

# ৩০ দিনের হ্যাঁবিট চ্যালেঞ্জ

সংকলন

মোঃ আবু বকর সিদ্দিক (এবিসি জাবের)

আলোচন, লেখক, উদ্যোক্তা ও সমাজকর্মী

গ্রন্থস্বত্ব

জাভেদ পারভেজ

প্রতিষ্ঠাতা, রিস্টার্ট ইয়োরসেলফ



প্রকাশক ও পরিবেশক

সার্বিক ব্যবস্থাপনায়

মাহবুব হাসান

প্রচ্ছদ

তাবাসসুম বিথী

বর্ণবিন্যাস

তানভীর আহমেদ

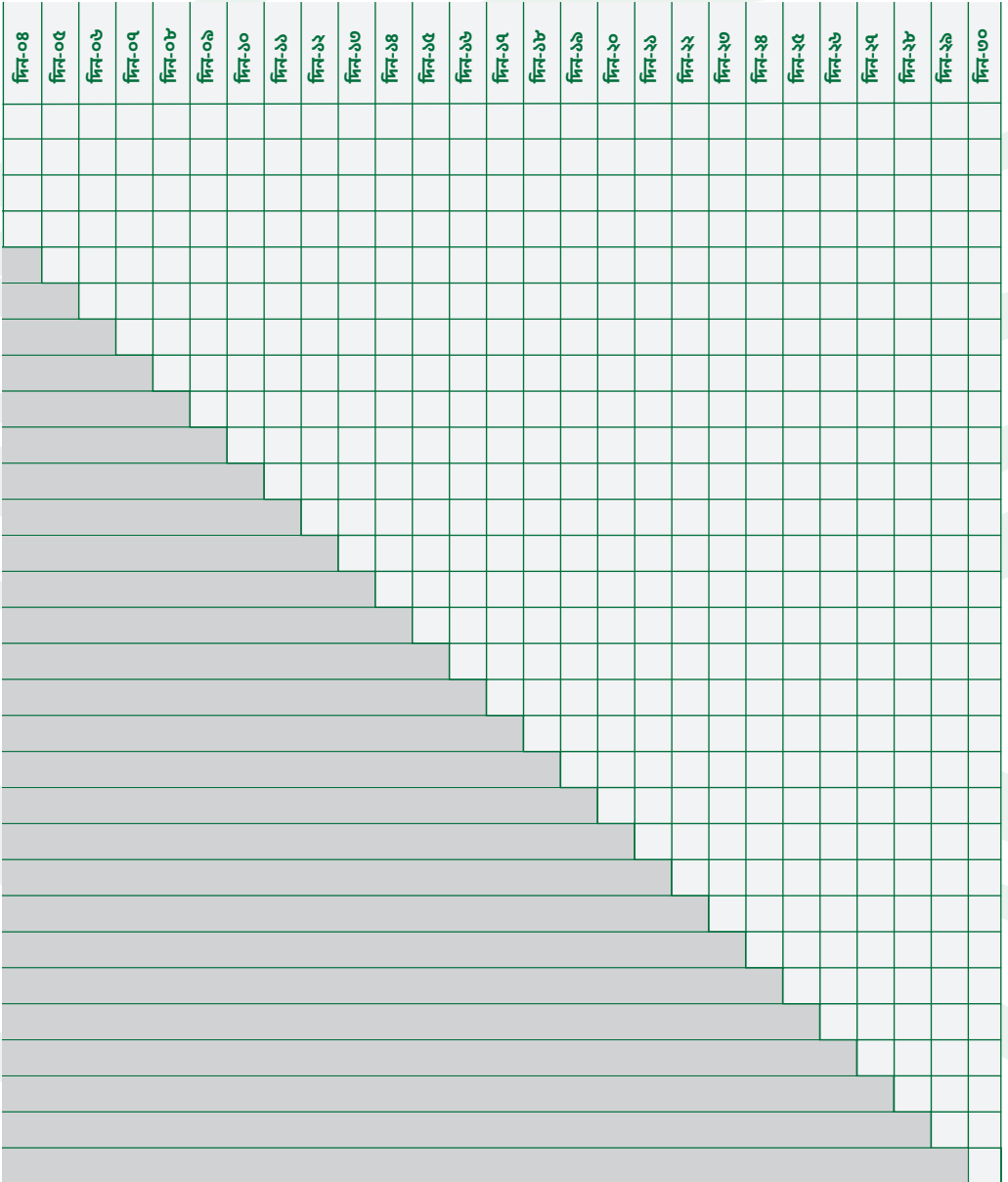
এটি রিস্টার্ট ইয়োরসেলফ পরিবারের পক্ষ থেকে “৩০ দিনের হ্যাঁবিট চ্যালেঞ্জ” প্রস্তুতিমূলক প্রথম সংস্করণ। মানুষ হিসেবে আমাদের সম্ভাবনা যেমন অনেক, ঠিক তেমনি আমাদের সীমাবদ্ধতারও শেষ নেই। আমরা সম্পাদনার ক্ষেত্রে বানানগত ও ভাষাগত ত্রুটি পরিহার করার সর্বাত্মক চেষ্টা করেছি। কোরআন ও হাদিসের অনুবাদের ক্ষেত্রে বিজ্ঞ আলোচনাদের শরণাপন্ন হয়েছি। তবুও সবিনয় অনুরোধ রইলো, আপনাদের কারো নিকট ভুল-ত্রুটি দৃষ্টিগোচর হলে আমাদের জানাবেন। পরবর্তী সংস্করণে শুধরে নিবো ইনশাআল্লাহ।

