



# दोपहर

(1) इस्लामी आहार दशानरिदेशों के अनुसार एक मुसलमान दोपहर को स्वस्थ भोजन करता है।

(2) जुहर की नमाज की 4 रकात पढ़ना: इससे पहले सुन्नत [1] की 4 या 2 रकात नमाज पढ़ने की कोशिश करनी चाहिए, और इसके बाद 2 रकात सुन्नत पढ़ना चाहिए। पुरुषों को अनविरय नमाज मस्जिद में पढ़ने की कोशिश करनी चाहिए, खासकर अगर कोई मस्जिद उसके काम/स्कूल के करीब हो और व सप्ताहांत में। सामूहिक प्रार्थनाओं के बारे में पैगंबर (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) ने कहा:

**“समूह में प्रार्थना करना व्यक्तिगत प्रार्थना से सत्ताईस गुणा ज्यादा बेहतर है।”[2]**

सुन्नत की नमाज के बारे में, आयशा (जसिसे अल्लाह प्रसन्न है) ने कहा:

**“जब पैगंबर मेरे घर में होते थे, तो वह जुहर की नमाज से पहले 4 रकात सुन्नत पढ़ते थे, फिर जाकर समूह को नमाज पढ़ाते, और उसके बाद घर लौटते थे और 2 रकात सुन्नत पढ़ते थे। इसी तरह, वह समूह को मगरबि की नमाज पढ़ाते और वापस आकर 2 रकात सुन्नत पढ़ते। इसी तरह, ईशा की नमाज पढ़ाने के बाद, वह घर वापस आते और 2 रकात सुन्नत पढ़ते।”[3]**

महिलाओं के लिए अनविरय और सुन्नत नमाज अपने घर पर ही पढ़ना बेहतर है। एक महिला की नमाज के बारे में, पैगंबर (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) ने कहा:

**“महिलाओं को मस्जिदों में जाने से मत रोको, हालांकि उनके लिए उनके घर बेहतर है।”**

(3) एक मुसलमान असर की नमाज समय पर पढ़ता है क्योंकि इसका बहुत महत्व है जैसा कि पैगंबर ने कहा:

**“जसिने असर की नमाज छोड़ दी समझो उस व्यक्ति ने अपने परिवार और अपनी संपत्तिको खो दिया।”[4]**

**“उस व्यक्ति को नरक में नहीं भेजा जाएगा जसिने अपनी फज्र और असर की नमाज पढ़ी है।”[5]**

(4) कई प्रार्थनाएं हैं जो शाम से पहले पढ़ी जानी चाहिए, लेकिन वे काफी लंबी हैं और इसलिए किसी और पाठ में बताई जाएगी।

## शाम

(1) एक मुसलमान अल्लाह के नाम से शुरू कर के ये दुआ पढ़के अपने घर में प्रवेश करता है:

**बस्मिल्लाहि लज्ना, व बस्मिल्लाहि खिरज्ना, व अला रब्बनि तवक्कलना**

**“अल्लाह के नाम पर हम दाखलि होते हैं और अल्लाह ही के नाम पर हम नकिलते हैं, और अपने रब पर हम भरोसा रखते हैं” [6]**

(2) 3 रकात मग़रबि की नमाज पढ़ना: इसके बाद 2 रकात सुन्नत की नमाज पढ़ने की कोशिश करें। मुस्लिमि पुरुष को मस्जिद में नमाज पढ़ने के लिए हर संभव प्रयास करना चाहिए यदि वह मस्जिद के करीब रहता है। बच्चों को मस्जिद में अल्लाह की इबादत करने की आदत डालनी चाहिए। मस्जिद से बहुत दूर रहने वालों के लिए, उन्हें सामूहिक रूप से नमाज पढ़ने की कोशिश करनी चाहिए। यह पारिवारिक बंधन को मजबूत करने और बच्चों के लिए सकारात्मक उदाहरण स्थापित करने का एक अच्छा तरीका है।

