

মর্নিং মেসেজ

ফজরময় জীবনে পরিবর্তনের বার্তা

লেখক

ইফতেখার সিফাত

মিজদাহ

পাবলিকেশন



মুখবন্ধ

বর্তমান বিশ্বে আন্তর্জাতিক বেস্টসেলার কিছু বইয়ের তালিকা করলে সেখানে এমন কিছু বই স্থান পাবে, যেগুলোর আলোচ্য বিষয় সকালের লাইফস্টাইল। যেমন হ্যাল এলরড-এর ‘দ্য মিরাকল মর্নিং’, রবিন শর্মার ‘দ্য ৫ এএম ক্লাব’ ইত্যাদি বইগুলোর নাম হয়তো অনেকেরই জানা।

এই বইগুলো মূলত জীবনে পরিবর্তন ও প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির লক্ষ্যে ভোরকেন্দ্রিক একটি লাইফস্টাইল নিয়ে আলোচনা করেছে। সকালকে কেন্দ্র করে কিছু অভ্যাস ও বার্তা তুলে ধরেছে। যেগুলোর মাধ্যমে বিশ্বের ইতিহাসে অনেক মানুষ সফল হয়েছে এবং জীবনের অর্জনকে সম্প্রসারিত করেছে।

আল্লাহর দুনিয়ায় কিছু নিয়ম বা সুন্নাহ আছে, যেগুলো মূলত কাফের ও মুসলিম সকলের জন্য সমান। কোনো মুসলিম এই নীতি অনুসরণ করলে সে যেমন উপকৃত হবে, আবার কোনো কাফের সেটার অনুসরণ করলে সেও তার জায়গায় উপকৃত হবে। দ্রুত ঘুমানো, দ্রুত ঘুম থেকে জাগা ও সকালকেন্দ্রিক লাইফস্টাইল এমনই একটি নীতি।

ইসলাম আমাদেরকে দৈনন্দিন ইবাদতের যে কাঠামো দিয়েছে, তা আল্লাহর এই চিরন্তন নীতির আলোকেই প্রণীত হয়েছে। রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সরাসরি উম্মতের জন্য ভোরবেলায় বরকতের দুআ করেছেন। আমাদের সালাফদের এ ব্যাপারে অসংখ্য অমূল্য উক্তি ও বাণী রয়েছে। তারা সকলেই ফজরকেন্দ্রিক একটি লাইফরাউটিন আজীবন অনুসরণ করেছেন।

বক্ষ্যমাণ গ্রন্থে আমরা ইসলামপ্রদত্ত ফজরকেন্দ্রিক প্রোডাক্টিভ লাইফস্টাইলের প্রতিই উৎসাহ দেওয়ার চেষ্টা করেছি। বইটিতে দেখানো হয়েছে, সকালের প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট কীভাবে আপনার সারাদিন, এমনকি পুরো জীবনে প্রভাব সৃষ্টি করে। কীভাবে এই অভ্যাস আপনার জীবনে অলৌকিক পরিবর্তন নিয়ে আসতে পারে এবং আপনার জীবনের অর্জন ও উন্নতিকে বৃদ্ধি করতে পারে। বইটিতে আপনি পাবেন সকালকেন্দ্রিক ৩০টি বার্তা। এই বার্তাগুলো আপনার সামনে প্রোডাক্টিভ অভ্যাস, চিন্তা ও অনুপ্রেরণা তুলে ধরবে। আশা করি বইটির পাতায় পাতায় পাঠক নিজের জীবনকে রিলেট করতে পারবেন এবং পাশাপাশি নিজের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন নিয়ে আসতে পারবেন। যে পরিবর্তন অর্জন ও উৎপাদনকে বৃদ্ধি করবে। জীবনের যেকোনো ক্ষেত্রে পারফরমেন্সকে উন্নত করবে ও লক্ষ্যে পৌঁছতে সহায়তা করবে।

বইটি রচিত হয়েছে সিজদাহ পাবলিকেশন থেকে প্রকাশিত ডোমাপিন বইয়ের মূল লেখিকা ‘নুরান হাসান’ রচিত ‘আশইয়াউন রাইয়াতুন লা তাহদুসু ইল্লা ফিস সবাহ’ বইটি অবলম্বন করে। এ ছাড়াও আরবি কিছু প্রবন্ধ, দ্য মিরাকল মর্নিং ও মর্নিং মেইকওভার বইদুটিসহ বিভিন্ন জায়গা থেকে সহায়তা নেওয়া হয়েছে।

মহান আল্লাহর কাছে দুআ করি, তিনি বইটিকে ব্যাপকভাবে মানুষের কল্যাণে নিয়োজিত করুন এবং সংশ্লিষ্ট সকলের মেহনত কবুল করে নিন। আমিন।

ইফতেখার সিফাত



সূচিপত্র

ভূমিকা	১১
শুধু কি ভোরে ওঠাই যথেষ্ট?	১৩
ঘুমের প্রস্তুতি : যেখান থেকে মিষ্টি সকালের সূচনা	১৬
ঘুমের কি আদর্শ কোনো সময় আছে?	১৯
যেভাবে ঘুমের প্রস্তুতি নেবেন	২২
সকালের অজু : পবিত্রতার দ্বার ও ঈমানের সৌন্দর্য	২৪
তাহাজ্জুদ : রবের দরবারে ভোরের সূচনা	২৯
ফজরের নামাজ : রবের জিন্মায় ভোরের আগমন	৩৪
আজকারুস সবাহ : নিরাপত্তার ঢাল	৩৮
সকালের সূর্য	৪৪
সকালের পাঠ	৪৯
সকালের কফি	৫৬
আপনার শরীরেরও আপনার ওপর অধিকার আছে	৬১
সকালের ব্যায়ামের কিছু উপকারিতা	৬২
হাল ছেড়ে দেবেন না	৬৯
ধারাবাহিকতা : সফলতার সূত্র	৭৫
আপনার শব্দ—এক নীরব জাদুকরি শক্তি	৮১
কথার দান	৮৮
পূর্ণতার (Perfection) খোঁজে ছুটবেন না	৯৪

