

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM



ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

মহিলাদের ইতিকার সংক্রান্ত মাসাঈল

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: আব্দুল ওয়াহিদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

সালমা আক্তার

রোলঃ 23100120020

৩১ মে, ২০২৬ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM



ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

মহিলাদের ইতিকার সংক্রান্ত মাসাঈল

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক
স্টাডিজের একটি আনুসঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: আব্দুল ওয়াহিদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

সালমা আক্তার

রোলঃ 23100120020

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, “ মহিলাদের ইতিকাফ সংক্রান্ত মাসাঈল ” বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে সালমা আক্তার, আইডিঃ 23100120020 বিচক্ষণতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধানেঃ

মুফতি: আব্দুল ওয়াহিদ

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

এক্সটারনালঃ

মাও: শারায়াত কারীম

এরাবিক ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “ মহিলাদের ইতিকাক্ষ সংক্রান্ত মাসাঈল ” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah - IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মুফতি: আব্দুল ওয়াহিদ উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব প্রচেষ্টায় প্রস্তুত করা হয়েছে, যেখানে প্রয়োজন অনুসারে বিভিন্ন উৎস থেকে সংগৃহীত তথ্য ব্যবহার করা হয়েছে এবং সেগুলো যথাযথভাবে তথ্যসূত্রে উল্লেখ করা হয়েছে।



(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

৩১ মে, ২০২৬ ইং

সালমা আক্তার

আইডিঃ 23100120020

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

ভূমিকা.....	5
প্রথম অধ্যায়: ইতিকাক্ষের পরিচয়.....	6
দ্বিতীয় অধ্যায়: বর্জনীয় বিষয়.....	10
তৃতীয় অধ্যায়: গুরুত্বপূর্ণ দোষা.....	12
চতুর্থ অধ্যায়: ইতিকাক্ষের করণীয়.....	14
মহিলাদের ইতিকাক্ষ মাসাঙ্গিল ও আমল.....	20
পঞ্চম অধ্যায়: ইতিকাক্ষের আদব.....	23
ষষ্ঠ অধ্যায়: আত্মশুদ্ধি.....	30
সপ্তম অধ্যায়: ইতিকাক্ষের সময়সূচির নমুনা.....	34
অষ্টম অধ্যায়: মহিলাদের বিশেষ মাসআলা.....	46
নবম অধ্যায়: সুন্দর আমল ও উপদেশ.....	51
দশম অধ্যায়: শেষ উপদেশ.....	57

ভূমিকা

ইতিকাফ ইসলামের একটি গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত। বিশেষ করে রমজানের শেষ দশকে ইতিকাফের ফজিলত অত্যন্ত বেশি। এটি বান্দাকে আল্লাহ তাআলার নৈকট্য অর্জন, গুনাহ থেকে দূরে থাকা এবং আত্মশুদ্ধির সুযোগ করে দেয়। মহিলারাও ঘরে নির্ধারিত নামাজের স্থানে ইতিকাফ করতে পারেন। আন্তরিকতা, ইখলাস ও ধৈর্যের মাধ্যমে ইতিকাফ পালন করলে একজন মুমিন অনেক আধ্যাত্মিক উপকার লাভ করেন।

প্রথম অধ্যায়: ইতিকারের পরিচয়

১. ইতিকার কী?

ইতিকার অর্থ হলো আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে নির্দিষ্ট স্থানে অবস্থান করে ইবাদতে মশগুল থাকা।

২. ইতিকারের উদ্দেশ্য

আল্লাহর নৈকট্য অর্জন

গুনাহ থেকে দূরে থাকা

আত্মশুদ্ধি অর্জন

লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান করা

৩. ইতিকারের গুরুত্ব

রাসূল ﷺ নিয়মিত ইতিকার করতেন। সাহাবায়ে কেরামও এই আমলকে গুরুত্ব দিতেন।

৪. মহিলাদের ইতিকারের স্থান

মহিলারা ঘরের নির্ধারিত নামাজের স্থানে ইতিকার করবেন।

৫. ইতিকারের সময়

রমজানের শেষ দশকে সূর্যাস্তের আগে ইতিকারে বসা উত্তম।

৬. ইতিকারের নিয়ত

অন্তরে আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে নিয়ত করাই যথেষ্ট।

৭. স্বামীর অনুমতি

বিবাহিত নারীর জন্য স্বামীর অনুমতি নেওয়া জরুরি।

৮. ইতিকারের আদব

কম কথা বলা

বেশি ইবাদত করা

গীবত থেকে বাঁচা

সময়ের মূল্য দেওয়া

৯. ইতিকারের উপকারিতা

ইতিকার অন্তরকে নরম করে এবং ঈমান বৃদ্ধি করে।

১০. ইতিকার ও তাকওয়া

ইতিকার মানুষকে তাকওয়াবান হতে সাহায্য করে।

১১. কুরআন তিলাওয়াত

প্রতিদিন নিয়মিত কুরআন পড়া উত্তম।

১২. যিকিরে মশগুল থাকা

সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, আল্লাহু আকবার বেশি পড়া উচিত।

১৩. দরুদ শরিফ

রাসূল ﷺ এর উপর বেশি বেশি দরুদ পড়া বরকতের কারণ।

১৪. ইস্তিগফার

আস্তাগফিরুল্লাহ বেশি বেশি পড়া উচিত।

১৫. তাহাজ্জুদ নামাজ

শেষ রাতে উঠে তাহাজ্জুদ পড়া অনেক ফজিলতের কাজ।

১৬. নফল নামাজ

নিয়মিত নফল নামাজ পড়া উত্তম।

১৭. তওবা করা

অতীত গুনাহের জন্য আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাওয়া উচিত।

১৮. দোয়া করা

নিজের ও পরিবারের জন্য বেশি দোয়া করা উচিত।

১৯. লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান

বেজোড় রাতগুলোতে বেশি ইবাদত করা উচিত।

২০. আত্মসমালোচনা

নিজের ভুলগুলো নিয়ে চিন্তা করা উপকারী।

দ্বিতীয় অধ্যায়: বর্জনীয় বিষয়

২১. অপ্রয়োজনীয় কথা

অতিরিক্ত গল্প করা থেকে বিরত থাকা উচিত।

২২. মোবাইলের অপব্যবহার

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে সময় নষ্ট না করা উত্তম।

২৩. গীবত

কারও দোষ আলোচনা করা গুনাহ।

২৪. ঝগড়া-বিবাদ

রাগ ও তর্ক থেকে দূরে থাকা উচিত।

২৫. অহংকার

নিজেকে বড় ইবাদতকারী মনে করা উচিত নয়।

২৬. অলসতা

সময় নষ্ট না করে ইবাদতে ব্যস্ত থাকা উচিত।

২৭. অপচয়

খাবার ও সময়ের অপচয় করা উচিত নয়।

২৮. হারাম কথা

অশ্লীল ও কটু ভাষা বর্জন করা জরুরি।

২৯. হিংসা

অন্যের নিয়ামত দেখে হিংসা করা উচিত নয়।

৩০. রিয়া

মানুষকে দেখানোর জন্য ইবাদত করা যাবে না।

তৃতীয় অধ্যায়: গুরুত্বপূর্ণ দোয়া

৩১. লাইলাতুল কদরের দোয়া

আল্লাহুম্মা ইন্নাকা آفুউن توبیخول آفویا فآفু آفنی ।

অর্থ: হে আল্লাহ! আপনি ক্ষমাশীল, ক্ষমা করতে ভালোবাসেন, তাই আমাকে ক্ষমা করুন ।

৩২. ক্ষমা প্রার্থনার দোয়া

আস্তাগফিরুল্লাহ রাব্বি মিন কুল্লি জাম্বিওঁ ওয়া আতুবু ইলাইহি ।

৩৩. হেদায়েতের দোয়া

রব্বানা লা তুযিগ কুলুবানা...

৩৪. জান্নাতের দোয়া

আল্লাহুম্মা ইন্নি আসআলুকাল জান্নাহ ।

৩৫. জাহান্নাম থেকে আশ্রয়

ওয়া আউযুবিকা মিনান নার ।

৩৬. রিজিকের দোয়া

আল্লাহুম্মাকফিনি বিহালালিকা আন হারামিক ।

৩৭. পিতা-মাতার দোয়া

রবির হাম্ভুমা কামা রাব্বাইয়ানি সাগিরা।

৩৮. অসুস্থতার দোয়া

আল্লাহুমা রব্বান নাস...

