



4156 - এক মিনিটে আপনি কি কি আমল করতে পারেন

প্রশ্ন

প্রশ্ন: আমরা অফসি বা কর্মস্থলে ইবাদত-বন্দগী ও নকেকাজরে তমেন কোন সময় পাই না। অফসিরে পর বাকী য়ে সামান্য সময় পাই এর মধ্যে আমরা ককি আমল করতে পারি এবং এ সময়কে কভিবে 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 ব্যক্তিতে তার সময়ের সদ্ব্যবহার করে। তাই বুদ্ধিমান ব্যক্তি সময়কে অহতুক কাজে বা অর্বাচীন কথায় ব্যয় করে না। বরং তিনি সময়কে প্রশংসনীয় উদ্যোগ ও ভাল কাজের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখেন। য়ে কাজ আল্লাহকে সন্তুষ্ট করে এবং মানুষের উপকার বয়ে আনে। জীবনের প্রতিটি মিনিটে আপনি একটি করে প্রস্তুত স্থাপন করতে পারেন যা আপনার মর্যাদার ভবনকে উচ্চকতি করবে এবং যা দিয়ে আপনার জাতি সৌভাগ্যমণ্ডতি হতে পারবে।

আপনি যদি মর্যাদার শখিরে পৌঁছতে চান এবং আপন জাতিকে সৌভাগ্যমণ্ডতি করতে চান তবে আরাম-আয়শেকে না-বলুন এবং অনর্থক কথা ও কাজ পরহির করুন।

এক মিনিট সময়ের মাঝে অনেকে ভাল কাজ করা যতে পারে এবং বশিাল সওয়াব পাওয়া যতে পারে। শুধু আপনার জীবনের এক মিনিট সময় ব্যয় করে আপনি আপনার দানের পরধি বাড়াতে পারেন, কোন কিছু উপলব্ধি করতে পারেন, কোন কিছু মুখস্থ করতে পারেন, য়ে কোন নকেকাজ করতে পারেন। শুধু এক মিনিটেই আপনার ভালো কাজের আমলনামায় এই আমলগুলো লখে হয়ে যাবে যদি আপনি জানেন কভিবে 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 চয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ও ভুলে যাবে; বরং বাস্তবতাকে ভুলে যাবে।”

আল্লাহর ইচ্ছায় এক মিনিটে আপনি য়ে য়ে আমলগুলো করতে পারেন নমিনে এর কিছু প্রস্তাবনা পশে করা হলো:

(১) এক মনিটি আপনিসূরা ফাতহা মনে মনে দ্রুতগতিতে ৩ বার পড়তে পারেন। কড়ে কড়ে হিসাব কষে দেখেয়েছেন একবার সূরা ফাতহা পড়লে ৬০০ টরিও বেশি নিকে পাওয়া যায়। তাই আপন যদি তিনিবার সূরা ফাতহা পাঠ করেন তবে আল্লাহর ইচ্ছায় ১৮০০ এর বেশি নিকে হাসলি করবনে। এত নকী আপন এক মনিটিই পাচ্ছনে।

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

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

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

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

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

এর সওয়াব ইসমাইল (আঃ) এর বংশের ৮ জন দাসকে আল্লাহর ওয়াসতে মুক্ত করার সমান।

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

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

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

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



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

ইমাম শাফয়ী রাহিমাহুল্লাহ বলেন:

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

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

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

জেনে রাখুন, এই আমলগুলোর বেশিরভাগে কষ্টেরই আপনাকে তমেন কিছু করতে হবে না। এগুলোর জন্য আপনার পবিত্রতার প্রয়োজন নেই, কলান্তি বা কায়িক শ্রম নেই। বরং আপনি এ আমলগুলো করতে পারেন যখন আপনি পায়ের হেঁটে চলছেন অথবা গাড়িতে চড়ে কঠোরে যাচ্ছেন অথবা শুয়ে আছেন অথবা দাঁড়িয়ে আছেন অথবা বসে আছেন অথবা কারও জন্য অপেক্ষা করছেন।

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



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