

৭ দিনের এক আলোকযাত্রা

# আলোর সাত সূত্র

নবীজি মুহাম্মাদ ﷺ-এর জীবন থেকে সাতটি সূত্র। প্রতিদিন এক পাতা, প্রতিদিন একটি কাজ, আর একটু একটু করে নতুন এক জীবন।

০১ নিয়ত

০২ আমানত

০৩ ভাবনা

০৪ অবিচলতা

০৫ চরিত্র

০৬ সেবা

০৭ সবার জন্য রহমত

এহতেশামুল হক নাঈম  
প্রতিষ্ঠাতা, সিরাত ফাউন্ডেশন

নবীজিকে জানুন,  
তাঁর আদর্শে জীবন গড়ুন।



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

“নিশ্চয়ই তোমাদের জন্য আল্লাহর রাসুলের মধ্যে রয়েছে উত্তম আদর্শ।”

আল-কুরআন, সূরা আহযাব ৩৩:২১

আরবের তপ্ত মরুর বুকে একদিন যে আলো জ্বলেছিল, চোদ্দশো বছর পেরিয়েও তা নেভেনি। সেই আলো জ্বলেছিল এমন একজন মানুষের জীবনে, যিনি জন্মেছিলেন এতিম হয়ে, কৈশোরে মেঘ চরিয়েছেন, ব্যবসায় সততার জন্য নাম কুড়িয়েছেন, আর শেষে হয়েছেন সমগ্র জগতের জন্য রহমত। এই ছোট্ট বই সেই আলো থেকে সাতটি শিখা তুলে এনেছে, আপনার ঘরের প্রদীপটি জ্বালানোর জন্য।

### এই বই কীভাবে পড়বেন

#### ১ • দিনে এক পাতা

প্রতিদিন সকালে একটি সূত্র পড়ুন। সময় লাগবে মাত্র পাঁচ মিনিট।

#### ২ • দিনে একটি কাজ

প্রতিটি সূত্রের শেষে আছে ছোট্ট একটি কাজ। সেদিনই করুন, ঘরে টিক দিন।

#### ৩ • লিখে রাখুন

ভাবনার প্রশ্নের উত্তর দেওয়া জায়গায় লিখুন, কিংবা নিজের খাতায়।

#### ৪ • ছড়িয়ে দিন

পড়া শেষ হলে বইটি অন্তত একজনের হাতে দিন। এক প্রদীপ থেকেই তো আরেক প্রদীপ জ্বলে।

**এই বই কার জন্য?** সবার জন্য। আপনি হয়তো নিয়মিত নামাজ পড়েন, হয়তো অনেক দিন পর আবার দ্বীনের পথে ফিরছেন, কিংবা অন্য ধর্মের মানুষ হয়েও জানতে চান মুহাম্মাদ ﷺ কে ছিলেন। তিনি এসেছিলেন সব মানুষের জন্য রহমত হয়ে। এই বইও তাই সবার জন্য: সহজ ভাষায়, সত্য কথায়, বিনামূল্যে।

# সূচিপত্র

## শুরুর আগে

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| ● এই বই কেন বিনামূল্যে                    | ৪ |
| ● সিদ্ধান্ত নেওয়ার দিন প্রতিষ্ঠাতার গল্প | ৫ |
| ● টাকা ছাড়া, কেন                         | ৬ |
| ● সাত সূত্র কীভাবে কাজ করে                | ৭ |

## সাতটি সূত্র

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ● প্রথম দিন · নিয়ত               | ৮  |
| ● দ্বিতীয় দিন · আমানত            | ৯  |
| ● তৃতীয় দিন · ভাবনা তাফাকুর      | ১০ |
| ● চতুর্থ দিন · অবিচলতা ইস্তিকামাত | ১১ |
| ● পঞ্চম দিন · চরিত্র আখলাক        | ১২ |
| ● ষষ্ঠ দিন · সেবা খিদমত           | ১৩ |
| ● সপ্তম দিন · সবার জন্য রহমত      | ১৪ |

## নিজের করে নিন

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ● আপনার সাত দিনের খাতা        | ১৫ |
| ● ধনী, রাজা, নাকি আমানতদার?   | ১৬ |
| ● লিখে ফেলুন আপনার জীবন-সূত্র | ১৭ |
| ● সিরাত ফাউন্ডেশনের পরিচয়    | ১৮ |
| ● এবার আপনার পরের পদক্ষেপ     | ১৯ |

# এই বই কেন বিনামূল্যে

প্রিয় পাঠক,

মানুষ যখন টাকা খোঁজে, আমি খুঁজি মানবতার সমস্যার সমাধান। আমি মানুষের জন্য কাজ করতে চাই। এই সমাধান দিতে চাই কোনো পারিশ্রমিক ছাড়া, চিরকাল, কিয়ামতের দিন পর্যন্ত।

