



## 4156 - এক মনিটিে আপনিকি কামল করত পেরনে

### পরশ্ন

পরশ্ন: আমরা অফসি বা কর্মস্থলে ইবাদত-বন্দগৌ ও নকেকাজরে তমেন কোন সময় পাই না। অফসিরে পর বাকী য়ে সামান্য সময় পাই এর মধ্যে আমরা কিকি আমল করত পেরি এবং এ সময়কে কভিবে কাজে লাগাত পেরি?

### পরিয় উত্তর

আলহামদু ললিলাহ।

সমস্ত পরশংসা আল্লাহর জন্য।

সময় মানুষরে জীবন। সময়কে কখনো অপচয় হতে বা অকাজে নষ্ট হতে দেয়ার মত নয়। পরজ্ঞাবান ও বুদ্ধমিন সেই ব্যক্তিতে তার সময়রে সদ্ব্যবহার করে। তাই বুদ্ধমিন ব্যক্তি সময়কে অহতুক কাজে বা অর্বাচীন কথায় ব্যয় করে না। বরং তিনি সময়কে পরশংসনীয় উদ্যোগ ও ভাল কাজরে মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখনে। য়ে কাজ আল্লাহকে সন্তুষ্ট করে এবং মানুষরে উপকার বয়ে আনে। জীবনরে পরতটি মনিটিে আপনিকি একটি করে পরস্তর স্থাপন করত পেরনে যা আপনার মর্যাদার ভবনকে উচ্চকতি করবে এবং যা দিয়ে আপনার জাতি সৌভাগ্যমণ্ডতি হতে পেরবে।

আপনিকি যদি মর্যাদার শখিরে পৌঁছুতে চান এবং আপন জাতকি সৌভাগ্যমণ্ডতি করত চান তবে আরাম-আয়শেকে না-বলুন এবং অনর্থক কথা ও কাজ পরহির করুন।

এক মনিটি সময়রে মাঝে অনকে ভাল কাজ করা যতে পেরে এবং বশিাল সওয়াব পাওয়া যতে পেরে। শুধু আপনার জীবনরে এক মনিটি সময় ব্যয় করে আপনিকি আপনার দানরে পরধি বাড়াত পেরনে, কোন কিছু উপলব্ধি করত পেরনে, কোন কিছু মুখস্থ করত পেরনে, য়ে কোন নকেকাজ করত পেরনে। শুধু এক মনিটিই আপনার ভালো কাজরে আমলনামায় এই আমলগুলো লখে য়ে যাবে যদি আপনিকি জাননে কভিবে এক মনিটি সময়কে কাজে লাগাত হ়ে এবং বাস্তবে কাজে লাগান। কবি বলেন:

“পরতটি মনিটিে বৃহত্তর কল্যাণে পরবৃত্ত হও।

যদি তুমি এক মনিটিকে ভুলে যাও তবে এর চয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ও ভুলে যাবে; বরং বাস্তবতাকে ভুলে যাবে।”

আল্লাহর ইচ্ছায় এক মনিটিে আপনিকি য়ে য়ে আমলগুলো করত পেরনে নমিনে এর কিছু পরস্তাবনা পশে করা হলে:



(১) এক মনিটি আপনিসূরা ফাতহা মনো মনো দ্রুতগতিতে ৩ বার পড়তে পারেন। কড়ে কড়ে হিসাব কষে দেখেছিলেন একবার সূরা ফাতহা পড়লে ৬০০ টরিও বশো নিকে পাওয়া যায়। তাই আপন যদি তনিবার সূরা ফাতহা পাঠ করেন তবে আল্লাহর ইচ্ছায় ১৮০০ এর বশো নিকে হাসলি করবনে। এত নকো আপন এক মনিটিই পাচ্ছনে।

(২) এক মনিটি আপনিসূরা ইখলাস (ক্বুল হুওয়াল্লাহু আহাদ) মনো মনো দ্রুতগতিতে ২০ বার পড়তে পারেন। এই সূরা একবার পাঠ করলে কুরআন শরীফের এক তৃতীয়াংশ পড়ার সমান সওয়াব পাওয়া যায়। তাই আপন যদি এ সূরাটি ২০ বার পাঠ করেন তবে তা ৭ বার কুরআন পড়ার সমতুল্য। অতএব আপন যদি এ সূরাটি প্রতদিন এক মনিটি ২০ বার পাঠ করেন তবে মাসে আপনার ৬০০ বার পাঠ করা হয় এবং বছরে ৭২০০ বার পাঠ করা হয়। যার সওয়াব ২৪০০ বার সম্পূর্ণ কুরআন পড়ার সমতুল্য।

