



বুলেটিন / শুক্রবার / মে ২০, ২০২২

আপনি কি পড়তে ভালোবাসেন, কিন্তু জীবনের ব্যস্ততার কারণে আপনার পড়ার সময় নাই।

এই বাস্তবতাকে সামনে রেখে আমাদের এই ই-মেইল সিরিজ 'পাঁচ মিনিটের পড়া'।

'পাঁচ মিনিটের পড়া' ই-মেইলের উদ্দেশ্যঃ

- বিভিন্ন আন্তর্জাতিক ইসলামী লেখকের সাথে পরিচয় করানো।
- ব্যস্ততাকে সামনে রেখে বিভিন্ন পুস্তক ও প্রবন্ধ থেকে চুম্বক কিছু অংশ সদস্যদের কাছে নিয়মিত পাঠানো যা পড়তে পাঁচ মিনিটের বেশী সময় লাগবে না।
- এর মাধ্যমে, ইনশাল্লাহ, আপনি পরিচিত হবেন নতুন লেখক, তাদের বই ও লেখার সূত্রগুলোর সাথে।

'পাঁচ মিনিটের পড়া' এই ইমেইলগুলো আশাকরি সকলের ভাল লাগবে।

আমাদের সাথে থাকুন!

ইমেইলগুলো ভাল লাগলে আপনার পরিচিতদের কাছে পাঠান এবং

"পাঁচ মিনিটের পড়া" ই-মেইল গ্রুপে 'সাইন-আপ' করতে উৎসাহিত করুন।

'সাইন-আপ' ফরমের লিংকঃ

<https://conta.cc/3L8sV0k>



আল্লাহকে স্মরণ কর!

“সুতারং, তোমরা আমাকে স্মরণ রাখো, আমিও তোমাদেরকে স্মরণ রাখবো আর আমার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো এবং আমার নিয়ামত অস্বীকার করো না।”

আল বাকারাহ/ আয়াত ১৫২

আপনি এর থেকে শান্তিদায়ক অবস্থান আর কি কল্পনা করতে পারেন, যেখানে আপনার সৃষ্টিকর্তা, সংরক্ষণকারী, বিশ্বজগতের পালনকর্তা আপনাকে স্মরণ করছেন!

পবিত্র কোরআনে তারাই প্রশংসিত যারা হাটতে, বসতে, শয়নে আল্লাহকে স্মরণ করে থাকে এবং দুনিয়া আর জান্নাত নিয়ে গভীরভাবে চিন্তামগ্ন থাকে।

তারাই তো বিজ্ঞ ও জ্ঞানী যাদের হৃদয় সব সময়, সব অবস্থায় এবং জীবনের সকল অধ্যায় আল্লাহকে স্মরণ করতে থাকে।

আবু উসমানকে একবার প্রশ্ন করা হয়েছিলো যে: “কেন আমরা আল্লাহকে স্মরণ করি কিন্তু আমাদের অন্তরে এর মধুর প্রভাব অনুভব করি না?” তিনি বললেন, “আল্লাহকে ধন্যবাদ জানান এই জন্য যে তিনি অন্তত আপনার শরীরের একটি অঙ্গকে তাঁর আনুগত্যের জন্য অনুপ্রাণিত করেছেন।”

আলুসি বলেছেন, “আল্লাহকে স্মরণ করার তিনটি উপায় রয়েছে।

- ✓ প্রথমটি হচ্ছে জিহ্বা দিয়ে অর্থাৎ আল্লাহকে ধন্যবাদ দেওয়া বা প্রশংসা করা, গুনগুন করে তার মহিমা বর্ণনা করা, কোরআন তিলোয়াত করা ইত্যাদি।
- ✓ দ্বিতীয়টি হচ্ছে হৃদয় (এবং মন) দিয়ে সকল সৃষ্টি জগত নিয়ে চিন্তা করা এবং ইসলামের বিভিন্ন বাধ্যবাধকতার পিছনে প্রজ্ঞা আবিষ্কার করা, আখেরাতের পুরস্কার এবং শান্তি

সম্পর্কে চিন্তা করা, আল্লাহর গুণাবলী বোঝা এবং আল্লাহর দেওয়া বিভিন্ন রহস্য উদঘাটন করা।

- ✓ তৃতীয়তটি হচ্ছে শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে আল্লাহর অনুমোদিত কাজে নিয়োজিত রাখা এবং নিষিদ্ধ কাজ থেকে বিরত রাখা।

