



THE
PRODUCTIVE
MUSLIM

প্রোডাক্টিভ মুসলিম

Where
faith meets
productivity

মোহাম্মাদ ফারিস

ভাষান্তর

মিরাজ রহমান • হামিদ সিরাজী

লেখক পরিচিতি

মোহাম্মাদ ফারিখ

একজন আন্তর্জাতিক মানের পাবলিক স্পিকার, প্রোডাক্টিভিটি বিশেষজ্ঞ ও লেখক। প্রোডাক্টিভিটি-বিষয়ক ওয়েবসাইট- ProductiveMuslim.com -এর প্রতিষ্ঠাতা। লিখেছেন দুনিয়াব্যাপী সাড়া জাগানো বেস্টসেলার বই 'The Productive Muslim: Where Faith Meets Productivity।' যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, মালয়েশিয়া, সিঙ্গাপুর, সুইজারল্যান্ড, মিশর, সৌদি আরবসহ বিশ্বের ১৫ টিরও অধিক দেশে বিভিন্ন ইভেন্ট, সেমিনার ও ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেছেন। অনলাইনে কয়েক মিলিয়ন ফলোয়ারের জীবনে প্রোডাক্টিভিটি বিষয়ে প্রেরণার প্রদীপ জ্বালিয়ে যাচ্ছেন।

২০১৪ সালে The Royal Islamic Strategic Studies Centre তাঁকে বিশ্বের ৫০০ প্রভাবশালী মুসলিমের তালিকায় যুক্ত করেছে। ২০১৬ সালে দুবাই সরকার বিশ্ব ইসলামি অর্থনীতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদানের জন্য তাঁকে ইসলামিক ইকোনমি অ্যাওয়ার্ড প্রদান করেন।

প্রোডাক্টিভ মুসলিম

মুহাম্মাদ ফারিস

ভাষান্তর

মিরাজ রহমান | হামিদ সিরাজী



গার্ডিয়ান

পাবলিকেশন্স

সূচিপত্র

ভূমিকা	১৫
প্রথম অধ্যায় প্রোডাক্টিভিটি কী	১৮
প্রোডাক্টিভিটির পরিচয়	১৮
প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আমাদের কিছু ভ্রান্ত ধারণা	১৯
দ্বিতীয় অধ্যায় ইসলাম ও প্রোডাক্টিভিটি	২২
ইসলাম ও প্রোডাক্টিভিটি	২২
আধুনিক প্রোডাক্টিভিটির ইতিহাস	২২
ইসলামি দৃষ্টিতে প্রোডাক্টিভিটি	২৪
ইসলাম বনাম মুসলিম	৩৪
তৃতীয় অধ্যায় স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি	৪৬
স্পিরিচুয়াল এনার্জি	৪৮
স্পিরিচুয়াল ফোকাস	৭২
স্পিরিচুয়াল টাইম	৮৯
চতুর্থ অধ্যায় ফিজিক্যাল প্রোডাক্টিভিটি	১০১
শারীরিক শক্তি	১০২
স্লিপ ম্যানেজমেন্ট	১০২
ঘুমের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য	১০৩
ঘুমের আধ্যাত্মিক সমাধান	১০৮
ঘুমের শারীরিক সমাধান	১১১

কত ঘণ্টা ঘুম দরকার	১১৪
পাওয়ার ন্যাপের শক্তি	১১৯
ঘুমের সামাজিক সমাধান	১২২
নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্ট	১২৯
প্রাচুর্যের যুগ	১৩০
নিউট্রিশন ও প্রোডাক্টিভিটির সম্পর্ক	১৩০
নিউট্রিশন ম্যানেজমেন্টের স্পিরিচুয়াল সমাধান	১৩১
রোজা ও নিউট্রিশন	১৩৩
নিউট্রিশন নিয়ন্ত্রণের শারীরিক সমাধান	১৩৪
নিউট্রিশন ম্যানেজের সামাজিক সমাধান	১৩৬
ফিটনেস ম্যানেজমেন্ট	১৩৯
ব্যায়াম না করার পেছনে অজুহাত অতিক্রম করার উপায়	১৪১
ব্যায়াম এবং দৈহিক কর্মতৎপরতার কিছু আইডিয়া	১৪২
প্রতি সপ্তাহে আপনাকে কতটুকু ব্যায়াম করতে হবে	১৪৩

ফিজিক্যাল ফোকাস

সরলীকরণ	১৫১
কীভাবে ফোকাস করবেন, কোথা থেকে শুরু করবেন	১৫৮

ফিজিক্যাল টাইম

ফলাফল হাতে পাওয়ামাত্রই কাজে নামা	১৬২
সময় ব্যবস্থাপনা মূলত শক্তি ব্যবস্থাপনা	১৬৫
শিডিউলিং টাস্ক	১৬৭
যেভাবে পরিকল্পনা করবেন	১৬৭
সকালবেলার রুটিন	১৬৯
সাপ্তাহিক পরিকল্পনা	১৭০
পূর্ববর্তী সপ্তাহের পর্যালোচনা	১৭১
পরবর্তী সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে অগ্রাধিকার	১৭১
অলসতাকে জয় করা	১৭১
অলসতার ভয়াবহতা	১৭২
অলসতা সম্পর্কে ইসলাম কী বলে	১৭৩
সৃষ্টিশীল অলসতা	১৭৫

