

অল্পে তুষ্টি জীবনের প্রশান্তি

আব্দুল্লাহ আল-মারুফ



হাদীছ ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ



আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا
مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ
فِيهِ وَرَزَقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ -

‘আর তুমি তোমার চক্ষুদ্বয় প্রসারিত করো না
ঐ সবেদের প্রতি, যা আমরা তাদের বিভিন্ন
শ্রেণীর লোককে পার্থিব জীবনের জাঁকজমক স্বরূপ
উপভোগের উপকরণ হিসেবে দান করেছি।
যাতে আমরা এর মাধ্যমে তাদের পরীক্ষা নিতে পারি।
বস্তুতঃ তোমার প্রতিপালকের দেওয়া (আখেরাতের)
রিযিক অধিক উত্তম ও অধিকতর স্থায়ী’।

-সূরা তোয়াহা ২০/১৩১।





রাসূলুল্লাহ (ছাঃ) বলেছেন,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كِفَافًا
وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

‘সেই ব্যক্তি সফলকাম যে ইসলাম গ্রহণ করেছে,
তাকে প্রয়োজন মারফিক রিয়িক দেওয়া হয়েছে
এবং আল্লাহ তাকে যতটুকু দিয়েছেন
ততটুকুতে পরিতুষ্ট রাখেন।’

-মুসলিম হা/১০৫৪।



সূচীপত্র (المحتويات)

বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রকাশকের নিবেদন	১০
লেখকের নিবেদন	১১
অল্পে তুষ্টির পরিচয়	১৩
অল্পে তুষ্টির ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনা	১৪
▪ মহান আল্লাহর নির্দেশনা	১৫
▪ রাসূলুল্লাহ (ছাঃ)-এর নির্দেশনা	১৬
▪ ছাহাবায়ে কেরাম ও সালাফে ছালেহীনের নির্দেশনা	১৮
অল্পে তুষ্টি থাকার জন্য কিসের প্রয়োজন?	২০
অল্পে তুষ্টির ক্ষেত্রসমূহ	২৩
▪ প্রাণ্ড রিযিকে তুষ্টি থাকা	২৩
▪ জীবনযাপনে অল্পে তুষ্টি	২৫
▪ খাদ্য গ্রহণে অল্পে তুষ্টি	২৭
▪ পোশাক-পরিচ্ছদে অল্পে তুষ্টি	২৯
▪ সম্পদ উপার্জনে অল্পে তুষ্টি	৩০
▪ সম্পদ সঞ্চয়ে অল্পে তুষ্টি	৩২
▪ খরচপাতিতে অল্পে তুষ্টি	৩২
▪ ঘর-বাড়ি নির্মাণে অল্পে তুষ্টি	৩৩
▪ চাহিদা নির্ধারণে অল্পে তুষ্টি	৩৬
▪ সুনাম-সুখ্যাতির ব্যাপারে অল্পে তুষ্টি	৩৭
▪ ক্ষমতা ও নেতৃত্বের ব্যাপারে অল্পে তুষ্টি	৩৯
▪ অহি-র বিধানের ওপর পরিতুষ্টি	৪১
অল্পে তুষ্টি বনাম আঅতুষ্টি	৪২
অল্পে তুষ্টির স্তর	৪৫
অল্পে তুষ্টির আলামত	৪৬
অল্পে তুষ্টির গুরুত্ব ও তাৎপর্য	৪৭
▪ অল্পে তুষ্টি অন্তরের ইবাদত	৪৭
▪ অল্পে তুষ্টি মযবূত ঈমানের পরিচায়ক	৪৮
▪ অল্পে তুষ্টি আল্লাহর একটি বড় নে'মত	৪৯
▪ অল্পে তুষ্টি বান্দার অমূল্য সম্পদ	৫১

- বিভ্রাটশালী ও বিলাসী লোকদের সাথে অধিক মেলামেশা করা ৭৯
- দুনিয়াদারদের সাথে মেশা ৮১
- অধিক সম্পদ সঞ্চয়ের মানসিকতা ৮২
- দীর্ঘ আশার চোরাবালি ৮৩
- আল্লাহর অনুগ্রহকে উপলব্ধি না করা ৮৩
- মুবাহ ও অপ্রয়োজনীয় কাজে অধিক আত্মনিয়োগ করা ৮৫
- শিক্ষাবৃত্তি বা মানুষের কাছে চাওয়া ৮৫
- পাপাচার ও অবাধ্যতা ৮৮
- আল্লাহর ইবাদত ও যিকির থেকে গাফেল থাকা ৮৯

অল্পে তুষ্টি থাকার উপায়

- আল্লাহর পরিচয় জানা ৯১
- তাক্বুদীরের ভাল-মন্দের প্রতি সুদৃঢ় বিশ্বাস রাখা ৯২
- সর্বাবস্থায় আল্লাহর উপর ভরসা করা ৯৪
- নিম্ন পর্যায়ের মানুষের দিকে তাকানো ৯৬
- সার্বিক জীবনে আল্লাহর দাসত্ব প্রতিষ্ঠা করা ৯৭
- আখেরাতমুখী জীবন গঠন করা ৯৯
- মৃত্যুকে অধিক স্মরণ করা ১০১
- গরীব-মিসকীনদের সাথে ওঠাবসা করা ১০৩
- দীর্ঘ আশা-আকাঙ্ক্ষা না করা ১০৪
- সম্পদ জমানোর চিন্তা-ভাবনা পরিত্যাগ করা ১০৭
- লোভ ত্যাগ করা ও অন্যের সম্পদ থেকে নির্মোহ থাকা ১০৮
- বিলাসী জীবন পরিহার করা ১১০
- কুরআন অনুধাবন করা ১১২
- রিযিকের ব্যাপারে পেরেশান না হওয়া ১১৪
- সন্তানকে শৈশবে অল্পে তুষ্টির শিক্ষা দেওয়া ১১৭
- বেশী বেশী তওবা-ইস্তিগফার করা ১১৮
- আল্লাহর আনুগত্য ও কষ্টের ওপর ধৈর্য ধারণ করা ১১৯
- হালাল উপার্জন করা ১২০
- আখেরাতের চিন্তা-ভাবনাকে শানিত করা ১২১
- দান-ছাদাক্বাহ করা ১২৪
- অপচয় রোধ করে মধ্যপন্থা অবলম্বন করা ১২৪
- আল্লাহর কাছে বেশী বেশী দো'আ করা ১২৫

▪ নবী-রাসূল ও সালাফদের জীবনী অধ্যয়ন করা	১২৭
অল্পে তুষ্টির নমুনা	১২৯
রাসূল (ছাঃ)-এর জীবনে অল্পে তুষ্টি	১২৯
▪ পরিবারকে অল্পে তুষ্টির শিক্ষা প্রদান	১২৯
▪ খাদ্যের ব্যাপারে রাসূল (ছাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩০
▪ রাসূল (ছাঃ)-এর বিছানা	১৩১
▪ পার্থিব শান-শওকত ও সম্পদ	১৩২
ছাহাবায়ে কেরামের অল্পে তুষ্টি জীবন	১৩৩
▪ আবু বকর (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৩
▪ ওমর ইবনুল খাত্তাব (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৪
▪ উম্মাহাতুল মুমিনীন (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৫
▪ আহলুছ ছুফ্ফার ছাহাবীদের অল্পে তুষ্টি	১৩৬
▪ আয়েশা (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৬
▪ তালহা ইবনে ওবায়দুল্লাহ (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৬
▪ সা'দ ইবনে আবী ওয়াক্কাহ (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৭
▪ আবু যর গিফারী (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৮
▪ সালমান ফারেসী (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৯
▪ ছাওবান (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৩৯
▪ সাঈদ ইবনে আমের (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪০
▪ আবু ওবায়দা ও মু'আয (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪১
▪ আব্দুল্লাহ ইবনু ওমর (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪২
সালাফে ছালেহীনের অল্পে তুষ্টি জীবন	১৪২
▪ আবু হাযেম আল-আশজা'ঈ (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪৩
▪ হাসান বছরী (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪৩
▪ ওমর ইবনে আব্দুল আযীয (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪৩
▪ হাম্মাদ ইবনু সালামাহ (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪৬
▪ আমের ইবনে আন্দে কায়েস (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৪৭
▪ এক নিগ্রো দাসের অল্পে তুষ্টি	১৪৮
▪ ইমাম আহমাদ ইবনে হাম্বল (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৫১
▪ মুহাম্মাদ আল-আমীন আশ-শানক্বীত্বী (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৫৩
▪ ছালেহ আল-উছায়মীন (রহঃ)-এর অল্পে তুষ্টি	১৫৫
উপসংহার	১৫৭

প্রকাশকের নিবেদন

মিছে মায়ার এই পার্থিব জীবনকে আমরা যত দূরেই ঠেলেতে চাই না কেন, সময়ে-অসময়ে তা আবার নিত্য-নতুন রূপে আকর্ষণীয় মোড়কে আমাদের সামনে ধরা দেয়। ভুলিয়ে দেয় এই পার্থিব জীবনের অমোঘ বাস্তবতা। আলো ভেবে আলোয়ার পিছনে আবার ছুটে চলে মানবজীবন। এই নিত্য ছুটে চলা তাকে পিছু ফেরার অবকাশ দেয় যৎসামান্যই। সাময়িক সম্মিত ফেরা হয়তো তার ভাবনাভাজগতে সামান্য ছেদ ফেলে। তারপর ফের শুরু হয় নিরবধি পথ চলা। অবোধ, অনুভূতিহীন সেই পথ আর ফুরায় না, যতদিন না মৃত্যুর যবনিকাপাত তাকে বাস্তবতায় না ফেরায়।

যারা জীবনের গূঢ় অর্থ খোঁজেন, খুঁজে পান; যারা গতানুগতিক বাঁধাধরা জীবনের বাইরে এসে পাখির চোখে নিজেকে অবলোকন করেন, জীবনের প্রকৃত বাস্তবতাকে অনুধাবন করেন, আত্মপরিচয়ের সন্ধান পেয়ে ঋদ্ধ হন, তারাই বোঝেন এই মরীচিকার পিছনে ছুটে চলা চূড়ান্ত অর্থে কতটা অর্থহীন, কতটা আহম্বিকি, কতটা নিরুদ্ভিতার পরিচায়ক। এই জানা-বোঝার পরিপক্বতা যত বাড়ে, জাগতিক চাওয়া-পাওয়া তার কাছে তত ক্ষুদ্র থেকে ক্ষুদ্রতর হতে থাকে।

আজকের দুনিয়ার প্রেক্ষাপটে এই দৃষ্টিভঙ্গির অধিকারী মানুষের সংখ্যা নিতান্তই অপ্রতুল। ব্যস্ত জীবনে তারা দুনিয়াবী রঙিন অর্জন-উপার্জনকেই জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্য ভেবে সীমাহীন লোভের পিছনে তাড়া করে ফিরেন। হালাল-হারামের তোয়াক্কা না করে, নীতি-নৈতিকতাকে বিসর্জন দিয়ে যে কোন অপকর্ম করতে মোটেও তারা দ্বিধাম্বিত হন না। অথচ এর মাধ্যমে তারা কখনই প্রকৃত সুখ ও শান্তির দিশা খুঁজে পান না। বরং এক সময় তাকে বাস্তবতার কাছে হার মানতেই হয়। তখন আর আফসোস ছাড়া কিছুই করার থাকে না।

এই রূঢ় বাস্তবতাকে সামনে রেখে বাংলাদেশ আহলেহাদীছ যুবসংঘ, ঢাকা দক্ষিণ সাংগঠনিক যেলার সভাপতি এবং আল-মারকাযুল ইসলামী আস-সালাফী, নওদাপাড়া, রাজশাহীর সাবেক ছাত্র হাফেয আব্দুল্লাহ আল-মা'রুফ 'অল্লে তুষ্টি : জীবনের প্রশান্তি' শীর্ষক বইটি রচনা করেছেন। ইতিপূর্বে মাসিক 'আত-তাহরীক'-য়ে ধারাবাহিকভাবে (মে-সেপ্টেম্বর '২১) সংক্ষিপ্ত পরিসরে এটি প্রকাশিত হয়েছে। পরবর্তীতে সেই লেখাটিকে মলাটবদ্ধ করার নিমিত্তে লেখক আলোচনার পরিধিকে বিস্তৃত করে বর্তমান রূপ দান করেছেন। অতঃপর হাদীছ ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ গবেষণা বিভাগ কর্তৃক সংশোধন ও পরিমার্জনার পর এটি গ্রন্থাকারে প্রকাশিত হ'তে যাচ্ছে। ফালিল্লাহিল হামদ।

পরিশেষে সুলিখিত এই বইটির রচয়িতার প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। সাথে সাথে প্রকাশনার সাথে সংশ্লিষ্ট সবাইকে আন্তরিক মোবারকবাদ জানাচ্ছি। আল্লাহ রাব্বুল আলামীন সকলকে উত্তম প্রতিদান দিন এবং আমাদের যাবতীয় প্রচেষ্টাকে কবুল করুন- আমীন!!

সচিব

হাদীছ ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ

লেখকের নিবেদন

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، نبينا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد :

সুখের সন্ধানে মানুষ আজ ব্যাকুল। কোথাও যেন সুখ নেই। এক চিলতে শান্তির খোঁজে অহর্নিশ তারা ছুটে চলেছে অজানা গন্তব্যে। জীবনের সর্পিলা রাস্তার বাঁক-উপবাকে কোথাও শান্তি নেই। চারিদিকে শুধুই হাহাকার। সব কিছতেই অপূর্ণতা ও হাপিত্যেশের সদর্পী প্রভাব। ধন-সম্পদের প্রবৃদ্ধি তাদেরকে সুখের নিশ্চয়তা দিতে পারছে না; বরং অশান্তির দাবানলে দগ্ধ করছে প্রতিনিয়ত। ধন-দৌলত, সন্তান-সন্ততি, ক্ষমতা-আধিপত্য সবকিছু থাকার পরেও আকাশচুম্বী পেরেশানি নিয়ে তারা দিন অতিবাহিত করছেন। তাহলে এই পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের উপায় কি? উপায় একটাই। সার্বিক জীবনে আল্লাহর দাসত্ব প্রতিষ্ঠা করে তাঁর নির্ধারিত তাক্বদীরের প্রতি পূর্ণ খুশি থেকে অল্পে তুষ্টি জীবন যাপন করা। এটাই প্রকৃত সুখের হাতিয়ার ও জীবনে প্রশান্তির নিয়ামক।

অল্পে তুষ্টি মুমিন চরিত্রের অন্যতম বৈশিষ্ট্য। পরিশীলিত ও নন্দিত জীবনের মূল্যবান অলংকার। অল্পে তুষ্টির এই অনন্য গুণটি যিনি অর্জন করতে পারেন, জীবনের শত দুঃখ-কষ্ট ও অপূর্ণতায় তার কোন আক্ষেপ থাকে না। আল্লাহ প্রদত্ত নির্ধারিত জীবন-জীবিকায় তিনি পরিতৃপ্ত থাকেন। সেই পরিতৃপ্তির বৃষ্টিফোটা একফালি স্বস্তি হয়ে বরে পড়ে তার হৃদয় গহীনে। অনুভাবিত জীবনকে সিক্ত করে ঈমানের পূর্ণতায়।

অল্পে তুষ্টি থাকার মধ্যেই দোজাহানের কল্যাণ ও সফলতার ভিত্তি প্রোথিত থাকে। কেননা মানুষ যখন অল্পে তুষ্টি থাকে, তখন সে আল্লাহর নৈকট্য হাছিল করে তাঁর এত কাছাকাছি চলে যায় যে, দুনিয়ার সবকিছুই তখন তার কাছে তুচ্ছ মনে হয়। টাকা-পয়সা, ধন-দৌলত তার কাছে মূল্যহীন হয়ে পড়ে।

দাঁড়ায় সুখের নীড়। সেকারণ ইসলাম সব সময় মানুষকে অল্পে তুষ্টি জীপন যাপনে অনুপ্রাণিত করেছে।

মহান আল্লাহর নির্দেশনা :

মহান আল্লাহ তাঁর রাসূলকে অল্পে তুষ্টির নির্দেশ দিয়ে বলেন, **وَلَا تُمَدَّنْ عَيْنِكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ - وَأَبْقَى -** আমরা তাদের বিভিন্ন শ্রেণীর লোককে পার্থিব জীবনের জাঁকজমক স্বরূপ উপভোগের উপকরণ হিসেবে দান করেছি। যাতে আমরা এর মাধ্যমে তাদের পরীক্ষা নিতে পারি। বস্তুতঃ তোমার প্রতিপালকের দেওয়া (আখেরাতের) রিযিক অধিক উত্তম ও অধিকতর স্থায়ী’ (তোয়াহা ২০/১৩১)। অন্যত্র একই নির্দেশ দিয়ে তিনি বলেন, **لَا تُمَدَّنْ عَيْنِكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ -** আমরা তাদের ধনিক শ্রেণীকে যে বিলাসোপকরণ সমূহ দান করেছি, তুমি সেদিকে চোখ তুলে তাকাবে না, তাদের ব্যাপারে তুমি দুশ্চিন্তা করবে না এবং ঈমানদারগণের জন্য তুমি তোমার বাহুকে অবনত রাখ’ (হিজর ১৫/৮৮)। ইবনু আব্বাস (রাঃ) বলেন, ‘এই আয়াতে মানুষকে অন্যের ধন-সম্পদের প্রতি লোভ করতে নিষেধ করা হয়েছে’।^১ ইমাম শাওকানী (১১৭৩- ১২৫০ হি.) বলেন, এই আয়াতে আল্লাহ নির্দেশ দিয়েছেন যে, **لا تطمح بصرك إلى زخارف الدنيا طموح رغبة فيها،** ‘তুমি কামনার দৃষ্টি দিয়ে দুনিয়ার চাকচিক্যের প্রতি বিস্ফারিত চোখে তাকিয়ে থেক না’।^২ আবু ত্বালেব মাক্কী (মৃ: ৩৮৬ হি.) বলেন, আল্লাহ তাঁর রাসূল (ছাঃ)-কে দুনিয়াদারদের প্রতি দৃষ্টি প্রসারিত করতে নিষেধ করেছেন এবং অল্পে তুষ্টি থাকার নির্দেশ দিয়েছেন। কেননা এই পার্থিব চাকচিক্য ফেৎনা স্বরূপ। সুতরাং দুনিয়াবিমুখতা ও অল্পে তুষ্টিই হ’ল চিরস্থায়ী ও উৎকৃষ্ট কর্মনীতি।^৩ মূলত এই আয়াতের মাধ্যমে আল্লাহ তাঁর রাসূল (ছাঃ)-কে অল্পে তুষ্টি থাকার নির্দেশ দিয়েছেন।

১. তাফসীরে ত্বাবারী ১৭/১৪১।

২. শাওকানী, ফাখ্বল ক্বাদীর ৩/১৭১।

৩. আবু ত্বালেব মাক্কী, কৃতুল কুলূব ফী মু‘আমালাতিল মাহবুব, মুহাক্কিক্ব: ড. ‘আছেম ইবরাহীম (বৈরুত : দারুল কুতুব আল-ইলমিইয়াহ, ২য় মুদ্রণ, ১৪২৬হি./২০০৫খৃ.), ১/৪২৫।