

দোয়া কবুল করানোর নিয়ম

১। প্রথমে “আল-হামদু লিল্লাহি রাব্বিল আ’লামীন” বলে আল্লাহ তায়ালার শুকরিয়া আদায় করতে হবে।

২। নবীর প্রতি দরুদ “আল্লাহুম্মা ছাল্লি আলা ছাইয়্যিদিনা মাওলানা মুহাম্মদ” পড়তে হবে।

৩। তারপর “রুক্বিগ ফিরলি” অর্থ হে আল্লাহ আমাকে ক্ষমা করুন। বলার পর আল্লাহর কাছ থেকে যা যা চাওয়ার আছে তা চাইতে হবে।

দোয়া করার আগে বা ঘুম থেকে ওঠার পরে যেভাবে দোয়া করলে দোয়া কবুল হয়ে থাকে

ঘুম থেকে ওঠার পরে বলতে হবে

১। “লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু লা শারিকলাহু লাহল মুলকু ওয়ালাহল হামদু ওয়া হুয়া আ’লা কুল্লি শাইয়্যিন ক্বদীর”

২। সুবহানাল্লাহ, আলহামদুলিল্লাহ, ওয়া লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু আল্লাহু আকবার লা-হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ

এরপর আল্লাহুম্মাগ ফিরলি বলার পর

আল্লাহর কাছ থেকে যা যা চাওয়ার আছে তা চাইতে হবে।

তবে দোয়া করার সময় ওসিলা নিয়ে দোয়া করতে হবে। ওসিলা নিয়ে দোয়া করলে আল্লাহ তায়ালার দোয়া ফেরত দিতে লজ্জাবোধ করেন। ওসিলাগুলো এই রকম হতে পারে

যেমনঃ হে আল্লাহ আমি যে আপনার ঘরে দান করেছি বা ফকির, গরীব, মিসকিনকে দান করেছি সেই উসিলায় আমার রিজিকের মধ্যে বরকত দিয়ে দিন রিজিকের প্রশস্ততা দান করুন রিজিক বৃদ্ধি করে দিন। আমি যে নামাজ পড়লাম এই নামাজের উসিলায় আমার জীবনের সমস্ত গুনাহ মাফ করে দিন। আল্লাহর গুনবাচক নাম নিয়ে দোয়া করা, ইজমে আজমের ওসিলায় দোয়া করা অর্থাৎ যে যে ভালো কাজ করছি সে উসিলায় আল্লাহর কাছ দোয়া করতে হবে।

আর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে দোয়া করার সময় আল্লাহ তায়ালার তাওহীদের উসিলা করে দোয়া করতে হবে তাহলে আল্লাহ তায়ালার অবশ্যই দোয়া কবুল করে থাকেন তাওহীদ হচ্ছে লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু মুহাম্মাদুর রাসুলুল্লাহ।

তবে শর্ত হলো দোয়া করার আগে রিযিক অবশ্যই হালাল হতে হবে। এবং গোনাহ থেকে বেঁচে থাকতে হবে এবং বেশি বেশি আল্লাহর জিকির ও নবীর প্রতি দরুদ শরীফ পড়তে হবে। নিজের গুনাহের কথা স্বরণ করে “আস্তাগফিরুল্লাহ” বলে তওবা করতে হবে।

*** দোয়া করার পূর্বে ৭বার “ইয়া যাল জালালি ওয়াল-ইকরাম” “হুয়াল হাইয়্যুল কাইয়ুম পড়ে তারপর দোয়া করে আল্লাহ তায়ালার দোয়া কবুল করে থাকেন।

“শৃঙ্খলা সৃষ্টি করে লাইফস্টাইল”

“প্রতিটি একক চিন্তা, পছন্দ ও কাজ নির্ধারণ করে দিচ্ছে আমরা কোন মানুষ হতে যাচ্ছি যা অবশেষে আমাদের মান কেমন তা নির্ধারণ করবে।”

“আপনি যেকোনো কাজ যেভাবে করেন সব কাজই সেভাবে করেন।”

