



26869 - রমজান মাসে একজন মুসলমিরে জন্য প্রস্তাবতি রুটিনি

প্রশ্ন

প্রথমত আমি মাহে রমজান মাস উপলক্ষে আপনাদেরকে অভিনন্দন জানাচ্ছি। আশা করছি আল্লাহ যেন আমাদের ও আপনাদের সিয়াম ও ক্বিয়াম কবুল করে নেন। আশা করছি আমি রমজানরে এই সুযোগকে সাধ্যানুযায়ী ইবাদতরে মধ্যত্রে ও সওয়াব হাছলিে কাজে লাগাব। তাই আমি আপনাদেরকে অনুরোধ করব, আপনারা আমার ও আমার পরবিাররে জন্য উপযোগী একটি প্রোগ্রাম উপস্থাপন করুন, যাত্রে আমরা এই মাসটি ভালো আমল ও আল্লাহর আনুগত্যরে মাধ্যমত্রে কাজে লাগাত্রে পারি।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

আল্লাহ তাআলা সকলরে সৎ কথা ও কাজ কবুল করুন এবং গোপনত্রে ও প্রকাশ্যত্রে আমাদেরকে ইখলাস (একনষ্টিত্রে) দান করুন।

এটি এই মুবারক মাসে একজন মুসলমিরে জন্য প্রস্তাবতি রুটিনি :

রমজান মাসে একজন মুসলমিরে সারাদনি :

একজন মুসলমি তাঁর দনি শুরু করবে ফজররে সালাতরে আগত্রে সহেরৌ গ্রহণরে মাধ্যমত্রে। উত্তম হচ্ছত্রে যদি রাতরে শেষে সময় পর্যন্ত বলিম্ব করে সহেরৌ গ্রহণ করা যায়। আযানরে আগত্রে তিনি ফজররে সালাতরে জন্য প্রস্তুতি নিবিনে। বাসা হত্রে ওজু করে আযানরে আগত্রে মসজদিে যাবনে। মসজদিে প্রবেশে করে প্রথমত্রে ‘তাহয়্যাতুল মসজদি’ দুই রাকাত সালাত আদায় করবনে। এরপর মুয়াজ্জনি আযান দেয়ার আগ পর্যন্ত বসে বসে দেয়াদরুদ, কুরআন তলিওয়াত বা যকিরি আযকারে মশগুল থাকবনে। আযান দলিে মুয়াজ্জনিরে সাথে সাথে আযানরে বাক্যগুলোর পুনরাবৃত্তি করবনে। আযান সমাপ্ত হওয়ার পর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম হত্রে বরণতি দুআপাঠ করবনে। এরপর ফজররে দুই রাকাত সুননত্রে নামায আদায় করবনে। তারপর ফরজ সালাত দাঁড়ানোর আগ পর্যন্ত যকিরি, দুআ ও কুরআন তলিওয়াত্রে মনোনবিশে করবনে। “সালাতরে জন্য অপেক্ষমাণ ব্যক্তি সালাতত্রেই রয়ছেনে”। [বুখারী (৬৪৭) ও মুসলমি (৬৪৯)]

জামাতরে সাথে সালাত আদায় শেষে, সালাম ফরানোর পর তিনি শরয়িত নরিদশেতি দুআসমূহ পাঠ করবনে। এরপর চাইলে

