رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

অসমীয়া | آسامي | الوَسَائِلُ المُفِيدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়

শ্বাইখ আব্দুৰ ৰহমান বিন নাচিৰ আচ-ছা'দী

ح جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات ، ١٤٤٧هـ

السعدي ، ، عبدالرحمن
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - آسامي. / عبدالرحمن
السعدي ، ؛ جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات - ط١. .-
الرياض ، ١٤٤٧هـ

٣٥ ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: ١٤٤٧/٣٨٧٨
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٧٠-٤٣-٢

الوَسَائِلُ المُفِيدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيدِةِ

সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ

رَحِمَهُ اللهُ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়

লেখক

শ্বাইখ আব্দুৰ ৰহমান বিন নাচিৰ আচ-ছা'দী (ৰাহিমাহুল্লাহ)

লেখকৰ ভূমিকা

(সকলো ধৰণৰ প্ৰশংসা কেৱল মাত্ৰ আল্লাহৰ বাবে, যিজন সকলো প্ৰশংসাৰ মালিক। মই সাক্ষী দিওঁ যে, আল্লাহৰ বাহিৰে আন কোনো সত্য উপাস্য নাই; তেওঁৰ কোনো অংশীদাৰ নাই। মই আৰু সাক্ষী দিওঁ যে, মুহাম্মদ চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লাম তেওঁৰ বান্দা আৰু ৰাছুল। আল্লাহৰ তৰফৰ পৰা দৰূদ আৰু ছালাম বৰ্ষিত হওক তেখেতৰ প্ৰতি আৰু তেখেতৰ পৰিয়ালবৰ্গৰ লগতে ছাহাবীসকলৰ প্ৰতি)। তাৰ পিছত:

মনৰ শান্তি আৰু আনন্দ অনুভৱ কৰা আৰু অশান্তি আৰু দুশ্চিন্তা দূৰ কৰা প্ৰত্যেক ব্যক্তিৰ অন্যতম লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য। ইয়াৰ দ্বাৰাই পৱিত্ৰ জীৱন লাভ হয়, আৰু আনন্দ তথা প্ৰফুল্লতাৰে পৰিপূৰ্ণতা লাভ কৰে। এইটো অৰ্জনৰ বাবে আছে ধৰ্মীয়, স্বভাৱগত আৰু আমলী উপায়-উপকৰণসমূহ। এইবোৰ উপায়-উপকৰণৰ সামগ্ৰীক সমন্বয় সাধন কৰাটো মুমিনসকলৰ বাহিৰে আন কাৰো পক্ষে সম্ভৱ নহয়। আনৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ কোনো এটা দিশ অৰ্জন হ'লেও

হ'ব পাৰে। ইয়াৰ কোনো এটা উপায়-উপকৰণ লৈ অধ্যাৱসায় আৰু গৱেষণা কৰিলে, সিহঁতৰ ওচৰত ইয়াৰ বহু উপকাৰী আৰু সুন্দৰ সুন্দৰ দিশ প্ৰকট হয়।

কিন্তু মই মোৰ এই পুস্তিকাত এনে কিছুমান বিষয় উল্লেখ কৰিম, যিটো এই মহান উদ্দেশ্য অৰ্জনৰ অন্যতম উপায় আৰু মাধ্যম হিচাপে বিবেচিত হ'ব আৰু যাৰ বাবে প্ৰত্যেকেই চেষ্টা-সাধনা কৰে।

এতেকে সিহঁতৰ মাজৰ যিয়ে সেইবোৰ উপায়-উপকৰণৰ অধিকাংশ অৰ্জন কৰিব পাৰিব, সি সুখি জীৱন যাপন কৰিব আৰু পৱিত্ৰময় জীৱন উপভোগ কৰিব পাৰিব। সিহঁতৰ মাজৰ যিয়ে সেইবোৰ অৰ্জন কৰাত সম্পূৰ্ণৰূপে ব্যৰ্থ হ'ব, তাৰ জীৱন অতিবাহিত হ'ব দুখ-কষ্টত। আকৌ সিহঁতৰ মাজৰ যিয়ে এই দুই স্থৰৰ মধ্যৱৰ্তী পৰ্যায়ৰ হ'ব, আল্লাহৰ তাওফীক অনুযায়ী সি জীৱন-যাপন কৰিব। আল্লাহেই তাওফীক প্ৰদানকাৰী, তেওঁৰ সহায়ৰ দ্বাৰাই সকলো কল্যাণ অৰ্জন হয় আৰু অকল্যাণ (অমঙ্গল) প্ৰতিৰোধ হয়।

পৰিচ্ছেদ

১. সুখী জীৱন লাভৰ প্ৰধান আৰু আচল উপায় হৈছে ঈমান আৰু আমলে চলেহ বা সৎকৰ্ম। যেনে মহান আল্লাহে কৈছে:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

"ঈমানৰ অৱস্থাত পুৰুষে হওক বা নাৰী, যিয়েই সৎকৰ্ম কৰিব, নিশ্চয় আমি তাক পৱিত্ৰ জীৱন প্ৰদান কৰিম। লগতে নিশ্চয় আমি তেওঁলোকক তেওঁলোকে যি আমল কৰিছিল তাতোকৈ শ্ৰেষ্ঠ প্ৰতিদান প্ৰদান কৰিম।" (ছুৰা আন-নাহল: ৯৭)

এতেকে যি ব্যক্তিয়ে ঈমান পোষণ কৰি সৎকৰ্ম কৰিব, তাৰ বাবে আল্লাহে ইহকালত পৱিত্ৰময় জীৱন আৰু পৰকালত উত্তম প্ৰতিদানৰ প্ৰতিশ্ৰুতি দিছে।

ইয়াৰ কাৰণ সুস্পষ্ট। কিয়নো, মুমিনসকলে আল্লাহৰ প্ৰতি থকা বিশুদ্ধ ঈমানৰ ফলত সৎকৰ্ম কৰে, লগতে পৃথিৱী আৰু আখিৰাতৰ বাবে মন-মানসিকতা আৰু নৈতিক চৰিত্ৰক সংশোধন কৰে। তেওঁলোকৰ লগত মৌলিক নীতিমালা আছে, যাৰ দ্বাৰা তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ ওচৰত উপস্থাপিত সকলো প্ৰকাৰ হাহিঁ-আনন্দ, অস্থিৰতা আৰু দুখ-বেদনাৰ কাৰণসমূহ উপলব্ধি কৰিব পাৰে।

এই নীতিমালা গ্ৰহণ, তাৰ প্ৰতি কৃতজ্ঞতা আৰু উপকাৰী ক্ষেত্ৰত তাৰ যথাযথ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা তেওঁলোকে খং-ক্ৰোধ আৰু অন্যায়-অপৰাধৰ কেন্দ্ৰবিন্দু সম্পৰ্কে জ্ঞান লাভ কৰিব পাৰে। সেয়ে এই দৃষ্টিকোণৰ পৰা যেতিয়া তেওঁলোকে তাৰ যথাযথ ব্যৱহাৰ নিশ্চিত কৰিব, তেতিয়া ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ বাবে আনন্দময় পৰিৱেশ সৃষ্টি হ'ব, তাৰ স্থায়িত্ব আৰু বৰকতৰ বাবে আশা জাগিব আৰু কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশকাৰীসকলৰ অন্তৰত ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশা তৈয়াৰ

হ’ব। ইয়াৰ ফলত সৃষ্টি এই আনন্দৰ কল্যাণ আৰু বৰকতৰ দ্বাৰা বহুতো গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয় প্ৰতিষ্ঠিত হ’ব।

আৰু তেওঁলোকে উপলব্ধি কৰিব পাৰিব দুখ-কষ্ট, ক্ষয়-ক্ষতি আৰু দুশ্চিন্তা প্ৰতিৰোধৰ উপায় সম্পৰ্কে। এই ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকৰ পক্ষে প্ৰতিৰোধ কৰা সম্ভৱ হ’লে পৰিপূৰ্ণ প্ৰতিৰোধ কৰিব; অথবা লাঘৱ কৰা সম্ভৱ হ’লে লাঘৱ কৰিব আৰু প্ৰতিৰোধৰ কোনো উপায় নাথাকিলে সৰ্বোত্তম ধৈৰ্য্য ধাৰণ কৰিব। ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ দুখ-কষ্টৰ প্ৰভাৱৰ পৰা বাহিৰ হৈ অহাৰ যথাযথ প্ৰতিৰোধ গঢ়ি তোলাৰ যোগ্যতা, অভিজ্ঞতা আৰু শক্তি-সামৰ্থ সঞ্চয় হ’ব। ধৈৰ্য্য আৰু প্ৰতিদান বা ছোৱাবৰ আশা পোষণ কৰা বৰ মৰ্যাদাপূৰ্ণ কাম, যাৰ লগত দুখ-কষ্ট সংযুক্ত হৈ আছে। ইয়াৰ পৰা মুক্তিৰ উপায় হৈছে আনন্দত থকা, উত্তম আশা-আকাংখা পোষণ কৰা আৰু আল্লাহৰ অনুগ্ৰহ তথা ছোৱাবৰ আশা পোষণ কৰা। যেনে বিশুদ্ধ হাদীছত আহিছে, নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কৈছে:

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ)

“মুমিনৰ বিষয়টো খুবেই আচৰিত, কাৰণ তেওঁৰ সকলো কামেই হৈছে মঙ্গলজনক। আনহাতে এই সুযোগ মুমিনৰ বাহিৰে আন কোনোৱেই উপভোগ কৰিব নোৱাৰে। কিয়নো মুমিনে যদি সুখ-শান্তি লাভ কৰে, তেন্তে কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰে; যিটো তেওঁৰ বাবে