৩৯. অন্তরের শান্তির দোয়া

আল্লাহর যিকিরে অন্তর প্রশান্ত হয়।

৪০. ঈমান বৃদ্ধির দোয়া

রবির যিদিনি ঈমানা ওয়া ইয়াকিনা।

চতুর্থ অধ্যায়: ইতিকারের করণীয়

৪১. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

পবিত্রতা বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

৪২. কম কথা বলা

প্রয়োজন ছাড়া কথা না বলা উত্তম।

৪৩. নিচু স্বরে কথা বলা

উচ্চস্বরে কথা বলা এড়ানো উচিত।

৪৪. ধৈর্য ধারণ

সামান্য কষ্টে বিরক্ত না হওয়া উচিত।

৪৫. বিনয়ী আচরণ

নরম ও নম্র আচরণ করা উত্তম।

৪৬. মনোযোগ সহকারে ইবাদত

খুশু-খুযুর সাথে ইবাদত করা উচিত।

৪৭. সুন্নাহ মেনে চলা

রাসূল ﷺ এর সুন্নাহ অনুসরণ করা জরুরি।

৪৮. ভালো নিয়ত রাখা

সব আমলে ইখলাস থাকা দরকার।

৪৯. দৃষ্টি সংযত রাখা

অপ্রয়োজনীয় জিনিস না দেখা উত্তম।

৫০. জিহ্বা সংযত রাখা

গুনাহের কথা থেকে জিহ্বাকে বাঁচানো জরুরি।

৫১. আত্মশুদ্ধির গুরুত্ব

ইতিকার আত্মাকে পরিশুদ্ধ করতে সাহায্য করে।

৫২. নফস দমন

খারাপ প্রবৃত্তির বিরুদ্ধে লড়াই করা উচিত।

৫৩. অন্তরের রোগ দূর করা

হিংসা, অহংকার ও রিয়া দূর করার চেষ্টা করা জরুরি।

৫৪. আল্লাহর ভয়

গুনাহ থেকে বাঁচতে আল্লাহর ভয় রাখা দরকার।

৫৫. আল্লাহর রহমতের আশা

কখনো নিরাশ হওয়া যাবে না।

৫৬. আখিরাত স্মরণ

মৃত্যু ও কবরের কথা স্মরণ করা উপকারী।

৫৭. হিসাবের দিনের প্রস্তুতি

কিয়ামতের হিসাবের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করা উচিত।

৫৮. তওবা অব্যাহত রাখা

ভুল হলে সঙ্গে সঙ্গে তওবা করা উচিত।

৫৯. আল্লাহর উপর ভরসা

সব বিষয়ে তাওয়াক্কুল করা মুমিনের গুণ।

৬০. ধৈর্যের শিক্ষা

ইতিকারফ ধৈর্য ও সংযম শেখায়।

৬১. ফজরের পর

যিকির ও কুরআন তিলাওয়াত।

৬২. সকালবেলা

দ্বীনি বই পড়া ও দোয়া।

৬৩. দুপুরে

বিশ্রাম ও নফল ইবাদত।

৬৪. আসরের পর

ইস্তিগফার ও দরুদ শরিফ।

৬৫. মাগরিবের পর

কুরআন তিলাওয়াত ও দোয়া।

৬৬. এশার পর

তারাবিহ ও তাহাজ্জুদের প্রস্তুতি।

৬৭. শেষ রাত

তাহাজ্জুদ ও কান্নাকাটি করে দোয়া।

৬৮. নিয়মিত যিকির

সারা দিনে বিভিন্ন যিকির পড়া।

৬৯. নফল নামাজ

সুযোগমতো নফল নামাজ আদায়।

৭০. আত্মসমালোচনা

দিন শেষে নিজের হিসাব নেওয়া।

মহিলাদের ইতিকার মাসাঈল ও আমল

ইতিকার ও আত্মশুদ্ধি

ইতিকার মানুষের আত্মাকে পরিশুদ্ধ করার একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। মানুষ যখন কিছু সময়ের জন্য দুনিয়ার ব্যস্ততা থেকে দূরে সরে আত্মাহর ইবাদতে মগ্ন হয়, তখন তার অন্তর নরম হয় এবং ঈমান বৃদ্ধি পায়।

আত্মশুদ্ধির উপায়

বেশি বেশি তওবা করা

নিজের ভুল নিয়ে চিন্তা করা

গুনাহ থেকে দূরে থাকা

আত্মাহর ভয় অন্তরে জাগ্রত করা

আত্মশুদ্ধির ফল

১. অন্তরে প্রশান্তি আসে। ২. গুনাহের প্রতি ঘৃণা সৃষ্টি হয়। ৩. ইবাদতে মন বসে। ৪. আখিরাতের চিন্তা বৃদ্ধি পায়।

ইতিকারে নীরবতার গুরুত্ব

অপ্রয়োজনীয় কথা কম বলা একজন মুমিনের গুণ। ইতিকারে অযথা কথা না বলে আত্মাহর স্মরণে ব্যস্ত থাকা উত্তম।

নীরব থাকার উপকারিতা

গুনাহ কম হয়।

মনোযোগ বৃদ্ধি পায়।

যিকিরে মন বসে।

ঝগড়া-বিবাদ থেকে বাঁচা যায়।

কোন কথা বলা ভালো?

কুরআন তিলাওয়াত

দোয়া ও যিকির

ইসলামি আলোচনা

উপকারী জ্ঞান অর্জন

ইতিকাফে তওবার গুরুত্ব

মানুষ ভুলের উর্ধ্বে নয়। তাই প্রত্যেক বান্দার উচিত আল্লাহর কাছে তওবা করা।
ইতিকাফ তওবার একটি উত্তম সুযোগ।

তওবার শর্ত

১. গুনাহের জন্য অনুতপ্ত হওয়া। ২. গুনাহ ছেড়ে দেওয়া। ৩. পুনরায় না করার দৃঢ় সংকল্প করা।

ইস্তিগফারের ফজিলত

“আস্তাগফিরুল্লাহ” বেশি বেশি পড়লে আল্লাহ গুনাহ মাফ করেন এবং অন্তরে শান্তি দেন।

ইতিকাফে সালাতের গুরুত্ব

নামাজ ইসলামের প্রধান স্তম্ভ। ইতিকাফ অবস্থায় ফরজ নামাজের পাশাপাশি নফল নামাজও বেশি বেশি আদায় করা উচিত।

নামাজের উপকারিতা

গুনাহ মাফ হয়।

অন্তর প্রশান্ত হয়।

আল্লাহর নৈকট্য অর্জিত হয়।

যেসব নামাজ আদায় করা ভালো

তাহাজ্জুদ

চাশত

ইশরাক

আওয়াবিন

পঞ্চম অধ্যায়: ইতিকারের আদব

ইতিকারে দরুদ শরীফ

রাসূল ﷺ এর উপর দরুদ পাঠ করা অনেক বড় সওয়াবের কাজ। ইতিকারে বেশি বেশি দরুদ পড়া উচিত।

দরুদেদে ফজিলত

আল্লাহ রহমত নাযিল করেন।

গুনাহ মাফ হয়।

দোয়া কবুল হয়।

সহজ দরুদ

“সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।”

প্রতিদিন অন্তত ১০০ বার দরুদ পড়ার অভ্যাস করা ভালো।

ইতিকাফে ধৈর্যের পরীক্ষা

ইতিকাফে কখনো কখনো ক্লান্তি বা বিরক্তি আসতে পারে। কিন্তু ধৈর্য ধরে ইবাদত চালিয়ে যাওয়া অনেক সওয়াবের কাজ।

ধৈর্য বাড়ানোর উপায়

আল্লাহর কথা স্মরণ করা

আখিরাতের প্রতিদান চিন্তা করা

ছোট ছোট আমলে নিয়মিত থাকা

কুরআনের শিক্ষা

নিশ্চয়ই আল্লাহ ধৈর্যশীলদের সাথে আছেন।

ইতিকাফে কুরআন বুঝে পড়া

শুধু তিলাওয়াত নয়, কুরআনের অর্থ বোঝার চেষ্টাও করা উচিত। এতে জীবনে কুরআনের শিক্ষা বাস্তবায়ন করা সহজ হয়।

কীভাবে বুঝে পড়বেন?

