বাংলা ভাষায়
প্রথম অনূদিত

লা-তাহযান
হতাশ হবেন না
Don’t Be Sad

ড. আইদ আল কারণী

লেখক পরিচিতি

শায়খ ড. আইদ আল কারনী

পুরো নাম– ড. আইদ ইবনে আবদুল্লাহ আল কারনী। তিনি ১৯ জানুয়ারি ১৯৫৯ খ্রিষ্টাব্দে দক্ষিণ সৌদী আরবের করন জেলার আশ-শুরাইহ নামক গ্রামে জন্মগ্রহণ করেন। অল্প বয়সেই তিনি পবিত্র কুরআনের হিফজ সম্পন্ন করেন। এরপর সৌদি আরবের রাজধানী রিয়াদের একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল থেকে মাধ্যমিক শিক্ষা সম্পন্ন করেন। উচ্চতর পড়াশুনা করেন প্রাদেশিক শহর আবহায়। একাডেমিক শিক্ষার পাশাপাশি তাঁর ব্যক্তিগত অধ্যয়নের পরিধি সুবিস্তৃত ও অতুলনীয়। ড. আইদ আল কারনী এ পর্যন্ত বহু গ্রন্থ রচনা করেছেন। সেগুলোর মধ্যে আত-তাফসীরুল মুয়াসসার, আল-ফিকহুল মুয়াসসার, লা-তাহযান বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

ড. কারনী দাওয়াতের উদ্দেশ্যে লেখালেখি, বক্তৃতা-বিবৃতি ও গ্রন্থরচনার পাশাপাশি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ফেসবুক, টুইটার, গুগলপ্লাস ও ইউটিউব ইত্যাদিতেও সমান-ভাবে সক্রিয়। ইউটিউবে তাঁর বক্তৃতার সংখ্যা হাজার ছড়িয়ে গেছে।

তিনি দেশ-বিদেশের বিশ্ববিদ্যালয়সহ বিভিন্ন সেমিনার-সিম্পোজিয়ামে আমন্ত্রিত মেহমান হিসেবে বক্তৃতা প্রদান করেন। তাছাড়া যুক্তরাষ্ট্রসহ বিভিন্ন দেশে ইসলামিক সম্মেলনে বক্তব্য দিয়ে একজন দাঈ হিসেবে শিক্ষিত জনগোষ্ঠীর নজর কাড়েন।

লা তাহযান

হতাশ হবেন না

মূল

ড. আইদ আল কারণী

অনুবাদ

ডা. হাফেজ মাওলানা মোহাম্মদ নূর হোছাইন

ISLAM HOUSE
ইসলাম হাউজ
পাবলিকেশন

সূচিপত্র

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
০১.	হে আল্লাহ!	২৯
০২.	একটু ভেবে দেখুন এবং কৃতজ্ঞ হোন	৩১
০৩.	অতীত চিরদিনের মতো চলে গেছে	৩৩
০৪.	মনে করুন আজই শেষ দিন	৩৫
০৫.	ভবিষ্যৎ নিয়ে দুশ্চিন্তা পরিহার করুন	৩৭
০৬.	তীব্র নিন্দা ও অপ্রীতিকর সমালোচনা যেভাবে নিবেন	৩৯
০৭.	কারো ধন্যবাদ পাবার আশা করবেন না	৪১
০৮.	পরোপকারেই পরম আত্মতৃপ্তি	৪৩
০৯.	কাজের মাধ্যমে একঘেঁয়েমিজনিত বিরক্তি দূর করুন	৪৪
১০.	অনুকরণপটু, নকলকারী, ভানকারী, ছলনাকারী ও কপট হবেন না	৪৬
১১.	তৃকদির বা ভাগ্য	৪৮
১২.	দুঃখের সাথেই রয়েছে সুখ	৪৯
১৩.	টক লেবুকে মিষ্টি শরবত বানান	৫১
১৪.	কে উত্তম?	৫২
১৫.	আপনার গৃহই আপনার জন্য যথেষ্ট	৫৪
১৬.	আল্লাহর কাছে আপনার প্রাপ্তি রয়েছে	৫৫
১৭.	বিশ্বাসই জীবন	৫৭
১৮.	মধু আহরণ করো কিন্তু মৌচাক ভেঙ্গ না	৫৮
১৯.	জেনে রাখুন! আল্লাহর জিকিরেই আত্মা শান্তি পায়	৬০
২০.	হিংসা হিংসুককে ধ্বংস করে	৬২
২১.	জীবনকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করুন	৬৩
২২.	দুর্দশাগ্রস্তদের কথা ভেবে সান্ত্বনা লাভ করুন	৬৪

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
২৩.	সালাত... সালাত...	৬৭
২৪.	মহান আল্লাহ কতইনা উত্তম কর্মবিধায়ক!	৬৮
২৫.	আবদ্ধ গৃহ ছেড়ে পৃথিবীতে ভ্রমণ করুন	৭০
২৬.	ধৈর্যের কঠিন পথকে অবলম্বন করুন	৭১
২৭.	গোটা পৃথিবীর বোঝা নিজের ঘাড়ে নেবেন না	৭২
২৮.	তুচ্ছ জিনিসের ভারে ভেঙ্গে পড়বেন না	৭৪
২৯.	আল্লাহ যা দিয়েছেন তাতেই সন্তুষ্ট থাকুন	৭৬
৩০.	জান্নাতের কথা স্মরণ করুন	৭৮
৩১.	এভাবে আমি তোমাদেরকে মধ্যপন্থী জাতি বানিয়েছি	৮০
৩২.	আমাদের জীবনব্যবস্থায় বিষণ্ন হওয়া অবাঞ্ছিত	৮২
৩৩.	এক মুহূর্ত ভাবুন	৮৬
৩৪.	মৃদু হাসুন	৮৮
৩৫.	যা কাঙ্ক্ষিত তাই মিতচার	৮৯
৩৬.	জান্নাতের আনন্দসমূহের মধ্যে হাসিও থাকবে	৮৯
৩৭.	হাসুন—একটু ভাবুন	৯৫
৩৮.	ব্যথার দান	৯৬
৩৯.	জ্ঞানের কল্যাণ	৯৯
৪০.	সুখের শিল্পকলা	১০২
৪১.	সুখ-শিল্পের মূলকথা	১০৩
৪২.	সুখ কলা : একটু ভাবুন	১০৬
৪৩.	আবেগ নিয়ন্ত্রণ	১০৭
৪৪.	নবির সঙ্গী-সাথীদের সৌভাগ্য	১০৯
৪৫.	আপনার জীবন থেকে ক্লান্তি ও বিরক্তি দূর করুন	১১২
৪৬.	দুশ্চিন্তা পরিহার করুন	১১৪
৪৭.	দুশ্চিন্তা করবেন না	১১৬
৪৮.	উদ্বিগ্নতা দূর করুন-একটু ভাবুন	১১৮