উচ্চভিত্তিক শব্দবলি শেখার ৪টি উপায়

- ১। যখনই সুযোগ পাব নিজেকে বলব “আলহামদুলিল্লাহ বেশ ভালো আছি” আর এটিই সব-সময় ভালো থাকতে সাহায্য করবে। নিজেকে সুস্থ সবল ও প্রাণবন্ত বড় মনে হবে।
- ২। যখন কারো সম্পর্কে কথা হবে তখন তার প্রশংসা করতে হবে যেমন: শুনেছি উনি নাকি সফল ও খুব ভালো মানুষ। অন্যকে তুচ্ছ তাচ্ছিল্য করা বাদ দিতে হবে।
- ৩। অন্যদের উৎসাহিত করে তোলার জন্য গঠনত্মক, হ্যাঁ-ধর্মী ভাষা ব্যবহার করুন। সামান্য সুযোগ পেলে তাতেও লোকের প্রশংসা করুন। পরিচিত সবাই প্রশংসা শুনতে চায়।

লক্ষ্য	বর্তমান অবস্থা	ভবিষ্যৎ অবস্থা	লক্ষ্যে পৌঁছাতে নিজেকে কতদিন সময় নিচ্ছি

৩০ দিনের উন্নতির চ্যালেঞ্জ

ক। এই বদ অভ্যাসগুলো ছাড়ব

১. প্রতিদিনের কাজ স্থগিত রাখা
২. না-ধর্মী হতাশাদায়ক কথাবার্তা
৩. পরর্চা করা
৪. অতিরিক্ত মোবাইল ব্যবহার করা

খ। এই সু-অভ্যাসগুলো শুরু করব

১. সুযোগ পেলেই অন্যের প্রশংসা করা
২. প্রতিদিন মেডিটেশন করব

৩. প্রতিদিন ১ মিনিটের জন্য হলেও ব্যায়াম করব।
৪. রাতে ঘুমানোর আগে বা সকালে টু ডু লিস্ট তৈরি করব।

গ। অফিসে যেসকল কাজ করব

১. প্রতিদিনের কাজ প্রতিদিন শেষ করব।
২. আমার কাজগুলো নির্ভুলভাবে সম্পাদন করব।
৩. পারিবারিক বিষয়গুলো অফিসে আলোচনা করব না।
৪. যখন মানসিক চাপ বেড়ে যাবে তখন হাত মুখ পানি দিয়ে ধোয়ে আসব।
৫. প্রতিটি কাজ শুরু করার পূর্বে প্রমোডারো টেকনিক ব্যবহার করব এবং কাজ করতে করতে ক্লান্ত হলে শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম বা মেডিটেশন করব।
৬. প্রতিদিন ২০ মিনিট টাইপিং করব।

ঘ। বাড়িতে যেসকল কাজ করব।

- ১.
- ২.
- ৩.
- ৪.

ঙ. এভাবে আমার মনকে আরো তীক্ষ্ণ বিক্ষেন করে।

১. প্রতিদিন যা শিখছি তা ৫ মিনিটের জন্য হলেও নোট করব।
২. আমি যে কাজ করছি সেই বিষয়ের উপর ১ ঘন্টা সময় দিয়ে নিজেকে উন্নত করব।
৩. পুরানো না ধর্মী বদভ্যাস ছেড়ে নতুন সুস্পর্শ আশাবাদী চিন্তা-ভাবনার অভ্যাসও অনুশীলন করব।
৪. সব-সময় ২টি প্লান রাখতে হবে। প্লান-১, প্লান-২

“আপনি যদি এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১% উন্নত করতে পারেন, তবে আপনার কাজ শেষ হওয়ার পরে আপনি পঁয়ত্রিশ গুণ আরও ভালো করতে পারবেন। বিপরীতে, যদি আপনি এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১ শতাংশ খারাপ হন, আপনি প্রায় শূন্যের নিচে নেমে যাবেন।”

১। সুদ,কিস্তি বা ঋণ থেকে মুক্তি

২। সুন্দর বাড়ি তৈরি

৩। দীনদার স্ত্রী পেতে ও তাকে খুশি রাখতে এবং বাবা মাকে ইসলামিকভাবে জীবনযাপন করার ক্ষেত্রে