ভয় : আপনার প্রকৃত শত্রু	১০০
কল্পনা (Visualization) : একটি নীরব শক্তি	১০৫
তাফাক্কুর : নির্জন প্রহরের ইবাদত	১১২
সুযোগের জন্য প্রস্তুত থাকুন	১১৯
প্রত্যাশার সীমানা কমিয়ে নিন	১২৫
ইতিবাচকতা (Positivity)	১৩১
আমেরিকান গবেষণায় রাতে অন্ধকারে ঘুমানোর ক্ষেত্রে কুরআন ও নববি নির্দেশনার বিস্ময়কর সত্য উদ্ঘাটন	১৩৬
অর্থ (Money)	১৩৯
পরিকল্পনা (Planning)	১৪৭
সকাল ও পরিকল্পনা নিয়ে কিছু কথা	১৫২
নমনীয়তা (Flexibility)	১৫৫
আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা (Emotional Intelligence)	১৬২
প্রশান্ত চিত্ত (Serene mind)	১৭০
নতুন সুযোগের হাতছানি	১৭৭
কৃতজ্ঞতাবোধ (Gratefulness)	১৮২
কীভাবে কৃতজ্ঞতা চর্চা করবেন	১৮৫
লেখা (জার্নালিং)	১৮৯
আত্মবিশ্বাস (Self Confidence)	১৯৬
উৎপাদনশীলতা (Productivity)	২০২
ব্লাটারফ্লাই ইফেক্ট : ভোরের প্রভাব যখন বিস্তৃত হয়	২১০
ভোরে ওঠার ধাপগুলো	২১২
ধাপগুলো কীভাবে অতিক্রম করব?	২১৩





ভূমিকা

১. টিম ফেরিস (Timothy Ferriss) (জন্ম : ২০ জুলাই ১৯৭৭) একজন আমেরিকান অন্ত্রাপ্রেনর, ইনভেস্টর, লেখক, পডকাস্টার ও লাইফস্টাইল গুরু। সকাল নিয়ে তার বিখ্যাত একটা উক্তি আছে, ‘যদি তুমি তোমার সকালকে জয় করতে পারো, তবে তুমি তোমার পুরো দিনটাকেই জয় করে ফেললে।’

আমেরিকার বিখ্যাত টিভি উপস্থাপক অপরা উইনফ্রে (Oprah Gail Winfrey) তার অনুষ্ঠানে নিয়মিত সফল ও প্রভাবশালী মানুষদের সাক্ষাৎকার নিতেন। তাদের কাছে তার প্রায় একই প্রশ্ন থাকত, ‘আপনার সকালের রুটিন কী? আপনার দিনের শুরুটা কেমন?’ দেখা যেত, অধিকাংশ সফল মানুষ ঘুরে-ফিরে প্রার্থনা আর ধ্যানের কথাই বলত। প্রত্যেকেই সকালের সময়টাকে কাজে লাগানোর কথাই বলত। এমনকি এ বিষয়ে বহু বই লেখা হয়েছে, যেগুলো ভোরের সময়কে কাজে লাগানোর কথা বলে। যেমন : দ্য মিরাকল মর্নিং, মর্নিং মেইকওভার, মাই মর্নিং রুটিন, দ্য ফাইভ এএম ক্লাব ইত্যাদি।

সকালের সময়টা মূলত মানুষের জন্য একটা ম্যাজিক্যাল মোমেন্ট। এই সময়টা আপনি তুলনা করতে পারেন নৌকার পালের সাথে। নৌকার পালকে আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে যেমন নৌকা সঠিক গন্তব্যে পৌঁছবে, একইভাবে জীবনের সকালগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে আপনার জীবনও সঠিক গন্তব্যে পৌঁছবে। এই একটিমাত্র অভ্যাসই আপনার পুরো জীবনকে পরিবর্তন করে দিতে পারে। আপনার জীবনের লক্ষ্যগুলোকে বাস্তবায়নের মুখ দেখাতে পারে।

একজন আলেম খুব সুন্দর করে বলেছেন, ‘দিনের শুরুটা মানুষের যৌবনের মতো, আর দিনের শেষটা তার বার্ধক্যের মতো। মানুষ যেভাবে তার দিনের শুরুটা গড়ে তোলে, পুরো দিনটাই সেভাবে বয়ে যায়। যদি শুরুটা চান্দা হয়, তাহলে দিনটাও চান্দা হয়। আর যদি শুরুটা অলসতায় কাটে, তাহলে পুরো দিন জুড়েই অলসতা থাকে। যারা দিনের লাগাম শুরুতেই নিজের হাতে নিতে পারে, আল্লাহর ইচ্ছায় তাদের পুরো দিনটাই নিরাপদ থাকে, তাদেরকে ভালো কাজে সাহায্য করা হয় এবং তাদের সময়ে বরকত দেওয়া হয়।’

দ্য মিরাকল মর্নিংয়ের লেখক আপনার কাছে প্রশ্ন রেখেছেন, কেমন হবে যদি আপনি শোনে, আপনার সবকিছু শুরু হয় আপনি সকালে কীভাবে ঘুম থেকে উঠছেন সেটার ভিত্তিতে।^১

মূলত এটাই বাস্তব। প্রতিটি সকাল নতুন জীবনের মতো। তাই ঘুমকে বলা হয় ছোট মৃত্যু। ঘুম থেকে উঠে মূলত আমরা নতুন এক জীবন পাই। প্রতিটি সকালই আমাদের জীবনের সমষ্টি।

