26869 - রমজান মাসে একজন মুসলিমের জন্য প্রস্তাবিত রুটিন

প্রশ্ন

প্রথমে আমি মাহে রমজান মাস উপলক্ষে আপনাদেরকে অভিনন্দন জানাচ্ছি। আশা করছি- আল্লাহ যেন আমাদের ও আপনাদের সিয়াম ও ক্বিয়াম কবুল করে নেন। আশা করছি- আমি রমজানের এই সুযোগকে সাধ্যানুযায়ী ইবাদতের মধ্যে ও সওয়াব হাছলে কাজে লাগাব। তাই আমি আপনাদেরকে অনুরোধ করব, আপনারা আমার ও আমার পরিবারের জন্য উপযোগী একটি প্রোগ্রাম উপস্থাপন করুন, যাতে আমরা এই মাসটি ভালো আমল ও আল্লাহর আনুগত্যের মাধ্যমে কাজে লাগাতে পারি।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।.

আল্লাহ তাআলা সকলের সৎ কথা ও কাজ কবুল করুন এবং গোপনে ও প্রকাশ্যে আমাদেরকে ইখলাস (একনিষ্ঠতা) দান করুন।

এটি এই মুবারক মাসে একজন মুসলিমের জন্য প্রস্তাবিত রুটিন :

রমজান মাসে একজন মুসলিমের সারাদিন :

একজন মুসলিম তাঁর দিন শুরু করবে ফজরের সালাতের আগে সেহেরী গ্রহণের মাধ্যমে। উত্তম হচ্ছে যদি রাতের শেষ সময় পর্যন্ত বিলম্ব করে সেহেরী গ্রহণ করা যায়।আযানের আগে তিনি ফজরের সালাতের জন্য প্রস্তুতি নিবেন। বাসা হতে ওজু করে আযানের আগেই মসজিদে যাবেন। মসজিদে প্রবেশ করে প্রথমে ‘তাহিয়্যাতুল মসজিদ’ দুই রাকাত সালাত আদায় করবেন। এরপর মুয়াজ্জিন আযান দেয়ার আগ পর্যন্ত বসে বসে দোয়াদরুদ, কুরআন তিলাওয়াত বা যিকির আযকারে মশগুল থাকবেন। আযান দিলে মুয়াজ্জিনের সাথে সাথে আযানের বাক্যগুলোর পুনরাবৃত্তি করবেন। আযান সমাপ্ত হওয়ার পর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম হতে বর্ণিত দুআপাঠ করবেন। এরপর ফজরের দুই রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবেন। তারপর ফরজ সালাত দাঁড়ানোর আগ পর্যন্ত যিকির, দুআ ও কুরআন তিলাওয়াতে মনোনিবেশ করবেন। “সালাতের জন্য অপেক্ষমাণ ব্যক্তি সালাতেই রয়েছেন”। [বুখারী (৬৪৭) ও মুসলিম (৬৪৯)]

জামাতের সাথে সালাত আদায় শেষে, সালাম ফিরানোর পর তিনি শরিয়ত নির্দেশিত দুআসমূহ পাঠ করবেন। এরপর চাইলে