৪। রওজা মোবারকে সালাম দেওয়ার জন্য অর্থাৎ ওমরা করার জন্য

৫। কক্সবাজার, সেন্টমার্টি, সিলেট, সাজেক ভ্রমণের জন্য

৬। দান সদকা করার জন্য মসজিদ, মাদ্রাসা, ইয়াতিম মিসকিন গরীব মিসকিনদের দান রাস্তাঘাট নির্মাণ করার জন্য

৭। সমাজে সম্মান বা প্রতিষ্ঠিত হওয়ার জন্য

৮। বেকার সমস্যা দূরিকণে

৯। হালাল খাবার খেতে আল্লাহর ইবাদত ও বেশি বেশি শুকরিয়া আদায় করার জন্য

১০। পরিবারের কেউ অসুস্থ হলে চিকিৎসার ব্যবস্থা করার জন্য

১১। একটা নির্দিষ্ট সময় বের করে আল্লাহর হুকুম আহকাম মেনে চলার জন্য

ভালো ছাত্র হওয়ার জন্য কি দরকার? অনেকে মনে করে পড়াশোনা করার জন্য মোটিভেশনের দরকার। আসলেই কি তাই? মোটিভেশন অনেকটা টেমপোনারি প্রসেস যা অনেকট রোগের মত। যেমনঃ রাগ সব-সময় থাকে না। ঠিক তেমনি মোটিভেশনও বেশিক্ষণ থাকে না। কিন্তু পড়াশোনা শুরু করার ক্ষেত্রে এটি অনেকটা হেল্প করে থাকে। তাহলে প্রশ্ন হলো কি দরকার?

যেভাবে Time Manage করা যায়।

কিভাবে অবসর সময় কাটানো যায়।

কি কি জিনিস এখনো শিখতে হবে।

একটি আর

প্রতিদিন একজন মানুষ সারাদিনে ৮৬,৪০০ সেকেন্ড পেয়ে থাকে। এই ৮৬,৪০০ সেকেন্ড ব্যবহার করেই পৃথিবীর অনেক মানুষ সফল হচ্ছে। প্রতিদিন আমরা ৮৬,৪০০ সেকেন্ড ব্যবহার করছি কোনো প্রকার পরিকল্পনা ছাড়াই এটা তো হতে পারে না। কারণ আপনাকে যদি একদিনে ৮৬,৪০০ টাকা দেওয়া হতো এবং বলা হতো দিন শেষে এই টাকাগুলো শেষ হয়ে যাবে। তাহলে কি আপনি কোনো প্রকার পরিকল্পনা ছাড়াই এতগুলো টাকা শেষ করে ফেলতেন। উত্তর অবশ্যই না। কারণ এতগুলো টাকা কোনো প্রকার পরিকল্পনা ছাড়া কেউই নষ্ট করবে না। এর জন্য অবশ্যই পরিকল্পনা করবে? অর্থাৎ

টাইম ম্যানজেমেন্টে রুলস

SWAT Analysis করে নিজের জন্য কিভাবে সঠিক ক্যারিয়ার নির্বাচন করবেন?

নিজের ক্যারিয়ার বিল্ডআপ করার জন্য সবচেয়ে পাওয়ারফুল টুল হল নিজেকে জানা।

Selt-Mastery is a DNA of Life Mastery.

-Robin Sharma

নিজের গড গিফটেড পাওয়ারকে আবিষ্কার করতে পারলে আপনি নিজের লক্ষ্য খুব সহজেই খুঁজে পাবেন। এজন্য আপনাকে করতে হবে নিজের SWAT Analysis.

আমার SWAT Analysis করে উদাহরণের মাধ্যমে বুঝিয়ে দিচ্ছি -

S - Strengths বা শক্তি

আমার Strengths গুলো হল সেসব স্কিলস বা এরিয়াস যেগুলোতে আমি দক্ষ। স্বাভাবিকভাবেই এই কাজগুলো করতে আমি বেশি পছন্দ করি। আমার Strengths এর জায়গাগুলো হল-

1. Creative Writing
2. Digital Marketing
3. Introvert
4. Communication Skill
5. Reading Books

আমাদের সবার উচিত আমাদের Strengths এরিয়াগুলোতে বেশি সময় দেয়া। কারণ এই এরিয়াগুলোর সঠিক পরিচর্যার মাধ্যমেই আমরা আমাদের জীবনের লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবো। আর আমার Strengths এরিয়াগুলোর জন্য কিন্তু আমি প্রশংসাও শুনে থাকি আর আমি এগুলোর উপরেই আমার ক্যারিয়ার গড়ে তুলবো।

নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করে আপনি আপনার Strengths জানতে পারবেন -

- আপনি কোন কাজটা ভালো করেন?
- সবাই আপনাকে কোন কাজটার জন্য প্রশংসা করে?

