

# আর্লি টু বেড আর্লি টু রাইজ

ড. তালাআত আফিফি

অনুবাদ : মাসউদ আহমাদ

**হুম্বু**  
প্রকাশন

# সূচি

❖ অনুবাদকের ভূমিকা.....	৯
➤ ঘুমের দায়িত্ব আপনানার.....	৯
➤ ঘুমহীনতার নানা সমস্যা.....	১০
➤ ঘুম নিরাময়.....	১১
➤ ঘুমহীনতার সংস্কৃতি.....	১২
➤ ঘুম নিয়ন্ত্রক.....	১৩
➤ মেলানটনিন.....	১৪
➤ সরল অভ্যস্ততা.....	১৫
➤ অনুবাদের কথা.....	১৮
❖ পূর্বকথা.....	২০
❖ ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ.....	২৫
➤ প্রথমত : ভোরের আগের সময়টিতে নফল নামাজ আদায় ও আল্লাহ তাআলার কাছে ক্ষমাপ্রার্থনা.....	২৬
➤ দ্বিতীয়ত : সময়মতো জামাতের সঙ্গে ফজরের নামাজ আদায়.....	৪১
➤ তৃতীয়ত : ফজরের পর থেকে সূর্যোদয় পর্যন্ত আল্লাহর জিকির.....	৪৭
❖ স্বাস্থ্যগত দৃষ্টিকোণ.....	৫১
❖ কিছু ভিন্ন দৃষ্টিকোণ.....	৫৮
❖ উপসংহার.....	৬২
❖ সূত্রগ্রন্থ.....	৬৪



## অনুবাদকের ভূমিকা

### ঘুমের দায়িত্ব আপনার

জানেন তো রাতে ঠিকমতো না ঘুমালে দিনে ঠিকমতো কাজ করতে পারবেন না। তাই রাতে যেভাবেই হোক যথাসময়ে ঘুমাতে হবে। কিন্তু ঘুম যে সোনার হরিণ, সে তো ধরাই দিতে চায় না। হাজারো চিন্তার ভিড়ে ঘুম এসে জায়গাই করতে পারে না।

একদা মা-বাবার, নানি-দাদির গল্প শুনে ঘুমানো। ঘুমানোর আগে গল্প শোনার জোর আবদার করতেন প্রতিদিন। তারা শোনাতেন তাদের জানা আর বানানো কত গল্প। না শোনালে ছালাতন করতেই থাকতেন, ঘুমাতেন না ঘুমাতেও দিতেন না। তাই তারা আপনাকে না ঘুমিয়ে নিজেরাও ঘুমাতেন না। জাগতেন, গল্প শোনাতেন, মাথায় হাত বুলিয়ে দিতেন, আদর করতেন। আপনার ঘুমের দায়িত্ব নিতেন তারা।

কিন্তু সেসব অনেক আগের কথা। এখন আপনি একা ঘুমান, রাত জাগেন, জেগে জেগে কাজই করেন হয়তো। হয়তো আজও অনেক রাত হয়েছে। মা-বাবা ভাইবোন ঘুমাচ্ছে সবাই। ঘড়িতে বাজে ১টা ৫৫। শুয়ে ছিলেন বেশ অনেকটা সময়। ঘুমানোর চেষ্টা করেছেন। পারেননি ঘুমাতে। তো উঠে বসেছেন। কম্পিউটারে কাজ শুরু করেছেন। হয়তো এত রাতে লিখছেন আমার মতো কোনো অনুবাদকের ভূমিকা। আর হঠাৎ পাশের রুমে মা জেগে গিয়ে বলছেন, কীরে, এখনো ঘুমাসনি কেন!

আজকাল কেউ আর আপনার ঘুমের দায়িত্ব নিতে পারে না। কেউ রাতভর মাথায় কোমল হাতের পরশ বুলিয়ে দেয় না। আজ আর কারও গল্প শুনে, ঘুম পাড়ানি গান ও কবিতা শুনে কিংবা কারও কোলে মাথা রেখেও ঘুমাতে পারেন না।

হয়তো আজকাল কারও সান্ত্বনাবাণীও পান না আপনার মাথাভরা দুশ্চিন্তার জন্য। আপনার ভবিষ্যৎ-আশঙ্কা কিংবা বর্তমানের হতাশা নিভিয়ে দিতে আসে না কেউ। বড় হয়েছে। বড় হওয়ার মতো ভয়ানক কাজটি করে ফেলেছেন যে।