তাই এই বইয়ের জন্য আপনাকে কোনো টাকা দিতে হয়নি। কোনো দিন দিতেও হবে না।

একসময় আমার একটি ভালো সরকারি চাকরি ছিল। সেটি ছেড়ে দিয়েছি। কারণ আমি চাই, মানুষ নবিজি ﷺ-এর জীবন জানুক, সেই আদর্শে নিজের জীবন নতুন করে “program” করুক, আর নিজের স্বপ্নকে এমনভাবে গড়ুক, যাতে মানুষ, মানবতা আর এই পৃথিবীর উপকার হয়।

আমার লক্ষ্য দশ কোটির বেশি মানুষের জীবনে পরিবর্তন আনা। সেই কাজ কাল থেকে নয়, আজ থেকেই। আপনাকে দিয়ে, এই ছোট বইটি দিয়ে।

কেউ আমাকে “scholar” বা “leader” ডাকুক, এটা আমি চাই না। আমি শুধু নবি মুহাম্মাদ ﷺ-এর জন্য, তাঁর জীবনের আদর্শ দিয়ে মানবতার সেবা করতে চাই।

ফিদাকা ইয়া রাসুল্লাহ ﷺ

এহতেশামুল হক নাজিম

প্রতিষ্ঠাতা, সিরাত ফাউন্ডেশন · ঢাকা, বাংলাদেশ

# সিদ্ধান্ত নেওয়ার দিন

যন্ত্রকে কীভাবে চালাতে হয়, তা শিখতে আমি দিনের পর দিন দিয়েছি। তারপর একদিন বুঝলাম, সবচেয়ে জরুরি program তো চলছে আমাদের নিজেদের জীবনে।

## এআই আর প্রযুক্তির পাঠ

২০২৪ সালে আমি মিরপুরে ব্রিটিশ প্রিন্সিপাল ড. মো. আবুল কালাম আজাদ স্যারের কাছে ছিলাম। তিনি এখন আমাদের ফাউন্ডেশনের প্রধান উপদেষ্টা। তখন আন্তর্জাতিক professional course করে Artificial Intelligence-এ নিজের portfolio গড়ছিলাম। পুরো সময় আর সামর্থ্য দিয়েছিলাম AI শেখায়। offline generative AI নিয়ে হাতে-কলমে কাজ করতাম: voice-to-text, text cleaning, fine-tuning। পুরোনো লেখা থেকে নতুন লেখাও বানাতাম।

## আমার স্বপ্নের চাকরি

আমার গল্পও প্রায় একই রকম। গত বছর আমি ডাক, টেলিযোগাযোগ ও তথ্যপ্রযুক্তি মন্ত্রণালয়ের ICT বিভাগে চাকরি করতাম। পদ ছিল আরবি অনুবাদক এবং Software Quality Assurance Engineer, দেশের চাকরির বাজারে সবচেয়ে চাহিদার পদগুলোর একটি।

## সিদ্ধান্ত

আজ এই লেখা লেখার সময় আমি সেই চাকরি ছেড়ে দিয়েছি। কারণ আমি মানবতার সেবা করতে চাই। নবি মুহাম্মাদ ﷺ-এর জীবন মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে একটি ফাউন্ডেশন গড়েছি।

## মাইন্ডভ্যালির শিক্ষা

একই সময়ে Mindvalley-র একটি বড় আন্তর্জাতিক কোর্সে যোগ দিই। এর প্রতিষ্ঠাতা Vishen Lakhiani-র কাছ থেকে অনেক কিছু শিখেছি। শেখা সবকিছু খুঁটিয়ে লিখে রাখতাম; সেই নোট দাঁড়ায় প্রায় ২,০০০ পৃষ্ঠায়। তখনই ঠিক করি, এই জ্ঞান বাংলাদেশের মানুষ আর সারা পৃথিবীর মানুষের কাজে লাগাব। ৫০টির বেশি AI tool ব্যবহার করতাম। শেখা কখনো থামাইনি।

## ভিশেনের গল্প

কোর্সে Vishen নিজের একটি গল্প বলেছিলেন। তিনি Microsoft-এ software engineer হিসেবে যোগ দিয়েছিলেন। মানুষের চোখে ওটা ছিল স্বপ্নের চাকরি, কিন্তু মন থেকে কাজটা ভালোবাসতে পারেননি। চাকরি ছেড়ে নিজে নতুন করে শুরু করেন। ধীরে ধীরে সেটাই যুক্তরাষ্ট্রে বড় এক প্রতিষ্ঠান হয়ে ওঠে। জীবনকে computer program-এর মতো নতুন করে “code” করার কথা নিয়ে তিনি বই লিখেছেন।