— প্রকাশকের কৈফিয়ত

প্রথম সংস্করণ: ফেব্রুয়ারী, ২০২৪

# ৩০ দিনের হ্যাবিট চ্যালেঞ্জ

		দিন-০১	দিন-০২	দিন-০৩
অভ্যাস-০১	আজ মা-বাবার সাথে সময় কাটিয়েছি এবং তাদের জন্য দোয়া করেছি।			
অভ্যাস-০২	আজ অনেক সকালে ঘুম থেকে উঠেছি এবং তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ব।			
অভ্যাস-০৩	আজ ১০,০০০ স্টেপ হেঁটেছি বা নির্ধারিত ব্যায়াম করেছি।			
অভ্যাস-০৪	আজ নির্ধারিত পরিমাণ অর্থ সঞ্চয় করেছি।			
অভ্যাস-০৫	আজ সব অদরকারী কাজগুলোকে 'না' বলতে পেরেছি।			
অভ্যাস-০৬	আজ সোশ্যাল মিডিয়া বা টিভি দেখা ১০ মিনিটের মধ্যে কমিয়ে এনেছি।			
অভ্যাস-০৭	আজ বই থেকে অন্তত ২০ পৃষ্ঠা পড়েছি।			
অভ্যাস-০৮	আজ অন্তত একজন শিক্ষক বা আত্মীয়কে ফোন করেছি এবং তার পরিবারের খোঁজ খবর নিয়েছি।			
অভ্যাস-০৯	আজ পরিবারের সাথে অন্তত ৩০ মিনিট সময় কাটিয়েছি।			
অভ্যাস-১০	আজ সব কাজ সময়মতো করেছি এবং কাজের মাঝে যাবতীয় ডিসট্রাকশন কমানোর চেষ্টা করেছি।			
অভ্যাস-১১	আজ বাণী চিরন্তনী থেকে একটা উক্তি সনাক্ত করেছি এবং সেটা পরিবার, বন্ধু ও সহকর্মীদের সাথে শেয়ার করেছি।			
অভ্যাস-১২	আজ শরীরের জন্য ক্ষতিকর অথচ সুস্বাদু/আকর্ষণীয় খাবারগুলোকে 'না' বলেছি।			
অভ্যাস-১৩	আজকের দিনের সব খরচের হিসাব করেছি, অদরকারী বিষয়গুলোকে খুঁজে পেয়েছি। কাল থেকে আর অপচয় হবে না।			
অভ্যাস-১৪	আজ বাড়িতে/অফিসে আমার কাজের জায়গাটা পরিষ্কার করেছি ও গুছিয়ে রেখেছি।			
অভ্যাস-১৫	আজ অন্তত একজন প্রতিবেশীর সাথে কথা বলেছি এবং তার পরিবারের খোঁজ খবর নিয়েছি।			
অভ্যাস-১৬	আজ অন্তত ১০ মিনিট নিজেকে সময় দিয়েছি। নিরিবিলিতে চুপচাপ বসে নিজের ভালোমন্দ বিষয়ে ভেবেছি।			
অভ্যাস-১৭	কৃতজ্ঞতাবোধ বিষয়ে আজকের উপলব্ধি ডায়েরিতে লিখেছি।			
অভ্যাস-১৮	আজ নিজের নেতিবাচক আবেগগুলোকে (রাগ, ক্ষোভ, হতাশা, অন্যাক বকা দেয়া) সংযত রাখতে পেরেছি।			
অভ্যাস-১৯	আজ অন্যের কথাগুলো গভীর মনোযোগ দিয়ে শুনেছি এবং আত্মস্থ করার চেষ্টা করেছি।			
অভ্যাস-২০	আজ খারাপ মানুষদের সঙ্গে এড়িয়ে চলেছি; অদরকারী কথাবার্তা ও বিতর্ক থেকে নিজেকে বিরত রেখেছি।			
অভ্যাস-২১	আজ মস্তিষ্কে তরতাজা রাখার মতো বেশ কিছু প্র্যাকটিস করেছি।			
অভ্যাস-২২	আজ অন্তত একজন বন্ধুকে ফোন করেছি এবং তার পরিবারের খোঁজ খবর নিয়েছি।			
অভ্যাস-২৩	আজ সারাদিন ইতিবাচক কথাবার্তা বলেছি। নেতিবাচক কথাবার্তা বলা ও শোনা থেকে বিরত থেকেছি।			
অভ্যাস-২৪	আজ অন্তত একটা ভালো কাজ করেছি এবং সেটা ডায়েরিতে লিখেছি।			
অভ্যাস-২৫	নিজের জীবনের লক্ষ্য খুঁজেছি বা সে অনুসারে প্রয়োজনীয় কাজগুলো করেছি।			
অভ্যাস-২৬	সকালে ঘুম থেকে উঠে ১ ঘণ্টা ও রাতে ঘুমোতে যাবার আগে ১ ঘণ্টা ডিভাইস/গ্যাজেট থেকে বিরত থেকেছি।			
অভ্যাস-২৭	আজ সারাদিন ইতিবাচক চিন্তা করেছি এবং যে কোন বিষয়ে আশাবাদী থাকবার চেষ্টা করেছি।			
অভ্যাস-২৮	আজ সারাদিন অভিযোগ করা থেকে বিরত থেকেছি।			
অভ্যাস-২৯	আজ স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়েছি ও পর্যাপ্ত পানি পান করেছি।			
অভ্যাস-৩০	আজকের নতুন শিক্ষাগুলো ডায়েরিতে লিখে ফেলেছি।			



## ১ম দিনের কাজ

আজ মা-বাবার সাথে সময়  
কাটিয়েছি এবং তাদের জন্য  
দোয়া করেছি।

মা-বাবার মতো আপনজন আর কেউ নেই। আমরা তাদের ওসিলাতেই পৃথিবীতে এসেছি; তাদের তাগ তিতিক্ষার মাধ্যমেই আজকের অবস্থায় আসতে পেরেছি। মা-বাবার কাছে আমরা চিরস্থায়ী এবং সে স্থায়ী শোধ করার ক্ষমতা কোন সন্তানেরই নেই। যাদের মা-বাবা বেঁচে আছেন, তারা সৌভাগ্যবান এবং আমরা যেন নিয়মিত তাদের খোঁজ খবর নেই এবং তাদের সাথে সম্ভাবনার করি। যার মা কিংবা বাবা বা উভয়ে গত হয়েছেন তার/তাদের জন্য নিয়মিতভাবে দোয়া করি।

৯৯

তাদের সামনে দয়াপরবশ হয়ে, নম্রভাবে বিনয়ানত হও এবং বল, হে আমার পালনকর্তা, তাদের উভয়ের প্রতি রহম করো, যেমন তারা আমাকে শৈশবকালে লালন-পালন করেছেন।

- আয়াত ২৪ : সূরা বনি ইসরাইল

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি



## ২য় দিনের কাজ

**আজ অনেক সকালে ঘুম  
থেকে উঠেছি এবং  
তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ব।**

খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠা এবং তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া আমাদের শরীর ও মন উভয়ের জন্যই অত্যন্ত উপকারী। সকাল বেলা আমাদের আশপাশের পরিবেশ থাকে নির্মল ও আবহাওয়া থাকে ঠান্ডা, যা কাজে মনোযোগ বাড়িয়ে দেয়। সকাল বেলা এক ঘণ্টায় যে কাজ করে ফেলা যায়, তা করতে দিনের অন্য যে কোন সময় দুই-তিনগুণ সময় লেগে যায়। কাজেই আমাদের কর্মক্ষমতা বাড়তে হলে সকালে ঘুম থেকে ওঠার কোন বিকল্প নেই। আর সকালে উঠতে হলে, তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়ার অভ্যাসটাও করতে হবে।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর আদুরে কন্যা ফাতেমা (রা.) বলেন, একবার নবীজি (সা.) ভোরবেলা আমার ঘরে এসে আমাকে ঘুমে দেখতে পেলেন, তখন তিনি আমাকে পা দিয়ে নাড়া দিয়ে বললেন, হে প্রিয় কন্যা! ওঠো! তোমার রবের পক্ষ থেকে রিজিক গ্রহণ করো! অলসদের দলভুক্ত হয়ো না। কেননা আল্লাহ তাআলা সুবহে সাদিক থেকে সূর্যোদয় পর্যন্ত মানুষের মাঝে রিজিক বণ্টন করে থাকেন।

- হাদিস ২৬১৬ : আত-তারগিব ওয়াত তারহিব

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

আসর

পরোপকার

সূরা

মাগরিব

বই পড়া

পারি

এশা

ঘরের কাজ

## ৩য় দিনের কাজ

আজ ১০,০০০ স্টেপ হেঁটেছি

(বা নির্ধারিত ব্যায়াম করেছি)।

সুস্থাস্থ্যের জন্য নিয়মিত ব্যায়ামের কোন বিকল্প নেই। অথচ ব্যায়ামের প্রতি অবহেলা করেন বেশিরভাগ মানুষ। আগের দিনে মানুষের কাজকর্মের ধরন এমন ছিল যে, রুটিন করে ব্যায়াম না করলেও শরীরের ব্যায়ামের চাহিদা অনেকখানি পূরণ হয়ে যেতো। কিন্তু বর্তমানে বেশিরভাগ মানুষ বসে কাজ করে তাই শরীরে নানারকম রোগ বাসী বাধে। কাজেই নিয়ম করে ব্যায়াম করতে হবে। শুরুতে স্মার্ট ওয়াচ বা ফিটবিট ব্যবহারের মাধ্যমে আমাদের হাঁটা কাউন্ট করতে পারি।

৯৯

আবু হুরায়রা (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এর চেয়ে দৃঢ় পদক্ষেপে দ্রুত চলতে আর কোনো ব্যক্তিকে দেখিনি। যেন তার জন্য জমিনকে গুটানো হতো। তার সাথে পথ চলতে আমাদের প্রাণান্তকর অবস্থা হতো, আর তিনি অনায়াসে চলতে পারতেন।

- হাদিস ৩৬৪৮ : সুনানে তিরমিডি (সনদ: হাসান)

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি

## ৪র্থ দিনের কাজ

আজ নির্ধারিত পরিমাণ অর্থ  
সঞ্চয় করেছি।

অপব্যয় বা কৃপণতা, কোনটাই ঠিক নয়। তবে  
সঠিক সঞ্চয় আপনাকে কঠিন সময়ে স্বস্তি দেবে।  
এ কারণে সঞ্চয়ের অভ্যাস থাকা খুব জরুরী।  
আগামী ত্রিশ দিনের জন্য এমন একটি সঞ্চয়ের  
পরিকল্পনা করুন যাতে প্রতিদিন নির্দিষ্ট পরিমাণ  
টাকা জমা করবেন। ট্র্যাকার ফলো করে দৈনিক  
সঞ্চয়ের কাজটি চালিয়ে যান।

