



# আমার ঘুম আমার ইবাদত

আহমাদ সাব্বির



# আমার ঘুম আমার ইবাদত

আমার ঘুম আমার ইবাদত

আহমাদ সাব্বির

০৫০৫ ইতিহাস স্মৃতি, পুস্তক সংগ্রহ

০৫০৫ ইতিহাস স্মৃতি স্মৃতি

আমার ঘুম

আমার ইবাদত

আমার ইবাদত

০৫০৫ ইতিহাস স্মৃতি, পুস্তক সংগ্রহ  
০৫০৫ ইতিহাস স্মৃতি স্মৃতি

আমার ইবাদত

আমার ইবাদত

আমার ইবাদত

আমার ইবাদত (পুস্তক সংগ্রহ) ০৫০৫ : ০৫০৫

আমার

আমার ইবাদত

আমার ইবাদত

নাশাত

সেই

## .. উৎসর্গ

মোঃ আল আমীন  
 প্রিয়বরেষু  
 কিছু মানুষের ঋণ  
 কোনো দিন শোধ করা যায় না।

কবিতা

## লেখকের কথা

‘আমি জিন এবং মানুষকে সৃষ্টি করেছি আমার ইবাদত করার জন্যই’<sup>১</sup>

পৃথিবীতে আমাদের অবস্থান খুবই সামান্য সময়ের জন্য। এবং আমাদেরকে এখানে পাঠানো হয়েছে একটি বিশেষ উদ্দেশ্য সামনে রেখে: আল্লাহ তায়ালার ইবাদত। এমন নয় যে, আমাকে প্রদত্ত জীবনের কিছু অংশ ইবাদতের জন্য আর কিছু অংশ ব্যয়িত হবে অন্য কাজে। বরং আমার সৃষ্টিই হয়েছে যেন আমি ইবাদত করি। যেন আমি নিরত ব্যাপ্ত থাকি আমার সৃষ্টিকর্তার ইবাদতে; তার সপ্রশংস তাসবিহ পাঠে।

তা হলে জীবনযাপনের স্বাভাবিক কাজগুলো কি আমি করবো না! এখানেই পার্থক্য একজন মুমিনের সাথে একজন অ-মুমিনের। মুমিন যাপিত জীবনের সব কাজই করবো। সে ঘুমোবে, সে জাগ্রত হবে ঘুম থেকে, সে বাজারে যাবে, সে রোজ অফিস করবে নয়টা-পাঁচটা। অন্যদের মতোই জীবনের নানাবিধ কর্মযজ্ঞে शामिल হবে সে। কিন্তু পার্থক্য হলো—মুমিন যাপিত জীবনের কোনো এক ফাঁকে ইবাদত করবে এমন নয়; বরং তার জীবনযাপনটাই হবে ইবাদত। তার ঘুম, তার জাগরণ। তার মৃত্যু, তার বেঁচে থাকা—সবই হবে ইবাদত। আর এটা তখনই হবে যখন মুমিনের দিনযাপন হবে কুরআন ও সুন্নাহর নির্দেশমতো।

কীভাবে মুমিনের ঘুম ইবাদত হবে! ঘুম থেকে জাগরণ কীভাবে হতে পারে তার নাজাতের মাধ্যমে—এসব নিয়েই কিছু আলোচনা করবার চেষ্টা করেছি ‘আমার ঘুম আমার ইবাদত’ বইটিতে।

বইটি প্রকাশের মুহূর্তে আমি কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করছি লেখক ও অনলাইন এক্টিভিস্ট আরিফুল ইসলামকে। তিনিই প্রথম আমাকে অনুরোধ করেছিলেন যেন আমি ঘুমের আদব সম্পর্কে ঘরোয়া আলাপের ভঙ্গিতে কিছু লিখি। বলতে গেলে তার অনুরোধ ও উৎসাহেই লেখাগুলো আমি শুরু করেছিলাম।

---

<sup>১</sup> সূরা যারিয়াত, আয়াত ৫৬



আমার ঘুম আমার ইবাদত

আরও যারা বিভিন্ন সময়ে উৎসাহ দিয়েছেন, পরামর্শ প্রদানের মাধ্যমে সহায়তা করেছেন, সাহস যুগিয়েছেন তাদের সবাইকে স্মরণ করছি শ্রদ্ধা ও ভালোবাসার সাথে। আল্লাহ তায়ালা প্রত্যেককে উত্তম বিনিময় দান করুন। আমিন।

সবার যেন বোধগম্য হয় সে কথা চিন্তা করে তাত্ত্বিকতার দিকে না গিয়ে বৈঠকি ঢঙে আদবগুলো বলবার চেষ্টা করেছি। কতটুকু সফল হলো তা বলবেন পাঠক। তবে শেষ করবার আগে যা বলতে চাই—মানুষ ভুলত্রুটির উর্ধে নয়। পাঠকের চোখে কোথাও যদি কোনো অসঙ্গতি ধরা পড়ে আমাদের জানানোর অনুরোধ রইলো। পরবর্তীতে আমরা তা সংশোধন করে নিতে চেষ্টা করবো।

আমাদের পরিশ্রম এবং সকল প্রয়াস হোক আল্লাহ তায়ালায় জন্য। আমরা কেবল তাঁরই সন্তুষ্টি কামনা করি। এবং তাঁরই কাছে একদিন ফিরে যেতে হবে আমাদের সকলকে।

আহমাদ সাব্বির  
নিউটাউন, দিনাজপুর  
০৬, ০৮, ২০২০

ahmedsabbir7422@gmail.com



প্রথম কথা :	১১
ঘুমোবেন কখন :	১৩
অজু করা :	১৬
বিছানা ঝেড়ে নেওয়া :	১৮
ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমানো :	২০
হাত কোথায় রাখবেন :	২২
ক্ষমা চাইতে হবে রবের কাছে :	২৩
উপুড় হয়ে শোয়া যাবে না :	২৫
কুরআন কারিমের আয়াত পাঠ করা :	২৭
রবকে স্মরণ করুন :	৩০
কিয়ামুল লাইলের নিয়ত :	৩৩
বাতি নেভানো এবং দরজা বন্ধ করা :	৩৬
খোলা ছাদে ঘুমানো যাবে না :	৩৯
ভয় পেলে দোয়া পাঠ করা :	৪১
স্বপ্ন দেখলে কী করবেন :	৪৪
ঘুম যদি না আসে :	৪৭
এক চাদরের ভেতর দুজন :	৫১
ঘুম থেকে জাগি যখন :	৫৩
চোখ-মুখ মুছে নেওয়া :	৫৫
আলে ইমরানের শেষ এগারো আয়াত পাঠ করা :	৫৭
মেসওয়াক করা :	৬২
দু-হাত কজ্জি পর্যন্ত তিনবার ধৌত করা :	৬৪
নাক ঝেড়ে নেওয়া :	৬৭
জাগ্রত হয়ে অজু করা :	৬৯
কিয়ামুল লাইল :	৭১
কিয়ামুল লাইলের জন্য ডেকে দেওয়া :	৭৫
শেষরাতের ইসতিগফার :	৭৭
দুরুদ শরিফ পাঠ করা :	৮০
চোখে তন্দ্রা নিয়ে কিয়ামুল লাইল আদায় না করা :	৮৪
আর কত ঘুমাবেন? :	৮৬
উপার্জনে বরকত চান? :	৯০
শেষকথা :	৯২



## প্রথম কথা

একটা ব্যাপার খেয়াল করেছেন—প্রতিদিন যদি আমরা আট ঘণ্টা করেও ঘুমাই তবে এর অর্থ হবে আমাদের জীবনের এক-তৃতীয়াংশ ঘুমের মধ্যেই অতিবাহিত হয়ে যায়। যদিও ঘুম মৃত্যুর মতোই। ঘুমের ঘোরে চোখ বন্ধ করে থাকি যখন, আমরা দুনিয়া থেকে বেখবর হয়ে যাই। তবু, জীবদ্দশায় আমাদের ঘুম এটা তো আমার জীবনেরই অংশ। আল্লাহ তায়ালা যে কেয়ামতের দিন আমার জীবনের হিসাব নিবেন তখন এই যে দৈনন্দিন আট ঘণ্টা ঘুমিয়ে কাটালাম তার হিসাব কি চাইবেন না? অবশ্যই চাইবেন। জীবনের প্রতিটি প্রশ্বাসের, প্রতিটি মুহূর্তের হিসাব দিতে হবে আমাদেরকে তাঁর কাছে।

প্রখ্যাত সাহাবি মুআজ ইবনে জাবাল রাদিয়াল্লাহু আনহু একদিন বলেছেন আবু মুসা আশআরি রাদিয়াল্লাহু আনহুকে—আমি তো আমার ঘুম থেকেও সাওয়াবের আশা রাখি, যেমন সাওয়াবের প্রত্যাশা করি আমার নামাজ, আমার রোজা ও আমার তাবৎ ইবাদত থেকে<sup>২</sup>

সুবহানাল্লাহ! আমরা তো মনে করি আমাদের ঘুম কেবল শরীরের ক্লান্তিনিবারক। দিনের যত শ্রান্তি তা দূর করবার জন্য আমি বিছানার বুকে এলিয়ে দিই আমার দেহ। ঘুম আমার কাছে কেবলই একটি মেডিসিনের মতো, যা আমার শরীরে এনার্জি ফিরিয়ে দেয়।

কিন্তু দেখুন, সাহাবায়ে কেবল ঘুমকে কোন দৃষ্টিকোণ থেকে বিবেচনা করতেন! তাদের কাছে ঘুম কেবলই ক্লান্তিনিবারক ছিল না। সেটা তো আছেই। ঘুম তো ক্লান্তি দূর করবেই। ‘আর আমি নিদ্রাকে করেছি ক্লান্তিনিবারণকারী’।<sup>৩</sup> কিন্তু তারা এটাকে ইবাদতও মনে করতেন।

---

<sup>২</sup> আননাউমু ওয়াত তাহাজ্জুদ

<sup>৩</sup> সুরা নাবা, আয়াত ৯



আমার ঘুম আমার ইবাদত

কেন?

কীভাবে তারা ঘুমের মতন একটা আবশ্যিক মানবিক কাজকে ইবাদত ভেবেছেন! তারা ভাবতে পেরেছেন—কারণ, তাদের ঘুমটাও যে ছিল কুরআন ও সুন্নাহর নির্দেশনা অনুযায়ী। তাদের সামনে ছিল নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ঘুমের চিত্র। তারা জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রের মতো ঘুমের বেলাতে এসেও অনুসরণ করতেন নবীজিকে। এবং পূর্ণমাত্রায়। তাই তারা বলতে পেরেছেন—আমাদের ঘুম আমাদের ইবাদত। বিনিময়ে তারা হয়ে উঠেছেন মুমিনের আইডল। ঈমান পরিমাপের মাপকাঠি।

তোমরা ঈমান আনো যেমন ঈমান এনেছে মানুষেরা (সাহাবায়ে কেরাম)।<sup>৪</sup>

এখন আমাদের ঘুমকে ইবাদতের অংশ করবার জন্য প্রথমেই আমাদের জানতে হবে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কীভাবে ঘুমোতেন। ঘুমোবার পূর্বে আরও কী কী প্রাসঙ্গিক কাজ করতেন। এবং এটাও আমাদের জন্য জেনে নেওয়া প্রয়োজন—ঘুম থেকে জেগেই-বা নবীজি কী করতেন!

এসব কিছু জেনে নিজেদের জীবনে যদি তার বাস্তবায়ন ঘটাতে পারি তবে আমার হৃদয়ও আমাকে বলবে—তোমার ঘুম থেকে তুমি সাওয়াবের আশা করতে পারো।

<sup>৪</sup> সূরা বাকারা, আয়াত ১৩



## ঘুমোবেন কখন

ছোটবেলায় আমরা প্রায় প্রত্যেকেই একটি ছড়ার সাথে পরিচিত হয়েছি, যেখানে বলা হয়েছে—আর্লি টু বেড এন্ড আর্লি টু রাইজ। সকাল সকাল ঘুমিয়ে পড়তে এবং সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠতে উৎসাহিত করা হয়েছে এই ছড়াতে। শৈশবের অনেক ছড়া আজও আমরা আপন মনে গুনগুনিয়ে গেয়ে উঠি। কিন্তু এই বুড়ো (!) বয়সে এসেও সেসবের মধ্যকার অর্থ খেয়াল করা হয় না। এবং তার ভালো দিকটা বাস্তবায়িত করা হয়ে ওঠে না আমাদের জীবনে।

যাক, তো এই যে ছড়া, যেটার কথা মাত্র বললাম, তার মর্মার্থ হলো—দ্রুত ঘুমিয়ে যেতে হবে। এটা কিন্তু সকলেরই কথা। এমনকি বর্তমান বিশ্বের সকল চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিবেন দ্রুত বিছানায় যাবার জন্য। এবং লাইফ স্টাইল বা জীবনাচার নিয়ে যারা কাজ করছেন, তাদের সকলের পরামর্শ এটাই—আপনি দ্রুতই ঘুমের জগতে তলিয়ে যান। অযথা রাত জাগবেন না।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার উম্মতকে বহু আগেই সুস্থতার এই প্রেসক্রিপশন দিয়ে গেছেন। নবীজির সাহাবি হজরত বারজাহ রাদিয়াল্লাহু আনহু আমাদের জানাচ্ছেন—নবীজি ইশার পূর্বে ঘুমানো অপছন্দ করতেন। এবং তিনি অপছন্দ করতেন ইশার নামাজের পর গল্পগুজব করাকো<sup>৬</sup>

স্পষ্টই বুঝতে পারছেন কেন নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইশার নামাজের পূর্বে ঘুমিয়ে যেতে নিষেধ করতেন। কারণ, এতে করে ইশার নামাজ কাজা হয়ে যাবার প্রবল আশঙ্কা রয়েছে। আবার তিনি

---

<sup>৬</sup> বুখারি- ৫৬৮



আমার ঘুম আমার ইবাদত

অপছন্দ করতেন নামাজ পড়া হয়ে গেলে বসে বসে গল্পগুজব করাকো কারণ, ইশার নামাজ সারা হলে অথথা গল্পগুজবে মেতে থাকলে রাতের একটা বড় অংশ হেলায় নষ্ট হবো ঘুমোতে যেতে দেরি হবো যার ফলে শেষরাতে জেগে ওঠা হয়ে পড়বে কষ্টসাধ্য। কিন্তু মুমিনের তো শেষরাতে জেগে ওঠা জরুরি। শেষরাতে কান্নাকাটি আর রোনাজারি তো মুমিনের বৈশিষ্ট্য। তাহাজ্জুদ আদায়ের মাধ্যমে মুমিন পৌঁছে যায় সাফল্যের অভাবিত চূড়ায়। মুমিনকে সেই সাফল্যের চূড়ায় পৌঁছে দেবার জন্য নবীজি বলেছেন ইশার নামাজ শেষ হয়ে গেলে গল্পগুজব নিয়ে আর পড়ে না থাকতো বরং বলেছেন শুয়ে পড়তো। এতে স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে অপরদিকে শেষরাতে তাহাজ্জুদ ও মুনাজাতের মাধ্যমে আত্মাও হবে পরিচ্ছন্ন। আত্মার পরিচ্ছন্নতাই বরং বড় অর্জন।

হজরত উমর ইবনুল খাত্তাব রাদিয়াল্লাহু আনহু তো একদিন ধমকেই উঠলেন। মসজিদে দেখতে পেলেন একদল লোক বসে বসে ফিসফাস আলাপে ব্যস্ত। তিনি আপন মেজাজে বলে উঠলেন—এই রাতে গল্প করবে আর শেষরাতে ঘুমাবে!

প্রথমরাতে দেরিতে ঘুমোতে যাবার কারণে অনেককে প্রহার করেছেন আমিরুল মুমিনিন—এমন ঘটনাও আছে<sup>৬</sup>

ইশার নামাজ শেষ হলে দেরি করে ঘুমোতে যাওয়াটা অপছন্দ করতেন নবীজি এবং সাহাবায়ে কেলাম; অথচ আমাদের অবস্থা কী? আমরা তো ইশার নামাজ শেষ হলে ইনবক্স খুলে বসি। ইশা থেকে ফজর—চ্যাটিংয়ের জন্য এটাই তো উপযুক্ত (!) সময় আমাদের। এমন হলে আমার ঘুম আমার ইবাদত হবে কেমন করে!

এখানে একটি কথা বলে রাখা জরুরি মনে করছি। কোনো কোনো আলেমের মতে ইশার নামাজের পর জরুরি দীনি কোনো আলাপচারিতা নিন্দনীয় নয়; তবে দীনি কোনো আলাপ নয়; বরং সাধারণ দুনিয়াবি কোনো কথা, ইশার নামাজের পর এমন গল্পগুজবে মেতে থাকা সবার

<sup>৬</sup> ফাতহুল বারি



কাছেই নিন্দনীয়। আর সে কথা যদি একদমই অনর্থক, অযথা গল্পগুজব হয়, যাতে দুনিয়ার কোনো কল্যাণ নেই; নেই আখেরাতেরও কোনো লাভ—এমন কথা থেকে তো জীবনভরই বেঁচে থাকা কর্তব্য। একজন মুমিন ব্যক্তির সৌন্দর্যই তো এটা যে সে সর্বপ্রকার অনর্থক কথাবার্তা গল্পগুজব থেকে বেঁচে থাকবে। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

কোনো ব্যক্তির ইসলামের অন্যতম সৌন্দর্য হলো অনর্থক আচরণ ও কথাবার্তা ত্যাগ করা<sup>১</sup>

আমরা ঘুমের প্রথম আদব সম্পর্কে জানলাম। তা হলো ইশার নামাজ শেষ করে দ্রুতই ঘুমিয়ে যাওয়া। এতে করে স্বাস্থ্য তো ভালো থাকবেই; তারও বড় প্রাপ্তি যেটা—নবীজির অপছন্দনীয় কাজ থেকে আমি বেঁচে থাকতে পারব।

আল্লাহ তায়ালার কাছে তাওফিক কামনা করি।

<sup>১</sup> জামে তিরমিজি- ২৩১৭



## অজু করা

ঘুমোতে যাচ্ছেন। অজু করেছেন তো?

কি! অবাক হলেন প্রশ্ন শুনে? ভাবতে বসেছেন নিশ্চয়—আরে, ঘুমোতে যাচ্ছি। আমি তো নামাজ পড়তে কিংবা কুরআন শরিফ স্পর্শ করতে যাচ্ছি না। অজু কেন করতে হবে?

ঘুমোতে যাবার বেলাতেও আপনাকে অজু করতে হবে। কেন? বলছি তবে। শুনুন।

আপনি নিশ্চয় লক্ষ্য করেছেন—অজু করবার পর হৃদয়ে একটা প্রশান্ত ভাব আসে। আপনি ক্লান্ত শরীর ও বিষণ্ণ মন নিয়ে যখন অজু করবেন, দেখবেন—আপনার মনে হবে দেহ-মনের ক্লান্তি যেন কিছুটা হলেও হ্রাস পেয়েছে। হৃদয়জুড়ে বয়ে চলেছে প্রশান্তির এক শীতল হাওয়া।

আর বিক্ষিপ্ত মন নিয়ে ঘুমোতে গেলে ঘুম দেহিতে আসাটাই স্বাভাবিক। সেজন্য অজু করে মনকে আগে শান্ত করে নিবেন। তারপর সেই শান্ত মন নিয়ে যখন বিছানায় যাবেন, দেখবেন চোখ বন্ধ করতেই ঘুম নেমে এসেছে আপনার চোখের পাতায়।

আচ্ছা। এটা তো গেলো যুক্তির কথা। কারুর পালটা যুক্তিও থাকতে পারে। এবার তবে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের উপদেশের কথা বলি। নিশ্চয়ই মুমিন তাঁর কথার পালটা যুক্তি দিতে যাবে না!

নবীজি বলেছেন—যখন তুমি বিছানায় যাবে তখন অজু করে নেবো একেবারে সেইভাবে, যেভাবে অজু করো নামাজের জন্য।<sup>৮</sup>

এটি একটি দীর্ঘ হাদিসের সূচনাংশ। এই হাদিসে আরও দুটি আদবের কথা বলা হয়েছে। সেগুলো নিয়ে স্বতন্ত্র আলাপ করবো বলে আমি কেবল প্রাসঙ্গিক অংশটি তুলে ধরলাম।

---

<sup>৮</sup> বুখারি- ২৪৭; মুসলিম- ২৭১০



এই হাদিসে ঘুমের তিনটি আদব উল্লেখ করার পর নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার উপকারিতাও বলে দিয়েছেন, যার মধ্যে একটি আদব ঘুমোতে যাবার পূর্বে অজু করে নেওয়া। নবীজি বলেছেন—যে ব্যক্তি এমন করবে অর্থাৎ অজু সহকারে ঘুমোবে, তার মৃত্যু হবে ‘ফিতরাতের’ উপর।

ফিতরাত কী?

এর ব্যাখ্যা আমরা অন্য হাদিসে পাই। সেখানে ফিতরাত দ্বারা বোঝানো হয়েছে ঈমান। তাওহিদ। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

প্রত্যেক নবজাতক ফিতরাতের উপর জন্মগ্রহণ করে। তারপর তার মাতাপিতা তাকে ইহুদি বা নাসারা অথবা অগ্নি উপাসক করে ফেলো। যেমন চতুষ্পদ জন্তু একটি পূর্ণাঙ্গ বাচ্চা জন্ম দেয়। তোমরা কি তাকে (জন্মগত) কানকাটা দেখেছ?\*

সম্মানিত মুহাদিসগণের মতে এ হাদিসে ফিতরাত দ্বারা তাওহিদ উদ্দেশ্য। অর্থাৎ, প্রতিটি সন্তান একত্ববাদের বিশ্বাস নিয়ে জন্মগ্রহণ করে; কিন্তু পরবর্তী সময়ে মাতাপিতা তাকে তাওহিদ থেকে সরিয়ে ফেলো।

যা-ই হোক। হাদিসগুলো সামনে রেখে আমরা জানতে পারলাম—যে ব্যক্তি অজু সহকারে ঘুমোবে আর মারা যাবে সেই ঘুমের মধ্যে, সে মুমিন হিসাবে উখিত হবে কেয়ামতের দিন।

ঘুমের আগে অজু করবার জন্য এর চাইতে বড় ফজিলত আর কী হতে পারে! কে জানে কখন মৃত্যু এসে দাঁড়াবে আমার মাথার কাছে! মুমিন হিসাবে আল্লাহ তায়ালার সামনে উখিত হবার এ তো এক বিরাট সুযোগ। আমি কেন হেলায় এই সুযোগ হারাবো!

আমি ইনশাআল্লাহ আজ থেকে প্রতিরাতেই অজু করে ঘুমোনের চেষ্টা করবো। আপনি করবেন তো?

