



THE  
PRODUCTIVE  
MUSLIM

# প্রাডিক্টিভ মুসলিম

Where  
faith meets  
productivity

মোহাম্মাদ ফারিস

ভাষান্তর

মিরাজ রহমান • হামিদ সিরাজী

# প্রোডাক্টিভ মুসলিম

মূল : মোহাম্মাদ ফারিস  
ভাষান্তর : মিরাজ রহমান  
হামিদ সিরাজী



**গার্ডিয়ান**

পাবলিকেশনস

## প্রকাশকের কথা

বর্তমান পৃথিবীতে কেন মুসলমানরা অবিরত মার খাচ্ছে? কেন পিছিয়ে পড়ছে? উত্তরে ভিন্ন ভিন্ন মত আসতে পারে। তবে একটা ব্যাপারে সকলেই একমত, মুসলমানরা প্রোডাক্টিভিটি ও সৃষ্টিশীলতা থেকে অনেক দূরে অবস্থান করছে। যার ফলে ইসলামকে একটি আনপ্রোডাক্টিভ অন্ধকার জীবনব্যবস্থা হিসেবে উপস্থাপনের মিথ্যা বয়ান তৈরির সুযোগ পেয়েছে ইসলামবিরোধী শক্তি। একদিকে বৈরাগ্যবাদীরা দুনিয়াকে ঘৃণার সাথে প্রত্যাখ্যান করে নিজেদের বানানো তত্ত্ব দিয়ে এক দুনিয়াবিমুখ অকর্মণ্য চিন্তাজগৎ সামনে এনেছে এবং আরেকদিকে, সচেতনভাবেই ইসলামের ভুল ব্যাখ্যা উপস্থাপন করে ইসলামকে দুনিয়া থেকে আলাদা করে কেবলই এক আধ্যাত্মিক বিষয় হিসেবে সাব্যস্ত করা হয়েছে। ইসলামপন্থিদের একাংশ অজ্ঞাতসারে আর ইসলামবিরোধীরা সজ্ঞানে একই ব্যাখ্যা হাজির করেছে।

অথচ পুরো দৃশ্যপট ভিন্ন। সামগ্রিক জীবনের সমাধান আল-ইসলাম কী চমৎকার করেই না মানুষের প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে কাজ করছে! বলতে গেলে পুরো ইসলামই প্রোডাক্টিভিটির आधार। একজন মুসলিম প্রোডাক্টিভ না হলে সত্যি বলতে কী, ঠিকঠাক মুসলমানিত্বই ধরে রাখতে পারবে না। ইসলামের পূর্ণাঙ্গ কাঠামোর দিকে একবার তাকিয়ে দেখুন! প্রতিটি পরতে পরতে প্রোডাক্টিভিটি লুকিয়ে আছে। ইসলামি দর্শনে জীবনোদ্দেশ্য থেকে শুরু করে খাওয়া-পরা, চলা-ফেরা, বিশ্রাম, ইবাদত— সবখানে প্রোডাক্টিভিটি এক অনিবার্য বাস্তবতা। প্রোডাক্টিভিটির জন্য শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সম্মিলন খুবই জরুরি; আর ইসলাম এসবের এক অসাধারণ যুগলবন্দি তৈরি করেছে।

দুর্ভাগ্যজনকভাবে, আজকের পৃথিবীতে ইসলামকে অপ্রয়োজনীয় কল্পনার দ্বীন হিসেবে চিহ্নিত করা হচ্ছে। বলা হচ্ছে— আধুনিক জীবনের সঙ্গে ইসলাম সংগতিপূর্ণ নয়। সাড়ে চোদ্দোশো বছর আগের আনপ্রোডাক্টিভ ধর্ম ইসলাম, আজকের পরিবর্তিত পৃথিবীতে বড্ড সেকেলে। অথচ ইতিহাস সাক্ষী, মুসলমানরা কতটা প্রোডাক্টিভ ভূমিকা নিয়ে পৃথিবীকে সাজিয়েছে।

প্রোডাক্টিভিটি বিশেষজ্ঞ ইংল্যান্ড-এর মোহাম্মাদ ফারিস দীর্ঘ গবেষণার মাধ্যমে ইসলাম ও মুসলিমদের সাথে প্রোডাক্টিভিটির সম্পর্কের সমীকরণ খুঁজেছেন। তাঁর পরিশ্রমের ফসল ‘The Productive Muslim’ গ্রন্থ। গোটা পৃথিবীর মুসলমানরা এই গ্রন্থ পড়ে উপকৃত হচ্ছে। বইটি আন্তর্জাতিকভাবে ‘বেস্ট সেলার’ গ্রন্থ। বাংলা ভাষাভাষী পাঠকদের জন্য গ্রন্থটি যুগপৎভাবে অনুবাদ করেছেন জনাব মিরাজ রহমান এবং হামিদ সিরাজী। প্রায় দেড় বছর ধরে আমরা ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ গ্রন্থ নিয়ে কাজ করেছি। এই কর্মপ্রক্রিয়ার সাথে জড়িত সকলের প্রতি গার্ডিয়ান

পাবলিকেশন্স-এর পক্ষ থেকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। অসাধারণ এই গ্রন্থ পাঠকদের হাতে তুলে দিতে পেরে আমরা উচ্ছ্বসিত!