পঞ্চম অধ্যায়
সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি ১৭৮

সোশ্যাল এনার্জি	১৮১
সোশ্যাল এনার্জি কী	১৮১
কীভাবে উপযুক্ত সোশ্যাল এনার্জি লাভ করা যায়	১৮২
নিয়মিত সোশ্যাল এনার্জি লাভে ইসলামের ব্যবস্থা কী	১৮৩
সোশ্যাল ফোকাস	১৮৯
কীভাবে সোশ্যালি ফোকাসড হওয়া যায়	১৯২
সোশ্যাল টাইম	১৯৩
সামাজিক কার্যক্রমকে স্থায়িত্ব দেওয়া	১৯৪

ষষ্ঠ অধ্যায়
গোল ও ভিশনের সঙ্গে প্রোডাক্টিভিটির সমন্বয় ২০১

চূড়ান্ত উদ্দেশ্য	২০২
ভিশন	২০২
দায়িত্বের ভূমিকা	২০৩
মূল্যবোধ	২০৪
লক্ষ্যসমূহ	২০৫

সপ্তম অধ্যায়
প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গঠন ২১০

অভ্যাস কী	২১১
কীভাবে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলবেন	২১২
অভ্যাস পরিবর্তন	২১২
ইচ্ছাশক্তি	২১৬
ইসলাম ও অভ্যাস	২১৭
প্রতিদিনকার সাতটি স্পিরিচুয়াল অভ্যাস	২২০

অষ্টম অধ্যায়
রমজান ও প্রোডাক্টিভিটি ২২৪

রোজা কি প্রোডাক্টিভিটির ক্ষতি করে	২২৪
রমজান : অনুশোচনার এক সফর	২২৫

রমজানের চ্যালেঞ্জসমূহ	২২৭
কীভাবে রমজান প্রোডাক্টিভিটি চ্যালেঞ্জ অতিক্রম করবেন	২২৮
স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি	২২৮
ফিজিক্যাল প্রোডাক্টিভিটি	২২৮
আপনার মাইন্ড ফোকাসে নিয়ন্ত্রণ আরোপ	২২৯
আপনার ফিজিক্যাল টাইম নিয়ন্ত্রণ	২২৯
সোশ্যাল প্রোডাক্টিভিটি	২৩০
প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গড়ে তোলা	২৩০
রমজান স্টাডি	২৩০
রমজানে প্রোডাক্টিভ হওয়া : অমুসলিম পরিপ্রেক্ষিত	২৩১

নবম অধ্যায়

২৩৫

মৃত্যুপরবর্তী প্রোডাক্টিভিটি

পরিশিষ্ট	২৩৮
----------	-----

ভূমিকা

বই লেখা কখনোই সহজ কাজ নয়। কারণ, বই একটা স্বপ্নের শুরু মাত্র। সেই স্বপ্ন বাস্তবে রূপ দেওয়ার নেশায় আমি সব ধরনের ভয়-বাধা উপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নিই।

দুটি লক্ষ্য নির্ধারণ করে বইটি লেখা শুরু করি। প্রথমত, আমি এতদিন ধরে প্রোডাক্টিভিটি সম্পর্কে যা শিখেছি ও বুঝেছি, তার সাথে ইসলামের সম্পর্ক খুঁজতে চেয়েছি। দ্বিতীয়ত, সম্মানিত পাঠকদের প্রোডাক্টিভ মুসলিম হিসেবে বেঁচে থাকার জন্য অনুপ্রাণিত করতে চেয়েছি। এই বইটি প্রচলিত গুরু বা প্রধান ক্যাটাগরির কোনো বই নয়। আবার সেই অর্থে ইসলামের কোনো মৌলিক সাহিত্যও নয়। রবং এটি উভয়ের মধ্যস্থিত এমন একটি বই, যা আপনাকে প্রোডাক্টিভিটির এক কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে নিয়ে যেতে সহায়তা করবে, ইনশাআল্লাহ।

আমাকে প্রায়শই একটি প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হয়—‘আপনি কোথা থেকে শুরু করলেন? কীভাবে ইসলাম ও প্রোডাক্টিভিটি—এই দুই বিষয়কে একত্র করেছেন?’ আসল সত্য হচ্ছে, আমার-আপনার জন্মের অনেক আগে থেকেই ‘ইসলাম ও প্রোডাক্টিভিটি’ দুটিই শুরু হয়েছে। শুধু মিলিয়ে না দেখার একটি জায়গায় থেকে গিয়েছিল এতদিন। www.productivemuslim.com ওয়েবসাইট খোলা ছিল আমার নিয়তি। আমি শুধু অতীষ্ট লক্ষ্যপানে ছুটেছি। এখানে কোনো ভয়-ডর ও দ্বিধা-সংকোচ ছাড়াই সেই জান্নাতকে আপনি আপনার পুরো শরীর-হৃদয়-মন দিয়ে অনুভব করতে পারবেন। পাহাড়-পর্বত ও দু-পাশের জমিন পেরিয়ে যাওয়া নদীর মতো আপনিও এই পথ অনুসরণ করে যেতে থাকুন। যতক্ষণ আল্লাহ প্রদত্ত জ্ঞান-সমুদ্রে জাহাজ ভেড়াতে না পারছেন, ততক্ষণ থামার দরকার নেই।