সহজ বাংলা তাফসীর পড়া

ছোট সূরার অর্থ জানা

গুরুত্বপূর্ণ আয়াত মুখস্থ করা

উপকারিতা

১. ঈমান বৃদ্ধি পায়। ২. আল্লাহর ভয় সৃষ্টি হয়। ৩. জীবন সুন্দর হয়।

ইতিকাহে চোখের হেফাজত

চোখের গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা খুব জরুরি। হারাম জিনিস দেখা অন্তরকে কঠিন করে দেয়।

চোখের হেফাজতের উপকারিতা

অন্তর পবিত্র থাকে।

ইবাদতে স্বাদ পাওয়া যায়।

গুনাহ কম হয়।

করণীয়

মোবাইল ব্যবহার সীমিত করা

অপ্রয়োজনীয় ভিডিও না দেখা

কুরআন ও ইসলামি বই পড়া

ইতিকাহে জিহ্বার হেফাজত

মানুষের অনেক গুনাহ জিহ্বার কারণে হয়। তাই ইতিকাহে জিহ্বাকে নিয়ন্ত্রণ করা
খুব জরুরি।

যেসব কথা থেকে বাঁচতে হবে

মিথ্যা

গীবত

চোগলখোরি

কটু কথা

ভালো কথা বলার উপকারিতা

মানুষ ভালোবাসে

নেকি বৃদ্ধি পায়

অন্তরে শান্তি আসে

ইতিকাহে দুনিয়াবিমুখতা

ইতিকাহ মানুষকে দুনিয়ার মোহ থেকে কিছুটা দূরে রাখে এবং আখিরাতমুখী করে
তোলে।

দুনিয়ার বাস্তবতা

দুনিয়া ক্ষণস্থায়ী

আখিরাত চিরস্থায়ী

সম্পদ সবসময় উপকারে আসে না

করণীয়

আখিরাতের চিন্তা করা

মৃত্যুর কথা স্মরণ করা

ভালো আমল বৃদ্ধি করা

ইতিকাহে পরিবারকে স্মরণ

ইতিকাহে থেকেও পরিবারের জন্য দোয়া করা উচিত। বিশেষ করে পিতা-মাতা, সন্তান ও স্বামীর জন্য দোয়া করা অনেক ফজিলতের কাজ।

পরিবারের জন্য দোয়া

ঈমানের জন্য

সুস্থতার জন্য

হালাল রিযিকের জন্য

নেক হিদায়াতের জন্য

একটি সুন্দর দোয়া

“রব্বির হামছমা কামা রাব্বাইয়ানী সাগীরা।”

ইতিকাফে সময়ানুবর্তিতা

সময় খুব মূল্যবান সম্পদ। ইতিকাফে সময় নষ্ট না করে সুন্দর পরিকল্পনা অনুযায়ী
আমল করা উচিত।

সময় বাঁচানোর উপায়

নির্দিষ্ট আমলের তালিকা করা

অপ্রয়োজনীয় কাজ কমানো

নিয়মিত বিশ্রাম নেওয়া

উপকারিতা

ইবাদতে মনোযোগ বাড়ে

অলসতা কমে

বেশি নেকি অর্জন হয়

ষষ্ঠ অধ্যায়: আত্মশুদ্ধি

ইতিকাহে বিনয় ও নম্রতা

আল্লাহ বিনয়ী মানুষকে ভালোবাসেন। ইতিকাহে অহংকার থেকে দূরে থাকা জরুরি।

বিনয়ের লক্ষণ

কাউকে ছোট না ভাবা

নম্রভাবে কথা বলা

নিজের ভুল স্বীকার করা

অহংকারের ক্ষতি

মানুষ দূরে সরে যায়

অন্তর কঠিন হয়ে যায়

আল্লাহ অসন্তুষ্ট হন

ইতিকাহে আল্লাহর ভয়

আল্লাহর ভয় মানুষের জীবনকে সুন্দর করে। যে ব্যক্তি আল্লাহকে ভয় করে, সে
গুনাহ থেকে দূরে থাকে।

আল্লাহভীতির ফল

গুনাহ কম হয়

অন্তর নরম হয়

ইবাদতে আগ্রহ বাড়ে

করণীয়

কবর ও আখিরাত স্মরণ করা

কুরআন তিলাওয়াত করা

নেককারদের জীবন পড়া

ইতিকাহে জান্নাতের আশা

মুমিন সবসময় জান্নাতের আশা রাখে এবং জাহান্নাম থেকে মুক্তি চায়। ইতিকাহ এই
আশা আরও বৃদ্ধি করে।

জান্নাতের কিছু নিয়ামত

দুঃখ থাকবে না

রোগ থাকবে না

চিরশান্তি থাকবে

করণীয়

বেশি বেশি নেক আমল করা

দোয়া করা

গুনাহ ছেড়ে দেওয়া

ইতিকাফে শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে বাঁচা

শয়তান মানুষকে ইবাদত থেকে দূরে রাখতে চায়। তাই আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাইতে হবে।

শয়তান থেকে বাঁচার উপায়

আউযুবিল্লাহ পড়া

কুরআন তিলাওয়াত করা

যিকির করা

ভালো কাজে ব্যস্ত থাকা

গুরুত্বপূর্ণ আমল

সকাল-সন্ধ্যার মাসনুন দোয়া পড়া।

ইতিকাফে অন্তরের প্রশান্তি

আল্লাহর স্মরণেই অন্তরের শান্তি। ইতিকাফে বেশি বেশি যিকির করলে মন শান্ত হয়।

প্রশান্তি অর্জনের উপায়

নিয়মিত নামাজ

কুরআন তিলাওয়াত

দোয়া ও ইস্তিগফার

ফলাফল

দুশ্চিন্তা কমে

অন্তর শক্তিশালী হয়

আল্লাহর উপর ভরসা বৃদ্ধি পায়

ইতিকাহে কৃতজ্ঞতা

আল্লাহর অসংখ্য নিয়ামতের জন্য শোকর আদায় করা উচিত। কৃতজ্ঞ বান্দাকে আল্লাহ আরও নিয়ামত দেন।

কৃতজ্ঞতার উপায়

আলহামদুলিল্লাহ বলা

নিয়ামত সঠিকভাবে ব্যবহার করা

গুনাহ থেকে দূরে থাকা

শোকরের ফল

নিয়ামত বৃদ্ধি পায়

অন্তরে সুখ আসে

আল্লাহ সন্তুষ্ট হন

সপ্তম অধ্যায়: ইতিকাহের সময়সূচির নমুনা

ইতিকাহে নিয়মিত আমলের গুরুত্ব

ছোট আমল হলেও নিয়মিত করা আল্লাহর কাছে প্রিয়। তাই ইতিকাহ শেষে আমল চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

নিয়মিত আমলের উদাহরণ
প্রতিদিন কুরআন পড়া

পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ

যিকির করা

দোয়া করা

হাদিসের শিক্ষা

আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় আমল হলো নিয়মিত আমল, যদিও তা অল্প হয়।

ইতিকারের উপসংহার

ইতিকার একজন মুমিনের জীবন পরিবর্তনের একটি মহান সুযোগ। এই সময়ে আল্লাহর সাথে সম্পর্ক দৃঢ় হয় এবং গুনাহ থেকে ফিরে আসার পথ তৈরি হয়।

ইতিকারের মূল শিক্ষা

১. আল্লাহর দিকে ফিরে আসা। ২. গুনাহ থেকে তওবা করা। ৩. সময়ের মূল্য বোঝা। ৪. আখিরাতের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

শেষ নসিহত

রমজান শেষ হলেও ইবাদত যেন শেষ না হয়। একজন মুমিন সারা বছর আল্লাহর

আনুগত্যে থাকার চেষ্টা করে।

শেষ দোয়া

“রব্বানা তাকাব্বাল মিননা ইন্নাকা আন্তাস সামিউল আলীম।”

