নবীজির ডেইলি রুটিন

Prepared by Itqaan Institute

রাসূল ﷺ এর জেগে ওঠা ও তিনি যেভাবে দিন শুরু করতেন

রাসূল ﷺ মধ্যরাতে বা এর কিছু আগে ঘুম থেকে উঠতেন। ঘুম থেকে উঠে তিনি এই দুআ পড়তেন-

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، سُبْحَانَ اللهِ وَالْحَمْدُ لِلهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَاللهُ أَكْبَرُ ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ رَبِّ اغْفِرْ لِي

অর্থ: একমাত্র আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ব ইলাহ নেই, তাঁর কোনো শরীক নেই; রাজত্ব তাঁরই, প্রশংসাও তাঁরই; আর তিনি সকল কিছুর ওপর ক্ষমতাবান। আল্লাহ পবিত্র-মহান। সকল হামদ-প্রশংসা আল্লাহ্‌র। আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ব ইলাহ নেই। আল্লাহ সবচেয়ে বড়। সুউচ্চ সুমহান আল্লাহর সাহায্য ছাড়া (পাপ কাজ থেকে দূরে থাকার) কোনো উপায় এবং (সৎকাজ করার) কোনো শক্তি কারও নেই। হে রব্ব! আমাকে ক্ষমা করুন।

এরপর মেসওয়াক করে আকাশের দিকে তাকিয়ে সূরা আলে ইমরান এর ১৯০-২০০ আয়াত পাঠ করতেন। অতঃপর অজু করতেন। এরপর কিছুক্ষণ যিকর করতেন। এই জিকিরে তিনি সাধারণত পাঠ করতেন-

اللهُ أَكْبَرُ — ১০ বার (আল্লাহ সবচেয়ে মহান)

الْحَمْدُ لِلهِ – ১০ বার (সকল প্রশংসা আল্লাহর)

سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ – ১০ বার (মহাপবিত্র আল্লাহ এবং সকল প্রশংসা তাঁর জন্যে)

سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ – ১০ বার (কতই না পবিত্র মহান সেই মহাপবিত্র বাদশা!)

أَسْتَغْفِرُ اللهَ – ১০ বার (আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ – ১০ বার (আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই)

© All rights reserved to Itqaan Institute

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ضِيقِ الدُّنْيَا، وَضِيقِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ – ১০ বার (হে আল্লাহ, আমি তোমার কাছে দুনিয়া ও আখিরাতের কাঠিন্য থেকে আশ্রয় চাই)

এরপর ২ রাকাত সংক্ষিপ্ত সালাত দিয়ে কিয়ামুল লাইল শুরু করতেন। তাঁর কিয়ামুল লাইল অত্যন্ত দীর্ঘ ছিল। হাদিসে বর্ণিত হয়েছে যে, কিয়ামুল লাইলের দীর্ঘতার কারণে তাঁর পা ফুলে যেত। এমনকি তাঁর সিজদাহ এত দীর্ঘ হত যে, আয়িশা ﵂ আশঙ্কা করতেন যে তাঁর ইন্তেকাল হয়ে গেল কিনা!

এরপর রাতের ১/৬ বাকি থাকতে তিনি সামান্য বিশ্রামের জন্য বিছানায় ডান কাত হয়ে ডান হাতের তালুতে গাল রেখে কিছুক্ষণ শুয়ে থাকতেন। বিলাল ﵁ এর আজানের শব্দে তিনি উঠে যেতেন এবং আজানের জবাব দিতেন। এরপর ফজরের ২ রাকাত সুন্নাহ আদায় করতেন এবং মসজিদের উদ্দেশ্যে বের হতেন।

মসজিদে যাওয়ার সময় তিনি পড়তেন-

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا ، وَفِي لِسَانِي نُورًا ، وَاجْعَلْ فِي سَمْعِي نُورًا ، وَاجْعَلْ فِي بَصَرِي نُورًا ، وَاجْعَلْ مِنْ خَلْفِي نُورًا ، وَمِنْ أَمَامِي نُورًا ، وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِي نُورًا ، وَمِنْ تَحْتِي نُورًا ، اللَّهُمَّ أَعْطِنِي نُورًا