তো আপনি আপনার Strengths জায়গাগুলো বের করে কাজ করা শুরু করে দেন।

W - Weaknesses বা দুর্বলতা বা Work on Areas

এগুলো সেসব স্কিলস যেগুলোতে আমি বেশি কনফিডেন্স না এবং এগুলো করতে আমার অনেক বেশি সময় লাগে।

আমার Weaknesses এর জায়গাগুলো হল -

1. Time Management
2. Relationship Management
3. Money Management
4. Language Skill
5. Keystone Habit

এই উইক এরিয়াগুলো অল্প অল্প করে চর্চার মাধ্যমে আমাকে আয়ত্তে আনতে হবে। কিন্তু Strengths এরিয়াগুলো আমার ফার্স্ট প্রায়োরিটি আর Weaknesses এরিয়াগুলো সেকেন্ড প্রায়োরিটি।

Weaknesses আইডেন্টিফাই করার জন্য নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করুন -

- অতীতে আপনি কোন কাজগুলো কখনো শেষ করতে পারেননি?
- কোন কোন বিষয়ে আপনার আরো উন্নতি করা দরকার।

O - Opportunities বা সুযোগ

Opportunities হল কিছু Eternal Factors যেগুলো আমাকে সফল হতে সাহায্য করবে। সেটা হোটে পারে কোনো জব, বিজনেস, ইন্টারশিপ কিংবা ক্লাব। আমার ক্ষেত্রে Opportunity হল আমার 'রোটার্যাক্ট ক্লাব অব ড্যাফোডিল'। আমার ক্যারিয়ারে ক্লাব আমাকে অনেক সাহায্য করবে। ক্যারিয়ারে নিজের জায়গা গড়ে তুলতে হলে আপনাকে অন্তত যেকোনো একটা Opportunity বেছে নিতে হবে।

আপনার চারপাশে Opportunities গুলো আইডেন্টিফাই করতে নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করুন -

- কারা আপনাকে কোনো Opportunity অর্জন করতে সাহায্য করতে পারে ?
- একটা Opportunity পেতে হলে আপনার কী কী Skills আর Resources দরকার হতে পারে।

T - Threats বা হুমকি

Threats হচ্ছে সেসব নেগেটিভ এলিমেন্ট যেগুলো আমার ক্যারিয়ারে প্রভাব ফেলতে সক্ষম। Threats এর উপর সাধারণত কারো কোনো কন্ট্রোল থাকে না। আপনাকে একটা প্ল্যানসহ যেকোনো ধরের ধাক্কা আর চ্যালেঞ্জের জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।

আমার ক্ষেত্রে Threats হল -

- Excessive Emotion
- Excessive Faith
- Can't say 'No'

Threats গুলোকে আমার লাইফ থেকে একদম বাদ দিতে হবে।

নিজের জন্য Threats গুলো আইডেন্টিফাই করতে নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করুন -

- আপনার জন্য ক্ষতিকারক অভ্যাসগুলো কী কী?
- আপনার প্রতিযোগী কে বা কারা হতে পারে?
- Technology আপনার Skills এর চাহিদার উপর কেমন প্রভাব ফেলতে পারে।