প্রতিদিন আপনার ঘুম থেকে ওঠার নিয়ম ও সকালের রুটিন নাটকীয়ভাবে আপনার জীবনে সফলতার প্রতিটি স্তরকে প্রভাবিত করে। উজ্জ্বল, সৃষ্টিময় ও সফল একটি সকাল তৈরি করে একটি উজ্জ্বল, সৃষ্টিময় ও সফল দিন, যা পরিশেষে অনিবার্যভাবে সৃষ্টি করে একটি সফল জীবন। একইভাবে নিশ্প্রভ, সৃষ্টিহীন ও অলস একটি সকাল তৈরি করে নিশ্প্রভ, সৃষ্টিহীন ও অলস দিন, যা দিনশেষে নিয়ে আসে ব্যর্থ এক জীবন। শুধুমাত্র আপনার সকালকে পরিবর্তনের মাধ্যমে আপনি আপনার জীবনের যেকোনো রূপান্তর ঘটাতে পারেন।^২

এজন্য আপনি সকালে ঘুম থেকে কখন উঠছেন, কীভাবে উঠছেন, কোন চিন্তা ও উদ্দেশ্য নিয়ে উঠছেন এবং কী করছেন, এটা আপনার জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এগুলো আপনার পুরো দিনকে, এমনকি পুরো জীবনকেই প্রভাবিত করছে। ‘পার্সোনাল ডেভেলপমেন্ট ফর স্মার্ট পিপল’ বইয়ের লেখক বলেন, প্রথম ঘণ্টাটি হচ্ছে দিনের রাডার। যদি আমি জেগে ওঠার প্রথম ঘণ্টাতেই অলস

১. দ্য মিরাকল মর্নিং, পৃষ্ঠা ৩৫

২. দ্য মিরাকল মর্নিং, পৃষ্ঠা ৩৬

ও এলোমেলো হই, তবে সারাদিন আমার অলস ও নিষ্প্রভ একটি দিন কাটানোর প্রবণতা থাকবে। কিন্তু আমি যদি দিনের প্রথম ঘণ্টাটি প্রোডাক্টিভ করতে পারি, তবে দিনের বাকি সময়টা সেদিকেই যাবে।’

ইসলাম আমাদের একটি ‘ফজরময় লাইফস্টাইল’ প্রদান করেছে। যেখানে একজন মুমিনের দিনের সূচনা হবে ভোর থেকে। রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ভোরকে বরকতময় করার জন্য আল্লাহর কাছে দুআ করেছেন। সাখর আল-গামিদি রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, ‘হে আল্লাহ, আপনি আমার উম্মতকে ভোরের বরকত দান করুন।’

তিনি কোনো ক্ষুদ্র বা বিশাল বাহিনীকে কোথাও প্রেরণ করলে দিনের প্রথমভাগেই প্রেরণ করতেন। বর্ণনাকারী সাখর রাদিয়াল্লাহু আনহু একজন ব্যবসায়ী ছিলেন। তিনি তার পণ্যদ্রব্য দিনের প্রথমভাগে পাঠানোর ফলে অনেক সম্পদের অধিকারী হয়েছিলেন।^৩

সকাল হচ্ছে মানুষের জীবনে বরকত, প্রোডাক্টিভিটি ও সফলতার উৎস। সকালের শক্তিই আপনার জীবনকে গঠন করতে পারে, যদি আপনি সেই শক্তিকে আহরণ করেন, কাজে লাগান।

২. সত্যি বলতে, একটি মাত্র অভ্যাসই পুরো জীবন বদলে দিতে পারে। সেই অভ্যাসটি হলো, দ্রুত ঘুমানো ও ভোরে ঘুম থেকে ওঠা।

হয়তো আপনার কাছে এটা খুব পরিচিত শোনাচ্ছে। ছোটবেলা থেকেই শুনে আসছেন কথাটি—স্কুলে, ঘরে, কাজে। এমনকি অনেক বইয়ের পেছনের পাতাতেও লেখা থাকত, ‘দ্রুত ঘুমাও, ভোরে ওঠো’। মূলত এটাই বাস্তব। এটা এমন বাস্তব, যা দীন, গবেষণা ও অসংখ্য সফল মানুষের জীবন থেকে প্রমাণিত।

শুধু কি ভোরে ওঠাই যথেষ্ট?

অনেক সময় আপনি ভোরে ওঠেন বাধ্য হয়ে, কাজের জন্য, পড়াশোনার জন্য কিংবা কোনো দায়িত্বের চাপে। কিন্তু এখানে উদ্দেশ্যটা ভিন্ন। চাপ হিসেবে ভোরে

৩. সুনানে আবু দাউদ, হাদিস নং ২৬০৮

ওঠা আপনার চিন্তাভাবনা বা সচেতনতা বদলায় না; বরং উল্টোটা হতে পারে। এটা হতে পারে দুশ্চিন্তা ও অস্থিরতার কারণ, ইতিবাচক শক্তির উৎস নয়।

অনেক মানুষ আছেন, সকালে একটা ভয় নিয়ে ঘুম থেকে ওঠেন। ভয়টা যেকোনো কিছুর হতে পারে। কাজের ভয়, সংসারের ভয়, অফিসের ভয়, স্কুলের ভয়, আরও নানা রকম ভয়। অথচ সকালের আবহে যে সুর আছে তার একটি প্রভাব আমাদের মনে সারাদিন বিরাজ করে। এটা একটা চক্রে পরিণত হয়। হতাশা, ভয় নিয়ে ঘুম থেকে ওঠা, সারাদিন অবিরাম সেটা বয়ে বেড়ানো, তারপর সেই ভয় আর বিষণ্ণতা নিয়েই ঘুমোতে যাওয়া, পরের দিন আবার একই বিষাদ-চক্রের পুনরাবৃত্তি।