৯৯

আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রা.) হতে বর্ণিত, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি  
ওয়াসাল্লাম বলেন, যে ব্যক্তি পরিমিত ব্যয় করে সে নিঃশ্ব হয় না।

- হাদিস ৭/৩০৩ : মুসনাদে আহমাদ

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পাঠ্য

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ৫ম দিনের কাজ

আজ সব অদরকারী

কাজগুলোকে 'না' বলতে

পেরেছি।

প্রতিদিন এমন অনেক কাজে সময় নষ্ট হয়, যেগুলো আমাদের জন্য জরুরীও নয় আবার দরকারীও নয়। একটু মনোযোগ দিয়ে দেখলেই সেগুলোকে খুঁজে পাওয়া যাবে। এমন কাজগুলোকে 'না' বলার কোন বিকল্প নেই। মনে রাখতে হবে যে, পৃথিবীতে আমাদের সময় খুব স্বল্প এবং তাও ক্রমাগত ফুরিয়ে আসছে। ফলে অপ্রয়োজনীয় কাজের পিছনে সময় দেয়ার কোন সুযোগ নেই। বরং এই সময়গুলোকে বাঁচিয়ে সেসব কাজে লাগাতে হবে যা আমাদের জন্য জরুরী ও প্রয়োজনীয়। তাহলে আমাদের উন্নতি হবে তরাস্বিত।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, কোনো ব্যক্তির ইসলামের সৌন্দর্য হল, অনর্থক কাজ (যে কাজে দ্বীন বা দুনিয়ার কোনো ফায়দা নেই) ছেড়ে দেওয়া।

- হাদিস ২৩১৮ : সুনানে তিরমিযি

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি

## ৬ষ্ঠ দিনের কাজ

আজ সোশ্যাল মিডিয়া বা  
টিভি দেখা ১০ মিনিটের  
মধ্যে কমিয়ে এনেছি।

অপ্রয়োজনে সোশ্যাল মিডিয়া ও টেলিভিশনের  
পেছনে যে সময় দিচ্ছেন, তা কিন্তু আপনার  
সংক্ষিপ্ত ও ক্রমে ক্ষয়ে আসা জীবন থেকেই নষ্ট  
হচ্ছে। পাশাপাশি আপনার অর্থের অপচয়ও হচ্ছে।  
চলুন আগামী ৩০ দিনে অদরকারী মিডিয়া  
আসক্তি কমিয়ে আনি। এখান থেকে বেঁচে যাওয়া  
সময়টা গুরুত্বপূর্ণ কাজে লাগিয়ে আপনি জীবনে  
আরও উন্নতি করতে পারবেন।

৭৭

আর মানুষের মধ্য থেকে কেউ কেউ না জেনে আল্লাহর পথ থেকে মানুষকে বিভ্রান্ত করার  
জন্য অনর্থক কথা খরিদ করে, আর তারা সেগুলোকে হাসিঠাট্টা হিসেবে গ্রহণ করে; তাদের  
জন্য রয়েছে লাঞ্ছনাকর শাস্তি।

- আয়াত ৬ : সূরা লোকমান

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

☐

মেডিটেশন

☐

আয়াত

☐

যোহর

☐

ব্যায়াম করা

☐

সূরা

☐

আসর

☐

পরোপকার

☐

পাঠ্য

☐

মাগরিব

☐

বই পড়া

☐

এশা

☐

ঘরের কাজ

☐

## ৭ম দিনের কাজ

আজ বই থেকে অন্তত ২০  
পৃষ্ঠা পড়ো।

ব্যায়াম যেমন শরীরকে সুস্থ রাখে তেমনি বই আমাদের মনকে সুস্থ ও আনন্দিত রাখে। একটি ভালো বই মনের চোখ খুলে দেয়, আমাদের জ্ঞান ও বুদ্ধিকে বিকশিত করে আমাদের আলোকিত করে। একদিন হয়তো পাখিব সব সম্পদ বিনষ্ট হয়ে যাবে, কিন্তু বই থেকে পাওয়া জ্ঞান কখনও শেষ হবার নয়। আমাদের অনেকেরই হয়তো বই পড়ার অভ্যাস নেই। নিয়ম করে দৈনিক ২০ পৃষ্ঠা পড়তে থাকলে আগামী দ্বিশ দিনে আপনি ৬০০ পৃষ্ঠা পড়ে ফেলবেন – যা প্রায় তিনটা বইয়ের সমান! চলুন এই ভালো অভ্যাসটা আজ থেকেই শুরু করে দেই।

৭৭

পড়ো (হে নবী), তোমার রবের নামো যিনি সৃষ্টি করেছেন।

- আয়াত ১ : সূরা আলাক

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পাঠ্য

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ৮ম দিনের কাজ

আজ অন্তত একজন আত্মীয় বা  
শিক্ষককে ফোন করেছি এবং  
তার পরিবারের খোঁজ খবর  
নিয়েছি।

একা ভালো থাকার মাঝে কোন কৃতিত্ব নেই, প্রকৃত  
আনন্দও নেই। বিভিন্ন পারিবারিক সম্পর্কের মধ্য দিয়ে  
যাদের সাথে আমরা চলেছি, বেড়ে উঠেছি তারা সবাই  
আমাদের আত্মীয়। অন্যদিকে আমাদের আদর্শ মানুষ  
হিসেবে গড়ে তুলতে আমাদের শিক্ষকগণ বিশেষ  
ভূমিকা রেখেছেন। সবকিছু মিলিয়ে আমাদের জীবনে  
আত্মীয়স্বজন ও শিক্ষকগণের অবদান অনস্বীকার্য।  
আজ আমাদের ভালো থাকাকে তাদের সবার সাথে  
শেয়ার করে নেবার মাঝেই প্রকৃত সুখ।

৯৯

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি নবীজি সাল্লাল্লাহু  
আলাইহি ওয়াসাল্লাম কে বলতে শুনেছি, যে লোক তার রিজিক প্রশস্ত করতে  
এবং আয়ু বৃদ্ধি করতে চায়, সে যেন তার আত্মীয়তার সম্পর্ক রক্ষা করে।

- হাদিস ৫৫৫৯ : সহীহ বুখারি

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর	<input type="checkbox"/>
যোহর	<input type="checkbox"/>
আসর	<input type="checkbox"/>
মাগরিব	<input type="checkbox"/>
এশা	<input type="checkbox"/>

মেডিটেশন	<input type="checkbox"/>
ব্যায়াম করা	<input type="checkbox"/>
পরোপকার	<input type="checkbox"/>
বই পড়া	<input type="checkbox"/>
ঘরের কাজ	<input type="checkbox"/>

আয়াত

সূরা

পাঠ্য

## ৯ম দিনের কাজ

আজ পরিবারের সাথে

অন্তত ৩০ মিনিট সময়

কাটিয়েছি।

ইদানিং আমরা আয়-রোজগার ও বিভিন্ন সামাজিকতার মাঝে এতোটাই ডুবে যাই যে প্রায়শই পরিবারের কথা ভুলে বসে থাকি। অথচ আমরা এতো সবকিছু করছি কিন্তু পরিবারকে ভালো রাখার জন্য। তাই অন্য সব কিছু থেকে সময় বাঁচিয়ে তা পরিবারকে দিতে হবে। বিশেষত পরিবারে যে সন্তানগুলো বেড়ে উঠছে তাদের জন্য মা-বাবার সাহচর্যের কোন বিকল্প নেই। আপনি অর্থের বিনিময়ে যাবতীয় সুযোগ সুবিধা নিশ্চিত করতে পারবেন কিন্তু মা-বাবার স্নেহ-মমতা কিনে দিতে পারবেন না। সর্বোপরি তাদের শিষ্টাচার শেখানোর পাশাপাশি নীতি-আদর্শ ভিত্তিক জীবন গড়তে আপনার প্রত্যক্ষ অবদান অত্যন্ত জরুরি।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেন, ‘পুরুষ তার পরিবারের দায়িত্বশীল। সে এ বিষয়ে জিজ্ঞাসিত হবে। নারী তার স্বামীর ঘরের দায়িত্বশীল। সে এ সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে।’