আল্লাহ তায়লা আমাদেরকে তাওফিক দান করুন।

\* বুখারি- ১৩৮৫



## বিছানা ঝেড়ে নেওয়া

বিছানা যদি অপরিচ্ছন্ন থাকে কিংবা তার উপর যদি রয়ে যায় ছোট ছোট পাথর কিংবা ধুলো-ময়লা, স্বস্তিতে ঘুমোতে পারবেন না আপনি সারারাত অনেক সময় বিছানার উপর বিষাক্ত পোকা উঠে যায়। আপনার ঘুমের সর্বনাশ করার জন্য সেই একটি পোকাই যথেষ্ট।

আমরা যারা হোস্টেলে কিংবা বোর্ডিংয়ে থাকি, বেশিরভাগ সময় আমাদের খাওয়াদাওয়া, বন্ধুদের সাথে মিষ্টি-মিঠাই ভাগাভাগি করে নেওয়া—সব বিছানার উপরেই হয়। ফলে দেখা যায় খাদ্য-কণা কিংবা চিনির দানা বিছানায় পড়ে থাকে। সেগুলো আকারে ক্ষুদ্র হওয়ার কারণে চোখেও পড়ে না। তখন আমাদের বিছানা আপাত-পরিষ্কার মনে হলেও রাতে যখন ঘুমোতে যাবেন, দেখা যাবে পিঁপড়ারা দলবল নিয়ে ছুটে আসছে আপনার বিছানায়। আর একবার তারা চলে এলে আপনার সে রাতের ঘুম হারাম। সারারাত পিঠ চুলকে লাল করে বসে থাকতে হবে। ঘুম না হওয়াতে পরদিন কাটবে আপনার অস্বস্তিতে। রুটিনমাসিক কোনো কাজে মন দিতে পারবেন না। এলোমেলো হয়ে যাবে সব। অথচ ঘুমোনের আগে একটিবার যদি ঝেড়ে নিতেন বিছানাটা! কোনো ঝামেলাতেই পড়তে হতো না আপনাকে।

আসলে সুন্নত এমনই। আমরা যদি জীবনের প্রতিটি ধাপে নবীজির সুন্নতের অনুসরণ করতে পারি, কোনো বিপত্তি থাকবে না আমাদের জীবনে।

এই যে ঘুমোনের পূর্বে বিছানা ঝেড়ে নেবার কথা বললাম এটাও কিন্তু সুন্নাহ। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ যখন ঘুমোতে যাবে সে যেন তার লুঙ্গির ভেতরের দিকটি দিয়ে তার বিছানা ঝেড়ে নেয়। কেননা তার



তো জানা নেই—তার অনুপস্থিতিতে বিছানায় কষ্টদায়ক কিছু পড়েছে কিনা!<sup>১০</sup>

ইমাম তিরমিজি রহিমাহুল্লাহর বর্ণিত এক হাদিসে বিছানা তিনবার ঝেড়ে নেবার কথা বলা আছে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ তার বিছানা হতে ওঠার পর আবার বিছানায় প্রত্যাবর্তন করলে সে যেন তার লুঙ্গির শেষাংশ দিয়ে বিছানাটি তিনবার পরিষ্কার করে নেয়। কারণ সে জানে না তার অনুপস্থিতিতে তাতে কী পতিত হয়েছে (ময়লা বা ক্ষতিকর কিছু)।<sup>১১</sup>

বুঝতেই পারছেন—লুঙ্গির ভেতরের দিক দিয়ে ঝাড়তে বলেছেন বলে তা-ই উদ্দেশ্য নয়। আপনি হাতের কাছে যা পাবেন, তা দিয়ে ঝেড়ে নেবেন। তবে নবীজি লুঙ্গির ভেতরের অংশের কথা কেন বললেন? তা নিয়ে ওলামায়ে কেরামের অনেক কথা আছে। সেসব কথা জানা মূল আমলটির জন্য জরুরি নয়। মূল বক্তব্য হলো ঘুমোনের আগে বিছানা ঝেড়ে নেওয়া।

উপরে বলা হয়েছে বুখারি ও তিরমিজির হাদিসের কথা। কিন্তু একটু অন্য ভাষায় তবে একই নির্দেশনাসংবলিত হাদিস ইমাম মুসলিম রহিমাহুল্লাহ তার কিতাবেও এনেছেন।

আমরা নিয়ত করি—আজ থেকে আমরা প্রত্যেকে ঘুমোনের পূর্বে বিছানা পরিষ্কার করে নেব।

আল্লাহ তায়ালা আমাদের তাওফিক দান করুন।

<sup>১০</sup> বুখারি- ৬৩২০

<sup>১১</sup> জামে তিরমিজি- ৩৪০১



## ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমানো

নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন—

তুমি তোমার ডান কাঁধের উপর ভর দিয়ে শয়ন করো।<sup>১২</sup>

এই হাদিসের আলোকে ডান কাঁধে ভর দিয়ে শয়ন করা সুন্নত। তা ছাড়া নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সকল ভালো কাজে তায়ামুন তথা ডান দিককে প্রাধান্য দিতে বলেছেন। উম্মুল মুমিনিন আয়েশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেছেন—

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ডান দিককে পছন্দ করতেন। কোনো কিছু ডান হাতে গ্রহণ করতেন। দেবার প্রয়োজন হলে ডান হাতেই দিতেন। তিনি সকল কাজেই ডান দিককে প্রাধান্য দিতেন।<sup>১৩</sup>

‘তুমি তোমার ডান কাঁধের উপর ভর দিয়ে শয়ন করো।’

ইমাম ইবনু কাইয়্যিমিল জাওজিয়্যাহ তার বিখ্যাত গ্রন্থ যাদুল মাআদে এই হাদিসের ব্যাখ্যা করে বলেছেন যে, ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমানোর একটি বড় উপকারিতা রয়েছে। ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমোলে মানুষের খাদ্য তার খাদ্যথলিতে সুন্দরভাবে স্থির হয়ে যায়। ফলে খাদ্যকণা হজম হয় ভালোভাবে।

তা ছাড়া বাম দিকে মানুষের হৃৎপিণ্ড থাকে। এখন শরীরের ভর যদি দীর্ঘ সময় বাঁ দিকে থাকে তবে হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ পড়ে। যার ফলে ঘুম থেকে জেগে ওঠার পর হৃৎপিণ্ডে ব্যথা অনুভূত হয়। এবং পরবর্তীতে সেখান থেকে হৃদরোগের সূচনা ঘটে।

<sup>১২</sup> বুখারি- ২৪৭; মুসলিম- ২৭১০

<sup>১৩</sup> সুনানে নাসায়ি- ৫০৫৯



এই শেষোক্ত সমস্যার সাক্ষী আমি নিজো। আমার ঘনিষ্ঠ এক বন্ধুর বৃকে ব্যথা ছিল। সে তার সমস্যার জন্য একজন হার্ট-স্পেশালিস্টের শরণাপন্ন হয়। চিকিৎসক তার সমস্যার বিবরণ শুনে তাকে পরামর্শ দেন ডান কাঁধে ফিরে ঘুমোনের অভ্যাস করার। বন্ধুটি তারপর থেকে ডান কাঁধে ভর দিয়েই ঘুমিয়ে আসছে। এবং তার বৃকের ব্যথা এখন অনেকটাই কমা।

যাই হোক, এসব তো অভিজ্ঞতার কথা। যুক্তি কিংবা অভিজ্ঞতা যদি আমাদেরকে একটি সুন্নত পালনে উৎসাহিত করে তাতে সমস্যা নেই কোনো। তবে সুন্নত হিসাবে আমলের জন্য নবীজির হাদিসই আমাদের জন্য যথেষ্ট। এবং চিকিৎসক বা অন্য কোনো অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ মেনেও যদি আমরা কোনো সুন্নতের অনুসরণ আরম্ভ করি আমাদের নিয়ত করা উচিত সুন্নতের অনুসরণেই আমি আমলটি করছি। কারণ সুন্নতের অনুসরণ মানে নবীজির মহব্বত। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

যে ব্যক্তি আমার সুন্নতকে ভালোবাসে সে আমাকেই ভালোবাসে।  
আর যে আমাকে ভালোবাসে সে আমার সাথেই জান্নাতে থাকবে।<sup>১৪</sup>

নবীজির সাথে জান্নাতে থাকবার উপায় হলো তার সুন্নতকে ভালোবাসা। সেজন্য কোনো সুন্নত কেবল এ চিন্তায় আমল করা যথেষ্ট নয় যে তাতে এমন উপকার আছে। বরং নবীজির প্রতি ভালোবাসা প্রকাশার্থেই আমাদের সুন্নতের প্রতি আন্তরিক হয়ে উঠতে হবে। সুন্নতকে ভালোবাসতে হবে। আর মনে রাখবেন—নিয়তের ভিত্তিতেই বান্দা তার আমলের বিনিময় পেয়ে থাকে।

আল্লাহ আমাদের কবুল করুন।

<sup>১৪</sup> তিরমিজি- ২৬৭৮



## হাত কোথায় রাখবেন

ঘুমের সময় হাত কোথায় রাখবো—এটা অনেককেই ভাবিত করে তোলো আমি নিজেও শ্রদ্ধাভাজন কারুর সামনে কথা বলার জন্য যখন দাঁড়াইতাম, চিন্তায় পড়ে যেতাম—হাত কোথায় রাখবো! কখনও নামাজে দাঁড়াবার মতো করে বুকের উপর রাখতাম। কখনোবা পেছনে হাত নিয়ে আঙুলে আঙুল মোচড়ামুচড়ি করতাম।

ঘুমের সময়েও এই ভাবনাটা আসতো মনো। তবে যেদিন নিম্নোক্ত হাদিসটি পেলাম তারপর থেকে আর চিন্তিত হই না। আমি এখন জানি—ঘুমের সময় কোথায় রাখতে হবে আমার হাত।

উম্মুল মুমিনিন হাফসা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেছেন—নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন ঘুমোতেন, তার ডান হাত রাখতেন তার গণ্ডদেশের নিচে<sup>১৫</sup>

বুখারি শরিফের এক বর্ণনাতে আছে—নবীজি ঘুমের সময় ডান হাত ডান গালের নিচে রেখে ঘুমোতেন।<sup>১৬</sup>

ডান হাতের ব্যাপারে তো জানা গেলো। এখন বাম হাত? সেটা কোথায় রাখবেন? বিজ্ঞ ওলামায়ে কেরাম বলেছেন—বাম হাত বাম কোমরের উপর বিছিয়ে রাখবো।

এ ব্যাপারে স্পষ্ট কোনো হাদিস আমার চোখে পড়েনি। তবে আলেমগণ সাহাবিদের আমল এবং তাদের বিভিন্ন বক্তব্য থেকে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে বাম হাত কোমরের উপর বিছিয়ে রাখবে ঘুমোবার সময়। এবং এটাই সুন্নত।

সবাইকে তিনি তাওফিক দান করুন।

---

<sup>১৫</sup> আবু দাউদ- ৫০৪৫

<sup>১৬</sup> বুখারি- ৬৩১৪



## ক্ষমা চাইতে হবে রবের কাছে

শরীরে কিংবা পোশাকে আমরা কেউই ময়লা মাখাতে চাই না। একটি পরিচ্ছন্ন পোশাক পরে সন্তর্পণে পথে-ঘাটে চলা সতর্ক থাকি—বাতাসে ভাসমান ধূলিকণাও যেন স্পর্শ করতে না পারে আমাদের।

তবু নোংরা পৃথিবীর পথে-প্রান্তরে চলতে-ফিরতে না চাইতেও নোংরা আবর্জনা লেগেই যায় আমাদের শরীরে। স্বচ্ছ পরিপাটি পোশাক মুহূর্তেই করে দেয় পঙ্কিল পৃতি-গন্ধময়।

কিন্তু বুদ্ধিমান যে, সে এই ময়লা স্থায়ী হতে দেয় না তার শরীরে, কাপড়ে-পোশাকে। বরং চট জলদি ধুয়ে-মুছে সাফ করে ফেলে তাবৎ কদর্যা।

গুনাহের ব্যাপারটা ঠিক এমন। সেও তো এক আবর্জনা। বরং বাহ্যিক নোংরা ময়লার চাইতে তার ক্ষতি বহুগুণ ভয়াবহ। বুদ্ধিমান মুমিনেরা কাপড় কিংবা শরীরের ময়লার মতোই স্থায়ী হতে দেয় না মনের ময়লাটাও। তাওবা ও ইসতেগফারের পানিতে ধুয়ে-মুছে সাফ করে দেয় হৃদয়ে জমে ওঠা অপরাধের সকল আবর্জনা। রবের কাছে কেঁদেকেটে চেয়ে নেয় যাচিত-অযাচিত সকল পাপের মার্জনা।

রোজ যেমন নিয়ম করে গোসল করেন একবার, যেভাবে নিয়ম করে সপ্তাহান্তে ধুয়ে সাফ করেন গায়ের পোশাক তেমনি রোজ নিয়ম করে ধুয়ে ফেলতে পারেন দিনভর কাঁধে চেপে বসা সকল পাপ। এবং নিয়ম করে সেই কাজটি আপনি করতে পারেন প্রতিরাতে ঘুমোনের পূর্বমুহূর্তে। এই রুটিন নবীজিই আমাদের জন্য তৈরি করে দিয়েছেন।

হাদিসটি অনেক বড়। মুসনাদে আহমাদে ইমাম আহমাদ রহিমাহুল্লাহ হাদিসটি উল্লেখ করেছেন। আমি আপনাদের সুবিধার্থে সারসংক্ষেপ উল্লেখ করছি। বিস্তার জানতে আগ্রহী কেউ থাকলে মুসনাদে আহমাদ (হাদিস নং ১২৬৩৩) দেখে নিতে পারেন।



আমার ঘুম আমার ইবাদত

সাহাবায়ে কেরাম একদিন নবীজির কাছে বসে আছেন। অকস্মাৎ নবীজি বললেন—তোমাদের মধ্যে একজন জান্নাতি মানুষের আগমন ঘটতে যাচ্ছে। সাহাবায়ে কেরাম অধীর হয়ে অপেক্ষা করতে লাগলেন তাকে দেখার জন্য। অল্প সময় পর তাদের সামনে এক আনসারি সাহাবির আগমন ঘটলো। এভাবে নবীজি তিন দিন বলেন। নবীজির কথা শেষ না হতেই তিন দিনই ওই একই ব্যক্তি সেখানে উপস্থিত হন।

নবীজির কথা তো মিথ্যে হতে পারে না। তিনি আগন্তুক আনসারিকে জান্নাতি বলেছেন যখন, তখন অবশ্যই সেই আনসারি জান্নাতি।

সাহাবায়ে কেরাম কৌতূহল নিয়ে সেই আনসারি সাহাবির পুত্রকে জিজ্ঞেস করে বসলেন—তোমার পিতা বিশেষ কী এমন আমল করে? পুত্র সংবাদ দিলেন—তেমন কিছু তো করতে দেখি না বাবাকে! তবে প্রতিরাতে ঘুমোনের পূর্বে তাকে দেখি বিছানায় বসে কান্নাকাটি করছেন আর রবের কাছে ফরিয়াদ করছেন সারাদিনের গুনাহের মাফি চেয়ে।

সাহাবায়ে কেরাম বুঝে নিলেন এই আমলের বরকতেই জান্নাত তার জন্য স্থায়ী হয়ে গেছে।

হাদিসের সারকথা জানালাম আপনাদের।

এই হাদিসের প্রসঙ্গে আপনাদেরকে আরেকটি কথা বলবার লোভ সামলাতে পারছি না কিছুতেই। কথাটা বলেছেন ইমাম গাজালি রহিমাহুল্লাহ তার বিখ্যাত গ্রন্থ ইহইয়াউ উলুমিদ-দীনো। তিনি বলেন—প্রতিটি বান্দার জন্য মুসতাহাব হলো- সে ঘুমোনের পূর্বে কায়মনোবাক্যে আল্লাহ তায়ালার কাছে তার সকল অপরাধের ক্ষমা চেয়ে নেবো এবং এই প্রতিজ্ঞা করে ঘুমোতে যাবে যে, যদি ফের জেগে উঠতে পারি এই ‘সাময়িক মৃত্যু’ থেকে তবে আর কোনো অবিচার করবো না। না নিজের প্রতি আর না কোনো ভাইয়ের প্রতি।

চিন্তা করে দেখুন—প্রত্যহ ঘুমের পূর্বে যদি আমরা ইসতেগফার করি অতীত পাপের জন্য আর প্রতিজ্ঞা করি আগামী দিনে পাপ থেকে বেঁচে থাকার তবে আল্লাহ তায়ালা এই ফরিয়াদ কবুল করলে আমার চাইতে সুখী এ জগতে আর কে হবে! নিশ্চয় প্রকৃত সফল ব্যক্তি সেই, যাকে জাহান্নাম থেকে বাঁচিয়ে দেওয়া হলো।



## উপুড় হয়ে শোয়া যাবে না

একজন মুমিন সে কখনও আল্লাহ তায়ালাকে অসন্তুষ্ট করবে না। যে কাজে আল্লাহ তায়ালা রুষ্ট হন, সে বেঁচে থাকবে সেই কাজ থেকে উপুড় হয়ে শয়ন করা তেমনই একটি কাজ, আল্লাহ তায়ালা যা অপছন্দ করেন। কেবল অপছন্দই করেন তা নয়; বরং উপুড় হয়ে শয়ন করা এমন কাজ, যা আল্লাহ তায়ালাকে রুষ্ট করে। কাউকে উপুড় হয়ে শুতে দেখলে রাগ করেন তিনি।

তিখফা রাদিয়াল্লাহু আনহু আমাদেরকে তার নিজের গল্প বলেছেন— নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম একবার আমাকে মসজিদে উপুড় হয়ে ঘুমোতে দেখলেন। কাছে এসে পা দিয়ে খোঁচা মেরে জাগিয়ে তুললেন আমাকে। তারপর মৃদু ধমকের স্বরে বললেন—কী ব্যাপার! এটা কোন ধরনের ঘুম! এভাবে উপুড় হয়ে ঘুমালে আল্লাহ তায়ালা অসন্তুষ্ট হন। রাগান্বিত হন তিনি তার সেই বান্দার প্রতি, যে উপুড় হয়ে শোয়া<sup>১৭</sup>

এমন ঘটনা বিখ্যাত সাহাবি আবু জর গিফারি রাদিয়াল্লাহু আনহুর সাথেও ঘটেছিল। তিনি বলেন—একবার আমি উপুড় হয়ে ঘুমোচ্ছিলাম। নবীজি দেখলেন। কাছে এসে পায়ের আঙুলের খোঁচায় জাগিয়ে তুললেন আমাকে। আর বললেন—জুনাইদিব, এভাবে তো জাহান্নামিরা ঘুমোবে!<sup>১৮</sup>

যেভাবে জাহান্নামিরা ঘুমোবে বলে নবীজি জানালেন, যেভাবে ঘুমোলে আল্লাহ তায়ালা অসন্তুষ্ট হন বলে নবীজি সংবাদ দিলেন, যেভাবে ঘুমোলে আল্লাহ তায়ালা রাগান্বিত হন বলে আমরা জানতে পারলাম সেভাবে ঘুমোনো কি আমাদের উচিত হবে?

---

<sup>১৭</sup> ইবনে মাজাহ- ৩০১৫

<sup>১৮</sup> ইবনে মাজাহ- ৩০১৬



আমার ঘুম আমার ইবাদত

মুমিন তো কখনোই আল্লাহ তায়ালার অসন্তোষে জড়াতে পারে না  
নিজেকে।

অনেক সময় আমরা উপুড় হয়ে বুকের নিচে বালিশ রেখে লেখালেখি  
করি, কেউবা মোবাইলে কাজ করি এভাবে উপুড় হয়ে। ওলামায়ে কেরাম  
বলেন—উল্লিখিত হাদিসের আলোকে সর্বাবস্থায় উপুড় হয়ে শোয়া থেকে  
বেঁচে থাকতে হবে।

আল্লাহ তায়ালার আমাদেরকে তাওফিক দান করুন।



## কুরআন কারিমের আয়াত পাঠ করা

কুরআন কারিম মুমিনের সার্বক্ষণিক সঙ্গী। অবসর হওয়ামাত্র মুমিনের উচিত কুরআন কারিমের আয়াত মুখে তুলে নেওয়া। আমাদের অনেকেরই অভ্যাস—একা হলে কখনও, কিংবা বন্ধুদের সাথে বসে থাকলে আনমনে গুনগুনিয়ে উঠি কোনো প্রিয় (!) গানের অন্তরা বা প্রিয় কবিতার কোনো পঙক্তি। একজন মুমিনের জন্য অবশ্যই গানের অন্তরা মুখে উচ্চারিত হবার চাইতে কুরআন কারিমের কোনো আয়াত উচ্চারিত হওয়া অধিক শোভনা। এটা বরং শোভন-অশোভনের প্রশ্ন নয়; একজন মুমিনের মুমিনসুলভ কর্তব্যের মধ্যেই পড়ে যে সে অবকাশ পেলেই মুখে তুলে নেবে রাবের কারিমের মোহন কালাম, যার যতটুকুই মুখস্থ আছে। কারুর কেবল সুরা ফাতিহা মুখস্থ। সে অবসর পেলে তা-ই গুনগুনিয়ে উঠুক আপনমনে। এর প্রতিদান অবশ্যই রাবের কারিমের কাছে সে পাবে।

বিশেষ করে ঘুমের পূর্বমুহূর্তে কুরআন কারিম থেকে কিছু অংশ তেলাওয়াত করা উচিত। এতে করে আল্লাহ তায়ালা তাকে রক্ষা করবেন সকল অনিষ্ট থেকে।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—সুরা বাকারার শেষ দুই আয়াত যে ব্যক্তি ঘুমের পূর্বে পাঠ করবে, সারারাতের জন্য তা যথেষ্ট হয়ে যাবে<sup>১৯</sup>

এই হাদিসের ব্যাখ্যায় ইমাম নববি বলেছেন—‘সারারাতের জন্য যথেষ্ট হয়ে যাবে’-এর অর্থ হলো—রাতের সর্বপ্রকার অনিষ্ট থেকে আল্লাহ তায়ালা তাকে রক্ষা করবেন।

সুরা বাকারার শেষের যে আয়াত-দুটির কথা নবীজি বলেছেন তা হলো—

---

<sup>১৯</sup> বুখারি- ৫০৪০; মুসলিম- ৮০৭



أَمِنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمِنَ بِاللَّهِ  
وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ، لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ، وَقَالُوا سَبِعْنَا  
وَاطْعْنَا \* غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

উচ্চারণঃ আ-মানাররাছুলু বিমা উনঝিলা ইলাইহি মির রাব্বিহী  
ওয়াল মু'মিনূনা কুল্লুন আ-মানা বিল্লা-হি ওয়া মালা-ইকাতিহী  
ওয়া কুতুবিহী ওয়া রুছুলিহী। লা-নুফাররিকু বাইনা আহাদিম মির  
রুছুলিহী। ওয়া কা-লু ছামি'না ওয়াআতা'না গুফরা-নাকা  
রাব্বানা-ওয়া ইলাইকাল মাসীর।

অর্থঃ রাসুল বিশ্বাস রাখেন ঐ সমস্ত বিষয় সম্পর্কে, যা তার পালনকর্তার  
পক্ষ থেকে তার কাছে অবতীর্ণ হয়েছে এবং মুসলমানরাও সবাই বিশ্বাস  
রাখে আল্লাহর প্রতি, তার ফেরেশতাদের প্রতি, তার গ্রন্থসমূহের প্রতি  
এবং তার নবীগণের প্রতি। তারা বলে আমরা তার নবীদের মধ্যে কোনো  
তারতম্য করি না। তারা বলে, আমরা শুনেছি এবং কবুল করেছি। আমরা  
তোমার ক্ষমা চাই হে আমাদের পালনকর্তা। তোমারই দিকে প্রত্যাবর্তন  
করতে হবে।

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ  
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا  
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا  
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

উচ্চারণঃ লা-যুকালিলফুল্লা-হু নাফছান ইল্লা-উছ'আহা। লাহা-মা  
কাছাবাত ওয়া 'আলাইহা-মাকতাছাবাতা রাব্বানা-লা-তু আ-  
খিযনা ইন নাছীনা-আও আখতা'না। রাব্বানা ওয়ালা-তাহমিল  
'আলাইনা-ইসরান কামা-হামালতাহু আলাল্লাযীনা মিন কাবলিনা।  
রাব্বানা-ওয়ালা তুহাম্মিলনা-মা-লা-তা-কাতা লানা-বিহী।  
ওয়া'ফু'আনা-ওয়াগফিরলানা-ওয়ারহামনা-আনতা মাওলা-না-  
ফানসুরনা-'আলাল কাওমিল কা-ফিরীন।



অর্থঃ আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোনো কাজের ভার দেন না, সে তা-ই পায়, যা সে উপার্জন করে এবং তা-ই তার উপর বর্তায়, যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা, যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদেরকে অপরাধী করো না। হে আমাদের পালনকর্তা! এবং আমাদের উপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করো না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের উপর অর্পণ করেছো, হে আমাদের প্রভু! এবং আমাদের দ্বারা ঐ বোঝা বহন করিও না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নেই। আমাদের পাপ মোচন করো। আমাদেরকে ক্ষমা করো এবং আমাদের প্রতি দয়া করো। তুমিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফেরসম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদেরকে সাহায্য করো।

যাদের মুখস্থ নেই তারা দেখে দেখে ঘুমের পূর্বে পড়ে নিতে পারেন। এর সাথে মিলিয়ে পড়তে পারেন আরও তিনটি সুরা। সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক এবং সুরা নাসা উন্মুল মুমিনিন আয়েশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেছেন, নবীজি প্রতিরাতে ঘুমোনের পূর্বে সুরা-তিনটি তেলাওয়াত করে নিতেন। সাথে তিনি এটাও আমাদের জানাচ্ছেন যে, এই সুরা-তিনটি পড়ে নবীজি তিনবার তার শরীর মুছে নিতেন। মাথা থেকে শুরু করতেন, তারপর মুখ; এভাবে পা পর্যন্ত মুছতেন।<sup>২০</sup>

ইমাম তিরমিজির এক বর্ণনাতে সুরা কাফিরুন তেলাওয়াতের কথাও বর্ণিত হয়েছে।<sup>২১</sup>

প্রথমত আমাদের চেষ্টা থাকবে সবটুকুই তেলাওয়াত করার। সম্ভব না হলে কমপক্ষে সুরা বাকারার শেষের যে আয়াত-দুটির কথা উপরে বলা হয়েছে, ঘুমের পূর্বে সে আয়াত-দুটি তেলাওয়াত করে নেবো।

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে তাওফিক দান করুন।

<sup>২০</sup> বুখারি- ৫০১৭

<sup>২১</sup> তিরমিজি- ৩৪০৩



## রবকে স্মরণ করুন

মুমিন হিসাবে মনেপ্রাণে আমরা বিশ্বাস করি—সকল কল্যাণের আধার আল্লাহ তায়ালা। যাবতীয় কল্যাণ কামনায় আমাদেরকে তাই তাঁরই দ্বারস্থ হতে হবে। জীবৎকালের যেকোনো মুহূর্তে আমরা অকল্যাণের মুখোমুখি হয়ে পড়তে পারি। অভিশপ্ত শয়তান তো পণ করেই নিয়েছে—প্রতিজন মুমিনকে সে ফেলে দেবে অকল্যাণের মধ্যে। সে সারাক্ষণ প্রতীক্ষায় থাকে—কখন একজন মুমিনকে বিচ্যুত করবে সিরাতুল মুসতাকিম থেকে। আর এটাই তার জীবনের একমাত্র আরাধ্য। এটাকেই সে মনে করে তার জীবনের একমাত্র সফলতা। আল্লাহ তায়ালা সামনে সে নির্লজ্জের মতো বলেছিল—

قَالَ أَرَأَيْتَكَ هَذَا الَّذِي كَرَّمْت عَلَىٰ لَيْسَ أَخْرَجْتَنِي إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ  
لَأُحْتَنِكَنَّ ذُرِّيَّتَهُ إِلَّا قَلِيلًا

সে (ইবলিস) বলল, দেখুন, এ ব্যক্তি, যাকে আপনি আমার উপর সম্মান দিয়েছেন, যদি আপনি আমাকে কেয়ামত পর্যন্ত সময় দেন, তবে অতি সামান্য-সংখ্যক ছাড়া তার বংশধরদের অবশ্যই পথভ্রষ্ট করে ছাড়বা<sup>২২</sup>

আমরা যখন বিচরণ করি ঘুমরাজ্যে, অভিশপ্ত শয়তান সে সময়েও চেষ্টা করে আমাদের ক্ষতি করবার। সে ঘুমের মধ্যে এসেও মুমিনকে বিচ্যুত করতে প্রয়াসী হয়ে ওঠে।

তবে মুমিনের এতে বিচলিত হবার কিছু নেই। শয়তানের মোকাবিলায় মুমিনের ত্রাণকর্তা হিসাবে রয়েছেন স্বয়ং আল্লাহ, যার ক্ষমতার সামনে পৃথিবীর সকল ক্ষমতা তুচ্ছ। আল্লাহ তায়ালা কারুর রক্ষাকর্তা হলে তার ক্ষতি করবে এমন কেউ নেই জগৎ-মহাজগতের কোথাও।

<sup>২২</sup> সূরা বনি ইসরাইল, আয়াত ৬২



সেই রাবেব কারিম তার বান্দাকে শয়তানের সকল অকল্যাণ থেকে রক্ষা করার জন্য, বান্দাকে হেফাজত করার জন্য সকল অনিষ্ট থেকে নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের মারফতে পাঠিয়েছেন রক্ষাকবচ। আর শিক্ষা দিয়েছেন এমন অপূর্ব সব দোয়া-বাক্য, যা পাঠ করে নেওয়া মাত্র বান্দা আশ্রয় পেয়ে যাবে মজবুত সুরক্ষা-বেষ্টনীর মধ্যে।

নবীজি ঘুমের পূর্বে পড়ে নেবার জন্য অনেক দোয়া-বাক্য শিখিয়েছেন আমাদেরকো। আজ যখন এই লেখাটি তৈরির জন্য আমি হাদিসের কিতাব খুলে বসলাম, অবাক হলো। ঘুমের পূর্বে পড়ার এত দোয়া-বাক্য একসাথে ইতিপূর্বে দেখে উঠিনি আমি।

আপনারা তার যেকোনো একটি দোয়া-বাক্য পড়ে নিলেই আশ্রয় পেয়ে যাবেন রাবেব কারিমের সংরক্ষণ-বেষ্টনীতে। আর কারুর অনিষ্ট ঘুমের মধ্যে আপনাকে বিচলিত করতে পারবে না। এবং এই নিশ্চয়তা রাবেব কারিম ও তার নবী আমাদেরকে দিয়েছেন।

আপনারা জানলেন যে, বহু দোয়া-বাক্য হাদিসে বর্ণিত হয়েছে। তবে আমি সহজ, সংক্ষিপ্ত ও ছোটবেলায় মকতবে শেখা প্রসিদ্ধ যেই দোয়া-বাক্য, তার কথা মনে করিয়ে দিতে চাই—

اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا

আল্লাহুম্মা বিসমিকা আমূতু ওয়া আহয়া।

এর অর্থটাও দেখুন কী সুন্দর! নবীজির শেখানো প্রতিটি দোয়া-বাক্যই এমন অর্থময়। নান্দনিকা<sup>২০</sup>

‘আল্লাহ, আপনার নাম নিয়ে মৃত্যু বরণ করছি। আবার এই মৃত্যু থেকে বেঁচে উঠবো আপনারই নাম নিয়ে।’

ঘুম তো প্রকারান্তরে মৃত্যুরই পার্থিব সংস্করণ!

