সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

[অসমীয়া – Assamese – آسامي]

শ্বাইখ আব্দুৰ ৰহমান ইবন নাছিৰ আচ-ছা'দী

অনুবাদ

ৰফিকুল ইছলাম বিন হাবিবুৰ ৰহমান দৰঙী

ইছলামী বিশ্ববিদ্যালয় মদীনা ছৌদি আৰব

তত্ত্বাৱধানত

دار التوحيد للتأليف والترجمة

দাৰুৎ তাওহীদ লিত্ তালীফ ওৱাত তাৰ্জামাহ

(বলোগড়া, নিজ খাৰুপেটীয়া, দৰং অসম)

গ্ৰন্থস্বত্ব অনুবাদক কৰ্তৃক সংৰক্ষিত

কিতাপৰ নামঃ	সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়
লেখকঃ	শ্বাইখ আব্দুৰ ৰহমান ইবন নাছিৰ আচ-ছা'দী
অনুবাদকঃ	ৰফিকুল ইছলাম বিন হাবিবুৰ ৰহমান দৰঙী
প্ৰকাশকঃ	অসমীয়া ইছলাম হাউছ ৱেবছাইট
প্ৰথম প্ৰকাশঃ	১৪৩৭ হিজৰী, ২০১৬ চন
মূল্যঃ	বিনামূলীয়া বিতৰণৰ বাবে (কিন্তু আপোনাৰ কপিটো সংগ্ৰহ কৰাৰ আগতে কিবা এটা বৰঙণী দিবলৈ নাপাহৰিব যাতে পুনৰ ছপা কৰাত সহায় হয়)

যিকোনো ধৰণৰ সংশোধনিৰ বাবে আমাৰ লগত যোগাযোগ কৰক

assamese@islamhouse.com

প্ৰাপ্তিস্থান

দাৰুৎ তাওহীদ লিত্ তালীফ ওৱাত তাৰ্জামাহ

(বলোগড়া, নিজ খাৰুপেটীয়া, দৰং অসম)

www.islamhouse.com/as

সূচীপত্র

ক্রমঃ	বিষয়	পৃষ্ঠা
1	লেখকৰ ভূমিকা	৩
2	সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়	৫
3	ঈমান আৰু সৎকৰ্ম	৫
4	সৃষ্টিৰ প্ৰতি ইহছান	১০
5	কৰ্ম আৰু উপকাৰী জ্ঞান অৰ্জনত ব্যস্ত থকা	১১
6	সকলো চিন্তাক দৈনন্দিন কামৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত ঐক্যবদ্ধ কৰা	১২
7	বেছি বেছি আল্লাহৰ যিকিৰ কৰা	১৫
8	আল্লাহৰ নিয়ামত-অনুগ্ৰহৰ আলোচনা কৰা	১৫
9	জীৱন উপকৰণৰ ক্ষেত্ৰত নিম্নমানৰ ব্যক্তিৰ প্ৰতি লক্ষ্য কৰা	১৬
10	দুশ্চিন্তাৰ কাৰণ দূৰীকৰণত আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জনৰ উপায় অৱলম্বনত সচেষ্ট হোৱা	১৮
11	দ্বীন, দুনিয়া আৰু আখিৰাতক সুন্দৰময় কৰাৰ বাবে প্ৰাৰ্থনা কৰা	১৯
12	বিপদ-আপদ লাঘব কৰাৰ বাবে যথাসাধ্য চেষ্টা-সাধনা কৰা	২১
13	মনোবল বৃদ্ধি আৰু কল্পনাপ্ৰসূত অস্বস্তি আৰু আবেগ-উত্তেজনা বৰ্জন কৰা	২৩
14	আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰা	২৩
15	বেয়া আচৰণৰ বিপৰীতে ইহচান কৰা	২৫

লেখকৰ ভূমিকা

الحمد لله الذي له الحمد كله ، و أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، و أشهد أن محمداً عبده و رسوله ، صلى الله عليه و على اله و أصحابه و سلم .

(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 চালাত আৰু ছালাম বৰ্ষিত হওক তেওঁৰ প্ৰতি আৰু তেওঁৰ পৰিয়ালবৰ্গৰ লগতে ছাহাবী সকলৰ 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 ও প্ৰফুল্লতাৰে পৰিপূৰ্ণতা লাভ কৰে। এইটো অৰ্জনৰ বাবে আছে ধৰ্মীয়, স্বভাৱগত আৰু আমলী উপায়-উপকৰণসমূহ। এইবোৰ উপায়-উপকৰণৰ একত্ৰিত হোৱাটো মুমিন সকলৰ বাহিৰে আন কাৰো পক্ষে সম্ভৱ নহয়। আৰু আনৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ কোনো এটা দিশ অৰ্জন হলেও 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 কৰিব।

এতেকে সিহঁতৰ মাজত যি ব্যক্তি সেইবোৰ উপায়-উপকৰণৰ অধিকাংশ অৰ্জন কৰিব পাৰিব, সি সুখি জীৱন যাপন কৰিব আৰু পৱিত্ৰময় জীৱন

উপভোগ কৰিব। আৰু সিহঁতৰ মাজত যি ব্যক্তি সেইবোৰ অৰ্জন কৰাত সম্পূৰ্ণৰূপে ব্যৰ্থ হ'ব, তাৰ জীৱন অতিবাহিত হ'ব দুখ-কষ্টত। আকৌ সিহঁতৰ মাজত যি ব্যক্তি এই দুই স্তৰৰ মাজ পৰ্যায়ৰ হ'ব, আল্লাহৰ তাওফীক অনুযায়ী সি জীৱন-যাপন কৰিব। আৰু আল্লাহেই তাওফীকদাতা, তেওঁৰ সহায়ৰ দ্বাৰাই সকলো কল্যাণ অৰ্জন হয় আৰু অকল্যাণ (অমঙ্গল) প্ৰতিৰোধ হয়।

সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়

পৰিচ্ছেদ

১. সুখী জীৱন লাভৰ প্ৰধান আৰু আচল উপায় হ'ল ঈমান আৰু আমলে ছলেহ বা সৎকৰ্ম। আল্লাহ তা'আলা কৈছে:

﴿ مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ﴾ [النحل:97]

ঈমানৰ অৱস্থাত পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মাজত যিয়েই সৎকাম কৰিব, নিশ্চয় মই তাক পৱিত্ৰ জীৱন প্ৰদান কৰিম আৰু সিহঁতক সিহঁতৰ কৰ্মৰ শ্ৰেষ্ঠ পুৰস্কাৰ প্ৰদান কৰিম।''— (আন-নাহল: ৯৭)

এতেকে যি ব্যক্তিয়ে ঈমান আৰু সৎ আমলৰ সমন্বয় সাধন কৰিব পাৰিব, তাৰ বাবে আল্লাহ তা'আলা ইহকালত পৱিত্ৰময় জীৱনৰ আৰু পৰকালত উত্তম প্ৰতিদানৰ প্ৰতিশ্ৰুতি দিছে।

আৰু ইয়াৰ কাৰণ সুস্পষ্ট। কিয়নো, মুমিনসকলে আল্লাহৰ প্ৰতি বিশুদ্ধ ঈমানৰ ফলত সৎকাম কৰে আৰু 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 ও 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 প্ৰকাশকাৰী সকলৰ ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশা তৈয়াৰ হ'ব। ইয়াৰ ফলত সৃষ্ট 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 লাঘব কৰা সম্ভৱ হ'লে লাঘব কৰিব আৰু প্ৰতিৰোধৰ কোনো উপায় নাথাকিলে সৰ্বোত্তম ধৈৰ্য ধাৰণ কৰিব। আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ দুখ-কষ্টৰ প্ৰভাৱৰ পৰা বাহিৰ হৈ অহাৰ যথাযথ প্ৰতিৰোধ গঢ়ি তুলাৰ যোগ্যতা, অভিজ্ঞতা আৰু শক্তি-সামৰ্থ সঞ্চয় হ'ব। ধৈৰ্য আৰু প্ৰতিদান বা ছোৱাবৰ আশা পোষণ কৰা বৰ মৰ্যাদাপূৰ্ণ কাম, যাৰ লগত দুখ-কষ্ট সংযুক্ত হৈ আছে। আৰু তাৰ পৰা মুক্তিৰ উপায় হ'ল আনন্দত থকা, উত্তম আশা-আকাঙ্খা পোষণ কৰা আৰু আল্লাহৰ অনুগ্ৰহ ও ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশা কৰা। যেনে বিশুদ্ধ হাদিছত আহিছে, নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কৈছে:

« عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ».

