

# প্রোগ্রামিং বাস্তবায়ন

মুহাম্মাদ ফারিস, আলি হাম্মুদা প্রমুখ

সংকলন

মুওয়াহহিদ মুহাম্মাদ আবদুল্লাহ

আসলাফ  
মাকতাবাতুল আসলাফ

# সূচি

শুরুর কথা.....	৮
লেখক পরিচিতি.....	১০
অনুবাদক পরিচিতি.....	১১
সংকলন, সম্পাদনা ও অনুলিখন .....	১১
স্বপ্নভঙ্গের গল্প.....	১৩
রামাদানের প্রস্তুতি.....	১৮
রামাদানে লক্ষ্য পূরণে ব্যর্থ হওয়ার ১০টি মূল কারণ.....	২৮
রামাদানের লক্ষ্য নির্ধারণ .....	৩১
একটি সফল রামাদান পরিকল্পনা.....	৪৪
সফলতার পঞ্চতত্ত্ব.....	৪৮
যেভাবে রামাদানকে সাফল্যমণ্ডিত করবেন.....	৫২
রামাদানের আদর্শ রুটিন .....	৬৮
রামাদান মাসে আমলে মনোযোগী হওয়ার উপায় .....	৭১
রামাদানের হারিয়ে যাওয়া সুন্নত আমল.....	৮৩
রামাদানে কখন কী দুআ করবেন .....	৯৬
রামাদানে যেভাবে কুরআন পড়বেন .....	১১০
রামাদানে ফিটনেস ধরে রাখার উপায়.....	১২০
রামাদানের খাদ্যাভ্যাস .....	১৩১
রামাদানে যেভাবে একাডেমিক পরীক্ষার প্রস্তুতি নিবেন .....	১৪১

রামাদানের মুহাসাবা.....	১৪৮
রামাদানের শেষ দশক: শেষ মুহূর্তে যেন থাকি প্রোডাক্টিভিটির চূড়ায়.....	১৬৭
কুরআনের সাথে এ বন্ধন অটুট থাকুক রামাদানের পরেও.....	১৭৬
রামাদানের পরেও সুস্থ থাকার উপায় .....	১৮৭

## লেখক পরিচিতি

এই সংকলনে যাদের লেখা স্থান পেয়েছে তারা হচ্ছেন:

- 👤 **মুহাম্মাদ ফারিস** (ইন্টারন্যাশনাল কোচ ও বক্তা, প্রোডাক্টিভ মুসলিম ডট কমের প্রতিষ্ঠাতা। ইসলামি অর্থনীতিতে অবদানের স্বীকৃতি স্বরূপ ২০১৬ সালে দুবাই সরকার কর্তৃক মিডিয়া ক্যাটাগরিতে ইসলামি ইকোনমি পদক পান। যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, মিশর, সৌদি আরবসহ অনেক দেশে সেমিনারে বক্তব্য প্রদান করে থাকেন।)
- 👤 **আলি হাম্মুদা** (ফিলিস্তিন বংশোদ্ভূত আলিম ও দ্বাঈ, যুক্তরাজ্যের কার্ডিফ আল মানার সেন্টারের ইমাম এবং লন্ডন মুসলিম রিসার্চ এন্ড ডেভেলপমেন্ট সেন্টারের সিনিয়র রিসার্চার, মিশরের আল আজহার বিশ্ববিদ্যালয় থেকে শারীয়াহর উপর বিএ ডিগ্রি এবং ইউনিভার্সিটি অফ ওয়েস্ট ইংল্যান্ড থেকে অর্কিটেকচারে ব্যাচেলর ও মাস্টার্স ডিগ্রি অর্জন করেন।)
- 👤 **করিম এলসাইদ** ( কর্পোরেট কনসালটেন্ট, লাইফ কোচ ও ট্রেইলব্লোজার আপরাইজিং নামক বিখ্যাত প্রশিক্ষণ সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা।)
- 👤 **আমিনা খান** (অ্যাওয়ার্ড উইনিং ফিটনেস স্পেশালিস্ট ও আমানাহ ফিটনেসের প্রতিষ্ঠাতা। কানাডার সেরা ফিটনেস প্রফেশনালের পুরস্কার অর্জন করেছেন। মুসলিম নারীদের স্থূলতা ও ফিটনেসের সমস্যা কাটানোর লক্ষ্যে কাজ করছেন এবং হেলথ সাইকোলজিতে পিএইচডি করছেন।)
- 👤 **ড. আয়িশাহ মুহাম্মাদ** ( একজন ডাক্তার ও পারসোনাল ট্রেইনার। খাদ্যাভ্যাস, স্বাস্থ্য ও ফিটনেস নিয়ে পড়াশোনা ও লেখালেখি করতে ভালোবাসেন।)
- 👤 **রুকাইয়া ডেভিডস** (দক্ষিণ আফ্রিকার অধিবাসী এ শিক্ষিকা ইসলাম নিয়ে লিখতে পছন্দ করেন ও প্রোডাক্টিভ মুসলিম ব্লগে নিবন্ধ লিখেন।)
- 👤 **জারা চৌধুরি** (ফিটনেস ট্রেইনার, মুসলিম নারীদের ফিটনেস নিয়ে কাজ করেন।)

## অনুবাদক পরিচিতি

- 👤 **ড. উসমান আদম** (একজন হাফিজ ও ডাক্তার। আন্তর্জাতিক মেডিকেল ব্লগ জেপিএমএস এর সহকারী প্রধান সম্পাদক)
- 👤 **নাদিন কামাল** (আন্তর্জাতিক শিক্ষা ও শিশুস্বাস্থ্য বিষয়ে লেখালেখি করেন)
- 👤 **মারিয়া নাসির** (খাদ্য, পুষ্টি ও রান্না বিষয়ে লেখালেখি করেন)

## অনুবাদক পরিচিতি

এ সংকলনের প্রবন্ধগুলো অনুবাদে যারা শ্রম দিয়েছেন তারা হলেন:

- 👤 মুওয়াহহিদ মুহাম্মাদ আব্দুল্লাহ
- 👤 মুহাম্মাদ নাফিস নাওয়ার
- 👤 সামী মিয়াদাদ চৌধুরী
- 👤 মাসউদ রহমান
- 👤 নাফিসা কবির
- 👤 তানজিনা তাসনীম

## সংকলন, সম্পাদনা ও অনুলিখন

- 👤 মুওয়াহহিদ মুহাম্মাদ আব্দুল্লাহ

## রামাদানে লক্ষ্য পূরণে ব্যর্থ হওয়ার ১০টি মূল কারণ

অনেকেই শত চেষ্টার পরেও রামাদান মাসে প্রোডাক্টিভ থাকতে পারেন না। কিন্তু কেন? এখানে দশটি সম্ভাব্য কারণ নিয়ে আলোচনা করা হল। রামাদান মাসে প্রোডাক্টিভ থাকতে চাইলে ব্যর্থতার সম্ভাব্য কারণগুলোও আগে থেকে জেনে নেয়া উচিত, যাতে একই ভুলের পুনরাবৃত্তি আমাদেরকে আর করতে না হয়।

### ১। অবাস্তব পরিকল্পনা

রামাদানে আমরা অনেক সময় নিজেদের সামর্থ্যের বাইরে পরিকল্পনা নিয়ে থাকি। এটা ঠিক যে, আমলের ব্যাপারে উচ্চাকাঙ্ক্ষা পোষণ খারাপ কিছু না। বরং ঈমান-আমলের উত্তরোত্তর উন্নতির জন্য উচ্চাকাঙ্ক্ষা পোষণের পাশাপাশি প্রতিনয়ত চেষ্টা করে যেতে হবে। তবে আমাদের নিজেদের সামর্থ্যের ব্যাপারে বাস্তবসম্মত ধারণা রাখা অত্যন্ত জরুরী। এমন কোন পরিকল্পনা নেয়া উচিত নয় যা আমাদের মানসিক চাপ সৃষ্টি করবে। অবাস্তব লক্ষ্য নির্ধারণের পর যদি লক্ষ্য পূরণের পথে সামান্য পরিমাণও ঘাটতির সৃষ্টি হয় তবে আশাহত হয়ে যাওয়াটা খুবই স্বাভাবিক। তখন মাঝপথে এসে পুনঃপরিকল্পনা নেয়ার বদলে মনে হবেঃ ‘এবার আর হবে না! থাক! দেখা যাবে পরের বছর।’

### ২। রামাদানে অনজ্যস্ততা

রামাদানের প্রথম কয়েকদিন আমাদের মধ্যে ব্যাপক পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। রোজকার অভ্যাস না থাকা সত্ত্বেও আমরা প্রতিদিন ফজরের আগে ঘুম থেকে উঠি। অন্য সময় যেখানে কালে-ভদ্রে সুন্নাত আদায় করি সেখানে রামাদানে ২০ রাকাত তারাবিহ আদায় করি। রামাদান ছাড়া দিনের পর দিন কুরআন না ধরলেও রামাদানে প্রতিদিন ১০-২০ পৃষ্ঠা করে তেলাওয়াত করা শুরু করি। প্রথম কয়েকদিন জোশের বশে করা হয়ে গেলেও আস্তে আস্তে এভাবে চালিয়ে

রামাদানে লক্ষ্য পূরণে ব্যর্থ হওয়ার ১০টি মূল কারণ

যাওয়া কঠিন লাগতে শুরু করে, গতি হারিয়ে ফেলি আমরা। তারপর আবার ফিরে যাই নিজেদের চিরাচরিত অভ্যাসে।

### ৩। দৃঢ়তার অভাব

রামাদানের মাঝামাঝি পৌঁছার পরই আমাদের সংকল্পের টালমাটাল দশা দৃশ্যমান হতে শুরু করে। ফজরের পর আর ১০ পৃষ্ঠা করে তেলাওয়াত করা হয়ে ওঠে না; তারাবিহ পড়তে আলসেমি লাগতে শুরু করে; তাহাজ্জুদের পরিবর্তে কোনমতে ফজরের কিছু আগে উঠে সেহরিটা করা হয়। অতঃপর যখন আমাদের সবচেয়ে বেশি দৃঢ়তা প্রদর্শন জরুরী, তখনই আমরা ভেঙে পড়ি।

### ৪। জ্ঞানের অপব্যবহার

রামাদানকে কাজে লাগানোর ব্যবহারিক জ্ঞানের অভাবও আমাদের ব্যর্থতার আরো একটি মূল কারণ। রামাদানের গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা না থাকা এবং এ মহিমাম্বিত মাসকে সফল করার জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক ও শারীরিক পূর্বপ্রস্তুতির অভাবে আমরা একটা সাফল্যমণ্ডিত রামাদান উপভোগ করতে ব্যর্থ হই।

### ৫। সামাজিক সমর্থনের অভাব

রামাদান অনেকটাই আমাদের ব্যক্তিগত লড়াই। কেউই পারতঃপক্ষে নিজের আত্মিক পরিবর্তন কিংবা রামাদানে করা আমলগুলো শেয়ার করতে চায় না। তাই তখন নিজেকে একা লড়তে হয়, নিজেই নিজের সাথে প্রতিযোগিতা চালিয়ে যেতে হয়।

### ৬। সময় ব্যবস্থাপনার ব্যর্থতা

রামাদানের রুটিন অন্য সময় থেকে একটু আলাদা হওয়াই স্বাভাবিক। তাই কোন সময় কোন কাজটি করা হবে তা পূর্বেই চিন্তাভাবনা করে ঠিক করে রাখতে আমরা অনেকেই ব্যর্থ হই, যার ফলে আমাদের রামাদান অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ব্যর্থতায় পর্যবসিত হয়।

### ৭। অনিয়মিত ঘুম ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

রামাদানে ব্যর্থতার অপর একটি কারণ হচ্ছে ঘুম এবং খাবার দবার গ্রহণে

## প্রোডাক্টিভ রামাদান

অনিয়ম। এর ফলে আমাদের শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে এবং আমরা পরিকল্পনামত কাজ করতে ব্যর্থ হই।

