কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে আমলে জিন্দেগি

মুমিনের রাতদিন

মুফতি আবু বকর ইবনে মুস্তফা

ভাষান্তর : মাসরুর আহমদ

গার্ডিয়ান
পাবলিকেশনস

সূচিপত্র

তাওহিদ-রিসালাত

◈ তাওহিদ সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৩
◈ রিসালাত সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৫

প্রাত্যহিক শিষ্টাচার

◈ ঘুমানোর আদব ২৭
◈ জাগ্রত হওয়ার পর শরয়ি শিষ্টাচার ৩৪
◈ স্বপ্নের আদব ও শিষ্টাচার ৩৫
ক. ভালো স্বপ্নসংক্রান্ত শিষ্টাচার ৩৬
খ. মন্দ স্বপ্নসংক্রান্ত শিষ্টাচার ৩৭
◈ ইসতিনজার আদব ও শিষ্টাচার ৩৭
◈ গোসলের শরয়ি শিষ্টাচার ৪০
◈ পোশাক-পরিচ্ছদের শরয়ি শিষ্টাচার ৪২
◈ আংটি পরিধান করার আদব ও শিষ্টাচার ৪৪
◈ সুগন্ধি ব্যবহারের আদব ও শিষ্টাচার ৪৬
◈ চুলের আদব ও শিষ্টাচার ৪৭
◈ তেল মাখার আদব ও শিষ্টাচার ৫০
◈ নখ কাটার আদব ও শিষ্টাচার ৫০
◈ সুরমা লাগানোর আদব ও শিষ্টাচার ৫১
◈ জুতা পরিধানের আদব ও শিষ্টাচার ৫২
◈ ঘর থেকে বের হওয়ার আদব ও শিষ্টাচার ৫৩
◈ ঘরে প্রবেশের শরয়ি শিষ্টাচার ৫৪

◈ চলাচলের শরয়ি শিষ্টাচার ৫৫
◈ রাস্তায় চলার আদব ও শিষ্টাচার ৫৬
◈ সালামের আদব ও শিষ্টাচার ৫৭
◈ খাওয়ার আদব ও শিষ্টাচার ৬০
ক. খাওয়ার সাধারণ আদব ও শিষ্টাচার ৬০
খ. খাবার খাওয়ার পূর্বেকার আদব ও শিষ্টাচার ৬১
গ. খাওয়ার সময় পালিত আদব ও শিষ্টাচার ৬২
ঘ. খাওয়ার পর পালনীয় আদব ও শিষ্টাচার ৬৩
ঙ. খাওয়া সংশ্লিষ্ট অন্যান্য আদব ও শিষ্টাচার ৬৫
◈ পান করার আদব ও শিষ্টাচার ৬৮

ইবাদত

◈ অজুর আদব ও শিষ্টাচার ৭৬
◈ মিসওয়াক সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ৮০
◈ আজানের আদব ও শিষ্টাচার ৮১
◈ ইকামতের শরয়ি শিষ্টাচার ৮৫
◈ নামাজের আদব ও শিষ্টাচার ৮৬
ক. দাঁড়ানোর সুন্নত ৮৬
খ. কেরাতের সুন্নত ৮৬
গ. রুকুর সুন্নত ৮৭
ঘ. বসার সুন্নত ৮৭
ঙ. সিজদার সুন্নত ৮৮
চ. নামাজের সাধারণ আদব ও শিষ্টাচার ৮৮
ছ. সুতরার আদব ও শিষ্টাচার ৯৫
জ. ইমাম সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ৯৬
ঝ. মুক্তাদিদের সাথে সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ৯৭
◈ মসজিদে প্রবেশ করার শরয়ি শিষ্টাচার ৯৮
◈ মসজিদ থেকে বের হওয়ার আদব ও শিষ্টাচার ১০১
◈ কুরআন তিলাওয়াতের আদব ও শিষ্টাচার ১০২