কল্যাণকৰ। পক্ষান্তৰে দুখ-কষ্টত পতিত হ'লে ধৈৰ্য্য ধাৰণ কৰে; ফলত এইটোও তেওঁৰ বাবে কল্যাণকৰ।" (মুছলিম)

এতেকে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে উক্ত হাদীছটোত জনাইছে যে, মুমিনৰ প্ৰাপ্তি আৰু কল্যাণ হৈছে দ্বিগুণ। হাহিঁ-আনন্দ আৰু দুখ-কষ্ট সকলো অৱস্থাতেই মুমিনে নিজৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ সুফল ভোগ কৰে। এই বাবেই আপুনি দুটা বস্তু পাব, যিবোৰ কল্যাণ বা অকল্যাণৰ প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। আকৌ উভয়ৰ অৰ্জন পদ্ধতিৰ মাজতো ব্যৱধান বহুত। এই ব্যৱধান হ'ব ঈমান আৰু সৎকৰ্মৰ ক্ষেত্ৰত উভয়ৰ পাৰ্থক্য অনুযায়ী। এই গুণৰ অধিকাৰী ব্যক্তি এই দুটা গুণৰ দ্বাৰা কল্যাণ আৰু অকল্যাণ লাভ কৰে, যিটো আমি আলোচনা কৰিছোঁ; যেনে কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা, ধৈৰ্য্য ধাৰণ কৰা ইত্যাদি। ফলত তাৰ বাবে আনন্দময় পৰিৱেশ সৃষ্টি হ'ব; আৰু দুশ্চিন্তা, অস্থিৰতা, হৃদয়ৰ সংকীৰ্ণতা আৰু জীৱনৰ দুখ-কষ্ট দূৰ হ'ব আৰু এই পৃথিৱীত তাৰ জীৱন হৈ উঠিব সুখময়। পক্ষান্তৰে অন্যান্য লোকসকলে অপকৰ্ম, দাম্ভিকতা আৰু স্বেচ্ছাচাৰিতাৰ দ্বাৰা অপৰাধপ্ৰৱণ হৈ উঠে। ফলত সিহঁতৰ নৈতিকতা বিনষ্ট হয় আৰু অধৈৰ্য্য তথা অতি লোভৰ বাবে সিহঁতৰ নৈতিক চৰিত্ৰ পশুৰ চৰিত্ৰৰ দৰে গঢ়ি উঠে। ইয়াৰ বাহিৰেও সিহঁত মানসিকভাৱে অশান্ত আৰু অস্থিৰ হৈ থাকে। সিহঁতৰ এই অস্থিৰতাৰ আঁৰত আছে বহুতো কাৰণ; যেনে নিজৰ প্ৰেমিকাক হেৰুৱাৰ

আশঙ্কা আৰু সিহঁতৰ ফালৰ পৰা নতুন নতুন বহু দ্বন্দ্ব-সংঘাতৰ আশঙ্কা; আৰু এটা কাৰণ হৈছে আন্তৰিক অস্থিৰতা, যিটো অৰ্জন কৰক বা নকৰক সাৰ্বক্ষণিক আৰু অধিক পাবলৈ আগ্ৰহবোধ কৰে। সি যদি নিৰ্ধাৰিত অংশ পাইয়ো যায়, তথাপিও সি উল্লেখিত কাৰণত (নতুন নতুন আৰু পাবলৈ) অস্থিৰ হৈ উঠে। এইবোৰ উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা, আতঙ্ক আৰু অসন্তুষ্টিৰ কাৰণে সি দুখ-কষ্ট অনুভৱ কৰে। এতেকে তাৰ দুৰ্ভাগ্যময় জীৱন, স্বজনপ্ৰীতি আৰু চিন্তাৰোগ লগতে ভয়-ভীতি যিটো তাক বেয়া অৱস্থা ও বীভৎস কষ্টৰ ফালে ঠেলি দিয়ে; তাৰ এনে পৰিণতি হয় যে এই বিষয়ে প্ৰশ্ন নকৰাই ভাল। কাৰণ, সি ছোৱাবৰ আশা নকৰে আৰু তাৰ ওচৰত ধৈৰ্য্যৰ দৰে এনে কোনো বস্তুও নাই যিটোৱে তাক সান্তনা ও সুখ দিব।

এই ধৰণৰ প্ৰত্যেকটো বৰ্ণনাই অভিজ্ঞতালব্ধ বাস্তৱ উদাহৰণ। যেনে এই শ্ৰেণীৰ এটা বিষয় লৈ যেতিয়া আপুনি চিন্তা-ভাবনা কৰিব আৰু তাক মানুহৰ বাস্তৱ অৱস্থাৰ সন্মুখত উপস্থাপন কৰিব, তেতিয়া ঈমানৰ দাবী অনুযায়ী আমলকাৰী মুমিন ব্যক্তি আৰু যি ব্যক্তি এনে কাম কৰা নাই তেওঁলোকৰ উভয়ৰ মাজত বৰ ডাঙৰ ব্যৱধান দেখিবলৈ পাব। সেই বিষয়টো হৈছে, আল্লাহ প্ৰদত্ত জীৱিকা আৰু তেওঁ নিজৰ বান্দাসকলক বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ যিবোৰ অনুগ্ৰহ আৰু সন্মান প্ৰদান কৰিছে, তাৰ প্ৰতি সন্তুষ্ট থাকিবলৈ চৰিয়তে বৰ উৎসাহ প্ৰধান কৰিছে।

এতেকে মুমিন ব্যক্তি যেতিয়া অসুস্থতা অথবা দৰিদ্ৰতা নাইবা তেনেকুৱা কোনো মান-সন্মান বিনষ্টকাৰী বিপদ-আপদৰ দ্বাৰা পৰীক্ষাৰ সন্মুখীন হয়, তেতিয়া তাৰ ঈমান আৰু আল্লাহ প্ৰদত্ত ৰিযিকৰ প্ৰতি সন্তুষ্ট থকাৰ বাবে আপুনি তাৰ চকু-মুখত আনন্দৰ চিহ্ন দেখিবলৈ পাব আৰু তেওঁ আন্তৰিকভাৱে এনে একো নিবিচাৰিব, যিটো তেওঁৰ ভাগ্যত নাই। এনে অৱস্থাত তেওঁ তেওঁতকৈ বেয়া অৱস্থাশালী ব্যক্তিৰ ফালে চাই সান্তনা অনুভৱ কৰে; তেওঁতকৈ ভাল অৱস্থাশালী ব্যক্তিৰ ফালে নেদেখে। কোনো কোনো সময় তেওঁৰ আনন্দ-ফুৰ্তি ও মনৰ প্ৰফুল্লতা আৰু বৃদ্ধি পায় সেই ব্যক্তিৰ অৱস্থা দেখি, যি ব্যক্তি দুনিয়াবী সকলো উদ্দেশ্য অৰ্জন কৰাৰ পিছতো পৰিতৃপ্ত হ'ব পৰা নাই।

এইদৰে যি ব্যক্তিৰ ওচৰত ঈমানৰ দাবী অনুযায়ী আমল নাই, তাক যেতিয়া অভাৱ-অনাটনৰ দ্বাৰা অথবা দুনিয়াবী কোনো বস্তু পোৱাৰ পৰা বঞ্চিত কৰাৰ দ্বাৰা পৰীক্ষা কৰা হয়, তেতিয়া তাক আপুনি দুখ-কষ্টত চৰম বিপৰ্যস্ত অৱস্থাৰ মাজত দেখিবলৈ পাব।

আন এটা উদাহৰণ হৈছে: যেতিয়া ভয় আৰু আতঙ্কৰ কাৰণসমূহ প্ৰকাশ পায় আৰু মানুহে নানান অসুবিধাৰ দ্বাৰা কষ্ট অনুভৱ কৰে, তেতিয়া তাৰ মাজত বিশুদ্ধ ঈমান, দৃঢ় মনোবল, মানসিক প্ৰশান্তি আৰু উদ্‌ভূত এই সংকট মোকাবিলাত, চিন্তাত, কথাত আৰু কৰ্মত সামৰ্থবান হোৱাৰ দৰে গুণাৱলী বিদ্যমান থাকে, নিশ্চয় তেওঁ নিজকে এই সংকটময় পৰিস্থিতিতো

প্ৰতিষ্ঠিত কৰিব পাৰিব। এই পৰিস্থিতিয়ে মানুহক আনন্দ দিব আৰু তাৰ হৃদয়ক মজবুত কৰিব।

এইদৰে আপুনি ঈমান নথকা ব্যক্তিক ইয়াৰ সম্পূৰ্ণ বিপৰীত অৱস্থাত পাব। যেতিয়া সি ভয় আৰু আতঙ্কৰ অৱস্থাত পতিত হ'ব, তেতিয়া তাৰ হৃদয় অস্বস্তি অনুভৱ কৰিব; স্নায়ুতন্ত্ৰসমূহ দুশ্চিন্তাত উত্তেজিত হৈ উঠিব; আৰু তাৰ ভিতৰত বিৰাজ কৰিব ভয় আৰু আতঙ্ক, আৰু তাৰ মাজত একত্ৰিতভাৱে বিৰাজ কৰিব বাহ্যিক আতঙ্ক আৰু অভ্যন্তৰীণ অস্থিৰতা। ফলত তাৰ বাবে বাস্তৱ অৱস্থা উদ্ঘাটন কৰা অসম্ভৱ হৈ পৰে। এই শ্ৰেণীৰ মানুহৰ যদি স্বভাৱগত উপায়-উপকৰণ বা উদ্দেশ্যসমূহ অৰ্জন নহয়, যিবোৰ অৰ্জন কৰিবলৈ বহু প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰয়োজন; তেনে ক্ষেত্ৰত সিহঁতৰ শক্তি-সামৰ্থ ভাঙি পৰিব আৰু স্নায়ুতন্ত্ৰবোৰ উত্তেজিত হৈ উঠিব। এইটো হোৱাৰ কাৰণ হৈছে ঈমানৰ দুৰ্বলতা, যিটো ধৈৰ্যধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা ৰাখে। বিশেষকৈ সংকট অৱস্থাত আৰু দুখ-দুৰ্দশাৰ সময়ত।

