উসওয়াতুন হাসানা

প্রোডাক্টিভ মুহাম্মাদ

সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম

রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর প্রোডাক্টিভ রুটিন এবং সুন্নাহ লাইফস্টাইল

মিরাজ রহমান



সুলতানস
সময়ের রাজাবেক

WWW.SULTAANS.COM



রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সর্বশ্রেষ্ঠ প্রোডাক্টিভ মানুষ—উসওয়াতুন হাসানা

প্রোডাক্টিভিটি মানে সারা দিন ব্যস্ত থাকা, তাড়াহুড়া করে সবকিছু করা, চিত্তবিনোদন ও হাসি-কৌতুকহীন টাইটফিট একটি জীবন কিংবা প্রোডাক্টিভিট মানুষ = ২৪x৭ এবং ৩০x১২ ঘণ্টা বিশ্রামবিহীন কর্মমুখর একটি সত্তা—প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে এগুলো সবই ভুল ধারণা বা প্রচলিত ভুল।

প্রোডাক্টিভিটি = মনোযোগ + শারীরিক কর্মক্ষমতা + সময়। এভাবেও বলা যায়, মনোযোগ + শারীরিক কর্মক্ষমতা + সময় = প্রোডাক্টিভিটি। সহজ ভাষায়, দীর্ঘমেয়াদি ও লাভজনক ফল পাওয়ার উদ্দেশ্যে ধারাবাহিকভাবে মনোযোগ সহকারে সময় ও শারীরিক কর্মক্ষমতার সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত করা মানে প্রোডাক্টিভিটি।

এ সংজ্ঞায় বেশ কিছু পয়েন্ট রয়েছে, যেমন—১. দীর্ঘমেয়াদি ও লাভজনক ফল পাওয়ার উদ্দেশ্য থাকা। ২. মনোযোগ সহকারে কাজ করা। ৩. ধারাবাহিকতা বজায় রাখা। ৪. সময় ও শারীরিক কর্মক্ষমতার সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত করা।

জীবন চলার পথে এ ৪টি উপাদান যুক্ত করতে সক্ষম হওয়া মানে প্রোডাক্টিভ হওয়া। আর এ ৪টি উপাদান ছাড়া ২৪x৭ এবং ৩০x১২ ব্যস্ত থাকা মানে নন-প্রোডাক্টিভ।

প্রোডাক্টিভিটির এই সংজ্ঞার আলোকেই প্রমাণিত—ইসলাম হচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে প্রোডাক্টিভ ধর্ম এবং মুহাম্মাদ রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সর্বশ্রেষ্ঠ প্রোডাক্টিভ মানুষ। প্রোডাক্টিভিটিকে ইসলামের বারাকার ধারণার অনুরূপও বলা যায়। এভাবে বললেও ভুল হবে না—প্রোডাক্টিভিটি = বারাকা। বারাকা = প্রোডাক্টিভিটি। আর এই বারাকার মালিক একমাত্র আল্লাহতায়ালা। পৃথিবীর কারও পক্ষে অন্য কারও জীবনে বারাকা দান করার কোনো ক্ষমতা অতীতে ছিল না, এখন নেই এবং ভবিষ্যতেও হবে না।

ইতিহাসের সর্বশ্রেষ্ঠ প্রভাবশালী, সফল ও প্রোডাক্টিভ মানুষ ছিলেন মুহাম্মাদ রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম। এর স্বীকৃতি দিয়ে *দ্য হান্ড্রেড ১০০ : অ্যা র‍্যাংকিং অব দ্য মোস্ট ইনফ্লুয়েন্সিয়াল পারসন ইন হিস্ট্রি* বইয়ের লেখক *মাইকেল এইচ হার্ট* লিখেছেন, 'পৃথিবীর সর্বোচ্চ প্রভাবশালী ও সফল ব্যক্তিদের তালিকাতে আমি মুহাম্মাদকে প্রথম স্থান

সূচিপত্র



এক রাতের শেষ প্রহরে রাসুলুল্লাহ (সা.) যা করতেন

—রাতের শেষ প্রহর বা শেষ তৃতীয়াংশ কখন? : ০২৮

১. শেষ রাতে ঘুম থেকে জাগ্রত হতেন : ০২৮

—মোরগ কখন ডাকে এবং কেমন ডাকে? : ০২৯

—সূর্যোদয়ের আগে ঘুম থেকে ওঠার উপকারিতা : ০৩০

২. ঘুম থেকে ওঠার দোআ পড়তেন : ০৩০

৩. ঘুমঘুম ভাব কাটানোর জন্য মুখমণ্ডল কচলাতেন বা মুছতেন : ০৩০

৪. পোশাক পরিবর্তন করতেন : ০৩১

৫. দুই হাত ধোয়া ও নাক ঝাড়া : ০৩১

৬. মিসওয়াক করতেন : ০৩২

—কেমন হবে মিসওয়াক? : ০৩৩

—কীভাবে ও কোন পদ্ধতিতে মিসওয়াক করতে হবে? : ০৩৪

—রাসুলুল্লাহ (সা.) কখন কখন মিসওয়াক করতেন? : ০৩৫

—মিসওয়াক নাকি টুথব্রাশ—কোনটি ব্যবহার করবেন? : ০৩৭

—মৃত্যুর আগ-মুহূর্তেও মিসওয়াক করেছেন রাসুলুল্লাহ (সা.) : ০৩৮

—টুথব্রাশ এলো যেভাবে : ০৩৮

—মিসওয়াক সঙ্গে রাখাও সুন্নত : ০৩৯

—টুথব্রাশ ব্যবহার করলে মিসওয়াকের সুন্নত আদায় হবে কি? : ০৩৯

৭. ইস্তিনজা করতেন এবং প্রবেশের শুরুতে ও বের হওয়ার দোআ পড়তেন : ০৪০

—ইস্তিনজার সুন্নাহসম্মত পদ্ধতি : ০৪০

—করণীয় : মোট ১৩টি করণীয় বিষয় রয়েছে : ০৪০

—বর্জনীয় : মোট ৭টি বর্জনীয় বিষয় রয়েছে : ০৪১

—ঢিলা-কুলুখ ও পানি ব্যবহার করার সুন্নতসম্মত পদ্ধতি : ০৪১

—কবরের অধিকাংশ আজাব হবে প্রস্রাবের কারণে : ০৪৪

—ইস্তিবরার পরিচয় ও বিধান : ০৪৫

৮. অজু করতেন : ০৪৫

—মুসাফাহা (করমর্দন) করার সুন্নতসম্মত পদ্ধতি : ১৭২
—মুয়ানাকা (কোলাকুলি) করার সুন্নতসম্মত পদ্ধতি : ১৭৪
১৮. অন্যের কাজে সহযোগিতা করতেন : ১৭৪
১৯. অন্যের বাড়িতে প্রবেশের অনুমতি চাইতেন... : ১৭৫
২০. কখনো কখনো মদিনার বাগানে বেড়াতে যেতেন : ১৭৫
২১. সপ্তাহে এক দিন মসজিদে কুবায় যেতেন : ১৭৬
—সফরের পরিচয় ও বিধান : ১৭৭
—ইসলামের দৃষ্টিতে সফর মোট ৫ প্রকার : ১৭৮
—রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর সফর : ১৭৯
—সফর শুরুর আগের করণীয়, সুন্নত ও আদব : ৮টি : ১৮০
—সফরকালীন করণীয়, সুন্নত ও আদব : ২২টি : ১৮২
—সফর থেকে ফেরার সময় করণীয়, সুন্নত ও আদব : ৬টি : ১৮৮
একনজরে দিনের প্রথম ভাগে রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর আমলসমূহ



