হারিয়ে যেতে বসা

৫৫টি

সুন্নাহ

যেগুলো আমাদের জীবনে
ফিরিয়ে আনা জরুরি!

08/09/2026



Hadith - حديث

হারিয়ে যাওয়া সুন্নাহ কী? —

হারিয়ে যাওয়া সুন্নাহ বলতে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর এমন কথা, কাজ বা অনুমোদিত আমলকে বোঝায়, যা একসময় মুসলিম সমাজে প্রচলিত ছিল; কিন্তু সময়ের প্রবাহে মানুষ তা অবহেলা করতে করতে প্রায় ভুলে গেছে বা ছেড়ে দিয়েছে। যদিও এসব সুন্নাহ শরীয়তের অংশ এবং আল্লাহর রাসূল ﷺ-এর আদর্শ জীবনের গুরুত্বপূর্ণ নিদর্শন, তবুও অজ্ঞতা, গাফলতি কিংবা সমাজের প্রচলিত রীতিনীতির প্রভাবে অনেক সুন্নাহ আজ পরিত্যক্ত অবস্থায় রয়েছে।

ইসলাম শুধু হারিয়ে যাওয়া সুন্নাহ সম্পর্কে সচেতন করেই ক্ষান্ত হয়নি; বরং এগুলোকে পুনর্জীবিত করার জন্য বিশেষ উৎসাহ প্রদান করেছে। রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন:

مَنْ أَحْيَا سُنَّةً مِنْ سُنَّتِي قَدْ أُمِيتَتْ بَعْدِي، فَإِنَّ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلَ أُجُورِ مَنْ عَمِلَ بِهَا، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أُجُورِهِمْ شَيْئًا

“যে ব্যক্তি আমার কোনো সুন্নাহকে জীবিত করবে, যা আমার পরে মানুষ পরিত্যাগ করেছে, সে তা অনুসরণকারী সকলের সমপরিমাণ সওয়াব পাবে; অথচ তাদের সওয়াবের কোনো ঘাটতি হবে না।” — তিরমিযী,হা/২৬৭৭

তাই হারিয়ে যাওয়া সুন্নাহকে জীবিত করা শুধু একটি নফল আমল নয়; বরং এটি নবী ﷺ-এর প্রতি ভালোবাসার প্রকাশ, দ্বীনের সংরক্ষণ এবং সমাজে কল্যাণ ছড়িয়ে দেওয়ার একটি মহান মাধ্যম। একজন মুসলিম যখন নিজের জীবনে কোনো ভুলে যাওয়া সুন্নাহ প্রতিষ্ঠা করে এবং অন্যদেরও সে দিকে আহ্বান করে, তখন সে নববী আদর্শকে পুনরুজ্জীবিত করার সৌভাগ্য অর্জন করে এবং আল্লাহর নিকট বিশেষ মর্যাদার অধিকারী হয়।

নিম্নে কতিপয় হারিয়ে যাওয়া সুন্নাহ তুলে ধরা হলো—

- ১. খালি পায়ে হাঁটা (মাঝেমধ্যে)

كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ وَإِنَّا لَنَمْشِي حُفَاةً

সাহাবীগণ কখনো কখনো রাসূল ﷺ-এর সাথে খালি পায়ে চলাফেরা করতেন।—আবূ দাউদ, হাদীস: ৪১৬০

- ২. তিন আঙুল দিয়ে খাবার খাওয়া

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ

রাসূলুল্লাহ ﷺ তিন আঙুল দিয়ে খাবার খেতেন।

—মুসলিম, হাদীস: ২০৩২

- ৩. ঘুম থেকে উঠে মুখ মুছে নেওয়া

فَاسْتَيْقَظَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَجَعَلَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدِهِ

রাসূল ﷺ ঘুম থেকে জেগে নিজের হাত দিয়ে মুখের ঘুমের চিহ্ন মুছতেন।—বুখারী, হাদীস: ১৮৩

- ৪. গুনাহের পর দুই রাকাত সালাত (সালাতুত তাওবা)

مَا مِنْ رَجُلٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا ثُمَّ يَقُومُ فَيَتَطَهَّرُ ثُمَّ يُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ...

