

৩০ দিনের হ্যাবিট চ্যালেঞ্জ

সংকলন

মোঃ আবু বকর সিদ্দিক (এবিসি জাবের)

আলেম, লেখক, উদ্যোজ্ঞ ও সমাজকর্মী

গ্রন্থস্থল

জাভেদ পারভেজ

প্রতিষ্ঠাতা, রিস্টার্ট ইয়োরসেলফ



প্রকাশক ও পরিবেশক

সার্বিক ব্যবস্থাপনায়
মাহবুব হাসান

প্রচ্ছদ
তাবাসসুম বিথী
বণবিন্যাস
তানভীর আহমেদ

এটি রিস্টার্ট ইয়োরসেলফ পরিবারের পক্ষ থেকে “৩০ দিনের হ্যাবিট চ্যালেঞ্জ” প্রক্ষিতমূলক প্রথম সংস্করণ। মানুষ হিসেবে আমাদের স্থাবনা যেমন অনেক, ঠিক তেমনি আমাদের সীমাবদ্ধতারও শেষ নেই। আমরা সম্পাদনার ক্ষেত্রে বানানগত ও ভাষাগত ক্ষেত্রে পরিহার করার সর্বাত্মক চেষ্টা করেছি। কোরআন ও হাদিসের অনুবাদের ক্ষেত্রে বিজ্ঞ আলেমদের শরণাপন্ত হয়েছি। তবুও সবিনয় অনুরোধ রইলো, আপনাদের কারো নিকট ভুল-ক্ষেত্রে দৃষ্টিগোচর হলে আমাদের জানাবেন। পরবর্তী সংস্করণে শুধরে নিরো ইনশাআলাহ।

— প্রকাশকের কৈফিয়ত

৩০ দিনের হ্যাবিট চ্যালেঞ্জ

		মাস-০১	মাস-০২	মাস-০৩
অভ্যাস-০১	আজ মা-বাবার সাথে সময় কাটিয়েছি এবং তাদের জন্য দোয়া করেছি।			
অভ্যাস-০২	আজ অনেক সকালে ঘূম থাকে উর্টেছি এবং তাড়াতাড়ি ঘূমিয়ে পড়ব।			
অভ্যাস-০৩	আজ ১০,০০০ স্ট্রিপ হেটেচি বা নির্ধারিত বায়ুম করেছি।			
অভ্যাস-০৪	আজ নির্ধারিত পরিমাণ অর্থ সঞ্চয় করেছি।			
অভ্যাস-০৫	আজ সব অদরকারী কাজগুলোকে 'না' বলতে পেরেছি।			
অভ্যাস-০৬	আজ সোশাল মিডিয়া বা টেলিভিশন দেখা ১০ মিনিটের মধ্যে কমিয়ে প্রেরণ করেছি।			
অভ্যাস-০৭	আজ বই থেকে অতত ২০ মুঠা পঢ়েছি।			
অভ্যাস-০৮	আজ অতত একজন শিক্ষক বা আলোচনাকারীকে ফোন করেছি এবং তার পরিবারের খোঁজ খবর নিয়েছি।			
অভ্যাস-০৯	আজ পরিবারের সাথে অতত ৩০ মিনিট সময় কাটিয়েছি।			
অভ্যাস-১০	আজ সব কাজ সময়মতো করেছি এবং কাজের মাঝে ধ্যাবতীয় ডিস্ট্রাকশন কমাবার চেষ্টা করেছি।			
অভ্যাস-১১	আজ বাণী চিরস্তনী থেকে একটা উক্তি সনাত করেছি এবং সেটা পরিবার, বন্ধু ও সহকর্মীদের সাথে শেয়ার করেছি।			
অভ্যাস-১২	আজ শরীরের জন্য ফ্রেক্ষিউন অথবা অক্সিজেন সুষৃদ্ধ/আকর্ষণীয় খাবাগুলোকে 'না' বলেছি।			
অভ্যাস-১৩	আজকের দিনের সব খাবারে চিসার করেছি, অদরকারী বিষয়গুলোকে খুঁজে পেয়েছি। কাল থেকে আর অপচয় হবে না।			
অভ্যাস-১৪	আজ বাড়িতে/অফিসে আমার কাজের জায়গাটা পরিষ্কার করেছি ও শুচিয়ে রেখেছি।			
অভ্যাস-১৫	আজ অতত একজন প্রতিবেদীর সাথে কথা বলেছি এবং তার পরিবারের খোঁজ খবর নিয়েছি।			
অভ্যাস-১৬	আজ অতত ১০ মিনিট নিজেক সময় দিয়েছি। নিরিবিলিতে চৃপ্তাপ বসে নিজের ভালামন্দ বিষয়ে ভেবেছি।			
অভ্যাস-১৭	কৃতজ্ঞতাবোধ বিষয়ে আজকের উপলক্ষ্য ভায়েরিতে লিখেছি।			
অভ্যাস-১৮	আজ নিজের নেতৃত্বাক আবেগগুলোকে (রাগ, ক্ষেত্র, হতাশা, অনাকে বকা দেয়া) সংযত রাখতে পেরেছি।			
অভ্যাস-১৯	আজ অনেক কথাগুলো গভীর মনোযোগ দিয়ে শুনেছি এবং আলোচ্য করার চেষ্টা করেছি।			
অভ্যাস-২০	আজ খোরাক মানুষদের সঙ্গ প্রতিয়ে চলেছি; অদরকারী কথাবার্তা ও বিতর্ক থেকে নিজেক বিরত রেখেছি।			
অভ্যাস-২১	আজ মাস্তিষ্ককে তরতোজা রাখার মতো বেশ কিছু প্রাকটিস করেছি।			
অভ্যাস-২২	আজ অতত একজন বন্ধুকে ফোন করেছি এবং তার পরিবারের খোঁজ খবর নিয়েছি।			
অভ্যাস-২৩	আজ সারাদিন ইতিবাচক কথাবার্তা বলেছি। নেতৃত্বাক কথাবার্তা বলা ও শোনা থেকে বিরত থেকেছি।			
অভ্যাস-২৪	আজ অতত একটা ভালো কাজ করেছি এবং সেটা ভায়েরিতে লিখেছি।			
অভ্যাস-২৫	নিজের জীবনের লক্ষ্য খুঁজেছি বা সে অনুসারে প্রায়াজনীয় কাজগুলো করেছি।			
অভ্যাস-২৬	সকালে ঘূম থাকে উর্টে ১ ঘণ্টা ও রাতে ঘূমাতে ঘাবার আগে ১ ঘণ্টা ডিভাইস/গ্লাজেট থেকে বিরত থেকেছি।			
অভ্যাস-২৭	আজ সারাদিন ইতিবাচক চিন্তা করেছি এবং যে কোন বিষয়ে আশাবাদী খাকবার চেষ্টা করেছি।			
অভ্যাস-২৮	আজ সারাদিন অভিযান করা থেকে বিরত থেকেছি।			
অভ্যাস-২৯	আজ স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়েছি ও পর্যাপ্ত পানি পান করেছি।			
অভ্যাস-৩০	আজকের নতুন শিক্ষাগুলো ভায়েরিতে লিখে ফেলেছি।			