পাঁচ দিনের মধ্য ভাগে রাসুলুল্লাহ (সা.) যা করতেন

১. বাইরের কাজ সেরে ঘরে ফিরতেন এবং মিসওয়াক করতেন : ১৯৩
—ঘরে প্রবেশ করার সুন্নতসম্মত পদ্ধতি : ১৯৩
—অন্য কারও বাড়িতে প্রবেশ করার সুন্নতসমূহ : ১৯৪
২. সালাতুদ দোহা আদায় করতেন : ১৯৫
—যখন, যেভাবে সালাতুদ দোহা আদায় করতেন : ১৯৫
৩. নারীদের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান প্রদান করতেন : ১৯৬
৪. দুপুরের খাবার খেতেন : ১৯৭
—খাবার খাওয়ার সুন্নাহপদ্ধতি : ১৯৭
—পানিতে নিঃশ্বাস ছাড়ার ক্ষতি : ২০১
—পরিমিত ও স্বাস্থ্যকর খাবার ও প্রোডাক্টিভিট : ২০২
—রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যেসব খাবার খেতেন : ২০৪
—রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের খাবারের পুষ্টিগুণ : ২১২
৫. দুপুরে খাওয়ার পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতেন : ২১৪

—যখন, যেভাবে ইফতার করতেন : ২৩১
২. মাগরিবের আজানের পর দোআ পড়তেন : ২৩৩
৩. রাসুলুল্লাহ (সা.) মসজিদে এলে পরক্ষণেই ইকামত দেওয়া হতো : ২৩৩
—ইকামত দেওয়ার সুন্নাহসম্মত পদ্ধতি : ২৩৩
৪. নিজ ইমামতিতে জামাতে মাগরিবের নামাজ পড়তেন : ২৩৫
—যখন, যেভাবে মাগরিবের নামাজ আদায় করতেন : ২৩৫
৫. বিভিন্ন দোআ পড়তেন ও আমল করতেন : ২৩৭
৬. মাঝেমধ্যে দুই রাকাত সুন্নত নামাজ ঘরে এসে পড়তেন : ২৪০
৭. ঘরের দরজা বন্ধ করা এবং শিশুদের ঘরে রাখার নির্দেশ দিয়েছেন : ২৪০
৮. ঘুমানো অপছন্দ করতেন : ২৪০
৯. রাতের খাবার খেয়ে নিতেন : ২৪০
১০. খাবারের মজলিসে কথাবার্তা বলতেন : ২৪১
১১. স্ত্রীদের সঙ্গে যেভাবে খাবার খেতেন : ২৪১
১২. রাতের খাবার খেয়ে দুধ পান করে দোআ পড়তেন এবং কুলি করতেন : ২৪২
১৩. এশার নামাজের আগ পর্যন্ত ঘরে অবস্থান করতেন : ২৪২
১৪. নিজ ইমামতিতে জামাতে এশার নামাজ পড়তেন : ২৪২
—যখন, যেভাবে এশার নামাজ আদায় করতেন : ২৪৩
১৫. এশার নামাজের পর প্রয়োজন ছাড়া কথা বলা পছন্দ করতেন না : ২৪৫
১৬. নারীরা মসজিদ থেকে বের হওয়া পর্যন্ত মসজিদে অপেক্ষা করতেন : ২৪৫
১৭. কখনো কখনো মুহাজির সাহাবিদের বাড়ি যেতেন : ২৪৬
১৮. বাড়ি ফেরার সময় পথে কষ্টদায়ক বস্তু পেলে সরিয়ে ফেলতেন : ২৪৬
১৯. বাড়ি ফেরার পথে সাহাবিদের কোরআন তেলাওয়াত শুনতেন : ২৪৬
২০. ঘরে ফেরার আগে মসজিদে ২ রাকাত নামাজ পড়তেন : ২৪৭
একনজরে রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর রাতের প্রথম ভাগের আমলসমূহ



আট রাতের মধ্য ভাগে রাসুলুল্লাহ [সা.] যা করতেন

১. ঘরে ফিরে দুই রাকাত সুন্নত পড়তেন : ২৫১
২. ঘরে এসে স্ত্রীদের সময় দিতেন : ২৫১

—দুরুদ পাঠের ১০ উপকারিতা ও ফজিলত : ২৮২
—দুরুদ পাঠ না করার ক্ষতি : ২৮৪
৭. মুসলিমের হক আদায় করা : ২৮৭
৮. জামাতে নামাজ আদায় করা : ২৮৯
—জামাতে নামাজ আদায়ের ক্ষেত্রে যেসব ভুল করা উচিত নয় : ২৯১
৯. চুলের যত্ন নেওয়া : ২৯৩
একনজরে রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর দৈনন্দিন গুরুত্বপূর্ণ কিছু আমল



দশ রাসুলুল্লাহ [সা.]-এর সাপ্তাহিক কিছু গুরুত্বপূর্ণ আমল

১. সোমবার ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখা : ২৯৭
—সপ্তাহে ২ দিন রোজার প্রোডাক্টিভিটি : ২৯৭
২. জুমার রাত বা বৃহস্পতিবার দিবাগত রাতের আমল : ২৯৭
৩. জুমার দিনের আমল : ২৯৮
—ফজরের ফরজ নামাজে সুরা সাজদা ও দাহর তেলাওয়াত করতেন : ২৯৯
—জুমার নামাজের প্রস্তুতি নিতেন : ২৯৯
—গোসল করা : ২৯৯
—মিসওয়াক করা ও সুগন্ধি ব্যবহার করা : ৩০০
—জুমার নামাজের জন্য উত্তম পোশাক পরিধান করা : ৩০০
—হেঁটে মসজিদে যাওয়া : ৩০০
—সুরা কাহাফ তেলাওয়াত করতেন : ৩০০
—সুরা কাহাফের কিছু আয়াত মুখস্ত করা : ৩০১
—আগে আগে মসজিদে যেতেন : ৩০১
—অনর্থক কথা ও কাজ ত্যাগ করে মনোযোগসহ খুতবা শুনতে বলেছেন : ৩০২
—মানুষের ঘাড় ডিঙিয়ে সামনে না যাওয়া : ৩০২
—জুমার নামাজ আদায় করতেন : ৩০৩
—জুমার নামাজে বিভিন্ন সুরা তেলাওয়াত করতেন : ৩০৩
—জুমার ফরজ নামাজের আগে-পরের সুন্নতের গুরুত্ব দিতেন : ৩০৩
—জুমার নামাজ ত্যাগ করার ভয়াবহতা বর্ণনা করেছেন : ৩০৪

—রোজা রাখতেন : ৩৬৪
—আরাফার দিবসের দোআ ও রোজা : ৩৬৪
—জিকির, তসবিহ, তাহলিল, তাহমিদ ও তাকবির পড়তে বলেছেন : ৩৬৬
একনজরে জিলহজ মাসের প্রথম ১০ দিনের আমল : ৩৬৬
—তাকবিরে তাশরিক পড়তেন : ৩৬৬
—যেভাবে ঈদুল আজহা পালন করতেন : ৩৬৭
—কোরবানি করতেন