অর্থঃ হে আমাদের রব! আমাদের আমল কবুল করুন। নিশ্চয়ই আপনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

মহিলাদের ইতিকার মাসাঈল ও আমল

ইতিকার ও আত্মশুদ্ধি

ইতিকার মানুষের আত্মাকে পরিশুদ্ধ করার একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। মানুষ যখন কিছু সময়ের জন্য দুনিয়ার ব্যস্ততা থেকে দূরে সরে আল্লাহর ইবাদতে মগ্ন হয়, তখন তার অন্তর নরম হয় এবং ঈমান বৃদ্ধি পায়।

আত্মশুদ্ধির উপায়

বেশি বেশি তওবা করা

নিজের ভুল নিয়ে চিন্তা করা

গুনাহ থেকে দূরে থাকা

আল্লাহর ভয় অন্তরে জাগ্রত করা

আত্মশুদ্ধির ফল

১. অন্তরে প্রশান্তি আসে। ২. গুনাহের প্রতি ঘৃণা সৃষ্টি হয়। ৩. ইবাদতে মন বসে। ৪. আখিরাতের চিন্তা বৃদ্ধি পায়।

ইতিকাহে নীরবতার গুরুত্ব

অপ্রয়োজনীয় কথা কম বলা একজন মুমিনের গুণ। ইতিকাহে অযথা কথা না বলে আল্লাহর স্মরণে ব্যস্ত থাকা উত্তম।

নীরব থাকার উপকারিতা

গুনাহ কম হয়।

মনোযোগ বৃদ্ধি পায়।

যিকিরে মন বসে।

ঝগড়া-বিবাদ থেকে বাঁচা যায়।

কোন কথা বলা ভালো?

কুরআন তিলাওয়াত

দোয়া ও যিকির

ইসলামি আলোচনা

উপকারী জ্ঞান অর্জন

ইতিকাফে তওবার গুরুত্ব

মানুষ ভুলের ঊর্ধ্বে নয়। তাই প্রত্যেক বান্দার উচিত আল্লাহর কাছে তওবা করা।
ইতিকাফ তওবার একটি উত্তম সুযোগ।

তওবার শর্ত

১. গুনাহের জন্য অনুতপ্ত হওয়া। ২. গুনাহ ছেড়ে দেওয়া। ৩. পুনরায় না করার দৃঢ়
সংকল্প করা।

ইস্তিগফারের ফজিলত

“আস্তাগফিরুল্লাহ” বেশি বেশি পড়লে আল্লাহ গুনাহ মাফ করেন এবং অন্তরে শান্তি
দেন।

ইতিকাফে সালাতের গুরুত্ব

নামাজ ইসলামের প্রধান স্তম্ভ। ইতিকাফ অবস্থায় ফরজ নামাজের পাশাপাশি নফল
নামাজও বেশি বেশি আদায় করা উচিত।

নামাজের উপকারিতা

গুনাহ মাফ হয়।

অন্তর প্রশান্ত হয়।

আল্লাহর নৈকট্য অর্জিত হয়।

যেসব নামাজ আদায় করা ভালো

তাহাজ্জুদ

চাশত

ইশরাক

আওয়াবিন

ইতিকাফে দরুদ শরীফ

রাসূল ﷺ এর উপর দরুদ পাঠ করা অনেক বড় সওয়াবের কাজ। ইতিকাফে বেশি বেশি দরুদ পড়া উচিত।

দরুদে ফজিলত

আল্লাহ রহমত নাযিল করেন।

গুনাহ মাফ হয়।

দোয়া কবুল হয়।

সহজ দরুদ

“সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।”

প্রতিদিন অন্তত ১০০ বার দরুদ পড়ার অভ্যাস করা ভালো।

ইতিকাফে ধৈর্যের পরীক্ষা

ইতিকাফে কখনো কখনো ক্লান্তি বা বিরক্তি আসতে পারে। কিন্তু ধৈর্য ধরে ইবাদত চালিয়ে যাওয়া অনেক সওয়াবের কাজ।

ধৈর্য বাড়ানোর উপায়

আল্লাহর কথা স্মরণ করা

আখিরাতের প্রতিদান চিন্তা করা

ছোট ছোট আমলে নিয়মিত থাকা

কুরআনের শিক্ষা

নিশ্চয়ই আল্লাহ ধৈর্যশীলদের সাথে আছেন।

ইতিকাহে কুরআন বুঝে পড়া

শুধু তিলাওয়াত নয়, কুরআনের অর্থ বোঝার চেষ্টাও করা উচিত। এতে জীবনে কুরআনের শিক্ষা বাস্তবায়ন করা সহজ হয়।

কীভাবে বুঝে পড়বেন?

সহজ বাংলা তাফসীর পড়া

ছোট সূরার অর্থ জানা

গুরুত্বপূর্ণ আয়াত মুখস্থ করা

উপকারিতা

১. ঈমান বৃদ্ধি পায়। ২. আল্লাহর ভয় সৃষ্টি হয়। ৩. জীবন সুন্দর হয়।

ইতিকাহে চোখের হেফাজত

চোখের গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা খুব জরুরি। হারাম জিনিস দেখা অন্তরকে কঠিন করে দেয়।

চোখের হেফাজতের উপকারিতা

অন্তর পবিত্র থাকে।

ইবাদতে স্বাদ পাওয়া যায়।

গুনাহ কম হয়।

করণীয়

মোবাইল ব্যবহার সীমিত করা

অপ্রয়োজনীয় ভিডিও না দেখা

কুরআন ও ইসলামি বই পড়া

ইতিকাফে জিহ্বার হেফাজত

মানুষের অনেক গুনাহ জিহ্বার কারণে হয়। তাই ইতিকাফে জিহ্বাকে নিয়ন্ত্রণ করা খুব জরুরি।

যেসব কথা থেকে বাঁচতে হবে

মিথ্যা

গীবত

চোগলখোরি

কটু কথা

ভালো কথা বলার উপকারিতা

মানুষ ভালোবাসে

নেকি বৃদ্ধি পায়

অন্তরে শান্তি আসে

ইতিকাহে দুনিয়াবিমুখতা

ইতিকাহ মানুষকে দুনিয়ার মোহ থেকে কিছুটা দূরে রাখে এবং আখিরাতমুখী করে তোলে।

দুনিয়ার বাস্তবতা

দুনিয়া ক্ষণস্থায়ী

আখিরাত চিরস্থায়ী

সম্পদ সবসময় উপকারে আসে না

করণীয়

আখিরাতের চিন্তা করা

মৃত্যুর কথা স্মরণ করা

ভালো আমল বৃদ্ধি করা

ইতিকাহে পরিবারকে স্মরণ

ইতিকাহে থেকেও পরিবারের জন্য দোয়া করা উচিত। বিশেষ করে পিতা-মাতা,
সন্তান ও স্বামীর জন্য দোয়া করা অনেক ফজিলতের কাজ।
পরিবারের জন্য দোয়া

ঈমানের জন্য

সুস্থতার জন্য

হালাল রিযিকের জন্য

নেক হিদায়াতের জন্য

একটি সুন্দর দোয়া

“রব্বির হাম্‌লুমা কামা রাব্বাইয়ানী সাগীরা।”

ইতিকাহে সময়ানুবর্তিতা

সময় খুব মূল্যবান সম্পদ। ইতিকাহে সময় নষ্ট না করে সুন্দর পরিকল্পনা অনুযায়ী
আমল করা উচিত।

সময় বাঁচানোর উপায়

নির্দিষ্ট আমলের তালিকা করা

অপ্রয়োজনীয় কাজ কমানো
নিয়মিত বিশ্রাম নেওয়া

উপকারিতা

ইবাদতে মনোযোগ বাড়ে

অলসতা কমে

বেশি নেকি অর্জন হয়

অষ্টম অধ্যায়: মহিলাদের বিশেষ মাসআলা

৭১. হায়েজ শুরু হলে

ইতিকাফ ভেঙে যাবে এবং পরে কাজা করতে হবে।

৭২. সন্তানদের দায়িত্ব

সন্তানদের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা করে ইতিকাফে বসা উচিত।

