

আমার ঘুম আমার ইবাদত



# আমার ঘুম আমার ইবাদত

আহম্মাদ সাব্বির

নাশাত

আমার ঘুম আমার ইবাদত  
আহমাদ সাব্বির

প্রথমপ্রকাশ : সেপ্টেম্বর ২০২০  
দ্বিতীয় মুদ্রণ : জানুয়ারি ২০২২

প্রকাশক  
আহসান ইলিয়াস  
নাশাত পাবলিকেশন  
গিয়াস গার্ডেন, ৩৭ বাংলাবাজার, ঢাকা  
০১৭১২২৯৮৯৪১, ০১৭১০৫৬৪৬৭১  
nashatpub@gmail.com

প্রচ্ছদ : হামীম কেফায়েত  
স্বত্ব : সংরক্ষিত

মূল্য : ১৫০ (একশত পঞ্চাশ) টাকা মাত্র

মুদ্রণ  
আফতাব আর্ট প্রেস  
২৬ তনুগঞ্জ লেন, সূত্রাপুর, ঢাকা

## .. উৎসর্গ

মোঃ আল আমীন  
প্রিয়বরেষু  
কিছু মানুষের ঋণ  
কোনো দিন শোধ করা যায় না।

## লেখকের অন্যান্য বই

কিংবদন্তির কথা বলছি

(মাওলানা মুহিউদ্দীন খান রহ. এর জীবনের গল্পভাষ্য)

জয়নামাজ (শিশুতোষ গল্পগ্রন্থ)

দুই ফালি চাঁদ (প্রকাশের পথে)

সুলতান মাহমুদের দেশে (প্রকাশের পথে)

বুদ্ধিবৃত্তিক আগ্রাসনের ইতিবৃত্ত (অনূদিত)

## লেখকের কথা

‘আমি জিন এবং মানুষকে সৃষ্টি করেছি আমার ইবাদত করার জন্যই’<sup>১</sup>

পৃথিবীতে আমাদের অবস্থান খুবই সামান্য সময়ের জন্য। এবং আমাদেরকে এখানে পাঠানো হয়েছে একটি বিশেষ উদ্দেশ্য সামনে রেখে: আল্লাহ তায়ালার ইবাদত। এমন নয় যে, আমাকে প্রদত্ত জীবনের কিছু অংশ ইবাদতের জন্য আর কিছু অংশ ব্যয়িত হবে অন্য কাজে। বরং আমার সৃষ্টিই হয়েছে যেন আমি ইবাদত করি। যেন আমি নিরত ব্যাপ্ত থাকি আমার সৃষ্টিকর্তার ইবাদতে; তার সপ্রশংস তাসবিহ পাঠে।

তা হলে জীবনযাপনের স্বাভাবিক কাজগুলো কি আমি করবো না! এখানেই পার্থক্য একজন মুমিনের সাথে একজন অ-মুমিনের। মুমিন যাপিত জীবনের সব কাজই করবো। সে ঘুমোবে, সে জাগ্রত হবে ঘুম থেকে, সে বাজারে যাবে, সে রোজ অফিস করবে নয়টা-পাঁচটা। অন্যদের মতোই জীবনের নানাবিধ কর্মযজ্ঞে शामिल হবে সে। কিন্তু পার্থক্য হলো—মুমিন যাপিত জীবনের কোনো এক ফাঁকে ইবাদত করবে এমন নয়; বরং তার জীবনযাপনটাই হবে ইবাদত। তার ঘুম, তার জাগরণ। তার মৃত্যু, তার বেঁচে থাকা—সবই হবে ইবাদত। আর এটা তখনই হবে যখন মুমিনের দিনযাপন হবে কুরআন ও সুন্নাহর নির্দেশমতো।

কীভাবে মুমিনের ঘুম ইবাদত হবে! ঘুম থেকে জাগরণ কীভাবে হতে পারে তার নাজাতের মাধ্যম—এসব নিয়েই কিছু আলোচনা করবার চেষ্টা করেছি ‘আমার ঘুম আমার ইবাদত’ বইটিতে।

বইটি প্রকাশের মুহূর্তে আমি কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করছি লেখক ও অনলাইন এন্টিভিস্ট আরিফুল ইসলামকে। তিনিই প্রথম আমাকে অনুরোধ করেছিলেন যেন আমি ঘুমের আদব সম্পর্কে ঘরোয়া আলাপের ভঙ্গিতে কিছু লিখি। বলতে গেলে তার অনুরোধ ও উৎসাহেই লেখাগুলো আমি শুরু করেছিলাম।

---

<sup>১</sup> সূরা যারিয়াত, আয়াত ৫৬

আমার ঘুম আমার ইবাদত

আরও যারা বিভিন্ন সময়ে উৎসাহ দিয়েছেন, পরামর্শ প্রদানের মাধ্যমে সহায়তা করেছেন, সাহস যুগিয়েছেন তাদের সবাইকে স্মরণ করছি শ্রদ্ধা ও ভালোবাসার সাথে। আল্লাহ তায়ালা প্রত্যেককে উত্তম বিনিময় দান করুন। আমিন।

সবার যেন বোধগম্য হয় সে কথা চিন্তা করে তাত্ত্বিকতার দিকে না গিয়ে বৈঠকি ঢঙে আদবগুলো বলবার চেষ্টা করেছি। কতটুকু সফল হলাম তা বলবেন পাঠক। তবে শেষ করবার আগে যা বলতে চাই—মানুষ ভুলত্রুটির উর্ধ্ব নয়। পাঠকের চোখে কোথাও যদি কোনো অসঙ্গতি ধরা পড়ে আমাদের জানানোর অনুরোধ রইলো। পরবর্তীতে আমরা তা সংশোধন করে নিতে চেষ্টা করবো।

