4156 - এক মিনিটে আপনি কি কি আমল করতে পারেন

প্রশ্ন

প্রশ্ন: আমরা অফিসে বা কর্মস্থলে ইবাদত-বন্দেগী ও নেকেকাজের তেমন কোন সময় পাই না। অফিসের পর বাকী যে সামান্য সময় পাই এর মধ্যে আমরা কি কি আমল করতে পারি এবং এ সময়কে কিভাবে কাজে লাগাতে পারি?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।.

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য।

সময় মানুষের জীবন। সময়কে কখনো অপচয় হতে বা অকাজে নষ্ট হতে দেয়ার মত নয়। প্রজ্ঞাবান ও বুদ্ধিমান সেই ব্যক্তি যে তার সময়ের সদ্ব্যবহার করে। তাই বুদ্ধিমান ব্যক্তি সময়কে অহেতুক কাজে বা অর্বাচীন কথায় ব্যয় করে না। বরং তিনি সময়কে প্রশংসনীয় উদ্যোগ ও ভাল কাজের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখেন। যে কাজ আল্লাহকে সন্তুষ্ট করে এবং মানুষের উপকার বয়ে আনে। জীবনের প্রতিটি মিনিটে আপনি একটি করে প্রস্তুর স্থাপন করতে পারেন যা আপনার মর্যাদার ভবনকে উচ্চকিত করবে এবং যা দিয়ে আপনার জাতি সৌভাগ্যমণ্ডিত হতে পারবে।

আপনি যদি মর্যাদার শিখরে পৌঁছুতে চান এবং আপন জাতিকে সৌভাগ্যমণ্ডিত করতে চান তবে আরাম-আয়েশকে না-বলুন এবং অনর্থক কথা ও কাজ পরিহার করুন।

এক মিনিট সময়ের মাঝে অনেক ভাল কাজ করা যেতে পারে এবং বিশাল সওয়াব পাওয়া যেতে পারে। শুধু আপনার জীবনের এক মিনিট সময় ব্যয় করে আপনি আপনার দানের পরিধি বাড়াতে পারেন, কোন কিছু উপলব্ধি করতে পারেন, কোন কিছু মুখস্থ করতে পারেন, যে কোন নেকেকাজ করতে পারেন। শুধু এক মিনিটেই আপনার ভালো কাজের আমলনামায় এই আমলগুলো লেখা হয়ে যাবে যদি আপনি জানেন কিভাবে এক মিনিট সময়কে কাজে লাগাতে হয় এবং বাস্তবে কাজে লাগান। কবি বলেন:

“প্রতিটি মিনিটে বৃহত্তর কল্যাণে প্রবৃত্ত হও।

যদি তুমি এক মিনিটকে ভুলে যাও তবে এর চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ও ভুলে যাবে; বরঞ্চ বাস্তবতাকে ভুলে যাবে।”

আল্লাহ্‌র ইচ্ছায় এক মিনিটে আপনি যে যে আমলগুলো করতে পারেন নিম্নে এর কিছু প্রস্তাবনা পেশ করা হলো:

(১) এক মনিটিে আপনি সূরা ফাতহিা মনে মনে দ্রুতগতিতে ৩ বার পড়তে পারনে। কউে কউে হসিাব কষে দখেয়িছেনে একবার সূরা ফাতহিা পড়লে ৬০০ টরিও বশেি নকেি পাওয়া যায়। তাই আপনি যদি তনিবার সূরা ফাতহিা পাঠ করনে তবে আল্লাহ্র ইচ্ছায় ১৮০০ এর বশেি নকেি হাসলি করবনে। এত নকেী আপনি এক মনিটিইে পাচ্ছনে।

(২) এক মনিটিে আপনি সূরা ইখলাস (ক্বুল হুওয়াল্লাহু আহাদ) মনে মনে দ্রুতগতিতে ২০ বার পড়তে পারনে। এই সূরা একবার পাঠ করলে কুরআন শরীফরে এক তৃতীয়াংশ পড়ার সমান সওয়াব পাওয়া যায়। তাই আপনি যদি এ সূরাটি ২০ বার পাঠ করনে তবে তা ৭ বার কুরআন পড়ার সমতুল্য। অতএব আপনি যদি এ সূরাটি প্রতদিনি এক মনিটিে ২০ বার পাঠ করনে তবে মাসে আপনার ৬০০ বার পাঠ করা হয় এবং বছরে ৭২০০ বার পাঠ করা হয়। যার সওয়াব ২৪০০ বার সম্পূর্ণ কুরআন পড়ার সমতুল্য।

