



**அருள் மழை பொழியும்**

**ரமழானில்**

**எமது இல்லைமும் நனையட்டும்**

**குடும்ப வழிகாட்டல் கைந்நூல்**

**முஹம்மது ஹனிபா அப்தர் ரஷீத்**

**அருள் மறை பொழியும்  
ரமழரனில்  
எமது இல்லமும்**

குடும்ப வழிகாட்டல் கைந்நூல்

முஹம்மது ஹனிபா அப்துர் ரஷீத்  
புத்தளம்  
+94777896782

## அறிமுகம்

பொங்கும் கருணை கொண்ட அர் ரஹ்மான் தனது அடியார்கள் புத்துணர்வு பெற்று, தழைத்து, புதுப்பொலிவு பெற வேண்டும் என்பதற்காக, அருள் நிறைந்த மாதமான ரமழானை வருடந்தோறும் (அடியார்கள்) அனுபவிக்கும் வாய்ப்பை வழங்கியுள்ளான். இந்த வருடமும் அந்தப் பாக்கியத்தை சுவைக்க வாய்ப்பை வழங்கிய அல்லாஹ்வுக்கே எல்லாப் புகழும் அல்லஹ்துலில்லாஹ்.

அறியாமை காரணமாக, அதன் அருமை புரியாது தவற விட்டோமானால் அடுத்த வருடம் வரை ரமழானுக்காக காத்திருக்க வேண்டும். வாய்ப்பை வழங்கும்போது, நன்றியுணர்வுடன் அழகிய முறையில் செயற்பட்டுப் பலனடைந்து கொள்வதே அறிவுடைமை. ஏனென்றால், அடுத்த வருடம் உயிரோடு இருப்போமா? என்பது நமது கையில் எதுவும் இல்லை என்பதை சிந்தித்து செயலாற்ற வேண்டும்.

அதுபோல், இந்தப் பிரார்த்தனையையும் நம் சிந்தனைக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்: “ரமழான் மாதம் கிடைக்கப் பெற்று, அதன் காரணமாக எவனது பாவங்கள் மன்னிக்கப்படவில்லையோ அவன் நாசமாகட்டும்” என்று வானத்தில் சிறந்தவர் சாபமிட பூமியில் சிறந்தவர் அதைக் கேட்டதும் ஆமீன் சென்னதுமாகும்.

ரமழான் என்பது மேலதிகமான வெகுமதிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான களம் மாத்திரம் அல்ல, எங்களைப் புடம் போட்டுப் புது வாழ்க்கைக்குத் தயார்படுத்தும் ஏற்பாட்டையும் அது கொண்டிருக்கின்றது.

ஒருவருடைய நம்பிக்கை எப்பொழுதும் ஒன்றுபோல் இருப்பதில்லை. பயிர்கள் கடும் வெயிலினாலும் அளவுகடந்த மழையினாலும் பாதிப்புக்குள்ளாகுவது போல், நமது சிந்தனையும் நம்பிக்கையும் நடத்தையும் அவை எதிர்கொள்ளும் சாதக, பாதக வாழ்க்கைச் சூழலின் அழுத்தங்களுக்கு பாதிப்புக்குள்ளாகும். அத்தகைய பாதிப்புக்களிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு, புத்தூக்கம் பெறுவது தவிர்க்க முடியாத தேவையாகும். சஹாபா சமூகம் கூட இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அல்குர்ஆன் இவ்வாறு கூறுகிறது:

“يا ايها الذين امنوا امنوا بالله .... (النساء 136) “இறை நம்பிக்கை கொண்டவர்களே (மீண்டும் மீண்டும்) ஈமான் கொள்ளுங்கள் அல்லாஹ்வை .....”

உலக கெடுபிடிகள் காரணமாக நம்பிக்கையில் படியும் அழுக்குகளைச் சுத்தம் செய்து, ஈமானுக்கு புத்தூக்கம் கொடுத்து, புதுத் தெம்பை ஏற்படுத்தி, முன்மாதிரி மிக்க வாழ்க்கைக்கு தயார்படுத்துகிறது ரமழான். அதாவது, வாழ்க்கைச் சவால்களை அற்பமாக்கி, இலட்சியம் (சுவனம்) நோக்கி வீறுநடை போடச் செய்யும் பயிற்சிப் பாசறையாக இருக்கிறது, இந்த அருள் மிகு ரமழான்.

ஆனால், ரமழானின் இன்றைய நிலை என்னவென்றால் அதன் பார்வைகள் மழுங்கி, சிந்தனைகள் சிதறி உருமாறிப் போயுள்ளது. அதன் உண்மையான தோற்றத்தைப் பேசினால் புதிய மார்க்கம் பேசுவது போல் பார்க்கும் அளவு சமூகத்தில் அது அனாதரவாகியுள்ளது. அதற்கோர் உதாரணம் சொல் முடியும்:

நாம் வாழ்க்கைத் தேவைகளை இலகுவடுத்துவதற்கும் அல்லது தேவைக்கு மேல் பெற்று, வெற்றி நடை போடுவதற்கும். பல்வேறு தொழில் தகைமைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள எம்மை தயார்படுத்துகிறோம். அவ்வாறான முயற்சிகளை அறிவூட்டலாக, பயிற்சிநெறியாக, பத்திரத் தகைமையாக நாங்கள் வளர்த்துக் கொள்கிறோம். எங்களில் ஒருவர் இத்தகைய பயிற்சிநெறி ஒன்றுக்கு பணம் செலுத்தி, பங்கேற்று, இறுதியில் ஒரு மாற்றமும் இல்லாமல் வீடு திரும்பினால், நாம் அவரைப் பற்றி என்ன கூறுவோம்? ”காலத்தையும் நேரத்தையும் பணத்தையும் மாத்திரமல்ல, அருமையான வாய்ப்பையும் நாசப்படுத்தியிருக்கின்றான், மடப்பயல்” ... என்றுதானே கவலை தெரிவிப்போம்.

ரமழான் மாதத்தை அடைந்து, மாதம் முழுதும் பசித்தும் தாகித்தும் இருந்து, ஓடி ஓடி இபாதத் செய்து, மாத முடிவில் பெருநாளையும் கொண்டாடி விட்டு, ஷவ்வால் மாதம் முதல் பிறையிலேயே ஷஃபானில் இருந்தது போல்தான் சிந்திக்கிறோம்; இறை ஞாபகம் பெறுகிறோம். அமல்கள்கூட, பழைய குருடி கதவைத் திறடி என்பதுபோல் அச்சொட்டாக ஷஃபானைப் பிரதிபலிக்கிறது என்றால், குடும்பத்திலும் அப்படி எதுவும் நடந்ததாக உணர முடியவில்லை என்றால், எங்களது சிந்தனையிலும் இபாதத்களிலும் நடத்தையிலும் தவறுகளை விடுவதிலும் மாற்றம் வரவில்லை என்றால் அத்தகைய ஒருவரைப் பற்றி என்ன கூறுவீர்கள்? வெற்றியடைந்தார் என்றாக் கூறுவீர்கள்? தெளிவான சிந்தனையோடு பொருத்தமான ஏற்பாடுகளோடு அமலை ஹயாத்தாக்குவதற்கு புறம்பாக அதன் நோக்கத்தை அடைவதில் கண்துண்டிப்போடு அதனைப் பார்க்கவில்லை என்றுதானே கூறுவீர்கள்?

அல்குர்ஆன் கூறுகிறது: “(நோன்பின்) எண்ணிக்கையை நீங்கள் பூர்த்தி செய்யவும். உங்களுக்கு நேர்வழி காட்டியதற்காக அல்லாஹ்வை நீங்கள் பெருமைப்படுத்துவதற்காகவும். நீங்கள் நன்றி செலுத்துவதற்காகவுமே (அல்லாஹ் இதன் மூலம் நாடுகிறான்).” (2 :185)

என்ன நடைபெறுகிறது என்றால், சூழல் மாறும்போது நாமும் மாறுகிறோம். நல்ல சூழலை அடைந்தால் அதற்கேற்ப மாறுகின்றோம். பாதிப்பான சூழலைச் சந்தித்தால் நாமும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றோம். அப்படியானால், மனிதனுக்கு வழங்கப்பட்ட சிந்திக்கும் ஆற்றலுக்கும் இறை வழிகாட்டலுக்கும் பெறுமதி ஒன்றும் இல்லையா? அவற்றால் அடைய வேண்டிய பயன்பாடுதான் என்ன என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டாமா? எத்தனை ரமழான்களை கடந்து வந்திருக்கின்றோம்; அவற்றை நம்மை புடம் போடும் ஆசானாகக் கண்டோமா? வெறும் பசித்திருப்பதும் தாகித்திருப்பதுமாகக் கண்டோமா? என்று சிந்தனை செய்து பாருங்கள். ரஸூல் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“யார் பொய் பேசுவதையும் பொய்யாக நடப்பதையும் மடமையையும் கைவிட வில்லையோ அவர் பசித்திருப்பதாலும் தாகித்திருப்பதாலும் அல்லாஹ்வுக்கு எந்தத் தேவையும் இல்லை” (புஹாரி)

ரமழான் என்பது, அல்குர்ஆன், சுன்னாவில் மிகவும் சிறப்பித்துப் பேசப்பட்ட அமல். இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் இந்த அமலை எவ்வாறு கையாண்டார்கள் என்பதைப் பாருங்கள். ஷஃபான் மாதத்தில் அவர்கள் அதிகம் நோன்பு நோற்பார்கள். ரமழானின் பெறுமானத்தை ஸஹாபாக்களின் உள்ளங்களில் விதைப்பார்கள். முன்னேற்பாடுகளை வழிகாட்டுவார்கள். அதன் அளப்பரிய வெகுமதிகளை அடைய வேண்டும் என்று ஆர்வப்படுத்துவார்கள். அடையத் தவறினால் என்ன நடக்கும் என்று எச்சரிப்பார்கள். இதன் ஊடாக அவர்கள் நாடியது என்ன என்பது பற்றி சிந்தித்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் நாடுகின்றவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து, ரமழான் ஊடாக அளப்பரிய பாக்கியம் பெற்று, உன்னத மாற்றம் காணுவதற்கு இந்தக் கையேடு துணை நிற்கும் என நம்புகிறோம், “இன்ஷா அல்லாஹ்.”