আমাদের পরিশ্রম এবং সকল প্রয়াস হোক আল্লাহ তায়ালায় জন্য। আমরা কেবল তাঁরই সন্তুষ্টি কামনা করি। এবং তাঁরই কাছে একদিন ফিরে যেতে হবে আমাদের সকলকে।

আহমাদ সাব্বির

নিউটাউন, দিনাজপুর

০৬, ০৮, ২০২০

ahmedsabbir7422@gmail.com



প্রথম কথা :	১১
ঘুমোবেন কখন :	১৩
অজু করা :	১৬
বিছানা ঝেড়ে নেওয়া :	১৮
ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমানো :	২০
হাত কোথায় রাখবেন :	২২
ক্ষমা চাইতে হবে রবের কাছে :	২৩
উপুড় হয়ে শোয়া যাবে না :	২৫
কুরআন কারিমের আয়াত পাঠ করা :	২৭
রবকে স্মরণ করুন :	৩০
কিয়ামুল লাইলের নিয়ত :	৩৩
বাতি নেভানো এবং দরজা বন্ধ করা :	৩৬
খোলা ছাদে ঘুমানো যাবে না :	৩৯
ভয় পেলে দোয়া পাঠ করা :	৪১
স্বপ্ন দেখলে কী করবেন :	৪৪
ঘুম যদি না আসে :	৪৭
এক চাদরের ভেতর দুজন :	৫১
ঘুম থেকে জাগি যখন :	৫৩
চোখ-মুখ মুছে নেওয়া :	৫৫
আলে ইমরানের শেষ এগারো আয়াত পাঠ করা :	৫৭
মেসওয়াক করা :	৬২
দু-হাত কজ্জি পর্যন্ত তিনবার ধৌত করা :	৬৪
নাক ঝেড়ে নেওয়া :	৬৭
জাগ্রত হয়ে অজু করা :	৬৯
কিয়ামুল লাইল :	৭১
কিয়ামুল লাইলের জন্য ডেকে দেওয়া :	৭৫
শেষরাতের ইসতিগফার :	৭৭
দুরুদ শরিফ পাঠ করা :	৮০
চোখে তন্দ্রা নিয়ে কিয়ামুল লাইল আদায় না করা :	৮৪
আর কত ঘুমাবেন? :	৮৬
উপার্জনে বরকত চান? :	৯০
শেষকথা :	৯২

আমার ঘুম আমার ইবাদত

## প্রথম কথা

একটা ব্যাপার খেয়াল করেছেন—প্রতিদিন যদি আমরা আট ঘণ্টা করেও ঘুমাই তবে এর অর্থ হবে আমাদের জীবনের এক-তৃতীয়াংশ ঘুমের মধ্যেই অতিবাহিত হয়ে যায়। যদিও ঘুম মৃত্যুর মতোই। ঘুমের ঘোরে চোখ বন্ধ করে থাকি যখন, আমরা দুনিয়া থেকে বেখবর হয়ে যাই। তবু, জীবদ্দশায় আমাদের ঘুম এটা তো আমার জীবনেরই অংশ। আল্লাহ তায়ালা যে কেয়ামতের দিন আমার জীবনের হিসাব নিবেন তখন এই যে দৈনন্দিন আট ঘণ্টা ঘুমিয়ে কাটলাম তার হিসাব কি চাইবেন না? অবশ্যই চাইবেন। জীবনের প্রতিটি প্রশ্বাসের, প্রতিটি মুহূর্তের হিসাব দিতে হবে আমাদেরকে তাঁর কাছে।

প্রখ্যাত সাহাবি মুআজ ইবনে জবাল রাদিয়াল্লাহু আনহু একদিন বলেছেন আবু মুসা আশআরি রাদিয়াল্লাহু আনহুকে—আমি তো আমার ঘুম থেকেও সাওয়াবের আশা রাখি, যেমন সাওয়াবের প্রত্যাশা করি আমার নামাজ, আমার রোজা ও আমার তাবৎ ইবাদত থেকে।<sup>২</sup>

সুবহানািল্লাহ! আমরা তো মনে করি আমাদের ঘুম কেবল শরীরের ক্লান্তিনিবারক। দিনের যত শ্রান্তি তা দূর করবার জন্য আমি বিছানার বুক থেকে এলিয়ে দিই আমার দেহ। ঘুম আমার কাছে কেবলই একটি মেডিসিনের মতো, যা আমার শরীরে এনার্জি ফিরিয়ে দেয়।

কিন্তু দেখুন, সাহাবায়ে কেবল ঘুমকে কোন দৃষ্টিকোণ থেকে বিবেচনা করতেন! তাদের কাছে ঘুম কেবলই ক্লান্তিনিবারক ছিল না। সেটা তো আছেই। ঘুম তো ক্লান্তি দূর করবেই। ‘আর আমি নিদ্রাকে করেছি ক্লান্তিনিবারণকারী’।<sup>৩</sup> কিন্তু তারা এটাকে ইবাদতও মনে করতেন।

---

<sup>২</sup> আননাউমু ওয়াত তাহাজ্জুদ

<sup>৩</sup> সুরা নাবা, আয়াত ৯

আমার ঘুম আমার ইবাদত

কেন?