(৩) এক মনিটিে আপনি আল্লাহর কতিাবরে এক পৃষ্ঠা পাঠ করতে পারনে।

(৪) এক মনিটিে আপনি আল্লাহর কতিাবরে ছোটে একটি আয়াত মুখস্থ করতে পারনে।

(৫) এক মনিটিে আপনি নম্নিোক্ত দোয়াটি ২০ বার পড়তে পারনে।

لَا إِلَهَ إِلا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

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

(৬) এক মনিটিে আপনি سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ ১০০ বার পড়তে পারনে। যে ব্যক্তি একদনিে এই দোয়াটি ১০০ বার পড়ে তার সমস্ত গুনাহ মাফ করে দয়ো হয়; যদওি তা সমুদ্ররে ফনোর সমান হয় না কনে।

(৭) এক মনিটিে আপনি سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ ও سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيمِ ৫০ বার পড়তে পারনে। এ দুটি এমন বাক্য যা পড়তে খুব সহজ; আমলরে পাল্লাতে অনকে ভারী হবে; রহমানরে নকিটে অতি প্রয়ি; যমেনটি বর্ণনা করছেনে ইমাম বুখারী ও ইমাম মুসলমি।

(৮) নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলছেনে: "সুব্হানাল্লাহ, আলহামদুলল্লিাহ, লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহ, আল্লাহু আক্বার পাঠ করা যা কছিুর উপর সূর্য উদতি হয়ছে সবকছিু থকেে আমার নকিট অধকি প্রয়ি।"[হাদসিটি বর্ণনা করছেনে মুসলমি (২৬৯৫)]আপনি এক মনিটিে বাক্যগুলো ১৮ বাররে বশেি পড়তে পারনে। এ বাক্যগুলো আল্লাহর নকিট সবচয়েে প্রয়ি। এগুলো সর্বোত্তম কথা এবং আমলরে পাল্লাতে এগুলোর ওজন অনকে বশেি হবে। যমেনটি এ মর্মে বর্ণতি সহীহ হাদসিসমূহে এসছে ।

(৯) এক মনিটিে আপনি لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ (অর্থ- কোন উপায়-সামর্থ্য নইে, কোন শক্তি নইে আল্লাহ ছাড়া) ৪০ বাররে বশেি পড়তে পারনে। এ বাক্যটরি সওয়াব জান্নাতরে জন্য সঞ্চতি অমূল্য রত্ন; যমেনটি বর্ণতি হয়ছে সহীহ বুখারী ও সহীহ মুসলমিে। একই ভাবে এটি কষ্টসাধ্য দায়ত্বি বহন ও কঠনি কাজসমূহ আঞ্জাম দয়োর ক্ষত্রেে এক মহৌষধ।

(১০) এক মনিটিে আপনি لاَ إِلَهَ إِلاَّ الله (অর্থ- আল্লাহ ছাড়া সত্য কোন উপাস্য নইে) প্রায় ৫০ বার পড়তে পারনে। এটি সর্বশ্রষ্ঠে বাক্য ও তাওহীদরে বাণী। এটি কালমিায়ে তাইয়বো (উত্তম বাণী) ও সুদৃঢ় বাক্য। যে ব্যক্তরি শষেে কথা হবে এই বাক্য তনিি জান্নাতে প্রবশে করবনে। এছাড়াও এর ফজলিত ও মর্যাদার ব্যাপারে আরও অনকে বর্ণনা রয়ছে।

(১১) এক মনিটিে আপনি سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَى نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ (আল্লাহর পবত্রিতা ও প্রশংসা তাঁর সৃষ্টকিুলরে সংখ্যার সমান, তাঁর সন্তুষ্টরি সমান, তাঁর আরশরে ওজনরে সমান, তাঁর বাক্যমালার কালরি সমান) এ দোয়াটি ১৫ বাররে বশেি পড়তে পারনে। সাধারণ তাসবীহ ও যকিরিরে চয়েে এ বাক্যগুলো পাঠ করার সওয়াব অনকেগুণ বশেি যমেনটি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম হতে সহীহ হাদসিে সাব্যস্ত হয়ছে।

(১২) এক মনিটিে আপনি আল্লাহর কাছে ১০০ বাররে বশেি ইসতগিফার বা ক্ষমা প্রার্থনা করতে পারনে তথা أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ পড়তে পারনে। এর ফজলিত আপনার অজানা নয়। এটি ক্ষমা প্রাপ্তি ও জান্নাতে প্রবশেরে উপায়। এটি সুখময় জীবন, শক্তি বৃদ্ধি, বপিদ-আপদ রোধে, সকল কাজ সহজীকরণ, বৃষ্টি বর্ষণ, সম্পদ ও সন্তানরে বৃদ্ধি ইত্যাদরি মাধ্যম।

(১৩) এক মনিটিে আপনি সংক্ষপেে কছিু কথা বলতে পারনে যা দ্বারা আল্লাহ হয়ত এমন কোন কল্যাণরে পথ খুলে দবিনে যা আপনি ভাবতওে পারনেনি।

