



## মূচি পত্র

- আমার সালাত ছুটে গেল :: ১১  
একদিন ভালো হয়ে যাব :: ১৬  
সালাত আদায়ের আগে :: ২২  
মানুষ তার চিন্তার সমষ্টি :: ৩১  
কষ্ট ও সুখ :: ৩৪  
চার মিনিটে এক মাইল :: ৩৫  
সালাতের স্বরূপ :: ৩৬  
কিছু কথা কিছু শিক্ষা :: ৩৭  
মস্তিষ্কে কাজে লাগান :: ৪০  
'একদিন ভালো হয়ে যাব'র জগৎ থেকে বেরিয়ে আসার সিদ্ধান্ত নিন :: ৪২  
সালাতে আসার আগে :: ৪২  
আপনার বিশ্বাস ঠিক করুন :: ৪৩  
অলৌকিক বৈশিষ্ট্য :: ৪৪  
আত্মনিয়ন্ত্রণ :: ৪৫  
মস্তিষ্কের সাথে পরামর্শ করবেন না :: ৪৮  
রেফারেন্স পয়েন্ট :: ৫০  
এ সময় কেটে যাবে :: ৫১  
আপনার কোনো প্রয়োজন আছে?! :: ৫৩  
আল্লাহ ছাড়া অন্য কারও কাছে না :: ৫৯



- তিনি প্রজ্ঞাময় :: ৬৩  
অভ্যাসের চিকিৎসা :: ৬২  
হ্যাভিট ট্রিগার :: ৭০  
রিওয়ার্ড :: ৭২  
অভ্যাস ও সালাত :: ৭৩  
খুশু : অন্তরের প্রশান্তি অর্জনের উপায় :: ৭৭  
যেভাবে খুশু আসবে :: ৮০  
কথোপকথন :: ৮৫  
সকালবেলার পাখি :: ৮৭  
দ্য মিরাকল মর্নিং :: ৯০  
দ্য মিরাকল সালাত :: ৯২  
আপনার কোনো লক্ষ্য আছে কি? :: ৯৫  
ভোরের কল্যাণ :: ৯৮  
স্বপ্ন হলেও নিয়মিত :: ১০১  
বিছানার সাথে লড়াই :: ১০২  
পূর্বাহ্ন : সকালের উজ্জ্বল আলো :: ১০৫  
ওখানে একটি ঘর আছে :: ১০৮  
সুন্নাত সালাতের বিবরণ :: ১১০  
এমনকি আমি তাকে ভালোবেসে ফেলি :: ১১১  
আল্লাহর ভালোবাসা :: ১১৫  
সালাতের পরিকল্পনা :: ১১৬  
আপনার দিন সাজিয়ে নিন :: ১১৮  
সুখী হওয়ার রেসিপি :: ১১৯



- যেসব বোকামি করেছি :: ১২২  
ভুল থেকে শেখা :: ১২৩  
আপনার কোনো শক্তি নেই :: ১২৭  
অজু :: ১২৮  
মসজিদে যাওয়া :: ১৩০  
রুকু-সিজদা :: ১৩১  
সালাতের ওয়াক্ত :: ১৩৪  
ছোট ছোট অভ্যাস :: ১৩৬  
সালাতে অবিচল থাকুন :: ১৩৯  
ন্যাপোলিয়ান হিল :: ১৪২  
ব্যক্তিত্ব প্রতিষ্ঠা :: ১৪৪  
তিনি আমার রব :: ১৪৭  
আল্লাহ্ আকবার :: ১৪৮  
রব্বুল আলামিন :: ১৪৯  
দুনিয়ার গল্প :: ১৫৩  
পরীক্ষা কেন? :: ১৫৭  
তিনিই আমাকে আরোগ্য করেন :: ১৫৯  
তিনি যা চান তা করতে পারেন :: ১৬৬  
গোপন কথা :: ১৭০  
ভালোবাসায় ভরা উপসংহার :: ১৭৩



## আমার সালাত ছুটে গেল!

কয়েক বছর ধরে দেখছি বৃদ্ধ লোকটিকে। বয়স প্রায় আশির মতো হবে। আজানের আগের লাগোয়া সময়টাতে তাকে রাস্তায় উদয় হতে দেখা যায়। আজানের কয়েক মিনিট আগেই বেরিয়ে পড়েন তিনি। খুবই পরিচিত একটি দৃশ্য : লাঠিতে ভর দিয়ে এক বৃদ্ধ আপন মনে এগুচ্ছেন মসজিদের দিকে। যখনই তাঁর কথা মনে পড়ে, ধীরস্থির, শান্ত-সৌম্য, হাস্যোজ্জ্বল এক সুখী বৃদ্ধের অনুপম ছবি ভেসে ওঠে হৃদয়ের রূপোলি পর্দায়।

