The Chittagong University Journal of Arts and Humanities
ISSN 1993-5536
VOL.XXXVI, 2020 (pp. 167 - 184)
Published in November 2024

ইসলামে আত্মোন্নয়নঃ পথ ও পদ্ধতি

ড. মুহাম্মদ এনামুল হক *

প্রতিপাদ্যসারঃ উন্নয়ন ধারনা একটি ব্যাপক ও বহুল অর্থবোধক পরিভাষা ও দর্শন। জীবন পরিক্রমার বহুমাত্রিক কার্যক্রমে এর সক্রিয় উপস্থিতি সর্বদা বিদ্যমান। উন্নয়নের অব্যাহত গতিধারা উন্নতির চরম শিখরে পৌঁছে দেয়। মানুষের বস্তুগত দিকের উন্নয়ন যেমন দৃশ্যমান এবং স্বীকৃত, তেমনি তার অবস্তুগত দিকের (আত্মার) উন্নয়ন অপরিহার্য। দেহ (বস্তুগত) ও আত্মা (অবস্তুগত) এ দু'য়ের সমন্বয়েই একজন মানুষ গঠিত। মানুষের উভয় দিকের সুষম উন্নয়ন একজন পূর্ণাঙ্গ ও পরিপূর্ণ মানবের স্বীকৃতি দান করে। মূলত আত্মা দেহের মূল পরিচালক। আত্মার উন্নয়নেই তার বস্তুগত উন্নয়নের স্বার্থকতা ও সফলতা নির্ভর করে অনেকাংশে। যে দর্শন ও নীতি আত্মার উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তা নিঃসন্দেহে উন্নত ও আদর্শ মানব সমাজ গঠনের রোল মডেল হিসিবে চিহ্নিত হবে যুগ-যুগান্তরে অনাগত মানব সভ্যতার কাছে।

ভূমিকাঃ মানবজাতি আল্লাহর সৃষ্টির সেরা জীব। বিবেক দিয়ে আল্লাহ তা'আলা মানবজাতিকে মহা অনুগ্রহ করেছেন। অন্যান্য জীব জগতের ন্যায় মানুষের মধ্যেও ছয় উপাদান তথা দৈর্ঘ্য, প্রস্থ, ঘের, বদ্ধিষ্ণু শরীর, অনুভূতি, স্বাধীন চলা-ফেরা ইত্যাদি বর্তমান থাকলেও জ্ঞান ও বুদ্ধির মূলশক্তি বিবেকবোধ একমাত্র মানবজাতিকেই দান করেছেন। তাই মানুষকে তার কৃতকর্মের জন্য জবাবদিহি করতে হবে। মানুষ বিবেক দ্বারা পরিচালিত হয় আর অন্যান্য জীব- জগত তথা পশু-পাখি, জীব-জন্তু জ্ঞান ও বিবেক দ্বারা পরিচালিত হয় না, তারা পরিচালিত আবেগ দ্বারা। তাই তাদের কৃতকর্মের জন্য নেই কোনো জবাবদিহি। নেই ভাল কাজের পুরস্কার ও মন্দ কাজের তিরস্কার। মানুষ তার অনুসৃত কর্মের মাধ্যমে উন্নতির উচ্চ শিখরে আরোহণ করতে পারে আবার অবনতির শেষ সীমায় পৌঁছতে পারে। মানুষকে আল্লাহ তা'আলা সৃষ্টির সেরা বা সৃষ্টির সর্ব নিকৃষ্ট জীবে পরিণত করার এ বিশেষ ক্ষমতা দিয়েছেন। তাই মানুষ যাতে ভাল-মন্দ, উৎকৃষ্ট ও নিকৃষ্ট ইত্যাদি যাচাই করতে পারে সে জন্য যুগে যুগে নবী-রাসূলদের পাঠিয়েছেন মানবজাতির শিক্ষকরূপে। তারা মানুষকে আল্লাহ প্রদত্ত ওহীর (প্রত্যাদেশ) আলোকে শিক্ষা দান করেছেন, বিবেকবোধ জাগ্রত করেছেন, পাপ-পঙ্কিলতা থেকে জাতিকে মুক্ত করেছেন এবং আল্লাহর পথের সঠিক দিক-নির্দেশনা দান করেছেন। নবী-রাসূলদের সর্দার বিশ্বনবী হযরত মুহাম্মাদ (সা.) মানবজাতির সর্বোত্তম মডেল ও আদর্শ হিসেবে বিশ্বজাতিকে মৌলিক উন্নয়নের যে পথ-নির্দেশনা দিয়েছেন, সেটিই চিরন্তন উন্নয়ন ও সঠিক উন্নতির একমাত্র দিক-নির্দেশনা। মানবজাতিকে সত্যিকার উন্নয়নের সুফল পেতে হলে মহানবী মুহাম্মাদ (সা.)-এর নির্দেশিত মৌলিক নীতিমালার যথাযথ অনুসরণ একান্ত অপরিহার্য। তাঁর প্রদর্শিত পথে চলার মধ্যেই রয়েছে চূড়ান্ত উন্নতির শেষ ঠিকানা।

* সহযোগী অধ্যাপক, ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়, চট্টগ্রাম।

আত্মোন্নয়ন-এর স্বরূপ

আত্মোন্নয়ন (Self Development): মানুষকে আল্লাহ তা'আলা আশরাফুল মাখলুখাত হিসেবে সৃষ্টি করেছেন। সৃষ্টিকুলের মাঝে শ্রেষ্ঠত্বের আসন দান করেছেন। মানুষ তার কৃত কর্মের মাধ্যমে শ্রেষ্ঠত্বের আসন লাভ করে থাকে। উৎকৃষ্ট কর্ম সর্বশ্রেষ্ঠ আসনে আসীন করে, আর নিকৃষ্ট কর্ম নিকৃষ্ট জীবে পরিণত করে। এই কর্ম সম্পাদিত হয় পঞ্চইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে। পঞ্চইন্দ্রিয়ের মূল পরিচালক আত্মা। মহানবী (সা.) বলেছেন,

أَلا وإِنَّ فِي الجَسَدِ مُضْغَةً، إذا صَلَحَتْ، صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ، وإذا فَسَدَتْ، فَسَدَ الجَسَدُ كُلُّهُ، أَلا وهي القَلْبُ

"জেনে রেখো! দেহে একটি মাংসপিন্ড রয়েছে। এটি সংশোধন হলে পুরো দেহ সংশোধন হয়ে যাবে। এটি নষ্ট হলে পুরো দেহ নষ্ট হয়ে যাবে। আর তা হলো কালব বা অন্তর"। (বুখারী, মুহাম্মাদ ইবনু ইসমাঈল, *সহীহ*, কায়রো: দারুশ শা'ব, ১৪০৭ হি./১৯৮৭ খ্রি. খ. ১, পৃ. ৪৩) আত্মা এবং দেহ উভয়ের সম্মিলনে মানুষ অভিধায় বিভূষিত হয় এবং পরিপূর্ণ মানুষ গঠিত হয়। ইসলাম দেহ ও আত্মা উভয়ের সুষম উন্নয়নের দিকনির্দেশনা দান করেছে। তাই ইসলাম একটি পরিপূর্ণ জীবন বিধান হিসেবে সমাদৃত। বস্তুবাদী ও জড়বাদীরা আত্মার উন্নয়ন বাদ দিয়ে শুধুমাত্র দৈহিক উন্নয়নের বিষয়ে জোর দিতে গিয়ে ভোগবাদের সৃষ্টি করেছে। আর ইসলাম দেহ ও আত্মা উভয়ের উন্নয়নের দৃষ্টি আকর্ষণ করে পরিপূর্ণতার স্বাক্ষর রেখেছে। সুতরাং আত্মার সর্বনিম্ন শ্রেণি তথা পশু প্রবৃত্তি থেকে উন্নত করে মনুষ্য প্রবৃত্তিতে পরিণত করার গতিশীল প্রক্রিয়া হল আত্মোন্নয়ন। সাধারণ উন্নয়ন সম্পর্কে বলা হয়-A dynamic process which involves change plus growth "এটি একটি শক্তিশালী গতিশীল প্রক্রিয়া। এটি প্রবৃদ্ধিযুক্ত পরিবর্তন বুঝায়"। (Michael P. Todaro, *Economics for a Developing word*. P. 87) অতএব Self Development বা আত্মোন্নয়ন হল lower self থেকে পরিচর্যার মাধ্যমে Higher Self এ উন্নত করার প্রক্রিয়া। উন্নয়ন বিষয়ে আল্লাহ তা'আলা বলেন,

لَتَرْكَبُنَّ طَبَقًا عَنْ طَبَقٍ

"অবশ্যই তোমরা আরোহণ করবে এক স্তরের পর অপর স্তর"। (আল কুরআন, সূরা আল ইনশিক্বাক, ৮৪: ১৯) অর্থনৈতিক উন্নয়ন ও সমাজ উন্নয়নের জন্য যেমন সুনির্দিষ্ট নীতি ও আদর্শ রয়েছে ঠিক তেমনি আত্মোন্নয়নের ক্ষেত্রেও কতিপয় পদ্ধতি কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। তন্মধ্যে নিম্নে গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতিসমূহ উপস্থাপনের প্রয়াস পাব।

১. নিষ্ঠা (Sincerity)

আত্মোন্নয়নের প্রথম মূলনীতি হলো ইখলাস বা নিষ্ঠা, যা প্রতিটি কর্ম-পদক্ষেপের প্রাণশক্তি। এটি অন্তরের সবচেয়ে মূল্যবান গোপন ক্রিয়া এবং মর্যাদার বিচারে সবার শীর্ষে। ইসলামের সকল বিধি-বিধান ইখলাসের স্তম্ভের উপরই প্রতিষ্ঠিত। বান্দার প্রতিটি কর্ম আল্লাহর নিকট গ্রহণযোগ্য হওয়া এবং না হওয়ার একমাত্র মানদন্ড হলো ইখলাস। তাই আল্লাহর সন্তুষ্টির লক্ষ্যে কোন আমল সম্পাদন করাই হলো ইখলাস। আল্লামা ইউসূফ কারযাভী (রহ.) বলেন,

إن أساس القبول لأي عبادة هو إخلاص القلوب لله تعالى

"কোনো ইবাদাত গ্রহণযোগ্য হওয়ার ভিত্তি বা শর্ত হলো আল্লাহ তা'আলার জন্য অন্তরের একনিষ্ঠতা"। (আল কারযাভী, ইউসূফ, *আল 'ইবাদাহ্ ফিল ইসলাম*, কায়রো: মাকতাবাতু ওয়াহবাহ্, ১৪৩০ হি./২০০৯ খ্রি. পৃ. ১৩১) আল্লামা কুশায়রী (রহ.) বলেন,

الإخلاص إفراد الحق سبحانه في الطاعة بالقصد

"ইখলাস হলো অভীষ্ট আনুগত্যে এককভাবে আল্লাহ তা'আলার আনুগত্য করা"। (আল কুশায়রী, আব্দুল কারীম ইবনু হাওয়াজিন, *আর্-রিসালাতুল-কুশাইরিয়্যাহ*, কায়রো: আল মাকতাবাতুত্ তাওফীকিয়াহ্, তা. বি. পৃ. ৩০০) আল্লাহ তা'আলা বলেন,

﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾

"তাদেরকে কেবল এই আদেশই করা হয়েছিল যে, তারা বিশুদ্ধচিত্ত হয়ে নিষ্ঠার সাথে আল্লাহর ইবাদাত করবে"। (আল কুরআন, সূরা আল-বাইয়্যিনাহ, ৯৮: ৫) তিনি আরো বলেন,

﴿قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ﴾

"বলুন, আমি তো কেবল নিষ্ঠার সাথে আল্লাহর ইবাদাত করতে আদিষ্ট হয়েছি"। (আল কুরআন, সূরা আয্-যুমার, ৩৯: ১১) তিনি আরো বলেন,