**RESTART
YOURSELF**
WITH ZAVED PARVEZ

୧ମ ଦିନେର କାଜ

ଆଜ ମା-ବାବାର ସାଥେ ସମୟ
କାଟିଯେଛି ଏବଂ ତାଦେର ଜନ୍ୟ
ଦୋଯା କରେଛି।

ମା-ବାବାର ମତେ ଆପନଙ୍ଜନ ଆର କେଉଁ ନେହି। ଆମରା
ତାଦେର ଓସିଲାତେହି ପୃଥିବୀତେ ପ୍ରସେଛି; ତାଦେର ତାଗ
ତିତିକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମେହି ଆଜକେର ଅବସ୍ଥା ଆସିଲେ
ପେରେଛି। ମା-ବାବାର କାହେ ଆମରା ଚିରଖଣ୍ଡି ଏବଂ ମେ ଝଣ
ଶୋଧ କରାର କ୍ଷମତା କୋନ ସଞ୍ଚାନେରି ନେହି। ଯାଦେର
ମା-ବାବା ବେଁଚେ ଆଛେନ, ତାରା ସୌଭାଗ୍ୟବାନ ଏବଂ ଆମରା
ସେଇ ନିୟମିତ ତାଦେର ଖୋଜ ଖବର ନେହି ଏବଂ ତାଦେର ସାଥେ
ସମ୍ବ୍ଲାବନାର କରିବା ଯାର ମା କିଂବା ବାବା ବା ଉଡ଼ିଯେ ଗତ
ହେବେନ ତାର/ତାଦେର ଜନ୍ୟ ନିୟମିତଭାବେ ଦୋଯା କରିବାକୁ
ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଆପନଙ୍କ କାଜରେ କରିବାକୁ ଆପନଙ୍କ କାଜରେ

୧୧

ତାଦେର ସାମନେ ଦୟାପରବଶ ହୁଁ, ନମ୍ବରାବେ ବିନ୍ୟାବନତ ହେଉ ଏବଂ ବଲ,
ହେ ଆମାର ପାଲନକର୍ତ୍ତା, ତାଦେର ଉଭୟେର ପ୍ରତି ରହମ କରାନ୍ତି, ସେମନ
ତାରା ଆମାକେ ଶୈଶବକାଳେ ଲାଲନ-ପାଲନ କରେଛେନ।

- ଆଯାତ ୨୪ : ସୁରା ବନି ଇସରାଇଲ



ନାମାଯ

ଫଜର	<input type="checkbox"/>
ଯୋହର	<input type="checkbox"/>
ଆସର	<input type="checkbox"/>
ମାଗରିବ	<input type="checkbox"/>
ଏଶା	<input type="checkbox"/>

ଅଭ୍ୟାସ

ମେଡିଟେଶନ	<input type="checkbox"/>
ବ୍ୟାୟାମ କରା	<input type="checkbox"/>
ପରୋପକାର	<input type="checkbox"/>
ବହି ମଡ଼ା	<input type="checkbox"/>
ଘରେର କାଜ	<input type="checkbox"/>

କୁରାନ

ଆସାନ	<input type="checkbox"/>
ମୁଖ୍ୟ	<input type="checkbox"/>
ମାରା	<input type="checkbox"/>

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 ঠাণ্ডা, 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 বাড়াতে হলে সকালে ঘুম থেকে ওঠার কোন বিকল্প নেই। আর সকালে উঠতে হলে, তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়ার অভ্যাসটাও করতে হবে।

১১

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 নাড়ি দিয়ে বললেন, হে প্রিয় কন্যা! ওঠো! তোমার রবের পক্ষ থেকে রিজিক প্রহণ করো! অলসদের দলভূক্ত হয়ো না। কেননা আল্লাহ তাআলা সুবেহ সাদিক থেকে সূর্যোদয় পর্যন্ত মানুষের মাঝে রিজিক বঢ়েন করে থাকেন।