### குறிக்கோள்

குடும்ப உறுப்பினர்கள் ரமழானின் பெறுமானத்தை உணர்ந்து, பெற்றோர், பிள்ளைகள், கூட இருப்பவர்கள் தங்கள் நம்பிக்கையிலும் வணக்க வழிபாடுகளிலும் பண்பாடுகளிலும் புதியதொரு படித்தரத்திற்கு முன் செல்லல்,

### இலக்குகள்

1. ரமழான் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களை இலக்காகக் கொண்டு குடும்பத்தை வழிகாட்டி, பராமரிக்கும் தந்தை, தாயை தயார்படுத்தல்.
2. குடும்ப மாற்றத்திற்கான நடைமுறை சாத்தியமான ஒரு திட்டத்தை வரைந்து கொள்ளல்.
3. நோன்பையும் நோன்பு எதிர்பார்க்கும் மாற்றங்களையும் சிந்தனையோடும் விளிப்போடும் கையாள்தல்.
4. குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குரிய தனிப்பட்ட மாற்றத்தை வரைய வழிகாட்டுதல்.
5. குடும்ப மட்டத்தில் கூட்டாக, ஒத்துழைப்பாக செயற்படத் தூண்டுதல்.

### செயற்திட்டங்கள்

1. ரமழான் மாதத்தில் குடும்பத்தை வழிகாட்டுவதில் தந்தையின் வகிபாகம்.
2. குடும்ப சகிதம் ரமழான் வரவேற்பு நிகழ்ச்சி.
3. அறிவூட்டி, வழிகாட்டி ஆர்வப்படுத்தி, கண்காணிக்கும் வாராந்த அமர்வு.
4. நினைவூட்டல், ஒத்துழைத்தல் நோக்கம் கொண்ட நாளாந்த அமர்வு.
5. ரமழானின் பெறுமானத்தை நினைவுபடுத்தும் வீட்டுச் சூழல்.
6. தனிநபர் வளர்ச்சிக்கான திட்டமிடல்.

*நோன்பிருத்தல் என்பது வயிற்றை கட்டுவது மாத்திரமல்ல அந்தக் கட்டுப்படுத்தல் அறிவுக்கு இருக்க வேண்டும்.*

*நாவுக்கு இருக்க வேண்டும். கண்ணுக்கு இருக்க வேண்டும். காதுக்கு இருக்க வேண்டும். கைக்கும் காலுக்கும் இருக்க வேண்டும். ஆசைக்கும் இச்சைக்கும் இருக்க வேண்டும். வயிற்றுக்கும் இருக்க வேண்டும் என்பதை கவனம் கொண்டு நோன்பு நோற்பவர் நிச்சயம் இறை மன்னிப்பைப் பெற்று அவனது வழிகாட்டலையும் பெறுவார்.*

## செயற்திட்டம் 1

### ரமழான் மாதத்தில் குடும்பத்தை வழிகாட்டுவதில் தந்தையின் வகிபாகம்.

ஒரு தகப்பனைப் பொறுத்தவரையிலும் தனது குடும்பத்தின் வாழ்வியல் தேவைகளில், பிள்ளைகளின் கல்வி வாழ்க்கையில் கண்துண்டிப்பாக இருப்பது போல் அவர்களின் ஆன்மிக, பண்பாட்டு வளர்ச்சியிலும் கண்ணும் கருத்துமாக இருப்பது தலையாய கடமை என்பதை அல்குர்ஆன் வலியுறுத்தி இருப்பதை பார்க்கின்றோம்.

“உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் நரகில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்”(அத்தஹ்ரீம்: 6).

அதாவது, தானும் தன்னை சார்ந்திருக்கும் தனது குடும்பத்தினரும் இறை நம்பிக்கைக்கு சான்றுபகரும் வாழ்வை உறுதி செய்வது ஒரு தந்தையின் பொறுப்பாகும். அந்தப் பொறுப்பை சிரமேற்கொண்டு நிறைவேற்றுவவராக ஒரு தந்தை இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு, தன்னையும் தனது குடும்பத்தையும் சீரமைத்துக் கொள்ள இஸ்லாம் மார்க்கம் வழங்கியுள்ள உன்னதமான வழிகள் ஏராளம். அவற்றின் பெறுமானங்களை உணர்ந்து, நோக்கங்களை விளங்கி தானும் ஈடுபட்டு, தனது குடும்பத்தாரும் ஈடுபடும் பணியை கச்சிதமாக செய்வது ஒரு தந்தையின் தலையாய கடமையாகும். ரஸூல் (ஸல்) கூறினார்கள். “நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் பொறுப்பாளராவீர்கள். ஒவ்வொருவரும் தன் பொறுப்பு பற்றிக் கேற்கப்படுவார் ...” (புஹாரி, முஸ்லிம்).

இந்த அரிய வாய்ப்புகளில் ஒன்றுதான், அல்குர்ஆனின் மாதம், பாக்கியங்களின் மாதம், மாற்றத்தின் மாதம், மன்னிப்பின் மாதம் என்றெல்லாம் வர்ணிக்கப்படும் ரமழான் மாதத்தை அடைவதாகும்.

எண்ணற்ற அருள்களைச் சுமந்து வரும் இந்த மாதத்தை வெற்றிகரமாக தனது குடும்பம் கடந்து செல்ல, அவர்களை வழிநடத்தும் பொறுப்பை சுமந்திருக்கும் தந்தை, எவ்வாறு தனது வகிபாகத்தை வழங்குவது என்பதை மிகச் சரியாக விளங்கியிருப்பது இன்றியமையாத விடயமாகும். அந்தவகையில் ரமழானின் சிறப்பு, அதன் நோக்கம், எவ்வாறு அது மனிதனைப் பயிற்றுவிக்கின்றது, தனது பொறுப்பில் உள்ளவர்களை அதன் பயன்பாட்டை பெறச் செய்வது எங்ஙனம்? என்பதை எல்லாம் கற்றுத் தெரிந்திருப்பது தந்தையின் முதன்மைக் கடமையாகும். அந்த சிந்தனைகளை தொடர்ந்து அவதானிப்போம்:

தந்தையின் வகிபாகத்தில் நான்கு முக்கிய விடயங்கள்

#### 1. ரமழான் பற்றிய விளக்கம்

இந்த வழிகாட்டல் நூலில் ஒரு சிறிய விளக்கம் கிடைக்க முடியும். அதில் தங்கியிருந்து விடாமல், உரைகள், நூல்கள், தொடர்புசாதனங்கள் வழியாக போதிய விளக்கத்தை பெற்றுக் கொள்வதில் தந்தை மிகக் கூடிய கவனத்தைச் செலுத்துவது இன்றியமையாதது என்பதை முதலில் புரிந்திருக்க வேண்டும்.

பரிந்துரைக்கும் நூல்கள்: ஆசைகளின் கடிவாளம் நோன்பு (Dr. ஸலாஹுதீன் சுல்தான்), புனித ரமழான் மஜ்லிஸ் (அஷ்ஷேயக் அல் ஹுசைமின்), அருள்களின் மாதம் ரமழான் (இஸ்லாமிக் புக் ஹவுஸ்), நோன்பு (P. ஜெய்னூல் ஆப்தீன்), ஒரு முத்தகீயின் முப்பது நாற்கள் (SH இஸ்மத் அலி நளீமி), ரமழான் ஓர் அழைப்பியல் கண்ணோட்டம் (ZAM பவாஸ்), நோன்பின் மாண்புகள் (இமாம் கஸ்ஸாலி), நோன்பின் சிறப்புகள் (றஹ்மத் பதிப்பகம்)

#### 2. முன்மாதிரியான நடத்தை

தனது பொறுப்புக்கள், இபாதத்கள், அன்றாட நடவடிக்கைகள், தொடர்பாடல், உழைப்பு போன்ற விடயங்களில் தனது சக்திக்குட்பட்ட வகையில் முன்னுதாரணமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். அடுத்தவர்களில் ஆளுமை செலுத்துவதற்கும் தாக்கமேற்படுத்துவதற்கும் உள்ளத்தால் உபதேசம் செய்வதற்கும் இதுவே அடிப்படைத் தகைமையாகும்.