প্রতিদিন সকালে উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে ঘুম থেকে না ওঠা মানুষেরা শুধু স্বচ্ছতা, শক্তি, অনুপ্রেরণা ও নিজস্ব শক্তি থেকেই বঞ্চিত হচ্ছেন না, বরং তারা প্রতিদিন এভাবে দিনকে থামিয়ে রাখার অনিবার্য প্রক্রিয়ায় বিশ্বকে শক্তভাবে এ কথা জানিয়ে দিচ্ছেন, কাঙ্ক্ষিত জীবনের জন্য প্রচেষ্টা ও সেরূপ জীবনযাপনের চেয়ে বিছানায় অচেতন জীবনই তাদের পছন্দ।^৪

ফলে কেবল ঘুম থেকে ভোরে ওঠাই যথেষ্ট নয়। বরং আরও গুরুত্বপূর্ণ হলো, আপনি সকালে এমন ব্যক্তি হিসেবে জাগ্রত হচ্ছেন, যার সামনে উদ্দেশ্য স্পষ্ট, যার কাছে জাগ্রত হওয়ার প্রেরণা বিদ্যমান এবং যে নিজ ইচ্ছা ও উদ্দেশ্যের কিছু কাজ করতে প্রস্তুত। এটাই মূলত একটি প্রোডাক্টিভ ও উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবনের প্রধান চাবিকাঠি।^৫

তাই কেবল সকালবেলা ঘুম থেকে ওঠাই আপনার প্রোডাক্টিভিটি ও বরকতের নিশ্চয়তা দেবে না। যে সকালে আপনি সুস্পষ্ট উদ্দেশ্য ও প্রেরণাসহ জাগ্রত হচ্ছেন, সে সকালই আপনার দিনকে সৃষ্টিময় ও সফল করবে।^৬

দ্য মিরাকল মর্নিং বইয়ের লেখক এ ক্ষেত্রে বাস্তবিক একটা প্রসঙ্গ এনেছেন—

‘আচ্ছা আপনার জীবনে ঈদের সকালের মুহূর্তটা একটু স্মরণ করুন তো। কতটা আনন্দ ও উদ্দীপনার সাথে আপনি ঈদের দিন ঘুম থেকে ওঠেন। এরকম আরও

৪. দ্য মিরাকল মর্নিং, পৃষ্ঠা ৭৭-৭৮

৫. মর্নিং মেইকওভার, পৃষ্ঠা ৩১

৬. মর্নিং মেইকওভার, পৃষ্ঠা ৩২

অনেক সকাল আমাদের জীবনে আসে। যে সকালগুলোতে আমরা খুবই এক্সাইটেড থাকি। বিয়ের সকাল, প্রথম স্কুলে যাওয়ার সকাল অথবা কোনো কিছু প্রাপ্তির সকাল। এই সকালগুলোতে আমরা খুবই উদ্যমী থাকি।

আপনার জীবনে ভোরে ঘুম থেকে ওঠার বিষয়টাও এমন উদ্দেশ্য ও উদ্যমপূর্ণ হওয়া জরুরি। আপনি বাধ্য হয়ে, বিরক্ত হয়ে কিংবা ভয় নিয়ে উঠছেন না ঘুম থেকে; বরং সুনির্দিষ্ট প্রেরণা, লক্ষ্য ও কর্মের উদ্দীপনা নিয়ে বিছানা ত্যাগ করছেন। এই ভোরই আপনার শক্তির উৎস হবে, আপনার বারাকাহ ও প্রোডাক্টিভিটির রহস্য হবে।’

৩. তাই চলুন, আমাদের জীবনে দ্রুত ঘুমানো ও দ্রুত জেগে ওঠার অভ্যাসটি গড়ে তুলি। এই অভ্যাসটি নিয়ে আমাদের ভেতর গড়ে ওঠা নেতিবাচক ধারণাগুলো বদলাই।

মনে রাখবেন, আপনি যদি একই পুরোনো চিন্তাধারা বয়ে বেড়ান, তাহলে জীবনে কোনো পরিবর্তন আসবে না। মানসিকতাকে যদি বিকাশের দিকে না নিতে পারেন, অভ্যাসও বদলাবে না। আপনার চিন্তার ধরনই ঠিক করে দেয়, নিজেকে ভালো করার পথে আপনি কতটা এগোতে পারবেন।

আপনি দেখবেন, আপনার মতো অনেকেই অভ্যাসকে কেবল যান্ত্রিক চর্চা হিসেবে দেখেন, সত্যিকারের চর্চা হিসেবে নয়।

একটি অভ্যাসকে উপভোগ করা, সেটাকে আয়ত্তে আনা এবং তার সর্বোচ্চ উপকার গ্রহণ করা—এই মানসিকতা নিয়েই অভ্যাস গড়ে তুলতে হয়। মনে রাখবেন, নতুন অভ্যাস গ্রহণের সাফল্য নির্ভর করে পুরোনো মানসিকতা ছেড়ে নতুন, নমনীয় ও বিকাশমুখী মানসিকতা গ্রহণ করার ওপর। কারণ অভ্যাস কোনো ছাঁচ নয়। আর আপনিও কোনো ছাঁচে ঢালা মানুষ নন। আপনি এমন একজন মানুষ, যিনি বাঁচেন, শেখেন, প্রভাব ফেলেন ও প্রভাবিত হন।

নিজের দুর্বলতাকে গ্রহণ করুন, পরিবর্তনকে স্বাগত জানান, আর বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে ভোরে ওঠার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

এই বইয়ে আমাদের লক্ষ্য হলো, আপনার সামনে কিছু সকালের বার্তা তুলে ধরা, যেগুলো এমন এক সুন্দর পরিবর্তন নিয়ে আসবে, যা কেবল সকালেই সম্ভব, যদি আপনি তার জন্য প্রস্তুত থাকেন। তাই সবসময় প্রস্তুত থাকুন। অনুভব করুন।



সকালের অজু : পবিত্রতার দ্বার ও ঈমানের সৌন্দর্য

আপনার ভোরের সূচনা হোক অজুর মাধ্যমে। আমাদের দীনে ইসলামে পবিত্রতাকে ঈমানের অঙ্গ বলা হয়েছে। আর পবিত্রতার প্রধান মাধ্যম হচ্ছে অজু। আপনি হয়তো প্রতিদিন অজু করছেন; কিন্তু অজুর আমল নিয়ে কখনো ভেবে দেখেছেন কি?