- হাদিস ২৬১৬ : আত-তারগির ওয়াত তারাহির



নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মাৰা	<input type="checkbox"/>

৩ঝ দিনের কাজ

আজ ১০,০০০ স্টেপ হেঁটেছি
(বা নির্ধারিত ব্যায়াম করেছি)।

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

১২

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

- হাদিস ৩৬৪৮ : সুনানে তিরমিজি (সনদ: হাসান)



নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

৪থ দিনের কাজ

আজ নির্ধারিত পরিমাণ অর্থ সঞ্চয় করেছি।

অপব্যয় বা ক্রপণতা, কোনটাই ঠিক নয়। তবে সঠিক সঞ্চয় আপনাকে কঠিন সময়ে স্বচ্ছ দেবে। একারণে 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।

১১

আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রা.) হতে বর্ণিত, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, যে ব্যক্তি পরিষ্কিত বায় করে সে নিঃস্ব হয় না।

- হাদিস ৭/৩০৩ : মুসনাদে আহমাদ

১২

নামায

ফজর

যোহুর

আসর

মাগরিব

এশা

অভ্যাস

মেডিটেশন

ব্যায়াম করা

পরোপকার

বই পড়া

ঘরের কাজ

কুরআন

জায়াত

মুক্ত

মারা

৫ম দিনের কাজ

আজ সব অদ্রকারী
কাজগুলোকে 'না' বলতে
পেরেছি।

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

১১

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

- হাদিস ২৩১৮ : সুনান তিরমিজি



নামায

ফজর	
যোহুর	
আসর	
মাগরিব	
এশা	

অভ্যাস

মেডিটেশন	
ব্যায়াম করা	
পরোপকার	
বই পড়া	
ঘরের কাজ	

কুরআন

আয়াত	
মুল্লা	
মাৰা	

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 দ্রুত ক্ষয় আসা জীবন থেকেই নষ্ট হচ্ছে। পাশাপাশি আপনার অর্থের অপচয়ও হচ্ছে। চলুন আগামী ৩০ দিনে অদৰকারী মিডিয়া আসক্তি কমিয়ে আনি। এখান থেকে বেঁচে যাওয়া সময়টা শুরুত্বপূর্ণ কাজে লাগিয়ে আপনি জীবনে আরও উন্নতি করতে পারবেন।

১১

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

- আয়াত ৬ : সুরা লোকমান

ঢঢ

নামায

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

অভ্যাস

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

৭ম দিনের কাজ

আজ বই থেকে অন্তত ২০
পৃষ্ঠা পড়েছি।

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 হ্যাতে পার্থিব সব সম্পদ বিনষ্ট হয়ে যাবে, কিন্তু বই থেকে পাওয়া জ্ঞান কখনও শেষ হবার নয়। আমাদের অনেকেরই হ্যাতে বই পড়ার অভ্যাস নেই। বিয়ম করে দৈনিক ২০ পৃষ্ঠা পড়তে থাকলে আগামী ত্রিশ দিনে আপনি ৬০০ পৃষ্ঠা পড়ে ফেলবেন – যা প্রায় তিনটি বইয়ের সমান! চলুন এই ভালো অভ্যাসটা আজ থেকেই শুরু করে দেই।

১১

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

- আয়াত ১ : সুরা আলাক

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
পারা	<input type="checkbox"/>

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 অনঙ্গীকার্য।
আজ আমাদের ভালো থাকাকে তাদের সবার সাথে
শেয়ার করে নেবার মাধ্যমেই প্রকৃত সুখ।

১১

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

- হাদিস ৫৫৫৯ : সহীহ বুখারি



নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

ନମ ଦିନେର କାଜ

ଆଜ ପରିବାରେ ସାଥେ
ଅନ୍ତର୍ମତ୍ ୩୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ
କାଟିଯେଛି।

ଶେଷାନିଂ ଆମରା ଆୟ-ରୋଜଗାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକତାର ମାଝେ ଏତୋଟିହି ଡୁବେ ଥାଇ ଯେ ପ୍ରାୟଶିଃପଦ ପରିବାରେ କଥା ଭୁଲେ ବସେ ଥାକି। ଅର୍ଥଚ ଆମରା ଏତୋ ସବକିଛୁ କରିଛି କିନ୍ତୁ ପରିବାରକେ ଭାଲେ ରାଖାର ଜନ୍ୟ। ତାହିଁ ଆନ ସବ କିଛୁ ଥିଲେ ସମୟ ବାଁଚିଯେ ତା ପରିବାରକେ ଦିତେ ହବେ। ବିଶେଷତ ପରିବାରେ ଯେ ସତାନଙ୍ଗଲୋ ବେଡ଼େ ଉଠିଛେ ତାଦେର ଜନ୍ୟ ମା-ବାବାର ସାହଚର୍ଯ୍ୟର କୋନ ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ। ଆମିନି ଅର୍ଥର ବିନିମୟେ ଯାବତୀଯ ସୁଧାଗ ସୁଧିଧା ନିଶ୍ଚିତ କରାତେ ପାରବେନ କିନ୍ତୁ ମା-ବାବାର ଶେଷ-ମମତା କିନେ ଦିତେ ପାରବେନ ନା। ସାରୋପାରି ତାଦେର ଶିଷ୍ଟାଚାର ଶେଖାନୋର ପାଶାପାଶି ନୀତି-ଆଦର୍ଶ ଭିତ୍ତିକ ଜୀବନ ଗଡ଼ତେ ଆମନାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅବଦାନ ଅତାନ୍ତ ଜରୁରି।