#### 3. இறைவனைச் சார்ந்திருத்தல்

குடும்ப மற்றத்திற்கான பணிகளைத் தீர்மானித்து அதனை நிறைவேற்றத் தயாராகியவுடன் முந்திய இரவு தஹஜ்ஜத்திலோ அல்லது வேறு சந்தர்ப்பத்திலோ மனம் உருகி இறைவனிடம் பிரார்த்தித்தல். அதுபோல் ரமானில் ஒவ்வொரு நாளும் பிரார்த்திப்பதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருத்தல். இதற்கு நோன்பு துறக்கும்

வேளையை சந்தர்ப்பமாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம். அல்லாஹ் கூறுகின்றான்: “அவன் வாலிபனாகி, நாற்பது வயதை அடைந்ததும், "இறைவனே! நீ என் மீதும் என் பெற்றோர் மீதும் புரிந்த உனது அருட்கொடைக்காக நன்றி செலுத்தவும். உன்னுடைய திருப்தியை அடையக்கூடிய நல்ல செயலைச் செய்யவும் எனக்கு அருள் பாலிப்பாயாக! (இதில் எனக்கு உதவுவதற்காக) என்னுடைய சந்ததியையும் (நல்லது செய்பவர்களாக) சீர்ப்படுத்துவாயாக! நிச்சயமாக நான் உன்

பக்கமே திரும்புகிறேன்; அன்றியும், நான் (உனக்கு முற்றிலும் வழிப்பட்ட) முஸ்லிம்களில் உள்ளவனாக இருக்கிறேன் என்று கூறுவான்” (அல்அஹ்காப்: 15).

உங்கள் பிரார்த்தனையில் மனைவி மற்றும் பிள்ளைகளை மறந்து விடாதீர்கள்.

இந்த துஆவையும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள் ...

إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ "يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ وَأَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكُنْ لِيْ أَلِيًّا" (السلسلة الصحيحة)

“என்றும் உயிரோடு நிலைத்திருப்பவனே! தன்னில் நிலைத்திருந்து படைப்புகளை நிர்வகிப்பவனே! உன் அருள்கொண்டு உன்னிடம் உதவி தேடுகின்றேன். என் விவகாரங்கள் அனைத்தையும் நீ சீர்படுத்துவாயாக! இமைப் பொழுதாவது என்னை ஒருபோதும்என்னிடம் ஒப்படைத்தவிடாதே!”

ரமழான் செயற்திட்டத்தை வரைந்தெடுதால், அதுபோல் ஒவ்வொரு நாள் அமர்விலும் எடுக்கின்ற தீர்மானங்களிலும் அல்லாஹ்விடம் பொறுப்புச் சாட்டுங்கள். அதாவது, அவனிடம் ‘தவக்குல்’ வையுங்கள். இதன் கருத்தாவது அவனே அதன் வெற்றியைத் தீர்மானிப்பவன். ஆகவே, அவன் எவ்வாறு உங்கள் பணிகள் நடைபெற வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றானோ, அவ்வாறு, செயற்படுத்துங்கள். உங்களது கவனயீனத்தை, பொடுபோக்கை, சோம்பேறித்தனத்தை முடியுமான வரை தவிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

#### 4. முஹாஸபா

தினந்தோறும் தூங்கும்போது அல்லது ஸஹர் நேரத்தில் அன்றைய நிகழ்வுகள் பற்றி சிந்தித்து நன்றி செலுத்தல், இஸ்தி.பார் செய்தல், பின்னூட்டலை சிந்தித்தல், திருத்தங்களை மேற்கொள்ளல் போன்ற நினைவுபடுத்தல் பழக்கத்தை ஆரம்பியுங்கள். வாரத்தில் வெள்ளிக்கிழமையை இதற்காக பயன்படுத்திக் கொள்ளும் தினமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ரமழானின் இறுதிப் பத்தின் இரவுகளை இதற்காகப் பயண்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

#### செயற்திட்டம் 2

##### குடும்பம் சகிதம் ரமழான் வரவேற்பு நிகழ்ச்சி

ரமழான் மாதத்தை வரவேற்பதும் அதற்காக உளப்பாங்கில், நடத்தையில், வாழ்வு ஒழுங்கில் தங்களை தயார்படுத்துவதும் சுன்னாவின் பாற்பட்ட விடயமாகும். அதாவது, நபி வழியாகும். ஒவ்வொரு வருடமும் ரஸூல் (ஸல்) அவர்கள் ரமழானுக்கு தயாராவார்கள். அதுபோன்று, ஸஹாபாக்களை தயார்படுத்துவதிலும் கவனத்தைக் குவித்திருப்பார்கள். ஸஹாபாக்கள் மத்தியில் ரமழான் ஒரு பேசுபொருளாக காணப்படும் அளவு அதனைத் தூண்டுவார்கள். ஷ.பான் மாதத்தில் ரமழான் தொடர்பாக ரசூல் (ஸல்) அவர்கள் சொன்ன, செய்த, பல ஹதீஸ்கள் காணப்படுவது நாம் அறிந்ததே. அவற்றில் இழையோடி இருந்த விடயங்கள் வருமாறு:

- ஸஹாபாக்களின் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவார்கள்.
- ரமழான் மாதத்தை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வழிகாட்டுவார்கள்.
- தொழில் வழங்குநருக்கு அறிவுறுத்துவார்கள்.
- அமலை அதிகரித்துக் கொள்ள ஆசை காட்டுவார்கள்.
- மனநிலையை திசைப்படுத்த, ஓர்மைப்படுத்த உபதேசிப்பார்கள்.

இவ்வாறு, வேறு எந்த மாதத்திலும் செய்திருப்பதைப் பார்க்க முடியாது.

வீட்டின் பொறுப்பாளியான தந்தை அல்லது தாய் தங்களது குடும்பத்தார் விடயத்தில் இந்த உயர்ந்த சுன்னாவை ஹயாத்தாக்க கடமைப்பட்டவர்கள் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இந்த வகையில், ரமழான் வரவேற்பு நிகழ்வு துணை செய்யும் என நம்புகிறோம் இன்ஷா அல்லாஹ்.

குடும்பத்தின் பின்னணிகள் பலவாறாக அமைந்திருக்கும் என்பதை கவனத்தில் கொண்டு, பல வித்தியாசமான ஒழுங்குகளைத் (Options) தருவதற்கு முயற்சிக்கிறோம். உங்களுக்கு எது ஏதுவானதோ, அந்த அமைப்பில் நிகழ்வை நடத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

##### பொதுவான விடயங்கள்

- குடும்ப மட்டத்தில் ரமழான் வரவேற்பு அமர்வு பற்றிய கவன ஈர்ப்பை ஏற்படுத்தல்.
- தங்களது உரையாடல்களில் ரமழான் தொடர்பான விடயங்களை அதிகரித்துக் கொள்ளல்.
- ரமழானை அழகாக கடைப்பிடிக்க ரஸூல் (ஸல்) அவர்கள் கையாண்ட விடயங்களை வீட்டாரின் செவிகளுக்கு எட்டச் செய்தல்.

- எல்லோரும் அமர்ந்து பேசுவதன் அவசியம், பயன்பாடு பற்றி அபிப்பிராயத்தை வீட்டார் மத்தியில் உருவாக்கல்.

வரவேற்பு நிகழ்வில் பங்கு கொள்பவர்கள்

- கணவன், மனைவி.
- கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள்.
- கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள், கூட இருப்பவர்கள், மருமக்கள்.
- கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள், கூட இருப்பவர்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்.
- குடும்பங்கள் பல இணைந்து செய்யும் ஏற்பாடாகவும் இருக்கலாம்.

### ➤ நிகழ்ச்சி நிரல்

(மூன்று நிகழ்ச்சி நிரல்கள் தரப்படுகின்றன. பொருத்தமானதை தெரிவு செய்யலாம்.)

நிரல் - 1

#### 1. வாசிப்பு. 5நிமிடங்கள்

(குடும்பத்தில் ஒருவர் ரமழான் தொடர்பான தெரிவு செய்யப்பட்ட 4 அல்லது 5 ஹதீஸ்கள். (ரியாலுஸ்ஸாலிஹீன் அல்லது ரமழான் தொடர்பான ஒரு புத்தகத்தின் தெரிவு செய்த பகுதிகள்)

#### 2. கலந்துரையாடல் - 20 நிமிடங்கள்

கலந்து கொள்ளும் ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் ஆர்வம் கொள்ளும் ரமழான் மாதத்தின் அமல்களை பகிர்ந்து கொள்ளல்.

#### 3. ரமழானில் வீட்டில் செய்யப்படும் ஒழுங்கு - 20 நிமிடங்கள்.

1. வீட்டின் புறத் தோற்றத்தில் ஏற்பட வேண்டிய சுத்தமும் மாற்றமும்.
2. எளிமையான சத்து நிறைந்த உணவு ஒழுங்கு தொடர்பாக.
3. ஒவ்வொருவரின் வேலையையும் ஓய்வையும் ஒழுங்கமைத்தல் தொடர்பாக.
4. இபாதத் செய்வதற்கான இட ஒழுங்கு.
5. பொருத்தமற்ற காரியங்களை அகற்றல், தவிர்த்தல் (வீட்டிலும் தன்னிலும்).