قُلِ اللَّهَ أَعْبُدُ مُخْلِصًا لَهُ دِينِي

"বলুন, আমি তো কেবল নিষ্ঠার সাথে আল্লাহ তা'আলারই ইবাদাত করি"। (আল কুরআন, সূরা আয্-যুমার, ৩৯: ১৪) সাইয়িদুনা আবূ উমামা (রা.) বর্ণনা করেন, এক ব্যক্তি রাসূল (সা.)-এর নিকট এসে বললেন,

...أَرَأَيْتَ رَجُلاً غَزَا يَلْتَمِسُ الأَجْرَ وَالذِّكْرَ مَا لَهُ ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لاَ شَيْءَ لَهُ فَأَعَادَهَا ثَلاَثَ مَرَّاتٍ يَقُولُ لَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لاَ شَيْءَ لَهُ ، ثُمَّ قَالَ : إِنَّ اللَّهَ لاَ يَقْبَلُ مِنَ الْعَمَلِ إِلاَّ مَا كَانَ لَهُ خَالِصًا وَابْتُغِيَ بِهِ وَجْهُهُ

"ঐ ব্যক্তি সম্পর্কে আপনি কি বলেন, যে ব্যক্তি সাওয়াব এবং সুনাম অর্জনের জন্য জিহাদ করে, তার জন্য কি রয়েছে? তখন রাসূল (সা.) বললেন, তার জন্য কিছুই নেই। এভাবে লোকটি তিনবার পুনরাবৃত্তি করলেন। রাসূল (সা.) তিনবারই বললেন, তার জন্য কিছুই নেই। অতঃপর তিনি (সা.) বললেন, আল্লাহ তা'আলা তাঁর উদ্দেশ্যে সম্পাদিত খাঁটি বা একনিষ্ঠ আমলই কবুল করেন, যা তাঁর সন্তুষ্টির জন্য করা হয়"। (নাসায়ী, আহমাদ ইবনু শু'আইব, *আল মুজতাবা মিনাস্ সুনান*, আলেপ্পো: মাকতাবুল মাত্বূ'আতিল ইসলামিাহ্, ২য় সংস্করণ, ১৪০৬ হি./১৯৮৬ খ্রি. খ. ৬, পৃ. ২৫)। অতএব সর্ব ক্ষেত্রে উন্নতির মূল চাবিকাঠি হলো আল্লাহর প্রতি নিষ্ঠা ও আন্তরিকতা।

২. সুদৃঢ় আস্থা (Strong Confidence)

আত্মোন্নয়নের অন্যতম মূলনীতি হলো সুদৃঢ় আস্থা (Strong Confidence)। ইসলামী পরিভাষায় যাকে 'ইয়াক্বীন' বলা হয়। কোন বিষয় অন্তরে এরূপ বদ্ধমূল হওয়া, যার সাথে অন্তরের সম্পর্ক স্থাপিত হয় চোখে দৃশ্যমান সম্পর্কের ন্যায়। যেখানে কোন সন্দেহ কিংবা সংশয় কাজ করে না। আর এটিই ঈমানের চূড়ান্ত পর্যায়। দেহের জন্য যেমন প্রাণ আবশ্যক তেমনি ঈমানের জন্য ইয়াক্বীন আবশ্যক। তাই ইয়াক্বীন হলো ঈমানের জন্য রূহ তুল্য। ইয়াক্বীনের প্রকৃতি বিষয়ে শায়খ জুনাইদ আল বোগদাদী (রহ.) বলেন,

اليقين هو استقرار العلم الذي لا ينقلب ولا يحول ولا يتغير في القلب.

"ইয়াক্বীন হলো ইলম বা জ্ঞানের এমন দৃঢ়তা, যা অন্তরে পরিবর্তন ও রূপান্তর হয়না"। (জাওজিয়্যাহ, ইবনু কায়্যিম শামসুদ্দীন মুহাম্মাদ আবূ বাকর, *মাদারিজুস্ সালিকীন*, কায়রো: আল মাকতাবাতুত্ তাওফীকিয়্যাহ্, তা.বি. তাহ্কীক: আল বারূদী, খ. ২, পৃ. ১২৫) সাইয়িদুনা আব্দুল্লাহ ইবনু 'আব্বাস (রা.) বলেন, الْيَقِينُ الإِيمَانُ كُلُّهُ "ইয়াক্বীন হলো পূর্ণ ঈমান"। (বুখারী, মুহাম্মাদ ইবনু ইসমাঈল, *সহীহ*, কায়রো: দারুশ শা'ব, ১৪০৭ হি./১৯৮৭ খ্রি. খ. ১, পৃ. ৯) আল্লামা ইবনু তাইমিয়াহ (রহ.) বলেন,

الصَّبْرُ نِصْفُ الإِيمَانِ، وَالْيَقِينُ الإِيمَانُ كُلُّهُ

"সবর হলো ঈমানের অর্ধাংশ আর ইয়াক্বীন হলো পূর্ণ ঈমান"। (জাওজিয়্যাহ, *প্রাগুক্ত*, খ. ২, পৃ. ৩৭৪)
ইয়াক্বীন অন্তরের এমন এক উন্নত গুণ, যার মাধ্যমে আল্লাহর প্রিয় বান্দাগণ পৃথিবীতে শ্রেষ্ঠত্ব লাভ করে থাকেন। এই অনন্য গুণটির বদৌলতে মানুষ আমলের জগতে সর্বদা এগিয়ে থাকেন। তাই আল্লাহ তা'আলা কুরআন মাজীদের শুরুতেই ইয়াক্বীনের গুণে গুণান্বিত সুদৃঢ় বিশ্বাসীদেরকে হিদায়াত ও সফলতার দ্বারা অন্যদের থেকে আলাদা করে বলেন,

﴿وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ * أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾

"আর আপনার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছে এবং আপনার পূর্বে যা অবতীর্ণ হয়েছে, তাতে যারা ঈমান আনে এবং পরকালকে যারা নিশ্চিত বলে বিশ্বাস করে। তারাই নিজেদের পালনকর্তার পক্ষ থেকে সুপথ প্রাপ্ত, আর তারাই যথার্থ সফলকাম"। (আল কুরআন, সূরা আল-বাকারা, ২: ৪-৫) সুতরাং আত্মবিশ্বাস ও সুদৃঢ় আস্থা উন্নয়নের ভিত্তি স্বরূপ।

৩. সদাচরণ (Good Character)

সদাচরণ কিংবা সৎ চরিত্রকে আরবিতে হুসনুস্ সুলূক (حسن السلوك)কিংবা হুসনুল খুলুক (حسن الخلق) বলা হয়। 'হুসনুন' অর্থ সৌন্দর্য ও উৎকর্ষ, যা কদর্যতার বিপরীতে ব্যবহৃত হয়। আর *'খুলুক'* ও *'সুলূক'* শব্দদ্বয় স্বভাব ও আচরণ অর্থে ব্যবহৃত হয়। সুতরাং *'হুসনুল খুলুক'*-এর অর্থ দাঁড়ায় সদাচরণ বা উত্তম চরিত্র। আত্মোন্নয়নের অপরিহার্য মূলনীতির অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ নীতির নাম সদাচরণ। এই উন্নত চরিত্র মানুষকে যেমন শত্রু-মিত্র, ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সকলের কাছে শ্রেষ্ঠ মানুষে পরিণত করে তেমনি আত্মশুদ্ধি অর্জনে অগ্রণী ভূমিকা পালন করে। সাইয়িদুনা 'আলী (রা.) বলেন,

حسن الخلق في ثلاث خصال؛ اجتناب المحارم وطلب الحلال والتوسعة على العيال.

"হুসনুল খুলুক বা সুন্দর চরিত্র তিনটি স্বভাবের মধ্যে বিদ্যমান; ১. হারাম বস্তু বর্জন, ২. হালাল বস্তু সন্ধান ও ৩. পরিবার-পরিজনের প্রতি উদারতা পোষণ"। (মানাহিজু জামি'আতিল মাদীনাতিল 'আলামিয়্যাহ্, *কিতাবু উসূলিদ্ দা'ওয়া*, মালয়েশিয়া: মানাহিজু জামি'আতিল মাদীনাতিল 'আলামিয়্যাহ্, তা.বি. খ. ১, পৃ. ৩৩৬) রাসূল (সা.) কুরআনের অনুসরণ করেছেন পরিপূর্ণরূপে। তিনি ছিলেন জীবন্ত ও ভ্রাম্যমাণ কুরআন। তিনি সব ধরনের ভালো আচরণ ও গুণের অধিকারী ছিলেন। আল্লাহ তা'আলা তাঁর চরিত্রের প্রশংসা করে বলেন,

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾

"আপনি নিশ্চয়ই মহান চরিত্রের উপর অধিষ্ঠিত"। (আল কুরআন, সূরা আল-ক্বলাম, ৬৮: ৪)
তাই রাসূল (সা.)-এর প্রিয়ভাজন হয়ে কিয়ামতের দিবসে তাঁর নিকটবর্তী হওয়ার অনন্য বৈশিষ্ট্য হলো সদাচরণের গুণটি। সাইয়িদুনা জাবির (রা.) বর্ণিত হাদীসে রাসূল (সা.) বলেন,

إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحَاسِنَكُمْ أَخْلاَقًا

"যে ব্যক্তির চরিত্র ও আচরণ সর্বোত্তম, তোমাদের সেই আমার নিকট সর্বাধিক প্রিয় এবং কিয়ামতের দিবসের আমার খুবই নিকটে থাকবে।" (তিরমিযী, *জামি'উত্ তিরমিযী*, বৈরূত: দারু ইহ্ইয়ায়িত্ তুরাসিল 'আরাবী, খ. ৪, পৃ. ৩৪৯) শুধু তাই নয়, সদাচরণ ও সচ্চরিত্র এক অনানুষ্ঠানিক উন্নত ইবাদাত, যার চেয়ে অধিক ওজনের আর কোনো আমল পৃথিবীতে নেই। সাইয়িদুনা আবুদ্ দারদা (রা.) বর্ণনা করেন, রাসূল (সা.) বলেন,

مَا شَيْءٌ أَثْقَلُ من مِيزَانِ الْمُؤْمِنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ خُلُقٍ حَسَنٍ

"কিয়ামতের দিবসে মুমিনের দাঁড়িপাল্লায় সচ্চরিত্র ও সদাচরণের চেয়ে বেশি ওজনের আর কোনো জিনিস হবে না"। (তিরমিযী, *প্রাগুক্ত*, বাব: হুসনুল খুলুক, হা. নং: ২০০২, খ. ৪, পৃ. ৩৬২) অতএব উন্নতির উচ্চ শিখরে আরোহণের জন্য সুন্দর চরিত্র ও সদাচরণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

৪. বিনয় (Humility)

আত্মোন্নয়নের সুন্দরতম মূলনীতির নাম হলো বিনয় ও নম্রতা। এটি মুমিনদের অন্যতম বৈশিষ্ট্য এবং অহংকারের বিপরীত উন্নত স্বভাব। এই গুণটি মানুষের মর্যাদাকে সমুন্নত করে পরস্পর সদ্ভাব গড়ে তুলতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ব্যক্তির শ্রেষ্ঠত্ব ও মহত্বের অতুলনীয় পরিচায়ক আত্মোন্নয়নের এই অপরিহার্য গুণটি। বিনম্র স্বভাবের মুসলিম যেমন আল্লাহ তা'আলার প্রিয়ভাজন হন তেমনি তিনি সকলের প্রসংশার পাত্রে পরিণত হন। আল্লামা রাগিব ইসফাহানী (রহ.) বিনয় ও নম্রতার পরিচয় দিতে গিয়ে বলেন,

رضا الإنسان بمنزلة دون ما يستحقُّه فضله ومنزلته. وهو وسطٌ بين الكِبْر والضِّعَة، فالضِّعَة: وضع الإنسان نفسه مكانًا يزري به بتضييع حقِّه. والكِبْر: رفع نفسه فوق قدره.

