মুমিন নারীর সারাদিন

আবু আম্মার মাহমুদ আল মিসরি

সুকুন পাবলিশিং

সূচিপত্র

প্রকাশকের কথা ৭
অনুবাদকের কথা ৯
ভূমিকা ১১
মুমিনের প্রথম সফলতা ১৫
মুমিন নারীর দুনিয়া-ভাবনা ১৯
নারীর আনুগত্য-আচরণ ২২
মুমিন নারীর সকাল ২৬
অধিক পরিমাণ সিয়াম ২৯
সামাজিক দায়িত্বপালন ৩১
তিলাওয়াত, দুয়া ও ইবাদাত ৩৬
বিপদের দিনে ৪২
একান্ত জীবনে ৪৫
দিনের মধ্যভাগ ৫৪
যখন বিকাল গড়ায় ৫৯
মুমিন নারীর রাতযাপন ৭০
বিশ্রাম ও দুয়া ৭৫
তাহাজ্জুদের সালাত ৮৩
শেষের আগে ৯০
শেষ কথা ৯৩

মুমিনের প্রথম সফলতা

ফজরের সালাত

দিনের শুরুতে ফজরের সালাত হলো মুমিনের সফলতার প্রথম ধাপ। তাই একজন মুমিন নারী আল্লাহ তাআলার মহা পুরস্কার অর্জন করার জন্য ফজরের সালাত দিয়ে দিন শুরু করবে। এই সৌভাগ্য সে একাই অর্জন করবে না, বরং একজন নারী তার অন্য বোন ও মেয়েদেরও সালাত আদায়ের জন্য ডাকবে, তাদের নিয়ে ফজরের সালাত আদায় করবে। ফজরের সালাতের মাধ্যমে সে আল্লাহ তাআলার বিশেষ তত্ত্বাবধানে চলে যাবে। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন— যে-ব্যক্তি ফজরের সালাত আদায় করল, সে আল্লাহ তাআলার জিম্মায় চলে গেল।[১]

---

[১] ইমাম মুসলিম, ইমাম আহমাদ এবং জুনদুব আল বাজালি সূত্রে ইমাম তিরমিজি রাহিমাহুল্লাহ বর্ণনা করেছেন, সহিহুল জামি, হাদিস নং : ৬৩৩১

সালাতের পরের দুয়া ও তাসবিহ

ফরজ সালাতের পর নির্ধারিত দুয়াগুলোও পাঠ করবে। গুরুত্বপূর্ণ দুয়ার মধ্যে রয়েছে, আয়াতুল কুরসি। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

যে-ব্যক্তি প্রতিদিন ফরজ সালাতের পরে 'আয়াতুল কুরসি' পাঠ করবে, সে ব্যক্তির জন্য মৃত্যু ছাড়া অন্য কিছু জান্নাত প্রবেশের পথে বাধা হবে না।[১]

এরপর আল্লাহ কাছে নিজের গুনাহ মাফের আশায় ৩৩ বার করে তাসবিহ, তাহমিদ ও তাকবির আদায় করবে। এ বিষয়ে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

যে-ব্যক্তি প্রত্যেক সালাতের পরে سُبْحَانَ اللهِ (সুবহানাল্লাহ) ৩৩ বার, اَلْحَمْدُ للهِ (আলহামদু লিল্লাহ) ৩৩ বার, اَللهُ أَكْبَرُ (আল্লাহু আকবার) ৩৩ বার; সর্বমোট ৯৯ বার এবং ১০০ পূরণ করার জন্য এই দুয়াটি একবার পাঠ করবে, তার গুনাহ সমুদ্রের ফেনা পরিমাণ হলেও তা মাফ হয়ে যাবে।[২]-[৩] দুয়াটি হলো:

> لاَ إِلٰهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَ هُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

---

[১] ইমাম নাসায়ি ও ইবনু হিব্বান আবু উমামা রাদিয়াল্লাহু আনহুর সূত্রে বর্ণনা করেছেন এবং নাসিরুদ্দিন আলবানি হাদিসটি হাসান বলেছেন, সহিহুল জামি, হাদিস নং : ৬৪৬৪