এই যাত্রা মূলত শুরু হয় ২০০৭ সালের নভেম্বরে। গভীর ঘুম থেকে জেগে উঠি। দুটি শব্দ আমার কানে ভাসতে থাকে—‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’। মনে হচ্ছিল, এই দুটি শব্দ একে অন্যের সঙ্গে অনেকটা মানানসই। আমি সাথে সাথেই এই নামে একটি ডোমেইন কিনে ফেলি। সেদিন থেকেই ‘প্রোডাক্টিভ মুসলিম’ ওয়েবসাইট-এর পথচলা শুরু।

শুরুতে খুব বাজেভাবে ব্যর্থ হই। তখন আমরা গেজেট ও প্রযুক্তিসংক্রান্ত ছোটোখাটো ব্লগ লিখতাম। খুব দ্রুতই বুঝতে পারি, লাখো ব্লগারের মধ্যে

থেকে বিশেষ কিছু হতে হলে আমাদের আলাদা কিছু করতে হবে। এর কিছুদিন পর এটিকে একটি 'ব্যর্থ প্রচেষ্টা' ভেবে আমরা যে যার কাজে মন দিই।

আমি মাস্টার্স ডিগ্রিতে মনোযোগ দিই। ডিগ্রি অর্জনের পরে এই পৃথিবী আমাকে তার আসল চেহারা দেখাতে শুরু করে। আমি শুধু কিছু একটা করতে চেয়েছিলাম। 'প্রোডাক্টিভ মুসলিম' ওয়েবসাইট আবারও চালু করার চিন্তাও করছিলাম। কিন্তু পূর্বের ব্যর্থতার অভিজ্ঞতা আমাকে ভয় পাইয়ে দেয়, সাহস করে উঠতে পারি না।

আসলে, আমার একটা ধাক্কার প্রয়োজন ছিল। এই সাইট চালু করার সময় যে বন্ধু আমাকে সহযোগিতা করেছিল, তার ছোটো ভাই আনমনেই সেই ধাক্কাটা আমাকে মেরে দিলো। একদিন এসে বলল—'ভাই, আপনার সেই ব্লগটা কই? আপনারা কেন এটিকে বন্ধ করে দিয়েছেন? লেখাগুলো পড়তে আমার খুব ভালো লাগত।' তখন আমি বুঝতে পারলাম, আমাদের সাইটে অন্তত একজন হলেও ভিজিটর আছে। আর সেই ভিজিটরকে হতাশ করা ঠিক হবে না। আমি আবারও আমাদের এই ওয়েবসাইটে মনোযোগ দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিই। সিদ্ধান্ত নিই সাইটটিকে বিশ্বের দরবারে তুলে আনার। কিবোর্ড হাতে বসে পড়ি আবারও। এভাবেই গল্পটা আবার শুরু হলো। সেখান থেকে আমাদের এই ওয়েবসাইট এখন মুসলিম জীবনযাপনের পৃথিবীর অন্যতম সেরা ব্লগসাইট হয়ে দাঁড়িয়েছে। আলহামদুলিল্লাহ!

আমাদের প্রি নবি মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছিলেন, আমার উম্মাহর জন্য প্রথম সময়টুকু শ্রেষ্ঠ। প্রথম থেকে আবার সবকিছু শুরু করতে এই হাদিসটি আমাকে বেশ অনুপ্রাণিত করেছিল। অনেকেই প্রোডাক্টিভিটি বিষয়ে অনেক কিছুই লিখে থাকেন; সেমিনার, শিক্ষা-সমাবেশও করেন—তার সবকিছুই এই ছোটো হাদিসে লেখা আছে।

আমি খুঁজতে থাকি, আমাদের ইসলাম ধর্মে এ ব্যাপারে আর কোথায় বিস্তৃত বলা হয়েছে। অবাক চোখে দেখলাম, যেখানেই তাকাই, সেখানেই প্রোডাক্টিভিটির কথা বলা আছে। আমি পবিত্র কুরআন, সিরাত ও মুসলিম প্রজন্মের সভ্যতা থেকে এই বিষয়ে অসংখ্য উদাহরণ পেয়েছি। মূলত ১৪০০ বছর আগে থেকেই এ সকল চিন্তাভাবনার উন্মেষ ঘটে।

এই বইটি সেই সকল মুসলমানদের জন্য, যারা প্রকৃতপক্ষে নিজের কল্যাণ ও উন্নতি কামনা করেন এবং মুসলিম উম্মাহর একজন 'প্রোডাক্টিভ নাগরিক' হতে চান।

আপনি হয়তো কুরআনের এই আয়াতটি পড়েছেন—

‘তাঁর জন্য সবই সমান। প্রত্যেক ব্যক্তির সামনে ও পেছনে তার নিযুক্ত পাহারাদার লেগে রয়েছে; যারা আল্লাহর হুকুমে তার দেখাশোনা করছে। আসলে আল্লাহ ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো জাতির অবস্থা বদলান না, যতক্ষণ না তারা নিজেরা নিজেদের গুণাবলি বদলে ফেলে। আর আল্লাহ যখন কোনো জাতিকে দুর্ভাগ্যকবলিত করার ফয়সালা করেন, তখন কারও রদ করায় তা রদ হতে পারে না এবং আল্লাহর মোকাবিলায় এমন জাতির কোনো সহায় ও সাহায্যকারী হতে পারে না।’^১

