



26869 - রমজান মাসে একজন মুসলমিরে জন্য প্রস্তাবিত রুটিন

প্রশ্ন

প্রথমতঃ আমি মাহে রমজান মাস উপলক্ষে আপনাদেরকে অভিনিন্দন জানাচ্ছি। আশা করছি আল্লাহ যেন আমাদের ও আপনাদের সিয়াম ও ক্বিয়াম কবুল করেন। আশা করছি আমি রমজানরে এই সুযোগকে সাধ্যানুযায়ী ইবাদতের মধ্য ও সওয়াব হাছলি কাজে লাগাব। তাই আমি আপনাদেরকে অনুরোধ করব, আপনারা আমার ও আমার পরিবারের জন্য উপযোগী একটি প্রোগ্রাম উপস্থাপন করুন, যাতো 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 মুসলমিরে জন্য প্রস্তাবিত রুটিন :

রমজান মাসে একজন মুসলমিরে সারাদিন :

একজন মুসলমি তাঁর দিন শুরু করবে ফজরের সালাতের আগে সহেরৌ গ্রহণের মাধ্যমে। উত্তম হচ্ছে যদি রাতের শেষে সময় পর্যন্ত বলিম্ব করে সহেরৌ গ্রহণ করা যায়। আযানরে আগে তিনি ফজরের সালাতের জন্য প্রস্তুত নিবিনে। বাসা হতে ওজু করে আযানরে আগাই মসজিদে যাবনে। মসজিদে প্রবেশে করে প্রথমতঃ ‘তাহয়্যাতুল মসজিদ’ দুই রাকাত সালাত আদায় করবেন। এরপর মুয়াজ্জনি আযান দয়ার আগ পর্যন্ত বসে বসে দোয়াদরুদ, কুরআন তলিওয়াত বা যিকিরি আযকারে মশগুল থাকবেন। আযান দলি মুয়াজ্জনিরে সাথে সাথে আযানরে 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 যিকিরি, দুআ ও কুরআন তলিওয়াতে মনোনিবেশ করবেন। “সালাতের জন্য অপেক্ষমাণ ব্যক্তি সালাতই রয়েছে”। [বুখারী (৬৪৭) ও মুসলিম (৬৪৯)]

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

সূর্যোদয় পর্যন্ত মসজিদে থেকে যাকিরি, কুরআন তিলাওয়াত ইত্যাদিতে ব্যস্ত থাকবেন। এটি করত পারলে ভাল। ফজরের পর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এভাবে আমল করতেন। এরপর সূর্যোদয়ের পর সূর্য কচ্ছুটা উপরে উঠলে এবং উদয়নরে পর ১৫ মিনিটের মত অতিক্রান্ত হলে তিনি চাইলে সালাতুদ দোহা তথা চাশ্তরে নামায (সর্বনমিন দুই রাকাত) আদায় করবেন। এটি ভাল। আর চাইলে কচ্ছুটা দরৌ করে এই নামায পড়ার উত্তম সময়ে নামাযটি পড়তে পারেন। উত্তম সময় হলো- সূর্য আরো উপরে উঠলে এবং রোদরে প্রখরতা বাড়লে। এই সময়ে নামাযটি পড়তে পারলে আরো ভাল। [মুসলমি (৭৪৮), তরিমযী (৫৮৬)] এরপর কর্মস্থলে যাওয়ার প্রস্তুতস্বরূপ কচ্ছু সময় ঘুমতে চাইলে এই ঘুমের দ্বারা ইবাদত ও রযিকি অনুবোধেরে নমিত্তে শক্তি অর্জনরে নিয়ত করবেন। যাতে আল্লাহ চাহতে এ ঘুমেরমাধ্যমে সওয়াব পতে পারেন। ইসলামী শরিয়ত যসেব কথা ও কাজকে ঘুমরে আদব হিসেবে নির্ধারণ করেছে সেগুলো পালনে যত্নবান হওয়া উচিত। এরপর তিনি তার কর্মস্থলে যাবেন। যোহরের নামাযরে ওয়াক্ত নকিটে এলে যথাসম্ভব শীঘ্রই আযানরে আগে অথবা আযানরে পরপরই মসজিদে হায়রি হবেন। নামাযরে জন্ম 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 জামাতরে সাথে সালাত আদায় করবেন। জামাতরে পর যোহরের ২ রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবেন। সালাত আদায় শেষে তার ডিউটির বাকী অংশ সম্পন্ন করবেন। ডিউটি শেষে তিনি বাসায় ফিরে আসবেন। যদি আসররে সালাতরে পূর্বে লম্বা সময় বাকি থাকে তাহলে কচ্ছু সময় বিশ্রাম নবিনে। আর যদি ঘুমানোর মত বেশী সময় বাকি না থাকে এবং ঘুমিয়ে পড়লে আসররে সালাত ছুটে যাওয়ার আশংকা করলে তাহলে নামাযরে ওয়াক্ত হওয়া পর্যন্ত উপযুক্ত কোন কাজে ব্যস্ত থাকবেন। যমেন- বাসার লোকজনরে জন্ম প্রয়োজনীয় দ্রব্য সামগ্রী কনিতবোজারে যাওয়া নতুবা কর্মস্থল থেকে ফিরে সোজা মসজিদে চলে যাবেন এবং আসররে সালাত পর্যন্ত মসজিদে অবস্থান করবেন। আসররে পর একজন মানুষ তার নজিরে 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 নবিনে; যাতে রাত্রে তারাবীর নামাযরে জন্ম প্রস্তুত নিতি পারেন। মাগরবিরে আযানরে আগে তিনি ইফতাররে জন্ম প্রস্তুত নবিনে। এই মুহূর্তগুলোকে তিনি যেকোন ভালো কাজে ব্যয় করবেন। যমেন- কুরআন তিলাওয়াত করা, দুআ করা, অথবা পরবার ও সন্তানদরে নিয়ে ভাল কোন কথা আলোচনা করা। এ সময়রে সবচেয়ে ভাল কাজ হল - রোযাদারদরে ইফতার করানোতে অংশ নেওয়া। হয়তো তাদের জন্ম খাবার কনি দেয়ার মাধ্যমে অথবা তা বিতরণ করার মাধ্যমে অথবা এর ব্যবস্থাপনা করার মাধ্যমে। এই আমলরে মধ্যে অপরসীম আনন্দ রয়েছে। এটা তিনিই জানেন যিনি নজি এ আমল করছেন।

ইফতাররে পর তিনি জামাতরে সাথে সালাত আদায়রে উদ্দেশ্যে মসজিদে যাবেন। এরপর দুই রাকাত মাগরবিরে সুন্নত সালাত আদায় করবেন। বাসায় ফিরে তিনি প্রয়োজনমত খাদ্যগ্রহণ করবেন। অতিরিক্ত খাবেন না। এরপর এই সময়কে তার নজিরে জন্ম ও তার পরবাররে জন্ম কল্যাণকর কোন পন্থায় ব্যয় করবেন। যমেন - কোন কাহিনীর বই পড়া, দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োজনীয় হুকুম আহকামরে কোন বই পড়া, প্রতিযোগিতার বই পড়া, বই কোন আলাপ আলোচনায় রত থাকা অথবা অন্য যেকোন আকর্ষণীয় কল্যাণকর কাজে ব্যয় করা এবং এগুলোর মাধ্যমে মডিয়ায় সম্প্রচারিত হারাম অনুষ্ঠান থেকে



পরবিাররে সদস্যদেরকে বরিত রাখা। কারণ চ্যানলেগুলোরজন্য এটি পকি আওয়ার হিসেবে ববিচেতি হয়। তাই আপনদিখেবনে এ সময় তারা সবচয়ে বশেি আকর্ষণীয় অনুষ্ঠান সম্প্রচার করে। যবে অনুষ্ঠানগুলো আকর্ষীদা বনিষ্টকারী ও আখলাক বনিষ্টকারী বযিয়াদতি ভরপুর থাকে।