সূরা মায়িদার ষষ্ঠ আয়াতে অজুর বিধান উল্লেখ করা হয়েছে। সঙ্গে গোসল ও তায়াম্মুমের বিধানও রয়েছে। আয়াতের শেষে আল্লাহ তাআলা বলেন,

مَا يَرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ
عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

‘আল্লাহ তোমাদের ওপর কোনো প্রকার কষ্ট আরোপ করতে চান না; বরং তিনি তোমাদেরকে পবিত্র করতে চান এবং তোমাদের প্রতি তার অনুগ্রহ সম্পূর্ণ করতে চান, যাতে তোমরা শোকরগোজারি করো।’

আয়াত থেকে বোঝা যায়, অজুর দ্বারা বাহ্যিক পবিত্রতার পাশাপাশি অভ্যন্তরীণ পবিত্রতাও অর্জন করা যায়। অজু যেমন নামাজের চাবি, তেমনি তা অন্তরের পবিত্রতা অর্জনেরও উপায়।

অজু আপনার জীবনে খুবই শক্তিশালী একটি কাজ। এটি আপনার ভেতর ও বাইরের পবিত্রতার মাধ্যম। অজু আপনার ইবাদতের স্তম্ভ, জান্নাতের পথের আলো। নবি করিম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, ‘আমার উম্মতকে

কিয়ামতের দিন অজুর চিহ্ন দ্বারা চেনা যাবে। তাদের হাত, পা ও মুখ থেকে নুরের আলো বের হবে।”^{১০}

অজু এমনই এক শক্তিশালী আমল, যা অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে ময়লা থেকে পরিষ্কার করার পাশাপাশি গুনাহসমূহকেও মুছে দেয়। হজরত উসমান ইবনে আফফান রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, ‘যে ব্যক্তি উত্তমরূপে অজু করে, তার শরীর থেকে, এমনকি তার নখের নিচ থেকেও গুনাহসমূহ বের হয়ে যায়।’^{১১}

হজরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, মুসলিম বান্দা (অথবা বলেছেন মুমিন বান্দা) যখন অজু করে, যখন সে মুখমণ্ডল ধৌত করে, তখন পানির সঙ্গে (অথবা বলেছেন পানির শেষ ফোঁটার সঙ্গে) ওই সমস্ত গুনাহ বের হয়ে যায়, যার দিকে সে দুচোখ দিয়ে তাকিয়েছিল। যখন সে দুই হাত ধৌত করে তখন পানির সঙ্গে (বা বলেছেন পানির শেষ ফোঁটার সঙ্গে) ওই সকল গুনাহ বের হয়ে যায়, যা সে হাত দ্বারা করেছিল। যখন সে দুই পা ধৌত করে, তখন পানির সঙ্গে (বা পানির শেষ ফোঁটার সঙ্গে) ওই সকল গুনাহ বের হয়ে যায়, যার দিকে সে চলেছিল। ফলে সে গুনাহ থেকে পাকসাফ হয়ে যায়।’^{১২}

এমন আরও অনেক ফজিলত অজুতে নিহিত আছে। এখানে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো, অজুর সাথে প্রোডাক্টিভিটিরও গভীর সম্পর্ক আছে। অজু একজন মানুষকে সতেজ ও উদ্যমী করে তোলে। আপনি যখনই অজু করবেন, তখনই খেয়াল করলে বিষয়টি অনুভব করতে পারবেন। বিখ্যাত গ্রন্থ প্রোডাক্টিভ মুসলিম-এর লেখক বলেন,

‘প্রোডাক্টিভিটির ওপরে অজুর প্রভাব ঠিক কী, আমি তা বুঝতে গিয়ে অজু কেন নামাজের পূর্বশর্ত তা বোঝার চেষ্টা করি। এতে একটি আকর্ষণীয় ব্যাখ্যা পাই। অজু আপনাকে ‘অভিমুখ-নিবিষ্ট’ আর নামাজ আপনাকে ‘খোশমেজাজে’ রাখতে সহায়তা করে। আমার মনে হয়েছে, অজু হলো নিয়তের একটি বাহ্যিক ক্রিয়ারূপ,

১০. সহিহ বুখারি, হাদিস নং ১৩৬ ও মুসলিম, হাদিস নং ২৪৬

১১. সহিহ মুসলিম, হাদিস নং ২৪৫

১২. সহিহ মুসলিম, হাদিস নং ২৪৪

যাতে নামাজ পড়ার নিয়ত ঘোষণার জন্য আপনাকে শারীরিকভাবে নিজের ওপর পানি ঢালতে হয়।

প্রোডাক্টিভিটির ক্ষেত্রে এটা কী বোঝায়, একটু চিন্তা করুন। আপনি দীর্ঘদিন পড়ে থাকা কিছু কাজ করার ইচ্ছে করলেন। তাহলে প্রথমে আপনি অজু করে নিন। এটি আপনাকে ‘ফোকাস জোনে’ রাখবে। কারণ আপনি দৈহিকভাবে অজু করার মাধ্যমে আপনার অভিপ্রায়টি নিশ্চিত করেছেন। তা ছাড়া যেকোনো কাজের আগে অজু করার সৌন্দর্যটি নিশ্চিত করে, এই কাজটির পেছনে আপনার উদ্দেশ্য সৎ ও পবিত্র। উদাহরণস্বরূপ এমন কাউকে পাওয়া যাবে না, যে সন্দেহজনক লেনদেনের আগে অজু করে।^{১৩}