তাকে দেখে মনের ভেতর লজ্জায় ও আক্ষেপে ভরা এক গাদা প্রশ্ন এসে ভিড় করে। কিন্তু পরক্ষণেই রকমারি অজুহাতেরা এসে সেসব প্রশ্নের টুটি চেপে ধরে—মলিন করে তোলে লজ্জা ও অনুশোচনাগুলোকে।

কখনো কখনো আমি ফিরে এসে দেখি, সালাতের পরে তিনি কী করেন। তেমনই একবার রাস্তার দিকে তাকিয়ে দেখি, বৃদ্ধ লোকটি সালাত আদায় করে বাড়ি ফিরে যাচ্ছেন—পথে প্রতিবেশীদের সালাম দিচ্ছেন। তখনই আমার সালাতের কথা মনে পড়ে। দ্রুত আমি হাতের ঘড়ির দিকে তাকাই। সাথে সাথে সেই অজুহাতটি মনে উদিত হয়, যেটি প্রায়ই সালাতের আগের সময়টাতে আমার অন্তরে হানা দেয়, ‘আমার অমুক কাজ আছে; সেটা শেষ করেই সালাত আদায় করছি।’

নিজেকে প্রশ্ন করি, আসলেই কি সালাতের সময়টাতে আমি গুরুত্বপূর্ণ কোনো কাজে ব্যস্ত ছিলাম?! যদি থাকিও কয়েক মিনিটের জন্য সে কাজ





থেকে বিরতি নিলে ক্ষতি কী?! পরক্ষণেই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অজুহাত আর মন ভুলিয়ে দেওয়া উত্তরসমূহ আমার মনে উদয় হওয়া প্রশ্নগুলোকে থামিয়ে দেয়। পুরো দিন বিভিন্ন অনর্থক কাজে লেগে থাকলে সে সময় এসব অজুহাত আসে না। কেবল সালাতের আগে আসে আর সালাতের সময় গড়িয়ে গেলে আমাকে দীর্ঘ নীরবতা আর শূন্যতার মাঝে রেখে সেসব অজুহাত হাওয়ায় মিলিয়ে যায়। বাইরে এক প্রগাঢ় স্থিরতা আর নীরবতা; কিন্তু ভেতরে শুনতে পাই একঝাঁক অনুশোচনার অসহ্য চিৎকার—‘হায়, আমার সালাত ছুটে গেল!’

সে লোকটির লাঠির ঠকঠক মধুর শব্দ কত বারই তো আমাকে রাতের ঘুম থেকে জাগিয়ে তুলেছে। ফজরের সালাতের আজান দেওয়ার জন্য লাঠিতে ভর দিয়ে মসজিদের দিকে এগিয়ে যান তিনি। আগে আমি জানতাম না, মসজিদে একজন ইমাম আছেন, যিনি সব ওয়াক্তের আজান দেন, কেবল ফজরের আজানটা এ বৃদ্ধ লোকটির জন্য রেখে দেন।

দিন যায়; রাত আসে; সপ্তাহ গড়ায়। লাঠির ঠকঠক শব্দে কোনো ব্যত্যয় ঘটে না। কনকনে শীত, বৃষ্টির তাণ্ডব কিছুই তাঁকে থামাতে পারে না। এভাবে কেটে যায় বছর, পাঁচটে যায় সময়ের হালচাল। কিন্তু লাঠির ঠকঠক শব্দ আমাকে জাগিয়ে তোলার কাজটি ঠিকই করে চলে। যখনই ঘুম থেকে জেগে উঠি একঝাঁক অজুহাত এসে আমাকে ঘুম পাড়ানি গান শোনায়। আমাকে বোঝায়, তর্ক করে। অবশেষে সর্বাপ্তে অজুহাতের চাদর টেনে চলে পড়ি গভীর ঘুমের কোলে।

