নির্দেশিকা

দোয়া কেবল কিছু শব্দের সমষ্টি নয়, এটি আপনার রবের সাথে আপনার একান্ত কথোপকথন। এই ডায়েরিটি আপনাকে সেই কথোপকথনকে আরও সুশৃঙ্খল এবং কার্যকর করতে সাহায্য করবে। আমরা এখানে ৪০ দিনের একটি অ্যাক্টিভিটি প্ল্যান দিয়েছি। টানা ৪০ দিন এই অ্যাক্টিভিটিগুলো ধারাবাহিকভাবে করলে ইনশাআল্লাহ এগুলো আপনার স্থায়ী অভ্যাসে পরিণত হবে। ইসলামে ৪০ দিনের বিশেষ তাৎপর্য রয়েছে; সুফিয়ায়ে কেরাম বলেন, কোনো ইবাদত অব্যাহতভাবে ৪০ দিন করলে তা অন্তরে গেঁথে যায়। আল্লাহ আমাদের কবুল করুন।

এখন চলুন, অ্যাক্টিভিটিগুলো কীভাবে করব, তা জেনে নিই:

১. ড্রিম দোয়া লিস্ট

বইয়ের একেবারে শুরুতে দুটি খালি পৃষ্ঠা রাখা হয়েছে আপনার স্বপ্নের দোয়াগুলোর একটি তালিকা তৈরি করার জন্য। আপনার ভবিষ্যতের বড় স্বপ্ন, অসম্ভব মনে হওয়া লক্ষ্যগুলো—যা আপনি ছুঁতে চান; হতে পারে তা আখিরাত বিষয়ক, কিংবা আপনার ক্যারিয়ার, সম্পর্ক, উম্মাহ বা ব্যক্তিগত জীবন নিয়ে—সবকিছু মন খুলে এখানে লিখে ফেলুন। মনে রাখবেন, আপনি এমন এক সত্তার কাছে চাইছেন যাঁর ভাণ্ডার অসীম। এই লিস্টটি ধরে প্রতিদিন অন্তত একবার আল্লাহর কাছে কান্নাকাটি করে চাইতে থাকুন।

২. দোয়া মোটিভেশন

প্রতিটি পৃষ্ঠার শুরুতেই দোয়া বিষয়ক অনুপ্রেরণামূলক আয়াত, হাদিস বা উক্তি পাবেন। এই উক্তিগুলো প্রধানত আলিয়া উম্মে রাইয়ান-এর 'পাওয়ার অফ দোয়া' বইটি থেকে নেওয়া হয়েছে। এটি মনোযোগ দিয়ে পড়ুন ও গভীরভাবে চিন্তা করুন। এটি আপনাকে দোয়া করতে উৎসাহিত করবে এবং সারাদিন আল্লাহর ওপর ভরসা রাখতে মানসিকভাবে প্রস্তুত করবে।

৩. আল্লাহকে চিরকুট লিখি

এই শিরোনামের নিচে অল্প কয়েকটি লাইন আছে, যার পাশে লেখা আছে— 'আজকের বিশেষ চাওয়া'। এখানে আজকের দিনের বিশেষ দোয়াটি এমনভাবে লিখুন, যেন আল্লাহকে চিরকুট লিখছেন। এটি আল্লাহর সঙ্গে আপনার ভালোবাসার সম্পর্ক বিস্ময়করভাবে বৃদ্ধি করবে ইনশাআল্লাহ।

৪. আজকের দোয়া শিখি

রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর মুখনিঃসৃত দোয়াগুলোর আলাদা নূর ও তাৎপর্য আছে। এখানে প্রতিদিনের জন্য একটি করে ছোট্ট মোনাজাতের দোয়া দেওয়া হয়েছে। প্রতিদিন একটি করে মুখস্থ করলে ৪০ দিনে আপনার ভাণ্ডারে ৪০টি শক্তিশালী দোয়া জমা হবে। যখন এতগুলো সুন্নাহ দোয়া আপনার ঠোঁটে থাকবে, তখন মোনাজাতে আলাদা স্বাদ ও মিষ্টতা খুঁজে পাবেন।