এতেকে পুণ্যবান আৰু পাপী, মুমিন আৰু কাফিৰ উভয়েই অৰ্জনীয় বীৰত্বত একেই পৰ্যায়ৰ। ইয়াৰ বাহিৰেও অংশীদাৰিত্ব আছে এনে কিছুমান স্বভাৱ-চৰিত্ৰত, যিটো ভয়ানক পৰিস্থিতিত প্ৰকট হয় আৰু বিষয়টোক সহজ কৰে। কিন্তু এই ক্ষেত্ৰত মুমিন ব্যক্তি ব্যতিক্ৰম, তেওঁৰ ঈমানী শক্তি, ধৈৰ্য, আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা আৰু নিৰ্ভৰশীলতা আৰু তেওঁৰ ছোৱাব অৰ্জনৰ প্ৰত্যাশাৰ বাবে। এইবোৰ বিষয়ৰ বাবেই তেওঁৰ সাহস

আৰু বীৰত্ব আৰু বৃদ্ধি পায়, আতঙ্কৰ চাপ কমে আৰু তেওঁৰ বাবে কঠিন কাম সমূহ সহজ হয়। যেনে আল্লাহ তা'আলা কৈছে:

﴿إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ ١٠٤﴾

“যদি তোমালোকে যন্ত্ৰণা অনুভৱ কৰিছা, তেন্তে সিহঁতেও তোমালোকৰ দৰেই যন্ত্ৰণা অনুভৱ কৰি আছে আৰু আল্লাহৰ ওচৰত তোমালোকে যি আশা কৰা, সিহঁতে সেইটো আশা নকৰে।” (আন-নিছা: ১০৪) আৰু তেওঁলোক আল্লাহৰ বিশেষ সাহায্য লাভ কৰে আৰু তেওঁৰ সহায় সকলো প্ৰকাৰ ভয়-ভীতিক ওলট-পালট কৰি দিয়ে। মহান আল্লাহে কৈছে:

﴿...وَاصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

“তোমালোকে ধৈৰ্যধাৰণ কৰা, নিশ্চয় আল্লাহ ধৈৰ্যশীলসকলৰ লগত আছে।” (আল-আনফাল: ৪৬)

২. সৃষ্টিৰ প্ৰতি ইহছান: উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা দূৰ কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে কথা, কৰ্ম আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ সদ্ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা সৃষ্টিৰ প্ৰতি ইহছান কৰা। উল্লেখিত প্ৰতিটো কৰ্মই হৈছে উত্তম তথা ইহছান হিচাপে পৰিগণিত। ইয়াৰ দ্বাৰা মহান আল্লাহে পুণ্যবান আৰু পাপিষ্ঠ ব্যক্তিৰ কৰ্ম অনুসাৰে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা আৰু দুশ্চিন্তা দূৰ কৰি দিয়ে। কিন্তু ইয়াত মুমিনৰ বাবে আছে পৰিপূৰ্ণ অংশ। এই ব্যতিক্ৰম

এইকাৰণে যে, মুমিনৰ প্ৰতিটো কৰ্ম ইখলাচৰ সৈতে আৰু ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশাত সম্পাদিত হয়।

ফলত আল্লাহে মুমিন ব্যক্তিক সেই কৰ্ম কৰিবলৈ সহজ কৰি দিয়ে, যাতে প্ৰত্যাশিত কল্যাণৰ দ্বাৰা তেওঁ উপকৃত হব পাৰে। আনহাতে ইখলাচ আৰু ছোৱাবৰ আশা থকাৰ কাৰণে আল্লাহে তেওঁৰ সকলো দুখ-কষ্ট দূৰ কৰি দিয়ে। যেনে- মহা আল্লাহে কৈছে:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَآءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾﴾

সিহঁতৰ অধিকাংশ গোপন পৰামৰ্শৰ কোনো কল্যাণ নাই, কিন্তু কল্যাণ আছে যিয়ে ছাদাকাহ, সৎকৰ্ম আৰু মানুহৰ মাজত শান্তি স্থাপনৰ নিৰ্দেশ দিয়ে, আল্লাহৰ সন্তুষ্টি লাভৰ আশাত যিয়ে এইটো পালন কৰিব নিশ্চয় আমি তাক মহা পুৰস্কাৰ প্ৰদান কৰিম। (ছুৰা আন-নিছাঃ ১১৪)

এতেকে মহান আল্লাহে কৈছে যে, এই ধৰণৰ সকলো কৰ্মই কল্যাণকৰ। এই কথাও সত্য যে, কল্যাণেই কল্যাণক স্বাগতম জনায় আৰু অকল্যাণক প্ৰতিৰোধ কৰে। সেয়ে আল্লাহে ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশী মুমিনক মহাপুৰস্কাৰ প্ৰদান কৰিব। ইপিনে সকলো প্ৰকাৰ মহান পুৰস্কাৰৰ অন্যতম পুৰস্কাৰ হৈছে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, তথা দুশ্চিন্তা, দুখ-কষ্ট ইত্যাদি দূৰ কৰি দিয়া।

পৰিচ্ছেদ

৩. কৰ্ম আৰু উপকাৰী জ্ঞান অৰ্জনত ব্যস্ত থকা: স্নায়ুতন্ত্ৰৰৰ উত্তেজনা জনিত অস্থিৰতা আৰু পাপকৰ্মৰ মাজত ডুবি থকা মনক ৰক্ষা কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে সৎকৰ্ম আৰু উপকাৰী জ্ঞান অৰ্জনত ব্যস্ত থকা। কিয়নো, ই মনক সেইবোৰ কৰ্মৰ পৰা বিৰত ৰাখে, যিবোৰ কৰ্মই মনক অস্থিৰ কৰি তোলে। লগতে এইবোৰ কৰ্মই মনক সেইবোৰ কাৰকৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখিব, যিবোৰে মনক দুশ্চিন্তাগ্ৰস্ত হ'বলৈ বাধ্য কৰে। ফলত সি মানসিকভাৱে আনন্দ অনুভৱ কৰে আৰু তাৰ মাজত কৰ্মচাঞ্চল্য বৃদ্ধি পায়। এইটো মুমিন আৰু অন্যান্য সকলো লোকৰ ক্ষেত্ৰতে প্ৰযোজ্য। কিন্তু মুমিনসকল অন্যান্য লোকতকৈ ব্যতিক্ৰম। কাৰণ তেওঁলোকৰ ঈমান আছে আৰু তেওঁলোকে ইখলাচৰ সৈতে ছোৱাবৰ আশাত শিক্ষা অৰ্জন কৰে বা শিক্ষা প্ৰদান কৰে। লগতে তেওঁলোকে যি কৰ্মই কৰে কেৱল উত্তম কৰ্মহে কৰে। যদি সেইটো ইবাদত কেন্দ্ৰিক হয়, তেন্তে সেইটো ইবাদত হিচাপেই গণ্য হ’ব। আনহাতে যদি সেইটো দুনিয়াবী অথবা প্ৰকৃতিগত কোনো কৰ্ম হয়, তেন্তে তাৰ ফলাফল নিয়তৰ বিশুদ্ধতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব। এইদৰে সি যদি ইয়াৰ দ্বাৰা আল্লাহৰ আনুগত্যৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কামনা কৰে, তেন্তে তাৰ এই কামৰ প্ৰভাৱত দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনা দূৰ হ’ব। এতেকে মনৰ অস্থিৰতা আৰু পাপকৰ্মৰ দ্বাৰা পৰীক্ষা কৰা হয়; ফলত সি বিভিন্ন ৰোগত আক্ৰান্ত হয়, তেতিয়া তাৰ প্ৰতিষেধক ঔষধ

হৈছে: “সেই বিষয়টোক পাহৰি থকা, যিটোৱে তাক পাপকৰ্ম আৰু অস্থিৰতাৰ মাজত পেলাইছে, লগতে নিজকে গুৰুত্বপূৰ্ণ কামত ব্যস্ত ৰখা।”

আৰু সেই কামটো এনেকুৱা হ'ব লাগে, যিটো কামক মনে পছন্দ কৰে তথা মনে বিচাৰে। কিয়নো এইটো হৈছে সেই উদ্দেশ্য পূৰণৰ উত্তম উপায়। আল্লাহেই সৰ্বজ্ঞ।

৪. দৈনন্দিন কামৰ ওপৰত পৰিপূৰ্ণৰূপে গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা: দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা দূৰ কৰাৰ অন্যতম আন এটা উপায় হৈছে, দৈনন্দিন কামৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা, লগতে ভৱিষ্যত আৰু অতীতৰ বিষয়ে চিন্তা-ভাৱনা বন্ধ কৰা। এই কাৰণেই নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে সকলো প্ৰকাৰৰ দুশ্চিন্তাৰ পৰা আল্লাহৰ ওচৰত আশ্ৰয় বিচাৰিছে, (এই বিষয়ে বুখাৰী আৰু মুছলিমত হাদীছ বৰ্ণিত হৈছে)। কিয়নো অতীতৰ বিষয় সম্পৰ্কে দুশ্চিন্তা কৰি কোনো লাভ নাই, কাৰণ সেইটো কেতিয়াও ওভতাই অনা সম্ভৱ নহয়। এইদৰে ভৱিষ্যতে হ'বলগীয়া কোনো দুৰ্ঘটনা সংঘটিত হোৱাৰ আশংকা কৰি দুশ্চিন্তাত মগ্ন হৈ থকাটোও ক্ষতিকৰ। এতেকে বান্দাৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য হৈছে তাৰ আজিৰ দিনটোকলৈ চিন্তা-ভাবনা কৰা আৰু তাৰ আজিৰ দিনটোক তথা বৰ্তমানক সফল কৰাৰ বাবে সকলো প্ৰকাৰ চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা কৰা। কাৰণ, এইফালে মনোযোগ দিলেহে তাৰ কৰ্মসমূহ পৰিপূৰ্ণ আৰু পৰিশুদ্ধ হ’ব আৰু ইয়াৰ জৰিয়তেহে বান্দাই

