Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

রোজার গুরুত্ব ও ফজিলত

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুহাম্মদ জিল্লুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

মোসাঃ জান্নাত

রোলঃ ২১৫০০১৩৯০

৪ ডিসেম্বর,২০২৩ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

রোজার গুরুত্ব ও ফজিলত

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনালাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুহাম্মদ জিল্লুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

মোসাঃ জান্নাত

রোলঃ ২১৫০০১৩৯০

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, “রোজার গুরুত্ব ও ফজিলত” বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে মোসাঃ জান্নাত, আইডিঃ ২১৫০০১৩৯০ বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুহাম্মদ জিল্লুর রহমান
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

(স্বাক্ষর)

এক্সটারনালঃ

নাম:
ডিপার্টমেন্ট:
প্রতিষ্ঠান:

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “রোজার গুরুত্ব ও ফজিলত” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মুহাম্মদ জিল্লুর রহমান উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।

Jannat

তারিখঃ

৪ ডিসেম্বর, ২০২৩ ইং

(স্বাক্ষর)

মোসাঃ জান্নাত

আইডিঃ ২১৫০০১৩৯০

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা সংখ্যা
ভূমিকা	৬
রোজা	৬
শব্দ ব্যবহার	৭
রোজার ফযিলত	৭
উৎপত্তি	৮
ইতিহাস	৯
শর্ত	১০
রোজার ৩ ফরজ	১০
রোজা রাখার ৪ শর্ত	১০
প্রকারভেদ	১১
রোজা ভঙ্গ হলে করনীয়	১২
মেরু অঞ্চলসমূহে	১৩
উদ্দেশ্য	১৪
উপকারিতা	১৫
তথ্যসূত্র	১৫
রমজানে রোজা	১৭
ইতিহাস	১৭
রমজান মাস চলাকালীন নিষেধাজ্ঞাসমূহ	১৮
ব্যতিক্রমসমূহ	১৯
রোজা ভাঙ্গা	২০
বিধিনিষেধ	২০
রমজান ইফতার দোয়া	২২
সম্প্রদায়গত পার্থক্য	২২
ঈদ উল-ফিতর	২৩
তথ্যসূত্র	২৩
রাসুল (সা.) যেভাবে রমজানের প্রস্তুতি নিতেন	২৪
মাহে রমাজান এবং রোজার আহকাম	২৬
রমজান	৩০

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা সংখ্যা
কুরআন মজীদ ও সহীহ হাদীসের আলোকে রোযার গুরুত্ব ও ফযীলত	৩৪
রোজার প্রতিদান	৫০
রমজানে যেসব দোয়া ও আমল করতে বলেছেন বিশ্বনবি	৫৩
শাওয়াল মাসের আমল ও ছয় রোজার গুরুত্ব	৬৩
সোমবার এবং বৃহস্পতিবার রোজা রাখার ফজিলত	৬৩
আইয়ামে বিজের রোজার গুরুত্ব ও ফজিলত	৬৩
নফল রোজা	৬৫
রোজা রাখার বিস্ময়কর ১০ বৈজ্ঞানিক উপকারিতা	৬৮
চিকিৎসাবিজ্ঞানে রোজার উপকারিতা	৭০
সারমর্ম	৭৩

ভূমিকা

রোযা আল্লাহর পক্ষ থেকে মনোনীত ফরয আমলসমূহের একটি। এটি ২য় হিজরী সনে ফরয করা হয়। বলা হয়েছে,

হে ঈমানদারগণ! তোমাদের উপর রোযা ফরয করা হয়েছে, যেমনিভাবে তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর ফরয করা হয়েছিল।

-সুরা বাক্বারাহ: ১০৬

রোযা ফার্সি শব্দ, যার অর্থ হচ্ছে দ্বীন। আর আরবিতে এর নাম সাওম বা সিয়াম। যার শাব্দিক অর্থ হচ্ছে- কোনো কাজ থেকে বিরত থাকা।

সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সকল প্রকার পানাহার এবং সেই সাথে যাবতীয় ভোগ-বিলাস থেকেও বিরত থাকার নাম রোযা। যেহেতু এই আমলটি দিনের শুরু থেকে শেষাংশ পর্যন্ত পালন করা হয় তাই একে রোযা বলা হয়। ইসলামী বিধান অনুসারে, প্রতিটি সবল মুসলিমের জন্য রমজান মাসের প্রতিদিন রোযা রাখা ফরয বা অবশ্য পালনীয়।

রোজা

ইসলামের তৃতীয় মূল স্তম্ভ

রোযা বা রোজা (ফার্সি روزهরুজ়ে), সাউম বা সাওম (আরবি صو স্বাউম্‌, অর্থঃ সংযম), বা সিয়াম ইসলাম ধর্মের পাঁচটি মূল ভিত্তির তৃতীয়। সুবহে সাদেক বা ভোরের সূক্ষ্ম আলো থেকে শুরু করে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সকল প্রকার পানাহার, পাপাচার, কামাচার এবং সেই সাথে যাবতীয় ভোগ-বিলাস থেকেও বিরত থাকার নাম রোযা। ইসলামী বিধান অনুসারে, প্রতিটি প্রাপ্তবয়স্ক মুসলমানের জন্য রমযান মাসের প্রতি দিন রোজা রাখা ফরজ, (فرضফার্দ্ব্) যার অর্থ অবশ্য পালনীয়।

শব্দ ব্যবহার

কিছু মুসলিম আলেম মূল ইসলামী আরবী শব্দ "সাওম" বা সিয়াম (صوم)-এর ব্যবহারকে অধিক উৎসাহিত করে থাকেন, যুক্তি হিসেবে তারা বলেন, সাওম শব্দটি কুরআনে ব্যবহৃত হয়েছে, তাই শব্দটি বলার সময় প্রতি হরফে দশ নেকি করে তিন হরফে মোট ৩০ নেকি সাওয়াব পাওয়া যাবে, যা রোজা বা অন্যান্য অ-কুরআনীয় প্রতিশব্দ উচ্চারণে পাওয়া যাবে না। কুরআনীয় শব্দ বলায় প্রতি হরফে দশ নেকির ক্ষেত্রে তারা ইসলামী নবী মুহাম্মদের উক্ত হাদীসটি পেশ করেন,

রাসূল (সা.) বলেছেন,

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، لَا أَقُولُ الم حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَامٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ

'আল্লাহ তাআলার কিতাবের একটি হরফ যে ব্যক্তি পাঠ করবে তার জন্য এর সওয়াব আছে। আর সওয়াব হয় তার দশ গুণ হিসেবে। আমি বলি না যে, আলিফ-লাম-মীম একটি হরফ, বরং আলিফ একটি হরফ, লাম একটি হরফ এবং মীম একটি হরফ।'

—[সুনানে তিরমিযি, হাদিস: ২৯১০]

রোজার ফযিলত

আবূ হুরাইরাহ্ (রাঃ) হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, "ঈমানের সাথে ছাওয়াবের আশায় যে ব্যক্তি রোযা পালন করে তার পূর্ববর্তী সকল গুনাহ মাফ হয়ে যায়।" [১]

আবূ হুরাইরাহ্ (রাঃ) হতে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেনঃ "শাইতান ও দুষ্ট জিনদেরকে রামাযান মাসের প্রথম রাতেই শৃঙ্খলাবদ্ধ করা হয়, জাহান্নামের দরজাগুলো বন্ধ করা হয় এবং এর দরজাও তখন আর খোলা হয় না, খুলে দেওয়া হয় জান্নাতের দরজাগুলো এবং এর একটি দরজাও তখন আর বন্ধ করা হয় না। (এ মাসে) একজন ঘোষণাকারী ঘোষণা দিতে থাকেনঃ

হে কল্যাণ অন্বেষণকারী! অগ্রসর হও। হে পাপাসক্ত! বিরত হও। আর বহু লোককে আল্লাহ্ তা'আলার পক্ষ হতে এ মাসে জাহান্নাম থেকে মুক্ত করে দেওয়া হয় এবং প্রত্যেক রাতেই এরূপ হতে থাকে।" [২]

আবূ হুরাইরাহ্ (রাঃ) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেনঃ "আল্লাহর মর্জি হলে আদম সন্তানের প্রতিটি সৎকাজের প্রতিদান দশ গুণ থেকে সাত শত গুণ পর্যন্ত বর্ধিত করা হয়। আল্লাহ্ বলেনঃ তবে রোযা ব্যতীত, তা আমার জন্যই (রাখা হয়) এবং আমিই তার প্রতিদান দিবো। সে তার প্রবৃত্তি ও পানাহার আমার জন্যই ত্যাগ করে। রোযাদারের জন্য দু'টি আনন্দঃ একটি আনন্দ তার ইফতারের সময় এবং আরেকটি আনন্দ রয়েছে তার প্রভু আল্লাহর সাথে তার সাক্ষাতের সময়। রোযাদার ব্যক্তির মুখের গন্ধ আল্লাহর নিকট কস্তুরীর ঘ্রাণের চেয়েও অধিক সুগন্ধময়।"[৩]

'আবদুল্লাহ ইবনু 'উমার হতে বর্ণিত। রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেনঃ "সিয়াম এবং কুরআন বান্দার জন্য শাফা'আত করবে। সিয়াম বলবে, হে রব! আমি তাকে দিনে খাবার গ্রহণ করতে ও প্রবৃত্তির তাড়না মিটাতে বাধা দিয়েছি। অতএব তার ব্যাপারে এখন আমার শাফা'আত কবূল করো। কুরআন বলবে, হে রব! আমি তাকে রাতে ঘুম থেকে বিরত রেখেছি। অতএব তার ব্যাপারে এখন আমার সুপারিশ গ্রহণ করো। অতঃপর উভয়ের সুপারিশই কবূল করা হবে।"[৪]

উৎপত্তি

মূল কুরআনীয় ইসলামী আরবিতে ইসলামী উপবাসের নাম সাওম, বহুবচনে সিয়াম, যার শাব্দিক অর্থ হচ্ছে সংযম বা আত্মনিয়ন্ত্রণ বা বিরত থাকা। রোজা শব্দটি ফারসি শব্দ, যা এসেছে আদি-ইরানীয় ধাতুমূল রোওচাকাহ থেকে, যার অর্থ উপবাস, যা আবার এসেছে ইন্দো-ইরানীয় ধাতুমূল রোচস (रोचस्) থেকে,[৫] যার অর্থ দিন বা আলো। ফারসি ভাষায় সিয়ামের প্রতিশব্দ হিসেবে রোজা ব্যবহৃত হয়, যা দক্ষিণ এশিয়ার অন্যান্য

ভাষার মত কালক্রমে বাংলা ভাষাতেও শত শত বছর আগে থেকে এখন পর্যন্ত সাওম বা সিয়াম নামক ইসলামী উপবাস বোঝানোর জন্য সমধিকভাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সকল প্রকার পানাহার, কামাচার, পাপাচার এবং সেই সাথে যাবতীয় ভোগ-বিলাস ও অপ্রয়োজনীয় কাজ থেকে বিরত থাকার নাম সাওম বা রোজা।

ইতিহাস

সূর্যাস্তের সময় মুসলমানগণ ইফতারির মাধ্যমের রোজা ভঙ্গ করেন

কুরআনে ঘোষণা করা হয়েছে,

"হে যারা ঈমান এনেছ তোমাদের ওপর রোযা ফরজ করা হয়েছে যেমন তোমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর ফরজ করা হয়েছিল। যাতে করে তোমরা তাক্ওয়া অবলম্বন করতে পার"। (সূরা বাকারা: ১৮৩)[৬]

হযরত আদম যখন নিষিদ্ধ ফল খাওয়ার পর তাওবাহ করেছিলেন তখন ৩০ দিন পর্যন্ত তার তাওবাহ কবুল হয়নি। ৩০ দিন পর তার তাওবাহ কবুল হয়। তারপর তার সন্তানদের উপরে ৩০টি রোযা ফরয করে দেয়া হয়।[৭]।

নূহ (আ.)-এর যুগেও রোজা ছিল। কারণ, রাসুলুল্লাহ (স.) বলেন:

হযরত নূহ (আ.) ১ লা শাওয়াল ও ১০ জিলহজ ছাড়া সারা বছর রোযা রাখতেন।

—ইবনে মাজাহ ১৭১৪ (সনদ দুর্বল)[৮]

হযরত ইবরাহীমের যুগে ৩০টি রোজা ছিল বলে কেউ কেউ লিখেছেন।

হযরত দাউদ (আ.) এর যুগেও রোযার প্রচলন ছিল। হাদিসে বলা হয়েছে, আল্লাহর নিকট সবচেয়ে প্রিয় রোযা হযরত দাউদ (আ.)-এর রোযা। তিনি একদিন রোযা রাখতেন এবং একদিন বিনা রোযায় থাকতেন।[৯]

আরববাসীরাও ইসলামের পূর্বে রোযা সম্পর্কে কমবেশী ওয়াকিফহাল ছিল। মক্কার কুরাইশগণ অন্ধকার যুগে আশুরার (অর্থাৎ ১০ মুহররম) দিনে এ জন্য রোযা রাখতো যে, এই দিনে খানা কাবার ওপর নতুন গেলাফ চড়ানো হতো।[১০][১১] মদীনায় বসবাসকারী ইহুদীরাও পৃথকভাবে আশুরা উৎসব পালন করতো।[১২] অর্থাৎ ইহুদীরা নিজেদের গণনানুসারে সপ্তম মাসের ১০ম দিনে রোযা রাখতো।[১৩]

শর্ত

রোজার কিছু মৌলিক আচার আছে। যা ফরজ বলে চিহ্নিত। সুস্থ-সবল প্রাপ্তবয়স্ক মুসলিমকে অবশ্যই রোজা রাখতে হবে। কিন্তু শারীরিক অসমর্থতার কারণে সে এ দায়িত্ব থেকে আপাতভাবে মুক্তি পেতে পারে। এর প্রতিবিধানে রয়েছে কাজা ও কাফফারার বিধান। নিচে রোজার ফরজ ও শর্তগুলো দেওয়া হলো-

রোজার ৩ ফরজ

নিয়ত করা

সব ধরনের পানাহার থেকে বিরত থাকা

যৌন আচরণ থেকে বিরত থাকা।

রোজা রাখার ৪ শর্ত

মুসলিম হওয়া

বালেগ হওয়া

অক্ষম না হওয়া

ঋতুস্রাব থেকে বিরত থাকা নারী।

প্রকারভেদ

রোজা পাঁচ প্রকার।

ফরজ রোজা: যা আবার চার প্রকার -

রমজান মাসের রোজা।

কোন কারণ বশত রমজানের রোজা ভঙ্গ হয়ে গেলে তার কাযা আদায়ে রোজা।

শরীয়তে স্বীকৃত কারণ ব্যতীত রমজানের রোজা ছেড়ে দিলে কাফ্ফারা হিসেবে ৬০টি রোজা রাখা।

রোজার মান্নত করলে তা আদায় করা।

ওয়াজিব রোজা: নফল রোজা রেখে ভঙ্গ করলে পরবর্তীতে তা আদায় করা ওয়াজিব।

সুন্নত রোজা: মহরম মাসের নয় এবং দশ তারিখে রোজা রাখা।

মুস্তাহাব রোজা: প্রতি চন্দ্র মাসের ১৩, ১৪, এবং ১৫ তারিখে, প্রতি সপ্তাহের সোম ও বৃহস্পতিবারে, কোন কোন ইমামের মতে শাওয়াল মাসে পৃথক পৃথক প্রতি সপ্তাহে দুটো করে ছয়টি রোজা রাখা মোস্তাহাব। তবে ইমাম আবু হানিফা (রহ.)-এর মতে এক সাথে হোক কিংবা পৃথক পৃথক হোক শাওয়ালের ছয়টি রোজা মুস্তাহাব।নফল রোজা: মোস্তাহাব আর নফল খুব কাছাকাছির ইবাদত। সহজ অর্থে নফল হলো যা ফরজ, ওয়াজিব, সুন্নত নয় এমন ইবাদত পূণ্যের নিয়তে করা। রোজার ক্ষেত্রেও তাই। [১৪]

রোজা ভঙ্গ হলে করনীয়

বিনা কারণে রোজা ভঙ্গ করলে তাকে অবশ্যই কাজা-কাফফারা উভয়ই আদায় করা ওয়াজিব। যতটি রোজা ভঙ্গ হবে, ততটি রোজা আদায় করতে হবে। কাজা রোজা একটির পরিবর্তে একটি অর্থাৎ রোজার কাজা হিসেবে শুধু একটি রোজাই যথেষ্ট। কাফফারা আদায় করার তিনটি বিধান রয়েছে।

একটি রোজা ভঙ্গের জন্য একাধারে ৬০টি রোজা রাখতে হবে। কাফফারা ধারাবাহিকভাবে ৬০টি রোজার মাঝে কোনো একটি ভঙ্গ হলে আবার নতুন করে শুরু করতে হবে।

যদি কারও জন্য ৬০টি রোজা পালন সম্ভব না হয় তবে ৬০ জন মিসকিনকে দুই বেলা খাওয়াতে হবে। কেউ অসুস্থতাজনিত কারণে রোজা রাখার ক্ষমতা না থাকলে ৬০ জন ফকির, মিসকিন, গরিব বা অসহায়কে প্রতিদিন দুই বেলা করে পেটভরে খাওয়াতে হবে।

গোলাম বা দাসী আজাদ করে দিতে হবে।

যেসব কারণে রমজান মাসে রোজা ভঙ্গ করা যাবে কিন্তু পরে কাজা করতে হয় তা হচ্ছে

মুসাফির অবস্থায়

রোগ-ব্যাধি বৃদ্ধির বেশি আশঙ্কা থাকলে

মাতৃগর্ভে সন্তানের ক্ষতির আশঙ্কা থাকলে

এমন ক্ষুধা বা তৃষ্ণা হয়, যাতে মৃত্যুর আশঙ্কা থাকতে পারে

শক্তিহীন বৃদ্ধ হলে

কোনো রোজাদারকে সাপে দংশন করলে।

মহিলাদের মাসিক হায়েজ-নেফাসকালীন রোজা ভঙ্গ করা যায়

যেসব কারণে শুধু কাজা আদায় করতে হয়

স্ত্রীকে চুম্বন বা স্পর্শ করার কারণে যদি বীর্যপাত হয়

ইচ্ছাকৃতভাবে বমি করলে

পাথরের কণা, লোহার টুকরা, ফলের বিচি গিলে ফেললে

ডুশ গ্রহণ করলে

বিন্দু পরিমাণ কোন খাবার খেলে তবে অনিচ্ছাকৃত ভাবে বা মনের ভুলে খেলেও রোজা ভাংবে না তবে মনে আসা মাত্রই খাবার খাওয়া বন্ধ করে দিতে হবে

নাকে বা কানে ওষুধ দিলে (যদি তা পেটে পৌঁছে)

মাথার ক্ষতস্থানে ওষুধ দেওয়ার পর তা যদি মস্তিষ্কে বা পেটে পৌঁছে

যোনিপথ ব্যতীত অন্য কোনোভাবে সহবাস করার ফলে বীর্য নির্গত হলে

স্ত্রী লোকের

ওষুধ দিলে

মেরু অঞ্চলসমূহে

মূল নিবন্ধ: মেরু অঞ্চলসমূহে রোজা

ইসলামে মেরু অঞ্চলসমূহে রোজা রাখা সম্পর্কে সরাসরি কিছুই বলা হয় নি। তবে সৌদি আরব রাজ্যের উর্ধতন বিশেষজ্ঞ পরিষদের মতামত অনুযায়ী, দজ্জাল সম্পর্কে একটি হাদিস রয়েছে[১৫], যেখানে প্রমাণিত হয় যে প্রতি ২৪ ঘণ্টার মধ্যে রোজা এবং একই সঙ্গে নামাজ উপক্রম করতে হবে।[১৬]

এই সমস্যার কারণ হলো গ্রীষ্মকালে মেরু অক্ষাংশে নিশীথ সূর্য এবং শীতকালে মেরু নিশি দেখা যায়। এই প্রাকৃতিক ঘটনাটি সংঘটিত হয় কারণ গ্রীষ্মকালে পৃথিবীর অক্ষাংশ সূর্যের দিকে হেলে থাকে এবং শীতকালে সূর্য থেকে দূরে সরে যায়, এই কারণে মেরু

অঞ্চলসমূহে প্রতি ছয়-মাস যাবৎ টানা সূর্যের আলো দেখা যায়। ইসলামের প্রাথমিক যুগের আদি মুসলমানরা মেরু অঞ্চলে বসবাস করতেন না, তারা উপক্রান্তীয় অঞ্চলে বসবাস করতেন যেখানে সূর্য দিনের বেলায় সরাসরি উপরিভাগে থাকে এবং রাতে অস্ত যায়। এজন্য বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তাদের এই ঘটনাগুলির অভিজ্ঞতা হয় নি।

উদ্দেশ্য

রোজা রাখার উদ্দেশ্য হলো, আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভ করা, পাপ কাজ থেকে বিরত থাকা এবং নিজেদের কামনা-বাসনা নিয়ন্ত্রণের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পরহেজগারি বা তাকওয়া বৃদ্ধি করা।

কুরআনে বলা হয়েছে,

হে ঈমানদারগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর; যাতে তোমরা তাকওয়া অর্জন করতে পারো"।

—সূরা বাকারা, আয়াত ১৮৩

আরও বলা হয়েছে,

"রমযান মাস, যাতে কুরআন নাযিল করা হয়েছে মানুষের জন্য হিদায়াতস্বরূপ এবং হিদায়াতের সুস্পষ্ট নিদর্শনাবলী ও সত্য-মিথ্যার পার্থক্যকারীরূপে। সুতরাং তোমাদের মধ্যে যে মাসটিতে উপস্থিত হবে, সে যেন তাতে সিয়াম পালন করে। আর যে অসুস্থ হবে অথবা সফরে থাকবে তবে অন্যান্য দিবসে সংখ্যা পূরণ করে নেবে। আল্লাহ তোমাদের সহজ চান এবং কঠিন চান না। আর যাতে তোমরা সংখ্যা পূরণ কর এবং তিনি তোমাদেরকে যে হিদায়াত দিয়েছেন, তার জন্য আল্লাহর বড়ত্ব ঘোষণা কর এবং যাতে তোমরা শোকর কর।"