"মানুষ তার প্রাপ্য পদমর্যাদার চেয়ে নিম্ন পদমর্যাদা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকা। এটি অহংকার ও হীনতার মধ্যবর্তী স্তর। হীনতা হলো মানুষ আপন অধিকার ক্ষুন্ন করে নিজকে ঘৃণ্য স্থানে নামিয়ে ফেলা। পক্ষান্তরে, অহংকার হলো নিজকে স্বীয় মর্যাদার উর্ধ্বে তুলে ধরা"। (ইসফাহানী, আবূল কাসিম, *আয-যারী'আহ্ ইলা মাকারিমিশ্ শারী'আহ*, বৈরূত: প্র. বি. ১ম সংস্করণ- ১৪০০ হি./১৯৮০ খ্রি. পৃ. ১৯৬) রাসূল (সা.) বলেন,

ما نقصت صدقة مِن مال، وما زاد الله عبدًا بعفوٍ إلَّا عزًّا، وما تواضع أحد لله إلَّا رفعه الله

"সাদাকাহ্ করলে সম্পদ হ্রাস পায় না, আল্লাহ তা'আলা ক্ষমাশীল ব্যক্তির মর্যাদা বাড়িয়ে দেন এবং কেউ আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যেই বিনীত হলে তিনি তার মর্যাদা সমুন্নত করে দেন"। (মুসলিম, *সহীহ্*, বৈরূত: দারুল জীল, তা.বি, খ. ৮, পৃ. ২১) বিনয়ী ও নম্র চরিত্রের লোকদের মর্যাদা আল্লাহ তা'আলা ইহকাল-পরকাল উভয় জগতে বৃদ্ধি করবেন। দুনিয়াতে মানুষের অন্তরে তাদের প্রতি ভালোবাসা সৃষ্টির মাধ্যমে সম্মানিত করবেন এবং পরকালে অধিক প্রতিদান দিয়ে সম্মানিত করবেন। তাই মানবাত্মাকে বিনয়ী ও নম্রতার গুণে অলঙ্কৃত করা আত্মোন্নয়নের অপরিহার্য দাবী।

৫. সততা (Honesty)

সততা মানবাত্মার সবচেয়ে উন্নত ও মর্যাদাপূর্ণ বৈশিষ্ট্যের একটি। সততার বীজ মানবাত্মায় রোপণ করা হলে তাতে সব ধরনের মন্দ গুন উপড়ে ফেলা সম্ভব। আত্মার এই অপরিহার্য গুণটি সাধারণ জন জীবনের খুবই মূল্যবান রত্ন হিসেবে বিবেচিত। ব্যক্তি ও সমাজ জীবনে ব্যাপক প্রভাব বিস্তারের কারণে সততা সব ধরনের আস্থা, স্বস্তি ও প্রশান্তির গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। সততার বলে বলিয়ান আত্মা দুনিয়া-আখিরাতের সর্বত্র সফলতা লাভ করে। সৎ ও বিশুদ্ধ আত্মা ব্যতীত মুমিন কখনো কাঙ্খিত সফলতা পেতে পারে না। তাই আত্মোন্নয়নে সততার গুণ ধারণ করা অত্যন্ত জরুরী। ইমাম রাগিব ইসফাহানী (রহ.) বলেন,

الصدق مطابقة القول الضمير والمخبَر عنه معًا، ومتى انخرم شرط من ذلك لم يكن صدقًا تامًّا

"সততা বা সত্যবাদিতা হলো মনের কথা ও মুখের বিবৃতি এক এবং সঙ্গতিপূর্ণ হওয়া। যখন এতদুভয়ের একটি শর্ত ত্রুটিযুক্ত হয় তখন তা পূর্ণ সততার সংজ্ঞাভুক্ত হবে না।" (ইসফাহানী, *আয্-যারী'আহ্ ইলা মাকারিমিশ্ শারী'আহ*, পৃ. ২৭০) আল্লাহ তা'আলা কিয়ামতের দিন সততার পুরস্কার প্রদান পূর্বক সত্যবাদীদেরকে উদ্দেশ্য করে বলবেন,

﴿قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾

"আল্লাহ্ বলবেন, এটা তো সেই দিন, যে দিন সত্যবাদিদেরকে তাদের সত্যবাদিতা উপকৃত করবে। তাদের জন্য রয়েছে এমন সব উদ্যান, যার তলদেশে নহর প্রবাহমান। তাতে তারা চিরকাল থাকবে। আল্লাহ তাদের প্রতি সন্তুষ্ট এবং তারাও আল্লাহর প্রতি সন্তুষ্ট। এটিই মহান সফলতা"। (আল কুরআন, সূরা আল-মায়িদা, ৫: ১১৯) নবী করীম (সা.) বলেন,

إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صِدِّيقًا

"নিশ্চয়ই সততা (মানুষকে) নেকির দিকে পরিচালিত করে আর নেকী জান্নাতে পৌঁছায়। মানুষ সততার উপর অটল থাকে অবশেষে 'সিদ্দীক' এর দরজা লাভ করে"। (বুখারী, *প্রাগুক্ত*, খ. ৮, পৃ. ৩০)

সততা মানুষকে কল্যাণের পথে, শুদ্ধাচারের পথে পরিচালিত করে। সত্য পথে চলার প্রচেষ্টা এক সময় মানুষকে সত্যবাদী হওয়ার পথ সুগম করে দেয়। যা আত্মোন্নয়নের অপরিহার্য গুণাবলির অন্যতম।

৬. সৎসঙ্গ (Company)

মানুষকে সমাজ বান্ধব জীব হিসেবে বিভিন্ন শ্রেণি পেশার মানুষের সান্নিধ্যে আসতে হয়। ভিন্ন ভিন্ন চিন্তা, বিশ্বাস ও স্বভাব মানুষের জীবনে দারুণভাবে প্রভাব বিস্তার করে। সৎ সান্নিধ্য মানুষের অন্তরাত্মাকে পবিত্র করে তোলে আর অসৎ সান্নিধ্য অন্তরকে কলুষিত করে ধ্বংসের পথে ঠেলে দেয়। তাই আত্মোন্নয়নের অপরিহার্য গুণাবলির অন্যতম হলো সোহবত বা সান্নিধ্য। ইমাম ইসফাহানী (রহ.) সোহবত প্রসঙ্গে বলেন,

الصاحب: الملازم، إنسانا كان أو حيوانا أو مكانا أو زمانا، ولافرق بين أن تكون مصاحبته بالبدن أو بالعناية والهمة، ولا يقال في العرف إلاّ لمن كثرت ملازمته

"সাথী হলো সহযোগী। হোক সে মানুষ কিংবা প্রাণী কিংবা স্থান বা সময়। সঙ্গ এটি শারীরিক হোক কিংবা গুরুত্ব ও আগ্রহের মাধ্যমে হোক এতে কোন পার্থক্য নেই। তবে অত্যধিক সান্নিধ্য অর্জনকেই কেবল পরিভাষায় সোহবত বলে বিবেচনা করা হয়"। (আল-ইসফাহানী, *আল-মুফরাদাত ফী গরীবিল কুরআন*, বৈরূত: দারুল 'ইলমিদ্ দারিশ্ শামিয়াহ্, ১৪১২ হি. খ. ১, পৃ. ৪৭৫) সৎ ও উত্তম সান্নিধ্য সম্পর্কে রাসূলকে (সা.) প্রশ্ন করা হলে তিনি বলেন,

مَنْ ذَكَّرَكُمُ اللَّهَ رُؤْيَتُهُ، وَزَادَكُمْ فِي عِلْمِكُمْ مَنْطِقُهُ، وَذَكَّرَكُمْ فِي الْآخِرَةِ عَمَلُهُ

"যার সাক্ষাৎ বা সান্নিধ্য তোমাদেরকে আল্লাহর কথা মনে করিয়ে দেয়, যার উচ্চারিত বাক্য তোমাদের জ্ঞান বৃদ্ধি করে এবং যার কার্যকলাপ তোমাদেরকে আখিরাতের কথা স্মরণ করিয়ে দেয়"। (আল-হায়ছামী, নূরুদ্দীন, *আল-মাজমাউজ্-যাওয়াইদ ওয়া মানবাউল ফাওয়াইদ*, বৈরূত: দারুল ফিকর, সংস্করণ-১৪১২ হি. হা. নং: ১৭৬৮৬, বাব: আয়্যুল জুলাসা খায়রুন, খ. ১০, পৃ. ৩৮৯) আল্লাহ তা'আলা মুমিনদেরকে তাঁকে ভয় করার পাশাপাশি সত্যবাদীদের সাথীত্ব গ্রহণের নির্দেশ দিয়ে বলেন,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴾

"হে মুমিনগণ! তোমরা আল্লাহকে ভয় করো এবং তোমরা সত্যবাদীদের সঙ্গে থাকো" (আল কুরআন, সূরা আত্-তাওবাহ, ৯: ১১৯) আল্লাহ তা'আলা স্পষ্ট জানিয়ে দিচ্ছেন,

﴿الْأَخِلَّاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾

"সেদিন বন্ধুবর্গ একে অপরের শত্রু হয়ে যাবে, কেবল মুত্তাকীগণ ছাড়া"। (আল কুরআন, সূরা আয্-যুখরুফ, ৪৩: ৬৭) সৎ সোহবত ও অসৎ সোহবতের চমৎকার দৃষ্টান্ত, প্রভাব এবং এতদুভয়ের পরিণতি সম্পর্কে অনুসারীদের সতর্ক করে মহানবী (সা.) বলেন,

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوْءِ كَمَثَلِ صَاحِبِ الْمِسْكِ وَكِيرِ الْحَدَّادِ لاَ يَعْدَمُكَ مِنْ صَاحِبِ الْمِسْكِ إِمَّا تَشْتَرِيهِ ، أَوْ تَجِدُ رِيحَهُ وَكِيرُ الْحَدَّادِ يُحْرِقُ بَدَنَكَ ، أَوْ ثَوْبَكَ ، أَوْ تَجِدُ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً

"সৎ সঙ্গী ও অসৎ উদাহরণ কস্তুরী বিক্রেতা ও কর্মকারের হাপরের ন্যায়। আতর বিক্রেতা থেকে তুমি শূন্য হাতে ফিরবে না। হয় তুমি আতর ক্রয় করবে, না হয় তার সুঘ্রাণ পাবে। পক্ষান্তরে কর্মকারের হাপরও, হয় তা তোমার দেহ অথবা তোমার কাপড় পুড়িয়ে দেবে, না হয় তুমি তার দুর্গন্ধ পাবে"। (বুখারী, *প্রাগুক্ত*, খ. ৩, পৃ. ৮২) অতএব আত্মোন্নয়নের জন্য সৎ ব্যক্তিদের সোহবত অতীব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

৭. আত্মসমালোচনা (Self-Criticism)

আত্মসমালোচনাকে ইসলামী পরিভাষায় জবাবদিহির মানসিক প্রস্তুতিকে বুঝায়। যাকে ইহতিসাব বা মুহাসাবাহ বলা হয়। এ বিষয়ে আল্লামা ইবনুল কাইয়িম (রহ.) বলেন,

المحاسبة وهي التمييز بين ماله وما عليه، فيصحب ماله ويؤدي ما عليه.