নফস আমাকে এই বলে সান্ত্বনা দেয়, লোকটি আসলে রাতে ঘুমায় না। সারা রাত জেগে থাকে। ফজর পড়েই ঘুমায়। সে হয়তো বিশেষ ধরনের কোনো চাকুরি করে। তাই ভোরে কাজের জন্য তাকে কোথাও যেতে হয় না—ধুমসে ঘুমায়। কাউকে জবাবদিহিও করতে হয় না। তাই সে এত বছর ধরে অনায়াসে ফজরের সালাত নিয়মিত আদায় করতে পারছে। কিন্তু আমাকে তো স্টাডি করতে হয়, এরপর ইউনিভার্সিটিতে গিয়ে ক্লাস করতে হয়। এরপর আবার কাজ করতে হয়। এটিই ছিল কয়েক বছর ধরে আমার শ্রেষ্ঠ অজুহাত! যখনই আমার মন এসব অর্থহীন অজুহাতের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করে, আমি মনকে এ





বলে প্রবোধ দিই—‘আরে, অত টেনশনের কিছু নেই। সময় আসুক, আমি নিজেকে ঠিক গুছিয়ে নেব। সালাতে নিয়মিত হব।’

অবশেষে এক দিন সে ক্ষণটা আসে, আমি সে বৃদ্ধকে তার চাকরি ও রুটিন সম্পর্কে জিজ্ঞেস করি। তিনি জানান, আমি যেমনটা ভাবতাম, তেমনটা মোটেও নয়। তিনি ফজর পর্যন্ত জেগে থাকেন না। বরং তার কাজের কারণে তার ঘুমোতে যেতে বেশ রাত হয়ে যায়। তা সত্ত্বেও অল্প কয়েক ঘণ্টা ঘুমিয়ে তিনি ফজরের আজান দেওয়ার জন্য জেগে ওঠেন।

এবার আর আমার নফসের হাতে কোনো অজুহাত বাকি থাকে না। তর্কে সে সুবিধা করতে পারে না। পরের দিনের ফজর আমার জন্য নতুন ফজর হওয়ার কথা ছিল। কথা ছিল আমি সালাতে যাব। কিন্তু নফস আমাকে তখন ফিসফিস করে বলে, ‘এটি আল্লাহপ্রদত্ত গুণ, বিশেষ অনুগ্রহ—যাকে ইচ্ছে তিনি দান করেন। একদিন আল্লাহ তোমাকেও হিদায়াত দেবেন।’ আমি আবারও নিদ্রার মাঝে ডুবে যাই। যথারীতি আমার সালাত ছুটে যায়।

অনেক বছর ধরে কঠোর পরিশ্রমী বৃদ্ধকে অবলোকন করি। তার মুখের হাসি কখনো ম্লান হয় না। যখনই তার দিকে তাকাই, তাকে বেশ সুখী মনে হয়। তার দর্শন আমার ভেতর ইতিবাচক শক্তি সঞ্চার করে। আজান শোনামাত্র তিনি দোকান বন্ধ করে দেন। শান্ত পদে মসজিদের দিকে অগ্রসর হন।

যে ক’বার আমি মসজিদে গিয়েছি, লক্ষ করেছি তিনি অজু করে দেয়ালের পাশে বসে যান। ইকামত হওয়ার আগে কয়েক রাকআত সালাত পড়ে নেন। কিন্তু সেটা শ্রেফ সালাত বললে ভুল হবে। কারণ তার সালাত ছিল অনন্যসাধারণ। তার সালাত যেন বান্দা ও রবের মাঝে মধুর সাক্ষাৎ। মালিক ও গোলামের মাঝে ভালোবাসার অপূর্ব কিছু মুহূর্ত। সালাতের ভেতরে তার হালকা কান্নার সুর আমি শুনতে পাই। আমিও তার মতো হওয়ার আকাঙ্ক্ষা করি। তার প্রতি ঈর্ষা জেগে ওঠে আমার মনে।

যখন তিনি সালাতে থাকেন, মনে হয় পুরো মসজিদে তিনি একা। কোনো কিছুর খেয়াল নেই তার। সালাতে ডুবে আছেন আপন মনে। ধীরস্থির, শান্ত-স্নিগ্ধ আশ্চর্য এক সালাত। অন্যরা যে সময়ে চার রাকআত আদায় করে নেয়,



তিনি আদায় করেন মাত্র এক রাকআত। দীর্ঘ রুকু, দীর্ঘ সিজদা, কাওমা, জালসা—সব মিলিয়ে আশ্চর্য রকম পরিপাটি সালাত।

