



## JAMAAT UL SAHIH AL ISLAM – TAMIL NADU



ஹஸ்ரத் கலீப். த்துல்லாஹ்  
முனீர் அஹ்மது அஸ்மீம் (அலை)

வெளியீடு

அமீர்,

ஜமா அத் தமிழ்நாடு

Phone No :- 917502272774

ஜுமுஆ பேருரை  
தலைப்பு :

எதற்காக நோன்பு  
நோற்க வேண்டும்?  
ரமலானில்  
நல்லொழுக்கங்கள்!

24 April 2020  
(30 Shabaan 1441 AH)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## Why Fasting? The virtues of Ramadan!

எதற்காக நோன்பு நோற்க வேண்டும்? ரமலானில் நல்லொழுக்கங்கள்!

உலகனைத்திலும் உள்ள தனது தோழர்களுக்கும் மற்றும் எல்லா முஸ்லீம்களுக்கும் ஸலாத்தினைத் தெரிவித்துக்கொண்டு, தஷஹ்ஹுத், தஅவ்வுது மற்றும் அல்-பாத்திஹா ஓதியபிறகு **ஹஸ்ரத் கலீ:பத்துல்லாஹ் முனீர் அஹ்மது அஸீம் (அலை)** அவர்கள் ஜுமா பேருரையினை நிகழ்த்தினார்கள்.

“நம்பிக்கை கொண்டவர்களே! உங்கள் முன்னோருக்கு நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டது போன்று, உங்களுக்கும் அது கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் நீங்கள் (ஆன்மீக, நல்லொழுக்க பலவீனங்களிலிருந்து) தவிர்த்து கொள்ளலாம்”.  
(2 : 184)

உலகெங்கிலும் கோடிக்கணக்கான முஸ்லீம் நம்பிக்கையாளர்கள், ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒருமாத காலம் அதிகாலை முதல் மாலை வரை நோன்பு நோற்கின்றனர். இந்த நோன்பு நோற்பு காலங்களில் அவர்கள் எந்தவொரு உணவு, பானம், அல்லது வாழ்க்கைத் துணைகளுக்கிடையில் நெருங்கிய உறவைக் கொண்டிருப்பது போன்றவற்றிலிருந்து முற்றிலும் விலகி நிற்கின்றனர். ஏன் இவ்வாறு செய்கின்றனர்?

முதலாவதாக, ரமலான் நோன்பு நோற்பு என்ன என்பதல்ல, இது பிற மதங்களைப் போலவே தவத்தின் தன்மையைக் கொண்ட ஒன்றல்ல.

இஸ்லாமிய கண்ணோட்டத்தில், இது பிற வணக்க வழிபாட்டுடன் ஒப்பிட முடியாத அளவிற்கு அருட்கொடைகளை பெற முடியும் ஓர் நற்செயலாகும். இது உடல் மற்றும் மனவிருப்பங்களிலிருந்து தொடர்பை துண்டித்து செயல்படுதலாகும். உண்மையில், இறைவன் நமக்கு வியக்கத்தக்க மூளையையும் (அறிவு), அற்புதமான உள்ளத்தையும் கொடுத்திருக்கின்றான், நம் உடலும் ஒரு நிரந்தர அதிசயமாக திகழ்கிறது. நம் உடல், நம் கருத்துக்கள் மற்றும் நம்முடிவுகளை வழிநடத்திச் செல்வது நம் ஆன்மாவாகிறது. நம் ஆன்மாவுக்கு எந்த அளவு சிறந்த உணவுகளை நாம் வழங்குகின்றோமோ, அதற்கேற்ப நமது திறமைகள், தீர்ப்பின் திறன்கள் மற்றும் மதிப்பீடு திறன்கள் போன்றவை மிக சிறந்ததாக அமைகிறது. எனவே, நோன்பு நோற்பு என்பது இறைவனுக்கு முழுமையாக அடிபணிதலாக கருதப்படுகிறது.