◈ কুরআনের আদব ও শিষ্টাচার ১০৭
◈ জিকিরের আদব ও শিষ্টাচার ১০৮
◈ দুআর আদব ও শিষ্টাচার ১০৯
◈ তওবার আদব ও শিষ্টাচার ১১৪
◈ রাতের ইবাদত তাহাজ্জুদের আদব ও শিষ্টাচার ১১৫
◈ জুমার আদব ও শিষ্টাচার ১১৮
ক. জুমার দিনের শরয়ি শিষ্টাচার ১১৮
খ. জুমার নামাজের আদব ও শিষ্টাচার ১১৮
গ. খুতবার আদব ও শিষ্টাচার ১২১
◈ দুই ঈদের আদব ও শিষ্টাচার ১২৩
◈ বৃষ্টি প্রার্থনার আদব ও শিষ্টাচার ১২৬
◈ সূর্য ও চন্দ্রগ্রহণ সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১২৭
◈ ইস্তেখারার আদব ও শিষ্টাচার ১২৭
◈ জানাজার আদব ও শিষ্টাচার ১২৯
ক. মৃত্যুপরবর্তী আদব ও শিষ্টাচার ১৩০
খ. মৃতকে গোসল করানোর আদব ও শিষ্টাচার ১৩২
গ. জানাজার সঙ্গে চলার আদব ও শিষ্টাচার ১৩৩
ঘ. দাফনের আদব ও শিষ্টাচার ১৩৪
ঙ. গোরস্থান সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১৩৬
◈ জাকাত ও সাদাকা সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১৩৮
ক. সাদাকাদাতার জন্য পালনীয় আদব ও শিষ্টাচার ১৩৮
খ. সাদাকা গ্রহণকারীর জন্য পালনীয় আদব ও শিষ্টাচার ১৪০
◈ রমজানের আদব ও শিষ্টাচার ১৪০
◈ রোজা রাখার আদব ও শিষ্টাচার ১৪১
◈ এতেকাফের আদব ও শিষ্টাচার ১৪৩
◈ হজ ও উমরার আদব ও শিষ্টাচার ১৪৪
ক. হজ ও উমরার সাধারণ আদব ও শিষ্টাচার ১৪৪
খ. ইহরামের আদব ও শিষ্টাচার ১৪৭

গ. তাওয়াফের আদব ও শিষ্টাচার ১৪৭
ঘ. সায়ির আদব ও সুন্নত ১৫০
ঙ. মিনা সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১৫২
চ. আরাফা সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১৫২
ছ. মুজদালিফা সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১৫৩
জ. জামরায় কঙ্কর নিক্ষেপের আদব ও সুন্নাহ ১৫৪
◈ মক্কা মুকাররমার আদব ও শিষ্টাচার ১৫৬
◈ মদিনা মুনাওয়ারার আদব ও শিষ্টাচার ১৫৬

সামাজিক শিষ্টাচার

◈ মাতা-পিতার অধিকার ১৬৬
ক. জীবিতাবস্থায় মাতা-পিতার অধিকার ১৬৬
খ. মৃত্যুর পর মাতা-পিতার অধিকার ১৬৮
◈ আত্মীয়তার বন্ধন অটুট রাখার আদব ও শিষ্টাচার ১৬৮
◈ স্ত্রীর জন্য পালনীয় স্বামীর অধিকার ১৭০
◈ স্বামীর জন্য পালনীয় স্ত্রীর অধিকার ১৭২
◈ প্রতিবেশীর অধিকার সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১৭৩
◈ বন্ধুর অধিকার সংশ্লিষ্ট আদব ও শিষ্টাচার ১৭৪
◈ সাধারণ মুলমানদের অধিকার ১৭৬
◈ অনুমতি চাওয়ার শরয়ি শিষ্টাচার ১৮০
◈ সাক্ষাৎ ও মুসাফাহার শরয়ি শিষ্টাচার ১৮১
◈ মোবাইল সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ১৮৩
ক. যোগাযোগকারীর শরয়ি শিষ্টাচার ১৮৩
খ. যার সাথে যোগাযোগ করা হবে, তার শরয়ি শিষ্টাচার ১৮৩
গ. ফোন সংশ্লিষ্ট সাধারণ শিষ্টাচার ১৮৪
◈ মেহমানদারি সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ১৮৪
ক. মেজবানের শরয়ি শিষ্টাচার ১৮৪
খ. মেহমানদের সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ১৮৫
◈ মজলিশের শরয়ি শিষ্টাচার ১৮৬