কীভাবে তারা ঘুমের মতন একটা আবশ্যিক মানবিক কাজকে ইবাদত ভেবেছেন! তারা ভাবতে পেরেছেন—কারণ, তাদের ঘুমটাও যে ছিল কুরআন ও সুন্নাহর নির্দেশনা অনুযায়ী। তাদের সামনে ছিল নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ঘুমের চিত্র। তারা জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রের মতো ঘুমের বেলাতে এসেও অনুসরণ করতেন নবীজিকে। এবং পূর্ণমাত্রায়। তাই তারা বলতে পেরেছেন—আমাদের ঘুম আমাদের ইবাদত। বিনিময়ে তারা হয়ে উঠেছেন মুমিনের আইডল। ঈমান পরিমাপের মাপকাঠি।

তোমরা ঈমান আনো যেমন ঈমান এনেছে মানুষেরা (সাহাবায়ে কেরাম)।<sup>৪</sup>

এখন আমাদের ঘুমকে ইবাদতের অংশ করবার জন্য প্রথমেই আমাদের জানতে হবে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কীভাবে ঘুমোতেন। ঘুমোবার পূর্বে আরও কী কী প্রাসঙ্গিক কাজ করতেন। এবং এটাও আমাদের জন্য জেনে নেওয়া প্রয়োজন—ঘুম থেকে জেগেই-বা নবীজি কী করতেন!

এসব কিছু জেনে নিজেদের জীবনে যদি তার বাস্তবায়ন ঘটাতে পারি তবে আমার হৃদয়ও আমাকে বলবে—তোমার ঘুম থেকে তুমি সাওয়াবের আশা করতে পারো।

---

<sup>৪</sup> সূরা বাকারা, আয়াত ১৩

## ঘুমোবেন কখন

ছোটবেলায় আমরা প্রায় প্রত্যেকেই একটি ছড়ার সাথে পরিচিত হয়েছি, যেখানে বলা হয়েছে—আর্লি টু বেড এন্ড আর্লি টু রাইজ। সকাল সকাল ঘুমিয়ে পড়তে এবং সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠতে উৎসাহিত করা হয়েছে এই ছড়াতো শৈশবের অনেক ছড়া আজও আমরা আপন মনে গুনগুনিয়ে গেয়ে উঠি। কিন্তু এই বুড়ো (!) বয়সে এসেও সেসবের মধ্যকার অর্থ খেয়াল করা হয় না। এবং তার ভালো দিকটা বাস্তবায়িত করা হয়ে ওঠে না আমাদের জীবনে।

যাক, তো এই যে ছড়া, যেটার কথা মাত্র বললাম, তার মর্মার্থ হলো—দ্রুত ঘুমিয়ে যেতে হবে। এটা কিন্তু সকলেরই কথা। এমনকি বর্তমান বিশ্বের সকল চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিবেন দ্রুত বিছানায় যাবার জন্য। এবং লাইফ স্টাইল বা জীবনাচার নিয়ে যারা কাজ করছেন, তাদের সকলের পরামর্শ এটাই—আপনি দ্রুতই ঘুমের জগতে তলিয়ে যান। অযথা রাত জাগবেন না।

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার উন্মতকে বহু আগেই সুস্থতার এই প্রেসক্রিপশন দিয়ে গেছেন। নবীজির সাহাবি হজরত বারজাহ রাদিয়াল্লাহু আনহু আমাদের জানাচ্ছেন—নবীজি ইশার পূর্বে ঘুমানো অপছন্দ করতেন। এবং তিনি অপছন্দ করতেন ইশার নামাজের পর গল্পগুজব করাকো<sup>৬</sup>

স্পষ্টই বুঝতে পারছেন কেন নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইশার নামাজের পূর্বে ঘুমিয়ে যেতে নিষেধ করতেন। কারণ, এতে করে ইশার নামাজ কাজা হয়ে যাবার প্রবল আশঙ্কা রয়েছে। আবার তিনি

---

<sup>৬</sup> বুখারি- ৫৬৮

আমার ঘুম আমার ইবাদত

অপছন্দ করতেন নামাজ পড়া হয়ে গেলে বসে বসে গল্পগুজব করাকো কারণ, ইশার নামাজ সারা হলে অযথা গল্পগুজবে মেতে থাকলে রাতের একটা বড় অংশ হেলায় নষ্ট হবো ঘুমোতে যেতে দেরি হবো যার ফলে শেষরাতে জেগে ওঠা হয়ে পড়বে কষ্টসাধ্য। কিন্তু মুমিনের তো শেষরাতে জেগে ওঠা জরুরি। শেষরাতের কান্নাকাটি আর রোনাজারি তো মুমিনের বৈশিষ্ট্য। তাহাজ্জুদ আদায়ের মাধ্যমে মুমিন পৌঁছে যায় সাফল্যের অভাবিত চূড়ায়। মুমিনকে সেই সাফল্যের চূড়ায় পৌঁছে দেবার জন্য নবীজি বলেছেন ইশার নামাজ শেষ হয়ে গেলে গল্পগুজব নিয়ে আর পড়ে না থাকতো বরং বলেছেন শুয়ে পড়তো এতে স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে অপরদিকে শেষরাতের তাহাজ্জুদ ও মুনাযাতের মাধ্যমে আত্মাও হবে পরিচ্ছন্ন। আত্মার পরিচ্ছন্নতাই বরং বড় অর্জন।

হজরত উমর ইবনুল খাত্তাব রাদিয়াল্লাহু আনহু তো একদিন ধমকেই উঠলেন। মসজিদে দেখতে পেলেন একদল লোক বসে বসে ফিসফাস আলাপে ব্যস্ত। তিনি আপন মেজাজে বলে উঠলেন—এই রাতে গল্প করবে আর শেষরাতে ঘুমাবে!