প্রাত্যহিক জীবনে এই আয়াতটি আমাদের পথ দেখাবে, ইনশাআল্লাহ! যদি আপনি মনে করেন, জীবনে কিছুই অর্জন করতে পারছেন না এবং এতে যদি হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েন এবং অসহায় বোধ করেন, তাহলে এই বইটি আপনার জন্য। যদি মনে করেন, আপনার মধ্যে কিছু করে দেখানোর সম্ভাবনা রয়েছে, কিন্তু সময়কে সঠিকভাবে ব্যবহার না করার ফলে কিছুই করতে পারছেন না, তাহলে এই বইটি আপনার জন্য। যদি মনে করেন, আপনার কাজ, পড়াশোনা পরিবার-পরিজন, সামাজিক জীবন এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধর্মীয় দায়িত্ব পালনে সময় মেলাতে পারছেন না, তাহলেও এই বইটি আপনার জন্যই।

এই বইটিতে আমরা আপনাদের সাথে নিয়ে অনেক কিছুর মধ্যে দিয়ে যাব, ইনশাআল্লাহ! আশা করি আপনারা প্রস্তুত। আপনি যখন বইটি পড়া শুরু করবেন, প্রোডাক্টিভিটি ও দ্বীনকে এতদিন যেভাবে ভাবতেন, তা সম্পূর্ণ পালটে যাবে, ইনশাআল্লাহ!

^১ সূরা আর-রাদ : ১১

প্রথম অধ্যায়
প্রোডাক্টিভিটি কী

প্রোডাক্টিভিটির পরিচয়

সহজ ভাষায় বলতে গেলে প্রোডাক্টিভিটি হচ্ছে, আউটপুট ভাগ ইনপুট। অর্থাৎ কিছু বিনিয়োগ করে যতটুকু মুনাফা পাওয়া যায়, তা-ই প্রোডাক্টিভিটি। স্বাভাবিকভাবে ছয় ঘণ্টার কাজ যদি তিন ঘণ্টায় শেষ করতে পারেন, তাহলে আপনি প্রোডাক্টিভ। অর্থাৎ অল্প সময়ে অনেক বেশি করে ফেলাই প্রোডাক্টিভিটি। আমি প্রোডাক্টিভিটিকে বর্ণনা করি ঠিক এভাবে—

$$\text{প্রোডাক্টিভিটি} = \text{মনোযোগ} \times \text{শারীরিক কর্মক্ষমতা} \times \text{সময়}$$

প্রোডাক্টিভ মানুষ হতে হলে আপনার মধ্যে তিনটি জিনিস থাকতে হবে— মনোযোগ, শারীরিক কর্মক্ষমতা ও সময়। ধরুন আপনার নিবিড় মনোযোগ ও পর্যাপ্ত সময় আছে; কিন্তু কাজ করার মতো শক্তি নেই, তাহলে খুব দ্রুতই ক্লান্ত ও অলস হয়ে পড়বেন।

আবার ধরুন, আপনার শারীরিক কর্মক্ষমতা ও সময় দুটোই আছে; কিন্তু মনোযোগের অভাব প্রচণ্ড, তাহলে অতি সহজে এক কাজ থেকে অন্য কাজের দিকে ব্যস্ত হয়ে পড়বেন। এতে কোনো কাজই সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে পারবেন না।

আবার যদি শারীরিক কর্মক্ষমতা ও মনোযোগ দুটোই থাকে; কিন্তু এগুলোকে কাজে লাগানোর মতো যথেষ্ট সময় হাতে নেই, তাহলেও কোনো কাজ করা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে না। ফলে আপনি প্রোডাক্টিভও হতে পারবেন না।

কেন সব সময় প্রোডাক্টিভ হতে পারছেন না, প্রোডাক্টিভিটির সংজ্ঞাই আপনাকে তা বুঝিয়ে দেবে। নিজেকে শুধু একটি প্রশ্ন করতে হবে—আমি কি অলস, বিক্ষিপ্ত

চিন্তার মানুষ নাকি তাড়াছড়োপ্রবণ? এই প্রশ্নের উত্তরই বলে দেবে, কীসের অভাবে প্রোডাক্টিভ হতে পারছেন না। এই প্রশ্নের উত্তরই বলে দেবে, প্রোডাক্টিভিটির ঠিক কোন উপাদানটি নিয়ে কাজ করতে হবে—মনোযোগ? শারীরিক কর্মক্ষমতা? নাকি সময়?

