

# সূচিপত্র

অনুবাদিকার কথা.....	৮
প্রশংসাপত্র.....	৯
সূচনা .....	১১
প্রথম পরিচ্ছেদ	
বিয়োগ .....	১৬
এখনই কেন?.....	২৪
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ	
‘শো আপ’ কি? .....	২৬
শো আপ—এক নববী সুনাহ .....	৩১
তৃতীয় পরিচ্ছেদ	
জীবনে শো আপ কেমন হওয়া দরকার?.....	৩৪
নিজের জন্য "শো আপ" করা .....	৩৭
দাম্পত্যের বোঝাপড়া .....	৩৯
সন্তান পালনে শো আপের গূঢ় অর্থ .....	৪১
পরিবার গড়নে শো আপ.....	৪২
স্বপ্নগুলোয় প্রাণ দিতে—শো আপ .....	৪২
সার্কেল অব ইনফ্লুয়েন্স-গুণগ্রাহী .....	৪৩
চতুর্থ পরিচ্ছেদ	
কীভাবে শুরু করবো? .....	৪৬
প্রথম ধাপ: বিশুদ্ধ নিয়ত .....	৫০
যেখানে আছো, সেখানেই বিকশিত হও.....	৫৩
আত্মবিশ্বাসের সংকট.....	৫৫
অযোগ্য আমি .....	৫৮

দ্বিতীয় ধাপ : ইতিবাচক মনোভাব রাখুন .....	৫৯
জীবনের গল্প কীভাবে রচনা করবেন .....	৬২
নিজেকে যে গল্প শোনাই.....	৬৪
সীমাবদ্ধ বিশ্বাস.....	৬৭
তৃতীয় ধাপ: কৃতজ্ঞতা চর্চা করুন .....	৭১
চতুর্থ ধাপ : সাহস রাখুন.....	৭৫
ভয়ের মোকাবিলা .....	৭৮
সিইও .....	৮০
আপনিও পারবেন.....	৮৪
কমফোর্ট জোন ও নফস .....	৮৬
নফসকে বশে আনা .....	৮৭
পঞ্চম ধাপ : বাস্তবতায় নিজেকে মানিয়ে নেওয়া .....	৮৯
বর্তমানকে কাজে লাগান.....	৯২
সবর ও শোকর.....	৯৫
আপোস.....	১০০
ষষ্ঠ ধাপ: আমার আমি .....	১০২
হারানো আমি.....	১০৬
নিজেকে ভালোবাসা .....	১০৯
আল্লাহর এক অনন্য সৃষ্টি.....	১১২
চলার সাথি .....	১১৩
কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবেন? .....	১১৬
আমার জীবন, এক অনন্য সৃষ্টি .....	১১৮
উপসংহার.....	১২০
মহাকাব্য.....	১২২
কৃতজ্ঞতা স্বীকার.....	১২৪



## অনুবাদিকার কথা

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহিম।

প্রথমে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি আল্লাহ তা'আলার প্রতি যিনি আমাকে অসম্ভব সুন্দর একটা বই অনুবাদ করার তাওফিক দান করেছেন। তারপর বিশেষ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করতে চাই রাইয়ান প্রকাশনের সম্মানিত প্রকাশককে যিনি আমাকে এই দায়িত্বের উপযুক্ত ভেবে এমন একটা মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ বইয়ের অনুবাদের সুযোগ দিয়েছেন।

আমার তিন বছরের অনুবাদ জীবনে এই বইটি বিশেষ একটি সৌন্দর্যমণ্ডিত এবং মোটিভেশনাল বই। বিশেষ করে যখন এটা রচনা করা হয়েছে অগণিত মুসলিম বোনদের জন্য, তখন নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন এটা একজন নারীর কাছে কতটা বিশেষ। যদিও বইটি বোনদের উদ্দেশ্যে লেখা কিন্তু এই বইটিতে এমন কিছু শিক্ষণীয় পাঠ আছে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত; যেগুলো নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। লেখিকা নাইমা বি. রবার্ট তাঁর জীবনের বাস্তব অভিজ্ঞতা দিয়ে এমন গভীর কিছু সত্য কথা আমাদের সামনে তুলে ধরেছেন যেগুলো আমরা অনেক সময় অবহেলায় এড়িয়ে যাই। এত সুন্দর করে প্রতিটা বিষয়ে তিনি ভেঙে ভেঙে বুঝিয়েছেন যেটা আপনারা বইটা না পড়লে কখনোই অনুধাবন করতেই পারবেন না।

