

৫+



মজার খেলা

রং করা

গোলকর্ধাধা

পাজল

স্টিকার

আরো অনেক কিছু!



সূচিপত্র

সুন্নাহ মানে কী?	১
সুন্নাহ কোথায় আছে?	২
সুন্নাহ মানার লাভ	৩
সবার আগে নিয়ত	৪
কথা বলার সুন্নাহ	৬
কথা বলার সুন্নাহ-২	৬
সুন্নাহ খাবার	৭
খাওয়ার সুন্নাহ	৮
খাবারের পরিমাণ	৯
সিয়ামের সুন্নাহ	১০
পানি পানের সুন্নাহ	১১
পানীয় নাকি খাবার?	১৩
ঘুমের সুন্নাহ	১৪
নানা রকম পোশাক	১৬
পোশাকের সুন্নাহ	১৭
রাসুলের নিত্যসঙ্গী	১৮
টয়লেটে গেলে	১৯
পরিষ্কার থাকি	২০
ওযুর সুন্নাহ	২১
চলো সানাত পড়ি	২৩
সানাতের ধাপ	২৪
যিকির গুনি	২৬
গুপ্তধনের খোঁজে!	২৬

ইমাম হতে চাই	২৮
আজানের সুন্নাহ	২৯
পবিত্র মসজিদ	৩০
প্রিয় কুরআন	৩১
কুরআনের ভাষা	৩২
শক্তিশালী হতে হলে	৩৩
বাড়ির যত সুন্নাহ	৩৪
গাড়ি পিপ পিপ!	৩৬
সুন্নাহ চিকিৎসা	৩৭
আয় বৃষ্টি বোঁপে!	৩৮
চাঁদের মাস	৩৯
ভালো নাকি পচা?	৪০
আখলাকের ফুল	৪২
ভালো বন্ধু	৪৩
হাসিও সুন্নাহ!	৪৪
উপহার!	৪৬
অসহায়দের জন্য	৪৬
এক উম্মাহ	৪৭
সুন্নাহ চ্যালেঞ্জ	৪৮
খেলার কার্ড	৬১
তথ্যসূত্র	৬৩
সম্মান	৬৪
স্টিকার পেইজ	৬৬



অভিভাবকের উদ্দেশ্য

বইয়ের অ্যাক্টিভিটিগুলো মূলত ৬-১০ বছর বয়সী বাচ্চাদের কথা মাথায় রেখে সাজানো হয়েছে। চেষ্টা করা সুন্নাহগুলো সহজভাবে তুলে ধরার। কিছু জিনিস হয়তো বাচ্চারা নিজে পড়ে বুঝতে নাও পারে, অনুগ্রহ করে সেগুলো বুঝিয়ে দিবেন। সেই সাথে বইয়ের কথা গুলো যাতে ওরা নিজ জীবনে প্রয়োগ করতে পারে, সে ব্যপারেও খেয়াল রাখবেন বলে আশা রাখি।

-ফারিহা মুশাররাত
বইয়ের লেখক

সুন্নাহ কোথায় আছে?

আমরা সুন্নাহ সম্পর্কে জানতে পারি বিভিন্ন
হাদীস ও সীরাহর বই থেকে।

সবুজ রঙের হাদীসের বই ও লাল রঙের সীরাহর বইগুলো গোল করি



হাদীস মানে রাসূল (ﷺ)-এর মুখের কথা।
উপদেশ বা অনুমতি। সীরাহ হলো তাঁর
পুরো জীবনের ইতিহাস।

সবার আগে নিয়ন্ত্র

নিয়ন্ত্র হলো মনের ইচ্ছা। আমরা কোনো কাজ কেন করছি—এটাই নিয়ন্ত্র। রাসূল (ﷺ) বলেছেন, প্রতিটি কাজের নিয়ন্ত্র হতে হবে—আল্লাহকে সন্তুষ্ট করা।