ভীষণ এক দুষ্টিচক্রে পড়েছেন। রাতে ঘুম আসে না, তাই ঘুম ঘুম ভাব থাকে সারাটা দিন, সেজন্য যখনই আর না পারেন পড়েন ঘুমিয়ে। কিন্তু এই যে দিনে আবার ঘুমান, তাই রাতে ঘুম আসে না। ভবিষ্যৎ গোল্লায় দেওয়া এ দুষ্টিচক্র ভেঙে বেরিয়ে আসার পথ কি নেই?

কীভাবে আপনি পারবেন শান্তির ঘুম ঘুমাতে। কীভাবে পারবেন ফুরফুরে মেজাজ নিয়ে প্রতিদিন ঘুম থেকে জাগতে। কীভাবে এখনকার ক্লাস্ত-শ্রান্ত ভোরকে বদলে নিতে পারবেন সতেজ-সজীব ভোরে। কীভাবে জীবনকে পারবেন সুন্দর আলোঝলমলে করে তুলতে। কীভাবে পারবেন সুখী হতে, সফল হতে, ধনী ও স্বাস্থ্যবান হতে। এ বই সেসবেরই উত্তর।

ঘুম হলো আচারের মতো। এর স্বাদ নিতে পারলে মন প্রফুল্ল থাকবে, ভালোলাগা কাজ করবে। মানুষের আবেগ, তার মন-মানসিকতা, শারীরিক সক্রিয়তা সবই এই আচারের মানের ওপরে নির্ভর করে। এ আচার ভালো হলে এ সবই ভালো হতে পারে।

## ঘুমহীনতার নানা সমস্যা

ঘুমহীনতা নানা সমস্যারই কারণ। ঘুমহীনতা হতাশা সৃষ্টির অন্যতম কারণ। ভালো লাগে না। কোনোকিছুই করতে ইচ্ছা করে না, এমনকি আরাম করতে, খেতে, ঘুমাতেও ইচ্ছা করে না, এ সবই ঘুমহীনতার কারণে হতে পারে। এর চেয়েও এগিয়ে ঘুমহীনতার কারণে হতে পারে কোষ্ঠকাঠিন্য, কিডনির রোগ, হতে পারে ক্যান্সার, এমনকি স্মৃতিভ্রষ্টতাও সৃষ্টি হতে পারে ঘুমহীনতার কারণে।

বারবার একই কথা ভুলে যাওয়া, ভুলোমনা হওয়া, পথ চলাতে পথ হারিয়ে ফেলা, বলতে চেয়ে পেটের কথা পেটেই রয়ে যাওয়া, হঠাৎ হঠাৎ মাথা কাজ না করা এসব ঘুমহীনতার ফসল। ঘুম ঠিকমতো হলে স্মৃতিশক্তি প্রখর হয়। মানুষের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা ভালো ঘুমের ফলে বেড়ে যায়।

নানারকম সমস্যাই মানুষ মোকাবিলা করে থাকে, বিশেষ করে মানসিক-শারীরিক সমস্যা। এর অনেককিছুই হয়ে থাকে ধারাবাহিক অনিদ্রারোগের কারণে। মানুষ এ বিষয়ে খেয়াল না করে নানাদিকে ছোট্টাছুটি করে। গবেষণায় দেখা যায়, মাত্র এক রাতের ঘুমহীনতায় কেউ ডায়াবেটিকের সমস্যায় পড়তে পারে।

কানাডিয়ান মেডিকেল এসোসিয়েশন জার্নালের এক গবেষণায় দেখানো হয়েছে, ঘুমের সমস্যা মানুষের স্বাভাবিক ওজন হ্রাস করে ফেলতে পারে। অন্য গবেষণায় দেখা যায়, ঘুমের সমস্যা হার্টের সমস্যা সৃষ্টির কারণ।

ভালো ঘুম না হলে কাজেকর্মে ধীরতা চলে আসে, সৃজনশীলতা নষ্ট হয়, হতাশা বাড়তেই থাকে, সবকিছুতে অনীহা চলে আসে। ‘পারফরমেন্স’ বলতে যে কিছু একটা থাকে দরকার, সেটা আর বোধবুদ্ধিতে ঢুকতে চায় না।