୧୧

ନବୀଜି ସାଲ୍ଲାଲ୍ଲାଭ ଆଲାଇହି ଓ୍ୟାସାଲ୍ଲାମ ଇରଶାଦ କରେନ, ‘ପୂରୁଷ ତାର ପରିବାରେ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ। ମେ ଏ ବିଷୟେ ଜିଜ୍ଞାସିତ ହବେ। ନାରୀ ତାର ସ୍ଵାମୀର ଘରେ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ। ମେ ଏ ସମ୍ପର୍କେ ଜିଜ୍ଞାସିତ ହବୋ।’

- ହାଦିସ ୨୫୫୮ : ସହିହ ବୁଖାରି

ଘର

ନାମାୟ

ଫଜର	<input type="checkbox"/>
ଯୋହର	<input type="checkbox"/>
ଆସର	<input type="checkbox"/>
ମାଗରିବ	<input type="checkbox"/>
ଏଶା	<input type="checkbox"/>

ଅଭ୍ୟାସ

ମେଡିଟେଶନ	<input type="checkbox"/>
ବ୍ୟାୟାମ କରା	<input type="checkbox"/>
ମରୋପକାର	<input type="checkbox"/>
ବହି ମଡ଼ା	<input type="checkbox"/>
ଘରେର କାଜ	<input type="checkbox"/>

କୁରାଆନ

ଆୟାତ	<input type="checkbox"/>
ମୁହଁ	<input type="checkbox"/>
ମାରା	<input type="checkbox"/>

১০ম দিনের কাজ

আজ সব কাজ সময়মতো
করেছি এবং কাজের মাঝে
যাবতীয় ডিস্ট্রাকশন কমাবার
চেষ্টা করেছি।

প্রকাষ্টিনেশন (কোন কাজ ফলে রাখা বা দেরিতে শুরু করবার প্রবণতা) একটি মারাত্মক ব্যাধি, যা কমাবেশি 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 ডিস্ট্রাকশন আসে (যেমন, অন্য মানুষের উপস্থিতি, মনে মনে অন্য কিছু ভাবা, ডিভাইস/গেজেটের নোটিফিকেশনের শব্দে মনোযোগ হারিয়ে ফেলা) সেগুলোকে প্রতিয়ে যেতে পারলে কাজের দক্ষতা অনেক বেড়ে যাবে এবং আমাদের সাফল্য তরঙ্গিত হবে।

১১

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

- আয়ত ১০৩ : সুরা নিসা

১২

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
স্লু	<input type="checkbox"/>
পারা	<input type="checkbox"/>

১১ তম দিনের কাজ

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

মনীষীদের বাণী যেন একেকটি রত্ন-মানিক! তারা জীবনের
যে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতাগুলো সংয় করেছিলেন সেগুলোই
তাদের কথার মাধ্যমে প্রকাশ করে গেছেন। প্রতিদিন একটা
করে উক্তি খুঁজ পেতে আমাদের বেশকিছু উক্তি যাঁটতে হবে।
তাতে আমাদের জ্ঞানের পরিধি বাড়বে। অনাদিকে নির্ধারিত
উক্তিগুলো শেয়ার করার মাধ্যমে আমরা ভালো জ্ঞানটা
অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারব। তাতে অন্যদেরও
উপকার হবে।

১২

নবীজি সাল্লাহু 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 : সুনান তিরমিজি



নামায

ফজর	
যোহুর	
আসর	
মাগরিব	
এশা	

অভ্যাস

মেডিটেশন	
ব্যায়াম করা	
পরোপকার	
বই পড়া	
ঘরের কাজ	

কুরআন

আয়াত	
মুর্দা	
মাৰা	

୧୨ ତମ ଦିନେର କାଜ

আজ শরীরের জন্য ক্ষতিকর
অথচ সুস্থান/আকর্ষণীয়
খাবারগুলোকে ‘না’ বলেছি।

আমাদের আশপাশে ক্যানসার সহ আরও যেসব
মরণব্যাধি ছড়াচ্ছ তার মূল কারণগুলোর মধ্যে
অন্যতম হচ্ছে, নানাধরনের কেমিকেল মেশানো ও
ডেজাল খাবার। প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলো দখলে সুস্রদ
ও সুস্থান্ত হলেও বেশিরভাগই শরীরের জন্য ফ্রিকর।
তাছাড়া আমাদের বিয়মিত খাদ্য তালিকায় থাকা
চারটি 'সাদা' খাবার (ভাত, ময়দা, চিনি, লবণ) এর
বিষয়েও সাবধানতা জরুরি।

ଆବୁ ହରାଯରା (ବାବି) ଥିକେ ବଣିତ। ତିନି ବଲେନ, ନବୀଜି ଶାଲାଶାଲାହ୍ ଆଲାଈହି ଓ ଯାମାଶାମା
କଥନୋ କୋନ ଖାବାରେ ଦୋଷ-କ୍ରାଟି ପ୍ରକାଶ କରେନ ନି। ଭାଲ ଲାଗଲେ ତିନି ଖେଳେଛେ ଏବଂ
ଖାରାପ ଲାଗଲେ ତା ରେଖ ଦିଯ଼େଛେ।