প্রথমরাতে দেরিতে ঘুমোতে যাবার কারণে অনেককে প্রহার করেছেন আমিরুল মুমিনি—এমন ঘটনাও আছে<sup>৬</sup>

ইশার নামাজ শেষ হলে দেরি করে ঘুমোতে যাওয়াটা অপছন্দ করতেন নবীজি এবং সাহাবায়ে কেলাম; অথচ আমাদের অবস্থা কী? আমরা তো ইশার নামাজ শেষ হলে ইনবক্স খুলে বসি। ইশা থেকে ফজর—চ্যাটিংয়ের জন্য এটাই তো উপযুক্ত (!) সময় আমাদের। এমন হলে আমার ঘুম আমার ইবাদত হবে কেমন করে!

এখানে একটি কথা বলে রাখা জরুরি মনে করছি। কোনো কোনো আলেমের মতে ইশার নামাজের পর জরুরি দীনি কোনো আলাপচারিতা নিন্দনীয় নয়; তবে দীনি কোনো আলাপ নয়; বরং সাধারণ দুনিয়াবি কোনো কথা, ইশার নামাজের পর এমন গল্পগুজবে মেতে থাকা সবার

---

<sup>৬</sup> ফাতহুল বারি

কাছেই নিন্দনীয়। আর সে কথা যদি একদমই অনর্থক, অযথা গল্পগুজব হয়, যাতে দুনিয়ার কোনো কল্যাণ নেই; নেই আখেরাতেরও কোনো লাভ—এমন কথা থেকে তো জীবনভরই বেঁচে থাকা কর্তব্য। একজন মুমিন ব্যক্তির সৌন্দর্যই তো এটা যে সে সর্বপ্রকার অনর্থক কথাবার্তা গল্পগুজব থেকে বেঁচে থাকবো। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

কোনো ব্যক্তির ইসলামের অন্যতম সৌন্দর্য হলো অনর্থক আচরণ ও কথাবার্তা ত্যাগ করা<sup>১</sup>

আমরা ঘুমের প্রথম আদব সম্পর্কে জানলাম। তা হলো ইশার নামাজ শেষ করে দ্রুতই ঘুমিয়ে যাওয়া। এতে করে স্বাস্থ্য তো ভালো থাকবেই; তারও বড় প্রাপ্তি যেটা—নবীজির অপছন্দনীয় কাজ থেকে আমি বেঁচে থাকতে পারব।

আল্লাহ তায়ালার কাছে তাওফিক কামনা করি।

---

<sup>১</sup> জামে তিরমিজি- ২৩১৭

## অজু করা

ঘুমোতে যাচ্ছেনা অজু করেছেন তো?

কি! অবাক হলেন প্রশ্ন শুনে? ভাবতে বসেছেন নিশ্চয়—আরে, ঘুমোতে যাচ্ছি। আমি তো নামাজ পড়তে কিংবা কুরআন শরিফ স্পর্শ করতে যাচ্ছি না। অজু কেন করতে হবে?

ঘুমোতে যাবার বেলাতেও আপনাকে অজু করতে হবে কেন? বলছি তবো শুনুন।

আপনি নিশ্চয় লক্ষ্য করেছেন—অজু করবার পর হৃদয়ে একটা প্রশান্ত ভাব আসে। আপনি ক্লান্ত শরীর ও বিষণ্ণ মন নিয়ে যখন অজু করবেন, দেখবেন—আপনার মনে হবে দেহ-মনের ক্লান্তি যেন কিছুটা হলেও হ্রাস পেয়েছে। হৃদয়জুড়ে বয়ে চলেছে প্রশান্তির এক শীতল হাওয়া।

আর বিক্ষিপ্ত মন নিয়ে ঘুমোতে গেলে ঘুম দেরিতে আসাটাই স্বাভাবিক। সেজন্য অজু করে মনকে আগে শান্ত করে নিবেন। তারপর সেই শান্ত মন নিয়ে যখন বিছানায় যাবেন, দেখবেন চোখ বন্ধ করতেই ঘুম নেমে এসেছে আপনার চোখের পাতায়।

আচ্ছা। এটা তো গেলো যুক্তির কথা। কারুর পালটা যুক্তিও থাকতে পারে। এবার তবে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের উপদেশের কথা বলি। নিশ্চয়ই মুমিন তাঁর কথার পালটা যুক্তি দিতে যাবে না!

নবীজি বলেছেন—যখন তুমি বিছানায় যাবে তখন অজু করে নেবো। একেবারে সেইভাবে, যেভাবে অজু করো নামাজের জন্য।<sup>৮</sup>

এটি একটি দীর্ঘ হাদিসের সূচনাংশ। এই হাদিসে আরও দুটি আদবের কথা বলা হয়েছে। সেগুলো নিয়ে স্বতন্ত্র আলোচনা করবো বলে আমি কেবল প্রাসঙ্গিক অংশটি তুলে ধরলাম।

---

<sup>৮</sup> বুখারি- ২৪৭; মুসলিম- ২৭১০



এই হাদিসে ঘুমের তিনটি আদব উল্লেখ করার পর নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার উপকারিতাও বলে দিয়েছেন, যার মধ্যে একটি আদব ঘুমোতে যাবার পূর্বে অজু করে নেওয়া। নবীজি বলেছেন—যে ব্যক্তি এমন করবে অর্থাৎ অজু সহকারে ঘুমোবে, তার মৃত্যু হবে ‘ফিতরাতের’ উপর।

ফিতরাত কী?

