

সূচিপত্র

অনুবাদকের কথা.....	৮
ভূমিকা.....	১০
আমার রমজানের প্লান.....	১২
সহজে কুরআন খতমের নিয়ম.....	১৩
রমাদানে আমি যে বইগুলো পড়ব.....	১৪
রমাদানের প্রথম দশক শুরু হলো.....	১৫
১ রমাদান.....	১৬
২ রমাদান.....	১৮
৩ রমাদান.....	২০
৪ রমাদান.....	২২
৫ রমাদান.....	২৪
৬ রমাদান.....	২৬
৭ রমাদান.....	২৮
৮ রমাদান.....	৩০
৯ রমাদান.....	৩২
১০ রমাদান.....	৩৪
রমাদানের দ্বিতীয় দশক শুরু হলো.....	৩৭
১১ রমাদান.....	৩৮
১২ রমাদান.....	৪০
১৩ রমাদান.....	৪২
১৪ রমাদান.....	৪৪
১৫ রমাদান.....	৪৬

১৬ রমাদান	৪৮
১৭ রমাদান	৫০
১৮ রমাদান	৫২
১৯ রমাদান	৫৩
২০ রমাদান	৫৫
রমাদানের শেষ দশক শুরু হলো	৫৭
২১ রমাদান	৫৮
২২ রমাদান	৬০
২৩ রমাদান	৬২
২৪ রমাদান	৬৩
২৫ রমাদান	৬৪
২৬ রমাদান	৬৫
২৭ রমাদান	৬৭
২৮ রমাদান	৬৯
২৯ রমাদান	৭০
৩০ রমাদান	৭২
সকাল-সন্ধ্যার দুআ ও জিকির	৭৪
পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ আদায়পরবর্তী দুআ ও জিকিরসমূহ	৮৯
ঘুমের পূর্বের দুআ ও জিকিরসমূহ	৯৩
ঘুম থেকে জাগ্রত হওয়ার পর দুআ	৯৯
যে সকল সুন্নতকে মানুষ প্রিত্যাগ করেছে	১০১

অনুবাদের কথা

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত একটি হাদিসে এসেছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, শয়তান ও দুষ্ট জিনদেরকে রমাদান মাসের প্রথম রাতেই শৃঙ্খলাবদ্ধ করা হয় এবং এ রাতেই জাহান্নামের দরজাগুলো বন্ধ করা হয়; অতঃপর (এ মাস শেষ হওয়ার পূর্বে) এর দরজা আর খোলা হয় না। অন্যদিকে জান্নাতের সবগুলো দরজাই খুলে দেওয়া হয়; অতঃপর (এ মাস শেষ হওয়ার পূর্বে) এর একটি দরজাও আর বন্ধ করা হয় না। (এ মাসে) একজন ঘোষণাকারী ঘোষণা দিতে থাকেন, হে কল্যাণ অন্বেষণকারী! অগ্রসর হও। হে পাপাসক্ত! বিরত হও। আর বহু লোককে আল্লাহ তায়ালার পক্ষ হতে এ মাসে জাহান্নাম থেকে মুক্ত করে দেওয়া হয় এবং প্রত্যেক রাতেই এরূপ হতে থাকে।^১

এই ছোট্ট জীবনে রমাদান আল্লাহ তায়ালার পক্ষ থেকে আমাদের ওপর অনেক বড়ো একটি নিয়ামত। যেই নিয়ামত কাজে লাগিয়ে খুব সহজে আমরা আল্লাহ তায়ালার প্রিয় ও নৈকট্যশীল বান্দায় পরিণত হতে পারি এবং জাহান্নাম থেকে মুক্ত হয়ে জান্নাতে দাখিল হতে পারি। আর সেজন্য আমাদের রমাদানের প্রতিটি মুহূর্ত কাজে লাগাতে হবে। কাটাতে হবে আল্লাহ তায়ালার ইবাদত ও বন্দেগির কাজে।

আমাদের জীবনে রমাদান আসে আবার রমাদান চলে যায়, কিন্তু আমরা রমাদান থেকে তেমন ফায়দা হাসিল করতে পারি না। পারি না জাহান্নামিদের খাতা থেকে নিজের নাম কাটিয়ে জান্নাতীদের তালিকায় যুক্ত করতে। আর এর অন্যতম একটি কারণ হলো— রমাদান নিয়ে আমাদের কোনো সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা থাকে না। কিন্তু আমরা যদি রমাদানের শুরুতে একটা পরিকল্পনা সাজাই এবং সে অনুযায়ী রমাদানকে পরিচালনা করি, তাহলে আমরা রমাদান থেকে খুব সহজেই এর সর্বোচ্চ ফায়দা হাসিল করতে পারব। ইনশাআল্লাহ