## ঘুম নিরাময়

ড. উইলিয়াম ডিমেন্ট বলেন, আপনি ভালো নন ভালো ঘুম ছাড়া।

আইরিশ প্রবাদ আছে, সুন্দর হাসি ও লম্বা ঘুম হলো সবকিছু ভালো হওয়ার জন্য দুটি উপায়। আমাদের এ বইটির কাজ হলো যেন আমরা সুন্দর হাসি হাসতে পারি, যথাযথ চিন্তা করতে পারি, সফল জীবনের পরিকল্পনা সাজাতে পারি ও ‘অ্যাকশন’ নিতে পারি। আমাদের জরাগ্রস্ততা যেন ভেঙে যায়। সীমাহীন আলসেমি যেন কাটে যেন থাকতে পারি সুস্থ ও সুস্বাস্থ্যবান, সুখী ও প্রাণবন্ত।

অনেক মানুষই ঘুমের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন নন। ঘুম যে কী কাজের তা তারা কখনো ভেবে দেখার সময় পাননি। বিশ্বাস করতে ইচ্ছা করে না, এমন অসচেতন মানুষে আজও পৃথিবী ভরে আছে। সময়মতো ঘুমের মাধ্যমে আমরা কতসব উপকারিতা পেয়ে থাকি তা ভাবলে বিস্মিত হতে হয়।

ঘুমের পরিচয় নিয়ে কথা বলা আর জীবন নিয়ে কথা বলা অনেকটা একইরকম। ঘুম ঠিক তো জীবন ঠিক। শত পেরেশানির মধ্যেও আরামসে ঘুমাতে পারলে আর কোনো পেরেশানিই পেরেশানি থাকে না। ঘুম হলো মন ও শরীরের প্রাকৃতিক নিরাময় ও বিশ্রাম। যদি ঠিকমতো না ঘুমাই তাহলে আমরা অপ্রাকৃতিক হয়ে যাই। রোবটের মতো হই। এটা কোনো জীবন না। জীবন নিয়ে তামাশা। কোনো মানুষই আদতে এটা পছন্দ করে না যে, সে অপ্রাকৃতিক রোবটে পরিণত হবে। এটাই বাস্তবতা।

ঠিকমতো ঘুমালে আমরা সুগঠিত ও তারুণ্যদীপ্ত হয়ে উঠতে পারি। তাতে আমাদের শরীরের হাড়হাড়ি শক্ত-মজবুত হবে, মাংসপেশি হবে দেখার মতো। আমাদের প্রাণপ্রফুল্লতাও উপচে পড়বে।

আমাদের হরমোনগুলোর ভারসাম্য ঠিক রাখা, আমাদের কর্মস্পৃহা ও শারীরিক শক্তিমত্তা বাড়ানোর কাজটি ভালো ঘুমের। আর ঘুমের মাধ্যমেই ব্রেন অধিক কার্যকরী হয়ে থাকে। ঘুমের মাধ্যমে যেসব উপকারিতা মানুষ পেয়ে থাকে সেগুলো না হলে

আমাদের অস্তিত্বই থাকে না। আবার বলছি, আমাদের অস্তিত্বই ঘুমের উপকারিতাপ্তলোর ওপরে। আমরা যেমন জীবন চাই, যেমন শরীর-স্বাস্থ্য চাই তা কখনোই পর্যাপ্ত ঘুম ছাড়া পেতে পারি না।

## ঘুমহীনতার সংস্কৃতি

এদিকে আমাদের সংস্কৃতিতে ঘুমের বিশেষ কোনো অবস্থানই নেই। ঘুম যেন কোনোকিছুই না। ঘুম যেন অকাজের একটা। ঘুম যেন সময় নষ্ট করার নাম। আমাদের সমাজে বলা হয়, জীবনে সফল হতে হলে কঠোর পরিশ্রম করো, কম ঘুমাও। আর যত ঘুমাতে ইচ্ছা যত ঘুম প্রয়োজন সব ঘুম ঘুমাতে পারবে মরার পরে। আহ, ঘুমের কী অমর্যাদা!

