

সূচিপত্র

লেখকের কথা	৭
জীবনকে পরিবর্তন করি	৯
রঙের দুনিয়া	২০
সফলতা কোথায়	২৬
চলো স্বস্তি খুঁজি	৩০
হারামে আরাম নেই	৩৭
লোকে কী বলবে?.....	৪৩
দুআ আমার হাতিয়ার	৪৭
অন্ধকার কবর.....	৬০
পরে ভালো হয়ে যাব	৬৮
জান্নাতের পথে.....	৭২
শেষ কথা.....	৮৫

লেখকের কথা

সকল প্রশংসা আল্লাহ তায়ালার জন্যই নিবেদিত, যাঁর করুণায় ও অসীম রহমতে সকল ভালো কাজ পূর্ণতা পায়।

তরুণদের নিয়ে আমি ভাবতে ভালোবাসি। তরুণরা হচ্ছে জাতির ভবিষ্যৎ। কিন্তু বর্তমান যুগে তরুণরা এমন এক ময়াজালে আটকে আছে, যা শয়তানের এক অন্ধকার জগৎ। শয়তানের এই অন্ধকার জগৎকে তরুণরা মনে করে এক আরামের জায়গা। কিন্তু এটা যে ধোঁকার জিন্দেগি, তা তরুণরা বুঝতেই পারে না। শয়তান যে আমাদের গ্রাস করার জন্য ব্যস্ত, তা আমরা বুঝেও বুঝতে পারি না। ক্ষণস্থায়ী জীবনে আমরা দুনিয়া নিয়ে ব্যস্ত। দুনিয়ার পেছনে আমরা ছুটেই চলছি। এই দুনিয়া এমন এক রঙের দুনিয়া, যে রঙের দুনিয়ায় আমরা রঙিন চশমা পরে ঘুরছি; যে চশমা আমাদের পরকালের কথা ভুলিয়ে দিচ্ছে।

দুনিয়া ক্ষণস্থায়ী হলেও এ জীবন গুরুত্বহীন নয়; বরং এটা অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, এই ক্ষণস্থায়ী দুনিয়ার জীবনের ওপরই নির্ভর করে চিরস্থায়ী জীবনের সফলতা বা ব্যর্থতা। ক্ষণস্থায়ী দুনিয়ার জীবনটাকে সুন্দর করতে আমলে পরিপূর্ণ করতে হবে। দুনিয়ার ময়াজালকে আমাদের চিনতে হবে, জানতে হবে। আমরা যেসব জিনিসের পেছনে ছুটছি, তা কি আমাদের পরকালের মুক্তির পথ হবে নাকি আজাবের পথ হবে, তা নিয়ে আমাদের ভাবতে হবে।

আমাদের মাঝে পরকালের ভয় নেই, যার কারণে আজ আমরা লাগামহীন ঘোড়ার মতো দৌড়াচ্ছি। মনের ভেতর যাতে পরকালের চিন্তা আসে, ভয় আসে, তার জন্য আমার ছোটো একটা বই আপনাদের সামনে তুলে ধরলাম।

‘এসো নিজেকে পরিবর্তন করি’ শিরোনামে লেখা বইটি আমার লেখা প্রথম বই। বইটি মূলত তরুণদের জন্যই লিখা হয়েছে; কিন্তু সকলের জন্য এটা উন্মুক্ত। এই বইটি আল্লাহ তায়ালার দয়া আর রহমতে আপনাকে পরিবর্তন করতে বিন্দু পরিমাণ

হলেও সাহায্য করবে, ইনশাআল্লাহ। বইটিতে আমার অনেক আবেগ জড়িয়ে আছে। বইটিতে এমন কিছু কথা আছে—যা লিখতে আমার চোখে পানি চলে এসেছিল। বইটি যদি আপনি মন দিয়ে পড়েন, তাহলে হয়তো-বা আপনিও চোখের পানি ধরে রাখতে পারবেন না। বইটিতে কুরআন-সুন্নাহর উদ্ধৃতি, কিছু শিক্ষণীয় ঘটনা এবং আমার নিজস্ব কিছু চিন্তাভাবনা উপস্থাপিত হয়েছে। বইটি যদি আপনার জীবন পরিবর্তনে বিন্দু পরিমাণেও কাজে আসে, তাহলে আমি মনে করব বইটি সফল।

