



Majlis Ugama Islam Singapura

Friday Sermon

9 October 2026 / 27 Rabiulakhir 1448H

ইসলাম ও ব্যক্তিগত সুস্থতা

أَحْمَدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنَّ 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. قَالَ تَعَالَى فِي التَّنْزِيلِ: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا
اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

জুমরাতাল মুমিনীন, রহিমাকুমুল্লাহ,

হে সম্মানিত মুমিনগণ, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা আপনাদের ওপর রহমত বর্ষণ করুন।

আসুন, আমরা সকলে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলাকে ভয় করি এবং তাঁর তাকওয়া অবলম্বন করি।

তাঁর সকল আদেশ-নির্দেশ যথাযথভাবে পালন করি এবং তাঁর সকল নিষেধাজ্ঞা থেকে নিজেদের বিরত

রাখি। আমরা যেন তাঁর সেইসব নেককার বান্দাদের অন্তর্ভুক্ত হতে পারি, যারা দুনিয়া ও আখিরাতে

সফলতা লাভ করবে।

আমিন, ইয়া রব্বাল আলামিন।

সম্মানিত জুমার মুসল্লিবন্দ,

আরবদের একটি প্রবাদ আছে— “যার নিজের কাছে কোনো কিছু নেই, সে অন্যকে তা দিতে পারে না।” একটি শুষ্ক ও শূন্য পাত্র যেমন অন্য পাত্রে পানি ঢালতে পারে না, তেমনি আমাদের অন্তরও যদি শূন্য ও নিঃশেষ হয়ে যায়, তাহলে আমরা আমাদের চারপাশের মানুষদের কীভাবে শান্তি, কোমলতা ও আন্তরিক স্নেহ দিতে পারি?

প্রিয় মুসল্লিবন্দ, আমাদের অন্তরের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। আমাদের নিজেদের আত্মা যদি ক্লান্তি ও শূন্যতায় নিঃশেষ হয়ে যেতে থাকে, তাহলে আমরা কীভাবে আমাদের আশপাশের মানুষদের প্রশান্তি, কোমলতা ও আন্তরিক ভালোবাসা প্রদান করব? বাস্তবতা হলো, জীবনের দ্রুতগতি ও নানা ব্যস্ততা আমাদের প্রায়ই এমনভাবে চলতে বাধ্য করে, যেন আমরা সবসময় উদ্যম ও প্রাণশক্তিতে পরিপূর্ণ। এর ফলে কখনো কখনো আমরা আমাদের মানসিক ক্লান্তি ও অতিরিক্ত অবসাদকে উপেক্ষা করি কিংবা সেগুলোকে গুরুত্ব না দিয়ে এড়িয়ে যাই।

প্রিয় ও বরকতময় মুসল্লিবন্দ,

ক্লান্তি, বিষণ্ণতা ইত্যাদি অনুভূতি দুর্বল ঈমানের কোনো লক্ষণ নয়। পবিত্র কুরআনেও আমরা দেখতে পাই, নবী-রাসূলগণ বিভিন্ন সময়ে মানসিক অনুভূতির উত্থান-পতনের মধ্য দিয়ে গিয়েছেন। যেমন—নিজ জাতির মানুষের কাছ থেকে প্রত্যাখ্যাত হয়ে ও ভরৎসনা পেয়ে আমাদের প্রিয় নবী হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এর অন্তরে যে দুঃখ সৃষ্টি হয়েছিল, তেমনি ফেরাউনের জাদুকরদের মুখোমুখি হওয়ার সময় হযরত মূসা (আ.)-এর অন্তরেও তেমন আশঙ্কা ও উদ্বেগ অনুভূত হয়েছিল।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা সূরা ত্ব-হা-এর ৬৭-৬৮ নম্বর আয়াতে বলেন:

فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ
أَنْتَ الْأَعْلَى ﴿٦٨﴾

অর্থঃ অতঃপর মুসা মনে মনে কিছুটা ভীতি অনুভব করলেন / আমি বললাম, 'ভয় পেয়ো না, তুমিই
বিজয়ী হবে।

প্রিয় ভাইয়েরা, একটু গভীরভাবে চিন্তা করুন।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা হযরত মুসা (আ.)-এর অন্তরে অনুভূত সেই ভয়কে স্বীকার করেছেন
এবং পরবর্তী আয়াতে তাঁকে আশ্বস্ত করেছেন। অতএব, আমাদের উচিত নয় নিজেদের
অনুভূতিগুলোকে ক্রমাগত দমন করা কিংবা অস্বীকার করা—যতক্ষণ না আমাদের অন্তর ক্লান্ত, নিঃশেষ
ও শূন্য হয়ে পড়ে। এই মানসিক অনুভূতির উত্থান-পতন আমাদের মানবিক স্বভাবেরই একটি অংশ, যা
আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা নিজেই স্বীকার করেছেন।