- হাদিস ২৫৫৮ : সহীহ বুখারি

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

আসর

পরোপকার

সূরা

মাগরিব

বই পড়া

পারি

এশা

ঘরের কাজ



## ১০ম দিনের কাজ

আজ সব কাজ সময়মতো  
করেছি এবং কাজের মাঝে  
যাবতীয় ডিসট্রাকশন কমানোর  
চেষ্টা করেছি।

প্রকাশনেশন (কোন কাজ ফেলে রাখা বা দেরিতে শুরু করার প্রবণতা) একটি মারাত্মক ব্যাধি, যা কমবেশি আমাদের সবার মধ্যেই বিদ্যমান। অথচ সময় হচ্ছে আমাদের জীবনের সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ যা কোনভাবেই ফিরে পাবার সুযোগ নেই। কাজেই যে কোন কাজ সময় মতো করে ফেলার অভ্যাসটি তৈরি করে ফেলা জরুরি। তাছাড়া একটা কাজ করার মাঝে যে বিভিন্ন রকম ডিসট্রাকশন আসে (যেমন, অন্য মানুষের উপস্থিতি, মনে মনে অন্য কিছু ভাবা, ডিভাইস/গেজেটের নোটিফিকেশনের শব্দ মনোযোগ হারিয়ে ফেলা) সেগুলোকে এড়িয়ে যেতে পারলে কাজের দক্ষতা অনেক বেড়ে যাবে এবং আমাদের সাফল্য ত্বরান্বিত হবে।

৭৭

নিশ্চয়ই সুনির্দিষ্ট সময়ে নামাজ আদায় করা মুমিনের জন্য ফরজ করা হয়েছে।

- আয়াত ১০৩ : সূরা নিসা

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর	<input type="checkbox"/>	মেডিটেশন	<input type="checkbox"/>	আয়াত	<input type="text"/>
যোহর	<input type="checkbox"/>	ব্যায়াম করা	<input type="checkbox"/>	সূরা	<input type="text"/>
আসর	<input type="checkbox"/>	পরোপকার	<input type="checkbox"/>	পাঠ	<input type="text"/>
মাগরিব	<input type="checkbox"/>	বই পড়া	<input type="checkbox"/>		
এশা	<input type="checkbox"/>	ঘরের কাজ	<input type="checkbox"/>		

## ১১ তম দিনের কাজ

আজ বাণী চিরন্তনী থেকে একটা  
উক্তি সনাক্ত করেছি এবং সেটা  
পরিবার, বন্ধু ও সহকর্মীদের সাথে  
শেয়ার করেছি।

মনীষীদের বাণী যেন একেকটি রত্ন-মানিক্য! তারা জীবনের  
যে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতাগুলো সঞ্চয় করেছিলেন সেগুলোই  
তাদের কথার মাধ্যমে প্রকাশ করে গেছেন। প্রতিদিন একটা  
করে উক্তি খুঁজে পেতে আমাদের বেশকিছু উক্তি ঘাঁটতে হবে।  
তাতে আমাদের জানার পরিধি বাড়বে। অন্যদিকে নির্ধারিত  
উক্তিগুলো শেয়ার করার মাধ্যমে আমরা ভালো জ্ঞানটা  
অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারব। তাতে অন্যদেরও  
উপকার হবে।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, জ্ঞানের কথা মুমিনের হারানো  
ধন। সুতরাং মুমিন যেখানেই তা পাবে সেই হবে তার অধিকারী। (অর্থাৎ জ্ঞান ও  
প্রজ্ঞাপূর্ণ বিষয় যেখানে পাওয়া যাবে সেখান থেকেই তা অর্জন করা উচিত)

- হাদিস ২৬৮৭ : সুনানে তিরমিযি

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি

## ১২ তম দিনের কাজ

আজ শরীরের জন্য ক্ষতিকর

অথচ সুস্বাদু/আকর্ষণীয়

খাবারগুলোকে 'না' বলেছি।

আমাদের আশপাশে ক্যানসার সহ আরও যেসব মরণব্যাদি ছড়াচ্ছে তার মূল কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে, নানাধরনের কেমিকেল মেশানো ও ভেজাল খাবার। প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলো দেখতে সুন্দর ও সুস্বাদু হলেও বেশিরভাগই শরীরের জন্য ক্ষতিকর। তাছাড়া আমাদের নিয়মিত খাদ্য তালিকায় থাকা চারটি 'সাদা' খাবার (ভাত, ময়দা, চিনি, লবণ) এর বিষয়েও সাবধানতা জরুরি।

৭৭

আবু হুরায়রা (রাঃ) থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কখনো কোন খাবারের দোষ-ত্রুটি প্রকাশ করেন নি। ভাল লাগলে তিনি খেয়েছেন এবং খারাপ লাগলে তা রেখে দিয়েছেন।

- হাদিস ৫০১৫ : সহীহ বুখারি

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পার্বা

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ১৩ তম দিনের কাজ

আজকের দিনের সব খরচের  
হিসাব করেছি, অদরকারী  
বিষয়গুলোকে খুঁজে পেয়েছি। কাল  
থেকে আর অপচয় হবে না।

আমরা প্রতিদিন যে খরচ করি, তার হিসাব কি  
রাখি? অধিকাংশ ক্ষেত্রে উত্তর হচ্ছে, না। ফলে  
আমাদের অজান্তেই প্রতিদিন বেশকিছু পরিমাণ  
অর্থ অপচয় হচ্ছে। দিনের বিচারে কম মনে হলেও  
পুরো সপ্তাহ, মাস ও বছরের হিসাবে অপচয়ের  
পরিমাণটা কিন্তু অনেক। কাজেই দৈনিক খরচের  
বিষয়ে সচেতন হতে হবে এবং অপচয়গুলোকে বন্ধ  
করতে হবে।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, তোমরা খাও, পান করো,  
পরিধান করো এবং দান করো, তবে অপচয় ও অহংকার পরিহার করো।

- হাদিস ৫২৫৪ : সহীহ বুখারি

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি

## ১৪ তম দিনের কাজ

আজ আমার বাড়িতে বা  
অফিসে কাজের জায়গাটা  
পরিষ্কার ও গোছগাছ রেখেছি।

অনেক সময় আমরা দৈনন্দিন কাজে এতটাই ব্যস্ত থাকি যে কাজের জায়গাটা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা হয় না। ফলে কাজের টেবিল বা আশেপাশে কাগজ-ফাইলপত্র ও অন্যান্য আবর্জনা জমে যায়। এটা একদিকে স্বাস্থ্যের জন্য অনুপকারী অন্যদিকে দরকারের সময় প্রয়োজনীয় জিনিসটা খুঁজে পাওয়া যায় না বলে কাজে অদক্ষতা তৈরি হয়। অন্যদিকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে শরীর ও মন উভয়েই চাঙ্গা থাকে এবং কাজ করে আনন্দ পাওয়া যায়।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, আল্লাহ তা'আলা পবিত্র, পবিত্রতা তিনি ভালবাসেন; তিনি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা তিনি ভালবাসেন; তিনি দয়ালু, দয়া তিনি ভালবাসেন; তিনি দানশীল, দানশীলতা ভালবাসেন; সুতরাং তোমরাও পরিচ্ছন্ন থেকো এবং তোমাদের ঘর-বাড়ির আসিঁনা ও পরিবেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রেখো।