আরেকটি আমলের কথা আপনাদের বলি—বুখারি ও মুসলিমে একটি প্রসিদ্ধ ঘটনা আছে। নবীজির কন্যা ফাতিমা রাদিয়াল্লাহু আনহা নবীজির

<sup>২০</sup> বুখারি- ৬৩১৪



আমার ঘুম আমার ইবাদত

কাছে এলেন একটি খাদেম চাইবার জন্য। নবীজির কাছে তখন তাকে দেবার মতো কোনো গোলাম কিংবা বাঁদি ছিল না। নবীজি তাকে তখন এই আমলটি শিখিয়ে দিলেন। বললেন—মা, তুমি ঘুমের পূর্বে তেত্রিশ বার আল্লাহ্ আকবার, তেত্রিশ বার সুবহানাল্লাহ্ এবং তেত্রিশ বার আলহামদুলিল্লাহ্ পাঠ করে নেবো। একজন খাদেম পোলে তোমার যে কল্যাণ হতো, এই আমলের কল্যাণ তার চাইতে অনেক বেশি।<sup>২৪</sup>

ঘুমের পূর্বে দোয়া-বাক্য পাঠের কী উপকার তা হয়তোবা আপনারা কিছুটা উপলব্ধি করে উঠতে পেরেছেন। দোয়া-বাক্য পাঠ না করলে কী ক্ষতি সে সম্পর্কে কেবল একটি কথা বলি। কথাটা আমি না, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন। তিনি বলেছেন—

যে ব্যক্তি শোয়ার সময় আল্লাহকে স্মরণ করলো না, সে কেয়ামতের দিন বঞ্চিত হবে।<sup>২৫</sup>

কে আছে এমন যে বঞ্চিত হতে চায় কেয়ামতের দিন! নিঃসন্দেহে কোনো মুমিন সেইদিন বঞ্চিত হতে চাইবে না। আর সেই ভয়াবহ দিনে বঞ্চিত হতে না চাইলে ঘুমের পূর্বে আল্লাহ তায়ালার স্মরণ আমাকে করতেই হবে।

রাবের কারিমের কাছে তাওফিক কামনা করি।

---

<sup>২৪</sup> বুখারি- ৩০৭৫; মুসলিম- ২৭২৭

<sup>২৫</sup> আবু দাউদ- ৫০৫৯



## কিয়ামুল লাইলের নিয়ত

পার্থিব জীবনের সাফল্যের জন্য আমরা এমন অনেক কিছুই করি, যা আমাদের আবশ্যিক কর্তব্যের আওতায় পড়ে না। কখনও স্কুলের শিক্ষককে তুষ্ট করতে গিয়ে, কখনোবা কোনো বন্ধুর কাছে একটু বাড়তি সমাদর পেতে গিয়ে। আমরা কর্তব্যের বাইরে গিয়ে সবচাইতে বেশি যা করি, তা আমাদের কর্মক্ষেত্রে অফিসের বস, কিংবা আমাদের উর্ধ্বতন কর্তা-ব্যক্তির নজর কাড়বার জন্য দায়িত্বের বাইরে অনেক কিছুই করি আমরা। এবং এমন একটা অলিখিত প্রথা যেন তৈরি হয়ে গেছে আমাদের চারপাশে, যাকে অস্বীকার করে চলতে পারি না আমরা কেউই।

তেমনি রাবের কারিমের সন্তুষ্টি লাভের জন্যও কিছু বাড়তি আমল আমাদের করতে হয়। এবং করা উচিতও বটে। অবশ্য উপরের উদাহরণের সাথে সম্পূর্ণ মিলবে না ব্যাপারটা। কারণ রবের উদ্দেশ্যে জীবনভর পালিত আমাদের সব ইবাদতই খুব নগণ্য। তবু এদিক থেকে আমি দৃষ্টান্তটা হাজির করলাম—আল্লাহ তায়ালা আমাদের উপর কিছু আবশ্যিক ইবাদত পালনীয় করে রেখেছেন, যাকে আমরা ফরজ বিধান বলে জানি, যার বাইরে বাড়তি ইবাদতের জন্য আমাদের জবাবদিহিতার মুখোমুখি হতে হবে না।

এইসব ফরজ বিধানের বাইরে গিয়ে রবের সন্তুষ্টি হাসিলের জন্য কিছু বাড়তি ইবাদত করি আমরা। এবং যার প্রতি স্পষ্ট আদেশ না থাকলেও পরোক্ষ উৎসাহ আছে, যাকে আমরা জানি নফল হিসাবো।

যত নফল আমল আমরা পালন করে থাকি, তারমধ্যে সবচাইতে তাৎপর্যবহু যেটা—কিয়ামুল লাইল বা তাহাজ্জুদের নামাজ। এবং আমরা জানি—এক জামানায় এটি সবার উপর ফরজ ছিল। পরবর্তীতে ফরজ না থাকলেও যুগে যুগে আল্লাহ-অন্তঃপ্রাণ মুমিনেরা ফরজের মতো করেই কিয়ামুল লাইলের আমল করে এসেছেন। আমাদের যত মহান মনীষার



আমার ঘুম আমার ইবাদত

জীবনেতিহাস পাই, তাদের সকলেই যত্নের সাথে কিয়ামুল লাইল পালন করতেন। এবং প্রায় প্রত্যেকেই স্বীকারোক্তি দিয়ে গেছেন যে—আল্লাহ তায়ালার কাছে প্রিয় হবার জন্য কিয়ামুল লাইল এক অব্যর্থ আমলা।

কিয়ামুল লাইলকে নিজের জীবনে আবশ্যিক করে নেওয়ার জন্য এর চাইতে বড় উৎসাহব্যঞ্জক আর কী হতে পারে যে, এ আমল আমাকে মহান রবের কাছে বিশেষ মর্যাদায় ভূষিত করবে! তবু কিছু ফজিলতের কথা আপনাদের সামনে পেশ করছি।

১. প্রিয় নবীর অনুসরণ। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অত্যন্ত গুরুত্ব দিতেন কিয়ামুল লাইলের প্রতি। নামাজে দাঁড়িয়ে থাকতেন এত সময় যে তার পা-দুটো ফুলে যেতো।
২. জান্নাত লাভের বড় উপায়।
৩. জান্নাতীদের মধ্যে বিশেষ মর্যাদাপ্রাপ্তির মাধ্যম।
৪. কিয়ামুল লাইলের প্রতি যত্নবান ব্যক্তি আল্লাহ তায়ালার বিশেষ রহমতে স্নাত হবে।
৫. আল্লাহ তায়ালা কিয়ামুল লাইলের প্রতি যত্নবান ব্যক্তির প্রশংসা করেছেন—

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا

(রহমানের বান্দা তারাই) যারা রাত্রিযাপন করে পালনকর্তার উদ্দেশে সেজদাবনত হয়ে ও দণ্ডায়মান থেকে<sup>২৬</sup>

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا

তাদের পার্শ্ব শয্যা থেকে আলাদা থাকে। তারা তাদের পালনকর্তাকে ডাকে ভয়ে ও আশায়।<sup>২৭</sup>

৬. ফরজ নামাজের পর সর্বোত্তম নামাজ।

৭. কিয়ামুল লাইল পর্বতসম গুনাহের স্তূপ মুহূর্তে গুড়িয়ে দেয়।

<sup>২৬</sup> সুরা ফুরকান, আয়াত ৬৪

<sup>২৭</sup> সুরা সিজদা, আয়াত ১৬



৮. যে ব্যক্তি কিয়ামুল লাইল আদায় করে তাকে নিয়ে আল্লাহ তায়ালা ফেরেশতাদের কাছে গর্ব করেন।
৯. কিয়ামুল লাইলের প্রতি যে ব্যক্তি যত্নবান, কেয়ামত দিবসের ভয়াবহতা স্পর্শ করবে না তাকে।
১০. কিয়ামুল লাইল আদায়কারীর জন্য নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম রহমতের দোয়া করে গেছেন।

কত বলবো আর! কুরআন ও সূরাহতে আরও বহু ফজিলতের কথা বর্ণিত হয়েছে। এখন বলি ঘুমের আদব বলতে এসে এতসব কথা বলছি কেন? বলছি, কারণ ঘুমের দশম যে আদবের কথা আপনাদের বলবো, তা হলো ঘুমোবার পূর্বে কিয়ামুল লাইল আদায়ের নিয়ত করে ঘুমোনো। ঘুমোতে যাওয়ার পূর্বে এই সদিচ্ছা মনের অন্তরে লালন করা যে, আমি শেষরাতে জাগ্রত হয়ে তাহাজ্জুদ নামাজ আদায় করবো।

এখন শেষরাতে উঠে কিয়ামুল লাইল করতে পারলে তো ভালো কথা। তার কী লাভ তা তো উপরে বলেই এলাম। আর যদি জাগ্রত হতে নাও পারি, তাতেও ক্ষতি নেই; যদি ঘুমোবার কালে সত্য নিয়ত করে নিই কিয়ামুল লাইল আদায় করবার। নবীজি বলেন—যে ব্যক্তি ঘুমোতে যাবার পূর্বে কিয়ামুল লাইলের নিয়ত করলো; কিন্তু তার ঘুম এতই প্রগাঢ় হলো যে, সে ফজরের পূর্বে উঠতেই পারলো না। তবু নিয়ত থাকার কারণে তাকে কিয়ামুল লাইল আদায় করার সাওয়াব দিয়ে দেওয়া হবে<sup>২৮</sup>

আমরা তো জানিই নিয়তের উপর নির্ভর করে আমাদের প্রতিদানপ্রাপ্তি।

আল্লাহ আমাদের নিয়ত পরিশুদ্ধ করে দিন।

<sup>২৮</sup> তারগিব ওয়া তারহিব- ৬০১



## বাতি নেভানো এবং দরজা বন্ধ করা

ঘুমের পূর্বে দুটি জরুরি কাজ—বাতি নেভানো এবং দরজা বন্ধ করা। এ কাজ দুটি সাধারণত আমরা করে থাকি। ঘুমের আগে বাতি নেভানো কিংবা দরজা বন্ধ করবার কথা আলাদা করে কাউকে বলবার দরকার পড়ে না। এবং কেন বাতি বন্ধ করতে হবে এবং খোলা রাখা যাবে না ঘরের দরজা, সেটাও আশাকরি কারুর কাছে অস্পষ্ট নয়। তাই সেদিকে আলাপ নেওয়ার কোনো প্রয়োজন দেখছি না।

তবে এ প্রসঙ্গে বলার যা আছে এবং যে বিষয়টি সম্পর্কে আমাদের অনেকেরই জানাশোনা নেই বলা চলে, তা হলো—এই দুটি অবধারিত কাজের শরয়ি দিক।

যেকোনো কাজ তা শ্রেফ অভ্যাসবশত করা এবং শরিয়তের হুকুম হিসাবে করা—দুটোতে তফাত বিস্তর। একটাতে সাওয়াবের আশা থাকে না তবে পার্থিব কল্যাণটা থাকে। আরেকটাতে পার্থিব কল্যাণ তো থাকেই সেই সাথে লাভ হয় অপার অপার্থিব প্রতিদান, যা মুমিন-জীবনের অদ্বিতীয় আরাধ্য। সেজন্যই আমাদের প্রতিটি কাজের পেছনে শরিয়াহ ও সুন্নাহর সন্ধান করাটা জরুরি। কারণ, সুন্নাহর বরকতে সাধারণ আটপৌরে কাজটিও হয়ে ওঠে মুক্তি ও নাজাতের অমূল্য সনদ।

যাক, এবার তা হলে ঘুমোনের পূর্বে বাতি নেভানো এবং দরজা বন্ধ করার সুন্নতের দিকটি আলোকপাত করি।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমরা যখন ঘুমোতে যাবে তখন বাতি জ্বালিয়ে রাখবে না।<sup>২৯</sup>

<sup>২৯</sup> বুখারি- ৬২৯৩; মুসলিম- ২০১৫



বুখারির আরেকটি বর্ণনা এমনা নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

ঘুমোবার পূর্বে তোমাদের পাত্রগুলো ঢেকে রাখো, দরজাগুলো বন্ধ করে নাও, বাতিগুলো নিভিয়ে ফেলো। কারণ, ইঁদুরগুলো ছুটোছুটি করে আর জ্বালিয়ে দেয় ঘরের সবকিছু<sup>৩৩</sup>

লক্ষ্য করলে দেখবেন এই হাদিসে আরও একটি আদবের কথা আমরা জানতে পারি: পাত্রগুলো ঢেকে রাখা। তিনটি আদবেরই কারণ কারুর কাছে অস্পষ্ট থাকার কথা নয়। তবু নবীজির এই হাদিসে একটি কারণের উল্লেখ পাই আমরা: ইঁদুর ছুটোছুটি করে। সে জামানায়, সে জামানাতেই কেন! এই কিছুকাল পূর্ব পর্যন্ত আমরা দেখেছি আমাদের ঘরে মোমবাতি, তেলের কুপি ইত্যাদি জ্বলতো। অনেক ঘরে সারারাত আলো ছড়াতো এসব খোলা কুপি। আর এর একটা শঙ্কার দিক ছিল যে বিড়াল কিংবা ইঁদুর রাতে ছুটোছুটি করবার সময় ধাক্কা দিয়ে ফেলে দিবে আর দাউ দাউ করে জ্বলে উঠবে সমস্ত বাড়ি। গাঁও-গ্রামে এমন দুর্ঘটনার কথা আপনাদের কারুর কারুর জানা থাকবারও কথা। সেই অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনা থেকে রেহাই পাবার জন্য নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলে দিয়েছেন বাতি জ্বালিয়ে রাখারই দরকার নেই।

কথা হতে পারে—এখন তো আমরা নাগরিক-জীবনে মোমবাতি কিংবা কুপি জ্বালিয়ে রাখি না। এখন কি এ হাদিসের উপর আমল করা জরুরি! বলবো—জি, জরুরি। কারণ ঘুমিয়ে থেকে সারারাত ইলেক্ট্রিক বাতি জ্বালিয়ে রাখার কোনো প্রয়োজন নেই। এটা অপচয়ের মধ্যে পড়ে। ইসলাম অপচয়েরও সমর্থন করে না।

কেউ জিজ্ঞেস করতে পারেন—অনেকে ভয়ের কারণে অন্ধকার ঘরে ঘুমোতে পারে না। কিছু আলোর দরকার পড়ে তাদের। এই অবস্থায় তারা কী করবে? এই অপচয় থেকে তারা বাঁচবে কোন উপায়ে?

তাদের জন্য সমাধান হলো—তারা অল্প আলোর বাতি, যেমন জিরো পাওয়ারের ডিম লাইট ব্যবহার করতে পারো। আশাকরি এটা অপচয়

<sup>৩৩</sup> বুখারি- ৬২৯৫



আমার ঘুম আমার ইবাদত

হিসাবে ধর্তব্য হবে না। এরপরও যদি কারুর সারারাত বাতি জ্বালিয়ে রাখার প্রয়োজন পড়ে, ভয় কিংবা অন্য প্রয়োজনে, তবে চিন্তার কিছু নেই। ইসলাম তো প্রয়োজন অস্বীকার করে না। আশা করতে পারি—তার এটা অপচয় হবে না।

ঘরের দরজা এবং বাতি নেভানো সম্পর্কিত আরও কিছু হাদিস বর্ণিত হয়েছে বুখারি-মুসলিমসহ হাদিসের অন্যান্য প্রসিদ্ধ কিতাবো। আশা করছি যারা সুন্নাহ মেনে আমল করতে চায়, তাদের জন্য যতটুকু উল্লেখ করলাম ততটুকুই যথেষ্ট।

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে কবুল করুন।



## খোলা ছাদে ঘুমোনো যাবে না

ইসলাম তার অনুসারীদের সর্বদা উদ্বুদ্ধ করে সতর্ক হতো। ইসলাম বলে যে—  
ঊদাসীন্য, নির্লিপ্তি, জীবন সম্পর্কে বেখেয়ালি হওয়া মুমিনের বৈশিষ্ট্য নয়।  
বোহেমিয়ান হয়ে জীবন কাটানোকে ইসলাম অনুৎসাহিত করে।

মুমিনের প্রতিটি পদক্ষেপ হবে সতর্ক। সে জীবনযাপনে অসতর্ক হবে  
না। কারণ, তার জীবন তার নয়। আল্লাহ তায়ালার দেওয়া আমানত।  
সেই জীবনকে ব্যয় করতে হবে আল্লাহ তায়ালারই জন্য। মুহূর্তের  
অসতর্কতায় জীবনকে কোনো বিপত্তির সম্মুখীন করার অধিকার  
কাউকে দেওয়া হয়নি।

তারই অংশ হিসাবে খোলা জায়গা ও রেলিংবিহীন ছাদে ঘুমোনোর  
ব্যাপারে হাদিসে নিষেধাজ্ঞা এসেছে। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি  
ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

যে ব্যক্তি এমন কোনো ছাদে রাত্রিযাপন করলো যার রেলিং নেই,  
তার প্রতি আল্লাহ তায়ালার কোনো দায় নেই<sup>৩১</sup>

রেলিংবিহীন ছাদে ঘুমোলে তার প্রতি আল্লাহ তায়ালার কোনো দায় নেই।  
সেখান থেকে গড়িয়ে পড়ে তার হাত-পা ভাঙলো না বেরিয়ে গেলো  
প্রাণবায়ু, তাতে আল্লাহ তায়ালার ক্ষেপ করবেন না। তাকে রক্ষা করতেও  
তিনি এগিয়ে আসবেন না।

কেন! কারণ—ক্ষতি থেকে বেঁচে থাকবার সম্ভাব্য সকল প্রস্তুতি গ্রহণ  
করাকে ইসলাম আবশ্যিক করেছে। আপনার সামর্থ্য ছিল ঘুমোনোর জন্য  
এমন স্থান নির্ধারণ না করার, যেখানে আপনার ক্ষতি হবার আশঙ্কা  
রয়েছে। তারপরও সেই স্পষ্ট ক্ষতি থেকে বেঁচে থাকার চেষ্টা না করে

---

<sup>৩১</sup> আবু দাউদ- ৫০৪১



আমার ঘুম আমার ইবাদত

যেন-বা আপনি আপনার রবের সাথে ঔদ্ধত্য দেখালেনা ওলামায়ে কেয়াম বলেছেন—এমনভাবে খোলা ছাদে ঘুমোনের কারণে যদি কারুর মৃত্যু হয়- আশংকা আছে কেয়ামতের দিন আল্লাহ তায়ালা তাকে নিজের হত্যাকারী হিসাবে উপস্থিত করবেন। নিজেকে হত্যা করবার অপরাধের বোঝা নিয়ে সে উপস্থিত হবে কেয়ামতের ময়দানো।

সামান্য অসতর্কতা আমাদের জীবনের কত বড় ক্ষতি করে দিতে পারে! জীবন তো গেলই, আখেরাতের ব্যাপারেও তৈরি হতে পারে আশঙ্কা।

তবে ছাদে যদি রেলিং থাকে এবং অন্যান্য নিরাপত্তা নিশ্চিত থাকার পর যদি কেউ ছাদে ঘুমায় তাতে সমস্যা নেই। এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থা থাকার পরেও যদি কেউ গড়িয়ে পড়ে যায় আর এতে তার মৃত্যু হয় তবে তাকে শহীদ হিসাবে বিবেচনা করা হবে।

কত পার্থক্য দেখেছেন! নিরাপত্তা নিশ্চিত থাকার পর কোনো বিপত্তি ঘটলে মৃত্যুকে গণ্য করা হবে শাহাদাত হিসাবে। আর অসতর্কতার কারণে যে মৃত্যু তাকে বিবেচনা করা হবে আত্মহত্যা ও অপমৃত্যু হিসাবে।

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে সতর্ক মুমিন হিসাবে কবুল করুন।



## ভয় পেলে দোয়া পাঠ করা

ঘুমের ঘোরে অনেকেই আমরা আঁতকে উঠি। অদৃশ্য কোনো শক্তি আমাদের ভেতর থেকে কাঁপিয়ে দিয়ে যায়। ভয় কখনও কখনও এতটাই স্পর্শ করে যে আমরা ভুলে যাই—আমি ঘুমিয়ে আছি ছড়মুড় করে উঠে বসি বিছানায়। আর অনেকের তো ভয়ে একবার ঘুম ভেঙে গেলে ঘুম আর আসতেই চায় না! সারারাত কেটে যায় নির্ঘুমা।

এটা অনেক বড় সমস্যা। এই সমস্যার একটা দাওয়াই নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদের দিয়ে গেছেন। একটি দোয়া-বাক্য শিখিয়ে গেছেন তিনি। আর বলেছেন—ঘুমের ভেতর কেউ ভয় পেলে সে যেন এই দোয়াটি পাঠ করে। তা হলে তার মনের সকল ভয় দূর হয়ে যাবে। আল্লাহ তায়ালা তাকে রক্ষা করবেন শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে।<sup>৩২</sup>

আবদুল্লাহ ইবনে উমর রাদিয়াল্লাহু আনহুমা এই হাদিসের উপর এতটাই আমল করতেন যে, কোনো বাচ্চা প্রাপ্তবয়স্ক হবার সাথে সাথে তাকে এই দোয়া শিখিয়ে দিতেন। শুধু তা-ই নয়, বরং দোয়াটি লিখে বাচ্চাদের গলায় ঝুলিয়ে দিতেন, যেন শয়তান কারুর ঘুমের মধ্যে এসে কুমন্ত্রণা দিলে সে নিষ্কৃতি পেতে পারে শয়তান থেকে।

সবার জন্য দোয়া-বাক্যটির আরবিসহ বাংলা উচ্চারণ ও অর্থ দিয়ে দেওয়া হলো। আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে সকল ধরনের বাজে ভয় ও দুশ্চিন্তা থেকে রক্ষা করুন।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ  
هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ .

<sup>৩২</sup> তিরমিজি- ৩৫২৮



উচ্চারণ: আউযু বিকালিমা-তিত তা-ম্মাহ মিন গদ্বাবিহী ওয়া  
ইফা-বিহী ওয়া শাররী ইবা-দিহা ওয়া মিন হামাব্বা-তিশ শায়া-ত্বী-  
না ওয়া আই ইয়াহদুরুনা

অর্থ: আমি আল্লাহ তায়ালার পরিপূর্ণ কালিমার দ্বারা আশ্রয় চাই তার  
ক্রোধ ও শাস্তি থেকে, তার বান্দাদের অনিষ্ট থেকে, শয়তানদের কুমন্ত্রণা  
থেকে এবং আমার নিকট যারা হাজির হয় সেগুলো হতে।

আবার অনেক সময় এমন হয়—ভয় কিংবা অযাচিত কোনো শঙ্কা নয়;  
এমনিতেই ঘুম ভেঙে যায়। কেউবা চুপচাপই উঠে বসে বিছানায়; কেউ  
আবার চিৎকার করে ধড়মড় করে উঠে যায়। তখন কী করবেন! এমন  
পরিস্থিতিতে পাঠ করবার জন্য নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম  
আমাদের একটি দোয়া শিখিয়েছেন। আর বলেছেন—

যদি ঘুমের ভেতর অকস্মাৎ কারুর ঘুম ভেঙে যায় আর সে নিম্নোক্ত  
দোয়াটি পড়ে নেয় অতঃপর সে বলে—হে আল্লাহ, আমাকে মাফ করে  
দাও কিংবা সে অন্য কিছু যদি চায় আল্লাহ তায়ালার কাছে তবে আল্লাহ  
তায়ালার প্রার্থনা কবুল করবেন। আর যদি সে এই অবস্থায় অজু  
করে দুই রাকাত সালাত আদায় করে তবে তার সালাত কবুল করে  
নেওয়া হবে<sup>৩৩</sup>

চলুন এমন ‘জাদুকরী’ দোয়া-বাক্যটি শিখে নিই। দোয়াটি হলো—

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ  
أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

উচ্চারণ: লা ইলা-হা ইল্লাল্লা-হু ওয়াহদাহু লা-শারিকা লাহু  
লাহুল মুলকু ওয়ালাহুল হামদা ওয়াহুয়া আলা- কুল্লি শাইয়িন  
কাদীরা আলহামদু লিল্লাহ, ওয়া সুবহানালাহ, ওয়া লা ইলা-হা  
ইল্লাল্লাহু, ওয়ালাহু আকবার, ওয়ালা-হাওলা ওয়ালা কুওয়্যাতা  
ইল্লা বিল্লা-হা



দোয়াটির অর্থও অন্য সব দোয়ার মতোই অপূর্বা দোয়াটির বাংলা রূপান্তর করলে অর্থ দাঁড়ায়—এক আল্লাহ ব্যতীত কোনো ইলাহ নেই তিনি একা তার কোনো শরিক নেই রাজ্য তারই যাবতীয় প্রশংসা তার তিনিই সবকিছুর উপরে শক্তিমান। যাবতীয় হামদ আল্লাহরই জন্য, আল্লাহ তায়ালা পবিত্র, আল্লাহ ব্যতীত সত্য কোনো ইলাহ নেই আল্লাহ মহান, গুনাহ হতে বাঁচার এবং নেক কাজ করার কোনো শক্তি নেই আল্লাহর তাওফিক ব্যতীত<sup>৩৪</sup>

কিন্তু আমরা ভয় কেন পাই?

ঘুমের ঘোরে আঁতকে ওঠার একটা কারণ একাকী ঘুমানো। অনেকেই একা রাতে ঘুমালে ভয়ঙ্কর ঘটনার মুখোমুখি হয়ে পড়েন। সেজন্যই একাকী ঘুমানো অনুচিত। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামও একদমই নিরুপায় না হলে একাকী ঘুমোতে নিষেধ করেছেন। তিনি বলেছেন—

কেউ যেন একাকী রাত্রিযাপন না করে।<sup>৩৫</sup>

একলা একা ঘুমালে শয়তান তার সাথে দুষ্টামি করার অবকাশ পেয়ে যায়। সেজন্য যথাসম্ভব একাকী ঘুমানো পরিত্যাগ করতে হবে।

আল্লাহ তায়ালা তাওফিক দান করুন।

<sup>৩৪</sup> আসলে আরবির সঠিক উচ্চারণ বাংলাভাষায় লিখে দেওয়া সম্ভব নয়। বাংলাতে পাঠ করে সঠিক আরবি উচ্চারণভঙ্গি রপ্ত করাও সম্ভব নয়। আরবির বিকল্প কেবল আরবিই হতে পারে। আল্লাহ তায়ালা আমাদের সবাইকে প্রয়োজন পরিমাণ আরবি ভাষা শেখার তাওফিক দান করুন।

<sup>৩৫</sup> মুসনাদে আহমাদ- ৫৬৫০।



## স্বপ্ন দেখলে কী করবেন

স্বপ্না আমাদের ঘুমের যেন এক অনিবার্য বিষয়। ঘুমোলে স্বপ্নেরা এসে ভিড় করে না অবচেতন মনের জানালায়—এমন কারুর সন্ধান আমার জানা নেই। বিশেষত এই দুর্ভাবনার সময়কালো চারদিকে যখন কেবল হতাশা, দুশ্চিন্তা আর সৌহার্দহীন জীবনের দুঃসহ যাতনার আয়োজন তখন ঘুমের রাজ্যের স্বপ্নটাই যেন আমাদের কপাল-লিখন। যদিও ‘ঘুমিয়ে যা দেখা হয় সেটা স্বপ্ন নয়; স্বপ্ন সেটাই যা জাগ্রত অবস্থায় দেখি আমরা’ এ মহার্ঘ বাণী আমাদের আত্মস্থা তবু, বিষাদময় জাগ্রত জীবনে যখন স্বপ্নগুলোকে দুঃস্বপ্নে বদলে যেতে দেখি তখন ঘুমের জগতের স্বপ্নরাই বড় বেসামাল হয়ে দেখা দেয়। কখনও ক্ষণিকের স্থিরতা এনে দেয় সেসব স্বপ্ন; কখনোবা জীবনকে এলোমেলো করে দেয় আরও দ্বিগুণা অস্থিরতায় ভরিয়ে তোলে মন।

যে স্বপ্ন আপনাকে আশাবিত্ত করে আরও, বাঁচিয়ে রাখে আপনার জাগ্রত জীবনের স্বপ্নগুলোকে—ঘুমের ঘোরে সেগুলো দেখে উঠলে আপনার করণীয় কী?

আপনি তখনই-বা কী করবেন, যখন ভীতিপ্রদ কোনো স্বপ্ন এলোমেলো করে দিতে হাজির হবে আপনার ঘুমের রাজ্যে?

নবীজির সূন্যহতে এসব সম্বন্ধে রয়েছে বিস্তর দিকনির্দেশনা। নবীজির (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) একটি হাদিস এমন—

কেয়ামত যত নিকটবর্তী হবে মুমিনের স্বপ্ন ততই বাস্তবায়িত হতে থাকবে। অর্থাৎ তখন মুমিনের অধিকাংশ স্বপ্নই বাস্তব হবে। মুমিনের স্বপ্ন নবুওয়াতের ছেচল্লিশ ভাগের এক ভাগ।<sup>৩৬</sup>

<sup>৩৬</sup> বুখারি- ৭০১৭; মুসলিম- ২২৬৩



এই হাদিস থেকে আমরা জানতে পারি মুমিনের স্বপ্ন বাস্তবায়ন হবে। কিন্তু চিন্তার যেটা তা হলো—আমরা সুন্দর সুন্দর কল্যাণী স্বপ্ন যেমন দেখি তেমনি দেখি জীবনকে বুনো ঘাসের মতন এলোমেলো করে দেবারও স্বপ্ন। আমরা তো স্বপ্নে কেবল সাজানো বাগানই দেখি না; দেখি ঘরজুড়ে দাউ দাউ ছলে ওঠা আগুনের শিখাও। তবে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যে বললেন আমার স্বপ্ন সত্যি হবে! আগুনে ঘর পোড়ার স্বপ্নও কি তবে সত্য হয়ে দেখা দেবে?

এ দুশ্চিন্তা থেকে বাঁচারও উপায় বাতলে দিয়েছেন নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম। তিনি বলেছেন—

যখন তোমাদের কেউ এমন স্বপ্ন দেখে, যা সে পছন্দ করে, তা হলে তা আল্লাহ তায়ালার পক্ষ থেকে। তাই সে যেন তার কারণে আল্লাহ তায়ালার প্রশংসা করে এবং অন্যের কাছে তা বর্ণনা করে। আর যদি অপছন্দনীয় কিছু দেখে, তা হলে তা শয়তানের পক্ষ থেকে। তাই সে যেন এর ক্ষতি থেকে আল্লাহ তায়ালার আশ্রয় প্রার্থনা করে। আর কারো কাছে যেন তা বর্ণনা না করে। তা হলে এ স্বপ্ন তার কোনো ক্ষতি করবে না।<sup>৩৭</sup>

এ হাদিস থেকে আমরা নির্দেশনা পেলাম—যে স্বপ্ন দেখার পর আমার মন বলবে স্বপ্নটা ভালো নয়; তা হলে এই স্বপ্নের অমঙ্গল থেকে বাঁচার জন্য আল্লাহ তায়ালার আশ্রয় কামনা করতে হবে। এবং স্বপ্নের বিবরণ যাকে-তাকে বলে বেড়ানো যাবে না।

এমন বদঅভ্যাস আমাদের অনেকেরই আছে। স্বপ্ন একটা দেখলেই পাড়াময় শুনিয়ে বেড়াই বেশ রসিয়ে রসিয়ে। দুঃস্বপ্নের বিবরণ কারুর কাছেই প্রকাশ করতে নিষেধ করেছেন নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম। তবে যদি উদ্বেগ বেশিমানার হয় তা হলে স্বপ্নের ব্যাখ্যা সম্পর্কে কোনো অভিজ্ঞ আলেমের শরণাপন্ন হতে হবে। মনে রাখবেন—আলেম হলেও সবাই কিন্তু স্বপ্নের সঠিক ব্যাখ্যা দেবার দক্ষতা রাখে না। সেজন্য সতর্ক হতে হবে আপনাকে। কারণ, স্বপ্নের ভুলভাল ব্যাখ্যা করে আপনার মন ও জীবন বিষিয়ে তুলতে পারে অনভিজ্ঞ কেউ।

<sup>৩৭</sup> বুখারি- ৬৯৮৫



দুঃস্বপ্ন দেখলে আমাদের করণীয় কী—সে সম্বন্ধে নির্দেশনা পাই বুখারির এক হাদিসে। প্রখ্যাত তাবেয়ি আবু সালামা রহিমাহুল্লাহ আমাদেরকে তার জীবনের গল্প বলেছেন—তিনি বলেন, আমি এমন স্বপ্ন দেখতাম, যা আমাকে রোগাক্রান্ত করে ফেলতো। তারপর একদিন আমি আবু কাতাদা রাদিয়াল্লাহু আনহুকে বলতে শুনি—আমি এমন স্বপ্ন দেখতাম, যা আমাকে রোগাক্রান্ত করে দিত। শেষে আমি নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি, ভালো স্বপ্ন আল্লাহ তায়ালার পক্ষ থেকে হয়ে থাকে। তাই যখন কেউ কোনো পছন্দনীয় স্বপ্ন দেখবে তখন এমন লোকের কাছেই তা বলবে, যাকে সে পছন্দ করে। আর যখন কোনো অপছন্দনীয় স্বপ্ন দেখবে তখন সে এর ক্ষতি ও শয়তানের অনিষ্ট থেকে আল্লাহ তায়ালার আশ্রয় কামনা করবে এবং তিনবার থুথু ফেলবে। আর সেই সাথে স্বপ্নের বৃত্তান্ত কারো কাছে বর্ণনা করবে না। তা হলে এ স্বপ্ন তার কোনো ক্ষতি করবে না।<sup>৩৮</sup>

দুঃস্বপ্নের ক্ষতি থেকে বাঁচার জন্য এ হাদিসে আমরা আরেকটি নির্দেশনা পাই—দুঃস্বপ্ন দেখে ঘুম ভাঙলে তিনবার বাম দিকে থুথু ছিটাবো। বাম দিকে শয়তান থাকে। সেই বর্ণনা বুখারির আরেক হাদিসে আছে, বাম দিকে থুথু ছিটানোর মাধ্যমে আমি যেন শয়তানকে অপছন্দ করলাম।

আল্লাহ তায়ালার আমাদের সুখ-স্বপ্নগুলো সত্যি করুন। আর রক্ষা করুন দুঃস্বপ্নের সকল যাতনা থেকে।

শেষ করার আগে আরেকটি কথা বলি—সদ্য বয়ঃপ্রাপ্ত অনেকেই এমন স্বপ্ন দেখে যার ফলে তাদের নাইটফল বা স্বপ্নদোষ হয়ে যায়। এর তো একটা ন্যাচারাল কারণ অবশ্যই আছে। আরেকটা আছে আমাদের দৃষ্টির হেফাজত না করা। স্বপ্নদোষ থেকে বাঁচার জন্য দৃষ্টির হেফাজত করা খুবই জরুরি। এমনটাই অভিমত বিজ্ঞ ওলামায়ে কেরামের।

আল্লাহ তায়ালার সব রকম হারাম থেকে আমাদের রক্ষা করুন।



## ঘুম যদি না আসে

দিনভর পরিশ্রমের শেষে আমরা বিছানায় আশ্রয় খুঁজে ফিরা। বালিশে মাথা রেখে ঝেড়ে ফেলতে চাই সকল ক্লান্তি, সারাদিনের শ্রান্তি এবং যাবতীয় ক্লেশ। এবং ঘুম এমনই এক লিটমাস পেপার, যা ক্ষণে ক্ষণে নেবার মতো করে শরীর থেকে টেনে বের করে নেয় যাবতীয় ক্লান্তি। ঘুম হলো শান্তির আলায়, যেখানে আশ্রয় নিলে আপনার দেহ-মনে ফিরে আসবে প্রশান্তি। আপনি হারানো কর্মোদ্দীপনা ফিরে পাবেন ঘুমের জগতে। রাবের কারিম বলেছেন—‘আমি তোমাদের নিদ্রাকে করেছি ক্লান্তি দূরকারী।’<sup>৩৯</sup>

কিন্তু তার জন্য ঘুমটা তো জরুরি। যদি আপনার চোখে ঘুমই নেমে না আসে, চোখ বুজে রইলেন সারারাত; কিন্তু ঘুমের শীতল জগতে প্রবেশই করতে পারলেন না! তবে! এমন হলে শরীরের অবসাদ দূর হবে কোন উপায়ে? শরীরে হারানো এনার্জি ফিরে পেতে ঘুম তো আসতে হবে!

চিকিৎসকেরা বলেন—মানুষের জটিল সব রোগের সূত্রপাত ঠিকমতো এবং পরিমিত ঘুম না হওয়া থেকে। মানুষের সুস্থতার জন্য যতটুকু ঘুম দরকার, তা না হওয়ার কারণে কঠিন সব ব্যাধির সূচনা হয়ে থাকে।

সত্যিই তাই। আমরা আজ এমন দৌড়ঝাপে মেতে উঠেছি যে সময় করে ঘুমোনো ভুলে গেছি। দিনভর অর্জিত সব উদ্বেগ-উৎকর্ষা-দুশ্চিন্তা মাথায় পুরে নিয়ে বিছানায় যখন যাই, চোখে ঘুম নামে না আরা। অস্থিরতায় পার হয়ে যায় আমাদের নির্ঘুম রাত। আর আমাদের এতসব অস্থিরতা-উদ্বেগ-উৎকর্ষার পেছনের কারণ অনুসন্ধানে নামলে দেখবেন একটি বড় কারণ—আমাদের ভেতরে লুকিয়ে রাখা হিংসা। অপরের প্রতি বিদ্বেষ। এবং আমাদের ঈর্ষাকাতর মনোভাব। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি

---

<sup>৩৯</sup> সূরা নাবা, আয়াত ৯



ওয়াসাল্লাম তাই সহজেই চোখে ঘুম নেমে আসার প্রেসক্রিপশন দিয়েছেন  
ঘুমোতে যাবার আগে সব ঈর্ষা-হিংসা-দ্বेष মন থেকে ঝেড়ে ফেলার।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার খাদেম হজরত আনাস  
রাদিয়াল্লাহু আনহুকে বলেছেন—

বৎস, তুমি যদি সকাল-সন্ধ্যা এমনভাবে কাটাতে পার যে, তোমার  
অন্তরে কারো প্রতি কোনো রকম বিদ্বেষ নেই, তবে তা-ই কর।

এ কথা বলার পর নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাকে আবার  
বলেছেন—

বৎস, এটা হলো আমার সুন্নত। আর যে ব্যক্তি আমার সুন্নতকে  
জীবিত করল, সে আমাকেই ভালোবাসলো, আর যে ব্যক্তি  
আমাকে ভালোবাসলো সে তো জান্নাতে আমার সাথেই থাকবে।<sup>৪০</sup>

এ হাদিস সামনে রেখে ওলামায়ে কেরাম বলেছেন—হিংসামুক্ত রাত্রিযাপন  
করলে রাতের ঘুম হবে আরামদায়ক। তা ছাড়া এটা তো সবাই স্বীকার  
করবে যে—কারুর প্রতি হিংসা-বিদ্বেষ যে হৃদয়ে থাকে না সে হৃদয়ের  
মতো প্রশান্ত হয় না আর কোনো হৃদয়। আর নিরবচ্ছিন্ন ঘুম তো প্রশান্ত  
হৃদয়বানের চোখেই নেমে আসে।

ঘুম আসতে যদি বিলম্ব হয়; যদি এমন হয় যে, অনেকটা সময় বিছানায়  
গড়াগড়ি করে কেটে যাচ্ছে; কিন্তু তারপরও চোখে ঘুম নেমে আসছে না  
তখন আমরা কী করবো? এই অবস্থার একটি চিকিৎসা আমরা নবীজির  
(সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) জীবনে পাই।

গল্পটি বিখ্যাত সাহাবি খালিদ ইবনুল ওয়ালিদ রাদিয়াল্লাহু আনহুর।  
একবার তিনি নবীজির কাছে এসে জানালেন যে, দুশ্চিন্তা ও স্নায়ুবিক  
চাপের কারণে রাতে তার ঘুম হয় না। তখন নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি  
ওয়াসাল্লাম তাকে একটি দোয়া শিখিয়ে দিলেন। আর বললেন—যখন  
ঘুমোনের জন্য বিছানায় যাবে তখন দোয়াটি পাঠ করবে।

<sup>৪০</sup> তিরমিজি- ২৬৭৮



দোয়াটি হলো—

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَظْلَلَتْ، وَرَبَّ الْأَرْضِينَ وَمَا  
أَقْلَلَتْ، وَرَبَّ الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضَلَّتْ، كُنْ لِي جَارًا مِنْ شَرِّ  
خَلْقِكَ كُلِّهِمْ جَمِيعًا؛ أَنْ يَفْرُطَ عَلَيَّ أَحَدٌ مِنْهُمْ، أَوْ أَنْ يَبْغِيَ، عَزْرَ  
جَارِكَ، وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা রাব্বিস সামা ওয়াতিসসাব'ই ওয়া মা  
আজাল্লাতা ওয়া রাব্বাল আরাদীনা ওয়া মা আক্কাল্লাতা ওয়া  
রাব্বাশ শায়াত্বীনা ওয়া মা আদ্বাল্লাতা কুন লী জারান মিন শাররি  
খালকিকা কুল্লিহিম জামিআ' আয় য়াফরুতা আলাইয়া আহাদুম  
মিনহুম আও আয় য়াবগিয়া। আযযা যা-রুকা। ওয়া জাল্লা ছানা-  
উকা। ওয়ালা ইলা-হা গাইরুকা। ওয়ালা ইলা-হা ইল্লা আনতা।

অর্থ: হে আল্লাহ, সাত আকাশের প্রতিপালক এবং যা কিছুর উপর তা  
ছায়া বিস্তার করেছে, সাত জমিনের প্রতিপালক এবং যা কিছু তা উত্থাপন  
করেছে, আর শয়তানদের প্রতিপালক এবং এরা যাদেরকে বিপথগামী  
করেছে, তুমি আমাকে তোমার সকল সৃষ্টির অনিষ্ট হতে রক্ষার জন্য  
আমার প্রতিবেশী হয়ে যাও, যাতে সেগুলোর কোনোটি আমার উপর  
বাড়াবাড়ি করতে না পারে অথবা আমার বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করতে না পারে।  
সম্মানিত তোমার প্রতিবেশী। সুমহান তোমার প্রশংসা। তুমি ছাড়া কোনো  
ইলাহ নেই। তুমি ব্যতীত কোনো মাবুদ নেই<sup>৪১</sup>

চোখ বুজে আছেন অনেক সময় ধরে; কিন্তু ঘুম আসছেই না। এমন রোগ  
নিয়ে মনোবিজ্ঞানীদের কাছে গেলে তারা আপনাকে চিকিৎসা হিসাবে  
একটা কাজ দেবে। তারা বলবে ঘুম না এলে চোখ বন্ধ করে সংখ্যা কাউন্ট  
করতে। অনেকে অনেক পদ্ধতিতে সংখ্যা গণনা করার পরামর্শ আপনাকে  
দেবে। এবং আপনি দেখবেন সংখ্যা গুনতে গুনতে কখন যেন আপনি  
ঘুমের কোলে ঢলে পড়েছেন।

<sup>৪১</sup> তিরমিজি- ৩৫২৩



আসলে এখানে বিষয়টা কিন্তু সংখ্যার নয়। মনোচিকিৎসকেরা আপনার সাথে একটা মাইন্ডগেম খেলো। তারা জানে যে আপনার ঘুম আসতে বিলম্ব হওয়ার কারণ আপনার মানসিক অস্থিরতা। আপনার অস্থির মনে স্থিরতা আনার জন্য তারা সংখ্যার সাহায্য নিতে বলে। যখন আপনি সংখ্যা গুনতে থাকেন কোনো অভিনব পদ্ধতিতে, যেমন একশ থেকে উলটে দিকে এক পর্যন্ত গুনে আসা, তখন কিন্তু আপনার মনোযোগ সংখ্যার দিকে রাখতে হয়। যে কারণে মনের অস্থিরতা ভুলে আপনি আপনার মনকে স্থির করেন সংখ্যা গণনার প্রতি। যার ফলে অস্থিরতার কথা আপনার মনে আর থাকে না। ফলে ঘুম নেমে আসে আপনার ক্লান্ত চোখে।

সংখ্যা গণনার বিকল্প হিসাবে আমি আপনাকে বলবো তাসবিহ পাঠ করার কথা। এ ক্ষেত্রে আপনি একটি পদ্ধতি ফলো করতে পারেন। সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, আল্লাহু আকবার। তিনটিকে উলটে-পালটে আওড়াতে থাকেন। এতে করে আপনার অস্থির মন তাসবিহ পাঠের প্রতি মনোযোগী হয়ে উঠবে। আর চোখে নেমে আসবে রাজ্যের ঘুমা।

তা ছাড়া তাসবিহ কিন্তু অন্তরে প্রশান্তি এনে দেয়। আল্লাহ তায়ালা নিজে বলেছেন—‘জেনে রাখো, আল্লাহর জিকির দ্বারা অন্তর প্রশান্ত হয়।’<sup>৪২</sup>

সুতরাং মনের অস্থিরতা দূর করতে, হৃদয়কে প্রশান্ত রাখতে আল্লাহ তায়ালা জিকিরের আশ্রয় নেওয়াটাই আমাদের জন্য অধিক কল্যাণকর নয় কি!

