



Majlis Ugama Islam Singapura

Friday Sermon

10 July 2026 / 24 Muharram 1448H

স্বাস্থ্য: প্রায়শঃ অবহেলিত এক মহা মূল্যবান আমানত ও আল্লাহর নিয়ামত

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 عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا
عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ. قَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ
وَلَا تُمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

মহান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার রহমতপ্রাপ্ত সম্মানিত সুধী,

হে ঈমানদারগণ! আপনারা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার প্রতি প্রকৃত তাকওয়া অবলম্বন করুন। তাঁর সকল আদেশ নিষ্ঠার সঙ্গে পালন করুন এবং যে সকল বিষয় নিষিদ্ধ করেছেন, সেগুলো করা থেকে নিজেকে বিরত রাখুন। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা আমাদের সকলকে ঈমানের ওপর অবিচল থাকার তাওফিক দান করুন এবং সর্বদা তাঁর আনুগত্যে অবিচল রাখুন, যাতে আমরা তাঁর সন্তুষ্টি অর্জন করতে পারি। আমীন, ইয়া রাব্বাল আলামীন।

প্রিয় ভাইয়েরা, আমাদের জীবন নানাবিধ নিয়ামত ও আমানত দ্বারা পরিপূর্ণ। আমাদের সম্পদ,

আমাদের হাতে অর্পিত সময়—এসবই এমন আমানত, যার দায়িত্ব আমাদের ওপর ন্যস্ত করা হয়েছে।

তবে এর পাশাপাশি আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ আমানত রয়েছে; সেটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে আমাদের অন্যান্য সব দায়িত্বও ব্যাহত হয়।

জুম্মায় উপস্থিত প্রিয় মুসল্লীবৃন্দ, আমাদের ওপর অর্পিত সেই অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব হলো **নিজেদের স্বাস্থ্য রক্ষা করা।** হ্যাঁ, আমাদের স্বাস্থ্য এবং দেহের সুস্থতা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার পক্ষ থেকে এক মহান **আমানত**, একই সঙ্গে এক অমূল্য **নিয়ামত**।

দুঃখজনক হলেও সত্য, এই নিয়ামতটি এমন একটি নিয়ামত, যা অনেক মানুষ প্রায়ই অবহেলা করে। আর যখন তা হারিয়ে যায়, তখনই কেবল এর প্রকৃত মূল্য উপলব্ধি করে আফসোস করে।

এ প্রসঙ্গে মহানবী (সঃ) বলেছেন, যার অর্থ:

"দুটি নিয়ামত রয়েছে, যেগুলোর ব্যাপারে অধিকাংশ মানুষ অবহেলা করে থাকে—একটি হলো সুস্বাস্থ্য, আর অন্যটি অবসর সময়।" (সহিহ আল-বুখারি)

এ বিষয়ে একটু চিন্তা করুন। যখন আমরা সুস্থ থাকি, তখন আমাদের মনে বিনোদন, আনন্দ-উপভোগ এবং নানান জাগতিক আকাঙ্ক্ষা জাগে। কিন্তু যখন আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি, তখন কি সেসবের প্রতি আমাদের আর আগ্রহ থাকে? অবশ্যই না। তখন একজন অসুস্থ মানুষের একমাত্র আকাঙ্ক্ষা হয়ে দাঁড়ায়—**আবার সুস্থ হয়ে ওঠা।**

প্রিয় ভাইয়েরা,

স্বাস্থ্য হলো এমন এক চাবিকাঠি, যার মাধ্যমে আমরা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার ইবাদত যথাযথভাবে আদায় করতে পারি এবং তাঁর সৃষ্টির সেবা করার শক্তি ও সামর্থ্য অর্জন করি।

আসুন, আমরা ইসলামের আলোকে এমন **তিনটি গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা** নিয়ে চিন্তা করি, যা আমাদের স্বাস্থ্য সংরক্ষণে সহায়ক হতে পারে।