১ সুনানে তিরমিডি : ৬৮২

রমাদানের ডায়েরি বইটি রমাদানের পরিকল্পনা বা রমাদান প্ল্যানিং নিয়ে লিখা একটি বই/ডায়েরি। এটি আরবি মুফাক্কিরাতু রমাদান থেকে অনূদিত। বইটি অনুবাদের ক্ষেত্রে, বাংলাভাষী পাঠকদের প্রতি লক্ষ রেখে শাব্দিক অনুবাদের পরিবর্তে বিষয়বস্তুর অনুবাদের দিকে বেশি গুরুত্ব দিয়েছি। আর এজন্য কোনো কোনো ক্ষেত্রে বইয়ের মূল বক্তব্য ঠিক রেখে পূর্ণ বিষয়টিই আগাগোড়া নিজের মতো করে সাজিয়েছি। ইনশাআল্লাহ, রমাদানের সময়গুলোকে সঠিকভাবে কাজে লাগানোর ক্ষেত্রে এই বই/ডায়েরিটি অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে বলে আশা করি।

প্রিয় পাঠক! বইটিকে যথাসম্ভব ভুলত্রুটিমুক্ত করার চেষ্টা করা হয়েছে, তারপরও কিছু ভুলত্রুটি থাকা অস্বাভাবিক নয়। কারণ মানুষের কোনো কাজই ভুলের উর্ধ্বে নয়। আপনাদের প্রতি অনুরোধ থাকবে, ভুলত্রুটিগুলো ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখবেন এবং আন্তরিকতার সাথে আমাদের অবহিত করবেন, পরবর্তী সংস্করণে আমরা সংশোধন করে নেব, ইনশাআল্লাহ।

এই বইয়ের সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকেই আল্লাহ তায়ালা দুনিয়া ও আখিরাতে উত্তম বিনিময়ে ভূষিত করুন, আমিন!

রাশেদুল আলম

অনুবাদক

ভূমিকা

রমাদান মাস একজন মুমিন বান্দার জন্য অত্যন্ত দামি মাস। এ মাসের প্রতিটি সময় ও প্রতিটি মুহূর্ত অত্যন্ত দামি। কিন্তু অন্যান্য মাস ও সময়ের মতোই এ মাসও চলে যাবে এবং জীবনে আর কখনো ফিরে আসবে না। আবার হতে পাও, এই রমাদানই আমার জীবনের শেষ রামাদান। সামনের রমাদান আমি নাও পেতে পারি। তাই এ মাসের প্রতিটি সময় এবং প্রতিটি মুহূর্ত কাজে লাগিয়ে আল্লাহ তায়ালার ইবাদত-বন্দেগী করে তাঁর নৈকট্যশীল বান্দায় পরিণত হতে হবে। অন্যদিকে সর্বদা সজাগ থাকতে হবে যেন এ মাসের একটি মুহূর্তও আল্লাহর ইবাদতের বাইরে নষ্ট না হয়।

রমাদানের প্রতিটি মুহূর্তকে কাজে লাগানোর জন্য রমাদানের শুরুতে নিজের জন্য একটি পরিকল্পনাচার্ট তৈরি করে আল্লাহর সাহায্য নিয়ে পুরা রমাদানব্যাপী সেই পরিকল্পনা অনুযায়ী চললে রমাদানকে সঠিকভাবে কাজে লাগানো সহজ হবে। আর সেই লক্ষ্যেই আমি এখানে তোমার জন্য একটা প্ল্যান তৈরি করে দিচ্ছি তুমি এটার অনুসরণ করতে পারো। আশা করি তুমি এই প্ল্যান অনুযায়ী চললে উপকৃত হবে।

