

*The*

PRODUCTIVE  
MUSLIM



MANIFESTO

সৃজনশীল মুসলিম ইস্তাহার

এক সৃজনশীল উম্মাহ পুনর্গঠন করার জন্য প্রতিটি মুসলমানের  
যে 10টি আবশ্যিক গুণ প্রয়োজন

## সৃজনশীল মুসলমি ইস্তাহার প্ৰতিটি মুসলমি ও মুসলমিাহৰ জন্ম য়াৰা:

- ✓ আল্লাহ সুভানাহুয়াতা'লাকে খুশি কৰতে মৰয়া।
- ✓ ধৰ্মপ্ৰবক্তা মহম্মদ সাল্লাল্লাহুয়ালায়হিওয়াসাল্লামৰে সুননাহ য়ে কৰা নো মূল্যে মনে চলো।
- ✓ এই বশ্বিৰে খুলাফা (ক্বমতাপাপত) হসিবে নজিৰে দায়ত্ববহাল রাখো।
- ✓ বশ্বিববয়াপী উম্মাহৰে দুৰ্দশা দখে সহায়হীন অথবা হতাশাগ্ৰস্ত বোধ কৰনে এবং তাদৰে সাহায্য কৰাৰ উত্পাদনশীল উপায় খো জৈনে।
- ✓ কুৰান ও সুননাহৰ শক্সিা অনুসারে আধ্যাত্মকিভাবে, শাৰীৰকিভাবে, সামাজকিভাবে এক সুস্থ ও সুশ্বম জীবন অৰ্জন কৰতে চান।
- ✓ ব্যকতগিত জীবনৰে দনৈন্দনি চ্যালঞ্জেগুলিৰি মোকাবলি কৰনে, কাজ, পড়াশুনা, পাৰবিাৰকি জীবন, সামাজকি জীবন এবং তাদৰে মুসলমি দায়ত্বগুলিৰি টানাপড়নেৰে মধ্যো।
- ✓ আল্লাহ সুভানাহুয়াতা'লাৰ নমিত্তিতে একটা 'সৃজনশীল উম্মাহ' পুনৰ্গঠনেৰে সমাধানৰে কাজে অংশগ্ৰহণ কৰতে ইচ্ছুক ।

এই ইস্তাহাৰ কি আমাৰ  
পক্ষাে উপযুক্ত?

# এই দুনিয়া বদলাতে পারবে মটে আপনার থেকেই শুরু হবে।

প্রকৃতই, আল্লা মানুষের অবস্থা বদলাবেন না যতক্ষণ না তারা নিজেরে মধ্যে যা আছে তা বদল করতে পারে।

[কুরান: অধ্যায় 13, গাথা 11]

## ভাই ও বোনেরা - আসসালামুআলাইকুম

আপনারা এখানে উপস্থিতি কারণ আপনাদের হৃদয়ে একটা বীজ অঙ্কুরিত হবার অপেক্ষায় রয়েছে।

ঐ বীজের মধ্যে প্রভূত শক্তি রয়েছে - এবং তার সাথে - এক প্রভূত দায়িত্ব রয়েছে আপনার চরম সম্ভাব্য ক্ষমতা পূরণ করার, যাতে করে আপনি উম্মাহকে সাহায্য করতে পারেন, সমাজে সত্য এবং গৌরব পুনরস্থাপন করতে পারেন, এবং আল্লা সুভানাহুয়াতালার স্বার্থে ইসলামকে তুলে ধরতে পারেন।

এই বীজ বপন করার জন্য আপনি উদগ্রীব হয়ে আছেন যাতে আপনি কোন উপকারে আসতে পারেন। কিন্তু একই সাথে আপনি ভয় এবং সংশয় পঙ্গু। অনেকেটা মনে হয় যেন আপনার ভেতরের বহুমূল্য সম্ভাবনার বীজটি বকিশতি হবার মত পর্যা্যপ্ত পুষ্টিকর সমর্থন পাচ্ছে না।

আশপোশে একটু ভাকালই আপনি দেখবেন যে মুসলিম মত জীবনধারণের অনেকে বাধা আছে। আমাদের উম্মাহ, দারদিরয়, যুদ্ধ, সন্তরাস ও ইসলামতীরি কারণে যন্ত্রনাদায়ক দুর্দশার মধ্যে নমিগ্ন হয়েছে, এবং তার সাথে যে গা হয়েছে অজ্ঞতা অথবা ধরমনরিপকেশ সমাজের প্রভাব, যার প্রবণতা আল্লাহ সুভানাহুয়াতালাকে যা খুশি করে, তার থেকে দূরে সরে যাওয়া, এর ফলে মুসলমানরা নিজেরো পথভ্রমণ্ট হয়েছে।

সুভানালালাহ! সবকিছু কমনে নরিনানন্দ মনে হচ্ছে। তবে আপনার কাছে একটা বকিল্প আছে।

আপনি চাইলে পরিস্থিতি মনে নিয়ে কবেল নরিবো এক

নমিকরয়ি পর্যবকেশক হয়ে পাশ থেকে দেখতে পারেন উম্মাহদের নৈরাজ্যে তলিয়ে যেতে; অথবা আপনি চাইলে সক্রয়ি পদক্শপে নতি পারেন, আপনি হৃদয়ের বীজটিকে পানি সঞ্চিত করতে পারেন এবং এক উত্পাদনশীল অংশগ্রহণকারি হয়ে উঠতে পারেন এই উম্মাহর পুনর্গঠনে; একজন একজন করে।

আমি ঠিক জানি যে এই রপি রেট পড়ার পর আপনি এক সৃজনশীল অংশগ্রহণকারী হয়ে এই উম্মাহর পুনরনির্মাণ করতে চাইবেন, মাশাআল্লাহ!

আমি এও জানি, লক্ষ লক্ষ অন্যান্য মুসলমানদের মতে, যারা একই আন্তরিক অভিরায় পেষণ করেন, আপনি জানেন না কে থা থেকে শুরু করতে হবে। আসলে নিজের দৈনন্দিন জীবনের অপরহিরয় পরয়ে জেনগুলি কে নরকমে নরিবাহ করলে আপনি কভাবে উম্মাহর সমস্যাগুলির সম্মুখীন হবেন?

ইনশালাহ, সৃজনশীল মুসলিম হবার জন্য যে প্রস্তুতির পরয়ে জেন, এর পরে কয়েকটা পাতায় তার উল্লেখ করব।

এই ইস্তাহার আপনি ১০টি অপরহিরয় গুণাবলী পাবেন যা প্রতটি মুসলিমেরে নিজেরে মধ্যে বকিশ করা পরয়ে জেন যাতে তারা এই উম্মাহর পুনর্গঠনেরে সমাধানেরে কাজে উপকারী এক অংশগ্রহণ করতে পারেন, ইনশালাহ।

আপনি এই ইস্তাহার যা প্রত্যাশা করতে পারেন:

### ১০টি অপরহিরয় গুণাবলী :

আপনি ১০টি অপরহিরয় গুণাবলী সম্বন্ধে জানবেন যোগে আল্লাহ সুভানাহুয়াতালার অভিরায় হতে পরয়ে জেন একটা সত্যকারেরে সৃজনশীল জীবনধারা

বজায় রাখার জন্য - আধ্যাতমিকভাবে, শারীরিকভাবে এবং সামাজিকভাবে। আমরা প্রতটি অপরহিরয় গুণাবলীর সাথে আপনার পরচিয় করাতে থাকবে। এবং বোঝাতে থাকবে। কনে এটি একটি সৃজনশীল মুসলিম হওয়ার পূর্বশর্ত, এবং এটি কভাবে একটি 'সৃজনশীল উম্মাহ' পুনর্গঠনেরে আদ্যস্থল।

### বাস্তবসম্মত সারবকি সৃজনশীলতার পরামর্শ:

প্রতটি অপরহিরয় গুণাবলী ব্যাখ্যা করার পর আপনি কিছু করণীয় পদক্শপে পাবেন যা আপনি অবলিম্বে পরয়ে গ করতে পারবেন এই গুণাবলীর উন্নয়ন শুরু করার জন্য। এই ধাপগুলি সহজ ও ছোট, কিন্তু এর ক্ষমতা ছোট করে দেখবেন না! শুধু এই ধাপগুলি অনুসরণ করে চললে আপনার ভিতরে এমন কিছু অপরহিরয় পরবিরতন আসবে যা আপনাকে এক উৎপাদনশীল ধরমীয় জীবনেরে দিকে পরচালতি করবে, যা পর্যায়ক্রমে উম্মাহর পুনর্গঠনে এক ভিত্তি খন্ডেরে কাজ করবে, ইনশালাহ।

যদি আপনারা অপচয় ও উদাসীনতার দনিগুলো পছিনে ফলে এই পরবিরতন আনার ব্যাপারে উদগ্রীব হন, তাহলে আপনি আমাদের এবং আমাদের লক্ষ লক্ষ ভাই-বোনের সাথে সৃজনশীল মুসলিম আন্দোলনে যে গাদান করার জন্য তরী।

স্বাগতম। আল্লাহ আপনার কর্ম স্বীকার করুন এবং আপনার পথ সুগম করুন।

Sincerely,

Mohammed Faris, a.k.a. "Abu Productive"  
Founder, ProductiveMuslim.com

এই ইস্তাহার কি আমার পক্ষে উপযে গী?

এই দুনিয়া বদলাতে পারে সটো আপনাকে দমিইে শুরু হে কা

অপরহির্ষ্য গুণ #১

অপরহির্ষ্য গুণ #২

অপরহির্ষ্য গুণ #৩

অপরহির্ষ্য গুণ #৪

অপরহির্ষ্য গুণ #৫

অপরহির্ষ্য গুণ #৬

অপরহির্ষ্য গুণ #৭

অপরহির্ষ্য গুণ #৮

অপরহির্ষ্য গুণ #৯

অপরহির্ষ্য গুণ #১০

উম্মাহ আপনার প্রতীক্ষায় রয়েছে

প্রায়

তথ্যসূত্র এবং সহায়ক

02

03

05

08

11

14

18

22

25

28

31

34

37

38

39

সদর্শক মনে ভাব নিয়ে জীবনধারণের অভ্যাস

প্রতিটি মুহুর্তে আধ্যাত্মিকি যোগ ও বারাকাহ রখে চলা

হৃদয়ে প্রভুত ইতিবাচক মনে ভাব পোষণ করা

প্রতিটি দিন, মাস, সপ্তাহ, জীবন বশিদে পরকল্পনা করুন

তাড়াতাড়ি উঠুন ও বারাকাহ আয়ত্ব করুন

শারীরিক জীবনীশক্তির জন্য সর্বতলে ভাবে চেষ্টা করুন

ধার্মিকি জীবনের জন্য ধর্মীয় শিক্ষার অনুসরণ

সময় নিয়ে আনন্দ করুন

সর্বদা সবোয় নশুকৃত থাকুন

প্রতশিরুতি এবং শৃঙ্খলা বজায় রাখুন



সূচীপত্র

The ProductiveMuslim Manifesto by ProductiveMuslim.com is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. This means you're allowed to share this work and adapt it as long as you give appropriate credit to ProductiveMuslim and you don't use this material for commercial purposes.