—সূরা বাকারা: ১৮৫[১৭]

'তাকওয়া' শব্দটির মূল অর্থ 'রক্ষা করা।' এর অনুবাদ করা হয়েছে নানাভাবে। যেমন পরহেজগারি, আল্লাহর ভয়, দ্বীনদারি, সৎ কর্মশীলতা, সতর্কতা প্রভৃতি। রোজা ঢালের মতো কাজ করে, যা গোনাহের হাত থেকে বাঁচায়।[১৮]

উপকারিতা

রমজানের একটি বিশেষ ফজিলত বা মাহাত্ম্য হচ্ছে, এই পবিত্র রমজান মাসে আল কোরআন অবতীর্ণ হয়েছে। রমজান মাসের রোজা মানুষকে পাপ-পঙ্কিলতা থেকে মুক্তি দেয়, মানুষের কুপ্রবৃত্তি ধুয়ে মুছে দেয় এবং আত্মাকে দহন করে ঈমানের শাখা প্রশাখা সঞ্জিবীত করে। সর্বোপরি আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের নৈকট্য ও সন্তুষ্টি লাভ করা যায়। এই মর্মে মহানবী ইরশাদ করেছেন,

তথ্যসূত্র

1 ."সহীহ বুখারী (তাওহীদ পাবলিকেশন) | হাদিস: ১৯০১ [ ]"। www.hadithbd.com। সংগ্রহের তারিখ ২০২২-১০-১৯।

2. "সুনান আত তিরমিজী (তাহকীককৃত) | হাদিস: ৬৮২ [ ]"। www.hadithbd.com। সংগ্রহের তারিখ ২০২২-১০-১৯।

3 ."সুনান ইবনু মাজাহ | হাদিস: ১৬৩৮ [ ]"। www.hadithbd.com। সংগ্রহের তারিখ ২০২২-১০-১৯।

4."মিশকাতুল মাসাবীহ (মিশকাত) | হাদিস: ১৯৬৩ [ ]"। www.hadithbd.com। সংগ্রহের তারিখ ২০২২-১০-১৯।

5. "روزه"। Wiktionary (ইংরেজি ভাষায়)। ২০২২-০৪-০২।

6.কুরআন ২:১৮৩

7. তারেক., Zahedul Ahsan Tareque, জাহেদুল আহছান। নামাযের মর্মকথা / Namazer Mormokotha (Bengali)। আইএসবিএন 978-1-310-38397-7। ওসিএলসি 1157209081।

8. টেমপ্লেট: Ihadis

9.নাসাঈ ১ম খণ্ড ২৫০ পৃষ্ঠা, বুখারী, মুসলিম, মিশকাত ১৭৯ পৃষ্ঠা

10.মুসনাদে ইবনে হাম্বল: ৬ষ্ঠ খন্ড, পৃ: ২৪৪

11.টেমপ্লেট: Ihadis, তাওহীদ পাবলিকেশন্স

12. তারেক., Zahedul Ahsan Tareque, জাহেদুল আহছান। নামাযের মর্মকথা / Namazer Mormokotha (Bengali)। আইএসবিএন 978-1-310-38397-7। ওসিএলসি 1157209081।

13."রোজার ইতিহাস এবং শুরু"।

14.Teixeira., Torres, Aldivan। ভবিষ্যৎ দ্রষ্টার গল্প সামগ্রী। আইএসবিএন 978-88-7304-817-6। ওসিএলসি 1157209274।

15. "SahihMuslim.Com"। www.sahihmuslim.com। ৫ জুন ২০২০ তারিখে মূল থেকে আর্কাইভ করা। সংগ্রহের তারিখ ২৯ এপ্রিল ২০২১।

16."How to pray and fast in countries where the day or night is continuous - Islam Question & Answer"।

17. Dr. Enamul Haque (২০২০-১১-২৫)। "ঈসা আ.-এর পুনরাগমন: কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে একটি পর্যালোচনা"। Bangladesh Journal of Integrated Thoughts। 12 (17)। আইএসএসএন 2788-5925। ডিওআই:10.52805/bjit.v12i17.161।

18. "রোজার উদ্দেশ্য"। ২৩ এপ্রিল ২০১৭ তারিখে মূল থেকে আর্কাইভ করা। সংগ্রহের তারিখ ৯ এপ্রিল ২০১৭।"রোজাদারের জন্য দুটি খুশি। একটি হলো তার ইফতারের সময়, আর অপরটি হলো আল্লাহর সঙ্গে সাক্ষাতের সময়।"

—(বুখারী ও মুসলিম)

রমজানে রোজা

আরবী রমজান মাসে মুসলমানদের পালিত রোজা

এটি রোজা এবং রমজানের উপনিবন্ধ

মুসলিমদের প্রতিদিন ভোর থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত (অথবা কিছু পণ্ডিতদের মতে ভোর থেকে রাত অবধি) সমগ্র রমজানে রোজা (আরবি: صوم সাওম; ফারসি: روزه রোজেহ্) বা উপবাস পালন করার বাধ্যবাধকতা দেয়া হয়েছে। মুসলমানদের মক্কা থেকে মদিনায় হিজরতের দ্বিতীয় বছরে শাবান মাস মাসে রমজান মাসের রোজা পালনকে আবশ্যিক (ওয়াজিব) করা হয়। রোজা রাখার জন্য যৌনতা, খাদ্য ও পানীয় এবং ধূমপান থেকে বিরত থাকা প্রয়োজন। রমজান মাসের রোজা রাখা ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভের একটি।[১] আল্লাহ তা'আলা বলেন - হে ঈমানদারগণ তোমাদের উপর রোজা ফরজ করা হয়েছে যে রূপ ফরজ করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তী লোকদের ওপর যেন তোমরা অর্জন করতে পারো।

ইতিহাস

স্থানীয় ঐতিহ্য অনুসারে, নবি মুহাম্মাদ একটি নির্দিষ্ট তারিখে দিনের শেষে একটি প্রথা হিসাবে তাঁর রোজা ভঙ্গ করতেন। ৭ম শতাব্দী থেকে সাওমকে মুসলমানরা প্রতিদিনের খাবার পরিহার করে প্রার্থনার রীতি হিসেবে ব্যাপকভাবে পালন করে আসছে।

কুরআনে

রমজান মাসে রোজা পালনের জন্য কুরআনের পরপর দুটি আয়াতে বিশেষভাবে উল্লেখ করা হয়েছে:

“হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের উপর রোজা বাধ্যতামূলক করা হয়েছে, যে রকম তোমাদের পূর্বপুরুষদের উপর করা হয়েছিল। যাতে করে তোমরা সংযম করতে [শিখতে] পারো।”

—সূরা বাকারা ২:১৮৩[২]

“[রোজা] নির্দিষ্ট কিছু দিনের জন্য; কিন্তু তোমাদের মধ্যে কেউ যদি অসুস্থ থাকে বা সফরে থাকে, তাহলে পরে একই সংখ্যক দিনে [পূরণ করবে]। আর যাঁরা [অতিশয় কষ্টের সাথে] এটি (রোজা) রাখতে পারে, তাঁদের কর্তব্য এর পরিবর্তে তাঁরা একই সংখ্যক দিন একজন গরিব মানুষকে খাওয়াবে। আর যে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অতিরিক্ত সৎকাজ করে, সেটা তাঁর জন্যই কল্যাণ হবে। রোজা রাখাটাই তোমাদের জন্য অধিকতর কল্যাণকর, যদি তোমরা বুঝতে।”

—সূরা বাকারা ২:১৮৪[৩]

রমজান মাস চলাকালীন নিষেধাজ্ঞাসমূহ

তাইওয়ানের তাইপেই গ্র্যান্ড মসজিদে রোজা ভাঙ্গা বা ইফতার করা

ভোর (ফজর) থেকে সূর্যাস্ত (মাগরিব) পর্যন্ত খাবার গ্রহণ, পান করা এবং যৌনসঙ্গম করার অনুমতি নেই। রোজা রাখাকে প্রগাঢ় ব্যক্তিগত ইবাদতের একটি পন্থা বলে গণ্য করা হয় যেখানে মুসলিমরা আল্লাহর নৈকট্য লাভের জন্য প্রার্থনা করে।

রমজান চলাকালীন মুসলমানরা সহিংসতা, রাগ, ঈর্ষা, লোভ, লালসা, ব্যঙ্গাত্মক প্রতিকৃতি, গালগল্প করা ইত্যাদি হতে বিরত থেকে ইসলামের শিক্ষা অনুসরণের প্রতি আরও বেশি প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার আশাবাদ ব্যাক্ত করা হয়েছে এবং পরস্পরের সহিত স্বাভাবিকের চেয়ে উত্তমরূপে পেশ হতে বলা হয়েছে। সমস্ত অশ্লীল এবং

ধর্মবিরুদ্ধ উত্তেজনা এড়িয়ে চলতে হবে কেননা চিন্তা এবং কর্ম উভয়ের বিশুদ্ধতা জরুরি।

ব্যতিক্রমসমূহ

রমজানের সময় উপবাস পালন করা কতিপয় ধরনের লোকের জন্য অত্যাবশ্যক নয় যাদের উপোস থাকা অত্যধিক সমস্যাযুক্ত, তাদের মধ্যে যারা চিকিৎসাধীন[৪] এবং বৃদ্ধ।

নাবালক শিশুদের জন্য রোজা থাকা অবশ্যক নয়,[৪] যদিও তাঁদের মধ্যে কেউ কেউ রাখতে চায় এবং কিছু ছোট শিশুরা নিজেদেরকে রোজার জন্য প্রশিক্ষিত করতে অর্ধদিবস উপোস থাকে। যদি বয়ঃসন্ধিকাল বিলম্বিত হয়, তবে একটি নির্দিষ্ট বয়সের পর পুরুষ এবং মহিলার জন্য রোজা রাখা ফরজ হয়ে যায়। বহুমূত্র বা ডায়াবেটিস এবং স্তন্যদানকারী বা গর্ভবতীদের প্রতি সাধারণত রোজা পালন অত্যাবশ্যক নয়। হাদিস অনুযায়ী, ঋতুমতী নারীর জন্য রোজা রাখা নিষিদ্ধ।

অন্যান্য ব্যক্তি যাদের পক্ষে সাধারণত রোজা না রাখার বিষয়টি গ্রহণযোগ্য বলে মনে করা হয় তাকরা হলেন যুদ্ধে অংশ নেওয়া এবং ভ্রমণকারীরা যারা গৃহ থেকে পাঁচ দিনেরও কম সময় কাটাতে চান। যদি রোজা ভাঙ্গার পরিস্থিতি সাময়িক হয় তবে সে ব্যক্তিকে রমজান মাস শেষ হওয়ার পর এবং পরবর্তী রমজান মাস আসার আগেই ছুটে যাওয়া রোজাসমূহ পূরণ করতে হবে। উক্ত শর্ত বা অবস্থাসমূহ দীর্ঘকালীন সময়ের জন্য স্থায়ী বা চলমান হলে, সেই ব্যক্তি প্রত্যেক ছুটে যাওয়া রোজার জন্য একজন অভাবী ব্যক্তিকে সমসংখ্যক দিন খাওয়ানোর মাধ্যমে এর ক্ষতিপূরণ দিতে পারে।

যদি কোনো ব্যক্তি উক্ত শর্তসমূহের কোনোটারই আওতাধীন না হয় এবং ভুলক্রমে রোজা ভঙ্গ করে, তখনও রোজাটি বৈধ বলে গণ্য হবে। ইচ্ছাকৃতভাবে রোজা ভঙ্গ করলে সে রোজা ভেঙ্গে যায় এবং সে ব্যক্তিকে পরবর্তীতে রোজা রেখে তা পুষিয়ে দিতে হবে। [৪]

২০১৩ সালে সোমালিয়ায় পোলিওমিলাইটিস প্রাদুর্ভাব চলাকালীন, সহায়তা কর্মীদের কিছু দলকে মৌখিক পোলিও টিকার দেওয়ার জন্য অব্যাহতি দেয়া হয়েছিল।[৫]

রোজা ভাঙ্গা

রমজানে মুসলমানরা ঐতিহ্যগতভাবে খেজুর দিয়ে রোজা ভঙ্গ করে (কুয়েত সিটির এই খেজুর বিক্রেতার মতো), যেহেতু এটা হযরত মুহাম্মদ (স.) এর সুন্নাহ ছিল।

অনেক মসজিদ তাঁদের সমাজের অন্তর্ভুক্ত মানুষদের জন্য সারাদিনের উপবাস শেষে সূর্যাস্তের পর ইফতারে খাবার সরবরাহ করে। মুসলিম স্যুপ রান্নাঘরে এ জাতীয় খাবার গ্রহণ করাও সাধারণ। মুহাম্মাদের (স.) রীতি অনুসরণ করে খেজুর (যখন সম্ভব হয়) বা পানি দিয়ে রোজা ভাঙ্গা হয়।

বিধিনিষেধ

ভাষাতাত্ত্বিকভাবে, আরবি ভাষায় সাওম শব্দের অর্থ যেকোনো সময় কোনো কর্ম বা বক্তব্য থেকে নিঃশর্ত 'সংযম' (ইমসাক)। পবিত্র আইন অনুযায়ী, রোজা রাখা একটি বিধান যা বুঝায়:

দেহগহ্বরের মধ্যে কোনো কিছু প্রবেশ করা থেকে বিরত থাকা;

যৌন ক্রিয়াকলাপে জড়ানো থেকে বিরত থাকা;

পরনিন্দার মতো অনৈতিক কাজ থেকে বিরত থাকা;

সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত পানাহার থেকে বিরত থাকা ;

উপবাস বা রোজার নিয়তের সহিত থাকা;

উপবাসের জন্য অনুমোদিত ব্যক্তিদের নৈকট্য থেকে বিরত থাকা।

'দেহগহ্বরের মধ্যে কোনো কিছু প্রবেশ করা থেকে বিরত থাকা' মানে খাবার, পানীয় বা ঔষধ দেবে প্রবেশ করাকে বোঝায়, এটি শরীরের গহ্বরে প্রবেশ করবে কিনা তা নির্বিশেষে এটি কোনো সাধারণ বস্তুর ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। এসব জিনিসের যেকোনোটিরই দেহে প্রবেশ হওয়া বলতে সেটা গলা, অন্ত্র, পাকস্থলী বা নাসিকা গহ্বর দিয়ে মস্তিষ্কে, গোপনাঙ্গ বা কাঁটা ঘা ইত্যাদি দিয়ে প্রবেশ হওয়াকে বোঝায়। সেটা ইচ্ছাকৃতভাবে বা দুর্ঘটনাক্রমে যাই হোক না কেন, তবে এর বহির্ভূত বিষয় হলো ভুলক্রমে আহার করা বা যৌন ক্রিয়াকলাপে জড়িত হওয়া। 'যৌন ক্রিয়াকলাপে জড়ানো থেকে বিরত থাকা'র ক্ষেত্রে প্রত্যক্ষ যৌনমিলন এবং শৃঙ্গার জনিত বীর্যপাতও অন্তর্ভুক্ত। 'সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত পানাহার থেকে বিরত থাকা' দ্বারা এটা বোঝানো হচ্ছে যে, প্রকৃত অর্থেই ফজর থেকে মাগরিবের পর্যন্ত সময় ধরে উপবাস পালন করা। 'উপবাস বা রোজার নিয়তের সহিত থাকা' মানে একজন ব্যক্তির এজন্য রোজা বা উপবাসের নিয়ত বা মনস্থির করা যে, সে ব্যক্তি আসলেই ইবাদত পালনের উদ্দেশ্যে রোজা রাখছে কিনা। উদাহরণস্বরূপ, যদি কেউ রোজা রাখার উদ্দেশ্য ছাড়াই শুধু পানাহার বা যৌন ক্রিয়াকলাপে জড়িত হওয়া থেকে বিরত থাকে, তবে সেই রোজা আদায় হবে না এবং তা গণনাও করা হবে না। 'উপবাসের জন্য অনুমোদিত ব্যক্তিদের নৈকট্য থেকে বিরত থাকা' দ্বারা বোঝায় যে কোনো ব্যক্তিকে এমন অবস্থা থেকে দূরে থাকতে হবে যা কারও রোজা হালকা করে দেয়, যেমন: মাসিক বা যোনিস্রাব (প্রসবোত্তর রক্তক্ষরণ) ইত্যাদি।[৬] স্ত্রী বা অন্য কারও সাথে যৌন মিলন ছাড়াও রোজা রাখা অবস্থায় হস্তমৈথুন করাও কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। এরূপ কাজ করলে তা অপরিবর্তনীয়ভাবে রোজা ভঙ্গ করবে এবং যে ব্যক্তি এই কাজ করেছে তাকে আল্লাহর নিকট অনুতপ্ত হতে হবে ও পরবর্তী সময়ে এই রোজাটি পূরণ করতে হবে।[৭]

রমজান ইফতার দোয়া

ইফতার দোয়া পড়ার মাধ্যমে রমজানের রোজা ভাঙা হয়:

আল্লাহুম্মা ইন্নি লাকা সুমতু ওয়া বিকা আমানতু [ওয়া 'আলাইকা তাওয়াক্কালতু] ওয়া 'আলা রিযকিকা আফতারতু [৮]

অর্থ: "হে আল্লাহ, আমি তোমার জন্য রোজা রেখেছি এবং তোমার প্রতি বিশ্বাস এনেছি এবং তোমার [প্রদত্ত] খাদ্য দিয়েই রোজা ভঙ্গ করছি।"

সম্প্রদায়গত পার্থক্য

অধিকাংশ ক্ষেত্রে সুন্নি এবং শিয়া সম্প্রদায় একইভাবে রমজান পালন করে তবে কিছু পার্থক্য রয়েছে। প্রথমত, সুন্নিগণ সূর্যাস্তের সময় তাঁদের রোজা বা উপবাস ভাঙে, যখন একেবারই সূর্য আর দেখা যায় না, তবে আকাশে তখনও আলো থাকে। তবে শিয়া সম্প্রদায় রোজা উপবাস ভাঙ্গার জন্য সম্পূর্ণ অন্ধকার হয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করে। শিয়া মুসলিমগণ একটি অতিরিক্ত ছুটি পালন করে যা সুন্নি সম্প্রদায় করে না।[৯]

সুফী মুসলিমরা কীভাবে রমজান পালন করে এবং রমজান তাদের কাছে কী অর্থ বহন করে সে ক্ষেত্রে কিছুটা ভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়। রোজা রাখার সময় তাঁরা একই নিয়ম অনুসরণ করে তবে মধ্যরাতে অতিরিক্ত নামাজ পড়ে। তারা যে প্রার্থনা করে তাদের নাম জিকির, যেখানে তাঁরা ৯৯ বার আল্লাহর নাম উচ্চারণ করে। তাঁরা এরূপ করে, কারণ এর মাধ্যমে তাঁরা সৃষ্টিকর্তার প্রতি তাঁদের ভালবাসা প্রদর্শন করে এবং সৃষ্টিকর্তার সাথে ব্যক্তিগত নৈকট্য লাভ করতে চায়।[১০]

ঈদ উল-ফিতর

মূল নিবন্ধ: ঈদ উল-ফিতর

দীর্ঘ একমাস রোজা পালনের পর শাওয়াল মাসের প্রথম দিনে মুসলিমদের ঈদ উল-ফিতর (আরবি: عيد الفطر) পালন করা রমজান মাসের রোজা শেষ হওয়াকে চিহ্নিত করে।

তথ্যসূত্র

1.বুখারি, "৮", সহীহ বুখারী:1

আবদুল্লাহ ইবনে উমর ইবনুল খাত্তাব কর্তৃক বর্ণিত, "আমি আল্লাহর রাসুলকে (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলতে শুনেছি, 'ইসলাম ধর্ম পাঁচ [স্তম্ভ] এর উপর প্রতিষ্ঠিত। এই সাক্ষ্য দেওয়া যে, আল্লাহ ব্যতীত কোনো উপাস্য নেই এবং মুহাম্মাদ আল্লাহর রাসূল; সালাত কায়েম করা, যাকাত প্রদান করা, হজ্ব করা এবং রমজানের রোজা রাখা।'"

2 .[কুরআন ২:১৮৩]

3. [কুরআন ২:১৮৪]

4."The insider's guide to Ramadan" (ইংরেজি ভাষায়)। CNN International। ২৫ সেপ্টেম্বর ২০০৬। সংগ্রহের তারিখ ১৫ আগস্ট ২০১০।

5." Polio Eradication Suffers A Setback As Somali Outbreak Worsens"। Npr.org (ইংরেজি ভাষায়)। সংগ্রহের তারিখ ১৮ আগস্ট ২০১৭।

6. Administrator, Central-Mosque। "Fiqh of Ramadhan & Fasting - Ramadhan - Fiqh"। central-mosque.com (ইংরেজি ভাষায়)। ১৩ মার্চ ২০১৬ তারিখে মূল থেকে আর্কাইভ করা। সংগ্রহের তারিখ ১৮ আগস্ট ২০১৭।

7. Ramadan rules, islamicvibe। "Ramadan in 2020 – Fasting Rules & Everything Else You Need to Know"। islamicvibe.com (ইংরেজি ভাষায়)। ২০২০-০৯-২৯ তারিখে মূল থেকে আর্কাইভ করা। সংগ্রহের তারিখ ২০২০-০৫-১০।

8." Archived copy"। ২০২০-০৬-১০ তারিখে মূল থেকে আর্কাইভ করা। সংগ্রহের তারিখ ২০২০-০৬-০১।