“আমি ইসলামের ‘code’ দিয়ে আপনার জীবন গড়তে চাই।”

এহতেশামুল হক নাঈম

# টাকা ছাড়া, কেন

## মক্কা

আল্লাহ কীভাবে আমাকে মক্কায় পৌঁছে দিলেন, তার শুকরিয়া আমি ভাষায় আদায় করতে পারব না। নবিজি ﷺ-এর দেশে যাওয়ার মতো টাকা আমার কাছে কখনো ছিল না। তবু আল্লাহ সেই সুযোগ দিলেন। আমাকে তাঁর ঘর, কাবা দেখালেন।

## মদিনা

মদিনায় যখন নবিজি ﷺ-এর রওজা মুবারকের সামনে দাঁড়ালাম, সেখানে প্রতিজ্ঞা করেছিলাম: আমার জীবন চিরদিনের জন্য নবি মুহাম্মাদ ﷺ-এর পথে বিনিয়োগ করব।

“ইয়া রাসুলাল্লাহ ﷺ, আমার জীবন আপনার জন্য উৎসর্গ।”

উৎসের অঙ্গীকার

## শেষবার কার উপকার হলো

হাজার পৃষ্ঠার বেশি সিরাত-গ্রন্থ “মুহাম্মাদ ﷺ-এর সাথে ৩৬০ দিন” তৈরি হওয়ার পর দুজন মানুষ দেখিয়ে দিলেন, এই আলো এবার পথে নামার জন্য প্রস্তুত।

### জনাব মং রাখাইন

বাংলা থেকে ইংরেজি অনুবাদক ও সম্পাদক · বৌদ্ধধর্মাবলম্বী সহকর্মী

ICT মন্ত্রণালয়ে আমার পাশের আসনে বসতেন। প্রথম e-book কপিটি তাঁকেই দিয়েছিলাম। পাতাগুলো দেখেই নবিজি ﷺ-এর জীবনের গল্পগুলো তাঁর ভালো লেগে যায়। নিজে পড়েই থামেননি, বাংলাবাজারের সফা প্রকাশনীর মালিক জনাব আতিকুল ইসলামকেও পাঠিয়ে দেন। তিনি আমার প্রথম বই প্রকাশ করতে রাজি হন। আমার আসল যাত্রা মং রাখাইনের হাত ধরেই শুরু; তিনি আমার নায়ক।

### জনাব আশিকুর রহমান

মেইনটেন্যান্স ইঞ্জিনিয়ার · জাতীয় ডেটা সেন্টার

তিনি এমন একটি বই খুঁজছিলেন, যা দিয়ে সন্তানদের নবিজি ﷺ-এর সিরাত শেখাতে পারেন। দেখা হলে e-book-টি উপহার দিই। তিনি পুরো বই পড়েন, আর এমন সব feedback দেন, যা আজ পর্যন্ত আমার পাওয়া সেরা।

এই ঘটনাগুলোই আমার খসড়া পরিকল্পনাকে একটি বাস্তব ফাউন্ডেশনে রূপ দিয়েছে। কারণ নবি মুহাম্মাদ ﷺ শুধু মুসলিমদের নন। তিনি কল্যাণ এনেছিলেন সবার জন্য: সব সম্প্রদায়, সব ধর্ম, সব দেশ, সব নেতা আর সব পেশার মানুষের জন্য।

# সাত সূত্র কীভাবে কাজ করে

ভাবুন, আপনার জীবন একটি program, আর প্রতিদিনের অভ্যাসগুলো তার code। আল্লাহ আমাদের জন্য উত্তম আদর্শ করে পাঠিয়েছেন তাঁর রাসূল ﷺ-কে (আল-কুরআন ৩৩:২১)। তাঁর জীবন থেকে নেওয়া এই সাতটি সূত্র ধরে, এক লাইন এক লাইন করে, নতুন করে লিখুন নিজের জীবন।



৭

সূত্র, সপ্তাহের প্রতিটি দিনের জন্য একটি

৫

মিনিট, প্রতিদিন সকালে পড়ার জন্য

১

ছোট্ট কাজ, দিন ফুরোনোর আগে

# ০১

প্রথম দিনের সূত্র

## নিয়ত

শুরু করুন “কেন” দিয়ে। প্রতিটি কাজের মূল্য তার পেছনের নিয়তে।

نِيَّة

### সিরাতের পাতা থেকে

মক্কা থেকে মদিনা। মাঝখানে তপ্ত মরুভূমি, পেছনে পড়ে থাকা ঘর, সম্পদ আর প্রিয়জন। হিজরত ছিল সাহাবিদের জীবনের কঠিনতম যাত্রা। অথচ নবীজি ﷺ শেখালেন, বাইরে থেকে একই যাত্রা দুই রকম হতে পারে। কেউ হিজরত করেছে আল্লাহ ও তাঁর রাসুলের জন্য; কেউ দুনিয়ার লাভের আশায়, কিংবা কাউকে বিয়ে করার জন্য। একই পথ, একই ধুলো, একই দূরত্ব। শুধু নিয়ত আলাদা, তাই প্রতিদানও আলাদা। ইমাম বুখারি তাঁর গ্রন্থ শুরুই করেছেন এই হাদিস দিয়ে, কারণ বাকি সব সূত্র দাঁড়িয়ে আছে এর ওপর।