দৈনন্দিন জীবনে প্রোডাক্টিভ হতে পুরো বইটিতে মনোযোগ, শারীরিক কর্মক্ষমতা ও সময়ের সঠিক প্রয়োগের কথা বলা হয়েছে। বলা হয়েছে, কীভাবে ইসলাম এই তিনটি বিষয়কে সমন্বয় করে আমাদের প্রোডাক্টিভ মুসলিম হতে সাহায্য করে।

তবে এখানে একটি কথা আছে।

একজন ভিডিও গেম খেলোয়াড়ের কথা চিন্তা করুন। দেখবেন, তার পুরো মনোযোগ গেমের ওপর। হয়তো তিনি শারীরিকভাবেও যথেষ্ট কর্মক্ষম। আর অফুরন্ত সময়ও রয়েছে তার। এখন এই খেলোয়াড়কে আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন? আপনি কি বলতে পারবেন, তিনি প্রকৃত প্রোডাক্টিভ মানুষ? অবশ্যই না। আর এখানেই আমি প্রোডাক্টিভিটির সংজ্ঞাতে ভিন্ন কিছু যোগ করছি। প্রোডাক্টিভিটি = মনোযোগ x শারীরিক কর্মক্ষমতা x সময় (অবশ্যই একটি লাভজনক উদ্দেশ্যে)।

কাজেই, প্রোডাক্টিভিটি অর্থ হলো, একটি লাভজনক ফলাফলের জন্য নিজের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করতে মনোযোগ, শারীরিক কর্মক্ষমতা ও সময়ের সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত করা।

প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আমাদের কিছু ভ্রান্ত ধারণা

কখনো কখনো কোনো বিষয় বুঝতে তার উলটো অর্থ জানতে হয়। এতে সহজেই ওই বিষয়টি বোঝা যায়। এখন আমরা প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আমাদের মধ্যে থাকা এমন চারটি ভ্রান্ত ধারণা বুঝতে চেষ্টা করব।

এক. ব্যস্ততা মানেই প্রোডাক্টিভিটি নয়

সারাদিন ব্যস্ত থাকা সত্ত্বেও আপনি নন-প্রোডাক্টিভ হতে পারেন। ভাবছেন, এটি আবার কেমন কথা? মিটিং, ফোনকল, ইমেইলে মূল্যবান সময়, মনোযোগ ও শক্তি নষ্ট করলেই যে প্রোডাক্টিভ হওয়া যায়, তা নয়। এই কাজগুলো আপনার জীবনের মান বাড়ায় না, লক্ষ্যের দিকে এগিয়েও নিয়ে যায় না। সত্যি বলতে কী, আমি ব্যক্তিগতভাবে বিশ্বাস করি, একজন প্রোডাক্টিভ মানুষের বরং ব্যস্ততা কম হওয়া উচিত। নিজের ওপর তাকে চাপ

কম নিতে হবে। আমাদের ওয়েবসাইটের লোগোতে একজন মানুষের প্রতিকৃতি দেওয়া আছে, যে নিশ্চিত্তে তার চায়ের কাপে চুমুক দিচ্ছে। প্রশ্ন করতে পারেন, লোগোটি এ রকম কেন? কারণটি খুবই সহজ। এর মূল কারণ হচ্ছে, সে তার কাজগুলো শেষ করে এখন নিশ্চিত মনে বিশ্রাম করছে।

দুই. প্রোডাক্টিভিটি কোনো ইভেন্ট নয়

আমি সেমিনারে মজা করে বলি—ঘুম থেকে ভোরে উঠে ভাবছেন, ওহ! আমি খুব সিরিয়াস। আজ আমাকে প্রোডাক্টিভ হতেই হবে। কিন্তু না, এভাবে প্রোডাক্টিভিটি হয় না। কারণ, প্রোডাক্টিভিটি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়ার নাম। প্রোডাক্টিভ হতে গেলে সময় লাগে। কার্যকর কিছু করতে প্রতিনিয়ত সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারলেই বুঝবেন, আপনি প্রোডাক্টিভ।

তিন. বিনোদনহীনতা মানেই প্রোডাক্টিভিটি নয়

মানুষ সচরাচরই ভেবে থাকে, প্রোডাক্টিভিটি মানেই আমাকে বিনোদনহীন হতে হবে। টেলিভিশন, ফেসবুক আর বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা বাদ দিলেই বুঝি প্রোডাক্টিভ হওয়া যায়! না, বিষয়টি এমনও নয়। প্রোডাক্টিভ হতে হলে আপনাকে জানতে হবে সময়ের সঠিক ব্যবহার। জানতে হবে কখন কঠোর পরিশ্রম করবেন, আর কখন বিশ্রামে যাবেন। সবকিছুই নির্ভর করবে আপনার সঠিক সিদ্ধান্তের ওপর।

চার. সব সময় প্রোডাক্টিভ হতে পারবেন না

ক্রমাগত একটি প্রোডাক্টিভ রুটিন বজায় রাখা বিরাট এক চ্যালেঞ্জ। মানুষ প্রায়শই এই চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়। অনেকেই এ ব্যাপারে আমাকে মেইল করেন। কষ্ট নিয়ে বলেন, সপ্তাহজুড়ে তারা প্রোডাক্টিভ থাকতে পারলেও পরের দুটি সপ্তাহে আর পারেন না। কয়েক ঘণ্টার জন্য অতিরিক্ত প্রোডাক্টিভ হলেও কিছুক্ষণ পর চরমভাবে অলস হয়ে পড়েন। এ বিষয়টি ভেবে তারা বেশ চিন্তিত।

আমি বলি, নির্দিষ্ট একটি দিনে একটি নির্ধারিত মাত্রায় প্রোডাক্টিভ হওয়ার কিছু উপায় আছে। তার মানে এই নয়, পুরো দিন আপনি মেশিনের মতো অবিরত খেটেই চলবেন। স্বরণ রাখা ভালো, দ্রুত ও প্রচণ্ড চাপের ফলে কিন্তু মেশিনও ভেঙে পড়ে!

