

মূল শব্দাবলীঃ

চাপ

সমস্যা/পরীক্ষা

বিশ্বস্ত

শক্তি/ধৈর্য



Majlis Ugama Islam Singapura

Friday Sermon

1 August 2025 / 7 Safar 1447H

বিপদের সময়ে ধর্মবিশ্বাসভিত্তিক পথনির্দেশনা

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَ فِي الْاِيْمَانِ رَاحَةً لِّلْقُلُوْبِ، وَفِي ذِكْرِ اَللّٰهِ فَرْجًا مِّنَ الْكُرُوْبِ. اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَاَشْهَدُ اَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ. اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلٰى اٰلِهِ وَاَصْحَابِهِ اَجْمَعِيْنَ. اَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اَللّٰهِ، اتَّقُوا اَللّٰهَ. قَالَ تَعَالٰى فِي التَّنْزِيْلِ: يَا اَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اَللّٰهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوْتُنَّ اِلَّا وَاَنْتُمْ مُّسْلِمُوْنَ.

জুম্মায় আগত সম্মানিত সুধী,

আসুন, আমরা আমাদের অন্তর তাকওয়া বা মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার প্রতি সচেতনতার সাথে লালন করি। তাকওয়া যা থেকে কি-না মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার

সন্তুষ্টি নিঃসৃত হয় এবং যা তাঁর অসন্তুষ্টি থেকে আমাদের রক্ষা করে। তিনি যেন আমাদের জীবনের বিপদসঙ্কুল সময়ে অন্তরের স্বচ্ছতা ও বিশ্বাসে অবিচলতা প্রদান করেন।

সম্মানিত সুধী,

একজন মুমিন বা একজন বিশ্বাসীর কি কখনও মানসিক পীড়ন বা উদ্বেগের মধ্যে দিয়ে যাওয়া সম্ভব? আর যদি এটা হয়ও তবে এটা কি দুর্বল বিশ্বাসের লক্ষণ নয়? এই প্রশ্নের উত্তর জানতে হলে আমাদের নবী ঈসা(আঃ) এর মা বিবি মরিয়ম (আঃ) এর কাহিনী জানতে হবে।

পবিত্র কোরানে মরিয়ম (আঃ) কে মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার প্রতি নিবেদিতপ্রাণ একজন অতি সম্মানিত মহিলা হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। তিনি ছিলেন সৃষ্টিকর্তার একজন পছন্দের মানুষ, বিশুদ্ধ ও পৃথিবীর অন্যান্য মহিলাদের তুলনায় আরো উন্নত একজন মহিলা।

তবুও, মরিয়ম (আঃ) কে জীবনে নানাবিধ কঠিন পরীক্ষার সম্মুখীন হতে হয়েছিল যা আমাদের অন্তরকে ভারবাহী করে তোলে। একজন স্বামীবিহীন তিনি সন্তানসম্ভবা হন ও একজন পুত্র সন্তানের জন্ম দেন। এবং এ কারণে তিনি তার সমাজের সকলের কঠিন সমালোচনা ও যন্ত্রণাদায়ক অভিযোগের মুখে পড়েন। এ সম্পর্কে সূরা মারইয়ামের ২৩ নম্বর আয়াতে উল্লেখিত আছে;

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ
يَلَيَّتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا ﴿٢٣﴾

অর্থঃ অতঃপর প্রসব বেদনা তাকে খেজুর গাছের নিচে আশ্রয় নিতে বাধ্য করল। সে বলল, হায়, এর আগে যদি আমি মরে যেতাম এবং সম্পূর্ণভাবে মানুষের স্মৃতি থেকে হারিয়ে যেতাম!”

