



ৰমাদান প্র্যাব

মাসব্যাপী আত্মশুদ্ধির পরিকল্পনা

নাম

আস-সুন্নাহ ফাউন্ডেশন

রমাদানকে ফলপ্রসূ করার জন্য
'রমাদান প্র্যানার' তৈরি করা হয়েছে।
এটা কুরআন-সুন্নাহ নির্ধারিত কোনো ফর্মুলা নয়।
যে কেউ রমাদানকে সার্থক করতে যে কোনোভাবে
প্র্যাসন করে আমল করতে পারেন।

রমাদান প্র্যানার নির্দেশিকা

- রমাদান প্র্যানারে প্রতিদিনের জন্য একটি আয়াত, একটি হাদীস, একটি দু'আ, একটি মাসআলা, একটি অবহেলিত সুন্নাহ এবং ঈমানের দুই-তিনটি শাখার বর্ণনা রয়েছে। প্রতিদিন এগুলো মুখস্থ ও আমল করার চেষ্টা করুন। তাহলে রমাদানের ত্রিশ দিনে ৩০টি আয়াত, ৩০টি হাদীস, ৩০টি দু'আ, ৩০টি মাসআলা, ৩০টি অবহেলিত সুন্নাহ এবং ঈমানের ৭৭টি শাখা আত্মস্থ ও আমলে অভ্যস্ত হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ।
- নির্দেশিত আমলসমূহের কোন কাজটা কখন করবেন, তা আপনার সুবিধা অনুযায়ী ভাগ করে নিন।
- পরের দিনের কাজের তালিকা আগের দিন দেখে নিন।
- কোনো আমল নির্দিষ্ট দিনে করতে না পারলে পরবর্তী দিনে হলেও করে নিন।
- দৈনিক চেকলিস্টের কাজগুলো নিয়মিত করার চেষ্টা করুন। যে কাজগুলো করেছেন, দিন শেষে সেগুলোতে টিকচিহ্ন দিন।
- সালাত ট্র্যাকারে দুটি বৃত্ত থাকবে। একটি ফরয সালাত আদায়ের জন্য আর একটি সুন্নত সালাতের জন্য। পুরুষরা যদি ফরয সালাত জামাআতে আদায় করে থাকেন, দুই বৃত্তে টিকচিহ্ন দিন আর একাকী আদায় করলে এক বৃত্তে টিকচিহ্ন দিন।
- 'কুরআন ট্র্যাকার'-এ প্রতিদিন পঠিত আয়াত-সংখ্যা, পৃষ্ঠা-সংখ্যা ও পারা-সংখ্যা লিখুন।
- 'আজকের বিশেষ অর্জন'-এ প্রতিদিন এমন একটা বিশেষ কাজের কথা লিখুন, যা করতে পেরে আপনি পরিতৃপ্ত।
- আমরা প্রতিনিয়ত অসংখ্য নিয়ামতের মধ্য দিয়ে অতিক্রম করি। আল্লাহ আমাদেরকে এত নিয়ামত দিয়ে ঢেকে রেখেছেন, আমরা কল্পনাও করতে পারি না। 'আজকের যে তিনটি নিয়ামতের জন্য আমি কৃতজ্ঞ' অংশে সে বিষয়গুলো লিখুন, যে নিয়ামতগুলো আজ আল্লাহর পক্ষ থেকে লাভ করেছেন। এর মাধ্যমে আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞতা আদায় অভ্যাসে পরিণত হবে ইনশাআল্লাহ।



আজকের আয়াত

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ
مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

হে মানুষ, তোমরা তোমাদের প্রতিপালকের
ইবাদত করো, যিনি তোমাদের ও তোমাদের
পূর্ববর্তীগণকে সৃষ্টি করেছেন যাতে তোমরা
মুত্তাকী হতে পারো।

(সূরা বাকারা, ২১)

আজকের হাদীস

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ
مِنْ ذَنْبِهِ

যে ব্যক্তি ঈমানের সঙ্গে এবং আশ্রাহর সন্তুষ্টি
লাভের আশায় রমাদান মাসে সিয়াম পালন করে,
তার পূর্ববর্তী সব গুনাহ ক্ষমা করে দেওয়া হয়।

(বুখারী, ১৯১০)

আজকের দু'আ

اللَّهُمَّ حَسَّنْتَ خَلْقِي، فَحَسِّنْ خُلُقِي

হে আল্লাহ, আপনি আমার (বাহ্যিক) আকৃতি সুন্দর করেছেন, সুতরাং আমার চরিত্রও সুন্দর করে দিন।

(মুসনাদ আবু ইয়া'লা, ৫০৭৫)

আজকের মামআলা

রমাদানের চাঁদ উদিত হওয়ার পর প্রত্যেক সুস্থমস্তিষ্ক সম্পন্ন, সাবালক,
মুসলিম পুরুষ এবং (হায়েয এবং নেফাস থেকে মুক্ত) নারীর ওপর সিয়াম পালন ফরয।

(সূরা বাকারা, ১৮৫)

আজকের কাজ

কারো প্রতি যদি আপনার মনে রাগ বা ক্ষোভ জমে থাকে, তবে আজ আন্তরিকভাবে তাকে ক্ষমা করে দিন।

অবহেলিত সুন্নাহ

পথ পরিষ্কার করা সুন্নাহ। রাস্তার মাঝখানে পড়ে থাকা কাঁটা, ইট, ময়লা বা যা মানুষের জন্য কষ্টের কারণ হতে পারে—তা সরিয়ে দেওয়া ঈমানের অংশ হিসেবে বর্ণিত সুন্নাহ আমল।

এই সুন্নাহর ওপর আমাদের তেমন আমল করা হয় না।

আমরা চাইলেই এই আমলটির ব্যাপারে যত্নবান হতে পারি।

(মুসলিম, ৩৫)

ঈমানের ৭৭ শাখা

- ১ আগ্লাহর প্রতি দৃঢ় ঈমান আনা এবং আগ্লাহ ব্যতীত সবকিছুই সৃষ্ট ও নশ্বর বলে বিশ্বাস করা (সূরা বাকারা, ২৮৫; সূরা কাসাস, ৮৮)
- ২ ফেরেশতাদের ওপর ঈমান আনা (সূরা বাকারা, ২৮৫)
- ৩ আসমানি কিতাবসমূহের ওপর ঈমান আনা (সূরা বাকারা, ২৮৫)

আজকের যে তিনটি নিয়ামতের জন্য আমি কৃতজ্ঞ

১

২

৩

আজকের বিশেষ অর্জন

সালাত

ফরয সুন্নত

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

ইশা

তারাবীহ

তাহাজ্জুদ

দুহা

তাহিয়াতুল ওয়ু



কুরআন ট্র্যাকার

পায়া

পৃষ্ঠা

আয়াত

দৈনিক চেকলিস্ট

- ☐ সকালের যিকর
- ☐ সন্ধ্যার যিকর
- ☐ দান-সাদাকা
- ☐ কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তিগফার
- ☐ কুরআন তিলাওয়াত ও অনুধাবন
- ☐ আজকের আয়াত মুখস্থ
- ☐ আজকের হাদীস মুখস্থ
- ☐ আজকের দু'আ মুখস্থ
- ☐ আজকের মাসআলা শেখা
- ☐ ঈমানের ৭৭ শাখা আত্মস্বীকরণ
- ☐ অবহেলিত সুন্নাহর ওপর আমল
- ☐ আজকের কাজ সম্পাদন

ইতিকার

ইতিকার হলো আত্মশুদ্ধি, আত্মসংযম ও আল্লাহমুখী জীবনের এক অনন্য প্রশিক্ষণ। এটি বান্দাকে দুনিয়াবি ব্যস্ততা ও কোলাহল থেকে মুক্ত করে একান্তভাবে আল্লাহর দিকে মনোনিবেশ করার সুযোগ দেয়। নিজের গুনাহ, আখিরাতে এবং রবের সঙ্গে সম্পর্ক গভীরভাবে উপলব্ধির এমন সুযোগ জীবনে খুব কমই আসে। রমাদান মাসের শেষ দশকের এই ইতিকার রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর এক গুরুত্বপূর্ণ সুন্নাত ও তাঁর জীবন্ত আদর্শ, যা রমাদানের ইবাদতকে পূর্ণতা দান করে।

পূর্ববর্তী নবীদের শরীয়তেও এর প্রচলন ছিল। কুরআনে আল্লাহ বলেন—

وَعَهْدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ

আমি ইবরাহীম ও ইসমাইলকে আদেশ দিয়েছিলাম—তোমরা আমার ঘরকে পবিত্র রাখো তাওয়াফকারী, ইতিকারকারী, রুকু ও সিজদাকারীদের জন্য। (সূরা বাকারা, ১২৫)

ইতিকার এত গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত যে, রাসূলুল্লাহ (সা.) মদীনায হিজরতের পর থেকে নিয়মিত রমাদানের শেষ দশকে ইতিকার করতেন। এক বছর তিনি সফরের কারণে ইতিকার করতে পারেননি। পরের বছর তিনি বিশ দিন ইতিকার করেছেন। (বুখারী, ২০২৬; ইবনে মাজাহ, ১৭৭০)

ইতিকারের উপকারিতা

- যেহেতু ইতিকার তথা মসজিদে অবস্থান করা একটি ইবাদত, ফলে ইতিকারকারী সর্বক্ষণ নেক আমল করার সওয়াব পেতে থাকে, যদিও সে নিষ্ক্রিয় থাকে।
- এটি লাইলাতুল কদর পাওয়ার সর্বোত্তম উপায়। ইতিকারের অবস্থায় যথাসম্ভব বেশি বেশি ইবাদত করা উচিত। তবে আলাদা আমল না করলেও ইতিকারে থাকায় ইবাদতকারী হিসেবে গণ্য হবেন। কারণ ইতিকার স্বয়ং একটি ইবাদত।
- একটানা দশ দিন দুনিয়াবি কাজ থেকে মুক্ত থেকে ইবাদতে মনোনিবেশ করার ফলে ইবাদত করা অভ্যাসে পরিণত হয়ে যায়।
- আল্লাহর সঙ্গে নিবিড় সম্পর্ক স্থাপনের সুযোগ সৃষ্টি হয়।
- নফসের পরিশুদ্ধি এবং দুনিয়াবি কোলাহল থেকে দূরে থেকে নিজের আখিরাতে নিয়ে ভাবনার সুযোগ তৈরি হয়।

ইতিকারের সময় করণীয়

ইতিকারকারীর উচিত এই মহামূল্যবান সময় মোবাইল বা অনর্থক কাজে নষ্ট না করে কুরআন তিলাওয়াত, নফল সালাত, যিকর-আযকার, দুআ, তাওবা-ইস্তিগফার ও দ্বীনি কিতাব পাঠে নিজেকে নিবিষ্ট রাখা। অনর্থক কথা ও আলাপ থেকে দূরে থেকে একাগ্রচিত্তে আল্লাহর স্মরণে মশগুল থাকাই ইতিকারের প্রকৃত দাবি। এভাবেই লাইলাতুল কদরের মতো মহামূল্যবান নিয়ামত অর্জনসহ এই সুন্নাতের পূর্ণ সুফল লাভ করা সম্ভব।