### ৮। ফিটনেসের অভাব

রামাদানে পরিকল্পনা মারফিক কাজ করতে হলে ফিটনেস টিক রাখার গুরুত্ব ও নিতান্ত কম নয়।

### ৯। আর্থিক সংকট হারিয়ে ফেলা

রামাদানের মূল উদ্দেশ্যই হচ্ছে তাকওয়া অর্জন। আমরা ভুলে যাই স্বীয় নফসকে বাগে আনার এটাই মোক্ষম সময়। আর তাই মাঝপথেই আমরা গন্তব্যচ্যুত হয়ে পড়ি, ব্যর্থতায় ঢেকে যায় আরো একটি রামাদান।

### ১০। প্রশিক্ষণের অভাব

রামাদানের জন্য কেবল পরিকল্পনা গ্রহণই যথেষ্ট নয়, বরং প্রশিক্ষণ গ্রহণ জরুরী। রামাদানে নিজের সর্বোচ্চটুকু দিয়ে সাফল্য ছিনিয়ে নেয়াই বিশ্বাসীদের মূল লক্ষ্য। তাই এর জন্য সারা বছর ধরে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ নেয়া উচিত।

## একটি সফল রামাদান পরিকল্পনা

রামাদানের জন্য পরিকল্পনা করা, ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণ করা এবং এতে সফল হওয়া চাট্টিখানি কথা নয়। রামাদানে আপনার লক্ষ্যগুলো হতে হবে সুবিন্যস্ত ও স্পষ্ট। আর তাহলেই আপনার সফল হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে। সুবিন্যস্ত লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হলে আপনাকে নিচের মূলনীতিগুলো অনুসরণ করে নিজের লক্ষ্যগুলোকে পুনর্বিবেচনা করে নিতে হবে।

### ইতিবাচক লক্ষ্য

অনেক লোকের ইচ্ছা থাকে যে রামাদানে নিজের কোন নেতিবাচক অভ্যাস বা জীবন থেকে নেতিবাচক কিছু বেড়ে ফেলার। এটি হতে পারে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়ার লক্ষ্য কিংবা খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের লক্ষ্য। কিন্তু আমি আপনাকে ভিন্ন কথা বলব। রামাদানে কোন অভ্যাস ত্যাগ করার বা পরিবর্তন করার লক্ষ্যের চেয়ে আমাদের বেশি জোর দেয়া উচিত নতুন অভ্যাস গঠন করার লক্ষ্যের প্রতি। আপনার মন সেইদিকেই আকৃষ্ট হবে যা নিয়ে আপনি চিন্তা করছেন। তাই যখন আপনার লক্ষ্যের কথা আপনি নেতিবাচক ভঙ্গিতে লিখবেন তখন আপনার মন তা করার প্রতিই বেশি আগ্রহী হয়ে যাবে। সুতরাং, লিখবেন না, “রামাদানে আমার ওজন ২০ কেজি কমাতে হবে”; বরং লিখুন, “রামাদানের শেষে আমার ওজন ৭০ কেজিতে নিয়ে আসতে হবে।” একইভাবে আপনি যদি লিখেন, “এই রামাদানে কুরআন খতম দিতে ব্যর্থ হলে চলবে না”; তাহলে তা আপনার মনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে। বরং, লিখুন, “এই রামাদানে কুরআন খতম করতে হবে।”

### প্রাসঙ্গিক লক্ষ্য

রামাদান নিয়ে আপনার লক্ষ্য হতে হবে প্রাসঙ্গিক। রামাদান আসলে আলেমরা ও তাদের ফিকহ-হাদিসের কিতাবাদি ঘুচিয়ে কুরআন পড়তে মনোনিবেশ করতেন। আপনার রামাদানের লক্ষ্য এমন কিছু হতে হবে যা রামাদান মাসের সাথে প্রাসঙ্গিক

## একটি সফল রামাদান পরিকল্পনা

হয়। আরেকটি ব্যাপার হচ্ছে, স্ব-প্রণোদিত হয়ে লক্ষ্য নির্ধারণ করবেন। কারো কথায় আকৃষ্ট না হয়ে নিজের তাড়না থেকে লক্ষ্য নির্ধারণ করলে তাতে সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকবে।

### নিজেকে ছাড়িয়ে যাওয়ার টার্গেট রাখুন

আমরা সাধারণত এমন সব লক্ষ্য নির্ধারণ করি যা আমাদের পক্ষে পূরণ করা সহজেই সম্ভব। তবে রামাদানে এমন করবেন না। একটু কঠিন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন যা দেখে আপনি একটু হলেও নার্দাস হবেন। জীবনে আগে কখনো রামাদানের প্রতি রাতে তাহাজ্জুদ পড়েন নি? প্রতিদিন ইশার নামাজের পর সম্পূর্ণ তারাবিহর নামাজ পড়েন নি? আগে কখনও ই'তিকাফ করেন নি? — তাহলে এখনই সময়। রামাদানে আপনার জন্য এ কাজগুলো করা সহজ, কারণ শয়তান শেকলবদ্ধ থাকে, চারিদিকে প্রবাহমান থাকে রামাদানের সুশীতল বাতাস। তাছাড়া আমলের ফজিলতও তো অনেক বেশি। নবীজি ﷺ রামাদানের শেষ দশকে নিজের কোমরবদ্ধ শক্ত করে বেঁধে নিতেন এবং রামাদানের আগের বিশ দিন যে পরিমাণ ইবাদত করতেন, শেষ দশ দিন তার পরিমাণ আরো বাড়িয়ে দিতেন। আমাদেরও এভাবে নিজেকে ছাড়িয়ে যাওয়ার টার্গেট রাখতে হবে।

