

# রামাদান প্রত্যাহিক কর্ম তালিকা

সকালের জন্য	শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
১. সেহুরি খেয়েছি এবং সুন্নাহ অনুযায়ী তা বিলম্ব করে শেষ মুহুর্তে খেয়েছি							
২. রাতে নিয়ত করেছি সিয়ামের জন্য							
৩. দুই রাকাআত সুন্নাহ সহ ফজরের সালাত আদায় করেছি							
৪. সকাল বেলার জন্য নির্ধারিত দোআ গুলো পাঠ করে আল্লাহ কে স্মরণ করেছি							
৫. সালাতুদ দুহা (ইশ্রাকের সালাত বলেও পরিচিত) আদায় করেছি							
যেসব দৈনন্দিন ভালো কাজ সম্পন্ন করেছি	শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
১. সঠিক সময়ে সুন্নাহ সালাতসহ সকল ফরজ সালাত আদায় করেছি							
২. নফল সালাত আদায় করেছি							
৩. সালাতে খুশু (একান্তিকতা, একাগ্রতা, বিনয়) বজায় রাখার চেষ্টা করেছি							
৪. তাওবা করেছি (সালাতুত তাওবা আদায় করেছি)							
৫. ইস্তেগফার করেছি (১০০ বার আস্তাগফিরুল্লাহ বলেছি)							
৬. ৫টি দৈনন্দিন দোআ পড়েছি/মুখস্ত করেছি (হিস্নুল মুসলিম দ্রষ্টব্য)							
৭. কুরআন তেলাওয়াত করেছি (প্রতি ওয়াক্ত সালাতের পর ৪ পৃষ্ঠা)							
৮. প্রত্যেক ফরজ সালাতের পরে মুস্তাহাব তাসবীহ/যিকর পাঠ করেছি							
৯. আল্লাহর হাম্দ এবং সানা পাঠ করেছি							
১০. নবী (সা) উপর দরদর এবং সালাত প্রেরণ করেছি							
১১. জান্নাতুল ফেরদাউস লাভের জন্য এবং জাহান্নাম থেকে বাঁচার জন্য দোআ করেছি							
১২. ক্রম অনুযায়ী প্রত্যেকের জন্য দোআ করেছি (নিজের জন্য, পরিবারের জন্য, সঙ্গীসাথীদের জন্য, দুনিয়া এবং আখেরাতের জন্য)							
১৩. সারাদিন আল্লাহর যিকর (আল্লাহ কে স্মরণ) করেছি							
১৪. ঈমানের পর্যালোচনা করেছি এবং আশ্ব-উন্নয়নের জন্য লক্ষ্যসমূহ পুনর্বিবেচনা করেছি							
১৫. জ্ঞানার্জনের চেষ্টা করেছি (বই পড়ে/আলোচনা শুনে)							
১৬. কমপক্ষে একজন মানুষকে ইসলাম সম্পর্কে নতুন কিছু শিখিয়েছি							
১৭. সংকাজের আদেশ এবং অসং ও মন্দ কাজে নিষেধ করেছি							
১৮. আগে জানতাম না এমন একটি নতুন হাদীস অর্থসহ পড়েছি							
১৯. সমাজে অপ্রচলিত হয়ে গেছে রাসুলুল্লাহর (সা) এমন একটি সুন্নাহ চর্চা করেছি							
২০. দান বা সাদাকাহ করেছি							
২১. বাবা-মার প্রতি অনুগত থেকেছি এবং তাদেরকে শ্রদ্ধা করে চলেছি							
২২. পরিবার, সঙ্গী-সাথী এবং অন্যান্যদের প্রতি সদয় থেকেছি এবং তাদের সাথে সহযোগিতাপূর্ণ আচরণ করেছি							
২৩. কমপক্ষে একজন মুসলিমের মুখে হাসি ফুটিয়েছি / পরস্পর সালাম বিনিয়ম করেছি							
২৪. দৃষ্ট অবনত ও সংযত রেখেছি, চারিত্রিক পবিত্রতা ও তাকওয়া বৃদ্ধির চেষ্টা করেছি							
২৫. কোনো মিথ্যা বলিনি, তর্ক করিনি, কাউকে অভিশাপ দিইনি, গীবত করিনি							
২৬. সকল প্রকার হারাম (নিষিদ্ধ) এবং আল্লাহর কাছে অপছন্দনীয় কাজ পরিহার করেছি							
২৭. দ্বীনের জন্য সংগ্রাম করার লক্ষ্যে কমপক্ষে ১০ মিনিট চিন্তা গবেষণা করেছি							
২৮. মনে কোনো মুসলিমের প্রতি বিদ্বেষ নিয়ে ঘুমাতে যাইনি							
সন্ধ্যার জন্য	শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
১. ইফতারের দোআ পাঠ করেছি							
২. সিয়াম পালনকারী ব্যক্তিকে খাবার দিয়েছি, ইফতারের কিছু অংশ প্রতিবেশীদের জন্য পাঠিয়েছি							
৩. সন্ধ্যার আযকার পাঠ করেছি (হিস্নুল মুসলিম দ্রষ্টব্য)							
৪. তারাবীর সালাত আদায় করেছি							
৫. কমপক্ষে দুই রাকাআত তাহাজ্জুদ সালাত আদায় করেছি (রাতের ৩/৪ অংশে)							
৬. বিতর সালাত আদায় করেছি							
৭. সমগ্র মুসলিম উম্মাহর জন্য এবং নির্ধারিত ও অত্যাচারিত মানুষের জন্য দোআ করেছি							
৮. আমার আগামীর কর্মপরিকল্পনা লিখেছি/ হালনাগাদ করেছি (প্রতি দুই রাত পরপর করা শ্রেয়)							
৯. আমার মৃত্যু এবং কিয়ামত দিবসের কথা চিন্তা করেছি							
১০. ঘুমোবার পূর্বে সূরা মুল্ক তেলাওয়াত করেছি (প্রতিদিন এক আয়াত মুখস্তকরেছি)							
১১. ৫ ওয়াক্ত সালাত জামাআতে আদায় করেছি							
১২. এলাকার মসজিদের জন্য স্বেচ্ছাশ্রম দিয়েছি							
১৩. এমন সং আমল করেছি যা কেবল আমি এবং আল্লাহ ব্যতীত আর কেউ জানে না							