◈ রসিকতার শরয়ি শিষ্টাচার ১৯০
◈ কথাবার্তার শরয়ি শিষ্টাচার ১৯১
◈ সম্মানিত ও সম্ভ্রান্তদের সাথে সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ১৯২
◈ সম্পদশালীদের শরয়ি শিষ্টাচার ১৯৩
◈ মুখাপেক্ষীদের জন্য পালনীয় শরয়ি শিষ্টাচার ১৯৪
◈ রোগী দেখতে যাওয়ার শরয়ি শিষ্টাচার ১৯৪
◈ সমবেদনা জ্ঞাপনের শরয়ি শিষ্টাচার ১৯৯
◈ বিক্ষিপ্ত কিছু সামাজিক শিষ্টাচার ২০০

লেনদেন ও আচরণ

◈ ক্রয়-বিক্রয়ের শরয়ি শিষ্টাচার ২০৬
◈ দিনমজুর সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২০৮
◈ শ্রমিকের শরয়ি শিষ্টাচার ২০৯
◈ বিয়ের শরয়ি শিষ্টাচার ২১০
◈ সহবাসের শরয়ি শিষ্টাচার ২১২
◈ ওয়ালিমার শরয়ি শিষ্টাচার ২১৫
◈ নাম রাখার শরয়ি শিষ্টাচার ২১৬
◈ সন্তান প্রতিপালন এবং তাদের অধিকারসংক্রান্ত শরয়ি শিষ্টাচার ২১৭
◈ তালাকের শরয়ি শিষ্টাচার ২২০
◈ ঋণ সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২২২
ক. ঋণদাতার শরয়ি শিষ্টাচার ২২২
খ. ঋণগ্রহীতার শরয়ি শিষ্টাচার ২২২
গ. ঋণ সংশ্লিষ্ট সাধারণ শিষ্টাচার ২২৩
◈ উপহার-উপঢৌকন সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২২৪
ক. উপহারদাতার শরয়ি শিষ্টাচার ২২৪
খ. উপহার গ্রহীতার শরয়ি শিষ্টাচার ২২৫
◈ অসিয়ত সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২২৬

রাজনীতি

◈ নেতৃত্ব সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৩০
◈ রাজার জন্য পালনীয় প্রজা সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৩১
◈ জিহাদ সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৩২
◈ কয়েদি সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৩৭
◈ বিচারকার্য সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৩৮
◈ সাক্ষীর শরয়ি শিষ্টাচার ২৪০

ইলম সংশ্লিষ্ট শিষ্টাচার

◈ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৪২
◈ শিক্ষার্থী সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৪৩
◈ শিক্ষকের সাথে শিষ্টাচার ২৪৪
◈ শিক্ষকদের শিষ্টাচার ২৪৬
ক. শিক্ষকের নিজের সাথে সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৪৬
খ. শিক্ষার্থী সংশ্লিষ্ট শিক্ষকের শরয়ি শিষ্টাচার ২৪৭
গ. পাঠদান সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৪৮
◈ বই সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৪৮
◈ কুরআনুল কারিমের ধারকদের জন্য পালনীয় শরয়ি শিষ্টাচার ২৪৯
◈ মুহাদ্দিসের সাথে সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৫১
◈ হাদিসের শিক্ষার্থীর সাথে সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৫১
◈ ফতোয়া সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৫১
ক. ফতোয়া জিজ্ঞাসাকারীর শরয়ি শিষ্টাচার ২৫১
খ. মুফতির সাথে সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৫২

দাওয়াত ও তাবলিগ

◈ আমর বিল মারুফ ও নাহি আনিল মুনকারের শরয়ি শিষ্টাচার ২৫৪
◈ দাওয়াত ও তাবলিগের শরয়ি শিষ্টাচার ২৫৫
◈ আমির ও মামুরের সাথে সংশ্লিষ্ট আদব ২৫৭

◈ পরামর্শের শরয়ি শিষ্টাচার ২৫৯
◈ ওয়াজ-নসিহতের শরয়ি শিষ্টাচার ২৫৯
ক. ওয়াজকারীর শরয়ি শিষ্টাচার ২৫৯
খ. শ্রোতার শরয়ি শিষ্টাচার ২৬০

আত্মশুদ্ধি

◈ নিজের সাথে সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৬২
◈ অন্তরকে সজ্জিত করার শরয়ি শিষ্টাচার ২৬৪
◈ বাইয়াতের শরয়ি শিষ্টাচার ২৬৫
◈ রাগের শরয়ি শিষ্টাচার ২৬৬
◈ বিপদ-মুসিবতের শরয়ি শিষ্টাচার ২৬৭