"মুমিনৰ কৰ্ম-কাণ্ডত আচৰিত হোৱাৰ বিষয় হ'ল তাৰ সকলো কামেই মঙ্গলজনক। আৰু এই সুযোগ মুমিনৰ বাহিৰে আন কোনোৱেই উপভোগ কৰিব নোৱাৰে। যদি সি সুখ-শান্তি লাভ কৰে, কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰে; ফলত এইটো তাৰ বাবে কল্যাণকৰ হয়। আৰু দুখ-কষ্টত পতিত হ'লে সি ধৈৰ্য ধাৰণ কৰে; ফলত এইটোও তাৰ বাবে কল্যাণকৰ।"— (মুছলিম, আজ-যুহুদ অৰ-ৰাক্কাইক্ব ২৯৯৯, আহমদ ৬/১৬, আদ্দাৰিমী আৰ-ৰাক্কাইক্ব ২৭৭৭)

এতেকে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে জনাই দিছে যে, মুমিনৰ প্ৰাপ্তি আৰু কল্যাণ দ্বিগুণ। হাহিঁ-আনন্দ আৰু দুখ-কষ্ট সকলো অৱস্থাতেই সি তাৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ সুফল ভোগ কৰিব। এই বাবেই আপুনি দুটা বস্তু পাব, যিবোৰ কল্যাণ বা অকল্যাণৰ প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। আকৌ উভয়ৰ অৰ্জন পদ্ধতিৰ মাজতো ব্যৱধান বহুত। আৰু এই ব্যৱধানটো 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, ধৈৰ্য ধাৰণ ইত্যাদি। সেয়ে তাৰ বাবে আনন্দময় পৰিৱেশ সৃষ্টি হ'ব; আৰু দূৰ হ'ব দুশ্চিন্তা, অস্থিৰতা, হৃদয়ৰ সংকীৰ্ণতা আৰু জীৱনৰ দুখ-কষ্ট আৰু এই পৃথিৱীত তাৰ জীৱন হৈ উঠিব সুখময়।

আনহাতে আন ব্যক্তিসকলে অপকৰ্ম, দাম্ভিকতা আৰু স্বেচ্ছাচাৰিতাৰ দ্বাৰা অপৰাধ প্ৰৱণ হৈ উঠে। ফলত তাৰ নৈতিকতা বিনষ্ট হয় আৰু অধৈৰ্য ও অতি লোভৰ বাবে তাৰ নৈতিক চৰিত্ৰ পশুৰ চৰিত্ৰৰ দৰে গঢ়ি উঠে। ইয়াৰ বাহিৰেও সি মানসিকভাৱে অশান্ত আৰু অস্থিৰ। তাৰ এই অস্থিৰতাৰ আঁৰত বহুবিধ কাৰণ আছে; যেনে তাৰ 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 কিবা পাবলৈ আগ্ৰহবোধ কৰে। সি যদি নিৰ্ধাৰিত অংশ পাইয়ো যায়, তথাপিও সি উল্লেখিত কাৰণত (নতুন নতুন আৰু পাবলৈ) অস্থিৰ হৈ উঠে। আৰু 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 ধৈৰ্যৰ দৰে এনে কোনো বস্তুও নাই যিটোৱে তাক শান্তনা ও সুখ দিব।

আৰু 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। আৰু সেই বিষয়টো হ'ল, আল্লাহ প্ৰদত্ত ৰিযিক আৰু তেওঁ তেওঁৰ 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-আপদ 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 শান্তনা 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 পাব।

আন এটা উদাহৰণ হ'ল: যেতিয়া ভয় ও আতঙ্কৰ কাৰণসমূহ প্ৰকাশ পায় আৰু মানুহে নানান অসুবিধাৰ দ্বাৰা কষ্ট অনুভৱ কৰে, তেতিয়া তাৰ মাজত বিশুদ্ধ ঈমান, দৃঢ় মনোবল, মানসিক প্ৰশান্তি আৰু উদ্ভূত এই সঙ্কট মোকাবিলাত, চিন্তাত, কথাত আৰু কৰ্মত সামৰ্থবান হোৱাৰ দৰে গুণাৱলী বিদ্যমান থাকে, নিশ্চয় তেওঁ নিজকে এই সঙ্কটময় পৰিস্থিতিতো প্ৰতিষ্ঠিত কৰিব পাৰিব। আৰু 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 ও আতঙ্ক আৰু তাৰ মাজত একত্ৰিতভাৱে বিৰাজ কৰিব বাহ্যিক আতঙ্ক আৰু অভ্যন্তৰীণ অস্থিৰতা। ফলত তাৰ বাবে বাস্তৱ অৱস্থা উদ্ঘাটন কৰা অসম্ভৱ হৈ পৰে। আৰু 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। আৰু এইটো হোৱাৰ কাৰণ হল ঈমানৰ দুৰ্বলতা, যিটো ধৈৰ্যধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা ৰাখে। বিশেষকৈ সঙ্কট 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 تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَۗ) [النساء:104]

“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 দিয়। আল্লাহ তা'আলা কৈছে:

(وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ) [الأنفال:46]

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

২. সৃষ্টিৰ প্ৰতি ইহছান: উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা দূৰ কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে কথা, কৰ্ম আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ সদব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা সৃষ্টিৰ প্ৰতি ইহছান কৰা। উল্লেখিত প্ৰতিটো কৰ্মই উত্তম ও ইহছান। ইয়াৰ দ্বাৰা আল্লাহ তা'আলা পুণ্যবান আৰু পাপীৰ কৰ্ম-কাণ্ড অনুসাৰে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা আৰু দুশ্চিন্তা দূৰ কৰে। কিন্তু তাৰ পৰা মুমিনৰ বাবেই পৰিপূৰ্ণ অংশ আছে। আৰু সেই ব্যতিক্ৰম এই বাবেই যে, তেওঁৰ ইহছানৰ কাৰ্যক্ৰম পৰিচালিত হয় ইখলাছৰ সৈতে ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশাত। ফলত আল্লাহ তাআলা তাৰ বাবে তাৰ প্ৰত্যাশিত কল্যাণকৰ কৰ্মৰ মহৎ উদ্যোগ গ্ৰহণ

কৰিবলৈ সহজ কৰি দিয়ে। আৰু তেওঁ তাৰ ইখলাছ আৰু আন্তৰিকতাৰ কাৰণে সকলো দুখ-কষ্ট দূৰ কৰি দিয়ে। আল্লাহ তা'আলা কৈছে:

﴿ لَّا خَيۡرَ فِي كَثِيرٖ مِّن نَّجۡوَىٰهُمۡ إِلَّا مَنۡ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوۡ مَعۡرُوفٍ أَوۡ إِصۡلَٰحِۭ بَيۡنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفۡعَلۡ ذَٰلِكَ ٱبۡتِغَآءَ مَرۡضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوۡفَ نُؤۡتِيهِ أَجۡرًا عَظِيمٗا ﴾ [النساء:114]

"সিহঁতৰ অধিকাংশ গোপন পৰামৰ্শৰ কোনো কল্যাণ নাই, কিন্তু কল্যাণ আছে যিয়ে নিৰ্দেশ দিয়ে দান-খয়ৰাত, সৎকাম আৰু মানুহৰ মাজত শান্তি স্থাপনৰ; আল্লাহৰ সন্তুষ্টি লাভৰ আশাত যিয়ে এইটো কৰিব তাক অৱশ্যই আমি মহাপুৰস্কাৰ প্ৰদান কৰিম।" —(আন-নিছা: ১১৪)