- হাদিস ২৭৯৯ : সুনানে তিরমিযি

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

☐

মেডিটেশন

☐

আয়াত

☐

যোহর

☐

ব্যায়াম করা

☐

আসর

☐

পরোপকার

☐

সূরা

☐

মাগরিব

☐

বই পড়া

☐

এশা

☐

ঘরের কাজ

☐

পাঠ্য

☐

## ১৫ তম দিনের কাজ

আজ অন্তত একজন  
প্রতিবেশীর সাথে কথা  
বলেছি এবং তার পরিবারের  
খোঁজ খবর নিয়েছি।

আগেকার দিনে প্রতিবেশীদের মাঝে সন্তাব ও ভালো বোঝাপড়া ছিল। একজনের বিপদে অন্যরা ছুটে আসত, একইভাবে সবাই মিলে ভালো ঘটনাগুলোও শেয়ার করে নিত। ইদানিং পশ্চিমা আধুনিকতাকে ধারণ করার পাশাপাশি শহরায়নের ফলে প্রতিবেশীদের মাঝে আগের দিনের রুদা তা আর চোখে পড়ে না। ফ্ল্যাট-বাড়ী গুলোতে তো অনেক ক্ষেত্রে প্রতিবেশী কে বা কী করেন তা জানাও হয় না। অথচ একটি সুন্দর সমাজ গড়ার লক্ষ্যে প্রতিবেশীদের মাঝে জানাশোনা ও সন্তাব থাকা খুব জরুরী। অর্থনৈতিক বৈষম্যের এই সময়ে সবাই মিলে আনন্দ ভাগ করে নিতে চলুন নিজ নিজ প্রতিবেশীদের খোঁজ খবর নেই।

৯৯

আব্দুল্লাহ ইবনে আব্বাস (রা.) থেকে বর্ণিত, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, ওই ব্যক্তি মুমিন নয়, যে পেট পুরে খায় অথচ তার পাশের প্রতিবেশী না খেয়ে থাকে।

- হাদিস ১১২ : আদাবুল মুফরাদ

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পার্বা

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ১৬ তম দিনের কাজ

আজ অন্তত ১০ মিনিট নিজেকে  
সময় দিয়েছি। নিরিবিলিতে চুপচাপ  
বসে নিজের ভালোমন্দ বিষয়ে  
ভেবেছি।

প্রযুক্তির সাথে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে আমাদের ব্যস্ততা। জীবন  
মানেই যেন এক অস্তহীন মার্চে দৌড়ানো, টিকে থাকার এক  
কঠিন লড়াই। এভাবে নিরন্তর ছুটে চলার মাঝেই একদিন ছুট  
করে পৃথিবী থেকে চলে যেতে হবে। অথচ আমরা কি একটু  
ভেবে দেখেছি যে, কিসের পেছনে ছুটছি? কেন ছুটছি? এজন্য  
দৈনিক নিজেকে সময় দেয়া দরকার। একান্তে চুপচাপ বসে  
ভেবে দেখা দরকার। এই ছোট্টাছুটির দ্বাস্তিতে কী হারিয়ে কি  
পেলাম? পৃথিবীতে আমার অবদান কি? এভাবে নিজেকে  
সময় দিতে থাকলে আপনি একসময় আপনার ভালো থাকা,  
ভালো লাগার মূল বিষয়গুলোকে ধরতে পারবেন। সে অনুসারে  
জীবনের কম্পাসটাও ঠিক দিকে ঘুরিয়ে নিতে পারবেন।

৯৯

তোমাদেরকে হিসেবের সম্মুখীন করার পূর্বেই নিজেদের হিসাব নিজেরাই কর।

- পৃষ্ঠা ১৭৬-১৭৭ : তারীখু উমর ইবনুল খাতাব

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

আসর

পরোপকার

সূরা

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

পাঠ্য

## ১৭ তম দিনের কাজ

কৃতজ্ঞতাবোধ বিষয়ে আজকের

উপলব্ধি ডায়েরিতে লিখেছি।

এই যে আমরা পৃথিবীতে এসেছি, আমাদের আশপাশ ও প্রকৃতির কতকিছুর গুণে বেঁচে আছি, সুস্থ আছি - এসবকিছুর জন্য আমাদের সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞ থাকা উচিত। তাছাড়া আশপাশের মানুষগুলো আমাদের নানাভাবে সহযোগিতা করছেন। তাদের প্রতিও আমাদের কৃতজ্ঞ থাকতে হবে। কৃতজ্ঞতাবোধ একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ইতিবাচক আবেগ যা আপনার অজান্তেই চিন্তার জগতকে সুন্দর করে, আপনাকে ভালো কাজ করার অনুপ্রেরণা দেয়। চলুন আজ থেকে কৃতজ্ঞতাবোধ চর্চা করতে শুরু করি।

৯৯

আবু সাঈদ খুদরী (রা.) হতে বর্ণিত, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন- যে ব্যক্তি মানুষের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেনা, সে আল্লাহরও কৃতজ্ঞ হয়না।

- হাদিস ৪৮১১ : সুনানে আবু দাউদ

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

আসর

পরোপকার

সূরা

মাগরিব

বই পড়া

পারি

এশা

ঘরের কাজ



## ১৮ তম দিনের কাজ

আজ নিজের আবেগকে (রাগ,  
ক্ষোভ, হতাশা, অন্যকে বকা  
দেয়া) সংযত রাখতে পেরেছি।

সবসময় আমাদের মাঝে কোন না কোন আবেগ কাজ করে এবং আমরা নিজের অজান্তেই সে অনুপাতে চিন্তা করি এবং আচরন করি। খারাপ খবর হলো, আবেগগুলোর মধ্যে বেশিরভাগই নেতিবাচক এবং সেগুলো আমাদের নেতিবাচক দিকে পরিচালিত করে। ফলে অনেক প্রাপ্তির পরও আমাদের জীবনে সুখ-শান্তি আসে না। মানুষ হিসেবে আমাদের কর্তব্য হচ্ছে অ্যাওয়ারনেস (সচেতনতা) প্রয়োগের মাধ্যমে সবসময় আবেগগুলোর বিষয়ে সচেতন থাকা এবং নেতিবাচক আবেগগুলোকে এড়িয়ে চলা।

৯৯

তোমরা তোমাদের পালনকর্তার ক্ষমা এবং জান্নাতের দিকে ছুটে যাও, যার সীমানা হচ্ছে আসমান ও জমিন, যা তৈরি করা হয়েছে পরহেজগারদের জন্য-যারা সচ্ছলতায় ও অভাবের সময় ব্যয় করে, যারা নিজেদের রাগকে সংবরণ করে আর মানুষকে ক্ষমা করে, বস্তুত আল্লাহ সংকর্মশীলদিগকেই ভালোবাসেন।

- আয়াত ১৩৪ : সূরা আলে ইমরান

১১

## নামায

## অভ্যাস

## কুরআন

ফজর

☐

মেডিটেশন

☐

আয়াত

☐

যোহর

☐

ব্যায়াম করা

☐

সূরা

☐

আসর

☐

পরোপকার

☐

পাঠ্য

☐

মাগরিব

☐

বই পড়া

☐

এশা

☐

ঘরের কাজ

☐

## ১৯ তম দিনের কাজ

আজ অন্যের কথাগুলো  
গভীর মনোযোগ দিয়ে শুনেছি  
এবং আত্মস্থ করার চেষ্টা  
করেছি।

আমরা সাধারণত বলার আকাঙ্ক্ষা নিয়ে শুনি, শোনার উদ্দেশ্য নিয়ে শুনি না। কাজেই আমরা কারও কথা শোনার সময় আসলে এক ধরনের ভান করি এবং ভেতরে ভেতরে নিজের চিন্তাগুলোকে চালাতে থাকি। ফলে আমাদের শোনাটা ভালো হয় না। অন্যের কথা শোনা আসলে একটা শিল্পের মতো যা এখন থেকে একটু একটু করে রপ্ত করতে হবে। আর সেজন্য গভীর মনোযোগ দিয়ে অন্যের কথাগুলো শোনার পাশাপাশি কথাগুলোকে আত্মস্থ করার চেষ্টা করতে হবে।