9.Hays, Jeffrey। "RAMADAN: MEANINGS, TIMING AND EXPECTATIONS | Facts and Details"। factsanddetails.com (ইংরেজি ভাষায়)। সংগ্রহের তারিখ ২০১৯-১২-১০।

10. REPORTER, Manya A. Brachear, TRIBUNE। "Taking the extra step at Ramadan"। chicagotribune.com (ইংরেজি ভাষায়)। সংগ্রহের তারিখ ২০১৯-১২-১০।

রাসুল (সা.) যেভাবে রমজানের প্রস্তুতি নিতেন

শাবান রমজানের আগাম প্রস্তুতির মাস। ইসলামের দৃষ্টিতে শাবান মাস বিভিন্ন কারণে বিশেষ গুরুত্ব ও তাৎপর্যপূর্ণ। এ মাসকে মহানবী (সা.) ‘শাবানু শাহরি’ (শাবান আমার মাস) বলে অভিহিত করেছেন। মহানবী (সা.) শাবান মাস থেকেই রমজানের প্রস্তুতি নিতেন।

তাঁর রমজানের প্রস্তুতি ছিল মূলত তিন ধরনের :

১. দোয়া : রজব ও শাবানজুড়েই তিনি রমজানের অধীর অপেক্ষায় থাকতেন। এর ধারাবাহিকতায় রজবের শুরু থেকেই রাসুল (সা.) দোয়া করতেন, ‘আল্লাহুম্মা বারিক লানা ফি রজাবা ওয়া শাবান, ওয়া বাল্লিগনা রমাদান।’ (শুআবুল ইমান, হাদিস : ৩৫৩৪)

দোয়াটির অর্থ—হে আল্লাহ, আপনি আমাদের রজব ও শাবান মাসে বরকত দিন এবং আমাদের রমজান পর্যন্ত পৌঁছে দিন (রমজান পর্যন্ত আমাদের আয়ু বৃদ্ধি করে দিন, যাতে আমরা রমজানে যথাযথ আমল করতে পারি)।

২. মানুষকে সজাগ ও সতর্ক করা : রমজানের আগে আসে শাবান মাস।

আর রমজানের প্রস্তুতি হিসেবে রাসুল (সা.) শাবান থেকেই আমল শুরু করে দিতেন। এবং মানুষকে উদাসীনতার চাদর থেকে বেরিয়ে আসার তাগিদ দিতেন। তিনি বলতেন, বান্দার বার্ষিক আমলগুলো মহান আল্লাহর দরবারে উত্থাপিত হয় শাবান মাসে। উসামা ইবন জায়েদ (রা.) বলেন, 'একদিন আমি রাসুলুল্লাহ (সা.)-কে প্রশ্ন করলাম, হে আল্লাহর রাসুল, আপনি শাবান মাসে যেভাবে রোজা রাখেন, অন্য মাসে তেমন রাখতে দেখি না।

জবাবে রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, শাবান এমন একটি মাস, যা রজব ও রমজানের মাঝখানে আসে। আর এই মাস সম্পর্কে (সাধারণত) মানুষ উদাসীন থাকে। অথচ এই মাসেই আমলগুলো আল্লাহর দরবারে উপস্থাপন করা হয়। আমি চাই, রোজা অবস্থায়ই যেন আমার আমলনামা পেশ করা হয়।' (নাসায়ি, হাদিস : ২৩৫৭)

৩. বেশি বেশি নফল রোজা রাখা : মাহে রমজানের প্রস্তুতি হিসেবে রাসুল (সা.) শাবান মাসে বেশি বেশি রোজা রাখতেন।

উম্মু সালামা (রা.) বলেন, আমি শাবান ও রমজান ছাড়া রাসুল (সা.)-কে একটানা দুই মাসের রোজা পালন করতে দেখিনি। (তিরমিজি, হাদিস : ৭৩৬; সহিহ ইবন মাজাহ, হাদিস : ১৩৪৮)

আয়েশা (রা.) বলেন, আল্লাহর রাসুল (সা.) একাধারে (এত বেশি) সাওম পালন করতেন যে আমরা বলাবলি করতাম, তিনি আর সাওম পরিত্যাগ করবেন না। (আবার কখনো এত বেশি) সওম পালন না করা অবস্থায় একাধারে কাটাতেন যে আমরা বলাবলি করতাম, তিনি আর (নফল) সাওম পালন করবেন না। আমি আল্লাহর রাসুল (সা.)-কে রমজান ছাড়া কোনো পুরো মাসের সাওম পালন করতে দেখিনি এবং শাবান

মাসের চেয়ে কোনো মাসে অধিক (নফল) সাওম পালন করতে দেখিনি। (বুখারি, হাদিস : ১৯৬৯)

উভয় হাদিসের সারমর্ম হলো—রাসুলুল্লাহ (সা.) রমজানের প্রস্তুতিমূলকভাবে প্রায় পুরো শাবান মাস নফল রোজা রাখতেন। মহান আল্লাহ আমাদের আমল করার তাওফিক দান করুন।

মাহে রমাজান এবং রোজার আহকাম

রহমত, মাগফিরাত ও নাজাতের মাস মাহে রমাজান। মহান আল্লাহ পাক অপার করুণায় সয়লাব এ পবিত্র মাস, অধিকহারে বান্দার পাপরাশির মোচন হয়; বান্দা পায় মুক্তি ও পরিত্রাণের কাঙ্খিত সফলতা। রমাজান মাসের রোজা মহান আল্লাহর সান্নিধ্য লাভের অন্যতম মাধ্যম। মহান আল্লাহ পাক পবিত্র কুরআনে ইরশাদ করেছেন-" হে ঈমানদারগণ! তোমাদের উপর রোযা ফরয করা হয়েছে, যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর, যাতে তোমরা মুত্তাকী অর্জন করতে পারো।" রোজা ইসলামের ৫ টি মূলভিত্তির একটি। কেউ রমাজান মাসের রোজাকে ফরয হিসেবে অস্বীকার করলে কিংবা রোজার প্রতি উপহাস বা বিদ্রুপ প্রকাশ করলে সে ঈমানহারা কাফির হয়ে যাবে। আর যে শয়তানের ধোঁকায় পড়ে রোজা পালন করবে না, সে ফাসিক বা মস্তবড় গুনাহগার সাব্যস্ত হবে।

তাই সকল মুসলমানদের উচিত, মাহে রমাজানের সবগুলো রোজা যথাযথভাবে পালন করা। রোযার আহকামগুলো সঠিকভাবে আদায় করা

রোযার নিয়তঃ

রোযার নিয়ত করা ফরয। অন্তরে সংকল্প বা ইচ্ছা-ইরাদাই নিয়ত। আর মুখে নিয়তের কথা উচ্চারণ করা ফরয নয়, বরং উত্তম বা মুস্তাহাব।

আরবি উচ্চারণঃ

নাওয়াইতু বি-সাওমি গাদিম মিন শাহরি রামাজান।

বাংলায় নিয়তঃ

আমি আগামীকাল রমাজানের রোজা রাখার নিয়ত করলাম।

অথবা দিনে অবশ্যই ১১ টার পূর্বে এ নিয়ত করবে যে, "আজ আমি রোজা রাখলাম"।
রোজার সুন্নাতসমূহঃ

১. শেষ রাতে সাহরী খাওয়া। এ সর্ম্পকে মহানবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন-"তোমরা সাহরী খাও। কেননা, সাহরীর ভিতরে বরকত রয়েছে।" (মিশকাত শরীফ)

২. শেষ রাতে বিলম্বে সাহরী খাওয়া সুন্নাত। তবে এমন দেরি করবে না যাতে সুবহে সাদিক প্রকাশ পাওয়ার আশংকা হয়।

৩. সূর্য অস্ত যাওয়া মাত্রই তাড়াতাড়ি ইফতার করা।

৪. কোন খেজুর কিংবা ফলমূল দ্বারা ইফতার করা সুন্নাত।

৫. "বিসমিল্লাহি ওয়া'আলা বারাকাতিল্লাহ" বলে ইফতার করা।

হে আল্লাহ তায়ালা আমি আপনার নির্দেশিত মাহে রমাজানের ফরয রোজা শেষে আপনারই নির্দেশিত আইন মেনেই রোজার পরিসমাপ্তি করছি ও রহমতের আশা নিয়ে ইফতার আরম্ভ করিতেছি। তারপর "বিসমিল্লাহি ওয়া'আলা বারাকাতিল্লাহ" বলে ইফতার করা।

যারা আরবিতে ইফতারের দুআ জানেন তারা আরবিতে দুআ করিতে পারিবেন। তবে উচ্চারণ সঠিক হওয়া চাই।

রোজা ভঙ্গ হবার কারণসমূহঃ

১. রোজা রেখে সুবহে সাদিক হতে সূর্যাস্ত হবার পূর্ব সময়ে ইচ্ছাপূর্বক পানাহার অথবা স্ত্রীর সহিত সহবাস করলে রোজা ভেঙ্গে যাবে। এ অবস্থায় রোজার কাযা এবং কাফফারা

উভয়ই আদায় ওয়াজিব হবে। কাযা হচ্ছে- ভেঙ্গে ফেলা রোজার পরিবর্তে আরো একটা রোজা রাখা এবং কাফফারা হচ্ছে- একাধারে বিরতিহীনভাবে ৬০ টি রোজা রাখা।
২. স্বেচ্ছায় মুখ ভরে বমি করলে।

৩. ইচ্ছাকৃতভাবে বীর্যস্থলন করলে।হস্তমৈথুন কিংবা কাউকে চুম্বন বা উত্তেজনাসহ স্পর্শের জন্য বীর্য পাত হলে রোজা ভেঙ্গে যাবে।

৪. মাসিক স্রাব এবং প্রসবোত্তর স্রাব শুরু হলে রোজা ভেঙ্গে যাবে। এ অবস্থায় রোজা ও নামাজ ছেড়ে দিতে হবে এবং সুস্থ হলে রোজা ও নামাজের কাযা আদায় করতে হবে। এক্ষেত্রে রোজার কাযা আদায় করলেই চলবে কোন কাফফারা দিতে হবে না। লক্ষণীয় যে, যদি কারো দিনের বেলা স্রাব বন্ধ হয়ে যায় সেই দিন সেই সময় থেকেই সন্ধ্যা পর্যন্ত পানাহার থেকে বিরত থাকতে হবে এবং রোজাদারের ন্যায় আচরণ করতে হবে।

৫. রোজা অবস্থায় শরীরে রক্ত পুশ করালে অথবা শক্তিবর্ধক ইনজেকশন কিংবা পানাহারের স্থলাভিষিক্ত কোন ইনজেকশন বা স্যালাইন পুশ করালে রোজা ভঙ্গ হয়ে যাবে।

৬. নাকে বা কানে তৈল বা ওযুধ প্রবেশ করালে রোজা ভঙ্গ হয়ে যাবে।

রোজা মাকরূহ হবার কারণসমূহঃ

১. রোজা অবস্থায় উজুর সময় গড়গড়ার সাথে কুলি করা এবং নাকে পানি টেনে নেয়া মাকরূহ।

২. রোজা অবস্থায় যৌনকামনার সাথে স্ত্রীকে চুম্বন, আলিঙ্গন ইত্যাদি করলে।
৩. রোজা অবস্থায় উত্তেজনাসহ বার বার স্ত্রীর দিকে তাকানো কিংবা সহবাসের চিত্র বার বার মনে করা মাকরূহ।

৪. রোজা অবস্থায় বিনা প্রয়োজনে খাদ্যের স্বাদ গ্রহণ করা।

৫. থুথু-কাশি মুখে জমা করে গলধঃকরণ করা মাকরূহ। তবে জমা না করে থুথু গিলা যাবে।

৫. রোজা অবস্থায় টুথপেস্ট, মাজন দ্বারা দাঁত পরিস্কার করা মাকরূহ। তবে মিসওয়াক করা যাবে।

রোজা ভঙ্গ হয় না যে সব কারণেঃ

১. রোজার কথা ভুলে পানাহার করলে।

২. সুগন্ধি ব্যবহার করলে।

৩. নিজ মুখের থুথু-কফ জমা না করে গিলে ফেললে।

৪. শরীর বা মাথায় তৈল ব্যবহার করলে।

৫. দিনের বেলা ঘুমের মধ্যে স্বপ্নদোষ হলে।

৬. মিসওয়াক করলে। মিসওয়াকে রক্ত বের হলে তা গলার ভেতরে না পৌঁছলে কোন ক্ষতি নাই।

৭. অনিচ্ছকৃতভাবে বমি করলে। ইচ্ছাকৃতভাবে অল্প পরিমাণ বমি করলেও রোজা ভাঙ্গবে না।

৮. চোখে সুরমা বা ওষুধ ব্যবহার করলে।

৯. ঠান্ডার জন্য গোসল করলে।

১০. অসুস্থতার জন্য ইনজেকশন নিলে রোজার ক্ষতি হবে না।

যেভাবে কাটাবেন মাহে রমাজান মাসঃ

মাহে রমাজান মাসে সম্পূর্ণ গোনাহমুক্ত থাকা চাই। একটি গোনাহ যেন না হয় আমাদের দ্বারা। খেয়াল রাখতে হবে যে-"এই মুবারক মাসে চোখ যেন ভুল জায়গায় দৃষ্টিপাত না করে, কান যেন ভুল ও অন্যায় জিনিস না শোনে, যবান দিয়ে যেন কোন অশ্লীল ও অশ্রাব্য বাক্য বের না হয়"

সারমর্ম হচ্ছে-

১. চোখ দ্বারা নোংরা ছবি, সিনেমা কিংবা পরনারীর প্রতি দৃষ্টিপাত না করা।

২. কান দ্বারা গান-বাজনা, অশ্লীল কথাবার্তা না শোনা।

৩. মুখ দ্বারা মিথ্যা কথা বলা, গীবত করা, পরনিন্দা করা, চোগলখুরি করা, অশ্লীল কথাবার্তা বলা থেকে বিরত থাকা।

মোটকথা, শরীরের সকল অঙ্গ-প্রতঙ্গকে আল্লাহ তায়ালার যাবতীয় নাফরমানী থেকে পরিপূর্ণভাবে বিরত রাখতে হবে। কেননা, মহানবী রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন-"যে ব্যক্তি মিথ্যা কথা ও অন্যায় কাজ পরিত্যাগ করল না, তার ক্ষুধার্থ ও উপবাস থাকায় আল্লাহ পাকের কোন প্রয়োজন নেই"। (মিশকাত শরীফ)

রমজান

ইসলামের মৌলিক পাঁচটি স্তম্ভ রয়েছে। সেগুলোর মধ্যে রমজান মাসের রোজা অন্যতম ও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দ্বিতীয় হিজরিতে কোরআনের আয়াতের মাধ্যমে আল্লাহ তাআলা উম্মতের উপর রোজা ফরজ করেছেন।

রমজানের রোজা কেউ যদি অস্বীকার করলে— সে ইসলাম থেকে বের হয়ে যাবে। এছাড়াও শরিয়ত সমর্থিত ওজর (অপারগতা) ছাড়া ইচ্ছাকৃত রোজা ভঙ্গকারী— মৌলিক ফরজ লংঘনকারী ও ইসলামের ভিত্তি বিনষ্টকারীরূপে গণ্য। নবীজি (সা.) বলেন, 'যে ব্যক্তি কোনো ওজর বা অসুস্থতা ছাড়া রমজানের একটি রোজা পরিত্যাগ করবে— সে যদি ওই রোজার পরিবর্তে আজীবন রোজা রাখে তবু ওই এক রোজার ক্ষতিপূরণ হবে না।' (তিরমিজি, হাদিস: ৭২৩)

রোজার গুরুত্ব সম্পর্কে আল্লাহ তাআলা বলেন, '..সুতরাং তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি এ মাস (রমজান) পাবে, সে যেন অবশ্যই রোজা রাখে। আর তোমাদের মধ্যে কেউ যদি অসুস্থ হয় বা সফরে থাকে, তবে অন্য সময় সে সমান সংখ্যা পূরণ করবে।' (সুরা বাকারা, আয়াত: ১৮৫)

রমজান মাস সারা বছরের মধ্যে শ্রেষ্ঠ

নবীজি (সা.) বলেন, 'আল্লাহর কসম! মুসলমানদের জন্য রমজানের চেয়ে উত্তম কোনো মাস আসেনি এবং মুনাফিকদের জন্য রমজান মাসের চেয়ে অধিক ক্ষতির মাসও আর আসেনি। কেননা মুমিনরা এ মাসে (সারা বছরের জন্য) ইবাদতের শক্তি ও পাথেয় সংগ্রহ করে। আর মুনাফিকরা তাতে মানুষের উদাসীনতা ও দোষত্রুটি অন্বেষণ করে। এ মাস মুমিনের জন্য গনিমত আর মুনাফিকের জন্য ক্ষতির কারণ।' (মুসনাদে আহমদ, হাদিস: ৮৩৬৮)

পবিত্র কোরআনে আল্লাহ তাআলা আরও বলেন, 'হে ঈমানদাররা! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে, যেমন ফরজ করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর; যাতে তোমরা তাকওয়া অবলম্বনকারী হতে পারো।' (সুরা বাকারা, আয়াত: ১৮৩)

নবীজি (সা.) বলেছেন, 'যখন রমজান মাসের প্রথম রাতের আগমন ঘটে, তখন দুষ্ট জিন ও শয়তানদের শৃঙ্খলাবদ্ধ করা হয়। জাহান্নামের দরজাগুলো বন্ধ করে দেওয়া হয়, তার একটি দরজাও খোলা হয় না এবং জান্নাতের দরজাগুলো খুলে দেওয়া হয়, তার একটি দরজাও বন্ধ করা হয় না। আর একজন ঘোষক ঘোষণা করতে থাকে—হে কল্যাণের প্রত্যাশী! অগ্রসর হও। হে অকল্যাণের প্রার্থী! থেমে যাও। আল্লাহ তাআলা এ মাসের প্রতি রাতে অসংখ্য জাহান্নামিকে মুক্তি দান করেন। (তিরমিজি, হাদিস: ৬৮২)

রমজান বরকতময় মাস:

আবু হুরায়রা (রা) বলেন, যখন রমজান মাসের আগমন ঘটল, তখন নবীজি (সা.) ইরশাদ করলেন, 'তোমাদের কাছে বরকতময় মাস রমজান এসেছে। আল্লাহ তাআলা তোমাদের ওপর এ মাসের রোজা ফরজ করেছেন...।' (মুসনাদে আহমদ, হাদিস: ৭১৪৮)

রমজানের রোজা বাধ্যতামূলক করা হয়েছে। আবার রোজার বিনিময়ে অনেক বড় পুরস্কারেরও ঘোষণাও দেওয়া হয়েছে। মহানবী (সা.) বলেন, "আল্লাহ্ তাআলা বলেন- 'রোজা আমারই জন্য। আমি নিজে এর প্রতিদান দেব। আমার বান্দা আমার জন্য

পানাহার ছেড়ে দেয়, কামনা-বাসনা ছেড়ে দেয়। রোজাদারের জন্য দু'টি খুশি। একটি খুশি ইফতারের সময়। আরেকটি খুশি আমার সঙ্গে তার সাক্ষাতের সময়। রোজাদারের মুখের গন্ধ আল্লাহর নিকট মিশকের সুগন্ধের চেয়েও উত্তম।" (বুখারি, হাদিস : ৭৪৯২)

এ মাসে মানুষের প্রত্যেকটি আমল বৃদ্ধি করে দেওয়া হয়। একটি নেকি ১০ গুণ থেকে (ক্ষেত্র বিশেষে) ৭০০ গুণ পর্যন্ত বৃদ্ধি করা হয়। আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেন, কিন্তু রোজার ব্যাপারটি ভিন্ন। কারণ, রোজা আমার জন্য। সুতরাং তার প্রতিদান আমি নিজেই প্রদান করব।' (বুখারি, হাদিস : ১৮৯৪)

রোজাদারদের জন্য বিশেষ দরজা:

জান্নাতে একটি ফটক আছে। তার নাম রাইয়্যান। কেয়ামতের দিন রোজাদারগণ সেই ফটক দিয়ে জান্নাতে প্রবেশ করবে। অন্য কেউ সেই ফটক দিয়ে জান্নাতে প্রবেশ করবে না। ঘোষণা দেওয়া হবে- 'রোজাদারগণ কোথায়? তখন তারা উঠবে। তারা ছাড়া অন্য কেউ যাবে না। যখন তারা জান্নাতে প্রবেশ করবে তখন রাইয়্যান ফটক বন্ধ করে দেওয়া হবে। সুতরাং আর কেউ এ ফটক দিয়ে প্রবেশ করতে পারবে না।' (বুখারি, হাদিস: ১৮৯৬; মুসলিম, হাদিস: ১১৫২)

আর যে ব্যক্তি সে রাইয়ান গেট দিয়ে প্রবেশ করবে সে আর কখনো পিপাসার্ত হবে না।

আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, রমজান মাস লাভকারী ব্যক্তি, যিনি উত্তমরূপে সিয়াম ও কিয়াম পালন করে, তার প্রথম পুরস্কার— রমজান শেষে গুনাহ থেকে ওই দিনের মতো পবিত্র হয়— যেদিন মায়ের গর্ভ থেকে ভূমিষ্ঠ হয়েছিল। (মুসান্নাফে ইবনে আবি শায়বা, হাদিস: ৮৯৬৬)

দোয়া কবুল ও জাহান্নাম থেকে মুক্তি:

এ মাসে অসংখ্য মানুষের দোয়া কবুল করা হয়। আবেদন মঞ্জুর করা হয়। জাহান্নামির নাম জাহান্নামের তালিকা থেকে মুছে ফেলা হয়, দোখজ থেকে মুক্তির ঘোষণা দেওয়া হয়। তাই এ মাসে বেশি বেশি নেক আমল করতে হবে। তাওবা-ইস্তিগফার করতে

