

## ধর্ম

# ইবাদতের স্বাদ ও তৃপ্তি পেতে যা করবেন

প্রতিবেদক: ধর্ম ডেস্ক:

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



সংগৃহীত ছবি

ইবাদত শুধু কিছু আনুষ্ঠানিক আমলের নাম নয়; বরং ইবাদত হলো বান্দার সঙ্গে তার রবের গভীর সম্পর্কের প্রকাশ। নামাজে দাঁড়িয়ে চোখে পানি আসা, কোরআন তিলাওয়াতে হৃদয় নরম হওয়া কিংবা সিজদায় গিয়ে অন্তর প্রশান্তিতে ভরে ওঠা—এসবই ইবাদতের স্বাদ ও তৃপ্তির প্রকাশ।

তবে অনেক সময় নামাজ, কোরআন তিলাওয়াত ও জিকির করা সত্ত্বেও অন্তরে সেই প্রশান্তি অনুভূত হয় না। এর কারণ সবসময় ইবাদতের পরিমাণ কম হওয়া নয়; বরং ইবাদতে খুশ, একাগ্রতা, আন্তরিকতা ও আল্লাহর প্রতি গভীর ভালোবাসার ঘাটতিও এর কারণ হতে পারে।

পবিত্র কোরআনে সফল মুমিনদের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হিসেবে আল্লাহ বলেছেন, «যারা নিজেদের নামাজে বিনয়ী ও একাগ্র।» (সূরা মুমিনুন, আয়াত: ১-২)

ইবাদতে তৃপ্তি পেতে যা করণীয়

## ১. ইবাদতের উদ্দেশ্য উপলব্ধি করা

ইবাদতে তৃপ্তি পাওয়ার প্রথম শর্ত হলো—আমি কেন ইবাদত করছি, তা উপলব্ধি করা। মানুষ যদি শুধু দায়িত্ব পালনের মতো নামাজ পড়ে, তাহলে ইবাদত তার কাছে বোঝা মনে হতে পারে।

কিন্তু যখন সে উপলব্ধি করবে—আমি এমন এক রবের সামনে দাঁড়িয়েছি, যিনি আমাকে সৃষ্টি করেছেন, অসংখ্য নিয়ামত দিয়েছেন এবং আমার দোয়া শুনছেন—তখন ইবাদতের প্রতি হৃদয়ের আকর্ষণ তৈরি হবে।

আল্লাহ বলেন, “আমি জিন ও মানুষকে শুধু আমার ইবাদতের জন্যই সৃষ্টি করেছি।” (সূরা জারিয়াত, আয়াত: ৫৬)

## ২. আল্লাহর প্রতি ভালোবাসা বৃদ্ধি করা

ইবাদতের তৃপ্তির অন্যতম বড় উৎস হলো আল্লাহর প্রতি ভালোবাসা। মানুষ যাকে ভালোবাসে, তার সঙ্গে কথা বলতে বিরক্ত হয় না; বরং তার সঙ্গে সময় কাটানোর সুযোগকে আনন্দের বিষয় মনে করে।

একইভাবে আল্লাহর প্রতি ভালোবাসা যত বাড়বে, নামাজ, দোয়া, জিকির ও কোরআন তিলাওয়াত ততই হৃদয়ের প্রশান্তির কারণ হবে।

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, তিনটি গুণ যার মধ্যে থাকবে সে ঈমানের স্বাদ লাভ করবে। এর মধ্যে একটি হলো—আল্লাহ ও তাঁর রাসুল তার কাছে অন্য সবকিছুর চেয়ে অধিক প্রিয় হওয়া। (সহিহ মুসলিম)

## ৩. নামাজে খুশু অর্জনের চেষ্টা করা

ইবাদতের তৃপ্তির ক্ষেত্রে নামাজের খুশুর গুরুত্ব অপরিসীম। আল্লাহ সফল মুমিনদের পরিচয় দিতে গিয়ে বলেছেন, “নিশ্চয়ই মুমিনরা সফল হয়েছে—যারা নিজেদের নামাজে বিনয়ী ও একাগ্র।” (সূরা মুমিনুন, আয়াত: ১-২)

নামাজে কী পড়ছি তার অর্থ জানা, ধীরস্থিরভাবে কিরাত পড়া, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ স্থির রাখা এবং আল্লাহর সামনে নিজের অসহায়ত্ব অনুভব করা—খুশু অর্জনের গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