এর ব্যাখ্যা আমরা অন্য হাদিসে পাই। সেখানে ফিতরাত দ্বারা বোঝানো হয়েছে ঈমান। তাওহিদ। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

প্রত্যেক নবজাতক ফিতরাতের উপর জন্মগ্রহণ করে। তারপর তার মাতাপিতা তাকে ইহুদি বা নাসারা অথবা অগ্নি উপাসক করে ফেলো। যেমন চতুষ্পদ জন্তু একটি পূর্ণাঙ্গ বাচ্চা জন্ম দেয়। তোমরা কি তাকে (জন্মগত) কানকাটা দেখেছ?<sup>১</sup>

সম্মানিত মুহাদ্দিসগণের মতে এ হাদিসে ফিতরাত দ্বারা তাওহিদ উদ্দেশ্য। অর্থাৎ, প্রতিটি সন্তান একত্ববাদের বিশ্বাস নিয়ে জন্মগ্রহণ করে; কিন্তু পরবর্তী সময়ে মাতাপিতা তাকে তাওহিদ থেকে সরিয়ে ফেলো।

যা-ই হোক। হাদিসগুলো সামনে রেখে আমরা জানতে পারলাম—যে ব্যক্তি অজু সহকারে ঘুমোবে আর মারা যাবে সেই ঘুমের মধ্যে, সে মুমিন হিসাবে উত্থিত হবে কেয়ামতের দিন।

ঘুমের আগে অজু করবার জন্য এর চাইতে বড় ফজিলত আর কী হতে পারে! কে জানে কখন মৃত্যু এসে দাঁড়াবে আমার মাথার কাছে! মুমিন হিসাবে আল্লাহ তায়ালার সামনে উত্থিত হবার এ তো এক বিরাট সুযোগ। আমি কেন হেলায় এই সুযোগ হারাবো!

আমি ইনশাআল্লাহ আজ থেকে প্রতিরাতেই অজু করে ঘুমোনোর চেষ্টা করবো। আপনি করবেন তো?

আল্লাহ তায়ালা আমাদেরকে তাওফিক দান করুন।

---

<sup>১</sup> বুখারি- ১৩৮৫

## বিছানা ঝেড়ে নেওয়া

বিছানা যদি অপরিচ্ছন্ন থাকে কিংবা তার উপর যদি রয়ে যায় ছোট ছোট পাথর কিংবা ধুলো-ময়লা, স্বস্তিতে ঘুমোতে পারবেন না আপনি সারারাত অনেক সময় বিছানার উপর বিযাক্ত পোকা উঠে যায়। আপনার ঘুমের সর্বনাশ করার জন্য সেই একটি পোকাই যথেষ্ট।

আমরা যারা হোস্টেলে কিংবা বোর্ডিংয়ে থাকি, বেশিরভাগ সময় আমাদের খাওয়াদাওয়া, বন্ধুদের সাথে মিষ্টি-মিঠাই ভাগাভাগি করে নেওয়া—সব বিছানার উপরেই হয়। ফলে দেখা যায় খাদ্য-কণা কিংবা চিনির দানা বিছানায় পড়ে থাকে। সেগুলো আকারে ক্ষুদ্র হওয়ার কারণে চোখেও পড়ে না। তখন আমাদের বিছানা আপাত-পরিস্কার মনে হলেও রাতে যখন ঘুমোতে যাবেন, দেখা যাবে পিঁপড়ারা দলবল নিয়ে ছুটে আসছে আপনার বিছানায়। আর একবার তারা চলে এলে আপনার সে রাতের ঘুম হারাম। সারারাত পিঁপড়ারা চুলকে লাল করে বসে থাকতে হবে। ঘুম না হওয়াতে পরদিন কাটবে আপনার অস্বস্তিতে। রুটিনমাসিক কোনো কাজে মন দিতে পারবেন না। এলোমেলো হয়ে যাবে সব। অথচ ঘুমোনের আগে একটিবার যদি ঝেড়ে নিতেন বিছানাটা! কোনো ঝামেলাতেই পড়তে হতো না আপনাকে।

আসলে সুন্নত এমনই। আমরা যদি জীবনের প্রতিটি ধাপে নবীজির সুন্নতের অনুসরণ করতে পারি, কোনো বিপত্তি থাকবে না আমাদের জীবনে।

এই যে ঘুমোনের পূর্বে বিছানা ঝেড়ে নেবার কথা বললাম এটাও কিন্তু সুন্নত। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ যখন ঘুমোতে যাবে সে যেন তার লুঙ্গির ভেতরের দিকটি দিয়ে তার বিছানা ঝেড়ে নেয়। কেননা তার

তো জানা নেই—তার অনুপস্থিতিতে বিছানায় কষ্টদায়ক কিছু পড়েছে কিনা!<sup>১০</sup>

ইমাম তিরমিজি রহিমাছল্লাহর বর্ণিত এক হাদিসে বিছানা তিনবার ঝেড়ে নেবার কথা বলা আছে। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

তোমাদের কেউ তার বিছানা হতে ওঠার পর আবার বিছানায় প্রত্যাবর্তন করলে সে যেন তার লুঙ্গির শেষাংশ দিয়ে বিছানাটি তিনবার পরিষ্কার করে নেয়। কারণ সে জানে না তার অনুপস্থিতিতে তাতে কী পতিত হয়েছে (ময়লা বা ক্ষতিকর কিছু)।<sup>১১</sup>