৭৩. ঘরের কাজ

অত্যন্ত জরুরি কাজ ছাড়া ব্যস্ত না হওয়া উত্তম।

৭৪. স্বামীর অধিকার

স্বামীর প্রয়োজনের প্রতি খেয়াল রাখা জরুরি।

৭৫. পর্দা রক্ষা

ইতিকাফেও পর্দা বজায় রাখা জরুরি।

৭৬. নির্ধারিত স্থান

এক জায়গায় ইতিকাফ সম্পন্ন করা উত্তম।

৭৭. ওজুর জন্য বের হওয়া

প্রয়োজনে বের হওয়া জায়েজ।

৭৮. খাওয়া-দাওয়া

স্বাভাবিকভাবে খাওয়া-দাওয়া করা যাবে।

৭৯. বিশ্রাম নেওয়া

প্রয়োজন অনুযায়ী ঘুমানো জায়েজ।

৮০. অসুস্থতা

অতিরিক্ত কষ্ট হলে ইতিকার ছাড়ার অবকাশ আছে।

৮১. নিয়মিত যিকির

যিকির অন্তরকে জীবিত রাখে।

৮২. বেশি বেশি দরুদ

দরুদ বরকত ও রহমতের কারণ।

৮৩. গোপনে ইবাদত

গোপন আমল ইখলাস বৃদ্ধি করে।

৮৪. অল্প আমলেও ধারাবাহিকতা

কম আমল হলেও নিয়মিত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

৮৫. আত্মীয়দের জন্য দোয়া

পরিবারের হেদায়েতের জন্য দোয়া করা উচিত।

৮৬. মুসলিম উম্মাহর জন্য দোয়া

সমগ্র মুসলিম জাতির কল্যাণ কামনা করা উত্তম।

৮৭. জান্নাত কামনা

আল্লাহর কাছে জান্নাতুল ফিরদাউস চাওয়া উচিত।

৮৮. জাহান্নাম থেকে বাঁচার দোয়া

আগুনের শাস্তি থেকে আশ্রয় চাওয়া জরুরি।

৮৯. দুনিয়ার মোহ কমানো

আখিরাতমুখী জীবন গড়া উচিত।

৯০. ভালো অভ্যাস বজায় রাখা

রমজানের পরও আমল চালিয়ে যাওয়া জরুরি।

৯১. ইতিকারের ফজিলত

ইতিকার বান্দাকে আল্লাহর নৈকট্য দান করে।

৯২. অন্তরের প্রশান্তি

ইবাদতের মাধ্যমে মন শান্ত হয়।

৯৩. ঈমান মজবুত করা

ইতিকার ঈমান বৃদ্ধি করে।

৯৪. গুনাহ থেকে দূরে থাকা

নেক পরিবেশ গুনাহ কমায়।

৯৫. আত্মশুদ্ধির মাধ্যম

ইতিকার চরিত্র গঠনে সহায়তা করে।

৯৬. আল্লাহর ভালোবাসা অর্জন

ইবাদতের মাধ্যমে আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভ হয়।

৯৭. আখিরাতের সফলতা

আখিরাতের মুক্তির জন্য আমল করা উচিত।

৯৮. নেক আমলের গুরুত্ব

প্রতিটি ভালো কাজের মূল্য আছে।

৯৯. ইবাদতে স্থিরতা

রমজানের পরও ইবাদতে অটল থাকা উচিত।

১০০. উপসংহার

ইতিকার একটি মহান ইবাদত। আন্তরিকতা ও ইখলাসের সাথে ইতিকার পালন করলে আল্লাহ তাআলার রহমত, মাগফিরাত ও নৈকট্য অর্জন করা যায়।

নবম অধ্যায়: সুন্দর আমল ও উপদেশ

ইতিকারে বিনয় ও নম্রতা

আল্লাহ বিনয়ী মানুষকে ভালোবাসেন। ইতিকারে অহংকার থেকে দূরে থাকা জরুরি।

বিনয়ের লক্ষণ

কাউকে ছোট না ভাবা

নম্রভাবে কথা বলা

নিজের ভুল স্বীকার করা

অহংকারের ক্ষতি
মানুষ দূরে সরে যায়

অন্তর কঠিন হয়ে যায়

আল্লাহ অসন্তুষ্ট হন

ইতিকাহে আল্লাহর ভয়

আল্লাহর ভয় মানুষের জীবনকে সুন্দর করে। যে ব্যক্তি আল্লাহকে ভয় করে, সে
গুনাহ থেকে দূরে থাকে।

আল্লাহভীতির ফল

গুনাহ কম হয়

অন্তর নরম হয়

ইবাদতে আগ্রহ বাড়ে

করণীয়

কবর ও আখিরাত স্মরণ করা

কুরআন তিলাওয়াত করা

নেককারদের জীবন পড়া

ইতিকাফে জান্নাতের আশা

মুমিন সবসময় জান্নাতের আশা রাখে এবং জাহান্নাম থেকে মুক্তি চায়। ইতিকাফ এই আশা আরও বৃদ্ধি করে।

জান্নাতের কিছু নিয়ামত

দুঃখ থাকবে না

রোগ থাকবে না

চিরশান্তি থাকবে

করণীয়

বেশি বেশি নেক আমল করা

দোয়া করা

গুনাহ ছেড়ে দেওয়া

ইতিকাহে শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে বাঁচা
শয়তান মানুষকে ইবাদত থেকে দূরে রাখতে চায়। তাই আল্লাহর কাছে আশ্রয়
চাইতে হবে।

শয়তান থেকে বাঁচার উপায়

আউযুবিল্লাহ পড়া

কুরআন তিলাওয়াত করা

যিকির করা

ভালো কাজে ব্যস্ত থাকা

গুরুত্বপূর্ণ আমল

সকাল-সন্ধ্যার মাসনুন দোয়া পড়া।

ইতিকাহে অন্তরের প্রশান্তি

আল্লাহর স্মরণেই অন্তরের শান্তি। ইতিকাহে বেশি বেশি যিকির করলে মন শান্ত
হয়।

প্রশান্তি অর্জনের উপায়

নিয়মিত নামাজ

কুরআন তিলাওয়াত

দোয়া ও ইস্তিগফার

ফলাফল

দুশ্চিন্তা কমে

অন্তর শক্তিশালী হয়

আল্লাহর উপর ভরসা বৃদ্ধি পায়

ইতিকাফে কৃতজ্ঞতা

আল্লাহর অসংখ্য নিয়ামতের জন্য শোকর আদায় করা উচিত। কৃতজ্ঞ বান্দাকে আল্লাহ আরও নিয়ামত দেন।

কৃতজ্ঞতার উপায়

আলহামদুলিল্লাহ বলা

নিয়ামত সঠিকভাবে ব্যবহার করা

গুনাহ থেকে দূরে থাকা

শোকরের ফল

নিয়ামত বৃদ্ধি পায়

অন্তরে সুখ আসে

আল্লাহ সন্তুষ্ট হন

ইতিকাহে নিয়মিত আমলের গুরুত্ব

ছোট আমল হলেও নিয়মিত করা আল্লাহর কাছে প্রিয়। তাই ইতিকাহ শেষে আমল চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

নিয়মিত আমলের উদাহরণ

প্রতিদিন কুরআন পড়া

পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ

যিকির করা

দোয়া করা

হাদিসের শিক্ষা

আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় আমল হলো নিয়মিত আমল, যদিও তা অল্প হয়।

ইতিকাহের উপসংহার

ইতিকার একজন মুমিনের জীবন পরিবর্তনের একটি মহান সুযোগ। এই সময়ে আল্লাহর সাথে সম্পর্ক দৃঢ় হয় এবং গুনাহ থেকে ফিরে আসার পথ তৈরি হয়।

ইতিকারের মূল শিক্ষা

১. আল্লাহর দিকে ফিরে আসা। ২. গুনাহ থেকে তওবা করা। ৩. সময়ের মূল্য বোঝা। ৪. আখিরাতের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

শেষ নসিহত

রমজান শেষ হলেও ইবাদত যেন শেষ না হয়। একজন মুমিন সারা বছর আল্লাহর আনুগত্যে থাকার চেষ্টা করে।

শেষ দোয়া

“রব্বানা তাকব্বাল মিননা ইন্নাকা আন্তাস সামিউল আলীম।”

অর্থঃ হে আমাদের রব! আমাদের আমল কবুল করুন। নিশ্চয়ই আপনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

দশম অধ্যায়: শেষ উপদেশ

১. ইতিকার কী?