[২] ইমাম মুসলিম : ৫৯৭ (মাসাজিদ, বাবু ইসতিহবাবিয যিকরি বাদাস সালাতি)

[৩] সমুদ্রে ফেনার সমান—সমুদ্রের ফেনার আধিক্য ও মহত্ত্বের হিসেবে বলা হয়েছে, যা সমুদ্রের ঢেউয়ের মাধ্যমে তৈরি হয়।

উচচারণ: লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু লা শারীকা লাহু, লাহুল মুলকু, ওয়ালাহুল হামদু, ওয়াহুয়া আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বাদীর।

অর্থ: আল্লাহ ছাড়া প্রকৃত কোনো ইলাহ নেই। তিনি একক ও তার কোনো শরিক নেই। শুধু তিনিই সার্বভৌম ক্ষমতার অধিকারী। সকল প্রশংসা তারই প্রাপ্য। তিনি সবকিছু করতে সক্ষম।

সূর্যোদয় পর্যন্ত জিকির

সালাত ও জরুরি তাসবিহ শেষ করার পর সালাতের জায়গায় বসেই সূর্যোদয় পর্যন্ত আল্লাহ তাআলার জিকির করবেন। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

যে-ব্যক্তি জামাতের সাথে ফজরের সালাত আদায় করবে, তারপর সেই জায়গায় বসে সূর্যোদয় পর্যন্ত আল্লাহ তাআলার জিকির করবে, এরপর দুই রাকআত সালাত আদায় করবে, সে একটি পরিপূর্ণ হজ ও উমরার সাওয়াব লাভ করবে।[১]

দিনের শুরুতে দরুদ

আমরা কিয়ামতের দিন অবশ্যই নবীজির শাফায়াত-লাভ করতে চাই। তাই দিনের শুরুতেই প্রিয়নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া

[১] হাদিসটি ইমাম তিরমিজি রাহিমাহুল্লাহ বর্ণনা করেছেন এবং নাসিরুদ্দিন আলবানি হাদিসটি সহিহ বলেছেন, সহিহুল জামি, হাদিস নং : ৬৩৪৬

মুমিন নারীর দুনিয়া-ভাবনা

দুনিয়া-বিমুখতা

মুমিন ব্যক্তি কখনো দুনিয়ার চাকচিক্যে আখিরাত ভোলে না। সে দৈনন্দিন জীবনে এই তুচ্ছ দুনিয়ার চাকচিক্য নিয়ে ভাবেও না। সৃষ্টি-জগতে যা-কিছু আছে, আল্লাহ তাআলার কাছে তার মূল্য মাছির একটি ডানার সমানও না। তা ছাড়া দুনিয়া-বিমুখতা ছাড়া আল্লাহ তাআলার ভালোবাসা লাভ করাও অসম্ভব।

এই ব্যাপারে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

'তুমি যদি দুনিয়া বিমুখ হও, তাহলে আল্লাহ তোমাকে ভালোবাসবেন। আর যদি তুমি মানুষের কাছে যা আছে সেদিকে চেয়ে থাকো, তাহলে শুধু মানুষই তোমাকে ভালোবাসবে।'[১]

---

[১] ইমাম ইবনু মাজা, ইমাম তাবারানি এবং সাহল ইবনু সাদের সূত্রে ইমাম হাকিম রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেছেন এবং নাসিরুদ্দিন আলবানি হাদিসটি সহিহ বলেছেন, সহিহুল জামি, হাদিস নং : ৯২২

আখিরাতই মূল

সব কিছুর উর্ধ্বে একজন মুমিন নারীর মনে শুধু আখিরাতেরই চিন্তা থাকবে। এ ব্যাপারে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর ইরশাদ—

'যে-ব্যক্তি তার চিন্তা-ভাবনাকে শুধু প্রতিশ্রুত পরকালের মাঝেই সীমাবদ্ধ রাখবে, আল্লাহ তার সকল চিন্তার জন্য যথেষ্ট। আর যে-ব্যক্তি দুনিয়ার সকল চিন্তা-ভাবনা নিয়ে তৃপ্ত থাকবে, সে কোনো পাহাড়ের উপত্যকায় গিয়ে ধ্বংস হলেও, সেদিকে আল্লাহ ভ্রূক্ষেপ করবেন না।'[১]

ঈমান নবায়ন

সব সময় অন্তরের দিকে লক্ষ রাখতে হবে, যখনই অন্তরে ঈমানের সামান্যতম দুর্বলতা অনুভব করবে, তখনই দুয়ার মাধ্যমে ঈমান নবায়ন করবে। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

কাপড় যেভাবে পুরানো হয়ে যায়, অন্তরের ঈমানও একইভাবে পুরানো হয়ে যায়। কাজেই তোমরা আল্লাহর কাছে ঈমান নবায়নের জন্য করে দুয়া করো।[২]

---

[১] আবদুল্লাহ ইবনু মাসউদ রাদিয়াল্লাহু আনহুর সূত্রে ইমাম ইবনু মাজাহ রাহিমাহুল্লাহ বর্ণনা করেছেন এবং নাসিরুদ্দিন আলবানি হাদিসটি সহিহ বলেছেন, সহিহুল জামি, হাদিস নং : ৬১৮৯

[২] তাবারানি তার কাবিরে হাকিম ইবনু আমরের সূত্রে বর্ণনা করেছেন, সিলসিলাতুস সহিহা, হাদিস নং : ১৫৮২

মুমিন নারীর সকাল

খাবার তৈরির নিয়ত

একজন মুমিন নারী সকালের ইবাদাত ও প্রয়োজনীয় আমল সম্পন্ন করে পরিবারের অন্যান্য কাজে মনোযোগী হয়। পরিবারের সদস্যদের জন্য নাস্তা বা খাবার প্রস্তুত করা, তাদের অন্যান্য খেদমতের জন্য প্রস্তুত হওয়া, খোঁজখবর নেওয়াসহ এই ধরনের অনেক কাজ সে করে থাকে। সুতরাং, একজন মুমিন বোন যখন স্বামী-সন্তান ও পরিবারের জন্য নাস্তা বা খাবার প্রস্তুত করতে যাবে, তখন এই নিয়তে খাবার প্রস্তুত করবে যে—এই খাবার গ্রহণ করে তারা শরীরে যে শক্তি লাভ করবে, তা আল্লাহ তাআলার ইবাদতের জন্য তাদের সাহায্য করবে।

এই নিয়তের কারণে ফেরেশতাগণ তার খাবার তৈরির এই পরিশ্রমের জন্য খাবারের প্রত্যেক লোকমার বিনিময়ে সদকার সাওয়াব লিখবেন।

রাবিয়া আদাবিয়্যাহর আমল

রাবিয়া আদাবিয়্যাহ রাহিমাহাল্লাহ ছিলেন একজন বিখ্যাত বুজুর্গ নারী। তিনি তার স্বামীর জন্য খাবার প্রস্তুত করে বলতেন—আল্লাহর ওলি, খাবার গ্রহণ করে নিন। আর হ্যাঁ, এই খাবার আল্লাহ তাআলার নামে তাসবিহ ব্যতীত রান্না হয়নি।

তো, খাবার তৈরির মতোই যখন খাবার গ্রহণ করবে, তখনো সবাই নিয়ত করবে—এই খাবার গ্রহণের মাধ্যমে আল্লাহ তাআলার ইবাদত করার শক্তি অর্জন হবে। তাহলে এই খাবারগ্রহণও আল্লাহ তাআলার কাছে ইবাদত হিসেবে গণ্য হবে। আল্লাহ তাআলা আমাদের এই আমল করার তাওফিক দান করুক। আমিন।

সালাতুদ দুহা

সকালের নাস্তা বা খাবারের পর সাধারণত সবাই বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। এই সময়, বেলা কিছুটা বেড়ে গেলে একজন মুমিন বোন 'সালাতুদ দুহা' আদায় করবে। সালাতুদ দুহা আদায়কারীর জন্য আল্লাহ তাআলা জান্নাতে একটি বাড়ি নির্মাণ করেন। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

যে (সকালের দিকে) চার রাকআত 'সালাতুদ দুহা' আদায় করবে এবং জুহরের আগে আরও চার রাকআত (নফল সালাত

