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) বলেছেন, 'আমি তিন মাস যাবৎ পরিতৃপ্ত হইনি।' আমি বললাম, 'কেউ পরিতৃপ্ত থাকাবস্থায় কি তার অন্তর নরম হয়?' তিনি বললেন, 'আমি তা কখনো দেখিনি?'

ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেছেন, 'আমি ইসলাম গ্রহণ করার পর থেকে কখনো পরিতৃপ্ত হইনি।'

মুহাম্মাদ ইবনু ওয়াসি' (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যে ব্যক্তি অল্প খাবার খায়, সে (দ্রুত কোনোকিছু) বুঝতে পারে এবং অপরকে বোঝাতে পারে। তার অন্তর পরিচ্ছন্ন থাকে এবং হৃদয় নরম হয়। আর যে বেশি বেশি খায়, সে অলস হয়। সে যে সমস্ত আমল করার ইচ্ছা করে, পালন করতে পারে না তার কিছুই।'

আবূ উবাইদা আল-খাওয়্যাস (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'পরিতৃপ্তির মধ্যে রয়েছে তোমার ধ্বংস। আর ক্ষুধার মধ্যে রয়েছে তোমার নিরাপত্তা। তুমি যখন তৃপ্ত হও, তখন ভারী ও অলস হয়ে পড়ো। ফলে তোমার ওপর ঝাঁপিয়ে পড়ে শত্রু। আর যখন ক্ষুধার্ত থাকো, শত্রুকে ঘায়েল করার জন্য তুমিই তখন ওঁত পাতো।'

আমর ইবনু কাইস (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'অতিভোজন থেকে দূরে থাকো। কারণ অধিক ভোজনের দরুন শক্ত-কঠিন হয়ে যায় অন্তর।'

সালামা ইবনু সাঈদ (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'মানুষকে গুনাহের দরুন যেমন তিরস্কৃত করা হয়, অধিক খাওয়ার কারণেও যদি তাকে তেমন তিরস্কৃত করা হতো, তবে তার অনেক অনেক উপকার হতো।'

উলামায়ে কেরামের মধ্যে কেউ বলেন, 'তুমি যদি পেটুকও হও, তবে তোমার পেট খালি না হওয়া পর্যন্ত নিজেকে খাওয়া থেকে বিরত রাখো।'

ইবনুল আ'রাবি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আরবরা বলত—ভরা পেটে রাত্রিযাপন করলে পূর্ণতা পায় না বোধ-বিবেচনা।'

আবূ সুলাইমান দারানি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যখন তুমি দুনিয়া বা আখিরাতের কোনো কাজ করার সংকল্প করো, তখন তা পূরণ না করা পর্যন্ত খাবার খেয়ো না। কারণ খাবার গ্রহণ করা বোধবুদ্ধিকে পরিবর্তন করে দেয়।'

আমার প্রিয় বিশ্বাসী ভাই!

জাহান্নাম থেকে নিজের গর্দান মুক্ত করতে এবং নাজাতপ্রাপ্তি সহজ করতে কঠোর পরিশ্রম করুন। দুনিয়াতে এই সামান্য জীবনকালের মধ্যে আপনার চিন্তাকে ইবাদাত থেকে ফিরিয়ে কেবল খাওয়া আর পান করায় নিমগ্ন করা থেকে বেঁচে থাকুন। বরং এই খাদ্য ও পানীয়কে গ্রহণ করুন আল্লাহর আনুগত্য করার কাজে সহযোগী হিসেবে।

মালিক ইবনু দীনার (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'কোনো মুমিন বান্দার জন্য এটা সমীচীন নয় যে, তার পেটই হবে তার সবচেয়ে বড়ো চিন্তার বিষয় এবং সব সময় বিজয়ী থাকবে তার প্রবৃত্তির চাহিদা।'[১৬০]

কবি নাবিগা বলেন,

وَلَسْتُ بِحَابِسٍ لِغَدٍ طَعَامًا ••• حِذَارَ غَدٍ لِكُلِّ غَدٍ طَعَامُ

আগামীকাল কী খাব, সেই ভয় নিয়ে আমি অপেক্ষা করি না,
কারণ আগামীর প্রতিটি দিনের জন্যই রয়েছে নতুন খাবার।

[১৬০] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৪২৫।

বিশ্‌র ইবনুল হারিস (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'আমি ৫০ বছর ধরে তৃপ্তিসহ খাবার খাইনি।'

তিনি আরও বলেন, 'কারও জন্য উচিত নয় যে, সে প্রতিদিন পরিতৃপ্ত হয়ে আহার করবে, যদিও তার খাবার হালাল হয়। কারণ হালাল খাবার খেয়ে যখন সে পরিতৃপ্ত হবে, তখন তার প্রবৃত্তি তাকে টেনে নিয়ে যাবে হারামের দিকে। সুতরাং এত এত (হারাম) খাবার খেলে কী অবস্থা হবে?'[১৬১]

প্রিয় মুসলিম ভাই!

মহাপ্রজ্ঞাবান ও মহাজ্ঞানী আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ

"তোমরা খাও, পান করো কিন্তু অপচয় করো না।"[১৬২]

একজন আলিম বলেছেন, 'আল্লাহ তাআলা এই একটি আয়াতের মধ্যেই পুরা চিকিৎসাশাস্ত্রকে একত্র করে দিয়েছেন।'[১৬৩]

কবি বলেছেন—

جِسْمُكَ بِالْحِمْيَةِ أَحْصَنْتَهُ ••• مَخَافَةً مِنْ أَلَمٍ طَارِئِ

وَكَانَ أَوْلَى بِكَ أَنْ تَحْتَمِيَ ••• مِنَ الْمَعَاصِيْ خَشْيَةَ الْبَارِئِ

তুমি খাবার গ্রহণ করো সতর্কতার সাথে,
হঠাৎ অসুখ এসে বাসা বাঁধবে এই ভয়ে;
তবে তোমার জন্য এর চেয়ে উত্তম হলো,
রবের ভয়ে পাপ থেকে নিজেকে বাঁচানো।[১৬৪]