কোনো ব্যক্তি গুনাহ করে, তারপর অজু করে দুই রাকাত সালাত আদায় করে আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইলে আল্লাহ তাকে ক্ষমা করেন।—আবূ দাউদ, হাদীস: ১৫২১; তিরমিযী, হাদীস: ৪০৬

- ৫. রাতে পাত্র ঢেকে রাখা

غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السِّقَاء

পাত্র ঢেকে রাখো এবং পানির মশক বেঁধে রাখো।—মুসলিম, হাদীস: ২০১৪

- ৬. মিসওয়াক করা

لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ

আমার উম্মতের জন্য কষ্টকর না হলে আমি তাদের প্রত্যেক সালাতের সময় মিসওয়াকের নির্দেশ দিতাম।—বুখারী, হাদীস: ৮৮৭; মুসলিম, হাদীস: ২৫২

- ৭. প্রবেশের আগে তিনবার অনুমতি চাওয়া

الِاسْتِئْذَانُ ثَلَاثٌ، فَإِنْ أُذِنَ لَكَ وَإِلَّا فَارْجِعْ

অনুমতি চাওয়া তিনবার; অনুমতি দেওয়া হলে প্রবেশ করবে, অন্যথায় ফিরে যাবে।—বুখারী, হাদীস: ৬২৪৫; মুসলিম, হাদীস: ২১৫৩

- ৮. ঘর থেকে বের হওয়ার ও প্রবেশের পর দুই রাকাত সালাত

إِذَا خَرَجْتَ مِنْ بَيْتِكَ فَصَلِّ رَكْعَتَيْنِ...

তুমি যখন ঘর থেকে বের হবে দুই রাকাত সালাত আদায় করো এবং ফিরে এসেও দুই রাকাত সালাত আদায় করো। —মুসনাদ আহমাদ, হাদীস: ১৫৩২৪

- ৯. মুয়াজ্জিনের আজানের জবাব দেওয়া

إِذَا سَمِعْتُمُ الْمُؤَذِّنَ فَقُولُوا مِثْلَ مَا يَقُولُ

তোমরা মুয়াজ্জিনকে শুনলে সে যা বলে তোমরাও তাই বলো।—মুসলিম, হাদীস: ২৮৪

- ১০. শিশুদের সালাম দেওয়া

كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَمُرُّ عَلَى الصِّبْيَانِ فَيُسَلِّمُ عَلَيْهِمْ

নবী ﷺ শিশুদের পাশ দিয়ে গেলে তাদের সালাম দিতেন। —বুখারী, হাদীস: ৬২৪৭; মুসলিম, হাদীস: ২১৬৮

- ১১. উঁচুতে উঠলে তাকবীর, নিচে নামলে তাসবীহ

كُنَّا إِذَا صَعِدْنَا كَبَّرْنَا وَإِذَا نَزَلْنَا سَبَّحْنَا

আমরা উঁচু স্থানে উঠলে তাকবীর বলতাম এবং নিচে নামলে তাসবীহ বলতাম।—বুখারী, হাদীস: ২৯৯৩

■ ১২. পরিচিত-অপরিচিত সবাইকে সালাম দেওয়া

وَتَقْرَأُ السَّلَامَ عَلَى مَنْ عَرَفْتَ وَمَنْ لَمْ تَعْرِفْ

পরিচিত ও অপরিচিত সবাইকে সালাম দাও।—বুখারী, হাদীস: ২৮

■ ১৩. বসে এবং তিন শ্বাসে পানি পান করা

كَانَ يَشْرَبُ فِي ثَلَاثَةِ أَنْفَاسٍ

রাসূল ﷺ তিন শ্বাসে পানি পান করতেন।—মুসলিম, হাদীস: ২০২৮

■ ১৪. সালাতে ওয়াসওয়াসা এলে বাম দিকে তিনবার হালকা ফুঁ/থুথু দেওয়া

فَاتْفُلْ عَنْ يَسَارِكَ ثَلَاثًا

তোমার বাম দিকে তিনবার হালকা ফুঁ/থুথু দাও।—মুসলিম, হাদীস: ২২০৩

■ ১৫. ঘুমানোর আগে অজু করা

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ

যখন বিছানায় যাবে তখন নামাজের অজুর মতো অজু করে নাও।—বুখারী, হাদীস: ২৪৭; মুসলিম, হাদীস: ২৭১০