এটা ঠিক যে, কঠোর পরিশ্রম সফলতার চাবিকাঠি। কিন্তু আসলে পরিশ্রমও হতে হবে বুদ্ধিদীপ্ত, সৃজনশীলতাসম্পন্ন। পৃথিবীজোড়া মানুষেরা পরিশ্রম করে যাচ্ছে। কাজে ডুবে থাকছে। কিন্তু নিজেদের কাজ আর নিজেদের জীবনের সমন্বয় করছে না, উভয়কে উভয়ের অংশীদার করছে না, যেন কাজের জন্য বাঁচছে, জীবনের জন্য কাজ করছে না, জীবনের জন্য কাজ করতে করতে সেই জীবনের কথাই ভুলে যাচ্ছে। গবেষণা বলে, ২৪ ঘণ্টার মধ্যে একবারও না ঘুমালে মানুষের ব্রেন ৬% কার্যকারিতা হারিয়ে ফেলে। এ কথার সহজ অনুবাদ হলো, আপনি শেষ হয়ে যাচ্ছেন। মাথা কাজ না করলে সেটা আবার জীবন হয় কী করে। কীসের জন্য এত পরিশ্রম, এত কাজ!

ঘুমকে বিসর্জন দিয়ে সত্যিই হয়তো বেশি কাজ করা যায়, কিন্তু শরীরের প্রবল সক্রিয়তা ও কাজে যে প্রশান্তি লাভ হয় সেটাও বিসর্জন দিতে হয়। এক গবেষণায় প্রমাণ করা হয়েছে যে, যারা ঘুম নিয়ে সমস্যায় পড়ে না তাদের তুলনায়, যাদের ঘুম হয় না তারা যেকোনো কাজ সম্পাদনে সময় নেয় ১৪% বেশি। যারা পর্যাপ্ত ঘুমায়, বিশ্রাম নেয় তাদের তুলনায়, যারা ঘুমাতে চায় না তারা তাদের কাজে ভুল করে ১২% বেশি। ঠিকমতো ঘুমালে আমরা আমাদের কাজ প্রফুল্লতার সঙ্গে দ্রুত করে ফেলতে পারি। আর তেমন না ঘুমালেই হয় উলটোটা।

বড় কোনো কাজ আরম্ভ করতে গেলে, কোনো নতুন প্রজেক্ট শুরু করতে গেলে, বা কোনো নতুন ইভেন্ট কাছ চলে এলে আমাদের রুটিন-ক্যালেন্ডার নিয়ে বসতে হবে, ঠিকমতো ঘুম যেন ঘুমাতে পারি তার একটা বিহিত করে নিতে হবে। আমরা আমাদের ঘুমকে বিসর্জন দিয়ে যেকোনো কাজ সম্পন্ন করার চেষ্টা করে থাকি। কাজের সময়ের ক্ষতিপূরণ দিই ঘুমের সময় কেড়ে নিয়ে। এটা অন্যায় করি ঘুমের ওপর। আসলে আমাদের পরিকল্পনাহীন কাজের পরিণতিই এই। সুন্দর করে পরিকল্পনা সাজিয়ে কাজ করতে থাকলে কাজকে কাজের মতো আর ঘুমকে ঘুমের মতো আপন

অবস্থাতেই রাখা যায়। এমনকি এরকম হলে কাজও করে ফেলা যায় বিস্ময় করা দ্রুত গতিতে। ট্রাই করেই দেখতে পারি। বেনজামিন ফ্রাংকলিন বলেন, প্রস্তুতি নিতে ব্যর্থ হলে ব্যর্থতারই প্রস্তুতি নেওয়া হয়। অর্থাৎ ঘুম হলো আমাদের কাজের প্রস্তুতি। রাতের ঘুম হলো পরবর্তী সুন্দর ভোরের প্রস্তুতি। কিন্তু এই ঘুম ভালো করে না ঘুমালে আর দেখতে হয় না, আজ নয় কাল আমাদের ব্যর্থতা নিশ্চিত।