আমি সত্যিই বিস্মিত হয়েছি তার লেখনীর দক্ষতা দেখে। বাস্তবতার সেই সূক্ষ্ম বিষয়গুলোকে স্পিরিচুয়ালিটির সাথে তিনি এত দক্ষতার সাথে দারুণভাবে কানেক্ট করেছেন সেটা আসলেই প্রশংসার দাবিদার। শুধু তা-ই নয়, এই বইয়ের শিক্ষাগুলোই এই বইটা শেষ করতে আমাকে অনেক বেশি সাহায্য করেছে। এই বইটার অনুবাদ চলাকালীন সময়ে আমি এমন কিছু অবস্থার মধ্যে দিয়ে গিয়েছি— যখন বইটা শেষ করা আমার জন্য খুব কঠিন হয়ে পড়েছিল। কখনো আমি ভেঙে পড়েছি, কখনো বিভিন্ন বিষয়ের চাপ পড়েছে নিজের উপর, কাজ করতে পারছিলাম না। তখন এই বইয়ের শিক্ষাগুলো আমাকে ব্যাপক মোটিভেশন দিয়েছে।



## প্রশংসাপত্র

সাধারণত আমাদের ভেতরের যে ভঙ্গুরতা আমরা দেখতে পাই না, নাইমা সাহস করে সেটা সামনে এনে, আমাদের শক্তিটাকে জাগিয়ে দেন। বইয়ের দশ পৃষ্ঠা পড়তেই চোখে পানি চলে এসেছিল। পরের অধ্যায়ে যেতেই মনে হলো—আমিও পৃথিবীটাকে বদলাতে পারবো। বিশ্বজুড়ে ভয় আর ব্যক্তিগত সংকটের সময়ে এই বইটা সত্যিই এক অনন্য অনুপ্রেরণার উৎস।

লরেন বুথ

Finding Peace in the Holy Land, Accidentally Muslim এর লেখক

আবেগের আতিশয্যে আমি এতোটাই অভিভূত হয়েছিলাম যে, মাত্র তিন পৃষ্ঠা পড়েই অব্যবহার্য ধারায় কাঁদতে লাগলাম। নাইমা, আমাদের সাথে তার ভালোবাসার যে গল্পটি বলেছেন। ইনশা আল্লাহ, জান্নাতেও এই গল্প অবিরত থাকবে।

সেলিনা বাক্বার  
প্রতিষ্ঠাতা, আমালিয়াহ

স্বামীর মৃত্যুর পর নিজের জীবনের গল্প খুব ব্যক্তিগতভাবে তুলে ধরে নাইমা বি রবার্ট মুসলিম নারীদের অনুপ্রাণিত করেন। যেন তারা নিজেদের ভেতরের শক্তি ও সুযোগগুলোকে জড়ো করে নিজের জীবনের নায়িকা হয়ে উঠতে পারেন। বিজয়ী হয়ে সামনে এগিয়ে যেতে পারেন। ‘শো আপ’ এমন এক শক্তিশালী অনুপ্রেরণামূলক গল্প, যেখানে দেখানো হয়েছে—কেমন করে জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলা করে নিজের জীবনের গল্পে নায়িকা হয়ে ওঠা সম্ভব।

লাইফটাইম সানি  
হোস্ট, অনেস্ট টি টক

‘শো আপ’ বইটি আমি ঠিক ৩ ঘণ্টায় পড়ে শেষ করেছি! বইটা হাতে পেয়েই সকালে ভাবছিলাম, একটু পড়ে দেখি। পরে সময় নিয়ে না হয় শেষ করবো। তবে লেখার ধরন এতটাই সুন্দর, মেসেজগুলো আর করণীয় পরামর্শগুলো এতো স্পষ্টভাবে সাজানো ছিল যে, থামতেই পারিনি।

আমাদেরকে জাগিয়ে তোলার জন্য এমন সময় এরকম একটা বই দরকার ছিল। যিনি নিজেই সেই সত্য মেনে জীবনযাপন করেছেন আবার অন্যদেরকেও তার দিকেই আহ্বান করেছেন—তার চেয়ে আর কে ভালোভাবে আমাদেরকে জাগিয়ে তুলতে পারে?