পার্থিব ব্যস্ততা, যান্ত্রিক জীবন ও নিরন্তর ছুটে চলার ভিড়ে আমরা একান্তে আল্লাহর জন্য সময় বের করতে পারি না। রমাদানের শেষ দশকের ইতিকার সেই শূন্যতা পূরণের এক অপূর্ব সুযোগ। নিজের আখিরাতে প্রস্তুতি, আল্লাহর সঙ্গে নিবিড় সম্পর্ক স্থাপন এবং আত্মোপলব্ধির জন্য ইতিকারের কোনো বিকল্প নেই।

দুঃখজনক হলেও সত্য, নবীজির জীবনে সবচেয়ে গুরুত্ব পাওয়া এই আমলটি আজ আমাদের সমাজে সবচেয়ে বেশি অবহেলিত। যে আমলটি রাসূলুল্লাহ (সা.) জীবনে কখনোই ছাড়েননি, আমরা অনেকেই সেই আমলটি জীবনে একবারও পালন করি না। এর চেয়ে দুর্ভাগ্যের আর কী হতে পারে!

ব্যক্তি ও সমাজ-জীবনে এই পবিত্র সুন্নাতকে পুনর্জীবিত করা আমাদের সবার ইমানি দায়িত্ব। প্রত্যেক মুমিনের উচিত এই আমলের প্রতি যত্নবান হওয়া এবং নিজের জীবনে অন্তত একবার হলেও এই মহান ইবাদতের স্বাদ গ্রহণের চেষ্টা করা।

ঈদের প্রস্তুতি

টিপস

- ইসলামে বার্ষিক জাতীয় উৎসব দুইটি: ঈদুল ফিতর ও ঈদুল আযহা।
- সুন্নাহসম্মত উপায়ে ঈদ উদযাপন করুন।
- ঈদের সালাতের পূর্বেই ফিতরা আদায় করুন।
- হাসিখুশি থাকার চেষ্টা করুন।
- ঈদের জন্য নতুন জামা-কাপড় কেনা জরুরি নয়।
- অপচয় করবেন না।
- গরিব আত্মীয়-স্বজন, প্রতিবেশীদের শিশুদেরকে ঈদের পোশাক ও উপহার দিন।
- ঈদ উপলক্ষ্যে গান-বাদ্য, অশ্লীলতা, হারাম নাটক ও সিনেমা না দেখার প্রতিজ্ঞা করুন।
- সুন্নাহসম্মত পদ্ধতিতে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করুন। যথা: তাকাব্বালাল্লাহু মিন্না ওয়া মিনকুম। অর্থাৎ আল্লাহ আপনার ও আমার (রমাদানে কৃত) সকল ভালো কাজ কবুল করুন।

ঈদের সুন্নাহ

- অন্যদিনের তুলনায় সকালে ঘুম থেকে জাগ্রত হওয়া।
- মিসওয়াক করা।
- গোসল করা।
- শরীয়তসম্মত সাজসজ্জা করা।
- সামর্থ্য অনুপাতে উত্তম পোশাক পরিধান করা।
- সুগন্ধি ব্যবহার করা।
- ঈদুল ফিতরে ঈদগাহে যাবার আগে মিষ্টি-জাতীয় যেমন খেজুর ইত্যাদি খাওয়া। তবে ঈদুল আযহাতে কিছু না খেয়ে ঈদের সালাতের পর নিজের কুরবানীর গোশত আহার করা উত্তম।
- সকাল সকাল ঈদগাহে যাওয়া।
- ঈদের সালাত ঈদগাহে আদায় করা, একান্ত বাধ্য না হলে মসজিদে আদায় না করা।
- যে রাস্তা দিয়ে ঈদগাহে যাবে, সম্ভব হলে ফেরার সময় অন্য রাস্তা দিয়ে ফেরা।
- পায়ে হেঁটে যাওয়া।
- ঈদুল ফিতরে ঈদগাহে যাবার সময় নীরবে এই তাকবীর পড়তে থাকা:

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ. وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ وَبِاللهِ الْحَمْدُ

তবে ঈদুল আযহায় যাবার সময় পথে এ তাকবীর সরবে পড়তে থাকবেন।



આશિ