Read more about the license here: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



অপরহিন্য  
গুণ **#1**

সদৰ্থক  
মনে ভাব  
নয়ি  
জীৱনধাৰণ  
কৰুন

# আজ নিজের জীবন পর্যালোচনা করতে বসলে আপনারা কি এটাকে “অভিপ্সিতে জীবন” নাকি “স্বতস্ফুর্ত জীবন” বলবেন?

অভিপ্সিতে জীবন এবং জীবনসূত্র তাকে ভেঙে চলার মধ্যে ফারাক করতে পারাটা জরুরি। এর প্রথম ধাপটা হল একজন সৃজনশীল মুসলমান হওয়া, আর সজেন্য অভিপ্সিতে—এর ধারণাটিকে বার বার ভাবা ও পুনরায় প্রয়োগ করা দরকার।

আমি অভিপ্সিতে জীবন বলতে কি বলে যাচ্ছি? একটি উদাহরণ দিয়ে ব্যাখ্যা করি।

ধরা যাক দুই বন্ধু – আহমদে আর ওমর – যারা মনে টামুটি একই সময়ে কলেজে জীবন শুরু করেছিল। আহমদে তার অভিপ্সিতে জীবন যাপন করছিল। সে পরিকল্পনা ও লক্ষ্য স্থির করে তার সময় ও উদ্যোগ তার জীবনে বিভিন্ন ক্ষেত্রে এবং এই দুনিয়ার উন্নতির জন্য কাজে লাগিয়েছিল।

আহমদে তার লক্ষ্যে স্থির থেকে দৈনন্দিন প্রার্থনা, পড়াশুনা, দাবাহ কাজকরম চালিয়ে গিয়ে শারীরিকভাবে সুস্থ ছিল। আহমদে যে কালে সে সময়ে তার লক্ষ্যে স্থির থাকে এবং কি করছে, কবে করছে, সে ব্যাপারে তার ধারণা খুব স্বচ্ছ। এমনকি তার বশিরা, আনন্দ, সামাজিক সময় সবই তার অভিপ্সিতে মত। যে কারণে সে পরিবার, বন্ধু, সমাজের সবার সাথে সুস্থ ও স্নেহের সম্পর্ক গড়ে তুলেছে।

আবার অন্যদিকে ওমর অনেকেটা সূত্র তাকে ভেঙে যাওয়া মানুষ। যদিও সে তার পড়াশুনা, বাড়ির কাজ সবই করে, কিন্তু তার কালে সে স্থির লক্ষ্য রাখার ব্যাপারে সেরকম আগ্রহ নেই। অনেকেটা যেন তার ন্যূনতম প্রয়োজন মতিনে তার জন্য তাকে যত্নে “করতে হবে” সটেকুই সে করে।

ওমরকে হয়তো ভালো লাগবে। নম্বর পাওয়া আর সঠিক একটা কাজ পাবার ব্যাপারে দু'একটা সংকল্প আছে, কিন্তু এর বাইরে তার কালে সে দৃঢ় সংকল্প নেই। নিজের স্বাস্থ্যের দিকেও অত নজর দেয় না। আধ্যাত্মিক জীবনে ব্যাপারেও তার অত মন নেই, সে নিজের ইমান শক্তিশালী করার ব্যাপারে বা সমাজে যুক্ত থাকার ব্যাপারেও বেশি সময় বা শ্রম দেয় না।

এবার এই দু'কম জীবনধারার মধ্যে কালে কালে বিশেষ শক্তিশালী মনে হয়? কালে কালে বিশেষ সাফল্য এনে দেবে – এই দুনিয়া ও তার পরে।

কালে কালে সন্দেহ নেই যে এটাই অভিপ্সিতে জীবন।

## সুতরাং কালে কালে অভিপ্সিতে জীবন আর কভাবে তা লাভ করবেন?

আমাদের এই কথা ভাবার প্রবণতা আছে যে অভিপ্সি হল। সেই চিন্তা যা আমাদের থাকে প্রার্থনা করার সময় অথবা কালে কালে কাজ অথবা প্রকল্প শুরু করার সময়। কিন্তু এটা হল। অভিপ্সি ব্যবহারের প্রাথমিক আকার।

এক অভিপ্সিতে জীবন অভিপ্সির প্রাথমিক আকার অতিক্রম করে যায়, এবং তার প্রকৃত ক্ষমতা উদ্দেশ্যসাধনের সুবিধার জন্য ব্যবহার করে যাতে করে উৎকর্ষতা এবং সৃজনশীলতার উচ্চ পর্যায়ে পৌঁছানো যায়।

**কভাবে আপনি অভিপ্সির প্রকৃত ক্ষমতা উদ্দেশ্যসাধনের উপায় হিসেবে ব্যবহার করবেন?**

সরলভাবে আপনার জীবনে মুহুর্তগুলিকে অন্যভাবে ভাবা এবং নিজেকে আরও ভালো। আর উন্নতমানের কিছু প্রশ্ন করা যেন :

“এবার আমার সংকল্প কি?”

“আমি এই কার্যের দ্বারা আল্লাহ সুভানাহু বাতালার সর্বোচ্চ লাগতে পারি?”

“আমি এটা কবে চাই/আমি এটা কবে করব?”

“আমি এই কার্যের দ্বারা কভাবে নিজের ও অপরকে উপকারে লাগবে?”

“নিজের সৃজন ক্ষমতা জেতানোর করার জন্য কভাবে উৎকর্ষতা/ভালো। অভিপ্সি  
অর্জন করব?”

আপনি হয়ত ভাবছেন, “আচ্ছা, আমি সূত্র তাকে ভেঙে যাওয়ার মনে ভাব পোষণ করতে ভালোবাসি। বেশি চিন্তাভাবনা করে নিজেকে চাপে রাখতে চাই না।” যদি আপনি আবু আনপূর ডাক্তারি—এ যোগান করতে চান তবে ভালো। ;)!

এখন আপনি যাহেতু এই সফরে বেরিয়েছেন, আমি চাই যে আপনি আপনার পূর্ণ ক্ষমতার নাগাল পান আর আপনার জীবনে ব্যাপারে আরও সংকল্পিত হন।

এখন থেকে সংকল্পের ব্যাপারে ভিন্নভাবে ভাবুন আর জীবনে ব্যাপারে আরও দৃঢ় সংকল্প হন। আপনার কর্ম, আপনার পরিবার, আপনার দিন, আর আপনার সম্প্রদায়ের ব্যাপারে সংকল্পিত হন। আপনার জীবনে প্রতিটি ক্ষেত্রে স্বচ্ছ অভিপ্সি, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য রাখুন। নিজের সংকল্পগুলির ব্যাপারে সচেতন হন এবং নিজের ইচ্ছাকৃত দ্বারা চালিত হন আর একটি উত্পাদনমূলক জীবনশৈলী গড়ে তুলুন।

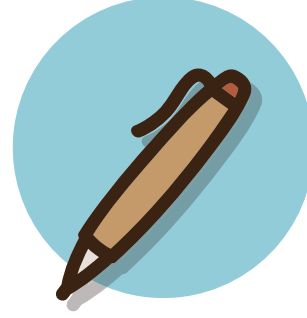
# শুরুর জন্য কিছু কার্যকরী পদক্ষেপে:

নয়িে  
সদৰ্থক  
মনে াভাব  
জীবনধারণ  
করুন



## সংকল্পরে একটা দিনপঞ্জি ননি

একটি দিনপঞ্জি/নে টিপস্যাড কনিুন এবং সটেকিে আপনার সংকল্পরে দিনপঞ্জি হিসিবে ননি।



## আপনার সংকল্পগুলি লিখিে ফলুন:

নরিদষিট সংকল্পগুলি লিখিে ফলুন, যমেন, “আমি এই মাসে সুরত আল-মূলক-এর পুরে টা মরমস্থ করব”, এর সাথে কয়কেটি সাধরণ সংকল্প ননি যথা, “আমি নতেবিাচকতার উর্ধ্বে উঠে ইতবিাচক হব”।



## আপনার অভপিরায়গুলি পর্যালোচনা করুন:

পরতি সপ্তাহে আপনার অভপিরায়গুলি বিচার করে পর্যালোচনা করুন আর দেখুন সগেলে া আপনার দিনেদনি জীবনে কভিাবে কাজে লাগাচ্ছনে, এবং আপনি তাতে সন্তুষ্ট কনিা অথবা সগেলরি কনে নে া পরমিারজনার এবং আপডটে করার পরয়ে াজন আছে কনিা।



অপরহিন্য  
গুণ #2

প্ৰতি মুহূৰ্ত্তে  
আধ্যাত্মিক  
& যোগাযোগ  
বাবাহ  
প্ৰাৰ্থনা কৰুন



# বারাকাহ কি এবং কনে এটি গুরুত্বপূর্ণ?

আপনার ককিখনও এক আকস্মিক অনুভূতি হয়ছে যে আপনি নিজেকে যতটা শক্তিশালী, বুদ্ধিমান, বিশিষ্ট, বা বসিময়কর ভাবতনে অতটা আপনিনি।

আমি অসমমানের কথা বলছি না, কিন্তু আমরা সবাই এরকম উপলব্ধিগুলির মধ্য দিয়ে যাই। এই উপলব্ধি আসতে পারে কোন কঠিন বা অমঙ্গলের সময়, অথবা এটি আমাদের মনে আসতে পারে আন্তরিক আত্ম পরতফিলনের সময়।

এই মুহুর্তগুলি বড়ই অবমাননাকর। সেই সঙগে হতশক্তও করে দিয়ে।

এই জন্য, যখনই এরকম চিন্তাগুলি আপনার মনকে কুরে থাকে, আমি চাই যে আপনি অন্য আরকেটা ভাবনার সাথে নিজেকে যুক্ত করুন: “এটা ঠিক, হতে পারে যে আমি অত শক্তিশালী, বুদ্ধিমান, বিশিষ্ট নই...কিন্তু আল্লাহ সাথে থাকলে আমি আরও বেশি শক্তিশালী যা আমার ধারণার বাইরে।

নজিরে জীবনে আল্লাহর অসততিব, গুণাবলি সচতেনভাবে অবগত হয়ে, এবং নজিরে চারদিকে আল্লাহর কৃমতা, মাধুর্য ও মহম্মা দেখে আপনাকে যথারথরূপে এক উতপাদনশীল জীবনযাপনে সাহায্য করে।

এটি এই কারণে যে আল্লাহ সুভানাযুবারালা অসততিব পরতনিয়িত তাঁকই সমরণ করায়, তার আজগ্ৰা পালনে বাধ্য করে, এবং এই উপলব্ধি দিয়ে যে তাঁর জন্য তে আমার আরে। অনকে কচ্ছি করা দরকার।

উপরন্তু, পরতটি মুহুর্তে আল্লাহর এই সচতেন উপসখতি আপনাদের জীবনে দেবের সাথে আধযাতমকি যে গাময়ে গ বকিশতি করে আর বারাকাহ-র আবাহন করে।

বারাকাহ হল সৃজনশীল মুসলমানেরে গুপ্ত বসদ।

বারাকাহ দিয়ে আপনি এত বেশি অরজন করতে পারনে যা সটেই বাদ দিয়ে পারবনে না।

পাণ্ডতিয়সুলভ ভাষায় বলতে হয়, বারাকাহ হল ‘কনে। জনিসিরে পরতি ঐশ্বরীক আসকতি যা ওটির বৃদ্ধি ঘটায় বা ওটিকে হতিকর করে তে।

উদাহরণস্বরূপ, আপনার কালে যদি বারাকাহ থাকে, তবে পরশিরানত না হয়ে আপনি এক ঘন্টায় অনকে বেশি কাজ করতে পারবনে। আপনার নদিরার মধ্যয়ে যদি বারাকাহ থাকে, তাহলে আপনি খুব স্বল্প ক’ঘন্টার জন্য ঘুমিয়েও যখন জগে উঠবনে তখনও বেশে ফুরফুরে ও অনলস থাকবনে। যদি আপনার অরখে বারাকাহ থাকে, আপনি অরখ দিয়ে অনকে বেশি কচ্ছি করতে পারবনে।

এটি সত্যই মুসলমিদরে সৃজনশীলতার গে পন বিষয় এবং একমাত্র আপনার কাছ উপলব্ধ এক আশীর্বাদ – একজন মুসলমান যে আল্লাহতে বিশ্বাস রাখে এবং তার দুতরে পরতি *আল্লাহাযুয়ালহেবিসাল্লামা*।

অতএব আপনি কি এই অফুবনত উৎস থেকে কচ্ছি নবনে?