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
৪৯.	দুঃখিত হবেন না সব– কিছুই ভাগ্যানুসারে ঘটবে	১২৩
৫০.	দুঃখিত হবেন না– একটি সুখদায়ক পরিণতির জন্য ধৈর্য সহকারে অপেক্ষা করুন	১২৫
৫১.	সুফলের জন্য ধৈর্যসহ অপেক্ষা করুন	১২৭
৫২.	দুশ্চিন্তা করবেন না : আল্লাহর নিকট বেশি বেশি ক্ষমা প্রার্থনা করুন। কেননা, আপনার প্রভু অতি ক্ষমাশীল	১২৮
৫৩.	দুশ্চিন্তা করবেন না–সর্বদা আল্লাহকে স্মরণ করুন	১২৯
৫৪.	বিষাদগ্রস্ত হবেন না– কখনও আল্লাহ্‌র রহ্‌মত হতে নিরাশ হবেন না	১৩১
৫৫.	তুচ্ছ জিনিস নিয়ে দুঃখ করবেন না	১৩৪
৫৬.	বিষণ্ন হবেন না– দুশ্চিন্তা দূর করুন	১৩৬
৫৭.	অন্যদের দোষারোপ ও অবজ্ঞায় দুঃখ করবেন না	১৩৭
৫৮.	গরীব হওয়াতে দুঃখ করবেন না	১৩৮
৫৯.	কী ঘটবে সে ভয়ে বিষণ্ন হবেন না	১৩৯
৬০.	হিংসুক ও দুর্বলমনা লোকদের সমালোচনায় দুঃখিত হবেন না	১৩৯
৬১.	একটু ভাবুন	১৪২
৬২.	মনমরা হবেন না- পরোপকার করুন	১৪৬
৬৩.	হিংসা নতুন কিছু নয়	১৪৯
৬৪.	একটু ভাবুন	১৫১
৬৫.	রিযিকের অভাবে বিষণ্ন হবেন না	১৫৪
৬৬.	অন্যদের তুলনায় আপনার পরীক্ষা সহজই	১৫৫
৬৭.	অন্যদের ব্যক্তিত্বের অনুকরণ করবেন না	১৫৬
৬৮.	নির্জনতা ও নির্জন বাসের উপকারিতা	১৫৭
৬৯.	সংকটে বিচলিত হবেন না	১৫৯
৭০.	সংকট নিয়ে একটু ভেবে দেখুন	১৬০
৭১.	দুঃখিত হবেন না– সুখের মুলনীতি	১৬১
৭২.	ছয়টি মূলকথা যখন আপনার নিকট তখন কেন দুঃখ করা?	১৬৩

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
৭৩.	সুখের মূলনীতি– যেসব আয়াত নিয়ে ভাবতে হবে	১৬৫
৭৪.	বই আপনার উত্তম সঙ্গী	১৬৬
৭৫.	বইয়ের মাহাত্ম্য নিয়ে কিছু কথা	১৬৮
৭৬.	পাঠের উপকারিতা	১৬৯
৭৭.	একটুখানি ভেবে দেখুন	১৭০
৭৮.	দুঃখ করবেন না–আরেকটি জীবন আসবে	১৭১
৭৯.	অনেক কাজ জমে গেলে অতিরিক্ত কষ্টবোধ করবেন না	১৭২
৮০.	দুঃখ করবেন না– নিজেকে এ প্রশ্নগুলো করুন	১৭৩
৮১.	জটিল পরিস্থিতিতে হতাশ হবেন না	১৭৪
৮২.	এ আয়াতগুলো নিয়ে একটু ভাবুন	১৭৫
৮৩.	হতাশা দেহ-মনকে দুর্বল করে	১৭৬
৮৪.	হতাশা ক্ষতের কারণ	১৭৬
৮৫.	হতাশার আরো কিছু কুপ্রভাব	১৭৬
৮৬.	হতাশা ও ক্রোধের ফল	১৭৮
৮৭.	ধৈর্যের সাথে কষ্ট সহ্য করুন	১৭৮
৮৮.	আপনার প্রভু সম্বন্ধে সুধারণা পোষণ করুন	১৭৯
৮৯.	মন যখন আনমনা	১৭৯
৯০.	গঠনমূলক সমালোচনাকে সাদরে গ্রহণ করুন	১৮০
৯১.	অধিকাংশ গুজবই ভিত্তিহীন	১৮২
৯২.	ভদ্রতা সংঘর্ষ এড়ায়	১৮৩
৯৩.	অতীত আর কখনো ফিরে আসবে না	১৮৪
৯৪.	জীবনখানিতো দুঃখ করার জন্য নয়	১৮৫
৯৫.	এ কথা কয়টি একটু ভেবে দেখুন	১৮৭
৯৬.	আল্লাহর প্রতি বিশ্বাস থাকা পর্যন্ত হতাশ হবেন না	১৮৮
৯৭.	তুচ্ছ জিনিসের জন্য দুঃখ করবেন না- পুরো পৃথিবীই নগণ্য	১৮৯
৯৮.	পৃথিবীটা এমনই	১৯২

