তরবিয়তি মুযাকারা সিরিজ - ০৬

কীভাবে আপনার নামাযে খুশু আসবে?

মাওলানা আব্দুল্লাহ হুযাইফা হাফিযাহুল্লাহ

তরবিয়তি মুযাকারা সিরিজ : ০৬

কীভাবে আপনার নামাযে খুশু আসবে?

মাওলানা আব্দুল্লাহ হুযাইফা হাফিযাহুল্লাহ

সূচিপত্র

নামাযের রূহ.. ৪
এ উম্মত থেকে সর্ব প্রথম খুশু তুলে নেয়া হবে ৬
মাত্র দুটি কাজ করুন ৭
নামাযের প্রতিটি কাজ ধীরস্থিরভাবে করুন ৭
দোয়া করা... ৯
আযান শোনা মাত্রই নামাযের জন্য প্রস্তুত হয়ে যাওয়া................................ ৯
সবচেয়ে ভালো কাপড়টা পরে নামায পড়া... ১০
তাড়াহুড়া না করে ধীরে সুস্থে মসজিদের দিকে যাওয়া...............................১১
মসজিদে প্রবেশের সময় মনযোগ সহকারে দোয়া পড়া..............................১১
বেশি বেশি কুরআন তেলাওয়াত করা...১১
কুরআনের অনুবাদ ও তাফসীর পড়া..১২
ক্ষুধা কিংবা পেশাব-পায়খানার চাপ নিয়ে নামাযে না দাঁড়ানো......................১২
নামাযকে অন্তরে প্রশান্তি দানকারী একটি আমল মনে করা ১২
নামাযের দোয়া ও তাসবীহগুলো থেকে একেক সময় একেকটা পড়া ১৩
অন্তরে এ কথা জাগ্রত রাখা যে, আল্লাহ এ মুহুর্তে আমার প্রতিটি নড়াচড়া দেখছেন ১৩
নামাযে মৃত্যুর কথা স্মরণ করা...১৪
খুশুর একটি উদাহরণ ১৪
নামাযি মূলত তার প্রতিপালকের সাথে কথা বলে...................................১৫

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيم

الْحَمْدُ لله رَبِّ الْعَالَمِيْنَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِيْنَ، وَعَلَى أله وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّيْنِ، أَمَّا بَعْدُ

মুহতারাম ভাইয়েরা, গত মজলিসে নামাযের গুরুত্ব সম্পর্কে কিছু কথা মুযাকারা হয়েছিল। আজকে নামায সম্পর্কেই আরও কিছু কথা মুযাকারা করব ইনশাআল্লাহ, বি তাওফীকিল্লাহি ওয়া আওনিহি।

মুহতারাম ভাইয়েরা, আমরা যে নামায পড়ি আমাদের নামাযের রূহ কোন জিনিসটা? যা থাকলে আমাদের নামায হবে যিন্দা নামায।

উত্তর আমাদের সবারই জানা আছে, নামাযের রূহ হল, খুশু খুজু।

এ বিষয়ে কিছু কথা দুই আড়াই বছর আগে ভাইদের খেদমতে আরজ করেছিলাম। এখানে যে ভাইরা আছেন আপনাদেরও কারো কারো নজরে পড়ে থাকতে পারে। তারপরও ওই কথাগুলোই আবার মুযাকারা করছি। কারণ, জরুরি যে কোনো কথাই বারবার মুযাকারা করা যায়। বরং করাই উচিত। এটিই হল 'কুরআনি উসলূব'। কুরআনে আমরা এটিই দেখতে পাই।

প্রতিবার নতুন নতুন কথা মুযাকারা করার চেয়ে জরুরি কথাগুলোই বারবার মুযাকারা করার দ্বারা ফায়েদা বেশি হয়। হ্যাঁ, মুযাকারার ধরণ ভিন্ন হতে পারে। কখনো সংক্ষেপে, কখনো সুবিস্তারে।

নামাযের রূহ

মুহতারাম ভাইয়েরা, আমরা সবাই জানি, আমরা যে নামায পড়ি আমাদের নামাযের রূহ বা প্রাণ হল, খুশু খুযু বা ধ্যান ও মনযোগ। কারো নামাযে এটি আছে তো তার নামায হবে যিন্দা নামায, নেই তো তার নামায হবে মুর্দা নামায বা রুগ্ন নামায।