# শুৰুৰ জন্য কিছু কাৰ্যকৰী পদক্ষেপে:



## শথো

আমাদে প্ৰবন্ধটি পঢ়ুন [বাৰাকাহৰ ১৮টি উৎস](#) - জীৱনে বাৰাকাহ কৰিবোৰে বাডানে । য়।



## অনুশীলন কৰা

অন্ততপক্ষে বাৰাকাহৰ ৩টি উৎস প্ৰতিদিনে ট্যাপ কৰাৰ চেষ্টা কৰুন আৰু এটিকে ৰেজকাৰ অভ্যাসে পৰিণত কৰে ননি।



## মনে কৰা

“বাৰাকাহৰ ১৮টি উৎস” ইনফোগ্ৰাফিক ডাউনলোড ও প্ৰিন্ট কৰুন এবং একটি লক্ষ্যীয় জায়গায় দৈনিক স্মৰক হসিবে সাজিয়ে ৰাখুন।

প্ৰতিমূহূৰতে  
আধ্যাত্মিক  
& যোগাযোগ  
বাৰাকাহ  
প্ৰাৰ্থনা কৰুন





অপরহিন্য়  
গুণ #3

আ  
পনার

হৃদয় প্ৰচুৰ

ইতৰিাচক

মনে ভাব দয়ি  
ভৰে তুলুন

# একটি শূন্য নতেবিাচক জীবন কল্পনা করুন।

কোনো অভয়িাগ নহে। নহে কোনো  
দেয়ারোপ। নহে কোনো বাহানা।

**করিকম অনুভূত হব? নশ্চতিভাবে বলতে পারি, আপনি নিজেকে অত-উত্কৃষ্ট  
ইতবিাচক ভাববেন।**

আল্লাহ অভয়িায় যা, পরস্খতি যাই হোক আপনি ঠিক এভাবেই জীবন নর্রিবাহ  
করুন। উনহি আমাদরে জন্ম ইসলামরে পততন করনে, যা কনি এক চরম ইতবিাচক  
ধরম আর জীবন ধরণরে উপায়। দুঃখ, হতাশা, বা নতেবিাচকতার মধ্যরে এর বাস  
নহে। এটি পরতকিল অবস্খার উর্ধ্বরে উঠে অধকিতর শক্তশিলী ও সুখী হবার পথ  
পরদর্শন করে।

শুধু কুরাণ-এর অনুচ্ছদেগুলি ও ধরমপরচারক মু হ ম ম দ  
সাল্লাল্লাহুয়ালাহেবিসাললামরে জীবনী পড়লেই আস্তে আস্তে মনে  
ইতবিাচকতা ও উততজেনা আনবে একটি  
সম্পূরণ ও সৃজনশীল জীবনযাপনরে জন্ম।

উদাহরণস্বরূপ ধরমপরচারক (ধরমগুরু)  
মুহম্মদ সাল্লাল্লাহুয়ালাহেবিসাললাম-এর জীবনরে  
একটি ঘটনা, টরনেচসে-এর যুদ্ধে যখন তিনি  
সুরঙগ খুডছিলনে সসেময় ১০,০০০ লোক তাঁর  
শহররে দকি অগরসর হচ্ছিল। উনি উনার সাখীদরে  
শুভ সমাচার দচ্ছিলনে যে তারা ইয়মেনে, সরিয়া  
ও পারস্যতে জয়ী হবেন। এটি আকরানত হওয়া এক  
মানুষরে থেকে ইতবিাচকতার এক চরম নদির্শন!  
সাল্লাল্লাহুয়ালাহেবিসাললাম!



**আপনি কি ইতবিাচকতায় সমৃদ্ধ এক জীবন বছে নতিে চান?**

সং থাকুন। আপনার জীবনে কতটা নতেবিাচকতা সুপ্ত আছে?

হয়ত আপনি সদাসরবদা নিজেকে, নিজরে পরবিারকে, নিজরে পরতবিশৌদরে, নিজরে  
সমাজকে, এবং উম্মাহকে দুচ্ছনে। হয়ত আপনি সরবদা যুক্তিখে াজনে, কনে সব কচ্ছ  
আপনার মনমতরে া হয় না, এবং কোনোভাবে যনে সবকচ্ছ ঘটে যাচ্ছে।

ওই নতেবিাচক ভাবনা যতই কসুদর হোক না কনে, আপনার স্বভাবে, উত্পাদনশীলতায়,  
পরগিমারে এবং জীবনে এর পরভাব অপরসীম।

**এই কারণে নতেবিাচকতা একজন সৃজনশীল মুসলমানরে আচরণ হতে পারে না।**

একজন সৃজনশীল মুসলমান হবনে চরম ইতবিাচক। কুর'আন ও মুহম্মদ  
সাল্লাল্লাহুয়ালাহেবিসাললাম-এর সরিাহ থেকে একজন সৃজনশীল মুসলমান পররণে লাভ  
করনে, আর তাই তিনি নতেবিাচকতার বীজকে চহিনতি করে সটেকি ইতবিাচকতার  
দ্বারা পরতস্খাপন করতে পছন্দ করনে।

যখন আপনি একজন সৃজনশীল মুসলমানরে সমৃদ্ধ ইতবিাচকতা অবলম্বন করবনে,  
আপনি তখন এক সীমাহীন জীবন অনুসরণ করবনে; আল্লাহর খলফির মত দুনিয়ায়  
এক ইতবিাচক শক্তি হবার উপায় পরারখনা করবনে এবং তাঁর আজ্ঞা পরপূরণ  
করবনে।

# শুৰুৰ জন্য কৰিছা কাৰ্যকৰী পদক্ষেপে:

আপনার  
হৃদয় প্রচুর  
ইতিবাচক  
মনে ভাব দিয়ে  
ভরতে তুলুন



পশোদারী পরামর্শ: মনে রাখবনে, কষ্টেরে মধ্যমে দিয়ে যাওয়া সব সময় সহজ হয় যখন আপনি আধ্যাত্মিক সংযোগ এবং বারাকাহর অনুসন্ধান করনে কারণ আল্লাহর সাথে, আপনি যা কল্পনা করতে পারনে তার থেকে শক্তিশালী!



যখন মনে কানে নতেবিচক ভাবনা আসবে, থমে যান! ভাবতে থাকুন কভাবে সটেকে ইতিবাচকে পরণিত করা যায়।

যখন কানে দুষ্কর অবস্থার মুখে মুখি হবনে, নিজেকে প্রশ্ন করুন, 'আমি এই ব্যাপারে কিছু করতে পারি?' যদি উত্তর 'না' হয়, তবে তা সহশিণু হয়ে মনে ননি এবং কানে অভয়িগে করবনে না। যদি উত্তর 'হ্যা' হয়, তবে নিজেকে জাগান, কানে অভয়িগে নয়, আর পরবির্তন ঘটানে এর জন্য যা প্রয়োগে সটোই করুন।



পশোদারী পরামর্শ: ফেসবুক বা টুইটারে আপনার কানে বন্ধু আছেনে যার আপডটেগুলি সবসময়ই আপনাকে বমিরষ করে তানে? তাদের ব্লক করে দিন! তাদের অনফলে কানুন! তারা যা শয়োর করছনে তাতে আপনার কানে লাভ নেই, তা কবেল আপনার মজোজ এবং দিনটি খারাপ করে দেয়, আপনার তা প্রয়োগে জেন নেই। আপনার জীবনে যারা আছেনে এবং আপনার চতেনার পরধিরি মধ্যমে যারা আছেনে তাদের নরিবাচনে বমিয়ে সতরকতা পরদর্শন করুন।



ইতিবাচক ফললাভরে জন্য নিজেকে ইতিবাচক লে কদরে মাঝে পরবিশেষটি রাখুন। চারপাশে নতেবিচকতাগুলিকে এড়িয়ে চলুন।

সংবাদরে ব্যাপারে আসকতি পরতিয়াগ করুন এগুলি দুনিয়ার নয়তি ও হতাশা সম্মন্ধে নতেবিচক খবরে ভরা থাকে। জীবন ও আপন চতেনার পরমিন্ডলে কানে কিছু বছে নেওয়ার ব্যাপারে খুবই সচতেন হানে।



অপরহির্য  
গুণ **#4**

**আপনার**  
.....

দিন,  
সপ্তাহ,  
মাস,

জীবন বশিদভাবে

পরকল্পনা  
করেননি **!**

## মানুষের ভাবনাশক্তিগুলির মধ্যে একটি হল তার পরকল্পনা করার কক্ষমতা; ভবিষ্যতে আরও উৎকৃষ্ট লক্ষ্য অর্জন করার জন্য সে কি পদক্ষেপে নতি পাবে।

এই কক্ষমতা অপরিসীম কার্যকরী এবং - যখন সঠিকভাবে ব্যবহৃত হয় - দুনিয়ায় করার সফলতার চাবিকাঠি হতে পারে।

একজন সৃজনশীল মুসলমান হিসেবে, আপনাকে নিজের পরকল্পনা ও আত্ম-প্রতিষ্ঠানের সীর্ষে ওঠা প্রয়োজন। আপনার দলিগুণ, সপ্তাহগুলি, মাসগুলি, এবং বছরগুলি আগাগোড়া ভাবনাচিন্তা ও বিশদে পরকল্পনা করে রাখা উচিত।

আপনি পরকল্পনা করুন যতক্ষণ না কবুল করছেন যে সবই আল্লাহর অনুশাসন এবং তার হুকুম ছাড়া কিছুটা হবার উপায় নেই। তবুও শুধু বসে থেকে আর জীবন আমার হয়ে পরকল্পনা করবে, এরকম না ভবে নিজের জীবনের পরকল্পনা সক্রিয়ভাবে করুন।

কটে তরক করতে পারে, “স্বতঃস্ফূর্ততা কে রাখায়? আমি দেখতে চাই জীবন আমাকে কে রাখায় নিয়ে যায় আর আমি আমার জীবনে অনমনীয় হতে চাই না”।

এটাই হল কথা; পরকল্পনার অর্থ এই নয় যে আপনি একটি অনমনীয় জীবন যাপন করবেন।

এর অর্থ হল আপনি আপনার জীবনের মধ্যে কতগুলি অবয়ব বকিগতি করুন যার মাধ্যমে নিজেকে আর উন্নত করতে পারবেন।

সঠিকভাবে এই পরকল্পনাই আপনাকে স্বতঃস্ফূর্ততা অনুভব করবে; যদি আপনি পরকল্পনা করে না থাকেন, আপনি কাজ না করে বসে থাকবেন, টিভি দেখবেন, জীবনে ঠেকে থাকবেন, এবং এই দুনিয়ায় ও আখিরাহে আপনার পক্ষে কে নাটা হত্যিকার তা ভাবার কোন সময় থাকবে না।

আরকেটি যুক্তি আমি প্রায়ই শুনি, “আমার আশপাশের লোকদের সম্পর্কে কি করা যায়? আমি তাদের জন্যও পরকল্পনা করতে পারি কিনা! তাহলে তে। আমি একজন নিয়ন্ত্রণকারী পাগলে পরিণত হব।

এখানে আমার যুক্তি যে পরকল্পনা করা আর নিয়ন্ত্রণ করা এক জিনিস নয়। পরকল্পনাও অর্থ হল আপনার প্রয়োজনীয় কাজগুলি কি আর কখন সটেক করতে হবে তা মনে রাখা। অবশ্যই প্রাসঙ্গিক পরকল্পনাগুলি আপনি আপনার পরিবার, সহকর্মী, প্রভু, সমাজের সাথে আলোচনা করে নবেন এবং নিজের চিন্তাভাবনাগুলি আপনার চারপাশের লোকদের উপর চাপিয়ে দবেন না। কনিতু তা সত্ত্বেও, পরকল্পনা না করাটা কোন অজুহাত হতে পারে না।

প্রকৃতিপক্ষে, আপনি শীঘ্রই দেখবেন যে আশপাশের লোকেরা আপনার কাছে পরামর্শ করতে আসছে যে এর পরে কি করা যায় অথবা দলি, সপ্তাহ, আগামী মাসগুলিতে পরকল্পনা কি হবে, কারণ ওনারা জানেন যে আপনি একজন ভালো পরকল্পনাকারী।



# কসিবে জন্য আমি পরিকল্পনা করব?

## এটি ভালো ১ প্রশ্ন। আমি

এখানে পরিকল্পনার চারটি স্তরে সুপারিশ করছি:



**FOR EXAMPLE:** হয়ত আপনি একটি কর্মসূচি তৈরি করতে চান ঘুমোতে যাবার আগে একটি উপকারী বইয়ের ২০টি পৃষ্ঠা পড়ার, অথবা প্রতি রাতে উইতের প্রারথনা করার এক কর্মসূচি। আপনি যদি না এর জন্য পরিকল্পনা করেন এবং এটিকে ১ মাস (৩০ দিন) ব্যাপী চ্যালেঞ্জ মনে করেন, তাহলে এরকম অভ্যাস/কর্মসূচি প্রতিষ্ঠা হওয়া দৃষ্টান্ত খুবই বিরল হবে।



**FOR EXAMPLE:** কটে হয়ত কুরান মুখস্থ করতে চাইবনে ৫ বছর সময়কাল ধরে। তিনি এর জন্য পরিকল্পনা করলেন, একটি কুরান বদিয়ালয়ে যোগদান করলেন, এবং অনেকে চেষ্টা করলেন মুখস্থ করার। কিন্তু মারপথে তার মৃত্যু হলো।। রা জীবনের পরিকল্পনা করার পরিপন্থী তারা

বলবনে

“দখেলেনা আমরা আপনাকে বলছিলাম! পরিকল্পনা করে কে না লাভ হয় না, সো মারাই যতে এবং তার লক্ষ্যে কে না দনিই সো সাধন করতে পারত না”।

কিন্তু আমি প্রতিবাদ করি:

যহেতে সো পরিকল্পনা করছিলি, সো নিজেকে সোই উদ্দেশ্য প্রদান করছিলি যা আল্লাহ সুভানাফুয়াতাআলার দ্বারা পুরস্কৃত হবে যদিও সোই তার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারেনি।