- शदिस ५०१५ : सशीह दुखारि

नामाय

ଫାର୍ଜର

୧୨୮

ଆମ୍ବା

ମାଗର୍ବିଷ

gxt

ଅହୟାମ

ମେଡିଟେଶନ

ব্যায়াম করা

পরোপকার

କୁହି ମନ୍ଦିର

ଘରେର କାଜ

କୁରାଅନ

୨୮

४

四

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 অজাঞ্জিত প্রতিদিন বেশকিছু পরিমাণ
অর্থ অপচয় হচ্ছে। দিনের বিচারে কম মনে হলেও
পুরো সঞ্চাহ, মাস ও বছরের হিসাবে অপচয়ের
পরিমাণটা কিন্তু অনেক। কাজেই দৈনিক খরচের
বিষয়ে সচেতন হতে হবে এবং অপচয়গুলোকে বন্ধ
করতে হবে।

১৪

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

- হাদিস ৫২৫৪ : সহীহ বুখারি

১৫

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

১৪ তম দিনের কাজ

আজ আমাৰ বাড়িতে বা
অফিসে কাজেৰ জায়গাটা
পৰিষ্কাৰ ও গোছগাছ রেখেছি।

অনেক সময় আমৰা দৈনন্দিন কাজে এতটাই ব্যস্ত
থাকি যে কাজেৰ জায়গাটা পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন কৰা
হয় না। ফলে কাজেৰ টেবিল বা আশেপাশে
কাগজ-ফাইলপত্ৰ ও অন্যান্য আবৰ্জনা জমে যায়।
এটা একদিকে স্বাস্থ্যেৰ জন্য অনুপকাৰী অন্যদিকে
দৰকাৰেৰ সময় প্রয়োজনীয় জিনিসটা খুঁজে পাওয়া
হয় না বলে কাজে অদৃঢ়তা তৈৰি হয়। অন্যদিকে
পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন পৰিবেশ শৱীৰ ও মন উভয়েই
চাঞ্চা থাকে এবং কাজ কৰে আনন্দ পাওয়া যায়।

১৪

নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাহৈ ওয়াসাল্লাম বলেন, আল্লাহ তা'আলা পৰিত, পৰিতো তিনি
ভালবাসেন; তিনি পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন, পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা তিনি ভালবাসেন; তিনি দয়ালু, দয়া
তিনি ভালবাসেন; তিনি দানশীল, দানশীলতা ভালবাসেন; সুতৰাং তোমৰাও পৰিচ্ছন্ন থকো এবং
তোমাদেৱ ঘৰ-বাড়িৰ আঙিনা ও পৰিবেশ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন রেখো।

- হাদিস ২৭৯৯ : সুনান তিরমিজি



নামায

ফজৰ	<input type="checkbox"/>
যোহৰ	<input type="checkbox"/>
আসৱ	<input type="checkbox"/>
মাগরিব	<input type="checkbox"/>
এশা	<input type="checkbox"/>

অভ্যাস

মেডিটেশন	<input type="checkbox"/>
ব্যায়াম কৰা	<input type="checkbox"/>
পৰোপকাৰ	<input type="checkbox"/>
বই পড়া	<input type="checkbox"/>
ঘৰেৱ কাজ	<input type="checkbox"/>

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মাৰা	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

১৫ তম দিনের কাজ

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

আগেকার দিনে প্রতিবেশীদের মাঝে সহ্রদাব 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 মধ্যে আগের দিনের হাত্যাতা আর চোখে পড়ে না। ফ্ল্যাট-বাড়ী শুল্কেতে তো অনেক ক্ষেত্রে প্রতিবেশী কে বা কী করেন তা জানাও হয় না। অথচ একটি সুন্দর সমাজ গড়ার লক্ষ্যে প্রতিবেশীদের মধ্যে জানাশোনা ও সহ্রদাব থাকা খুব জরুরী। অর্থনৈতিক বৈষম্যের এই সময়ে সবাই মিলে আনন্দ ভাগ করে নিতে চলুন নিজ নিজ প্রতিবেশীদের খোঁজ খবর নেই।

১১

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

- হাদিস ১১২ : আদাবুল মুফরাদ

১১

নামায

ফজর	
যোহুর	
আসর	
মাগরিব	
এশা	

অভ্যাস

মেডিটেশন	
ব্যায়াম করা	
পরোপকার	
বই পড়া	
ঘরের কাজ	

কুরআন

আয়াত	
মুক্ত	
মারা	

১৬ তম দিনের কাজ

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

গ্রহণের সাথে পাহা দিয়ে বাড়ছে আমাদের বাস্তা। জীবন
মানেই যেন এক অঙ্গীন মাঠে দৌড়ানো, ঠিকে থাকার এক
কঠিন লড়াই। এভাবে নিরন্তর ছুটে চলার মাবেই একদিন ছট
করে পৃথিবী থেকে চল যাতে হবে। অর্থ আমরা কি একটু
ভেবে দেখেছি যে, কিসের পেছনে ছুটেছি? কেন ছুটেছি? এজন্য
দৈনিক নিজেকে সময় দেয়া দরকার। একাত্তে চুপচাপ বসে
ভেবে দেখা দরকার। এই ছাটোছাটির ভাস্তি কী হারিয়ে কি
পেলাম? পৃথিবীতে আমরা 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।

১১

তোমাদেরকে হিসেবের সম্মুখীন করার পূর্বেই নিজেদের হিসাব নিজেরাই কর।

- পৃষ্ঠা ১৭৬-১৭৭ : তারিখ উমর ইবনুল খাতাব

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুক্ত	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

১৭ তম দিনের কাজ

কৃতজ্ঞতাবোধ বিষয়ে আজকের
উপলব্ধি ডায়েরিতে লিখেছি।

এই যে আমরা মৃথিবীতে এসেছি, আমাদের আশপাশ ও প্রকৃতির কতকিছুর শুণে 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 ষুরুত্বপূর্ণ ইতিবাচক আবেগ যা আপনার জীবনে সৃষ্টি করে আপনাকে ভালো কাজ করার অনুপ্রৱণ দেয়। চলুন আজ থেকে কৃতজ্ঞতাবোধ চৰ্চা করতে শুরু করি।