আমার প্রিয় ভাইয়েরা,

ইসলাম আমাদের ব্যক্তিগত কল্যাণ ও সুস্থতার প্রতি গুরুত্বারোপ করেছে। নিজের যত্ন নেওয়াকে
ইসলাম স্বার্থপরতা হিসেবে দেখে না। বরং এটি এমন একটি ভিত্তি তৈরি করে, যা আমাদের একে
অপরের যত্ন নেওয়া অব্যাহত রাখতে সক্ষম করে।

তাই আজকের এই খুতবায় আমরা নিজেদের কল্যাণ ও সুস্থতা এবং আমাদের আশপাশের মানুষের
কল্যাণের জন্য দুটি করণীয়ার কথা তুলে ধরতে চাই:

প্রথমত: আমাদের শরীরের অধিকারকে সম্মান করে সুস্থ সীমারেখা নির্ধারণ করা

আজ আমরা প্রযুক্তি ও আধুনিক জীবনের নানা সুযোগ-সুবিধা উপভোগ করছি। কিন্তু এর পাশাপাশি কর্মজীবন ও বিশ্রামের মধ্যে একটি সুস্থ ভারসাম্য বজায় রাখাও একটি বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়িয়েছে। আমরা যেখানেই থাকি না কেন, বিভিন্ন তথ্য, বার্তা ও নোটিফিকেশন আমাদের কাছে পৌঁছে যায়। তবে আমাদের উচিত নয় কাজকে এমনভাবে আমাদের বিশ্রামের সময় ও ব্যক্তিগত পরিসরে প্রবেশ করতে দেওয়া, যার ফলে আমরা আমাদের প্রিয়জনদের সঙ্গে থেকেও তাদের প্রতি সম্পূর্ণ মনোযোগ দিতে পারি না।

রাসুলুল্লাহ (সাঃ) -এর সেই গুরুত্বপূর্ণ বাণীটি স্মরণ করুন, যার অর্থ হলো:

“নিশ্চয়ই তোমার শরীরের তোমার ওপর অধিকার রয়েছে, তোমার চোখের তোমার ওপর অধিকার রয়েছে এবং তোমার স্ত্রীরও তোমার ওপর অধিকার রয়েছে।” (বুখারি)

আমাদের কল্যাণ ও সুস্থতা রক্ষার ক্ষেত্রে আমাদের দ্বীন আমাদের কাছ থেকে এটাই প্রত্যাশা করে।

দ্বিতীয়ত: মনোযোগ দিয়ে উপস্থিত থাকা ও অন্যের কথা শোনার জন্য নিজেদের প্রস্তুত করা

একটি সমাজ হিসেবে আমরা যখন কোনো কাজের ফলাফল ও তার প্রভাবকে অতিরিক্ত গুরুত্ব দিই, তখন কখনো কখনো আমরা খুব দ্রুত অন্যকে পরামর্শ দিতে বা কোনো সমাধান দেওয়ার চেষ্টা করি। কিন্তু এর ফলে আমরা এমন মানসিক সংযোগ গড়ে তোলার একটি মূল্যবান সুযোগ হারিয়ে ফেলতে পারি, যা একজন মানুষের মনে আরও গভীর প্রশান্তি ও আশ্বাস এনে দিতে পারে।

হেরা গুহায় প্রথম ওহি লাভের পর রাসুলুল্লাহ (সাঃ) যখন ভয়ে কাঁপতে কাঁপতে হযরত খাদিজা (রা.)-

এর কাছে ফিরে এলেন, তখন তাঁর প্রতিক্রিয়ার কথা স্মরণ করুন। তিনি সঙ্গে সঙ্গে কোনো সমাধান

দেওয়ার চেষ্টা করেননি। বরং তিনি তাঁর পাশে ছিলেন এবং যখন নবী (সাঃ) তাঁকে চাদর দিয়ে ঢেকে

দিতে বললেন, তখন তিনি আন্তরিক ভালোবাসা, মমতা ও যত্নের মাধ্যমে তাঁর পাশে দাঁড়িয়েছিলেন। মানসিকভাবে বিপর্যস্ত বা কষ্টের মধ্যে থাকা একজন মানুষের প্রতি কীভাবে সাড়া দেওয়া উচিত, এটি তার একটি অনন্য দৃষ্টান্ত।

প্রিয় বরকতময় মুসল্লিবৃন্দ, আসুন, আমরা সম্মিলিতভাবে আমাদের মন ও শরীরের কল্যাণ ও সুস্থতার প্রতি যত্নবান হই। এই যত্নের সূচনা হোক নিজেদের থেকে এবং তা ছড়িয়ে পড়ুক আমাদের সবচেয়ে কাছের মানুষদের মধ্যে—আমাদের পরিবার, বন্ধু-বান্ধব ও প্রতিবেশীদের মধ্যে।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আমাদের অন্তরে প্রশান্তি দান করুন এবং সর্বদা তাঁর হেফাজত ও নিরাপত্তার ছায়ায় রাখুন।

আমিন, ইয়া রব্বাল 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 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 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 وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، عَنِ بَلَدِنَا خَاصَّةً، وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ عَامَّةً، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي غَزَاةٍ وَفِي فَلِسْطِينَ وَفِي كُلِّ مَكَانٍ

عَامَّةً، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. 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.