সূর্যোদয় পর্যন্ত মসজিদে থেকে যিকির, কুরআন তিলাওয়াত ইত্যাদিতে ব্যস্ত থাকবেন। এটি করতে পারলে ভাল। ফজরের পর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এভাবে আমল করতেন। এরপর সূর্যোদয়ের পর সূর্য কিছুটা উপরে উঠলে এবং উদয়নের পর ১৫ মিনিটের মত অতিক্রান্ত হলে তিনি চাইলে সালাতুদ্ দোহা তথা চাশ্তের নামায (সর্বনিম্ন দুই রাকাত) আদায় করবেন। এটি ভাল। আর চাইলে কিছুটা দেরী করে এই নামায পড়ার উত্তম সময়ে নামাযটি পড়তে পারেন। উত্তম সময় হলো- সূর্য আরো উপরে উঠলে এবং রোদের প্রখরতা বাড়লে। এই সময়ে নামাযটি পড়তে পারলে আরো ভাল। [মুসলিম (৭৪৮),তিরমিযী (৫৮৬)] এরপর কর্মস্থলে যাওয়ার প্রস্তুতিস্বিরূপ কিছু সময় ঘুমাতে চাইলে এই ঘুমের দ্বারা 'ইবাদত ও রিযিকি অন্বেষণের নিমিত্তে শক্তি অর্জনের নিয়্যত করবেন। যাতে আল্লাহ চাহতে এ ঘুমেরমাধ্যমে সওয়াব পেতে পারেন। ইসলামী শরিয়ত যেসব কথা ও কাজকে ঘুমের আদব হিসেবে নির্ধারণ করেছে সেগুলো পালনে যত্নবান হওয়া উচিত। এরপর তিনি তার কর্মস্থলে যাবেন। যোহরের নামাযের ওয়াক্ত নিকটে এলে যথাসম্ভব শীঘ্রই আযানের আগে অথবা আযানের পরপরই মসজিদে হাযির হবেন। নামাযের জন্য আগে থেকেই প্রস্তুত হয়ে থাকবেন। এরপর তিনি ২ সালামে যোহরের ৪ রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবেন। এরপর কুরআন তিলাওয়াতে মনোনিবেশ করবেন যতক্ষণ পর্যন্ত না জামাত শুরু হয়। এরপর জামাতের সাথে সালাত আদায় করবেন। জামাতের পর যোহরের ২ রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবেন। সালাত আদায় শেষে তার ডিউটির বাকী অংশ সম্পন্ন করবেন। ডিউটি শেষে তিনি বাসায় ফিরে আসবেন। যদি আসরের সালাতের পূর্বে লম্বা সময় বাকি থাকে তাহলে কিছু সময় বিশ্রাম নিবেন। আর যদি ঘুমানোর মত বেশি সময় বাকি না থাকে এবং ঘুমিয়ে পড়লে আসরের সালাত ছুটে যাওয়ার আশংকা করেন তাহলে নামাযের ওয়াক্ত হওয়া পর্যন্ত উপযুক্ত কোন কাজে ব্যস্ত থাকবেন। যেমন– বাসার লোকজনের জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য সামগ্রী কিনতেবাজারে যাওয়া।নতুবা কর্মস্থল থেকে ফিরে সোজা মসজিদে চলে যাবেন এবং আসরের সালাত পর্যন্ত মসজিদে অবস্থান করবেন। আসরের পর একজন মানুষ তার নিজের অবস্থা বিবেচনা করবে। তিনি যদি মসজিদে বসে কুরআন তিলাওয়াতে নিয়োজিত থাকার মত শক্তি পান তাহলে এটা এক মহান সুযোগ। আর যদি তিনি ক্লান্তি বোধ করেন তবে এ সময়ে বিশ্রাম নিবেন; যাতে রাতে তারাবীর নামাযের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারেন। মাগরিবের আযানের আগে তিনি ইফতারের জন্য প্রস্তুতি নিবেন। এই মুহূর্তগুলোকে তিনি যেকোন ভালো কাজে ব্যয় করবেন। যেমন- কুরআন তিলাওয়াত করা, দুআ করা, অথবা পরিবার ও সন্তানদের নিয়ে ভাল কোন কথা আলোচনা করা। এ সময়ের সবচেয়ে ভাল কাজ হল – রোযাদারদেরইফতার করানোতে অংশ নেওয়া। হয়তো তাদের জন্য খাবার কিনে দেয়ার মাধ্যমে অথবা তা বিতরণ করার মাধ্যমে অথবা এর ব্যবস্থাপনা করার মাধ্যমে। এই আমলের মধ্যে অপরিসীম আনন্দ রয়েছে। এটা তিনিই জানেন যিনি নিজে এ আমল করেছেন।

ইফতারের পর তিনি জামাতের সাথে সালাত আদায়ের উদ্দেশ্যে মসজিদে যাবেন। এরপর দুই রাকাত মাগরিবের সুন্নত সালাত আদায় করবেন। বাসায় ফিরে তিনি প্রয়োজনমাফিক খাদ্যগ্রহণ করবেন। অতিরিক্ত খাবেন না। এরপর এই সময়কে তার নিজের জন্য ও তার পরিবারের জন্য কল্যাণকর কোন পন্থায় ব্যয় করবেন।যেমন – কোন কাহিনীর বই পড়া, দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োজনীয় হুকুম আহকামের কোন বই পড়া, প্রতিযোগিতার বই পড়া, বেশি কোন আলাপ আলোচনায় রত থাকা অথবা অন্য যে কোন আকর্ষণীয় কল্যাণকর কাজে ব্যয় করা এবং এগুলোর মাধ্যমে মিডিয়ায় সম্প্রচারিত হারাম অনুষ্ঠান থেকে