এ জন্যই আমরা দেখতে পাই, আল্লাহ তা'আলা সূরা মুমিনীনের শুরুতে সফলতাপ্রাপ্ত মুমিনদের বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করতে গিয়ে একদম শুরুতেই নামাযের খুশু খুযুর কথা উল্লেখ করেছেন। পরবর্তীতে আলাদাভাবে নামাযের প্রতি যত্নবান হওয়ার কথা উল্লেখ করেছেন।

'খুশু ফিস সালাতে'র গুরুত্ব কত বেশি যে, 'মুহাফাযা আলাস সালাতে'র আগে 'খুশু ফিস সালাতে'র কথা বলেছেন।

সূরা মুমিনীনের শুরুতে আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেন,

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

মুমিনরা সফল, যারা তাদের নামাযে বিনয় ও নম্রতা অবলম্বন করে। -সুরা মুমিনীন (২৩) : ১,২

দেখুন, সফলতা লাভের প্রথম গুণ হল 'খুশু ফিস সালাহ'।

পরে আলাদা ভাবে বলেছেন,

وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ

যারা তাদের নামাযের ব্যাপারে যত্নবান। -সুরা মুমিনীন (২৩) : ৯

খুশু ফিস সালাতের গুরুত্ব আমাদের সবার কাছেই পরিষ্কার, এটি নিয়ে কথা বলার জরুরত নেই।

যে বিষয়টি নিয়ে আজ ভাইদের সাথে মুযাকারা করার ইচ্ছা করেছি তা হল, আমরা নিজেরা কীভাবে এই মূল্যবান গুণটি অর্জন করতে পারি?

যে মূল্যবান গুণটি সত্যি বলতে আমরা মুতাকাল্লিম-মুখাতাব প্রায় সবাই হারিয়ে বসেছি, আল্লাহর পানাহ।

মুহতারাম ভাই, নামাযে খুশু খুযুর ব্যাপারে সাহাবায়ে কেরাম এবং পরবর্তী বুযুর্গানে দ্বীনের কত ঘটনাই তো আমরা শুনেছি। আমাদের কোনো কোনো ভাই মনে করেন, খুশু খুযুর সাথে নামাজ পড়া আমাদের ভাগ্যে নেই। আমাদের পক্ষে

এটা সম্ভব না। অথচ আল্লাহ তাআলা আমাদেরকে যত কাজ করতে বলেছেন, তা সবই আমাদের সাধ্যের ভিতরে। আমাদের সাধ্যের বাইরে কোনো কাজের নির্দেশ তিনি আমাদেরকে দেননি।

অতএব শুরুতে আমাদেরকে এ কথা মনে গেঁথে নিতে হবে যে, খুশু খুযুর সাথে নামাজ পড়া আমার সাধ্যের ভিতরেরই একটি কাজ এবং এটি আমাকে অবশ্যই অর্জন করতে হবে।

হ্যাঁ, ফরকে মারাতেব আছে। স্তর ভেদ আছে। আমরা হয়তো আমাদের সালাফদের মতো খুশু অর্জন করতে পারব না। কিন্তু তাই বলে, বসে তো থাকা যাবে না। চেষ্টা তো করেই যেতে হবে।

এ উম্মত থেকে সর্ব প্রথম খুশু তুলে নেয়া হবে

আবু দারদা রাযি. থেকে বর্ণিত একটি হাদিসে এসেছে, রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

أول شيء يرفع من هذه الأمة الخشوع حتى لا ترى فيها خاشعا.

এ উম্মত থেকে সর্ব প্রথম যে বিষয়টি তুলে নেয়া হবে তা হল, খুশু। এক সময় এমন একজন লোকও তুমি পাবে না যার অন্তরে খুশু আছে। -মু'জামে তাবারানী, আত তারগীব ৭৭৩ (হাদীসটি হাসান)

সহী ইবনে হিব্বানে বর্ণিত দীর্ঘ একটি হাদীসের শেষ দিকে এসেছে,

عَنْ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ، عَنْ عُبَادَةَ بْنَ الصَّامِتِ أنه قال له: إِنْ شِئْتَ لَأُحَدِّثَنَّكَ بِأَوَّلِ عِلْمٍ يُرْفَعُ مِنَ النَّاسِ؟ الْخُشُوعُ، يُوشِكُ أَنْ تَدْخُلَ مَسْجِدَ جَمَاعَةٍ فَلَا تَرَى فِيهِ رَجُلًا خَاشِعًا.