"মুহাসাবাহ হলো তার জন্য কল্যাণকর ও অকল্যাণকর কী তা পার্থক্য করা। যেন সে কল্যাণকর বিষয়কে নিজের জন্য গ্রহণ করতে পারে এবং তার উপর অর্পিত দায়িত্ব আদায় করতে পারে"। (জাওজিয়্যাহ্, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ১২৮) আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾

"হে মুমিনগণ! তোমরা আল্লাহ তা'আলাকে ভয় করো। প্রত্যেক ব্যক্তির উচিত আগামী কালের জন্য সে কি প্রেরণ করে, তা চিন্তা করা। আল্লাহ তা'আলাকে ভয় করতে থাক। তোমরা যা কর, আল্লাহ সে সম্পর্কে খবর রাখেন"। (আল কুরআন, সূরা আল-হাশ্‌র, ৫৯: ১৮) আত্মসমালোচনা এ অনন্য গুণটি মানুষকে সৃষ্টির মধ্যে শ্রেষ্ঠত্বের মুকুট পরিয়েছে। আত্মসমালোচনাকারী ব্যক্তি কোনো সাধারণ মানুষ নয়; রবং সেই হলো সবচেয়ে বিজ্ঞ ও বুদ্ধিমান ব্যক্তি। রাসূল (সা.) বলেছেন,

الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

"সেই বুদ্ধিমান যে নিজের নাফ্সকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং মৃত্যু পরবর্তী জীবনের জন্য কাজ করে"। (ইবনু মাজাহ্, আবূ আব্দুল্লাহ, *সুনান*, কায়রো: মাকতাবাতু আবী মু'আতা, তা. বি., হা. নং: ৪২৬০, খ. ৫, পৃ. ৩২৮) ইমাম তিরমিযী (রহ.) বলেন, 'নাফ্সকে নিয়ন্ত্রণ' ও আখেরাতে আল্লাহর সামনে জবাবদিহি করার পূর্বে দুনিয়াতে আত্মসমালোচনা করা অপরিহার্য। (তিরমিযী, *জামি'উত্ তিরমিযী*, হা. নং: ২৬৪৭) সুতরাং আত্মসমালোচনা উন্নতির উচ্চ শিখরে পৌঁছিয়ে দেয়।

৮. সাধনা (Striveness)

আরবী ভাষায় মুজাহাদা-এর শাব্দিক অর্থ প্রচেষ্টা চালানো, শ্রম ব্যয় করা ও সাধনা করা। দীনের পথে যে-কোনো সাধনাকেই মুজাহাদা বা জিহাদ বলা হয়ে থাকে। সশস্ত্র প্রচেষ্টা তথা আল্লাহ তা'আলার পথে যুদ্ধ করাও এর অন্তর্ভুক্ত। তাছাড়া শান্তিপূর্ণ মেহনত ও আত্মশুদ্ধিমূলক সাধনাও জিহাদেরই অংশ। (উসমানী, তাক্বী, *তাফসীরু তাওযীহিল কুরআন*, ঢাকা: মাকতাবাতুল আশরাফ, ২০১৫ খ্রি. (বাংলা অনু: আ. ব. ম. সাইফুদ্দীন), সূরা আল-হাজ্জ, খ. ২, পৃ. ৩৯৯) চেষ্টা-সাধনা ও সংগ্রাম ইসলামী পরিভাষায় 'মুজাহাদা' নামে পরিচিত।

আল্লামা রাগিব ইসফাহানী (রহ.) বলেন,

الجهاد والمجاهدة: استفراغ الوسع في مدافعة العدو.

"জিহাদ ও মুজাহাদাহ হলো শত্রুর মোকাবেলায় সামর্থ্যকে নিঃশেষ করা"। (ইসফাহানী, *আল মুফরাদাত ফী গরীবিল কুরআন*, বৈরূত: দারুল মা'রিফাহ্, ২০০৮ খ্রি., খ. ১, পৃ. ২০৮) তিনি বলেন, মুজাহাদা তিন প্রকার। এক. প্রকাশ্য শত্রুর সাথে সংগ্রাম, দুই. শয়তানের সাথে সংগ্রাম ও তিন. নাফসের সাথে সংগ্রাম। (*প্রাগুক্ত*) এই তিন প্রকার নিম্নে বর্ণিত আয়াতে কারীমায় অন্তর্ভূক্ত। আল্লাহ তা'আলা বলছেন,

﴿وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ﴾

"তোমরা আল্লাহর পথে চেষ্টা সাধনা কর, যেভাবে সাধনা করা উচিত"। (আল কুরআন, সূরা আল-হাজ্জ, ২২: ৭৮) আল্লাহ তা'আলা আরো বলেন,

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾

"যারা আমার পথে সাধনায় আত্মনিয়োগ করে, আমি অবশ্যই তাদেরকে আমার পথে পরিচালিত করব"। (আল কুরআন, সূরা আল 'আনকাবূত, ২৯: ৬৯) রাসূল (সা.) বলেছেন,

جَاهِدُوا أَهْوَاءَكُمْ كَمَا تُجَاهِدُونَ أَعْدَاءَكُمْ

"তোমরা তোমাদের মনের কামনা বাসনার বিরুদ্ধে সাধনা করো, যেরূপ তোমরা তোমাদের শত্রুদের বিরুদ্ধে সংগ্রাম করো"। (আল-ইসফাহানী, *আল মুফরাদাত ফী গরীবিল কুরআন*, *প্রাগুক্ত*) তিনি (সা.) বলেছেন,

الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

"প্রকৃত মুজাহিদ হলো সে, যে আল্লাহর পথে সাধনায় আত্মনিয়োগ করে"। (তিরমিযী, *প্রাগুক্ত*, হা. নং ১৬২১, খ. ৪, পৃ. ১৬৫) অতএব আত্মোন্নয়নের জন্যে সর্বাত্মক চেষ্টা ও নিরবচ্ছিন্ন সাধনা অতীব প্রয়োজন।

৯. মুরাক্বাবাহ (Islamic Meditation)

আরবী শব্দ 'মুরাকাবাহ' এর অর্থ একজন অন্যজনকে পর্যবেক্ষণ বা নজরদারি করা। মানুষ তার সর্বাবস্থায় ও কর্মকান্ডে এ কথা দৃঢ় বিশ্বাস করা যে, নিশ্চয়ই আল্লাহ তা'আলা তাকে নজরদারি করছেন। তিনি অবগত আছেন তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কী অর্জন করছে এবং তিনি জ্ঞাত আছেন তার সুপ্ত হৃদয়ের গুপ্ত রহস্যাবলি সম্পর্কে। একজন মুসলিমের আল্লাহ তা'আলার প্রতি এই প্রকারের আক্বীদা-বিশ্বাস পোষণকে আমরা 'মুরাক্বাবাহ' বলতে পারি।
আল্লামা ইবনুল কায়্যিম (রহ.) বলেন,

دوام علم العبد، وتيقنه باطلاع الحق سبحانه وتعالى على ظاهره وباطنه فاستدامته لهذا العلم واليقين، هي المراقبة

"গোপন ও প্রকাশ্য বিষয়ে আল্লাহ তা'আলার পর্যবেক্ষণ সম্পর্কে বান্দা স্থায়ী ও সুনিশ্চিত বিশ্বাসের উপর অটল থাকাই হল মুরাক্বাবাহ"। (জাওজিয়্যাহ্, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৪৪৮) তিনি আরো বলেন বলেন,

المراقبة هي التعبد باسمه "الرقيب، الحفيظ، العليم، السميع، البصير" فمن عقل هذه الأسماء، وتعبد بمقتضاها، حصلت له المراقبة

"মুরাক্বাবাহ হলো আল্লাহর নাম আর্ রাক্বীব, আল হাফীয, আল 'আলীম, আস্ সামী' ও আল বাছীর ইত্যাদি নামসমূহের ইবাদাত করা। যে এই নামসমূহ (মর্ম) বুঝে নামগুলোর দাবী অনুযায়ী ইবাদাত করবে, তার মুরাক্বাবাহ অর্জিত হবে"। (*প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৪৪৯) আল্লাহ তাআলা বলেন,

﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾

"নিশ্চয়ই অল্লাহ তোমাদের উপর তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখেন"। (আল কুরআন, সূরা আন্-নিসা, ৪: ১) আল্লামা ইবনু কাসীর (রহ.) এই আয়াতের তাফসীর করেছেন, "নিশ্চয়ই আল্লাহ তোমাদের সকল কাজ ও অবস্থা পর্যবেক্ষণ করেন"। (ইবনু কাসীর, *প্রাগুক্ত*, খ. ২, পৃ. ২০৬) আল্লাহ তা'আলা বলেন,

﴿أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللهَ يَرَى﴾ "সে কি জানে না যে, আল্লাহ দেখেন?" (আল কুরআন, সূরা আল 'আলাক্ব, ৯৬: ১৪) অর্থাৎ সে (আবূ জাহিল) কি জানে না যে, আল্লাহ তা'আলা যাবতীয় কর্মকান্ড প্রত্যক্ষ করছেন। যখন সে রাসূলকে (সা.) তাঁর ইবাদাত নামাজ হতে বিরত রাখার চেষ্টা করছে। (তাবারী, ইবনু জারীর, *জামি'উল বয়ান ফী তাভীলিল কুরআন*, বৈরূত: মুআস্সাতুর্ রিসালাহ্, ১৪২০ হি./২০০০ খ্রি. খ. ২৪, পৃ. ৫১৭) সুতরাং এ ধরনের মুরাক্বাবাহ মানুষকে উন্নতির উচ্চ শিখরে নিয়ে যাবে নিঃসন্দেহে।

১০. পরহেজগারি (Religiousness)

(আল-ওয়ারা') অর্থ পরহেজগার হওয়া বা ধার্মিক হওয়া। এমন উন্নত চরিত্র যা মুমিনকে ধর্মীয় বিভিন্ন ফিতনা ও সন্দেহজনক কাজ হতে সুরক্ষা করে এবং এই গুণটির মাধ্যমে মানুষ ঈমানের সর্বোচ্চ মর্যাদা লাভ করতে পারে। 'আল-ওয়ারা''-এর আসল রূপ হল মুমিনের জন্য আল্লাহ তা'আলা যে-সব কাজ হারাম করেছেন এবং হারামে জড়িয়ে পড়ার আশঙ্কাজনক কাজও পরিহার করা। পাশাপাশি সর্ব প্রকার আদিষ্ট বিষয় এবং যে সব কাজ এটির প্রতি উদ্বুদ্ধ করে তা গুরুত্বের সাথে পরিপালন করা। الْوَرَع (আল-ওয়ারা')-এর পরিচয় প্রসঙ্গে আল্লামা সাইয়িদ জুরজানী (রহ.) বলেন,

الورع هو اجتناب الشبهات خوفا من الوقوع في المحرمات.

"الْوَرَعُ হলো হারামে পতিত হওয়ার আশঙ্কায় সন্দেহজনক কাজ থেকে বিরত থাকা"। (জুরজানী, 'আলী ইবনু মুহাম্মাদ, *আত্-তা'রীফাত*, বৈরূত: দারুল কুতুবিল 'আরাবী, ১ম সংস্করণ, ১৪০৫ হি. খ. ১, পৃ. ৩২৫) প্রখ্যাত মুহাদ্দিস সুফিয়ান সাওরী (রহ.) বলেন,

مَا رَأيتُ أسهلَ مِنَ الْوَرَعِ، مَا حَاكَ فِي نَفْسِكَ فَاتْرُكه

"পরহেজগারীর মত সহজ কোন জিনিস আমি দেখিনি। যা তোমার মনে সন্দেহের উদ্রেক করে তুমি তা পরিহার কর"। (কুশায়রী, আব্দুল করীম ইবনু হাওয়াজিন, *আর্-রিসালাতুল-কুশাইরিয়্যাহ*, প্র.বি. খ. ১, পৃ. ৫৩) আল্লামা আবূ সুলাইমান আদ্ দারানী (রহ.) বলেন,

الورع أول الزهد، كما أن القناعة أول الرضا.

"আল-ওয়ারা' হলো প্রধান যুহ্দ (পরহেজগারি) যেভাবে অল্পে তুষ্টি প্রধান সন্তুষ্টি"। (জাওজিয়্যাহ্, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৪১৬) রাসূল (সা.) সাইয়িদুনা আবূ হুরাইরাকে (রা.) উপদেশ দিয়ে বলেন,

يَا أَبَا هُرَيْرَةَ كُنْ وَرِعًا ، تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ

"হে আবূ হুরায়রাহ! পরহেজগার হও, তখন তুমি বড়ো ইবাদাতকারী বান্দা হতে পারবে"। (তিরমিযী, *প্রাগুক্ত*, কিতাবুয্-যুহ্দ, হা. নং: ২৩০৩, খ. ৪, পৃ. ৫৫১) প্রখ্যাত সূফী ইবরাহীম ইবনু আদহাম (রহ.) বলেন,

الورع ترك كل شبهة، وترك ما لا يعنيك.