■ ১৬. হাসিমুখে কথা বলা

تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ

তোমার ভাইয়ের মুখের দিকে তাকিয়ে হাসা তোমার জন্য সদকা।—তিরমিযী, হাদীস: ১৯৫৭

■ ১৭. জুতা পরে সালাত আদায়

صَلُّوا فِي نِعَالِكُمْ

তোমরা তোমাদের জুতা পরে সালাত আদায় করো (যদি তা পবিত্র থাকে)।—আবূ দাউদ, হাদীস: ৬৫

■ ১৮. ডান পা দিয়ে জুতা পরা, বাম পা দিয়ে খোলা

إِذَا انْتَعَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَبْدَأْ بِالْيُمْنَى، وَإِذَا نَزَعَ فَلْيَبْدَأْ بِالشِّمَالِ

তোমাদের কেউ জুতা পরলে ডান পা দিয়ে শুরু করবে এবং খুললে বাম পা দিয়ে শুরু করবে।

—বুখারী, হাদীস: ৫৮৫৫; মুসলিম, হাদীস: ২০৯৭

■ ১৯. পোশাক পরার দোয়া

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي هَذَا الثَّوْبَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি আমাকে এ পোশাক পরিয়েছেন এবং আমার কোনো শক্তি ও সামর্থ্য ছাড়াই তা দান করেছেন।—আবূ দাউদ, হাদীস: ৪০২৩;তিরমিযী, হাদীস: ৩৪৫৮

■ ২০. হাই তোলার সময় মুখ ঢেকে রাখা

إِذَا تَثَاءَبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَضَعْ يَدَهُ عَلَى فِيهِ

তোমাদের কেউ হাই তুললে সে যেন তার মুখের উপর হাত রাখে।—মুসলিম, হাদীস: ২৯৯৫

■ ২১. বিছানা ঝেড়ে নেওয়া

إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ

তোমাদের কেউ বিছানায় যাওয়ার আগে যেন বিছানাটি ঝেড়ে নেয়।—বুখারী, হাদীস: ৬৩২০;মুসলিম, হাদীস: ২৭১৪

■ ২২. ডান কাতে ঘুমানো

ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

অতঃপর তোমার ডান কাত হয়ে শুয়ে পড়।

—বুখারী, হাদীস: ২৪৭; মুসলিম, হাদীস: ২৭১০

■ ২৩. সূরা ইখলাস, ফালাক ও নাস পড়ে শরীরে হাত বুলানো

كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا، فَقَرَأَ: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ...

রাসূল ﷺ ঘুমাতে যাওয়ার সময় দুই হাত একত্র করতেন, তাতে ফুঁ দিতেন এবং সূরা ইখলাস, ফালাক ও নাস পড়ে শরীরে হাত বুলাতেন।—বুখারী, হাদীস: ৫০১৭

■ ২৪. ফরজ সালাতের পর আয়াতুল কুরসী পাঠ

مَنْ قَرَأَ آيَةَ الْكُرْسِيِّ دُبُرَ كُلِّ صَلَاةٍ مَكْتُوبَةٍ لَمْ يَمْنَعْهُ مِنْ دُخُولِ الْجَنَّةِ إِلَّا أَنْ يَمُوتَ

যে ব্যক্তি প্রত্যেক ফরজ সালাতের পর আয়াতুল কুরসী পাঠ করবে, তার জান্নাতে প্রবেশে মৃত্যু ছাড়া আর কোনো বাধা থাকবে না।—নাসাঈ আল-কুবরা, হাদীস: ৯৮৪৭

■ ২৫. রাস্তা থেকে কষ্টদায়ক বস্তু সরানো

وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ

রাস্তা থেকে কষ্টদায়ক বস্তু সরিয়ে দেওয়াও সদকা।

—বুখারী, হাদীস: ২৯৮৯; মুসলিম, হাদীস: ১০০৯

■ ২৬. প্রচণ্ড গরমে যোহর কিছু বিলম্বে পড়া

أَبْرِدُوا بِالصَّلَاةِ فَإِنَّ شِدَّةَ الْحَرِّ مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ

গরম বেশি হলে সালাত কিছুটা ঠাণ্ডা হওয়া পর্যন্ত বিলম্ব করো; কারণ তীব্র গরম জাহান্নামের উত্তাপের অংশ।