### সংখ্যাচক লক্ষ্য

মনে করুন, রামাদানে আপনি একবার সম্পূর্ণ কুরআন তিলাওয়াত করার লক্ষ্যস্থির করলেন। তাহলে, প্রতিদিন এক জুয অর্থাৎ প্রায় ২০ পাতা তিলাওয়াত করতে হবে। তাহলে, আপনি দিনে ১০ পাতা আর রাতে ১০ পাতা তিলাওয়াত করার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারেন। অথবা, প্রত্যেক ফরয নামাজের পর ৪ পাতা করে পড়তে পারেন। এভাবে সংখ্যাচক লক্ষ্য নির্ধারণ করলে তা পূরণ করা সহজতর হবে।

### পর্যালোচনা

রামাদানে আপনার লক্ষ্য অনুযায়ী কতটুকু পূরণ করতে পারছেন তা প্রতিদিন হিসাব নিতে হবে, আত্মপর্যালোচনা করতে হবে। তাহলে আপনি সহজেই বুঝতে পারবেন কোথায় সমস্যা হচ্ছে এবং কোথায় আরো বেশি চেষ্টা চালাতে হবে। ইসলামি পরিভাষায় আত্মপর্যালোচনাকে মুহাসাবা বলে। হাসান রাহিমাহুল্লাহ

## রামাদানের আদর্শ রুটিন

রামাদানে আমাদের আগের রুটিন এলোমেলো হয়ে যায়। তাই আগেভাগে রামাদানের পরিবর্তিত শিডিউল অনুযায়ী নতুন রুটিন করে রাখলে রামাদান মাসকে আরো প্রোডাক্টিভভাবে আমল করে কটানো সম্ভব হবে। আমাদের সবার জীবনযাত্রা ও দায়িত্বগুলো একইরকম নয়। আর তাই, সবার রুটিন এক হবে না এটাই স্বাভাবিক। তবু এখানে একটি খসড়া রুটিন সাজিয়ে দেয়া হল, যা আপনাকে প্রাথমিক ধারণা দিবে যে কোন কাজগুলোকে আপনার বানানো ব্যক্তিগত রুটিনে প্রাধান্য দেয়া উচিত আর কোন কাজগুলোকে কম গুরুত্ব দেয়া উচিত।

- ☆ সেহরির জন্য উঠুন। যদি এসময় খেতে আপনার ভালো না লাগে, তাও উঠে পড়ুন। অল্প কিছু হলেও খেয়ে নিন বা পান করুন, যাতে প্রতি রাতে সাহরীর সুন্নাহ পালন করার প্রতিদান আপনি পেয়ে যান। কেননা সাহরীর মধ্যে আছে বারাকাহ। [বুখারি ও মুসলিম, আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে]
- ☆ এই সময় চেষ্টা করুন দুই রাকাত নফল সালাত আদায় করার যাতে রাতের শেষ অংশে - তিনভাগের শেষ ভাগে আপনি সালাত আদায়ের আর দু'আ করার সাওয়াব অর্জন করতে পারেন। নিজের গুনাহর দিকে লক্ষ্য রেখে এই সময়টাকে ব্যবহার করুন এবং এরপর ইস্তিগফার করতে থাকুন। যারা রাতের এই সময়টায় ইবাদাতে রত থাকে, আল্লাহ স্বয়ং তাদের প্রশংসা করেছেন। [সূরা আলেক' ইমরানঃ ১৭]
- ☆ প্রিয় ভাই, নিশ্চিত করে নিন যে কমপক্ষে ফজর আর ইশার সালাত আপনি মসজিদে জামাতের সাথে আদায় করছেন। বেশিরভাগ মানুষেরই কাজের সময়ের সাথে এই দুই ওয়াক্তের কোন ঠোকটুকি যেহেতু লাগে না, অতএব এই দুই ওয়াক্তে জামা'আতে সালাত আদায় করা সহজ। যদি

## রামাদানে যেভাবে কুরআন পড়বেন

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ  
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ

“রামাদান মাস, এতে কুরআন নাযিল করা হয়েছে মানুষের হিদায়াতের জন্য এবং হিদায়াতের স্পষ্ট নিদর্শন ও সত্যসত্যের পার্থক্যকারীকপে।” [১]

এই আয়াতটা পুরো কুরআনের উদ্দেশ্যকে দুটো শব্দের ভেতর নিয়ে এসেছে: প্রমাণ বা নিদর্শন আর হিদায়াত। আমরা আল্লাহ সুব'হানাছ ওয়া তা'আলা আর তাঁর রাসূল ﷺ-এর উপর ঈমান আনার পর কুরআন আর সুন্নাহর শরণাপন্ন হই হিদায়াতের জন্য। কুরআন আর সুন্নাহ থেকে আমরা জানতে পারি কিভাবে আমাদের নেক আমলকে সর্বোচ্চ পর্যায়ে নিয়ে যাওয়া যায় আর আল্লাহর সন্তুষ্টি হাসিল করা যায়।

এখন একটু ভাবুন। যখন আপনি কারো সাথে ঘনিষ্ঠ হতে চান, তখন আপনি তার সাথে যত বেশি সম্ভব ভালো সময় পার করার চেষ্টা করতে থাকেন। আপনি চাইবেন তাদের মুখ থেকে বের হওয়া প্রতিটা শব্দ খেয়াল করতে যাতে বুঝতে পারেন তারা আসলে কী বলছেন। এই উদাহরণ আল্লাহ সুব'হানাছ ওয়া তা'আলার সাথে আমাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে খুব একটা যথাযথ নয়। আল্লাহর সাথে আমাদের সম্পর্কের সাথে মানুষের সাথে আমাদের সম্পর্কের কোন তুলনাই চলে না। যাই হোক, যদি আমরা আল্লাহর ঘনিষ্ঠতা অর্জন করতে চাই, তবে অবশ্যই আমাদেরকে তাঁর কিতাবের সাথে একটা কোয়ালিটি টাইম পার করতে হবে।

[১] সূরা আল-বাকারাহ : ১৮৫

## রামাদানে যেভাবে কুরআন পড়বেন

রামাদানে অনেকেই এই চেষ্টা করে থাকেন। আমরা রামাদান শুরু করি পূর্ণ শক্তি আর উৎসাহের সাথে, দূর করে দিতে চাই সমস্ত বাধাবিঘ্নকে, যাতে করে আমরা আমাদের ঈমান আর উপলক্ষির উন্নয়নে অথগু মনোযোগ দিতে পারি। কিছু মানুষ এই উদ্দীপনা খুঁজে পায় না কারণ তারা আসলে জানেই না কোথা থেকে শুরু করতে হবে। এমনকি যারা প্রচণ্ড উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে এই যাত্রা শুরু করে, এক সময় তাদেরও উৎসাহ উদ্দীপনার ভাটা পড়তে শুরু করে।

এই ক্ষেত্রে প্রথমেই যে কাজটা করা উচিত তা হল: অবিরাম আল্লাহর কাছে চাইতে হবে। আল্লাহ যাতে আপনার অন্তরে তাঁর শব্দমালার সঠিক, বিশুদ্ধ বুঝ দান করেন। সমানভাবে কুরআন পড়ার, মুখস্ত করার আর এর উপর চিন্তাভাবনা করার ক্ষেত্রে নিজের নিয়তকে বারবার যাচাই করা এবং নবায়ন করে নেওয়া চাই।

“প্রতিটি আমলই নিয়তের উপর নির্ভরশীল আর মানুষ তার নিয়ত অনুসারেই প্রতিদান পাবে।” [বুখারি ও মুসলিম]

এই বিখ্যাত হাদিসটি তাদের জন্য যন্ত্রির উৎস যাদেরকে কুরআনের ভাষা শিখতে বা তিলাওয়াত করার এবং কুরআন বোঝার দক্ষতা আয়ত্ত করতে সংগ্রাম করতে হয়। ইনশাআল্লাহ, আন্তরিক নিয়ত থাকলে আল্লাহ সুব'হানাছ ওয়া তা'আলা আপনাকে লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবেন এবং আপনাকে পুরস্কৃত করবেন অগণিত পুরস্কারে।

যখন প্রশ্ন আসে কিভাবে রামাদানে আমরা কুরআনের সাথে পথ চলবো, তখন তিনটা বিষয়ের উপর মনোযোগ দেওয়া উচিত: তিলাওয়াত, হিফয এবং কুরআনের উপর চিন্তাভাবনা ও আমল। এখন আমরা এই তিনটা ক্যাটাগরির অধীনে চারটা করে ব্যবহারিক পরামর্শ দেব, যেগুলোর উপর রামাদানে প্র্যাকটিস চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হবে ইনশাআল্লাহ।

## তিলাওয়াতের ব্যাপারে পরামর্শ

### ১। লক্ষ্য নির্ধারণ এবং শিডিউল প্রস্তুতকরণ

প্রত্যেকের জীবনই ভিন্ন, কারোর সাথে কারোরটাই খুব একটা মেলে না। কিছু

মানুষ ফুলটাইম চাকুরে, আর বাকিদের মধ্যে কেউ ছাত্র অথবা ঘরে থাকা বাবা মা। পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, কুরআন তিলাওয়াতের জন্য সময়ের অভাবের ধোঁকায় পড়ে হতাশ হয়ে গেলে চলবে না। কুরআনের সাথে আপনি যে সময়টুকু অতিবাহিত করবেন, সেই ক্ষেত্রে পরিমাণের চেয়ে গুণগত মানটাই অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

এজন্যই বলা হয়ে থাকে, রামাদানের জন্য এমন একটি শিডিউল তৈরি করে ফেলুন, যা আপনার ব্যস্ততার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। সেটা লিখে রাখুন আপনার ডায়েরিতে অথবা কুলিয়ে রাখুন ঘরের দেয়ালে। এটার উপর নির্ভর করে সাজিয়ে ফেলুন আপনার টার্গেটগুলো: আপনি কি এই রামাদানে পুরো কুরআন একবার খতম করতে চান? নাকি আরো বেশি? লম্বা চওড়া তিলাওয়াতের চেয়ে কি আপনি আপনার তাজবিদ ঠিক করে নিতে চান? যেটাই ঠিক করেন না কেন, একটা লিখিত পরিকল্পনা আপনাকে সাহায্য করবে প্রতিনিয়ত নিজের টার্গেট রিভিউ করতে এবং একইসাথে সাহায্য করবে লক্ষ্যপূরণের পথে এগিয়ে যেতে, ইনশাআল্লাহ।

## ২। নিয়মিত হোন

আমাদেরকে অবশ্যই আমাদের পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে রামাদানে আমরা কতটুকু তিলাওয়াত করতে পারবো, সে ব্যাপারে বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে। নিচের হাদিসটি মনে রাখা এক্ষেত্রে খুব জরুরি:

রাসূলুল্লাহ ﷺ-কে জিজ্ঞেস করা হল, “কোন আমলকে আল্লাহ সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন?” তিনি জবাব দিলেন, “যে আমল নিয়মিতভাবে করা হয়, পরিমাণে সেটা অল্পই হোক না কেন।” তিনি আরো বললেন, “কখনো নিজের উপরে সাধের বেশি আমল চাপিয়ে দিও না।” [বুখারি]

অতএব নিয়মিত তিলাওয়াত করুন। হতে পারে আপনি দিনে মাত্র ১০ মিনিটের জন্যই তিলাওয়াত করলেন। এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, আপনি দৈনিক ভিত্তিতে কুরআনের জন্য একটা সময় বরাদ্দ রেখেছেন। ইচ্ছামাফিক কোন একদিন অনেক বেশি তিলাওয়াত করলেন আর বাকি দিন করলেন না – এমন যেন না হয়। অবশ্যই আপনার ইচ্ছা ও সময়ের ভিত্তিতে আপনি চাইলে

## রামাদানের মুহাসাবা

বইয়ের শুরুতে আমরা একটি রূপক গল্পের মাধ্যমে দেখিয়েছিলাম যে, অনেক মানুষই প্রচুর আমল করার প্রত্যাশা নিয়ে রামাদান শুরু করেন, কিন্তু রামাদানের কিছু দিন অতিবাহিত হওয়ার পর তা ধরে রাখতে পারেন না। সম্পূর্ণ বইয়ে আমরা বরকতময় এ মাসকে আরো প্রোডাক্টিভ করার জন্য উপযোগী বেশ কিছু ব্যবহারিক কৌশল সম্পর্কে আলোকপাত করার চেষ্টা করেছি। এখন আমরা বইয়ের শেষভাগে উপনীত হয়েছি, এ পর্যায়ে আমরা রামাদানের এমন এক বিশেষ কিন্তু অপ্রচলিত আমলের কথা জানাতে চাই যা নিয়মিত করতে পারলে আমরা সহজেই আমাদের রামাদানকে প্রোডাক্টিভ করতে পারব, অথচ খুব কম মানুষই তা করে।

সেই আমলটি হচ্ছে মুহাসাবা বা আত্মপর্যালোচনা। সোজা কথায়, আমাদের উচিত রামাদানের প্রত্যেক দিনই নিজের হিসাব নেয়া। এরকম করতে পারলে আশা করা যায় আমাদের রামাদান বইয়ের প্রারম্ভের গল্পের মত অবসাদময়, আক্ষেপের রামাদান হবে না বিইযনিলাহ।

মাসব্যাপি আমাদের আমলে যাতে ভাটা না পড়ে সেজন্য আমাদের উচিত রামাদানের প্রতিটি দিন নিজের নিয়তকে দৃঢ় করে নেয়া, প্রতিটি দিন নিজের হিসাব নেয়া। এ অধ্যায়ে রামাদানের প্রত্যেক দিন পালন করা যায় এরকম কিছু নাসীহাহ এবং নিজের লক্ষ্যকে মজবুত রাখার জন্য কিছু আত্মজিজ্ঞাসামূলক প্রশ্নের নমুনা দেয়া হল। পাঠকের সুবিধার জন্য আমরা নাসীহাহ ও প্রশ্নগুলোকে রামাদানের ৩০টি দিনে ভাগ করে দেখিয়েছি। তবে আমাদের প্রদত্ত সিরিয়াল মেনে চলাটা জরুরি নয়। জরুরি হচ্ছে, এখন থেকে ধারণা নিয়ে রামাদানের প্রত্যেক দিন নিজের হিসাব নেয়ার অভ্যাসটা রপ্ত করে নেয়া; যাতে রামাদানের মাঝপথে আপনার খেই হারিয়ে ফেলতে না হয়।

## রামাদানের দৈনন্দিন নমুনা মুহাসাবা

রামাদানের প্রতিটি দিনের শুরুতে উক্ত দিনের জন্য নির্ধারিত অংশটি পড়ুন, নিজের নিয়তকে পুনরুজ্জীবিত করুন এবং সমগ্র দিনের পরিকল্পনা সাজান।

### ১লা রামাদান

বিসমিল্লাহ! আজ থেকে রামাদানের যাত্রা শুরু হল।

আজকের পরামর্শ:

- ☆ রোযা রাখার জন্য নিজের নিয়তকে বিশুদ্ধ করুন। শুধুমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য রোযা রাখার নিয়ত করুন।
- ☆ সেহরিতে উঠার জন্য অনেকগুলো আল্‌আর্ম সেট করে রাখুন। বরকতময় সেহরির খাবার কোনভাবেই যাতে মিস না হয়।
- ☆ প্রতিদিন কুরআন তিলাওয়াতের জন্য ন্যূনতম ৩০ মিনিট সময় নির্ধারণ করে রাখুন।

### ২রা রামাদান

১ম রোযাটা কেমন গেল? প্রোডাক্টিভ ছিল নাকি কোনমতে পার করেছেন?

আপনার যদি গত বছরের রামাদান আনপ্রোডাক্টিভ কেটে থাকে, তাহলে এ বছর একই ভুলের পুনরাবৃত্তি করবেন না। গেল বছরের ভুলগুলো নিয়ে আশ্বেপ করা বাদ দিন। এ বছরের রামাদানকে আরো ভালোভাবে কাটাতে, নিজেকে আরো প্রোডাক্টিভ করতে এবং গত বছরের মত একই ফাঁদে এ বছর না পড়তে এখনই দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করে ফেলুন।

আর যদি গত বছরের রামাদান মাস আপনার খুবই প্রোডাক্টিভ কেটে থাকে, তাহলে তো আলহামদুলিল্লাহ! মনে করার চেষ্টা করুন, গত বছর কোন কোন টেকনিক কাজে দিয়েছিল আর এ বছর কীভাবে আরো উন্নতি করতে পারেন তা নিয়ে পরিকল্পনা কয়ুন।

### ৩রা রামাদান

রামাদানে দুই প্রকারের আনপ্রোডাক্টিভ মানুষ দেখা যায়। এক প্রকারের মানুষ

## প্রোডাক্টিভ রামাদান

আলসেমি করে, রাত জেগে টিভি দেখে কিংবা খেলাধুলা করে আর আসরের আগ পর্যন্ত ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে রামাদান মাস কাটিয়ে দেয়।

আরেক প্রকারের কাজপাগল মানুষ দুনিয়াবি কাজে এতই ব্যস্ত থাকে যে, তাদের রামাদান মাস কখন আসে আর কখন চলে যায় তা নিজেরাই টের পায় না। তারা তাদের পরিবার, পড়ালেখা কিংবা কাজে এতই ব্যস্ত থাকে যে যথাযথভাবে আল্লাহর ইবাদাত করারও সময় পায় না। তারা কুরআন পড়ার কাজে সময় দেয় না, অল্পই সাদাকাহ করে আর তারাবীহের সালাত পড়ার তো প্রশ্নই আসে না।

আপনি হয়ত দ্বিতীয় প্রকারের লোকদেরকে 'প্রোডাক্টিভ' বলতে পারেন; কিন্তু আসলেই কি তারা প্রোডাক্টিভ? তারা কি তাদের রামাদানের সময়টাকে হেলায় হারাচ্ছে না? তারা কি পারতো না নিজেদের দুনিয়াবি ব্যস্ততাকে এক মাসের জন্য সামান্য দূরে ঠেলে আল্লাহর উপাসনায় নিজেকে নিয়োজিত করতে? আজ যদি তারা মারা যায়, তাদের এই 'ব্যস্ততা' তাদের কি উপকারে আসবে নাকি তা ক্ষতি হিসেবে গণ্য হবে?

তাই আপনি এই দ্বিতীয় প্রকারের আনপ্রোডাক্টিভিটির ব্যাপারেও সচেতন হোন। নিজেকে প্রশ্ন করুন, আপনার শিডিউল কি অনেক বেশি ব্যস্ত? আপনি কি দুনিয়াবি কাজকে বেশি প্রাধান্য দিচ্ছেন? এমন যেন না হয়, ব্যস্ত লাইফস্টাইলের চাপে পড়ে আমরা রামাদানের বরকত হাসিল করা থেকে বঞ্চিত হয়ে যাই, আমলে পিছিয়ে যাই আর রামাদানের শেষদিন তা নিয়ে আফসোস করি।

## ৪ষ্ঠা রামাদান

প্রতিদিনের শেষ ১০-১৫ মিনিট নিজের সমস্ত দিনের হিসাব নিন, নিজেকে পর্যালোচনা করুন।

- আজকের দিন কি প্রোডাক্টিভ ছিল?
- যদি প্রোডাক্টিভ হয়ে থাকে থাকলে কী কী ভাল কাজ করেছি?
- আজকের দিন প্রোডাক্টিভ থাকার পেছনে মূল কারণ কী ছিল?
- আজকের মত বাকি দিনগুলোকেও কীভাবে প্রোডাক্টিভ করা যায়?

এ প্রশ্নগুলো নিজেকে করুন। আপনাকে একটি প্রোডাক্টিভ দিন কাটানোর

## রামাদানের মুহাসাবা

তাওফিক দেয়ায় আল্লাহর শোকর করুন।

আর যদি দিনটি তেমন প্রোডাক্টিভ না হয়ে থাকে, তাহলে কী সমস্যা হয়েছিল? আগামী দিনগুলোতে এ সমস্যা কাটাতে কী করা যায়? আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে আগামী দিনগুলো আরো প্রোডাক্টিভ উপায়ে কাটাতে পারেন। নিজের নিয়তকে আবারও পাকাপোক্ত করুন। হতাশ হবেন না। আপনার জীবন শেষ হয় নি। আগামী দিন নতুন করে শুরু করতে পারবেন।

### ৬ই রামাদান

অনেক সময় আমরা প্রোডাক্টিভ আমল করি শুধুমাত্র আমল করার তাড়না থেকে। তাই ঘন ঘন নিজের নিয়ত সংশোধন করার প্রয়োজন রয়েছে। আমরা জানি যে, প্রত্যেক কাজই নিয়তের উপর নির্ভরশীল।

প্রোডাক্টিভ কাজ করার আগে নিজেকে প্রশ্ন করুন, “আমি এই কাজ আল্লাহর জন্য করছি তো?”

সূরা আল আনআমের ১৬২ নম্বর আয়াতটি পড়ুনঃ “আপনি বলুনঃ আমার নামায, আমার কোরবানী এবং আমার জীবন ও মরণ বিশ্ব-প্রতিপালক আল্লাহরই জন্যে।”

### ৬ই রামাদান

আমি প্রতিদিন কয় ঘণ্টা ঘুমাচ্ছি? কতটুকু খাবার খাচ্ছি? নিয়মিত ব্যায়াম করছি তো? – শারীরিক প্রোডাক্টিভিটির ব্যাপারটি যেন আমি ভুলে না যাই। মনে রাখতে হবে, শারীরিক প্রোডাক্টিভিটি অর্জন করা আমাদের কোন লক্ষ্য নয়, এটি একটি মাধ্যম মাত্র; যে মাধ্যমের সাহায্যে আমরা শারীরিক সক্ষমতা অর্জন করব, যাতে আমরা আরো ভালোভাবে, সুস্থ-সবলভাবে আল্লাহর ইবাদাত করতে পারি।

### ৭ই রামাদান

আধ্যাত্মিক প্রোডাক্টিভিটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। তাই নিজেকে প্রশ্ন করুনঃ আল্লাহ আমার রোযা কবুল করবেন তো? সকল সুন্নাহ নামাজ সময়মত আদায় করেছি তো? কুরআন পড়া হয়েছে?

রামাদান শুধু সেহরি আর ইফতার করার মাস নয়। এ মাস হচ্ছে আধ্যাত্মিকতার শিখরে উঠার মাস, ইবাদাতের মজা পাওয়ার মাস।

আপনি কি এখনো প্রোডাক্টিভ হতে পারেন নি? এখন না হলে কখন হবেন? আজই পাক্ষা নিয়ত করে ফেলুন।

## ৮ই রামাদান

রামাদানে প্রতি দিনের শুরু কখন থেকে করা উচিত? আপনি কি খুব সকালে দিন শুরু করেন যাতে রোযা রাখার সময়টা দীর্ঘ অনুভূত হয়? নাকি আপনি যত বেশি সম্ভব সময় পারেন ঘুমিয়ে নেন?

আমার পরামর্শ হলঃ সেহরির সাথে সাথে দিনের শুরু করুন। আমি মজা করছি না। একদিন চেষ্টা করেই দেখুন আর অনুভব করুন অন্যান্য দিনের থেকে আপনার দিন কত বেশি প্রোডাক্টিভ থাকে।

তারাবীহের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঘুমিয়ে পড়ুন। ফজরের ওয়াক্তে শুরু হওয়ার এক ঘণ্টা আগে ঘুম থেকে জেগে উঠে দিন শুরু করুন। সেহরিতে স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করুন। খাওয়ার পর একটু বিশ্রাম নিন। ফজরের সালাত আদায় করুন। কুরআন পড়ুন। অতঃপর দিনের কাজ শুরু করে দিন।

দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি কাজ করার মাধ্যমে দিন শুরু করুন। নিশ্চিত করুন:

☆ এই কাজগুলোর চাইতে আর কোন কাজ যেন জরুরি না হয়ে যায়।

☆ কোন বিঘ্নতা ছাড়া যাতে এই কাজগুলো সম্পাদন করতে পারেন।

অনেক হাদিসে এসেছে, সেহরির সময়টা বরকতময়। তাই সেহরি মিস করবেন না। সেহরি করে দিন শুরু করুন।

## ৯ই রামাদান

আচ্ছা, সেহরির পর ঘুমালে কী সমস্যা?