দুশ্চিন্তাৰ পৰা মুক্ত হৈ শান্তি লাভ কৰিব পাৰিব। আনহাতে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে যেতিয়া কোনো দুআ কৰিছিল অথবা তেখেতৰ উম্মতক দুআ কৰিবলৈ নিৰ্দেশনা প্ৰদান কৰিছিল, তেতিয়া তেখেতে আল্লাহৰ সহায় আৰু অনুগ্ৰহ কামনা কৰাৰ সমান্তৰালকৈ যিটো পাবলৈ দুআ কৰা হৈছে, সেইটো অৰ্জনৰ বাবে সৰ্বাত্মক চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা চলোৱাৰ বাবে উৎসাহ প্ৰদান কৰিছিল। পক্ষান্তৰে যিটো দূৰ কৰিবলৈ দুআ কৰা হৈছে, তাৰ পৰা দূৰত থাকিবলৈ উৎসাহ দিছিল। কাৰণ দুআ হৈছে আমলৰ সৈতে সম্পৃক্ত। এতেকে বান্দাই দ্বীন আৰু দুনিয়াৰ উপকাৰী বিষয়কলৈ চিন্তা-চৰ্চা কৰা উচিত, লগতে সেই উদ্দেশ্য অৰ্জনৰ বাবে তাৰ প্ৰতিপালকৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা কৰা উচিত, আৰু এই ক্ষেত্ৰত তেওঁৰ ওচৰত সহায় বিচৰা উচিত। যেনে- নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কৈছে:

(احْرِصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ باللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَآ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَـٰكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَآءَ فَعَلَ، فَإِنَّ "لَوْ" تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

"যিটো তোমাৰ বাবে উপকাৰী, সেইটো তুমি কামনা কৰা আৰু আল্লাহৰ ওচৰত সহায় প্ৰাৰ্থনা কৰা, অক্ষমতা প্ৰকাশ নকৰিবা। যদি তুমি বিফল হোৱা তেন্তে কেতিয়াও এই কথা নক'বা যে, যদি মই এইটো আৰু এইটো কৰিলোহেঁতেন তেন্তে এইটো আৰু এইটো হ'লহেঁতেন। বৰং এইদৰে কোৱা যে, (এইটো) আল্লাহৰ

ফালৰ পৰাই নিৰ্ধাৰিত আৰু তেওঁ যি ইচ্ছা সেইটোৱে কৰে; কাৰণ 'যদি' শব্দটোৱে চয়তানৰ কামৰ দুৱাৰ মুকলি কৰি দিয়ে।" (মুছলিম) এতেকে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে সকলো অৱস্থাতে উপকাৰী কৰ্মৰ কামনা কৰিবলৈ উৎসাহ প্ৰদান কৰিছে। লগতে তেখেতে এই নিৰ্দেশো প্ৰদান কৰিছে যে, আল্লাহৰ ওচৰত সহায় প্ৰাৰ্থনা কৰিবা, দূৰ্বলতা আৰু অক্ষমতাৰ ওচৰত আত্মসমৰ্পন নকৰিবা, কাৰণ এইটোৱে হৈছে ক্ষতিকাৰক অলসতা। লগতে তেখেতে অতীতত বাস্তৱায়িত হোৱা বিষয়ক মানি লবলৈ আৰু আল্লাহৰ ফয়চালা তথা তেওঁৰ নিৰ্ধাৰিত ভাগ্যক মনে প্ৰাণে গ্ৰহণ কৰিবলৈ নিৰ্দেশ দিছে।

তেখেতে সকলো কামকে দুই ভাগত বিভক্ত কৰিছে: তাৰে এক প্ৰকাৰ হৈছে, বান্দাই যিটোক পৰিপূৰ্ণৰূপে অৰ্জন কৰিবলৈ অথবা অংশবিশেষ অৰ্জন কৰিবলৈ নাইবা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ বা অলপ লাঘৱ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা কৰিবলৈ সক্ষম। এতেকে এই ক্ষেত্ৰত বান্দাই তাৰ চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা আৰম্ভ কৰা উচিত আৰু প্ৰতিপালকৰ ওচৰত সহায় প্ৰাৰ্থনা কৰা উচিত। দ্বিতীয় প্ৰকাৰ হৈছে, যিটো কামৰ ক্ষেত্ৰত বান্দাৰ কোনো ক্ষমতা নাই। এতেকে তেনেকুৱা ক্ষেত্ৰত বান্দাই সন্তুষ্টি প্ৰকাশ কৰা উচিত আৰু সেইটোক মানি লোৱা উচিত। ইয়াত কোনো সন্দেহ নাই যে, এইটো নীতি অৱলম্বন কৰিলে, বান্দাই আন্তৰিকভাৱে আনন্দ লাভ কৰিব আৰু তাৰ দুশ্চিন্তাৰ দূৰ হ'ব।

পৰিচ্ছেদ

৫. বেছি বেছি আল্লাহক স্মৰণ কৰা: হৃদয়ৰ উদাৰতা আৰু আন্তৰিক প্ৰশান্তি লাভৰ ডাঙৰ উপায় হৈছে, বেছি বেছি আল্লাহক স্মৰণ কৰা। কাৰণ, হৃদয়ৰ প্ৰশস্ততা আৰু আন্তৰিক প্ৰশান্তি লাভ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত আৰু দুশ্চিন্তা তথা দুৰ্ভাবনা দূৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত জিকিৰ-আজকাৰ তথা আল্লাহৰ স্মৰণৰ আচৰিত ধৰণৰ প্ৰভাৱ আছে। যেনে- মহান আল্লাহে কৈছে:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

জানি থোৱা! আল্লাহৰ স্মৰণৰ দ্বাৰাই অন্তৰে শান্তি লাভ কৰে' (ছুৰা আৰ-ৰা'দ: ২৮) গতিকে বান্দাৰ উদ্দেশ্যত উপনীত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত আল্লাহৰ জিকিৰ বা স্মৰণৰ বিৰাট প্ৰভাৱ আছে, কাৰণ ইয়াত বান্দাই ছোৱাব আৰু প্ৰতিদান আশা কৰে।

৬. আল্লাহৰ প্ৰকাশ্য-অপ্ৰকাশ্য নিয়ামত সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা: এইদৰে (সুখী জীৱন উপভোগ কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে) আল্লাহৰ প্ৰকাশ্য আৰু অপ্ৰকাশ্য সকলো প্ৰকাৰ নিয়ামত সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা। কাৰণ এইবোৰ নিয়ামত সম্পৰ্কে জ্ঞান অৰ্জন কৰিলে আৰু সেই সম্পৰ্কে আলোচনা কৰিলে বান্দাৰ দুশ্চিন্তা তথা দুৰভাৱনা দূৰ হয়। লগতে ই বান্দাক কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে; এইটোৱে হৈছে সৰ্বোচ্চ মৰ্যাদা, যদিও বান্দা অভাৱ-অনাটন, অসুস্থতা আদি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বিপদ-আপদৰ মাজতে

নাথাকক কিয়। কিয়নো বান্দাই যেতিয়া তাৰ ওপৰত থকা আল্লাহে দিয়া অগণন নিয়ামত সম্পৰ্কে আলোচনা কৰিব, লগতে ইয়াৰ তুলনাত নিজৰ ক্ষয়-ক্ষতিক ৰিজাই চাব, তেতিয়া সেই নিয়ামতৰ তুলনাত বান্দাৰ ক্ষয়-ক্ষতি একেবাৰে তুলনাহীন হিচাপে গণ্য হ'ব।

বৰং বিপদ-আপদৰ দ্বাৰা আল্লাহে যেতিয়া তেওঁৰ বান্দাক পৰীক্ষা কৰে; ইপিনে বান্দাহেও সেই ক্ষেত্ৰত ধৈৰ্য্য ধাৰণ কৰে তথা সন্তুষ্টি আৰু মানি লোৱাৰ দৰে দায়িত্ব পালন কৰে, তেতিয়া বিপদ-আপদৰ সেই হেঁচা সহ্য কৰা সহজ হৈ যায়, লগতে বান্দাই ছোৱাব আৰু প্ৰতিদান আশা কৰি তথা ধৈৰ্য্য আৰু সন্তুষ্টিৰ জৰিয়তে কৰ্তব্য পালনৰ মাধ্যমত আল্লাহৰ যি ইবাদত পালন কৰে, তাৰ ফলত দুখ-কষ্টৰ সেই তিক্ততাক মিঠা বস্তু হিচাপে অনুভৱ হয়। লগতে প্ৰতিদানৰ সোৱাদে তাক ধৈৰ্য্যৰ তিক্ততাৰ কথা পাহৰাই দিয়ে।

৭. সুখী জীৱন উপভোগ কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে, নিজতকৈ নিম্নমানৰ জীৱন-যাপন কৰা ব্যক্তিৰ প্ৰতি লক্ষ্য কৰা: এই বিষয়ে আটাইতকৈ উপকাৰী উপায়টো হৈছে বিশুদ্ধ হাদীছত বৰ্ণিত নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ এই নিৰ্দেশনাক বাস্তৱায়ন কৰা। তেখেতে কৈছে:

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنكُمْ، وَلَا تَنظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَلَّا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

“তোমালোকে (পাৰ্থিৱ বিষয়ত) তোমালোকতকৈ কম সম্পদশালী ব্যক্তিৰ প্ৰতি দৃষ্টিপাত কৰিবা, তোমালোকতকৈ ধনী ব্যক্তিৰ ফালে নহয়। এইটো কৰিলে আল্লাহে তোমালোকক দিয়া নিয়ামতসমূহ তোমালোকৰ দৃষ্টিত নগণ্য বুলি গণ্য নহ'ব।” (বুখাৰী) এতেকে যদি বান্দাই এই দৃশ্যটোক নিজৰ সন্মুখত ৰাখে, তেন্তে দেখিবলৈ পাব যে, সি বহুতো লোকতকৈ অধিক সুখত জীৱন-যাপন কৰি আছে, সুস্থতাৰ ক্ষেত্ৰতে হওক বা জীৱিকাৰ ক্ষেত্ৰতে হওক। তাৰ অৱস্থা যিটোৱে নহওক কিয়। ইয়াৰ ফলত বান্দাৰ মনৰ পৰা দুশ্চিন্তা, দুখ-কষ্ট আদি দূৰ হ'ব, লগতে সুখ অনুভৱ কৰিব আৰু এই বিষয়ে আনন্দিত হ'ব যে, সি আল্লাহৰ নিয়ামতৰ ক্ষেত্ৰত অন্যান্য বহুতো লোকতকৈ ওপৰত।

যেতিয়াই বান্দা আল্লাহৰ প্ৰকাশ্য আৰু অপ্ৰকাশ্য, দ্বীনী আৰু দুনিয়াবী সকলো প্ৰকাৰ নিয়ামত সম্পৰ্কে চিন্তা-চৰ্চা কৰে, তেতিয়াই সি উপলব্ধি কৰিব পাৰে যে, তাৰ প্ৰতিপালকে তাক বহুতো কল্যাণ প্ৰদান কৰিছে আৰু তাক বহুতো অকল্যাণৰ পৰা দূৰৈত ৰাখিছে। ইয়াৰ ফলত তাৰ দুশ্চিন্তা-দুৰ্ভাবনাসমূহ দূৰ হয় আৰু আন্তৰিকভাৱে সি আনন্দিত হয়।

পৰিচ্ছেদ

৮. দুশ্চিন্তাৰ কাৰণ দূৰ কৰিবলৈ আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জনৰ উপায় অৱলম্বন কৰিবলৈ সচেষ্ট হোৱা:

দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনা দূৰ কৰাৰ আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জন কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে দুশ্চিন্তাৰ কাৰণ

দূৰীকৰণ আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জনৰ উপায় অৱলম্বনত সচেষ্ট হোৱা। তাৰে এটা হৈছে অতীতত হৈ যোৱা দুখ-কষ্টক পাহৰি যোৱা, যিটোক ওভতাই আনি সংশোধন কৰাটো সম্ভৱ নহয়। এই কথা জানি থোৱা উচিত যে, এনেকুৱা বিষয় সম্পৰ্কে চিন্তা কৰাটো হৈছে এক প্ৰকাৰ অনৰ্থক কাম। আনকি এইটো হৈছে এক প্ৰকাৰ পাগলামী বা বাতুলতা। ইয়াৰ ফলত সি অতীতত ঘটি যোৱা দুখ-কষ্টকলৈ চিন্তা কৰিবলৈ নিজৰ মনক বাধ্য কৰে আৰু ভৱিষ্যৎ জীৱন সম্পৰ্কে দুশ্চিন্তাত থাকে, ফলত সি কাল্পনিক অভাৱ-অনাটন, ভয়-ভীতি ইত্যাদিৰ কথা ভাবি চিন্তাত অস্থিৰ হৈ উঠে। এতেকে সি জানি থোৱা উচিত যে, ভৱিষ্যতে হ'বলগীয়া বিষয়াদি হৈছে অজ্ঞাত আৰু অস্পষ্ট; সেয়া ভালও হ'ব পাৰে বেয়াও হ'ব পাৰে, আশা-হতাশা আৰু দুখ-বেদনা আটাইয়ে থাকিব পাৰে। ইয়াৰ নিয়ন্ত্ৰণ আছে একমাত্ৰ মহাপৰাক্ৰমশালী প্ৰজ্ঞাময় আল্লাহৰ হাতত। এইবোৰৰ একোৱেই বান্দাৰ হাতত নাই। বান্দাৰ আয়ত্ত্বত আছে কেৱল এইবোৰৰ পৰা কল্যাণ অৰ্জনৰ চেষ্টা কৰা আৰু এইবোৰৰ ক্ষয়-ক্ষতিৰ পৰা নিজকে ৰক্ষা কৰাৰ বাবে যত্ন কৰা। বান্দাই এই কথাও জানি থোৱা উচিত যে, সি যেতিয়াই ভৱিষ্যত সম্পৰ্কীয় উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা আৰু চিন্তা-ভাৱনাৰ পৰা উভতি আহিব; লগতে ভাল-বেয়াৰ ক্ষেত্ৰত তাৰ প্ৰতিপালকৰ ওপৰত ভৰসা কৰিব আৰু এই ক্ষেত্ৰত তেওঁৰ প্ৰতি আস্থাশীল হ'ব, তেতিয়া তাৰ অন্তৰে শান্তি অনুভৱ কৰিব; তাৰ অৱস্থাৰ উন্নতি হ'ব

আৰু তাৰ সকলো দুশ্চিন্তা আৰু উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা দূৰ হৈ যাব।

৯. ইহকাল আৰু পৰকালক সুন্দৰ কৰাৰ বাবে দুআ কৰা: ভৱিষ্যৎ সম্পৰ্কীয় বিষয়াদিৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়াৰ আটাইতকৈ উপকাৰী উপায় হৈছে এই দুআটো পাঠ কৰা, যিটোৰ দ্বাৰা নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে প্ৰাৰ্থনা কৰিছিল। তেখেতে কৈছিল:

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِيَ آخِرَتِيَ الَّتِيَ إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِّي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِّي مِن كُلِّ شَرٍّ)

“হে আল্লাহ! তুমি মোৰ দ্বীনক সংশোধন কৰি দিয়া, এই দ্বীনেই হৈছে মোৰ নিৰাপত্তা; তুমি মোৰ দুনিয়া সংশোধন কৰি দিয়া, য'ত আছে মোৰ জীৱন-জীৱিকা, আৰু মোৰ পৰকালক সংশোধন কৰি দিয়া, য'ত মই উভতি যাব লাগিব। তুমি প্ৰতিটো কল্যাণৰ বাবে মোৰ আয়ু বঢ়াই দিয়া আৰু প্ৰতিটো পাপ বা অকল্যাণৰ পৰা ৰক্ষা কৰি তুমি মোৰ মৃত্যুক আনন্দদায়ক বনাই দিয়া।” (মুছলিম) তেখেতে এই দুআটোও কৰিছিলঃ

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ)

“হে আল্লাহ! মই কেৱল তোমাৰ কৰুণাৰ প্ৰত্যাশী, এতেকে তুমি মোক এক পলৰ বাবেও মোৰ দায়িত্বত এৰি নিদিবা। তুমি মোৰ সকলো বিষয় সংশোধন কৰি দিয়া; তোমাৰ বাহিৰে আন কোনো সত্য ইলাহ (উপাস্য)

নাই।” (আবু দাঊদে হাদীছটোক বিশুদ্ধ সুত্ৰে বৰ্ণনা কৰিছে।) এতেকে বান্দাই যেতিয়া এই দুআটো বিশুদ্ধ নিয়তেৰে মনোযোগ সহকাৰে পাঠ কৰিব, যাৰ মাজত তাৰ দ্বীনি আৰু দুনিয়াবী জীৱনৰ ভৱিষ্যৎ কল্যাণ নিহিত আছে, তেতিয়া আল্লাহে তাৰ এই প্ৰাৰ্থনাক, আশা-আকাংখাক আৰু তাৰ কৰ্মক বাস্তৱ ৰূপ প্ৰদান কৰে, লগতে তাৰ দুশ্চিন্তাক সুখ আৰু আনন্দত ৰূপান্তৰিত কৰি দিয়ে।

পৰিচ্ছেদ

১০. দুশ্চিন্তা দুৰ্ভাৱনা আদি লাঘৱ কৰিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা-সাধনা কৰাঃ

বান্দাহ যেতিয়া কোনো দুৰ্ঘটনাত পতিত হয়, তেতিয়া তাৰ উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা আৰু দুশ্চিন্তা দূৰ কৰাৰ অন্যতম কাৰ্যকৰী উপায় হৈছে সেইটো লাঘৱ কৰিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা-সাধনা কৰা আৰু তাৰ বাবে নিজকে প্ৰস্তুত কৰি লোৱা। এতেকে বান্দাই যেতিয়া এইখিনি প্ৰস্তুতি সম্পন্ন কৰিব, তেতিয়া তাৰ কৰ্তব্য হৈছে সাধ্যানুযায়ী যিমানখিনি লাঘৱ কৰা সম্ভৱ সিমানখিনি লাঘৱ কৰাৰ চেষ্টা-সাধনা কৰা। এতেকে তাৰ এই প্ৰস্তুতি আৰু ফলপ্ৰসু চেষ্টা-সাধনাৰ দ্বাৰাহে তাৰ উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা আৰু দুশ্চিন্তাসমূহ দূৰ হ’ব। এই চেষ্টা-সাধনাৰ বিনিময়ত বান্দাৰ বাবে বহুতো সুযোগ-সুবিধা আহিব আৰু বহু ক্ষয়-ক্ষতিৰ পৰা প্ৰতিৰোধ হ’ব।