এতেকে তাৰ পৰা সংঘটিত এই ধৰনৰ সকলো কৰ্মকাণ্ডক আল্লাহ তাআলাই কল্যাণময় বুলি ঘোষণা কৰিছে। আৰু কল্যাণ মানেই কল্যাণক স্বাগতম জনায় আৰু অকল্যাণক প্ৰতিৰোধ কৰে। আৰু ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশী মুমিনক আল্লাহে মহাপুৰস্কাৰ প্ৰদান কৰিব। আৰু সকলো প্ৰকাৰ ডাঙৰ পুৰস্কাৰৰ মাজত অন্যতম পুৰস্কাৰ হৈছে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা, দুখ-কষ্ট ইত্যাদি দূৰ কৰি দিয়া।

৩. কৰ্ম আৰু উপকাৰী জ্ঞান অৰ্জনত ব্যস্ত থকা: স্নায়ুতন্ত্ৰৰ উত্তেজনা জনিত অস্থিৰতা আৰু পাপৰ মাজত ডুবি থকা মনক দূৰত ৰখাৰ অন্যতম উপায় হৈছে কৰ্ম আৰু উপকাৰী জ্ঞান অৰ্জনত ব্যস্ত থকা। কিয়নো, ই মনক সেইবোৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ পৰা বিৰত ৰাখে, যিবোৰে তাক অস্থিৰ কৰি তোলে। এই বাবেই সি কোনো কোনো সময়ত সেইসমূহ কাৰণক পাহৰি থাকিব, যিবোৰে তাক দুশ্চিন্তাগ্ৰস্ত হবলৈ বাধ্য কৰে। ফলত সি মানসিকভাৱে আনন্দ অনুভৱ কৰিব আৰু তাৰ মাজত কৰ্মচাঞ্চল্য বৃদ্ধি পাব। কিন্তু মুমিনসকল আন আন লোকৰ পৰা ব্যতিক্ৰম, তাৰ ঈমান আৰু ইখলাছৰ সৈতে ছোৱাবৰ আশাত জ্ঞান অৰ্জন আৰু শিক্ষাদান ব্যৱস্থাত কৰ্মতৎপৰ

হোৱাৰ লগতে উত্তম আমল কৰাৰ বাবে। যদি সেইটো ইবাদত কেন্দ্ৰিক হয়, তেন্তে সেইটো ইবাদত হিচাপেই গণ্য হ'ব। আৰু যদি সেইটো দুনিয়াবী অথবা প্ৰকৃতিগত কোনো কৰ্ম-কাণ্ড হয়, তেন্তে তাৰ ফলাফল নিয়তৰ বিশুদ্ধতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব। আৰু 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 পাপ-কাৰ্যৰ দ্বাৰা পৰীক্ষা কৰা হয়; ফলত ইয়াৰ বাবে সি বিভিন্ন ৰোগত আক্ৰান্ত হয়, তেতিয়া তাৰ প্ৰতিষেধক ঔষধ হৈছে: "সেই বিষয়টোক পাহৰি থকা, যিটোৱে তাক পাপ-আৰু অস্থিৰতাৰ মাজত পেলাইছে আৰু নিজকে গুৰুত্বপূৰ্ণ কামত ব্যস্ত ৰখা।"

৪. সকলো চিন্তাক দৈনন্দিন কামৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত ঐক্যবদ্ধ কৰা: দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা দূৰ কৰাৰ অন্যতম আন এটা উপায় হ'ল সকলো চিন্তাক দৈনন্দিন কামৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত ঐক্যবদ্ধ কৰা আৰু ভৱিষ্যতকালীন আৰু অতীতকালীন কৰ্ম-কাণ্ডক লৈ বেছি চিন্তা-ভাবনা বন্ধ কৰা। এই বাবেই নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে আল্লাহৰ ওচৰত সকলো প্ৰকাৰ দুশ্চিন্তাৰ পৰা আশ্ৰয় বিছাৰিছে, যিটো ইমাম বুখাৰী আৰু মুছলিম ৰাহিমাহুল্লাহ বৰ্ণিত হাদিছৰ দ্বাৰা প্ৰমাণিত। সেয়ে অতীতৰ কোনো বিষয় লৈ দুশ্চিন্তা কৰি লাভ নাই, যিটো কেতিয়াও উভতাই অনা সম্ভৱ নহয়। আৰু ভৱিষ্যতত কোনো দুৰ্ঘটনা ঘটাৰ আশংকাৰ ফলত দুশ্চিন্তাত মগ্ন থকাও ক্ষতিকৰ। এতেকে বান্দাৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য হ'ল তাৰ আজিৰ দিনলৈ চিন্তা-ভাবনা কৰা আৰু তাৰ সকলো চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা কৰা সেইদিন তথা বৰ্তমান সময়ক ভাল কৰাৰ কামত ব্যয় কৰা। কাৰণ, এইফালে মনোযোগ দিলেই তাৰ কৰ্ম-কাণ্ডসমূহ পৰিপূৰ্ণ আৰু পৰিশুদ্ধ হ'ব আৰু ইয়াৰ জৰিয়তে বান্দা দুশ্চিন্তাৰ পৰা মুক্ত হৈ শান্তি লাভ কৰিব পাৰিব। আৰু নবী চাল্লাল্লাহু

আলাইহি অছাল্লামে যেতিয়া কোনো দুআ কৰিছিল অথবা তেওঁৰ উম্মতক দুআ কৰিবলৈ কৈছিল, তেতিয়া তেওঁ আল্লাহৰ সহায় আৰু অনুগ্ৰহ কামনাৰ লগে লগে যি পোৱাৰ বাবে দুআ কৰা হয়, সেইটো অৰ্জনৰ বাবে সৰ্বাত্মক চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা চলোৱাৰ বাবে উৎসাহ প্ৰদান কৰিছিল। আৰু যি দূৰ কৰাৰ বাবে দুআ কৰা হয়, তাৰ পৰা দূৰত থাকিবলৈ উৎসাহ দিছিল। কাৰণ, দুআ আমলৰ দৰেই। এতেকে বান্দা দ্বীন আৰু দুনিয়াৰ ক্ষেত্ৰত তাৰ উপকাৰী বিষয় লৈ চিন্তা-গৱেষণা কৰিব আৰু তাৰ উদ্দেশ্য অৰ্জনৰ বাবে তাৰ প্ৰতিপালকৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা কৰিব। আৰু এই বিষয়ে তেওঁৰ ওচৰত সহায় বিচাৰিব। যেনে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কৈছে:

« الْمُؤْمِنُ الْقَوِىُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِى كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَىْءٌ فَلاَ تَقُلْ لَوْ أَنِّى فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ ».

“দূৰ্বল মুমিনতকৈ শক্তিশালী মুমিন উত্তম আৰু আল্লাহৰ ওচৰত অধিক প্ৰিয়। প্ৰত্যেক বস্তুৰ মাজতেই কল্যাণ আছে; যি তোমাৰ বাবে উপকাৰী, সেয়া তুমি কামনা কৰা আৰু আল্লাহৰ ওচৰত সহায় প্ৰাৰ্থনা কৰা। আৰু অক্ষমতা প্ৰকাশ নকৰিবা। কোনো বস্তু অৰ্জন কৰাৰ পিছত এই কথা নকবা যে, যদি মই এনে আৰু এনে কৰিলোহেঁতেন। বৰং কোৱা, (এইটো) আল্লাহৰ তৰফৰ পৰা নিৰ্ধাৰিত আৰু তেওঁ যি ইচ্ছা সেইটোৱে কৰে; যদি তুমি চয়তানৰ কামৰ ওপৰত বিজয় লাভ কৰিব বিচৰা।” —(মুছলিম, কদৰ, বাব-৮, হাদিছ নং- ৬৯৪৫)