সূর্যোদয় পর্যন্ত মসজিদে থেকে যাকিরি, কুরআন তলিাওয়াত ইত্যাদিতে ব্যস্ত থাকবনে। এটিকরতে পারলে ভাল। ফজররে পর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এভাবে আমল করতনে। এরপর সূর্যোদয়ের পর সূর্য কছিতা উপরে উঠলে এবং উদয়নরে পর ১৫ মনিটরে মত অতকিরানত হলে তনি চাইলে সালাতুদ দোহা তথা চাশ্তরে নামায (সর্বনমিন দুই রাকাত) আদায় করবনে। এটি ভাল। আর চাইলে কছিতা দরৌ করে এই নামায পড়ার উত্তম সময়ে নামাযটি পড়তে পারনে। 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 কছি সময় ঘুমতে চাইলে এই ঘুমরে দ্বারা 'ইবাদত ও রযিকি অন্বষণরে নমিত্তে শক্তি অর্জনরে নিয়ত করবনে। যাতে আল্লাহ চাহতে এ ঘুমরেমাধ্যমে সেওয়াব পতে পারনে। ইসলামী শরয়িত যসেব কথা ও কাজকে ঘুমরে আদব হিসেবে নির্ধারণ করছে সেগুলো পালনে যত্নবান হওয়া উচিত। এরপর তনি তার কর্মস্থলে যাবনে। যোহররে নামাযরে ওয়াক্ত নকিটে এলে যথাসম্ভব শীঘ্রই আযানরে আগে অথবা আযানরে পরপরই মসজিদে হায়রি হবনে। নামাযরে জন্য আগে থেকেই প্রস্তুত হয়ে থাকবনে। এরপর তনি ২ সালামে যোহররে ৪ রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবনে। এরপর কুরআন তলিাওয়াতে মনোনবিশে করবনে যতক্ষণ পর্যন্ত না জামাত শুরু হয়। এরপর জামাতরে সাথে সালাত আদায় করবনে। জামাতরে পর যোহররে ২ রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবনে। সালাত আদায় শেষে তার ডিউটির বাকী অংশ সম্পন্ন করবনে। ডিউটি শেষে তনি বাসায় ফরিে আসবনে। যদি আসররে সালাতরে পূর্বে লম্বা সময় বাকি থাকে তাহলে কছি সময় বশিরাম নবনে। আর যদি ঘুমানোর মত বেশি সময় বাকি থাকে এবং ঘুমিয়ে পড়লে আসররে সালাত ছুটে যাওয়ার আশংকা করনে তাহলে নামাযরে ওয়াক্ত হওয়া পর্যন্ত উপযুক্ত কোন কাজে ব্যস্ত থাকবনে। যমেন- বাসার লোকজনরে জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য সামগ্রী কনিতবোজারে যাওয়া নতুবা কর্মস্থল থেকে ফরিে সেজা মসজিদে চলে যাবনে এবং আসররে সালাত পর্যন্ত মসজিদে অবস্থান করবনে। আসররে পর একজন মানুষ তার নজিরে অবস্থা ববিচনা করবে। তনি যদি মসজিদে বসে কুরআন তলিাওয়াতে নিয়োজিত থাকার মত শক্তি পান তাহলে এটা এক মহান সুযোগ। আর যদি তনি ক্লান্তি বোধ করনে তবে এ সময়ে বশিরাম নবনে; যাতে রাত্তে তারাবীর নামাযরে জন্য প্রস্তুত নিতে পারনে। মাগরবিরে আযানরে আগে তনি ইফতাররে জন্য প্রস্তুত নবনে। এই মুহূর্তগুলোকে তনি যিকোন ভালো কাজে ব্যয় করবনে। যমেন- কুরআন তলিাওয়াত করা, দুআ করা, অথবা পরবিার ও সন্তানদরে নিয়ে ভাল কোন কথা আলোচনা করা। এ সময়রে সবচেয়ে ভাল কাজ হল - রোযাদারদরে ইফতার করানতে অংশ নেওয়া। হয়তো তাদের জন্য খাবার কনিে দেয়ার মাধ্যমে অথবা তা বতিরণ করার মাধ্যমে অথবা এর ব্যবস্থাপনা করার মাধ্যমে। এই আমলরে মধ্যে অপরসীম আনন্দ রয়েছে। এটা তনিই জাননে যনি নিজিে এ আমল করছেনে।

ইফতাররে পর তনি জামাতরে সাথে সালাত আদায়রে উদ্দেশ্যে মসজিদে যাবনে। এরপর দুই রাকাত মাগরবিরে সুন্নত সালাত আদায় করবনে। বাসায় ফরিে তনি প্রয়োজনমাফকি খাদ্যগ্রহণ করবনে। অতিরিক্ত খাবনে না। এরপর এই সময়কে তার নজিরে জন্য ও তার পরবিাররে জন্য কল্যাণকর কোন পন্থায় ব্যয় করবনে। যমেন - কোন কাহিনীর বই পড়া, দনৈন্দনি জীবনে প্রয়োজনীয় হুকুম আহকামরে কোন বই পড়া, প্রতযিগেতিার বই পড়া, বধৈ কোন আলাপ আলোচনায় রত থাকা অথবা অন্য যে কোন আকর্ষণীয় কল্যাণকর কাজে ব্যয় করা এবং এগুলোর মাধ্যমে মডিয়ীয় সম্প্রচারতি হারাম অনুষ্ঠান থেকে



পরবিাররে সদস্যদেরকে বরিত রাখা। কারণ চ্যানলেগুলোরজন্য এটি পকি আওয়ার হিসেবে ববিচেতি হয়। তাই আপনিদিখেবনে এ সময় তারা সবচয়ে বশেী আকর্ষণীয় অনুষ্ঠান সম্প্রচার করে। যবে অনুষ্ঠানগুলো আক্বীদা বনিষ্টকারী ও আখলাক বনিষ্টকারী বিষয়াদতি ভরপুর থাকে।