আমরা দারুণ রকম আশাবাদী। প্রত্যেক মুসলিম পরিবারের বুকসেলফ-এ গ্রন্থটি জায়গা করে নেবে বলে প্রত্যাশা করি। উম্মাহ হিসেবে মুসলিম পুনর্জাগরণের লড়াইয়ে নিজেদের প্রস্তুত করতে গ্রন্থটি আলোকবর্তিকা হয়ে সামনে থাকবে ইনশাআল্লাহ। গ্রন্থটি নিজে পড়ে উপকারী বিবেচনা করলে অপর মুসলমানকে পড়তে উৎসাহিত করুন, প্লিজ।

সচেতন মুসলমান হিসেবে চলুন, প্রোডাক্টিভ জীবন সম্পর্কে জানি এবং বাস্তব জীবনে তার প্রতিফলনে সচেষ্ট হই।

নূর মোহাম্মাদ আবু তাহের  
বাংলাবাজার, ঢাকা

## অনুবাদকের কথা

*The Productive Muslim* বইটার সন্ধান পাই ২০১৭ সালে। অনলাইন ঘেঁটে অস্থির! কোথাও বইটির কোনো পিডিএফ কপি পাচ্ছি না। রকমারি উটকম-এর চেয়ারম্যান সোহাগ ভাইয়ের সঙ্গে বাসায় ফিরছিলাম। বইটা খুঁজে পাচ্ছি না জানালে সোহাগ ভাই বললেন— ‘অসাধারণ একটা বই। আমি তো অনেক দিন ধরেই বইটা পড়ছি। আমার কাছে কিন্ডেল ভার্সন আছে। আপনি চাইলে এখনই নিতে পারেন। মেইল করে দিই?’

বই নিয়ে সোহাগ ভাইয়ের এমন উদারতার পুরোনো সাক্ষী আমি। কিন্তু এবার ডিজিটাল ভার্সন নিলাম না। কারণ, বইটা ছুঁয়ে দেখতে খুব ইচ্ছা করছিল। সোহাগ ভাই পরামর্শ দিলেন রকমারিতে অর্ডার করেন, আশা করি ২০/২৫ দিনের মধ্যেই পেয়ে যাবেন, ইনশাআল্লাহ! সত্যি বলতে কী, বইটা হাতে পেয়ে উচ্ছ্বাস চেপে রাখতে পারিনি।

আমার জীবনের এক ক্রান্তিকালে বাংলাদেশে দ্য প্রোডাক্টিভ মুসলিম বইটির জন্ম। সদ্য প্রসূত সন্তানকে যথাযোগ্য একজন অভিভাবকের হাতে তুলে দিয়ে আমি পৃথিবী ছাড়ার প্রস্তুতি নিচ্ছিলাম। ভীষণ অসুস্থ ছিলাম। ভারতে চিকিৎসার জন্য যাচ্ছিলাম। ভেবেছিলাম আর ফেরা হবে না। কিন্তু মালিকের ইচ্ছা, আবার ফেরালেন। ফিরে এসে দেখি, আমার সামনে দাঁড়িয়ে হাসছে নাদুস-নুদুস একটি প্রোডাক্টিভ মুসলিম। ভালোবাসার আন্তরিকতায় বুকে জড়িয়ে ধরলাম সেই অভিভাবক-প্রকাশককে। আর যাই হোক একটি কথা সত্য প্রমাণিত— নূর মোহাম্মাদ ভাই ভালো বই চেনেন এবং তিনি বইয়ের ভালো অভিভাবকও।

প্রোডাক্টিভ মুসলিম ইংরেজি ভাষায় পড়া আমার প্রথম বই এবং ইংরেজি থেকে অনুবাদ করা প্রথম বইও। কাঁচা হাতের অনুবাদকে বই আকারে প্রকাশযোগ্য করে তোলার নেপথ্যে অবর্ণনীয় ভূমিকা রেখেছেন গার্ডিয়ান পাবলিকেশন্স টিম। তাদের সবার প্রতি অন্তরের গভীর থেকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

বইটিতে আরও একজন দ্বীনি ভাই অনুবাদকের ভূমিকা পালন করেছেন। ভাইটিকে আমি কখনো দেখিনি; তবে আমার বিশ্বাস— তিনি আমার চেয়ে অনেক ভালো ও দক্ষ অনুবাদক। হামিদ সিরাজী ভাইয়ের নামের পাশের আমার নামটাও যেন দরবারে এলাহিতে কবুল হয়, সেই দুআই করছি।

মাদানীনগর, ঢাকা

## অনুবাদকের কথা

আমাদের রোলমডেল নবি মুহাম্মাদ (সা.); যাকে স্বয়ং আল্লাহ মনোনীত করেছেন গোটা মানবজাতির পথপ্রদর্শক হিসেবে। নবিজির পদাঙ্ক অনুসরণ করে কোটি মানুষ খুঁজে পেয়েছে জান্নাতের চির আকাঙ্ক্ষিত পথ। সময়ের স্বল্পতা, সামর্থ্যের সীমাবদ্ধতার পরও তারা কী করে জ্ঞান-বিজ্ঞান, শিল্প-সাহিত্য, সম্পদ-সমৃদ্ধিতে ইতিহাস গড়েছিলেন?

এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে গিয়ে লেখক মোহাম্মাদ ফারিস বছরের পর বছর হেঁটেছেন সুদূর অতীত থেকে বর্তমান পর্যন্ত মানব সভ্যতার ইতিহাসের জ্ঞান-বিজ্ঞান, উন্নয়ন ও উৎকর্ষের শহর-নগরে। তাঁর এই সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতার আলোয় রচিত হয়েছে ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ গ্রন্থটি।

মুসলিম হিসেবে আমাদের সফলতার প্রতীক আশিয়ায়ে কেলাম, আসহাবে রাসূল, সালফে-সালিহিন। কীভাবে তারা বিশ্বাস ও কর্মের মাঝে জীবনের সুর বেঁধে নিতেন? জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্যে দৃষ্টি স্থির রেখে কীভাবে তারা নিজের মেধা, শ্রম ও কর্মকৌশলকে কাজে লাগিয়ে মানবজমিনে দুনিয়া ও আখিরাতের শস্যের সোনা ফলাতেন? এমনসব অন্তর্দৃষ্টি উন্মোচনকারী প্রশ্নের উত্তরে ভরপুর এই গ্রন্থটি।