হযরত উবাদাহ বিন সামেত রাযি. তাবেয়ি যুবায়ের বিন নুফায়ের রহ.কে লক্ষ্য করে বলেন, তুমি চাইলে ইলমের কোন বিষয়টি সবার আগে উঠিয়ে নেয়া হবে তা আমি তোমাকে বলতে পারি। তা হল, খুশু। শীঘ্রই এমন একটা সময় আসবে যখন তুমি কোনো মসজিদে প্রবেশ করবে কিন্তু অন্তরে খুশু আছে এমন একজন লোকও দেখবে না। -জামে তিরমিযী ২৬৫৩ (হাদীসটি হাসান)

বলুন ভাই, বর্তমান অবস্থা কী এমন না? আমাদের নিজেদের হালাতই তো এ ক্ষেত্রে কত নাজুক!

এ জন্য কত কান্না দরকার। কিন্তু সত্যি বলতে কি ভাই, মুতাকাল্লিম-মুখাতাব আমাদের কারোরই এ জন্য কান্না আসে না।

কথাগুলো মুযাকারা করার মাকসাদ একটাই, এ গুনটি যেন আমরা সবাই আবার ফিরে পাই। আল্লাহ যেন দয়া করে এ মহা মূল্যবান গুনটির কিঞ্চিত হলেও আমাদেরকে দান করেন।

মাত্র দুটি কাজ করুন

তো কীভাবে আমাদের নামাযে খুশু খুযু আসবে এ বিষয়ে ওলামায়ে কেরাম অনেক কাজ বা পদ্ধতির কথা বলেছেন। সবগুলোই নামাযে খুশু আনয়নের জন্য সহায়ক। তবে তাঁদের সব কথার মূল হল দুটি কাজ। আমরা যদি মাত্র এই দুটি কাজ করতে পারি তাহলেই ইনশাআল্লাহ ধীরে ধীরে আমাদের নামাযে খুশু এসে যাবে। বিষয়টি আমরা নিজেরাই উপলব্ধি করতে পারবো।

নামাযের প্রতিটি কাজ ধীরস্থিরভাবে করুন

এর মধ্যে প্রথমটি হল, **الطمأنينة و السكون** বা ধীরস্থিরতা, নামাযের প্রতিটি কাজ ধীরস্থিরভাবে করা। আপনি নামাযের ছোট বড় প্রতিটি কাজ ধীরস্থিরভাবে করুন। একদম তাড়াহুড়া করবেন না।

ধীরস্থিরভাবে তাকবীর বলুন।

ধীরস্থিরভাবে সানা পড়ুন।

ধীরস্থিরভাবে সূরা পড়ুন।

ধীরস্থিরভাবে রুকু করুন।

ধীরস্থিরভাবে রুকু-সেজদার তাসবীহগুলো পড়ুন। রুকু থেকে উঠে ধীরস্থিরভাবে সোজা হয়ে দাঁড়ান। ধীরস্থিরভাবে সেজদা করুন।

দুই সেজদাহর মাঝখানে ধীরস্থিরভাবে বসুন।

মোটকথা, নামাযের প্রতিটি কাজ ধীরস্থিরভাবে সম্পন্ন করুন। একান্ত প্রয়োজন ছাড়া শরীরের কোনো অংগ নড়াচড়া করা থেকে সম্পূর্ণরূপে বিরত থাকুন। যেমন, শরীর চুলকানো, টুপি, রুমাল, পাঞ্জাবি ইত্যাদি ঠিক করা।

সৃষ্টিগত ভাবেই আমরা এমন যে, আমাদের জাহেরি অংগগুলোর প্রভাব দিলের উপর পড়ে। তো আমাদের জাহেরি অংগগুলোর মধ্যে যখন সুকূন-ধীরস্থিরতা থাকবে অন্তরেও সুকূন-ধীরস্থিরতা আসবে ইনশাআল্লাহ।

নামাযে যা-ই পড়বেন অর্থের প্রতি মনযোগ রেখে পড়ুন

খুশু আনয়নের জন্য দ্বিতীয় কাজটি হল, নামাযে যা-ই পড়া হবে তার অর্থের প্রতি মনযোগ রাখা।

নামাযে আপনি যা-ই পড়েন তার অর্থের প্রতি মনযোগ রাখুন। তা সূরা হোক বা তাসবীহ কিংবা দোয়া। আপনি কী পড়ছেন তা যেন আপনি বুঝতে পারেন। উদাহরণত, আপনি নামাযে যত বার আল্লাহু আকবার বলবেন, এ কথা খেয়াল করে বলবেন যে, আপনি বলছেন, আল্লাহ সবচেয়ে বড়।