நிரல் 2

1. அல்குர்ஆன் திலாவத் - 2 நிமிடங்கள் (சிறுவர் ஒருவரை தயார்படுத்தல்)
2. ரமழானை ஆர்வமூட்டும் கருத்துரை - 15 நிமிடங்கள் (தந்தை அல்லது மூத்த ஒருவர்)
3. ரமழான் பற்றிய எதிர்பார்ப்பை பகிர்தல் - 15 நிமிடங்கள் (ஒவ்வொருவரும் தங்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தல்)
4. ரமழானில் வீட்டில் செய்யப்படும் மாற்றங்கள் - 20 நிமிடங்கள். (நிரல் 1இல் உள்ள விடயங்கள்)

நிரல் - 3

1. அல்குர்ஆன் திலாவத் - 2 நிமிடங்கள்
2. தலைமைக் கருத்துரை - தந்தை 5 நிமிடங்கள்
3. தலைப்புசார்ந்த உரை - 20 - 30 நிமிடங்கள்

(மாற்றம் காணும் வகையில் பொருத்தமான வழிகாட்டி (Mentor) ஒருவரை ஏற்பாடு செய்தல். அது பெற்றோராக இருக்கலாம், அல்லது குடும்பத்தை விளங்கிய ஒரு முத்தவராக இருக்கலாம் அல்லது வழிகாட்டும் தலைமைபெற்ற ஒருவராக இருக்கலாம். அத்தகைய ஒருவரின் வழிகாட்டலில் ரமழான் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தல்.

பின்வரும் தலைப்புகளில் ஒன்று:

- ரமழானுக்கு தயாராகுவதும் ரசூஸ் (ஸல்) அவர்களும்.
- ரமழானும் அல்குர்ஆனும்.
- நடத்தை மாற்றத்தில் ரமழான்.
- இரவு தொழுகையும் ரமழானும்.
- இறை மன்னிப்பும் (மீளுதல்) ரமழானும்.

4. ரமழான் பற்றிய எதிர்பார்ப்பை பகிர்தல் - 15 நிமிடங்கள்  
(ஒவ்வொருவரும் தங்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தல்).  
ரமழானில் வீட்டுச் சூழல் ஒழுங்கமைத்தல். (நிரல் 1இல் உள்ள விடயங்கள்)
5. ஸவ்வாலில் நான்.  
(தனிநபர் திட்டமிடல் வழிகாட்டல் பொதியிலிருந்து தனது இலக்கை அடையாளம் காணல்)
6. பரஸ்பரம் ஒத்துழைப்பு.  
(தனிநபர் மாற்றத்திற்கும் குடும்ப பணிகளுக்கும் காத்திரமான பங்களிப்பை வழங்கல்)

### செயற்திட்டம் 3

#### வாராந்த அமர்வு

ரமழான் காலத்தில் 4 அல்லது 5 அமர்வுகள் நடக்கும் வாய்ப்பு இருக்கும். அதில் குடும்ப ஊறுப்பினர்கள் பங்கெடுக்க வேண்டும். வாரத்தில் பொருத்தமான ஒரு நாளையும் நேரத்தையும் தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். இதன் நோக்கம், ஒவ்வொருவரும் ரமழானின் அடைவாக தீர்மானித்த இலக்குகளை நினைவு படுத்துவது, மென்மேலும் செயற்பட ஆர்வமூட்டுவது, கூட்டுப் பணிகளைக் கலந்தரையாடுவது. பின்வரும் நிகழ்ச்சி நிரல்களில் பொருத்தமானதை எடுத்துக் கொள்ள முடியும். 60 நிமிடங்கள் முதல் 90 நிமிடங்கள் வரை நேரத்தைக் கொண்டதாக இருக்கும்.

#### நிரல் - 1

குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் தங்களுக்கு முடியுமான வரை முன்னெடுத்துச் செல்லல்

1. கிராஅத் தர்ஜுமா - 5 நிமிடங்கள்
2. மூத்தவரின் உபதேசம் அல்லது நற்செய்தி (இயல்பான தொனியில்) 5 நிமிடங்கள்
3. சிறுவர் நிகழ்ச்சி (கிராஅத், கஸீதா, பேச்சு, கதை) 5 நிமிடங்கள்
4. வாசிப்பு 10 நிமிடங்கள்
5. கலந்துரையாடல் வாசித்த பகுதியில் இருந்து 10 நிமிடங்கள்
  - 1ஆம் வாரம் - ரமழானின் சிறப்புக்கள்.
  - 2ஆம் வாரம் - அல்குர்ஆனும் தொழுகையும்.
  - 3ஆம் வாரம் - பண்பாடும் ரமழானும்.
  - 4ஆம் வாரம் - ரமழானை வழியனுப்புதலும் பெருநாளும்.  
(ரியாலுஸ் ஸாலிஹீன் அல்லது புத்தகங்களில் இருந்து).
6. கடந்த வார செயற்பாடுகள் பற்றிய முஹாஸபா. - 15 நிமிடங்கள்
7. ஆர்வமூட்டல் (வாழ்த்து, பணம், பரிசு....) - 10நி
8. அடுத்த வாரத்திற்குரிய செயற்பாடுகளை நினைவூட்டல் 15 நிமிடங்கள்

#### நிரல் - 2

பெற்றோர் போதிய தயார்நியையில் பொறுப்பேற்று முன்னின்று வழிகாட்டல்

1. கிராஅத் தர்ஜுமா - 5 நிமிடங்கள்.
2. முதாகரா (தகப்பன் அல்லது குடும்பத்தில் ஒருவர் (நற்செய்தி, உபதேசம், ஆர்வமூட்டலாக அமைத்துக் கொள்ளல்) 5 நிமிடங்கள்.
3. சிறுவர் நிகழ்ச்சி (கிராஅத், கஸீதா, பேச்சு, கதை) 5 நிமிடங்கள்.
4. உரை அல்லது வாசிப்பு (ரியாலுஸ் ஸாலிஹீன், புத்தகம் பொருத்தமான தலைப்பு) 10 - 20 நிமிடங்கள்.
5. கலந்துரையாடல் 10 நிமிடங்கள்.
  - தலைப்பு
    - 1ஆம் வாரம் - ரமழானின் சிறப்புக்கள்.
    - 2ம் வாரம் - ரமழானில் அல்குர்ஆனும் தொழுகையும்.
    - 3ம் வாரம் - பண்பாடும் ரமழானும்.
    - 4ம் வாரம் - ரமழானை வழியனுப்புதலும் பெருநாளும்



6. கடந்த வார செயற்பாடுகள் பற்றி முஹாஸபா – 15 நிமிடங்கள்.
7. தேவையான வழிகாட்டல் ஆர்வமுட்டல் (வாழ்த்து, பணம், பரிசு....) - 10 நிமிடங்கள்.
8. அடுத்த வார செயற்பாடுகள் நினைவூட்டலும் வழிகாட்டலும் 15 நிமிடங்கள்.

### நிரல் - 3

1. சிராஅத் தர்ஜுமா குடும்பத்தில் ஒருவர் 5 நிமிடங்கள்.
2. தேவைக் கேற்ற முதாகரா (நற்செய்தி, உபதேசம், ஆர்வமுட்டல்) 5 நிமிடங்கள்.
3. சிறுவர் நிகழ்ச்சி (கிராஅத், கஸ்தா, பேச்சு, கதை) 5 நிமிடங்கள்.
4. உரை 20 நிமிடங்கள் – 30 நிமிடங்கள் வழிகாட்டி 'Mentor' கலந்துரையாடல் 10 நிமிடங்கள்.
  - தலைப்பு
    - 1ஆம் வாரம் - ரமழானின் தாற்பரியம்.
    - 2ஆம் வாரம் - ரமழானில் அல்குர்ஆனும் தொழுகையும்.
    - 3ஆம் வாரம் - குடும்ப வாழ்வில் பெற்றோர் பிள்ளை வகிபாகம்.
    - 4ஆம் வாரம் - வஹியின் பார்வையில் ரமழானை வழியனுப்புதலும் பெருநாளும்.
5. கடந்த வார செயற்பாடுகள் பற்றிய முஹாஸபா – 15 நிமிடங்கள்.
6. தேவையான வழிகாட்டல் ஆர்வமுட்டல் (வாழ்த்து, பணம், பரிசு....) - 10 நிமிடங்கள்.
7. ரமழானை நிறைவு செய்த ஒரு மு.:மினின் ஸவ்வால் முதல் அடுத்த மாதங்கள் 20 நிமிடங்கள்.

### செயற்திட்டம் - 4

#### நாளாந்த அமர்வு

ரமழான் காலங்களில் நாளாந்தம் ஒரு சிறிய அமர்வொன்றைச் செய்வது குடும்பத்தாரை கண்காணித்து பராமரிப்பதற்கு இலகுவானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் அமையும். இது ஒரு பழக்கமாக அமையுமாக இருந்தால், குடும்பத்தின் எதிர்காலம் ஒளிவீசுவதாக அமையும். அத்தகைய பழக்கத்தை இந்த ரமழாதனில் இருந்து ஆரம்பிப்போம். இது 20 - 30 நிமிடங்களைக் கொண்டதாக இருந்தால் போதுமானது. சுபஹ், லுஹர், இப்தாருக்கு பின் அமைத்தக் கொள்ளலாம்.