বারো রাসুলুল্লাহ [সা.]-এর জীবনঘনিষ্ঠ কিছু আমল

১. ইসতিখারার নামাজ : ৩৭১
২. চিকিৎসা এবং উপাদেয় ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করা : ৩৭২
৩. প্রাণীদের সঙ্গে কোমল আচরণ করা : ৩৭৪
৪. গাছ লাগানো : ৩৭৫
৫. বৃষ্টির জন্য নামাজ বা সালাতুল ইসতিসকা : ৩৭৫
—সালাতুল ইসতিসকা বা বৃষ্টির জন্য নামাজ আদায় করার পদ্ধতি : ৩৭৬
—বৃষ্টিতে ভেজা এবং দোআ পাঠ করা : ৩৭৭

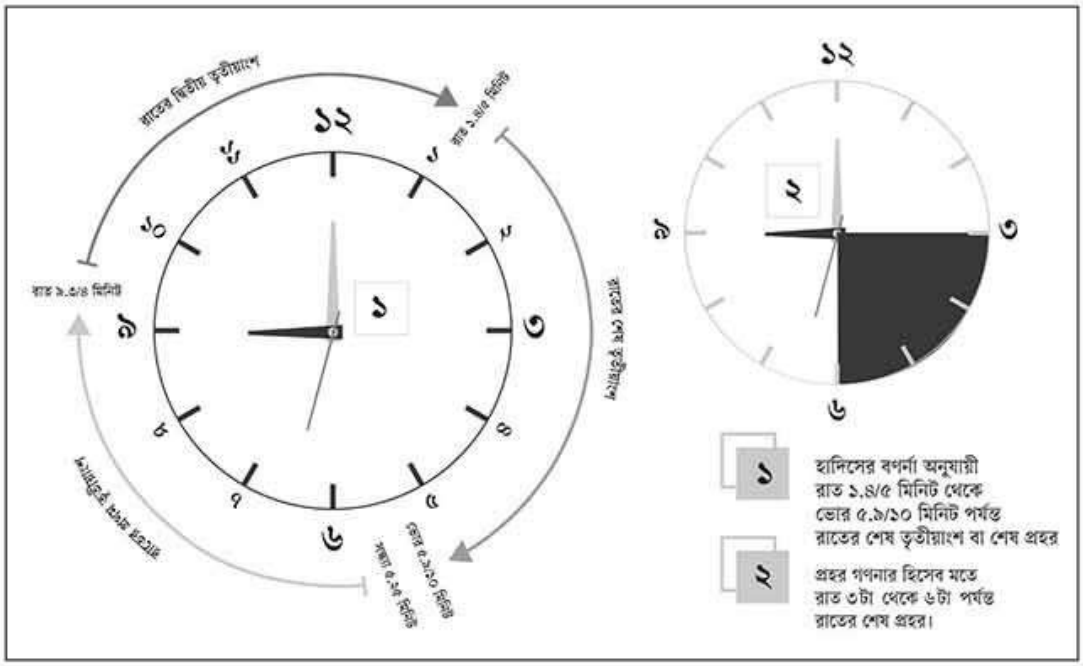


মূল্যায়ন ফরম

—এই বই পড়ে নতুন জেনেছি এমন কিছু সুন্নত-আমল-দোআ : ৩৮০
—আগে জানতাম, তবে আমলে ছিল না—এমন কিছু সুন্নত-আমল-দোআ : ৩৮০
—এখন থেকে এসব সুন্নত-আমল-দোআ পালন করব, ইনশাআল্লাহ : ৩৮১
—এখন থেকে এসব কাজ করা থেকে বিরত থাকব, ইনশাআল্লাহ : ৩৮১
—রমজানুল মোবারক আমল চার্ট : ৩৮২

ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশের নামাজ ও সাহরি-ইফতারের চিরস্থায়ী সময়সূচি[১৫] অনুযায়ী সূর্যোদয়ের সর্বমধ্যম সময়, সকাল ৫টা ১০ মিনিট আর সূর্যাস্ত বা ইফতারের সর্বমধ্যম সময় সন্ধ্যা ৫টা ২৫ মিনিট। এ হিসাব মতে, এক রাতে মোট ১২ ঘণ্টা ১৫ মিনিট সময় পাওয়া যায়। এ সময়কে ৩ ভাগে ভাগ করলে প্রতি ভাগে ৪ ঘণ্টা ০৫ মিনিটের কিছু কম-বেশি হয়। সন্ধ্যা ৫টা ২৫ মিনিট থেকে রাত ৯টা ৩/৪ মিনিট পর্যন্ত রাতের এক-তৃতীয়াংশ। ৯টা ৩/৪ মিনিট থেকে ১টা ৪/৫ মিনিট পর্যন্ত রাতের দুই-তৃতীয়াংশ এবং রাত ১টা ৪/৫ মিনিট থেকে ৫টা ৯/১০ মিনিট পর্যন্ত রাতের শেষ তৃতীয়াংশ। মৌসুম ভেদে রাতের শেষ তৃতীয়াংশ আগ-পিছ হতে হয়।

রাতের শেষ প্রহর বা শেষ তৃতীয়াংশ কখন?



রাতের শেষ প্রহরকে বিশেষভাবে তাৎপর্যমণ্ডিত করেছেন আল্লাহতায়ালা। রাতের শেষ প্রহরে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের কাজ ও আমলের বর্ণনাগুলো হাদিসের আলোকে তুলে ধরা হলো—

১. শেষ রাতে ঘুম থেকে জাগ্রত হতেন

মাসরুক (রহ.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন,

سَأَلْتُ عَائِشَةَ أَيُّ الْعَمَلِ كَانَ أَحَبَّ إِلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَتْ الدَّائِمُ قَالَ: قُلْتُ: فَأَيَّ حِينٍ كَانَ يَقُومُ؟ قَالَتْ: كَانَ يَقُومُ إِذَا سَمِعَ الصَّارِخَ

১৫. www.islamicfoundation.gov.bd/site/page/7c70c8c0-be24-4ebf-a308-158c8eb91163



অজুর ফরজ কয়টি?

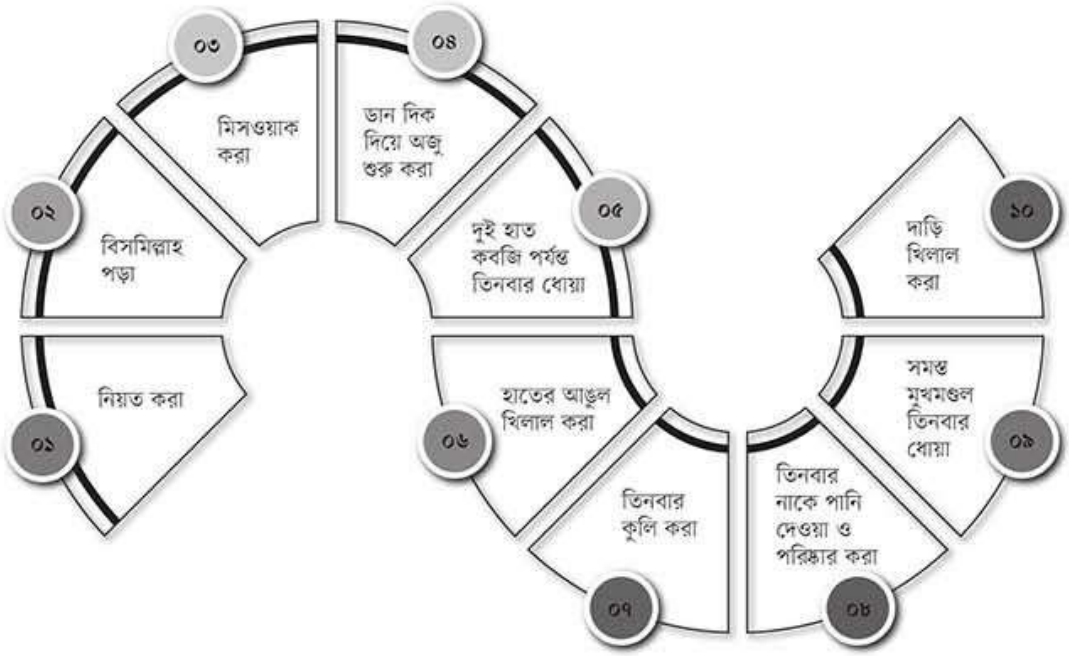
আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেছেন,

يَاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِذَا قُمْتُمْ اِلَى الصَّلٰوةِ فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَ اَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ وَ امْسَحُوْا بِرُءُوْسِكُمْ وَ اَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ

'হে মুমিনগণ! তোমরা যখন নামাজের জন্য উঠবে, তখন তোমাদের মুখমণ্ডল এবং কনুই পর্যন্ত দুই হাত ধুবে। আর তোমাদের মাথা মাসেহ করবে এবং পা গোড়ালি পর্যন্ত ধুবে।'[৯২]

অজুর ফরজ চারটি। যথা—১. সমস্ত মুখমণ্ডল ধোয়া।[৯৩] ২. দুই হাতের কনুই পর্যন্ত ধোয়া।[৯৪] ৩. মাথার চার ভাগের এক ভাগ মাসেহ করা।[৯৫] ৪. দুই পা টাখনুসহ ধোয়া।[৯৬]

২০ ধাপে অজু করার সুন্নতসম্মত ধারাবাহিক পদ্ধতির ইনফোগ্রাফিক-০১



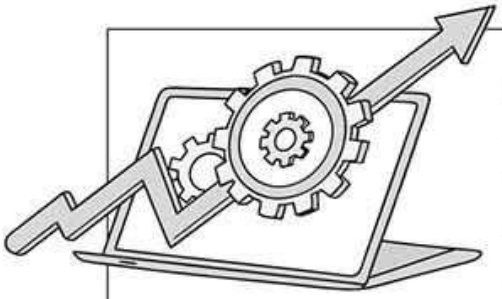
৯২. সুরা মায়েদা : আয়াত নং—৬।
৯৩. বুখারি : হাদিস নং—১৪২।
৯৪. বুখারি : হাদিস নং—১৬৪।
৯৫. বুখারি : হাদিস নং—১৮৫।
৯৬. মুসলিম : হাদিস নং—১৮৫।

ফজরের নামাজে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বিভিন্ন সময় পবিত্র কোরআনের বিভিন্ন সুরা তেলাওয়াত করেছেন বলে হাদিসের বিভিন্ন বর্ণনায় পাওয়া যায়। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ফজরের নামাজে কখনো সুরা কাফ তেলাওয়াত করতেন। কখনো আবার সুরা ওয়াকিয়া এবং এ জাতীয়—সুরা তুর; সুরা তাকবির; সুরা মুমিনুন; সুরা সাফফাত; সুরা রুম তেলাওয়াত করতেন।[২৪৭]

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন,

أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقْرَأُ فِي صَلَاةِ الْغَدَاةِ مِنَ السِّتِّينَ إِلَى الْمِائَةِ

'রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ফজরের নামাজে ষাট (৬০) আয়াত থেকে একশত (১০০) আয়াত পর্যন্ত তেলাওয়াত করতেন।'[২৪৮]