হাতে কলমে নিয়ন্ত্র বুঝি

যা যা লাগবে-

একটি বেলুন



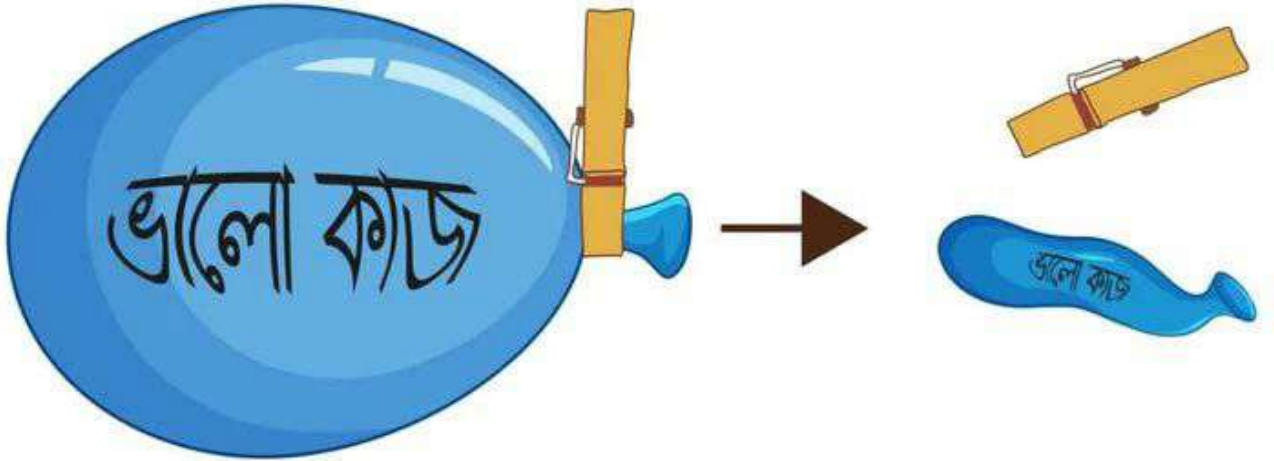
একটি ক্লিপ



একটি মার্কার



- ১ একটি বেলুনের উপর মার্কার দিয়ে লিখি 'ভালো কাজ'।
- ২ বেলুনটি ফুলিয়ে বড় করি ও একটি ক্লিপ দিয়ে আটকে দেই। এই ক্লিপটি হলো নিয়ন্ত্র।
- ৩ এবার ক্লিপটি আবার সরিয়ে নেই। যাহ, বেলুন একদম চুপসে গেল! এভাবে ভালো নিয়ন্ত্রের অভাবে আমাদের ভালো কাজ গুলো ব্যর্থ হয়ে যায়।



আল্লাহ আমাদের প্রতিটি ভালো কাজের পুরস্কার ঠিক করেন আমাদের নিয়ন্ত্র দেখে। নিয়ন্ত্র ভালো হলে তা বহু গুণে বাড়িয়ে দেন। এমনকি কাজটি কোন কারণে করতে না পারলেও পুরস্কার থাকে!