প্রয়ি ভাই, এসব অনুষ্ঠান থেকে নজিকে দূরে সরয়ি রাখতে আপ্রাণ চেষ্টা করুন এবং আপনার অধীনস্থদের ব্যাপারে আল্লাহকে ভয় করুন। যাদের ব্যাপারে কয়ামাতের দনি আপনি প্রশ্নরে সম্মুখীন হবনে। সদেরি প্রশ্নরে জবাব দয়োর জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করুন। এরপর এশার সালাতরে জন্য প্রস্তুতি ননি এবং মসজদিরে উদ্দেশ্যে রওয়ানা হোন। মসজদি গয়ি কুরআন তলিওয়াতে মশগুল হোন। অথবা মসজদি 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 খুশু (আল্লাহর ভয়), তাদাব্বুর (অনুধাবন), তাফাক্কুর (চিন্তাভাবনা)এর সাথে আদায় করুন। ইমাম নামায শেষে করার আগে আপনি নামায ছড়ে চলে যাবনে না। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলছেন:

"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 শেষে করা পর্যন্ত যবে ব্যক্তি তাঁর সাথে নামায আদায় করবে তার জন্য পুরো রাত নামায পড়ার সওয়াব লখি দেয়া হবে।”[হাদসিটি আবু দাউদ (নং ১৩৭০) এবং অন্যান্য মুহাদ্দসিগণ সংকলন করছেন। আলবানী সালাতু তারাবীহ অধ্যায়ে হাদসিটিকে সহীহ হিসেবে চহিনতি করছেন]

সালাতু তারাবীর পর আপনি আপনার নিজস্ব ব্যতবিস্ততার সাথে সামঞ্জস্যশীল প্রোগ্রাম তরৈি করে ননি। এক্ষেত্রে নমিনলখিতি বযিয়গুলোর প্রতি লক্ষ্য রাখবনে:

- সমস্ত হারাম থেকে এবং হারামরে আহ্বায়ক বযিবস্তু থেকে বরিত থাকুন।
- আপনার বাসার সদস্যদেরকে হারাম থেকে ও হারামরে যাবতীয় উপকরণ থেকে কৌশলে বরিত রাখুন। যমেন-তাদের জন্য বশিষে কনে প্রোগ্রাম তরৈি করুন। অথবা তাদের নয়ি শরয়িত অনুমোদতি স্থানে ঘুরতে বরে হোন। তাদেরকে অসংসঙ্গ থেকে দূরে রাখুন। তাদের জন্য সং সাহচর্যরে অনুসন্ধান করুন।
- কম ফজলিতপূর্ণ বযিয়রে পরবির্তে বশেি ফজলিতপূর্ণ আমলে মশগুল হওয়া।

আগে আগে বহিনায় যতে চেষ্টা করুন। ইসলামী শরয়িত যসেব কথা ও কাজকে ঘুরে আদব হিসেবে নরিধারণ করছে সেগুলো পালনে যত্নবান হবনে। ঘুরে আগে যদি কিছু কুরআন তলোওয়াত বা ভাল কনে বইয়েরে কিছু অংশ পড়তে পারনে তবে তা ভাল। বশিষে করে আপনি যদি কুরআন থেকে আপনার দনৈন্দনি পাঠ্য (ওয়াজীফাহ) শেষে না-করে থাকনে তবে তা সম্পন্ন না



করে ঘুমাবনে না। এরপর সোহরোর আগে যথেষ্ট সময় নিয়ে ঘুম থেকে উঠুন। যাতে দুআতে ব্যস্ত হতে পারেন। কারণ এই সময় – রাতের শেষে তৃতীয়াংশ – আল্লাহ তা‘আলা দুনিয়ার আকাশে অবতরণ করে থাকেন। আল্লাহ তা‘আলা এ সময়ে ক্షমা প্রার্থনাকারীদের প্রশংসা করছেন। এ সময়ে দুআকারীদের দুআ কবুলরে এবং তওবাকারীদের তওবা কবুলরে ওয়াদা করছেন। তাই এই মহা সুযোগটি আপনার হাতছাড়া করা উচিত হবে না।