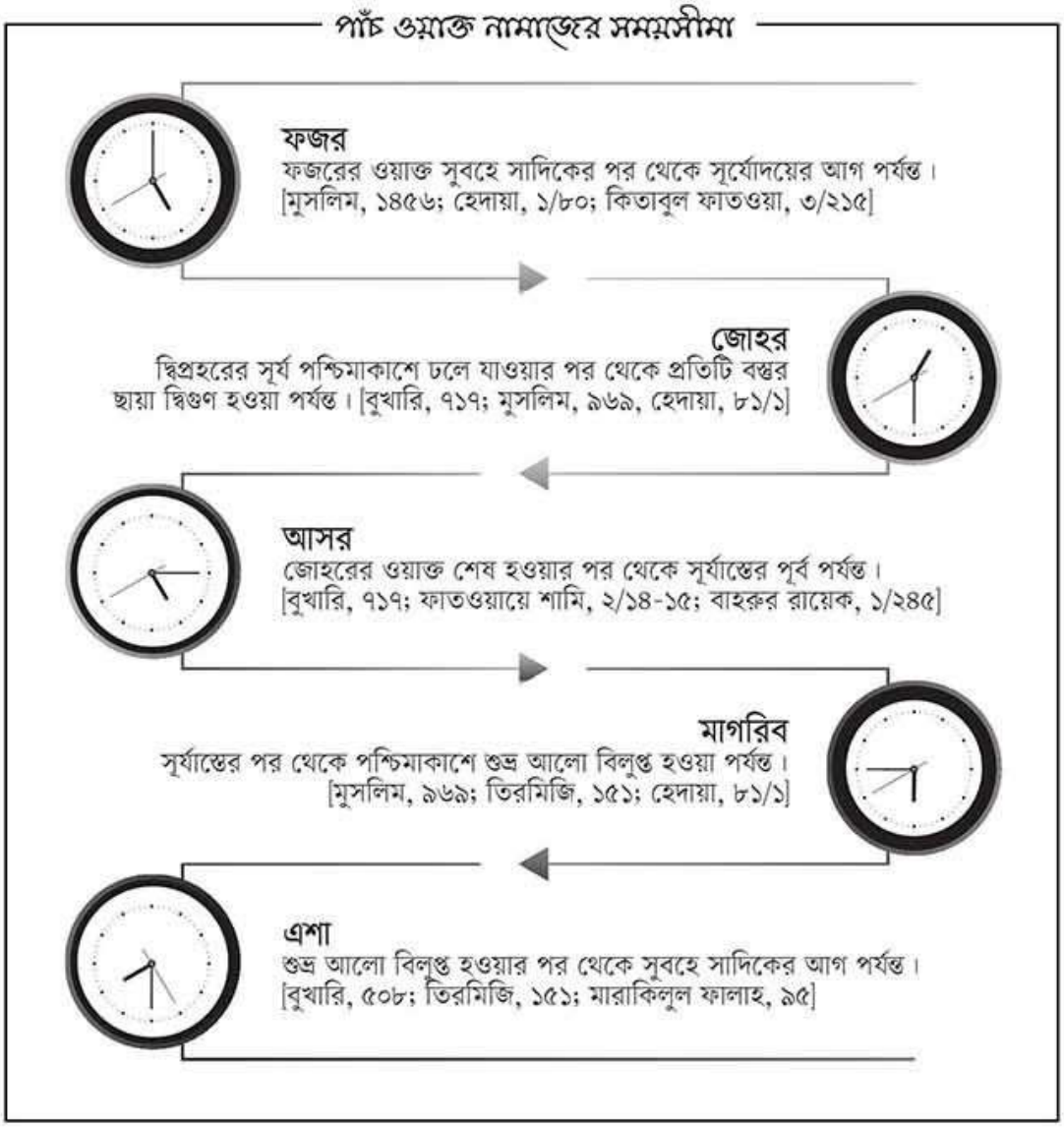
নামাজ ও প্রোডাক্টিভিটি

সুনির্দিষ্ট নিয়মের অধীনে গোটা দিনটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে এবং প্রোডক্টিভিটি বৃদ্ধিতে নামাজের সময়গুলো (প্রত্যুষে, দ্বিপ্রহরে, বিকেলে, সন্ধ্যায় এবং সন্ধ্যা রাতে) অসাধারণ। ফজরের সময়টা হলো বারাকা ও দিনের মূল প্রোডাক্টিভ সময়। জোহরের সময়টায় কাজকর্মের কারণে কিছুটা ক্লান্তি চলে আসায় বিরতি মেলে। আসরের নামাজটা হলো দিনের শেষাংশের জন্য এনার্জি বুস্টার। মাগরিবের নামাজ দিনের শেষ চিহ্নিত করে বিশ্রামের প্রস্তুতির ঘোষণা দেয় এবং এশার নামাজ হলো স্পিরিচুয়ালিটি ও এনার্জি গ্রহণের রিমাইন্ডার। নামাজের প্রতিটি কাজে শারীরিক ও মানসিক বা মনস্তাত্ত্বিক উপকারিতা রয়েছে। মানসিক চাপ হ্রাস করা, স্বাস্থ্যের উন্নতি, সিদ্ধান্ত গ্রহণে ফোকাস থাকাসহ আত্মসচেতনতা সৃষ্টিতে এর ভূমিকা ব্যাপক। প্রত্যেক মুসল্লি দিনে পাঁচবার নামাজের মাধ্যমে মাইন্ডফুলনেসের ডোজ গ্রহণ করেন। স্পিরিচুয়াল ফোকাস ও বাহ্যিক প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির পাশাপাশি আধ্যাত্মিক উন্নতিসাধনের মাধ্যমে সফল হওয়ার অন্যতম আমল নামাজ। আল্লাহতায়ালা ইরশাদ করেছেন, 'অবশ্যই সফলকাম হয়েছে (ওই) মুমিনরা, যারা নিজেদের নামাজে বিনয়-নম্র।' (সুরা মুমিনুর, আয়াত নং—১-২)

---

২৪৭. মুসলিম : হাদিস নং—৪৫৫, ৪৫৮; মুসনাদে আহমাদ : হাদিস নং—৪৯৮৯, ২০৯৯৫, ২৩০৭২; বুখারি : হাদিস নং—১৬৩৩; নাসায়ি : হাদিস নং—৯৫১।

২৪৮. বুখারি : হাদিস—৫৯৯; মুসলিম : হাদিস—৪৬১।



৮. কিবলামুখী হওয়া

আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেছেন,

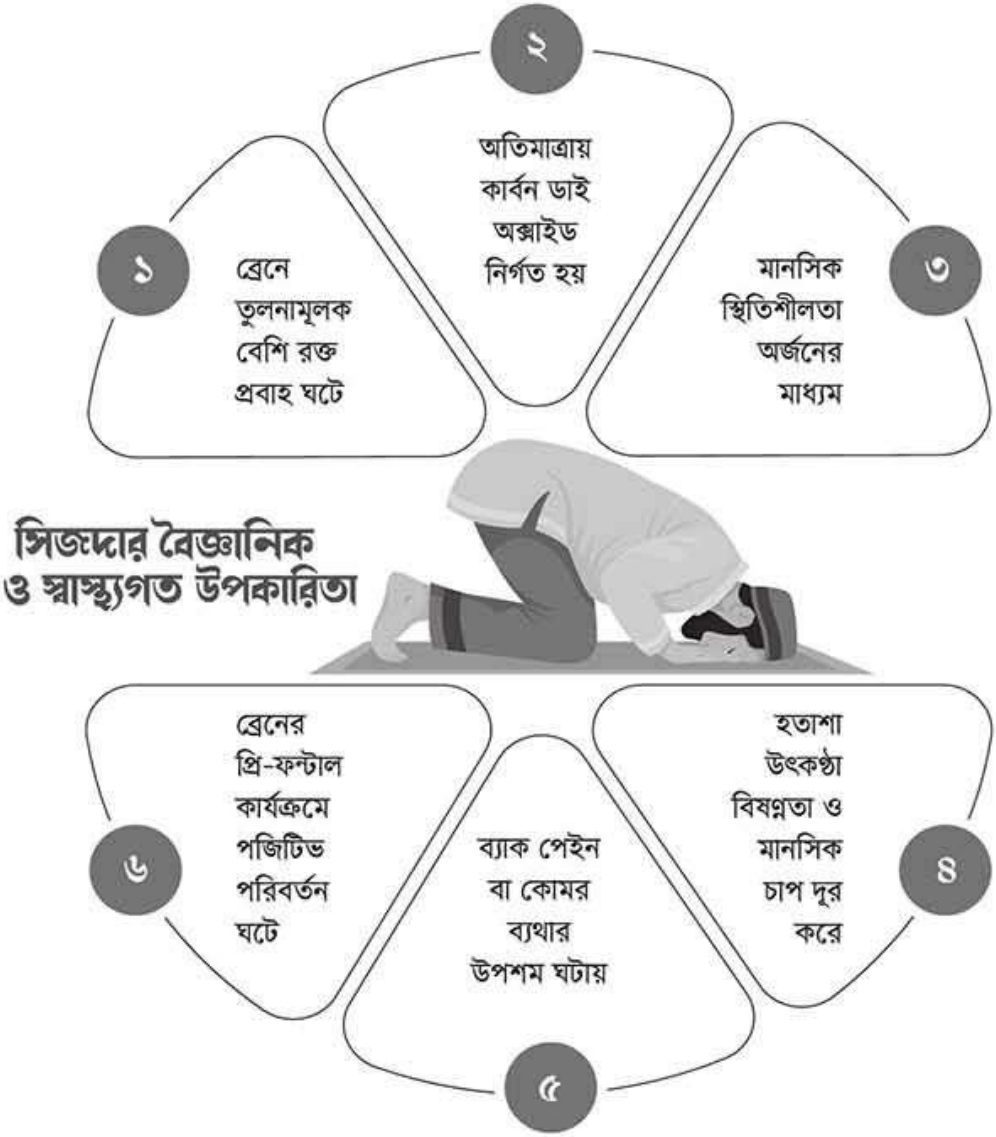
فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۚ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ

'আপনি মসজিদে হারামের দিকে মুখ করুন এবং তোমরা যেখানেই থাকো, সেদিকে মুখ ফিরাও।'[৩০৪] আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'যখন তুমি নামাজে দাঁড়ানোর ইচ্ছা করবে, তখন প্রথমে তুমি যথানিয়মে অজু করবে। এরপর কিবলামুখী হয়ে দাঁড়িয়ে তাকবির বলবে।'[৩০৫]

---

৩০৪. সুরা বাকারা : আয়াত নং—১৪৪।

৩০৫. বুখারি : হাদিস নং—৬২৫১; মুসলিম : হাদিস নং—৭৭।



আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে আরও ইরশাদ করেছেন,

وَ اسْجُدْ وَ اقْتَرِبْ

'(আল্লাহকে) সিজদা করো এবং (তাঁর) নৈকট্য অর্জন করো।'[৪০০]
আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