“

সব কাজ নিয়তের ওপর নির্ভরশীল। প্রত্যেক মানুষ তা-ই পাবে, যার নিয়ত সে করেছে।

সহিহ বুখারি ১ · সহিহ মুসলিম ১৯০৭

### আজকের কাজ

দিন শুরুর আগে একটি বাক্য লিখুন: “আজ আমি \_\_\_\_\_ করছি \_\_\_\_\_-এর জন্য।” কাজ, পড়াশোনা বা পরিবারের সময় শুরুর আগে মনে মনে একবার বলুন।

☐ আজ করেছি

### একটু ভাবুন

অভ্যাসের বশে কোন কাজটি করি, যেটি আরও সুন্দর নিয়তে করা যায়?

---

---

---

সূত্র একই কাজ। নতুন নিয়ত। নতুন জীবন।

## আমানত

আপনার হাতে যা আছে, আপনি তার মালিক নন; আপনি তার আমানতদার।

## সিরাতের পাতা থেকে

ওহি আসার অনেক আগেই মক্কার মানুষ তাঁকে একটি নাম দিয়েছিল: আল-আমিন, বিশ্বস্ত। নিজেদের মূল্যবান জিনিস তারা তাঁর কাছে গচ্ছিত রাখত। প্রথম যেদিন তিনি প্রকাশ্যে মানুষকে ডাকলেন, সাফা পাহাড়ে দাঁড়িয়ে জানতে চাইলেন: যদি বলি, এই পাহাড়ের ওপাশে এক বাহিনী অপেক্ষা করছে, তোমরা কি বিশ্বাস করবে? এক মুহূর্তও না ভেবে তারা উত্তর দিল। এমনকি হিজরতের রাতে, শত্রুরা যখন তাঁর প্রাণনাশের ষড়যন্ত্রে ব্যস্ত, তখনও তিনি আলি (রা.)-কে রেখে গেলেন মানুষের গচ্ছিত সম্পদ ফিরিয়ে দিতে।

“

আমরা কখনো তোমাকে মিথ্যা বলতে দেখিনি।

সাফা পাহাড়ে কুরাইশ • সহিহ বুখারি ৪৭৭০

## আজকের কাজ

আজ একটি প্রতিশ্রুতি ঠিক যেমন দিয়েছিলেন, তেমনই রাখুন: সময়মতো, পুরোপুরি। না পারলে সময় পেরোনোর আগেই মানুষটিকে জানিয়ে দিন, পরে নয়।

☐ আজ করেছি

## একটু ভাবুন

আমার জীবনের কোন আমানতকে (কাজ, পরিবার, স্বাস্থ্য, সময়) আমি নিজের সম্পত্তি ভেবে বসে আছি?

---

---

সূত্র এমন মানুষ হোন, যার কাছে মানুষ নিশ্চিন্তে কিছু রেখে যায়।

## ভাবনা

নীরবতার জন্য একটু জায়গা রাখুন। শান্ত হৃদয়েই পথের দিশা নামে।

## সিরাতের পাতা থেকে

প্রথম ওহি আসার আগে নবিজি ﷺ-এর কাছে নির্জনতা প্রিয় হয়ে উঠেছিল। খাবার সঙ্গে নিয়ে তিনি চলে যেতেন মক্কার ওপরের পাহাড়ে, হেরা গুহায়। শহরের কোলাহল থেকে দূরে রাতের পর রাত কাটাতেন প্রতিপালকের ইবাদতে। সেই নীরবতার ভেতরেই একদিন নেমে এল কুরআনের প্রথম শব্দ: ইকরা, পড়ুন। মানুষের ইতিহাসের সবচেয়ে বড় পরিবর্তন শুরু হয়েছিল এমন একজন মানুষ থেকে, যিনি চুপ থাকার জন্য সময় বের করতেন।

“

তারপর তাঁর কাছে নির্জনতা প্রিয় করে দেওয়া হলো। তিনি হেরা গুহায় নির্জনে সময় কাটাতেন।

সহিহ বুখারি ৩

## আজকের কাজ

আজ দশ মিনিট ফোন ছাড়া থাকুন। বসুন, শ্বাস নিন, আল্লাহকে স্মরণ করুন, আর নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: কোন একটি জিনিস আমার বদলানো দরকার?