কুরআন শরীফের ছোট ছোট সূরাগুলোর অর্থ তো আমাদের জানাই আছে তারপরও আমরা যদি আবার একটু ভালো করে ওই সূরাগুলোর অর্থ শিখে নিই এবং নামাযের সবগুলো দোয়ার অর্থও ভালো ভাবে শিখে নিই। এরপর পড়ার সময় অর্থের প্রতি খেয়াল রেখে পড়ি তাহলে ইনশাআল্লাহ আমরা নিজেরাই বুঝতে পারব কীভাবে নামাযে আমাদের মন আর এদিক ওদিক যাচ্ছে না।

আসলে যাওয়ার সুযোগই পাবে না। কারণ সৃষ্টিগত ভাবেই কারো মন এক সাথে দু দিকে যেতে পারে না।

তো ভাই, আমরা যদি এ কাজ দুটি ইহতিমামের সাথে করতে পারি তাহলে ইনশাআল্লাহ ধীরে ধীরে আমাদের নামাযে খুশু আসবে। আমরা নিজেরাই বিষয়টা উপলব্ধি করতে পারব ইনশাআল্লাহ।

এই দুটি কাজকে বলা যায় নামাযে খুশু আনয়নের মূল উপায়। এর সাথে সহায়ক আরও কিছু কাজ আছে। এ কাজ দুটির পাশাপাশি ওই কাজগুলোরও আমরা করার চেষ্টা করব ইনশাআল্লাহ, সংক্ষেপে ওগুলোও একটু মুযাকারা করি।

খুশু আনয়নের জন্য সহায়ক আরও কিছু কাজ

দোয়া করা

১ম কাজ : আল্লাহর কাছে খুব অনুনয় বিনয়ের সাথে দোয়া করা। হে আল্লাহ, আপনি আমাকে খুশুওয়ালা নামাজ দান করুন।

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ .

হে আল্লাহ, আপনি আমাকে ওই সব লোকদের অন্তর্ভুক্ত করুন যারা তাদের নামাযে খুশুর অধিকারী।

মুহতারাম ভাই, কোনো ব্যবসায়ী যখন তার ব্যবসাতে চরমভাবে লোকসানের সম্মুখীন হতে থাকে তখন সে কীভাবে দোয়া করে? ডাক্তাররা যখন কোনো রোগীকে বলে দেয়, আমরা আর পারছি না, আপনাকে বাঁচানোর সাধ্য আর আমাদের নেই, তখন ওই রোগী নিজের জীবন রক্ষার জন্য আল্লাহর সামনে কীভাবে কান্নাকাটি করে? একটু ভাবুন তো!

আমার প্রাণ প্রিয় ভাইয়েরা, আমাদের নামায কি একজন ব্যবসায়ীর ব্যবসার চেয়ে এবং একজন রোগীর জীবনের চেয়ে বহু বহুগুণ মূল্যবান নয়?

অতএব আমাদেরকে নামাযের জন্য কত বেশি অনুনয় বিনয়ের সাথে আল্লাহর কাছে দোয়া করা উচিত। আমরা যদি আন্তরিকভাবে আল্লাহর কাছে দোয়া করতে পারি তাহলে ইনশাআল্লাহ আল্লাহ অবশ্যই আমাদেরকে এমন নামায দান করবেন যা হবে সত্যিকার অর্থে খুশু ওয়ালা নামায।

আযান শোনা মাত্রই নামাযের জন্য প্রস্তুত হয়ে যাওয়া

২য় কাজ : আযান শোনা মাত্রই নামাযের জন্য প্রস্তুত হয়ে যাওয়া। আসলে ভাই আযান শোনা থেকেই নামাযের কাজ শুরু হয়ে যায়। তাই খুব মনযোগ সহকারে আযানের উত্তর দেয়া চাই। এরপর সুনান, মুস্তাহাব ও সকল আদব সহকারে ওযু করা।

দেখুন ভাই, ওযু ও তাহারাত হল নামাজের চাবি। চাবি যত সুন্দর হবে নামায তত সুন্দর হবে। এজন্য ওযু করার সময় আমরা কখনই তাড়াহুড়ো করবো না। ধীরস্থিরভাবে ওযু করবো। ওযুর প্রতিটি সুন্নত, মুস্তাহাব ও আদবের প্রতি লক্ষ্য রেখে ওযু করবো। ওযুর শুরু ও শেষের দোয়াগুলো অবশ্যই পড়বো।