পরবিাররে সদস্যদরেকে বরিত রাখা। কারণ চ্যানলেগুলোরেজন্য এটি পকি আওয়ার হসিবেে ববিচেতি হয়। তাই আপনি দখেবনে এ সময় তারা সবচয়েে বশেি আকর্ষণীয় অনুষ্ঠান সম্প্রচার করে। যে অনুষ্ঠানগুলো আক্বীদা বনিষ্টকারী ও আখলাক বনিষ্টকারী বষিয়াদতিে ভরপুর থাকে।

প্রয়ি ভাই, এসব অনুষ্ঠান থকেে নজিকেে দূরে সরয়িে রাখতে আপ্রাণ চষ্টো করুন এবং আপনার অধীনস্থদরে ব্যাপারে আল্লাহকে ভয় করুন। যাদরে ব্যাপারে কয়িামাতরে দনি আপনি প্রশ্নরে সম্মুখীন হবনে। সদেনিরে প্রশ্নরে জবাব দয়োর জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করুন। এরপর এশার সালাতরে জন্য প্রস্তুতি ননি এবং মসজদিরে উদ্দশ্যে রওয়ানা হনে। মসজদিে গয়িে কুরআন তলিাওয়াতে মশগুল হনে। অথবা মসজদিে কনে ইলমী আলোচনা অনুষ্ঠান থাকলে তা শুনুন। এরপর এশার সালাত আদায় করুন। অতঃপর ২ রাকাত এশার সুন্নত নামায আদায় করুন। এরপর ইমামরে পছিনে তারাবরি নামায খুশূ (আল্লাহর ভয়), তাদাব্বুর (অনুধাবন), তাফাক্কুর (চন্তিাভাবনা)এর সাথে আদায় করুন। ইমাম নামায শষে করার আগে আপনি নামায ছড়েে চলে যাবনে না। নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলছেনে:

" " إنه من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة ". رواه أبو داود (1370) وغيره ، وصححه الألباني في "صلاة التراويح ص 15))

“ইমাম নামায শষে করা পর্যন্ত যে ব্যক্তি তাঁর সাথে নামায আদায় করবে তার জন্য পুরো রাত নামায পড়ার সওয়াব লখিে দয়ো হবে।”[হাদসিটি আবু দাউদ (নং ১৩৭০) এবং অন্যান্য মুহাদ্দসিগণ সংকলন করছেনে।আলবানী সালাতুত্ তারাবীহ অধ্যায়ে হাদসিটকিে সহীহ হসিবেে চহ্নিতি করছেনে]

সালাতুত্ তারাবীর পর আপনি আপনার নজিস্ব ব্যতব্যিস্ততার সাথে সামঞ্জস্যশীল প্রোগ্রাম তরৈি করে ননি। এক্ষত্রেে নম্নিলখিতি বষিয়গুলোর প্রতি লক্ষ্য রাখবনে:

- সমস্ত হারাম থকেে এবং হারামরে আহ্বায়ক বষিয়বস্তু থকেে বরিত থাকুন।
- আপনার বাসার সদস্যদরেকে হারাম থকেে ও হারামরে যাবতীয় উপকরণ থকেে কৌশলে বরিত রাখুন। যমেন–তাদরে জন্য বশিষে কনে প্রোগ্রাম তরৈি করুন। অথবা তাদরে নয়িে শরয়িত অনুমোদতি স্থানে ঘুরতে বরে হনে। তাদরেকে অসৎসঙ্গ থকেে দূরে রাখুন। তাদরে জন্য সৎ সাহচর্যরে অনুসন্ধান করুন।

- কম ফজলিতপূর্ণ বষিয়রে পরবির্তে বশেি ফজলিতপূর্ণ আমলে মশগুল হওয়া।

আগে আগে বছিানায় যতেে চষ্টো করুন। ইসলামী শরয়িত যসেব কথা ও কাজকে ঘুমরে আদব হসিবেে নর্িধারণ করছেে সগেুলো পালনে যত্নবান হবনে। ঘুমরে আগে যদি কছিু কুরআন তলোওয়াত বা ভাল কনে বইয়রে কছিু অংশ পড়তে পারনে তবে তা ভাল। বশিষে করে আপনি যদি কুরআন থকেে আপনার দনৈন্দনি পাঠ্য (ওয়াজীফাহ্) শষে না-করে থাকনে তবে তা সম্পন্ন না