আল্লাহ তায়ালা আমাদের অন্তরের সকল অস্থিরতা দূর করে দিন। আমাদের ঘুমকে করে দিন আমাদের জন্য প্রশান্তিদায়ক। ক্লান্তিনিবারক।

---

<sup>৪২</sup> সূরা রাদ, আয়াত ২৮



## এক চাদরের ভেতর দুজন

ইসলামের একটি সৌন্দর্যের কথা আপনাদের বলি। ইসলাম তার অনুসারীদের অন্যায় থেকে বিরত থাকতে বলেছে। এবং অন্যায় থেকে বিরত থাকার সহায়ক হিসাবে ইসলাম তার অনুসারীদের নির্দেশ দিয়েছে যেন সে অপরাধের কাছে ধায়েও না যায়। যেমন ধরা যাক একটা উত্তপ্ত আগ্নেয়গিরি, যার পাশে গিয়ে দাঁড়ালে আপনার তাতে পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা আছে। ইসলাম আপনাকে বলবে—দরকার নেই। তুমি বরং আগ্নেয়গিরির লাভা থেকে দূরেই থাকো। অথবা অ্যাডভেঞ্চারের উৎসাহ ইসলাম দেয় না। কারণ তা-ই, যা বললাম মাত্র। এ ক্ষেত্রে ইসলামের দর্শন হলো—জীবননাশের শঙ্কা থাকলে তা তুমি কেন করতে যাবে! বেঁচে থাকবে সকল শঙ্কা থেকে।

এটাই ইসলামি বিধানের সৌন্দর্য। অপরাধ দমনে সে ছিদ্র ক্ষুদ্র থাকতেই বন্ধ করে দেয়। অপরাধের সূত্রপাত ঘটতে পারে এমন কাজ থেকেই ইসলাম আপনাকে বাঁধা দেবে। সেজন্যই ইসলাম বলেছে—‘তোমরা ব্যভিচারের নিকটবর্তী হয়ো না।’<sup>৪০</sup>

এ কথা ইসলামের কোনো অনুসারীর বলা শোভন হবে না—না, সমস্যা নেই। ব্যভিচারের নিকটবর্তী হয়েও আমি ফিরে থাকতে পারব। ব্যভিচার থেকে তবে এটা হবে রবের সাথে একপ্রকার ধৃষ্টতা। কারণ, ইসলাম তাকে অপরাধের সম্ভাব্য সকল ক্ষেত্র থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে বলেছে।

তারই ধারাবাহিকতায় ইসলাম বলে যে—দুজন পুরুষ কিংবা দুজন নারী একই বিছানায় একই চাদর বা কাঁথা ইত্যাদির নিচে ঘুমোবে না। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

---

<sup>৪০</sup> সূরা ইসরা, আয়াত ৩২



আমার ঘুম আমার ইবাদত

এক পুরুষ অন্য পুরুষের সাথে এবং এক নারী অন্য নারীর সাথে  
এক কাপড়ের ভেতর শুবে না।<sup>৪৪</sup>

আশা করছি আপনি বুঝতে পারছেন কেন নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি  
ওয়াসাল্লাম নিষেধ করেছেন।

যদি বিকৃত যৌন-মানসিকতার কারণে দুজন পুরুষ বা দুজন নারী একই  
চাদরের ভেতর শোয়, তার নিষেধাজ্ঞা তো কুরআন-সুন্নাহর অন্যত্র  
আরও স্পষ্ট ও কঠোর ভাষায় করা হয়েছে।

এই হাদিসের নিষেধাজ্ঞার আরও কিছু কারণ আছে।

প্রথমত: দুজন পুরুষ বা দুজন নারী এক চাদরের ভেতর ঘুমোলে ঘুমের  
ঘোরে কারুর হাত কারুর স্পর্শকাতর জায়গায় চলে যেতে পারে। ঘুমন্ত  
ব্যক্তির হাতের উপর যে তার নিয়ন্ত্রণ থাকে না। নবীজি বলেছেন—(ঘুমন্ত  
ব্যক্তির) জানা নেই যে ঘুমের মধ্যে তার হাত কোথায় গিয়েছিল।<sup>৪৫</sup> আর  
কারুর লজ্জাস্থান স্পর্শ করা শরিয়তের দৃষ্টিতে গর্হিত অপরাধ।

দ্বিতীয়ত: আপনার বন্ধুর সাথে এক চাদরের নিচে ঘুমোলেন। এরপর  
আপনার অনিচ্ছায় তার কোনো স্পর্শকাতর জায়গাতে আপনার হাত  
লেগে গেলো। কিন্তু আপনি জানেনও না এ ব্যাপারে কিছু। তবু আপনার  
বন্ধুর মনে আপনার প্রতি কি একটা বাজে ধারণা তৈরি হবে না! অথচ  
আপনি তেমন মানসিকতার মানুষ নন।

ইসলাম এই ভুল ধারণা সৃষ্টি হওয়ার পথটাই বন্ধ করে দিয়েছে বলেছে—  
উঁহু, এক চাদরের ভেতরে দুজন পুরুষ বা দুজন নারীর ঘুমোনো চলবে না।  
তা তোমরা পরস্পরে যতই 'বেস্ট ফ্রেন্ড' হও কিংবা হও পরস্পরের  
'আত্মার বন্ধু'। কোনো অবস্থাতেই শরিয়তের বেঁধে দেওয়া গণ্ডি অতিক্রম  
করা যাবে না। শরিয়তের সীমার বাইরে গেলেই দেখা দেবে বিপত্তি।

আল্লাহ তায়ালার কাছে আমাদের সঠিক উপলব্ধি কামনা করছি। তিনিই  
সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

<sup>৪৪</sup> তিরমিজি- ২৭৯৩

<sup>৪৫</sup> বুখারি- ১৬২; মুসলিম- ২৭৮



## ঘুম থেকে জাগি যখন

ঘুমকে তুলনা করা হয়েছে মৃত্যুর সাথে। ঘুম যেন মৃত্যুরই পার্থিব সংস্করণ। আমরা ঘুমাই যখন, বেঁচে থাকলেও জগতের সাথে যেন-বা আমাদের সম্পর্কে একটা ছেদ পড়ে যায়। যত সময় বিচরণ করি আমরা ঘুমের জগতে সেই সময়টুকু যেন কোনো খবরই থাকে না আমাদের এই পৃথিবীর। পৃথিবীর কোথায় কী ঘটে গেলো ঘুমের রাজ্যে সেসবের প্রতি কোনো ক্রক্ষেপ থাকে না। যেমন একদমই থাকবে না মৃত্যুর পর। ঘুমকে তাই বলা হয়েছে নিসফুল মাউত: অর্ধেক মৃত্যু।

এমন অর্ধমৃত্যু থেকে সকালে জেগে উঠি যখন, আমরা যেন নব জীবন ফিরে পাই। মৃত্যুর পর আবার জীবন দেওয়া হলো আমাদের। এক জীবনই তো রাবেব কারিমের পক্ষ থেকে মহান নেয়ামত, সেখানে রোজ সকালে তিনি যে আমাদের ‘পুনর্জীবন’ দান করছেন এটা কি তার করুণা নয়! কত মানুষের সংবাদ আমরা জানি—যারা রাতে বিছানায় ঘুমিয়েছে সকালের আলো আর দেখতে পায়নি। ঢলে পড়েছে অনিবার্য মৃত্যুর কোলো রাবেব কারিম যে আমার প্রাণে ফের শক্তি ফুঁকে দিয়ে ভোরের নির্মল বাতাসে ফুসফুস ভরিয়ে তুলবার তাওফিক দিলেন সেজন্য কি তার প্রতি কৃতজ্ঞ হবো না!

যদি না হই তবে তা হবে অত্যন্ত গর্হিত অপরাধ। অকৃতজ্ঞ বান্দাকে তিনি পছন্দ করেন না। সেজন্য ঘুম থেকে জেগে ওঠামাত্র তার প্রতি কৃতজ্ঞতাস্বরূপ দোয়া পাঠ করে নেওয়া মুমিনের কর্তব্য।

তা ছাড়া আমরা যখন ঘুমিয়ে থাকি, শয়তান এসে আমাদের শরীরে গিটু লাগিয়ে দেয়। যার ফলে আমাদের দেহে দুর্বলতা চলে আসে। ঘুম ভাঙলেও বিছানা ছাড়তে মন চায় না। অনেক সময় বিছানা থেকে ওঠার শক্তি পর্যন্ত পাওয়া যায় না।

এসব আমার কথা নয়। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদেরকে জানিয়েছেন শয়তানের এই গিটু লাগানোর কথা। ওলামায়ে কেরাম বলেছেন—এই গিটু দ্বারা উদ্দেশ্য হলো শয়তান কাঁধের কাছে



আমার ঘুম আমার ইবাদত

বসে ঘুমন্ত ব্যক্তির উপর জাদু করতে থাকে যার ফলে তার শরীরে দুর্বলতা চলে আসে।

তবে চিন্তার কিছু নেই। শয়তানের এই জাদু থেকে রক্ষা পাওয়ার কৌশলও নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদের শিখিয়ে গেছেন। তিনি বলেছেন—

তোমাদের কেউ যখন ঘুমিয়ে পড়ে তখন শয়তান তার ঘাড়ের পশ্চাদংশে তিনটি গিঁট দেয়। প্রতিটি গিঁট দেবার সময় পিঠে মৃদু থাপ্পড় দিতে দিতে সে বলে, ‘তোমার সামনে রয়েছে দীর্ঘ রাত, অতএব তুমি শুয়ে থাকা’ কিন্তু সে যদি জাগ্রত হয়ে আল্লাহকে স্মরণ করে তা হলে একটি গিঁট খুলে যায়। তারপর যখন উঠে অজু করে, খুলে যায় তার আরেকটি গিঁট, অতঃপর সালাত আদায় করে যখন, সর্বশেষ গিঁটটিও খুলে যায়। তখন তার প্রভাত হয়। উৎফুল্ল মনে ও অনাবিল চিত্তে। অন্যথায় সে সকালে জেগে ওঠে কলুষ কালিমা ও আলস্য সহকারে।<sup>৪৬</sup>

শয়তানের জাদু থেকে সুরক্ষা পাবার জন্য নবীজি আমাদের তিনটি মেডিসিন দিয়েছেন, যার একটি হলো দোয়া পাঠ করা।

ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে নবীজি অনেক দোয়াই পাঠ করেছেন। হাদিসের কিতাবে বহু দোয়া পাই আমরা। তবে সকলের কথা চিন্তা করে শৈশবে মকতবে মুখস্থ-করা দোয়াটিই আবার স্মরণ করিয়ে দিচ্ছি—

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

দোয়াটির অর্থ দেখুন কী চমৎকার! ‘সকল প্রশংসা সেই সত্তার, যিনি আমাদেরকে পুনরায় জীবন দান করেছেন আমাদেরকে মৃত্যু (ঘুম) দেওয়ার পর। আর তার কাছেই আমরা ফিরে যাবো।’<sup>৪৭</sup>

আল্লাহ তায়ালার স্মরণে যদি দিনের সূচনা হয় দিনটি কি মন্দ যেতে পারে? পারে না। আমাদের সবাইকে তিনি তাওফিক দান করুন।

<sup>৪৬</sup> বুখারি- ১১৪২, ৩২৬৯; মুসলিম- ৭৭৬

<sup>৪৭</sup> বুখারি- ৬৩১২, ৬৩১৪, ৬৩২৪, ৬৩২৫



## চোখ-মুখ মুছে নেওয়া

রাতভর ঘুমিয়ে থেকে সকালে যখন জেগে উঠি আমরা, আমাদের তন্দ্রা দূর হলেও চোখ-মুখজুড়ে লেগে থাকে একপ্রকার জড়তা ও আড়ষ্ট ভাব। বিশেষ করে চোখের পাতা-জোড়া যেন আঠা দিয়ে আঁটা থাকে। খুলতেই চায় না। সেসময় হাতের তালু দিয়ে যদি চোখ-মুখ মুছে নেওয়া যায় তবে জড়তা অনেকটাই কেটে যায়। ভালো করে মুছে নিলে কোনোপ্রকার আড়ষ্ট ভাব আর থাকে না চোখে-মুখে।

জড়তা কেটে যাওয়ার পর বিছানা ছাড়লে ছোটখাটো বহু দুর্ঘটনা থেকেও রেহাই পাওয়া যায়। এবং এটা একটা সুন্নত আমলও। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রতিবার ঘুম থেকে যখন জাগ্রত হতেন, বিছানা ছাড়ার পূর্বে হাতের তালু দিয়ে মুছে নিতেন মুখাবয়ব ও চোখের পাতা।

ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহু আমাদের জানিয়েছেন যে—তিনি একবার উম্মুল মুমিনিন মায়মুনা রাদিয়াল্লাহু আনহার বাড়িতে রাত্রিযাপন করেছিলেন। এবং প্রায়ই তিনি এমন করতেন। মায়মুনা রাদিয়াল্লাহু আনহা যে তার আপন খালা ছিলেন! তিনি বলেছেন—আমি বালিশের একপ্রান্তে মাথা রেখে ঘুমিয়ে পড়লাম। আর লম্বা প্রান্তে মাথা রাখলেন নবীজি ও উম্মুল মুমিনিন। রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কিছু সময়ের মধ্যে ঘুমিয়ে পড়লেন। এক সময়, রাত্রি যখন মধ্যপ্রহর কিংবা তার খানিক পূর্বে অথবা পরে ঘুম থেকে জেগে উঠলেন নবীজি, দুই হাত দিয়ে মুহুতে লাগলেন তার চেহারা মোবারক...।<sup>৪৮</sup>

দীর্ঘ হাদিসের প্রাসঙ্গিক অংশটুকু উল্লেখ করলাম। বাকি অংশও জায়গা মতন আলোচনা করবো, ইনশাআল্লাহ।

<sup>৪৮</sup> বুখারি- ১৮৩; মুসলিম- ৭৬৩



আমরা এই হাদিসের উল্লেখকৃত অংশে জানতে পারলাম যে, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ঘুম থেকে জেগে হাত দিয়ে তার মুখাবয়ব মুছে নিতেন। প্রতিজ্ঞা করি—নবীজির ভালোবাসায়, তার অনুসরণে আজ থেকেই আমরা এই আমলটি শুরু করবো। এবং ঘুম থেকে জেগে হাতের তালুতে মুছে নেবো আমাদের চোখ-মুখ। অন্য উপকার তো আছেই। সবচাইতে বড় উপকার হলো নবীজির সুন্নতের উপর আমলা আর তার সুন্নত অনুসরণের লাভ কী তা তো আমাদের অজানা নয়! নবীজি বলেছেন—যে আমার সুন্নত ভালোবাসলো, সে আমাকেই ভালোবাসলো। আর যে আমাকে ভালোবাসলো, সে আমার সাথেই জান্নাতে থাকবে<sup>৪৯</sup>

নবীজির (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) সাথে জান্নাতে থাকতে চায় না এমন মুমিন আছে নাকি! কিন্তু সেজন্য সুন্নতের অনুসরণে আমল করবার কষ্টটুকু (!) স্বীকার করে নিতে হবে আমাদেরকে।

সুন্নতের অনুসরণে নবীজির প্রতি মহব্বতের নজরানা পেশ করবার তাওফিক রাবেব কারিম আমাদের দান করুন।

<sup>৪৯</sup> তিরমিজি- ২৬৭৮



## আলে ইমরানের শেষ এগারো আয়াত পাঠ করা

আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে ইমাম মুসলিম রহিমাহুল্লাহ তার বিখ্যাত কিতাবে একটি বর্ণনা এনেছেন। সেই বর্ণনাতে আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহু আমাদেরকে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের একটি বিশেষ আমল সম্পর্কে অবহিত করেছেন। আমলটি নবীজি ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে করতেন।

তিনি জানিয়েছেন নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ঘুম থেকে জেগে সুরা আলে ইমরানের শেষের এগারো আয়াত পাঠ করতেন।<sup>৫০</sup>

আমাদের মধ্যে যাদের মুখস্থ আছে এই এগারো আয়াত, তারা বিছানাতে বসে আয়াতগুলো তেলাওয়াত করে নিতে পারি। যাদের মুখস্থ নেই, তারা লিখে বিছানার পাশে কোথাও রেখে দিতে পারি।

মাত্র এগারোটি আয়াতই তো! একটু সময় করে বসে আমরা মুখস্থ করে নিতে পারি। কষ্ট হবে হয়তোবা একটু। কিন্তু একটি সুন্নত পালনের যে লাভ, তার কাছে এগারো আয়াত মুখস্থ করার পরিশ্রম খুবই সামান্য। তাও যদি আমরা করে উঠতে না পারি তবে অগত্যা এক টুকরো কাগজে লিখে রাখা ছাড়া উপায় তো দেখছি না।

যারা কুরআন কারিম দেখে তেলাওয়াত করার সামর্থ্য রাখি, তারা তো অবশ্যই সরাসরি আরবি থেকে পাঠ করবো। যাদের আরবি শেখার নেয়ামত এখন অবধি লাভ হয়নি, তারা আপাতত বাংলা উচ্চারণ দেখেই পড়ে নেবো। তবে মনে রাখবো—আরবির বিকল্প কখনোই বাংলা উচ্চারণ নয়। মুমিন হিসাবে আমার সর্বক্ষণের ইচ্ছা ও চেষ্টা থাকা উচিত কুরআন কারিম মূল থেকে পড়ে উঠবার।

---

<sup>৫০</sup> বুখারি- ১৮৩; মুসলিম- ৭৬৩



কত কিছুই তো বর্তমান পৃথিবীতে আমরা শিখছি। নিজেদের স্কিল ডেভেলপ করার জন্য জার্মান, ফ্রেঞ্চ, রাশান—কত ভাষা শিখছি! আসুন-না, আমরা দীনের ভাষা, কুরআন ও হাদিসের ভাষা শিখে নিতেও একটু উদ্যোগী হই! অন্তত যেটুকু শিখলে কুরআন কারিম বিশুদ্ধ উচ্চারণে তেলাওয়াত করে উঠতে পারবো ততটুকু তো মুমিন হিসাবে আমাকে শিখতে হবে।

আমি এখানে সূরা আলে ইমরানের শেষ এগারো আয়াতের আরবি পাঠ, বাংলা উচ্চারণ ও অর্থ তুলে দিচ্ছি। যারা আমল করতে ইচ্ছুক, তারা এখান থেকে দেখে করতে পারি। বইটি যেহেতু ঘুমের আমল সম্পর্কিত সেহেতু বইটি বিছানার কাছেই কোথাও রেখে দিতে পারি। ঘুম থেকে জেগে চোখ-মুখ মুছে পড়ে নিলাম সূরা আলে ইমরানের মহিমাধিত এগারো আয়াত।

আল্লাহ তায়ালা আমাদের সবাইকে কবুল করুন।

সূরা আলে ইমরানের শেষের এগারোটি আয়াত:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۖ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾ رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ ۗ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ﴿١٩٢﴾ رَبَّنَا إِنَّا سَبَعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا ۗ رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ﴿١٩٣﴾ رَبَّنَا وَإِنَّا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴿١٩٤﴾ فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّمَّنْ ذَكَرُوا أَوْ أَنشَىٰ ۖ بَعْضُكُمْ مِّنْ بَعْضٍ ۗ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأُذُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا أَلَا كَفَرْنَا عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَا دُخِلْنَاهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۗ ثَوَابًا مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ



﴿١٩٥﴾ لَا يَغْرَنَّاكَ تَقَلُّبُ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي الْبِلَادِ ﴿١٩٦﴾ مُتَاعٌ قَلِيلٌ ثُمَّ  
 مَاؤُهُمْ جَهَنَّمُ ۖ وَبئْسَ الْمِهَادُ ﴿١٩٧﴾ لَكِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ  
 تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نُزُلًا مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ ۖ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ  
 خَيْرٌ لِّلْأَبْرَارِ ﴿١٩٨﴾ وَإِنَّ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَمَا أُنزِلَ إِلَيْكُمْ  
 وَمَا أُنزِلَ إِلَيْهِمْ خُشِعِينَ لِلَّهِ لَا يَشْتَرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا ۖ أُولَٰئِكَ  
 لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿١٩٩﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ  
 آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

বাংলা উচ্চারণ: ইন্ন ফী খালকিছ ছামা-ওয়া-তি ওয়াল আরদি  
 ওয়াখতিল্লা-ফিল্লাইলি ওয়ান্নাহা-রি লাআ-য়াতিল লিউলিল  
 আলবা-বা

আল্লাযীনা ইয়াযকুরনাল্লা-হা কিয়া-মাওঁ ওয়াকু'উদাওঁ  
 ওয়া'আলা-জুনুবিহিম ওয়া ইয়াতফাক্কারণা ফী খালকিছছামা-  
 ওয়া-তি ওয়াল আরদি। রাব্বানা-মা-খালাকতা হাযা-বা-তিলান  
 ছুবহা-নাকা ফাকিনা- 'আযা-বান্না-রা।

রাব্বানাইন্নাকা মান তুদখিলিন্না-রা ফাকাদ আখবাইতাহু ওয়ামা-  
 লিজ্জা-লিমীনা মিন আনসা-রা।

রাব্বানা-ইন্নানা-ছামি'না-মুনা-দিআইঁ ইউনা-দী লিল ঈমা-নি  
 আন আ-মিনু বিরাব্বিকুম ফাআ-মান্না-রাব্বানা-ফাগফিরলানা-  
 যুনূবানা ওয়া কাফফির 'আন্না-ছাইয়িআ-তিনা ওয়াতাওয়াফফানা-  
 মা'আল আব রা-রা।

রাব্বানা-ওয়া আ-তিনা-মা-ওয়া- 'আত্তানা- 'আলা-রুছুলিকা  
 ওয়ালা-তুখব্বিনা-ইয়াওয়াল কিয়া-মাতি ইন্নাকা লা-তুখলিফুল  
 মী'আ-দা।

ফাহতাজাবা-লাহুম রাব্বুহুম আনী লাউদী'উ 'আমালা 'আমিলিম  
 মিনকুম মিন যাকারিন আও উনছা-বা'দুকুম মিম বা'দিন  
 ফাল্লাযীনা হা-জারু ওয়া উখরিজুমিন দিয়া-রিহিম ওয়া উযু ফী  
 ছাবীলী ওয়া কা-তালু ওয়া কুতিলু লাউকাফফিরান্না 'আনহুম  
 ছাইয়িআ-তিহিম ওয়ালা উদখিলান্নাহুম জান্না-তিন তাজরী মিন



তাহতিহাল আনহা-রু ছাওয়া-বাম মিন 'ইনদিলা-হি ওয়াল্লা-হু  
'ইনদাহু হুহু ছাওয়া-বা

লা-ইয়াগুররামাকা তাকাল্লুবুল্লাযীনা কাফারু ফিল বিলা-দা

মাতা- 'উন কালীলুন ছু ম্মা মা'ওয়া-হুম জাহান্নামু ওয়া বি'ছাল  
মিহা-দা

লা-কিনিল্লাযীনা তাকাও রাব্বাহুম লাহুম জান্না-তুন তাজরী মিন  
তাহতিহাল আনহা-রু খা-লিদ্দীনা ফীহা-নুবুলাম মিন 'ইনদিলা-  
হি ওয়ামা- 'ইনদাল্লা-হি খাইরুল লিলআবরা-রা

ওয়া ইন্নামিন আহলিল কিতা-বি লামাই ইউ'মিনুবিলা-হি ওয়ামা  
উনবিলা ইলাইকুম ওয়ামা উনবিলা ইলাইহিম খা-শি'ঈনা লিল্লা-  
হি লা-ইয়াশতারানা বিআ-য়া-তিল্লা-হি ছামানান কালীলান  
উলাইকা লাহুম আজরুহুম 'ইনদা রাব্বিহিম ইন্নাল্লা-হা ছারী'উল  
হিছা-বা

ইয়াআইয়ুহাল্লাযীনা আ-মানুসবিরু ওয়া সা-বিরু ওয়া রা-বিতু  
ওয়াক্বুল্লা-হা লা'আল্লাকুম তুফলিহন।

আয়াতসমূহের অর্থ: নিশ্চয় আসমান ও জমিন সৃষ্টিতে এবং রাত্রি ও দিনের আবর্তনে নিদর্শন রয়েছে বোধসম্পন্ন লোকদের জন্য।

যারা দাঁড়িয়ে, বসে ও শুয়ে থেকে আল্লাহকে স্মরণ করে এবং চিন্তা-গবেষণা করে আসমান ও জমিন সৃষ্টির বিষয়ে, (তারা বলে) পরওয়ারদেগার, এসব তুমি অনর্থক সৃষ্টি করোনি। সকল পবিত্রতা তোমারই, আমাদেরকে তুমি দোজখের শাস্তি থেকে বাঁচাও।

হে আমাদের পালনকর্তা, নিশ্চয় তুমি যাকে দোজখে নিক্ষেপ করলে তাকে সবসময়ে অপমানিত করলে; আর জালেমদের জন্য তো সাহায্যকারী নেই।

হে আমাদের পালনকর্তা, আমরা নিশ্চিতরূপে শুনেছি একজন আহ্বানকারীকে ঈমানের প্রতি আহ্বান করতে যে, তোমাদের পালনকর্তার প্রতি ঈমান আন; তাই আমরা ঈমান এনেছি। হে আমাদের পালনকর্তা, অতঃপর আমাদের সকল গুনাহ মার্ফ করো এবং আমাদের সকল দোষত্রুটি দূর করে দাও, আর আমাদের মৃত্যু দাও নেক লোকদের সাথে।



হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদেরকে দাও, যার তুমি ওয়াদা করেছ তোমার রাসূলগণের মাধ্যমে এবং কেয়ামতের দিন আমাদেরকে তুমি অপমানিত করো না। নিশ্চয় তুমি ওয়াদার খেলাফ করো না।

অতঃপর তাদের পালনকর্তা তাদের দোয়া (এই বলে) কবুল করে নিলেন যে, আমি তোমাদের কোনো পরিশ্রমকারীর পরিশ্রমই বিনষ্ট করি না, তা সে পুরুষ হোক কিংবা স্ত্রীলোক। তোমরা পরস্পর এক। তারপর যে সমস্ত লোক হিজরত করেছে, তাদেরকে নিজেদের দেশ থেকে বের করে দেওয়া হয়েছে এবং তাদের প্রতি উৎপীড়ন করা হয়েছে আমার পথে এবং যারা লড়াই করেছে ও মৃত্যুবরণ করেছে, অবশ্যই আমি তাদের উপর থেকে অকল্যাণ অপসারিত করবো। এবং তাদেরকে প্রবিষ্ট করবো জান্নাতে, যার তলদেশে নহরসমূহ প্রবাহিত। এই হলো বিনিময় আল্লাহর পক্ষ থেকে। আর আল্লাহর নিকট রয়েছে উত্তম বিনিময়।

নগরীতে কাফেরদের চাল-চলন যেন তোমাদেরকে ধোঁকা না দেয়।

এটা হলো সামান্য ফায়দা-এরপর তাদের ঠিকানা হবে দোজখ। আর সেটা হলো অতি নিকৃষ্ট অবস্থান।

কিন্তু যারা ভয় করে নিজেদের পালনকর্তাকে, তাদের জন্য রয়েছে জান্নাত, যার তলদেশে প্রবাহিত রয়েছে প্রশ্রবণ। তাতে আল্লাহর পক্ষ থেকে সদা আপ্যায়ন চলতে থাকবে। আর যা আল্লাহর নিকট রয়েছে, তা সংকর্মশীলদের জন্য একান্তই উত্তম।

আর আহলে কিতাবদের মধ্যে কেউ কেউ এমনও রয়েছে, যারা আল্লাহর উপর ঈমান আনে এবং যা কিছু তোমার উপর অবতীর্ণ হয় আর যা কিছু তাদের উপর অবতীর্ণ হয়েছে সেগুলোর উপর, আল্লাহর সামনে বিনয়াবনত থাকে এবং আল্লাহর আয়াতসমূহ স্বল্প মূল্যে সওয়া করে না, তারাই হলো সে সমস্ত লোক, যাদের জন্য পারিশ্রমিক রয়েছে তাদের পালনকর্তার নিকট। নিশ্চয়ই আল্লাহ যথাশীঘ্রই হিসাব চুকিয়ে দেন।

হে মুমিনগণ, ধৈর্যধারণ করো এবং মোকাবিলায় দৃঢ়তা অবলম্বন করো। আর আল্লাহকে ভয় করতে থাক, যাতে তোমরা তোমাদের উদ্দেশ্য লাভে সমর্থ হতে পার।



## মেসওয়াক করা

রাতভর ঘুমোনের পর আমাদের মুখগহ্বরে একপ্রকার লালা জমে ওঠে, যার থেকে সৃষ্টি হয় দুর্গন্ধ। মুখের এই দুর্গন্ধ দূর না করে মানুষের কাছে গেলে সবাই নাকে রুমাল চেপে ধরবে আমাকে দেখে। এতে পাশের মানুষটি যেমন কষ্ট পাবে, লজ্জায় পড়ে যেতে হবে নিজেকেও।

কেবল মুখের দুর্গন্ধ দূর করে লজ্জা এড়ানোর জন্যই নয়; সে কাজ তো ব্রাশেও হয়। মেসওয়াক যাকে বলে, গাছের কাঁচা ডাল, তা ব্যবহার করার আলাদা তাৎপর্য আছে। এটা আমাদের নবীজির সুন্নত। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের একটি বিশেষ আমল ছিল মেসওয়াক করা। মেসওয়াকের ব্যাপারে যত গুরুত্ব দিতেন তিনি অন্য মুসতাহাব আমলের প্রতি সাধারণত তত গুরুত্ব দিতেন না। এক হাদিসে নবীজি বলেছেন—

আমার উম্মতের জন্য কঠিন হয়ে যাবে- এই আশঙ্কা না হলে প্রত্যেক নামাজের সময় মেসওয়াক করা তাদের জন্য ওয়াজিব করে দিতাম।<sup>৫১</sup>

নবীজি চাইতেন উম্মতের উপর আবশ্যিক করে দিবেন মেসওয়াক করাকে। কিন্তু করেননি উম্মতের চিন্তা করেই। তাই উম্মতেরই উচিত তাৎপর্য ও গুরুত্ব অনুধাবন করে নিজেদেরই এটাকে ‘আবশ্যিক’ করে নেওয়া। বিশেষ করে ঘুম থেকে জেগে উঠবো যখন।

বলছিলাম ঘুম থেকে জেগে মেসওয়াক করার কথা। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ঘুম থেকে জেগে অন্যান্য আমলের পর সর্বপ্রথম যে কাজটি করতেন, তা এই মেসওয়াকের ব্যবহার। আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহুমা আমাদের জানিয়েছেন—নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ঘুম থেকে জেগে সর্বপ্রথম মেসওয়াক করতেন।<sup>৫২</sup>

<sup>৫১</sup> বুখারি- ৮৮৭; মুসলিম- ২৫২

<sup>৫২</sup> মুসলিম- ৭৬৩



এমন কথা হুজায়ফা রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকেও আমরা জানতে পারি। তিনি বলেন—নবীজি ঘুম থেকে জেগে মেসওয়াক করতেনা<sup>৭৬</sup>

আসলে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ঘুম থেকে জেগে যে মেসওয়াক করতেন, এমন হাদিসের সংখ্যা অনেক।

কিয়ামুল লাইলের কথা এবং তার প্রয়োজন ও উপকারের কথা তো আপনাদেরকে আগেই বলে এসেছি। যখন আপনি শেষরাতে উঠে তাহাজ্জুদের নামাজে তেলাওয়াত করবেন, ফেরেশতা এসে আপনার মুখের কাছে তার মুখ লাগিয়ে আপনার তেলাওয়াত শুনতে থাকবে। এখন মেসওয়াক না করে মুখে দুর্গন্ধ নিয়ে যদি আপনি তেলাওয়াত করেন তবে তো ফেরেশতা নির্ঘাত কষ্ট পাবে। যে ফেরেশতা ভালোবেসে আপনার তেলাওয়াত শুনতে এলো, তাকে কষ্ট দেওয়া কি আপনার ঠিক হবে! বেইনসাফি হয়ে যায় না!