ஆகவே, நமது உடலுக்கான உணவின் பற்றாக்குறை, நமது மன மற்றும் உணர்ச்சித் திறன்களில் அதன் தாக்கம் குறித்து இங்கு விவாதிப்போம்.

## *The Importance of Food and drink*

### **உணவு மற்றும் பானத்தின் முக்கியத்துவம்**

நம் வாழ்வின் சில கட்டங்களில், மனிதர்களுக்கு உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத ஒரே தனிமம் உணவு என்று நாம் ஒவ்வொருவரும் நினைத்திருக்கலாம் என்பது உறுதியாகும். மற்றொன்றும் நம்முடைய உயிர் நிலை நிற்புக்கு முக்கியமல்ல. ஆயினும், நம்முடைய படைப்பாளனாகிய அல்லாஹ், ஒரு மாத காலம் முழுமையாக நம் விழ்த்திருக்கும் நேரத்தில், உணவு மற்றும் பானத்தின் இதே தேவைகளை தவிர்த்துக் கொள்ள கட்டளையிடுகிறான். சுருக்கமாக, முதல் பார்வையில், இவை ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடாகத் தேன்றலாம். உண்மையில், வெளிப்படையான அல்லது மேலோட்டமான பகுப்பாய்வு இத்தகைய ஒரு கணிப்பிற்கு நம்மை கொண்டு செல்கிறது. உண்மையில் இது முரண்பாடா?

ஒரு சிறந்த இஸ்லாமிய அறிஞருக்கும் அவரது ஆலோசகருக்கும் இடையில் ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை உள்ளது. நான் மிகவும் இளமையாக இருந்தபோது, அதாவது எனது 15 அல்லது 16 வயதில் நான் வாசித்ததாக நினைக்கிறேன். அவர் பெயர் தற்போது என் நினைவில் இல்லை. எனவே, இக்கதையில் ஆலோசகர் உணவின் முக்கியத்தத்துவத்தைக் குறித்து குறிப்பிடுவது அதற்கு ஒரு உதாரணமாகிறது.

அறிஞர் தனது ஆலோசகருடன் தண்ணீர் கேட்டபோது, ஆலோசகர் கூறியதாவது, “ஓ அறிஞரே, பக்தியுள்ள மனிதரே, இந்த பானம் உங்களுக்கு மறுக்கப்பட்டால், அதைப் பெற நீங்கள் என்ன கொடுப்பீர்கள்?”

“என்னிடம் உள்ள அனைத்தையும் கொடுப்பேன்” என்று அறிஞர் பதிலளித்தார்.

மேலும் ஆலோசகர் “ஞானமுள்ளவரே, இந்த தண்ணீரை உங்கள் உடலில் இருந்து அகற்றிவைக்க முடியாவிட்டால், அதைபெற நீங்கள் என்ன தியாகம் செய்வீர்கள்” தொடர்ந்து கேட்டார் “என்னிடம் உள்ள அனைத்தையும் தியாகம் செய்வேன்” அறிஞர் மீண்டும் பதிலளித்தார். பின்னர் ஆலோசகர் கூறினார். அப்படியானால் ஞானமுள்ளவரே, உங்களிடம் உள்ள அனைத்து செல்வங்களுக்கு ஒரு சில வாய் தண்ணியின் மதிப்பில்லையென்றால் நாம் பெரிய செல்வந்தர்கள் என்பதில் எப்படி மகிழ்ச்சியடைய முடியும்?