প্রোডাক্টিভিটি কী

ফোকাস ✕ এনার্জি ✕ টাইম

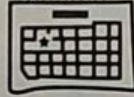
(কল্যাণকর লক্ষ্যের প্রতি)

প্রোডাক্টিভিটি অর্থ

ব্যস্ততা নয়



কোনো ইভেন্ট নয়



বিরক্তিকর নয়



এবং

আপনি সর্বদা প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন না



তৃতীয় অধ্যায় স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি

এই অধ্যায়ের উদ্দেশ্য হচ্ছে, স্পিরিচুয়ালিটি যে প্রোডাক্টিভিটির অবিচ্ছেদ্য অংশ, এই বিষয়টি আপনার উপলব্ধিতে আনা। প্রোডাক্টিভ লিডার হতে হলে এই উপলব্ধিটা খুবই জরুরি। কারণ, এর মাধ্যমেই আমাদের জীবনের প্রতিটি অংশে স্পিরিচুয়ালিটি সঞ্চারিত হয়।

স্পিরিচুয়ালিটির একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছে, ঐশ্বরিক সংযোগ। অর্থাৎ, দৃশ্যমান পৃথিবীর সাথে অদৃশ্যমান পৃথিবীর সম্পর্ক। প্রোডাক্টিভ মুসলিম ওয়েবসাইট প্রতিষ্ঠার পেছনে এই দৃষ্টিভঙ্গিই আমাকে অনুপ্রাণিত করেছিল।

কেবল দৈহিক, মনস্তাত্ত্বিক ও সামাজিক দৃষ্টিকোণ থেকে প্রোডাক্টিভিটির ধারণায় আমি খুব বেশি উৎসুক ছিলাম না। বরং স্পিরিচুয়ালিটি কীভাবে প্রোডাক্টিভিটির উন্নতি ঘটাতে পারে, সে প্রশ্নেরও উত্তর খুঁজতে চেয়েছি। অবশ্য এ প্রশ্নের উত্তর বিভিন্নভাবেই দেওয়া যায়।

স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটি জিনিসটা আসলে কী? এর সহজ উত্তর হলো, মানুষ আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের দেখানো জীবনধারা মেনে জীবন পরিচালনা করলে, সে তার সৃষ্টির উদ্দেশ্যের সাথে একটা যোগসূত্র খুঁজে পাবে। আর সেই চূড়ান্ত সফলতার ঘরে পৌঁছতে কর্মশক্তি, ফোকাস ও সময়-সুযোগ লাভ করবে। স্পিরিচুয়াল দৃষ্টিভঙ্গি আমাকে সময়, ফোকাস ও কর্মশক্তির নতুন একটা দিক উন্মোচন করতে সাহায্য করেছে।

স্পিরিচুয়াল এনার্জি : আল্লাহর নৈকট্য অর্জনের মাধ্যমে আপনি এই শক্তি লাভ করতে পারেন। যত বেশি আল্লাহর নিকটবর্তী হবেন, তত বেশি কর্মশক্তি অর্জন করবেন। আল্লাহর নির্দেশ আঁকড়ে ধরা এবং রাসূলের নির্দেশনার অনুসরণ করামাত্রই আপনার দেহে একধরনের বাড়তি কর্মক্ষমতা সৃষ্টি হবে।

কেউ কেউ এটিকে মোটিভেশন বলে। তবে আমি বলি ‘স্পিরিচুয়াল এনার্জি’। অভাবনীয় সব জিনিস অর্জনে এই এনার্জি আপনার জন্য হয়ে উঠবে এক মহাচালিকাশক্তি।

স্পিরিচুয়াল ফোকাস : এটি মূলত জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর প্রতি ফোকাস করার দক্ষতা; বিশেষ করে পরিকালীন জীবনের প্রতি ফোকাস রাখার ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তুলবে। তাতে আপনি রঙিন দুনিয়ার ঝলমলানিতে বিভ্রান্ত না হয়ে উচ্চতর লক্ষ্যে এবং বৃহত্তর পুরস্কারের প্রতি মনোযোগী হতে পারবেন।

স্পিরিচুয়াল টাইম : স্পিরিচুয়াল টাইম আপনার জীবনে বাড়তি সময় সংযোজন করবে। এই সময়টিতে আপনি কাজ করার তুমুল আগ্রহ খুঁজে পাবেন, যা অন্যরা খুব কমই পেয়ে থাকে। মনে হবে, প্রতিটা দিন যেন আপনার জন্য ২৪ ঘণ্টারও বেশি এবং খুব কম সময়ে অনেক বেশি কাজ করতে পারছেন। আমাদের নবিজির কথাই চিন্তা করুন, ২৩ বছরের এতটুকুন সময়ে কী বিপুল অর্জনই-না তিনি করেছিলেন!

স্পিরিচুয়াল এনার্জি, ফোকাস ও স্পিরিচুয়াল টাইম ব্যবহারের সুবিধা কী?

