

# নামাজে মনযোগ ধরে রাখার উপায়

মূল :

শাইখ সালেহ আল মুনায্জিদ

অনুবাদ :

ইবনে ইউসুফ

সম্পাদনায়:

মাওলানা সাবেত চৌধুরী  
ফাজেলে দারুল উলুম দেওবন্দ  
ও জামিয়া শারইয়্যাহ মালিবাগ

প্রকাশনায়:

অশ্রু প্রকাশন

## সম্পাদকের কলাম

সমস্ত প্রশংসা মহান রব্বুল আলামিনের। দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক শেষনবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এবং তাঁর পরিবারবর্গ ও সাহাবীগণের ওপর।

হামদ ও সালাতের পর সমাচার হল, শাইখ সালেহ আল মুনায্জিদদের ‘সালাসাতু সালাসুনা সাবাবান লিল খুশুঈ ফিস সালাতি’-এর- অনুবাদ ‘নামাজে মনযোগ ধরে রাখার উপায়’ অধম বান্দা আদ্যোপান্ত অনুবাদ পড়েছি। অনুবাদ কর্মটি যথেষ্ট ছিল। তারপরও কিছু ইলমি-আমলি ও ফিকহি বিষয়ের পুনরায় দেখার জন্য অধমকে নির্দেশ দেওয়া হয়। পূর্ণাঙ্গ আমানত রক্ষা করে দেখার চেষ্টা করেছে।

বইটিতে মূলত নামাজে মনযোগ স্থাপনের কিছু টিপস-উপায় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের শেষ নির্দেশ ছিল, সালাত।

মৃত্যুর কিছুক্ষণ পূর্বে তিনি বলেন, ‘তোমরা নামাজের ব্যাপারে যত্নবান হও। আর তোমাদের অধীনস্থদের সঙ্গে দয়া ও ন্যায়-সঙ্গত আচরণ করো।’-সুন্নে আবু দাউদ, ৫১৫৬।

সর্বাবস্থায় নামাজ ফরজ, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, ‘দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ো, যদি না পারো তবে বসে নামাজ পড়ো, যদি তা-ও না পারো তবে ইশারা করে নামাজ আদায় করো।’- বুখারি, হাদিস নং: ১০৫০।

অতএব বুঝা গেল নামাজের গুরুত্ব অপরিসীমা। অসুস্থ অবস্থায়ও নামাজ ত্যাগ করা যাবে না। আল্লাহ তাআলা বলেন,

তোমার প্রতি যে কিতাব অবতীর্ণ করা হয়েছে, তা থেকে তিলাওয়াত কর এবং সালাত কায়েম কর। নিশ্চয় সালাত অঙ্গীল ও মন্দকাজ থেকে বিরত রাখে। -সূরা আনকাবুত: ৪৫।

অতএব আমাদের নামাজ যদি রবের জন্য হয়, নামাজে এই ধ্যান-খেয়াল থাকে যে আমি আল্লাহকে দেখছি, বা আল্লাহ আমাকে দেখছেন। তাহলে সেই নামাজই কেবল পারে যাবতীয় অঙ্গীল ও মন্দকাজ থেকে বিরত রাখতে। উল্লেখিত আয়াতে সে দিকেই ইঙ্গিত করা হয়েছে।

আল্লাহ তাআলা আমাদের নামাজে মনযোগি হওয়ার তাওফিক দান করুন এবং বইটিকে উম্মাহর জন্য উপকারী ও উপযোগি বানিয়ে দেন। আমিন।