இந்த நிகழ்ச்சி பல விஷயங்களை முன் வைக்கிறது. இருப்பினும் நமக்கு உணவு தேவை என்பது உண்மை தான். ஓரளவு நீட்டிக்கப்பட்ட காலப்பகுதியில் நாம் உணவை இழக்கும்போது, ஒரு சிக்கலான பாதுகாப்பு அமைப்பு அல்லது ஒரு அதி நவீன அலாரத்தை (அபாய அறிவிப்பொலி) நிறுவிவிருப்பதைப் போல, நம் உடலில் பீதி ஏற்படுகிறது என்பது உண்மைதான். இந்த ஆலார அமைப்பானது, (alarm system) பொதுவாக பசி, தாகம் மற்றும் மோசமான மனநிலையை நமக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. உண்மையில், நீண்ட காலமாக உணவை மறுப்பது நம் உடல் அதன் எடையில் 30% இழப்பை ஏற்படுத்தும் என்று ஊட்டச் சத்து நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றார்கள். மேலும் ஊட்டச்சத்து அல்லாத இந்த நிலை நீடித்தால் காலப்போகில் உடல் அதன் எடையில் 40% இழந்தால், பசியால் நாம் இறந்து விடுகிறோம். இறப்பு ஏற்படுவதற்கு முன்பு, உடலின் உயிரணுக்கள் கிளர்ந்தெழுந்து ஒருவருக்கொருவர் சாப்பிடுகின்றன. அதனால் நமக்குள் தீவிர உளவியல் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

இப்படியென்றால் 29 அல்லது 30 நாட்கள் தொடர்ச்சியாக நோன்பு நோற்குமாறு அல்லாஹ் ஏன் நம்பிக்கையாளர்களுக்கு கட்டளையிட்டான்? இது ஒரு முரண்பாடா? இறைவனிடமிருந்து முரண்பாடா?

மனிதர்களின் ஒரே ஒரு பரிமாணத்தை, அவருடைய உடலை மட்டும் கருத்தில் கொண்டால் இதில் ஒரு முரண்பாடு இருக்கும். அது, உலகின் பொருள் முதல்வாத

கருத்துக்கு ஏற்ற ஒரு யோசனையாகும். நாம் அனைவருக்கும் தெரிந்தபடி மனிதன் என்பது ஒரு சரீரமாக மட்டுமல்ல ஆன்மாவாலும் பிணைந்து, தனியாக பிரித்து எடுக்க முடியாத உயிரியாகும். ஆன்மாவும் உடலும் தனித்தனியாக இருந்திருந்தால், மனிதன் ஒரு எளிய உடலாக மட்டும் குறைக்கப்பட்டிருந்தால், நம்முடைய நெருங்கிய ஒரு உறவினரின் இழப்பானது நமக்கு மிகுந்த வருத்தத்தை தந்திருக்கும். அவர் இறந்தபின் அவருடைய உடல் இங்கு இருக்கிறது, அவருடைய ஆன்மா மட்டுமே வெளியேறப்பட்டுள்ளது. உண்மையில், நோன்பின் வெளிப்படையான மற்றும் உட்படையான நற்பண்புகளைப் படிப்பதன் மூலம் முரண்பாடுகள் யாவும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

## *The Virtues of Ramadan*

### ரமலானின் நற்பண்புகள்

முதற்கட்டமாக, நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள், தொடர்ச்சியாக நோன்பு நோற்பதற்கு தடை விதித்திருந்தார்கள் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

நம்முடைய படைப்பாளனும், அவர் தூதர் (ஸல்) அவர்களும் பரிந்துரைத்த விதத்திலும் நேரத்திலும் நோன்பு நோற்க வேண்டும், இந்த வழியில் தான் நம்பிக்கையாளர் அதன் நற்பண்புகளை உணருவார்.

முதலாவதாக, நோன்பு நோற்கும் நம்பிக்கையாளர், அதன் மூலம் பெற முடியும் அல்லாஹ்வின் அருட்கொடைகள் மீது முழுமையாக நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும் என்பதை அவன் நினைவூட்டுகிறான். அவ்வாறேயானால் அங்கீகாரத்துடன் கலந்த ஒரு குறிப்பிட்ட மனத்தாழ்மையை உருவாக்கவதற்கு இது வழிவகுக்கின்றது. உலகெங்கிலுமுள்ள ஏழைகளின் பசி மற்றும் தாகத்தின் ஆழத்தை உணர நோன்பு நோற்ப்பை விட சிறந்த வேறு எதுவுமில்லை. இது ஏழைகள் மீது இரக்கத்தை வளர்க்க உதவுகிறது. உணவுக்கான அவர்களின் தேடலில் பசி அனுபவங்கள் என்ன, தேவையான உணவு இல்லாமல் வேலை செய்வதன் மூலம் ஏழைகள் எதிர்கொள்ளும் அனுபவங்கள் என்ன போன்றவற்றை நோன்பு நோற்பின் மூலம் உணர முடியும். மேலும் அதன் மூலம் ஏழை மற்றும் பசியால் தவிக்கும் மக்களின் அழைப்புக்கு உடனடியாக பதிலளிக்க முடியும். மேலும் மனித உடலானது வருடத்தில் அதன் உணவின் மூலம்

