তারিখ: ১৭ই সফর ১৪৪৮ হিজরী
মোতাবেক ৩১শে জুলাই ২০২৬ ঈসায়ী

বিষয়: চিন্তা ও দুশ্চিন্তার চিকিৎসা

عِلَاجُ الْهُمُومِ وَالْأَحْزَانِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ ونَسْتَعِينُهُ ونَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ [آل عمران: ١٠٢]، يَاأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا [النساء: ١] يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا [الأحزاب: ٧٠]

أَمَّا بَعْدُ: فَإِنَّ أَصْدَقَ الْحَدِيثِ كَلَامُ اللهِ تَعَالَى، وَخَيْرَ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمَّدٍ ﷺ، وَشَرَّ الْأُمُورِ مُحْدَثَاتُها، وَكُلَّ مُحْدَثَةٍ بِدْعَةٌ، وَكُلَّ بِدْعَةٍ ضَلَالَةٌ، وَكُلَّ ضَلَالَةٍ فِي النَّارِ

সকল প্রশংসা একমাত্র আল্লাহর জন্য। আমরা তাঁরই প্রশংসা করি, তাঁরই কাছে সাহায্য চাই এবং তাঁরই কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করি। আর আমরা আমাদের নফসের মন্দভাব এবং আমাদের অপকর্মের অনিষ্টতা থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাই। আল্লাহ যাকে হেদায়েত দেন, তাকে বিভ্রান্ত করার কেউ নেই; আর যাকে তিনি পথভ্রষ্ট করেন, তাকে পথ দেখানোর কেউ নেই। আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে, আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য মাবুদ নেই; তিনি একক, তাঁর কোনো শরীক নেই। আমি আরও সাক্ষ্য দিচ্ছি যে, মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাঁর বান্দা ও রাসূল। হে ঈমানদারগণ! তোমরা আল্লাহকে যথোচিত ভয় করো এবং মুসলমান না হয়ে মৃত্যুবরণ করো না। (সূরা আলে ইমরান: ১০২) হে মানবজাতি! তোমরা তোমাদের রবকে ভয় করো, যিনি তোমাদেরকে এক ব্যক্তি থেকেই সৃষ্টি করেছেন এবং তা থেকে তার জোড়া সৃষ্টি করেছেন এবং তাদের দুজন থেকে বহু নর-নারী ছড়িয়ে দিয়েছেন। আর তোমরা সেই আল্লাহকে ভয় করো, যাঁর নামে তোমরা একে অপরের কাছে দাবি জানিয়ে থাকো এবং সতর্ক থাকো আত্মীয়তার বন্ধন সম্পর্কে। নিশ্চয়ই আল্লাহ তোমাদের ওপর তীক্ষ্ণ নজর রাখছেন। (সূরা আন-নিসা: ১) হে ঈমানদারগণ! তোমরা আল্লাহকে ভয় করো এবং সঠিক ও সোজা কথা বলো। (সূরা আল-আহযাব: ৭০)

অতঃপর, নিশ্চয়ই সবচেয়ে সত্য কথা হলো আল্লাহর কিতাব (কুরআন) এবং সবচেয়ে উত্তম পথ নির্দেশ হলো মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর হেদায়েত ও সুন্নাহ।

আর দ্বীনের ব্যাপারে সর্বনিকৃষ্ট বিষয় হলো (দ্বীনের নামে) নতুন কিছু উদ্ভাবন করা। প্রতিটি নতুন উদ্ভাবিত বিষয়ই বিদআত, প্রতিটি বিদআতই ভ্রষ্টতা, আর প্রতিটি ভ্রষ্টতার পরিণতিই জাহান্নাম।

✵ পৃথিবীর বাস্তবতা ও পরীক্ষার জীবন

➤ দুনিয়ার প্রকৃতি ও মানুষের সংগ্রাম:

হে মুসলিম সমাজ! আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা আপনাদের ওপর রহম করুন—আপনারা জেনে রাখুন যে, এই দুনিয়া হলো পরীক্ষা ও কষ্টের ঘর। বিভিন্ন রোগ-ব্যাধি, দুঃখ-কষ্ট, বিপদ-আপদ ও চিন্তাভাবনার কারণে মানুষের মনে দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ সৃষ্টি হওয়া এই জীবনেরই এক স্বাভাবিক বিষয়।

✍ **কুরআনের প্রমাণ:** আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা এরশাদ করেছেন:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ -البلد: ٤،

নিশ্চয়ই আমি মানুষকে সৃষ্টি করেছি কষ্ট ও সংগ্রামের মধ্যে। (সূরা আল-বালাদ: ৪)

অর্থাৎ, মানুষ জীবনের নানা কষ্ট ও প্রতিকূলতার মুখোমুখি হয়ে তা সামলে নিয়ে জীবন অতিবাহিত করে।

✵ জান্নাত: চিন্তা ও কষ্টমুক্ত চিরন্তন নিবাস

➤ জান্নাত ও দুনিয়ার পার্থক্য:

আর এই কষ্ট ও চিন্তার কারণেই জান্নাত এই দুনিয়া থেকে আলাদা ও অনন্য। কেননা জান্নাত এমন এক আলয়, যেখানে কোনো চিন্তা, ভাবনা বা দুশ্চিন্তা বলতে কিছুই নেই।

✍ **কুরআন থেকে জান্নাতের বর্ণনা:** আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা এরশাদ করেন:

لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ [الحجر: ٤٨]،

সেখানে তাদেরকে কোনো ক্লান্তি স্পর্শ করবে না এবং তারা সেখান থেকে কখনো বহিস্কৃতও হবে না। (সূরা আল-হিজর: ৪৮)

➤ জান্নাতবাসীদের মানসিক প্রশান্তি:

আর জান্নাতবাসীদের মন ও অনুভূতি সামান্য একটি অপ্রীতিকর কথা দ্বারাও কখনো ক্ষুণ্ন বা ব্যথিত হবে না।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা বলেন:

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْثِيمًا - إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا الواقعة: ٢٥، ٢٦

তারা সেখানে শুনবে না কোনো অসার বা পাপবাক্য। কেবল একটি ধ্বনিই শুনবে: সালাম! সালাম! (শান্তি ও নিরাপত্তা! (সূরা আল-ওয়াকিয়াহ: ২৫-২৬)

✵ দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-কষ্টের ব্যাপারে ইসলামের দৃষ্টিভঙ্গি

➤ দুশ্চিন্তা দ্বীনের মূল লক্ষ্য নয়:

হে আল্লাহর বান্দাগণ! নিশ্চয়ই দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-বেদনা হলো আল্লাহর পথের পথিকদের সাময়িক প্রতিবন্ধক মাত্র। এই কারণেই আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা তাঁর কিতাবের কোনো স্থানেই দুঃখ-কষ্ট লালন করার নির্দেশ দেননি, এর প্রশংসাও করেননি এবং তা অর্জনের জন্য কোনো পুরস্কার বা সওয়াব নির্দিষ্ট করেননি।

কুরআনে বিষাদ ত্যাগের নির্দেশ: বরং আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা কুরআনের একাধিক স্থানে দুঃখ করতে নিষেধ করেছেন। যেমন তিনি এরশাদ করেন:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ -آل عمران: ١٣٩

আর তোমরা মনভেঙে পড়ো না এবং দুঃখ করো না; তোমরাই বিজয়ী হবে যদি তোমরা মুমিন হও। (সূরা আলে ইমরান: ১৩৯)

অতএব, বান্দার কর্তব্য হলো যথাসম্ভব দুশ্চিন্তা ও দুঃখকে তাড়িয়ে দেওয়ার চেষ্টা করা এবং এগুলোর পেছনে মনকে সঁপে না দেওয়া।

