

একটি সফল
রামাদান
ডায়েরি

শারিন সফি অদ্রিতা



অর্পণ

ওসমান হাদি ভাই!

আপনার মৃত্যুসংবাদে গোটা বাংলাদেশের সাথে আমিও কেঁদেছি। আপনার মৃত্যু এই পৃথিবীকে ভীষণভাবে নাড়া দিয়েছে। আল্লাহর সামনে আরও ভালো মুসলিম হিসেবে গড়ে তোলার জন্য নিজেকে অনেকটাই বাধ্য করেছে।

আপনি ফজরের পরবর্তী বারাকাহর সময়ে জেগে থেকে ক্যাম্পেইন করতেন, আপনি সুন্দর ভাষায় মুনাজাত করে আল্লাহর কাছে দুআ করতেন, আপনি আপসহীন কণ্ঠে অন্যান্যের প্রতিবাদ করতেন, হাঁটতে হাঁটতে আপনার পা ব্যথা হয়ে গেলেও আপনি পরিশ্রম করে গেছেন নিরন্তর, রাতে অল্প ঘুমিয়েছেন, কখনো কাজ করতে করতে ঠেলাগাড়িতেই ঘুমিয়ে নিয়েছেন, কখন মসজিদের ফ্লোরে একটু সুযোগ পেলে বিশ্রাম করেছেন। আপনার এই উদাহরণগুলো দেখে প্রতিনিয়ত শিখেছি, আল্লাহর বান্দা হওয়ার দায়িত্ব কত বড়। আমরা কীভাবে মুসলিম হয়ে অলস হয়ে বসে থাকতে পারি, যেখানে আপনার মতন মানুষদের উদাহরণ আল্লাহ ﷻ আমাদের দেখিয়েছেন?

সামনে আসা রামাদানগুলোতে আমরা আপনাকে আর এই দুনিয়ায় পাব না—এই শূন্যতা নিঃসন্দেহে কষ্টের।

কিন্তু আপনার রেখে যাওয়া শিক্ষা, ইনসাফ, সত্যের পথে দৃঢ় থাকা, অন্যান্যের সামনে মাথা না-নোয়ানো, এবং সর্বোপরি আল্লাহ ﷻ-কে স্মরণ করা—এগুলো যেন আমাদের প্রতিটি রামাদানে আরও বেশি করে জাগিয়ে তোলে।

আল্লাহ ﷻ যেন আপনার স্মৃতিকে আমাদের জন্য হিদায়াতের আলো বানিয়ে দেন। আল্লাহ ﷻ যেন আমাদের সত্যের পথে মাথা উঁচু করে দাঁড়ানোর তাওফিক দেন। আল্লাহ ﷻ আমাদের সাহসী ঈমানদার মুসলিম হওয়ার তাওফিক দেন। আল্লাহ ﷻ আপনাকে জান্নাতুল ফিরদাউসে শহীদের মর্যাদা দান করুন।

আমিন।

সূচিপত্র

অর্পণ	৫
প্রারম্ভিকা	১০
এক নজরে বইয়ের বিষয়বস্তু	১২

প্রথম অধ্যায়

রজব এবং শাবান মাসেই রামাদানের প্রস্তুতি	১৫
রামাদানে সফল হওয়ার জন্য কী করব?	১৫
তো রজব মাসে ‘বীজ বপন’ বলার অর্থ কী?	১৭
এখন প্রশ্ন হলো, কীভাবে এই বীজ বপন করা যায়?	১৮
অভ্যন্তরীণ কাজ কেন এত জরুরি?	১৯
সর্বপ্রথম নিয়ত শুদ্ধ করুন	২০
নিয়ত শুদ্ধ করার আমলের কমপ্লিট চেকলিস্ট	২৬
সাফল্যের বীজ বপনের আরও কিছু বাস্তবসম্মত পদ্ধতি	৩০
এবার পানি দেওয়ার পালা	৫১
শাবান মাস : পরিচিতি, আমল এবং প্রস্তুতি	৫২
আমাদের জন্য শাবান মাসে কিছু করণীয়	৫৩
এবার রামাদানের স্যাম্পল দু’আ লিস্ট দেখে নিন	৫৪
১৫ই শাবান কি শব-ই-বরাত? এই রাতের কোনো আমল আছে কি?	৫৬
রামাদানের স্যাম্পল রুটিন (সময় কর্ম-পরিকল্পনা নিয়ত)	৬২

দ্বিতীয় অধ্যায়

রামাদানে সফল হওয়ার আরও কিছু প্রো-টিপস	৬৫
--	----

গত রামাদানের পর্যালোচনা	৬৫
ব্যস্ত গৃহিণী মায়েদের সফল রামাদান	৬৭
সন্তানদের জন্য রামাদানকে আনন্দময় করুন :	৬৯
মা-বাবাদের জন্য বাস্তবসম্মত কিছু আইডিয়া	৬৯
মাসের বিশেষ সময়ে বোনদের সফল রামাদান	৭১
মাসের বিশেষ দিনেও রামাদানের সেবা ব্যবহার করা :	৭৩
“SISTERS’ NON-FASTING DAYS”-এর স্যাম্পল কর্ম-তালিকা	৭৩
রামাদানে অসুস্থতা, কোনো ইমার্জেন্সি, নিফাস বা অতি ব্যস্ততা এলে কী করবেন?	৭৪
রামাদানে নাফসকে নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি	৭৬