৯৯

আমর ইবনে আস (রা.) বলেন, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সমাজের নিকৃষ্ট ব্যক্তির সঙ্গেও পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে তার মন রক্ষার্থে কথা বলতেন।

- হাদিস ২৬৪ : শামায়েলে তিরমিডি

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পাঠ্য

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ২০ তম দিনের কাজ

আজ খারাপ মানুষদের সঙ্গে  
এড়িয়ে চলেছি; অদরকারী  
কথাবার্তা ও বিতর্ক থেকে  
নিজেকে বিরত রেখেছি।

আপনি কেমন মানুষদের সাথে চলে, তা দেখলে সহজেই বুঝে  
ফেলা যায় যে, আপনি কেমন ফল পাবেন। কথায় বলে, আপনি  
আসলে নিয়মিত যাদের সাথে চলে, তাদের এভারেজ (গড়)।  
কাজেই আমাদের সঙ্গী নির্বাচনের ক্ষেত্রে যত্নবান হতে হবে।  
অবশ্যই খারাপ সঙ্গে এড়িয়ে চলতে হবে। আর অদরকারী কথাবার্তা  
ও বিতর্ক এড়িয়ে চললে নিজ নিজ চিন্তার জগতে অহেতুক  
নেতিবাচকতা তৈরি হওয়া থেকে নিজেকে বাঁচাতে পারবে।  
আজকের প্রতিযোগিতাময় বিশ্বে ভালো কিছু করতে হলে নিজের  
ভেতর ইতিবাচকতা তৈরি করা খুব জরুরি।

৯৯

আবু মুসা আশআরী (রাঃ) হতে বর্ণিত, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, সৎ সাথী ও মন্দ  
সাথীর উপমা সুগন্ধি বিক্রেতা ও হাঁপরে ফুৎকারকারী কামারের মত। সুগন্ধি বিক্রেতা হয়তো তোমাকে  
কিছু সুগন্ধি লাগিয়ে দেবে অথবা তুমি তার নিকট থেকে কিছুটা খরিদ করবে কিংবা অন্তত তুমি তার  
কাছ থেকে সুঘ্রাণ লাভ করবে। আর হাঁপরে ফুঁ-দানকারী কামার হয়তো তোমার কাপড় পুড়িয়ে দেবে  
অথবা তুমি তার ধোঁয়ায় আচ্ছন্ন হবে।

- হাদিস ৬৪৫৩ : সহীহ মুসলিম

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি

## ২১ তম দিনের কাজ

আজ মস্তিষ্কে তরতাজা

রাখার মতো বেশ কিছু

প্র্যাকটিস করেছি।

শরীর সুস্থ রাখতে যেমন শারীরিক পরিপ্রথম জরুরি তেমনি মস্তিষ্ক কর্মক্ষম রাখতে মস্তিষ্কের ব্যায়াম প্রয়োজন। মস্তিষ্ক পেশীর মতোই; যত বেশি ব্যবহার করবেন, তত শক্তিশালী হবে। নিয়মিত ‘সুডোকু’, ‘ক্রসওয়ার্ডস’ ইত্যাদি খেলে মস্তিষ্কের চর্চা করতে পারেন। মস্তিষ্ক সচল রাখার ক্ষেত্রে মুরাকাবা বা পরকালের ধ্যান করার চাইতে উপকারী আর কিছু নেই। এতে মন শান্ত থাকে, মনোযোগ বাড়ে। তাছাড়া মানসিক চাপ সামলানোর অত্যন্ত শক্তিশালী মাধ্যম এই ধ্যান।

৯৯

ইমাম শাফেয়ি (রহ.) বলেন, অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ শরীর ভারী করে, অন্তর কঠোর করে, বুদ্ধিমত্তা নষ্ট করে, ঘুম বাড়িয়ে দেয় এবং মানুষের ইবাদতে বিঘ্ন সৃষ্টি করে।

- পৃষ্ঠা ১০৬ : আদাবুশ শাফেয়ি

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পাঠ্য

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ২২ তম দিনের কাজ

আজ অন্তত একজন বন্ধুকে  
ফোন করেছি এবং তার  
পরিবারের খোঁজ খবর  
নিিয়েছি।

ভালো বন্ধু পাওয়া যেমন কঠিন তেমনি সঠিক  
পরিচর্যার মাধ্যমে ভালো বন্ধুত্বকে টিকিয়ে রাখাও  
কঠিন কাজ। একজন ভালো বন্ধু জীবনের  
পথচলায় অনেক বড় আশীর্বাদ। কোনভাবেই যেন  
আমাদের ভালো বন্ধুদের মাঝে দূরত্ব তৈরি না হয়।  
নানামুখী ব্যস্ততার অজুহাতে আমরা যেন বন্ধুদের  
প্রতি আমাদের কর্তব্যের বিষয়ে ভুলে না যাই।

৯৯

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, ‘এক  
ব্যক্তি তার কোনো (মুসলমান) ভাইয়ের সঙ্গে সাক্ষাতের জন্য অন্য গ্রামে রওনা হয়, পথে  
আল্লাহ তার জন্য একজন ফেরেশতা বসিয়ে দেন। অতঃপর ফেরেশতা তাকে বলেন,  
নিশ্চয়ই আল্লাহ তোমাকে এমন ভালোবাসেন, যেমন তুমি আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের  
উদ্দেশ্যে অমুক ব্যক্তিকে ভালোবাসো।’

- হাদিস ২৫৬৭ : সহীহ মুসলিম

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

☐

মেডিটেশন

☐

আয়াত

☐

যোহর

☐

ব্যায়াম করা

☐

সূরা

☐

আসর

☐

পরোপকার

☐

পাঠ্য

☐

মাগরিব

☐

বই পড়া

☐

এশা

☐

ঘরের কাজ

☐

## ২৩ তম দিনের কাজ

আজ সারাদিন ইতিবাচক  
কথাবার্তা বলেছি। নেতিবাচক  
কথাবার্তা বলা ও শোনা থেকে  
বিরত থেকেছি।

একমাত্র মানুষই অর্থবোধক কথা বলতে পারে বা তা শুনতে ও বুঝতে পারে। কথা বলা কিন্তু আসলে আমাদের চিন্তার একধরনের বহিঃপ্রকাশ। একইভাবে শোনা কথাগুলো আমাদের চিন্তার জগতকে আন্দোলিত করে। কাজেই আমরা সারাদিন কি বলছি এবং কি শুনছি তা আমাদের চিন্তাভাবনা গড়ে ওঠার পেছনে প্রত্যক্ষ প্রভাব রাখে। আর আমরা যেমন চিন্তা করি, সেরকম কাজই করি এবং সে অনুসারে ফল পাই। তাই নিজের চিন্তাভাবনাকে সঠিক ও ইতিবাচক পথে পরিচালিত করতে হলে সারাদিন ইতিবাচক কথাবার্তা বলতে হবে এবং নেতিবাচক কথাবার্তা বলা বা শোনা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৯৯

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন,  
যে ব্যক্তি আল্লাহ ও শেষ দিনের প্রতি বিশ্বাস রাখে, সে যেন ভালো কথা বলে  
নতুবা চুপ থাকে।

- হাদিস ৬০১৮ : সহীহ বুখারি

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

আসর

পরোপকার

সূরা

মাগরিব

বই পড়া

পারি

এশা

ঘরের কাজ

## ২৪ তম দিনের কাজ

আজ অন্তত একটা ভালো

কাজ করেছি এবং সেটা

ডায়েরিতে লিখেছি।

সুযোগ পাওয়া মাত্র ভালো কাজটা করে ফেলা আর মন্দ কাজকে 'না' বলা আমাদের কর্তব্য। প্রতিদিন ব্যক্তিগতভাবে আমরা অনেক ভালো কাজ করলেও আশপাশে খারাপ কাজ ও ঘটনাগুলো দেখতে দেখতে আমাদের মাঝে নেতিবাচকতা তৈরি হয়। কাজেই সচেতনভাবে আমাদের করা ভালো কাজগুলো ট্র্যাক করতে শুরু করলে আমাদের মধ্যে ইতিবাচকতা ও আত্মবিশ্বাস তৈরি হবে।