১১

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

- হাদিস ৪৮১১ : সুনান আবু দাউদ

ঠঠ

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

১৮ তম দিনের কাজ

আজ নিজের আবেগকে (রাগ,
ফ্রোভ, হতাশা, অন্যকে বকা
দেয়া) সংয়ত রাখতে প্রেরেছি।

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

১১

তোমরা তোমাদের পালনকর্তার ক্ষমা এবং জ্ঞানাতের দিকে ছুটে যাও, যার সীমানা হচ্ছে আসমান ও জমিন, যা তৈরি করা হয়েছে প্ররোচনার জন্য-যারা সচলতায় ও অভাবের সময় বায় করে, যারা নিজেদের রাগকে সংবরণ করে আর মানুষকে ক্ষমা করে, বন্ধুত্ব আলাহ সৎকর্মশীলদিগকেই ভালোবাসেন।

- আয়ত ১৩৪ : সুরা আল ইমরান



নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুক্ত	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

উল্লেখ্য: উত্তর “হ্যা” হলে টিক (✓) দিন।

୧୯ ତମ ଦିନେର କାଜ

ଆଜ ଅନ୍ୟେର କଥାଙ୍ଗଲୋ
ଗତୀର ମନୋଯୋଗ ଦିଯେ ଶୁଣେଛି
ଏବଂ ଆୟସ୍ଥ କରାର ଚଢ୍ହା
କରେଛି।

ଆମରା ସାଧାରଣତ ବଲାର ଆକାଞ୍ଚଳ୍କା ନିଯେ ଶୁଣି, ଶୋନାର ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ ନିଯେ ଶୁଣି ନା। କାଜେଇ ଆମରା କାରଓ କଥା ଶୋନାର ସମୟ ଆସିଲେ ଏକ ଧରନେର ଭାବ କରି ଏବଂ ଭେତରେ ନିଜେର ଚିତ୍ତାଙ୍ଗଲୋକେ ଚାଲାତେ ଥାକି। ଫଳେ ଆମାଦେର ଶୋନା ଟା ଭାଲୋ ହ୍ୟ ନା। ଅନ୍ୟେର କଥା ଶୋନା ଆସିଲେ ଏକଟା ଶିଳ୍ପୀର ମତୋ ଯା ଏଖନ ଥେକେ ଏକଟୁ ଏକଟୁ କରେ ରଙ୍ଗ କରତେ ହୋବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ। ଆମର ମନୋଯୋଗ ଦିଯେ ଅନ୍ୟେର କଥାଙ୍ଗଲୋ ଶୋନାର ପାଶାପାଶି କଥାଙ୍ଗଲୋକେ ଆୟସ୍ଥ କରାର ଚଢ୍ହା କରତେ ହୋବା।

୧୯

ଆମର ଇବନେ ଆସ (ବା.) ବଲେନ, ନବୀଜି ସାଲ୍ଲାହାତ୍ ଆଲାଇହି ଓୟାସାଲ୍ଲାମ ସମାଜେର ନିକୃଷ୍ଟ ସାକ୍ଷିର ସଙ୍ଗେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ମନୋଯୋଗ ଦିଯେ ତାର ମନ ରକ୍ଷାର୍ଥେ କଥା ବଲାନ୍ତେନା।

- ହାଦିସ ୨୬୪ : ଶାମାଯୀଲେ ତିରମିଜି

୧୯

ନାମାଯ

ଫଜର	
ଯୋହର	
ଆସର	
ମାଗରିବ	
ଏଶା	

ଅଭ୍ୟାସ

ମେଡିଟେଶନ	
ବ୍ୟାୟାମ କରା	
ପରୋପକାର	
ବହି ମଡ଼ା	
ଘରେର କାଜ	

କୁରାନ

ଆୟାତ	
ମୁହର	
ମାର୍ଜା	
ମାର୍ଜା	

২০ তম দিনের কাজ

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

আপনি কেমন মানুষদের সাথে চলেন, তা দেখাল সহজেই বুবেন
ফেলা যায় যে, আপনি কেমন ফল পাবেন। কথায় বলে, আপনি
আসলে নিয়মিত যাদের সাথে চলেন, তাদের এভারেজ (গড়)।
কাজেই আশাদের সঙ্গী নির্বাচনের ফ্রেন্টে যত্নবান হতে হবে।
অবশ্যই খারাপ সঙ্গ প্রভিয়ে চলতে হবে। আর অদরকারী কথাবার্তা
ও বিতর্ক প্রভিয়ে চললে নিজ নিজ চিন্তার জগতে আহতুক
নেতৃত্বাচকতা তৈরি হওয়া থেকে নিজেকে বাঁচাতে পারব।
আজকের প্রতিযোগিতাময় বিশ্বে ভালো কিছু করতে হলে নিজের
ডের ইতিবাচকতা তৈরি করা খুব জরুরি।

১১

আবু মুসা আশআরী (৩০) হতে বণিত, নবীজি সাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, সৎ সাথী ও মন্দ
সাথীর উপর 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 সুঘাণ লাভ করবে। আর হাঁপরে ফুঁ-দানকারী কামার হয়তো তোমার কাপড় পুড়িয়ে দেবে
অথবা তুমি তার ধোঁয়ায় আচ্ছন্ন হবে।