ইতিকার অর্থ হলো আল্লাহ তাআলার সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে নির্দিষ্ট স্থানে অবস্থান করে ইবাদতে মশগুল থাকা। রমজানের শেষ দশকে ইতিকার করা অত্যন্ত ফাজিলতপূর্ণ আমল। রাসূল ﷺ নিয়মিত ইতিকার করতেন।

২. মহিলাদের ইতিকার কোথায় হবে?

মহিলারা মসজিদে নয়; বরং নিজেদের ঘরের যে স্থানে নিয়মিত নামাজ আদায়

করেন, সেই স্থানে ইতিকার্য করবেন। ইতিকার্য শুরু করার আগে স্থান নির্ধারণ করে নেওয়া উত্তম।

৩. ইতিকার্যের নিয়ত

ইতিকার্যের জন্য অন্তরে নিয়ত করাই যথেষ্ট। মুখে বলা জরুরি নয়। নিয়ত হবে—
“আমি আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য ইতিকার্যের নিয়ত করছি।”

৪. স্বামীর অনুমতি

বিবাহিত নারীর জন্য স্বামীর অনুমতি নিয়ে ইতিকার্য করা জরুরি। স্বামীর অধিকার নষ্ট হয় এমন অবস্থায় ইতিকার্য করা ঠিক নয়।

৫. ইতিকার্যের সময়

সুন্নতে মুয়াক্কাদা ইতিকার্য রমজানের শেষ দশ দিনে করা হয়। ২০ রমজান সূর্যাস্তের আগে ইতিকার্যে বসতে হয় এবং ঈদের চাঁদ দেখা পর্যন্ত অবস্থান করতে হয়।

৬. ইতিকার্য অবস্থায় করণীয়

ইতিকার্য অবস্থায় বেশি বেশি—

কুরআন তিলাওয়াত

নফল নামাজ

দোয়া

যিকির

দরুদ শরিফ

ইস্তিগফার

পড়া উত্তম।

৭. অপ্রয়োজনীয় কথা বলা

ইতিকার্য অবস্থায় অপ্রয়োজনীয় কথা, হাসি-ঠাট্টা ও দুনিয়াবি আলোচনা থেকে বিরত থাকা উচিত। কারণ ইতিকার্যের উদ্দেশ্য হলো আল্লাহর দিকে মনোযোগী হওয়া।

৮. মোবাইল ব্যবহার

প্রয়োজন ছাড়া মোবাইল ফোন ব্যবহার না করাই উত্তম। বিশেষ করে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে সময় নষ্ট করা ইতিকার্যের রুহানিয়াত কমিয়ে দেয়।

৯. খাওয়া-দাওয়া

ইতিকার্য অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে খাওয়া-দাওয়া করা জায়েজ। তবে খাবারে অপচয় ও অতিরিক্ত ব্যস্ততা থেকে দূরে থাকা উচিত।

১০. ঘুম ও বিশ্রাম

ইতিকার্য অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী বিশ্রাম নেওয়া ও ঘুমানো জায়েজ আছে। তবে অধিকাংশ সময় ইবাদতে কাটানোর চেষ্টা করা উচিত।

১১. ইতিকার্য ভঙ্গের কারণ

শরয়ী প্রয়োজন ছাড়া ইতিকার্যের স্থান ত্যাগ করলে ইতিকার্য ভেঙে যেতে পারে। তাই অপ্রয়োজনীয়ভাবে বাইরে যাওয়া উচিত নয়।

১২. প্রয়োজনীয় কাজে বের হওয়া

টয়লেট ব্যবহার, ওজু করা বা জরুরি প্রয়োজনে সাময়িক বের হওয়া জায়েজ। কাজ শেষ হওয়ার পর দ্রুত ফিরে আসতে হবে।

১৩. হায়েজ শুরু হলে

ইতিকার্য অবস্থায় হায়েজ শুরু হলে ইতিকার্য ভেঙে যাবে। পরে সেই ইতিকার্য কাজা করতে হবে।

১৪. ইতিকার্যের আদব

পরীক্ষার-পরীচ্ছন্ন থাকা

কম কথা বলা

বেশি বেশি দোয়া করা

গীবত থেকে বেঁচে থাকা

ইত্যাদি ইতিকার্যের গুরুত্বপূর্ণ আদব।

১৫. লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান

রমজানের শেষ দশকের বেজোড় রাতগুলোতে লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান করা সুন্নত। ইতিকার্য এই রাতের ইবাদতে সহায়তা করে।

১৬. নফল ইতিকার্য

রমজান ছাড়াও বছরের যেকোনো সময় নফল ইতিকার্য করা যায়। অল্প সময়ের জন্যও নফল ইতিকার্যের নিয়ত করা যায়।

১৭. গীবতের ক্ষতি

ইতিকার্য অবস্থায় গীবত, চোগলখোরি ও ঝগড়া-বিবাদ ইবাদতের সওয়াব কমিয়ে দেয়। তাই জিহ্বাকে সংযত রাখা জরুরি।

১৮. পরিবারের কাজ

প্রয়োজন হলে সীমিত পরিমাণে পরিবারের জরুরি কাজ করা যেতে পারে। তবে

ইতিকাহের মূল উদ্দেশ্য যেন নষ্ট না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

১৯. ইতিকাহের ফজিলত

ইতিকাহ বান্দাকে আল্লাহর নৈকট্য অর্জনে সাহায্য করে। এটি গুনাহ থেকে দূরে রাখে এবং অন্তরকে পরিশুদ্ধ করে।

২০. উপসংহার

ইতিকাহ একটি মহান ইবাদত। বিশেষ করে নারীদের জন্য এটি ঘরে বসে আল্লাহর সঙ্গে সম্পর্ক মজবুত করার এক উত্তম সুযোগ। আন্তরিকতা, ধৈর্য ও ইবাদতের মাধ্যমে ইতিকাহ সুন্দরভাবে আদায় করা উচিত।

২১. ইতিকাহে নফল নামাজ

ইতিকাহ অবস্থায় বেশি বেশি নফল নামাজ পড়া উত্তম। তাহাজ্জুদ, সালাতুত তাসবিহ ও ইশরাকের নামাজ আদায় করলে অধিক সওয়াব পাওয়া যায়।

২২. কুরআন তিলাওয়াতের গুরুত্ব

ইতিকাহের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ আমল হলো কুরআন তিলাওয়াত। ধীরে ধীরে অর্থ বুঝে তিলাওয়াত করার চেষ্টা করা উত্তম।

২৩. দরুদ শরিফ পড়া

রাসূল ﷺ-এর উপর বেশি বেশি দরুদ পাঠ করা অত্যন্ত ফজিলতপূর্ণ আমল।

ইতিকাহে এর প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া উচিত।

২৪. তওবা ও ইস্তিগফার

ইতিকাহ হলো গুনাহ মাহের একটি উত্তম সুযোগ। তাই আন্তরিকভাবে তওবা ও ইস্তিগফার করা উচিত।

২৫. দোয়ার গুরুত্ব

ইতিকাহ অবস্থায় বেশি বেশি দোয়া করা উচিত। বিশেষ করে নিজের, পরিবার ও সমগ্র মুসলিম উম্মাহর জন্য দোয়া করা উত্তম।

২৬. লাইলাতুল কদরের দোয়া

হাদিসে বর্ণিত দোয়াটি বেশি পড়া উত্তম—

“আল্লাহুম্মা ইন্নাকা আফুউন তুহিব্বুল আফওয়া ফা‘ফু আন্নি।”

অর্থ: “হে আল্লাহ! আপনি ক্ষমাশীল, ক্ষমা করতে ভালোবাসেন, তাই আমাকে ক্ষমা করে দিন।”

২৭. ইতিকাহে নীরবতা

অতিরিক্ত কথা বলা থেকে বিরত থাকা ভালো। তবে সম্পূর্ণ নীরব থাকা ইবাদত মনে করা শরিয়তসম্মত নয়।