আমি আমার দৈনিক রমাদান প্ল্যান সাজিয়েছি—

১. প্রথমে গুরুত্বপূর্ণ কিছু নসিহত দিয়ে। যেই নসিহতগুলো আমি বিভিন্ন কিতাব ও মনীষীদের বাণী থেকে বাছাই করে এখানে যুক্ত করেছি।
২. অতঃপর দৈনিক আমলের একটা তালিকা দিয়েছি। আশা করি তালিকার আমলগুলো সঠিকভাবে পালন করলে রমাদান থেকে আমরা খুব সহজেই অনেক ফায়দা হাসিল করতে পারব।
৩. এরপর সুন্নত, নফলসহ বিভিন্ন আমল ও ভালো কাজে অভ্যস্ত হওয়ার জন্য 'আজকের করণীয়' যুক্ত করেছি।
৪. এরপর হাদিস মুখস্থ ও তাদাব্বুরের জন্য দৈনিক একটি করে সহজ ও উপকারী হাদিস যুক্ত করে দিয়েছি।

৫. ডায়েরির শেষের দিকে আমি সকাল-সন্ধ্যা এবং পাঁচ ওয়াক্ত সালাত ও ঘুমের দু'আ ও জিকিরগুলো যুক্ত করে দিয়েছি।

৬. ডায়েরির শেষে গুরুত্বপূর্ণ এমন অনেকগুলো সুন্নাত যুক্ত করেছি, যেগুলোর ওপর বর্তমানে আমল অনেক কমে গেছে।

এই রামাদান আমাদের এমনভাবে কাটানো উচিত, যেন এটা আমাদের জন্য পরিবর্তনকারী হয়। রমাদানের পূর্বের অবস্থা থেকে পরবর্তী অবস্থা একেবারেই পালটে যায়। আমরা যেন আল্লাহর আরও নৈকট্যশীল বান্দায় পরিণত হই। আমাদের আমল-আখলাকে পরিবর্তন আসে। তাহলেই আমাদের এই পরিকল্পনা সার্থক ও সফল হবে, ইনশাআল্লাহ।

আমার রমজানের প্লান

-বার কুরআন খতম। চেষ্টা করব অর্থ বুঝে কুরআন পড়তে এবং কুরআন নিয়ে তাদাব্বুর করতে।
- তারাবির নামাজ ঠিকমতো আদায় করা।
- কিয়ামুল লাইল বা তাহাজ্জুদের নামাজ নিয়মিত আদায় করা।
- বেশি বেশি ইস্তেগফার পড়া।
- বেশি বেশি জিকির করা।
- দ্বীনি বই পড়া।
- সাদাকাহ বা দান-খায়রাত করা।
- খারাপ অভ্যাসগুলো ছেড়ে দেওয়া।
- ভালো অভ্যাস গ্রহণ করা।
- সালাতুদ দুহা বা চাশতের নামাজ এবং বিতরের নামাজে নিয়মিত হওয়া।
- নামাজের পরের জিকিরগুলো আদায়ে অভ্যস্ত হওয়া।
- ত্রিশটি হাদিস মুখস্থ করা।
- মোবাইল থেকে দূরে থাকা।
- বিভিন্ন দ্বীনি প্রোগ্রাম করা।
- কুরআন থেকে মুখস্থ করা।
- জবান হেফাজত করা। গিবত-শেকায়াত ও পরনিন্দা থেকে দূরে থাকা।

সহজে কুরআন খতমের নিয়ম

প্রিয় ভাই ও বোন! রমাদান মাস কুরআনের মাস। এ মাসে আমাদের বেশি বেশি কুরআন তিলাওয়াত করা ও খতম করা উচিত।

রমাদানে সহজে কুরআন খতম করার একটা নিয়ম বলছি। আমরা যদি দৈনিক প্রতি ওয়াক্ত নামাজের আগে ও পরে মাত্র ৪ পৃষ্ঠা করে কুরআন পড়ি, তাহলে মাসে আমাদের এক খতম কুরআন তিলাওয়াত হবে। আর যদি ৮ পৃষ্ঠা করে পড়ি, তাহলে দুই খতম হবে, আর যদি ১২ পৃষ্ঠা করে পড়ি, তাহলে তিন খতম কুরআন তিলাওয়াত হয়ে যাবে।

সময়	এক খতম	দুই খতম	তিন খতম
ফজর	৪ পৃষ্ঠা	৮ পৃষ্ঠা	১২ পৃষ্ঠা
জোহর	৪ পৃষ্ঠা	৮ পৃষ্ঠা	১২ পৃষ্ঠা
আসর	৪ পৃষ্ঠা	৮ পৃষ্ঠা	১২ পৃষ্ঠা
মাগরিব	৪ পৃষ্ঠা	৮ পৃষ্ঠা	১২ পৃষ্ঠা
এশা	৪ পৃষ্ঠা	৮ পৃষ্ঠা	১২ পৃষ্ঠা

১ রমাদান

তারিখ.....