## ঘুম নিয়ন্ত্রক

মানবশরীরের অনেককিছুই নিয়ন্ত্রণ করে ঘুম। আমাদের ক্ষুধা, পিপাসা, ক্লান্তি, শরীরের তাপমাত্রা সবই ঘুমের নিয়ন্ত্রণে, এর মাধ্যমেই এসব ঠিক থাকে। ক্ষুধাহীনতাও ঘুমহীনতার কারণে হতে পারে। কিংবা এই সবকিছু ওলটপালটও হয়ে যেতে পারে। ঠান্ডার সময়ে পিপাসা লাগলে আর কাঠফাটা রোদে তেস্তা না পেলেও অর্থাৎ হওয়ার কিছু নেই। আর ক্লান্তির তো কথাই নেই। কোনোকিছু না করেও ক্লান্তিতে অবসাদে ভেঙে পড়তে পারি আমরা। ঘুমহীনতায় মানসিক বিকারগ্রস্ততাই শুধু না, শরীরের নানারকম যন্ত্রের কাজগুলোও খাপছাড়া হয়ে যেতে পারে।

২০০৮ সালে নর্থ টেক্সাস ইউনিভার্সিটির জরিপে দেখা যায়, ভোরবেলা ঘুম থেকে ওঠা শিক্ষার্থীরা উচ্চ গ্রেড পাচ্ছে রাতের প্যাঁচাদের তুলনায়, এ প্যাঁচার মতো রাতে না ঘুমানো শিক্ষার্থীরা ৩.৫ থেকে ২.৫ জিপিএ পায়। সকাল সকাল ঘুম থেকে ওঠা বেশি জিপিএ পাওয়ার একান্ত কারণ না হলেও এটা ভালো ও বড় একটা কার্যকারণ বটে।

অ্যাপ্লাইড সোশ্যাল সাইকোলজির জার্নালে দেখানো হয়, সকালবেলায় পাখিরা সন্ধ্যাবেলায় পাখিদের চেয়ে বেশি সক্রিয় থাকে। সকালবেলা ঘুম থেকে ওঠা লোকেরা সমস্যা সমাধান করতে পারে ভালো। আর দেরি করে ঘুম থেকে ওঠা লোকদের একটুতেই হতাশ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

হার্ভার্ড বিজনেস রিভিউয়ের মতে, রাতজাগা প্যাঁচার দল সাধারণ সময়ব্যবস্থাপনা অনুযায়ী চলতে পারে না, আর তারা তাদের ভিন্নমাত্রার সময়ব্যবস্থাপনার কারণে করপোরেট জগতের সুযোগ-সুবিধাও পেয়ে ওঠে না ঠিকমতো।

আমরা চাইলে সকাল সকাল ঘুম থেকে ওঠা প্রফুল্লচিত্ত লোকও হতে পারি, আবার চাইলে রাতজাগা প্যাঁচাও হতে পারি। আমাদের সেই স্বাধীনতা আছে। বাকি যদি জীবনকে সুন্দর করতে ও সৌভাগ্য-সমৃদ্ধিতে ভরে তুলতে চাই তাহলে অবশ্যই সকাল সকালই ঘুম থেকে ওঠা লোকদের দলে ভিড়তে হবে। রাতজাগা থেকে বাঁচতে হবে। মানুষের শরীরকে দিনেরবেলা জেগে থাকা আর রাতে ঘুমানোর উপযোগী

করেই সৃষ্টি করা হয়েছে। রাতজাগা প্যাঁচা হয়ে ওঠা নতুন একটা আইডিয়া ঠিকই, কিন্তু আমরা তো আসলে প্যাঁচা নই।

কিছু মানুষ সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠতে ভালোবাসে শুধু এজন্য যে, সকালবেলার প্রকৃতি ও পরিবেশ তারা উপভোগ করে। এতে তারা অনেক বেশি আনন্দ-খুশি ও প্রাণপ্রাচুর্য লাভ করতে পারে; যারা এ সময় ঘুমায় তাদের চেয়ে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যায়, সকালবেলার মানুষেরা আশায় ভরপুর থাকে, তুষ্ট থাকে এবং সরল বিবেকবোধসম্পন্ন হয়ে থাকে। সকাল সকাল প্রতিদিনের কাজ শুরু করে তারা কাজের আনন্দ ও লাভ করতে পারে প্রচুর। কাজের বিরক্তি থেকে বেঁচে থাকতে পারে সহজেই।

বর্তমান জামানার মানবেতিহাসেই শুধু রাত্রিজাগরণকারী ‘প্যাঁচালোকের’ কারগুজারি পাওয়া যায়। এই যে তাদের নিরতিশয় অপ্রাকৃতিক আচরণ, এটা প্রশিক্ষণ দিয়ে প্রস্তুত করা আসলে। চাই পছন্দ করুন, ভালোবাসুন একে, অথবা রাতজাগা ছেড়ে দিন, আপনার স্বাস্থ্য ও জীবন এরই হাতে। আল্লাহ তাআলা ভালো ঘুমের তাওফিক দিন সবাইকে।