যেতিয়া কোনো ব্যক্তিয়ে ভয়-ভীতি, বেমাৰ-আজাৰ, দৰিদ্ৰতা আৰু বঞ্চনা আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ প্ৰিয় বস্তুৰ পৰা

বঞ্চিত আদিৰ সন্মুখীন হয়, তেতিয়া তেওঁ সন্তুষ্টি আৰু স্থিৰতাৰে এই প্ৰতিকূল পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ’ব লাগে, তেওঁ এই পৰীক্ষাবোৰ সহ্য কৰিবলৈ নিজকে প্ৰস্তুত ৰাখিব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত তেওঁ অন্তিম পৰ্যায়লৈকে ধৈৰ্য্য ধাৰণ কৰিব লাগে, কাৰণ যেতিয়া কোনো ব্যক্তিৰ আত্মাই কঠিন পৰিস্থিতিৰ তীব্ৰতা সহ্য কৰিবলৈ অভ্যস্ত হৈ পৰে, তেতিয়া সেই পৰিস্থিতি তেওঁৰ বাবে সহজ হৈ পৰে আৰু তেওঁ ইয়াৰ তীব্ৰতা উপলব্ধি নকৰে, বিশেষকৈ যেতিয়া ব্যক্তিজনে এই পৰিস্থিতিৰ পৰা মুক্তি পাবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টাত নিজকে ব্যস্ত কৰি ৰাখে, তেতিয়া তেওঁৰ সন্মুখত দুটা স্পষ্ট হয়: এটা হৈছে দুখ কষ্টৰ সন্মুখীন হ'বলৈ অভ্যস্ত কৰা আৰু আনটো হৈছে ইয়াৰ

পৰিত্ৰাণৰ বাবে সঠিক দিশত চেষ্টা কৰা। ইয়াৰ ফলত দুখ-কষ্টৰ পৰা তেওঁৰ ধ্যান আঁতৰি যায়, লগতে পৰিস্থিতিৰ মুকাবিলা কৰিবলৈ নতুন শক্তি আহৰণৰ বাবে নিজকে প্ৰস্তুত কৰে। ইয়াৰ উপৰিও এই দুখ-কষ্ট আৰু পৰীক্ষাৰ মাজেৰে পাৰ হোৱাৰ সময়ত তেওঁ আল্লাহ তা’লাৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, লগতে তেওঁ ওচৰত কল্যাণমূলক ফলাফল আশা কৰে। ইয়াত কোনো সন্দেহ নাই যে ওপৰত উল্লেখ কৰা কথাখিনিয়ে মানসিক সুখ-শান্তি লাভৰ বাবে অতি ফলপ্ৰসূ আৰু উপযোগী। ইয়াৰ উপৰিও বান্দাই আল্লাহৰ ওচৰত ইয়াৰ বিনিময়ত ছোৱাব তথা কল্যাণ কামনা কৰে, যিটো তেওঁ শীঘ্ৰেই লাভ কৰিব, নহলে আখিৰাতত লাভ কৰিব।

এইটো এটা অভিজ্ঞতাপূৰ্ণ বিষয়, এই অভিজ্ঞতা বহুতেই লাভ কৰিছে।

পৰিচ্ছেদ

১১. মনোবল বৃদ্ধি আৰু কল্পনাপ্ৰসূত অস্বস্তি আৰু আবেগ-উত্তেজনা বৰ্জন কৰা:

মানসিক আৰু শাৰীৰিক বেমাৰ আজাৰৰ চিকিৎসাৰ অন্যতম উপায় হৈছে মনোবল বৃদ্ধি কৰা আৰু কল্পনাপ্ৰসূত অস্বস্তি তথা আবেগ-উত্তেজনা বৰ্জন কৰা, যিবোৰে দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনাৰ জন্ম দিয়ে। কাৰণ, মানুহে যেতিয়া কল্পনাৰ ওচৰত আত্মসমৰ্পন কৰে আৰু তাৰ মন যেতিয়া ৰোগ-ব্যাধি, ক্ৰোধ, বেদনাদায়ক কাৰণত বিশৃঙ্খল হৈ উঠে, দুখ-কষ্টত নিপতিত হয়, তেতিয়া এইবোৰে তাক দুশ্চিন্তা, দুৰ্ভাবনা, মানসিক আৰু শাৰীৰিক বেমাৰ-আজাৰৰ ফালে আৰু স্নায়ুবিলাকক দুৰ্বলতাৰ ফালে ঠেলি দিয়ে; ইয়াৰ আৰু বহুতো কুপ্ৰভাৱ আছে, যাৰ বহু ক্ষতিকাৰক দিশ সাধাৰণ মানুহেও প্ৰত্যক্ষ কৰে।

১২. আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰা: যেতিয়া বান্দাৰ অন্তৰ আল্লাহৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হয়, আৰু সি তাৰ (আল্লাহৰ) ওপৰত ভৰসা কৰে, আন্দাজ-অনুমান আৰু কল্পনাৰ ওচৰত আত্মসমৰ্পন নকৰে, দুশ্চিন্তা আৰু বেয়া কল্পনাৰ অধিকাৰী নহয়, বৰং আল্লাহৰ প্ৰতি আস্থাশীল হয় আৰু তাৰ অনুগ্ৰহৰ আশা-আকাঙ্খা পোষণ কৰে, তেতিয়া এইবোৰৰ দ্বাৰা তাৰ দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনাসমূহ প্ৰতিৰোধ হয় আৰু তাৰ মানসিক আৰু

শাৰীৰিক ৰোগসমূহ দূৰ হৈ যায়। মানসিক শক্তি, উদাৰতা তথা প্ৰফুল্লতা অৰ্জন হয়। দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনাগ্ৰস্ত মানসিক ৰোগীসকলৰ দ্বাৰা বহুতো চিকিৎসালয় ভৰি আছে। এইবোৰে দুৰ্বল ব্যক্তিৰ বাহিৰেও বহুতো শক্তিশালী লোকৰ মনৰ ওপৰতো প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিছে, আনকি এনেকুৱা দুশ্চিন্তাই মানুহক উন্মাদ তথা পাগলত পৰিণত কৰিছে। ইয়াৰ প্ৰভাৱৰ পৰা কেৱল সেই ব্যক্তিহে ৰক্ষা পাইছে, যাক আল্লাহে ৰক্ষা কৰিছে, তথা তেওঁ যাৰ মানসিক শক্তি বৃদ্ধি কৰি দিছে আৰু উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা দূৰ কৰাৰ ফলপ্ৰসু উপায় অৱলম্বনৰ যথাযথ প্ৰয়াস কৰিবলৈ তাওফীক প্ৰদান কৰিছে। যেনে- মহান আল্লাহে কৈছে:

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

“যি ব্যক্তিয়ে আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, তাৰ বাবে আল্লাহেই যথেষ্ট।” (আত-তালাক: ৩) অৰ্থাৎ দ্বীন আৰু দুনিয়াৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে তেওঁ তাৰ বাবে যথেষ্ট।

গতিকে যিয়ে সৰ্বশক্তিমান আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, তেওঁ হৈছে শক্তিশালী হৃদয়ৰ অধিকাৰী। ভ্ৰম আৰু নেতিবাচক চিন্তাই তেওঁৰ ওপৰত কোনো প্ৰভাৱ পেলাব নোৱাৰে, এইদৰে বিপদ-আপদেও তেওঁক বিচলিত কৰিব নোৱাৰে। কাৰণ তেওঁ জানে যে এইবোৰ হৈছে মানসিক বিভ্ৰান্তি আৰু আত্মাৰ দুৰ্বলতা তথা অৱনতি আৰু ভয়-ভীতি, যিবোৰৰ কোনো বাস্তৱতা নাই। সমান্তৰালকৈ তেওঁ এই কথাও জানে যে, যিয়ে সৰ্বশক্তিমান আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, তেওঁৰ বাবে

সম্পূৰ্ণৰূপে আল্লাহেই যথেষ্ট, ফলত তেওঁ আল্লাহৰ প্ৰতি দৃঢ় বিশ্বাস পোষণ কৰে আৰু তেওঁৰ প্ৰতিশ্ৰুতিকলৈ প্ৰতি সন্তুষ্ট থাকে। ইয়াৰ ফলত তেওঁৰ অস্থিৰতা দূৰ হয় আৰু দুখ-কষ্ট লাঘৱ হয়। আনকি তেওঁৰ দুখ সুখলৈ পৰিবৰ্তন হয় আৰু দুশ্চিন্তা আনন্দ ফুৰ্তিলৈ ৰূপান্তৰিত হয় আৰু ভয় শান্তি আৰু নিৰাপত্তালৈ পৰিবৰ্তন হয়। এতেকে আমি সৰ্বশক্তিমান আল্লাহৰ ওচৰত সুস্থতা আৰু মংগল কামনা কৰিছোঁ। হে আল্লাহ! আমাক আন্তৰিকভাৱে শক্তিশালী কৰা আৰু সত্যৰ পথত অটল ৰখা, আৰু তোমাৰ ওপৰত পৰিপূৰ্ণ তাৱাক্কুল কৰাৰ তাওফীক প্ৰদান কৰা, যাৰ ফলত কল্যাণ লাভ হয় আৰু অকল্যাণ দূৰ হয়।

পৰিচ্ছেদ

১৩. বেয়া আচৰণৰ পৰিবৰ্তে ইহছান কৰা: যেনে- নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কৈছেঃ

(لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ)