বিলাল ইবনু তা'ব (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'তাঊস (রহিমাহুল্লাহ) যখন ইয়ামান থেকে মক্কায় সফরের উদ্দেশ্যে বের হতেন, তখন তিনি কেবল আগের যুগের

---

[১৬১] জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৫১৮।
[১৬২] সূরা আ'রাফ, ৭ : ৩১।
[১৬৩] জামিউল উলূম ওয়াল হিকাম, ৫১৫।
[১৬৪] ইবনু জামাআ, তাযকিরাতুস সামি' ওয়াল মুতাকাল্লিম, ১২১।

পুরাতন কূপ থেকেই পানি পান করতেন।' (কারণ বর্তমানে হারামের যে ছড়াছড়ি, তা এখানেও এসে না যায়—এই ভয়ে নতুন কূপ থেকে নয়, তিনি পানি পান করতেন পুরাতন কূপ থেকে।)

সুফ্ইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'যুহ্দ তথা দুনিয়াবিমুখতা হলো আশা ছোটো রাখা। কেবল মোটা খাবার খাওয়া আর মোটা জুব্বা পরার নামই যুহ্দ নয়।'

সুফ্ইয়ান সাওরি (রহিমাহুল্লাহ) যথাযথই বলেছেন। কারণ যে ব্যক্তি তার আশা-আকাঙ্ক্ষা ছোটো রাখে, সে খাওয়া-দাওয়া, ভোগবিলাসিতা আর পোশাক-পরিচ্ছদের ব্যাপারে প্রতিযোগিতায় নামে না। দুনিয়া থেকে যা সহজ হয়, তা-ই সে গ্রহণ করে। তার কাছে যা পৌঁছে, তাতেই সন্তুষ্ট থাকে সে।'[১৬৫]

ইবনু তাইমিয়্যা (রহিমাহুল্লাহ)-এর সূক্ষ্ম ব্যাখ্যা

শাইখুল ইসলাম ইবনু তাইমিয়্যা (রহিমাহুল্লাহ) খাওয়া ও পান করার ব্যাপারে কিছু মানুষের সন্দেহ-সংশয় দূর করার লক্ষ্যে দারুণ একটি ব্যাখ্যা দিয়েছেন। তিনি বলেছেন—

'খাওয়া-দাওয়া ও পোশাক-পরিচ্ছদের ব্যাপারে সর্বোত্তম আদর্শ হলেন মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)। তিনি খাওয়ার ইচ্ছা করলে যা সহজেই পাওয়া যেত, তা-ই খেতেন। উপস্থিত কোনো খাবারই প্রত্যাখ্যান করতেন না কখনো। অনুপস্থিত খাবারের জন্যও বেশি চেষ্টাফিকির করতেন না। যদি রুটি-গোশত হাজির থাকত, তিনি তা-ই খেতেন। যদি ফলমূল ও রুটি-গোশত থাকত, তিনি তা-ই খেতেন। যদি কেবল একটি খেজুর বা একটি রুটি জুটত, তখন সেটাই খেতেন তিনি। যদি মিষ্টান্ন ও মধু থাকত, তিনি তা-ই খেতেন। নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট দুই ধরনের খাবার এলে তিনি বলতেন না যে, ''আমি খাব না দুই ধরনের খাবার।' আবার সুস্বাদু ও মজাদার খাবার থেকে নিজেকে বিরতও রাখতেন না।

আবার কখনো কখনো দুই তিন মাস অতিবাহিত হয়ে যেত, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ঘরে আগুন জ্বালানো হতো না। তখন তাঁরা কেবল খেজুর আর

[১৬৫] আবদুল হক ইশবিলি, আল-আকিবাহ, ৬৯।

পানি খেয়ে থাকতেন। কখনো কখনো পেটে পাথর বেঁধে রাখতেন ক্ষুধার যন্ত্রণায়। নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) কখনো খাবারের দোষ ধরতেন না। পছন্দ হলে খেতেন, না হলে হাত গুটিয়ে নিতেন খাওয়া থেকে। নবিজির সাথে দব্ব (গুইসাপের মতো দেখতে একটি প্রাণী) খাওয়া হতো মাঝে মাঝে। কিন্তু তিনি তা খাওয়া থেকে বিরত থাকতেন। বলতেন, "এটি হারাম নয়। তবে আমাদের এলাকায় এটি পাওয়া যায় না। ফলে এর গোশত আমার অপছন্দ।"

একবার কয়েকজন সাহাবি সংকল্প করলেন গোশত বা এ জাতীয় কিছু খাবেন না এবং জীবনে বিয়ে করবেন না। তখন আল্লাহ তাআলা এই আয়াত দুটি অবতীর্ণ করলেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوْا ۚ إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ﴿٨٧﴾ وَكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِيْ أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُوْنَ ﴿٨٨﴾

"হে মুমিনগণ! তোমরা ওইসব সুস্বাদু বস্তু হারাম করো না, যেগুলো আল্লাহ তোমাদের জন্য হালাল করেছেন এবং সীমা অতিক্রম করো না। নিশ্চয় আল্লাহ সীমা অতিক্রমকারীদের পছন্দ করেন না। আল্লাহ যেসব বস্তু তোমাদেরকে দিয়েছেন, সেগুলো থেকে হালাল ও পবিত্র বস্তু খাও এবং আল্লাহকে ভয় করো, যাঁর প্রতি তোমরা বিশ্বাসী।"[১৬৬]

সহীহাইন তথা *সহীহ বুখারি* ও *সহীহ মুসলিম*-এর বর্ণনায় এসেছে, 'রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট কয়েকজন লোকের ব্যাপারে সংবাদ পৌঁছল। তাদের একজন বলেছে, 'আমি সর্বদা রোযা রাখব, কখনো রোযা ভাঙব না।' আরেকজন বলেছে, 'আমি সারারাত ধরে ইবাদাত-বন্দেগি করব, কখনো ঘুমাব না।' আরেকজন বলেছে, 'আমি কখনো কাউকে বিয়ে করব না।' আরেকজন বলেছে, 'আমি গোশত কখনো খাব না।' এগুলো শুনে রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেন,