আপনি কি বুঝতে পারছেন, কত মহৎ একটি কাজের মাধ্যমে আপনি আপনার ভোরের সূচনা করতে পারেন। ইসলাম আপনাকে সকালের যে লাইফস্টাইল দেয়, সেটার প্রথম কাজই হলো ঘুম থেকে ওঠার দুআ পড়া এবং অজু করা। সকালের অজুর সাথে এমন একটি বিষয় জড়িত, যেটা আর কোনো বেলার অজুতে পাবেন না। সকালের অজু আপনাকে যেমন পবিত্রতা দান করে, ঘুমের আচ্ছন্নতা থেকে আপনাকে সতেজ ও প্রোডাক্টিভ বানায়, তেমনি এটা আপনাকে শয়তানের বিরুদ্ধে বিজয়ী করে তোলে।

হাদিসে এসেছে, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, ‘তোমাদের কোনো লোক যখন (রাতে) ঘুমিয়ে যায়, তখন শয়তান তার মাথার পেছনের দিকে তিনটি গিঁট দেয়। প্রত্যেক গিঁটে শয়তান তার মনে এ কথার উদ্রেক করে দেয় যে, এখনো অনেক রাত বাকি, কাজেই ঘুমিয়ে থাকো। সে যদি রাতে জেগে ওঠে এবং আল্লাহর নাম স্মরণ করে, তাহলে তার একটি গিঁট খুলে যায়। তারপর সে যদি অজু করে, তাহলে আরও একটি গিঁট খুলে যায়। এরপর যদি সে নামাজ আরম্ভ করে, তখন তার তৃতীয় গিঁটও খুলে যায়।’^{১৪}

দেখুন, শয়তান চায় না আপনি ঘুম থেকে দ্রুত উঠুন। সে চায় না আপনার জীবন হোক ফজরকেন্দ্রিক, ভোরকেন্দ্রিক। এজন্য ঘুমের মাঝে সে আপনাকে পরপর

১৩. পৃষ্ঠা ৮০-৮১

১৪. সহিহ বুখারি, হাদিস নং ১১৪২

তিন গিঁট দিয়ে বেঁধে রাখে। যেন আপনি বিছানা থেকে উঠে সজাগ না হতে পারেন। শয়তান আপনাকে অলস বিছানায় ফেলে রাখতে চায়। সে আপনার প্রোডাক্টিভিটি ও ইবাদত দুটির জন্যই বাধা।

তাই ভোরের শুরুতেই শয়তান ঘুম ও আলস্যের যে বাঁধন সৃষ্টি করেছে, সেটাকে খুলে ফেলতে হবে আল্লাহর নাম ও অজুর মাধ্যমে। এটা দিনের শুরুতে আপনার বিজয়ের প্রথম পদক্ষেপ।

“

আজকের বার্তা

সকালের অজু আপনার পুরো দিনের উদ্যমতার জন্য সাপ্লিমেন্ট হিসেবে কাজ করবে। তাই এর প্রতি সচেতনভাবে গুরুত্ব দিন। পাশাপাশি গুনাহ মোচন ও পবিত্রতার কথা ভোলা যাবে না মোটেও।

“

রিফ্লেকশন

রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, ‘তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি অজু করবে এবং উত্তমভাবে অজু করবে, এরপর কালেমায়ে শাহাদাত পাঠ করবে, তার জন্য জান্নাতের আটটি দরজা খুলে যাবে। এসব দরজার যেটা দিয়ে খুশি সে জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে।’^{১৫}

১৫. সহিহ মুসলিম, হাদিস নং ২৩৪



ফজরের নামাজ : রবের জিন্মায় ভোরের আগমন

আল বাকুর বইয়ের লেখিকার একটি কথা দিয়েই শুরু করি। তিনি বলেন,

‘আমি রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের জীবনীতে পড়েছি, জাহেলি যুগে কাবা পুনর্নির্মাণের সময় তারা শর্ত দিয়েছিল, এই পবিত্র ঘর নির্মাণে কেবল শুদ্ধ উপার্জনের অর্থই ব্যবহার করা হবে। অর্থাৎ সবচেয়ে পবিত্র, নির্ভেজাল, দামি ও বিরল সম্পদ।

একসময় আমি একটি কুরআন হিফজ গ্রুপে যুক্ত ছিলাম, কিন্তু নিয়মিত পুনরাবৃত্তিতে ভীষণ সমস্যায় পড়ছিলাম। তখন কাবা নির্মাণের সেই ঘটনাটি আমার মনে পড়ল। বুঝলাম, আমার মূল সমস্যা হলো আমি কুরআনকে আমার শুদ্ধ সময় দিচ্ছি না, বরং অবশিষ্ট সময় দিচ্ছি। আমি লক্ষ্য করলাম, আমরা যেকোনো কাজকে যখন শুদ্ধ সময় দিই, সেটাতেই সবচেয়ে ভালো ফল আসে। কিন্তু দায়িত্ব আর ব্যস্ততার ভিড়ে ইবাদতের জন্য এমন শুদ্ধ সময় কোথায় পাব?

তখন বুঝলাম, ফজরের সময়টাই আমার শুদ্ধ সময়। এই সময়টায় আমাকে কেউ টানে না, কেউ ভাগ বসায় না। তাই আমি এই সময়টাকে নিরিবিলি ইবাদতের জন্য নির্দিষ্ট করলাম। নিজেকে প্রশ্ন করলাম, এত মূল্যবান সময় আমি কীভাবে ঘুমিয়ে নষ্ট করতে পারি?’