## মেলানটনিন

মস্তিষ্কের পিনিয়াল গ্রন্থি থেকে মেলানটনিন উৎসর্গিত হয়, এটি শরীরে সিগনাল পাঠায় ঘুমের জন্য উপযোগী আবহ তৈরি করে নিতে। মেলানটনিন ঘুমের হরমোন নয়, তবে এটা ভালো ঘুম হওয়ার হরমোনকে আদেশ-উপদেশ দিয়ে থাকে।

কিছু গবেষক বিশ্বাস করেন যে মেলানটনিন হচ্ছে বার্ধক্যের সঙ্গে আট্টেপুঠে জড়ানো। শিশুকিশোরেরা রাতেরবেলা উচ্চমাত্রায় মেলানটনিন পেয়ে থাকে। কিন্তু বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এই প্রাপ্তি ধীরে ধীরে কমতে থাকে। তরুণ ও তরুণ্যদীপ্ত হয়ে উঠি আমরা মেলানটনিনের সাহায্যেই। কিন্তু বছরের পর বছর পার হয় আর এই মেলানটনিন হ্রাস পায়। মেলানটনিনের স্বাভাবিক মাত্রা বেশি সময় ধরে রাখতে চাইলে এর উৎপাদন-উপলক্ষের দিকে নজর দিতে হবে। এর উৎপাদনকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে থাকে সূর্যের আলো। সকালবেলা ক্রমশ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত সূর্যালোক ও বিকালবেলা ক্রমশ হ্রাসপ্রাপ্ত সূর্যালোক গ্রহণ করে, শরীরে লাগিয়ে আপনি পেতে পারেন জাদুর মতো কাজ করা মেলানটনিন।

সাম্প্রতিক এক গবেষণা দিনেরবেলার শিফটে কাজ করা কর্মী-চাকুরিজীবীদের নিয়ে ‘শকিং রেজাল্ট’ তথা বাকবহিত করা কিছু ফলাফল প্রকাশ করেছে। অফিসের যে কর্মীরা জানালার কাছে কাজের সুযোগ পায় তাদের তুলনায়, যারা সে সুযোগ পায়

আপনার শরীরও সময়মতো অলস হবে না, আরেকটু পরে উঠি, এই তো আরেকটুমাত্র ঘুমিয়ে নিই এরকম করতে থাকবে না।

লিও বাবুটা আরও পরামর্শ দিয়েছেন—

**উদ্দীপ্ত হোন :** রাতে ঘুমানোর আগে এমন ভালো কোনো কাজের কথা চিন্তা করুন যা সকালে উঠেই করবেন। যেমন, হয়তো আপনি সকালে উঠে বই পড়বেন, কিংবা লিখবেন কিছু, বা ব্যায়াম করবেন কিংবা হাঁটতে বেরোবেন। তো সকালে যখন আপনার ঘুম ভাঙবে তখন এগুলো স্মরণ করলে বিছানা থেকে ওঠা আপনার জন্য সহজ হবে, অনুপ্রেরণা পাবেন বিছানা ছাড়তে।

**লাফ দিয়ে উঠুন বিছানা থেকে :** হ্যাঁ, লাফ দেওয়ার কথাই বলছি। প্রবল উচ্ছ্বাসের সঙ্গেই দেবেন লাফ, তারপর হাত-পা ছড়িয়ে বলবেন, ‘ওহহো, ইয়েস! আমি বেঁচে আছি!’ সিরিয়াসলি বলছি, এটাই করবেন।

**অ্যালার্ম ঘড়িটা দূরে রাখুন :** এটাও আপনাকে করতে হবে। ঘড়িটা কাছে থাকলে তা বাজতেই হাত বাড়িয়ে বন্ধ করে ফেলতে ইচ্ছা করবে। হয়তো সবারই করে এই ইচ্ছাটা। কাজেই ঘড়িটা দূরে রাখুন। অ্যালার্ম বাজতে শুরু করলে উঠে পড়ুন, উঠে গিয়ে বন্ধ করুন। আর তারপর এসে শুয়ে পড়বেন না, বাথরুমে ঢুকবেন, পি করবেন লম্বা সময়। আর তারপর আপনার কমই ইচ্ছা হবে পুনরায় বিছানায় ফিরতে।