لٰكِنِّيْ أَصُوْمُ وَأُفْطِرُ، وَأَقُوْمُ وَأَنَامُ، وَآكُلُ اللَّحْمَ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ. فَمَنْ رَّغِبَ عَنْ سُنَّتِيْ فَلَيْسَ مِنِّيْ

[১৬৬] সূরা মায়িদা, ৫ : ৮৭-৮৮।

"কিন্তু আমি রোযা রাখি, আবার তা থেকে বিরতও থাকি। আমি রাতে সালাত আদায় করি এবং নিদ্রাও যাই। আমি গোশতও খাই। আমি মেয়েদের বিয়েও করি। সুতরাং যারা আমার সুন্নাহ থেকে ফিরে যাবে, তারা আমার দলভুক্ত নয়।"[১৬৭]

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوْا لِلّٰهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ ﴿١٧٢﴾

"হে মুমিনগণ! তোমরা পবিত্র বস্তু আহার করো, যেগুলো আমি তোমাদেরকে রিয্ক হিসাবে দান করেছি এবং শুকরিয়া আদায় করো আল্লাহর, যদি তোমরা তাঁরই ইবাদাত করে থাকো।"[১৬৮]

আল্লাহ তাআলা আদেশ করেছেন পবিত্র ও হালাল খাবার খেতে এবং তাঁর শুকরিয়া আদায় করতে। সুতরাং যে ব্যক্তি হালাল বস্তুকে হারাম করে নেবে, সে হবে সীমালঙ্ঘনকারী। আর যে শুকরিয়া আদায় করবে না, সে হবে আল্লাহর হক বিনষ্টকারী এবং শিথিলতাকারী।

সহীহ মুসলিম-এর বর্ণনায় এসেছে, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ اللهَ لَيَرْضٰى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا

"নিশ্চয় আল্লাহ তাআলা সেই বান্দার ওপর সন্তুষ্ট, যে এক লোকমা খাবার খাওয়ার পর আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করে এবং এক ঢোক পানীয় পান করার পরও শুকরিয়া আদায় করে তাঁর।"[১৬৯]

সুনানুত তিরমিযি ও অন্যান্য হাদীসগ্রন্থে এসেছে, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

اَلطَّاعِمُ الشَّاكِرُ بِمَنْزِلَةِ الصَّائِمِ الصَّابِرِ

[১৬৭] দেখুন—বুখারি, ৫০৬৩; মুসলিম, ১৪০১।
[১৬৮] সূরা বাকারা, ২ : ১৭২।
[১৬৯] মুসলিম, ২৭৩৪।

"শোকরগুজার আহারকারী ধৈর্যশীল রোযাদারের সমান মর্যাদাশীল।"[১৭০]

এটিই হলো আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর আদর্শ ও দেখানো পথ। আর এটিই হলো সবচেয়ে ন্যায়সঙ্গত ও সঠিক পথ। এর থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া মানে অপছন্দনীয় ও ঘৃণিত; দুই দিকের যেকোনো একটি বেছে নেওয়া।

একদল অপচয়ে লিপ্ত। তাদের খাহেশাত যা চায়, তারা তা-ই পূরণ করে চলে। অথচ অর্থসম্পদের ওয়াজিব হকসমূহকে এড়িয়ে চলে তারা। আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

"তোমরা খাও, পান করো; অপব্যয় করো না। নিশ্চয় তিনি অপব্যয়ীদের পছন্দ করেন না।"[১৭১]

আল্লাহ তাআলা আরও বলেছেন,

فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ ۖ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا ﴿٥٩﴾

"অতঃপর তাদের পরে এমন অপদার্থ লোকেরা তাদের স্থলাভিষিক্ত হলো, যারা নামাজ নষ্ট করল এবং প্রবৃত্তির কামনার দাসত্ব করল। সুতরাং শীঘ্রই তারা মুখোমুখি হবে পথভ্রষ্টতার (ভয়াবহ) পরিণামের।"[১৭২]

আরেকদল পবিত্র, হালাল ও সুস্বাদু বস্তুসমূহকে নিজের জন্য হারাম বানিয়ে নেয়। তারা এমন কিছু সাধনা নিজের জন্য আবশ্যক করে নেয়, যা আল্লাহ তাদের জন্য আবশ্যক করেননি। ইসলামে বৈরাগ্য বলতে কিছু নেই। আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوْا ۚ إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ﴿٨٧﴾

"হে মুমিনগণ! তোমরা ওইসব সুস্বাদু বস্তু হারাম করে নিয়ো না, যেগুলো আল্লাহ তোমাদের জন্য হালাল করেছেন এবং সীমা অতিক্রম করো না। নিশ্চয় আল্লাহ সীমা অতিক্রমকারীদের পছন্দ করেন না।"[১৭৩]

---

[১৭০] তিরমিযি, ২৪৮৬; ইবনু মাজাহ, ১৭৬৪; আহমাদ, আল-মুসনাদ, ৭৭৯৩।

[১৭১] সূরা আ'রাফ, ৭ : ৩১।

[১৭২] সূরা মারইয়াম, ১৯ : ৫৯।

[১৭৩] সূরা মায়িদা, ৫ : ৮৭।

আল্লাহ তাআলা আরও বলেছেন,

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا ۖ إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾

"হে রাসূলগণ! পবিত্র বস্তু আহার করুন এবং সৎকাজ করুন। আপনারা যা করেন, সে বিষয়ে আমি ভালোভাবেই অবগত।" (সূরা আল মুমিনূন, ২৩ : ৫১)

সহীহ মুসলিম-এর বর্ণনায় এসেছে, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, "আল্লাহ তাআলা তাঁর প্রেরিত রাসূলদের যে হুকুম দিয়েছেন, মুমিনদেরও দিয়েছেন সেই একই হুকুম। তিনি বলেছেন,