এককথায় এর উত্তর—বারাকা। বারাকা মূলত প্রোডাক্টিভিটি ও স্পিরিচুয়ালিটির মধ্যে একটি সংযোগ। আবার কখনো কখনো কল্যাণ অর্থেও এটি ব্যবহৃত হয়। বারাকা সম্পর্কে ইমাম রাগিব ইস্পাহানির একটি অসাধারণ সংজ্ঞা রয়েছে—‘বারাকা হলো কোনো জিনিসের সঙ্গে আল্লাহর সংযোগ ঘটানো। সুতরাং ছোটো কোনো জিনিসের সাথে এই সংযোগ ঘটলে তা বেড়ে যায়। অধিক কিছুর সাথে ঘটলে তার কল্যাণ বৃদ্ধি পায়। আর অধিক উপকারী কোনো কিছুর সঙ্গে ঘটলে এর কল্যাণ বেড়ে যায় বহুগুণ। সামগ্রিকভাবে বারাকার বড়ো কল্যাণ হচ্ছে, এটি সবকিছুকে আল্লাহর আনুগত্যের সাথে জুড়ে দেয়।’

প্রোডাক্টিভিটির জন্য বারাকার গুরুত্ব অপরিসীম। যেকোনো কাজের ক্ষেত্রে আপনার প্রয়োজনীয় সময়, মনোযোগ এবং সমস্ত শক্তি থাকতে পারে, কিন্তু বারাকা ব্যতীত কখনোই কাজিফত লক্ষ্যে পৌঁছান অসম্ভব।

বারাকা হলো ‘স্পিরিচুয়াল প্রোডাক্টিভিটির’ মূল ভিত্তি। এর পরিমাপ করা কঠিন হলেও এটিকে অনুভব করা সম্ভব। এ যুগের বারাকা এক হারানো মানিক; প্রত্যেকেই যার সন্ধান করছে, কিন্তু বেশির ভাগ মানুষই তা পাচ্ছে না। আপনি দেখবেন, অনেক মানুষ বলছে—তাদের সময়ে বারাকা নেই, ঘুমে বারাকা নেই, বারাকা নেই অর্থসম্পদ বা জীবনেও।

প্রথম পরিচ্ছেদ শারীরিক শক্তি

আপনি একটি দিন পার করলেন। খেয়াল করে দেখবেন, সময়ের সাথে সাথে আপনার শক্তির মাত্রা ক্রমাগত ওঠানামা করছে। সকালে প্রাণবন্ত, তো বিকেলেই অবসন্ন। এবার একজন অপ্রশিক্ষিত ব্যক্তি হিসেবে আপনার মনে হতেই পারে, শক্তির এই ওঠানামা তো আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে। তাই এখন আমি ঘুম, পুষ্টি ও ফিটনেস; এই তিনটি দিক দিয়ে শক্তির ওঠানামা নিয়ন্ত্রণের ব্যবহারিক কৌশলগুলো শেয়ার করব।

এখানে বলে নেওয়া ভালো, আমি ঘুম বিশেষজ্ঞ নই। ফিটনেস নিয়েও তেমন এক্সপার্ট নই। আপনাদের সাথে যেসব বিষয় শেয়ার করব, তার সবকিছুর ভিত্তি আমার ব্যক্তিগত গবেষণা, নিজের ওপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং বিগত পাঁচ বছরে আমার ছাত্রদের থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়ার মিশ্রণ। তবে আপনার যদি নিচের কৌশলগুলোর ব্যাপারে মেডিকেল সাইন্সের বক্তব্য জানা থাকে, তাহলে প্রথমেই একজন ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

স্লিপ ম্যানেজমেন্ট

ঘুম একটি অনিবার্য প্রয়োজনীয়তা, কিন্তু আমরা চিন্তাভাবনা ছাড়াই ঘুমকে স্বাভাবিক রুটিন হিসেবে গ্রহণ করি। ফলে খুব স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের কোলে ঢলে পড়ি। তবে শারীরিক শক্তির বৃদ্ধির উপায় হিসেবে ঘুমকে কাজে লাগানোর উপায় নিয়ে কয়জন চিন্তা করি?

রাতের পরিপূর্ণ ঘুমের মাধ্যমে এক সঞ্জীবনী শক্তি অর্জিত হয়। এটি মহাসত্য। কেউ এটি অস্বীকার করতে পারবে না। তবে আরও বেশি প্রোডাক্টিভ হতে চাইলে কীভাবে ঘুমাব এবং ঘুমের মানোন্নয়নে আমাদের করণীয় কী, এসব বিষয়ে স্পষ্ট ধারণা থাকা জরুরি।

ঘুমের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য

ঘুমের ব্যাপারে ইসলামের দৃষ্টিভঙ্গি এবং এর আধ্যাত্মিক তাৎপর্য কী—এ ব্যাপারে আমাদের পরিষ্কার জানাশোনা থাকা চাই। কুরআনে ঘুম বা ‘নাওম’ শব্দটি তিনবার উল্লেখ রয়েছে। আয়াতুল কুরসিতে ঘুম শব্দটি উল্লেখিত হয়েছে আল্লাহর রক্বুল আলামিনের ক্ষমতার সঙ্গে সম্পর্কিত হয়ে। মহান আল্লাহ বলেন—