মানুষমাত্রই ভুল। বইটিতে যদি কোনো কারণে কোনো টাইপিং মিস্টেক অথবা তথ্যগত কোনো ভুল কিংবা অযৌক্তিক কিছু আপনাদের চোখে পড়ে, তাহলে দয়া করে আমাদের জানাবেন। পরবর্তী সংস্করণে সেটা সংশোধন করে নেব, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ তায়ালা দ্বীন প্রচারে “এসো জীবনকে পরিবর্তন করি” বইটি কবুল করুন। আমিন।

এহসান উল্লাহ আরাফাত

ehsanullaharafat2k3official@gmail.com

জীবনকে পরিবর্তন করি

জীবন শব্দটা অনেক ছোটো, তাই না? ছোটো এই জীবন যে আল্লাহ তায়ালার কত বড়ো নিয়ামত ও অনুগ্রহ, তা আমরা কল্পনাও করতে পারব না। আল্লাহর নিয়ামত এত অধিক যে, দুনিয়ার সকল মানুষ একসাথে মিলে গণনা করতে চাইলেও তা গুনে শেষ করা যাবে না। মহান আল্লাহ তায়ালা বলেন—

إِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

‘যদি তোমরা আল্লাহর নিয়ামত গণনা করো, তবে তার ইয়ত্তা পাবে না। নিশ্চয় আল্লাহ ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।’^২

দুনিয়ার বিশাল বিশাল নিয়ামতসমূহের কথা বাদই দিলাম, আমরা নিজেদের অস্তিত্বের দিকে একটু তাকাই। আমাদের যে অস্তিত্বটা আছে, তা যে একটি স্বয়ং নিয়ামত, তা কি আমরা জানি?

আল্লাহ তায়ালা আমাদের চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, হাত, পা, দেহের প্রতিটি গ্রন্থি এবং শিরা-উপশিরাসহ এমন কিছু অস্তিত্বহীন নিয়ামত দিয়েছেন, যার শুকরিয়া আমরা আদায় করেও শেষ করতে পারব না। আমাদের জীবন তো ক্ষুদ্র জীবন। কিন্তু এই ক্ষুদ্র জীবনে কত কিছুই-না ঘটে যায়! জীবনের একেকটা মুহূর্ত যেন একেক রকম মনে হয়। যখন কষ্টগুলো বুকের মধ্যে জমতে থাকে, তখন মনে হয়, জীবনটা জমাট বরফের মতো। আর যখন জীবনটা সুখ-আনন্দে ভরে ওঠে, তখন মনে হয়, জীবন কেন দ্রুত ফুরিয়ে যায়!?

আল্লাহ তায়ালা যে আমাদের ‘ক্ষুদ্র জীবন’ নামক একটা নিয়ামত দিয়েছে, তা কী কারণে দিয়েছেন? দুনিয়াতে মানুষের আগমন ও জীবনের মূল লক্ষ্য হলো আল্লাহ তায়ালার বিধিবিধানের বাস্তবায়ন তথা তাঁর ইবাদত-বন্দেগি করা। আল্লাহ তায়ালা বলেন—

২ সূরা আন-নাহাল: ১৮

‘জিন ও মানুষকে কেবল এজন্যই সৃষ্টি করেছি যে, তারা আমার ইবাদত করবো’^৩

ক্ষুদ্র জীবনের অস্তিত্বে আল্লাহ তায়ালা যে নিয়ামতসমূহ দিয়েছেন; অর্থাৎ হাত, পা, চোখ, মুখ ও অন্তঃকরণ ইত্যাদি সম্পর্কে কাল হাশরের ময়দানে আমাদের কৈফিয়ত দিতে হবে। আল্লাহ তায়ালা অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে বাকশক্তি দান করবেন এবং তাদের জিজ্ঞাসা করবেন, ‘তুমি সারাজীবন কী কী শুনেছ? কী কী দেখেছ? কী কী কল্পনা করেছ এবং কোন কোন বিষয়ে বিশ্বাস স্থাপন করেছ?’

আল্লাহ তায়ালা পবিত্র কুরআন মাজিদে বলেন—

‘আজ (কিয়ামতের দিন) আমি এদের (অপরাধীদের) মুখ মোহর করে দেবো। ফলে তাদের হাত আমার সাথে কথা বলবে এবং তাদের চরণসমূহ সাক্ষ্য দেবে তাদের কৃতকর্মেরা’^৪

অনুরূপভাবে সুরা আন-নুরে আল্লাহ তায়ালা বলেছেন—

‘যেদিন তাদের বিরুদ্ধে সাক্ষ্য দেবে তাদের জিহ্বা, তাদের হাত ও তাদের পা তাদের কৃতকর্ম সম্বন্ধে’^৫

আল্লাহ তায়ালা আমাদের নিয়ামত দিয়েছেন ঠিক; কিন্তু জীবন নামক যে নিয়ামত দিয়েছে, তা আমরা কী কাজে ব্যবহার করছি? আমরা কি পারছি আল্লাহ তায়ালা আদেশ-নিষেধ পালন করতে? আমাদের জীবনটা কি শুধু দুনিয়ার পেছনে ছোট্টার জন্য দিয়েছেন? আপনার বিবেককে প্রশ্ন করুন, ক্ষণস্থায়ী জীবনের আসল লক্ষ্য কী?

পার্থিব এই ক্ষণস্থায়ী জীবনের জন্য আমরা কত কিছুই-না করি! ভালো-মন্দ ভুলে গিয়ে নানা পাপ কাজে জড়িয়ে পড়ছি। এই পার্থিব জীবনের ক্রীড়া-কৌতুক, চাকচিক্য, সৌন্দর্য, ধনসম্পদ ও সন্তান-সন্ততি—এগুলো তো প্রতিযোগিতামাত্র। যে প্রতিযোগিতার কাছে আমরা অনেকে হেরে যাই। কেন হেরে যায় জানেন কি? কারণ, আমরা ক্ষণস্থায়ী জীবনের মানে কী, তা বুঝতে পারি না। এই দুনিয়াটা যে

৩ সুরা আজ-জারিয়াত : ৫৬

৪ সুরা ইয়াসিন : ৬৫

৫ সুরা নুর : ২৪

এসো জীবনকে পরিবর্তন করি ১০

আসলে ‘এক ধূসর মরীচিকা’, এই দুনিয়াটা যে আসলে ‘চোরাবালি’, এই দুনিয়াটা যে আসলে ‘ধোঁকার জিন্দেগি’, তা আমরা একেবারেই ভুলে বসে আছি। ক্ষণস্থায়ী জীবন এমন এক ধূসর মরীচিকা, যেখানে আমরা পরকালের জন্য কিছু করার জন্য ছুটার কথা, অথচ সেখানে আমরা দুনিয়ার পেছনে ছুটছি অনবরত। আমরা ভুলে গিয়েছি, এই ছুটা একদিন শেষ হয়ে যাবে। তখন আমরা বলব, ‘হায় আফসোস! এ দুনিয়া তো কিছুই না। কেন ছুটলাম এই দুনিয়ার পেছনে?’ সময় যখন শেষ, তখন আমরা বুঝতে পারব, ‘দুনিয়া কাফিরদের জন্য জান্নাত আর মুমিনদের জন্য কারাগার সমতুল্য।’ তাই সময় থাকতে ফিরে আসুন রবের প্রিয় বান্দা/বান্দি হওয়ার জন্য।

যখন আপনি রবের প্রিয় হওয়ার চেষ্টা করবেন, তখন অনেকেই বলবে, ‘একদিন তো মরেই যাব আমরা, কী হবে দুনিয়া উপভোগ করা থেকে বিরত থেকে? চলো আমরা দুনিয়া উপভোগ করি; নয়তো এই জীবনের যোলোআনাই বৃথা হয়ে যাবে।’ এই ধরনের কথা অনেকে বলবে, কিন্তু এগুলো শয়তানের একটা বড়ো ওয়াসওয়াসা। এই সকল ওয়াসওয়াসা থেকে বেঁচে থেকে, এর বিরুদ্ধে লড়াই করে আমাদের রবের প্রিয় হওয়ার পথেই চলতে হবে। আমাদের মাথায় থাকতে হবে যে, আমাদের এই স্বল্পস্থায়ী দুনিয়ার জীবনের ওপরই নির্ভর করে চিরস্থায়ী জীবন।

দুনিয়ার ফিতনা ঘিরে আছে আমাদের সবাইকে। আমরা দুনিয়ার খেল-তামাশায় আর পাপাচারে লিপ্ত। একটু একটু করে সময় ক্ষয় হয়ে যাচ্ছে। যে ক্ষয়ের শেষটা হচ্ছে মৃত্যু।