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا ۖ إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾

"হে রাসূলগণ! পবিত্র বস্তু আহার করুন এবং সৎকাজ করুন। আপনারা যা করেন, সে বিষয়ে আমি ভালোভাবেই অবগত।" (সূরা আল মুমিনূন, ২৩ : ৫১)

আল্লাহ আরও বলেছেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

"হে ঈমানদারগণ! তোমরা পবিত্র বস্তু সামগ্রী আহার করো, যেগুলো আমি তোমাদেরকে রিয্ক হিসাবে দান করেছি।"[১৭৪] অতঃপর নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) এক ব্যক্তির কথা উল্লেখ করলেন, যে দূর-দূরান্ত পর্যন্ত দীর্ঘ সফর করে। ক্লান্তিতে তার মাথার চুল বিক্ষিপ্ত এবং সারা শরীর ধূলিমলিন। অতঃপর সে আকাশের দিকে হাত তুলে বলে, 'ইয়া রব! ইয়া রব! অথচ তার খাদ্য হারাম, তার পানীয় হারাম, তার পরিধেয় বস্ত্র হারাম এবং সে বেড়ে উঠেছে হারামের দ্বারাই। সুতরাং এমন ব্যক্তির দুআ কীভাবে কবুল হতে পারে?"[১৭৫]

প্রতিটি হালাল বস্তুই উত্তম এবং প্রতিটি উত্তম বস্তুই হালাল। কারণ আল্লাহ তাআলা আমাদের জন্য হালাল করেছেন সমস্ত উত্তম বস্তু আর সমস্ত খারাপ ও মন্দ বস্তুকে হারাম করে দিয়েছেন। তবে উত্তম বস্তু উপকারী ও সুস্বাদু হওয়া ভিন্ন একটি দিক।

এই নীতিমালায় আহলে কিতাবরা কিছুটা ব্যতিক্রম। কারণ তাদের জুলুমের কারণে

[১৭৪] সূরা বাকারা, ২ : ১৭২

[১৭৫] মুসলিম, ১০১৫।

আল্লাহ তাআলা তাদের ওপর কিছু উত্তম বস্তুও হারাম করে দিয়েছিলেন, যা তাদের জন্য একসময় হালাল ছিল।

মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) উত্তম ও পবিত্র বস্তু থেকে কিছুই হারাম করেননি আমাদের জন্য। খাবার গ্রহণ, পোশাক-পরিচ্ছদ, ক্ষুধা ও তৃপ্তির দিক দিয়ে মানুষ বিভিন্ন শ্রেণির। একই মানুষ বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন রুচির পরিচয় দিতে পারে। তবে সর্বোত্তম আমল হলো—যা আল্লাহর অধিক অনুগত বানায় এবং ব্যক্তির জন্য বেশি উপকারী হয়। কখনো তা হয় দুইটি আমলের মধ্যে সহজ আমলটি। আবার কখনো হয় দুটির মধ্যে কঠিনটি।

সুতরাং প্রতিটি কঠিন আমলই মর্যাদাপূর্ণ আর প্রতিটি সহজ আমলই অনুত্তম—বিষয়টি এমন নয়। বরং শারীআত যখন আমাদেরকে কঠিন আমলের নির্দেশ দান করে, তখন কেবল এই জন্যই তা আদেশ করে যে, তাতে বেশ উপকারিতাও আছে। শুধু নফসকে কষ্ট দেওয়ার জন্য তা করতে হুকুম দেয় না। যেমন: জিহাদের আমল। এ ব্যাপারে আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسٰى أَنْ تَكْرَهُوْا شَيْئًا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسٰى أَنْ تُحِبُّوْا شَيْئًا وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿٢١٦﴾

"তোমাদের জিহাদ করার হুকুম দেওয়া হয়েছে এবং তা তোমাদের কাছে অপছন্দনীয়। হতে পারে কোনো জিনিস তোমাদের কাছে অপছন্দনীয় অথচ তা তোমাদের জন্য ভালো। আবার হতে পারে কোনো জিনিস তোমরা পছন্দ করো অথচ তা তোমাদের জন্য খারাপ। আল্লাহ জানেন, তোমরা জানো না।"[১৭৬]

হাজ্জ হলো ছোটো জিহাদ। এ কারণেই নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আয়িশা (রদিয়াল্লাহু আনহা)-কে উমরা করার সময় বলেছিলেন,

أَجْرُكِ عَلٰى قَدْرِ نَصَبِكِ

"তোমার সাওয়াব হবে তোমার কষ্ট বিবেচনায়।"[১৭৭]

---

[১৭৬] সূরা বাকারা, ২ : ২১৬।

[১৭৭] দেখুন—বুখারি, ১৭৮৭; মুসলিম, ১২১১।

জিহাদ সম্পর্কে আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

ذٰلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيْبُهُمْ ظَمَأٌ وَّلَا نَصَبٌ وَّلَا مَخْمَصَةٌ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ وَلَا يَطَئُوْنَ مَوْطِئًا يَّغِيْظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُوْنَ مِنْ عَدُوٍّ نَّيْلًا إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ ۚ إِنَّ اللّٰهَ لَا يُضِيْعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿١٢٠﴾

"কারণ আল্লাহর পথে তারা যখনই ক্ষুধা-তৃষ্ণা ও শারীরিক কষ্ট ভোগ করবে, যখনই এমন পথ অবলম্বন করবে, যা কাফিরদের কাছে অসহনীয় এবং যখনই কোনো দুশমনের ওপর (সত্যের প্রতি দুশমনির) প্রতিশোধ নেবে, তৎক্ষনাৎ তার বদলে তাদের জন্য একটি সৎকাজ লেখা হবেই। অবশ্যই আল্লাহ সৎকর্মশীলদের পরিশ্রম নষ্ট করেন না।"[১৭৮]