நச்சுகளை குவிக்கிறது. இந்த குவிப்புகள் ஒரு தனிநபரின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிப்பதாக இருக்கும். ரமலான் நோன்பு உடலை சுத்தப்படுத்துகிறது. மேலும் நமது செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு அளிக்கிறது.

ரமலானின் குறிப்பிடத்தக்க மற்றொரு நற்பண்பானது, அதற்கு ஒன்றுபடுத்தும் தன்மை உள்ளது என்பதாகும். உண்மையில், பணக்காரர் அல்லது ஏழை, வெள்ளை அல்லது கருப்பு என்ற வித்தியாசமில்லாமல் உலகில் உள்ள அனைத்து முஸ்லீம்களும் அதாவது கோடிக்கணக்கான நம்பிக்கையாளர்களும் ஒரே நேரத்தில், அதே வழியில் நோன்பு நோற்கின்றனர். (நோய்கள் அல்லது பிற தீவிர காரணங்களைத் தவிர எந்த விலக்கும் இருக்காது.) எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு அடிபணிவதன் மூலம் இது அவர்களுக்கு ஒரே மாதிரியான ஒற்றுமையின் ஒரு உணர்வைத் தருகிறது.

ரமலானின் அடுத்த நன்மையின் பக்கம் செல்வதற்கு முன், ரமலானின் அறியப்படாத ஒரு அம்சத்தைக் கூட கூற விரும்புகிறேன்.

ஒரு மாதகால நீண்ட நோன்பு நோற்புக்கு பிறகு, அதாவது உணவு, தூக்கம், வாழ்க்கைத் துணைகளுக்கு இடையிலான நெருக்கமான உறவுகள் போன்றவற்றிலிருந்து விலகியிருந்த பிறகு, ஒவ்வொன்றும் இயந்திரத்தனமாக செய்த பல தினசரி சைகைகள் அல்லது நாம் எடுத்துக் கொண்ட பல நன்மைகள், இவை அனைத்திற்கும் நாம் கட்டுப்பட்டிருந்ததன் காரணமாக நாம் ஒரு புதிய நிலைத்தன்மையைப் பெறுகிறோம். நம் அனுபவங்கள் மாறியதன் காரணமாக நாம் புதிய உணர்வுகளை பெறுகிறோம். எடுத்துக்காட்டாக, மிகுந்த வெப்பத்தின்போது ஒரு கோப்பை குளிர் தண்ணீர் நம் உடல் மற்றும் மனதிற்கு அளிக்கும் புத்துணர்ச்சியை ஒரு மாதகால நோன்புக்கு பிறகு நாம் மிகவும் நேர்த்தியாக உணர்கிறோம். இதனால் இறைவனின் இந்த அடிப்படை அருட்களை எண்ணி நாம் அவனை புகழ்கிறோம். அதைப் போலவே காலை உணவு அல்லது தினசரி உணவு நேரங்களில் இது போன்ற எல்லையற்ற நன்மைகளை வழங்கியவனின் சிந்தனை வருகிறது. நன்றியுணர்வின் இந்த அனுபவம் மிகவும் நன்றியற்ற நம்பிக்கையாளரின் சிந்தனையைக் கூட தொடுகிறது. இந்த அனுபவங்கள் தனது படைப்பினங்களுக்கு வழங்குவது நமது படைப்பாளனின் மிக பெரிய ஞானமாகும். சிந்திக்கும் எந்த ஒரு நம்பிக்கையாளர்களுக்கும் இது இறைவனுக்கு நன்றி கூற ஒரு காரணமாக அமைகிறது. இது நம் படைப்பாளனாகிய அல்லாஹ் தனது பக்தியுள்ள அடியார்களுக்கு வழங்கும் ஒரு விரிவான பாடம்.