তৃতীয় অধ্যায়

একটি সফল লাইলাতুল কদরের পরিকল্পনা	৭৯
কেন লাইলাতুল কদর এত গুরুত্বপূর্ণ?	৭৯
লাইলাতুল কদরে কী কী বাস্তবসম্মত আমল করবেন?	৮০
একটি গুরুত্বপূর্ণ সতর্কতা	৮২
লাইলাতুল কদরের “রাত” শুরু হয় মাগরিবের পর থেকেই.....	৮২
লাইলাতুল কদর আসলে কোন দিন?	৮৩
লাইলাতুল কদর অ্যাকশন প্ল্যান	৮৪
শেষ মুহূর্তে উঠলেও লাইলাতুল কদর ধরার উপায়	৮৭

চতুর্থ অধ্যায়

রামাদান টপিকের কুরআনের আয়াতগুলো একনজরে	৮৯
---	----

পঞ্চম অধ্যায়

রামাদান বিষয়ক হাদীসগুলো একনজরে	১০৩
---------------------------------------	-----

ষষ্ঠ অধ্যায়

রামাদান বিষয়ক প্রসিদ্ধ দুআগুলো একনজরে	১০৮
এবার রামাদান শুরু	১৩২

সপ্তম অধ্যায়

৩০ দিনের কুরআন তাদাব্বুর অনুশীলনী	১৩৩
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১	১৩৫
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২	১৩৭
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৩	১৩৯
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৪	১৪১
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৫	১৪৩
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৬	১৪৫
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৭	১৪৭
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৮	১৪৯
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৯	১৫১
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১০	১৫৩
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১১	১৫৫
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১২	১৫৭
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১৩	১৫৯
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১৪	১৬১
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১৫	১৬৩
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১৬	১৬৫
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১৭	১৬৭
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১৮	১৬৯
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ১৯	১৭১
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২০	১৭৩
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২১	১৭৫
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২২	১৭৭
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২৩	১৭৮
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২৪	১৮০
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২৫	১৮২
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২৬	১৮৪
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২৭	১৮৬
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২৮	১৮৮
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ২৯	১৯০
কুরআন-চর্চা প্র্যাকটিস ৩০	১৯২

অষ্টম অধ্যায়

রোজার বেসিক ফিকহ.....	১৯৫
কী কী করলে রোজা ভেঙে যায়?	১৯৫
রোজা অবস্থায় সাধারণভাবে যেগুলো করলে রোজা ভাঙে না.....	১৯৭

নবম অধ্যায়

রামাদানের গল্পগুলো.....	১৯৯
অদ্ভুত সুন্দর এক রামাদান রাতের গল্প	১৯৯
রামাদানের কিচিরমিচির	২০৩
আরহামের আশ্মুর গল্প	২০৭
শরীর, আত্মা এবং রামাদান	২১১
ধৈর্যের প্রশিক্ষণের গল্প	২১৪
প্রিয় রামাদান, তোমার প্রতীক্ষায়	২১৫
এটাই কি রোজা রাখা?	২১৯
শেষ কথা.....	২২৩



প্রারম্ভিকা

শুরুতেই সমস্ত প্রশংসা জানাই মহান আল্লাহ তা'আলার প্রতি, যাঁর রহমত ও সাহায্য ছাড়া আমরা এক পা-ও সামনে এগিয়ে যেতে পারি না। আলহামদুলিল্লাহ, আমি এমন এক রবের বান্দা হতে পেরে ধন্য, যিনি প্রতিবছর আমাদেরকে রামাদানের মতো এক অসাধারণ মাস উপহার দিয়ে যাচ্ছেন; যেন এই রামাদানের উসিলায় আমরা আবারও নতুন করে নিজেদের গুছিয়ে নিতে পারি।

এই রামাদানকে আমাদের ভীষণ প্রয়োজন। রামাদান ছাড়া আমাদের খামখেয়ালি নাফসকে এত সুন্দরভাবে প্রশিক্ষণ দেওয়া সম্ভব হতো না। রামাদান ছাড়া কোথায় পাব তারাবীহর নামাজের মিষ্টি স্বাদ এবং ১০০০+ মাসের চেয়েও উত্তম এক রাতের তালাশ?

রামাদানেই আমরা সুবর্ণ সুযোগ পাই গুনাহ থেকে ফিরে আসার, আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাওয়ার, রোজা রেখে তাকওয়া অর্জন করার এবং দুই জীবনেই প্রশান্তি ও সাফল্য অর্জন করার। আলহামদুলিল্লাহ।

প্রিয় পাঠক, হয়তো আপনার জীবনের হাজারো প্রতিকূলতার মাঝেও আপনি আন্তরিকতা নিয়ে রামাদানের জন্য দিন গুনতে থাকেন। আপনি হয়তো রামাদান আগমনের ৩ মাস আগে থেকেই ভাবতে থাকেন, “কখন আবার রামাদান আসবে? আর তো তর সহঁছে না!”

এই যাত্রায় আপনার সাথে **একটি সফল রামাদান ডায়েরি** থাকলে আপনার প্রতিটি দিনের আমল, নিয়ত, দুআ, আত্মবিশ্লেষণ—সবকিছুই হবে গোছানো, বাস্তবসম্মত এবং হৃদয়কে বদলে দেওয়ার মতো এক পরিকল্পিত সফর, ইনশাআল্লাহ।

যারা রামাদানকে প্রাণভরে ভালোবাসেন এবং এই মাসকে আঁকড়ে ধরে দুনিয়া ও আখিরাতে সফল হতে চেষ্টা করতে যাচ্ছেন, আপনার জন্যেই এই বইটি বিশেষ এক উপহার। **একটি সফল রামাদান ডায়েরি** বইটি প্রতিবছর রামাদানে আপনার নিজস্ব সঙ্গী হবে। এখানে পাবেন রামাদানে সাফল্য অর্জনের একটি পূর্ণাঙ্গ

রোডম্যাপ—যেই ম্যাপ হাতে নিয়ে আপনি ধাপে ধাপে নিজের ভেতরের মানুষটাকে নিয়ে সাফল্যের চূড়ায় পৌঁছে যাবেন, ইনশাআল্লাহ।