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
৯৯.	অন্যদেরকে সাহায্য করার চেষ্টা করুন	১৯৩
১০০.	তক্ষণ আপনার এক টুকরো রুটি, এক গ্লাস পানি ও লজ্জাস্থান আবৃত করার মত কাপড় থাকে ততক্ষণ নিজেকে বঞ্চিত মনে করবেন না	১৯৩
১০১.	আপনি এক অনন্য সৃষ্টি	১০১
১০২.	যা কিছু ক্ষতিকর মনে হয় তার অনেক কিছুই কল্যাণকর	১৯৮
১০৩.	বিশ্বাসই শ্রেষ্ঠ ঔষুধ	২০০
১০৪.	আশাহারা হবেন না	২০১
১০৫.	জীবনকে যতটা সংক্ষিপ্ত মনে করেন, তার চেয়েও সংক্ষিপ্ত	২০৩
১০৬.	মৌলিক প্রয়োজনীয় দ্রবাদি থাকা পর্যন্ত হতাশ হবেন না	২০৪
১০৭.	অল্পে তুষ্টি বিষণ্ণতা ও হতাশা দূর করে	২০৫
১০৮.	আপনার যদি একটি অঙ্গহানি হয়ে থাকে তবুও তো এর ক্ষতিপূরণ করার জন্য অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ আছে	২০৭
১০৯.	দিন বদলের সাথে ভালো-মন্দ পালাক্রমে আসে	২০৮
১১০.	আল্লাহ্‌র প্রশস্ত জমিনে ভ্রমণ করুন	২১০
১১১.	নবীর এ বাণীগুলো একটু ভেবে দেখুন	২১১
১১২.	জীবনের শেষ মুহূর্তে	২১২
১১৩.	বিপর্যয়ে বিচলিত হবেন না	২১৩
১১৪.	দুঃখ করবেন না-এ পৃথিবী আপনার দুঃখের যোগ্য নয়	২১৪
১১৫.	হতাশ হবেন না- কারণ যে আপনি আল্লাহ্‌তে বিশ্বাস করেন	২১৪
১১৬.	একটু খানি ভেবে দেখুন	২১৫
১১৭.	হতাশ হবেন না অসুবিধা সফলতাকে প্রতিরোধ করতে পারে না	২১৬
১১৮.	ইসলাম গ্রহণ করার কারণে হতাশ হওয়ার কোনো কারণ নেই	২১৮
১১৯.	যা সুখ বয়ে আনে	২২২
১২০.	সুখের উপকরণ	২২৩
১২১.	নির্দিষ্ট সময়ের আগে আপনি মৃত্যুবরণ করবেন না	২২৪
১২২.	হে রাজাধিরাজ-মহামহিম ও মর্যাদাবান আল্লাহ!	২২৫

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
১২৩.	একটুখানি ভেবে দেখুন	২৩০
১২৪.	হিংসুকের ক্ষতি থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়	২৩১
১২৫.	সদাচার	২৩২
১২৬.	নির্ঘুম রাত	২৩২
১২৭.	পাপের কুফল	২৩৩
১২৮.	রিযিক তালাশ করুন কিন্তু লোভ করবেন না	২৩৫
১২৯.	হেদায়াতের রহস্য	২৩৬
১৩০.	মহৎ জীবনের জন্য মণি-মুক্তা (বা উপদেশাবলী)	২৩৮
১৩১.	হতাশ হবেন না-আপনার প্রকৃত অবস্থা অনুযায়ী চলতে শিখুন	২৪২
১৩২.	হতাশা দুর্দশা বয়ে আনে	২৪৯
১৩৩.	হতাশা আত্মহত্যা ঘটাতে পারে	২৫০
১৩৪.	আল্লাহর নিকট ক্ষমা চাইলে রহমতের দুয়ার খুলে যায়	২৫৫
১৩৫.	লোকেরা আপনার উপর নির্ভর করুক, কিন্তু আপনি তাদের উপর নির্ভর করবেন না	২৫৮
১৩৬.	বিচক্ষণতা	২৫৯
১৩৭.	আল্লাহ ছাড়া অন্য কাউকে আঁকড়িয়ে ধরবেন না	২৬২
১৩৮.	যা করলে শান্তি পাবেন	২৬২
১৩৯.	তক্বদীর	২৬৫
১৪০.	স্বাধীনতার মজা	২৬৫
১৪১.	মাটিই ছিল সুফিয়ান সাওরির বালিশ	২৬৬
১৪২.	গণকের কথা বিশ্বাস করবেন না	২৬৬
১৪৩.	বোকাদের গালিতে আপনার কিছু হবে না	২৬৭
১৪৪.	এ বিশ্ব জগতের সৌন্দর্য উপভোগ করুন	২৬৯
১৪৫.	লোভ করে লাভ নেই	২৭১
১৪৬.	কষ্টের মাধ্যমে পাপ ক্ষমা হয়	২৭১