অবাক হচ্ছেন! সত্যিই ফেরেশতা আপনার তেলাওয়াত শুনতে আসে এবং সত্যিই আপনার মুখের সাথে তার মুখ লাগিয়ে দেয়। কথাটা নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদের জানিয়েছেন।

জামিউস সাগির নামে সহিহ হাদিসের একটি সংকলন আছে। জাবির ইবনে আবদুল্লাহ আনসারি রাদিয়াল্লাহু আনহুর এক বর্ণনায় সেখানে উল্লেখ করা হয়েছে যে, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন—যখন তোমাদের কেউ ঘুম থেকে জেগে রাতের নামাজ আদায় করবে, সে যেন মেসওয়াক করে নেয়। কেননা তোমাদের কেউ যখন তেলাওয়াত করে, ফেরেশতা সেই তেলাওয়াতকারীর মুখের উপর তার মুখ রেখে দেয়। এমনকি তেলাওয়াতকারীর মুখ থেকে যে আয়াত বের হয় তা যেন ফেরেশতার মুখের ভেতর প্রবেশ করে।<sup>৭৮</sup>

আল্লাহ তায়ালা মেসওয়াকের ভালোবাসা জাগরুক করে দিন আমাদের হৃদয়ে।

<sup>৭৬</sup> বুখারি- ২৪৫, ৮৮৯; মুসলিম- ২৫৫

<sup>৭৮</sup> জামিউস সাগির- ৭২৩



## দু-হাত কব্জি পর্যন্ত তিনবার ধৌত করা

ইসলাম পরিচ্ছন্নতা এবং পবিত্রতার ধর্ম। অপরিচ্ছন্নতা এবং অপবিত্রতার কোনো ঠাই নেই ইসলামে। পবিত্রতাকে তো ইসলাম ইবাদত শুদ্ধ হওয়ার অপরিহার্য শর্ত করে দিয়েছে। অপবিত্রতা নিয়ে পালিত কোনো ইবাদত গৃহীত হবে না রাবের কারিমের দরবারে। তিনি পবিত্র। পবিত্রতাকেই তিনি পছন্দ করেন। পবিত্রতাকে গুরুত্ব দিয়ে তিনি ঘোষণা করেছেন—পবিত্রতা ঈমানের অঙ্গ<sup>৫৫</sup>

রাবের কারিম বলেছেন—‘তোমার কাপড় পবিত্র করো।’<sup>৫৬</sup>

কুরআন কারিমের বহু জায়গায় তিনি বলেছেন—পবিত্রতা অর্জনকারীদের তিনি ভালোবাসেন। বলেছেন—নাপাক অবস্থায় কেউ যেন তার ঘরের সীমানায় পা না রাখো।

পরিচ্ছন্নতাকে পবিত্রতার মতো অপরিহার্য না করলেও সর্বাধিক গুরুত্ব প্রদান করা হয়েছে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে। দৈনিক পাঁচবার অজু করার যে বিধান দিয়েছে ইসলাম, তার প্রধান উদ্দেশ্য পরিচ্ছন্নতা। ইসলাম গুরুত্ব দিয়েছে হাত-পায়ের নখ কাটা, অতিরিক্ত পশম উপড়ে ফেলা এবং সপ্তাহান্তে জুমার দিন উত্তমরূপে গোসল করার প্রতি।

ঈমানের শাখার বর্ণনা দিতে গিয়ে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম একটি শাখার কথা বলেছেন—রাস্তা থেকে কষ্টদায়ক বস্তু সরিয়ে ফেলা।<sup>৫৭</sup>

নবীজির (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) এই নির্দেশের প্রতি গভীর দৃষ্টিপাত করলে দেখবেন এখানে পরিচ্ছন্নতার প্রতিও পরোক্ষ নির্দেশ রয়েছে।

---

<sup>৫৫</sup> মুসলিম- ২২৩

<sup>৫৬</sup> সূরা মুদাসসির, আয়াত ৪

<sup>৫৭</sup> মুসলিম- ৩৫



আরো সুস্পষ্ট নির্দেশও তো আমরা নবীজির (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) হাদিসে পাই। নবীজি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) বলেছেন—

আল্লাহ তায়ালা পরিচ্ছন্নতা পরিচ্ছন্নতাকে তিনি পছন্দ করেন। তোমরা তোমাদের বাড়িঘরের আঙিনা পরিষ্কার রাখো।<sup>৫৮</sup>

যাক, মূলত যে কথা আমি বলতে চাচ্ছি—ইসলাম পবিত্রতা ও পরিচ্ছন্নতার ধর্ম। এবং এই পবিত্রতা ও পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে সন্দেহ থেকে বেঁচে থাকাটাকেও ইসলাম গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করেছে।

যেমন এই ঘুম থেকে উঠে কজ্জি পর্যন্ত দুই হাত ধোয়ার বিষয়টি চিন্তা করুন। ইসলাম বলেছে—একজন মানুষ যখন ঘুমিয়ে থাকে, নিজের উপর তার কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না। ঘুমন্ত অবস্থায় তার হাত কোথা না কোথায় যায় সে খবর কি আর তার থাকে! সেজন্য উত্তম হলো ঘুম থেকে উঠে অন্যান্য জিনিসপত্র, পানি বা পানির পাত্র স্পর্শ করবার আগে সতর্কতামূলক কজ্জি পর্যন্ত দুই হাত তিনবার ভালো করে ধুয়ে নেওয়া।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ যখন ঘুম থেকে জাগ্রত হবে সে যেন পানির পাত্রে তার হাত চুবিয়ে না দেয়। কারণ তার জানা নেই ঘুমের মধ্যে তার হাত কোথায় কোথায় গিয়েছিল!<sup>৫৯</sup>

এবং এটাই নবীজির সুন্নত। আমরা যখন ঘুম থেকে জেগে উঠবো, সর্বপ্রথম দুই হাত কজ্জি পর্যন্ত তিনবার ভালো করে ধুয়ে নেবো।

তবে একটি কথা জেনে রাখা দরকার—এই যে তিনবার হাত ধোয়ার কথা বললাম, সেটা মুসতাহাবা কারণ আমরা তো সন্দেহ দূর করার জন্য ধুচ্ছি। তবে যদি কারুর নিশ্চিত ধারণা জন্মে যে, ঘুমের মধ্যে তার হাত কোনো নাপাক স্থান স্পর্শ করেছে তখন কিন্তু দুই হাত ধৌত করা ওয়াজিব তথা আবশ্যিক হয়ে যায়। এবং হাত না-ধুয়ে পানির ভেতর হাত চুবিয়ে দিলে সেই পানিও নষ্ট হয়ে যাবে।

<sup>৫৮</sup> তিরমিজি- ২৭৯৯

<sup>৫৯</sup> বুখারি- ১৬২; মুসলিম- ২৭৮



আমার ঘুম আমার ইবাদত

আরেকটি জরুরি কথা বলে শেষ করি—এই হাত ধোয়ার সময় পানি যদি এত বড় পাত্রে থাকে, যা থেকে কন্ডির উপর ঢেলে নিয়ে হাত ধোয়া সম্ভব নয়। আবার কাছেধারে ছোট কোনো পাত্রও নেই, যা দিয়ে বড় পাত্র থেকে পানি তুলে নিয়ে হাত ধোয়া যেতে পারে। সেক্ষেত্রে হাতের তিন-চারটি আঙুল মিলিয়ে নিয়ে আঙুলের মাথা পানির পাত্রে চুবিয়ে আলতো করে পানি তুলে আনতে পারেন। তারপর সেই পানিতে দুই হাত ধুয়ে নিয়ে এবার সম্পূর্ণ হাত অনায়াসে পানির মধ্যে চুবিয়ে দিতে পারেন।

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে সুস্বাস্থ্যবাহী জীবন পরিচালনা করার তাওফিক দান করুন।



## নাক ঝেড়ে নেওয়া

আমাদের মূল লড়াইটা কার সাথে, জানেন? আমাদের আসল লড়াই শয়তানের সাথে। সে-ই আমাদের প্রধান শত্রু। আল্লাহ তায়ালা বলেছেন—

শয়তান হলো তোমাদের প্রকাশ্য দূশমনা<sup>৬০</sup>

শয়তানই আমাদের প্রধান দূশমন। অন্যরা হলো তার সহকারী। প্রতিপক্ষের সাধারণ সেনাদেরও শত্রু জ্ঞান করা হয়। আমাদেরও তা করতে হবে। তবে মাথায় রাখতে হবে—আমাদের মূল লক্ষ্য শয়তানকে পরাজিত করা। তাকে অপদস্থ করাই মুমিন হিসাবে আমাদের জীবনের একমাত্র আরাধ্য।

ইসলামের প্রতিটি বিধান, নবীজির পালিত একেকটি সুন্নত—সবকিছুতেই অপদস্থতার আয়োজন রয়েছে শয়তানের জন্য। মুমিনের প্রতিটি ইবাদত তার দিকে নিষ্ক্ষেপিত একেকটি পচা ডিম যেন। যেন তার গালে একেকটি চপেটাঘাত।

আল্লাহ তায়ালা এবং তার রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামেরও নির্দেশনা এটাই—মুমিন যেন সর্বদা তার চলনে-বলনে-ইবাদতে শয়তানকে অপদস্থ করে চলে। তাকে লাঞ্ছিত করেই যেন কাঁটে মুমিনের দিনরাত্রি।

দিনের শুরুতে ঘুম থেকে জেগে আপনি যখন নবীজির শেখানো দোয়া পাঠ করলেন, অপদস্থ হয় শয়তান। এরপর যখন সূরা আলে ইমরানের শেষের এগারোটি আয়াতের তেলাওয়াত করবেন, শয়তানের মুখে যেন কালি পড়ে যায়। ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে আপনার পালিত একেকটি সুন্নত শয়তানের কাঁটা গায়ে যেন নুনের ছিঁটা হয়ে দেখা দেয়।

<sup>৬০</sup> সূরা ফাতির, আয়াত ৬



আমার ঘুম আমার ইবাদত

অপদস্থ শয়তানের নাক কেটে দেওয়ার জন্য নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার উম্মতকে আরেকটি আমল শিখিয়ে দিয়েছেন। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ যখন ঘুম থেকে জাগ্রত হবে সে যেন তিনবার তার নাক ঝেড়ে নেয়া কারণ, শয়তান রাত্রিযাপন করেছে তার নাকের ডগায়<sup>৬১</sup>

কেউ রাত কাটালো আপনার বাড়িতে ভোর হতেই তাকে গলা ধাক্কা দিয়ে বের করে দিলেন। বলুন, এটা কি তার জন্য সম্মানের হবে! সে তো লাঞ্ছনায় অপমানে মুখ লুকোবো। শয়তানের অবস্থা হবে তেমনই। অপমানে সে আর দিনভর সামনে আসতে সাহস করবে না আপনার।

এই হাদিসের ব্যাখ্যা করে শ্রদ্ধেয় ওলামায়ে কেরাম বলেছেন—শরীরের যতগুলো প্রবেশদ্বার রয়েছে, নাক তার একটি। শয়তান নাকের ডগায় বসে থাকে শরীরের অভ্যন্তরে প্রবেশের আশায়। ভোরে ঘুম ভাঙার পর মুমিন যদি তাকে ধাক্কা দিয়ে তাড়িয়ে না দেয় তবে শয়তান দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করে এবং তার কুমন্ত্রণা প্রয়োগ করে। আর ঘুম থেকে জেগেই যদি তাকে তাড়িয়ে দেওয়া সম্ভব হয় তবে মুমিন হয়ে যায় নিরাপদ।

আল্লাহ তায়ালার কাছে কামনা করি—আমাদের প্রধান শত্রু, অপদস্থ শয়তান থেকে তিনি যেন আমাদেরকে নিরাপদ রাখেন। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে শয়তানকে পরাজিত করার যেন তাওফিক দান করেন।

---

<sup>৬১</sup> মুসলিম- ২৩৮



## জাগ্রত হয়ে অজু করা

ঘুম থেকে উঠে দোয়া-বাক্য পাঠ সংক্রান্ত আলোচনা যেখানে করেছিলাম সেখানে আপনাদেরকে একটি হাদিস শুনিয়ে এসেছি। সেই হাদিসে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদের জানিয়েছেন যে, আমরা যখন ঘুমিয়ে থাকি, শয়তান এসে আমাদের কাঁধের কাছে বসে। এবং আমাদের পেছনের দিকে গিটু লাগিয়ে দেয়। এই গিটু দ্বারা কী উদ্দেশ্য সে কথাও আপনাদের জানিয়ে এসেছি। ওলামায়ে কেরাম বলেছেন—গিটু দ্বারা উদ্দেশ্য হলো শয়তান ঘুমন্ত ব্যক্তিকে জাদু করে। যার ফলে ঘুম ভাঙার পর দুর্বলতা অনুভূত হয়। শয়তানের সেই জাদু থেকে বাঁচার কৌশল নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদের শিখিয়ে দিয়েছেন—সে কথাও যথাস্থানে বলেছি আপনাদের। আর নবীজির (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) শেখানো একটি কৌশল ছিল দোয়া পাঠ করা। ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে হাদিসে বর্ণিত দোয়া পাঠ করে নিলে শয়তানের একটি গিটু খুলে যায়।

এখানে শয়তানের দ্বিতীয় গিটু খুলে ফেলবার আমল সম্পর্কে আলোচনা করবো। তা হলো অজু করা। ঘুম থেকে জেগে আমরা যখন সূনতের অনুসরণে অজু করবো তখন শয়তানের জাদু থেকে বেঁচে থাকবো। ফলে কোনো ক্লান্তি আমাদেরকে স্পর্শ করতে পারবে না। আমাদের শরীর-মন থাকবে প্রফুল্ল ও কর্মোদ্যম।

চলুন, সেই হাদিসটি আরেকবার শুনে আসি। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ যখন ঘুমিয়ে পড়ে তখন শয়তান তার ঘাড়ের পশ্চাদংশে তিনটি গিটু দেয়। একেকটি গিটু দেয় আর এই বলে সে পিঠে মৃদু চড় মারে যে, ‘তোমার সামনে রয়েছে দীর্ঘ রাত, অতএব তুমি শুয়ে থাকা’ কিন্তু সে যদি জাগ্রত হয়ে আল্লাহকে স্মরণ করে



তা হলে একটি গিট খুলে যায়। তারপর যখন উঠে অজু করে, খুলে যায় তার আরেকটি গিট, অতঃপর সালাত আদায় করে যখন, সর্বশেষ গিটটিও খুলে যায়। তখন তার প্রভাত হয় উৎফুল্ল মনে ও অনাবিল চিত্তে। অন্যথায় সে সকালে জেগে ওঠে কলুষ কালিমা ও আলস্য সহকারে।<sup>৬২</sup>

তা ছাড়া অজু মৌলিক ইবাদত না হলেও তার তাৎপর্য অনেক। অজু করলে মুমিনের গুনাহ ঝরে যায় অজুর পানির সাথে। নবীজির (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) প্রিয় সাহাবি হজরত আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন, রাসুলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) বলেছেন— যখন কোনো মুমিন অথবা মুসলিম বান্দা অজু করে এবং মুখমণ্ডল ধোয়, তার মুখমণ্ডল হতে তার চোখের দ্বারা সংঘটিত সকল গুনাহ পানির সাথে অথবা পানির শেষবিন্দুর সাথে দূর হয়ে যায়। যখন সে তার দু-হাত ধোয়, তার দু-হাতের দ্বারা সংঘটিত সকল গুনাহ তার হাত হতে পানির সাথে অথবা পানির শেষবিন্দুর সাথে দূর হয়ে যায়। অতঃপর সে সকল গুনাহ হতে পবিত্র হয়ে যায়।<sup>৬৩</sup>

মুমিনের জন্য কল্যাণকর হলো সে অজু অবস্থায় দিনযাপন করবে। অজু হৃদয়-মন শান্ত রাখে। দেহে অনাবিল প্রশান্তির পরশ বুলিয়ে যায়। সব সময় অজু অবস্থায় থাকাকাটাই মুমিনের থেকে কাম্য।

আল্লাহ রাব্বুল আলামিন আমাদেরকে শয়তানের সকল জাদু-মন্ত্রণা থেকে হেফাজত করুন।

<sup>৬২</sup> বুখারি- ১১৪২, ৩২৬৯; মুসলিম- ৭৭৬

<sup>৬৩</sup> জামে তিরমিজি- ২; মুসলিম- ২৪৪



## কিয়ামুল লাইল

ঘুমুতে যাবার একটি আদবের কথা বলেছিলাম—বিছানায় যাবার সময় শেষরাতে কিয়ামুল লাইলের নিয়ত করা। অর্থাৎ তাহাজ্জুদের নামাজ পড়বার বাসনা নিয়ে ঘুমুতে যাওয়া ঘুমানোর একটি আদব এবং নবীজির সুন্নত। তিনি কিয়ামুল লাইলের নিয়ত করে ঘুমুতে যেতেন। তার অনুসরণে সাহাবায়ে কেরাম এবং যুগে যুগে আল্লাহপ্রেমিক সকল মনীষা এমন নিয়ত করেই তবে বিছানায় মাথা রেখেছেন।

আজ বলবো সেই নিয়ত বা ইচ্ছাটাকে বাস্তবায়নের কথা। শেষরাতে ঘুম থেকে জেগে কিয়ামুল লাইল আদায় করা ভিন্ন একটি আদব। কেবল আদবই কেন! কিয়ামুল লাইলের যে অপার প্রাপ্তি তার কথা তো পেছনে আপনাদের বলেই এসেছি। তবু একবার মনে করিয়ে দিই।

কিয়ামুল লাইল বা তাহাজ্জুদের নামাজ এক জামানায় এটি সবার উপর ফরজ ছিল। পরবর্তীতে ফরজ না থাকলেও যুগে যুগে আল্লাহ-অন্তঃপ্রাণ মুমিনেরা ফরজের মতো করেই কিয়ামুল লাইলের আমল করে এসেছেন। আমাদের যত মহান মনীষার জীবনেতিহাস পাই, তাদের সবাই যত্নের সাথে কিয়ামুল লাইল পালন করতেন। এবং প্রায় প্রত্যেকেই স্বীকারোক্তি দিয়ে গেছেন যে—আল্লাহ তায়ালার কাছে প্রিয় হবার জন্য কিয়ামুল লাইল এক অব্যর্থ আমল।

কিয়ামুল লাইলকে নিজের জীবনে আবশ্যিক করে নেওয়ার জন্য এর চাইতে বড় উৎসাহব্যঞ্জক আর কী হতে পারে যে, এ আমল আমাকে মহান রবের কাছে বিশেষ মর্যাদায় ভূষিত করবে! তবু কিছু ফজিলতের কথা আপনাদের সামনে পেশ করছি।

১. প্রিয়নবীর অনুসরণ। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অত্যন্ত গুরুত্ব দিতেন কিয়ামুল লাইলের প্রতি। নামাজে দাঁড়িয়ে থাকতেন এত দীর্ঘ সময় যে, তার দুই পা ফুলে যেতো।



২. জান্নাত লাভের বড় উপায়া
৩. জান্নাতীদের মধ্যে বিশেষ মর্যাদা প্রাপ্তির মাধ্যম
৪. কিয়ামুল লাইলের প্রতি যত্নবান ব্যক্তি আল্লাহ তায়ালার বিশেষ রহমতে স্নাত হবে।
৫. আল্লাহ তায়ালা কিয়ামুল লাইলের প্রতি যত্নবান ব্যক্তির প্রশংসা করেছেন। তিনি বলেছেন—

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا

(রহমানের বান্দা তারাই,) যারা রাত্রিযাপন করে পালনকর্তার উদ্দেশ্যে সেজদাবনত হয়ে ও দণ্ডায়মান থেকে<sup>৬৪</sup>

আরেক আয়াতে বলেছেন—

تَتَجَاوَى جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا

তাদের পার্শ্ব শয্যা থেকে আলাদা থাকে তারা তাদের পালনকর্তাকে ডাকে ভয়ে ও আশায়।<sup>৬৫</sup>

৬. ফরজ নামাজের পর সর্বোত্তম নামাজ।
৭. কিয়ামুল লাইল পর্বতসম গুনাহের স্তূপ মুহূর্তে গুড়িয়ে দেয়।
৮. যে কিয়ামুল লাইল আদায় করে, তাকে নিয়ে আল্লাহ তায়ালা ফেরেশতাদের সামনে গর্ব করেন।
৯. কিয়ামুল লাইলের প্রতি যে যত্নবান, কেয়ামত-দিবসের ভয়াবহতা স্পর্শ করবে না তাকে।
১০. কিয়ামুল লাইল আদায়কারীর জন্য নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম রহমতের দোয়া করে গেছেন।

আরও বহু লাভের কথা হাদিসে বর্ণিত আছে। এই যে, যে হাদিসে শয়তানের জাদু বিস্তারের কথা বর্ণনা করা হয়েছে, বলা হয়েছে, সে ঘুমন্ত ব্যক্তির উপর জাদু করে। যার ফলে ঘুমন্ত ব্যক্তির দুর্বলতা অনুভূত হয়। শয়তানের জাদু থেকে পরিত্রাণের জন্য নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি

<sup>৬৪</sup> সূরা ফুরকান, আয়াত ৬৪

<sup>৬৫</sup> সূরা সিজদা, আয়াত ১৬



ওয়াসাল্লাম সেই হাদিসে যে তিনটি উপায় বলে দিয়েছেন, তার একটি তো এই কিয়ামুল লাইলা নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ যখন ঘুমিয়ে পড়ে তখন শয়তান তার ঘাড়ের পশ্চাদংশে তিনটি গিঁট দেয়। প্রতিবার গিঁট দেবার সময় সে পিঠে মৃদু চড় দেয় আর বলে- ‘তোমার সামনে রয়েছে দীর্ঘ রাত, অতএব তুমি শুয়ে থাক।’ কিন্তু সে যদি জাগ্রত হয়ে আল্লাহকে স্মরণ করে তা হলে একটি গিঁট খুলে যায়। তারপর যখন উঠে অঙ্গু করে, খুলে যায় তার আরেকটি গিঁট, অতঃপর সালাত আদায় করে যখন, সর্বশেষ গিঁটটিও খুলে যায়। তখন তার প্রভাত হয় উৎফুল্ল মনে ও অনাবিল চিত্তে। অন্যথায় সে সকালে জেগে ওঠে কলুষ কালিমা ও আলস্য সহকারে।<sup>৬৬</sup>

হাদিসের বিখ্যাত সংকলন তারগিব ও তারহিব। সেখানে ভিন্ন সূত্রে এমন আরও দুটি বর্ণনা হাজির করা হয়েছে।

কিয়ামুল লাইল এক মহান ইবাদত। ফরজ সালাতের পরেই তার অবস্থানা আমাদের সকলের উচিত ফরজ সালাতের পাশাপাশি কিয়ামুল লাইলের প্রতিও সর্বোচ্চ গুরুত্ব দেওয়া।

আল্লাহ তায়ালা কবুল করুন।

শেষ করবার আগে একটি পরামর্শ দিতে চাই কিয়ামুল লাইল সম্পর্কে। পরামর্শটি আমার দেওয়া নয়। হাদিস থেকেই বলছি।

উন্মুল মুমিনিন আয়েশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেছেন—নবীজি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) রাতে যখন সালাত আদায় করতেন প্রথম দুই রাকাত সংক্ষিপ্ত করতেন।<sup>৬৭</sup>

অর্থাৎ, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার আদায়কৃত কিয়ামুল লাইলের প্রথম দুই রাকাত স্বল্প সময়ে শেষ করে সালাম ফেরাতেন। প্রথম দুই রাকাত দীর্ঘ করতেন না।

এর কারণ কী?