### দৈনিক

#### পরিকল্পনা

যখনো দিনে শুরুতে আপনি পরদিনে বসে আর ঘনটায় ঘনটায় দিনে পরিকল্পনা করলে। এটা নশিচতি করুন যে আপনি অন্ততপক্ষে ৩টি M.I.T. (খুব জরুরী কাজ) সম্পূর্ণ করবেন আর আপনি আপনার আধ্যাতমিক, কর্মস্থল, বাড়ি, এবং ব্যক্তিগত দায়িত্বগুলির মধ্যে ওই একটি দিনে সাময়িক বজায় রাখবেন।



দিনে পরিকল্পনা করতে  
প্রয়োজনীয় সময়: 15-30 মিনিট

### সাপ্তাহিক পরিকল্পনা

প্রতি সপ্তাহের শেষে যাকে বলা হয় “সাপ্তাহিক পর্যালোচনা” তাই করুন; বগিত সপ্তাহের দিকে ফিরে তাকান এবং দেখুন আপনি কি কি সম্পাদন করতে পেরেছেন। তারপর, সামনে দেখুন নতুন সপ্তাহের দিকে এবং নরিণয় করুন আপনি কি সম্পাদন করতে চান। স্পষ্ট চিন্তা মাথায় রাখুন প্রকল্প সম্বন্ধে যা আপনি আসছে সপ্তাহে সম্পাদন করতে চান এবং M.I.T. সনাক্ত করুন যা আপনাকে এগিয়ে যতে সাহায্য করবে আপনার প্রকল্পে।



দিনে পরিকল্পনা করতে  
প্রয়োজনীয় সময়:  
30-45 মিনিট

### মাসিক পরিকল্পনা

একটি সম্পূর্ণ মাসের জন্য পরিকল্পনা করা বেশ কঠিন হবে। এই ক্ষেত্রে, আমি সুপারিশ করব এইগুলি পরিকল্পনা করার

অভ্যাস অথবা নতিয়কর্মসূচি যা আপনি পরে  
মাসে সাধন করতে চান।

& পরে মাসে ঘটবে এমন মুখ্য ঘটনা (যমেন,  
সফর করা, বড় প্রকল্প, ইত্যাদি)

পরবর্তী প্রায়শই উপক্ষেতি হয় কিন্তু বেশ শক্তিশালী হতে পারে আপনাকে জীবনে অগ্রসর হবার জন্য।

### জীবনের পরিকল্পনা

এখানই আমি মানুষকে বুঝিয়ে উঠতে পারি না। সবাই আমার সাথে রাজি হন যখন দৈনিক, সাপ্তাহিক এবং মাসিক পরিকল্পনার কথা হয়। কিন্তু আমি যাই বলি “জীবনের পরিকল্পনা”, আমি দুই ধরনের প্রতিনিধি করে কথা শুনি:

“আমি কি করে আমার সম্পূর্ণ জীবনের জন্য  
পরিকল্পনা করব, এটি আল্লাহর হাতে”

“আমি কি করে আমার সম্পূর্ণ জীবনের জন্য  
পরিকল্পনা করব, এ খুবই কঠিন!”

এখানই মূল কারণ: জীবনের পরিকল্পনা মানে আপনার জীবনের চূড়ান্ত নরিণায়ক পরিকল্পনা নয়, এটি একটি সুযোগ অনুসন্ধান করে দেখা এবং কল্পনা করা আপনার জীবন করিকম হতে পারে যদি আপনি তার জন্য পরিকল্পনা করেন।



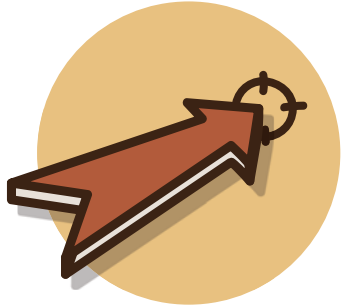
পরিকল্পনা করতে পারা মানুষেরে কল্পনাশক্তি এক  
শক্তিশালী হাতযির যা খাত করে দেখো উচতি নয়। আজকই  
পরিকল্পনা করা শুরু করুন।



**পূর্বে ডাউনলোড** ওয়ারকসটি ডাউনলোড করুন এবং  
পরিকল্পনা করা শুরু করুন! 4টি ওয়ারকসটি আছে বিবেচনা করার জন্য:

- ✓ **দুই ডেইলি টাস্কনিটের** যা আপনাকে সাহায্য করবে আপনার দিনগুলি  
পরিকল্পনা করার জন্য এবং নিশ্চিত করতে যে আপনি কোন  
গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যর্থ না হন আপনার জীবনে চারটি বৃত্তে  
(ইসলাম, পরিবার, কাজ, ব্যক্তিগত)
- ✓ **দুই উইকলি টাস্কনিটের** যা আপনাকে সাহায্য করবে আপনার  
সপ্তাহটি পরিকল্পনা করতে এবং জানতে কোন বড় প্রকল্পে  
আপনি সপ্তাহে প্রতিনিয়ত কাজ করবেন।
- ✓ **দুই মান্থলি ইয়ারটিটের** যা আপনাকে সাহায্য করবে ভালো  
অভ্যাস শুরু করতে এবং ধ্বংসাত্মক অভ্যাস পরিত্যাগ করতে  
30 দিনের মধ্যে।
- ✓ **আলটিমিটে পূর্বে ডাউনলোড** ওয়ারকসটি যা আপনাকে  
সাহায্য করবে আপনার জীবনে পরিকল্পনা করতে এবং আপনার  
লক্ষ্যগুলি আখিরাহর সাথে যুক্ত করতে।

**পরিকল্পনাগুলি** পর্যালোচনা করুন দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক,  
বার্ষিক, এবং নমনীয় থাকুন।



**আপনার পরিকল্পনা** মনে চলুন এবং সগেলকি কেবল ফলে রথে  
ধুলা জমতে দেনে না।



**আপনার**  
.....  
দিন,  
সপ্তাহ,  
মাস,  
জীবন বশিদভাবে  
**পরিকল্পনা**  
**করেননি!**



অপরহিন্ৰয  
গুণ #5

সকালে

তাতাতাডি  
&  
উঠুন ংবং

বারাকাহ  
ধারণ করুন

# এই দুটির মধ্যে কে ন সকালাট ভালো ৷ শো নাচ্ছো?

## Morning A



আপনি সকাল ৪টায় উঠলেন। আপনি ফজর পড়তে ব্যস্ত হয়েছেন। আপনি এবং/অথবা আপনার বাচ্চারা কাজের/বদ্যালয়ের জন্য দরী করে ফলেছেন। আপনি প্রাতঃরাশ করলেন না, শরীরচরচা করতে ভুলে গেলেন, এবং সব চয়ে খারাপ ভিডিরে সময়েরে যানজটে আটকে পড়লেন! আপনার কাজে যতে দরী হয়গেলে, আপনার পরচুর মহেল এল, এবং আপনার বস আপনার সাপ্তাহিক প্রতবিদেন চাইছেন 10 মনিটরে মধ্যে!

## Morning B



আপনি সকাল 4.30টায় উঠলেন। আপনি তাহাজ্জুদ প্রারথনা করলে এবং তারপর একটি ভালো ৷ বই পড়লে অথবা আপনার দনিপঞ্জি তরী করলে ফজরেরে নামাজেরে অপক্শায় থাকতে থাকতে। ফজরেরে প্রারথনার পর, আপনি প্রাতঃকালীন দোয়া পাঠ করলে, কুর'আন পাঠ করলে, শরীরচরচা করলে এবং গোসল করলে। তারপর আপনি নিরুদবগেভাবে প্রাতঃরাশ সারলে আপনার জীবনসঙগী ও বাচ্চাদের সাথে তারাতারি বরিয়ে যাবার আগে, যতে আপনি ভিডিরে সময়েরে যানজটে এড়িয়ে যতে পারলে এবং সকালরে যাত্রাটি উপভোগ করতে পারলে। আপনি কাজে পৌঁছন তাড়াতাড়ি, আপনার কাজেরে দনিটি সাজিয়ে নলে, এবং সব চয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলি সরে নিয়ে তারপর আপনার ই-মহেলগুলি দথেনে এবং মানুষেরে সাথে দথো করলে।

## সামান্য তফাত হচ্ছো, তাই না?;

উপররে উদাহরণ দুটি একজন সফল মানুষ এবং একজন অসফল মানুষেরে মধ্যে পার্থক্য চিত্রিত করলে।

তারাতারি ঘুম থেকে ওঠা এবং দনি শুরু হবার আগে ভে ররাতরে সময়েরে সর্বাধিক উপযোগ করার মধ্যে এক শক্তিশালী কঙ্কি আছে।

হয়ত গুপ্তকথাটি আছে নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলায়হি ওয়াসাল্লামরে হাডথিরে মধ্যে, যা বলে, “ভে ররে সময় আমার জাতরী জন্য বরকতময়”।

## আবার বারাকাহ!

এক সৃজনশীল মুসলমানরে গে পন সস হলো ৷ বারাকাহ যা আমি আগে উল্লেখ করছো ভে ররে ওঠা বারাকাহর এক বশিাল উৎস।

আপনি যদি একজন সৃজনশীল মুসলমান হতে চান তাহলে আমি প্রবলভাবে সুপারিশ করব যে আপনি এই ভাবে রুটিন ক্লাবে যোগ দান করুন। এটি তাদের জন্য যারা সফল হতে চান এবং আর কখনো সকাল বলের তাড়াহুড়ে র মধ্য পড়তে চান না।

এই ক্লাবের তিনটি মূল নিয়ম আছে:

### নিয়ম :1#

আপনাকে ফজরে আগে উঠতে হবে। প্রত্যেকেটি দিন।

(মহিলারা, এমনকি সেই দিনগুলিতেও যখন আপনি প্রার্থনা করছেন না)

### নিয়ম :2#

আপনাকে ফজরে পরে জগে থাকতে হবে অন্তত যতক্ষণ সূর্য না ওঠে।

(হ্যাঁ, মহিলারা, এমনকি সেই দিনগুলিতেও যখন আপনি প্রার্থনা করছেন না।)

### নিয়ম :3#

আপনার এক স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত পরিকল্পনা থাকা উচিত, ফজরে আগে ঘুম থেকে ওঠা থেকে সূর্যোদয় এবং তার পর অবধি আমরা একে “সকালের নতিয়ক্রম” বলব।

আপনার কমিনে হয় যে এটি কার্যকর নয়? আপনার কমিনে হয় এই ক্লাবে যোগ দান করা আপনার পক্ষে অসম্ভব, এবং তা সত্ত্বেও সক্রিয় এবং সৃজনশীল থাকা সম্ভব বাকি দিনটি?

আপনাকে আমাদের কে রুটিনে যোগ দান করতে আমন্ত্রণ জানাই, “[পুরো ডাকটভিমুসলিমি গাইড যাত আর ফজর পালন ব্যর্থ না হয়](#)”। এটি পাওয়া যায় [পুরো ডাকটভিমুসলিমি একাডেমি](#), তে, এবং আপনি কার্যকর পরামর্শ পাবেন ভাবে ওঠার ক্লাবে যোগ দান করার এবং একটি শক্তিশালী ও সৃজনশীল প্রাতঃকালীন নতিয়ক্রমসূচি পরিকল্পনা করার।



# শুৰুৰ জন্য কৰিছো কাৰ্যকৰী পদক্ষেপে:

সকালে

তাড়াতাড়ি

উঠুন এবং

বারাকাহ  
ধারণ করুন



এই বনিমূল্যৰে কেৱলসটিতে যোগদান কৰুন:  
“পূৰ্বে ডাকটৰ্ভিমুসলমি গাইড যাত্ৰে আৰু ফজৰ পালন ব্যৱস্থা না  
হয়” পূৰ্বে ডাকটৰ্ভিমুসলমি একাডেমি।



নমিনলখিতি তিনিটিলিখো পড়ুন ফজৰৰে জন্য ওঠাৰ বিষয়ে,  
যা অত্যন্ত বাস্তবসম্মত এবং সমস্ত টাইম জোঁনৰে কক্ষত্ৰে  
পূৰ্ণৰে জয়:

- ✓ হাউ টু ওমকে আপ ফৰ ফজৰ
- ✓ 7 টপিস অন হাউ টু স্টে আপ আফটাৰ ফজৰ
- ✓ হাউ আই কনসিষ্টেন্টেলি ওমকে আপ (বাই আল্লাহ'স  
পাৰমশিন) 45 মিনিটিস বফি ৰে ফজৰ আধান



ভাৱে ক্লাবে নাম লখোন এবং আপনাৰ পৰিবার এবং  
বন্ধুদৰে যোগদান কৰতে আমন্ত্ৰণ জানান এবং দখুন কতিব  
আপনাদৰে সবার সৃজনশীলতা বড়ে ওঠে!