☐ আজ করেছি

## একটু ভাবুন

শেষ কবে স্ক্রিন ছাড়া নিজের ভাবনার সাথে একা ছিলাম? সেদিন ভেতর থেকে কী শুনেছিলাম?

---



---



---

সূত্র আগে নীরবতা। তারপর দিশা।

## অবিচলতা

ছোট কিন্তু নিয়মিত কাজ, বড় কিন্তু মাঝেমধ্যে কাজের চেয়ে অনেক এগিয়ে।

إِسْتِقَامَةٌ

## সিরাতের পাতা থেকে

কুরআন এক রাতে নাজিল হয়নি। প্রায় তেইশ বছর ধরে, জীবনের নানা বাঁকে, আয়াতের পর আয়াত এসেছে। নবিজি ﷺ-এর সমাজেও পরিবর্তন এসেছে ধাপে ধাপে; একটি বিধান হৃদয়ে বসে যাওয়ার পর এসেছে পরেরটি। তাঁর নিজের অভ্যাসও ছিল তেমনই। আয়েশা (রা.) বলেন, তিনি কোনো ভালো কাজ শুরু করলে তা নিয়মিত করে যেতেন। তিনি শেখালেন, প্রতিদিনের ছোট্ট আমল আল্লাহর কাছে একবারের বড় আমলের চেয়েও প্রিয়।

“

আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় আমল সেটি, যা নিয়মিত করা হয়, যদিও তা অল্প হয়।

সহিহ বুখারি ৬৪৬৪ · সহিহ মুসলিম ৭৮৩

## আজকের কাজ

এমন ছোট একটি আমল বেছে নিন, যা না পারার উপায় নেই: দুই রাকাত নামাজ, কুরআন বা সিরাতের এক পাতা, কাউকে একটি সুন্দর বার্তা। আজ শুরু করুন, এই যাত্রার প্রতিটি দিন করুন।

☐ আজ করেছি

## একটু ভাবুন

কোন বড় লক্ষ্য বারবার পিছিয়ে দিচ্ছি, কারণ প্রথম ধাপটাই খুব বড় করে ফেলেছি?

---



---



---

সূত্র ছোট করে। প্রতিদিন। সারা জীবন।

## সিরাতের পাতা থেকে

মানুষ আয়েশা (রা.)-কে নবীজি ﷺ-এর চরিত্র সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলে তিনি এক বাক্যে উত্তর দিয়েছিলেন: তাঁর চরিত্র ছিল কুরআন। শিশুদের সাথে তিনি ছিলেন কোমল, রূঢ় মানুষের সাথে ধৈর্যশীল; কাউকে অভিশাপ দিতেন না, গালি দিতেন না। নিজের আগমনের উদ্দেশ্যই তিনি বলেছেন চরিত্রের ভাষায়। আর আল্লাহ স্বয়ং কুরআনে তাঁর চরিত্রের প্রশংসা করেছেন।

“

নিশ্চয়ই আপনি মহান চরিত্রের অধিকারী।

আল-কুরআন ৬৮:৪

উত্তম চরিত্রকে পূর্ণতা দিতেই আমাকে পাঠানো হয়েছে।

আল-আদাবুল মুফরাদ ২৭৩

## আজকের কাজ

আজ এমন একটি মুহূর্ত খুঁজুন, যখন সাধারণত রেগে উত্তর দেন। থামুন, গলা নামান, আর কোমলভাবে উত্তর দিন।

☐ আজ করেছি

## একটু ভাবুন

সবচেয়ে কাছের মানুষেরা এক বাক্যে আমার চরিত্র বললে কী বলবেন? আমি কী শুনতে চাই?

---



---

সূত্র চরিত্রই আপনার আসল পরিচয়পত্র।

০৬

ষষ্ঠ দিনের সূত্র

## সেবা

সত্যিকারের নেতৃত্ব মানে অন্যের বোঝা নিজের কাঁধে তুলে নেওয়া।

خِدْمَة

## সিরাতের পাতা থেকে

হেরা গুহা থেকে প্রথম ওহি নিয়ে নবিজি ﷺ যখন কাঁপতে কাঁপতে ঘরে ফিরলেন, খাদিজা (রা.) তাঁকে সান্ত্বনা দিলেন। মনে করিয়ে দিলেন, তিনি কেমন মানুষ: যিনি সারা জীবন মানুষের সেবা করেছেন। বহু বছর পরে, যখন তিনি গোটা এক জাতির নেতা, তখনও ঘরের কাজে হাত লাগাতেন। সেবা তাঁর মহান হওয়ার পরের কাজ ছিল না। সেবাই ছিল তাঁর প্রতিদিনের জীবন।