এতেকে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে প্ৰত্যেক অৱস্থাত উপকাৰী কৰ্মৰ কামনা কৰিবলৈ আদেশ কৰিছে। তেওঁ আৰু নিৰ্দেশ দিছে আল্লাহৰ সহায় প্ৰাৰ্থনা কৰিবলৈ আৰু দূৰ্বলতা ও অক্ষমতাৰ ওচৰত আত্মসমৰ্পন নকৰিবলৈ,

যিটো ক্ষতিকাৰক অলসতা। তেওঁ আৰু আদেশ কৰিছে অতীতকালৰ বাস্তবায়িত বিষয় আৰু আল্লাহৰ ফয়চালা আৰু তাৰ নিৰ্ধাৰিত ভাগ্যক মানি লোৱাৰ বাবে।

আৰু তেওঁ সকলো কামকে দুই ভাগত বিভক্ত কৰিছে: এক প্ৰকাৰ কাম হ'ল বান্দাই সেইটো পৰিপূৰ্ণ বা অংশবিশেষ অৰ্জনৰ চেষ্টা-প্ৰচেষ্টাত অথবা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ বা অলপ লাঘব কৰিবলৈ সক্ষম। এতেকে এই ক্ষেত্ৰত বান্দাই তাৰ চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা আৰম্ভ কৰিব আৰু প্ৰতিপালকৰ ওচৰত সাহায্য প্ৰাৰ্থনা কৰিব। আন এক প্ৰকাৰৰ কাম হল, যি ক্ষেত্ৰত তাৰ কোনো ক্ষমতা নাই। এতেকে সেই ক্ষেত্ৰত শান্ত ও সন্তুষ্ট থাকিব আৰু সেইটো মানি লব। আৰু ইয়াত কোনো সন্দেহ নাই যে, কোনো বান্দাই এই নীতি মানি চলিলে, সেইটো তাৰ বাবে আনন্দ অনুভৱ কৰা আৰু দুশ্চিন্তাৰ পৰা দূৰত থকাৰ কাৰণ হ'ব।

পৰিচ্ছেদ

৫. বেছি বেছি আল্লাহৰ যিকিৰ কৰা: হৃদয়ৰ উদাৰতা আৰু মনৰ প্ৰশান্তিৰ ডাঙৰ উপায় হল বেছি বেছি আল্লাহৰ যিকিৰ কৰা। কাৰণ, হৃদয়ৰ প্ৰশস্ততা আৰু মনৰ প্ৰশান্তি প্ৰতিষ্ঠা কৰিবলৈ আৰু দুশ্চিন্তা ও দুৰ্ভাবনা দূৰ কৰিবলৈ যিকিৰৰ আচৰিত ধৰণৰ প্ৰভাৱ আছে৷ আল্লাহ তা'আলাই কৈছে:

(أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ) [الرعد: 28]

"জানি থোৱা, আল্লাহৰ স্মৰণেই অন্তৰৰ প্ৰশান্তি।" —(আৰ-ৰা'দ: ২৮)

গতিকে বান্দাৰ স্বভাৱগত বৈশিষ্ট্যৰ লক্ষ্য অৰ্জন আৰু তাৰ প্ৰত্যাশিত ছোৱাব ও প্ৰতিদান পাবলৈ আল্লাহৰ যিকিৰ বা স্মৰণৰ বিৰাট প্ৰভাৱ আছে।

৬. আল্লাহৰ নিয়ামত (অনুগ্ৰহ)ৰ আলোচনা: অনুৰূপ ভাৱে (সুখী জীৱনৰ অন্যতম উপায় হ'ল) আল্লাহৰ প্ৰকাশ্য আৰু অপ্ৰকাশ্য সকলো প্ৰকাৰ নিয়ামতৰ আলোচনা কৰা। কাৰণ, তেওঁৰ নিয়ামত সম্পৰ্কে জনা আৰু তাৰ আলোচনাৰ দ্বাৰা তেওঁ বান্দাৰ দুশ্চিন্তা আৰু দুৰভাবনা দূৰ কৰে। আৰু তেওঁ বান্দাক কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশৰ বাবে উৎসাহিত কৰে; যিহেতু বান্দা সৰ্বোচ্চ মৰ্যাদাৰ অধিকাৰী, যদিও সি অভাব-অনাটন, অসুস্থতা প্ৰভৃতি প্ৰকাৰৰ আপদ-বিপদতত নাথাকক কিয়। কাৰণ, বান্দা যেতিয়া তাৰ ওপৰত আল্লাহ প্ৰদত্ত নিয়ামতৰ মুখামুখি হয়, তেতিয়া সেইবোৰ গণনা বা হিচাপ কৰা সম্ভৱ নহ'ব। আৰু বান্দা যিসমূহ অপছন্দনীয় আৰু কষ্টকৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ চিকাৰ হয়, তেওঁ সাধাৰণতে সেইবোৰো বৰ্ণনা কৰি দিছে; যি অপছন্দনীয় বস্তু বা বিষয়ৰ লগত নিয়ামতৰ কোনো সম্পৰ্ক নাই। বৰং বিপদ-আপদৰ দ্বাৰা যেতিয়া আল্লাহ তা'আলাই তেওঁৰ বান্দাক পৰীক্ষা কৰে; বান্দাহেও সেই

ক্ষেত্ৰত ধৈৰ্য, সন্তুষ্টি আৰু মানি লোৱাৰ দৰে দায়িত্ব পালন কৰে, তেতিয়া বিপদৰ সেই হেচা সহ্য কৰা সহজ হৈ যায়। আৰু বান্দাৰ ছোৱাব আৰু প্ৰতিদানৰ আশা আৰু ধৈৰ্য ও সন্তুষ্টিৰ কৰ্তব্য পালন কৰাৰ মাধ্যমত আল্লাহৰ ইবাদত কৰাৰ দ্বাৰা সেই কেহাঁ বস্তুক মিঠা বস্তু বুলি চিকাৰ কৰে। ফলত প্ৰতিদানৰ সোৱাদে তাক ধৈৰ্যৰ তিক্ততাৰ কথা পাহৰাই দিয়ে।

৭. জীৱন উপকৰণৰ ক্ষেত্ৰত নিম্নমানৰ ব্যক্তিৰ প্ৰতি লক্ষ্য কৰা: এই বিষয়ে আটাইতকৈ উপকাৰী বস্তু হ'ল বিশুদ্ধ হাদিছত বৰ্ণিত নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ দিশ নিৰ্দেশনাৰ বাস্তৱায়ন কৰা। তেওঁ কৈছে:

« انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلاَ تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لاَ تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ ».

"তোমালোকে তোমালোকতকৈ নিম্নমানৰ ব্যক্তিৰ ফালে চোৱা। আৰু তোমালোকতকৈ ওপৰত থকা ব্যক্তিৰ ফালে নাচাবা। কাৰণ, সি উপযুক্ত আৰু যোগ্যব্যক্তি। আৰু তোমালোকে তোমালোকৰ প্ৰতি আল্লাহ প্ৰদত্ত নিয়ামতক তুচ্ছ বুলি নাভাবিবা।" —(বুখাৰী আৰু মুছলিম)

এতেকে বান্দাৰ কপালত যেতিয়া গৌৰৱময় ভাগ্যৰেখা অঙ্কিত হয়, তেতিয়া সি নিজকে সুস্থতা আৰু তাৰ লগত সংশ্লিষ্ট আনুসাঙ্গিক বিষয়ত আৰু জীৱিকা আৰু তাৰ লগত সংশ্লিষ্ট আনুসাঙ্গিক বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰত আল্লাহৰ বান্দাসকলৰ মাজত বহুততকৈ উন্নত বুলি ভাবে। ফলত তাৰ অস্থিৰতা আৰু দুশ্চিন্তা-দুৰ্ভাবনা দূৰ হয় আৰু তাৰ আনন্দ আৰু আল্লাহৰ নিয়ামতৰ প্ৰতি তাৰ সন্তুষ্টি বৃদ্ধি পায়।

যেতিয়াই আল্লাহৰ প্ৰকাশ্য আৰু অপ্ৰকাশ্য, দ্বীনী আৰু দুনিয়াবী নিয়ামতৰ প্ৰতি বান্দাৰ আশা-আকাঙ্খা দীৰ্ঘৰ পৰা দীৰ্ঘতম হয়, তেতিয়াই সি তাৰ প্ৰতিপালকক দেখে যে, তেওঁ তাক বহুতো কল্যাণ প্ৰদান কৰিছে আৰু তাৰ

পৰা বহু অকল্যাণ দূৰ কৰিছে। কোনো সন্দেহ নাই যে, তাৰ এই আশা-আকাঙ্খাই তাৰ দুশ্চিন্তা-দুৰ্ভাবনাসমূহ দূৰ কৰিব আৰু হাহিঁ-স্ফৰ্তি আৰু আনন্দক আৱশ্যক কৰি তুলিব।

পৰিচ্ছেদ

৮. দুশ্চিন্তাৰ কাৰণ দূৰীকৰণত আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জনৰ উপায় অবলম্বন কৰিবলৈ সচেষ্ট হোৱা:

দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনা দূৰ কৰাৰ আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জন কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে দুশ্চিন্তাৰ কাৰণ দূৰীকৰণ আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জনৰ উপায় অবলম্বনত সচেষ্ট হোৱা। আৰু সেইটো হৈছে ব্যক্তি তাৰ অতীতত ঘটি যোৱা দুখ-কষ্ট পাহৰি যোৱা, যিটো তাৰ পক্ষে উভতাই অনা অসম্ভৱ আৰু তেওঁ বুজিব লাগিব যে, সেইটোলৈ চিন্তা কৰাটো অনৰ্থক কাম। আৰু এই ধৰণৰ কাম পাগলামী যে, তাৰ মন অতীতত ঘটি যোৱা দুখ-কষ্ট লৈ চিন্তা-ভাবনাত ব্যস্ত হৈ উঠিব আৰু ঠিক একেদৰে তাৰ মন ভৱিষ্যৎ জীৱনৰ কাল্পনিক অভাৱ-অনাটন, ভয়-ভীতি ইত্যাদি ধৰণৰ দুখ-কষ্টৰ চিন্তাত অস্থিৰ হৈ উঠিব।

এতেকে সি জানিব লাগিব যে, ভৱিষ্যতকালীন বিষয়াদি অজ্ঞাত আৰু অস্পষ্ট; তাৰ মাজত ভাল, বেয়া, আশা-হতাশা আৰু দুখ-বেদনা আটাইয়ে থাকিব পাৰে। আৰু সেইটো মহাপৰাক্ৰমশালী প্ৰজ্ঞাময় আল্লাহৰ হাতত। তেওঁৰ একোৱেই বান্দাৰ হাতত নহয়। বান্দাই কেৱল তেওঁৰ কল্যাণসমূহ অৰ্জনত আৰু অকল্যাণসমূহৰ পৰা আত্মৰক্ষাত সচেষ্ট থাকিব। আৰু বন্দাই আৰু জানিব লাগিব যে, সি যেতিয়া ভৱিষ্যতকালীন বিষয় লৈ তাৰ উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা আৰু চিন্তা-ভাবনাৰ পৰা উভতি আহিব; তাৰ ভাল-বেয়াৰ ক্ষেত্ৰত তাৰ প্ৰতিপালকৰ ওপৰত ভৰসা কৰিব আৰু এই ক্ষেত্ৰত তাৰ প্ৰতি আস্থাশীল হব, তেতিয়া তাৰ অন্তৰে শান্তি অনুভৱ কৰিব; তাৰ অৱস্থাৰ উন্নতি হব আৰু তাৰ সকলো দুশ্চিন্তা আৰু উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা দূৰ হৈ যাব।

৯. ইহকাল আৰু পৰকালক সুন্দৰ কৰাৰ বাবে প্ৰাৰ্থনা কৰা: ভৱিষ্যৎ বিষয়ৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়াৰ আটাইতকৈ উপকাৰী পন্থা হল এই দুআটো পাঠ কৰা যাৰ দ্বাৰা নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে প্ৰাৰ্থনা কৰিছিল। তেওঁ কৈছিল:

« اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِى دِينِىَ الَّذِى هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِى وَأَصْلِحْ لِى دُنْيَاىَ الَّتِى فِيهَا مَعَاشِى وَأَصْلِحْ لِى آخِرَتِى الَّتِى فِيهَا مَعَادِى وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِى فِى كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِى مِنْ كُلِّ شَرٍّ ».

“হে আল্লাহ! মোৰ দ্বীনক সংশোধন কৰি দিয়া, যিয়ে মোৰ কৰ্ম-কাণ্ডক পাপমুক্ত ৰাখিব; মোৰ দুনিয়াক সংশোধন কৰি দিয়া, যাৰ মাজত মোৰ জীৱন-জীৱিকা আছে আৰু মোৰ পৰকালক সংশোধন কৰি দিয়া, য'ত মই উভতি যাব লাগিব। আৰু তুমি প্ৰতিটো কল্যাণৰ বাবে মোৰ আয়ু বঢ়াই দিয়া আৰু বেয়া বা অকল্যাণতকৈ মোৰ বাবে মৃত্যুক আনন্দদায়ক কৰি দিয়া।” —(মুছলিম, যিকিৰ, দুআ আৰু তাওবা, বাব নং- ১৮, হাদিছ নং- ৭০৭৮)

এইদৰে তেওঁ আৰু কৈছে:

« اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلاَ تَكِلْنِى إِلَى نَفْسِى طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِى شَأْنِى كُلَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ ».

“হে আল্লাহ! মই কেৱল তোমাৰ কৰুণাৰ প্ৰত্যাশী, এতেকে তুমি মোক এক পলৰ বাবেও মোৰ দায়িত্বত এৰি নিদিবা। আৰু তুমি মোৰ সকলো বিষয় সংশোধন কৰি দিয়া; তোমাৰ বাহিৰে আন কোনো সত্য ইলাহ (উপাস্য) নাই।” —(আবু দাউদ, আদব, বাব নং- ১১০, হাদিছ নং- ৫০৯২; আলবানীয়ে হাদিছৰ সুত্ৰটোক হাছান বুলি কৈছে)

এতেকে বান্দাই যেতিয়া এই দুআটো বিশুদ্ধ নিয়তসহ মনোযোগ দি তাৰ বাস্তৱ দিশটো চিন্তা-গৱেষণাসহ পাঠ কৰিব, যাৰ মাজত তাৰ দ্বীনি আৰু দুনিয়াবী ভবিষ্যৎ কল্যাণ নিহিত আছে, তেতিয়া আল্লাহে তাৰ প্ৰাৰ্থনা, প্ৰত্যাশা আৰু সেই বাবে তাৰ কাম কৰাক বাস্তৱ ৰূপ দিব আৰু তাৰ দুশ্চিন্তাক সুখ আৰু আনন্দত ৰূপান্তৰিত কৰিব।

পৰিচ্ছেদ

১০. বিপদ-আপদ লাঘৱ কৰিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা-সাধনা কৰা:

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

সেয়ে যেতিয়া তাক ভয়-ভীতি, ৰোগ-ব্যাধি, অভাৱ-অনাটন আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰ পছন্দনীয় বস্তুৰ হ্ৰাসৰ কাৰণসমূহ আৱৰী ধৰিব, তেতিয়া তাৰ কৰ্তব্য হ'ল সি যেন ইয়াতেই প্ৰশান্তি লাভ কৰে আৰু নিজৰ বাবে এই পৰিবেশক অথবা তাতকৈ আৰু কঠিন পৰিবেশক বাসস্থান হিচাপে গ্ৰহণ কৰে। কাৰণ, দুখ-কষ্টৰ সম্ভাবনাময় পৰিবেশত যদি কোনো ব্যক্তি বসবাস কৰে তেন্তে তাৰ বাবে তাৰ পৰা উত্তৰণ কৰা সহজ হয় আৰু তাৰ ভয়াৱহতা দূৰ হ'বলৈ ধৰে। বিশেষকৈ যেতিয়া সি নিজকে তাৰ সাধ্যানুযায়ী দুখ-কষ্ট প্ৰতিৰোধত ব্যস্ত ৰাখে, তেতিয়া সি বিপদ-আপদ দূৰ কৰাৰ বাবে ফলপ্ৰসু চেষ্টা-সাধনাৰ লগতে নিজকে মানিলৈ বসবাস কৰে আৰু দুখ-কষ্টৰ অৱসান ঘটাবলৈ আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে আৰু সুন্দৰ আস্থা ৰাখি নতুন নতুন শক্তি আৰু কৌশল প্ৰয়োগ কৰি নিজকে ব্যস্ত ৰাখে। এই কথাত কোনো সন্দেহ নাই যে, বান্দাৰ ইহকালীন কল্যাণ আৰু পৰকালীন প্ৰতিদান লাভৰ আশা-

আকাঙ্খাৰ লগত সুখ-শান্তি আৰু হৃদয়ৰ প্ৰসাৰতা আৰু উদাৰতাৰ গুণ অৰ্জনত এইবোৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ বৰ ডাঙৰ উপকাৰিতা আছে। আৰু এইটো অভিজ্ঞতালব্ধ দৃশ্য বা উদাহৰণ, যিটো সংঘটিত হয় বহুতো অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ব্যক্তিৰ ফালৰ পৰা।

পৰিচ্ছেদ

১১. মনোবল বৃদ্ধি আৰু কল্পনাপ্রসূত অস্বস্তি আৰু আবেগ-উত্তেজনা বর্জন কৰা:

মানসিক আৰু শাৰীৰিক বেমাৰ আজাৰৰ চিকিৎসাৰ অন্যতম উপায় হৈছে মনোবল বৃদ্ধি আৰু কল্পনাপ্রসূত অস্বস্তি ও আবেগ-উত্তেজনা বর্জন কৰা, যিবোৰ দুশ্চিন্তা আৰু দুর্ভাবনাৰ জন্ম দিয়ে। কাৰণ, মানুহে যেতিয়া কল্পনাৰ ওচৰত আত্মসমর্পন কৰে আৰু তাৰ মন যেতিয়া ৰোগ-ব্যাধি, ক্রোধ, বেদনাদায়ক কাৰণত বিশৃঙ্খলা, দুখ-কষ্টত নিপতিত হোৱা ইত্যাদিৰ প্রভাৱত উত্তেজিত হৈ উঠে, এইবোৰে তেতিয়া তাক দুশ্চিন্তা, দুর্ভাবনা, মানসিক আৰু শাৰীৰিক বেমাৰ-আজাৰ আৰু স্নায়ুবিক দুর্বলতাৰ ফালে ঠেলি দিয়ে; ইয়াৰ আৰু বহুতো কুপ্রভাৱ আছে, যাৰ বহু ক্ষতিকাৰক দিশ সাধাৰণ মানুহে প্রত্যক্ষ কৰে।

১২. আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰা: যেতিয়া বন্দাহৰ অন্তৰ আল্লাহৰ ওপৰত নির্ভৰশীল হয়, সি নিজেও তাৰ (আল্লাহৰ) ওপৰত ভৰসা কৰে, আন্দাজ-অনুমান আৰু কল্পনাৰ ওচৰত আত্মসমর্পন নকৰে, দুশ্চিন্তা আৰু বেয়া কল্পনাৰ অধিকাৰী নহয়, আল্লাহৰ প্রতি আস্থাশীল হয় আৰু তাৰ অনুগ্রহৰ আশা-আকাঙ্খা পোষণ কৰে, এইবোৰৰ দ্বাৰা তেতিয়া তাৰ দুশ্চিন্তা আৰু দুর্ভাবনাসমূহ প্রতিৰোধ হ'ব আৰু তাৰ মানসিক আৰু শাৰীৰিক ৰোগসমূহ দূৰ হৈ যাব। আৰু মানসিক শক্তি, উদাৰতা ও প্রফুল্লতা অর্জন হ'ব। এতেকে বহুতো হস্পিতাল ভৰি আছে দুশ্চিন্তা আৰু দুর্ভাবনাগ্রস্ত মানসিক ৰোগীসকলৰ দ্বাৰা। আৰু এইবোৰ কাৰণত দুর্বল ব্যক্তিৰ বাহিৰেও বহুতো শক্তিশালী লোকৰ মনৰ ওপৰত প্রভাৱ বিস্তাৰ কৰিছে আৰু উন্মক্ত ও

পাগলত পৰিণত কৰিছে। ইয়াৰ প্ৰভাৱৰ পৰা কেৱল সেই ব্যক্তিহে বাঁচি আছে, যাক আল্লাহে ক্ষমা কৰিছে আৰু মানসিক শক্তি বৃদ্ধি আৰু মনৰ উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা দূৰ কৰাৰ ফলপ্ৰসু উপায় অবলম্বনৰ যথাযথ চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা কৰাৰ তাওফিক দিছে। আল্লাহ তাআলা কৈছে:

(وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓ) [الطلاق:3]

"যি ব্যক্তিয়ে আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, তেওঁ তাৰ বাবে যথেষ্ট।" —(আত-তালাক: ৩)

সেয়ে আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসাকাৰী ব্যক্তি মানসিকভাৱে শক্তিশালী, যাক কোনো কুধাৰনা ও দুশ্চিন্তা- দুৰ্ভাবনাই প্ৰভাৱিত কৰিব নোৱাৰে। আৰু তাক কোনো ঘটনা-দুৰ্ঘটনাই বিৰক্ত কৰিব নোৱাৰে তাৰ এই জ্ঞান থকাৰ বাবে যে, নিশ্চয় এইটো মানসিক দুৰ্বলতা আৰু অবাস্তৱ ভয়-ভীতিৰ কাৰণে সংঘটিত হৈছে। ইয়াৰ বাহিৰেও সি জানে যে, যি ব্যক্তি আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, তেওঁ তাৰ সকলো দায়-দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰে। ফলত সি আল্লাহৰ প্ৰতি আস্থাশীল হয় আৰু তেওঁ প্ৰতিশ্ৰুতিৰ ক্ষেত্ৰত নিশ্চিত থাকে। সেয়ে তাৰ দুশ্চিন্তা ও অস্থিৰতা দূৰ হয়; দুখ সুখত পৰিণত হয়; দুখ-কষ্ট আনন্দলৈ ৰূপান্তৰিত হয় আৰু ভয়-ভীতি নিৰাপত্তাত পৰিণত হয়। গতিকে আমি আল্লাহ তাআলাৰ ওচৰত সুস্থতা কামনা কৰিছোঁ আৰু প্ৰাৰ্থনা কৰিছোঁ তেওঁ যেন আমাৰ ওপৰত অনুগ্ৰহ কৰে মানসিক শক্তি আৰু তেওঁৰ ওপৰত পূৰ্ণ ভৰসাত অটল থকাৰ দ্বাৰা, যি ভৰসাৰ বাবে আল্লাহে তেওঁৰ সকলো কল্যাণৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিব আৰু সকলো অকল্যাণ আৰু ক্ষয়-ক্ষতিৰ প্ৰতিৰোধ কৰিব।

পৰিচ্ছেদ

১৩. বেয়া আচৰণৰ পৰিবৰ্তে ইহছান কৰা:

নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ বাণী:

« لاَ يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِىَ مِنْهَا آخَرَ ».

“কোনো মুমিন বান্দাই কোনো মুমিন বান্দীক ঘৃণা নকৰিব। তাইৰ কোনো আচৰণ সি অপছন্দ কৰিলেও তাইৰ আন কোনো বেলেগ আচৰণক সি পছন্দ কৰিব।” —(মুছলিম, ৰিদা‘, বাব-১৮, হাদিছ নং- ৩৭২১)—

ইয়াৰ মাজত দুটা ডাঙৰ উপকাৰ আছে:

উপকাৰ-১: স্ত্ৰী, নিকটাত্মীয়, বন্ধু-বান্ধৱ আৰু কৰ্মচাৰীৰ লগত আচাৰ-ব্যৱহাৰৰ দিশনিৰ্দেশনা; এওঁলোকৰ প্ৰত্যেকৰে লগত আপোনাৰ এটা ভাল সম্পৰ্ক আছে। আপোনাৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য এনে হোৱা উচিত যে, যি ব্যক্তিৰ মাজত দোষ-ত্ৰুটি অথবা এনে কোনো বিষয় আছে যিটো আপুনি অপছন্দ কৰে; এতেকে আপুনি যেতিয়া তাক এই অৱস্থাত পাব, তেতিয়া আপুনি বৰ্তমান পৰিস্থিতি আৰু আপোনাৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য লৈ তুলনামূলক পৰ্যালোচনা কৰক। আপোনাৰ উচিৎ হ’ব তাৰ মাজৰ ভাল দিশবোৰ আৰু বিশেষ আৰু সাধাৰণ উদ্দেশ্যসমূহ উল্লেখ কৰি সম্পৰ্কক সুদৃঢ় কৰা আৰু ভালপোৱাক স্থায়ী ৰূপ দিয়া। আৰু এইদৰে বেয়া দিশবোৰ এৰি আৰু ভাল দিশবোৰ প্ৰতি দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰি বন্ধুত্ব আৰু সম্পৰ্ক অব্যাহত ৰখা আৰু তাৰ বাবে শান্তি আৰু আনন্দক পৰিপূৰ্ণ কৰা।

উপকাৰ-২: দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা দূৰ কৰা; হৃদ্যতা বজায় ৰখা; ওৱাজিব আৰু মুস্তাহাব অধিকাৰসমূহ প্ৰতিষ্ঠিত কৰাৰ চেষ্টা অব্যাহত ৰখা আৰু উভয় দিশ তথা ইহকালীন আৰু পৰকালীন জগতত শান্তি অৰ্জন কৰা। আৰু যি ব্যক্তিয়ে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কোৱা কথাক পথনিৰ্দেশ হিচাপে গ্ৰহণ নকৰে; বৰং ইয়াৰ বিপৰীত বিষয়ক পথনিৰ্দেশ হিচাপে গ্ৰহণ কৰে; তাৰ পিছত বেয়া বস্তুসমূহৰ ফালে দৃষ্টি দিয়ে আৰু উত্তম ও সুন্দৰ বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰত অন্ধৰ ভূমিকা পালন কৰে। ফলত সি নিশ্চিতভাৱে অস্থিৰতা অনুভৱ কৰে; তাৰ মাজত আৰু যিয়ে তাৰ লগত ভাল সম্পৰ্ক বজায় ৰাখিব বিচাৰে, সিহঁতৰ উভয়ৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বেয়া হৈ যায় আৰু সিহঁতৰ ওপৰত পৰস্পৰৰ অধিকাৰ সংৰক্ষণৰ যি দায়িত্ব আছে, তাৰ সৰহভাগ দায়িত্ব পালন সঙ্কোচিত হৈ যায়।

চৰম দুশ্চিন্তাগ্ৰস্ত ব্যক্তিসকলৰ বহুতেই বিভিন্ন প্ৰকাৰ দুৰ্যোগ আৰু বিপদ-মুছিবতৰ সময়ত নিজকে ধৈৰ্যধাৰণ আৰু শান্ত হৈ থকাৰ প্ৰবোধ দি থাকে; কিন্তু সিহঁতেই আকৌ বহুতো তুচ্ছ বিষয়ত অস্থিৰ হৈ উঠে আৰু পৰিচ্ছন্নতাক পঙ্কিলতাত পৰিণত কৰে। ইয়াৰ একমাত্ৰ কাৰণ হল, সিহঁতে ডাঙৰ ডাঙৰ বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰত নিজকে দায়িত্ববান বুলি ভাৱে আৰু ক্ষুদ্ৰ ক্ষুদ্ৰ বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰত তেনে দায়িত্ববান বুলি নাভাবে। ফলত সিহঁত ক্ষতিগ্ৰস্ত হয় আৰু সিহঁতৰ শান্তি আৰু নিৰাপত্তাত ব্যাঘাত জন্মে। এতেকে বুদ্ধিমান লোকে নিজকে সৰু বৰ সকলো বিষয়তেই দায়িত্ববান বুলিভাৱে আৰু এই বিষয়ে আল্লাহ তাআলাৰ ওচৰত সহায়-সহযোগিতা কামনা কৰে। এক মুহূৰ্তৰ বাবেও সি নিজকে দায়িত্বহীন বুলি নাভাৱে। ফলত তাৰ ওচৰত সৰু বৰ সকলো সমস্যাই সহজ হৈ যায় আৰু প্ৰশান্ত হৃদয়েৰে শান্তিপূৰ্ণভাৱে বসবাস কৰে।

পৰিচ্ছেদ

১৪. বুদ্ধিমান ব্যক্তিয়ে জানে যে, তেওঁৰ সঠিক জীৱনটোৱেই সৌভাগ্যময় আৰু শান্তিময় জীৱন। আৰু এইটো তেনেই সংক্ষিপ্ত। এতেকে তেওঁৰ বাবে এইটো উচিত নহ'ব যে, দুশ্চিন্তা আৰু পাপ-পঙ্কিলতাত লিপ্ত হৈ সেই জীৱনক বিনষ্ট কৰা। আনহাতে সঠিক জীৱনৰ বিপৰীত জীৱন-ব্যৱস্থাই তেওঁৰ জীৱনক সঙ্কুচিত কৰি দিয়ে এইভাৱে যে, দুশ্চিন্তা আৰু পাপ-পঙ্কিলতাৰ প্ৰস্তুতিৰ কাৰণেই তেওঁৰ জীৱনৰ পৰা বহু সময় অতিবাহিত হৈ যায়। আৰু এই ক্ষেত্ৰত পুণ্যবান আৰু পাপীৰ মাজত কোনো পাৰ্থক্য নাই। কিন্তু এই গুণটো (সৎগুণটো) প্ৰতিষ্ঠিত থকাৰ কাৰণে মুমিন ব্যক্তিৰ বাবে ইহকালত আৰু পৰকালত পৰিপূৰ্ণ আৰু উপকাৰী অংশ ৰখা হৈছে।

১৫. বুদ্ধিমান ব্যক্তিৰ আন এটা কৰ্তব্য হ'ল, যেতিয়া তেওঁ দুখ-কষ্ট পাব অথবা ক্ষয়-ক্ষতিৰ আশঙ্কা কৰিব, তেতিয়া তেওঁ দ্বীনি আৰু দুনিয়াবী অৰ্জিত গোটেই নিয়ামতসমূহ আৰু আক্ৰান্ত দুখ-কষ্টৰ মাজত তুলনামূলক পৰ্যালোচনা কৰিব। নিশ্চয় পৰ্যালোচনাৰ সময়ত তেওঁৰ ওচৰত এই কথা পৰিষ্কাৰ হৈ যাব যে, দুখ-কষ্টতকৈ নিয়ামত বা অনুগ্ৰহ বহুতো বেছি।

এইদৰে তেওঁ তেওঁৰ ক্ষয়-ক্ষতিৰ আশঙ্কা আৰু শান্তি ও নিৰাপত্তাৰ বহু সম্ভাব্যতাৰ তুলনামূলক পৰ্যালোচনা কৰিব; তেতিয়া তেওঁৰ ওচৰত ক্ষতিৰ আশঙ্কাৰ দুৰ্বল দিশটোতকৈ শান্তি আৰু নিৰাপত্তাৰ সম্ভাব্যতাৰ শক্তিশালী দিশটোৱে প্ৰধান্য পাব। আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁৰ দুশ্চিন্তা আৰু ভয়-ভীতিৰ আশঙ্কা দূৰ হৈ যাব আৰু দুখ-কষ্টৰ পৰা যি সংঘটিত হোৱাৰ প্ৰবল সম্ভাবনা আছে, সেইটো প্ৰতিৰোধৰ বাবে অথবা তাৰ পৰা কিছু লাঘব কৰাৰ বাবে তেওঁ চেষ্টা-সাধনা কৰিব।

১৬. উপকাৰী বিষয়ৰ মাজত অন্যতম হৈছে, আপুনি জানি থব যে, মানুহে যদি আপোনাক কষ্ট দিয়ে, বিশেষকৈ বেয়া কথাৰ দ্বাৰা, তেন্তে তাত আপোনাৰ কোনো ক্ষতি নহ'ব; বৰং সিহঁতৰেই ক্ষতি হ'ব। কিন্তু আপুনি যদি সেই বিষয়টোক গুৰুত্ব দি নিজকে ব্যস্ত কৰি তোলে, তেতিয়া সেইটোৱে আপোনাক ক্ষতি কৰিব, যেনেকৈ সিহঁতক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিছে। এতেকে আপুনি যদি বিষয়টোক গুৰুত্ব নিদিয়ে, তেন্তে সেইটোৱে আপোনাক কোনো ক্ষতি কৰিব নোৱাৰিব।

১৭. আপুনি আৰু জানি থওক যে, আপোনাৰ জীৱন আপোনাৰ চিন্তা-চেতনাৰ অনুসাৰী। গতিকে আপোনাৰ চিন্তা-চেতনা যদি আপোনাৰ দ্বীন আৰু দুনিয়াৰ বাবে উপকাৰী বিষয় হৈ থাকে, তেন্তে আপোনাৰ জীৱন হ'ব সুন্দৰ আৰু সৌভাগ্যময়। আৰু যদি তেনে নহয়, তেন্তে বিষয়টো হ'ব ইয়াৰ বিপৰীত। অৰ্থাৎ তেতিয়া আপোনাৰ জীৱন হ'ব অসুন্দৰ আৰু দুৰ্ভাগ্যময়।

১৮. দুশ্চিন্তা দূৰ কৰাৰ আন এটা অন্যতম উপকাৰী উপায় হ'ল, আপুনি মনক এই কথাৰ ওপৰত স্থিৰ ৰাখিব যে, আপুনি আল্লাহৰ বাহিৰে আনৰ পৰা আপোনাৰ কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা হওক এই কামনা নকৰিব। গতিকে আপুনি যেতিয়া আপোনাৰ ওপৰত যাৰ অধিকাৰ আছে অথবা যাৰ অধিকাৰ নাই এনে ব্যক্তিৰ ওপৰত ইহচান কৰিব, তেতিয়া আপুনি মনত ৰাখিব যে, আপোনাৰ এই ব্যৱহাৰ আল্লাহৰ লগত হৈছে। এতেকে আপুনি যাৰ ওপৰত কৰুণা কৰিছে, তাৰ কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশৰ কামনা নকৰিব। যেনে আল্লাহ তাআলাই তেওঁৰ সৃষ্টিৰ বিশেষ অধিকাৰ প্ৰসঙ্গত কৈছে:

﴿ إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا ٩ ﴾ [الإنسان:9]

“কেৱল আল্লাহৰ সন্তুষ্টি লাভৰ উদ্দেশ্যই আমি তোমালোকক ভোজন কৰাওঁ, আমি তোমালোকৰ ওচৰত প্ৰতিদান নিবিচাৰো আৰু কৃতজ্ঞতাও নিবিচাৰো।” —(আল-ইনচান: ৯)

এই আয়াতটোৱে পৰিয়াল-পৰিজন আৰু সন্তান-সন্ততিৰ লগত আচাৰ-ব্যৱহাৰ আৰু আদান-প্ৰদানৰ ক্ষেত্ৰত আৰু সিহঁতৰ লগত আপোনাৰ সম্পৰ্ক শক্তিশালী কৰাৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ জোৰ দিছে। গতিকে যেতিয়া আপোনাৰ হৃদয়ে সিহঁতৰ পৰা অনিষ্ট দূৰ কৰিবলৈ প্ৰস্তুত হয়, তেতিয়া আপোনাৰ অন্তৰে সুখ আৰু শান্তি অনুভৱ কৰে।

আৰু সুখ-শান্তিৰ অন্যতম দাবী হ’ল মান-মৰ্যাদা অৰ্জন আৰু তাৰ বাবে কোনো ধৰণৰ অস্থিৰতা বিহীন মনৰ দাবী অনুযায়ী কাম কৰা; মান-মৰ্যাদা অৰ্জনৰ ব্যৰ্থতাৰ শ্ৰেনীসমূহক সফলতাৰ ৰূপ দিবলৈ সহজ-সৰল নীতি অবলম্বন কৰা, আৰু এইটোৱেই বুদ্ধি সম্পন্ন কাম আৰু বেয়া কামৰ বিপৰীতে ভাল-পৰিষ্কাৰ কৰ্মসুচী গ্ৰহণ কৰা। আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰকৃত হৃদ্যতা বৃদ্ধি পাব আৰু মনৰ পঙ্কিলতা দূৰ হ’ব।

১৯. ফলপ্ৰসু কাৰ্যৱলীক আপোনাৰ লক্ষ্য হিচাপে ঠিক কৰক আৰু সেইটো বাস্তবায়নৰ বাবে কাম কৰক। ক্ষতিকাৰক কোনো কৰ্মৰ প্ৰতি দৃষ্টি নিদিব, যাতে আপুনি দুশ্চিন্তা আৰু দুখ-কষ্ট প্ৰদান কৰা উপায়-উপকৰণসমূহ পাহৰি থাকিব পাৰে। আৰু আনন্দৰ লগত আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ কামৰ প্ৰতি মনোযোগসহ সহায় কামনা কৰক।

২০. আৰু ফলপ্ৰসু কাৰ্যাৱলীৰ মাজত অন্যতম হৈছে তাৎক্ষণিক ভাৱে কাম সমূহ সম্পাদন কৰা আৰু ভৱিষ্যতক কৰ্মমুক্ত ৰখা। কাৰণ, কৰ্মসমূহ যেতিয়া যথাসময়ত সম্পাদন নহ’ব, তেতিয়া আপোনাৰ ওচৰত আগৰ কামসমূহ অৱশিষ্ট থাকি যাব আৰু তাৰ লগত নিয়মিত কৰ্মসমূহ যোগ হ’ব; ফলত

কামৰ চাপ বাঢ়ি যাব৷ গতিকে আপুনি যেতিয়া প্ৰতিটো কাম যথাসময়ত সম্পাদন কৰিব, তেতিয়া আপুনি ভৱিষ্যৎ কৰ্মসূচী লৈ ভালদৰে চিন্তা-গৱেষণা কৰি কাম কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব।

২১. আৰু আপোনাৰ উচিত হ'ব উপকাৰী কৰ্মসমূহৰ পৰা গুৰুত্ব অনুযায়ী এটাৰ পিছত এটা বাছি লোৱা আৰু যি কামত আপোনাৰ আগ্ৰহ বেছি, সেইটো নিৰ্ণয় কৰা৷ সেয়ে ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম হলে অস্বস্তি আৰু বিৰক্তিকৰ পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হ'ব। আৰু এই ক্ষেত্ৰত বিশুদ্ধ চিন্তা আৰু সঠিক পৰামৰ্শৰ জৰিয়তে সহায়-সহযোগিতা লব৷ কাৰণ, যি ব্যক্তিয়ে পৰামৰ্শ লৈ কাম কৰে, তেওঁ অপমানিত নহয়। আৰু যি কামৰ পৰিকল্পনা গ্ৰহণ কৰিব, সেইটো নিখুঁতভাৱে পৰ্যালোচনাৰ পিছত সম্পন্ন কৰিব। গতিকে যেতিয়া কল্যাণকৰ কাম এটা বাস্তবায়নৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিব, তেতিয়া আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰিব। আল্লাহে তেওঁৰ ওপৰত ভৰসাকাৰী সকলক ভালপায়।

আৰু সকলো ধৰণৰ প্ৰশংসা সৃষ্টি জগতৰ ৰব এক আল্লাহৰ বাবে নিবেদিত।

وصلى الله على سيدنا محمد و على آله و صحبه و سلم.