### நிரல் - 1

1. அல்குர்ஆன் 2 நிமிடங்கள்.
2. நல்ல தகவலோடு ஆரம்பம் செய்தல் 3 – 5 நிமிடங்கள்.
3. வாசிப்பு 5 நிமிடங்கள் (தெரிவு செய்த ஒரு பகுதி அல்லது அல்குர்ஆன் தர்ஜுமா).
4. அன்றைய நாள் செயற்பாடுகள்.
 

அன்றைய நாள் பொதுவான, தனிப்பட்ட காரியங்களை கலந்தாலோசித்து தனக்குரிய நேரகூசியைப் போட்டுக் கொள்ளல். யார்யாருக்கு, எவ்வாறு ஒத்துழைப்பு வழங்க முடியும். என்பதை கலந்து பேசுதல்.

  - கூட்டுச் செயற்பாடு (பொறுப்புக்களை பகிர்தல், ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைத்தல்)
    - பொருள் கொள்வனவு
    - உணவு சமைத்தல்
    - வீட்டுச் சுத்தம்
    - இபாதங்கள்
    - இப்தார்
  - தனிநபர் தீர்மானம்
    - தொழுகை
    - குர்ஆன்
    - பொறுப்புக்கள்
    - மாணவர்கள் கற்றல் நடவடிக்கை

### நிரல் - 2

1. அல்குர்ஆன் 2 நிமிடங்கள்
2. அன்றைய சிந்தனை 3 – 5 நிமிடங்கள்
3. அன்றைய நாள் செயற்பாடுகள். 20 நிமிடங்கள்
 

பொதுவான, தனிப்பட்ட காரியங்களை கலந்தாலோசித்து தனக்குரிய நேரகூசியைப் போட்டுக் கொள்ளல். யார், யாருக்கு? எவ்வாறு? ஒத்துழைப்பு வழங்க முடியும் என்பதை கலந்து பேசுதல்.

  - கூட்டுச் செயற்பாடு (பொறுப்புக்களை பகிர்தல், ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைத்தல்)

- பிறர் நலன் பேணல்.
- குடும்பம், நண்பர்கள், சகாக்கள் இப்தார் ஏற்பாடு.
- பெற்றார் விடயத்தில் பிள்ளைகளும் பிள்ளைகள் விடயத்தில் பெற்றாரும் பங்கெடுத்தல்
- வீட்டுச் சுத்தம்.
- கூட்டாக செய்ய முடியுமான இபாதத்கள்.
- தனிநபர் தீர்மானம் (தொழுகை, குர்ஆன், பொறுப்புக்கள் கற்றல், பாடசாலைப் பாடங்கள்...).

## செயற்திட்டம் - 5

### ரமழானின் பெறுமானத்தை நினைவுபடுத்தும் வீட்டுச் சூழல்

அறிவு மனிதனை மாற்றுவது போல, சூழலுக்கும் பெரிய பங்குண்டு என்பது விஞ்ஞானபூர்வமான உண்மை. சூழல் நல்லதாக, சார்பானதாக இருந்தால் ஒருவர் இலகுவில் தன்னை மாற்றத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள்வார். சூழல் எதிர் - மறையாக இருந்தால் காத்திரமான முயற்சியும் தோல்வியடையலாம்.

மனிதனின் சீரிய நடத்தையை உருவாக்க மேற்கொள்ளப்படும் மதம்சார்ந்த, சமூகவியல்சார்ந்த கல்வி நடவடிக்கைகள் ஆரோக்கியமானவையும் ஆக்கபூர்வமானவையும் தான் என்பதில் யாருக்கும் இரு வேறு கருத்துக்கள் இருக்க மாட்டாது. ஆனால், நடத்தை மாற்றம் 50 வீதத்தையும் எட்டுவதில்லை என்பது இன்றைய யதார்த்தம். இந்த நிலைக்கு மனிதன் சிறுவயதில் இருந்து எதிர்கொள்ளும் சூழல் ஒரு முக்கிய காரணம் என்பது ஆய்வின் அடிப்படையில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விடயமாகும்.

ஆகவே, ரமழான் பல்வேறு நல்ல சிறந்த விடயங்களை தன்னகத்தே கொண்டிருந்தாலும் அதில் வெற்றி கொள்ள வேண்டும் என்றால் அவர்கள் திட்டம் தீட்டுவது போல, அதற்கு உடன்பாடான ஒத்துழைக்கக்கூடிய சூழலையும் உருவாக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவன் அல்லது தலைவி இதில் போதிய கவனம் எடுக்க முடியுமாக இருந்தால், தங்கள் குடும்பத்தினரை ரமழான் முடிவில் இறை மன்னிப்பைப் பெற்றவர்களாக மாற்ற முடியும், இன்ஷா அல்லாஹ்.

### சூழல் என்ற வகையில் ஒழுங்கமைய வேண்டிய பிரதான பகுதிகள்

- A. புறச்சூழல்.
- B. மார்க்க நடைமுறைகளுக்கான சூழல்.
- C. குடும்ப உறுப்பினர்களின் தொடர்பாடல் சூழல்.
- D. உணவு ஒழுங்குசார்ந்த சூழல்.
- E. தனி மனிதர்களின் கலாசார சூழல்.

### A. புறச் சூழல்

1. அருள் பொங்கும் மாதத்தை எதிர்கொள்ளும் வகையில் சுத்தம் செய்தல், அழகுபடுத்தல் (வீட்டின் முற்றம், உட்புறம், முகடு).
2. வீட்டின் தளபாடம் ஏனைய பொருட்களை புதிய வடிவில் அமைத்தல்.
3. ரமழானின் புதிய நோக்குக்கு அமைவாக ஒழுங்கமைத்தல்.  
(உதா: அமர்வுகள், தொழுகை, திக்ர், விருந்தோம்பல், இப்தார்).
4. தங்களின் பொருளாதார வசதிக்கேற்ப ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ளல்.

### B. மார்க்க நடைமுறைகளுக்கான சூழல்

1. தொழும் இடம் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்தல். ஆண்களும் தொழ முடியுமாக இருந்தால் சிறந்தது.
2. தொழும் இடம் சுத்தம், தனித்துவம், தூண்டல் விடயங்களில் கவனம் செலுத்தல்.
3. அமர்வுகள் நடத்துவதற்கான ஏற்பாடு.  
(ரமழான் வரவேற்பு நிகழ்ச்சி, தினந்தோறும் - வாராந்த அமர்வுகள், அல்குர்ஆன் ஓதல், காலை - மாலை திக்ர் செய்தல்).
4. வாசிப்பு, பயான் கேட்டல் கற்ற செயற்பாடுகளுக்கான ஒழுங்கு (கூட்டாக, தனியாக).

### C. உறுப்பினர்களின் தொடர்பாடல் சூழல்

1. பொதுவான தூங்கும் விழிக்கும் ஒழுங்கு.
2. ஓய்வு ஒழுங்கு
3. எப்பொழுதும் 'நஸ்ஹத்' பொருத்தமான போதனைகள் செய்வதை வழக்கமாக்கல்.
4. T.V/H.P உபகரணங்கள் பாவனையில்.

(நேரம் வீணாகுவது, பாவங்கள் ஏற்படுவது, நன்மைக்கு தடையாக அமைவது இவற்றைத் தவிர்த்து பாவிப்பதற்கான ஒழுங்கு).

5. தங்களது பேச்சில் திட்டத்தை செயற்படுத்தத் தூண்டுதல், நினைவுபடுத்தல், வழிப்படுத்தல் காணப்படல்.
6. ரமழான் மாதத்தைப் பேசுபொருளாக ஆக்குதல்.

### D. உணவு ஏற்பாடு, உண்ணும் ஒழுங்குசார்ந்த சூழல்

உங்கள் சிந்தனைக்கு

உலகில் பொதுவாக வறுமை தாண்டவமாடுகிறது. குறிப்பாக, நமது நாட்டில் 50%க்கு மேற்பட்டவர்கள் பொருளாதார நெருக்கடியில் சிக்கியிருக்கிறார்கள்.

இலங்கையில் ஏறக்குறைய 12 இலட்சம் பேர் நோன்பு நோற்பார்கள் என்றால், 12 இலட்சம் பகல் உணவு மீதப்படுத்தப்படுகிறது. இது 12 இலட்சம் பேரின் ஒருவேளை உணவை நிறைவு செய்யக்கூடியது. அல்லது  $1,200,000 \times 300 = 36,00,00,000$ . 3.6 கோடி ரூபா ஒரு நாளைக்கு மீதமாக்கப்படுகிறது. மாதம் 110,00,00,000 கோடி. ரமழான் மாதம் கொடை வழங்கும் மாதம். நாட்டுமக்களுக்கு அந்த பகல் உணவை 50% மானவர்கள் தானம் செய்தாலும் ஒவ்வொரு நாளும் 600,000 பேர் பகல் போசனம் பெறுவார்கள். எத்தனை பெரிய பரோபகார செயல் என்பதை சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். ரமழான் ஏழையின் பசியறியும் மாதம் என்பர், ஏழையின் துயர் துடைக்கும் மாதம் என்பர். நமது நபி (ஸல்) அவர்கள் வேகமாக வீசும் கற்றைப் போல தர்மம் செய்வதில் வேகமாக ஈடுபடுவார்கள் என்று ஹதீஸ் கூறுகின்றது. இறைவனின் அருள்பண்பை வெளிப்படுத்தும் வகையில் பின்வரும் ஒழுங்குகளைப் பேணுவோம்.

