

সুখী জীৱনৰ কছিমান উপকাৰী উপায়

আব্দুৰ ৰহমান বনি নাছৰি আচ-চাদী

সুখী জীৱনৰ কছিমান উপকাৰী উপায়:

পুস্তকটিত এনে কছিমান উপায়-

পদ্ধতি আলোচনা কৰা হৈছে, যবিতোৰ

পালন কৰিলে অন্তৰৰ সুখ-শান্তি লাভ

হ'ব আৰু দুখ-চিন্তা দূৰ হ'ব।

<https://islamhouse.com/৮৯৮৮০৪>

• সুখী জীৱনৰ কছিমান উপকাৰী

উপায়

◦ লেখকৰ ভূমিকা

- সুখী জীৱনৰ কছিমান উপকাৰী উপায়
- পৰচিহ্নে
- পৰচিহ্নে
- পৰচিহ্নে
- পৰচিহ্নে
- পৰচিহ্নে
- পৰচিহ্নে
- পৰচিহ্নে

সুখী জীৱনৰ কছিমান উপকাৰী উপায়

শ্বাইখ আব্দুৰ ৰহমান ইবন নাছৰি
আচ-ছা'দী

অনুবাদ

ৰফিকুল ইছলাম বনি হাববিৰ ৰহমান
দৰঙী

ইছলামী বিশ্ববিদ্যালয় মদীনা ছৌদী
আৰব

তত্‌ৱাৰধানত

দাৰুং তাওহীদ লতি তালীফ ওৱাত
তাৰ্জামাহ

(বলগড়া, নজি খাৰুপটৌয়া, দৰং
অসম)

গ্ৰন্থস্বত্ব অনুবাদক কৰ্তৃক
সংৰক্ষতি

কতিপৰ নামঃ সুখী জীৱনৰ কছিমান
উপকাৰী উপায়

লেখকঃ শ্বাইখ আব্দুৰ ৰহমান ইবন
নাছৰি আচ-ছাদী

অনুবাদকঃ ৰফিকুল ইছলাম বনি হাববিৰ
ৰহমান দৰঙী

প্ৰকাশকঃ অসমীয়া ইছলাম হাউছ
ৱেবছাইট

প্ৰথম প্ৰকাশঃ ১৪৩৭ হিজৰী, ২০১৬
চন

মূল্যঃ বনিামুলীয়া বতিৰণৰ বাবে (কিন্তু
আপোনাৰ কপটিো সংগ্ৰহ কৰাৰ
আগতে কৰি এটা বৰঙণী দৰিলৈ
নাপাহৰি যাত পুনৰ ছপা কৰাত সহায়
হয়)

যকিনোনো ধৰণৰ সংশোধনৰি বাবে
আমাৰ লগত যোগাযোগ কৰক

লখেৰ ভুমকি

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 কৰে মাত্ৰ
আল্লাহৰ বাবে, যজিন 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 বৰ্ষতি হওক

তওঁৰ প্ৰতি আৰু তওঁৰ পৰিয়ালবৰ্গৰ
লগতে ছাহাবী সকলৰ প্ৰতি)। তাৰ
পাছত:

মনৰ শান্তি আৰু আনন্দ অনুভৱ কৰা
আৰু অশান্তি আৰু দুশ্চিন্তা দূৰ কৰা
প্ৰত্যকে ব্যক্তিৰ অন্যতম লক্ষ্য
আৰু উদ্দেশ্য। ইয়াৰ দ্বাৰাই প্ৰতি
জীৱন লাভ হয় আৰু আনন্দ ও
প্ৰফুল্লতাৰে পৰিপূৰ্ণতা লাভ কৰে।
এইটো অৰ্জনৰ বাবে আছে ধৰ্মীয়,
স্বভাৱগত আৰু আমলী উপায়-
উপকৰণসমূহ। এইবোৰ উপায়-
উপকৰণৰ একত্ৰতা হোৱাটো মুমনি
সকলৰ বাহিৰে আন কাৰো পক্ষ
সম্ভৱ নহয়। আৰু আনৰ ক্ষেত্ৰত
ইয়াৰ কোনো এটা দৰি অৰ্জন হলেও

হ'ব পাৰে। ইয়াৰ কোনো এটা উপায়-
উপকৰণ লৈ অধ্যায়সায় আৰু গৱেষণা
কৰিলে, সহিতৰ ওচৰত ইয়াৰ বহু
উপকাৰী আৰু সুন্দৰ সুন্দৰ দৰি প্ৰকট
হয়।

কিন্তু মই মোৰ এই পুস্তকিত এনে
কিছুমান বিষয় উল্লেখ কৰিম, যতি
এই মহান উদ্দেশ্য অৰ্জনৰ অন্যতম
উপায় আৰু মাধ্যম হ'চাপে বিবেচনা হ'ব
আৰু যাৰ বাবে প্ৰত্যেকেই চেষ্টা-
সাধনা কৰিব।

এতকে সহিতৰ মাজত যি ব্যক্তি
সেইবোৰ উপায়-উপকৰণৰ অধিকাংশ
অৰ্জন কৰিব পাৰিব, সি সুখী জীৱন
যাপন কৰিব আৰু প্ৰতিৰময় জীৱন
উপভোগ কৰিব। আৰু সহিতৰ মাজত যি

ব্যক্তি সেইবোৰ অৰ্জন কৰাত
সম্পূৰ্ণৰূপে ব্যৰ্থ হ'ব, তাৰ জীৱন
অতৰিহিত হ'ব দুখ-কষ্টত। আকৌ
সহিতৰ মাজত যি ব্যক্তি এই দুই
স্থৰৰ মাজ পৰ্যায়ৰ হ'ব, আল্লাহৰ
তাওফীক অনুযায়ী সি জীৱন-যাপন
কৰি। আৰু আল্লাহেই তাওফীকদাতা,
তওঁৰ সহায়ৰ দ্বাৰাই সকলো কল্যাণ
অৰ্জন হয় আৰু অকল্যাণ (অমঙ্গল)
প্ৰতিৰোধ হয়।

সুখী জীৱনৰ কিছুমান উপকাৰী উপায়

পৰিচ্ছদে

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

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ
 فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا
 كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧]

ঈমানৰ অৱস্থাত পুৰুষ আৰু নাৰীৰ
 মাজত যিয়েই সৎকাম কৰবি, নিশ্চয় মই
 তাক পৱিত্ৰ জীৱন প্ৰদান কৰিমি আৰু
 সৰ্ব্বোত্তম সৰ্ব্বোত্তৰ কৰ্মৰ শ্ৰেষ্ঠ
 পুৰস্কাৰ প্ৰদান কৰিমি।” — (আন-
 নাহল: ৯৭)

এতকে যাি ব্যক্তিয়ে ঈমান আৰু সৎ
 আমলৰ সমন্বয় সাধন কৰবি পাৰবি,
 তাৰ বাবে আল্লাহ তা‘আলা ইহকালত
 পৱিত্ৰময় জীৱনৰ আৰু পৰকালত
 উত্তম প্ৰতিদিনৰ প্ৰতিশ্ৰুতি দিছে।

আৰু ইয়াৰ কাৰণ সুস্পষ্ট। কয়িনো,
 মুমিনসকলে আল্লাহৰ প্ৰতি বশিদ্ধ

ঈমানৰ ফলত সৎকাম কৰে আৰু পৃথিৱী
আৰু আখৰাতৰ বাবে মন-মানসকিতা
আৰু নতৈকি চৰিত্ৰক সংশোধন কৰে।
তওঁলোকৰ লগত মৌলিক নীতমিলা
আছে, যাৰ দ্বাৰা তওঁলোকে
তওঁলোকৰ ওচৰত উপস্থাপতি
সকলো প্ৰকাৰ হাৰ্ছ-আনন্দ,
অস্থিৰতা আৰু দুখ-বদেনাৰ কাৰণসমূহ
উপলব্ধি কৰি পাৰে।

এই নীতমিলা গ্ৰহণ, তাৰ প্ৰতি
কৃতজ্ঞতা ও উপকাৰী ক্ৰমেৰে তাৰ
যথাযথ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা তওঁলোকে
খং-ক্ৰোধ আৰু অন্যায়-অপৰাধৰ
কেন্দ্ৰবিন্দু সম্পৰ্কে জ্ঞান লাভ
কৰি পাৰে। সেয়ে এই দৃষ্টিকোণৰ
পৰা যতেনি তওঁলোকে তাৰ যথাযথ

ব্যৱহাৰ নশ্চিত্তি কৰবি, ততেয়া ইয়াৰ
 দ্বাৰা তেওঁলোকৰ বাবে আনন্দময়
 পৰিশে সৃষ্টি হ'ব, তাৰ স্থায়িত্ব আৰু
 বৰকতৰ বাবে আশা জাগৰি আৰু
 কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশকাৰী সকলৰ
 ছোৱাবৰ প্ৰত্যাশা তয়োৰ হ'ব। ইয়াৰ
 ফলত সৃষ্টি এই আনন্দৰ কল্যাণ আৰু
 বৰকতৰ দ্বাৰা বহুতো গুৰুত্বপূৰ্ণ
 বিষয় প্ৰতিষ্ঠিত হ'ব।