<sup>৬৬</sup> বুখারি- ১১৪২, ৩২৬৯; মুসলিম- ৭৭৬

<sup>৬৭</sup> মুসলিম- ৭৬৭



আমার ঘুম আমার ইবাদত

কারণ বলতে গিয়ে বুখারি শরিফের বিখ্যাত ভাষ্যকার ইবনু হাজার আসকালানি রহিমাহুল্লাহ বলেছেন—যেহেতু কিয়ামুল লাইলের মাধ্যমে শয়তানের জাদু থেকে মুক্তি মেলে তাই নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম দ্রুতই শয়তানের গিটু খুলে নিতেন। প্রথমে গিটু খুলে নিয়ে এর পরের রাকাতগুলো লম্বা সময় নিয়ে আদায় করতেন।

আমরাও প্রথম দুই রাকাত সংক্ষিপ্ত করবো। তাই বলে প্রতি রাকাতই সংক্ষিপ্ত করা কাম্য নয়। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বরং উৎসাহ প্রদান করেছেন কিয়ামুল লাইল দীর্ঘ করার প্রতি। অনেক লম্বা তেলাওয়াতের প্রতি তিনি উদ্বুদ্ধ করেছেন। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

যে ব্যক্তি রাতের নামাজে একশত আয়াত তেলাওয়াত করবে, তাকে রাতভর ইবাদতের সাওয়াব প্রদান করা হবে<sup>৬৮</sup>

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আরও বলেছেন—

যে ব্যক্তি কিয়ামুল লাইলে দাঁড়িয়ে দশ আয়াত তেলাওয়াত করবে, তাকে আর উদাসীন হিসাবে বিবেচনা করা হবে না। আর যে একশত আয়াত তেলাওয়াত করবে, তাকে গণ্য করা হবে অনুগত বান্দা হিসাবে। আর যে কিয়ামুল লাইলে দাঁড়িয়ে তেলাওয়াত করবে, হাজার আয়াত তাকে অন্তর্ভুক্ত করা হবে পুরস্কারপ্রাপ্তদের তালিকায়।<sup>৬৯</sup>

সুতরাং উভয় বর্ণনা ও নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের আমল সামনে রেখে আমাদের কর্তব্য হবে—প্রথমে দুই রাকাত আদায় করে নেবো সংক্ষিপ্ত সুরা-যোগে অল্প সময়ো। এরপরের রাকাতগুলোতে আমি মগ্ন হয়ে যাবো দীর্ঘ তেলাওয়াতের মাধ্যমে রাবের কারিমের সাথে ঐকান্তিক আলাপচারিতায়।

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে দিনের সঠিক উপলব্ধি দান করুন।

<sup>৬৮</sup> জামিউস সাগির- ৬৪৬৮

<sup>৬৯</sup> আবু দাউদ; তারগিব ও তারহিব- ৬৩৯



## কিয়ামুল লাইলের জন্য ডেকে দেওয়া

ইসলাম কল্যাণকামিতার ধর্ম। এবং এই কল্যাণকামিতা নিজের জন্য, উম্মতের জন্য। বিশেষ করে পরিবার-পরিজনের জন্য।

ইবাদত, আমল, ভালো কাজ একা করতে হবে—এটা ইসলামের মেজাজ নয়। ইসলাম তো দাওয়াতের ধর্ম। মুমিন তো বলবে—এটা আমার পথা আমি এ পথে মানুষকে আহ্বান করি জেনে-বুঝে<sup>১০</sup>

অন্যকে ইবাদতের প্রতি আহ্বান করা, উদ্বুদ্ধ করা নানাবিধ ভালো কাজে—এটাই ইসলামের বৈশিষ্ট্য। আল্লাহ তায়ালা বলেছেন—তোমরা মানুষকে সংকাজ ও তাকওয়ার দিকে আহ্বান করো।<sup>১১</sup>

কল্যাণকাজে আহ্বানের এমন উৎসাহ আল্লাহ তায়ালা বহু জায়গায় দিয়েছেন। দায়ি ব্যক্তিদের প্রশংসা করেছেন তিনি কুরআনের অনেক স্থানে।

আপনি শেষরাতে কিয়ামুল লাইলের জন্য জাগ্রত হয়েছেন। আল্লাহ তায়ালা আপনাকে তাওফিক দিয়েছেন জায়নামাজে দাঁড়াবার। এখন আপনার দায়িত্ব হলো পরিবার-পরিজন, নিকটাত্মীয় ও বন্ধুবান্ধবদের ডেকে দেওয়া। এবং এটা সুন্নতও।

নবীজির সহধর্মিনী উম্মু সালামা রাদিয়াল্লাহু আনহা থেকে বর্ণিত। তিনি বলেছেন, একরাতে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ভীত অবস্থায় ঘুম থেকে জেগে উঠে বলতে লাগলেন, সুবহানাল্লাহ, আল্লাহ তায়ালা কতই-না খাযানা অবতীর্ণ করেছেন আর কতই-না ফেতনা অবতীর্ণ হয়েছে! কে আছে যে হুজরাবাসিনীদের জাগিয়ে তুলবে, যেন তারা সালাত আদায় করে। এই বলে তিনি তার স্ত্রীদের সম্বোধন করেছিলেন।

<sup>১০</sup> সূরা ইউসুফ, আয়াত ১০৮

<sup>১১</sup> সূরা মায়িদা, আয়াত ২



আমার ঘুম আমার ইবাদত

তিনি আরও বললেন—দুনিয়ার মধ্যে বহু বস্ত্র পরিহিতা পরকালে বিবস্ত্র থাকবো<sup>৭২</sup>

আরেক হাদিস বর্ণিত আছে নবীজির (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) জামাতা হজরত আলি রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে তিনি বলেন, আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম একরাতে কন্যা ফাতিমার নিকট এসে বললেন—তোমরা কি সালাত আদায় করছ না? আমি বললাম, আল্লাহর রাসূল, আমাদের আত্মাগুলো তো আল্লাহ তায়ালার হাতে রয়েছে। তিনি যখন আমাদের জাগাতে ইচ্ছা করবেন, জাগিয়ে দিবেন। আমরা যখন একথা বললাম, তখন তিনি চলে গেলেন। আমার কথার কোনো জবাব দিলেন না। পরে আমি শুনতে পেলাম তিনি ফিরে যেতে যেতে আপন উরুতে করাঘাত করছিলেন এবং কুরআনের এ আয়াত তেলাওয়াত করছিলেন- ‘মানুষ অধিকাংশ ব্যাপারেই বিতর্কপ্রিয়।’<sup>৭৩</sup>

এই হাদিসে আমাদের জন্য আরেকটি শিক্ষা রয়েছে। তাহাজ্জুদের জন্য নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ডাকতেন। কিন্তু কাউকে জবরদস্তি করতেন না। তাহাজ্জুদ নিঃসন্দেহে মহান ইবাদত। তবু কাউকে জবরদস্তি করে ঘুম থেকে তুলে দেওয়া যাবে না। শরিয়ত যে ইবাদতে যতটুকু কঠোরতা করেছে, তার চাইতে বেশি করা ঠিক হবে না। এতে কল্যাণের চাইতে অকল্যাণেরই শঙ্কা বেশি। আল্লাহ তায়ালার কাছে কামনা করি যেন তিনি আমাদেরকে দীনের সঠিক উপলব্ধি দান করেন।

কিয়ামুল লাইল আদায়ের জন্য ডেকে তোলা সম্পর্কিত আরেকটি হাদিস বলে শেষ করবো।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন—যে ব্যক্তি রাতে নিজে সজাগ হলো এবং তার স্ত্রীকেও জাগিয়ে দিলো অতঃপর উভয়েই একত্রে দু-রাকাত সালাত আদায় করলো, তাদের দুজনকেই (আল্লাহর) অধিক জিকিরকারী ও জিকিরকারিণীর তালিকায় গণ্য করা হবে।<sup>৭৪</sup>

আল্লাহ আমাদেরকে কল্যাণকাজে অগ্রবর্তীদের মধ্যে গণ্য করে নিন।

<sup>৭২</sup> বুখারি- ৭০৬৯

<sup>৭৩</sup> বুখারি- ১১২৭

<sup>৭৪</sup> আবু দাউদ- ১৪৫১



## শেষরাতের ইসতিগফার

পৃথিবীতে যারা শাসক, ক্ষমতার দণ্ড যাদের হাতে, তাদের মনে মাঝেমাঝে দয়ার (?) নদী ছলকে ওঠে। বিশেষ বিশেষ উপলক্ষ্যে তারা রাজবন্দি ও দাগি আসামিদের মুক্তি দিয়ে থাকে। বিভিন্ন উৎসব-পার্বণকে কেন্দ্র করে, কোনো রাজার আবার বিশেষ মেয়াদপূর্তি উপলক্ষ্যে কখনোবা একদমই কোনো উপলক্ষ্য ছাড়া শ্রেফ রাজার খেয়াল-খুশিতেও বন্দিমুক্তি ঘটে থাকে।

এ তো হলো অস্থায়ী শাসকের অস্থায়ী কারামুক্তি। আমাদের প্রকৃত শাসক যিনি, যার হাতে নশ্বর-অবিনশ্বর উভয় জগতের ক্ষমতার সকল চাবিকাঠি, সেই রাবের কারিমের দয়ার কথা এবার বলি। তিনি তো রহমান। তিনি রহিম। সাধারণ দুইদিনের দুনিয়ার অস্থায়ী শাসক যদি দয়া দেখিয়ে অপরাধীদের মুক্ত করে দিতে পারে তবে যার দয়া ও রহমতের সামনে সমগ্র বিশ্বের দয়া অতীব তুচ্ছ, তিনি তার পাপী বান্দার জন্য মুক্তির কোনো সুযোগ রাখবেন না—তা হতেই পারে না। তিনি তো বরং সব সময়ই ক্ষমার দুয়ারকে অর্গলমুক্ত রেখেছেন। তিনি বান্দাদের সব সময়ই ডাকতে থাকেন ক্ষমার দিকে। তিনি বলতে থাকেন—

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ  
لِلْمُتَّقِينَ

তোমরা তোমাদের পালনকর্তার ক্ষমা এবং জান্নাতের দিকে ছুটে যাও, যার সীমানা হচ্ছে আসমান ও জমিন, যা তৈরি করা হয়েছে পরহেজগারদের জন্য।<sup>৭৫</sup>

<sup>৭৫</sup> সূরা আলে ইমরান, আয়াত ১৩৩



তা ছাড়া রাবেব কারিমও কিছু বিশেষ উপলক্ষ্য রেখেছেন, যে সময়ে তিনি ঘোরতর অপরাধীকেও মুহূর্তে পবিত্র ঘোষণা করে দেন সকল অপরাধ থেকে তাকে মুক্ত করে দেন জাহান্নামের অনন্ত প্রজ্বলন থেকে।

রমজান, লাইলাতুল কদর, ঈদুল ফিতর, ঈদুল আজহা, ইয়াউমে আরাফা—এমন আরও কিছু মুহূর্ত ও উপলক্ষ্য আছে, যখন আল্লাহ তায়ালা তার বান্দাদের ক্ষমা করেন। এমনই একটি মুহূর্ত হলো রাতের শেষভাগ। এই মুহূর্তটিতে যদি রাবেব কারিমের কাছে একবার কায়মনোবাক্যে ক্ষমা প্রার্থনা করা যায়, তিনি ক্ষমা করে দেন। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

আমাদের রব প্রতিরাতে, যখন রাতের এক-তৃতীয়াংশ অবশিষ্ট থাকে, তখন নিকটবর্তী আসমানে নেমে আসেন। তারপর ঘোষণা দিতে থাকেন, কে আছে আমাকে ডাকবে? আমি তার ডাকে সাড়া দেবো। কে আছে আমার কাছে চাইবে? আমি তাকে তার কাঙ্ক্ষিত বস্তু প্রদান করবো। কে আছে ক্ষমা চাইবে আমার কাছে? আমি তাকে ক্ষমা করে দেবো।<sup>৭৬</sup>

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের আরেকটি হাদিস এমন। তিনি বলেছেন—রাতের একটি মুহূর্ত রয়েছে। যে মুহূর্তটিতে বান্দা দুনিয়া ও আখেরাতের কোনো কল্যাণ প্রার্থনা করলেই আল্লাহ তাকে তা প্রদান করেন। আর এই মুহূর্তটি প্রতিরাতেই আসে।<sup>৭৭</sup>

এই হাদিসে দুটি বিষয়েই বলা হচ্ছে। আল্লাহ তায়ালায় কাছে কিছু চাইলে তিনি প্রদান করেন—এই মুহূর্তটি প্রতিরাতে আসে। আবার দোয়া কবুলের বিশেষ মুহূর্তটি সমস্ত রাতজুড়েই—এমন একটা আভাসও এই হাদিসে পাওয়া যাচ্ছে।

আরেক হাদিসে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

প্রতিরাতে, যখন রাতের এক-তৃতীয়াংশ অতিবাহিত হয়ে যায়, তখন আল্লাহ তায়ালা দুনিয়ার আসমানে নেমে আসেন। আর

<sup>৭৬</sup> বুখারি- ১১৪৫; মুসলিম- ৭৫৮

<sup>৭৭</sup> মুসলিম- ৭৫৭



বলতে থাকেন, আমিই মালিকা আমিই মালিকা কে আছে আমায় ডাকবে? তার ডাকে আমি সাড়া দেবো। কে আছে চাইবে আমার কাছে? তার চাওয়া পূর্ণ করে দেবো। কে আছে ক্ষমা চাইবে আমার কাছে? তাকে আমি ক্ষমা করে দেবো।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—আল্লাহ তায়ালা এভাবে ফজর পর্যন্ত বলতে থাকেন।<sup>৭৮</sup>

পাঠক, এমন হাদিস আপনি আরও পাবেন। এবং হাদিসের প্রসিদ্ধ কিতাবসমূহেই। রাবের কারিম নিজে এসে বান্দাকে ডাকতে থাকেন ক্ষমা করবার জন্য। এমন ক্ষমাকারী কে আছে আর!

আমরা নিষ্পাপ কেউ নই। সবারই কাঁধ ভারী হয়ে আছে অপরাধের বোঝায়। তাই চলুন, শেষরাতের এই মুহূর্তটি কাজে লাগাই। ঘুম থেকে জেগে উঠি, যখন রাবের কারিম শেষরাতে আসমানে নেমে আসেন। এটা কী আমাদের জন্য লজ্জার নয়—রাবের কারিম শেষরাতে আসমানে এসে ডাকতে থাকবেন আমাদেরকে আমাদের অপরাধ ক্ষমা করবার জন্য আর আমরা গুনাহের পাহাড় কাঁধে নিয়ে বিছানায় পড়ে থাকবো!

এতোটা নির্বোধ এবং একইসাথে এমন নির্লজ্জ হওয়া আমাদের কিছুতেই উচিত হবে না।

আল্লাহ তায়ালায় কাছে কামনা করছি যেন তিনি আমাদের শুভ বুদ্ধির উদয় ঘটান।

<sup>৭৮</sup> মুসলিম- ৭৫৭



## দুরূদ শরিফ পাঠ করা

আল্লাহ তায়ালার পরে মুমিন-হৃদয়ে অপার শ্রদ্ধা ও মুগ্ধকর ভালোবাসার আসনে যিনি আসীন, তিনি আমাদের প্রিয়নবী হজরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের মহব্বত ও ভালোবাসা কেবল আবেগের বিষয় নয়, দীন ও ঈমানের বিষয়। একজন মুমিনের হৃদয়ে শ্রদ্ধা ও ভালোবাসার সর্বোচ্চ আসনে যিনি বসিত—তিনি আমাদের নবীজি। তাঁর প্রতি মুমিনের এই ভালোবাসা কেবল কর্তব্য, দায়িত্ব কিংবা মানবিক বিবেচনার বিষয় নয়; বরং দীনের অংশ। তাঁর প্রতি ব্যক্তির ভালোবাসার নিরিখেই পরিমাপিত হয় সেই ব্যক্তিটি কতটা মুমিন আর কতটা ভণ্ড!

কুরআন মাজিদের বিভিন্ন জায়গায় এ কথা বলা হয়েছে। এক আয়াতে আল্লাহ তায়ালার ইরশাদ করেন—

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ

বলুন, তোমাদের পিতা, তোমাদের পুত্র, তোমাদের ভাই, তোমাদের স্ত্রী, তোমাদের আত্মীয়স্বজন এবং ওই সম্পদ, যা তোমরা উপার্জন কর এবং ব্যবসা-বাণিজ্য, যার ক্ষতির আশঙ্কা তোমরা কর এবং ঐ ঘরবাড়ি, যাতে তোমরা বসবাস কর, যদি তোমাদের কাছে আল্লাহর চেয়ে, তার রাসুলের চেয়ে এবং তার রাস্তায় জিহাদের চেয়ে অধিক প্রিয় হয়ে থাকে তা হলে অপেক্ষা কর আল্লাহর বিধান আসা পর্যন্ত। আল্লাহ সত্যত্যাগী সম্প্রদায়কে সংপথ প্রদর্শন করেন না।<sup>৭৯</sup>

<sup>৭৯</sup> সূরা তাওবা, আয়াত ২৪



হাদিস শরিফে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের পবিত্র জ্বানিতেও এ সতর্কবাণী উচ্চারিত হয়েছে। নবীজি বলেছেন—

তোমাদের কেউ ততক্ষণ পর্যন্ত মুমিন হতে পারবে না যতক্ষণ পর্যন্ত আমি তার কাছে তার পিতা থেকে, পুত্র থেকে এবং সকল মানুষ থেকে অধিক প্রিয় না হব।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের প্রতি আমাদের ভালোবাসা প্রকাশের নানা উপায় ও পন্থা বর্ণিত হয়েছে কুরআন কারিমের বহু আয়াত ও অনেক হাদিসে। ভালোবাসা ও শ্রদ্ধা প্রকাশের যেসব পদ্ধতি শরিয়ত আমাদের বাতলে দিয়েছে, তার একটি হলো দুরূদ শরিফ পাঠ করা। আল্লাহ তায়ালা কুরআন কারিমে বলেছেন—

আল্লাহ ও তার ফেরেশতাগণ নবীর প্রতি রহমত প্রেরণ করেন। হে মুমিনগণ, তোমরা নবীর জন্য রহমতের তরে দোয়া করো এবং তার প্রতি সালাম প্রেরণ করো।<sup>৮০</sup>

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দুরূদ পাঠ করবে, আল্লাহ তায়ালা তার উপর দশবার রহমত নাজিল করবেন।<sup>৮১</sup>

একজন মুমিনের সবচাইতে বড় পুঁজি হলো আল্লাহ তায়ালার রহমত। আল্লাহ তায়ালার রহমত বর্ষিত হয় যার উপর, অপার বৃষ্টিধারার মতন তার আর ভাবনা কীসের! সে তো পৃথিবীর বুকে একজন সৌভাগ্যবান মানুষ। মুমিনমাত্রই তাই কামনা করে আল্লাহ তায়ালার রহমত। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সেই রহমত লাভের কত সহজ একটি উপায় বলে দিয়েছেন—দুরূদ পাঠ। নবীজির উপর একবার দুরূদ পাঠ করবেন তো দশবার রহমত নেমে আসবে আপনার 'পরে। এমন নেয়ামত কি তুচ্ছ করা চলে!

আমাদের তো এখন কর্তব্য উঠতে-বসতে হরহামেশা রসনা সিন্ত রাখা নবীজির উপর দুরূদ পাঠে। কত সময় আমরা বেকার বসে থাকি! জীবনের

<sup>৮০</sup> সূরা আহযাব, আয়াত ৫৬

<sup>৮১</sup> মুসনাদে আহমাদ- ৭৫৬১, ৭৫৬২



কত মুহূর্ত কেটে যায় আমার অনর্থক আলাপনে! অথচ আমি চাইলে পারতাম দুরূদ পাঠের মাধ্যমে আল্লাহ তায়ালার রহমতকে নিজের করে নিতে।

আল্লাহ তায়ালা আমাদের তাওফিক দান করুন দুরূদ পাঠের মাধ্যমে জিহ্বাকে সিক্ত রাখবার।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের উপর দুরূদ পাঠ করবার একটি বিশেষ সময় হলো শেষরাত। যখন বিশ্ব চরাচর নিস্তব্ধ, রাতের অন্ধকারের মতোই পৃথিবী তলিয়ে থাকে ঘুমের অতলে, তখন আপনি জেগে উঠুন। হৃদয়কে আশ্রিত করে তুলুন দুরূদ শরিফের একেকটি হরফের উচ্চারণে দেখবেন—অনাবিল প্রশান্তি নেমে আসবে আপনার জীবনের অলিন্দে।

শেষরাতে দুরূদ পাঠ সম্পর্কে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার প্রিয় সাহাবীদের কী বলেছেন চলুন শুনে আসি। আমাদেরকে জানাচ্ছেন হজরত উবাই ইবনু কা'ব রাদিয়াল্লাহু আনহু। তিনি বলেন—রাতের দুই-তৃতীয়াংশ চলে যাওয়ার পর রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) ঘুম থেকে জেগে দাঁড়িয়ে বলতেন—হে মানবগণ, তোমরা আল্লাহ তায়ালাকে স্মরণ কর, তোমরা আল্লাহ তায়ালাকে স্মরণ কর। কম্পন সৃষ্টিকারী প্রথম শিঙ্গাধ্বনি এসে পড়েছে এবং এর পর-পর আসবে পরবর্তী শিঙ্গাধ্বনি। মৃত্যু তার ভয়াবহতা নিয়ে উপস্থিত হয়েছে, মৃত্যু তার ভয়াবহতা নিয়ে উপস্থিত হয়েছে।

উবাই রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন—আমি বললাম, আল্লাহর রাসূল, আমি তো অধিক হারে আপনার প্রতি দুরূদ পাঠ করি। আপনার প্রতি দুরূদ পাঠের জন্য আমি আমার সময়ের কতটুকু খরচ করবো? তিনি বললেন, তুমি যতক্ষণ ইচ্ছা করো। আমি বললাম, এক-চতুর্থাংশ সময়? তিনি বললেন, তুমি যতটুকু ইচ্ছা করো, তবে এর চেয়ে অধিক পরিমাণে পাঠ করতে পারলে এতে তোমারই মঙ্গল হবে। আমি বললাম, তা হলে আমি কি অর্ধেক সময় দুরূদ পাঠ করবো? তিনি বললেন, তুমি যতক্ষণ চাও। যদি এর চেয়েও বাড়াতে পারো সেটা তোমার জন্যই কল্যাণকর। আমি বললাম, তা হলে দুই-তৃতীয়াংশ সময় দুরূদ পাঠ করবো? তিনি বললেন, তুমি যতক্ষণ ইচ্ছা করো, তবে এর চেয়েও বাড়াতে পারলে তোমারই ভালো। আমি বললাম, তা হলে আমার পুরো সময়টাই আপনার দুরূদ



পাঠে কাটিয়ে দেবো? তিনি বললেন—তোমার চিন্তা ও কষ্টের জন্য তা যথেষ্ট হবে এবং তোমার পাপসমূহ ক্ষমা করা হবে।<sup>৮২</sup>

নবীজিকে ভালোবাসার কত আওয়াজ তো আজকাল আমরা মুখে উচ্চারণ করি! কতটা ভালোবাসি তা আল্লাহ তায়ালার কাছে নিশ্চয়ই গোপন নয়।

দুরূদ পাঠের মাধ্যমে নবীজির প্রতি ভালোবাসার নজরানা পেশ করার জন্য আল্লাহ তায়লা আমাদেরকে কবুল করুন।