একটা কথা মনে রাখবেন, আপনার ঘুমানোর যে সময় তার ৩০ মিনিটের মধ্যেই ঘুমিয়ে পড়বেন। তাহলেই আপনার ঘুমানোর সুঅভ্যাস ঠিক থাকবে আর প্ল্যান কাজ করবে।

আপনি কখন ঘুমাচ্ছেন এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ড. কুলারিত চৌধুরী বলেন, ঘুমের সময় হলো স্টক মার্কেটে ইনভেস্টমেন্টের সময়ের মতো। আপনি কী পরিমাণ ইনভেস্ট করেছেন সেটা কোনো বিষয় না, কখন কোন সময়ে তা করেছেন সেটাই আসল। একে বলে ‘মানি টাইম’ বা ‘অর্থসময়’। মানুষের ঘুমের জন্য এ ‘অর্থসময়’ হলো রাত ১০টা থেকে রাত ২টা পর্যন্ত। এই সময়ের মধ্যেই শরীরের উপকারিতাপুলো সবচেয়ে বেশি পাওয়া যায়। হরমোন নিঃসরণ আর তা অর্জন এই সময়েই বেশি করে হয়।

রাত ১টায় ঘুমালে আর ৯টায় ঘুম থেকে জাগলে দীর্ঘ আট ঘণ্টা ঘুম হবে ঠিকই, কিন্তু ‘মানি টাইম’ মিস করে মিস করলেন মেলানটিনিন, শরীরের বৃদ্ধিকারক হরমোন। আপনি যে তরুণ হয়ে থাকতে চান ও তারুণ্যকে করতে চান দীর্ঘস্থায়ী, সেই

তারুণ্যোপাদানসমৃদ্ধ হরমোন—এইচজিএইচ-এর উত্তম ডোজ ওই ‘অর্থসময়ের’ আওতায়ই রয়েছে। কাজেই ‘মানি টাইমের’ বাইরে ইনভেস্টমেন্ট হলো বোকামি।

‘মানি টাইমের’ সদব্যবহার ডিএনএ-কে সুরক্ষা দেয়, মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে, আরও অনেককিছু। ১০টার মধ্যে ঘুমিয়ে পড়তে পারলে ‘অল ইজ ওয়েল’। ১০টায় শুয়ে আধঘণ্টার মধ্যে যদি ঘুম না আসে, তাহলে ঘুমের সঙ্গে ভাব না জমিয়ে উঠে একটু কাজ করুন বা বই পড়ুন, আধঘণ্টা পর আবার ঘুমাতে যান, দেখবেন, কাজ হয়ে গেছে—মানে সম্ভাবনা ৮০%।

ঘুমের ঘণ্টা দুয়েক আগে গোসল করে নিতে পারেন। ভালো ঘুম পাওয়ার সুন্দর উপায় এটা। ঘুমানোর সময় অনেকের শরীর কিছুটা ঠান্ডা হয়ে থাকে, গরমের দিন হলেও অনেকের এরকম হয়, তারা হালকা কাঁথা বা মোটা কাপড়ের পোশাক গায়ে ঘুমাতে পারেন। শরীর ঠান্ডা ঠান্ডা থাকলেও ঘুম হতে চায় না। স্বাভাবিক তাপমাত্রায় থাকতে হয়। আর গরমে গরম যাদের বেশি, বা পরম বিদ্যুৎবিভ্রাটে ও রাতের গরমে ঘুম যাদের ভাজাপোড়া হয়ে উঠছে, বি কুল—ভেতরে ভেতরে নিজেকে ঠান্ডা করে নিন, অস্থির হবেন না, ঘাবড়াবেন না, স্বাভাবিক থাকুন, তাহলে আপনার শরীরের তাপমাত্রা ধীরে ধীরে ভালো ঘুম হওয়ার মতো ভারসাম্যে পৌঁছবে।