আৰু তেওঁলোকে উপলব্ধি কৰবি পাৰবি
 দুখ-কষ্ট, ক্ষয়-ক্ষতি আৰু দুশ্চিন্তা
 প্ৰতিৰোধৰ উপায় সম্পৰ্কে। এই
 ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকৰ পক্ষ
 প্ৰতিৰোধ কৰা সম্ভৱ হ'লে পৰিপূৰ্ণ
 প্ৰতিৰোধ কৰবি; অথবা লাঘব কৰা
 সম্ভৱ হ'লে লাঘব কৰবি আৰু

প্ৰতিৰোধ কৰাৰ কোনো উপায় নাথাকিলে
সৰ্বোত্তম ধৰ্মে ধাৰণ কৰি। আৰু
ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ দুখ-কষ্টৰ
প্ৰভাৱৰ পৰা বাহিৰ হৈ অহাৰ যথাযথ
প্ৰতিৰোধ গঢ়ি তুলি যোগ্যতা,
অভিজ্ঞতা আৰু শক্তি-সামৰ্থ্য সঞ্চেয়
হ'ব। ধৰ্ম আৰু প্ৰতিদিন বা ছোৱাৰৰ
আশা পোষণ কৰা বৰ মৰ্যাদাপূৰ্ণ
কাম, যাৰ লগত দুখ-কষ্ট সংযুক্ত হৈ
আছে। আৰু তাৰ পৰা মুক্তিৰ উপায় হ'ল
আনন্দত থকা, উত্তম আশা-আকাঙা
পোষণ কৰা আৰু আল্লাহৰ অনুগ্ৰহ ও
ছোৱাৰৰ প্ৰত্যাশা কৰা। যেনে বশিদ্ধ
হাদিছিত আছে, নবী চাৰুল্লাহু
আলাইহি অছাল্লামে কৈছে:

« عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ».

“মুমনিৰ কৰ্ম-কাণ্ডত আচৰতি হোৱাৰ বিষয় হ’ল তাৰ সকলো কামহে মঙ্গলজনক। আৰু এই সুযোগ মুমনিৰ বাহিৰে আন কোনোৱেই উপভোগ কৰিব নোৱাৰে। যদি সি সুখ-শান্তি লাভ কৰে, কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰে; ফলত এইটো তাৰ বাবে কল্যাণকৰ হয়। আৰু দুখ-কষ্টত পতি হ’লে সি ধৰ্ম্য ধাৰণ কৰে; ফলত এইটোও তাৰ বাবে কল্যাণকৰ।”— (মুছলমি, আজ-যুহুদ অৰ-বাক্বাইক্ব ২৯৯৯, আহমদ ৬/১৬, আদ্দাৰমী অৰ-বাক্বাইক্ব ২৭৭৭)

এতকে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি
 অছাল্লামে জনাই দছিযে য়ে, মুমনিৰ
 প্ৰাপ্তি আৰু কল্যাণ দ্বিগুণা হাৰ্ছ-
 আনন্দ আৰু দুখ-কষ্ট সকলো
 অৱস্থাতহে সতি তাৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ
 সুফল ভোগ কৰবি। এই বাবেই আপুনি
 দুটা বস্তু পাব, যবিতোৰ কল্যাণ বা
 অকল্যাণৰ প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। আকৌ
 উভয়ৰ অৰ্জন পদ্ধতিৰি মাজতো
 ব্যৱধান বহুত। আৰু এই ব্যৱধানটো
 হ'ব ঈমান আৰু সৎকৰ্মৰ ক্ষত্ৰত
 উভয়ৰ পাৰ্থক্য অনুযায়ী। এই গুণৰ
 অধিকাৰী ব্যক্তি এই দুটা গুণৰ দ্বাৰা
 কল্যাণ আৰু অকল্যাণ লাভ কৰে,
 যিটো আমি আলোচনা কৰছিোঁ; যেনে
 কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ, ধৰ্ম্য ধাৰণ
 ইত্যাদি সয়ে তাৰ বাবে আনন্দময়

পৰৱৰ্তী সৃষ্টি হ'ব; আৰু দুৰ হ'ব
দুশ্চিন্তা, অস্থিৰতা, হৃদয়ৰ
সংকীৰ্ণতা আৰু জীৱনৰ দুখ-কষ্ট আৰু
এই পৃথিৱীত তাৰ জীৱন হৈ উঠিব
সুখময়।

আনহাতে আন ব্যক্তিসকলে অপকৰ্ম,
দাম্ভিকতা আৰু স্বচেছাচাৰিতাৰ দ্বাৰা
অপৰাধ প্ৰবণ হৈ উঠে। ফলত তাৰ
নৈতিকতা বিনষ্ট হয় আৰু অধৰ্বেষ ও
অতীন্দ্ৰোভৰ বাবে তাৰ নৈতিক চৰিত্ৰ
পশুৰ চৰিত্ৰৰ দৰে গঢ়ি উঠে। ইয়াৰ
বাহিৰেও সন্মানসকিতাৰে অশান্ত আৰু
অস্থিৰ। তাৰ এই অস্থিৰতাৰ আঁৰত
বহুবধি কাৰণ আছে; যেনে তাৰ
প্ৰমেকিক হৰেৱাৰ আশঙ্কা আৰু
সহিতৰ ফালৰ পৰা নতুন নতুন বহু

দ্বন্দ্ব-সংঘাতৰ আশঙ্কা; আৰু এটা
 কাৰণ হৈছে আন্তৰিকি অস্থিৰতা,
 যিটো অৰ্জন কৰক বা নকৰক
 সাৰ্বক্ষণিকি আৰু কৰি পাবলৈ
 আগ্ৰহবোধ কৰে। সি যদি নিৰ্দিষ্ট
 অংশ পাইয়ো যায়, তথাপি সি
 উল্লেখিত কাৰণত (নতুন নতুন আৰু
 পাবলৈ) অস্থিৰ হৈ উঠে। আৰু এইবোৰ
 উদ্বেগে, উৎকণ্ঠা, আতঙ্ক আৰু
 অসন্তুষ্টৰ কাৰণে সি দুখ-কষ্ট
 অনুভৱ কৰে। এতকৈ তাৰ দুৰ্ভাগ্যময়
 জীৱন, স্বজনপ্ৰীতি আৰু চিন্তাৰোগ
 লগতে ভয়-ভীতি যিটো তাক বয়ো
 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

ধৰ্ম্মৰ দৰে এনে কোনো বস্তুও নাই
যিটোৱে তাক শান্তনা ও সুখ দৰি।

আৰু এই ধৰণৰ প্ৰত্যেকেটো বৰ্ণনাই
অভিজ্ঞতাৰ বাস্তৱ উদাহৰণ। যেনে
এই শ্ৰেণীৰ এটা বিষয় লৈ যতেনিয়া
আপুনি চিন্তা-ভাবনা কৰি আৰু তাক
মানুহৰ বাস্তৱ অৱস্থাৰ সন্মুখত
উপস্থাপন কৰি, ততেনিয়া ঈমানৰ দাবী
অনুযায়ী আমলকাৰী মুমনি ব্যক্তি আৰু
যি ব্যক্তি এনে কাম কৰা নাই
তওঁলোকৰ উভয়ৰ মাজত বৰ ডাঙৰ
ব্যৱধান দেখিবলৈ পাব। আৰু সেই
বিষয়টো হ'ল, আল্লাহ প্ৰদত্ত
ৰযিকি আৰু তওঁ তওঁৰ বান্দাসকলক
বভিন্দি প্ৰকাৰৰ যবিৰ অনুগ্ৰহ
আৰু সন্মান প্ৰদান কৰিছে, তাৰ প্ৰতি

সন্তুষ্ট থাকিবলৈ চৰায়িতবে বৰ উৎসাহ
প্ৰধান কৰছি।

এতকে মুমনি ব্যক্তি যতেয়া অসুস্থতা
অথবা দৰদিৰতা নাইবা তনেকুৱা
কোনো মান-সন্মান বনিষ্টকাৰী
বপিদ-আপদ দ্বাৰা পৰীক্ষাৰ সন্মুখীন
হয়, ততেয়া তাৰ ঈমান আৰু আল্লাহ
প্ৰদত্ত ৰযিকিৰ প্ৰতি সন্তুষ্ট থকাৰ
বাবে আপুনি তাৰ চকু-মুখত আনন্দৰ
চহ্ন দখেবিলৈ পাব আৰু তেওঁ
আন্তৰিকিভাৱে এনে একো নবিচাৰবি,
যটিো তেওঁৰ ভাগ্যত নাই। এনে
অৱস্থাত তেওঁ তেওঁতকৈ বয়ো
অৱস্থাশালী ব্যক্তিৰ ফালে চাই
শান্তনা অনুভৱ কৰে; তেওঁতকৈ ভাল
অৱস্থাশালী ব্যক্তিৰ ফালে নদেখে।

কোনো কোনো সময় তেওঁৰ আনন্দ-
ফুৰ্তি ও মনৰ প্ৰফুল্লতা আৰু বৃদ্ধি
পায় সেই ব্যক্তিৰ অৱস্থা দেখি, যি
ব্যক্তি দুনিয়াবী সকলো উদ্দেশ্য
অৰ্জন কৰাৰ পছিতো পৰিত্ৰিত হ'ব
পৰা নাই।