ওযুতে যদি আপনার খুশু না থাকে তাহলে নিশ্চিত থাকুন নামাযেও খুশু থাকবে না।

এ সময় মনে মনে এ কথা হাজির রাখার চেষ্টা করব যে, আমি এখন আমার মালিকের দরবারে হাজির হতে যাচ্ছি। যার জন্য আমার সব কুরবানি। হযরত যাইনুল আবেদীন আলী বিন হুসাইন রহ. (মৃত্যু-৪৯হি.) যখন ওযু করে নামাযের জন্য প্রস্তুত হতেন তখন ভয়ে কাঁপতে থাকতেন। তাঁকে এ ব্যাপারে জিজ্ঞেস করা হলে তিনি উত্তর দেন,

تدرون بين يدي من أقوم ومن أناجي؟

তোমরা জান, আমি এখন কার সামনে দাঁড়াতে যাচ্ছি, কার সাথে কথা বলতে যাচ্ছি? -সিয়ারু আলামিন নুবালা : ৪/৩৯২

সবচেয়ে ভালো কাপড়টা পরে নামায পড়া

৩য় কাজ : পরনের পোশাকের একটা বিরাট প্রভাব আমাদের অন্তরে পড়ে। এজন্যই ফুকাহায়ে কেরাম লিখেছেন, যে পোশাক পরে কেউ কোথাও বেড়াতে যায় না, কোনো অনুষ্ঠানে যায় না এমন পোশাক পরে নামাজ পড়া মাকরুহ। তেমনি ভাবে ঘরে থাকা কালে সাধারণত যে সব পোষাক পরা হয় এমন পোশাক পরেও নামায পড়া মাকরুহ।

অতএব আপনি নামাযের জন্য আলাদা এক সেট কাপড় রাখুন। জুমআ ও ঈদের জন্য যেমন আপনার কাছে থাকা সবচেয়ে সুন্দর কাপড়টা পরেন সম্ভব হলে প্রতি নামাযের জন্য তা-ই করুন। আপনার কাছে থাকা কাপড়গুলোর মধ্যে সবচেয়ে সুন্দর কাপড়টা পরে নামায আদায় করুন। এটা শুরুতে একটু কঠিন মনে হতে পারে কিন্তু ধীরে ধীরে অভ্যাসে পরিনত হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ। নামাযের যথাযথ

আযমত ও গুরুত্ব আমাদের অন্তরে এসে গেলে কাজটি মোটেই কঠিন মনে হবে না ইনশাআল্লাহ।

কোনো কোনো ইমাম সাহেবরা এমন করে থাকেন, তো তারা আসলে কী জন্য করেন, তা তারাই বলতে পারবেন। তাদের দিলের খবর আল্লাহই ভালো জানেন। কথাটি বললাম এ জন্য যে, এ আমলের উজুদ (অস্তিত্ব) আছে। আমরাও শুরু করলে করতে পারব ইনশাআল্লাহ। কঠিন কিছু না।

তাড়াহুড়া না করে ধীরে সুস্থে মসজিদের দিকে যাওয়া

৪র্থ কাজ : হাতে বেশ সময় নিয়ে ধীরে সুস্থে মসজিদের দিকে যাওয়া। তাড়াহুড়া করে মসজিদে গেলে সাধারণত নামাযে মনযোগ থাকে না।

মসজিদে প্রবেশের সময় মনযোগ সহকারে দোয়া পড়া

৫ম কাজ : মসজিদে প্রবেশের সময় মনযোগ সহকারে দোয়া পড়া এবং নামায পড়ার সময় থাকলে অবশ্যই নামায পড়া। সময় না থাকলে মনযোগ সহকারে দোয়া করতে থাকা বা কোন যিকির করতে থাকা। এ সময় এমনিতেও দোয়া কবুল হয়।

হযরত আনাস রাযি. থেকে বর্ণিত এক হাদীসে এসেছে, রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

إن الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة فادعوا

আযান ও ইকামতের মধ্যবর্তী সময় দোয়া ফিরিয়ে দেয়া হয় না। অতএব এ সময় তোমরা দোয়া করো। -জামে তিরমিযী : ২১২

মনে রাখবেন, নামাযের আগে মনকে যত স্থির করা যাবে নামাযেও মন তত স্থির থাকবে ইনশাআল্লাহ।

বেশি বেশি কুরআন তেলাওয়াত করা

৬ষ্ঠ কাজ : বেশি বেশি কুরআন তেলাওয়াত করা। কুরআন তেলাওয়াতের একটি ফায়েদা হল, এর ফলে অন্তরে খুশু আসে, অন্তর নরম হয়।