ভালো কাজের সাপ্তাহিক সাফল্য	১ম জুম্মা	২য় জুম্মা	৩য় জুম্মা	৪র্থ জুম্মা
১. কমপক্ষে ১০টি কুরআনের আয়াত মুখস্ত করেছি				
২. রাসুলুল্লাহ (সা) হাদীস মুখস্ত করেছি				
৩. হিন্দুল মুসলিম থেকে ১টি দোআ মুখস্ত করেছি				
৪. আল্লাহর ৫টি গুণবাচক নাম মুখস্ত করেছি				
৫. তাজবীদ এবং আরবি পড়ার জন্য কমপক্ষে আধাঘণ্টা সময় ব্যয় করেছি				
৬. অন্তর নরমকারী (আর-রিক্বাকু) কুরআনের আয়াত এবং হাদীস শুনেছি				
৭. যাকাত প্রদান করেছি (অর্থ/কাপড়)				
৮. গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে ইস্তেখারাহ করেছি				
৯. ওয়াদা পূর্ণ করেছি এবং স্বাণ পরিশোধ করেছি				
১০. আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কোনো মুসলিমের সাথে সাক্ষাৎ করেছি				
১১. কমপক্ষে এক ওয়াক্ত সালাত মসজিদে জামায়াতে আদায় করেছি				
১২. এলাকার মসজিদের জন্য স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করেছি				
১৩. এমন সং আমল করেছি যা কেবল আমি এবং আল্লাহ ব্যতীত আর কেউ জানে না				
জুম্মার দিনগুলোতে যেসব ভালো কাজ সম্পন্ন করেছি	১ম জুম্মা	২য় জুম্মা	৩য় জুম্মা	৪র্থ জুম্মা
১. সুরা কাহফ তেলাওয়াত করেছি				
২. গোসল করেছি এবং পোশাক পরিচ্ছদের ব্যাপারে বাড়তি যত্নবান হয়েছি				
৩. জুম্মার সালাত আদায় করেছি				
৪. নবীর (সা) উপর দরদর এবং সালাত প্রেরণ করেছি				
৫. ইমামের বক্তব্য এবং তার বিষয়বস্তু নিয়ে ১০-১৫ মিনিট চিন্তা গবেষণা করেছি				

**সেহেরী :** নবী (সা) বলেছেন, “তোমরা সেহেরী খাও, কারণ সেহেরীতে বরকত রয়েছে।” [বুখারি]

**সাওমের নিয়ত করা :** নবী (সা) বলেছেন, “যে ফজরের পূর্বে সাওম পালনের নিয়ত করে না, তার কোনো সাওম নেই।” [আবু দাউদ]

“তবে লক্ষ্যনীয় যে, নিয়তের স্থান হলো অন্তর, মুখে সশব্দে নিয়ত করা নবীর (সা) সুনাহ নয় এবং এ মর্মে কোনো বিগ্ধ কোনো হাদীস বর্ণিত হয়নি।”

**সকাল/সন্ধ্যার আয়কার এবং দৈনন্দিন দোআ :** হিন্দুল মুসলিম দোআর বইটি দ্রষ্টব্য।

**সালাতুদ দুহা :** আবু হুরায়রা (রা) বর্ণনা করেন যে, নবী (সা) আমাকে ৩টি বিষয়ে নসীহত করেছেন, আমি যেন প্রতিমাসে তিনদিন সাওম পালন করি, দুই রাকাত দুহা সালাত আদায় করি এবং ঘুমানোর পূর্বে বিতর সালাত আদায় করি। [বুখারী হাদীস নং: ২৭৪, মুসলিম হাদীস নং: ১৫৬০] সালাতুদ দুহা হলো নফল সালাত যা সূর্যোদয়ের ২০ মিনিট পর থেকে যুহরের সালাতের মধ্যবর্তী সময়ে আদায় করা। এই সালাতের সর্বনিম্ন রাকাত সংখ্যা ২।