অপরদিকে, কোনো উপকার ও কল্যাণ ব্যতীত কেবল নফসকে কষ্ট দেওয়ার জন্য কোনো আমল শারীআত আমাদের জন্য সাব্যস্ত করেননি। বরং আমাদের জন্য যা উপকারী, আল্লাহ তাআলা কেবল তা-ই পালন করার হুকুম দিয়েছেন আমাদের। আর যা কিছু আমাদের জন্য ক্ষতিকর, তা থেকে নিষেধ করেছেন। রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّمَا بُعِثْتُمْ مُيَسِّرِيْنَ، وَلَمْ تُبْعَثُوْا مُعَسِّرِيْنَ

"তোমাদেরকে সহজ ও কোমল আচরণকারী হিসেবে পাঠানো হয়েছে, রুক্ষ ও কঠোর আচরণকারী হিসেবে নয়।"[১৭৯]

মুআয ও আবূ মূসা আশআরি (রদিয়াল্লাহু আনহুমা)-কে ইয়ামানে পাঠানোর সময় নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) পরামর্শ দিয়ে বলেছিলেন,

يَسِّرَا وَلَا تُعَسِّرَا، وَبَشِّرَا وَلَا تُنَفِّرَا

"লোকদের প্রতি কোমলতা করবে, কঠোরতা করবে না। তাদেরকে সুখবর দেবে, ঘৃণা সৃষ্টি করবে না।"[১৮০]

---

[১৭৮] সূরা তাওবা, ৯ : ১২০।

[১৭৯] তিরমিযি, ১৪৭; আবূ দাউদ, ৩৮০; আহমাদ, ৭২৫৫।

[১৮০] বুখারি, ৩০৩৮; মুসলিম, ১৭৩৩।

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ هٰذَا الدِّيْنَ يُسْرٌ وَّلَنْ يُّشَادَّ الدِّيْنَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ فَاسْتَعِيْنُوْا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوَاحِ وَشَيْءٍ مِّنَ الدُّلْجَةِ وَالْقَصْدَ الْقَصْدَ تَبْلُغُوْا

"নিশ্চয়ই দ্বীন সহজ। দ্বীন নিয়ে যে বাড়াবাড়ি করে, দ্বীন জয়ী হয় তার ওপর। কাজেই সকাল-সন্ধ্যায় ও রাতের কিছু অংশে (ইবাদাত করার মাধ্যমে আল্লাহর নিকট) সাহায্য চাও। আর মধ্যম পন্থা অবলম্বন করো। মধ্যম পন্থা অবলম্বন করো।(আশা করা যায়) তোমরা তোমাদের লক্ষ্যে পৌঁছে যাবে।"[১৮১]

অন্য একটি বর্ণনায় এসেছে,

أَحَبُّ الدِّيْنِ إِلَى اللهِ الْحَنِيْفِيَّةُ السَّمْحَةُ

"আল্লাহর নিকট নিষ্ঠা ও উদারতার দ্বীনই হচ্ছে অধিক পছন্দনীয়।"[১৮২]

সুতরাং জিহাদ, হাজ্জ বা অন্য কোনো আমলে মানুষ যখন গরম, ঠান্ডা, ক্ষুধা বা এজাতীয় কোনোকিছুর সম্মুখীন হয়, তখন তা প্রশংসিত হিসেবে গণ্য হয়। আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

وَقَالُوْا لَا تَنْفِرُوْا فِي الْحَرِّ ۗ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا ۚ لَّوْ كَانُوْا يَفْقَهُوْنَ ﴿٨١﴾

"তারা লোকদেরকে বলল, 'এ প্রচণ্ড গরমের মধ্যে বের হয়ো না।' তাদেরকে বলে দাও, 'জাহান্নামের আগুন এর চেয়েও বেশি গরম। হায়! যদি তাদের সেই চেতনা থাকত!" (সূরা তাওবা, ৯ : ৮১)[১৮৩]

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ঘরের অবস্থা

বইটি শেষ করার পূর্বে আমরা একটু জেনে নিই, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর পরিবারের অবস্থা কেমন ছিল। রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর সামনে দুনিয়ার প্রাচুর্য-ভান্ডার উন্মুক্ত করে দেওয়া হয়েছিল কিন্তু তিনি তা গ্রহণ করেননি। তিনি বলেছিলেন,

[১৮১] দেখুন—বুখারি, ৩৯, ৬৪৬৩; ইবনু হিব্বান, ৩৫১।

[১৮২] বুখারি, ৩৯; আহমাদ, ২২৩৪৫।

[১৮৩] ইবনু তাইমিয়্যা, মাজমূউল ফাতাওয়া, ২২/৩১০-৩১৪ (সংক্ষেপিত)।

لَا يَا رَبِّ وَلَكِنْ أَشْبَعُ يَوْمًا وَأَجُوْعُ يَوْمًا فَإِذَا جُعْتُ تَضَرَّعْتُ إِلَيْكَ وَذَكَرْتُكَ وَإِذَا شَبِعْتُ شَكَرْتُكَ وَحَمِدْتُكَ

"হে আমার রব! প্রয়োজন নেই আমার; বরং আমি একদিন তৃপ্তির সাথে খাব আর একদিন ক্ষুধার্ত থাকব। যেদিন ক্ষুধার্ত থাকব, সেদিন বিনীতভাবে তোমার নিকট প্রার্থনা করব ও তোমাকেই স্মরণ করব। আর যেদিন তৃপ্তির সাথে খাব, সেদিন তোমার শুকরিয়া আদায় করব ও তোমার প্রশংসা বর্ণনা করব।"[১৮৪]

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আল্লাহ তাআলার নিকট প্রার্থনা করেছিলেন যে, তাঁর পরিবারের লোকজনদের রিয্ক যেন প্রয়োজনের সমপরিমাণ হয়। *সহীহ বুখারি* ও *সহীহ মুসলিম*-এর বর্ণনায় এসেছে, আবূ হুরায়রা (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) দুআ করেছেন,