"আল-ওয়ারা' হলো প্রতিটি সন্দেহ পরিহার করা এবং তোমার জন্য অপ্রয়োজনীয় বিষয়াবলি পরিহার করা"। (কুশায়রী, *আর্-রিসালাতুল-কুশাইরিয়্যাহ*, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ২৩৬)

১১. দুনিয়া বিমুখ হওয়া (Asceticism)

আরবী 'যুহ্দ' অর্থ উপেক্ষা করা ও বিমুখ হওয়া। দুনিয়ার সৌন্দর্য্য হতে বিমুখ হয়ে দুনিয়াবী বিষয়কে তুচ্ছজ্ঞান করে তাতে অল্পে তুষ্ট হওয়াকে 'যুহ্দ' বলে। দুনিয়ার মোহ ও চাকচিক্য যার অন্তরে তুচ্ছ, তাকে আরবিতে 'যাহিদ ফি আদ্-দুনইয়া' বা দুনিয়া বিমুখ ব্যক্তি বলা হয়। আত্মোন্নয়নের জন্য 'যুহ্দ'-এর গুণে ভূষিত হওয়া অপরিহার্য। আখেরাতের অফুরন্ত নিআ'মতের সামনে দুনিয়ার সৌন্দর্য যাদের কাছে অতি নগন্য তারাই দুনিয়া বিমুখতার মত মহৎ গুণে গুণান্বিত হতে পারেন। শায়খ জুনাইদ বোগদাদী (রহ.) বলেন,

الزهد استصغار الدنيا ومحو آثارها من القلب

"দুনিয়াকে হালকা মনে করা এবং অন্তরকে তার প্রভাব মুক্ত করা"। (ইবনু কাইয়িম, *মাদারিজুস্ সালিকীন*, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৫৬) প্রখ্যাত সূফী ইবরাহীম আদহাম (রহ.) বলেন,

الزهد فراغ القلب من الدنيا لا فراغ اليد، وهذا زهد العارفين، وأعلى منه زهد المقربين فيما سوى الله تعالى من دنيا وجنة وغيرهما

"যুহ্দ হলো অন্তরকে দুনিয়া থেকে মুক্ত করা, (কর্মের) হাতকে নয়। এটি হলো আল্লাহর 'আরিফীনদের যুহ্দ। তবে এর চেয়ে আরো উঁচু পর্যায়ের যুহ্দ হলো 'মুকাররিবীন' (নৈকট্যপ্রাপ্তদের) যুহ্দ আল্লাহ তা'আলা ব্যতীত দুনিয়া এমন কি জান্নাত ও সব কিছু থেকে বিমুখ থাকা"। (আশ্-শাবারখীতী, ইবরাহীম, *আল-ফুতূহাত আল-ওয়াহাবিয়া বিশারহি আল-আরবাঈন হাদীসিন্-নাববিয়া*, মিসর: মাতবা'আহ খায়রিয়াহ, ১ম মুদ্রণ ১৩৪০ হি. পৃ. ২৩৬) সাইয়িদুনা সাহ্ল ইবনু সা'দ আস্-সা'ইদী (রা.) বর্ণনা করেন, জনৈক ব্যক্তি রাসূল (সা.)-এর নিকট এসে বললেন,

دُلَّنِي عَلَى عَمَلٍ إِذَا أَنَا عَمِلْتُهُ أَحَبَّنِي اللَّهُ وَأَحَبَّنِي النَّاسُ ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وسَلَّمَ : ازْهَدْ فِي الدُّنْيَا يُحِبَّكَ اللَّهُ ، وَازْهَدْ فِيمَا فِي أَيْدِي النَّاسِ يُحِبُّكَ النَّاس

"হে আল্লাহর রাসূল! আমাকে এমন একটি আমল বলে দিন, যেটি করলে পরে আমাকে আল্লাহও ভালোবাসবে এবং দুনিয়ার মানুষেরা ভালোবাসবে। তখন রাসূল (সা.) তাকে বললেন, "তুমি দুনিয়া বিমুখ হও, তখন আল্লাহ তোমাকে ভালোবাসবেন এবং মানুষের কাছে যা রয়েছে তা থেকে বিমুখ হও তখন তারা তোমাকে ভালোবাসবে"। (ইবনু মাজাহ্, আবূ আব্দুল্লাহ, *সুনান*, কায়রো: মাকতাবাতু আবী মু'আতা, তা. বি. খ. ৫, পৃ. ২২৫)

এভাবে কুরআনুল কারীমের অসংখ্য আয়াত রয়েছে, যেখানে দুনিয়াকে নিকৃষ্ট ও প্রতারণার জীবন বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে এবং বান্দা যেন ক্ষণস্থায়ী দুনিয়ার মোহ ত্যাগ করে আল্লাহ তা'আলার শক্তি ও কুদরত জেনে দীন প্রতিষ্ঠায় নিয়োজিত থাকার নির্দেশনা দেয়া হয়েছে। তিনি বলেন,

﴿إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُمْ بِاللَّهِ الْغَرُورُ﴾

"নিশ্চয়ই আল্লাহর ওয়াদা সত্য। অতএব, দুনিয়ার জীবন যেন তোমাদেরকে কিছুতেই প্রতারিত করতে না পারে। আর আল্লাহ সম্পর্কে বড়ো প্রতারক-শয়তানও যেন কিছুতেই তোমাদেরকে প্রতারিত করতে না পারে"। (আল কুরআন, সূরা লুকমান, ৩১: ৩৩) অন্য আয়াতে আল্লাহ তা'আলা আরো বলেন,

﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾

"এই পার্থিব জীবন ক্রীড়া-কৌতুক ছাড়া কিছুই নয়। আখেরাতের জীবনই প্রকৃত জীবন, যদি তারা জানত"। (আল কুরআন, সূরা আল 'আনকাবূত, ২৯: ৬৪) সুতরাং আত্মোন্নয়নের জন্য পার্থিব মোহ ও আসক্তি থেকে মুক্ত থাকা অপরিহার্য।

১২.যিক্র (Performing Zikr)

আত্মোন্নয়নের জন্য অপরিহার্য আরেকটি গুণ হল আল্লাহর যিক্র বা স্মরণ। মৃত অন্তরকে উজ্জীবিত করার একমাত্র উপায় হল আল্লাহর যিক্র। আল্লামা ইসফাহানী (রহ.) বলেন,

الذكر تارة يقال ويراد به هيئة للنفس، وتارة يقال لحضور الشيء القلب أو القول ولذلك قيل: الذكر ذكران: ذكر بالقلب، وذكر باللسان

"যিকরকে কখনো বলা হয় এবং এর দ্বারা অন্তরের একটি রূপকে বুঝানো হয়। কখনো বলা হয় অন্তরে অথবা মুখে কোন কিছুর উপস্থিতিকে। তাই বলা হয়, যিকর দু' ধরনের: এক. অন্তরের যিকর ও দুই. মুখের যিকর"। (ইসফাহানী, *প্রাগুক্ত*, পৃ. ১৭৯) যিকর হলো উদাসীন অন্তরকে স্থির ও শান্ত করার কুরআন নির্দেশিত ইসলামী চিকিৎসা। আল্লাহ তা'আলা বলেন,

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"যারা ঈমান আনে এবং তাদের অন্তর আল্লাহর যিকর দ্বারা শান্তি লাভ করে; জেনে রাখো, আল্লাহর যিকর দ্বারাই অন্তরসমূহ শান্তি পায়"। (আল কুরআন, সূরা আর্-রা'দ, ১৩: ২৮) সাইয়িদুনা আবূ মূসা আল-আশ'আরী (রা.) বর্ণিত হাদীসে রাসূল (সা.) আল্লাহ তা'আলার যিক্রে নিমগ্ন অন্তর ও যিক্রমুক্ত অন্তরের মধ্যে তুলনা করে বলেন,

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لاَ يَذْكُرُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

"যে ব্যক্তি তার রবের যিক্র করে এবং যে ব্যক্তি তার রবের যিক্র করে না উভয়ের দৃষ্টান্ত মৃত ও জীবিতের ন্যায়"। (বুখারী, *প্রাগুক্ত*, বাব: ফাদ্বলু যিকরিল্লাহ্, হা. নং: ৬৪০৭, খ. ৮, পৃ. ১০৭) আল্লামা ফখরুদ্দীন আর্-রাযী (রহ.) বলেন,

إن الموجب لدخول جهنم هو الغفلة عن ذكر الله تعالى، والمخلص من عذاب جهنم هو ذكر الله تعالى

"আল্লাহ তা'আলার যিক্র থেকে উদাসীনতা জাহান্নামকে অবশ্যম্ভাবী করে দেয়। পক্ষান্তরে আল্লাহ তা'আলার যিক্র জাহান্নাম থেকে মুক্তির পথ সুগম করে"। (আর্-রাযী, ফখরুদ্দীন, *মাফাতীহুল গায়ব*, বৈরূত: দারুল কুতুবিল 'ইলমিয়্যাহ্, ১ম সংস্করণ, ১৪২১ হি./২০০০ খ্রি. খ. ১৫, পৃ. ৫৪) শায়খ হাসান বসরী (রহ.) বলেন,

ما زال أهل العلم يعودون بالتذكر على التفكر، وبالتفكر على التذكر، ويناطقون القلوب حتى نطقت

জ্ঞানীরা এখনো আল্লাহ তা'আলাকে স্মরণের মাধ্যমে গভীর ধ্যানে এবং গভীর ধ্যানের মাধ্যমে স্মরণে রত। তারা অন্তরাত্মার সঙ্গে এখনো কথা বলেন অন্তরও তাদের সঙ্গে কথা বলে"। (জাওজিয়্যাহ্, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৩৩৩) অতএব আত্মোন্নয়নের জন্য যিক্রের কোন বিকল্প নেই।

১৩. তাওবাহ (Penitence)

তাওবাহ-এর অর্থ ফিরে আসা বা প্রত্যাবর্তন করা। ইসলামের দৃষ্টিতে নিন্দিত কাজ হতে ইসলামের নন্দিত কাজে ফিরে আসাকে 'তাওবাহ' বলে। এটি আল্লাহওয়ালা হওয়ার প্রাথমিক যাত্রা এবং আল্লাহর পথিকদের সফলতার গোপন চাবিকাঠি। তাই তাওবাহ আল্লাহমুখী হওয়ার পূর্বশর্তরূপে স্বীকৃত। আল্লামা ইবনুল কায়্যিম (রহ.) বলেন,

التوبة هي رجوع العبد إلى الله ومفارقته لصراط المغضوب عليهم والضالين

"তাওবাহ হলো আল্লাহর দিকে বান্দার প্রত্যাবর্তন এবং ক্রোধভাজন ও বিপথগামীদের পথ থেকে প্রস্থান"। (জাওজিয়্যাহ্, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ১৩৬) হুজ্জাতুল ইসলাম ইমাম গাজালী (রহ.) বলেন,

التوبة عبارة عن معنى ينتظم ويلتئم من ثلاثة أمور مرتبة: علم وحال وفعل.