হবে। জাহান্নাম থেকে মুক্তি চাইতে হবে। যাবতীয় দরখাস্ত দয়াময় আল্লাহর দরবারে পেশ করতে হবে।

রাসুল (সা.) বলেন, 'অবশ্যই আল্লাহ তাআলা রমজান মাসের প্রত্যেক দিন ও রাতে অসংখ্য ব্যক্তিকে জাহান্নাম থেকে মুক্তি দান করেন। এবং প্রত্যেক মুমিন বান্দার একটি করে দোয়া কবুল করেন।' (মুসনাদে আহমদ, হাদিস: ৭৪৫০)

হাদিসে আছে, 'তিন ব্যক্তির দোয়া ফেরত দেওয়া হয় না : রোজাদারের দোয়া, ইফতার পর্যন্ত। ন্যায়পরায়ণ শাসকের দোয়া। মজলুমের দোয়া।' (সহিহ ইবনে হিব্বান, হাদিস : ৩৪২৮)

রমজান পাপ মোচন ও গুনাহ থেকে ক্ষমা লাভের মাস। আল্লাহর রাসুল (সা.) বলেন, 'পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ, এক জুমা থেকে আরেক জুমা এবং এক রমজান থেকে আরেক রমজান মধ্যবর্তী সময়ের গুনাহগুলো মুছে দেয় যদি সে কবিরা গুনাহ থেকে বেঁচে থাকে।' (মুসলিম, হাদিস : ২৩৩)

রমজানে দান-খায়রাত বেশি করা:

নবী কারিম (সা.) এমনিতেই প্রচুর দান করতেন। আর এ মাসে দানের পরিমাণ আরও বহুগুণে বাড়িয়ে দিতেন। আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা.) বলেন, রাসুলে আকরাম (সা.) ছিলেন মানুষের মাঝে সর্বশ্রেষ্ঠ দাতা। তার দানশীলতা অধিকতর বৃদ্ধি পেত রমজান মাসে; যখন জিবরাঈল (আ.) তার সঙ্গে সাক্ষাৎ করতেন। জিবরাঈল (আ.) রমজানের প্রতি রাতে আগমন করতেন এবং তারা পরস্পর কোরআন শোনাতেন। আল্লাহর রাসুল (সা.) তখন কল্যাণবাহী বায়ুর চেয়েও অধিক দানশীল। (মুসলিম, হাদিস : ২৩০৮)

রাসুল (সা.) বলেন, 'যে ব্যক্তি কোনো রোজাদারকে ইফতার করাবে, সে তার (রোজাদারের) অনুরূপ প্রতিদান লাভ করবে। তবে রোজাদারের প্রতিদান থেকে বিন্দুমাত্রও হ্রাস করা হবে না।' (তিরমিজি, হাদিস : ৮০৭)

কুরআন মজীদ ও সহীহ হাদীসের আলোকে রোযার গুরুত্ব ও ফযীলত

রমযনের রোযা ইসলামের পাঁচ স্তম্ভের অন্যতম। ঈমান, নামায ও যাকাতের পরই রোযার স্থান। রোযার আরবি শব্দ সওম, যার আভিধানিক অর্থ বিরত থাকা। পরিভাষায় সওম বলা হয়-প্রত্যেক সজ্ঞান, বালেগ মুসলমান নর-নারীর সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত রোযার নিয়তে পানাহার, স্ত্রী সহবাস ও রোযাভঙ্গকারী সকল কাজ থেকে বিরত থাকা। সুতরাং রমযান মাসের চাঁদ উদিত হলেই প্রত্যেক সুস্থ, মুকীম প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং হায়েয-নেফাসমুক্ত প্রাপ্তবয়স্কা নারীর উপর পূর্ণ রমযান রোযা রাখা ফরয। এ সম্পর্কে আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেছেন-

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

(তরজমা) হে ঈমানদারগণ! তোমাদের উপর রোযা ফরয করা হয়েছে, যেমন ফরয করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর, যেন তোমরা মুত্তাকী হতে পার।-সূরা বাকারা (২: ১৮৩) অন্য আয়াতে ইরশাদ করেছেন-

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

(তরজমা) সুতরাং তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তিই এ মাস পাবে, সে যেন অবশ্যই রোযা রাখে।- সূরা বাকারা (২ : ১৮৫)

হযরত আবু হুরায়রা রা. বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

إذا رأيتم الهلال فصوموا وإذا رأيتموه فافطروا، فإن غم عليكم فصوموا ثلاثين،

وفي رواية : صوموا لرؤيته وأفطروا لرويته، فإن عم عليكم فاكملوا العدد.

যখন তোমরা (রমযানের) চাঁদ দেখবে, তখন থেকে রোযা রাখবে আর যখন (শাওয়ালের) চাঁদ দেখবে, তখন থেকে রোযা বন্ধ করবে। আকাশ যদি মেঘাচ্ছন্ন থাকে তবে ত্রিশ দিন রোযা রাখবে।-সহীহ বুখারী, হাদীস : ১৯০৯; সহীহ মুসলিম, হাদীস : ১০৮০ (১৭-১৮)

উল্লেখিত আয়াত ও হাদীস এবং এ বিষয়ক অন্যান্য দলীলের আলোকে প্রমাণিত যে, রমযান মাসের রোযা রাখা ফরয, ইসলামের আবশ্যক বিধানরূপে রোযা পালন করা ও বিশ্বাস করাও ফরয।

তাছাড়া কোনো শরয়ী ওযর ছাড়া কোন মুসলমান যদি রমযান মাসের একটি রোযাও ইচ্ছাকৃতভাবে পরিত্যাগ করে তাহলে সে বড় পাপী ও জঘন্য অপরাধীরূপে গণ্য হবে। দ্বীনের মৌলিক বিধান লঙ্ঘনকারী ও ঈমান-ইসলামের ভিত্তি বিনষ্টকারী হিসেবে পরিগণিত হবে। হাদীস শরীফে ইচ্ছাকৃতভাবে রোযা ত্যাগকারী ও ভঙ্গকারীর জন্য কঠিন শাস্তির কথা বর্ণিত হয়েছে।

হযরত আবু উমামা রা. বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি,

بينما أنا نائم أتاني رجلان فأخذا بضبعي فأتيابي جبلا وعرا فقالا : اصعد؛ فقلت : إني لا أطيقه. فقالا: سنسهله لك، فصعدت حتى إذا كنت في سواء الجبل إذا بأصوات شديدة، قلت : ما هذه الأصوات؟ قالوا هذا عواء أهل النار، ثم انطلق بي، فإذا أنا بقوم معلقين بعراقيبهم، مشققة اشداقهم، تسيل اشداقهم دما. قال : قلت : من هؤلاء : قال : الذين يفطرون قبل تحلة صومهم.

رواه الحاكم فى المستدرك وقال : صحيح على شرط مسلم، ووافقه الذهبي، وذكره الهيثمى فى المجمع (240)، وقال : رجاله رجال الصحيح

আমি ঘুমিয়ে ছিলাম। স্বপ্নে দেখলাম আমার নিকট দুই ব্যক্তি আগমন করল। তারা আমার বাহুদ্বয় ধরে আমাকে এক দুর্গম পাহাড়ে নিয়ে এল। তারপর আমাকে বলল, আপনি পাহাড়ের উপর উঠুন। আমি বললাম, আমি তো উঠতে পারব না। তারা বলল, আমরা আপনাকে সহজ করে দিব। আমি উপরে উঠলাম। যখন পাহাড়ের সমতলে পৌঁছালাম, হঠাৎ ভয়ঙ্কর আওয়াজ শুনতে পেলাম। আমি বললাম, এ সব কিসের আওয়াজ? তারা বলল, এটা জাহান্নামীদের আর্তনাদ। তারপর তারা আমাকে নিয়ে এগিয়ে চলল। হঠাৎ কিছু লোক দেখতে পেলাম, যাদেরকে তাদের পায়ের মাংসপেশী

দ্বারা ঝুলিয়ে রাখা হয়েছে। এবং তাদের মুখের দুই প্রান্ত ছিড়ে ফেলা হয়েছে এবং তা থেকে রক্ত ঝরছে। আমি বললাম, এরা কারা? তারা বলল, যারা ইফতারের সময় হওয়ার আগেই রোযা ভেঙ্গে ফেলে।-সহীহ ইবনে খুযাইমা, হাদীস : ১৯৮৬; সহীহ ইবনে হিববান, হাদীস : ৭৪৪৮; সুনানে নাসায়ী কুবরা, হাদীস : ৩২৮৬; মুসতাদরাকে হাকিম, হাদীস-১৬০৯; তবারানী, হাদীস : ৭৬৬৬

রমযান মাসের একদিন রোযা না রাখলে মানুষ শুধু গুনাহগারই হয় না, ঐ রোযার পরিবর্তে আজীবন রোযা রাখলেও রমযানের এক রোযার যে মর্যাদা ও কল্যাণ, যে অনন্ত রহমত ও খায়ের-বরকত তা কখনো লাভ করতে পারবে না এবং কোনোভাবেই এর যথার্থ ক্ষতিপূরণ আদায় হবে না।

হযরত আব্দুল্লাহ ইবনে মাসউদ রা. বলেন,

من افطر يوما من رمضان متعمدا من غير سفر ولا مرض لم يقضه ابدا، وان صام الدهر كله، ... وقد ذكره البخاري تعليقا بصيغة الجزم حيث قال : وبه قال ابن مسعود، وقال الشيخ محمد عوامه : وهذا الحديث موقوف لفظا ومرفوع حكما

যে ব্যক্তি অসুস্থতা ও সফর ব্যতীত ইচ্ছাকৃতভাবে রমযানের একটি রোযাও ভঙ্গ করে, সে আজীবন রোযা রাখলেও ঐ রোযার হক আদায় হবে না।-মুসান্নাফে ইবনে আবী শাইবা, হাদীস : ৯৮৯৩; মুসান্নাফে আব্দুর রাযযাক, হাদীস : ৭৪৭৬; সহীহ বুখারী ৪/১৬০

হযরত আলী রা. বলেন-

من افطر يوما من رضمان متعمدا لم يقضه أبدا طول الدهر.

যে ব্যক্তি ইচ্ছাকৃতভাবে রমযান মাসের একটি রোযা ভঙ্গ করবে, সে আজীবন সেই রোযার (ক্ষতিপূরণ) আদায় করতে পারবে না।- মুসান্নাফে ইবনে আবী শাইবা, হাদীস : ৯৮৭৮

হাদীস শরীফে বর্ণিত রোযার কিছু ফযীলত ও বৈশিষ্ট্য এখানে উল্লেখ করা হলো :

১. রোযার প্রতিদান আল্লাহ রাববুল আলামীন নিজেই দিবেন এবং বিনা হিসাবে দিবেন:

প্রত্যেক নেক আমলের নির্ধারিত সওয়াব ও প্রতিদান রয়েছে, যার মাধ্যমে আল্লাহ তাআলা আমলকারীকে পুরস্কৃত করবেন। কিন্তু রোযার বিষয়টি সম্পূর্ণ আলাদা। কারণ রোযার বিষয়ে আছে আল্লাহ তাআলার পক্ষ হতে এক অনন্য ঘোষণা।

হযরত আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، قال الله تعالى : الا الصوم فإنه لى وانا أجزى به يدع شهوته وطعامه من أجلى.

মানুষের প্রত্যেক আমলের প্রতিদান বৃদ্ধি করা হয়। একটি নেকীর সওয়াব দশ গুণ থেকে সাতাশ গুণ পর্যন্ত। আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেন, কিন্তু রোযা আলাদা। কেননা তা একমাত্র আমার জন্য এবং আমি নিজেই এর বিনিময় প্রদান করব। বান্দা একমাত্র আমার জন্য নিজের প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করেছে এবং পানাহার পরিত্যাগ করেছে।-সহীহ মুসলিম, হাদীস : ১১৫১ (১৬৪); মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৯৭১৪; মুসান্নাফে ইবনে আবী শাইবা, হাদীস : ৮৯৮৭; সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদীস : ১৬৩৮

অন্য বর্ণনায় আছে-

عن أبى هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : قال الله : يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلى، الصيام لى وانا اجزى به، والحسنة بعشر امثالها.

হযরত আবু হুরায়রা রা. বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন, আল্লাহ রাববুল আলামীন বলেন, বান্দা একমাত্র আমার জন্য তার পানাহার ও কামাচার বর্জন করে, রোযা আমার জন্যই, আমি নিজেই তার পুরস্কার দিব আর (অন্যান্য) নেক আমলের বিনিময় হচ্ছে তার দশগুণ।-সহীহ বুখারী, হাদীস : ১৮৯৪; মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৯৯৯৯; মুয়াত্তা মালেক ১/৩১০

রোযা বিষয়ে-অন্য বর্ণনায়-আললাহ তাআলা বলেন, “প্রত্যেক ইবাদতই ইবাদতকারী ব্যক্তির জন্য, পক্ষান্তরে রোযা আমার জন্য। আমি নিজেই এর প্রতিদান দিব। (সহীহ বুখারী হাদীস-১৯০৪)

এ কথার তাৎপর্য হল, যদিও প্রকৃতপক্ষে সকল ইবাদতই আল্লাহর জন্য, তার সন্তুষ্টি ও নৈকট্য লাভের উদ্দেশ্যেই হয়ে থাকে। তবুও রোযা ও অন্যান্য ইবাদতের মধ্যে একটি বিশেষ পার্থক্য রয়েছে। তা হল-অন্যান্য সকল ইবাদতের কাঠামোগত ক্রিয়াকলাপ, আকার-আকৃতি ও নিয়ম পদ্ধতি এমন যে, তাতে আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের উদ্দেশ্য ছাড়াও ইবাদতকারীর নফসের স্বাদ গ্রহণের সুযোগ বিদ্যমান থাকে। মুখে প্রকাশ না করলেও অনেক সময় তার অন্তরে রিয়া তথা লোক দেখানো ভাব সৃষ্টি হতে পারে। তার অনুভূতির অন্তরালে এ ধরনের ভাব লুকিয়ে থাকে। তা সে অনুভব করতে না পারলেও তার ভিতরে অবচেতনভাবে বিদ্যমান থাকে। ফলে সেখানে নফসের প্রভাব এসে যায়। পক্ষান্তরে রোযা এমন এক পদ্ধতিগত ইবাদত, তার-আকার-আকৃতি এরূপ যে, আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের উদ্দেশ্য ব্যতীত ইবাদতকারীর নফসের স্বাদ গ্রহণের বিন্দুমাত্র সুযোগ নেই। রোযাদার ব্যক্তি নিজ মুখে রোযার বিষয়টি প্রকাশ না করলে সাধারণত তা আলেমুল গায়েব আল্লাহ তাআলা ব্যতীত কারো নিকট প্রকাশিত হওয়ার মত নয়। তাই রোযার ক্ষেত্রে মাওলার সন্তুষ্টির বিষয়টি একনিষ্ঠভাবে প্রতিভাত হয়। একারণেই রোযা ও অন্যান্য ইবাদতের মাঝে এরূপ বিস্তর ব্যবধান।

রোযার এত বড় ফযীলতের কারণ এটাও হতে পারে যে, রোযা ধৈর্য্যের ফলস্বরূপ। আর ধৈর্য্যধারণকারীদের জন্য আল্লাহ তাআলার সুসংবাদ হল-

إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

ধৈর্য্যধারণকারীগণই অগণিত সওয়াবের অধিকারী হবে।-সূরা যুমার (৩৯ : ১০)

ব মাখলুকের স্রষ্টা, বিশ্বজাহানের প্রতিপালক, আল্লাহ তাআলা নিজেই যখন এর পুরস্কার দিবেন, তখন কী পরিমাণ দিবেন? ইমাম আওযায়ী রাহ. এ হাদীসের ব্যাখ্যায় বলেছেন-

আল্লাহ যে রোযাদারকে প্রতিদান দিবেন, তা মাপা হবে না, ওজন করা হবে না অর্থাৎ বিনা হিসাবেই দিবেন।

২. আল্লাহ তাআলা রোযাদারকে কেয়ামতের দিন পানি পান করাবেন

হযরত আবু মুসা রা. হতে বর্ণিত,

ان الله تبارك وتعالى قضى على نفسه أنه من اعطش نفسه له في صائف سقاه يوم العطش،

رواه البزار، وذكره الهيثمي في المجمع (5095)، وقال : رواه البزار، ورجاله موثقون. وقال المنذري في الترغيب (1478)، : إسناده حسن، ان شاء الله.

আল্লাহ রাববুল আলামীন নিজের উপর অবধারিত করে নিয়েছেন, যে ব্যক্তি তার সন্তুষ্টির জণ্য গ্রীষ্মকালে (রোযার কারণে) পিপাসার্ত থেকেছে, তিনি তাকে তৃষ্ণার দিন (কিয়ামতের দিন) পানি পান করাবেন।-মুসনাদে বাযযার, হাদীস : ১০৩৯; মাজমাউয যাওয়াইদ, হাদীস : ৫০৯৫

হযরত আবু হুরায়রা রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

قال الله تعالى : الصيام لى وانا اجزى به ... فان لهم يوم القيامة حوضا ما يرده غير الصائم،

رواه البزار وذكره الهيثمي في المجمع، (5093)، وقال : رواه البزار، ورجاله موثقون.

আল্লাহ তাআলা বলেন, রোযা আমার জন্য, আমি নিজেই এর প্রতিদান দিব। কেয়ামতের দিন রোযাদারদের জন্য একটি বিশেষ পানির হাউজ থাকবে, যেখানে রোযাদার ব্যতীত অন্য কারো আগমন ঘটবে না।-মুসনাদে বাযযার, হাদীস : ৮১১৫; মাজমাউয যাওয়াইদ, হাদীস : ৫০৯৩

৩. রোযা হল জান্নাত লাভের পথ:

عن حذيفة رضي الله عنه قال : اسندت النبي صلى الله عليه وسلم إلى صدري، فقال : من قال : لا إله إلا الله ختم له بها دخل الجنة، ومن صام يوما ابتغاء وجه الله ختم له به، دخل الجنة، ومن تصدق بصدقة ختم له بها، دخل الجنة، رواه احمد، وذكره الهيثمى فى المجمع

(11935) وقال : رواه احمد ورجاله رجال الصحيح غير عثمان بن مسلم البتى وهو ثقة، فالحديث صحيح كما قاله الشيخ احمد شاكر والشيخ شعيب الارنؤوط.

হযরত হুযায়ফা রা. বলেন, আমি আল্লাহর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে আমার বুকের সাথে মিলিয়ে নিলাম, তারপর তিনি বললেন, যে ব্যক্তি লাইলাহা ইল্লাল্লাহু' বলে মৃত্যুবরণ করবে সে জান্নাতে প্রবেশ করবে, যে ব্যক্তি আল্লাহর সন্তুষ্টি কামনায় একদিন রোযা রাখবে, পরে তার মৃত্যু হয় সে জান্নাতে প্রবেশ করবে। যে ব্যক্তি আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে কোনো দান-সদকা করে তারপর তার মৃত্যু হয়, সে জান্নাতে প্রবেশ করবে।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ২৩৩২৪; মুসনাদে বাযযার, হা.২৮৫৪

عن أبي أمامة قال : أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقلت : مرني بعمل يدخلني الجنة، قال : عليك بالصوم، فانه لا عدل له، ثم أتيته الثانية، فقال لي : عليك بالصيام.

হযরত আবু উমামা রা. হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের দরবারে আগমন করে বললাম, ইয়া রাসূলুল্লাহ! আমাকে এমন একটি আমল বলে দিন, যার দ্বারা আমি জান্নাতে প্রবেশ করতে পারব। তিনি বলেন, তুমি রোযা রাখ, কেননা এর সমতুল্য কিছু নেই। আমি পুনরায় তার নিকট এসে একই কথা বললাম। তিনি বললেন, তুমি রোযা রাখ।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ২২১৪৯; সহীহ ইবনে খুযাইমা, হাদীস : ১৮৯৩; সহীহ ইবনে হিববান, হাদীস : ৩৪২৬; সুনানে নাসায়ী, হাদীস : ২৫৩০

৪. রোযাদারগণ জান্নাতে প্রবেশ করবে 'রাইয়ান' নামক বিশেষ দরজা দিয়ে:

হযরত সাহল ইবনে সা'দ রা. হতে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

إن فى الجنة بابا يقال له الريَّان يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم، يقال : اين الصائمون فيقومون، لا يدخل منه أحد غيرهم، فاذا دخلوا اغلق، فلم يدخل منه احد.

জান্নাতে একটি দরজা আছে, যার নাম রাইয়ান। কিয়ামতের দিন এ দরজা দিয়ে কেবল রোযাদার ব্যক্তিরাই প্রবেশ করবে। অন্য কেউ প্রবেশ করতে পারবে না। ঘোষণা করা হবে- কোথায় সেই সৌভাগ্যবান রোযাদারগণ? তখন তারা উঠে দাড়াবে। তারা ব্যতীত কেউ এ দরজা দিয়ে প্রবেশ করতে পারবে না। অতঃপর রোযাদারগণ যখন প্রবেশ করবে, তখন তা বন্ধ করে দেওয়া হবে। ফলে কেউ ঐ দরজা দিয়ে প্রবেশ করতে পারবে না।-সহীহ বুখারী, হাদীস : ১৮৯৬; সহীহ মুসলিম, হাদীস : ১১৫২; মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ২২৮১৮

হযরত সাহল ইবেন সা'দ হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

ان للصائمين بابا فى الجنة يقال له : الريان، لا يدخل منه غيرهم اذا دخل آخرهم اغلق، ومن دخل منه شرب، ومن شرب منه لم يظمأ ابدًا.

قال الترمذى : هذا حديث حسن صحيح غريب.