প্রয়ি ভাই, এসব অনুষ্ঠান থেকে নজিকে দূরে সরয়িে রাখতে আপ্রাণ চেষ্টা করুন এবং আপনার অধীনস্থদেরে ব্যাপারে আল্লাহকে ভয় করুন। যাদেরে ব্যাপারে কয়ামাতেরে দনি আপনি প্রশ্নেরে সম্মুখীন হবনে। সদেরিেরে প্রশ্নেরে জবাব দেয়ার জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করুন। এরপর এশার সালাতেরে জন্য প্রস্তুতি ননি এবং মসজদিেরে উদ্দেশ্যে রওয়ানা হোন। মসজদিে গয়িে কুরআন তলিওয়াতে মশগুল হোন। অথবা মসজদিে কোন ইলমী আলোচনা অনুষ্ঠান থাকলে তা শুনুন। এরপর এশার সালাত আদায় করুন। অতঃপর ২ রাকাত এশার সুন্নত নামায় আদায় করুন। এরপর ইমামেরে পছিনে তারাবরি নামায় খুশূ (আল্লাহর ভয়), তাদাব্বুর (অনুধাবন), তাফাক্কুর (চিন্তাভাবনা)এর সাথে আদায় করুন। ইমাম নামায় শেষে করার আগে আপনি নামায় 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 নামায় শেষে করা পর্যন্ত যবে ব্যক্তি তাঁর সাথে নামায় আদায় করবে তার জন্য পুরো রাত নামায় পড়ার সওয়াব লখিে 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 ব্যতবি্যস্ততার সাথে সামঞ্জস্যশীল প্রোগ্রাম তরৈি করে ননি। এক্ষেত্রে নম্নিলখিতি বিষয়গুলোর প্রতী লক্ষ্য রাখবনে:

- সমস্ত হারাম থেকে এবং হারামেরে আহ্বায়ক বিষয়বস্তু থেকে বরিত থাকুন।
- আপনার বাসার সদস্যদেরকে হারাম থেকে ও হারামেরে যাবতীয় উপকরণ থেকে কৌশলে বরিত রাখুন। যমেন-তাদেরে জন্য বিশেষে কোন প্রোগ্রাম তরৈি করুন। অথবা তাদেরে নয়িে শরয়িত অনুমোদতি স্থানে ঘুরতে বরে হোন। তাদেরকে অসৎসঙ্গ থেকে দূরে রাখুন। তাদেরে জন্য সৎ সাহচর্যেরে অনুসন্ধান করুন।
- কম ফজলিতপূরণ বিষয়েরে পরবির্ততে বশেী ফজলিতপূরণ আমলে মশগুল হওয়া।

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



করে ঘুমাবনে না। এরপর সহেরীর আগে যথেষ্ট সময় নিয়ে ঘুম থেকে উঠুন। যাতা দুআতে ব্যস্ত হতে পারেন। কারণ এই সময় – রাত্রে 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 সপ্তাহরে দিনগুলোর মধ্যে সর্বোত্তম। তাই এই দিনরে 'ইবাদত ও আনুগত্যরে জন্য বিশেষপ্রোগ্রাম থাকা উচিত। এক্ষেতরে নমিনরে বিষয়গুলো খয়োল রাখা দরকার :

জুমার সালাতে উপস্থতি হওয়ার জন্য আগে আগে বরে হওয়া।

আসররে সালাতরে পর মসজদিে অবস্থান করা এবং এ দিনরে শেষে মুহূর্ত পর্যন্ত তলিওয়াত ও দুআতে ব্যস্ত থাকা।

কারণ এ সময়ে দুআ কবুল হওয়ার আশা করা হয়।

সপ্তাহরে মাঝে যে কাজগুলো সম্পন্ন করতে পারেননি তা সম্পন্ন করতে এই দিনকে একটি সুযোগ হিসেবে গ্রহণ করুন।

যমেন কুরআনরে সাপ্তাহকি পাঠ্য (ওয়াজীফাহ) বা কোনে বই পাঠ অথবা ক্যাসটে শোনো অথবা এ জাতীয় কোনে ভাল কাজরে কিছু অসম্পন্ন থাকলে এদিনে তা সম্পন্ন করুন।

শেষে দশক:

রমজানরে শেষে দশকে আছে লাইলাতুল কদর (ভাগ্য রজনী)। য়ে রাত হাজার মাস থেকে উত্তম। তাই এই দশকে মসজদিে ইতকিফ করার বধিান এসছে। লাইলাতুল কদর পাওয়ার জন্য নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এভাবে ইতকিফ করছেন। সুতরাং যার ইতকিফ করার সুযোগ রয়েছে তার জানা উচিত এটি আল্লাহর পক্ষ থেকে তার জন্য এক মহান করুণা। আর যার পুরো দশদিনে ইতকিফ করার সুযোগ নহে তিনি য়ে কয়দিনে পারেনে ইতকিফ করতে পারেনে। আর যার একবোরহে ইতকিফ করার সুযোগ নহে তিনি য়েনে এ রাত্রিগুলোতে ইবাদত ও আনুগত্যরে মাধ্যমে কাটাতে সচেষ্ট হন। যমেন কুরআন তলিওয়াত করা, যকিরি করা, দু'আ' করা। রাতজগে এসব আমল করার জন্য তিনি য়েনে দিনরেবলো বিশ্রাম নিয়ে প্রস্তুতি গ্রহণ করেনে।