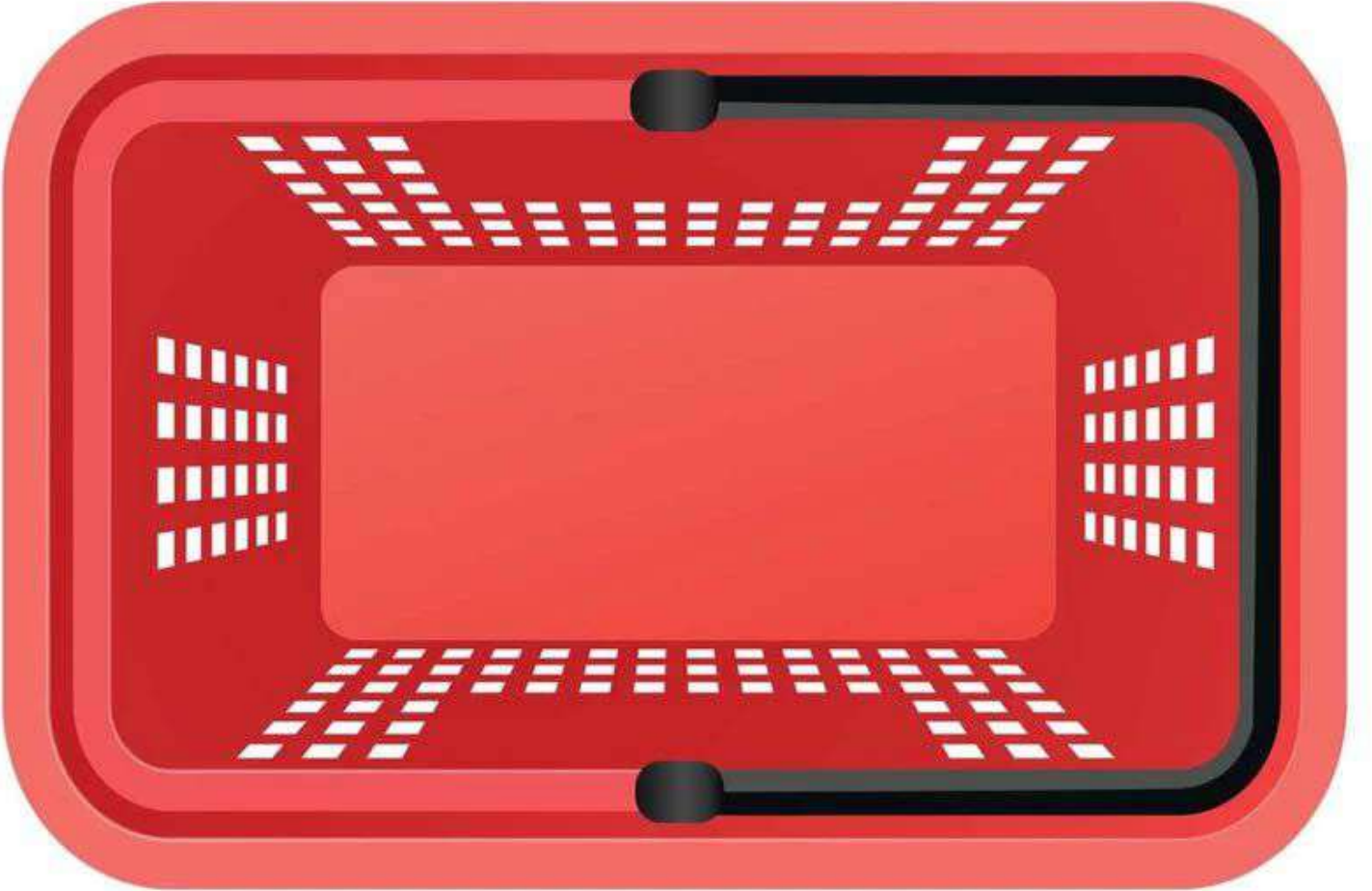
সুন্নাহ্ খাবার



রাসূল (ﷺ) এর পছন্দের কিছু খাবার-

খেজুর	কিশমিশ
দুধ	ডালিম
মাখন	আঙুর
পনির	মধু
তরমুজ	লাউ
তীন (ডুমুর)	শসা
জয়তুন (জলপাই)	মাশরুম
ভিনেগার	বীট
যবের রুটি ও তালবিনা	গোশত

স্টিকার পেইজ থেকে সুন্নাহ্ খাবারের ছবি এনে বুড়ির উপর লাগাই



থাণ্ডয়ার সুন্নাহ

বৃত্তের ভেতর সুন্নাহ গুলোর
সঠিক ক্রম সংখ্যা বসাই



অল্প করে মুখে নেয়া



ডান হাতে খাবার তোলা



হাত ধোয়া ও কুলি করা



দুই হাত ধোয়া



নীচে বা চেয়ারে বসা



প্লেট পরিষ্কার করে থাওয়া



ভালোভাবে চিবিয়ে গেলা

বিসমিল্লাহ



"বিসমিল্লাহ" বলা

আলহামদুলিল্লাহ



"আলহামদুলিল্লাহ" বলা

আরো কিছু সুন্নাহ:

খাবারের দোষ না খোঁজা, গরম খাবারে ফুঁ না দেয়া, শুকনো খাবার পড়ে
গেলে তা ঝেড়ে খাওয়া, আঙুল চেটে খাওয়া ও শেষে দোয়া পড়া।

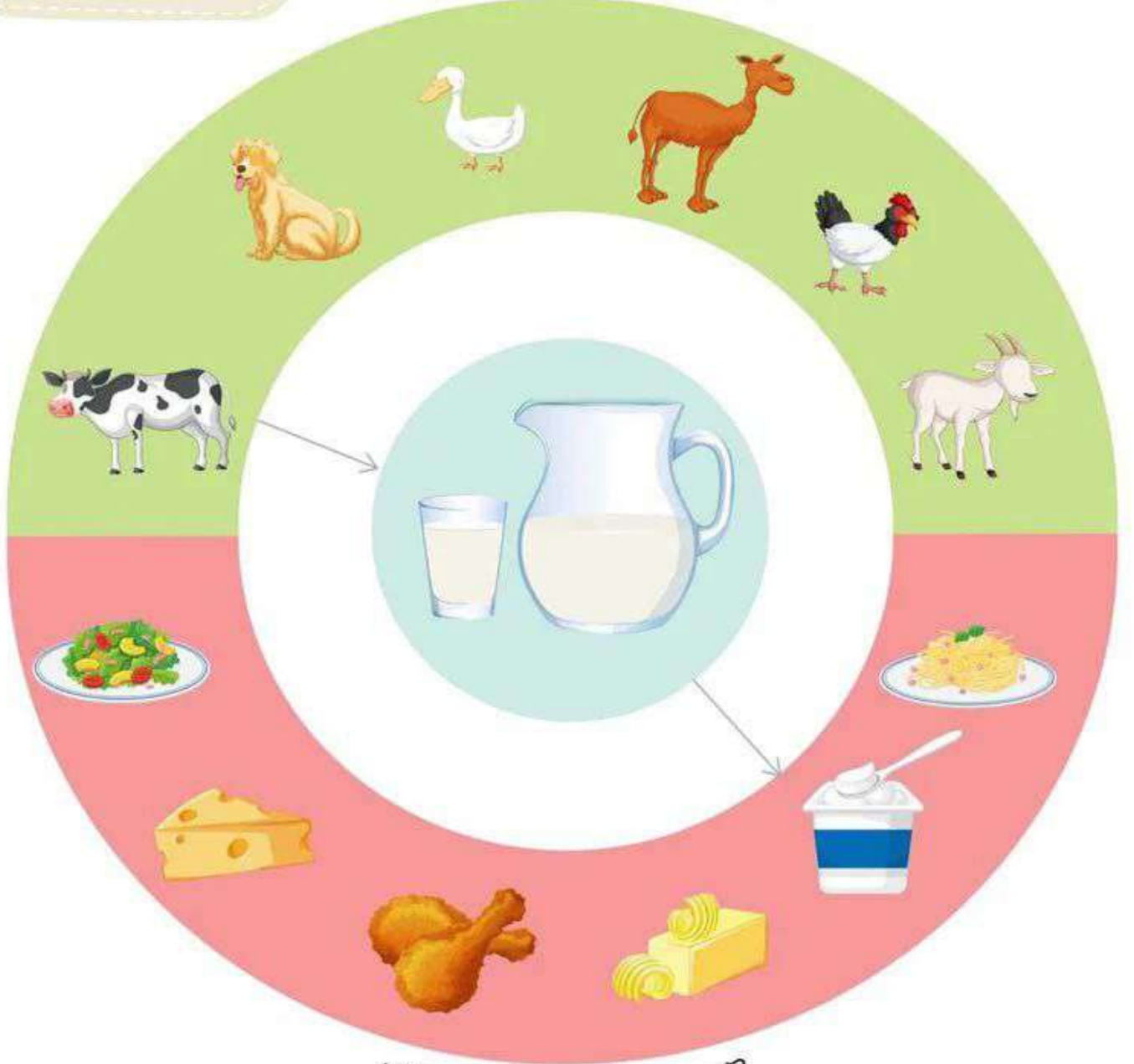


পানীয় নাকি খাবার?