তাকে দেখে অবাক হয়ে ভাবি, তিনি কি এমন কোনো জিকির জানেন, যা অন্যরা জানে না? আমি তার সালাতকে ভালোবেসে ফেলি। তার মতো করে সালাত পড়তে মনটা আকুল হয়ে ওঠে। কিন্তু পারি না আমি। যত সহজে কাজটি করতে চাই, বিষয়টি অত সহজ নয়। আমি বুঝতে পারি না, কেন এমন হয়। খুব দ্রুত আমি আবার আগের অবস্থায় ফিরে যাই। একের পর এক সালাত আমার ছুটতে থাকে।

কয়েক বছর ধরে আমার মনে অনেক প্রশ্ন ঘুরপাক খেতে থাকে। প্রশ্নগুলোর উত্তর না পেয়ে আমি চিন্তা করতে থাকি। কীভাবে কিছু মানুষ নিয়মিত সালাত আদায় করতে পারে, যেখানে বেশির ভাগ মানুষেরই সালাত ছুটে যায়! এমনকি অনেকে এক ওয়াক্ত সালাতও আদায় করতে পারে না। কেন এমন হয়? এর রহস্য কী? সত্যিই কি এটি এমন বিষয়, যেটাতে আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই?! সত্যিই কি এটা এমন গুণ, যা আল্লাহ যাকে ইচ্ছে দান করেন। যদি বিষয়টি এমনই হয়, তাহলে কেন কিয়ামতের দিন সবকিছুর আগে আমাদের সালাতের হিসাব নেওয়া হবে! যদি সালাত এমন কোনো বিধান হয়, যা পালন করার সক্ষমতা নেই, তাহলে কেন সালাত আদায়ের সাওয়াব ও পুরস্কার থাকবে আর কেনই বা সালাত তরক করলে আজাব ও শাস্তি থাকবে!

এসব প্রশ্ন আমার মনের ভেতরটা অস্থির করে তুলছিল দিনদিন। তাই এগুলোর উত্তর খোঁজা আমার জন্য জরুরি হয়ে পড়ে?

নিজের আমলনামায় অগণিত সালাত ত্যাগের বিশাল গুনাহ নিয়ে এ জীবনের অবসান হওয়ার উদ্দিগ্নতা আমাকে অস্থির করে তোলে, আমাকে ভীষণ কষ্টে ফেলে দেয়।

সিদ্ধান্ত নিই, যাদের প্রায় কোনো সালাতই ছুটে না, তাদের গিয়ে জিজ্ঞেস করব। জানতে চাইব, তাদের সালাত না ছোটোর নেপথ্যে রহস্য কী।





তা ছাড়া আমি সফল মানুষদের জীবনী পড়ে দেখলাম, যারা নিয়মিত সালাত আদায় করতে সফল হয়েছে এবং যারা বিশেষ অবদান রেখে পৃথিবীতে নিজেদের ছাপ রেখে যেতে সফল হয়েছে, উভয় শ্রেণির বৈশিষ্ট্য ও অভ্যাসে বিরাট মিল রয়েছে।

আজ আমি সময়মতো সালাত পড়ে আমার দিন শুরু করার পর অফিসে বসে ধোঁয়া ওঠা কফির স্বাদ নিতে নিতে এ কথাগুলো লিখছি। জীবনের সে অধ্যায়ের কথা বলছি, যার অনেক বড় প্রভাব রয়েছে আমার জীবনে।







## একদিন ভালো হয়ে যাব

আমি মন থেকে চাইতাম আমিও সালাত আদায়ে নিয়মিত হই। আমি জানতাম, যদি আমি সালাতে নিয়মিত হই, তাহলে আমার জীবনটা আরও বেশি সুখ ও সৌভাগ্যে ভরে উঠবে। যারা সালাত পড়ে না, তাদের অনেকেই নিজের কথা আমাকে জানিয়েছে।

একজন বলল, 'তার জীবন কেবল সালাতের ঘাটতির কারণেই অপূর্ণ।' আরেকজন বলল, 'সে অনুভব করে যে, তার জীবনের অনেক সমস্যা সালাতের মাধ্যমে ঠিক হয়ে যাবে।' আমাদের মনের ভেতর সালাতের জন্য এত টান থাকা সত্ত্বেও আমরা সালাত পড়ি না!

আশ্চর্য! সালাত পড়লে প্রশান্তি, সাহায্য ও সৌভাগ্য পাওয়া যায় জেনেও কেন আমরা সালাত পড়ি না?! সালাত শান্তি ও সুখের উৎস জেনেও কেন আমরা সালাতকে ভুলে থাকি?! কেনই বা এখনো আমরা সালাত আদায়কারী হয়ে উঠিনি?!