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ رِزْقَ آلِ مُحَمَّدٍ قُوْتًا

"হে আল্লাহ! মুহাম্মাদের পরিবার-পরিজনের জন্য প্রয়োজন পরিমাণ রিয্কের ব্যবস্থা করুন।"[১৮৫]

সহীহাইন-এর আরেকটি বর্ণনায় এসেছে, আবূ হুরায়রা (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেছেন,

وَالَّذِيْ نَفْسُ أَبِيْ هُرَيْرَةَ بِيَدِهِ مَا شَبِعَ نَبِيُّ اللهِ ﷺ وَأَهْلُهُ، ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ تِبَاعًا مِنْ خُبْزٍ حِنْطَةٍ، حَتّٰى فَارَقَ الدُّنْيا

'সেই সত্তার কসম, যাঁর হাতে আবূ হুরায়রার প্রাণ! দুনিয়া থেকে বিদায় নেওয়া পর্যন্ত আল্লাহর নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) ও তাঁর পরিবার-পরিজন লাগাতার তিন দিন গমের রুটি খেয়ে পরিতৃপ্ত হননি।'[১৮৬]

সহীহ বুখারি-তে এসেছে, আনাস ইবনু মালিক (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেছেন, 'রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আপন রবের সাথে মিলিত হওয়া পর্যন্ত চিকন রুটি ও বকরির ভুনা দেখেছেন বলে আমি জানি না।'[১৮৭]

---

[১৮৪] তিরমিযি, ২৩৪৭; আহমাদ, ২২১৯০।

[১৮৫] বুখারি, ৬৪৬০; মুসলিম, ১০৫৫।

[১৮৬] বুখারি, ৫৪২৩; মুসলিম, ২৯৭৬।

[১৮৭] বুখারি, ৫৪২১; ইবনু মাজাহ, ৩৩৩৯।

সহীহ বুখারি-র আরেকটি বর্ণনায় এসেছে, আনাস (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেছেন, 'নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) দুনিয়া থেকে বিদায় নিয়েছেন এই অবস্থায় যে, তিনি কখনো যবের রুটি খেয়েও পরিতৃপ্ত হননি।'[১৮৮]

সহীহ মুসলিম-এ এসেছে, উমর ইবনুল খাত্তাব (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেছেন, 'আমি দেখেছি, আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) ক্ষুধার তাড়নায় সারাদিন অস্থির হয়ে থাকছেন অথচ পেট ভরানোর মতো নিম্নমানের খেজুরও পাচ্ছেন না।'[১৮৯]

মুসনাদু আহমাদ ও *সুনানুত তিরমিযি*-তে আবদুল্লাহ ইবনু আব্বাস (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেছেন, 'রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) ও তাঁর পরিবার রাতের পর রাত ক্ষুধার্ত অবস্থায় অতিবাহিত করছেন, কিন্তু তারা রাতে খাবার খাওয়ার জন্য কিছু পাচ্ছেন না। তাদের অধিকাংশ রুটিই হতো(মোটা) যবের রুটি।'[১৯০]

সুনানুত তিরমিযি-এর আরেকটি বর্ণনায় এসেছে, আবূ উমামা (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, 'আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর পরিবার-পরিজনদের খাবারে যবের রুটিও কখনো অতিরিক্ত হতো না।'[১৯১]

মুসনাদু আহমাদ-এর বর্ণনায় এসেছে, আয়িশা (রদিয়াল্লাহু আনহা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেছেন, 'সেই সত্তার শপথ, যিনি মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-কে সত্যসহ প্রেরণ করেছেন! আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) তাঁর মৃত্যু পর্যন্ত কখনো চালনি দেখেননি বা চালনি দিয়ে চালা আটার রুটিও খাননি।' উরওয়া (রহিমাহুল্লাহ) বলেন, 'তখন আমি বললাম, 'আপনারা চালা ছাড়া কেবল যবের রুটিই কীভাবে খেতেন?' তিনি বললেন, 'আমরা বলতাম 'উফ' অর্থাৎ মুখ দিয়ে ফুঁ দিতাম; ফলে যা উড়ে যাওয়ার, তা উড়ে যেত আর অবশিষ্টগুলো দিয়ে আমরা খামিরা বানাতাম।'[১৯২]

সহীহ বুখারি-র বর্ণনায় এসেছে, আনাস (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) যবের বিনিময়ে তাঁর বর্ম বন্ধক

[১৮৮] বুখারি, ৫৪১৪।
[১৮৯] মুসলিম, ২৯৭৮।
[১৯০] তিরমিযি, ২৩৬০; আহমাদ, ৩৫৪৫; ইবনু মাজাহ, ৩৩৪৭।
[১৯১] তিরমিযি, ২৩৫৯; আহমাদ, ২২১৮৪।
[১৯২] আহমাদ, ২৪৪২১।

রেখেছিলেন। আমি একবার নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর খেদমতে যবের রুটি এবং দুর্গন্ধ যুক্ত সামান্য চর্বি নিয়ে গেলাম, তখন তাঁকে বলতে শুনলাম, 'মুহাম্মাদ-এর পরিবার-পরিজনের কাছে কোনো সকাল বা সন্ধ্যায় এক সা'-এর অতিরিক্ত কোনো খাদ্যদ্রব্য থাকে না।' আনাস (রদিয়াল্লাহু আনহু) বলেন, 'তখন তাঁরা মোট নয় ঘর (অর্থাৎ নয়টি পরিবার) ছিলেন।'[১৯৩]

আবূ হুরায়রা (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) কখনো কোনো খাবারের দোষ ধরেননি। ভালো লাগলে খেতেন আর অপছন্দ হলে রেখে দিতেন।'[১৯৪]

জাবির (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, 'একবার নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) তাঁর গৃহের লোকদের নিকট তরকারি চাইলেন। জবাবে তারা বলল, 'সিরকা ব্যতীত আমাদের নিকট আর কিছুই নেই।' তখন তিনি তা-ই নিয়ে আসতে বললেন এবং খাওয়ার সময় বললেন,