দুধ হলো একই সাথে খুব উপকারী
একটি খাবার ও একটি পানীয়।

সঠিক প্রাণী ও খাবারের
দিকে তীর চিহ্ন দেই

যেসব প্রাণী থেকে দুধ পাই



দুধ থেকে যেসব খাবার পাই

রাসূল (সা.) দুধ খুবই পছন্দ করতেন। তিনি দুধ পানের পর একটি বিশেষ দোয়া
পড়তেন ও পানি দিয়ে মুখ কুলি করে নিতেন।



পোশাকের সুন্নাহ

পোশাক গুলো রং করি ও যেই
সুন্নাহ গুলোর সাথে মিলে সেগুলোয়
টিক চিহ্ন দেই

আব্দুল্লাহর পোশাক

- ☒ মাথায় টুপি
- ☐ সতর ঢাকা
- ☐ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন
- ☐ প্রাণীর ছবি নেই
- ☐ টাখনুর নীচে কোন
কাপড় নেই

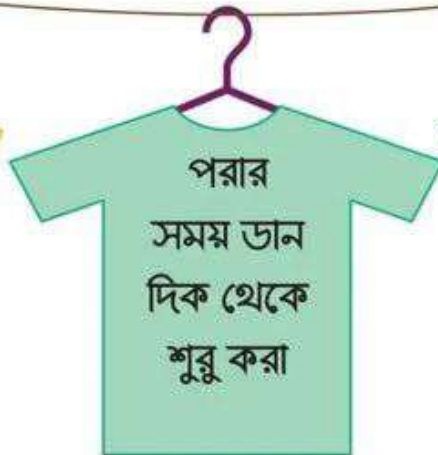


মারইয়ামের পোশাক

- ☐ মাথায় হিজাব
- ☐ সতর ঢাকা
- ☐ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন
- ☐ প্রাণীর ছবি নেই
- ☐ ঢিলেঢালা

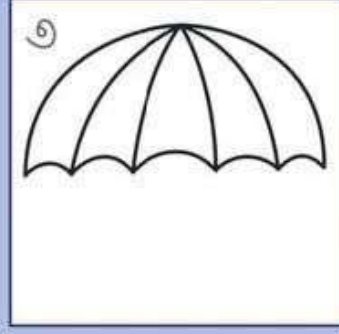
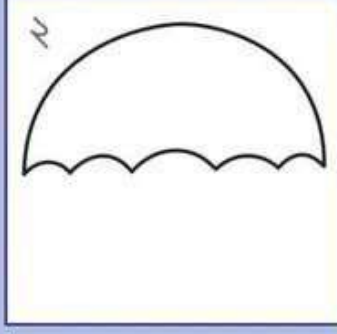
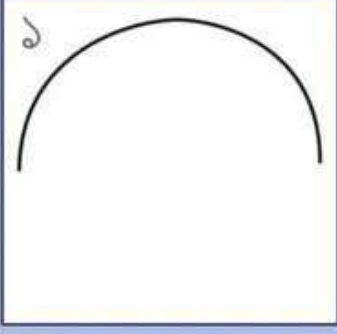
পুরুষদের জন্য সতর : নাভি থেকে হাঁটু পর্যন্ত
নারীদের জন্য সতর : মুখ ও হাতের কঙ্গি ছাড়া পুরো শরীর

পোশাক পরার সুন্নাহ



আয় বৃষ্টি ঝোঁপে

ছাতা আঁকা শিখে নিচের খালি বক্সে
একটি ছাতা আঁকি ও রং করি



বৃষ্টির সময় পালনীয় কিছু সুন্নাহ

বৃষ্টির দেয়া
পড়া

অনেক
দেয়া করা

গায়ে বৃষ্টির
পানি লাগানো

বৃষ্টি আল্লাহর অনেক বড় একটি উপহার। কোন এলাকায় অনেকদিন
বৃষ্টি না হলে পানির অভাব দেখা দেয়, গাছপালা মরে যায়। তখন বৃষ্টির
জন্য এলাকার সবাই মিলে সালাত পড়ে। এটি একটি সুন্নাহ।