জুমাবার:

জুমাবার সপ্তাহের দিনগুলোর মধ্যে সর্বোত্তম। তাই এই দিনে ‘ইবাদত ও আনুগত্যের জন্য বিশেষ প্রোগ্রাম থাকা উচিত। এক্ষেত্রে নমিনের বিষয়গুলো খয়োল রাখা দরকার :

জুমার সালাতে উপস্থিতি হওয়ার জন্য আগে আগে বেরে হওয়া।

আসররে সালাতের পর মসজিদে অবস্থান করা এবং এ দিনে শেষে মুহুর্ত পর্যন্ত তলিওয়াত ও দুআতে ব্যস্ত থাকা।

কারণ এ সময়ে দুআ কবুল হওয়ার আশা করা হয়।

সপ্তাহের মাঝে যে কাজগুলো সম্পন্ন করতে পারেন তা সম্পন্ন করতে এই দিনকে একটি সুযোগ হিসেবে গ্রহণ করুন।

যমেন কুরআনের সাপ্তাহিক পাঠ্য (ওয়াজীফাহ) বা কোন বই পাঠ অথবা ক্যাসটে শোনা অথবা এ জাতীয় কোন ভাল কাজে কিছু অসম্পন্ন থাকলে এদিনে তা সম্পন্ন করুন।

শেষে দশক:

রমজানের শেষে দশকে আছে লাইলাতুল কদর (ভাগ্য রজনী)। যে রাত হাজার মাস থেকে উত্তম। তাই এই দশকে মসজিদে ই‘তকিফ করার বদান এসছে। লাইলাতুল কদর পাওয়ার জন্য নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এভাবে ইতকিফ করছেন। সুতরাং যার ইতকিফ করার সুযোগ রয়েছে তার জন্য উচিত এটি আল্লাহর পক্ষ থেকে তার জন্য এক মহান করুণা। আর যার পুরো দশদিন ইতকিফ করার সুযোগ নাই তিনি যে কয়দিন পারেন ইতকিফ করতে পারেন। আর যার একবোরহে ইতকিফ করার সুযোগ নাই তিনি যেন এ রাত্রিগুলোতে ইবাদত ও আনুগত্যের মাধ্যমে কাটাতে সচেষ্ট হন। যমেন কুরআন তলিওয়াত করা, যকিরি করা, দু‘আ’ করা। রাতজগে এসব আমল করার জন্য তিনি যেন দিনেরবেলো বিশ্রাম নিয়ে প্রস্তুতি গ্রহণ করেন।

লক্ষণীয় কিছু বিষয় :

এই রুটনি একটি প্রস্তাবিত রুটনি। এটি একটি পরিবর্তনযোগ্য রুটনি। যে কেউ তার ব্যতীক্সততার আলোকে এটি পরিবর্তন করে নতি পারেন।



এই রুটিনে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর কাছ থেকে প্রমাণিত সুন্নতসমূহ যথাযথভাবে পালনরে প্রতি গুরুত্ব দয়া হয়েছে। এর মানে এই নয় যে, এতে উল্লেখিত সবকিছুই ওয়াজবি বা ফরজ। বরং এতে অনেকে সুন্নাহ ও মুস্তাহাব কাজ রয়েছে।

আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় হল সে কাজ যা নিয়মিত করা হয় – তা অল্প হলও। রমজান মাসে শুরুতে মানুষ আনুগত্য ও ইবাদতেরে খুব যোশ নিয়ে সক্রিয় থাকে। কিছুদিন পর নষ্টক্রিয় হয়ে পড়ে। তাই এ ব্যাপারে সাবধান থাকুন এবং এই মহান মাসে পালনকৃত সমস্ত কাজ নিয়মিতভাবে ধরে রাখতে সচেষ্ট হউন।