"তাওবাহ এমন এক তাৎপর্যকে বোঝায় যা ধারাবাহিকভাবে তিনটি বিষয়কে সুবিন্যস্ত করে: (তা হলো) ইলম, অবস্থা ও কর্ম"। (গাজালী, আবূ হামিদ, *ইহইয়াউ 'উলূমিদ্দীন*, কায়রো: আল মাকতাবাতুত্ তাওফীকিয়্যাহ্, ২০০৮ খ্রি. খ. ৪, পৃ. ৪) তাওবাহ-এর গুণ ধারণ করে বান্দা দুনিয়া ও আখিরাতে চূড়ান্তভাবে সফল হওয়ার উপায় বর্ণনা করে আল্লাহ তা'আলা বিভিন্ন আয়াতে নির্দেশ দিয়ে বলেন।

﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

"হে মুমিনগণ! তোমরা সকলে আল্লাহর দিকে প্রত্যাবর্তন কর, যাতে তোমরা সফলকাম হতে পার"। (আল কুরআন, সূরা আল নূর, ২৪: ৩১) রাসূল (সা.) নিষ্পাপ হওয়ার পরও উম্মতকে শিক্ষা দেয়ার জন্য প্রতিদিন তাওবাহ এবং ইস্তিগফার করতেন। সাইয়িদুনা আগার ইবনু ইয়াসার (রা.) বর্ণিত হাদীসে রাসূল (সা.) বলেছেন,

يَأ أَيُّها النَّاسُ تُوبُوا إِلَىَ اللهِ، فَإِنِى أَتُوبُ فِى اليَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ

"হে লোক সকল! তোমরা আল্লাহর কাছে তাওবাহ এবং ক্ষমা প্রার্থনা কর। কেননা আমি প্রতিদিন একশ' বার তাওবাহ করে থাকি"। (কুশায়রী, *প্রাগুক্ত*, খ. ৮, পৃ. ৭২) অতএব তাওবাহ আত্মোন্নয়নের মূল চাবি।

১৪. আল্লাহর উপর নির্ভরশীলতা (Depending on Allah)

'তাওয়াক্কুল' অর্থ আল্লাহর উপর আস্থা ও নির্ভরশীল হওয়া। আর মুসলমানের ঈমানের সবচেয়ে বড় দান হলো এই তাওয়াক্কুল। মানসিক প্রশান্তি ও জাগতিক সৌভাগ্য লাভের গুরুত্বপূর্ণ উপায় হলো তাওয়াক্কুল। আল্লামা জুরজানী (রহ.) বলেন,

التوكل هو الثقة بما عند الله، واليأس عما في أيدي الناس

"তাওয়াক্কুল হলো আল্লাহ তা'আলার কাছে যা কিছু রয়েছে তার প্রতি আস্থা রাখা এবং মানুষের কাছে যা রয়েছে তা থেকে নিরাশ হওয়া"। (জুরজানী, *আত্-তা'রীফাত*, *প্রাগুক্ত*, পৃ. ৪৮)

'তাওয়াক্কুল' এর স্বরূপ বর্ণনায় ইমাম আহমাদ ইবনু হাম্বল (রহ.) বলেন,

التوكل عمل القلب، ومعنى ذلك أنه عمل قلبي، ليس بقول اللسان، ولا عمل الجوارح، ولا هو من باب العلوم والإدراكات

"তাওয়াক্কুল হলো অন্তরের আমল। এর অর্থ এই যে, তা আত্মিক কর্ম, মুখের কথা ও অঙ্গ-প্রত্যেঙ্গেরও কোনো আমল নয়। তেমনি এটি জ্ঞান ও উপলব্ধিরও কোনো বিষয় নয়"। (জাওজিয়্যাহ, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৪৮৫) আল্লামা কুশায়রী (রহ.) বলেন,

التوكل محله القلب، والحركة بالظاهر لا تنافي التوكل بالقلب

"তাওয়াক্কুলের স্থান হলো অন্তর। সুতরাং বাহ্যিক কর্মকাণ্ড অন্তরে লালিত তাওয়াক্কুলের সাথে অসঙ্গতিপূর্ণ কিছু নয়"। (কুশায়রী, *আর্-রিসালাতুল কুশাইরিয়্যাহ*, *প্রাগুক্ত*, পৃ. ৭৬)

ইমাম গাযালী (রহ.) বলেন,

قد يظن الجهال أن شرط التوكل ترك الكسب وترك التداوي والاستسلام للمهلكات، وذلك خطأ لأن ذلك حرام في الشرع، والشرع قد أثنى على التوكل، وندب إليه فكيف ينال ذلك بمحظوره

"মূর্খ লোকেরা কখনো ধারণা করে তাওয়াক্কুলের পূর্বশর্ত হলো আয়-উপার্জন ও চিকিৎসা পরিহার করে নিজকে সমূহ ধ্বংসের দিকে ঠেলে দেয়া। এমনটি করা মারাত্মক অন্যায়। কারণ শরী'আতে এ ধরনের কাজ নিষিদ্ধ। অধিকন্ত শরী'আতে তাওয়াক্কুল একটি প্রশংসিত গুণ, যা ইসলামী শরী'আ'র প্রতিনিধিত্বকারী অন্যতম অংশ। অতএব একদিকে ইসলামের নিষিদ্ধ কাজে যুক্ত হয়ে অন্যদিকে (ইসলামেরই বিশেষ অংশ) তাওয়াক্কুলের গুণ লাভ

করা কি আদৌ সম্ভব হবে?" (গাজালী, আবূ হামিদ, *আল আরবাঈন ফী উসূলুদ্-দীন*, দামিস্ক: দারুল কলম, ১৪২০ হি./১৯৯৯ খ্রি. পৃ. ২৪৬)। সুতরাং আত্মোন্নয়নের জন্য আল্লাহর উপর নির্ভরশীল হতে হবে।

১৫. আল্লাহর সিদ্ধান্তে সন্তুষ্ট থাকা (Satisfaction with Allah's Decision)

ইসলামে সবর বা ধৈর্য্যেরও উর্ধ্বে অন্তরের একটি বিশেষ স্তরের নাম হলো 'আর্-রিদ্বা বিল কাযা' বা আল্লাহর সিদ্ধান্তে সন্তুষ্ট থাকা। এ স্তরে উন্নীত হতে পারলে তিনি আল্লাহর প্রতিটি সৃষ্টিকে কল্যাণ আর রহমত হিসেবে মূল্যায়ন করেন। রিযা আত্মার এমন একটি স্তর যা নিশ্চিত হলে পার্থিব বড়ো বড়ো বিপর্যয় দৃঢ় ঈমানের সাথে মুকাবিলা করা সম্ভব হয়। বরং তার যত বড়ই বিপদ নেমে আসুক সে আনন্দ চিত্তে গ্রহণ করে নিবে। এটা মূলত আল্লাহ তা'আলাকে যথার্থ চেনার কারণে এবং তাঁর প্রতি সত্যিকার ভালোবাসার কারণে। তাই আল্লাহর ভালোবাসার সামনে দুনিয়ার সমস্ত কষ্ট তুচ্ছ মনে হয়। ফলে সুখের সময় যেভাবে তিনি আল্লাহর শোকরিয়া আদায় করেন তেমনি যাবতীয় দুঃখ দুর্দশাকেও হাসিমুখে বরণ করে নেন। বিদ্বানগণ 'রিযা'-এর স্বরূপ নির্ণয় করে স্ব স্ব বিশ্লেষণ পেশ করেছেন। তন্মধ্যে নিম্নোক্ত সংজ্ঞাদ্বয় প্রণিধানযোগ্য। আল্লামা জুরজানী (রহ.) বলেন,

الرضاء سرور القلب بمر القضاء

"রিযা হলো আল্লাহর পক্ষ থেকে কষ্টকর সিদ্ধান্তের প্রতি অন্তরে প্রশান্তি অনুভব করা" (জুরজানী, *প্রাগুক্ত*, পৃ. ৫৭) আল্লামা বারকাভী (রহ.) বলেন,

الرضا طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغير

"রিযা হলো অর্জন কিংবা হারানোর ক্ষেত্রে প্রতিক্রিয়াহীন স্বাচ্ছন্দ্যবোধ" (নাবলুসী, আব্দুল গণী, *শারহু-আত্-তারীকাতুল মুহাম্মদিয়া* (পাণ্ডুলিপি), খ. ২, পৃ. ১০৫) রাসূল (সা.) সাইয়িদুনা আবূ হুরাইরাকে (রা.) গুরুত্বপূর্ণ যে পাঁচটি উপদেশ দিয়েছেন তম্মধ্যে অন্যতম হল-

وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ

"আল্লাহ তা'আলা তোমার ভাগ্যে যা নির্ধারণ করেছেন তাতে খুশি থাকলে তুমি লোকদের মধ্যে সবচেয়ে স্বনির্ভর ব্যক্তি হিসেবে গণ্য হবে"। (তিরমিযী, *প্রাগুক্ত*, খ. ৪, পৃ. ৫৫১) রাসূল (সা.) আল্লাহর ফয়সালায় খুশি থাকাকে ঈমানের স্বাদ অনুভব করার সাথে সংযুক্ত করেছেন। তিনি বলেন,

ذَاقَ طَعْمَ الإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا ، وَبِالإِسْلاَمِ دِينًا ، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَسُولاً

"সে ব্যক্তি ঈমানের স্বাদ পেয়েছে, যে আল্লাহ তা'আলাকে প্রতিপালক, ইসলামকে দীন এবং মুহাম্মদকে (সা.) রাসূল হিসেবে সন্তুষ্ট চিত্তে স্বীকার করেছে"। (কুশায়রী, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৪৬) তিনি (সা.) আরো বলেন,

مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ رِضَاهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ وَمِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ تَرْكُهُ اسْتِخَارَةَ اللَّهِ وَمِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ سَخَطُهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ

"আদম সন্তানের জন্য আল্লাহ যা ফয়সালা করে রেখেছেন তাতে সন্তুষ্ট থাকাই হল তার সৌভাগ্য। আর আল্লাহ তা'আলার নিকট কল্যাণের প্রার্থনা ছেড়ে দেয়াই হচ্ছে তার দুর্ভাগ্য এবং আল্লাহ তা'আলার ফয়সালার উপর নাখোশ হওয়াও তার জন্য দুর্ভাগ্য"। (তিরমিযী, *প্রাগুক্ত*, খ. ৪, পৃ. ৪৫৫) আল্লাহ তা'আলা বলেন,

﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُبِينًا﴾

"আল্লাহ ও তাঁর রাসূল কোন বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত দিলে কোন ঈমানদার পুরুষ ও ঈমানদার নারীর নিজেদের বিষয়ে কোন অধিকার থাকে না। কেউ আল্লাহ ও রাসূলের অবাধ্যতা করলে সে তো প্রকাশ্য ভ্রষ্টতায় পতিত হয়"। (আল কুরআন, সূরা আল আহ্যাব, ৩৩: ৩৬) সুতরাং আত্মোন্নয়নের জন্য রিযা বিল কাযা বা আল্লাহর সিদ্ধান্তে সন্তুষ্ট থাকা অপরিহার্য।

১৬. পরিতুষ্টি (Contentment)

অল্পে তুষ্ট থাকা মানবিক উন্নত চরিত্রের অন্যতম। এ গুণটির মাধ্যমে মানুষ অল্প কিছুতে তৃপ্তির ঢেকুর তুলে স্বাচ্ছন্দ্যময় জীবন উপভোগ করতে সক্ষম হয়। ইসলামের পরিভাষায় এটিকে 'ক্বনা'আহ' বলে। সাধারণভাবে 'ক্বনা'আহ' বলতে বুঝায় নিজের যা আছে তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকা। আল্লামা সুয়ূতী [মৃ. ৯১১হি. রহ.] বলেন,

القناعة: الرضا بما دون الكفاية، وترك التشوف إلى المفقود، والاستغناء بالموجود

"অপর্যাপ্ত কিছুতে সন্তুষ্ট থাকা, হারানো বস্তুর প্রত্যাশা ছেড়ে দেয়া এবং যা আছে তা যথেষ্ট মনে করা"। (আস্-সূয়ূতী, জালাল উদ্দীন, *মু'জামু মাক্বালীদিল উলূম ফীল হুদূদি ওয়ার রুসূম*, কায়রো: মাকতাবাতুল আদাব, ১ম সংস্করণ, ১৪২৪ হি./২০০৪ খ্রি., খ. ১, পৃ. ২০৫) সাইয়িদুনা ইবনু 'আব্বাস (রা.) বলেন,

القناعة مال لا نفاد له

"পরিতুষ্টি এমন এক সম্পদ যা কখনও ফুরিয়ে যাওয়ার নয়"। (ইবনু 'আব্দু রাব্বিহি, *আল 'ইক্বদুল ফারীদ*, প্র.বি. বাব: আল ক্বানা'আহ্, খ. ১, পৃ. ৩৩০) সাইয়িদুনা উমর ইবনু আব্দুল আযীয (রহ.) বলেন,