এই গ্রন্থটিকে একটি ওয়ার্কবুক হিসেবে কাজে লাগাতে পারলে আমার বিশ্বাস— আপনি নিজের জীবনে পরিবর্তন দেখতে পাবেন। গ্রন্থটি পড়ুন। বারবার পড়ুন। নোট করুন। এর শিক্ষা কাজে লাগানোর জন্য একটি পরিকল্পনা গ্রহণ করুন। জীবন বদলের এক সেরা প্রকল্প হিসেবে মূল্যায়ন করুন গ্রন্থটির পাঠ ও অনুশীলনকে।

গ্রন্থটি পাঠকদের হাতে তুলে দেওয়ার মহতী উদ্যোগ গ্রহণ করায় গার্ডিয়ান পাবলিকেশন্স-এর প্রতি আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা। গ্রন্থটির সাথে সংশ্লিষ্ট সবার জন্য আল্লাহর কাছে উত্তম প্রতিদান প্রত্যাশা করছি।

সবশেষে, আল্লাহর কাছে গ্রন্থটির পাঠকপ্রিয়তা এবং এর কল্যাণের প্রসার কামনা করছি।

হামিদ সিরাজী  
হাতিরপুল, ঢাকা

## লেখকের কথা

যখন এই বইটি লেখার সিদ্ধান্ত নিই, তখন এক বন্ধু আমাকে স্যার উইন্সটন চার্চিলের এক বক্তব্য ই-মেইল করে। এতে লেখা ছিল—

‘বই লেখা ঠিক একটা অভিযানের মতো। শুরু করার সময় মনে হবে, এটা খুব ছোটোখাটো একটা বিষয়। তবে আস্তে আস্তে তা ভয়ংকর রূপ ধারণ করে। সময়ের সাথে সাথে এটি আমাদেরকে তার দাস বানিয়ে ফেলে; হয়ে উঠে অত্যাচারী। ঠিক যখনই এই ভয়ংকর দৈত্যটি আপনাকে তার দাস বানিয়ে নিচ্ছে, ঠিক তখনই আপনি পাঠকদের কাছে তা প্রকাশিত করে দৈত্যটিকে হত্যা করতে পারেন।’

প্রথমে ভেবেছিলাম, মি. চার্চিল হয়তো-বা একটু বাড়িয়ে বলছেন। একটা বই লেখা কতই-বা কঠিন হবে? বহুবার খসড়া বানিয়ে নিরীক্ষা ও সম্পাদনা করে দুবছর পর আজ বুঝতে পারছি, তিনি আসলে কী বলতে চাচ্ছিলেন। সম্ভবত তিনি একটি কথা ভুলে গেছেন। আর তা হলো— ‘এই অভিযানটিতে আপনি একা নন। এতে আপনাকে সাহায্য করবে অনেক শুভাকাঙ্ক্ষী, ডিজাইনার, সম্পাদক, বন্ধুবান্ধব; যারা আপনার এই লেখনীর অভিযাত্রাকে পরিপূর্ণ করে তুলবে।’

আমি আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ দিতে চাই তাদের সকলকেই, যারা এই বইটিতে এতটুকু হলেও অবদান রেখেছে। আমি প্রথমত ধন্যবাদ দিতে চাই Awakening Worlwide-এর প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা শরিফ বান্না ভাইকে। তিনি এই বইটি লেখার আগে থেকেই বেশ অনুপ্রেরণা জোগাচ্ছিলেন। বইটি নিয়ে ব্যক্তিগতভাবে তিনি দারুণ আগ্রহী ছিলেন এবং বারবার বইটি পড়ে তার মূল্যবান পরামর্শ জানিয়েছেন।

আমি পুরো Awakening Worlwide টিমকে ধন্যবাদ জানাতে চাই। প্রতিষ্ঠানটির সম্পাদক, ব্যবস্থাপক, ডিজাইনার, মার্কেটিং অফিসার এবং আরও অনেককেই বইটি নিয়ে পরিশ্রম করেছেন। প্রাথমিক অবস্থায় মূল পাণ্ডুলিপি দেখে সম্পাদনা করে বইটিকে যৌক্তিক পর্যায়ে আনতে সহযোগিতা করার জন্য ‘CommandZcontent’-এর প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান সম্পাদক নিলস পার্কারকে ধন্যবাদ দিতে চাই।

অবশ্যই ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ টিমের সমর্থন ছাড়া এই বই লিখতেই পারতাম না। পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা এই মানুষগুলোর সঙ্গে কাজ করতে পেয়ে আমি গর্বিত ও উচ্ছ্বসিত। ধন্যবাদ তোমাদের প্রত্যেককে বন্ধু। কেবল আল্লাহ রাব্বুল আলামিনই এই সময়, ত্যাগ এবং আত্মনিবেদনের জন্য তোমাদের পুরস্কৃত করতে পারেন।

‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ লেখার শুরু থেকে এ পর্যন্ত যাদের ন্যূনতম অবদান রয়েছে, তাদের সকলকেই বিশেষভাবে ধন্যবাদ। আমিন ইবরাহিম তিলি, আনিস সাদ্রিয়, আথিফ খলিল, আসমা শেখ, আসাদ মাসুদ, আজিজুর রহমান, বসিত রহমান, সাইরিল রিদওয়ান বৌজি, দিনা আল-জোহাইরি, দিনা মুহাম্মাদ বাসিওনি, ফয়সাল ফারুকি, ফাতেমা নাফলা, ফাতেমা আহমেদ, ফাতেমা মুকাদাম, ফাতৌমা আবদৌ, ফারিয়া আমিন, হাফসা তাহের, ইকরাম ডিব, ইকরা শেখ, কিমলিয়া সারি, নাডেগ হাদাদ, নাইমা চাওউ, নায়লা চৌধুরী, মাই মাহমুদ, মানার ইহমুদ, মালিকা হুক মুহাম্মাদ, মুহাম্মাদ আ’লা, মুহাম্মাদ হাসান আরশাদ, মুশফিকুর রহমান, লিসা জাহরান, লতিফা বেগম, কুরাতুলৈন তারিক, র্যাচেল ভ্যানওয়ে, রাহিনা আব্দুর রহিম, রানিজ মুহাম্মাদ, রাশা জাফর, সাজিদ আলি, সামিরা হামিদ, সামিরা মেন্ডেরিয়া, সান্না আলি, সারা হাসান তৌফিক, সায়েমা জুলফিকার, সোহেল ইকবাল, সৈয়েদা ফাতেমা, উসওয়া আলি, ভিক্টর ডিরলি, জয়নব চিনয় এবং জয়নব হামদি— সকলকেই আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ।

‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ টিমের সদস্যদের সঙ্গে [www.productivemuslim.com](http://www.productivemuslim.com) ওয়েবসাইটের সকল লেখকদেরও ধন্যবাদ জানাতে চাই। আপনাদের দেওয়া লেখাই আমাদের সাইটকে প্রতিদিন চালিয়ে নেয়, আপনাদের অসংখ্য ধন্যবাদ। আমাদের ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ সাইটের সকল পাঠক এবং শুভাকাঙ্ক্ষীদের অনেক অনেক ধন্যবাদ। আপনাদের সমর্থনে এই সাইট চালিয়ে নিতে পারছি। আপনারা এই ওয়েবসাইটে যে অবদান রাখছেন, আল্লাহ তায়ালা আপনাদের তার উত্তম প্রতিদান দিন। এই ওয়েবসাইট চালানো থেকে শুরু করে বইটি লেখা পর্যন্ত সমর্থন করার জন্য আমার সম্মানিত পিতা-মাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। তাদের দুআ ছাড়া এত দূর আসা কখনোই সম্ভব হতো না।

আমার এই কাজে আস্থা রেখে সমর্থন দেওয়ার জন্য আমার ভাই-বোনদের অসংখ্য ধন্যবাদ। তোমাদের এই সমর্থন আমার জন্য বিশাল এক প্রাপ্তি। বিশেষত হাসান খালু এবং তাহিরা খালার অবদান আমি কখনো ভুলতে পারব না। আপনারাই আমাকে এই বইটি লেখার জন্য অনুপ্রাণিত করেছেন এবং এতে আমার পুরো মনোযোগ নিবেদন করার জন্য সাহায্য করেছেন। আল্লাহ তায়ালা আপনাদের সর্বদা সুখী ও নিরাপদ রাখুন, হায়াতে তাইয়েবা দান করুন।

আমার নিজের এবং শ্বশুরবাড়ির বিস্তৃত পরিবার নিয়ে আমি ধন্য, তাদের আকুর্ষ সমর্থন আমার কাজটাকে সহজ করেছে। আমার ছোটো ছেলে উমার-এর উদ্দেশ্যে একটা কথা বলতে চাই— ‘এই বইটি যেন তোমার এবং তোমার বাচ্চাদের একটি সঠিক পথ দেখিয়ে দেয়।’ সবশেষে বলতে হয় আমার প্রিয়তমা স্ত্রীর কথা; আমার সবচেয়ে বড়ো সমর্থক, সবচেয়ে ভালো বন্ধু— ফারাহ। এই জীবনে তোমার মতো স্ত্রী পেয়ে আল্লাহ রাব্বুল আলামিনকে প্রত্যেকদিন ধন্যবাদ জানাই। তোমার প্রেম-ভালোবাসা, সমর্থন এবং আনুগত্যের জন্য কোনো প্রশংসাই যথেষ্ট হবে না। শত বাধা-বিপত্তিতেও তুমি আমার এই পথ ও কাজে অনুপ্রেরণা জুগিয়েছ। ভালোবাসি তোমায়, অনেক...

মোহাম্মাদ ফারিস



জানুয়ারি, ২০১৬

## ভূমিকা

বই লেখা কখনোই সহজ কাজ নয়। কারণ, বই একটা স্বপ্নের শুরু মাত্র। সেই স্বপ্ন বাস্তবে রূপ দেওয়ার নেশায় আমি সব ধরনের ভয়-বাধা উপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নিই।

দুটি লক্ষ্য নির্ধারণ করে বইটি লেখা শুরু করি। প্রথমত, আমি এতদিন ধরে প্রোডাক্টিভিটি সম্পর্কে যা শিখেছি ও বুঝেছি, তার সাথে ইসলামের সম্পর্ক খুঁজতে চেয়েছি। দ্বিতীয়ত, আমি সম্মানিত পাঠকদের প্রোডাক্টিভ মুসলিম হিসেবে বেঁচে থাকার জন্য অনুপ্রাণিত করতে চেয়েছি। এই বইটি প্রচলিত ‘শুরু’ টাইপের বই নয়। বইটি প্রচলিত অর্থে ইসলামি সাহিত্যও নয়। বলা যায়, দুটোর সংমিশ্রণ। এ বই আপনাকে এক অন্যমাত্রায় নিয়ে যেতে সাহায্য করবে, ইনশাআল্লাহ।

আমাকে প্রায়শই একটি প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হয়— ‘আপনি কোথা থেকে শুরু করলেন? আপনি কীভাবে ইসলাম ও প্রোডাক্টিভিটি— এই দুই বিষয়কে একত্র করছেন?’ আসল সত্য হচ্ছে, আমার-আপনার জন্মের অনেক আগে থেকেই ‘ইসলাম ও প্রোডাক্টিভিটি’ দুটোই শুরু হয়েছে। শুধু মিলিয়ে না দেখার একটি জায়গায় থেকে গিয়েছিল এতদিন। [www.productivemuslim.com](http://www.productivemuslim.com) ওয়েবসাইট খোলা আমার ভাগ্যের লেখনী ছিল। কেবল আমি অভীষ্ট লক্ষ্যপানে ছুটেছি। এখানে কোনো ভয়-ডর ও দ্বিধা-সংকোচ ছাড়াই সেই লক্ষ্যপথকে আপনি আপনার পুরো শরীর— হৃদয়-মন দিয়ে অনুভব করতে পারবেন। পাহাড়-পর্বত ও দুপাশের জমিন পেরিয়ে যাওয়া নদীর মতো আপনিও অনুসরণ করে যেতে থাকুন। যতক্ষণ আল্লাহ প্রদত্ত জ্ঞান-সমুদ্রে জাহাজ ভেড়াতে পারছেন না, ততক্ষণ অনুসরণ করতে থাকুন।