—বুখারী, হাদীস: ৫৩৩; মুসলিম, হাদীস: ৬১৫

■ ২৭. সুসংবাদ পেলে সিজদায়ে শুকর

كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَتَاهُ أَمْرٌ يَسُرُّهُ خَرَّ سَاجِدًا لِلَّهِ

নবী ﷺ-এর কাছে আনন্দদায়ক কোনো সংবাদ এলে তিনি আল্লাহর জন্য সিজদায় পড়ে যেতেন।

—আবূ দাউদ, হাদীস: ২৭৭৪

■ ২৮. খাবারের পাত্র চেটে খাওয়া

وَأَنْ يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ وَالصَّحْفَةَ

রাসূল ﷺ আঙুল এবং খাবারের পাত্র চেটে খেতে নির্দেশ দিয়েছেন।—মুসলিম, হাদীস: ২০৩৩

■ ২৯. পড়ে যাওয়া লোকমা পরিষ্কার করে খাওয়া

إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا

তোমাদের কারো লোকমা পড়ে গেলে সে যেন ময়লা দূর করে তা খেয়ে নেয় এবং শয়তানের জন্য ছেড়ে না দেয়।

—মুসলিম, হাদীস: ২০৩৩

■ ৩০. অবসর সময়ে বেশি বেশি ইস্তিগফার করা

«وَاللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً»

আল্লাহর শপথ! আমি প্রতিদিন সত্তরেরও অধিকবার আল্লাহর নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করি ও তাওবা করি।

—বুখারী, হাদীস: ৬৩০৭

■ ৩১. ওসিয়ত লিখে রাখা

«مَا حَقُّ امْرِئٍ مُسْلِمٍ ... إِلَّا وَوَصِيَّتُهُ مَكْتُوبَةٌ عِنْدَهُ»

কোনো মুসলিমের জন্য উচিত নয় যে তার ওসিয়তযোগ্য কিছু থাকবে অথচ তার ওসিয়ত লিখিত থাকবে না।

—বুখারী, হাদীস: ২৭৩৮; মুসলিম, হাদীস: ১৬২৭

■ ৩২. এশার সালাত কিছুটা বিলম্বে আদায় করা

«لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ أَنْ يُؤَخِّرُوا الْعِشَاءَ»

আমার উম্মতের জন্য কষ্টকর না হলে আমি তাদের এশার সালাত বিলম্বে আদায়ের নির্দেশ দিতাম।

—তিরমিযী, হাদীস: ১৬৭

■ ৩৩. সম্মানিত চার মাসের মর্যাদা রক্ষা

«السَّنَةُ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حُرُمٌ»

বছরে বারো মাস, এর মধ্যে চারটি সম্মানিত মাস।

—বুখারী, হাদীস: ৪৬৬২; মুসলিম, হাদীস: ১৬৭৯

■ ৩৪. মুহাররম মাসে নফল রোজা রাখা

«أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ»

রমাযানের পর সর্বোত্তম রোজা হলো আল্লাহর মাস মুহাররমের রোজা।—মুসলিম, হাদীস: ১১৬৩

■ ৩৫. বৃষ্টির পানি শরীরে লাগানো

«فَحَسَرَ ثَوْبَهُ حَتَّى أَصَابَهُ مِنَ الْمَطَرِ»

রাসূল ﷺ নিজের কাপড় সরিয়ে বৃষ্টির পানি শরীরে লাগিয়েছিলেন।—মুসলিম, হাদীস: ৮৯৮

■ ৩৬. তাহিয়্যাতুল অযু

«... مَا مِنْ أَحَدٍ يَتَوَضَّأُ فَيُحْسِنُ الْوُضُوءَ ثُمَّ يُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ»

যে সুন্দরভাবে অজু করে দুই রাকাত সালাত আদায় করবে তার জন্য জান্নাত ওয়াজিব হবে।—মুসলিম, হাদীস: ২৩৪

■ ৩৭. তাহিয়্যাতুল মসজিদ

«إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمُ الْمَسْجِدَ فَلَا يَجْلِسْ حَتَّى يُصَلِّيَ رَكْعَتَيْنِ»