## সূচিপত্র

শুরুর কথা .....	৭
খুশুকে গোপন রাখা .....	১০
খুশু তথা একাগ্রতার হুকুম .....	১৪
নামাজে মৃত্যুর কথা স্মরণ করা .....	২১
পঠিত আয়াত ও দোয়া-দরুদ নিয়ে ফিকির ও অনুধাবন করা .....	২২
আয়াত শেষে সংক্ষিপ্ত বিরতি .....	২৯
ধীরগতিতে, তারতীলের সহিত সুললিত কণ্ঠে তিলাওয়াত .....	৩০
আল্লাহ নামাজে আমাদের ডাকে সাড়া দিচ্ছেন .....	৩২
নামাজের সামনে প্রতিবন্ধক (সুতরা) রাখা .....	৩৪
ডান হাত বাম হাতের উপর রাখা .....	৩৫
সিজদার জায়গায় দৃষ্টি রাখা .....	৩৬
নামাজে চোখ বন্ধ রাখা যাবে কি? .....	৩৬
শাহাদাত আঙ্গুল দ্বারা ইশারা করা .....	৩৮
নামাজে ভিন্ন ভিন্ন সূরা, আয়াত, জিকির এবং দোয়া পড়া .....	৩৮
সিজদার আয়াত তেলাওয়াত .....	৪৯
শয়তান হতে আল্লাহর নিকট পানাহ চাওয়া .....	৫০
শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে মুক্ত হওয়ার কৌশল .....	৫৪
একটি ভ্রান্তি নিরসন .....	৫৬
পূর্বসূরি নেককারদের নামাজের কথা চিন্তা করা .....	৫৯
নামাজে একাগ্রতার ফজিলত সম্পর্কে জানা .....	৬৩
সঠিক সময়ে দোয়া পড়া .....	৬৫
নামাজের পরে বর্ণিত দোয়াগুলো পড়া .....	৬৯
মনোযোগ নষ্ট করার বস্তু সরিয়ে ফেলা .....	৬৯

কারুকার্য খচিত, লেখা ও ক্যালিগ্রাফি সম্বলিত, উজ্জ্বল রঙ্গিন অথবা ছবিযুক্ত কাপড় পরিধান না করা.....	৭১
ক্ষুধার্ত অবস্থায় খাবার সামনে আসলে এবং তৎক্ষণাৎ খাবার ইচ্ছা থাকলে তা খেয়ে নামাজ পড়া .....	৭১
পেশাব পায়খানার বেগ চেপে রেখে সালাত না পড়া .....	৭২
ঘুমের চাপ নিয়ে সালাত না পড়া.....	৭৩
আলাপচারিতায় লিপ্ত ব্যক্তি কিংবা ঘুমন্ত ব্যক্তিদের পেছনে সালাত না পড়া ..	৭৩
সালাতরত অবস্থায় সিজদার জায়গা না মুছা .....	৭৫
উচ্চৈঃস্বরে তিলাওয়াত না করা .....	৭৬
এদিক সেদিক না তাকানো.....	৭৭
ইলতেফাতের উদাহরণ.....	৭৭
আকাশের দিকে না তাকানো.....	৭৯
সামনের দিকে থুথু না ফেলা .....	৭৯
যথাসম্ভব হাই আটকে রাখা .....	৮০
কোমরে হাত না রাখা.....	৮১
কাপড় ঝুলিয়ে না রাখা .....	৮১
পশুদের সাদৃশ্য অবলম্বন না করা .....	৮২
যে নামাজে কেউ শয়তানের ওয়াসওয়াসা চক্রান্তের চরম শিকার হয় সেই নামাজ কি সঠিক অথবা নামাজিকে কি আবার সেই নামাজ পড়তে হবে? .....	৮৩
বিদায় বেলার বিরহ গাথা .....	৮৬
পাঁচ স্তরের নামাজি .....	৮৭

পরম করুণাময় ও অসীম দয়ালু আল্লাহর নামে শুরু

## শুরুর কথা

সৃষ্টি জগৎসমূহের অধিপতি আল্লাহর জন্যই সকল প্রশংসা, যিনি তাঁর কিতাবে বলেছেন,

وَقَوْمُوا لِلَّهِ قَانِينَ.

এবং আল্লাহর সামনে বিনীতভাবে দন্ডায়মান হও।<sup>১</sup>

তিনি নামাজ সম্পর্কে বলেছেন,

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ.