অর্থ: হে আল্লাহ! আপনি আমার অন্তরে নূর (বা আলো) দান করুন, আমার যবানে নূর দান করুন, আমার শ্রবণশক্তিতে নূর দান করুন, আমার দর্শনশক্তিতে নূর দান করুন, আমার উপরে নূর দান করুন, আমার নীচে নূর দান করুন, আমার ডানে নূর দান করুন, আমার বামে নূর দান করুন, আমার সামনে নূর দান করুন, আমার পেছনে নূর দান করুন, আমার আত্মায় নূর দান করুন, আমার জন্য নূরকে বড় করে দিন, আমার জন্য নূর বাড়িয়ে দিন, আমার জন্য নূর নির্ধারণ করুন, আমাকে আলোকময় করুন। হে আল্লাহ! আমাকে নূর দান করুন, আমার পেশীতে নূর প্রদান করুন, আমার গোশ্তে নূর দান করুন, আমার রক্তে নূর দান করুন, আমার চুলে নূর দান করুন ও আমার চামড়ায় নূর দান করুন।

© All rights reserved to Itqaan Institute

মসজিদ থেকে বের হওয়ার সময় নবীজি পড়তেন-

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

অর্থ: হে আল্লাহ, আমি তোমার কাছে অনুগ্রহ চাই

রাসূল ﷺ এর ভোর ও সকালবেলা

রাসূল ﷺ ফজরের সালাত আদায় করে জিকিরে মশগুল হতেন। ফরজ সালাতের পরবর্তী অনেক জিকির বিশুদ্ধ হাদিসে বর্ণিত হয়েছে। দুআর কোনো নির্ভরযোগ্য বই থেকে এগুলো শিখে নেওয়া আমাদের কর্তব্য। জিকিরের পর তিনি সাহাবিদের নিয়ে বসতেন এবং তাঁদের কথোপকথন শুনতেন। কখনো কখনো সাহাবিদের স্বপ্নের ব্যাখ্যা দিতেন, কেউ অসুস্থ থাকলে তার খবর নিতেন।এভাবে তিনি সূর্যোদয় পর্যন্ত মসজিদেই অতিবাহিত করতেন।
মসজিদ থেকে বের হয়ে একে একে সকল স্ত্রীর কক্ষে যেতেন এবং তাঁদেরকে সালাম দিতেন, তাঁদের জন্য দুআ করতেন। সকল স্ত্রীর সাথে সাক্ষাত শেষে পুনরায় তিনি মসজিদে ফিরে আসতেন এবং ২ রাকাত সালাত (কোনো কোনো ফুকাহায়ে কেরাম এটাকেই সালাতুদ দুহা বলেছেন, তবে হানাফি ফুকাহাগণের মতে, এটি সালাতুল ইশরাক) আদায় করতেন।

এরপর সাহাবিদের সাথে আলাপ করতেন, তাদেরকে দ্বীনের বিভিন্ন বিষয়ে প্রশ্ন করতেন ও শিক্ষা দিতেন, নাসীহা করতেন। কখনো কখনো ছোট শিশুদের তাঁর কাছে নিয়ে আসা হত, তিনি শিশুদের জন্য দুআ করতেন। বেদুইনরা দ্বীন সংক্রান্ত প্রশ্ন করতে এসময়ে আসত এবং মদিনার বাইরের প্রতিনিধিদলও এসময়ে আসতেন।

জরুরি মুহূর্তে এই সময়টায় পরামর্শসভা বসত। মজলিস শেষে সাহাবিগণ কেউ কেউ জীবিকার কাজে বেরিয়ে পড়তেন, কেউবা বাসায় বিশ্রাম নিতেন। নবীজি কখনো বাসায় বিশ্রাম নিতে যেতেন, কখনো মদিনার রাস্তায় হাঁটতেন। কারও দাওয়াত থাকলে দাওয়াত রক্ষা করতে যেতেন বা কেউ অসুস্থ থাকলে তাকে দেখতে যেতেন।