(৩) এক মনিটি আপন আল্লাহর কতিবরে এক পৃষ্ঠা পাঠ করতে পারেন।

(৪) এক মনিটি আপন আল্লাহর কতিবরে ছোট একটা আয়াত মুখস্থ করতে পারেন।

(৫) এক মনিটি আপন নিম্নোক্ত দোয়াটি ২০ বার পড়তে পারেন।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

এর সওয়াব ইসমাঈল (আঃ) এর বংশের ৮ জন দাসকে আল্লাহর ওয়াস্তে মুক্ত করার সমান।

(৬) এক মনিটি আপন **سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ** ১০০ বার পড়তে পারেন। যে ব্যক্তি একদিনে এই দোয়াটি ১০০ বার পড়ে তার সমস্ত গুনাহ মাফ করে দেয়া হয়; যদিও তা সমুদ্রের ফনোর সমান হয় না কনে।

(৭) এক মনিটি আপন **سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ** ও **سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ** ৫০ বার পড়তে পারেন। এ দুটি এমন বাক্য যা পড়তে খুব সহজ; আমলেরে পাল্লাতে অনেকে ভারী হবে; রহমানের নিকটে অতি প্রিয়; যমেনটি বর্ণনা করছেন ইমাম বুখারী ও ইমাম মুসলিম।

(৮) নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলছেন: “সুবহানা ল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহ, আল্লাহু আক্বার পাঠ করা যা কছির উপর সূর্য উদতি হয়েছে সবকছি থেকে আমার নিকট অধিক প্রিয়।” [হাদিসটি বর্ণনা করছেন মুসলিম (২৬৯৫)] আপন এক মনিটি বাক্যগুলো ১৮ বারের বশো পড়তে পারেন। এ বাক্যগুলো আল্লাহর নিকট সবচেয়ে প্রিয়। এগুলো সর্বোত্তম কথা এবং আমলেরে পাল্লাতে এগুলোর ওজন অনেকে বশো হবে। যমেনটি এ মরমে বর্ণতি সহীহ হাদিসসমূহে এসছে।

- (৯) এক মনিটিে আপনি **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ** (অর্থ- কোন উপায়-সামর্থ্য নই, কোন শক্তি নই আল্লাহ ছাড়া) ৪০ বারের বেশি পড়তে পারেন। এ বাক্যটির সওয়াব জান্নাতের জন্য সঞ্চিত অমূল্য রত্ন; যমেনটি বরণতি হয়েছে সহীহ বুখারী ও সহীহ মুসলমি। একই ভাবে এটি কষ্টসাধ্য দায়িত্ব বহন ও কঠনি কাজসমূহ আঞ্জাম দয়ার ক্ষেত্রে এক মহৌষধ।
- (১০) এক মনিটিে আপনি **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** (অর্থ- আল্লাহ ছাড়া সত্য কোন উপাস্য নই) প্রায় ৫০ বার পড়তে পারেন। এটি সর্বশ্রেষ্ট বাক্য ও তাওহীদের বাণী। এটি কালমিয়ায় তাইয়্যাবো (উত্তম বাণী) ও সুদৃঢ় বাক্য। যবে ব্যক্তরি শেষে কথা হবে এই বাক্য তনি জান্নাতে প্রবেশে করবেন। এছাড়াও এর ফজলিত ও মর্যাদার ব্যাপারে আরও অনেক বরণনা রয়েছে।
- (১১) এক মনিটিে আপনি **سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَى نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ** (আল্লাহর পবিত্রতা ও প্রশংসা তাঁর সৃষ্টিকুলারে সংখ্যার সমান, তাঁর সন্তুষ্টির সমান, তাঁর আরশের ওজনরে সমান, তাঁর বাক্যমালার কালরি সমান) এ দোয়াটি ১৫ বারের বেশি পড়তে পারেন। সাধারণ তাসবীহ ও যকিরিরে চয়ে এ বাক্যগুলো পাঠ করার সওয়াব অনেকগুণ বেশি যমেনটিনবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম হতে সহীহ হাদসি সাব্যস্ত হয়েছে।
- (১২) এক মনিটিে আপনি আল্লাহর কাছে ১০০ বারের বেশি ইসতিগফার বা ক্ষমা প্রার্থনা করতে পারেন তথা **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** পড়তে পারেন। এর ফজলিত আপনার অজানা নয়। এটি ক্ষমা প্রাপ্তি ও জান্নাতে প্রবেশের উপায়। এটি সুখময় জীবন, শক্তি বৃদ্ধি, বিপদ-আপদ রোধ, সকল কাজ সহজীকরণ, বৃষ্টি বরণ, সম্পদ ও সন্তানরে বৃদ্ধি ইত্যাদির মাধ্যম।
- (১৩) এক মনিটিে আপনি সংক্ষপেে কিছু কথা বলতে পারেন যা দ্বারা আল্লাহ হয়ত এমন কোন কল্যাণরে পথ খুলে দবিনে যা আপনি ভাবতেও পারেননি।
- (১৪) এক মনিটিে আপনি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর উপর ৫০ বার দরূদ পাঠ করতে পারেন। শুধু পড়বনে “সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম”। এর প্রতদিনে আল্লাহ আপনার উপর ৫০০ বার সালাত (রহমত) পাঠাবনে। কারণ একবার দরূদ পাঠ করলে আল্লাহ ১০ বার এর প্রতদিন দনে।
- (১৫) এক মনিটিে আপনার মন আল্লাহর কৃতজ্ঞতা, তাঁর ভালবাসা, তাঁর ভয়, তাঁর প্রতি আশা এবং তাঁর প্রমে উদ্বলে হয়ে উঠতে পারে। এর মাধ্যমে আপনি উবূদয়্যাহ্ (আল্লাহর দাসত্ব) এর স্তরসমূহ অতিক্রম করতে পারেন; হতে পারে সে সময় আপনি হয়ত আপনার বছিনায় শূয়ে আছনে অথবা কোন পথ ধরে হটে যাচ্ছনে।
- (১৬) এক মনিটিে আপনি সহজবোধ্য উপকারী কোনে বইয়ের দুই পৃষ্ঠার বেশি পড়তে পারেন।
- (১৭) এক মনিটিরে টেলিফোন যোগাযোগরে মাধ্যমে আপনি ‘সলিতুর রাহমে’ বা আত্মীয়তার সম্পর্ক রক্ষার আমল পালন করতে পারেন।