লক্ষণীয় কিছু বিষয় :

এই রুটনি একটি প্রস্তাবতি রুটনি। এটি একটি পরিবর্তনযোগ্য রুটনি। য়ে কটে তার ব্যতবি্যস্ততার আলোকে এটি পরিবর্তন করে নতিে পারেনে।



এই রুটনিতে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর কাছ থেকে প্রমাণিত সুন্নতসমূহ যথাযথভাবে পালনের প্রতি গুরুত্ব দান করা হয়েছে। এর মান 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 মাসের শুরুতে মানুষ আনুগত্য ও ইবাদতের খুব যোগ্য হয়ে সক্রিয় থাকে। কিছুদিন পর নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে। তাই এ ব্যাপারে সাবধান থাকুন এবং এই মহান মাসে পালনকৃত সমস্ত কাজ নিয়মিতভাবে ধরে রাখতে সচেষ্ট হউন।

একজন মুসলিমের উচিত এই মুবারক মাসে তার সময়ের সঠিক ব্যবস্থাপনায় সচেষ্ট হওয়া। যাতনে কল্যাণ ও ভাল কাজে এগিয়ে যাওয়ার বড় বড় সুযোগ তার হাতছাড়া হয়ে না যায়। যমেন- রমজান মাস শুরু হওয়ার আগেই পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় দ্রব্যসামগ্রী কিনি দিতে সচেষ্ট হওয়া। একইভাবে দৈনিক প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি এমন সময়ে কিনিতে সচেষ্ট হওয়া যখন বাজারে ভিড় থাকে না। আরকেটা উদাহরণ হল: ব্যক্তিগত ও পারিবারিক দেখা সাক্ষাতের জন্য এমন রুটনি করে নেয়া যাতনে ইবাদতে ব্যস্ত না ঘটে।

এই মুবারক মাসে বেশি বেশি ইবাদত করা ও আল্লাহর নৈকট্য লাভকে আপনার প্রথম ও প্রধান লক্ষ্য হিসেবে নির্ধারণ করুন।

সালাতের নির্ধারণের সময়ের পূর্ববর্তী মসজিদে হাজির হওয়ার ব্যাপারে মাসের শুরুতেই সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন। আল্লাহ তাআলার কতিব তলিওয়াত খতম (সমাপ্ত) করার সিদ্ধান্ত নিন। এই মহান মাসে নিয়মিত ক্বিয়ামুল লাইল পালন করার সংকল্প করুন। স্বীয় সম্পদ থেকে সাধ্যানুপাতে দান করার ব্যাপারে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হউন।

এই রমজান মাসে আল্লাহ তাআলার কতিবের সাথে সম্পর্ক মজবুত করার সুযোগ গ্রহণ করুন। নমিনোকৃত পদ্ধতিগুলোর মাধ্যমে হতে পারে:

-সঠিক উচ্চারণে কুরআন তলিওয়াত করা। ভাল একজন কুরআনের শিক্ষকের (ক্বারীর) নিকট কুরআন পড়া সংশোধন করে নেয়া। আর তা সম্ভব না হলে দক্ষ ক্বারীগণের তলিওয়াতের ক্বাসটে অনুসরণ করা।

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

-কুরআনের আয়াতের তাফসীর পাঠ করা। এটা হতে পারে যে আয়াত বুঝতে আপনার সমস্যা হয় সে আয়াতের তাফসীর নির্ভরযোগ্য তাফসীর গ্রন্থগুলো (যমেন- তাফসীরে বাগাবী, তাফসীরে ইবনে কাছীর ও তাফসীরে সা'দী) থেকে সটো জনে নেওয়া। অথবা নির্দিষ্ট কোন তাফসীর গ্রন্থ থেকে নিয়মিত পড়ার জন্য রুটনি তৈরি করে নেয়া। প্রথমত আমপারা (পারা-৩০),



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

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

আমরা দু'আ' করছি যাতায়ে আল্লাহ তাআলা সিয়াম, ক্বিয়াম সম্পন্ন করার তাওফিকি দানরে মাধ্যমে আমাদের উপর রমজান মাস পাওয়ার নয়োমত পূরণ করে দেন। আমাদের পক্ষ থেকে তা কবুল করে নেন এবং আমাদের ত্রুটি-বিচ্যুতগুলো মাফ করে দেন।