(১৪) এক মনিটিে আপনি নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর উপর ৫০ বার দরূদ পাঠ করতে পারনে। শুধু পড়বনে "সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম"। এর প্রতদিানে আল্লাহ আপনার উপর ৫০০ বার সালাত (রহমত) পাঠাবনে। কারণ একবার দরুদ পাঠ করলে আল্লাহ ১০ বার এর প্রতদিান দনে।

(১৫) এক মনিটিে আপনার মন আল্লাহর কৃতজ্ঞতা, তাঁর ভালবাসা, তাঁর ভয়, তাঁর প্রতি আশা এবং তাঁর প্রমেে উদ্বলে হয়ে উঠতে পার। এর মাধ্যমে আপনি উবূদয়িয়াহ্ (আল্লাহর দাসত্ব) এর স্তরসমূহ অতক্রিম করতে পারনে; হতে পারে সে সময় আপনি হয়ত আপনার বছিানায় শুয়ে আছনে অথবা কোন পথ ধরে হঁটেে যাচ্ছনে।

(১৬) এক মনিটিে আপনি সহজবোধ্য উপকারী কোনো বইয়রে দুই পৃষ্ঠার বশেি পড়তে পারনে।

(১৭) এক মনিটিরে টলেফিোন যোগাযোগরে মাধ্যমে আপনি 'সলিাতুর রাহমে' বা আত্মীয়তার সম্পর্ক রক্ষার আমল পালন করতে পারনে।

(১৮) এক মনিটিে আপনি দুই হাত তুলে ব্যাপক অর্থবোধক দোয়াগুলো হতে পছন্দমত যে কোন দোয়া করতে পারেন।

(১৯) এক মনিটিে আপনি কয়কেজন ব্যক্তকিে সালাম দতিে পারেন ও তাদরে সাথে মুসাফাহা করতে পারেন।

(২০) এক মনিটিে আপনি কোন ব্যক্তকিে একটি মন্দ কাজ থকেে নষিধে করতে পারেন।

(২১) এক মনিটিে আপনি একটি ভাল কাজরে আদশে করতে পারেন।

(২২) এক মনিটিে আপনি একজন ভাইকে নসহিত করতে পারেন।

(২৩) এক মনিটিে আপনি একজন দুশ্চন্তিাগ্রস্ত মানুষকে সান্ত্বনা দতিে পারেন।

(২৪) এক মনিটিে আপনি পথ থকেে ক্ষতকির কোন বস্তু অপসারণ করতে পারেন।

(২৫) এই এক মনিটিরে সদ্ব্যবহার অবহলোয় কাটানো বাকি সময়গুলোর সদ্ব্যবহার করার অনুপ্ররেণা হসিাবে কাজ করতে পার।

ইমাম শাফয়েী রাহমিাহুল্লাহ বলনে:
“যখন ঘুমন্ত লোকরো ঘুময়িে থাকে তখন আমি আমার চোখরে অশ্রু ফলেি এবং শ্রষ্ঠে কবতিার একটি চরণ বারবার আওড়াতে থাকি।

কোন জ্ঞান অর্জন ছাড়া রাতগুলো কটেে যাবে এবং আমার জীবন থকেে হসিবে করা হব- এটি কি সময়রে অপব্যয় নয়? ”

পরশিষেে জানুন আপনার ইখলাস (একনষ্ঠিতা) ও আল্লাহর নজরদাররি অনুভূতরি ভত্তিতিে আপনার প্রতদিান বাড়ব, আপনার নকেীর সংখ্যা বৃদ্ধি পাব।

জনেে রাখুন, এই আমলগুলোর বশেরিভাগরে ক্ষত্রেইে আপনাকে তমেন কছিু করতে হবে না। এগুলোর জন্য আপনার পবত্রিতার প্রয়োজন নইে, ক্লান্তি বা কায়কি শ্রম নইে। বরং আপনি এ আমলগুলো করতে পারনে যখন আপনি পায়ে হটেঁে চলছনে অথবা গাড়তিে চড়ে কোথাও যাচ্ছনে অথবা শুয়ে আছনে অথবা দাঁড়য়িে আছনে অথবা বসে আছনে অথবা কারও জন্য অপক্ষো করছনে।

একইভাবে এ আমলগুলো সুখী হওয়ার উপকরণ, আত্মপ্রশান্তরি মাধ্যম, চন্তিা ও দুঃশ্চন্তিা দূর করার উপায়। আল্লাহ আমাদরেকে ও আপনাদরেকে তাঁর সন্তুষ্টি অর্জন করার তাওফকি দনি। আমাদরে নবীর প্রতি আল্লাহর রহমত ও শান্তি বর্ষতি হোক।

ড. মুহাম্মদ বনি ইব্রাহমি আল-হামাদ প্রণীত 'এক মনিটিকে কাজে লাগানোর সর্বোত্তম উপায়' শীর্ষক লফিলটে থকেে সংকলতি.