প্রথমত: পরিমিতি অবলম্বন করা

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা সূরা আল-আ'রাফ, আয়াত ৩১-এ ইরশাদ করেন:

* يَبْنِيْ عَادَمَ خُذُوْا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

অর্থঃ “হে আদমের সন্তান! প্রত্যেক সালাতের সময় তোমরা সুন্দর পরিচ্ছদ গ্রহণ করো, আর খাও ও পান করো, কিন্তু অপচয় করো না; নিশ্চয়ই তিনি (আল্লাহ) অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না”।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার এই বাণী—“কিন্তু তোমরা সীমালঙ্ঘন করো না”—আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে পরিমিতি ও ভারসাম্য অবলম্বনের শিক্ষা দেয়। স্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রেও পরিমিতির অর্থ হলো, আমরা আমাদের দেহের যথাযথ যত্ন নিই এই উপলব্ধি নিয়ে যে, এটি আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার অর্পিত একটি আমানত। তাই আমরা যেন এর প্রতি অবহেলা না করি, আবার এটিকে এমনভাবে গুরুত্বও না দিই যে তা আমাদের জীবনের একমাত্র চিন্তা বা আসক্তিতে পরিণত হয়।

খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে আমরা হালাল, পবিত্র ও পুষ্টিকর খাদ্য বেছে নিই। আর আমাদের দেহের হক আদায়ের জন্য আমরা পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করি এবং প্রয়োজন হলে যথাসময়ে চিকিৎসা গ্রহণ করি।

দ্বিতীয়ত: প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা

ইসলাম আমাদের সুস্থতা রক্ষার ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দেওয়ার পর নয়, বরং আগে থেকেই

সচেতন ও প্রস্তুত থাকার শিক্ষা দেয়। এর মধ্যে রয়েছে নিয়মিত বা বছরে অন্তত একবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা

করানো, পরিবারের রোগব্যাদি ও স্বাস্থ্য-ইতিহাস সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং স্বাস্থ্যগত কোনো সমস্যা দেখা দিলে, তা যতই সামান্য মনে হোক না কেন, চিকিৎসা গ্রহণে বিলম্ব না করা।

তবে শুধু স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোই যথেষ্ট নয়; **প্রতিরোধমূলক জীবনধারা** গ্রহণ করা অর্থাৎ যেভাবে জীবন যাপন করলে রোগ বিরোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করা যাবে সেই জীবনধারা মেনে চলাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদের প্রতিদিনের ছোট ছোট সিদ্ধান্তের সঙ্গে গভীরভাবে সম্পর্কিত। যেমন—আজ আমরা কী ধরনের খাবার ও পানীয় গ্রহণ করছি? কাজ, পড়াশোনা কিংবা অন্যান্য প্রয়োজনে আমরা প্রতিদিন কত ঘণ্টা কম্পিউটার বা স্মার্টফোনের পর্দার দিকে তাকিয়ে থাকি? অফিসে বা অন্য কোথাও দীর্ঘ সময় বসে থাকার পর আমরা কি শরীরকে সচল রাখতে হালকা ব্যায়াম বা স্ট্রেচিং করি?

এগুলো হয়তো খুবই ছোট বিষয় বলে মনে হতে পারে। কিন্তু এসব অভ্যাস একত্রে আমাদের জন্য এমন এক সুরক্ষাবলয় গড়ে তোলে, যা নানা রোগব্যাদি থেকে আমাদের রক্ষা করতে সাহায্য করে। একই সঙ্গে এগুলো আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা আমাদের যে দেহের আমানত দান করেছেন, তার যথাযথ হুক আদায় ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশেরই বহিঃপ্রকাশ।

তৃতীয়ত: স্বাস্থ্য রক্ষাকে নিরবচ্ছিন্ন ইবাদতের একটি অংশ হিসেবে গণ্য করা।

যখন আমরা পূর্ণ সচেতনতা, আন্তরিকতা এবং আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের নিয়তে আমাদের দেহের সুস্থতার এই আমানতের যত্ন নিই, তখন আমরা আশা করি যে, অন্যান্য ইবাদতের মতো এর জন্যও আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার নিকট থেকে সওয়াব লাভ করব। এই সুস্থাস্থ্যের নিয়ামতই তো আমাদের ইবাদতগুলো সুন্দর ও পরিপূর্ণভাবে আদায় করার শক্তি ও সামর্থ্য দান করে।

