

# সত্যায়ন

প্রকাশন

পরিমিত খাবার-গ্রহন

গ্রন্থস্বত্ব © সংরক্ষিত

ISBN : 978-984-96801-2-3

পৃষ্ঠাসজ্জা : আবদুল্লাহ আল মারফ

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০২৩

অনলাইন পরিবেশক

রকমারি.কম, ওয়াফি লাইফ, আলাদাবই.কম

সর্বোচ্চ খুচরা মূল্য : ১৭০ টাকা

সত্যায়ন প্রকাশন

ইসলামি টাওয়ার (২য় তলা), বাংলাবাজার, ঢাকা।

+৮৮ ০১৪০৫ ৩০০ ৫০০

+৮৮ ০১৯৬ ৮৮ ৪৪ ৩৪৪

facebook.com/ sottayonprokashon

www. sottayon.com

## সূচিপত্র

লেখকের কথা .....	৭
সূচনা .....	৯
সিদ্দীক বা মহাসত্যবাদীদের খাদ্যগ্রহণ .....	১৫
যিক্র ও শোকর .....	১৬
খাও এবং পান করো .....	১৮
অপাচয়ের ক্ষতি .....	১৯
ইসরাফ এবং তাবযীর .....	২০
অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ .....	২৩
১৬ বছর ধরে পরিতৃপ্ত হননি .....	২৭
কোনোকিছুর অর্জনে তারা উল্লসিত হতেন না .....	২৯
নিয়ামাত তিন প্রকার .....	৩৩
দুনিয়া উপস্থিত সামগ্রী মাত্র .....	৩৭
সবচেয়ে বড়ো ধ্বংসাত্মক বস্তু .....	৩৯
দুনিয়ার মেয়াদকাল সীমিত .....	৪২
কয়েকটি উজ্জ্বল নমুনা .....	৪৪
উত্তম ইবাদাতের বাহন .....	৪৭
অভিন্ন জীবনযাপন .....	৫১
রাসূলদের রীতিনীতি .....	৫৩
আমি পরোয়া করি না, আমি কী হারালাম .....	৫৪

ক্ষুধার্ত থাকার উপকারিতা .....	৫৭
অন্তরের কোমলতা .....	৫৮
প্রতিরোধই শ্রেষ্ঠ ওষুধ .....	৭১
জীবননাশের কারণ.....	৭১
ইবনু তাইমিয়া (রহিমাহুল্লাহ)-এর সূক্ষ্ম ব্যাখ্যা .....	৭৫
নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ঘরের অবস্থা .....	৮২

## লেখকের কথা

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

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

বর্তমানে মানুষের খাদ্য ও পানীয়তে এসেছে অনেক প্রশস্ততা। ফলে তারা এর স্বাভাবিক অবস্থা অতিক্রম করতে শুরু করেছে। তাই আমি পছন্দ করলাম, আমার নিজেকে এবং আমার সম্মানিত পাঠক ভাইদেরকে এই বিশেষ নিয়ামাতের গুরুত্ব, এর শুকরিয়া আদায়ের আবশ্যিকতা এবং এর না-শুকরিয়া করা থেকে বেঁচে থাকা সম্পর্কে কিছু আলোচনা করি।

এটি ﴿أَيُّنَ نَحْنُ مِنْ هَؤُلَاءِ؟﴾ সিরিজের ১৮ নং বই। বইটির নাম দিয়েছি ﴿وَأُنْتِ﴾ (এর বাংলা অনুবাদ—পরিমিত খাদ্যগ্রহণ)

আল্লাহ তাআলার কাছে দুআ করছি—তিনি যে নিয়ামাত আমাদের দান করেছেন, তা যেন তাঁর আনুগত্যে আমাদের সাহায্যকারী হয়। তাঁর শুকরিয়া আদায় করতে এবং তাঁর উত্তম ইবাদাত করতে আমাদেরকে যেন তা সহযোগিতা করে। আর তিনি যেন আমাদের জন্য জান্নাতে নির্মাণ করে রাখেন চোখ জুড়ানও প্রাসাদ, যার নিচ

দিয়ে সদা প্রবাহিত হবে নদীসমূহ...নিশ্চয়ই তিনি (বান্দার ডাক) শ্রবণকারী এবং (বান্দার ডাকে) সাড়া দানকারী। আমাদের নবি মুহাম্মাদ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর ওপর, তাঁর পরিবার-পরিজন এবং তাঁর সমস্ত সাথিসঙ্গীদের ওপর আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা অবিরাম শান্তি ও রহমত বর্ষণ করুন।