৯৯

আবু উমামাহ (রা.) হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, জনৈক লোক নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-কে জিজ্ঞেস করলো, হে আল্লাহর রাসূল! ঈমান কী? নবীজি (সা.) বললেন, যখন তোমাকে সৎ কাজ আনন্দ দিবে অসৎ কাজ পীড়া দিবে, তখন তুমি মু'মিন। আবার সে লোকটি জিজ্ঞেস করলো, হে আল্লাহর রাসূল! অসৎ কাজ কি? উত্তরে নবীজি (সা.) বললেন, যখন কোন কাজ করতে তোমার মনে দ্বিধা ও সন্দেহের উদ্বেক হয় তখন মনে করবে এটা গুনাহের কাজ, তখন তা ছেড়ে দিবে।

- হাদিস ২১৬৬২ : মুসনাদে আহমাদ

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পাঠ্য

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ২৫ তম দিনের কাজ

নিজের জীবনের লক্ষ্য  
খুঁজেছি বা সে অনুসারে  
প্রয়োজনীয় কাজগুলো  
করেছি।

আপনি সারাদিন অনেক কাজ করেন কিন্তু আপনার জীবনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে জানেন কি? জীবনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য খুঁজে পাওয়া কতকটা কম্পাসের দিকনির্দেশনা পাওয়ার মতো। দিকনির্দেশনা থাকলে আমরা আর ভুল পথে হাঁটবো না, প্রয়োজনে সঠিক পথ খুঁজে নেব। ঠিক তেমনি জীবনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য জানা থাকলে আমাদের দৈনন্দিন কাজগুলোকে যাচাই-বাছাই করতে পারব এবং অদরকারী কাজগুলোকে বাদ দিয়ে (কমিয়ে দিয়ে) সঠিক কাজের দিকে মনোযোগ বাড়তে পারব।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, বুদ্ধিমান সেই ব্যক্তি, যে আত্মপর্যালোচনা করে এবং মৃত্যু পরবর্তী জীবনের জন্য কাজ করে। আর দুর্বল ঐ ব্যক্তি, যে নিজের নফসের কুপ্রবৃত্তির অনুসরণ করে এবং আল্লাহর কাছেও আশা-আকাঙ্ক্ষা রাখে।

- হাদিস ২৪৫৯ : সুনানে তিরমিযি

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি



## ২৬ তম দিনের কাজ

আজ সকালে ঘুম থেকে উঠে অন্তত  
১ ঘণ্টা সোশ্যাল মিডিয়া,  
হোয়াটসঅ্যাপ, মেইল চেক করা  
ইত্যাদি থেকে বিরত থেকেছি। রাতেও  
ঘুমাতে যাবার ১ ঘণ্টা আগে থেকে  
এসব দেখা বন্ধ করে দিয়েছি।

বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে দেখেছেন যে, সকালে ঘুম থেকে  
উঠে প্রথম ২ ঘণ্টা আমরা কি ধরনের তথ্য গ্রহণ করি তার  
ওপর আমাদের সারাদিনের কাজকর্ম নির্ভর করে। সোশ্যাল  
মিডিয়া এবং নিউজ পোর্টালের অধিকাংশ খবর নেতিবাচক  
ও সেনসেশনাল বলে এগুলো অজান্তেই আমাদের  
চিন্তাভাবনা ও কাজের ওপর খারাপ প্রভাব তৈরি করে।  
একইভাবে রাতে ঘুমাতে যাবার আগের ১ ঘণ্টা আমরা কি  
দেখছি ও শুনছি তার ওপর আমাদের ঘুমের ধরন নির্ধারিত  
হয়, যা পরোক্ষভাবে পরের দিন কেমন কাটবে তা নির্ধারণ  
করে। কাজেই একান্ত জরুরি না হলে সকালে ঘুম থেকে  
ওঠার পর এবং রাতে ঘুমাতে যাবার আগে সোশ্যাল মিডিয়া,  
নিউজ, মেইল ইত্যাদি থেকে বিরত থাকা উচিত।

৯৯

সময়ের শপথ! মানুষ অবশ্যই ক্ষতিগ্রস্ত। তবে তারা নয়, যারা ঈমান এনেছে।  
সংকর্মে করেছে এবং একে অপরকে সত্য ও ধর্মের উপদেশ দিয়েছে।

- আয়াত ১-৩ : সূরা আসর

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

সূরা

আসর

পরোপকার

পাঠ্য

মাগরিব

বই পড়া

এশা

ঘরের কাজ

## ২৭ তম দিনের কাজ

আজ সারাদিন ইতিবাচক  
চিন্তা করেছি এবং যে কোন  
বিষয়ে আশাবাদী থাকবার  
চেষ্টা করেছি।

চারপাশে নেতিবাচক এতকিছু ঘটে যে নিজের  
অজান্তেই আমরা নেতিবাচকতাকে ধারণ করে  
ফেলি। কিন্তু মানুষ বাঁচে আশায় এবং জীবনে  
ভালো কিছু করতে অনেক ধৈর্য ও অধ্যবসায়ের  
প্রয়োজন যা ইতিবাচকতা থেকে আসে। কাজেই  
প্রতিদিন নিয়ম করে ইতিবাচক চিন্তা করা ও যে  
কোন বিষয়ে আশাবাদী থাকার চেষ্টা চালিয়ে  
যেতে হবে।

৯৯

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, হে লোকসকল! তোমরা  
শত্রুর মুখে পড়ার কামনা করো না। বরং আল্লাহর কাছে আফিয়াত ও  
নিরাপত্তা প্রার্থনা করো। তবে যখন তোমরা শত্রুর মুখোমুখি হয়ে পড়বে তখন  
সবর করো।

- হাদিস ২৯৬৫ : সহীহ বুখারি

১১

### নামায

ফজর

যোহর

আসর

মাগরিব

এশা

### অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

### কুরআন

আয়াত

সূরা

পারি

## ২৮ তম দিনের কাজ

**আজ সারাদিন  
অভিযোগ করা থেকে  
বিরত থেকেছি।**

অভিযোগ করাটা এক ধরনের অভ্যাস এবং দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্য যে, বেশিরভাগ মানুষ কর্তব্য পালনের পরিবর্তে নানা বিষয়ে অভিযোগ করা নিয়েই ব্যস্ত থাকেন। অথচ এমন অনেক বিষয় আছে (মূলত সার্কেল অব নন-কন্ট্রোল) যেখানে অভিযোগ করে কোন ফল আসবে না, উপরন্তু নিজের ভেতর নেতিবাচকতা তৈরি হবে। অন্যদিকে সফল মানুষেরা অভিযোগ করা নিয়ে ব্যস্ত না থেকে বরং উদ্ভূত পরিস্থিতিতে নিজের কর্তব্য পালনের দিকে বেশি নজর দেন।

৭৭

তোমরা হতাশ হয়ো না এবং দুঃখ কোরো না, যদি তোমরা মুমিন হও,  
তবে তোমরা জয়ী হবেই।

- আয়াত ১৩৯ : সূরা আলে ইমরান

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর

☐

মেডিটেশন

☐

আয়াত

☐

যোহর

☐

ব্যায়াম করা

☐

সূরা

☐

আসর

☐

পরোপকার

☐

পাঠ্য

☐

মাগরিব

☐

বই পড়া

☐

এশা

☐

ঘরের কাজ

☐

## ২৯ তম দিনের কাজ

আজ স্বাস্থ্যকর খাবার  
খেয়েছি ও পর্যাপ্ত পানি  
পান করেছি।

জীবনে সফল হতে হলে, বড় কিছু করতে হলে শারীরিক সুস্থতার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ আর কিছু নেই। শরীর আসলে একটা মেশিনের মতো যেটা দিয়ে পৃথিবীতে আমাদের অস্তিত্ব উপলব্ধি করতে পারি। সুস্থ শরীরে বেশীদিন বেঁচে থাকার মাধ্যমে আমরা সঠিক চিন্তা ও কাজ করতে পারব। আজকের ভেজাল ও অস্বাস্থ্যকর খাবারের ভীড়ে আমাদের শারীরিক সুস্থতার সবচেয়ে বড় নিয়ামক হচ্ছে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পানি পান করা ও ব্যায়াম সহ বিভিন্ন কায়িক পরিশ্রম চালিয়ে যাওয়া।