© All rights reserved to Itqaan Institute

দুপুরে যা করতেন রাসুল ﷺ

সকালের শেষে দুপুর গড়িয়ে এলে নবীজি স্ত্রীদের মধ্যে যার সাথে থাকার পালা থাকত তাঁর ঘরে প্রবেশ করতেন। ঘরে ঢুকে মিসওয়াক করে সবাইকে সালাম দিতেন। এরপর নফল সালাত আদায় করতেন (যারা সূর্যোদয়ের পরের সালাতকে ইশরাক বলেছেন তারা এই সালাতকে সালাতুদ দুহা বলেছেন) এবং নাস্তা করতেন। তিনি এই সময়টা পরিবারের সাথে একান্তে কাটাতেন।

মাঝে মাঝে অন্য মুসলিমাহ নারীগণ মেয়েদের ব্যক্তিগত মাস'আলা জিজ্ঞেস করতে আসতেন এই সময়। কখনো কখনো ঘনিষ্ঠ সাহাবিগণ আসতেন। নবীজি সাংসারিক কাজ করতেন এই সময়। তিনি নিজের জুতা ও কাপড় সেলাই করতেন, নিজ হাতে ছাগলের দুধ দোহন করতেন। যুহরের সালাতের আগ পর্যন্ত হালকা একটু ঘুমিয়ে নিতেন। এসময় মাঝে মাঝে হাসান-হুসাইন তাঁর সাথে খেলতে আসত।

যুহরের আজানের শব্দে তাঁর ঘুম ভাঙত। অজু করে তিনি যুহরের ৪ রাকাত সুন্নাহ সালাত ঘরেই আদায় করতেন। যুহরের জামাতের জন্য বিলাল ﷺ ডাক দিলে তিনি মসজিদে যেতেন। কখনো আবার হাসান বা হুসাইনকে কোলে নিয়েও মসজিদে যেতেন। সালাতের পর সাহাবিদের দিকে ঘুরে বসতেন এবং তাদেরকে নাসীহা করতেন।

কখনো কখনো এই সময়ে মদিনার বাহির থেকে প্রতিনিধিদল তাঁর সাথে দেখা করতে আসত। এরপর ঘরে ফিরে যুহরের ২ রাকাত সুন্নাহ সালাত আদায় করে কিছুক্ষণ পর আবার মসজিদে চলে যেতেন। আসর পর্যন্ত তিনি বহুবিধ সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় দায়িত্ব নিয়ে ব্যস্ত সময় কাটাতেন।

বিকাল ও সন্ধ্যায় রাসুল ﷺ এর কার্যাবলী

আসরের সালাত আদায় করে নবীজি সাহাবিদের দিকে ঘুরে বসতেন এবং কখনো কখনো খুব সংক্ষিপ্ত নাসীহা করতেন। যুহরের তুলনায় আসরের পর নবীজি অনেক কম কথা বলতেন।

আসরের সালাত শেষ করে তিনি একে একে সকল স্ত্রীর সাথে সাক্ষাৎ করতেন এবং তাঁদের সাথে খুনসুটি করতেন। এরপর সেদিন যার ঘরে থাকার পালা থাকত তাঁর ঘরে চলে যেতেন। কখনো আবার যার ঘরে থাকার পালা থাকত সকল স্ত্রী তাঁর ঘরে জমা হতেন। তিনি এসময় স্ত্রীদের বিভিন্ন

© All rights reserved to Itqaan Institute

প্রশ্নের জবাব দিতেন, তাদেরকে দ্বীন শিক্ষা দিতেন। অত্যন্ত আনন্দঘন পারিবারিক আবহে তিনি এ সময়টা কাটাতেন।

কখনো আবার সাহাবিরা তাঁকে আসরের পর দাওয়াত দিতেন। তিনি দাওয়াত কবুল করতেন।

মাগরিবের সালাত নবীজি সংক্ষিপ্ত করতেন। মাগরিবের সালাতের পর সাহাবিদের সাথে সাধারণত কথা বলতেন না। ঘরে ফিরে ২ রাকাত সুন্নাহ সালাত আদায় করতেন। এরপর রাতের খাবার গ্রহণ করতেন। তবে সিয়াম থাকলে মাগরিবের সালাতের পূর্বেই ইফতার করে নিতেন।