أَقْرَبُ مَا يَكُوْنُ الْعَبْدُ مِنْ رَّبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ

'সিজদাবস্থায় বান্দা তার প্রভুর সর্বাধিক নৈকট্যে পৌছে যায়। সুতরাং তোমরা এ সময় বেশি বেশি দোআ করো।'[৪০১] সুতরাং আল্লাহতায়ালার সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশে,

---

৪০০. সুরা আলাক : আয়াত নং—১৯।
৪০১. মুসলিম : হাদিস নং—৪৮২।



চার

দিনের প্রথম ভাগে রাসুলুল্লাহ (সা.) যা করতেন

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের মসজিদে কুবায় যাওয়াকে কেন্দ্র করে প্রাসঙ্গিক হিসেবে সফরের বিস্তারিত বিধানের আলোচনা তুলে ধরা হলো—



সফরের পরিচয় ও বিধান

সফর আরবি শব্দ অর্থ হলো ভ্রমণ করা, যাত্রা বা প্রস্থান। যিনি সফর করেন তাকে বলা হয় মুসাফির। আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেছেন, 'বলো, তোমরা পৃথিবীতে ভ্রমণ করো এবং অনুধাবন করো, কীভাবে তিনি সৃষ্টির সূচনা করেছেন?'[৬৪৪] পবিত্র কোরআনে আরও ইরশাদ হয়েছে, 'তারা দেশ ভ্রমণ করে না? তাহলে তারা জ্ঞানবুদ্ধিসম্পন্ন হৃদয় ও শ্রুতিশক্তিসম্পন্ন শ্রবণের অধিকারী হতে পারত। বস্তুত চক্ষু তো অন্ধ নয় বরং অন্ধ হচ্ছে বক্ষস্থিত হৃদয়।'[৬৪৫]

কোনো ব্যক্তি তার অবস্থানস্থল থেকে ৪৮ মাইল বা ৭৮ কিলোমিটার দূরে সফরের নিয়তে বের হয়ে নিজ এলাকা পেরিয়ে গেলে ১৫ দিন বা তার বেশি অবস্থানের নিয়ত না থাকলে শরিয়তের দৃষ্টিতে তিনি মুসাফির হিসেবে বিবেচিত হবেন এবং তার এ যাত্রা কসর আদায়কৃত সফর হবে।[৬৪৬] গন্তব্যে পৌছার পর যদি ১৫ দিন বা তার চেয়ে কম সময় অবস্থান করার নিয়ত করে তাহলে সফরের বিধান বলবৎ থাকবে আর যদি ১৫ দিন বা তার চেয়ে বেশি দিন অবস্থানের নিয়ত করে, তাহলে সফরের বিধান বাতিল হয়ে যাবে এবং মুকিমের বিধান জারি হবে। আর যদি সময় নিয়ে কোনো প্রকার দ্বিধাদ্বন্দ্বে থাকে, তদুপরি সফরের বিধান প্রযোজ্য হবে—যদিও এমন দ্বিধাদ্বন্দ্বের সঙ্গে মাসের পর মাস সফরে অবস্থান করে।

সফরসম দূরত্বে যাওয়ার উদ্দেশ্যে নিজ এলাকার বসতি ত্যাগ করলে অর্থাৎ গ্রামের অধিবাসী নিজ গ্রাম ছাড়লে, শহরের অধিবাসী শহর ত্যাগ করলে এবং সিটি শহরে বসবাসকারী সিটি শহর থেকে বের হওয়ার পর থেকে মুসাফির গণ্য হবেন। অনুরূপ সফর থেকে ফিরে আসার ক্ষেত্রেও নিজ এলাকার সীমানায় প্রবেশের সঙ্গেই তার সফরের বিধান শেষ হবে। কোনো ব্যক্তি সফরের নিয়ত ছাড়া শরিয়ত নির্ধারিত পরিমাণ দূরত্ব অতিক্রম করলেও শরিয়তের দৃষ্টিতে তিনি মুসাফির বলে গণ্য হবেন

---

৬৪৪. সুরা আনকাবুত : আয়াত নং—২০।

৬৪৫. সুরা হজ : আয়াত নং—৪৬।

৬৪৬. জাওয়াহিরুল ফিকহ, ১/৪৩৬; আহসানুল ফাতাওয়া, ৪/১০৫; ফাতাওয়া হিন্দিয়া, ১/১৩৯।

১৫. অতিভোজন না করে পরিমিত খাবার খাওয়া : রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ

'মানুষের ভরা পেটের চেয়ে খারাপ পাত্র আর নেই। আদম সন্তানের কোমর সোজা রাখার জন্য কয়েকটি লোকমাই যথেষ্ট। সুতরাং সে যদি তাতে তুষ্ট না হতে পারে, তাহলে (পেটকে তিন ভাগে ভাগ করে নেবে) এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানির জন্য এবং বাকি এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য ঠিক করে নেবে।'[৭৪৮] তিনি আরও বলেছেন, 'মুমিনরা খায় এক পেটে আর কাফেররা খায় সাত পেটে।'[৭৪৯]

পরিমিত ও স্বাস্থ্যকর খাবার এবং প্রোডাক্টিভিটি



বর্তমান বিশ্বের পুষ্টি বিজ্ঞানী ও স্বাস্থ্যবিদরা এ কথার জোর তাগিদ দিচ্ছেন যে, কম আহার করুন বেশিদিন বাঁচতে পারবেন। কর্মক্ষম থাকার জন্য, প্রোডাক্টিভ লাইফ ম্যানটেইন করার জন্য পুষ্টিকর উপাদান সমৃদ্ধ খাবার প্রয়োজন, যা পরিমাণে হবে অল্প। পরিমিত ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করাকে অধিকাংশ সফল মানুষরা দৈনন্দিন অভ্যাসে পরিণত করেছেন বলে গবেষণায় দেখা যায়। ফেসবুকের প্রতিষ্ঠাতা মার্ক জাকারবার্গ প্রতিদিন প্রচুর হেলথ ড্রিঙ্ক পান করেন এবং টুইটারের মালিক ইলন মাস্ক বিভিন্ন সুপার ফুড গ্রহণ করেন। কারণ পরিমিত ও স্বাস্থ্যকর খাবার প্রোডাক্টিভিটি বাড়ায় এবং অপরিমিত ও অস্বাস্থ্যকর খাবারে স্বাস্থ্যের হানি হয় এবং এটা কর্মে ব্যাঘাত ঘটায়। বিজনেস ব্লুপ্রিন্ট বইয়ের লেখক কোচ কাঞ্চন লিখেছেন, 'তাজমহল একবার ভেঙে গেলে তা আবার বানানো সম্ভব, কিন্তু শরীরের রোগ-প্রতিরোধ সিস্টেম একবার ভেঙে গেলে তা পুনরায় ঠিক করা দুঃসাধ্য।'

১৬. খাবার শেষে কুলি করা ও হাত ধোয়া : 'রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম খাওয়ার শেষে কুলি করতেন ও হাত ধুতেন।'[৭৫০]

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, '(খাওয়ার পর) হাত না ধুয়ে যে ব্যক্তি হাতে তরকারি বা গোশতের ঝোল লেগে থাকাবস্থায় শয়ন করে; এর কারণে তার কোনো ক্ষতি হলে—সে যেন নিজেকেই এর জন্য দোষারোপ করে।'[৭৫১]