ரமலானின் அனைத்து நற்பண்புகளையும் குறித்து விரிவாக கூற இத்தருணத்தில் நான் விரும்பவில்லை. இறுதியாக நோன்பு நோற்பின் போது நிகழும் முழு அளவிலான மன நிலைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் அனைவரும் அனுபவிக்க வேண்டும். இதனால் மனிதர்கள் அவற்றை நல்ல முறையில் கட்டுப்படுத்தும் போது, தங்களை தானே கட்டுப்படுத்த கற்றுக் கொள்கின்றனர். இது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனென்றால் நாம் பார்ப்பது போல், இது நமது வெளி உலகத்துடனான நமது உறவை வலுப்படுத்தவும், நமது உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது. நமது ஆளுமையின் கட்டமைப்பை நாம் ஆராய்ந்தால், அதற்கு முக்கியமாக நான்கு கூறுகளை நமக்கு காரணமாக காணலாம் : மனம், உடல், உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆன்மா.

ஆளுமையின் இந்த வெவ்வேறு கூறுகளுக்கு இடையில் ஒரு தீவிரமான தொடர்பின் விளைவாக நமது ஆன்மீக வாழ்க்கை இருக்கிறது. இதன் மூலம் நமது ஆன்மீக வாழ்க்கை ஒரே நேரம் அந்த நான்கு கூறுகளையும் ஒன்றிணைக்கும் இணைப்பாகவும் அவற்றின் முடிவாகவும் மாறுகிறது.

ரமலான் மாதத்தில் ஒவ்வொருவரும் தியாகங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்று இறைவன் தேவைபடுகிறான். இந்த தொகுப்பு உடல் கட்டுப்பாடுகளால் ஆனது, அதாவது உடல், உணர்ச்சி, மன மற்றும் ஆன்மீக கட்டுப்பாடுகள் ஆகியவற்றால் ஆனது, இந்த நான்கு கூறுகளும் பிரிக்க முடியாதவையும், ரமலானில் அதன் தனித்துவமான தன்மையை உறுதிப்படுத்துகின்றவையும் ஆகிறது.

உடலுக்கு உணர்ச்சிகளின் மூலம் மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆற்றல் உண்டு என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். ஒரு உணர்ச்சி நம்மை நடுங்க வைக்கலாம், ஒரு உணர்ச்சி நம்மை சிரிக்க வைக்கலாம் அல்லது அழுவைக்கலாம். அவ்வாறு எல்லா நிலைகளிலும் நம் மனநிலைகளை உணர்ச்சிகளால் மாற்றிக் கொள்வதற்கு முடியும். எனவே நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் நமது உணர்ச்சிகள் நமது மனதையும் நமது வாழ்க்கையையும் பாதிக்கிறது. அதேபோலவே நேர்மாறாகவும் நிகழலாம். நமது வாழ்க்கை முறைகளும் நமது சுற்றுவட்டாரங்களும் நமது பல்வேறு உணர்ச்சிகளை பெரிதும் பாதிக்கின்றன. எனவே நம் உடல், நமது உணர்ச்சிகள் மற்றும் நமது புத்தி இடையே ஒரு சிக்கலான மற்றும் விரைவான ஒரு தொடர்பு உள்ளது. ஒரு நொடியில் எவ்வாறு வேண்டுமானாலும் மாறுவதற்கான தன்மையைக் கொண்டிருப்பதால், உணர்ச்சி என்பது வாழ்க்கையில் மிகவும் ஆபத்தான ஒன்றாகும். ஏனெனில் இது மிகவும் பாதிக்கப்படக் கூடியவையும், மிகவும் கொந்தளிப்பானவையும்