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
১৪৭.	আমাদের জন্য একমাত্র আল্লাহই যথেষ্ট আর তিনি কতইনা উত্তম অভিভাবক!	২৭২
১৪৮.	সুখের উপাদান	২৭৩
১৪৯.	গুরুত্বপূর্ণ কাজে চাপ বেশি	২৭৪
১৫০.	সালাত পড়তে আসুন	২৭৫
১৫১.	দান দাতার জন্য শান্তি বয়ে আনে	২৭৭
১৫২.	রাগ করবেন না	২৭৯
১৫৩.	সকালের দোয়া	২৮০
১৫৪.	একটু খানি ভেবে দেখুন	২৮২
১৫৫.	আল কুরআন : মোবারক কিতাব	২৮৩
১৫৬.	যশখ্যাতির আশা করবেন না, যদি করেন তবে মানসিক চাপগ্রস্ত ও উদ্বিগ্ন হবেন	২৮৪
১৫৭.	উত্তম জীবন	২৮৬
১৫৮.	বিপদে ধৈর্য ধরুণ	২৮৭
১৫৯.	আল্লাহর নিকট আত্মসমর্পণ করে তাঁর ইবাদত করুন	২৮৭
১৬০.	শাসক থেকে কাঠমিস্ত্রি	২৮৮
১৬১.	যাদের সঙ্গ দুর্বিসহ তাদের সঙ্গ শান্তি নষ্ট করে	২৮৯
১৬২.	দুর্যোগগ্রস্তদের জন্য	২৯১
১৬৩.	তাওহীদের সুফল	২৯৩
১৬৪.	আপনার ভিতরের ও বাহিরের যত্ন নিন	২৯৯
১৬৫.	আল্লাহর নিকট আশ্রয় চান	৩০২
১৬৬.	আমি আল্লাহর প্রতি পরিপূর্ণ ঈমান রাখি	৩০৩
১৬৭.	তারা তিনটি বিষয়ে ঐক্যমত পোষণ করেন	৩০৩
১৬৮.	সীমালঙ্ঘনকারীর অন্যায় আচরণ	৩০৫
১৬৯.	খসরু ও বৃদ্ধা	৩০৬
১৭০.	একটি খুঁত আরেকটি চমৎকার গুণের কারণ হতে পারে	৩০৭

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
১৭১.	বোকাদের নিয়ে কিছু কথা	৩১২
১৭২.	আল্লাহর বিশ্বাসই মুক্তির উপায়	৩১৫
১৭৩.	কাফেররাও বিভিন্ন স্তরের	৩১৭
১৭৪.	লৌহ-দৃঢ় ইচ্ছা	৩১৯
১৭৫.	আমাদের সহজাত প্রবৃত্তি বা জন্মগত স্বভাব-প্রকৃতি	৩২০
১৭৬.	আপনার ভাগ্যে যে রিযিক আছে তা আপনার নিকট আসবেই	৩২২
১৭৭.	শুভ পরিণতির জন্য কঠোর পরিশ্রম করুন	৩২৩
১৭৮.	আপনার জীবন মহামূল্য সময়ে পরিপূর্ণ	৩২৮
১৭৯.	একটুখানি ভেবে দেখুন	৩৩৪
১৮০.	মহৎ কাজই সুখের উপায়	৩৩৫
১৮২.	উপকারী জ্ঞান ও অপকারী জ্ঞান	৩৩৬
১৮৩.	বুঝে-শুনে ও ভেবেচিন্তে বেশি বেশি পড়াশুনা করুন	৩৩৮
১৮৪.	নিজের হিসাব রাখুন	৩৩৯
১৮৫.	তিনটি ভুল	৩৪০
১৮৬.	সতর্ক থাকুন, সঠিক পরিকল্পনা গ্রহণ করুন	৩৪০
১৮৭.	মানুষকে জয় করা	৩৪১
১৮৮.	ভ্রমণ করুন	৩৪৩
১৮৯.	তাহাজ্জুদ সালাত পড়ুন	৩৪৪
১৯০.	বেহেশতই আপনার পুরস্কার	৩৪৬
১৯১.	সত্যিকার ভালবাসা	৩৪৭
১৯২.	শরীয়ত সহজ	৩৪৯
১৯৩.	শান্তির মূলকথা	৩৫১
১৯৪.	রূপের প্রেমে মুগ্ধ হওয়া থেকে সাবধান!	৩৫২
১৯৫.	প্রচণ্ড ও অদম্য প্রেমের কিছু ঔষুধ	৩৫৫
১৯৬.	ভ্রাতৃত্বের অধিকার	৩৫৬
১৯৭.	পাপ মার্জনার দু'টি রহস্য	৩৫৭

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
১৯৮.	রিযিক তালাশ করুন কিন্তু লোভ করবেন না	৩৫৭
১৯৯.	একটুখানি ভেবে দেখুন	৩৫৯
২০০.	কল্যাণে ভরপুর এক ধর্ম	৩৬০
২০১.	ভয় করো না তুমিই বিজয়ী হবে	৩৬১
২০২.	চারটি বিষয় হতে দূরে থাকুন	৩৬২
২০৩.	যদি শান্তি পেতে চান তবে আপনার প্রভুর মুখাপেক্ষী হোন	৩৬৩
২০৪.	সান্ত্বনার দু'টি মহান বাণী	৩৬৩
২০৫.	দুঃখ-কষ্টের কিছু উপকারিতা	৩৬৪
২০৬.	বিদ্যা	৩৬৫
২০৭.	সুখ স্বর্গীয়	৩৬৫
২০৮.	মৃত্যুর পর স্মরণীয় হওয়া দ্বিতীয় জীবন-তুল্য	৩৬৬
২০৯.	ন্যায়পরায়ণ প্রভু	৩৬৭
২১০.	নিজের ইতিহাস লিখুন	৩৬৮
২১১.	মনোযোগের সাথে আল্লাহর কালাম (বাণী) শুনুন	৩৬৯
২১২.	সবাইতো সুখী হতে চায়, কিন্তু,	৩৭১
২১৩.	সুদিনে কৃতজ্ঞ থেকে দুর্দিনের জন্য প্রস্তুত থাকুন	৩৭২
২১৪.	জান্নাত ও জাহান্নাম	৩৭৩
২১৫.	আমি কি আপনার বক্ষকে প্রশস্ত করে দিই নি?	৩৭৪
২১৬.	ভালো জীবন	৩৭৬
২১৭.	তাহলে সুখ কী?	৩৭৮
২১৮.	ভালো কথা তাঁর নিকটই উত্থিত হয়	৩৮২
২১৯.	তোমার প্রতিপালকের গ্রেপ্তার এমনই	২৮৪
২২০.	মজলুমের দোয়া বা অত্যাচারিতের প্রার্থনা	৩৮৭
২২১.	ভালো বন্ধু থাকার গুরুত্ব	৩৮৭
২২২.	ইসলামে নিরাপত্তা অবধারিত	৩৮৮
২২৩.	ক্ষণস্থায়ী মর্যাদা	৩৯০

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
২২৪.	পুণ্যকর্মই সুখী জীবনের মুকুট	৩৯৩
২২৫.	চিরস্থায়ী জীবন ও জান্নাত সেখানে, এখানে নয়	৩৯৬
২২৬.	দুনিয়ার হাল-হাকিকত	৩৯৮
২২৭.	সুখের চাবিকাঠি	৪০০
২২৮.	একটুখানি ভেবে দেখুন	৪০১
২২৯.	তারা যেভাবে জীবন যাপন করতেন	৪০২
২৩০.	ধৈর্য নিয়ে জ্ঞানীদের বাণী	৪০৩
২৩১.	আশাপ্রদ মনোভাবের গুরুত্ব	৪০৫
২৩২.	ধৈর্য নিয়ে কিছু কথা	৪০৬
২৩৩.	খানিক ভাবুন	৪০৮
২৩৪.	দরিদ্র হওয়াতে দুঃখ করবেন না; কারণ,	৪০৯
২৩৫.	পড়া নিয়ে একটি কথা	৪০৯
২৩৬.	হতাশ হবেন না	৪১০
২৩৭.	হে আল্লাহ! হে আল্লাহ!	৪১৬
২৩৮.	দুঃখ করবেন না, অবস্থার পরিবর্তন ঘটবেই–ইনশাল্লাহ	৪১৮
২৩৯.	দুঃখ করে শত্রুদের আনন্দ দিবেন না	৪১৮
২৪০.	আশাবাদ বনাম সন্দেহবাদ	৪২০
২৪১.	হে আদম সন্তান, হতাশ হয়ো না	৪২২
২৪২.	একটু ভেবে দেখুন	৪২৫
২৪৩.	ছদ্মবেশে কল্যাণ	৪২৬
২৪৪.	অল্পে তুষ্টির ফল	৪৩০
২৪৫.	আল্লাহর প্রতি সন্তুষ্ট হওয়া	৪৩১
২৪৬.	অসন্তুষ্টদের জন্য রয়েছে গজব	৪৩১
২৪৭.	অল্পে তুষ্ট হয়ে যে লাভ হয়	৪৩২
২৪৮.	প্রভুর বিরুদ্ধে অভিযোগ করবেন না	৪৩৩
২৪৯.	ন্যায্য বিধান	৪৩৪

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
২৫০.	অসন্তোষে কোন লাভ নেই	৪৩৪
২৫১.	সন্তুষ্টিতেই নিরাপত্তা	৪৩৫
২৫২.	অসন্তোষ সন্দেহের দ্বার	৪৩৬
২৫৩.	সন্তুষ্টিই সমৃদ্ধি ও নিরাপত্তা	৪৩৭
২৫৪.	সন্তুষ্টির ফল কৃতজ্ঞতা (শুকরিয়া)	৪৩৭
২৫৫.	অসন্তুষ্টির ফল অবিশ্বাস (কুফুরি)	৪৩৮
২৫৬.	অসন্তুষ্টি শয়তানের ফাঁদ	৪৩৮
২৫৭.	অল্পে তুষ্টি নিয়ে আরেকটি কথা	৪৩৯
২৫৮.	ভাইদের ভুলত্রুটি ক্ষমা করা	৪৪০
২৫৯.	সুস্থতা ও অবসরের সুবিধা ভোগ করুন	৪৪৩
২৬০.	বিশ্বাসীদের আল্লাহ রক্ষা করেন	৪৪৪
২৬১.	অন্বেষণকারীর পথের নিশানা	৪৪৭
২৬২.	সম্মানে ভূষিত হওয়াও পরীক্ষা	৪৪৯
২৬৩.	চিরস্থায়ী ধন-ভাণ্ডার	৪৫০
২৬৪.	দৃঢ় প্রত্যয় অলঙ্ঘণীয় বাধাকেও অতিক্রম করতে পারে	৪৫১
২৬৫.	জ্ঞানার্জনের জন্য পঠন	৪৫১
২৬৬.	আর আমি যখন অসুস্থ হই তিনিই আমাকে সুস্থ করেন	৪৫২
২৬৭.	সতর্কতা অবলম্বন করুন	৪৫৫
২৬৮.	কোন কিছু করার স্থির সিদ্ধান্ত নিন ও পরে তা করুন	৪৫৬
২৬৯.	এ পার্থিব জীবন	৪৫৬
২৭০.	ক্ষতি থেকে পলায়ন ক্ষণস্থায়ী সমাধান	৪৫৮
২৭১.	মনে রাখুন যে আপনি পরম করুণাময়ের সাথে লেনদেন করছেন	৪৬০
২৭২.	আশাবাদ	৪৬১
২৭৩.	গোটা জীবনটাই পরিশ্রম	৪৬২
২৭৪.	একটু ভেবে দেখুন	৪৬৩
২৭৫.	মধ্যম পন্থা ধ্বংস থেকে রক্ষা করে	৪৬৪

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
২৭৬.	প্রধান বৈশিষ্ট্য দ্বারাই মানুষকে গণ্য করা হয়	৪৬৫
২৭৭.	মানুষের সহজাত বৈশিষ্ট্য	৪৬৬
২৭৮.	শুধুমাত্র বুদ্ধিমান হওয়াই যথেষ্ট নয়- হেদায়াতও প্রয়োজন	৪৬৭
২৭৯.	অন্তরের সৌন্দর্যে বিশ্বজগতের সৌন্দর্য উপলব্ধি	৪৬৯
২৮০.	দুঃখ-কষ্টের পরেই আরাম-আয়েশ	৪৭১
২৮১.	আপনি হিংসার ঊর্ধ্বে	৪৭১
২৮২.	একটু ভাবুন	৪৭২
২৮৩.	জ্ঞানই শান্তির চাবিকাঠি	৪৭৩
২৮৪.	ভুল পদ্ধতি	৪৭৪
২৮৫.	সর্বশ্রেষ্ঠ মহামানব	৪৭৫
২৮৬.	এক সময়ে একটি মাত্র পদক্ষেপ	৪৭৫
২৮৭.	কম থাক বা বেশি থাক কৃতজ্ঞ হতে শিখুন	৪৭৭
২৮৮.	তিনটি সাইন বোর্ড	৪৭৮
২৮৯.	একটু ভেবে দেখুন	৪৭৯
২৯০.	দুশ্চিন্তা, উদ্বিগ্নতা ও ভয় থেকে মুক্ত হোন	৪৭৯
২৯১.	দান কর্ম	৪৮০
২৯২.	বিনোদন ও বিশ্রাম	৪৮২
২৯৩.	একটু ভাবুন	৪৮৬
২৯৪.	বিশ্বজগৎ নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করুন	৪৮৭
২৯৫.	গবেষণালব্ধ পরিকল্পনার অনুসরণ করুন	৪৮৮
২৯৬.	কাজকর্মে অগোছালো হবেন না	৪৯০
২৯৭.	আপনার ঈমান ও চরিত্র অনুসারে আপনার মূল্য	৪৯১
২৯৮.	সাহাবীদের সৌভাগ্য	৪৯৩
২৯৯.	কাফেরদের দুর্ভাগ্য	৪৯৪
৩০০.	একটু খানি ভেবে দেখুন	৪৯৫
৩০১.	নারী জাতির প্রতি কোমল থাকুন	৪৯৬

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
৩০২.	প্রতিদিন ভোরে একবার হাসুন	৪৯৭
৩০৩.	প্রতিশোধ গ্রহণের মোহ বিষ বিশেষ, যা রুগ্ন আত্মায় প্রবাহিত হয়	৫০০
৩০৪.	ক্ষণিক ভাবুন	৫০১
৩০৫.	অন্যের ব্যক্তিত্বে নিজেকে বিলিয়ে দিবেন না	৫০১
৩০৬.	আল্লাহর পক্ষ থেকে সাহায্যের জন্য অপেক্ষা করা	৫০২
৩০৭.	যে কাজ করতে আপনার আনন্দ লাগে সে কাজ চালিয়ে যান	৫০৪
৩০৮.	ক্ষণকাল ভেবে দেখুন	৫০৪
৩০৯.	হিদায়াত হলো ঈমানের স্বাভাবিক ফল	৫০৬
৩১০.	মধ্যমপন্থা	৫০৯
৩১১.	চরমপন্থা পরিহার করা	৫১০
৩১২.	ক্ষণকাল ভাবুন	৫১০
৩১৩.	ধার্মিক কারা?	৫১১
৩১৪.	আল্লাহ্ তাঁর বান্দাদের প্রতি সর্বাপেক্ষা দয়ালু	৫১২
৩১৫.	আল্লাহ্ মুত্তাকীকে এমন উৎস থেকে রিযিক দিবেন যে সে কল্পনাও করতে পারবে না	৫১৪
৩১৬.	ত্বরিত প্রতিদান	৫১৭
৩১৭.	তুমি যখন সাহায্য চাও, তখন তুমি তা আল্লাহর নিকটেই চাও	৫১৯
৩১৮.	মূল্যবান মুহূর্ত	৫২০
৩১৯.	ইলাহী তাকদীর বা স্বর্গীয় পূর্বনির্ধারিত বিধান	৫২৩
৩২০.	মৃত্যু	৫২৪
৩২১.	আল্লাহ একাই সর্বশক্তিমান	৫২৭
৩২২.	অপ্রত্যাশিত সাহায্য	৫২৮
৩২৩.	আউলিয়াদের জন্য কারামত আছে	৫৩০
৩২৪.	কর্মবিধায়ক হিসেবে আল্লাহ্ই যথেষ্ট	৫৩১
৩২৫.	বিশ্বজগতের সবকিছুই আল্লাহ্র মহিমা কীর্তন করে	৫৩৪
৩২৬.	আল্লাহর প্রতি সন্তুষ্ট থাকুন	৫৩৭

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
৩২৭.	নাখলাহ্ উপত্যকা থেকে গায়েবী আওয়াজ	৫৪২
৩২৮.	প্রথম মুসলিম জাতি	৫৪৪
৩২৯.	ধ্বংস হওয়ার পরেও সন্তুষ্টি	৫৪৫
৩৩০.	সিদ্ধান্ত নিতে দৃঢ় প্রত্যয়ী হোন	৫৪৭
৩৩১.	মুমিন ব্যক্তি দৃঢ় ও স্থির সংকল্প	৫৫০
৩৩২.	চটকদার কথার খেসারত	৫৫২
৩৩৩.	পরম সুখ-শান্তি জান্নাতেই	৫৫৪
৩৩৪.	বিনয় ও নম্রতা লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করে	৫৫৫
৩৩৫.	দুশ্চিন্তা করে কোন লাভ নেই	৫৫৮
৩৩৬.	জীবনের মৌলিক প্রয়োজনীয় জিনিস থাকার মাঝেই মনের শান্তি	৫৫৮
৩৩৭.	সর্বাপেক্ষা খারাপ ঘটনার দৃশ্য অবলোকনের জন্য প্রস্তুত থাকুন	৫৬০
৩৩৮.	আপনি যদি সুস্থ থাকেন এবং আপনার যথেষ্ট খাবার থাকে তবে আপনি ভালোই আছেন	৫৬১
৩৩৯.	শত্রুতার আগুন ছড়িয়ে পড়ার আগেই তা নিভিয়ে ফেলুন	৫৬৩
৩৪০.	অন্যের প্রচেষ্টাকে খর্ব করবেন না	৫৬৪
৩৪১.	অন্যদের থেকে আপনি যেরূপ আচরণ কামনা করেন অন্যদের সাথে আপনি সেরূপ আচরণই করুন	৫৬৮
৩৪২.	শিষ্টাচারী, মার্জিত, ভদ্র ও সৌজন্যশীল হোন	৫৬৯
৩৪৩.	কৃত্রিমতা পরিহার করুন	৫৭০
৩৪৪.	আপনি যদি সত্যিই কোন কিছু করতে না পারেন তবে তা করা বাদ দিন	৫৭১
৩৪৫.	জীবনে বিশৃঙ্খল হবেন না	৫৭২
৩৪৬.	প্রাচুর্যের প্রতিযোগিতা তোমাদেরকে মোহাচ্ছন্ন করে রেখেছে	৫৭৩
৩৪৭.	সমাপনী অধ্যায়	৫৭৪

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

পরম করুণাময়, অসীম দয়ালু আল্লাহর নামে শুরু করছি

১. হে আল্লাহ!

يَسْئَلُهٗ مَنْ فِى السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ - كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِىْ شَاْنٍ -

"আকাশসমূহ ও পৃথিবীতে যা কিছু আছে সবই তাঁর কাছে সাহায্য প্রার্থনা করে। প্রতি মুহূর্তে তিনি কাজে রত।" (৫৫-সূরা আর রাহমান : আয়াত-২৯)

(যেমন কাউকে সম্মান দান করা, কাউকে অপমানিত করা, নবসৃষ্টির মাধ্যমে কাউকে জীবন দান করা, কাউকেবা মৃত্যু দান করা ইত্যাদি কাজে রত)।

যখন বিক্ষুব্ধ ঝঞ্ঝা বায়ুতে সমুদ্র উত্তাল-তরঙ্গায়িত থাকে, তখন নৌকার আরোহীগণ আর্তনাদ করে বলে, "হে আল্লাহ!"

যখন মরুভূমিতে উট চালক ও কাফেলা পথ হারিয়ে ফেলে তখন তারা আর্তচিৎকার করে বলে, "হে আল্লাহ!"

যখন বিপর্যয় ও দুর্যোগ দেখা দেয় তখন দুর্দশাগ্রস্তরা বলে উঠে, "হে আল্লাহ!"

দরজা দিয়ে যখন কেউ প্রবেশ করতে চায় আর তার সামনেই দরজা বন্ধ করে দেয়া হয় এবং অভাবীদের সামনে যখন বাধার প্রাচীর নির্মাণ করা হয় তখন তারা চিৎকার দিয়ে বলে, "হে আল্লাহ!"

যখন সকল পরিকল্পনা ব্যর্থ হয়, সকল আশা ভঙ্গ হয়ে যায় এবং পথ সংকীর্ণ হয়ে যায় তখন ডাক পড়ে, "হে আল্লাহ!"

বিশাল, বিস্তীর্ণ ও প্রশস্ত হওয়া সত্ত্বেও পৃথিবী যখন আপনার কাছে সংকীর্ণ মনে হয়, নিজেকে সংকুচিত ভাবতে পরিস্থিতি বাধ্য করে তখন আপনি ডাক দিয়ে বলুন, "হে আল্লাহ!"

সকল ভালো কথা, একান্ত অনুনয়-বিনয়, নিরপরাধীর আঁখিজল এবং বিপদগ্রস্তের সাহায্য প্রার্থনা-সবই আল্লাহর দরবারে পৌছে। অভাব-অনটন এবং বিপদাপদের সময় দু'হাত ও দু'চোখ তাঁর দিকেই প্রসারিত হয়। জিহ্বা

তাঁর নাম সুমধুর কণ্ঠে জপে। আল্লাহ্ সুবহানাহু ওয়া তা'য়ালা কতই না উত্তম ও উৎকৃষ্ট! কতই না মহান! যখন আমরা তাঁকে স্মরণ করি তখন হৃদয় প্রশান্তি লাভ করে, আত্মা স্থিরতা লাভ করে, স্নায়ু বিশ্রাম নেয় আর বোধশক্তি জেগে উঠে।

"আল্লাহ নাম হলো সুন্দরতম নাম, বিশুদ্ধতম বর্ণ-সংযোজন এবং সর্বাধিক মূল্যবান শব্দ।

هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا.

"তুমি কি এমন কিছু জান বা চেন যা তাঁর অনুরূপ।"

(সূরা–১৯ মারইয়াম : আয়াত-৬৫)

لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ. وَهُوَ السَّمِيْعُ الْبَصِيْرُ.

তার মতো কিছু নেই, আর তিনি হলেন সর্বশ্রোতা, সর্বদ্রষ্টা।"

(৪২–সূরা– শূরা : আয়াত-১১)

যখন পরম সমৃদ্ধি, শক্তি সত্তা, মর্যাদা ও প্রজ্ঞার কথা মনে আসে তখন 'আল্লাহ' নাম মনে হয়।

لِمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ. لِلّٰهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ.

"আজ রাজত্ব কার? (আল্লাহ্ নিজেই নিজের প্রশ্নের উত্তর দিবেন)। আল্লাহর– যিনি একক, মহাপরাক্রমশালী!" (৪০–সূরা আল মু'মিন : আয়াত-১৬)

যখন দয়া, যত্ন, সাহায্য, স্নেহ-মমতা ও অনুকম্পার কথা মনে আসে তখন 'আল্লাহ' নাম মনে পড়ে।

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللّٰهِ.

"আর তোমাদের নিকট যত নি'য়ামত রয়েছে সবই আল্লাহ্র পক্ষ থেকে।"

(১৬–সূরা আন নাহল : আয়াত-৫৩)

আল্লাহ্ হলেন মর্যাদা, মাহাত্ম্য ও শক্তিমত্তায় অধিকারী।

হে আল্লাহ্! আরাম-আয়েশকে দুঃখ-কষ্টের স্থান দখল করতে দিন।

হে আল্লাহ্! ঈমানের শীতলতা দ্বারা হৃদয়ের জ্বালা নিবারণ করুন।

হে আমাদের প্রভু! বিনিদ্র রজনী যাপনকারীকে সুখনিদ্রা দান করুন এবং অসুখী আত্মাকে শান্তি প্রদান করুন।

হে আমাদের প্রতিপালক! বিভ্রান্তদেরকে আপনার আলোর এবং পথভ্রষ্টদেরকে আপনার হেদায়েতের পথে পরিচালিত করুন।

হে আল্লাহ্! আমাদের অন্তরসমূহ হতে কুমন্ত্রণা দূর করে দিন এবং আমাদের অন্তরসমূহকে আলো দ্বারা পরিপূর্ণ করে দিন, মিথ্যাকে সত্য দ্বারা ধ্বংস করে দিন এবং শয়তানের কুচক্রকে আপনার ফেরেশতা বাহিনী দিয়ে দুম্‌ড়ে-মুচ্‌ড়ে দিন।

হে আল্লাহ্! আমাদের থেকে দারিদ্র্যতা, ক্লেশ ও উদ্বেগ চিরতরে দূর করে দিন। আপনাকে ব্যতীত অন্যকে ভয় করা, আপনাকে ছাড়া অন্যের উপর ভরসা করা, আপনাকে বাদ দিয়ে অন্যের প্রতি আমাদের পূর্ণ আস্থা স্থাপন করা এবং আপনি ছাড়া অন্যের নিকট সাহায্য প্রার্থনা করা থেকে আমরা আপনার নিকট আশ্রয় চাই। আপনি হলেন সর্বোৎকৃষ্ট পৃষ্ঠপোষক ও পরমোৎকৃষ্ট পালনকর্তা ও রক্ষাকর্তা।

২. একটু ভেবে দেখুন এবং কৃতজ্ঞ হোন

আপনার প্রতি আল্লাহ্ তা'য়ালার অসংখ্য করুণার কথা স্মরণ করুন, কীভাবে সে করুণাসমূহ আপনাকে আপাদমস্তক বেষ্টন করে রেখেছে–আসলে সর্বদিক দিয়েই ঐ করুণাসমূহ আপনাকে ঘিরে রেখেছে।

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا.

"যদি তুমি আল্লাহ্‌র নি'য়ামতরাজিকে গণনা করতে চাও তবে তা তুমি কখনও গণনা করে শেষ করতে পারবে না।" (১৪–সূরা ইবরাহীম : আয়াত-৩৪)

সুস্থতা, নিরাপত্তা, খাদ্য, বস্ত্র, বায়ু ও পানি ইত্যাদি সবকিছুই দুনিয়াটাকে আপনার বলে ঘোষণা দিচ্ছে–তবুও আপনি বুঝতে পারছেন না।

জীবন ধারণের জন্য অপরিহার্য প্রয়োজনীয় যা কিছু থাকতে হয় তার সবকিছুই আপনার আছে– তবুও আপনি অজ্ঞই থেকে গেলেন।

وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً.

"তিনি তোমাদের উপর তাঁর প্রকাশ্য ও গোপন নি'য়ামতসমূহ পূর্ণ করে রেখেছেন।" (৩১–সূরা লুকমান : আয়াত-২০)

(প্রকাশ্য নি'য়ামত হল ইসলামী একত্ববাদ বা তাওহীদ এবং সুস্থতা, সৌন্দর্য ইত্যাদিসহ এ জগতের বৈধ যৌন আমোদপ্রমোদ। আর অপ্রকাশ্য বা গোপন নি'য়ামত হল আল্লাহ্‌র প্রতি কারো ঈমান, আমলে সালেহ বা সৎকাজের জন্য পথনির্দেশক, কুরআনের উপর ঈমান এবং আখেরাতে বেহেশতের আনন্দ-ফূর্তি ইত্যাদির প্রতি ঈমান।)

নিজের আয়ত্তে আপনার দু'টি আঁখি, একটি জিহ্বা, দু'টি ঠোঁট, দু'টি হাত আর দুটি পা আছে। (একটু ভেবে দেখুন ও কৃতজ্ঞ হোন –অনুবাদক)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ.

"সুতরাং (হে জ্বীন ও ইনসান জাতি!) তোমরা উভয় জাতি তোমাদের প্রতিপালকের কোন্ কোন্ নি'য়ামতকে অস্বীকার করবে?

(৫৫–সূরা আর রাহমান : আয়াত-১৩)

পা ছাড়া হাঁটার কথা কল্পনা করতে পারেন কি? আপনি কি এ বিষয়টি হাল্কা করে দেখবেন যে, আপনি সুখে নিদ্রা যাচ্ছেন, অথচ দুঃখ-যাতনা, দুর্দশা ও দুরাবস্থা বহুলোকের নিদ্রার অন্তরায় হয়ে আছে।

আপনি একথা কি ভুলে যাবেন যে, আপনি সুস্বাদু খাদ্য ও শীতল পানি উভয়টা দ্বারা নিজের উদর পূর্তি করছেন অথচ রোগ-বালাইয়ের কারণে কিছু লোকের পক্ষে সুখাদ্য ও সুপেয় পানীয়ের মজা উপভোগ করা অসম্ভব হয়ে আছে। আপনার শ্রবণশক্তি ও দর্শনশক্তির কথা ভেবে দেখুন! আপনার সুস্থ ত্বকের দিকে তাকান এবং আপনি যে চর্মরোগ থেকে মুক্ত আছেন এজন্য আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জ্ঞাপন করুন। আপনার বিবেচনা শক্তির কথা গভীরভাবে ভেবে দেখুন ও যারা মানসিক রোগে ভুগছে তাদের কষ্টের কথা একটুখানি মনে করে দেখুন।

উহুদ পাহাড়সম স্বর্ণের বিনিময়ে আপনি কি আপনার শ্রম ও দর্শন ক্ষমতা বিক্রি করে দিবেন নাকি আপনার কথা বলার ক্ষমতা বিশাল বিশাল