বুঝতেই পারছেন—লুঙ্গির ভেতরের দিক দিয়ে ঝাড়তে বলেছেন বলে তা-ই উদ্দেশ্য নয়। আপনি হাতের কাছে যা পাবেন, তা দিয়ে ঝেড়ে নেবেন। তবে নবীজি লুঙ্গির ভেতরের অংশের কথা কেন বললেন? তা নিয়ে ওলামায়ে কেরামের অনেক কথা আছে। সেসব কথা জানা মূল আমলটির জন্য জরুরি নয়। মূল বক্তব্য হলো ঘুমোনের আগে বিছানা ঝেড়ে নেওয়া।

উপরে বলা হয়েছে বুখারি ও তিরমিজির হাদিসের কথা। কিন্তু একটু অন্য ভাষায় তবে একই নির্দেশনাসংবলিত হাদিস ইমাম মুসলিম রহিমাছল্লাহ তার কিতাবেও এনেছেন।

আমরা নিয়ত করি—আজ থেকে আমরা প্রত্যেকে ঘুমোনের পূর্বে বিছানা পরিষ্কার করে নেব।

আল্লাহ তায়ালা আমাদের তাওফিক দান করুন।

---

<sup>১০</sup> বুখারি- ৬৩২০

<sup>১১</sup> জামে তিরমিজি- ৩৪০১

## ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমানো

নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন—

‘তুমি তোমার ডান কাঁধের উপর ভর দিয়ে শয়ন করো।’<sup>১২</sup>

এই হাদিসের আলোকে ডান কাঁধে ভর দিয়ে শয়ন করা সুন্নত। তা ছাড়া নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সকল ভালো কাজে তায়ামুন তথা ডান দিককে প্রাধান্য দিতে বলেছেন। উম্মুল মুমিনিন আয়েশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেছেন—

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ডান দিককে পছন্দ করতেন। কোনো কিছু ডান হাতে গ্রহণ করতেন। দেবার প্রয়োজন হলে ডান হাতেই দিতেন। তিনি সকল কাজেই ডান দিককে প্রাধান্য দিতেন।<sup>১৩</sup>

‘তুমি তোমার ডান কাঁধের উপর ভর দিয়ে শয়ন করো।’

ইমাম ইবনু কাইয়িমিল জাওজিয়্যাহ তার বিখ্যাত গ্রন্থ যাদুল মাআদে এই হাদিসের ব্যাখ্যা করে বলেছেন যে, ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমানোর একটি বড় উপকারিতা রয়েছে। ডান কাঁধে ভর দিয়ে ঘুমোলে মানুষের খাদ্য তার খাদ্যথলিতে সুন্দরভাবে স্থির হয়ে যায়। ফলে খাদ্যকণা হজম হয় ভালোভাবে।

তা ছাড়া বাম দিকে মানুষের হৃৎপিণ্ড থাকে। এখন শরীরের ভর যদি দীর্ঘ সময় বাঁ দিকে থাকে তবে হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ পড়ে যার ফলে ঘুম থেকে জেগে ওঠার পর হৃৎপিণ্ডে ব্যথা অনুভূত হয়। এবং পরবর্তীতে সেখান থেকে হৃদরোগের সূচনা ঘটে।

---

<sup>১২</sup> বুখারি- ২৪৭; মুসলিম- ২৭১০

<sup>১৩</sup> সুনানে নাসায়ি- ৫০৫৯

এই শেষোক্ত সমস্যার সাক্ষী আমি নিজে। আমার ঘনিষ্ঠ এক বন্ধুর বৃকে ব্যথা ছিল। সে তার সমস্যার জন্য একজন হার্ট-স্পেশালিস্টের শরণাপন্ন হয়। চিকিৎসক তার সমস্যার বিবরণ শুনে তাকে পরামর্শ দেন ডান কাঁধে ফিরে ঘুমোনোর অভ্যাস করার। বন্ধুটি তারপর থেকে ডান কাঁধে ভর দিয়েই ঘুমিয়ে আসছে। এবং তার বৃকের ব্যথা এখন অনেকটাই কম।

যাই হোক, এসব তো অভিজ্ঞতার কথা। যুক্তি কিংবা অভিজ্ঞতা যদি আমাদেরকে একটি সুন্নত পালনে উৎসাহিত করে তাতে সমস্যা নেই কোনো। তবে সুন্নত হিসাবে আমলের জন্য নবীজির হাদিসই আমাদের জন্য যথেষ্ট। এবং চিকিৎসক বা অন্য কোনো অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ মেনেও যদি আমরা কোনো সুন্নতের অনুসরণ আরম্ভ করি আমাদের নিয়ত করা উচিত সুন্নতের অনুসরণেই আমি আমলাটি করছি কারণ সুন্নতের অনুসরণ মানে নবীজির মহব্বত। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন—

যে ব্যক্তি আমার সুন্নতকে ভালোবাসে সে আমাকেই ভালোবাসে।  
আর যে আমাকে ভালোবাসে সে আমার সাথেই জান্নাতে থাকবে।<sup>১৪</sup>

নবীজির সাথে জান্নাতে থাকবার উপায় হলো তার সুন্নতকে ভালোবাসা। সেজন্য কোনো সুন্নত কেবল এ চিন্তায় আমল করা যথেষ্ট নয় যে তাতে এমন উপকার আছে। বরং নবীজির প্রতি ভালোবাসা প্রকাশার্থেই আমাদের সুন্নতের প্রতি আন্তরিক হয়ে উঠতে হবে। সুন্নতকে ভালোবাসতে হবে। আর মনে রাখবেন—নিয়তের ভিত্তিতেই বান্দা তার আমলের বিনিময় পেয়ে থাকে।