জান্নাতে রোযাদার ব্যক্তিদের জন্য একটি বিশেষ দরজা আছে, যার নাম রাইয়ান। রোযাদারগণ ছাড়া অন্য কেউ এই দরজা দিয়ে প্রবেশ করতে পারবে না। যখন সর্বশেষ রোযাদার ব্যক্তি তাতে প্রবেশ করবে, তখন সেই দরজা বন্ধ করে দেওয়া হবে। যে ব্যক্তি ঐ দরজা দিয়ে প্রবেশ করবে, সে (জান্নাতের পানীয়) পান করবে। আর যে পান করবে, সে কখনো পিপাসার্ত হবে না।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ২২৮৪২; সহীহ ইবনে খুযায়মা, হাদীস : ১৯০২; সুনানে তিরমিযী, হাদীস : ৭৬৫; সুনানে নাসায়ী, হাদীস : ২৫৪৪

হযরত আবু হুরায়রা রা. বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

لكل اهل عمل باب من ابواب الجنة يدعون منه بذلك العمل، ولاهل الصيام باب يدعون منه، يقال له : الريان، فقال أبو بكر : يا رسول الله، هل احد يدعى من تلك الأبواب كلها؟ قال : نعم، وارجو أن تكون منهم يا ابا بكر،

প্রত্যেক প্রকারের নেক আমলকারীর জন্য জান্নাতে একটি করে বিশেষ দরজা থাকবে, যার যে আমলের প্রতি অধিক অনুরাগ ছিল তাকে সে দরজা দিয়ে আহবান করা হবে। রোযাদারদের জন্যও একটি বিশেষ দরজা থাকবে, যা দিয়ে তাদেরকে ডাকা হবে, তার নাম হবে 'রাইয়ান'। আবু বকর রা. বললেন, ইয়া রাসূলুল্লাহ! এমন কেউ কি হবেন, যাকে সকল দরজা থেকে আহবান করা হবে? তিনি বলেন, হ্যাঁ, আমি আশা রাখি তুমিও তাদের একজন হবে।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৯৮০০; মুসান্নাফে ইবনে আবি শাইবা, হাদীস : ৩২৬২৮

এ সম্পর্কে বুখারী-মুসলিমে বর্ণিত হয়েছে, হযরত আবু হুরায়রা রা. বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

من أنفق زوجين في سبيل الله نودي من أبواب الجنة : يا عبد الله هذا خير، فمن كان من أهل الصلاة دعي من باب الصلاة، ومن كان من أهل الجهاد دعي من باب الجهاد، ومن كان من أهل الصيام دعي من باب الريان، ومن كان من أهل الصدقة دعي من باب الصدقة، فقال أبو بكر : بأبي أنت وأمي، يا رسول الله! ما على من دعي من تلك الأبواب من ضرورة فهل يدعى أحد من تلك الأبواب كلها؟ قال : نعم، وأرجو أن تكون منهم.

(সহীহ বুখারী, হাদীস-১৮৯৬, ৩৬৬৬; সহীহ মুসলিম, হাদীস ১০২৭ (৮৫-৮৬); মুসনাদে আহমাদ, হাদীস-৭৬৩৩; সহীহ ইবনে হিববান, হাদীস -৩০৯)

৫. রোযা জাহান্নাম থেকে রক্ষাকারী ঢাল ও দুর্গ:

হযরত জাবির রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

قال ربنا عز وجل : الصيام جنة يستجن بها العبد من النار وهو لى وانا أجزى به.

وهذا حديث صحيح بطرقه وشواهده، قاله الشيخ شعيب الارنؤوط

আমাদের মহান রব ইরশাদ করেছেন- রোযা হল ঢাল। বান্দা এর দ্বারা নিজেকে জাহান্নামের আগুন থেকে রক্ষা করবে। রোযা আমার জন্য আর আমিই এর পুরস্কার দিব।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ১৪৬৬৯; শুয়াবুল ঈমান বাইহাকী, হাদীস : ৩৫৭০

উসমান ইবনে আবিল আস রা. বর্ণনা করেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি,

الصيام جنة من النار كجنة احدكم من القتال،

রোযা হল জাহান্নাম থেকে রক্ষাকারী ঢাল, যুদ্ধক্ষেত্রে তোমাদের (শত্রুর আঘাত হতে রক্ষাকারী) ঢালের মত।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ১৬২৭৮; সহীহ ইবনে খুযাইমা, হাদীস : ২১২৫; সহীহ ইবনে হিববান, হাদীস : ৩৬৪৯; সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদীস : ১৬৩৯

হযরত আবু হুরায়রা রা. হতে বর্ণিত, নবী কারীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়সাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

الصيام جنة، وحصن حصين من النار

রোযা হল (জাহান্নাম থেকে পরিত্রান লাভের) ঢাল এবং সুরক্ষিত দুর্গ।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস-৯২২৫; বাইহাকী, শুয়াবুল ঈমান, হাদীস-৩৫৭১

৬. রোযা কিয়ামতের দিন সুপারিশ করবে:

হযরত আব্দুল্লাহ ইবনে আমর রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام : اى رب منعته الطعام والشهوة فشفعنى فيه، ويقول القرآن : منعته النوم بالليل، فشفعنى فيه، قال : فيشفعان له.

رواه أحمد، والحاكم فى المستدرك وقال : صحيح على شرط مسلم، ووافقه الذهبي، وذكره الهيثمي فى المجمع، وقال : رواه أحمد والطبرانى فى الكبير، ورجال الطبرانى رجال الصحيح.

রোযা ও কুরআন কিয়ামতের দিন বান্দার জন্য সুপারিশ করবে। রোযা বলবে, হে রব! আমি তাকে খাদ্য ও যৌন সম্ভোগ থেকে বিরত রেখেছি। অতএব তার ব্যাপারে আমার সুপারিশ গ্রহণ করুন। কুরআন বলবে, আমি তাকে রাতের ঘুম থেকে বিরত রেখেছি, (অর্থাৎ না ঘুমিয়ে সে তেলাওয়াত করেছে) অতএব তার ব্যাপারে আমার সুপারিশ কবুল

করুন। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, অতঃপর তাদের উভয়ের সুপারিশ গ্রহণ করা হবে।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৬৬২৬; মুসতাদরাকে হাকিম, হাদীস : ২০৮০; বাইহাকী শুয়াবুল ঈমান, হাদীস : ১৯৯৪

৭. রোযাদারের সকল গুনাহ মাফ হয়ে যায়:

হযরত আবু হুরায়রা রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه، যে ব্যক্তি ঈমানের সাথে সওয়াবের আশায় রমযান মাসের রোযা রাখবে, তার পূর্ববর্তী গুনাহসমূহ ক্ষমা করে দেওয়া হবে।- সহীহ বুখারী, হাদীস : ৩৮, ২০১৪; সহীহ মুসলিম ৭৬০(১৬৫); মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৭১৭০; মুসান্নাফে ইবনে আবী শাইবা, হাদীস : ৮৯৬৮

হযরত আবদুর রহমান ইবনে আওফ রা. বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

ان الله عز وجل فرض صيام رمضان وسننت قيامه، فمن صامه وقامه ايمانا واحتسابا خرج من الذنوب كيوم ولدته أمه.

আল্লাহ তাআলা তোমাদের উপর রমযানের রোযা ফরয করেছেন, আর আমি কিয়ামুল লাইল অর্থাৎ তারাবীহ'র নামাযকে সুন্নত করেছি। সুতরাং যে ব্যক্তি ঈমানের সাথে সওয়াবের আশায় রমযানের সিয়াম ও কিয়াম আদায় করবে, সে ঐ দিনের মতো নিষ্পাপ হয়ে যাবে যেদিন সে মায়ের গর্ভ থেকে সদ্যভূমিষ্ঠ হয়েছিল।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস-১৬৬০, মুসান্নাফে ইবনে আবি শাইবা, হাদীস-৭৭৮৭, মুসনাদে বাযযার, হাদীস-১০৪৮, সহীহ ইবনে খুযাইমা, হাদীস-২২০১, সুনানে নাসায়ী, হাদীস-২৫১৮

৮. রোযা গুনাহের কাফফারা:

রোযা গুনাহের কাফফারা হওয়া কুরআনের আয়াতের মাধ্যমে প্রমাণিত। আল্লাহ তাআলা বিভিন্ন প্রকার গুনাহের কাফফারা স্বরূপ রোযার বিধান নাযিল করেছেন। যেমন ইহরাম অবস্থায় (অসুস্থতা বা মাথার কষ্টের কারণে) মাথা মুন্ডানোর কাফফারা স্বরূপ (২:১৯৬),

কোন যিম্মী বা চুক্তিবদ্ধ কাফেরকে ভুলক্রমে হত্যার কাফফারা স্বরূপ (৪:৯২), কসমের কাফফারা স্বরূপ (৫:৮৯) এবং যিহারের কাফফারা স্বরূপ (৫৮:৩-৪); আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে বিভিন্ন মেয়াদে রোযার হুকুম দেওয়া হয়েছে। তাই সহজেই বোধগম্য যে, রোযা বান্দার পাপসমূহকে ধুয়ে-মুছে রোযাদারকে পরিশুদ্ধ করে।

হযরত হুযায়ফা রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

فتنة الرجل فى اهله وماله ونفسه وولده وجاره تكفرها الصلاة والصيام والصدقة والأمر بالمعروف والنهى عن المنكر.

মানুষের জন্য তার পরিবার, ধন-সম্পদ, তার আত্মা, সন্তান-সন্ততি ও প্রতিবেশী ফিতনা স্বরূপ। তার কাফফারা হল নামায, রোযা, দান-সদকাহ, সৎকাজের আদেশ ও অসৎ কাজের নিষেধ।-সহীহ বুখারী, হাদীস : ৫২৫, ১৮৬৫; সহীহ মুসলিম, হাদীস : ২৮৯২-২৬, মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ২৩২৮০, সুনানে তিরমিযী, হা. ২২৫৮

৯. রোযাদারের মুখের গন্ধ মিশকের চেয়েও সুগন্ধিযুক্ত:

হযরত আবু হুরায়রা রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

والذى نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم اطيب عند الله من ريح المسك،

সেই সত্তার শপথ, যার হাতে মুহাম্মাদের জীবন, রোযাদারের মুখের দুর্গন্ধ আল্লাহর নিকট মিশকের সুগন্ধির চেয়েও অধিক সুগন্ধিময়।-সহীহ বুখারী, হাদীস : ১৯০৪; সহীহ মুসলিম, হাদীস : ১১৫১ (১৬৩); মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৭১৭৪; সুনানে নাসায়ী, হাদীস : ২৫২৩; সুনানে ইবনে মাজাহ- ১৬৩৮

১০. রোযাদারের জন্য দুটি আনন্দের মুহূর্ত:

হযরত আবু হুরায়রা রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

للصائم فرحتان يفرحهما اذا افطر فرح، واذا لقى ربه فرح بصومه، وفى رواية : اذا لقى الله فجزاه فرح،

রোযাদারের জন্য দুটি আনন্দের মুহূর্ত রয়েছে, যখন সে আনন্দিত হবে। এক. যখন সে ইফতার করে তখন ইফতারের কারণে আনন্দ পায়। দুই. যখন সে তার রবের সাথে মিলিত হবে তখন তার রোযার কারণে আনন্দিত হবে। অন্য বর্ণনায় রয়েছে, যখন সে আল্লাহর সাথে মিলিত হবে, আর তিনি তাকে পুরস্কার দিবেন, তখন সে আনন্দিত হবে।-সহীহ বুখারী, হাদীস : ১৯০৪, ১৮৯৪; সহীহ মুসলিম, হাদীস : ১১৫১ (১৬৩, ১৬৪, ১৬৫); মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৯৪২৯, ৭১৭৪; সুনানে তিরমিযী, হাদীস : ৭৬৬

১১. রোযাদার পরকালে সিদ্দীকীন ও শহীদগণের দলভুক্ত থাকবে:

হযরত আমর ইবনে মুররা আলজুহানী রা. হতে বর্ণিত,

جاء رجل الى النبى صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله! أرايت ان شهدت ان لا اله الا الله وانك رسول الله، وصليت الصلوات الخمس واديت الزكاة وصمت رمضان وقمته فممن أنا؟ قال : من الصديقين والشهداء،

এক ব্যক্তি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের দরবারে এসে বললো, ইয়া রাসূলাল্লাহ! আমি যদি একথার সাক্ষ্য দিই যে, আল্লাহ ছাড়া আর কোনো মাবুদ নেই এবং অবশ্যই আপনি আল্লাহর রাসূল, আর আমি যদি পাঁচ ওয়াক্ত নামায আদায় করি, যাকাত প্রদান করি, রমযান মাসের সিয়াম ও কিয়াম (তারাবীহসহ অন্যান্য নফল) আদায় করি তাহলে আমি কাদের দলভুক্ত হব? তিনি বললেন, সিদ্দীকীন ও শহীদগণের দলভুক্ত হবে।-মুসনাদে বাযযার, হাদীস : ২৫, সহীহ ইবনে খুযাইমা, হাদীস : ২২১২, সহীহ ইবনে হিববান, হাদীস : ৩৪২৯

১২. রোযাদারের দুআ কবুল হয়:

হযরত আব্দুল্লাহ ইবনে আমর রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন-

إن للصائم عند فطره لدعوة ما ترد.

قال البوصيرى : اسناده صحيح.

ইফতারের সময় রোযাদার যখন দুআ করে, তখন তার দুআ ফিরিয়ে দেওয়া হয় না। (অর্থাৎ তার দুআ কবুল হয়)।-সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদীস : ১৭৫৩

হযরত আবু হুরায়রা হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

ثلاثة لا ترد دعوتهم الامام العادل، والصائم حتى يفطر، ودعوة المظلوم، تحمل على الغمام، وتفتح لها ابواب السماوات، ويقول الرب عز وجل : وعزتى لانصرنك ولو بعد حين.

وقال الترمذى : هذا حديث حسن.

তিন ব্যক্তির দুআ ফিরিয়ে দেওয়া হয় না (অর্থাৎ তাদের দুআ কবুল করা হয়) ন্যায়পরায়ন শাসকের দুআ; রোযাদার ব্যক্তির দুআ ইফতারের সময় পর্যন্ত ও মজলুমের দুআ। তাদের দুআ মেঘমালার উপরে উঠিয়ে নেওয়া হয় এবং এর জন্য সব আসমানের দরজাসমূহ খুলে দেওয়া হয়। তখন আল্লাহ তাআলা ঘোষণা করেন, আমার ইয্যতের কসম! বিলম্বে হলেও অবশ্যই আমি তোমাকে সাহায্য করব।-মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ৮০৪৩; সুনানে তিরমিযী, হাদীস : ৩৫৯৮; সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদীস : ১৭৫২; সহীহ ইবনে হিববান, হাদীস : ৩৪২৮

হযরত আবু হুরায়রা রা. র্বণনা করেন, নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

الصائم لا ترد دعوته،

وهذا الحديث اسناده حسن قاله الشيخ محمد عوامة

রোযাদারের দুআ ফিরিয়ে দেওয়া হয় না।-মুসান্নাফে ইবনে আবী শাইবা, হাদীস : ৮৯৯৫

১৩. রোযা হিংসা-বিদ্বেষ দূর করে দেয় :

صوم شهر الصبر وثلاثة أيام من كل شهر يذهبن وحر الصدر،

وقال المنذرى : ورجاله رجال الصحيح، ورواه احمد وابن حبان والبيهقى الثلاثة من حديث الأعرابى ولم يسموه، (اى ابن عباس)

হযরত ইবনে আববাস রা. হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন, সবরের মাসের (রমযান মাস) রোযা এবং প্রতি মাসের তিন দিনের (আইয়্যামে বীয) রোযা অন্তরের হিংসা-বিদ্বেষ দূর করে দেয়। -মুসনাদে বাযযার, হাদীস : ১০৫৭; মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ২৩০৭০; সহীহ ইবনে হিববান, হাদীস : ৬৫২৩

১৪. আল্লাহর নৈকট্য লাভের শ্রেষ্ঠ মাধ্যম:

عن أبى أمامة قال : قلت يا رسول الله! مرنى بعمل قال : عليك بالصوم فإنه لا عدل له قلت : يا رسول الله! مرنى بعمل قال : عليك بالصوم، فانه لا عدل له.

হযরত আবু উমামা রা .বর্ণনা করেন ,আমি বললাম ,ইয়া রাসূলাল্লাহ !আমাকে কোনো আমলের আদেশ করুন। তিনি বললেন ,তুমি রোযা রাখ ,কেননা এর সমতুল্য কিছু নেই। আমি পুনরায় বললাম ,ইয়া রাসূলাল্লাহ !আমাকে কোনো নেক আমলের কথা বলুন ,তিনি বললেন ,তুমি রোযা রাখ ,কেননা এর কোনো সমতুল্য কিছু নেই।-সহীহ ইবনে খুযাইমা ,হাদীস : ১৮৯৩ ;মুসনাদে আহমদ ,হাদীস : ২২১৪০ ;সহীহ ইবনে হিববান ,হাদীস : ৩৪২৫ ;সুনানে নাসায়ী কুবরা ,হাদীস : ২৫৩৩ عن أبى أمامة الباهلى قال : قلت يا رسول الله مرنى بأمر ينفعنى الله به، قال : عليك بالصوم فانه لا مثل له.

هذا حديث اسناده صحيح على شرط مسلم قاله الشيخ شعيب وكذا قاله الشيخ أحمد شاكر.

হযরত আবু উমামা রা. হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি বললাম, ইয়া রাসূলাল্লাহ! আমাকে এমন কোনো আমলের আদেশ করুন, যার দ্বারা আল্লাহ তাআলা আমাকে উপকৃত করবেন। তিনি বললেন, তুমি রোযা রাখ, কেননা তার তুলনা হয় না।-সুনানে নাসায়ী, হাদীস : ২৫৩১; মুসনাদে আহমদ, হাদীস : ২২১৪১; বাইহাকী, শুয়াবুল ঈমান ৩৮৯৩ তাবারানী, হাদীস : ৭৪৬৩

আরবি মাসসমূহের নবম মাস হচ্ছে পবিত্র রমজান মাস। রোজা হচ্ছে ইসলামের তৃতীয় স্তম্ভ। রোজা শব্দটি ফারসি। এর আরবি পরিভাষা হচ্ছে সওম, বহুবচনে বলা হয় সিয়াম। সওম অর্থ বিরত থাকা, পরিত্যাগ করা। পরিভাষায় সওম হলো আল্লাহর সন্তুটি কামনায় সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত নিয়তসহকারে পানাহার থেকে বিরত থাকা।

রোজা ফরজ হয় দ্বিতীয় হিজরির শাবান মাসে। এ সম্পর্কে পবিত্র কোরআনের সুরা বাকারার ১৮৩ নম্বর আয়াতে বলা হয়েছে, হে মুমিনগণ! তোমাদের প্রতি রোজা ফরজ করা হয়েছে যেমন ফরজ করা হয়েছিল তোমাদের পূর্ববর্তীদের প্রতি, যাতে তোমরা আল্লাহভীরু হতে পারো, পরহেজগার হতে পারো। এ আয়াত থেকে আমরা বুঝতে পারি, রোজার বিধান দেওয়া হয়েছে তাকওয়া অর্জনের জন্য, গুনাহ বর্জন করে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের মাধ্যমে জান্নাতের উপযোগী হওয়া, নিজেকে পরিশুদ্ধ করার জন্য।

রমজানের একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য হলো, আল্লাহ্ তাআলা এ মাসটিকে স্বীয় ওহি সহিফা ও আসমানি কিতাব নাজিল করার জন্য মনোনীত করেছেন। অধিকাংশ কিতাব এ মাসেই নাজিল হয়েছে।

হাদিসে বর্ণিত, হজরত ইব্রাহিম (আ.)–এর সহিফা রমজানের ১ তারিখে, তাওরাত রমজানের ৬ তারিখে, জাবুর রমজানের ১২ তারিখে, ইঞ্জিল রমজানের ১৮ তারিখে এবং পবিত্র কোরআন কদরের রাত্রিতে নাজিল হয়েছে। নিশ্চয়ই আমি এই কোরআনকে কদরের রাত্রিতে নাজিল করেছি। রমজান মাসের রোজা পালনকে ফরজ আখ্যায়িত করে আল্লাহ্ তাআলা সুরা বাকারা ১৮৫ নম্বর আয়াতে ঘোষণা করেন, রমজান মাস যাতে কোরআন নাজিল করা হয়েছে আর এ কোরআন মানবজাতির জন্য পথের দিশা, সৎপথের সুস্পষ্ট নিদর্শন, হক বাতিলের পার্থক্যকারী। অতএব, তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি এ মাসটি পাবে সে এতে রোজা রাখবে, যদি সে অসুস্থ হয়ে পড়ে কিংবা সফরে থাকে, সে পরবর্তী সময়ে গুনে গুনে সেই পরিমাণ দিন পূরণ করে দেবে। আল্লাহ্ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান, তোমাদের জন্য কঠিন করতে চান না, যাতে তোমরা গণনা পূরণ করো এবং তোমাদের হিদায়াত দান করার দরুন আল্লাহর মহত্ত্ব বর্ণনার পর কৃতজ্ঞতা স্বীকার করো।

ইফতারের সময় দোয়া কবুলের সময়। বায়তুল মোকাররম জাতীয় মসজিদ থেকে ছবিটি তুলেছেন আশরাফুল আলম