সম্মানিত সুধী,

মরিয়ম (আঃ) এর এই কাহিনী থেকে আমরা যে শিক্ষা পাই তা হলো, মানসিক পীড়ন ও আবেগের ভার আমাদের সবার জীবনের অংশ বিশেষ। প্রত্যেক মানুষকেই এগুলোর মধ্যে দিয়ে যেতে হয়। এটা কোন দুর্বল বিশ্বাসের প্রতিফল নয়।

প্রতিটি পরীক্ষা আমাদেরকে দেখায় যে আমরা কিভাবে আমাদের ধর্ম বিশ্বাসের ওপর ভিত্তি করে এইসব মানসিক চাপকে পরিচালনা ও অতিক্রম করি। একজন বিশ্বাসী হিসাবে, নিজের ব্যক্তিগত দায়িত্বের বাইরে এগুলিকে আমাদের সম্প্রদায়ের দায়িত্ব বা ফারযে কেফায়া হিসাবে দেখা উচিত। যেখানে অন্যের কঠিন সময়ে ও মানসিক পীড়নের সময় একে অন্যকে সাহায্য করা উচিত।

প্রিয় ভাইয়েরা,

আজকের এই যুগে মানুষের জীবন নানা চ্যালেঞ্জে পরিপূর্ণ যা মানসিক চাপের সৃষ্টি করে। চ্যালেঞ্জগুলি হলো, একপ্রকারের জীবনযাপন পদ্ধতি যা নানাবিধ কার্যক্রমে পরিপূর্ণ যা আমাদের নিজস্ব পরিচয় এবং ধর্মীয় মূল্যবোধের মধ্যে একটি বিভ্রান্তির সৃষ্টি করে, বিশেষ করে তরুণদের মধ্যে। জীবনযাত্রার ক্রমবর্ধমান খরচের হার থেকে সৃষ্ট অর্থনৈতিক সমস্যা মানুষের জীবনে বিপুল চাপ প্রয়োগ করছে বিশেষ করে সিঙ্গেল মাদার বা একক মায়েদের ওপর। অস্থিতিশীল রাজনৈতিক পরিস্থিতি অর্থনৈতিক অবস্থার ওপর প্রভাব ফেলায় অনেকেই চাকুরীচ্যুত হচ্ছেন। আর এসব অবস্থা মানুষের মানসিক পীড়নের কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে। আর এই প্রবণতার কারণেই আমাদের অনেক ভাই-বোন এমন কিছু পন্থা গ্রহণ করেন যা তাদের মতে, তাদের মানসিক পীড়ন কিছুটা কমায়। তবে, কখনও কখনও তাদের নেয়া এইসব পন্থা তাদের পরিস্থিতিকে আরো অবনতির দিকে নিয়ে যায়।

উদাহরণস্বরূপ, আমরা আজকে আলোচনা করব যে বিষয়টি সে সম্পর্কে গবেষণায় দেখা গেছে যে, দীর্ঘস্থায়ী চাপের উচ্চস্তর কিভাবে ভ্যাপিং-এর সাথে এবং মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতির সাথে সম্পর্কিত। একজন ব্যক্তি যিনি চাপের মধ্যে থাকেন তিনি এই চাপ থেকে রক্ষা পেতে সিগারেট বা ভ্যাপিং এর এমনকি কেপডের আশ্রয় নিতে পারেন। তবে, এইসব প্রবণতা মানুষকে আরো অধিক মানসিক চাপের দিকে ঠেলে দেয়।

প্রিয় ভাইয়েরা,

আমরা যে কোন রকমের পরীক্ষা-নিরীক্ষা বা চাপের মধ্যে পড়ি না কেন, পরিবারের এবং আমাদের চারপাশে যাঁরা থাকেন, তাঁদের ভূমিকা আমাদের জীবনে অত্যন্ত জরুরী। এ ব্যাপারে আমাদের দায়িত্বশীলতা ও সহৃদয়তার লক্ষণ হিসাবে প্রয়োজন মনোযোগ এবং সমবেত উদ্যোগ। যাঁরা এ ধরনের পরীক্ষার মুখোমুখি হন, তাঁদেরকে যেন আমরা কখনও একা এই পরীক্ষায় সামিল হতে না দেই।

তো জীবনের পরীক্ষায় অবতীর্ণ হওয়া মরিয়ম (আঃ) এর জীবন কাহিনী থেকে আমরা কি শিক্ষা লাভ করতে পারি?