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

আন এটা উদাহৰণ হ'ল: যতেনিয়া ভয় ও
আতঙ্কৰ কাৰণসমূহ প্ৰকাশ পায় আৰু
মানুহে নানান অসুবিধাৰ দ্বাৰা কষ্ট

অনুভৱ কৰে, ততেয়া তাৰ মাজত বশিদ্ধ
 ঈমান, দৃঢ় মনোবল, মানসিক প্ৰশান্তি
 আৰু উদ্ভূত এই সঙ্কট মোকাবিলাত,
 চিন্তাত, কথাত আৰু কৰ্মত সামৰ্থ্যবান
 হোৱাৰ দৰে গুণাৱলী বৰ্দ্ধমান থাকে,
 নশ্চয় তেওঁ নিজকে এই সঙ্কটময়
 পৰিস্থিতিতো প্ৰতিষ্ঠিত কৰি
 পাৰি। আৰু এই পৰিস্থিতিয়ে মানুহক
 আনন্দ দি আৰু তাৰ হৃদয়ক মজবুত
 কৰি।

এইদৰে আপুনি ঈমান নথকা ব্যক্তিক
 ইয়াৰ সম্পূৰ্ণ বৰিষীত অৱস্থাত পাব।
 যতেয়া সঁভয় আৰু আতঙ্কৰ অৱস্থাত
 পতি হ'ব, ততেয়া তাৰ হৃদয় অস্বস্তি
 অনুভৱ কৰি; স্নায়ুতন্ত্ৰসমূহ
 দুশ্চিন্তাত উত্তেজিত হৈ উঠি; আৰু

তাৰ ভতিৰত বৰিাজ কৰবি ভয় ও
 আতঙ্ক আৰু তাৰ মাজত একত্ৰতিভাৱে
 বৰিাজ কৰবি বাহ্যিকি 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, যবি.াৰ
 অৰ্জন কৰিবলৈ বহু প্ৰশকি্ষণৰ
 প্ৰয়োজন; তেনে ক্ৰতেৰত সহিতৰ
 শক্তি-সামৰ্থ ভাঙি পৰবি আৰু
 স্নায়ুতন্ত্ৰব.াৰ উত্তেজিত হৈ উঠবি।
 আৰু এইটো হ.াৰাৰ কাৰণ হল ঈমানৰ
 দুৰ্বলতা, যাটো ধৰ্ম্মধাৰণৰ ক্ৰতেৰত
 গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা ৰাখে। বশিষেকটৈ
 সঙ্কট অৱস্থাত আৰু দুখ-দুৰ্দশাৰ
 সময়ত।

এতকে পুণ্যবান আৰু পাপী, মুমনি আৰু
 কাফৰি উভয়েই অৰ্জনীয় বীৰত্বত
 একেই পৰ্যায়ৰ। ইয়াৰ বাহিৰেও
 অংশীদাৰত্ব আছে এনে কিছুমান
 স্বভাৱ-চৰিত্ৰত, যটিো ভয়ানক
 পৰিস্থিতিত প্ৰকট হয় আৰু
 বিষয়টোক সহজ কৰে। কিন্তু এই
 ক্ষেত্ৰত মুমনি ব্যক্তি ব্যতক্ৰম,
 তেওঁৰ ঈমানী শক্তি, ধৰ্ম্য, আল্লাহৰ
 ওপৰত ভৰসা আৰু নৰ্ভৰশীলতা আৰু
 তেওঁৰ ছোৱাৰ অৰ্জনৰ প্ৰত্যাশাৰ
 বাবে। এইবোৰ বিষয়ৰ বাবেই তেওঁৰ
 সাহস আৰু বীৰত্ব আৰু বৃদ্ধি পায়,
 আতঙ্কৰ চাপ কমে আৰু তেওঁৰ বাবে
 কঠনি কাম সমূহ সহজ হয়। যেনে
 আল্লাহ তা'আলা কৰ্ছে:

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ
وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾ [النساء: ١٠٤]

“যদি তোমালোক যন্ত্রণা অনুভব
কৰছা, তেন্তে সহিত্তেও তোমালোকৰ
দৰহেই যন্ত্রণা অনুভব কৰি আছে আৰু
আল্লাহৰ ওচৰত তোমালোক যি
আশা কৰা, সহিত্তে সেইটো আশা
নকৰো” — (আন-নছা: ১০৪)

আৰু তেওঁলোক আল্লাহৰ বশিষে
সাহায্য লাভ কৰে আৰু তেওঁৰ সহায়
সকলো প্ৰকাৰ ভয়-ভীতকি ওলট-
পালট কৰি দিয়া আল্লাহ তা‘আলা
কছে:

﴿وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الأنفال: ৬৬]

“তোমালোকো ধৰ্ম্মেৰে ধৰ্ম্মাৰণ কৰা, নশ্চয় আল্লাহ ধৰ্ম্মেৰে সকলৰ লগত আছে।”

—(আল-আনফাল: ৪৬)

২. সৃষ্টিৰ প্ৰতি ইহছান: উদ্বগে-
উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা দূৰ
কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে কথা, কৰ্ম্ম
আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ সদব্যৱহাৰৰ
দ্বাৰা সৃষ্টিৰ প্ৰতি ইহছান কৰা।
উল্লেখ্যেতি প্ৰতিটো কৰ্ম্মই উত্তম ও
ইহছান। ইয়াৰ দ্বাৰা আল্লাহ তা‘আলা
পুণ্যবান আৰু পাপীৰ কৰ্ম্ম-কাণ্ড
অনুসাৰে উদ্বগে-উৎকণ্ঠা আৰু
দুশ্চিন্তা দূৰ কৰে। কিন্তু তাৰ পৰা
মুমনিৰ বাবেই পৰিপূৰ্ণ অংশ আছে।
আৰু সেই ব্যতিক্ৰম এই বাবেই যে,
তওঁৰ ইহছানৰ কাৰ্য্যক্ৰম পৰিচালতি

হয় ইখলাছৰ সত্বে ছোৱাবৰ
 প্ৰত্যাশাত। ফলত আল্লাহ তাআলা
 তাৰ বাবে তাৰ প্ৰত্যাশতি কল্যাণকৰ
 কৰ্মৰ মহৎ উদ্যোগ গ্ৰহণ কৰিবলৈ
 সহজ কৰি দিয়ে। আৰু তেওঁ তাৰ ইখলাছ
 আৰু আন্তৰিকতাৰ কাৰণে সকলো
 দুখ-কষ্ট দূৰ কৰি দিয়ে। আল্লাহ
 তাআলা কৰ্ছে:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ
 أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ
 ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾
 [النساء: ১১৬]

“সহিতৰ অধিকাংশ গোপন পৰামৰ্শৰ
 কোনো কল্যাণ নাই, কিন্তু কল্যাণ
 আছে যিয়ে নৰিদ্দশে দিয়ে দান-খয়ৰাত,
 সৎকাম আৰু মানুহৰ মাজত শান্তি

স্থাপনৰ; আল্লাহৰ সন্তুষ্টী লাভৰ
আশাত যদিও এইটো কৰিব তাক
অৱশ্যই আমি মহাপুৰস্কাৰ প্ৰদান
কৰিমি।” —(আন-নছা: ১১৪)

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

৩. কৰ্ম আৰু উপকাৰী জ্ঞান অৰ্জনত
ব্যস্ত থকা: স্নায়ুতন্ত্ৰৰৰ উত্তজেনা
জনতি অস্থিৰতা আৰু পাপৰ মাজত ডুবা
থকা মনক দূৰত ৰখাৰ অন্যতম উপায়
হৈছে কৰ্ম আৰু উপকাৰী জ্ঞান
অৰ্জনত ব্যস্ত থকা। কয়িনো, ই
মনক সেইবোৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ পৰা
বৰিত ৰাখে, যিবোৰে তাক অস্থিৰ কৰি
তোলো। এই বাবেই সকোনো
কোনো সময়ত সেইসমূহ কাৰণক
পাহৰি থাকবি, যিবোৰে তাক
দুশ্চিন্তাগ্ৰস্ত হবলৈ বাধ্য কৰে।
ফলত সি মানসকিভাৱে আনন্দ অনুভৱ
কৰি আৰু তাৰ মাজত কৰ্মচাঞ্চল্য
বৃদ্ধি পাব। কিন্তু মুমিনসকল আন আন
লোকৰ পৰা ব্যতক্ৰম, তাৰ ঈমান
আৰু ইখলাছৰ সৈতে ছোৱাবৰ আশাত

জ্ঞান অৰ্জন আৰু শিক্ষাদান
 ব্যৱস্থাত কৰ্মতৎপৰ হোৱাৰ লগতে
 উত্তম আমল কৰাৰ বাবে। যদি সেইটো
 ইবাদত কেন্দ্ৰকি হয়, তেন্তে সেইটো
 ইবাদত হিচাপেই গণ্য হ'ব। আৰু যদি
 সেইটো দুনিয়াবী অথবা প্ৰকৃতগিত
 কোনো কৰ্ম-কাণ্ড হয়, তেন্তে তাৰ
 ফলাফল নয়িতৰ বশিদ্ধতাৰ ওপৰত
 নৰ্ভিৰ কৰবি। আৰু সি যদি ইয়াৰ দ্বাৰা
 আল্লাহৰ আনুগত্যৰ ক্ষেত্ৰত সহায়
 কামনা কৰে, তেন্তে তাৰ এই কামৰ
 প্ৰভাৱত দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনা দূৰ
 হ'ব। এতকৈ 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, যাটোয়ে তাক পাপ-আৰু
অস্থৰিতাৰ মাজত পলোইছে আৰু
নজিককৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কামত ব্যস্ত ৰখা।”