ফজরের কোলাহলহীন স্নিগ্ধ ও শুদ্ধতম সময়ের সূচনা মহান রবের ইবাদতের মাধ্যমেই হওয়া উচিত। এখানে এর চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, প্রতিটি দিনের সূচনার পরই আপনি মূলত একটি জীবনযুদ্ধে অবতীর্ণ হন। জীবনের উথাল-পাতাল ঢেউয়ের মুখোমুখি হন। নিত্যদিনের স্বপ্ন, উদ্দেশ্য, কর্মব্যস্ততার এক চক্রে প্রবেশ

করেন। কিন্তু কেমন হয়, যদি আপনি মহান রবের জিন্মায় নিরাপত্তা ও নিশ্চয়তা লাভ করে আপনার ভোরের সূচনাটা করেন? ফজরের নামাজ আপনার জন্য সেই জিন্মা ও নিশ্চয়তা। ফজরের নামাজ পড়লেই শুধু এই ঈর্ষণীয় সৌভাগ্য লাভ করা যাবে। জুনদাব ইবনে আবদুল্লাহ ইবনে সুফিয়ান আল বাজালি রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ فَلَا يُتَبَعَنَّكُمْ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِنْ ذِمَّتِهِ

‘যে ব্যক্তি ফজরের নামাজ আদায় করল, সে আল্লাহর জিন্মায় নিরাপত্তা লাভ করল। অতএব আল্লাহ যেন তার জিন্মার বিষয়ে তোমাদেরকে কোনোরূপ অভিযুক্ত না করেন।’^{২২}

আপনি আবার একটু চিন্তা করুন। আল্লাহর নিরাপত্তার চেয়ে উত্তম নিরাপত্তা আর কার হতে পারে? দুনিয়াতে বিভিন্ন মানুষ ক্ষমতাবান লোকদের শেল্টার পেয়ে কত ভয়াবহ, জঘন্য কিংবা ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করে ফেলে। আর সকল ক্ষমতাবানের ওপরে যিনি ক্ষমতাবান, সেই আল্লাহর নিরাপত্তা আপনি নিচ্ছেন, তারপর আপনার দিনের সূচনা করছেন। সেই দিনে কি আপনি আল্লাহর ইচ্ছায় কঠিন কাজ ও দায়িত্বগুলোও সহজে সেরে ফেলতে পারবেন না? আপনার প্রোডাক্টিভিটি, আপনার উদ্যমতা ও প্রেরণা কি আরও বৃদ্ধি পাবে না?

ফজরের নামাজ এতটাই শক্তিশালী যে, এটি আপনার রাতের নিশ্চুপ কর্মহীন ঘুমকেও বিরাট কর্মে পরিণত করতে পারে। আপনার ঘুমিয়ে কাটানো মুহূর্তগুলোকে ইবাদতে পরিণত করে দিতে পারে। উসমান ইবনে আফফান রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

مَنْ صَلَّى الْعِشَاءَ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا قَامَ نِصْفَ اللَّيْلِ ، وَمَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا صَلَّى اللَّيْلَ كُلَّهُ.

‘যে ব্যক্তি জামাতের সাথে এশার নামাজ আদায় করল, সে যেন অর্ধেক রাত জেগে নামাজ পড়ল। আর যে ব্যক্তি ফজরের নামাজ জামাতের সাথে পড়ল, সে যেন পুরো রাত জেগে নামাজ পড়ল।’^{২৩}

২২. তিরমিজি, হাদিস নং ২১৮৪

২৩. সহিহ মুসলিম, হাদিস নং ১০৯৬



সকালের পাঠ

ড. রাগিব সারজানি বলেন, এই উম্মাহর জাগরণের চাবিকাঠি একটি শব্দেই লুকিয়ে আছে। তা হলো ‘পড়ো’। পড়া ছাড়া কোনো জাতির পক্ষে প্রতিষ্ঠিত হওয়া সম্ভব নয়।

‘ব্যায়াম যেমন শরীরের ওপর প্রভাব ফেলে, পাঠ সেভাবে প্রভাব ফেলে মনের ওপর; আর প্রার্থনা প্রভাব সৃষ্টি করে আত্মার ওপর। আমরা যা পড়ি তার আলোকেই আমাদের ব্যক্তিত্ব বিকশিত হয়।’

—ম্যাথিউ কেলি

হজরত জিবরাইল আলাইহিস সালাম আমাদের নবি মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের কাছে সর্বপ্রথম যে শব্দটি নিয়ে এসেছিলেন, তা ছিল ‘পড়ো’। এই একটি শব্দই স্পষ্ট করে দেয়, একটি জাতির উত্থানের শুরুতে পড়া, অনুসন্ধান ও জ্ঞানার্জনের গুরুত্ব কত গভীর। শুধু শুরুতেই নয়, একটি জাতির ধারাবাহিক টিকে থাকা ও এগিয়ে যাওয়ার জন্যও পড়া হলো জ্বালানিস্বরূপ (Fuel)।

সকালের পাঠ অনেক কার্যকরী ও প্রভাবশালী একটি চর্চা। দ্য মিরাকল মর্নিংয়ের লেখক তার বইয়ে সকালে ছয়টি কাজের একটি লাইফস্টাইল দিয়েছেন। তন্মধ্যে পঞ্চম হলো পড়া। এ ছাড়াও আপনি অতীত ও বর্তমানের সফল মানুষদের লাইফস্টাইল যদি অনুসন্ধান করেন, তাহলে দেখতে পাবেন অধিকাংশের রুটিনেই রিডিং শব্দটি আছে। মর্নিং মেইকওভার গ্রন্থের লেখক তার বইয়ের শেষাংশে বর্তমানে কিছু সফল মানুষের মর্নিং রুটিন নিয়ে এসেছেন। সেখানে অধিকাংশের রুটিনেই তিনটি কমন জিনিস পাওয়া যায়—স্পিরিচুয়ালিটি, পাঠ ও শরীরচর্চা।