আইশা আদমস

লেখক, ‘রাইজ, ইরস্পেকটিভ’ সিইও, দ্য সাপোর্ট লাউঞ্জ

অবশেষে, মুসলিম নারীদের কথা মাথায় রেখে এমন একটি মোটিভেশনাল সেলফ-হেল্প ও সেলফ-কেয়ার বই লেখা হয়েছে। বইটা জুড়ে ইসলামিক রেফারেন্স এবং গল্পগুলোর ব্যবহার বিষয়টাকে আরও সুন্দর করেছে। বইটিতে নাইমা বি রবার্ট নিজের জীবনের বেশ ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আর অনুভূতি খোলামেলাভাবে বলেছেন। বইটি মুসলিম নারীদের উদ্দেশ্যে এক দীর্ঘ প্রেমপত্রের মতো। যেখানে, ‘ভয়ের বদলে সাহসকে বেছে নিতে’ উৎসাহ দেওয়া হয়েছে। এই বইটি পাঠককে নিজের জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে নতুন করে ভাবতে শেখায় এবং তাকে নতুন আশার আলো দেখায়। সহজে অনুসরণযোগ্য, ধাপে ধাপে নির্দেশনার মাধ্যমে বইটি শেখায়—কীভাবে সত্যিকারার্থে, নিজের মতো করে ‘শো আপ’ করতে হয়। কোনো মুসলিম নারী যদি নিজের জীবনের নায়িকা হতে চায় কিংবা কোনো নারী যদি সাহস খুঁজে ফিরছে বলে মনে হয়—তাদের জন্য এই বইটি অবশ্যপাঠ্য। রবার্ট যেমনটা বলেন—সময়টা এখনই, এখন না হলে কবে? আর আপনি না হলে, তবে কে?

তমকিন

লেখক ও কবি, ডেট্রয়েট মম অ্যান্ড ল্যানসিং মম-এর সহলেখক



## সূচনা

এ যেন জীবনকে থমকে দেওয়া এক ঝড়ো হাওয়া ছিল। শনিবার ভেরে তাকে অচেতন দেখলাম আর পরের দু-সপ্তাহের মধ্যেই সে চিরদিনের জন্য (আমাদের ছেড়ে) চলে গেল। একদম আচমকা, আমাকে ভেঙেচুরে চুরমার করে দিলো।

\*\*\*\*\*

আমার প্রথম গুরুত্বপূর্ণ বইটা (From My Sisters' Lips) আমার স্বামী সুলায়মান হেনরি আমানকোয়েক-কে উৎসর্গ করে লিখেছিলাম—

“স্বামীকে—যিনি আমার জীবনের প্রেরণা।”

পেছনে ফিরে একটু ভাবলে, আজও অবাক লাগে—কতটা না মানানসই ছিল সেই শব্দগুলো।

কম বয়সেই আমাদের বিয়েটা হয়েছিল। এতোটাই কম বয়সে যে দুই পরিবারের মাঝেই একটা অস্বস্তিবোধ ছিল। সবার ধারণা ছিল, সংসারের দায়িত্ব নেওয়ার মতো আমরা তখনও প্রস্তুত না। আরও কয়েকটা বছর অপেক্ষা করে, থিতু হয়ে তারপর সংসারের ব্যাপারে ভাবা উচিত ছিল।

কিন্তু আমরা এটাকেই সঠিক সময় হিসেবে নিয়েছিলাম। আর দায়িত্বটাও ঠিকঠাক সামলে নিতে পেরেছিলাম।

একসঙ্গে কাটানো শুরুর বছরগুলো ঠিক যেন দুটি শিশুর রোমাঞ্চকর গল্পের মতো ছিল। সদ্য মুসলিম হওয়া দুটি মানুষ সংসার সাজানোর খেলায় মেতেছিলাম। তিনি কাজে বের হলে, বাসায় থেকে রান্নার চেষ্টা করতাম, যদিও তেমন একটা ভালো হতো না। তার আসার আগেই আবার সেজেগুজে অপেক্ষায় থাকতাম।