করে ঘুমাবনে না।এরপর সহেরীর আগে যথষ্টে সময় নয়িে ঘুম থকেে উঠুন। যাতে দুআতে ব্যস্ত হতে পারনে। কারণ এই সময় – রাতরে শষে তৃতীয়াংশ – আল্লাহ তা'আলা দুনয়িার আকাশে অবতরণ করে থাকনে। আল্লাহ তাআলা এ সময়ে ক্ষমা প্রার্থনাকারীদরে প্রশংসা করছেনে। এ সময়ে দুআকারীদরে দুআ কবুলরে এবং তওবাকারীদরে তওবা কবুলরে ওয়াদা করছেনে। তাই এই মহা সুযোগটি আপনার হাতছাড়া করা উচতি হবে না।

জুমাবার:

জুমাবার সপ্তাহরে দনিগুলোর মধ্যে সর্বোত্তম। তাই এই দনিরে 'ইবাদত ও আনুগত্যরে জন্য বশিষেপ্রোগ্রাম থাকা উচতি। এক্ষত্রেে নম্নিরে বষিয়গুলো খয়োল রাখা দরকার :

জুমার সালাতে উপস্থতি হওয়ার জন্য আগে আগে বরে হওয়া।
আসররে সালাতরে পর মসজদিে অবস্থান করা এবং এ দনিরে শষে মুহূর্ত পর্যন্ত তলিাওয়াত ও দুআতে ব্যস্ত থাকা। কারণ এ সময়ে দুআ কবুল হওয়ার আশা করা হয়।

সপ্তাহরে মাঝে যে কাজগুলো সম্পন্ন করতে পারনেনি তা সম্পন্ন করতে এই দনিকে একটি সুযোগ হসিবেে গ্রহণ করুন। যমেন কুরআনরে সাপ্তাহকি পাঠ্য (ওয়াজীফাহ) বা কোন বই পাঠ অথবা ক্যাসটে শোনা অথবা এ জাতীয় কোন ভাল কাজরে কছিু অসম্পন্ন থাকলে এদনিে তা সম্পন্ন করুন।

শষে দশক:

রমজানরে শষে দশকে আছে লাইলাতুল কদর (ভাগ্য রজনী)। যে রাত হাজার মাস থকেে উত্তম। তাই এই দশকে মসজদিে ই'তকিাফ করার বধিান এসছে।ে লাইলাতুল ক্বদর পাওয়ার জন্য নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এভাবে ইতকিাফ করছেনে। সুতরাং যার ইতকিাফ করার সুযোগ রয়ছেে তার জানা উচতি এটি আল্লাহর পক্ষ থকেে তার জন্য এক মহান করুণা। আর যার পুরো দশদনি ইতকিাফ করার সুযোগ নইে তনিি যে কয়দনি পারনে ইতকিাফ করতে পারনে। আর যার একবোরইে ইতকিাফ করার সুযোগ নইে তনিি যনে এ রাত্রগিুলোতে ইবাদত ও আনুগত্যরে মাধ্যমে কাটাতে সচষ্টে হন। যমেন কুরআন তলিাওয়াত করা, যকিরি করা, দু'আ' করা। রাতজগেে এসব আমল করার জন্য তনিি যনে দনিরেবলো বশি্রাম নয়িে প্রস্তুতি গ্রহণ করনে।

লক্ষণীয় কছিু বষিয় :

এই রুটনি একটি প্রস্তাবতি রুটনি। এটি একটি পরবির্তনযোগ্য রুটনি। যে কউে তার ব্যতব্যিস্ততার আলোকে এটি পরবির্তন করে নতিে পারনে।

এই রুটনিে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর কাছ থকেে প্রমাণতি সুন্নতসমূহ যথাযথভাবে পালনরে প্রতি গুরুত্ব দয়ো হয়ছে। এর মানে এই নয় য, এতে উল্লখেতি সবকছিুই ওয়াজবি বা ফরজ। বরং এতে অনকে সুন্নাহ ও মুস্তাহাব্ব কাজ রয়ছে।