আবদুল মালিক ইবনু মুহাম্মাদ ইবনি আবদির রহমান আল-কাসিম

## সূচনা

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ  
تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

“হে ঈমানদারগণ! তোমরা পবিত্র বস্তু সামগ্রী আহার করো, যেগুলো আমি তোমাদেরকে রিয়ক হিসাবে দান করেছি এবং শুকরিয়া আদায় করো আল্লাহর, যদি তোমরা তাঁরই ইবাদাত করে থাকো।”<sup>[১]</sup>

ইবনু কাসীর (রহিমাছল্লাহ) এই আয়াতের তাফসীরে বলেন, ‘আল্লাহ তাআলা তাঁর মুমিন বান্দাদের আদেশ দিয়ে বলেছেন, তাদেরকে যে পবিত্র রিয়ক তিনি দান করেছেন, তারা যেন তা খায় এবং সে জন্য তাঁর শুকরিয়া আদায় করে, যদি তারা সত্যিই কেবল তাঁরই ইবাদাত করে থাকে। পবিত্র ও হালাল খাবার খাওয়া দুআ কবুল হওয়ার একটি শক্তিশালী কারণ; যেভাবে হারাম খাবার খাওয়া দুআ ও ইবাদাত কবুল হওয়ার পথে একটি বিশেষ প্রতিবন্ধক।’<sup>[২]</sup>

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

“তোমরা খাও এবং পান করো; কিন্তু অপচয় করো না। নিশ্চয়ই তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।”<sup>[৩]</sup>

[১] সূরা বাকারা, ২ : ১৭২।

[২] ইবনু কাসীর, তাফসীর, ১/২০৬।

[৩] সূরা আ'রাফ, ৭/৩১।

ইবনু আব্বাস (রদিয়াল্লাহু আনহুমা) বলেছেন, ‘তোমার যা ইচ্ছে হয়, তুমি তা-ই খাও এবং তোমার যা পছন্দ, তুমি তা-ই পরিধান করো; তবে দুটি বিষয় যেন তোমার থেকে প্রকাশ না পায়—অপচয় এবং অহংকার।’<sup>[৪]</sup>

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

إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا شِئْتَ

“তোমার যখনই খেতে ইচ্ছে হয়, তখনই খাওয়া হলো অপচয়ের শামিল।”<sup>[৫]</sup>

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

ثُمَّ لِنُسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

“এরপর অবশ্যই সেদিন নিয়ামাত সম্পর্কে তোমাদের জিজ্ঞাসা করা হবে।”<sup>[৬]</sup>

যখন এই আয়াতটি অবতীর্ণ হয়, তখন সাহাবায়ে কেবলমাত্র বলেন, ‘ইয়া রাসূলুল্লাহ, কোন নিয়ামাত সম্পর্কে আমরা জিজ্ঞাসিত হব? আমাদের কাছে তো রয়েছে কেবল দুই কালো বস্ত্র—পানি আর খেজুর। আর আমাদের ঘাড়ে রয়েছে আমাদের তরবারি, শত্রুও সামনে উপস্থিত! সুতরাং কোন নিয়ামাতের ব্যাপারে জিজ্ঞাসিত হব আমরা?’ নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) জবাব দেন, “অচিরেই তা (তোমাদের অর্জিত) হবে।”<sup>[৭]</sup>

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

هَذَا وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مِنَ النَّعِيمِ الَّذِي تُسْأَلُونَ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ : ظِلٌّ بَارِدٌ  
وَرُطْبٌ طَيِّبٌ وَمَاءٌ بَارِدٌ

“সেই সত্তার শপথ, যাঁর হাতে আমার প্রাণ! কিয়ামাত দিন এই নিয়ামাত সম্পর্কেও জিজ্ঞাসা করা হবে তোমাদের—এই শীতল ছায়া, সুস্বাদু কাঁচা-পাকা

[৪] ইবনু আব্বাস, তাফসীর, ১২/৩৩৯।

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

[৬] সূরা তাকাসুর, ১০২ : ৮।

[৭] তিরমিযি, ৩৩৫৬; ইবনু মাজাহ, ৫১৫৭

খেজুর এবং ঠান্ডা পানি।”<sup>[৮]</sup>

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

مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُنْذُ قَدِمَ الْمَدِينَةَ مِنْ طَعَامِ بُرِّ ثَلَاثَ  
لَيَالٍ تَبَاعًا حَتَّى قُبِضَ