অপরহিৰ্য  
গুণ

#6

শাৰীৰিক  
প্ৰাণশক্তি  
আপনাৰ  
লক্ষ্য কৰুন

আমি যখন স্লথ, নশ্বিক্রমি এবং মূলত আলস্য অনুভব করি তখন আমার খুব খারাপ লাগে। এবং যখন পুরানবন্দ, শারীরিকভাবে সক্রমি, শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যবান অনুভব করি তখন আমার খুব ভালো লাগে।

বছরে পর বছর দেখে আমি শিখিছি যে ওই ইতিবাচক/নতিবাচক অবস্থা নজি থেকে আসে না। সগেলি সরাসরি আমার খাদ্যাভ্যাস এবং কার্যকলাপের মাত্রার সাথে সম্পর্কিত। এর কোন সহজ উত্তর নেই।

আমি আপনাকে কোন ভাষণ দবে না তলোকত বারগার, কুরমুরে ভাজা সন্ডিগারা, অথবা চিনি-ভরা সোডা ছড়ে দেবার গুরুত্ব নিয়ে। আমি আপনাকে শরীরচর্চা এবং এক সক্রমি জীবনযাপনের উপকারিতা নিয়ে ধর্মোপদেশে দবনা।

কিন্তু আপনি যদি সত্যিই নজিকে উৎসর্গ করে থাকেন এক সৃজনশীল মুসলিম হবার উদ্দেশ্যে, তাহলে আপনার শরীরের থেকে যতটা সম্ভব সাহায্য পাওয়া যায় তা আপনাকে নতি হবে।



## আপনার মন্ত্রেরে মতন ননি

আমাদের শরীর এক শক্তিশালী মন্ত্রের যা সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হয় যাত্রে তা সর্বোত্তম মাত্রায় কর্মক্ষম থাকে।

যত ভালোভাবে আমরা তা বজায় রাখি সঠিক শক্তি ও শারীরিক কসরত দ্বারা, তত ভালোভাবে তা কাজ করে আমাদের চমকপদ ফলাফল দতি।

লক্ষ্য করছেন কিকত সফল CEO সাধারণত খুব ভালো শারীরিক অবস্থায় থাকেন? আপনার কমিনে এটিকাকতালীয়?

এই CEO রা জানেন যে সর্বোত্তম কর্মক্ষমতায় কাজ করতে গেলে, লক্ষ্য লক্ষ্য ডলার নয়িন্তরণ করতে গেলে, এবং এক বশিব্যাপী কর্মীবাহিনীর নেতৃত্ব দতি গেলে তাদের ভালোভাবে খতে হবে এবং সুস্থ থাকতে হবে।

আপনি যদি আমূল পরবির্তনকে ভয় পান; আমার কাছে ভালো খবর আছে: এখনই কোন আমূল পরবির্তন আনবনে না। আমি আশা করছি না যে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাওয়া বন্ধ করবনে এবং কাল থেকেই ব্যায়ামাগারে যাওয়া শুরু করবনে। কিন্তু আমার কাছে একটা কথা পরতজিঞা করুন: পরতি সপ্তকে আপনাকে একটা ছোট পরবির্তন করতে হবে আপনার খাবারে এবং আপনার সক্রমি জীবনে। উদাহরণস্বরূপ, এই সপ্তাহে আপনি নশেভে জনরে পরে মশিটা খাওয়া বন্ধ করবনে এবং এলভেটেরেরে বদলে সডি ব্যবহার করবনে। এটা কিকরা যায়? দারুন!

একটু একটু করে, আপনি সখোনে পোঁছবনে এবং আপনি উপভোগ করবনে আপনার নতুন শরীর আপনাকে যা দয়ে।

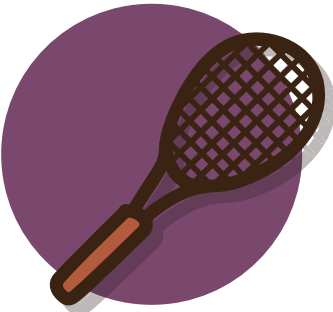
# শুৰুৰ জন্য কচ্ছি কাৰ্যকৰী পদক্ষেপে:



**প্ৰতিদিনি যা খাবাৰ খান তাৰ** একটা ডায়ৰি বজায় ৰাখুন  
এবং সাবধানে ভাবুন কি প্ৰভাৱ এই খবৰ ফলে আপনাৰ শাৰীৰিক  
প্ৰাণবন্ততাৰ ওপৰ।



**আপনাৰ খাবাৰ/ব্যায়ামে** ছে টে ছে টে পৰিৱৰ্তন কৰুন  
প্ৰতি সপ্তাহে যেনে ওপৰে বলা হয়ছে।



**আপনাকে কে নি ব্যায়ামাগাৰে** যোগান কৰতে হবো না  
কসৰত কৰাৰ জন্য; আপনি সাধাৰণত যত নড়াচড়া কৰনে তাৰ  
থেকে বশে কৰলহে এক ভালো া শূৰু হয়ছে বলা যাবো। এক স্ক্ৰয়ি  
জীৱনযাত্ৰা পালন কৰুন যতটা সম্ভৱ আপনাৰ সহকৰ্মীদৰে সাথ  
খলোধুলা কৰে অথবা আপনাৰ বাচচাদৰে সাথ পালকে প্ৰতিদিন  
খলোধুলা কৰে, ইত্যাদি।



শাৰীৰিক  
প্ৰাণশক্তি  
আপনাৰ  
লক্ষ্য কৰুন





অপরহিন্য  
গুণ #7

সার্বকি

শিক্ষা

অনুধাবন করুন  
এক সার্বকি

জীবনযাপনরে

জন্য

# নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওসাল্লামের কাছে প্রথম উদ্ভাসনের সময়ের আগে সময় কল্পনা করুন।

500 বছর সর্বগ নশিচুপ ছিল। কোন নতুন উদ্ভাষণ মানবজাতির কাছে নেবে আসেনি। সর্বশেষ শাস্ত্রগুলি - তোরো এবং বাইবেল - তাদের বিশ্বাসযোগ্যতা হারিয়েছে এবং মানবজাতি অন্ধকারে নমিঞ্জতি হয়েছে।

তারপর নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওসাল্লাম জন্মগ্রহণ করলেন, এবং নতুন নবীর সম্বন্ধে প্রত্যাশা কিছু চহিনরে দ্বারা শকিষতি মানুষের মধ্যে বাড়ছে আরব দেশে। যখন তিনি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওসাল্লাম 40 বছর বয়সে পৌঁছলেন, প্রথম উদ্ভাষণ অবতরণ করলে। হীরা গুহায়, আলোর পরবতে।

500 বছর পরে প্রথম সর্বগীয় অনুজ্ঞা কি ছিল বলে মনে করলে যা আল্লাহ সুভানাহুওয়া তা'আলা মানবজাতির কাছে প্রকাশ করলে? তার প্রথম শকিষা কি হবে? আপনি তা জানেন। তা হবে “ইকরা” (পড়া)।

## ইকরা... পড়া!

আমরা পাতার পর পাতা লখিতে পারি তাঁর শব্দরে সৌন্দর্য এবং পছন্দরে ওপর।

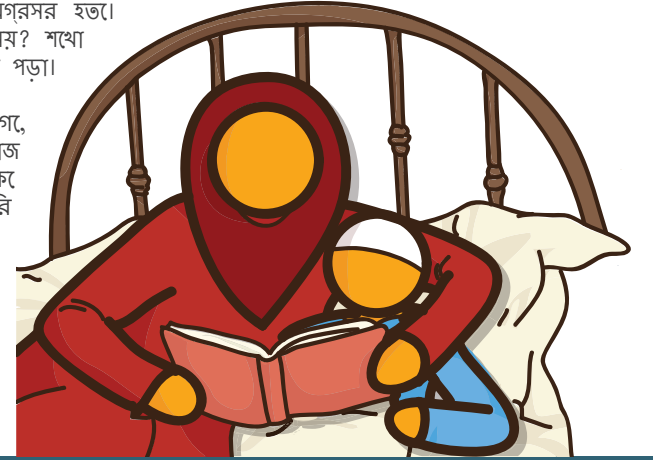
প্রথম, আমরা যনে “ইকরা” (পড়া) শব্দটিকে গুলিয়ে না ফলে “পড়া”র সাথে যার অর্থ কবেল কাগজে লখো কথা বুঝতে পারাকহে বোঝায়। ইকরার অর্থরে ব্যপ্তি আরে। বসিত্ত “পড়া”র অর্থরে চয়ে।

এটি বস্টন করে আমাদের প্রভুর চহিন বোঝা তাঁর বহেসেত এবং পৃথবীতে; তার সৃষ্টিগুলিকে পড়া এবং বোঝা এবং শখো তাদের লাভ বা ক্ষতকিসে হয়; মানবজাতিকে পড়া এবং বোঝা এবং কভিাবে এক শ্রেষ্ঠতর সমাজে বাস করা যায়।

ইকরা কবেল বদিয়ালয়ে যাওয়া এবং ডগিরী এবং Phd লাভ করা নয়। এটি হলে। সার্বকি শকিষা এক সার্বকি জীবনযাপনের জন্ম। এটি হলে। সই শকিষা যা আমাদের বুঝতে সাহায্য করে, আমাদের বিশেষজ্ঞসুলভ জ্ঞান বাড়তে সাহায্য করে, বৃদ্ধি পতে এবং চিন্তা করতে সাহায্য করে, এবং উচ্চতর মাত্রার সচতেনতা এবং জ্ঞানে পৌঁছতে সাহায্য করে।

আমার এক বন্ধু একবার আমাকে বলছিলেন, “তুমি যদি তোর আমার জীবনে কোন চ্যালঞ্জে এর সম্মুখীন হও, আমি তোর মোকে আশ্বাস দচ্ছি, কে, কে খাও একটি বই লখিছে তা সম্বন্ধে”। আমার কাছে এটি ছিল এক চোখ খুলে দেবার মত উপলব্ধি। আপনাকে চ্যালঞ্জে মেকাবলি একা করতে হবে না। আপনাকে থেকে যতে হবে না অথবা এরকম মনে হবে না আপনার যো আপনি নিশিচি নন কি করতে হবে। আপনার জন্য কে খাও একটি বই অপকেশা করছে তা পড়ার জন্য এবং তা থেকে শখোর জন্য যা আপনাকে সাহায্য করবে আপনার জীবনে অগ্রসর হতে। এবং জীবনের সার কি কবেল এই নয়? শখো এবং এগিয়ে যাওয়া এবং আটকে না পড়া।

প্রতিরিতে ঘুমে তে যবার আগে, নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “আমি আজ কি শখিলাম?” (কে কোন বই থেকে হোক, অথবা কোন ব্যক্তির থেকে হোক, অথবা অন্য কোন মাধ্যম থেকে হোক)। ঘুমে বনে না যখন আপনি আপনার প্রভুর আজ্ঞাপালন করবেন। যখন তিনি আপনাকে বলছিলেন, “ইকরা”।



# শুঁবুর জন্য কচ্ছু কার্যকরী পদক্షপে:

সার্বকি

শকি্ষা

অনুধাবন কবুত  
এক সার্বকি

জীবনযাপনরে

জন্য



**পড়ুনা পড়ুনা পড়ুনা** আমি এর ওপর যথেষ্ট জে ার দয়িে উঠতে পারচ্ছি না। নজিঁরে লক্ష্য স্খরিঁ কবুুন য়ে মাসে একটি অথবা দুটি বই পড়বনে। আপনার দীনের সম্বন্ধে পড়ুন এবং কভিাবে আল্লাহ সুভানাহু ওয়া তা'আলার উপাসনা কববনে বশি্ষে করে প্রাসঙগকি বশি্ষয়ে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি নকিাহ করার অবস্খায় থাকনে তাহলে নকিাহর সম্বন্ধে ইসলামী বই পড়ুন। আপনি যদি যাকাত দান করতে যান, যাকাত সম্বন্ধে পড়ুন। তথ্যভিত্তিকি সাহতি্য পড়ুন। সযে সব বশি্ষয় সম্বন্ধে পড়ুন যা নয়িে আপনি অসুবধিার সম্মুখীন হচ্ছনে (নতুন পযো নরিবাচন, সম্পর্করে উন্নতসিাধন করা, কভিাবে লালনপালন করতে হয়, ইত্যাদি)। আপনি যদি হালাল জাতীয় আমোদ পতে চান, তাহলে গল্প অথবা উপন্যাস পড়ুন যাতে ভালো া নৈতিকি বার্তা আছে এবং শক্তশিালী মূল্যবো াধ আছে।