1. உணவு விடயத்தில் வீண்விரயத்தை கட்டாயமாக தவிர்த்தல்.
2. அளவு கடந்து சாப்பிடுவதில் கவனமாக இருத்தல்.
3. பசித்திருக்கிறேன் என்ற மனோநிலை காரணமாக வாய்ப்பான போதெல்லாம் உண்ணுவதை தவிர்த்தல்.
4. மேலதிகமாக இருப்பதை தர்மமாக வழங்குதல்.
5. இப்படிக்கூறும்போது போஷாக்கையும் போதிய உணவையும் பெறுவதில் குறை ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது.

நோன்பு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அதி சிறந்த ஏற்பாடு என நவீன அறிவியல் பறைசாற்றுகின்றது என்பதும் எமது கவனத்திற்குரியது.

- பல மாதங்களாக உடலில் சேகரமாகும் நச்சித் தன்மை நிறைந்த (Advance Glycation End Products (AGE's) பொருள்கள் அகற்றப்படுகிறது.
- குளுகோஸ், கொழுப்பு போன்ற பொருள்களின் அளவுகள் பேணப்படுகின்றன. இதனால் இரத்த சக்கரையின் (blood sugar) அளவு சமநிலையில் பேணப்படுகின்றது.
- (BDNF) என்ற சுரப்பி அதிகம் சுரப்பதால் மூளையின் செயற்திறன் அதிகரிக்கிறது.
- மாரடைப்பு, பக்கவாதத்திற்குக் காரணமாக இருக்கும் கொளஸ்டரோல் குறைவதால் இந்த பாதிப்பின் வீரியத்தைக் குறைக்கிறது.
- மன அழுத்தம், தலைவலி, உடல் வீக்கம் இவைகளுக்குக் காரணமான காடிஷேல் (CORTISOL) ஹார்மோன் சுரப்பது குறைகிறது.

இத்தனை ஆரோக்கிய வாழ்வை மாத்திரையின்றி உறுதி செய்கிறது நோன்பு, என்பது, ஆய்வின் முடியுங்களாகும். இவ்வறிய வாய்ப்பும் உறுதியாகும் வகையில், உணவு முறையைப் பேணி நோற்க தன்னையும் தன் குடும்பத்தையும் வழிகாட்டுவோம்.

### E. தனிப்பட்ட நடத்தையும், கலாசாரமும்சார்ந்த சூழல்

1. நேரத்தை திட்டமிடல்.
2. வீணாகும் நேரத்தை கணக்கிட்டு பயன்படுத்தல்.
3. தன்னை அறிவுபூர்வமான ஒழுங்குக்கு உட்படுத்திக் கொள்ளல்.

4. ஆபாசப் பேச்சு, கூச்சல் இடுவதைத் தவிர்த்தல்.
5. அடுத்தவருடன் என்ன பேசுகிறேன் என்று சிந்தித்து உணர்ந்து பேசுதல்.
6. வீட்டில் ரமழான் சூழலைப் பாதுகாப்பதில் ஆக்கபூர்வமான பங்களிப்பை வழங்குதல்.

## செயற்திட்டம் - 6

### தனிநபர் வளர்ச்சிக்கான திட்டமிடல்

அல்லாஹ் ஒவ்வொன்றையும் சத்தியத்தின் அடிப்படையில் படைத்து, அவற்றை ஒருங்கிணைத்து, சீராக பராமரிப்பவனாக இருக்கின்றான். அல்குர்ஆன் கூறுகிறது, “அல்லாஹ் ஒவ்வொரு பொருளையும் ஒழுங்குற உருவாக்குகிறான்” (அந்நம்ல்: 88) அதாவது, எதனையும் ஒழுங்காக அறிவுபூர்வமாக நிறைவேற்றுவது படைப்பாளனின் சுன்னாவாகும்.

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களின் வழிகாட்டலிலும் இது கட்டாயப்படுத்தப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கின்றோம். பகுத்தறிவின் எதிர்பார்ப்பும் அதுதான் என்பதை விளங்கியிருக்கிறோம். அறிவெனும் அமானித்தின் எதிர்பார்ப்பும் இதுவாகவே காணப்படுகிறது. மனிதன் இந்தப் பண்பை தனது அணிகலனாக அணிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதையே மார்க்கம் விரும்புகின்றது.

மார்க்கத்தின் எல்லா நடைமுறைகளிலும் இது இழையோடி இருப்பதைப் பார்க்க முடியும். அதில் விஷேடமான ஒன்றுதான் ரமழான் மாதம். அது பயிற்சிப் பாசறை போல் வடிவமைத்துள்ளது. அதன் பயன்பாட்டைப் பெற எத்தனிக்கும் நாமும் அறிவுபூர்வமாக திட்டமிட்ட முறையில் அதனைக் கையாள்வது சாலச் சிறந்தது. எனவே, இந்த உயர்ந்த பண்பை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஒரு சிறிய வழிகாட்டல் இதில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

நடத்தைசார்ந்த மாற்றங்களை வளர்ப்பதில் இன்றைய உளவியல் விஞ்ஞானம் வழிகாட்டும் முறைமை என்னவென்றால், ஒரு குறித்த செயலை அதற்கே உரிய முறையில், தொடராக, எதிர்பார்க்கப்பட்ட நாட்களுக்கு விடுபடாமல், மாற்றம் இல்லாமல் செய்து வந்தால் அது அவருடைய ஒரு பண்பாக இசைவாக்கம் பெறும். இது சிறியவர்களுக்கும் பொருந்தும் பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும். அதாவது, 5, 6 வயதுடைய பிள்ளையிடம் உடைசார்ந்த ஒழுங்குகொன்றை சுமார் 20 நாட்களுக்கு மேல், முறையாக பராமரித்தால் அது அவரின் நிரந்தரப் பழக்கவழக்கமாக மாறும். இந்தப் பயிற்சி முறைமை இன்று பரிசீலித்து ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட முறைமையாகும்

இப் பயிற்றுவிப்பு முறைமையை அச்சொட்டாக வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதுபோன்று ரமழானைப் பார்க்க முடியும். அதாவது, இந்தக் கோட்பாடு ரமழான் என்ற ஒழுங்கில் இருந்துதான் வந்திருக்கும் என்று சிந்திக்கும் அளவு, ரமழான் இந்த ஒழுங்கைக் கையாண்டிருப்பதைப் பார்க்கின்றோம்.

அதாவது, இறை எண்ணத்தை பசுமையாக வைத்துக் கொள்ளல், இறைத் தொடர்பை அதிகமாக்கல், மனித நலனை உற்சாகமுடடல், குறிப்பாக ஏழைகளின்பால் கவனயீர்ப்பை ஏற்படுத்தல், தீய குணங்களைத் தவிர்த்தல், குர்ஆனின் சிந்தனையை உள்ளத்தில் பதித்தல், பரோபகார பண்பை வளர்த்தல்... இவ்வாறு, பல்வேறு விடயங்களை வழிகாட்டி, வழிப்படுத்தி, ஆர்வமுட்டி தொடர்ந்தேர்ச்சியாக ஒரு மாத காலம் விடுபடாமல் நிறைவேற்றத் தூண்டுவதை ரமழான் மாதத்தில் பார்க்க முடியும். இதில் தனது மாற்றத்தை எவ்வாறு வடிவமைக்க முடியும் என்பதை சிந்திப்பது அறிவுள்ள ஒவ்வொருவரினதும் கடமை என்பதை நாம் விளங்க வேண்டும்.

### ➤ பொதுவாக மாற்றம் நோக்கி முயற்சிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்

- A. எல்லா நிலைகளிலும் இறை எண்ணம்.
- B. தொழுகையில் ஈடுபாடும் இறை நெருக்கமும்.
- C. அல்குர்ஆன் ஓதலும் விளங்குதலும்.
- D. இறை தியானம் ‘திகர்’ வாரிதான முறைகளும் மேலதி முயற்சியும்.
- E. மனிதர்களோடு அழகிய முறையில் நடத்தல். பெற்றோரிலிருந்து துவங்குதல்.
- F. மனித நல தேவைகளில் கரிசனை.
- G. தொழிலில் தூய்மை.
- H. அறிவு தேடுவதில் ஆர்வம்.
- I. சீர்திருத்தப் பணிகளில் பங்கேற்பு.
- J. பழகிப்போன தீமையைத் தவிர்த்தல்.
- K. உள நோய்களிலிருந்து விடுபடல்.

இது குடும்ப மட்ட வழிகாட்டல் என்பதால் குடும்ப அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கே உரிய மாற்றங்களை அடையாளம் காண முயற்சிப்போம். அதாவது, தன்னைத் தானாகவோ அல்லது குடும்பத்தில்

முத்த ஒருவர் அல்லது தகுதியான வழிகாட்டி 'Mentor' மூலமாகவோ குடும்ப உறுப்பினர்களை வழிகாட்டி, ஒவ்வொருவரினதும் தற்போதய நிலையை அளவீடு செய்து, அதிலிருந்து அடுத்த கட்டத்திற்கு உயர்த்துவதற்கான திட்டத்தை வரைதல். அதனை தனது பண்பு நலனாக ஆக்கிக் கொள்வதற்கு இந்த அருள் நிறைந்த வாய்ப்பை முடிந்த வரை பயன்படுத்த முயற்சித்தல்.