প্রিয় পাঠক, আল্লাহ ﷻ যেন আপনার নিয়তকে দৃঢ় রাখেন, আপনার চেষ্টা কবুল করেন, আপনার সময়ে অফুরন্ত বারাকাহ দেন।

দুআ করি, আল্লাহ ﷻ যেন আপনার জীবনের প্রত্যেকটি রামাদানে আপনাকে সফল করেন এবং আপনাকে দুনিয়া ও আখিরাতে সর্বোচ্চ সম্মান ও সাফল্য দান করেন। আমিন।



এক নজরে বইয়ের বিষয়বস্তু

প্রিয় পাঠক, আপনার মনে প্রশ্ন আসতেই পারে, *রামাদান নিয়ে এত বইয়ের ভিড়ে, এই বইটা কেন পড়ব? আর দশটা রামাদান সংক্রান্ত বইয়ের সাথে এর পার্থক্যই বা কোথায়?*

একটি সফল রামাদান ডায়েরি-র মাধ্যমে আমরা আপনার হাতে এমন একটি সুসংগঠিত গাইডলাইন তুলে দিচ্ছি—যে গাইডলাইনটি গুছিয়ে নিতে আপনাকে হয়তো ৪ থেকে ৫টি ভিন্ন ভিন্ন রামাদানের বই ঘাঁটাঘাঁটি করতে হতো। হয়তো রামাদানের ফজিলত জানতে হতো একটি বই পড়ে, রামাদানের আমল ট্র্যাকার পেতে হতো অন্য কোনো বইতে, রামাদানের ফিকহ জানতে হতো নতুন আরেকটি বই থেকে। কিন্তু এবার, আল্লাহর অনুগ্রহে, এইসব প্রয়োজনীয় বিষয় আপনি এক বইতেই হাতের নাগালে পাচ্ছেন, ইনশাআল্লাহ। বিষয়টা দারুণ না?

এখন থেকে আর প্রতিবছর রামাদান শুরুর আগে আপনাকে টেনশন করতে হবে না যে, *“এই বছর রামাদানের জন্য আমি কী করব? কীভাবে রামাদানের জন্য প্রস্তুত হব? কোথায় গিয়ে রামাদানের কোর্স করব?”*—এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজতে গিয়ে আপনাকে আর নানান জায়গায় হাতড়ে বেড়াতে হবে না। আল্লাহর অনুমতিতে, এই এক মলাটের ভেতরেই আপনি পেয়ে যাবেন আপনার কাঙ্ক্ষিত সফল রামাদান অর্জনের প্রয়োজনীয় পথনির্দেশনা এবং সুনির্দিষ্ট কর্মপদ্ধতি, ইনশাআল্লাহ।

বইটি এমন জীবনঘনিষ্ঠ ভাষায় লেখা যে, পড়তে পড়তে আপনার মনে হবে, *“আরে! এ যেন সত্যিই আমার নিজের রামাদানের ডায়েরি! আমারই মনের কথাগুলো যেন কেউ আমল, পরিকল্পনা এবং টিপস আকারে সাজিয়ে দিয়েছে আলহামদুলিল্লাহ!”* প্রকৃতপক্ষে আপনার রামাদানকেই প্রতিবছর গুছিয়ে দিতে এবং আপনাকে বারবার আল্লাহর প্রিয় বান্দা হওয়ার পথে ফিরিয়ে আনতে, এই বইটি আল্লাহ ﷻ আজ আপনার হাতের নাগালে এনে দিয়েছেন।

একটি আন্তরিক অনুরোধ: আপনি যখন এই *একটি সফল রামাদান ডায়েরি* বইটি পড়তে বসবেন, তখন হাতের কাছেই একটি নোটবুক এবং কলম নিয়ে বসবেন।

কারণ এটাই এই বইয়ের নামের সার্থকতা। *একটি সফল রামাদান ডায়েরি* পড়তে পড়তে আপনি অন্য নোটবুকে আপনার নিজের সফল রামাদান ডায়েরিটিও গুছিয়ে নিতে থাকবেন, ইনশাআল্লাহ।

আমি এই ডায়েরিতে শুধু “*রামাদানে এটা করা উচিত, ওটা করা উচিত না*”— এই কথাগুলো বলেই থেমে যাচ্ছি না। বরং আমি চেষ্টা করব, যেভাবে আমি আমার আপন ভাই/বোনকে পাশে বসিয়ে, হাতে-কলমে ধরে ধরে রামাদানে সফল হওয়ার জন্য কোচিং করাতাম—ঠিক সেভাবেই আপনাকে এই ডায়েরির প্রতিটি পৃষ্ঠার মাধ্যমে একটি করে বাস্তব ‘*রামাদান কোচিং ক্লাস*’ করিয়ে দিতে; যেন আপনি খুব কনফিডেন্টের সাথে প্রতিবছর রামাদান পালন করতে পারেন।

এই বইতে প্রায় প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষার শেষে আপনার জন্য কিছু টাস্ক থাকবে। আত্মশুদ্ধির বিষয়গুলোকে বাস্তব জীবনের আমলে রূপ দেওয়ার সুযোগ আপনি পাবেন ইনশাআল্লাহ। কারণ শুধু উপদেশের ঝুড়ি সাজালেই রামাদান প্রস্তুতি পূর্ণ হয় না; নাসীহার পরিপূর্ণ প্রকাশ তখনই ঘটে, যখন তা আমল ও অনুশীলনে দৃশ্যমান হয়।

তাই এই ডায়েরিতে থাকবে আপনার জন্য হোমওয়ার্ক। থাকবে এমন কিছু সহজ অথচ কার্যকর টাস্ক, যা ফলো করে আপনি ধীরে ধীরে আপনার কাঙ্ক্ষিত সফল রামাদানের পথে এগিয়ে যাবেন, ইনশাআল্লাহ।