রোজার প্রতিদান

বুখারি শরিফে বর্ণিত হাদিসে হজরত আবু হোরায়রা (রা.) বলেন, হজরত মুহাম্মদ (স.) ইরশাদ করেন, যে ব্যক্তি ইমানের সঙ্গে সওয়াবের আশায় রমজানের রোজা রাখবে, তার অতীতের গুনাহসমূহ মাফ করে দেওয়া হবে। হজরত আবদুল্লাহ্ ইবনে ওমর (রা.) বর্ণনা করেন রাসুলে পাক (সা.) ইরশাদ করেন, সিয়াম এবং কোরআন হাশরের ময়দানে বান্দা–বান্দীর জন্য সুপারিশ করবে এবং আল্লাহ্ তাআলা তঁাদের উভয়ের সুপারিশ কবুল করবেন। হজরত আবু হোরায়রা (রা.) আরও বর্ণনা করেন রাসুলে পাক (সা.) বর্ণনা করেন, প্রত্যেক বস্তুর জাকাত রয়েছে, তেমনি শরীরেরও জাকাত আছে, আর শরীরের জাকাত হচ্ছে রোজা পালন করা। অর্থাৎ জাকাতদানে যেভাবে মালের পবিত্রতা অর্জন হয়, তেমনি রোজা পালনের মাধ্যমে শরীর পবিত্র হয়, গুনাহ মুক্ত হয়। হজরত আবু হোরায়রা (রা.) হতে বর্ণিত রাসুলে পাক (স.) ইরশাদ করেন, মানুষের প্রত্যেক আমলের সওয়াব দশ গুণ হতে সাত শত গুণ পর্যন্ত বৃদ্ধি করা হয়। হাদিসে কুদসিতে আছে, আল্লাহ্ তাআলা বলেন, ‘রোজা এ নিয়মের ব্যতিক্রম, কেননা তা বিশেষভাবে আমার জন্য আমি স্বয়ং তার প্রতিদান দেব, বান্দা তার পানাহার ও কামনা–বাসনাকে আমার সন্তুষ্টির জন্য ত্যাগ করেছে।’

রোজা রেখে সর্ব প্রকার গুনাহ বর্জনের অঙ্গীকার করতে হবে:

রোজার মাসে শুরুতে আল্লাহ্ তাআলা জাহান্নামের দরজা বন্ধ করে দেন, জান্নাতের দরজা খুলে দেন এবং শয়তানকে শিকলবদ্ধ করে রাখেন। তাই শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে বেঁচে থাকা সহজ হয়। নেক কাজে অগ্রগামী হতে পারে। আল্লাহ্ তাআলা পবিত্র কালামের অনেক জায়গায় শয়তানকে মানুষের প্রকাশ্য শত্রু বলে আখ্যায়িত করেছেন। তিনি আরও বলেছেন, শয়তান তোমাদের শত্রু, তাকে শত্রু হিসেবেই গ্রহণ করো। সে চায় মানুষের মধ্যে ঝগড়া বিবাদ সৃষ্টি করা, মদ–জুয়ায় নিমগ্ন করা, মিথ্যা বলায় উদ্বুদ্ধ করা, এককথায় খারাপ কাজে জড়িয়ে দেওয়া। তাই হাদিস শরিফে বর্ণিত হয়েছে যে, যে ব্যক্তি রোজা রেখে মিথ্যা কথা ও তৎসংক্রান্ত কাজ পরিত্যাগ করল না, তার রোজা রাখার আমার কোনো প্রয়োজন নেই। তাই শয়তানি কার্যক্রম থেকে আমাদের বেঁচে থাকতে হবে এবং আল্লাহর সাহায্য কামনা করতে হবে।

রোজাদারের জন্য জান্নাতের বিশেষ দরজা:

হজরত সাহল বিন সাদ (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসুলে পাক (সা.) ইরশাদ করেন, জান্নাতের আটটি দরজা রয়েছে। এর মধ্যে একটি দরজার নাম 'রাইয়ান'। এ দরজা দিয়ে শুধু রোজাদারগণ প্রবেশ করবে। অন্যরাও এই দরজা দিয়ে প্রবেশ করতে চাইবে। কিন্তু রোজাদার ব্যতীত অন্য কাউকে এ দরজা দিয়ে প্রবেশ করতে দেওয়া হবে না। (বুখারি ও মুসলিম)।

রোজাদারের জন্য দুটি আনন্দ:

হজরত আবু হোরায়রা (রা.) বর্ণনা করেন, রাসুল পাক (সা.) ইরশাদ করেন, রোজাদারের জন্য দুটি আনন্দ রয়েছে, একটি তার ইফতারের সময়, অপরটি হলো আল্লাহ্ তাআলার দিদার বা সাক্ষাতের সময়। হাদিসে আরও উল্লেখ রয়েছে, ইফতারের সময় দোয়া কবুলের সময়। আল্লাহ্ তায়ালা বান্দার দোয়া কবুল করেন। আর এই সময়ের দোয়া হচ্ছে 'আল্লাহুম্মা ইন্নি আসআলুকা বিরাহমাতিকাল্লাতি ওয়াসিয়াত কুল্লা শাইয়িন আন তাগফিরা লি জুনুবি।'

লাইলাতুল কদর:

লাইলাতুল কদর হচ্ছে একমনে একটি রাত যে রাতে জেগে ইবাদত-বন্দেগি করলে এক হাজার মাসের ইবাদতের চেয়েও উত্তম বলে পবিত্র কোরআনে উল্লেখ রয়েছে। এক হাজার মাসের হিসাব করলে কদরের এক রাতের ইবাদত ৮৬ বছর ৪ মাসের সমান। কিন্তু আল্লাহ্ তাআলা তার চেয়েও বেশি বা উত্তম বলেছেন। যে ব্যক্তি কদরের রাতে সওয়ারের আশায় ইবাদত করবে, তার অতীতের গুনাহসমূহ মাফ করে দেওয়া হবে।

উম্মুল মুমিনিন হজরত আয়েশা সিদ্দিকা (রা.) বলেন, ইয়া রাসুলুল্লাহ (সা.) আমি যদি কদরের রাত্রি পাই, তাহলে আমি কী দোয়া পড়ব? 'আল্লাহুম্মা ইন্নাকা আফুওউন তুহিব্বুল আফওয়া ফাফু আন্নি' এই দোয়া পড়বে। হাদিসে আছে, তোমরা রমজানের শেষ দশকের বিজোড় রাত্রিতে (২১, ২৩, ২৫, ২৭ ও ২৯ তারিখ) শবে কদর তালাশ করবে।

তারাবি নামাজ:

এশার সালাতের (ফরজ ও সুন্নতের) পর বিতরের আগে দুই রাকাত করে মোট ২০ রাকাত নামাজ আদায় করা সুন্নত। সম্ভব হলে খতম তারাবি আদায় করবে।

ইতিকাফ:

আল্লাহ্ তাআলা ইরশাদ করেন, 'ওয়া আনতুম আকিফুনা ফিল মাসজিদ' তোমরা মসজিদে ইতিকাফ করো। ইতিকাফ শব্দের অর্থ নিজেকে আবদ্ধ রাখা। শরিয়তের পরিভাষায় ইতিকাফ হলো, মহান আল্লাহর সন্তুষ্টি ও নৈকট্য লাভের আশায় শর্ত সাপেক্ষে নিয়তসহকারে পুরুষেরা মসজিদে ও নারীরা ঘরের নির্দিষ্ট স্থানে অবস্থান করা। রমজানের শেষ দশক (২০ রমজান থেকে সূর্যাস্তের পূর্ব থেকে শাওয়াল মাসের চাঁদ দেখা পর্যন্ত) ইতিকাফ করা সুন্নতে মুয়াক্কাদায়ে কিফায়া। বিনা প্রয়োজনে অর্থাৎ গোসল, খাবার, প্রস্রাব-পায়খানা ব্যতীত অন্য কোনো অজুহাতে ইতিকাফের স্থান ত্যাগ

করতে পারবে না। ইতিকাফ অবস্থায় কোরআন তিলাওয়াত, জিকির, নফল নামাজ ইত্যাদিতে মশগুল থাকবে।

রমজানে যেসব দোয়া ও আমল করতে বলেছেন বিশ্বনবি

হজরত সালমান ফারসি রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন, ‘শাবান মাসের শেষ দিন রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের উদ্দেশ্য এ মর্মে বক্তব্য দেন যে-

‘হে লোক সকল! অবশ্যই তোমাদের সামনে মহান মাস, বরকতময় মাস উপস্থিত। এ মাসে তোমরা ৪টি আমল বেশি বেশি আদায় করবে। এর মধ্যে দুইটি কাজ আল্লাহর জন্য আর দুইটি কাজ তোমাদের নিজেদের জন্য।’

আল্লাহর জন্য ২ আমল:

১. কালেমার সর্বোত্তম তাসবিহ- لَا اِلَهَ اِلَّا الله 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ' পাঠ করা।

২. আল্লাহর কাছে বেশি বেশি ইসতেগফার তথা ক্ষমা প্রার্থনা করা। তাহলো-

কালেমা পাঠের কারণ:

এ কালেমা মানুষকে এক আল্লাহর স্বীকৃতি তথা তাওহিদের দিকে ধাবিত করে। মানুষ সবচেয়ে বড় অপরাধ শিরক থেকে মুক্ত রাখে। যে উদ্দেশ্যে আল্লাহ যুগে যুগে নবি-রাসুল পাঠিয়েছেন। আর আমাদের জন্য দিয়েঠেন মহাগ্রন্থ আল-কোরআন। তাই কোরআন নাজিলের মাসে মহান আল্লাহর একত্ববাদের স্বীকৃতি দিতেই একনিষ্ঠতার সঙ্গে সঙ্গে বেশি বেশি কালেমার তাসবিহ পাঠ করা।

ইসতেগফার বেশি বেশি পড়ার করার কারণ:

এ কারণেই কোরআন-সুন্নায় বেশি বেশি তাওবাহ ইসতেগফার করার ব্যাপারে তাগিদ দেওয়া হয়েছে। কেননা গুনাহমুক্ত জীবনের অন্যতম উপায় হচ্ছে তাওবাহ ও ইসতেগফার করা। আল্লাহ তাআলা ঘোষণা করেন-

وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللّهَ يَجِدِ اللّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا

'যে গুনাহ করে কিংবা নিজের অনিষ্ট করে, অতপর আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করে, সে আল্লাহকে ক্ষমাশীল, করুণাময় পায়।' (সুরা নিসা : আয়াত ১১০)

'নিশ্চয়ই মুনাফিকরা জাহান্নামের নিম্নতম স্তরে অবস্থান করবে এবং তুমি কখনও তাদের জন্য সাহায্যকারী পাবে না। কিন্তু যারা তওবাহ করে ও সংশোধন হয় তারা ব্যতিত।' (সুরা নিসা: আয়াত ১৪৫-১৪৬)

وَتُوْبُوْا إِلَى اللهِ جَمِيْعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُوْنَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ

'হে মুমিনগণ! তোমরা সবাই আল্লাহর দিকে প্রত্যাবর্তন কর, যাতে তোমরা সফলকাম হতে পার।' (সুরা নুর: আয়াত ৩১)

তাই তো অত্যন্ত ক্ষমাশীল।' ইসতেগফারের কারণে আল্লাহ তাআলা অনেক কঠিন অবস্থা থেকে মানুষকে হেফাজত করবেন। তাহলো-

> দেশে যদি খড়া বা বিপর্যয় তৈরি হয় তবে- আকাশ থেকে মেঘ বর্ষণ করবেন। দেশ মরুভূমি হবে না। বরং সুন্দর পরিবেশ তৈরি হবে।

> নিজেদের আয় রোজগার বেড়ে যাবে। কখনো অভাব আসবে না।

> সন্তান-সন্ততি না থাকলে আল্লাহ সন্তান-সন্ততি দান করবেন।

> পরিবেশেকে সবুজময় করে দেবেন।

> পরিবেশকে সুন্দর করতে নদি-নালা প্রবাহিত করাবেন।

>> নিজেদের দুই আমল:

৩. আল্লাহর কাছে জান্নাত প্রার্থনা করা।

৪. জাহান্নামের আগুন থেকে মুক্তি চাওয়া।

জান্নাত চাওয়ার কারণ:

জান্নাত তো মুমিনের আসল ঠিকানা। যে ঠিকানায় বসবাসে মুমিন কখনো বৃদ্ধ হবে না। ব্যবহারের কোনো জিনিসপত্র পুরনো হবে না। যেখানে বিরাজমান থাকবে মধুমিশ্রিত

নদী। মদের ফোয়ারা। যে মদ পানে দুনিয়ার মতো মাতাল হবে মানুষ। সেখানে শেষ হবে না মানুষে যৌবন। হাদিসে পাকে এ জান্নাত লাভের প্রার্থনা করতে বলা হয়েছে। হাদিসে এসেছে-

'যে ব্যক্তি আল্লাহর কাছে কোনো কিছু চায় না আল্লাহ তাআলা তার প্রতি রাগান্বিত হন।'

তাই জান্নাত পেতে আল্লাহর কাছে বেশি বেশি প্রার্থনা, আকুতি জানাতে হবে।

জাহান্নাম থেকে মুক্তি চাওয়ার কারণ:

আল্লাহর কোনো বান্দা জাহান্নামের আগুনে জ্বলবে, এটা মহান আল্লাহ নিজেও পছন্দ করেন না। পরকালের চিরস্থায়ী জীবন যেন আল্লাহর ভয়াবহ আজাবে পরিণত না হয় সে জন্যই আল্লাহর কাছে বেশি বেশি ক্ষমা চাইতে হবে। আর ক্ষমা প্রার্থনাকারীদের মহান আল্লাহ সবচেয়ে বেশি ভালোবাসেন।

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের এ হাদিসটিতে ঘোষিত ৪টি আমলের যথাযথ বাস্তবায়নে এ দোয়াগুলো পড়া জরুরি। যা ধারাবাহিকভাবে তুলে ধরা হলো-

> বেশি বেশি কালেমার এ তাসবিহ পড়া

لَا اِلَهَ اِلَّا الله

উচ্চারণ : 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ'

অর্থ : আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নেই।

বেশি বেশি তাওবা-ইসতেগফার করা। সাইয়্যেদুল ইসতেগফারসহ কয়েকটি তুলে ধরা হলো-

> أَستَغْفِرُ الله

উচ্চারণ : 'আস্তাগফিরুল্লাহ।'

অর্থ : আমি আল্লাহর ক্ষমা প্রার্থনা করছি।

নিয়ম : প্রতি ওয়াক্ত ফরজ নামাজের সালাম ফেরানোর পর রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এ ইসতেগফারটি ৩ বার পড়তেন।' (মিশকাত)

أَسْتَغْفِرُ اللهَ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ <

উচ্চারণ : 'আস্তাগফিরুল্লাহা ওয়া আতুবু ইলাইহি।'

অর্থ : আমি আল্লাহর ক্ষমা প্রার্থনা করছি এবং তাঁর দিকেই ফিরে আসছি।

নিয়ম : এ ইসতেগফারটি প্রতিদিন ৭০/১০০ বার পড়া। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম প্রতিদিন ৭০ বারের অধিক তাওবাহ ও ইসতেগফার করতেন।' (বুখারি)

رَبِّ اغْفِرْ لِيْ وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ (أَنْتَ) التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ <

উচ্চারণ : 'রাব্বিগ্ ফিরলি ওয়া তুব আলাইয়্যা ইন্নাকা (আংতাত) তাওয়্যাবুর রাহিম।'

অর্থ : 'হে আমার প্রভু! আপনি আমাকে ক্ষমা করুন এবং আমার তাওবাহ কবুল করুন। নিশ্চয় আপনি মহান তাওবা কবুলকারী করুণাময়।'

নিয়ম : রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম মসজিদে বসে এক বৈঠকেই এই দোয়া ১০০ বার পড়েছেন।' (আবু দাউদ, ইবনে মাজাহ, তিরমিজি, মিশকাত)

أَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِي لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَىُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ <

উচ্চারণ : 'আস্তাগফিরুল্লা হাল্লাজি লা ইলাহা ইল্লা হুওয়াল হাইয়্যুল কইয়্যুমু ওয়া আতুবু ইলায়হি।'

অর্থ : 'আমি ওই আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই, যিনি ছাড়া প্রকৃতপক্ষে কোনো মাবুদ নেই, তিনি চিরঞ্জীব, চিরস্থায়ী এবং তাঁর কাছেই (তাওবাহ করে) ফিরে আসি।'

নিয়ম : দিনের যে কোনো ইবাদত-বন্দেগি তথা ক্ষমা প্রার্থনার সময় এভাবে তাওবাহ-ইসতেগফার করা। হাদিসে এসেছে- এভাবে তাওবাহ-ইসতেগফার করলে আল্লাহ তাআলা তাকে ক্ষমা করে দেবেন, যদিও সে যুদ্ধক্ষেত্র থেকে পলায়নকারী হয়।' (আবু দাউদ, তিরমিজি, মিশকাত)

> সাইয়েদুল ইসতেগফার পড়া:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

উচ্চারণ : আল্লাহুম্মা আংতা রাব্বি লা ইলাহা ইল্লা আংতা খালাক্কতানি ওয়া আনা আবদুকা ওয়া আনা আলা আহ্দিকা ওয়া ওয়াদিকা মাসতাতাতু আউজুবিকা মিন শাররি মা সানাতু আবুউলাকা বিনিমাতিকা আলাইয়্যা ওয়া আবুউলাকা বিজাম্বি ফাগ্ফিরলি ফা-ইন্নাহু লা ইয়াগফিরুজ জুনুবা ইল্লা আংতা।'

অর্থ : 'হে আল্লাহ! তুমিই আমার প্রতিপালক। তুমি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। তুমিই আমাকে সৃষ্টি করেছ। আমি তোমারই বান্দা আমি যথাসাধ্য তোমার সঙ্গে প্রতিজ্ঞা ও অঙ্গীকারের উপর আছি। আমি আমার সব কৃতকর্মের কুফল থেকে তোমার কাছে আশ্রয় চাই। তুমি আমার প্রতি তোমার যে নেয়ামত দিয়েছ তা স্বীকার করছি। আর আমার কৃত গোনাহের কথাও স্বীকার করছি। তুমি আমাকে ক্ষমা করে দাও। কারন তুমি ছাড়া কেউ গোনাহ ক্ষমা করতে পারবে না।'

নিয়ম : সকালে ও সন্ধ্যায় এ ইসতেগফার করা। ফজর ও মাগরিবের নামাজের পর এ ইসতেগফার পড়তে ভুল না করা। কেননা হাদিসে এসেছে- যে ব্যক্তি এ ইসতেগফার সকালে পড়ে আর সন্ধ্যার আগে মারা যায় কিংবা সন্ধ্যায় পড়ে সকাল হওয়ার আগে মারা যায়, তবে সে জান্নাতে যাবে।' (বুখারি)

জান্নাত লাভ ও জাহান্নাম থেকে মুক্তির দোয়া:

> اَللَّهُمَّ اَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ وَ اَجِرْنَا مِنَ النَّارِ

উচ্চারণ : আল্লাহুম্মা আদখিলনাল জান্নাতা ওয়া আঝিরনা মিনান নার।'

অর্থ : হে আল্লাহ! আমাদেরকে জান্নাতে প্রবেশ করাও এবং জাহান্নামের আগুন থেকে মুক্তি দাও।'

> اَللهُمَّ اِنَّ نَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ وَ نَعُوْذُبِكَ مِنَ النَّارِ

উচ্চারণ : আল্লাহুম্মা ইন্না নাসআলুকাল জান্নাতা ওয়া নাউজুবিকা মিনান নার।'

অর্থ : হে আল্লাহ! আপনার কাছে জান্নাত চাই এবং জাহান্নামের আগুন থেকে আশ্রয় চাই।'

বিশ্বনবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আরো ঘোষণা করেন-

'যে ব্যক্তি সকাল-সন্ধ্যা ৩ বার জান্নাতের আশা ও জাহান্নাম থেকে মুক্তির জন্য প্রার্থনা করবে, জান্নাত-জাহান্নামও আল্লাহর কাছে ওই ব্যক্তির দোয়া কবুলে সুপারিশ করবে।

হে আল্লাহ! পুরো রমজান মাসজুড়ে উল্লেখিত বিশেষ চারটি আমল ও দোয়াগুলো যথাযথ পালনে আপনার তাওফিকের বিকল্প নেই। যে আমলগুলো করতে শাবান মাসের শেষ দিন বিশ্বনবি সাহাবায়ে কেরামকে নসিহত পেশ করেছেন।

এ মাসে বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ আমল রয়েছে, যেগুলো পালন করার মাধ্যমে আমরা জান্নাতে যেতে পারি, জাহান্নাম থেকে মুক্তি পেতে পারি। নিম্নে রমজান মাসের আমল সম্পর্কে আলোচনা করা হলো-

এক. বেশি বেশি দান-সদকা করা:

এ মাসে বেশি বেশি দান-সদকা করার জন্য চেষ্টা করতে হবে। এতিম, বিধবা ও গরিব মিসকিনদের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া ও বেশি বেশি দান খয়রাত করা। হিসাব করে এ মাসে জাকাত দেওয়া উত্তম। কেননা আল্লাহর রাসুল (সা.) এ মাসে বেশি বেশি দান খয়রাত করতেন। আবদুল্লাহ ইবনে আববাস (রা.) থেকে বর্ণিত আছে যে, 'আল্লাহর রাসুল (সা.) ছিলেন মানুষের মধ্যে সবচেয়ে বেশি দানশীল। আর রমজানে তার এ দানশীলতা আরও বেড়ে যেত।' (সহিহ বুখারি, হাদিস : ১৯০২)

দুই. উত্তম চরিত্র গঠনের অনুশীলন করা:

রমজান মাস নিজকে গঠনের মাস। এ মাসে এমন প্রশিক্ষণ নিতে হবে যার মাধ্যমে বাকি মাসগুলো এভাবেই পরিচালিত হয়। কাজেই এ সময় আমাদের সুন্দর চরিত্র গঠনের অনুশীলন করতে হবে।

আল্লাহর রাসুল (সা.) বলেছেন, 'তোমাদের মধ্যে কেউ যদি রোযা রাখে, সে যেন তখন অশ্লীল কাজ ও শোরগোল থেকে বিরত থাকে। রোজা রাখা অবস্থায় কেউ যদি তার সাথে গালাগালি ও মারামারি করতে আসে সে যেন বলে, আমি রোজাদার।' (সহিহ মুসলিম, হাদিস : ১১৫১)