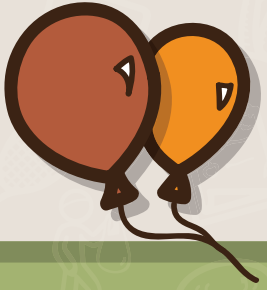
**শুনুনা শুনুনা শুনুনা** অডওি বই শুনুন। এটি একটি খুব ভালো া উপায় মাসে একটিরি বশেি বই পরে শষে করার। আপনি খুব ভালো া অডওি বইয়রে সটে পতে পারনে [Audible.com](http://Audible.com) থেকে। আপনার পরামর্শদাতাদরে কথা শুনুন, শকি্ষক, জ্ঞালী পুরুষ/নারীদরে কথা শুনুন জরে অনকে জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা আছে আপনার সাথে ভাগ করে নবোর মত। প্রথ্যাত ইসলামী পন্ডতিদরে বক্ত্বতা শুনুন অনলাইন এবং তার দ্বারা উপক্ত হোন।



**ভাবুন এবং লখি়ে রাখুন** একজন নশিকরয়ি শখিয়ারখী হবনে না যযে শুধু পরে আর শোনো সব কচ্ছু সযে তথ্যরে বিশলষণ না করে। যা পড়ছনে অথবা শুনছনে তা সম্বন্ধে ভাবুন। ভবে দেখুব ককি করে তা আপনার দনৈনদিন জীবনে প্রয়যে াগ করা হয়, কভিাবে তার সাহায্যে আপনি কাজ করতে পারবনে, এবং কভিাবে আপনি তা অন্যদরে সাথে ভাগ করে নতিে পারবনে। এই মূল শকি্ষাগুলি লখি়ে ননি এবং তা আপনার খাতায় নখভিক্ত করুন ভবশিযতে দেখোর জন্য।



**আল্লাহর স্খটরি বৃহত্তর চহিনগুলি পড়ুন** তার ক্షমতা এবং মহমিার কথা ভাবুন সযে পুরাণীগুলরি মাধ্যমযে যা তনি ামাদরে জন্য স্খটি কব্বনে। সূর্যযে াদয় দেখুন এবং তার সৌন্দর্য এবং কভিাবে সব কচ্ছু জগেে ওঠে তার াগমনরে সাথে। চাঁদ দেখুন এবং তার পরবিরতনশীল াকার এবং অবস্খান দেখুন রাতরে পর রাত ধরে। আপনার চারপিাশরে ফুল এবং গাছগুলি খুঁটিয়িে দেখুন। বাজাররে সুন্দর এবং সুসবাদু ফলগুলরি তারফি করুন এবং কভিাবে তাদরে সুন্দরভাবে গানটবন্দি করে রাখা আছে। সব সময় ভাবুন এবং আল্লাহর চহিনগুলি পড়ুন।



অপরহিৰ্য  
গুণ **#8**

আনন্দ করার

জন্য সময়  
খৰচ কৰুন !

## কোন সৃজনশীল ব্যক্তির কথা যখন ভাবে তখন আপনার মনে কি আসে?

আপনি কি এমন লোকের কথা ভাবেন যিনি অত্যন্ত ব্যস্ত এবং যার প্রায় কোন সময়ই থাকে না তার পরিবারের সাথে আনন্দ করার বা তাদের সাথে বসার এবং যিনি সব সময়ই দৌড়ছেন?

আপনি শুনতে খুশি হবেন যে এটি সৃজনশীল মুসলমানের সংজ্ঞা নয় সৃজনশীল হবার।

**সৃজনশীল হবার অর্থ এই নয় যে শুধু কাজ করতে হবে এবং কোন আমেদ প্রমাণ করা যাবে না। -সৃজনশীল হবার অর্থ জানা কখন খেলে আর আনন্দ করতে হবে, এবং কখন কঠিন শ্রম করতে হবে এবং গম্ভীর হতে হবে - এবং দুটোই এক স্বাস্থ্যকর সাম্যতা বজায় রাখতে হবে।**

নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহুআলাইহি ওয়াসাল্লামের অনেকে কিছু করার ছিল (তিনি ছিলেন নবী, একজন ইমাম, একজন পতি, একজন স্বামী, এবং তার মানুষের নেতা)। তা সত্ত্বেও তার জীবনীতে আমরা বহু উদাহরণ দেখতে পাই যে তিনি সময় বার করে আমেদ করতেন। তিনি তার স্ত্রীর সাথে দৌড় প্রতিযোগিতা করতেন, মজার অনুষ্ঠান দেখতেন, এবং পরিবারের সাথে উৎকৃষ্ট সময় কাটাতেন বাড়তি। সব সময় তিনি কাজ, কাজ, কাজ, করতেন না, যদিও তিনি ছিলেন সর্বকালের সব চেয়ে সৃজনশীল মানুষ।

একইরকমভাবে, আমাদের উচিত আমাদের সৃজনশীল জীবনযাত্রার মধ্যে নরিভোজাল হালাল বিনেদিনের কিছু মুহুরত ছুঁতে দেওয়া। এর অর্থ পারকে চুইভাতি হতে পারে, আপনার জীবনসঙ্গীর সাথে এক সান্ধ্য সাক্ষাত যাওয়া, বাচ্চাদের খমি পারকে নিয়ে যাওয়া, অথবা কেবল বাড়তি নরিবিলি সময় কাটানো। বাচ্চাদের সাথে কার্টুন দেখে অথবা চায় চুমুক দিয়ে একটি ভালো। বই পড়তে পড়তে।

এবং আপনি এ কথা ভাবার আগে যে এই খেলার মুহুরতগুলি শক্তির এবং সময়ের অপচয়; গবেষণা আমাদের দেখিয়েছে যে নিয়মিত কাজ থেকে সময় বার করে নিলে উৎপাদনশীলতা এবং সৃজনশীলতা উন্নত হয় এবং আপনার মস্তিসিক নতুন সংযোগ দেখতে পায় যা তা আগে দেখতে পাচ্ছিল না যখন তা বড় বেশি কাজ করার দিকে মনে যাগ দিচ্ছিল।



## দুনিয়া এবং আখিরাহর জন্য সৃজনশীলতা

আরকেটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন যা জিজ্ঞেস করা যায় তা হলো: আমি কি আল্লাহর জন্য সৃজনশীল হতে পরেছি?

এমন কি বিশ্রাম অথবা খেলার সময়ও, আমরা সৃজনশীল হতে পারি আল্লাহর জন্য যদি আমরা ব্যস্ত থাকি তাঁকে স্মরণ করে। পতিমাতা, জীবনসঙ্গী, এবং বাচ্চাদের সাথে সময় কাটানো, এ সব হলো। ইবাদাহ -এর বিভিন্ন ধরন যখন আমরা মনে রাখি যে পরিবারের সাথে ভালো। বন্ধন বজায় রাখা আল্লাহর নমিত্তে। এমন কি ঘুমও এক ধরনের ইবাদাহ যখন আমাদের বিশ্রাম নবোর উদ্দেশ্যে আল্লাহর নমিত্তে, যাত আমরা চাওয়া হয়ে উঠতে পারি আমাদের সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়ে তাঁর সবে করতে পরে দনি।

এখানে গভীরভাবে চিন্তা করার জন্য একটি হাডথি আছে।

একবার এক সঙ্গী নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহুআলাইহি ওয়াসাল্লামের কাছে এলেন এবং বললেন, “হে আল্লাহর দূত, যখন আমরা আপনার সাহচর্যে আছি এবং নরকাগ্নি এবং জান্নাহ সম্বন্ধে আমাদের স্মরণ করিয়ে দেওয়া হয়, আমরা মনে করি যে আমরা সঠিক দেখেছি আমাদের নিজের চোখ দিয়ে কিন্তু যখন আমরা আপনার কাছ থেকে দূরে সরে যাই এবং আমাদের স্ত্রী, সন্তান এবং ব্যবসার যত্ন নি, এই সব কথার অনেকে কিছুই আমাদের আর মনে থাকে না।” নবী সাল্লাল্লাহুআলাইহি ওয়াসাল্লাম উত্তর দিলেন, “তার কথা অনুসারে যার হাতে আমার জীবন, যদি তা আমার মনের অবস্থা একই রকম থাকে যখন থাকে আমার উপস্থিতিতে এবং তুমি সর্বদা ব্যস্ত স্মরণে (আল্লাহর), ফরেষ্টারা তা আমার সাথে হাত মেলাবে তা আমাদের শয্যায় এবং তা আমাদের পথে; কিন্তু হানজালাহ, সময় নিয়ে কাজ করতে হবে (পারখবি বশিমা) এবং সময় নিয়ে কাজ করতে হবে (প্রার্থনামা)।” তিনি (নবী সাল্লাল্লাহুআলাইহি ওয়াসাল্লাম এই কথা তিনিবার বললেন [মুসলমি](#)।

পুনরুজ্জীবিত করবনে আধ্যাত্মিক অথবা পশোগত কাজে নিজেকে পুনরায় নমিগ্ন করার আগে।

# শুরুর জন্য কিছু কার্যকরী পদক্ষেপে:



নজিকে চাঙা করে তুলতে কিছু বিনোদন/শান্তিপূরণ সময় বার করুন প্রতিদিন।

(পুনশ্চ: এখানই ভেঁাবলো ওঠার সুবধি, বাচচারা ঘুমিয়ে থাকে!)

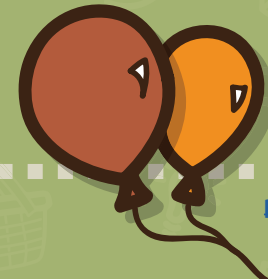


পরিবারে সাথে এক সাপ্তাহিক বিনোদন/পরিচালনা করুন যেনে চড়ুইভাতি, সামাজিক সাক্ষাৎ, কার্টুন দেখার রাত, ইত্যাদি।



কোন নতুন স্থানে ছুটিকাটানে পরিচালনা দশেরে ভেঁবেরে বাই বাইরে) অন্তত প্রতি 3-6 মাস। আপনার ছুটিকুলি ছড়িয়ে দিনি সাড়া বছর জুড়ে, বছরে একবার নবের বদলে। অবশ্যই, এটি পরিভর করে অনেকগুলি কারণে ওপর, যার অন্তর্গত, অর্থনৈতিক অবস্থা, বিদ্যালয়ের ছুটি, এবং আবহওয়ার অবস্থা, কিন্তু, আপনি তাও নিয়মিত সতজে হয় ওঠার ছুটি নতিে পারনে যদি আপনি আপনার সপ্তাহান্তগুলি এবং সরকারী ছুটির দিনগুলির পরিচালনা ভালো ভাবে করে নতিে পারনে।

আনন্দ করার  
জন্ম সময়!  
খরচ করুন!





অপরহির্ন্য  
গুণ #9

সবসময় সর্বো

করার  
জন্য নজিকে  
উপলব্ধ রাখবনে

আপনি যখন “পরসিবো” কথাটি ভাবেন, আপনি হয়ত রসতে রার পরসিবোর কথা ভাবতে পারেন, বাড়ি তত্ত্বাবধায়কর কথা ভাবতে পারেন যনি আপনার বাড়ি পরসিকার করনে, অথবা কে ন সংস্থার সাথে কে ন ধরনরে গরাহক পরসিবোর কথা ভাবতে পারনে।

কনিতু, পরসিবোক আমাদরে চারপিশরে মানুদরে পরতি আমাদরে ঋণ বলে মনে করার দৃষ্টান্ত দুরলভ।

আমাদরে মধ্য কত জন আমাদরে পরবিারকে “পরসিবো” দবোর কথা ভাবি, অথবা আমাদরে পুডশীদরে “পরসিবো” দবোর কথা, অথবা মনুষ্যজাতিকে “পরসিবো” দবোর কথা ভাবি এবং সারবকিতাবে উম্মাহদরে?