প্রথমত: প্রতিটি কষ্টের পেছনে থাকে জ্ঞান ও শিক্ষা

প্রতিটি পরীক্ষার মধ্যেই কিছু না কিছু শিক্ষা লুকিয়ে থাকে, যদিও আমরা তা সঙ্গে সঙ্গে বুঝতে পারি না। যেমন ঘটেছিল মরিয়ম (আঃ)-এর জীবনে। একটি পরীক্ষা আমাদের চরিত্র গড়ে তুলতে পারে বা ভবিষ্যতের জন্য শিক্ষার দৃষ্টান্ত হয়ে থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সাজাপ্রাপ্ত অনেক প্রাক্তন কারাবন্দী যারা তাঁদের জীবন পরিবর্তন করেছেন, এখন তাঁরাই একই পরিস্থিতিতে থাকা অন্যদের সাহায্য করছেন। ধৈর্য ও আন্তরিকতা থাকলে আজকের অন্ধকার ও কষ্ট একদিন আলো হয়ে আমাদের এবং অন্যদের জন্য পথ দেখাতে পারে।

দ্বিতীয়ত: সাহায্য চাওয়া এবং অন্যকে সাহায্য করা

একথা সত্যি যে, বিশ্বাসীদের জন্য আধ্যাত্মিকতা নিঃসন্দেহে শক্তি ও সুরক্ষার প্রধান উৎস। কিন্তু অনেক সময় মানসিক চাপ কমাতে একটা সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গীর প্রয়োজন যাতে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিক অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

এমনকি আমাদের রাসূল মুহাম্মদ (সাঃ) তাঁর দুঃখের সময়ে সাযিদিয়া খাদিজা (রা.)-এর কাছে সাত্বনা পেতেন। ভাবুন তো, যদি মারিয়াম (আঃ) তাঁর সমাজের কাছ থেকে সহানুভূতিশীল যত্ন ও সমর্থন পেতেন, তাহলে কি তাঁর কষ্ট কিছুটা লাঘব হতো না?

তাই আমাদের উচিত সাহায্য চাওয়া এবং অন্যদের জন্যও সহায়তার উৎস হওয়া। প্রয়োজনে পেশাদারী সহায়তা নি। কাউকে যেন একা একা দুঃখ বা মানসিক চাপের মধ্য দিয়ে যেতে না হয়।

মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার রহমতপ্রাপ্ত প্রিয় সুধী,

আমাদের এমন একটি সমাজ গড়ে তোলার জন্য চেষ্টা করতে হবে যা যত্নশীল ও সহানুভূতিশীল। এমন এক সমাজ, যা পরামর্শ দেওয়ার আগে মনোযোগ দিয়ে শোনে। এমন এক সমাজ, যা আধ্যাত্মিকতাকে ধারণ করে কিন্তু একই সঙ্গে পূর্ণাঙ্গ ও সহমর্মিতাপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গিও গ্রহণ করে।

আমরা সবাই যেন মারিয়াম (আ.)-এর কঠিন পরীক্ষা ও কষ্ট অতিক্রম করার দৃষ্টান্ত থেকে শক্তি গ্রহণ করি। আর আমরা যেন তাঁদের অন্তর্ভুক্ত হতে পারি যাঁরা অন্যদের শক্তি যোগান, যাতে আমরাও সর্বদা আল্লাহর রহমত ও সাহায্য লাভ করতে পারি। আমীন, ইয়া রহমান ইয়া রহীম।

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ.

Second Sermon

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ تَعَالَى فِيمَا أَمَرَ، وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَاكُمْ عَنْهُ وَزَجَرَ.

أَلَا صَلُّوا وَسَلِّمُوا عَلَى النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى، فَقَدْ أَمَرَنَا اللَّهُ بِذَلِكَ حَيْثُ قَالَ فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهْدِيِّينَ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرُ وَعُثْمَانُ وَعَلِيٌّ، وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالْقَرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَتَابِعِي التَّابِعِينَ، وَعَنْ مَعَهُمْ وَفِيهِمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، عَنِ بَلَدِنَا خَاصَّةً، وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ عَامَّةً، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي غَزَّةٍ وَفِي فَلِسْطِينَ وَفِي كُلِّ مَكَانٍ عَامَّةً، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ بَدِّلْ خَوْفَهُمْ أَمْنًا، وَحُزْنَهُمْ فَرَحًا، وَهَمَّهُمْ فَرَجًا، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ اكْتُبِ السَّلَامَ وَالْأَمْنَ وَالْأَمَانَ

لِلْعَالَمِ كُلِّهِ وَلِلنَّاسِ أَجْمَعِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً،
وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.