## চোখে তন্দ্রা নিয়ে কিয়ামুল লাইল আদায় না করা

আমার অনেক বন্ধুর ব্যাপারে জানি—কিয়ামুল লাইলে যারা অভ্যস্তা মাশাআল্লাহ এটা অনেক বড় নেয়ামত। কিন্তু এই অভ্যস্ততা রক্ষার জন্য তারা কিছু বাড়াবাড়িও করে ফেলেন মাঝেমাঝে। যেমন—প্রচণ্ড ঘুম ও তন্দ্রা চোখে নিয়েও তারা জায়নামাজে বসে থাকেন। কী তেলাওয়াত করছেন, কোন রাকাতে আছেন, কোথায় কোন তাসবিহ পাঠ করবেন—সেসব নিয়েও চৈতন্য থাকে না। অথচ এটা সম্পূর্ণ অনুচিত। তাদের আগ্রহ নিঃসন্দেহে প্রশংসার। কিন্তু এতোটা কড়াকড়ি শরিয়ত করেনি কিয়ামুল লাইলের ব্যাপারে যে ঢুলুঢুলু চোখ নিয়ে, অবচেতন মন নিয়েও আপনাকে জায়নামাজে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে।

চলুন, এ সম্পর্কিত কয়েকটি হাদিস দেখে আসি—হজরত আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, একবার রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মসজিদে প্রবেশ করে দু'টি খুটির মাঝে রশি বাঁধা দেখে জিজ্ঞেস করলেন—রশিটা কীসের? বলা হলো, আল্লাহর রাসুল, এটা হামনা বিনতু জাহশ রাদিয়াল্লাহু আনহা রশি, তিনি রাতে সালাত আদায়কালে ক্লান্তিবোধ করলে এ রশিতে নিজেকে আটকে রাখেন। রাসুলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) বললেন—তার উচিত সামর্থ্য অনুযায়ী সালাত আদায় করা। যখন ক্লান্তিবোধ করবে তখন সালাত ছেড়ে বসে যাবে।<sup>৮০</sup>

হজরত আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু র বর্ণনায় আছে, তিনি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) জিজ্ঞেস করলেন—এটা কী? লোকেরা বলল, এটা যাইনাব রাদিয়াল্লাহু আনহা র রশি। তিনি সালাত আদায়কালে ক্লান্তি বা অলসতাবোধ করলে এতে ঝুলে থাকেন। নবীজি বললেন—এটা ঝুলে

<sup>৮০</sup> আবু দাউদ- ১৩১২



ফেলো। এরপর নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন—  
তোমাদের আনন্দের সাথে সালাত আদায় করা উচিত। যখন ক্লান্তি কিংবা  
অলসতাবোধ করবে তখন সালাত ছেড়ে বসে পড়বে।<sup>৮৪</sup>

এই হাদিসটি বর্ণনা করেছেন উম্মুল মুমিনিন আয়েশা রাদিয়াল্লাহু আনহা।  
তিনি বলেন—রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—  
সালাতরত অবস্থায় তোমাদের কেউ তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে পড়লে সে যেন ঘুমের  
আমেজ চলে না যাওয়া পর্যন্ত ঘুমিয়ে নেয়। কারণ, যে তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে  
সালাত আদায় করে, সে জানে না সে ইসতিগফার করছে নাকি নিজেকে  
গালি দিচ্ছে।<sup>৮৫</sup>

হজরত আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে এ সংক্রান্ত চমৎকার একটি  
বর্ণনা আমরা পাই। তিনি বলেন—নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম  
বলেছেন—কেউ যদি সালাতে তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে পড়ে, সে যেন ততক্ষণ  
ঘুমিয়ে নেয়, যতক্ষণ না সে কী পড়ছে, তা অনুধাবন করতে সক্ষম হয়।<sup>৮৬</sup>

আরও কিছু হাদিস এ বিষয়ে হাজির করা যায়। কিন্তু তার বোধহয় দরকার  
পড়বে না। দীনকে তার মেজাজ অনুসারেই পালন করতে হবে। জজবার  
সাথে কুরআন ও সুন্নাহর সঠিক নির্দেশনাও আমাদের সামনে থাকতে  
হবে। নতুবা কল্যাণের চাইতে অকল্যাণ হবারই আশঙ্কা বেশি। আর  
কুরআন-সুন্নাহর অনুসরণেরই নাম দীন।

আল্লাহ তায়ালার কাছে তাওফিক কামনা করি।

<sup>৮৪</sup> বুখারি- ১১৫০

<sup>৮৫</sup> বুখারি- ২১২; মুসলিম- ৭৮৬

<sup>৮৬</sup> বুখারি- ২১৩



## আর কত ঘুমাবেন?

সব কিছুই একটা নিজস্ব সীমা থাকে। সেই সীমা বা গাঙি পেরিয়ে গেলে কল্যাণকর বিষয়ও আর কল্যাণকর থাকে না। তাতে যুক্ত হয়ে পড়ে নানাবিধ অকল্যাণ।

ঘুমের ব্যাপারটাও এই মূলনীতির ব্যতিক্রম নয়। সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম অবশ্যই দরকার। একজন সুস্থ-স্বাভাবিক মানুষের ঘুমের একটি পরিমাণ আছে। কিন্তু আপনি যদি ঘুমোতে ঘুমোতে পেরিয়ে যান সেই সীমারেখা, তা হলে এই ঘুম, যা কিনা আপনার সুস্থ থাকার মাধ্যম ছিল, তা হয়ে উঠবে অসুস্থতার কারণ। স্বাভাবিক মাত্রার অতিরিক্ত ঘুম নানামাত্রিক অকল্যাণ হাজির করবে আপনার জীবনে।

অতিরিক্ত ঘুম আপনার কী কী ক্ষতি করতে পারে চলুন তার সংক্ষিপ্ত একটি ফিরিস্তি দেখে আসা যাক। এ বিষয়ে রোরবাংলাতে একটি আর্টিকেল প্রকাশ হয়েছিল। কথাগুলো সেখান থেকেই তুলে দিচ্ছি—

### হৃদরোগ

এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা দিনে ৮ ঘণ্টার বেশি ঘুমায়, তাদের সাধারণের চেয়ে অ্যাজাইনায় (হৃদযন্ত্রে রক্তের প্রবাহ কমে যাওয়ার কারণে যে ব্যথা অনুভূত হয়) আক্রান্ত হবার আশংকা স্বাভাবিকের চেয়ে দ্বিগুণ থাকে এবং অন্যান্য হৃদরোগে আক্রান্ত হবার আশংকা ১০% বেড়ে যায়।

৭১,০০০ মধ্যবয়স্ক নারীকে নিয়ে করা একটি পরীক্ষায় পর্যবেক্ষণ করে দেখা যায়, যারা দিনে ৯-১১ ঘণ্টা পর্যন্ত ঘুমায়, তাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হবার আশংকা স্বাভাবিকের চেয়ে ৩৮% বেশি থাকে।

### স্ট্রোক

বয়স ১১ বছরের বেশি এমন ৯,৭০০ ইউরোপীয়কে নিয়ে ক্যামব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয় একটি গবেষণা চালায়। সেখানে দেখা যায়, যারা দিনে ৮



ঘণ্টার বেশি ঘুমায়, তাদের স্ট্রোকে আক্রান্ত হবার আশংকা ৪৬% বেড়ে যায়।

### ডায়াবেটিস

একটি কানাডীয় গবেষণায় ২৭৬ জন মানুষের জীবনের ধরন ৬ বছর ধরে পর্যবেক্ষণ করা হয়। সেখান থেকে দেখা যায়, যাদের ঘুম আদর্শ সময়ের চেয়ে কম বা বেশি হয়, তাদের শরীরের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি হয়ে থাকে। যাদের ঘুম আদর্শ সময় অনুযায়ী হয় না, তাদের ডায়াবেটিসের আশংকা থাকে ২০% এবং যদি নিয়মিতভাবে ঘুমের আদর্শ সময় মানা না হয়, তবে দ্বিতীয় শ্রেণির ডায়াবেটিস হবার প্রবল আশংকা থাকে।

### ওজন বৃদ্ধি

আগের পর্যবেক্ষণ থেকেই জানা যায় যে ৬ বছরে অতিরিক্ত ঘুমানো ব্যক্তিদের ওজনবৃদ্ধির হার স্বাভাবিক সময় ধরে ঘুমানো ব্যক্তিদের চেয়ে ২১% বেশি হয়ে থাকে। তাই অতিরিক্ত ঘুমানো আপনার শরীরের ওজন বাড়িয়ে দেয়, যা আমরা অনেকেই পছন্দ করি না।

### ব্যথার সৃষ্টি হওয়া

দীর্ঘ সময় ধরে শরীরের কোনো নড়াচড়া না হলে স্বাভাবিকভাবেই ব্যথার সৃষ্টি হয়। এক্ষেত্রে পিঠের ব্যথা প্রবলভাবে লক্ষ করা যায়। লম্বা সময় ধরে সঠিক নিয়মে না শুয়ে থাকা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। অনেক সময় অতিরিক্ত ঘুমানোর কারণে মাথাব্যথারও সৃষ্টি হয়।

### মানসিক ভারসাম্যহীনতা

অনেক পুরোনো একটি প্রশ্ন করা যাক। ডিম আগে নাকি মুরগি আগে? ঘুমের কম-বেশির সাথে ডিম-মুরগির কোনো সম্পর্ক না থাকলেও এই প্রশ্নটির সাথে আছে যে হীনম্মন্যতা আগে নাকি অতিরিক্ত ঘুম আগে? আমরা সবাই জানি, হীনম্মন্যতায় ভুগতে থাকলে ঘুমের চাহিদাও বেড়ে যায়। কিন্তু এই চাহিদা পূরণ করতে গিয়ে হীনম্মন্যতা আরো বেড়ে যায়। এখানে আমরা অনেকেই মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলি। আসলে অতিরিক্ত ঘুম শরীর ও মন কোনোটির জন্যই ভালো নয়।

### অলস মস্তিষ্ক



বলা হয়ে থাকে, অলস মস্তিষ্ক শয়তানের কারখানা। এখানে শয়তানের কারখানা না হলেও, অতিরিক্ত ঘুম যে আপনাকে দৈনন্দিন কাজ থেকে অনেকটা দূরে সরিয়ে রাখে, তা বলার অপেক্ষা রাখে না। আপনার ঘুমের চাহিদা যত বেশি হবে, মস্তিষ্কের কাজ করার শক্তিও তত কম হবে।<sup>৮৭</sup>

এতসব যা বললাম, তা তো চিকিৎসক ও লাইফস্টাইল বিশেষজ্ঞদের কথা। চলুন এবার নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের কথা শুনে আসি। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

আমি জাহান্নামের মতো এমন কিছু দেখিনি, যা হতে আত্মরক্ষাকারীগণ ঘুমে অচেতন এবং জান্নাতের মতো এমন কিছুও দেখিনি, যার অন্ত্রেরকারীগণও ঘুমে অচেতন।<sup>৮৮</sup>

সহজ কথায়—নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অতিরিক্ত ঘুমে বিভোর থাকার তিরস্কার করেছেন। আমরা যদি নবী-জীবন থেকে শুরু করে সাহাবা-জীবন এবং যুগ-যুগান্তরের তাবৎ আল্লাহপ্রেমিকদের জীবন সম্পর্কে অনুসন্ধান না করি, দেখবো তাদের সবাই অতিরিক্ত ঘুমের জন্য ভৎসনা করে গেছেন।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সামনে একবার জনৈক ব্যক্তির প্রসঙ্গে বলা হলো—সে ফজর পর্যন্ত ঘুমিয়ে থাকে। ফজরের সালাতও আদায় করতে পারে না। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তখন বলেন—শয়তান তার কানে প্রস্রাব করে দেয়।<sup>৮৯</sup>

ফুজায়েল রহিমাহুল্লাহ বলেছেন—অতিরিক্ত ঘুম ও পানাহার অন্তর মেরে ফেলে।

আর ইবনুল কাইয়ুম রহিমাহুল্লাহ অন্তর বিনষ্টকারী যে পাঁচটি অভ্যাসের কথা বলেছেন, তার একটি এই অতিরিক্ত ঘুমের অভ্যাস।<sup>৯০</sup>

অতিরিক্ত ঘুম কোনটা?

<sup>৮৭</sup> রোরবাংলায় প্রকাশিত আর্টিকেলের লিংক: <https://bit.ly/3icHUHF>

<sup>৮৮</sup> তিরমিজি- ২৬০১

<sup>৮৯</sup> বুখারি- ১১৪৪

<sup>৯০</sup> মাদারিজুস সালিকিন



আসলে শরিয়তে এভাবে ঘণ্টা নির্ধারণ করে দেওয়া হয়নি যে এতটুকু ঘুম প্রয়োজনীয় এবং এতটুকু অতিরিক্ত। বরং একটা মৌলিক কথা বলে দিয়েছে শরিয়ত বলেছে যে, যেই ঘুমটা শরীরের চাহিদার কারণে নয়; বরং নিছক অলসতার বশে হয়ে থাকে, তা-ই অতিরিক্ত ঘুম।

তবে চিকিৎসকদের মতে একজন সুস্থ মানুষের স্বাভাবিক ঘুম সর্বোচ্চ আট ঘণ্টা। এর বেশি ঘুমোনো উচিত নয়। বয়সভেদে সেটারও আবার তারতম্য আছে।

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে সকল অলসতা ও অনর্থকতা থেকে রক্ষা করুন।



## উপার্জনে বরকত চান?

সবাই আমরা ছুটছি। ঘড়ির কাটাও তবু দুই সেকেন্ডের মাঝে ক্ষণিকের জন্য থমকে দাঁড়ায়। কিন্তু আমাদের ছুটোছুটিতে কোনো বিরাম নেই। সম্পদের নেশা, বিত্তের আকর্ষণ আমাদের যেন পাগলা ঘোড়ার মতো খ্যাপাটে করে তুলেছে। দিন-রাত ভুলে গিয়ে কেবল ছুটে চলেছি আমরা। এবং রোজকার এই ছুটোছুটিতে এমনই ব্যতিব্যস্ত আমরা যে রবের হুকুম পালনেরও ফুরসত পাই না সামান্য।

কিন্তু বলি কি—একটু থামুন। নিরন্তর ছুটোছুটির মাঝে খানিক বিরতি দিন। যে জীবন আপনাকে দিয়েছেন রাবের কারিম, তার উদ্দেশ্য নিয়েও কিছু ভাবনা-চিন্তা করুন। অন্তত নিজের উপর রহম দেখিয়ে হলেও তো ক্ষণিকের জন্য থামা উচিত। দীন-শরিয়তের প্রতি এমন বেপরোয়া হয়ে বিত্তের স্তূপ জমিয়ে ফেলেছেন। তবু আপনার আত্মিক তৃপ্তি আসে না। তবু আপনার অভাব দূর হয় না। তবু আপনি দুশ্চিন্তার জগতেই আটকে আছেন। কেন! জানেন?

কারণ আপনার বিত্তের পাহাড় উঁচু থেকে আরো উঁচু হয়েছে কেবল, আপনার একাউন্টে জমাকৃত অর্থের ডিজিট বেড়েছে কেবল; কিন্তু তাতে বরকত আসেনি। বরকত আসবেই-বা কী করে! সম্পদের পেছনে এত ছুটেছেন যে, ক্লান্ত আপনি ফজরের সালাতের জন্য উঠতে পারেননি। ঘুমিয়ে পার করে দিয়েছেন প্রভাতের সময়টুকু। অথচ নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, প্রভাতের সময়টাতেই বান্দাকে বরকত দান করা হয়। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার উম্মতের জন্য দোয়া করে গেছেন, যেন প্রত্যুষে তাদেরকে বরকত দান করা হয়।

আল্লাহ, আমার উম্মতকে তুমি ভোরের সময়টাতে বরকত দান করো।<sup>৯১</sup>

<sup>৯১</sup> তিরমিজি- ১২১২



এখন সেই সময়টা ঘুমিয়ে থাকলে তো আর বরকত আমাদের নসিবে জুটবে না। এই হাদিসের বর্ণনাকারী বলেছেন—এজন্যই রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কোনো যুদ্ধাভিযানে বাহিনী পাঠানোর সময় দিনের শুরুতে পাঠাতেন। আর সাহাবি সাখর রাদিয়াল্লাহু আনহু নিজেও ছিলেন একজন ব্যবসায়ী। তিনিও তার ব্যবসা-কার্যক্রম ভোরবেলা শুরু করতেন। এতে তার ব্যবসায় অনেক উন্নতি হয় এবং তিনি সীমাহীন প্রাচুর্য লাভ করেন।<sup>৯২</sup>

আল্লাহ তায়ালা বলেছেন—‘(আমি) তোমাদের নিদ্রাকে করেছি ক্লান্তি দূরকারী, রাত্তিকে করেছি আবরণ। দিনকে করেছি জীবিকা অর্জনের সময়।’<sup>৯৩</sup>

ইমাম ইবনে কাসির রহিমাহুল্লাহ এ আয়াতের ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেছেন—রাত বিশ্রামের জন্য আর দিন হলো উপার্জনের জন্য। দিনের আলো ঘুমানোর জন্য নয়। এ আয়াত এবং কুরআন কারিমের আরও দুটি আয়াত সামনে রেখে ফকিহগণ ফজরের পরের ঘুমকে মাকরুহ বলেছেন।

সাহাবায়ে কেলাম পছন্দ করতেন না ফজরের পরবর্তী ঘুমকে। আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহু তার এক সন্তানকে ভোরবেলা ঘুমাতে দেখে বলেছিলেন—ওঠো, তুমি কি এমন সময়ে ঘুমিয়ে আছ, যখন রিজিক বণ্টন করা হচ্ছে!<sup>৯৪</sup>

এজন্য ফজরের পরের ঘুমকে আমাদের বর্জন করতে হবে। বর্জন করতে হবে আমাদের উপার্জনে বরকত পাবার জন্য। বর্জন করতে হবে আমাদের শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক প্রশান্তির জন্য। আল্লাহ তায়ালা তাওফিক দান করুন।

<sup>৯২</sup> আবু দাউদ- ২৬০৬

<sup>৯৩</sup> সূরা নাবা, আয়াত ৯-১১

<sup>৯৪</sup> যাদুল মাআদ



## শেষকথা

ঘুম এবং জাগরণের মধ্যেও যে আমাদের নাজাতের উপাদান রয়েছে, কুরআন-সুন্নাহর অনুসরণে একদমই পার্থিব প্রয়োজন যে ঘুম, তাতেও যে রয়েছে আমাদের পাপ-পুণ্যের অংশ—তার সংক্ষিপ্ত চিত্রায়ণের একটি প্রয়াস পেয়েছিলাম বক্ষ্যমাণ গ্রন্থে। সাধ্যমতো চেষ্টা করেছি কুরআন-সুন্নাহতে ঘুম সংক্রান্ত যত আদব বর্ণিত আছে, তার একটা সম্মিলন ঘটাতো। এত সময় একটু বিস্তার নিয়ে যেসব আদবের আলোচনা আমরা করলাম, তার বাইরেও কিছু আদব আছে, যা আমাদের জন্য অনুসরণীয়। যেমন—

ক. আমাদের অনেকেরই অভ্যাস আছে ঘুমানোর সময় পায়ের উপর পা তুলে দেওয়া। অর্থাৎ চিত হয়ে শুয়ে এক পা গুটিয়ে তার উপর অন্য পা তুলে দেওয়া। এটা পরিত্যাজ্য। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এমনভাবে শোয়া অপছন্দ করতেন। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের মাঝে কেউ যখন পিঠের উপর চিৎ হয়ে শয়ন করে তখন যেন সে তার এক পা অপর পায়ের উপর না রাখে।<sup>৯৫</sup>

খ. ঘুমের মধ্যে আমরা অবচেতন পড়ে থাকি। আমাদের কাপড়চোপড় সব সময় জায়গামতো থাকে না। আমি তো ঘুমিয়ে আছি; কিন্তু এই অবস্থাতেও আমার সতর কেউ দেখে ফেলবে এটা ইসলাম চায় না। সেজন্য ইসলাম বলছে—এমন স্থানে ঘুমানো যাবে না, জাগ্রত ব্যক্তির চোখ যেখানে অনায়াসেই পৌঁছে যাবে। ইমাম আহমাদ রহিমাহুল্লাহ বলতেন—খাওয়া এবং ঘুম—এ দুটো আমরা মানুষের সামনে করতে পারি না। লজ্জা অনুভূত হয়।

<sup>৯৫</sup> তিরমিজি- ২৭৬৬



গ. ঘুমের পূর্বে চোখে সুরমা দেওয়া। সুরমা ব্যবহারের অনেক উপকারের কথা বর্ণিত আছে। তারমধ্যে উল্লেখযোগ্য একটি—চোখের জ্যোতি ভালো থাকা। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রায় সময়ই চোখে সুরমা ব্যবহার করতেন। বিশেষ করে ঘুমের পূর্বে। ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে আমরা জানতে পারি যে, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ঘুমোনের সময় চোখে সুরমা দিতেন।<sup>৯৬</sup>

সুন্নাহর অনুসরণে ঘুমের পূর্বে এই আদবটি আমরা পালন করতে পারি।

ঘ. আমরা অনেকে ইশার নামাজের পর বিতরের নামাজ আদায় করি না। শেষরাতে কিয়ামুল লাইলের সাথে আদায় করবো বলে রেখে দিই। এটা ভালো। যদি কেউ কিয়ামুল লাইলের জন্য তার জাগ্রত হবার ব্যাপারটি নিশ্চিত হয় তবে বিতর শেষরাতে আদায় করাটাই তার জন্য উত্তম।

কিন্তু যদি কিয়ামুল লাইলের অভ্যাস না থাকে; অথবা অভ্যাস থাকলেও অনিয়মিত। মাঝেমধ্যে শেষরাতে ঘুম ভাঙে না। তবে তার জন্য প্রথম রাতেই ঘুমোনের পূর্বে বিতর আদায় করে নেওয়া কর্তব্য। এবং এটি ঘুমের একটি আদব।

হজরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেছেন—আমার খলিল ও বন্ধু (নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) আমাকে তিনটি কাজের অসিয়ত (বিশেষ আদেশ) করেছেন, মৃত্যু পর্যন্ত তা আমি পরিত্যাগ করবো না। (তা হলো) ১. প্রতি মাসে তিনদিন সিয়াম পালন করা। ২. সালাতুয-যোহা (তথা চাশত-এর নামাজ) আদায় করা। ৩. বিতরের নামাজ আদায় করে শয়ন করা।<sup>৯৭</sup>

ঙ. আদব সংক্রান্ত একটি বিখ্যাত গ্রন্থ আছে—‘মাউসুআতুল আদাবিল ইসলামিয়া’। লেখক সেখানে যৌক্তিকভাবে বলেছেন যে—ইসলাম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ধর্ম। সে কারণে ঘুম থেকে জাগ্রত হবার পর একটি

<sup>৯৬</sup> শামায়েলে তিরমিজি, রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সুরমা ব্যবহার সম্পর্কিত অধ্যায়।

<sup>৯৭</sup> বুখারি- ১১৭৮



আমার ঘুম আমার ইবাদত

গুরুত্বপূর্ণ আদব হলো—বিছানা পরিষ্কার করা। এবং পরিপাটি করে তা গুছিয়ে রাখা।

পাঠক, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার জীবনে যা করে গেছেন, তার সবই আমাদের অনুসরণীয় এবং আমাদের জন্য আদব। ঘুমের যেসব আদব আমরা আলোচনা করলাম, এগুলো আমাদের সন্ধানে যা এসেছে, তার একটা সংকলন মাত্র। এর বাইরেও অনেক সুন্নত থাকতে পারে, যা নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কিংবা সাহাবায়ে কেলাম ঘুমের সময় পালন করেছেন। সহিহ-সূত্রে সেসবের সন্ধান যদি কখনও পেয়ে যান তবে তার উপর আমল করে নিজেকে সৌভাগ্যবান করে তুলতে ভুলবেন না।

আল্লাহ তায়ালা আমাদের সকল প্রচেষ্টা কবুল করুন। ইখলাসের নেয়ামতে তিনি আমাদের সৌভাগ্যবান করে দিন। আর আমাদের সমগ্র জীবনাচারকেই যেন তিনি বানিয়ে দেন নাজাতের অসিলা। তার কাছে অসম্ভব বলে কিছু নেই। নিঃসন্দেহে তিনি সর্ববিষয়ে ক্ষমতাবান।

সমাপ্ত



নাশাতের কিছু গুরুত্বপূর্ণ বই

খোলাসাতুল কোরআন/ মাওলানা মুহাম্মদ আসলাম শেখোপুরী রহ.

হিউম্যান বিয়িং : শতাব্দীর বুদ্ধিবৃত্তিক দাসত্ব/ ইফতেখার সিফাত

বুদ্ধিবৃত্তিক আগ্রাসনের ইতিবৃত্ত / মাওলানা ইসমাইল রেহান

ইসলাম ও কোয়ান্টাম মেথড/ মুহাম্মাদ আফসারুদ্দীন

ইসলাম ও মুক্তচিন্তা/ মুহাম্মাদ আফসারুদ্দীন

আহলে সন্নাত ওয়াল জামাআত/ সাইয়েদ সুলাইমান নদবী রহ.

খাওয়ারিজম সাম্রাজ্যের ইতিহাস (দুই খণ্ড)/ মাওলানা ইসমাইল রেহান

সিরাতে রাসুল : শিক্ষা ও সৌন্দর্য/ ড. মুসতফা সিবায়ী

মোগল পরিবারের শেষদিনগুলি/ খাজা হাসান নিজামী

গুনাহ থেকে বাঁচুন/ মুফতি মুহাম্মাদ শফি রহ.

কারাবাসের দিনগুলি/ জায়নাব আল গাজালি

হারিয়ে যাওয়া পদরেখা/ মাওলানা ইসমাইল রেহান

নির্বাসিতের জবানবন্দি/ সুলতান আবদুল হামিদ রহ.

বেলালের আত্মস্বর/ সৈয়দ সালিম গিলানী

তুরস্কে পাঁচদিন/ ড. মুসতফা কামাল



नाशाड

Cover : Hamim 01712813999