மேலுள்ள பண்பு நலன்கள் ஒருவரில் ஆரம்ப நிலையில் இருந்து வளர்ந்து செல்லும் வகையில் இங்கு ஓரளவு வளர்ச்சிப் பாதை வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒருவர் எல்லா நிலைகளுக்கும் சென்று வரலாம், அதில் மயங்கி விடாமல், உறுதியாக ஒரு நிலையைப் பழக்கப்படுத்துவதற்கே இந்த ஒழுங்கு.

#### A. எல்லா நிலைகளிலும் இறை எண்ணம்

- ✓ அல்லாஹ் இருப்பதை நம்புவது, அவனுக்கு பணிய வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளல்.
- ✓ கடமைகளை முடியுமானவரை நிறைவேற்றல், பாவங்களை முற்றாகத் தவிர்த்தல்.
- ✓ வாழ்வின் எந்த நிலையிலும் விழிப்போடு இருத்தல். அதாவது, அல்லாஹ் பார்க்கின்றான், திருப்தியடைவான் அல்லது வெறுப்படைவான் என்ற எண்ணத்தை பராமரித்தல்.
- ✓ நன்மையான காரியங்களை ஆர்வத்தோடும் ஆசையோடும் செய்தல். தீமைகளில் எச்சரிக்கையாக இருத்தல்.
- ✓ காரியங்களை பேணுதலாக செய்தல்.
- ✓ சந்தோஷம் ஏற்பட்டால் அல்லாஹ்வைப் புகழ்தல் சோதனை ஏற்பட்டால் பொறுமையாகவும் நிதானமாகவும் இருத்தல்.
- ✓ தனித்திருக்கும்போது இறைவனைத் தருப்திபடுத்த முயற்சித்தல்.

#### B. தொழுகையில் ஈடுபாடும் இறை நெருக்கமும்

- ✓ கழா இன்றி ஐந்து நேரத் தொழுகையைத் தொழுது வரல்.
- ✓ ஜமாஅத்தாக தொழுகையை நிறைவேற்றல்.
- ✓ சுன்னத் முஅக்கதாவை பழக்கப்படுத்தல்.
- ✓ அதானுக்கு வார்த்தையிலும் நடத்தையிலும் பதில் கூறல்.
- ✓ தொழுகையை முதல் ரக்அத்தில் முன்ஸப்பில் (முன் வரிசை) நிறைவேற்றல்.
- ✓ தொழுகையில் எண்ணங்களை ஒரு நிலைப்படுத்தி, இறை ஞாபகத்தை முடிந்தவரை பராமரித்தல்.
- ✓ தொழுகையில் பயமும் பணிவும் இருப்பதில் விளிப்பாக இருத்தல்.
- ✓ வாழ்க்கையில் தொழுகை ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களை வெளிப்படுத்தல்.

#### C. அல்குர்ஆன் ஓதலும் விளங்குதலும்

- அல்குர்ஆனின் முதன்மை நேர்கம் மனித சமூகத்திற்கு வழிகாட்டுவதாகும்.
- ✓ ஓத முடியாத நிலை இருந்தால் ஓத ஆரம்பித்தல்.
  - ✓ தஜ்வீத்தைக் கற்றுக் கொள்ளல்.
  - ✓ தான் விரும்பும் அளவில் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை தொடர்ந்து ஓதி வரல்.
  - ✓ தர்ஜுமா பார்க்கும் பழக்கத்தை ஆரம்பித்தல்.
  - ✓ அல்குர்ஆனை கற்கும் ஒரு முறைமையை பழக்கப்படுத்தல்.
  - ✓ தனது வாழ்க்கை தொடர்பு (குடும்பம், தொழில், கொடுக்கல் - வாங்கல் ...) ஷரீஅத்துக்கு உட்பட்டதா என்பதை மார்க்க விளக்கத்தில் உரசிப் பார்த்தல்.
  - ✓ தனது குடும்பம், சகபாடிகள், தொடர்புள்ளவர்கள் வாய்ப்பிருந்தால் சமூகத்தவர்களுக்கு அல்குர்ஆனின் கருத்துக்களை எத்தி வைத்தல்.

#### D. இறை தியானம் 'திக்ர்' வாரிதான முறைகளும் மேலதி முயற்சியும்

- ✓ தொழுகைக்கு பின்னுள்ள திக்ர்களை ஓதும் பழக்கம்.
- ✓ காலை, மாலை சிறிது நேரம் அமர்ந்து அமைதியாக ஓதுதல் (2நி முதல் 10நி).
- ✓ மேலதிகமாக பிரார்த்தனை, திக்ர்களை ஓதும் பழக்கம்.
- ✓ ஓதும் வாக்கியங்களுக்கு ஏற்ப இறைவனை நினைவுபடுத்துவதுதான் திக்ர் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளல்.
- ✓ சந்தர்ப்ப துஆ, இஸ்திஹ்பார், துஆ, திக்ர்கள் இவற்றில் நாவு நனைந்திருக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்தல்.

#### E. மனிதர்களோடு அழகிய முறையில் பேசுதல் (முதலில் பெற்றோர்)

- ✓ உண்மை பேசுவதில் கவனமாக இருத்தல். பொய்யை வெறுத்தல்.
- ✓ ஆள் அறிந்து பேசுதல்.

- ✓ அறிவுபூர்வமாக பேசுதல்.
- ✓ மென்மையாக, நளினமாக பேசுதல்.
- ✓ அதிகமாக வஹியைப் பேசுதல்.

#### F. மனித நலன்சார்ந்த தேவைகளில் கரிசனை

- ✓ இரத்த பந்துக்களை பேணி நடத்தல்.
- ✓ அயல் வீட்டாரோடு சேர்ந்து நடத்தல்.
- ✓ குடும்பத்தில் தேவையுடையோர் விடயத்தில் கவனம் கொள்ளல்.
- ✓ சமூகத்தில், ஊரில் தேவை உடையவர்களைக் கண்டால் பிரார்த்திப்பது முதல் தேவையை நிறைவேற்றுவது வரை முடிந்த பங்களிப்பைச் செய்தல்.
- ✓ சமூகநல அமைப்புகளில் பங்கெடுத்தல்.
- ✓ சமூகநல செயற்திட்டங்களுக்கு தோள் கொடுத்தல்.
- ✓ குறிப்பாக, மு.மின்களுக்கும் பொதுவாக, மனித நல்வாழ்வுக்கும் பிரார்த்தித்தல், பங்கேற்றல்.

#### G. அறிவு தேடுவதில் ஆர்வம்

- ✓ அறிவு தேடும் முயற்சி உயர்ந்த இபாதத் என்பதையும் அதில் ஏற்படும் சோம்பல் அழிவுக்கும் இறை வெறுப்புக்கும் வழிவகுக்கும் என்பதையும் ஏற்றல்.
- ✓ கற்கும் பழக்கத்தை ஆரம்பித்தல்.
- ✓ வாசித்தல், செவிமடுத்தல் இவற்றுக்கான ஓர் ஒழுங்கை அமைத்துக் கொள்ளல்.
- ✓ ஒரு நாளில் 10 நிமிடங்கள் முதல் 60 நிமிடங்கள் வரை அறிவு தேடும் பழக்கத்தை ஆரம்பித்தல்.
- ✓ தனக்கென்று சிறிய வாசிக்கசாலையை அமைத்தக் கொள்ளல்.
- ✓ மார்க்கம், இயற்கை விஞ்ஞானம், சமூக விஞ்ஞானம் சார்ந்த விடயங்களை தெரிவு செய்து கற்கும் பழக்கத்தை வளர்த்தல்.
- ✓ கற்பதற்கான தனக்கென்று ஓர் ஒழுங்கு பேணப்படுவதை உறுதி செய்தல்.
- ✓ அடுத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடல் அல்லது குடும்பத்தில், குழுக்கள் மத்தியில், சமூகத்தில் வாய்ப்புகளுக்கேற்ப கற்பித்தல் பணியில் ஈடுபடல்.

#### H. தொழிலில் தூய்மை

- ✓ தான் செய்யும் உழைப்புசார்ந்த ஒப்பந்த நிலையை சரிபார்த்தல், விளங்கியிருத்தல்.
- ✓ தனது உழைப்பு தொடர்பான ஷரீஆ விளக்கத்தை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- ✓ நிபந்தனைகளை முழுமையாக நிறைவேற்றுவதன் மூலம் உழைப்பு ஹலால் என்பதை உறுதி செய்தல்.
- ✓ நம்பகத்தன்மையையும் தனது பணியில் திறன் விருத்தியையும் வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- ✓ தொழில் வழங்குநருக்கு நலன் நாடுவதை நன்றியாகக் கருதுதல்.
- ✓ சொந்தமானதாக இருந்தால் வளர்ச்சி நோக்கிய பார்வையை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- ✓ தொழில் வழங்குநருக்கும் பயனாளிகளுக்கும் தனது சேவை ஓர் இபாதத் என்பதை உணர்ந்து விளிப்போடு செயற்படல்.