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

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

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ يَحْسَبُ ابْنَ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمَنَّ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ  
لَا مَحَالَةَ فَثُلُثُ لَطْعَامِهِ وَثُلُثُ لَشْرَابِهِ وَثُلُثُ لِنَفْسِهِ

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

এই হাদীসটি চিকিৎসা শাস্ত্রের সমস্ত ভিত্তিকে একত্রকারী একটি মূলনীতি।

বর্ণিত আছে, ইবনু মাসাওয়াই আত-তবীব যখন এই হাদীসটি পাঠ করেন, তখন তিনি বলেন, ‘মানুষ যদি এই কথাগুলো অনুসারে আমল করত, তা হলে সব ধরনের রোগব্যাপি থেকে তারা নিরাপদ হয়ে যেত এবং হাসপাতাল ও ওষুধের দোকানগুলো বেকার হয়ে পড়ত।’ তিনি এমনিটি বলেছেন, কারণ সমস্ত রোগের উৎস হলো : বদহজম।<sup>[১১]</sup>

[৮] তিরমিযি, ২৩৬৯; আবু দাউদ, ৫১২৮।

[৯] বুখারি, ৬৪৫৪; মুসলিম, ২৯৭০।

[১০] তিরমিযি, ২৩৮০; ইবনু মাজাহ, ৩৩৪৯।

[১১] ইবনু রজব হাম্বলি, জামিউল উলুম ওয়াল হিকাম, ২/৪৬৮।



অধিক খাওয়ার পরিণতি নিয়ে চিন্তা করুন এবং ভাবুন আখিরাতে তা আপনাকে কোথায় নিয়ে যাবে। সালমান ফারিসি (রদিয়াল্লাহু আনহু) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا فِي الْآخِرَةِ

“দুনিয়ার সবচেয়ে পরিতৃপ্ত ব্যক্তি, আখিরাতে সবচেয়ে বেশি ক্ষুধার্ত থাকবে।”<sup>[১২]</sup>

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

إِنَّ مَطْعَمَ ابْنِ آدَمَ قَدْ ضُرِبَ مَثَلًا لِلدُّنْيَا وَإِنْ قَرَّحَهُ وَمَلَّحَهُ فَانظُرْ إِلَى مَا يَصِيرُ

“আদাম সন্তানের খাদ্য দুনিয়ার মতো; যদিও তা বেশ মনোরম ও চমৎকার হয়; কিন্তু দেখো এর পরিণতি কী হয়!”<sup>[১৩]</sup>

আবু হুরায়রা (রদিয়াল্লাহু আনহু) আল্লাহর রাসূল (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর অবস্থা বর্ণনা করে বলেন, ‘একবার রাসূলুল্লাহ (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট গরম খাবার নিয়ে আসা হলো; তিনি তা আহার করলেন। যখন খাবার শেষ করলেন, তখন তিনি বললেন,

الْحَمْدُ لِلَّهِ مَا دَخَلَ بَطْنِي طَعَامٌ سَخُنُ مِنْذُ كَذَا وَكَذَا

“সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর। অমুক অমুক দিন থেকে আমার পেটে কোনো গরম খাবার প্রবেশ করেনি।”<sup>[১৪]</sup>

নবি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) থেকে বিশুদ্ধ সূত্রে প্রমাণিত আছে যে, তিনি বলেছেন,

خَيْرُ الْقُرُونِ قَرْنِي، ثُمَّ الدِّينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الدِّينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ يَأْتِي قَوْمٌ يَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَنْدُرُونَ وَلَا يُؤْفُونَ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السَّمَنُ

“সর্বোত্তম যুগ হলো আমার যুগ। এরপর তাদের পরবর্তী যুগ। এরপর তাদের

[১২] বাযযার, আল-মুসনাদ, ২৪৯৮; ইবনু হাজার আসকালানি, ফাতহুল বারি, ৯/৪৩৮।

[১৩] ইবনু হিব্বান, ৭০২; তাবারানি, আল-মু’জামুল কাবীর, ৫৩১।

[১৪] ইবনু মাজাহ, ৪১৫০; বাইহাকি, আস-সুনানুল কুবরা, ১৪৬৩০।

পরবর্তী যুগ। এরপরে এমন সম্প্রদায় আসবে, যারা সাক্ষ্য দেবে, অথচ তাদের থেকে সাক্ষ্য চাওয়া হবে না; তারা মান্নত করবে, কিন্তু তা পূর্ণ করবে না। আর তাদের মাঝে প্রকাশ পাবে স্থূলতা (অর্থাৎ তারা মোটা হবে)।”<sup>[১৫]</sup>