৯৯

আমি যে রিয়ক তোমাদের দিয়েছি তা থেকে পবিত্রগুলো আহার কর।

- আয়াত ১৭২ : সূরা আল-বাক্বারাহ

তোমাদের উপার্জিত পবিত্র বস্তু থেকে আহার কর।

- আয়াত ২৬৭ : সূরা আল-বাক্বারাহ

১১

নামায

অভ্যাস

কুরআন

ফজর

মেডিটেশন

আয়াত

যোহর

ব্যায়াম করা

আসর

পরোপকার

সূরা

মাগরিব

বই পড়া

পারি

এশা

ঘরের কাজ

## ৩০ তম দিনের কাজ

আজকের নতুন  
শিক্ষাগুলো ডায়েরিতে  
লিখে ফেলেছি।

প্রতিদিন নানা মাধ্যমে আমরা নতুন অনেক কিছু শিখি এমনকি হাঁটতে, চলতে বা অন্যদের সাথে কাজ করার মাধ্যমে এমন কিছু শিখে ফেলা যায় যা প্রাতিষ্ঠানিক মাধ্যমে শেখানো সম্ভব নয়। এমন শিক্ষাগুলোর সবচেয়ে বড় দিক হচ্ছে যে, কোন বিশেষ পরিস্থিতিতে 'কি করা উচিত' শুধু তাই নয়; বরং 'কী করা উচিত নয়' তাও শেখা যায়। শিক্ষাগুলোকে প্রতিদিন একটু একটু করে নোট করে ফেললে তা আপনার জন্য রেফারেন্স হিসেবে কাজ করবে এবং এই ডায়েরীগুলো একসময় আপনাকে আরও আত্মবিশ্বাসী করে তুলবে।

৭৭

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, যে ব্যক্তি জ্ঞান অর্জনের জন্য কোনো উপায় অবলম্বন করে আল্লাহ তার বেহস্তের পথ সহজ করে দেন।

- হাদিস ২/৩৪৫ : সহীহ মুসলিম

১১

### নামায

### অভ্যাস

### কুরআন

ফজর	<input type="checkbox"/>
যোহর	<input type="checkbox"/>
আসর	<input type="checkbox"/>
মাগরিব	<input type="checkbox"/>
এশা	<input type="checkbox"/>

মেডিটেশন	<input type="checkbox"/>
ব্যায়াম করা	<input type="checkbox"/>
পরোপকার	<input type="checkbox"/>
বই পড়া	<input type="checkbox"/>
ঘরের কাজ	<input type="checkbox"/>

আয়াত

সূরা

পাঠ্য

## যাকাত ক্যালকুলেটর

### নগদ অর্থের পরিমাণ

নগদ টাকা :	৳	মোট	৳
ব্যাংকে জমা টাকা :	৳		

### স্বর্ণ বা রূপার সমতুল্য অর্থের পরিমাণ

স্বর্ণ সমতুল্য টাকা :	৳	মোট	৳
রূপা সমতুল্য টাকা :	৳		

### বিনিয়োগকৃত অর্থের পরিমাণ

শেয়ার বাজার :	৳	মোট	৳
অন্যান্য বিনিয়োগ :	৳		

### সম্পত্তির সমতুল্য অর্থের পরিমাণ

বাসা ভাড়া থেকে প্রাপ্ত আয় :	৳	মোট	৳
অন্যান্য সম্পত্তি :	৳		

### ব্যবসা থেকে আয়ের পরিমাণ

ব্যবসায় জমাকৃত আয় :	৳	মোট	৳
ব্যবসায় জমাকৃত পণ্য :	৳		

### অন্যান্য খাত থেকে আয়

পেনশন থেকে প্রাপ্ত আয় :	৳	মোট	৳
নিশ্চিত পাওনা টাকার পরিমাণ :	৳		
অন্যান্য মূলধন :	৳		

### কৃষিকাজ থেকে আয়

কৃষিকাজ থেকে আয় :	৳	মোট	৳
--------------------	---	-----	---

\*বছরের শুরু ও শেষে নেসাব পূর্ণ থাকলে যাকাত আদায় করতে হবে। মাঝে নিসাব কমে যাওয়া ধর্তব্য নয়। অবশ্য বছরের মাঝে সম্পূর্ণ সম্পদ নষ্ট হয়ে যাওয়ার পর পুনরায় যদি নিসাব পরিমাণ সম্পদের মালিক হয় তাহলে ঐ সময় থেকে নতুন করে বছরের হিসাব আরম্ভ হবে। এক বছর পূর্ণ হওয়ার পর যাকাত আদায় করতে হবে।

সর্বমোট সম্পদ :

## যাকাত ক্যালকুলেটর

### দায় বা ঋণের পরিমাণ

ক্রেডিট কার্ডের ঋণের পরিমাণ :	৳	সর্বমোট দায় বা ঋণের পরিমাণ :
গাড়ির ঋণের পরিমাণ :	৳	
ব্যবসার ঋণের পরিমাণ :	৳	
পারিবারিক ঋণের পরিমাণ :	৳	
অন্যান্য ঋণের পরিমাণ :	৳	

সর্বমোট সম্পদ	—	সর্বমোট দায়	=	অবশিষ্ট সম্পদ
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

### যাকাতের হিসাব

অবশিষ্ট সম্পদ	৪০ ভাগের ১ ভাগ	যাকাতের পরিমাণ
<input type="text"/>	× ২.৫%	= <input type="text"/>

### যাকাতের নিসাব

কারো নিকট নিসাব পরিমাণ টাকা থাকলে বা স্বর্ণ-রূপা কিংবা টাকা ও স্বর্ণ-রূপা এবং ব্যবসায়িক পণ্য মিলে নিসাব পরিমাণ থাকলে তার উপর যাকাত ফরয হবে। তদ্রূপ কারো নিকট শুধু স্বর্ণ থাকলে সাড়ে সাত তোলা স্বর্ণ বা শুধু সাড়ে বায়ার তোলা রূপা থাকলে তার উপর যাকাত ফরয হবে। এর কম থাকলে যাকাত ফরয হবে না।

-মুসারাকে ইবনে আবী শাইবা, হাদিস ৯৯৬৬, ৯৯৪৮, আলমুহীতুল বুরহানী ৩/১৫৬; ফাতাওয়া হিন্দিয়া ১/১৭৬; ফাতাওয়া খানিয়া ১/২৪৯, ১/২৬৪; শরহ মুখতাসারিত তহাবী ২/৩০৫, ২/২৬৬, ২/৩৯০; আন্দুরুল মুখতার ২/২৯৩, ২/৩৪৮

সূত্র: মারকায়ুদ দাওয়াহ আল ইসলামিয়া ঢাকা কতৃক প্রকাশিত মাসিক আল কাউসার: যিলহজ্জ, ১৪৩৭ হিজরি

**বিশেষ দৃষ্টব্য:** এই ক্যালকুলেটর এ প্রদেয় তথ্য থেকে প্রাপ্ত যাকাত সংক্রান্ত হিসাব স্থানীয় মাদরাসা বা মসজিদের গ্রহণযোগ্য আলোম (তথা; যিনি ইসলামী শরীয়াহ সম্পর্কিত সঠিক জ্ঞান রাখেন) কতৃক পুনঃরায় নিরীক্ষণ করে যাকাত আদায় করার অনুরোধ করা হলো। এটি কেবল যাকাত প্রদানে উৎসাহ দানের প্রয়াস মাত্র।



## सिद्धान्त

A blank, lined notebook page with a green cover and a paperclip. The page is white with horizontal green lines. A green paperclip is attached to the top left corner. The page is otherwise empty.

## ଭବିଷ୍ୟତ୍ ପରિકଳ୍ପନା

[illegible]