#### I. சீர்திருத்தப் பணிகளில் பங்கேற்றல்

- ✓ நன்மைகளைப் பேசுவதும் பொறுமையாக இருப்பதும் ஈமானை பாதுகாப்பதில் தவிர்க்க முடியாதவை என்பதை அறிந்து ஏற்றிருத்தல்.
- ✓ பணி செய்வதில் தனக்குப் பொருத்தமான ஓர் ஒழுங்கை கையாளத் தேவையான ஆலோசனையைப் பெற்றிருத்தல்.
- ✓ அதன் பிரகாரம் குடும்பத்தில், சகபாடிகள் மத்தியில் வாய்ப்பான இடங்களில் அமுல்படுத்தல்.
- ✓ பணி தொடர்வதற்கு பொருத்தமான சூழல் ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ✓ சமூகம், சமூகத்திலுள்ள ஒழுங்குகள், ஊர் முன்னேற்றம் விடயத்தில் கரிசனையுடன் இருத்தல்.

#### J. பழகிப்போன தீமையை தவிர்த்தல்

- ✓ தன்னிடம் பழகிப்போன ஒரு பலவீனத்தை அடையாளம் காணல்.
- ✓ அதன் ஷரீஆ போதனைகளை கற்றல்.
- ✓ அதற்காக அல்லாஹ்விடம் பிழை பொறுக்கத் தேடுதல், அதிலிந்து மீளுதல்.
- ✓ மனிதர்கள் சம்பந்தமாக இருந்தால் அவர்களிடம் உரையாடி பரிகாரம் காணுதல்.
- ✓ திருப்பிச் செலுத்தும் தேவை இருந்தால் அதற்கு முயற்சித்தல்.

- ✓ தவறிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ரமழானில் கடுமையான பிரயத்தணத்தை மேற்கொள்ளல். (உதாரணம்: சிறிய, பெரிய வாக்குறுதிகளை உரிய முறைப்படி நிறைவேற்றல்.)

## K. உள நோய்களிலிருந்து விடுபடல்

- ✓ பெருமை
- ✓ பொறாமை
- ✓ முகஸ்துதி
- ✓ பேராசை
- ✓ உலோபித்தனம்
- ✓ வெறுப்பு

இந்த நோய்களை இவ்வாறு சிந்திக்கப் பழகுங்கள்

**பெருமை:** பெருமையின் ஆபத்தை வறியிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நான் இறைவனின் அடிமை என ஏற்றுக் கொண்டவன். அதாவது, எனது வாழ்வின் அனைத்திலும் கைக் குழந்தை, தாயில் தங்கியிருப்பது போல், நான் அல்லாஹ்விடம் தங்கியிருப்பவன். அல்லாஹ்வின் உதவியின்றி எந்த உதவியும் இல்லை என்று உளமாற ஏற்றுக் கொண்ட நான் எவ்வாறு பெருமைப் பட முடியும் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

**பொறாமை:** நன்மை அனைத்தையும் அழித்துவிடும் என்று நபி (ஸல்) கூறினார்கள். அல்லாஹ்வின் நாட்டத்தில் அறிவும் நீதமும் முழுமை பெற்றிருக்கும் பொறாமைப்படுவது அதில் முரண்படுவதாகும். தான் பெற்ற அருளுக்கு நன்றி செலுத்தும் பழக்கம் உள்ளவராக இருத்தல். எப்போதும் மேலுள்ளவர்களைப் பார்ப்பதைத் தவிர்த்து கீழுள்ளவர்களைப் பார்த்தல்.

**முகஸ்துதி:** இது ஒரு சிறிய 'ஷிர்க்' என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) கூறினார்கள். எண்ணத்தை எப்போதும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால், அல்லாஹ் உங்களை எப்பொழுதும் பார்க்கின்றான். அவனது நாட்டத்தாலும் உதவியாலும் தான் நீங்கள் செய்தீர்கள் நன்றிகெட்டத்தனமாக நடப்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

**பேராசை:** எல்லா உள நோய்களுக்கும் அடிப்படை இதுதான், உலகத்தில் எதுவும் உங்களைத் திருப்திப்படுத்தாது, தங்கம் பள்ளத்தாக்கு அளவு இருந்தாலும் இன்னுமொன்று கிடைக்க வேண்டுமே என்றுதான் பேராசைப்படுவான் மனிதன். போதுமென்ற மனதை வளர்த்தக் கொள்ளுங்கள். உலகில் பற்றைக் குறைத்து மறுமையில் பற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

**உலோபித்தனம்:** உலோபித்தனம் உள்ளவன் வெற்றி பெற மாட்டான் என்று குர்ஆன் கூறுகின்றது. சொத்து, செல்வங்கள் என்னுடையது என்று எண்ணுவதுதான் உலோபித்தனம், இது நம்பிக்கைக்கு மாற்றமானது. என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அல்லாஹ் தந்ததற்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.

**வெறுப்பு:** நான் வெறுப்பவனா? மன்னிப்பவனா? வெறுப்பு சைத்தானின் தோழர்களுக்குரியது. மன்னிப்பு அல்லாஹ்வின் நல்லடியார்களுக்குரியது.

மேற்கூறிய 11 தலைப்புகளிலும் தனது அடுத்த கட்ட வளர்ச்சியை அடைந்து கொள்வதே ரமழானில் தனக்குரிய மாற்றமாகக் கருதி அறிவு ரீதியான உண்மை நிறைந்த முயற்சியை வெளிப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். அத்தகைய ஒருவருக்கு நிச்சயம் அல்லாஹ் வழிகாட்டுவான்.

நிகரில்லா கருணையாளன் கூறுகின்றான் “(நோன்பின்) எண்ணிக்கையை நீங்கள் பூர்த்தி செய்யவும், உங்களுக்கு நேர்வழி காட்டியதற்காக அல்லாஹ்வை நீங்கள் பெருமைப்படுத்துவதற்காகவும் நீங்கள் நன்றி செலுத்துவதற்காகவுமே (அல்லாஹ் இதன் மூலம் நாடுகிறான்)”. (2 :185)

தனக்குரிய மாற்றத்தை அடையாளம் காணும்போது, முடியுமாக இருந்தால் தானே தீர்மானிக்க முடியும். மிகப் பொருத்தம் எதுவெனில், தன்னை விளங்கிய, பக்குவம் பெற்ற ஒருவர் தன்னை அளந்து தனக்குரிய புதிய படித்தரத்தை அடையாளப்படுத்துவதே, அது தனது தந்தையாகவும் இருக்கலாம்.

இந்த வழிகாட்டல் சிலருக்கு சாதாரண தரத்தைக் கொண்டதாக இருக்கலாம். இதைவிட சிறந்த மாற்றத்தை அடைய முடியுமானவர்கள் இதனை ஓரமாகிவிட்டு, தங்களுக்கே உரிய ஓர் ஒழுங்கை தயாரித்துக் கொள்ள முடியும். எப்படியோ, ரமழான் மாதம் சிந்தனையோடும் தீர்மானங்களோடும் எதிர்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதே மார்க்கத்தின் எதிர்பார்ப்பாகும். அத்தகைய ஒரு செயற்பாட்டுக்கு ஒரு சிறிய வழிகாட்டலாக இச்சிறிய நூல் அமையும் என்பதே எமது அவா. வல்ல அல்லாஹ் எம்மீது அருள்புரிந்து, வழிகாட்டி, ஈருல வாழ்விலும் வெற்றி பெறச் செய்வானாக!

**மதிப்பீட்டுப் படிவம்**

உங்கள் பயிற்சிக்குரிய தலைப்புகளை இதில் பதிவு செய்து தினந்தோறும் அளந்து பாருங்கள். ரமழான் முடிந்து கவலை கொள்ளாமல் தினந்தோறும் கவனமாக இருங்கள். சவ்வாலில் மகிழ்ச்சியடையலாம்.

பயிற்சித் தலைப்பு	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														

மிகத்திருப்தி - A

திருப்தி - B

சாதாரணம் - C

போதாமை - D

**நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:**  
**“யார் பொய் பேசுவதையும் பொய்யாக நடப்பதையும் மடமையையும் கைவிடவில்லையோ அவர் பசித்திருப்பதாலும் தாகித்திருப்பதாலும் அல்லாஹ்வுக்கு எந்தத் தேவையும் இல்லை” (புஹாரி)**  
**எனவே, நோன்பிருத்தல் என்பது வயிற்றை கட்டுவது மாத்திரமல்ல அந்தக் கட்டுப்படுத்தல் அறிவுக்கு இருக்க வேண்டும். நாவுக்கு இருக்க வேண்டும். கண்ணுக்கு இருக்க வேண்டும். காதுக்கு இருக்க வேண்டும். கைக்கும் காலுக்கும் இருக்க வேண்டும். ஆசைக்கும் இச்சைக்கும் இருக்க வேண்டும். வயிற்றுக்கும் இருக்க வேண்டும் என்பதை கவனம் கொண்டு நோன்பு நோற்பவர் நிச்சயம் இறை மன்னிப்பைப் பெற்று அவனது வழிகாட்டலையும் பெறுவார்.**

**வெளியீடு: இலங்கை ஐமாஅத்தே இஸ்லாமி, புத்தளம் பிராந்தியம்**