الفقه الأكبر القناعة، وكف اللسان

"সবচেয়ে বড় উপলব্ধি হলো পরিতুষ্টি ও জিহবার সংবরণ"। (ইবনু 'আব্দিল বির্‌র, ইউসূফ ইবনু আব্দুল্লাহ, *আদবুল মুজালাসাহ ওয়া হামদুল লিসান*, তানতা: দারুস্ সাহাবাহ্ লিত্ তুরাস, ১ম সংস্করণ, ১৪০৯ হি./১৯৮৯ খ্রি. তাহকীক: সামীর হালবী, খ. ১, পৃ. ৮৭) সাইয়িদুনা ইবনু উমর (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূল (সা.) বলেন,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

"যার ইসলাম গ্রহণ করার সৌভাগ্য হয়েছে, যাকে ন্যূনতম প্রয়োজন পরিমাণ রিয্ক দেয়া হয়েছে এবং আল্লাহ তা'আলা তাকে যা দান করেছেন তার উপর পরিতুষ্ট হওয়ার শক্তি দিয়েছেন, সেই (জীবনে) সফলতা লাভ করেছে"। (কুশায়রী, *প্রাগুক্ত*, খ. ৩, পৃ. ১০২) তাই যে ব্যক্তি উপরোক্ত গুণাবলি অর্জন করবে, সে কাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছতে সক্ষম হবে এবং দুনিয়া ও আখিরাত উভয় জগতে দারুণ সফলতা উপভোগ করবে।

ন্যূনতম প্রয়োজন পরিমাণ রিয্ক বলতে বুঝায়, যা দিয়ে প্রয়োজনীয় চাহিদা পূরণ করে সংকট দূর করা যায়। (মুবারকপুরী, আব্দুর রহমান, *তুহ্ফাতুল আহ্ওয়াযী*, খ. ৪ পৃ. ৫০৮) অতএব অল্পে পরিতুষ্ট হওয়া আত্মোন্নয়নের মৌলিক বিষয়।

১৭. ধৈর্য (Patience)

'সবর' শব্দটি আরবী হলেও সমানভাবে বাংলা ভাষায় ব্যবহার হয়ে আসছে। 'সবর' এর আভিধানিক অর্থ আবদ্ধ করা ও নিবৃত হওয়া। যেমন পবিত্র কুরআনের আয়াত-

﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ﴾

"আপনি নিজেকে তাদের সংসর্গে আবদ্ধ রাখুন, যারা সকাল ও সন্ধ্যায় তাদের পালনকর্তাকে তাঁর সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে আহবান করে"। (আল কুরআন, সূরা আল কাহ্ফ, ১৮: ২৮) অর্থাৎ আপনি তাদের সাথে নিজেকে আবদ্ধ রাখুন। ঈমান দু'ভাগে বিভক্ত। একভাগ হল 'সবর' অপর ভাগ হল 'শোক্র'। সুতরাং 'সবর' বা ধৈর্য হল ঈমানের অর্ধাংশ। (জাওযিয়্যাহ, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৫১৩) 'সবর' এর সংজ্ঞায় বিশিষ্ট সূফী যুন্নুন মিসরী (রহ.) বলেন,

الصبر هو التباعد عن المخالفات والسكون عند تجرع غصص البلية وإظهار الغنى عند حلول الفقر بساحة المعشية

"সবর হলো বিপরীত কর্ম থেকে বিরত থাকা, বিপদ মোকবিলায় স্থির ও নিরবতা পালন করা এবং জীবন যাপনে অসচ্ছলতা দেখা দিলে সচ্ছলতা প্রদর্শন করা"। (ইবনু 'আল্লান, মুহাম্মদ 'আলী ইবনু মুহাম্মদ, *দালীলুল ফালিহীন লিতুরুক্বি রিয়াদ্বিস সালিহীন*, প্র.বি, খ. ১, পৃ. ১৬৫) আল্লাহ তা'আলা 'সবর'-এর আদেশ দিয়ে বলেন,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اصْبِرُواْ وَصَابِرُواْ وَرَابِطُواْ وَاتَّقُواْ اللّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

"হে ঈমানদারগণ! তোমরা ধৈর্য ধারণ কর, মোকাবেলায় দৃঢ়তা অবলম্বন কর এবং সীমান্ত রক্ষায় স্থিত থাক"। (আল কুরআন, সূরা আলু ইমরান, ০৩: ২০০) সাইয়িদুনা আবূ সাঈদ খুদরী (রা.) বর্ণনা করেন, রাসূল (সা.) বলেন,

ما أعطي أحد من عطاء خيرا وأوسع من الصبر

"সবর-এর চেয়ে উত্তম ও ব্যাপক কোনো নি'আমত কাউকে প্রদান করা হয়নি"। (বুখারী, *প্রাগুক্ত*, হা. নং: ১৪৬৯, খ. ২, পৃ. ১৫১) সুতরাং সবর আত্মোন্নয়নের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

১৮. কৃতজ্ঞতা (Gratefulness)

শোকর বা কৃতজ্ঞতা মুমিনের সর্বোচ্চ মর্যাদাসম্পন্ন একটি গুণ। কারণ এতে মানুষের অন্তরের পাশাপাশি মুখ ও সমূহ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গেরও সমান অংশগ্রহণ থাকে। শুধু তাই নয়, কৃতজ্ঞতার গুণটি ধৈর্য, আল্লাহর প্রতি সন্তুষ্টি ও স্বেচ্ছায় প্রশংসার ন্যায় অসংখ্য দৈহিক ও আত্মিক ইবাদতকে পরিব্যাপ্ত করে। আল্লামা ইবনু 'উজায়বাহ (রহ.) বলেন,

هو فرح القلب بحصول النعمة مع صرف الجوارح في طاعة المنعم والاعتراف بنعمة المنعم على وجه الخضوع

"নি'আমতদাতার আনুগত্যে নিজ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ব্যবহার করে সেই নি'আমত লাভে মনে আনন্দ অনুভব করা। সাথে সাথে অনুগত ও বিনয়ের সহিত নি'আমতদাতার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা"। (ইবনু 'উজায়বাহ, আব্দুল্লাহ আহমদ, *মি'রাজুত্ তা'শাওউফ ইলা হাকায়িকিত্ তাসাওউফ*, কাসাব্লাঙ্কা: মারকাজুত্ তুরাসিস্ সাক্বাফী আল মাগরাবী, তা.বি. তাহকীক: ড. আব্দুল মাজীদ খায়্যালী, পৃ. ২৯) আল্লামা জুরজানীর (রহ.) মতে কৃতজ্ঞতা বা শোকর হলো-

الشكر هو صرف العبد جميع ما أنعم الله عليه من السمع والبصر وغيرهما إلى ما خلق لأجله

"কৃতজ্ঞতা হলো বান্দার প্রতি আল্লাহ প্রদত্ত নি'আমতরাজি তথা কর্ণ, চক্ষুসহ ইত্যাদি নিআমত সে কাজে ব্যবহার করা, যার জন্য সে সব সৃষ্টি করা হয়েছে"। (জুরজানী, *প্রাগুক্ত*, পৃ. ৭৬) আল্লাহ তা'আলা মানুষকে তাঁর প্রদত্ত নিআমতে কৃতজ্ঞ হয়ে তাঁরই স্মরণে ইবাদত করতে আদেশ দিয়েছেন। তিনি মানুষকে তাঁর অগণিত ও অফুরন্ত নি'আমতের বর্ণনা উল্লেখপূর্বক প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে কৃতজ্ঞতার গুণ ধারণ করতে বলেছেন। তিনি বলেন,

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

"সুতরাং তোমরা আমাকে স্বরণ কর, আমিও তোমাদেরকে স্মরণ করব এবং আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর; অকৃতজ্ঞ হয়ো না"। (আল কুরআন, সূরা আল বাকারা, ০২: ১৫২) তিনি আরো রলেন,

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

"তোমরা যদি কৃতজ্ঞ হয়ে যাও এবং (সত্যিকারার্থে) ঈমান আন, তবে আল্লাহ তোমাদেরকে শাস্তি দিয়ে কী করবেন? আল্লাহ গুণগ্রাহী, সর্বজ্ঞ"। (আল কুরআন, সূরা আল বাকারা, ০২: ১৪৭) সাইয়িদুনা আনাস ইবনু মালিক (রা.) বর্ণিত হাদীসে রাসূল (সা.) বলেন,

ما أنعم الله على عبد نعمة فقال الحمد لله إلا كان الذي أعطاه أفضل مما أخذ

"আল্লাহ তা'আলা কোন বান্দাকে যখন যে নিআমতই দান করেন, তাতে সে যদি বলে, "আলহামদুলিল্লাহ", তবে তা (প্রশংসা) তাকে প্রদত্ত জিনিসের চেয়ে অনেক উত্তম"। (ইবনু মাজাহ, *প্রাগুক্ত*, খ. ৪, পৃ. ৭১৪) অতএব কৃতজ্ঞতা একটি অসাধারণ গুণ, যা আত্মোন্নয়নের পথ নির্দেশ করে।

১৯. দানশীলতা (Charity)

পবিত্র কুরআন যে সব নৈতিক ও চারিত্রিক সৎকর্মের প্রতি বিশেষ গুরুত্বারোপ করেছে তন্মধ্যে বদান্যতা ও দানশীলতা অন্যতম। মানুষের প্রতি আল্লাহর নিআমত তথা অর্থ-কড়ি, ধন-সম্পদ ও বিত্ত-বৈভব দান করেছেন তা শুধু নিজেই উপকৃত হবে; বরং আল্লাহর অন্যান্য বান্দাগণের জন্যও ব্যয় করবে এবং তারাও উপকৃত হবে। তাই এর পরিধি ব্যাপক। আল্লাহ তা'আলা পবিত্র কুরআনের সূচনাতেই হিদায়াতপ্রাপ্ত মুত্তাকীদের গুণাবলির মধ্যে অন্যতম দান ও বদান্যতা সম্পর্কে বলেছেন-

﴿وِمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾

"আর আমি তাদের যা কিছু দান করেছি, তা থেকে তারা (আমার রাহে অন্যান্য বান্দাদের জন্যও) ব্যয় করে"। (আল কুরআন, সূরা আল বাকারা, ০২: ০৬) অন্য আয়াতে তিনি বলেন,

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾

"যারা আল্লাহর রাহে স্বীয় ধন-সম্পদ ব্যয় করে, তাদের উদাহরণ একটি বীজের মত, যা থেকে সাতটি শীষ জন্মায়। প্রত্যেকটি শীষে একশ' করে দানা থাকে। আল্লাহ অতি দানশীল, সর্বজ্ঞ"। (আল কুরআন, আল বাকারা, ০২: ২৬১) আল্লামা ইবনু কাসীর (রহ.) বলেন, যারা আল্লাহর রাস্তায় এবং শুধুমাত্র তাঁর সন্তুষ্টির জন্য ব্যয় করে, তাদের সেই দানের সাওয়াবকে দ্বিগুণ করে দিবেন তা বুঝাতে এই উদাহরণটি পেশ করা হয়েছে। (ইবনু কাসীর, *প্রাগুক্ত*, খ. ১, পৃ. ৬৯১) রাসূল (সা.) বলেন,

مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ الْعِبَادُ فِيهِ، إِلاَّ مَلَكَانِ يَنْزِلاَنِ. فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلَفًا. وَيَقُولُ الآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلَفًا

"প্রতিদিন সকালে দু'জন ফেরেশতা অবতরণ করেন। তাঁদের একজন বলেন, হে আল্লাহ! দাতাকে তার দানের উত্তম প্রতিদান দিন আর অপরজন বলেন, হে আল্লাহ! কৃপণকে ধ্বংস করে দিন"। (বুখারী, *প্রাগুক্ত*, খ. ২, পৃ. ১৪২) সাইয়িদুনা আবূ সাঈদ খুদরী (রা.) বর্ণিত এক হাদীসে তিনি (সা.) বলেন,