---

৭৪৮. তিরমিজি : হাদিস নং—২৩৮০; ইবনে মাজাহ : হাদিস নং—৩৩৪৯।
৭৪৯. বুখারি : হাদিস নং—৫৩৯৬; মুসলিম : হাদিস নং—২০৬০।
৭৫০. বুখারি : হাদিস নং—৫৩৯০; মুসনাদে আহমাদ : হাদিস নং—২৭৪৮৬।
৭৫১. আবু দাউদ : হাদিস নং—৩৮৫২; তিরমিজি : হাদিস নং—১৮৬০।

৪. হজ বা ওমরার ইহরাম অবস্থায় স্ত্রীসংগম বা সহবাস হারাম : আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেছেন,

اَلْحَجُّ اَشْهُرٌ مَّعْلُوْمٰتٌ ۚ فَمَنْ فَرَضَ فِيْهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَ لَا فُسُوْقَ وَ لَا جِدَالَ فِى الْحَجِّ

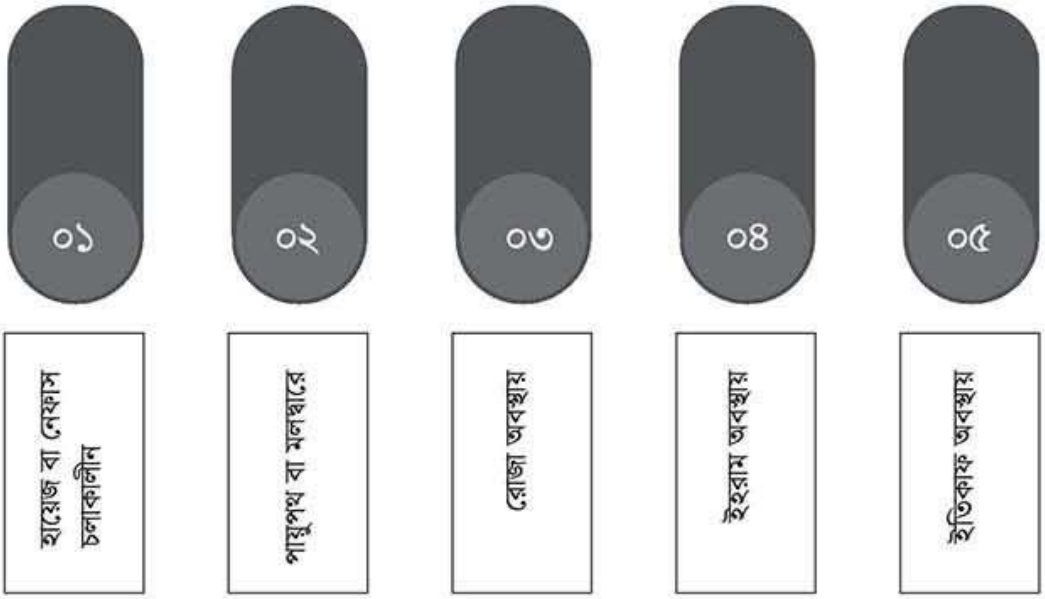
'কয়েকটি নির্দিষ্ট মাসে হজ হয়। অতঃপর এ মাসগুলোতে যে হজ করার ইচ্ছা করবে, তার জন্য এ সময় স্ত্রীসহবাস, অন্যায় ও অশ্লীল আচরণ এবং ঝগড়া-বিবাদ করা বৈধ নয়।'[৯৯৮] হজ বা ওমরা করতে গিয়ে ইহরাম অবস্থায় সংগম করলে হজ বা ওমরা বাতিল হয়ে যাবে। পুনরায় এ কার্যক্রম করতে হবে, মক্কায় অতিরিক্ত একটি উট ফিদিয়া দিতে হবে এবং নফল হলেও হজ কাজা করতে হবে।[৯৯৯]

৫. ইতিকাফরত অবস্থায় স্ত্রীসংগম বা সহবাস হারাম : আল্লাহতায়ালা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেছেন,

وَ لَا تُبَاشِرُوْهُنَّ وَ اَنْتُمْ عٰكِفُوْنَ ۙ فِى الْمَسٰجِدِ

'আর তোমরা মসজিদে ইতিকাফরত অবস্থায় স্ত্রীদের সঙ্গে মিলিত হয়ো না।'[১০০০]

যে ৫ অবস্থায় বা সময় সহবাস হারাম



৯৯৮. সুরা বাকারা : আয়াত নং—১৯৭।
৯৯৯. আল-ফাতাওয়া আল-ইসলামিয়া, ২/২৩২।
১০০০. সুরা বাকারা : আয়াত নং—১৮৭।

১. সোমবার ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখা

রমজান মাস ছাড়া বছরের অন্য সময়েও রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম রোজা রাখতেন। প্রতি সপ্তাহে সোম ও বৃহস্পতিবার তিনি রোজা রাখতেন। আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সোম ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখতেন। তাকে জিজ্ঞাসা করা হলো, হে আল্লাহর রাসুল! আপনি কি সোম ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখেন? তিনি উত্তরে বললেন, নিশ্চয়ই এ দুটি দিনে আল্লাহতায়ালা পরস্পর বিচ্ছিন্নতা অবলম্বনকারী ব্যক্তি ছাড়া সব মুসলিমকে ক্ষমা করে দেন। তিনি (ফেরেশতাদের বলেন) তারা সন্ধিতে আবদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত তাদের ত্যাগ করো।'[১১২৪] আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'প্রতি সোমবার ও বৃহস্পতিবার (আল্লাহতায়ালার দরবারে বান্দার) আমল পেশ করা হয়। সুতরাং আমার আমলসমূহ রোজাবস্থায় পেশ করা হোক—এটা আমার পছন্দ।'[১১২৫] আয়েশা (রা.) বলেন, 'রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সোমবার ও বৃহস্পতিবারের রোজার প্রতি বেশি খেয়াল রাখতেন।'[১১২৬] আবু কাতাদা (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে একবার সোমবার রোজা রাখার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করা হলে তিনি বললেন, 'আমি এ দিনে জন্মগ্রহণ করেছি। আর এ দিনেই আমার ওপর কোরআন নাজিল হয়েছে।'[১১২৭] হাফসা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম প্রতি মাসে তিন দিন রোজা রাখতেন। (মাসের প্রথম সপ্তাহের) সোম ও বৃহস্পতিবার এবং (দ্বিতীয় সপ্তাহের) সোমবার।'[১১২৮]



সপ্তাহে ২ দিন রোজার প্রোডাক্টিভিটি—সপ্তাহে ২ দিন রোজা রাখা নিয়ে মাইকেল মোসল নামের এক গবেষক ৫০০ নারী ও ৬০০ পুরুষের ওপর গবেষণা করে জানিয়েছেন, 'সপ্তাহে ৫ দিন স্বাভাবিক খাবার গ্রহণ করে ২ দিন রোজা রাখলে ওজন কমে, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ হয়, হৃদরোগ ও স্মৃতিভ্রংশের ঝুঁকি হ্রাস পায়। এ ছাড়া এতে দৈনন্দিন ও সাপ্তাহিক কাজের প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি পায়।'