এখন একটা উদাহরণের মাধ্যমে আমার SWAT Analysis টা বুঝিয়ে দিচ্ছি -

আমার ডিজিটাল মার্কেটিং (Strengths) এর স্কিলস বিশ্বমানের গড়ে তুলবো। এজন্য আমি অলরেডি ৭টা কোর্স করে অনেক কিছু শিখছি এবং এই শেখার ধারা অব্যাহত থাকবে। আমি আরও কিছু কোর্স করতেছি এবং কিছুদিনের মধ্যে একটা কোম্পানিতে ইন্টানশিপও করবো। আমি যেহেতু ইউনিভার্সিটির সেকেন্ড ইয়ারের স্টুডেন্ট সেহেতু আপাতত কোনো পার্মানেন্ট জব করবো না যেহেতু ফিউচারে হায়ার স্টাডি করার ইচ্ছে আছে। আমার Weaknesses এর জায়গাগুলোকে আমি আরও ইম্প্রুভ করার চেষ্টা করব যাতে সেগুলোতে ভালো করে আমার Strengths কে আরও শক্তিশালী করতে পারি। আমার Opportunity অর্থাৎ ক্লাবে আমি আরও বেশি বেশি সময় দিয়ে ক্লাবের অগ্রগতিতে সাহায্য করার চেষ্টা করব এবং ক্লাবে আমার একটা ভ্যালু তৈরি করব। আর সবশেষে আমার Threats গুলোকে আমার লাইফ থেকে একদম বাদ দিতে হবে।

IF YOU DOESN'T CHALLENGE YOU, IT DOESN'T CHANGE YOU.

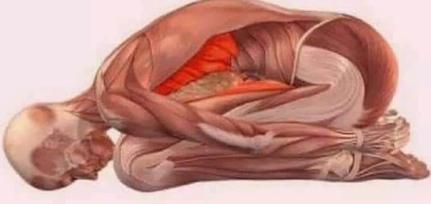
Written by Abu Yousuf Akash.

১০টি অবস্থান ঠিক থাকলে বুঝবে তোমার জীবন খারাপ যাচ্ছে না।

১. তোমার মাথার ওপর ছাদ আছে বসবাসের জন্য
২. তুমি সময় মতো খেতে পাচ্ছেছো
৩. তুমি সুস্থ আছো
৪. পরিষ্কার পানি পাচ্ছেছো
৫. অন্যের ভালোর জন্য দোয়া করতে পারছো
৬. কেউ তোমাকে যত্ন করে
৭. তুমি তোমার ভালোর জন্য কিছু করতে পারছো
৮. তোমার পরিষ্কার জামা কাপড় আছে।
৯. তোমার স্বপ্ন আছে
১০. তুমি ভালোবাসতে জানো

আপনি জানেন কি?

আপনি কি জানেন?



প্রতিদিন ৫ মিনিট এই পজিশনে থাকলে
ব্রেইন শান্ত হয়, হজম ক্ষমতা বাড়ে,
পিছনের পেশি প্রসারিত হয়

আপনি কি জানেন?

প্রতিদিন কয়েক মিনিট এরকম করে থাকলে...



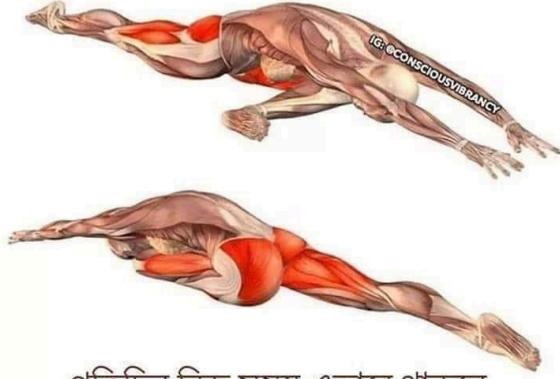
মেরুদণ্ড, হাত, পা, নিতম্ব শক্তিশালী হয়,
পেশী তৈরী হয় ও মনযোগ দেওয়ার শক্তি বাড়ে।

আপনি কি জানেন?



প্রতিদিন কিছু সময় এরকম করে থাকলে উরু
এবং হাঁটু শক্ত হয়, মেরুদণ্ড শক্তিশালী ও নমনীয় হয়,
দুষ্চিন্তা, উদ্বেগ ও বিষন্নতা কমে এবং ঘাড় ও
পিঠের ব্যাথা কমে।

আপনি কি জানেন?



প্রতিদিন কিছু সময় এভাবে থাকলে
আপনার নিতম্ব টিলা হয়।
এর জন্য বসে থাকা হাঁটা চলা করা সহজ হয়।

