

মূল শব্দাবলীঃ
মন/মেধা
স্বাস্থ্যকর/সুস্থ
ক্ষতি/ধ্বংস
মনোনিবেশ করা



Majlis Ugama Islam Singapura
Friday Sermon
15 May 2026 / 27 Zulkaedah 1447H

“সুস্থ চিন্তা, সুন্দর জীবন”।

أَحْمَدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا هَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ. أَشْهَدُ 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،
فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

মহান আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তা'আলার নিকট ক্ষমাপ্রার্থী সম্মানিত মুমিনগণ,

আসুন, আমরা আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তা'আলার সমস্ত আদেশ পালন এবং তাঁর সকল নিষেধ থেকে বিরত থাকার মাধ্যমে তাঁর প্রতি আমাদের তাকওয়া আরও দৃঢ় করি। আল্লাহ আমাদেরকে যেন দুনিয়া ও আখিরাতে সফলতা ও কল্যাণ অর্জনকারীদের অন্তর্ভুক্ত করেন। আমিন, ইয়া রাব্বাল আলামিন।

মহান আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তা'আলার রহমতপ্রাপ্ত সম্মানিত সুধী,

আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তা'আলা মানবজাতিকে যে মহান নিয়ামতসমূহ দান করেছেন, তার মধ্যে অন্যতম হলো ‘আকল’—অর্থাৎ বুদ্ধিবৃত্তি বা সুস্থ বিবেক। এর মাধ্যমেই আমরা চিন্তা করতে, বিচার-বিবেচনা করতে এবং সত্য ও মিথ্যার পার্থক্য নির্ণয় করতে সক্ষম হই। এই ‘আকল’ বা বুদ্ধিবৃত্তিই কি মানুষকে আল্লাহর অন্যান্য সৃষ্টির থেকে পৃথক করে না?

আল্লাহ সুবহানাছ ওয়া তাআলা সূরা আল-আনফালের ২২ নম্বর আয়াতে বলেন:

إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ ﴿٢٢﴾

অর্থঃ "নিশ্চয় আল্লাহর নিকট নিকৃষ্টতম জীব সেই যে বধির ও বোবা লোক, যারা বুদ্ধি কাজে লাগায় না"।

মানবজীবনে বুদ্ধিবৃত্তির কেন্দ্রীয় ভূমিকার প্রতিও আলেমগণ গুরুত্বারোপ করেছেন। তাঁর রচনা মাকাসিদ আল ইসলামিয়াহ গ্রন্থে আল ইমাম ইবনে আশুর জ্ঞানীদের এই উক্তিটি উদ্ধৃত করেছেন:

الإنسان عقل تخدمه الأَعْضَاءُ

এর অর্থ হলো, মানুষের জীবনে বিচার-বিবেচনা করার ক্ষেত্রে বুদ্ধিবৃত্তিই প্রধান ভূমিকা পালন করে, আর শরীরের অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কেবল সেই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ করে যা বুদ্ধি নির্ধারণ করে।

এর অর্থ হলো, মানুষের জীবনে বিচার-বিবেচনা করার প্রধান ভূমিকা পালন করে বুদ্ধিবৃত্তি, আর শরীরের অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কেবল বুদ্ধি যা সিদ্ধান্ত নেয়, সেই অনুযায়ী কাজ করে।

একজন মানুষের জীবনের কল্যাণ তার মনের সুস্থতার সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। যখন বুদ্ধিবৃত্তিকে সঠিকভাবে লালন ও সংরক্ষণ করা হয়, তখন জীবন আরও সঠিক দিকনির্দেশনাপূর্ণ ও অর্থবহ হয়ে ওঠে।

এই কারণেই ইসলাম বুদ্ধিবৃত্তিকে সংরক্ষণ করা এবং দ্বীনের নির্দেশনার ভিত্তিতে চিন্তা ও মূল্যায়নের সক্ষমতা গড়ে তোলার ওপর অত্যন্ত গুরুত্ব আরোপ করে। শরিয়াহ কেবল আমাদের আল্লাহর সঙ্গে সম্পর্ককে সুদৃঢ় করে না, বরং সুস্থ চিন্তাভাবনা ও প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্তের মাধ্যমে একটি অর্থবহ জীবন গড়ে তুলতেও দিকনির্দেশনা দেয়।