‘আল্লাহ! তিনি ব্যতীত কোনো উপাস্য নেই। তিনি স্বাধীন ও নিত্যনতুন ধারক, সবকিছুর ধারক। তন্দ্রা ও নিদ্রা তাঁকে স্পর্শ করে না। নভোমণ্ডল ও ভূমণ্ডলে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছে এমন, যে তাঁর অনুমতি ব্যতীত তাঁর নিকট সুপারিশ করতে পারে? সম্মুখের অথবা পশ্চাতের সবই তিনি অবগত আছেন। একমাত্র তিনি যতটুকু ইচ্ছে করেন, ততটুকু বাদে তাঁর জ্ঞানের কিছুই তারা আয়ত্ত করতে পারে না। তাঁর আসন আসমান ও জমিনব্যাপী হয়ে আছে এবং এতদুভয়ের সংরক্ষণে তাঁকে বিব্রত হতে হয় না। তিনিই সর্বোচ্চ, মহীয়ান।’^{৯০}

আল্লাহ প্রথমে যেসব গুণের বর্ণনা দিয়েছেন তার মধ্যে অন্যতম হলো ‘তাঁকে তন্দ্রা বা নিদ্রা স্পর্শ করে না’। একটু থামুন এবং এই বিষয়ে এক মুহূর্ত চিন্তা করে দেখুন। সেই রাতগুলোর কথা চিন্তা করুন, যেখানে কষ্ট করে কোনো রকম জেগে ছিলেন। কী ঘটেছিল তখন? এতটা ক্লান্ত হয়েছিলেন যে, ঘুমের জন্য রীতিমতো পাগল হয়ে গিয়েছিলেন। এখন ভাবুন—কী করে আল্লাহ সর্বদা, সার্বক্ষণিক অব্যাহতভাবে না ঘুমিয়ে থাকেন? এই আয়াত এমন একটি বিষয় সামনে নিয়ে আসে, যা আমাদের কাছে আল্লাহর নিখুঁত শক্তি সম্পর্কে শক্ত উপলব্ধি সৃষ্টি করে। এই আয়াত থেকে অন্য যে সকল অর্থ নিতে পারি তার মধ্যে একটি হচ্ছে—‘তিনি আমাদের ওপর সদাসতর্ক।’ অর্থাৎ যা কিছু ঘটছে, তার ব্যাপারে তিনি পুরোপুরি সজাগ। কোনো সংকীর্ণ বা অসৎকাজই তাঁর অগোচরে ঘটে না।

আবু মুসা (রা.) থেকে বর্ণিত আছে, একবার নবিজি আমাদের সামনে দাঁড়িয়ে পাঁচটি কথা বললেন। যথা—

১. আল্লাহ কখনো নিদ্রা যান না।
২. নিদ্রিত হওয়া তাঁর সাজেও না।
৩. তিনি তাঁর ইচ্ছানুসারে মিজান (দাঁড়িপাল্লা) নামান ও উত্তোলন করেন।
৪. দিনের পূর্বেই রাতের সকল আমল তাঁর কাছে পেশ করা হয়। রাতের পূর্বেই দিনের সকল আমল তাঁর কাছে পেশ করা হয়।

সপ্তম অধ্যায়

প্রোডাক্টিভ অভ্যাস গঠন

‘আজকে কিছু করা এবং অনুরূপ আগামীকাল সংগ্রহ করাই হচ্ছে জ্ঞানের মূল বিষয়। আর এভাবেই একজন মানুষ প্রজ্ঞাবান হয়ে ওঠে। কেননা, নদীর ধারা কতগুলো পানির ফোঁটার একত্রীকরণ ছাড়া আর কিছু নয়।’—সময়ের মূল্য

অভ্যাস এমন একটি জিনিস, যা আপনার সফলতা তৈরি করতে অথবা আপনার সাফল্যকে নস্যাৎ করে দিতে পারে। ধারাবাহিকভাবে সময়ের সাথে গড়ে ওঠা আপনার অভ্যাসগুলোই নির্ধারণ করে দেয়—আপনি কি ব্যতিক্রম জীবনযাপন করবেন নাকি গড়পড়তার জীবন বেছে নেবেন (যদি না ব্যর্থ হন)।

দুঃখজনকভাবে এর কোনো ম্যাজিক পিল বা তাৎক্ষণিক সমাধান নেই। প্রোডাক্টিভিটি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। সত্যিকারের পরিবর্তন আসে প্রতিদিনের ছোটো ছোটো সিদ্ধান্তগুলোর ওপর, যা আপনাকে প্রোডাক্টিভ হতে সহায়তা করে।

এই সিদ্ধান্তগুলো আসলে কেমন হয়, একটু দেখে নিই :

- আমি ফজরের জন্য ঘুম থেকে উঠব নাকি উঠব না?
- আমি কুরআন পড়ব নাকি পড়ব না?
- আমি ব্যায়াম করব নাকি করব না?
- আমি আজ রোজা রাখব নাকি রাখব না?
- সকালে আমার গুরুত্বপূর্ণ কাজটিতে আমি মনোনিবেশ করব নাকি করব না?

আমরা প্রতিটি মুহূর্তেই এই সিদ্ধান্তগুলোর মুখোমুখি হই। তবে বেশির ভাগ সময়ই এই সিদ্ধান্তগুলো আমরা সচেতনভাবে নিতে পারি না; বরং অধিকাংশ সময়েই আমাদের অভ্যাস আমাদের সিদ্ধান্ত দিয়ে নেয়।