(3) घर के भीतर एक अध्ययन मंडली का संचालन करना। शाम को परिवार के सदस्यों के लिए इकठ्ठा हो कर क़ुरआन, हदीस, सीरत (पैगंबर मुहम्मद की जीवनी) और इस्लाम ज्ञान के अन्य क्षेत्रों के अध्ययन के लिए एक अच्छा समय है। जैसे दैनिक या साप्ताहिक कार्यक्रम का नियमिती हिसा बनाया जा सकता है। हालांकि माता-पिता मुख्य रूप से बच्चों पर चर्चा करेंगे, बड़े बच्चों को समूह की तैयारी के लिए असाइनमेंट दिए जा सकते हैं। उन्हें सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने से उनका उत्साह और सीखने में रुचि बढ़ेगी। छोटे बच्चों का ध्यान बनाए रखने के लिए रचनात्मक और आकर्षक तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है, हालांकि उन्हें लंबे समय तक बैठने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए। शिक्षा के महत्व के बारे में पैगंबर ने कहा:

**“आप में से प्रत्येक एक संरक्षक है, और आप में से प्रत्येक से आपकी संरक्षकता के बारे में पूछा जाएगा। सरदार एक संरक्षक है, और पुरुष अपने घर के लोगों का संरक्षक है, और महिला अपने पति के घर और बच्चों की संरक्षक है। इसलिए तुम में से प्रत्येक एक संरक्षक है, और तुम में से प्रत्येक से तुम्हारी संरक्षकता के बारे में पूछा जाएगा।” [7]**

**अगर संरक्षक अपने बच्चों को सीखाने में सावधानी बरते, और वह खुद और परिवार के बजाय अल्लाह को खुश करने के लिए ऐसा करे, तो इसे पूजा का कार्य माना जाता है।**

(4) एक मुसलमान को ध्यान रखना चाहिए कि वह टीवी पर क्या देखता है और इंटरनेट पर या चैट-रूम में कतिना समय बिताता है। शाम का एक हिसा पारिवारिक चर्चा करने में व्यतीत करना चाहिए क्योंकि

यह पारिवारिक चर्चा के लिए एक आदर्श समय है क्योंकि इस समय परिवार के अधिकांश सदस्य उपस्थित होते हैं। पति को अपने परिवार के सदस्यों के लिए उपलब्ध रहना चाहिए और नयियों, कार्यक्रमों, छुट्टियों की योजना, कशोर मुद्दों आदिपर चर्चा करनी चाहिए। ऐसा नियमि रूप से करने से बच्चे जम्मेदार बनेंगे और सम्मान बढ़ेगा और उन्हें लगेगा कि वे परिवार का महत्वपूर्ण हस्सा हैं और पति अपने बच्चों की परवरिश में एक जम्मेदार भूमिका नभिएगा। जैसे-जैसे बच्चे परपिक्व होते हैं और जम्मेदारी की उमर तक पहुंचते हैं, उन्हें चर्चा, नरिणय लेने, यहां तक कि वित्तीय नयोजन में शामिल करना आवश्यक हो जाता है, वशिषकर उन मामलों में जो उनसे संबंधित हैं। यह वास्तव में उनके लिए सीखने का समय है कि एक परिवार को कैसे कार्य करना चाहिए क्योंकि वे अंततः अपना खुद का परिवार शुरू करेंगे। जाहरि है, माता-पति को अपने बच्चों के लिए ऐसा रोल मॉडल बनना चाहिए जिससे बच्चे उनका अनुकरण करें। जब हम बच्चो की अवकाश की गतविधियां और अपने परिवार के बंधन को अल्लाह की खुशी के लिए नयित्तरति करेंगे तो यह न्याय के दनि कसी के जीवन का सकारात्मक पक्ष होगा।

एक मुसलमान कसी भी बैठक या सभा को इस तरह समाप्त करता है:

**‘सुभानकल-ला’हुम्मा व बे’हमदकि। अशहादु अल्ला इ’लाहा इला अंता अस्तग-फर्रिका वा आतुबो इ’लैक’**

**‘ऐ अल्लाह, आप कतिने सदिध हो, और मैं आपकी स्तुतकिरता हूं। मैं गवाही देता हूं कि आपके सवि कोई पूजा के लायक नहीं है। मैं आपकी क्षमा चाहता हूं और पश्चाताप में आपकी ओर मुड़ता हूं।’ [8]**

(5) 4 रकात ईशा की नमाज पढ़ना: इसके बाद 2 रकअत सुन्नत और 3 या 1 रकात वतिर की नमाज पढ़ने की कोशिश करनी चाहिए।

अल्लाह के दूत ने कहा:

**“फजर की नमाज और ईशा की नमाज की तुलना में पाखंडियों के लिए कोई नमाज अधिक मुश्कलि नहीं है, लेकिन अगर वे जानते कि इनमें क्या आशीर्वाद है, तो वे नश्चिति रूप से पढ़ते, भले ही उन्हें रेंग के क्यों न आना पड़ता।” [9]**

(6) एक मुसलमान को देर रात तक फलिमें देखने, ताश खेलने या अन्य गैर-जरूरी गतविधियों में समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। अल्लाह की खुशी के लिए ऐसी चीजों से बचना एक अच्छा काम माना जाएगा। देर रात तक जागना सेहत के लिए हानिकारक होता है और फजर की नमाज के लिए उठना मुश्कलि हो जाता है।

हर रात जब पैगंबर सोने जाते, तो वह सूरह इखलास, सूरह फलक और सूरह नास पढ़ कर अपने हाथों को एक साथ रखते और उनमें फूंक मारते थे।<sup>[10]</sup> फरि वह अपने हांथों को सबसे पहले अपने सरि, मुंह और देह के आगे के भाग से शुरू कर के अपने पुरे शरीर पर जहां तक हो सकता था फेरते थे। ऐसा वह तीन बार करते थे।<sup>[11]</sup>

पैगंबर ने कहा:

“जब आप सोने जाएं, तो आयत अल-कुरसी का छंद 'अल्लाह के सविा कोई पूज्य नहीं, वह जीवति तथा नतिय स्थायी है, आकाश और धरती में जो कुछ है, सब उसी का है ...' (कुरआन 2:255) अंत तक पढ़ें, फरि अल्लाह तुम्हारे ऊपर एक संरक्षक रखेगा, और शैतान भोर तक तुम्हारे नजदीक नहीं आएगा।”

[12]

सोने से पहले वुजू करना और सोते समय दाहनी करवट लेटने की भी सलाह दी जाती है।

---

फुटनोट:

[1] इस पाठ में ?????? शब्द का इस्तेमाल उन प्रार्थनाओं के लिए हुआ है जनिहे करने की सलाह दी जाती है, लेकिन अनविर्य नहीं है।

[2] सहीह अल-बुखारी, सहीह मुस्लमि

[3] सहीह मुस्लमि

[4] सहीह अल-बुखारी, सहीह मुस्लमि

[5] सहीह मुस्लमि

[6] अबू दाऊद

[7] सहीह अल-बुखारी, सहीह मुस्लमि

[8] तरिमज़ी

[9] सहीह अल-बुखारी, सहीह मुस्लमि

[10] सोने से पहले पढ़ी जाने वाली अन्य प्रार्थनाएं भी हैं, लेकिन वे काफी लंबी हैं और इसलिए दूसरे पाठ में बताई जाएगी।

[11] सहीह अल-बुखारी, सहीह मुस्लमि

[12] सहीह अल-बुखारी

इस लेख का वेब पता

<https://www.newmuslims.com/hi/articles/74>

कॉपीराइट © 2011 - 2024 NewMuslims.com. सर्वाधिकार सुरक्षित।