তোমাদের কেউ মসজিদে প্রবেশ করলে দুই রাকাত সালাত আদায় করার আগে যেন না বসে।

—বুখারী, হাদীস:৪৪৪; মুসলিম, হাদীস: ৭১৪

■ ৩৮. বিক্রিত মাল ফেরত গ্রহণ করা

«مَنْ أَقَالَ مُسْلِمًا بَيْعَتَهُ أَقَالَ اللَّهُ عَثْرَتَهُ»

যে ব্যক্তি কোনো মুসলিমের বিক্রয় বাতিল (পণ্য ফেরত) গ্রহণ করবে, আল্লাহ কিয়ামতে তার ভুলত্রুটি ক্ষমা করবেন।

—আবূ দাউদ, হাদীস: ৩৪৬০

■ ৩৯. তাহাজ্জুদ সালাত

«أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ»

ফরজ সালাতের পর সর্বোত্তম সালাত হলো রাতের সালাত।

—মুসলিম, হাদীস: ১১৬৩

- ৪০. সালাতুদ দোহা (চাশতের সালাত)

«يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سُلَامَى مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ ... وَيُجْزِئُ مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى»

চাশতের দুই রাকাত সালাত এসব সদকার বিকল্প হয়ে যায়।

—মুসলিম, হাদীস: ৭২০

- ৪১. পরামর্শ করে কাজ করা

«مَا خَابَ مَنِ اسْتَخَارَ وَلَا نَدِمَ مَنِ اسْتَشَارَ»

যে ইস্তিখারা করে সে ব্যর্থ হয় না, আর যে পরামর্শ করে সে অনুতপ্ত হয় না।

বিভিন্ন সনদে বর্ণিত; অর্থটি সালাফদের নিকট প্রসিদ্ধ। পাশাপাশি কুরআনে শূরার নির্দেশ রয়েছে।—সূরা আলে ইমরান ৩:১৫৯

- ৪২. ইফতার তাড়াতাড়ি ও সাহরি দেরিতে করা

«لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ»

মানুষ কল্যাণের উপর থাকবে যতক্ষণ তারা দ্রুত ইফতার করবে।—বুখারী, হাদীস: ১৯৫৭; মুসলিম, হাদীস: ১০৯৮

সাহরি বিলম্ব করে খাওয়া।—বুখারী, হাদীস: ১৯২১

- ৪৩. দোয়ার মাধ্যমে চিকিৎসা (রুকইয়াহ)

«اعْرِضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ»

তোমরা তোমাদের রুকইয়াহ আমাকে দেখাও; এতে শিরক না থাকলে কোনো সমস্যা নেই।

—মুসলিম, হাদীস: ২২০০

- ৪৪. সফর থেকে ফিরে মসজিদে দুই রাকাত সালাত

«كَانَ إِذَا قَدِمَ مِنْ سَفَرٍ بَدَأَ بِالْمَسْجِدِ فَصَلَّى فِيهِ رَكْعَتَيْنِ»

রাসূল ﷺ সফর থেকে ফিরে প্রথমে মসজিদে এসে দুই রাকাত সালাত আদায় করতেন।

—বুখারী, হাদীস: ৪৪৩; মুসলিম, হাদীস: ৭১৬

- ৪৫. আল্লাহর জন্য ভালোবাসা

«أَوْثَقُ عُرَى الْإِيمَانِ الْحُبُّ فِي اللَّهِ وَالْبُغْضُ فِي اللَّهِ»

ঈমানের সবচেয়ে মজবুত বন্ধন হলো আল্লাহর জন্য ভালোবাসা ও আল্লাহর জন্য অপছন্দ করা।

—আবূ দাউদ, হাদীস: ৪৬৮১

- ৪৬. কিবলার দিকে থুথু না ফেলা

«فَلَا يَبْصُقْ قِبَلَ وَجْهِهِ»

সে যেন তার সামনে (কিবলার দিকে) থুথু না ফেলে।

—বুখারী, হাদীস: ৪০৬

- ৪৭. সাহরিতে খেজুর খাওয়া

«نِعْمَ سَحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»

মুমিনের জন্য উত্তম সাহরি হলো খেজুর।

—আবূ দাউদ, হাদীস: ২৩৪৫

- ৪৮. পানির পাত্রে নিশ্বাস না ফেলা

«إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ»