“

আল্লাহর কসম, আল্লাহ আপনাকে কখনো অপমানিত করবেন না। আপনি আত্মীয়তার সম্পর্ক রক্ষা করেন, দুর্বলের বোঝা বহন করেন, নিঃস্বকে সাহায্য করেন, অতিথির সম্মান করেন এবং বিপদে মানুষের পাশে দাঁড়ান।

খাদিজা (রা.) • সহিহ বুখারি ৩

তিনি ঘরের লোকদের কাজে সাহায্য করতেন।

আয়েশা (রা.) • সহিহ বুখারি ৬৭৬

## আজকের কাজ

আজ এমন একটি সেবা করুন, যা কেউ চায়নি, কেউ ধন্যবাদও দেবে না: ঘরে, কর্মস্থলে, কিংবা অচেনা কারও জন্য।

☐ আজ করেছি

## একটু ভাবুন

এই সপ্তাহে কার বোঝা একটু হালকা করতে পারি?  
আমার কোন দক্ষতা অন্যের কাজে লাগবে?

সূত্র সেবা করেই নেতৃত্ব দিন।

## সবার জন্য রহমত

তাঁর দয়ার কোনো সীমানা ছিল না। আমাদেরও থাকা উচিত নয়।

### সিরাতের পাতা থেকে

একদিন পাশ দিয়ে একটি জানাজা যাচ্ছিল। নবিজি ﷺ সম্মানে উঠে দাঁড়ালেন। সাহাবিরা বললেন, এ তো এক ইহুদির জানাজা। তিনি বললেন: সে কি একটি প্রাণ ছিল না? তাঁর দয়া শুধু নিজের লোকদের জন্য ছিল না। যেদিন তিনি বিজয়ী হয়ে মক্কায় ফিরলেন, সেদিন ক্ষমা করে দিলেন তাদেরও, যারা একদিন তাঁকে ঘরছাড়া করেছিল। কুরআন তাঁর গোটা জীবনের বার্তাকে বলেছে এক শব্দে: রহমত, সমগ্র জগতের জন্য।

“

আমি আপনাকে সমগ্র জগতের জন্য রহমত হিসেবেই পাঠিয়েছি।

আল-কুরআন ২১:১০৭

সে কি একটি প্রাণ ছিল না?

সহিহ বুখারি ১৩১২

### আজকের কাজ

আজ নিজের গণ্ডির বাইরের কারও প্রতি দয়া দেখান: ভিন্ন ধর্ম, ভিন্ন পরিবেশ, ভিন্ন বয়স বা ভিন্ন মতের কেউ। একটু শুভেচ্ছা, একটু সাহায্য, কিংবা আন্তরিক দোয়া।

☐ আজ করেছি

### একটু ভাবুন

মনে মনে কাকে “আমাদের লোক নয়” বলে সরিয়ে রেখেছি? নবিজি ﷺ হলে তাঁর সাথে কেমন আচরণ করতেন?

---



---

**আমাদের গল্প থেকে:** “মুহাম্মাদ ﷺ-এর সাথে ৩৬০ দিন” বইটিকে প্রথম যিনি এগিয়ে নিয়ে গেলেন, তিনি একজন বৌদ্ধ সহকর্মী। তর্ক যে দরজা খুলতে পারে না, দয়া তা সহজেই খুলে দেয়।

# আপনার সাত দিনের খাতা

যেদিন কাজটি করবেন, সেদিনই ঘরে টিক দিন, আর এক লাইনে লিখে রাখুন কী অনুভব করলেন। কোনো দিন বাদ পড়ে গেলে আবার প্রথম থেকে শুরু করবেন না; যেখানে ছিলেন, সেখান থেকেই চলুন। অবিচলতা তো চতুর্থ সূত্রই।

শুরুর তারিখ: \_\_\_\_\_ পড়ার সময়: \_\_\_\_\_

| দিন      | সূত্র          | কাজ                             | হয়েছে                   | এক লাইনে যা শিখলাম |
|----------|----------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------|
| ১ম দিন   | নিয়ত          | আজকের “কার জন্য” বাক্যটি লিখুন  | <input type="checkbox"/> | _____              |
| ২য় দিন  | আমানত          | একটি প্রতিশ্রুতি ঠিকঠাক রাখুন   | <input type="checkbox"/> | _____              |
| ৩য় দিন  | ভাবনা          | দশ মিনিট ফোন ছাড়া              | <input type="checkbox"/> | _____              |
| ৪র্থ দিন | অবিচলতা        | একটি ছোট নিয়মিত আমল শুরু       | <input type="checkbox"/> | _____              |
| ৫ম দিন   | চরিত্র         | রাগের মুহুর্তে কোমল উত্তর       | <input type="checkbox"/> | _____              |
| ৬ষ্ঠ দিন | সেবা           | না-চাওয়া, ধন্যবাদহীন একটি সেবা | <input type="checkbox"/> | _____              |
| ৭ম দিন   | সবার জন্য রহমত | গণ্ডির বাইরের কারও প্রতি দয়া   | <input type="checkbox"/> | _____              |