সাধারণত পর্যাপ্ত ঘুমের পর মানুষের মস্তিষ্ক সবচেয়ে বেশি সক্রিয় ও সতেজ থাকে। বিশেষ করে ভোরের সময়টায় শেখা ও ধারণ করার ক্ষমতা অন্য যেকোনো সময়ের তুলনায় অনেক বেশি থাকে। কারণ এই সময় আমাদের বহু দক্ষতা ও সক্ষমতা তার শ্রেষ্ঠ সময়টা অতিবাহিত করে। যেমন : বোঝার ক্ষমতা (Comprehension), বিশ্লেষণ ও যুক্তি বের করার শক্তি (Reasoning), মনে রাখার ক্ষমতা (Memory), মনোযোগ (Focus) ইত্যাদি ব্যক্তিগত সক্ষমতাগুলো পূর্ণ উদ্যমে কাজ করে।

তাই আপনার সকালের একটি অংশ বরাদ্দ থাকা উচিত পাঠের জন্য।

আপনার দিন শুরু করার সবচেয়ে উত্তম উপায় হলো আল্লাহ তাআলার কিতাব। সেই কুরআনুল কারিম, যা তিনি তার রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ওপর নাজিল করেছেন। আল্লাহ নিজেই আমাদের জানিয়েছেন,

وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ

| ‘তিনি নিজ থেকে কিছু বলেন না; যা বলেন, তা কেবল ওহি।’

[সূরা নাজম, আয়াত ৩-৪]

আপনার সকাল যদি কুরআনের সঙ্গে শুরু হয়, তবে কোনো মানুষ বা জিন আপনাকে ক্ষতি করতে পারবে না। কারণ আল্লাহর কালাম আপনাকে হেফাজত করবে, তার ফেরেশতারা আপনাকে ঘিরে রাখবে। দিনের শুরুতে আল্লাহর কালাম তিলাওয়াত করলে মনে প্রশান্তি আসে, যা পুরোটা দিনের জন্য ইতিবাচক প্রভাব সৃষ্টি করে এবং বরকত নিয়ে আসে। ফফরের শান্ত পরিবেশে কুরআন পাঠ করলে মনোযোগ বৃদ্ধি পায় এবং সারাদিনের কাজে স্বচ্ছতা ও একাগ্রতা সৃষ্টি হয়।

ভোরের মুহূর্তগুলোই কুরআন তিলাওয়াতের সর্বোত্তম সময়। এ সময় ফেরেশতারা এসে উপস্থিত হন, যা আপনার ইবাদতকে বিশেষ মর্যাদা দান করে। আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেন,

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ ۖ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا.

‘(হে নবি,) সূর্য হেলে পড়ার সময় থেকে রাতের অন্ধকার পর্যন্ত নামাজ কায়েম করুন এবং ফজরের সময় কুরআন পাঠে যত্নবান থাকুন। স্মরণ রাখুন, ফজরের তিলাওয়াতে ঘটে থাকে সমাবেশ।’

[সূরা ইসরা, আয়াত ৭৮]

অর্থাৎ ফজরের নামাজ ও তিলাওয়াতের সাক্ষ্য দেন রাত ও দিনের ফেরেশতারা। এ সময় ফেরেশতারা একত্রিত হন। এই আয়াতে একই সাথে ফজরের নামাজ, ফজরের নামাজের তিলাওয়াত ও নামাজের পর কুরআন তিলাওয়াত সবগুলো বিষয়ই চলে এসেছে। এই আয়াতের ভিত্তিতে কোনো কোনো মুফাসসির ফজরের পরের সময়কে কুরআন তিলাওয়াতের উত্তম সময় হিসেবে মতামত দিয়েছেন। এ ছাড়াও রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ও সাহাবিদের মর্নিং রুটিনে ফজরের পরে জিকির ও তিলাওয়াত ছিল নিয়মিত আমল।

আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

‘যে ব্যক্তি জামাতের সাথে ফজরের নামাজ আদায় করে সূর্যোদয় পর্যন্ত সেখানে বসে আল্লাহর জিকির করবে, এরপর দুই রাকাত নামাজ আদায় করবে, তার জন্য একটি হজ ও উমরা পালনের সওয়াব হবে। আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, ওই ব্যক্তির জন্য হজ ও উমরার পরিপূর্ণ সওয়াব হবে, পরিপূর্ণ সওয়াব হবে, পরিপূর্ণ সওয়াব হবে।’^{৩১}

কুরআন তিলাওয়াত, ফেরেশতাদের একত্রিত হওয়া ও সাক্ষ্য দেওয়া সকালের সবচেয়ে সুন্দর ঘটনা। এই সুন্দর ঘটনার সাথে নিজেকে জড়িয়ে নিন, হয়ে যান পবিত্রতম এই সৌন্দর্যের অংশ।

এ তো গেল কুরআন তিলাওয়াতের কথা। এরপর জরুরি হলো সাধারণ পাঠের জন্য সময় নির্ধারণ করা। আপনি যদি সবচেয়ে ইতিবাচক ও প্রভাবশালী মানুষগুলোর জীবন লক্ষ করেন, দেখবেন, তাদের প্রায় প্রতিটি দিনই শুরু হয় মর্নিং রিডিং-এর মাধ্যমে। তাই সচরাচর দেখা যায়, সৃষ্টিশীল ও মননশীল ব্যক্তির নিয়মিত সকালে পড়েন। কারণ জীবনের যেকোনো ধরনের পরিবর্তনের জন্যে এটাই প্রথম উপাদান।

৩১. তিরমিজি, হাদিস নং ৫৮৬; মিশকাত, হাদিস নং ৯৭১