نِعْمَ الْأُدُمُ الْخَلُّ نِعْمَ الْأُدُمُ الْخَلُّ

"সিরকা কত চমৎকার তরকারি! সিরকা কত চমৎকার তরকারি!"[১৯৫]

আল্লাহ তাআলা আমাদেরকে ও আপনাদেরকে তাঁর সেই সব প্রশংসাকারী ও শোকরগুজার বান্দাদের অন্তর্ভুক্ত করুন, যারা তাঁর নিয়ামাতের শুকরিয়া আদায় করেন সব সময়। আল্লাহ তাআলা আমাদের যা কিছু অর্থ-সম্পদ দান করেছেন, তা যেন তাঁর আনুগত্যে সাহায্যকারী হয়। আমাদের ভুল-ত্রুটি, বাড়াবাড়ি-শিথিলতা, আমাদের ইচ্ছাকৃত ও অনিচ্ছাকৃত সমস্ত অপরাধ মার্জনা করুন। আমাদেরকে, আমাদের পিতা-মাতা এবং সমগ্র মুসলিম উম্মাহকে ক্ষমা করুন, আমীন।

وَصَلَّى اللهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِيْنَ.

[১৯৩] বুখারি, ২৫০৮, ২০৬৯; মুসলিম, ১৬০৩।

[১৯৪] বুখারি, ৫৪০৯; মুসলিম, ২০৬৪।

[১৯৫] মুসলিম, ২০৫২; আবূ দাউদ, ৩৮২০; তিরমিযি, ১৮৩৯; নাসাঈ, ৩৭৯৬; ইবনু মাজাহ, ৩৩১৭।

সত্যায়ন
প্র কা শ ন

আমাদের প্রকাশিত সেরা বইগুলো

	বই	লেখক	বিষয়বস্তু	মূল্য
০১	কুরআন থেকে নেওয়া জীবনের পাঠ	আরিফ আজাদ	তাদাব্বুর, কুরআনের সৌন্দর্য, আত্ম-উন্নয়নমূলক	৩৩০
০২	ছোটদের ঈমান সিরিজ	সমর্পণ টিম	ঈমান সিরিজ	৯৬০
০৩	ছোটদের প্রিয় রাসূল	তানভীর হায়দার	গল্পাকারে ছোটদের বিশুদ্ধ সীরাত	৮৫০
০৪	ছোটদের আদব সিরিজ	এম. এ. ইউসুফ আলী, তানভীর হায়দার	আদব সিরিজ	৮৫০
০৫	ছোটদের আখলাক সিরিজ	তানভীর হায়দার	আখলাক সিরিজ	৮৫০
০৬	আমার দুআ আমার যিকর (ফ্ল্যাশকার্ড)	সত্যায়ন টিম	দুআ কার্ড	১৫০ নির্ধারিত
০৭	আমার সারাদিন (ছেলে)	তানভীর হায়দার	ছোটদের সারাদিন	১৫০
০৮	আমার সারাদিন (মেয়ে)	তানভীর হায়দার	ছোটদের সারাদিন	১৫০
০৯	শিশুমনে ঈমানের পরিচর্যা	ড. আইশা হামদান	প্যারেন্টিং (সন্তান প্রতিপালন)	৩০০
১০	সন্তান গড়ার কৌশল	জামিলা হো	প্যারেন্টিং (সন্তান প্রতিপালন)	১৫০

১১	কিয়ামুল লাইল	শাইখ আহমদ মূসা জিবরিল	তাহাজ্জুদের গুরুত্ব	৪৭
১২	যে আফসোস রয়েই যাবে	শাইখ আব্দুল হাই মুহাম্মাদ সাইফুল্লাহ	আত্ম-উন্নয়নমূলক, অনুপ্রেরণামূলক	২৮৮
১৩	ডাবল স্ট্যান্ডার্ড-২.০	ডা. শামসুল আরেফীন	ইসলামের সৌন্দর্য ও ফেমিনিজমের অসারতা	৩৯২
১৪	অনেক আঁধার পেরিয়ে	জাভেদ কায়সার	অনুপ্রেরণামূলক	২৭৫
১৫	প্রদীপ্ত কুটির	আরিফুল ইসলাম	অনুপ্রেরণামূলক	১৯২
১৬	হুজুর হয়ে হাসো কেন?	হুজুর হয়ে টিম	রম্যরচনা	১৭৫
১৭	সন্ধান	হুজুর হয়ে টীম	সংশয় নিরসন	২১৭
১৮	নবিজির পরশে	ইমাম ইবনু রজব হাম্বলী ﵀	আত্ম-উন্নয়নমূলক ও অনুপ্রেরণামূলক	২৪২
১৯	সিসাঢালা প্রাচীর	ইমাম ইবনু আবিদ দুনইয়া	আত্ম-উন্নয়নমূলক	১২০
২০	ঈমান ধ্বংসের কারণ	শাইখ আবদুল আযীয তারীফি	ঈমান ভঙ্গের ১০টি কারণ	১৯২
২১	চার বন্ধুর সমুদ্র অভিযান	আলি আবদুল্লাহ	কিশোর উপন্যাস	২০০
২২	টাইম মেশিন	আলী আব্দুল্লাহ	কিশোর উপন্যাস	১১৭
২৩	সুবোধ	আলী আব্দুল্লাহ	প্যারোডি	২২০
২৪	কারাগারে সুবোধ	আলি আবদুল্লাহ	প্যারোডি	২০০
২৫	সুবোধ এবং এই নগরী	আলী আবদুল্লাহ	কিশোর উপন্যাস	২১০
২৬	ওয়াসওয়াসা: শয়তানের কুমন্ত্রণা	ইমাম ইবনু কাইয়্যিম জাওযিয়্যাহ ﵀	আত্ম-উন্নয়নমূলক	১৬৭
২৭	মিউজিক: শয়তানের সুর	শাইখ আহমদ মূসা জিবরিল	আত্ম-উন্নয়নমূলক	৪৭
২৮	ডেইলি প্ল্যানার (৬ টি ভিন্ন ভিন্ন কালার)	হামিদ সিরাজী	প্রোডাক্টিভিটি	১৫৭
২৯	রবের আশ্রয়ে	হাফিজ আল মুনাদী	দুআ ও রুকইয়া	২৮৪