সর্বদা আল্লাহকে স্মরণ করার উপদেশ আমাদের প্রতি আল্লাহর সর্বাঙ্গিক এবং অপ্রতিরোধ্য ভালবাসার প্রতিফলন।

আল্লাহর দরজা আমাদের জন্য সবসময়ই খোলা: আমাকে স্মরণ করো এবং আমিও আপনাকে স্মরণ করবো। আমাদের কেবলমাত্র সেই দরজায় প্রবেশের পথ খুঁজে বের করতে হবে।

তাহলে চেষ্টা করুন, আপনার সমস্ত মুহূর্ত, আপনার সমস্ত চিন্তাভাবনা এবং আপনার সমস্ত কাজকে আল্লাহর স্মরণে পূর্ণ করার জন্য।

সূত্র: "In the Early Hours" - Khurram Murad/ "Tafsir Ishraq Al-Ma'ani" - Syed Iqbal Zaheer

‘আর আল্লাহর স্মরণই সর্বশ্রেষ্ঠ’।

সূরা আনকাবুত: ৪৫

‘আল্লাহকে অধিক স্মরণকারী পুরুষ ও আল্লাহকে অধিক স্মরণকারী নারী; এদের জন্য রয়েছে আল্লাহ ক্ষমা এবং তিনি মহাপ্রতিদানও রেখেছেন।

সূরা আহজাব: ৩৫

‘হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ধন-সম্পত্তি ও সন্তান-সন্ততি যেন তোমাদেরকে আল্লাহর স্মরণ হতে উদাসীন না করে, যারা উদাসীন হবে, তারাই তো ক্ষতিগ্রস্ত।’

সূরা মুনাফিকুন: ৯

‘হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা যখন কোনো দলের সম্মুখীন হবে, তখন অবিচল থাক এবং আল্লাহকে বেশি স্মরণ কর, যাতে তোমরা সফলকাম হও।’

সূরা আনফাল: ৪৫

‘এরপর নামাজ সমাপ্ত হলে তোমরা জমিনে ছড়িয়ে পড় এবং আল্লাহর রিজিক অনুসন্ধান কর ও আল্লাহকে বেশি বেশি স্মরণ কর; যাতে তোমরা সফলকাম হও।

সূরা জুমআ: ১০

‘আর তোমার প্রতিপালকের নাম স্মরণ কর সকাল ও সন্ধ্যায়। এবং রাতের কিছু সময় তাঁকে সিজদাহ (নামাজ আদায়) কর এবং রাতের দীর্ঘ সময় তাঁর পবিত্রতা ও মহিমা (জিকির) ঘোষণা কর।’

সূরা দাহর: ২৫-২৬



নবী জীবনের আলো

#পাঁচ মিনিটের পড়া

স্বাস্থ্যবিধি

নবী (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর অভ্যাস ছিলো সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, দাগমুক্ত ও পরিপাটি পোষাক পরিধান করা এবং নিজেকে সুগন্ধযুক্ত রাখা।

ইমাম আল বুখারি বলেছেন, রসূল (সাঃ) বলেছেন,

“আল্লাহ সেই ব্যক্তির গত সপ্তাহের গুনাহ মাফ করে দিবেন, যে শুক্রবারে গোসল করলো, নিজেকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করলো, যে কোন সুগন্ধি ব্যবহার করলো তারপর, সে [জুমার নামাজের জন্য] বাইরে গেল এবং দুই মুসলিম ভাই একত্রিত বসলো অর্থাৎ একজন আরেকজনকে এড়িয়ে গেল না। অতঃপর সে যেখানে নামায পড়লো এবং ইমামের [খুতবা] শুনলো। “

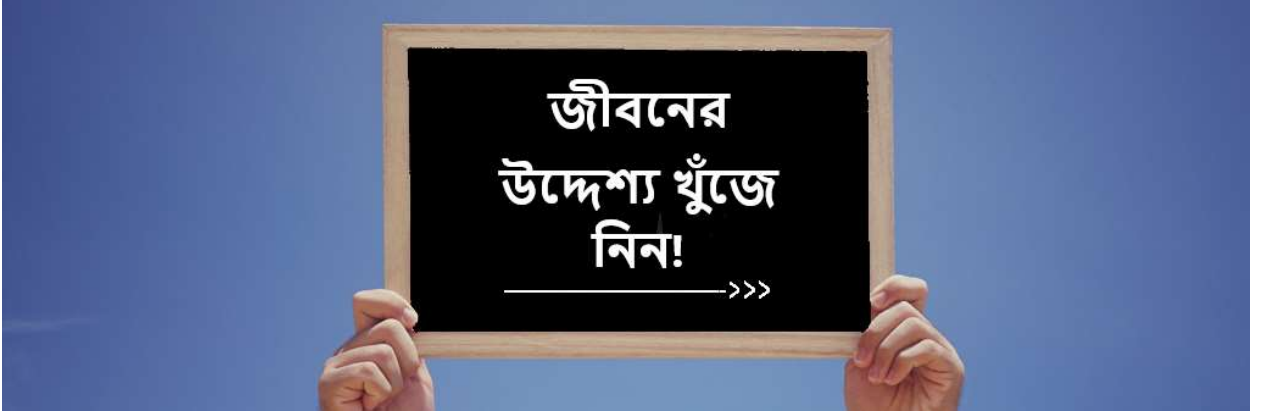
শুক্রবারে গোসল করা বিশেষভাবে প্রয়োজন কারণ এটি মুসলমানদের জন্য 'সাপ্তাহিক ঈদ।

এর অর্থ এই নয় যে শুধুমাত্র শুক্রবারেই গোসল করতে হবে, সর্বোত্তম স্বাস্থ্য এবং পরিচ্ছন্নতার জন্য যতবার প্রয়োজন ততবারই গোসল করতে হবে।

মহানবী (সাঃ) গোসলের জন্য কোনো নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করেননি এবং যখনই ইচ্ছা তখনই তিনি (সাঃ) গোসল করতেন, এমনকি মাঝরাতেও করতেন, যেমনটি বর্ণনা করেছেন মা আয়েশা (রাঃ)!

আপনার সাথে সুগন্ধির একটি ছোট বোতল রাখতে ভুলবেন না এবং আপনার এবং আপনার চারপাশের লোকদের আনন্দ দেওয়ার জন্য এটি নিয়মিত ব্যবহার করতে ভুলবেন না, যেমনটি হাদিসগুলো স্পষ্টভাবে নির্দেশ দিয়েছে। সুগন্ধ মানুষ এবং ফেরেশতারাও ভালবাসে এবং পছন্দ করে, এবং আল্লাহ তাঁর সৃষ্টিকে আনন্দিত দেখতে ভালবাসেন।

সূত্রঃ "Islamic Manners" - Abdul Fattah Abu Ghudda



জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে নিন!

মনোবিজ্ঞানীরা এটা নিয়ে লেখাপড়া করেছেন যে কিভাবে আমাদের জীবনের এই স্বল্প সময়টুকুর মধ্যে অর্থপূর্ণ জীবনের উদ্দেশ্যগুলি বিকাশ লাভ করতে পারি। যে লক্ষ্যগুলি থাকলে আমাদের ভেতরে আমরা কিছু উদ্দেশ্য জাগিয়ে তুলতে পারি, যেমন অন্য একজন মানুষকে বদলে দেওয়া, একটা সংস্থা চালু করা, কোন রোগ নিয়ে গবেষণা করা অথবা কোন শিশুকে দেওয়া ইত্যাদি।

প্রকৃতপক্ষে, 'জীবনের উদ্দেশ্য' আমাদেরকে আরো কিছু বড় করতে সক্ষম- যার সাথে জড়িত রয়েছে আমাদের মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্য।

অনেকে মনে মনে এটা বিশ্বাস করে যে 'জীবনের উদ্দেশ্য' খুঁজে পাওয়া আল্লাহর দেওয়া এক প্রতিভা যা আমাদেরকে অন্য মানুষ থেকে আলাদা করে - এটা কিছুটা সত্য কিন্তু, অংশিক মাত্র।

লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য জাগিয়ে তুলতে অন্যের সাথে সম্পর্ক থাকা খুব প্রয়োজন। সমাজ থেকে বিচ্ছিন্নতা জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পেতে বাধা সৃষ্টি করে।

একবার যদি আমরা আমাদের রাস্তা খুঁজে পাই তাহলে দেখতে পাব, অন্যেরাও ঐ একই রাস্তা দিয়ে হাটছে, তখন একই উদ্দেশ্যের গন্তব্যে পৌঁছা সহজ হয়ে দাঁড়াবে।

এখানে ছয়টি উপায় দেওয়া হলো, যেই উপায়গুলোর মাধ্যমে আমরা আমাদের একাকিত্ব কাটিয়ে তুলতে পারবো এবং আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য আবিষ্কার করতে পারবো।

