

📖 প্রশ্নোত্তরে ফিকহুল ইবাদাত

বিভাগ/অধ্যায়ঃ তৃতীয় অধ্যায় সিয়াম (রোযা)

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ অধ্যাপক মোঃ নূরুল ইসলাম

৩.৪ সিয়ামের শিক্ষা ও উপকারিতা - ৮. সিয়ামের মধ্যে মানুষের জীবনে কী কী উপকার রয়েছে?

এর উপকারিতা বহুবিধ যার অংশবিশেষ নিম্নে তুলে ধরা হলো:

প্রথমত, মানসিক উপকারিতা

১. সিয়াম তাকওয়া অর্জন ও আল্লাহ ভীরু হতে সহায়তা করে। আল্লাহ তাআলা বলেন,

অর্থাৎ, “হে ঈমানদাররা! পূর্ববর্তী উম্মতদের মতো তোমাদের উপরও সিয়াম ফরয করা হয়েছে, যাতে তোমরা তাকওয়া অর্জন করতে পার।” (সূরা ২; বাকারা ১৮৩)

২. শয়তানি শক্তি ও কু-প্রবৃত্তির ক্ষমতা দুর্বল করে দেয়। শরীরের যে শিরা-উপশিরা দিয়ে শয়তান চলাচল করে সিয়ামের ফলে সেগুলো নিস্তেজ ও কর্মহীন হয়ে পড়ে।

৩. সিয়াম হলো আল্লাহর নিকট পূর্ণ আত্মসমর্পণ ও ইবাদতের প্রশিক্ষণ।

৪. আল্লাহর আনুগত্যে ধৈর্যধারণ ও হারাম বস্তু থেকে দূরে থাকার সহনশীলতার প্রশিক্ষণ দেয় এ সিয়াম।

৫. ঈমান দৃঢ়করণ এবং বান্দার প্রতি আল্লাহর সার্বক্ষণিক নজরদারীর অনুভূতি সৃষ্টি করে দেয়। এজন্য রোযাদার লোকচক্ষুর আড়ালে গোপনেও কোন কিছু খায় না।

৬. দুনিয়ার ভোগ-বিলাসের মোহ কমিয়ে সিয়াম পালনকারীকে আখিরাতমুখী হওয়ার দীক্ষা দেয় এবং ইবাদতের প্রতি তার ক্ষেত্র প্রসারিত করে দেয়।

৭. সিয়াম সাধনার ফলে বান্দা সৎ গুণাবলি ও সচ্চরিত্রের অধিকারী হয়ে থাকে।

৮. সিয়ামে ক্ষুধার অনুভূতিতে অভাবী ও দরিদ্র জনগোষ্ঠীর দূর্বস্থা অনুধাবন করতে শিখায়। ফলে তাকে বঞ্চিত ও অনাহারী মানুষের প্রতি দয়াদ্র ও সহানুভূতিশীল করে তুলে।

৯. সৃষ্ট জীবের সেবা করার দায়িত্ব স্মরণ করিয়ে দেয়।

১০. সিয়াম পালন আল্লাহর নৈকট্য অর্জনে সাহায্য করে।

১১. এ রমযান বান্দাকে নিয়ম-শৃঙ্খলা ও সময়ানুবর্তিতা শিক্ষা দেয়।

দ্বিতীয়ত, দৈহিক উপকারিতা

১. সিয়াম মানব দেহে নতুন সূক্ষ্ম কোষ গঠন করে থাকে।

২. সিয়াম পাকস্থলী ও পরিপাকতন্ত্রকে বিশ্রাম দিয়ে থাকে। ফলে এগুলোর কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায় এবং তা আবার সতেজ ও প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে।

৩. মোটা মানুষের স্থূলতা কমিয়ে আনতে সিয়াম সাহায্য করে।

৪. মাত্রাতিরিক্ত ওজন কমিয়ে এনে অনেক রোগবলাই থেকে হিফায়ত করে। অনেক অভিজ্ঞ ডাক্তারের মতে ডায়াবেটিস ও গ্যাস্ট্রিক রোগ নিরাময়ে ফলদায়ক ও এক প্রকার সহজ চিকিৎসা।

Source — <https://www.hadithbd.com/books/link/?id=13407>

হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন