THE PRODUCTIVE MUSLIM

প্রোডাক্টিভ মুসলিম

Where faith meets productivity

মোহাম্মাদ ফারিস

ভাষান্তর

মিরাজ রহমান • হামিদ সিরাজী

www.freepdfboi.com

অনুবাদক পরিচিতি

মিরাজ রহমান।

পেশায় পুরোদস্তুর সাংবাদিক। কাজ করেছেন বিভিন্ন জাতীয় দৈনিকে ও টেলিভিশনে।

এসো কলম মেরামত করি, ছোটোদের নবী-রাসূল সিরিজ, শরয়ি পর্দার বিধান, আশিক মিন ফিলিস্তিন, হালাল ব্যবসা ও হালাল অর্থনীতির কথকতা, দ্য কিংস অব দ্য কিংডম অব সৌদি আরাবিয়াসহ বেশ কিছু সাড়া জাগানো গ্রন্থের কারিগর তিনি। বর্তমানে কর্মরত আছেন নিজের প্রতিষ্ঠান– ইসলাম প্রতিদিনের সম্পাদক ও প্রকাশক এবং 'দ্য সুলতান' প্রকাশনীর স্বত্বাধীকারী হিসেবে।

হামিদ সিরাজী।

স্বপ্নচারী তরুণ। নিজের মতো করে সাজানো মনন ও মনছবি নিয়েই তার জগৎ। শখের বশে লেখালেখি নয়; পূর্ণ দায়িত্বানুভূতি নিয়েই কলম চালিয়ে যান। অনুবাদ সাহিত্যে ইতোমধ্যেই তিনি বেশ প্রশংসা কুঁড়িয়েছেন।

বর্তমানে মানুষের জীবনবোধ ও জীবনশৈলী নিয়ে পড়ছেন, লিখছেন। সবুজকুঁড়িদের সাথে নিয়ে এক সবুজ বিপ্লবের স্বপ্ন দেখেন।

www.freepdfboi.com

গার্ডিয়ান

পাবলিকেশনস

www.freepdfboi.com

প্রোডাক্টিভ মুসলিম

মূল : মোহাম্মাদ ফারিস
ভাষান্তর : মিরাজ রহমান
হামিদ সিরাজী

গার্ডিয়ান
পাবলিকেশনস

www.freepdfboi.com

প্রোডাক্টিভ মুসলিম

মূল : মোহাম্মাদ ফারিস
ভাষান্তর : মিরাজ রহমান
হামিদ সিরাজী

প্রকাশনায়
গার্ডিয়ান পাবলিকেশন্স
৩৪, নর্থব্রুক হল রোড, মাদরাসা মার্কেট (২য় তলা),
বাংলাবাজার, ঢাকা- ১১০০
০১৭১০-১৯৭৫৫৮, ০১৯৯৮-৫৮৪৯৫৮
guardianpubs@gmail.com
www.guardianpubs.com

পরিবেশক
মা তৃ ভা ষা
প্র কা শ
১১, পি. কে. রায় রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

অনলাইন পরিবেশক
www.rokomari.com

প্রথম প্রকাশ : ৫ ফেব্রুয়ারি, ২০২০

অনুবাদস্বত্ব : গার্ডিয়ান পাবলিকেশন্স

শব্দ বিন্যাস : গার্ডিয়ান টিম
প্রচ্ছদ : আলি মিসবাহ
মুদ্রণ : একতা অফসেট প্রেস
১১৯, ফকিরাপুল, জবেদা ম্যানশন, মতিঝিল, ঢাকা।

হার্ডকভার মূল্য : ৩৬৫
পেপারব্যাক মূল্য : ৩৪০

ISBN : 978-984-8254-54-7

Productive Muslim by Muhammed Faris, Published by Guardian Publications, Dhaka. BDT 340 (PB) Only.

www.freepdfboi.com

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 জীবনব্যনস্থা হিসেবে উপস্থানের 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 আধার। একজন মুসলিম প্রোডাক্টিভ না হলে সত্যি বলতে কী ঠিকঠাক মুসলমানিত্বই ধরে রাখতে পারবে না। ইসলামের পূর্নাঙ্গ 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 সাথে ইসলাম সংগতিপূর্ণ নয়, সাড়ে চোদ্দোশো বছর আগের আনপ্রোডাক্টিভ ধর্ম ইসলাম, আজকের পরিবর্তিত পৃথিবীতে বড্ড সেকেলে। অথচ, ইতিহাস সাক্ষী মুসলমানরা

www.freebdfboi.com

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, 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

www.freepdfboi.com

অনুবাদকের কথা

The Productive Muslim বইটার সন্ধান পাই ২০১৭ সালে। অনলাইন ঘেটে অস্থির! কোথাও বইটির কোনো পিডিএফ কপি পাচ্ছি না। রকমারি ডটকম-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 পাবলিকেন্স 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।

মিরাজ রহমান
মাদানীনগর, ঢাকা

www.freepdfboi.com

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 মানবসভ্যতার ইতিহাসের জ্ঞান-বিজ্ঞান, উন্নয়ন ও উৎকর্ষের শহর-নগরে। তাঁর এই সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতার আলোয় রচিত হয়েছে 'প্রোডাক্টিভ মুসলিম' গ্রন্থ।

মুসলিম হিসেবে আমাদের সফলতার প্রতীক আম্বিয়ায়ে কেরাম, 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 কল্যাণ্যের প্রসার কামনা করছি।

হামিদ সিরাজী
হাতিরপুল, ঢাকা

www.freepdfboi.com

লেখকের কথা

যখন এই বইটি লেখার সিদ্ধান্ত নিই, তখন এক বন্ধু আমাকে স্যার উইন্সটন চার্চিলের এক বক্তব্য ইমেইল 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 আমাদের 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 হয়তোবা 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।

www.freepdfboi.com

অবশ্যই 'প্রোডাক্টিভ মুসলিম' টিমের সমর্থন ছাড়া এই বই লিখতেই পারতাম না। পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা এই মানুষগুলোর সঙ্গে কাজ করতে পেরে 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 সাত্রিয়, আথিফ খলিল, আসমা শেখ, আসাদ মাসুদ, আজিজুর রহমান, বসিত রহমান, সাইরিল রিদওয়ান বৌজি, দিনা আল-জোহাইরি, দিনা মুহাম্মদ বাসিওনি, ফয়সাল ফারুকি, ফাতেমা নাফলা, ফাতেমা আহমেদ, ফাতেমা মুকাদাম, ফাতৌমা আবদৌ, ফারিয়া আমিন, হাফসা তাহের, ইকরাম ডিব, ইকরা শেখ, কিমলিয়া সারি, নাডেগ হাদ্দাদ, নাইমা চাওউ, নায়লা চৌধুরী, মাই মাহমুদ, মানার ইহমুদ, মালিকা হুক মুহাম্মদ, মুহাম্মদ আ'লা, মুহাম্মদ হাসান আরশাদ, মুশফিকুর রহমান, লিসা জাহরান, লতিফা বেগম, কুরাতুলৈন তারিক, র‍্যাচেল ভ্যানওয়ে, রাহিনা আব্দুর রহিম, রানিজ মুহাম্মদ, রাশা জাফর, সাজিদ আলি, সামিরা হামিদ, সামিরা মেন্দেরিয়া, 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 সকল সদস্যদের সঙ্গে এই ওয়েবসাইটের (www.productivemuslim.com) 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।

www.freepdfboi.com

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 তাইয়্যেবা দান করুন।

আমার নিজের এবং শ্বশুরবাড়ির বিস্তৃত পরিবার নিয়ে আমি ধন্য, তাদের আকুণ্ঠ 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 যথেষ্ঠ হবে না। শত বাধা-বিপত্তিতেও তুমি আমার এই পথ ও কাজে অনুপ্রেরণা জুগিয়েছ। ভালোবাসি তোমায়, অনেক...

মোহাম্মাদ ফারিস
জানুয়ারি, ২০১৬

www.freepdfboi.com

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 'গুরু' 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 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 পেড়িয়ে 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 সাথে অনেক মানানসই। আমি সঙ্গে সঙ্গেই এই নামে একটি ডোমেইন কিনে নিই। সেদিন থেকেই 'প্রোডাক্টিভ মুসলিম' ওয়েবসাইট-এর পথচলা।

www.freepdfboi.com

শুরুতে আমরা খুবই বাজেভাবে ব্যর্থ হই। তখন আমরা আধুনিক গ্যাজেট 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। পূর্বের ব্যর্থতার অভিজ্ঞতা আমাকে ভয় পাইয়ে দিলো, কিন্তু 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 ডিলিট 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 বিশ্ব 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 মুহাম্মদ (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 উদাহারণ 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।

www.freepdfboi.com

আপনি হয়তো কুরআনের এই আয়াতটি পড়েছেন–

> 'তাঁর 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 করে ফেলেন, 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।

www.freepdfboi.com

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

www.freepdfboi.com

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 মাঝে 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
২. ফিজিক্যাল ফোকাস ১৫০
সরলীকরণ ১৫৫
কীভাবে ফোকাস করবেন, কোথা থেকে শুরু করবেন ১৬৩
৩. ফিজিক্যাল টাইম 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 দিন ১৭৬
অলসতাকে জয় করা ১৭৭

www.freepdfboi.com

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

www.freepdfboi.com

ইচ্ছাশক্তি ২২৫
ইসলাম এবং অভ্যাস ২২৬
প্রতিদিনকার সাতটি স্পিরিচুয়াল অভ্যাস ২২৯

অষ্টম অধ্যায়

রমজান এবং প্রোডাক্টিভিটি ২৩৩

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

মৃত্যুপরবর্তী প্রোডাক্টিভিটি ২৪৫

পরিশিষ্ট ২৪৯
ENDNOTES ২৫১

www.freepdfboi.com

প্রথম অধ্যায়

প্রোডাক্টিভিটি কী

প্রোডাক্টিভিটির পরিচয়

সহজ করে বলতে গেলে প্রোডাক্টিভিটি হচ্ছে আউটপুট ভাগ ইনপুট। কিছু বিনিয়োগ করে যতটুকু ফলন অথবা লাভ পাওয়া যায়, তাই-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–

প্রোডাক্টিভিটি = মনোযোগ x শারীরিক কর্মক্ষমতা x সময়

www.freepdfboi.com

কেন সার্বক্ষণিক প্রোডাক্টিভ হতে পারছেন না, প্রোডাক্টিভিটির সংজ্ঞা আপনাকে তা বুঝিয়ে দেবে। নিজেকে 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 শারীরিকভাবে 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 কোনোকিছু বুঝতে তার উলটো অর্থ জানতে হয়। এতে তা সহজেই বোঝা যায়। এ ক্ষেত্রে প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আমাদের মধ্যে চারটি ভ্রান্ত ধারণা বুঝতে চেষ্টা করব।

www.freepdfboi.com

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 ইমেইল করে। কষ্ট নিয়ে বলে– সপ্তাহ জুড়ে 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।

www.freepdfboi.com

প্রোডাক্টিভিটি কী

ফোকাস × এনার্জি × টাইম

(কল্যাণকর লক্ষ্যের প্রতি)

প্রোডাক্টিভিটি অর্থ

ব্যস্ততা নয়

কোনো ইভেন্ট নয়

বিরক্তিকর নয়

এবং

আপনি সর্বদা প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন না

www.freepdfboi.com

দ্বিতীয় অধ্যায়

ইসলাম এবং প্রোডাক্টিভিটি

ইসলাম এবং প্রোডাক্টিভিটি

আধুনিক জীবনে প্রোডাক্টিভিটির ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি এবং এর প্রাসঙ্গিকতা জানতে হলে আমাদের মূলত তিনটি দিক বিবেচনা করতে হবে। প্রথমত, বুঝতে হবে আদতে কোথা থেকে আধুনিক প্রোডাক্টিভিটির আবির্ভাব ঘটেছে এবং এর জন্য আমাদের জীবনে কী প্রভাব পড়েছে? দ্বিতীয়ত, প্রোডাক্টিভিটির আধুনিক চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় ইসলামে কী কী বলা হয়েছে। তৃতীয়ত, আমাদের খুঁজে বের করতে হবে, কেন মুসলিম উম্মাহ এক সময়ের অনন্য প্রোডাক্টিভ সভ্যতা হওয়া সত্ত্বেও বর্তমান যুগে প্রোডাক্টিভ হতে পারছে না।

আধুনিক প্রোডাক্টিভিটির ইতিহাস এবং দৈনন্দিন জীবনে তার প্রভাব

আধুনিক প্রোডাক্টিভিটির আবির্ভাব ঘটে পাশ্চাত্য সভ্যতা থেকে। শিকড় থেকে যদি দেখি, প্রোডাক্টিভিটির আবির্ভাবের তিনটি মূল কারণ হলো :

১. বিজ্ঞান ও যুক্তি বিস্তারের যুগে নতুন কিছু শেখাতে প্রাধান্য পাওয়াতে মানুষ আরও প্রশ্ন করতে শুরু করে। এতে করে তারা নিজেদের মধ্যে ঘাটতিগুলো চিহ্নিত এবং তা ঠিক করার চেষ্টা করে।

২. চার্চ এবং রাষ্ট্র আলাদা হতে বাধ্য হওয়ার পরে পাশ্চাত্যের মানুষ ধর্ম থেকে মুখ ফিরিয়ে [illegible] বেশি সময় দেওয়া শুরু করে।

www.freepdfboi.com

এই প্রোডাক্টিভিটির শিকড় জানতে পারলে আধুনিক যুগে তার প্রচলন সম্পর্কে আমাদের ধারণা আরও স্পষ্ট হবে। ১৭ শতাব্দীর মধ্যভাগ থেকে ১৮ শতাব্দীর শুরুর দিকে যখন যুক্তি ও জ্ঞান বিস্তৃত হওয়া শুরু হয়, তখন মানুষ সবকিছুই যুক্তি এবং বিজ্ঞানের আয়নাতে দেখা শুরু করে। ধীরে ধীরে ধর্মকে তারা জীবন থেকে দূরে ঠেলতে থাকে। পাশ্চাত্যে বুদ্ধিজীবীরা নিশ্চিত হয়ে বলতে শুরু করে– মানবজাতির উন্নয়নের জন্য ধর্ম এবং আধ্যাত্মিক চিন্তা-ভাবনা দূরে সরিয়ে ফেলতে হবে। তারা মানুষকে যুক্তি ব্যবহার করে অর্থনৈতিক এবং সামাজিক উন্নয়ন ঘটাতে উদাত্ত আহ্বান জানায়। এই নব-আবিষ্কৃত 'স্বাধীন' চিন্তাধারা দুনিয়াব্যাপী আলাদা জাতি-রাষ্ট্র এবং পুঁজিবাদী চেতনার উন্মেষ ঘটায়।

প্রোডাক্টিভিটি তখন একটি বৈজ্ঞানিক তত্ত্বে পরিণত হয়। Fredrick Winslow Taylor (১৮৫৬-১৯১৫) নামের ভদ্রলোক প্রথম ব্যবস্থাপনা বিজ্ঞানে এই প্রোডাক্টিভিটিকে উপস্থাপন করেন। তিনি মানুষের দক্ষতা বৃদ্ধি করে কম সময়ে অনেক দরকারি এবং লাভজনক কাজ করার ব্যাপারে গবেষণা করেন। ১৯৮০ সালের পর প্রযুক্তিগত দক্ষতা বৃদ্ধির ফলে মানুষের জীবনে এক বিশাল পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। আমরা এখন এক নতুন দুনিয়ায় বসবাস করছি। এই প্রতিযোগিতার দুনিয়ায় টিকে থাকতে হলে আমাদের প্রোডাক্টিভিটির দিকে অবশ্যই বিশেষ নজর দিতে হবে। একুশ শতকে দাঁড়িয়ে প্রোডাক্টিভিটি-কে বুঝতে হবে প্রথমত মানুষের শারীরিক, মানসিক এবং স্নায়ুতাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ থেকে এবং আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলিজেন্স ও রোবটিক দুনিয়ার প্রযুক্তি ব্যবহার করে মানুষের কর্মক্ষমতার সর্বোচ্চটুকু নিশ্চিত করার সুযোগ থেকে।

এতক্ষণের আলোচনায় আপনাদের মনে হতে পারে– এগুলো তো মানব সমাজের জন্য খুবই ইতিবাচক ও আশাব্যঞ্জক দিক। ব্যক্তি, প্রতিষ্ঠান, সরকার সকলেই তো প্রোডাক্টিভিটির জন্য লাভবান হচ্ছে। ব্যক্তি তার আয় বাড়াতে পারছে, প্রতিষ্ঠান তার প্রাতিষ্ঠানিক আয় বাড়াতে পারছে এবং সরকার তার

www.freepdfboi.com

শারীরিক এবং মানসিক অসুস্থতা বৃদ্ধি পেয়েছে। সারাক্ষণ ব্যস্ত থাকার ফলে সংসারে ভাঙন ধরছে। নিজেকে সময় না দেওয়ার ফলে মানুষ মানসিকভাবে অনেকটাই বিপর্যস্ত হয়ে পড়ছে। মানুষের চাহিদা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে সকলেরই প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে হচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, নতুন নতুন প্রযুক্তির আবির্ভাবের কারণে মানুষ আরও দ্রুত গাছ কেটে ফেলছে। কর্মচারীরা অতিরিক্ত সময় এবং বিপজ্জনক পরিবেশে কাজ করছে।

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির এই প্রতিযোগিতা আমাদের প্রতিনিয়তই একটি ইঁদুর-দৌড় খেলায় মশগুল করছে। হ্যাঁ, কোনো সন্দেহ নেই, প্রতিযোগিতার দুনিয়ায় টিকে থাকতে আমরা আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে সক্ষম হয়েছি, তবে এটি করতে গিয়ে তিনটি মূল্যবান সম্পদ হারিয়েছি। 'জীবনের উদ্দেশ্য, মূল্যবোধ ও আমাদের হৃদয়' হারিয়েছি ফেলছি। আমরা একে অপরকে হৃদয়হীন মেশিন হিসেবে গণ্য করছি। আমরা হয়তো শারীরিক ও মানসিক অবস্থার উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় অনেক কিছু করছি, কিন্তু আত্মার মূল্যবোধ বৃদ্ধির জন্য যা যা প্রয়োজন, তা অবিরত উপেক্ষা করছি।

পশ্চিমা দর্শন ও বুদ্ধিবৃত্তিক চিন্তাধারা থেকে আধুনিক প্রোডাক্টিভিটি বিজ্ঞানের যাত্রা শুরু বলেই অন্ধভাবে আমরা তার অনুসারী হতে পারি না; বরং অন্ধ অনুসারী বাকি দুনিয়াকে অবশ্যই তাদের মূল্যবোধ ও মৌলিকত্ব নিয়ে নতুন করে ভাবতে হবে। কোনো কিছুই প্রশ্নাতীত নয়। মুসলমানরা আজ যেকোনো মূল্যে প্রোডাক্টিভ হতে চায়, উপার্জন করতে চায়। একজন মুসলমান হিসেবে আপনাকে অবশ্যই বুঝতে হবে– পশ্চিমা দুনিয়া এবং অন্যান্য বিশ্বাস-মতবাদ থেকে আমাদের প্রোডাক্টিভিটি ও উপার্জনের দৃষ্টিভঙ্গি, মূলনীতি আলাদা। মুসলমানদের একটা নিজস্ব স্টাইলের 'প্রোডাক্টিভিটি ব্র্যান্ড' আছে। ইতিহাস সাক্ষ্য দেয়, আমরা আমাদের মতো করে প্রোডাক্টিভিটি দিয়েই সোনালি সভ্যতা নির্মাণ করেছিলাম।

এ পর্যায়ে দেখার চেষ্টা করব– আমাদের ঈমান ও মূল্যবোধ কীভাবে সংকীর্ণ ও বস্তুবাদী জীবনধারাকে বদলে দিয়ে প্রোডাক্টিভ জীবনধারা এনে দেয়।

ইসলামি দৃষ্টিতে প্রোডাক্টিভিটি

মানবতার জীবনব্যবস্থা ইসলাম আমাদের দায়িত্বশীল ও প্রোডাক্টিভ নাগরিক হয়ে ব্যক্তি ও সমাজ জীবনে সুখ-সমৃদ্ধির পথ বাতলে দেয়। অনন্ত জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্য-উদ্দেশ্যে উপেক্ষা না করেও দুনিয়াতে আমরা সর্বোচ্চ প্রোডাক্টিভ হতে পারি।

www.freepdfboi.com

ইসলাম প্রোডাক্টিভিটিকে কেবল একটা 'উপায়' হিসেবে বিবেচনা করে; এটাই শেষ কথা নয়। ইসলাম প্রোডাক্টিভিটিকে দেহ, মন ও আত্মার ভারসাম্য আনয়নের একটি মাধ্যম হিসেবে গ্রহণ করেছে।

১. লক্ষ্য-উদ্দেশ্যভিত্তিক প্রোডাক্টিভিটি

জীবনের লক্ষ্য-উদ্দেশ্য এবং প্রকৃত অর্থ খুঁজে বের করার অব্যাহত প্রচেষ্টা প্রোডাক্টিভিটির ওপর একটা বিশাল প্রভাব ফেলে। আধুনিক মনোবিজ্ঞান বলছে– জীবনোদ্দেশ্য খুঁজে বের করার এই প্রচেষ্টা মানুষের জীবনের তিনটি মূল স্তম্ভের মধ্যে একটি। অন্য দুটো হচ্ছে ব্যক্তিস্বাধীনতা এবং আধিপত্য বিস্তারের ইচ্ছা। যেভাবেই দেখি না কেন, জীবন নিয়ে আমাদের ধারণা ভাসা-ভাসা এবং লক্ষ্য-উদ্দেশ্য খুবই অপরিপক্ক। আমরা সব সময়ই এই বস্তুবাদী দুনিয়ার নির্দিষ্ট চিন্তা-কাঠামোর মধ্যে বৃত্তবন্দি; মহান সৃষ্টিকর্তার সঙ্গে এগুলোর কোনো সম্পর্ক নেই।

মানবিক সত্তা হিসেবে আমাদের একটা সুবিন্যস্ত লক্ষ্য-উদ্দেশ্য থাকলে কেমন হতো? এমন এক সুস্পষ্ট জীবনোদ্দেশ্যের ঘোষণা যদি থাকত, যা আমাদের অস্তিত্বের যৌক্তিকতা প্রমাণ করতে সক্ষম। যদি সেই জীবনোদ্দেশ্যে আমাদের প্রোডাক্টিভিটির প্রভাবকের ভূমিকা পালন করত, তখন তা দেখতে কেমন লাগত? মূলত ইসলাম এমন করেই প্রোডাক্টিভিটিকে আমাদের সামনে তুলে ধরেছে। ইসলাম একটি সুস্পষ্ট এবং সুনির্দিষ্ট জীবন-দর্শন; যা আমাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় দারুণ প্রভাব বিস্তার করে। পবিত্র কুরআনে বলা আছে–

> 'জিন ও মানুষকে আমি শুধু এ জন্যই সৃষ্টি করেছি যে, তারা আমার দাসত্ব করবে।' সূরা জারিয়াত : ৫৬

আরও বলা আছে–

> 'আবার সেই সময়ের কথা একটু স্মরণ করো, যখন তোমাদের রব ফেরেশতাদের বলেছিলেন, আমি পৃথিবীতে একজন খলিফা নিযুক্ত করতে চাই। তারা বলল, আপনি কি পৃথিবীতে এমন কাউকে নিযুক্ত করতে চান, যে সেখানকার ব্যবস্থাপনাকে বিপর্যস্ত করবে এবং রক্তপাত করবে? আপনার প্রশংসা ও স্তুতি সহকারে তাসবিহ পাঠ এবং আপনার পবিত্রতা বর্ণনা তো আমরা করেই যাচ্ছি। আল্লাহ বললেন, আমি যা জানি, তোমরা তা জানো না।' সূরা বাকারা : ৩০

www.freepdfboi.com

ওপরের দুইটি আয়াত থেকে আমরা বুঝতে পারি, আল্লাহ আমাদের দুটি কারণে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন।

ক. আল্লাহর বান্দা হতে
খ. পৃথিবীতে তাঁর সফল উত্তরসূরি হতে।

ক. আল্লাহর বান্দা হতে : আমরা যখন ওপরের প্রথম আয়াতে নজর দিই, তখন বুঝতে পারি, আল্লাহ রাব্বুল আলামিন মানবজাতিকে একমাত্র তাঁর ইবাদত করার জন্য সৃষ্টি করেছেন। তবে আমরা ইবাদত করা মানে বুঝি, দিনে কিছু সময় আল্লাহর নাম নেওয়া এবং তাঁর সকল নির্দেশ মেনে চলা।

তবে আমরা যদি ইয়াবুদুন শব্দটির সূত্র থেকে দেখি, তাহলে আমরা উপলব্ধি করতে পারব, 'আবদ' শব্দ দিয়ে প্রকৃতার্থে 'দাস' অর্থ বোঝায়।

এতে বোঝা উচিত, আল্লাহ তায়ালা প্রচলিত ইবাদতকারী (আবিদ) হিসেবে নয়; বরং দাস হিসেবে সৃষ্টি করেছেন। আবিদ ও দাসের মধ্যে পার্থক্য কী?

- একজন আবিদ সিদ্ধান্ত নিতে পারবে, কখন স্রষ্টার ইবাদত করবে আর কখন করবে না, কিন্তু একজন দাসের এই সুযোগ নেই। দাস সর্বদাই দাসত্ব করবেন।
- একজন আবিদকে নির্দিষ্ট সময়ানুযায়ী ইবাদতের জন্য ডাকা হতে পারে, কিন্তু একজন দাসকে যেকোনো সময়ই সেবা/কাজ/ইবাদতের জন্য ডাকা হতে পারে।
- একজন আবিদ ব্যক্তি সুনির্দিষ্ট কিছু কাজের মাধ্যমে ইবাদত করতে পারে (নামাজ, রোজা, সাদাকা), কিন্তু একজন দাস আবিদের মতো সব কাজ করার পরেও মনিবের যেকোনো কাজ করতে বাধ্য থাকে।
- ইবাদত চিরস্থায়ী কিছু নয়, কিন্তু আল্লাহর প্রতি দাসত্ব চিরস্থায়ী।

অধিকাংশ মানুষ 'দাসত্ব' শব্দটি খারাপ অর্থে নিয়ে থাকে। দাসত্বের পরিবর্তে 'সেবা' শব্দ ব্যবহার করে। দাসত্বের ইতিহাস বর্ণনা করতে গিয়ে হীনম্মন্যতায় ভোগে, অর্থ বদলে দেয়। বাস্তবে আল্লাহ রাব্বুল আলামিন আপনাকে নানা প্রকারের দাসত্বের আহ্বান করেছেন। এ ব্যাপারে পরিষ্কার বোঝাপড়া থাকা উচিত। আল্লাহ তায়ালা আপনাকে কেবল একজন মালিকের দাসত্ব করার আহ্বান জানিয়ে পৃথিবীর অন্যান্য সকল দাসত্বের শেকল খুলে দিয়েছেন। আপনাকে একটা স্বাধীন জীবনের মুখোমুখি করেছেন। আমার শিক্ষক একবার বলেছিলেন–

www.freepdfboi.com

> 'তুমি যদি আল্লাহর দাস না হও, তাহলে তোমাকে অন্য কারও দাস ঠিকই হতে হবে।'

এটিই মানবজাতির চরিত্র। বাস্তবিক অর্থে-ই আমরা একজন দাস হয়ে পৃথিবীতে এসেছি। আমাদের সামনে দুটো অপশন। প্রথম অপশন– আমাদের আসমান-জমিন, জান্নাত-জাহান্নামের স্রষ্টা, মহামনিব আল্লাহ সুবহানাহু তায়ালার সমীপে দাসত্ব কবুল করতে হবে। আর দ্বিতীয়– আমাদের টাকা-পয়সা, চাকরি, পরিবার ও আত্মহংকারের দাসত্ব কবুল করতে হবে। এবার সিদ্ধান্ত নিন, কোনটা বেছে নেবেন? শক্তিধর আল্লাহ তায়ালার দাসত্ব, নাকি অন্য কিছুর?

এতক্ষণে আপনারা হয়তো ভাবছেন, প্রোডাক্টিভিটির আলোচনা ফেলে অন্য আলোচনায় মশগুল হয়ে পড়েছি। আল্লাহর দাসত্ব কবুল করার সাথে প্রোডাক্টিভিটির সংযোগ কোথায়? এখন এই অধ্যায়ের সবচেয়ে জটিল এই প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছি। আমরা যদি আল্লাহকে আমাদের মালিক হিসেবে মেনে নিই, তাহলে অনিবার্যভাবে কিছু বাস্তবতা সামনে চলে আসে। আমরা যা কিছু করি, যা কিছু বলি, সেক্ষেত্রে অবশ্যই মনিব আল্লাহ তায়ালার নির্দেশনা অনুসরণ করা ব্যাধ্যতামূলক হয়ে ওঠে। আল্লাহ রাব্বুল আলামিনকে রব হিসেবে গ্রহণ করার মধ্য দিয়ে এক ধরনের নতুন মাত্রার জীবনোদ্দেশ্য এবং জীবনবোধের মোড়ক উন্মোচিত হয়। জীবন নিয়ে ইঁদুর-দৌড় খেলা থেকে আমরা দৃষ্টি সরিয়ে আল্লাহর রেজামন্দ হাসিলে প্রাণান্তকর প্রচেষ্টায় ঝাঁপিয়ে পড়তে উদ্বুদ্ধ হই। আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের সবচেয়ে প্রিয়তম বান্দা হওয়ার তৃষ্ণা জাগে। হৃদয়-নদীতে রাব্বে কারিমের প্রেমের জোয়ার ওঠে। সারাক্ষণ তখন ভাবনা একটাই– কী করে মনিবের সেরা দাস হতে পারব?

এসব নিছক একটি তত্ত্ব কথা মনে হতে পারে, কিন্তু আমাদের দৈনন্দিন জীবনের সঙ্গে মেলালেই এসবই বাস্তবতার চাদরে আবৃত হবে। আল্লাহর দাসত্ব কবুল করলে নতুন কিছু বাস্তবতা সামনে এসে দাঁড়াবে। প্রথমত, জীবন সম্পর্কিত আপনার প্রচলিত দৃষ্টিভঙ্গি অবশ্যই পরিবর্তিত হবে। আপনার ভেতরের মানুষটা বদলে যাবে। কুরআন ও সুন্নাহর পবিত্র চেতনাদ্বীপ্ত এক প্রাণবন্ত ও সজীব জীবনের সন্ধানে ক্লান্তিহীন ছুটতে পারবেন। দ্বিতীয়ত, খুব উন্নতমানের জীবনবোধ তৈরি হবে, যা আপনাকে একাকিত্বের অন্ধকারাচ্ছন্ন জীবন থেকে মুক্তি দিয়ে জীবনযাপনের বহুমাত্রিক (পিতা-মাতা, স্বামী-স্ত্রী, শিশু, প্রতিবেশী, চাকুরে) দায়িত্ব পালনে দারুণ সাহায্য করবে। তৃতীয়ত, মনে হবে আল্লাহর সঙ্গে আপনার প্রতিনিয়তই যোগাযোগ হচ্ছে। এতে করে তাঁর নির্দেশনা অনুযায়ী জীবনের ছোটো-বড়ো সব ধরনের সিদ্ধান্ত নেওয়ার চেষ্টা করবেন।

www.freepdfboi.com

যেমন : কোথায় স্থায়ী হবেন, কাকে বিয়ে করবেন, কোন প্রজেক্ট গ্রহণ করবেন। এভাবে আপনার মধ্যে এক ধরনের দায়বদ্ধতা আর নৈতিক মূল্যবোধ তৈরি হবে। যাপিত জীবনের সর্বোচ্চ মান নিশ্চিত করার প্রেরণা অনুভব করবেন।

আজকের পৃথিবীর একজন সচেতন, স্বাস্থ্যবান এবং কর্মক্ষম নাগরিক হওয়ার জন্য আল্লাহর বান্দা হিসেবে আমাদের ভূমিকাকে স্বীকার করতে হবে। এটি না করলে আপনি আপনার আত্মা, মূল্যবোধ ও ব্যক্তিত্বকে এমন ঠুনকো দামে অন্যের কাছে বেচে দেবেন– যা আপনার স্বাস্থ্য, পারিবারিক অবস্থা এবং সামাজিক অবস্থাকে বিপর্যের মুখে ফেলে দেবে। আপনি যত বেশি আল্লাহর বান্দা হওয়ার বিষয়টি নিবিড়ভাবে চিন্তা করে দেখবেন, ঠিক তত বেশি একটি সত্যিকারের প্রোডাক্টিভ জীবনযাপন করার গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারবেন। আল্লাহর দাসত্বের সাথে প্রোডাক্টিভিটির সম্পর্ক যখন খুঁজে পাবেন, তখন সত্যিকারের বেঁচে থাকা স্বাদ পেতে শুরু করবেন। জীবন তখন বড়ো আবেদনময় হয়ে উঠবে।

খ. পৃথিবীতে তাঁর সফল উত্তরসূরি হতে : ইসলামের প্রাণসত্তার দাবি হচ্ছে– একজন মানুষকে আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের সৃষ্ট দুনিয়ায় আল্লাহর প্রতিনিধি হিসেবে দায়িত্ব পালন করতে হবে। কুরআনুল কারিমে বলা হয়েছে–

> 'আবার সেই সময়ের কথা একটু স্মরণ করো, যখন তোমাদের রব ফেরেশতাদের বলেছিলেন– "আমি পৃথিবীতে একজন খলিফা (প্রতিনিধি) নিযুক্ত করতে চাই।" তারা বলল– "আপনি কি পৃথিবীতে এমন কাউকে নিযুক্ত করতে চান, যে সেখানকার ব্যবস্থাপনাকে বিপর্যস্থ করবে এবং রক্তপাত করবে? আপনার প্রশংসা ও স্তুতিসহকারে তাসবিহ পাঠ এবং আপনার পবিত্রতা বর্ণনা তো আমরা করেই যাচ্ছি।" আল্লাহ বললেন– "আমি যা জানি, তোমরা জানো না।"' সূরা বাকারা : ৩০

এই আয়াত অনুসারে আল্লাহ একজন মানুষকে খলিফা হিসেবে আখ্যা দিয়েছেন। তবে আমরা সচরাচরই এই শব্দের অর্থ বুঝতে ভুল করি। এই শব্দের কুরআনিক অর্থ ও দৃষ্টিভঙ্গি খুব ভালোভাবে উপলব্ধি করতে হবে। খলিফা অর্থ প্রতিনিধি, সহকারী, সম্ভাব্য তত্ত্বাবধায়ক– সাময়িক সময়ের জন্য যার ওপর কিছু দায়িত্ব তুলে দেওয়া হয়েছে। এখানে আমি সচেতনভাবে 'সম্ভাব্য' শব্দটি ব্যবহার করেছি, যার অর্থ এই পৃথিবীতে আল্লাহর প্রতিনিধি হওয়া আমাদের জন্মগত অধিকার নয়; বরং এটিকে আমাদের অর্জন করে নিতে হবে।

www.freepdfboi.com

আল্লাহর প্রতিনিধি বলতে আমরা কী বুঝি : হাদিসে বলা রয়েছে–

> 'তোমরা সকলেই এই পৃথিবীর অভিভাবক এবং তোমাদের কৃতকর্মের জন্য তোমরা নিজেরাই দায়ী। একজন রাজা তার প্রজার অভিভাবক এবং তাদের অবস্থানের জন্য দায়ী। একজন পুরুষ তার পরিবারের অভিভাবক এবং তার পরিবারের জন্য দায়ী। একজন স্ত্রী তার সংসারের জন্য অভিভাবক এবং তার পরিবারের জন্য দায়ী। একজন দাস তার মালিকের সম্পত্তির অভিভাবক এবং তার জন্য দায়ী।' বুখারি

আমরা হয়তো এই হাদিস বহুবার শুনেছি। তবে আমরা অধিকাংশ মানুষই হাদিসটির অর্থ ও আকাঙ্ক্ষা হৃদয়াঙ্গম করতে পারিনি। প্রায়শই ভাবি– শুধু আমাদের ওপর অর্পিত দায়িত্ব পালনই প্রতিনিধিত্ব ও অভিভাকত্ব। এই হাদিসে অভিভাবক শব্দ বোঝাতে আরবি 'রাই (راع)' শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে, যা সাধারণত রাখালদের উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়। আপনি একটি রাখালের কথাই চিন্তা করুন। সে শুধু তার ভেড়ার পাল রক্ষা করে না; একই সঙ্গে ভেড়াগুলোর প্রতিপালন, অসুস্থদের চিকিৎসা এবং সদ্যজাত ভেড়া দেখাশোনা করে। রাখালের জন্য এসব অতিরিক্ত কাজ নয়; বরং খুবই সুনির্দিষ্ট দায়িত্ব। এই দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে পূর্বে আলোচিত হাদিসের দিকে আবারও নজর দিলে বুঝতে পারব– একজন মুসলমান হিসেবে আমাদের কতিপয় দায়িত্ব পালন এবং সেগুলোর সুরক্ষা দেওয়ার সাথে সাথে আরও কিছু বিষয় দেখভাল করতে হয়। আর এ জন্যই তো আমাদের এই পৃথিবীর অভিভাবক (راع) বানানো হয়েছে, যেন আমরা আমাদের মৌলিক দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি রাব্বুল আলামিনের এই সালতানাত পরিচালনায় ও উন্নয়নে সহযোগিতা করতে পারি। এটাই তো একজন অভিভাবকের দায়িত্ব, তাই নয় কি?

আমি আপনাদের আরেকটি উদাহারণ দিই। একজন বাবা অথবা মায়ের কথা চিন্তা করুন, যিনি তার ছেলেমেয়েদের স্কুলে নিয়ে দায়িত্ব পালন করছেন। আপনার কি মনে হয়– সন্তানকে স্কুলে নিলেই অভিভাবকত্বের দায়িত্ব সম্পূর্ণ হয়? একজন সত্যিকারের অভিভাবক সন্তানের স্কুলের উপস্থিতি নিশ্চিত করেই থেমে থাকে না; বরং তাদের মানসিক ও শারীরিক গঠন এবং সৃজনশীল ও প্রোডাক্টিভ নাগরিক হিসেবে নির্মাণ করার দীর্ঘমেয়াদি প্রজেক্ট নিয়ে সদা তৎপর থাকে। স্কুলে কী শিখল, হোমওয়ার্ক করছে কি না, আদব-কায়দা শিখছে কি না– এসব নিয়ে পিতা-মাতা দৌড়ের ওপর থাকেন। আর এটাই সত্যিকারের প্যারেন্টিং ও অভিভাকত্ব।

www.freepdfboi.com

এখন আপনি চিন্তা করুন– এই কনসেপ্ট কীভাবে আপনার ক্যারিয়ার, পারিবারিক জীবন এবং সামাজিক উন্নয়নে ব্যবহার করবেন। মনে রাখবেন! এ ব্যাপারে কিয়ামতের ময়দানে আপনি জিজ্ঞাসিত হবেন। সুতরাং ব্যাপারটাকে ঠুনকো বিবেচনা করে পস্তাবেন না প্লিজ!

নিশ্চিত থাকুন, ইসলামে প্রোডাক্টিভিটি অর্থহীন কিছু নয়। অব্যাহতভাবে আমাদের একটা অর্থবহ জীবন নির্মাণের তাগিদ দেওয়া হয়েছে। এমন একটা জীবন, যা শ্রেণী চেতনা দিয়ে ঘেরা আর তা চাপিয়ে দেওয়া কিছু নয়। কুরআনে এই ব্যাপারে পরিষ্কার নির্দেশনা আছে, ভুল বোঝার কোনো সুযোগ নেই। জীবনের সত্যিকার অর্থ উদ্ধার করা এবং প্রতিদিনে কাজের সাথে তার সংযোগ ঘটিয়ে দেওয়ার কাজটা প্রত্যেক মনুষ্য সত্তার কাছে পৌঁছে দেওয়া সম্ভব।

২. মূল্যবোধ প্রণোদিত প্রোডাক্টিভিটি

সুনির্দিষ্ট গাইডলাইন ও নৈতিক মূল্যবোধ ছাড়া প্রোডাক্টিভিটি অর্জনে দৌড়াদৌড়ি করলে তা বুমেরাং হতে বাধ্য। এমতাবস্থায় হয় শারীরিক অসুস্থতা ও অবসাদ, নয়তো বিষণ্ণতা, পীড়া ও উদ্‌বিগ্নতাজনিত মানসিক বৈকল্য দেখা দেবে।

অসাধারণ কিছু মূল্যবোধ আর গাইডলাইন নিয়ে ইসলামের আগমন। বাহির থেকে চাপিয়ে দেওয়া কোনো আনুষ্ঠানিকতার নাম ইসলাম নয়; বরং ব্যক্তির স্বাধীন ইচ্ছাশক্তির মার্জিত ব্যবহার, আল্লাহ ও তাঁর রাসূল (সা.)-এর নির্দেশনার কাছে আত্মসমর্পণই ইসলাম। এসব মূল্যবোধের মধ্যে বসবাস করলে কিংবা নিজেদের জীবনে তার বাস্তবায়ন করলে কেবল ব্যক্তির উৎকর্ষতাই নিশ্চিত হয় না: বৃহদার্থে গোটা সমাজকাঠামো তার বেনিফিসিয়ারি হয়। আমানাহ (আমানাতদারিতা), সিদ্‌ক (সততা) এবং ইহসান (মহত্ত্ব) আমাদের জীবনের ব্যাপারে সত্যবাদী করে তোলে এবং নৈতিকতার সর্বোচ্চ মানদণ্ডে উচ্চকিত করে তোলে। আদল (সুবিচার), রাহমা (দয়ানুভবতা) এবং রিফক সৌজন্যতা) সমাজে আমাদের সম্মানিত ও মর্যাদাবান হিসেবে জায়গা করে দেয়। ঠিক এ কারণেই ইসলাম তার অনুসারীদের এমন এক নৈতিক কম্পাস ব্যবহার করতে বলে, যা তাদের প্রতিটি পদক্ষেপের দিকনির্দেশ করবে।

এটা নিছক একটি তত্ত্বকথা নয়। ইসলামের ইতিহাস ও ঐতিহ্যে উচ্চ নৈতিক মূল্যবোধের এ রকম অসংখ্য গল্প রয়েছে। খলিফা উমর বিন আব্দুল আজিজের গল্পটাই ধরা যাক।

www.freepdfboi.com

'একদা দূর দেশের একজন মেহমান তাঁর সাথে দেখা করতে এলেন। মেহমানের সঙ্গে ইসলামি রাষ্ট্র নিয়ে আলাপ করার সময় খলিফা একটি প্রদীপ জ্বালিয়ে রাখলেন। কিছুক্ষণ পরে প্রসঙ্গ পরিবর্তিত হলো। রাষ্ট্রীয় আলাপচারিতার বদলে ব্যক্তিগত প্রসঙ্গে আলাপ শুরু হলো। এবার খলিফা প্রদীপটি নিভিয়ে দিলেন। আলাপ চলছিল অন্ধকারে। মেহমান তো অবাক! "এমনটি কেন করছেন?" মেহমান খলিফাকে প্রশ্ন করল। খলিফা উমর বিন আব্দুল আজিজ জবাব দিলেন– "ইসলামি রাষ্ট্রের বায়তুলমালে কষ্টের টাকায় প্রদীপ কেনা, কেবল রাষ্ট্রীয় কাজেই তা ব্যবহার করা হয়। ব্যক্তিগত আলাপচারিতার জন্য এই প্রদীপ নয়।"'

গল্পটা কেবল একজন খলিফার জীবনের নয়; পুরো একটা ইসলামি সভ্যতা এমন নৈতিকতা মূল্যবোধ দিয়ে নির্মিত হয়েছিল। আল্লাহভীরুতা কখনো কোনো আইনগত চুক্তি কিংবা চড়া মূল্যের জড়িমানা করে অর্জন করা যায় না; এটা ব্যক্তির অন্তরের গহিন থেকে স্বেচ্ছায় আসে। ইসলাম নামের এক পরিপূর্ণ জীবনদর্শন এমন একটি জবাবহিদিতামূলক সভ্যতা নির্মাণ করেছিল।

দুর্ভাগ্যজনকভাবে, বস্তুবাদী মানদণ্ডে প্রোডাক্টিভিটিকে ভুলভাবে মূল্যায়ন করা হয়। প্রোডাক্টিভিটিকে মূল্যায়ন করতে কখনোই নৈতিকতার মূল্যবোধকে বিবেচনায় রাখা হয় না। কর্তৃপক্ষ কেবলই অধীনস্থ কর্মচারীদের যন্ত্র বিবেচনা করে। ব্যক্তিগত ও পারিবারিক সময় থাকে উপেক্ষিত। সর্বোচ্চ প্রোডাক্টিভিটি মানেই সর্বোচ্চ সময় ব্যয়। ক্ষণিক সময়ের বিবেচনায় এই দর্শন ফলপ্রসূ মনে হতে পারে, কিন্তু দীর্ঘমেয়াদে একটা প্রতিষ্ঠানে ব্যাপক ক্ষতি বয়ে আনে।

এখানে একটা সূক্ষ্ম পয়েন্ট বিবেচনায় রাখতে হবে। ইসলাম নির্দেশিত নৈতিক মূল্যবোধ যত বেশি আমরা ধারণ করতে পারব, তত বেশি নিজের সেরাটা বের করে আনতে পারব। এভাবেই মানুষের প্রোডাক্টিভিটির উন্মেষ ঘটে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হলো– একজন মানুষ তার মানবিক মর্যাদাকে তখন সামনে থেকে দেখতে পায়।

৩. রুহ-প্রণোদিত প্রোডাক্টিভিটি

আমাদের রুহই (আত্মা) সত্যিকার অর্থে মানবিক সত্তা। রুহ ছাড়া আমাদের কোনো মূল্য নেই। প্রোডাক্টিভিটি– বিজ্ঞান মূলত শরীরের দিকেই ফোকাস করে। অথচ প্রোডাক্টিভিটি নিয়ন্ত্রণে শরীরের চেয়ে আত্মা অনেক বেশি শক্তিশালী।

আমরা সব সময় 'রুহ' উপেক্ষা করি। কারণ, আমরা এমন এক পোস্ট-মডার্ন সমাজে বসবাস করছি, যেখানে বলা হয়– তুমি যা স্পর্শ করতে পারো না,

www.freepdfboi.com

অনুভব করতে পারো না, গন্ধ শুকতে পারো না, শুনতে পারো না কিংবা দেখতে পারো না– আদতে তার অস্তিত্বই নেই। কিন্তু আল্লাহ রাব্বুল আলামিন কুরআনুল কারিমে বলেছেন–

> 'এরা তোমাকে রুহ সম্পর্কে প্রশ্ন করছে। বলে দাও, এ রুহ আমার রবের হুকুমে আসে, কিন্তু তোমরা সামান্য জ্ঞানই লাভ করেছ।'
> সূরা বনি ইসরাইল : ৮৫

যদিও আল্লাহ তায়ালা রুহের অবস্থান নিয়ে বেশি কিছু বলেননি, তবে তা অন্তরে পরিচর্যার পথ ও উপায় বাতলে দিয়েছেন।

মানবজাতির জন্য চূড়ান্তভাবে মনোনীত দ্বীন ইসলামই একমাত্র যৌক্তিক ব্যবস্থা, যা মানসিক ও শারীরিক উভয় দিকের ভারসাম্যপূর্ণ পরিচর্যার তাগিদ দিয়েছে। দিনে পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়া থেকে শুরু করে রমজান মাসে রোজা রাখা– সবকিছুই আমাদের আত্মাকে পরিচর্যা করার ব্লুপ্রিন্ট। এভাবেই এক শক্তিশালী মানসিক সামর্থ্য তৈরি হয়, এভাবেই একজন মানুষ আধুনিক জীবনের লড়াইয়ে মাঠে সাহস পায়।

১৯৮৮ সালের *7 Habits of Highly Effective People* বইয়ে স্টিভেন কোভে লিখেছিলেন, এই সাতটির মধ্যে একটি অভ্যাস হচ্ছে– 'Begin with the end in mind' অর্থাৎ শেষ ভেবে শুরু করা।

মুসলমানদের কাছে চূড়ান্ত শেষ মানেই পরকাল। ইসলাম 'শেষ (end)'-এর ব্যাপারে একটা সুনির্দিষ্ট দর্শন সামনে আনে। ইসলামি দর্শনে এই শেষের সাথে বর্তমানের একটা গভীর সম্পর্ক আছে। এই সম্পর্কই আমাদের দুনিয়াতে প্রোডাক্টিভ কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করে। আমাদের মানসে সদা জাগরুক থাকে একটি চেতনা– কিছুদিনের মধ্যেই আমি দুনিয়া ছেড়ে চলে যাচ্ছি। ওপাড়ে মুক্তি নিশ্চিত করতে হলে অবশ্যই আমাকে জীবিতাবস্থায় প্রোডাক্টিভ কাজ করে যেতে হবে। আপনার ভেতরে যদি এমন চেতনা জাগ্রত না হয়, তাহলে নিশ্চিত থাকুন– আপনি নন-প্রোডাক্টিভ একজন মানুষ এবং জীবন সম্পর্কে আপনার ধারণা ও বোঝাপড়া পরিষ্কার নয়।

জান্নাত আমাদের আদি জন্মভূমি ও বাসস্থান। কারণ, আমাদের পিতা আদম আলাইহিস সালাম এখানেই সৃষ্টি হয়েছেন এবং বসবাস করেছেন। কুরআনুল কারিম বলছে–

www.freepdfboi.com

> 'আমি বললাম- হে আদম! তুমি ও তোমার সহধর্মিণী জান্নাতে বসবাস করো এবং তা হতে যা ইচ্ছা স্বাচ্ছন্দে আহার করো, কিন্তু ওই বৃক্ষের নিকটবর্তী হয়ো না, তাহলে তোমরা অত্যাচারীদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে যাবে।' সূরা বাকারা : ৩৫

আদম (আ.) এবং তাঁর স্ত্রী যখন আল্লাহ তায়ালার নির্দেশ অমান্য করে নিষিদ্ধ গাছের ফল খেল, তখন তাদের দুনিয়াতে পাঠিয়ে দেওয়া হলো। খেয়াল করুন– আল্লাহ সুবহানাহু তায়ালা তাদের ক্ষমা করে দিয়েছিলেন, তবুও কেন তাদের জান্নাতে থাকতে দেওয়া হলো না, দুনিয়াতে পাঠানো হলো? এই ব্যাপারটা আমাদের ধরতে হবে। আল্লাহ রাব্বুল আলামিন এমন এক ফিল্টার তৈরি করলেন, যার মধ্য দিয়ে আদম আলাইহিস সালাম এবং তাঁর সন্তানবৃন্দ আবার জান্নাতে বসবাসের সুযোগ পাবেন। পুরস্কার অটোমেটিক আসে না; একটা পরীক্ষার মধ্য দিয়ে আসে। আদি নিবাসে ফিরতে ইচ্ছুক মানব সন্তানদের অবশ্যই একটা পরীক্ষা দিতে হবে। আল্লাহ তায়ালা দেখতে চান– কে কে তাঁর আদি জন্মস্থানে বসবাসের উপযুক্ত।

দুর্ভাগ্যবশত আমরা সম্পূর্ণভাবে এই ন্যারেটিভ ভুলে যাই। এমনভাবে জীবন চালিয়ে নিই, যেন ধরেই নিয়েছি আজীবনের জন্য এই পৃথিবীতে বসবাসের টেন্ডার পেয়ে গেছি। যখনই কেউ মৃত্যুর কথা মনে করিয়ে দেয়, তখন আমরা 'আরে! জীবনটা উপভোগ করতে দাও তো' বলে ফিডব্যাক দিই। এই চেতনাই আপনাকে জাহান্নামে পৌঁছে দেওয়ার জন্য যথেষ্ট। যে ব্যক্তি বিশ্বাস করে– মৃত্যুর পরে একটা অনন্ত জীবন অপেক্ষা করছে, যে দিনে আমাকে কাঠগড়ায় তোলা হবে, বিচার শেষে হয় দাউ দাউ করে জ্বলতে থাকা আগুনে পুড়তে হবে, নয়তো জান্নাতের প্রশান্তি– তার দুনিয়ার জীবনটা প্রোডাক্টিভ না হয়ে পারেই না। প্রোডাক্টিভ জীবন পরিচালনায় পারলৌকিক জবাবদিহিতা ও প্রাপ্তির দৃষ্টিভঙ্গিই চূড়ান্ত মোটিভেশন।

নবিজি (সা.) আমাদের জানিয়েছেন, হাশরের ময়দানে আমাদের পাঁচটি প্রশ্ন করা হবে। জিজ্ঞাসা করা হবে–

- জীবন সম্পর্কে; কীভাবে তা কাটিয়েছে?
- যৌবন সম্পর্কে; কীভাবে তা ব্যয় করেছ?
- সম্পদ সম্পর্কে; কীভাবে তা উপার্জন করেছে?
- সম্পদ সম্পর্কে; কীভাবে তা খরচ করেছে?
- অর্জিত জ্ঞান সম্পর্কে; কীভাবে তার ব্যবহার করেছে?

www.freepdfboi.com

খেয়াল করে দেখুন, এই পাঁচটি প্রশ্নই প্রোডাক্টিভিটির সাথে সম্পর্কিত। প্রশ্ন তো এমন হবে– তুমি কি জীবনের ব্যাপারে উদাসীন ছিলে, নাকি প্রোডাক্টিভ কাজে ব্যয় করেছ, কল্যাণের কাজে লাগিয়েছ? তুমি কি তোমার যৌবনকাল ঠিকঠাক কাজে লাগিয়েছ, নাকি অপচয় করেছ কেবল ভিডিও গেমস, ফেসবুকিং, ইউটিউবিং করেই নাকি সর্বোত্তমভাবে সময়ের ব্যবহার করেছ? হালাল পথে পরিশ্রম করে সম্পদ উপার্জন করেছ, নাকি যেকোনো পথের দিকে পা বাড়িয়েছ? সম্পদ অর্জনে প্রোডাক্টিভ ভূমিকা নিয়েছ, নাকি চোরা পথে কম সময়ে অধিক উপার্জনের গলি খুঁজেছ?

নানা ধরনের কাজে আমরা সম্পৃক্ত। আখিরাতমুখী ফোকাস এসব বহুবিধ কাজে ভারসাম্য এনে দেয়। এভাবে কেবল প্রোডাক্টিভ ম্যানেজার কিংবা ইমপ্লোয়ি তৈরি হয় না; একই সঙ্গে প্রোডাক্টিভ পিতা-মাতা, সন্তান, স্বামী-স্ত্রী, প্রতিবেশী, নাগরিক হওয়ার সুযোগ তৈরি হয়। আর দিনশেষে আমরা হই এক-একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিম।

ইসলাম বনাম মুসলিম

এতক্ষণে নিশ্চয় আপনাদের মনে একটা প্রশ্ন উঁকি মারছে। ভাবছেন– যদি ইসলাম প্রকৃতপক্ষে এতই প্রোডাক্টিভিটির কথা বলে থাকে, তাহলে কেন দুনিয়াব্যাপী মুসলিম উম্মাহ সবচেয়ে আনপ্রোডাক্টিভ জাতি? প্রশ্নটি আসলেই জটিল! আমাকে প্রায়শই এই প্রশ্নের উত্তর দিতে গিয়ে বিব্রত হতে হয়।

চলুন, এখানে উত্তর খুঁজি–
আমরা একটা ব্লেম গেম খেলতে ওস্তাদ। মুসলিম উম্মাহর কোনো সংকট নিয়ে আলোচনা উঠলেই আমরা একটা নোক্তা দিয়ে বলি– 'ইহুদি-নাসারা ষড়যন্ত্র।' কোনো সন্দেহ নেই, মুসলমানদের বিরুদ্ধে অব্যাহতভাবে ষড়যন্ত্র চলছে। তবে, 'ষড়যন্ত্র থিউরি' সামনে রেখে নিজেদের ব্যর্থতা আড়াল করে একটা সুখ সুখ ব্যাখ্যা হাজির করা খুবই ভয়ংকর; তাতে না ষড়যন্ত্রের মুখোশ উন্মোচিত হয়, আর না নিজেদের ভুল সংশোধন হয়। আমাদের অবশ্যই আয়নার সামনে দাঁড়াতে হবে এবং প্রশ্ন করতে হবে– কেন?

- কেন মুসলমানদের শিক্ষার হার অন্যদের চেয়ে কম? অথচ আমরা পড়ার জাতি (Ummah of Iqra)।
- কেন মুসলমানদের মধ্যে বেকারত্বের হার বেশি? অথচ মুসলমানরা পরিশ্রমী জাতি (Ummah of I'malou)।

www.freepdfboi.com

- কেন মুসলমানদের মধ্যে নোবেল পুরস্কার পাওয়া ব্যক্তিত্বের সংখ্যা কম? অথচ মুসলমানরা চিন্তাশীল জাতি (Ummah of Tafakkur)।

এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার আগে আমাদের অবশ্যই স্বীকার করতে হবে– এসব প্যারামিটারে আদতেই মুসলমানদের অবস্থা শোচনীয়। বাস্তবতা হলো– দীর্ঘ ৯০০ বছর ধরে পৃথিবীর অধিকাংশ অঞ্চল মুসলিমরা শাসন করেছে। এই সময়কাল ছিল কঠোর পরিশ্রমের এবং খুবই প্রোডাক্টিভ। পুরো দুনিয়ায় তখন নতুন নতুন আবিষ্কারের উৎসব চলছিল। পৃথিবী তখন মুসলমানদের নিকট থেকে দুহাত ভরে নিয়েছে। আর মুসলমানরাও উদার বুকে দিয়ে গেছে।

দীর্ঘ পথচলার একটা পর্যায়ে এসে মুসলমানরা থমকে দাঁড়াল। রাজা হয়ে যায় প্রজা। প্রোডাক্টিভ জাতি হয়ে গেল আনপ্রোডাক্টিভ। দাতার বদলে হাত পাততে শুরু করল। মুসলিম উম্মাহর সামগ্রিক পতনে কলোনাইজেশন কিংবা 'ইহুদি-নাসারা ষড়যন্ত্র'ই কেবল দায়ী– এমনটা ভাবা প্রাজ্ঞতা নয়। অন্ধ দোষারোপ করে লাভ কী? আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজেকে পরখ করে নিই। কী দেখা যাবে প্রতিচ্ছবিতে? দেখা যাবে, মুসলিম উম্মাহর অবচেতন মনে ভ্রান্তি ও বিচ্যুতি এসে বাসা বেঁধেছে এবং এ জন্যই আমরা পরাজিত উম্মাহর দায় নিয়ে বেড়াচ্ছি।

বিখ্যাত ইসলামি চিন্তাবিদ ড. আহমেদ খায়রি আল-ওমারির একটা বই পড়ে আমার চিন্তার রাজ্যে পরিবর্তন নিয়ে এসেছিল। এই বইটা পড়েই আমি মুসলিম উম্মাহর সংকট, ভ্রান্তি এবং প্রোডাক্টিটির ওপর তার প্রভাব সম্পর্কে জানতে পারি। তিনি তার বইয়ে ইসলামের মৌলিক চিন্তাধারা ও দর্শন সম্পর্কে মুসলমানদের এমন কিছু ভুল বুঝ ও অবস্থান তুলে ধরেন, যা সত্যিই চিন্তার বিষয়। মুসলমানরা এসব ভুল চিন্তা অব্যাহতভাবে করে আসছে। তাঁর বইয়ে আলোচিত এমন পাঁচটি ভুল ধারণা আমরা তুলে ধরছি–

এক

আমাদের দুনিয়াকে উপেক্ষা করতে হবে : নিশ্চয় জীবনে বহুবারই শুনেছেন– 'দুনিয়াকে উপেক্ষা করা উচিত। কোনোভাবেই দুনিয়ার প্রেমে ডুব দেওয়া যাবে না। দুনিয়া মানেই শয়তানের ফাঁদ!'

আচ্ছা! চলুন, দুনিয়ার ব্যাপারে কুরআনের ভাষ্য একটু দেখে নিই।

আপনি একটা আয়াতও খুঁজে পাবেন না, যেখানে বলা আছে– দুনিয়াকে উপেক্ষা কিংবা অবজ্ঞা করো। একটা আয়াতও নেই। তবে হ্যাঁ, কয়েকটি আয়াত কোট করে আপনি প্রশ্ন করবেন, এসব তাহলে কী? যেমন :

www.freepdfboi.com

'দুনিয়ার জীবন তো একটি খেল-তামাশার ব্যাপার। আসলে যারা ক্ষতির হাত থেকে বাঁচতে চায়, তাদের জন্য আখিরাতের আবাসই ভালো। তবে কি তোমরা বুদ্ধি-বিবেচনাকে কাজে লাগাবে না?' সূরা আনআম : ৩২
'হে ঈমানদারগণ! তোমাদের কী হলো, যখনই তোমাদের আল্লাহর পথে বের হতে বলা হলো, অমনি তোমরা মাটি কামড়ে পড়ে থাকলে? তোমরা কি আখিরাতের মোকাবিলায় দুনিয়ার জীবন পছন্দ করে নিয়েছ? যদি তাই হয়, তাহলে তোমরা মনে রেখ, দুনিয়ার জীবনের এমন সাজ-সরঞ্জাম আখিরাতে খুব সামান্য বলে প্রমাণিত হবে।' সূরা তওবা : ৩৮
'হে লোকেরা! আল্লাহর প্রতিশ্রুতি নিশ্চিতভাবেই সত্য, কাজেই দুনিয়ার জীবন যেন তোমাদের প্রতারিত না করে এবং সেই প্রতারক যেন তোমাদের আল্লাহর ব্যাপারে ধোঁকা দিতে না পারে।' সূরা ফাতির : ৫

দয়া করে এই আয়াতগুলো আবার পড়ুন, এতে কী বলা হয়েছে? খেয়াল করে দেখুন, এখানে কথা বলা হয়েছে হায়াতুল দুনিয়া বা দুনিয়ার জীবন সম্পর্কে; কোনোভাবেই দুনিয়া উপেক্ষা করার কথা বলা হয়নি। তাহলে কি 'দুনিয়া' এবং 'দুনিয়ার জীবন' দুটোর অর্থ আলাদা?

হ্যাঁ। কুরআনুল কারিম 'দুনিয়া আর হায়াতুল দুনিয়া' শব্দ দুটোর আলাদা অর্থ প্রকাশ করে। কুরআনের সর্বত্র 'দুনিয়া' শব্দ পজেটিভ অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে এবং 'হায়াতুল দুনিয়া' শব্দ দুটো নেগেটিভ অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে। ওপরের আয়াতগুলোতে 'হায়াতুল দুনিয়া' শব্দ ব্যবহৃত হয়েছে, যা অবশ্যই নেগেটিভ অর্থে ব্যবহৃত হয়েছে।

এখন আমি কিছু আয়াত উল্লেখ করছি, যেখানে কেবল 'দুনিয়া' শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে, যার অর্থ পজেটিভ।

'আবার কেউ বলে, হে আমাদের রব! আমাদের দুনিয়ায় কল্যাণ দাও এবং আখিরাতেও কল্যাণ দাও এবং আগুনের আজাব থেকে আমাদের বাঁচাও।' সূরা বাকারা : ২০১
'যে ব্যক্তি কেবল ইহকালের পুরস্কার চায়, তার জেনে রাখা উচিত, আল্লাহর কাছে ইহকাল ও পরকাল উভয়স্থানের পুরস্কার আছে। আল্লাহ সবকিছু শোনেন এবং দেখেন।' সূরা নিসা : ১৩৪

www.freepdfboi.com

'শেষ পর্যন্ত আল্লাহ তাদের দুনিয়ার পুরস্কারও দিয়েছেন এবং তার চেয়ে ভালো আখিরাতের পুরস্কারও দান করেছেন। এ ধরনের সৎকর্মশীলদের আল্লাহ পছন্দ করেন।' সূরা আলে ইমরান : ১৪৮

যদি এই দুনিয়া প্রকৃতপক্ষেই খারাপ হয়ে থাকে এবং যদি এটিকে আল্লাহ আমাদের এই দুনিয়া অবহেলা করতে নির্দেশ দিতেন, তাহলে কেন তিনি পবিত্র কুরআনে দুনিয়ার কাজের জন্য পুরস্কার দিচ্ছেন? 'দুনিয়া' এবং 'হায়াতুল দুনিয়া'র মধ্যের পার্থক্য গভীরভাবে আমাদের উপলব্ধি করতে হবে এবং আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের স্পষ্ট বার্তা হৃদয়াঙ্গম করতে হবে।

দুনিয়াতে বসবাস করা এবং মানুষ ও সমাজের মানোন্নয়নে প্রচেষ্টাতে কোনো শরিয়াহর বাধা নেই। ইসলাম কেবল দুনিয়ার প্রতি ভালোবাসা সেই স্তরে নিতে নিরুৎসাহিত করে, যেখানে গেলে মূলত আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের ভালোবাসা পাওয়ার ব্যাপারটা গৌণ হয়ে যায়।

দুর্ভাগ্যজনকভাবে আজকের মুসলমানরা হামেশাই 'দুনিয়া উপেক্ষা' বয়ান সামনে নিয়ে আসে। আদতে এটা খোঁড়া অজুহাত। আনপ্রোডাক্টিভ মানুষ এ ধরনের অজুহাত পেশ করে নিজে নিজে এক ধরনের কৃত্রিম সুখ অনুভব করে। আপনি যখন তাদের অন্যান্য জাতির অগ্রগতি সম্পর্কে অবহিত করবেন এবং মুসলমানদের ওপর তাদের প্রভাব ও নেতৃত্বের পয়েন্ট তুলে ধরবেন, তখন চমৎকার একটা জবাব পাবেন– কেন অমুসলিমরা দুনিয়ার নিয়ন্ত্রণ নিয়েছে, কেন মুসলমানরা বশ্যতা মেনে চলছে, কেন পুরো দুনিয়া অমুসলিমদের ইশারায় চলছে। এসব প্রশ্নের জবাব একটাই, ওদের দুনিয়ায় আনন্দ করতে দাও, আমরা আখিরাতে আনন্দ করব। অসাধারণ জবাব, তাই না? যেন দুনিয়া আর আখিরাত পরস্পর যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন দুটো দ্বীপ। অথচ আমরা জানি, ইসলামি দর্শনে দুনিয়া হলো আখিরাতের শস্যক্ষেত্র। জিন্দেগিব্যাপী আমরা ভালো কাজের চাষাবাদ করব পুরস্কার পাওয়ার স্বপ্নে। পুরস্কার পাব এই দুনিয়ায় এবং চূড়ান্ত বিচারে ওপারের দুনিয়ায়। এই দুনিয়ায় চাষাবাদ ঠিকঠাক না করে আখিরাতের পুরস্কার পাওয়ার প্রত্যাশা স্রেফ বাতুলতা ও খেয়ালিপনা। দুনিয়া ও আখিরাত উভয়ে পরস্পর সংযুক্ত।

কল্পনা করুন তো! নবিজির সাহাবিবৃন্দসহ আমাদের পূর্বপুরুষরা যদি দুনিয়ার ব্যাপারে 'উপেক্ষা নীতি' গ্রহণ করে বলতেন– 'ওদের দুনিয়া ছেড়ে দাও, আমরা আখিরাত নিয়ে থাকব', তাহলে কি মুসলমানদের ৯০০ বছরের পৃথিবী

www.freepdfboi.com

শাসনের গৌরবদ্বীপ্ত ইতিহাস রচিত হতো? দুনিয়াবাসীর কাছে কি ইসলামি সভ্যতার সোনালি অধ্যায় উপস্থাপন করা সম্ভব হতো?

চলুন, এই ভুল চিন্তা মুসলিম মগজ থেকে মুছে ফেলি। আমাদের দুর্বিপাক ও করুণ অবস্থার বিপরীতে খোঁড়া অজুহাত হিসেবে 'দুনিয়া উপেক্ষা নীতি' খুবই বাজে প্রতিষেধক। এই চিন্তা থেকে সরে এলে আমরা পরবর্তী মুসলিম প্রজন্মকে অন্তত আস্থাশীল প্রজন্ম হিসেবে গড়ে তুলতে পারব। তারা ভবিষ্যতের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় প্রস্তুতি নেবে, নিজেদের যোগ্য সৈনিক হিসেবে প্রস্তুত করে দুনিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করবে, গড়বে সমাজ, গড়বে রাষ্ট্র ইনশাআল্লাহ। আখিরাতে পুরস্কার লাভের অপেক্ষা করা তাদের সাজে!

২. দুআ করো, সব ঠিক হয়ে যাবে

আরেকটি ভুল ধারণা যা আমাদের প্রোডাক্টিভ হতে ব্যাহত করছে তা হলো– দুআ করলেই সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে। কেউ যদি কোনো রকম বিপদ অথবা সমস্যায় পড়ে, তাহলেই তাকে আল্লাহর কাছে দুআ চাইতে বলা হয়। চাকরি নেই? দুআ করো। জীবনসঙ্গিনী নেই? দুআ করো। ব্যবসায় মন্দা চলছে? দুআ করো। পরের সপ্তাহে পরীক্ষা? আল্লাহর কাছে দুআ করো। এটি এমন, যেন আমরা একটি চমৎকারের আশায় বসে থাকব। যদি কিছু না হয়, তাহলে আমরা তাদের বলি– 'অপেক্ষা করো, ভবিষ্যতে তোমার জন্য ভালো কিছু রাখা আছে।'

স্পষ্ট করেই বলছি, আমি দুআর শক্তিমত্তাকে অগ্রাহ্য করছি না। আমি শুধু দুআর ওপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে এই সমস্যা সমাধানে কোনো পদক্ষেপ না নেওয়ার বিরোধিতা করছি।

- আপনি যদি একটি চাকরি খোঁজেন, তাহলে আপনি আপনার সিভি আপডেট করুন, আপনার যোগ্যতা বৃদ্ধি করুন, প্রতিটি দরজায় কড়া নাড়ুন, দুআ করুন।
- যদি আপনি আপনার জীবনসঙ্গিনী খোঁজেন, তাহলে আপনার নিজের খেয়াল রাখুন। আপনার নিজেকে উন্নয়ন করুন, আপনার জন্য যোগ্য মানুষের খোঁজ করুন আর দুআ করুন।
- আপনার ব্যবসায় যদি মন্দা চলে, তাহলে এটির মূল কারণ আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে। ব্যবসার কাঠামো পরিবর্তন থেকে শুরু করে যা যা প্রয়োজন, তা করতে হবে এবং দুআ করতে হবে।

www.freepdfboi.com

- আপনার যদি পরবর্তী সপ্তাহে পরীক্ষা থাকে, তাহলে আপনাকে বেশি বেশি করে পড়তে হবে। অনুশীলনের সাথে সাথে আল্লাহর কাছে দুআ করতে হবে।

এখানে মূল বিষয় কি লক্ষ করতে পেরেছেন? আল্লাহর কাছ থেকে দুআ চাওয়া কখনোই আত্মিক ভরসা হয়ে উঠতে পারে না। এটি কখনো কঠোর পরিশ্রম এবং কর্মক্ষমতাকে প্রতিস্থাপন করতে পারে না। এর মূল উদ্দেশ্য হলো– আমাদের মানসিকভাবে প্রশান্তি দেওয়া। আমাদের নবি মুহাম্মদ (সা.) এবং তাঁর পূর্ববর্তী সকল নবি তখনই আল্লাহর কাছে দুআ করেন, যখন তাঁদের কাছে আর কোনো উপায় ছিল না। নিচে কিছু উদাহারণ দেওয়া হলো–

- হজরত নুহ (আ.) ৯৫০ বছর ধরে মানুষকে আল্লাহর ইবাদত করার জন্য আহ্বান করলেও তারা কথা না শোনাতে তিনি আল্লাহর কাছে দুআ করেন।
- হজরত ইবরাহিম (আ.) কাবা শরিফ বানানোর পর আল্লাহর কাছে দুআ করেন।
- হজরত মুসা (আ.) মিশরীয় রাজার কাছ থেকে প্রাণ বাঁচিয়ে আল্লাহর কাছে দুআ করেন।
- হজরত মুহাম্মদ (সা.) কুরাইশ সৈন্যদলকে পরাজিত করার জন্য সকল পরিকল্পনা এবং নির্দেশ দিয়েই বদর যুদ্ধের আগে আল্লাহর কাছে দুআ করেন।

এই ওপরের কিছু উদাহারণ থেকেই বোঝা যায়, কখন দুআর শক্তি সবচেয়ে বেশি থাকে। শুধু চুপ করে বসে থেকে জীবনের কষ্টের কথা চিন্তা করে, নিজের ওপর করুণা করে এবং দুআ করলে চলবে না। দারুণ কিছু শুধু তাঁদের জীবনেই ঘটে যারা তাদের সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করে এবং আল্লাহর কাছে প্রতিনিয়ত দুআ করে। আপনাকে কৃষকের মতো হলে চলবে না। যে কৃষক নিজের জমিতে হাল না চাষ করেই বৃষ্টির জন্য আল্লাহর কাছে দুআ করে; বরং আপনাকে সঠিক সময়ে হাল চাষ করতে হবে, বীজ বুনতে হবে, ফসলে সঠিক সময়ে পানি ঢালতে হবে এবং ভালো ফলনের জন্য ভালো আবহাওয়া এবং যথেষ্ট বৃষ্টির জন্য আল্লাহর কাছে দুআ করতে হবে।

www.freepdfboi.com

৩. জীবন যখন কঠিন হয়ে পড়বে, ধৈর্য ধরতে হবে

আরেকটি ভুল ধারণা আমাদের মধ্যে বিরাজমান– জীবন যখন কঠিন হয়ে পড়বে, তখন ধৈর্য ধরতে হবে। দুর্ভাগ্যবশত আমরা এই শব্দটির প্রকৃত অর্থ বুঝি না। ধৈর্য বলতে শুধু চুপচাপ বসে থেকে খারাপ সময়টি চলে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করা বোঝায় না। এটির প্রকৃত অর্থ 'সাব্বার'* গাছ থেকে বোঝা যায়। এই গাছটি প্রতিকূল অবস্থায়ও টিকে থাকতে সক্ষম। ধৈর্য এটাই হওয়া উচিত। আমাদের প্রতিনিয়ত প্রতিকূল অবস্থার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে টিকে থাকাই হচ্ছে ধৈর্যের আসল পরিচয়। যদি হজরত মুহাম্মদ (সা.) ও তাঁর সঙ্গীরা আমাদের মতো ধৈর্য ধরতেন, তাহলে তারা কখনোই মক্কা থেকে বেরোতে পারতেন না। তাদের ধৈর্য বলতে শুধু চুপচাপ বসে থাকা শেখানো হয়নি। তাঁদের জন্য কুরআনে বলা আছে–

> 'অতএব হে নবি, দৃঢ়চেতা রাসূলদের মতো ধৈর্য ধারণ করো এবং তাদের ব্যাপারে তাড়াহুড়ো করো না। এদের এখন যে জিনিসের ভীতি প্রদর্শন করা হচ্ছে– যেদিন এরা তা দেখবে, সেদিন এদের মনে হবে যেন পৃথিবীতে অল্প কিছুক্ষণের বেশি অবস্থান করেনি। কথা পৌঁছিয়ে দেওয়া হয়েছে। অবাধ্য লোকেরা ছাড়া কি আর কেউ ধ্বংস হবে?' সূরা আহকাফ : ৩৫

আমাদের ব্যক্তিগত জীবন এবং ইসলাম-সভ্যতা উভয় দিকেই ধৈর্য প্রয়োজন। তবে এই ধৈর্য হতে হবে ইতিবাচক দিক দিয়ে। ভালো কিছুর জন্য অপেক্ষা না করে এই ভালো কিছু অর্জনের জন্য কঠোর পরিশ্রম করে যেতে হবে আমাদের।

৪. ধার্মিকতা=ইবাদত

যখন আপনি এখন ধার্মিক ব্যক্তির কথা চিন্তা করেন, আপনার মনে কী ভেসে ওঠে? অবশ্যই আপনি ভাববেন, যিনি পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়েন, রোজা রাখেন, দান করেন আর প্রতিদিন কুরআন চর্চা করেন। তবে শুধু এগুলো করলেই যে ধার্মিক হওয়া যাবে তা নয়; একজন প্রকৃত ধার্মিক তিনিই, যিনি এই কাজের পাশাপাশি প্রকৃতপক্ষে আল্লাহকে খুশি করার জন্য মানবজাতির উন্নয়নে কাজ করেন।

---

* বাংলায় এটিকে ঘৃতকুমারী, আর ইংরেজিতে এলোভেরা বলে।

www.freepdfboi.com

এ ব্যাপারে হজরত আনাস ইবনে মালিক (রহ.)-এর হাদিসে বলা হয়েছে–

> 'যদি কোনো মুসলমান একটি গাছ লাগিয়ে থাকে, সেই গাছ অন্য কোনো মানুষ অথবা পশু খেয়ে থাকলে সেই মুসলিম দান করার সমপরিমাণ পুরস্কৃত হবেন।'

ধার্মিক হতে হলে আপনাকে একজন প্রোডাক্টিভ বান্দা হতে হবে। আপনাকে শুধু আধ্যাত্মিক বিষয়ে প্রোডাক্টিভ হলে চলবে না; প্রোডাক্টিভ হতে হবে শারীরিকভাবেও।

ধার্মিকতার ব্যাপারে আমাদের জ্ঞান খুবই সীমিত হওয়ার ফলে আমরা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি ভুলে যাই। আমরা আমাদের প্রকৃত ধার্মিক হিসেবে আমাদের দায়িত্বের অবজ্ঞা করেছি। আল্লাহ কুরআনে বলেছেন–

> 'আর জাবুরে আমি উপদেশের পর এ কথা লিখে দিয়েছি, জমিনের উত্তরাধিকারী হবে আমার নেক বান্দারা।' সূরা আম্বিয়া : ১০৫

উত্তরাধারিকারী বলতে আমরা কী বুঝি? এই শব্দের অর্থ হচ্ছে আল্লাহর প্রকৃত বান্দা হিসেবে এই পৃথিবীর উন্নয়ন করতে হবে। এটিকে জীবনের জন্য উত্তম করে তুলতে হবে। হজরত আনাস (রা.) আরও বলেছিলেন–

> 'যদি কিয়ামতের দিন চলে আসে, আর কারও হাতে একটি গাছ থাকে– যা লাগানোর জন্য মাটি খুঁড়ছিল, তাহলে তাদের আরও কিছু মুহূর্ত সময় দাও, যাতে করে তারা তাদের কাজ শেষ করতে পারে।'

এ সময়ে মনে হতেই পারে, কিয়ামতের দিন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হবে আল্লাহর ইবাদত করা এবং দান করা– তা নয়। হজরত আনাস (রা.) আমাদের এটাই শিখিয়েছিলেন। পৃথিবীর শেষ দিন হলেও এটিকে একটি বসবাসের জন্য উত্তম স্থান হিসেবে গড়ে তুলতে হবে; হোক সেটি একটি গাছ লাগিয়ে।

৫. ভাগ্যে যা লেখা আছে তাই হবে

সবশেষে একটি সবচেয়ে ভয়ংকর একটি ভুল ধারণার কথা বলতে যাচ্ছি, যা একজন মানুষের মধ্যকার প্রোডাক্টিভিটি পুরোপুরিভাবে ধ্বংস করে ফেলে। এই ভুল ধারণাটি হচ্ছে– আমাদের ভাগ্যে যা লেখা আছে তাই হবে। যদি আমাদের ভাগ্যেই লেখা থাকে, তাহলে বর্তমানে কষ্ট করে লাভ কী? পরিশ্রম করে লাভ কী? যদি আমাদের ভাগ্যে পাশই লেখা থাকে, তাহলে পড়াশোনা করে লাভ কী?

www.freepdfboi.com

বিয়ে করে লাভ কী? আমি আমাদের ভাগ্য, তাকদির বা বিশ্বাস নিয়ে কোনো ধার্মিক তর্কে যেতে চাই না। আমি এই বিষয়ে তেমন জ্ঞানী পণ্ডিত নই, এ তর্ক বেশ কঠিন হতে পারে। তবে আমি আমাদের ভাগ্য সম্পর্কে আরও ভালো ধারণা পেতে তিনটি দিক তুলে ধরব–

১. মুসলমান হিসেবে আমরা বিশ্বাস করি, আল্লাহ আমাদের বর্তমান, অতীত এবং ভবিষ্যৎ সবকিছুই জানেন এবং ভাগ্য নির্ধারণ করেন। তাঁর ইচ্ছা ছাড়া এই বিশ্বে কিছুই ঘটে না।

২. দ্বিতীয়ত, তিনি মানবজাতিকে তাদের ভাগ্য নির্ধারণ করার সুযোগ দিয়েছেন। তিনি এই পৃথিবী একটি পরীক্ষার স্থান হিসেবে তৈরি করেছেন এবং এখানে মানুষের কর্মই নির্ধারণ করবে– কে এই পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হবে এবং কে ব্যর্থ হবে। তিনি পবিত্র কুরআনে বলেছেন–

> 'অতি মহান ও শ্রেষ্ঠ তিনি, যাঁর হাতে রয়েছে সমগ্র বিশ্বজাহানের কর্তৃত্ব। তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতা রাখেন, কাজের দিক দিয়ে তোমাদের মধ্যে কে উত্তম তা পরীক্ষা করে দেখার জন্য। তিনি মৃত্যু ও জীবন সৃষ্টি করেছেন। আর তিনি পরাক্রমশালী ও ক্ষমাশীলও।' সূরা মুলক : ১-২

৩. যদিও আল্লাহ আমাদের ভাগ্য নির্ধারণের স্বাধীনতা দিয়েছেন, তিনি আমাদের সঠিক পথ বেছে নিতে একা ছাড়েননি। তিনি আমাদের এই পথ নির্বাচনে সাহায্য করার জন্য তাঁর দূত এবং বহু বই পাঠিয়েছেন, যাতে করে আমরা সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারি।

আপনি হয়তো ভাবছেন, আপনাকে এই তিনটি বিষয় কীভাবে ভাগ্যের ব্যাপারে আরও ভালো ধারণা দেবে? প্রথমত, আপনাকে বুঝতে হবে– আপনার প্রাত্যহিক জীবনের সিদ্ধান্তই আপনাকে ধার্মিক হতে সাহায্য করবে। দ্বিতীয়ত, আপনি যদি একজন প্রোডাক্টিভ নাগরিক ও আল্লাহর অনুগত বান্দা হতে চান, তাহলে তাঁর কথা মেনে চলতে হবে। তাঁর কথা মেনে চললেই আপনার লক্ষ্য অর্জনে তিনি আপনাকে সাহায্য করবেন।

জীবনের কাছে হার মেনে ভাগ্যের ওপর তাকিয়ে থাকলে হবে না। আপনাকে সর্বদা চিন্তা করতে হবে, যদি আল্লাহর ইচ্ছা মোতাবেক আমার সিদ্ধান্ত নিতে হয়, তাহলে অবশ্যই আমি আমার জীবন এবং আখিরাতে সফলতা অর্জন করব।

www.freepdfboi.com

কুরআনেও এই বিষয়ে বলা আছে–

> 'আর স্মরণ করো তোমাদের রব এই বলে সতর্ক করে দিয়েছিলেন যে, যদি কৃতজ্ঞ থাকো, তাহলে আমি তোমাদের আরও বেশি দেবো। আর যদি নিয়ামতের প্রতি অকৃতজ্ঞ হও, তাহলে আমার শাস্তি বড়োই কঠিন।' ইবরাহিম : ৭

আল্লাহ আরও বলেছেন–

> 'পুরুষ বা নারী যে-ই সৎকাজ করবে, সে যদি মুমিন হয়, তাহলে তাকে আমি দুনিয়ায় পবিত্র-পরিচ্ছন্ন জীবন দান করব। আখিরাতে তাদের প্রতিদান দেবো, তাদের সর্বোত্তম কাজ অনুসারে।' সূরা নাহল : ৯৭

ভাগ্য কখনো কখনো আপনাকে বেশ কিছু চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি করবে (অসুখ কিংবা দুর্ঘটনা) ঠিকই যা আপনার প্রোডাক্টিভিটি নষ্ট করে দিতে পারে। তবে এর জন্য আল্লাহর কাছে আপনার এই অসুবিধার জন্য দোষ দিলে হবে না। একমাত্র এই পরিস্থিতিতেই আমাদের ধৈর্য ধরতে হবে, যাতে করে আপনি এই চ্যালেঞ্জ থেকে কাটিয়ে উঠতে পারলে লাভবান হতে পারেন। আল্লাহ কুরআনে বলেছেন–

> 'আর নিশ্চয়ই আমি ভীতি, অনাহার, প্রাণ ও সম্পদের ক্ষতির মাধ্যমে এবং উপার্জন ও আমদানি হ্রাস করে তোমাদের পরীক্ষা করব। এ অবস্থায় যারা সবর করে এবং যখনই কোনো বিপদ আসে তাহলে বলবে– আমরা আল্লাহর জন্য এবং আল্লাহর দিকে আমাদের ফিরে যেতে হবে। হে নবি, তাদের সুসংবাদ দিয়ে দাও তাদের রবের পক্ষ থেকে, তাদের ওপর বিপুল অনুগ্রহ বর্ষিত হবে, তাঁর রহমত তাদের ছায়াদান করবে। এ ধরনের লোকরাই হয় সত্যানুসারী।' সূরা বাকারা : ১৫৫-১৫৭

আমি আশা করছি, আমরা আমাদের সকল ভ্রান্ত ধারণা ভুলে ইসলামের সত্য অর্থ বুঝতে পারছি। এই ভুল ধারণাগুলো আমাদের মন থেকে সরিয়ে আল্লাহর দেখিয়ে দেওয়া পথে হাঁটতে হবে। এখন আমরা আবার যদি প্রোডাক্টিভিটির সংজ্ঞা ব্যাখ্যা করি, তাহলে আমরা নতুন এক তত্ত্ব পাব–

প্রোডাক্টিভিটি = মনোযোগী x শারীরিক কর্মক্ষমতা x সময়
(আখিরাতের সর্বোচ্চ পুরস্কার পাওয়ার লক্ষ্যে)

www.freepdfboi.com

আমাদের এই শেষের বাক্যটি আমাদের নতুন এক অর্থ যোগ করেছে। আখিরাতের সর্বোচ্চ পুরস্কার পাওয়ার জন্য আমাদের অবশ্যই একটি প্রোডাক্টিভ জীবনযাপন করতে এবং সমাজের জন্য কিছু করে দেখাতে হবে।

এই বইটির বাকি অংশে আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক কর্মক্ষমতা, মনোযোগ ও সময়ের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করব। এই ভূমিকা আলোচনা করার সময় তিনটি দিক দিয়ে সবগুলোই স্পষ্ট করে দেওয়া হবে : আত্মিক দিক, শারীরিক দিক আর সামাজিক দিক।

আত্মিক দিক

এটি আমাদের বুঝতে সাহায্য করে, কীভাবে আমরা ইসলামের ধর্মসংক্রান্ত ধারণা ও আল্লাহর নির্দেশ ব্যবহার করে আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে পারব। এই ধারণাটি আমাদের প্রোডাক্টিভিটি সম্পর্কে বুঝতে অনেক গুরুত্বপূর্ণ। আর বইজুড়েই এ বিষয়ে বলা রয়েছে। অনেকেই এ বইয়ে দেওয়া ধারণা অযথার্থ বলে উড়িয়ে দিলেও আমি আমার সাধ্যমতো চেষ্টা করে এ সকল কিছু ব্যাখ্যা করব।

শারীরিক দিক

এ অংশে আমরা বিজ্ঞানের ব্যাখ্যা দিয়ে সময়, মনোযোগ ও শারীরিক কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে প্রোডাক্টিভিটি অর্জনের জন্য সকল করণীয় দিক তুলে ধরব।

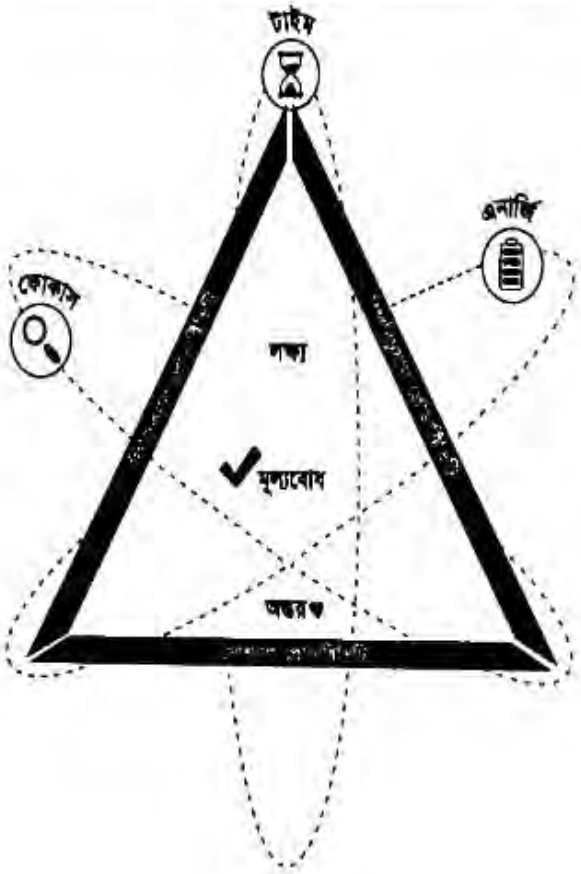
সামাজিক দিক

এ অংশে আমরা ব্যক্তিগত জীবন থেকে দৃষ্টি সরিয়ে সামাজিক দিকে লক্ষপাত করব। আমরা কীভাবে সমাজকে ব্যবহার করে আমাদের শারীরিক কর্মক্ষমতা, মনোযোগ ও সময় বাড়াতে পারি? আমরা কীভাবে আমাদের সমাজে অবদান রাখতে পারব? কীভাবে আমরা আমাদের পরিবার, আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী ও মানবজাতির সঙ্গে ব্যবহার করব? দুর্ভাগ্যবশত সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এসব দিক আমরা হারিয়েছি। আমরা দিন দিন হয়ে উঠেছি স্বার্থপর, হয়ে উঠেছি অহংবাদী।

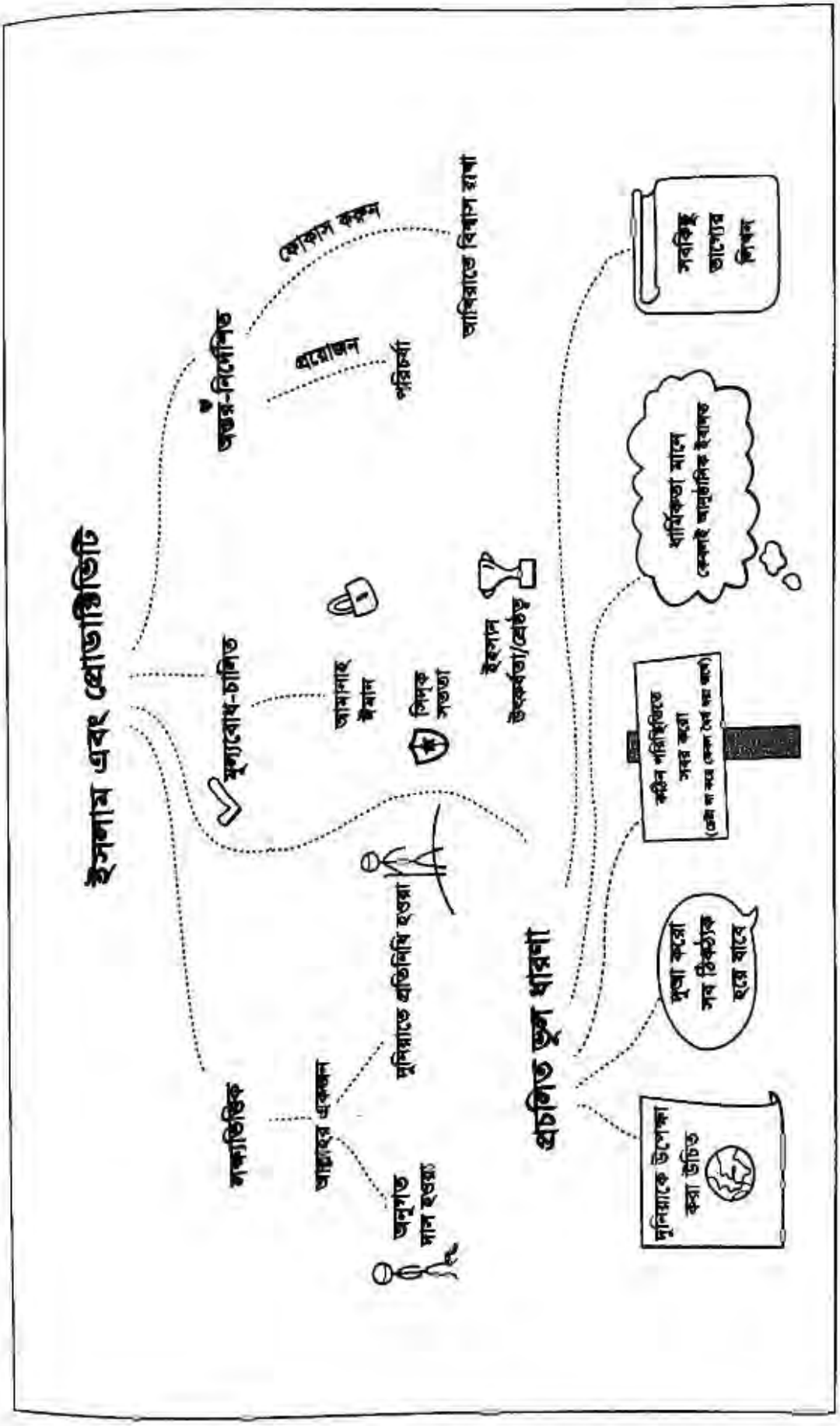
তবে আমাদের এ রকম চিন্তা-ভাবনা বদলাতে হবে। নিজের ব্যাপারে সব সময় চিন্তা না করে পুরো মুসলিম উম্মাহর জন্য চিন্তা করতে হবে। বইয়ের পরের অংশে এই ছবিটি মনে রাখবেন। এই ছবিটির একেবারে কেন্দ্রে রয়েছে ইসলামিক দৃষ্টিতে প্রোডাক্টিভিটি (রুহ, মূল্যবোধ ও উদ্দেশ্য)।

www.freepdfboi.com

আখিরাতের সর্বোচ্চ পুরস্কার পাওয়ার ক্ষুধা হবে আমাদের এসব করার মূল উদ্দেশ্য। আমাদের শারীরিক, আত্মিক ও সামাজিক দিক ব্যবহার করে শারীরিক কর্মক্ষমতা, সময় ও মনোযোগ বৃদ্ধি করতে হবে।



www.freepdfboi.com



www.freepdfboi.com

তৃতীয় অধ্যায়
স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি

আধ্যাত্মিকতা কীভাবে আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে পারে, তা ব্যাখ্যার জন্য আমি 'স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি' শব্দ দুটো ব্যবহার করেছি। নিজে উদ্যোগী না হয়ে অজুহাত পেশ করে আধ্যাত্মিকার ভারবাহী লাঠি হিসেবে দুআর ওপর নির্ভর করার ইঙ্গিত করেছি আগের অধ্যায়ে। এই অধ্যায়ে একটু ভিন্ন রকম আলোচনা করব। এখানে দ্বীনের সুনির্দিষ্ট কতগুলো ধ্যানধারণা, ইবাদত ও আমলের বিশ্লেষণ করব; যা বিভিন্ন মনস্তাত্ত্বিক, দৈহিক, বিশেষত ঐশী বিষয়গুলোর প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি করে। আর এগুলো সাধারণত মানুষ সহজে অনুমান করতে পারে না।

এই অধ্যায়ের উদ্দেশ্য হচ্ছে, আপনার উপলব্ধিতে এটা আনা যে—স্পিরিচুয়ালিটি প্রোডাক্টিটির একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। প্রোডাক্টিভ লিডার হতে হলে এই উপলব্ধি খুবই দরকার। কারণ, এর মাধ্যমেই জীবনের প্রতিটি অংশে স্পিরিচুয়ালিটি সঞ্চারিত হয়।

স্পিরিচুয়ালিটির একটি গুরুত্বপূর্ণ্য উপাদান হচ্ছে ঐশ্বরিক সংযোগ; দৃশ্যমান পৃথিবী এবং অদৃশ্যমান পৃথিবীর মধ্যে সম্পর্ক। প্রোডাক্টিভ মুসলিম ওয়েবসাইট প্রতিষ্ঠার পেছনে এই দৃষ্টিভঙ্গিই আমাকে অনুপ্রাণিত করেছিল।

কেবল দৈহিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং সামাজিক দৃষ্টিকোণ থেকে প্রোডাক্টিভিটির ধারণায় খুব বেশি উৎসুক ছিলাম না। স্পিরিচুয়ালিটি কীভাবে প্রোডাক্টিভিটির উন্নতি ঘটায়, সে প্রশ্নেরও উত্তর খুঁজতে চেয়েছি। এ প্রশ্নের উত্তর বিভিন্নভাবে দেওয়া যায়।

www.freepdfboi.com

সম্ভবত এর সহজ উত্তর হচ্ছে, মানুষ আল্লাহ এবং তাঁর রাসূলের দেখানো জীবনধারা মেনে জীবন পরিচালনা করলে, সে তার সৃষ্টির উদ্দেশ্যের সাথে একটা যোগসূত্র খুঁজে পাবে এবং চূড়ান্ত সম্ভাবনার দ্বারে পৌঁছানোর জন্য কর্মশক্তি, ফোকাস এবং সময়-সুযোগ লাভ করবে। স্পিরিচুয়াল দৃষ্টিভঙ্গি থেকে এটা আমাকে সময়, ফোকাস এবং কর্মশক্তির এক নতুন উপলব্ধির বিশ্লেষণের সুযোগ করে দিয়েছে।

স্পিরিচুয়াল এনার্জি : আল্লাহর নৈকট্যের মাধ্যমে আপনি এই শক্তি লাভ করতে পারেন। আপনি যত বেশি আল্লাহর নিকটবর্তী হবেন, তত বেশি কর্মশক্তি অর্জন করবেন। যখন আপনি আল্লাহর নির্দেশ আঁকড়ে ধরেন এবং রাসূলের নির্দেশনার অনুসরণ করেন, সেটা আপনার দেহে এক ধরনের বাড়তি কর্মক্ষমতার উপলব্ধি সৃষ্টি করে। কেউ কেউ এটাকে 'মোটিভেশন' বলে। তবে আমি বলি 'স্পিরিচুয়াল এনার্জি'। অভাবনীয় সব জিনিস অর্জনে এটা আপনার জন্য চালিকাশক্তি হয়ে উঠবে।

স্পিরিচুয়াল ফোকাস : এটি জীবনে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর প্রতি ফোকাস করার দক্ষতা, বিশেষত করে পরিকালীন জীবনের প্রতি। এতে আপনি দুনিয়ার ঝলমলানিতে বিভ্রান্ত না হয়ে উচ্চতর লক্ষ্যে এবং বৃহত্তর পুরস্কারের প্রতি মনোযোগী হবেন।

স্পিরিচুয়াল টাইম : এটা 'বাড়তি সময়'। আপনার মনে হবে সময়টাতে কিছু করা যায়, যা অন্যরা খুব কমই পেয়ে থাকে। মনে হবে, প্রতিটা দিন যেন আপনার জন্য ২৪ ঘণ্টারও বেশি এবং খুব কম সময়ে অনেক বেশি অর্জন করছেন। আমাদের নবিজির কথাই চিন্তা করুন—২৩ বছরের এতটুকুন সময়ে কী বিপুল অর্জনই না করেছেন তিনি!

'স্পিরিচুয়াল এনার্জি, ফোকাস এবং স্পিরিচুয়াল টাইম ব্যবহারের সুবিধা কী? এককথায় এর উত্তর : বারাকাহ। বারাকাহ প্রোডাক্টিভিটি এবং স্পিরিচুয়ালিটির মধ্যে একটি সংযোগ, কখনো কখনো কল্যাণ অর্থেও ব্যবহৃত হয়। বারাকাহ সম্পর্কে ইমাম রাগিব ইস্পাহানির একটি অসাধারণ সংজ্ঞা রয়েছে–

> 'বারাকাহ হলো কোনো একটি জিনিসের সাথে ঐশ্বরিক কল্যাণের উৎকর্ষের সংযুক্তি। সুতরাং এটা সামান্য কিছুর বেলায় ঘটলে বৃদ্ধি পায়। অধিক কিছুর সাথে ঘটলে তার কল্যাণ বৃদ্ধি পায়। আর অধিক উপকারী কিছুর ক্ষেত্রে ঘটলে, এটার উপকার বহুগুণে বেড়ে যায়। আর সামগ্রিকভাবে বারাকাহর বৃহত্তর ফল হলো, আল্লাহর আনুগত্যে এর ব্যবহার হওয়া।'

www.freepdfboi.com

প্রোডাক্টিভিটির জন্য বারাকাহর গুরুত্ব অপরসীম। আপনার কার্য সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় সময়, মনোযোগ এবং সমস্ত শক্তি থাকতে পারে, কিন্তু বারাকাহ ব্যতীত কাঙ্ক্ষিত পর্যায়ে পৌঁছাতে সক্ষম হবেন না।

বারাকাহ 'স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটির' মূল ভিত্তি। এর পরিমাপ করা কঠিন, কিন্তু এটি বাস্তব। তারপরও কেন জানি বারাকাহ এ যুগের এক হারানো মানিক; প্রত্যেকেই যার সন্ধান করছে, সম্ভবত কেউ-ই তা পাচ্ছে না বলে মনে হয়। আপনি সব সময় লোকদের অভিযোগ শুনে থাকবেন, তাদের সময়ে কোনো বারাকাহ নেই, তাদের ঘুমে বারাকাহ নেই, বারাকাহ নেই তাদের অর্থ-সম্পদে ইত্যাদি ইত্যাদি।

আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, যদি নিজেদের আল্লাহর প্রতি একান্তভাবে নিয়োজিত করে কুরআন ও সুন্নাহর দিকনির্দেশনা অনুযায়ী আমাদের জীবন চালাতে পারি, তাহলেই আমরা বারাকাহর সৌভাগ্য লাভ করতে পারব।

মুসলিম হিসেবে আমাদের বিশ্বাস—ইতিহাসের সর্বাধিক প্রোডাক্টিভ মানুষটি ছিলেন আমাদের প্রিয় নবিজি (সা.)। কারণ, তিনি ছিলেন প্রতিটি কাজে, প্রতিটি বিষয়ে বরকতময় একজন মানুষ। যেমন : মাইকেল এইচ হার্ট *দ্যা হান্ড্রেড ১০০ : অ্যা র‍্যাংকিং অব দ্যা মোস্ট ইনফ্লুয়েন্সিয়াল পারসন ইন হিস্ট্রি*-তে বলেন–

> 'আমি পৃথিবীর সর্বোচ্চ প্রভাবশালী ব্যক্তিদের তালিকায় মুহাম্মাদকে প্রথম স্থানে রাখায় কিছু পাঠক বিস্মিত হবেন এবং অন্যরা এ ব্যাপারে প্রশ্ন তুলবেন। কিন্তু তিনি ইতিহাসের একমাত্র ব্যক্তি, যিনি ধর্মীয় ও পার্থিব দিক দিয়ে সর্বাধিক সফল ছিলেন।'

এখন আমরা স্পিরিচুয়াল এনার্জি, ফোকাস এবং টাইমের ক্ষেত্রে ইসলামের স্পিরিচুয়াল কনসেপ্ট, বারাকাহ এবং ইবাদত কীভাবে প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধিতে সরাসরি প্রভাব ফেলে তার বিশ্লেষণ করব।

১. স্পিরিচুয়াল এনার্জি

এই বিভাগে আমরা বিশ্লেষণ করব, ইসলামের কিছু নির্দিষ্ট কনসেপ্ট কীভাবে বারাকার উৎস হতে পারে, যা সরাসরি আমাদের স্পিরিচুয়াল এনার্জিকে বিস্তৃত করে।

এক. তাকওয়া

তাকওয়া ইসলামি মূল্যবোধের একটি মূল ধারণা। এটি আল্লাহর গুণাবলি এবং সর্বদা তার উপস্থিতির উপলব্ধি হিসেবে সংজ্ঞায়িত হয়। এই সচেতনতা একজন মানুষকে তার জীবনকে নিয়ে ভিন্নভাবে উপলব্ধির সুযোগ করে দেয় এবং পৃথিবীর কামনা-বাসনার দাসত্ব থেকে মুক্ত করে।

www.freepdfboi.com

'তাকওয়া' লালন করা বারাকাহ এবং স্পিরিচুয়াল এনার্জির একটি প্রধান উৎস। কারণ, এটা আপনার মূল্যবোধ ও নীতিগুলোর একটি মজবুত ভিত্তি দেবে, যা আপনাকে আল্লাহ কর্তৃক দেওয়া হয়েছিল। আপনি কতটা প্রলুব্ধ, সেটা ব্যাপার না। তাকওয়া আপনাকে মূল্যবোধ ও নীতির জায়গায় ফিরিয়ে নিয়ে আসবে এবং এটাই আপনাকে সঠিক পথে অবস্থান করতে সাহায্য করবে। এটা এক ধরনের শৃঙ্খলা-বিধান। আপনার কথা ও কাজ পরীক্ষণে রাখতে এবং নিজেকে সাহায্য করতে তাকওয়াকে মস্তিষ্ক ও মনে স্থান দিয়ে রাখতে পারেন। দারুণ কাজে আসবে।

তাকওয়ার মাধ্যমে স্পিরিচুয়াল এনার্জি বৃদ্ধি পায়। আপনি যত বেশি তাকওয়াবান, আপনার চরিত্র ও ব্যক্তিত্ব তত বেশি শক্তিশালী। আপনি যখন সফলতার দিকে হাঁটতে থাকেন, তখন তাকওয়া আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে সচেতন ও সক্ষম করে তোলে। এটা ইউসুফ (আ.)-এর কাহিনিতে সুস্পষ্ট।' মালিকের স্ত্রী কর্তৃক প্রলুব্ধ হওয়ার পর প্রথমদিকে তাকওয়া তাকে কারাগারের পরিণতির দিকে নিয়ে যায়। তবে শেষ পর্যন্ত এই তাকওয়াই তাঁকে মিশরের কোষাধ্যক্ষ বানিয়েছিল।

এটা ইসলামের আরেকটি মূল ধারণা (Key Concept) যে, তাকওয়া শেষ পর্যন্ত ইহকালে ও পরকালে কল্পনাতীত পুরস্কার ও কল্যাণ বয়ে আনে। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'অতঃপর আমি অকল্যাণকে কল্যাণে পরিবর্তিত করি। অবশেষে তারা প্রাচুর্যের অধিবাসী হয় এবং বলে– আমাদের পূর্বপুরুষগণও তো দুঃখ-সুখ ভোগ করেছে। অতঃপর অকস্মাৎ তাদের আমি পাকড়াও করি, কিন্তু তারা উপলব্ধি করতে পারে না।' সূরা আরাফ : ৯৫

আল্লাহ কুরআনে আরও বলেন–

> 'যখন তারা তাদের ইদ্দতে পৌঁছে যায়, তখন তোমরা হয় যথাবিধি তাদের রেখে দেবে নাহয় তাদের যথাবিধি বিচ্ছিন্ন করে দেবে এবং তোমাদের মধ্য হতে দুজন ন্যায়পরায়ণ লোককে সাক্ষী রাখবে; তোমরা আল্লাহর জন্য সঠিক সাক্ষী দিয়ো। এটা দ্বারা তোমাদের মধ্যে যে আল্লাহ ও আখিরাতে বিশ্বাস করে, তাকে উপদেশ দেওয়া হচ্ছে। যে আল্লাহকে ভয় করে, আল্লাহ তার পথ করে দেবেন। আর তাকে তার ধারণাতীত উৎস হতে দান করবেন রিজিক। যে ব্যক্তি আল্লাহর ওপর নির্ভর করে, তার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট। আল্লাহ তাঁর ইচ্ছা পূরণ করে দেবেন, আল্লাহ সবকিছুর জন্য স্থির করেছেন নির্দিষ্ট মাত্রা।' সূরা তালাক : ২-৩

www.freepdfboi.com

তাকওয়ার অনেক ঘটনা রয়েছে, যা মানুষকে অবিশ্বাস্য সাফল্য ও বারাকাহর দিকে ধাবিত করেছে। একটি বিখ্যাত ঘটনা আপনাদের মনে করিয়ে দিই। এক মেয়ে বাজারে দুধ বিক্রির উদ্দেশ্যে তার মায়ের কথামতো দুধে পানি মেশাতে অস্বীকার করেছিল। মেয়েটি তার মাকে সতর্ক করেছিল। কারণ, খলিফা উমর দুধে কোনোকিছু মেশাতে নিষেধ করেছেন। তার মা উত্তর দিয়েছিল, উমর আশেপাশে নেই এবং কেউ টের পাবে না। মেয়েটি বলেছিল, 'কিন্তু আল্লাহ তো আমাদের দেখছেন।'

উমর (রা.) মা ও মেয়ে উভয়ের অজান্তে পুরো আলোচনা শুনে ফেলেন। তিনি মেয়েটির উত্তরে খুবই মুগ্ধ হয়ে তাঁর এক ছেলের সঙ্গে মেয়েটির বিবাহের মনস্থ করেন। এভাবে তাকওয়ার বারাকাহ মেয়েটিকে একটি সমৃদ্ধ শুভ বিবাহের দিকে পরিচালিত করে, যা সমাজে তার অবস্থানকে উজ্জ্বল করেছিল। উপরন্তু সে পৃথিবীকে উপহার দিয়েছিল আরেকজন অসাধারণ মানুষ—উমর ইবনুল আব্দুল আজিজ—যাকে পঞ্চম খলিফা বলা হয়।

তাকওয়া একটি গড়ে তোলা অবিরাম সচেতন অনুশীলন। আপনার নিজেকে প্রতিনিয়ত জিজ্ঞেস করতে হবে—আমার এই পদক্ষেপটি কিংবা এই কাজ বা কথাটি আল্লাহকে সন্তুষ্ট করবে তো? উত্তর 'হ্যাঁ' হলে আপনি সামনে এগোতে পারেন। আর যদি উত্তর হয় 'না', তাহলে নিজেকে ফিরিয়ে নিন। এভাবে আপনি তাকওয়া অর্জন করত পারেন।

বর্ণিত আছে, উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.) উবাই ইবনে কাবকে তাকওয়া সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলে উবাই বলেন– 'তুমি কখনো কি এমন পথে হেঁটেছ, যাতে কাঁটা রয়েছে?' উমর (রা.) বলেন– 'হ্যাঁ'। উবাই জিজ্ঞেস করেন– 'তখন তুমি কী করেছিলে?' উত্তরে উমর (রা.) বলেন– 'আমি আমার হাতা গুটিয়ে সংগ্রাম করছিলাম।' উবাই (রা.) বলেন– 'এটাই তাকওয়া, যা মানুষকে জীবনের বিপদসংকুল পরিভ্রমণে পাপ থেকে বাঁচিয়ে রাখে, যেন সে পাপের আঁচড়মুক্ত থেকে সফলভাবে তার ভ্রমণ সম্পন্ন করতে পারে।'

তাকওয়ার দিকে সবারই গুরুত্ব দেওয়া উচিত। তাকওয়া সবার জন্য। আমাদের ধারণা, তাকওয়ার ব্যাপারটি কেবল অতিধার্মিকদের জন্য প্রযোজ্য। না, তাকওয়া আমাদের জীবনে এমন একটি গুণ ও বডিগার্ড, যার বিকাশ ও সমৃদ্ধির পথে প্রতিনিয়ত চেষ্টা-সাধনা চালিয়ে যাওয়া উচিত। তাকওয়া থেকে কেবল কল্যাণই লাভ করা যেতে পারে, যা আপনাকে একটি অভিজাত ও সমৃদ্ধ জীবনের দিকে নিয়ে যাবে।

www.freepdfboi.com

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **সর্বদা আল্লাহর প্রতি সচেতন থাকুন :** প্রতিটি সিদ্ধান্তে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন– 'আল্লাহ যদি আমাকে এই সিদ্ধান্তটি সম্পর্কে জিজ্ঞেস করেন, আমি কী বলব? কীভাবে এটাকে আমি (আল্লাহর দৃষ্টিতে) ন্যায়সংগত করতে পারি?'
- **আল্লাহ সম্পর্কে বেশি বেশি জানুন :** তাঁর নাম ও গুণাবলি এবং সেগুলো কীভাবে আপনার জীবনে প্রভাব ফেলে, তা জানুন।
- **আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন :** গুনাহ করে থাকলে অবিলম্বে তওবাহ করে নিন। চতুর শয়তানের এমন প্রতারণাপূর্ণ কথায় কান দেবেন না—তুমি এত খারাপ যে, আল্লাহ তোমাকে ক্ষমা করবে না। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'বলো, হে আমার বান্দারা! তোমরা যারা নিজেদের প্রতি অবিচার করেছ, আল্লাহর রহমত হতে নিরাশ হয়ো না। আল্লাহ সমস্ত পাপ ক্ষমা করে দেবেন। তিনি তো ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।' সূরা জুমার : ৫৩

দুই. তাওয়াক্কুল ইলাল্লাহ

তাওয়াক্কুল ইলাল্লাহ বা আল্লাহর প্রতি আস্থা রাখার ধারণা নিয়ে আমাদের মাঝে বড়ো রকমের ভুল বোঝাবুঝি আছে। লোকেরা মনে করে, আল্লাহর প্রতি পরোক্ষভাবে আস্থা রাখাই যথেষ্ট—সবকিছু এমনিতেই ভালোতে রূপ নেবে, যেহেতু আল্লাহ সর্বদা সাথে আছেন।

নবিজি (সা.) বলেন–

> 'তোমরা যদি প্রকৃতভাবেই আল্লাহ তায়ালার ওপর নির্ভরশীল হতে, তাহলে পাখিদের যেভাবে রিজিক দেওয়া হয়, সেভাবে তোমাদেরও রিজিক দেওয়া হতো। এরা সকালবেলা খালি পেটে বের হয় এবং সন্ধ্যাবেলায় ভরা পেটে ফিরে আসে।' ইবনে মাজাহ : ৪১৬৪

লক্ষ করুন, পাখিরা কিন্তু খাবার পৌঁছানোর অপেক্ষায় তাদের বাসায় বসে থাকে না; বরং আল্লাহর প্রতি নির্ভর করার সাথে সাথে জীবিকার সন্ধানে বেড়িয়ে পড়ে। একইভাবে জীবনে বারাকাহ এবং স্পিরিচুয়াল এনার্জি পেতে চাইলে অবশ্যই জীবিকার সন্ধানে বেরোতে হবে এবং আমাদের লক্ষ্য অর্জন করতে হবে।

www.freepdfboi.com

আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'আর তাকে তার ধারণাতীত উৎস হতে রিজিক দান করবেন। যে ব্যক্তি আল্লাহর ওপর নির্ভর করে, তার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট। আল্লাহ তার ইচ্ছা পূরণ করে দেবেন, আল্লাহ সবকিছুর জন্য স্থির করেছেন নির্দিষ্ট মাত্রা।' সূরা তালাক : ৩

এই ধারণাটি মনে গেঁথে নিয়ে আপনার দিন শুরুর কথা কল্পনা করে বলুন– 'আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে লক্ষ্য বাস্তবায়নে প্রয়োজনীয় সবকিছু করব।' এতে আপনি অনুপ্রাণিত হবেন, আশাবাদী হবেন এবং সহজে ছিটকে পড়বেন না। বিশ্বাস রাখতে হবে, আল্লাহ আপনাকে সেরাটাই দেবেন; যদিও দৃশ্যত মনে হয় আপনার পদক্ষেপগুলো কার্যকর হচ্ছে না।

আমার মনে পড়ে, ২০০৮ সালে আমি মাস্টার্স ডিগ্রি নেওয়ার পরে এই কনসেপ্ট উপলব্ধি করেছি। ১৯৩০-এর দশকের মহামন্দার ধাক্কা যেন আবার আমাদের সময়ে এসে ভর করল। আমার মনে আছে, অসংখ্য প্রতিষ্ঠানে আবেদন করছিলাম আর একের পর এক ভাইভা দিয়ে যাচ্ছিলাম, কিন্তু কাজের কাজ কিছুই হয়নি। আমি আমার পক্ষে সম্ভব সব রকম চেষ্টা করেছিলাম। কেবল আমার সত্যিকারের 'তাওয়াক্কুল' ছিল না। আমি তখন নিজের ব্যাপারে এবং ভবিষ্যৎ সম্পর্কে সংশয়ে পড়ে যাই।

এমন সময় একজন বন্ধুর সাথে আলোচনা আমার চিন্তার পুনর্গঠনে সহায়তা করে। তিনি আমাকে আনাস থেকে বর্ণিত বিখ্যাত গল্পের কথা মনে করিয়ে দিয়ে বলেন, একজন নবিজি (সা.)-কে জিজ্ঞেস করেছিলেন–

> 'আমার উটটি বেঁধে তাওয়াক্কুল করা উচিত, নাকি তাকে ছেড়ে দিয়ে তাওয়াক্কুল করব?' তিরমিজি

আমি বহু সংস্থায় আবেদন এবং ভাইভার প্রস্তুতির মধ্য দিয়ে উটটি বেঁধে নিয়েছিলাম ঠিকই, তবে আল্লাহর প্রতি তাওয়াক্কুল করিনি। তার পরিবর্তে আমার শিক্ষাগত যোগ্যতা ও কৃতিত্বের ওপর আশা রেখেছিলাম। আমার বিশ্বাস ছিল, এগুলো আমাকে চাকরি পাইয়ে দেবে। আলহামদুলিল্লাহ! আমার মানসিকতার পরিবর্তন ঘটার পরপরই একটি অপ্রত্যাশিত এবং আকর্ষণীয় চাকরির প্রস্তাব আসে।

www.freepdfboi.com

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় দুআ পড়ুন :** এটি আপনাকে তায়াক্কুলের কথা স্মরণ করিয়ে দেয়। আরবিতে দুআটি হচ্ছে–

> 'বিসমিল্লাহি তাওয়াক্কালতু আলাল্লাহ, ওয়ালা হাওলা ওয়ালা কুওওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ।' অর্থাৎ 'আল্লাহর নামে, আমি আল্লাহর ওপর ভরসা করছি, আল্লাহ ছাড়া কোনো সামর্থ্য এবং শক্তি নেই।' আবু দাউদ

নবিজি (সা.) বলেন–

> 'যে ব্যক্তি তার বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় (ওপরের দুআটি) পড়ে নেয়, তাকে বলা হয়– "তোমাকে যথেষ্ট করা হয়েছে, সুরক্ষিত করা হয়েছে এবং দিকনির্দেশনা দেওয়া হয়েছে।" আর শয়তান তার থেকে দূরে সরে যেতে যেতে অন্য শয়তানকে বলে– "এমন একজন ব্যক্তির কাছে যাওয়াতে কী ফায়দা, যাকে পথ দেখানো হয়েছে, যথেষ্ট করা হয়েছে এবং দেওয়া হয়েছে সুরক্ষা?"' আবু দাউদ, তিরমিজি

তিন. শোকর

আপনার কাছে যে সমস্ত নিয়ামত রয়েছে, তার জন্য আপনার কৃতজ্ঞ হওয়া উচিত। তবে ক্রান্তিকালে কৃতজ্ঞ হওয়াটা আপনার জন্য কঠিন হতে পারে। আপনি কি জানেন, শোকরগুজার আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাড়িয়ে তুলতে পারে?

সাম্প্রতিক অনেকগুলো গবেষণায় প্রোডাক্টিভিটির ওপরে কৃতজ্ঞতাবোধের প্রভাব প্রমাণিত হয়েছে; যার একটি গবেষণা এমন ছিল– 'যেসব অংশগ্রহণকারীরা কৃতজ্ঞদের তালিকায় ছিল, তারা দুই মাসের মধ্যে অন্যান্য পরীক্ষণীয় শর্তাদি পালনকারী অংশগ্রহণকারীদের তুলনায় তাদের ব্যক্তিগত লক্ষ্য অর্জনের দিকে অগ্রসর হওয়ার প্রবণতা ছিল অধিক।'

ইসলাম আমাদের সর্বাবস্থায় কৃতজ্ঞ থাকার মনোভাব গড়ে তুলতে সহায়তা করে; যা কুরআনে ঘোষিত আল্লাহর দেওয়া প্রতিশ্রুতির সাথে সম্পর্কযুক্ত। আল্লাহ বলেন–

> 'তুমি কৃতজ্ঞ হলে আমি তোমাকে আরও দেবো।' সূরা ইবরাহিম : ৭

কী অপূর্ব এই প্রতিশ্রুতি! আর কতটা অনুপ্রেরণার! স্বাচ্ছন্দ্যের সময়ের কৃতজ্ঞতা আপনাকে অনুপ্রাণিত করে; ক্রান্তিকালের কৃতজ্ঞা আপনাকে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি কাটিয়ে উঠতে সমর্থ করে তোলে। আবু সুহাইব ইবনু সিনান থেকে নবিজি থেকে বর্ণনা করেন–

www.freepdfboi.com

> 'মুমিনের ব্যাপার কত আশ্চর্যজনক! সবকিছুতে তার জন্য কল্যাণ আছে, এর এই বৈশিষ্ট্যটি কেবল তার জন্যই। আনন্দের কিছু ঘটলে সে কৃতজ্ঞ, আর এটা তার পক্ষে কল্যাণকর। আর যদি কিছু সমস্যার সম্মুখীন হয়, সে ধৈর্যশীল হয়, এটা তার জন্য কল্যাণজনক।' মুসলিম

কৃতজ্ঞশীলতা আপনাকে জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো রুখে দেওয়ার পজিটিভ স্পিরিচুয়াল এনার্জির জোগান দেয়। বিশেষত এটি আপনাকে আল্লাহর সন্তুষ্টির পথে আরও কঠোর পরিশ্রম করতে অনুপ্রাণিত করে। নবিজি তাঁর পা ফুলে যাওয়া পর্যন্ত রাতের সালাতে দাঁড়িয়ে থাকতেন। জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল- 'জান্নাতের প্রতিশ্রুতি দেওয়া সত্ত্বেও কেন এ রকম অসহনীয় সালাত আদায় করেন।' তিনি বলেছিলেন-

> 'আমি কি শোকরগুজার বান্দা হব না?' বুখারি

কৃতজ্ঞতা আপনাকে লোভের নাগপাশ ছিন্ন করতে সহায়তা করে। পক্ষান্তরে লোভ আপনাকে অবিরাম প্রত্যাশার আলেয়ার পিছু নিতে তাড়িত করতে পারে; যেটা না আপনার কোনো জীবনে উপকারে আসবে, আর না বৃদ্ধি করবে আপনার প্রোডাক্টিভিটি। আনাস বিন মালিক থেকে বর্ণিত, নবিজি (সা.) বলেন-

> 'যদি কোনো আদম সন্তান একটি স্বর্ণের উপত্যকার মালিক হয়ে যায়, তাহলে সে এরূপ আরেকটি উপত্যকা পেতে আকাঙ্ক্ষা করে। মাটি ছাড়া আর কিছুই তার পেট ভরাতে পারে না। আর যে ব্যক্তি তওবাহ করে, আল্লাহ তায়ালা তার তওবাহ কবুল করেন।' মুসলিম : ২৩০৭

সুতরাং আমাদের যা নেই, তা নিয়ে হা-হুতাশ করার চেয়ে আসনু, আমাদের যা আছে তা উপভোগ করি এবং শোকরগুজার হই।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **আপনার প্রতি অনুগ্রহগুলোর কথা ভাবুন :** আপনি যদিও কখনোই আপনার নিয়ামতরাজির গণনা করতে পারবেন না; বরঞ্চ গণনার প্রচেষ্টা আপনার হৃদয়কে অভূতপূর্ব কৃতজ্ঞতায় সিক্ত করবে। আল্লাহ কুরআনে বলেন-

> 'তোমরা আল্লাহর অনুগ্রহ গণনা করলে সেটার সংখ্যা নির্ণয় করতে পারবে না। আল্লাহ অবশ্যই ক্ষমাপরায়ণ, পরম দয়ালু।' সূরা নাহল : ১৮

www.freepdfboi.com

- **আল্লাহর প্রশংসা ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করুন :** কোনো দুআ করার আগে আল্লাহ আপনাকে যে সকল নিয়ামত দিয়েছেন, সে জন্য তাঁর তারিফ ও শুকরিয়া আদায় করুন। এতে করে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক উভয় দিক দিয়ে স্বীকৃতি প্রকাশ পাবে। যেমনটা ইবনুল কাইয়্যিম (রা.) বলেন–

> 'সুমহান আল্লাহর কাছ থেকে বান্দার প্রতি যে অবিরাম অনুগ্রহের ফাল্গুধারা প্রবাহিত হয়, তার ধারাবাহিকতা বজায় থাকে তিনটি গুণ–আশ্রিত কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপনের ওপর ভিত্তি করে। আল্লাহর নিয়ামতের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক স্বীকৃতির মাধ্যমে শুকরিয়া জ্ঞাপন এবং তাঁর সন্তুষ্টির পথে এর এমন সদ্ব্যবহার, যাতে তিনি সন্তুষ্ট হন, যিনি সত্যিকার অর্থেই এর যোগ্য এবং যিনি সত্যই এটি আমাদের দান করেন। এভাবে বান্দা নিয়ামতরাজির জন্য কৃতজ্ঞতার প্রকাশ করবে, তা পরিমাণে কম হলেও।'

- **বারাকাহ থেকে উপকার লাভ করুন :** আপনাকে যে বারাকাহ দান করা হয়েছে, তার ব্যবহার এমনভাবে করুন, যাতে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জিত হয়। তাঁর অবাধ্যতার কাজে এর অপব্যবহার করবেন না।

- **লোকদের ধন্যবাদ জানান :** নবিজি (সা.) বলেন–

> 'যে ব্যক্তি লোকদের প্রতি শুকরিয়া জানায় না, সে আল্লাহরও শুকরিয়া আদায় করে না।' আহমাদ, তিরমিজি

তিনি আরও বলেন–

> 'কেউ তোমার প্রতি অনুগ্রহ করলে তার প্রতিদান দাও। এর প্রতিদানে দেওয়ার মতো কিছু না পেলে তার জন্য দুআ করো, যতক্ষণ না তোমার মনে হয় তুমি তার প্রতিদান দিতে পেরেছ।' আবু দাউদ

আরেকটি হাদিসে তিনি বলেন–

> 'কেউ তার প্রতি অনুগ্রহকারীকে "জাজাকাল্লাহ খাইর" বললে সে তার যথেষ্ট শুকরিয়া করেছে।' তিরমিজি

- **আল্লাহর শুকরিয়া আদায়ের তাওফিক প্রার্থনা করুন :** প্রতিটি সালাতের পর পঠিত নবিজির শেখানো একটি প্রসিদ্ধ দুআ হলো :

www.freepdfboi.com

> 'হে আল্লাহ!, আমাকে তোমার স্মরণ নেওয়ার, তোমার শোকরগুজারের এবং সঠিকভাবে তোমার ইবাদত করার তাওফিক দাও।' এর আরবি কথাগুলো হলো : 'আল্লাহুম্মা আইন্নি আলা জিকরিকা ওয়া-শুকরিকা ওয়া-হুসনি ইবাদাতিকা।'
>
> আসুন, এবার নিশ্চিত করা যাক, আমরা দুআটি মুখস্ত করব এবং এটা প্রতিবার সালাতের পর পাঠ করব।

চার. সবর

ওপরে আমরা শোকর নিয়ে আলোচনা করেছি। এবারে সবর নিয়ে আলোচনা করা যাক। এ দুটি বিষয় একটি অপরটির সাথে নিবিড়ভাবে যুক্ত। কারণ, কোনো ব্যক্তি যেকোনো সময় হয় শোকরের অবস্থায় থাকে, আর না-হয় সবরের অবস্থায় থাকে; যা নির্ভর করে তার পরিস্থিতির ওপর। আর নবিজি (সা.) ঠিক এ কথাটিই বলতে চেয়েছেন–

> 'মুমিনের ব্যাপারটা বড়ো আশ্চর্যজনক! সবকিছুতেই তার কল্যাণ থাকে, আর এই বৈশিষ্ট্যটি কেবল তার জন্যই। আনন্দের কিছু ঘটলে সে কৃতজ্ঞ, আর এটা তার পক্ষে কল্যাণকর; আর যদি কিছু সমস্যার সম্মুখীন হয় সে ধৈর্যশীল হয়, এটাও তার জন্য কল্যাণজনক।' মুসলিম

এ কথা সত্য, সংকটময় মুহূর্ত একজন ব্যক্তির প্রোডাক্টিভিটিকে হত্যা করে এবং তাকে বিষণ্নতা ও হতাশার এক নিম্নগামী সর্পিল পথের দিকে ঠেলে দেয়। ধৈর্য আমাদের দুর্যোগ-দুর্দশা কটিয়ে উঠে সরাসরি প্রোডাক্টিভ লাইফস্টাইল ও মাইন্ডসেট-এ ফিরে আসতে স্পিরিচুয়াল এনার্জির একটি শক্তিশালী উৎস সরবরাহ করে।

আমরা যখন বিশ্বাস করি দুনিয়ার জীবনটা একটা পরীক্ষাক্ষেত্র, তখন আমাদের ধৈর্যধারণ করাটা সহজ হয়। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'আর নিশ্চয়ই আমি তোমাদের পরীক্ষা করব ভয়, ক্ষুধা, ধন, প্রাণ ও শস্যের অভাবের কোনো একটি দ্বারা। আর আপনি ধৈর্যশীলদের সুসংবাদ প্রদান করুন। যাদের ওপর কোনো বিপদ এলে তারা বলে, নিশ্চয়ই আমরা আল্লাহরই জন্য এবং নিশ্চয়ই আমরা তাঁরই দিকে প্রত্যাবর্তনকারী। এদের ওপর তাদের রবের পক্ষ হতে শান্তি ও করুণা বর্ষিত হবে এবং এরাই হেদায়াতপ্রাপ্ত।' সূরা বাকারা : ১৫৫-১৫৭

www.freepdfboi.com

লক্ষ করুন, কেউ দুর্দশায় পতিত হলে আল্লাহ তাকে বলার নির্দেশ দিচ্ছেন– 'আমরা আল্লাহর জন্যই আর আমরা তার কাছেই ফিরে যাব।' এটি আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয়—এই জীবনটি ক্ষণস্থায়ী এবং পরকালে আল্লাহর কাছে চিরস্থায়ী আবাস।

সবরের একটি কালোত্তীর্ণ দৃষ্টান্ত হতে পারে আইয়ুব (আ.)-এর কাহিনি। তিনি ছিলেন অত্যন্ত সম্পদশালী একজন নবি। তাঁর অনেকগুলো সন্তান ছিল এবং তিনি ছিলেন সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। আল্লাহ তাকে একটি মহা পরীক্ষায় ফেলেন। তিনি তাঁর যাবতীয় বিষয়-সম্পত্তি এবং সবগুলো সন্তান-সন্ততি হারিয়েছিলেন। আর স্বাস্থ্যের অবস্থা এতই খারাপ হয়ে গিয়েছিল যে, রোগে আক্রান্ত হওয়ার ভয়ে কেউ তাঁর কাছে ঘেঁষতে চাইত না। কেবল তাঁর অনুগত স্ত্রীই তাঁর যত্ন নিতেন। আইয়ুব (আ.) এই সংকটে চরম ধৈর্যের পরিচয় দেখিয়েছিলেন। এই কারণে কুরআনে আল্লাহ তাঁর প্রশংসা করে বলেন–

> 'একমুঠো তৃণশলা হাতে নিন, তারপর তা দিয়ে আঘাত করুন এবং শপথ ভঙ্গ করবেন না। আমি তাকে অবশ্যই ধৈর্যশীল পেয়েছি। তিনি ছিলেন কত উত্তম বান্দা! তিনি ছিলেন আল্লাহ অভিমুখী।' সূরা সোয়াদ : ৪৪

অবশেষে অনুকরণীয় ধৈর্যের ফলস্বরূপ তিনি সম্পত্তি, সন্তান-সন্ততি ও সুস্বাস্থ্য ফিরে পাওয়ার মাধ্যমে পুরস্কৃত হয়েছিলেন।

কাহিনিটি আমাদের সামনে পরিষ্কার করে দেয় যে, আল্লাহর প্রিয় একজন নবিজিও পরিক্ষীত হন। পৃথিবীর মানুষের প্রতি এর শিক্ষা হচ্ছে, আমাদের প্রত্যেকেই পরীক্ষার সম্মুখীন হতে হবে। পরীক্ষাটি হচ্ছে, আমরা কীভাবে পরীক্ষিত পরিস্থিতে আমাদের প্রতিক্রিয়ার প্রকাশ করি। এই প্রতিক্রিয়ার ভিন্নতাই পার্থক্য তৈরি করে।

মনে রাখবেন, আপনি জন্মগতভাবে ধৈর্যশীল নন ঠিক আছে, তবে সময়ের সাথে সাথে ধৈর্যের বিকাশ করুন। আমরা পরীক্ষার মুখোমুখি হলে কী বলা উচিত এবং কী করা উচিত, তার একটি ইতিবাচক মানসিকতা এবং সূত্র লালন করে ইসলাম। এটি আমাদের জীনের চ্যালেঞ্জগুলোর মোকাবিলায় প্রচুর আধ্যাত্মিক শক্তির জোগান দেয়।

www.freepdfboi.com

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **'ইন্না লিল্লাহি ওয়াইন্না ইলাইহি রাজিউন' বলুন :** দুর্দশায় পতিত হলে বলুন–

  'আমরা তো আল্লাহর জন্যই, আর তাঁর দিকেই আমাদের ফিরে যাওয়া।'

  নবিজি মুহাম্মাদ(সা.)বলেন–

  > 'বিপদের প্রথম আঘাতে ধৈর্যধারণই হচ্ছে প্রকৃত ধৈর্য।' বুখারি

  সুতরাং নবিজির এই কথামতো আপনার হৃদয়ের ওপর বিপর্যয়ের প্রভাব কমানোর জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকুন।

- **আল্লাহ সম্পর্কে সুধারণা পোষণ করুন :** স্মরণ রাখুন, আমাদের জীবনে বিপদ আসে ঈমানের পরীক্ষার জন্য, আর নাহয় আমাদের পাপের অপবিত্রতা থেকে পরিশুদ্ধ করবার জন্য। আবু হুরাইরাহ (রা.) নবিজি (সা.) থেকে বলেন–

  > 'আল্লাহ কারও কল্যাণ চাইলে তাকে পরীক্ষায় ফেলেন।' বুখারি

  এর মানে এই নয়, নিজেকে পরিশুদ্ধ করার আশায় স্বেচ্ছায় পরীক্ষিত হতে চাইবেন; বরং প্রত্যেকের উচিত, সকল পরিস্থিতিতে আল্লাহর রহমতের প্রার্থনা করা।

পাঁচ. ইহসান

ইহসান বা উৎকর্ষের ধারণাটি বিখ্যাত হাদিসে জিবরিলে সুস্পষ্টভাবে ফুটে উঠেছে। ফেরেশতা জিবরিল নবি মুহাম্মাদ (সা.)-কে জিজ্ঞেস করেছিলেন ইহসান কী?

> 'ইহসান হলো– আপনি এমনভাবে আল্লাহর ইবাদত করবেন, যেন আপনি তাঁকে দেখছেন। আর যদি আপনি তাঁকে দেখতে না পান, তবে (মনে করবেন) তিনি আপনাকে দেখছেন।' বুখারি

যেহতু ইবাদতের ইসলামি সংজ্ঞার পরিসর অত্যন্ত বিস্তৃত এবং এটা আল্লাহর সন্তোষজনক সকল কিছুকে অন্তর্ভুক্ত করে, সেহেতু আমরা প্রাত্যহিক কাজে উৎকর্ষ ও পূর্ণতা অর্জনের চেষ্টা করে সহজেই আমাদের জীবনে ইহসানের ধারণাকে প্রসারিত করতে পারি। আল্লাহ আপনাকে দেখছেন—এই উপলব্ধির সাথে আপনার কাজের সম্পর্কের কথা একবার কল্পনা করুন তো! কীরকম স্পিরিচুয়াল এনার্জিতে আপনার মন ভরে উঠবে?

নবিজি (সা.) বলেন–

> 'কেউ পূর্ণতার সাথে কোনো কাজ করলে আল্লাহ সে কাজকে পছন্দ করেন।'

www.freepdfboi.com

এটি কারও কাজের ক্ষেত্রে ইহসানের গুরুত্বের আরেকটি প্রমাণ যে, কাজে ত্রুটি রেখে দেওয়া বা তড়িঘড়ি করে কাজ সম্পন্ন করা উচিত নয়।

প্রথম যুগের মুসলিম সভ্যতা এই ইহসানের ধারণাটি বুঝতে পেরেছিল। ফলে আপনি উৎকর্ষেও অত্যুজ্জ্বল ছাপ দেখতে পাবেন—সুন্দর শিল্প, নান্দনিক স্থাপত্যশৈলী, বৈজ্ঞানিক গবেষণা এবং বিশেষায়িত জ্ঞানচর্চার ঐতিহ্য সম্ভারে। ইহসানের অন্বেষা ও অধ্যবসায়ে তাদের অভিনিবেশ ছিল সুগভীর, অতুলনীয়।

ভোগবাদী সংস্কৃতিতে কারও কারও কাছে এটা অবশ্য অতি সাধুতার মতো গোঁড়ামি মনে হতে পারে। তবে কেউ উৎকর্ষ অর্জন করতে চাইলে তার সুগভীর আধ্যাত্মিকার অনুভূতি থাকতে হবে—যেন সে তার কাজটি সুমহান রবের দরবারে নজরানা হিসেবে পেশ করতে যাচ্ছে।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **একনিষ্ঠ হোন :** মনে মনে ভাবুন, আপনি যাকিছু করছেন, তার সবই আল্লাহর জন্য। 'আমি আমার বস/পরিবার/আব্বু-আম্মুর জন্য কাজটি করছি' থেকে 'কাজটি আল্লাহর জন্য করছি'—কেবল এতটুকু মনোভাবের পরিবর্তন আপনার হৃদয়ে ইহসানের উপলব্ধিকে জোরালো করবে।
- **গবেষণার জন্য সময় বরাদ্দ রাখুন :** আপনি কী করতে যাচ্ছেন, কীভাবে তা অর্জিত হতে পারে, তার একটি পূর্ণাঙ্গ পরিকল্পনা ও কর্মকৌশল নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করুন। এটা আপনার জীবনের যেকোনো ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যেতে পারে– তা সে কাজ, বিবাহ, সন্তান পালন ইত্যাদি যেকোনো কিছু।
- **আপনার কাজটাকে উপভোগ করুন :** কোনো কাজ বিরক্তিকর মনে হলে তা নিখুঁত করার চেষ্টা করাটা কঠিন। এটাকে উপভোগের, মজার ও আকর্ষণীয় করে তুলুন।
- **বিনম্র হোন :** উপলব্ধি করুন, নিখুঁত ও পরিপূর্ণতার মহিমা শেষ পর্যন্ত আল্লাহর জন্যই। আমরা মানুষ—ত্রুটিহীনতা ও সম্পূর্ণতা আমাদের সাজে না। তবে এর অর্থ এটা নয়—শ্রেষ্ঠত্বের সাধনায় আমাদের প্রচেষ্টা থাকবে না।

পরবর্তী অংশে আমাদের স্পিরিচুয়াল এনার্জি বৃদ্ধিতে সহায়তার জন্য কিছু নির্দিষ্ট ইবাদতের শক্তির প্রসঙ্গ নিয়ে আলাপ করব।

www.freepdfboi.com

১. সালাত ও শক্তি

সালাত আল্লাহর সাথে আমাদের একটি সংযোগ। কেবল স্পিরিচুয়াল উপকারিতাই নয়; সালাতের রয়েছে মানসিক, শারিরীক ও সংবেদনশীলতার ক্ষেত্রে ব্যাপক উপকারিতার দিক।

আজকাল মেডিটেশন-এর শক্তি ও উপকারিতা নিয়ে আলোচনা হচ্ছে। মেডিটেশন কীভাবে মানুষের স্বাস্থ্য, সম্পদ ও কল্যাণ কর্ম বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে পারে, সে সম্পর্কে অনেক গবেষণা হচ্ছে। এটা আপনাকে সালাতের সাথে ধ্যানের তুলনা করতে উৎসাহ দেয়। আপনি সালাতকে মেডিটেশন-এর উপকারিতার সাথে তুলনা করে দেখলে অবাক হবেন। সালাত মেডিটেশন-এর চেয়েও অনেক শক্তিশালী এক অস্ত্র! সালাত এমন এক আনুষ্ঠানিকতা, যা মেডিটেশন-এর অনেকগুলো আনুষ্ঠানিকতা একসঙ্গে গুছিয়ে রেখেছে। সালাতে শারিরীক গতিবিধির পাশাপাশি রয়েছে—স্থিরতা, নীরবতা এবং গভীর সচেতন ধ্যান। এতে রয়েছে সরব আবৃত্তি। সেইসঙ্গে আছে রবের কাছে প্রার্থনার মৃদু সংলাপ। সালাত শুরুর আগে বিশেষ পদ্ধতিতে পরিচ্ছন্ন হয়ে (অজু করে) নেওয়ার পাশাপাশি মনটাকেও পরিচ্ছন্ন করে নিতে হয়। সালাত আদায় করা যায় একাকী কিংবা সম্মিলিতভাবে; একসঙ্গে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে সালাত আদায় সামাজিক বন্ধনকে সুদৃঢ় করে। সালাতের সমস্ত উপাদান, অনুশীলন ও আনুষ্ঠানিকতা অন্য যেকোনো মেডিটেশন অনুশীলন ও আনুষ্ঠানিকতার চেয়ে অনেক বেশি শক্তিশালী। এটাই প্রমাণিত সত্য।

চলুন, সালাতের কিছু উপাদানকে গভীরভাবে বিশ্লেষণ করে এগুলোকে স্পিরিচুয়াল এনার্জির সাথে সম্পর্কায়নের চেষ্টা করা যাক।

সময়সূচি : দিনে পাঁচবার সালাত আদায়ের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে, যতদিন না মৃত্যু আমাদের আলিঙ্গন করে। সালাতের সময়গুলো হচ্ছে প্রত্যুষ, দিনের দ্বিপ্রহর, বিকেল, সন্ধ্যা এবং সন্ধ্যারাতে। একটি সুনির্দিষ্ট নিয়মের অধীনে দিনটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে এবং সে অনুযায়ী আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধিতে সহায়তা করার দিক থেকে এই সময়গুলো অসাধারণ। আমরা ফজরের সালাতের জন্য ভোরে ঘুম থেকে উঠি। এটা আমাদের সকালের দিকের বেশিরভাগ সময় কাজে লাগাতে সহায়তা করে (এ সম্পর্কে পরে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে)। এরপর আসে জোহরের সালাত, যখন দুপুরের খাবারের বিরতিতে যাওয়ার খুব কাছাকাছি সময় এবং কাজকর্মের কিছুটা ক্লান্তি আমাদের ওপর ভর করতে শুরু করে। তৃতীয় সালাতের (আসর) সময় হয় অপরাহ্নে। আমার কাছে এটা হচ্ছে দিনের বাকি অংশে প্রোডাক্টিভ হওয়ার জন্য একটি ফাইনাল এনার্জি বুস্টার রিমাইন্ডের মতো। এরপর সূর্যাস্তের সাথে সাথে আসে মাগরিবের সালাত;

www.freepdfboi.com

যা দিনের শেষকে চিহ্নিত করে এবং আপনাকে বিশ্রাম ও শিথিলায়নের জন্য প্রস্তুত করে তোলে। সবশেষে এশার সালাত একটি পজিটিভ স্পিরিচুয়াল পরিসমাপ্তির মধ্য দিয়ে আপনার দিনের ইতি টানে।

Uncertainty: Turning Fear and Doubt into Fuel for Brilliance নামক বইটিতে জোনাথান ফিল্ড আমাদের আরও সৃজনশীল জীবনযাপনে সহায়তার জন্য দিনের নির্দিষ্ট মুহূর্তগুলোতে ঘটমান আনুষ্ঠানিকতা ও অভ্যাসের শক্তি সম্পর্কে আলোচনা করেছেন। তিনি বলেন–

> 'আনুষ্ঠানিকতা এবং রুটিনের সাথে জড়িত থাকার সহজ শারীরিক ক্রিয়াটি একটি "নিশ্চিয়তার নোঙর" হিসেবে কাজ করে। "নিশ্চয়তার নোঙর" এমন একটি অনুশীলন, যা জীবনের পরিচিত এবং নির্ভরযোগ্য বিষয়াদির সাথে আপনাকে যুক্ত করে দেয়। আর নাহয় আপনার মনে হবে, যেন উদ্‌ভ্রান্তের মতো দিগ্‌বিদিক অসংখ্য গতিপথে ঘুরপাক খাচ্ছেন। আনুষ্ঠানিকতা বা রুটিনগুলো আধ্যাত্মিকতার দিক অথবা সমমনা গোষ্ঠীর সাথে সংযোগের অনুভূতি সরবরাহ করে "নিশ্চিয়তা নোঙর" হিসেবে কাজ করতে পারে।'

এটি একটি গভীর অন্তর্দৃষ্টির বিষয়। আমরা জীবনে কোথায় আছি, কী করছি—সেটা ব্যাপার না; সত্যিকারের সালাত আপনাকে সব রকম পরিস্থিতে নিশ্চিন্ত রাখে এবং কিছু সময়ের জন্য নিজেকে জীবনের অনিশ্চয়তা থেকে দূরে রাখে। সালাত বারবার আপনার ভেতরটাকে পুনরুজ্জীবিত করে এবং আপনি যেন নবজীবনের শক্তি নিয়ে পৃথিবীতে ফিরে আসেন। এই আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা ২০১১-এর কঠিন সময়ে আমার জীবনের গতিপথ পালটে দিয়েছিল। তখন আমি যে শহরটাতে বাস করতাম, সেই শহরটি দশকের পর দশক ধরে তীব্র ঝড়ের আঘাত সহ্য করে আসছিল। শহরটি অবকাঠামোগত দুর্বলতার কারণে প্লাবিত হয়ে পড়েছিল। আমি এই বন্যার মাঝে আটকে ছিলাম। কোথায় যাব, সে ব্যাপারে অনিশ্চয়তার দিন গুনছিলাম। এরপর নিকটবর্তী মাসজিদ থেকে জোহর সালাতের আজান শোনা গেল। আমার কাছে এটা ছিল স্বস্তির প্রলম্বিত শ্বাসের মতো। কারণ, অন্তত সেই মুহূর্তের করণীয় কী—তা জানতে পারলাম। ভবিষ্যতে কী হবে জানি না; এই মুহূর্তে আমার কাজ সালাত আদায় করা। আমি পানির মধ্যে দিয়ে হেঁটে মসজিদে গিয়ে সালাত আদায় করলাম। আসর পর্যন্ত সেখানেই থেকে গেলাম। সেদিন আমি আমার অনিশ্চিত পরিস্থিতির চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার জন্য নবচেতনা এবং শক্তি-সামর্থ্য নিয়ে বাসায় ফিরলাম।

অজু : অজু একটি ধর্মীয় পরিচ্ছন্নতার বিধান, যা সালাতের পূর্বশর্ত। এর মধ্যে রয়েছে আপনার হাত, মুখ ও বাহু ধুয়ে নেওয়া; সিক্ত হাতে মাথা ও কান মাসেহ করা

www.freepdfboi.com

এবং সবশেষে পা ধুয়ে নেওয়া। অজু শরীর-মনে সতেজতা নিয়ে আসে! অজুর কাজটা সম্পন্ন হলে সেই ব্যক্তিকে (অজুকারীকে) পবিত্র অবস্থায় আল্লাহর দিদারের জন্য তৈরি বলে বিবেচনা করা হয়। নবিজি আমাদের সর্বদা অজু অবস্থায় থাকতে উৎসাহিত করেছেন। তিনি বলেন–

> 'মুমিন ব্যতীত অন্য কেউ অজু অবস্থায় থাকে না।' ইবনে মাজাহ

যখনই আমি অবসাদগ্রস্ত, নিস্তেজ অথবা কর্মতৎপরতা ঘাটতি অনুভব করি, উঠে অজু করে নিই। এটা আমাকে তাৎক্ষণিকভাবে সতেজ করে তোলে। অজু কেবল মুখমণ্ডলে এবং অঙ্গপ্রতঙ্গের ওপর জল গড়িয়ে দেওয়াতে নয়; বরং এর আধ্যাত্মিক প্রভাবের কারণে। এ যেন আমি, আমার কাজে-কর্মে এবং অন্যদের সাথে লেনাদেনায় আমার রবের সাক্ষাতে নিজেকে প্রস্তুত করছি। অজু আপনার মানসিকতাকে পুরোপুরিভাবে পালটে দেয়। ইসলাম আমাদের শিক্ষা দেয়—অজু কেবল বাহ্যিকভাবে প্রভাবিত করে না; বরং এর একটি আধ্যাত্মিক পরিচ্ছন্নতারও প্রভাব রয়েছে। নবিজির হাদিস দ্বারা এটি নিশ্চিত। নবিজি বলেন–

> 'কোনো মুসলিম কিংবা মুমিন বান্দা (রাবির সন্দেহ) অজুর সময় যখন মুখমণ্ডল ধুয়ে ফেলে, তখন তার চোখ দিয়ে অর্জিত গুনাহ পানির সাথে অথবা (তিনি বলেছেন) পানির শেষ বিন্দুর সাথে বের হয়ে যায় এবং যখন সে দুটি হাত ধৌত করে, তখন তার দুই হাতের স্পর্শের মাধ্যমে সব গুনাহ পানির অথবা পানির শেষ বিন্দুর সাথে ঝরে যায়। অতঃপর যখন সে পা দুটি ধৌত করে, তখন তার দু'পা দিয়ে হাঁটার মাধ্যমে অর্জিত সব গুনাহ পানির সাথে অথবা পানির শেষ বিন্দুর সাথে ঝরে যায়, এমনকী সে যাবতীয় গুনাহ থেকে মুক্ত ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে যায়।' সহিহ মুসলিম

কল্পনা করুন– মূলত আপনি স্পিরিচুয়াল এনার্জির অভিজ্ঞতা সে সময়ই উপলব্ধি করতে পারেন, যখন আপনি জানেন, অজুর সাথে সাথে আপনার গুনাহগুলো ধুয়ে যাচ্ছে। এই অনুভূতি আপনার ভেতরটাকে সম্পূর্ণরূপে নতুন করে সাজিয়ে তোলে।

সালাত ও প্রোডাক্টিভিটির সম্পর্ক হচ্ছে, একটি আরেকটির সম্পূরক। আল্লাহর সাথে সম্পর্কের গভীরতার জন্য আমরা যে প্রচেষ্টা চালিয়ে যাই, তার জন্য রাব্বুল আলামিনের পক্ষ থেকে দেওয়া হবে অসামান্য পুরস্কার। যখন সালাতে আমাদের নিয়ত, কাজ ও মনকে একান্তভাবে নিয়োজিত করি, তখন অপূর্ব স্বচ্ছদৃষ্টি, বারাকাহ এবং অসাধারণ স্পিরিচুয়াল এনার্জি নিয়ে সতেজতায় ফিরে আসি– এটা কাকতালীয় কিছু না!

www.freepdfboi.com

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **সর্বদা সালাতের সময়ের ব্যাপারে যত্নশীল হোন :** দুনিয়া অন্বেষণে বিভ্রান্ত হবেন না। আপনি যদি মুসলিম সংখ্যাগরিষ্ঠ দেশে কিংবা এমন কোনো অঞ্চলে থাকেন, যেখানে সালাতের আজান শোনা যায়, তবে আপনার পক্ষে এটা সহজ। কিন্তু মুসলিম দেশে না হলে অথবা আপনার অবস্থান যদি কোনো মসজিদের কাছাকাছি না হয়, যেখানে আজান শোনা যায়, তাহলে আপনার জন্য আমার জোরালো পরমর্শ হচ্ছে– সালাতের অ্যালার্ম দেয় এমন একটি হাতঘড়ি, স্মার্টফোনে 'আজান-অ্যাপ' ব্যবহার করুন অথবা বাসা/অফিসে সালাত অ্যালার্ট ক্লক সংগ্রহ করুন।
- **সালাতকে ঘিরে আপনার জীবন-পরিকল্পনা করুন :** সালাতের সময় মিটিং ও কাজের শিডিউল রাখবেন না। আপনার জীবনকে অন্যদিকে নয়; বরং সালাতকে কেন্দ্র করে আবর্তিত হতে দিন।
- **সর্বদা অজু অবস্থায় থাকুন :** যখনই বাথরুম ব্যবহার করেন, অজু করুন এবং সম্ভব হলে সারাদিন পবিত্রতার অবস্থায় থাকুন। যেসব কারণে অজু ভেঙে যায়, সে সম্পর্কে জ্ঞান না থাকলে ইসলামি ফিকাহের বই অথবা ওয়েবসাইটগুলো দেখে নিতে পারেন।

২. জিকির বা আল্লাহর স্মরণ

জিকির আধ্যাত্মিক শক্তির এক বিপুল উৎস। জিকির মানে আল্লাহর প্রশংসা করা, তাঁর মহিমা বর্ণনা করা, কিংবা হতে পারে কোনো কিছুর সূচনায় তাঁর নাম নেওয়া।

ইমাম ইবনুল কাইয়্যিম তাঁর *আল-ওয়াবিল সায়িব* গ্রন্থে জিকিরের সুফল নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছেন। তিনি বিশ্বাস করতেন, এই গুণটি কারও কারও প্রোডাক্টিভিটি ও শক্তির চাবিকাঠি ছিল। তিনি তাঁর মহান শিক্ষক ইমাম ইবনে তাইমিয়্যাহ সম্পর্কে বলেন–

> '(জিকিরের) ৬০তম উপকারিতা হলো–মানুষকে জিকির বিপুল পরিমাণে শক্তি জোগান দেয়। সে আল্লাহর জিকিরের সাহায্য নিয়ে এমন এমন কাজ করে, যা সে এ-ছাড়া কখনো কল্পনাও করতে পারত না। আমি ব্যক্তিগতভাবে শাইখুল ইসলাম ইবনে তাইমিয়্যাহর কর্মপন্থা, বক্তব্য, সাহস এবং তাঁর রচনায় এক অতি বিস্ময়কর বিষয় প্রত্যক্ষ করেছি।

www.freepdfboi.com

> অন্যদের যা লিখতে এক সপ্তাহ বা তারও বেশি সময় লেগে যেত, তিনি তার সমপরিমাণ একদিনে লিখতেন। এমনকী সৈন্যরাও যুদ্ধক্ষেত্রে তাঁর অসাধারণ শক্তিমত্তার সাক্ষ্য দিয়েছে।'

ইবনুল কায়্যিম তাঁর শিক্ষক সম্পর্কে আরও লিখেছেন–

> 'একবার আমি তাঁর সান্নিধ্যে গেলাম। তিনি ফাজর সালাত আদায় করে প্রায় দিনের অর্ধেকাংশ আল্লাহর জিকিরে বসে কাটিয়ে দিলেন। এরপর তিনি আমার দিকে ফিরে বললেন– 'এটি আমার সকালের নাশতা। আমি অন্য কোনা নাশতা গ্রহণ করিনি। আমি যদি এই (আল্লাহর জিকিরের) নাশতা গ্রহণ না করি, তবে আমার সমস্ত শক্তি লোপ পাবে।'

প্রাকৃতিক খাদ্য যেমন আমাদের রুটিনের অবিভাজিত অংশ, ঠিক তেমনি আধ্যাত্মিক খাদ্য আমাদের প্রতিদিনের জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হওয়া উচিত। জিকিরের মাধ্যমে শক্তি প্রাপ্তির সুন্দর একটি কাহিনি চিত্রিত আছে ফাতিমা (রা.)-এর জীবনে।

> 'যাঁতা ব্যবহারের কারণে কষ্ট হচ্ছে, এমন একটা অভিযোগ নিয়ে একবার ফাতিমা (রা.) নবিজির কাছে এলেন। তাঁর কাছে নবিজি (সা.)-এর নিকট দাস আসার খবর পৌঁছেছিল। কিন্তু তিনি নবিজি (সা.)-কে পেলেন না। তিনি তাঁর অভিযোগ আয়িশা (রা.)-এর কাছে বললেন। নবিজি ঘরে এলে আয়িশা (রা.) তাঁকে জানালেন। আলি (রা.) বলেন, "রাতে আমরা যখন শুয়ে পড়েছিলাম, তখন তিনি আমাদের কাছে এলেন। আমরা উঠতে চাইলাম, কিন্তু তিনি বললেন, তোমরা উভয়ে নিজ স্থানে থাকো। তিনি এসে আমার ও ফাতিমার মাঝখানে বসলেন। এমনকী আমি আমার পেটে তাঁর দুপায়ের শীতলতা উপলব্ধি করলাম। তারপর তিনি বললেন, তোমরা যা চেয়েছ, তার চেয়ে কল্যাণকর বিষয় সম্পর্কে তোমাদের কি জানাব না? তোমরা যখন তোমাদের বিছানায় যাবে, তখন ৩৩ বার সুবহানাল্লাহ, ৩৩ বার আলহামদুলিল্লাহ এবং ৩৪ বার আল্লাহু আকবার বলবে। এটা খাদিম অপেক্ষা তোমাদের জন্য অধিক কল্যাণকর।"' সহিহ বুখারি

www.freepdfboi.com

শুরুতে ফাতিমা তাঁর পিতার কাছে যা (একজন গৃহপরিচারিকা) চেয়েছিলেন এবং তিনি তাকে যা (একটি নির্দিষ্ট জিকির নির্দিষ্ট সংখ্যকবার পড়ার স্পিরিচুয়াল প্রেসক্রিপশন) দিয়েছেলেন, সে দুটোর মধ্যে সমন্বয়হীনতা ও অসামঞ্জস্যতা পরিলক্ষিত হতে পারে। কিন্তু এই কাহিনিকে জিকিরের মাধ্যমে প্রাপ্ত স্পিরিচুয়াল এনার্জি আর স্ট্রেংথ-এর প্রেক্ষাপটে বুঝতে চেষ্টা করলে, তা আপনার কাছে যথার্থ যৌক্তিক মনে হবে।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **সকল কাজে-কর্মে আল্লাহকে স্মরণের ব্যাপারে সচেতন হোন :** যেখানেই থাকুন না কেন—যেমন লাইনে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করা, ট্র্যাফিক জ্যামে আটকে থাকা, শপিংমলের আশপাশে হাঁটাহাঁটি করা কিংবা আপনার পরিবার প্রস্তুত হওয়ার অপেক্ষার অলস মুহূর্তগুলোকে জিকিরের মাধ্যমে আপনার জিহ্বাকে আর্দ্র রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন। যেমন আপনি—'সুবহানাল্লাহ' (আল্লাহ পবিত্র), 'আলহামদুলিল্লাহ' (সব তারিফ আল্লাহর), 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ' (আল্লাহ ছাড়া প্রকৃত ইলাহ নেই), 'সুবহানাল্লাহ ওয়াবিহামদিহি, সুবহানাল্লাহিল আজিম' (আল্লাহ পবিত্র, তাঁর জন্য প্রশংসা; আল্লাহ পবিত্র, সুমহান) কিংবা নবিজির শেখানো পদ্ধতি অনুযায়ী তাঁর প্রতি সালাম পাঠানো।
- **নবিজির শেখানো অন্যান্য নির্দিষ্ট দুআ শিখুন :** ঘুমে যাওয়া, ঘুম থেকে জাগা, ঘর থেকে বাইরে বের হওয়া—এ রকম বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নবিজি (সা.) দুআ পড়তেন। এ সমস্ত দুআর একটি বৃহৎ ভান্ডার হচ্ছে– www.MakeDua.org ওয়েবসাইট।

৩. সাদাকাহ

সাদাকাহ মানেই অর্থ প্রদান—আমি এই প্রচলিত ধারণাকে নাকচ করতে চাই। আসলে তা মোটেও নয়। অন্যদের জন্য করা আপনার যেকোনো স্বেচ্ছাসেবামূলক সৎকাজই সাদাকাহ, অর্থ প্রদানও এর অন্তর্ভুক্ত। নিচের হাদিসটিতে সাদাকার নিখুঁত চিত্র ফুটে উঠেছে :

> 'তোমার হাস্যোজ্জ্বল মুখ নিয়ে তোমার ভাইয়ের সামনে উপস্থিত হওয়া তোমার জন্য সাদকাস্বরূপ। তোমার সৎকাজের আদেশ এবং তোমার অসৎকাজ হতে বিরত থাকার নির্দেশ তোমার জন্য সাদকাস্বরূপ। পথহারা লোককে পথের সন্ধান দেওয়া তোমার জন্য সাদকাস্বরূপ।

www.freepdfboi.com

> স্বল্প দৃষ্টিসম্পন্ন লোককে সঠিক দৃষ্টি দেওয়া তোমার জন্য সাদকাস্বরূপ। পথ হতে পাথর, কাঁটা ও হাড় সরানো তোমার জন্য সাদকাস্বরূপ। তোমার বালতি দিয়ে পানি তুলে তোমার ভাইয়ের বালতিতে ঢেলে দেওয়া তোমার জন্য সাদাকাস্বরূপ। তিরমিজি

সাদাকাহ হতে পারে আপনার অর্থ, আপনার শরীর, আপনার দক্ষতা, আপনার সম্পর্ক; এমনকী আপনার হাসি দিয়ে।

অন্যদের সাহায্য করার উপকারিতা সুস্পষ্টভাবে প্রমাণিত।

সাম্পতিক গবেষণার দৃষ্টান্ত থেকে এ ধারণা পাওয়া যায় :

- যে সকল শিক্ষার্থীরা দিনে পাঁচটি সহযোগিতামূলক কাজ করে, তাদের আনন্দ বৃদ্ধি পায়।
- অন্যদের মানসিক দিক থেকে সহায়তা প্রদান বয়স্কদের মধ্যে নির্দিষ্ট ধরনের কিছু চাপের ক্ষতিকর স্বাস্থের প্রভাবকে উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করে।
- 'ব্রেইন ইমেজিং' রিসার্চে দেখা গেছে, যে সকল লোকেরা দাতব্য প্রতিষ্ঠানের জন্য অর্থ দান করেছিলেন, তাদের মস্তিষ্ক একটি ভালো উদ্দীপনা পেয়েছিল।

ড. সুজান রিচার্ডসের নেতৃত্বে 'A 2013 paper' ইউনিভার্সি অব এক্সিটার মেডিকেল স্কুলে স্বেচ্ছাসেবী এবং স্বাস্থ্যের মধ্যে যোগসূত্র নিয়ে গত ২০ বছর ধরে ৪০টি গবেষণা পর্যালোচনা করেছে। তারা দেখিয়েছে, স্বেচ্ছাসেবীরা স্বল্প হতাশা, বর্ধিত সুখ-সমৃদ্ধি ও আয়ু বৃদ্ধির সঙ্গে জড়িত। আপনার জীবনে শক্তি ফিরে পাওয়ার দ্রুততম উপায় হলো– অন্যদের সাহায্যে আপনার অর্থ, সময় ও শ্রম ব্যয় করা। একবার দান করে যে তাৎক্ষণিক অনুভূতি উপলব্ধি করা যায়, তা আমি ভাষায় প্রকাশ করতে পারি না। নবিজি (সা.) বলেন–

> 'দান কোনো দিক থেকেই সম্পদ হ্রাস করে না।' মুসলিম

এ ছাড়াও একটি হাদিসে কুদসিতে আল্লাহ বলেন–

> 'হে আদম সন্তান, (সাহায্যার্থে) ব্যয় করো, আমিও তোমার জন্য ব্যয় করব।'

আল্লাহ যখন আপনার জন্য ব্যয় করেন, তখন আপনার জীবনে রহমতের কথা কল্পনা করুন।

www.freepdfboi.com

আমরা যদি লো লেভেলের প্রোডাক্টিভিটি থেকে নিজেদের হাই লেভেলে নিয়ে যেতে চাই, সেক্ষেত্রে অন্যদের সহযোগিতায় এগিয়ে আসা আমাদের ব্যাটারিকে রিচার্জ করতে পারে এবং আরও বেশি প্রোডাক্টিভ হতে সক্ষম করে তোলে।

প্রাক্টিক্যাল টিপস

- **কীভাবে আপনার সময় ও অর্থ ব্যয় করছেন তা নিবিড়ভাবে লক্ষ করুন :** নিজেকে নিজে জিজ্ঞেস করুন—'আমি কীভাবে নিয়মিত এ সকল রিসোর্সের কিছু অংশ দাতব্য কাজে কিংবা স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজে ব্যয় করতে পারি।' আপনি কি প্রতিমাসে কোনো দাতব্য কাজে অটোমেটিক পেমেন্ট সেট করতে পারেন? অনাথ শিশুদের শিক্ষাদানে কিছু সময় বরাদ্দ রাখতে পারেন কি? আপনি কি স্থানীয় কোনো সংস্থায় সপ্তাহ শেষে স্বেচ্ছাসেবায় অংশ নিতে পারেন? নবিজি (সা.) বলেন–

  > 'আল্লাহর পছন্দনীয় কাজ হলো নিয়মিত করে যাওয়া কোনো কাজ; যদিও তা পরিমাণে সামান্য হয়।' বুখারি

- **গণসংযোগ তৈরি করুন :** বিমূর্ত কোনো দাতব্যসংস্থাকে অনলাইনে অনুদান করা এক জিনিস এবং যাদের সাহায্যে কাজ করতে চান, তাদের সাথে অংশ নেওয়া আরেক জিনিস। মনে করুন, যদি আপনি কোনো পরিবারকে (আর্থিক বা অন্য কোনোভাবে) সহায়তা করার পরিকল্পনা করেন, তবে প্রতি সপ্তাহে তাদের সাক্ষাতে সময় দিন। একে অপরের সাথে এ ধরনের মানবিক সংযোগ আপনার দেহ, মন এবং সর্বোপরি আপনার স্পিরিচুয়াল এনার্জিতে বিশাল প্রভাব ফেলতে পারে।

৪. সুন্নাহ মেনে চলুন

নবিজি (সা.) তাঁর পুরো জীবনধারা এবং অতুজ্জ্বল জীবনদৃষ্টির উত্তরাধিকারী রেখে গেছেন আমাদের মাঝে। নবিজির আশীর্বাদধন্য পরিবার, সহচর এবং আলিমগণই সেই উত্তরাধীকারী। নবিজির জীবনধারা অনুসরণের চেষ্টা করুন, তিনি কীভাবে ঘুমাতেন বা কীভাবে খেতেন—নেহাত এমন জাগতিক জিনিসগুলোও স্পিরিচুয়াল এনার্জি এবং প্রোডাক্টিভিটির অন্যতম বড়ো উৎস।

আমিরা আয়াদ রচিত *Healing Body and Soul* বইটিতে নবিজি (সা.)-এর একটি ছোট্ট সুন্নাহ অনুসরণ করার শক্তি তুলে ধরা হয়েছে এভাবে–

www.freepdfboi.com

'অনেকদিন আগে যখন মুসলিমগণ ও পারস্য সাম্রাজ্য যুদ্ধরত ছিল। যুদ্ধের প্রথম কয়েক দফা মুসলিমরা পরাজিত হয়। তাই সেনাপতি সাদ বিন আবি ওয়াক্কাস তাঁর লোকদের পজিশন এবং রিসোর্সের পুনর্মূল্যায়নের উদ্দেশ্যে একত্রিত করেন। সবকিছু স্বাভাবিক ও নিয়ন্ত্রণের মধ্যেই ছিল। মুসলিমদের ছিল প্রচুরসংখ্যক যোদ্ধা এবং সরঞ্জামাদি। তবে সমস্যাটা আসলে কী ছিল?

সাদ সিদ্ধান্তে পৌঁছেন—এই পরাজয় নিজেদের পাপের কারণে আল্লাহর তরফ থেকে শাস্তি হতে পারে। সুতরাং তিনি তাদের প্রত্যেককে আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা এবং কৃত কোনো অন্যায় কাজ বা ছুটে যাওয়া কোনো আমল খুঁজে বের করার নির্দেশ দেন। আন্তরিক উদ্দেশ্য, সদিচ্ছা এবং শত্রুর বিরুদ্ধে লড়াইয়ের শক্তিতে তারা সবাই ছিলেন ভালো মুসলিম। তবুও তাঁর প্রবল ধারণা ছিল, তারা অবশ্যই আল্লাহ অথবা তার রাসূলের কোনো আদেশের অবহেলা করেছে। তারা তাদের দুর্বল দিকটি খুঁজে বের করতে ফরজ, নফল এবং তারপরে নবিজির পুরো সুন্নাহর মধ্য দিয়ে অনুসন্ধান করে যাচ্ছিলেন। শেষ পর্যায়ে সাদ বুঝতে পারলেন, তারা দাঁতব্রাশ হিসেবে গাছের মূল বা মিসওয়াকের সুন্নাহর অবহেলা করছেন। আমাদের নবিজি যেভাবে সালাতের আগে মিসওয়াক করতেন, তারা সেভাবে করছেন না। ভাবতে কতটা আশ্চর্য লাগে—যুদ্ধের ময়দানে থাকা মানুষগুলো ভাবছিলেন, তাদের দুর্বলতার বিষয়টি নাকি দিনে পাঁচবার দাঁতব্রাশ না করা!

সাদ (রা.) প্রত্যেক মুসলিমকে মিসওয়াক বিতরণের আদেশ দেন এবং তাদের সবাইকে নবিজির সুন্নাহর অনুসরণের আহ্বান জানান। কেউ তর্ক তোলেনি, কেউ তাঁর আদেশের কারণ জানতে চায়নি; কেউ প্রশ্ন তোলেনি—দুনিয়ার সবচেয়ে শক্তিশালী সেনাবাহিনীর বিরুদ্ধে জয় বা পরাজয়ে মিসওয়াকের কী ভূমিকা থাকতে পারে!

ইতোমধ্যে পারস্য সেনাবাহিনী মুসলিম শিবিরগুলো নজরদারি করতে গুপ্তচর পাঠিয়েছিল। সে সময়ে পার্সিয়ানরা আরবদের একটি আদিম, অসভ্য জাতি হিসেবে দেখত। সুতরাং গুপ্তচররা যখন আরবদের শিবিরে পৌঁছে লাঠির সাহায্যে দাঁত ব্রাশ করতে দেখে, কী ঘটতে যাচ্ছে তা বুঝতে ব্যর্থ হয়। তাদের একজন চিৎকার করে বলে উঠে– "আমাদের জীবন্ত খেয়ে ফেলতে তারা দাঁতে শান দিচ্ছে; তারা নরখাদক!"

পারস্য গুপ্তচররা তাদের শিবিরে ফিরে আসতেই খবরটি দাবানলের মতো ছড়িয়ে পড়ে। পুরো সেনাবাহিনী আতঙ্কিত হয়ে পড়ে এবং বেশিরভাগ পারস্য দুর্গ পরিত্যক্ত হয়ে যায় এবং সহজেই মুসলিমদের হাতে পরাজিত হয়।'

www.freepdfboi.com

ওপরের ঐতিহাসিক ঘটনাটি প্রমাণ করে—নবিজির দৃষ্টান্ত অনুসরণে তুচ্ছ কিছু নেই। আপনি ভাবতে পারেন এই সুন্নাহগুলো (বৈজ্ঞানিক উপকারিতা বিবেচনায়) গুরুত্বপূর্ণ নয়। সেক্ষেত্রে এগুলো আমাকে একটি ভিন্ন প্রেক্ষাপট থেকে তুলে ধরার সুযোগ দিন।

নবিজি তাঁর জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই ছিলেন আল্লাহ কর্তৃক নির্দেশিত। সত্যিকার প্রোডাক্টিভ লাইফস্টাইলের কথা ভাবতে গেলে নবিজির লাইফস্টাইল অনুসরণযোগ্য নয় কি? দ্বিতীয়ত, যখন আল্লাহ আপনাকে তাঁর সবচেয়ে প্রিয় বান্দার অভ্যাস ও কর্ম অনুসরণ করতে দেখেন, তখন তাঁর পক্ষ থেকে পুরস্কারের কথা ভাবুন। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'তোমাদের মধ্যে যারা আল্লাহ ও কিয়ামতের দিনকে ভয় করে এবং আল্লাহকে বেশি বেশি স্মরণ করে, তাদের জন্য অবশ্যই উত্তম আদর্শ রয়েছে রাসূলুল্লাহর মধ্যে।' সূরা আহজাব : ২১

আপনি প্রোডাক্টিভ হতে চান? আখিরাতে আপনার পুরস্কার সর্বাধিক করতে চান? তবে ছোটো-বড়ো সবকিছুতে নবিজির সুন্নাহর অনুসরণ করুন।

অনেক বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার দৈনন্দিন জীবনে রাসূলের সুন্নাহ অনুসরণের উপকারিতা প্রমাণ করে। এখানে তার কিছু দৃষ্টান্ত তুলে ধরা হলো :

ক. ডান হাতে খাবার গ্রহণ

নবিজি সবাইকে ডান হাতে খাবার খেতে উৎসাহিত করেছেন। উমার ইবনে আবু সালামা (রা.) থেকে বর্ণিত–

> 'আমি বালক অবস্থায় রাসূলুল্লাহ সা.-এর খিদমতে ছিলাম। খাবার বাসনে আমার হাত ছোটাছুটি করত। রাসূলুল্লাহ (সা.) আমাকে বললেন– "হে ছেলে! বিসমিল্লাহ বলে ডান হাতে খাও এবং তোমার কাছের থেকে খাও।" এরপর থেকে আমি সব সময় এ নিয়মেই খাদ্য গ্রহণ করতাম। যার যার কাছের থেকে আহার করা।' বুখারি

আপনার আঙুলের ডগায় লাখো স্নায়তন্ত্র এসে মিলিত হয়েছে, যা খাবারের তাপমাত্রা, খাবারের পরিমাণ ইত্যাদিসহ আপনি কী খাবেন, সে সম্পর্কে আপনার পাকস্থলিতে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সরবরাহ করে। অতএব, আপনার হাত দিয়ে খাবার অনুভব করা যেন আপনার পেটে কোনোকিছু ঘটতে যাওয়ার অগ্রিম সংকেত প্রেরণ! এটা হজম-সহায়ক তরল এবং এনজাইমসমূহ রিলিজ হতেও সহায়তা করে।

www.freepdfboi.com

খ. ডান-কাত হয়ে ঘুমানো

নবিজি সব সময় ডান-কাত হয়ে ঘুমাতেন। এ ধরনের ভঙ্গিতে ঘুমানোর উপকারিতা কী, সে সম্পর্কে গবেষণা আছে। গবেষণা রিপোর্ট বলছে, সময় ডান-কাত ভঙ্গি উন্নত করে, ঘাড় এবং পিঠে ব্যথা প্রতিরোধ, অ্যাসিড রিফ্লাক্স হ্রাস, নাকডাকা কমানো এবং গর্ভাবস্থায় ঘুমাতে সহায়তা করে। তুর্কি গবেষকরা দেখেছেন, যাদের ডান-কাতে ঘুমানোর ঝোঁক রয়েছে, তাদের উদ্বেগ-নিরসন হয় সহজে। তাদের ঘুম আনন্দ ও প্রশান্তির সাথে সম্পন্ন হয়। তারা জেগে উঠার সময় অধিক বিশ্রান্ত এবং সক্রিয়বোধ করে বলেও প্রতিবেদন রিপোর্ট পেশ করে।

গ. মিসওয়াকের ব্যবহার

মিসওয়াক হচ্ছে গাছের প্রাকৃতিক জৈব মূল বা ডাল, যা বহু শতাব্দী ধরে মুখের স্বাস্থ্যসুরক্ষার পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। নবিজি সালাত এবং কুরআন তিলাওয়াতের পূর্বে এর ব্যবহারকে উৎসাহিত করতেন। একটি হাদিসে তিনি বলেন–

> 'যদি আমার অনুসারী বা লোকদের জন্য কষ্টকর মনে না করতাম, তবে আমি প্রত্যেক সালাতের জন্য মিসওয়াকের সাহায্যে তাদের দাঁত পরিষ্কারের আদেশ দিতাম।' বুখারি

সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে প্রমাণ পাওয়া যায়, মিসওয়াকের নিয়মিত ব্যবহার উল্লেখযোগ্য হারে দাঁতের ওপর জমে থাকা ময়লা হ্রাস করতে এবং দাঁতের ওপরের উজ্জ্বল আবরণকে শক্ত এবং পাশাপাশি দাঁতের ক্ষয় হ্রাস করতে সহায়তা করে।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- নবিজির জীবনে প্রতিটি দিক নিয়ে প্রতিদিনের কিছু কাজের তালিকা করবেন। তিনি কীভাবে ঘুমাতেন, কীভাবে খেতেন, তাঁর সময় কীভাবে কাটাতেন ইত্যাদি। তালিকাভুক্ত শেষে আপনি ইতোমধ্যে যেগুলো মেনে চলেন, সেগুলোতে টিক চিহ্ন দিন। আর যেগুলো এখনও অনুসরণ করেন না, সেগুলো হাইলাইট করুন।
- নতুন অভ্যাস গঠনের কোশলগুলো কাজে লাগিয়ে এই অভ্যাসগুলো আপনার জীবনের অংশ করে নেওয়ার চেষ্টা করুন। এ নিয়ে আমি অভ্যাস-বিষয়ক অধ্যায়ে আলোচনা করব।

www.freepdfboi.com

৫. ইস্তিগফার

স্পিরিচুয়াল এনার্জির ভিন্ন একটি উৎস ইস্তিগফার বা আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা। নবিজি (সা.) বলেন–

> 'কোনো ব্যক্তি নিয়মিত ইস্তিগফার পড়লে আল্লাহ তাকে প্রত্যেটি বিপদ হতে মুক্তির ব্যবস্থা করবেন, সকল দুশ্চিন্তা হতে মুক্ত করবেন এবং তাকে এমন উৎস থেকে রিজিক দেবেন, যা সে কল্পনাও করতে পারবে না।' আবু দাউদ

সহজভাবে জেনে রাখা ভালো যে, প্রতিটি সংকটে আল্লাহ আপনার জন্য একটি রাস্তা তৈরি করবেন এবং দুশ্চিন্তাগুলো দূর করে দেবেন। এটা স্পিরিচুয়াল এনার্জির একটি বড়ো সহায়ক এবং যখন আপনার মনে হয় হাল ছেড়ে দেবেন, সে সময়ের সাহায্যকারী।

এ ছাড়া, ক্ষমা-প্রার্থনা সত্যিকার শক্তি বৃদ্ধি করে। নবিজি হুদ (আ.)-কে আদ সম্প্রদায়ের প্রতি পাঠানো হয়েছিল। শক্তি-সামর্থ্যের জন্য তাদের খ্যাতি ছিল। এরপরও তিনি তাঁর লোকদের প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন, তারা ক্ষমা প্রার্থনা করলে তাদের শক্তি বাড়িয়ে দেওয়া হবে। কুরআনের ভাষায় তাঁর আহ্বান ছিল–

> 'হে আমার সম্প্রদায়! তোমরা তোমাদের প্রতিপালকের নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করো, অতঃপর তাঁর দিকেই ফিরে এসো। তিনি তোমাদের জন্য প্রচুর বারি বর্ষাবেন। তিনি তোমাদের আরও শক্তি দিয়ে তোমাদের শক্তি বৃদ্ধি করবেন এবং তোমরা অপরাধী হয়ে মুখ ফিরিয়ে নিয়ো না।' সূরা হুদ : ৫২

তাফসিরে কুরতুবিতে উল্লেখ আছে, এক ব্যক্তি হাসান আল বাসরির নিকট অনাবৃষ্টির ব্যাপারে অভিযোগ করলে তিনি বলেছিলেন– 'ক্ষমার জন্য আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করো।' আরেকজন দরিদ্রতার ব্যাপারে অভিযোগ করলে তিনি বলেন– 'আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করো, যেন তিনি তোমাকে ক্ষমা করে দেন।' আরেকজন ব্যক্তি তাকে বলেন– 'আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করুন আমাকে একজন সন্তান দিয়ে রহম করার জন্য।' তিনি বলেন– 'আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করো।' অন্যজন তার বাগান শুকিয়ে গেছে বলে অভিযোগ করেন। তিনি তাকে বলেন– 'আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করো।' সব অভিযোগের বিপরীতে একই সমাধান দেওয়ার বিষয়ে জিজ্ঞেস করা হলে তিনি বলেন– 'এটা আমার ব্যক্তিগত মতামত নয়। কারণ, আল্লাহ সূরা নুহে বলেন–

www.freepdfboi.com

> 'বলেছি, তোমরা তোমাদের প্রতিপালকের ক্ষমা প্রার্থনা করো, তিনি তো অতিশয় ক্ষমাশীল; তিনি তোমাদের জন্য আকাশ হতে প্রচুর বৃষ্টিপাত করবেন, তিনি তোমাদের সমৃদ্ধ করবেন ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততিতে এবং তোমাদের জন্য বাগানসমূহ তৈরি করবেন ও প্রবাহিত করবেন নদী-নালা।' সূরা নুহ : ১০-১২

আমাদের প্রোডাক্টিভিটির ওপরে পাপের নেতিবাচক প্রভাব রয়েছে। পাপ আমাদের স্পিরিচুয়াল এনার্জিকে ধ্বংস করে দিতে পারে। আপনি প্রোডাক্টিভ হতে চান, তো আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন। ক্ষমা পেতে হলে নবিজির অনুকরণে আমাদের জীবনে অবিচল থাকতে হবে। তিনি গুনাহ থেকে সুরক্ষিত থাকার পরও দিনে ৭০ বারেরও বেশি আন্তরিকতার সাথে ইস্তিগফার পড়তেন।

প্রাক্টিক্যাল টিপস

- **প্রতিদিন আসতাগফিরুল্লাহ পড়ুন :** আগামীকাল কাজে বা স্কুলে যেতে কিংবা বাসার প্রাত্যহিক টুকিটাকি কাজের সময় সচেতনভাবে, অর্থপূর্ণভাবে এবং আন্তরিকতার সাথে 'আস্তাগফিরুল্লাহ' বলুন। এটি আপনার সমস্ত কিছুতে বারাকাহ এনে দেবে।
- **আপনি যখন হতাশা বোধ করেন, ক্ষমা প্রার্থনা করুন :** যখন আপনি বিষণ্ন, হতাশ এবং সম্পূর্ণরূপে আনপ্রোডাক্টিভ বোধ করেন, ক্ষমার জন্য আল্লাহর কাছে দুআ করুন। আপনি হালকা সুখ অনুভব করবেন এবং ভালো জিনিসগুলো আপনার পথে আসবে ইনশাআল্লাহ।

২. স্পিরিচুয়াল ফোকাস

এই অংশে আমরা কিছু ইসলামি ধারণা নিয়ে আলোচনা করব, যা আমাদের স্পিরিচুয়াল ফোকাস বৃদ্ধি করে এবং জীবনের বিচ্যুতি কমাতে পারে।

ক. নিয়ত

সুস্পষ্ট ও সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য-উদ্দেশ্য ব্যক্তির জীবনধারার সাথে স্পিরিচুয়াল ফোকাসকে পরিচয় করিয়ে দেয়। একজন মানুষ তার মনের মধ্যে কোনো কেন্দ্রীয় ফোকাস না রেখেও খাওয়া, ঘুম, কাজ এবং জীবনযাপন চালিয়ে যেতে পারে। তবে একজন মুসলিমের জন্য এটা কোনোভাবেই গ্রহণযোগ্য নয়। আমাদের করা প্রতিটি কাজ আল্লাহর সন্তুষ্টির সাথে সম্পর্কযুক্ত হতে হবে।

www.freepdfboi.com

উপলব্ধির স্বচ্ছতা ছাড়া আমাদের উদ্দেশ্যগুলো প্রায় সময়ই হীন, আত্মকেন্দ্রিক বাসনায় পরিণত হয়। এতে করে সত্যিকার প্রোডাক্টিভিটির আশাগুলো সুদূরে মিলিয়ে যায়। নিয়তের স্বচ্ছতা আপনাকে বিভিন্ন উপায়ে উপকৃত করবে। লেখক এবং নেতৃত্ববিষয়ক বিশেষজ্ঞ জন সি. ম্যাক্সওয়েল 'উদ্দেশ্যমুখিতা'-কে ব্যক্তিগত বিকাশের একটি অন্যতম নীতি হিসেবে বর্ণনা করেছেন। আপনি প্রোডাক্টিভ অধ্যাবসায়ের উপকারী ফল পেতে চাইলে তা এমনি এমনি ঘটবে না। এটা নিজেকেই বাস্তবায়ন করতে হবে। এ ব্যাপারে আপনাকে হতে হবে লক্ষ্যমুখী।

সুস্পষ্টভাবে উদ্দেশ্য নিরুপণে আমাদের দরকার চিন্তা এবং নিজেকে প্রশ্ন করা– 'আমি কেন এটি করছি?' সম্ভবত এ কারণেই ইসলামে সালাত বা সিয়ামের মতো ইবাদতের কাজগুলো শুরু করা উচিত নয়, যতক্ষণ-না আমাদের নিয়ত পরিষ্কার হয়। কখনো কখনো আমরা কিছু কাজ শুরুর দিন, সপ্তাহ, মাস চলে যাওয়ার পর বুঝতে পারি কত সময় নষ্ট করেছি। কারণ, যে কাজগুলো করা হয়েছিল, সেগুলোর উদ্দেশ্য সুস্পষ্ট ছিল না।

কারও প্রোডাক্টিভিটির ওপর এ ধরনের মনোবৃত্তির প্রভাবের কথা চিন্তা করুন। আর স্পিরিচুয়াল ফোকাস আপনাকে কেবল মনোনিবেশিত লক্ষ্যমুখী জীবনযাপনের সুযোগ করে দেয় না; বরং এটি বারাকাহর বৃহৎ এক ভান্ডার খুলে দেয়, যার গণনা কারও পক্ষে সম্ভব নয়।

এখন কেউ কেউ ভাবতে পারেন, আপনি কি এ-কথাই বলছেন-না যে মানুষ কোনো পদক্ষেপ নেওয়ার পরিবর্তে কেবল মানুষকে 'সদিচ্ছা'র ওপর নির্ভরতার সুযোগ দিয়ে ইসলাম প্রোডাক্টিভিটিকে নিরুৎসাহিত করে? আসলে সদিচ্ছা বা আন্তরিক অভিপ্রায়টি কী, এ নিয়ে একটি ভুল ধারণা রয়েছে। আন্তরিক অভিপ্রায় কেবল পদক্ষেপ গ্রহণের 'ইচ্ছা' বা আভাস, ইঙ্গিত নয়; বরং এটি একটি আন্তরিক চালিকাশক্তি, যা স্বগোতক্তি করে– 'এই মুহূর্তে আমার হাতে উপায়-উপকরণ না থাকলেও আমার উদ্দিষ্ট কাজটি বাস্তবায়ন করতে আপ্রাণ চেষ্টা চালিয়ে যাব।'

এ ছাড়া ইসলামে নিয়ত বা উদ্দেশ্য যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি কর্মও। নিয়তের গুরুত্ব এত বেশি যে, একজন ব্যক্তির ফলাফলের পরিবর্তে তার উদ্দেশ্য এবং কর্ম দিয়ে বিচার করা হয়। আবু হুরাইরাহ (রা.) বর্ণনা করেছেন, নবিজি বলেন–

> 'আল্লাহ তায়ালা বলেছেন– "যখন আমার কোনো বান্দা মনে মনে কোনো ভালো কাজ করার কল্পনা করে, তখন সে কাজ না করতেই আমি তার জন্য একটি সওয়াব লিখে রাখি। সে যদি কাজটি সম্পন্ন করে,

www.freepdfboi.com

> তখন তার দশগুণ নেকি লিখে রাখি। আর যদি সে অন্তরে অন্তরে কোনো মন্দ কাজ করার কল্পনা করে, তখন সে কাজ না করা পর্যন্ত তাকে ক্ষমা করে দিই। সে যদি কাজটি করে ফেলে, তখন একটি মাত্র গুনাহ লিখে রাখি।"'

রাসূলুল্লাহ (সা.) আরও বলেছেন–

> 'ফেরেশতারা বলেন– "হে প্রভু! তোমার অমুক বান্দা একটি মন্দ কাজ করার ইচ্ছা করেছে" অথচ তিনি স্বচক্ষে তা দেখেন, তখন তিনি তাদের (ফেরেশতাদের) বলেন– "তাকে পাহারা দাও। (অর্থাৎ দেখ সে কী করে)। যদি সে এ কাজটি করে, তাহলে একটি গুনাহ লিখ। আর যদি সে কাজটি থেকে বিরত থাকে, তাহলে একটি সওয়াব লিখ কেননা, সে আমার ভয়েই তা বর্জন করেছে।"'

অতঃপর রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন–

> 'যদি তোমাদের কেউ ইসলামে নিষ্ঠাবান হয়, তখন তার প্রত্যেকটি নেক কাজ যা সে করে, তার জন্য দশ থেকে সাতাশগুণ পরিমাণ নেকি লেখা হয় এবং প্রত্যেক মন্দ কাজের জন্য কেবল একটি করে গুনাহ লেখা হয়। এভাবে আল্লাহর সাথে সাক্ষাৎ হওয়া পর্যন্ত (অর্থাৎ মৃত্যু পর্যন্ত) চলতে থাকে।' মুসলিম : ই.ফা. ২৩৬

লক্ষ করুন, আল্লাহ কাউকে তার কর্মের ফলাফল দিয়ে বিচার করবেন না। কারণ, যতই চেষ্টা করুন না কেন, ফলাফল আপনার ওপর নির্ভর করে না। যেমন ধরুন, এলাকার লোকদের জন্য একটি ইসলামিক স্কুল প্রতিষ্ঠা করতে চান। আপনি সঠিক উদ্দেশ্য নিয়ে অত্যন্ত কঠোর পরিশ্রম করলেন, কিন্তু অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির কারণে আপনার প্রচেষ্টাটি সফল হলো না। ফলে, আপনাকে প্রকল্পটি ত্যাগ করতে হলো। আপনার নিয়ত এবং প্রকল্পটি বাস্তবায়নে যে পদক্ষেপ নিয়েছিলেন, তার জন্য আপনি পুরস্কৃত হবেন। কিন্তু ফলাফলটি যদি প্রকৃত অর্থেই আপনার আয়ত্তের বাইরে থাকে, তবে কখনোই আপনাকে ফলাফল সম্পর্কে বিচার করা হবে না।

নিয়মটি সহজ; আপনার নিয়ত ও কর্মের পরিচর্যা নিন। আর ফলাফল আল্লাহর হাতে ন্যস্ত করুন। প্রোডাক্টিভ ও চাপমুক্ত জীবনযাপনের জন্য এই নিয়মটি বোঝা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ফলাফরের ব্যাপারে এমন নেতিবাচক চিন্তা করে কতবার আমরা নিজেকে প্রোডাক্টিভ হতে থামিয়ে দিয়েছি? ভেবেছি—'না, আমি এটি করতে পারি না। প্রকল্পটি খুব বেশি বড়ো।' 'না, আমি কোনো বই লিখতে পারি না, এটি কেউ পড়বে না।' বিশ্বাস করুন, এই বইটি লেখার আগে

www.freepdfboi.com

আমার মনেও একই চিন্তা এসেছিল! আপনার নিয়ত এবং কাজের প্রতি ফোকাস করুন এবং তারপরে আল্লাহর কাছে ফলাফলের দায় ছেড়ে দিন। তিনি আপনাকে প্রত্যাশার চেয়েও বেশি ফলাফল দিয়ে অনুগ্রহ করবেন।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **একটি 'ইনটেনশন জার্নাল' তৈরি করুন :** আপনি যেকোনো পদক্ষেপ নিতে চান, তার উদ্দেশ্যটি লিখে রাখুন। উদ্দেশ্যটি পুনরায় নিশ্চিত করতে এবং আপনি এখনও সঠিক পথে রয়েছেন কি না, তা নিশ্চিত করতে মাঝে মাঝে এই জার্নালটি পর্যালোচনা করুন। 'এ কাজটির পেছনে আমার উদ্দেশ্য কী ছিল'—নিজেকে এ রকম প্রশ্ন করা সব সময় একটি ভালো রিমাইন্ডার হতে পারে।
- **আপনার নিয়ত স্পষ্ট করুন :** প্রতিটি টু-ডু লিস্টের পাশাপাশি প্রতিটি কাজ, মিটিং, অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর পেছনে কেন আপনার সময় ও প্রচেষ্টা উৎসর্গ করছেন, তা লিখুন। এটি আপনাকে স্পিরিচুয়াল ফোকাসের সাথে সাংঘর্ষিক বিষয়গুলো এড়িয়ে চলতে সাহায্য করবে।
- **আপনার উদ্দেশ্যগুলো অনুসরণ করুন :** সর্বশক্তি নিয়োগ করে সবদিক থেকে উদ্দেশ্য অনুসরণ এবং ফলাফল সম্পর্কে নিজেকে নির্ভার রাখুন।

খ. হালাল উপার্জন এবং হালাল খাওয়া

'হালাল' শব্দটির অর্থ 'অনুমোদিত' বা 'বৈধ'। এটা জীবনের সকল দিককে অন্তর্ভুক্ত করে। কেবল খাবার নয়; ধরে নেওয়া হয়– একজন মুসলিম হালাল আয় করবে, হালাল উৎস থেকে খাবে এবং পান করবে, হালাল উপায়ে বিনোদন করবে। এভাবে কেবল হালাল জিনিসই সে দেখবে। হালাল জীবনধারা আমাদের প্রতিদিনের কাজেকর্মের স্পিরিচুয়াল ফোকাস।

রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন–

> 'আল্লাহ তায়ালা পবিত্র। তিনি পবিত্র ও হালাল বস্তু ছাড়া গ্রহণ করেন না। আর আল্লাহ তায়ালা তাঁর প্রেরিত রাসূলদের যে হুকুম দিয়েছেন, মুমিনদেরও সে হুকুম দিয়েছেন। তিনি বলেছেন– "হে রাসূলগণ! তোমরা পবিত্র ও হালাল জিনিস আহার করো এবং ভালো কাজ করো। আমি তোমাদের কৃতকর্ম সম্বন্ধে জ্ঞাত।"' সূরা মুমিনুন : ৫১

www.freepdfboi.com

তিনি (আল্লাহ) আরও বলেছেন–

> 'তোমরা যারা ঈমান এনেছ, শোনো! আমি তোমাদের যেসব পবিত্র জিনিস রিজিক হিসেবে দিয়েছি তা খাও।' সূরা বাকারাহ : ১৭২

অতঃপর তিনি এক ব্যক্তির কথা উল্লেখ করলেন, যে দূর-দূরান্ত পর্যন্ত দীর্ঘ সফর করে। ফলে, সে ধূলি-ধূসরিত রুক্ষ কেশধারী হয়ে পড়ে। অতঃপর সে আকাশের দিকে হাত তুলে বলে–

> 'হে আমার প্রতিপালক! অথচ তার খাদ্য হারাম, পানীয় হারাম, পরিধেয় বস্ত্র হারাম এবং আহার্যও হারাম। কাজেই এমন ব্যক্তির দুআ তিনি করে কবুল করতে পারেন?' মুসলিম, ই.ফা– ২২১৫

দিশেহারা মানুষদের সম্পর্কে এই শেষ পয়েন্টটি একটি শক্তিশালী বিষয় তুলে ধরে। কোনো ব্যক্তি যদি হতাশার মধ্যে থাকে এবং চুরি কিংবা হারাম পন্থায় উপার্জনের কারণে তার খাওয়া, পান করা, পোশাক-আশাক হালাল উৎস থেকে না হয়, তাহলে এই ব্যক্তির প্রার্থনার জবাব দেওয়া হবে না।

এই ক্রিটিক্যাল পয়েন্টটি প্রোডাক্টিভিটির সাথে সম্পর্কিত। আমাদের অবশ্যই বুঝতে হবে পাপ যেভাবে আমাদের স্পিরিচুয়াল এনার্জি ধ্বংস করে দিয়ে আমাদের জীবন থেকে বারাকাহ উঠিয়ে নেয়, তেমনি আমরা যে জীবনযাত্রা পরিচালনা করছি, তা-ও বিনাশ করে দিতে পারে।

বলা হয়ে থাকে, কেউ যদি হারাম অর্থাৎ অবৈধ খায়, তবে অঙ্গ-প্রতঙ্গ তার ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় আল্লাহর অবাধ্যতা করবে। আর যে হালাল খাবে এবং হালাল আয়ের সন্ধান করবে, তার অঙ্গ-প্রতঙ্গ সৎকাজ করবে এবং তাকে তাকওয়া অর্জনের তাওফিক দেওয়া হবে। আপনার অঙ্গ-প্রতঙ্গগুলো 'কল্যাণের ধারক' হওয়া এবং 'সৎকাজে স্বতঃস্ফূর্ত' হওয়ার ধারণাটি প্রত্যেকের মধ্যে বিরাজমান থাকা উচিত।

একটি বৃদ্ধ ব্যক্তির গল্প বলছি শুনুন। বৃদ্ধ ব্যক্তিটি যুবকদের একটি দলে ছিল। তারা সবাই লং জাম্প দেওয়ার চেষ্টা করছিল। বৃদ্ধ লোকটি লাফ দিলো, সক্ষম হলো, কিন্তু যুবকগুলো পারল না। তারা আশ্চর্য হয়ে বৃদ্ধির দিকে তাকিয়ে জানতে চাইল– 'যেখানে আমরা যুবকরা ব্যর্থ, সেখানে আপনি এটা কীভাবে পারলেন?' বৃদ্ধ মুচকি হেসে উত্তর দিলো, 'বাবারা শোনো। এই যে দেখছ আমার অঙ্গ-প্রতঙ্গগুলো; যৌবনের সময়ে আমরা এগুলোকে পাপ থেকে সুরক্ষিত রেখেছি।

www.freepdfboi.com

সে কারণে আল্লাহ তায়ালা আমাদের বার্ধক্যের সময় এই অঙ্গ-প্রত্যাঙ্গগুলোর সুরক্ষা দিয়েছেন।' এই গল্পটি আমাদের বলে দেয়—পবিত্র, হালাল এবং অনুমোদিত বিষয়গুলো কীভাবে দীর্ঘ জীবনযাত্রায় আমাদের প্রোডাক্টিভ থাকার উপকরণ হিসেবে ভূমিকা রাখে।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **'হালাল চেক' দিন :** নতুন কোনো জব গ্রহণের আগে সেটা হালাল কি না, তা চেক করে দেখুন। আপনাকে ঠিক কোন কাজটা করতে হবে সে বিষয়ে নিশ্চিত ধারণা নিন এবং আপনার ভূমিকা হালাল কি না, তা নিশ্চিত হতে একজন স্কলারকে জিজ্ঞেস করুন।
- **কর্মক্ষেত্রে সৎ ও স্বচ্ছ হোন :** কাজের শর্তাবলির মধ্যে হারাম কিছু আছে বলে মনে হলে, তা অবশ্যই আপনার ব্যবস্থাপককে জানাবেন। অসৎ হওয়ার চেয়ে অধিক সৎ হওয়া ভালো।
- **হালাল এবং পবিত্র জিনিস উপভোগ করুন :** আমরা যা খাই, পান করি এবং উপভোগ করি তা একই সঙ্গে হালাল ও সুস্বাস্থ্যকর হতে হবে। আমরা একটি স্বাস্থ্যোজ্জ্বল হালাল জীবনধারা মেনে চললে এটা আমাদের স্পিরিচুয়ালিটিতে ইতিবাচক প্রভাব রাখবে।

এই অংশে আমরা আমাদের স্পিরিচুয়াল ফোকাস বাড়াতে ইবাদতধর্মী কিছু নির্দিষ্ট কাজের দিকে মনোযোগী হব।

১. সালাত ও ফোকাস

আগেই বলেছি, সালাত আমাদের স্পিরিচুয়াল এনার্জি বৃদ্ধি করে। এ পর্যায়ে সালাত কীভাবে আমাদের স্পিরিচুয়াল ফোকাস ও প্রোডাক্টিভিটি বাড়ায়, সে সম্পর্কিত কিছু অন্তর্দৃষ্টি শেয়ার করব।

আল্লাহ রাব্বুল আলামিন সালাতে ফোকাস করাকে ব্যক্তির সাফল্যের উৎস হিসেবে বর্ণনা করেছেন। তিনি বলেন—

> 'অবশ্যই সফলকাম হয়েছে মুমিনগণ, যারা নিজেদের সালাতে বিনয়-নম্র, যারা অসার ক্রিয়াকলাপ হতে বিরত থাকে, যারা জাকাতদানে সক্রিয়।' সূরা মুমিনুন : ১-৪

লক্ষ করুন, সালাতে মনোনিবেশকে আল্লাহ সফল মুমিনদের প্রথম গুণ বলে উল্লেখ করেছেন।

www.freepdfboi.com

সালাত আমাদের এই পৃথিবী এবং এর সমস্ত বিভ্রান্তি থেকে সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে সক্ষম করে। ফলস্বরূপ আমাদের দেহ, মন ও হৃদয়কে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের প্রতি মনোনিবেশে ব্যস্ত রাখে, যা আমাদের জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্য। আমরা যদি সালাতে পুরোপুরি মনোনিবেশ করার ক্ষমতা বিকাশ করতে পারি, তবে এটি আমাদের জীবনের অন্যান্য দিকগুলোতে বাড়তি প্রভাব ফেলবে।

তাড়াহুড়া না করে সালাতের আনুষ্ঠানিকতায় সময় নিবেদিত করা উচিত। নিজেদের উৎসাহিত করতে উম্মাহর উজ্জ্বল দৃষ্টান্তগুলো আমাদের মনে রাখা দরকার। ইবনে জুবায়ের এমনভাবে সালাতে মগ্ন থাকতেন, মনে হতো যেন পাখিরা কাঠের মূর্তি ভেবে তার পিঠে নেমে আসবে। উরওয়াহ ইবনু জুবায়ের পায়ে একটি রোগে আক্রান্ত হয়েছিলেন, তা এতটাই মারাত্মক ছিল যে, তিনি তাঁর চিকিৎসককে বলেছিলেন– 'আমি যখন সালাতরত অবস্থায় থাকব, তখন আমার পা কেটে ফেলুন।' তিনি সালাতে এমন মনোনিবেশের গভীরে ডুবে থাকতেন যে, পুরো প্রক্রিয়া চলাকালীন তিনি কোনোরূপ উসখুস পর্যন্ত করতেন না! একবার উব্বাদ ইবনু বিশরের কথা চিন্তা করুন! সালাতরত অবস্থায় তাঁর শরীরে তিনটি তির বিদ্ধ হলেও তিনি সালাত চালিয়ে যান। তাদের ফোকাস ছিল অসাধারণ! অথচ আমারা অধিকাংশই সালাতে উদ্‌ভ্রান্ত থাকি। ফোন বেজে উঠছে কি না, পরের বেলায় আমরা কী খেতে যাচ্ছি—এই নিয়ে উদ্‌বিগ্নের শেষ নেই আমাদের! সুতরাং এ সকল প্রামাণ্য বিবরণগুলো মনে রেখে তাদের স্পিরিচুয়াল ফোকাস দ্বারা নিজেদের অনুপ্রাণিত করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

সালাতের আরও তিনটি দিক রয়েছে, যা স্পিরিচুয়াল ফোকাস বাড়াতে সাহায্য করে।

ক. কিবলা : 'কিবলা' শব্দটির অর্থ দিক; ইসলামি পরিভাষায় সুনির্দিষ্ট করে সেই দিকটিকে বোঝানো হয়, যে দিকে অভিমুখী হয়ে একজন মুসলিম সালাত আদায় করে। এই দিকটি মক্কার কাবার দিকে নির্ধারিত এবং এটি বিশ্বজুড়ে প্রায় দুই বিলিয়ন মুসলিমের ফোকাসকে একটি কেন্দ্রে একীভূত করে। একজন মানুষের প্রতিটি কাজকে স্পিরিচুয়াল ফোকাসের মর্মকেন্দ্র আল্লাহর দিকে কীভাবে কেন্দ্রীভূত হওয়া উচিত, তার সিম্বলিক নির্দেশিকা 'কিবলা'।

খ. অজু : প্রোডাক্টিভিটির ওপরে অজুর প্রভাব বুঝতে গিয়ে অজু কেন সালাতের পূর্বশর্ত, তা বোঝার চেষ্টা করছিলাম। এতে একটি আকর্ষণীয় ব্যাখ্যা পেয়েছিলাম। অজু আপনাকে 'অভিমুখ নিবিষ্ট' এবং সালাত আপনাকে 'খোশমেজাজে' রাখতে সহায়তা করে। আমার কাছে মনে হয়েছে– অজু হলো নিয়তের একটি বাহ্যিক ক্রিয়ারূপ, যাতে সালাত পড়ার নিয়ত ঘোষণার জন্য আপনাকে শারীরিকভাবে নিজের ওপর পানি ঢালতে হয়।

www.freepdfboi.com

প্রোডাক্টিভিটির ক্ষেত্রে এটা কী বোঝায়, একটু চিন্তা করুন। আপনি দীর্ঘদিন পড়ে থাকা কিছু কাজ করার ইচ্ছে করলেন। তাহলে প্রথমে আপনি অজু করে নিন। এটি আপনাকে 'ফোকাস জোনে' রাখবে। কারণ, আপনি দৈহিকভাবে অজু করার মাধ্যমে আপনার অভিপ্রায়টি নিশ্চিত করেছেন। তা ছাড়া, যেকোনো কাজের আগে অজু করার সৌন্দর্যটি নিশ্চিত করে– এই কাজটির পেছনে আপনার উদ্দেশ্য সৎ ও পবিত্র। উদাহরণস্বরূপ, এমন কাউকে পাওয়া যাবে না, যে সন্দেহজনক লেনদেনের আগে অজু করে নেবে!

গ. সচেতন গতিবিধি : সালাতের সময় একজন ব্যক্তিকে নির্দিষ্ট কিছু গতিবিধি সম্পন্ন করতে হয়, যা আল্লাহ তায়ালা ফেরেশতা জিবরাইলের মাধ্যমে নবিজিকে শিখিয়েছেন। নবিজি (সা.) বলেন–

> 'একবার জিবরিল (আ.) এলেন। অতঃপর তিনি আমার ইমামতি করলেন এবং আমি তাঁর সঙ্গে সালাত আদায় করলাম। অতঃপর আমি তাঁর সঙ্গে সালাত আদায় করলাম। অতঃপর আমি তাঁর সঙ্গে সালাত আদায় করলাম। অতঃপর আমি তাঁর সঙ্গে সালাত আদায় করলাম। এ সময় তিনি তাঁর আঙুলে পাঁচ ওয়াক্ত সালাত গুণছিলেন।' সহিহ বুখারি

এই হাদিসটি থেকে আমরা জানতে পারি– কীভাবে নবিজিকে ফেরেশতা জিবরাইল (আ.) তাঁর রবের আদেশ অনুসরণ করে সালাত পড়তে শিখিয়েছিলেন। সালাতের কাজগুলো যদি যথাযথ উপায়ে করা হয়, তাহলে আপনি কেবল আপনার নবিজিরই নয়; একজন ফেরেশতারও অনুকরণ করছেন—আমার কাছে এটি একটি শক্তিশালী চিন্তা। এ কাজগুলোর কেবল অসাধারণ আধ্যাত্মিক উপকারিতা রয়েছে তা না; বরং এগুলোর পাশাপাশি মনস্তাত্ত্বিক এবং শারীরিক উপকারিতাও রয়েছে।

এবার এটাকে আজকের আধুনিক সময়ের 'মাইন্ডফুলনেস' বা মননশীলতার ধ্যাণধারণার সাথে সংযুক্ত করে দেখি। আমাদের ক্রমাগত বিক্ষিপ্ত জীবনযাত্রার নিরাময় হিসেবে মাইন্ডফুলনেস ব্যাপক প্রচারণা পেয়েছে। মনোবিজ্ঞানীরা এটাকে 'বর্তমান মুহূর্তের অভিজ্ঞতার নন-জাজমেন্টাল সচেতনতা' হিসেবে উল্লেখ করেছেন এবং এর বিপুল উপকারের কথা বলেছেন। নিচের বিষয়গুলোও তার অন্তর্ভুক্ত : চাপ হ্রাস, স্বাস্থ্যের উন্নতি, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, আত্মসচেতনতা এবং ঘুম। সুতরাং সালাতের মাধ্যমে দিনে পাঁচবার আমরা আমাদের জীবনে মাইন্ডফুলনেসের ডোজ পাচ্ছি।

www.freepdfboi.com

প্রাক্টিক্যাল টিপস

- **যথাসময়ের পূর্বে শুরু করুন :** সালাতে ফোকাস অর্জনে আমাদের মানসিক প্রস্তুতি দরকার, অর্থাৎ সালাতে স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য নিজেকে সময় দেওয়া। আজান শোনামাত্র হাতের কাজগুলো বন্ধ করে দিন এবং নবিজির সুন্নাহ অনুযায়ী আজানের জবাব দিয়ে সালাতের জন্য প্রস্তুতি নিতে শুরু করুন। আন্তরিকতার সাথে অজু করতে ভুলবেন না।
- **আপনি আল্লাহর সামনে দাঁড়াতে যাচ্ছেন :** যখন সালাতে প্রবেশ করতে যাচ্ছেন, তখন সচেতন হোন– আপনি তো দাঁড়িয়েছেন আপনার সৃষ্টিকর্তার সামনে। এর তাৎপর্য অনুধাবনের চেষ্টা করুন এবং পরিস্থির বিশালতা ও মহত্ত্বে নিজেকে সিক্ত করুন। আমাদের কোনো রাষ্ট্রপ্রধান বা রাজার সাথে দেখা করতে বলা হলে আমাদের অবস্থা হয় কম্পমান, অথচ এরা আল্লাহর নেহায়েত সৃষ্টি ছাড়া কিছু নয়। কিন্তু আপনি দাঁড়িয়ে আছেন এমন এক সত্তার সামনে, যাঁর হাত ধারণ করে আছে আপনার ইহজীবন ও পরজীবনের সুখ-শান্তি।
- **সালাতের সূরাগুলো সযত্নে পাঠ করুন :** আপনি পরিস্থিতির মহিমাটিকে অন্তরে ধারণ করে নিয়েছেন। এখন ধীরে ধীরে মন থেকে শ্রদ্ধার সাথে সূরা তিলাওয়াত করুন।
- **আন্তরিকতার সাথে রুকু-সিজদাহ করুন :** যখন সালাতে রুকুতে যান, তখন কল্পনা করুন– আপনি বিশ্বজগতের প্রতিপালকের সামনে মাথা নুইয়ে দিচ্ছেন। সিজদার মুহূর্তে উপলব্ধি করুন– সুমহান আল্লাহর কাছে মাথা রাখছেন। রুকুতে 'সুবহানা রাব্বিয়াল আজিম', সিজদায় 'সুবহানা রাব্বিয়াল আলা'—যা কিছু বলছেন তা লক্ষ করুন। রুকুতে আপনি তাঁর মহিমা ঘোষণা করছেন। আর সিজদায় আপনি আপনার মুখটি জমিনের সর্বনিম্ন বিন্দু স্পর্শ করে ঘোষণা দিচ্ছেন, তিনিই সর্বোচ্চ মহান—এই উপলব্ধিকে অন্তরে বিদ্ধ করুন।
- **প্রতিটি সালাতে একটি বিশেষ দুআ করুন :** আমি সালাতে ফোকাস ঠিক রাখতে আমার আসলেই প্রয়োজনীয় একটা কিছুর জন্য দুআ করি। যেহেতু আমাকে সেই দুআটি করতে হবে, তাই মুহূর্তে নাটকীয়ভাবে আমার ফোকাস উন্নত হতে থাকে।
- **সালাতে চিত্তবিক্ষেপ ঘটলে নবিজির পরামর্শ অনুসরণ করুন :** নিচের হাদিসটির আলোকে নবিজি (সা.) তাঁর এক সাহাবিকে পরামর্শ দেন–

www.freepdfboi.com

> 'উসমান ইবনু আবুল আস (রা.) নবিজি (সা.)-এর নিকট এসে বললেন– হে আল্লাহর রাসূল! শয়তান আমার, আমার সালাত ও কিরাতের মধ্যে বাধা হয়ে দাঁড়ায় এবং সবকিছুতে গোলমাল বাধিয়ে দেয়। তখন রাসূলুল্লাহ (সা.) বললেন– এটা এক (প্রকারের) শায়তান– যার নাম খিনজিব। যে সময় তুমি তার উপস্থিতি বুঝতে পারবে, তখন (আউজুবিল্লাহ পড়ে) তার অনিষ্ট হতে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চেয়ে তিনবার তোমার বাম পাশে থু থু ফেলবে। তিনি বলেন, তারপরে আমি তা করলাম, আর আল্লাহ আমার হতে তা দূর করে দিলেন।' সহিহ মুসলিম, ই.ফা. ৫৫৫০

২. দুআ

দুআ দুভাবে আপনার প্রোডাক্টিটি বাড়িয়ে দেয়। এটি আপনার সন্ধানে একটি আধ্যাত্মিক বিষয় যোগ করে। আপনি এই জীবনে এবং পরকালে কী অর্জন করতে চান, তার প্রতি আপনার ফোকাসকে বাড়িয়ে তোলে। একটা বাস্তব উদাহরণ দিচ্ছি। কল্পনা করুন, আপনি চাকরি করতে চান বা বিয়ে করতে চান। এর অনুসন্ধান করা সম্পূর্ণ পার্থিব হতে পারে, যাতে আপনি এগুলো অর্জনের জন্য নিজস্ব উপায় ব্যবহার করেন। এবার কল্পনা করুন– এগুলো আপনি আপনার দুআর তালিকায় যুক্ত করেছেন। এবার আপনি যা পার্থিব বলে মনে হয়েছিল, হঠাৎ তা একটি আধ্যাত্মিক অনুসন্ধানে পরিণত হবে। বিয়ে করা এবং চাকরির জন্য আপনি আল্লাহর কাছে দুআ করছেন এই দৃঢ় বিশ্বাসের সাথে যে কেবল তিনিই এ ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। তখন ফোকাস ও অনুপ্রেরণা আরও বেড়ে যায়।

মুসলিম হিসেবে আমাদের দুআর সময়গুলোতে আত্মবিশ্বাসী হতে হবে— অবশ্যই তিনি আমাদের দুআয় সাড়া দেবেন। নবিজি (সা.) বলেন–

> 'তোমরা কবুল হওয়ার পূর্ণ আস্থা নিয়ে আল্লাহ তায়ালার কাছে দুআ করো। তোমরা জেনে রাখো, আল্লাহ তায়ালা নিশ্চয় অমনোযোগী ও অসাড় মনের দুআ কবুল করেন না।' তিরমিজি

আল্লাহও কুরআনে বলেন–

> 'তিনি তোমাদের কল্যাণে সূর্য ও চন্দ্রকে নিয়োজিত করেছেন, যারা অবিরাম একই নিয়মের অনুবর্তী এবং তোমাদের কল্যাণে নিয়োজিত করেছেন রাত ও দিনকে। আর তিনি তোমাদের দিয়েছেন,

www.freepdfboi.com

> তোমরা তাঁর নিকট যা কিছু চেয়েছ তা হতে। তোমরা আল্লাহর অনুগ্রহ গণনা করলে সেটার সংখ্যা নির্ণয় করতে পারবে না। মানুষ অবশ্যই অতি মাত্রায় জালিম, অকৃতজ্ঞ।' সূরা ইবরাহিম : ৩৩-৩৪

তিনি প্রতিশ্রুতিও দিয়েছেন–

> 'তোমাদের প্রতিপালক বলেন : তোমরা আমাকে ডাকো, আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেবো। যারা অহংকারে আমার ইবাদতবিমুখ, তারা অবশ্যই জাহান্নামে প্রবেশ করবে লাঞ্ছিত হয়ে।' সূরা মুমিন : ৬০

অন্য এক আয়াতে তিনি বলেন–

> 'আর যখন আমার বান্দাগণ আমার সম্বন্ধে তোমাকে জিজ্ঞাসা করে, তখন তাদের বলে দাও, নিশ্চয় আমি নিকটে। কোনো আহ্বানকারী যখনই আমাকে ডাকে, তখনই আমি তার আহ্বানে সাড়া দিয়ে থাকি। সুতরাং তারাও যেন আমার ডাকে সাড়া দেয় এবং আমাকে বিশ্বাস করে। এতে করে তারা সঠিক পথে চলতে পারবে।' সূরা বাকারা : ১৮৬

দুআ সম্পর্কিত আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট হলো– মানুষের উচিত এ জীবনে বা আখিরাতে ছোটো-বড়ো প্রতিটি জিনিসের প্রয়োজনে আল্লাহর কাছে নিরন্তর প্রার্থনা করা। আমি লজ্জা পাচ্ছি, এই ছোট্টো জিনিসের জন্য আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করতে খুব বিব্রতবোধ করছি—এমনটা বলবেন না। কেবল চেয়ে যান! আপনি চাইলে তিনি আপনার প্রতি খুশি হবেন। নবিজি বলেন–

> 'মানুষের উচিত তার সমস্ত প্রয়োজন পূরণে কেবল আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করা। এত বেশি যে, তার যদি কোনো জুতোর ফিতাটিও নষ্ট হয়ে যায়, তবে সে জুতোর ফিতা সরবরাহের জন্য, আল্লাহর নিকট প্রার্থনা করবে। আর যদি তার লবণের প্রয়োজন হয়, তবে সে তাঁর কাছে এটি পাঠানোর জন্য সানুনয় প্রার্থনা করা উচিত।' তিরমিজি

আপনি যদি প্রোডাক্টিভ হতে চান, জীবনে সফলতা প্রত্যাশা করেন এবং পরকালে আপনার প্রতিদানকে বহুগুণে পেতে চান, তবে হাত বাড়িয়ে আল্লাহর কাছে সব রকমের বারাকাহ্ এবং তাওফিক (সাফল্য) প্রার্থনা করুন।

এমন ব্যাপকার্থক দুআর শক্তির নমুনা পাওয়া যায় আনাস ইবনে মালিক থেকে। তিনি বর্ণনা করেন–

www.freepdfboi.com

'আমার মা উম্মু আনাস (রা.) আমাকে রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর নিকট নিয়ে গেলেন। তখন তিনি তাঁর ওড়নার অর্ধাংশ দিয়ে আমার ইজার (পায়জামা) এবং বাকি অর্ধাংশ দ্বারা আমার চাদর তৈরি করেছিলেন। তিনি বললেন– "হে আল্লাহর রাসূল (সা.)! এ আমার বালক পুত্র উনায়স, আমি তাকে আপনার নিকট নিয়ে এসেছি। সে আপনার সেবায় থাকবে। তার জন্য আল্লাহর নিকট দুআ করুন।" তখন তিনি দুআ করলেন, "হে আল্লাহ! তাঁর ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি বৃদ্ধি করে দিন।"

আনাস (রা.) বলেন– আল্লাহর শপথ! আমার ধন-মাল অনেক আর সে যুগে আমার সন্তান ও সন্তানের নাতি-নাতনির সংখ্যা ছিল একশোর মতো।' মুসলিম, ই. ফা. ৬১৫২

আমি দুআ সম্পর্কে অনেক কিছু লিখতে পারি। তবে দুআর গোপনীয়তা এবং এটি কীভাবে আপনার জীবনকে পরিবর্তন করতে পারে, সে সম্পর্কে অনেক ভালো ভালো বই আছে। আপনি সেগুলো পড়ে নিতে পারেন (নিচের প্র্যাক্টিক্যাল সেকশনে এর রেফারেন্স দিচ্ছি)। তাহলে এটুকু বলা যথেষ্ট– দুআ প্রোডাক্টিভ মুসলিম কিটের অন্যতম একটি চাবিকাঠি, যা প্রোডাক্টিভ লাইফস্টাইলকে উন্নত করে—তাই এর সর্বোচ্চ সদ্ব্যবহার নিশ্চিত করুন!

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **দুআ শিষ্টাচারগুলো জেনে নিন :** শাইখ ইয়াসির কাদি রচিত *দুআ : বিশ্বাসীর হাতিয়ার* বইটি একটি চমৎকার উৎস।
- **বারাকাহ্‌র জন্য দুআ করুন :** আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে বারাকাহর জন্য দুআ করুন এবং অন্যদের দুআর জন্য অনুরোধ করুন, যেন আল্লাহ আপনাকে বারাকাহ দান করেন। এটি সেরা দুআ যেটি আপনি করতে পারেন!
- **সুন্নাত দুআগুলোর সাথে লেগে থাকুন :** *হিসনুল মুসলিম* (অথবা ভিজিট করুন MakeDua.com) থেকে দিন-রাতের দুআগুলো পড়ুন এবং বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন কাজকর্মের প্রয়োজনীয় দুআ শিখুন।
- **লজ্জাবোধ করবেন না :** যখনই আপনার ব্যক্তিগত, পেশাগত এবং সামাজিক জীবনে আপনার কিছু প্রয়োজন হয়, তখনই আল্লাহর কাছে চান এবং তাঁর কাছে চাইতে কখনোই লজ্জাবোধ করবেন না। নবিজি (সা.) বলেন–

www.freepdfboi.com

> 'আল্লাহ তায়ালা অত্যধিক লজ্জাশীল ও দাতা। যখন কোনো ব্যক্তি তাঁর দরবারে দুই হাত তুলে (প্রার্থনা করে), তখন তিনি তার হাত দুখানা শূন্য ও বঞ্চিত ফিরিয়ে দিতে লজ্জাবোধ করেন।' তিরমিজি

৩. কুরআন তিলাওয়াত ও হিফজ

কুরআনের অবস্থান ছিল আমাদের পূর্ববর্তীদের জীবনের কেন্দ্রবিন্দুতে। তাদের অগ্রাধিকার ছিল অন্য কোনো শিক্ষা গ্রহণের আগে কুরআন মুখস্থ এবং অধ্যয়ন করা। ইবনে সিনা, ইবনে রুশদের মতো ইসলামি সভ্যতার স্বর্ণযুগের প্রধান মনীষীগণ তাদের শিক্ষার হাতেখড়ি হয়েছিল কুরআন মুখস্তের মধ্য দিয়ে। বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিতে তাদের আশ্চর্যজনক অগ্রগতির পেছনে এর ভূমিকা থাকতে পারে।

কুরআন কেবল তাদের রবের সাথে আধ্যাত্মিক সংযোগ গড়ে দেয়নি; বরং এটি বাহ্যিকভাবেই তাদের মস্তিষ্কে সংযোগ উন্নত করেছিল। আর এ কারণে তাদের ফোকাসের উন্নতি ঘটেছিল। একজন মুসলিম স্নায়ুবিজ্ঞানী মোহাম্মদ গিহলান (Mohamed Gihlan) তাঁর একটি প্রবন্ধে উল্লেখ করেন– কীভাবে কুরআন অধ্যয়ন মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। তিনি তাঁর নিবন্ধ শেষে বলেন–

> 'মোটের ওপর বলতে গেলে অবাক হওয়ার কিছু নেই– ঐতিহাসিকভাবে তুলনামূলক বিচারে মুসলিমরা স্বল্প সময়ের মধ্যে মানবজ্ঞানের পক্ষে বিশাল অবদান রাখতে সক্ষম হয়েছিল। মুসলিম শাসনের উৎকর্ষের সময় শিক্ষার্থীরা তাদের কুরআনের হিফজ করার পরে অন্যান্য জ্ঞান-বিজ্ঞানে পড়াশোনা শুরু হতো। আর এটা শুরু হতো কৈশোর বয়স থেকেই। মস্তিষ্কের প্রভাবিত হওয়ার স্বভাবের কারণে একটি অংশের উন্নত সংযোগ পরোক্ষভাবে সংলগ্ন অংশগুলোকেও প্রভাবিত এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে। একটা নির্দিষ্ট সময় ধরে কুরআন অধ্যয়ন ও মুখস্তকরণের প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে আসার কারণে তাদের ব্রেন পরিষ্কার থাকে। নতুন কিছু ধারণ করার জন্য তাদের ব্রেন যেন প্রশিক্ষিত! ভিজুয়্যাল বোঝাপড়া, ভাষা, কাজ করার মেমোরি, মেমোরির গঠন, সাউন্ড উপলব্ধি, মনোযোগ, স্কিল স্বভাবতই তার ব্রেনে দারুণভাবে ফাংশন করে। এখন ভাবুন, কোনো চ্যালেঞ্জিং বিষয় সামনে এলে এমন মানুষগুলো কীভাবে তা উতরে যেতে সক্ষম হবে। এটা সহজেই অনুমেয়, কীভাবে ইমাম গাজালির মতো কেউ বলতে পারেন—তিনি অবসর সময়গুলোতে গ্রিক-দর্শন নিয়েও পড়াশোনা করেছিলেন এবং দুই বছরের মধ্যেই তা আয়ত্তে এনেছিলেন।'

www.freepdfboi.com

কুরআন মুসলিমদের জন্য চূড়ান্ত আধ্যাত্মিক দিকদর্শক গ্রন্থ। আমি সব সময় খুব বিস্মিত হয়ে ভাবতে থাকি, কুরআনবিহীন আমাদের জীবনটা কেমন হবে। আমরা ধ্বংস হয়ে যাব। হব শূন্য, বিভ্রান্ত। এটা আল্লাহর পক্ষ থেকে রহমত যে, তিনি আমাদের চারপাশের সমস্ত কিছুতে বিভ্রান্ত হতে না দিয়ে বরং জীবনে স্পিরিচুয়াল ফোকাস মেইন্টেইন-এ সহায়তা করার জন্য এই গ্রন্থ উপহার দিয়েছেন। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'নিশ্চয়ই এ কুরআন হেদায়াত করে সে পথের দিকে, যা সুদৃঢ় এবং সৎকর্মপরায়ণ মুমিনদের সুসংবাদ দেয় যে, তাদের জন্য রয়েছে মহা পুরস্কার।' সূরা বনি ইসরাইল : ৯

কুরআন আমাদের শিক্ষাব্যবস্থা এবং সংস্কৃতির কেন্দ্রবিন্দু হওয়া দরকার। আমরা কুরআনকে নতুন করে কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত করতে পারলে উম্মাহ আবারও তার পূর্বের গৌরবে মাথা তুলে দাঁড়াতে পারবে। একজন অমুসলিম অধ্যাপক হিসেবে একবার 'বিজ্ঞানের ইতিহাস' ক্লাসের শ্রেণির শিক্ষার্থীদের বলেছিলেন–

> 'যদি তাদের (মুসলিমদের) রাজনৈতিক সমস্যা এবং পরস্পরের মধ্যে অবিরাম বিরোধ না থাকত, তবে তারা ১৪০০ শতকে চাঁদে অবস্থান করত।'

এখন সময় এসেছে আবার কুরআনে ফোকাস ফিরিয়ে নেওয়ার। আসুন, আমরা প্রতিদিন কুরআন তিলাওয়াত করি, হিফজ করি, অধ্যয়ন করি এবং এই মহিমান্বিত গ্রন্থের ভালোবাসায় জড়িয়ে যাই।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- কুরআনের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন : প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে এটি করুন। একজন বিশিষ্ট ব্যক্তির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টকে যেভাবে গুরুত্ব দেন, সেভাবেই অ্যাপয়েন্টমেন্টটিকে গুরুত্ব দিন।
- ৩০ মিনিট বরাদ্দ করুন : প্রতিদিন কুরআনের পেছনে সর্বনিম্ন আধঘণ্টা সময় ব্যয় করুন—পাঁচ পৃষ্ঠা, এক পৃষ্ঠা কিংবা ২০ মিনিট নয়—পুরো ৩০ মিনিট। বসে নিজেকে ৩০ মিনিট বা আরও বেশি সময় ধরে তিলাওয়াতে বাধ্য করার মধ্যে একটি শৃঙ্খলা ও সৌন্দর্য আছে। ৩০ মিনিট খুব সহজ হলে এক ঘণ্টার দিকে যান। এটি সহজ হয়ে এলে দুই ঘণ্টা সময় দিন। উসমান বিন আফফান (রা.) বলেন : 'যদি আমাদের হৃদয় শুদ্ধ হতো, তবে আমরা কখনোই কুরআন তিলাওয়াত করতে বিরক্ত হতাম না।'

www.freepdfboi.com

- **আপনি যা পড়েন, তা বুঝে পড়ুন :** যদি কেউ কুরআনের আরবি ভাষা বুঝতে পারে, তবে যা বলা হচ্ছে তাতে মনোযোগ দেওয়া এবং হৃদয়ঙ্গম করা তার পক্ষে সহজ। তবে আপনি যদি আরবি না বুঝতে পারেন সেক্ষেত্রে অনুবাদসহ কুরআন তিলাওয়াত আপনার জন্য অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। আজকাল কুরআনের আরবি শেখার জন্য অনেক অ্যাপস, প্রতিষ্ঠান এবং অনলাইন ক্লাস আছে। আজই উদ্যোগী হোন!

- **কুরআনের অর্থ শিখুন :** কুরআন বোঝা এক জিনিস; কুরআনের আয়াতগুলোর অর্থ শেখা, অবতীর্ণের প্রেক্ষাপট জানা এবং এগুলো কীভাবে আমাদের জীবনে প্রয়োগ করতে পারি, তা শেখার বিষয়টি সম্পূর্ণ আরেক জিনিস। একটি বিখ্যাত তাফসির থেকে কয়েক পৃষ্ঠা পড়ে ১০ মিনিট ব্যয় করার চেষ্টা করুন। দিনের শেষে পরিবারের সদস্য বা বন্ধুকে শেখানোর প্রতিশ্রুতি দিয়ে আপনি কী শেখেন, সে ব্যাপারে নিজের জবাবদিহি করুন; আপনার বাড়িতে বা স্থানীয় মাসজিদে একটি সমবেতভাবে ইবাদত হতে পারে, যেখানে আপনি কুরআন তাফসিরের জন্য দায়বদ্ধ থাকবেন। অধিকন্তু একজন আলিম বা শিক্ষকের কাছে তাফসির গ্রন্থটি অধ্যয়ন করা তাফসির বোঝা এবং এর আধুনিক প্রয়োগ বোঝার পক্ষে হয়তো সেরা উপায়।

- **কুরআন হিফজ করুন :** হিফজুল কুরআন মুসলিমদের মধ্যে একটি সম্মান এবং আভিজাত্যেও চিহ্ন। কুরআন হিফজের যাত্রা শুরুর জন্য এটা আপনার কতটা সময় নিতে পারে, সেটা ভাবার পরিবর্তে এটাকে একটি ব্যক্তিগত অনুসন্ধান হিসেবে গ্রহণ করুন। আমাদের মধ্যে অনেকে মনে করতে পারে– কুরআন মুখস্ত করতে 'বেশ দেরি' হয়ে গেছে। এটা যদিও প্রাপ্তবয়স্কদের পক্ষে শিশুদের চেয়ে বেশি চ্যালেঞ্জিং, তবুও আল্লাহ কুরআনে আশ্বাস দিয়েছেন–

> 'কুরআন আমি সহজ করে দিয়েছি উপদেশ গ্রহণের জন্য। সুতরাং উপদেশ গ্রহণকারী কেউ আছে কি?' সূরা কমার : ১৭

- **একজন শিক্ষকের সহায়তা নিন :** নিজ থেকে কুরআন হিফজ করার চেষ্টা করবেন না। এটি আপনার জন্য কঠিন হবে এবং সঠিক দিকনির্দেশনার না থাকায় আপনি ভুলভাবে মুখস্ত করতে পারেন। অধিকন্তু, একজন শিক্ষকের সহায়তা ছাড়া শৃঙ্খলাবদ্ধ হওয়া আরও কঠিন।

www.freepdfboi.com

- **আগে মুখস্ত করুন, পরে ঝালিয়ে নিন :** লোকদের মধ্যে একটি আশঙ্কা কাজ করে, যা মুখস্ত করেছে তা দ্রুত ভুলে যাবে। আমার পরামর্শ হলো, রিভিশন নিয়ে খুব বেশি চিন্তিত না হয়ে কেবল কুরআন মুখস্ত করার জন্য এক বা দুই বছরের জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হন। পরবর্তী সময়ে আরও তিন বছর রিভিশনের মধ্য দিয়ে পার করুন। সৌদি আরবের জেদ্দায় একটি হিফজ প্রতিষ্ঠানে এই পদ্ধতির প্রয়োগ এবং পরীক্ষায় চিত্তাকর্ষক ফলাফল পাওয়া গেছে। তিন বছরের রিভিশন পিরিয়ড ফরম্যাটটি অনেক প্রাপ্তবয়স্কের ধারণক্ষমতার জন্য অধিক কার্যকর ছিল।

- **হিফজের জন্য প্রাত্যহিক রুটিন মেনে চলুন :** সকালে ফজর নামাজের পরে হিফজের জন্য নিবেদিত ৩০-৪৫ মিনিট টাইম-ব্লক রাখুন। একবার মুখস্ত হয়ে গেলে গাড়ি চালানোর সময়, সালাতের সময় আপনার শেখা আয়াতগুলো বারবার তিলাওয়াতের মধ্য দিয়ে দিন অতিবাহিত করবেন। সর্বোপরি, দিনশেষে আপনার শিক্ষক, স্ত্রী বা বন্ধুর সাথে বসুন এবং যে আয়াতগুলো শিখেছেন, তাদের কাছে তা পুনরাবৃত্তি করে শোনান।

৪. ইস্তিখারার সালাত আদায়

আমরা এমন একটি বিশ্বে বাস করি, যেখানে আমাদের প্রতিনিয়ত সিদ্ধান্তের মধ্য দিয়ে অগ্রসর হতে হয়। মনোবিজ্ঞানী ব্যারি শোয়ার্জ তার *The Paradox of Choice* বইয়ে আশ্চর্যজনকভাবে চিত্রিত করেছেন, অতিরিক্ত বাছাই প্রবণতা সাধারণত সুখী জীবনের জন্য অন্তরায়। আপনি কীভাবে আপনার জীবনের অতিরিক্ত পছন্দগুলো সামলিয়ে নেবেন? আপনার ফোকাস ঠিক রাখার কোনো স্পিরিচুয়াল লেন্স ব্যবহার আছে কি? জি, এই লেন্সটাই হচ্ছে 'ইস্তিখারার সালাত'।

সাধারণত 'নির্দেশনার সালাত' হিসেবে পরিচিত ইস্তিখারা সালাতটি নবিজির একটি প্রতিষ্ঠিত সুন্নাহ। এটি একটি স্পিরিচুয়াল ফোকাস টুল, যা সিদ্ধান্তহীনতার মুহূর্তে সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে আপনাকে সহায়তা করে।

আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োজন হওয়া মাত্র, কেবল অজু করে দুরাকাত সালাত আদায় করুন এবং নিচের হাদিটিতে উল্লিখিত ইস্তিখারার দুআটি পড়ুন।

www.freepdfboi.com

জাবির ইবনে আব্দুল্লাহ (রা.) থেকে বর্ণিত–

> 'তিনি বলেন, আল্লাহর রাসূল আমাদের সব কাজে ইস্তিখারাহ [১] শিক্ষা দিতেন। যেমন : পবিত্র কুরআনের সূরাসমূহ আমাদের শেখাতেন। তিনি বলেছেন, তোমাদের কেউ কোনো কাজের ইচ্ছা করলে সে যেন ফরজ নয়– এমন দুরাকায়ত সালাত আদায় করার পর এ দুআ পড়ে– প্রভু হে! আমি তোমার জ্ঞানের উসিলাতে তোমার অনুমতি কামনা করছি; তোমার কুদরতের উসিলায় শক্তি চাচ্ছি আর তোমার অপার করুণা ভিক্ষা করছি। কারণ, তুমিই সর্বশক্তিমান আর আমি দুর্বল। তুমিই জ্ঞানী আর আমি অজ্ঞ এবং তুমিই সর্বজ্ঞ। প্রভু হে ! তুমি যদি মনে করো, এই জিনিসটি আমার দ্বীন ও দুনিয়ায়, ইহকালে ও পরকালে সত্বর কিংবা বিলম্বে আমার পক্ষে মঙ্গলজনক হবে, তাহলে আমার জন্য তা নির্ধারিত করে দাও এবং তার প্রাপ্তি আমার জন্য সহজতর করে দাও। অতঃপর তুমি তাতে বরকত দাও। আর যদি তুমি মনে করো, এই জিনিসটি আমার দ্বীন ও দুনিয়ায়, ইহকালে ও পরকালে আমার জন্য ক্ষতিকর হবে শীঘ্র কিংবা বিলম্বে, তাহলে তুমি তাকে আমা হতে দূর করে দাও এবং আমাকে তা হতে দূরে রাখো। অতঃপর তুমি আমার জন্য যা মঙ্গলজনক, তা ব্যবস্থা করো; সেটা যেখান থেকেই হোক না কেন এবং আমাকে তার প্রতি সন্তুষ্টচিত্ত করে তোলো।' সহিহ বুখারি, ই.ফা. ১০৯৩

ইস্তিখারার সালাত সম্পর্কে গুরুতর তিনটি ভুল ধারণা

ক. এই সালাত কেবলই জরুরি সিদ্ধান্তের জন্য : আমি মাঝে মাঝে আমার ছাত্রদের সাথে রসিকতা করি। বিবাহ আর ব্যাবসা-বাণিজ্য ছাড়াও ইস্তিখারার জন্য জীবনে আরও অনেক গুরুত্বপূর্ণ কিছু আছে। জীবনের অনিশ্চিত সকল ক্ষেত্রের জন্য আল্লাহর কাছ থেকে নির্দেশনা পেতে আমরা ইস্তিখারা করতে পারি।

খ. ইস্তিখারা মানে আমি দ্বিধাগ্রস্ত : আপনার পুরো পরিবেশ-পরিস্থিতি বিশ্লেষণের পরে ইস্তিখারা করা উচিত। সামনে এগোনোর সেরা পথটি বাতলে দেওয়ার জন্য জ্ঞানবানদের জিজ্ঞাসা করুন। তারপর এটি সঠিক সিদ্ধান্ত কি না নিশ্চিত হতে এখন আল্লাহর নির্দেশনা জানা প্রয়োজন। লক্ষ করুন, ওপরের হাদিসটিতে ইস্তিখারার সালাতে কীভাবে বলা হয়েছে—'হে আল্লাহ! তুমি যদি মনে করো, এ বিষয়টি মঙ্গলজনক...' সুতরাং আপনি যে সিদ্ধান্তটি গ্রহণ করতে চান,

www.freepdfboi.com

তা নির্ধারণ করে দিচ্ছেন। আপনি বলছেন না যে 'আমি কি ক, খ, গ—এই অপশনগুলোর জন্য অগ্রসর হতে পারি?' ইস্তিখারা মানে আপনার হয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য আল্লাহর প্রতি দায়িত্ব আরোপ নয়; বরঞ্চ আপনি কোনো নির্দিষ্ট সিদ্ধান্তের প্রতি ঝুঁকে পড়ার পরে দুআ করা এবং চূড়ান্ত দিকনির্দেশনার জন্য আল্লাহর কাছে আপনার আবেদন জানানো।

গ. স্বপ্নের জন্য অপেক্ষা : আমি স্বপ্নকে কিছু নির্দিষ্ট বিষয়ে আল্লাহর নির্দেশনা লাভের মাধ্যম হিসেবে অগ্রাহ্য করছি না। তবে ইস্তিখারার সালাতের পর আমাদের পরিকল্পনাগুলো নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার লক্ষণ হিসেবে স্বপ্নের জন্য অপেক্ষা করা উচিত নয়। ইমাম নববি বলেছেন–

> 'ইস্তিখারা সালাতের পরে একজন ব্যক্তি অবশ্যই যা করতে আন্তরিকভাবে ঝুঁকে আছে এবং যেটা করতে তার ভালো লাগে, তা করবে। ইস্তিখারার আগে যার প্রতি তার আগ্রহ ছিল, তা করার জন্য জেদ ধরা অনুচিত। আর যদি তার অনুভূতি পরিবর্তিত হয়, তাহলে যেটা করতে সে সংকল্প করেছিল, সেটা বাদ দেওয়া উচিত। অন্যথায় আল্লাহর কাছে তার সিদ্ধান্তকে সম্পূর্ণরূপে ছেড়ে দেওয়া হচ্ছে না, এবং আল্লাহর কাছ থেকে সাহায্য লাভের প্রচেষ্টা ন্যায্যতা পাচ্ছে না। আল্লাহর সিদ্ধান্ত অন্বেষণে ইখলাছের অর্থ হলো, ব্যক্তি নিজে যা চান বা যে জন্য তিনি সংকল্প করেছিলেন, তা পুরোপুরি ছেড়ে দেওয়া।'

সকল বিষয়ে ইস্তিখারা করা এবং তারপরে ফলাফলের ভার আল্লাহর কাছে ন্যস্ত করা স্পিরিচুয়াল ফোকাসের একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস। এটি প্রতিনিয়ত সিদ্ধান্তহীনতা এবং এর সাথে যুক্ত চাপ এড়াতে সাহায্য করে। নবিজি (সা.) আমাদের শিখিয়েছেন– 'যে তার স্রষ্টার কাছে নির্দেশনা চায় এবং সহ-বিশ্বাসীদের সঙ্গে পরামর্শ করে এবং তার সংকল্পে স্থির থাকে, সে অনুতাপ করবে না। কারণ, আল্লাহ বলেছেন– কাজে-কর্মে তাদের সাথে পরামর্শ করুন। অতঃপর যখন কোনো কাজের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে ফেলেন, তখন আল্লাহ তায়ালার ওপর ভরসা রাখুন; আল্লাহ তাওয়াক্কুলকারীদের ভালোবাসেন।

> 'অতএব, আল্লাহর অনুগ্রহ এই যে, তুমি তাদের প্রতি কোমলচিত্ত। আর তুমি যদি কর্কশভাষী, কঠোর হৃদয় হতে, তবে নিশ্চয়ই তারা তোমার সংস্পর্শ থেকে সরে পড়ত। অতএব, তুমি তাদের ক্ষমা করো ও তাদের জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করো এবং কার্য সম্পর্কে তাদের সাথে পরামর্শ করো। অতঃপর যখন তুমি কোনো দৃঢ় সংকল্প করলে আল্লাহর প্রতি ভরসা করো। আর নিশ্চয়ই আল্লাহ নির্ভরশীলগণকে ভালোবাসেন।' সূরা আলে ইমরান : ১৫৯

www.freepdfboi.com

আপনাকে কোনো সিদ্ধান্তের জন্য অনুশোচনা করতে হবে না—সেক্ষেত্রে আপনি কতটা প্রোডাক্টিভ এবং সৌভাগ্যশীল, ভাবতে পারেন?

সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে না পারা অথবা আপনার নেওয়া সিদ্ধান্তটি ভুল হতে পারে; এর চেয়ে আনপ্রোডাক্টিভ এবং মানসিক চাপের আর কিছু নেই। ইস্তিখারা সেই চাপ দূর করে আপনার জীবনকে সামনে অগ্রসর হতে সাহায্য করে।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **ইস্তিখারার অভ্যাস গড়ে তুলুন :** প্রতিদিনই আপনাকে হয়তো কোনো ধরনের সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত নিতে হয়। উদাহরণস্বরূপ, আপনার বিনোয়োগে সিদ্ধান্ত নেওয়ার থাকতে পারে অথবা একটি নিয়োগ বা ক্যারিয়ারসংক্রান্ত সিদ্ধান্ত। ইস্তিখারার সালাতের মাধ্যমে আল্লাহর কাছে নিরন্তর নির্দেশনা চাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

৩. স্পিরিচুয়াল টাইম

এই অংশে আমরা এমন কিছু ইসলামি ধারণার বিশ্লেষণ করব, যা আপনার স্পিরিচুয়াল টাইম বাড়িয়ে দেবে এবং পৃথিবীতে আপনার সামান্য সময়টুকুর সর্বোচ্চ ব্যবহারে সাহায্য করবে।

এক. ইসলামে সময়ের মূল্য

লোকজন বলে– 'সময়ই অর্থ'। কথাটি পুরোপুরি সঠিক নয়। সময় হচ্ছে 'জীবন'। ইমাম হাসান আল বান্না বলেছেন–

> 'যে ব্যক্তি সময়ের প্রকৃত মূল্য জানে, সে জীবনকেও জানে। কারণ, সময় হলো জীবন।'

আরেকটি উক্তিতে আবু বকর বিন আইয়্যাশ বলেন–

> 'তাদের হাত থেকে কোনো দিরহাম ফসকে গেলে আপনি তাকে সারাদিন বিলাপ করতে দেখবেন—আমার দিরহাম চলে গেছে! কিন্তু যখন সে তার জীবনের কয়েক ঘণ্টা সময় নষ্ট করে ফেলে, তখন সে কখনোই বলে না– হায়! আমার জীবন চলে গেছে!'

www.freepdfboi.com

সময়ের মূল্য দিতে হলে প্রথমে তার মর্ম উপলব্ধি করা দরকার। আর এর মর্ম উপলব্ধি করতে হলে নিচের বিষয়গুলো আপনাকে বুঝতে হবে :

সময় আল্লাহর নিয়ামত : তিনি কুরআনে বলেন–

> 'আমি রাত ও দিনকে করেছি দুটি নিদর্শন, রাতের নিদর্শনকে অপসারিত করেছি এবং দিনের নিদর্শনকে আলোকপ্রদ করেছি, যাতে তোমরা তোমাদের প্রতিপালকের অনুগ্রহ সন্ধান করতে পারো এবং যাতে তোমরা বর্ষ-সংখ্যা ও হিসাব জানতে পারো। আর আমি সবকিছু বিশদভাবে বর্ণনা করেছি।' সূরা বনি ইসরাইল : ১২

রাত ও দিনের এই নিরন্তর পালাবদল আল্লাহর পক্ষ থেকে রিমাইন্ডার; কোনোকিছুই স্থায়ী নয় এবং গণনাও কখনো থেমে থাকে না। সুতরাং আমাদের প্রাপ্ত সময়ের জন্য কৃতজ্ঞ হওয়া উচিত এবং এটাকে নষ্ট হতে দেওয়া যাবে না।

আল্লাহ কুরআনে সময়ের শপথ করেছেন : তিনি বলেন–

> 'সময়ের কসম! মানুষ আসলে বড়োই ক্ষতির মধ্যে রয়েছে। তবে তারা ছাড়া, যারা ঈমান এনেছে ও সৎকাজ করেছে এবং একজন অন্যজনকে হক কথার ও সবর করার উপদেশ দিয়েছে, সূরা আসর ১-৩

ইমাম ফখরুদ্দিন আল-রাজি এই আয়াতগুলোর অর্থের ব্যাখ্যায় বলেছেন– 'আল্লাহ আসর (সময়) দ্বারা শপথ করে বিস্ময় প্রকাশ করেছেন। কারণ, সময়ের মধ্যে ভালো-মন্দ বিষয়গুলো ঘটে। সুস্থতা ও অসুস্থতা, ঐশ্বর্য ও দারিদ্র সবই সময়ের বুকের ভেতরে ঘটে। সময়ের দাম ও মূল্য অন্য কোনোকিছুর সাথেই তুলনা করা যায় না।'

নবিজি বলেন– 'দুটি নিয়ামত আছে, যা বহুসংখ্যক মানুষ নষ্ট করে সুস্বাস্থ্য এবং অবসর সৎকাজ করার জন্য।' শাইখ আবদুল ফাত্তাহ আবু গুদ্দাহ তাঁর *সময়ের মূল্য* গ্রন্থে এই হাদিসটি সম্পর্কে মন্তব্য করেছেন– সময় একটি অমূল্য নিয়ামত এবং চমৎকার উপহার, যার মূল অনুধাবন এবং উপকৃত হবে কেবল হেদায়াতপ্রাপ্ত লোকেরা। কারণ, হাদিসটিতে ইঙ্গিত করা হয়েছে– যাতে বহুসংখ্যক মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত দ্বারা ইঙ্গিত করছে এর থেকে অল্পকিছু মানুষ লাভবান হয়, তবে বেশিরভাগই অপচয়কারী এবং ক্ষতিগ্রস্ত।'

www.freepdfboi.com

ইবনুল কাইয়্যিম (রহ.) তার *মাদারিজ আস-সালিকিন* গ্রন্থে সময় নষ্ট হওয়ার অনুশোচনা সম্পর্কে লিখেছেন–

> 'সে ব্যক্তি বুদ্ধিমান, যে তার সময় সম্পর্কে সচেনতন। এটি অপচয় হলে সে তার সমস্ত আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। কারণ, আগ্রহগুলো উৎসারিত হয়েছিল সময় থেকে এবং হারিয়ে যাওয়া সময় আর কখনো ফিরে পাওয়া যায় না।'

আপনাকে এই দুনিয়ায় সময় দেওয়া হয়েছে, যেন আপনি আখিরাতে পুরস্কারের ফসল ঘরে তোলার আশায় সৎকাজের বীজ বপন করে যেতে পারেন। সময় খুবই সীমিত, বারবার ফিরে আসে না। কোনো কিছুর সঙ্গে বিনিময় করা যায় না এবং কোথাও স্থানান্তরও করা যায় না। সময়ের যাথাযথ ব্যবহার না করা মানে খেলায় হেরে যাওয়া। স্পিরিচুয়াল টাইম হলো সময়কে যথাযথ উপায়ে মূল্যায়ন করার তাওফিক, সার্থকতা ও সামর্থ্য লাভ করা।

প্রাকটিক্যাল টিপস

- **আপনার সময়ের কদর করুন :** সময় কত মূল্যবান এবং কতটা দ্রুত ধাবমান– সে সম্পর্কে সচেতন হোন। এটি একবার ব্যয় হলে আর কখনোই ফিরে আসতে পারে না।
- **তাৎক্ষণিকতার বোধ তৈরি করুন :** মনে করবেন না– আপনার প্রচুর সময় আছে অথবা নির্দিষ্ট বয়সে না আসা পর্যন্ত জিনিসগুলোকে বিলম্বিত করবেন না। কাজেই এখনই শুরু করুন।
- **আপনার সময় নজরদারিতে রাখুন :** আপনি কীভাবে এটি ব্যয় করবেন, সে সম্পর্কে সচেতন সজাগ থাকুন। এ বিষয়ে ফিজিক্যাল টাইম সেকশনের অধীনে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

দুই. ইবাদতে সময় দিন

বেশ কয়েকবছর আগে সমান বুদ্ধিমত্তা ও প্রতিভার দুই মুসলিম শিক্ষার্থী স্নাতক ডিগ্রির জন্য বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রবেশ করেছিল। তারা দুজনে একই সাবজেক্ট নিয়েছিল এবং সমস্ত সুযোগ-সুবিধায় ছিল সমান অধিকার। তাদের একজন অবশ্য বিশ্ববিদ্যালয়ে মুসলিম ছাত্রসংগঠনের মাধ্যমে ক্যাম্পাসে ছাত্রদের সেবা করার জন্য তার অনেকটা সময় ব্যয় করেছিল। এ ছাড়াও অংশ নিয়েছিল মুসলিম সমাজের বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবামূলক কর্মকাণ্ডে। অন্যজন সিদ্ধান্ত নিয়েছিল– এ সমস্ত কাজকামে না জড়িয়ে কেবল তার পড়াশোনা মনোনিবেশ করবে।

www.freepdfboi.com

ফলাফল? চার বছরের মাথায় উভয় শিক্ষার্থী একই ডিগ্রি এবং প্রায় একই গ্রেড নিয়ে স্নাতক সম্পন্ন করে। তবুও যে পার্থক্যটি ছিল—একজন তার সহযোদ্ধা শিক্ষার্থীদের সেবাদানে এবং সামাজে সক্রিয় থাকার জন্য নিজের সময়কে ব্যয় করেছিল। ফলে সে অধিক অভিজ্ঞতার নিয়ে স্নাতক সম্পন্ন করে; যা তাকে জীবনের উচ্চতর এবং আরও আকর্ষণীয় সুযোগের দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়। আর শুধু পুথিগত অভিজ্ঞতাসম্পন্ন অন্য স্নাতক অর্জকারীর কাছে ডিগ্রি অর্জনের পর সামনে এগোনোর অল্পই পথ থাকে।

বারাকাহ হাসিলের জন্য আল্লাহর সেবায় সময় বিনিয়োগ করার মাহাত্ম্য এবং উপকারিতা লাভের এটা এক অতুলনীয় দৃষ্টান্ত। মানুষকে বুঝতে হবে—আল্লাহ সময়ের মালিক। তাঁর অনুমতি ছাড়া কোনো কিছুই করা যায় না। তাই তাঁর সেবায় আপনার সময় বিনিয়োগ কখনোই অপচয় নয়; বরং এটি আপনার জীবনে অগ্রাধিকার পাওয়া উচিত।

এই বিনিয়োগ বিভিন্ন রকমের হতে পারে; ইবাদতের কাজগুলো করা, ইসলাম সম্পর্কে সচেতনতা ছড়িয়ে দেওয়া, সমাজের সেবা করা এবং ব্যাপকভাবে মানবতার কল্যাণে এগিয়ে আসা। আমরা এই বইটির সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি অধ্যায়ে এ নিয়ে আরও কথা বলব।

প্র্যাক্টিক্যাল টিপস

- **আধ্যাত্মিক সময় অডিট করুন :** হাতে কাগজ-কলমসহ প্রত্যেক দিন শেষে আপনি আল্লাহর সেবায় কতটা সময় ব্যয় করেছেন– তার হিসাব করুন। ওপরের বর্ণনামতে এই বিনিয়োগের অংশ হিসেবে বিবেচিত কাজকর্মগুলো যুক্ত করুন এবং দেখুন, কীভাবে দিনকে দিন এই বিনিয়োগ বাড়িয়ে তুলতে পারেন।
- **নিয়তের নবায়ন করুন :** সঠিক নিয়তের মাধ্যমে প্রতিদিনের কাজগুলোকে ইবাদতের কাজে রূপান্তরিত করার সুযোগ হাতছাড়া করবেন না। উদাহরণস্বরূপ, আপনার কাজটি ইবাদত হতে পারে উদ্দেশ্য যদি হয় হালাল উপার্জন এবং আপনি যদি আপনার সমস্ত লেনদেনে বিশ্বস্ত এবং সৎ হন। তাই চ্যালেঞ্জটি আল্লাহর ইবাদতের জন্য সময় বের করা নয়; বরং এই ব্যাপারে সজ্ঞানে সচেতন হওয়া যে, এ দুনিয়াতে আমাদের আগমন তাঁর ইবাদত করার জন্য। সে কারণে আমরা যাই করি না কেন, তা আমাদের সাধ্যমতো সর্বোত্তম উপায়ে সম্পন্ন হওয়া এবং যেকোনোভাবে ইসলামে ইবাদতের বিস্তৃত ধারণার সাথে সম্পৃক্ত হওয়া উচিত।

www.freepdfboi.com

তিন. দুনিয়াবি সময় বনাম পরকালীন সময়

যখন আমাদের দুনিয়ার সময়ের প্রসঙ্গ আসে, তখন এটা সীমিত এবং এর শেষ কখন, আমরা জানি না। এটাকে আখিরাতের বিশাল অনন্তকালের সঙ্গে তুলনা করুন এবং পৃথিবীতে ৬০, ৭০, ৮০ বা ৯০ বছর বেঁচে থাকার কথা ভাবতে শুরু করুন; এটা সাগরের এক ফোঁটা জল ছাড়া কিছুই না।

যখন এই উপলব্ধি আপনাকে আঘাত হানবে, তখন আপনি আল্লাহর সন্তুষ্টির চূড়ান্ত লক্ষ্যের অগ্রাধিকার স্থাপন করতে বাধ্য হবেন।

আমরা মুসলিম হিসেবে বিশ্বাস করি মৃত্যুর পরেও জীবন আছে। এই বিশ্বাস পৃথিবীতে আমাদের সময়কে আরও অর্থবহ করে তোলে। তবে মাঝে মাঝে আমরা ভুলে যাই। আমরা ভুলে যাই, এখানে স্বল্প সময়ের জন্য আসার কথা এবং পরিকল্পনা করি, যেন চিরকাল এখানেই থেকে যাব। নবিজি (সা.) বলেন–

> 'দুনিয়ার সাথে আমার কী সম্পর্ক? দুনিয়াতে আমি এমন একজন পথচারী মুসাফির ছাড়া তো আর কিছুই নই, যে একটি গাছের ছায়ায় আশ্রয় নিল, তারপর তা ছেড়ে দিয়ে গন্তব্যের দিকে চলে গেল।' আহমাদ, তিরমিজি

এই হাদিসের অর্থের আধুনিক উদাহরণ দিতে নিজেকে কোনো বিমানবন্দরে গিয়ে আপনার বিমানের জন্য অপেক্ষা করার কথা ভাবুন। বিমানবন্দরে স্থায়ী বসতি করা আপনার জন্য বোকামি হবে। কারণ, আপনার বিমানটি কিছুক্ষণের মধ্যে উড়াল দেবে এবং আপনি সবকিছু পেছনে ফেলে যাবেন।

লোকেরা যুক্তি দেখাতে পারে—এ রকম চিন্তায় বিভোর হলে তো আমরা জীবনে কিছু অর্জনের চেষ্টা থেকে হাল ছেড়ে দেবো। ব্যাপারটা এমনই হতে হবে, তা নয়। আমাদেও সামনে দৃষ্টান্ত হয়ে আছেন নবিজি এবং তাঁর সাহাবিবৃন্দ; যারা তাদের জীবদ্দশায় দুর্দান্ত সাফল্য অর্জন করেছিলেন। এটা তাদের জীবনের ভারসাম্যের প্রমাণ বহন করে। তারা মৃত্যুর অপেক্ষায় কেবল ইবাদতের শান্ত জায়গায় নিজেকে নির্জন করে বসিয়ে রাখেননি। তারা ছিলেন বিশ্বের সবার চেয়ে প্রোডাক্টিভ নাগরিক।

ক্ষণস্থায়ী পার্থিব সময় এবং চিরস্থায়ী পরকালীন সময় সম্পর্কে সচেতন হওয়া হচ্ছে আপনার স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির চাবিকাঠি।

প্রাক্টিক্যাল টিপস

- **'ফাস্ট ফরওয়ার্ড টেকনিক' অনুশীলন করুন :** প্রতিনিয়ত আমি এই মানসিক অনুশীলনটি করি। এটা কেবল নিজেকে জিজ্ঞেস করা—এখন থেকে এক বছরের মাথায় আমি কোথায় থাকব? আমি কী অর্জন করতে পারি? আমি যাদের এখন সব সময়ই আমার সাথে দেখছি, তারা তখন কোথায় এবং কেমন থাকবে? আমি তখন ০৫ বছর, ১০ বছর, ২০ বছর এবং ৪০ বছর সময় পর্যন্ত এই অনুশীলনের পুনরাবৃত্তি করতে থাকি। পরিশেষে, কল্পনা করি– আমি এখন আল্লাহর সামনে দাঁড়িয়ে আছি এবং কল্পনার মধ্য দিয়ে আসা এতগুলো বছরের জবাবদিহি করছি। এই অনুশীলনের কৌশলটি কাজে ঝাঁপিয়ে পড়ার তাগাদা সৃষ্টিতে আমার কাছে অব্যর্থ। এটা আপনার পার্থিব সময় এবং আখিরাতের সময়ের সমন্বয় সম্পর্কে সজ্ঞানে সচেতন হওয়ার একটি ব্যবহারিক অনুশীলন।

এই বিভাগে, আমরা বিশ্লেষণ করব– নির্দিষ্ট কতক ইবাদত আমাদের স্পিরিচুয়াল সময়কে বাড়িয়ে তুলতে এবং স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি করতে কীভাবে সহায়তা করে।

১. সালাত ও সময়

আমরা এর আগে উল্লেখ করেছি– সালাত একটি যৌগিক ইবাদত, যা একজন মানুষের প্রতিদিনের ইবাদতের অনেক দিককে সমন্বিত করে। কি, আবাক হচ্ছেন? আমরা 'স্পিরিচুয়াল এনার্জি', 'স্পিরিচুয়াল ফোকাস' এবং 'স্পিরিচুয়াল টাইম'—প্রত্যেটি বিভাগের অধীনে এর উল্লেখ করেছি। এর পরে এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই।

যখন স্পিরিচুয়াল সময়ের কথা আসে, তখন ফজর থেকে শুরু করে রাতের সালাতের পর ঘুমে যাওয়া পর্যন্ত আমাদের দিনকে নিয়ন্ত্রিত করার কথা সামনে আসে। তাই সালাত আমাদের দিনগুলোকে একটি কাঠামোর আওতায় নিয়ে আসে এবং নিয়ম করে দিনে পাঁচবার বিরতি নেওয়ার অবকাশ এনে দেয়। এটি নিশ্চিত করে– আপনি নিত্যদিনের মাঝে আল্লাহকে সময় দেবেন। আপনার দিনে পাঁচ ওয়াক্ত সালাত না থাকার কথা কল্পনা করুন তো। আমাদের জীবন কীভাবে সংঘটিত হবে? কোনো সন্দেহ নেই—আমাদের দিনের কাঠামোর নির্দিষ্ট উপাদানটি হারিয়ে যাবে।

আমাদের দিনের একটি কাঠামো সরবরাহ করা ছাড়াও সালাত আমাদের অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে লেগে থাকতে শেখায়। আমরা প্রতি ওয়াক্ত সালাত অ্যাপয়েন্টমেন্ট অনুযায়ী আদায়ের প্রত্যাশা করি। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'যখন তোমরা সালাত সমাপ্ত করবে, তখন দাঁড়িয়ে, বসে এবং শুয়ে আল্লাহকে স্মরণ করবে। যখন তোমরা নিরাপদ হবে, তখন যথাযথ সালাত কায়েম করবে; নির্ধারিত সময়ে সালাত কায়েম করা মুমিনদের জন্য অবশ্যই কর্তব্য।' সূরা নিসা : ১০৩

সময়ানুবর্তিতা শৃঙ্খলা তৈরি করে, অখণ্ডতা প্রকাশ করে, আস্থাশীলতা ফুটিয়ে তোলে; যদি এর প্রয়োগ হয় এবং কারও জীবনের সর্বক্ষেত্রে প্রসারিত হয়। এটি নিঃসন্দেহে আমাদের প্রোডাক্টিভ লাইফস্টাইলের দিকে পরিচালিত করে।

প্রাকটিক্যাল টিপস

- **সালাতের আগে আগে প্রস্তুতি নিন :** মুসলিম হিসেবে আমরা যে সাধারণ ভুলটি করি সেটি হলো সালাতে বিলম্ব করা। যদি আমরা নবিজির দৃষ্টান্ত অনুসরণ করি—তিনি কীভাবে আজানের ডাক শোনামাত্র সবকিছু ফেলে মাসজিদের দিকে হাঁটা শুরু করতেন—তবে আমরা কখনোই সালাত মিস করব না এবং তাড়াহুড়া করব না। অধিকন্তু আমাদের (পার্থিব) জীবন থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে আল্লাহর সাথে সম্পৃক্ত হওয়ার আধ্যাত্মিক এবং মানসিক কল্যাণ থেকে উপকৃত হব।
- **সালাতের পর তাড়াহুড়া করবেন না :** ব্যস্তজীবনে ফিরে আসা আমাদের জন্য খুব সহজ। তারপরও অন্তত সালাত শেষ পাঁচ মিনিট বসে নবিজির শিখিয়ে দেওয়া নির্দিষ্ট দুআ এবং জিকির অথবা নফল (Supererogatory) সালাত আদায় করে আধ্যাত্মিক জগৎ থেকে আমাদের নৈনন্দিন জীবনে ফিরে আসার একটি মসৃণ পরিবৃত্তি বিকাশ করব।

২. কিয়ামুল-লাইল

কিয়ামুল-লাইল নফল সালাত হলেও কিছু আলোচনা করা দরকার। কারণ, কিয়ামুল-লাইল সত্যিকারভাবেই স্পিরিচুয়াল সময়ের ধারণাকে উদাহরণ দিয়ে দেখিয়ে দেয়।

মধ্যরাতে সালাত আদায়ের জন্য জেগে উঠাকে প্রোডাক্টিভিটির নীতিবিরোধী মনে হতে পারে। কেউ মনুষ্য মগজের সীমিত যুক্তি ব্যবহার করে তর্ক করতে পারে—আপনি পরদিন ক্লান্ত হয়ে পড়বেন এবং কাজ করতে অক্ষম হবেন। কিয়ামুল-লাইলকে আমরা ভুলভাবে বুঝলে এটা সত্য হতে পারে। আমি আশা করি– এই আলোচনা কিয়ামুল-লাইল এবং প্রোডাক্টিভিটির মধ্যে যোগসূত্র ভালোভাবে পরিষ্কার করবে।

প্রথমত, মনে রাখতে হবে, আল্লাহ কুরআনে বিভিন্ন আয়াতের মাধ্যমে মুমিনদের প্রত্যুষের আগে বিছানা ত্যাগ করতে এবং কিয়ামুল-লাইলের সালাত আদায় করতে উৎসাহিত করেছেন। নবুওয়তের প্রথম দিকগুলোতে আল্লাহ তাঁর নবিজিকে কমপক্ষে অর্ধ-রজনী সালাতে কাটিয়ে দেওয়ার নির্দেশ দিয়েছিলেন। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'হে বস্ত্রাবৃত! রাত্রি জাগরণ (নামাজ আদায়) করো, কিছু অংশ। তার অর্ধেক কিংবা তদপেক্ষা কিছু কম অথবা তদপেক্ষা বেশি। আর করআন পাঠ করো ধীরে ধীরে (থেমে থেমে সুন্দরভাবে)। সূরা মুজজাম্মিল : ১-৪

রাতের অর্ধেক সালাত আদায় যখন মুসলিমদের পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ে, তখন আল্লাহ তায়ালা সময় নির্ধারণে শিথিল করে দিলেন। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'তোমার প্রতিপালক তো জানেন, তুমি জাগরণ করো কখনো রাত্রির প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ, কখনো অর্ধাংশ এবং কখনো এক তৃতীয়াংশ এবং তোমার সাথে যারা আছে, তাদের একটি দলও জাগে এবং আল্লাহই রাত ও দিনের পরিমাণ নির্ধারণ করেন। তিনি জানেন, তোমরা কখনো এর সঠিক হিসাব রাখতে পারবে না। অতএব, আল্লাহ তোমাদের প্রতি অনুগ্রহ করেছেন। কাজেই কুরআনের যতটুকু পাঠ করা তোমাদের জন্য সহজ, ততটুকু পাঠ করো। তিনি (আল্লাহ) জানেন, তোমাদের মধ্যে কেউ কেউ অসুস্থ হয়ে পড়বে, অন্যান্যরা আল্লাহর অনুগ্রহ সন্ধানে দেশ ভ্রমণ করবে। আবার কেউ আল্লাহর পথে সংগ্রামে লিপ্ত হবে। কাজেই কুরআন হতে যতটুকু সহজসাধ্য তা-ই পাঠ করো এবং সালাত কায়েম করো, জাকাত প্রদান করো এবং আল্লাহকে উত্তম ঋণ দাও। তোমরা তোমাদের আত্মার মঙ্গলের জন্য ভালো যা কিছু অগ্রীম প্রেরণ করবে, তোমরা তা আল্লাহর নিকট পাবে। ওটা অধিক ভালো এবং পুরস্কার হিসেবে অনেক বড়ো। আর তোমরা আল্লাহর নিকট, ক্ষমা প্রার্থনা করো। নিশ্চয়ই আল্লাহ পরম ক্ষমাশীল, দয়ালু।' সূরা মুজ্জাম্মিল : ২০

অতএব, আল্লাহ মুমিনদের যার যার সামর্থ্য মোতাবেক কিয়ামুল-লাইল আদায়ের উৎসাহিত করেছেন। যেমন : নবিজি (সা.) আমাদের বলেছেন–

> 'কিয়ামুল-লাইল একটি ঐচ্ছিক (নফল) সালাত হলেও তোমরা তা ছেড়ে দিয়ো না।'

দ্বিতীয়ত, স্রষ্টার কাছ থেকে এ জাতীয় উৎসাহ আপনাকে একটি বিষয়ে বিবেচনা করতে বাধ্য করবে। তা হলো– কিয়ামুল-লাইল যদি আল্লাহর কাছে এত গুরুত্বপূর্ণ হয়, আমি অসুবিধা সত্ত্বেও মধ্যরাতে উঠে পড়ি এবং সালাত আদায় করি, তবে একজন মানুষ হিসেবে এতে আমার জন্য অবশ্যই কল্যাণকর কিছু থাকতে হবে। সব সময় আমাদেও বোঝাপড়ার মধ্যে থাকতে হবে—আমাদের জন্য কোনটা সেরা, আমরা কী করতে পারি এবং আমরা কী করতে পারি না। সুতরাং প্রশ্নটি কিয়ামুল-লাইল আদায় সম্ভব কি না এবং আমাদের প্রোডাক্টিভিটির ওপর প্রভাব ফেলবে কিনা, তা নয়; বরং প্রশ্নটি হলো, দৈনন্দিন জীবনে আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বজায় রেখে আমরা কীভাবে কিয়ামুল-লাইল আদায় করতে পারি।

আমাদের মনে রাখা উচিত, আল্লাহ আমাদের সাধ্যের অতিরিক্ত বোঝা চাপিয়ে দেন না—এটি আমাদের মৌলিক দৃষ্টিভঙ্গি। আল্লাহ কুরআনুল কারিমে বলেন–

> 'আল্লাহ সামর্থ্যের বাহিরে কাউকে দায়িত্ব দেন না। সে যা ভালো করেছে তা তার কল্যাণে আসবে এবং যা মন্দ করেছে তা তার বিপক্ষে আসবে। হে আমাদের প্রভু! যদি আমরা ভুলে যাই অথবা ভুল করে ফেলি, তবে তুমি আমাদের পাকড়াও করো না। হে আমাদের রব! আমাদের ওপর এমন বোঝা চাপিয়ে দেবেন না, যা আমাদের পূর্ববর্তীদের দিয়েছেন। আর আমাদের ওপর এমন ভার দেবেন না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নেই। আমাদের মুক্তি দান করুন, ক্ষমা করুন এবং দয়া করুন। আপনি আমাদের অভিভাবক। সুতরাং কাফিরদের ওপর আমাদের সাহায্য করুন।' সূরা বাকারা : ২৮৬

এখন পর্যন্ত আপনাকে সালাত আদায়ের কারণগুলো দেখিয়েছি। এখন আমরা কিয়ামুল-লাইল এবং স্পিরিচুয়াল সময়ের মধ্যে সংযোগ দেখব। কিয়ামুল-লাইলকে একটি স্পিরিচুয়াল দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যাখ্যা করতে হবে। সবাই যখন ঘুমন্ত, এমন সময় আপনি যখন মধ্যরাতে উঠে অজু করেন এবং সালাতে দাঁড়িয়ে যান, তখন আপনি মূলত স্পিরিচুয়াল সময় লগ্নী করছেন। ফলস্বরূপ আপনার জীবনে বারাকাহ আসে, মানসিকভাবে শান্ত হন, আপনার মন প্রশান্ত হয় এবং আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলোতে ফোকাস করতে পারেন। আপনার সালাতের প্রার্থনাবাক্য মনের গভীর থেকে উচ্চারিত হয়েছে। আপনি জানেন—তিনি শুনছেন। এবার আপনি ঘুম থেকে দেরিতে জাগার অভ্যাস সামনে আনুন। খেয়াল করে দেখুন, চোখ মেলার মুহূর্ত থেকেই আপনি পার্থিব বিশৃঙ্খলায় জর্জরিত।

গড়িমড়ি হয়ে বাচ্চাকে স্কুলে পৌঁছে দেওয়া এবং তাড়াহুড়ো করে নিজের কাজ শুরু করা, আরও কত কিছু। বিক্ষিপ্ত, অসম্পূর্ণ এবং ভালো না-লাগা বোধ আপনার বাকি দিনটিকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করবে।

নবিজি (সা.) বলেছেন, কিয়ামুল-লাইল হলো মুমিনদের মর্যাদা। কারণ, কিয়ামুল-লাইল আল্লাহ আর বান্দার মধ্যকার অন্তরঙ্গ মুহূর্ত। যদি বিশ্বাস করেন, আপনি তাঁরই এবং তাঁর কাছেই ফিরে যাবেন, তাহলে কিয়ামুল-লাইলে কিছু স্পিরিচুয়াল সময় বিনিয়োগ করুন এবং প্রোডাক্টিভিটির উচ্চমাত্রার প্রবৃদ্ধি লক্ষ করুন!

প্রাক্টিক্যাল টিপস

ইমাম গাজালি (রহ.)-এর মতে– একজন ব্যক্তিকে কিয়ামুল-লাইল আদায়ে সাহায্য করতে চারটি পার্থিব এবং চারটি স্পিরিচুয়াল পরামর্শ আছে।

পার্থিব পরামর্শ হলো :

- অধিক মাত্রায় পানাহার থেকে বিরত থাকা, যা মাত্রাতিরিক্ত ভারী ঘুমের জন্য দায়ী।
- দিনে অনর্থক কাজে-কর্মে শরীর ক্লান্ত না করে ফেলা।
- বিকেলে ন্যাপ (ভাতঘুম) নিন, যা রাতে আপনাকে কিয়ামুল-লাইল পড়তে সহায়তা করবে।
- নিজেকে সব সময় পাপ থেকে হেফাজত করুন, যা আপনার কিয়ামুল-লাইল পড়ায় বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে।

আধ্যাত্মিক পরামর্শ হলো :

- অন্য মুসলিমদের বিরুদ্ধে যেকোনো প্রকারের ক্ষোভ/অসন্তোষ থেকে আপনার অন্তর পবিত্র করুন।
- সব সময় অন্তরে রবের ভয় থাকা এবং উপলব্ধি করা যে– আপনার জীবন খুবই সংক্ষিপ্ত।
- কিয়ামুল-লাইলের ফজিলত সম্পর্কে জানা।
- আল্লাহকে ভালোবাসতে হবে এবং রাতের সালাতে আল্লাহর কাছে প্রার্থনার সময় দৃঢ় বিশ্বাস থাকতে হবে।

আমরা এই বইয়ের স্লিপ-ম্যানেজমেন্ট অধ্যায়ে কিয়ামুল-লাইলের জন্য জাগরণ সম্পর্কে আরও প্রাক্টিক্যাল টিপস নিয়ে কথা বলব। স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি বোঝার অর্থ হলো অদৃশ্যমান ঐশ্বরিক জগৎ এবং দৃশ্যমান বস্তুজগতের মধ্যে যোগসূত্রটি বুঝতে পারা। এখানে একটা সংযোগ আছেই এবং এই সংযোগের প্রভাবও অনুভবযোগ্য। প্রশ্ন হলো, সেই সংযোগটির স্পর্শে আপনি আছেন কি না? নিশ্চিত করুন, আপনি প্রতিনিয়ত স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভ লাইফস্টাইল অনুসরণ করছেন; যা আপনাকে দুনিয়া ও আখিরাতে সাফল্য এনে দেবে।

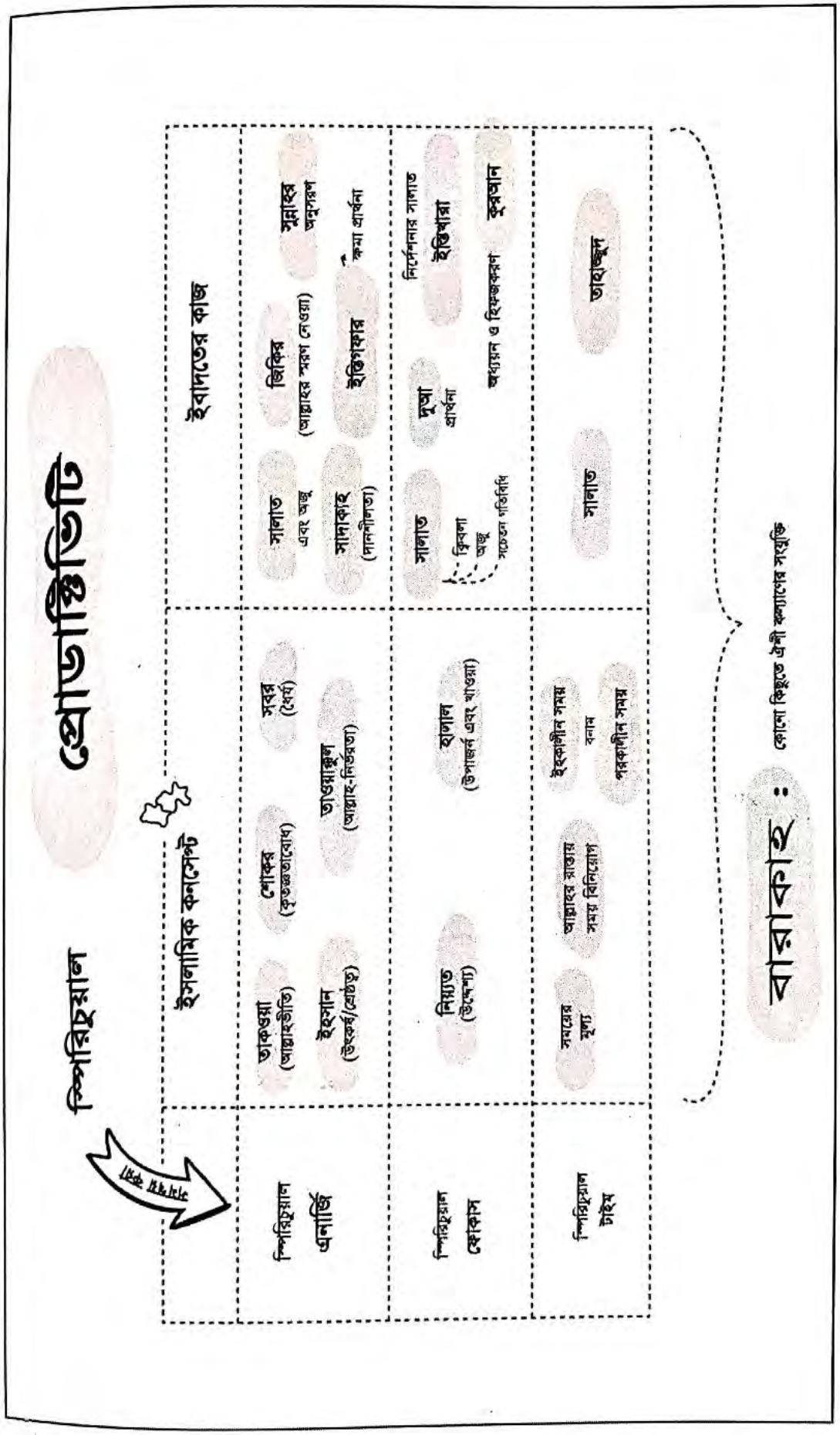
সারসংক্ষেপ

১. স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি হলো আধ্যাত্মিকতার সাথে আমাদের এনার্জি; ফোকাস এবং সময়ের মধ্যে যোগসূত্র।

২. আধ্যাত্মিক দৃষ্টিকোণ থেকে আমাদের এনার্জি, ফোকাস এবং সময়কে বৃদ্ধি করতে হলে আল্লাহ তাঁর রাসূলের মাধ্যমে আমাদের যে মূল্যবোধ ও নির্দেশনা পাঠিয়েছেন, সে অনুসারে আমাদের জীবনযাপন করা দরকার।

৩. আমাদের উচিত, সর্বদা বিভিন্ন উৎস ও মাধ্যমে আমাদের জীবনে বারাকাহর অন্বেষণ করা।

৪. পরকালের ভয়াবহ পরিণতি থেকে নিজেকে বাঁচানোর জন্য আমাদের ঘন ঘন ক্ষমা চাওয়া এবং পাপ থেকে দূরে থাকা উচিত।


স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি
ইসলামিক কনসেপ্ট
ইবাদতের কাজ
স্পিরিচুয়াল এনার্জি
তাকওয়া (আল্লাহভীতি)
শোকর (কৃতজ্ঞতাবোধ)
সবর (ধৈর্য)
ইহসান (উৎকর্ষ/শ্রেষ্ঠত্ব)
তাওয়াক্কুল (আল্লাহ-নির্ভরতা)
সালাত এবং অজু
জিকির (আল্লাহর স্মরণ নেওয়া)
সুন্নাহর অনুসরণ
সাদাকাহ (দানশীলতা)
ইস্তিগফার
ক্ষমা প্রার্থনা
স্পিরিচুয়াল ফোকাস
নিয়্যত (উদ্দেশ্য)
হালাল (উপার্জন এবং খাওয়া)
সালাত
কিবলা
অজু
সচেতন গতিবিধি
দুআ প্রার্থনা
নির্দেশনার সালাত
ইস্তিখারা
অধ্যয়ন ও হিফজকরণ
কুরআন
স্পিরিচুয়াল টাইম
সময়ের মূল্য
আল্লাহর রাস্তায় সময় বিনিয়োগ
ইহকালীন সময়
বনাম
পরকালীন সময়
সালাত
তাহাজ্জুদ
বারাকাহ :
কোনো কিছুতে ঐশী কল্যাণের সংযুক্তি

চতুর্থ অধ্যায়

ফিজিক্যাল প্রোডাক্টিভিটি

শারীরিক শক্তি

যখন আপনি একটি দিন অতিবাহিত করেন, লক্ষ করবেন, আপনার শক্তির মাত্রা ক্রমাগত উঠানামা করছে; সকালে প্রাণবন্ত, তো বিকেলেই অবসন্ন। একজন সাধারণ মানুষের কাছে মনে হতে পারে– শক্তির এই এলোমেলো উঠানামা আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে। কিন্তু আমি এখানে আপনাদের সাথে ঘুম, পুষ্টি এবং ফিটনেস—তিনটি দিক দিয়েই শক্তির এই উঠানামা নিয়ন্ত্রণের ব্যবহারিক কৌশলগুলো শেয়ার করব।

এখানে বলে নেওয়া ভালো আমি ঘুম বিষয়ে বিশেষজ্ঞ নই, আর না ফিটনেস এক্সপার্ট। আমি আপনাদের সাথে যে-সকল বিষয় শেয়ার করব, তার সবকিছুর ভিত্তি আমার ব্যক্তিগত গবেষণা, নিজের ওপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং বিগত পাঁচ বছরে আমার ছাত্রদের থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়ার মিশ্রণ। আপনার যদি নিচের কৌশলগুলোর ব্যাপারে মেডিক্যাল সাইন্সের বক্তব্য জানা থাকে, তাহলে প্রথমেই একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

স্লিপ ম্যানেজমেন্ট

ঘুম একটি অনিবার্য প্রয়োজনীয়তা; কিন্তু আমরা চিন্তা-ভাবনা ছাড়াই ঘুমকে স্বাভাবিক রুটিন হিসেবে সম্পাদন করে থাকি। খুব স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের কোলে ঢলে পড়ি। কীভাবে আমাদের শারীরিক শক্তি বৃদ্ধির অনুকূলে ঘুমকে কাজে লাগাতে পারি, সে বিষয়ে আমরা খুব কমই চিন্তা করি।

রাতের পরিপূর্ণ ঘুমের মাধ্যমে এক সঞ্জীবনী শক্তি অর্জিত হয়; এই সত্য কেউ অস্বীকার করতে পারবে না। তবে, আমরা যদি আরও বেশি প্রোডাক্টিভ হতে চাই, সেক্ষেত্রে আমরা কীভাবে ঘুমাব এবং ঘুমের মানোন্নয়নে আমাদের কী করণীয়—এসব বিষয়ে ধারণা অর্জন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ঘুমের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য

ঘুমের ব্যাপারে ইসলামের দৃষ্টিভঙ্গি কী এবং এর আধ্যাত্মিক তাৎপর্য কী? এ ব্যাপারে আমাদের জানাশোনা থাকা চাই। কুরআনে ঘুম বা 'নাওম' শব্দটির তিনবার উল্লেখ রয়েছে। আয়াতুল কুরসিতে ঘুম শব্দটি উল্লেখিত হয়েছে আল্লাহর রাব্বুল আলামিনের ক্ষমতার সাথে সম্পর্কিত হয়ে। আল্লাহ তায়ালা বলেন–

> 'আল্লাহ! তিনি ব্যতীত কোনো উপাস্য নেই। তিনি স্বাধীন ও নিত্য নতুন ধারক, সবকিছুর ধারক। তন্দ্রা ও নিদ্রা তাঁকে স্পর্শ করে না। নভোমণ্ডল ও ভূমণ্ডলে যাকিছু রয়েছে– সবই তাঁর। কে আছে এমন, যে তাঁর অনুমতি ব্যতীত তাঁর নিকট সুপারিশ করতে পারে? সম্মুখের অথবা পশ্চাতের সবই তিনি অবগত আছেন। একমাত্র তিনি যতটুকু ইচ্ছে করেন, ততটুকু বাদে তাঁর জ্ঞানের কিছুই তারা আয়ত্ত করতে পারে না। তাঁর আসন আসমান ও জমিনব্যাপী হয়ে আছে এবং এতদুভয়ের সংরক্ষণে তাঁকে বিব্রত হতে হয় না। তিনিই সর্বোচ্চ, মহীয়ান।' সূরা বাকারা : ২৫৫

আল্লাহ প্রথমে যেসব গুণের বর্ণনা দিয়েছেন তার মধ্যে অন্যতম হলো– 'তাঁকে তন্দ্রা বা নিদ্রা স্পর্শ করে না।' একটু থামুন এবং এই বিষয়ে এক মুহূর্ত চিন্তা করে দেখুন। সেই রাতগুলোর কথা চিন্তা করুন, যেখানে আপনি কোনো রকম জেগে থাকতে পারেন এবং এতটা ক্লান্ত হয়ে পড়েন যে, প্রচণ্ড ঘুমের প্রয়োজনবোধ করেন। এখন ভাবুন—কী করে আল্লাহ সর্বদা, সার্বক্ষণিক অব্যাহতভাবে না ঘুমিয়ে থাকেন? এই আয়াত এমন একটি শক্তিশালী বর্ণনা, যা আমাদের মধ্যে আল্লাহর নিখুঁত শক্তি সম্পর্কে উপলব্ধি জাগায়। আমরা এই আয়াত থেকে অন্যান্য যে সকল অর্থ নিতে পারি তাঁর মধ্যে একটি হচ্ছে– 'তিনি আমাদের ওপর সদাসতর্ক।' অর্থাৎ যা কিছু ঘটছে, তার ব্যাপারে তিনি পুরোপুরি সজাগ। একটি সৎকাজ কিংবা একটি অসৎকাজও তাঁর অগোচরে নয়।

আবু মুসা (রা.) থেকে বর্ণিত আছে। একবার নবিজি (সা.) আমাদের সামনে দাঁড়িয়ে পাঁচটি কথা বললেন–

১. আল্লাহ কখনো নিদ্রা যান না।
২. নিদ্রিত হওয়া তাঁর সাজেও না।
৩. তিনি তাঁর ইচ্ছানুসারে মিজান (দাঁড়িপাল্লা) নামান এবং উত্তোলন করেন।
৪. দিনের পূর্বেই রাতের সকল আমল তাঁর কাছে পেশ করা হয়। রাতের পূর্বেই দিনের সকল আমল তাঁর কাছে পেশ করা হয়।
৫. তিনি নুরের আবরণে আচ্ছাদিত, যদি সে আবরণ খুলে দেওয়া হয়, তবে তাঁর দৃষ্টি যতদূর পৌঁছাবে, তাঁর নুরের আলোকচ্ছটা সৃষ্টিজগতের দৃশ্যমান সবকিছু ভস্ম করে দেবে। মুসলিম : ৩৪

একটি ঘটনায় আছে, একবার মুসা (আ.) আল্লাহর কাছে জানতে চেয়েছিলেন— তিনি কখনো ঘুমান কি না। আল্লাহ মুসা (আ.)-কে একটি লাঠির সাহায্যে পানির দুটি বালতি তাঁর কাঁধে উঠিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে থাকার নির্দেশ দিয়েছিলেন। কিছুক্ষণ পর মুসা (আ.) ঘুম ঘুম ভাব অনুভব করলেন এবং সত্বর ঝিমিয়ে পড়লেন। এ দিকে বালতি মাটিতে পড়ে সমস্ত জায়গা জুড়ে পানি গড়িয়ে পড়ল। আল্লাহ মুসা (আ.)-কে জিজ্ঞেস করলেন– 'হে মুসা, আমি যদি ঘুমাই, তাহলে মহাবিশ্বের কী হবে?'

দ্বিতীয় এবং তৃতীয়বার কুরআনে 'ঘুম বা নাওম' শব্দটির উল্লেখ হয়েছে, আমাদের ওপর আল্লাহর নিয়ামত প্রসঙ্গে। ঘুমকে বর্ণনা করা হয়েছে আল্লাহর একটি অনুগ্রহ হিসেবে। আল্লাহ তায়ালা বলেন–

> 'আমি তোমাদের সৃষ্টি করেছি জোড়ায় জোড়ায়। আর আমি তোমাদের নিদ্রাকে করেছি বিশ্রাম।' সূরা নাবা : ৮-৯

এ থেকে আমরা কী সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে পারি? আমরা ওপরের আলোচনা থেকে সিদ্ধান্তে আসতে পারি—ঘুম কোনো 'বিরক্তিকর কর্মকাণ্ড' নয়; বরং আল্লাহর একটি নিদর্শন এবং তাঁর পক্ষ থেকে রহমত। একটা লক্ষণীয় মজার ব্যাপার হলো– আমাদের আধুনিক যুগের সমস্ত বৈজ্ঞানিক অগ্রগতির পরও কেউ সত্যি করে জানে না, আমরা কেন ঘুমাই?

ইন্টেগ্রেটিভ মেডিসিনের জনক ডক্টর অ্যান্ড্রু মেইল ২০১৫ সালে টাইম ম্যাগাজিনে 'ঞযব চড়বিৎ ড়ভ ঝষববঢ়'-এর ওপর নিবন্ধে লিখেন। তিনি সেখানে বলেন–

> 'ঘুমের মধ্যে আমাদের মস্তিষ্ক বেশ ব্যস্ত থাকে, প্রতিরাতে বিভিন্ন স্নায়ুবিক কর্মকাণ্ডের চক্র সম্পূর্ণ করে। এটা আমাদের সর্বোত্তম কর্মসম্পাদন সক্ষমতা বজায় রাখার জন্য একটি ব্যবস্থা বা হোমওয়ার্ক

> কি না, আমরা জানি না। সম্ভবত প্রাত্যহিক ঘুম ও জাগরণের উঠানামা চিরকালই একটি রহস্য হিসেবে থেকে যাবে। আমরা কিছু একটা অনুভব করি ঠিক, কিন্তু কখনোই পুরোপুরি বুঝে উঠতে পারব না।'

একজন মুসলিম হিসেবে আমরা বিশ্বাস করি, ঘুম আল্লাহর অন্যান্য নিয়ামতের মতোই একটি নিয়ামত। এর ব্যবহার হওয়া উচিত ইবাদতের মধ্য দিয়ে তাঁর কৃতজ্ঞতায়; অধিক ঘুম, সালাত ও দায়িত্ব বর্জনের মাধ্যমে তাঁর অবাধ্যতা করে নয়।

মুসলিমদের জন্য ঘুম একটি মৃত্যুর সতর্কবার্তা। আল্লাহ তায়ালা কুরআনে বলেন–

> 'আল্লাহ জীবসমূহের প্রাণ হরণ করেন তাদের মৃত্যুর সময় এবং যারা মরেনি তাদের নিদ্রার সময়। তারপর যার জন্য তিনি মৃত্যুর ফয়সালা করেন, তার প্রাণ তিনি রেখে দেন এবং অন্যগুলো ফিরিয়ে দেন একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল কওমের জন্য অনেক নির্দেশ রয়েছে।' সূরা জুমার : ৪২

সুতরাং, প্রতিরাতে ঘুমে যাওয়ার সময় কল্পনা করুন, এটা আপনার মৃত্যুর মতো; আপনি যখন জেগে উঠবেন, আপনাকে পুনরুত্থিত করা হবে। এটা আমাদের পরিষ্কার ধারণা দেয়, নবিজি (সা.) কেন প্রতিরাতে ঘুমে যাওয়ার আগে নিচের দুআটি পাঠ করতেন–

> 'হে আমার প্রভু, আমি তোমার নামে ঘুমে যাই এবং তোমার নামেই জাগি। সুতরাং যদি তুমি আমার আত্মাকে নিয়ে নাও, তবে তার প্রতি রহম করো। আর যদি আমার আত্মাকে ফিরিয়ে দাও, তবে একে সেভাবে রক্ষা করো, যেভাবে তোমার সৎ বান্দাদের করে থাকো।'

এবং তিনি ঘুম থেকে জেগে উঠে বলতেন–

> 'সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর; যিনি আমাদের প্রাণ নিয়ে আমাদের তা ফিরিয়ে দিয়েছেন এবং তাঁর প্রতিই আমাদের পুনরুত্থান। আর সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর; যিনি আমার স্বাস্থ্যকে পুনরুদ্ধার করেছেন, আমার আত্মা ফিরিয়ে দিয়েছেন।' দ্যা ফোর্টিফিকেশন অফ অ্যা মুসলিম

মৃত্যুর কাছাকাছি অভিজ্ঞতা লাভের পর লোকেরা জীবনে দ্বিতীয়বার সুযোগ পাওয়ার অভিজ্ঞতার কথা বলে। কিন্তু ঘুমের মধ্য দিয়ে প্রতিদিনই আমাদের এ ধরনের অভিজ্ঞতা হয়। ঘুমের এই তাৎপর্য নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করা এবং প্রতিটি দিনের সর্বোচ্চ সদ্ব্যবহার নির্ভর করছে আমাদের আন্তরিকতার ওপর।

ঘুমের চূড়ান্ত আধ্যাত্মিক তাৎপর্যের দিকটি হলো সেই পুরস্কার, যা ইসলাম রাত জেগে আল্লাহর ইবাদতকারীদের সাথে সংশ্লিষ্ট করেছে। আল্লাহ তায়ালা কুরআনে বিশ্বাসীদের গুণাবলি সম্পর্কে বলেন–

> 'আমার আয়াতসমূহ কেবল তারাই বিশ্বাস করে, যারা এর দ্বারা তাদের উপদেশ দেওয়া হলে সিজদায় লুটিয়ে পড়ে এবং তাদের রবের প্রশংসাসহ তাসবিহ করে। আর তারা অহংকার করে না। তাদের পার্শ্বদেশ বিছানা থেকে আলাদা হয়। তারা ভয় ও আশা নিয়ে তাদের রবকে ডাকে। আর আমি তাদের যে রিজিক দান করেছি তা থেকে ব্যয় করে। অতঃপর কোনো ব্যক্তি জানে না, তাদের জন্য চোখ জুড়ানো কী জিনিস লুকিয়ে রাখা হয়েছে তারা যা করত তার বিনিময়স্বরূপ।' সূরা সাজদাহ : ১৫-১৭
>
> 'নিশ্চয় মুত্তাকিরা থাকবে জান্নাতসমূহে ও ঝরনাধারায়, তাদের রব তাদের যা দেবেন, তা তারা সানন্দে গ্রহণ করবে। ইতঃপূর্বে এরাই ছিল সৎকর্মশীল। রাতের সামান্য অংশই এরা ঘুমিয়ে কাটাত, আর রাতের শেষ প্রহরে এরা ক্ষমা চাওয়ায় রত থাকত।' সূরা জারিয়াত : ১৫-১৮

এখানে মুসলিমদের মনে একটা উভয়-সংকট অবস্থা বিরাজ করে। আমরা প্রত্যেকেই রাত্রিকালীন সালাতের গুরুত্ব, আধ্যাত্মিকতার (সর্বোচ্চ) স্তরে পৌঁছাতে এবং আল্লাহর নৈকট্য অর্জনে রাত্রি জাগরণের গুরুত্ব সম্পর্কে জানি। কিন্তু কথা হচ্ছে, আমরা কীভাবে দৈনন্দিন জীবনে বাস্তবতার সাথে ভারসাম্য বজায় রেখে চলতে পারি—যেখানে আমাদের সামলাতে হয় কাজ, স্কুল, পরিবার; বিশেষ করে নিজের শরীরের জন্য প্রতিরাতে কমপক্ষে সাত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন।

এই উভয়-সংকট আমাকে দীর্ঘ সময় ধরে ভুগিয়েছে। একদিকে আমি আল্লাহর ইবাদতের নিমিত্তে রাত্রিজাগরণের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য সম্পর্কে বোঝাতে পারি। নৈশ্য ইবাদত কেবল রাব্বুল আলামিনের কাছে প্রতিশ্রুতিশীলতাই প্রকাশ করে না; বরং এর মাধ্যমে ইখলাস প্রকাশ পায়। এ সময়ে কেউ আপনাকে সালাতরত অবস্থায় দেখার জন্য জেগে থাকে না এবং আপনি এ কাজটি কেবল আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যই করছেন। অন্যদিকে, আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, ইসলাম আমাদের নিদ্রাহীন অস্বাস্থ্যকর জীবনের কথা বলে না।

অনেক ভাবনা-চিন্তার পর আমি নিচের উপসংহারে পৌঁছেছি—পুরো ব্যাপারটা ঘুমের উদ্দেশ্যের ওপর নির্ভর করে। আপনার ঘুমের উদ্দেশ্য যদি হয় আল্লাহর ইবাদতের মাধ্যমে আত্মার খোরাক জোগাতে দেহকে শক্তিশালী করা,

তাহলে উল্লিখিত বিষয়ে আপনার মাঝে কোনো দ্বিধাই জাগবে না। কিন্তু আখিরাতের সাথে সম্পর্কিত না হয়ে আপনার উদ্দেশ্য যদি হয় শরীরের পূর্ণ বিশ্রাম, তাহলে ওপরের দ্বিধার কাঁটা থেকেই যাবে।

আমি আপনার কাছে জানতে চাই, আপনার ঘুমটা কী এই জীবনের জন্য, নাকি আখিরাতের জীবনের জন্য? যদি এই জীবনের জন্য ঘুমান, তাহলে তাহাজ্জুদে জাগা এমনকী ফজরের সালাতে জাগার জন্যও আপনার মাথা ঘামানোর কথা নয়। আর যদি আপনার ঘুম হয় আখিরাতের উদ্দেশ্যে, তাহলে আপনার উচিত জান্নাতের প্রতিশ্রুত আসন্ন মহা আনন্দ লাভের জন্য ঘুমের কিছুটা অংশ ত্যাগ স্বীকার করা।

ইমাম ইবনুল কাইয়্যিম (রহ.)-এর অনন্যসাধারণ একটি উক্তি রয়েছে এই বিষয়ে। তিনি বলেন–

> 'আদম সন্তানের দেহ তৈরি হয়েছে জমিন থেকে এবং তার আত্মা তৈরি হয়েছে জান্নাত থেকে এবং দুটোকে একসঙ্গে জুড়ে দেওয়া হয়েছে। সে ক্ষুধার্ত হলে জেগে থাকে এবং তার দেহকে আল্লাহর সেবায় ব্যস্ত রাখে। তখন তার আত্মা নিজেকে হালকা অনুভব করে এবং প্রশান্তি খুঁজে পায়। সে কারণে যেখান থেকে তার সৃষ্টি হয়েছিল, সেখানকার (জান্নাত) আকাঙ্ক্ষা করে এবং সে তার জান্নাতি জগৎকে অনুভব করতে থাকে। কিন্তু সে যদি খাদ্য, সুখ, ঘুম, আরাম-আয়েশ পেয়ে যায়, তাহলে দেহটি তার জন্মস্থানের (দুনিয়া) দিকে ঝুঁকে পড়ে; আত্মাও এটার দিকে আকর্ষিত হয়ে কারাবন্দি হয়ে পড়ে। এ অবস্থায় আত্মাটি কারাবন্দিত্বে অভ্যস্ত হতে না পারলে নির্যাতিত ব্যক্তির মতো সাহায্য কামনা করে, তার আপন নিবাস থেকে বিচ্ছেদ এবং নির্বাসনের ফলে সৃষ্ট যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পাওয়ার চেষ্টা করে।'

ওপরের বক্তব্য থেকে আমাদের জন্য শিক্ষা কী? শিক্ষাটা হলো– আমাদের দেহ যেন আত্মার আনুগত্য করে, দেহ যেন আত্মার কথা শোনে; তবেই জান্নাত। কিন্তু এর মানে এই নয়, আপনি ঘুমের মান ঠিক রাখবেন না। আপনি সামান্য কয়েক ঘণ্টা ঘুমোতে পারেন, কিন্তু তা যেন হয় নিবিড়। কেবল নিবিড় ঘুম থেকেই ব্যাপকভাবে উপকৃত হতে পারেন। কীভাবে প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধিতে ঘুমের গুণগত মান ও পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, সে প্রশ্নের উত্তর তুলে ধরার চেষ্টা করব পরবর্তী অংশে।

নিজেকে কখনো জিজ্ঞেস করেছেন, 'আমি কীভাবে ঘুমাব?' অথবা আরও সুনির্দিষ্ট করে– 'জীবনের চাহিদা পূরণে কীভাবে কার্যকর উপায়ে ঘুমের মানোন্নয়ন করতে পারি, যার ফলে সত্যিই আমার মস্তিষ্ক ও শরীর পূর্ণ বিশ্রাম পায়?'

পরবর্তী কয়েক পৃষ্ঠাজুড়ে এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজব। তিনটি সমাধান শেয়ার করব; আধ্যাত্মিক সমাধান, শারীরিক সামাধান এবং সামাজিক সমাধান।

ঘুমের আধ্যাত্মিক সমাধান

আধ্যাত্মিক দৃষ্টিকোণ থেকে মুসলিমদের উচিত, ঘুমকে প্রতিরাতের একটি ইবাদত হিসেবে গ্রহণ করা; যেভাবে তারা সালাত বা অন্য কোনো ইবাদতমূলক কাজগুলো করে থাকে। এর অর্থ হচ্ছে ঘুমের উদ্দেশ্য নিয়ে চিন্তা করা; ঘুমের পূর্বের নির্দিষ্ট কাজগুলো সম্পন্ন করা এবং ঘুম থেকে জেগে উঠার পর সুনির্দিষ্ট কাজগুলো করে নেওয়া।

১. নিয়ত

আমরা আগের অংশে আখিরাতের জন্য এবং সুষ্ঠুভাবে আল্লাহর ইবাদত করার উদ্দেশ্য নিয়ে ঘুমের নিয়ত সম্পর্কে কথা বলেছি। মনে হতে পারে এটা একটা তুচ্ছ বিষয়; কিন্তু প্রকৃত অর্থে আমাদের ঘুমের ওপর নিয়তের গভীর প্রভাব রয়েছে। আজকের একটা রাত পরীক্ষা করেই দেখুন না! ঘুমোতে যাওয়ার পূর্বে আপনি মনে মনে নিয়ত করুন—এই ঘুম আল্লাহর জন্য। আর জেগে উঠে ইবাদত করার মনস্থ করুন।

আপনি যদি কিছু কাজ (অজু করা, ঘুমের আগে সালাত আদায়, প্রাসঙ্গিক দুআ পাঠ) ঠিকঠাক করতে পারেন, তবে বরকত অর্জন এবং ঘুমের গুণগত মান বৃদ্ধি করতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। ঘুম থেকে উঠে যে দুআগুলো পড়তে চান, তা এর সাথে যোগ করুন; ইনশাআল্লাহ, আপনার সম্পূর্ণ ঘুম সুখময় হবে।

২. ঘুমের আগে করণীয়

নবিজি ঘুমের আগে বেশ কিছু কাজ করার পরামর্শ দিয়েছেন। যেমন :

ঘুমের আগে অজু করে নেওয়া : এর দুরকম তাৎপর্য রয়েছে। প্রথমত, একটি হাদিসে নবিজি বলেছেন–

> 'এই দেহকে পবিত্র করো এবং আল্লাহ তোমাদের পবিত্র করবেন। যখন কোনো বান্দাহ পবিত্র অবস্থায় তার রাতযাপন করে, একজন ফেরেশতা তার চুলের কাছে রাত কাটিয়ে দেন এবং সে (ঘুমের মধ্যে) পাশ পরিবর্তন করে, সে (ফেরেশতা) বলে– "হে আল্লাহ, তোমার বান্দাহকে ক্ষমা করো। কারণ, সে পবিত্র অবস্থায় ঘুমে গেছে।"' তাবারানি

দ্বিতীয়ত : এই কাজটি ঘুমের মধ্যে সম্ভাব্য মৃত্যুর প্রস্তুতিস্বরূপ। যেমন মৃত-ব্যক্তিকে তার কাফন-দাফনের আগে ধৌত করা হয় এবং পবিত্র করা হয়, তেমনি যে ঘুমের সময় নিজেকে পবিত্র করে নেয়, সে মূলত তার অন্তরকে আল্লাহর সাথে সাক্ষাতের জন্য প্রস্তুত করেছে। নবিজি বলেন–

> 'তুমি বিছানায় যেতে সালাতের অজুর মতো অজু করে নেবে। তারপর ডান পাশে শুয়ে বলবে- "হে আল্লাহ! আমার জীবন আপনার নিকট সমর্পণ করলাম। আমার সকল কাজ আপনার নিকট অর্পণ করলাম এবং আমি আপনার আশ্রয় গ্রহণ করলাম আপনার প্রতি আগ্রহ ও ভয় নিয়ে। আপনি ব্যতীত প্রকৃত কোনো আশ্রয়স্থল ও পরিত্রাণের স্থান নেই। হে আল্লাহ! আমি ঈমান আনলাম তোমার অবতীর্ণ কিতাবের ওপর এবং আপনার প্রেরিত নবির প্রতি।"
>
> অতঃপর যদি সে রাতেই তোমার মৃত্যু হয়, তবে তোমার মৃত্যু হবে ইসলামের ওপর। এ-কথাগুলো তোমার সর্বশেষ কথায় পরিণত করো।' বুখারি : ২৪৭

ঘুমের আগে কিয়ালমুল-লাইল পড়ে নেওয়া : কিয়ালমুল লাইলের সালাত কেবল রাতের শেষ তৃতীয়াংশে ফজরের আগেই পড়তে হয়—এমন একটি ভুল ধারণা রয়েছে। এটা মানুষকে নিরুৎসাহিত করছে। ফলে মুমিনরা আগ্রহ নিয়ে আদায় করার মতো একটি সুন্দরতম ইবাদতের চেষ্টা পর্যন্ত করছে না। কিয়ালমুল লাইল ও বিতর এশা থেকে শুরু করে ফজরের আগ পর্যন্ত পড়া যেতে পারে। আয়িশা (রা.) থেকে বর্ণিত আছে–

> 'আল্লাহর রাসূল (সা.) রাতের সকল অংশে (অর্থাৎ রাতে বিভিন্ন সময়ে) বিতর আদায় করতেন, আর (জীবনের) শেষ দিকে সাহরির সময় তিনি বিতর আদায় করতেন।' বুখারি : ৯৯৬

হ্যাঁ, অবশ্যই। যদি কেউ ঘুমে গিয়ে রাত তিনটায় জেগে তাহাজ্জুদ এবং বিতর পড়তে পারে, তবে সেটা উত্তম। যদি এটা সত্যিই কঠিন হয়ে পড়ে, সেক্ষেত্রে আমি আপনাকে সর্বোতভাবে উৎসাহিত করছি, ঘুমে যাওয়ার আগে আগেই রাত্রিকালীন সালাত এবং বিতর পড়ে নিতে; যদিও তা হয় মাত্র দুই রাকাত তাহাজ্জুদ এবং তিন রাকাত বিতর সালাত।

ঘুমের আগের সালাত আদায় হলে তা বিশ্রাম ও প্রশান্তির একটা অতিরিক্ত স্তর যোগ এবং অনায়াসে নিবিড় ঘুমের ক্ষেত্রে সাহায্য করবে। আবু হুরাইরাহ (রা.) বলেন–

> 'আমার বন্ধু আমাকে তিনটি কাজ করার নির্দেশ দিয়েছেন : প্রতিমাসে তিনটি রোজা, পুর্বাহ্নের দুই রাকাত সালাত এবং ঘুমে যাওয়ার আগে বিতর সালাত আদায় করে নেওয়া।' মুসলিম

ঘুমের আগে দুআ : নবিজি আমাদের ঘুমে যাওয়ার আগে সুনির্দিষ্ট দুআ পড়ে নেওয়ার নির্দেশ দিয়েছেন। দুআ আমাদের মনে করিয়ে দেয়– ঘুম হচ্ছে মৃত্যুর সহোদর। আপনার এবং আপনার সকল কিছুর ওপরে আল্লাহর ক্ষমতা এবং তাঁর প্রতি আপনার বিশ্বাসের পুনর্নিশ্চিত করার ব্যাপারে ভূমিকা রাখবে। আপনি হিসনুল মুসলিম অথবা MakeDua.com ওয়েব পেজে এই সমস্ত দুআগুলো খুঁজে পেতে পারেন।

৩. ঘুমের পরে করণীয়

ঘুমকে ইবাদতরূপে গ্রহণ করতে গেলে মনে রাখতে হবে, এটা অনেকটা সালাতের মতো; যার আগে ও পরে সুনির্দিষ্ট কিছু করণীয় আছে।

ঘুম থেকে উঠে দুআ পড়ুন : মজার ব্যাপার হচ্ছে, মানুষের মস্তিষ্ক জেগে উঠার পর জড়তা ও অবসাদ বোধ করে– যাকে 'ঘুম-জড়তা' (Sleep Inertia) বলে। এটি ব্যক্তিভেদে কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘণ্টা সময়ব্যাপী স্থায়ী হতে পারে। এই ঘুম-জড়তা দূর করার একটি অন্যতম শক্তিশালী আধ্যাত্মিক উপায় হলো জিকির করা এবং নবিজির শিখিয়ে দেওয়া ঘুম থেকে জাগার পরের দুআগুলো পড়া।

সূরা আল-ইমরানের শেষের ১০ আয়াত তিলাওয়াত করুন : নবিজি ঘুম থেকে উঠে নিজের হাত দিয়ে মুখ থেকে ঘুম দূর করা শুরু করতেন। অতঃপর সূরা আলে ইমরানের শেষ ১০ আয়াত তিলাওয়াত করতেন। এই আয়াতগুলো আল্লাহর প্রতি প্রতিশ্রুতি নবায়নে সহায়তা করে এবং শেষ আয়াতটি বিশেষভাবে মুমিনদের ধৈর্যশীল ও উদ্যমী হওয়ার কথা স্মরণ করিয়ে দেয়–

> 'হে ঈমানদারগণ! তোমরা ধৈর্যধারণ করো, ধৈর্যে প্রতিযোগিতা করো এবং সব সময় যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত থাকো। আর আল্লাহর তাকওয়া অবলম্বন করো, যাতে তোমরা সফলকাম হতে পারো।' সূরা আলে ইমরান : ২০০

ঘুম থেকে উঠে অজু করুন : ঘুম দূর করার আরেকটি অসাধারণ উপায় অজু করা। সুনির্দিষ্ট অঙ্গগুলো ধৌত করার উদ্দেশ্যমূলক কাজগুলো এবং অজুর আনুষ্ঠানিকতা পালন কেবল আপনার দেহকেই সতেজ করে না; বরং এটা আপনার মনকেও ফুরফুরে করে। কারণ, আপনি উদ্দেশ্য নিয়ে অজু করছেন।

যেমন স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি অধ্যায়ে উল্লেখ করেছি, নবিজির সুন্নাহর অনুসরণ আমাদের জীবনে বারাকাহ নিয়ে আসে। এই অধ্যায়টি ব্যাখ্যা করে– এ সকল কাজ ও কথাগুলো আমাদের দৈহিক ঘুম এবং স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটির ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। নবিজি (সা.) বলেন–

> 'তোমাদের কেউ যখন ঘুমিয়ে পড়ে, তখন শয়তান তার ঘাড়ের পেছনের অংশে তিনটি গিট দেয়। প্রতি গিটে সে এই বলে চাপড়ায়—তোমার সামনে রয়েছে দীর্ঘ রাত। অতএব তুমি শুয়ে থাকো। এরপর সে যদি জাগ্রত হয়ে আল্লাহকে স্মরণ করে, তখন একটি গিট খুলে যায়। পরে অজু করলে আর একটি গিট খুলে যায়। এরপর সালাত আদায় করলে আরেকটি গিট খুলে যায়। তখন তার প্রভাত হয় উৎফুল্ল মনে ও অনাবিল চিত্তে। অন্যথায়, সে সকালে উঠে কলুষ, কালিমা ও আলস্য নিয়ে।' বুখারি : ১১৪২

ঘুমের শারীরিক সমাধান

যদিও আমরা অনেকে মনে করি স্বাভাবিকভাবেই ঘুম আসে, তবে ঘুমের মান নিশ্চিত করার সেরা উপায়গুলোর একটি হলো– 'ঘুমের সুনির্দিষ্ট স্বাস্থ্যবিধি' মেনে চলা। সাধারণত, ঘুমের তীব্রতায় মানুষ বিছানায় ঢলে না-পড়া পর্যন্ত কাজ করে। ম্যাসেঞ্জারে চ্যাটিং, মেইল আদান-প্রদান, মেসেজ করা, গভীর রাত পর্যন্ত ফোনে কথা বলা, এ জাতীয় কাজগুলোতে ব্যস্ত থাকে। আমি আপনাকে পরামর্শ দেবো– ঘুমানোর আগে কমপক্ষে দেড় ঘণ্টা থেকে তিন ঘণ্টা সময় নিজেকে আরাম দিন। এবার আসি ঘুমের জন্য নিজেকে কীভাবে প্রস্তুত করবেন এবং ঘুমের স্বাস্থ্যবিধির বিষয়গুলো কী, সে প্রসঙ্গে।

দিনে ব্যায়ামের মাধ্যমে শক্তি ক্ষয় করে নিন : ২০১০-এর এক পরীক্ষায় দেখা গেছে– যারা নিয়মিত ব্যায়াম করে, তারা অধিকাংশ রাতেই ৪৫ মিনিট থেকে একঘণ্টা সময় বেশি ঘুমায়। তারা খুব কমই রাতে ঘুমের মধ্যে জেগে উঠে এবং তাদের মধ্যে অধিক সতেজতা ও কম ঘুমঘুম ভাবের রিপোর্ট পাওয়া যায়।[১৩] 'ক্লিনিক্যাল স্লিপ মেডিসিন' জার্নালের আরেকটি গবেষণায় দেখা গেছে– অনিদ্রারোগে ভুক্ত প্রাপ্তবয়স্করা সপ্তাহে তিন থেকে চারদিন বিকেলের ৩০ মিনিট ব্যায়ামের মাধ্যমে প্রতিরাতে ৪৫-৬০ মিনিট বাড়তি ঘুমোতে পারে;[১৪] যদিও এর বিপরীতে দুটি দাবি রয়েছে–

- ঘুমের আগে দুই ঘণ্টার মধ্যে ব্যায়াম করা যাবে না। তার পরিবর্তে মানসিক অবসাদ দূর করতে সকালে অথবা বিকেলে ব্যায়াম করুন। আপনি যদি ঘুমানোর খুব কাছাকাছি সময়ে ব্যায়াম করেন, তাহলে শিথিলায়নে এবং স্বাভাবিকভাবে ঘুমোনো আপনার শরীর ও মস্তিষ্কের জন্য কঠিন হতে পারে।
- ঘুমে ব্যায়ামের উপকারিতা পেতে হলে আমাদের নিয়মিত শরীরচর্চার প্রয়োজন; এটা মাঝেমধ্যে করলে হবে না।

ঘুমের আগে তিন ঘণ্টার মধ্যে খাবার থেকে দূরে থাকুন : আমি জানি এটা অসম্ভব মনে হতে পারে, বিশেষ করে মধ্যপ্রাচ্য, এশিয়া এবং আফ্রিকার সংখ্যাগরিষ্ঠ দেশগুলোতে, যারা খাবার-দাবার ও অনুষ্ঠানাদিতে অনেক রাত পর্যন্ত দেরি করায় অভ্যস্ত। তবে অসংখ্য গবেষণায় দেখা গেছে, খাবার দেরিতে খেলে শরীর ঠিকমতো ঘুমোতে পারে না। এ ক্ষেত্রে আপনার জন্য সুপরামর্শ হলো–

> 'রাতে আপনার ক্ষুধা পেলে হালকা স্বাস্থ্যসম্মত নাশতা করুন। যেমন : কম চর্বিযুক্ত দুধের সাথে যবের ছাতু। ভারী ও মশলাযুক্ত খাবার পরিহার করুন; যেটা অস্বস্থি এবং ঘুম ব্যাহত করার কারণ হতে পারে। মধ্যরাতে বাথরুমের চাপ এড়াতে লাচ্ছি ও স্যুপ জাতীয় তরল খাবার থেকে দূরে থাকুন। ক্যাফেইনযুক্ত খাবার ও পানীয় যেমন : চকলেট, কফি, এনার্জি ড্রিংকস এবং বিভিন্ন রকমের শক্তিবর্ধক খাদ্য ঘুমে অসুবিধার সৃষ্টি করতে পারে এবং পরদিন দিনব্যাপী তন্দ্রাভাবের সৃষ্টি করতে পারে।'[১৫]

নিজের সময়সূচিতে পরিবর্তন আনুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব খাবার খেতে পরিবারের ঘরোয়া কাজে সহযোগী হোন। রাতে আগে আগে খেয়ে নেওয়ার অভ্যাস শুরু করলে চমৎকার আর প্রশান্তির ঘুম দেখে আপনি নিজেই বিস্মিত হবেন!

সন্ধ্যায় ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় পরিহার করুন : স্নায়ুতন্ত্রের (এবং ঘুমের) ওপর ক্যাফেইনের উত্তেজনার প্রভাবকে খাটো করে দেখবেন না। যেমন : চা, কফি ইত্যাদি। ব্যক্তিভেদে ক্যাফেইনের সহ্য ক্ষমতা বিভিন্ন রকমের হয়ে থাকলেও উত্তম হচ্ছে সন্ধ্যায় ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়ের পরিবর্তে হারবাল অথবা ক্যাফেইনমুক্ত পানীয় গ্রহণ করা। আমি জানি– যেসব পরিবারে ঐতিহ্যগতভাবেই রাতের খাবারের পর চা-কফি গ্রহণের সংস্কৃতি রয়েছে, সেখানে এটা মানিয়ে নেওয়া কঠিন।

তবে ঘুমের প্রতি গুরুত্বশীল হতে চাইলে রাতে ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়ের পরিবর্তে পানি অথবা ক্যাফেইনমুক্ত পানীয় গ্রহণ করুন।

ঘুমের আগে ডিভাইস-স্ক্রিন থেকে বিরত থাকুন : ঘুমের ওপর ইলেক্ট্রিনিক ডিভাইসের যে কতটা নেতিবাচক প্রভাব, তা বর্ণনা করে বোঝাতে পারব না। 'সায়েন্টিফিক আমেরিকান'-এর মত অনুযায়ী– অধিক রাত পর্যন্ত মোবাইল, ট্যাবলেট অথবা কম্পিউটার ব্যবহার শরীরের মেলাটনিন উৎপাদনকে ব্যাহত করে।'[১৬] মেলাটনিন হচ্ছে মস্তিষ্কের মৌলিক রাসায়নিক পদার্থ, যা আপনাকে ঘুমোতে সহায়তা করে। এই প্রক্রিয়াটি ব্যাহত হওয়া আপনার জন্য প্রত্যাশিত নয়। ঘুমের আগে দুই ঘণ্টা আইপ্যাড ব্যবহার, মানুষের রাত্রিকালীন স্বাভাবিক মেলাটনিন নিঃসরণে প্রতিবন্ধকতার জন্য যথেষ্ট, যেটা সার্কাডিয়ান সিস্টেম বা দেহঘড়ির জন্য একটি মৌলিক হরমোন। মেলাটনিন ঘুমোতে সাহায্য করতে আপনার দেহকে যেন বলতে থাকে– 'এখন রাত! আপনি এই সংকেতকে বিলম্বিত করলে...আপনার ঘুম বিলম্বিত হতে পারে।'[১৭] অধিক রাতে শেষ মুহূর্তের ইমেইল চেকিং আপনি প্রোডাক্টিভিটি মনে করতে পারেন। কিন্তু বাস্তবতা হলো, আপনি নিজের ক্ষতি করছেন এবং নিজের ঘুমকে প্রভাবিত করছেন। কখনো না কখনো আপনার উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। ঘুমোতে যাওয়ার কমপক্ষে ৬০-৯০ মিনিট আগে আপনি মোবাইল ফোনটি বন্ধ বা সাইলেন্ট করে নিন। এটা উল্লেখযোগ্য পার্থক্য সূচিত করবে।

ঘুমের আগে হালকা বই পড়ুন : ঘুমের আগে কল্পনার উদ্দীপনে, মস্তিষ্কের শিথিলায়নে এবং দ্রুত ঘুমিয়ে যেতে হালকা পড়ার মতো বিকল্প কিছু নেই। আপনার জন্য পরামর্শ থাকবে ঘুমের আগে অনুপ্রেরণামূলক বই পড়া। যেমন : আত্মোন্নয়ন, জীবনী, সিরাহ, হাদিস, তাফসির অথবা সুন্দর ইতিবাচক রেশ নিয়ে দিন সমাপন করতে আপনাকে সহায়তা করে– এমন কোনো বই। তবে কোনোভাবেই কোনো ডিভাইস দিয়ে সফটকপি বই পড়বেন না। এর পরিবর্তে হার্ডকপি বই পড়ুন।

জার্নাল লিখুন : এই জার্নালিং সেশন অন্তর্দৃষ্টির অনেক জানালা খুলে দেবে আপনার জন্য। কাগজের একটি ছোটো নোটবুকে নিজের ভাবনাগুলো লিখে রাখুন এবং আবেগ-অনুভূতিগুলোর বিশ্লেষণ করুন। আপনার বিগত দিন, সপ্তাহ এবং জীবন নিয়ে গভীর ভাবনা-চিন্তা করুন। নিজের জীবনকে ঘিরে আল্লাহর নিয়ামতরাজির স্মরণ করতে একটি 'গ্রাটিচিউড জার্নাল' আরম্ভ করতে পারেন। ভাবনায় যা কিছু ছুঁয়ে যায়, তার সমৃদ্ধ সঞ্চয় গড়ে তুলুন।

রোদের স্পর্শ নেওয়ার চেষ্টা করুন : 'ক্লিনিক্যাল স্লিপ মেডিসিন' জার্নালের একটি মজার গবেষণায় দেখা গেছে– অফিসের যে সকল কর্মীদের টেবিল জানালার কাছাকাছি এবং অধিক মাত্রায় সূর্যালোক গ্রহণ করতে পারে, তাদের ঘুমের গুণগত মান ভালো এবং তাদের সার্কাডিয়ান রিদম অত্যধিক ভালো পর্যায়ের। তারা সেসব সহকর্মীদের তুলনায় (গড়ে) ৪৫ মিনিট বাড়তি ঘুমোতে পারে, যাদের টেবিল জানালা থেকে বেশ দূরে। আপনার কাজের অফিসে যথেষ্ট সূর্যালোক লাভের সুযোগ না থাকলে 'ওহফড়ড়ৎ ঝঁহষরমযঃ ঝুংঃবস '-এর কথা ভাবুন অথবা ঘরের ভেতরে পর্যাপ্ত আলো দেবে– এমন বাতির বন্দোবস্ত করুন।

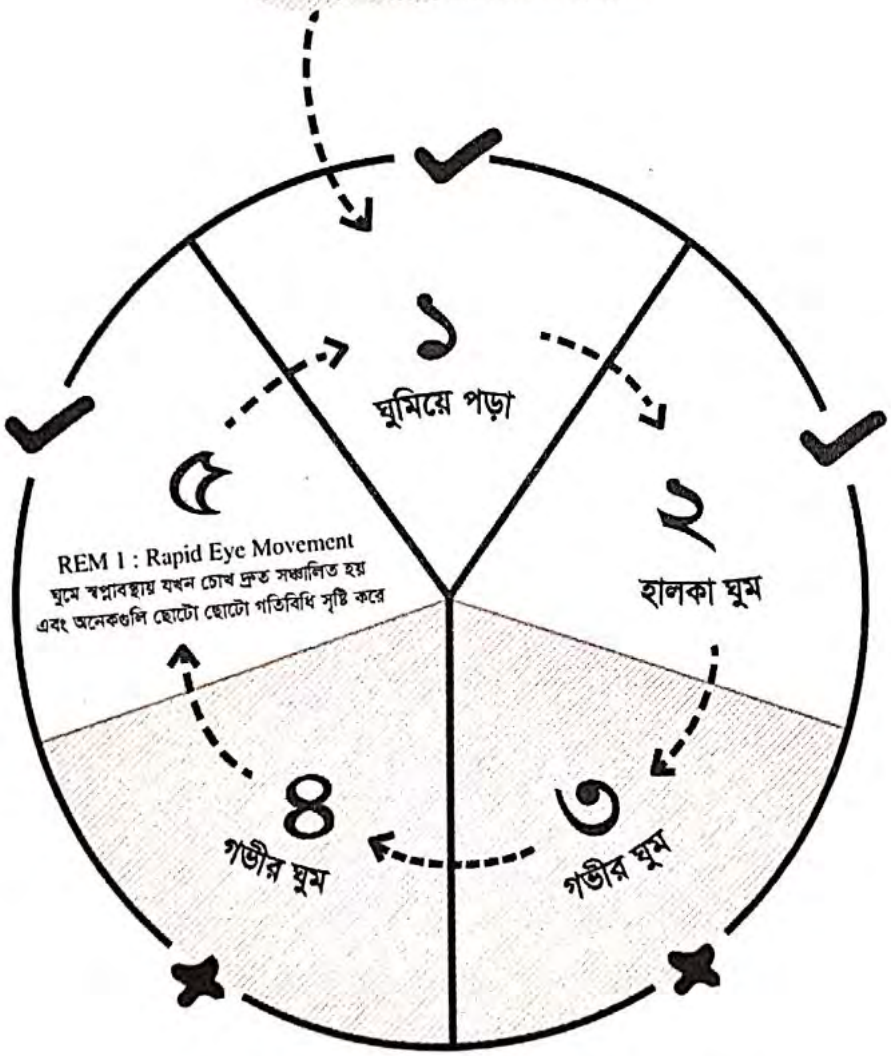
উল্লিখিত বিষয়গুলো হচ্ছে রাতে ঘুমের মানোন্নয়নের পরীক্ষিত উপায়, যেগুলো অতি গুরুত্বের সাথে দেখা দরকার। রাতের ভালো ঘুমের সঞ্জীবনী শক্তিতে দেহ ও মস্তিষ্কের কী পরিমাণ উপকারিতা রয়েছে এবং অনিদ্রা অথবা দেহের ওপর অসম্পূর্ণ ঘুমের যে কী পরিমাণ ক্ষতিকর প্রভাব থাকতে পারে, তা নিয়ে প্রতিদিনই নিত্যনতুন গবেষণা প্রকাশ। ওপরের টিপসগুলোকে নিজের 'ঘুম অভ্যাস'–এর অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করুন। আর যদি ঘুমের আগে এগুলোকে পূর্বে আলোচিত আধ্যাত্মিক অভ্যাসগুলোর সাথে সমন্বিত করতে পারেন, তাহলে আপনার প্রতিটি রাতই হবে সুখনিদ্রার।

কত ঘণ্টা ঘুম দরকার

এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার আগে আপনার জানা দরকার, আপনি কীভাবে ঘুমাবেন। আপনার মনে রাখা দরকার, আপনি কোনো মেশিন নন যে, চাইলেন আর সুইচ চেপে অফলাইনে চলে গেলেন। আপনি একজন মানুষ; প্রতিনিয়ত উঠানামার এক ছন্দে আপনার জীবন স্পন্দিত।

ঘুমের গবেষকগণের মতে, প্রতিরাতে ঘুমের মধ্যে আপনার মস্তিষ্ক ও দেহ একটি স্লিপ-সাইকেলের মধ্য দিয়ে অগ্রসর হয়। এ স্লিপ-সাইকেলের ধাপগুলো নিচের চিত্রটিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে–

স্লিপ সাইকেলের ধাপসমূহ



এই ধাপগুলোতে আপনার অ্যালার্ম বেজে উঠলে
জেগে উঠাটা আপনার জন্য কঠিন হবে

স্লিপ-সাইকেলের ধাপগুলো

ধাপ ১	তন্দ্রাভাব অনুভব করা। এই ধাপ শুরু হয় আপনার মাথা বালিশে এলিয়ে পড়লে এবং চোখ বুজে এলে। এটা সচরাচর ১৫-২০ মিনিট সময় নেয়। আপনি তখনও বেশ সচেতন এবং সামান্য শব্দ বা নড়াচড়া আপনাকে জাগিয়ে দিতে পারে।
ধাপ ২	আপনি চেতনা হারাতে শুরু করেছেন, কিন্তু সম্পূর্ণরূপে ঘুমিয়ে যাননি। মৃদু শব্দে অথবা সামান্য নড়াচড়ায় জেগে উঠবেন বলে মনে হয় না, কিন্তু কেউ আপনাকে টোকা দেওয়ামাত্র জেগে উঠবেন।
ধাপ ৩ এবং ৪	আপনি গভীর ঘুমে হারিয়ে গেছেন। এই ধাপে আপনি অচেতন। তাদের ভাষ্যমতে কার্যত 'মৃত'। এই ধাপে আপনার দেহ ও মস্তিষ্ক সর্বাত্মক পুনরুদ্ধার কার্যক্রম চালাতে থাকে।
ধাপ ৫	REM (Rapid Eye Movement বা দ্রুত চক্ষু সঞ্চালন) ধাপ হিসেবে পরিচিত। এ সময়টাতে মানুষ সবচেয়ে বেশি স্বপ্ন দেখে থাকে। ধাপ-৫ শেষে আপনি আবার অচেতন অবস্থা থেকে সচেতন অবস্থায় অধিরোহণের মধ্য দিয়ে ধাপ-১ থেকে পুনরায় স্লিপ-সাইকেল আরম্ভ করতে শুরু করেন।

এখানে উল্লেখযোগ্য পয়েন্টটি হলো, আপনি যদি স্লিপ-সাইকেলের মাঝামাঝিতে জেগে যান, তাহলে খুবই ক্লান্তি আর অবসাদ নিয়ে জাগবেন এবং মনে হবে একেবারেই ঘুমাননি। পক্ষান্তরে, যদি স্লিপ-সাইকেল সম্পন্ন করে জাগেন, তবে আপনি জাগবেন সতেজ ও প্রাণবন্ত হয়ে। মনে হবে যেন অনেক ঘণ্টা ঘুমিয়েছেন! প্রোডাক্টিভিটি এক্সপার্টবৃন্দ এই কৌশলকে কাজে লাগিয়ে সতেজ অনুভূতি নিয়ে জাগেন; এমনকী রাতে তারা খুব অল্প কয়েক ঘণ্টা ঘুমোলেও।

নোট : আমি পরামর্শ দিচ্ছি না, আপনি এই ওয়াক-আপ এলার্টকে কাজে লাগিয়ে কম সময় ঘুমান। আমার পরামর্শ হলো– আপনার ব্যক্তিগত স্লিপ-সাইকেলটি বোঝার চেষ্টা করুন, যাতে আপনাকে প্রতিদিন সকালে স্নোজ বাটন না চাপতে হয়!

স্বাভাবিকভাবে আপনার পরবর্তী প্রশ্ন হতে পারে, আমি আমার স্লিপ-সাইকেলের হিসাব কীভাবে করব?

আপনি যদি সত্যি বৈজ্ঞানিকভাবে জানতে চান, তাহলে দুটি উপায় আছে। কোনো স্লিপ ক্লিনিক খুঁজে বের করে 'স্লিপ ল্যাব'-এ যান, যেখানে স্লিপ-সাইকেল পরিমাপ করতে তারা আপনার শরীরে সব ধরনের তার সংযুক্ত করবে অথবা একটি স্মার্ট-ওয়াচ সংগ্রহ করুন, যেটা আপনার ঘুম ট্র্যাক করবে এবং প্রতিদিন সকালে আপনাকে একটি রিপোর্ট পাঠাবে। তবে আপনার এত ব্যতিব্যস্ত হওয়ার প্রয়োজন নেই। স্লিপ-সাইকেল হিসাব করার আরও সহজ উপায় হলো– কলম, কাগজ এবং একটি অ্যালার্ম ঘড়ি। এটা কীভাবে কাজ করে তা বলছি–

ঘুম বিষয়ক গবেষকদের অনুমান অনুযায়ী বেশিরভাগ মানুষের স্লিপ-সাইকেল গড়পড়তা ৯০ মিনিট। এর মানে, ১ম থেকে ৫ম ধাপের সংক্ষিপ্ত সময়ের মধ্য দিয়ে আপনি একটি সম্পূর্ণ স্লিপ-সাইকেল পূর্ণ করেন। ধরুন, আপনি রাত ১০.০০টায় ঘুমিয়ে সকাল ৫.০০টায় জেগে উঠতে চান। এই সময়সীমার মধ্যে আপনি কতগুলো ৯০ মিনিটের স্লিপ-সাইকেল নির্ধারণ করতে পারেন? এখানে যে ক'টা স্লিপ-সাইকেল নির্ধারণ করতে পারেন :

রাত ১০.০০ থেকে রাত ১১.৩০ = ১ x স্লিপ-সাইকেল
রাত ১১.৩০ থেকে রাত ০১.০০ = ২ x স্লিপ-সাইকেল
রাত ০১.০০ থেকে রাত ০২.৩০ = ৩ x স্লিপ-সাইকেল
রাত ০২.৩০ থেকে রাত ০৪.০০ = ৪ x স্লিপ-সাইকেল

থামুন! আপনি আরও একটু সামনে যান। ভোর ৪.০০টার জায়গায় ভোর ৫.০০টায় জাগেন, তখন কী ঘটবে ধারণা করতে পারেন? আপনি স্লিপ-সাইকেলের মাঝখানে জেগে উঠবেন। তখন আপনার সত্যিই ক্লান্তি আর মাতাল অনুভূত হবে। আর যদি আপনি ভোর ৫.৩০টা (অন্য একটি পূর্ণ স্লিপ-সাইকেল) পর্যন্ত ঘুম চালিয়ে যান, সেক্ষেত্রে আপনার ফজরের সালাত কাজা করার আশঙ্কা থেকে যায়।

আমি জানি, আপনি কী ভাবছেন। 'কিন্তু ভোর পাঁচটার আগে আমার তো পুরো এক ঘণ্টা পড়ে আছে! আমি তা অপচয় করতে চাই না!' বেশ, এ সময়টা আপনি আত্মোন্নয়নমূলক কাজকর্মে ব্যয় করতে পারেন। যেমন : তাহাজ্জুদ সালাত, ব্রেইনস্টোর্মিং, অধ্যয়ন এবং দিনের বা সপ্তাহের পরিকল্পনা তৈরিতে। তবে আপনি যদি স্লিপ-সাইকেলের মাঝামাঝি না জেগেও আরেকটু ঘুমিয়ে নিতে চান, তাহলে আমার পরামর্শ—আপনি ৪.০০টায় পুরোপুরি জেগে উঠুন (একদম বিছানায় উঠে বসুন, বাথরুম সেরে আসুন), অতঃপর ২০-৪০ মিনিট ভাতঘুম গ্রহণ করুন;

কোনোভাবেই এর বেশি নয়! ২০-৪০ মিনিটের ঘুম নিশ্চিত করে আপনি জাগরণ অবস্থার খুব কাছাকাছি অবস্থান করছেন এবং ৫.০০টার দিকে জেগে উঠা আপনার জন্য খুব একটা কষ্টকর ব্যাপার হবে না।

সাধারণত আমার সেমিনারগুলোতে এ বিষয়ে কথা বলতে গিয়ে শ্রোতাদের থেকে প্রচুর প্রশ্ন পেয়েছি। এখানে আমার কাছে প্রায়ই জানতে চাওয়া, সেইসব প্রশ্নগুলো এবং এ বিষয়ে আমার ব্যক্তিগত ভাবনাগুলো আপনাদের সাথে শেয়ার করছি।

১. ঘুমিয়ে যেতে যে সময়টা প্রয়োজন, তা নিশ্চিত করার জন্য আমার স্লিপ-সাইকেলের শুরুতে কোনো অতিরিক্ত সময় যোগ করার প্রয়োজন আছে কি?

কিছু গবেষকের পরামর্শ, আপনার ঘুমিয়ে পড়তে যে সময়ের প্রয়োজন, তার জোগান দিতে স্লিপ-সাইকেলের শুরুতে ১৫ মিনিট বাড়তি যোগ করুন। যদি দ্রুত ঘুমিয়ে পড়েন, সেক্ষেত্রে এই অতিরিক্ত সময় যোগ করার দরকার নেই এবং প্রথম কয়েক মিনিটকে 'ঘুমিয়ে পড়ার' ধাপ হিসেবে বিবেচনা করতে পারেন। কিন্তু রাতে ঘুমানোর জন্য যদি আপনাকে কষ্ট পোহাতে হয়, তবে অতিরিক্ত সময় যোগ করাটা একটি ভালো সিদ্ধান্ত। সাধারণত অতিরিক্ত সময়ের পরিমাণ নির্ভর করে আপনি ঘুমিয়ে পড়তে কতটুকু সময় নেন তার ওপর।

২. আমাদের স্লিপ-সাইকেল নিয়ন্ত্রণের জন্য সহায়ক কোনো অ্যাপ আছে কি?

অবশ্যই আছে! শুধু 'Sleep Cycle' লিখে সার্চ দিলে অসংখ্য ট্যুলস পেয়ে যাবেন, যা আপনাকে স্লিপ-সাইকেল নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করবে। স্মার্টফোন অ্যাপস ছাড়াও আমি সাজেস্ট করি–

- **Sleepyti.me :** এটি এমন একটি ওয়েবসাইট, যা আপনার স্লিপ-সাইকেলগুলো বিবেচনা করে এবং আপনি কোন সময় ঘুমের পরিকল্পনা করছেন, সে অনুযায়ী ঠিক কখন ঘুম থেকে উঠা উচিত, তা হিসেব করার সুযোগ দেয়।
- **Sleep Cycle Alarm:** এটি একটি অ্যাপ, যা আপনার স্মার্টফোনে ইনস্টল করে ঘুমের আগে বালিশের নিচে রেখে দিতে পারেন। তারপর রাতে আপনার টসিং এবং টার্নিং বিচার করে এটা আপনার প্রতিরাতের গড় স্লিপ-সাইকেল বলে দেবে। (আপনার ব্যাপারে জানি না, তবে ঘুমের সময়ে মাথার নিচে একটা স্মার্টফোন রেখে দেওয়াটা আমার জন্য অস্বস্তিকর)।

- **Fitbit:** এটি ঘড়ির মতো হাতে পরা যায়, এমন একটি ডিভাইস। এটা কেবল আপনার ঘুম (এবং ফিটনেস) ট্র্যাক করে তা নয়; বরং এটা স্লিপ-সাইকেলের ঠিক 'ধাপ-১'-এর নিকটবর্তী সময়ে আপনাকে আস্তে করে জাগিয়ে দেবে, যাতে আপনি প্রাণবন্ত ও সতেজভাবে জেগে উঠতে পারেন।

৩. যদি স্লিপ-সাইকেল সম্পন্ন করে জেগেও ক্লান্তবোধ করি, তাহলে এর দুটি কারণ থাকতে পারে :

- **আপনার স্লিপ-সাইকেল ৯০ মিনিট দীর্ঘ নয় :** প্রকৃত স্লিপ-সাইকেল খুঁজে বের করার সহজ উপায়, প্রত্যেকটি পরীক্ষা করা। আপনি স্লিপ-সাইকেল শেষে জেগে উঠে প্রাণবন্ত আর সতেজ অনুভব করেন, বুঝবেন আপনি স্লিপ-সাইকেলটি আবিষ্কার করেছেন।
- **আপনি যথেষ্ট স্লিপ-সাইকেল পূর্ণ করেননি :** কখনো কখনো আপনার দেহ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি স্লিপ-সাইকেলের প্রয়োজনবোধ করে। অর্থাৎ, এক-দুই স্লিপ-সাইকেলের জাগায় তিন-চার স্লিপ-সাইকেল দরকার হতে পারে। আপনার উচিত শরীরকে বোঝার চেষ্টা করা। যদি আপনার দেহ ক্লান্তিবোধ করে, তাহলে আপনার অধিক স্লিপ-সাইকেল প্রয়োজন।

৪. আমার কতগুলো স্লিপ-সাইকেল প্রয়োজন?

এটা এক কঠিন বিষয়। বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণের পরামর্শ হচ্ছে, রাতের ঘুমে অন্তত পাঁচ থেকে ছয়টি স্লিপ-সাইকেল সম্পূর্ণ করুন (সাত থেকে প্রায় আট ঘণ্টা)। তা ছাড়া আমাদের উচিত, প্রতিরাতে একই পরিমাণ ঘুমোনো এবং সকালে প্রায় একই সময়ে জেগে উঠতে অভ্যস্ত হওয়া। আমাদের কখনো কখনো দুনিয়াবি দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে (যেমন : পরিবার, কাজ, ভ্রমণ) অথবা আখিরাতের (যেমন : তাহাজ্জুদ, সাহরি, ফাজর) কাজ করতে গিয়ে ঘুমের ক্ষেত্রে কিছুটা ত্যাগ স্বীকার করতে হতে পারে। তবে সময়-সুযোগ বুঝে ফাঁকে ফাঁকে ভাতঘুম অথবা সপ্তাহান্তে ঘুমের ঘাটতি পুষিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করা চাই। এটা আমাকে দ্বিতীয় খলিফা উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.)-এর উক্তি স্মরণ করিয়ে দেয়। তিনি মুয়াবিয়াহ ইবনে আবু সুফিয়ান (রা.)-কে বলেছিলেন,

> 'আমি যদি দিনে ঘুমাই, তবে জনগণকে উপেক্ষা করা হয়। আর যদি রাতে ঘুমাই, তবে আমি নিজেকে অবহেলা করে বসি। মুয়াবিয়াহ! এ-দুটি উদ্বেগ নিয়ে আমি কী করে ঘুমোতে পারি?'

পাওয়ার ন্যাপের (ভাতঘুম) শক্তি

ন্যাপ মানে হালকা তন্দ্রা (বাংলাদেশে যাকে ভাতঘুম বলে)। কিছু হাদিস থেকে জানা যায়, নবিজি এবং তাঁর সাহাবিগণ কীভাবে বিকেলে জোহর সালাতের আগে কিংবা পরে ভাতঘুম গ্রহণ করতেন। তবে এটা নিয়মিত ছিল কি না তা সুস্পষ্ট নয়। তবে আধুনিক বিজ্ঞান প্রমাণ করেছে, স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চনমনে ও প্রোডাক্টিভ লাইফ-স্টাইলের জন্য ন্যাপিং অপরিহার্য। নিদ্রালু সামরিক পাইলট এবং মহাকাশচারীদের ওপর নাসার এক গবেষণায় দেখা গেছে, ৪০ মিনিটের ন্যাপিং ৩৪% কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং ১০০% সজীবতা নিয়ে আসে।'[১৮]

দুর্ভাগ্যবশত, আজকের কর্পোরেট ওয়ার্ল্ডে 'এন্টি-ন্যাপিং' কালচার দেখা যায়। যারা কর্মক্ষেত্রে ভাতঘুম গ্রহণ করে, তাদের দেখা হয় অলস, বিষণ্ন, অনুৎসাহী হিসেবে। অথচ প্রকৃত ব্যাপার হলো, তারা এভাবে সারাদিনের কাজে নিজেকে উদ্যমী রাখতে সঞ্জীবিত করে নেয়। অ্যাপল, সনি, গুগলের মতো কোম্পানিগুলো ন্যাপিং-এর গুরুত্ব বিষয়ে বেশ সচেতন। তারা দিনের বেলায় স্টাফদের ন্যাপিং-এ উৎসাহিত করে থাকে। আমি কর্পোরেট জগৎকে, বিশেষত মুসলিম বিশ্বকে অনুরোধ করছি, তাদের স্টাফদের সুন্নাহ অনুসরণ করতে এবং দিনের বেলায় ভাতঘুম গ্রহণ করতে। যেমনটা আমি সেমিনারে সব সময় বলি– ধূমপান স্বস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর জেনেও যদি কোম্পানিগুলো স্টাফদের ১৫-২০ মিনিট ধূমপানের বিরতির অনুমোদন দেয়, তবে আমরা কেন ১৫-২০ মিনিট ন্যাপিং-এর অনুমতি দিই না, যা স্টাফদের দিনব্যাপী অধিক কর্মোদ্যমী থাকতে সাহায্য করে বলে প্রমাণিত?

সাধারণত এ-সম্পর্কে সিইও এবং ম্যানেজারদের মনোভাব হচ্ছে, ন্যাপিং হলো অলসতা বা বিকেলে কিছুটা ঘুমানোর একটা অজুহাত। এটা ন্যাপিং অনুমোদন না-দেওয়ার যৌক্তিক কোনো কারণ নয়। এটি একটি রিমাইন্ডার, আমাদের প্রত্যেকের শেখা দরকার– কীভাবে প্রোডাক্টিভ উপায়ে পাওয়ার ভাতঘুম দিতে করতে হয়।

কীভাবে ভাতঘুম দেবেন

তিন ধরনের ভাতঘুম রয়েছে এবং সেগুলো বিভিন্ন ধাপের স্লিপ-সাইকেলের সাথে সম্পর্কিত :

- **ক্যাট ন্যাপ :** ২০-মিনিটের পাওয়ার ভাতঘুম আমার বেশি পছন্দের। এটা সংক্ষিপ্ত, মিষ্টি। এই ভাতঘুম দিলে আপনি সঞ্জীবনী নিয়ে জেগে উঠবেন। সারাদিনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার জন্য নিজেকে প্রস্তুত বলে মনে হবে। এটাতে সময়ও কম লাগে। মূলত আমি এটা পেশাদারদের জন্য সাজেস্ট করি।
- **অ্যাকশন ন্যাপ :** ৪০-৪৫ মিনিটের এই ভাতঘুম আপনার পক্ষে ভালোভাবে বিশ্রামের জন্য যথেষ্ট দীর্ঘ। কিন্তু ধাপ-৩ অথবা ধাপ-৪ এর অবচেতন স্তরে প্রবেশ করার জন্য যথেষ্ট ছোটো। আপনার দিনটি যদি বিশেষভাবে ক্লান্তিকর হয়, তবে আমার পরামর্শ– অ্যাকশন ন্যাপ গ্রহণ করুন এবং সারাদিনের জন্য নিজেকে পুনরুজ্জীবিত করুন।
- **লং ন্যাপ :** এই ৯০ মিনিটের ভাতঘুম হচ্ছে একটি পূর্ণাঙ্গ স্লিপ-সাইকেলের ঘুম। এই ভাতঘুমের পরে আপনি পরিপূর্ণ বিশ্রাম অনুভব করবেন। দীর্ঘ সময় ধরে জেগে থেকে কাজ সম্পন্ন করার জন্য এটা খুবই কার্যকর।

ভাতঘুমের এই সময়সূচি বেশ গুরুত্বপূর্ণ। আমার পরামর্শ থাকবে স্বাভাবিক 'এক ঘণ্টার ভাতঘুম'—যা আপনাকে ক্লান্ত ও তন্দ্রালু করে তোলে—এর পরিবর্তে এই ভাতঘুম গ্রহণে নিজেকে প্রশিক্ষিত করে তুলুন।

আপনি কতক্ষণ ভাতঘুম দিতে চান, তা নির্ধারিত হয়ে গেলে পরবর্তী ধাপ হচ্ছে ভাতঘুমকে ফলপ্রসূ করা :

- **ঘুমের আগে দুআ পড়ুন :** ভাতঘুমে বারাকাহ লাভের জন্য আমার পরামর্শ– আপনি কমপক্ষে আয়াতুল কুরসি এবং সূরাহ বাকারার শেষ দুটি আয়াত পড়ুন।
- **হালকা কাঁথা বা কম্বল ব্যবহার করুন :** ভারী কাঁথা বা কম্বল ব্যবহার এড়িয়ে চলুন! এতে আপনার জেগে উঠা কষ্টকর হতে পারে।
- **আই শেড :** ঘরে যথেষ্ট অন্ধকার না থাকলে পরামর্শ দেবো আলো এড়াতে আইশেড ব্যবহার করুন, যাতে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়তে পারেন।

- **প্রাকৃতিক শব্দ :** পরিবেশ কোলাহলপূর্ণ হলে হেডফোন লাগিয়ে প্রাকৃতিক শব্দ শুনতে পারেন। যেমন : জলপ্রপাতের শব্দ, সমুদ্র সৈকতে আছড়ে পড়া জলতরঙ্গ, গহিন বনে পাখিদের কলরব। এটা বিরক্তিকর কোলাহল এড়াতে এবং ঘুমোতে মস্তিষ্কের শিথিলায়নে সাহায্য করবে।

এবার আসি ভাতঘুমের জায়গা নিয়ে। যদি আপনি ভাগ্যবান হন, আপনার কর্মক্ষেত্র অথবা স্কুলে (কিংবা যদি বাড়িতে থেকেই কাজ করেন) ভাতঘুম দেওয়ার জায়গা থাকবে। অনেকের পক্ষে ভাতঘুম দেওয়া স্বাভাবিকভাবে কঠিন। কারণ, তারা ভাতঘুম দেওয়ার মতো উপযুক্ত জায়গা পায় না। তবে মনে রাখবেন, ভাতঘুম দেওয়ার স্থান কোনো ইস্যু নয়। এ ক্ষেত্রে আমার দুটি ধাপে পরামর্শ আছে–

প্রথম ধাপ- ভাতঘুম দেওয়ার জায়গা চেয়ে আবেদন করুন : আমি জানি, এটা বেশ পাগলামি মনে হতে পারে, কিন্তু আপনার বস/শিক্ষককে বুঝিয়ে বলুন, সারাদিনের কর্মোদ্যম ও চাঞ্চল্যের জন্য ভাতঘুম দেওয়ার একটি জায়গা দরকার। তিনি রাজি হলে তো ভালো! যদি না হয়, তবে দ্বিতীয় ধাপের জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।

দ্বিতীয় ধাপ- ভাতঘুম দিতে মুক্ত কোনো জায়গা খুঁজুন : এটা হতে পারে পার্কের একটি বেঞ্চ, কাছাকাছি কোনো মসজিদ, ভেতরে অব্যবহৃত মিটিংরুম অথবা ক্লাসরুম। শর্ত হচ্ছে, আপনি যেন লম্বা হয়ে ২০ মিনিটের জন্য শুতে পারেন। আর কোনোভাবে জায়গা খুঁজে না-পেলে ২০ মিনিটের জন্য আপনার ডেস্কে কেবল চোখ দুটি বন্ধ করে বিশ্রাম নিন এবং দরজার বাইরে এরূপ লিখে রাখুন– 'প্লিজ, কথা বলবেন না...পাওয়ার ভাতঘুম চলছে।'

ভাতঘুম থেকে তন্দ্রালু অবস্থায় জাগলে করণীয়

কিছু মানুষ যতক্ষণই ভাতঘুম দিক না কেন, তন্দ্রালু অবস্থায় জাগে। এটা 'ঘুম-জড়তা' (Sleep Inertia) এবং এটা স্বাভাবিকভাবে দূর হতে কয়েক মিনিট থেকে শুরু করে কয়েক ঘণ্টা পর্যন্ত লেগে যেতে পারে। আপনি যদি ভাতঘুমের কারণে তন্দ্রালুভাব অনুভব করেন, তবে ন্যাপিং নিয়ে হতাশ হবেন না। এরপরও আপনি ভাতঘুমের উপকারিতা লাভ করবেন। তবে পুনরায় নিজেকে কাজে তাড়িত করতে কিছুটা সময় নিন। সম্ভব হলে নিজেকে উদ্দীপিত করে কাজে ফিরতে চা অথবা কফি পান করুন।

ঘুমের সামাজিক সমাধান

সামাজিক নানান কারণেও ঘুম ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। যেমন : পরিবারের সাথে রাগ, সহকর্মীদের প্রতি ঈর্ষাপরায়ণতা এবং প্রতিবেশীর ব্যাপারে উদ্বেগ। তাই ঘুমের সামাজিক সমাধানের মানে—বিশুদ্ধ অন্তর নিয়ে ঘুমানো।

অবশ্যই এটা বলার চেয়ে করাটা কঠিন। বাস্তবে এতটাই কঠিন যে, কেউ এটা করতে পারলে সে জান্নাতের মধ্যে নিজের জন্য একটি ঘর বরাদ্দ করে নিতে পারবে! নবিজি (সা.) বলেন–

> 'আর যদি সে ভুলের মধ্যে থেকে তর্ক-বিতর্ক এড়িয়ে যায়, তবে তাঁর জন্য জান্নাতের প্রান্তসীমায় একটি ঘর তৈরি হবে। যে ব্যক্তি সঠিক থাকার পরও তর্ক এড়িয়ে যায়, তার জন্য জান্নাতের মধ্যবর্তী স্থানে একটি ঘর নির্মিত হবে। আর যে নিজের চরিত্রের সংশোধন করবে, তার জন্য জান্নাতের উঁচু স্থানে একটি ঘর নির্মিত হবে।' তিরমিজি

সহজে ঝগড়া এড়ানোর গুণ কীভাবে আপনার ঘুমের উন্নয়ন ঘটাতে পারে? আবেগ ও উত্তেজনাকর অবস্থা থেকে অবমুক্ত রাখবে সংযম এবং রাতের বেলা ভাবাবে, কীভাবে নানামুখী চ্যালেঞ্জ আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে পারেন।

একটি বিশুদ্ধ অন্তরের কী প্রভাব, তার নমুনা পাবেন নিচের ঘটনাটিতে–

> 'নবিজি (সা.) তাঁর সাহাবাদের একটি দলের সাথে মসজিদে বসে ছিলেন। তিনি বললেন– "জান্নাতি লোকটি এখন প্রবেশ করবে" এবং প্রায় সাথে সাথেই একজন সাহাবি ভেতরে এলেন। এটা পরবর্তী সময়ে আবার ঘটল এবং এরপর তৃতীবারের মতো ঘটল। আব্দুল্লাহ ইবনে আমর ইবনুল আস এই লোকটির বিশেষত্ব খুঁজে বের করার সংকল্পে তার বাড়িতে তিনদিন থাকার অনুমতি চাইলেন। লোকটি তাকে থাকার অনুমতি দিলেন। আব্দুল্লাহ লক্ষ করলেন, সাধারণ কিছুর বাইরে তিনি তেমন কিছুই করেন না। তিনি সব সময় রোজা রাখেন না। তিনি রাতের কিছু অংশ ঘুমান এবং রাতের কিছুটা অংশ ইবাদত করেন ইত্যাদি। তিনদিন পর আব্দুল্লাহ তার কাছে অবস্থানের অনুমতি চাওয়ার প্রকৃত কারণটি বললেন এবং জানতে চাইলেন, তিনি কীভাবে জান্নাতবাসী হতে পারলেন। সেই সাহাবি কিছু বুঝে উঠতে পারলেন না, কিন্তু কিছুক্ষণ পর বললেন–

> "আমি প্রতিরাতে ঘুমে যাওয়ার আগে আমার সাথে যে অন্যায় করেছে, তাকে ক্ষমা করে দিই। আমি আমার অন্তর থেকে যে কারও ব্যাপারে মন্দ অনুভূতিগুলো মুছে ফেলি।"'

যারা আপনার পেছনে দুর্নাম করে, আপনার সাথে মিথ্যা বলে, গলাবাজি করে, লোকদের মাঝে জব্দ করে, লেনদেনে বয়কট করে অথবা অন্যকোনোভাবে আপনাকে কষ্ট দেয়, তাদের সবাইকে ক্ষমা করতে পারার কথা একবার কল্পনা করুন তো! এমনটা করলে আপনার জীবন (এবং ঘুম) কতটা প্রশান্তির হতে পারে?

প্রাকটিক্যাল টিপস

১. আপনার সাথে যারা অন্যায় করেছে, তাদের ক্ষমা করুন : হ্যাঁ, আমি জানি এটা কঠিন এবং কিছু পরিস্থিতিতে ক্ষমা করাটা অসম্ভবও মনে হতে পারে। তবে আমি আপনাকে নবিজির সবচেয়ে নিকটতম বন্ধু আবু বকর (রা.)-এর একটা ঘটনার কথা স্মরণ করিয়ে দিই। তাঁর মেয়ে আয়িশা (রা.) এমন ব্যক্তির দ্বারা অন্যায়ভাবে ব্যাভিচারের অভিযোগে অভিযুক্ত হয়েছিলেন, যাকে তিনি খাদ্যবস্ত্র দিয়ে ভরণ-পোষণ করতেন।

এই ঘটনার পর আবু বকর (রা.) সেই ব্যক্তিকে সাহায্য না করার ব্যাপারে শপথ করেছিলেন। কিন্তু আল্লাহ নিচের আয়াতটি নাজিল করেন–

> 'আর তোমাদের মধ্যে যারা মর্যাদা ও প্রাচুর্যের অধিকারী, তারা যেন এমন কসম না করে যে তারা নিকটাত্মীয়দের, মিসকিনদের ও আল্লাহর পথে হিজরতকারীদের কিছুই দেবে না। আর তারা যেন তাদের ক্ষমা করে এবং তাদের দোষত্রুটি উপেক্ষা করে। তোমরা কি পছন্দ করো না যে, আল্লাহ তোমাদের ক্ষমা করে দেন? আর আল্লাহ বড়োই ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।' সূরা নুর : ২২

এ আয়াত শোনার পর আবু বকর (রা.) তাকে ক্ষমা করে দেন এবং তাকে সাহায্য-সহযোগিতা অব্যাহত রাখেন। সাম্প্রতিক ইতিহাসে অনুরূপ অনেক ঘটনা রয়েছে, যেখানে লোকেরা তাদের সাথে অন্যায়কারীদের ক্ষমা করে দিয়েছে; এমনকী নিজেদের পরিবারের সদস্যদের খুনিদেরও। এর জন্য প্রয়োজন প্রশস্ত হৃদয়। তবে সময়ের সাথে সাথে আপনার হৃদয়ে সেই ক্ষমতা বিকাশের চেষ্টা করুন (কেবল আপনার ঘুমের উদ্দেশ্যে নয়; বরং আপনার আখিরাতের জন্য)।

২. মানসিক সমস্যার সমাধান : আপনি যখন মানসিক কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যান (আপনার স্ত্রী/স্বামী বা সন্তানের সাথে বিতর্ক, আপনার বাবা-মা অথবা বসের সাথে উত্তপ্ত বিস্ফোরণ), তখন চেষ্টা করুন ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সমস্যার সমাধান করার এবং একদিনের সমস্যা অন্য দিনে গড়াতে না দেওয়ার। এটি কেবল আপনার বিষয়গুলো কঠিনই করে তুলবে (এবং আপনার ঘুমকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে)। চাই আপনি অন্যায়কারী হোন অথবা আপনার প্রতি অন্যায় করা হোক, পদক্ষেপে অগ্রগামী হোন এবং পরিস্থিতির দ্রুত সমাধান করুন। যেমন : নবিজি (সা.) বলেছেন–

> 'দুজনের মধ্যে সেই ব্যক্তি উত্তম, যে আগে সালাম দেয়।' আবু দাউদ

৩. রাগত অবস্থায় ঘুমে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন : মানসিকভাবে তীব্র উত্তেজনাকর পরিস্থিতিতে—'এটা ঘুমের মাধ্যমে প্রশমিত হবে' বলে প্ররোচিত হতে পারেন। উত্তম হলো ঘুমের আগেই এটা প্রকাশ করে ফেলা। এটা সরাসরি কথা বলার মাধ্যমে হতে পারে কিংবা কমপক্ষে লেখার মধ্য দিয়ে। UMass Amherst স্নায়ু বিজ্ঞানীদের দ্বারা একটি গবেষণার উপসংহারে বলা হয়েছে– যদি আপনার কোনো নেতিবাচক মানসিক প্রতিক্রিয়া থাকে, তবে তাৎক্ষণিক ঘুমিয়ে পড়ার চাইতে জেগে থাকলে তুলনামূলকভাবে দ্রুত প্রতিক্রিয়া হ্রাস পায়। এর মানে হলো– যখন আপনি কোনো নেতিবাচক মানসিক প্রতিক্রিয়ার পরে দ্রুত ঘুমে যাবেন, সেক্ষেত্রে সকালে সমস্যাটির একই নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া আপনার মধ্যে কাজ করবে।

ঘুমের সামাজিক সমস্যা সমাধানের মূলকথা হলো একটি বিশুদ্ধ অন্তর লালন করা। যতটা কঠিন হোক না কেন, এটা আমাদের ঘুমের পাশাপাশি সুস্থতার জন্যও অপরিহার্য।

ভালো ঘুম প্রোডাক্টিভ হওয়ার অর্ধেক সমস্যার সমাধান দেয়। আর বাকি অর্ধেক মূলত প্রতিদিন সময়মতো ঘুম থেকে জাগা! 'জেগে উঠার' সময় মেনে চলায় একজন মুসলিমের যে সকল সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়, তার একটি হলো নিয়মিত ফজরের সালাতের জন্য জাগা। কারণ, এটি ঋতু অনুযায়ী প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল। এটি প্রতিদিন ক্রমাগত কয়েক মিনিট এগিয়ে যায়, আর নাহয় পিছিয়ে যায়। সুতরাং সারাবছর জুড়ে ফজরের বৈচিত্র্যময় সময়সূচির সাথে নিজেকে মানিয়ে রাখাটা কঠিন হতে পারে।

এই বৈচিত্র্যময় সময়সূচি একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিমের জন্য দুটি চ্যালেঞ্জ হিসেবে দেখা দেয় :

- প্রতিদিন একই সময়ে জেগে উঠার জন্য আপনার মস্তিষ্ককে প্রশিক্ষিত করাটা কঠিন। প্রোডাক্টিভিটির বইগুলো পড়লে দেখবেন, সেগুলোতে সর্বদা পরামর্শ থাকে প্রতিদিন প্রায় একই সময় জেগে উঠার। যেমন : ৫.০০টার কাছাকাছি সময়ে। আপনি রাতে কতটা দেরিতে ঘুমোতে গেলেন তার তোয়াক্কা না করে সকাল সকাল জেগে উঠার জন্য এটা আপনার মস্তিষ্ককে প্রশিক্ষিত করতে সাহায্য করে। তবে একজন মুসলিমের জন্য ফজরের পরিবর্তনশীল সময়সূচির দিক থেকে এটা বাস্তবসম্মত নয়।
- নিয়মিত 'তাহাজ্জুদ' সালাতের সময়সূচি বজায় রাখাটাও কঠিন। কারণ, রাতের শেষ তৃতীয় প্রহর ভৌগলিক অবস্থান এবং ঋতু অনুসারে পরিবর্তিত হতে থাকে। কিছু ঋতুতে আপনাকে জাগতে হবে রাত ১.০০টা বা ২.০০টার মধ্যে, আবার অন্যান্য ঋতুতে ৫.০০টা বা ৬.০০টার সময়ে। আবারও বলি, আপনার জন্য ধারাবাহিকতা ধরে রাখাটা চ্যালেঞ্জ হতে পারে।

এই চ্যালেঞ্জ কীভাবে অতিক্রম করবেন

এর সমাধানে আমি একটি নতুন সময়সূচি তৈরি করেছি। আল্লাহর ইচ্ছায় ঋতু ও বছরের সময়ের বিভিন্নতার পরও আমি ধারাবাকিভাবে ফজরের ৪৫ মিনিট আগে জেগে উঠতে সক্ষম হয়েছি। এটা আমাকে নিয়মিত তাহাজ্জুদ এবং বিতর সালাতের সময়সূচি বজায় রাখতেও সাহায্য করেছে। কারণ, এখন আমার ফজরের আজানের আগে ৪৫ মিনিটের অবকাশ থাকে।

এটা তিনটি ধাপের বিশেষ একটি পদ্ধতি, যা আমার নিজের বেলায় কার্যকর হয়েছে। আমি আশাবাদী এবং আপনার জন্য দুআ করি, যেন এটার আপনার জন্যও উপকারী হয়।

ধাপ ১- একটি ভালো অ্যালার্মের ব্যবস্থা করুন

আমি একটি 'ফজর টেবিল ঘড়ি' ব্যবহার করি। ঘড়িটির অসাধারণ বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা ফজরের সময়ের আজানের সাথে সাথে বেজে ওঠে। প্রতিদিন জেগে উঠতে ফজরের ৪৫ মিনিট আগেও অ্যালার্ম দিয়ে রাখতে পারেন।

ধাপ ২- আপনার অ্যালার্ম অভ্যাস গড়ে তুলুন

প্রত্যেক ব্যক্তিরই নিজস্ব 'অ্যালার্ম হ্যাবিট' আছে; সচেতনভাবে হোক বা অসচেতনভাবে হোক। অনেকে স্নোজ বাটনে চাপ দিয়ে ঘুমায় এবং শেষ মুহূর্ত না আসা পর্যন্ত বারবার স্নোজ বাটন চাপতে থাকে– এই অভ্যাসটি ব্যাপক।

অনেকের বেলায় যা ঘটে, তারা একদম অ্যালার্ম বন্ধ করে দেয় এবং আরও ২০-৩০ মিনিট ঘুমিয়ে নেয়, সকালের কর্তব্যে অবহেলার উদ্‌বেগ সাথে নিয়ে।

আমি বেশ কিছু মজার অ্যালার্ম হ্যাবিট মেনে চলতাম। আমার 'ফজর এলার্ম ক্লক' আমার থেকে দূরে রুমের অন্য প্রান্তে রাখা থাকত। অ্যালার্মটা বেজে উঠলে বন্ধ করতে উঠে দাঁড়িয়ে অপর প্রান্তে যেতাম, এরপর ফোনের অ্যালার্ম জাগিয়ে দেওয়ার আগ পর্যন্ত আবার বিছানায় ঝিমুতে যেতাম। সাধারণত এটা আমার জন্য কাজ করত। আবার অনেক সময় কাজ করত না এবং বিরক্তবোধ করতাম।

এই রুটিন সম্পর্কে চিন্তা করে দেখলাম, এর কোনো মানে হয় না। আমি জেগে উঠে রুমের অপর প্রান্ত থেকে হেঁটে আসার পর আবার কেন বিছানায় মাথা রাখতে যাওয়া?

পরবর্তী সময়ে আমি শুধু অ্যালার্ম বন্ধ করার পর হাঁটার দিকটিতে পরিবর্তন আনি। বিছানায় ফিরে যাওয়ার পরিবর্তে ফজরের সালাতের প্রস্তুতি নিতে সরাসরি বাথরুমের দিকে যেতে থাকলাম। প্রথম দিকে এই সচেতন পরিবর্তনটি আমার জন্য সহজ ছিল না। কারণ, এটি ছিল একটি পুরোনো অভ্যাসকে পরাস্ত করার সংগ্রাম। তবে কিছুদিনের মধ্যেই নতুন অভ্যাসটি আমার সহজাত হয়ে যায়।

ধাপ ৩- পদ্ধতি ও পুনর্বিন্যাস

আমার প্রথম অ্যালার্ম হ্যাবিটে পরিবর্তন আনার সময়টাতে আজানের কমপক্ষে পাঁচ মিনিট আগে ফজরের অ্যালার্ম সেট করে রাখতাম। অবশ্য, এ সময়টাতে তাহাজ্জুদ এবং বিতর পড়ার সময় পেতাম না। তারপরও আমি জানতাম, যদি ঘুম থেকে উঠার জন্য নির্ধারিত সময়ের আধঘণ্টা আগে আমার মস্তিষ্ককে জেগে উঠতে 'হেঁচকা টান' মারি, তাহলে পুরোনো রুটিনে ফিরে যেতে এবং ঝিমুনোর জন্য পুনরায় বিছানায় যেতে প্ররোচিত হতে পারি। তাই সর্বাগ্রে আমার মনকে প্রতিদিন একটু একটু করে আগে উঠতে প্রশিক্ষিত করে তুলি।

আমি একটি সহজ পদ্ধতি অনুসরণ করতাম। প্রতি সপ্তাহে পূর্ববর্তী সপ্তাহের চেয়ে পাঁচ মিনিট আগে এলার্ম সেট করতাম। প্রতি সপ্তাহে অ্যালার্মের এই সামান্য পরিবর্তন আমাকে ধীরে ধীরে প্রতিদিন ফজরের ৪৫ মিনিট আগে উঠার লক্ষ্য পূরণের দিকে এগিয়ে নিত। এটা আমাকে উল্লিখিত দুটো চ্যালেঞ্জ অতিক্রম করতে সাহায্য করেছে :

- প্রতিদিন 'একই সময়ে' জেগে উঠতে আমার মস্তিষ্ককে প্রশিক্ষিত করেছে।
- তাহাজ্জুদ সালাতে ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে সাহায্য করেছে।

আমি আপনার সাথে একটু গভীর আলোচনায় যেতে চাই এবং সত্যিকারভাবে আপনাকে একটি কার্যকর টিপস দিতে চাই। এটি হচ্ছে প্রোডাক্টিভ প্রোফেশনালদের জন্য।

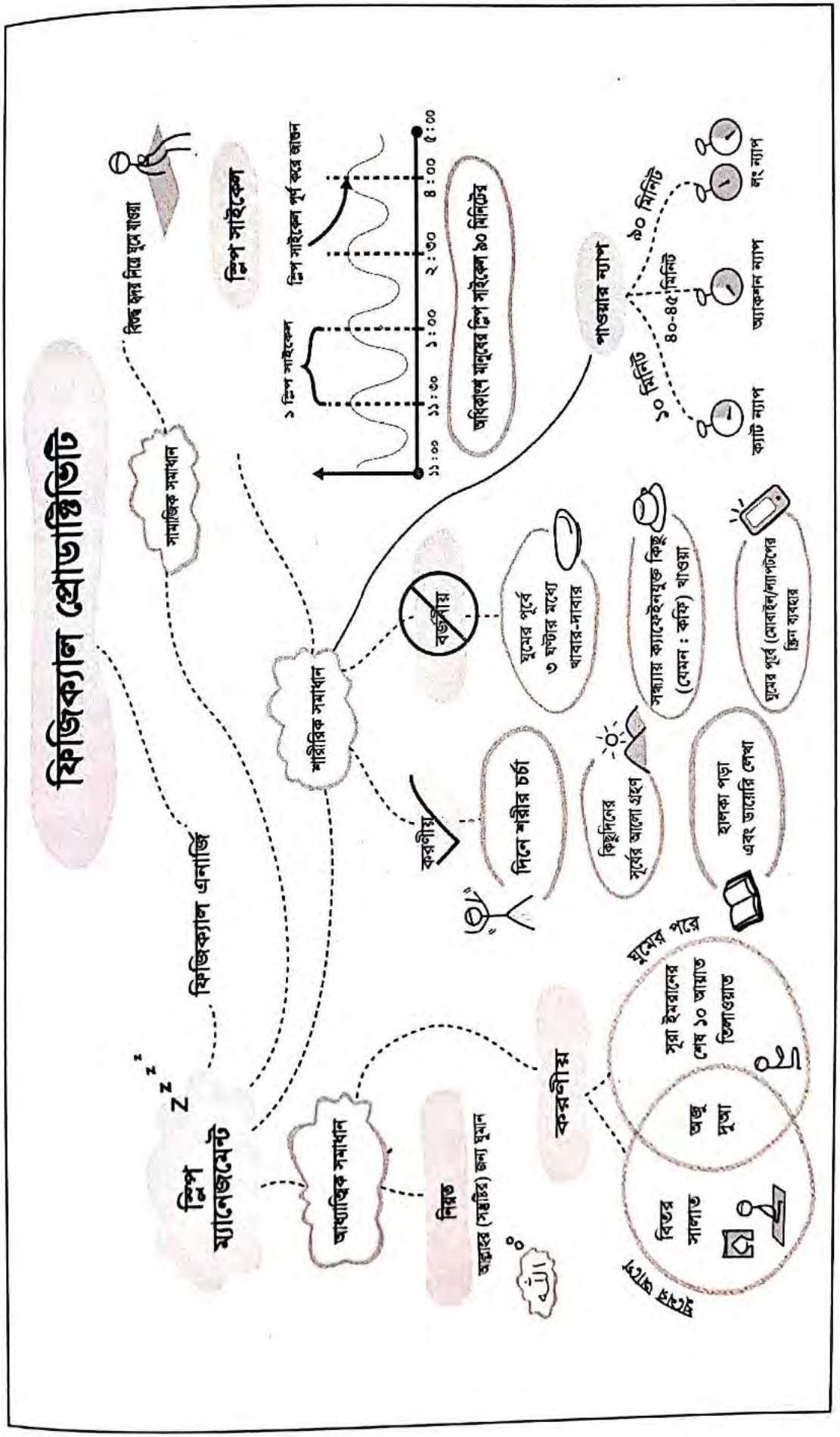
ওপরের পদ্ধতিটি কাজে লাগালে আপনি গ্রীষ্মের শুরুর দিকে জাগরণের সময় এবং শীতের শুরুর দিকের জাগরণের সময়ের মধ্যকার ব্যবধান কমাতে পারবেন। এই পদ্ধিতিতে বছরের মাঝে আপনাকে খুব বেশি ব্যবধানের মধ্য দিয়ে যেতে হবে না। যেমন ধরুন, আপনার এলাকায় ফজরে সময় যদি আগে হিসেবে ভোর ৪.০০টা নাগাদ এবং দেরি হিসেবে ভোর ৬.০০টা নাগাদ শুরু হয়, তাহলে আমার 'ফজরপূর্ব ৪৫ মিনিট'-এর রুটিন অনুসারে গ্রীষ্মের শুরুর দিকে আপনাকে ৩.৩০-এ এবং এবং শীতের শুরুর দিকে ৫.৩০-এ জাগতে হবে। তবে এক বছরে ৪ ঘণ্টার ব্যবধান থাকে, যার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া কিছুটা কঠিন।

শীতের মৌসুমে কী করবেন? ভোর ৬.৩০-এর পরিবর্তে ৪.৩০-এ জাগবেন এবং নিজেকে দীর্ঘ সময়ব্যাপী তাহাজ্জুদ পড়ার সুযোগ দেবেন? এই পন্থায় শীতের মৌসুমের শুরুর দিকে এবং গ্রীষ্মের মাঝেকার দুই ঘণ্টা ব্যবধানের সময়টার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া কঠিন হবে না, ইনশাআল্লাহ।

আশা করি, ওপরের উপায়গুলো যেকোনোভাবে ফজরে জাগরণের একটি শক্তিশালী রুটিন গড়ে তুলতে সাহায্য করবে, যা আপনাকে কেবল ফজরের সালাতের সময়ানুবর্তী হতে সহায়তা করবে না; বরং কিয়ামুল-লাইলকেও এর সাথে একীভূত করবে। আর আমি বলতে চাই, ফজর এবং কিয়ামুল-লাইলের জন্য জাগরণ হচ্ছে আল্লাহর রহমত। আর এটা কেবল তাঁর অনুমতিতেই হয়ে থাকে।

অতএব, যখনই ওপরের কৌশলগুলো প্রয়োগ করবেন, মনে রাখা উচিত—এগুলো কেবল উপায় বা মাধ্যম হিসেবে গ্রহণ করছেন, কিন্তু আপনার হৃদয় ও প্রত্যাশা আল্লাহর সাথে সম্পৃক্ত। দুআ করুন, আপনি আল্লাহর ইবাদতের জন্য এবং তাঁর জিকিরের জন্য জাগবেন :

> 'আমরা শুধু আপনারই ইবাদত করি এবং শুধু আপনারই সাহায্য প্রার্থনা করি।' সূরা ফাতিহা : ১-৫


ফিজিক্যাল প্রোডাক্টিভিটি
স্লিপ ম্যানেজমেন্ট
ফিজিক্যাল এনার্জি
সামাজিক সমাধান
বিছানা নিয়ে ঘুরে বাওয়া
স্লিপ সাইকেল
১ স্লিপ সাইকেল
স্লিপ সাইকেল পূর্ণ করে জাগুন
১১:০০
১১:৩০
১:০০
২:৩০
৪:০০
৫:০০
অধিকাংশ মানুষের স্লিপ সাইকেল ৯০ মিনিটের
পাওয়ার ন্যাপ
১০ মিনিট
৪০-৪৫ মিনিট
৯০ মিনিট
ক্যাট ন্যাপ
অ্যাকশন ন্যাপ
লং ন্যাপ
শারীরিক সমাধান
বর্জনীয়
ঘুমের পূর্বে ৩ ঘণ্টার মধ্যে খাবার-দাবার
সন্ধ্যায় ক্যাফেইনযুক্ত কিছু (যেমন : কফি) খাওয়া
ঘুমের পূর্বে (মোবাইল/ল্যাপটপের স্ক্রিন ব্যবহার
করণীয়
দিনে শরীর চর্চা
কিছুদিনের সূর্যের আলো গ্রহণ
হালকা পড়া এবং ডায়েরি লেখা
আধ্যাত্মিক সমাধান
নিষিদ্ধ
অন্ধকারে (সম্পূর্ণ) জন্য ঘুমান
করণীয়
ঘুমের পরে
সূরা ইমরানের শেষ ১০ আয়াত তিলাওয়াত
অজু দুআ
বিস্তর সালাত
ঘুমের আগে

নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্ট

আমরা যে খাবার গ্রহণ করি, তা সারাদিনে আমাদের শক্তি এবং প্রোডাক্টিভিটির ওপর গভীর প্রভাব ফেলে। আপনি কি কখনো ভারী লাঞ্চের পর অলসতা অনুভব করেন, কিংবা সকালের নাস্তা মিস হলে দুর্বলতা অনুভব হয়? নিউট্রিশন এবং প্রোডাক্টিভিটি সম্পর্কবিষয়ক জ্ঞান আমাদের স্বাস্থ্যোজ্জ্বল এবং কর্মতৎপর জীবনযাপনে সহায়তা করতে পারে, ইনশাআল্লাহ!

আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'হে মানুষ! তোমরা খাও জমিনে যা কিছু বৈধ ও পবিত্র খাদ্যবস্তু রয়েছে তা থেকে। আর তোমরা শয়তানের পদাঙ্ক অনুসরণ করো না। নিশ্চয় সে তোমাদের প্রকাশ্য শত্রু।' সূরা বাকারাহ : ১৬৮

একটি স্বাস্থ্যসম্মত, পুষ্টিকর খাবারেও ভারসাম্য বজায় রাখা জরুরি, যাতে আল্লাহ কর্তৃক সমস্ত সৃষ্টিজগতে প্রতিষ্ঠিত স্থিতিশীলতা অক্ষুণ্ন থাকে। আল্লাহ এ প্রসঙ্গে কুরআনে বলেন–

> 'আর আসমান, তিনি তাকে করেছেন সমুন্নত এবং স্থাপন করেছেন দাঁড়িপাল্লা, যাতে তোমরা সীমালঙ্ঘন না করো দাঁড়িপাল্লায়। আর তোমরা ওজনের ন্যায্য মান প্রতিষ্ঠিত করো এবং ওজনে কম দিয়ো না।' সূরা আর রহমান : ৭-৯

আমরা জানি, অত্যধিক আহার আমাদের দেহের জন্য ক্ষতিকর। বলা হয়ে থাকে– পেট হচ্ছে সমস্ত রোগের আবাস্থল এবং অনেক অসুস্থতা অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাসের সাথে সম্পর্কিত। যেমন : ডায়াবেটিস, রক্তনালির রোগ এবং হৃদরোগ।

ইসলাম আমাদের পরিমিত খাবার খেতে শেখায়। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'তোমাদের আমরা যা রিজিক দান করেছি, তা থেকে পবিত্র বস্তুসমূহ খাও এবং এ বিষয়ে সীমালংঘন করো না।' সূরা ত্ব-হা : ৮১

হাদিসে আরও আলোচনা এসেছে অতিরিক্ত রসনাবিলাস এবং খাবারের অপচয় বিষয়ে–

> 'মানুষ তার পেটের চেয়ে অধিক ক্ষতিকর কোনো পাত্র কখনো পূরণ করেনি। আদম-সন্তানের উচিত– কয়েক লকমায় সন্তুষ্ট থাকা, যা তার কোমর সোজা রাখে। সে যদি তা না করে, তাহলে এক-তৃতীয়াংশ খাবারের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়র জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ বাতাসের জন্য রেখে দিক।' তিরমিজি [১৯]

প্রাচুর্যের যুগ

আমাদের অনেকেই প্রাচুর্যের যুগে বসবাসের সুযোগ পেয়েছে। মানুষ এখন নিকটতম সুপার মার্কেটে সামান্য পা বাড়ালেই অথবা হোম ডেলিভারি সার্ভিসের মাধ্যমে অধিকাংশ আকাঙ্ক্ষা খুব সহজেই পূরণ করতে পারে! দুর্ভাগ্যবশত, আমরা যে খাবার খাই এবং আমাদের জীবনে এই খাবারের যে প্রভাব, সে ব্যাপারে সচেতনতার অভাব সৃষ্টি করেছে।

এখানে আমরা অতিরিক্ত খাবারের ঝুঁকি এবং ওজন কমানোর উপায় নিয়ে কথা বলব না। এই অধ্যায়ে আমাদের আলোচনার ফোকাস পয়েন্ট হচ্ছে– নিউট্রিশন এবং প্রোডাক্টিভিটির সম্পর্ক কী? আমরা কীভাবে আত্মিক, শারীরিক ও সামাজিক দৃষ্টিকোণ থেকে নিউট্রিশন ম্যানেজ করতে পারি– সে বিষয়ে ধারণা অর্জন।

আবারও মনে করিয়ে দিচ্ছি, আমি কোনো নিউট্রিশন এক্সপার্ট নই। নিচে তুলে ধরা বেশিরভাগ তথ্যের ভিত্তি আমার ব্যক্তিগত গবেষণা, নিউট্রিশন এক্সপার্টদের সাথে মত-বিনিময় এবং নিজের জীবনের ওপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা।

নিউট্রিশন ও প্রোডাক্টিভিটির সম্পর্ক

অনেক গবেষণায় দেখা গেছে, বিশেষ ধরনের খাদ্য আমাদের আবেগ, চিন্তার স্বচ্ছতা অথবা মস্তিষ্কের সাধারণ কার্যাবলির ওপর প্রভাব ফেলে। তাই অবশ্যই এটা আমাদের প্রোডাক্টিভিটির ওপরও গভীর প্রভাব ফেলতে পারে।

'ইউসিএলএ সেন্টার ফর হিউম্যান নিউট্রিশন'-এর পরিচালক, মেডিসিনের প্রফেসর ড. ডেভিড হেবার তাদের হেলথ ওয়েবসাইটে লেখেন–

> 'মস্তিষ্কের দরকার রক্তের গ্লুকোজ, খাদ্য থেকে সুগার, আর দরকার খাবার থেকে পাওয়া প্রোটিন। তাই মানুষ যখন না খেয়ে থাকে, তখন যা ঘটে তা হলো– তারা নিস্তেজ হয়ে পড়ে, চিন্তাশক্তি দুর্বল হয়ে আসে এবং কাজ করার সক্ষমতা কমে যায়। খাওয়া-দাওয়া ভালোভাবে না করলে আপনার প্রোডাক্টিভিটি ডাউন হয়ে যাবে। তাই মানসিক কর্মতৎপরতা ও প্রোডাক্টিভিটি বজায় রাখতে নিউট্রিশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নিউট্রিশনের গুরুত্ব বিবেচনা করে এখন জানা দরকার, আমরা কীভাবে এটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি; যেন প্রতিদিন আমাদের প্রোডাক্টিভিটির সর্বোচ্চ সদ্ব্যবহার করতে পারি।'[২০]

আরেকজন পুষ্টি বিশেষজ্ঞ ডিয়ানা কনক্রিফ (Deanna Concrief) নিউট্রিশন ও প্রোডাক্টিভিটির মধ্যে সরাসরি সম্পর্ক এবং দেহের প্রয়োজনীয় নিউট্রিশন জোগানে অবহেলার পরিণতি সম্পর্কে বর্ণনা করেছেন–

> 'এটা ৬০% সক্ষমতা নিয়ন্ত্রণের মতো (It's like operating at 60% capacity.)। বিকেলে আমরা ক্লান্তবোধ করি। ফলে প্রোডাক্টিভিটিতে ভাটা পড়ে। তখন আমরা মনোযোগ দিতে পারি না অথবা কর্মদিবসের চাপকে দক্ষতার সাথে মোকাবিলা করতে পারি না, কিংবা জীর্ণতা আমাদের মনোযোগে বিঘ্ন ঘটায় এবং মেজাজের প্রফুল্লতা বজায় রাখতে বাধা দেয়। আমরা জানি, একজন ব্যক্তি যেসব খাবার গ্রহণ করে, তা তার স্বাস্থ্য এবং প্রোডাক্টিভিটিতে প্রভাব ফেলে (সেইসাথে এর দ্বারা তার কর্মক্ষেত্রে ইনভাইটেশন বা প্রমোশনের সম্ভবনা সৃষ্টি হয়)।'[২১]

এটা বোঝার সাথে সাথে আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য কীভাবে আধ্যাত্মিক, দৈহিক সামাজিক উপায়ে নিউট্রিশন নিয়ন্ত্রণ করা যায়, সে বিষয়টা দেখা যাক।

নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্ট-এর স্পিরিচুয়াল সমাধান

আমরা স্লিপ ম্যানেজমেন্ট নিয়ে আলোচনা করেছিলাম। অনুরূপ পানাহারের অভ্যাসকে আত্মিক ইবাদতের একটি একাগ্রতার দিক বলে গ্রহণ করতে পারি।

খাদ্য এবং আমাদের আধ্যাত্মিক জীবনের মধ্যে সম্পর্কটা বুঝে নেওয়া যাক। খুব বেশি দিন আগের কথা না; তখন স্থানীয় খামার এবং বাজারগুলো ছিল জীবন-জীবিকার একমাত্র উৎস। আমরা বুঝতে পারতাম, আমাদের খাবার কোথা থেকে এসেছে, কোন জমিতে আবাদ হয়েছে এবং আমাদের সৃষ্টিকর্তার সাথে এর সংযোগের বিষয়টি আমাদের ভাবাত। আজকে খাদ্যশিল্পের বিশ্বায়ন এবং ক্রমবর্ধনশীল নাগরিকায়নের ফলে আমরা পৃথিবীতে সেই সংযোগটি হারিয়ে ফেলেছি। খুব অবলীলায় আমাদের জন্য খাদ্য সরবরাহে সৃষ্টিকর্তার ওপর নির্ভরশীলতার কথা ভুলে গেছি। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'তিনিই আকাশ থেকে বারি বর্ষণ করেন, তাতে তোমাদের জন্য রয়েছে পানীয় এবং তা থেকে জন্মায় উদ্ভিদ, যাতে তোমরা পশু চারণ করে থাকো। তা দ্বারা তিনি তোমাদের জন্য জন্মান শস্য,

> জায়তুন, খেজুর গাছ, আঙুর এবং সব রকমের ফল। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্য রয়েছে নিদর্শন। আর তিনিই তোমাদের কল্যাণে নিয়োজিত করেছেন রাত, দিন, সূর্য ও চাঁদকে এবং নক্ষত্ররাজিও তাঁরই নির্দেশে নিয়োজিত। নিশ্চয় এতে বোধশক্তিসম্পন্ন সম্প্রদায়ের জন্য রয়েছে অনেক নিদর্শন।' সূরা নাহল : ১০-১২

সৃষ্টিকর্তার সাথে সংযোগের পুনঃপ্রতিষ্ঠায় পরামর্শ

পরেরবার আপনি যখনই খাবার টেবিলে বসবেন, টেবিলে সাজানো খাবারগুলো থেকে একটি আপেল, একটি ভাতের দানা কিংবা সালাদের বাটিটি কাছে টেনে নিন। তারপর নিজেকে জিজ্ঞস করুন—এই খাদ্যটি আমার কাছে কীভাবে এসেছে? এই খাবারটিকে যখন বীজ অবস্থায় মাটির নিচে অন্ধকারে রাখা হয়েছিল, সেই সময় থেকে সর্বশেষে আপনার প্লেটে পরিবেশিত হওয়ার সময় পর্যন্ত খাবারটির সমগ্র পরিক্রমাটি নিয়ে চিন্তা করুন।

চলুন, একটি আপেলকেই উদাহরণ হিসেবে নিই। আপেলটি প্রথমে একটি বীজ থেকে গাছ হিসেবে বেড়ে উঠতে শুরু করে। এরপর গাছটি একটি নির্দিষ্ট সময় পর ফল দিয়েছে। এটাকে সংগ্রহ করা হয়েছে, শিপিং করা হয়েছে, প্যাকেটজাত করা হয়েছে, বাজারজাত করা হয়েছে, দোকানে সুন্দর করে সাজানো হয়েছে, সবশেষে আপনার কষ্টের উপার্জিত টাকায় পার্শ্ববর্তী কোনো দোকান থেকে কিনে আনা হয়েছে। আপনার হাতে পৌঁছানো পর্যন্ত এটার পথচলা কতটা দীর্ঘ, ভেবে দেখেছেন কখনো? আবারও বলছি, একবারও কি ভেবে দেখেছেন, ওই খাদ্যটিকে আপনার কাছে পৌঁছাতে কতটা পথ পাড়ি দিতে হয়েছে? আপেলটি আপনার হাতে তুলে দিতে কত মানুষকে এর পেছনে শ্রম দিতে হয়েছে? কল্পনা করা যায়...

শুধু এইটা নিয়ে চিন্তা করলে আপনার বিস্ময়ের অন্ত থাকবে না। আপনার সামনে খাবার পরিবেশন করতে নানাবিধ শিল্প ও কর্মোদ্যোগের দৃশ্যের পেছনে এই সচেতন, শৃঙ্খলাবদ্ধ, সম্মিলিত প্রচেষ্টা আল্লাহর পক্ষ থেকে সত্যিই এক বড়ো নিয়ামত। এই চিন্তার অনুশীলন আপনার হৃদয়ে উষ্ণতা ছড়িয়ে দেবে এবং হাতের নাগালে পর্যাপ্ত খাবার সরবরাহের অনুগ্রহের জন্য আল্লাহর কাছে আপনাকে কৃতজ্ঞ হতে উদ্বুদ্ধ করবে।

এই অনুশীলন আমাদের খাদ্যসচেতন এবং এর উৎস সম্পর্কে ভাবনা-চিন্তার ব্যাপারে দায়িত্বশীল হতে অনুপ্রাণিত করে। খাদ্যের উৎসের ব্যাপারে আপনি যত বেশি সচেতন হবেন, তত বেশি হালাল, স্বাস্থ্যকর, জৈব, তরতাজা, স্থানীয় উৎপাদিত খাদ্য পছন্দে সচেতন হয়ে উঠবেন, যেটা আপনার ফিতরাত বা প্রাকৃতিক স্বভাবের উপযোগী। আপনি উন্নয়নশীল দেশের কৃষকদের ন্যায্যমূল্য পরিশোধ করবেন, যাতে তারা তাদের উপযুক্ত পারিশ্রমিক অর্জন করতে পারে। এটাই হচ্ছে হালাল বা ভালোর সামগ্রিক বুঝ।

খাদ্যের উৎসের ব্যাপারে আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিক এবং আধ্যাত্মিক জ্ঞানের ওপর ভিত্তি করে উন্নত খাদ্য সচেতনতার চর্চা আপনার স্বাস্থের উন্নতি এবং প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধিতে আরও ভালো নিউট্রিশন গ্রহণে সহায়তা করবে।

রোজা ও নিউট্রিশন

রোজাকে নিউট্রিশন ম্যানেজের সেরা উপায় বলে মনে না-ও হতে পারে, যেহেতু এটি একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত আমাদের নিউট্রিশন গ্রহণ থেকে বিরত রাখে। কিন্তু একের পর এক বিভিন্ন গবেষণায় রোজায় স্বাস্থ্যের উপকারিতা এবং পরিমিত রোজা শরীরের জন্য কী অসাধারণ একটি স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম, তা প্রমাণিত হয়েছে।

মাইকেল মোসলের সাম্প্রতিক এক গবেষণা থেকে সপ্তাহে দুদিন উপবাস (আমরা এখানে রোজার কথা বিবেচনা করতে পারি) ডায়েটের উপকারী প্রভাব সম্পর্কে জানা যায়। ডায়েটের এই গবেষণা হয়েছিল ৫০০ মহিলা ও ৬০০ পুরুষ অংশগ্রহণকারীর ওপর, যেখানে তাদের সপ্তাহের পাঁচদিন স্বাভাবিক খাবার এবং বাকি দুইদিন স্বাভাবিক ক্যালরি গ্রহণমাত্রার এক-চতুর্থাংশ গ্রহণ করতে দেওয়া হয়।[২২] ফলাফল? তাদের ওজন কমে যায় এবং ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং স্মৃতিভ্রংশের ঝুঁকি হ্রাস পায়।

মুসলিম হিসেবে প্রতি সপ্তাহে দুদিন, সোমবার ও বৃহস্পতিবার আমাদের রোজা রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। নবিজির আমল থেকে আমরা এ বিষয়ে উৎসাহ পাই। উসামাহ ইবনে জায়িদ (রা.)-এর আজাদকৃত গোলাম থেকে বর্ণিত–

> 'তিনি উসমাহ (রা.)-এর সাথে তাঁর কোনো মালের সন্ধানে ওয়াদিয়ুল কুরায় যান। উসামাহ (রা.) প্রতি সোমবার ও বৃহস্পতিবার রোজা পালন করতেন। তাঁর মুক্তদাস তাঁকে জিজ্ঞেস করলেন–

> "আপনি সোমবার ও বৃহস্পতিবার কেন রোজা রাখেন, অথচ আপনি একজন বৃদ্ধ মানুষ? নবিজি (সা.) সোমবার ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখতেন।" তাঁকে এর কারণ জিজ্ঞেস করা হলে তিনি বলেন– "সোমবার ও বৃহস্পতিবার আল্লাহর নিকট বান্দার আমলসমূহ পেশ করা হয়।"' আবু দাউদ : ২৪৩৬

রোজা কেবল স্বাস্থ্যের উন্নয়নে সহায়তা করে না, এটি রোজার দিনগুলোতে আপনার 'খাই-খাই' মনোবৃত্তি কমাতেও সাহায্য করে। এরপর কী খাব, কী নাশতা করব—সারাক্ষণ এ রকম খাই-খাই মনোভাবের থেকে অর্ধেক দিন পর্যন্ত নিজের মনোযোগ সরিয়ে হাতের গুরুত্বপূর্ণ কাজটি সম্পন্ন করতে মনোনিবেশ করতে পারবেন। আমরা পরবর্তী 'রমজান ও প্রোডাক্টিভিটি' অধ্যায়ে রোজা নিয়ে গভীর আলোচনা করব।

নিউট্রিশনের প্রাক্টিক্যাল স্পিরিচুয়াল সমাধান

নিচের হাদিসটিতে নবিজি আমাদের পানাহারের নিয়মনীতি শিখিয়েছেন। 'উমর ইবনে আবু সালামাহ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন–

> '(একবার খাবার সময়) রাসূলুল্লাহ (সা.) আমাকে বললেন– "(শুরুতে) বিসমিল্লাহ বলো, ডান হাত দ্বারা খাও এবং তোমার নিকট (সামনে) থেকে খাও।"' সহিহ বুখারি : ৭৩২

অনেকে আমাদের হাত দিয়ে খাবার গ্রহণ করাকে ছোটো চোখে দেখে। তারা কাঁটাচামচ ও ছুরি দিয়ে খেতে পছন্দ করে। গবেষণায় যদিও জানা গেছে, প্রত্যেকের হাতের অগ্রভাগে সুনির্দিষ্ট কিছু এনজাইম থাকে, যা খাবার হজমে সহায়তা করে। তা ছাড়া আপনি কি কখনো আপনার হাতের তুলনায় চামচ দিয়ে অধিক বেশি খাবার গ্রহণ করতে পারার বিষয়টা নিয়ে চিন্তা করে দেখেছেন (এবং তারপর অতিভোজনের ফলে অস্বস্তিকর অবস্থা সম্পর্কে)? আমি ব্যক্তিগতভাবে বিশ্বাস করি– আমাদের হাত, মস্তিষ্ক এবং পেটের মাঝে একটি সম্পর্ক রয়েছে। যখন কেউ খাবার খেতে চামচ ব্যবহার করে, তখন সে এই সম্পর্কটি হারিয়ে ফেলে। খুব দেরি না হওয়া পর্যন্ত টেরই পাবেন না, কী পরিমাণ খাবার আপনি খাচ্ছেন। হাত দিয়ে খাবার গ্রহণ আপনার খাবারের সাথে একটি ইন্দ্রিয়গত আনুভূতিক এবং আধ্যাত্মিক সংযোগ তৈরি করবে। এ ব্যাপারে আপনার অভ্যাস না থাকলে আজকেই শুরু করে দিন! কাব ইবনে মালিক (রা.) বর্ণনা করেন–

> 'আমি রাসূলুল্লাহ (সা.)-কে তিন আঙুল দ্বারা (রুটি, খেজুর ইত্যাদি) খেতে দেখেছি। অতঃপর যখন তিনি খাবার শেষ করলেন, তখন সেগুলোকে লেহন করলেন।' মুসলিম : ৭৫৩

নিউট্রিশন নিয়ন্ত্রণের শারীরিক সমাধান

আপনি ঠিক তা-ই, যা আপনি খাবার হিসেবে গ্রহণ করেন—নিউট্রিশনের ব্যাপারে পরামর্শের ক্ষেত্রে এটি একটি জনপ্রিয় উদাহরণ। এটা মূলত একটি সতর্কবার্তা যে আমাদের স্বাস্থ্য, বাহ্যিক রূপ এবং প্রোডাক্টিভিটির ক্ষেত্রগুলোতে আমরা যে খাবার খাই, আমাদের জীবনযাপনে তার সরাসরি প্রভাব রয়েছে, কিন্তু আমাদের জীবনে কতজন এই উপদেশ মেনে চলি?

নিউট্রিশন সম্পর্কে সঠিক ধারণা অর্জনে অনেক সময় চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, যেহেতু এ ব্যাপারে নানাজনের নানান মত আছে। সেক্ষেত্রে আমি আপনাকে নিকটস্থ কোনো নিউট্রিশনালিস্টের পরামর্শ নিতে বলব। কোন ধরনের খাবার, কী পরিমাণ, আপনার দৈনন্দিন কর্মকাণ্ড এবং আপনার স্বাস্থ্যের প্রয়োজন অনুপাতে কতটুতু খাদ্য গ্রহণ করা দরকার—এসব নিয়ে বিস্তারিত আলাপ করবেন। নিউট্রিশন সম্পর্কে আমাদের অস্পষ্টতা দূর করা হচ্ছে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার প্রথম পদক্ষেপ। এ জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ প্রয়োজন।

ভালো নিউট্রিশন ম্যানেজের জন্য আরও কিছু প্রাকটিক্যাল টিপস

১. **মিলের অগ্রিম পরিকল্পনা :** সপ্তাহের ছুটির দিনটি আপনার প্রতিদিনের মিলের পরিকল্পনা তৈরির জন্য ব্যয় করুন এবং মুদি-সদাইগুলো আগ থেকে কিনে মজুদ রাখুন, যাতে রাতের বিলম্বিত খাবারের ক্ষেত্রে আপনাকে কেবল পিৎজা অথবা ফাস্টফুডের ওপর নির্ভর করতে না হয়।

২. **একটি ফুড ডায়েরি ব্যবহার :** আপনার খাওয়া প্রতিটি মিলের বিস্তারিত হিসাব সংরক্ষণ করতে স্মার্টফোন অথবা একটি ডায়েরি ব্যবহার করুন। এরপর প্রতি সপ্তাহের ভিত্তিতে এটির রিভিউ করুন। কী পরিমাণ খান, এটা দেখে আপনি বিস্মিত হয়ে যাবেন! এরপর পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে চাইলে এখন অনেক অ্যাপ রয়েছে, যেগুলো আপনার খাওয়া প্রতিটি খাদ্যের ক্যালরি হিসাব করতে সহায়তা করতে পারে।

৩. **নিয়মিত রোজা পালন :** আমি আগের অধ্যায়ে রোজা নিয়ে আলোচনা করেছি, কিন্তু রোজার স্বাস্থ্যগত উপকারিতাকে হালকা করে দেখতে চাই না বলে এ বিষয়ে আবারও কথা বলছি। সপ্তাহে দুদিন (সোম ও বৃহস্পতি) রোজা রাখার চেষ্টা করুন; যেমন নবিজি বলেছেন এবং করেছেন। এটা খুব কষ্টকর মনে হলে মাসে তিনটি করে সিয়াম রাখার নিয়ত করুন (চন্দ্র মাসের ১৩, ১৪, ১৫ তারিখ)।

'মুসলিম ফিটনেস'-এর আমাদের বন্ধুদের থেকে আরও কিছু বাস্তব পরামর্শ[২৩]:

১. **পুষ্টিকর নাশতা দিয়ে আপনার দিন শুরু করুন :** অনেক মানুষ দিনের এই অতি গুরুত্বপূর্ণ খাবারের ব্যাপারে উদাসীন। নাশতা আপনার শরীর এবং মস্তিষ্কের জন্য অনুঘটক হিসেবে কাজ করে এবং এটি আপনার বিপাক প্রক্রিয়া শুরু করে। বিপাক প্রক্রিয়া হচ্ছে আপনার ইঞ্জিন। এটা দেহ ও মস্তিষ্কে সম্পাদিত কাজগুলোর গতি বৃদ্ধি করে। শক্তির জন্য পেশিকে খাদ্য জোগাতে প্রোটিনসমৃদ্ধ নাশতা গ্রহণ করতে হবে। যেমন : পনির দিয়ে একটি ডিম অমলেট এবং মস্তিষ্ককে ভালো কার্বহাইড্রেট দিয়ে খাদ্য জোগানো, যেমন : জই, সম্পূর্ণ গমের পিঠা, ভূষিযুক্ত গমের রুটি ইত্যাদি।

২. **সব সময় শক্তিবর্ধক ও প্রফুল্লদায়ক হালকা নাশতা রাখুন :** (সকাল, বিকাল ও রাতের ভারী) খাবারের মধ্যবর্তী সময়টাতে আমাদের শক্তির মাত্রা সমুন্নত রাখতে আমাদের প্রয়োজন স্বাস্থ্যকর হালকা নাশতা গ্রহণ করা। বাদাম মস্তিষ্কের সঠিক কর্মতৎপরতা এবং প্রচুর শক্তি উৎপাদনের জন্য স্বাস্থ্যকর ফ্যাট প্রদান করে। মিশ্র বাদাম এবং শুকনো ফলসহ বেশ কয়েকটি ব্যাগে, গাড়িতে এবং একটি আপনার অফিস ডেস্কের ড্রয়ারে রেখে দিন। আপনার জিম ব্যাগেও একটি প্যাকেট রাখার কথা ভুলবেন না যেন! খাবারের মধ্যবর্তী সময়টাতে শক্তির উৎস সরবরাহ আপনাকে উদ্যমী, মনোযোগী এবং প্রোডাক্টিভ থাকতে সাহায্য করবে।

৩. **ফল খান :** ফল কার্বহাইড্রেডের উৎস। শক্তির প্রয়োজন হলে কার্বহাইড্রেড আদর্শ এবং মস্তিষ্কের সর্বাধিক শক্তির উৎস হচ্ছে কার্বহাইড্রেড। খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে শক্তির মাত্রা ধরে রাখতে এবং মস্তিষ্কের কর্মতৎপরতা চাঙা রাখতে ফল আদর্শ নাশতা। হালকা নাশতা হিসেবে গ্রহণ করুন একটি মুচমুচে আঁশাল আপেল, পটাসিয়ামযুক্ত কলা অথবা এন্টি-অক্সিডাইজিংযুক্ত ফল। এগুলোর বহুবিধ উপকারিতা আছে।

৪. **প্রতিদিন এক থেকে দুই লিটার পানি পান করুন :** পানি জীবনের উৎস। মানবদেহের প্রায় ৬০% পানি দিয়ে গঠিত। পানিস্বল্পতা ঝিমুনি, আলসেমি এবং মনোযোগ ও একাগ্রতার অক্ষমতার পাশাপাশি মাথাব্যথা সৃষ্টি করে। মস্তিষ্কসহ আমাদের শরীরের অঙ্গপ্রতঙ্গে রক্তপ্রবাহের মাধ্যমে নিউট্রিশন সরবরাহ করার জন্য শরীরে পানির প্রয়োজন। আমাদের মধ্যে অনেকেই যে পানিশূন্য, এমনকী সে এ ব্যাপারে জানেও না। পানির বোতল ছাড়া কখনোই বাসা ত্যাগ করবেন না। এক বোতল পানি সাথে না নিয়ে জিমে যাবেন না। এক বোতল পানি পাশে না রেখে ডেস্কে বসবেন না। কখনোই পানির বোতল ছাড়া থাকবেন না!

নিউট্রিশন ম্যানেজের সামাজিক সমাধান

লোকজনের অভিযোগ, সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোতে থাকলে তাদের মধ্যে বেশি বেশি খাওয়ার প্রবণতা কাজ করে। কারণ, আপনি যখন অনেকের সাথে ভালো খাবারে শরিক হন, তখন এটা থেকে বিরত থাকা কঠিন। তবে একটু টেকনিক করলে এই সামাজিক চাপটি সর্বোত্তম উপায়ে নিউট্রিশন ম্যানেজের ক্ষেত্রে আমাদের সহায়তা করতে পারে। উপায়গুলোর মধ্যে রয়েছে–

১. আপনার খাবার অন্যদের সাথে শেয়ার করুন : শহরের নাগরিক জীবনধারার ফলে আমাদের মৌলিক সামাজিক বন্ধন বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে, যেটা আমরা গ্রামীণ জীবনে বজায় রাখতাম। গ্রামে প্রতিবেশীর বাসায় খাওয়া এবং প্রতিবেশীকে নিজ থেকে খাবারের জন্য আমন্ত্রণ জানানো খুব সাধারণ একটা ব্যাপার ছিল। অনেক সময় কারও কাছে নিজের জন্য পর্যাপ্ত খাবার থাকে। তার আশেপাশে কেউ থাকলে সে তাকে আমন্ত্রণ এবং খাবারে শরিক হতে রাজি করাতে পারে। এটা ছিল নবিজির সুন্নাহ। তিনি বলেন–

> 'দুজনের খাদ্য তিনজনের জন্য যথেষ্ট এবং তিনজনের খাদ্য চারজনের জন্য যথেষ্ট।' সহিহ মুসলিম : ৫৩৯২

নবিজি আমাদের দাওয়াত গ্রহণের জন্য উৎসাহিত করেছেন, এমনকী খাবার পরিমাণে খুব সামান্য হলেও। আবু হুরায়রা (রা.) বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন–

> 'যদি আমাকে হালাল পশুর পায়া বা হাতা খেতে ডাকা হয়, তবু তা আমি গ্রহণ করব। আর যদি আমাকে পায়া বা হাতা হাদিয়া দেওয়া হয়, আমি তা গ্রহণ করব।' সহিহ বুখারি : ২৫৬৮

অনেক সময় নজিবিকে কোনো দরিদ্রের সাথে খুব সামান্য খাবার খেতে দেখা যেত। খাবার যথেষ্ট নয়—কারও কখনোই এমন চিন্তা করা উচিত নয়। 'আয়িশা (রা.) থেকে বর্ণিত আছে–

> 'নবিজি তাঁর ছয়জন সাহাবিকে সাথে নিয়ে খাবার খাচ্ছিলেন। এমন সময় এক বেদুইন হাজির হলো এবং সে দুই গ্রাসেই সমস্ত খাবার খেয়ে নিল। রাসূলুল্লাহ (সা.) (এটা দেখে) বললেন– "শোনো! যদি এ ব্যক্তি (শুরুতে) "বিসমিল্লাহ" বলত, তাহলে এই খাবারই তোমাদের সবার জন্য যথেষ্ট হতো।"' তিরমিজি : ৭৩৭

এটি বারাকাহ এবং প্রোডাক্টিভিটির ধারণা সম্পর্কে একটি রিমাইন্ডার।

অন্যদের আমন্ত্রণ জানিয়ে খাবারে বারাকাহ আহ্বানের সুন্নাহকে আমাদের পুনরুজ্জীবিত করতে হবে। আমন্ত্রণ সম্পর্কে আমাদের বর্তমান উপলব্ধিতে কিছু পরিবর্তন আনার কথা বলব। আশা করি আপনারা সেগুলো বিবেচনা করে দেখবেন। এর মধ্যে রয়েছে–

- আনুষ্ঠানিকতা এড়িয়ে চলুন,
- স্বতঃস্ফূর্ততার সাথে করুন,
- অতিরিক্ত প্রস্তুতি পরিহার করুন।

এই তিনটি জিনিস যদি মনে রাখি, তাহলে খুব দ্রুত আমরা যেকোনো রকমের আনুষ্ঠানিকতা অতিক্রম করতে এবং পরস্পর খাবার শেয়ারের মৌলিক সামাজিক বন্ধনটি বজায় রাখতে পারি।

২. স্বাস্থ্যসচেতন ব্যক্তিদের সাথে খাওয়া-দাওয়া করুন : এটা আপনাকে সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে। তবে এ ধরনের সার্কেল তৈরিতে যথেষ্ট সচেতন প্রচেষ্টার প্রয়োজন। এখানে কিছু বাস্তব ধারণার কথা বলি–

- ফুড ডায়েরি বা খাবারের পরিকল্পনা শেয়ার করুন।
- শেষে, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাসের সর্বশেষ পরামর্শগুলো শেয়ার করুন।

আমি জানি, আপনাদের কেউ কেউ এই অধ্যায় পড়ে এই ধারণা নেবেন– 'ঠিক আছে, ঠিক আছে, আমি বুঝতে পেরেছি– স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে।' যা হোক, আমি পুরোপুরি বুঝতে পারি– আপনাদের এমন দৃষ্টিভঙ্গি কীসের ভিত্তিতে গঠিত। কী খেতে হবে, কী খাওয়া যাবে না—আমরা কেউ-ই

এসব কথা শুনতে পছন্দ করি না। আমরা এটা বিশ্বাস করতে পছন্দ করি– যখন যা খুশি, তাই খেতে পারাটাই আমাদের সুখী করে তুলবে এবং এ ব্যাপারে সম্ভাব্য দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবের চিন্তা মাথায় রাখে না। কেইনস বলেছিলেন– 'মূলত আমরা দীর্ঘমেয়াদে মারা যাব।' তাহলে আমাকে এমন একটি আইডিয়া শেয়ার করতে দিন, যা আপনার দৈনন্দিন খাবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণে প্রভাব রাখবে এবং সেটা আপনার দীর্ঘ জীবনকালে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল হতে অনুপ্রাণিত করবে ইনশাআল্লাহ!

অনেকে বিশ্বাস করে, মৃত্যু তো আগে থেকেই নির্ধারিত। তাই আমাদের নিউট্রিশন-এর ব্যাপারে এত যত্নবান হয়ে কী হবে? তাহলে আপনাদের কাছে আমার কয়েকটি প্রশ্ন–

- খাদ্যের ব্যাপারে এমন অপরিণত সিদ্ধান্তের কারণে মারা যাওয়ার আগেই আপনি কেন ভোগান্তির শিকার হতে চান?
- কোনটি ভালো—স্বেচ্ছায় অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করা, নাকি অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহারে বাধ্য হওয়া?
- আপনজনদের কথা চিন্তা না করে আপনি কি আপনার খাবার পছন্দের ক্ষেত্রে স্বার্থপর হতে চান, যার ফলে আপনি নিজেও খাদ্য সম্পর্কিত রোগে ভুগবেন এবং তাদেরও ভুগতে হবে?
- কেন আপনি সব সময় ক্লান্তি, আলসেমি, ঢিলেমি এবং নিস্তেজ অনুভব করেন? এটা কি কখনো চিন্তা করে দেখেছেন? যেসব খেয়ে এমন হচ্ছে, এটা কি আপনার খাদ্যভ্যাস হতে পারে!

নিউট্রিশন ম্যানেজিং কেবল আপনার স্বার্থসংশ্লিষ্ট কিংবা বর্তমানকে উপভোগের জন্য নয়, এটা আমাদের দেহকে কর্মোদ্যমী রাখার জন্য একটি আমানত, একটি বিশ্বাস। এটা এই কারণে, যেন আমাদের অন্তরকে সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রত্যাবর্তনের আগেই যত বেশি সম্ভব সৎকাজের সঞ্চয় গড়ে তোলার সুযোগ করে দিতে পারি। ইমাম গাজালি (রহ.) মনে করেন– পাকস্থলী এবং যৌনাঙ্গ হলো আমাদের আকাঙ্ক্ষার সঞ্চালক; যদি এগুলো নিয়ন্ত্রণে থাকে, বাকি সব অঙ্গ অবদমিত থাকবে।

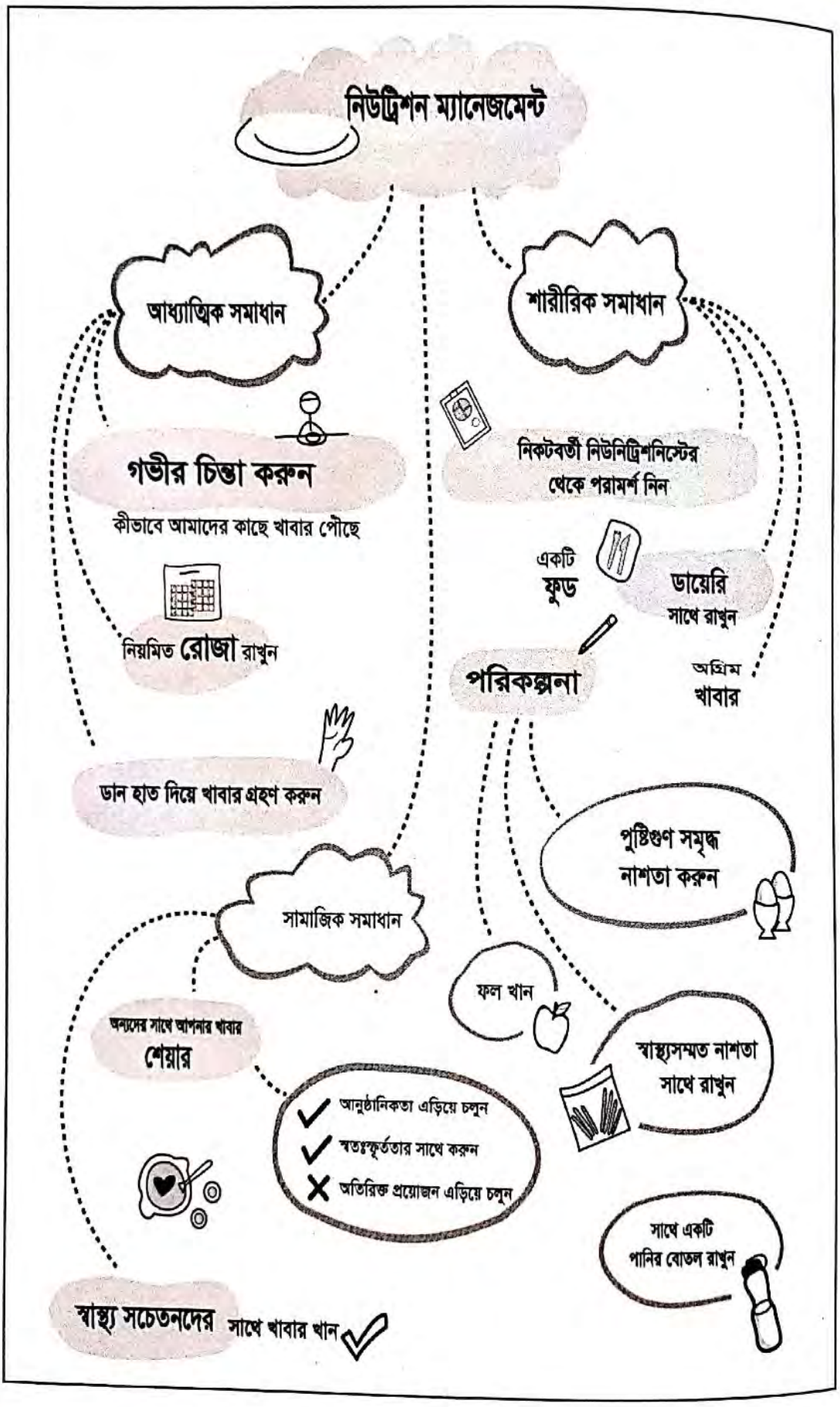
ইমাম আল-হাদ্দাদ খাদ্যাভ্যাসে আমাদের মধ্যমপন্থা অবলম্বন করার প্রয়োজনীয়তা নিয়ে সংক্ষেপে বলেন–

> 'ভালো ও আনন্দদায়ক খাবার আপনার মনোযোগের প্রধান কেন্দ্রবিন্দু বানাবেন না... পরিতৃপ্তির জন্য অত্যধিক খাওয়া, ঘনঘন খাওয়া থেকে সাবধান হোন। কারণ, যদিও এটি হালাল খাদ্যও হয়, তারপরও অনেক অনিষ্টের রাস্তা করে দেবে। ফলে অন্তর কঠিন হয়ে আসবে, দৃষ্টিভঙ্গির স্বচ্ছতা লোপ পাবে, চিন্তা বিভ্রান্ত হবে, ইবাদতে কুঁড়েমি-ভাব আসবে এবং অন্যান্য বিষয়গুলো দেখা দেবে। খাদ্যাভ্যাসে মধ্যপন্থা আনার উপায় হলো– খাবারে আকাঙ্ক্ষা থাকতে থাকতেই খাওয়া বন্ধ করে দেওয়া এবং সত্যি সত্যি খাবারের চাহিদা না-জাগা পর্যন্ত না খাওয়া। আপনার প্রকৃত চাহিদার আলামত হলো– যেকোনো রকমের খাবারের প্রতি আপনার আকাঙ্ক্ষা জাগা।'

ফিটনেস ম্যানেজমেন্ট

প্রোডাক্টিভিটি ও ফিটনেসের মধ্যে সম্পর্কে কিছুটা অস্পষ্টতা থাকতে পারে। ব্যক্তিগতভাবে আমি ইদানীং যেদিনগুলোতে ব্যায়াম করি, সেদিনগুলোর প্রোডাক্টিভিটির সাথে সাধারণ দিনগুলোর প্রোডাক্টিভিটির সাথে তুলনা করে ব্যাপক ব্যবধান লক্ষ করার আগ পর্যন্ত এটা আমার কাছে পরিষ্কার ছিল না। ব্যায়াম মস্তিষ্ককে শাণিত রাখে, দেহকে সোজা রাখে, আপনার স্বাভাবিক মেজাজের ফুরফুরে ভাব বৃদ্ধি করে। আমি দ্ব্যর্থহীনভাবে দাবি করতে পারি– ব্যায়াম হলো আপনার প্রোডাক্টিভিটিতে দুর্দান্ত গতিময়তার অভিষেক অথবা উদ্যমহীনতা, নিস্তেজ কিংবা বিরক্তিবোধের মুহূর্তে দেহ ও মনকে চাঙা করে তুলতে এটা হচ্ছে দ্রুতগতির 'ম্যাজিক বুলেট'। এটি শুধু আমার জন্য নয়; বরং লাখো মানুষ, যারা নিয়মিত ব্যায়াম করেন এবং তাদের জীবনে ব্যায়ামের ইতিবাচক প্রভাবের সাক্ষ্য দিতে পারেন, তাদের জন্যও।

আমরা কীভাবে অলসতা এবং নিস্পৃহ মনোভাব দূর করে প্রত্যেকে ব্যায়ামের সুফল লাভ করতে পারি? এই অধ্যায়ে আমার লক্ষ্য হচ্ছে– অনুশীলনের সময় আপনার মধ্যে তৈরি হওয়া জড়তাকে পরাভূত করে এটাকে দৈনন্দিন জীবনের অপরিহার্য অংশ করে নিতে সাহায্য করা।


নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্ট
আধ্যাত্মিক সমাধান
শারীরিক সমাধান
গভীর চিন্তা করুন
কীভাবে আমাদের কাছে খাবার পৌছে
নিকটবর্তী নিউনিট্রিশনিস্টের থেকে পরামর্শ নিন
একটি ফুড ডায়েরি সাথে রাখুন
নিয়মিত রোজা রাখুন
পরিকল্পনা
অগ্রিম খাবার
ডান হাত দিয়ে খাবার গ্রহণ করুন
পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ নাশতা করুন
সামাজিক সমাধান
ফল খান
অন্যদের সাথে আপনার খাবার শেয়ার
স্বাস্থ্যসম্মত নাশতা সাথে রাখুন
আনুষ্ঠানিকতা এড়িয়ে চলুন
স্বতঃস্ফূর্ততার সাথে করুন
অতিরিক্ত প্রয়োজন এড়িয়ে চলুন
সাথে একটি পানির বোতল রাখুন
স্বাস্থ্য সচেতনদের সাথে খাবার খান

ব্যায়াম না করার পেছনে অজুহাত অতিক্রম করার উপায়

পার্সোনাল ফিটনেস এক্সপার্ট চাক রুনিয়ন (Chuck Runyon) তার *ওয়ার্কিং আউট সাকস* গ্রন্থে লেখেন–

> 'বিশ বছরে আগে লোকদের ব্যায়াম না করার পেছনে সাধারণ অজুহাত ছিল : ১. আমার সময় নেই ২. আমি এটার সামর্থ্য রাখি না ৩. আমি এটা করতে পারি না। এ তিনটি এখনও পর্যন্ত সর্বাধিক জনপ্রিয় অজুহাত।'

যখন ব্যায়াম থেকে দায়-মুক্তির সুযোগ খুঁজি, তখন আমাদের অজুহাত সর্বজনীন মনে হয়। আমরা ব্যায়ামকে একটা বিরক্তিকর কাজ হিসেবে দেখি। ফলে কারও কোনো সময় থাকে না এবং কেউ এটাকে অগ্রাধিকার দিই না।

যখন নিয়মিত ব্যায়ামের জন্য যুদ্ধ করতে হতো এবং বিশেষত বিরক্তিকর ঠেকত, তখন আমিও এমন মত লালন করতাম। আমি মনে করতাম, এ তো শুধু সময়ের অপচয় এবং এর চেয়ে অধিকতর প্রোডাক্টিভ চিন্তা ও কাজকে অগ্রাধিকার দিতাম।

তবে দুটি মূল ধারণা প্রোডাক্টিভিটির সাথে ব্যায়ামের সম্পর্কের যে গুরুত্ব, সে বিষয়ে আমার চিন্তা পালটে দিয়েছে–

১. **ব্যায়াম কেবল দেহ-সম্পর্কিত নয়; মস্তিষ্কের সাথেও সম্পর্কিত :** সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, ব্যায়াম শুধু আমাদের দেহকে সাহায্য করে না; বরং মস্তিষ্ককেও সাহায্য করে। মস্তিষ্কের উন্নতি, জব/স্কুলে কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি, চাপ কমাতে এবং সাধারণত একজন সুখী ও অধিক প্রোডাক্টিভ ব্যক্তিত্ব হতে চাইলে ব্যায়াম আপনার সোনার চাবিকাঠি। (এ বিষয়ে একটি অসাধারণ বই, *Spark: The New Science of Exercise and The Brain*)।

২. **এই ব্যায়াম 'জিম' সম্পর্কিত নয় :** লোকেজন মনে করে জিমে গিয়ে ব্যায়াম করা উচিত। কিন্তু মোটেই তা নয়! মূল কথা, আপনার শরীরের যেকোনো রকমের নড়াচড়াই এক ধরনের ব্যায়াম। অধিক ব্যায়াম না করাটা আমাদের সমস্যা নয়, কিন্তু আমরা যথেষ্ট নড়াচড়াই করি না। প্রতিদিন আট ঘণ্টার মতো অফিসে বসে ল্যাপটপে কাজ করি, অথচ আমরা কেবল দেহটাকেই কাজ দিই না।

নবিজি (সা.) ও তাঁর সাহাবিগণ সক্রিয় জীবনধারা বজায় রেখেছিলেন, যা তাদের বার্ধক্যের সময়ে সর্বোতভাবে সহায়তা করেছিল। এ বিষয়ে উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.) প্রসিদ্ধ বর্ণনা আছে। তিনি বলতেন–

> 'তোমাদের সন্তানদের সাঁতার কাটা, তিরন্দাজি এবং আশ্বারোহণ শেখাও।'

এ তিনটি ছিল সে যুগের সবচেয়ে সক্রিয় খেলা।

মোটকথা, ব্যায়াম শুরুর প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে বেশি বেশি নড়াচড়া শুরু করে দেওয়া।

> '২০০৫ সালে লিভাইন (Levine) আকর্ষণীয় কিছু গবেষণা প্রকাশ করেছিল NEAT-এর ধারণার ওপর ভিত্তি করে। তিনি ২০ জন ব্যক্তির কার্যকলাপ পর্যবেক্ষণ করে দেখেছিলেন, অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে স্থূলকায় ব্যক্তিদের তুলনায় মেদহীন কৃশকায় ব্যক্তিরা প্রতিদিনে দুই ঘণ্টার বেশি সময় পায়ের ওপর সচল ছিল। এটা প্রতিদিন অতিরিক্ত ৩৫০ ক্যালরি বার্ন করে, যা বছরে ৩০ থেকে ৪০ পাউন্ড ওজন কমাতে পারে।' [২৪]

ব্যায়াম এবং দৈহিক কর্মতৎপরতার কিছু আইডিয়া

১. **আপনার দৈহিক কর্মতৎপরতা ট্র্যাক করুন :** কিছুদিন হলো আমি একটি 'ফিটবিট স্মার্টওয়াচ' কিনেছি। এটা হাতে ব্যবহারযোগ্য ডিভাইস। এটা দিয়ে আমার প্রতিদিনের পদক্ষেপের সংখ্যা, কত মিনিট সক্রিয় ছিলাম তার সংখ্যা, দিনে কতগুলো সিঁড়ি আরোহণ করেছি তার সংখ্যা, এমনকী প্রতিরাতে কত ঘণ্টা ঘুমাই তার হিসাবও ট্র্যাক করে। এই ট্র্যাকিং প্রক্রিয়া আমাকে আরও বেশি সক্রিয় এবং সচেতন হতে সাহায্য করেছে। ম্যানেজমেন্ট কনসালট্যান্ট হিসেবে পিটার ড্রুকার (Peter Drucker) একবার বলেছিলেন– 'যা পরিমাপ করা যায়, তা নিয়ন্ত্রণও করা যায়।' ফিটনেস নিয়ন্ত্রণ করতে চাইলে আপনাকে পরিমাপ শুরু করে দিতে হবে।

২. **শারীরিক কর্মতৎপরতাকে জীবনের অংশ করা :** শারীরিক কর্মতৎপরতাকে জীবনের অংশ করে নিতে চিন্তা শুরু করুন। যেমন ধরুন, আপনার গাড়ি দূরে কোথাও পার্ক করা, মাঝে মাঝে বাচ্চাদের সাথে খেলাধুলা করা, উঠানামার সময় লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার—এ রকম ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তৎপরতাও যুক্ত হবে।

৩. **সাপ্তাহিক ক্রীড়া-কার্যক্রমে জড়িত হোন :** সাইকিলিং, হাইকিং, জগিং, সুইমিং—এ ধরনের খেলাধুলায়, পরিবারের কোনো সদস্য অথবা বন্ধুদের সাথে যোগ দিন। সাপ্তাহে একদিন হলে হাল ছেড়ে দেওয়ার আশঙ্কা কম থাকবে। বন্ধুর সাথে সাপ্তাহিক খেলাধুলা আপনাকে এটা ধরে রাখতে উৎসাহিত করবে এবং তাদের সাথে ব্যক্তিগতভাবে সরাসরি যোগাযোগের সুযোগ তৈরি হবে।

৪. **হোম ভিডিও এক্সারসাইজ ব্যবহার করুন :** জিম যদি পছন্দ না হয় অথবা বাসার বাইরে খেলতে যেতে না পারেন, সেক্ষেত্রে আপনার জন্য আছে অসাধারণ সব হোম ভিডিও এক্সারসাইজ। সপ্তাহে কমপক্ষে ৩০ মিনিট হোম ভিডিও এক্সারসাইজ করার পরিকল্পনা করুন। আমি নিশ্চিত, সাতদিনেই আপনার ফিটনেস লেভেলে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন চোখে পড়বে। এখন ইউটিউব থেকে এ রকম কিছু হোম ভিডিও এক্সারসাইজ ও অ্যাপ খুঁজে নিতে পারেন।

৫. **এটাকে আনন্দ হিসেবে গ্রহণ করুন :** চেষ্টা করুন ওপরে আলোচিত সবগুলো ব্যায়ামই অনুশীলন করার। নিজেকে সুনির্দিষ্ট কোনো ব্যায়ামের মধ্যে সীমিত রাখবেন না। আপনি যদি এটাকে আনন্দ হিসেবে গ্রহণ করেন, তাহলে রেগুলার ফিটনেস রুটিন হিসেবে মেনে চলতে আপনার জন্য অনেক সহজ হয়ে যাবে। এ ছাড়া আরও সহজ করার জন্য অন্যদেরও আপনার সঙ্গে যুক্ত করুন, যাতে সব সময় উৎসাহ ধরে রাখতে পারেন।

প্রতি সপ্তাহে কতটুকু ব্যায়াম করতে হবে

এখানে সংক্ষিপ্ত উত্তরটি হচ্ছে– '২০০৮ সালের আমেরিকানদের দৈহিক কার্যকলাপের দিকনির্দেশনা অনুযায়ী একজন প্রাপ্তবয়স্কের ১৫০ মিনিট স্বাভাবিক মাত্রার নিবিড় ব্যায়াম করা উচিত অথবা ৭৫ মিনিট কঠোর ব্যায়াম করা উচিত। আদর্শ হলো– সময়টা সারা সপ্তাহে সমানভাবে বণ্টন করা।'[২৫]

এখন কথা হলো এই দুই ধরনের ব্যায়াম দ্বারা কী বোঝানো হচ্ছে?

স্বাভাবিক মাত্রার ব্যায়াম বলতে বোঝায়, যেখানে আপনার সর্বাধিক হৃদস্পন্দন (MHR) ৫০% থেকে ৭০% হয়ে থাকে (এটা হিসাব করা হয়– '২২০ বিয়োগ আপনার বয়স' দ্বারা। অর্থাৎ যদি আপনার বয়স হয় ৩০, তাহলে আপনার MHR হবে : ২২০ বিয়োগ ৩০= ১৯০)। যখন আপনার ব্যায়াম করার সময় দ্রুত নিশ্বাস নেন, কিন্তু আপনার দম বন্ধের উপক্রম হয় না, তখন বুঝবেন–

আপনি এই পদ্ধতিতে ব্যায়াম করছেন। এভাবে ১০ মিনিট ব্যায়াম করার পর হালকা ঘাম বের হবে। ব্যায়াম করার সময় কথা বলতে পারবেন। সাধারণ মাত্রার নিবিড় ব্যায়ামের উদাহরণ হচ্ছে : দ্রুত হাঁটা, ধীর বা মধ্যম গতিতে সাঁতার কাটা এবং রেগুলার খেলাধুলা করা।

ভারী ব্যায়াম বলতে ওই ধরনের ব্যায়ামকে বোঝায়, যেখানে আপনি ৭০%-এর অধিক MHR-এ ব্যায়াম করে থাকেন। এ সময় নিশ্বাস গভীর এবং দ্রুত সঞ্চারিত হয়; কয়েক মিনিট ব্যায়াম করার পর আপনার ঘাম বেরোতে থাকে; নিশ্বাস না নিয়ে বা না থেমে দু-একটি শব্দের বেশি বলতে পারেন না। এ রকম ভারী ব্যায়ামের উদাহরণ হচ্ছে : দৌড়ানো, দ্রুত গতিতে সাঁতার কাটা ইত্যাদি।

তাই আপনার ১৫০ মিনিটের স্বাভাবিক মাত্রার ব্যায়াম অথবা ৭৫ মিনিটের ভারী মাত্রার ব্যায়ামের প্রয়োজন (হালকা ব্যায়াম এবং ভারী ব্যায়াম উভয়টার জন্য মোটামুটিভাবে সপ্তাহে তিন থেকে চারবার ৩০-৪৫ মিনিট করে)।

তবে মূল কথা হলো– পরিপূর্ণ ঘুম এবং পুরোপুরি নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্ট ছাড়া শুধু ব্যায়াম আপনার কাঙ্ক্ষিত ফলাফল অর্জনে সাহায্য করতে পারবে না। প্রকৃতপক্ষে সুস্বাস্থ্যের সর্বোচ্চ সুফল পেতে হলে প্রোডাক্টিভ লাইফ-স্টাইল পরিচালনা করতে আপনাকে পরিপূর্ণ নিউট্রিশন, ভালো ঘুম এবং নিয়মিত ব্যায়ামের মধ্যে সমন্বয় তৈরি করতে হবে।

ঘুম, নিউট্রিশন এবং ফিটনেস নিয়ন্ত্রণের ব্যবহারিক জ্ঞান আপনাকে প্রোডাক্টিভ লাইফ-স্টাইল পরিচালনায় সাহায্য করতে আপনার সমূহ সম্ভবনার দুয়ার মেলে দেবে। এই তিনটি ক্ষেত্রের কোনোটায় যদি কোনো রকমের কমতি থাকে, তাহলে আপনার দেহের কর্মক্ষমতায় লক্ষণীয় অবনতি দেখা দেবে। তখন আপনার সামগ্রিক জীবনে তার প্রভাব ফেলবে।

আমরা যদি বুঝতে পারি এবং এই সুগঠিত মেশিনটিকে পরিচালনা করতে পারি– যেটা দিয়ে আল্লাহর আমাদের অনুগ্রহ করেছেন– তাহলে আমাদের বহুল প্রত্যাশিত সর্বোচ্চ জান্নাতে পৌঁছাতে এটাকে আরও কার্যকর উপায়ে ব্যবহারে সক্ষম হব।

আজকের আধুনিক বিশ্বে জীবনযাপন—যেখানে জীবনের আয়েশ অফুরন্ত এবং কুঁড়েমির জীবন 'অস্বাভাবিক' হওয়ার পরিবর্তে আদর্শ বলে বিবেচিত, সেখানে আমাদের ঘুম, নিউট্রিশন, ফিটনেসের যত্ন না নিয়ে নিস্পৃহ জীবনধারা অবলম্বন আমাদের জন্য সহজ হয়ে গেছে।

আমি আশা করি, এই অধ্যায়টি আপনাকে প্রতিদিনের সিদ্ধান্তগুলো পুনর্বিবেচনা করতে অনুপ্রাণিত করবে, যা আপনার জীবনে গভীর প্রভাব রাখবে।

ফিটনেস ম্যানেজমেন্ট
শরীরচর্চা মানে :
শুধু শরীরের অনুশীলন নয়; বরং আপনার
মস্তিষ্কেরও
শুধু জিম নয়
জাস্ট মুভমেন্ট করুন
আপনার মুভমেন্ট ট্র্যাক করুন
অতঃপর
সাপ্তাহিক ক্রীড়াসংঘে যুক্ত হোন
মুভমেন্টকে জীবনের অংশ করে নেন
এটাকে আনন্দ হিসেবে গ্রহণ করুন
হোম এক্সারসাইজ ভিডিওর সাহায্য নিন
প্রতি সপ্তাহে কতটুকু
১৫০ মিনিট
মডারেট ইন্টেনসিটি এক্সারসাইজ
অথবা
৭৫ মিনিট
ইন্টেনসিটি এক্সারসাইজ

ফিজিক্যাল ফোকাস

আগের অধ্যায়ে আমরা দৈহিক শক্তি ও ঘুম, নিউট্রিশন ও ফিটনেস ম্যানেজমেন্ট কীভাবে আমাদের এনার্জি লেভেলকে নিজেদের প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির অনুকূলে কাজে লাগানো যায় তা নিয়ে আলোচনা করেছি। এই অধ্যায়ে প্রোডাক্টিভ অধ্যাবসায়ের প্রতি আমাদের ধাবিত করার একটি উপায় হিসেবে মনকে কেন্দ্রীভূত করার সক্ষমতার বিষয়ে আলোচনা হবে।

আজকের মানসিক বিচ্ছিন্নতার দুনিয়ায় ফোকাস বা মনোযোগ একটি বিরল জিনিসে পরিণত হয়েছে। প্রত্যেকেই এবং সবকিছু আমাদের মনোযোগ হরণ করার প্রতিযোগিতায় নেমেছে—টিভি চ্যানেল থেকে ওয়েবসাইট, রাস্তার বিলবোর্ড পর্যন্ত। মার্কেটারদের দ্বারা সর্বশেষ মনোস্তাত্ত্বিক কৌশলগুলো প্রয়োগ করা হচ্ছে। মনোযোগ আকর্ষণ করতে আমাদের মস্তিষ্কের রাইট বাটনে চাপ দেওয়ার চেষ্টা চলছে। ভোক্তাশ্রেণি এ সমস্ত মনোযোগ আকর্ষণকারী কৌশলের সাথে কোনোরকম সামঞ্জস্য রেখে পরিচালিত হয়, কিন্তু অধিকাংশ সময়ই পেরে উঠে না। ফলে তারা মানসিক বিচ্ছিন্নতার শিকারে পরিণত হয়।

আমার সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদেরও কাছে প্রায়ই জানতে চাই– 'কোনো রকম বিচ্ছিন্নতা ছাড়া একক কোনো কাজে আপনি কত মিনিট মনোযোগ ধরে রাখতে পারেন?' 'কয়েক মিনিট থেকে শুরু করে ৪৫ মিনিট পর্যন্ত'– বিভিন্ন রকম উত্তর আসে। মজার ব্যাপার হলো– আমাদের মনোযোগ নিয়ন্ত্রণে একটা জেনারেশন গ্যাপ তৈরি হয়েছে। পুরোনো প্রজন্ম ৩০ মিনিটেরও বেশি সময় মনোযোগ ধরে রাখতে সক্ষম, অথচ নতুন প্রজন্মের খুব কম সংখ্যকই কয়েক মিনিটের অধিক মনোযোগ ধরে রাখতে পারে। এই বিপুল ব্যবধান যে একটি সতর্কবার্তা, তা স্পষ্ট বোঝা যায়। আমরা যদি পরবর্তী প্রজন্মকে তাদের মনোযোগ নিয়ন্ত্রণের উপায় না শেখাই (এবং তাদের জন্য উদাহরণ হিসেবে নিজেরা করে না দেখাই), তাহলে এই সমস্যা অমীমাংসিতই থেকে যাবে।

আমি পরবর্তী যে প্রশ্নটি করি– 'এখনকার দিনে ফোকাস বা মনোযোগ দেওয়াটা এত কঠিন কেন?' অসংখ্য উত্তর চারপাশে ঘুরপাক খায়—খুব বেশি বিক্ষিপ্ততা, প্রযুক্তির আধিক্য। তবে তাদের উত্তরটাই সেরা, যারা নিজেদের অভ্যন্তরীণ দিকে তাকিয়ে বলতে পারে– 'দোষ আমাদেরই। আমরা ফোকাস দিই না অথবা কী করে ফোকাস দিতে হয় তা জানি না।' প্রযুক্তি, মিডিয়া অথবা আমাদের চারপাশের সবকিছুকে দোষ দেওয়াটা সহজ। মূলত আমরা নিজেরাই তো এই জিনিসগুলোকে আমাদের মনোযোগকে খুব সহজে শিকার করার এবং আমাদের ওপর এগুলোর (ক্ষতিকর) প্রভাব বিস্তারের সুযোগ করে দিয়েছি।

মনোযোগ কেন এত গুরুত্বপূর্ণ? মনোযোগ গুরুত্বপূর্ণ, যেহেতু এটা ছাড়া আপনি সফল হতে পারবেন না। মনোযোগ বা ফোকাস ছাড়া আপনার লক্ষ্য অর্জন কিংবা সম্ভবনার বিকাশ ঘটানো একেবারেই অসম্ভব। মনোযোগ হলো সাফল্যের চাবিকাঠি এবং আপনার জীবন, আপনার প্রকল্প, আপনার কাজ, আপনার আত্মীয়তার সম্পর্কের প্রতি ফোকাস দিতে না পারার অর্থ—আপনি নিজেকে ব্যর্থতার মুখে ঠেলে দিচ্ছেন।

বেস্ট-সেলিং অথর ড্যানিয়েল গোলেমেন (Daniel Goleman) তার *ফোকাস : দ্যা হিডেন ড্রাইভার অব এক্সেলেন্স* গ্রন্থে ফোকাসকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করেন :

১. অভ্যন্তরীণ ফোকাস	২. অন্যান্য ফোকাস	৩. বাহ্যিক ফোকাস
আত্মসচেতনতার ক্ষমতা এবং আপনার ভেতরের চিন্তা ও অনুধ্যানের প্রতি ফোকাস।	সহাভূতির সাথে অন্যদের প্রতি এবং আপনার সম্পর্কের প্রতি ফোকাস করার ক্ষমতা।	আমাদের পরিবেশ এবং বসবাসের বৃহত্তর বিশ্ব সম্পর্কে সচেতন হওয়ার ক্ষমতা।

এই অধ্যায়ে আপনি 'অভ্যন্তরীণ ফোকাস' নিয়ন্ত্রণের প্রাক্টিক্যাল টিপস এবং টেকনিকগুলো শিখতে পারবেন। আর 'অন্যান্য ফোকাস' ও 'বাহ্যিক ফোকাস' সম্পর্কে সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি অধ্যায়ের অধীনে আলোচনা করা হবে।

আমরা চাই, আপনার ফোকাস করার মানসিক সক্ষমতা ফিরে আসুক। আমরা আপনার চিন্তা-চেতনার ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠিত করতে চাই, যাতে আপনি মার্কেটিং দুনিয়ার সর্বশেষ মন-ভোলানো প্রতারণাপূর্ণ কৌশলের কাছে জিম্মি না হন। আপনার মনকে ফোকাস করার ক্ষমতা একটি দক্ষতা, একটি পেশি। এটি সময় এবং অনুশীলনের সাথে সাথে শক্তিশালী হয়ে উঠে এবং পুরোপুরি প্রশিক্ষিত করে গড়ে তুলতে পারলে অবিশ্বাস্য ফলাফল বয়ে আনে। এই অধ্যায়ে শিখবেন, আপনি কী করে আপনার 'ফোকাস মাসল' প্রশিক্ষিত করে তুলবেন।

'মানসিক ফোকাস' আনতে বিচ্ছিন্নতা অবলম্বন ও সরলীকরণ

বিচ্ছিন্নতা অবলম্বন

সার্বক্ষণিক সংযুক্ত অনলাইন জগতে বিচরণের ফলে আপনার মনের সংযোগ এবং অভ্যন্তরীণ ফোকাসের ওপর মুহুর্মুহু গোলাবর্ষণকারী জঙ্গি বিমান থেকে নিজেকে হেফাজত করার ক্ষমতা হচ্ছে 'বিচ্ছিন্নতা অবলম্বন'। আপনার নিজের মধ্যে নির্জনতা খুঁজে পাওয়ার সক্ষমতা।

বিচ্ছিন্নতা অবলম্বনে প্রাক্টিক্যাল টিপস

১. নির্জন মুহূর্ত : অনেক দিন আগের কথা। আমি তখন ফোন আঁকড়ে থেকে ই-মেইল, টুইটার ফিড এবং ফেসবুক পোস্ট ইত্যাদি হাবিজাবি চেক করার মধ্য দিয়ে আমার দিন শুরু করতে অভ্যস্ত ছিলাম। এটা আমাকে খুব দ্রুতই বিবিধ ইস্যু ও সমস্যার এক ঘূর্ণাবর্তের মধ্যে ঠেলে দেয়। এগুলোর মোকাবিলা করতে গিয়ে সকালের প্রথম কয়েক ঘণ্টা আমাকে সম্পূর্ণ বিক্ষিপ্ত করে রাখত। আমি এতই বিক্ষিপ্ত ছিলাম, ফজরের সালাতে মনোনিবেশ করতে পারতাম না। পারতাম না প্রশান্তির সাথে কুরআন তিলওয়াত করতে। কোনো ই-মেইলের রেসপন্সের চিন্তা অথবা সোশ্যাল মিডিয়ার কোনো ইস্যু ও উত্তেজনা আমার মস্তিষ্ককে দৌড়ের ওপর রাখত। এ সমস্ত ইস্যুর প্রতিক্রিয়ায় মসজিদ থেকে ঘরের দিকে তীব্রবেগে ছুটতাম।

একদিনের এক সকালবেলা। এই দিনের আগ পর্যন্ত আমি কখনো এমন বিক্ষিপ্ততার রুটিনের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে উপলব্ধি করিনি। সেদিন জেগে উঠেই বাইরের পৃথিবীর ক্রমাগত বোমাবর্ষণে ক্লান্ত ছিলাম, কিন্তু কোনোভাবে সেদিন নিজেকে এসবের সাথে জড়াতে চাইনি। আমি জেগে উঠে অজু করলাম, মসজিদে গেলাম, সুন্নাহ সালাত আদায় করলাম, ফজর পড়লাম, জিকির করলাম, কুরআনের কিছু অংশ তিলাওয়াত করলাম, বাড়ি ফিরলাম, আমার বাবা-মায়ের সাথে কথা বললাম, নাশতা করলাম। এরপর কম্পিউটারের সামনে বসে আমার দিনের MITs (Most Important Task—সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজ), এরপর আরও কিছু কাজের সিদ্ধান্ত নিয়ে সেগুলোর কিছু কিছু করে ফেললাম। সবার শেষে আমি আমার ই-মেইল, টুইটার ফিড এবং মেসেজ ওপেন করলাম।

আমার সকালের ব্যবধানটা ছিল ব্যাপক। একটা রুটিন আমাকে ঘুম থেকে উঠার পর থেকে গোটা দিন বিক্ষিপ্ত জীবনধারার গড্ডলিকায় ভাসিয়ে নিত, অন্যদিকে আরেকটি রুটিন আমাকে প্রসন্ন ও শান্তিময় দিন শুরু করতে অনুপ্রাণিত করল। সেই দিন থেকে আমি সংযোগহীন সময় বা নির্জন মুহূর্ত-এর পক্ষে কথা বলি। প্রতিদিন সুনির্দিষ্ট একটা সময় আপনার নির্ধারণ করা চাই, যে সময়টাতে আপনি বাইরের পৃথিবী থেকে বিচ্ছিন্ন থাকবেন। এই সময় পুরোপুরিভাবে নিজের, নিজের সম্পর্ক অথবা ক্যারিয়ারের পরিচর্যা করবেন।

ইদানীং আমি দিনে দুই বা তিনটি 'সংযোগ বিচ্ছিন্ন সময়' নির্ধারিণ করি; একবার সকালে, আরেকবার বিকেলে অফিস থেকে ফিরে এবং সবশেষে রাতে ঘুমানোর আগে।

প্ররোচনা যত তীব্রই হোক না কেন, সংযুক্ত হওয়ার উত্তেজনার বিরুদ্ধে আপনাকে লড়াই করতে হবে। এমনকী যদি আপনার প্রত্যাশিত গুরুত্বপূর্ণ ই-মেইলও আসে, সেটাকেও বাদ দিন। দিনের শুরুতেই হোক কিংবা শেষে হোক—অন্যদের প্রয়োজনে বা মন রক্ষায় আপনার সালাত, আপনার কুরআন তিলাওয়াত, আপনার দুআ, আপনার সম্পর্ক থেকে ফোকাস সরিয়ে নেওয়াতে কোনো কল্যাণ নেই।

২. নির্জন স্থান : এটা নির্জন মুহূর্তের পরবর্তী পদক্ষেপ। নির্জন স্থান আপনাকে শুধু বাইরের জগৎ থেকে বিচ্ছিন্নই রাখবে না; বরং আপনার আশপাশের মানুষদের থেকেও আলাদা রাখবে। যেমন : আপনার পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব। এটা হচ্ছে কোনো নিরিবিলি জায়গায় নির্জনতা অবলম্বনের সময় বের করা এবং সম্পূর্ণভাবে নিজের ভেতরে আপনার স্বপ্ন, আপনার আশা, আপনার প্রার্থনা, আপনার প্রত্যাশাগুলোতে ফোকাস করা। নির্জনতা অবলম্বন আল্লাহর রাসূলের সুন্নাহ। এর মাধ্যমে তিনি তাঁর সৃষ্টিকর্তার কাছে সান্ত্বনা খুঁজেছিলেন এবং লাভ করেছিলেন আসমানি প্রত্যাদেশ। আমরা সকলে জানি, প্রথম ওহি আসার আগে নবিজি (সা.) হেরা গুহায় প্রায়ই গভীর ধ্যানে নিমগ্ন থাকতেন।

'আয়িশা (রা.) একটি হাদিসে বর্ণনা করেন–

> রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর ওহির শুরু হয় ঘুমের ঘোরে ভালো স্বপ্নের মাধ্যমে। তিনি যে স্বপ্নই দেখতেন, তা ভোরের আলোর মতো উদ্ভাসিত হতো। তিনি হেরা গুহায় গিয়ে সেখানে বেশ কয়েক রাত ইবাদতে কাটিয়ে দিতেন এবং এ জন্য খাবার-দাবারও সঙ্গে নিয়ে যেতেন। এরপর খাদিজাহ (রা.)-এর কাছে ফিরে আসতেন এবং তিনি তাকে এরূপ খাদ্যদ্রব্য তৈরি করে দিতেন। শেষে তাঁর কাছে সত্যের বাণী (ওহি) এলো। আর এ সময় তিনি হেরা গুহায় ছিলেন। সহিহ বুখারি : ৬৯৮২

আরেকটি একাগ্রতা অবলম্বনের উপায় হলো ইতিকাফের সুন্নাহ আদায়। বছরে একবার হলেও রমজানের বরকতময় রাতে আল্লাহকে স্মরণের জন্য নিজের একাকিত্ব অবলম্বন আপনার বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ ফোকাসে প্রভাব ফেলবে।

নির্জন অবস্থান যেকোনো জায়গায় হতে পারে। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে এমন একটা জায়গা থাকা দরকার, যেখানে আপনি কিছুটা সময় অথবা কয়েক ঘণ্টার জন্য একা থাকতে পারেন, অন্তত দিনে একবারের জন্য হলেও।

৩. নিজেকে আনপ্লাগ করুন : আপনার হাতের কাজটিতে ফোকাস দেওয়ার প্রয়োজনে নিজেকে অবমুক্ত রাখার কার্যকর একটি কৌশল। আপনার ডিভাইস থেকে পুরোপুরি ওয়াইফাই বন্ধ করে দেওয়া অথবা ইন্টারনেট ক্যাবল খুলে ফেলা নাটকীয়ভাবে আপনার ফোকাস বৃদ্ধি করতে পারে। ইন্টারনেটে বসলেই আমাদের মধ্যে 'রিসার্চ' করার প্ররোচনা কাজ করে। এক ঘণ্টা পর দেখা যায়, আপনি ১৬টি ট্যাব খুলে বসে আছেন অথচ বসার সময় থেকে নিয়ে এখনও পর্যন্ত কাজের কাজ কিছুই করা হয়নি।

ওয়াইফাই বন্ধ করা সম্ভব না হলে অথবা সত্যিই যদি কোনো কাজের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করতে হয়, সেক্ষেত্রে আপনার জন্য পরামর্শ হচ্ছে 'ইন্টারনেট ব্লকিং সফটওয়ার' ব্যবহার করা। এতে আপনার নির্দিষ্ট করে দেওয়া সময় অনুযায়ী নির্দিষ্ট ওয়েবসাইটগুলো (অথবা সম্পূর্ণ ইন্টারনেট) বন্ধ রাখার সুবিধা আছে। এ ধরনের একটি ফিচার প্রোগাম হলো 'Freedom' যেটা MacFreedom.com অফার করে থাকে।

নিজেকে আনপ্লাগ করে রাখার আরেকটি উপায়– আপনার স্মার্টফোনে আসতে থাকা সব ধরনের নোটিফিকেশন বন্ধ করে দেওয়া। এসব বিরক্তিকর এবং চিত্তবিক্ষেপক এলার্ট, বিপ এবং টুইটগুলোকে সরিয়ে দিন যেগুলো দিনের প্রতিটি মুহূর্তে আপনাকে সতর্ক রাখে। আপনাকেই 'সিদ্ধান্ত নিতে হবে' কখন ফোন চেক করবেন আর কখন করবেন না (আপনি তো মানুষ)। অবশ্য বিশেষ কিছু অ্যালার্ম রাখতে পারেন। যেমন : আমি কিছু ক্যালেন্ডার অ্যাপয়েন্টমেন্ট অ্যালার্ম সেট করে রাখি। কারণ, সেগুলো আমাকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের কথা স্মরণ করিয়ে দেয়, যাতে তা ভুলে না যাই। কিন্তু বাকি সবকিছু বন্ধ!

৪. আপনার পরিবেশে পরিবর্তন আনুন : আপনার ফোকাস মাসল গঠনের আরেকটি উপায় হলো, পরিবেশে পরিবর্তন নিয়ে আসা। নির্দিষ্ট কোনো পরিবেশে থাকলে সেই পরিবেশকে কেন্দ্র করে আমরা নির্দিষ্ট কিছু অভ্যাস ও রুটিন গড়ে তুলি।

পরিবেশের পরিবর্তন আমাদের সেই প্রেক্ষাপটকে বদলে দেয়। বদভ্যাস অপসারণ করতে সাহায্য করে। যেমন : দীর্ঘদিন ধরে বাসায় পড়ুয়া ছাত্র-ছাত্রীরা কেন লাইব্রেরি বা ক্যাফেতে এসে আরও অধিক মনোযোগের সাথে পড়াশোনায় ডুবে যেতে পারে।

ওপরের কৌশলগুলো আপনাকে মানসিকভাবে মুক্তি দেবে। কিন্তু কেবল সংযোগ বিচ্ছিন্ন করাই ফোকাসের জন্য যথেষ্ট নয়; এর পাশাপাশি প্রয়োজন সবকিছুর সরলীকরণ।

সরলীকরণ

সহজ করতে পারার ক্ষমতা আপনার মানসিক ফোকাস সক্ষমতা গড়ে তোলার মূল উপাদান। কারণ, এটা আপনাকে জীবনের বিভিন্ন দিকগুলোর সাথে যুক্ত কোলাহল দূর করতে সহায়তা করে। আপনার সরলীকরণের বহুমাত্রিক দিক রয়েছে। সেগুলো সংক্ষেপে বলতে গেলে এরূপ :

মানসিকভাবে সিম্পল হোন : 'মানসিকভাবে সিম্পল' হওয়ার অর্থ এই নয়– আপনার জন্য সবকিছুই বন্ধ করে দেবেন। এর অর্থ আপনার মন থেকে নিষ্ফল চিন্তা এবং স্মৃতিতে চেপে থাকা অপ্রয়োজনীয় বোঝা সরিয়ে ফেলা। চলুন, উভয় দিক নিয়ে বিশ্লেষণ করে দেখি।

ক. মন থেকে নিষ্ফল চিন্তা ঝেড়ে ফেলা : যদি মনের অভ্যন্তরীণ চিন্তাগুলোকে রেকর্ড করে রিপ্লে করা যেত, তাহলে আমরা চরম বিস্মিত হয়ে যেতাম। অনর্থক জিনিসে আমরা কতটা মস্তিষ্কশক্তির অপচয় করি; যেটা না আসে উপকারে, আর না আসে আমাদের অপকারে। এর ফিরিস্তি হচ্ছে আমাদের অতীতে ঘটে যাওয়া ঘটনা, অলীক স্বপ্ন এবং এমন সব চিন্তা, যা অন্যদের কাছে প্রকাশ করতে বিব্রত লাগে। যেমন : লোকদের ব্যাপারে অযথা সন্দেহ পোষণ করা—যার কোনো দরকার নেই। আমাদের অন্ত্যন্তরীণ ফোকাস গড়ে তুলতে হলে এগুলো পরিষ্কার করা প্রয়োজন।

কী করে বুঝবেন আপনার মাথায় অনেক বেশি গোলমাল লেগে আছে? আপনার কথা ও কাজের দিকে লক্ষ করুন। যদি বুঝতে পারেন কথা ও কাজে আপনি খুব মনোযোগী; সেগুলো খুবই প্রোডাক্টিভ, খুবই মননশীল। বাজে আড্ডা ও ফালতু জিনিস থেকে আপনি মুক্ত, তবে ধরে নেওয়া যায় আপনার মন পরিচ্ছন্ন। এর ব্যতিক্রম হলে আপনার মন পরিষ্কার করা দরকার!

দুর্ভাগ্যবশত, আমাদের চিন্তা-ভাবনা এবং আমাদের মনের মধ্যে ঘটমান বিষয়গুলোর প্রতি আমরা খুব কমই মনোযোগ দিই; যদিও এটা আমাদের কল্যাণ, প্রোডাক্টিভিটি, সর্বোপরি আমারা মুসলিম হিসেবে কেমন আচরণ করব তার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

ইবনুল কায়্যিম (রহ.) তাঁর *আল-ফাওয়ায়িদ* গ্রন্থে একটি জ্ঞানগর্ভ বর্ণনা দিয়েছেন। নেতিচিন্তা এবং পাপচিন্তার উল্লেখ করে তিনি বলেন–

> 'আপনার উচিত (এ ধরনের) চিন্তা প্রত্যাখ্যান করা। তা না করলে এটা আকাঙ্ক্ষা হিসেবে বিকাশ লাভ করবে। তখন এটার বিরুদ্ধে আপনার যুদ্ধে নামতে হবে। আপনি যদি তা না করেন, তাহলে এটা সংকল্প এবং দৃঢ় উদ্দেশ্যে রূপ নেবে। এটাকে প্রতিহত না করলে কাজে পরিণত হবে। যদি এর বিপরীত কাজ (অসৎ কাজের বিপরীতে সৎকাজ) করে মিটিয়ে ফেলা না যায়, তাহলে এটা অভ্যাসে পরিণিত হবে। এরপর এটা ছেড়ে দেওয়া আপনার জন্য অসম্ভব কঠিন হয়ে দাঁড়াবে।'

অনুরূপ আরেকটি উক্তি–

> 'আপনার জানা দরকার, সিদ্ধান্তকেন্দ্রিক প্রতিটি জ্ঞানের প্রাথমিক পর্যায় হচ্ছে আপনার চিন্তা ও বিশ্বাস। আপনার চিন্তা ও বিশ্বাস আপনাকে কল্পনায় উৎসাহিত করে। এসব কল্পনা ইচ্ছা-আকাঙ্ক্ষাগুলো লালনে উৎসাহিত করে। এই ইচ্ছা ও আকাঙ্ক্ষা কাজটিকে বাস্তবায়ন করার দাবি তোলে। এই কাজগুলো পুনরাবৃত্তির কারণে অভ্যাসে পরিণত হয়। সুতরাং এই পর্যায়গুলোর পবিত্রতা নিহিত থাকে চিন্তা ও বিশ্বাসে এবং এসব চিন্তার অপবিত্রতা নিহিত থাকে চিন্তা ও বিশ্বাসের অপবিত্রতায়।'

আল্লাহ তাঁর প্রতি সন্তুষ্ট হোন! তিনি সূক্ষ্ম কিছু গভীর অন্তর্দৃষ্টির প্রস্তাব করেছেন। আমাদের এই কথাগুলো বেশ ভালোভাবে মনে রাখা দরকার। আর যখনই আমাদের মনকে অতিক্রম করে বয়ে যাওয়া নেতিচিন্তার সুনামি নিয়ন্ত্রণ করতে অক্ষম বোধ করি, তখনই এগুলো কাজে লাগানো চাই।

মনের আবর্জনা পরিষ্কারের জন্য এখানে কিছু সহজ পদক্ষেপ তুলে ধরছি। আপনার চিন্তাকে নিয়ন্ত্রণ করতে এগুলো অনুসরণ করতে পারেন। তবে তা হতে হবে নিয়মনিষ্ঠ, অভিনিবিষ্ট মনের বিকাশে দরকার ধারাবাহিকতা।

১. **দুআ করুন :** প্রথম এবং সবার আগে এ বিষয়ে আল্লাহর সাহায্য এবং নির্দেশনা চেয়ে প্রার্থনা করুন। চিন্তা নিয়ন্ত্রণ সহজ কোনো ব্যাপার নয়। এটার জন্য অবশ্যই আল্লাহর সাহায্য প্রয়োজন।

২. **মনের একাগ্রতার অনুশীলন :** বিশেষ করে সালাতের সময় এটির অনুশীলন করুন (স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি অধ্যায়ে সালাতের মনোযোগের ব্যবহারিক টিপস দেখুন)।

৩. **চিন্তার গভীরে কান পেতে শুনুন :** এগুলোকে আপনার পাশ কাটিয়ে যেতে দেবেন না। একজন শক্তিমান মুসলিম তো সে-ই, যে তার অভ্যন্তরীণ সংলাপগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং সেইসঙ্গে তার জবানকেও।

৪. **খারাপ চিন্তার সাথে যুদ্ধ :** খারাপ চিন্তার সাথে যুদ্ধ করার সেরা উপায়টি হলো– মনকে ভালো চিন্তায় নিবদ্ধ রাখা। তাই কোনো ভালো চিন্তার উদয় হলে সেটা অনুযায়ী কাজ করুন। তাৎক্ষণিকভাবে সম্ভব না হলে অন্তত লিখে রাখুন!

৫. **মনের ওপর সর্বদা নজরদারি :** যেকোনো অপ্রত্যাশিত চিন্তাকে ছো মেরে ধরে ফেলার জন্য শিকারির মতো প্রস্তুত থাকুন। এ বিষয়ে কার্যকর পরামর্শ হলো, মাথায় অপ্রত্যাশিত চিন্তা অতিক্রমের মুহূর্তে আউজুবিল্লাহ অথবা আসতাগফিরুল্লাহ—এ জাতীয় দুআর মাধ্যমে আল্লাহর স্মরণ নেওয়া।

খ. মস্তিষ্ককে সংগঠিত করুন : তথ্য সংরক্ষণ এবং শক্তি প্রক্রিয়ায় আমাদের মস্তিষ্ক একটি সুপার কম্পিউটার। তবে এটি সাজানো-গোছানো সুপার কম্পিউটার নয়। সমস্ত তথ্য অনিবার্যভাবে একটি প্রকোষ্ঠে সংরক্ষিত হয় এবং যখনই প্রয়োজন, এসবের কিছু তথ্য বিভিন্ন সময়ে আপনার সচেতন মনের সামনে ফ্ল্যাশ করবে। এ থেকে বোঝা যায়, কেন কাজের মুহূর্তে অথবা কোনো গুরুত্বপূর্ণ মিটিং শেষে মাথায় অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তথ্যের এলোমেলা ঘুরে বেড়ানো রোধ করা দরকার।

এটা অবশ্যই আমাদের ফোকাসে গভীর প্রভাব ফেলে। আমাদের মস্তিষ্কে যত বেশি জিনিস থাকে, এ ধরনের তথ্য রক্ষণাবেক্ষণে মস্তিষ্কেও তত বেশি শক্তি ক্ষয় হয়। এতে আমাদের মস্তিষ্ক অধিকতর প্রোডাক্টিভ কর্মকাণ্ডগুলোতে যথেষ্ট শক্তি জোগাতে ব্যর্থ হয়।

এই সংকট মোকাবিলায় আমরা মস্তিষ্কের সাথে পরিচিত একটি উপযোগী পদ্ধতি গড়ে তুলতে পারি, যার মাধ্যমে আমরা মস্তিষ্কে জমে থাকা অপ্রয়োজনীয় বিবরণগুলো হস্তান্তর করতে পারব। আপনার চিন্তাগুলোকে একটি নির্ভরযোগ্য পদ্ধতিতে বিন্যাসে সাহায্য করতে কিছু প্রাক্টিক্যাল টিপস আলোচনা করেছি। কিন্তু তার আগে অবশ্যই নির্ধারণ করতে হবে, এটা মূলত কী। একটি বিশ্বস্ত পদ্ধতির তিনটি বৈশিষ্ট্য রয়েছে :

অনুসন্ধানযোগ্য	সুলভ	নির্ভরযোগ্য
আপনি অনুসন্ধান করতে পারেন এবং প্রয়োজনীয় তথ্যগুলো সহজে এবং দ্রুত পেতে পারেন।	এই পদ্ধতি আপনি যেখানে ইচ্ছে নিজের সাথে বহন করতে পারেন (অর্থাৎ, পকেট নোটবুক অথবা ফোন) এবং এটা আপনার জন্য সুলভ।	যে পদ্ধতিতে তথ্য খোয়া যাওয়ার ভয় থাকে না (অর্থাৎ, আপনি নিয়মিত ফোনের ব্যাকআপ রাখতে পারেন)।

সেটা মনে রেখে এখানে প্রোডাক্টিভিটির ওপর লিখিত বিভিন্ন বই থেকে নেওয়া পাঁচটি প্রাক্টিক্যাল টেকনিক আলোচনা করা হলো। এগুলো নির্ভরযোগ্য পদ্ধতির সাথে কাজে লাগাতে পারলে আপনার মস্তিষ্ক অধিক তথ্য বহন থেকে রেহাই পাবে।

১. অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারিত হওয়ার সাথে সাথে সকল অ্যাপয়েন্টমেন্ট আপনার ক্যালেন্ডারে যোগ করে নিয়ে এর সাথে চারটা তথ্য উল্লেখ করতে হবে : তারিখ, সময়, স্থান, নোট (মিটিং-এর উদ্দেশ্য এবং এজেন্ডা ইত্যাদি)। এ ছাড়াও একাধিক ক্যালেন্ডারের বাড়তি ঝামেলা এড়িয়ে আপনার (পেশা ও ব্যক্তিগত) জীবনের জন্য শুধু একটি ক্যালেন্ডার ব্যবহার করুন, নাহলে এটা অনেক সময় বিভ্রান্তি সৃষ্টি করে।

২. সমস্ত কিছুর তালিকা করা। যেমন ধরুন, মুদি সদাই অথবা টু-ডু লিস্ট সবকিছু একটি নোটবুকে ধারণ করুন কিংবা স্মার্টফোনে একটা নির্ভরযোগ্য সফটওয়্যার সংরক্ষণ করা চাই, যা একাধিক ডিভাইসে ব্যবহারযোগ্য।

৩. সভা/বক্তৃতা/বই/গবেষণা থেকে করা নোট কোনো ডিভাইস বা নোটবুকে ধারণ করা উচিত।

৪. যে সকল তথ্য এই মুহূর্তে মনোযোগের প্রয়োজন নেই, সেগুলো হয় মুছে দেবেন, আর নাহয় কাউকে দায়িত্ব বুঝিয়ে দেবেন কিংবা মুলতবি রাখবেন।

৫. সমস্ত যোগাযোগের তথ্যবিবরণ আপনার অ্যাড্রেস বুকে যুক্ত করবেন। এটা হতে হবে যেকোনো জায়গায় ব্যবহারযোগ্য এবং সকল ডিভাইস থেকেই আপডেটেড নেবে।

ওপরের পাঁচটি প্র্যাকটিক্যাল টেকনিকের মাধমে ৮০% তথ্য থেকে আপনার মস্তিষ্ককে অব্যাহতি দিতে পারেন, যা আপনাকে প্রয়োজনীয় এবং আরও গুরুত্বপূর্ণ সৃজনশীল চিন্তায় মনোনিবেশ করতে মানসিক জায়গা তৈরি করে দেবে।

অতিরিক্ত সামাজিক দায়ভার থেকে নিজেকে হালকা করে নিন : চিন্তা করুন তো, কতবার আমরা অতিরিক্ত প্রকল্প আর মিটিং-এ নিজেদের প্রতিশ্রুতিতে জড়িয়ে নিই? শেষে কোনোটাতেই মনোযোগ দিতে না পেরে কেবল অস্থিরতায় ভারাক্রান্ত হয়েছি কতবার? আপনার জীবন ও মনের সরলীকরণে নিজেকে জিজ্ঞেস করা দরকার, আমার কি সত্যিই এটাতে মনোযোগ দেওয়া উচিত? ব্যক্তিগতভাবে আমি যদি কোনোকিছুতে পুরোপুরি মনোযোগ দিতে না পারি, তাহলে প্রকল্পটি যত আকর্ষণীয়ই হোক না কেন, প্রতিশ্রুতি দিতে অস্বীকৃতি জানাতে হবে। এটা মূলত আপনার প্রতিশ্রুতি নিয়ে পুনর্বিবেচনা করা এবং উপলব্ধি করতে পারা—কখন 'হ্যাঁ' এবং কখন 'না' বলতে হবে। এটা এ জন্য করবেন, যেন আপনি অতিরিক্ত দায়ভারে সম্পূর্ণরূপে ন্যুব্জ না হয়ে পড়েন।

জীবন সিম্পল করার কিছু প্র্যাকটিক্যাল টিপস

১. **আপনি 'না' বলতে পারেন :** অসংখ্য প্রকল্প ও সামাজিক কর্মকাণ্ডগুলোতে অত্যধিক কথা দিয়ে রাখার চেয়ে উত্তম হলো– কথা রক্ষার ব্যাপারে ১০০% নিশ্চিত না হতে পারলে সেটা 'না' করে দেওয়া।

২. **কাউকে দায়িত্ব অর্পণ করা :** বাস্তবিকই আপনার যত প্রতিশ্রুতি বা সামাজিক দায়িত্ব আছে, তা অন্য কাউকে বুঝিয়ে দেওয়া যেতে পারে। এর ফলে আপনার কাছে যেটা অধিক গুরুত্বপূর্ণ, সেটা করার জন্য সময় করে নিতে পারবেন। কাউকে দায়িত্ব অর্পণ না করা গেলে আপনার মূলত দুটো বিকল্প রয়েছে : ক. আপনার জীবনকে আরও বেশি ব্যস্ততায় ভারাক্রান্ত করে তুলে শেষ পর্যন্ত নিজেকে হুমকির মুখে ঠেলে দেবেন অথবা খ. আর কোনো নতুন প্রকল্প শুরু না করে নিজের আত্মবিকাশের অগ্রযাত্রাকে থামিয়ে দেবেন। দায়িত্ব অর্পণ আপনাকে বিনা আত্মত্যাগে আত্মবিকাশের দিগন্ত খুলে দেবে।

১. **পেশাদার প্রতিনিধি নিয়োগ করা :** আপনার সহকর্মী, বন্ধু অথবা কোনো ছাত্র– যারা পার্ট-টাইম জব খুঁজছে, তাদের আউটসোর্সিং হিসেবে আপনার পেশাগত কাজটি করার জন্য দায়িত্ব বুঝিয়ে দিতে পারেন। এ ছাড়া upwork.com এবং এ ধরনের অসংখ্য প্রতিষ্ঠান তাদের কন্ট্রাক্টর, ফ্রিলান্সার, কনসালট্যান্ট এবং প্রয়োজনীয় সার্ভিস নিয়ে বিশ্বব্যাপী বাজারের সাথে যুক্ত রয়েছে।

এমন একটি মজার সার্ভিস হচ্ছে 'ভার্চুয়াল অ্যাসিস্ট্যান্ট'। এরা হচ্ছে আপনার পারসোনাল (ভার্চুয়াল) এইড, যে সশরীরে উপস্থিত না থেকেও আপনার যাবতীয় কাজ করে দিতে সহায়তা করে : ই-মেইল, অ্যাপয়েন্টমেন্ট শিডিউলিং, ফোন কলিং, হোটেল/ফ্লাইট বুকিং এবং এগুলো ছাড়াও আপনার কর্মদিবস সুবিন্যস্ত করা তাদের কাজের একটি অংশ। নিজের অনলাইন সেক্রেটারি থাকার কথাও চিন্তা করতে পারেন। সামান্য খরচে সত্যিই নিজেকে হালকা করে নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য ও কাজে আরও বেশি মনোযোগী হতে পারেন।

২. **ব্যক্তিগত প্রতিনিধি নিয়োগ করা :** এটা স্ত্রী, সন্তান, প্রতিবেশী এবং আত্মীয়স্বজনদের মাঝে ব্যক্তিগত পর্যায়ে আউটসোর্সিং। কী অসাধারণ— 'আমাকে একটু হেলপ করবে, প্লিজ?' এটা আপনার অনেক বড়ো বোঝা হালকা করে দিতে পারে। অনেক সময় আমরা সুপার-মা অথবা সুপার-বাবা হওয়ার কথা ভেবে নিজে নিজেই দুনিয়া উদ্ধার করি; অথচ সামজিক জীবনের উদ্দেশ্য হলো একে অপরের পাশে দাঁড়ানো। এমন হতে পারে, আপনার শিশু প্রতিবেশী শিশুদের সাথে স্কুলে গেল এবং প্রবিবেশীর সকালের শিফটের বদলি হিসেবে আপনি দুপুরের শিফটের দায়িত্ব নিলেন অথবা এর বিপরীতটা। কিংবা এমন করা যায়, বাবা-মার কাজের সময়টাতে দাদা-দাদি বাচ্চাদের দেখাশোনা করল। প্রয়োজনবোধ পরিবার বা বন্ধুদের বাইরের কোনো কাজের দায়িত্ব দিন। আর হ্যাঁ, তাদের দরকারের সময় আপনার সাহায্য চাইলে তাদের সহযোগিতা করতে প্রস্তুত থাকুন!

৩. **আপনার কর্মস্থল পরিপাটি রাখুন :** ফোকাসকে শক্তিশালী করতে একটি পরিচ্ছন্ন কর্মস্থল অপরিহার্য। গবেষণায় দেখা গেছে, আপনার ডেস্কে ছড়িয়ে থাকা প্রতিটি ক্ষুদ্র উপাদানও বিচ্ছিন্নতার অনুঘটক হিসেবে কাজ করে। ফলে আপনার ফোকাসে ঘাটতি আসতে পারে।

প্রিন্সটন ইউনিভার্সিটির গবেষকগণ এটা আবিষ্কার করেছে– 'আপনার পরিবেশ যখন এলোমেলো হয়, তখন বিশৃঙ্খলা আপনার ফোকাস করার ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়। এ ছাড়াও চিত্তবিক্ষেপ আপনার মস্তিষ্কের তথ্য প্রক্রিয়া করার ক্ষমতাকে সীমাবদ্ধতা আরোপ করে। এলোমেলো অবস্থা আপনাকে অমনোযোগী করে তোলে এবং মস্তিষ্কের তথ্য-প্রক্রিয়ায় অক্ষমতা আরোপ করে। যেমন আপনি একটি পরিচ্ছন্ন, পরিপাটি, শান্ত পরিবেশে করতে পারেন।' [২৬]

আপনার বাসা পরিপাটি রাখুন : চারপাশের পরিচ্ছন্নতার সূচনা আপনার বাসা থেকেই শুরু করুন। এটা অসাধ্য মনে হতে পারে, কিন্তু এর দুটি সুন্দর সমাধান রয়েছে যথা

১. **একসঙ্গে রুমের একাংশকে টার্গেট করুন :** প্রতিদিন বাসার নির্দিষ্ট ঘরের একটি অংশে মনোযোগ দিন এবং যাবতীয় জিনিসপত্রের দিকে লক্ষ করুন। একবারে পুরো ঘর বা একসঙ্গে পুরো বাসা বদলে দেওয়ার চেষ্টা করবেন না (আপনার করার শক্তি-সামর্থ্য থাকলে আলাদা কথা)। ঘরের একটি অংশ গুছিয়ে নেওয়ার কাজটি ধারাবাহিকভাবে করতে থাকুন।

২. **প্রতিটি সামগ্রীর ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিন।**

- **সংরক্ষণ :** এগুলো হচ্ছে ওইসব সামগ্রী, যা আপনি সংগ্রহে রাখতে চান। কোথায় রাখবেন, সে ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত না হতে পারলে আপাতত একপাশে রেখে পুরো ঘর পরিষ্কার শেষে সেগুলোর দিকে নজর দিন।
- **পুনর্ব্যবহার :** পুনর্ব্যবহারযোগ্য জিনিসপত্র, যেগুলো বিভিন্ন উদ্দেশ্যে কাজে লাগানো যেতে পারে।
- **দান :** যেগুলো স্থানীয় দাতাসংস্থায় দান করে দিতে চান।
- **আবর্জনা :** এই জিনিসগুলোর কোনো মূল্য নেই। পুনর্ব্যবহার এবং দান করারও উপযোগী নয়।

কাজে নামার আগে রুমের প্রতিটি সামগ্রীকে সংরক্ষণের জন্য 'স', পুনর্ব্যবহারের জন্য 'প', দানের জন্য 'দ' এবং আবর্জনার জন্য 'আ'—এভাবে দ্রুত লেবেল করে নেওয়াটা সহায়ক হতে পারে। এটা আপনার কাজের প্রক্রিয়া থেকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রক্রিয়াকে আলাদা করবে এবং আরও দক্ষতার সাথে বাসা পরিচ্ছন্ন করতে সাহায্য করবে।

আপনার ডেস্ক পরিষ্কার করুন : এখানে ডেস্ক পরিষ্কার করার দুটো সমাধান আছে।

১. **সাময়িক সমাধান :** আপনার হাতের কাজটিতে তাৎক্ষণিক ফোকাস দেওয়ার প্রয়োজন হলে এই সমাধানটি কাজে লাগাতে পারেন। কেবল আপনার ডেস্ক থেকে সবকিছু সরিয়ে মেঝেতে রাখুন। এর মানে আপনার একান্ত অপরিহার্য সামগ্রী ছাড়া আর কোনো কিছু অবশিষ্ট থাকবে না।

২. **স্থায়ী সমাধান :** ডেস্কের জিনিসপত্র স্থায়ীভাবে সরিয়ে ফেলে আর কখনো সেগুলোকে ডেস্কে দেখতে না চাইলে নিচের ব্যবস্থাগুলো নিন।

- ডেস্ক থেকে যাবতীয় জিনিসপত্র সরিয়ে ফেলুন।
- এক এক করে প্রতিটি সামগ্রীতে নজর দিন এবং চিন্তা করে দেখুন, এটা কি আবারও ডেস্কে রাখার দরকার আছে, নাকি অন্য কোথাও সংরক্ষণ করে রাখা যায়?
- প্রতি সপ্তাহে এই কাজটি করুন।

আপনার ওয়ার্কিং ডেস্ক সিম্পল করুন : আপনার ডেস্ক ঠিক করার একটি দিক হলো কম্পিউটার ডেস্কটপ সিম্পল করা। আপনার ডেস্কটপ কি দেখতে একেবারে হ-য-ব-র-ল অবস্থা? অসংখ্য ফাইল ও ফোল্ডার বিক্ষিপ্ত আকারে ছড়িয়ে আছে? স্ক্রিনের প্রতিটি কোণ থেকে নোটিফিকেশনগুলো আপনার দিকে উড়ে উড়ে আসছে? আর আইকনগুলো আপনার দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য প্রতিযোগিতায় নেমেছে—এগুলো আপানার ফোকাস নষ্ট করতে পারে। এসব পরিষ্কার করে আপনার ডেস্কটপ সিম্পল করার সময় এখনই!

১. **ডেস্কটপ থেকে আইকন সরিয়ে ফেলুন :** অতিরিক্ত ডেস্কটপ ফাইল জমার কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে :

অলসতা : আপনি যথাস্থানে ফাইল সেভ করার জন্য অতিরিক্ত কয়েক মিনিট সময় ব্যয় করতে চান না।
আশঙ্কা : আপনি ফাইলটি খুঁজে পাবেন না অথবা ফাইলটির নাম মনে করতে পারবেন না বলে আশঙ্কা করেন।

সমস্যা দুটির সমাধান

ফাইল সংরক্ষণের অলসতাকে প্রতিহত করতে এখন থেকেই আর কোনো ফাইল ডেস্কটপে সংরক্ষণ না করার অভ্যাস গড়ে তুলুন। আপনি যত ব্যস্তই হোন না কেন, প্রতিটি ফাইল তার যথাস্থানে সংরক্ষণের জন্য সময় নিন। এটাকে একটি মূলনীতি ধরে নিয়ে এর ওপর অবিচল থাকুন।

ফাইল হারিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থেকে মুক্ত থাকতে প্রতিটি ফাইলের সুস্পষ্ট নাম দেওয়ার নিয়ম করে নিন। ওই নামটি ব্যবহার করবেন, যেটা আপনার কাছে যথার্থ এবং মনে করাটাও সহজ। এরপর কম্পিউটারের 'সার্চ' ফাংশনে আস্থা রাখতে শিখুন। নিচের পদক্ষেপগুলোর মাধ্যমে এটা আজ থেকেই শুরু করতে পারেন।

- আপনার 'ডকুমেন্ট' ফোল্ডারের মধ্যে একটি 'আরকাইভ' ফোল্ডার তৈরি করুন। এর মধ্যে আপনার যাবতীয় ডেস্কটপ ফাইলগুলো রেখে দিন।
- ফাইলের যথার্থ নামকরণের নিয়ম করে নিন, যাতে আপনি সহজে স্মরণ করতে পারেন এবং অনুসন্ধান করা যায়।
- প্রতি সপ্তাহে কম্পিউটারের ফাইলগুলো আরকাইভ ফোল্ডার থেকে যথাযথ ফাইলে স্থানান্তরের জন্য কয়েক ঘণ্টা সময় দিন।
- আপনার ডেস্কটপে কোনো ধরনের ফাইল সংরক্ষণ না করার অভ্যাসে অটল থাকুন।
- কয়েকদিনের মধ্যে আপনার ডেস্কটপ ডিস্ট্রাকশন-ফ্রি করে ফেলুন।

২. **ডিস্ট্রাকশন-ফ্রি রাইটিং সফটওয়ার ব্যবহার করুন :** আপনি যদি প্রতিবেদন, প্রবন্ধ, এমনকী বই লিখেন, সেক্ষেত্রে একটি যুক্তিসংগত সময়সীমার মধ্যে লেখার কাজটি সম্পন্ন করতে হলে দরকার নিরবচ্ছিন্ন দীর্ঘ সময়। এ ক্ষেত্রে ডিস্ট্রাকশন-ফ্রি রাইটিং সফটওয়ার খুবই সহায়ক। এই প্রোগ্রামগুলো আপনার উপস্থিত কাজের অংশটুকু বাদে পুরো স্ক্রিন ব্ল্যাক করে দেবে। দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করতে চাইলে এটা অত্যন্ত কার্যকর।

৩. **নোটিফিকেশন বন্ধ করে দিন :** অপঠিত মেসেজ, সফটয়্যার আপডেট অ্যালার্ট অথবা ইনবক্সে এসে জমে থাকা ই-মেইলসহ সব রকমের অগুনতি নোটিফিকেশন ডেস্কটপ থেকে সরিয়ে ফেলুন। একবার এগুলো বন্ধ করে দেখুন—ডেস্কটপে নিরবচ্ছন্নভাবে কাজ করার অবাধ সুযোগ তৈরি হবে।

কীভাবে ফোকাস করবেন, কোথা থেকে শুরু করবেন

এখন আপনার মন, সময়সূচি ও কর্মক্ষেত্র পরিচ্ছন্ন করার জন্য আপনাকে সহায়তা করব। তাহলে চলুন, আপনার ফোকাস উন্নত করার সেরা উপায়গুলো পরীক্ষা করে দেখি। দুর্ভাগ্যবশত, উপযুক্ত কর্মপরিবেশ থাকার পরও বিচ্ছিন্নতা ও উদ্‌বিগ্নতা আমাদের মনোযোগে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। যখনই আমি ফোকাস করতে পাবর না, তখন নিচের ছয়টি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারি। এই ধাপগুলো আমাকে থামিয়ে, বিরতি দিয়ে আবারও ফোকাস করতে সহায়তা করবে।

ধাপ-১ : স্পিরিচুয়াল রুটিনে ফিরে যান

মাঝে মাঝেই নিজেকে এলোমেলো দেখে বুঝতে পারি, স্পিরিচুয়াল রুটিন (বিশেষত সালাত) থেকে আমার বিচ্যুতি ঘটেছে; আমি পার্থিব বিচ্ছিন্নতার বিভিন্ন উদ্দীপককে আকর্ষিত করার সুযোগ দিয়ে সঠিক সময়ে সালাত আদায় করতে পারছি না। স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি অধ্যায়ে আলোচনা করা হয়েছে– নির্ধারিত বিরতিতে নিয়মমাফিক সালাতের একটি সুবিধা ও সৌন্দর্য আছে— দিনজুড়ে প্রতিটি সালাত যেন নোঙর হিসেবে কাজ করে। সময়মতো সালাত আপনাকে কেন্দ্রে ফিরিয়ে আনে এবং আপনার ফোকাসকে পুনরুজ্জীবিত করতে পারে। আমি বলব, এই নোঙরগুলোর প্রয়োগে ও নিয়ন্ত্রণে ইসলামের যে শক্তি, তা যেকোনো স্বতঃস্ফূর্ত ধ্যান ও কর্মসূচি থেকে অতুলনীয়।

ধাপ-২ : মস্তিষ্ক খালি করুন

আপনার মস্তিষ্কে যা জমে আছে তা সনাক্ত করে, সবকিছু একটি কাগজে লিখে ফেলুন। এই কৌশলটি আমি ডেভিড অ্যালেনের বই *Getting Things Done* বইটি থেকে শিখেছি। তা ছাড়া আমার নিজের মতো করে এর সাথে আরও কার্যকর কিছু যোগ করেছি। কৌশলটি খুবই সহজ। এক টুকরো কাগজ নিন এবং এতে মস্তিষ্কের যাবতীয় কিছু লিখে ফেলুন। যেমন : কাজ, প্রয়োজনীয় চিন্তা-প্রক্রিয়া, আপনার মানসিক বিষয়াদি, মনে রাখার মতো জরুরি অ্যাপয়েন্টমেন্ট ইত্যাদি। এটা করতে কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘণ্টা সময় লাগতে পারে। তবে এটি সম্পূর্ণ হয়ে গেলে স্বস্তিবোধ করা উচিত। কারণ, আপনার মনে কী আছে, তা দেখতে পাচ্ছেন।

ধাপ-৩ : সকল তথ্য যথোপযুক্ত স্থানে সংরক্ষণ করুন

আপনার মস্তিষ্কের তথ্যাবলি হাতে এলে আপনি লিখিত প্রতিটি আইটেমের দিকে আলাদা করে নজর দিন এবং নিজেকে জিজ্ঞেস করুন– এটা কোথায় রাখা যায়। কিছু জিনিস সুস্পষ্ট। যেমন : অ্যাপয়েন্টমন্টেগুলো ক্যালেন্ডারে সংরক্ষণ করা অথবা যে কাজগুলো টু-ডু লিস্টে নেওয়া দরকার। অন্যান্য আইটেমের জন্য আপনার একটি বিশেষ জায়গা তৈরি করতে হবে অথবা সবগুলোকে এক জায়গায় রাখতে হবে। যেমন : সেটা হতে পারে নোটবুক (তবে নোটবুকটি সব সময় কাছে রাখতে ভুলবেন না!)। এই কৌশলটি কতটা সহজ, তা একবার এটা নিয়ে লেগে থাকতে পারলে বুঝতে পারবেন। আপনি অবাক হবেন, কীভাবে এই সিম্পল টেকনিক হতাশা ও বিচ্ছিন্নতার অগণিত মুহূর্ত থেকে আপনাকে বাঁচিয়ে দিতে পারে।

ধাপ-৪ : আপনার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজ (M.I.T)

আপনার মনের যাবতীয় কিছুর একটি মানচিত্র ইতোমধ্যে তৈরি করে ফেলেছেন এবং সবকিছু যথাস্থানে বিন্যস্ত করেছেন। আপনার পরবর্তী কাজ– অভ্যন্তরীণ ফোকাস মাসল কাজে লাগাতে পারা এবং কাজ সম্পন্ন করে ফেলা। Lifehacker.com-এর সম্পাদক জিনা টিপানি (Gina Tippani)-এর মতে– M.I.T হচ্ছে আপনার উপস্থিত টু-ডু লিস্ট থেকে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ তিনটি কাজ নির্বাচন করে সেগুলো দিয়ে শুরু করা। প্রোডাক্টিভিটি এক্সপার্ট ব্রায়ান ট্রেসিরও একই ধারণা। এটাকে বলা হয় : 'Eat the Frog'। সেখানে তিনি বলেন, আমরা যদি প্রত্যেক সকালে দিনের সবচেয়ে কঠিন কাজটি সবার আগে করে ফেলি, তাহলে দিনের বাকি কাজগুলো আর কঠিন মনে হবে না। তা ছাড়া এটাতে আপনি দিনের প্রথমভাগেই সাফল্যের দুর্দান্ত অনুভূতি লাভ করবেন। এটা আপনাকে পরবর্তী ধাপে পৌঁছে দেয়।

ধাপ-৫ : ফোকাস সেশনের শিডিউল তৈরি করুন

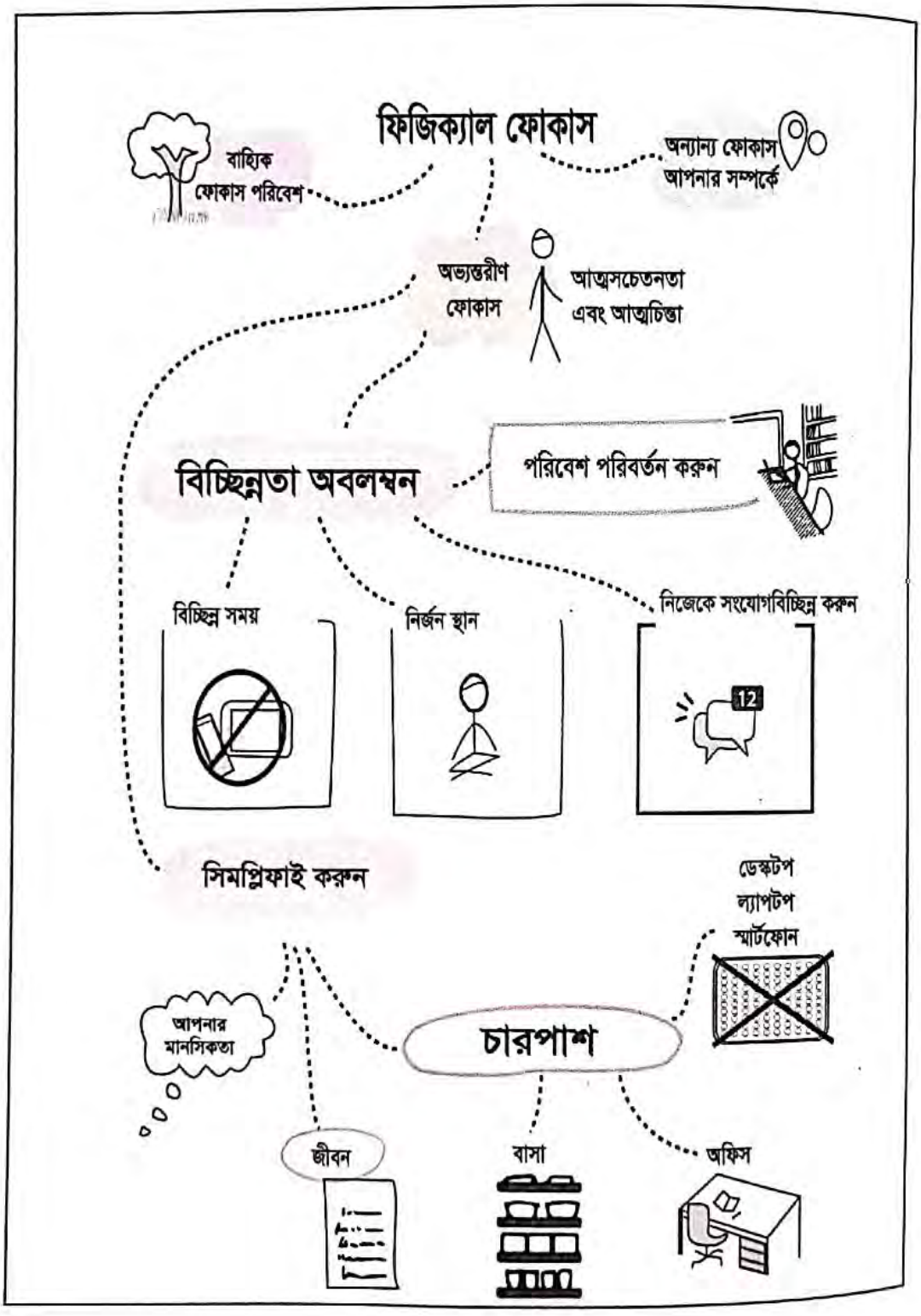
ফোকাস সেশনের ধারা বজায় রাখতে প্রতিদিন আলাদা করে শিডিউল করুন। এটা হলো– ৯০ মিনিটের সুনির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে আপনি একক কোনো কাজে ব্যস্ত থাকবেন এবং নিজেকে কোনোকিছু দ্বারা বিক্ষিপ্ত হতে দেবেন না। ভালো হয় আপনার M.I.T সম্পন্ন করার জন্য দিনের সকালের সময়টাতে একটি ফোকাস সেশন করা, এরপর বাকি সব। ফোকাস সেশনের জন্য আপনাকে যা যা করতে হবে–

- আগে থেকেই ফোকাস সেশনের জন্য সময়সূচি ঠিক করে নিন। উত্তম হলো, প্রতিদিন একই সময়ে সেটার ধারা বজায় রাখা।
- পূর্ব থেকেই নির্ধারণ করে নিন ফোকাস সেশনে কোন কাজটি করবেন। ফোকাস সেশন শুরু হয়ে গেলে তখন কী করবেন, কোথা থেকে শুরু হবে– এসব নিয়ে কিংকর্তব্যবিমূঢ় হলে হবে না। আপনার সময়ের সর্বোচ্চ ব্যবহার করুন।
- মনোযোগ বিচ্ছিন্নকারী সম্ভাব্য দিকগুলো কমিয়ে ফেলুন। সমস্ত ডিভাইস বন্ধ রাখুন আর অন্যদের বুঝিয়ে বলুন—দিনের এ সময়টাতে আপনি ফ্রি নন।

ধাপ-৬ : 'ফোকাস ইকুয়েশন' প্রয়োগ করুন

সারাদিন 'বিচ্ছিন্নতা অবলম্বন+সরলীকরণ' সমীকরণ প্রয়োগ করুন; বিশেষ করে আপনার ফোকাস সেশনের অন্তর্বর্তীকালে।

মনে রাখবেন, ফোকাস করার মানসিক সক্ষমতাকে বাড়াতে হলে নিয়মিত অনুশীলন করা দরকার। ওপরের কৌশলগুলোর মাধ্যমে আপনি অভ্যন্তরীণ ফোকাস মাসল পুনরুদ্ধারে সক্ষম হবেন এবং নিজেকে নিশ্চিত করতে পারবেন– আপনি কোনো ক্ষতিকর চিত্তবিক্ষেপের আবর্তে বন্দি নন।



ফিজিক্যাল টাইম

পৃথিবীতে আমাদের ফিজিক্যাল টাইম বা দৈহিক সময় খুবই সীমিত। সম্ভাবনার শিখর স্পর্শ করতে কী করে আমাদের মূল্যবান সময়ের সদ্ব্যবহার নিশ্চিত করব– তা উপলব্ধির সূচনাবিন্দু হচ্ছে এর সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে সচেতনতা।

আমি একটি গুরুত্বপূর্ণ ঘোষণা দিয়ে এ অধ্যায়টি শুরু করতে যাচ্ছি– আপনি সময়কে ম্যানেজ করতে পারবেন না! কেন? কারণ, যে জিনিসটাকে কন্ট্রোল করা যায় না, সেটা ম্যানেজও করা যায় না। সময় ক্রমাগত অগ্রসরমাণ— আপনি এটাকে নিজের করে নিতে পারবেন না, থামিয়ে দিতে পারবেন না; পারবেন না এটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে। তাই এই অধ্যায়ে আমাদের আলোচনার বিষয় হচ্ছে– সময় অনুযায়ী নিজেকে ম্যানেজ করে নেওয়া।

প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে– আপনি কীভাবে সময় ব্যয় করছেন, তার পরিমাপ করা। এক্সিকিউটিভ প্রশিক্ষক ভালো পারফর্মারদের যে সাধারণ অনুশীলনটি দিয়ে থাকেন তা হলো– সপ্তাহে অন্তত তিনদিন তাদের প্রতি ২০ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টার কাজকর্ম ট্র্যাক করা। এই অনুশীলন কারও কারও জন্য কষ্টকর হতে পারে। কারণ, এটা আপনার সময় অপচয়ের কঠিন বাস্তবতাকে তুলে ধরে।

একই অনুশীলনের বিকল্প সমাধান হলো RescueTime™ সফটওয়্যার ব্যবহার করা। এটা নীরবে আপনি কম্পিউটারে যা যা করেন, তার যাবতীয় কিছু ট্র্যাক করে এবং আপনি কোন কোন সফটওয়্যারে বা ওয়েব-পেইজে কত মিনিট সময় ব্যয় করেছেন, সপ্তাহ শেষে তার রিপোর্ট পেশ করে। আপনি সময়ের কতটা সদ্ব্যবহার করছেন, এটি তার খুব স্পষ্ট এবং বাস্তবসম্মত উপায়ে চিত্রিত করে।

ফলাফল হাতে পাওয়া মাত্রই কাজে নেমে পড়তে হবে

সময় অপচয়ের উৎস বন্ধ করুন : কোন বিষয়গুলো সুফল না এনে কেবল আপনার সময় নষ্ট করে যাচ্ছে, সেগুলো খুঁজে বের করে যত দ্রুত সম্ভব ওগুলোর থেকে সম্পর্ক ছিন্ন করুন। মিটিং, ফোনকল, সোশ্যাল মিডিয়া, এমনকী অপ্রয়োজনীয় সামাজিক প্রতিশ্রুতি—সবকিছু থেকে দায়মুক্তি নিন! এগুলো থেকে সম্পূর্ণরূপে সম্পর্ক ছিন্ন করাটা কঠিন হতে পারে, তবুও যতটা সম্ভব কমিয়ে আনতে চেষ্টা করুন। নিজের জন্য আরও সময় বের করতে এগুলোতে সময় ব্যয় সীমিত করে ফেলুন।

সম্ভাব্য অপচয়ের মুহূর্তগুলোর সুস্পষ্ট রুটিন নির্ধারণ করুন : সারাদিনের কাজকর্মের সুস্পষ্ট রুটিন সেই সময়গুলোর অপচয় রোধ করে, যখন মনে হয়– আমাদের আর কিছু করার নেই। ইমাম গাজালি (রহ.) বলেন–

> 'আপনার সময় কোনো কাঠামোর আওতার বাইরে থাকা উচিত নয়। যেমন : আপনার সামনে যা এলো, তাতেই আপনি অহেতুকভাবে নিজেকে জড়িয়ে নিলেন। বরং অবশ্যই আপনাকে নিজের জবাবদিহি করতে হবে এবং দিনে-রাতে আপনার ইবাদতের সময় ঠিক করে নিতে হবে। প্রতিটি মুহূর্তকে একটি কাজের জন্য নির্দিষ্ট করতে হবে, যা কোনোভাবে উপেক্ষিত হবে না এবং অন্যকাজ দ্বারা পরিবর্তিত হবে না। এই নিয়মানুবর্তিতার মধ্যে বারাকাহ আপনা-আপনিই পরিস্ফুট হয়ে উঠবে।'

অবসর সময়কে বিচক্ষণতার সাথে কাজে লাগান : যখনই একখণ্ড অবসর পান, চিন্তা করুন কীভাবে এর সদ্ব্যবহার করা যায়। আপনার ভাবনার বিষয়ে পড়া, লেখা বা গবেষণায় সে সময়টুকু কাজে লাগাতে পারেন কি না? ভালোভাবে ভেবে দেখলে, আপনার বিশ্রামও হতে পারে সময়ের সুফলদায়ক ব্যবহার। আপনার স্ত্রী-সন্তানদের সাথে অন্তরঙ্গ সময় কাটানোর মাধ্যমে বিশ্রাম নিন। অবসর সময়ের ব্যাপারে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো– এটাকে উপযুক্ত কাজে লাগানোর ব্যাপারে সচেতন হওয়া। আমাদের পূর্বসূরিরা এটা বুঝতেন। ফলে তাদের এমন অবসর সময় ছিল না। উমর ইবনুল আবদুল আজিজ (রহ.) একবার বলেন–

> 'আর অবসরের সময় কোথায়? অবসর সময় চলে গেছে এবং আল্লাহর সান্নিধ্য ছাড়া আর কোনো অবসর নেই, তুবা বৃক্ষের নিচে (পৌঁছানো) ছাড়া ইবাদতকারীদের কোনো বিশ্রাম নেই।'

আপনি যত ভালোভাবেই পরিকল্পনা করুন এবং প্রস্তুতি নিন, কিছু অবসর সময় তো থাকবেই। এটা কাজে লাগানোর প্রস্তুতি রাখুন!

সব সময় নিজের সাথে একটি বই রাখুন : এটা আমাদের পূর্বসূরিদের ঐতিহ্য। আল-ফাতহ ইবনে খাকান, ১২ শতকের স্পেনের লেখক– তার আস্তিন কিংবা বাক্সের মধ্যে একটি বই বহন করতেন, যাতে তার গন্তব্যের আসা-যাওয়ার সময়ে পড়া যায়।[২৭]

এ ক্ষেত্রে পরামর্শ হলো– কিন্ডল অথবা ইবুক সাথে রাখুন অথবা কোনো অ্যাপ, যাতে পড়ার জন্য আকর্ষণীয় প্রবন্ধগুলো সংরক্ষণ করে রাখা যায়। যেমন : Pocket অথবা Instapaper ইত্যাদি। এভাবে সব সময় উপকারী কিছু হাতের নাগালে রাখুন, যাতে একটি মুহূর্তও ছুটে না যায়।

'মোবাইল ক্লাসরুম' সাথে রাখুন : দৈনন্দিন ভ্রমণ এবং অফুরন্ত ঘরোয়া টুকিটাকি কাজের মুহূর্তগুলোকে শিক্ষার সুযোগে পরিণত করুন। অডিও বুক বা এডুকেশনাল পডকাস্টগুলো ফোনে যুক্ত রাখুন এবং কম মনোযোগের কাজগুলোর (ড্রাইভিং, জগিং, হাউজকিপিং, আইরোনিং, কুকিং ইত্যাদি) মুহূর্তে শুনুন। আমি এভাবে অসংখ্য বই শেষ করেছি এবং প্রচুর নতুন সব বিষয় শিখেছি। অন্যথায় আমার এসব পড়ার সুযোগ ছিল না। তা ছাড়াও এগুলো আমার ট্র্যাফিক জ্যাম সহনীয় করে তুলেছে এবং ঘরের বিরক্তিকর কাজগুলোকে পরিণত করেছে আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতায়।

আল্লাহর স্মরণে ব্যস্ত থাকুন : যদি বইপত্র এবং আপনার ফোন বা অডিও প্লেয়ার ছাড়া কোথাও আটকা পড়েন, সেক্ষেত্রে আপনার জিহ্বাকে আল্লাহর স্মরণে ব্যস্ত রাখুন। নিজেকে তাদের অন্তর্ভুক্ত করে নিন, যাদের ব্যাপারে আল্লাহ কুরআনে বলেছেন–

> 'যারা দাঁড়িয়ে, বসে ও শুয়ে আল্লাহর স্মরণ করে এবং আসমানসমূহ ও জমিনের সৃষ্টি সম্বন্ধে চিন্তা করে, আর বলে– "হে আমাদের রব! আপনি এগুলো অনর্থক সৃষ্টি করেননি, আপনি অত্যন্ত পবিত্র। অতএব, আপনি আমাদের আগুনের শাস্তি থেকে রক্ষা করুন।"' সূরা আলে ইমরান : ১৯১

তার সময়ের অসাধারণ পণ্ডিতদের একজন ইবনে আকিল বলতেন–

> 'আমার জীবনের এক মুহূর্ত অপচয় করার অনুমতি নেই, এমনকী যদি আমার জিহ্বা পড়া বন্ধ করে দেয়, আলোচনায় বিরতি দেয়, আমার চোখ পড়া বন্ধ করে দেয়—আমি আমার মনকে অনুধ্যানে ব্যস্ত রাখতে পারি; আমি যখন শায়িত থাকি তখনও।'

ওপরের পদক্ষেপগুলো আপনার অবসর সময়গুলো নিজের কাজে লাগাতে এবং ফলপ্রসূ কাজে ব্যয় করতে সাহায্য করতে পারে।

সর্বোপরি সময় সম্পর্কে মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি হওয়া উচিত– এটি একই সঙ্গে সসীম এবং অসীম। আলি (রা.) বলেছিলেন–

> '(দুনিয়ার) জীবনের জন্য এমনভাবে জীবনযাপন করুন, যেন আপনি চিরকাল বেঁচে থাকবেন এবং পরকালের জন্য এমনভাবে জীবনযাপন করুন, যেন আপনি আগামীকাল মারা যাবেন।'

এ ছাড়া মুজাহিদ রহ. থেকে বর্ণিত আছে–

> আব্দুল্লাহ ইবনু উমর বলেন– 'রাসূলুল্লাহ (সা.) একবার আমার দুই কাঁধ ধরে বললেন– "তুমি দুনিয়াতে থাকো, যেন তুমি একজন প্রবাসী অথবা পথচারী।" আর ইবনে উমর (রা.) বলতেন–

> 'তুমি সন্ধ্যায় উপনীত হলে সকালের আর অপেক্ষা করো না এবং সকালে উপনীত হলে সন্ধ্যার আর অপেক্ষা করো না। তোমার সুস্থতার সময় তোমার পীড়িত অবস্থার জন্য প্রস্তুতি নাও। আর তোমার জীবিত অবস্থায় তোমার মৃত্যুর জন্য প্রস্তুতি নাও।' বুখারি : ৬৪১৬

সময়ের এই দুই রকম বুঝের সমন্বয় উচ্চাকাঙ্ক্ষা ও জীবনের মহান স্বপ্ন বাস্তবায়নে এবং সেইসঙ্গে আমাদের মৃত্যুর ব্যাপারে সচেতন হতে সাহায্য করবে। এভাবে আমরা ইহকালীন ও পরকালীন জীবনে সফলতার জন্য কঠিন পরিশ্রম করতে পারি।

সময় ব্যবস্থাপনা মূলত শক্তি ব্যবস্থাপনা

অধিকাংশ সময়ে আমরা পরিবর্তনশীল শক্তিমাত্রাকে গুরুত্ব না দিয়ে সময়ের সদ্ব্যবহার করতে ভুল করে থাকি। ফলে অপ্রত্যাশিতভাবে শক্তির মাত্রা ভেঙে গিয়ে একটি পরিকল্পিত কাজ করাটাকে অসম্ভব না হলেও কঠিন করে তোলে। সময় ব্যবস্থাপনার একটি ভালো পদ্ধতি হলো– প্রথমত, আগে থেকে সাধারণ শক্তিমাত্রা পরিমাপ করে নেওয়া এবং এরপর আপনার প্রয়োজনীয় শক্তির মাত্রাগুলোর সাথে মিলিয়ে কাজগুলো যথাযথভাবে নির্ধারিত করুন।

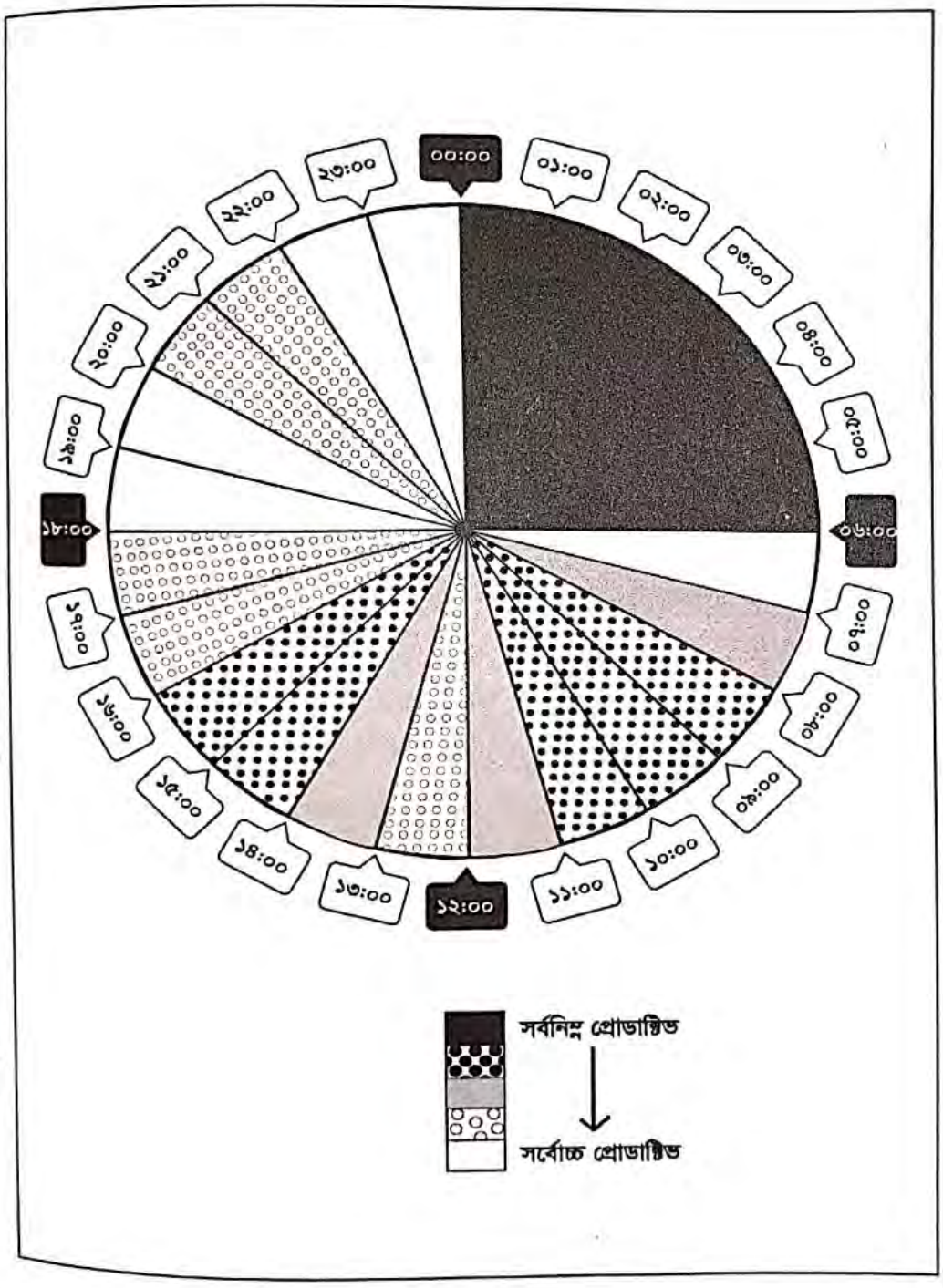
সময় ব্যবস্থাপনার জন্য আপনার শক্তি মূল্যায়ন : প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ ব্যবহার

নিচের হিটম্যাপটি ProductiveFlourishing.com থেকে নেওয়া, যা সহজ এবং দিনে আপনার শক্তির মাত্রা বোঝার জন্য একটি কার্যকর পদ্ধতি। নিচের বৃত্তটি ২৪টি অংশে বিভক্ত। প্রতিটি অংশ দ্বারা প্রতিদিনের এক ঘণ্টা বোঝানো হয়েছে। আপনার পরিবর্তনশীল শক্তির মাত্রার একটি চিত্র পেতে নিচের কোডটি অনুসারে দিনের 'প্রতি ঘণ্টার' জন্য কেবল নিচের রংগুলো ব্যবহার করুন :

লাল	হলুদ	সবুজ	ধূসর
সুপার প্রোডাক্টিভিটি (কঠিন কাজ/গুরুত্বপূর্ণ সৃজনশীল কাজের জন্য ভালো)	মেডিওকোর প্রোডাক্টিভিটি (মিটিং/ফোন কল/ই-মেইলের জন্য ভালো)	লো প্রোডাক্টিভিটি (অবসর সময় এবং বিশ্রামের জন্য ভালো)	ঘুমের সময়

একবার হিটম্যাপ রঙিন করে নিলে আপনি কখন সুপার প্রোডাক্টিভ আর কখন লো প্রোডাক্টিভ তার একটি প্রত্যক্ষ চিত্র আপনার কাছে থাকবে। পরবর্তী পদক্ষেপ হচ্ছে আপনার শক্তিমাত্রা অনুযায়ী কাজগুলোর সময়সূচি করে নেওয়া।

আপনি জিজ্ঞেস করতে পারেন, এই হিটম্যাপ কি দিন বা ঋতুর পালাবদলে পরিবর্তিত হয়? উত্তর হচ্ছে– হ্যাঁ। তবে আপনাকে প্রতিদিন একই সময়সূচি মেনে চলতে হবে এবং এভাবে কমপক্ষে তিনমাস অব্যাহত রাখতে হবে। আপনি একবার এটায় অভ্যস্ত হয়ে পড়লে এবং ধারণাটি ভালোভাবে বুঝে নিতে পারলে সচেতনভাবে এটা (শক্তিমাত্রা অনুযায়ী) আপনার কাজগুলোর সময়সূচি তৈরি করতে সক্ষম হবে! [২৮]



শিডিউলিং টাস্ক

ইফেক্টিভ কাজ ও টাইম ম্যানজেন্টের প্রথম ধাপ হচ্ছে, আপনার প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ বোঝা। পরবর্তী ধাপ মূলত আপনার কাজের শিডিউল করা। আমরা এ জন্য প্রোডাক্টিভ মুসলিম ওয়েবসাইটে একটি শিট তৈরি করেছি, যেটার নাম 'ডেইলি টাস্কিনেটর' (The Daily Taskinator)। এটা আপনাকে কার্যকর উপায়ে টাস্ক শিডিউলিং-এর সাথে সাথে আপনার জীবনের প্রধান চারটি দিকের মধ্যে ভারসাম্য আনতেও সাহায্য করবে। এ চারটি দিক হচ্ছে : ইসলাম, ক্যারিয়ার, পরিবার ও আত্মোন্নয়ন। অন্য যেকোনো ডেইলি প্লানার অনুসরণেও আপনাকে স্বাগতম। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে– নিজের শিডিউলিং-এর নিয়মগুলো মেনে চলা–

যেভাবে পরিকল্পনা করবেন

প্রতিদিন সকালে (বিশেষ করে ফজরের পর) পুরো দিনে কী করবেন, সে জন্য সময় ব্যয় করুন। ঘণ্টার পর ঘণ্টা কীভাবে কাটাবেন, খুব সাবধানতার সাথে তার পরিকল্পনা তৈরি করুন। যে ধাপগুলো আপনাকে মনে রাখতে হবে–

১. আগে সালাতের শিডিউল নির্ধারণ করুন এবং আজানের পরে আপনি কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট টাইম ব্লক নিশ্চিত করুন। অতিরিক্ত হিসেবে নফল সালাতের শিডিউলিং-এর কথা ভুলবেন না। যেমন : দোহা (সকালের সালাত), তাহাজ্জুদ এবং বিতর। আমি সব সময় আমার সেমিনারগুলোতে বলে থাকি—সালাতকে আমাদের জীবনের সাথে খাপ খাওয়ানোর পরিবর্তে আমাদের উচিত সালাতকে কেন্দ্র করে আমাদের জীবনের পরিকল্পনা সাজানো।

২. নির্ধারিত যেকোনো মিটিং বা অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য টাইম ব্লক সেট করুন। মিটিংয়ের আগে-পরে কমপক্ষে ৩০ মিনিট ব্লক নিশ্চিত করুন। এটি আপনাকে মিটিং-এর পূর্বে প্রস্তুতি নেওয়ার এবং মিটিং শেষে চিন্তা-ভাবনা করে উপসংহার টানার যথেষ্ট সময় করে দেবে।

৩. আপনার পাওয়ার ন্যাপের সময়, ঘুমের সময়, খাবার সময়, পারিবারিক সময় এবং ব্যায়ামের সময়– সবকিছুর জন্য শিডিউল তৈরি করুন। আবারও নিজেকে প্রাণবন্ত ও পুনরুজ্জীবিত করতে দিনের মাঝে বিরতির সময় রাখতে ভুলবেন না।

৪. দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যসমূহের কথা মাথায় রেখে কাজের সিডিউল করুন, যা আপনাকে সেগুলোর নিকটবর্তী করে। ছোটোখাটো কাজের পেছনে (যেমন : ই-মেইল করা) সারাদিন ব্যয় করা উচিত নয়; বরং আপনার উন্নতি এবং সম্ভবনার বিকাশ করে– এমন সব গুরুত্বপূর্ণ কাজে সময় নিবেদিত করুন।

উদাহরণ হিসেবে, এই বইটি যখন লিখি—আমি প্রতিদিন ৫০০-১০০০ শব্দ লেখার ডেইলি টাস্ক নির্ধারণ করেছিলাম। এটা আমাকে আমার প্রত্যাশার চেয়েও দ্রুত সময়ের মধ্যে বইটি লেখার কাজ শেষ করতে সাহায্য করেছে।

৫. দিনব্যাপী টাসকিনেটরের চারটি ক্যাটাগরির অধীনে করণীয় প্রতিটি টাস্ক সম্পর্কে চিন্তা করুন। ইসলাম, ক্যারিয়ার, পরিবার ও আত্মোন্নয়নসহ প্রতিটি ব্যাপারেই চিন্তা করুন। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, কীভাবে প্রতিটি ক্ষেত্রে উন্নতি এবং প্রতিটি টাস্কের অগ্রাধিকার নির্ধারণ করবেন।

৬. যে টাস্কগুলোতে অধিক পরিশ্রম দরকার, সেগুলোর শিডিউল সকালের প্রথমভাগে রাখুন। এই সময়ে কোনো একটি কঠিন কাজে নিজেকে ধাক্কা দিয়ে সামনে এগিয়ে নেওয়ার জন্য প্রচুর ইচ্ছাশক্তি ও সক্ষমতা থাকে। দুপুরের পর বা সন্ধ্যাকালের জন্য সহজ ও মামুলি কাজগুলোর শিডিউল রাখুন। কারণ, তখন শক্তির স্তর নিম্নস্তরে থাকে।

৭. আপনার সময়সূচিতে কিছু বাড়তি সময় বরাদ্দ রাখুন, যেন নিজেকে খুব বেশি ক্লান্ত না করে ফেলেন। আপনার উচিত স্বাচ্ছন্দ্যের মধ্য দিয়ে দিনটা কাটানো। একটা থেকে আরেকটায় জড়িয়ে যাওয়ার ব্যতিব্যস্ততায় নিজেকে চাপের মুখে ফেলবেন না। দুটো কাজের মাঝে ১৫-৩০ মিনিটের বাড়তি কিছু সময় আপনার মানসিক প্রফুল্লতার জন্য বেশ কার্যকর হতে পারে।

কখনো কখনো এটা আপনার জার্নাল বা স্মার্টফোনের টাস্কলিস্ট ম্যানেজ করার জন্য সহায়ক হয়। আপনি একনজরে লিস্ট দেখে নিতে পারেন, কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজ বাদ পড়ল কি না। কোনো দরকারি টাস্ক নোটবুক বা ফোনে লিখে ফেলার অভ্যাস থাকতে হবে।

প্রতিদিনের পরিকল্পনা করা, নিয়ম অনুযায়ী কাজগুলোর ভারসাম্য করা, প্রতিটি কাজের জন্য টাইমব্লক নির্ধারণ করা জরুরি, যেন সফলতার সঙ্গে দিনের মধ্যেই কাজগুলো শেষ করে ফেলতে পারেন।

এ রকম নিয়মিত অনুশীলন করার মজার একটি ফল হলো– আপনি দুটোর কোনো একটি দিক লক্ষ করতে শুরু করবেন।

- আপনার পর্যাপ্ত সময় আছে এবং কীভাবে সময়ের সদ্ব্যবহার করবেন, সে বিষয়ে চিন্তা করা দরকার।
- আপনি খুবই ব্যস্ত এবং গুরুত্বের পর্যায় ও আপনার জীবনে এর তাৎপর্য অনুযায়ী কাজগুলোর অগ্রাধিকার নির্ধারণ করা দরকার।

যেকোনো উপায়ে আপনার দিনের কাঠামোর সাথে সামঞ্জস্য রক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করুন।

সকালবেলার রুটিন

আপনার যেকোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করার জন্য সকালের বিকল্প নেই।

অধিকতর সফল মানুষেরা জানে— 'সকাল সার্থক তো আপনার জীবনও সার্থক।' সফল ব্যক্তিরা নাশতার আগে এ কাজটাই করে থাকে।

আপনি যদি ইতিহাসের দিকে তাকান এবং নিজেকে জিজ্ঞেস করেন, কোন একক কাজটি সফল লোকদের মধ্যে কমন? আপনি পরিষ্কার উত্তর পাবেন– তারা সবাই সকাল সকাল জাগেন। আমাদের প্রিয় নবিজি (সা.) থেকে শুরু করে সফল সিইও এবং রাজনীতিকগণ—সকালে উঠা সবার একটি কমন বৈশিষ্ট্য। অন্তত নবিজির প্রতিশ্রুত বারাকাহ হাসিল করার জন্য সকাল সকাল জেগে উঠা এবং প্রোডাক্টিভ মর্নিং রুটিন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি কাজ।

তিনটি কারণে সকালের সময়টার সর্বোচ্চ ব্যবহার আমাদের জন্য জরুরি।

১.	দিনের এ সময়টাতে বারাকাহ নিহীত আছে।
২.	সাধারণত এটি দিনের সবচেয়ে শান্ত অংশ।
৩.	এ সময়টাতে আপনার অধিক ইচ্ছাশক্তি থাকে।

তৃতীয় পয়েন্ট নিয়ে গবেষণায় দেখা গেছে—আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন—এমন কাজগুলো দিনের শেষের তুলনায় দিনের শুরুতে সহজে করা যায়। যদি মনে করেন, আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজটি সারাদিনের ট্র্যাফিক, কাজকর্ম, পরিবার এবং সব রকমের মানসিক বিচ্ছিন্নতা, চাপ ও ঝক্কিঝামেলা পোহানোর পর করতে সক্ষম, তাহলে আপনি বোকার স্বর্গে বাস করছেন। পৃথিবীর সফল ব্যক্তিরা এটা জানে। তাই তারা নিজেদের সকালের সময়টাকে বিচক্ষণতার সাথে কাজে লাগায়।

লরা ভ্যান্টারকাম (Laura Vanderkam) বলেন– 'অধিকাংশ সফল মানুষেরা সকালের সময়টা নিচের বিষয়গুলোতে বিনিয়োগ করেন।

১. ক্যারিয়ারের উন্নয়ন : কর্মকৌশল নির্ধারণ এবং একনিষ্ঠ তার সাথে কাজ করা।
২. সম্পর্ক উন্নয়ন : তাদের পরিবার ও বন্ধুদের নিবিড় সান্নিধ্য দেওয়া।
৩. নিজেদের যত্ন নেওয়া।'

আমি এটাতে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি এবং এটা নিজের জীবনে দেখেছি। সত্যি বলতে আপনার হাতে এখন যে বইটি আছে, সেটার বেশিরভাগ অংশ দিনের সকালের সময়টাতে লেখা হয়েছে।

ই-মেইল, সোশ্যাল মিডিয়া কিংবা খুব সহজেই করতে পারেন– এমন মামুলি কাজগুলোতে আপনার সকালের সময়টা নষ্ট করবেন না। নিজের পরিচর্যা ও আত্মোন্নয়নের জন্য সকালের সময়টার পরিষ্কার ও সংগতিপূর্ণ রুটিন তৈরি করুন।

আমি নিচের টেবল চার্টে আপনাকে একটি অনুশীলনের অনুরোধ করব। কেবল টেবলটি পূরণ করুন এবং সকালের সময়ে প্রতি অর্ধ ঘণ্টায় আপনি কী কী করতে চান, তা ঠিক করুন।

নিচে সময়সূচি অনুযায়ী আপনার সকালের রুটিন তৈরি করুন।

সময়	উদাহরণ
সকাল ৪.০০ - ৪.৩০	ঘুম থেকে জাগা এবং তাহাজ্জুদের প্রস্তুতি নেওয়া
সকাল ৪.৩০ - ৫.০০	২ রাকাত তাহাজ্জুদ + বিতর সালাত
সকাল ৫.০০ - ৫.৩০	ফজরের সালাত
সকাল ৫.৩০ - ৬.০০	আল্লাহর জিকির ও কুরআন তিলাওয়াত
সকাল ৬.০০ - ৬.৩০	▪ দিনের পরিকল্পনা করা ▪ ব্রেইনস্ট্রোম আইডিয়া ▪ সৃষ্টিশীল লেখা
সকাল ৬.৩০ - ৭.০০	৩০-মিনিট ব্যায়াম
সকাল ৭.০০ - ৭.৩০	গোসল এবং কাজের প্রস্তুতি গ্রহণ
সকাল ৭.৩০ - ৮.০০	পরিবারের সাথে নাশতা করা।

মনে রাখবেন, একটি আইডিয়াল মর্নিং রুটিন তৈরি সময়সাপেক্ষ ব্যাপার। আপনাকে প্রতিনিয়ত এটির পর্যালোচনা করতে হবে। যদি ধারাবাহিকভাবে সকালের প্রথম সময়টায় আপনার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজটি মনোযোগের সাথে করে যেতে পারেন, এটা আপনাকে বিস্ময়কর ফলাফল এনে দেবে।

সাপ্তাহিক পরিকল্পনা

একটি প্রোডাক্টিভ লাইফস্টাইলের জন্য প্রয়োজন– দৈনন্দিন পরিকল্পনার অভ্যাস। এটা একজন ব্যক্তিকে সময়ের সর্বোচ্চ সদ্ব্যবহার করতে সক্ষম করে তোলে এবং তুচ্ছ বিষয়ে সময় নষ্ট করা থেকে বাঁচিয়ে রাখে। আপনার দৈনন্দিন পরিকল্পনা থেকে সাপ্তাহিক পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং প্রোডাক্টিভিটির আয়তনকে সম্প্রারিত করুন।

পূর্ববর্তী সপ্তাহের পর্যালোচনা করুন

নিজেকে জিজ্ঞেস করায় সময় দিন। গত সপ্তাহে কোন দিকটি ভালো ছিল? আপনার সফলতা এবং যেখানে উন্নতি করতে পারেন তার পুনর্মূল্যায়ন করুন। আপনার কাজ, অ্যাপোয়েন্টমেন্ট, মিটিং, সামাজিক সম্পর্ক এবং আপনার আধ্যাত্মিকতা—সবকিছুকে অন্তর্ভুক্ত করতে হলে এই পর্যালোচনাকে একটি সামগ্রিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে হবে। এই অনুশীলনটা ঠিকঠাকভাবে করার জন্য কাগজ ও কলম নিয়ে বসুন। আপনার ক্যালেন্ডার ও ডেইলি প্ল্যানার নিন এবং একটু চিন্তা-ভাবনা করুন।

পরবর্তী সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে অগ্রাধিকার দিন

আগামী সপ্তাহে আপনি কোন প্রজেক্টগুলো নিয়ে কাজ করবেন, তা স্থির করুন। যে সময়সীমার মধ্যে আপনি কাজটি শেষ করতে চান, তা নিয়ে ভাবুন এবং কোথায় কোথায় সমস্যা দেখা দিতে পারে তা সনাক্ত করুন। সেই অনুযায়ী পরিকল্পনা গ্রহণ এবং আপনার সময়সূচির ব্যাপারে পরিবারকে অবহিত করুন। এতে পরিবারের সাথে ৯০% ভুল বোঝাবুঝি এবং মানসিক চাপ কমে যাবে। একটি যৌথ ক্যালেন্ডার সার্ভিস (Google calendar অথবা iCal) ব্যবহারে আরও সহায়ক পারে, যাতে আপনার সাপ্তাহিক পরিকল্পনাগুলোর ব্যাপারে একে অপরকে আপডেট জানাতে পারেন। গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো লেখা হয়ে গেলে দৈনন্দিন পরিকল্পনাগুলো যে নিয়মে করতেন, ঠিক একইভাবে সাপ্তাহিক সময়সূচি পূরণ করুন।

দৈনিক ও সাপ্তাহিক পরিকল্পনা হলো স্বচ্ছ এবং গভীর দৃষ্টি বজায় রেখে আপনার লক্ষ্য অর্জনের একটি উপায়। এ ছাড়া আপনি অন্ধকারে হাতরে ফিরবেন এবং একটি পরিমাপযোগ্য সফল-সবল পদক্ষেপের সাথে সামনে অগ্রসর হওয়া কষ্টকর হবে।

অলসতাকে জয়

সবাই অলসতা করে। আমি অলসতা করি, আপনার বস অলসতা করে, প্রধানমন্ত্রী এবং রাষ্ট্রপতিও অলসতা করে; কেউ-ই এর থেকে মুক্ত নয়।

অলসতা হচ্ছে কর্ম ও ইচ্ছের মধ্যকার তফাত। কিন্তু আমরা এটা কেন করি? মানুষের অলসতার পেছনে তিনটি কারণ রয়েছে।
• তারা কাজটিকে ঘৃণা করে অথবা এর মূল্য উপলব্ধি করে না এবং এটি করতে পছন্দ করে না।
• তারা কাজটি বুঝতে পারে না এবং এটি কীভাবে মোকাবিলা করতে হয়, তার ধারণা নেই।
• তারা অধিক আকর্ষণীয় বা উত্তেজনাপূর্ণ কিছু কাজ করছে। ফলে হাতের কাজটিতে আগ্রহ পাচ্ছে না।

মূলত অলসতা একটি যৌক্তিক প্রক্রিয়া। ফলে মস্তিষ্ক ওপরের তিনটি কারণের যেকোনো একটির প্রতি সাড়া দেয়। শক্তি প্রয়োগ করে অলসতার সাথে যুদ্ধ করা বা অলসতাকে 'পরাজিত' করাকে আপাতদৃষ্টিতে কমনসেন্সবিরোধী মনে হতে পারে, তবে অলসতাকে অনিবার্য বা সুষ্ঠু কাজ ভেবে ভুল করা যাবে না। কখনো কখনো অলসতা বিপজ্জনকও হতে পারে।

অলসতার ভয়াবহতা

আপনি জিজ্ঞেস করতে পারেন– 'অলসতা এত খারাপ কেন? এটাকে এত গুরুত্ব দেওয়ার কী আছে? অধ্যয়ন বা রিপোর্ট তৈরির পরিবর্তে কয়েক মিনিট (যেটা এক ঘণ্টায় রূপ নেয়) ফেসবুক চেক করলে কী হয়েছে? আমার জীবন বা আখিরাতের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ না করে রাতভর টিভি দেখায় আমার কী এসে যাবে?'

আমার ধারণা, আপনি এই প্রশ্নগুলোর উত্তর জানেন। একটু আগে অথবা পরে অলসতার পরিণতি ঠিকই অনুভূত হবে। এর পরিণাম হয়তো পরীক্ষার পূর্বের শেষ মুহূর্তে এসে রিপোর্ট শেষ করা; মুখস্ত করার প্রচণ্ড মানসিক চাপ অথবা

সময় নষ্টের জন্য বেদনাদায়ক অনুশোচনা—যে সময়টা কোনো বড়ো প্রকল্প বা গুরুত্বপূর্ণ কাজে বিনিয়োগ করা যেত। অলসতার সবচেয়ে খারাপ পরিণাম হলো– আখিরাত সম্পর্কিত পরিণাম, যখন এই জীবনে ফিরে আসার কোনো সুযোগ থাকবে না। যেমন : পূর্বে বলা হয়েছে– বিচার দিবসের আরেক নাম হচ্ছে 'অনুশোচনার দিন।' এটা আল্লাহর প্রতি বিশ্বাস না রাখায় কেবল অমুসলিমদের জন্য অনুশোচনার কারণ হবে না; বরং ভালো কাজে আরও অধিক সময় ব্যয় না করার জন্য মুমিনরাও অনুতপ্ত হবে।

অলসতা একটি বিপদজনক খাসলত। হ্যাঁ, যার যার অলসতার নিজস্ব ধরন থাকার পরও আসুন, এটাকে আমরা জীবনধারার অংশ হিসেবে গ্রহণ না করি। এই অভ্যাসটি সমূলে উপড়ে ফেলার যথাসাধ্য চেষ্টা করি, যাতে এটি আমাদের খুব বেশি ভোগাতে না পারে। আসুন, সবাই মিলে অলসতাকে জয় করি!

অলসতা সম্পর্কে ইসলাম কী বলে

লক্ষণীয় মজার বিষয় হচ্ছে, ইসলামি ইতিহাসের বিভিন্ন স্কলার অলসতার বিরুদ্ধে কঠোর বক্তব্য দিয়েছেন। তাদের একজন বলেন–

> 'আমি তোমাকে অলসতার ব্যাপারে সতর্ক করছি। কারণ, এটি ইবলিসের সৈন্যদের একজন।'

ইবনে আব্বাস (রা.)-এর চমৎকার একটি উদ্ধৃতি রয়েছে–

> 'ঝিমুনি অলসতার সাথে বিবাহবন্ধনে জড়িয়ে দরিদ্রতার জন্ম দিয়েছে।' [২৯]

নবিজি (সা.) অলসতা এবং (অলসতার একটি পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হিসেবে) অভাব থেকে মুক্তির জন্য আল্লাহর কাছে সাহায্য চেয়ে বলতেন–

> 'হে আল্লাহ! আমি উদ্‌বেগ এবং দুঃখ, দুর্বলতা এবং অলসতা, কৃপণতা এবং ভীরুতা, ঋণের বোঝা এবং মানুষের জবরদস্তির ব্যাপারে তোমার কাছে আশ্রয় চাই।'

অলসতা জয়ের কার্যকর উপায়

আমরা অলসতার প্রধান তিনটি কারণ এবং এর সম্ভাব্য করুণ পরিণতি সম্পর্কে জানলাম। তো এখন আসুন, এটা মোকাবিলার জন্য কিছু করি।

যদি আপনি কাজটিকে ঘৃণা করেন, গুরুত্ব উপলব্ধি না করেন অথবা ভারাক্রান্ত মনে করেন, তাহলে প্রফেশনাল হোন। স্টিভেন প্রেসফিল্ডের *The War of Art* গ্রন্থে কেবল একজন প্রফেশনাল হিসেবে প্রতিদিনের কাজটি সম্পন্ন করার মধ্য দিয়ে (অলসতার বিরুদ্ধে) 'প্রতিরোধ' যুদ্ধের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। ঠিক একজন প্রফেশনাল অ্যাথলেট যেমন ভালো লাগুক কিংবা না লাগুক প্রতিদিনের প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করে। ইচ্ছে হোক আর না হোক একজন প্রফেশনাল রাইটার যেমন প্রতিদিন লেখেন। মেজাজ যেমনই থাকুক না কেন, একজন কর্পোরেট প্রফেশনাল প্রতিদিন সকালে কাজে উপস্থিত হন। আপনার কাজের প্রতি পেশাদার দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে হবে এবং আবেগকে একপাশে সরিয়ে রেখে এর সঙ্গে মানিয়ে নিতে হবে।

আপনি কাজটি বুঝতে পারছেন না এবং কীভাবে মোকাবিলা করবেন সে ব্যাপারে ধারণা নেই : ইতঃপূর্বে কাজটি করেছে এমন কারও কাছে সাহায্য চেয়ে সহজেই এর সমাধান করে নিতে পারেন। অথবা আপনি কীভাবে টাস্কটি সেরা উপায়ে মোকাবিলা করতে পারেন, তার ওপর অনলাইনে পড়াশোনা কিংবা কলিগদের সঙ্গে পরামর্শ করতে পারেন। কারও সাহায্য চাইতে সংকোচ করবেন না।

আপনি খুব আকর্ষণীয় কিছু নিয়ে কাজ করছেন : এটা অতিক্রম করা বাস্তবিকই কঠিন। কারণ, উদ্দীপনামূলক কিছু থেকে মনোযোগ সরিয়ে বিরক্তিকর কিছুতে মন দেওয়া খুব সহজ নয়। আমি এ ক্ষেত্রে বিরক্তিকর কাজটিকে গেইমের মতো আকর্ষণীয় করে তোলার সাজেশান দিই।

- আমার ইনবক্সে আসা প্রতিটি টাস্ক দিয়ে একটি ছোটো স্লিপ তৈরি করি, যাতে কাজটি করার নির্ধারিত তারিখ/সময়/বিবরণ ইত্যাদি চিহ্নিত থাকে।[৩০]
- এরপর আমি রেস্টুরেন্টের শেফ যেমন টিকেট/প্রাইস কার্ড সাজায়, সেভাবে এগুলো সাজিয়ে নিই।
- আমি প্রতিটি টিকেট একটা একটা করে কমিয়ে ফেলি। কিন্তু গেমটি কী? গেমটি হলো এক ঘণ্টার মধ্যে কতগুলো কাজ আমি করতে পারি, নিজেকে তার চ্যালেঞ্জ করা।

দুনিয়া জুড়ে বিচিত্র সব গেমিফিকেশন আইডিয়া আছে। আপনার জন্য উপযুক্ত একটা খুঁজে নিন। আপনার 'গেইম' অধিক সফল করতে এখানে কিছু টিপস শেয়ার করা হলো :

- প্রতিটি ভালো গেইমের সাথে পুরস্কার প্রদানের রীতি প্রচলিত। সুতরাং কতটুকু সময়ে কতটুকু কাজ করলে নিজেকে আপনি কত পয়েন্ট বা কী পুরস্কার দেবেন, তা নিশ্চিত করুন।

- সাধারণ মুক্ত গেইমের চেয়ে সময়াবদ্ধ গেমস অধিক মজার। নিজেকে সারাদিন সুযোগ দেওয়ার চেয়ে 'যত বেশি টাস্কসম্পন্ন করার জন্য' নিজেকে মাত্র এক ঘণ্টার সময়-সুযোগ বেঁধে দেওয়াটা অধিক আকর্ষণীয়।
- আপনার বন্ধু/সহকর্মীদের সাথে যোগ দিন। সামান্য সুস্থ প্রতিযোগিতা অলসতা জয়ের পথে অনেক দূর এগিয়ে নিয়ে যায়।

'পোমোডোরো' নামক আরেকটি টেকনিক আছে। এটা অলসতাকে পায়ে মাড়িয়ে তিনটি পর্যায়ে কার্যকর উপায়ে কাজ করার জন্য প্রমাণিত। ব্যক্তিগতভাবে এটা আমার পছন্দের।

pomodorotechnique.com-এ ফ্রান্সিসকো সেরিলো পরামর্শ দেন, আপনার কেবল ঠিক করতে হবে, কোন কাজটি ২৫ মিনিট সময়জুড়ে মোকাবিলা করবেন। এরপর ২৫ মিনিটের টাইমার সেট করে আপনাকে শুরু করতে হবে। ২৫ মিনিট সম্পূর্ণ হলে ৫ মিনিট বিরতি দিন; এরপর পরবর্তী ২৫ মিনিটের জন্য কাজ করুন। এমনকী এ সময়টাতে যদি এক টুকরো কাগজের দিকে স্থির তাকিয়েও থাকতে হয়, তারপরও থামবেন না—প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখুন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, সেই 'পঁচিশ মিনিট' কাজটি করতে আপনার মানসিক জড়তাকে কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবে এবং ২৫ মিনিট পর আপনার থামাটা কঠিন মনে হবে, যদি না আপনি কাজটিকে সত্যি সত্যিই অপছন্দ করেন!

আমার সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের অনেকে এই টেকনিকটি ব্যবহারের আশ্চর্যজনক ফলাফলের কথা জানিয়েছেন। ২৫ মিনিট সাইকেলের সৌন্দর্য হচ্ছে, এটা ততটা দীর্ঘ নয় যে হ্যান্ডেল করা কঠিন মনে হবে এবং এতটা সংক্ষিপ্তও নয় যে, অগ্রগতিটা নেহায়েত সামান্য মনে হয়। তা ছাড়া পোমোডোরো টেকনিকটা অগ্রতির জন্য আমাদের আগ্রহকে কাজে লাগিয়ে কাজের প্রতি আমাদের উদ্দীপনা সৃষ্টি করতে এবং অসলসতা ঝেড়ে ফেলতে সাহায্য করে।

সৃষ্টিশীল অলসতা

এক ধরনের সুপ্ত অলসতা আছে, যেটা বিশেষত প্রোডাক্টিভ মানুষদের মাঝে বেশি দেখা যায়। আমি এটাকে বলি : 'সৃষ্টিশীল অলসতা (Creative laziness)!'

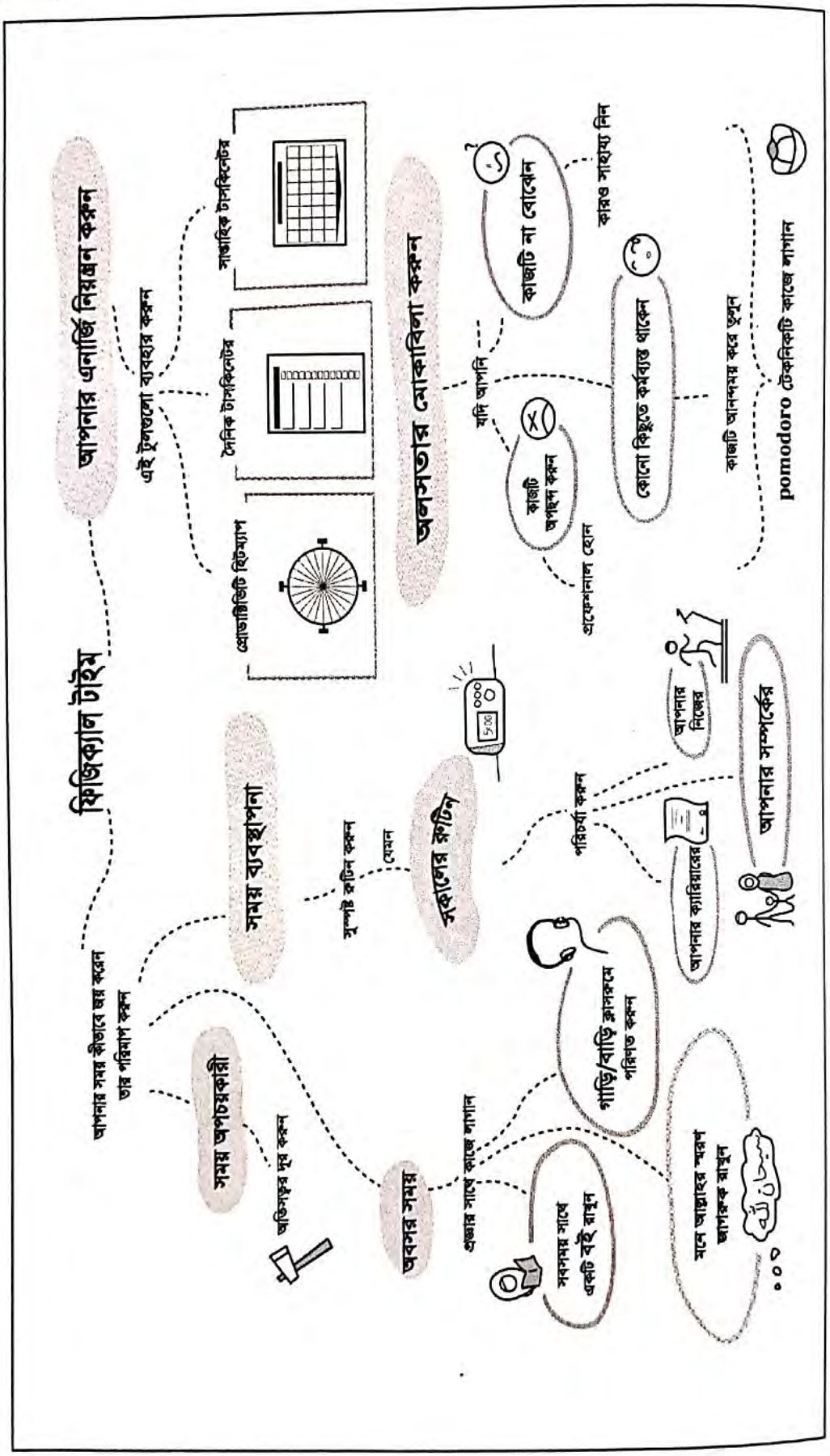
এ ক্ষেত্রে প্রোডাক্টিভ মানুষ তাদের দিনের অধিক কঠিন কাজগুলো এড়ানোর জন্য অন্যান্য সৃষ্টিশীল কাজেকর্মে জড়ায়। যেমন ধরুন, আপনার হাতে গুরুত্বপূর্ণ কোনো কাজ থাকতে পারে, কিন্তু সেটা ফেলে রেখে আপনি ই-মেইলের জবাব, মিটিং সেট, বাসা পরিপাটি, জিমে যাওয়া, কোনো গুরুত্বপূর্ণ রিপোর্ট পড়ার কাজ শুরু করে দিলেন।

সৃষ্টিশীল অলসতার মুডে থাকা অবস্থায় আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজটি না করার ব্যাপারে নিজেকে কম দোষী মনে হবে, যেহেতু আপনি অন্যান্য 'প্রোডাক্টিভ' কাজগুলোতে ব্যস্ত আছেন। এ ধরনের ফাঁদে পড়াটা খুব সহজ।

তাহলে আপনি কীভাবে সৃষ্টিশীল অলসতার মুড মোকাবিলা করবেন?
• এ ধরনের মুডে নিজেকে ধরে ফেলুন। যখন আপনি নিজেকে এমন কোনো কাজ মোকাবিলায় খুব ব্যতিব্যস্ত দেখেন, যেটা মূলত শেষ করা দরকার, বুঝবেন আপনি সৃষ্টিশীল অলসতার মুডে আছেন এবং এর থেকে বেরিয়ে যান!
• গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো সকালের প্রথমভাগে সেরে ফেলুন। পোমোডোরো টেকনিকের সাহায্যে নিজেকে ফোকাসড রাখুন।
• কাজগুলোর অগ্রাধিকার নির্ধারণ করুন।
• আবারও শিডিউল করুন অথবা অন্যান্য 'প্রোডাক্টিভ টাস্ক' অন্য সময়ের জন্য নির্ধারণ করুন।
• একজন জবাবদিহিমূলক সঙ্গীর সাহায্য নিন, যদি মনে করেন আপনি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো থেকে বিচ্যুত হয়ে পড়ছেন।

আপনার অগ্রাধিকারগুলো সঠিকভাবে নির্ধারণ করুন এবং গুরুত্ব কাজগুলো প্রতিদিন করুন—সৃষ্টিশীল অলসতার শিকার হবেন না, ইনশাআল্লাহ!

এই অধ্যায়ে ফিজিক্যাল ফোকাস এবং ফিসিক্যাল টাইম ম্যানেজমেন্টে আপনাকে সহায়তা করতে অনেক টিপস ও টেকনিকস নিয়ে আলোচনা করলাম। আমার মনে হয় পর্যাপ্ত হয়েছে। আশা করব, আপনি অধ্যায়টি বারবার দেখবেন, যাতে কোন টেকনিকগুলো আপনি ইতোমধ্যে বাস্তবায়ন করছেন এবং কোনগুলোতে এখনও উন্নতি দরকার, তা দেখে নিতে পারেন। এই টেকনিক ও টিপস আমার জীবনে বদলে দিয়েছে। আমি দুআ করি, এগুলো আপনার জীবনেও পরিবর্তনের সুবাতাস বইয়ে দিক।


ফিজিক্যাল টাইম
আপনার এনার্জি নিয়ন্ত্রন করুন
এই টুলগুলো ব্যবহার করুন
সাপ্তাহিক টাস্কিনেটর
দৈনিক টাস্কিনেটর
প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ
অলসতার মোকাবিলা করুন
যদি আপনি
কাজটি না বোঝেন
কারও সাহায্য নিন
কাজটি অপছন্দ করুন
প্রফেশনাল হোন
কোনো কিছুতে কর্মব্যস্ত থাকেন
কাজটি আনন্দময় করে তুলুন
pomodoro টেকনিকটি কাজে লাগান
আপনার সময় কীভাবে ব্যয় করেন
তার পরিমাপ করুন
সময় ব্যবস্থাপনা
সুস্পষ্ট রুটিন করুন
যেমন
সকালের রুটিন
পরিচর্যা করুন
আপনার নিজের
আপনার ক্যারিয়ারের
আপনার সম্পর্কের
সময় অপচয়কারী
অতিসাফল্য দূর করুন
অবসর সময়
প্রজ্ঞার সাথে কাজে লাগান
গাড়ি/বাড়ি ক্লাসরুমে পরিণত করুন
সবসময় সাথে একটি বই রাখুন
মনে আল্লাহর স্মরণ জাগরুক রাখুন
سبحان الله

সারসংক্ষেপ

১. আমাদের দেহ, মন ও সময় আল্লাহর পক্ষ থেকে আমানত হিসেবে দেওয়া হয়েছে।

২. ঘুম, পুষ্টি ও সুস্থতা বজায় রাখা আমাদের দেহের সর্বোচ্চ সদ্ব্যবহার এবং প্রোডাক্টিভ থাকার সুযোগ করে দেয়।

৩. প্রতিনিয়ত প্রশিক্ষণ, বিচ্ছিন্নতা এবং জীবনযাপনকে সহজ করার মাধ্যমে আমাদের মনের অভ্যন্তরীণ ফোকাস ম্যানেজ করা সম্ভব।

৪. সময় ব্যবস্থাপনা করতে হয় প্রথমে পরিমাপ করে; তারপর পরিকল্পনা প্রস্তুত করে; এরপর সারাদিন কীভাবে আমাদের প্রদত্ত শক্তিমাত্রার সর্বোত্তম ব্যবহার করা যায়, তার পরিকল্পনা প্রস্তুতির মাধ্যমে।

৫. অসলতা অতিক্রম করা যেতে পারে, তবে দৈনন্দিন যুদ্ধে এটাকে পরাস্ত করতে হলে আমাদের দরকার সচেতন প্রচেষ্টা।

পঞ্চম অধ্যায়

সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি

'একজন মানুষের সত্যিকার মাপকাঠি হলো– এমন কারও সাথে সদ্ব্যবহার করা, যে একেবারেই তার কোনো উপকারে আসে না।'
—অজ্ঞাত

সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি হলো নিজের গণ্ডি অতিক্রম করে আপনার সময়, জ্ঞান, দক্ষতা এবং শারীরিক শক্তি ব্যবহার করে সক্রিয়ভাবে অন্যদের সাহায্য করা। এটা হতে পারে পরিবারে ঘরোয়া কাজগুলোতে সাহায্য করা, কোনো সামাজিক কাজে আপনার সময় ও দক্ষতার স্বেচ্ছাসবেকতা অথবা এমন কোনো জাতীয় ক্যামপেইনিং-এ অংশগ্রহণ, যেটা আপনি নিজেও বিশ্বাস করেন। এককথায়, সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটির ভিত্তিমূল হচ্ছে– সেবা।

মুসলিম হিসেবে আমাদের দায়িত্ব হচ্ছে– সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটিতে সামনের সারিতে থাকা। নিজের পরিবার থেকে শুরু করে প্রতিবেশী, স্থানীয় অধিবাসী, সবদিক দিয়ে উম্মাহর এবং বৃহত্তর পরিসরে মানবতার কল্যাণে এগিয়ে আসা। এটা দেখা খুবই দুঃখজনক—সমাজের বিভিন্ন স্তরে খুম কমসংখ্যক মুসলিমই 'নিজেদের পৃথিবীর মুখোমুখি হওয়া চ্যালেঞ্জের' দায়িত্ব গ্রহণ করে সক্রিয়ভাবে তার সমাধান খুঁজছে। যদিও বিশ্বের জনসংখ্যার এক-চতুর্থাংশ মুসলিম, কিন্তু সে আনুযায়ী সমাজে আমাদের অবদান খুবই কম। মুসলিম বিশ্বের অ্যাসোসিয়েশনগুলো আজ কোথায়? কোথায় মুসলিম বিশ্বের পরিবর্তনের ইশতেহার? যদি সত্যি সত্যি বিশ্বাস করি– আমরা হলাম শ্রেষ্ঠ জাতি, তাহলে আমাদের কাঁধে নেতৃত্বের দায়ভার নিতে হবে। আর এ জন্য আমাদের সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি সম্পর্কে জানা দরকার।

ইসলাম দৈনন্দিন জীবনে অন্যদের সাহায্যে এগিয়ে আসতে জোর তাগিদ দেয়। আপনি ইসলামের রীতিনীতিসমূহের দিকে লক্ষ করে দেখবেন—এগুলো ব্যক্তিতান্ত্রিক ও ব্যক্তিকেন্দ্রিক প্রচেষ্টা না হয়ে বরং সমাজভিত্তিক এবং সামষ্টিক। শাহাদাহর (আল্লাহর একত্ববাদ ও মুহাম্মাদ সা.-এর নবুওয়তের সাক্ষ্য দেওয়া) জন্য কমপক্ষে দুজন লোকের উপস্থিতির কথা বলা হয়েছে। জামাতের সাথে সালাত আদায়ের আদেশ দেওয়া হয়েছে। ধনী লোকদের নিজেদের সম্পদ থেকে জাকাতের অংশ গরিবদের দিতে বলা হয়েছে। রমজানে একসঙ্গে রোজা রাখা হয়। মুসলিমদের উচিত, তার সমাজের লোকদের সাথে রোজা রাখা এবং তার সমাজের লোকদের সাথেই রোজা ভাঙা। একই সময়, একই জায়গায় সারা পৃথিবীর মুসলিমদের একসঙ্গে হজ পালিত হয়। নবিজি যখন প্রথমবার মদিনায় পৌঁছান, মানুষদের বলা তাঁর প্রথম কথাগুলোর মধ্যে একটি ছিল–

> 'তোমরা ক্ষুধার্তদের খাবার খাওয়াও, সালামের প্রসার করো, আত্মীয়তার সম্পর্ক বজায় রাখো এবং অন্যরা যখন ঘুমিয়ে থাকে, তখন সালাত পড়ো। এগুলোর মাধ্যমে তুমি শান্তিময় জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে।' বুখারি

খেয়াল করুন, এর তিনটি পয়েন্টই ছিল সামাজিক কাজ সম্পর্কে। শুধু শেষেরটি ব্যক্তিগত ইবাদত প্রসঙ্গে। আল্লাহ নবিজির উম্মাহকে তিনটি বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে শ্রেষ্ঠ জাতি হিসেবে অবিহিত করেছেন, তার দুটোই হচ্ছে অন্যদের সাহায্যে এগিয়ে আসা। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'তোমরাই শ্রেষ্ঠ উম্মাহ, যাদের বের করা হয়েছে মানবজাতির জন্য; তোমরা সৎকাজের নির্দেশ দেবে, অসৎকাজে নিষেধ করবে এবং আল্লাহর ওপর ঈমান আনবে। আর আহলে কিতাবগণ যদি ঈমান আনত, তবে তা ছিল তাদের জন্য ভালো। তাদের মধ্যে কিছুসংখ্যক মুমিন আছে, কিন্তু তাদের অধিকাংশই ফাসিক।' সূরা আলে ইমরান : ১১০

সৎকাজের আদেশ এবং অসৎকাজে নিষেধ—দুটোই সামাজিক কর্মকাণ্ড। আমাদের নির্দেশ করা হয়েছে– মুসলিম ভাইদের হাত ধরে তাদের মন্দ কাজ থেকে ফেরাতে এবং ভালো কাজের দিশা দিতে। এর মানে নিছক দাওয়াহ দেওয়া (আল্লাহর পথে আহ্বান করা) এবং হালাল-হারামের বিধান বলা নয়; বরং সমাজকে কল্যাণের দিকে এগিয়ে নিতে সামাজিক কর্মকাণ্ডে শরিক হওয়া। যেমন : বিদ্যালয় ও হাসপাতাল প্রতিষ্ঠা করা; অন্যায়, অবিচার ও পরিবেশের বিপর্যয়ের বিরুদ্ধে প্রচারণার মাধ্যমে মন্দকে প্রতিহত করা ইত্যাদি।

> 'আনাস (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন– তোমার ভাইকে সাহায্য করো, সে জালিম হোক অথবা মজলুম। তিনি (আনাস) বললেন, হে আল্লাহর রাসূল (সা.)! মজলুমকে সাহায্য করব তা তো বুঝলাম, কিন্তু জালিমকে কী করে সাহায্য করব? তিনি (সা.) বললেন, তুমি তার হাত ধরে তাকে বিরত রাখবে (অর্থাৎ, তাকে জুলুম করতে দেবে না)।'

বর্তমান পরিস্থিতিতে এই ভূমিকা না রাখার মানে আমরা নিজেদের এবং সমাজকে ক্ষতিগ্রস্ত করার ঝুঁকি নিচ্ছি। নুমান ইবনে বশির (রা.) থেকে বর্ণিত, নবি (সা.) বলেছেন–

> 'আল্লাহর নির্ধারিত সীমায় অবস্থানকারী (সৎকাজে আদেশ ও অসৎকাজে বাধাদানকারী) এবং ওই সীমা লঙ্ঘনকারী (উক্ত কাজে তোষামোদকারীর) উপমা হলো এক সম্প্রদায়ের মতো; যারা একটি দ্বিতলবিশিষ্ট জাহাজে লটারি করে কিছু লোক ওপরতলায় এবং কিছু লোক নিচেরতলায় স্থান নিল। (নিচের তলা সাধারণত পানির ভেতরে ডুবে থাকে। তাই পানির প্রয়োজন হলে নিচের তলার লোকদের ওপরতলায় যেতে হয় এবং সেখান হতে সমুদ্র বা নদীর পানি তুলে আনতে হয়।) সুতরাং পানির প্রয়োজনে নিচের তলার লোকেরা ওপরতলায় যেতে লাগল। (ওপরতলার লোকদের ওপর পানি পড়লে তারা তাদের ওপরে আসা অপছন্দ করল। তারা বলেই দিলো– "তোমরা নিচে থেকে আমাদের কষ্ট দিতে এসো না।" নিচের তলার লোকেরা বলল– "আমরা যদি আমাদের ভাগে (নিচের তলায় কোনো স্থানে) ছিদ্র করে দিই, তাহলে (দিব্যি আমরা পানি ব্যবহার করতে পারব) আর ওপরতলার লোকদের কষ্টও দেবো না।" (এই পরিকল্পনার পর তারা যখন ছিদ্র করতে শুরু করল) তখন যদি ওপরতলার লোকেরা তাদের নিজ ইচ্ছার ওপর ছেড়ে দেয় (এবং সে কাজে বাধা না দেয়), তাহলে সকলেই (পানিতে ডুবে) ধ্বংস হয়ে যাবে। (ওপরতলার লোকেরা সে অন্যায় না করলেও রেহাই পেয়ে যাবে না।) পক্ষান্তরে ওপরতলার লোকেরা যদি তাদের হাত ধরে (জাহাজে ছিদ্র করতে) বাধা দেয়, তাহলে তারা নিজেরাও বেঁচে যাবে এবং সকলকেই বাঁচিয়ে নেবে।' সহিহ বুখারি : ২৪৯৩

মুসলিম বিশ্বে চমৎকার কিছু সামাজিক প্রকল্প থাকলেও বলতে হয়– সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি মুসলিম সমাজের একটি হারানো ঐতিহ্য। দুর্ভাগ্যবশত, যারা মনে করেন তাদের সময় বা ইচ্ছাশক্তির অভাব রয়েছে অথবা কেবল নিজেদের ক্যারিয়ার, পরিবার কিংবা নিকটস্থ সামজিক বৃত্তের প্রতি মনোযোগী হতে চান, তাদের বলব– কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে আসার এবং সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ হওয়ার সময় এখনই।

সোশ্যাল এনার্জি

ভাবতে পারেন– সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ হয়ে আপনি কেবল অন্যদেরই উপকার করছেন এবং তাদের সার্ভিস দিয়ে যাচ্ছেন। কিন্তু মূল বিষয় হলো, সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ হওয়াতে আপনার নিজেরও আরও বেশি প্রয়োজনীয় 'সোশ্যাল এনার্জি' অর্জিত হচ্ছে।

সোশ্যাল এনার্জি কী

আপনি যখন একটি উদ্দীপনাদায়ক পরিবেশে অন্যান্য মানুষদের সাথে সময় ব্যয় করেন, তখন সোশ্যাল এনার্জি আসে। আপনি শেষ কবে একটি প্রকল্পে অন্যদের সাথে অংশগ্রহণ করেছিলেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। কাজটি কতটা উত্তেজনার বা বিরক্তির ছিল সেটি বিষয় না। দলগতভাবে কাজ করতে গিয়ে যে শক্তিটি অনুভব করেছিলেন, সেটি বরং আপনাকে অনেক দিন গতিশীল রেখেছিল।

শুরুর দিকে যখন একা একা কাজ করতাম, সেই সময় থেকে আমি সোশ্যাল এনার্জিকে গুরুত্ব দিতে আরম্ভ করি। যখন আমি সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী আচরণ করতাম এবং নিজের সবকিছু করতে গিয়ে ক্লান্তিবোধ করতাম, তখন বুঝতে পেরেছিলাম– আমার প্রোডাক্টিভিটি হ্রাস পাবে। এই অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার জন্য কোনো বন্ধুকে ফোন করা, নুতন কোনো সম্ভবনাময় ক্লায়েন্ট পরিদর্শন করতে যাওয়া অথবা আমার টিমের সাথে অনলাইন মিটিং করা—এ জাতীয় কাজগুলোতে অংশ নিতাম। এভাবে আমি নতুন করে কাজে ঝাঁপিয়ে পড়ার উত্তেজনা এবং প্রাণশক্তি ফিরে পেতাম।

আমি প্রকৃতিগতভাবেই অন্তর্মুখী স্বভাবের। তবে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি– অন্তর্মুখী ও বহির্মুখী উভয়ের জন্য সোশ্যাল এনার্জির প্রয়োজন (তবে সর্বসম্মতিক্রমে অন্তর্মুখীরা কম প্রয়োজন বোধ করে)। আরও অধিক প্রোডাক্টিভিটি এবং সোশ্যাল এনার্জি লাভের জন্য এটি আসলে অন্তর্মুখী লোকদের জন্যই বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, তারা নিজেদের এ জাতীয় শক্তির প্রয়োজনে কম সংবেদনশীল হতে পারে।

সোশ্যাল এনার্জি আপনাকে সঙ্গী-সাথিদের সাথে আপনার চিন্তা-ভাবনা, কাজ ও চ্যালেঞ্জগুলো নিয়ে আলোচনা করতে একটি উদ্দীপক পরিবেশ সৃষ্টির মাধ্যমে প্রোডাক্টিভিটির মাত্রা বাড়িয়ে দেয়, কিন্তু সোশ্যাল এনার্জি নিয়ন্ত্রণে আপনি সচেতন না হলে উদ্দীপনাদায়ক পরিবেশ থেকে সরে গিয়ে এমনসব লোকদের পরিবেশে পৌঁছে যাবেন, যারা আপনাকে প্রোডাক্টিভ প্রজেক্ট থেকে দূর রাখবে।

কীভাবে উপযুক্ত সোশ্যাল এনার্জি লাভ করা যায়

আপনার মনে হতে পারে, অধিক সোশ্যাল এনার্জি লাভের উপায় হচ্ছে বেশি বেশি সোশ্যালাইজিং। ধারণাটি একটি নির্দিষ্ট সীমা পর্যন্ত সত্য। তবে আপনার জীবন-উপযোগী সোশ্যাল স্ট্রাকচার গড়ে তুলতে হবে, যাতে নেগিটিভ এনার্জির পরিবর্তে সব সময় পজিটিভ এনার্জি লাভ করতে পারেন।

এটি কীভাবে করবেন তার উপায়সমূহ :

১. সোশ্যাল এনার্জির প্রয়োজন উপলব্ধি করুন :

প্রথম পদক্ষেপে বুঝতে হবে, আপনাকে লোকদের সাথে বেশি সময় ব্যয় করা প্রয়োজন এবং উদাসীনতা ও শক্তির ঘাটতি আপনার জীবনে সামাজিক উদ্দীপকের অভাবের কারণে।

২. কাদের সাথে সংযুক্ত হতে চান তা নির্ধারণ করুন :

চার শ্রেণির মানুষদের থেকে সোশ্যাল এনার্জি গ্রহণ করতে পারি–

ক) পরিবার

খ) বন্ধুবান্ধব

গ) প্রফেশনাল কলিগ অথবা টিম মেম্বার এবং

ঘ) গুরু/উপদেষ্টা/পরামর্শক।

সামগ্রিকভাবে আমি এদের আমার 'পারসোনাল অ্যাডভাইজার বোর্ড' বলি– যাদের আমি গভীর শ্রদ্ধা করি। জ্ঞানগর্ভ পরামর্শ পেতে এবং প্রয়োজনীয় শক্তি ও প্রেরণা অর্জনের জন্য যেকোনো সময় তাদের সাথে সংযুক্ত হতে পারি। ওপরের চারটি শ্রেণি অনুযায়ী যাদের ব্যাপারে আপনার জানাশোনা রয়েছে তাদের সাথে আরও নিয়মিত যোগাযোগ শুরু করার ব্যাপারে চিন্তা করুন।

৩. নিয়মিত সোশ্যাল এনার্জি লাভের পদ্ধতি ঠিক করুন :

সম্প্রতি আমি মুসলিম তরুণ উদ্যোক্তাদের নিয়ে একটি অনলাইন 'মাস্টারমাইন্ড গ্রুপ' চালু করেছি– যাদের প্রত্যেকের আকর্ষণীয় ব্যাবসা এবং ওয়েবসাইট রয়েছে। আমি প্রতি তিনমাসে তাদের সাথে একবার করে গুগল হ্যাংআউটে সাক্ষাৎ করি এবং এতে অনেক অনুপ্রেরণাদায়ক সম্মিলিত আলোচনা হয়। আপনি ওপরে আলোচিত চার শ্রেণির মানুষেদের সাথে নিয়মিত অনলাইন/অফলাইন মিটিংয়ের কথা চিন্তা করুন। পরিবারের সঙ্গে প্রতিদিন একসঙ্গে ডিনারে শরিক হওয়া, মাসে মাসে বন্ধুদের সাথে বাইরে অথবা অনলাইন মিটিং—যে সিস্টেম আপনার রয়েছে, সেটির সাথে লেগে থাকুন। আপনি কখনোই স্যোসাল এনার্জি থেকে বঞ্চিত হবেন না। মনে রাখবেন, আবদার করে সোশ্যাল এনার্জি অর্জিত হয় না। একটি প্রাণবন্ত জীবনের জন্য সোশ্যাল এনার্জি লাভের সিস্টেম ডেভলপ না করা গেলে বিষণ্নতা আপনার পিছু ছাড়বে না।

নিয়মিত সোশ্যাল এনার্জি লাভে ইসলামের ব্যবস্থা কী

১. নিয়মিত মাসজিদে যাওয়া : আপনি যদি দিনে পাঁচ ওয়াক্ত সালাত মাসজিদে বা সালাতের রুমে আদায় করেন, তাহলে দিনে কমপক্ষে পাঁচবার আপনার মুসলিম ভাইদের থেকে সোশ্যাল এনার্জি লাভ করবেন। আপনি এমন লোকও পাবেন, সালাতের আগে বা পরে যাদের আলোচনা আপনাকে নতুন নতুন ভাবনার খোরাক জোগাবে এবং আপনার শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করবে।

মসজিদের সাথে সংযোগ আপনার বিপুল সোশ্যাল এনার্জির উৎস। আমার মনে পড়ে, যখন প্রথম যুক্তরাজ্যে উচ্চশিক্ষা অর্জনের জন্য পাড়ি জমিয়েছিলাম, আমার একজন প্রবীণ পরামর্শদাতা আমাকে নিচের উপদেশটি দিয়েছিলেন– 'বাবা! একটি মসজিদ খুঁজে বের করো, খুঁজে পেলে এর সাথে লেগে থাকো— ভালো থাকবে তুমি। তা নাহলে বিপথে যেতে পারো।'

আমি কথাটি খুব গুরুত্বের সঙ্গে নিয়েছিলাম এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের কাছাকাছি সালাতের ঘর পেয়ে আনন্দিত ও বিস্মিত হয়েছিলাম। বিশ্ববিদ্যালয়ে এবং পরবর্তী সময়ে সেই সালাতের কক্ষের সঙ্গে জড়িত থাকার এবং সেখানে পরিচিত হওয়া লোকদের গভীর প্রভাব আমার জীবনে ছিল।

২. প্রতিবেশীদের প্রতি সদয় হতে অনুপ্রেরণা : নবিজি (সা.) আমাদের কেবল প্রতিবেশীদের ক্ষতি করা থেকে বিরত থাকতে বলেননি; বরং তিনি তাদের প্রতি সদয় হওয়ার উপায় বের করতে উৎসাহিত করেছিলেন। আবু জর (রা.) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন–

> 'হে আবু জর, তুমি তরকারি রান্না করলে তাতে পানি (শুরুয়া বা ঝোল) বেশি দিয়ো এবং তোমার প্রতিবেশীকে কিছু দিয়ো।' সহিহ মুসলিম : ৬৫৮২

প্রতিবেশী কে, তার বিশ্বাস কী– এসব না দেখে নির্বিশেষে এই আচরণের উৎসাহ দেওয়া হয়েছে–

> 'আব্দুল্লাহ ইবনে আমর (রা.) থেকে বর্ণিত : তিনি একটি বকরি জবাই করলেন। তিনি বললেন, তোমরা কি আমার প্রতিবেশী ইহুদিকে উপঢৌকন দিয়েছ? কেননা, আমি রাসূলুল্লাহ (সা.)-কে বলতে শুনেছি– "জিবরাইল আ. অবিরত আমাকে প্রতিবেশীর হক সম্বন্ধে গুরুত্ব দিচ্ছিলেন। এমনকী আমার ধারণা হলো, তিনি হয়তো প্রতিবেশীকে উত্তরাধিকারী বানিয়ে দেবেন।"' আবু দাউদ : ৫১৫২

৩. আমন্ত্রণ গ্রহণ, অসুস্থ ব্যক্তিকে দেখতে যাওয়া এবং জানাজায় যেতে উৎসাহ : ইসলাম সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোতে অংশগ্রহণে আমাদের উৎসাহিত করে। যেমন : আবু হুরাইরাহ (রা.) থেকে বর্ণিত। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন–

> 'মুসলিমের প্রতি মুসলিমের হক ছয়টি। জিজ্ঞেস করা হলো : সেগুলো কী, হে আল্লাহর রাসূল? তিনি বললেন : ১. কারও সাথে তোমার দেখা হলে তাকে সালাম করবে, ২. তোমাকে দাওয়াত করলে তা তুমি গ্রহণ করবে, ৩. সে তোমার নিকট ভালো উপদেশ চাইলে তুমি তাকে ভালো উপদেশ দেবে, ৪. সে হাঁচি দিয়ে "আলহামদুলিল্লাহ" বললে তার জন্য তুমি (ইয়ারহামুকাল্লাহ বলে) রহমতের দুআ করবে, ৫. সে পীড়িত হলে তার সেবা-শুশ্রূষা করবে এবং ৬. সে মৃত্যুবরণ করলে তার (জানাজার) সাথে যাবে।' সহিহ মুসলিম : ৫৫৪৪

৪. সামাজিক শিষ্টাচারে উৎসাহ এবং সামাজিক অসৎ ব্যবহার এড়িয়ে চলা : আমরা জানি, আমরা যখন সমাজিক হওয়ার কথা বলি, তখন কিছু নেতিবাচক অনুসঙ্গ বড়ো হয়ে দেখা দেয়। যেমন : ভুল বোঝাবুঝি, অবিশ্বাস এবং বিরুপ প্রতিক্রিয়া। এ কারণে ইসলাম মানুষের মধ্যে সংঘর্ষ সৃষ্টি করতে পারে– এমনসব বিষয়ে কঠোর নিয়ন্ত্রণ আরোপ করে। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'হে ঈমানদারগণ! কোনো মুমিন সম্প্রদায় যেন অপর কোনো মুমিন সম্প্রদায়কে উপহাস না করে। কেননা, যাদের উপহাস করা হচ্ছে,

তারা উপহাসকারীদের চেয়ে উত্তম হতে পারে এবং নারীরা যেন অন্য নারীদের উপহাস না করে। কেননা, যাদের উপহাস করা হচ্ছে, তারা উপহাসকারিণীদের চেয়ে উত্তম হতে পারে। আর তোমরা একে অন্যের প্রতি দোষারোপ করো না এবং তোমরা একে অন্যকে মন্দ নামে ডেকো না; ঈমানের পর মন্দ নাম অতি নিকৃষ্ট। আর যারা তওবা করে না, তারাই তো জালিম।

ঈমানদারগণ! তোমরা অধিকাংশ অনুমান হতে দূরে থাকো। কারণ, কোনো কোনো অনুমান পাপ এবং তোমরা একে অন্যের গোপনীয় বিষয় সন্ধান করো না এবং একে অন্যের গিবত করো না। তোমাদের মধ্যে কি কেউ তার মৃত ভাইয়ের গোশত খেতে চাইবে? বস্তুত, তোমরা তো একে ঘৃণ্যই মনে করো। আর তোমরা আল্লাহর তাকওয়া অবলম্বন করো; নিশ্চয় আল্লাহ তওবা গ্রহণকারী, পরম দয়ালু।

হে মানুষ! আমি তোমাদের এক নারী ও এক পুরুষ থেকে সৃষ্টি করেছি। আর তোমাদের বিভিন্ন জাতি ও গোত্রে বিভক্ত করেছি। যাতে তোমরা পরস্পর পরিচিত হতে পারো। তোমাদের মধ্যে আল্লাহর কাছে সেই অধিক মর্যাদাসম্পন্ন, যে তোমাদের মধ্যে অধিক তাকওয়াসম্পন্ন। নিশ্চয় আল্লাহ তো সর্বজ্ঞ, সম্যক অবহিত।' সূরা হুজুরাত : ১১-১৩

ওপরের তিনটি আয়াত ইসলামের সামাজিক শিষ্টাচারের ভিত্তি হিসেবে মনে করা হয় এবং এগুলো সামাজিক শৃঙ্খলা বিনষ্টকারী প্রধান কারণসমূহ সনাক্ত করেছে। যেমন : মন্দ নামে ডাকা, উপহাস করা, পেছনে সমালোচনা করা ও বৈষম্যমূলক আচরণ করা। আপনি উল্লিখিত মন্দ উপাদানগুলো থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হলে লোকদের সাথে আপনার সামাজিক উদ্বেগ ও চাপমুক্ত স্বাচ্ছন্দ্য, আরামদায়ক সামাজিক যোগাযোগ হবে।

একটি হাদিসে নবিজি (সা.) বলেন–

'তোমরা অনুমান করা হতে বেঁচে থাকো। নিশ্চয়ই অনুমান বড়ো মিথ্যা। কারও ছিদ্রান্বেষণ করো না, কারও সম্বন্ধে অনুমাননির্ভর কথা বলো না। দুনিয়ার জন্য পরস্পর প্রতিযোগিতা করো না। একে অন্যের প্রতি হিংসা-বিদ্বেষ পোষণ করো না এবং অন্যের প্রতি পিঠ ফিরিয়ে থেক না। আল্লাহর বান্দা সকলে ভাই ভাই হয়ে যাও।' মুয়াত্তা মালিক : ১৬২৬

এই মনোভাব আপনাকে সব সময় সোশ্যাল এনার্জির উৎসগুলোকে কাজে লাগাতে উৎসাহিত করবে।

৪. **একসঙ্গে খেতে উৎসাহ প্রদান :** আমরা ইতঃপূর্বে এই বিষয়ে আলোচনা করেছি, নবিজি বলেছেন–

> 'তোমরা একসঙ্গে আহার করো এবং বিচ্ছিন্নভাবে করো না। কারণ, বারাকাহ থাকে সমষ্টির সাথে।' তাহকিক আলবানি : (খুবই দুর্বল তবে প্রথম বাক্যটি প্রমাণিত)

অন্য একটি হাদিসে তিনি বলেন–

> 'যার ঘরে দুজনের খাবার আছে, সে যেন এদের মধ্য থেকে তৃতীয় একজন নিয়ে যায়। আর যার ঘরে চারজনের খাবার রয়েছে, সে এদের মধ্য থেকে পঞ্চম একজন বা ষষ্ঠ একজনকে নিয়ে যায় (অথবা নবিজি অনুরূপ কিছু বলেছেন)।' সহিহ বুখারি : ৩৫৮১

৫. শহরে বসবাস, গ্রাম ও প্রতিবেশী নগরী থেকে দূরে অবস্থানের ফলে আমরা প্রতিবেশীদের সাথে যোগাযোগ এবং একটি সমাজ হিসেবে বসবাসের ধারণাকে হারিয়ে ফেলেছি। প্রত্যেকেই নিজেদের এবং নিজের পরিবারের দেখাশোনা করছে। অতিথি আমাদের অনেকের কাছে বোঝা এবং বিরক্তি হয়ে উঠেছে, অথচ আশীর্বাদ হওয়ার কথা ছিল। এটি ইসলামি শিক্ষা এবং ঐতিহ্যের সাথে সাংঘর্ষিক। জানা যায়, ইবরাহিম (আ.) তাঁর সাথে অংশগ্রহণের জন্য কাউকে নিমন্ত্রণ না জানিয়ে খাবার খেতেন না। নবিজি (সা.) খাবারে আমন্ত্রিত হলে দরিদ্রদের সঙ্গে বসতেন; খাবারের পরিমাণ যত অল্পই হতো না কেন।

৬. **আত্মীয়তার সম্পর্ক শক্তিশালী করার জন্য উৎসাহ :** ঐতিহ্যগত 'বড়ো পরিবার' কাঠামোর ভাঙন; অন্যান্য শহর এবং দেশে মুসলিমদের অভিবাসনে আমরা আত্মীয়ের সাথে যোগাযোগ হারিয়ে ফেলেছি। দুঃখজনকভাবে আমরা অনেক ক্ষেত্রেই তাদের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করে ফেলেছি। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন– আপনার মা-বাবার ভাইবোনদের কতজনকে আপনি ভালো করে জানেন? তাদের সন্তানদের কী অবস্থা? আপনার দাদা/নানা কেমন আছে? আপনার নিকটবর্তী পরিবারের লোকদের সম্পর্কে কতটা জানেন?

ইসলাম বিশেষভাবে প্রত্যেককে তার পরিবারের সাথে শক্তিশালী সম্পর্ক তৈরি এবং বজায় রাখায় জোর তাগিদ করে। নবিজি (সা.) বলেছেন–

> 'আর-রাহম' শব্দটি 'আর-রাহমান' নামটি থেকে উৎসারিত। আল্লাহ তায়ালা বলেছেন– "যে তোমার সাথে সুসম্পর্ক রাখবে, আমি তার সাথে সুসম্পর্ক রাখব। আর যে তোমার থেকে সম্পর্ক ছিন্ন করবে, আমিও সে লোক থেকে সম্পর্ক ছিন্ন করব।"' সহিহ বুখারি, আধুনিক প্রকাশনী : ৫৫৫৩, ইসলামিক ফাউন্ডেশন : ৫৪৪৯

নিচের হাদিসটি আত্মীয়তার সম্পর্কের গুরুত্বের ব্যাপারে এবং আপনার জীবন ও অবলম্বনের ওপর এর প্রভাব সম্পর্কে অধিক গুরুত্বারোপ করে–

> 'যে ব্যক্তি চায় তার আয়ু প্রশস্ত হোক, তার রিজিক বৃদ্ধি পাক এবং তার থেকে মন্দ মৃত্যুকে প্রতিহত করা হোক, তবে সে যেন আল্লাহকে ভয় করে এবং আত্মীয়তার সম্পর্ক পূর্ণ করে!'

সর্বোপরি আত্মীয়তার সম্পর্কের শীথিলতার একটি অন্যতম কারণ 'পারিবারিক রাজনীতি'। এ ধরনের বিষয়ে আত্মীয়দের সাথে আচরণে নবিজি (সা.) একটি তাৎপর্যময় নীতি বাতলে দিয়েছেন–

> 'সে ব্যক্তি যথাযথ আত্মীয়তার সম্পর্ক রক্ষা করে না, যে তার আত্মীয়ের থেকে এর প্রতিদান পায়। বরং সে ব্যক্তিই সত্যিকার আত্মীয়তার বন্ধন রক্ষা করে, যে তার সাথে অন্যরা সম্পর্ক ছিন্ন করলেও সে তা অব্যাহত রাখে।' সহিহ বুখারি

বিষয়টির গুরুত্ব বিবেচনায় নিচে কিছু প্রাক্টিক্যাল টিপস শেয়ার করব :

- **আপনার আত্মীয়স্বজন কারা খুঁজে বের করুন :** খুব পরিষ্কার বোঝা যায় এটা প্রথম পদক্ষেপ, কিন্তু অনেকেই এটি এড়িয়ে চলেন। কারণ, তারা পরিবারকে না জানার বিষয়টি স্বীকার করতে চান না। আপনার মা-বাবার সাথে বসুন এবং তাদের ভাই-বোন, চাচা-চাচি সবার সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করুন। একটি 'ফ্যামিলি ট্রি' আঁকুন এবং আপনার কম্পিউটারে বা কাগজে একটি কপি সংরক্ষণ করুন।
- **তাদের সাথে যোগাযোগের বিবরণ খুঁজে বের করুন :** মোবাইল নম্বর, ই-মেইল এড্রেস, টুইটার অথবা ফেসবুক প্রোফাইল, স্কাইপ, ইমো, মেসেঞ্জার, ওয়াটসঅ্যাপ—যাই হোক না কেন, আপনার এড্রেস-বুক আপডেট রাখুন।
- **যোগাযোগ করুন :** আপনার আত্মীয় যদি অনলাইন সোশ্যাল ট্যুলস ব্যবহার করেন—সহজে সালাম দিয়ে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি নিশ্চিত, তারা আপনার কথা শুনে খুব অবাক হবেন। আপনি যদি তাদের ভালোভাবে না জানেন, সেক্ষেত্রে তাদের মোবাইল ফোনে নিয়মিত মেসেজ পাঠানোর মাধ্যমে বরফ গলাতে থাকুন এবং মেসেজ শেষে 'অমুকের ছেলে অমুক' অথবা 'অমুকের বোন অমুক' যুক্ত করে দিন, যাতে তারা সহজে চিনতে পারেন। কদিন পর তাদের একটি কল দিন (পরিচয়-প্রদান সহজ করার জন্য মা-বাবাকে সঙ্গে রাখতে পারেন অথবা নিজ থেকেই পরিচিত হতে পারেন)।

- **দাদা-দাদি, নানা-নানিদের সাক্ষাৎকার নিন :** আমার দাদার মৃত্যুর কয়েক বছর আগে আমার বোন তার সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। এটা ছিল তার জীবনের গল্প সম্পর্কে একটি চলমান সাক্ষাৎকার, যেটা আমাদের পুরো পরিবারের জন্য স্মরণীয় হয়ে থাকবে। আমাদের প্রবীণদের কাছ থেকে শেখার মতো অনেক জ্ঞান, অভিজ্ঞতা ও শিক্ষা রয়েছে। কেবল তাদের পাশে বসুন, তাদের কিছু জিজ্ঞাসা করুন এবং রেকর্ডিং চালু করুন। এটা ফরমাল হতে হবে এমন নয়—শুধু পাশে বসে শুনুন।
- **আত্মীয়দের দেখতে যান এবং তাদের খাবারে আমন্ত্রণ জানান :** যদি আপনার স্বজনরা একই শহরে থাকেন, একে অন্যদের খাবারের জন্য দাওয়াত দিন। এটি পুনরায় সম্পর্ক স্থাপনের এবং যোগাযোগ রক্ষার একটি চমৎকার উপায়।
- **একটি ভিডিও চ্যাট সেট-আপ করুন :** আমাদের মধ্যে যাদের পরিবার গ্রামে আছে অথবা কম ইন্টারনেট সুবিধা প্রাপ্ত এলাকা, তারা পরিবারের জন্য সামনে ভিডিও ক্যামেরা যুক্ত একটি লেটেস্ট ল্যাপটপ বা ট্যাব সংগ্রহ করুন। আপনার পরিবারের জন্য সেখানে ইন্টারনেটের ব্যবস্থা (ওয়ারলেস হলে ভালো) করার কোনো উপায় বের করতে পারেন এবং তাদের সহজে স্কাইপ/ভিডিও কল করার পদ্ধতি শিখিয়ে দিতে পারেন।
- **আত্মীয়স্বজনদের জাকাত, সাহায্য দিন :** দুর্ভাগ্যবশত অনেক মুসলিম তাদের গরিব আত্মীয়স্বজন এবং পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করার কথা ভুলে গেছে। আমি নিশ্চিত নই, এটা কী বিব্রতবোধ; নাকি ভয় থেকে যে– আত্মীয়স্বজনরা ভালো থাকার ক্ষেত্রে আমাদের ওপর 'নির্ভর করা' শুরু করতে পারে। এটার জন্য হয়তো আমাদের নিজেদের অলসতা এবং জাকাত/সাদাকাহ প্রদানে আন্তর্জাতিক দাতব্য সংস্থাগুলোর ওপর অত্যধিক নির্ভরতাই দায়ী। কারণ, যাই হোক না কেন, আমাদের কোনো অজুহাত নেই। বিশেষত যখন আমাদের প্রতি আল্লাহর কাছ থেকে

সুস্পষ্ট নির্দেশাবলি রয়েছে– আমাদের দান আমাদের আত্মীয়দের পাশাপাশি গরিব ও অভাবীদের জন্য হওয়া উচিত। এটা কার্যকর করার অনেকগুলো উপায় রয়েছে—আপনার সাদাকাহকে পরিবারের অন্য কোনো জ্যেষ্ঠ সদস্যের মাধ্যমে হস্তান্তর করতে পারেন অথবা আপনি শিক্ষা-দীক্ষা বা কোনো মেডিকেল অপারেশন ইত্যাদি বড়ো বড়ো খরচের খাতে আত্মীয়দের অনুদান দিতে পারেন।

- **আপনার পরিবারের কেন্দ্রবিন্দু হয়ে উঠুন :** আপনি যদি ওপরের কিছু পরামর্শ মেনে চলেন, খুব শিঘ্রই পারিবারিক মেলবন্ধনের কেন্দ্রবিন্দু হয়ে উঠবেন। আনন্দের সাথে এই দায়িত্ব গ্রহণ করুন। সেইসঙ্গে আপনার আত্মীয়দের একে অপরের সাথে পুনরায় সম্পর্ক গড়ে তোলায় উৎসাহিত করুন।
- **সব ধরনের পুরোনো ইস্যু একেবারে মিটিয়ে ফেলুন :** আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে সম্পর্ক গড়ে উঠলে পুরোনো সমস্যাগুলোর সমাধান করার সুযোগ পাবেন। কীভাবে সমস্যা সমাধানের উদ্যোগ গ্রহণ করবেন? প্রয়োজন হলে পরিবারের জ্যেষ্ঠ কোনো সদস্যের দারস্থ হোন। আপনি রমজান বা ঈদের সময়ের সুবর্ণ সুযোগটা কাজে লাগাতে পারেন; যখন আত্মীয়রা ক্ষমাশীল হতে এবং পুরোনো ভুল বোঝাবুঝি ভুলে যেতে অধিক আন্তরিক হতে পারে এবং ভালোবাসা, অনুগ্রহ ও মহত্ত্বের ভিত্তিতে আবারও সম্পর্ক শুরু করতে পারে, ইনশাআল্লাহ!

আশা করি, ওপরের সবগুলোই পরিষ্কারভাবে প্রতিফলিত হয়েছে– ইসলাম কীভাবে সবাইকে পারস্পরিক আন্তরিক বন্ধনের সুতোয় একটি সামাজিক ভিত্তির ওপর দাঁড় করিয়ে দেয় এবং আমাদের শক্তিশালী করে। এই ঘনিষ্ঠতার চূড়ান্ত উদ্দেশ্য ঐক্য প্রতিষ্ঠা এবং সবার মধ্যে একটি সামাজিক মেলবন্ধন তৈরি। নবিজি (সা.) বলেন–

> 'পারস্পরিক ভালোবাসা, অনুগ্রহ ও সহানুভূতিতে মুমিনরা এক দেহের মতো; এর একটি অংশে ব্যাথা জাগলে পুরো দেহ অস্থিরতা ও উত্তেজনা অনুভব করে।' বুখারি ও মুসলিম

সোশ্যাল ফোকাস

পূর্বে ফিজিক্যাল ফোকাস অধ্যায়ের বর্ণনা অনুসারে ফোকাসকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা যেতে পারে :

১. অভ্যন্তরীণ ফোকাস	২. অন্যান্য ফোকাস	৩. বাহ্যিক ফোকাস
আত্মসচেতনতার ক্ষমতা এবং আপনার ভেতরের চিন্তা ও অনুধ্যানের প্রতি ফোকাস।	সহাভূতির সাথে অন্যদের প্রতি এবং আপনার সম্পর্কের প্রতি ফোকাস করার ক্ষমতা।	আপনার পরিবেশ এবং আমাদের বসবাসের বৃহত্তর বিশ্ব সম্পর্কে সচেতন হওয়ার ক্ষমতা।

'মাইন্ড ফোকাস নিয়ন্ত্রণ' অধ্যায়ে আমরা অভ্যন্তরীণ ফোকাস নিয়ে আলোচনা করেছি। এই অধ্যায়ে আমরা অন্যান্য ফোকাস এবং বাহ্যিক ফোকাস নিয়ে কথা বলব– যা আমি 'সোশ্যাল ফোকাস' পরিভাষায় সমন্বিত করব।

আপনি কি নিজেকে দিয়ে শুরু করবেন, নাকি অন্যদের সাহায্য করবেন

সোশ্যালি ফোকাসড হওয়াটা সব সময়ই একটি চ্যালেঞ্জ, বিশেষ করে যখন আপনার সময়গুলোতে অন্যাদের দাবি/চাহিদা/আবদার থাকে। দ্বিতীয় অধ্যায়ে উল্লেখিত দায়িত্ব সম্পর্কিত হাদিসটি স্মরণ করুন—এটি এ ধরনের চাহিদার একটি কাঠামো তৈরিতে সাহায্য করবে। হাদিসটির সারাংশ হচ্ছে–

> 'জেনে রেখ! তোমাদের প্রত্যেকেই দায়িত্বশীল; আর তোমরা প্রত্যেকেই নিজ অধীনস্থদের সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে। অতএব, ইমাম, যিনি জনগণের দায়িত্বশীল; তিনি তাঁর অধীনস্থদের সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবেন। পুরুষ গৃহকর্তা তার পরিবারের দায়িত্বশীল; সে তার অধীনস্থদের সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে। নারী তার স্বামীর পরিবার, সন্তান-সন্ততির ওপর দায়িত্বশীল; সে এসব সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে। কোনো ব্যক্তির দাস নিজ মালিকের সম্পদের দায়িত্বশীল; সে এ সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে। অতএব জেনে রেখ, প্রত্যেকেই দায়িত্বশীল এবং তোমাদের প্রত্যেকেই নিজ নিজ দায়িত্বাধীন বিষয় সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে। বুখারি : ৭১৩৮

বুঝতে হবে পরিবার, কর্মক্ষেত্রে দল বা স্থানীয় অধিবাসী যাই হোক না কেন, আপনি যাদের ব্যাপারে দায়িত্বশীল, তাদের বিষয়াদিতে মনোযোগী হওয়া হচ্ছে সোশ্যালি ফোকাসড হওয়ার প্রথম ধাপ। অন্য কেউ বলার আগেই নিজে থেকেই উপলব্ধি করা উচিত যে, অন্যদের ওপর এবং আপনার চারপাশের বিশ্বের ওপর ফোকাস করাটা আপনারই দায়িত্বের মধ্যে পড়ে।

কিন্তু শুরু করবেন কোথা থেকে?

সাধারণ উত্তর হলো– বাইরের পৃথিবীতে দৃষ্টি দেওয়ার আগে নিজের অন্দর মহল, নিকটস্থ পরিবার, ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের নিয়ে শুরু করা।

আমি স্টিফেন কভে'র *Seven habits of highly effective people*-এ উপস্থাপিত নমুনাটি পছন্দ করি, যেখানে তিনি দুটি বৃত্ত নিয়ে কথা বলেন : প্রভাব বলয় এবং উদ্‌বেগ বলয়।

'প্রভাব বলয়'-এর মধ্যে আপনার পরিবার, বন্ধু, সহকর্মী, দলের সদস্য প্রমুখসহ আপনি প্রভাবিত করতে পারেন এমন লোকগুলো অন্তর্ভুক্ত। 'উদ্‌বেগ বলয়'- এমন মানুষজন যাদের ব্যাপারে আপনি উদ্‌বিগ্ন, কিন্তু তাদের খুব একটা প্রভাবিত করতে পারেন না (যেমন : মনে করুন দারিদ্রসীমার নিচে জীবনযাপন করা পৃথিবীর ১.৫ বিলিয়ন মানুষ)।

অধিকতর স্বার্থকতার জন্য স্টিভেন কভে'-এর পরামর্শ হচ্ছে– 'উদ্‌বেগ বলয়' নিয়ে দুশ্চিন্তা না করে 'প্রভাব বলয়'-এ ফোকাস দেওয়া। এর অর্থ এই নয়– আমরা উদ্‌বেগ বলয়কে উপেক্ষা করব; বরং প্রভাব বলয়ে কর্মতৎপরতায় অর্জিত দক্ষতার মাধ্যমে শেষ পর্যন্ত আমরা উদ্‌বেগ বলয়ে পৌঁছাতে সক্ষম হব।

কল্পনা করুন, আপনি আপনার প্রভাব বলয়ের লোকদের কুরআন কীভাবে পড়তে হয়, সে বিষয়ে শিক্ষা দেবেন। যেমন ধরুন, আপনার ও আপনার প্রতিবেশীর সন্তান, আপনার এলাকার নওমুসলিম ইত্যাদি। আপনার উদ্‌বেগ বলয়টি কুরআন পড়তে না জানা বিশ্বের বাকিসব মানুষদের নিয়ে গঠিত।

আপনি যদি আপনার উদ্‌বেগ বলয়ের লোকদের কুরআন শেখাতে শুরু করেন—খুব শিঘ্রই চরমভাবে হতাশ হবেন। তা না করে আপনি যদি কেবল প্রভাব বলয়কে ফোকাস করেন, তাহলে একটি সূচনাবিন্দু চিহ্নিত করা অধিক সহজ হবে এবং আপনার সবচেয়ে নিকটতম লোকদের মধ্যে এর প্রভাব দেখতে পাবেন। এভাবে সঠিক উদ্দেশ্য আর কঠোর পরিশ্রমের হাত ধরে ধীরে ধীরে আপনি উদ্‌বেগ বলয়ের কিছু মানুষ পর্যন্ত পৌঁছাতে সক্ষম হবেন।

উদারহরণস্বরূপ, আপনার কুরআন প্রকল্প জনপ্রিয় হয়ে উঠছে এবং অন্যান্য শহরের লোকেরা আপনার পদ্ধতি অনুসরণ শুরু করছে। সময়ের সাথে সাথে এমন সব লোকদের ওপর আপনার প্রভাব পড়াটা কিন্তু অস্বাভাবিক না। যাদের ব্যাপারে কখনো বিশ্বাসই করেননি, তাদের পর্যন্ত পৌঁছাতে পারবেন।

আরেকটি বাস্তব নমুনা পেশ করছি। আমি মালয়শিয়াতে এক যুবকের সাথে সাক্ষাৎ করেছি, যিনি Hospitals Without Border নামে একটি প্রজেক্ট চালু করেছিলেন। এটি ছিল এ ধরনের প্রকল্পের একটি সর্বোত্তম দৃষ্টান্ত, যা শুরু হয়েছিল তার প্রভাব বলয়ের ওপর ফোকাস করে এবং সময়ের সাথে সাথে এটি তার উদ্‌বেগ বলয়কে নিজের আওতাভুক্ত করে নেয়। এই যুবকের পরিবার (প্রভাব বলয়ের লোকদের নিয়ে) একটি পাঠচক্র করত, যেখানে মাঝে মাঝে বিভিন্ন লোকদের কিছু কথা বলার জন্য আমন্ত্রণ করা হতো। পরিবারটি একদিন কম্বোডিয়ার একজন ইমামকে আমন্ত্রণ জানালে তিনি মালয়েশিয়া সফরে আসেন।

কম্বোডিয়ায় বৈষম্যের শিকার হওয়ার কারণে মুসলিমদের উপযুক্ত চিকিৎসাসেবার অভাব নিয়ে ইমাম সাহেব কথা বলেন। সদ্য মেডিকেল সাইন্সে গ্রাজুয়েট করা এই যুবকের নেতৃত্বে মালয়েশিয়ান পরিবারটি সরেজমিনে অনুসন্ধানের জন্য কম্বোডিয়া সফরের সিদ্ধান্ত নেন। এরই প্রতিক্রিয়ায় তারা চালু করেন Hospitals Without Border দাতব্য সংস্থা, যা কম্বোডিয়ায় হাসপাতাল নির্মাণের লক্ষ্যে কাজ করে এবং ক্রমে বিশ্বের অন্যান্য অংশে সদা প্রস্প্রসারণশীল উদ্‌বেগ বলয়ে সেবা বিস্তৃত করতে থাকে।

বৃহৎ পরিসরে সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি পরিচালনার দরকার নেই এবং আপনার সমগ্র প্রভাব বলয়জুড়েও একটি প্রজেক্ট পরিচালনা করার প্রয়োজন নেই। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো– বড়ো-ছোটো যাই হোক না কেন, আপনি কোথায় প্রভাব ফেলতে পারবেন, তা চিহ্নিত করা এবং সেখান থেকে শুরু করা।

একটি আরবি প্রবাদ আছে– 'আল্লাহ তোমাকে যেখানেই রোপণ করুন— ফলবতী হও।' আমি এই উদ্ধৃতিটি ভালোবাসি। কারণ, একজন আদর্শ মুসলিমের স্বরূপ কেমন হবে– এটি তারই সত্যিকার সারনির্যাস। সে যেখানেই রোপিত হোক, একটি ফলবান উদপাদনশীল বৃক্ষ হয়ে বেড়ে উঠবে। আপনাকে হতে হবে পরিবার, বন্ধুমহল এবং আপনার সমাজের গুরুত্বপূর্ণ, সক্রিয় এবং স্বেচ্ছাসেবী সদস্য। লক্ষ্য হবে– যারা আপনাকে চেনে, এমনকী যারা আপনাকে চেনে না– তাদের সবার কাছে কল্যাণকামী হিসেবে আবির্ভূত হওয়া।

কীভাবে সোশ্যালি ফোকাসড হওয়া যায়

সোশ্যাল প্রেডাক্টিভিটিতে লেগে থাকা এবং এটাকে অধিকতর পূর্ণতা দেওয়া সহজ হয়, যখন আপনি ভালো লাগার ক্ষেত্রগুলোতে কাজ করবেন। আপনি যা ভালোবাসেন, তা শেয়ার করাটা অধিক উত্তেজনাকর; আপনার আগ্রহের বিষয়ে শিক্ষা দেওয়াটা অধিক প্রেরণার যখন অন্যদের সেবায় নিজের দক্ষতা ও জ্ঞানের বিকাশ ঘটাবেন, দেখবেন—রহমতের ধারা আপনাকে সিক্ত করে রেখেছে। বছরের পর বছর ধরে এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য আমি একটি সহজ সূত্র তৈরি করেছি এবং এটাকে বিন্যাস দিয়েছি তিনটি পদক্ষেপে :

১. **আপনার 'ভালো লাগা' খুঁজে বের করুন এবং সুস্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করুন** : আপনার জীবনে ভালো লাগার একটি ক্ষেত্র খুঁজে বের করুন। এটা যেকোনো কিছু হতে পারে! আপনি কোনোভাবেই গতানুগতিক বিষয়গুলোর মধ্যে আবদ্ধ নন। যদি আপনি অন্যদের কাছে তা প্রকাশ করাকে যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ মনে করেন, তাহলে কেউ না কেউ এটা সম্পর্কে জানতে চাইবে।

২. **আপনার ভালো লাগার ক্ষেত্রটিতে দক্ষতা অর্জন করুন** : আপনি এ বিষয়ে সবকিছু শিখতে পারেন। আপনার স্থানীয় পাঠাগার বা বইয়ের দোকানে গিয়ে যত বেশি সম্ভব পড়াশোনা করুন। আপনার সত্যিকার দক্ষতা অর্জনে প্রশিক্ষণমূলক ক্লাসের সন্ধান করুন। আপনার ক্ষেত্রটিতে বিশেষজ্ঞ হয়ে উঠতে জ্ঞানার্জন এবং অভিজ্ঞতার ভান্ডার দিন দিন সমৃদ্ধ করুন।

৩. **শিক্ষাদান অথবা স্বেচ্ছাসেবার মাধ্যমে আপনার দক্ষতা শেয়ার করুন** : আপনার ভালো লাগার বিষয়ে অন্যদের শিক্ষা দেওয়া শুরু করুন অথবা আপনার দক্ষতা কাজে লাগানোর মতো কোনো ক্ষেত্রে স্বেচ্ছাসেবা দিন।

এ তিনটি পদক্ষেপ আপনার জানা যেকোনো সোশ্যাল প্রোডাক্টিভ আইডিয়াতে প্রয়োগ করতে পারেন। পয়েন্ট হলো– পরিবর্তনের উদ্যোগ নেওয়া :

'কীভাবে জানব, কোথায় আমার সত্যিকার আগ্রহ?' এটি একটি যুগান্তকারী প্রশ্ন হতে পারে, যা খুব সহজেই আপনার পথকে সুনির্দিষ্ট করতে সাহায্য করবে। আপনি যদি প্রবাদের মতো বিনা মেঘে বজ্রপাতের অথবা অনুপ্রেরণা, সময় ও পরিস্থিতির সঠিক সংমিশ্রণের জন্য অপেক্ষা করেন, তাহলে এ অপেক্ষার শেষ হবে না। আপনি যদি মনে করেন, কোনো ক্ষেত্রে আপনার আগ্রহ রয়েছে, তাহলে এটাই চেষ্টা করার উপযুক্ত। পরবর্তী সময়ে যদি সিদ্ধান্ত নেন এটা ধারাবাহিক করবেন না– সেটা ঠিক আছে। পদক্ষেপ নিতে কোনোভাবেই ভয় পাবেন না। একসময় আপনি এর অবিশ্বাস্য ফলাফল দেখতে পাবেন।

সোশ্যাল টাইম

সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ হওয়া নিয়ে আলোচনা তুললে আমাদের মাথায় যে প্রশ্নটি উঁকি দেয় : পরিবারের দেখাশোনা ও জব ঠিক রেখে আমার কত ভাগ সময় সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটিতে ব্যয় করা উচিত? এখানে একটি ফ্রেমওয়ার্কের সাথে পরিচিত হওয়া দরকার, যেটা ব্যক্তিগতভাবে **টাইমলেন্ডারস** নামের ট্রেইনিং কোম্পানির প্রতিষ্ঠাতা সুলেইমান আহমেরের কাছ থেকে গ্রহণ করেছিলাম। আমি নিচে এটি সংক্ষেপে তুলে ধরছি (এবং সেইসঙ্গে আপনাকে জোরালোভাবে তার 'স্ট্র্যাটেজিক ভিশন অ্যান্ড স্ট্র্যাটেজিক টাইম ম্যানেজমেন্ট' কোর্সে অংশগ্রহণ করতে বলব) :

ধাপ–১	আপনার জীবনের সবগুলো দায়িত্বের তালিকা করুন, যেগুলোতে শিঘ্রই আপনি ভূমিকা রাখতে যাচ্ছেন। যেমন : বাবা, মা, স্ত্রী, স্বামী, ছেলে, মেয়ে, জামাতা, ছেলে-বউ, চাচা, মামা, বন্ধু, সহকর্মী, মুসলিম, প্রতিবেশী, দলের সদস্য ইত্যাদি।
ধাপ–২	আপনার জন্য চিহ্নিত একেকটি দায়িত্বের ভূমিকায় আপনি কতটা সার্থকতা দেখাচ্ছেন, সে জন্য ১-১০ পর্যন্ত একটি স্কেলের ওপর নিজেকে স্কোর দিন। এটা সম্পূর্ণ বিষয়িকেন্দ্রিক এবং এটা কারও সাথেই যাচাই করবেন না। এবার স্কেলের সাইটে এটার নকশা আঁকুন।
ধাপ–৩	প্রতিটি ভূমিকায় ইসলাম আপনার MLP (Minimum Performance Level) -এর সীমারেখা নির্ধারিত করে দিয়েছে। এটা জানতে একজন বিশেষজ্ঞ বা জানাশোনা কারও সাথে পরামর্শ করুন।

	যেমন : সন্তান হিসেবে বাবার প্রতি আমাদের ভূমিকার শর্ত হচ্ছে– আমাদের মাতা-পিতার প্রতি কর্তব্যপরায়ণ হওয়া, 'উফ' না বলা, তাদের জন্য দুআ করা এবং অন্যান্য। আপনার সবগুলো ভূমিকার জন্য পরামর্শ করুন।
ধাপ–৪	আপনার যেকোনো দায়িত্বের ক্ষেত্রে মিনিমাম পারফরম্যান্স লেভেল ঠিক রাখতে দায়িত্বগুলোতে ভারসাম্য নিয়ে আসুন।

ওপরের ফ্রেমওয়ার্কটি একটি গুরুত্বপূর্ণ চ্যালেঞ্জ তুলে ধরেছে– অনেক সোশ্যাল প্রোডাক্টিভ প্রজেক্ট যার মুখোমুখি হয়ে থাকে। কীভাবে পরিবার, কর্মক্ষেত্র এবং স্বেচ্ছাসেবার মধ্যে ভারসাম্য রক্ষা করব? গুরুত্বের সাথে মনে রাখতে হবে– ইসলামের দৃষ্টিতে এমন ব্যক্তি সফল নন, যিনি নিজের পরিবারের চাহিদা পূরণে একটি কোম্পানির সিইও হন। ইসলামে সফল ব্যক্তি হলেন– যিনি নিজের দায়িত্বের সবগুলো ক্ষেত্রে প্রত্যাশিত ভূমিকা অতিক্রম করে সর্বোচ্চটুকু দেওয়ার চেষ্টা করেন। এটি মনে করিয়ে দেয়– আমরা প্রতিটি দায়িত্বের জন্য জিজ্ঞাসিত হব এবং দ্বীন আমাদের জন্য সর্বনিম্ন মান নির্ধারণ করে দিয়েছে, যা অবশ্যই পালন করা চাই। তা ছাড়া এই কাঠামোটির সৌন্দর্য হলো আপনি এখন জানেন, কোন ক্ষেত্রে সর্বনিম্নেরও কম করছেন; কোনটায় ইহসান বা সর্বোৎকৃষ্ট মান বজায় রাখছেন এবং কোন ক্ষেত্রগুলো উপেক্ষিত। সেই ক্ষেত্রগুলোতে আপনি এখন জবাবদিহির অবস্থায় রয়েছেন। কারণ, সেগুলো আপনার নিজের সামনে লিখিত আছে।

এই সর্বনিম্ন মান একেবারে সুনির্ধারিত নয়। এগুলো সময়ের সাথে সাথে আপনার পরিস্থিতির ওপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। আপনাকে সেই অবস্থার সাথে মানিয়ে নিতে হবে। যেমন ধরুন, ছেলে/মেয়ে হিসেবে আপনার পিতা-মাতার 'সুস্থ-সবল অবস্থার' সর্বনিম্ন মানের থেকে আপনার পিতা-মাতার 'বার্ধক্য এবং অসুস্থতার' সময়ের সর্বনিম্ন মান ভিন্ন। পরিবর্তনশীল গুরুদায়িত্বের ব্যাপারে সচেতন থাকুন এবং আপনার ভূমিকা পরিবর্তনের সাথে এই কাঠামোর পুনর্বিবেচনা করুন।

৪. আমাদের সামাজিক কার্যক্রমকে স্থায়িত্ব দেওয়া

একটি সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ প্রকল্প চালু করাটা খুব কঠিন না হলেও দীর্ঘমেয়াদে এটাকে সম্প্রসারিত করা ও টেকসই করা সত্যিই একটি চ্যালেঞ্জ। প্রতিবছর অনেক কল্যাণমূলক দাওয়াহ প্রকল্প অথবা সামাজিক প্রকল্প চালু হওয়ার

কিছুদিনের মধ্যে বন্ধ হয়ে যায়। বছরের পর বছর টিকে থাকার মতো সোশ্যাল প্রোডাক্টিভ প্রকল্প গড়ে তোলার ক্ষেত্রে অক্ষমতা বিশ্ব-দরবারে আমাদের ইতিবাচক প্রভাব ফেলার ক্ষেত্রে একটি বড়ো প্রতিবন্ধক।

তাহলে কীভাবে টেকসই সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ প্রকল্প গড়ে তুলতে পারি? নিচের ১৫টি টিপস আপনাকে সঠিক গতিপথে ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে :

১. **আপনার ফোকাস রাখুন আল্লাহর ওপর :** বিশ্বাস করুন যে, আপনি যা কিছু করছেন তা সবই আল্লাহর জন্যই। আল্লাহর জন্য আপনার প্রকল্প নিবেদনের এই সচেতন প্রচেষ্টার মধ্যে টেকসই প্রকল্প গড়ে তোলার ক্ষেত্রে অসাধারণ সুবিধা রয়েছে। এটা ধারাবাহিক পথচলায় প্রকল্পের ফোকাসকে ধরে রাখে এবং প্রকল্পটিকে আরও উন্নত ও শক্তিশালী লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়। আমি আজকে আপনাকে আন্তরিকতার সাথে আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে প্রকল্পটিকে নিয়ে অগ্রসর হওয়ার চ্যালেঞ্জ জানাচ্ছি। কেবল আপনার মন, প্রকল্পের লক্ষ্য এবং আপনার বাস্তবায়নে পরিবর্তনটা লক্ষ করুন।

২. **একটি ভিশন থাকা চাই :** আপনার প্রকল্পটির মাধ্যমে আল্লাহর সন্তুষ্টির লক্ষ্য স্থির করে থাকলে আপনি এখন চূড়ান্ত উদ্দেশ্যটির সাথে একটি ভিশন গ্রন্থিবদ্ধ করতে পারেন, যা আপনাকে এবং আপনার টিমকে একটি সুনির্দিষ্ট দিকে পরিচালিত করবে। কারও জন্য ভিশন লেখাটা বিরক্তিকর মনে হতে পারে এবং অনেকের জন্য নিরর্থক মনে হয়। তবে কোনো গন্তব্য ছাড়া পথচলাটা নিষ্ফল—অনেকটা 'আপনি কী চাচ্ছেন' সে বিষয়ে সুস্পষ্ট ভিশন ছাড়াই কোনো কিছু তৈরি করা বা কোনো প্রকল্প বাস্তবায়নে যাওয়ার মতো। আপনার ভিশন খুব বেশি জটিল হবে না; এর মেসেজটি সহজ হতে হবে, যেন সহজেই বোঝা যায় এবং বার্ষিক অথবা মাসিক লক্ষ্যসমূহে বিভক্ত হতে পারে। যদিও প্রকল্পের উন্নতির সাথে সাথে আপনার ভিশনেও পরিবর্তন ঘটতে পারে, কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো– কোনো কিছু দিয়ে আগে শুরুটা করে নেওয়া।

৩. **বড়ো করে চিন্তা করুন, ছোটো করে শুরু করুন :** এই কৌশলটি আমি ডেভিড শোয়ার্জের *দি ম্যাজিক অব থিংকিং বিগ* নামের বইটি থেকে শিখেছি। সব সময় বড়ো চিন্তা করুন। নিজেকে ছোটো করে দেখবেন না। আপনি কতটা তরুণ, বৃদ্ধ, অভিজ্ঞ অথবা অনভিজ্ঞ ব্যাপার না; বড়ো চিন্তা করুন। বিশ্বাস করুন– একদিন আপনার ছোটো প্রকল্পটি বিশ্বজুড়ে মুসলিমদের জন্য মাইলফলক হয়ে উঠবে।

৪. **বিশজনের সমান পাঁচজন :** 'The five-worth-20' পরীক্ষিত এবং সফল একটি নিয়ম। সত্যিকার নিষ্ঠাবান হলে পাঁচজন টিম-মেম্বার বিশজনের সমতুল্য হতে পারে। আমি অনেক গুরুত্বপূর্ণ প্রকল্প মাত্র কয়েকজন সদস্য নিয়ে বাস্তবায়ন হতে দেখেছি। খেয়াল রাখুন, আপনার প্রকল্পটি যেন অত্যধিক কর্মী অথবা কর্মীর অভাবে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়—উভয় দিক যথাযথ বিবেচনা করে নিয়োগ দিন। এমনকী আপনার দুজনের একটি টিমও প্রকল্পটির উন্নতি অগ্রগতির জন্য যথেষ্ট। কেবল আপনার আন্তরিকতা এবং কঠোর পরিশ্রমটুকু দরকার।

৫. **একটি অবকাঠামো গড়ে তুলুন :** আপনার টিমের জন্য খুব স্পষ্টভাবে নিয়মনীতি, দায়িত্ব এবং গৃহীত সিদ্ধান্ত-সংবলিত একটি কাঠামো থাকতে হবে। আপনি যে কাঠামোটি গ্রহণ করবেন, তা নির্ভর করছে আপনার প্রকল্প, এর ইতিহাস ও সদস্যসংখ্যার ওপর। তবে যে কাঠামোই চূড়ান্ত হোক না কেন, তার ওপর দৃঢ় থাকতে হবে। তারপর বছর শেষে এটি পর্যালোচনা করুন। একটি সুষ্ঠু কাঠামো পদ্ধতিতে কতটা অর্জন বয়ে আনা সম্ভব, তা দেখে আপনি হতবাক হবেন।

৬. **নিষ্ঠা ও কঠোর পরিশ্রম :** আমরা পূর্বে স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি অধ্যায়ে এর উল্লেখ করেছি এবং এখানে পুনরাবৃত্তি করছি। যা কিছুই করুন, আন্তরিক উদ্দেশ্য নিয়ে করুন, তা সম্পূর্ণ করতে কঠিন পরিশ্রম করুন এবং ফলাফল সম্পর্কে চিন্তামুক্ত থাকুন—আল্লাহই এ ব্যাপারে যত্ন নেবেন। যদি কঠোর পরিশ্রম ছাড়া কেবল সদুদ্দেশ্যকেই যথেষ্ট মনে করি, তাহলে আমরা নিজেদের বোকা বানাচ্ছি। আবার আন্তরিক উদ্দেশ্য না নিয়েই যদি কঠোর পরিশ্রম করি, সেক্ষেত্রে রিয়ার (লৌকিকতা) ফাঁদে আটকা পড়তে পারি। উভয়টা থাকলে আপনি পরিশ্রমের বীজের ফলন দেখতে পাবেন এবং আল্লাহ আপনার কাজে বারাকাহ দান করবেন।

৭. **পরামর্শ মেনে চলুন :** কখনোই এটা ভেবে ভুল করবেন না যে, সবকিছুর সমাধান আপনার কাছে আছে। পরামর্শ নিন এবং তা সাধ্যমতো মেনে চলুন। আপনার জীবনের বিচিত্রবিধ ক্ষেত্রে পরামর্শ নেওয়ার জন্য মেন্টর হিসেবে যাদের পরামর্শের প্রয়োজন হতে পারে, তাদের নিয়ে একটি ব্যক্তিগত উপদেষ্টা পরিষদ গঠন করুন। বিশেষত আপনি যে বিষয়ে সংগ্রাম করছেন, সে বিষয়ে অভিজ্ঞ কাউকে বেছি নিন, যাতে তারা আপনাকে নির্দেশনা দিতে পারেন। তারা যা কিছু বলেন, তার সবকিছু আপনাকে মানতে হবে– এমন নয়, কিন্তু অন্তত তাদের পরামর্শ চান। এ বিষয়ে আল্লাহ কুরআনে বলেন, তাদের মতো হও যারা–

> '...তাদের রবের ডাকে সাড়া দেয়, সালাত কায়েম করে এবং তাদের কার্যাবলি পরস্পর পরামর্শের মাধ্যমে সম্পাদিত হয়। আর তাদের আমরা যে রিজিক দিয়েছি, তা থেকে ব্যয় করে।' সূরা আশ-শুরা : ৩৮

৮. **ইস্তিখারা, দুহা, দুরাকাত নফল সালাত এবং সব সময় অজু অবস্থায় থাকা :** আপনার প্রকল্পের অগ্রগতির জন্য এগুলো হচ্ছে আধ্যাত্মিক সরঞ্জামাদি। যখনই কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে—ইস্তিখারা করুন। পূর্বাহ্নে পৃথিবীর মুখোমুখি হওয়ার আগে দুআ, সালাত নিশ্চিত করুন। কোনো সভা, অনুষ্ঠান এবং ফাংশন করার আগে এটাকে সফল করার জন্য আল্লাহর সাহায্য চেয়ে দুরাকাত নফল সালাত পড়ুন। সব সময় অজুর সাথে থাকার চেষ্টা করুন। আমি সাধারণত আমার টিম-মেম্বারদের কাছে প্রোডাক্টিভ-মুসলিমের মিটিং-এ অংশ নিতে অজুর সাথে আসতে বলি। আমার মনের প্রবল বিশ্বাস, টিমের সকলের ওপর শয়তানের প্রভাব কমিয়ে আনতে এবং মিটিং-কে আরও প্রোডাক্টিভ করতে অজুর দুর্দান্ত প্রভাব রয়েছে।

৯. **গুণগতমানের সাথে আপস করবেন না :** আপনার বাজেট অথবা প্রকল্পটি কতটা ছোটো বা বড়ো সেটা বিষয় না, আপনি যাই করেন—উৎকর্ষ এবং পূর্ণতার সন্ধান করুন। কখনোই মানের সাথে আপস করবেন না এবং বলবেন না– এতেই চলবে। শুরু থেকেই উচ্চাকাঙ্ক্ষা রাখুন, যাতে প্রতিনিয়ত সর্বোচ্চ সাফল্যের দিকে নিজেকে এগিয়ে নিতে ধাক্কা দিতে পারেন। নবিজি বলেছেন– 'আল্লাহর কাছে জান্নাত চাইলে জান্নাতুল ফেরদাউস চাও—জান্নাতের সর্বোচ্চ অংশ।'

১০. **প্রফেশনাল হোন :** টিম এবং টিমের বাইরে সব অবস্থায় প্রফেশনাল হোন। পরিষ্কার আলোচ্য বিষয় ও নির্দেশনাবলিসহ সুস্পষ্ট ই-মেইল হতে হবে (জোকসের বিষয়গুলো আপনার ব্যক্তিগত চিঠিপত্রের জন্য রেখে দিন)। সম্ভব হলে ছোটো এবং বুলেটযুক্ত ই-মেইল করুন। মিটিং-এর সুস্পষ্ট এজেন্ডা থাকা উচিত, যা আপনি দৃঢ়ভাবে অনুসরণ করবেন। শুরু-শেষের সময়সূচি এবং কখন কে, কী করবে– সে বিষয়ে মিটিং-এ গৃহীত সিদ্ধান্তের একটি সুস্পষ্ট নোট মিটিং শেষে সবার কাছে পাঠিয়ে দেওয়া উচিত। কার্যক্রমগুলোকে পেশাগতভাবে আয়োজন করতে হবে, যা উপস্থাপক থেকে শুরু করে উপস্থিত ব্যক্তিদের মতামত পর্যন্ত সুনির্দিষ্ট থাকবে। আপনি প্রফেশনাল হলে ৯০% সমস্যা এড়িয়ে যেতে পারবেন, যেগুলো অধিকাংশ সামাজিক প্রকল্পে বাধা হয়ে দাঁড়ায়।

১১. **মানুষের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন :** এটি আমার প্রিয় একটি টিপস। আপনি কি কখনো কারও কাছ থেকে থ্যাংস-কার্ড পেয়েছেন? এটার অনুভূতি কেমন? অসাধারণ, তাই না? আপনার প্রকল্পে সাহায্য করেছে– এমন যে কাউকে অথবা প্রত্যেককে একটি থ্যাংস নোট পাঠাতে পারলে একটি অন্যরকম পার্থক্য সৃষ্টি করবে এবং সত্যিকারার্থে ইসলাম ও মুসলিমদের ভাবমূর্তি উজ্জ্বল করবে। স্থানীয় স্টেশনারি থেকে কিছু থ্যাংকস কার্ড কিনুন (তা ব্যান্ডের হওয়া জরুরি না) এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পাঠিয়ে দিতে প্রস্তুত করুন। যাদের ধন্যবাদ জানাতে চান, তাদের প্রত্যেকের চলমান একটি তালিকা রাখুন, ঈদের দিনে এটা পূর্ণ করুন। তাদের 'ঈদ মোবারক' এবং একই সময়ে থ্যাংস কার্ডটিও পাঠিয়ে দিন। এই সামান্য সৌজন্যর অসমান্য প্রভাব রয়েছে।

১২. **নেটওয়ার্কিং লাঞ্চ :** এটি আমার আরেকটি প্রিয় টিপস। আইডিয়া হচ্ছে– আপনার প্রকল্পের উপকারে আসতে পারে– এমন কারও সাথে প্রতি সপ্তাহে লাঞ্চ বা নাশতার জন্য সাক্ষাৎ করা। এটা কার্যকরভাবে আপনার কন্টাক্ট নেটওয়ার্ক গড়ে তুলবে। মনে রাখবেন, আমরা এমন একটা জগতে বাস করি, যেখানে আপনি 'কী' জানেন সেটা বিষয় নয়; বরং 'কাকে' জানেন সেটাই বিষয়। আর আপনার ইতিবাচক সম্পর্কের যতটা উন্নতি হবে, আপনার নেটওয়ার্ক তত বেশি কার্যকর হতে থাকবে। এ ধরনের মিটিং সাধারণত কোনো জয়েন্ট ইভেন্ট অথবা কোনো স্পন্সরশিপ অপরচুনিটি কিংবা নিদেনপক্ষে দাওয়াতি কর্মকাণ্ডের দিকে পরিচালিত করে। প্রোঅ্যাক্টিভ হোন, নিজ থেকে লাঞ্চের বিল পরিশোধ করুন এবং রাইট সার্কেলে আপনার প্রকল্পের সুনাম তৈরিতে নজর দিন।

১৩. **ওয়ান-অন-ওয়ান অ্যান্ড ফিডব্যাক :** এটি 'ম্যানেজার-ট্যুলস' নামে আমার পছন্দের ম্যানেজমেন্ট পোডকাস্টের একটি ম্যানেজমেন্ট ট্যুল, যা প্রজেক্ট ম্যানেজার বা টিম লিডারকে তার টিমের সাথে ইতিবাচক কাজের সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করে। এটি সংক্ষিপ্ত, সহজ ৩০-মিনিটের একটি সাপ্তাহিক মিটিং, যা ফোনে অথবা সাক্ষাতে আপনার টিমের প্রতিটি সদস্যের সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে করে নিতে পারেন। প্রথম ১০ মিনিট আপডেট জানার জন্য জিজ্ঞেস করুন; পরবর্তী ১০ মিনিট আপনি নিজেই তাদের আপডেটের জানান এবং শেষ ১০ মিনিট পরবর্তী সপ্তাহের পরিকল্পনায় ব্যয় করুন। এটা নিচের সাপ্তাহিক পর্যালোচনার সাথে সুন্দরভাবে করে প্রত্যেককে হালনাগাদ ও একই রকম চিন্তাসূত্রে ধরে রাখে।

এই মিটিংটি ফিডব্যাক দেওয়ার একটি সুবর্ণ সুযোগ এবং সহজ নিয়ম হলো– সব সময় ফিডব্যাক দিন। সব সময় নেতিবাচক না হয়ে এটা ইতিবাচকও হতে পারে; এটা ফোকাস করতে পারে বড়ো বিষয়ে অথবা ছোটো কোনো বিবরণে। ফিডব্যাক দেওয়া নিয়ে আমার একমাত্র পরামর্শ হচ্ছে– যাকে ফিডব্যাক দিচ্ছেন, তার মন-মানসিকতার ব্যাপারে সচেতন হওয়া। এটি এমন একটি শিল্প, যা সহজে অর্জন করা যায়, কিন্তু পারঙ্গম হওয়াটা শক্ত। কারণ, সচেতন না হলে সহজেই আপনি ক্ষুব্ধ এবং হতাশ হয়ে যেতে পারেন।

১৪. **সাপ্তাহিক পর্যালোচনা :** এটা হচ্ছে ডেভিড অ্যালেনের *GTD* (Getting Things Done) *প্রোডাক্টিভিটি সিস্টেম*। প্রতি সপ্তাহে নিজের সাথে দুই ঘণ্টার টাইম শিডিউল নির্ধারণ করুন (বিশেষত ফজরের পর) এবং সচেতনভাবে চিন্তা করুন, কীভাবে আপনার প্রকল্পের উন্নয়ন করা যায়? আপকামিং ইভেন্ট, টিম রিলেশনশিপ, আপনার মিটিং আপনার ওয়েবসাইট...ইত্যাদিসহ সবকিছু নিয়ে ভাবুন। জাস্ট সপ্তাহভিত্তিক আপনার প্রকল্পের পর্যালোচনা এবং এটার উন্নতির পেছনে সচেতন প্রচেষ্টা আপনার প্রকল্পকে অতি দ্রুততার সঙ্গে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

১৫. **দৈনিক পর্যালোচনা :** সাপ্তাহিক পর্যালোচনার সাথে মিল রেখে প্রাত্যহিক পর্যালোচনা– সকালে (বিশেষ করে ফজর পড়ে) বা সন্ধ্যায় সেদিনের জন্য বা আসন্ন আগামী দিনটির জন্য প্রকল্পটির পর্যালোচনায় এক ঘণ্টা সময় দেওয়া প্রয়োজন। এটি আপনাকে ফোকাস রাখতে এবং প্রধান জিনিসগুলোর সাথে লেগে থাকতে সহায়তা করবে।

আমি বিগত কয়েক বছরে ব্যক্তিগত কাজে ওপরের টিপসগুলো প্রয়োগ করেছি। আলহামদুলিল্লাহ! এগুলো আমাকে হতাশ করেনি। তা ছাড়া ওপরে আলোচিত টিপসগুলোর অন্তর্নিহিত দর্শন হলো– একটি ভিশন এবং দৃঢ় সেবামূলক দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সংগতি রেখে আন্তরিকতা, মহত্ত্ব, পেশাদারিত্বের সাথে প্রকল্প পরিচালনা করা। এগুলো করুন—আপনি হতাশ হবেন না, ইনশাআল্লাহ!

সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি একটি ইতিবাচক শক্তি, যা মুসলিম জাতিকে ঐক্যবদ্ধ রাখতে সহায়তা করে। আমরা সত্যিকার অর্থেই স্বতঃস্ফূর্তভাবে সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ হওয়ার দায়িত্ব নিলে এটা সামগ্রিকভাবে পৃথিবীতে কতটা ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে, তা কল্পনাও করতে পারব না।

সারসংক্ষেপ

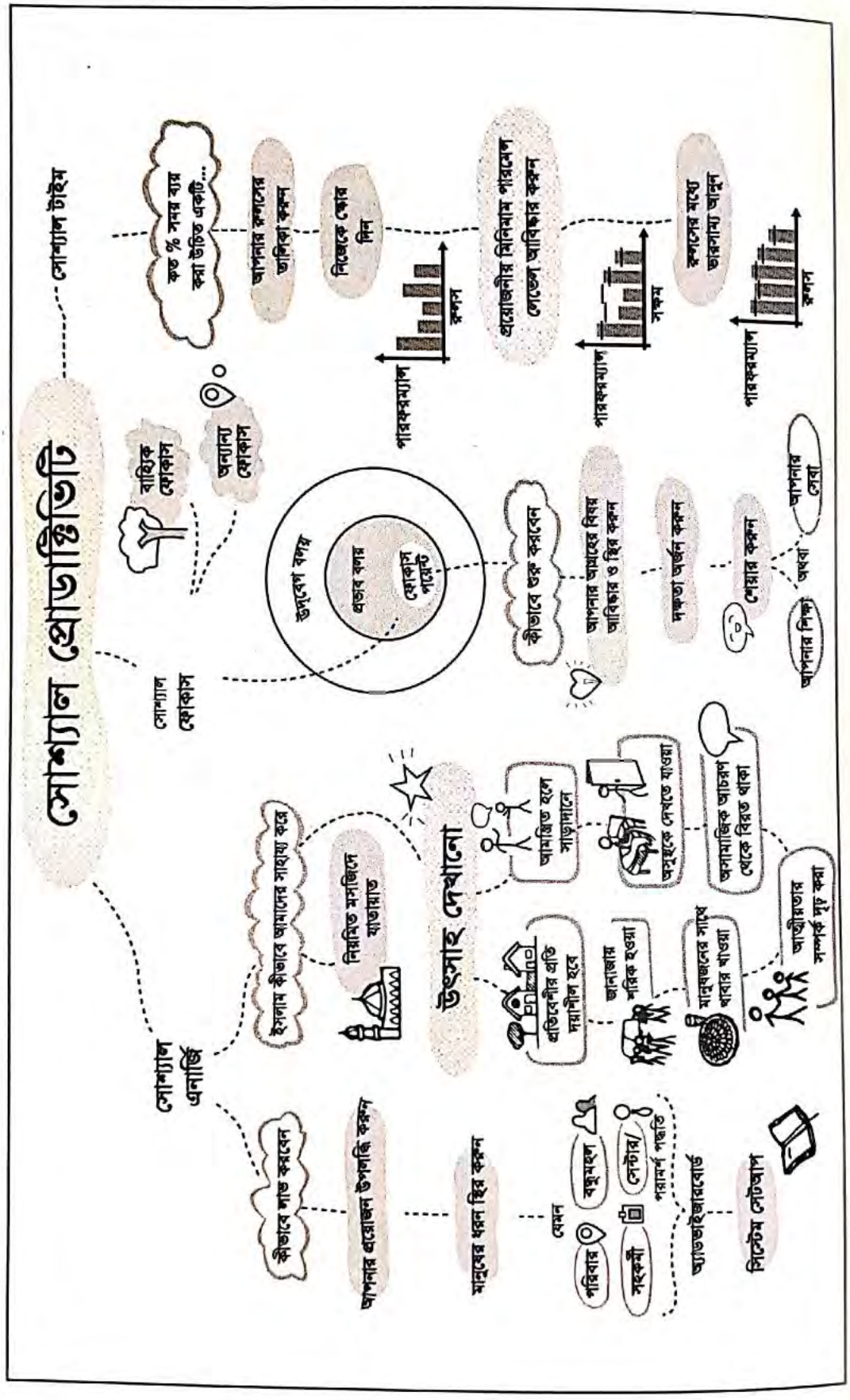
১. ইসলাম সমাজভিত্তিক ধর্ম, যা আমাদের সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ হতে উৎসাহিত করে।

২. জীবনে সক্রিয়তার জন্য আমাদের সোশ্যাল এনার্জি দরকার এবং খুব দীর্ঘ সময় আমরা একাকি চলতে ও বাঁচতে পারি না।

৩. সামাজিক প্রচেষ্টায় আমাদের দায়িত্ব, আগ্রহ এবং প্রভাব বলয়ের ক্ষেত্রগুলোতে ফোকাস করা উচিত।

৪. আমাদের উচিত 'মিনিমাম পারফরম্যান্স লেভেল' ফ্রেমওয়ার্ক ব্যবহার করে আমাদের সময় এবং ভূমিকার মধ্যে ভারসাম্যকে অগ্রাধিকার দেওয়া।

৫. আমাদের সামাজিক প্রচেষ্টাকে স্থায়িত্ব দানের চাবিকাঠি হলো– আন্তরিকতা, কঠোর পরিশ্রম এবং পেশাদারিত্ব।


সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি
সোশ্যাল টাইম
কত % সময় ব্যয় করা উচিত একটি...
আপনার ক্লাসের তালিকা করুন
নিজেকে ক্ষোর দিন
পারফরম্যান্স
ক্লাস
প্রয়োজনীয় মিনিমাম পারফেক্ট লেভেল আবিষ্কার করুন
পারফরম্যান্স
সফল
ক্লাসের মধ্যে ভারসাম্য আনুন
পারফরম্যান্স
ক্লাস
বাহ্যিক ফোকাস
অন্যান্য ফোকাস
সোশ্যাল ফোকাস
উদ্বেগ বলয়
প্রভাব বলয়
ফোকাস পয়েন্ট
কীভাবে শুরু করবেন
আপনার আগ্রহের বিষয় আবিষ্কার ও স্থির করুন
দক্ষতা অর্জন করুন
শেয়ার করুন
আপনার সেবা
অথবা
আপনার শিক্ষা
সোশ্যাল এনার্জি
ইসলাম কীভাবে আমাদের সাহায্য করে
নিয়মিত মসজিদে যাতায়াত
উৎসাহ দেখানো
আমন্ত্রিত হলে সাড়াদানে
অন্যদের দেখতে যাওয়া
অসামাজিক আচরণ থেকে বিরত থাকা
প্রতিবেশীর প্রতি দয়াশীল হবে
জানাজায় শরিক হওয়া
মানুষজনের সাথে খাবার খাওয়া
আত্মীয়তার সম্পর্ক দৃঢ় করা
কীভাবে লাভ করবেন
আপনার প্রয়োজন উপলব্ধি করুন
মানুষের ধরন স্থির করুন
যেমন
পরিবার
বন্ধুমহল
সহকর্মী
সেন্টার/ পরামর্শ পদ্ধতি
অ্যাডভাইজারবোর্ড
সিস্টেম সেটআপ

ষষ্ঠ অধ্যায়

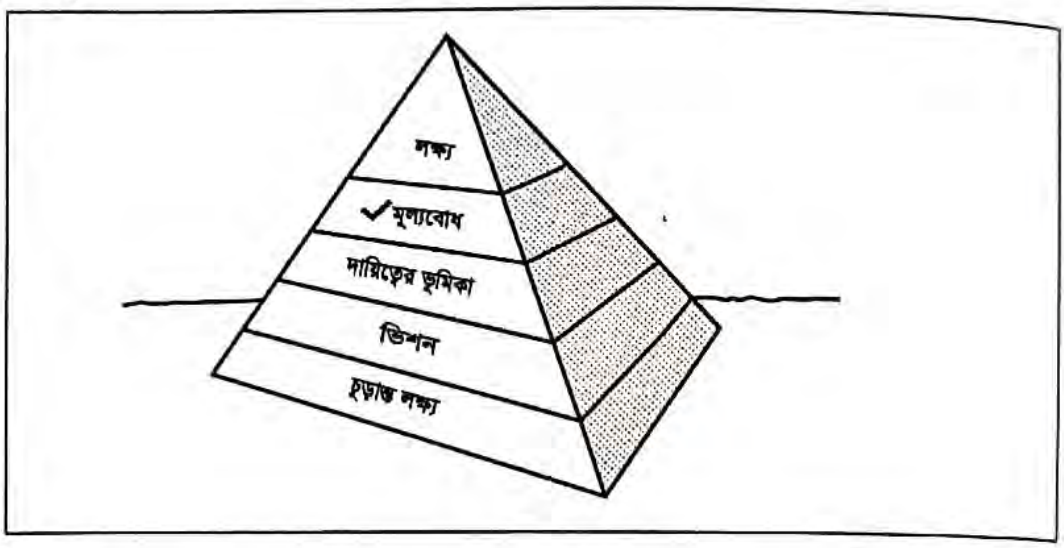
গোল এবং ভিশনের সঙ্গে প্রোডাক্টিভিটিকে যুক্তকরণ

আমি আপনাদের প্রোডাক্টিভ হতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন আইডিয়া ও কৌশল তুলে ধরেছি এবং আমাদের প্রোডাক্টিভিটির উদ্দেশ্যের ওপর বারবার তাগিদ দিয়েছি। এর উদ্দেশ্য– আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন এবং আখিরাতের পুরস্কারকে সর্বোচ্চ পর্যায়ে উন্নীত করা।

পরবর্তী ধাপটি মূলত এই মহত্তম উদ্দেশ্যের সাথে সংগতি রেখে আমাদের জীবনের ব্যক্তিগত সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যকে সংজ্ঞায়িত করা। প্রশ্নটি 'জীবনের উদ্দেশ্য কী?' তা নয়; বরং প্রশ্ন হচ্ছে– 'আমার জীবনের উদ্দেশ্য কী? আমার সুনির্দিষ্ট অবদান কী? এই জীবনে আমার প্রোডাক্টিভিটি কী পরিবেশন করতে যাচ্ছে?'

প্রশ্নগুলো কঠিন। আশা করি আমি একটা ফ্রেমওয়ার্ক অনুযায়ী সাজিয়ে দিতে পারব, যা আপনাকে এগুলোর উত্তর দিতে এবং এগুলোকে আপনার প্রতিদিনের কর্মকাণ্ডে রূপ দিতে সক্ষম করে তুলবে।

আমি পিরামিড আকারে একটি ফ্রেমওয়ার্ক গঠন করেছি। ভিত্তিমূল হচ্ছে আমাদের (চূড়ান্ত) উদ্দেশ্য। পরেরটা আমাদের ভিশন। তারপর আমাদের দায়িত্ব-কর্তব্য। তার পরবর্তীটি আমাদের মূল্যবোধ এবং সবশেষে আমাদের লক্ষ্য। নিচে আমি এর প্রত্যেকটির ব্যাখ্যা করব। এই ফ্রেমওয়ার্কে যে বিষয়টি মনে রাখতে হবে সেটা হচ্ছে– আপনার নিচের স্তরে গৃহীত সিদ্ধান্তের ওপর ওপরের প্রতিটি স্তর নির্মিত হয়েছে। এটা আপনার মূল্যবোধ, দায়িত্ব, ভিশন এবং চূড়ান্ত উদ্দেশ্যের সাথে সংগতিপূর্ণ লক্ষ্য নির্ধারণে সক্ষম করবে।



১. চূড়ান্ত উদ্দেশ্য

পূর্ববর্তী অধ্যায়ে যেমন বলা হয়েছে– আমাদের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য হলো আল্লাহর ইবাদত করা। কুরআনে এই কথাটি পরিষ্কার করে বলা আছে– এটা আমাদের সকল কর্মের ভিত্তি। অসংখ্য মানুষ এই সংযোগটি প্রতিষ্ঠা করতে হিমশিম খায়। 'আমার ক্যারিয়ারকে কীভাবে আল্লাহর ইবাদতের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত করব? ঘুমানো, আমার বাচ্চাদের সঙ্গে খেলাধুলা করা এবং ছুটিতে বেড়ানোর বিষয়গুলোর সাথে আল্লাহর ইবাদতকে কীভাবে সম্পর্কযুক্ত করব'— তারা এ ধরনের প্রশ্ন করে থাকে।

আমি আশা করি, এই ফ্রেমওয়ার্কের বাকি অংশ বোঝার মাধ্যমে কীভাবে এই সংযোগটি কাজ করে, তা আপনি জানতে পারবেন।

২. ভিশন

ভিশন থাকা নিয়ে আমি বেশ সন্দেহের মধ্যে ছিলাম। ভাবতাম এসব অনর্থক— মূলত কোনো কামকাজ না করে নিজের সম্পর্কে ভালো বোধের একটি উপায়। এখন আমি বুঝতে পারি, কতটা ভুলের মধ্যে ছিলাম। ভিশন আমাদের জীবনে খুবই অপরিহার্য এবং গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। ভিশন ছাড়া আপনি অর্থহীন একটি জীবন পরিচালনার ঝুঁকি নিচ্ছেন। যেমন : আমার গাড়ির বাম্পার স্টিকারে লেখা আছে– 'ভিশন ছাড়া যে জীবন, সেটা মূল্যহীন।'

ভিশন দ্বারা পরিচালিত ব্যক্তি এবং কামনা-বাসনার তাঁবেদারি করে এদিক-ওদিকে হুমড়ি খেয়ে পড়া ব্যক্তির মধ্যে আসমান-জমিন তফাৎ। যাদের উদ্দেশ্য ভিশন দ্বারা পরিচালিত, তারা অবিচল। তাদের চিন্তা-চেতনা ও গতিপথ পরিষ্কার। তাদের শক্তি কেন্দ্রীভূত এবং তারা জীবনীশক্তিসম্পন্ন মানুষ।

এখন চ্যালেঞ্জ হচ্ছে– আমাদের ভিশনগুলো কী এবং কীভাবে আমরা চূড়ান্ত উদ্দেশ্যের সাথে আমাদের ভিশনের সংযোগ সৃষ্টি করতে পারি। এর দুটি পন্থা আছে :

ওপর থেকে নিচ প্রক্রিয়া	নিচ থেকে ওপর প্রক্রিয়া
এটা হলো যেখানে আপনার দক্ষতা, সম্পর্ক, নেটওয়ার্ক এবং আগ্রহ নিয়ে চিন্তা-ভাবনায় কয়েকদিন সময় ব্যয় করবেন। তারপর দেখুন আপনি একটি স্বচ্ছ, শক্তিশালী ভিশন ঠিক করতে পারেন কি না– যেটা আপনাকে বাকি জীবন পরিচালিত করবে। এই কাজটি কখনো একাই সম্পন্ন করা যেতে পারে অথবা কোনো ভিশন কোচ কিংবা কোনো স্পেশালাইজড ওয়ার্কশপের সহযোগিতা নেওয়া যেতে পারে।	এটা হলো আপনার ফোকাস পয়েন্ট খুঁজে না পাওয়া পর্যন্ত জীবনের বিভিন্ন দিকগুলোতে "সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ' থাকা। এভাবে আপনি ভিশন ডেভলপ করতে পারেন। মালয়েশিয়ান মেডিকেল স্টুডেন্টের কথা স্মরণ করুন, যে 'হসপিটাল উইদাউট বর্ডার' চালু করেছিল। সে ভিশন দিয়ে শুরু করেনি; সে শুধু প্রোডাক্টিভ অ্যাক্টিভিটিসে জড়িত হয়ে এটার দিকে ধাবিত হয়েছিল। আর এটা তার ভিশন নির্ধারণের মাধ্যম হিসেবে কাজ করেছে।

কোন পদ্ধতি ভালো, আমি সে বিষয়ে যাচ্ছি না। উভয়টারই সুবিধা-অসুবিধার দিক রয়েছে। তবে যে পদ্ধতিটি গ্রহণযোগ্য নয় তা হলো– 'নিষ্কর্মাবস্থা'। আপনাকে আঘাত করতে বজ্রপাতের আশায় বসে থাকবেন না অথবা জাস্ট ঘুম থেকে পাওয়ারফুল ভিশন নিয়ে জেগে উঠার আকাশ-কুসুম কল্পনায় বিভোর হবেন না—এটার জন্য আপনাকে কাজ করে যেতে হবে।

এই ভিশনের আইডিয়া নিয়ে অথর্ব হয়েও থাকবেন না। কিছু লোক মনে করে– তাদের যেহেতু ভিশন নেই, সুতরাং তারা ব্যর্থ। সুস্থির হোন। bottom up approachটি চেষ্টা করে দেখুন অথবা সাহায্যের জন্য একজন মেনটর/কোচ শরণাপন্ন হোন কিংবা সত্যিকার এবং আলটিমেট ভিশন অর্জন না হওয়া পর্যন্ত আপনার ভিশন কী হওয়া উচিত, সে সম্পর্কিত ভাবনাগুলো জাস্ট লিখে রাখতে একটি জার্নাল ব্যবহার করুন।

৩. দায়িত্বের ভূমিকা

একটি স্বচ্ছ ভিশন (অথবা কমপক্ষে অগ্রগতির) নির্ধারিত হলে আপনি পরবর্তী ধাপের দিকে অগ্রসর হতে পারেন। এখানে জীবনের সকল দায়িত্ব-কর্তব্যগুলো নিয়ে ভাবতে শুরু করতে পারেন, যেগুলোতে আপনি ভূমিকা রাখতে যাচ্ছেন। যেমন : বাবা/মা, ছেলে/মেয়ে, মুসলিম, কর্মচারী, স্বেচ্ছাসেবক, নাগরিক এবং এ রকম যা কিছু আছে।

সর্বনিম্ন সার্থকতার ধারণা এবং আপনার যাবতীয় ভূমিকা গুলোর মধ্যে ভারসাম্য রাখার বিষয়ে আমরা সামাজিক দায়বদ্ধতার অধ্যায়ে আলোচনা করেছি।

আমরা এখন সেটা ডেভলপ করব এবং দুটো উপায়ে আপনার ভিশন ও চূড়ান্ত লক্ষ্যের সাথে আপনার দায়িত্বের মাঝে সংযোগ সৃষ্টি করব :

আপনার বর্তমান ভিশন এবং এটা কীভাবে প্রতিটি ভূমিকা অর্জনে সাহায্য করতে পারে, সে সম্পর্কে বিবেচনা করুন। উদাহরণ হিসেবে ধরুন, আপনার ভিশন হলো লেখক হওয়া এবং আপনি উপলব্ধি করতে পারলেন– একজন ব্যাংকার হওয়ার কারণে এটি আপনার লেখক হওয়ার ভিশনটির পথে প্রতিবন্ধক। আপনার দায়িত্ব এবং ভিশনের মধ্যে কীভাবে সমন্বয় হতে পারে, আপনি সেই পদক্ষেপগুলো নিয়ে ভাবুন।
আপনার প্রতিটি দায়িত্বের ভূমিকায় ভিশন কী হওয়া উচিত, সে বিষয়ে চিন্তা করুন। একজন পিতা অথবা একজন মা কিংবা একজন সমাজকর্মী হিসেবে আপনার নিজের ভিশন কী?

৪. মূল্যবোধ

এ পর্যন্ত আপনি চূড়ান্ত উদ্দেশ্য এবং ভিশনের সাথে আপনার দায়িত্বের সংযোগ প্রতিষ্ঠা করেছেন। পরবর্তী ধাপ হচ্ছে মূল্যবোধ নিয়ে চিন্তা করা। একজন মুসলিম হিসেবে বলতে পারেন—সততা, উদারতা, ন্যায়বিচার ইত্যাদি মূল্যবোধ আপনার আছে। কিন্তু আমি মূলত এখানে উল্লেখ করছি– আপনার ব্যক্তিগত মূল্যবোধ। প্রকৃত অর্থে আপনি কোন মূল্যবোধটায় বিশ্বাস করেন? আপনার মূল্যবোধের বর্ণনা দিতে নিজের জন্য কোন তিনটি শব্দকে বেছে নেবেন? আপনি কি এই মূল্যবোধগুলোর জন্য পরিচিত হতে চান?

এই মূল্যবোধকে আপনার দায়িত্ব ও ভিশনের সাথে সংযুক্ত করা দরকার এবং আপনার প্রতিটি সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে এই মূল্যবোধকে মেনে চলা দরকার।

কিছু লক্ষ্য আপনার কাছে আকর্ষণীয় মনে হতে পারে, কিন্তু সেটা আপনার মূল্যবোধ্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নাও হতে পারে।

একটা দৃষ্টান্ত দিই, আমার মনে আছে—কয়েক বছর আগে আমাকে একজন প্রভাশালী ব্যক্তির সঙ্গে কাজ করার জন্য একটি লুক্রেটিভ জবের অফার করা হয়েছিল। আমি সেটি প্রত্যাখ্যান করি—সেই ব্যক্তির কারণে নয় (তিনি একজন ভালো মানুষ ছিলেন), কিন্তু আমি স্বাধীনতাকে গুরুত্ব দিই এবং আমার ক্যারিয়ারকে কোনো একক ব্যক্তির সাথে সংযুক্ত করতে চাই না।

৫. লক্ষ্যসমূহ

আমাদের আছে উদ্দেশ্য, ভিশন, দায়িত্ব এবং মূল্যবোধ। এখন আমরা আমাদের লক্ষ্য স্থির করতে পারি! কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত অনেক মানুষই এটা অন্য উপায়ে করে।

এটা হচ্ছে– আমরা প্রতিদিন যা করি সেটা এবং আল্লাহর ইবাদতের চূড়ান্ত উদ্দেশ্যের মধ্যে সংযোগ তৈরি। আমরা নিজেদের জন্য যেসব লক্ষ্য নিধারণ করি, তা আমাদের মূল্যবোধ, দায়িত্ব, ভিশন এবং চূড়ান্ত উদ্দেশ্যের সাথে সম্পৃক্ত। আমাদের বই লেখার লক্ষ্য যদি 'কল্যাণকর জ্ঞানের মাধ্যমে উম্মাহর সেবাদান'– এই ভিশনের সাথে যুক্ত হয়, তাহলে স্বয়ং লেখার কাজটিই ইবাদতের কাজ হয়ে যায়; লেখালেখির জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপাতি কেনাকাটার কাজটিও ইবাদতের মর্যাদা পায়। বস্তুত লক্ষ্য এবং ভিশন বাস্তবায়ন করতে আমরা যা কিছুই করি—সবকিছু ইবাদতের শামিল হবে।

আমি আশা করি, এই ফ্রেমওয়ার্কটি আপনাকে লক্ষ্য নির্ধারণকে একটি নতুন উপায় বাতলে দিয়েছে। এটি কোনো অন-অফ অ্যাক্টিভিটি নয় (one-off activity); বরং বৃহত্তম চিত্রের একটা অংশ– যা আপনাকে আরও অর্থপূর্ণ জীবনযাপন করতে সহায়তা করবে।

আমাদের পরবর্তী অধ্যায়—কীভাবে আপনার লক্ষ্যসমূহ লিখবেন?

কীভাবে লক্ষ্যসমূহ লিখবেন

Productive Muslim.com-এ 'দি আলটিমেট গোল প্লানার' নামে আমরা একটি শিট তৈরি করেছি। এটি একটি সিম্পল ট্যুল, যা আপনাকে একটি নতুন দৃষ্টিকোণ থেকে আপনার লক্ষ্যগুলোর বিষয়ে চিন্তা করতে সহায়তা করে।

	৫ মাস	১ বছর	৫ বছর	১০ বছর	২০ বছর	আখিরাত
ইসলাম						
ব্যক্তিগত						
পরিবার						
ক্যারিয়ার						
সমাজ						
উম্মাহ/মানবতা						

এটি আপনার জীবনের সমগ্র ক্ষেত্রেকে অন্তর্ভুক্ত করে, যা আপনার আনুভূমিক (x-অক্ষ) সময় রেখার ওপর উলম্ব (y-অক্ষের) যেকোনো অবস্থানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

এই ওয়ার্কশিটের দুটি প্রধান লক্ষ্য হচ্ছে–

১. আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যুক্তিসংগত ও ভারসাম্যপূর্ণ লক্ষ্য আছে—এটা নিশ্চিত করা।

২. আপনার লক্ষ্য এবং আখিরাতের মধ্যে সংযোগ স্থাপন।

এটা কীভাবে কাজ করে

আপনার জীবনের প্রতিটি দিকের লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তা করুন : ষান্মাসিক লক্ষ্য, এক বছর মেয়াদি লক্ষ্য, পাঁচ বছর, ১০ বছর এবং ২০ বছর মেয়াদি লক্ষ্য। এটা করার সেরা উপায় হচ্ছে নিজেকে জিজ্ঞাসা করা—'এক বছরের মধ্যে আমার জীবনের এই দিকটাতে আমি কোথায় অবস্থান করতে চাই?'

নমুনা হিসেবে ইসলামের ক্ষেত্রটাই ধরা যাক :

একজন মুসলিম হিসেবে আগামী ছয় মাসে আমার অবস্থান কোথায় দেখতে চাই? অমার ইসলামের স্বরূপ কেমন হবে? আপনি লিখতে পারেন—সময়মতো 'সালাত আদায় করা এবং প্রতিদিন এক পৃষ্ঠা কুরআন পড়া।'

অসাধারণ! পরবর্তী কলাম :

আগামী এক বছরে মুসলিম হিসেবে আমার কোন কোন ক্ষেত্রে উন্নতি করতে চাই? 'কুরআন হিফজ শুরু করা এবং ফিকহের কিছু মৌলিক বিধিবিধান সম্পর্কে জানা।'

পাঁচ বছরে মুসলিম হিসেবে আমি কোন ধাপে পৌঁছাতে চাই? 'কুরআনের পাঁচটি জুজ হিফজ করা, নফল সালাত আদায় করা এবং নফল রোজা রাখা।'

১০ বছর মেয়াদে মুসলিম হিসেবে আমার অবস্থান কীরূপ হবে? 'কুরআনের ১০টি জুজ হিফজ করা, হজ আদায় করা এবং ইসলামিক স্টাডিজের মেজর কোর্সগুলো সম্পন্ন করে ফেলা।'

২০ বছর মেয়াদে মুসলিম হিসেবে আমার লক্ষ্য কী? 'সম্পূর্ণ কুরআন হিফজ করা এবং সমাজের শিক্ষা বিস্তারে অবদান রাখা।'

ইসলামের ব্যাপকতার তুলনায় এগুলো ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র লক্ষ্য, কিন্তু এটা আপনাকে কিছুটা ধারণা দেয়। অন্যান্য সকল ক্ষেত্রের জন্য ওপরের নিয়মটির পুনরাবৃত্তি করুন। অন্য আরেকটি নমুনা তুলে ধরা যাক– কাজ।

ছয় মাস মেয়াদে কর্মক্ষেত্রে নিজেকে কোন পজিশনে দেখতে চান? 'মেজর প্রজেক্টটি সময়মতো সম্পন্ন হওয়া।'

এক বছর মেয়াদে নিজেকে কর্মক্ষেত্রে কোন পজিশনে দেখতে চান? 'মেজর কোয়ালিফিকেশন এক্সামের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ।'

পাঁচ বছর মেয়াদে কর্মক্ষেত্রে নিজেকে কোথায় দেখতে চান? 'কোয়ালিফাইড প্রফেশনাল, সিনিয়র প্রফেশনাল বা ম্যানেজার হিসেবে নিয়োগপ্রাপ্ত।'

১০ বছর মেয়াদে কর্মক্ষেত্রে নিজেকে কোন অবস্থানে দেখতে চান? 'নিজ ফিল্ডে বিশেষজ্ঞ। জার্নালে লেখা প্রকাশ করা এবং কনফারেন্সে উপস্থাপন।'

২০ বছর মেয়াদে কর্মক্ষেত্রে নিজেকে কোন উচ্চতায় দেখতে আগ্রহী? 'আমার অভিজ্ঞতার আলোকে নিজস্ব একটি কনসালটেন্সি ফার্ম প্রতিষ্ঠা করা।'

খুব সম্ভব, এতক্ষণে আপনার মাথা ব্যথা শুরু হয়ে গেছে। কারণ, ভবিষ্যৎ নিয়ে এতদূর চিন্তা করতে আপনি অভ্যস্ত নন। সেটা ঠিক আছে। যেকোনো সময় মৃত্যু আমাদের কাছে পৌঁছাতে পারে—এ কথা মাথায় রেখেই 'ইনশাআল্লাহ' বলে শুরু করুন। কিন্তু ভবিষ্যৎমুখী এবং দীর্ঘমেয়াদি চিন্তা-ভাবনা আপনার জন্য একটি গতিপথ নির্মাণ করতে সাহায্য করে; বিষয়গুলোকে একটা প্রেক্ষাপটে দাঁড় করিয়ে দেয় এবং এমনকী আপনার স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্যগুলোতেও পরিবর্তন নিয়ে আসে। তাই কল্পনা করার চেষ্টা করুন, আগামী ২০ বছরে আপনার জীবনের নির্দিষ্ট ক্ষেত্রগুলোতে কী কী অর্জন করতে চান। ধরুন, পরিবারের ক্ষেত্রে আপনি একজন স্নেহশীল 'মজার' বাবা হতে চান, যিনি তার বেড়ে উঠা বাচ্চাদের সাথে চমৎকার সম্পর্ক রাখেন।

আসুন, একজন মজাদার ও স্নেহশীল বাবা হওয়ার উদাহরণটাই দেখি। আপনি যদি এটিকে ২০ বছর মেয়াদি লক্ষ্য হিসেবে ঠিক করে থাকেন, তাহলে এটি আপনার পেশাগত লক্ষ্য (উদাহরণ হিসেবে আপনি এমন কাজ বেছে নিতে পারেন, যাতে খুব বেশি ভ্রমণের প্রয়োজন হয় না); সামাজিক লক্ষ্য (আপনি এমন কোনো সামাজিক প্রকল্পে জড়াতে পারেন, যাতে আপনি ও আপনার সন্তানরা মিলে একসঙ্গে কাজ করতে পারেন) প্রভৃতিতে প্রভাব ফেলবে। আপনার দায়িত্বগুলোর সাথে আপনার লক্ষ্যের সমন্বয় করতে না পারলে কী করে একজন মজাদার ও স্নেহশীল বাবা হবেন?

এবার আসছে চূড়ান্ত পরীক্ষা : আপনি যদি ছয় মাস থেকে নিয়ে ২০ বছর মেয়াদ পর্যন্ত লক্ষ্য স্থির করে থাকেন এবং সবগুলোর মাঝে ভারসাম্য খুঁজে পান, তাহলে শেষ কলাম—'আখিরাতের' সাথে পরীক্ষা করে নিন।

আপনার নির্দিষ্ট লক্ষ্যগুলোর বাস্তবায়ন আখিরাতের ক্ষেত্রে কী প্রভাব রাখবে? বিশ্বাস করুন, এটাই সম্ভবত সবচেয়ে কঠিন পরীক্ষা, যা আপনার লক্ষ্যগুলোর মোড় ঘুরিয়ে দিতে পারে। যেমন ধরুন, কারও মধ্যে যদি ব্যাংকিং এবং ইনভেস্টমেন্ট সম্পর্কে আগ্রহ জাগে এবং সে যদি বিশ্বের সবচেয়ে বড়ো সুদভিত্তিক ব্যাংকের সিইও হতে ২০ বছরের লক্ষ্য নির্ধারণ করে, তাহলে এটি আখিরাতকেন্দ্রিক লক্ষ্যগুলোর সাথে অসামঞ্জস্যপূর্ণ হবে। যদি আপনি একবার বুঝতে পারেন– এ ধরনের লক্ষ্যের মাধ্যমে আপনি পরকালীন শাশ্বত জীবনকে ধ্বংস করে দিচ্ছেন, আপনি সম্পূর্ণরূপে আপনার লক্ষ্য পরিবর্তন করে ক্ষান্ত দেবেন; এমনকী আপনার ক্যারিয়ারেও পরিবর্তন নিয়ে আসবেন।

চূড়ান্ত লক্ষ্যে পরিকল্পনায় ব্যাপারে আপনার সন্তুষ্টি আসার আগ পর্যন্ত এটাতে ব্যাপক পরিবর্তন এবং সংশোধনী আসবে; এটি ভালো। এই শিটটি আপনার কাছেই রাখুন (আপনি ডিজিটাল ভার্সন চাইলে অনলাইন থেকে পিডিএফ ভার্সনটি ডাউনলোড করুন) এবং প্রতি তিন মাস অন্তর এটি পর্যালোচনা করুন।

আপনার তিন থেকে ছয় মাসের লক্ষ্য সব সময় সুনির্দিষ্ট এবং সুস্পষ্ট থাকা চাই। তবে এর বাইরে যাবতীয় কিছু আপনার পরিস্থিতি সাপেক্ষে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার ভিশন এবং চূড়ান্ত উদ্দেশ্যে কখনোই পরিবর্তন আনা যাবে না।

লক্ষ্যকে কাজে রূপ দেওয়া

এখানে আমরা একটি পূর্ণবৃত্তে এসে পৌঁছেছি এবং পূর্বে আমাদের ফিজিক্যাল টাইম ম্যানেজিং অধ্যায়ে আলোচিত ট্যুলস-এর সাহায্যে লক্ষ্যকে কাজে পরিণত করতে পারি।

আপনি তিন থেকে ছয় মাসের লক্ষ্য স্থির করুন এবং এটাকে আপনার MIT-তে রূপ দিন। এগুলোকে আপনার সাপ্তাহিক বা দৈনিক টাস্কিনেটরের ছক পূরণ করুন। উদ্দেশ্যহীনভাবে প্রোডাক্টিভ না হয়ে লক্ষ্যমুখী কাজে প্রোডাক্টিভ থাকুন। সামনে এগিয়ে যান এবং একটি প্রোডাক্টিভ ও অর্থপূর্ণ জীবনযাপন করুন!

সপ্তম অধ্যায়
প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গঠন

'আজকে কিছু করা এবং অনুরূপ আগামীকাল সংগ্রহই হচ্ছে জ্ঞানের মূল বিষয় এবং এভাবে একজন প্রজ্ঞাবান হয়ে ওঠে। কেননা, নদীর ধারা কতগুলো পানির ফোঁটার একত্রীকরণ ছাড়া আর কিছু নয়।'
—সময়ের মূল্য

এটি এমন একটি ছোট্ট জিনিস, যা আপনার সফলতা তৈরি করতে পারে অথবা আপনার সাফল্যকে নস্যাৎ করে দিতে পারে। ধারাবাহিকভাবে সময়ের সাথে গড়ে উঠা আপনার অভ্যাসগুলো নির্ধারণ করে দেয়– আপনি কি ব্যতিক্রম জীবনযাপন করবেন, নাকি গড়পড়তার জীবন বেছে নেবেন (যদি না ব্যর্থ হোন)।

দুঃখজনকভাবে ম্যাজিক পিল বা তাৎক্ষণিক সমাধান নেই। প্রোডাক্টিভিটি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। সত্যিকারের পরিবর্তন আসে আপনার প্রতিদিনের ছোটো ছোটো সিদ্ধান্তগুলোর ওপর, যা আপনাকে প্রোডাক্টিভ হতে সহায়তা করে।

এই সিদ্ধান্তগুলো কীরূপ একটু দেখে নিই :

- আমি ফজরের জন্য ঘুম থেকে উঠব নাকি উঠব, না?
- আমি কুরআন পড়ব, নাকি পড়ব না?
- আমি ব্যায়াম করব, নাকি করব না?
- আমি আজ রোজা রাখব, নাকি রাখব না?
- সকালে আমার গুরুত্বপূর্ণ কাজটিতে আমি মনোনিবেশ করব, নাকি করব না?

আমরা প্রতিটি দিনেই এই সিদ্ধান্তগুলোর মুখোমুখি হই। তবে বেশিরভাগ সময়ই এই সিদ্ধান্তগুলো সচেতনভাবে হয় না। অধিকাংশ সময়ে আমাদের অভ্যাস আমাদের জন্য সিদ্ধান্ত নেয়।

একবার একজন শিক্ষিত ধার্মিক লোকের থেকে জানতে চাওয়া হয়—আজানের ধ্বনির সাথে সাথে তিনি কী করে মাসজিদের হাজির থাকেন? তিনি জবাবে বলেন–

> 'এটা আমাদের কৈশরে গড়ে তোলা অভ্যাস। আমরা বৃদ্ধ হলেও এটা ত্যাগ করা সম্ভব নয়।'

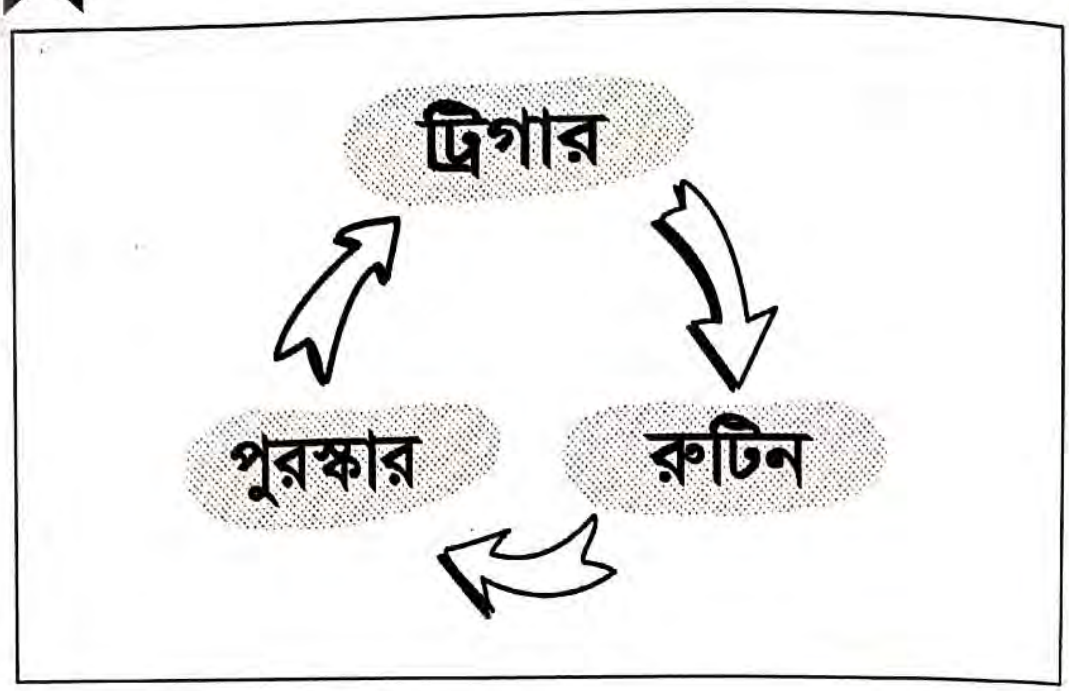
২০০৫ সালে ডিউক বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় দেখা গেছে– মানুষের দৈনন্দিন কার্যাবলির ৪০% হচ্ছে অভ্যাস, যা তার সচেতন সিদ্ধান্তের বিরোধী। এটা একই সঙ্গে সুসংবাদ আবার দুঃসংবাদও। সুসংবাদ—কারণ, যদি প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গঠন করতে পারেন, আপনি 'অটোপাইলোটের মতো' প্রতিদিন সঠিক কাজগুলো সম্পাদন করবেন। দুঃসংবাদ হচ্ছে– আপনি প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গঠন না করে থাকলে পরিবর্তনের জন্য আপনার সচেতন প্রচেষ্টা প্রয়োজন; যা সময় নেয়, তবে অসম্ভব নয়।

এই অধ্যায়ের লক্ষ্য হচ্ছে হ্যাবিটের সর্বশেষ থিওরিগুলো নিয়ে আলোচনা করা এবং আপনার জন্য একটি অটোমেটিক রুটিন তৈরি করার জন্য আপনি যা কিছু শিখেছেন, সেগুলোকে সমন্বিত করা।

অভ্যাস কী?

অভ্যাস বা অভ্যাসের প্রকৃত সংজ্ঞা নিয়ে অস্থির হবেন না। অভ্যাস হচ্ছে এমন জিনিস, যা আপনি নিয়মিত করেন। অভ্যাস অনেকটাই অটোম্যাটিক—আপনি কাজটি সম্পর্কে খুব বেশি চিন্তা না করে জাস্ট করে ফেলেন।

নিউরোসায়েন্টিস্টরা মনে করেন– হ্যাবিটের এই 'অলসতা' অথবা 'তৎপরতা' আমাদের মস্তিষ্কের একটি প্রক্রিয়া। পুনরাবৃত্তিমূলক কাজগুলো আমাদের মস্তিষ্ককে আমাদের নেওয়া প্রতিটি পদক্ষেপে (বা আমাদের করা প্রতিটি কাজে) সিদ্ধান্ত নেওয়া থেকে বিরত রাখে। কল্পনা করুন তো– এটা কতটা বিরক্তিজনক, যদি প্রতিদিন সকালে আপনাকে সচেতনভাবে ভাবতে হতো কোন পদ্ধিতিতে কাজটি করবেন অথবা আপনি কীভাবে গাড়িটি চালাবেন! অভ্যাস ও রুটিন অন্যান্য কাজকর্মের জন্য আপনার মস্তিষ্ককে মুক্ত রাখে।



কীভাবে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলবেন

চার্লস ডুহিগ তার *The Power of habit* গ্রন্থে অভ্যাস গঠন সম্পর্কে মনে রাখতে তিনটি রূপরেখা তুলে ধরেছেন :

- একটি অভ্যাস গঠিত হতে সময় নেয়; এটা রাতারাতি ঘটে না।
- তিনটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদানে একটি অভ্যাস গঠিত হয়: ট্রিগার, রুটিন ও পুরস্কার। এই তিনটি উপাদান অভ্যাস সার্কেল বা হ্যাবিট লুপ গঠনে একসঙ্গে কাজ করে।
- হ্যাবিটে পরিবর্তন আনা যায় এবং এটাকে মানিয়ে নেওয়া যায়। এটা চমৎকার একটি খবর।

অভ্যাস পরিবর্তন

আমাদের জানা তথ্যের আলোকে কার্যকরভাবে আমাদের বর্তমান হ্যাবিটে পরিবর্তন আনতে এবং উত্তম অভ্যাস গড়ে তুলতে আমরা কী করতে পারি?— বিশেষভাবে তিনটি কৌশল সর্বাধিক কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে :

- ৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ
- লুপ ক্র্যাকিং
- প্রতিস্থাপন পদ্ধতি

১. **৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ :** ৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ হচ্ছে ৩০ দিন পর্যন্ত কোনো নির্দিষ্ট হ্যাবিট লুপের মাধ্যমে মস্তিষ্ককে অগ্রসর হতে বাধ্য করা, যতক্ষণ না আচরণটি সহজাত হয়ে যায়। এটা নিচের প্রক্রিয়ার সাহায্যে হয়ে থাকে–

ধাপ-১

এমন একটি অভ্যাস চয়ন করুন, যা আপনি পরবর্তী ৩০ দিনের মধ্যে গ্রহণ করতে, পরিবর্তন করতে অথবা ভেঙে ফেলতে চান। নিজেকে সফল করার সেরা সুযোগটি দিতে একসঙ্গে একটিমাত্র অভ্যাসকে টার্গেট করুন।

ধাপ-২

এই অভ্যাসটি আমাদের হ্যাবিটেটরে লিখে ফেলুন (www.productivemuslim.com/the-habitator)। এই সিস্টেমটি আপনার প্রতিবার অভ্যাসটির অনুশীলনে নিজেকে একটি করে টিক দেওয়ার সুযোগ দেবে। লক্ষ্য হচ্ছে– এক মাসে অন্তত ২৫টি টিক অর্জন করা, যাতে এরপরে অভ্যাসটি গ্রহণ করা সহজ হয়।

ধাপ-৩

৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ শেষ হলে থেমে যাবেন না! চলতে থাকুন এবং বিচ্যুতি দেখলে প্রক্রিয়াটি আবার অনুসরণ করুন।

চ্যালেঞ্জের প্রথম তিন সপ্তাহে (প্রায় ২১ দিন) কোনো নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনাকে রীতিমতো হিমশিম খেতে হবে। এটার জন্য প্রয়োজন সচেতন পদক্ষেপ এবং অফুরন্ত ইচ্ছাশক্তির। চতুর্থ সপ্তাহে (এবং তার পরে) আচরণটি আপনার রুটিনের অংশ হিসেবে সহজ হয়ে যাবে। যদি ৩০ দিনের অভ্যাসের মাধ্যমে নিজেকে সামনে ঠেলে দিতে পারেন, তাহলে আপনি আপনার লক্ষ্য অর্জন করবেন।

মনে রাখবেন, স্বল্প সময়ের এই ৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ নিজের জন্য একটি ক্ষুদ্র বিনিয়োগ, যা আপনাকে সারা জীবনের জন্য লক্ষ্যে পৌঁছে দেবে। যদি আপনি কোন অভ্যাসগুলো গ্রহণ/বর্জন করতে চান, তা সতর্কতার সাথে টার্গেট করতে পারেন।

২. ***হ্যাবিট লুপ ক্র্যাকিং :*** যেমনটা আগে উল্লেখ করা হয়েছে—অভ্যাস তিনটি অংশে গঠিত : ১. ট্রিগার, ২. রুটিন এবং ৩. পুরস্কার। আপনি যদি কোনো অভ্যাস পরিবর্তন করতে চান, তবে হ্যাবিট লুপের প্রত্যেকটি উপদানকে মোকাবিলা করতে হবে।

এর আগে হ্যাবিট লুপের উপাদানগুলো সম্পর্কে বুঝে নিই :

১. ট্রিগার	ট্রিগার বাহ্যিক হতে পারে (অ্যালার্ম ঘড়ি, দিনের সময়, সপ্তাহের দিন ইত্যাদি)। আবার অভ্যন্তরীণও হতে পারে (আবেগ, মানসিক অবস্থা ইত্যাদি)।
২. রুটিন	ট্রিগারে হিট করা মাত্রই এগুলো হবে আপনার হেবিট অথবা হেবিটে পরিণত হওয়া থেকে বিরত রাখতে বর্জন করবেন।
৩. পুরস্কার	এটা হতে পারে মানসিক (ভালো অনুভব করা, উচ্চ আত্মসম্মান বোধ করা) অথবা বাহ্যিক (চকলেট, ভিআইপি নাশতা)। এগুলো আত্মিকও হতে পারে।

ধরুন, আপনি নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে একটি অভ্যাস গ্রহণ করতে চাচ্ছেন। সে ক্ষেত্রে আপনার **হ্যাবিট লুপ** হবে এ রকম–

১. ট্রিগার	প্রতি সপ্তাহে শনিবার এবং রোববার সকাল ৬টা।
২. রুটিন	জিমের পোশাক পরে নিন, জুতা পায়ে দিন এবং ৩০ মিনিটের জন্য দৌড়ান। (রুটিন কার্যকর হতে সুনির্দিষ্ট হওয়া জরুরি)
৩. পুরস্কার	যেহেতু ওজন কমাতে এবং সুস্থ থাকার লক্ষ্য অর্জনে কাজ করছে, সেহেতু আপনি ভালো বোধ করবেন।

আসুন, আরেকটা নমুনা দেখি—সময়টাতে খারাপ অভ্যাস বন্ধ করার চেষ্টা চলছে। ধরে নিন আপনি কাজ থেকে বাসায় ফেরার সঙ্গে সঙ্গেই নিজেকে টিভির সামনে দাঁড় করান এবং চকলেট, আইসক্রিম, চিপসের বাটি নিয়ে তিন থেকে চার ঘণ্টা সময় নষ্ট করেন। আপনি কীভাবে এই অভ্যাস পরিবর্তন করবেন? প্রথমে আপনাকে হ্যাবিট লুপটি দেখতে হবে– যেভাবে বর্তমানে দাঁড়িয়ে আছে :

ট্রিগার : বাসায় ফিরুন।

রুটিন : টিভি চালু করুন, রান্নাঘর থেকে আইসক্রিম ও বিস্কুট নিয়ে আসুন, বসুন এবং টিভি দেখুন।

পুরস্কার : স্বাচ্ছন্দ্য, আমোদ এবং সুখ অনুভব করুন।

ট্রিগার পরিবর্তনে আমরা বেশি কিছু করতে পারছি না। তাই চলুন, রুটিন এবং পুরস্কারের ওপর ফোকাস করি–

নতুন রুটিন : গোসল করে ফ্রেস হয়ে নিন। রান্নাঘর থেকে সালাদ বা স্বাস্থ্যকর নাশতা (বাদাম প্রভৃতি) গ্রহণ করুন এবং পছন্দের কোনো বই পড়ায় এক ঘণ্টা কাটিয়ে দিন। TED talks আলোচনা দেখুন অথবা আপনার পরিবারের সাথে খোশগল্পে অন্তরঙ্গ সময় কাটিয়ে দিন।

নতুন পুরস্কার : আপনি পরিচ্ছন্ন, সুস্থ, মানসিকভাবে উদ্দীপিত এবং পরিবারের সাথে আপনার সম্পর্কের উন্নতি উপলব্ধি করবেন।

ওপরের দুটিই বাহ্যিক একটি অভ্যাস গঠন বা অপসারণ করতে হ্যাবিট লুপ ব্যবহারের উদাহরণ। ধরে নিই, আপনি একটি অভ্যন্তরীণ অভ্যাস পরিবর্তন করতে চান। আপনার যে দোষটি রয়েছে, তা দুনিয়া ও আখিরাতের জন্য ক্ষতিকর বলে জানেন—হিংসাবোধ, পরচর্চা, মিথ্যাচার প্রভৃতি। এই দোষগুলোও অভ্যাস এবং আমরা এগুলোর পরিবর্তনে একইভাবে অভ্যাস লুপকে কাজে লাগাতে পারি। চলুন, হিংসাকে উদাহরণ হিসেবে নিই–

ট্রিগার : আপনি এমন কাউকে দেখেন– যার সামাজিক ও পেশাগত মর্যাদা আপনার চেয়ে উঁচুতে।

রুটিন : আপনি হিংসায় ছাড়খাড় হোন (হয়তো, আপনি তার ক্ষতিসাধনে ষড়যন্ত্রও করে বসেন)।

পুরস্কার : অত্যধিক হিংসা এবং নেতিবাচক অনুভূতি।

নতুন হ্যাবিট লুপটি দেখতে এমন হবে–

ট্রিগার : আপনি এমন কাউকে লক্ষ করুন, যার পেশাগত ও সামাজিক অবস্থান আপনার চেয়ে উঁচু।

রুটিন : আপনি বলুন– 'মাশাআল্লাহ, লা-কুওওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ,' (এটা আল্লাহর ইচ্ছা, আল্লাহ ছাড়া কোনো শক্তি নেই)। দুআ করুন, যাতে লোকটি আরও বেশি সফলতা পায়। সেইসঙ্গে আপনার কল্যাণের জন্যও আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করুন।

পুরস্কার : সৌভাগ্যবান এবং সুখী অনুভব করা।

চলুন, মিথ্যাচারের উদাহরণটা দিয়ে দেখি–

ট্রিগার : সত্য বলার চেয়ে মিথ্যা বলাটা সহজ।

রুটিন : মিথ্যা বলা।

পুরস্কার : পরিস্থিতি থেকে দূরে থাকা (Getting away with the situation.)

এটা কীভাবে বদলে দেবেন–

ট্রিগার : সত্য কথা বলার চেয়ে মিথ্যাচার করাটা সহজ।

রুটিন : সত্য বলুন।

পুরস্কার : স্মরণ করুন, নবিজি (সা.) বলেছেন–

> 'সততা সৎকর্মের দিকে পথপ্রদর্শন করে, আর সৎকর্ম জান্নাতের পথপ্রদর্শন করে। নিশ্চয়ই কোনো মানুষ সত্য কথা বলায় সত্যবাদী হিসেবে (তার নাম) লিপিবদ্ধ হয়। আর অসত্য পাপের পথপ্রদর্শন করে এবং পাপ জাহান্নামের দিকে পথপ্রদর্শন করে। নিশ্চয়ই কোনো ব্যক্তি মিথ্যায় রত থাকলে পরিশেষে মিথ্যাবাদী হিসেবেই (তার নাম) লিপিবদ্ধ করা হয়।' সহিহ মুসলিম : ৬৫৩১

এসবগুলো উদাহরণে প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে– এই উপলব্ধি জাগরুক করা— প্রতিটি বদাভ্যাসের 'তথাকথিত পুরস্কারের' বিপরীতে আখিরাতে আমাদের জন্য আছে ভয়াবহ পরিণাম এবং সেখানে আমাদের প্রতিটি কাজ ও কথার জন্য জবাবদিহি করতে হবে।

৩. প্রতিস্থাপন পদ্ধতি : অভ্যাস পরিবর্তনের তৃতীয় পদ্ধতিকে 'প্রতিস্থাপন পদ্ধতি' বলা হয়। এটা আপনার রুটিনকে একটি নতুন হ্যাবিটের সাথে প্রতিস্থাপনে গুরুত্বারোপ করে, যা আপনাকে প্রথম অভ্যাসটির অনুরূপ তৃপ্তি দেয়।

কল্পনা করুন, আপনি টিভি আসক্ত এবং প্রতিরাতে আপনি পাঁচ ঘণ্টা টিভি দেখেন। আপনি কীভাবে এই অভ্যাসটিতে পরিবর্তন নিয়ে আসবেন? হঠাৎ টিভি দেখা বন্ধ করে দিলে তো আপনার হাতে পাঁচ ঘণ্টা অর্থহীন সময় থাকে। সেক্ষেত্রে আশঙ্কা থেকে যায়– আপনি কয়েকদিনের মধ্যে আবারও সেই ব্যাড অভ্যাসটিতে ফিরে যাবেন। অভ্যাসটির সাথে নতুন একটি অভ্যাস প্রতিস্থাপনের মুখ্য দিক হলো– এটা একই পুরস্কার অফার করে। তাই আপনার পাঁচ ঘণ্টা টিভি দেখার কারণ যদি হয় বিনোদন উপভোগ করা এবং কিছু একান্ত সময় কাটানো, তাহলে প্রতিস্থাপনের জন্য একটি অলটারনেটিভ অভ্যাস খুঁজুন, যেটা আপনাকে অনুরূপ কিছু সরবরাহ করবে। সেদিক থেকে পড়া বা কাছাকাছি কোনো উদ্যানে বন্ধুদের সাথে বেড়াতে যাওয়া কিংবা অনলাইনে উপকারী কন্টেন্ট দেখা উপযুক্ত প্রতিস্থাপন হতে পারে।

ইচ্ছাশক্তি

অভ্যাস পরিবর্তনের সময় নতুন হ্যাবিট লুপের সাথে লেগে থাকতে হলে আপনার প্রচুর ইচ্ছাশক্তির প্রয়োজন। অভ্যাস পরিবর্তিত হওয়া পর্যন্ত আপনার ইচ্ছাশক্তি ধরে রাখার জন্য সহায়তা করতে এখানে কিছু টিপস শেয়ার করছি–

১. **নিয়ত :** আমাদের ইচ্ছাশক্তি নিয়ন্ত্রণে নিয়তের শক্তিকে কেউ খাটো করে দেখতে পারে না। আপনি যদি কিছু করতে না চান (বা কিছু করার নিয়ত না করেন), খুব সম্ভবত আপনি তা কোনোভাবেই করবেনই না। কিন্তু আপনি যদি ক্রমাগত নিজেকে আপনার নিয়তের কথা মনে করিয়ে দেন—আমি এটা কেন করছি? কেন আমি আমার অভ্যাস পরিবর্তন করছি—তখন এটা সহজ হয়ে যাবে। আমি খুব জোরালোভাবে বলছি– আপনার নিয়ত লিখে রাখুন এবং কখনো আপনার ইচ্ছাশক্তি নিস্তেজ হয়ে আসছে মনে হলে এটার দিকে বারবার নজর দিন।

২. **ছোটো ছোটো পরিবর্তন :** রাতারাতি আপনার সমস্ত অভ্যাস পরিবর্তনের চেষ্টা করবেন না, এতে আপনি খুব সহজেই হাল ছেড়ে দেবেন এবং আগের অবস্থার দিকে মোড় নেবেন। আস্তে আস্তে সমন্বয় করুন। সামান্য মাত্রার পরিবর্তন আপনার জীবনের গতিপথে এক বিশাল পার্থক্য তৈরি করতে পারে। প্রতিমাসে পরিবর্তন করার জন্য খুব বেশি হলে একসঙ্গে তিনটি অভ্যাস স্থির করুন। প্রমাণ করুন আপনি এই পরিবর্তনে আন্তরিক। ছোটো ছোটো অর্জনে সচেতন হোন এবং নিজেকে ভারাক্রান্ত করবেন না।

৩. **স্পষ্ট নির্দেশনা :** আপনার নতুন রুটিন এবং আচরণের জন্য অত্যন্ত পরিষ্কার ও সুনির্দিষ্ট রূপরেখা স্থির করুন। আপনি যদি নিয়মিত ব্যায়াম করার ইচ্ছে করেন, তাহলে জিমে যাওয়ার সুনিদিষ্ট দিন-তারিখ নির্ধারণ করুন। সেখানে গিয়ে আপনি কী অনুশীলন করবেন এবং কতক্ষণ থাকবেন তা ঠিক করুন। চূড়ান্ত মাত্রায় সুনির্দিষ্ট হোন।

৪. **প্রিয়জনদের কাছে অঙ্গীকার :** কাউকে আপনার নতুন লক্ষ্যের প্রতি ভালোবাসা ও শ্রদ্ধাশীলতার কথা বলুন এবং নিয়মিত নিজের রিপোর্ট সম্পর্কিত আপডেট তাদের জানান। আমরা নিজেদের হতাশ করতে পারি, কিন্তু যাদের যত্ন করি– তাদের হতাশ করা অনেকটা কঠিন।

৫. **দুআ করুন :** আপনি কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তনটির জন্য আল্লাহর সাহায্য চান। শেষ পর্যন্ত তিনিই একমাত্র সত্তা, যিনি অভ্যাস পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে উৎকর্ষ লাভে আপনার জন্য উপযুক্ত প্রেক্ষাপট, পরিস্থিতি এবং ইচ্ছাশক্তিকে একত্রিত করতে পারেন।

ইসলাম এবং অভ্যাস

ইসলামের রীতি-নীতিগুলোর দিকে খেয়াল করলে দেখবেন, এর প্রায় সবগুলো অভ্যাসে পরিণত হওয়ার জন্য প্রত্যেকটির একটি ইন-বিল্ট মেকানিজম রয়েছে।

এটা দৈনিক সালাত, প্রতিদিনের দুআ, রোজা, এমনকী মানসিক অনুভূতিতে সাড়াদান যাই হোক না কেন—এগুলোকে আমাদের হ্যাবিটে রূপান্তরিত করতে ইসলাম আমাদের ট্রিগার, রুটিন এবং পুরস্কার দিয়েছে। নিচে কয়েকটির নমুনা দেখি–

সালাত

দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত সালাত সম্ভবত সবচেয়ে সুস্পষ্ট একটি অভ্যাস, যা একজন মুসলিম প্রতিদিন অনুশীলন করে থাকে। আল্লাহ কুরআনে বলেন–

> 'নির্ধারিত সময়ে সালাত কায়েম করা মুমিনদের জন্য অবশ্যই কর্তব্য।' সূরা আন-নিসা : ১০৩

এই অভ্যাসটির ইন-বিল্ট হ্যাবিট লুপ রয়েছে–

ট্রিগার : নিকটবর্তী মসজিদ, অ্যাপস অথবা প্রেয়ার-ওয়াচ—এর যেকোনো একটা থেকে আজান।

রুটিন : অজু করা, কাবার দিকে মুখ করে দাঁড়ানো, হাত সঞ্চালনের নিয়ম, দাঁড়ানোর পদ্ধতি, কীভাবে রুকুতে যাবেন এবং সিজদাহ করবেন, প্রতিটি অবস্থানে আপনাকে কী পড়তে হবে—এগুলোসহ মুসল্লিদের একটি সুনির্দিষ্ট রুটিন দেওয়া আছে।

পুরস্কার : আল্লাহ ও তাঁর রাসূল (সা.) নিয়মিত সালাত আদায়কারীদের প্রতি প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন। আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি আল্লাহর রাসূল (সা.)-কে বলতে শুনেছেন–

> 'বলো তো, যদি তোমাদের কারও বাড়ির সামনে একটি নদী থাকে, আর সে তাতে প্রত্যহ পাঁচবার গোসল করে, তাহলে কি তার দেহে কোনো ময়লা থাকবে? তারা বললেন– তাঁর দেহে কোনোরূপ ময়লা বাকি থাকবে না। আল্লাহর রাসূল (সা.) বললেন– এ হলো পাঁচ ওয়াক্ত সালাতের উদহারণ। এর মাধ্যমে আল্লাহ তায়ালা বান্দার গুনাহসমূহ মিটিয়ে দেন।' সহিহ বুখারি : ৫২৮

তা ছাড়া, আরও শারীরিক ও মানসিক পুরস্কার সালাতের সাথে সম্পৃক্ত। এতে আরও অন্তর্ভুক্ত আছে– মানসিক চাপ হ্রাস পাওয়া, পেশি প্রসারিত হওয়া এবং মানসিক সুস্থতা প্রভৃতি।

রোজা

রোজা কিছুটা অসম্ভব অভ্যাস বলে মনে হতে পারে, কিন্তু ইসলাম এটাকে আমাদের জীবনের সাথে সহজে জুড়ে দিয়েছে। প্রথমত, ইসলাম প্রতিবছরে রমজান মাসে প্রত্যেক সবল ব্যক্তির জন্য রোজা ফরজ করে দিয়েছে। এটি ৩০ দিনের একটি চ্যালেঞ্জ, যা বিশ্বজুড়ে মুসলিমগণ আধ্যাত্মিক, শারীরিক ও সামাজিকভাবে বিপুল কল্যাণ লাভের জন্য মেনে চলে।

এই ৩০ দিনের চ্যালেঞ্জের বাইরে নবিজি (সা.) আমাদের সোম ও বৃহস্পতিবার অথবা ইসলামি ক্যালেন্ডার অনুযায়ী প্রতিমাসের ১৩, ১৪ ও ১৫ তারিখে রোজা রাখার পরামর্শ দিয়েছেন। এখানেও হ্যাবিট লুপের ব্যবহার আছে–

ট্রিগার : সোমবার বা বৃহস্পতিবার অথবা আরবি মাসের ১৩/১৪/১৫ তারিখ।

রুটিন : ভোর থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত খাদ্য, পানীয়, খারাপ কাজ এবং যৌনক্রিয়া থেকে বিরত থাকতে বলা হয়েছে।

পুরস্কার : আধ্যাত্মিক ও শারীরিক প্রতিদানসমূহ।

মানসিক প্রতিক্রিয়া

ইসলাম এসেছে মানুষের আচরণ উন্নত করার জন্য। আবদুল্লাহ ইবনে আমর বর্ণনা করেন–

> 'নবিজি (সা.) অশ্লীলভাষী ও অসদাচরণের অধিকারী ছিলেন না। তিনি বলতেন– তোমাদের মধ্যে সেই ব্যক্তি সর্বোত্তম, যে নৈতিকতায় সর্বোত্তম।' সহিহ বুখারি : ১৫০০

এই কারণে ইসলাম মানুষের নির্দিষ্ট নেতিবাচক মানসিক প্রতিক্রিয়াগুলো কাটিয়ে উঠে ইতিবাচক বিষয়গুলো জোরদার করার লক্ষ্যে ইন-বিল্ট মেকানিজম দিয়েছে। এই যেমন রাগের কথাই ধরি, ইসলাম এটাকে কীভাবে মোকাবিলা করে?

ট্রিগার : রাগ অনুভব করা।

রুটিন : তিনটি ধাপ

পুরস্কার : প্রশান্তি এবং নিশ্চিন্ত অনুভব করা।

১. আউজু বিল্লাহি মিনাশ শাইতানির রাজিম বলে আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করা

সুলাইমান ইবনু সুরদ (রা.) থেকে বর্ণিত–

> 'একবার নবিজি (সা.)-এর সম্মুখেই দুই ব্যক্তি গালাগালি করছিল। আমরাও তাঁর কাছেই উপবিষ্ট ছিলাম। তাদের একজন অপর জনকে এত রেগে গিয়ে গালি দিচ্ছিল যে, তার চেহারা রক্তিম হয়ে গিয়েছিল। তখন নবিজি (সা.) বললেন– আমি একটি কালিমা জানি, যদি এ লোকটি তা পড়ত, তাহলে তার রাগ দূর হয়ে যেত। অর্থাৎ যদি লোকটি আউজু বিল্লাহি মিনাশ্‌শাইতানির রাজিম পড়ত। তখন লোকেরা সে ব্যক্তিকে বলল– নবিজি (সা.) কি বলেছেন, তা কি তুমি শুনছ না? সে বলল– আমি নিশ্চয়ই পাগল নই।' সহিহ বুখারি : ৬১১৫

২. অজু করা

> 'রাগ হচ্ছে শয়তানি প্রভাবের কুফল। শয়তানকে আগুন থেকে সৃষ্টি করা হয়েছে আর আগুন পানি দিয়ে নেভানো যায়। অতএব, তোমাদের কারও রাগ হলে সে যেন অজু করে নেয়।' আবু দাউদ : ৪৭৮৪

৩. অবস্থান পরিবর্তন করা

আল্লাহর রাসূল (সা.) আমাদের বলেন–

> 'তোমাদের কারও যদি দাঁড়ানো অবস্থায় রাগের উদ্রেক হয়, তাহলে সে যেন বসে পড়ে। এতে যদি তার রাগ দূর হয় তো ভালো, অন্যথায় সে যেন শুয়ে পড়ে।' আবু দাউদ : ৪৭৮২

যদি কেউ এসকল অভ্যাসগুলোর দিকে খেয়াল করে– যেগুলো ইসলাম একজন ব্যক্তিকে তার জীবনের সাথে মিলিয়ে নিতে উৎসাহিত করে—আধ্যাত্মিক কিংবা জীবনসংক্রান্ত যাই হোক না কেন—এটা সুস্পষ্ট, ইসলাম একটি আদর্শ ব্যক্তিত্ব গড়ে তুলতে অভ্যাস-শক্তির ব্যবহার করেছে। যেভাবে অ্যারিস্টটল বলেছিলেন–

> 'আমরা তো তা-ই, যা আমরা বারবার করি। শ্রেষ্ঠত্ব আর কিছুই নয়; বরং অভ্যাসের একটি সৃষ্টি।'

বলার অপেক্ষা রাখে না, ইসলামের এসব স্পিরিচুয়াল হ্যাবিটের সচেতন অনুশীলনের তাগিদ দেয়। সচেতন থাকুন– আপনি আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্য নিয়ে, তাঁর রহমতের আশায় বন্দেগি করছেন। আর আপনার যাবতীয় কাজকর্মে নবিজি (সা.)-এর দৃষ্টান্ত অনুসরণ করুন।

এই স্বতঃস্ফূর্ত আচরণ এবং আল্লাহভীরু ব্যক্তির সচেতন ভাবনার সমন্বয় উন্নতমানের মানুষ তৈরিতে একটি শক্তিশালী উপাদান।

প্রতিদিনকার সাতটি স্পিরিচুয়াল অভ্যাস

নিচের সাতটি 'স্পিরিচুয়ালি প্রোডাক্টিভ অ্যাক্টিভিটি' হ্যাবিটে পরিণত করার চেষ্টা করুন। এগুলো একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিমের জন্য আত্মিক 'রুটি এবং মাখন' বলে মনে করি। এগুলোকে অভ্যাস হিসেবে গড়ে তোলা হলো আল্লাহর ভালোবাসার প্রতি আপনার যাত্রা শুরু এবং ক্রমাগত ঈমান বৃদ্ধির মূলকথা। ইনশাআল্লাহ!

দয়া করে এই সাতটি স্পিরিচুয়াল অভ্যাসকে নফল ইবাদত হিসেবে নোট করুন। আমার ধারণা, আপনি আপনার কর্তব্যগুলো পূরণ করছেন। যেমন : আবু হুরাইরাহ (রা.) থেকে বর্ণিত : রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন– নিশ্চয় আল্লাহ তায়ালা বলেন–

> 'যে ব্যক্তি আমার কোনো বন্ধুর সাথে শত্রুতা করবে, তার বিরুদ্ধে আমার যুদ্ধের ঘোষণা থাকল। আমার বান্দা যে সমস্ত জিনিস দ্বারা আমার নৈকট্য লাভ করে, তার মধ্যে আমার নিকট প্রিয়তম জিনিস হলো তার ওপর ফরজ করা বিষয়গুলো। (অর্থাৎ, ফরজ আমল দ্বারা নৈকট্য লাভ করা আল্লাহর নিকটে বেশি পছন্দনীয়।) আর আমার বান্দা নফল ইবাদতের মাধ্যমে আমার নৈকট্য লাভ করতে থাকে, পরিশেষে আমি তাকে ভালোবাসতে শুরু করি। অতঃপর যখন আমি তাকে ভালোবাসি, তখন আমি তার ওই কান হয়ে যাই, যার দ্বারা সে শোনে; তার ওই চোখ হয়ে যাই, যার দ্বারা সে দেখে; তার ওই হাত হয়ে যাই, যার দ্বারা সে ধরে এবং তার ওই পা হয়ে যাই, যার দ্বারা সে চলে। আর সে যদি আমার কাছে কিছু চায়, তাহলে আমি তাকে দিই এবং সে আমার আশ্রয় চাইলে আমি অবশ্যই তাকে আশ্রয় দিই।' সহিহ বুখারি : ৬৫০২

সাতটি প্রোডাক্টিভ অভ্যাস হলো–

১. **সুন্নাহ সালাত আদায় করুন :** আমি জানি কেবল ফরজ সালাত আদায় করে মসজিদ থেকে দ্রুতবেগে বেরিয়ে যাওয়াটা সহজ! কিন্তু যখন সুন্নাত নামাজ ত্যাগ করাতে পুরস্কার হারানোর বিষয়টি উপলব্ধি করব, তখন আমরা সেগুলোও ছেড়ে যাব না। এই সুন্নাহ সালাতে ধারাবাহিকতা বজায় রাখার একটিমাত্র উপায়—এগুলো আদায়ে অভ্যাসে রূপ দেওয়া। এটা আমি নিজের অভিজ্ঞতার আলোকে বলতে পারি। তাহলে শীঘ্রই সেগুলো সালাতের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে যাবে এবং আদায় না করা পর্যন্ত আপনার সালাতকে অসম্পূর্ণ মনে হবে।

২. **সালাত শেষে আল্লাহর জিকির :** আবারও বলি, ব্যস্ততার কারণে সালাত শেষে তাড়াহুড়ো করাটা সহজ। তা সত্ত্বেও আমরা যদি সততার সাথে বিবেচনা করি– সালাত শেষের দুআগুলো পড়তে কতটুকুন সময় লাগে? উত্তর : সর্বোচ্চ ৫-৭ মিনিট! আমি যা উল্লেখ করেছি– সে ব্যাপারে যদি নিশ্চিত না হন, আপনি দুআগুলো MakeDua.com ওয়েবসাইটে, পকেট বই এবং অ্যাপসে দেখে নিতে পারেন। আপনার অভিজ্ঞতা সমৃদ্ধ করার জন্য প্রতি সালাতের পর এগুলোকে পড়া অভ্যাসে পরিণত করুন।

৩. **সকাল-সন্ধ্যার জিকির :** দ্বিতীয় ধাপটিও এই হ্যাবিটের অন্তর্ভুক্ত। নবিজি (সা.)-এর সুন্নাহতে সুন্দর একগুচ্ছ দুআ রয়েছে, যা তিনি সূর্যোদয়ের পূর্বে এবং সূর্যাস্তের পরে পাঠ করতেন। এ দুআগুলো সত্যিকারের চাপ কমাতে এবং শক্তি সঞ্চার করতে সহযোগিতা করে, যা দিন ও সন্ধ্যা প্রফুল্লময় করে তোলায় সব সময় অব্যর্থ ভূমিকা রাখে।

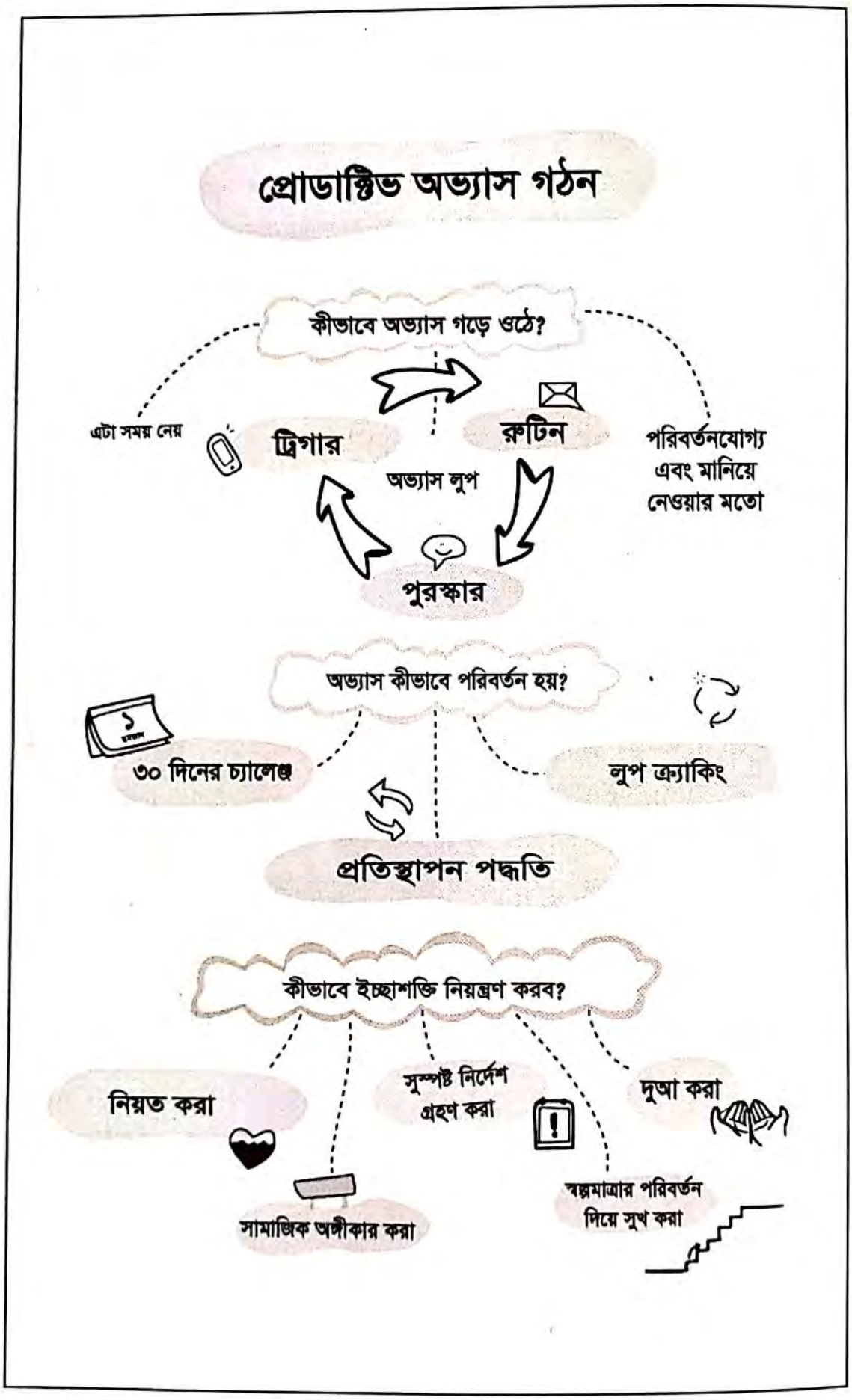
৪. **রাতের সালাত :** আলহামদুলিল্লাহ! রমজানে শরিক হওয়ার জন্য রয়েছে চমৎকার তারাবিহর সালাত। তবে রমজানের বাইরে রাতের সালাতের পুরস্কার লাভের অনেক সুযোগ রয়েছে। আপনি যদি রাতের সালাতে নুতন হন অথবা সারা বছর যদি না পড়ে থাকেন, তাহলে প্রতিরাতে মাসজিদের জামাতে শরিক হওয়ার চেষ্টা করুন (বিশেষ করে ভাইয়েরা) এবং নিজেকে 'নো অ্যাক্সিউজ' নিয়ম নিগড়ে বেঁধে নিন অর্থাৎ অজুহাত-মুক্ত নীতিতে অটল থাকুন। এরপরে তাহাজ্জুত পড়ার অভ্যাস তৈরি করুন এবং সেগুলো পুরো ৩০ দিন অব্যাহত রাখুন। এটা আপনাকে বছরের বাকি সময়টাতেও এই চমৎকার পথচলায় সাহায্য করবে, ইনশাআল্লাহ!

৫. **দুহা সালাত :** এটা হচ্ছে একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিমের সার্থক দিবসের চাবিকাঠি। এই দুই রাকাত সালাত দুহা সালাত হিসেবে পরিচিত– যা আপনি সূর্য উঠার পর থেকে নিয়ে দ্বি-প্রহরের পূর্ব পর্যন্ত (মোটামুটি জোহরের ৩০ মিনিট পূর্বে নাগাদ) সময়ের মধ্যে পড়ে থাকেন। এর পুরস্কার– আপনার দেহের প্রতিটি হাড়ের পক্ষ থেকে দান করার সমতুল্য এবং দিনব্যাপী যে শক্তি ও উত্তেজনা অনুভব করবেন, তা অসাধারণ। আমি এখানে সাধারণত যে ট্রিগারটি ব্যবহার করি সেটা হচ্ছে– সুনির্দিষ্ট সময় সকাল ১০টা বা মধ্য-সকালের মিটিং-এ যাওয়ার আগে।

৬. **ঘুমে যাওয়ার আগে দুআ :** আপনি দীর্ঘ একটি দিন শেষে ক্লান্ত। বিছানায় আরোহণ করতে যাচ্ছেন..., কিন্তু একটু অপেক্ষা করুন! আপনি ঘুমে যাওয়ার আগে দুআ পড়ার জন্য নিজেকে মাত্র ১০টি মিনিট সময় দিন। জাস্ট এতটুকুই। আমলটি করার চেষ্টা করুন, আপনি সবেচেয় সুন্দর ঘুমের অভিজ্ঞতা লাভ করবেন এবং অনায়াসে ফজরের জন্য জেগে উঠতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ!

৭. **প্রতিদিন ৩০ মিনিট কুরআন তিলাওয়াত করুন :** খেয়াল করুন, আমি আপনাকে সম্পূর্ণ একটি সূরাহ পড়ার কথা বলছি না। আপনার কুরআন পাঠের পরিমাণ কুরআন অনুধাবনের গুণগতমানের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নয়। আপনি যদি একটি আয়াত পুরোপুরিভাবে বুঝে পড়ার জন্য ৩০ মিনিট ব্যয় করেন, তাহলে না বুঝে হাই স্পিডে অনেকখানি কুরআন পড়ে ফেলার চেয়ে অধিক উপকারী।

তো আপনি যেখানেই যান, বছরে এ সাতটি অভ্যাস গড়ে তোলার শুরুটা কিন্তু আজ থেকেই করতে পারেন!


প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গঠন
কীভাবে অভ্যাস গড়ে ওঠে?
এটা সময় নেয়
ট্রিগার
রুটিন
পরিবর্তনযোগ্য এবং মানিয়ে নেওয়ার মতো
অভ্যাস লুপ
পুরস্কার
অভ্যাস কীভাবে পরিবর্তন হয়?
৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ
লুপ ক্র্যাকিং
প্রতিস্থাপন পদ্ধতি
কীভাবে ইচ্ছাশক্তি নিয়ন্ত্রণ করব?
নিয়ত করা
সুস্পষ্ট নির্দেশ গ্রহণ করা
দুআ করা
সামাজিক অঙ্গীকার করা
স্বল্পমাত্রার পরিবর্তন দিয়ে সুখ করা

অষ্টম অধ্যায়

রমজান এবং প্রোডাক্টিভিটি

রমজান সম্ভবত প্রোডাক্টিভ হওয়ার জন্য যেকোনো মুসলিমের পক্ষে সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং একটা সময়। কেবল আমাদের স্বাভাবিক জীবনধারা : কাজ, পড়াশোনা, পরিবারের প্রয়োজনে অংশগ্রহণ ইত্যাদি বজায় রাখা নয়; বরং দিনের অর্ধেক অংশ রোজা রাখায় এবং বাকিটা অংশ রাতের সালাত ও কুরআন তিলাওয়াতে ব্যয়িত হওয়ার পরও প্রোডাক্টিভিটি ধরে রাখতে হবে। এটা কঠিন এবং এসব ধর্মীয় কর্তব্য পালনরত অবস্থায় আমাদের প্রোডাক্টিভিটির শীর্ষে থাকতে হলে প্রয়োজন কিছু সৃজনশীলতা, তাহলে অবশ্যই এটা সম্ভব।

রোজা কি প্রোডাক্টিভিটির ক্ষতি করে

রোজা এবং প্রোডাক্টিভিটির কথা চিন্তা করতে গেলে এর একটা আরেকটার সম্পূর্ণ বিপরীত বলে মনে হয়! তাহলে আপনি দীর্ঘ সময় ধরে একই সঙ্গে ক্ষুধার্ত এবং পিপাসার্ত থাকার পরও কী করে ফোকাস করবেন এবং প্রোডাক্টিভ থাকবেন?

তবে রোজা এবং প্রোডাক্টিভিটির মধ্যে কিছু মজার যোগসূত্র আছে, যা আপনি হয়তো উপলব্ধি করতে পারেন না। রোজা আপনার ভেতরে লক্ষ্য-উদ্দেশ্য এবং কর্তব্যের চেতনা জাগিয়ে দেয়। এটি আপনার সময় ও শক্তি বুঝে স্মার্ট চয়েস করতে বাধ্য এবং আপনাকে তুচ্ছ ও সময় নষ্টকারী জিনিসগুলো এড়িয়ে চলতে সাহায্য করে।

জিহান আনওয়ার Productive Muslim-এর জন্য দুটি আকর্ষণীয় ধারাবাহিক সিরিজ লিখেছেন যাতে তিনি উল্লেখ করেছেন পাঁচটি উপায়ে রোজা মূলত আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি করে–

১. **আপনি আচরণ ও চিন্তা-ভাবনা সম্পর্কে আরও সচেতন হয়ে ওঠেন :** রোজার প্রথম তিন দিনে বুঝে যাবেন আপনি যা করেন, তার প্রতি কত বেশী মনোযোগী। এর কারণ রোজা আমাদের আল্লাহ এবং নিজেদের সম্পর্কে আরও সচেতন করে তোলে। এই 'উপলব্ধি' আপনাকে সহজেই আনপ্রোডাক্টিভ বিহ্যাভিয়র (অবাঞ্ছিত আচরণ) নির্মূল করতে সক্ষম করে। কারণ, এটা করার মাধ্যমে আপনি নিজেকে ধরে ফেলতে পারবেন।

২. **হ্যাবিট ব্রিকিং সহজ হয় :** আনপ্রোডাক্টিভ অভ্যাস কিছুই না। মূল বিষয় হলো– একই কাজ বারবার করার ফলে সেগুলো আমাদের জীবনের অংশ হয়ে যায়। যখন খাওয়ার এবং পান করার মতো সহজাত চাহিদা থেকে বিরত থাকি, তখন আমরা উপলব্ধি করতে পারি– বাজে অভ্যাসগুলোও বন্ধ করার ক্ষমতাও আমাদের আছে। তখন মনের মধ্যে এগুলো ছেড়ে দেওয়ার তাগাদা জাগে (অনেক মুসলিম এ মাসে ধূমপান ছেড়ে দেয়)। আমরা রমজানের সময় মন ও হৃদয়ের প্রকৃত শক্তি দেখি এবং বারেবারে মনে হয়– আমদের কর্তব্য বেশি বেশি ভালো কাজ করা এবং মন্দ কাজ পরিহার করে চলা। তাহলে কোন অভ্যাসগুলো আপনি গ্রহণ করতে ইচ্ছুক এবং কোনগুলোকে বিদায় জানানোর সিদ্ধান্ত নিতে চান?

৩. **রোজা কফি, সিগারেট, নাশতার বিরতি প্রভৃতি কমন টাইমকিলার হ্রাস করে :** আপনি যদি এ সম্পর্কে চিন্তা করেন, তাহলে দেখবেন– আমরা খাওয়া দাওয়াতে প্রচুর সময় নষ্ট করি। আমাদের কাজে মনোযোগ ফিরিয়ে নিয়ে আসার জন্য এটা গড়ে ২৫-৩০ মিনিট সময় নেয়; একটি লকমার জন্য আপনাকে আপনার কল্পনার চাইতে বেশি মূল্য দিতে হয়। কথা হচ্ছে নাশতার কাজে মনোযোগের ব্যাঘাত সৃষ্টি করবেন না, তাহলে এটা আপনার হাতের কাজকে দ্রুত শেষ করতে সহায়তা করবে। ফলে, আপনি আরও বেশি অবসর সময় পাবেন।

৪. **রোজা একাগ্রতা এবং ফোকাস বৃদ্ধি করে :** আপনি যেভাবে আপনার শক্তির মাত্রা এবং কার্যকলাপ সম্পর্কে প্রতিনিয়ত সচেতন হয়ে উঠবেন, তেমনি সেগুলোকে গভীর উপলব্ধির সাথে নিয়ন্ত্রণও করবেন। যখন আমরা আমাদের ইচ্ছাতে 'না' বলতে শিখি, তখন আমরা আমাদের শরীরের ওপর

মনের নিয়ন্ত্রণকে বৃদ্ধি এবং শক্তিশালী করি। আমরা যখন নির্ধারিত সময়ের জন্য নিজেকে শাসন করি, তখন আমরা নফস এবং অঙ্গগুলোর ওপর নিয়ন্ত্রণ পুনঃপ্রতিষ্ঠা করি। এভাবে আমরা মানসিক বাধাগুলো ভাঙতে থাকি, যা আমাদের অতীতে আটকে রাখে।

৫. **রোজা দেহের নিরাময় এবং কর্মপ্রণালির পুনর্গঠনের সুযোগ করে দেয় :** আপনি যদি অসুস্থতায় ভোগেন, সেক্ষেত্রে নিরাময় লাভের জন্য আপনার দেহকে উপযুক্ত পরিবেশ দিতে ঘনঘন রোজা রাখা দরকার। আপনার ফেলে আসা অসুস্থতার দিনগুলোর দিকে খেয়াল করলে দেখবেন– খাবারে আপনার অরুচির কথা মনে পড়ছে। এটা খুব দরকারি, যাতে নিরাময় প্রক্রিয়ায় আপনার শরীর প্রতিটি শক্তিবিন্দুর সুবিধা ভোগ করতে পারে। এ ছাড়াও আপনি সুস্থ এবং তারুণ্য অনুভব করবেন (একই সময়ে আরেকটি অসাধারণ এনার্জি বুস্টার)।

রোজা রাখার আরেকটি প্রধান সুবিধা– এটা আপনার ইচ্ছাশক্তির পেশিকে উন্নত করে। ফ্লোরিডা স্টেট ইউনির্ভাসিটির মনোবিজ্ঞানী বউমেইস্টার (Roy F. Baumeister), যিনি এই বিষয়ে একজন সহ-লেখক। তিনি বলেছেন– 'ইচ্ছাশক্তি হচ্ছে আপনার দিনের একটি অসীম সম্পদ।' তিনি ইচ্ছাশক্তিকে প্ররোচনা প্রতিরোধের এবং স্বল্পমেয়াদি আনন্দের ওপর দীর্ঘমেয়াদি সুবিধার বিশেষ অধিকার দেওয়ার সক্ষমতা হিসেবে ব্যাখ্যা করেছেন। রোজা ঠিক এ কাজটিই আপনার জন্য করে। এটা আপনাকে প্ররোচনা প্রতিরোধ করতে বাধ্য করে (খাদ্য, পানীয়, যৌনাকাঙ্ক্ষা) স্বল্পমেয়াদি আনন্দের পরিবর্তে দীর্ঘমেয়াদি উপকারিতাকে প্রাধান্য দেয়। তার পাওয়া আকর্ষণীয় বিষয়টি হচ্ছে– ইচ্ছাশক্তি; একটি পেশির অনুরূপ। এটি অনুশীলন এবং সচেতনভাবে চর্চার মাধ্যমে শক্তিশালী করা যায়। সুতরাং ৩০ দিনের রোজা আপনার ইচ্ছাশক্তিতে কী প্রভাব রাখবে, তা কল্পনার করে দেখুন।

রোজার অনেকগুলো উপকারিতা রয়েছে। তবে আমরা খুব দ্রুত তা অনুমান করতে পারি, ভুল বুঝতে পারি। কারণ, আমাদের সারাদিনে শক্তির কোনো উৎসের সুযোগ নেই। আমরা অটোম্যাটিক্যালি আন-প্রোডাক্টিভ হয়ে পড়ব বা আপসে আপ ঝিমিয়ে পড়ব। আমি আশা করি, এই অধ্যায়টি প্রমাণ করবে– রোজা সত্যিকার অর্থেই আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি করে। আর যদি তাই হয়, তাহলে আমাদের উচিত কেবল বছরে একবার রমজানে রোজা রাখার চেয়ে ঘনঘন এটা করা।

রমজান : অনুশোচনার এক সফর

চলুন, প্রতিবছর রমজানের সময় আমরা নিজেদের যে একটি চিরাচরিত পরিস্থিতে দেখতে পাই, সেদিকটা কথা বলি–

আপনার রমজান শুরু হয় সর্বোচ্চ কল্যাণ লাভের জন্য এবং নতুন আত্মিক উচ্চতায় পৌঁছানোর সর্বোত্তম উদ্দেশ্যে। কিছুদিন অতিক্রম হলে আপনি হিমশিম খেতে থাকেন এবং আপনার মন, স্বাস্থ্য ও ঈমানকে না হারিয়ে কোনোমতে চালিয়ে যান। রমজান শেষ পর্যায়ে চলে আসলে অনুশোচনাবোধ করেন যে, আপনি রমজানকে সম্পূর্ণরূপে কাজে লাগাতে পারেননি। তখন আপনি স্থির সংকল্পের সাথে নিজেকে বলেন–

'পরের বছর, আমি ভালো করব!'

পরের বছর আসে... এবং এটার কাহিনি একই রকম।

পরবর্তী বছর আসে...এবং এবারও ঠিক আগের মতোই।

৫, ১০, ১৫ বছর চলে যায়.... এবং আপনার রমজান গত বছরের তুলনায় এই বছর সামান্য একটু ভালো।

আপনি এখনও পর্যন্ত সাহরিতে জেগে উঠতে হিমশিম খাচ্ছেন; কাজে মনোযোগ দিতে কষ্টকর হচ্ছে; কুরআন অধ্যয়নের জন্য সময় করে উঠতে রীতিমতো সংগ্রাম করছেন অথবা আপনার ওজনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে কষ্ট হচ্ছে। প্রত্যেক রমজানে আপনি রুক্ষ মেজাজে (রাগের সীমা ছাড়িয়ে যাওয়া) থাকেন।

এ ধরণের উদাহরণে আইনেস্টাইনের একটি অসাধারণ উক্তি আছে। তিনি বলেন–

> 'বাতুলতা হলো একই জিনিস বারবার করা এবং ভিন্নরকম ফলাফল আশা করা।'

দোষের কিছু নেই, কিন্তু বাস্তবতা হলো আপনি যদি আপনার রমজানটি প্রতিবছর একইভাবে কাটিয়ে দেন, তা হলে কীভাবে উন্নতির আশা করেন?

পরিবর্তনের জন্য সময়।

কেবল বিশুদ্ধ নিয়ত কাজ করে না। সদিচ্ছার পাশাপাশি আপনার দরকার জ্ঞান ও দক্ষতানির্ভর তৎপর প্রচেষ্টা, যা আপনি সময়ের সাথে সাথে শিখবেন এবং সুদক্ষ হয়ে উঠবেন। প্রতিবছর রমজানে মুখোমুখি হওয়া চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলা করার জন্য আপনার শরীর-মন ও মস্তিষ্ক কীভাবে কাজ করে,

তা বোঝা প্রয়োজন। বই জুড়ে আমরা এ বিষয়েই এত দূর কথা বলেছি, কিন্তু আমরা এখানে রমজানের প্রেক্ষাপটে কিছু বলতে চাই।

রমজানের চ্যালেঞ্জসমূহ

রমজানে আমরা যেসকল চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই, তার সবগুলোর একটি তালিকা :	
• ঘুমের ঘাটতি	• সময়ের অভাব
• অলসতা	• ভারসাম্যতা
• ক্লান্তি	• ব্যায়ামের অভাব
• মনোযোগহীনতা	• সঠিক পুষ্টির অভাব

আমরা যদি ওপরের তালিকাটি দেখি, আপনি লক্ষ করবেন– এর সবগুলোই পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলোতে সবিস্তার আলোচনা করা হয়েছে। আমাদের দায়িত্ব হচ্ছে সবগুলোকে একত্রিত করা, যেটা আমরা রমজান প্রেক্ষাপটে অন্তর্ভুক্ত করেছি।

কীভাবে রমজান প্রোডাক্টিভিটি চ্যালেঞ্জ অতিক্রম করবেন

আমরা এই বইয়ের অধ্যায়গুলো রিভিউ করার মাধ্যমে ওপরের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেবো এবং সেগুলোকে রমজান প্রেক্ষাপটে প্রয়োগ করব। এটি আপনার জন্য রিমাইন্ডার হিসেবে এবং একই সঙ্গে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত শেখা মেজর পয়েন্টগুলোর সারাংশ হিসেবে কাজে দেবে।

স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি

আমরা বারাকাহ সম্পর্কিত আলোচনায় স্পিরিচুয়ালিটি এবং প্রোডাক্টিভিটির মধ্যে সংযোগ নিয়ে কথা বলেছিলাম কিংবা বলতে পারেন, কোনোকিছুতে স্রষ্টার সঙ্গে সংযুক্তি। আমরা উল্লেখ করেছিলাম– আপনার জীবনে কতটুকু সময় আছে এবং কত কত সম্পদ আছে সেটা বিষয় না যদি তাতে বারাকাহ না থাকে, তাহলে আপনার প্রাপ্ত সম্পদ দিয়ে আপনি কিছুই অর্জন করতে পারবেন না। এ ক্ষেত্রে রমজান একটি বারাকাহপূর্ণ মাস!

আসুন, বারকাহর একটি নিশ্চিত উৎস রোজা সম্পর্কে কথা বলি। যখন আমি রোজা রাখি আমার সময়, অর্থ, ঘুম, চারপাশের মানুষ, আমার পরিবার এবং ঘরে বারাকাহর উৎস অনুভব করতে পারি। রোজা রাখার কারণে এবং আল্লাহর ইচ্ছার বদৌলতে আপনার জীবনে বারাকাহর একটি উপাদান আছে।

রমজানের অন্যান্য দিকের ক্ষেত্রেও একই কথা– বেশি বেশি কুরআন পড়া, দান-সাদকাহ করা, দুআ করা ইত্যাদি আমাদের জীবনে বহুবিধ বারাকাহ নিয়ে আসে।

ফিজিক্যাল প্রোডাক্টিভিটি

রমজানের দুটি প্রধান ফিজিক্যাল চ্যালেঞ্জ হচ্ছে– ঘুম ও পুষ্টি।

আমরা 'স্লিপ-ম্যানেজমন্টে' অধ্যায়ে যা শিখেছি, তা ব্যবহার করে তারাবিহ, তাহাজ্জুদ এবং সুহুরের মধ্যবর্তী সময়গুলোতে আমাদের স্লিপ-সাইকেল পরিচালনা করার চেষ্টা করতে পারি। আমরা মধ্য-বিকেলের নিস্তেজতা কাটিয়ে উঠতে শরীরকে সাপোর্ট জোগাতে রোজার দিনগুলোতে পাওয়ার ভাতঘুমের গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারি।

পুষ্টি পরিপ্রেক্ষিতে, খাওয়া-দাওয়া সম্পর্কে আমাদের সচেতন হয়ে উঠা আমাদের রোজায় প্রভাব ফেলবে। সাহরির জন্য অধিক পরিমাণে স্লো-বার্নিং এনার্জি ফুড খান এবং ইফতারের জন্য স্বাস্থ্যকর সুষম খাবার।

দুঃখের বিষয়– একটি মুসলিম সংখ্যাগরিষ্ঠ দেশে রমজান মাসে খাদ্য গ্রহণ মাত্রা ৮০% পর্যন্ত বেড়ে যায়; যদিও খাদ্য গ্রহণের পরিস্থিতি অন্যান্য দিনের থেকে অর্ধেকে নেমে আসে! মানুষের ওজন বেড়ে যায় এবং রমজান তার আধ্যাত্মিক খাবারের পরিবর্তে বিশেষ খাবারের জন্য পরিচিতি বা গুরুত্ব পায়।

এটার পেছনে আছে ইচ্ছাশক্তির অভাব। এটা নিয়ে আমরা পূর্ববর্তী অধ্যায়ে আলোচনা করেছি। রোজা আমাদের প্রচুর ইচ্ছাশক্তি ক্ষয় করে। ফলে রোজা ভাঙার সময় অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়িয়ে চলার ক্ষমতা আমাদের থাকে না।

আপনার মাইন্ড ফোকাসে নিয়ন্ত্রণ আরোপ

রমজানে মানুষজন অন্য যে চ্যালেঞ্জটির সম্মুখীন হয়, সেটা ফোকাসের অভাব।

যেহেতু রোজা (উপবাস) আমাদের শক্তি কমিয়ে দেয়, তাই এটা আমাদের এটা আমাদের শক্তি-স্তরে সীমাবদ্ধতা আরোপ করে। আপনার শক্তি-স্তর সীমিত হয়ে এলে এটা আপনাকে কেবল অপরিহার্য কাজগুলোই করার জন্য বাধ্য করবে। তাই রোজা আরম্ভ হলে আপনি বুঝতে পারেন– সকাল সকাল আমার গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো সেরে ফেলা দরকার। কারণ, দিনের শেষে সবকিছুতে কেবল ক্লান্তি এসে ভর করবে। সুতরাং রোজা আমাদের ফোকাস শিক্ষা দেয়, যাতে কম প্রয়াজনীয় বিষয়ে আমাদের সময় ও শক্তি নষ্ট করার পরিবর্তে অধিক প্রয়োজনীয় কাজগুলোতে উৎসর্গ করতে পারি।

আপনার ফিজিক্যাল টাইম নিয়ন্ত্রণ

রোজার দিনগুলোতে শক্তির অভাবের কারণে আপনার প্রোডাক্টিভিটি হিট ম্যাপ সম্পর্কে ধারণা রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি মর্নিং পারসন হন সেক্ষেত্রে সকালের সময়টি ই-মেইল ইত্যাদিতে নষ্ট করার না করে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটিতে উঠেপড়ে লাগার জন্য খুব উপযোগী।

আর যদি আপনি সন্ধ্যাকালীন ব্যক্তি হন, তাহলে তারাবিহ নামাজের পরের সময়টি আপনার কাজ সম্পাদনের একটি ভালো সময় হতে পারে। আপনার অফিসিয়াল কাজের সময় ও আপনার ফোকাস আওয়ারের (একনিষ্ঠতার সময়) মধ্যে সামঞ্জস্য না থাকলে এটা সব সময় সম্ভব নাও হতে পারে। কিন্তু সম্ভবত ফোকাস আওয়ারটিকেই বিবেচনা করা উচিত। কেননা, কোনো কাজের শেষ পরিণতিই হচ্ছে মুখ্য বিষয়।

প্রথমবারের মতো রমজানে সকালের সময়টাতে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো সেরে ফেলার শক্তির অভিজ্ঞতা লাভ করি। আমি এক বছরেরও বেশি সময় ধরে এই বইটি শেষ করার চেষ্টা করছিলাম, কিন্তু রমজানের সময় আমি প্রতিদিন ফজর সালাতের পর নিজেকে ১০০০ শব্দ লেখার চ্যালেঞ্জ ছুড়ে দিলাম। ৩০ দিনের মধ্যে আমি ৩০০০০-এর বেশি শব্দ লিখে ফেলি এবং বাকিটুকু আরও সহজে সম্পন্ন হয়েছিল।

সময় ব্যবস্থাপনার আরেকটি দিক হলো– রমজানে প্রতিটি ঘণ্টা অনুযায়ী পরিকল্পনা ঠিক করা। আপনার শক্তি এবং মনোযোগের মাত্রার সাথে আপনার পরিকল্পনার ভারসাম্য নিশ্চিত করুন আপনি অস্বাভাবিক প্রোডাক্টিভ রমজানের অভিজ্ঞতা অর্জন করবেন, ইনশাআল্লাহ!

সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি

রমজান সোশ্যালি প্রোডাক্টিভ হওয়ার এক বিশেষ মাস। এটা মুসলিমদের কেবল সালাত পড়া, রোজা রাখা, একসঙ্গে খাবার খাওয়ার মতো সোশ্যাল এনার্জি থেকে উপকৃত হওয়ার সুবর্ণ সুযোগ নয়; এটা অন্যদের সহযোগিতার জন্য সমাজিক প্রকল্পে ফোকাস করারও একটি সুযোগ নিয়ে আসে আমাদের। এ মাসে অনেক মুসলিম দাতব্যসংস্থাগুলো তহবিল সংগ্রহ এবং অনেক স্বেচ্ছাসেবকদের আকর্ষণ করে। এটি দাতব্য সংস্থাগুলোর অধীনে স্বেচ্ছাসেবা দেওয়া অথবা আপনার বন্ধুমহল বা পরিবারের সদস্যদের নিয়ে কোনো সামাজ্যিক প্রকল্প শুরু করার জন্য সেরা মাস হতে পারে।

প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গড়ে তোলা

যেহেতু রমজান ৩০ দিনের চ্যালেঞ্জ, তাই আপনি যেকোনো অভ্যাস পরিবর্তনের পরীক্ষা করতে চাইলে রমজান হতে পারে সবচেয়ে উপযুক্ত সময়। আমি সাধারণত লোকদের পরামর্শ দিই, তারা যেন নতুন অভ্যাস আরম্ভ করতে অথবা পুরোনো কোনোটা বন্ধ করতে রমজানের আধ্যাত্মিক শক্তিকে কাজে লাগায় এবং দীর্ঘমেয়াদি ফলসম্পন্ন উপকারিতা দেখতে পারে।

রমজান স্টাডি

২০১১ সালে ProductiveMuslim. com-এর সহযোগিতায় DinarStandard. com রমজানের প্রোডাক্টিভিটি সম্পর্কে জরিপভিত্তিক একটি প্রতিবেদন নিয়ে এসেছিল।[৩১] এই জরিপটি ২৪ জুন ২০১১ এবং ১০ জুলাই ২০১১-এর মধ্যে রমজানের আগে অনলাইনে পরিচালিত হয়েছিল এবং পাঁচটি প্রধান মুসলিম সংখ্যাগরিষ্ঠ দেশ (মালয়েশিয়া, পাকিস্তান, মিশর, সৌদি আরব ও সংযুক্ত আরব আমিরাতে) এবং সেইসঙ্গে পাঁচটি বৃহত্তম মুসলিম সংখ্যালঘু দেশে (মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, ভারত, কানাডা ও অস্ট্রেলিয়া) প্রচারণা চালানো হয়। এই জরিপে মোট ১৫২৪ টি প্রতিক্রিয়া পাওয়া গিয়েছিল।

একটি আকর্ষণীয় অনুসন্ধান ছিল ৭৭% রোজাদার মুসলিম তাদের ওয়ার্ক প্রোডাক্টিভিটি একই রকম রাখতে আগ্রহী। তবে বাস্তবতা হলো– তারা রমজানে স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটিতে অংশ নেওয়ারত (৫২% তারাবিতে এবং অন্যান্যতে অংশ নেয়) তাদের ফিজিক্যাল এনার্জি লেভেল নিচুতে অবস্থান করে। এটি রমজানের প্রস্তুতির পাশাপাশি রমজানের সাথে প্রয়োজনীয় সমন্বয় রক্ষায় দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডগুলোকে পুনরায় অগ্রাধিকার নির্ধারণের প্রয়োজনকে সমর্থন করে।

যদি আমরা রমজানে বারবার ভুল করি এবং এর জন্য প্রস্তুত না হই, তাহলে এই মহিমান্বিত মাসে প্রোডাক্টিভ থাকতে আমাদের বেগ পেতে হবে। কিন্তু যদি আমরা পরিকল্পনা হাতে নিই এবং এই বইয়ের বাকি অংশজুড়ে আলোচিত কৌশলগুলো কাজে লাগাই। আশা রাখি, রমজানে আমাদের পরিবর্তন আসবে।

রমজানে প্রোডাক্টিভ হওয়া : অমুসলিম পরিপ্রেক্ষিত

২০১৩ সাল আমার বন্ধু– Think-Productive.co.uk -এর Graham Allcot–কে আমাদের সাথে রমজানের তিনদিন রোজা রাখতে বললাম। সে আনন্দের সাথে চ্যালেঞ্জটি গ্রহণ করেছিল। কারণ, একই মাসে তার পুষ্টি ও খাদ্যাভ্যাসের ওপর চলমান একটি প্রোডাক্টিভিটি এক্সপেরিমেন্টের সাথে এটি চমৎকারভাবে মিলে গিয়েছিল। রোজার মাত্র তিনদিন পর গ্রাহাম এক আকর্ষণীয় অন্তর্দৃষ্টি নিয়ে বেরিয়ে আসে– রোজা কীভাবে তাকে আরও বেশি প্রোডাক্টিভ এবং পূর্ণ খাবার গ্রহণের দিনগুলোর চেয়ে অধিক মনোযোগে সক্ষম করে তুলেছিল। এখানে রোজার তৃতীয় দিনের উপলব্ধি সম্পর্কে তার বর্ণনা, যেটা তার জন্য কঠিন ছিল–

> 'আমি সতর্ক এবং প্রোডাক্টিভ অনুভব করি এবং প্রকৃতপক্ষে খাবার ও পানাহারের দুশ্চিন্তা দূর করা, খাবারের ব্যাপারে চিন্তা কামনা, প্রস্তুত করা ও হজম করার অসুবিধাটাকে ছাপিয়ে যায়! আমার মন কম আড়ষ্ঠ থাকে, কিছুটা স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করে এবং প্রকৃতপক্ষে সম্পূর্ণ মনোযোগী থাকে।'[৩২]

ব্যক্তিগতভাবে আমি গ্রাহামের সঙ্গে সম্পূর্ণ একমত। মানসিক বিচ্ছিন্নতার দৈনন্দিন অজুহাতগুলো কেবল দূরই হয় না (পানির বিরতি, চা ও লাঞ্চের বিরতি, বাথরুম বিরতি!); বরং শক্তি হ্রাস পাওয়ার কারণে আপনি অনর্থক কথাবার্তায় সময় নষ্ট না করে মনোযোগী হতে এবং কাজ শেষ করতে ব্যবহার করবেন। এখানে গ্রাহাম থেকে আরও কিছু টিপস আছে–

'রমজান প্রোডাক্টিভিটি নাম্বার ওয়ান শিক্ষা স্থির করতে হবে– কীভাবে আপনি আপনার কাজগুলো সংগঠিত করবেন? এটা বেশ কঠিন হতে পারে। আপনাকে জানতে হবে, আপনার মস্তিষ্ক ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে আসবে, যা অতিক্রম করা কঠিন। তাই প্রথমে সবচেয়ে কঠিন এবং তীব্র কাজটি করতে হবে– হয় অনতিবিলম্বে সকালের প্রথমভাগে অথবা অনতিবিলম্বে আপনার কর্মদিবসের শুরুতে।'

এটা নিয়মিত করা হলে, রোজা আপনার ফোকাস মাসল উন্নত করতে পারে এবং দীর্ঘ সময়ব্যাপী মনোযোগ ধরে রাখতে হয়– এমন কাজগুলোর জন্য এটি ব্যবহার করতে পারেন।

রোজার অভ্যাসকে আপনার রুটিনের অন্তর্ভুক্ত নেওয়ার জন্য কিছু টিপস :

১. সোমবার এবং বৃহস্পতিবার অথবা প্রতিমাসে তিনদিন রোজা রাখার সিদ্ধান্ত নিন। ব্যক্তিগতভাবে আমি সোমবার এবং বৃহস্পতিবার পছন্দ করি। এটা কেবল নিয়মানুবর্তিতা এবং নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্ট অধ্যায়ে বর্ণিত স্বাস্থ্যের উপকারিতার জন্য নয়; এ ছাড়াও একটানা তিনদিন রোজা রাখার চেয়ে মাঝে বিরতি দিয়ে রাখাটা অধিক সহজ। কিন্তু কিছু মানুষ প্রতিমাসে তিনদিন পছন্দ করে। কারণ, তারা এটা একসঙ্গে একবারে শেষ করে ফেলে।

২. রোজা রাখার জন্য প্রতিমাসে তিনদিন বেছে নিতে চাইলে আপনি নবিজির সুপারিশ অনুসারে 'আইয়ামে বিজ' প্রতি চন্দ্রমাসের ১৩, ১৪ ও ১৫ তারিখগুলোতে রোজা পালন করুন। এগুলো আইয়ামে বিজ বা শুক্লপক্ষীয় দিবস হিসেবে পরিচিত। কারণ, এই দিনে চাঁদ পূর্ণ হয়ে উঠে, ফলে রাত আরও বেশি উজ্জ্বল ও শুভ্র দেখায়। আপনি যদি নিয়মিত ইসলামি ক্যালেন্ডার অনুসরণ না করেন, তবে এটি কঠিন হতে পারে। সেক্ষেত্রে আমার পরামর্শ হলো– আগামী ছয় মাসের ইসলামি ক্যালেন্ডারের সময়সূচি অগ্রিম প্রিন্ট করে রাখা এবং ইংরেজি ক্যালেন্ডারে অনুরূপ তারিখগুলো কেবল হাইলাইট করা এবং সেগুলো যেন মিস না হয়, সেটা নিশ্চিত করতে এক বা দুদিন আগ থেকে নিজেকে রিমাইন্ড দিয়ে রাখার ব্যবস্থা করুন।

৩. রোজার দিনগুলোতে তিনটি কঠিন/গুরুত্বপূর্ণ কাজ বেছি নিন, যা আপনি রোজা অবস্থায় শেষ করতে চান। সেগুলোর মোকাবিলায় সকালের সময়টা ব্যয় করুন। এটা আপনাকে দিনের বাকি সময়জুড়ে কর্ম-ব্যস্ততা এবং অনুপ্রেরণার সাথে প্রোডাক্টিভ থাকতে চালিত করবে।

পরিশেষ, আপনার রোজাকে প্রোডাক্টিভ করতে গ্রাহামের আরও কিছু টিপস :

১. **আপনার ক্যালরি এবং খাবারের ব্যাপারে বলতে গেলে গুণগত মানই আসল, পরিমাণ নয় :** দিন চলে গেলে, আমি দিনে কতগুলো ক্যালরির অধীনে ছিলাম তা নিয়ে চিন্তা না করে আমি জাস্ট ভালো খাবার খাচ্ছি এবং পুষ্টিসমৃদ্ধ ও লো-জিই এনার্জিসম্পন্ন খাবার প্যাকিং-এর বিষয়টি নিশ্চিত করি। ('GI' is a system that ranks foods on a scale from 1 to 100 based on their effect on blood-sugar levels.) আমি সুগার এবং হাই ফ্যাট এড়িয়ে চলি। আমার মস্তিষ্কের নতুন জ্বালানি সহজলভ্য হতে থাকে এবং সন্ধ্যার প্রধান খাবারের পূর্বে কিছু পরিমাণ পান করতে চেষ্টা করি; একইভাবে ভোরের খাবারের পূর্বেও।

২. **আপনাকে দিনের পরিকল্পনা করতে হবে :** রোজা রাখার আরেকটি চমৎকার দিক হলো– আপনি যত্নসহকারে পরিকল্পনা করবেন। অভিজ্ঞতা আমাকে নিজের প্রতি সদয় হতে শিখিয়েছে। খুব বেশি সময় ছুটোছুটির মধ্যে থাকা, চাপ সহ্য করা, গণপরিবহনে রাগারাগী করা অথবা রোদে দৌড়াদৌড়ি করা আপনার শারীরিক ক্ষতির মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু যদি আপনার পূর্বপরিকল্পনা থাকে, তবে (এ ক্ষতির বিরুদ্ধে) এটা ভালো কাজ করে। আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাড়িয়ে দেওয়ার মতো এটার দারুণ একটি প্রভাব রয়েছে। কারণ, এটি আমার বইয়ে যে ধরনের প্রাত্যহিক রিচ্যুয়াল সম্পর্কে কথা বলেছি, তার রিভিউ করতে উৎসাহিত করে। আমি এ সম্পর্কে নিজেকে আরও সচেতন দেখলাম, এমনকী প্রতিদিন ঘুমের আগে আমার দৈনন্দিন কাজের পর্যালোচনা করতাম। যখন আমার খাবারকে হজম করছি, তখন আমি জানি যে আবার ঘুমে থেকে জাগার পরই যেদিনটি আসছে। তার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে এটা হচ্ছে কার্যকর ও শান্তিপূর্ণ একটি সময়।'

৩. **ইট দ্যাট ফ্রগ :** আমাদের সবচেয়ে কঠিন কাজটিতে সজোরে আঘাত হানতে যে পরিমাণ সক্রিয় মনোযোগ দরকার, রোজা অবস্থায় তার জোগান প্রায়ই স্বল্প পরিমাণে পাই। তাই সেটা দিয়ে দিন শুরু করার ব্যাপারটি নিশ্চিত করুন, ব্রায়ান ট্রেসি যাকে বলেন– 'ইট দ্যাট ফ্রগ' (কঠিনতম কাজটি আগে করুন)। এই জিনিসটা বছরের প্রতিটি দিনেই অনুশীলন করা উচিত। কেননা, এটা আপনার দিনের বাকি সময়কে সহজতর করবে এবং উদ্‌বিগ্নতা কমাবে। কিন্তু রমজান আমাকে সেই অভ্যাসের দিকে ফিরে যেতে দারুণভাবে সাহায্য করছে।

৪. **স্বাভাবিক হোন :** কখনো কখনো আপনি রাগ ও বিরক্তি অনুভব করেন এবং মাঝেমধ্যে দ্বিধায় পড়ে যান। প্রকৃতপক্ষে আমাদের পশ্চিমা দৃষ্টিভঙ্গি হচ্ছে– এসব ক্ষেত্রে এর অস্তিত্বকে অস্বীকার করা এবং মানুষকে এই বুঝতে দেওয়া যে, আপনি বিরক্ত ও দ্বিধান্বিত। আমার ওপরেই এ বিষয়টি ঘটেছিল এবং আমি এর একটি নাম দিয়েছিলাম। ওহ দুঃখিত! আমি আমার চিন্তার ধারা হারিয়ে ফেলেছি। এটা তো রোজা। ওহ দুঃখিত! আমি বকবক করছি, আমি তো কেক নিয়ে চিন্তা করছিলাম। নিজেকে দুর্বল হতে শেখা ওই পরিস্থিতিতে অন্যের অনুপ্রেরণা ও সহানুভূতিকে আমন্ত্রণ করার একমাত্র উপায়। অহংকার জানালা দিয়ে বাহিরে চলে যায় এবং এটি সেভাবেই মুক্ত হয়।

রমজান এবং প্রোডাক্টিভিটি
কীভাবে রোজা প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি করে
বারাকার একটি উৎস
ফোকাস বৃদ্ধি করে
সাধারণ সময় অপচায়কারী উপাদানগুলো কমিয়ে আনে
শরীরের রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে
একটি সুবর্ণ সুযোগ
বদভ্যাস দূরীকরণ সহজ করে
অধিকতর সচেতনতা
প্রোডাক্টিভ রোজার টিপস
খাবার : মান পরিমাণ নয়
দিনের পরিকল্পনা করুন
কঠিনতর কাজটি আগে সম্পন্ন করুন
দুর্বল হোন
(যেন নিজের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া কেবল প্রয়োজনীয় কাজগুলোতে মনোযোগ দেয়া যায়)

নবম অধ্যায়

মৃত্যুপরবর্তী প্রোডাক্টিভিটি

হঠাৎ অসুস্থতাজনিত কারণে মারা যাওয়া এক যুবকের দাফণ-কাফনের পর এই অধ্যায়টি লিখছি। তার মৃত্যু আমার মনে প্রশ্ন জাগিয়েছে এবং ভাবিয়েছে—জীবনের প্রকৃত অর্থ কী—যদি শেষ পর্যন্ত মৃত্যুই এসে ডাক দেয়? প্রোডাক্টিভ হওয়া, সম্পদ সংগ্রহ করার অর্থ ও তাৎপর্য কী—জীবনযাপনে যা যা চলছে, তা কোনো রকম সতর্কতা ছাড়াই যদি সবকিছু নিঃশেষ হয়ে যায়?

কুরআনুল কারিমে এই প্রশ্নের উত্তর পেয়েছি। যখন আল্লাহ বলেছেন,

> 'বরকতময় তিনি, সর্বময় কর্তৃত্ব যার হাতে। আর তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান। যিনি সৃষ্টি করেছেন মৃত্যু ও জীবন—তোমাদের পরীক্ষা করার জন্য, কে তোমাদের মধ্যে আমলের দিক থেকে উত্তম? তিনি পরাক্রমশালী, ক্ষমাশীল।' সূরা মুলক : ১-২

জীবন ও মৃত্যুর সৃষ্টি হয়েছে আমাদের পরীক্ষার জন্য– আমরা কীভাবে জীবনের সর্বাধিক ব্যবহার করি, দুঃসময়ে কী করি। আরও গুরুত্বের সাথে উপলব্ধি করি– (জীবন) যদি মৃত্যুর জন্য না হয়, তাহলে জীবনের কোনো অর্থ থাকত না। আমরা যেহেতু মৃত্যুর দিকে যাচ্ছি, তাহলে নিশ্চিত করা দরকার যে আমাদের জীবন একটি অর্থপূর্ণ চিহ্ন রেখে যাচ্ছে।

আমাদের সবকিছুর মানে যদি হয় কেবল জীবনের স্রোতে ভেসে যাওয়া, খাওয়া, ঘুমানো, বিয়ে করা, সন্তান নেওয়া, কাজ, অবসর গ্রহণ এবং তারপর মরে যাওয়া, তাহলে এ কথা সত্য—জীবনের কোনো মানে নেই। কিন্তু আমরা যদি জীবনকে অর্থপূর্ণ করে তুলি এবং আমাদের উদ্দেশ্য পূরণের চেষ্টা করি, তাহলে এটি হবে যুক্তিসংগত।

আমি এই বইয়ের শুরুতে উল্লেখ করেছিলাম, প্রোডাক্টিভিটির মানে আখিরাতের সর্বোচ্চ পুরস্কার অর্জনে ফোকাস×টাইম×এনার্জি নিয়োজিত করা। প্রোডাক্টিভিটির এই সংজ্ঞা আমাদের জীবনের সর্বোচ্চ সুফল বয়ে আনতে, আমাদের অ্যাকশন এবং প্রোডাক্টিভিটির সক্রিয়তা নিশ্চিত করতে পেছন থেকে শক্তি জোগায়।

এটা আমাকে এই অধ্যায়ের মূল বার্তায় উপনীত করেছে– 'আমি মৃত্যুপরবর্তী সময়ে কীভাবে প্রোডাক্টিভ হতে পারি?'

নবিজি (সা.) বলেছেন–

> 'কোনো মানুষ মারা গেলে তার সকল আমল বন্ধ হয়ে যায়, কিন্তু, তিন ধরনের আমল জারি থাকে।
> - সাদাকায়ে জারিয়া (চলমান সাদাকা)
> - ওই ইলম, যা দ্বারা অন্য লোক উপকৃত হয়
> - নেক সন্তান, যে তার জন্য দুআ করে।' হাদিস

অতএব, আপনি যদি প্রতিনিয়ত সাদাকাহ উপার্জনের ধারা অব্যাহত রাখতে চান এবং মৃত্যুর পর আপনার আখিরাতের পুরস্কার সর্বোচ্চ পর্যায়ে নিয়ে যেতে চান, তাহলে আপনাকে এই তিনটি খাতে বিনিয়োগ করতে হবে।

১. **সন্তানদের পেছনে বিনিয়োগ করুন** : তাদের ন্যায়পরায়ণতা, উত্তম শিষ্টাচার শিক্ষা দিন এবং অর্থপূর্ণ, প্রোডাক্টিভ জীবনধারা প্রশিক্ষণ দিন। তাদের শিক্ষা দিন স্পিরিচুয়াল, ফিজিক্যাল ও সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি সম্পর্কে। তাদের বুঝতে দিন যে, তারাই আপনার প্রকৃত বিনিয়োগ এবং দুনিয়া ও আখিরাতে সফলতা অর্জনে তাদের সাহায্য করার জন্য সবকিছু করেছেন।

২. **একটি চলমান দাতব্যসংস্থায় বিনিয়োগ করুন :** এমন একটি প্রকল্প চয়ন করুন, যা মৃত্যুর পরও বিদ্যমান থাকবে। যেমন : মসজিদ প্রতিষ্ঠা, স্কুল নির্মাণ অথবা এতিমদের আবাসন। প্রকল্পটি খুব বড়ো হলে ভালোভাবে করার চিন্তা করুন। যদি খুব বেশি বড়ো ,হয় তাহলে পরিবার ও বন্ধুমহলকে এর সাথে শামিল করার চেষ্টা করুন। আপনার মৃত্যুর পরও জীবিত থাকার মতো চমৎকার একটি দাতব্য সংস্থার নিমিত্তে তহবিল সংগ্রহ করুন। এ ধরনের একটি দাতব্য পোর্টফোলিও তৈরি করুন, যাতে আপনি কবরে সমাহিত থাকার পরও সাদাকায়ে জারিয়া পেতে থাকেন।

৩. **নিজের প্রতি বিনিয়োগ করুন :** উপকারী জ্ঞানার্জন করুন, যা অন্যদের শিক্ষা দিতে পরেন, সবার সাথে শেয়ার করতে পারেন। একটি ব্লগ চালু করুন, যা আপনাকে তৎপর রাখবে। একটি বই লিখুন। উপকারী ভিডিও তৈরি করে অনলাইনে শেয়ার করুন। একটি লিগেসি/উইল রেখে যান, যাতে আপনি মারা গেলেও আপনার কথা জীবন্ত থেকে যায়। এর মাধ্যমে আপনি তখনও পুরস্কার অর্জন করতে পারেন, যখন আপনি মাটির নিচে শায়িত।

আমি ProductiveMuslim প্রকল্পটি একজন ব্যক্তি হিসেবে আমার সামর্থ্য অনুযায়ী উম্মাহর সেবার স্বপ্ন নিয়ে শুরু করেছিলাম। এই প্রকল্পের যাত্রা ছিল আমার কাছে আকাশ-কুসুম স্বপ্নের মতো। আর আমি সত্যিই বিশ্বাস করেছিলাম, এটি কেবল শুরু। কিন্তু এই সফরের মাঝপথে আমি যদি মারা যাই, তবে প্রার্থনা করি—আমার বই, সেমিনার, ব্লগ, পোস্ট অথবা ভিডিও এবং আমি যা লিখেছি বা বিতরণ করেছি, সেগুলো উপকারী জ্ঞানে পরিণত হবে; কবরে আমাকে সাহায্য করবে।

মৃত্যুর পরে প্রোডাক্টিভিটি
বিনিয়োগের খাত
আপনার সন্তান-সন্ততি
তাদের শিক্ষা দিন
সাদাকায়ে জারিয়াহ
(নিরবচ্ছিন্ন দান)
গড়ে তুলুন একটি
মসজিদ
ইয়াতিমখানা
বিদ্যালয়
কূপ/পানির ট্যাঙ্ক
আপনি স্বয়ং
উপকারী জ্ঞানার্জন করুন
শিক্ষা দিন এবং অন্যদের সাথে শেয়ার করুন
পরবর্তীদের জন্য উত্তরাধিকার রেখে যান

পরিশিষ্ট

এই বইটি লেখা শেষে একজন মেন্টরের সাথে চমৎকার আলাপ হয়েছিল। তাকে বলেছিলাম, আমি জীবনে আমার স্বপ্ন এবং আকাঙ্ক্ষার পাশাপাশি সমস্ত চ্যালেঞ্জ অর্জন করতে চাই।

তিনি শুনে মুচকি হাসলেন। তারপর আমাকে একটি গল্পটি শোনালেন।

তিনি যখন ৫০ বছর বয়সে উপনীত হন, তখন একা বাড়িতে ছিলেন। পরিবারের সব সদস্য বিদেশে ছিল। নিজের জীবনের পেছনটা ফিরে দেখা শুরু করেন। তিনি ২০ থেকে ৩০ বছর আগের কথা স্মরণ করছিলেন। অনেক বড়ো স্বপ্ন ছিল এবং তিনি পৃথিবীকে বদলে দিতে চেয়েছিলেন। পঞ্চাশ বছর বয়সে পৌঁছে যদিও তিনি সফল মানুষ, তবুও তিনি অনুভব করেছিলেন—জীবনের অনেক স্বপ্নই অধরা রয়ে গেছে।

নেতিবাচকতার সেই মুহূর্তে তিনি তাঁর গাড়িতে চেপে মাসজিদে নববিতে যান। মসজিদের নিচে গাড়ি পার্ক করে নবিজির কবর জিয়ারত করেন। তিনি রাওদাহ অঞ্চলে প্রার্থনা এবং মসজিদে বসে তাঁর 'আপাত ব্যর্থ' জীবন নিয়ে চিন্তা করেছিলেন।

তাঁর শাইখ তাকে ডেকে নিলেন। ঘটনাচক্রে শাইখ মদিনোতেই ছিলেন। তাই তারা মসজিদে সাক্ষাৎ করলেন। তিনি শাইখের কাছে মনের কথাগুলো বলা শুরু করলেন। শাইখ তাকে একটি গল্পের কথা মনে করিয়ে দিলেন।

'একবার এক দরিদ্র ব্যক্তি আব্দুল্লাহ ইবনু উমারের বাড়ির পাশ দিয়ে যাওয়ার সময় আব্দুল্লাহ তাঁর পুত্রকে বললেন– "দরিদ্র লোকটিকে একটি দিনার দাও।" ছেলেটি বলল– "আপনিই দিন, আল্লাহ তায়ালা আপনার দানকেই কবুল করুন!" পিতা আব্দুল্লাহ এবার বললেন– "আমি যদি জানতে পারতাম, আল্লাহ রাব্বুল আলামিন আমার একটি সিজদাহ কিংবা একটি সাদাকাহ কবুল করেছেন, তাহলে আমি মৃত্যুকে আলিঙ্গন করতে আর পরোয়া করতাম না! তুমি জানো না, আল্লাহ কাকে কবুল করেন?

> "আল্লাহ তো কেবল মুত্তাকিদের পক্ষ থেকে কবুল করেন।"' সূরা মায়িদাহ : ২৭

শাইখ আরও বলেন–

> 'দেখুন, আপনি জীবনে যা-ই করেন, বা যা কিছু অর্জন করেন, তা কোনো ব্যাপার না। আল্লাহ তা গ্রহণ করবেন কি না, সেটাই গুরুত্বপূর্ণ।'

কথাগুলো শোনার পর আমার মেন্টর পুনরুজ্জীবিত হোন। শাইখকে ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় নেন।

তাই তিনি আমাকে বলেন– 'আমি জানি, তোমার উচ্চাকাঙ্ক্ষা আছে এবং জীবনে সেগুলো অর্জন করতে চাও। এটা ভালো। এ জন্য তোমাকে কঠোর পরিশ্রম এবং নিজের সেরাটা দিয়ে কাজ চালিয়ে যেতে হবে। তবে জীবন কখনো কখনো তোমার সাথে সেভাবে আচরণ করবে না, যেভাবে তুমি প্রত্যাশা করো অথবা যে পরিকল্পনামাফিক অগ্রসর হতে চাও। তোমাকে আল্লাহর হুকুম মেনে নিতে হবে এবং যেখানেই থাকো ইফেক্টিভ ও প্রোডাক্টিভ থাকো। আর প্রোডাক্টিভ হওয়া, বড়ো স্বপ্ন এবং আকাঙ্ক্ষা অর্জনের চেয়ে আরও গুরুত্বপূর্ণ হলো আল্লাহর পক্ষ থেকে তোমার অর্জনকে গ্রহণ করা এবং বিচারের দিনে তা তোমার স্কেলে রাখা।'

আমাদের কঠোর পরিশ্রম ও সাফল্য গুরুত্বপূর্ণ নয়; গুরুত্বপূর্ণ হলো আমাদের ইখলাস এবং আল্লাহ আমাদেও যেভাবে কবুল করেন, সেটা। আপনাকে শিথিলতার দিকে আহ্বান করছি না; বরং আরও কঠিন পরিশ্রমের প্রতি আহ্বান করছি। আশা করা যায়, আপনার করা কোনো ফলপ্রসূ কাজ আল্লাহ কবুল করবেন এবং আপনার সমস্ত প্রোডাক্টিভিটিকে ফলপ্রসূ করে তুলবেন।

সবশেষে আমি প্রার্থনা করি, বইটি কোনো একটি ক্ষুদ্র ক্ষেত্রে হলেও আপনার জীবনে উপকার বয়ে আনুক। আমি বিনীতভাবে অনুরোধ করি, যদি এই বই থেকে দরকারি কিছু শেখেন, তাহলে জ্ঞানকে এখানেই থামিয়ে যেতে দেবেন না; বরং এটি আপনার জীবনে প্রয়োগ করুন এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে শেয়ার করুন। এবার তাহলে সত্যিকার প্রোডাক্টিভ জীবনধারা শুরু করা যাক...

টীকা : *[মেলাটনিন : শরীরের একটি হরমোন, যা ত্বকের রং পরিবর্তন করে এবং নিদ্রাভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করে।*

ENDNOTES

1. Tabaka, Marla. "Increasing Productivity with Gratitude". Inc.com. Inc.com, 22 Sept. 2009. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.inc.com/marla- tabaka/2009/09/increasing_productivity_with_g.html>.

2. "Connect with Others". Mental Health America. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.liveyourlifewell.org/go/live-your-life-well/others>.

3. Konrath, Sara, Sara Konrath Ph.D. "The Caring Cure: Can Helping Others Help Yourself?" Psychology Today. 29 Aug. 2013. Web. 10 Jan. 2016.<http://www.psychologytoday.com/blog/the-empathy-gap/201308/the-caring-cure-can-helping-oters-help-yourself>

4. Ayad, Amira, and Jamila Hakam. Healing Body & Soul: Your Guide to Holistic Wellbeing following Islamic Teachings. Riyadh: International Islamic House, 2008. 443-44. Print.

5. Walker, Mindy Berry. "Which Sleep Position Is Healthiest?" CNN. Cable News Network, 19 Apr. 2011. Web. 10 Jan. 2016. <http://edition.cnn.com/2011/HEALTH/04/19/healthiest.sleep.position/>.

6. Pikul, Corrie. "7 Scientifically Proven Ways To Have A Happier Morning". Huffington Post. 7 Mar. 2014. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.huffingtonpost.com/2014/03/07/happier-morning_n_4892107>.

7. "The Miswak". This Is a Toothbrush. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.thisisatoothbrush.com/miswak/#miswak1>.

8. Ghilan, Mohamed. "How the Quran Shapes the Brain". Web. 12 Jan 2012. <http://mohamedghilan.com/2012/01/12/how-the-quran-shapes-the- brain/>

9. Ghilan, Mohamed. "How the Quran Shapes the Brain". Web. 12 Jan 2012. <http://mohamedghilan.com/2012/01/12/how-the-quran-shapes-the- brain/>

10. Beekun, Rafik. "Before Any Major Decision, Pray Salat-ul-Istikhara". The Islamic Workplace. 25 Dec. 2006. Web. 8 Jan. 2016. <http://islamicpostonline.com/article/brain_research_quranic_memorization_key_muslim_scientific_discoveries-545>.

11. Bin 'Ayyash, Abu Bakr. "Great Muslim Quotes » Time Management". Great Muslim Quotes » Time Management. Web. 10 Jan. 2016. <http://greatmuslimquotes.com/category/time-management/feed/>.

12. Weil, Andrew, M.D. "The Power of Sleep". Time Inc Specials. The Science of Sleep July 2015. The 9 New Sleep Rules, Sarah Begley, Time Inc Specials, The Science of Sleep, July 2017

13. Reynolds, Gretchen. "How Exercise Can Help Us Sleep Better". Well How Exercise Can Help Us Sleep Better Comments. N.p., 21 Aug. 2013. Web. 10 Jan. 2016. <http://well.blogs.nytimes.com /2013/08/21/how-exercise-can-help-us-sleep-better/?_r=0>

14. Begley, Sarah. "The 9 New Sleep Rules". Time Inc Specials. The Science of Sleep. July 2015.

15. McLaughlin, August. "The Effects of Eating Late at Night". LIVESTRONG.COM, 04 Feb. 2014. Web. 10 Jan. 2016. <http:// www.livestrong.com/article/320492-the-effects-of-eating-late-at-night/#ixzz2ijb2iV4P>.

16. Sutherland, Stephani. "Bright Screens Could Delay Bedtime". Scientific American. 1 Jan. 2013. Web. 10 Jan. 2016. <http://www. scientificamerican.com/article.cfm?id=bright-screens-could-delay-bedtime>

17. Sutherland, Stephani. "Bright Screens Could Delay Bedtime". Scientific American. 1 Jan. 2013. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=bright-screens-could-delay-bedtime>

18. "Napping". Benefits & Tips. The National Sleep Foundation. Web. 10 Jan. 2016. <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/napping>.

19. "Islam & Health". Muslim Health Network. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.muslimhealthnetwork.org/islamandhealth.shtml>.

20. Heber, David, M.D. UCLA Center for Human Nutrition. UCLA Health. Web. <http://www.uclahealth.org/body.cfm? id=502andaction= detailandref=134>

21. Khawand, Pierre. "Eat Well to Work Well". Less Is More Blog. 09 Nov. 2011. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.people- onthego.com /blog/bid/70529/Eat-well-to-work-well-Good-nutrition-and-productivity-go-hand-in-hand-an-interview-with-Deanna-Moncrief>.

22. Melnick, Meredith. "Michael Mosley: 'The Fast Diet' Author On Self-Experimentation, Fasting And Coming To America". The Huffington Post. TheHuffingtonPost.com, 29 Mar. 2013. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.huffingtonpost.com/2013/03/29/michael-mosley-the-fast-diet- intermittent-fasting-uk-pbs_n_2977893.html>.

23. Myriam. "How to Keep Your Energy Levels High All Day". Productive Muslimcom. 06 Mar. 2013. Web. 10 Jan. 2016. <http: //productivemuslim.com/fitness-series-nutrition-hacks-to-keep-energy-levels-high-all-day/>.

24. Runyon, Chuck, Brian Zehetner, and Rebecca A. DeRossett. Working out Sucks!: (and Why It Doesn't Have To). Philadelphia, PA: Da Capo Life Long, 2012. Print.

25. Runyon, Chuck, Brian Zehetner, and Rebecca A. DeRossett. Working out Sucks!: (and Why It Doesn't Have To). Philadelphia, PA: Da Capo Life Long, 2012. Print.

26. Doland, Erin. "Scientists Find Physical Clutter Negatively Affects Your Ability to Focus, Process Information". Unclutterer. 29 Mar. 2011. Web. 10 Jan. 2016. <http://unclutterer.com/2011/03/29/scientists-find-physical-clutter-negatively-affects-your-ability-to-focus-process-information/>.

27. Al-Fattäh, Abū Ghuddah 'Abd. The Value of Time. 19. Swansea: Awakening Publications, 2007. Print.

28. Gilkey, Charlie. "How Heat Mapping Your Productivity Can Make You More Productive". Productive Flourishing. 21 Mar. 2008. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.productiveflourishing.com/how-heatmapping-your-productivity-can-make-you-more-productive/>.

29. Ibn Al-Jawzi. "Disciplining The Soul". Daar as-Sunnah Publishers. Birmingham. 2011. Great Muslim Quotes » Poetry. Web. 10 Jan. 2016. <http://greatmuslimquotes.com/category/poetry/feed/>.

30. Seah, Dave. "The Task Order Up!" Dave Seah. Web. 10 Jan. 2016. <http://davidseah.com/node/the-task-order-up/>.]

31. "Productivity in Ramadan: 2011 Survey Based Report" DinarStandard. 23 Aug. 2011. Web. 10 Jan. 2016. <http://www.dinarstandard.com/productivity-in-ramadan-2011-survey-based-report-2/.>.

32. Allcott, Graham. "[Productivity Ninja] Fasting Experiment: Ramadan Day 3". ProductiveMuslimcom. 13 July 2013. Web. 10 Jan. 2016. <http://productivemuslim.com/productivity-ninja-fasting-experiment-ramadan-day-3/>.

গার্ডিয়ান পাবলিকেশন্স প্রকাশিত বইসমূহ

ক্রম	বই ও লেখকের নাম	মূল্য
১.	প্যারাডক্সিক্যাল সাজিদ– আরিফ আজাদ	৩০০/-
২.	কয়েকটি গল্প : অতঃপর– নাসরিন সুলতানা সিমা	১৩০/-
৩.	হালাল বিনোদন– আবু মুআবিয়াহ ইসমাঈল কামদার অনুবাদ : মাসুদ শরীফ	১৫০/-
৪.	৫০০০ প্রশ্নোত্তরে সিরাতুন্নবি ﷺ– ড. মো. আবদুল মান্নান	৩২০/-
৫.	নেতৃত্বের প্রাথমিক বোঝাপড়া– ড. মুনির উদ্দিন আহমেদ (বাদল)	২৫০/-
৬.	মুক্তিযুদ্ধের বয়ানে ইসলাম– পিনাকী ভট্টাচার্য	২৫০/-
৭.	বি স্মার্ট উইথ মুহাম্মাদ ﷺ– ড. হিশাম আল আওয়াদি অনুবাদ : মাসুদ শরীফ	২৫০/-
৮.	বিয়ে– রেহনুমা বিনত আনিস	২৫০/-
৯.	দ্যা রিভার্টস : ফিরে আসার গল্প– সামছুর রহমান ওমর, কানিজ শারমিন সিঁথি	৩৬৫/-
১০.	বন্ধন– উস্তাদ নোমান আলী খান	২৫০/-
১১.	এরদোয়ান : দ্যা চেঞ্জ মেকার– হাফিজুর রহমান	৪৫০/-
১২.	রোহিঙ্গা গণহত্যা : কাঠগড়ায় সু চি– ইমরুল কায়েস	২৫০/-
১৩.	আকাশ ছোঁয়া স্বপ্ন– আমিনুল ইসলাম ফারুক	২৪০/-
১৪.	সানজাক-ই উসমান– প্রিন্স মুহাম্মদ সজল	৫০০/-
১৫.	নাফ নদীর ওপারে– আসাদ পারভেজ	৩০০/-
১৬.	ডেসটিনি ডিজরাপ্টেড– তামিম আনসারি অনুবাদ : আলী আহমাদ মাবরুর	৫২৫/-
১৭.	বাতিঘর– মাসুদা সুলতানা রুমি	২৭০/-
১৮.	বেবিজ ডায়েরি– সম্পাদনা : মুজাহিদ শুভ	৩৫০/-
১৯.	অ্যা লেটার টু অ্যাথিইস্ট : মুগনিউর রহমান তাবরীজ	৩৩৫/-
২০.	ইসলাম : সভ্যতার শেষ ঠিকানা – জিয়াউল হক	২৭৫/-
২১.	দুআ বিশ্বাসীদের হাতিয়ার : ইয়াসির ক্বাদি অনুবাদ : মাসুদ শরীফ	৩২৫/-
২২.	গুড প্যারেন্টিং– নেসার আতিক	২৫০/-
২৩.	Science of Da'wah- Dr. Shaikh Akhlaque-E-Rasul	২৫০/-
২৪.	আমার দেখা তুরস্ক– হাফিজুর রহমান	৩৫০/-

২৫.	রিভাইব ইয়োর হার্ট– উস্তাদ নোমান আলী খান অনুবাদক : মারদিয়া মমতাজ	২৫০/-
২৬.	সবুজ চাঁদে নীল জোছনা– আব্দুল্লাহ মাহমুদ নজীব	১৫০/-
২৭.	আতাতুর্ক থেকে এরদোয়ান– মোস্তফা ফয়সাল পারভেজ	৩৬৫/-
২৮.	অন্তর্জালের নাগরিক– এইচ আল বান্না	১৭০/-
২৯.	মুসা আলাইহিস সালাম (নবিদের গল্প-১)– সামছুর রহমান ওমর	২১০/-
৩০.	সাইমুম সমগ্র (১২ খণ্ড)– আবুল আসাদ	৭২০০/-
৩১.	সমকালীন চ্যালেঞ্জ : নেতা ও নেতৃত্ব– ড. মোবারক হোসাইন	৩০০/-
৩২.	মুসলিম চরিত্র– মুহাম্মাদ আল গাজালি অনুবাদ : আলী আহমাদ মাবরুর	৩০০/-
৩৩.	হাজার গানে হৃদয়ের স্বরলিপি– তাওহীদুল ইসলাম সম্পাদিত	৬৫০/-
৩৪.	বাংলাদেশের ইসলামি রাজনীতির ব্যবচ্ছেদ– এহসানুল হক জসীম	৫০০/-
৩৫.	ফিলিস্তিনের বুকে ইজরাইল– আসাদ পারভেজ	৪২৫/-
৩৬.	ইতিহাসের ধুলোকালি- পিনাকী ভট্টাচার্য	২৭০/-
৩৭.	পাকিস্তান : আমার ইতিহাস– ইমরান খান অনুবাদ : শাইখুল ইসলাম	৪৫০/-
৩৮.	বেত্তমিজ– রশীদ জামীল	২৭০/-
৩৯.	মুমিন জীবনে সময়– ইউসুফ আল কারজাভি অনুবাদ : তারিক মাহমুদ	২০০/-
৪০.	সাহসের মন্ত্র– আ জ ম ওবায়েদুল্লাহ	৩০০/-
৪১.	মুমিন জীবনে পরিবার– ইউসুফ আল কারজাভি অনুবাদ : মুহাম্মাদ সালেম আল-আযহারী	১৫০/-
৪২.	ধরণির পথে পথে– জিয়াউল হক	৩৫০/-
৪৩.	আবাবিল সিরিজ : ০১—সাইমুম সাদী	৭০/-
৪৪.	হামাস : ফিলিস্তিন মুক্তি আন্দোলনের ভেতর-বাহির আলী আহমাদ মাবরুর	৪৮০/-
৪৫.	শোনো হে কিশোর– সামি খান, সৈয়দ মো. জালাল উদ্দিন	১৭০/-
৪৬.	সফলতার পাঠশালা– মুহাম্মাদ হাবীবুল্লাহ	২৬০/-
৪৭.	স্মার্ট প্যারেন্টিং উইথ মুহাম্মাদ (সা.)– মাসুদ শরীফ	২০০/-
৪৮	Muslim Character— Muhammad al-Ghazali	৩০০/-

লেখক পরিচিতি

মোহাম্মাদ ফারিস।

একজন আন্তর্জাতিক মানের পাবলিক স্পিকার, প্রোডাক্টিভিটি বিশেষজ্ঞ ও লেখক। প্রোডাক্টিভিটি-বিষয়ক ওয়েবসাইট– ProductiveMuslim.com -এর প্রতিষ্ঠাতা। লিখেছেন দুনিয়াব্যাপী সাড়া জাগানো বেস্টসেলার বই 'The Productive Muslim: Where Faith Meets Productivity।'

যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, মালয়েশিয়া, সিঙ্গাপুর, সুইজারল্যান্ড, মিশর, সউদি আরবসহ বিশ্বের ১৫ টিরও অধিক দেশে বিভিন্ন ইভেন্ট, সেমিনার ও ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেছেন। অনলাইনে কয়েক মিলিয়ন ফলোয়ারের জীবনে প্রোডাক্টিভিটি বিষয়ে প্রেরণার প্রদীপ জ্বালিয়ে যাচ্ছেন।

২০১৪ সালে The Royal Islamic Strategic Studies Centre তাঁকে বিশ্বের ৫০০ প্রভাবশালী মুসলিমের তালিকায় যুক্ত করেছে। ২০১৬ সালে দুবাই সরকার বিশ্ব ইসলামি অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদানের জন্য তাঁকে ইসলামিক ইকনোমি অ্যাওয়ার্ড প্রদান করে।

মুসলমানরা প্রোডাক্টিভ জাতি। মুসলিম দাবিদার প্রত্যেকেই প্রোডাক্টিভ জীবনযাপন করতে বাধ্য। দুর্ভাগ্যজনকভাবে ইসলামি জীবন-পদ্ধতি ও রুটিনকে প্রোডাক্টিভিটির পথে বাধা হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে। সত্যিই কি তাই? আমরা এই গ্রন্থে সে প্রশ্নের সমাধান খুঁজব।

জীবনধারণের বাস্তবসম্মত পথনির্দেশিকা খুঁজে পেলে আপনি নিশ্চয় দারুণ উচ্ছ্বসিত হবেন! আর সেখানে যদি আপনার যাপিত জীবনের বিশ্বাস ও কর্মের সম্পর্ক খুঁজে পান, তাহলে তো সোনায় সোহাগা! প্রোডাক্টিভ মুসলিম গ্রন্থ আপনাকে জানাবে–

* ইসলামি জীবন-পদ্ধতি কীভাবে প্রোডাক্টিভিকে নিশ্চিত করে?
* কীভাবে আপনি ঘুম, পুষ্টি ও ফিটনেস ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করবেন?
* ঘরের বাহিরে সামাজিকভাবে আপনি কীভাবে প্রোডাক্টিভ হবেন?
* বয়স-সন্ধিক্ষণে কীভাবে আপনি নিজের ফোকাস ধরে রাখবেন?
* কীভাবে আপনার প্রোডাক্টিভিটির অভ্যাস ও রুটিন তৈরি করবেন?
* কীভাবে আপনার সময়ের সদ্ব্যবহার করবেন?
* কীভাবে আপনার সময়কে আখিরাতের জন্য বিনিয়োগ করবেন?

গার্ডিয়ান
পাবলিকেশনস
www.guardianpubs.com
9 789848 254547