একজন মুসলমানে উচিত এই মবারক মাসে তার সময়েরে সঠিক ব্যবস্থাপনায় সচেষ্ট হওয়া। যাতে করে কল্যাণ ও ভাল কাজে এগিয়ে যাওয়ার বড় বড় সুযোগ তার হাতছাড়া হয়ে না যায়। যমেন- রমজান মাস শুরু হওয়ার আগেই পরিবারেরে সদস্যদেরে প্রয়োজনীয় দ্রব্যসামগ্রী কনিতে দিতে সচেষ্ট হওয়া। একইভাবে দৈনিক প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি এমন সময়ে কনিতে সচেষ্ট হওয়া যখন বাজারে ভড়ি থাকে না। আরকেটি উদাহরণ হল: ব্যক্তিগিত ও পারিবারিক দখো সাক্ষাতেরে জন্য এমন রুটিন করে নয়া যাতে ইবাদতেরে বধিন না ঘটে।

এই মবারক মাসে বেশি বেশি ইবাদত করা ও আল্লাহর নকৈট্য লাভকে আপনার প্রথম ও প্রধান লক্ষ্য হিসেবে নির্ধারণকরুন।

সালাতেরে নির্ধারণিত সময়েরে পূর্ববহে মসজদিতে হাযরি হওয়ার ব্যাপারে মাসেরে শুরুতেই সদিধান্ত গ্রহণ করুন। আল্লাহ তাআলার কতিব তলিওয়াত খতম (সমাপ্ত) করার সদিধান্ত ননি। এই মহান মাসে নিয়মিত ক্বিয়ামুল লাইল পালন করার সংকল্প করুন। স্বীয় সম্পদ থেকে সাধ্যানুপাতে দান করার ব্যাপারে দৃঢ়প্রতজ্ঞ হউন।

এই রমজান মাসে আল্লাহ তাআলার কতিবেরে সাথে সম্পর্ক মজবুত করার সুযোগ গ্রহণ করুন। নমিনকৈত পদ্ধতগুলোর মাধ্যমে হতে পারে:

-সঠিক উচ্চারণে কুরআন তলিওয়াত করা। ভাল একজন কুরআনেরে শিক্ষকেরে (ক্বারীর) নকিট কুরআন পড়া সংশোধন করে নয়া। আর তা সম্ভব না হলে দক্ষ ক্বারীগণেরে তলিওয়াতেরে ক্বাসটে অনুসরণ করা।

-আল্লাহ আপনাকে যতটুকু কুরআন হফিজ করার তাওফিক দিয়ছেন তা রভিশিন দেওয়া এবং হফিজ করার পরিমাণ বাড়িয়ে দেওয়া।

-কুরআনেরে আয়াতেরে তাফসীর পাঠ করা। এটা হতে পারে যে আয়াত বুঝতে আপনার সমস্যা হয় সে আয়াতেরে তাফসীর নির্ভরযোগ্য তাফসীর গ্রন্থগুলো (যমেন- তাফসীরে বাগাবী, তাফসীরে ইবনে কাছীর ও তাফসীরে সাঈদী) থেকে সেটা জনে নেওয়া। অথবা নির্দিষ্ট কোন তাফসীর গ্রন্থ থেকে নিয়মিত পড়ার জন্য রুটিন তরৈকিরে নয়া। প্রথমতে আমপারা (পারা-৩০),



তারপর তাবারাকা পাঁরা (পাঁরা-২৯) এভাবে পড়তে থাকবেন।

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

আমরা দু‘আ’ করছি যাতাে আল্লাহতাআলা সিয়াম, ক্বিয়াম সম্পন্ন করার তাওফিকি দানরে মাধ্যমে আমাদের উপর রমজান মাস পাওয়ার নয়োমত পূরণ করে দনে। আমাদের পক্ষ থেকে তা কবুল করে ননে এবং আমাদের ত্রুটি-বিচ্ছুতগুলিও মাফ করে দনে।