২৮. আত্মীয়দের সঙ্গে কথা বলা

প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে কথা বলা জায়েজ। তবে দীর্ঘ সময় গল্পগুজব করা ঠিক নয়।

২৯. ইতিকাহে সেলাই বা ছোটখাটো কাজ

অপ্রয়োজনীয় কাজে ব্যস্ত না হওয়াই উত্তম। তবে জরুরি ছোটখাটো কাজ করা জায়েজ আছে।

৩০. ইতিকাহে ঘুমের আদব

ঘুমানোর আগে অজু করে নেওয়া, দরুদ পড়া ও মাসনুন দোয়া পড়া উত্তম।

৩১. ইতিকাহে সুগন্ধি ব্যবহার

মহিলারা ঘরের ভেতরে স্বামীর জন্য সুগন্ধি ব্যবহার করতে পারেন। তবে পরপুরুষের সামনে সুগন্ধি ব্যবহার করা জায়েজ নয়।

৩২. ইতিকাহে কাপড় পরিবর্তন

প্রয়োজন অনুযায়ী কাপড় পরিবর্তন করা যাবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা ইসলামে গুরুত্বপূর্ণ।

৩৩. অসুস্থ হলে করণীয়

ইতিকাহ অবস্থায় অসুস্থ হয়ে গেলে প্রয়োজনে চিকিৎসা নেওয়া যাবে। গুরুতর অসুস্থতার কারণে ইতিকাহ ভেঙে গেলে পরে কাজা করা উত্তম।

৩৪. ইতিকাহে কান্না করা

আল্লাহর ভয়ে কান্না করা অত্যন্ত ফজিলতপূর্ণ আমল। ইতিকাহে হৃদয় নরম করার চেষ্টা করা উচিত।

৩৫. দুনিয়াবি চিন্তা কমানো

ইতিকাহের সময় ব্যবসা-বাণিজ্য, দুনিয়াবি ব্যস্ততা ও অপ্রয়োজনীয় পরিকল্পনা কমিয়ে রাখা ভালো।

৩৬. ইতিকাহে বই পড়া

ফিকহ, তাফসির, হাদিস ও ইসলামি বই পড়া উত্তম। তবে অপ্রয়োজনীয় উপন্যাস বা বিনোদনমূলক বই পড়া উচিত নয়।

৩৭. ইতিকাহে ফোনে কুরআন পড়া

প্রয়োজনে মোবাইল দিয়ে কুরআন পড়া জায়েজ। তবে অন্য অ্যাপে সময় নষ্ট করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৩৮. সন্তান থাকলে করণীয়

ছোট সন্তান থাকলে তাদের প্রয়োজনীয় দেখাশোনা করা যাবে। তবে ইতিকাহের পরিবেশ বজায় রাখার চেষ্টা করতে হবে।

৩৯. ইতিকাহ ও ধৈর্য

ইতিকাহ মানুষকে ধৈর্য, আত্মসংযম ও আল্লাহর প্রতি নির্ভরশীলতা শেখায়।

৪০. ইতিকাহের উপকারিতা

ইতিকাহের মাধ্যমে—

অন্তর পরিশুদ্ধ হয়

গুনাহ কমে

আল্লাহর সঙ্গে সম্পর্ক দৃঢ় হয়

ইবাদতের অভ্যাস তৈরি হয়

এবং আত্মিক প্রশান্তি লাভ হয়।

৪১. ইতিকাহে সময়ের মূল্য

ইতিকাহের প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান। তাই সময়কে ইবাদত, যিকির ও কুরআন তিলাওয়াতে ব্যয় করা উচিত।

৪২. ফজরের পর আমল

ফজরের নামাজের পর সূর্য ওঠা পর্যন্ত যিকির ও দোয়ায় ব্যস্ত থাকা উত্তম। এ সময় ইবাদতের ফজিলত অনেক বেশি।

৪৩. তাহাজ্জুদের গুরুত্ব

ইতিকাহ অবস্থায় তাহাজ্জুদের নামাজ আদায় করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রাতের নির্জনতায় আল্লাহর কাছে দোয়া কবুল হওয়ার আশা বেশি থাকে।

৪৪. কুরআনের অর্থ বোঝা

শুধু তিলাওয়াত নয়, কুরআনের অর্থ ও তাফসির বোঝার চেষ্টা করাও গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত।

৪৫. যিকিরের ফজিলত

“সুবহানাল্লাহ”, “আলহামদুলিল্লাহ”, “আল্লাহু আকবার” ও “লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ” বেশি বেশি পড়া উত্তম।

৪৬. গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা

ইতিকাকের মূল উদ্দেশ্য হলো গুনাহ থেকে দূরে থাকা। তাই চোখ, কান ও জিহ্বাকে গুনাহ থেকে হেফাজত করা জরুরি।

৪৭. নামাজে মনোযোগ

ইতিকাক অবস্থায় ফরজ ও নফল নামাজে খুশ-খুশুর সঙ্গে মনোযোগী হওয়ার চেষ্টা করতে হবে।

৪৮. ইতিকাকে দান-সদকা

সামর্থ্য অনুযায়ী দান-সদকা করা উত্তম। গরিব ও অভাবীদের সাহায্য করা অনেক সওয়াবের কাজ।

৪৯. আত্মসমালোচনা

ইতিকাকের সময় নিজের অতীত ভুল ও গুনাহ নিয়ে চিন্তা করা এবং নিজেকে সংশোধনের চেষ্টা করা উচিত।

৫০. মৃত্যুর কথা স্মরণ

মৃত্যু ও আখিরাতের কথা স্মরণ করলে অন্তর নরম হয় এবং ইবাদতে মনোযোগ বাড়ে।

৫১. আল্লাহর রহমতের আশা

বান্দার উচিত সবসময় আল্লাহর রহমতের আশা রাখা এবং হতাশ না হওয়া।

৫২. রাগ নিয়ন্ত্রণ

ইতিকাক অবস্থায় রাগ, ঝগড়া ও উত্তেজনা থেকে দূরে থাকা উচিত। ধৈর্য ধারণ করা মুমিনের গুণ।

৫৩. ইতিকাকে সরল জীবনযাপন

খাবার, পোশাক ও অন্যান্য বিষয়ে সরলতা অবলম্বন করা উত্তম।

৫৪. পর্দার গুরুত্ব

মহিলাদের জন্য পর্দা রক্ষা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ইতিকাক অবস্থায়ও এ বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।

৫৫. আত্মশুদ্ধি

ইতিকাক আত্মাকে পরিশুদ্ধ করে এবং মানুষের চরিত্র সুন্দর করতে সাহায্য করে।

৫৬. ইতিকার শেষে করণীয়

ইতিকার শেষে ইবাদতের অভ্যাস বজায় রাখার চেষ্টা করা উচিত। শুধু রমজানেই নয়, সারা বছর আল্লাহর আনুগত্যে থাকার চেষ্টা করতে হবে।

৫৭. নিয়মিত আমলের গুরুত্ব

অল্প হলেও নিয়মিত আমল আল্লাহর কাছে অধিক প্রিয়। তাই প্রতিদিন কিছু সময় ইবাদতের জন্য নির্ধারণ করা ভালো।

৫৮. দোয়া কবুলের আশা

ইতিকারের সময় আন্তরিকভাবে করা দোয়া কবুল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাই মন খুলে আল্লাহর কাছে চাইতে হবে।

৫৯. পরিবারকে দাওয়াত দেওয়া

নিজে আমল করার পাশাপাশি পরিবারকে দ্বীনের পথে উৎসাহিত করা উত্তম কাজ।

৬০. উপসংহার

ইতিকার একজন মুমিন নারীর জন্য আত্মশুদ্ধি, গুনাহ মাফ ও আল্লাহর নৈকট্য লাভের বিশেষ সুযোগ। আন্তরিকতা ও তাকওয়ার সঙ্গে ইতিকার পালন করলে দুনিয়া ও আখিরাতে উপকার লাভ করা যায়

৬১. ইতিকারে তাকওয়া অর্জন

ইতিকার মানুষের অন্তরে তাকওয়া সৃষ্টি করে। আল্লাহকে ভয় করা ও তাঁর আদেশ মেনে চলার মানসিকতা বৃদ্ধি পায়।