খেলাৰ কাৰ্ড (সামনের দিক)



 ১০ বার বলবে: سُبْحَانَ اللَّهِ আল্লাহ (সব ধরনের ত্রুটি থেকে) পবিত্র।	 ১০ বার বলবে: الْحَمْدُ لِلَّهِ সব প্রশংসা আল্লাহর জন্য।	 ১০ বার বলবে: اللَّهُ أَكْبَرُ আল্লাহ সবচেয়ে মহান।
 ৭ বার বলবে: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই।	 ৫ বার বলবে: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কোনো শক্তি বা ক্ষমতা নেই।	 ১০ বার বলবে: أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই।
 ৫ বার বলবে: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ আল্লাহ পবিত্র, আর তাঁরই সব প্রশংসা।	 ৫ বার বলবে: سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ মহান আল্লাহ পবিত্র।	 ৫ বার বলবে: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ ذَلِكَ এই (খারাপ) কাজ থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাচ্ছি।
 ৫ বার বলবে: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ বিতাড়িত শয়তান থেকে আমি আল্লাহর আশ্রয় চাই।	 ১০ বার বলবে: حَسْبِيَ اللَّهُ আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট।	 ৫ বার বলবে: صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ আল্লাহ মুহাম্মাদ (ﷺ)-এর ওপর শান্তি ও রহমত বর্ষণ করুন।
 ১০ বার বলবে: رَبِّ اغْفِرْ لِي হে আমার রব! আমাকে ক্ষমা করুন।	 ৭ বার বলবে: اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي হে আল্লাহ! আমার প্রতি দয়া করুন।	 ৭ বার বলবে: تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ আমি আল্লাহর ওপর ভরসা করেছি।
 ৫ বার বলবে: حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট, তিনিই সর্বোত্তম অভিভাবক।	 ৭ বার বলবে: اللَّهُمَّ بَارِكْ لِي হে আল্লাহ! আমার জন্য বরকত দান করুন।	 ৫ বার বলবে: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ আমরা আল্লাহরই, এবং তাঁর কাছেই ফিরে যাব।

তথ্যসূত্র

পৃ.০১ "হে মুমিনগণ! তোমরাও নবীর প্রতি দরুদ পড়ো এবং সম্মানের সাথে সালান্ন পেশ করো" (সূরা আল-আহজাব, ৬৬)

ওই ব্যক্তির নাক ধুলোধূসরিত (অর্থাৎ সে ধ্বংস হবে), যার সামনে রাসুলের নাম নেওয়া হয় অথচ সে দরুদ পড়ে না। (সহীহ ইবনে হিব্বান, হাদিস: ১০৭)

পৃ.০৩ "বলুন, যদি তোমরা আল্লাহকে ভালোবাসো, তবে আমাকে অনুসরণ করো, আল্লাহ তোমাদের ভালোবাসবেন এবং তোমাদের পাপসমূহ ক্ষমা করে দেবেন" (সূরা আল-ইমরান, ৩:৩১)

পৃ.০৪ "নিশ্চয়ই সমস্ত আমল (কাজের ফলাফল) নিয়ন্তের ওপর নির্ভরশীল। আর প্রত্যেক ব্যক্তি যা নিয়ন্ত করবে, তা-ই পাবে" (সহীহ বুখারী, হাদিস: ১)