ஆகும். அதவாது மனதின் ஆளுமை உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டவை, ஆனால் உணர்ச்சிகளானது அன்பு, வெறுப்பு, மகிழ்ச்சி, பயம் மற்றும் பொறாமை போன்றவையை அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பவையும் ஆகும். இவையாவும் நம் வாழ்க்கை முறைகளிலிருந்து நாம் பெற்றவையாகும். உதாரணமாக, நாம் பொறாமையை கற்றுக் கொண்டோம், இந்த பொறாமையை நாம் கற்றது நமது வாழ்க்கை முறைகளிலிருந்தாகும். அல்லாமல் நாம் பொறாமையுடன் பிறக்கவில்லை. நம்முடைய உணர்ச்சிகள் இன்பம் மற்றும் துயரத்தால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. அவை எப்போதும் துயரகரமானவையை தவிர்த்து இன்பத்தை பெற விரும்புகிறது. இதனால்தான் இந்த உணர்ச்சிக்கு மனிதனுக்கு மேல் ஒரு வல்லமைமிக்க சக்தி இருக்கிறது. இந்த உணர்ச்சிகளின் வலிமை எந்த அளவு என்பதை பல நேரங்களிலும் நமக்கு புரிந்துக்கொள்ள முடியாது. அதைபோலவே அவற்றின் வலிமையைப் பற்றியும், அவை வாழ்க்கையை எவ்வளவு பாதிக்கின்றன என்பதையும் நாம் அரிதாகவே அறிவோம். உணர்ச்சிகளால் மட்டுமே செயல்படும் பல நபர்கள் உள்ளனர் என்பதை நாம் பார்க்கிறோம். இந்த உணர்ச்சிகள் அவர்களின் வாழ்க்கையை நிர்வகிக்கின்றன. எனவே மேலோட்டமான உணர்ச்சிகள் கோட்பாடாக மாறுகிறது. அதன் விளைவாக நமது நம்பிக்கையின் சாரத்தை நாம் இழந்துவிடுகிறோம்.

இதற்கான தீர்வு இஸ்லாத்தில் உள்ளது. இஸ்லாத்தை தவிர வேறு எந்த மதமும் குறிப்பாக மனித இயல்பிற்கு எதிராக பலவீனத்தை கையாளவில்லை. இஸ்லாம் மட்டுமே நோன்பு நோற்பதை (இஸ்லாத்தின்) நம்பிக்கையின் அடிப்படை தூண்களில் ஒன்றாக, அதனை நம்பிக்கையாளர்களுக்கு கடமையாக்கியுள்ளது. நோன்பு நோற்பு உடல் மற்றும் அதன் கூறுகளை மறு சீரமைக்கிறது. உண்மையில் புனித ரமலான் மாதத்தில் நோன்பு நோற்பதன் மூலம் வருடாந்திர மறு சீரமைப்பு நிகழ்கிறது.

ரமலான் நம்பிக்கையாளர்களுடையது. அது இறைவனின் நன்மதிப்பை உயர்த்தி காட்ட நிறுவப்படவில்லை. இது மனிதன் தனது ஆளுமையை மறு சீரமைக்க கிடைக்கும் ஒரு உயரிய வாய்ப்பு. உடலின் எதிர்ப்பு இருந்தாலும் இது மறு சீரமைப்புக்கு சாத்தியமான ஒரு வாய்ப்பு.

உடல் அதன் உணவுப் பழக்கத்தை மீறுவதை அங்கீகரிக்கும் போது, அது நன்கு திட்டமிடப்பட்ட முறையில் ஒரு கிளர்ச்சியைத் தொடங்குகிறது. ரமலான் அனுபவத்தை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு உடலும் உணர்ச்சிகளும் எவ்வளவு தயாராக உள்ளன



என்பதைப் பற்றிய ஒரு யோசனையைப் பெற, நம் வாழ்கையில் ஏற்கனவே நம்மில் பலருக்கு ஏற்பட்ட ஒரு அனுபவத்தை நினைவு கூர்ந்தால் போதும்.