## ৪. কোরআনের অর্থ বুঝে তিলাওয়াত করা

কোরআন শুধু পাঠ করার জন্য নয়; বরং বোঝা, চিন্তা করা এবং জীবনে বাস্তবায়নের জন্য নাজিল হয়েছে। তাই তিলাওয়াতের সময় আয়াতের অর্থ ও বক্তব্য নিয়ে চিন্তা করলে অন্তরে এর প্রভাব আরও গভীর হয়।

আল্লাহ বলেন, “তারা কি কোরআন নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করে না?” (সূরা মুহাম্মদ, আয়াত: ২৪)

প্রতিদিন অল্প হলেও অর্থসহ কোরআন পড়ার অভ্যাস করা উচিত। একটি আয়াত বুঝে হৃদয়ে ধারণ করা অনেক সময় অসংখ্য আয়াত শুধু পড়ে যাওয়ার চেয়ে বেশি প্রভাব ফেলতে পারে।

## ৫. জিকিরের মাধ্যমে হৃদয়কে জীবন্ত রাখা

দুনিয়ার ব্যস্ততা, চিন্তা ও দুশ্চিন্তায় মানুষের হৃদয় ক্লান্ত হয়ে পড়ে। জিকির সেই হৃদয়কে আল্লাহর সঙ্গে পুনরায় যুক্ত করে।

আল্লাহ বলেন, ﴿জেনে রাখো, আল্লাহর জিকিরেই অন্তরসমূহ প্রশান্ত হয়।﴾ (সূরা রাদ, আয়াত: ২৮)

তাই অবসর সময়ে সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, আল্লাহু আকবার, লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ, ইস্তিগফার ও দরুদ পড়ার অভ্যাস করা উচিত। শুধু মুখের উচ্চারণ নয়, বরং অর্থ ও অনুভূতি হৃদয়ে উপস্থিত রাখার চেষ্টা করতে হবে।

## ৬. গুনাহ থেকে নিজেকে বাঁচানো

গুনাহ অন্তরকে ভারী করে দেয় এবং ইবাদতে আগ্রহ কমিয়ে দিতে পারে। তাই ইবাদতের স্বাদ পেতে হলে চোখ, কান, জিহ্বা, মন ও শরীরকে হারাম থেকে রক্ষা করা জরুরি।

আল্লাহ বলেন, ﴿বরং তাদের কৃতকর্মের কারণে তাদের অন্তরে মরিচা পড়ে গেছে।﴾ (সূরা মুতাফিফিন, আয়াত: ১৪)

তাই ইবাদতে তৃপ্তি না পাওয়ার পাশাপাশি নিজের গোপন গুনাহ, হারাম দৃষ্টি, অশ্লীলতা, অহংকার, হিংসা ও অতিরিক্ত দুনিয়ামুখী জীবনযাপন থেকেও ফিরে আসতে হবে।

## ৭. আন্তরিকতার সঙ্গে ইবাদত করা

মানুষের প্রশংসা পাওয়ার জন্য ইবাদত করলে অন্তর প্রকৃত তৃপ্তি থেকে বঞ্চিত হতে পারে। কারণ তখন বান্দার দৃষ্টি আল্লাহর পরিবর্তে মানুষের দিকে থাকে।

আল্লাহ বলেন, ﴿তাদের তো এ ছাড়া কোনো নির্দেশ দেওয়া হয়নি যে, তারা একনিষ্ঠভাবে আল্লাহর ইবাদত করবে।﴾ (সূরা বাইয়্যিনাহ, আয়াত: ৫)

তাই নিজেকে প্রশ্ন করা উচিত—আমি কার জন্য নামাজ পড়ছি? কার জন্য দান করছি? কার জন্য কোরআন পড়ছি? উত্তর যদি হয়—শুধু আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য, তাহলে ইবাদতের মধ্যে গভীর প্রশান্তি তৈরি হওয়ার পথ তৈরি হয়।

## ৮. ইবাদতের সময় মনকে দুনিয়ার ব্যস্ততা থেকে মুক্ত রাখা

অনেক সময় আমরা নামাজে দাঁড়াই, কিন্তু মন পড়ে থাকে ব্যবসা, চাকরি, মোবাইল, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম কিংবা পারিবারিক নানা চিন্তায়। ফলে শরীর নামাজে থাকলেও মন অন্যত্র ঘুরে বেড়ায়।

এ জন্য নামাজের আগে কিছুক্ষণ নিজেকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করা উপকারী। মোবাইল দূরে রাখা, প্রয়োজনীয় কাজ শেষ করা, অজু করে ধীরস্থিরভাবে নামাজে দাঁড়ানো এবং মনে করা—এখন আমি আমার রবের সামনে দাঁড়িয়েছি—এসব অভ্যাস খুশি অর্জনে সহায়ক হতে পারে।