এই যাত্রা মূলত শুরু হয় ২০০৭ সালের নভেম্বরে। আমি গভীর ঘুম থেকে জেগে উঠি। তখন দুটি শব্দ আমার কানে ভাসতে থাকে— ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’। মনে হচ্ছিল এই দুটি শব্দ একে অন্যের সঙ্গে অনেক মানানসই। আমি সাথে সাথেই এই নামে একটি ডোমেইন কিনে নিই। সেদিন থেকেই ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ ওয়েবসাইট-এর পথচলা।

শুরুতে আমরা খুবই বাজেভাবে ব্যর্থ হই। তখন আমরা আধুনিক গেজেট এবং প্রযুক্তিসংক্রান্ত ছোটোখাটো ব্লগ লিখতাম। খুব দ্রুতই বুঝতে পারি, লাখো ব্লগারদের মধ্যে থেকে বিশেষ কিছু হতে হলে আলাদা কিছু করতে হবে। আমরা কিছুদিন পর এটি একটি ‘ব্যর্থ প্রচেষ্টা’ ভেবে যে যার মতো নিজেদের কাজে মশগুল হই।

আমি মাস্টার্স ডিগ্রিতে মনোযোগ দিই। ডিগ্রি অর্জনের পরে এই পৃথিবী আমাকে তার আসল চেহারা দেখিয়ে দিলো। আমি জাস্ট কিছু একটা করতে চেয়েছিলাম। ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ ওয়েবসাইট

আবারও চালু করার চিন্তা করছিলাম। কিন্তু পূর্বের ব্যর্থতার অভিজ্ঞতা আমাকে ভয় পাইয়ে দিলো, সাহস হয়ে উঠল না।

আমার একটা ধাক্কার প্রয়োজন ছিল। এই সাইট চালু করার সময় যে বন্ধু আমাকে সহযোগিতা করেছিল, তার ছোটো ভাই আনমনেই সেই ধাক্কাটা মেরে দিলো। একদিন বলল— ‘ভাই, আপনার সেই ব্লগ কই? আপনারা কেন এটিকে ডিলেট করেছেন? এগুলো পড়তে আমার খুবই ভালো লাগত।’ তখন বুঝতে পারলাম, আমাদের সাইটে অন্তত একজন হলেও ভিজিটর আছে। আমাদের সেই ভিজিটরকে হতাশ করা ঠিক হবে না। আমি আবারও আমাদের এই ওয়েবসাইটে মনোযোগ দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিই। এই সাইটটিকে বিশ্বের দরবারে তুলে আনার সিদ্ধান্ত নিই। আবার কি-বোর্ড হাতে বসলাম। গল্পটা আবার শুরু হলো। সেখান থেকে আমাদের এই ওয়েবসাইট এখন পৃথিবীর অন্যতম শ্রেষ্ঠ মুসলিম জীবনযাপনের ব্লগসাইট হয়ে দাঁড়িয়েছে। আলহামদুলিল্লাহ!

আমাদের প্রিয় নবি হজরত মুহাম্মাদ (সা.) বলেছিলেন— ‘আমার উম্মাহর জন্য প্রথম সময়টুকু শ্রেষ্ঠ।’ প্রথম থেকে আবার সবকিছু শুরু করতে এই হাদিস আমাকে বেশ অনুপ্রাণিত করেছিল। অনেকেই প্রোডাক্টিভিটি বিষয়ে অনেক কিছুই লিখে থাকেন; সেমিনার, শিক্ষা-সমাবেশও করেন— তার সবকিছুই এই ছোটো হাদিসে লেখা আছে।

আমি তখন খুঁজতে থাকি, আমাদের ইসলাম ধর্মে এ ব্যাপারে আর কোথায় বিস্তৃত বলা হয়েছে। অবাক চোখে দেখলাম, যেখানেই তাকাই, সেখানেই প্রোডাক্টিভিটির কথা আছে। আমি পবিত্র কুরআন, সিরাত ও মুসলিম প্রজন্মের সভ্যতা থেকে এই বিষয়ে অসংখ্য উদাহরণ পেয়েছি। ১৪০০ বছর আগে থেকেই এ সকল চিন্তা-ভাবনার উন্মেষ ঘটে।

এই বইটি সেই সকল মুসলমানদের জন্য, যারা প্রকৃতপক্ষে নিজের কল্যাণ ও উন্নতি কামনা করেন এবং মুসলিম উম্মাহর একজন ‘প্রোডাক্টিভ নাগরিক’ হতে চান।

আপনি হয়তো কুরআনের এই আয়াতটি পড়েছেন—

‘তার জন্য সবই সমান। প্রত্যেক ব্যক্তির সামনে ও পেছনে তার নিযুক্ত পাহারাদার লেগে রয়েছে; যারা আল্লাহর হুকুমে তার দেখাশোনা করছে। আসলে আল্লাহ ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো জাতির অবস্থা বদলান না, যতক্ষণ না তারা নিজেরা নিজেদের গুণাবলি বদলে ফেলে। আর আল্লাহ যখন কোনো জাতিকে দুর্ভাগ্য কবলিত করার ফয়সালা করেন, তখন কারও রদ করায় তা রদ হতে পারে না এবং আল্লাহর মোকাবিলায় এমন জাতির কোনো সহায় ও সাহায্যকারী হতে পারে না।’ সূরা আর-রাদ : ১১

প্রাত্যহিক জীবনে এই আয়াতটি আমাদের একটি পথ দেখাবে ইনশাআল্লাহ! যদি আপনি মনে করেন, জীবনে কিছুই অর্জন করতে পারছেন না এবং এতে যদি আপনি হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েন এবং অসহায় বোধ করেন, তাহলে এই বইটি আপনার জন্য। যদি মনে করেন, আপনার মধ্যে

কিছু করে দেখানোর সম্ভাবনা রয়েছে, কিন্তু সময়কে সঠিকভাবে ব্যবহার না করার ফলে কিছুই করতে পারছেন না, তাহলে এই বইটি আপনার জন্য। যদি আপনি মনে করেন আপনার কাজ, পড়াশোনা পরিবার-পরিজন, সামাজিক জীবন এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধর্মীয় দায়িত্ব পালনে সময় মেলাতে পারছেন না, তাহলেও এই বইটি আপনার জন্যই।

এই বইটিতে আমরা আপনাদের সাথে নিয়ে অনেক কিছুর মধ্যে দিয়ে যাব ইনশাআল্লাহ! আশা করি আপনারা প্রস্তুত। আপনি যখন এ বইটি পড়া শুরু করবেন, প্রোডাক্টিভিটি এবং দ্বীনকে আপনি এতদিন যেভাবে ভাবতেন, তা সম্পূর্ণ পালটে যাবে ইনশাআল্লাহ!



## সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায়	
প্রোডাক্টিভিটি কী	১৯
প্রোডাক্টিভিটির পরিচয়	১৯
প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আমাদের কিছু ভ্রান্ত ধারণা	২০
দ্বিতীয় অধ্যায়	
ইসলাম এবং প্রোডাক্টিভিটি	২৩
ইসলাম এবং প্রোডাক্টিভিটি	২৩
আধুনিক প্রোডাক্টিভিটির ইতিহাস এবং দৈনন্দিন জীবনে তার প্রভাব	২৩
ইসলামি দৃষ্টিতে প্রোডাক্টিভিটি	২৫
ইসলাম বনাম মুসলিম	৩৫
তৃতীয় অধ্যায়	
স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি	৪৮
১. স্পিরিচুয়াল এনার্জি	৫০
২. স্পিরিচুয়াল ফোকাস	৭৪
৩. স্পিরিচুয়াল টাইম	৯২
চতুর্থ অধ্যায়	
ফিজিক্যাল প্রোডাক্টিভিটি	১০৪
১. শারীরিক শক্তি	১০৪
স্লিপ ম্যানেজমেন্ট	১০৪
ঘুমের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য	১০৫
ঘুমের আধ্যাত্মিক সমাধান	১১০
ঘুমের শারীরিক সমাধান	১১৩

কত ঘণ্টা ঘুম দরকার	১১৬
পাওয়ার ন্যাপের শক্তি	১১২
ঘুমের সামাজিক সমাধান	১২৫
নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্ট	১৩২
প্রাচুর্যের যুগ	১৩৩
নিউট্রিশন এবং প্রোডাক্টিভিটির মধ্যে সম্পর্ক	১৩৩
নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্টের স্পিরিচুয়াল সমাধান	১৩৪
রোজা ও নিউট্রিশন	১৩৬
নিউট্রিশন নিয়ন্ত্রণের শারীরিক সমাধান	১৩৮
নিউট্রিশন ম্যানেজের সামাজিক সমাধান	১৪০
ফিটনেস ম্যানেজমেন্ট	১৪৩
ব্যায়াম না করার পেছনে অজুহাত অতিক্রম করার উপায়	১৪৫
ব্যায়াম এবং দৈহিক কর্মতৎপরতার কিছু আইডিয়া	১৪৬
প্রতি সপ্তাহে আপনাকে কতটুকু ব্যায়াম করতে হবে	১৪৭
<b>২. ফিজিক্যাল ফোকাস</b>	১৫০
সরলীকরণ	১৫৫
কীভাবে ফোকাস করবেন, কোথা থেকে শুরু করবেন	১৬৩
<b>৩. ফিজিক্যাল টাইম</b>	১৬৭
সময় ব্যবস্থাপনা মূলত শক্তি ব্যবস্থাপনা	১৭০
শিডিউলিং টাস্ক	১৭২
সকালবেলার রুটিন	১৭৪
সাপ্তাহিক পরিকল্পনা	১৭৬
পূর্ববর্তী সপ্তাহের পর্যালোচনা	১৭৬
পরবর্তী সপ্তাহের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে অগ্রাধিকার	১৭৬
অলসতাকে জয়	১৭৭
অলসতার ভয়াবহতা	১৭৭
অলসতা সম্পর্কে ইসলাম কী বলে	১৭৮

সৃষ্টিশীল অলসতা

১৮০

পঞ্চম অধ্যায়

সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি

১৮৪

১. সোশ্যাল এনার্জি

১৮৭

সোশ্যাল এনার্জি কী

১৮৭

কীভাবে উপযুক্ত সোশ্যাল এনার্জি লাভ করা যায়

১৮৮

নিয়মিত সোশ্যাল এনার্জি লাভে ইসলামের ব্যবস্থা কী

১৮৯

২. ফিজিক্যাল ফোকাস

১৯৬

আপনি কি নিজেকে দিয়ে শুরু করবেন, নাকি অন্যদের সাহায্য করবেন

১৯৬

কীভাবে সোশ্যালি ফোকাসড হওয়া যায়

১৯৯

৩. সোশ্যাল টাইম

২০০

৪. আমাদের সামাজিক কার্যক্রমকে স্থায়িত্ব দেওয়া

২০১

ষষ্ঠ অধ্যায়

গোল এবং ভিশনের সঙ্গে প্রোডাক্টিভিটিকে যুক্তকরণ

২০৯

১. চূড়ান্ত উদ্দেশ্য

২১০

২. ভিশন

২১০

৩. দায়িত্বের ভূমিকা

২১২

৪. মূল্যবোধ

২১২

৫. লক্ষ্যসমূহ

২১৩

সপ্তম অধ্যায়

প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গঠন

২১৮

অভ্যাস কী

২১৯

কীভাবে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলবেন

২২০

অভ্যাস পরিবর্তন

২২০

ইচ্ছাশক্তি

২২৫

ইসলাম এবং অভ্যাস

২২৬

প্রতিদিনকার সাতটি স্পিরিচুয়াল অভ্যাস	২২৯
---------------------------------------	-----