মৃত্যু হওয়ার আগে নিজেই একবার মরে দেখি না। শুয়ে পড়ে চোখ বন্ধ করে একটু চিন্তা করি। চিন্তা করি—আমি-আপনি এখন এই দুনিয়াতে নেই। আপনার-আমার আশেপাশে সবাই বসে আছে। কেউ কান্না করছে, কেউ কবর তৈরির কাজ করছে, কেউ আপনার জন্য দুআ করছে, কেউ আপনাকে গোসল দেওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছে আবার কেউ মসজিদের মাইকে আমার-আপনার মৃত্যুর খবর এলাকাবাসীকে জানিয়ে দিচ্ছে। এগুলো একটু চিন্তা করে দেখুন, দেখবেন মনের ভেতরে একটু হলেও ভয় সৃষ্টি হবে যে, আমরা কী করছি দুনিয়াতে। কবরের প্রশ্নগুলো একবার নিজেকে করে দেখি না—আমরা কবরে সেই সমস্ত প্রশ্নের

উত্তর কি দিতে পারব? আমাদের সাথে অন্ধকার কবরে কী হচ্ছে, একটু চিন্তা করে দেখি। এই সব চিন্তা করলে আমাদের কি এই ক্ষণস্থায়ী জীবনের চিন্তা মাথায় থাকবে? আমরা কি দুনিয়া নিয়ে আর চিন্তা করব? এই সব চিন্তা যখন মাথায় আসবে, তখন আমরা শুধু চাইব—কীভাবে আমরা ধূসর মরীচিকা, চোরাবালি, ধোঁকার এই জিন্দেগি থেকে বের হয়ে আল্লাহর পথে চলব। রং ধরা যৌবন জং ধরে শেষ হওয়ার পূর্বে ফিরে আসুন রবের প্রতি সন্তুষ্টচিত্তে, সন্তোষভাজন হয়ে।

দ্বীন তথা ইসলামিক জীবনব্যবস্থার ওপর অটল থাকা এবং তা যথাযথ পালন করতে পারা প্রত্যেক মুসলমানের জন্য এক বড়ো নিয়ামত। দ্বীনের পথে চলা বর্তমান সময়ে অনেকটাই কঠিন। বিশেষ করে যুবক-যুবতি ভাই-বোনদের জন্য। দুনিয়ার বাকি যুবক-যুবতি ভাই-বোনরা যখন দুনিয়ার খেল-তামাশায় ব্যস্ত, আধুনিক হওয়াতে ব্যস্ত, তখন দ্বীনের পথে চলা যুবক-যুবতি ভাই-বোনরা দ্বীনের পথে চলে, ইসলামের আধুনিকতার ছোয়া পেতে ব্যস্ত। যখন যুবক-যুবতি ভাই-বোনরা দ্বীনের পথে চলতে চায়, তখন তাদের অনেক বাধার সন্মুখীন হতে হয়। তখন তারা এই বাধার কারণে দ্বীনের পথে চলতে যে শক্তির প্রয়োজন হয়, তা হারিয়ে ফেলে। তারা এই দুনিয়ার প্রতি দুর্বল হয়ে যায়। কারণ, তাদের দ্বীনের পথে চলতে যে মোটিভেট প্রয়োজন, তা তারা পায় না। মানুষরা দ্বীনের পথে চলা যুবক-যুবতি ভাই-বোনদের মোটিভেট না করে দুনিয়ার মায়াজালে জড়িয়ে দেয়।

রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

‘মানুষের ওপর এমন একটি যুগের আগমন ঘটবে, যখন তার পক্ষে ধর্মের ওপর ঐর্ষধারণ করে থাকাকাটা জ্বলন্ত অঙ্গার মুষ্টিবদ্ধ করে রাখা ব্যক্তির মতো কঠিন হবে।’^৬

রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বল যা বলেছেন, তা বর্তমান যুগে প্রকাশিত হচ্ছে। বর্তমান যুগে দ্বীনের পথে চলা যুবক-যুবতি ভাই-বোনদের অবস্থা রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের বল কথার সাথে মিলে যাচ্ছে। কারণ, বর্তমান

৬ জামে আত-তিরমিজি : ২২৬০

যুগে দ্বীনের পথে চলতে যুবক-যুবতি ভাই-বোনদের যে বাধার সম্মুখীন হতে হয়, তা জ্বলন্ত অঙ্গার মুষ্টিবদ্ধ করে রাখার মতোই কঠিন হয়ে চলছে।