৬২. চোখের হেফাজত

ইতিকার অবস্থায় অশ্লীল বা গুনাহের দিকে নিয়ে যায় এমন কিছু দেখা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৬৩. জিহ্বার হেফাজত

মিথ্যা কথা, গীবত, অপবাদ ও কটু ভাষা থেকে জিহ্বাকে রক্ষা করা জরুরি।

৬৪. অন্তরের পরিশুদ্ধি

হিংসা, অহংকার ও রিয়া থেকে অন্তরকে পরিশুদ্ধ করার চেষ্টা করা উচিত।

৬৫. ইতিকারে ধৈর্য ধরা

ইতিকারে কখনও ক্লান্তি বা একঘেয়েমি আসতে পারে। তখন ধৈর্য ধরে ইবাদতে অটল থাকা উচিত।

৬৬. আল্লাহর স্মরণ

প্রতিটি মুহূর্তে আল্লাহকে স্মরণ করা মুমিনের বৈশিষ্ট্য। ইতিকার এই অভ্যাস গড়ে তোলে।

৬৭. নফল রোজা

রমজানের বাইরে নফল ইতিকার করলে নফল রোজা রাখা উত্তম, যদিও সব ক্ষেত্রে তা শর্ত নয়।

৬৮. ইতিকারে বিনয়

ইবাদতের কারণে অহংকার করা উচিত নয়। সবসময় বিনয়ী থাকা মুমিনের গুণ।

৬৯. দুনিয়ার মোহ কমানো

ইতিকার মানুষকে দুনিয়ার অতিরিক্ত মোহ থেকে দূরে রেখে আখিরাতমুখী হতে সাহায্য করে।

৭০. পরিবার ও সন্তানদের শিক্ষা

ইতিকারের মাধ্যমে সন্তানদের দ্বীনের প্রতি আগ্রহী করে তোলা যায়।

৭১. ফরজ নামাজের গুরুত্ব

ইতিকারে নফল ইবাদতের পাশাপাশি ফরজ নামাজের প্রতি সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিতে হবে।

৭২. সুন্নত অনুসরণ

রাসূল ﷺ যেভাবে ইতিকার করতেন, সেভাবে পালন করার চেষ্টা করাই উত্তম।

৭৩. অলসতা থেকে বাঁচা

অতিরিক্ত ঘুম ও অলসতা ইতিকারের উদ্দেশ্য নষ্ট করে দেয়। তাই সময়কে কাজে লাগানো উচিত।

৭৪. নেক আমলের অভ্যাস

ইতিকার মানুষকে নিয়মিত ইবাদতের অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

৭৫. কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

আল্লাহ তাআলা ইতিকার করার তাওফিক দিয়েছেন—এ জন্য তাঁর শুকরিয়া আদায় করা উচিত।

৭৬. আল্লাহর ভয় ও আশা

মুমিনের অন্তরে আল্লাহর ভয় ও রহমতের আশা—দুটোই থাকা দরকার।

৭৭. ইতিকারে সরল খাবার

কম ও সাধারণ খাবার খাওয়া ইবাদতে মনোযোগ বাড়াতে সাহায্য করে।

৭৮. সুন্নতি দোয়া শেখা

ইতিকাহের সময় বিভিন্ন মাসনুন দোয়া শেখা ও পড়া উত্তম আমল।

৭৯. দ্বীনি জ্ঞান অর্জন

ফিকহ, হাদিস ও তাফসির অধ্যয়ন করলে ইতিকাহ আরও ফলপ্রসূ হয়।

৮০. উপসংহার

ইতিকাহ শুধু একটি ইবাদত নয়; এটি আত্মশুদ্ধি, তাকওয়া ও আল্লাহর নৈকট্য অর্জনের বিশেষ মাধ্যম। একজন মুমিন নারীর উচিত আন্তরিকতার সঙ্গে এই ইবাদত আদায় করা।

৮১. ইতিকাহে নিয়মিত যিকির

ইতিকাহ অবস্থায় নিয়মিত যিকির করলে অন্তর প্রশান্ত হয় এবং আল্লাহর স্মরণে মন স্থির থাকে।

৮২. ফজিলতপূর্ণ দোয়া

রমজানের শেষ দশকে বেশি বেশি ক্ষমা ও রহমতের দোয়া করা উত্তম।

৮৩. আত্মসংযমের শিক্ষা

ইতিকাহ মানুষকে নিজের নফস নিয়ন্ত্রণ করতে শেখায় এবং ধৈর্য বৃদ্ধি করে।

৮৪. গুনাহের জন্য অনুশোচনা

নিজের অতীত গুনাহের জন্য অনুতপ্ত হওয়া এবং ভবিষ্যতে গুনাহ থেকে বাঁচার সংকল্প করা জরুরি।

৮৫. কুরআনের সঙ্গে সম্পর্ক

ইতিকাহ কুরআনের সঙ্গে গভীর সম্পর্ক তৈরি করার একটি উত্তম সুযোগ।

৮৬. আল্লাহর ওপর ভরসা

সব কাজে আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল করা মুমিনের বৈশিষ্ট্য।

৮৭. দুনিয়াবি ব্যস্ততা কমানো

ইতিকাহের সময় অপ্রয়োজনীয় দুনিয়াবি চিন্তা কমিয়ে আখিরাতের প্রস্তুতি নেওয়া উচিত।

৮৮. রাত জেগে ইবাদত

শেষ দশকের রাতগুলো ইবাদতে কাটানো অত্যন্ত ফজিলতপূর্ণ আমল।

৮৯. ইতিকার ও চরিত্র গঠন

ইতিকার মানুষের চরিত্র উন্নত করতে সাহায্য করে এবং উত্তম আচরণের শিক্ষা দেয়।

৯০. মনের একাগ্রতা

ইবাদতের সময় মনোযোগ ধরে রাখার চেষ্টা করা উচিত। মন অন্যদিকে চলে গেলে আবার আল্লাহর স্মরণে ফিরিয়ে আনতে হবে।

৯১. গোপনে আমল করা

গোপনে ইবাদত করা রিয়ামুক্ত হওয়ার উত্তম উপায়।

৯২. সময় নষ্ট না করা

ইতিকারের প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান। তাই অপ্রয়োজনীয় কাজে সময় নষ্ট করা উচিত নয়।

৯৩. আল্লাহর ভালোবাসা লাভ

ইতিকার বান্দাকে আল্লাহর ভালোবাসার কাছাকাছি নিয়ে যায়।

৯৪. তিলাওয়াতের আদব

কুরআন তিলাওয়াতের সময় পবিত্রতা, মনোযোগ ও সম্মান বজায় রাখা উচিত।

৯৫. সুন্নাহ অনুযায়ী জীবন

ইতিকার মানুষকে সুন্নাহভিত্তিক জীবন গঠনে সহায়তা করে।

৯৬. দ্বীনের জন্য সময় দেওয়া

দুনিয়ার কাজের পাশাপাশি দ্বীনের জন্য নির্দিষ্ট সময় রাখা জরুরি।

৯৭. ইতিকার শেষে আমল বজায় রাখা

রমজান শেষ হলেও ইবাদতের অভ্যাস চালিয়ে যাওয়া একজন সফল মুমিনের লক্ষণ।

৯৮. আখিরাতেৰ প্ৰস্তুতি

ইতিকাফ মানুষকে আখিরাতেৰ কথা স্মৰণ কৰিয়ে দেয় এবং মৃত্যুৰ প্ৰস্তুতি নিতে সাহায্য কৰে।

৯৯. আল্লাহৰ সন্তুষ্টি অৰ্জন

সব ইবাদতেৰ মূল উদ্দেশ্য হলো আল্লাহ তাআলাৰ সন্তুষ্টি অৰ্জন কৰা।

১০০. শেষ কথা

ইতিকাফ একজন মুমিন নারীৰ জন্য রহমত, বরকত ও আত্মশুদ্ধিৰ বিশেষ মাধ্যম।

আন্তৰিকভাবে ইতিকাফ পালন কৰলে আল্লাহ তাআলাৰ নৈকট্য অৰ্জন কৰা যায়।