বইটিতে যে বিষয়গুলোর উপর বিশেষভাবে আলোকপাত করা হয়েছে, সেগুলো এক নজরে চোখ বুলিয়ে নিন—

- রামাদান শুরু ২ মাস আগে থেকেই প্রস্তুতির বিস্তারিত গাইডলাইন অর্থাৎ রজব এবং শাবান মাসের পূর্ণাঙ্গ প্রস্তুতি
- রামাদান শুরু হলে পুরো ৩০ দিনে সফল হওয়ার পূর্ণাঙ্গ রোডম্যাপ
- রামাদানের ৩০ দিনের জন্য ৩০টি কুরআন তাদাব্বুর এক্সারসাইজ
- লাইলাতুল কদর তালাশে সফল হওয়ার আলাদা পরিকল্পনা
- রামাদান সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ কুরআনের আয়াতগুলো এক নজরে
- রামাদান সংক্রান্ত প্রসিদ্ধ হাদীসগুলো এক নজরে
- রামাদানের প্রসিদ্ধ দুআগুলো এক নজরে
- রামাদানের বেসিক ফিকহ এক নজরে
- বিভিন্ন বাস্তব পরিস্থিতিতে সফল হওয়ার প্রো-টিপস

- (ব্যস্ত গৃহিণী, ব্যস্ত কর্মজীবী, অসুস্থ ব্যক্তি, বোনদের মাসের বিশেষ সময়ের জন্য রামাদান পরিকল্পনা ইত্যাদি)
- রামাদান থিমের হৃদয়গ্রাহী কিছু গল্প

তাহলে দেখুন, আর কোনটা বাদ রইল?

এই এক মলাটের ভেতরেই রামাদানকে গুছিয়ে নেওয়ার সকল উপকরণ আপনার হাতে চলে এসেছে, আলহামদুলিল্লাহ।

এখন আপনার কাজ শুধু, নিয়ত শুদ্ধ করে বইটা পড়বেন, ধাপে ধাপে টাস্কগুলো সম্পন্ন করবেন, নিজের জন্য রামাদান ডায়েরি গোছাবেন এবং প্রতিদিন একটু একটু করে মহাসাফল্যের পথে হাঁটতে থাকবেন... ইনশাআল্লাহ।

আমার দৃঢ় বিশ্বাস, আল্লাহর অনুমতি ও সাহায্যে এই রামাদানে আপনি অনেক দূর এগিয়ে যাবেন... ইনশাআল্লাহ।

তাহলে আর দেরি কেন, প্রিয় পাঠক?

আজই শুরু করে দিন... “বিসমিল্লাহ” বলে...

আপনার সফল রামাদানের এই সুন্দর যাত্রাটি...



প্রথম অধ্যায় :

রজব এবং শাবান মাসেই রামাদানের প্রস্তুতি

রামাদানে সফল হওয়ার জন্য কী করব?

রামাদানে সফল হতে চাইলে আগেভাগেই নিজের মন-মানসিকতা গুছিয়ে নিতে হবে। আরবি মাসগুলোর ধারাবাহিকতায় রজব থেকে শাবান হয়ে এরপর রামাদানের আগমন ঘটে। এই রজব মাস থেকে প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করাই রামাদানের আদর্শ প্রস্তুতি পদ্ধতি। অর্থাৎ, রামাদান শুরুর অন্তত দুই মাস আগে থেকেই নিজেকে গুছিয়ে নেওয়া শুরু করতে হবে।

প্রিয় পাঠক, এই পর্যায়ে এসে আপনি একটু থেমে একটি ছোট কাজ করুন। আপনার হাতের কাছে যদি কোনো স্মার্টফোন থাকে, তাহলে ফোন থেকে ইন্টারনেটে গিয়ে দেখে নিন যে, এই মুহূর্তে হিজরি ক্যালেন্ডারে ঠিক কোন মাস চলছে। আপনি চেক করতে না পারলে কাউকে জিজ্ঞেস করুন, আজ আরবি কোন মাসের কত তারিখ। এরপর তারিখটি নোট করে রাখুন।

এখন ধরুন, তারিখ চেক করতে গিয়ে দেখলেন, হয়তো রজব মাস ইতোমধ্যে শেষ হয়ে গেছে। হয়তো বিভিন্ন কারণে আপনার রামাদান প্রস্তুতি শুরু করতে কিছুটা দেরি হয়ে গেছে, তবুও হতাশ হবেন না, দুশ্চিন্তা করবেন না। এই রামাদান ডায়েরির প্রতিটি অংশ এমনভাবে সাজানো যে, আপনি রামাদান শুরুর আগের যেকোনো পর্যায় থেকেই প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করুন না কেন, ইনশাআল্লাহ এখানে উপকার পাবেন। রামাদানের দুই মাস বাকি থাকুক, দুই সপ্তাহ বাকি থাকুক, এমনকি ৫ দিন বাকি থাকলেও—আপনি এখানে নিজের জন্য কিছু না কিছু দিক-

নির্দেশনা পাবেন, রামাদানে সফল হওয়ার নিজস্ব পথটি বের করে নিতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ।

প্রিয় পাঠক, হিজরি তারিখটা দেখে নিলেন তো? এখন আবারও বইতে ফিরে আসুন। আর একটি ছোট অনুরোধ : ফোন থেকে ব্রাউজার দিয়ে তারিখ দেখতে গিয়ে যেন ফোনে অকারণে স্ক্রলিং শুরু না হয়ে যায়, সেদিকে একটু খেয়াল রাখবেন। আপনার সময়টা আপনাকে দেওয়া আল্লাহর আমানত। রামাদানে এই সময়কে কাজে লাগাতে পারলে আপনার গোটা জীবনটাই একটা পুরস্কার হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ। তাই এখন থেকেই ফোনের ব্যাপারে নিজের নাফসকে কবজা করার প্র্যাকটিস শুরু করে দিন।

এবার আসুন, মূল আলোচনায় যাই। প্রিয় পাঠক, আপনি কি নিচের কথাগুলো আগে কখনো শুনেছেন?