আমাদের যে প্রতিদিন এক পারা করে তেলাওয়াত করার আমল আছে ওটা যদি আমরা এভাবে করি যে, প্রতি নামাযের আগ পর মিলিয়ে চার পৃষ্ঠা করে

তেলাওয়াত করলাম তাহলে দেখা যাবে, খুব সহজে পারাও শেষ হয়ে যাবে। পাশাপাশি প্রতি নামাযেই কিছু না কিছু তেলাওয়াত হবে। এটি সব সময় সম্ভব না হলেও মাঝে মাঝে হলেও যেন করা হয়।

কুরআনের অনুবাদ ও তাফসীর পড়া

৭ম কাজ : কুরআনের অনুবাদ ও তাফসীর পড়া। বিশেষ করে যে সূরাগুলো আমরা সাধারণত তেলাওয়াত করি ওগুলোর সংক্ষিপ্ত তাফসীর জানা থাকলে ওগুলো নিজে তেলাওয়াত করার সময় কিংবা ইমামের কাছ থেকে শুনার সময় অন্তরে খুশু আসবে ইনশাআল্লাহ।

ক্ষুধা কিংবা পেশাব-পায়খানার চাপ নিয়ে নামাযে না দাঁড়ানো

৮ম কাজ : অতিরিক্ত ক্ষুধা কিংবা পেশাব-পায়খানার চাপ নিয়ে নামাযে না দাঁড়ানো। আগেই এসব প্রয়োজন সেড়ে নেয়া। তা না হলে নামাযে মন না বসাই স্বাভাবিক। ঘুমের চাপ বেশি হলেও নামাযে না দাঁড়ানো চাই। সময় থাকলে একটু ঘুমিয়ে নেয়া। সময় না থাকলে চোখে ভালো ভাবে পানি দিয়ে ঘুমের ভাব সম্পূর্ণ রূপে দূর করে নামাযে দাঁড়ানো। নামাযের আগে ঘুমালে নামাযের কমপক্ষে ১৫ মিনিট আগে উঠে ওযু করে নামাযের জন্য প্রস্তুত হওয়া চাই। ঘুম থেকে উঠেই নামাযে দাঁড়ালে নামাযে খুশু না আসাই স্বাভাবিক।

নামাযকে অন্তরে প্রশান্তি দানকারী একটি আমল মনে করা

৯ম কাজ : নামাযকে একটা বোঝা বা একটা দায়িত্বের মতো মনে না করা বরং এটিকে চোখের শীতলতা এবং অন্তরে প্রশান্তি দানকারী একটি গুরুত্বপূর্ণ আমল মনে করা। যেমন হাদীসে এসেছে, হযরত বেলাল রাযি.কে লক্ষ্য করে রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলতেন,

يا بلالُ أقِمِ الصلاةَ، أرِحْنا بها

হে বেলাল, নামাযের ইকামত দাও, নামাযের মাধ্যমে আমাদেরকে প্রশান্তি দাও। (সুনানে আবু দাউদ : ৪৯৮৫ হাদীসটি সহী)

অন্য হাদীসে এসেছে, রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন,

جُعِلت قرَّة عيني في الصلاة

আমার চোখের শীতলতা নামাযের মধ্যে রাখা হয়েছে। (সুনানে নাসায়ী : ৩৯৩৯; মুসনাদে আহমদ : ১৪০৬৯)

নামাযের দোয়া ও তাসবীহগুলো থেকে একেক সময় একেকটা পড়া

দশম কাজ : নামাযে আমরা যে সব দোয়া ও তাসবীহ পড়ি ওগুলো একেকসময় একেকটা পড়া। সব সময় একটা দোয়া বা তাসবীহ না পড়া। কারণ স্বাভাবিক ভাবেই আমাদের মধ্যে এই দূর্বলতা আছে যে, আমরা যখন সব সময় একই কাজ করতে থাকি বা একই জিনিস প্রতিবার পড়তে থাকি, তো দেখা যায়, এক সময় ওটা আমাদের অভ্যাসে পরিণত হয়ে যায়। তখন আর আমরা মনযোগ ধরে রাখতে পারি না।