যুবক-যুবতি ভাই-বোনদের উদ্দেশ্যে আমার কিছু কথা—

হে আমার যুবক-যুবতি ভাই-বোনেরা! একটা কথা সব সময় মনে রাখবে, দ্বীনের পথে যদি তুমি থাকতে পারো, তাহলে তোমার সাথে কে আছে, কে নেই—তা দেখার কোনো প্রয়োজন নেই। কারণ, কেউ থাকুক আর না-ই থাকুক, আল্লাহ তায়লা তোমার সাথে আছেন। নিজের জীবন ও মরণ সবকিছু বিশ্বজাহানের রব আল্লাহ তায়লার জন্য বিলিয়ে দাও। ইনশাআল্লাহ তুমি কখনো ক্ষতিগ্রস্ত হবে না। দুনিয়াতে তোমার সম্মান থাকুক বা না-ই থাকুক, ওই আরশে তোমার সম্মান থাকবেই। তাই কে কী বলল, কে কী করল, তার দিকে না তাকিয়ে দ্বীনের পথে চলতে থাকো। সফল একদিন তুমি হবেই, ইনশাআল্লাহ।

আমাদের ইবরাহিম (আ.)-এর একটি কথা মনে রাখতে হবে। তা হলো—

‘আমি আমার রবের দিকে চললাম, তিনি অবশ্যই আমাকে সৎপথে পরিচালিত করবেনা’^৭

প্রত্যেককে দ্বীনের ওপর অবিচল ও অটল থাকতে আল্লাহর দরবারে রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের শেখানো নিম্নের দুআটি করা উচিত। দুআটি হলো—

اللَّهُمَّ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

উচ্চারণ : ‘আল্লাহুমা ইয়া মুক্বাল্লিবাল ক্বলুব; ছাব্বিত ক্বালবি আলা দ্বীনিকা।’

অর্থ : ‘হে আল্লাহ! হে অন্তরসমূহের পরিবর্তনকারী! আমার অন্তরকে তোমার দ্বীনের ওপর অবিচল রাখো।’

৭ সূরা আস-সাকফাত : ৯৯

ক্ষুদ্র এই জীবনকে তো পরিবর্তন করতে হবে, তাই না? ক্ষুদ্র জীবনকে যদি পরিবর্তন না করি, তাহলে কীভাবে রবের প্রিয় বান্দা/বান্দি হব আমরা? নিজেকে পরিবর্তন তো আর হট করে করা যাবে না। ধীরে ধীরে নিজেকে পরিবর্তন করতে হবে সময়ের সাথে।

মনের মধ্যে প্রশ্ন আসতে পারে—আমি কীভাবে নিজেকে আল্লাহর জন্য পরিবর্তন করব? যখনই এই প্রশ্ন মনে আসবে, তখন এই প্রশ্নের জবাব নিজেই নিজেকে দিয়ে বলুন, আমি নিজেকে যেভাবে হোক পরিবর্তন করব, আমি নিজেকে পরিবর্তন করার জন্য ধাপে ধাপে নিজেকে চ্যালেঞ্জ-এর মুখে ছুড়ে দেবো, নিজেকে একটা নির্দিষ্ট লক্ষ্যের জন্য প্রস্তুত করব। নিজেকে যখন এই জবাব দেবেন, তখন দেখবেন আপনার ইমানি শক্তি ও ইমানি চেতনা বেড়ে গিয়েছে। আর যখন আপনার ইমানি শক্তি বাড়তে শুরু করবে, তখন আপনার লক্ষ্যে পৌঁছানোর পথটা অনেক সহজ হয়ে যাবে।

ইমানি শক্তি, ইমানি চেতনা তো বাড়ল, এখন কীভাবে নিজেকে পরিবর্তন করবেন। নিজেকে পরিবর্তন করার আগে একটি চিন্তা করুন যে, আপনি এখন একটা গভীর কুয়ার ভেতর আছেন। গভীর কুয়া থেকে বের হওয়ার একটাই পথ দেখতে পাচ্ছেন যে, কুয়ার দেওয়ালে কিছু শিলা বের হয়ে আছে। তখন আপনি দেওয়ালে থাকা শিলাগুলোকে বের হওয়ার পথ হিসেবে অক্লান্ত পরিশ্রম করে, শিলাগুলোতে আস্তে আস্তে ভর করে করে হলেও কুয়া থেকে বের হবেন। এখন আবার চিন্তা করেন, আপনি যে গভীর কুয়ার ভেতর আছেন, সেটা হচ্ছে দুনিয়ার এক ধূসর মরীচিকা। যে মরীচিকা থেকে বের হয়ে আপনাকে রবের প্রিয় হতে হবে। আর এই ধূসর মরীচিকা থেকে বের হওয়ার জন্য কুয়ার দেওয়ালে থাকা শিলাগুলোর মতো কিছু পথ দেখলেন। যে পথে অক্লান্ত পরিশ্রম করে, কুয়ার দেওয়ালে থাকা শিলাগুলোর মতো ভর করে করে আপনি আপনার রবের প্রিয় হতে পারবেন।