যখন ইস্ট লন্ডনে কাজ করতাম, তখন সে নিজে আমাকে হোয়াইটচ্যাপেলে পৌঁছে দিতে আসত। আর এজন্য তিনি নর্থওয়েস্ট থেকে এতদূর গাড়ি চালিয়ে আসতেন, যাতে রাতে আমাকে একাকী ট্রেনে চড়তে না হয়। হয়তোবা ঐ সময়টা সে কেবল আমার সাথেই কাটাতে চাইতো।

তরুণ দম্পতি হিসেবে নিজেদের মধ্যে কিছু অভ্যাস গড়ে তুলেছিলাম। প্রতি সোমবারে, ওয়াটফোর্ডের এক বন্ধুর বাসার ইসলামিক হালাকায় যেতাম। সপ্তাহান্তে শাশুড়িকে দেখতে গিয়ে শনিবার গভীর রাত পর্যন্ত জেগে জেগে কথা হতো, হাসিঠাট্টা হতো। যখন হাসতাম তখন যেন হাসি শেষ হতেই চাইতো না।

তারপর আমাদের প্রথম সন্তান এলো। জীবনের ছন্দই বদলে গেল। মা-বাবা হয়ে গেলাম। বাথটাবেই স্বাভাবিকভাবে বাচ্চা প্রসব হয়েছিল।

সেই রাতে, বাবুটাকে কোনোভাবেই শান্ত করা যাচ্ছিল না। আর ক্লান্তিতে আমিও প্রায় হুঁশ হারিয়ে ফেলেছিলাম। মেঝেতে পাতা তোশকের কোনার দিকে সুলাইমান শুয়েছিল। তিনি বাবুটাকে বুক জড়িয়ে নিয়ে শান্ত করতে করতে ঘুম পাড়িয়ে দেন।

সেই কোমল ছোয়া তার থেকে কোনোদিন হারিয়ে যায় নি।

আলহামদুলিল্লাহ, এরপর আমাদের আরও চারটি সন্তান হলো। তিনটা আলাদা দেশ ও আলাদা ঘরে আর বাকি একজনের হসপাতালে। এর মাঝে আমরা ভিন্ন ভিন্ন কাজও করেছি। শুরুতে ওয়েবসাইট বিক্রি থেকে ছোটখাটো একটা ব্যবসা দিয়ে। তারপর তিনি একটা মোবাইল ফোন কোম্পানি গড়েন আর সবশেষে মিশরে একটা কল সেন্টার খুলেন। আর আমি—পড়াতাম, তারপর নিজের ঘরের সামনেই একটা স্কুল খুলি। তারপর লেখালেখি আর মেহেদি বানানোর পেশায় জড়িয়ে যাই এবং ফুলটাইম লেখালেখিও শুরু করি। আর সবশেষে ‘SISTERS’ নামে একটা ম্যাগাজিনও বের করি।

তৃতীয় বাবুটার যখন এক বছর, তখন যুক্তরাজ্য ছেড়ে মিশরে স্থায়ী হওয়ার সিদ্ধান্ত নিই। বাচ্চারা যেন সহজেই আরবি ভাষা আর কুরআন শেখার সুযোগ পায়। চারপাশে একই কারণে আসা বন্ধুদের নিয়ে ভালোই জীবন কাটছিল। হজ্বও পালন করে নিলাম আর তারপরই বাচ্চাদের হোমস্কুলিং করানোর সাহসী সিদ্ধান্তটা নিই।

সহজভাবে বললে, আমরা একে অপরকে খুব ভালো বুঝতাম, সব সময় একে অপরের পাশে থাকতাম। স্বামী-স্ত্রী হওয়া ছাড়াও আমরা ছিলাম একে অপরের সবচেয়ে কাছের এবং ভালো বন্ধুও। একদম বাড়িয়ে বলছি না, তাকে ছাড়া আমি আর আজকের এই ‘আমি’ হতে পারতাম না।

সুলায়মানের ধৈর্যশীলতা আর বুঝে নেওয়ার স্বভাব আমার ভেতর থেকে দীন ও দুনিয়ার সর্বোত্তমটা বের করে এনেছিল। ছকুমও দিতেন না আবার জোরাজুরিও

করতেন না। তার পরিবর্তে পরামর্শ দিতেন, সুযোগ দিতেন এবং সেগুলো থেকে শিখতে দিতেন। ভেতরের সম্ভাবনাকে জাগিয়ে তুলতে তিনি তার সহকর্মীদের মতো আমাকেও একইভাবে উৎসাহ দিতেন। আর আমার প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার পেছনে এই গুণটাই নাকি প্রধান কারণ। (কথাটা আমার না, তার মুখ থেকে শোনা।)

তো ২০১৬ সালে নিজেকে কোথায় খুঁজে পেলাম?