✵ দুশ্চিন্তা থেকে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর আশ্রয় প্রার্থনা

নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম -এর দোয়া: তিনি বলতেন:

اللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-বেদনা থেকে, অক্ষমতা ও অলসতা থেকে, কৃপণতা ও ভীরুতা থেকে, ঋণের বোঝা এবং মানুষের জুলুম-পীড়ন থেকে। (বুখারী: ৬৩৬৩, মুসলিম: ১৩৬৫, আবু দাউদ: ১৫৪০, তিরমিযী: ৩৪৮৪, নাসাঈ: ৩৩৮০)

✵ ভাইয়ের কষ্ট ও দুশ্চিন্তা দূর করার সুন্নাত

➤ অন্যকে সান্ত্বনা দেওয়ার গুরুত্ব:

কোনো বান্দা যখন তার অপর ভাইকে চিন্তিত বা ব্যথিত দেখতে পায়, তখন তার চিন্তা-ভাবনা দূর করার চেষ্টা করা এবং মন ভালো হয় এমন কথা বলা মুস্তাহাব।

কুরআন ও হাদীসের উদাহরণ:

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা তাঁর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সম্পর্কে (হিযরতের রাতের ঘটনা স্মরণ করিয়ে) বলেন:

إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا [التوبة: ٤٠]

যখন তিনি তাঁর সঙ্গীকে (আবু বকরকে) বলছিলেন: "চিন্তা কোরো না, নিশ্চয়ই আল্লাহ আমাদের সাথে আছেন।" (সূরা অত-তওবা: ৪০)

আর উমর রাদিয়াল্লাহু তা'য়ালা আনহু (এক সংকটের মুহূর্তে) বলেছিলেন:

لَأَقُولَنَّ شَيْئًا يُضْحِكُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

(পরিস্থিতি হালকা করতে) আমি অবশ্যই এমন কিছু বলব যা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-কে হাসাবে (আনন্দ দেবে)। (মুসলিম: ১৪৭৮)

দুশ্চিন্তা ও কষ্ট দূরীকরণের প্রধান উপায়

➤ ভাগ্য বা তাকদীরের ওপর ঈমান:

হে মুসলিম সমাজ! নিশ্চয়ই দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-বেদনা দূর করার অন্যতম মহোত্তম উপায় হলো—আল্লাহর ফয়সালা ও তাকদীরের ওপর বিশ্বাস স্থাপন করা এবং এটি দৃঢ়ভাবে মনেপ্রাণে বিশ্বাস করা যে, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা বান্দার জন্য যা নির্ধারণ করেছেন তা ঘটবেই।

কুরআনের প্রমাণ: আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা এরশাদ করেছেন:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ - لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ [الحديد: ٢٢، ٢٣]

পৃথিবীতে বা তোমাদের নিজেদের ওপর এমন কোনো বিপদ আসে না, যা আমি সৃষ্টি করার পূর্বেই কিতাবে (লওহে মাহফুজে) লিপিবদ্ধ করে রাখিনি। নিশ্চয়ই এটি আল্লাহর জন্য অত্যন্ত সহজ। তা এ জন্য যে, যাতে তোমরা যা হারিয়েছ তার জন্য আফসোস না করো এবং যা তিনি তোমাদের দিয়েছেন তার জন্য দম্ভ প্রকাশ না করো। আর আল্লাহ কোনো উদ্ধত ও অহংকারীকে পছন্দ করেন না। (সূরা আল-হাদীদ: ২২-২৩)

নেক আমল ও মুমিনের বিস্ময়কর জীবন

ঈমান ও নেক আমলের সুফল: আর এই ঈমানের সাথে সৎকর্মের (নেক আমল) সমন্বয় ঘটাতে হবে। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা বলেন:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

পুরুষ বা নারী যে-ই মুমিন অবস্থায় সৎকাজ করবে, আমি তাকে অবশ্যই এক পবিত্র ও সুন্দর জীবন দান করব এবং তারা যে আমল করত তার ভিত্তিতে অবশ্যই তাদেরকে তাদের প্রাপ্য প্রতিদান প্রদান করব। (সূরা আন-নহল: ৯৭)