“রজব হলো বীজ বোনার মাস,

শাবান হলো সেই বীজে পানি দেওয়ার মাস,

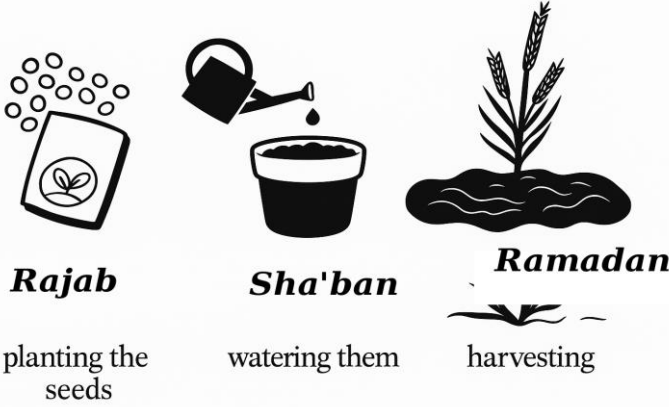
আর রামাদান হলো ফসল কাটার/ফল আহরণের মাস।”

এই উক্তিটি উলামায়ে কিরামের মাঝে খুবই পরিচিত। এটি হাদীস নয়, বরং উপদেশমূলক একটি কথা। সাধারণত এটি আবু বকর আল-ওয়ালীক আল-বালখী (রহিমাছল্লাহ)-এর উক্তি হিসেবে উল্লেখ করা হয়।

এই কথাগুলোর ভেতরের হিকমাহটা অসাধারণ। আসলেই রামাদান কিন্তু হঠাৎ এসে দরজায় কড়া নাড়ে না। এর আগে থেকেই রামাদানের একটা আমেজ তৈরি করতে হয়। নিজের ভেতরে ইবাদতের মেজাজ তৈরি করতে হয়। এই রামাদানে সফল হওয়ার জন্য একটি সম্পূর্ণ প্রস্তুতির প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হয়। সাফল্যের বীজ বুনতে হয়, এতে ‘পানি’ দিতে হয়, নিজ হাতে ‘পরিচর্যা’ করতে হয়।

তাহলে স্বাভাবিকভাবেই প্রশ্ন আসে, আমরা এখানে কীসের ‘বীজ’ বপন করছি? আর রামাদানে আমরা কোন ‘ফসলের’ মিস্তি স্বাদ উপভোগ করতে চাচ্ছি? চর্মচক্ষুর দুনিয়াতে এই ‘বীজ’, ‘পানি’ ও ‘ফসল’ বিষয়গুলো দিয়ে প্রকৃতপক্ষে কী বোঝানো হচ্ছে?

আমি আপনাদের বোঝার সুবিধার জন্য একটি ছবি অ্যাড করে দিচ্ছি। এবার বিষয়টা ভালোভাবে উপলব্ধির জন্য নিচের ছবিটি লক্ষ করুন—



ছবিতে দেখা যাচ্ছে, রজব মাসে বীজ লাগানো হচ্ছে, শাবান মাসে পানি দেওয়া হচ্ছে এবং রামাদান মাসে সেই কাঙ্ক্ষিত ফসল হাতে পাওয়ার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া হচ্ছে।

তো রজব মাসে ‘বীজ বপন’ বলার অর্থ কী?

এর অর্থ খুব সহজ ভাষায়, আপনি রজব মাসে আপনার নেক আমলের বীজ বোনা শুরু করবেন। রামাদান আগমনের দুই মাস আগেই আপনি আপনার অন্তরের জমিনে রামাদানের সাফল্যের বীজ ফেলবেন, যেন রামাদান এসে পড়লে আপনাকে শূন্য থেকে শুরু করতে না হয়; বরং আপনি একদম প্রথম দিন থেকেই মোটামুটি আমলের গতি পেয়ে যান।

এই বিষয়টা মাথায় রাখুন যে, **বীজ বুনতে যত দেরি হবে, ফসল তুলতেও তত দেরি হবে, তাই না?** ঠিক তেমনি কেউ যদি মানসিক, আত্মিক এবং শারীরিক প্রস্তুতি ছাড়াই রামাদানে ঢুকে পড়ে, তাহলে তার সাফল্যের স্বাদ পেতেও দেরি হবে। ধরুন, কেউ **১লা রামাদানে** এসে ‘বীজ বপন’ শুরু করল। তখন রুটিন গুছাতে গুছাতে, অভ্যাস দৃঢ় করতে, আর মনকে লাইনে আনতে আনতেই দেখা যাবে কীভাবে **২৭শে রামাদান** চলে এসেছে! এবং **২৭শে** রামাদানে এসে হয়তো

সেই ব্যক্তি ফসল কাটার ‘ফল’টা পাওয়া শুরু করল অর্থাৎ ইবাদাতের কিছু মিস্তি স্বাদ পেল! অথচ রামাদানের শুরুর দিনগুলোতে সে বঞ্চিত হলো। শুরুর সময়টা কেটে গেল শুধু “গুছাতে গুছাতে” এবং “বেগ পেতে পেতেই”।

বার্তাটা এখানে পরিষ্কার : **আপনি যত আগে বীজ বুনবেন, রামাদানে তত আগে সাফল্যের মিস্তি স্বাদ পাবেন।** তাই মাঝখানে গিয়ে নয়, বরং রামাদানের প্রথম দিক থেকেই আপনার হৃদয় যেন বুঝতে শুরু করে : *হ্যাঁ, এই তো আলহামদুলিল্লাহ... আমি আল্লাহর সাহায্যে এগিয়ে যাচ্ছি সাফল্যের পথে... ইনশাআল্লাহ।*

বীজ বোনার গুরুত্বটা এবার বুঝতে পারছেন তো?