কারণ, ইবাদত শুধু নামাজের জায়নামাজের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা ও পুষ্টির কথা বিবেচনা করে সচেতনভাবে খাদ্য গ্রহণ করাও ইবাদত। শিক্ষার্থীদের জন্য পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া, যাতে শরীর ও মন সতেজ, কর্মক্ষম ও প্রাণবন্ত থাকে—এটিও ইবাদত। আর যারা বিবাহিত, তাঁদের জন্য

নিজের সুস্থতা ও শক্তিকে কাজে লাগিয়ে দুর্বল ও সাহায্যপ্রার্থী প্রিয় পরিবারের সদস্যদের পাশে দাঁড়ানো, তাদের হাত ধরে সহায়তা করা—এটিও এক মহান ইবাদদেপ্রিয় ভাইয়েরা,

আসুন, আমরা স্বাস্থ্যকে গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করি এবং আন্তরিকতার সঙ্গে এর হেফাজত করি, যাতে আমরা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার ইবাদত আরও সুন্দর ও পরিপূর্ণভাবে বিভিন্ন ক্ষেত্রে আদায় করতে পারি।

যাঁরা এখনও সুস্থ ও সবল আছেন, তাঁরা যেন এই সুস্বাস্থ্যের আমানত যথাসাধ্য সংরক্ষণ করেন। এই আমানতের প্রতি অবহেলা করবেন না। আর যাঁরা অসুস্থতার পরীক্ষায় আক্রান্ত, তাঁরা যেন আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ না হন। চিকিৎসা গ্রহণে চেষ্টা চালিয়ে যান এবং নিজেদের স্বাস্থ্য রক্ষায় যথাসাধ্য যত্ন নিন। ধৈর্য ও আল্লাহর ওপর ভরসা দ্বারা নিজেদের সুশোভিত করুন। বিশ্বাস রাখুন, ধৈর্যের সঙ্গে সহ্য করা কোনো কষ্টই আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলার নিকট বিফলে যায় না; বরং তা মানুষের মর্যাদা বৃদ্ধি এবং গুনাহ মার্ফের একটি মাধ্যম হয়ে থাকে।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা আমাদের এবং আমাদের প্রিয়জনদের সর্বদা সুস্থতা দান করুন এবং আমাদের সকল প্রকার রোগ, বিপদ ও দুর্যোগ থেকে হেফাজত করুন। আর যাঁরা অসুস্থতার পরীক্ষায় রয়েছেন, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা তাঁদের দ্রুত আরোগ্য দান করুন এবং সকল কষ্ট দূর করে দিন। আমীন, ইয়া রাব্বাল আলামীন।

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 الْغَرِيزِ: 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 وَالْقُرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَتَابِعِي التَّابِعِينَ، وَعَنْ مَعَهُمْ وَفِيهِمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْخُرْبَ وَالْإِعْتِدَاءَ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَوْدُعُكَ أَنْفُسَنَا وَأَهْلَنَا وَبِلَادَنَا، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِ الْمُفْسِدِينَ، وَكَيْدِ الْمُعْتَدِينَ، وَظُلْمِ الظَّالِمِينَ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي مُخَوَّرِهِمْ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ.

اللَّهُمَّ أَنْصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعِفِينَ فِي عَزَّةٍ وَفِي فَلَسْطِينَ وَفِي كُلِّ مَكَانٍ عَامَّةٍ،
يَا لِرَحْمِ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ بَدِّلْ خَوْفَهُمْ أَمْنًا، وَحُزْنَهُمْ فَرَحًا، وَهَمَّهُمْ فَرَجًا، يَا
رَبَّ الْعَالَمِينَ. 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، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِيكُمْ، وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.