এখন নিজেকে পরিবর্তন করার জন্য কিছু টাস্ক ফলো করুন। নিম্নে সংগৃহীত কিছু টাস্ক দেওয়া হলো। টাস্কগুলো দিয়ে আস্তে আস্তে নিজেকে পরিবর্তন করা শুরু করুন।

টাস্ক-১

ইমানকে দৃঢ় রাখতে চেষ্টা করুন। সকল প্রকার ছোটো ও বড়ো শিরককে না বলুন। আল্লাহ ছাড়া আল্লাহর কোনো সৃষ্টিকে ভরসা করবেন না। একমাত্র আল্লাহর কাছেই সাহায্য চাইবেন।

টাস্ক-২

পাঁচ ওয়াত্ত নামাজ কন্টিনিউ করুন। সাথে ১২ রাকাত সুন্নত পড়তেই হবে। কোনোভাবেই মিস দেবেন না।

টাস্ক-৩

হারাম বর্জন করুন। গান-বাজনা, নাটক, মুভি ইত্যাদি হারামে লিপ্ত থাকলে ইবাদত কবুল হয় না।

টাস্ক-৪

গিবত, পরনিন্দা, অহংকার—এই তিনটি জিনিস আপনার ব্যক্তিসত্তা থেকে উপড়ে ফেলুন। মনে রাখবেন, গিবত আপনার তাহাজ্জুদ ছিনিয়ে নেবে। যার নামে গিবত করবেন, সে অনায়াসে সে আপনার নফল ইবাদত নিয়ে নেবে। তাই দরকার কী? এত কষ্ট করে ইবাদত করেন সামান্য জিনিসের জন্য সেটা বিফলে যাবে। জবানের হেফাজত করুন। বেশি বেশি ইস্তিগফার পড়ুন।

টাস্ক-৫

আপনার বন্ধুমহলে খারাপ কেউ থাকলে সাময়িক সময়ের জন্য বিরতি নিন। কিছু সময় একা থাকুন। বেশি বেশি মৃত্যুর কথা স্মরণ করুন। নামাজে সিজদাহকে দীর্ঘ করুন। এতে রবের সাথে আপনার সম্পর্ক দৃঢ় হবে।

টাস্ক-৬

পাঁচ ওয়াত্ত নামাজের পর অন্তত পাঁচ আয়াত হলেও কুরআন পড়বেন। সাথে পাঁচ আয়াতের অর্থও পড়বেন। কুরআনের সাথে সম্পর্ক বাড়িয়ে দিন। কুরআন আপনার সম্মান বাড়িয়ে দেবে।

টাস্ক-৭

মেয়েরা প্রোপারলি পর্দা করার চেষ্টা করবেন। পরিপূর্ণ পর্দা ব্যতীত কোনো রকম গায়রে মাহরামের সামনে যেতে পারবেন না, আকর্ষণীয় কণ্ঠে কথা বলতে পারবেন না।

টাস্ক-৮

ফোন থেকে এক ক্লিকেই গান, মুভি, সিনেমা ডিলেট করে দিন।

টাস্ক-৯

প্রতিদিন পাঁচবার আজানের জবাব দেওয়া। আজানের জবাবের মধ্যে অফুরন্ত ফজিলত রয়েছে। মাত্র ২/৩ মিনিটে এই আমলটি করে নেবেন।

টাস্ক-১০

প্রতিদিন আল্লাহর পছন্দের বাক্যগুলো বেশি বেশি পড়বেন। যেমন—

১. সুবহানাল্লাহ
২. আলহামদুলিল্লাহ
৩. আল্লাহু আকবার
৪. লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহ
৫. আস্তাগফিরুল্লাহ
৬. সুবহানাল্লাহি ওয়া বিহামদিহি
৭. সুবহানাল্লাহিল আজিম ।

টাস্ক-১১

এশার সালাত আদায় করে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে যাওয়া। তাহাজ্জুদের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করুন। দ্রুত ঘুমালে তাহাজ্জুদের জন্য নিজ থেকেই জেগে উঠতে পারবেন। আর দেখবেন, যেন অলৌকিকভাবেই উঠছেন।