আল্লাহর কাছে সবচয়েে প্রয়ি হল স কাজ যা নয়িমতি করা হয় – তা অল্প হলওে। রমজান মাসরে শুরুতে মানুষ আনুগত্য ও ইবাদতরে খুব যশে নয়িে সক্রয়ি থাক। কছিুদনি পর নষ্কি্রয়ি হয়ে পড়। তাই এ ব্যাপারে সাবধান থাকুন এবং এই মহান মাসে পালনকৃত সমস্ত কাজ নয়িমতিভাবে ধরে রাখতে সচষ্টে হউন।

একজন মুসলমিরে উচতি এই মুবারক মাসে তার সময়রে সঠকি ব্যবস্থাপনায় সচষ্টে হওয়া। যাতে করে কল্যাণ ও ভাল কাজে এগয়িে যাওয়ার বড় বড় সুযোগ তার হাতছাড়া হয়ে না যায়। যমেন– রমজান মাস শুরু হওয়ার আগইে পরবিাররে সদস্যদরে প্রয়োজনীয় দ্রব্যসামগ্রী কনিে দতিে সচষ্টে হওয়া। একইভাবে দনৈকি প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি এমন সময়ে কনিতে সচষ্টে হওয়া যখন বাজারে ভড়ি থাকে না। আরকেটি উদাহরণ হল: ব্যক্তগিত ও পারবিারকি দখো সাক্ষাতরে জন্য এমন রুটনি করে নয়ো যাতে ইবাদতে বঘি্ন না ঘট।

এই মুবারক মাসে বশেি বশেি ইবাদত করা ও আল্লাহর নকৈট্য লাভকে আপনার প্রথম ও প্রধান লক্ষ্য হসিবে নর্িধারণকরুন।

সালাতরে নর্িধারতি সময়রে পূর্বইে মসজদিে হাযরি হওয়ার ব্যাপারে মাসরে শুরুতইে সদ্ধিান্ত গ্রহণ করুন। আল্লাহ তাআলার কতিাব তলিাওয়াত খতম (সমাপ্ত) করার সদ্ধিান্ত ননি। এই মহান মাসে নয়িমতি ক্বয়িামুল লাইল পালন করার সংকল্প করুন। স্বীয় সম্পদ থকেে সাধ্যানুপাতে দান করার ব্যাপারে দৃঢ়প্রতজ্ঞি হউন।

এই রমজান মাসে আল্লাহ তাআলার কতিাবরে সাথে সম্পর্ক মজবুত করার সুযোগ গ্রহণ করুন। নম্নিোক্ত পদ্ধতগিুলোর মাধ্যমে হতে পার:

-সঠকি উচ্চারণে কুরআন তলিাওয়াত করা। ভাল একজন কুরআনরে শক্ষিকরে (ক্বারীর) নকিট কুরআন পড়া সংশোধন করে নয়ো। আর তা সম্ভব না হলে দক্ষ ক্বারীগণরে তলিাওয়াতরে ক্যাসটে অনুসরণ করা।

-আল্লাহ আপনাকে যতটুকু কুরআন হফ্জি করার তাওফকি দয়িছেনে তা রভিশিন দওেয়া এবং হফ্জি করার পরমিাণ বাড়য়িে দওেয়া।

-কুরআনরে আয়াতরে তাফসীর পাঠ করা।এটা হতে পারে য আয়াত বুঝতে আপনার সমস্যা হয় স আয়াতরে তাফসীর নর্িভরযোগ্য তাফসীর গ্রন্থগুলো (যমেন– তাফসীরে বাগাবী, তাফসীরে ইবনে কাছীর ও তাফসীরে সা'দী) থকেে সটো জনেে নওেয়া। অথবা নর্িদষ্টি কোন তাফসীর গ্রন্থ থকেে নয়িমতি পড়ার জন্য রুটনি তরৈি করে নয়ো। প্রথমে আমপারা (পারা-৩০),

তারপর তাবারাকা পারা (পারা-২৯) এভাবে পড়তে থাকবনে।

-আল্লাহ তাআলার কতিাবে যে আদশোবলী পাওয়া যায় তা বাস্তবায়নে যত্নশীল হওয়া।

আমরা দু'আ' করছি যাতে আল্লাহতাআলা সয়িাম, ক্বয়িাম সম্পন্ন করার তাওফকি দানরে মাধ্যমে আমাদরে উপর রমজান মাস পাওয়ার নয়োমত পূর্ণ করে দনে। আমাদরে পক্ষ থকেে তা কবুল করে ননে এবং আমাদরে ত্রুটি-বচ্যিুতগিুলো মাফ করে দনে।