**চতুর্থ দিনের আমলটি চালিয়ে যান।** সাত দিন শেষে, চতুর্থ দিনে বেছে নেওয়া ছোট আমলটিকেই সারা জীবনের সঙ্গী করুন। প্রতি সপ্তাহে টিক দিন: ২য় সপ্তাহ ☐ ৩য় ☐ ৪র্থ ☐ ৫ম ☐ ৬ষ্ঠ ☐

# ধনী, রাজা, নাকি আমানতদার?

প্রতিটি প্রশ্নে যে উত্তরটি আজকের আপনার সবচেয়ে কাছের, সেটিতে গোল দাগ দিন। এটি কোনো পরীক্ষা বা তকমা নয়; শুধু নিজেকে দেখার একটি আয়না।

## ১. টাকা উপার্জন করলে প্রথমেই ভাবি...

- ধ** কীভাবে আরও বাড়াব? **রা** এতে আমার মর্যাদা কতটা বাড়ল? **আ** এতে আর কার কার হক আছে?

## ২. কাজে বা ঘরে দায়িত্ব পেলে...

- ধ** ভাবি, আমার কী লাভ হলো। **রা** আশা করি, সবাই আমার কথা মানবে। **আ** মনে রাখি, এদের ব্যাপারে আমাকে জিজ্ঞেস করা হবে।

## ৩. আমার সময় মানে...

- ধ** টাকা। **রা** আমার, যেমন খুশি খরচ করব। **আ** একটি আমানত, যার হিসাব দিতে হবে।

## ৪. কেউ সমালোচনা করলে...

- ধ** ভয় পাই, কী হারালাম। **রা** নিজের অবস্থান আঁকড়ে ধরি। **আ** খুঁজে দেখি কথাটা সত্য কি না, তারপর শুধরে নিই।

## ৫. সাফল্য মানে...

- ধ** আরও বেশি থাকা। **রা** আরও ওপরে ওঠা। **আ** আরও বেশি মানুষের কাজে লাগা।

## ৬. আমার জ্ঞান আর দক্ষতা...

- ধ** বিক্রির পণ্য। **রা** পরিচয়ের পদবি। **আ** অন্যকে দেওয়ার উপহার।

### বেশি “ধ” • ধনী

জীবন মানে পাওয়া। প্রথম সূত্র (নিয়ত) থেকে শুরু করুন।

### বেশি “রা” • রাজা

জীবন মানে নিয়ন্ত্রণ। পঞ্চম ও ষষ্ঠ সূত্র আপনাকে মুক্ত করবে।

### বেশি “আ” • আমানতদার

সবকিছুই আমানত। এই পথে থাকুন, অন্যকেও দেখান।

“তোমরা প্রত্যেকেই দায়িত্বশীল, আর প্রত্যেকেই তার দায়িত্বের ব্যাপারে জিজ্ঞেস করা হবে।”

সহিহ বুখারি ৮৯৩ • প্রতিষ্ঠাতার নিজের উত্তর: “আমি নিজেকে আল্লাহর একজন বান্দা ও সেবক হিসেবে দেখতে চাই।”

# লিখে ফেলুন আপনার জীবন-সূত্র

সাতটি লাইন, প্রতিটি সূত্রের জন্য একটি। পাতাটি এমন জায়গায় রাখুন, যেখানে প্রতিদিন সকালে চোখ পড়ে।

|                            |                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------|
| ● নিয়ত<br>نِيَّةٌ         | আমার জীবনের “কেন” হলো...                  |
| ● আমানত<br>أَمَانَةٌ       | যে আমানতটি যত্নে আগলে রাখব...             |
| ● ভাবনা<br>تَفَكُّرٌ       | প্রতিদিনের নীরব সময়: ... টায়, ... মিনিট |
| ● অবিচলতা<br>إِسْتِقَامَةٌ | যে ছোট আমলটি প্রতিদিন করব...              |
| ● চরিত্র<br>أَخْلَاقٌ      | এই মাসে যে গুণটি বাড়াব...                |
| ● সেবা<br>خِدْمَةٌ         | এই সপ্তাহে যার সেবা করব, আর যেভাবে...     |
| ● রহমত<br>رَحْمَةٌ         | গণ্ডির বাইরের যার প্রতি দয়া দেখাব...     |