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

لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا لَكَانَ حَيْرًا لَكَ

“এইটা যদি এখানে না হয়ে অন্য কোথাও হতো, তা হলে তোমার জন্য ভালো হতো!”<sup>[১৬]</sup> (অর্থাৎ পেট বড়ো না হওয়াই কাম্য)

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

إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ : شَهَوَاتُ الْعَيْنِ فِي بُطُونِكُمْ وَفُرُوجِكُمْ  
وَمُضَلَاتِ الْهَوَى

“প্রকৃতপক্ষে তোমাদের জন্য আমি সবচেয়ে বেশি যে ভয় করি, তা হলো— তোমাদের পেট ও যৌনাঙ্গের হারাম চাহিদা এবং কুমন্ত্রণার পথভ্রষ্টতা।”<sup>[১৭]</sup>

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

شِرَارُ أُمَّتِي الَّذِينَ غَدُّوا بِالتَّعِيمِ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَلْوَانَ الطَّعَامِ وَيَلْبَسُونَ أَلْوَانَ  
الْيَابِ وَيَتَشَدَّقُونَ فِي الْكَلَامِ

“আমার উম্মাহের মধ্যে সবচেয়ে নিকৃষ্ট হলো—যারা ভরপুর নিয়ামাত দ্বারা পরিপুষ্ট, যারা বিভিন্ন রঙের খাবার খায়, বিভিন্ন রঙের পোশাকের পরিধান করে এবং চিবিয়ে চিবিয়ে কথা বলে।”<sup>[১৮]</sup>

[১৫] বুখারি, ৩৬৫০, ৬৬৯৫।

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

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

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

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

كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ، فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

“তুমি আমাদের সামনে ঢেঁকুর তোলা থেকে বিরত থাকো। কারণ দুনিয়াতে যারা বেশি পরিতৃপ্ত হবে, কিয়ামাতের দিন তারাই সবচেয়ে বেশি ক্ষুধার্ত থাকবে।”<sup>[১৯]</sup>

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

فَتُذَكُّ لَطْعَامِهِ وَتُذَكُّ لَشْرَابِهِ وَتُذَكُّ لِنَفْسِهِ

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

জবাবে তিনি বলেন, ‘এক-তৃতীয়াংশ খাদ্য হলো তার খোরাক; এক-তৃতীয়াংশ পানীয় হলো তার শক্তি আর এক-তৃতীয়াংশ শ্বাসপ্রশ্বাস হলো তার রূহ।’<sup>[২০]</sup>

মারওয়াযি (রহিমাল্লাহু) বলেছেন, ‘আবু আবদিলাহ (আহমাদ ইবনু হাম্বাল) যখন মৃত্যুর কথা স্মরণ করতেন, তখন দম বন্ধ হয়ে যেত তার। তিনি বলতেন, ‘ভয় আমাকে খাবার ও পানীয় গ্রহণ করা থেকে বিরত রেখেছে! আমি যখন মৃত্যুর কথা স্মরণ করি, দুনিয়ার সবকিছু তখন আমার কাছে তুচ্ছ মনে হয়! আখিরাতের খাবার এই খাবার থেকে ভিন্ন হবে, পোশাক হবে এই পোশাক থেকে আলাদা। সেখানকার দিনগুলো হবে বড়ো ভয়াবহ। আমি কোনোকিছুকে দরিদ্রতার সমতুল্য মনে করি না।’<sup>[২১]</sup>

আবদুল্লাহ ইবনু আদি (রহিমাল্লাহু) থেকে বর্ণিত; তিনি ছিলেন ইবনু উমর (রদিয়াল্লাহু আনহুমা)-এর গোলাম। একবার ইরাক থেকে ফিরে তিনি ইবনু উমরের নিকট এসে সালাম জানালেন। তারপর বললেন, ‘আমি আপনার জন্য একটি হাদিয়া