৩০	ফী আমানিল্লাহ	হাফিজ আল মুনাদী	দুআ ও রুকইয়া	৪২
৩১	অনুসন্ধান	শায়খ মুহাম্মাদ সালিহ আল মুনাজ্জিদ	সংশয় নিরসন	২২০
৩২	সবর ও শোকর	ইমাম ইবনু কায়্যিম জাওযিয়্যাহ ﷺ	আত্ম-উন্নয়নমূলক	১৯৫
৩৩	সালাত	শাইখ আহমদ মূসা জিবরিল	আত্ম-উন্নয়নমূলক	১২৫
৩৪	কারাগারে চিঠি	ইমাম ইবনু তাইমিয়্যা-ﷺ	অনুপ্রেরণামূলক	২১০
৩৫	সন্তানের ভবিষ্যৎ	ড. ইয়াদ কুনাইবি	প্যারেন্টিং (সন্তান প্রতিপালন)	২৫০
৩৬	হিজাবের বিধিবিধান	শাইখ আবদুল আযীয তারীফি	পর্দার গুরুত্ব	২৭০
৩৭	পারিবারিক সংকটে নবিজির উপদেশ	ড. ইয়াদ কুনাইবি	পরিবার	১০০
৩৮	খোঁপার বাঁধন	আরিফুল ইসলাম	অনুপ্রেরণামূলক	২০৫
৩৯	রঞ্জু মামার টেলিস্কোপ	আলী আব্দুল্লাহ	কিশোর উপন্যাস	১৮৪
৪০	মুসলমানের ঘর	শাইখ ওয়াজদি গুনাইম	পরিবার ও অনুপ্রেরণামূলক	৭৫
৪১	বিশ্বাসের স্বাধীনতা	মাওলানা মামুনুর রশীদ, মুজাহিদুল ইসলাম	সংশয় নিরসন	২০৫
৪২	নিজেকে এগিয়ে নিন	ইমাম ইবনু রজব হাম্বালি ﷺ	অনুপ্রেরণামূলক	১৬৫
৪৩	মুচকি হাসা সুন্নাহ	মাওলানা আফজাল ইসমাঈল	মজার ঘটনা	৩১৫
৪৪	পরিমিত খাবার-গ্রহণ	শাইখ আবদুল মালিক আল-কাসিম	ইসলামি শিষ্টাচার	১৭০
৪৫	ইসলামি জীবনব্যবস্থার মূলনীতি	সাইয়িদ কুতুব (রহঃ)	সংশয় নিরসন আত্ম-উন্নয়নমূলক	৩৮০

মিকদাম ইবনু মা'দিকারিব ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'আমি রাসূলুল্লাহ ﷺ-কে বলতে শুনেছি,

"পেট হতে অধিক নিকৃষ্ট কোনো পাত্র মানুষ পূর্ণ করে না। মেরুদণ্ড সোজা রাখে, এমন কয়েক লোকমা খাবারই আদম সন্তানের জন্য যথেষ্ট। যদি এর চেয়েও তার বেশি প্রয়োজন হয়, তবে সে (তার পেটের) এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাসপ্রশ্বাসের জন্য রাখবে।"'

(তিরমিযি, ২৩৮০; ইবনু মাজাহ, ৩৩৪৯)

খাদ্য ও পানীয়—মানুষের প্রতি আল্লাহ তাআলার অনেক বড়ো একটি নিয়ামাত। এর মাধ্যমেই আল্লাহ টিকিয়ে রেখেছেন মানুষের অস্তিত্ব। তাই তিনি অবারিত করে দিয়েছেন রিয্‌কের অসংখ্য পথ। জমিনকে বানিয়েছেন উর্বর। আর আসমান থেকে ব্যবস্থা করেছেন বৃষ্টির ফোয়ারা। তবে কেবল খাওয়া আর পান করার জন্যই মানুষকে সৃষ্টি করা হয়নি। জীবন বাঁচানোর জন্য এটি একটি প্রয়োজন মাত্র। কিন্তু বর্তমানে অধিকাংশ মানুষের সমগ্র সময় কেটে যায় খাওয়া, পান করা আর ভোগবিলাসিতায় মত্ত হয়ে। অর্থসম্পদ উপার্জন করাই যেন তাদের জীবনের প্রধানতম ব্যস্ততা। অধিক আহার ও অতিরিক্ত আরাম-আয়েশের ফলে বেশির ভাগ মানুষ আজ মন্দপ্রবৃত্তির কাছে পরাজিত হয়েছে। যার দরুন তারা মুখ ফিরিয়ে নিয়েছে আল্লাহর ইবাদাত-আনুগত্য থেকে। এই অবস্থা থেকে বের হতে হলে—অল্প খাবারে অভ্যস্ত হওয়া জরুরি।

এই বিষয়টি সামনে রেখেই **পরিমিত খাবার গ্রহণ** বইটিতে আলোচনা করা হয়েছে অল্প খাওয়ার উপকারিতা এবং অধিক আহারের ক্ষতি ও নিন্দা সম্পর্কে। এতে পরিমিত ও ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যগ্রহণের প্রতি উৎসাহ দেওয়া হয়েছে। বর্ণনা করা হয়েছে কুরআন-হাদীস এবং সালাফদের বিভিন্ন উক্তি ও ঘটনা। নবি ﷺ ও তাঁর পরিবারের অবস্থা কেমন ছিল, তাও স্থান পেয়েছে বইটিতে। প্রিয় পাঠক! আমরা আশাবাদী—বইটি আপনাকে পানাহার সম্পর্কে আরও অধিক সচেতন করে তুলবে।

সত্যায়ন
প্রকাশন