এখন প্রশ্ন হলো, কীভাবে এই বীজ বপন করা যায়?

আপনি যখন মাটির নিচে একটি বীজ পুঁতে দেন, তখন সেটি চোখের আড়ালে চলে যাচ্ছে। তবে “*দেখা যাচ্ছে না*” মানে তো এই নয় যে, কাজ হচ্ছে না। বরং চোখের আড়ালে, মাটির গভীরে, নিঃশব্দেই সবচেয়ে প্রয়োজনীয় কাজটা শুরু হয়ে গিয়েছে। বীজটা ফুঁড়ে ভিতরের চারা বের হওয়া শুরু করছে, সেখানে শিকড় গাঁথছে, শক্তি সঞ্চয় করছে—এই প্রক্রিয়ার সাফল্য কিন্তু সাথে সাথেই দেখা যাবে না; বরং বেশ কয়েক দিন পরে মাটি ফুঁড়ে সেই চারা দৃশ্যমান হয়ে ওঠে। তাই আপনি যখন শুরুতে রামাদানের প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করছেন, রাতারাতি কোনো ফল না পেলেই হতাশ হবেন না। দেখা না গেলেও আপনার ভেতরে ভেতরে পরিবর্তন ইতোমধ্যে শুরু হয়ে গিয়েছে।

বীজ বপনের প্রক্রিয়াটি তো মূলত অভ্যন্তরীণ, তাই না?

ঠিক একইভাবে, প্রিয় পাঠক, **রামাদানের প্রস্তুতি** মানে শুধু বাহ্যিক কিছু পরিকল্পনা সাজানো নয়; এটি হচ্ছে **নিজের অন্তরের ভেতরের জগৎকে ঝেড়ে-মুছে পরিষ্কার করা**। আপনার নিয়ত, সুধারণা, ঈমান, অন্তরের জিকির, সংকল্প, গুনাহের প্রতি ঘৃণা লালন করা, নেক কাজের জন্য ভালোবাসা লালন করা, আল্লাহর দিকে বারবার ফিরে আসার তৃষ্ণাকে জাগিয়ে তোলা—এই অদৃশ্য কাজগুলো আপনাকে এখনই শুরু করতে হবে। হয়তো মানুষ দেখবে না, হয়তো আপনি নিজেও সাথে সাথে ফল দেখবেন না। কিন্তু বিশ্বাস রাখুন, এই ভেতরের কাজটাই রামাদানে পৌঁছালে হয়তো আপনার “সাফল্যের ফসল” হয়ে উঠবে, ইনশাআল্লাহ।

আপনার মনে প্রশ্ন আসতে পারে, “অভ্যন্তরীণ কাজ”-এর মধ্যে আর কী কী বিষয় পড়ছে?

অভ্যন্তরীণ কাজ বলতে মূলত বোঝাচ্ছি—

- নিজের নিয়ত পরিশুদ্ধ করার কাজ।
- তাওবা, ইস্তিগফার করে করে নিজের অন্তরে গুনাহের কালো দাগ মুছে ফেলার কাজ।
- নিজের অন্তর থেকে রিয়া/অন্যের সমাদর পাওয়ার তীব্র আকাঙ্ক্ষা সরিয়ে দেওয়ার কাজ।
- নিজের অন্তরের ভেতরে যে অসুস্থতাগুলো আছে (হিংসা, অযাচিত রাগ, ভোগবাদ, দুনিয়ার প্রতি অতিপ্রেম, আলসেমি ইত্যাদি)—এই অসুস্থতাগুলো চিহ্নিত করে সেগুলোর রুহানি চিকিৎসা করার কাজ।
- নিজের হিসাব নিজেই নিয়ে আত্মপর্যালোচনা শুরু করার কাজ।

এই অভ্যন্তরীণ কাজগুলো এখন থেকে শুরু করলে রামাদানে আপনার সফল হওয়ার চমৎকার দরজাগুলো একটার পরে একটা খুলে যেতে থাকবে ইনশাআল্লাহ।

অভ্যন্তরীণ কাজ কেন এত জরুরি?

আচ্ছা ধরুন, আপনি নতুন বাসায় উঠলেন। উঠে দেখলেন বাসাভর্তি ময়লা, আবর্জনা, তেলাপোকা—খুব বাজে অবস্থা। এমন অবস্থায় কি আপনি কখনো নতুন ফার্নিচার কিনে এনে সেখানে সাজানো শুরু করবেন? নাকি সবার আগে ময়লা-আবর্জনা পরিষ্কারের ব্যবস্থা করবেন? অবশ্যই আগে পরিষ্কার করবেন।

আমাদের অন্তরের অবস্থাও অনেকটা এমন হয়ে যায়। ১১ মাস ধরে নিজেদের গুনাহ, কলুষিত মেজাজ, ক্ষতিকর চিন্তাভাবনা... ইত্যাদি দিয়ে আমাদের রুহের অভ্যন্তরীণ পরিবেশ বেশ ‘ময়লা’ হয়ে থাকে। এগুলো পরিষ্কার না করেই রামাদানে আমরা যখন একটা রুটিনের মধ্যে ঢুকে যাই, তখন পরিবেশ ময়লা থাকার জন্য হাজার রোজা রেখেও আমাদের অভ্যাসগুলোর পরিবর্তন হয় না। আমরা আমাদের অন্তরের ময়লা বাসাতেই রামাদানের মেহমানকে ঢুকতে দিচ্ছি দেখেই আমরা রোজা রাখার পরেও গিবত থামাতে পারছি না, আমরা তারাবীহর নামাজ পড়লেও নামাজে ইবাদতের মিষ্টি স্বাদ পাচ্ছি না, যন্ত্রের মতন নামাজ পড়ছি, কেবল উপোসের নামে না-খেয়ে থাকছি। মাস ঘুরে রামাদান চলে যাচ্ছে। আমাদের অন্তরের ময়লা ঘরটা ময়লাই থেকে যাচ্ছে।