“হে আল্লাহ, তোমার রাসুল ﷺ-এর আদর্শে, একটু একটু করে, জীবন গড়তে আমাকে সাহায্য করো।”

নাম

তারিখ

# সিরাত ফাউন্ডেশনের পরিচয়

সিরাত ফাউন্ডেশন বাংলাদেশভিত্তিক একটি আন্তর্জাতিক অলাভজনক উদ্যোগ। আমাদের কাজ একটাই: নবি মুহাম্মাদ ﷺ-এর বিশুদ্ধ জীবনকথা পৃথিবীর সব মানুষের কাছে পৌঁছে দেওয়া, বিনামূল্যে।

৩১+

ভাষায় নবিজি ﷺ-এর বিশুদ্ধ জীবনকথা পৌঁছে দেওয়ার লক্ষ্য

১০ কোটি+

মানুষের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার লক্ষ্য

এগুলো আমাদের সামনের দিনের লক্ষ্য, এখনো অর্জিত ফল নয়। যতটুকু এগোব, সততার সাথে জানাব। ফাউন্ডেশনটি বাংলাদেশে নিবন্ধনের প্রক্রিয়ায় আছে।

সিরাত ফাউন্ডেশন

মুহাম্মাদ ﷺ-এর  
সাথে ৩৬০ দিন

এহতেশামুল হক নাসিম

পুরো যাত্রা

মুহাম্মাদ ﷺ-এর সাথে ৩৬০ দিন

এই ই-বুক সাত দিনের। প্রতিষ্ঠাতার সিরাত-গ্রন্থটি তিনশো ষাট দিনের: হাজার পৃষ্ঠার বেশি জুড়ে, দিনে দিনে, নবিজি ﷺ-এর জীবনের পথ ধরে হাঁটা। এটিই আমাদের কাজের প্রাণ। বাংলাবাজারের সফা প্রকাশনী বইটি প্রকাশ করতে রাজি হয়েছে।

আমানত أمانة

সততা صدق

জ্ঞান علم

ইহসান إحسان

রহমত رحمة

নবায়ন تجديد

নেতৃত্ব

এহতেশামুল হক নাসিম  
চেয়ারম্যান ও প্রতিষ্ঠাতা

ড. মো. আবুল কালাম আজাদ  
প্রধান উপদেষ্টা

মো. মাওলানা কারামত আলী  
সেক্রেটারি জেনারেল

# এবার আপনার পরের পদক্ষেপ

সাত দিনের যাত্রা শেষ হলো। কিন্তু আলো তো থেমে থাকার জন্য জ্বলে না। একে এগিয়ে নেওয়ার তিনটি পথ, তিনটিই বিনামূল্যে।

০১

## যাত্রা চালিয়ে যান

deenrise.com-এ গিয়ে সিরাত ফাউন্ডেশনের তালিকায় যুক্ত হোন। “মুহাম্মাদ ﷺ-এর সাথে ৩৬০ দিন”-এর সাথে থাকুন; নতুন গাইড এলেই পেয়ে যাবেন।

০২

## বইটি একজনের হাতে দিন

বন্ধু, মা-বাবা, সহকর্মী, প্রতিবেশী, যেকোনো ধর্মের মানুষ। প্রত্যেকে একজনকে দিলেই এই আলো পৌঁছে যাবে লাখো-কোটি মানুষের কাছে।

০৩

## দক্ষতা দিয়ে সেবা করুন

৩১টির বেশি ভাষার জন্য আমাদের অনুবাদক দরকার; দরকার সম্পাদক, ডিজাইনার, ডেভেলপার আর রিভিউয়ার। সপ্তাহে এক ঘণ্টা দিতে পারলে deenrise.com-এ জানান।

### কপি করে শেয়ার করুন

আমি পড়ছি “আলোর সাত সূত্র”, সিরাত ফাউন্ডেশনের বিনামূল্যের ৭ দিনের গাইড।  
প্রতিদিন নব্বিজি ﷺ-এর জীবন থেকে এক পাতা। আপনিও পেতে পারেন:  
deenrise.com



deenrise.com

“মানুষের মধ্যে সে-ই উত্তম, যে মানুষের সবচেয়ে বেশি উপকার করে।”

তাবারানি, আল-মুজাম্মুল আওসাত · আলবানির মতে হাসান (সহিহুল জামে ৩২৮৯)



# নবীজিকে জানুন, তাঁর আদর্শে জীবন গড়ুন।

**Discover His Life. Transform Your Life.**

সিরাত ফাউন্ডেশন · [deenrise.com](http://deenrise.com)