বিবিধ শিষ্টাচার

◈ সফর সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৭০
◈ বাহন সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৭৮
◈ ইসলামের স্বভাবজাত কাজ সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৭৮
◈ হাঁচি দেওয়ার শরয়ি শিষ্টাচার ২৭৯
◈ হাই তোলার শরয়ি শিষ্টাচার ২৮০
◈ চিকিৎসা সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার ২৮০
◈ ঝাড়ফুঁকের শরয়ি শিষ্টাচার ২৮১
◈ জবাই করার শরয়ি শিষ্টাচার ২৮২
◈ শপথের শরয়ি শিষ্টাচার ২৮৩

গ্রন্থপঞ্জি

◈ তাফসিরগ্রন্থ ২৮৬
◈ হাদিসগ্রন্থ ২৮৬
◈ ফিকহগ্রন্থ ২৮৭
◈ জীবনীগ্রন্থ ও বিবিধ ২৮৮

তাওহিদ-রিসালাত

তাওহিদ সংশ্লিষ্ট শরয়ি শিষ্টাচার

১. শুধু আল্লাহকে খুশি করার জন্যই ইবাদত করা। আল্লাহ তায়ালা বলেন— 'তাদের এ ছাড়া কোনো নির্দেশ করা হয়নি যে, তারা খাঁটি মনে একনিষ্ঠভাবে আল্লাহর ইবাদত করবে, নামাজ কায়েম করবে এবং জাকাত দেবে। এটাই সঠিক ধর্ম।'[১]

২. আল্লাহ তায়ালাকে যথাযথ সম্মান করা। আল্লাহ তায়ালা বলেন—'যাতে তোমরা আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের প্রতি ঈমান আনো এবং তাঁকে সাহায্য করো ও তাঁকে সম্মান করো এবং সকাল-সন্ধ্যা তাঁর পবিত্রতা বর্ণনা করো।'[২]

৩. আল্লাহ তায়ালাকে ভয় করা। আল্লাহ তায়ালা বলেন—'তাদের ওপরেও থাকবে আগুনের স্তর, আর নিচেও থাকবে (আগুনের) স্তর। এ রকম পরিণতির ব্যাপারে আল্লাহ তাঁর বান্দাদের সাবধান করেছেন। কাজেই হে আমার বান্দারা! আমাকে ভয় করো।'[৩]

৪. আল্লাহ তায়ালার আনুগত্য করা এবং অবাধ্যতা পরিত্যাগ করা। আল্লাহ তায়ালা বলেন—'এসব আল্লাহর নির্ধারিত সীমা। আর যে আল্লাহ ও রাসূলের অনুগত হয়ে চলবে, আল্লাহ তাঁকে বেহেশতে স্থান দান করবেন, যার নিচে নদীসমূহ প্রবাহিত। সেখানে তাঁরা চিরকাল থাকবে এবং এ এক মহাসাফল্য।

পক্ষান্তরে যে আল্লাহ ও রাসূলের অবাধ্য হবে এবং তাঁর নির্ধারিত সীমালঙ্ঘন করবে, তিনি তাকে আগুনে নিক্ষেপ করবেন। সেখানে সে চিরকাল থাকবে। আর তার জন্য রয়েছে লাঞ্ছনাদায়ক শাস্তি!'[৪]

৫. আল্লাহ তায়ালার সামনে অক্ষম ও মুখাপেক্ষী থাকা। আল্লাহ তায়ালা বলেন—'হে মানুষ! তোমরাই আল্লাহর মুখাপেক্ষী।'[৫]

৬. কেবল আল্লাহর ওপর ভরসা করা। আল্লাহ তায়ালা বলেন—'তোমরা যদি মুমিন হয়ে থাকো, তাহলে কেবলই আল্লাহর ওপর ভরসা করো।'[৬]

৭. আল্লাহর ব্যাপারে সুধারণা পোষণ করা। নবি করিম (সা.) বলেছেন— হাদিসে কুদসিতে আল্লাহ তায়ালা বলেন—'আমি আমার বান্দার ধারণার আশপাশেই থাকি।'[৭]

৮.আল্লাহ তায়ালাকে লজ্জা করা। অর্থাৎ যেসব কাজ মানুষের সামনে করতে লজ্জা হয়, সেসব কাজ আল্লাহর সামনে করতেও লজ্জাবোধ করা। হাদিসে এসেছে—রাসূল (সা.)-কে জিজ্ঞেস করা হলো, আমাদের কেউ যদি ঘরে একাকী থাকে অর্থাৎ ঘরে কেবল স্বামী ও স্ত্রী থাকে। তাহলে কি সতর ঢেকে রাখতে হবে?। নবিজি বললেন—মানুষের তুলনায় আল্লাহকে অধিক লজ্জা করা উচিত।'[৮]