আল্লাহ আমাদের কবুল করুন।

---

<sup>১৪</sup> তিরমিজি- ২৬৭৮

## হাত কোথায় রাখবেন

ঘুমের সময় হাত কোথায় রাখবো—এটা অনেককেই ভাবিত করে তোলো। আমি নিজেও শ্রদ্ধাভাজন কারুর সামনে কথা বলার জন্য যখন দাঁড়াইতাম, চিন্তায় পড়ে যেতাম—হাত কোথায় রাখবো! কখনও নামাজে দাঁড়াবার মতো করে বুকের উপর রাখতাম। কখনোবা পেছনে হাত নিয়ে আঙুলে আঙুল মোচড়ামুচড়ি করতাম।

ঘুমের সময়েও এই ভাবনাটা আসতো মনো। তবে যেদিন নিম্নোক্ত হাদিসটি পেলাম তারপর থেকে আর চিন্তিত হই না। আমি এখন জানি—ঘুমের সময় কোথায় রাখতে হবে আমার হাত।

উম্মুল মুমিনিন হাফসা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেছেন—নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন ঘুমোতেন, তার ডান হাত রাখতেন তার গণ্ডদেশের নিচে<sup>১৫</sup>

বুখারি শরিফের এক বর্ণনাতে আছে—নবীজি ঘুমের সময় ডান হাত ডান গালের নিচে রেখে ঘুমোতেনা<sup>১৬</sup>

ডান হাতের ব্যাপারে তো জানা গেলো। এখন বাম হাত? সেটা কোথায় রাখবেন? বিজ্ঞ ওলামায়ে কেরাম বলেছেন—বাম হাত বাম কোমরের উপর বিছিয়ে রাখবো।

এ ব্যাপারে স্পষ্ট কোনো হাদিস আমার চোখে পড়েনি। তবে আলেমগণ সাহাবিদের আমল এবং তাদের বিভিন্ন বক্তব্য থেকে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে বাম হাত কোমরের উপর বিছিয়ে রাখবে ঘুমোবার সময়। এবং এটাই সুন্নত। সবাইকে তিনি তাওফিক দান করুন।

---

<sup>১৫</sup> আবু দাউদ- ৫০৪৫

<sup>১৬</sup> বুখারি- ৬৩১৪

## ক্ষমা চাইতে হবে রবের কাছে

শরীরে কিংবা পোশাকে আমরা কেউই ময়লা মাখাতে চাই না। একটি পরিচ্ছন্ন পোশাক পরে সন্তর্পণে পথে-ঘাটে চলি। সতর্ক থাকি—বাতাসে ভাসমান ধূলিকণাও যেন স্পর্শ করতে না পারে আমাদের।

তবু নোংরা পৃথিবীর পথে-প্রান্তরে চলতে-ফিরতে না চাইতেও নোংরা আবর্জনা লেগেই যায় আমাদের শরীরে। স্বচ্ছ পরিপাটি পোশাক মুহূর্তেই করে দেয় পঙ্কিল। পুঁতি-গন্ধময়।

কিন্তু বুদ্ধিমান যে, সে এই ময়লা স্থায়ী হতে দেয় না তার শরীরে, কাপড়ে-পোশাকো বরং চট জলদি ধুয়ে-মুছে সাফ করে ফেলে তাবৎ কদর্যা।

গুনাহের ব্যাপারটা ঠিক এমন। সেও তো এক আবর্জনা। বরং বাহ্যিক নোংরা ময়লার চাইতে তার ক্ষতি বহুগুণ ভয়াবহ। বুদ্ধিমান মুমিনেরা কাপড় কিংবা শরীরের ময়লার মতোই স্থায়ী হতে দেয় না মনের ময়লাটাও। তাওবা ও ইসতেগফারের পানিতে ধুয়ে-মুছে সাফ করে দেয় হৃদয়ে জমে ওঠা অপরাধের সকল আবর্জনা। রবের কাছে কেঁদে কেটে চেয়ে নেয় যাচিত-অযাচিত সকল পাপের মার্জনা।

রোজ যেমন নিয়ম করে গোসল করেন একবার, যেভাবে নিয়ম করে সপ্তাহান্তে ধুয়ে সাফ করেন গায়ের পোশাক তেমনি রোজ নিয়ম করে ধুয়ে ফেলতে পারেন দিনভর কাঁধে চেপে বসা সকল পাপ। এবং নিয়ম করে সেই কাজটি আপনি করতে পারেন প্রতিরাতে ঘুমোনের পূর্বমুহূর্তে। এই রুটিন নবীজিই আমাদের জন্য তৈরি করে দিয়েছেন।

হাদিসটি অনেক বড়। মুসনাদে আহমাদে ইমাম আহমাদ রহিমাছল্লাহ হাদিসটি উল্লেখ করেছেন। আমি আপনাদের সুবিধার্থে সারসংক্ষেপ উল্লেখ করছি। বিস্তার জানতে আগ্রহী কেউ থাকলে মুসনাদে আহমাদ (হাদিস নং ১২৬৩৩) দেখে নিতে পারেন।