এর জবাবে বলতে হয়ঃ কখনো কি ভেবে দেখেছেন রামাদানে সারাটা দিন আপনি এত ক্লান্ত ও মেজাজি থাকেন কেন? এর কারণ সম্ভবত সকালে

## রামাদানের মুহাসাবা

ঘুমানোর এই অভ্যাসটাই।

কয়েকদিন সেহরির পর জেগে থাকার অভ্যাস করুন আর পরিবর্তনটা নিজেই উপলব্ধি করুন।

আমি আপনাকে বলছি না, সেহরির পর থেকে রাতে ঘুমানোর আগে সারাটা সময়ের ভেতরেই কখনো ঘুমাবেন না। এরকম করলে আপনার জন্য হয়ত বেশি হয়ে যেতে পারে। আপনি যা করবেন তা হলঃ সেহরির পর নূন্যতম তিন ঘণ্টা ঘুমাবেন না। এই সময় ফরজ-নফল সালাত পড়বেন, কুরআন তিলাওয়াত করবেন এবং দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি কাজ সমাধা করে নিবেন। তারপর স্কুল কিংবা অফিসে যাওয়ার আগ পর্যন্ত সময় হালকা ঘুমিয়ে নিতে পারেন। অথবা দুপুরের সময় ক্বায়লুলা (হালকা ঘুম) দিতে পারেন।

### ১০ই রামাদান

যদি কোন কারণে ঘুম থেকে উঠতে দেরি হয়ে যাওয়ায় সেহরি মিস হয়ে যায়, তাহলে এই ৬টি কাজ করতে পারেনঃ

১. বিচলিত না হয়ে শান্ত থাকুন। ফজর পড়ুন। কিছুক্ষণ কুরআন তিলাওয়াত করুন।
২. “সেহরি খাওয়া হয় নাই”, “গতকাল শুধু এক বেলা খেয়েছি” – এসব কথা বার বার মনে আসতে পারে। এগুলো নিয়ে একদম চিন্তা করবেন না। এই চিন্তাগুলোই আপনার সমস্ত দিনের প্রোডাক্টিভিটি মাটি করে দেয়ার জন্য যথেষ্ট।
৩. মনকে শান্ত করুন। সামনের দিনটি খুব প্রোডাক্টিভ কাটানোর শপথ নিন। নিজেকে অনুপ্রাণিত করুন, ঢিক যেমনটা এথলেটরা করে থাকে।
৪. খুব বেশি ক্ষিধে লাগলে অল্প সময়ের জন্য ঘুমিয়ে নিতে পারেন।
৫. নিজেকে ব্যস্ত রাখুন অথবা এমন কিছু করুন যা আপনার ভাল লাগে। সময় কেটে যাবে। সেহরি খাওয়া যে হয়নি তা ভুলেই যাবেন।
৬. আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে আল্লাহ আপনাকে সমগ্র দিন ইতিবাচকভাবে কাটাতে সাহায্য করেন।

## ১১ই রামাদান

রামাদানের তিন ভাগের এক ভাগ শেষ হয়ে গেছে। গত দশ দিনে নিজের পারফরম্যান্স পর্যালোচনা করুন।

গত দশ দিনের মাঝে কয়দিন আপনি ফজরের আগে সেহরির সময় ঘুম থেকে উঠতে পেরেছেন? কয়দিন সেহরির পর না ঘুমিয়ে সকালের বরকত হাসিল করে দিনের কাজ করতে পেরেছেন? – এভাবে বিভিন্ন প্রশ্ন করে প্রতিদিনের জন্য নিজেকে পয়েন্ট দিতে পারেন। যত বেশি পয়েন্ট পাবেন, আপনার গত দশ দিন তত প্রোডাক্টিভ কেটেছে বুঝা যাবে।

সেহরির ওয়াক্ত শেষ হয়ে যাওয়ার ঠিক আগে আগে সেহরি করুন যাতে সমগ্র দিন যথেষ্ট পরিমাণ শক্তি আপনার শরীরে মজুত থাকে।

সকালে দিনের কাজ শুরু করা মানে কাজে বেশি বরকত নিয়ে আসা। কারণ নবীজি ﷺ দুআ করেছিলেনঃ “হে আল্লাহ! আমার উম্মতকে সকালে বরকত দিও।”

যদি আপনার পয়েন্ট কম আসে, তাহলে এখনই সময় ঘুরে দাঁড়ানোর। রামাদানের আর ২০ দিন বাকি। তাই নিজেকে প্রস্তুত করে নিন আগামী ২০ দিনের জন্য।

## ১২ই রামাদান

মাসের এ পর্যায়ে এসে তিন প্রকারের মানুষ দেখা যায়।

- ☑ প্রথম প্রকারের যারা, তাদের এখন পর্যন্ত খুব ভাল রামাদান কেটেছে। তাদের শুরুটা দারুণ হয়েছে। রামাদানের প্রত্যেকটি দিন আরো প্রোডাক্টিভভাবে কাটাতে তারা বদ্ধপরিকর।
- ☑ দ্বিতীয় প্রকারের লোকদেরও শুরুটা ভালো হয়েছিল, কিন্তু তারা তা ধরে রাখতে পারেনি। ধীরে ধীরে তাদের আমল কমে যাচ্ছে।
- ☑ তৃতীয় প্রকারের লোকদের রামাদান খুব বাজেভাবে শুরু হয়েছে, তেমন কোন আমল করতে পারে নি। তারা এখনো নিশ্চিত নয়, এই রামাদান তারা প্রোডাক্টিভভাবে আদৌ কাটাতে পারবে কিনা!

যদি আপনি প্রথম দলে থাকেন, তাহলে আল্লাহ যেন আপনাকে অবিচল রাখেন।