তবে এবার আর কোনো হতাশার গল্প নয়, প্রিয় পাঠক! যেহেতু এবার আপনি আপনার রামাদানে রেডি হওয়ার জন্য অভ্যন্তরীণ কাজের গুরুত্ব ভালোভাবে বুঝে গিয়েছেন, চলুন আর দেরি না করে এই অভ্যন্তরীণ কাজগুলো কীভাবে করা সম্ভব, সেই বিষয়ে বিস্তারিত রোডম্যাপ জেনে নিই। প্রতিবছর আপনি এই একই রোডম্যাপ ব্যবহার করে আপনার রামাদানকে সফল, সুন্দর এবং বরকতপূর্ণ করতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ এটা আমার দৃঢ় বিশ্বাস। এই করণীয় ধাপগুলো নিজের মতন গুছিয়ে প্রতি রামাদানেই কাজে লাগাতে পারবেন বছরের পর বছর, ইনশাআল্লাহ।

রামাদানের জন্য রেডি হতে অভ্যন্তরীণ কাজ করার পূর্ণাঙ্গ রোডম্যাপ পাবেন সামনের পৃষ্ঠাগুলোতে।

সর্বপ্রথম নিয়ত শুদ্ধ করুন

সবার আগে নিজেদের মনের দিকে তাকিয়ে নিজেকে প্রশ্ন করতে হবে, এই যে রামাদানের জন্য রেডি হতে চাচ্ছি, এর পেছনে আমার নিয়ত কী? আমি কী অর্জন করতে চাই? আমি কাকে খুশি করতে চাই?

আমাদের প্রতিটি কাজের ফলাফল নিয়তের উপর নির্ভর করবে। রামাদানে হাজারো নেক আমল করে কোনো লাভ হবে না—যদি সেই কাজের পেছনে আমাদের নিয়ত শুদ্ধ না থাকে।

“নিয়ত শুদ্ধ করে নিন”—এই নাসীহা হয়তো আমরা অনেকবার শুনেছি। কিন্তু কীভাবে এই শুদ্ধীকরণ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হয়—এই সিলেবাস হয়তো আমরা আজকের আগে কখনো নিজ চোখে দেখিনি।

কোনো চিন্তা নেই, প্রিয় পাঠক! এইবার আপনাকে নিয়ত শুদ্ধ করার ৫টি প্র্যাকটিক্যাল পদ্ধতি শিখিয়ে দিচ্ছি।

১) তিনটি প্রশ্ন

যেকোনো আমল করার ৩টি ধাপে নিজেকে ৩টি প্রশ্ন করবেন। যেকোনো নেক আমল শুরু করার আগে, নেক আমলটি করার মধ্যবর্তী সময়ে এবং আমল শেষে নিজেকে এই প্রশ্ন করার অভ্যাস করুন, ‘আমার নিয়তের কী অবস্থা? আমি কাজটি এখনো আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য করছি তো? আমার নিয়ত কোনোভাবে কলুষিত হয়ে যায়নি তো?’ কারণ অনেক সময় আমরা একটি ভালো কাজ নেক

নিয়তে শুরু করলেও কাজটির মধ্যবর্তী পর্যায়ে অথবা শেষে গিয়ে দেখা যায়, নিয়ত কলুষিত হয়ে যাচ্ছে।

এভাবে নিয়তে গরমিল হয়ে গেলে আবারও রিনিউ করে নিজের ইচ্ছাকে শুদ্ধ করে নেবেন এবং আল্লাহকে বলবেন, ‘হে আল্লাহ, আমি পরিশুদ্ধ নিয়তে আপনার খুশির জন্য এই কাজটি করলাম। আপনি আমার তরফ থেকে কবুল করুন।’

২) আত্মপর্যালোচনা করুন

১৫ মিনিট সময় বের করে নিজের সাথে বসুন। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন—আমি কি বুঝতে পারি কখন আমার নিয়ত এদিক-সেদিক হয়ে যায়?

আমার কি সোশ্যাল মিডিয়াতে একটা দাওয়াতি পোস্ট শেয়ার করার পর কয়টা **লাইক** বা **কমেন্ট** জমা পড়ল—সেটা বারবার চেক করার এক অস্থিরতা প্রকাশ পায়? নাকি আমার প্রতিবেশী/আত্মীয়/বন্ধু-বান্ধবদের আরও বেশি মুগ্ধ করার সুপ্ত চাওয়ার ভেতরে লুকিয়ে থাকে? নাকি আমি পরিবারকে অথবা নিজেকেই এত বেশি খুশি করতে চাই যে, তাদের খুশি করতে প্রয়োজনে আল্লাহর বিধান লঙ্ঘন করতেও রাজি হয়ে যাই?

