১০ সুন্নাহ আমল চ্যালেঞ্জ

১. সালামের সুন্নাহ

আরবি: □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□

উচ্চারণ: আসসালামু আলাইকুম ওয়া রাহমাতুল্লাহ।

অর্থ: আপনার ওপর আল্লাহর শান্তি ও রহমত বর্ষিত হোক।

আমল: ঘরে প্রবেশের সময় এবং বাইরে কোনো বোনের সাথে সাক্ষাৎ হলে আগে সালাম প্রদান করা।

২. খাবারের সুন্নাহ

খাবার শুরুর দোয়া:

আরবি: □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□

উচ্চারণ: বিসমিল্লাহি ওয়া 'আলা বারাকাতিল্লাহ।

অর্থ: আল্লাহর নামে এবং আল্লাহর বরকতের ওপর ভরসা করে (খাওয়া শুরু করছি)।

না পারলে অন্তত "বিসমিল্লাহ" বলা।

খাবার শেষের দোয়া:

আরবি: □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□
□□□□□□□□□□□□□□

উচ্চারণ: আলহামদু লিল্লাহিল্লাযী আত'আমানা ওয়া সাক্বানা ওয়া জা'আলানা মিনাল মুসলিমীন।

অর্থ: সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি আমাদের খাওয়ালেন, পান করালেন এবং মুসলিমদের অন্তর্ভুক্ত করলেন।

অন্তত "আলহামদুলিল্লাহ" বলা।

অন্যান্য সুন্নাহ: ডান হাত ব্যবহার করা এবং পাত্রের নিজের দিকের অংশ থেকে খাওয়া।

৩. পানি পানের সুন্নাহ

পানি পানের আমল: ডান হাতে গ্লাস ধরা, বসে পান করা এবং তিন নিঃশ্বাসে পান করা। প্রতিবার বিসমিল্লাহ বলা এবং শেষে আলহামদুলিল্লাহ বলা।

৪. ইস্তেগফারের সুন্নাহ

আমল: প্রতিদিন ১০০ বার করে ইস্তেগফার পড়া।

আস্তাগফিরুল্লাহ

৫. ওয়াশরুমের সুন্নাহ

প্রবেশের দোয়া (বাম পা দিয়ে প্রবেশ):

আরবি: □

উচ্চারণ: আল্লাহুম্মা ইন্নী আ'ঊজু বিকামিনাল খুবুসি ওয়াল খাবা-ইছ।

অর্থ: হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে নর ও নারী শয়তানের অনিষ্ট থেকে আশ্রয় চাই।

না পারলে অন্তত "আউযুবিল্লাহি মিনাশ শাইতানির রাজীম" বলা।

বের হওয়ার দোয়া (ডান পা দিয়ে বের হওয়া):

আরবি: □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

উচ্চারণ: গুফরা-নাক।

অর্থ: হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি।

৬. নামাজের পর দরূদ

সংক্ষিপ্ত দরূদ:

আরবি: □

উচ্চারণ: সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

অর্থ: আল্লাহর দরবারে তাঁর ওপর শান্তি ও রহমত বর্ষিত হোক।

আমল: প্রতি ওয়াক্ত ফরজ নামাজের পর অন্তত ১০ বার দরূদ পাঠ করা।

৭. সকাল-সন্ধ্যার জিকির

আমল: সকালে ও সন্ধ্যায় 'আয়াতুল কুরসি' এবং তিন কুল (সূরা ইখলাস, ফালাক, নাস) পাঠ করা।

৮. মাসনূন শব্দ

ইনশাআল্লাহ: ভবিষ্যতের কোনো পরিকল্পনা বা কথা দেওয়ার ক্ষেত্রে। অর্থ: আল্লাহ যদি চান।

আলহামদুলিল্লাহ: যেকোনো ভালো খবর, অর্জন বা নিজের অবস্থা প্রকাশের ক্ষেত্রে। অর্থ: সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর।

জাজাকাল্লাহু খাইরান: কেউ উপকার বা সাহায্য করলে শুকরিয়া জানাতে। অর্থ: আল্লাহ আপনাকে উত্তম প্রতিদান দিন।

মাশাআল্লাহ: কারো ভালো কিছু বা সৌন্দর্য দেখে প্রশংসার ক্ষেত্রে। অর্থ: আল্লাহ যেমন চেয়েছেন (তা-ই হয়েছে)।

ফি আমানিল্লাহ: কাউকে বিদায় জানানোর সময়। অর্থ: আল্লাহর আমানতে বা নিরাপত্তায় থাকুন।

ইন্নালিল্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিঊন: যেকোনো কষ্ট, ক্ষতি বা দুঃসংবাদ শোনার ক্ষেত্রে। অর্থ: নিশ্চয়ই আমরা আল্লাহর জন্য এবং আল্লাহর দিকেই প্রত্যাবর্তনকারী।

৯. ঘুমের সুন্নাহ

ঘুমানোর আগের দোয়া (বিছানা ঝেড়ে ডান কাতে শুয়ে):

আরবি: [illegible]

উচ্চারণ: আল্লাহুম্মা বিসমিকা আমূতু ওয়া আহ্ইয়া।

অর্থ: হে আল্লাহ! আপনার নাম নিয়েই আমি মৃত্যুবরণ (ঘুম) করছি এবং জীবিত (জাগ্রত) হচ্ছি।

দোয়া মুখস্ত না হওয়া পর্যন্ত অর্থের দিকে খেয়াল করা এবং "বিসমিল্লাহ" বলে ঘুমানো।

ঘুম থেকে ওঠার দোয়া:

আরবি: [illegible]

উচ্চারণ: আলহামদু লিল্লাহিল্লাযী আহইয়ানা বা'দা মা অমাতানা ওয়া ইলাইহিন নুশূর।

অর্থ: সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি মৃত্যুর (ঘুমের) পর আমাদের জীবন দান করলেন এবং তাঁর দিকেই আমাদের ফিরে যেতে হবে।

ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে অন্তত "আলহামদুলিল্লাহ" বলা।

১০. মিসওয়াকের সুন্নাহ

আমল: প্রতিবার ওজুর পূর্বে মিসওয়াক করা।