৫. আসমাউল হুসনা দিয়ে দোয়া শিখি

আল্লাহর সুন্দর নামগুলো দিয়ে তাঁকে ডাকার নির্দেশ স্বয়ং আল্লাহ দিয়েছেন। রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, এই নামগুলো দিয়ে চাইলে দোয়া কবুল হয়। অথচ আমাদের দোয়ায় প্রায়ই এই বিষয়টি অনুপস্থিত থাকে। এখানে আল্লাহর ৪০টি গুণবাচক নাম অর্থসহ উল্লেখ করে উদাহরণ দিয়ে দেখানো হয়েছে কীভাবে তা দিয়ে দোয়া করতে হয়। আল্লাহর গুণবাচক নাম দিয়ে তার অর্থের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে নিজের মতো করে চাওয়ার প্র্যাকটিস করুন। এটি আপনার দোয়াকে ইনশাআল্লাহ অনন্য উচ্চতায় নিয়ে যাবে ইনশাল্লাহ।

৬. চেকলিস্ট

ডান পাশের চেকলিস্টটি আপনার সারাদিনের আধ্যাত্মিক গাইডলাইন। আমরা কীভাবে সারা দিন আল্লাহর স্মরণে কাটাব এবং দোয়ার মধ্যে কী কী অনুষঙ্গ রাখব, তার একটি তালিকা এখানে দেওয়া হয়েছে। প্রতিদিন ঘুমানোর আগে শান্ত হয়ে বসুন এবং পয়েন্টগুলোতে টিক দিন। কোনো পয়েন্ট বাদ পড়লে আফসোস না করে পরের দিন তা পূরণের দৃঢ় নিয়ত করুন।

৭. ইয়াকিন মিটার

এটি এই ডায়েরির সবচেয়ে ইউনিক অংশ। দোয়ার আগে আপনার মনের অবস্থা এবং দোয়া কবুলের বিষয়ে আপনার 'ইয়াকিন' বা বিশ্বাস কতটুকু, তা ১০-এর স্কেলে রেটিং দিন। এখানে মনে রাখবেন আল্লাহর সেই ঘোষণা— 'আমি আমার বান্দার ধারণা অনুযায়ী তার সাথে আচরণ করি।' দোয়া শেষেও আপনার অনুভূতি অনুযায়ী রেটিং দিন। এই অনুশীলনটি আপনার আত্মবিশ্বাসকে দৃঢ় করবে এবং আপনাকে ইনশাআল্লাহ 'মুস্তাজাবুদ দাওয়াহ' (যার দোয়া কবুল হয়) হিসেবে গড়ে তুলতে সাহায্য করবে।

এই এক্টিভিটি বুকটি মূলত ইফফাহ পাবলিকেশন্স থেকে প্রকাশিত পাওয়ার অফ দোয়া বইটির একটি সাপ্লিমেন্ট বা সহায়ক হিসেবে তৈরি করা হয়েছে। তাই বইটি সংগ্রহ করে পড়ে ফেলার অনুরোধ রইল; তবেই এই কাজগুলো আপনি আরও আন্তরিকভাবে করতে পারবেন।

৮. আমার দোয়া কবুলের গল্প

নোটবুকের শেষে অল্প কয়েকটি খালি পাতা রাখা হয়েছে আপনার দোয়া কবুলের গল্প লেখার জন্য। এই সফর চলাকালীন যে দোয়াটিই কবুল হতে দেখবেন, তা লিখে ফেলুন। আমরা আশা করি, খুব দ্রুতই এই গল্পগুলো লেখার জন্য আপনাকে নতুন একটি ডায়েরি হাতে নিতে হবে ইনশাআল্লাহ।