**যদি এমন কে ন করমিপদ থাকে যা পুরো ডাকটভিমুসলমি কথাটির বরণনা দিয়ে, তা হবে “পরসিবো প্রদান”।**

একজন সৃজনশীল মুসলমি সরবদা অন্যরে সবোয় নিয়ে জতি; তার পরবিাররে সবোয়, তার সম্প্রদায়রে সবোয়, তার উম্মাহর সবোয় সে নিয়ে জতি। এটি হলো নবী মুহম্মদ সাল্লাল্লাহুআলায়হি ওসাল্লামরে বরণনা যনি সরবদা তার পরবিাররে, সম্প্রদায়রে, এবং উম্মাহর সবোয় নিয়ে জতি ছিলনে এবং জীবনরে কে ন স্বাচ্ছন্দ তাঁকে তাঁর প্রাথমিক কর্তব্য থেকে বকিপিত করে তুলতে পারবে না।

সবো অরখ ত্যাগ। এর অরখ হলো নজিরে পরয়ো জন সম্বন্ধে কম স্বার্থপর হওয়া এবং অন্যরে পরয়ো জন এবং চাহদিার পরতি যতনশীল এবং সহানুভূতশীল হওয়া।



## আমাদরে পরসিবো হলো । আমাদরে ইবাদাহ

ইবন আববাস (আল্লাহ তার পরতি দয়াময় হে ন) নবী মুহম্মদ সাল্লাল্লাহুআলায়হি ওসাল্লামরে মসজদি ইতকিফ পালন করছিলনে যখন এক ব্যক্তি তার কাছে এলনে এবং কে ন একটি করম সম্পাদন করার জন্য তার সমরখন অনুরোধ করলনে। ইবন আববাস ইতকিফ ছড়ে দলিনে সেই ব্যক্তিকে সবো প্রদান করতে। তাকে যখন জিজ্ঞেস করা হলো, “আপনি আপনার ইতকিফ ছড়ে দলিনে কনে?” তিনি বললনে, “আমার কাছে আমার ভাইয়ের সবো করা ভালো । মনে হয় নবী মুহম্মদ সাল্লাল্লাহুআলায়হি ওসাল্লামরে মসজদি এক মাস ইতকিফ পালন করার চয়ো”।

সবো সম্বন্ধে তাদরে ধারণা এই!

যদি অন্যদরে সবো করা আপনার পক্ষে শকত বলে মনে হয় এবং আপনার মনে হয় যে করার সময় নজিকে কুরমি বলে মনে হচ্ছে, তাহলে এই আমার পরামর্শ: কুরমিভাবেই করুন যতক্ষণ না তা সল বলে মনে হচ্ছে! সবো প্রদান করা এক দক্ষতা যা শখে যতে পারে, বিশেষ করে তা যদি এমন কিছু হয় যা আপনাকে শৈব থেকে শেখনে । হয়নি। আপনি যদি অন্যদরে জন্য ছে টে ছে টে সবোমূলক কাজ করতে শুরু করনে, আপনি উৎসাহিত বে ষ করবনে আরো । বেশি করতে যতক্ষণ না তা আপনার জীবনরে এক অবচ্ছিন্ন অঙ্গ হয়ে ওঠে।

অতএব...আজ আপনি কার সবো করবনে?



# শুবুর জন্য কচ্ছু কার্যকরী পদক্ষেপে:

সবসময় সবো

করার

জন্য নিজেকে  
উপলব্ধ রাখবনে



আপনার সমস্ত পরিবারের সদস্য, সহকর্মী, এবং প্রতিনিধীর তালিকা পরস্তুত করুন এবং ভাবুন কভাবে আপনি তাদের সবাপেক্ষা ভালো সবো প্রদান করতে পারবেন। আপনি তাদের জন্য কি করতে পারেন? এটি বিশেষে কচ্ছু হতে পারে, যখন আপনার সাধ্যেরে বাইরে গিয়ে তাদের কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে সাহায্য করা; অথবা এটি এমন কচ্ছু হতে পারে যা আপনি ধারাবাহিকভাবে করেন এবং প্রত্যেকেদিন করেন, যখন তাদের জন্য আবরণের পাত্র পরস্কার করা সাপ্তাহিক আবরণ সংগ্রহ করার দিনে।



কটে যদি আপনার কাছে সাহায্য বা পরামর্শ চায় তাহলে তাকে “হ্যাঁ” বলার পক্ষপাত যেনে হন। চেষ্টা করবনে কাউকে যেনে “না” বলতে না হয় যদি না আপনি সম্পূর্ণরূপে ব্যস্ত হন অথবা কাজে নমিজজতি হন এবং আপনার নিজেরে কচ্ছু সময় প্রয়োজন হয় কচ্ছু কাজ সম্পন্ন করতে। এবং যদি “না” বলনে তাহলে বুঝিয়ে দিনে কনে তা, যাতে করে তারা আপনার কাছে ভবশিয়তে ফরিয়ে আসতে এবং আপনার কাছে সাহায্য চাইতে অনচ্ছুক না হন।



যখন কটে আপনার সবো করে তার প্রতিকৃতজ্ঞতা প্রদর্শন করুন এবং তার কদর করুন। তাদের কাছ থেকে তা “আশা” করবনে না এমন কি সে যদি আপনার সন্তান অথবা জীবনসঙ্গীও হয়। সরবদা তাদের সবোমূলক কাজেরে কদর করুন। মনে রাখবনে আপনাকে সাহায্য করার ইচ্ছাটা তারা বছে নমিচ্ছেনে এবং তা সম্পূর্ণ ঐচ্ছকি; অতএব তাদের ধন্যবাদ জানান।





অপরহির্নয়  
গুণ

#10

অঙ্গীকারবদ্ধ  
থাকুন এবং &  
শুঙ্খলাপরায়ণ হন

আমরা আপনাদের সাথে অনেকে উপদশে এবং বাসতব পরামর্শ ভাগ করছি এখানে এবং হয়ত এতক্ষণে আপনারা চিন্তিত হয়ে পড়ছেন কত ভালো করে তা প্রয়োগ করবেন এবং তাতে অটল থাকবেন।

**আপনার প্রতী আমার উপদশে হলো ১ ছোট ছোট পদক্ষেপে ননি অঙ্গীকারবদ্ধ এবং শৃঙ্খলাপরায়ণ হয়ে**

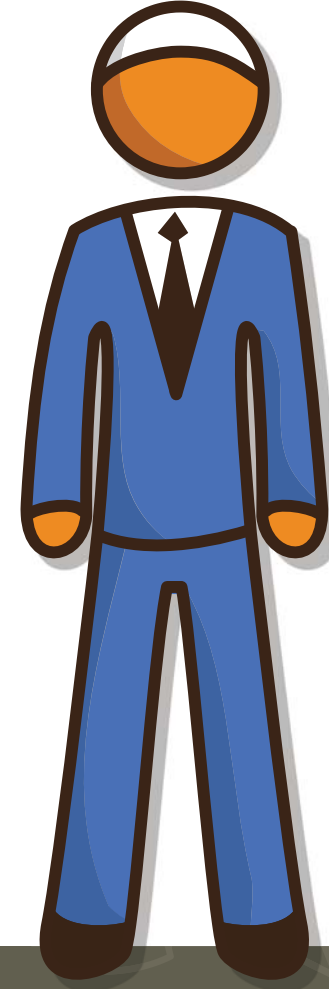
সৃজনশীলমুসলিম ইস্তাহারের প্রতীটি অপরহিরয় গুণ একটি একটি করে আয়ত্ত করার চেষ্টা করা উচিত, এবং দেখা উচিত যে আপনি প্রতীটির ওপর লক্ষ্য স্থির করতে পারছেন কিনা এক একটি সপ্তাহ ধরে।

আমি জানি এটা শূন্যে কঠিন বলে হবে, এবং হয়ত আপনি আগে চেষ্টা করছেন এবং ব্যর্থ হয়েছেন...

**কিন্তু মনে রাখবেন যে উম্মাহগণ আপনার জন্য অপেক্ষা করছেন**

এই অপরহিরয় গুণগুলি অনুকরণ করার চেষ্টা করতে গিয়ে দহে ত্যাগ করাই শ্রেষ্ঠ, হাল ছেড়ে দিয়ে নিজের পুরনো স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাবার চেষ্টা।

এও মনে রাখবেন যে আপনি একজন সৃজনশীল মুসলিম হয়ে উঠবেন না রাতারাতি এর জন্য সময় এবং উদ্যম দুইই লাগবে, এবং এটি একটি প্রক্রিয়া।



# শুৰুৰ জন্ম কৰিছোঁ কাৰ্যকৰী পদক্ষেপে:



দয়া কৰে বোজ [ProductiveMuslim](#) দেখুন এবং আমাদেৰে সম্ভৱক্ৰমে উপদেষ্টা এবং পৰামৰ্শ দেখুন যা আপনাদেৰে জন্ম আমৰা দৰ্শি।



আপনাদেৰে আপনাদেৰে উত্পাদনশীলতা এক ধাপ ওপৰে নিয়ে যতে চান, আমাদেৰে [ProductiveMuslim Academy](#) ৰ সাথে যুক্ত হন এবং প্ৰস্তুত হন প্ৰতিনিয়িত শক্তিৰে এক সৃজনশীল জীৱনযাত্ৰা পালন কৰতে হয়।



আপনাদেৰে যদি সত্যহি সৃজনশীল হবাৰ বিষয়ে আগ্ৰহী হন আমাৰ প্ৰবলভাবে সুপাৰিশি কৰব আমাদেৰে প্ৰশিক্ষণ কাৰ্যক্ৰমে অংশগ্ৰহণ কৰাৰ জন্ম যা কেবল আপনাকে আপনাদেৰে পথপ্ৰদৰ্শন কৰবে এবং সৃজনশীলতা বাৰবাৰ সমাধান দবে না, তাৰ সাথে তা মনে চলাৰ জন্ম আপনাকে দায়বদ্ধও কৰবে। এই প্ৰশিক্ষণ কাৰ্যক্ৰমে সম্বন্ধে আৰে জানতে পাৰবনে এখানো [here](#).

অঙীকাৰবদ্ধ  
থাকুন এবং  
শৃঙ্খলাপৰায়ণ হন



## উম্মাহগণ আপনার জন্য অপেক্ষা করছেন

আমি এই ধারাবাহিক শুরু করছিলাম এই বলে যে আমরা বেশ কষ্টকর সময়ে বাস করছি, এবং আমরা হয় উম্মাহদের বর্তমান অবস্থা মনে নতি পারি অথবা সক্রিয়ভাবে তার পুনরুত্থানে প্রচেষ্টায় অংশগ্রহণ করতে পারি।

আমি এ বিষয়ে ইতিবাচক এবং নিশ্চিতি যে আপনার মত মানুষদের সাহায্যে - যারা উম্মাহর সম্বন্ধে যত্নশীল, যারা আল্লাহসুভানাহুওয়া তা'আলা এবং তার দূত সাল্লাল্লাহুআলাইহিওসাল্লামকে ভালবাসেন, যারা নিজদের পরবর্তন আনতে চান এবং যে উপদশে তাদের উন্নয়ন এবং উন্নতসাধনে সাহায্য করবে তা শিথিলে ইচ্ছুক - উম্মাহগণ পুনরুত্থতি হবেন।

উম্মাহগণের পুনরুত্থান আগত। এ বিষয়ে কোন সংশয় নেই।

প্রশ্ন হলো - আপনি কি সেই উদ্দেশ্যসাধনের অংশ হবেন যা উম্মাহগণের পুনরুত্থানের দিকে আমাদের নিয়ে যায়; নাকি আপনি কেবল এক নম্বিক্রয়ি দর্শক হয়ে থাকতে চান?

