

পাঁচ মিনিটের পড়া

সাপ্তাহিক ই-বুলেটিন

রবিবার/ জুলাই ৯, ২০২৩

‘পাঁচ
মিনিটের
পড়া’

জীবনের ব্যাস্ততার মধ্যে পড়াশুনা





কঠিন পরিশ্রম

“হে মানুষ! তুমি তোমার প্রভুর জন্য পরিশ্রম করে যাচ্ছে, এবং তুমি তার সাথে দেখা করবে।”

আল-ইনশিকাক / আয়াত ৬

মানুষ এই দুনিয়ায় কঠিন পরিশ্রম করে যাচ্ছে, তার দ্বায়িত্ব পালন করছে এবং মানুষিক এবং শারীরিকভাবে তার বল প্রয়োগ করে যাচ্ছে।

এসবই সে করছে দিনের শেষে আল্লাহর দরবারে ফিরে যাওয়ার জন্য, যেমনটি অন্যান্য সৃষ্টি করে থাকে।

অনেকে পরিশ্রম করে শুধু আনন্দ উপভোগের জন্য। এই দুনিয়ায় কিছুই কষ্ট করা ছাড়া সহজে এসে ধরা দেয় না; যদি কোন সময় এমন হয়ে থাকে যে শারীরিক পরিশ্রম দরকার হয় না তাহলে সেখানে অবশ্যই কিছু মানুষিক আবেগ কাজে লাগাতে হয়।

এই দুনিয়ায় ধনী এবং গরীব একই রকম, যদিও তাদের পরিশ্রমের ধরন এবং আকারে ভিন্নতা রয়েছে।

দুনিয়ার জীবনে কঠোর পরিশ্রমটাই হচ্ছে সবকিছুর উর্ধে সেটাই আমাদের বার বার মনে করিয়ে দেয়।

কিন্তু যখন আমরা আমাদের প্রভুর সাথে মিলিত হবো, তখন আমাদের দুই ভাগে ভাগ করা হবে:

একজন কষ্ট স্বীকার করবে এই দুনিয়ার কষ্টের তুলনায়,

এবং অন্য আরেকটি দল যারা তাদের আত্মসমর্পন এবং আনুগত্য দেখিয়েছেন আল্লাহর সামনে, তারা তখন এমন বিশ্রামে থাকবে যে দুনিয়ার এই পরিশ্রমের কথা ভুলে যাবে।

সূত্র: "In The Shade of The Quran" - Sayyid Qutb, Vol.18, p. 96

নবী জীবনের আলো

পাঁচ মিনিটের পড়া

খারাপ অভ্যাস ভাল কাজ দিয়ে মুছে ফেল !

“তোমরা যেখানেই থাক না কেন আল্লাহকে ভয় কর।

**মন্দ কাজের অনুসরণ একটি ভাল কাজ দিয়ে মুছে ফেল এবং
মানুষের সাথে সদাচরণ কর। “**

তিরমিযী

একটি অভ্যাসকে সম্পূর্ণরূপে নির্মূল করা অন্য আরও একটি বেশি ফলদায়ক ও ভাল অভ্যাস দিয়ে বদলে দেওয়ার চেয়ে আরও চ্যালেঞ্জিং। তদুপরি খারাপ অভ্যাসকে সহজাত ও প্রাকৃতিক অভ্যাসগুলিকে যেমন সামাজিকতা এবং স্বাস্থ্যকর বিনোদন দিয়ে বদলে দেওয়ার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ।

উদাহরণস্বরূপ, হঠাৎ আপনার জীবন থেকে টিভি সরিয়ে ফেলার চেয়ে, শারীরিক ব্যায়াম বা পড়ার মাধ্যমে টিভিতে আপনার আসক্তি বদলে দেওয়া বা ভারসাম্য তৈরী করা সহজ।

মানবতার সর্বশ্রেষ্ঠ মনস্তাত্ত্বিক নবী মুহাম্মদ (সঃ) এই নীতিটি উপরের হাদিসে সুন্দর করে চিত্রিত করেছেন।

সূত্র: "16 Proven Techniques to Help You Kick Bad Habits" - TorontoMuslims.com



সময় ব্যবস্থাপনা টিপস

১। প্রথম কাজটি প্রথমেই করুন: আপনার জীবনের আসল অগ্রাধিকারগুলি খুঁজে বের করুন।

এক ঘন্টা ব্যয় করার মূল্য কি? কোনটা অবশ্যই করতে হবে এবং কোনটা করা ভালো?

২। গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোর জন্য ধারাবাহিকভাবে সময় বরাদ্দ করুন।

আপনি যতক্ষণ না সামাজিক কাজ, বা পড়াশুনা, বা পিতামাতা, স্ত্রী বা সন্তানদের সাথে দৈনিক সময় দানের জন্য পরিকল্পনা এবং সময় নির্ধারণ না করেন, এটি আপনার কাছে যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ বলে বিবেচিত হয় না; সম্ভাবনা হল আপনি শেষ পর্যন্ত এই বেশী গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলিকে অবহেলা করতে শুরু করবেন।

৩। আপনার সময়কে আপনি পাঁচ ওয়াক্ত নামাজকে সামনে রেখে সাজান।

এ ব্যাপারে কোন ছাড় নাই। এটি শুধুমাত্র আপনার শৃঙ্খলাই বিকশিত করবে না বরং একটি উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবন যাপন করার জন্য আপনার ইচ্ছাশক্তিও গড়ে তুলবে।

৪। আপনার জীবনের উল্লেখযোগ্য ঘটনাগুলির জন্য বাৎসরিক পরিকল্পনা করুন।

হতে পারে এটা বিয়ে, বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি, হজে যাওয়া, যাকাত প্রদান করা, একটি সম্মেলনে যোগদান, অথবা কোন একটি সামাজিক ইভেন্টের ব্যবস্থাপনা এবং পরিকল্পনা- এগুলোর জন্য বছরের শুরুতেই পরিকল্পনা করে রাখুন। তাহলে অন্যান্য ছোটখাটো ঘটনাগুলি আপনাকে আপনার লক্ষ্য থেকে বিচ্যুত করতে পারবেনা না।

৫। ঘুম থেকে জলদি উঠে পড়ুন:

আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজের সময়সূচী করে ফেলুন, বিশেষ করে দিনের শুরুতে চিন্তা-ভাবনার কাজগুলো, এবং দেখুন কেমন যাদুর মতো আল্লাহর বরকত পান।

৬। অন্যের সময়কে সম্মান করুন।

যে কোন মিটিং, ক্লাস, অথবা কোন অনুষ্ঠানে যাবার সময়ের ১০ মিনিট আগে রওয়ানা দিন। আপনার যদি পৌছাতে দেরি হয় তাহলে অন্য পক্ষকে জানিয়ে দিন। অন্যের সময়কে সম্মান করা আপনার প্রতিশ্রুতি পূরণেরই একটি অংশ। ওয়াদা ভংগ করা শুধুমাত্র অন্যকেই বেকায়দায় ফেলে না, সেটা আপনার সম্মানও কমিয়ে দেয় অন্যের চোখে।

৭। কোন ভালো কাজ করতে সুযোগ নষ্ট করবেন না।

আপনার জীবনকে প্রতিষ্ঠিত করতে আরো বয়স্ক হওয়ার জন্য অপেক্ষা করবেন না। আপনি যদি এখন একটি উদ্দেশ্য-চালিত, উত্পাদনশীল জীবন যাপন করতে ইচ্ছুক না হন, তাহলে আপনি কীভাবে আশা করবেন যে আল্লাহ আপনাকে ভবিষ্যতে একটি সুযোগ দেবেন?

৮। আশাবাদী এবং ভবিষ্যতবাদী হন।

আপনার ব্যর্থতা এবং হতাশা আপনার জীবনকে যেন অন্যমুখী না করে ফেলতে পারে আপনার লক্ষ্য থেকে। সাময়িক বাস্তবতার বাইরে তাকান এবং গুরুত্বপূর্ণ ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করুন। অন্যথায়, আপনি এখন এবং সেইসাথে ভবিষ্যতে একজন দর্ভাগ্যবান মানুষ হয়ে থাকতে পারেন।

৯। আপনার কাছে যতই সময় থাকুক না কেন, আপনি রেখে যেতে চান এমন একটি ইতিবাচক উত্তরাধিকারের কথা ভাবুন।

আজকেই নিয়ত করে ফেলুন আপনার জীবনে আপনি একটি ইতিবাচক পরিবর্তন আনবেন সেই সাথে অন্যের জীবনকেও পালটে দিবেন। আপনি যদি কালকে মারা যান, আপনার পরিকল্পিত নিয়ত একটি প্রেরনা-চালিত জীবন হিসেবে বিবেচিত হবে, ইনশাআল্লাহ। কিন্তু আপনার জীবনে এমন অসাধারণ কিছু ঘটবে না যদি এমন একটি দৃঢ় নিয়ত বা পরিকল্পনা না করেন।

সূত্র: ["9 Things You Can Do To Revive the Prophet's Time-Management Sunnah" - Taha Ghayyur](#)



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>