[১৯] তিরমিযি, ২৪৭৮; ইবনু মাজাহ, ৩৩৫০।

[২০] ইবনু রজব হাম্বালি, জামিউল উলুম ওয়াল হিকাম, ৪৭৯।

[২১] শামসুদ্দীন যাহাবি, সিয়াকু আ’লামিন নুবালা, ১৫/২১৫-২১৬।

নিয়ে এসেছি।' ইবনু উমর বললেন, 'কী সেটা?' তিনি বললেন, 'জাওয়ারিশা' ইবনু উমর বললেন, 'জাওয়ারিশ কী?' তিনি বললেন, 'সহজেই খাবার হজম করে ফেলো!' ইবনু উমর বললেন, 'আমি চল্লিশ বছর যাবৎ পেট পুরে খাবারই খাইনি। এটা দিয়ে আমি কী করব!'<sup>[২২]</sup>

## সিদ্ধিক বা মহাসত্যবাদীদের খাদ্যগ্রহণ

সাহল ইবনু আবদিলাহ তুসতারি (রহিমাহুল্লাহ)-কে জিজ্ঞাসা করা হলো, 'এক ব্যক্তি দিনে একবার খায়।' তিনি বললেন, 'সিদ্ধিক তথা মহাসত্যবাদীদের খাবার।' তাকে বলা হলো, 'দুইবার খাওয়া?' তিনি বললেন, 'মুমিনদের খাবার।' তাকে বলা হলো, 'তিনবার খাওয়া?' তিনি বললেন, 'সেই ব্যক্তির পরিবারকে বলা, তার জন্য একটি গামলা তৈরি করতে!'<sup>[২৩]</sup>

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

আবু হামযা সুক্কারি (রহিমাহুল্লাহ) বলেছেন, 'আমি তিরিশ বছর যাবৎ কোনো মেহমান ছাড়া তৃপ্তি সহকারে খাবার খাইনি।'<sup>[২৪]</sup>

খালিদ ইবনু মা'দান (রহিমাহুল্লাহ) বলতেন, 'খাওয়া এবং চুপ থাকার চেয়ে খাওয়া এবং শুকরিয়া আদায় করা উত্তম।'<sup>[২৫]</sup>

[২২] ইবনুল জাওযি, সিফাতুস সফওয়া, ১/২১৯।

[২৩] ইবনুল কাইয়্যাম, আল-ফাওয়াইদ, ১/২৬১।

[২৪] যাহাবি, সিয়াকু আ'লামিন নুবাল, ৭/৩৮৭।

[২৫] যাহাবি, সিয়াকু আ'লামিন নুবাল, ৪/৫৩২।

## যিক্র ও শোকর

নূহ (আলাইহিস সালাম) যখন খাবার খেতেন, তখন বলতেন, ‘আলহামদুলিল্লাহা’ যখন পানি পান করতেন, বলতেন, ‘আলহামদুলিল্লাহা’ যখন কাপড় পরিধান করতেন, বলতেন ‘আলহামদুলিল্লাহা’ বাহনে আরোহন করার সময়ও বলতেন, ‘আলহামদুলিল্লাহা’ ফলে আল্লাহ তাআলা তাঁর নামকরণ করেছেন ‘শোকরগুজার বান্দা’ (عَبْدًا شَكُورًا) বলে।<sup>[২৬]</sup>

প্রিয় মুসলিম ভাই!

দ্বীনের ভিত্তি দুইটি মূলনীতির ওপর : যিক্র ও শোকর।

আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿٣١﴾

“তোমরা আমাকে স্মরণ করো, আমিও তোমাদের স্মরণ রাখবে এবং তোমরা আমার শোকরিয়া আদায় করো; না-শোকরি করে না।”<sup>[২৭]</sup>

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

اللَّهُمَّ اَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

“হে আল্লাহ! আপনার যিক্র, আপনার শোকর এবং আপনার উত্তম ইবাদাত আদায় করতে আপনি আমাকে সাহায্য করুন।”<sup>[২৮]</sup>

এখানে যিক্র দ্বারা শুধু মৌখিক যিক্র উদ্দেশ্য নয়। বরং আত্মিক ও মৌখিক উভয় যিক্রই উদ্দেশ্য। আর আল্লাহ তাআলার যিক্র তাঁর নামসমূহ, গুণাবলি, আদেশ, নিষেধ, কথা ইত্যাদিকে শামিল করে। আল্লাহ সম্পর্কে জানা, তাঁর প্রতি ঈমান আনা,