مَن كانَ معهُ فَضْلُ ظَهْرٍ، فَلْيَعُدْ به علَى مَن لا ظَهْرَ له، وَمَن كانَ له فَضْلٌ مِن زَادٍ، فَلْيَعُدْ به علَى مَن لا زَادَ له

"যার কাছে আরোহণের কোন অতিরিক্ত বাহন থাকে, সে যেন তা দিয়ে তাকে সাহায্য করে, যার কাছে কোন বাহন নেই। যার কাছে অতিরিক্ত খাদ্যদ্রব্য থাকে সে যেন তা দিয়ে তাকে সাহায্য করে, যার খাদ্যদ্রব্য নেই"। (কুশায়রী, *প্রাগুক্ত*, খ. ৫, পৃ. ১৩৮) এ হাদীসের ব্যাখ্যায় ইমাম নাবভী (রহ.) বলেন, এই হাদীসের মাধ্যমে রাসূল (সা.) মানুষকে দান-সাদকা, বদান্যতা, উদারতা, সহমর্মিতা, অভাবগ্রস্থদের সহযোগিতা, সর্বোপরি সৃষ্টির প্রতি সদয় হওয়ার নির্দেশনা দিয়েছেন। (নাবভী, আবূ যাকারিয়া ইয়াহইয়া ইবনু শারফ, *সারহুন নবভী 'আলা মুসলিম*, বৈরূত: দারু ইহইয়ায়িত্ তুরাসিল 'আরাবী, ২য় সংস্করণ, ১৩৯২ হি, খ. ৬, পৃ. ১৬৬) সুতরাং দানশীলতা ও বদান্যতা এক অভূতপূর্ব উন্নয়ন সাধন করে মানবজীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে। আত্মিক ও মানবিক উন্নয়নে এর গুরুত্বপূর্ণ অবদান অনস্বীকার্য।

উপসংহার: পরিশেষে উপরোক্ত আলোচনার প্রেক্ষিতে আমরা বলতে পারি যে, মানবজাতির সৃজন অভিপ্রায়ের স্বার্থকতার নিমিত্তে আত্মোন্নয়নের বিকল্প নেই। আত্মোন্নয়নের মাধ্যমেই মানুষ ফেরেশতার চেয়ে অধিক সম্মানের অধিকারী হতে পারে আল্লাহর নিকট। উক্ত মৌলিক বিষয়াবলি যথার্থ প্রয়োগে সাধারণ মুমিন একজন অসাধারণ আল্লাহর নৈকট্য ও সন্তুষ্টিপ্রাপ্ত মুত্তাকী বান্দায় পরিগণিত হবে। প্রায়োগিক মাত্রার যথার্থ বিচারে সে আল্লাহর নিকট ইহকাল ও পরকালে বিভিন্ন পুরস্কারে পুরস্কৃত হবে এবং উন্নতির উচ্চ শিখরে আরোহণ করে আল্লাহর নৈকট্যপ্রাপ্ত বন্ধু হিসেবে গণ্য হবে।

তথ্যসূত্র

১. আল কুরআনুল কারীম

২. বুখারী, মুহাম্মাদ ইবনু ইসমাঈল, *সহীহ*, কায়রো: দারুশ শা'ব, ১৪০৭ হি./১৯৮৭ খ্রি.।

৩. মুসলিম, *সহীহ*, বৈরূত: দারুল জীল, তা.বি।

৪. তিরমিযী, আবূ ঈসা, *জামি'উত্ তিরমিযী*, বৈরূত: দারু ইহ্ইয়ায়িত্ তুরাসিল 'আরাবী।

৫. নাসায়ী, আহমাদ ইবনু শু'আইব, *আল মুজতাবা মিনাস্ সুনান*, আলেপ্পো: মাকতাবুল মাত্বূ'আতিল ইসলামিহ্, ২য় সংস্করণ, ১৪০৬ হি./১৯৮৬ খ্রি.।

৬. আল কুশায়রী, আব্দুল কারীম ইবনু হাওয়াজিন, *আর্-রিসালাতুল-কুশাইরিয়্যাহ*, কায়রো: আল মাকতাবাতুত্ তাওফীকিয়াহ্, তা. বি.।

৭. আল কারযাভী, ইউসূফ, *আল 'ইবাদাহ্ ফিল ইসলাম*, কায়রো: মাকতাবাতু ওয়াহবাহ্, ১৪৩০ হি./২০০৯ খ্রি.।

৮. জাওজিয়্যাহ, ইবনু কায়্যিম শামসুদ্দীন মুহাম্মাদ আবূ বাকর, *মাদারিজুস্ সালিকীন*, কায়রো: আল মাকতাবাতুত্ তাওফীকিয়্যাহ্, তা.বি. তাহ্কীক: আল বারূদী।

৯. জুরজানী, 'আলী ইবনু মুহাম্মাদ শরীফ, *আত্ তা'রীফাত*, বৈরূত: মাকতাবাতু লুবনান, নতুন সংস্করণ-১৯৮৫ খি.।

১০. বিনতু 'আব্দিল মুত্তালিব, আমাতুল্লাহ, *রিফক্বান বিল ক্বাওয়ারীন- নাসায়িহুন লিল আজওয়ায*, মাকতাবাতু মাসজিদুন্ নাবভী সাইট: www.mktaba.org।

১১. ইবনু মাজাহ্, আবূ আব্দুল্লাহ, *সুনান*, কায়রো: মাকতাবাতু আবী মু'আতা, তা. বি.।

১২. ইসফাহানী, আবূল কাসিম, *আয্-যারী'আহ্ ইলা মাকারিমিশ্ শারী'আহ*, বৈরূত: প্র. বি. ১ম সংস্করণ- ১৪০০ হি./১৯৮০ খ্রি.।

১৩. আসকালানী, ইবনু হাজার, *ফাতহুল বারী*, বৈরূত: দারুল মা'রিফাহ্, ১৩৭৯ হি.।

১৪. সা'দী, আব্দুর রহমান, *তাফসীরুস সা'দী*, বৈরূত: মুআস্সাতুর্ রিসালাহ্, ২০০০ খ্রি./১৪২০ হি.।

১৫. ইবনু 'আকীল, *আল ওয়াযীহ ফী উসূলিল ফিকহ*, রিয়াদ: মাকতাবাতুর্ রুশদ, ১ম সংস্করণ-২০০৮ খ্রি.।

১৬. আল-ইসফাহানী, *আল-মুফরাদাত ফী গরীবিল কুরআন*, বৈরূত: দারুল 'ইলমিদ্ দারিশ্ শামিয়াহ্, ১৪১২ হি.।

১৭. আল-হায়ছামী, নূরুদ্দীন, *আল-মাজমাউজ্-যাওয়াইদ ওয়া মানবাউল ফাওয়াইদ*, বৈরূত: দারুল ফিকর, সংস্করণ-১৪১২ হি.।

১৮. ইবনু কাসীর, আবূল ফিদা ইমাদুদ্দীন, *তাফসীরুল কুরআনিল 'আযীম*, বৈরূত: দারুন ত্বায়্যিবাহ্, ২য় সংস্করণ, ১৪২০ হি./১৯৯৯ খ্রি.।

১৯. 'আফ্ফানী, ড. সাইয়িদ হাসান, *সালাহুল উম্মাহ ফী 'উলুভিল হিম্মাহ*, বৈরূত: মুআস্সাতুর্ রিসালাহ্, ১ম সংস্করণ, ১৪১৭ হি./১৯৯৭ খ্রি.।

২০. শাওকানী, মুহাম্মাদ ইবনু 'আলী, *ফাতহুল ক্বাদীর*, বৈরূত: দারুল মা'রিফাহ্, ৪র্থ সংস্করণ-১৪২৮ হি/২০০৭ খ্রি.।

২১. তাবারী, ইবনু জারীর, *জামি'উল বয়ান ফী তাভীলিল কুরআন*, বৈরূত: মুআস্সাতুর্ রিসালাহ্, ১৪২০ হি./২০০০ খ্রি.।

২২. জুরজানী, 'আলী ইবনু মুহাম্মাদ, *আত্-তা'রীফাত*, বৈরূত: দারুল কুতুবিল 'আরাবী, ১ম সংস্করণ, ১৪০৫ হি.।

২৩. আশ্-শাবারখীতী, ইবরাহীম, *আল-ফুতূহাত আল-ওয়াহাবিয়া বিশারহি আল-আরবাঈন হাদীসিন্-নাববিয়া*, মিসর: মাতবা'আহ খায়রিয়াহ, ১ম মুদ্রণ ১৩৪০ হি.।

২৪. আর্-রাযী, ফখরুদ্দীন, *মাফাতীহুল গায়ব*, বৈরূত: দারুল কুতুবিল 'ইলমিয়্যাহ্, ১ম সংস্করণ, ১৪২১ হি./২০০০ খ্রি.।

২৫. গাজালী, আবূ হামিদ, *ইহইয়াউ 'উলূমিদ্দীন*, কায়রো: আল মাকতাবাতুত্ তাওফীকিয়্যাহ্, ২০০৮ খ্রি.।

২৬. ইবনু হিব্বান, মুহাম্মাদ, *সহীহ*, মুআস্সাতুর্ রিসালাহ্, তা.বি.।

২৭. উসায়মিন, মুহাম্মাদ ইবনু সালিহ্, *শারহু রিয়াদিস্-সালিহীন*, তা.বি.।

২৮. গাজালী, আবূ হামিদ, *আল আরবাঈন ফী উসূলুদ্-দীন*, দামিস্ক: দারুল কলম, ১৪২০ হি./১৯৯৯ খ্রি.।

২৯. নাবলুসী, আব্দুল গণী, *শারহু-আত্-তারীকাতুল মুহাম্মাদিয়া*, (পাণ্ডুলিপি)।

৩০. আস্-সূয়ূতী, জালাল উদ্দীন, *মু'জামু মাক্বালীদিল উলূম ফীল হুদূদি ওয়ার রুসূম*, কায়রো: মাকতাবাতুল আদাব, ১ম সংস্করণ, ১৪২৪ হি./২০০৪ খ্রি.।

৩১. ইবনু 'আব্দু রাব্বিহি, *আল 'ইক্বদুল ফারীদ*, প্র.বি.।

৩২. ইবনু 'আব্দিল বির্র, ইউসূফ ইবনু আব্দুল্লাহ, *আদবুল মুজালাসাহ ওয়া হামদুল লিসান*, তানতা: দারুস্ সাহাবাহ্ লিত্ তুরাস, ১ম সংস্করণ, ১৪০৯ হি./১৯৮৯ খ্রি. তাহকীক: সামীর হালবী।

৩৩. ইবনু 'আল্লান, মুহাম্মদ 'আলী ইবনু মুহাম্মদ, *দালীলুল ফালিহীন লিতুরুক্বি রিয়াদ্বিস সালিহীন*, প্র.বি।

৩৪. উসমানী, তাক্বী, *তাফসীরে তাওযীহুল কুরআন*, ঢাকা: মাকতাবাতুল আশরাফ, ১ম সংস্করণ, ২০১০ ইং.।

৩৫. ইবনু 'উজায়বাহ, আব্দুল্লাহ আহমদ, *মি'রাজুত্ ত্বাশাওউফ ইলা হাকায়িকিত্ তাসাওউফ*, কাসাব্লাঙ্কা: মারকাজুত্ তুরাসিস্ সাক্বাফী আল মাগরাবী, তা.বি.।

৩৬. জুবাইদী, আবূল ফাইয মুরতাদ্বা, *তা-জুল 'উরূস মিন জাওয়াহিরিল ক্বামূস*, কুয়েত: দারুল হিদায়াহ্, ১৯৬৫ খ্রি.।

৩৭. নাবভী, আবূ যাকারিয়া ইয়াহইয়া ইবনু শারফ, *সারহুন নবভী 'আলা মুসলিম*, বৈরূত: দারু ইহইয়ায়িত্ তুরাসিল 'আরাবী, ২য় সংস্করণ, ১৩৯২ হি।

৩৮. Michael P. Todaro, *Economics For a Developing word*.