পাঁচ সন্তানের এক মা, কিছুই না জানা এমন একটা ব্যবসার সিইও; যার সামনে এক অনিশ্চিত ও অজানা ভবিষ্যত।

এই বইয়ে কীভাবে আমি জীবনের এতো দুঃখ-কষ্ট আর উত্থান-পতনের মধ্য দিয়ে ‘Showing Up’ (নিজেকে মেলে ধরা) কথাটির প্রকৃত অর্থ বুঝতে পেরেছি, তার গল্প আপনাদের সাথে বলব। হতাশার কিনারা থেকে আবার অর্থপূর্ণ ও অবদানমূলক জীবনে ফিরে আসার রোডম্যাপও জানাব। আর আলহামদুলিল্লাহ, বছরের পর বছর কুরআন-সুন্নাহ আর আমার অসংখ্য শিক্ষক ও মেন্টরদের থেকে যেসব শিক্ষা ও উপলব্ধি অর্জন করেছি, তার সবই আপনাদেরকে বলব।

পুরো বইজুড়ে, আমি আপনাকে খামতে বলবো। আমার ভাবনাগুলো নিয়ে ভাবতে বলবো। (সেই ভাবনাগুলো কাজে লাগিয়ে) আপনার জীবনের প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজতে বলবো। নিজেই নিজের জীবনের নায়ক হয়ে উঠতে, একটু একটু করে সেই উত্তরগুলো জুড়ে নেওয়ার রোডম্যাপ তৈরি করতে বলবো।

আপনি চাইলে বইয়ের পাতায় নোট লিখতে পারেন। দাগ টানতে পারেন। যেভাবে ইচ্ছা ব্যবহার করতে পারেন।

আপনাদের জন্য একটা ফ্রি ওয়ার্কবুকও দিয়েছি। ডাউনলোড করে নিলে, পড়ার সময় ব্যবহার করতে পারবেন। দুআ করি, ‘শো আপ’ যাত্রায় এই বই আর ওয়ার্কবুক আপনাকে স্বচ্ছতা ও অন্তর্দৃষ্টি দেবো।<sup>১</sup>

---

<sup>১</sup> [www.naimarobert.com/showup](http://www.naimarobert.com/showup)



## বিয়োগ

চৌদ্দ বছর একসঙ্গে কাটানোর পর, বাচ্চাদের নিয়ে উমরাহ করার নিয়ত করলাম। ভেবেছিলাম, ইবাদতের পাশাপাশি পরিবারের সবাই মিলে একসাথে আরও একটা সুন্দর ছুটি কাটাতে পারবো। কিন্তু আজও, ঐ সফরটাকেই আমার কাছে সবকিছুর হারানোর শুরুর কারণ মনে হয়।

হঠাৎ সুলাইমান অসুস্থ হয়ে পড়ল। বড় ছেলে আর ওর মধ্যে টানা পোড়ন বাড়তে লাগল। বলতে গেলে, সম্পর্কটা প্রায় ভেঙে গিয়েছিল। মনে হয়েছিল, আর জোড়া লাগবে না। দেখতাম যে, এটা তাকে ভেতর থেকে কুঁড়ে কুঁড়ে খাচ্ছিল। একে তো দুর্বলতা, তার ওপর কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন সমস্যা। সব-ই যেন তাকে চেপে ধরল। এত অস্থির আর বিপর্যস্ত অবস্থায় তাকে আর কখনো দেখিনি।

এক সন্ধ্যায়, বাফবীর সাথে বাইরে খেতে গিয়েছিলাম। বাচ্চাদের সাথে তাকে বাসায় রেখে গিয়েছিলাম। ডিনারটা একটু দেরিতে শুরু হওয়ায়, ফিরতেও একটু দেরি-ই হয়ে গেল। বাসায় ফিরেই, সবেমাত্র দুই বছরে পা রাখা আমার ছোট্ট মেয়েটার কাছে চলে গেলাম। সে কাঁদছিল। তাকে শান্ত করতে করতে তার সাথেই ঘুমিয়ে পড়লাম।

পরদিন সকালে, বাচ্চাদের কান্নায় ঘুম ভাঙল।

‘মা! মা! ..... বাবা ঘুম থেকে উঠছেন না!’