**তাফসীর :** কুরআনের অর্থসহ ব্যাখ্যা। তাফসীর ইবনু কাসীর পড়ার আবেদন রইল।

**তাসবীহ/তাহমীদ/তাহলীল :** নবী (সা) বলেছেন, “আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় কথা হলো : “সুবহানাল্লাহ, ওয়াল হামদুলিল্লাহ, ওয়া লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ, ওয়াল্লাহু আকবার।” [মুসলিম]

অর্থাৎ, আল্লাহর মহত্ব এবং প্রশংসা বর্ণন করা।

**ইফতারের দোয়া :** নবী (সা) বলেছেন, তিনজন ব্যক্তির দোআ প্রত্যাখ্যাত হবে না, ন্যায়পরায়ণ শাসক, সাওম পালনকারী যখন সে ইফতার করে এবং মজলুমের (নির্যাতিত/অত্যাচারিত) দোআ। [সুনা আত-তিরমিযি]

**তাহাজ্জুদ :** নবী (সা) বলেছেন, “আমাদের পালনকর্তা মহান আল্লাহ প্রতি রাতের তৃতীয় প্রহরে দুনিয়ার আসমানে অবতরণ করেন এবং বলতে থাকেন, “কে আছো, আমাকে ডাকবে, আমি তার ডাকে সাড়া দেবো? কে আছো, আমার কাছে চাইবে, আমি তাকে দান করব? কে আছো, আমার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করবে, আমি তাকে ক্ষমা করে দেবো? এভাবে তিনি ফজর স্পষ্ট হওয়া পর্যন্ত আহ্বান করেন।” [বুখারী, হাদীস নং ১১৪৫, মুসলিম হাদীস নং ৭৫৮] এই সালাতের সর্বনিম্ন রাকাত সংখ্যা ২।

রামাদানের সর্বোচ্চ ব্যবহার করে নিজেকে পরিণত করুন মহান আল্লাহর একজন নিবেদিত বান্দা হিসেবে। রামাদানকে ব্যবহার করুন আগের চেয়ে আরও ভালো, আরও বেশি বেশি ইবাদাত চর্চা করার মাধ্যম হিসেবে। হেলাফেলায় এ মাস যেন চলে না যায় খেয়াল রাখুন। দেরি না করে শুরু করুন এখন। সময় তো এখনো চলে যায়নি, শুধু দরকার সঠিক উদ্যোগ ও নিয়্যাত। বেশি বেশি দুআ করবেন যাতে বারাকাহপূর্ণ এই মাস রামাদান চলে যাওয়ার পরও আমরা ঈমান, ইবাদাহ ও আন্তরিকতার যে পর্যায়ে উন্নীত হবো, সেটা যেন ধরে রাখতে পারি।

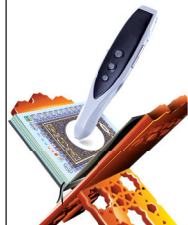
**কিভাবে ব্যবহার করবেন?**

প্রথমে ফাইলটি ডাউনলোড করে প্রিন্ট করুন। একমাসের জন্য আপনার প্রয়োজন হবে মোট চারটি শিট। এর পর আপনি লিস্ট অনুযায়ী যেইসব আমল করতে পারবেন, সেইগুলো টিক দিন। এই ভাবে করে আপনি প্রত্যেক সপ্তাহে কত বেশী ইবাদাত করেছেন তা পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন। **শুধু নিজে না, আপনার বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন সবাইকে প্রিন্ট করে দিন।**

**বি.দ্রঃ** এছাড়াও আরও অনেক প্রকার ভালো আমল আছে। শুধু মাত্র এই আমল গুলো করেই থেমে যাবেন না। কুরআন ও সুনাহ অনুযায়ী আরও যেইসব আমল আছে তা জানুন এবং আমল করার চেষ্টা করুন।

প্রকাশনায়:

quraneralo.com



শুদ্ধভাবে কুরআন পড়া ও বুঝার জন্য এক নতুন প্রযুক্তি “কুরআন লার্নিং পেন”। কলমটি কুরআনের যে কোন স্থানে স্পর্শ করা মাত্রই আরবীতে তেলাওয়াত করবে ও বাংলা, ইংরেজী, উর্দু সহ ১২টি ভাষায় তরজমা করবে।

www.QuranLearningPen.com

#### Product Features:

8GB  
Built-in Memory

MP3  
Player

Built-in  
Speaker

Voice  
Recording

3.5mm  
Stereo Jack

Built-in  
Rechargeable Battery