- (১৮) এক মনিটি আপন দুই হাত তুলে ব্যাপক অর্থবোধক দোয়াগুলো হতে পছন্দমত যেকোন দোয়া করতে পারেন।
- (১৯) এক মনিটি আপন কয়কেজন ব্যক্তিকে সালাম দিতে পারেন ও তাদের সাথে মুসাফাহা করতে পারেন।
- (২০) এক মনিটি আপন কোন ব্যক্তিকে একটা মন্দ কাজ থেকে নষিধে করতে পারেন।
- (২১) এক মনিটি আপন একটা ভাল কাজের আদেশ করতে পারেন।
- (২২) এক মনিটি আপন একজন ভাইকে নসহিত করতে পারেন।
- (২৩) এক মনিটি আপন একজন দুশ্চিন্তাগ্রস্ত মানুষকে সান্ত্বনা দিতে পারেন।
- (২৪) এক মনিটি আপন পথ থেকে কষ্টকির কোন বস্তু অপসারণ করতে পারেন।
- (২৫) এই এক মনিটিতে সদব্যবহার অবহলোয় কাটানো বাকি সময়গুলোর সদব্যবহার করার অনুপ্রেরণা হিসাবে কাজ করতে পারেন।

ইমাম শাফয়ী রাহমাহুল্লাহ বলেন:

“যখন ঘুমন্ত লোকেরা ঘুমিয়ে থাকে তখন আমি আমার চোখেরে অশ্রু ফেলি এবং শ্রেষ্ট কবিতার একটা চরণ বারবার আওড়াত থাকি।

কোন জ্ঞান অর্জন ছাড়া রাতগুলো কটে যাবে এবং আমার জীবন থেকে হিসাবে করা হবে- এটা কি সময়েরে অপব্যয় নয়? ”

পরশিষে জানুন আপনার ইখলাস (একনষিষ্ঠতা) ও আল্লাহর নজরদারির অনুভূতির ভিত্তিতে আপনার প্রতিদিন বাড়বে, আপনার নকীর সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে।

জনে রাখুন, এই আমলগুলোর বেশেরিভাগেরে কষ্টেরেই আপনাকে তমেন কিছু করতে হবে না। এগুলোর জন্য আপনার পবিত্রতার প্রয়োজন নই, কলান্তি বা কায়িক শ্রম নই। বরং আপনি এ আমলগুলো করতে পারেন যখন আপনি পায় হটে চলেছেন অথবা গাড়িতে চড়ে কথোও যাচ্ছেন অথবা শুষে আছেন অথবা দাঁড়িয়ে আছেন অথবা বসে আছেন অথবা কারও জন্য অপেক্ষা করছেন।

একইভাবে এ আমলগুলো সুখী হওয়ার উপকরণ, আত্মপ্রশান্তির মাধ্যম, চিন্তা ও দুশ্চিন্তা দূর করার উপায়। আল্লাহ আমাদেরকে ও আপনাদেরকে তাঁর সন্তুষ্ট অর্জন করার তাওফিক দনি। আমাদের নবীর প্রতি আল্লাহর রহমত ও শান্তি বর্ষতি হোক।



ড. মুহাম্মদ বনি ইব্রাহিম আল-হামাদ প্রণীত 'এক মনিটিকে কাজে লাগানোর সর্বোত্তম উপায়' শীর্ষক লফিলটে থেকে সংকলিত.