তিন. ইতিকাফ করা:

ইতিকাফ অর্থ অবস্থান করা। অর্থাৎ মানুষদের থেকে পৃথক হয়ে সালাত, সিয়াম, কোরআন তিলাওয়াত, দোয়া, ইস্তিগফার ও অন্যান্য ইবাদাতের মাধ্যমে আল্লাহ তাআলার সান্নিধ্যে একাকী কিছু সময় যাপন করা। এ ইবাদাতের এত মর্যাদা যে, আল্লাহর রাসুল (সা.) প্রতি রমাদানের শেষ দশ দিন নিজে এবং তার সাহাবিগণ ইতিকাফ করতেন।

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত আছে যে, 'প্রত্যেক রমাজানেই তিনি শেষ দশ দিন ইতিকাফ করতেন। কিন্তু জীবনের শেষ রমজানে তিনি ইতিকাফ করেছিলেন বিশ দিন।' দশ দিন ইতিকাফ করা সুন্নত। (সহিহ আল-বুখারি, হাদিস : ২০৪৪)

চার. দাওয়াতে দ্বীনের কাজ করা:

রমজান মাস হচ্ছে দ্বীনের দাওয়াতের সর্বোত্তম মাস। আর মানুষকে আল্লাহর দিকে ডাকাও উত্তম কাজ। এজন্য এ মাসে মানুষকে দ্বীনের পথে নিয়ে আসার জন্য আলোচনা করা, কোরআন ও হাদিসের দারস প্রদান, বই বিতরণ, কোরআন বিতরণ ইত্যাদি কাজ বেশি বেশি করা।

কোরআনের ঘোষণা, 'ওই ব্যক্তির চাইতে উত্তম কথা আর কার হতে পারে– যে আল্লাহর দিকে ডাকল, নেক আমল করল এবং ঘোষণা করল যে, আমি একজন মুসলিম।' (সুরা হা-মীম সাজদাহ, আয়াত : ৩৩)

হাদিসে এসেছে, 'ভালো কাজের পথ প্রদর্শনকারী এ কাজ সম্পাদনকারী অনুরূপ সাওয়াব পাবে।' (সুনান আত-তিরমিজি, হাদিস : ২৬৭০)

পাঁচ. সামর্থ্য থাকলে উমরা পালন করা:

এ মাসে একটি উমরাহ করলে একটি হজ আদায়ের সমান সাওয়াব হয়। আবদুল্লাহ ইবনে আববাস (রা.) থেকে বর্ণিত হাদিসে আল্লাহর রাসুল (সা.) বলেছেন, 'রমজান মাসে উমরা করা আমার সাথে হজ আদায় করার সমতুল্য।' (সহিহ বুখারি, হাদিস : ১৮৬৩)

ছয়. লাইলাতুল কদর তালাশ করা:

রমজান মাসে এমন একটি রাত রয়েছে যা হাজার মাসের চেয়ে উত্তম। আল-কোরআনের ঘোষণা, 'কদরের রাত হাজার মাসের চেয়েও উত্তম।' (সুরা কদর, আয়াত : ০৪)

হাদিসে রাসুল (সা.) বলেছেন, 'যে ব্যক্তি ঈমান ও সাওয়াব পাওয়ার আশায় ইবাদাত করবে, তার পূর্বের সব গুনাহ মাফ করে দেওয়া হবে।' (সহিহ আল-বুখারি, হাদিস : ৩৫)

এ রাত লাভ করতে সক্ষম হওয়া বিরাট সৌভাগ্যের বিষয়। এক হাদিসে আয়েশা (রা.) বলেন, 'রাসুল (সা.) অন্য সময়ের তুলনায় রমজানের শেষ দশ দিনে অধিক হারে পরিশ্রম করতেন।' (সহিহ মুসলিম, হাদিস : ১১৭৫)

লাইলাতুল কদরের দোয়া : আয়েশা (রা.) বললেন, হে আল্লাহর নবী! যদি আমি লাইলাতুল কদর পেয়ে যাই— তবে কী বলব? আল্লাহর রাসুল (সা.) বললেন, 'বলবে-
اللَّهُمَّ إنَّكَ عفُوٌّ كريمٌ تُحِبُّ العفْوَ، فاعْفُ عنِّي

উচ্চারণ : আল্লাহুম্মা ইন্নাকা আফুওউন, তুহিব্বুল আফওয়া; ফা'ফু আন্নি।

অর্থাৎ : হে আল্লাহ, আপনি মহানুভব ক্ষমাশীল। আপনি ক্ষমা করতে পছন্দ করেন। অতএব আপনি আমাকে ক্ষমা করুন।' (সুনান আত-তিরমিজি : ৩৫১৩)

দোয়াটির বাংলা উচ্চারণ : আল্লাহুম্মা ইন্নাকা আফুউন কারিম; তুহিব্বুল আফওয়া, ফা'ফু আন্নি।

সাত. বেশি বেশি দোয়া ও কান্নাকাটি করা:

দোয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত। এজন্য এ মাসে বেশি বেশি দোয়া করা ও আল্লাহর নিকট বেশি বেশি কান্নাকাটি করা। হাদিসে এসেছে, 'ইফতারের মূহূর্তে আল্লাহ রাববুল আলামিন বহু লোককে জাহান্নাম থেকে মুক্তি দিয়ে থাকেন। মুক্তির এ প্রক্রিয়াটি রমাদানের প্রতি রাতেই চলতে থাকে।' (আল-জামিউস সাগির, হাদিস : ৩৯৩৩)

অন্য হাদিসে এসেছে, 'রমজানের প্রতি দিবসে ও রাতে আল্লাহ তাআলা অনেককে মুক্ত করে দেন। প্রতি রাতে ও দিবসে প্রতি মুসলিমের দোয়া কবুল করা হয়।' (সহিহ আত-তারগিব ওয়াত তারহিব : ১০০২)

আট. ইফতার করা:

সময় হওয়ার সাথে সাথে ইফতার করা বিরাট ফজিলাতপূর্ণ আমল। কোন বিলম্ব না করা । কেননা হাদিসে এসেছে, 'যে ব্যক্তি সিয়াম পালন করবে, সে যেন খেজুর দিয়ে ইফতার করে। খেজুর না পেলে পানি দিয়ে ইফতার করবে। কেননা পানি হলো অধিক পবিত্র।' (সুনান আবু দাউদ, হাদিস : ২৩৫৭)

নবী (সা.) যখন ইফতার করতেন তখন বলতেন, 'পিপাসা নিবারিত হলো, শিরা উপশিরা সিক্ত হলো এবং আল্লাহর ইচ্ছায় পুরস্কারও নির্ধারিত হলো।' (সুনান আবু দাউদ, হাদিস : ২৩৫৯)

অপর বর্ণনায় যে এসেছে, 'হে আল্লাহ! তোমার জন্য রোজা রেখেছি, আর তোমারই রিজিক দ্বারা ইফতার করছি।' এই হাদিসের সনদ দুর্বল। আর আমাদের উচিত সহিহ হাদিসের উপর আমল করা। (সুনান আবু দাউদ, হাদিস :২৩৫৮)

নয়. ইফতার করানো:

অন্যকে ইফতার করানো একটি বিরাট সওয়াবের কাজ। প্রতিদিন কমপক্ষে একজনকে ইফতার করানোর চেষ্টা করা দরকার। কেননা হাদিসে এসেছে, 'যে ব্যক্তি কোন রোযাদারকে ইফতার করাবে, সে তার সমপরিমাণ সওয়াব লাভ করবে, তাদের উভয়ের সওয়াব থেকে বিন্দুমাত্র হ্রাস করা হবে না।' (সুনান ইবন মাজাহ, হাদিস : ১৭৪৬)

দশ. তওবা ও ইস্তেগফার করা:

তওবা বা তাওবাহ শব্দের আভিধানিক অর্থ ফিরে আসা, গুনাহের কাজ আর না করার সিদ্ধান্ত নেওয়া। এ মাস তওবা করার উত্তম সময়। আর তাওবাহ করলে আল্লাহ খুশী হন। আল-কোরআনে এসেছে, 'হে ঈমানদারগণ, তোমরা আল্লাহর কাছে তাওবা কর, খাটি তাওবা; আশা করা যায়, তোমাদের রব তোমাদের পাপসমূহ মোচন করবেন এবং তোমাদের এমন জান্নাতসমূহে প্রবেশ করাবেন— যার পাদদেশে নহরসমূহ প্রবাহিত।' (সুরা আত-তাহরিম, আয়াত : ০৮)

আল্লাহর রাসুল (সা.) বলেছেন, 'হে মানবসকল! তোমরা আল্লাহর নিকট তাওবাহ এবং ক্ষমা প্রার্থনা করো, আর আমি দিনে তার নিকট একশত বারের বেশি তাওবাহ করে থাকি।' (সহিহ মুসলিম, হাদিস : ৭০৩৪)

তবে তাওবাহ ও ইস্তেগফারের জন্য উত্তম হচ্ছে, মন থেকে সাইয়্যেদুল ইস্তেগফার পড়া, আর তা হচ্ছে- 'হে আল্লাহ, তুমি আমার প্রতিপালক, তুমি ছাড়া প্রকৃত এবাদতের যোগ্য কেউ নাই। তুমি আমাকে সৃষ্টি করেছ, আর আমি তোমার গোলাম আর আমি সাধ্যমত তোমার সাথে কৃত অঙ্গীকারের উপর অবিচল রয়েছি। আমার কৃত-কর্মের অনিষ্ট থেকে তোমার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করছি। আমাকে যত নেয়ামত দিয়েছে সেগুলোর স্বীকৃতি প্রদান করছি। যত অপরাধ করেছি সেগুলোও স্বীকার করছি। অতএব, তুমি আমাকে ক্ষমা করে দাও। কারণ, তুমি ছাড়া ক্ষমা করার কেউ নেই।'

ফজিলত: "যে কেউ দৃঢ় বিশ্বাসের সাথে দিনের বেলা এই দু'আটি (সাইয়েদুল ইসতিগফার) পাঠ করবে ঐ দিন সন্ধ্যা হওয়ার আগে মৃত্যু বরণ করলে সে জান্নাতবাসী হবে এবং যে কেউ ইয়াকিনের সাথে রাত্রিতে পাঠ করবে ঐ রাত্রিতে মৃত্যুবরণ করলে সে জান্নাতবাসী হবে।" (সহিহ আল-বুখারি : ৬৩০৬)

শাওয়াল মাসের আমল ও ছয় রোজার গুরুত্ব

রমজানের পরের মাস শাওয়াল। রমজানে পূর্ণ মাস রোজা পালন করা ফরজ, শাওয়াল মাসে ছয়টি রোজা রাখা সুন্নত।

শাওয়াল মাসে ছয়টি রোজা রাখা সম্পর্কে রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, 'যারা রমজানে রোজা পালন করবে এবং শাওয়ালে আরও ছয়টি রোজা রাখবে, তারা যেন সারা বছরই রোজা পালন করল' (মুসলিম, হাদিস: ১১৬৪; আবু দাউদ, হাদিস: ২৪৩৩; তিরমিজি, নাসায়ি, ইবনে মাজাহ, সহিহ্-আলবানি)।

সোমবার এবং বৃহস্পতিবার রোজা রাখার ফজিলত

প্রিয়নবি (সা.) প্রতি সপ্তাহে ২দিন রোজা রাখতেন। আর তাহলো সোমবার ও বৃহস্পতিবারের দোয়া। এই দুই দিন রোজা রাখার ফজিলত : প্রথমত হলো, প্রতি সপ্তাহের সোম ও বৃহস্পতিবার দিন নফল রোযা রাখা সুন্নত ও মুস্তাহাব। কারণ, তা ছিল মহানবী সাল্লাল্লাহু আ'লাইহি ওয়া সাল্লামের আমল। আর এই দুই দিন আল্লাহ রাব্বুল আ'লামীনের নিকট বান্দার আমল পেশ করা হয়। মা আয়ি'শাহ (রা.) বলেন, 'আল্লাহর রাসুল (সা.) সোমবার ও বৃহস্পতিবার দিন রোযা রাখাকে প্রাধান্য দিতেন।' (তিরমিযী : ১০২৭)।

আইয়ামে বিজের রোজার গুরুত্ব ও ফজিলত

আইয়ামে বীযের রোযা প্রত্যেক চন্দ্র মাসের ১৩, ১৪, ১৫ তারিখের রোজার ফজিলত ।প্রত্যেক চাঁদ মাসের ১৩, ১৪ এবং ১৫ তারিখকে আইয়ামে বীয বলে। এ হচ্ছে শুক্লপক্ষের বিশেষ কয়েকটি দিন। এগুলোকে বলা হয় আইয়ামে বীয- (উজ্জ্বল জোস্না প্লাবিত তারিখগুলো)। নবী (স) এ দিনগুলোর রোযার বড়ো তাকীদ করতেন।

হযরত কাতাদাহ বিন মালহান (রা) বলেন, নবী (সা) আমাদেরকে তাকীদ করতেন যে, আমরা যেন চাঁদের তের, চৌদ্দ ও পনেরো তারিখে রোযা রাখি। তিনি বলতেন, এ তিন রোযা সওয়াবের দিক দিয়ে হামেশা রোযা রাখার বরাবর। (আবু দাউদ, নাসায়ী)।

প্রতি মাসে তিন দিন রোজা রাখা হাদিসে এসেছে—

عن أبي هريرة رضى الله عنهقال :أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بثلاث :صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام)رواه البخاري(

আবু হুরায়রা রা. থেকে বর্ণিত, তিনি রাসূলুল্লাহসাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সম্পর্কে বলেন, তিনি রাসূলুল্লাহসাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সম্পর্কে বলেন, আমার বন্ধু আমাকে তিনটি বিষয়ের উপদেশ দিয়েছেন: প্রত্যেক মাসে তিন দিন রোজা রাখা, দ্বি-প্রহরের পূর্বে দু'রাকাত নামাজ আদায় করা ওনিদ্রার পূর্বে বিতিরের নামাজ আদায় করা। (বোখারি)

এ তিনটি রোজা আদায় করলে পূর্ণ বছর নফল রোজা আদায়ের সওয়াব লাভের কথা এসেছে। একটি নেক আমলের সওয়াব কমপক্ষে দশগুণ দেয়াহয়। তিন দিনের রোজার সওয়াব দশগুণ করলে ত্রিশ দিন হয়। যেমন আবু কাতাদা রা. হতে বর্ণিত এক হাদিসে এসেছে—

صوم ثلاثة أيام من كل شهر ورمضان إلى رمضان صوم الدهر)رواه مسلم(

প্রত্যেক মাসে তিনটি রোজাও এক রমজানের পর পরবর্তী রমজানে রোজা পালন পূর্ণ বছর রোজা পালনের সমান। (মুসলিম)

মাসের যে তিন দিন রোজা রাখা হবে সে তিন দিনকে হাদিসের পরিভাষায় বলা হয় 'আইয়ামুল বিজ'। এ তিন দিন হল চান্দ্র মাসের তেরো, চৌদ্দ ও পনেরো তারিখ। বিজ শব্দের অর্থ আলোকিত। এ তিন দিনের রাতগুলো শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত চাঁদের আলোতে আলোকিত থাকে। আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এ রোজা গুরুত্বসহকারে আদায় করতেন। হাদিসে এসেছে—

عن ابن عباس رضى الله عنهما قال :كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يفطر أيام البيض في سفر ولا في حضر)رواه النسائي(

ইবনে আব্বাস রা. থেকে বর্ণিত তিনি বলেন : রাসূলুল্লাহ রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মুসাফির ও মুকিম কোন অবস্থাতেই এ রোজা ত্যাগ করতেন না। (নাসায়ি)।

নফল রোজা

আল্লাহর নৈকট্য অর্জনের জন্য, ফরজ-ওয়াজিব নয়, এমন রোজা পালনকেই নফল রোজা বলে।নফল রোজার অনেক বড় ফজিলত ও ছাওয়াব রয়েছে। আবু হুরায়রা রাযি. থেকে বর্ণিত এক হাদীসে কুদসীতে এসেছে, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,, 'আদম সন্তানের প্রতিটি আমলের ছাওয়াবই দ্বিগুণ করে দেয়া হয়। পুণ্যকর্মের ছাওয়াব দশগুণ থেকে সাতশ'গুণ বাড়িয়ে দেয়া হয়। আল্লাহ তাআলা বলেন,'তবে রোজা ব্যতীত; কারণ রোজা আমার আর আমিই এর প্রতিদান দিই।'(বর্ণনায় বুখারী ও মুসলিম)

যেসব দিনের রোজা রাখা সুন্নত

১ - শাওয়াল মাসের ছয় রোজা:

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয় সাল্লাম বলেছেন, 'যে ব্যক্তি রমজানের রোজা রাখল, অতঃপর এর পেছনে শাওয়াল মাসে ছয়দিন রোজা রাখল সে যেন সারা বছর রোজা রাখল।'(বর্ণনায় মুসলিম)শাওয়ালের ছয় রোজা একসাথেও রাখা যায় আবার ভিন্ন ভিন্ন ভাবেও রাখা যায়।

হাদীসে এসেছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'এই দশদিনের তুলনায় আল্লাহর কাছে অধিক প্রিয় আমলের অন্যকোনো দিবস নেই। অর্থাৎ যিলহজ্বের দশদিন। সাহাবায়ে কেরাম প্রশ্ন করে বললেন, 'এমনকি আল্লাহর পথে জিহাদও না? হে আল্লাহর রাসূল! তিনি বললেন, 'এমনকি আল্লাহর পথে জিহাদও না, কিন্তু যদি কোনো ব্যক্তি তার জান-মাল নিয়ে বের হয়ে যায় আর কোনো কিছু নিয়ে ফিরে না

আসে, তবে তার কথা ভিন্ন।'(বর্ণনায় বুখারী) তবে এ দশদিনের মধ্যে, যে ব্যক্তি হজ্বরত অবস্থায় নয়, তার ক্ষেত্রে আরাফা দিবসের রোজা অধিক গুরুত্বপূর্ণ। আরাফা দিবস সম্পর্কে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,**'আরাফা দিবসের রোজা তার একবছর পূর্বের ও পরের গুনাহের কাফফারা বলে আল্লাহর কাছে আশা করি।'** (বর্ণনায় মুসলিম)

৩ - আশুরা দিবসের রোজা, এর আগের দিনের রোজাসহ:

আশুরা

মহররম মাসের দশ তারিখকেই আশুরা বলা হয়

হাদীসে এসেছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'আশুরা দিবসের রোজা এর পূর্বের এক বছরের গুনাহের কাফফারা হবে বলে আল্লাহর কাছে আশা করি।'(বর্ণনায় মুসলিম)

আশুরার রোজা কেন রাখা হবে এ ব্যাপারে

প্রতি চান্দ্র মাসের তেরো, চৌদ্দ ও পনের তারিখকে আইয়ামুল বিয বলে। এ তিনদিনের রাতগুলো চাঁদের আলোয় উদ্ভাসিত থাকে বলে এ দিনগুলোকে আইয়ামুল বিয বা শুভ্রদিন বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে।, 'নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম মদীনায় এলেন। তিনি দেখতে পেলেন, ইহুদিরা আশুরা দিবসে রোজা রাখছে। তিনি জিজ্ঞাসা করলেন, 'এটা কী?' তারা বলল, এটি একটি ভালো দিন। এ দিন আল্লাহ তাআলা বনী ইসরাইলকে তাদের শত্রুদের থেকে মুক্তি দিয়েছেন, অতঃপর মূসা আলাইহিস সালাম এ দিন রোজা রেখেছেন। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, 'মূসা আ. এর ব্যাপারে তোমাদের থেকে আমার অধিকার বেশি, অতঃপর তিনি এ দিবসের রোজা রাখলেন এবং অন্যদেরকেও এ দিবসের রোজা রাখার নির্দেশ দিলেন।'(বর্ণনায় মুসলিম)

৪ - প্রতিমাসের আইয়ামুল বিয:

আইয়ামুল বিয

প্রতি চান্দ্র মাসের তেরো, চৌদ্দ ও পনের তারিখকে আইয়ামুল বিয বলে। এ তিনদিনের রাতগুলো চাঁদের আলোয় উদ্ভাসিত থাকে বলে এ দিনগুলোকে আইয়ামুল বিয বা শুভ্রদিন বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে।

আবদুল মালিক ইবনে মিনহাল তার পিতা থেকে বর্ণনা করেন যে, তিনি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সাথে ছিলেন। তিনি বললেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাদেরকে আইয়ামুল বিয এর রোজা রাখার নির্দেশ দিতেন এবং বলতেন, 'এটাই হলো বছরব্যাপী রোজা রাখা।'

(বর্ণনায় বুখারী)

৫ - প্রতি সপ্তাহে সোমবার ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখা:

আবু হুরায়রা রাযি. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, সোমবার ও বৃহস্পতিবার আমল উপস্থাপন করা হয়, অতএব আমি পছন্দ করি যে, আমার আমল এ অবস্থায় উপস্থাপন করা হোক যে আমি রোজাদার।'(বর্ণনায় মুসলিম)

৬ - একদিন পর পর রোজা রাখা:

সর্বোত্তম নফল রোজা হলো দাউদ আলাইহিস সালামের রোজা। তিনি একদিন রোজা রাখতেন ও অপর দিন ভঙ্গ করতেন। আবদুল্লাহ ইবনে আমর রাযি. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'নিশ্চয় আল্লাহর কাছে অধিক প্রিয় রোজা হলো দাউদ - এর রোজা। তিনি একদিন রোজা রাখতেন ও একদিন ভঙ্গ করতেন।' সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'নিশ্চয় আল্লাহর কাছে অধিক প্রিয় রোজা হলো দাউদ - এর রোজা। তিনি একদিন রোজা রাখাতেন ও একদিন ভঙ্গ করতেন।'(বর্ণনায় ইবনে হিব্বান)

৭ - মহররম মাসে রোজা:

আবু হুরায়রা রাযি. বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'রমজানের পর সর্বোত্তম রোজা হলো মহররম মাসের রোজা।'(বর্ণনায় তিরমিযী)

৮- শাবান মাসে রোজা:

উসামা ইবনে যায়েদ রাযি. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি বললাম, 'হে আল্লাহর রাসূল, আমি আপনাকে শাবানের মতো অন্যকোনো মাসে রোজা রাখতে দেখি না? তিনি বললেন, রজব ও রমজানের মাঝের এ মাসটি সম্পর্কে মানুষ গাফেল থাকে। আর এ মাসে রাব্বুল আলামীনের দরবারে আমল ওঠানো হয়। রোজা পালন অবস্থায় আমার আমল ওঠানো হোক এটা আমার পছন্দ।' **(বর্ণনায় নাসায়ী)**

রোজা রাখার বিস্ময়কর ১০ বৈজ্ঞানিক উপকারিতা

রোজা রাখার উপরাকিতা, গুরুত্ব ও ফজিলত সম্পর্কে পবিত্র কুরআন ও হাদিসে কি বলা হয়েছে তা আমরা সবাই কম-বেশি জানি। রোজা শুধু ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে নয়, বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিতেও রোজার উপকারিতা অপরিসীম। আসুন আমরা দেখি রোজা শরীরের জন্য কতটা উপকারী-

১) রোযা থাকা অবস্থায় কমপক্ষে ১৫ ঘণ্টা যাবতীয় খানাপিনা বন্ধ থাকে। এ সময় পাকস্থলী, অন্ত্র-নালী, যকৃত, হৃদপিণ্ডসহ অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ বিশ্রাম পায়। তখন এসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিজেদের পুনর্গঠনে নিয়োজিত হতে পারে। অন্যদিকে দেহে যেসব চর্বি জমে শরীরের ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায় সেগুলো রোযার সময় দেহের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটানোর জন্য ছুটে যায়

স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানী তার 'সুপিরিয়র নিউট্রিশন' গ্রন্থে ডা. শেলটন বলেছেন, উপবাসকালে শরীরের মধ্যকার প্রোটিন, চর্বি, শর্করা জাতীয় পদার্থগুলো স্বয়ং পাচিত হয়। ফলে গুরুত্বপূর্ণ কোষগুলোর পুষ্টি বিধান হয়।

২) নোবেল পুরস্কার বিজয়ী ঔষুধ ও শল্য চিকিৎসার প্রখ্যাত ডা. অ্যালেকসিস বলেছেন, উপবাসের মাধ্যমে লিভার রক্ত সঞ্চালন দ্রুত হয় ফলে ত্বকের নিচে সঞ্চিত চর্বি, পেশীর প্রোটিন, গ্রন্থিসমূহ এবং লিভারে কোষসমূহ আন্দোলিত হয়।

আভ্যন্তরীণ দেহ যন্ত্রগুলোর সংরক্ষণ এবং হৃদপিণ্ডের নিরাপত্তার জন্য অন্য দেহাংশগুলোর বিক্রিয়া বন্ধ রাখে। খাদ্যাভাব কিংবা আরাম-আয়েশের জন্য মানুষের শরীরের যে ক্ষতি হয়, রোজা তা পূরণ করে দেয়।"

৩) ডা. আইজাক জেনিংস বলেছেন, 'যারা আলস্য ও গোড়ামীর কারণে এবং অতিভোজনের কারণে নিজেদের সংরক্ষিত জীবনী শক্তিকে ভারাক্রান্ত করে ধীরে ধীরে আত্মহত্যার দিকে এগিয়ে যায়, রোযা তাদেরকে এ বিপদ থেকে রক্ষা করে।'

৪) বিশ্বখ্যাত চিকিৎসা বিজ্ঞানী নাষ্টবারনার বলেন, 'ফুসফুসের কাশি, কঠিন কাশি, সর্দি এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা কয়েকদিনের রোযার কারণেই নিরাময় হয়।'

৫) ডাক্তার দেওয়ান এ,কে,এম, আব্দুর রহীম বলেছেন, রোযাব্রত পালনের কারণে মস্তিস্ক এবং স্নায়ুতন্ত্র সর্বাধিক উজ্জীবিত হয়।

৬) স্বাস্থ্যবিজ্ঞানী ডা. আব্রাহাম জে হেনরি রোযা সম্পর্কে বলেছেন, 'রোযা হলো পরমহিতৈষী ওষুধ বিশেষ। কারণ রোযা পালনের ফলে বাতরোগ, বহুমূত্র, অজীর্ণ, হৃদরোগ ও রক্তচাপজনিত ব্যাধিতে মানুষ কম আক্রান্ত হয়।'

৭) গবেষণায় দেখা গেছে, রোযাদার পেপটিক আলসারের রোগীরা রোযা রাখলে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন। হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ও হাঁপানি রোগীদের জন্যও রোযা উপকারী।

৮) ডাক্তারদের মতে, রোযার ফলে মস্তিষ্কের সেরিবেলাম ও লিমরিক সিস্টেমের ওপর নিয়ন্ত্রণ বাড়ার কারণে মনের অশান্তি ও দুশ্চিন্তা দূর হয়-যা উচ্চ রক্তচাপের জন্য মঙ্গলজনক। বহুমূত্র রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে রোযা খুব উপকারী। ডাক্তারী পরীক্ষায় দেখা গেছে, একাধারে ১৫ দিন রোযা রাখলে বহুমূত্র রোগের অত্যন্ত উপকার হয়।

৯) কিডনী সমস্যায় আক্রান্ত রোগীরা রোযা রাখলে এ সমস্যা আরো বেড়ে যাবে ভেবে রোযা রাখতে চান না। অথচ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা বলছেন, রোযা রাখলে কিডনীতে সঞ্চিত পাথর কণা ও চুন দূরীভূত হয়।

১০) স্বাস্থ্য বিজ্ঞানীদের মতে, রোজা রাখার উপকারিতা হলো, সারা বছর অতিভোজ, অখাদ্য, কুখাদ্য, ভেজাল খাদ্য খাওয়ার ফলে আমাদের শরীরে যে জৈব বিষ জমা হয় তা দেহের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। এক মাস রোজা পালনের ফলে তা সহজেই দূরীভূত হয়ে যায়।

চিকিৎসাবিজ্ঞানে রোজার উপকারিতা

বান্দা ইবাদতে মগ্ন হয় আল্লাহর নির্দেশ মান্য করার জন্য। এমনকি সে যদি বিধানের কল্যাণ ও অকল্যাণের বিষয়গুলো না জানে, তবু সে তা পালন করা থেকে পিছপা হয় না। তবে এটা নিশ্চিত যে আল্লাহর বিধান কল্যাণশূন্য নয়। আধুনিক বিজ্ঞান ইসলামের বিধানগুলোর কল্যাণের নানাদিক প্রমাণ করেছে।

যেমন রোজা। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বলছে রোজা মানবদেহের জন্য প্রভূত কল্যাণের ধারক। নিম্নে রোজা রাখার সাতটি অসাধারণ উপকারিতা নিয়ে আলোচনা করা হলো।

১. তারুণ্য ধরে রাখা: রোজা মানবদেহে তারুণ্য ও রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়।

জাপানের চিকিৎসাবিজ্ঞানী ইয়োশিনোরি ওহশোমি অটোফেজি নিয়ে গবেষণা করে নোবেল পুরস্কার পেয়েছেন। তা হলো—মানুষের সারা শরীর ট্রিলিয়ন ট্রিলিয়ন কোষ দিয়ে গঠিত। এই কোষগুলো কিছুটা কারখানার মতো। এখানে সারা দিন কাজ চলছে, কিছু আবর্জনা তৈরি হচ্ছে, কিছু যন্ত্রপাতি ভেঙে যাচ্ছে, কিছু মেশিন নষ্ট হচ্ছে।

সেগুলো মেরামতের প্রয়োজন হয়। এই কাজটা কোষ নিজেই করে অটোফিজি নামক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে। অকার্যকর ও ক্ষতিকর বিষয়গুলো রিসাইকেল করে তা আবার ব্যবহারের যোগ্য করে তোলে, কোষকে সতেজ হতে সাহায্য করে এবং শরীরে তারুণ্য ধরে রাখতে সহযোগিতা করে। এই প্রক্রিয়া যথাযথভাবে না হলে ব্রেনের বিভিন্ন রোগ

যেমন অলঝেইমার্স—যে রোগে বয়স্করা ভুলে যেতে থাকে, আবোলতাবোল বলে; পারকিনসন্সের মতো রোগগুলোর সম্পর্ক থাকতে পারে। মানুষ যদি সারাক্ষণ খাওয়ার মধ্যে থাকে, তখন অটোফেজি প্রক্রিয়া দমে থাকে।

অন্যদিকে রোজা অবস্থায় অটোফেজি প্রক্রিয়া বেড়ে যায়। (প্রবন্ধ: Autophagy in healthy aging and disease)

২. শরীরের চর্বি কমান : রোজা মেটাবলিক সুইচ করে শরীরের চর্বি কমাতে সাহায্য করে। মানুষের শরীর পরিচালনার জন্য জ্বালানির প্রয়োজন হয়। শরীর সেই জ্বালানি সংগ্রহ করে খাবার থেকে বা আগ থেকে জমিয়ে রাখা গ্লাইকোজেন থেকে। তা হলো এক প্রকার চিনি। মানুষ যখন রোজা রাখে তখন ১০-১২ ঘণ্টায় এই জ্বালানি শেষ হয়ে আসে। তখন পরিচালনার জন্য শরীরকে আগ থেকে জমানো চর্বিতে হাত দিতে হয়। এই প্রক্রিয়ার নাম মেটাবলিক সুইচ। অর্থাৎ চিনি থেকে সুইচ করে চর্বিতে আসা। সম্প্রতি করা গবেষণায় দেখা গেছে এই প্রক্রিয়ার ফলে মানবদেহে বেশ কিছু উপকারিতার সম্ভাবনা আছে। যেমন হার্ট ভালো রাখা, পেটের চর্বি কমা, ব্লাডপ্রেসার কমা, রক্তে সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা ইত্যাদি। (প্রবন্ধ :

Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying Health Benefits of Fasting)

৩. পেটের স্বাস্থ্য ভালো হওয়া: মানবদেহের নাড়ি-ভুঁড়িতে অনেক জীবাণুর বসবাস, যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করাসহ আরো অনেকভাবে স্বাস্থ্যের উপকার করে। না খেয়ে থাকলে শরীরে উপকারী জীবাণুর সংখ্যা বাড়ে। অর্থাৎ রোজা রাখলে এই ক্ষেত্রে উপকারিতা আছে। (প্রবন্ধ: Fasting challenges human gut microbiome resilience and reduces Fusobacterium)

৪. ওজন কমানো: বাংলাদেশসহ বিভিন্ন দেশের করা ৩৫টি গবেষণা একত্র করে দেখা গেছে রমজানের রোজার পর গড়ে এক থেকে দেড় কেজি ওজন কমে। এটা গড় হিসাব। অর্থাৎ কারো ওজন এর থেকে বেশি কমেছে, আবার কারো ওজন বেড়েছে।

(প্রবন্ধ: Effects of ramadan and non-ramadan intermittent fasting on body composition: A systematic review and meta-analysis.)

৫. রক্তে সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ: রক্তে সুগারের মাত্রা থেকে বোঝা যায় পরবর্তী সময়ে ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কেমন। নির্ধারিত মাত্রার চেয়ে পরিমাণে বেশি সুগার থাকলে ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। এই ক্ষেত্রে রোজা রাখলে উপকারিতা পাওয়া যায়। তুরস্কের গবেষকরা ইরান, মিসর, কুয়েতসহ আরো কয়েকটি দেশের করা ১৬টি গবেষণা একত্র করে দেখেছেন যে রোজা রাখার পর নারী-পুরুষ উভয়ের রক্তে সুগারের মাত্রা আগের চেয়ে ভালো হয়েছে।

আরেকটি আলাদা গবেষণায় ইন্দোনেশিয়ার গবেষকরা ২৮টি গবেষণা একত্র করে দেখেছেন, রমজানের রোজা রাখার ফলে ডায়াবেটিক রোগীদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে খানিকটা উন্নতি হয়েছে। যারা ডায়াবেটিক রোগী তারা রোজা রাখা অবস্থায় আপনার ওষুধ কখন ও কিভাবে গ্রহণ করবেন, সেটা চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে নিতে পারেন। (প্রবন্ধ: Time restricted eating for the prevention of type 2 diabetes)

৬. কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ : রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রোজা উপকারী। মানুষের রক্তে এক ধরনের চর্বি থাকে, যাকে কোলেস্টেরল বলে। কোলেস্টেরল অনেক বেশি পরিমাণে থাকলে রক্তনালিতে চর্বি জমে নালি সরু হয়ে যেতে পারে। এতে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আরব আমিরাত, সৌদি আরব ও বাহরাইনের গবেষকরা ৯১টি গবেষণা একত্র করে দেখেছেন, রমজানের রোজায় রক্তে কোলেস্টেরল আগের তুলনায় ভালো নিয়ন্ত্রণে এসেছে। এর মধ্যে বাংলাদেশেরও তিনটি গবেষণা আছে। (প্রবন্ধ : Effect of Ramadan Fasting on Total cholesterol (TC) Low density lipoprotein cholesterol (LDL-C) and High density lipoprotein cholesterol (HDL-C) in Healthy Adult Male)

৭. ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণ: ২০১৯ সালে লন্ডনের পাঁচটি মসজিদে একটি গবেষণা হয়। গবেষণার নাম ‘লন্ডন রামাদানস স্টাডি’। রমজানের আগে-পরে ব্লাড প্রেসার মেপে দেখা যায় কোনো পরিবর্তন আছে কি না? সেখানে দেখা গেল সিস্টোলিক ব্লাড প্রেসার তথা ব্লাড প্রেসারের ওপরের সংখ্যাটা কমেছে সাত মিলিমিটার মার্কারি আর দ্বিতীয় সংখ্যাটি কমেছে তিন মিলিমিটার মার্কারি। ভারত, পাকিস্তান, কাতারসহ অন্যান্য দেশের আরো ৩২টি গবেষণা একত্র করে দেখা গেছে রমজানের রোজায় ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে উন্নতি আসে ওজন না কমলেও। ইফতার ও সাহরিতে বেশি বেশি ফলমূল খেলে ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণ করা আরো সহজ হবে। (প্রবন্ধ : Effect of Religious Fasting in Ramadan on Blood Pressure: Results From LORANS (London Ramadan Study) and a Meta Analysis)

তথ্যঋণ: ডা. তাসনিম জারার ‘রোজার অসাধারণ সাতটি উপকার’ শীর্ষক আলোচনা

এই শুক্রবারের জুমআর খুতবার সারমর্ম (১০ মার্চ ২০২৩): রমাদান বা রোজা ২০২৩:

Mar 11, 2023

এই শুক্রবারের জুমআর খুতবার সারমর্ম (১০ মার্চ ২০২৩): রমাদান বা রোজা ২০২৩
ইসলামিক সোসাইটি অফ সেন্ট্রাল জার্সি, নিউ ব্রান্সউইক টাউনশিপ, নিউ জার্সি

ইমাম সূরা বাকারার (সূরা নম্বর ২, আয়াত ১৮৫) আয়াত তেলাওয়াত করে খুতবা শুরু করলেন। যেখানে আল্লাহ তা'য়ালা বলছেন, যার অর্থ অনেকটা এইরকম: "রমাদান হচ্ছে সেই মাস যাতে কুরআন নাজিল করা হয়েছে মানবজাতির পথ প্রদর্শক (বা গাইডেন্স) হিসাবে, এবং সুস্পষ্ট নিদর্শনসহ যা সঠিক পথ দেখায়, এবং ন্যায়-অন্যায়ের পার্থক্যকারী হিসাবে। কাজেই তোমাদের মধ্যে যারা উপস্থিত (বা সাক্ষী) থাকবে, তারা যেন এইমাসে রোজা রাখে। তবে তোমাদের মধ্যে যারা অসুস্থ কিংবা ভ্রমণ করছে, তারা যেন পরে তার দিনগুলো পূরণ করে নেয়। আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে

চান, তোমাদের জন্য কষ্টকর করতে চান না। আর এসব কিছু যেন তোমরা সংখ্যা পূর্ণ করতে পারো, আর তোমাদেরকে সঠিক পথ বা হেদায়াত দেয়ার জন্য আল্লাহ'র "তাকবীর" বা মহিমা ঘোষণা করতে পারো, যেন তোমরা কৃতজ্ঞ হতে পারো।" - পরে পুরো খুতবা জুড়ে এই একটা আয়াতের উপর রিফ্লেক্ট বা আলোচনা করলেন।

ইমাম বললেন, কুরআনের অন্যান্য আয়াতের ব্যাখ্যায় আলেমরা বলেছেন, শুধু কুরআন না, তার আগে ইব্রাহিম (আঃ), মুসা (আঃ) এবং ঈসা (আঃ) -র কাছে যে কিতাব এসেছে, তাও এই রমাদান মাসে নাজিল হয়েছে। ইমাম লক্ষ্য করতে বললেন যে কুরআনের বেলায় আল্লাহ তা'য়ালা বলছেন তা পুরো মানবজাতির জন্য গাইডেন্স বা পথ প্রদর্শক হিসাবে নাজিল হয়েছে। তার পর পরই বলছেন এইমাসের যারা সাক্ষী থাকবে - তারা যেন রোজা রাখে। কাজেই রমাদান মাস, আর এইমাসে রাখা সিয়াম বা রোজা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, মহিমাময়: রোজা ছাড়া কুরআন, আর কুরআন ছাড়া রোজা চিন্তা করা যাবে না।

এরপর ইমাম বললেন, কাদের জন্য রোজা না রাখলেও চলবে - সেই আলোচনায় তিনি যাবেন না কিন্তু খেয়াল করতে বললেন তার পরের অংশ, যেখানে আল্লাহ তা'য়ালা বলছেন তিনি আমাদের জন্য সহজ করতে চান, কষ্ট বা কঠিনতা চান না। ইমাম বললেন, আমাদের মধ্যে অনেকেই রোজা মাসে রোজার অজুহাত দেই, অনেক দায়িত্ব বা কর্তব্য পালন করি না, এমনকি হাসিছাড়া মলিন মুখে অনেক সময় গম্ভীর হয়ে বলি "আমি রোজা", যেন খুব কষ্ট হচ্ছে। এটা করা যাবে না। বাকি সবকিছুই স্বাভাবিক ভাবে চালিয়ে নিতে হবে।

ইমাম বললেন, এর পরের অংশে আল্লাহ তা'য়ালা বলছেন এই রোজা তিনি আমাদেরকে যে হেদায়াত দিয়েছেন, মুসলিম করেছেন - এর জন্য তাকবীর বা তাঁর মহিমা ঘোষণার জন্য, শুকরিয়ার জন্য করতে হবে। ইমাম বললেন, এই আল্লাহর তাকবীর শুধু রোজার সময়ই না - বাকি সব ইবাদতের সময় আমাদের করতে হবে। এই প্রসঙ্গে বললেন, আমরা অনেকেই নামাজের সালাম শেষ করেই উঠে পড়ি, আজকেও জুমুআর নামাজের সালাম ফেরানোর সাথে সাথেই অনেকে হুড়োহুড়ি করে চলে যেতে চাবে, কিন্তু তার

পরিবর্তে আমাদের উচিত একটু সময় নিয়ে আল্লাহর তাকবীর করা। যেমন, ৩৩ বার সুহানাল্লাহ, ৩৩ বার আলহামদুলিল্লাহ, ৩৩ আল্লাহু আকবার বলে দুরুদ পড়ে, সম্ভব হলে ৩ কুল সূরা পড়ে দোয়া করতে হবে। এই যে একটু বেশি সময় নিয়ে, যেকোনো ইবাদতের পর আল্লাহ'র তাকবীরে থাকা - এটার ফজিলত অনেক। আমাদের এটা আমল করার চেষ্টা করতে হবে। ইমাম আরো বললেন, এমনকি এই ব্যাপারটা রোজার বেলাও দেখা যায়, যখন রমাদানের রোজা শেষ করার পরেও আমাদের রাসূল পরের মাসে ৬ রোজা রাখার সুন্নত আমাদের শিখিয়ে দিয়ে গেছেন।

আর একটা জুমুআ, আর তার পরেই আমরা সবাই রমাদান বা রমজান মাসে ঢুকবো। আল্লাহ তা'য়ালা আমাদের সবাইকে যেন এই রমাদান দেখার, সাক্ষী থাকার সুযোগ দেন, এই জামায়াত, এই মসজিদকে যেন রহমত, বরকত দেন এই দোয়া করলেন।

ইমাম আরো বলেছেন, কুরআন রমাদান মাসে নাজিল হওয়া মানে আল্লাহ তা'য়ালা লাওহে মাহফুজে তা একবারে নাজিল করেছেন। পরে ২৩ বছর ধরে ধীরে ধীরে জিব্রাইল (আঃ) -র মাধ্যমে রাসূল (সাঃ) -এর কাছে বিভিন্ন সময়ে, বিভিন্ন ঘটনার প্রেক্ষিতে, তা ভেঙে ভেঙে এসেছে। কাজেই, এই রমাদানেই যে কুরআন খতম দিতে হবে, ২ দিনে কিংবা এক রাতে পড়ে শেষ করতে হবে - এমন কোনো কথা নেই। ব্যাপারটা কঠিন না করে সহজভাবে নিতে বললেন, বরং, সারাবছর জুড়ে কুরআন যেন আমাদের সঙ্গী হয় - সে দিকটায় খেয়াল রাখতে উপদেশ দিলেন।

সমাপ্ত

এই থিসিস পেপারটি একটি ইন্টারন্যাশনাল জার্নালে পাবলিশ করা হয়েছে।

ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল লিংকঃ https://www.academia.edu/111407691/