ঘুমের সময় সারাজীবনের চিন্তাভাবনা মাথায় চলে আসে। অতীত-বর্তমান-ভবিষ্যতের সকলকিছু এসে মাথায় ভিড় করে। যেসবকিছু করেছেন, যেসব করেননি কিন্তু করার কথা ভেবেছেন, আবার হয়তো কখনো ধারণাতেও ছিল না এমন কিছুও উদয় হয় মনে। কোথায়, কখন, কে, কেন, কী ও কীভাবে এমন যত প্রশ্নই হতে পারে তা আপনার মনে-মস্তিষ্কে গুঞ্জন করতে থাকে। গবেষকরা বলেন, একজন মানুষের একটি দিনে ৫০ হাজারের অধিক চিন্তা থাকে। এলোমেলো বিচ্ছিন্ন বিক্ষিপ্ত নানা চিন্তা। কোনোটা স্বল্পস্থায়ী, কোনোটা দীর্ঘ-লম্ব আকারের ও স্থায়িত্বের। কোনোটায় কোনো তথ্য আবিষ্কৃত হয়, কোনোটায় উঠে আসে একগাদা হতাশা, অস্থিরতা, কোনোটা হয়তো প্রশান্তির। মানুষের সঙ্গে এ চিন্তাতামাশা ঘটে, কারণ এটাই মানুষের প্রকৃতি। একান্ত নিজস্ব সময়ে নিজের একান্ত বিষয়গুলো নিবিড় আলিঙ্গন পেতে চায়।

এ চিন্তাগুলোকে আপনার নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এর জন্য অনেকে মেডিটেশন করার কথা বলেন। মেডিটেশন হলো বৌদ্ধ ধর্মগুরুদের মতো ধ্যানে বসে নিবিষ্ট-পরিকল্পিত কল্পনায় মনকে আবিষ্ট করা। সাবধান, কখনো এসব করতে যাবেন না। আমাদের জন্য কথিত মেডিটেশনের চেয়ে অনেক বেহতর পদ্ধতি আছে। তা হলো নামাজ, জিকির, তেলাওয়াত। আমাদের রুহের খোরাক এর মধ্যেই রয়েছে।

## সূত্রগ্রন্থ

- 📖 পবিত্র কুরআন।
- 📖 আল-আজকার, নববি, ঈসা আল-হালাবি সংস্করণ, ১৯৫৫।
- 📖 তাফসিরে ইবনে কাসির, ঈসা আল-হালাবি সংস্করণ।
- 📖 তাফসিরুন নাসাফি, ঈসা আল-হালাবি সংস্করণ।
- 📖 আল-হাকায়িকুত তিব্বিয়া ফিল ইসলাম, ড. আবদুর রাজিক আল কিলানি, দারুল কলাম, ডেমান্সাস, ১৯৯৬।
- 📖 যাদুল মাআদ, আর-রিসালা ইনস্টিটিউশন, ১৯৮৫।
- 📖 সুনানু আবি দাউদ, দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত।
- 📖 সুনানুত তিরমিজি, দারুল ইহয়াত তুরাস, বৈরুত।
- 📖 সুনানুন নাসায়ি, দারুল মাতবুআতুল ইসলামিয়া, আলপ্পো, ১৯৮৬।
- 📖 শরহুন নববি আলা সহিহ মুসলিম, আল-মাসরিয়া প্রিন্ট হাউজ।
- 📖 সহিহ বুখারি, আল-মাকতাবাত তুজারিয়া, ১৯৯৪।
- 📖 সহিহ মুসলিম, দারুল ইহয়াত তুরাস।
- 📖 সালাতুল উম্মা ফি উলুওবিল হিশ্মা, ড. সাইয়িদ হুসাইন আল-আফানি, আর-রিসালা ইনস্টিটিউশন, ১৯৯৯।
- 📖 ফাতহুল বারি লি-শরহি সহিহিল বুখারি, দা লাইব্রেরি অব দা ফ্যাকাল্টিজ অব আল-আজহার, ১৯৭৮।
- 📖 আল-লাইল : নাওমুহু ওয়া কিয়ামুহু, ড. সামির ইসমাইল আর-হেলব।
- 📖 মাজমাউজ জাওয়াদি, আল-কুদসি লাইব্রেরি, মিশর।
- 📖 মুসনাদু ইমাম আহমাদ, আল-মাকতাবুল ইসলামি।
- 📖 মিন কুনুজিত তিব্বিল আরাবি, মুহাম্মাদ ইহযাত আরিফ, আল-ইসলাহ লাইব্রেরি, জেদ্দা, ১৯৯৬।