মুমিনের সুসংবাদ সম্পর্কে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর বাণী:

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ**

মুমিনের অবস্থা আসলেই বিস্ময়কর! নিশ্চয়ই তার সকল কাজই কল্যাণকর, আর মুমিন ছাড়া অন্য কারো জন্য এই সৌভাগ্য নেই। যদি তার কোনো আনন্দ বা সুখের মুহূর্ত আসে, সে শুকরিয়া আদায় করে; ফলে তা তার জন্য কল্যাণকর হয়। আর যদি তার কোনো কষ্ট বা বিপদ আসে, সে ধৈর্য ধারণ করে; ফলে তাও তার জন্য কল্যাণকর হয়। (মুসলিম: ২৯৯৯)

✳ নবী-রাসূল ও সালেহীনদের অনুকরণে দুশ্চিন্তা দূর হয়:

➤ আদর্শ ও অনুকরণীয় দৃষ্টান্ত:

দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-বেদনা দূর করার অন্যতম আরেকটি উপায় হলো—নবী-রাসূলগণ এবং পুণ্যবানদের (সালেহীনদের) অনুসরণ করা এবং তাঁদেরকে নিজেদের জন্য উত্তম আদর্শ হিসেবে গ্রহণ করা। কারণ তাঁরা অত্যন্ত কঠিন পরীক্ষা ও বিপদের সম্মুখীন হয়েছিলেন, অতঃপর তাঁরা তার ওপর ধৈর্য ধারণ করেছিলেন।

✳ মানুষের পরীক্ষা ও বিপদের মানদণ্ড (হাদীসের আলোকে)

সাদ ইবনে আবী ওয়াক্কাস রাদিয়াল্লাহু তা'য়ালা আনহু-এর জিজ্ঞাসা:

قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: الْأَنْبِيَاءُ، ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ، فَيُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ صُلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ، وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَمَا يَبْرَحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ [رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ]

'আমি বললাম: হে আল্লাহর রাসূল! মানুষের মধ্যে কার পরীক্ষার বা বিপদের তীব্রতা সবচেয়ে বেশি হয়?'

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর বাণী: তিনি বললেন: নবীগণের, অতঃপর পর্যায়ক্রমে যারা শ্রেষ্ঠ ও উত্তম তাদের। মানুষকে তার দ্বীনদারীর পরিমাণ অনুযায়ী পরীক্ষা করা হয়। যদি সে তার দ্বীনের ওপর শক্ত ও দৃঢ় থাকে, তবে তার পরীক্ষাও কঠিন হয়। আর যদি তার দ্বীনদারীতে

কিছুটা শিথিলতা থাকে, তবে তার দ্বীনের অনুপাত অনুযায়ীই তাকে পরীক্ষায় ফেলা হয়। এভাবে বান্দার ওপর পরীক্ষা ও বিপদ লাগাতার আসতে থাকে, যতক্ষণ না তা তাকে এমন অবস্থায় জমিনে বিচরণ করতে ছেড়ে দেয় যে তার ওপর কোনো পাপই আর অবশিষ্ট থাকে না। (তিরমিযী: ২৩৯৮)

✳ **সৃষ্টিজীবের উপকার ও কষ্ট দূরীকরণের মাধ্যমে দুশ্চিন্তা দূরীকরণ**

➤ **উপকার করার ফল ও কর্ম অনুযায়ী প্রতিদান:**

দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-বেদনা দূর হওয়ার অন্যতম আরেকটি উপায় হলো–আল্লাহর সৃষ্টির দুঃখ-কষ্ট লাঘব করা এবং তাদের প্রতি অনুগ্রহ করা। কারণ কাজের ধরন অনুযায়ীই প্রতিদান নির্ধারণ করা হয়।