৪. সকলো চিন্তাক দনৈন্দনি কামৰ
গুৰুত্বৰ ওপৰত ঐক্যবদ্ধ কৰা:

দুশ্চিন্তা আৰু অস্থৰিতা দূৰ কৰাৰ
অন্যতম আন এটা উপায় হ'ল সকলো
চিন্তাক দনৈন্দনি কামৰ গুৰুত্বৰ
ওপৰত ঐক্যবদ্ধ কৰা আৰু
ভৱিষ্যতকালীন আৰু অতীতকালীন
কৰ্ম-কাণ্ডক লৈ বহু চিন্তা-ভাবনা
বন্ধ কৰা। এই বাবেই নবী চাল্লাল্লাহু
আলাইহি অছাল্লামে আল্লাহৰ ওচৰত
সকলো প্ৰকাৰ দুশ্চিন্তাৰ পৰা
আশ্ৰয় বহিৰাৰিছে, যাটো ইমাম বুখাৰী
আৰু মুছলমি বাহমিহুল্লাহ বৰ্ণতি

হাদিছৰ দ্বাৰা প্ৰমাণিত। সয়ে অতীতৰ
 কোনো বসিয় লৈ দুশ্চিন্তা কৰি লাভ
 নাই, যটি কতেয়াও উভতাই অনা
 সম্ভৱ নহয়। আৰু ভৱিষ্যতত কোনো
 দুৰ্ঘটনা ঘটাৰ আশঙ্কাৰ ফলত
 দুশ্চিন্তাত মগ্ন থকাও ক্ৰমতকিৰা।
 এতকে বান্দাৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য
 হ'ল তাৰ আজৰি দিনলৈ চিন্তা-ভাবনা
 কৰা আৰু তাৰ সকলো চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা
 কৰা সেইদিন তথা বৰ্তমান সময়ক ভাল
 কৰাৰ কামত ব্যয় কৰা। কাৰণ,
 এইফালে মনোযোগ দলিহে 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 যতেয়া কোনো দুআ

কৰছিলি অথবা তেওঁৰ উম্মতক দুআ
 কৰিবলৈ ক'ছিলি, তেতিয়া তেওঁ
 আল্লাহৰ সহায় আৰু অনুগ্ৰহ কামনাৰ
 লগে লগে যদি পোৱাৰ বাবে দুআ কৰা
 হয়, সেইটো অৰ্জনৰ বাবে সৰ্ব্বাত্মক
 চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা চলোৱাৰ বাবে উৎসাহ
 প্ৰদান কৰছিলি। আৰু যদি দূৰ কৰাৰ
 বাবে দুআ কৰা হয়, তাৰ পৰা দূৰত
 থাকিবলৈ উৎসাহ দছিলি। কাৰণ, দুআ
 আমলৰ দৰহে। এতকে বান্দা দ্বীন
 আৰু দুনিয়াৰ ক্ষত্ৰত তাৰ উপকাৰী
 বিষয় লৈ চিন্তা-গৱেষণা কৰবি আৰু
 তাৰ উদ্দেশ্য অৰ্জনৰ বাবে তাৰ
 প্ৰতাপালকৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা কৰবি।
 আৰু এই বিষয়ে তেওঁৰ ওচৰত সহায়
 বচাববি। যেনে নবী চাল্লাল্লাহু
 আলাইহি অছাল্লামে ক'ছে:

« الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ أَحْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ ». »

“দুৰ্ব্বল মুম্নিতকৈ শক্তশিালী মুম্নি উত্তম আৰু আল্লাহৰ ওচৰত অধিক প্ৰিয়। প্ৰত্যকে বস্তুৰ মাজতহে কল্যাণ আছে; যি তোমাৰ বাবে উপকাৰী, সযো তুমি কামনা কৰা আৰু আল্লাহৰ ওচৰত সহায় প্ৰাৰ্থনা কৰা। আৰু অক্ষমতা প্ৰকাশ নকৰিা। কোনো বস্তু অৰ্জন কৰাৰ পছিত এই কথা নকৰা য়ে, যদি মই এনে আৰু এনে কৰলিহঁতেনো। বৰং কোৱা, (এইটো) আল্লাহৰ তৰফৰ পৰা নিৰ্ধাৰিত আৰু তেওঁ যি ইচ্ছা সেইটোয়ে কৰে; যদি তুমি

চয়তানৰ কামৰ ওপৰত বজিয় লাভ
কৰবি বচিৰা।” —(মুছলমি, কদৰ, বাব-
৮, হাদিছ নং- ৬৯৪৫)

এতকে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি
অছাল্লামে প্ৰত্যকে অৱস্থাত
উপকাৰী কৰ্মৰ কামনা কৰিবলৈ আদশে
কৰিছে। তেওঁ আৰু নৰিদ্দশে দিছে
আল্লাহৰ সহায় প্ৰাৰ্থনা কৰিবলৈ
আৰু দুৰ্বলতা ও অক্ষমতাৰ ওচৰত
আত্মসমৰ্পন নকৰিবলৈ, যতি
ক্ৰতিকাৰক অলসতা। তেওঁ আৰু আদশে
কৰিছে অতীতকালৰ বাস্তবায়িত বিষয়
আৰু আল্লাহৰ ফয়চালা আৰু তাৰ
নৰিধাৰিত ভাগ্যক মানি লোৱাৰ বাবে।
আৰু তেওঁ সকলো কামকে দুই ভাগত
বভিক্ত কৰিছে: এক প্ৰকাৰ কাম হ’ল

বান্দাই সেইটো পৰিপূৰ্ণ বা
 অংশবিশেষে অৰ্জনৰ চষ্টা-প্ৰচষ্টাত
 অথবা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ বা অলপ
 লাঘব কৰিবলৈ সক্ষম। এতকে এই
 ক্ষত্ৰত বান্দাই তাৰ চষ্টা-প্ৰচষ্টা
 আৰম্ভ কৰি আৰু প্ৰতিপালকৰ
 ওচৰত সাহায্য প্ৰাৰ্থনা কৰি। আন
 এক প্ৰকাৰৰ কাম হল, যি ক্ষত্ৰত
 তাৰ কোনো ক্ষমতা নাই। এতকে সেই
 ক্ষত্ৰত শান্ত ও সন্তুষ্ট থাকি 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।

পৰিচ্ছদে

৫. বছেঁ বছেঁ আল্লাহৰ যকিৰি কৰা:
হৃদয়ৰ উদাৰতা আৰু মনৰ প্ৰশান্তিৰ
ডাঙৰ উপায় হল বছেঁ বছেঁ আল্লাহৰ
যকিৰি কৰা। কাৰণ, হৃদয়ৰ প্ৰশস্ততা
আৰু মনৰ প্ৰশান্তি প্ৰতিষ্ঠা কৰিবলৈ
আৰু দুশ্চিন্তা ও দুৰ্ভাবনা দূৰ কৰিবলৈ
যকিৰিৰ আচৰতি ধৰণৰ প্ৰভাৱ আছে।
আল্লাহ তা‘আলাই কহে:

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ২৮]

“জানি থোৱা, আল্লাহৰ স্মৰণহে
অন্তৰৰ প্ৰশান্তি” — (আৰ-ৰা‘দ:
২৮)

গতকি. বান্দাৰ স্বভাৱগত বশৈষ্টিয়ৰ
লক্ষ্য অৰ্জন আৰু তাৰ প্ৰত্যাশতি

ছোৱাব ও প্ৰতিদিন পাবলৈ আল্লাহৰ
যিকিৰি বা স্মৰণৰ বৰিটি 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, তওঁৰ নিয়ামত সম্পৰ্কে জনা
আৰু তাৰ আলোচনাৰ দ্বাৰা তওঁ
বান্দাৰ দুশ্চিন্তা আৰু দুৰভাবনা দূৰ
কৰে। আৰু তওঁ বান্দাক কৃতজ্ঞতা
প্ৰকাশৰ বাবে উৎসাহিত কৰে; যহিতে
বান্দা সৰ্ব্বোচ্চ মৰ্যাদাৰ অধিকাৰী,
যদিও সি অভাব-অনাটন, অসুস্থতা
প্ৰভৃতি প্ৰকাৰৰ আপদ-বিপদত
নাথাকক কয়ি। কাৰণ, বান্দা যতেনি

তাৰ ওপৰত আল্লাহ প্ৰদত্ত নিয়ামতৰ মুখামুখি হয়, ততেয়াি সেইবোৰ গণনা বা হ্ৰীচাপ কৰা সম্ভৱ নহ'ব। আৰু বান্দা যসিমূহ অপছন্দনীয় আৰু কষ্টকৰ কৰ্ম-কাণ্ডৰ চৰিকাৰ হয়, তেওঁ সাধাৰণতে সেইবোৰো বৰ্ণনা কৰি দিছে; যি অপছন্দনীয় বস্তু বা বিষয়ৰ লগত নিয়ামতৰ কোনো সম্পৰ্ক নাই। বৰং বপিদ-আপদৰ দ্বাৰা যতেয়াি আল্লাহ তা'আলাই তেওঁৰ বান্দাক পৰীক্ষা কৰে; বান্দাহেও সেই ক্ষতেৰত ধৰ্ম্য, সন্তুষ্টি আৰু মানি লোৱাৰ দৰে দায়িত্ব পালন কৰে, ততেয়াি বপিদৰ সেই হ্ৰীচো সহ্য কৰা সহজ হৈ যায়। আৰু বান্দাৰ ছোৱাৰ আৰু প্ৰতদিনৰ আশা আৰু ধৰ্ম্য ও সন্তুষ্টিৰ কৰ্তব্য পালন কৰাৰ

মাধ্যমত আল্লাহৰ ইবাদত কৰাৰ
দ্বাৰা সেই কহোঁ বস্তুক মৰ্ঠা বস্তু বুলি
চকিাৰ কৰে। ফলত প্ৰতিদিনৰ সোৱাদে
তাক ধৰ্মেৰ তকিততাৰ কথা পাহৰাই
দয়ি়ে।

৭. জীৱন উপকৰণৰ ক্ৰত্ৰত

নমিনমানৰ ব্যক্তিৰ প্ৰতি লক্ষ্য

কৰা: এই বিষয়ে আটাইতকৈ উপকাৰী

বস্তু হ'ল বিশুদ্ধ হাদিছিত বৰ্ণিত নবী

চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ দশি

নৰ্দিশেনাৰ বাস্তৱায়ন কৰা। তওঁ

কছে:

« انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ
هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

.«

“তোমালোকো তোমালোকতকৈ
নমিন্‌মানৰ ব্যক্তৰি ফালে চোৱা। আৰু
তোমালোকতকৈ ওপৰত থকা
ব্যক্তৰি ফালে নাচাবা। কাৰণ, সি
উপযুক্ত আৰু যোগ্যব্যক্তাি আৰু
তোমালোকো তোমালোকৰ প্ৰতি
আল্লাহ প্ৰদত্ত নিয়ামতক তুচ্ছ বুলি
নাভাববি।” —(বুখাৰী আৰু মুছলিম)

এতকে বান্দাৰ কপালত যতেয়া
গৌৰৱময় ভাগ্যৰথো অঙ্কতি হয়,
ততেয়া সিনিজিকো সুস্থতা আৰু তাৰ
লগত সংশ্লিষ্ট আনুসাঙগিকি বিষয়ত
আৰু জীৱিকা আৰু তাৰ লগত সংশ্লিষ্ট
আনুসাঙগিকি বিষয়ৰ ক্ৰমত
আল্লাহৰ বান্দাসকলৰ মাজত
বহুততকৈ উন্নত বুলি ভাবে। ফলত তাৰ

অস্থিৰিতা আৰু দুশ্চিন্তা-দুৰ্ভাবনা দূৰ
হয় আৰু তাৰ আনন্দ আৰু আল্লাহৰ
নয়ামতৰ প্ৰতি তাৰ সন্তুষ্টি বৃদ্ধি
পায়।

যতেয়াই আল্লাহৰ প্ৰকাশ্য আৰু
অপ্ৰকাশ্য, দ্বীনী আৰু দুনিয়াবী
নয়ামতৰ প্ৰতি বান্দাৰ আশা-
আকাঙ্খা দীৰ্ঘৰ পৰা দীৰ্ঘতম হয়,
ততেয়াই সি তাৰ প্ৰতিপালকক দখে
যে, তেওঁ তাক বহুতো কল্যাণ প্ৰদান
কৰিছে আৰু তাৰ পৰা বহু অকল্যাণ দূৰ
কৰিছে। কোনো সন্দেহে নাই যে, তাৰ
এই আশা-আকাঙ্খাই তাৰ দুশ্চিন্তা-
দুৰ্ভাবনাসমূহ দূৰ কৰি আৰু হাৰ্ছ-
স্বৰ্ভতি আৰু আনন্দক আৱশ্যক কৰি
তুলি।

পৰচিহ্নে

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

দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনা দূৰ কৰাৰ আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জন কৰাৰ অন্যতম উপায় হৈছে দুশ্চিন্তাৰ কাৰণ দুৰীকৰণ আৰু সুখ-শান্তি অৰ্জনৰ উপায় অবলম্বনত সচেষ্ট হোৱা। আৰু সেইটো হৈছে ব্যক্তিৰ অতীতত ঘটি যোৱা দুখ-কষ্ট পাহৰি যোৱা, যিটো তাৰ পক্ষৰে উভতাই অনা অসম্ভৱ আৰু তেওঁ বুজি লাগি য়ে, সেইটোৱে চিন্তা কৰাটো অনৰ্থক কাম। আৰু এই ধৰণৰ কাম পাগলামী য়ে, তাৰ মন অতীতত ঘটি যোৱা দুখ-কষ্ট লৈ চিন্তা-ভাবনাত

ব্ৰহ্মসূত্ৰ হৈ উঠিব আৰু ঠিক একদেৰে
তাৰ মন ভৱিষ্যৎ, জীৱনৰ কাল্পনিক
অভাৱ-অনাটন, ভয়-ভীতি ইত্যাদি
ধৰণৰ দুখ-কষ্টৰ চিন্তাত অস্থিৰ হৈ
উঠিব।

এতকে সঁজানি লাগি য়ে,
ভৱিষ্যতকালীন বিষয়াদি অজ্ঞাত আৰু
অস্পষ্ট; তাৰ মাজত ভাল, বয়ো, আশা-
হতাশা আৰু দুখ-বদেনা আটাইয়ে থাকিব
পাৰে। আৰু সেইটো মহাপৰাক্ৰমশালী
প্ৰজ্ঞাময় আল্লাহৰ হাতত। তেওঁৰ
একোৱেই বান্দাৰ হাতত নহয়। বান্দাই
কৰে তেওঁৰ কল্যাণসমূহ অৰ্জনত
আৰু অকল্যাণসমূহৰ পৰা
আত্মৰক্ষাত সচেষ্ট থাকিব। আৰু
বান্দাই আৰু জানিব লাগিব য়ে, সঁ

যতেয়া ভৱষিযতকালীন বষিয় লৈ তাৰ
 উদ্বগে-উৎকণ্ঠা আৰু চিন্তা-ভাবনাৰ
 পৰা উত্তৰি আহবি; তাৰ ভাল-বয়োৰ
 ক্ষত্ৰেত তাৰ প্ৰতিপালকৰ ওপৰত
 ভৰসা কৰবি আৰু এই ক্ষত্ৰেত তাৰ
 প্ৰতি আস্থাশীল হব, ততেয়া তাৰ
 অন্তৰে শান্তি অনুভৱ কৰবি; তাৰ
 অৱস্থাৰ উন্নতি হব আৰু তাৰ সকলো
 দুশ্চিন্তা আৰু উদ্বগে-উৎকণ্ঠা দূৰ হৈ
 যাব।

৯. ইহকাল আৰু পৰকালক সুন্দৰ কৰাৰ
 বাবে প্ৰাৰ্থনা কৰা: ভৱষিযৎ বষিয়ৰ
 প্ৰতি মনোযোগ দিয়াৰ আটাইতকৈ
 উপকাৰী পন্থা হল এই দুআটো পাঠ
 কৰা যাৰ দ্বাৰা নবী চাৰুল্লাল্লাহু

আলাইহি অছাল্লামে প্ৰাৰ্থনা কৰছিলি।
তওঁ ক'ছিলি:

« اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةٌ أَمْرِي
وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي
آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي
فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ
.»

“হে আল্লাহ! মোৰ দ্বীনক সংশোধন
কৰি দিয়া, যিয়ে মোৰ কৰ্ম-কাণ্ডক
পাপমুক্ত ৰাখি; মোৰ দুনিয়াক
সংশোধন কৰি দিয়া, যাৰ মাজত মোৰ
জীৱন-জীৱিকা আছে আৰু মোৰ
পৰকালক সংশোধন কৰি দিয়া, য’ত মই
উভতিয়াৰ লাগি। আৰু তুমি প্ৰতিটো
কল্যাণৰ বাবে মোৰ আয়ু বঢ়াই দিয়া
আৰু বয়ো বা অকল্যাণতকৈ মোৰ বাবে

মৃত্যুক আনন্দদায়ক কৰা দিয়া।” —
(মুছলমি, যকিৰি, দুআ আৰু তাওবা, বাব
নং- ১৮, হাদিছ নং- ৭০৭৮)

এইদৰে তেওঁ আৰু কৈছে:

« اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ
عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ».

“হে আল্লাহ! মই কৰেল তোমাৰ
কৰুণাৰ প্ৰত্যাশী, এতকে তুমিমোক
এক পলৰ বাবেও মোৰ দায়িত্বত এৰা
নদিবা। আৰু তুমিমোৰ সকলো বিষয়
সংশোধন কৰা দিয়া; তোমাৰ বাহিৰে
আন কোনো সত্য ইলাহ (উপাস্য)
নাই।” —(আবু দাউদ, আদব, বাব নং-
১১০, হাদিছ নং- ৫০৯২; আলবানীয়ে
হাদিছৰ সুত্ৰটোক হাছান বুলি কৈছে)

এতকে বান্দাই যতেয়া এই দুআটো
বশিদ্ধ নয়িতসহ মনোযোগ দিতাৰ
বাস্তৰ দশিটো চিন্তা-গৰ্ষেণাসহ পাঠ
কৰবি, যাৰ মাজত তাৰ দ্বীন আৰু
দুনিয়াবী ভবষিৎ কল্যাণ নহিতি আছে,
ততেয়া আল্লাহে তাৰ প্ৰাৰ্থনা,
প্ৰত্যাশা আৰু সেই বাবে তাৰ কাম
কৰাক বাস্তৰ ৰূপ দবি আৰু তাৰ
দুশ্চিন্তাক সুখ আৰু আনন্দত
ৰূপান্তৰতি কৰবি।

পৰচ্ছদে

১০. বপিদ-আপদ লাঘব কৰবিলৈ
যথাসাধ্য চেষ্টা-সাধনা কৰা:

বান্দাহ যতেয়া কোনো দুৰ্ঘটনাত
পততি হয়, ততেয়া তাৰ উদ্বগে-

উৎকণ্ঠা আৰু দুশ্চিন্তা দূৰ কৰাৰ
 অন্যতম কাৰ্যকৰী উপায় হ'ল সেইটো
 লাঘব কৰিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা-সাধনা
 কৰা আৰু তাৰ বাবে নিজকে প্ৰস্তুত
 কৰি লোৱা। এতকে সযত্নে এই
 বাবে প্ৰস্তুতি সম্পন্ন কৰি, ততৈয়া
 তাৰ কৰ্তব্য হ'ল সম্ভৱানুযায়ী
 যমিনখনি লাঘব কৰা সম্ভৱ
 সযমিনখনি লাঘব কৰাৰ বাবে চেষ্টা-
 সাধনা কৰা। এতকে তাৰ এই প্ৰস্তুতি
 আৰু ফলপ্ৰসু চেষ্টা-সাধনাৰ দ্বাৰা
 তাৰ উদ্বগে-উৎকণ্ঠা আৰু
 দুশ্চিন্তাসমূহ দূৰ হ'ব। আৰু এই
 চেষ্টা-সাধনাৰ বনিমিত বান্দাৰ বাবে
 বহুতো সুযোগ-সুবিধা আহিব আৰু বহু
 ক্ষয়-ক্ষতিৰ প্ৰতিৰোধ হ'ব।

সয়ে যতেয়া তাক ভয়-ভীতি, ষোগ-
 ব্যাধি, অভাৱ-অনাটন আৰু বভিন্ৰ
 প্ৰকাৰ পছন্দনীয় বস্তুৰ হ্ৰাসৰ
 কাৰণসমূহ আৰু ধৰি, ততেয়া তাৰ
 কৰ্তব্য হ'ল সযনে ইয়াতহে প্ৰশান্তি
 লাভ কৰে আৰু নিজৰ বাবে এই
 পৰিশেক অথবা তাতকৈ আৰু কঠনি
 পৰিশেক বাসস্থান হ্ৰাপে গ্ৰহণ
 কৰে। কাৰণ, দুখ-কষ্টৰ সম্ভাবনাময়
 পৰিশেত যদি কোনো ব্যক্তি বসবাস
 কৰে তেন্তে তাৰ বাবে তাৰ পৰা
 উত্তৰণ কৰা সহজ হয় আৰু তাৰ
 ভয়াৱহতা দূৰ হ'বলৈ ধৰে। বিশেষকৈ
 যতেয়া সনিজিক তাৰ সাধ্যানুযায়ী
 দুখ-কষ্ট প্ৰতিৰোধত ব্যস্ত ৰাখে,
 ততেয়া সবিপদ-আপদ দূৰ কৰাৰ বাবে
 ফলপ্ৰসু চেষ্টা-সাধনাৰ লগতে নিজকে

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

পৰিচ্ছদে

১১. মনোবল বৃদ্ধি আৰু কল্পনাপ্ৰসূত
অস্বস্তি আৰু আবগে-উত্তজেনা
বৰ্জন কৰা:

মানসিকি আৰু শাৰীৰিকি বমোৰ আজাৰৰ
চকিৎসাৰ অন্যতম উপায় হৈছে

মনোবল বৃদ্ধি আৰু কল্পনাপ্ৰসূত

অস্বস্তি ও আবগে-উত্তজেনা বৰ্জন

কৰা, যবিতোৰ দুশ্চিন্তা আৰু

দুৰ্ভাবনাৰ জন্ম দয়িতো কাৰণ, মানুহে

যতেয়িতো কল্পনাৰ ওচৰত আত্মসমৰ্পন

কৰে আৰু তাৰ মন যতেয়িতো বোগ-ব্যধি,

ক্ৰোধ, বদেনাদায়ক কাৰণত

বশিষ্টখলা, দুখ-কষ্টত নপিততি হোৱা

ইত্যাদিৰ প্ৰভাৱত উত্তজেনি হৈ উঠে,

এইবোৰে ততেয়িতো তাক দুশ্চিন্তা,

দুৰ্ভাবনা, মানসিকি আৰু শাৰীৰিকি

বমোৰ-আজাৰ আৰু স্নায়ুবিক
দুৰ্বলতাৰ ফালত ঠলো দয়ি; ইয়াৰ আৰু
বহুতো কুপ্ৰভাৰ আছে, যাৰ বহু
ক্ৰতিকাৰক দশি সাধাৰণ মানুহে
প্ৰত্যক্ষ কৰে।

১২. আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰা:

যতেয়া বন্দাহৰ অন্তৰ আল্লাহৰ
ওপৰত নৰ্ভৰশীল হয়, সনিজিও তাৰ
(আল্লাহৰ) ওপৰত ভৰসা কৰে,
আন্দাজ-অনুমান আৰু কল্পনাৰ ওচৰত
আত্মসমৰ্পন নকৰে, দুশ্চিন্তা আৰু
বয়ো কল্পনাৰ অধিকাৰী নহয়,
আল্লাহৰ প্ৰতি আস্থাশীল হয় আৰু
তাৰ অনুগ্ৰহৰ আশা-আকাঙ্থা পোষণ
কৰে, এইবোৰৰ দ্বাৰা ততেয়া তাৰ
দুশ্চিন্তা আৰু দুৰ্ভাবনাসমূহ

প্ৰতিৰোধ হ'ব আৰু তাৰ মানসিক আৰু
 শাৰীৰিক বোগসমূহ দূৰ হৈ যাব। আৰু
 মানসিক শক্তি, উদাৰতা ও প্ৰফুল্লতা
 অৰ্জন হ'ব। এতকৈ বহুতো হস্পতাল
 ভৰি আছে দুশ্চিন্তা আৰু
 দুৰ্ভাবনাগ্ৰস্ত মানসিক বোগীসকলৰ
 দ্বাৰা। আৰু এইবোৰ কাৰণত দুৰ্বল
 ব্যক্তিৰ বাহিৰেও বহুতো শক্তিশালী
 লোকৰ মনৰ ওপৰত প্ৰভাৱ বিস্তাৰ
 কৰিছে আৰু উন্মত্ত ও পাগলত পৰিণত
 কৰিছে। ইয়াৰ প্ৰভাৱৰ পৰা কৰেল সৰ্হে
 ব্যক্তিই বাঁচি আছে, যাক আল্লাহে
 ক্ৰমা কৰিছে আৰু মানসিক শক্তি
 বৃদ্ধি আৰু মনৰ উদ্বেগে-উৎকণ্ঠা দূৰ
 কৰাৰ ফলপ্ৰসু উপায় অবলম্বনৰ
 যথাযথ চেষ্টা-প্ৰচেষ্টা কৰাৰ
 তাওফকি দিছে। আল্লাহ তাআলা কৰ্ছে:

{ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ } [الطلاق: ٣]

“যাি ব্যক্তয়ি়ে আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, তেওঁ তাৰ বাবে যথেষ্টা” —(আত-তালাক: ৩)

সয়ে আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসাকাৰী ব্যক্তি মানসকিভাৰে শক্তিশালী, যাক কোনো কুধাৰনা ও দুশ্চিন্তা-দুৰ্ভাবনাই প্ৰভাৱতি কৰবি নোৱাৰে। আৰু তাক কোনো ঘটনা-দুৰ্ঘটনাই বৰিক্ত কৰবি নোৱাৰে তাৰ এই জ্ঞান থকাৰ বাবে যে, নশ্চিয় এইটো মানসকি দুৰ্বলতা আৰু অৱাস্তৰ ভয়-ভীতৰি কাৰণে সংঘটিতি হৈছে। ইয়াৰ বাহৰিওে সজানযে যে, যাি ব্যক্তি আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰে, তেওঁ তাৰ সকলো দায়-দায়তিব গ্ৰহণ কৰে। ফলত সি

আল্লাহৰ প্ৰতি আস্থাশীল হয় আৰু
 তেওঁ প্ৰতিশ্ৰুতিৰি ক্ৰমত নশ্চিতি
 থাকে। সেয়ে তাৰ দুশ্চিন্তা ও অস্থিৰতা
 দূৰ হয়; দুখ সুখত পৰিণিত হয়; দুখ-
 কষ্ট আনন্দলৈ ব্ৰূপান্তৰিত হয় আৰু
 ভয়-ভীতি নিৰিাপতাত পৰিণিত হয়।
 গতকি আমি আল্লাহ তাআলাৰ ওচৰত
 সুস্থতা কামনা কৰছিঁ। আৰু প্ৰাৰ্থনা
 কৰছিঁ। তেওঁ যনে আমাৰ ওপৰত
 অনুগ্ৰহ কৰে মানসকি শক্তি আৰু
 তেওঁৰ ওপৰত পূৰ্ণ ভৰসাত অটল
 থকাৰ দ্বাৰা, যি ভৰসাৰ বাবে আল্লাহে
 তেওঁৰ সকলো কল্যাণৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ
 কৰি আৰু সকলো অকল্যাণ আৰু
 ক্ৰম-ক্ৰমত প্ৰতিৰোধ কৰি।

পৰিচ্ছদে

১৩. বয়ো আচৰণৰ পৰবিৰ্ত্তে ইহ্ছান
কৰা:

নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ
বাণী:

« لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ
مِنْهَا آخَرَ ».

“কোনো মুমনি বান্দাই কোনো মুমনি
বান্দীক ঘৃণা নকৰবি। তাইৰ কোনো
আচৰণ সঁ অপছন্দ কৰিলেও তাইৰ
আন কোনো বলেগে আচৰণক সঁ
পছন্দ কৰবি।” —(মুছলমি, বদী‘, বাব-
১৮, হাদিছ নং- ৩৭২১)—

ইয়াৰ মাজত দুটা ডাঙৰ উপকাৰ আছে:

উপকাৰ-১: স্ত্ৰী, নকিতাত্মীয়, বন্ধু-
বান্ধৱ আৰু কৰ্মচাৰীৰ লগত আচাৰ-
ব্যৱহাৰৰ দৰ্শনবিদশেনা; এওঁলোকৰ
প্ৰত্যেকেৰে লগত আপোনাৰ এটা ভাল
সম্পৰ্ক আছে। আপোনাৰ দায়িত্ব
আৰু কৰ্তব্য এনে হোৱা উচিত যে, যা
ব্যক্তিৰ মাজত দোষ-ত্ৰুটি অথবা
এনে কোনো বিষয় আছে যিটো আপুনি
অপছন্দ কৰে; এতকৈ আপুনি যিহেঁত
তাক এই অৱস্থাত পাব, তেহঁত আপুনি
বৰ্তমান পৰিস্থিতি আৰু আপোনাৰ
দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য লৈ তুলনামূলক
পৰ্যালোচনা কৰক। আপোনাৰ উচিত
হ'ব তাৰ মাজৰ ভাল দৰিবাৰ আৰু
বিশেষে আৰু সাধাৰণ উদ্দেশ্যসমূহ
উল্লেখ কৰি সম্পৰ্কক সুদৃঢ় কৰা আৰু
ভালপোৱাক স্থায়ী ৰূপ দিয়া। আৰু

এইদৰে বয়ো দশিবোৰ এৰি আৰু ভাল দশিবোৰ প্ৰতি দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰি বন্ধুত্ব আৰু সম্পৰ্ক অব্যাহত ৰখা আৰু তাৰ বাবে শান্তি আৰু আনন্দক পৰিপূৰ্ণ কৰা।

উপকাৰ-২: দুশ্চিন্তা আৰু অস্থিৰতা দূৰ কৰা; হৃদয়তা বজায় ৰখা; ওৱাজবি আৰু মুস্তাহাব অধিকাৰসমূহ প্ৰতিষ্ঠা কৰাৰ চেষ্টা অব্যাহত ৰখা আৰু উভয় দশি তথা ইহকালীন আৰু পৰকালীন জগতত শান্তি অৰ্জন কৰা। আৰু যাি ব্যক্তিয়ে নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কোৱা কথাৰ পথনৰ্দ্দশে হিচাপে গ্ৰহণ নকৰে; বৰং ইয়াৰ বিপৰীত বিষয়ক পথনৰ্দ্দশে হিচাপে গ্ৰহণ কৰে; তাৰ পছিত বয়ো

বস্তুসমূহৰ ফালে দৃষ্টি দিয়াে আৰু
 উত্তম ও সুন্দৰ বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰত
 অন্ধৰ ভূমিকা পালন কৰে। ফলত সি
 নিশ্চিতিভাৱে অস্থিৰতা অনুভৱ কৰে;
 তাৰ মাজত আৰু যিয়ে তাৰ লগত ভাল
 সম্পৰ্ক বজায় ৰাখি বচাৰে, সেইতৰ
 উভয়ৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বয়ো হৈ যায়
 আৰু সেইতৰ ওপৰত পৰস্পৰৰ অধিকাৰ
 সংৰক্ষণৰ যদি দায়িত্ব আছে, তাৰ
 সবহভাগ দায়িত্ব পালন সঙ্কোচতি হৈ
 যায়।

চৰম দুশ্চিন্তাগ্ৰস্ত ব্যক্তিসকলৰ
 বহুতহে বিভিন্ন প্ৰকাৰ দুৰ্যোগ আৰু
 বিপদ-মুছবিতৰ সময়ত নিজকে
 ধৰ্মে ধাৰণ আৰু শান্ত হৈ থকাৰ
 প্ৰবোধ দি থাকে; কিন্তু সেইতহে

আকৌ বহুতো তুচ্ছ বিষয়ত অস্থিৰ
 হৈ উঠে আৰু পৰচ্ছিন্নতাক
 পঙ্কলিতাত পৰণিত কৰে। ইয়াৰ
 একমাত্ৰ কাৰণ হল, সহিত ডাঙৰ
 ডাঙৰ বিষয়ৰ ক্ষত্ৰত নজিক
 দায়িত্ববান বুলি ভাবে আৰু ক্ৰুদ্ধ
 ক্ৰুদ্ধ বিষয়ৰ ক্ষত্ৰত তনে
 দায়িত্ববান বুলি নাভাবে। ফলত সহিত
 ক্ষতগ্ৰস্ত হয় আৰু সহিতৰ শান্তি
 আৰু নৰিপত্নীত ব্যাঘাত জন্মে।
 এতকে বুদ্ধিমান লোকে নজিক সৰু
 বৰ সকলো বিষয়তহে দায়িত্ববান
 বুলি ভাবে আৰু এই বিষয়ে আল্লাহ
 তাআলাৰ ওচৰত সহায়-সহযোগিতা
 কামনা কৰে। এক মুহূৰ্তৰ বাবেও সি
 নজিক দায়িত্বহীন বুলি নাভাবে। ফলত
 তাৰ ওচৰত সৰু বৰ সকলো সমস্যাই

সহজ হৈ যায় আৰু প্ৰশান্ত হৃদয়ৰে
শান্তপূৰ্ণভাৱে বসবাস কৰে।

পৰচিহ্নে

১৪. বুদ্ধিমানে ব্যক্তিয়ে জানে যে,
তওঁৰ সঠিক জীৱনটোৱেই
সৌভাগ্যময় আৰু শান্তময় জীৱন।
আৰু এইটো তনেই সংক্ষিপ্ত। এতকৈ
তওঁৰ বাবে এইটো উচিত নহ'ব যে,
দুশ্চিন্তা আৰু পাপ-পঙ্কলিতাত লিপ্ত
হৈ সেই জীৱনক বনিষ্ট কৰা। আনহাতে
সঠিক জীৱনৰ বপিবীত জীৱন-
ব্যৱস্থাই তওঁৰ জীৱনক সঙ্কুচিত
কৰা দিয়ি এইভাৱে যে, দুশ্চিন্তা আৰু
পাপ-পঙ্কলিতাৰ প্ৰস্তুতৰি কাৰণেই
তওঁৰ জীৱনৰ পৰা বহু সময় অতৰিহতি
হৈ যায়। আৰু এই ক্ষত্ৰত পুণ্যবান

আৰু পাপীৰ মাজত কোনো পাব্ৰথক্য
নাই। কনিত্তু এই গুণটো (সৎগুণটো)
প্ৰতিষ্ঠিত থকাৰ কাৰণে মুমনি
ব্যক্তিৰ বাবে ইহকালত আৰু পৰকালত
পৰিপূৰ্ণ আৰু উপকাৰী অংশ ৰখা হৈছে।

১৫. বুদ্ধিমানে ব্যক্তিৰ আন এটা
কৰ্তব্য হ'ল, যতেনি তেওঁ দুখ-কষ্ট
পাব অথবা ক্ষয়-ক্ষতিৰ আশঙ্কা
কৰিব, ততেনি তেওঁ দ্বীনী আৰু
দুনিয়াবী অৰ্জতি গোটাই নিয়ামতসমূহ
আৰু আক্ৰান্ত দুখ-কষ্টৰ মাজত
তুলনামূলক পৰ্যালোচনা কৰিব। নিশ্চয়
পৰ্যালোচনাৰ সময়ত তেওঁৰ ওচৰত
এই কথা পৰিস্কাৰ হৈ যাব যে, দুখ-
কষ্টতকৈ নিয়ামত বা অনুগ্ৰহ বহুতো
বহেঁ।

এইদৰে তেওঁ তেওঁৰ ক্ৰয়-ক্ৰতৰি
আশঙ্কা আৰু শান্তি ও নৰিাপত্ৰাৰ বহু
সম্ভাব্যতাৰ তুলনামূলক পৰ্যালোচনা
কৰি; তেতিয়া তেওঁৰ ওচৰত ক্ৰতৰি
আশঙ্কাৰ দুৰ্বল দৰ্শিতোকৈ শান্তি
আৰু নৰিাপত্ৰাৰ সম্ভাব্যতাৰ
শক্তিশালী দৰ্শিতোৱে প্ৰধান্য পাব।
আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁৰ দুশ্চিন্তা আৰু
ভয়-ভীতৰি আশঙ্কা দূৰ হৈ যাব আৰু
দুখ-কষ্টৰ পৰা যি সংঘটিত হোৱাৰ
প্ৰবল সম্ভাবনা আছে, সেইটো
প্ৰতৰিোধৰ বাবে অথবা তাৰ পৰা কিছু
লাঘব কৰাৰ বাবে তেওঁ চেষ্টা-সাধনা
কৰি।

১৬. উপকাৰী বিষয়ৰ মাজত অন্যতম
হৈছে, আপুনি জানি থব যে, মানুহে যদি

আপোনাক কষ্ট দয়ি, বশিষেকই বয়ো
কথাৰ দ্বাৰা, তনেতে তাত আপোনাৰ
কোনো ক্ৰতিনিহ'ব; বৰং সহিতৰহে
ক্ৰতিনিহ'বা। কনিতু আপুনা যদি সেই
বশিয়টোক গুৰুত্ব দিনিজিক ব্ৰস্তু
কৰি তোলে, ততেয়া সেইটোৱে
আপোনাক ক্ৰতিনিহ'ব, যনেকেই
সহিতক ক্ৰতিনিহ'ব কৰছি। এতকে
আপুনা যদি বশিয়টোক গুৰুত্ব নদিয়ি,
তনেতে সেইটোৱে আপোনাক কোনা
ক্ৰতিনিহ'ব নোৱাৰি।

১৭. আপুনা আৰু জানা থোক য়ে,
আপোনাৰ জীৱন আপোনাৰ চনিতা-
চতেনাৰ অনুসাৰী। গতকি আপোনাৰ
চনিতা-চতেনা যদি আপোনাৰ দ্বীন
আৰু দুনিয়াৰ বাবে উপকাৰী বশিয় হই

থাকে, তেন্তে আপোনাৰ জীৱন হ'ব সুন্দৰ আৰু সৌভাগ্যময়। আৰু যদি তেনে নহয়, তেন্তে বিষয়টো হ'ব ইয়াৰ বপিবীতা। অৰ্থাৎ ততৈয়া আপোনাৰ জীৱন হ'ব অসুন্দৰ আৰু দুৰ্ভাগ্যময়।

১৮. দুশ্চিন্তা দূৰ কৰাৰ আন এটা অন্যতম উপকাৰী উপায় হ'ল, আপুনি মনক এই কথাৰ ওপৰত স্থিৰি ৰাখি য়ে, আপুনি আল্লাহৰ বাহিৰে আনৰ পৰা আপোনাৰ কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা হওক এই কামনা নকৰি। গতকি আপুনি যতৈয়া আপোনাৰ ওপৰত যাৰ অধিকাৰ আছে অথবা যাৰ অধিকাৰ নাই এনে ব্যক্তিৰ ওপৰত ইচ্ছান কৰি, ততৈয়া আপুনি মনত ৰাখি য়ে, আপোনাৰ এই ব্যৱহাৰ আল্লাহৰ

লগত হৈছে। এতকে আপুনি যাৰ ওপৰত
কৰুণা কৰিছে, তাৰ কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশৰ
কামনা নকৰবি। যেনে আল্লাহ তাআলাই
তওঁৰ সৃষ্টিৰ বিষয়ে অধিকাৰ
প্ৰসংগত কৈছে:

﴿ إِنَّمَا نُنطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا
شُكُورًا ۙ ﴾ [الإنسان: ٩]

“কৱেল আল্লাহৰ সন্তুষ্টী লাভৰ
উদ্দেশ্যেই আমি তোমালোকক
ভোজন কৰাওঁ, আমি তোমালোকৰ
ওচৰত প্ৰতিদিন নবিচাৰোঁ আৰু
কৃতজ্ঞতাও নবিচাৰোঁ।” —(আল-
ইনচান: ৯)

এই আয়াতটোৱে পৰিয়াল-পৰজিন আৰু
সন্তান-সন্তুতৰি লগত আচাৰ-ব্যৱহাৰ

আৰু আদান-প্ৰদানৰ ক্ষত্ৰত আৰু
সহিতৰ লগত আপোনাৰ সম্পৰ্ক
শক্তিশালী কৰাৰ ক্ষত্ৰত বিশেষ
জোৰ দিছো। গতকি যতেনিয়া আপোনাৰ
হৃদয়ে সহিতৰ পৰা অনশ্চিট দূৰ কৰবিলে
প্ৰস্তুত হয়, ততেনিয়া আপোনাৰ
অন্তৰে সুখ আৰু শান্তি অনুভৱ কৰে।

আৰু সুখ-শান্তিৰ অন্যতম দাবী হ'ল
মান-মৰ্যাদা অৰ্জন আৰু তাৰ বাবে
কোনো ধৰণৰ অস্থিৰতা বহীন মনৰ
দাবী অনুযায়ী কাম কৰা; মান-মৰ্যাদা
অৰ্জনৰ ব্যৰ্থতাৰ শ্ৰনৌসমূহক
সফলতাৰ ৰূপ দিবিলে সহজ-সৰল নীতি
অবলম্বন কৰা, আৰু এইটোৱেই বুদ্ধি
সম্পন্ন কাম আৰু বয়ো কামৰ বপিবীতে
ভাল-পৰশ্চিকাৰ কৰ্মসুচী গ্ৰহণ কৰা।

আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰকৃত হৃদয়তা বৃদ্ধি
পাব আৰু মনৰ পঙ্কলিতা দূৰ হ'ব।

১৯. ফলপ্ৰসু কাৰ্য্যৱলীক আপোনাৰ
লক্ষ্য হ'চাপে ঠিকি কৰক আৰু সেইটো
বাস্তবায়নৰ বাবে কাম কৰক।

ক্ৰতিকাৰক কোনো কৰ্মৰ প্ৰতি
দৃষ্টি নিদিবি, যাতো 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 কাৰ্য্যৱলীৰ মাজত
অন্যতম হ'ছে। তাৎক্ষণিকি ভাৱে কাম
সমূহ সম্পাদন কৰা আৰু ভৱিষ্যতক
কৰ্মমুক্ত ৰখা। কাৰণ, কৰ্মসমূহ

যতেয়া যথাসময়ত সম্পাদন নহ'ব,
ততেয়া আপোনাৰ ওচৰত আগৰ
কামসমূহ অৱশিষ্ট থাকি যাব আৰু তাৰ
লগত নযিমতি কৰ্মসমূহ যোগ হ'ব;
ফলত কামৰ চাপ বাঢ়ি যাব। গতকি
আপুনি যতেয়া প্ৰতিটো কাম
যথাসময়ত সম্পাদন কৰবি, ততেয়া
আপুনি ভৱিষ্যৎ কৰ্মসূচী লৈ ভালদৰে
চিন্তা-গৱেষণা কৰি কাম কৰবিলৈ
সক্ষম হ'ব।

২১. আৰু আপোনাৰ উচিত হ'ব
উপকাৰী কৰ্মসমূহৰ পৰা গুৰুত্ব
অনুযায়ী এটাৰ পছিত এটা বাছলি
আৰু যি কামত আপোনাৰ আগ্ৰহ বৰ্ছে,
সেইটো নৰিণয় কৰা। সয়ে ইয়াৰ
ব্যতিক্ৰম হলে অস্বস্তি আৰু

বৰিক্তকিৰ পৰাস্থিতিৰি সৃষ্টি হ'ব।
আৰু এই ক্ৰমত বশুদ্ধ চিন্তা আৰু
সঠিক পৰামৰ্শৰ জৰিয়তে সহায়-
সহযোগিতা লব। কাৰণ, যি ব্যক্তিয়ে
পৰামৰ্শ লৈ কাম কৰে, তেওঁ অপমানিত
নহয়। আৰু যি কামৰ পৰিকল্পনা গ্ৰহণ
কৰি, সেইটো নথিতভাৱে
পৰ্যালোচনাৰ পছিত সম্পন্ন কৰি।
গতিকে যতেনি কল্যাণকৰ কাম এটা
বাস্তবায়নৰ সন্ধানত গ্ৰহণ কৰি,
ততেনি আল্লাহৰ ওপৰত ভৰসা কৰি।
আল্লাহে তেওঁৰ ওপৰত ভৰসাকাৰী
সকলক ভালপায়।

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