প্রিয় ভাইয়েরা,

বর্তমানে মনের সুস্থতা রক্ষা করার ক্ষেত্রে নানা ধরনের চ্যালেঞ্জ রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, মাদকাসক্তি, ভেপিং এবং মদ্যপানের ক্ষতিকর প্রভাবসমূহ সুপরিচিত ও স্পষ্ট। এগুলো মানুষের বুদ্ধিবৃত্তি ও বিচারক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং ব্যক্তি, পরিবার ও পুরো সমাজের ভবিষ্যৎ নষ্ট করতে পারে।

এছাড়াও এমন কিছু সূক্ষ্ম ক্ষতি রয়েছে, যা নিঃশব্দে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রবেশ করে এবং একসময় স্বাভাবিক বলে মনে হতে শুরু করে। এর একটি উদাহরণ হলো ঈমানি দিকনির্দেশনা ছাড়া অতিরিক্ত স্মার্টফোন ব্যবহার। এটি ধীরে ধীরে একজন মানুষকে পাপপূর্ণ বা অনুপযুক্ত বিষয়বস্তুর প্রতি অভ্যস্ত করে তুলতে পারে, ফলে সে গুনাহের প্রতি সংবেদনশীলতা হারিয়ে ফেলে এবং একসময় তা জীবনের স্বাভাবিক বিষয় বলে মনে করতে শুরু করে। নিয়ন্ত্রণহীন অবস্থায় এ ধরনের অভ্যাস মনোসংযোগ, মানসিক সুস্থতা এবং জীবনের সামগ্রিক ভারসাম্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে মনের সুস্থতাকেও দুর্বল করে দিতে পারে।

যা শুরুতে বিনোদন বা সাময়িক মানসিক প্রশান্তির উপায় হিসেবে শুরু হয়, তা ধীরে ধীরে আসক্তির উৎসে পরিণত হতে পারে। যদি এটি নিয়ন্ত্রণ করা না হয়, তবে তা আমাদের মনোযোগ নষ্ট করতে পারে, পারিবারিক সম্পর্কের টানাপোড়েন সৃষ্টি করতে পারে এবং আল্লাহর প্রতি ও আশপাশের মানুষের প্রতি আমাদের দায়িত্ব পালনে গাফেল করে দিতে পারে।

প্রিয় ভাইয়েরা,

ইসলাম বুদ্ধিবৃত্তিকে সংরক্ষণের ওপর অত্যন্ত গুরুত্ব আরোপ করে। ইসলাম দৃঢ়ভাবে এমন সবকিছুকে নিষিদ্ধ করেছে যা আমাদের চিন্তা করার ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, সঠিক বিচারবোধকে দুর্বল করে এবং আমাদের কল্যাণের ক্ষতি সাধন করে।

রাসূলুল্লাহ (সঃ) বলেছেন, যার অর্থ:

“কোনো ক্ষতি করা যাবে না এবং ক্ষতির প্রতিদানও ক্ষতির মাধ্যমে দেওয়া যাবে না।”

(বর্ণনায়: আদ-দারাকুতনি)

এই হাদিসটি প্রমাণ করে যে ইসলাম ব্যক্তি ও সমাজের প্রতি সকল ধরনের ক্ষতিকে প্রত্যাখ্যান করে, বিশেষত এমন সবকিছুকে যা মানুষের বুদ্ধিবৃত্তি ও সুস্পষ্টভাবে চিন্তা করার ক্ষমতাকে নষ্ট করে।

বুদ্ধিবৃত্তিকে সংরক্ষণ করার জন্য, শরিয়াহর উচ্চতর উদ্দেশ্যসমূহের (মাকাসিদুশ শরিয়াহ) আলোকে আমাদের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত:

প্রথমত: এমন বস্তু ও অভ্যাস থেকে বিরত থাকা যা মনের ক্ষতি করে

প্রিয় ভাইয়েরা, ইসলাম যখন মদ্যপ পানীয় নিষিদ্ধ করেছে, তখন সেই বিধান এমন সবকিছুকেও অন্তর্ভুক্ত করেছে যা নেশা সৃষ্টি করে এবং সঠিক বিচারক্ষমতাকে ব্যাহত করে, ফলে মানুষের বুদ্ধিবৃত্তির ক্ষতি হয়।

রাসূলুল্লাহ (সঃ) বলেছেন, যার অর্থ:

“প্রত্যেক নেশাজাতীয় বস্তু হারাম।”

(বর্ণনায়: মুসলিম)

অতএব, এই নিষেধাজ্ঞা শুধু মদ্যপ পানীয়ের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়; বরং এমন সবকিছুকেই অন্তর্ভুক্ত করে যা মনের স্বচ্ছভাবে চিন্তা করার ও সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এর মধ্যে রয়েছে মাদকদ্রব্যের মতো ক্ষতিকর আসক্তি, তেমনি এমন অভ্যাসও যা দৈনন্দিন জীবনে মনোযোগ ও মানসিক স্বচ্ছতাকে দুর্বল করে, যেমন নিয়ন্ত্রণহীনভাবে স্মার্টফোন ব্যবহার।

দ্বিতীয়ত: জ্ঞান, মূল্যবোধ ও স্বাস্থ্যকর চর্চার মাধ্যমে মনকে শক্তিশালী করা

একটি সুস্থ মনকে শুধু ক্ষতি থেকে রক্ষা করলেই যথেষ্ট নয়; বরং জ্ঞান ও সঠিক চিন্তাভাবনার মাধ্যমে তাকে আরও শক্তিশালী করাও প্রয়োজন। আজকের পৃথিবীতে আমরা চারদিক থেকে অবিরাম তথ্যের প্রবাহের মুখোমুখি হচ্ছি। তাই আমাদের এমন সক্ষমতা গড়ে তুলতে হবে, যাতে আমরা প্রজ্ঞার সঙ্গে বিষয়গুলো মূল্যায়ন করতে পারি এবং নির্ভরযোগ্য জ্ঞানের উৎস শনাক্ত করতে সক্ষম হই।

মনের সুস্থতা রক্ষার জন্য আসুন, আমরা পড়াশোনা করা, জ্ঞান অর্জন ও অধ্যয়ন করা এবং উপকারী কাজের মাধ্যমে মনোযোগ বৃদ্ধির মতো স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলি। পাশাপাশি প্রযুক্তিকে এমনভাবে প্রজ্ঞার সঙ্গে ব্যবহার করি, যেন তা আমাদের জীবনের উন্নতির উপায় হয়, আমাদের সুস্থ চিন্তাভাবনা ও অন্তরের প্রশান্তিকে দুর্বল করার কারণ না হয়।

সম্মানিত মুসল্লিগণ,

নিশ্চয়ই বুদ্ধিবৃত্তিকে সংরক্ষণ করা শুধু ক্ষতি থেকে বেঁচে থাকার বিষয় নয়; বরং এটি জ্ঞান, প্রজ্ঞা ও প্রশান্তিতে ভরপুর একটি জীবন গড়ে তোলার বিষয়। একটি সুস্থ মন এমন ব্যক্তিত্ব গড়ে তোলে, যারা প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম, সমাজে ইতিবাচক অবদান রাখতে পারে এবং আরও অর্থবহভাবে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার নৈকট্য অর্জন করতে পারে।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আমাদেরকে সেই শক্তি ও হিদায়াত দান করুন, যাতে আমরা তাঁর অর্পিত বুদ্ধিবৃত্তির এই মহান নিয়ামতকে সংরক্ষণ করতে পারি এবং নিজেদের, আমাদের পরিবার ও সমাজের জন্য আরও অর্থবহ জীবন গড়ে তুলতে সক্ষম হই। আমিন, ইয়া রাব্বাল আলামিন।

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 عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ تَعَالَى فِيمَا أَمَرَ، وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَى 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 آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

وَارِضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّينَ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالْقُرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَتَابِعِي التَّابِعِينَ، وَعَنَّا مَعَهُمْ وَفِيهِمْ بِرَحْمَتِكَ يَا رَحِيمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْخُرْبَ وَالْإِعْتِدَاءَ. اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي عَزَّةٍ وَفِي فِلِسْطِينَ، وَفِي كُلِّ مَكَانٍ يَا رَحِيمَ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ بَدِّلْ خَوْفَهُمْ أَمْنًا، وَحُزْرَهُمْ فَرَحًا، وَهَمَّهُمْ فَرَجًا، وَاطْتُبِ السَّلَامَ وَالسَّلَامَ 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 الْقُرْبَىٰ، وَيَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.