[২৬] আহমাদ, আয-যুহুদ, ৮৭।

[২৭] সূরা বাকারা, ২ : ১৫২।

[২৮] আবু দাউদ, ১৫২২, বাযযার, ২০৭৫।

তাঁর পরিপূর্ণ গুণাবলি ও সুউচ্চ মর্যাদা বিশ্বাস করা এবং বিভিন্ন প্রকারে তাঁর প্রশংসা করাকেও আবশ্যিক করে এটি।

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

অপরদিকে শোকর হলো মহাব্বতের সাথে প্রকাশ্য ও গোপন; সবক্ষেত্রেই আল্লাহ তাআলার আনুগত্য করা এবং তাঁর নৈকট্য অর্জন করা (রে চেষ্টা করা)।

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

উলামায়ে কেরামের মধ্যে কেউ কেউ বলেছেন, ‘আল্লাহ তাআলা তিনটি বিষয় ঘৃণা করেন : ১. আশর্চ হওয়া ব্যতীত হাসা, ২. ক্ষুধা ব্যতীত খাওয়া এবং ৩. রাত্রি জাগরণ ব্যতীত দিনে ঘুমানো। ঘুমের সীমা : রাত-দিন ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ভারসাম্যপূর্ণ ঘুম হলো ৮ ঘণ্টা ঘুমানো। কেউ যদি রাতে এই পরিমাণ ঘুমায়, তা হলে দিনের বেলায় আর ঘুমানোর কোনো মানে হয় না। আর কারও যদি রাতের ঘুমে সেই পরিমাণ থেকে কিছু কম হয়, তবে দিনের বেলায় তা পূরণ করে নেবে। সুতরাং মানুষ যদি জীবন পায় ৬০ বছর, তবে তার জন্য ২০ বছর কম হিসাব করতে হবে। কারণ সে যখন ৮ ঘণ্টা ঘুমাতে, যা এক-তৃতীয়াংশ, তখন তার জীবন থেকেও এক-তৃতীয়াংশ কমে যাবে।’<sup>[২৯]</sup>

وَأَعْرِضْ عَنْ مَطَاعِمٍ قَدْ أَرَاهَا \*\*\* فَأَثَرُكُهَا وَفِي بَطْنِي انْطَوَاءً

فَلَا وَابْنِكَ مَا فِي الْعَيْشِ خَيْرٌ \*\*\* وَلَا الدُّنْيَا إِذَا ذَهَبَ الْحَيَاءُ

যে রেস্টোরাঁগুলো দেখেছি, উপেক্ষা করেছি তা অনায়াসে, সেগুলো পরিত্যাগ করেছি, অথচ ভাঁজ ছিল আমার পেটে না, নেই; বিলাসী বেঁচে থাকার মাঝে কোনো কল্যাণ নেই, যখন ফুরাবে জীবন, বুঝবে তা দুনিয়াভোগের মধ্যেও নেই।

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

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

## খাও এবং পান করো

কুরআনের বাণী—

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

“আর তোমরা খাও এবং পান করো; তবে অপচয় করো না। নিশ্চয়ই তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।”<sup>[৩২]</sup>

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

[৩০] ইবনু রজব, জামিউল উলুম ওয়া হিকাম, ৫১৮।

[৩১] গামালি, ইহইয়াউ উলুমিদীন, ১/৩৬।

[৩২] সূরা আ'রাফ, ৭ : ৩১।

বৈধ। তবে কোনো নির্দিষ্ট বস্তুর ক্ষেত্রে তা ক্ষতিকর হওয়ার কারণে শারীয়াত হারাম সাব্যস্ত করলে তা ভিন্ন কথা। প্রত্যেকে সেই বস্তুই ভক্ষণ করবে যা তার জন্য উপকারী এবং উপযুক্ত, যা তার ভালো অবস্থা ও খারাপ অবস্থা, সুস্থতা ও অসুস্থতা, তার অভ্যাস ও অনভ্যাস ইত্যাদির সাথে খাপ খায়। কারণ উক্ত আয়াতে খাওয়ার হুকুম এসেছে; কিন্তু কী খাবে তার কোনো বর্ণনা আসেনি। (তাই যার জন্য যেটা উপকারী ও রুচিসম্মত হয়, সে সেটাই খেতে পারে।)