আমার ঘুম আমার ইবাদত

সাহাবায়ে কেরাম একদিন নবীজির কাছে বসে আছেন। অকস্মাৎ নবীজি বললেন—তোমাদের মধ্যে একজন জান্নাতি মানুষের আগমন ঘটতে যাচ্ছে। সাহাবায়ে কেরাম অধীর হয়ে অপেক্ষা করতে লাগলেন তাকে দেখার জন্য। অল্প সময় পর তাদের সামনে এক আনসারি সাহাবির আগমন ঘটলো। এভাবে নবীজি তিন দিন বললেন। নবীজির কথা শেষ না হতেই তিন দিনই ওই একই ব্যক্তি সেখানে উপস্থিত হন।

নবীজির কথা তো মিথ্যে হতে পারে না। তিনি আগন্তুক আনসারিকে জান্নাতি বলেছেন যখন, তখন অবশ্যই সেই আনসারি জান্নাতি।

সাহাবায়ে কেরাম কৌতূহল নিয়ে সেই আনসারি সাহাবির পুত্রকে জিজ্ঞেস করে বসলেন—তোমার পিতা বিশেষ কী এমন আমল করে? পুত্র সংবাদ দিলেন—তেমন কিছু তো করতে দেখি না বাবাকে! তবে প্রতিরাতে ঘুমোনের পূর্বে তাকে দেখি বিছানায় বসে কান্নাকাটি করছেন আর রবের কাছে ফরিয়াদ করছেন সারাদিনের গুনাহের মাফি চেয়ে।

সাহাবায়ে কেরাম বুঝে নিলেন এই আমলের বরকতেই জান্নাত তার জন্য স্থায়ী হয়ে গেছে।

হাদিসের সারকথা জানালাম আপনাদের।

এই হাদিসের প্রসঙ্গে আপনাদেরকে আরেকটি কথা বলবার লোভ সামলাতে পারছি না কিছুতেই। কথাটা বলেছেন ইমাম গাজালি রহিমাতুল্লাহ তার বিখ্যাত গ্রন্থ ইহইয়াউ উলুমিদ-দীনে। তিনি বলেন—প্রতিটি বান্দার জন্য মুসতাহাব হলো- সে ঘুমোনের পূর্বে কায়মনোবাক্যে আল্লাহ তায়ালার কাছে তার সকল অপরাধের ক্ষমা চেয়ে নেবে। এবং এই প্রতিজ্ঞা করে ঘুমোতে যাবে যে, যদি ফের জেগে উঠতে পারি এই ‘সাময়িক মৃত্যু’ থেকে তবে আর কোনো অবিচার করবো না। না নিজের প্রতি আর না কোনো ভাইয়ের প্রতি।

চিন্তা করে দেখুন—প্রত্যহ ঘুমের পূর্বে যদি আমরা ইসতেগফার করি অতীত পাপের জন্য আর প্রতিজ্ঞা করি আগামী দিনে পাপ থেকে বেঁচে থাকার তবে আল্লাহ তায়লা এই ফরিয়াদ কবুল করলে আমার চাইতে সুখী এ জগতে আর কে হবে! নিশ্চয় প্রকৃত সফল ব্যক্তি সেই, যাকে জাহান্নাম থেকে বাঁচিয়ে দেওয়া হলো।



## উপুড় হয়ে শোয়া যাবে না

একজন মুমিন সে কখনও আল্লাহ তায়ালাকে অসন্তুষ্ট করবে না। যে কাজে আল্লাহ তায়ালার রুপ্ত হন, সে বেঁচে থাকবে সেই কাজ থেকে উপুড় হয়ে শয়ন করা তেমনই একটি কাজ, আল্লাহ তায়ালার যা অপছন্দ করেন। কেবল অপছন্দই করেন তা নয়; বরং উপুড় হয়ে শয়ন করা এমন কাজ, যা আল্লাহ তায়ালাকে রুপ্ত করে। কাউকে উপুড় হয়ে শুতে দেখলে রাগ করেন তিনি।

তিখফা রাদিয়াল্লাহু আনহু আমাদেরকে তার নিজের গল্প বলেছেন— নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম একবার আমাকে মসজিদে উপুড় হয়ে ঘুমোতে দেখলেন। কাছে এসে পা দিয়ে খোঁচা মেরে জাগিয়ে তুললেন আমাকে। তারপর মৃদু ধমকের স্বরে বললেন—কী ব্যাপার! এটা কোন ধরনের ঘুম! এভাবে উপুড় হয়ে ঘুমালে আল্লাহ তায়ালার অসন্তুষ্ট হন। রাগান্বিত হন তিনি তার সেই বান্দার প্রতি, যে উপুড় হয়ে শোয়া<sup>১৭</sup>

এমন ঘটনা বিখ্যাত সাহাবি আবু জর গিফারি রাদিয়াল্লাহু আনহুর সাথেও ঘটেছিল। তিনি বলেন—একবার আমি উপুড় হয়ে ঘুমোচ্ছিলাম। নবীজি দেখলেন। কাছে এসে পায়ের আঙুলের খোঁচায় জাগিয়ে তুললেন আমাকে। আর বললেন—জুনাইদিব, এভাবে তো জাহান্নামিরা ঘুমোবে!<sup>১৮</sup>

যেভাবে জাহান্নামিরা ঘুমোবে বলে নবীজি জানালেন, যেভাবে ঘুমোলে আল্লাহ তায়ালার অসন্তুষ্ট হন বলে নবীজি সংবাদ দিলেন, যেভাবে ঘুমোলে আল্লাহ তায়ালার রাগান্বিত হন বলে আমরা জানতে পারলাম সেভাবে ঘুমোনো কি আমাদের উচিত হবে?

---

<sup>১৭</sup> ইবনে মাজাহ- ৩০১৫

<sup>১৮</sup> ইবনে মাজাহ- ৩০১৬