- শাহিদ ৬৪৫৩ : সহীহ মুসলিম

ঢঢ

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

২১ তম দিনের কাজ

আজ মন্তিষ্ঠকে তরতাজা
রাখার মতো বেশ কিছু
প্র্যাকটিস করেছি।

শরীর সুস্থ রাখতে যেমন শারীরিক পরিশেষ জড়ির তেমনি
মন্তিষ্ঠ কর্মক্ষম রাখতে মন্তিষ্ঠের ব্যায়াম প্রয়োজন। মন্তিষ্ঠ
পেশীর মতেই: যত বেশি রবেহার করবেন, তত শক্তিশালী
হবে। নিয়মিত 'সূজেকু', 'ক্রসওয়ার্ডস' ইত্যাদি খেলে মন্তিষ্ঠের
চর্চা করতে পারেন। মন্তিষ্ঠ সচল রাখার ফেরে মুরাকাবা বা
প্রকালের ধ্যান করার চাইতে উপকারী আর কিছু নেই। এতে
মন শাস্ত থাকে, মনোযোগ বাড়ে। তাছাড়া মানসিক চাপ
সামলানোর অত্যন্ত শক্তিশালী মাধ্যম এই ধ্যান।

১১

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

- মৃত্তা ১০৬ : আদাবুশ শাফেয়ি

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
সুরা	<input type="checkbox"/>
পারা	<input type="checkbox"/>

২২ তম দিনের কাজ

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

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

১১

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 ফরেশতা বসিয়ে দেন। অতঃপর ফরেশতা তাকে বলেন,
নিশ্চয়ই আল্লাহ তোমাকে এমন ভালোবাসেন, যেমন তুমি আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের
উদ্দেশ্যে অমুক ব্যক্তিকে ভালোবাসো।’

- হাদিস ২৫৬৭ : সহীহ মুসলিম



নামায

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

অভ্যাস

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

২৩ তম দিনের কাজ

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

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

১১

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

- হাদিস ৬০১৮ : সহীহ বুখারি

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

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
বক্তৃগতভাবে আমরা অনেক ভালো কাজ করলেও
আশপাশে খারাপ কাজ ও ঘটনাগুলো দেখতে দেখতে
আমাদের মাঝে নিতিবাচকতা তৈরি হয়। কাজেই
সচেতনভাবে আমাদের করা ভালো কাজগুলো ট্র্যাক
করতে শুরু করলে আমাদের মধ্যে ইতিবাচকতা ও
আন্তরিক শান্তি তৈরি হবে।

১১

আবু উমামাহ (ৱা.) হতে বর্ষিত, তিনি বলেন, জনেক লোক নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাই ওয়্যাসল্লাম-কে
জিজেস করলো, হে আল্লাহর রাসূল! তৈমান কী? নবীজি (সা.) বললেন, যখন তোমাকে সৎ কাজ
আনন্দ দিবে অসৎ কাজ পীড়া দিবে, তখন তুমি মুম্মিন। আবার সে লোকটি জিজেস 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 শুনাহের কাজ, তখন তা ছেড়ে দিবে।

- হাদিস ২১৬৬২ : মুসনাদ আহমাদ

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মাৰা	<input type="checkbox"/>

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 কঠকটা ক্ষমাসের দিকনির্দেশনা পাওয়ার মতো। দিকনির্দেশনা থাকলে আমরা আর ভুল পথ হাঁটিবো না, প্রয়োজনে সঠিক মথ 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 বাড়াতে পারব।

১১

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

- হাদিস ২৪৫৯ : সুনানে তিরমিজি



নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

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 দেখছেন যে, সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রথম ২ ঘণ্টা আমরা কি ধরনের তথ্য ধ্রুণ করি তার ওপর আমাদের সারাদিনের কাজকর্ম নির্ভর করে। সোশ্যাল মিডিয়া এবং নিউজ প্লেটারে অধিকাংশ খবর নেতৃত্বাচক ও সেনসেশনাল বলে এগুলো অজান্তেই আমাদের চিন্তাবন্ধন 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 কাটিবে 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।

১১

সময়ের শপথ! মানুষ অবশ্যই ঝুঁতিপ্রস্তা তবে তারা নয়, যারা সৈমান এনেছে।
সৎকর্ম করেছে এবং একে অপরকে সত্য ও ধৈর্যের উপদেশ দিয়েছে।

- আয়ত ১-৩ : সুরা আসর

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

উল্লেখ্যঃ উত্তর “হ্যা” হলে চিক (✓) দিন।

২৭ তম দিনের কাজ

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

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

১১

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

- হাদিস ২৯৬৫ : সহীহ বুখারি



নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মারা	<input type="checkbox"/>

২৮ তম দিনের কাজ

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

অভিযোগ করাটি এক ধরনের অভ্যাস এবং দুর্ভাগজনক হলও সত্য যে, বেশিরভাগ মানুষ কর্তব্য পালনের পরিবর্তে নানা বিষয়ে অভিযোগ করা নিয়েই বাস্ত থাকেন। অথচ এমন অনেক বিষয় আছে (মূলত সার্কেল অব নন-ক্লিনিক্স) যেখানে অভিযোগ করে কোন ফল আসবে না, উপরন্ত নিজের ডের নেতৃত্বাচক্তা তৈরি হবে। অন্যদিকে সফল মানুষেরা অভিযোগ করা নিয়ে বাস্ত না থেকে বরং উদ্বৃত্ত পরিস্থিতিতে নিজের কর্তব্য পালনের দিকে বেশি নজর দেন।

১১

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

- আয়াত ১৩৯ : সুরা আলে ইমরান

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুক্তি	<input type="checkbox"/>
পর্বা	<input type="checkbox"/>