টাস্ক-১২

প্রতিদিন সকাল-বিকেল একবার ‘সাইয়েদুল ইস্তেগফার পড়ুন।

টাস্ক-১৩

যতবারই কোনো না কোনো ভুল করবেন, ততবারই তাওবা করবেন। আল্লাহ তাওবাকারীকে ভালোবাসেন।

এসো জীবনকে পরিবর্তন করি ১৬

টাস্ক-১৪

প্রতিদিন নিজেকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন। একদিনেই কারও পক্ষে নিজের সকল সমস্যার সমাধান অথবা পরিবর্তন করা সম্ভব নয়। তাই হাল না ছেড়ে দিয়ে প্রতিদিন চেষ্টা করুন। প্রতিদিনের অল্প অল্প চেষ্টা এক বিশাল পরিবর্তন আনবে আপনার মধ্যে। আমরা তো ছোটবেলা থেকেই পড়ে এসেছি—

‘ছোটো ছোটো বালুকণা, বিন্দু বিন্দু জল—গড়ে তোলে মহাদেশ, সাগর অতলা’

টাস্ক-১৫

ভুল থেকে শিখুন। কোনো কিছু ভুল হয়েছে এটা জেনে বা বুঝে এটির ওপর স্থির থাকা যাবে না। ভুল শুধরে নিতে হবে এবং সঠিকভাবে কাজ করতে হবে এবং পুনশ্চ এই ভুল যেন না হয়, সেদিকে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। ভুল থেকে শিক্ষা নিয়ে নিজ জীবনে এর সঠিক প্রতিফলন করুন।

‘যে ভুল করে, সে মানুষ। যে ভুলের ওপর স্থির থাকে, সে শয়তান। আর যে ভুল করার পর আল্লাহর কাছে ক্ষমা চায়, সে মুমিন।’

টাস্ক-১৬

মনোযোগ সহকারে অন্যের কথা শুনুন। ভালো কমিউনিকেশন তৈরি করার জন্য সবার আগে আপনাকে একজন মনোযোগী শ্রোতা হতে হবে। কমিউনিকেশনের মূল প্রতিপাদ্যই হলো অন্যের কথা শ্রবণ করা। কথা ভালো করে শুনুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন। এটি মানুষের সাথে ভালো সম্পর্ক তৈরিতেও বেশ সহায়ক হবে। একজন ভালো মানুষ হওয়ার জন্য, ভালো শ্রোতা হওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

টাস্ক-১৭

কথা দিয়ে কথা রাখুন। কাউকে কোনো কথা দিলে তা অবশ্যই রাখার চেষ্টা করবেন; যদিও সেটা খুব সামান্য কিছু হয়, তারপরও। এটি মানুষের বিশ্বাস অর্জনেও বেশ কার্যকর। এমন কোনো কথা দেওয়া বা প্রতিজ্ঞা করা থেকে বিরত থাকুন—যা আপনার পক্ষে রাখা অসম্ভব।

টাস্ক-১৮

অযথা মানুষের ক্রটি খোঁজা বন্ধ করুন। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই আমরা মানুষের ক্রটি অন্বেষণ করে বেশ আনন্দ পাই—যা সম্পূর্ণ অনুচিত কাজ। এই কাজ নিজের মনের অশান্তির কারণ হয়ে দাঁড়ায় একটা সময়। অযথা অন্যের ক্রটি না খুঁজে

এসো জীবনকে পরিবর্তন করি ১৭

নিজের ক্রটিগুলো চিহ্নিত করুন এবং সেগুলো শোধরানোর জন্য আশ্রয় চেষ্টা করতে থাকুন।

টাস্ক-১৯

নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখুন। স্বাস্থ্যই সম্পদ। একজন স্বাস্থ্যবান সুখী মানুষ সব সময় ইতিবাচক আচরণে সক্ষম। পরিমিত খাবার গ্রহণ করা, ভালো ঘুম হওয়া এবং কর্মঠ থেকে প্রতিটি দিন কাটাতে পারলেই একজন মানুষকে সুস্থ-সবল বলা যায়। শরীর ভালো না থাকলে সেটি আপনার ব্যাপক মানসিক চাপের কারণ হবে। তাই নিজেকে পরিবর্তনের একটি অন্যতম ধাপ হলো সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা।

টাস্ক-২০

সময়ের সঠিক মূল্যায়ন করুন। জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সব দক্ষতার মধ্যে অন্যতম হলো সময়ের সঠিক মূল্যায়ন করা। একে টাইম ম্যানেজমেন্টও বলতে পারেন। সময় চলে যায় না, আমরা চলে যাই। সময় দ্রুতগতিতে প্রস্থান করে, এর সদ্ব্যবহার যারা করতে পারে তারাই দুনিয়াতে ও আখিরাতে সফল ও সার্থক বলে গণ্য হয়। জীবন এবং সময় পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ শিক্ষক। জীবন শেখায় সময়কে ভালোভাবে ব্যবহার করতে, আর সময় শেখায় জীবনের মূল্য দিতে।