எழுந்திருக்க தாமதமாகி, பின்னர் சரியான நேரத்தில் குறிப்பான இடத்தை சென்றடைவதற்காக, நாம் புறப்படுவதற்கு முன்பு சாப்பிட மறந்துவிடுவது நமக்கு அடிக்கடி நிகழ்கிறது. அந்நிலையில் நம்முடைய நோக்கம் பசியுடன் இருக்கவோ அல்லது இறைவனுக்காக நோன்பு நோற்கவோ அல்ல, மாறாக சரியான நேரத்தில் குறிப்பான இடத்தை சென்றடைய வேண்டும் என்பது மட்டும்தான். சுருக்கமாக, நாம் வெவ்வேறு பொறுப்புக்களை எடுத்துக்கொள்ளப்படுவதால், பகல் முழுவதும் சாப்பிட நாம் மறந்துவிடுகிறோம். ஆம்!

ஆனால் ரமலானின் போது, நாளின் முதல் நிமிடங்களிலிருந்து உடல் உருவாகப்போகும் மோதலை நாம் நன்கு அறிகிறோம். உடல் பல பரிந்துரைகளை உங்கள் முன் வைக்கிறது. உதாரணமாக பல நாட்களுக்கு பிறகு உங்களை சந்திக்கும் ஒரு நண்பர், திடீரென்று உங்களை ஒரு உணவகத்திற்கு அழைக்கிறார் அல்லது நீங்கள் வியாபார ஒப்பந்தத்தில் இருக்கின்றீர்கள், நல்ல ஒப்பந்தங்கள் பெரும்பாலும் ஒரு மேஜையைச் சுற்றி நடத்தப்படுகின்றன. பின்னர் உணவுக்கு அழைக்கப்படும்போது, அங்கே, நீங்கள் நோன்பு நோற்கிறீர்கள் என்று சொல்ல வெட்கப்படுகிறீர்கள். நான் நோன்பு நோற்றிருக்கிறேன் என்று கூறினால், உங்கள் நண்பர் அல்லது உங்கள் வாடிக்கையாளர் “இந்த பழைய நடைமுறைகள் என்ன?” என்று சொல்லி உங்களை கேலி செய்வார் என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள். அந்நிலையில் நாம் நம்மிடமே செல்ல ஆசைப்படுகிறோம், இழந்த நோன்பை ரமலானுக்கு பிறகும் பிடிக்க குர்ஆன் அனுமதிக்கிறது அல்லவா! இதனால் அவ்வாறே செய்வோம் என்று நீங்கள் எண்ணி செயல்படுகின்றீர்கள்.

ஆனால், உங்கள் மனசாட்சி உங்களுக்கு சொல்கிறது. அன்புள்ள நண்பரே, இந்த நாளை நீங்கள் ஏற்கனவே இறைவனுக்கு வாக்குறுதி அளித்தீர்கள், இப்போது நீங்கள் அல்லாஹ்வைக் கைவிடுகின்றீர்களா?

ஆகவே, நம்முடைய உயிரியல், குறிப்பிடப்பட்ட உணர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீக பரிமாணங்களை மறு சீரமைக்க ஒரு நீண்ட காலத்தை வழங்குவதற்காக இறைவன் தனது சிறந்த ஞானத்தில் ரமலானை உருவாக்கினான்.