তোমাদের কেউ পান করলে যেন পাত্রের মধ্যে শ্বাস না ফেলে।—বুখারী, হাদীস: ৫৬৩০

- ৪৯. সূর্যাস্তের সময় শিশুদের বাইরে যেতে না দেওয়া

«إِذَا كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ فَكُفُّوا صِبْيَانَكُمْ»

রাতের শুরুতে তোমাদের শিশুদের ঘরে আটকে রাখো।

—বুখারী, হাদীস: ৩২৮০; মুসলিম, হাদীস: ২০১২

- ৫০. জুমুআর দিন বেশি বেশি দরূদ পাঠ

«فَأَكْثِرُوا عَلَيَّ مِنَ الصَّلَاةِ فِيهِ»

সেদিন তোমরা আমার উপর বেশি বেশি দরূদ পাঠ করো।

—আবূ দাউদ, হাদীস: ১০৪৭

- ৫১. পেট ভরে না খাওয়া

«ثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ»

এক-তৃতীয়াংশ খাবার, এক-তৃতীয়াংশ পানীয় এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে।

—তিরমিযী, হাদীস: ২৩৮০; ইবন মাজাহ, হাদীস: ৩৩৪৯

■ ৫২. দুধ পান করার পর দোয়া

«اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ»

হে আল্লাহ! এতে আমাদের জন্য বরকত দিন এবং আমাদেরকে আরও বৃদ্ধি করে দিন।

—আবূ দাউদ, হাদীস: ৩৭৩০; তিরমিযী, হাদীস: ৩৪৫৫

■ ৫৩. আইয়ামে বীযের (১৩, ১৪, ১৫) রোজা

«صِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ»

প্রতি মাসে তিন দিন রোজা রাখা।

—নাসাঈ, হাদীস: ২৪২৪; তিরমিযী, হাদীস: ৭৬১

■ ৫৪. হায়েজ থেকে পবিত্র হওয়ার পর লজ্জাস্থানে সুগন্ধি (বিশেষত মিশক/আতর) ব্যবহার করা

أَنَّ امْرَأَةً سَأَلَتِ النَّبِيَّ ﷺ عَنْ غُسْلِهَا مِنَ الْمَحِيضِ، فَقَالَ:

"خُذِي فِرْصَةً مِنْ مِسْكٍ فَتَطَهَّرِي بِهَا"

এক মহিলা রাসূলুল্লাহ ﷺ-কে হায়েজের পর গোসল সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করলে তিনি বললেন:

“তুমি মিশক (সুগন্ধিযুক্ত) একটি কাপড় বা তুলার টুকরা নিয়ে তা দ্বারা পবিত্রতা অর্জন করো।”

“অর্থাৎ, রক্তের চিহ্ন যেখানে ছিল সেখানে তা ব্যবহার করো।”

—সহীহ বুখারী, হাদিস: ৩১৪; সহীহ মুসলিম, হাদিস: ৩৩২

■ ৫৫. হিজামা গ্রহণ করা।

احتجموا على بركة الله يوم الخميس، واجتنبوا الحجامة يوم الجمعة ويوم السبت ويوم الأحد، واحتجموا يوم الاثنين والثلاثاء فإنه اليوم الذي عافى الله فيه أيوب من البلاء واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء فإنه اليوم الذي ابتلى فيه أيوب، وما يبدو جذام ولا برص إلا في يوم الأربعاء، أو في ليلة الأربعاء

"তোমরা আল্লাহর বরকতের ওপর ভরসা করে বৃহস্পতিবার হিজামা (শিঙ্গা) গ্রহণ করো। শুক্রবার, শনিবার এবং রবিবার হিজামা গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকো। সোম ও মঙ্গলবার হিজামা করাও, কারণ এ দিনেই আল্লাহ তাআলা আইয়ুব (আ.)-কে বিপদ/রোগ থেকে আরোগ্য দান করেছিলেন। আর বুধবার হিজামা করা থেকে বেঁচে থাকো, কারণ এ দিনেই আইয়ুব (আ.) বিপদে পতিত হয়েছিলেন। কুষ্ঠ রোগ ও শ্বেতী রোগ বুধবারে কিংবা বুধবারের রাতে ছাড়া প্রকাশ পায় না।"

—সহীহ আল-জামিউস সগীর, হাদিস: ৩১৬৯

----লেখা: আইন উদ্দিন আইনী