পৃ.০৬.০৬ মুয়াত্তা মালিক, অধ্যায় ৬৬ (কথাবার্তা সম্পর্কিত হাদিস) দ্রষ্টব্য



পৃ.০৭.০৮ সুনান ইবনে মাজাহ, অধ্যায় ২৩ (খাদ্য সম্পর্কিত হাদিস) দ্রষ্টব্য



পৃ.০৯ "আদম সন্তানের পিঠ সোজা রাখার জন্য কয়েক লোকমা খাবারই যথেষ্ট। কিন্তু যদি তার চেয়ে বেশি খেতেই হয়, তবে যেন পেটের এক-তৃতীয়াংশ খাবারের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানির জন্য এবং বাকি এক-তৃতীয়াংশ স্বাস-প্রশ্বাসের জন্য খালি রাখো" (সুনানে তিরমিজি, হাদিস: ২৩৮০, সহীহ)

পৃ.১০ রাসূল (ﷺ) মাগরিবের সালাত আদায় করার পূর্বে কয়েকটি কাঁচা খেজুর (বুতাব) দিয়ে ইফতার করতেন। যদি না পেতেন, তাহলে শুকনো খেজুর খেতেন। আর যদি সেটিও না পেতেন, তবে পানি পান করতেন। (সুনান আবু দাউদ: ২৩৬৬, হাসান)

পৃ.১১ সুনান ইবনে মাজাহ, অধ্যায় ২৪ (পানীয় সম্পর্কিত হাদিস) দ্রষ্টব্য



পৃ.১৩ "যাকে আল্লাহ দুধ পান করান, সে যেন বলে: اللَّهُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ وَزِدْهُ مِنِّي" অর্থাৎ, 'হে আল্লাহ! আমাদের এতে বরকত দিন এবং এটি আমাদের জন্য আরও বাড়িয়ে দিন।'

কারণ দুধ ছাড়া আর কোনো খাদ্য বা পানীয় নেই, যা একই সাথে খাবার ও পানীয় উভয়টির অভাব পূরণ করতে পারে" (সুনান আবু দাউদ, হাদিস: ৩৭৩০, হাদিসের মান সহীহ)।

রাসূল (ﷺ) দুধ পান করার পর পানি দিয়ে কুলি করতেন। তিনি বলতেন: "নিশ্চয়ই এর মধ্যে চর্বি রয়েছে" (সহীহ বুখারী, হাদিস নং: ২১১)

পৃ.১৪ কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে মুসলিম জীবনের আদব-কায়দা, অধ্যায় ১৬ (ঘুমানোর আদব) দ্রষ্টব্য



পৃ.১৬ উম্মতের পুরুষদের জন্য রেশম ও সোনা হারাম। (সুনানে নাসাঈ, হাদিস নং: ৬১৪৪, সহীহ)

"তোমরা সাদা পোশাক পরিধান করো। কারণ তা অধিক পবিত্র ও অধিক পরিচ্ছন্ন এবং তাতেই তোমাদের মৃতদের কাফন দাওয়া" (সুনানে তিরমিজি, হাদিস নং: ২৮১০, হাদিসের মান সহীহ)

পৃ.১৭ কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে মুসলিম জীবনের আদব-কায়দা, অধ্যায় ১০ (পোশাক) দ্রষ্টব্য



পৃ.১৮ রাসূল (ﷺ) সফরে কিংবা বাড়িতে থাকা অবস্থায় কখনোই কিছু জিনিস নিজের কাছে রাখা বাদ দিতেন না: আর সেগুলো হলো: আয়না, সুরমা, চিবুনি, কাঠি এবং মিসওয়াক। (ফাতহুল বারি, হাদিস: ৬৯২৪)

"তোমরা যাইতুনের তেল খাও এবং তা শরীরে মাখো। কেননা এটি বরকতময় গাছ থেকে আসে।" (জোমে তিরমিজী, হাদিস: ১৮৬১)

পৃ.১৯ প্রস্নোত্তরে ফিকহুল ইবাদত, অধ্যায় ১ (তাছরাত), পৃ. ২২.২৩ দ্রষ্টব্য



পৃ.২১ প্রস্নোত্তরে ফিকহুল ইবাদত, অধ্যায় ১ (তাছরাত) ওয়ু, পৃ. ৬৯ দ্রষ্টব্য



পৃ.২৩ রাসূল (ﷺ) তিনটি সময়ে সালাত আদায় করতে এবং মৃতদের দাফন করতে নিষেধ করতেন। (সহীহ মুসলিম, হাদিস: ৮৩১)