ছড়মুড়িয়ে উঠে শোবার ঘরে ছুটে গেলাম। দেখলাম, বিছানায় কাত হয়ে পড়ে আছেন, চোখ আধ-খোলা। আর মুখ থেকে এক অদ্ভুত তরল চুঁইয়ে চুঁইয়ে পড়ছে।

এরপরের ভয়াবহ মুহূর্তগুলো আর বলতে পারব না। এতটুকুই বলি, দিনের একেবারে শেষে জানতে পারি, তার স্ট্রোক হয়েছে। মস্তিষ্কের মারাত্মক ক্ষতি নিয়ে কোমায় রাখা হয়েছে। ডাক্তাররা তেমন কোনো আশাও দিতে পারলেন না।

তারা এসে বলল, দেহটা ছাড়া মানুষটা আর কিছুই রেখে যায় নি।

খবরটা দিতে যখন তার মাকে ফোন করি, ‘মা, আপনার ছোটো ছেলে কোমায় আছে।’ সেই মুহূর্তের কথা ভেবে, আজও আমার কান্না আসে। নিঃসন্দেহে সেটা আমার জীবনের সবচাইতে খারাপ এবং হৃদয়কে ভেঙে খান খান করে দেওয়া একটা মুহূর্ত ছিল।

পরের দুই সপ্তাহ দিন-রাত তার সেবায়ত্ত করলাম। প্রতিদিন তার শিয়রে বসে কথা বলতাম, কুরআন তিলাওয়াত করতাম, দুআ-দরুদ পড়তাম। তবুও তার অবস্থার তেমন কোনো হেরফের হয় নি। হাসপাতালের ভিজিটিং আওয়ারে লোকে লোকারণ্য থাকতো। ঠিক যেন বাঁধ ভেঙে দেওয়া পানির মতো মানুষের ভিড় জমতো। অনলাইনে আর বাস্তবে এতো এতো ভালোবাসা, মমতা, সহানুভূতি সব-ই উজাড় করে দিয়েছিল। যারা আমাদের জন্য দুআ করল, হাসপাতালে দেখতে এলো, রান্না করে পাঠাল, পাশে ছিল; তাদের প্রত্যেকের জন্য মন থেকে দুআ করেছি।

আমার খুব কাছের এক বান্ধবী, এক বোন বাচ্চাদেরকে তার বাসায় নিয়ে গেল। সেখানে বাচ্চাদের হোমস্কুলিং প্রোগ্রাম চালু রেখেছিল। আরেকজন বোন (যাকে আমি তেমন চিনতামই না) হাসপাতালের কাছাকাছিই যেন থাকতে পারি সেজন্য প্রথম সপ্তাহটা তার ফ্ল্যাটটাই ব্যবহার করতে দিয়েছিলেন।

ভাই-বোন, আত্মীয়স্বজন, সহকর্মী ও কর্মচারী। কে না-এসেছিল? কেউ কেউ কায়রোর এমাথা-ওমাথা থেকে ছুটে এসেছে। কেউ বিদেশ থেকে উড়ে এসেছে। কেবল আমাদের পাশে দাঁড়াতে। ওকে শুভেচ্ছা জানাতে। কৃতজ্ঞতা জানাতে। আর আমাদের কোনো কিছু দরকার আছে কি না সেটা জানার জন্য। কমিউনিটির তরফ থেকে এমনই উপচে পড়া ভালোবাসা আর সহানুভূতির প্রতি আমি আজীবন কৃতজ্ঞ থাকবো।