৯. অধিক পরিমাণে আল্লাহর জিকির করা। আল্লাহ তায়ালা বলেন—'হে ঈমানদারগণ! তোমরা আল্লাহকে বেশি বেশি স্মরণ করো। আর সকাল-সন্ধ্যায় আল্লাহর পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করো।'[৯]

১০. আল্লাহ তায়ালার সাক্ষাতের আকাঙ্ক্ষা পোষণ করা। নবি (সা.) বলেছেন—'যে ব্যক্তি আল্লাহর সাথে সাক্ষাৎ প্রত্যাশী হয়, আল্লাহও তাঁর সাথে সাক্ষাৎ প্রত্যাশী হন। আর যে ব্যক্তি আল্লাহর সাথে সাক্ষাৎ করা অপছন্দ করে, আল্লাহও তার সাথে সাক্ষাৎ করা অপছন্দ করেন।'[১০]

১১. আল্লাহ ও রাসূলকে সবকিছু থেকে; এমনকি নিজের থেকেও বেশি ভালোবাসা। নবি (সা.) বলেছেন—'যার মাঝে তিনটি জিনিস থাকবে, সে ঈমানের স্বাদ আস্বাদন করবে। একটি হলো—আল্লাহ ও রাসূল তার কাছে সবকিছু থেকে প্রিয় হবে।'[১১]

১২. নিজের সকল কাজের মানদণ্ড হবে শরিয়াহ। আল্লাহ তায়ালা বলেন—'অবশ্যই আমি সত্যসহ তোমার কাছে কিতাব অবতীর্ণ করেছি। আল্লাহ তোমাকে যা দিয়েছেন, যাতে তুমি সে অনুসারে মানুষের মধ্যে বিচার-ফয়সালা করো। আর তুমি বিশ্বাসঘাতকদের সপক্ষে বিতর্ককারী হয়ো না।'[১২]

প্রাত্যহিক শিষ্টাচার

ঘুমানোর আদব

১. রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমানো সুন্নত। তবে যদি কোনো জরুরি কাজ থাকে, তাহলে তাড়াতাড়ি না ঘুমানোতে কোনো দোষ নেই।

'আবু বারজা (রা.) থেকে বর্ণিত, নবি (সা.) এশার পূর্বে ঘুম এবং পরে গল্পগুজব করা অপছন্দ করতেন।'[১]

২. বিসমিল্লাহ বলে ঘরের দরজা বন্ধ করা। নবি (সা.) বলেছেন—'ঘুমানোর পূর্বে তোমরা বিসমিল্লাহ বলে দরজা বন্ধ করো।'[২]

৩. হাঁড়িপাতিল ঢেকে রাখা। নবি (সা.) বলেছেন—'পাত্রগুলো ঢেকে রাখো এবং পেয়ালাগুলোর মুখ লাগিয়ে দাও।'[৩]

৪. ঘুমানোর সময় বাতি নিভিয়ে দেওয়া। নবি (সা.) বলেছেন—'তোমরা ঘুমুতে যাওয়ার সময় বাতিগুলো নিভিয়ে দাও।'[৪]

৫. অজু অবস্থায় ঘুমানো। নবি (সা.) বলেছেন—'তোমরা যখন ঘুমানোর জন্য বিছানায় যাবে, তখন নামাজের অজুর ন্যায় অজু করে নেবে।'[৫]

৬. হাতে চর্বি জাতীয় কিছু থাকলে ধৌত করে শোয়া। নবি (সা.) বলেছেন—'চর্বি মাখানো হাত না ধুয়ে যে ব্যক্তি ঘুমাতে গেল, সে এমন কিছুর শিকার হতে পারে, যার কারণে সে নিজেই নিজেকে দোষারোপ করতে বাধ্য হবে (কেননা, পোকামাকড় ঘুমের মধ্যে তার চর্বি মাখানো হাত দংশন করতে পারে)।'[৬]

৭. ঘুমানোর আগে বিছানা ঝাড়ু দেওয়া। নবি (সা.) বলেছেন—'তোমাদের কেউ যখন বিছানায় আসে, তখন সে যেন লুঙ্গির ভেতরের অংশ দিয়ে হলেও বিছানা ঝাড়ু দেয়।'[৭]