টাস্ক-২১

ধৈর্যধারণ করুন। ধৈর্য হলো একজন শক্তিশালী মনের মানুষের প্রধান গুণ। এটি মানুষকে সব বিপদাপদ, দুরবস্থার মধ্যে আশা করার শক্তি দেয়। যার মধ্যে ধৈর্য নেই, তাকে দিয়ে আসলে কিছুই হয় না। যেকোনো কঠিন বাধা সরিয়ে দিতে পারে এটি এবং কঠিন কাজকে সহজও করে দেয়। এজন্য বলা হয়—

‘ধৈর্য তিত্ত হলেও এর ফল মিষ্টি।’

টাস্ক-২২

আজই শুরু করুন। হ্যাঁ, বিলম্ব না করে আজই শুরু করুন। আমরা সাধারণত আগামীকাল করব এই অপেক্ষায় থাকি। অথচ আমাদের আজই শুরু করতে হবে। আগামীকালের অপেক্ষায় না থেকে আজকের কাজ আজই শুরু করলে আমাদের

রঙের দুনিয়া

দুনিয়ার অপর নাম রঙের দুনিয়া। যে রঙের দুনিয়ায় আমরা রঙিন চশমা পরে ঘুরছি। যে রঙিন চশমা আমাদের শুধু দুনিয়াটা চিনাতে পারে। যে রঙিন চশমা আমাদের শুধু দুনিয়ার শান্তি খুঁজতে সাহায্য করে। রঙিন চশমাটা দুনিয়াকে দেখায় ঠিক, কিন্তু আখিরাতটাকে দেখায় না। এই রঙিন চশমাটাকে আখিরাত দেখার জন্য প্রস্তুত করতে হবে। না হয় একদিন এই রঙিন চশমাটা আমাদের আখিরাতটাকে অন্ধকার করে ফেলবে। তখন হাজার চেষ্টা করেও অন্ধকার আখিরাতকে আর রঙিন করতে পারবেন না। সময় থাকতে, বেলা ফুরানোর আগেই রঙের দুনিয়াটাকে আখিরাত রাঙানোর মাধ্যম বানিয়ে নিন।

দুনিয়া রাঙানোর জন্য আমরা মাথার ঘাম পায়ে ফেলি। যাতে দুনিয়ার ক্ষণস্থায়ী ভোগবিলাস করতে পারি। রঙের দুনিয়ার ক্ষণস্থায়ী ভোগবিলাসের জন্য কত কষ্টই-না করি! কিন্তু আখিরাতের চিরস্থায়ী শান্তির জীবনের জন্য কিছুই করার সময় আমাদের হয় না। এই রঙের দুনিয়া ক্ষণিকের। অথচ আমরা ভেবে দেখি না— পৃথিবী থাকার স্থান নয়। এখানে চিরস্থায়ী থাকা যাবে না। কেউ এখানে চিরস্থায়ী থাকেননি, থাকতে পারেননি, থাকতে পারবেনও না। তারপরও আমরা কত স্বপ্ন দেখি! হাজারো স্বপ্নে বিভোর আত্মভোলা আমাদের মন। আসল ঠিকানা, গন্তব্য-ভুলো আমাদের অন্তর। কোন পথে চলার কথা ছিল, আর চলছি কোন পথে। কোন জীবন বেছে নেওয়ার কথা ছিল, আর কোন জীবন বেছে নিয়েছি। আমরা ভুলে গিয়েছি, পার্থিব জীবনের গতি একদিন থেমে যাবে।

রঙের দুনিয়ায় রঙিন চশমা পরে আজ আমরা সব ভুলে গিয়েছি। একবারও চিন্তা করি না, এই রঙের দুনিয়া ছেড়ে আমাদের রবের সামনে দাঁড়াতে হবে। রবের সামনে কী নিয়ে দাঁড়াব আমরা? রঙের দুনিয়ার ভোগবিলাস নিয়ে? রঙের দুনিয়ার সম্পদ নিয়ে? না কখনোই না ভাই/বোন আমার। আমরা রঙের দুনিয়ার কিছুই সাথে নিয়ে যেতে পারব না। নিয়ে যেতে পারব শুধু রঙের দুনিয়ায় করা আমাদের