আসুন আমরা সবাই আমাদের সৃজনশীলতা বাড়াই যাতো করে আমরা উম্মাহদের আবার জয়ী করে তুলতে পারি।



আপনার পূরণ, সৃজনশীল কর্মকক্ষমতায় পৌঁছন সতজে, সৃজনশীলতার আর্টিকিলের সাহায্যে যা আপনার ইনবক্সে বনিমূল্যে বতিরণ করা হবে।

[এখানে ক্লিক করুন প্রবেশ করুন ডাকটভিমুসলিম  
নউজলটোরের জন্ম নবিন্ধতি হত্যে](#)

## তথ্যসূত্র এবং সহায়ক

- ✓ সৃজনশীলতার সোনার খনি: বসিমলিলাহ দমিয়ে শুরু করুন বারাকাহর 18টি উৎস
- ✓ বারাকাহর 18টি উৎসের ইনফোগ্রাফিক
- ✓ দৈনিক টাস্কনিটের
- ✓ সাপ্তাহিক টাস্কনিটের
- ✓ মাসিক হ্যাটনিটের
- ✓ চূড়ান্ত সৃজনশীলমুসলিম লক্ষ্য পরিকল্পনা কার্ড
- ✓ সৃজনশীলমুসলিম গাইড যাতো আর ফজর পালন ব্যর্থ না হয়
- ✓ কিকরে ফজরের জন্ম ঘুম থেকে উঠবেন
- ✓ ফজরের পরে জগে থাকার 7টি পরামর্শ
- ✓ কতিবো আমি ধারাবাহিকভাবে জগে উঠি (আল্লাহর অনুমতিক্রমে) ফজর আদনরে 45 মিনিট আগে



আপনার সৃজনশীলতা খরতর করুন উন্নত সৃজনশীলতার প্রশিক্ষণ এবং কুর'আন ও সুন্নাহর সাথে সংগতপূরণভাবে গঠিত সরঞ্জামের সাহায্যে।

[এখানে ক্লিক করুন ProductiveMuslim  
Academy নজিকে নবিন্ধতি করত্যে](#)

# সৃজনশীলমুসলমি সম্বন্ধে

হিসাবে বৈশিষ্ট্যযুক্ত:



সৃজনশীলমুসলমি একটি বিশ্বব্যাপী দল যা উম্মাহর সর্বোচ্চ উৎসাহী। আমরা আমাদের সার্থী ভাই এবং বোনদের সৃজনশীলমুসলমি হয়ে ওঠার উদ্দেশ্যে নিজদের সমর্থন করছি যারা ন্যায়পরায়নভাবে তাদের পরিবারে, সমাজে এবং আল্লাহ সুভানাহুওয় তা'আলার সর্বোচ্চ অবদান করেন।

সৃজনশীলমুসলমি উম্মাহদের এক ইসলামি সৃজনশীলতার দৃষ্টান্ত প্রদান করে - এক সৃজনশীলতা যা বিশ্বাস এবং মূল্যবোধের দ্বারা চালিত; আত্মবিশ্বাস নয়; এক সৃজনশীলতা যা এই স্বীকৃতি দিয়ে যে আমরা কোন চক্রের দাঁত নই। আমরা মানুষ এবং আমরা প্রত্যেকে এক একটি খালফিহ এই পৃথিবীতে এক বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে।

সহী উদ্দেশ্যে বৃদ্ধি এবং কুর'ানকে মূল্যবোধ অনুযায়ী জীবনযাপন করে, এবং নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহিওসাল্লামের আদর্শ অনুসরণ করে, আমরা একটি বিশ্বাস ভিত্তিক সৃজনশীল জীবনযাত্রা প্রাপ্ত হব যা দুনিয়া এবং আখিরাতের সফলতা আনবে।



# লখেক সম্বন্ধে



মো হাম্মদে ফারসি একজন আন্তর্জাতিকভাবে অনুবোধিত নতুনস্থানীয় চিন্তাবাদি, বক্তা এবং প্রশিক্ষক যিনি ইসলামে সৃজনশীলতার বিষয়ে বিশেষজ্ঞ এবং অগ্রণী ভূমিকা পালন করেন।

তার সব চেয়ে লক্ষণীয় প্রশংসা হলো [ProductiveMuslim.com](http://ProductiveMuslim.com), এর প্রতিষ্ঠাতা হিসেবে, সেই জনপ্রিয় অনলাইন মঞ্চ, ব্লগ সৃজনশীলতা প্রশিক্ষণের সংস্থা যা e-উম্মাহ"র" সর্বোচ্চ নিয়ে জিতি যারা তাদের দিনের অভ্যাসের সাথে আধুনিক দৈনন্দিন জীবন এবং দায়িত্ব একত্রিত করার জন্য সংগ্রাম করেন। এই সাত বছর বয়স্ক ব্লগ এবং সংস্থাকে

ব্রাস করসিন্ট এওয়ার্ডস দ্বারা স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে পরপর তিন বছর শ্রেষ্ঠ মুসলমি ব্লগ এবং/অথবা গ্রুপ ব্লগ হিসেবে।

জনপ্রিয়ভাবে পরিচিতি "আবু প্রডাক্টিভি" বলে ProductiveMuslim.com ওয়েবসাইটে, মো হাম্মদে ফারসি জন্মছিলেন টানজানিয়ায় (ইয়মেনি বংশে দত্ত) কনিষ্ঠ তার জীবনের বেশির ভাগ সময় কাটিয়েছিলেন সৌদি আরবে তার পতিমাতা সখোন স্থানান্তরণের পরে। তিনি তার তৃতীয় পর্যায়ের শিক্ষার অনুশোধ করেছিলেন UKতে এবং তার একটি মাস্টার্স ইন ফাইন্যান্স এন্ড ইনভেস্টমেন্ট ডিগ্রী আছে ব্রিস্টল বিশ্ববিদ্যালয় থেকে।

ব্রিস্টল বিশ্ববিদ্যালয়ে তিনি প্রথম তার নতুন সংক্রান্ত দক্ষতা উন্নীত করেন এবং বহু তনমূল স্তরের মুসলমানীয় প্রকল্পে জড়িয়ে পড়েন এবং উম্মাহদের যে কোন রূপে সর্বোচ্চ করার চিন্তা উন্নীত করেন।

2008 সালে "ProductiveMuslim.com" নাম একটি ব্যক্তিগত ব্লগ দিয়ে শুরু করে তিনি তার উত্পাদনশীলতার প্রতিভা বাস্যা এবং শিক্ষা প্রদানের প্রতি তার ভালো বাসাকে একত্রিত করে বিশ্বব্যাপী মুসলমানদের আজকের আধুনিক পৃথিবীর দাবির সাথে ইসলামি মূল্যবোধ ও আদর্শের অনন্য পরিপ্রেক্ষতি বুঝতে সাহায্য করে এক সৃজনশীল জীবন যাপন করার জন্য।

এই ব্লগ নিয়ে তার যাত্রা এবং পরে অনলাইন প্রশিক্ষণের সংস্থা মো হাম্মদে ফারসিকে একজন আন্তর্জাতিক বক্তা, প্রশিক্ষক এবং লখেক হিসেবে তুলে ধরছে যিনি ইসলামী মূল্যবোধের বস্তুত ধারণা বাস্তবসম্মত, কার্যকর পদক্ষেপে নসিত করছেন যাতে করে মুসলমিরা এই সুপুশ্য দক্ষতাগুলি আয়ত্ত করতে পারেন এবং সেই পরিশোধ পতে পারেন যা প্রয়োজন সৃজনশীল জীবন যাপনের জন্য আল্লাহ সুভানাহুওয় তা'আলার নমিত্তি এবং প্রকৃত সফলতা প্রাপ্ত হতে দিন, দুনিয়া, এবং আখিরাত।

# স্বীকৃতি

আমি আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা এবং সমাদর প্রকাশ করতে চাই নমিনলিথি সৃজনশীলমুসলমান স্বচেহাসবীদরে প্রতি এই ইস্তাহাররে প্রকাশনায় তাদের অপূর্ব সমর্থনের জন্য:

- ✓ **লজা জাহারান**, এই ইস্তাহাররে বিষয়বস্তু পুনর্বন্যাস করার জন্য, তার স্বর বা ভঙগি উন্নত করার জন্য, এবং তার উৎকৃষ্ট লিখন শৈলী দ্বারা সম্পূর্ণ অংশ পুনর্লিখনরে জন্য।
- ✓ **ফাতমা নাফলা**, এক অসাধারণ সম্পাদনার কাজ করার জন্য এবং নিশ্চিত করার জন্য যে ইস্তাহারটি যতটা সম্ভব নথিত হয়।
- ✓ **আনসাহ মাতরমিয়া** এই ইস্তাহাররে সুন্দর ডিজাইন তৈরি করার জন্য এবং এই ইস্তাহারকে দূর দুরান্তে পৌঁছে দেবার জন্য।
- ✓ **আতফি খালি** এই প্রকল্পটি পরিচালনা করার জন্য এবং এই ইস্তাহারকে দূর দুরান্তে পৌঁছে দেবার জন্য।

আল্লাহ যনে  
আপনাদের সবাইকে  
পুরস্কৃত করনে  
এবং সম্পূর্ণ  
সৃজনশীলমুসলমি  
দলটিকে পুরস্কৃত  
করনে যারা  
নরিলসভাবে কাজ করে  
চলছেন উম্মাহদরে  
সৃজনশীল করে তুলতে।  
জাজাকুমআল্লাহ  
থাইর।



নশিঠার সাথে,  
আপনার ভাই,  
মো হাম্মদে ফারসি

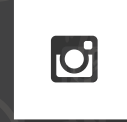
আমাদের খেঁজখবর রাখুন এইখানঃ



Facebook  
ProductiveMuslim  
ProductiveMuslimah



Twitter  
@AbuProductive  
@ProductiveMmah



Instagram  
ProductiveMuslim



Google+  
+productivemuslim

আপনি আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারনে আমাদের ওয়েবসাইটে  
ProductiveMuslim.com

আমাদের সাথে  
যোগাযোগ করুন



এক সৃজনশীল  
উদ্ভাৱন  
পুনৰ্গঠন  
কৰাৰ জন্য  
প্ৰতিটি  
মুসলমানৰে

যে 10টি আৱশ্যকি  
গুণ প্ৰয়োজন

by PRODUCTIVE  
MUSLIM.COM



1  
সদৰ্থক  
মনে ভাব  
নিয়ে  
জীৱনধাৰণ  
কৰুন



2  
প্ৰতি  
মুহূৰ্তে  
আধ্যাত্মিক  
& যোগাযোগ  
বাৰাকাহ  
প্ৰাৰ্থনা কৰুন



3  
আপনাৰ  
হৃদয় প্ৰচুৰ  
ইতিবাচক  
মনে ভাব দিয়ে  
ভৰে তুলুন



4  
আপনাৰ  
দিন,  
সপ্তাহ,  
মাস,  
জীৱন বশিদভাৱে  
পৰিকল্পনা  
কৰে ননি



5  
সকালে  
তাড়াতাড়ি  
&  
উঠুন এবং  
বাৰাকাহ  
ধাৰণ কৰুন



6  
শাৰীৰিক  
&  
প্ৰাণশক্তি  
আপনাৰ  
লক্ষ্য কৰুন



7  
সাবিকি  
শিক্ষা  
অনুধাবন কৰুন  
এক সাবিকি  
জীৱনযাপনে



জন্ম

8  
আনন্দ  
কৰাৰ  
জন্য সময়  
খৰচ কৰুন



9  
সবসময় সৰ্বো  
কৰাৰ  
জন্য নজিকে  
উপলব্ধ ৰাখবনে



10  
অঙীকাৰবদ্ধ  
&  
থাকুন এবং  
শৃংখলাপৰায়ণ হন





# JazakAllah Khair to Our Wonderful CrowdFund Supporters!

*With your help we translated the manifesto into Seven Languages of the Ummah:*  
(Click on any of the languages below to access the translated manifesto!)

Arabic

Urdu

Malay

French

Turkish

Bahasa

Bengali

Abdul Bari

Abdul Razak

Abdullah Faris

Abdullah Sabit Tuna

Abdur Rehman

Ahmad Badran

Al Ameen Abbas

Amany Killawi

Ansarullah Ridwan Mohammed

Asadullah Ahmed

Asma Adam

Asnida Wahab

Ayhan Karaca

Azmat Riaz

Baddr el Din Dehne

Chris Blauvelt

Darakhshanda Akram

Dina Tabbah

Dr. Rami Ahmad

Ezdehar Sultan

Fahad Mansur Dan-Ali

Farah Iqbal

Fareda Jaffer

Fatimah Rashid

Fauzia Manzoor

Halima Wako

Hammad Alhamad

Hasan Hasan

Hashem Ghazzawi

Isam Nagi

Ismat Irfan

Iza Husna Mohamad Hashim

Kashif Khawaja

Khadijah Eid

Lisa Zahran

M Ali

M Firdaus Harun

Madina Tsuntsaeva

Marwan Chaar

Mehtab Alam

Mohamad Chehade

Mohamed Shoukry

Mohammad Sulaiman

Mohammed Arshid

Mst. Tuhina Khatun

Nadia Khan

Noa Takarroumt

Nor Hafizah Abdul Rahman

Nor Hafizah Arop

Omar Hamid

Raheemah Odus

Rayyan Aleem

Ruba D

Safika Akter

Sam Ali

Sam Syeda

Shaheen Srankindakam

Shazia Shahid

Siti Aishah Ismail

Siti Munirah Ibrahim

Suha Salameh

Suliman Amarkhil

Tanzil Ahmed

Tarek Mansour

Tooryalai Noorzai

Umar Yusuf

Yasmin Noorani

Zaida Charfudine

Zohra Shaikh

May Allah bless all of those who contributed but chose to remain anonymous.

May they find their reward with Allah in this world and the next (*ameen*)!

[www.productivemuslimmanifesto.com](http://www.productivemuslimmanifesto.com)