আজকের গুরুত্বপূর্ণ নসিহত : হাদিস শরিফে এসেছে, নবি করিম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, ‘মুমিন বান্দার বিষয়টা ভারি অদ্ভুত। তাঁর সমস্ত কাজই তাঁর জন্য কল্যাণকর। মুমিন ব্যাতিত অন্য কারো জন্য এ কল্যাণ লাভের ব্যবস্থা নেই। তার জন্য আনন্দের কিছু অর্জিত হলে সে গুরুরিয়া আদায় করে আর তখন এটা তার জন্য কল্যাণকর হয়। আর দুঃখ-কষ্টে আক্রান্ত হলে ধৈর্যধারণ করে, এটাও তাঁর জন্য কল্যাণকর হয়।^২

শিক্ষা : সব সময় সবকিছু তোমার আকাঙ্ক্ষার অনুকূলে ঘটবে না। তাই কাজিফত বস্ত্র হাতছাড়া হয়ে গেলে হা-ভুতাশ না করে ধৈর্যধারণ করো। আর কল্যাণকর কিছু অর্জিত হলে আল্লাহর গুরুরিয়া আদায় করো। তাহলে আল্লাহ তোমার প্রতি খুশি হবেন।

আজকের আমল

- ❖ সকালের জিকির-আজকার আদায়।
- ❖ সন্ধ্যার জিকির-আজকার আদায়।
- ❖ মোবাইলে সময় নষ্ট করা থেকে বিরত থাকা।
- ❖ দ্বীনি বা উপকারী বই পড়া।
- ❖ দ্বীনি উপকারি বই পড়া।
- ❖ কমপক্ষে এক পারা কুরআন তিলাওয়াত করা।
- ❖ বেশিবেশি ইস্তেগফার করা।
- ❖ বেশিবেশি নফল নামাজ আদায় করা। বিশেষ করে সালাতুদ দুহা তথা চাশত, আওয়াবিন ও কিয়ামুল লাইল আদায় করা।
- ❖ তারাবির নামাজ আদায় করা।
- ❖ পাঁচ ওয়াক্ত নামাজের পরের জিকির ও আজকারগুলো ঠিকমতো আদায় করা।

২ সহিহ মুসলিম : ২৯৯৯, ৭২২৯

আজকের করণীয় : তুমি একটি গুরুত্বপূর্ণ সন্নত খুঁজে বের করো, অতঃপর নিজে তার ওপর অভ্যস্ত হওয়ার চেষ্টা করো এবং তোমার আশপাশে যারা আছে, তাদেরকে এর ওপর আমল করার জন্য উদ্বুদ্ধ করো।

আজকের হাদিস : আবু হুরায়রা (রা.) খেতে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فَتَبَحَّتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ

‘যখন রমাদান আসে, তখন জান্নাতের দরজাসমূহ উন্মুক্ত করে দেওয়া হয়।’^৩

হে আল্লাহ! আপনি আমাদেরকে দুনিয়াতে নিরাপদ রাখুন এবং আখিরাতে জান্নাত দান করুন।

পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ আদায়পরবর্তী দুআ ও জিকিরসমূহ

১. রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম নামাজ শেষে সালাম ফেরানোর পর তিনবার ইস্তেগফার পড়তেন—

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

উচ্চারণ : আসতাগফিরুল্লাহ

২. রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম নামাজ শেষে সালাম ফিরিয়ে তিনবার ইস্তেগফার পড়ে এই দুআ পড়তেন—

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

‘হে আল্লাহ! আপনি শান্তিময়। আপনার নিকট থেকেই শান্তি বর্ষিত হয়। আপনি বরকতময়। হে মহিমাময় ও সম্মানের অধিকারী!’^{৬২}

৩. রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম নামাজ শেষে সালাম ফিরিয়ে নিম্নের দুআটি পড়তেন—

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِي لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ.