২. জুমার রাত বা বৃহস্পতিবার দিবাগত রাতের আমল

আবদুল্লাহ ইবনে ওমর (রা.) থেকে বর্ণিত, 'পাঁচটি রাত এমন আছে যেগুলোতে দোআ করলে তা ফিরিয়ে দেওয়া হয় না। রাতগুলো হলো—১. জুমাবারের রাত

১১২৪. ইবনে মাজাহ : হাদিস নং—১৭৪০।
১১২৫. তিরমিজি : হাদিস নং—৭৪৭।
১১২৬. তিরমিজি : হাদিস নং—৭৪৫।
১১২৭. মুসলিম : হাদিস নং—১১৬২।
১১২৮. আবু দাউদ : হাদিস নং—২৪৫১।

আয়েশা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, '(জাহেলি সমাজে) লোকেরা রমজানের রোজা ফরজ হওয়ার আগে আশুরার দিন রোজা রাখত এবং এ দিনে কাবায় গেলাফ জড়ানো হতো। এরপর যখন রমজানের রোজা ফরজ হলো তখন রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, 'যে এ দিন রোজা রাখতে চায়, সে রাখুক। যে না চায়, সে না রাখুক।'[১১৯৭]



আশুরার রোজার ব্যাপারে বিশেষ নির্দেশনা—
ইবনে আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'তোমরা আশুরার দিন রোজা রাখো এবং তাতে ইহুদিদের বিরুদ্ধাচরণ করো। আশুরার আগে এক দিন বা পরে এক দিন রোজা রাখো।'[১১৯৮] আবদুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যখন আশুরার দিনে রোজা রাখেন এবং অন্যদের রাখার নির্দেশ দেন, তখন সাহাবিরা বললেন, হে আল্লাহর রাসুল! ইহুদিরা ও খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ও (রোজা রেখে) এ দিনকে সম্মান করে। এ কথা শুনে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, ইনশাআল্লাহ আগামী বছর আমরা নবম তারিখও রোজা রাখব। বর্ণনাকারী বলেন, তা আর হয়ে ওঠেনি। কারণ পরবর্তী বছরের এ দিন আসার আগেই রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ইনতিকাল করেন।'[১১৯৯]

৩. তওবা-ইস্তিগফার করতে বলেছেন

আলি (রা.)-কে এক ব্যক্তি প্রশ্ন করেছিলেন, রমজানের পর আর কোনো মাস আছে, যাতে আপনি আমাকে রোজা রাখার আদেশ করেন? তিনি বললেন, এক সাহাবি রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে এই প্রশ্ন করেছিলেন, তখন আমি তাঁর খেদমতে উপস্থিত ছিলাম। উত্তরে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'রমজানের পর যদি তুমি রোজা রাখতে চাও, মুহাররম মাসে রাখো। কারণ, এটি আল্লাহর মাস। এ মাসে এমন একটি দিন আছে, যে দিনে আল্লাহ একটি জাতির তওবা কবুল করেছেন এবং ভবিষ্যতেও তওবা কবুল করবেন।'[১২০০]

১১৯৭. বুখারি : হাদিস নং—১৫৯২।
১১৯৮. মুসনাদে আহমাদ : হাদিস নং—২১৫৪।
১১৯৯. মুসলিম : হাদিস নং—১১৩৪; আবু দাউদ : হাদিস নং—২৪৪৫।
১২০০. তিরমিজি : হাদিস নং—৭৪১।



৯. রমজান

আরবি ১২ মাসের নবম মাস রমজান। বছরের শ্রেষ্ঠ মাস রমজান। এ মাসে রোজা রাখা ফরজ। আল্লাহ নিজে রোজার প্রতিদান দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন। রোজার প্রতিদান পেতে সঠিক পদ্ধতিতে রোজা পালন করতে হবে। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কীভাবে রোজা রেখেছেন, কীভাবে রমজান যাপন করেছেন, কখন কীভাবে কী কী আমল করেছেন, হাদিসের আলোকে তা তুলে ধরা হলো—

১. চাঁদ দেখে রোজা রাখতে ও ভাঙতে বলেছেন

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'তোমরা চাঁদ দেখে রোজা রাখা শুরু করো এবং চাঁদ দেখেই রোজা ভঙ্গ (শেষ) করো। চাঁদ দেখাকে অভ্যাসে পরিণত করো। যদি চাঁদ দেখা না যায়, তাহলে ত্রিশ দিন পূরণ করো। যদি দুই ব্যক্তি (চাঁদ দেখার) সাক্ষ্য প্রদান করে, তবে তোমরা রোজা রাখো অথবা রোজা রেখো না।'[১২৩১] রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

صُومُوا لِرُؤْيَتِهِ، وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَتِهِ، فَإِنْ غُمِّيَ عَلَيْكُمُ الشَّهْرُ ؛ فَعُدُّوا ثَلَاثِينَ

'তোমরা চাঁদ দেখে রোজা রাখো এবং চাঁদ দেখে রোজা ভঙ্গ (শেষ) করো। কিন্তু যদি আকাশে মেঘ থাকে, তাহলে গণনায় ৩০ পূর্ণ করে নাও।'[১২৩২] অন্য বর্ণনায় রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'তোমরা (নতুন চাঁদ) না দেখা পর্যন্ত রোজা রেখো না এবং তা (নতুন চাঁদ) না দেখা পর্যন্ত রোজা ছেড়ে দিও না।'[১২৩৩]

২. নিয়ত করতেন

হাফসা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম রমজানে রোজার নিয়ত সাহরি খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে করতেন।'[১২৩৪]

৩. যখন যেভাবে সাহরি করতেন

ঘরে যা উপস্থিত থাকত রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তা দিয়ে সাহরি সেরে নিতেন। বিভিন্ন বর্ণনা থেকে জানা যায়, তাঁর খাদ্য তালিকায় সাধারণত গোশত, রুটি, জায়তুন বা এর তেল, খেজুর, দুধ ও মধু থাকত। তবে তিনি সাহরিতেও খেজুর খেতেন। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, 'মুমিনের উত্তম সাহরি শুকনো খেজুর।'[১২৩৫]

১২৩১. নাসায়ি : হাদিস নং—২১১৬।
১২৩২. বুখারি : হাদিস নং—১৯০৯; মুসলিম : হাদিস নং—১০৮১।
১২৩৩. মুয়াত্তায়ে মালেক : হাদিস নং—৬৩৫।
১২৩৪. আবু দাউদ : হাদিস নং—২৪০৪।
১২৩৫. আবু দাউদ : হাদিস নং—২৩৪৫।



২. প্রথম ১০ দিনে যেসব আমল করতেন

ইবনে আব্বাস (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

مَا مِنْ أَيَّامٍ الْعَمَلُ الصَّالِحُ فِيهِنَّ أَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنْ هٰذِهِ الْأَيَّامِ الْعَشْرِ

'জিলহজের প্রথম ১০ দিনের আমলের মতো কোনো আমল আল্লাহতায়ালার কাছে অধিক প্রিয় নয়।'[১৪১৪] এ ১০ দিনে রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বেশ কিছু আমল করতেন বলে হাদিসের বিভিন্ন বর্ণনায় পাওয়া যায়, সেগুলো হলো—

১৪১৪. বুখারি : হাদিস নং—৯২৬; তিরমিজি : হাদিস নং—৭৫৭; ইবনে মাজাহ : হাদিস নং—১৭২৭; মুসনাদে আহমাদ : হাদিস নং—৬৫০৫।