"কোনো মুমিন বান্দাই যেন কোনো মুমিনা নাৰীক ঘৃণা নকৰে। কাৰণ তাইৰ কোনো আচৰণ অপছন্দ হ'লেও তাইৰ বেলেগ কোনো আচৰণক তেওঁ পছন্দ কৰিব।" (মুছলিম) ইয়াত দুটা ডাঙৰ উপকাৰ আছে:

প্ৰথম উপকাৰ: পত্নী, আত্মীয়, সহকৰ্মী, কৰ্মচাৰী আৰু আপোনাৰ সম্পৰ্কীয় সকলোৰে লগত ভাল আচৰণ কৰা উচিত। আপুনি এই ক্ষেত্ৰত নিজকে অভ্যস্ত কৰি লোৱা উচিত যে, এই সকলোবোৰ সম্পৰ্কত

নিশ্চিতভাৱে কিছুমান দোষ-ত্রুটি, অভাৱ বা অবাঞ্ছিত বৈশিষ্ট্য থাকিবই। এই অভাৱ আৰু দোষবোৰক আপুনি তেওঁৰ সেইবোৰ গুণৰ সৈতে তুলনা কৰা উচিত, যিবোৰৰ বাবে তেওঁৰ সৈতে আপোনাৰ দৃঢ় সম্পৰ্ক বজাই ৰখাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। গতিকে এই ক্ষেত্ৰত আপোনাৰ প্ৰেম আৰু মৰম কমিবলৈ দিয়াটো উচিত নহয়। কাৰণ এই সকলোবোৰ সম্পৰ্ক সাধাৰণ বা বিশেষ লক্ষ্যৰ ওপৰত ভিত্তি কৰিহে সৃষ্টি হয়। সমান্তৰালকৈ দোষ-ত্ৰুটিক আওকাণ কৰিলে আৰু ভাল গুণৰ প্ৰতি গুৰুত্ব দিলে সম্পৰ্ক স্থায়ী হয় তথা মানসিক আৰু শাৰীৰিকভাৱে শান্তি লাভ হয়।

দ্বিতীয় উপকাৰ: সেয়া হৈছে এই যে, উক্ত হাদীছটোৰ প্ৰতি আমল কৰিলে দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা আদি নাইকিয়া হয়, উভয় পক্ষৰ মাজত নিস্বাৰ্থ ভালপোৱা অব্যাহত থাকে, উভয় ফালৰ পৰা মুস্তাহাব আৰু ফৰজ অধিকাৰসমূহ পূৰণৰ প্ৰচেষ্টা চলোৱা হয়।এইদৰে উভয় পক্ষই সুখ তথা শান্তি অনুভৱ কৰে। আনহাতে যি ব্যক্তিয়ে এই হাদীছ মুতাবিক আমল নকৰে, সি কেৱল দোষ-ত্ৰুটিৰ প্ৰতিহে দৃষ্টিপাত কৰে আৰু ভাল গুণবোৰক আওকাণ কৰে, ফলত সি মানসিক উদ্বিগ্নতা আৰু অস্থিৰতাত ভোগে, তাৰ আৰু সেই সম্পৰ্কীয় ব্যক্তিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বিঘ্নিত হয়। এইদৰে পৰস্পৰৰ অধিকাৰসমূহৰ বহুতো অধিকাৰো খৰ্ব হয়।

এনেকুৱা বহুতো মানুহ আছে যিসকল বৰ সাহসী, তেওঁলোকে বিপদ-আপদ আৰু দুখ-কষ্টৰ সময়ত ধৈৰ্য্য

আৰু স্থিৰতাৰ সৈতে মুকাবিলা কৰিবলৈ অভ্যস্ত। কিন্তু কেতিয়াবা সৰু-সুৰা কষ্টতো তেওঁলোক অস্থিৰ হৈ পৰে আৰু তেওঁলোকৰ পাৰস্পৰিক প্ৰেম আৰু আন্তৰিকতা কেহেটা তথা তিক্ত হৈ পৰে। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে তেওঁলোকে ডাঙৰ ডাঙৰ দুৰ্ঘটনাৰ সময়ত ধৈৰ্য্য আৰু সহনশীলতাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিছে, কিন্তু তেওঁলোকে সৰু-সুৰা কষ্টৰ মোকাবিলা কৰিবলৈ নিজকে প্ৰশিক্ষণ দিয়া নাই। গতিকে এই সৰু-সুৰা বিষয়বোৰে তেওঁলোকৰ ক্ষতি কৰে আৰু তেওঁলোকৰ মানসিক শান্তি কাঢ়ি লয়। পক্ষান্তৰে জ্ঞানী ব্যক্তি হৈছে সেইজন, যিয়ে নিজকে সৰু-বৰ সকলো ধৰণৰ বিপদ-আপদৰ মোকাবিলা কৰিবলৈ নিজকে প্ৰশিক্ষণ দিয়ে। লগতে তেওঁ আল্লাহৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা কৰে যে, আল্লাহৰ সহায় যেন সদায় তেওঁৰ লগত থাকে আৰু তেওঁক এক মুহূৰ্তৰ বাবেও যেন নিজৰ ওপৰত অৰ্পন নকৰে, তেতিয়াহে তেওঁৰ বাবে সৰু-বৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে মোকাবিলা কৰাটো সহজ হয়। এইদৰে তেওঁ প্ৰতিটো পৰিস্থিতিতে মানসিক শান্তি আৰু দুশ্চিন্তামুক্ত হৈ সন্তুষ্টি সহকাৰে জীৱন-যাপন কৰে।

পৰিচ্ছেদ

১৪- জ্ঞানী ব্যক্তিয়ে জানে যে, সুখ-শান্তি আৰু পৱিত্ৰ জীৱনেই হৈছে সঠিক জীৱন, আৰু এই জীৱনটো অতি চুটি। গতিকে এই জীৱনটোক দুশ্চিন্তা-উদ্বিগ্নতা আদি অপ্ৰয়োজনীয় বিষয়ৰ দ্বাৰা নষ্ট কৰাটো ঠিক নহয়। এইবোৰ হৈছে সঠিক জীৱনৰ পৰিপন্থী বিষয়। কোনো

মানুহেই এইটো নিবিচাৰে যে, তেওঁৰ জীৱনৰ এটা বৃহৎ অংশ দুশ্চিন্তা আৰু ক্ষোভত পাৰ হওক। এই বিষয়ত ভাল আৰু বেয়া মানুহৰ মাজত কোনো পাৰ্থক্য নাই, যদিও মুমিন ব্যক্তিয়ে এনেকুৱা চিন্তাৰ পৰা মুক্ত জীৱন যাপন কৰিলে অধিক সফল হয় আৰু পলমকৈ হওক বা সোনকালে এনেকুৱা জীৱনৰ উপকাৰিতা নিশ্চিতভাৱে লাভ কৰে।

১৫. বুদ্ধিমান ব্যক্তিৰ আন এটা কৰ্তব্য হৈছে এই যে, তেওঁ যেতিয়া দুখ-কষ্ট অথবা ক্ষয়-ক্ষতিৰ সন্মুখীন হয়, তেতিয়া তেওঁ দ্বীনি আৰু দুনিয়াবী তেওঁৰ গোটেই অৰ্জিত নিয়ামতসমূহক সেই দুখ-কষ্টৰ সৈতে তুলনা কৰি পৰ্যালোচনা কৰা উচিত। তেতিয়া তেওঁৰ ওচৰত এই কথা পৰিষ্কাৰ হৈ পৰিব যে, তেওঁৰ সেই নিয়ামতৰ তুলনাত দুখ-কষ্ট একেবাৰেই নগণ্য, বৰং নিয়ামতৰ সংখ্যা অধিক।

এইদৰে তেওঁ সেইবোৰ বিষয়কো তুলনা কৰে যিবোৰৰ দ্বাৰা তেওঁৰ ক্ষতি হোৱাৰ আশংকা আছে, লগতে তাৰ পৰা ৰক্ষা পোৱাৰো বহুতো সম্ভাৱনা আছে। সেয়ে তেওঁ দুৰ্বল সম্ভাৱনাক নিৰাপত্তাৰ সম্ভাব্যতাৰ শক্তিশালী দিশসমূহৰ ওপৰত প্ৰধান্য নিদিয়ে। ইয়াৰ ফলত তেওঁৰ দুশ্চিন্তা আৰু ভয়-ভীতি দূৰ হয়। তেওঁ ইয়াতকৈও ডাঙৰ সাম্ভাব্য ক্ষয়-ক্ষতিৰ অনুমান কৰে, যিটো তেওঁৰ ওপৰত আহিব পাৰে। সেয়ে তেওঁ সেইটোৰ পৰা নিজকে ৰক্ষা কৰিবলৈ প্ৰস্তুত কৰে অথবা যিটো

হোৱা নাই সেইটোক প্ৰতিৰোধৰ বাবে চেষ্টা কৰে নাইবা যিটো হৈছে সেইটোক লাঘৱ কৰাৰ প্ৰয়াস কৰে।

১৬. উপকাৰী বিষয়সমূহৰ মাজৰ অন্যতম এটা বিষয় হৈছে এই যে, আপুনি এই কথা জানি থওক যে, মানুহে যদি আপোনাক কষ্ট দিয়ে, বিশেষকৈ বেয়া কথাৰ দ্বাৰা, তেন্তে তাত আপোনাৰ কোনো ক্ষতি নহয়; বৰং সিহঁতৰেই ক্ষতি হ'ব। কিন্তু যদি আপুনি সেই বিষয়টোক গুৰুত্ব দিয়ে আৰু নিজকে ব্যস্ত কৰি তোলে, তথা ইয়াক নিজৰ ইন্দ্ৰিয় আৰু আৱেগৰ ওপৰত আধিপত্য বিস্তাৰ কৰাৰ সুযোগ দিয়ে, তেন্তে সেইটোৱে আপোনাক ক্ষতি কৰিব, যেনেকৈ সিহঁতক ক্ষতি কৰিছে। এতেকে আপুনি যদি বিষয়টোক গুৰুত্ব নিদিয়ে, তেন্তে সেইটোৱে আপোনাক কোনো ক্ষতি কৰিব নোৱাৰিব।

১৭. আপুনি এই কথা জানি থওক যে, আপোনাৰ জীৱন হৈছে আপোনাৰ চিন্তা-চেতনাৰ অনুসাৰী। গতিকে আপোনাৰ চিন্তা-চেতনা যদি আপোনাৰ দ্বীন আৰু দুনিয়াৰ বাবে উপকাৰী হয়, তেন্তে আপোনাৰ জীৱন হ'ব সুন্দৰ আৰু সৌভাগ্যময়। আনহাতে যদি তেনে নহয়, তেন্তে বিষয়টো হ'ব ইয়াৰ বিপৰীত। অৰ্থাৎ তেতিয়া আপোনাৰ জীৱন হ'ব সংকীৰ্ণ আৰু দুৰ্ভাগ্যময়।

১৮. দুখ-কষ্ট আৰু দুশ্চিন্তা দূৰ কৰাৰ অন্যতম উপকাৰী উপায় হৈছে এই যে, আপুনি কেৱল আল্লাহৰ ওচৰতেই নিজৰ ভাল কামৰ প্ৰতিদান আশা কৰিব, আন

কাৰো পৰাই কৃতজ্ঞতা লাভ কৰাৰ কামনা নকৰিব। এতেকে আপুনি যেতিয়া এনে কোনো ব্যক্তিৰ প্ৰতি এহছান কৰিব, যাৰ হক আপোনাৰ ওপৰত আছে অথবা এনে কোনো ব্যক্তিৰ ওপৰত ইহচান কৰিব, যাৰ কোনো হক আপোনাৰ ওপৰত নাই, তেতিয়া আপুনি সেই বিষয়টোক আপোনাৰ আৰু আল্লাহৰ সৈতে সম্পৰ্কীত বুলি জ্ঞান কৰিব। সেয়ে আপুনি যাৰ ওপৰত কৰুণা কৰিছে, তাৰ পৰা কৃতজ্ঞতা কামনা নকৰিব। যেনে- মহান আল্লাহে তেওঁৰ সৃষ্টিৰ বিশেষ অধিকাৰ প্ৰসঙ্গত কৈছে:

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ۝٩﴾

সিহঁতে কয়, ‘আমি কেৱল আল্লাহৰ সন্তুষ্টিৰ উদ্দেশ্যে তোমালোকক খাদ্য দান কৰোঁ, আমি তোমালোকৰ ওচৰত প্ৰতিদান নিবিচাৰোঁ আৰু কৃতজ্ঞতাও নিবিচাৰোঁ। (ছুৰা দাহ্ৰ: ৯)

এই দিশটো তেতিয়া চৰ্চালৈ আহে যেতিয়া কোনো ব্যক্তিয়ে নিজৰ পৰিয়াল আৰু আত্মীয়ৰ সৈতে লেনদেন কৰে। যেতিয়া আপুনি এই আত্মীয় আৰু পৰিয়ালবৰ্গক উপকৃত কৰিবলৈ আৰু তেওঁলোকৰ পৰা অনিষ্টতা দূৰ কৰিবলৈ সচেষ্ট হব, তেতিয়া আপুনি সেই আত্মীয়সকলৰ বাবে সান্ত্বনা কঢ়িয়াই আনিব আৰু আপুনিও শান্তি অনুভৱ কৰিব।

শান্তি লাভৰ অন্যতম এটা উপায় হৈছে এই যে, ফাজাইল আৰু সৎকৰ্মমূলক আমলসমূহ বাচি লৈ সেই মুতাবিক আমল কৰা। ইয়াৰ বাবে অন্তৰ্নিহিত আবেগেই

যথেষ্ট, কৃত্ৰিমতাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই, কাৰণ ই অশান্তিৰ সৃষ্টি কৰে। মান-মৰ্যাদা অৰ্জনৰ ব্যৰ্থতাৰ শ্ৰেনীসমূহক সফলতাৰ ৰূপ দিবলৈ সহজ-সৰল নীতি অবলম্বন কৰাটোৱে হৈছে বুদ্ধি সম্পন্ন কাম। এতেকে বেয়া তথা অসৎকৰ্মৰ বিপৰীতে ভাল তথা সৎকৰ্মৰ কৰ্মসূচী গ্ৰহণ কৰিলে জীৱনলৈ আনন্দ বৃদ্ধি পায় আৰু পাপ-পঙ্কিলতা তথা বেয়া মনোভাৱ দূৰ হয়।

১৯. আপুনি ফলপ্ৰসূ কৰ্মবোৰক আপোনাৰ লক্ষ্য হিচাপে থিৰাং কৰক আৰু সেইটো বাস্তৱায়নৰ বাবে কাম কৰক। ক্ষতিকাৰক কোনো কৰ্মৰ প্ৰতি কেতিয়াও দৃষ্টি নিদিব, যাতে আপুনি দুশ্চিন্তা আৰু দুখ-কষ্টৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া নহয়। এই ক্ষেত্ৰত আপুনি শান্তি কামনা কৰক আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ কামৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়ক।

২০. জীৱনৰ ফলপ্ৰসূ কৰ্মসমূহৰ মাজৰ অন্যতম এটা কৰ্ম হৈছে এই যে, দৈনিন্দিন জীৱনৰ কামসমূহ সময়মতে কৰা, যাতে আগন্তুক দিনৰ কামৰ বাবে আপুনি নিজকে ব্যস্ততামুক্ত কৰি ৰাখিব পাৰে। কাৰণ যদি আপুনি সময়ৰ কাম সময়ত নকৰে তেন্তে সেইকাম আৰু আগন্তুক দিনৰ কাম গোটেইবোৰ জমা হব, যাৰ ফলত সেইবোৰ সময়মতে সম্পাদন কৰাটো আপোনাৰ বাবে বোজা হৈ পৰিব, লগতে চাপ সৃষ্টি কৰিব। যেতিয়া আপুনি প্ৰতিটো কাম সময়মতে সম্পূৰ্ণ কৰিব তেতিয়া আপুনি পৰৱৰ্তী কামৰ বাবে নতুন শক্তি পাব তথা উৎসাহিত হ'ব।

২১. এইটোও এটা উপকাৰী উপায় যে, আপুনি সকলো প্ৰকাৰ উপকাৰী কৰ্মৰ এটা তালিকা বনাওক। সেইবোৰৰ মাজৰ যিটো বেছি গুৰুত্বপূৰ্ণ সেইটো প্ৰথমে কৰক। ইয়াৰ পিছত সেইটো কৰক যিটো তাতকৈ কম গুৰুত্বপূৰ্ণ। কিছুমান কাম আপোনাৰ মনে কৰিব বিচাৰে আৰু কিছুমান কামৰ প্ৰতি আপোনাৰ প্ৰৱল ইচ্ছা আছে। এই দুয়ো প্ৰকাৰ কামৰ মাজত আপুনি সদায় পাৰ্থক্য কৰিব, লগতে সেইটো কাম প্ৰথমে কৰিব যিটোৰ প্ৰতি আপোনাৰ প্ৰৱল ইচ্ছা আছে। কিয়নো যদি আপুনি এইটো প্ৰথমে নকৰে তেন্তে অস্বস্তি আৰু বিৰক্তি সৃষ্টি হ'ব। ইয়াৰ কাৰণে আপুনি বিশুদ্ধ চিন্তা আৰু সঠিক পৰামৰ্শৰ জৰিয়তে সহায় লব পাৰে। যি ব্যক্তিয়ে শুভাকাংক্ষীৰ পৰা পৰামৰ্শ লৈ কাম কৰে, তেওঁ কেতিয়াও অনুতপ্ত হবলগীয়া নহয়। আপুনি যিটো কামৰ পৰিকল্পনা কৰিছে, সেইটো নিখুঁতভাৱে পৰ্যালোচনা কৰক। গতিকে যেতিয়া ইয়াৰ কল্যাণকৰ দিশসমূহ আপোনাৰ সন্মুখত প্ৰস্ফুটিত হব আৰু সেইটো বাস্তৱায়ন কৰাৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিব, তেতিয়া আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰক। নিশ্চয় আল্লাহে ভৰসাকাৰীসকলক ভালপায়।

সকলো ধৰণৰ প্ৰশংসা বিশ্বজগতৰ ৰব আল্লাহৰ বাবেই নিবেদিত।

দৰূদ আৰু ছালাম বৰ্ষিত হওক আমাৰ প্ৰিয় নবী মুহাম্মদ চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লাম আৰু তেখেতৰ পৰিয়ালবৰ্গ আৰু সকলো চাহাবাৰ প্ৰতি।

সূচীপত্ৰ

সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়.......................................2
লেখক.......................................2
শ্বাইখ আব্দুৰ ৰহমান বিন নাচিৰ আচ-ছা’দী (ৰাহিমাহুল্লাহ).......................................2
লেখকৰ ভূমিকা.......................................2
পৰিচ্ছেদ.......................................3
পৰিচ্ছেদ.......................................12
পৰিচ্ছেদ.......................................16
পৰিচ্ছেদ.......................................18
পৰিচ্ছেদ.......................................21
পৰিচ্ছেদ.......................................23
পৰিচ্ছেদ.......................................25
পৰিচ্ছেদ.......................................27

❊❊❊

حرمين

رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

رسالة الحرمين

Message of The Two Holy Mosques

Guidance content for the visitors of the Holy Mosque and the Prophet's Mosque in languages.

978-603-8570-43-2