### অষ্টম অধ্যায়

<b>রমজান এবং প্রোডাক্টিভিটি</b>	<b>২৩৩</b>
রোজা কি প্রোডাক্টিভিটির ক্ষতি করে	২৩৩
রমজান : অনুশোচনার এক সফর	২৩৬
রমজানের চ্যালেঞ্জসমূহ	২৩৭
কীভাবে রমজান প্রোডাক্টিভিটি চ্যালেঞ্জ অতিক্রম করবেন	২৩৭
স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি	২৩৭
ফিজিক্যাল প্রোডাক্টিভিটি	২৩৮
আপনার মাইন্ড ফোকাসে নিয়ন্ত্রণ আরোপ	২৩৮
আপনার ফিজিক্যাল টাইম নিয়ন্ত্রণ	২৩৯
সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি	২৩৯
প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গড়ে তোলা	২৪০
রমজান স্টাডি	২৪০
রমজানে প্রোডাক্টিভ হওয়া : নন মুসলিম পরিপ্রেক্ষিত	২৪১

### নবম অধ্যায়

<b>মৃত্যুপরবর্তী প্রোডাক্টিভিটি</b>	<b>২৪৫</b>
পরিশিষ্ট	২৪৯
ENDNOTES	২৫১

## প্রথম অধ্যায় প্রোডাক্টিভিটি কী

### প্রোডাক্টিভিটির পরিচয়

সহজ করে বলতে গেলে প্রোডাক্টিভিটি হচ্ছে আউটপুট ভাগ ইনপুট। কিছু বিনিয়োগ করে যতটুকু ফলন অথবা লাভ পাওয়া যায়, তা-ই প্রোডাক্টিভিটি। স্বাভাবিকভাবে ছয় ঘণ্টার কাজ যদি আপনি তিন ঘণ্টায় সম্পন্ন করতে পারেন, তাহলে আপনি প্রোডাক্টিভ। অর্থাৎ অল্প সময়ে অনেক কিছু করে ফেলা। আমি প্রোডাক্টিভিটিকে ঠিক এভাবে বর্ণনা দিই—

$$\text{প্রোডাক্টিভিটি} = \text{মনোযোগ} \times \text{শারীরিক কর্মক্ষমতা} \times \text{সময়}$$

প্রোডাক্টিভ মানুষ হতে আপনার মধ্যে তিনটি জিনিস থাকতে হবে— মনোযোগ, শারীরিক কর্মক্ষমতা ও সময়। আপনার যদি মনোযোগ আর সময় দুটোই থাকে, কিন্তু শরীরে কাজ করার মতো শক্তি কিংবা কর্মক্ষমতা না থাকে, তাহলে অল্প সময়েই ক্লান্ত এবং কাজে অলস হয়ে পড়বেন। আবার যদি আপনার শারীরিক কর্মক্ষমতা এবং সময় দুটোই থাকে, কিন্তু মনোযোগের অভাব থাকে, তাহলে অতি সহজে এক কাজ থেকে অন্য কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়বেন। এতে করে আপনি কোনো কাজই সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে পারবেন না। আবার যদি শারীরিক কর্মক্ষমতা এবং মনোযোগ দুটোই থাকে, কিন্তু এগুলোকে কাজে লাগানোর মতো যথেষ্ট সময় না থাকে, তাহলেও কোনো কাজই করতে পারবেন না। ফলে আপনি কখনোই প্রোডাক্টিভ হতে পারবেন না।

কেন সার্বক্ষণিক প্রোডাক্টিভ হতে পারছেন না, প্রোডাক্টিভিটির সংজ্ঞা আপনাকে তা বুঝিয়ে দেবে। নিজে থেকে শুধু একটি প্রশ্ন করতে হবে— ‘আমি কি অলস, বিক্ষিপ্ত চিন্তার মানুষ, নাকি তাড়াহুড়োপ্রবণ?’ এই প্রশ্নের উত্তরই বলে দেবে— কীসের অভাবে আপনি কাজে প্রোডাক্টিভ হতে পারছেন না। এই প্রশ্নের উত্তরই বলে দেবে, প্রোডাক্টিভিটির কোন উপাদান নিয়ে আপনাকে কাজ করতে হবে; মনোযোগ? শারীরিক কর্মক্ষমতা? নাকি সময়?