পরিশেষে বলতে চাই, পাওয়ার অফ দোয়া বইটি প্রেসে পাঠানোর পরই এই অ্যাক্টিভিটি বুকটির পরিকল্পনা করা হয়েছে, তাই কাজগুলো বেশ দ্রুততার সাথে সম্পন্ন করতে হয়েছে। কোনো অনিচ্ছাকৃত ভুল চোখে পড়লে আমাদের অবগত করলে কৃতজ্ঞ থাকব। আপনাদের দোয়ায় এই অধম বান্দাদের শরিক করবেন। আল্লাহ আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টাকে নাজাতের উসিলা হিসেবে কবুল করুন। আমিন।

ড্রিম দোয়া লিস্ট

(স্বপ্নের দোয়াগুলোর তালিকা তৈরি করুন)

দোয়া মোটিভেশন

আমার বান্দাদের বলে দিন যে, আমি তাদের খুব কাছেই আছি। যখন কেউ আমাকে ডাকে, আমি তার ডাকে সাড়া দেই। অতএব তারাও যেন আমার হুকুম মেনে চলে এবং আমার ওপর বিশ্বাস স্থাপন করে...। (সুরা বাকারা, ১৮৬)

আল্লাহকে চিরকুট লিখি

আজকের বিশেষ চাওয়া

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

আজকের দোয়া শিখি

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

অর্থ: হে আমাদের রব! আমরা নিজেদের প্রতি জুলুম করেছি; আপনি যদি আমাদের ক্ষমা না করেন ও দয়া না করেন, তবে আমরা ক্ষতিগ্রস্তদের অন্তর্ভুক্ত হব। (সূরা আরাফ: ২৩)

আসমাউল হুসনা দিয়ে দোয়া শিখি

আল্লাহ (الله)—(যিনি ছাড়া ইবাদতের যোগ্য কেউ নেই)

হে আল্লাহ! আমাকে একনিষ্ঠভাবে আপনার ইবাদত করার তাওফিক দিন এবং আমার শেষ পরিণতি ঈমানের সাথে করুন।

আজকের চেকলিস্ট

- ☐ সকাল সন্ধ্যার মাসনুন দোয়ার আমল করেছি।
- ☐ সারাদিনের মাসনুন দোয়াগুলো আদায় করার চেষ্টা করেছি।
- ☐ দোয়া কবুলের বিশেষ সময়গুলোতে দোয়া করেছি।
- ☐ দোয়ার আগে ও পরে হামদ ও সালাত পাঠ করেছি।
- ☐ নিজের গুনাহের কথা স্মরণ করে তাওবা করেছি।
- ☐ নিজের ড্রিম দোয়াগুলো করেছি ও আজকের বিশেষ দোয়াটি করেছি।
- ☐ আজকের দিনের দোয়াটি মুখস্থ করেছি।
- ☐ অত্যন্ত কাকুতি মিনতি করে চেয়েছি।
- ☐ কান্না করেছি অথবা কান্নার ভান করেছি।
- ☐ দোয়ায় অন্তত আল্লাহর তিনটি গুনবাচক নাম ব্যবহার করেছি।
- ☐ বাবা-মা, ভাই-বোন ও আত্মীয় স্বজনের জন্য দোয়া করেছি।
- ☐ আল্লাহ যেন আমাকে মাফ করে দেন, তাই সবাইকে মাফ করে দিয়েছি।
- ☐ বিপদগ্রস্ত মুসলিম উম্মাহর জন্য দোয়া করেছি।
- ☐ দোয়া অবশ্যই কবুল হবে, এই ইয়াকিন নিয়ে দোয়া করেছি।
- ☐ আল্লাহর উত্তরের উপর সন্তুষ্ট থাকার নিয়ত করেছি।

ইয়াকিন মিটার

দোয়ার পূর্বে আপনার ইয়াকিনকে রেটিং দিন

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

দোয়ার পরে আপনার ইয়াকিনকে রেটিং দিন

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

আমার দোয়া কবুলের গল্প লিখি