এই প্রশ্নগুলো নিজেকে করুন। ১০ মিনিট গভীরভাবে চিন্তা করুন। এরপর নিজের ভুলগুলো চিহ্নিত করতে পারলে, রামাদানের আগেই সেই ভুলগুলোর নাম ধরে ধরে আল্লাহর কাছে ইস্তিগফার করুন—

“হে আল্লাহ, হয়তো ওই দিন আমি আপনার সম্ভবত্বের চেয়ে মানুষের খুশিকে বেশি প্রাধান্য দিয়েছিলাম—আপনি ওই দিনের ভুল নিয়তের জন্য আমাকে আজকে ক্ষমা করে দিন।”

এভাবে যতগুলো ঘটনা/ভুল মনে পড়বে, প্রতিটা আলাদা করে উল্লেখ করে আল্লাহর কাছে ক্ষমা চান। যদি আলাদা করে কোনো ঘটনা মনে না পড়ে, তাহলে এমনিই সাধারণভাবে নিয়তের ভুলের জন্য আল্লাহর কাছে ক্ষমা চেয়ে নিন। নিজেই বুঝতে পারবেন, এই একটা কাজ করার মাধ্যমে, রামাদানের আগে আপনার অন্তরটা কতটা হালকা হয়ে আসবে! সুবহানাল্লাহ!

৩) ‘ইহতিসাব’ করুন

বেশি বেশি ‘ইহতিসাব’ করার প্র্যাকটিস করুন।

মনে প্রশ্ন আসতে পারে, ‘ইহতিসাব’ বলতে কী বোঝানো হচ্ছে?

‘ইহতিসাব’ (احْتِسَاب) শব্দের অর্থ হলো—আল্লাহর কাছে সওয়াব/প্রতিদান আশা করে কোনো কাজ করা। অর্থাৎ, কাজটার মাধ্যমে শুধু আমার প্রিয় রব, যিনি একমাত্র পুরস্কার দেওয়ার মালিক—তাঁর কাছেই প্রতিদান প্রত্যাশা করে কাজটি করা। যেমন—দৈনন্দিন জীবনে আমার স্বামীর হারিয়ে যাওয়া মোজা খুঁজে দিতে দিতে আমি মনে মনে বলছি, “হে আল্লাহ, এই মোজাজোড়া খুঁজে দেওয়ার মাধ্যমে আমি আপনার কাছেই প্রতিদানের আশা করি।”

দেখুন কত সহজ একটি কাজ। অথচ এই এক ‘ইহতিসাব’ করার মাধ্যমে যেকোনো কাজের বারাকাহ বহুগুণে বেড়ে যায়।

আসুন, ইহতিসাবের আরও কিছু বাস্তবসম্মত উদাহরণ দেখি—

➤ সকালে উঠে কুরআন তিলাওয়াতের সময় মনে মনে ভাবুন,

“হে আমার প্রিয় রব, আমি প্রতিটি হরফ উচ্চারণের মাধ্যমে কেবল আপনার কাছ থেকেই কমপক্ষে ১০টি করে নেকি পাব—এই আশায় তিলাওয়াত করছি।”

➤ অজু করার সময় মনে মনে বলুন,

“হে আল্লাহ, নামাজের আগে অজুর মাধ্যমে আপনি আমার গুনাহ ঝরিয়ে দেবেন—এই আশায় আমি অজু করছি।”

➤ নামাজ পড়ার সময় ভাবুন,

“হে আল্লাহ, এই নামাজ আমি পড়তে যাচ্ছি—আমি আশা করছি, এর মাধ্যমে আপনি আমার জন্য জান্নাতে যাওয়ার রাস্তা আরও খুলে দেবেন।”

➤ রোজা রাখার সময় মনে মনে বলুন,

“হে আল্লাহ, এই যে রোজা রাখছি—এর মাধ্যমে আমি আশা করছি, ‘রাইয়্যান’ নামের জান্নাতের গেট দিয়ে আপনি আমাকে ডেকে নেবেন জান্নাতুল ফিরদাউসে।”

বুঝতে পারছেন বিষয়টা? এভাবে চিন্তা করে ইহতিসাবের মাধ্যমে নিয়ত ঝালাই করে নিলে, রামাদানে আপনার আমলগুলো আরও বিশুদ্ধ হবে।

- হাতে সময় থাকলে কোন আমলের কী প্রতিদান, এ বিষয়ে ভালো করে পড়াশোনা করে জেনে নিন। যেমন, রোজাদারদের প্রতিদান আল্লাহ ﷻ নিজে স্বয়ং সাজিয়ে রেখেছেন (“রোজা আমার জন্য, আমিই এর প্রতিদান দেব”)।^১

এমন আরও ৩টা উদাহরণ দেখুন, যেখানে নির্দিষ্ট আমলের নির্দিষ্ট পুরস্কার আমরা ইসলামের মাধ্যমে পেয়েছি—

১) আল্লাহর পথে দান/খরচ করার পুরস্কার :

আল্লাহ ﷻ বলেন, “যারা আল্লাহর পথে সম্পদ ব্যয় করে, তাদের উদাহরণ এমন : একটি দানা থেকে ৭টি শিষ, প্রতিটি শিষে ১০০ দানা—অর্থাৎ কমপক্ষে ৭০০ গুণ; আর আল্লাহ ﷻ চাইলে আরও বাড়িয়ে দেন।”^২

২) কুরআনের একটি অক্ষর তিলাওয়াত-এর পুরস্কার :

রসূল ﷺ বলেছেন, “কুরআনের একটি অক্ষর পড়লে ১টি নেকি; আর সেই নেকি ১০ গুণ।” (আলিফ-লাম-মীম তিনটি আলাদা অক্ষর—এই কথাও এসেছে)।^৩

৩) নবী ﷺ-এর উপর একবার দরুদ পাঠের পুরস্কার :

রসূল ﷺ বলেছেন—“যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরুদ পাঠায়, আল্লাহ ﷻ তার উপর দশবার রহমত/দরুদ পাঠান।”^৪

১. সহীহ বুখারী, হাদীস নং: ১৯০৪

২. সূরা বাকারাহ, আয়াত নং: ২৬১

৩. জামেউত তিরমিজি, হাদীস নং: ২৯১০

৪. সহীহ মুসলিম, হাদীস নং: ৪০৮