এ জন্য ভাই আমরা 'হিসনুল মুসলিম' থেকে নামাযের সবগুলো দোয়া ও তাসবীহ ধীরে ধীরে মুখস্থ করে নিই এবং আমলে আনার চেষ্টা করি। হাদীসে রুকু-সিজদার যতগুলো দোয়া এসেছে সবগুলো দোয়া, সালামের আগের সবগুলো দোয়া আমরা মুখস্থ করে নিই। এরপর একেকসময় একেকটা পড়ি। সব সময় এক-দুটাই না পড়ি।

অন্তরে এ কথা জাগ্রত রাখা যে, আল্লাহ এ মুহূর্তে আমার প্রতিটি নড়াচড়া দেখছেন

১১তম কাজ : নামায পড়ার সময় অন্তরে এ কথা জাগ্রত রাখা যে, আল্লাহ এ মুহূর্তে আমার প্রতিটি নড়াচড়া দেখছেন, আমার জাহের-বাতেন সব কিছু তাঁর চোখের সামনে।

এ বিষয়টি তো প্রসিদ্ধ হাদীস, হাদীসে জিবরীলেই এসেছে, জিবরীল আ. রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে লক্ষ্য করে বললেন, আপনি আমাকে ইহসান সম্পর্কে বলুন,

فأَخْبِرني عَنِ الإحْسَانِ

উত্তরে রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বললেন,

أَنْ تَعْبُدَ اللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فإنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فإنَّهُ يَرَاكَ

ইহসান হল, তুমি এমনভাবে আল্লাহর ইবাদত করবে, যেন তুমি তাঁকে দেখতে পাচ্ছো। যদি তাঁকে দেখতে না পাও, তাহলে তিনি তো তোমাকে দেখতে পাচ্ছেন।- সহী মুসলিম : ৮

নামাযে মৃত্যুর কথা স্মরণ করা

১২তম কাজ : নামাযে মৃত্যুর কথা স্মরণ করা। নামায পড়ার সময় অন্তরে এ কথা একিন রাখা যে, হয়তো এটিই আমার জীবনের শেষ নামায। যেমন এক সাহাবীকে লক্ষ্য করে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

إذا قُمْتَ فِي صلاتِكَ، فصَلِّ صلاةَ مُودِّعٍ

যখন নামাযে দাঁড়াবে তখন বিদায় গ্রহণকারীর মতো নামায পড়বে। (সহী ইবনে মাজাহ : ৩৩৮১, হাদীসটি হাসান)

এটিই আমার জীবনের শেষ নামায, এ কথা আমাদের দিলে যত তাজা থাকবে আমাদের নামাযে তত বেশি মন বসবে। বাস্তবেও কি আজ আমরা যে যোহর পড়ব তা কি আমার আপনার জীবনের শেষ নামায হতে পারে না?

শুরুর দুটি কাজের পাশাপাশি আমরা যদি এ কাজগুলোও যথাসম্ভব করার চেষ্টা করি তাহলে ইনশাআল্লাহ এক সময় অবশ্যই আমাদের নামাযে খুশু আসবে।

খুশুর একটি উদাহরণ

সব শেষে খুশুর একটি উদাহরণ পেশ করে কথা শেষ করছি।

আমাদের কেউ যখন কারো সাথে মোবাইলে কথা বলে কিংবা কারো কথা শুনে তখন সে যার সাথে কথা বলছে বা যার কথা শুনছে তার কথার প্রতি কী পরিমাণ মনযোগী থাকে? তার পূর্ণ মনযোগ কথার দিকেই থাকে, তাই না?

এ কারণেই কখনো কখনো দূর্ঘটনার ঘটার খবরও আমরা শুনতে পাই। কিন্তু এর বিপরীতে যখন কেউ ইমো কিংবা হোয়াটসআপে কারো কাছ থেকে আসা ভয়েস

রেকর্ড শুনে কিংবা কাউকে পাঠানোর জন্য নিজের ভয়েস রেকর্ড করে তখন কি তার মনযোগ ওরকম থাকে? নিশ্চয়ই না।

ঠিক তেমনই আমরা যখন নামায পড়বো তখন আমাদের অবস্থা এমন হওয়া উচিত, যেন আমরা আল্লাহর সঙ্গে সরাসরি কথা বলছি। আমরা বলছি আর তিনি শুনছেন। এটিই হল মূলত নামাযের খুশু খুজু এবং নামাযের মূল প্রাণ। পক্ষান্তরে আমরা যদি এমন ভাবে নামায পড়ি যেন রেকর্ড করা কিছু কথা শুনিয়ে দিলাম। সুরা ফাতেহাটা শুনিয়ে দিলাম। এরপর আরও একটি সূরা শুনিয়ে দিলাম। কী পড়ছি? কাকে শোনাচ্ছি, সে দিকে কোনো খেয়াল নেই। ফলে কখনো কখনো আমরা নিজেরাও টের পাই না যে, সূরা ফাতেহার পর কোন সূরাটা পড়লাম। আমাদের এই জাতীয় নামাযগুলো হল প্রাণহীন ও মৃত নামায। আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে এমন নামায থেকে পানাহ দান করেন।