একান্ত জীবনে

ঝগড়া থেকে বাঁচা

ঝগড়াঝাঁটি খুবই নিচু মানসিকতার পরিচায়ক। তারপরও দেখা যায়, মুমিন বোনদের অনেকেই এই আচরণে অভ্যস্ত। তাই, আমাদের মনে রাখতে হবে—একজন মুমিন নারী কখনোই ঝগড়া-বিবাদে জড়াবে না। কেননা, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

> *আমি কি তোমাদের সালাত, সিয়াম ও সাদকার চেয়ে উত্তম কাজ সম্পর্কে অবহিত করব না?*
>
> *সাহাবিগণ বললেন—অবশ্যই, ইয়া রাসুলাল্লাহ!*
>
> *তিনি বললেন—পরস্পর সুসম্পর্ক বজায় রাখা। কারণ, পরস্পর সুসম্পর্ক নষ্ট হওয়ার অর্থ হলো ইসলাম বিনাশ হওয়া।*[১]

---

[১] ইমাম আহমাদ, আবু দাউদ ও তিরমিজি আবু দারদা রাদিয়াল্লাহু আনহুর সূত্রে বর্ণনা করেছেন, সহিহুল জামি, হাদিস নং : ৩৫১৫

দিনের মধ্যভাগ

বোনদের অপেক্ষা

আমাদের সামাজিক-জীবনে স্বামীরা সাধারণত কাজের জন্য বাইরে চলে যায়। সন্তানেরা যায় শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে লেখাপড়ার জন্য। একজন মুমিন বোন স্ত্রী বা মা হিসেবে তখন বাসায় তাদের জন্য অপেক্ষা করতে থাকে। বাসার কাজ সামলে তাদের জন্য অপেক্ষা করাই যেন আরেকটি কাজ হয়ে ওঠে। তাই, মুমিন বোনেরা বাইরে থেকে স্বামী-সন্তানেরা ফেরার আগেই বাসায় সব গুছিয়ে রাখে।

শুকরিয়া আদায় করা

এরপর তারা বাসায় ফিরলে সবাই মিলে হয়তো খাবার খায়। অথবা একেক জন একেক সময়ে ফেরার কারণে আলাদা আলাদা সময়েও খেতে পারে। তবে, অবশ্যই তারা খাবার গ্রহণের পর আল্লাহ তাআলার অগণিত-অসংখ্য নিয়ামতের শুকরিয়া আদায় করে।

শুকরিয়া আদায় শেখানো

একজন মুমিন বোন তার স্বামী-সন্তানদের অন্তরে আল্লাহ তাআলার ভালোবাসা গড়ে তোলার আপ্রাণ চেষ্টা করে থাকে। সন্তানদের শেখায়, 'মনে রাখবে—আল্লাহ তাআলা আমাদের এই রিজিক দান করেছেন। আমরা এই রিজিক গ্রহণ করছি। তাই আমাদের উচিত তাঁর শুকরিয়া আদায় করা।

তোমাদের বাবাকেও তিনিই তোমাদের বাবা হিসেবে দায়িত্বশীল বানিয়েছেন। যেন তিনি তোমাদের জন্য খাবার, পানি এবং প্রয়োজনীয় সামগ্রীর ব্যবস্থা করতে পারেন। তাই, সকল অবস্থাতেই আমাদের আল্লাহ তাআলার শুকরিয়া আদায় করতে হবে।'

সন্তানদের হিফজ করানো

কিয়ামতের দিন আল্লাহ তাআলা হাফিজদের পিতা-মাতাকে সম্মানের মুকুট পরাবেন। কিয়ামতের দিন সেই মহাসৌভাগ্য অর্জনের উদ্দেশ্যে একজন বোন তার সন্তানদের পরিপূর্ণ কুরআন কারিম হিফজ করাবে। তাহলে সন্তানরা যখন হিফজ শেষ করবে, সেই অনুযায়ী তাদের জীবন গড়ে তুলবে, তখন আল্লাহ তাআলা কিয়ামতের দিন সেই মহা পুরস্কারে তাদের ভূষিত করবেন। এই সৌভাগ্যের জন্য মুমিন বোনদের চেষ্টা করতে হবে।