পর্যাপ্ত খাবার থাকলে তিনি অন্তত ১০ জন সাহাবিকে সাথে নিয়ে খেতেন, যদিও বেশিরভাগ সময় তিনি খাদ্যের অভাবে অভুক্তই থাকতেন। সাহাবিদের নিয়ে খাওয়ার সময় তাদেরকে দ্বীনের বিভিন্ন বিষয় শিক্ষা দিতেন। স্ত্রীদের সাথে খাবার গ্রহণকালে তিনি সরস কথোপকথন চালাতেন।

যারা বলে খাবার খাওয়ার সময় কথা বলতে হয় না-তাদের কথার কোনো শারঈ ভিত্তি নেই। তবে খাওয়ার সময় কথা সাবধানে বলা উচিত, অন্যথায় শারীরিক ক্ষতির সম্ভাবনা থেকে যায়।

রাসূল ﷺ এর রাত

ইশার সালাতের আগ পর্যন্ত নবীজি ঘরেই থাকতেন। ইশার সালাত কিছুটা দেরিতে আদায় করতেন। ইশার সালাতের পর সাহাবিদের সাথে খুব কম দিনই কথা বলতেন। যেদিন বলতেন সেদিনও অনেক সংক্ষেপে কথা শেষ করতেন। ইশার সালাত শেষ করে ঘরে ফিরে ২ রাকাত সুন্নাহ সালাত আদায় করতেন।

এরপর স্ত্রীর সাথে খোশ-গল্পে সময় কাটাতেন। মাঝে মাঝে ঘনিষ্ঠ সাহাবিদের সাথেও সময় কাটাতেন আবার কিছু রাতে আনসারদের সাথে সময় কাটাতে যেতেন। বাসায় ফিরে তিনি স্ত্রীর সাথে কিছু সময় গল্প করতেন এবং কখনো প্রয়োজন বোধ করলে ঘনিষ্ঠ সময় কাটাতেন। এরপর পবিত্রতা অর্জন করে তিনি ঘুমের দুআ পড়তেন এবং ঘুমিয়ে যেতেন।

© All rights reserved to Itqaan Institute

ঘুমের পূর্বে তিনি এই জিকিরগুলি করতেন-

- ✓ সূরা ইখলাস, ফালাক ও নাস তিনবার করে পড়ে হাতে ফুঁ দিয়ে শরীরে হাত মুছতেন (বুখারি, আবু দাউদ)
- ✓ ৩৩ বার সুবহানাল্লাহ, ৩৩ বার আলহামদুলিল্লাহ ও ৩৪ বার আল্লাহু আকবার পড়তেন (বুখারি, মুসলিম)
- ✓ একবার আয়াতুল কুরসি পাঠ করতেন (বুখারি, তিরমিযি)
- ✓ সূরা বাক্বারার শেষ ২ আয়াত পাঠ করতেন (বুখারি, মুসলিম, আবু দাউদ, তিরমিযি)
- ✓ সূরা মূলক (তিরমিযি), সূরা কাফিরুন (সহীহ আত তারগিব) ও সূরা সাজদাহ (তিরমিযি) পাঠ করতেন
- ✓ তিনি এই দুআগুলিও পড়তেন-

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

অর্থ: হে আল্লাহ! আমাকে আপনার আজাব থেকে রক্ষা করুন, যেদিন আপনি আপনার বান্দাদেরকে পুনর্জীবিত করবেন। (আবু দাউদ, তিরমিযি)

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

অর্থ: হে আল্লাহ ! আপনার নাম নিয়েই আমি মরছি (ঘুমাচ্ছি) এবং আপনার নাম নিয়েই জীবিত (জাগ্রত) হবো। (বুখারি, মুসলিম)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا ، وَسَقَانَا ، وَكَفَانَا ، وَآوَانَا ، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ

অর্থ: সকল প্রশংসা আল্লাহ্‌র জন্য, যিনি আমাদেরকে আহার করিয়েছেন, পান করিয়েছেন, আমাদের প্রয়োজন পূর্ণ করেছেন এবং আমাদেরকে আশ্রয় দিয়েছেন। কেননা, এমন বহু লোক আছে যাদের প্রয়োজনপূর্ণকারী কেউ নেই এবং যাদের আশ্রয়দানকারীও কেউ নেই। (মুসলিম, আবু দাউদ)

© All rights reserved to Itqaan Institute

✓ ঘুমের আগে সবশেষে তিনি এই দুআটি পাঠ করতেন-

اللهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

অর্থ: হে আল্লাহ! আমি নিজেকে আপনার কাছে সঁপে দিলাম। আমার যাবতীয় বিষয় আপনার কাছেই সোপর্দ করলাম, আমার চেহারা আপনার দিকেই ফিরালাম, আর আমার পৃষ্ঠদেশকে আপনার দিকেই ন্যস্ত করলাম; আপনার প্রতি অনুরাগী হয়ে এবং আপনার ভয়ে ভীত হয়ে। একমাত্র আপনার নিকট ছাড়া আপনার (পাকড়াও) থেকে বাঁচার কোনো আশ্রয়স্থল নেই এবং কোনো মুক্তির উপায় নেই। আমি ঈমান এনেছি আপনার নাযিলকৃত কিতাবের উপর এবং আপনার প্রেরিত নবীর উপর।" (বুখারি, মুসলিম)

এছাড়াও বিশুদ্ধ হাদিসে আরও অনেক দুআ বর্ণিত হয়েছে যেগুলো রাসূল ﷺ ঘুমের আগে পড়েছেন। আমাদের উচিত নির্ভরযোগ্য কোন দুআর বই থেকে সেগুলো মুখস্থ করে নেওয়া ও সেগুলোর উপর আমল করা।

রাসূল ﷺ বলেছেন, কেউ যদি ঘুমের আগে ডান দিকে ফিরে এই দুআটি পড়ে ঘুমায় তাহলে সে ঐরাতে মারা গেলে ইসলামের উপর মারা যাবে আর সকালে জেগে উঠলে কল্যাণময় দিন শুরু করবে। (বুখারি, মুসলিম)

রাতে ঘুম ভেঙ্গে গেলে পুনরায় ঘুমানোর পূর্বে মিসওয়াক করে নিতেন। তিনি মধ্যরাত্রি পর্যন্ত ঘুমাতেন এবং এরপর তাহাজ্জুদের জন্য জেগে উঠতেন।

© All rights reserved to Itqaan Institute

রাসূল ﷺ এর Productivity

Productivity = Energy X Focus X Time

রাসূল ﷺ এর Source of Energy:

১। **আধ্যাত্মিক:** সালাত, সার্বক্ষণিক যিকর, তাওবাহ ও ইস্তিগফার

২। **শারীরিক:** নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভাস ও ঘুম। যুহরের আগে হালকা ঘুম, রাতের কিছু অংশ ঘুম আর কিছু অংশ সালাত

৩। **সামাজিক:** সমাজের মানুষের সাথে মেশা, তাদের সাথে একাত্ম হয়ে যাওয়া

রাসূল ﷺ এর Source of Focus:

১। **আধ্যাত্মিক:** সার্বক্ষণিক পরকালের চিন্তা, মানুষকে ইসলামের পথে নিয়ে আসার চিন্তা

২। **শারীরিক:** যখন যে কাজ করতেন তখন সেটাতে পুরোপুরি মনোযোগ দিতেন

৩। **সামাজিক:** সমাজের মানুষের কল্যাণকামিতার দিকে নজর দিতেন

রাসূল ﷺ এর Source of Time:

১। **আধ্যাত্মিক:** আল্লাহর ইবাদাতকে ঘিরেই সারাদিনের রুটিন আবর্তিত হত

২। **শারীরিক:** নিজের শরীরের হক আদায়ের জন্য আলাদা সময় রাখতেন

৩।**সামাজিক:** নিজের পরিবারের সদস্যদের জন্য এবং সমাজের মানুষদের জন্য দিনের উল্লেখযোগ্য অংশ ব্যয় করতেন।

© All rights reserved to Itqaan Institute

IGNITING HEARTS...ONE AT A TIME