হৃদয়ের কথামালা

যেনো পানির স্রোতের মতন

কখনো কখনো তারা বয়ে চলে অবিরাম

কোন বাধা নেই, প্রতিবন্ধকতা নেই

বাড়না হয়ে পাথুরে পথেও  
খুঁজে নেয় আপন গন্তব্য

কখনোবা আবার ফোঁটায় ফোঁটায়  
কষ্টে শিষ্টে চুয়ে চুয়ে পড়ে  
এই পথ পাড়ি দেওয়ায় যত স্থবিরতা  
যত আলস্য, যত উদাসীনতা

কিন্তু একদিন ভাঙ্গে এই জড়তা  
ফিরে আসে সেই শ্রোতস্বিনী ধারা  
নায়াগ্রার সেই জলপ্রপাত হয়ে  
ভেঙ্গেচুরে গুঁড়িয়ে দেয় বিস্ময়ের দেয়াল

তখন এই শ্রোতেই সকল ছন্দ,  
যেনো এক টুকরো জীবনানন্দ  
এক করে নেয় অশ্রু, বাণী, এই ধরা  
বয়ে নিয়ে যায় যত দুশ্চিন্তা, যাতনা, খরা  
শুদ্ধ, স্বচ্ছ, নির্মল হয়ে যেনো ঘরে ফেরা

শব্দ শব্দ শ্রোতের খেলায়  
সেকেন্ড-মিনিট হয়ে ঘণ্টা  
হাতে রেখে হাত আমার তোমাতে  
সিক্ত হয়ে ওঠে মনটা

বাকারাহ তোমার রক্ষাকবচ  
কাহফেও নিও ঠাই  
শুক্রবারের এই দিনটাকে  
তবু যেনো কাজে লাগাই

দু দুটি সপ্তাহ হয়ে গেল পার  
তোমার তো দেখা নাই  
মনে রেখো আমি ভুলিনি তোমায়  
তাইতো, বারবার ফিরে তাকাই...



## আল্লাহর এক অনন্য সৃষ্টি

এই পৃথিবীতে আপনার মতো কেউ নেই। সৃষ্টির শুরু থেকে আজ অবধি কেবল আপনিই ছিলেন এবং কেবল আপনিই থাকবেন। আল্লাহ তা'আলা আপনাকে স্বতন্ত্রভাবে এমন সব গুণ ও ক্ষমতা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন, যা আপনাকে আপনার উদ্দেশ্যের পথে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। যে উদ্দেশ্যে পাঠানো হয়েছে, তা করতে পারবেন। আর নিজেই নিজের গল্পের নায়ক হয়ে উঠতে পারবেন।

আপনার চরিত্র, ব্যক্তিত্ব, পটভূমি, জীবনকাহিনী এবং জীবনের পরিস্থিতি সবকিছুই আপনার জন্য অনন্য। এগুলোই আপনিকে 'আপনি' বানিয়েছে। হ্যাঁ, এমনকি আপনার কষ্ট, ব্যর্থতা আর বাধাগুলোও। এসবই আজকের এই নারীকে তিলে তিলে গড়ে তুলেছে। এই নারী—আপনার ভাবনার চেয়েও শক্তিশালী, ধারণার চেয়েও সাহসী আর কল্পনার চেয়েও বেশি সক্ষমতা রাখে।

তাকে বিকশিত হতে দিন।

নিজেকে কারও সাথে তুলনা করবেন না। কারও ছাঁচের মধ্যে নিজেকে ফেলার চেষ্টা করবেন না। নিজের স্বভাব বা ব্যক্তিত্ব বদলে কারও পছন্দের তালিকায় জায়গা পাওয়ার চেষ্টা করবেন না।

অন্যদের দেখে অনুপ্রাণিত হন। তবে ঠিক ততটুকুই নিন, যতটুকুতে তাদের আলোয় আপনার আলোকে আরও উজ্জ্বল করা যায়। কেননা, আপনার আলো কেবল আপনারই।

### ভাবনার খোরাক:

সিদ্ধান্ত এখন আপনার হাতে। আপনি কি কারও ছব্ব নকল হয়ে থাকতে চান? কারও ছায়া হয়ে তাদের পিছু পিছু ছুটতে চান? নাকি সাহস করে, নিজের মতো, নিজের কণ্ঠে, নিজের গুণে এই দুনিয়ার একেবারে আলাদা একটা ছাপ রাখতে চান?