## ৯. অল্প হলেও নিয়মিত আমল করা

ইবাদতে তৃপ্তি পেতে হঠাৎ অনেক আমল শুরু করে কিছুদিন পর ছেড়ে দেওয়ার পরিবর্তে অল্প অল্প করে নিয়মিত আমল করা উত্তম।

প্রতিদিন নির্দিষ্ট পরিমাণ কোরআন, জিকির, ইস্তিগফার ও নফল নামাজের অভ্যাস গড়ে তুললে হৃদয়ে ইবাদতের সঙ্গে স্থায়ী সম্পর্ক তৈরি হতে পারে।

## ১০. আল্লাহর কাছে ইবাদতের তৃপ্তি চাওয়া

ইবাদতের তৃপ্তি আল্লাহর পক্ষ থেকে একটি বড় নিয়ামত। তাই নিজের সাধ্যের পাশাপাশি আল্লাহর কাছেও চাইতে হবে। তিনি যেন ইবাদতকে আমাদের কাছে প্রিয় করে দেন এবং তাঁর আনুগত্যে হৃদয়ের প্রশান্তি দান করেন।

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, □সে ঈমানের স্বাদ পেয়েছে, যে আল্লাহকে রব, ইসলামকে ধর্ম এবং মুহাম্মদ (সা.)-কে রাসুল হিসেবে সন্তুষ্টচিত্তে গ্রহণ করেছে।□ (সহিহ মুসলিম, হাদিস: ৩৪)

আজ মানুষ অর্থ-সম্পদ, বিনোদন, ভ্রমণ কিংবা মানুষের সান্নিধ্যে প্রশান্তি খুঁজছে। অথচ প্রকৃত প্রশান্তির ঠিকানা আল্লাহ নিজেই জানিয়ে দিয়েছেন, □জেনে রাখো, আল্লাহর জিকিরেই অন্তরসমূহ প্রশান্ত হয়।□ (সূরা রাদ, আয়াত: ২৮)

তাই ইবাদতকে শুধু দৈনন্দিন রুটিন হিসেবে নয়, আল্লাহর সঙ্গে হৃদয়ের সম্পর্ক হিসেবে গ্রহণ করা উচিত। ইবাদতে খুশি, আন্তরিকতা ও ভালোবাসা বাড়াতে পারলে সিজদা, কোরআন তিলাওয়াত ও জিকির একসময় মুমিনের অন্তরের প্রশান্তি ও তৃপ্তির অন্যতম উৎস হয়ে উঠতে পারে।

মুফতি ওমর বিন নাছির

## এ বিভাগের আরও খবর



বাংলা ভাষায় সুফি তাকসিরের একাডেমিক পরিসর বিস্তারের আয়োজন  
বাংলা ভাষায় কুরআনের সুফি তাকসিরচর্চাকে আরও বিস্তৃত ও প্রাতিষ্ঠানিক একাডেমিক পরিসরে নিয়ে যাওয়ার প্রত্যয় ব্যক্ত করার  
মধ্য দিয়ে খাজা ওসমান ফারুক...



অমুসলিম ছেলের সঙ্গে মুসলিম মেয়ের পালিয়ে বিয়ে: ইসলাম কী বলে?  
বর্তমান সময়ে প্রেমের সম্পর্ক, পারিবারিক বিরোধ এবং সামাজিক নানা বাস্তবতার কারণে তরুণ-তরুণীদের পালিয়ে গিয়ে বিয়ে করার ঘটনা কম নয়। তবে যখন একটি...



ঈদে মিলাদুন্নবী উপলক্ষে চট্টগ্রামে জশনে জুলুস শুরু  
চট্টগ্রামে পবিত্র ঈদে মিলাদুন্নবী (সা.) উপলক্ষে ৫৫তম ঐতিহাসিক জশনে জুলুস অনুষ্ঠিত হচ্ছে। শান্তি, মানবতা ও অহিংসার বার্তা নিয়ে আয়োজিত এ জুলুস...



জুমার নামাজের ইতিহাস, কখন থেকে শুরু হয় এই রীতি  
ইসলামে সপ্তাহের সবচেয়ে মর্যাদাপূর্ণ দিন শুক্রবার বা 'ইয়াওমুল জুমআ'। বিশ্বজুড়ে মুসলিমদের জন্য জুমার দিনটি সাপ্তাহিক উৎসবের দিন হিসেবে বিবেচিত...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/religion/ibadter-sbad-o-tripti-pete-ja-krben>