২৯ তম দিনের কাজ

আজ স্বাস্থ্যকর খাবার
খেয়েছি ও পর্যাপ্ত পানি
পান করেছি।

জীবনে সফল হতে হলে, বড় কিছু করতে হলে শারীরিক সুস্থিতার চেয়ে শুরুত্বপূর্ণ আর কিছু নেই। শরীর আসলে একটা মেশিনের মতো যেটা দিয়ে পৃথিবীতে আমাদের অঙ্গস্তু উপলক্ষ করতে পারিব। সুস্থ শরীরে বেশীদিন বেঁচে থাকার মাধ্যমে আমরা সঠিক চিন্তা ও কাজ করতে পারব। আজকের ডেজাল ও অস্বাস্থ্যকর খাবারের ভীড়ে আমাদের শারীরিক সুস্থিতার সবচেয়ে বড় নিয়ামক হচ্ছে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পানি পান করা ও ব্যায়াম সহ বিভিন্ন কার্যক পরিশোধ চালিয়ে যাওয়া।

১১

আমি যে রিয়্ক তোমাদের দিয়েছি তা থেকে পবিত্রগুলো আহার কর।

- আয়ত ১৭২ : সুরা আল-বাক্সারাহ

তোমাদের উপর্যুক্ত পবিত্র বস্তু থেকে আহার কর।

- আয়ত ২৬৭ : সুরা আল-বাক্সারাহ

১১

নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

আয়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
পারা	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

৩০ তম দিনের কাজ

আজকের নতুন
শিক্ষাগুলো ডায়েরিতে
লিখে ফেলেছি।

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

১১

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

- হাদিস ২/৩৪৫ : সহীহ মুসলিম



নামায

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

অভ্যাস

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

কুরআন

জায়াত	<input type="checkbox"/>
মুল্লা	<input type="checkbox"/>
মাৰা	<input type="checkbox"/>

যাকাত ক্যালকুলেটর

নগদ অর্থের পরিমাণ

নগদ টাকা :	৬	মোট	৬
বাংকে জমা টাকা :	৬		

স্বর্ণ বা রূপার সমতুল্য অর্থের পরিমাণ

স্বর্ণ সমতুল্য টাকা :	৬	মোট	৬
রূপা সমতুল্য টাকা :	৬		

বিনিয়োগকৃত অর্থের পরিমাণ

শেয়ার বাজার :	৬	মোট	৬
অন্যান্য বিনিয়োগ :	৬		

সম্পত্তির সমতুল্য অর্থের পরিমাণ

বাসা ভাড়া থেকে প্রাপ্ত আয় :	৬	মোট	৬
অন্যান্য সম্পত্তি :	৬		

ব্যবসা থেকে আয়ের পরিমাণ

ব্যবসায় জমাকৃত আয় :	৬	মোট	৬
ব্যবসায় জমাকৃত পণ্য :	৬		

অন্যান্য খাত থেকে আয়

পেনশন থেকে প্রাপ্ত আয় :	৬	মোট	৬
নিশ্চিত পাওনা টাকার পরিমাণ :	৬		
অন্যান্য মূলধন :	৬		

কৃষিকাজ থেকে আয়

কৃষিকাজ থেকে আয় :	৬	মোট	৬
--------------------	---	-----	---

*বছরের শুরু ও শেষে নিসাব 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 এই সময় থেকে নতুন করে বছরের হিসাব আরাস্ত হবে। এক বছর পূর্ণ হওয়ার পর যাকাত আদায় করতে হবে।

সর্বমোট সম্পদ :	৬
-----------------	---

যাকাত ক্যালকুলেটর

দায় বা খণ্ডের পরিমাণ

ক্রেডিট কার্ডের খণ্ডের পরিমাণ :	৬	সর্বমোট দায় বা খণ্ডের পরিমাণ :
গাড়ির খণ্ডের পরিমাণ :	৬	
ব্যবসার খণ্ডের পরিমাণ :	৬	
পারিবারিক খণ্ডের পরিমাণ :	৬	
অন্যান্য খণ্ডের পরিমাণ :	৬	

সর্বমোট সম্পদ

সর্বমোট দায়

অবশিষ্ট সম্পদ

-

=

যাকাতের হিসাব

অবশিষ্ট সম্পদ

৪০ ভাগের ১ ভাগ

যাকাতের পরিমাণ

×

২.৫%

=

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। তদ্বপ্র 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।

-মুসান্নাফে ইবনে আবী শাহীবা, হাদিস ১৯৬৬, ১৯৪৮, আলমুহাইতুল বুরহানী ৩/১৫৬; ফাতাওয়া ইন্দিয়া ১/১৭৬; ফাতাওয়া খানিয়া ১/২৪৯, ১/২৬৪; শরহ মুখতাসারিত তহাবী ১/৩০৫, ২/২৬৬, ২/৩৯০; আন্দুরকুল মুখতার ২/২৯৩, ২/৩৪৮

সৃজ্ঞ: মারকায়দ দাওয়ার আল ইসলামিয়া চাকা কতৃক প্রকাশিত মাসিক আল কাউসার: যিলহজ্জ, ১৪৩৭ হিজরি

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



ରମଜାନେର ଶିକ୍ଷା

ରମଜାନେର ଶିକ୍ଷା

ମିଦ୍ରାତ

Handwriting practice lines. A green paperclip is attached at the top left corner.

ଭବିଷ୍ୟତ ପରିକଳ୍ପନା

ଭବିଷ୍ୟତ ପରିକଳ୍ପନା