আল্লাহ তাআলা তাঁর বান্দাদেরকে উপকারী বস্তুর প্রতি পথ দেখানোর উদ্দেশ্যেই আয়াতটি বর্ণনা করেছেন। আয়াতটি উপরিউক্ত সবগুলো বিষয়ের প্রতিই ইঙ্গিত করে। এর প্রতিও ইঙ্গিত করে যে, শারীরিক সুস্থতার ভিত্তি হলো খাদ্যাভ্যাসের ওপর; বান্দা তা-ই খাবে এবং পান করবে, যা তার জন্য উপকারী, যা তাকে সুস্থ রাখে এবং শক্তিশালী করে। তাকে পরিমিত খাদ্য গ্রহণ করার আদেশ দেওয়া হয়েছে। কারণ তাকে খেতে এবং পান করতে বলা হয়েছে, তবে অপচয় করতে নিষেধ করা হয়েছে। অপচয় করা নিষিদ্ধ। বিশেষভাবে খাদ্য ও পানীয়ের ক্ষেত্রে। কারণ অপচয় দ্বিনের ক্ষতি করে, বুদ্ধির ক্ষতি করে এবং শরীর ও অর্থসম্পদের ক্ষতি করে।

## অপচয়ের ক্ষতি

**দ্বীন ক্ষতি :** আল্লাহ তাআলা ও তাঁর রাসূল যে কাজ করতে নিষেধ করেছেন, তাতে যে ব্যক্তি লিপ্ত হয়, অবশ্যই তার দ্বীন ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তার জন্য আবশ্যিক হলো তাওবা করা এবং আল্লাহর দিকে ফিরে এসে এই ক্ষতি পূরণ করে নেওয়া।

**বুদ্ধির ক্ষতি :** বুদ্ধি মানুষকে সঠিক পদ্ধতিতে সঠিক কাজ করতে সাহায্য করে এবং সেভাবেই জীবন ও জীবিকা পরিচালিত করা আবশ্যিক করে। এই কারণেই সুন্দর জীবন পরিচালনা উত্তম বুদ্ধির পরিচায়ক। সুতরাং যে ব্যক্তি ক্ষতিকর বস্তুতে উপকারী জিনিস প্রয়োগ করে, নিঃসন্দেহে তা তার কম বুদ্ধির প্রমাণ। কারণ খারাপ পরিচালনা কম বুদ্ধির নিদর্শন।

**শারীরিক ক্ষতি :** যে ব্যক্তি অতিরিক্ত খায় এবং পান করে, তার শরীর ফুলে ওঠে এবং তাকে আক্রান্ত করে বিভিন্ন অসুখ। অধিকাংশ রোগ অতিরিক্ত খাবার গ্রহণের কারণেই সৃষ্টি হয়। অন্য একটি দিক থেকেও চিন্তা করা যায়; শরীরকে যে ব্যবস্থায় অভ্যস্ত করে তোলা হবে, সে তাতেই অভ্যস্ত হবে। সুতরাং যখন বেশি বেশি খাদ্য-



পানীয় এবং রং-বেরঙের সুস্বাদু খাবারে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে, তখন অনেক সময় খাদ্য না পাওয়ার দরুন—হয়তো অভাবের কারণে বা অন্য কোনো কারণে—তার স্বাস্থ্য খারাপ হয়ে যাবে। শরীর ভেঙে পড়বে।

**আর্থিক ক্ষতি :** এটি তো সুস্পষ্ট। কারণ অপচয় মানুষকে টেনে নেয় অধিক খরচ করার দিকে। এই কারণেই আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿١٧﴾

“এবং তুমি একেবারে মুক্ত হস্তও হোয়ো না। তাহলে তুমি তিরস্কৃত ও নিঃস্ব হয়ে বসে থাকবে।”<sup>[৩৩]</sup>

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

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

## ইসরাফ এবং তাবযীর

প্রিয় মুসলিম ভাই! ‘ইসরাফ’ (الْإِسْرَافُ) হলো—যা অতিরিক্ত হয়; সেটা হতে পারে অপপ্রয়োজনীয় খাবার কিংবা পানীয়।

আর ‘তাবযীর’ (التَّبذِيرُ) হলো—অর্থসম্পদ অনর্থক ব্যয় করা; সেটা হতে পারে অবাধ্যতার কাজে কিংবা খেল-তামাশা বা বাজি ধরা ইত্যাদি কাজে খরচ করা।

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

[৩৩] সূরা ইসরা, ১৭ : ২৯।

[৩৪] আল-মাজমুআতুস সা’দিয়্যাহ, ৮/৪৫৩।