আর তোমরা ধৈর্য ও নামাজের মাধ্যমে সাহায্য চাও। নিশ্চয় তা নামাজে মনোযোগীদের<sup>২</sup> ছাড়া অন্যদের উপর কঠিন।<sup>৩</sup>

---

<sup>১</sup> সূরা বাকারা : ২৩৮

<sup>২</sup> কুরআন ও সুন্নাহ যেকোনো **خُشُوعٌ** অর্থাৎ বিনয়/নামাজে মনোযোগের প্রতি উৎসাহ প্রদানের বর্ণনা রয়েছে, সেখানে এর অর্থ অক্ষমতা ও অপারগতাজনিত সেই মানসিক অবস্থাকেই বুঝানো হয়েছে, যা আল্লাহ তা'আলার মহত্ব ও শ্রেষ্ঠত্ব এবং তার সামনে নিজের ক্ষুদ্রতা ও দীনতার অনুভূতি থেকে সৃষ্টি হয়। এর ফলে ইবাদাত সহজতর হয়ে যায়। কখনো এর লক্ষণাদি দেহেও প্রকাশ পেতে থাকে। তখন সে শিষ্টাচারসম্পন্ন বিনম্র ও কোমলমন বলে পরিদৃষ্ট হয়। যদি হৃদয়ে আল্লাহভীতি ও নম্রতা না থাকে, মানুষ বাহ্যিকভাবে যতই শিষ্টাচারের অধিকারী ও বিনম্র হোক না কেন, প্রকৃত প্রস্তাবে সে বিনয়ের অধিকারী হয় না। নামাজে মনোযোগের লক্ষণাদি ইচ্ছাকৃতভাবে প্রকাশ করাও বাঞ্ছনীয় নয়।

উমর রাযিয়াল্লাহু আনহু একবার এক যুবককে নতশিরে বসে থাকতে দেখে বললেন, ‘মাথা উঠাও, বিনয় হৃদয়ে অবস্থান করে’। ইবরাহীম নখরী রহমাতুল্লাহি আলাইহি বলেন, ‘মোটো কাপড় পরা, মোটা রটি খাওয়া এবং মাথা নত করে থাকাই বিনয় নয়। **خُشُوعٌ** বা বিনয় অর্থ অধিকারের ক্ষেত্রে ইতর-ভদ্র নির্বিশেষে সবার সংগে একই রকম ব্যবহার করা এবং আল্লাহ তা'আলা যা ফরয করে দিয়েছেন তা পালন করতে গিয়ে হৃদয়কে শুধু তারই জন্য নির্দিষ্ট ও কেন্দ্রীভূত করে নেয়া’। সারকথা, ইচ্ছাকৃতভাবে কৃত্রিম উপায়ে বিনয়ীদের রূপ ধারণ করা শয়তান ও প্রবৃত্তির প্রতারণা মাত্র। আর তা অত্যন্ত নিন্দনীয় কাজ। অবশ্য যদি অনিচ্ছাকৃতভাবে এ অবস্থার সৃষ্টি হয়, তবে তা ক্ষমার্হ। [তফসীরে মাআরিফুল কুরআন]

<sup>৩</sup> সূরা বাকারা : ৪৫

## নামাজে মনযোগ

পাবেন না।<sup>১</sup>

শয়তানের অন্যতম প্রধান ষড়যন্ত্র হলো যে কোন উপায়ে মানুষকে নামাজ পড়া থেকে বিরত রাখা এবং নামাজের সময় অমনযোগী করে রাখা, যাতে তারা ইবাদাতের প্রকৃত স্বাদ ও পুরস্কার থেকে বঞ্চিত হয়। যেহেতু নামাজে মনোযোগই হচ্ছে প্রথম বস্তু যা পৃথিবী থেকে চলে যাবে, এবং আমরা শেষ জমানায় বসবাস করছি, তাই বিশেষত আমাদের জন্য হুয়াইফা রাযিয়াল্লাহু আনহু-এর এই বাণী যথাযথ,

সর্বপ্রথম তোমরা (মুসলমানরা) নামাজের একাগ্রতা হারা হবে, সর্বশেষ হারাবে নামাজ। অনেক নামাজির ভেতর-ই কোনো কল্যাণ বিদ্যমান থাকবে না। এবং শীগ্রই মসজিদে প্রবেশ করে একজন নামাজিকেও সালাতে বিনয়ী-একাগ্রতা সম্পন্ন দেখবে না।<sup>২</sup>