পুরো বইটিতেই দৈনন্দিন জীবনে প্রোডাক্টিভ হওয়ার জন্য মনোযোগ, শারীরিক কর্মক্ষমতা এবং সময়ের সঠিক প্রয়োগের কথা বলা হয়েছে। বলা হয়েছে, কীভাবে ইসলাম এই তিনটি দিকের সংমিশ্রণ করে আমাদের প্রোডাক্টিভ মুসলিম হতে সাহায্য করে।

তবে এখানে একটি কথা আছে।



আপনি একজন ভিডিও গেম খেলোয়ারের কথা চিন্তা করুন। দেখবেন, গেমের ওপর তার পুরো মনোযোগ। হয়তো তিনি শারীরিকভাবেও যথেষ্ট কর্মক্ষম এবং বলতে গেলে অফুরন্ত সময়ও রয়েছে। এখন এই খেলোয়ারকে আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন? আপনি কি বলতে পারবেন, তিনি প্রকৃত প্রোডাক্টিভ মানুষ? অবশ্যই নয়। এখানেই আমি আমার প্রোডাক্টিভিটির সংজ্ঞাতে একটু ভিন্ন কিছু যোগ করছি। প্রোডাক্টিভিটি = মনোযোগ x শারীরিক কর্মক্ষমতা x সময় (অবশ্যই একটি লাভজনক উদ্দেশ্যে)।

প্রোডাক্টিভিটি অর্থ : একটি লাভজনক ফলাফলের নিমিত্তে নিজের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করতে মনোযোগ, শারীরিক কর্মক্ষমতা এবং সময়ের সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত করা।

### প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আমাদের কিছু ভ্রান্ত ধারণা

কখনো কখনো কোনো কিছু বুঝতে তার উলটো অর্থ জানতে হয়। এতে তা সহজেই বোঝা যায়। এ ক্ষেত্রে প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আমাদের মধ্যে চারটি ভ্রান্ত ধারণা বুঝতে চেষ্টা করব।

#### ১. ব্যস্ততা মানেই প্রোডাক্টিভিটি নয়

আপনি সারাদিন ব্যস্ত থাকা সত্ত্বেও নন-প্রোডাক্টিভ হতে পারেন। ভাবছেন, এটা কোনো কথা হলো? কীভাবে? মিটিং, ফোনকল, ই-মেইল-এ আপনার মূল্যবান সময়, মনোযোগ এবং শক্তি নষ্ট করলেই যে প্রোডাক্টিভ হওয়া যায়, তা নয়। এই কাজগুলো আপনার জীবনের মান বাড়ায় না, লক্ষ্যের দিকে এগিয়েও নিয়ে যায় না। সত্যি বলতে কী- আমি ব্যক্তিগতভাবে বিশ্বাস করি, একজন প্রোডাক্টিভ মানুষের ব্যস্ততা কম হওয়া উচিত। নিজের ওপর তাকে চাপ কম নিতে হবে। আমাদের ওয়েবসাইটের লোগোতে একজন মানুষের প্রতিকৃতি দেওয়া আছে। সে নিশ্চিন্তে তার চায়ের কাপে চুমুক দিচ্ছে। প্রশ্ন করতে পারেন, লোগোটি এ রকম কেন করেছি? কারণটি খুবই সহজ। এর মূল কারণ হচ্ছে- সে তার সব কাজ শেষ করে এখন নিশ্চিত মনে বিশ্রাম করছে।

#### ২. প্রোডাক্টিভিটি কোনো ইভেন্ট নয়

আমি সেমিনারে মজা করে বলি- ‘ঘুম থেকে ভোরে উঠে ভাবছেন, ওহ! আজ আমি খুব সিরিয়াস। আমাকে আজকে প্রোডাক্টিভ হতেই হবে। না, এভাবে প্রোডাক্টিভিটি হয় না। প্রোডাক্টিভিটি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়ার নাম। প্রোডাক্টিভ হতে গেলে সময় লাগে। কার্যকর কিছু করার জন্য প্রতিনিয়ত সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারলেই বুঝতে পারবেন যে আপনি প্রোডাক্টিভ।’

#### ৩. বিনোদনহীনতা মানেই প্রোডাক্টিভিটি নয়

সচরাচরই মানুষ ভেবে থাকে, প্রোডাক্টিভিটি মানেই বিনোদনহীন হতে হবে। টেলিভিশন, ফেসবুক আর বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা বাদ দিলেই বুঝি প্রোডাক্টিভ হওয়া যায়! না, এমন নয়। প্রোডাক্টিভ হতে হলে সময়কে সঠিকভাবে ব্যবহার করা জানতে হবে। আপনাকে জানতে হবে কখন কঠোর পরিশ্রম করবেন, কখন বিশ্রামে যাবেন। সবকিছুই আপনার সঠিক সিদ্ধান্তের ওপর নির্ভর করে।

## ৪. সব সময় প্রোডাক্টিভ হতে পারবেন না

ক্রমাগত একটি প্রোডাক্টিভ রুটিন বজায় রাখা একটা বড়ো চ্যালেঞ্জ। প্রায়শই মানুষ এই চ্যালেঞ্জটির সম্মুখীন হয়। আমাকে অনেকেই এ ব্যাপারে ই-মেইল করে। কষ্ট নিয়ে বলে- সপ্তাহজুড়ে তারা প্রোডাক্টিভ থাকতে পারলেও পরের দুটি সপ্তাহে প্রোডাক্টিভ থাকতে পারেন না। কিছু ঘণ্টার জন্য অতিরিক্ত প্রোডাক্টিভ হলেও কিছুক্ষণ পর তারা চরমভাবে অলস হয়ে পড়েন। এ বিষয়টি ভেবে তারা বেশ চিন্তিত হন। আমি বলি, যদিও একটি নির্দিষ্ট দিনে একটি নির্ধারিত মাত্রায় প্রোডাক্টিভ হওয়ার কিছু উপায় আছে, তার মানে এই নয়- পুরো দিন আপনি অব্যাহতভাবে একটি মেশিনের মতো প্রোডাক্টিভ হয়ে খেটে চলবেন। স্বরণ রাখা ভালো, দ্রুত ও চাপে কাজ করার ফলে কিন্তু মেশিনও ভেঙে পড়ে!

# প্রোডাক্টিভিটি কী

ফোকাস ✕ এনার্জি ✕ টাইম  
(কল্যাণকর লক্ষ্যের প্রতি)

প্রোডাক্টিভিটি অর্থ

ব্যস্ততা নয়



কোনো ইভেন্ট নয়



বিরক্তিকর নয়



এবং

আপনি সর্বদা প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন না