প্রশ্নটার উত্তর খুঁজতে থাকি আমি। অবশেষে জবাবটা পেয়ে থমকে দাঁড়াই। আমরা এখনো সালাতে নিয়মিত হয়ে উঠতে পারছি না, কারণ আমরা নিজেদের জন্য একটা ভিন্ন জগৎ তৈরি করে নিয়েছি। এ জগৎটার নাম 'একদিন ভালো হয়ে যাব।' যারা সালাত পড়ে না, তাদের অধিকাংশই এ জগতের অধিবাসী।

আমরা যারা এ জগতের অধিবাসী, তারা মনে করি, 'আসমান থেকে এমনিই একদিন আমাদের জীবন, আমাদের অবস্থা ঠিক করে দেওয়া হবে, তারপর



আমরাও সালাতের প্রতি মনোযোগী হব। একদিন আমরাও সালাত আদায়কারী হব।' যখন আমার মনে সালাত না পড়ার আক্ষেপ কাজ করত, তখন আমি এ অজুহাতটা দিয়ে মনকে শান্ত করতাম—

একদিন আমিও ফজর পড়ব...

একদিন আমিও মসজিদে গিয়ে সব ওয়াক্ত সালাত জামাআতের সাথে আদায় করব...

আসন্ন রমাজানে ঠিক ভালো হয়ে যাব, পুরোদমে সালাত পড়া শুরু করব, আর কখনো সালাত ছাড়ব না...

একদিন আমি যেমন চাই, তেমন জীবন পাব...

একদিন ভালো হয়ে যাব, কোনো একদিন... কোনো একদিন... কোনো একদিন...

'একদিন ভালো হয়ে যাব' নামক জগতের অফিসিয়াল ভাষা হচ্ছে অজুহাত। অজুহাতের ভাষায় এখানকার বাসিন্দারা কথা বলে। শত শত অজুহাত আমাকে সালাত না পড়ার কারণ ব্যাখ্যা করে দেয় :

- আমি সালাত পড়ি না, কারণ আমার পেশায় কাজের রুটিন এমন যে, ফজর পড়া সম্ভব হয় না।
- আমাকে বেশ দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করে যেতে হয়, ফলে ক্লান্ত-শ্রান্ত হয়ে পড়ি—তাই সালাত পড়তে পারি না।
- যদি এক ওয়াক্ত সালাত ছুটে যায়, তাহলে নিজেকে ব্যর্থ মনে হয়। তাই আর সেদিন সালাত পড়া হয় না...
- সালাতে খুশু-খুজু আসে না... তাই সালাত পড়া হয় না।

এমন হাজারো অজুহাত আমাকে সালাত থেকে দূরে রাখছে...





আরও বহু অজুহাত আমাকে সালাত থেকে দূরে রাখছে। সালাত না পড়ার আক্ষেপটা মিটিয়ে দিচ্ছে। তেমনই একটি অজুহাত হচ্ছে এ রকম : কিছু মানুষ সালাতের পাবন্দ থাকতে পারছে, কারণ তাদের শরীর বিশেষ বায়োলোজিকাল গঠনে গঠিত। আল্লাহ আমাকে এমন গঠন দিলে একদিন আমিও ভালো হয়ে যাব আর সালাতে মনোযোগী হব।

আমি সব সময় নিজেকে তাদের থেকে ভিন্ন মনে করতাম, তাদের দল থেকে আমাকে বাদ রেখে ভাবতাম, তাদের সালাতে নিয়মিত হওয়ার বিষয়টা তাদের জন্য খুবই সহজ ও স্বাভাবিক, কোনো রকম কষ্ট ছাড়াই তারা এটা করতে পারে। অন্যদিকে আমার তো সালাত পড়তে বহু কষ্ট ও পরিশ্রম করতে হয়। তাই আমি সেদিনের জন্য অপেক্ষা করতে থাকলাম, যেদিন আমার অবস্থা রাতারাতি পরিবর্তন হয়ে যাবে। একদিন সকালে উঠে আমি দেখব, আমি আর আগের মতো নেই। আমি সালাতে নিয়মিত হয়ে উঠেছি। কিন্তু সেদিন কখনো আসে না!