পৃ.২৪ "মানুষের মধ্যে নিকৃষ্টতম চোর হলো সেই ব্যক্তি, যে নিজের সালাত চুরি করে (বুকু ও সিজদাহ ধীরস্থিরভাবে আদায় করে না)" (মুসনাদে আহমাদ, হাদিস: ২২৬৪২, সহীহ)

পৃ.২৬ "আমি প্রতিদিন আল্লাহর কাছে সন্তর বারেরও বেশি ইস্তিগফার (ক্ষমা প্রার্থনা) করে থাকি।" (সহীহ বুখারী, হাদিস: ৬৩০৭)

"তোমরা প্রত্যেক সালাতের পর ৩৩ বার করে সুবহানল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ এবং আল্লাহু আকবার বলবে, যাতে তোমরা তোমাদের পূর্ববর্তীদের সমকক্ষ হতে পারবে।" (সহীহ বুখারী, হাদিস: ৮৪৩)



পৃ.২৯ সহীহ বুখারী, অধ্যায় ১০ (আযান) দ্রষ্টব্য

পৃ.৩০ "আমার এই মসজিদে এক সালাত (অন্য মসজিদে) এক হাজার সালাতের চেয়ে উত্তম, কেবল মসজিদে হারাম ছাড়া। সেখানে এক লাখ সালাতের চেয়ে উত্তম।" (সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদিস: ১৪০৬, সহীহ)

পৃ.৩১ রমযান মাসের ৩০ আসর, অধ্যায় ১৩ (কুরআন) দ্রষ্টব্য



পৃ.৩৩ "আল্লাহর স্মরণ ছাড়া সব খেলাধুলা অনর্থক, চারটি কাজ এর বাইরে-স্ত্রীর সাথে কৌতুক, মোড়দৌড়, তীর নিষ্ক্ষেপ ও সাঁতার। (সিলসিলা সহীহাহ, হাদিস: ৩১৬)

বুকানাহ (রা.) কুস্তির আশুন জানালে রাসূল (সা.) তার সাথে লড়েন ও তাকে হারিয়ে দেন। (সুনান আবু দাউদ, হাদিস: ৪০৭৮, হাসান)

পৃ.৩৪ হিসনুল মুসলিম, অধ্যায় ২ (দৈনন্দিন ও সামাজিক জীবনচারণ) > ১০.১১ দ্রষ্টব্য



পৃ.৩৭ সুনান আত তিরমিজী, অধ্যায় ৩১ (চিকিৎসা সম্পর্কিত) দ্রষ্টব্য



পৃ.৩৮ "দুটি সময়ের দোয়া কখনো ফিরিয়ে দেওয়া হয় না- আজানের সময় এবং বৃষ্টির সময়।" (আবু দাউদ, হাদিস: ২৬৪০, সহীহ)

রাসূল (সা.) এসময় কল্যাণকর বৃষ্টির দোয়া পড়তেন। (সহীহ বুখারী: ১০৩২)

তিনি বৃষ্টির পানি গায়েও লাগাতেন। (সহীহ মুসলিম: ২০৮০)



পৃ.৪০-৪৬ আল-আদাবুল মুফরাদ, দ্রষ্টব্য

পৃ.৪০-৪৬ হাদীস সম্ভার, অধ্যায় ৭ (যাকাত ও সাদকাহ) দ্রষ্টব্য



পৃ.৪৭ "মুমিনদের ভালোবাসা ও সৌহার্দ্যের উদাহরণ একটি দেহের মতো। যখন দেহের কোনো একটি অঙ্গ ব্যথিত হয়, তখন পুরো দেহ জাগ্রত থেকে ও জ্বরে আক্রান্ত হয়ে ব্যথায় শরিক হয়।" (সহীহ বুখারী, হাদিস: ৬০১১)