‘একমাত্র আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য ইলাহ নেই, তাঁর কোনো শরিক নেই, রাজত্ব তাঁরই, সমস্ত প্রশংসাও তাঁর, তিনি সকল কিছুর ওপর ক্ষমতাবান। হে আল্লাহ! আপনি যা প্রদান করেছেন, তা বন্ধ করার কেউ নেই; আপনি যা রুদ্ধ করেছেন, তা প্রদান করার কেউ নেই। কোনো ক্ষমতা-প্রতিপত্তির অধিকারীর ক্ষমতা ও প্রতিপত্তি আপনার কাছে কোনো উপকারে আসবে না।’^{৬৩}

৬২ সহিহ মুসলিম : ৫৯১

৬৩ সহিহ বুখারি : ৬৩৩০

ঘুমের পূর্বের দু'আ ও জিকিরসমূহ

১. ঘুমের পূর্বে সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক ও সুরা নাস তিনবার পড়ে হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে শরীরের যতটুকু সম্ভব হাত বোলানো সুন্নত। হাদিসে এসেছে, রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম প্রতিরাতে এমনটি করতেন। অন্য এক হাদিসে বর্ণিত হয়েছে—‘রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম অসুস্থতার কারণে যখন নিজে এমনটি করতে না পারতেন, তখন আয়িশা (রা.) উক্ত সুরাগুলো পড়ে হাতে ফুঁ দিয়ে নবিজির শরীরে হাত বুলিয়ে দিতেন।^{৭১}

২. যে ব্যক্তি ঘুমের পূর্বে আয়াতুল কুরসি পড়বে, আল্লাহ তায়ালার পক্ষ থেকে তার জন্য একজন পাহারাদার নিযুক্ত করা হবে; সকাল হওয়ার আগ পর্যন্ত সে তাকে শয়তান ও অন্যান্য খারাপ বিষয় থেকে পাহারা দেবে। সে রাতে শয়তান জিন তার নিকটে আসতে পারবে না।^{৭২}

৩. যে ব্যক্তি রাতে ঘুমানোর পূর্বে সুরা বাকারার শেষ দুই আয়াত পাঠ করবে, সে রাতে এটাই তার জন্য যথেষ্ট হবে।

সুরা বাকারার শেষ দুই আয়াত :

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ
وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ
رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا
كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ
عَنَّا وَاعْفُرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ.

৭১ সহিহ বুখারি : ৫০১৭, ৪৬৪৭, ৪৬৪৮; সহিহ মুসলিম : ২১৯২

৭২ সহিহ বুখারি : ২৩১১

যে সকল সুনুত্বে মানুষ প্রতিশ্রুত করেছে

- খালি পায়ে হাঁটা ।
- তিন আঙুলে আহার করা ।
- ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে চুখে ও মুখে হাত দিয়ে মুছে ঘুমের ভাব দূর করা ।
- কোনো গুনাহ হয়ে গেলে তওবার নিয়তে দুই রাকাত নামাজ আদায় করা ।
- মুআজ্জিনের সাথে সাথে আজানের উত্তর দেওয়া ।
- আজানের পর দুআ পড়া এবং নিজের জন্য দুআ করা ।
- রাতে খাবার বা পানির পাত্র ঢেকে রাখা ।
- মিসওয়াক করা ।
- ঘর থেকে বের হওয়ার পূর্বে দুই রাকাত নামাজ আদায় করা এবং ঘরে প্রবেশ করে দুই রাকাত নামাজ আদায় করা ।
- ওপর দিকে ওঠার সময় 'আল্লাহু আকবার' বলা এবং নিচের দিকে নামার সময় 'সুবহানাল্লাহ' বলা ।
- পরিচিত-অপরিচিত সকলকেই সালাম দেওয়া ।
- ছোটোদের সালাম দেওয়া
- সালাতুদ দুহা তথা চাশতের সালাত আদায় করা ।
- বিতরের নামাজ আদায় করা
- বসে পানি পান করা এবং তিন নিঃশ্বাসে পান করা ।
- নামাজের মধ্যে ওয়াসওয়াসা আসলে বাম দিকে তিনবার থুথু ফেলা ।
- অজু করে ঘুমানো ।
- ঘুমানোর পূর্বে সুরা ইখলাস, ফালাক ও নাস তিলাওয়াত করা ।
- নতুন কপড় পরিধানের পূর্বে দুআ পড়া ।
- মানুষের সাথে হাস্যোজ্জ্বল চেহারা নিয়ে মিলিত হওয়া ।
- খাবারের দোষ না ধরা ।