১। বেশী বেশী পড়ুন।

পড়া আমাদের এমন মানুষের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয় যাদেরকে আমরা জীবনেও চিনতাম না। এটি এক ধরনের অভিজ্ঞতা যা, গবেষণা মতে, জীবনের উদ্দেশ্য এবং অর্থবহ জ্ঞান-অর্জনের সাথে জড়িত। আপনি যদি আপনার জীবনের উদ্দেশ্যের সংকটে ভুগেন, তাহলে একটা বই এর দোকানে অথবা লাইব্রেরি অথবা একটা বিশ্ববিদ্যালয়ে যান। আপনার সংকট বুঝে একটা বই খুঁজে বের করেন- এবং সেই বইটাই হয়তো আপনার জীবনের সংকটের সমাধান বের করে দিবে।

২। জীবনের আঘাতগুলোকে অন্যের জন্য কাজের মাধ্যমে দূর করুন।

অবশ্যই জীবনের উদ্দেশ্যের সন্ধান শুধুমাত্র বুদ্ধিবৃত্তিক সাধনা নয়- এটি আমাদেরকে হৃদয় দিয়ে অনুভব করতে হবে। এটি দুঃখ, কষ্ট ও ভুগান্তি থেকে তৈরি হয়- কখন তা আমাদের অথবা অন্যদের।

৩। ভীতি, কৃতজ্ঞতা এবং পরার্থপরতা গড়ে তুলুন।

এক ধরনের আবেগ এবং আচরন তৈরি করতে হবে যেটা আমাদের স্বাস্থ্য এবং উদ্দেশ্যের অনুভূতিগুলিকে লালন পালন করবে- বিশেষ করে ভীতি, কৃতজ্ঞতা এবং পরার্থপরতা।

৪। আপনার কোন কোন বিষয় অন্যরা প্রশংসা করেছে সেগুলোর দিকে গুরুত্ব দিন।

অন্যকে ধন্যবাদ দেওয়ার মধ্য দিয়ে আমরা আমাদের উদ্দেশ্য খুঁজে পেতে পারি। আবার অন্যের দেওয়া ধন্যবাদের মধ্য দিয়েও আমরা আমাদের লক্ষ্য খুঁজে পেতে পারি।

৫। একটি সম্প্রদায় খোঁজ করুন অথবা তৈরি করুন।

আপনি যদি আপনার লক্ষ্য খুঁজতে গিয়ে সমস্যায় পড়েন, তাহলে আপনার চারপাশের মানুষের দিকে তাকান। তাদের সাথে আপনার কি কি মিল রয়েছে? তারা কি হতে চেষ্টা করেছে? এই দুনিয়াতে বসবাস করতে তাদের উপর কি প্রভাব পড়ছে? ঐ প্রভাবগুলি কি পজিটিভ? আপনি কি তাদের সাথে যোগ হতে পারেন ঐ প্রভাবগুলি তৈরিতে? তাদের কি প্রয়োজন? আপনি কি তাদের প্রয়োজন মেটাতে পারেন? এই প্রশ্নের উত্তরগুলি যদি আপনাকে অনুপ্রাণিত না করে, তাহলে হতে পারে আপনার নতুন কোন সম্প্রদায় দরকার- এবং নতুন সম্প্রদায়ের সাথে হয়তো আপনি আপনার লক্ষ্য খুঁজে পাবেন।

৬। আপনার গল্প শোনান।

পড়া থেকে আপনি আপনার লক্ষ্য খুঁজে পেতে পারেন এবং লেখা থেকেও। লক্ষ্য অনেক সময় আপনার নিজের জীবনের প্রতি কৌতুহল থেকেও উঠে আসে।

- ✓ আপনি কি ধরনের বাঁধার সম্মুখীন হচ্ছেন?
- ✓ কি ধরনের শক্তি প্রয়োগে আপনি ঐ বাঁধাগুলি কাটিয়ে উঠতে পারবেন?
- ✓ অন্যেরা আপনাকে কিভাবে সাহায্য করবে আপনার সমস্যা কাটিয়ে উঠতে?
- ✓ কিভাবে আপনার শক্তি সাহায্য অন্যদের জীবনকে আরো ভালো করে তুলতে পারেন?

সূত্র: ["How to Find Your Purpose in Life" - Jeremy Adam Smith](#) ← মূল লেখাটি পড়তে ক্লিক করুন