নামাযি মূলত তার প্রতিপালকের সাথে কথা বলে

হযরত আবু হুরাইরা রাযি. থেকে বর্ণিত একটি হাদিসে এসেছে, রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

إنَّ أحدَكم إذا قام يُصلِّي إنما يُناجي ربَّه ، فلْينظرْ كيف يُناجيه؟

তোমাদের কেউ যখন নামাযে পড়তে দাঁড়ায় তখন সে মূলত তার প্রতিপালকের সাথে কথা বলে। অতএব সে তার প্রতিপালকের সাথে কীভাবে কথা বলে, তা যেন লক্ষ্য রাখে। -জামেউস সাগীর ২১৭৪ (হাদীসটি সহী)

চমৎকার একটি দোয়া

হযরত মুয়ায রাযি. থেকে বর্ণিত একটি হাদিস বলেই আজকের মতো কথা শেষ করছি।

عَنْ مُعَاذٍ رضي الله عنه:أَنَّ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم صلى الله عليه وسلم، أَخَذَ بِيَدِهِ، وَقَالَ: «يَا مُعَاذُ، وَاللهِ إِنِّي لأُحِبُّكَ» فَقَالَ: «أُوصِيكَ يَا مُعَاذُ لاَ تَدَعَنَّ فِي

دُبُرِ كُلِّ صَلاَةٍ تَقُولُ: اَللهم أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ» . رواه أَبُو داود بإسناد صحيح

হযরত মুয়ায রাযি. বলেন, একবার রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমার হাত ধরে বললেন, হে মুআয! আল্লাহর শপথ! আমি তোমাকে ভালোবাসি। এরপর বললেন, মুআয! আমি তোমাকে অসিয়ত করছি, তুমি প্রত্যেক নামায শেষে এ দোয়াটি পড়া কখনোই ছাড়বে না,

اَللهم أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

হে আল্লাহ! আপনি আমাকে সাহায্য করুন আমি যেন আপনার যিকির করতে পারি, আপনার শোকর আদায় করতে পারি এবং সুন্দরভাবে আপনার ইবাদত করতে পারি। -সুনানে আবূ দাউদ : ১৫২২; মুসনাদে আহমদ : ২১৬২১ (হাদীসটি সহী)

দেখুন ভাই, দোয়ার অর্থটা কী চমৎকার!

নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম কী আজব এক ভংগিতে দোয়াটা শিখাচ্ছেন। আগে বললেন আমি তোমাকে ভালোবাসি। এরপর দোয়াটা পড়ার ওসিয়ত করছেন।

তার আগে মনযোগ আকর্ষণের জন্য তার হাত ধরলেন। এটাই ছিল নবীজীর উসলূবে তালীম।

আমরাও কি ভাই প্রতি নামাযের পর এ দোয়াটা পড়তে পারি না ইনশাআল্লাহ? একটি বিষয় তো আমাদের জানা আছেই যে, দোয়াটি 'মাসূর' দোয়া হওয়ার কারণে অন্যান্য মাসূর দোয়ার মতো নামাযের শেষে দুরূদ শরীফ পড়ার পর সালামের আগেও পড়া যাবে। এ জন্য হিসনুল মুসলিমে দোয়াটি ওই তালিকার মধ্যেই উল্লেখ করা হয়েছে।

অতএব যেভাবে আমাদের সুবিধা হয় পড়লাম। সালামের আগে বা পরে।

আজ এখানেই কথা শেষ করছি। আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে কথাগুলোর ওপর আমল করার তাওফিক দান করেন। আমীন।

আমাদের সবাইকে শাহাদাত পর্যন্ত তাঁর সন্তুষ্টির পথে, জিহাদ ও শাহাদাতের পথে অবিচল থাকার তাওফীক দান করেন এবং আমাদের সবাইকে সর্বোচ্চ জান্নাত জান্নাতুল ফিরদাউস নসীব করেন আমীন।

وصلى الله تعالى على خير خلقه محمد وآله وأصحابه أجمعين

وآخردعوانا أن الحمد لله رب العالمين

****