৮. চোখে সুরমা লাগানো। ইবনে আব্বাস (রা.) বলেন—'নবি (সা.) শোয়ার আগে ইসমিদ সুরমা লাগাতেন।'[৮]

৯. ঘুমানোর আগে ওসিয়ত করা।[৯]

১০. উত্তম নিয়তে শয়ন করা। সালমান (রা.) আবু দারদা (রা.)-কে বললেন—'তোমার নিজেরও নিজের ওপর অধিকার রয়েছে।'[১০]

১১. ঘুমানোর আগে তওবা করা। নবি (সা.) বলেছেন—'বিছানায় শয়নের সময় যে ব্যক্তি বলবে—

اَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْهِ

'আমি ক্ষমাপ্রার্থনা করছি ওই আল্লাহর কাছে, যিনি ছাড়া আর কোনো ইলাহ নেই, তিনি চিরজীবী ও চিরঞ্জীব। আর আমি তওবা করছি তাঁরই কাছে।'

তাহলে আল্লাহ তার যাবতীয় পাপরাশি ক্ষমা করে দেবেন। যদিও তা হয় সমুদ্রের ফেনা পরিমাণ, গাছের পাতা পরিমাণ কিংবা মরুর বালুকারাশি পরিমাণ।'[১১]

১২. অন্তরকে হিংসা-বিদ্বেষ ও শত্রুতা থেকে পবিত্র করে ঘুমাতে যাওয়া। নবি (সা.) আনাস ইবনে মালেক (রা.)-কে উদ্দেশ্য করে বলেছেন—'হে বৎস! কারও প্রতি হিংসা-বিদ্বেষ ও শত্রুতা পোষণ না করে সকাল-সন্ধ্যায় উপনীত হওয়া যদি তোমার পক্ষে সম্ভব হয়, তাহলে তা-ই করো।'[১২]

১৩. ঘুমানোর আগে তাহাজ্জুদের নিয়ত করা। নবি (সা.) বলেছেন—'যে ব্যক্তি ঘুমানোর সময় তাহাজ্জুদের নিয়ত করে, কিন্তু প্রচণ্ড ঘুমের কারণে সুবহে সাদিকের আগে সে আর সজাগ পায় না। তাহলে শুধু নিয়তের কারণেই তাকে সওয়াব দেওয়া হবে। আর ধরা হবে, আল্লাহর পক্ষ থেকে ঘুমটি ছিল তার জন্য পুরস্কার।'[১৩]

১৪. ঘুমানোর আগে হাদিসে বর্ণিত মাসনুন দুআ পাঠ করা। কিছু দুআ হলো—

بِاسْمِكَ رَبِّیْ وَضَعْتُ جَنْبِیْ ، وَبِكَ اَرْفَعُهُ ، اِنْ اَمْسَكْتَ نَفْسِیْ فَارْحَمْهَا ، وَاِنْ اَرْسَلْتَهَا ، فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِیْنَ-

'আপনার নামেই হে প্রভু আমার পার্শ্ব রাখছি। আপনার নামেই আবার তা উঠাব। আর আপনি যদি আমার আত্মা কবজ করে নেন, তাহলে তার ওপর রহম করুন। আর যদি ছেড়ে দেন, তাহলে আপনার পুণ্যবান বান্দাদের যেভাবে হেফাজত করেন—ঠিক সেভাবে তাকেও হেফাজত করুন।'[১৪]

اَللّٰهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِی وَاَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْیَاهَا اِنْ اَحْیَیْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَاِنْ اَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْاَلُكَ الْعَافِیَةَ.

'হে আল্লাহ! আপনিই আমাকে সৃষ্টি করেছেন। আপনিই আবার মৃত্যু দেবেন। জীবন ও মৃত্যু আপনারই আয়ত্তাধীন। আপনি যদি তাকে জীবিত রাখেন, তাহলে তার হেফাজত করুন। আর যদি মৃত্যু দেন, তাহলে তাকে ক্ষমা করে দিন। হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে সুস্থতা চাই।'[১৫]

اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا

'হে আল্লাহ! আমি আপনার নামে মৃত্যুবরণ করি এবং আপনার নামেই জীবিত হই।'[১৬]