দীর্ঘ সময় ধরে আমি ‘একদিন ভালো হয়ে যাব’-এর জগতে কাটাই। নিজেকে আমি নানান প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে থাকি। কিয়ামতের দিন সর্বপ্রথম সালাতের হিসেব নেওয়া হবে। সালাতে নিয়মিত হওয়া যদি আল্লাহর পক্ষ থেকে বিশেষ দান ও অনুগ্রহ হয়, তাহলে সালাতের জন্য কেন পুরস্কার ও শাস্তি নির্ধারণ করা হলো!

এখানে রবের ন্যায়বিচার কোথায়?! এসব সালাত আদায়কারী আসমানি সাহায্য পেয়ে সালাত আদায় করতে পারছে, অন্যদিকে আমি কেন আসমানি সাহায্য পাচ্ছি না?!

অবশেষে বুঝতে পারলাম, ‘একদিন ভালো হয়ে যাব’র দিনটা কখনো আসবে না। যদি আমি এভাবেই কিছু না করে বসে থাকি, তবে এ অবস্থাতেই আমার মৃত্যু এসে যাবে আর আমি তখনও সে-ই একদিনের অপেক্ষায় থাকব। সালাতহীন আমলনামা নিয়েই আমার জীবনের অবসান ঘটবে। এ বিষয়টি আমাকে সর্বদা পীড়া দিতে থাকে।



বুঝতে পারলাম, আমি যদি সালাত আদায়কারীদের একজন হতে চাই, তাহলে আমাকে ‘একদিন ভালো হয়ে যাব’র জগৎ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। যে দিনটা কখনো নিজ থেকে আসবে না, সে দিনটা আমাকে নিজ প্রচেষ্টায় নিয়ে আসতে হবে।

আমি জানি, যেকোনো পথের প্রথম পদক্ষেপটা কঠিন হয়ে থাকে। আর এ ক্ষেত্রে প্রথম পদক্ষেপটা হচ্ছে ‘একদিন ভালো হয়ে যাব’র ব্যাপারটাকে মস্তিষ্ক থেকে ঝেড়ে ফেলা। আমরা জানি, বিষয়টা পুরোটাই আমাদের ওপর। যা করার আমাদেরই করতে হবে। ‘একদিন ভালো হয়ে যাব’র জগতে থাকা মানে আমরা ভুল পথে আছি। ‘একদিন ভালো হয়ে যাব’র মনোভাব পোষণ করার অর্থ হাজারো অজুহাতের চোরাবালিতে নিজেকে আটকে ফেলা। এই জগতে বন্দী থাকার কোনো মানে হয় না। বরং এই কারাগার থেকে মুক্তির মাঝেই সাফল্য।

‘একদিন ভালো হয়ে যাব’র জগৎ থেকে বেরিয়ে আসা নিয়মিত সালাত আদায়ের সৌভাগ্য অর্জনের পথে প্রথম পদক্ষেপ। শান্তি ও সৌভাগ্যের জীবন উপভোগের শুরুটা এখান থেকেই হবে। সালাত আদায় না করার পক্ষে হাজারো অজুহাত তৈরির জন্য মস্তিষ্ককে ব্যস্ত রাখার চেয়ে সালাত আদায়ে সাহায্য হয়, এমন সব সহায়ক কাজ ও পদ্ধতি তৈরির জন্য মস্তিষ্ককে ব্যস্ত রাখা অধিক উত্তম। আর এটিই হচ্ছে এ বইয়ের উদ্দেশ্য।

অনেকে মনে করে, কর্তব্য আদায় না করে অবসর থাকা গেলে সেটাই সুখ। তাই এক শ্রেণির মানুষ সালাত আদায়ের ওপর সালাত আদায় না করাকে প্রাধান্য দেয়। তাদের ধারণা সালাত আদায় না করে অবসর থাকলে তারা আরাম ও সুখ পাবে। এভাবে একটি বদ চিন্তা থেকে সালাত না পড়া তাদের অভ্যাস হয়ে দাঁড়ায়।

কিন্তু বাস্তবতা পুরো উল্টো। বাস্তবতা হচ্ছে, সালাত আদায় না করলে যে মানসিক চাপ আমাদের ওপর দিয়ে যায়, সেটা সালাত আদায় করলে যে শারীরিক পরিশ্রম হতো, তার সমান বা তার চেয়ে বেশি হয়ে থাকে। বরং সালাত আদায় করলে শরীর প্রাণবন্ত হয়। ফলে সালাত আদায়ে আরামবোধ