எனவே 29 முதல் 30 நாட்கள் வரை இந்த நீண்ட செயல்முறைகளில் நம்முடைய ஆன்மீகம் பலப்படுத்தப்படுகின்றன. அதன் விளைவாக நாம் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்கான ஆற்றலை பெறுகிறோம். நாம் நமது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறோம். மேலும் நாம் படிப்படியாக நம் வாழ்கையின் கட்டுப்பாட்டை எடுத்துக்கொள்கிறோம். உணர்ச்சிகள் இனி நம் செயல்களின் வழிகாட்டும் திசையன்கள் அல்ல என்றும் உணர்ச்சிகள் இனி நம் ஆளுமை அல்ல என்று பகுத்தறிந்துக் கொள்கிறோம். உடல் மற்றும் மனதை வலுப்படுத்தும் இந்த திட்டமிட்ட சுய ஒழுக்கத்தின் 29 முதல் 30 நாட்களுக்குப் பிறகு, நம்பிக்கையாளர் ஒரு புதிய வருடத்தை சந்திக்க ஆயத்தமாகிறார். இவ்வாறு நம் ஆளுமையின் ஒவ்வொரு பகுதியினதும் பாத்திரங்களை மறுசீரமைக்க முடிகிறது. உண்மையில் நாம் நமது உணர்ச்சிகளை அழித்துக் கொள்ளவில்லை, அவற்றை அவற்றின் இடத்தில் வைத்திருக்கிறோம். அவை நமக்கு உதவக்கூடியவை, ஆனால் அவை நம்மை கட்டுப்படுத்துக்கூடாது. இவ்வாறு நாம் நமது உணர்ச்சி (கோபம், பயம், பொறாமை போன்றவை) அணுகலை கட்டுப்படுத்தும் ஒரு ஒழுக்கத்திற்கு வருவோம். இது ஆண்டு முழுவதும் உங்களுக்கு நன்மையை வழங்கும் ஒழுக்கம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆன்மீக விழுமியங்களின் பெயரில் உணவை தவிர்ப்பது, வெவ்வேறு வகையான மனதூண்டல்களை எதிர்க்கவும், உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகளை வலுப்படுத்தவும், புதுப்பிக்கவும் உதவுகிறது.

ரமலானின் அருள்நிறைந்த பகல் உலகிற்கு அமைதி, சாந்தி, நீதி மற்றும் ஒற்றுமையை பகிர்ந்துகொள்ளட்டும். மினாரத்தின் உச்சியிலிருந்து ஒலிக்கும் அமைதியான மற்றும் மெல்லிசை வாய்ந்த முஆத்தின் பாங்கின் குரல், அது மக்கள் மீது இறங்கும் போது உலகளாவிய மக்கள் குறைந்து வரும் வெயிலில் சிரம் பணிந்து உலகங்களின் இறைவனுக்கு மட்டுமே தங்களை சமர்பித்துக் கொள்ளும் அழகான காட்சி. இது ஒரு கற்பனையுலகு, ஒருவேளை, அத்தகைய விரும்பம் நம் அருமையான நிகழ்காலத்தில் ஒரு அணுவின் எடையை மட்டுமே கொண்டிருந்தாலும், அந்த விருப்பம், அதன் நேர்மையின் அனைத்து மதிப்பையும், ஒரு அதிரடியான விருப்பத்தின் தீவிரத்தையும் தக்கவைத்து கொள்கிறது. ஆனால் எல்லாம் இறைவனுக்கு நன்றாக தெரியும். நம்முடைய எதிர்காலம் மற்றும் நாம் உயிர்வாழ்வது அனைத்தும் அவனை மட்டுமே சார்ந்துள்ளது. அவன் மீதான நம்முடைய பக்தி, நேர்மையாகவும் அன்பாகவும் இருந்தால் இவ்வுலகிலும் மறுவுலகிலும், அது நம்மை இரட்சிப்பின் பக்கம் அழைத்து செல்லும். இன்ஷா அல்லாஹ்.

எனது எல்லா முஸ்லீம் சகோதர சகோதரிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் குறிப்பாக  
எனது அன்பான தோழர்களுக்கும் ரமலான் முபாரக், ரமலான் கரீம்!

# *Ramadan Mubarak*

**Translated by:**

**Naib Amir Azim Ahmad**

Editing & Publishing are done by  
*AMIR*  
*JAMAAT - UL-SAHIH-AL-ISLAM*  
*TAMIL NADU*  
Ph No: 917502272774