

📖 ইসলামী জীবন-ধারা

বিভাগ/অধ্যায়ঃ পানাহারের আদব

রচয়িতা/সঙ্কলকঃ আবদুল হামীদ ফাইযী

২৮। পেটুকদের মত ভরপেট এত খাওয়া খাবেন না, যাতে নড়তেই না পারেন

বেশী খেলে পেটের রোগ হতে পারে, শরীর ভারী হতে পারে এবং তাতে ইবাদতে আলস্য সৃষ্টি হতে পারে। আর বেশী খেলে আপনার হৃদয়ও কঠোর হতে পারে। তাছাড়া বেশী বেশী খাওয়া আসলে কাফেরদের অভ্যাস। সুতরাং রাসুল (ﷺ) এর নির্দেশমত খান, তাহলে শরীর ও স্বাস্থ্য ভালো থাকবে।

আল্লাহর রসূল (ﷺ) বলেন,

الْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ وَالْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعَى وَاحِدٍ

“মুসলিম একটি মাত্র অন্ত্রে খায়, পক্ষান্তরে কাফের খায় সাত অন্ত্রে।”[1] তিনি আরো বলেন, “উদর অপেক্ষা নিকৃষ্টতর কোন পাত্র মানুষ পূর্ণ করে না। আদম সম্মানের জন্য ততটুকুই খাদ্য যথেষ্ট যতটুকুতে তার পিঠ সোজা করে রাখে। আর যদি এর চেয়ে বেশী খেতেই হয়, তাহলে সে যেন তার পেটের এক তৃতীয়াংশ আহারের জন্য, এক তৃতীয়াংশ পানের জন্য এবং অন্য আর এক তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য ব্যবহার করে।”[2]

পক্ষান্তরে এত কমও খাবেন না, যাতে শরীরই ভেঙ্গে যায়। যেহেতু স্বাস্থ্য দুর্বল হয়ে পড়লে ইবাদতেও দুর্বলতা আসবে। সুতরাং পানাহারের ব্যাপারে মধ্যপন্থা অবলম্বন করুন; ভালো থাকবেন।

ফুটনোট

[1]. বুখারী তাওহীদ পাবঃ হা/ ৫৩৯৬, মুসলিম আল-মাকতাবাতুশ-শামেলা. হা/৫৪৯৩, ইবনে মাজাহ তাওহীদ পাবঃ হা/৩২৫৭

[2]. তিরমিযী হা/২৩৮০, ইবনে মাজাহ আল-মাকতাবাতুশ-শামেলা. হা/৩৩৪৯, ইবনে হিব্বান, হাকেম ৪/১২১, সহীহুল জা'মে হা/৫৬৭৪

🔗 Source — <https://www.hadithbd.com/books/link/?id=6983>

📖 হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন