অল্পে তুষ্টি

জীবনের প্রশান্তি

আব্দুল্লাহ আল-মা'রূফ

হাদীছ ফাউণ্ডেশন বাংলাদেশ

অল্পে তুষ্টি : জীবনের প্রশান্তি

আব্দুল্লাহ আল-মা'রূফ

القناعة طمأنينة الحياة

تأليف: عبد الله المعروف

الناشر: حديث فاؤنديشن بنغلاديش

(مؤسسة الحديث بنغلاديش للطباعة و النشر)

প্রকাশক

হাদীছ ফাউণ্ডেশন বাংলাদেশ

নওদাপাড়া (আম চত্বর), রাজশাহী-৬২০৩

হা.ফা.বা. প্রকাশনা-১৩৯

ফোন : ০২৪৭-৮৬০৮৬

মোবাইল : ০১৭৭০-৮০০৯০০

E-mail : tahreek@ymail.com

www.hadeethfoundationbd.com

১ম প্রকাশ

যিলহজ্জ ১৪৪৩ হি./আষাঢ় ১৪২৯ বা./জুলাই ২০২২ খৃ.

॥ সর্বস্বত্ব প্রকাশকের ॥

ISBN 978-984-35-2760-8

মুদ্রণ

হাদীছ ফাউণ্ডেশন প্রেস, নওদাপাড়া, রাজশাহী

নির্ধারিত মূল্য

৮০ (আশি) টাকা মাত্র

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

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

'আর তুমি তোমার চক্ষুদ্বয় প্রসারিত করো না
ঐ সবের 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 كَفَافًا
وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

‘সেই ব্যক্তি সফলকাম যে ইসলাম গ্রহণ করেছে,
তাকে প্রয়োজন মাফিক রিযিক দেওয়া হয়েছে
এবং আল্লাহ তাকে যতটুকু দিয়েছেন
ততটুকুতে পরিতুষ্ট রেখেছেন’।

-মুসলিম হা/১০৫৪।

সূচীপত্র (المحتويات)

বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রকাশকের নিবেদন	১০
লেখকের নিবেদন	১১
অল্পে তুষ্টির পরিচয়	১৩
অল্পে তুষ্টির ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনা	১৪
▪ মহান আল্লাহ্‌র নির্দেশনা	১৫
▪ রাসূলুল্লাহ (ছাঃ)-এর নির্দেশনা	১৬
▪ ছাহাবায়ে কেরাম ও সালাফে ছালেহীনের নির্দেশনা	১৮
অল্পে তুষ্ট থাকার জন্য কিসের প্রয়োজন?	২০
অল্পে তুষ্টির ক্ষেত্রসমূহ	২৩
▪ প্রাপ্ত রিযিকে তুষ্ট 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
অল্পেতুষ্টি বনাম আত্মতুষ্টি	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 আল্লাহ্‌র একটি বড় নে'মত	৪৯
▪ অল্পে তুষ্টি বান্দার অমূল্য সম্পদ	৫১

- অল্পে তুষ্টির মাঝে প্রকৃত সুখ নিহিত থাকে ৫২
- অল্পে তুষ্টি শান্তি প্রতিষ্ঠার রক্ষাকবচ ৫৪

অল্পে তুষ্টির উপকারিতা ও ফযীলত ৫৫

- পবিত্র জীবন লাভ ৫৫
- অল্পে তুষ্টি সফলতার সোপান ৫৬
- আল্লাহ ও মানুষের ভালোবাসা অর্জন ৫৭
- অন্তরের ধনাঢ্যতা বাড়ে ৫৮
- বান্দার সম্মান ও মর্যাদা বাড়ে ৬০
- আল্লাহ্‌র শুকরগুযার বান্দা হওয়ার সৌভাগ্য ৬১
- আল্লাহ্‌র সন্তুষ্টি অর্জন ৬২
- প্রবৃত্তিপরায়ণতা দূর হয় ৬৩
- লোভ-লালসা দমিত হয় ৬৪
- অভাব-অনটনে সৎ থাকা যায় ৬৫
- অন্তর প্রশান্ত থাকে ৬৫
- কল্যাণের কাজে তাওফীক্ব লাভ হয় ৬৬
- অহংকার চূর্ণ হয় ৬৭
- ইবাদতের স্বাদ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় ৬৭
- রিযিকে বরকত লাভ হয় ৬৮

অল্পে তুষ্ট না থাকার ক্ষতিকর দিক সমূহ ৬৯

- রিযিকে বরকত থাকে না ৬৯
- ঈমানের স্বাদ গ্রহণ করা যায় না ৭০
- আল্লাহ্‌র অসন্তুষ্টির কারণ ৭১
- সুখ হারিয়ে যায় ৭২
- অপমান ও লাঞ্ছনা নেমে আসে ৭২
- মানুষ প্রবৃত্তির দাসে পরিণত হয় ৭৩
- সার্বিক জীবনে অকল্যাণ ডেকে আনে ৭৪
- মানুষকে হারাম উপার্জনে প্ররোচিত করে ৭৫
- বান্দাকে শাস্তির সম্মুখীন করে ৭৬

অল্পে তুষ্টি অর্জনের পথে অন্তরায় ৭৭

- তাক্বদীরের প্রতি দুর্বল বিশ্বাস ৭৭
- আখেরাতের উপর পার্থিব জীবনকে প্রাধান্য দেওয়া ৭৮
- মৃত্যুকে ভুলে থাকা ৭৯

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

অল্পে তুষ্ট থাকার উপায় ৯১

- আল্লাহ্‌র পরিচয় জানা ৯১
- তাক্বদীরের ভাল-মন্দের প্রতি সুদৃঢ় বিশ্বাস রাখা ৯২
- সর্বাবস্থায় আল্লাহ্‌র উপর ভরসা করা ৯৪
- নিম্ন পর্যায়ের মানুষের দিকে তাকানো ৯৬
- সার্বিক জীবনে আল্লাহ্‌র 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
- আল্লাহ্‌র 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
- আল্লাহ্‌র 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 তুষ্ট জীবন ১৩৩

- আবূ 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 ওয়াক্কাছ (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি ১৩৭
- আবূ 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
- আবূ ওবায়দা ও মু'আয (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি ১৪১
- আব্দুল্লাহ ইবনু ওমর (রাঃ)-এর অল্পে তুষ্টি ১৪২

সালাফে ছালেহীনের অল্পে তুষ্ট জীবন ১৪২

- আবূ 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 আব্দে 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

উ ৎ স র্গ

আমার পরম শ্রদ্ধেয় পিতা-মাতার করকমলে...

- শৈশব থেকেই যাদের কাছে অল্পে তুষ্ট জীবন গঠনের দীক্ষা পেয়েছি।
- জ্ঞান সাধনা ও দ্বীনের পথে চলার ব্যাপারে যারা আমার প্রেরণার বাতিঘর।
- জীবনের বাঁক-উপবাঁকে যাদের অকৃত্রিম ভালোবাসা ও হৃদয় নিংড়ানো দো'আ আমাকে সর্বদা ছায়া দিয়ে রাখে।

রব্বিরহাম্হুমা কামা রব্বাইয়া-নী ছগীরা।

প্রকাশকের নিবেদন

মিছে মায়ার এই পার্থিব জীবনকে আমরা যত দূরেই ঠেলতে 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 আলেয়ার পিছনে আবার ছুটে চলে মানবজীবন। এই নিত্য ছুটে চলা তাকে পিছু ফেরার অবকাশ দেয় যৎসামান্যই। সাময়িক সম্বিত ফেরা হয়তো তার ভাবনাজগতে সামান্য ছেদ ফেলে। তারপর ফের শুরু হয় নিরবধি পথ চলা। অবোধ, অনুভূতিহীন সেই পথ আর ফুরোয় 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 আহম্মকি, কতটা নির্বুদ্ধিতার পরিচায়ক। এই জানা-বোঝার পরিপক্কতা 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 দ্বিধান্বিত 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'রূফ **'অল্পে 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 ফাউণ্ডেশন 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 ফাউণ্ডেশন বাংলাদেশ

লেখকের নিবেদন

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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 সর্পিল রাস্তার বাঁক-উপবাঁকে কোথাও শান্তি নেই। চারিদিকে শুধুই হাহাকার। সব কিছুতেই 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। তাহ'লে এই পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের উপায় কি? উপায় একটাই। সার্বিক জীবনে আল্লাহ্‌র দাসত্ব প্রতিষ্ঠা করে তাঁর নির্ধারিত তাক্বদীরের প্রতি পূর্ণ খুশি থেকে অল্পে তুষ্ট 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 ঝরে পড়ে তার হৃদয় গহীনে। অনুভাবিত জীবনকে সিক্ত করে ঈমানের পূর্ণতায়।

অল্পে তুষ্ট থাকার মধ্যেই দোজাহানের কল্যাণ ও সফলতার ভিত্তি প্রোথিত থাকে। কেননা মানুষ যখন অল্পে তুষ্ট থাকে, তখন সে আল্লাহ্‌র 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।

এজন্য মহান আল্লাহ মানবজাতিকে অল্পে তুষ্ট থাকার নির্দেশ নিয়েছেন। কেননা অতিভোগী, উচ্চাকাঙ্ক্ষী ও বিলাসী জীবন মুমিনের অন্তর থেকে আল্লাহভীতির দীপ্তি নিস্প্রভ করে দেয়। ইবাদতের আগ্রহ নষ্ট করে ফেলে। মানুষকে চরম হতাশাগ্রস্থ ও অস্থির করে তোলে। তাই সুখী ও প্রশান্ত জীবন লাভের জন্য অল্পে তুষ্টির গুণ অর্জন করা অপরিহার্য। এই পরিতুষ্টির ছায়া ঘেরা পবিত্র জীবন লাভের প্রেরণা থেকে *'অল্পে তুষ্টি : জীবনের প্রশান্তি'* বইটি রচিত হয়েছে।

কুরআন-সুন্নাহ এবং সালাফে ছালেহীনের জীবনালেখ্য দিয়ে এই বইটিকে সাজানো হয়েছে। অল্পে তুষ্টির আলোয় উদ্ভাসিত বান্দাদের জীবনাচারকে বন্দী করা হয়েছে কাগজের ফ্রেমে। যেন লেখকসহ পাঠকবৃন্দ ইসলামী আদর্শের পাদপীঠে নিজেদের মূল্যায়ন করতে পারেন। আমরা আশাবাদী যে, অত্র বইটি অল্পে তুষ্ট জীবন গঠনে পাঠক মননে প্রেরণা যোগাবে ইনশাআল্লাহ।

গ্রন্থটি নির্ভুল করার সর্বাত্মক প্রচেষ্টা চালানো হয়েছে। কিন্তু মানুষ ভুলের ঊর্ধ্বে নয়। সেকারণ যদি কোন ভুল-ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়, তবে তা নিতান্তই আমাদের পক্ষ থেকে হয়েছে। অনভিপ্রেত ও অনাকাঙ্ক্ষিত এ ধরনের ত্রুটি-বিচ্যুতি অবশ্যই সংশোধনযোগ্য। আর উপকারী ও কল্যাণকর যা কিছু আলোকপাত করা হয়েছে, তা আল্লাহ্র পক্ষ থেকে এসেছে। বইটি প্রকাশ করার জন্য **'হাদীছ ফাউণ্ডেশন বাংলাদেশ'**-এর প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি এবং এর সাথে সংশ্লিষ্ট সকলের জন্য আল্লাহ্র নিকট উত্তম পারিতোষিক কামনা করছি।

মহান আল্লাহ এই বইটিকে লেখক, তার পিতা-মাতা ও পরিবারের পক্ষ থেকে ছাদাক্বায়ে জারিয়া হিসাবে কবুল করুন! অতঃপর লেখক, তার পরিবার-পরিজন, পাঠকবৃন্দ এবং বইটির প্রকাশ ও প্রসারে সংশ্লিষ্ট সকলকে অল্পে তুষ্টির পবিত্র জীবন দান করুন! তাদের সবাইকে আমৃত্যু ছিরাতে মুস্তাক্বীমে অটল ও অবিচল থাকার তাওফীক্ব দান করুন! পার্থিব জীবনে অল্পে তুষ্ট রেখে পরকালে জান্নাতুল ফেরদাউসে স্থান দিয়ে সম্মানিত করুন। আমীন!

বিনীত
আব্দুল্লাহ আল-মা'রূফ
১৭ই মার্চ ২০২২ খৃ.

অল্পে তুষ্টির পরিচয়

অল্পে তুষ্টির আরবী প্রতিশব্দ হ'ল 'আল-ক্বানা'আতু' (القَنَاعَةُ)। যার অর্থ الرضَا بِالْيَسِيْرِ مِنَ الْعَطَاءِ 'স্বল্প লব্ধ জিনিসে পরিতুষ্ট থাকা'।[১] ইংরেজীতে বলা হয়- Contentment, Satisfaction।

পরিভাষায় বলা হয়, هي الرضا بما أعطى الله 'আল্লাহ যা দিয়েছেন তাতে সন্তুষ্ট থাকা'।[২] ইমাম সুয়ূত্বী (৮৪৯-৯১১ হি.) অল্পে তুষ্টির সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেন, القناعة: الرضا بما دون الكفاية، وترك التشوُّف إلى المفقود، والاستغناء بالموجود، 'অল্পে তুষ্টির অর্থ হ'ল অপর্যাপ্ত বিষয়ে তুষ্ট থাকা, অপ্রাপ্ত জিনিস পাওয়ার লোভ পরিত্যাগ করা এবং যা আছে তা নিয়েই প্রাচুর্যবোধ করা'।[৩] ইবনু মিসকাওয়াইহ (মৃ. ৪২১ হি.) বলেন, القناعة فهي التساهل في المآكل والمشارب والزينة، 'অল্পে তুষ্টি হ'ল খাদ্য, পানীয় এবং সাজ-সজ্জায় অনাড়ম্বর থাকা'।[৪]

আব্বাসীয় যুগের খ্যাতনামা আরবী সাহিত্যিক আল-জাহেয (১৫৯-২৫৫হি.) বলেন, القناعة هي: الاقتصار على ما سنح من العيش، والرّضا بما تسهّل من المعاش، وترك الحرص على اكتساب الأموال وطلب المراتب العالية مع الرّغبة في جميع ذلك وإيثاره والميل إليه وقهر النّفس على ذلك والتّقنّع باليسير منه،

---

১. ইবনে মানযূর, লিসানুল আরব (বৈরূত : দারু ছাদের, ৩য় সংস্করণ, ১৪১৪হি.) ৮/২৯৮; ইবনুল আছীর, আন-নিহায়া ফী গারীবিল হাদীছ ওয়াল আছার (বৈরূত : আল-মাকতাবাতুল ইলমিইয়াহ, ১৩৯৯হি./১৯৭৯খৃ.), ৪/১১৪ পৃঃ।

২. আবুল ফায্ল বুস্তী, মাশারিকুল আনওয়ার (লেবানন : আল-মাকতাবাতুল আতীক্বাহ, তাবি) ২/১৮৭।

৩. জালালুদ্দীন সুয়ূত্বী, মু'জামু মাক্বালীদিল 'উলূম, তাহক্বীক্ব : ড. মুহাম্মাদ ইবরাহীম উবাদাহ (কায়রো: মাকতাবাতুল আদাব, ১ম সংস্করণ, ১৪২৪হি./২০০৪খৃ.), পৃ. ২০৫, ২১৭।

৪. ইবনু মিসকাওয়াইহ, তাহ্যীবুল আখলাক্ব (কায়রো: মাকতাবাতুছ ছাক্বাফাহ আদ-দ্বীনিয়াহ, ১ম মুদ্রণ, তাবি), পৃ. ২৯।

'অল্পে তুষ্টি হচ্ছে প্রাপ্ত জীবিকা এবং সাধাসিধা জীবনোপকরণে সন্তুষ্ট থাকা। ধন-সম্পদ উপার্জন ও সুউচ্চ মর্যাদার প্রতি আগ্রহ, আসক্তি ও ঝোঁক প্রবণতা থাকা সত্ত্বেও এগুলো পাওয়ার লোভ দমন করা ও নফসকে এতে বাধ্য করা এবং অল্পতেই পরিতুষ্ট থাকা'।[৫] ইয়াসির আব্দুল্লাহ আল-হূরী বলেন, القناعة هي الرضا بما قسمه الله وأعطاه، والاستغناء بالحلال عن الحرام، وامتلاء القلب بالرضا وعدم التسخط والشكوى، 'অল্পে তুষ্টি হচ্ছে আল্লাহ তাক্বদীরে যা কিছু বণ্টন করেছেন এবং দিয়েছেন তাতে খুশি থাকা, হারাম বর্জন করে হালাল জিনিসে পরিতৃপ্ত থাকা এবং অভিযোগ ও ক্রোধ পরিহার করে অন্তরকে সন্তুষ্টি দিয়ে ভরে দেওয়া'।[৬]

এককথায় বলা যায়, জীবন-জীবিকায় আল্লাহ্র নির্ধারিত তাক্বদীরের ওপর পরিপূর্ণ সন্তুষ্ট থেকে তাঁর ওপর ভরসা করে বৈধ পন্থায় নির্লোভ ও সাধাসিধা জীবনযাপন করার নামই হ'ল অল্পে তুষ্টি।

অল্পে তুষ্টির আলোচনা করা অনেকটা সহজ হ'লেও এই মহান গুণ অর্জন করা ততটা সহজ নয়। তবে প্রকৃত ঈমানদার ও পরহেযগার বান্দাদের জন্য এই গুণ অর্জন করা মোটেও কঠিন নয়। কিন্তু দুর্বল ঈমানের অধিকারী ব্যক্তিদের জন্য এটা কঠিন বটে। কেননা শয়তান সব সময় মানুষকে লোভের মায়াজালে বন্দী করতে চায় এবং দুনিয়ার মোহে প্ররোচিত করে তাকে উদ্ভ্রান্ত জীবনের দিকে নিত্য আহ্বান জানায়। সেকারণ পরিতুষ্ট জীবন লাভের জন্য ঈমান ও তাক্বওয়ার বলে বলীয়ান হয়ে সর্বদা শয়তানের বিরুদ্ধে লড়াই অব্যাহত রাখা মুমিনের একান্ত কর্তব্য।

অল্পে তুষ্টির ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনা :

অল্পে তুষ্ট জীবনই প্রকৃত সুখের জীবন। ইসলাম মানুষকে সেই সুখী জীবন গঠনে উৎসাহিত করে। কেননা সম্পদের প্রতি মানুষের যে অস্বাভাবিক ও দুর্নিবার আকর্ষণ রয়েছে, তা মানুষকে আমৃত্যু তাড়িয়ে নিয়ে বেড়ায়। কিন্তু যারা লোভের মুখে লাগাম টেনে স্বভাবগত এই রিপুকে জয় করতে পারে এবং নিজের যা আছে তা নিয়ে পরিতৃপ্ত থাকতে পারে, তাদের জন্য দুনিয়াটা হয়ে

৫. নাযরাতুন না'ঈম, শায়খ ছালেহ ইবনে আব্দুল্লাহ ইবনে হুমাইদ সম্পাদিত (জেদ্দা: দারুল ওয়াসীলাহ, চতুর্থ সংস্করণ, মাকতাবা শামেলা, তাবি) ৮/৩১৬৮। গৃহীত: আল-জাহেয প্রণীত 'তাহযীবুল আখলাক্ব', পৃ. ২২।

৬. https://www.alukah.net/sharia/0/111519

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

মহান আল্লাহ্র নির্দেশনা :

মহান আল্লাহ তাঁর রাসূলকে অল্পে তুষ্টির নির্দেশ দিয়ে বলেন, وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى– 'আর তুমি তোমার চক্ষুদ্বয় প্রসারিত করো না ঐ সবের 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' *(তোয়াহা ২০/১৩১)*। অন্যত্র একই নির্দেশ দিয়ে তিনি বলেন, لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ 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'।[৭] ইমাম শাওকানী (১১৭৩- ১২৫০ হি.) বলেন, এই আয়াতে আল্লাহ নির্দেশ দিয়েছেন যে, لا تطمح ببصرك إلى زخارف الدنيا طموح رغبة فيها، 'তুমি কামনার দৃষ্টি দিয়ে দুনিয়ার চাকচিক্যের প্রতি বিস্ফারিত চোখে তাকিয়ে থেক না'।[৮] আবূ ত্বালেব মাক্কী (মৃ: ৩৮৬ হি.) বলেন, আল্লাহ তাঁর রাসূল (ছাঃ)-কে দুনিয়াদারদের প্রতি দৃষ্টি প্রসারিত করতে নিষেধ করেছেন এবং অল্পে তুষ্ট থাকার নির্দেশ দিয়েছেন। কেননা এই পার্থিব চাকচিক্য ফেৎনা স্বরূপ। সুতরাং দুনিয়াবিমুখতা ও অল্পে তুষ্টিই হ'ল চিরস্থায়ী ও উৎকৃষ্ট কর্মনীতি।[৯] মূলত এই আয়াতের মাধ্যমে আল্লাহ তাঁর রাসূল (ছাঃ)-কে অল্পে তুষ্ট থাকার নির্দেশ দিয়েছেন।

---

৭. তাফসীরে ত্বাবারী ১৭/১৪১।
৮. শাওক্বানী, ফাৎহুল ক্বাদীর ৩/১৭১।
৯. আবূ ত্বালেব মাক্কী, কূতুল কুলূব ফী মু'আমালাতিল মাহবূব, মুহাক্কিক্ব: ড. 'আছেম ইবরাহীম (বৈরূত : দারুল কুতুব আল-ইলমিইয়াহ, ২য় মুদ্রণ, ১৪২৬হি./২০০৫খৃ.), ১/৪২৫।

শুধু আমাদের রাসূলকেই নয়; পূর্ববর্তী নবী-রাসূলদেরও আল্লাহ অল্পে তুষ্ট থাকার নির্দেশ দিয়েছেন। যেমন পবিত্র কুরআনে এসেছে, قَالَ يَامُوسَى إِنِّي اصْطَفَيْتُكَ عَلَى النَّاسِ بِرِسَالَاتِي وَبِكَلَامِي فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ– 'আল্লাহ বললেন, হে মূসা! আমার রিসালাত ও বাক্যালাপের মাধ্যমে আমি তোমাকে লোকদের মধ্য থেকে বাছাই করে নিয়েছি। অতএব যা তোমাকে দেই তা গ্রহণ কর এবং কৃতজ্ঞদের অন্তর্ভুক্ত হও' *(আ'রাফ ৭/১৪৪)*। ইমাম কুরতুবী (৬০০-৬৭১ হি.) বলেন, এখানে মূসা (আঃ)-কে অল্পে তুষ্ট থাকার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। কেননা অত্র আয়াতে (فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ)-এর অর্থ হ'ল, اقنع بما أعطيتك 'আমি তোমাকে যা দিয়েছি তাতেই পরিতুষ্ট থাক'।[১০]

নিঃসন্দেহে নবী-রাসূলগণ অল্পে তুষ্ট মানুষ ছিলেন। সুতরাং মহান আল্লাহ তাদের মাধ্যমে মূলত আমাদেরই নির্দেশ দিয়েছেন। যেন আমরা যাপিত জীবনে অল্পে তুষ্ট থেকে তাঁর ইবাদত-বন্দেগী করি। তাছাড়া রাসূল (ছাঃ) আমাদেরকে কুরআনের একটি সারগর্ভ দো'আ শিখিয়েছেন। তা হ'ল- رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ– 'হে আমাদের প্রতিপালক! তুমি আমাদের ইহকালে কল্যাণ দাও ও পরকালে কল্যাণ দাও এবং আমাদেরকে জাহান্নামের আযাব থেকে বাঁচাও!' *(বাক্বারাহ ২/২০১)*। ইবনু কুতায়বা প্রমুখ মুফাসসিরের মতে, এখানে দুনিয়ার কল্যাণ বলতে অল্প রিযিকে পরিতৃপ্ত থাকা, পাপ থেকে বিরত থাকা, সৎ কাজের তাওফীক্ব লাভ করা ও সৎ সন্তান প্রভৃতি বুঝানো হয়েছে।[১১]

রাসূলুল্লাহ (ছাঃ)-এর নির্দেশনা :

মুহাম্মাদ (ছাঃ) ছিলেন পৃথিবীর সর্বশেষ ও সর্বশ্রেষ্ঠ রাসূল। তিনি তাঁর জীবনাদর্শের মাধ্যমে উম্মতে মুহাম্মাদীকে অল্পে তুষ্ট থাকার ব্যাপারে অনুপ্রাণিত করেছেন। এ ব্যাপারে রাসূলুল্লাহ (ছাঃ)-এর মুখনিঃসৃত কয়েকটি হাদীছ পেশ করা হ'ল-

(ক) ওবায়দুল্লাহ ইবনু মিহছান আনছারী (রাঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ (ছাঃ) বলেছেন, مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِيْ سِرْبِهِ، مُعَافًى فِيْ جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ،

১০. তাফসীরে কুরতুবী, ৭/২৮০।
১১. আবূ হাইয়ান আন্দালুসী, আল-বাহরুল মুহীত্ব ২/৩১০।