যেহেতু সকলেই নিজের অবস্থান সম্পর্কে জানে, এবং আমরা অনেকের কাছ থেকে নামাজের সময় ওয়াসওয়াসা<sup>৩</sup> ও মনোযোগ হারিয়ে ফেলা সম্পর্কে অভিযোগ শুনে থাকি, তাই এ বিষয়ে আলোচনা করা অত্যাবশ্যকীয় হয়ে পড়েছে। আমার নিজেকে ও আমার মুসলিম ভাইদেরকে স্মরণ করিয়ে দেওয়ার জন্য নিচের কথাগুলো বর্ণিত হলো, এবং সেই কথাগুলো ফলপ্রসূ হওয়ার জন্য আমি আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করছি।

আল্লাহ বলেন,

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشْعُونَ ﴿٢﴾

অবশ্যই বিশ্বাসীগণ সফলকাম হয়েছে। যারা নামাজে মনোযোগী  
(অর্থাৎ আল্লাহ-ভীরু এবং ধীর-স্থির)।<sup>৪</sup>

খুশুর মানে হলো স্থিরতা, গান্ধীর্যতা, প্রশান্ত, সম্মান প্রদর্শন, বিনয়াবনত অবস্থা। আল্লাহর ভয় এবং তিনি আমাকে সর্বদা দেখছেন, এই অনুভূতিই একজন ব্যক্তির

<sup>১</sup> সূরা আ'রাফ : ১৭

<sup>২</sup> মাদারিজুস সালিকিন, ইবনুল কায়্যিম ১/৫২১

<sup>৩</sup> শয়তানের পক্ষ হতে সুকৌশলে বিভিন্ন চিন্তাভাবনা আমাদের মস্তিস্কে প্রবেশ করিয়ে দেওয়া।

<sup>৪</sup> সূরা আল-মুমিনুন : ১-২

## নামাজে মনযোগ

কিয়ামুল লাইল, অর্থাৎ তাহাজ্জুদের নামাজে তিনি সাধারণত লম্বা সূরাগুলো পড়তেন। বর্ণিত আছে, তিনি সাধারণত ২০০ বা ১৫০ আয়াত তিলাওয়াত করতেন, তবে কখনও কখনও তিলাওয়াত সংক্ষেপও করতেন।

রুকুতে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ভিন্ন ভিন্ন দুআ পড়তেন। মূলত এই দুআগুলো পড়তেন—

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ .

আমার মহান প্রতিপালকের পবিত্রতা ঘোষণা করছি<sup>১</sup>।

অথবা,

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ .

আমার মহান প্রতিপালকের প্রশংসাসহ পবিত্রতা ঘোষণা করছি।

এছাড়াও তিনি রুকুতে এই কথাগুলো বলতেন—

سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ

সমস্ত ফেরেশতা ও জিবরীল (আঃ)-এর প্রতিপালক অত্যন্ত মহিমাষিত, পাক-পবিত্র<sup>২</sup>।

অথবা,

اللَّهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ وَبِكَ أَمَنْتُ وَلَكَ أَسْلَمْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ أَنْتَ رَبِّي خَشَعْتُ سَعْيِي وَبَصَرِي وَدَمِي وَلَحْيِي وَعَظْمِي وَعَصَبِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ .

হে আল্লাহ, আপনার জন্যই আমি রুকু করছি, আপনার উপরই ঈমান এনেছি, আপনার কাছেই আত্মসমর্পণ করছি এবং আপনার উপরই ভরসা করছি। হে প্রতিপালক, আপনার জন্য বিনয়ানবত আমার কান, আমার চোখ, আমার রক্ত,

<sup>১</sup> মুসলিম : ১৬৮৭, তিরমিযী : ২৬২

<sup>২</sup> মুসলিম : ৯৭৫; আবু দাউদ : ৮১৬, সুনান আন-নাসায়ী : ১০৫১