✳ **অন্যের কষ্ট লাঘবের ফযীলত (হাদীসের আলোতে)**

🖊 আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু তা'য়ালা আনহু থেকে বর্ণিত রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম -এর বাণী:

مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ

যে ব্যক্তি কোনো মুমিনের দুনিয়াবি বিপদ-আপদ বা কষ্টসমূহের মধ্য থেকে একটি কষ্ট দূর করে দেবে, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা কিয়ামতের দিনের কষ্টসমূহ থেকে তার একটি কষ্ট দূর করে দেবেন। আর যে ব্যক্তি কোনো অভাবগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য (ঋণ পরিষদ বা জীবিকা) সহজ করে দেবে, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা দুনিয়া ও আখেরাতে তার বিষয়গুলোকে সহজ করে দেবেন। আর যে ব্যক্তি কোনো মুসলিমের দোষ-ক্রুটি ঢেকে রাখবে, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা দুনিয়া ও আখেরাতে তার দোষ-ক্রুটি ঢেকে রাখবেন। আর আল্লাহ ততক্ষণ পর্যন্ত তাঁর বান্দাকে সাহায্য করতে থাকেন, যতক্ষণ বান্দা তার ভাইয়ের সাহায্য করে যেতে থাকে। (মুসলিম: ২৬৯৯)

✳ **প্রথম খুতবার সমাপ্তি ও ইস্তিগফার**

أَقُولُ مَا تَسْمَعُونَ، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ؛ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

আমি যা বলছি তা আপনারা শুনছেন; আমি আমার জন্য এবং আপনাদের সকলের জন্য মহান আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি। অতএব আপনারা তাঁর কাছে ক্ষমা চান; নিশ্চয়ই তিনি পরম ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।

দ্বিতীয় খুতবার

الخطبة الثانية

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، لَهُ الْحَمْدُ الْحَسَنُ وَالثَّنَاءُ الْجَمِيلُ، وَأَشْهَدُ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، يَقُولُ الْحَقَّ وَهُوَ يَهْدِي السَّبِيلَ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

أَمَّا بَعْدُ: فَمِنْ أَعْظَمِ أَسْبَابِ ذَهَابِ الْهُمُومِ وَالْأَحْزَانِ: الِالْتِجَاءُ إِلَى اللَّهِ بِالدُّعَاءِ وَالتَّضَرُّعِ، وَكَثْرَةُ الذِّكْرِ لَهُ سُبْحَانَهُ؛ فَإِنَّهُ لَا يُخَيِّبُ مَنِ الْتَجَأَ إِلَيْهِ، فَهُوَ اللَّطِيفُ الرَّحِيمُ؛ قَالَ تَعَالَى: أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَإِلَهٌ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ [النمل: ٦٢]، وَقَالَ تَعَالَى: وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ [الحجر: ٩٧، ٩٨].

সকল প্রশংসা সৃষ্টিজগতের রব আল্লাহর জন্য। তাঁরই জন্য নির্ধারিত সকল উত্তম প্রশংসা ও সুন্দর গুণগান। আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে, আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য মাবুদ নেই, তিনি একক, তাঁর কোনো শরিক নেই। তিনি সত্য কথা বলেন এবং তিনিই সরল পথ প্রদর্শন করেন। আমি আরও সাক্ষ্য দিচ্ছি যে, মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আল্লাহর বান্দা ও তাঁর পাঠানো রাসূল। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা তাঁর ওপর, তাঁর পরিবারবর্গ ও সাহাবিগণের ওপর কিয়ামত দিবস পর্যন্ত অগণিত দরূদ ও সালাম বর্ষণ করুন।

দশ্চিন্তা দূর করার অন্যতম উপায় দোয়া করা :

অতঃপর, দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-বেদনা দূর করার অন্যতম প্রধান উপায় হলো–দোয়া ও অনুনয়-বিনয়ের মাধ্যমে পরম সত্তা আল্লাহর কাছে আশ্রয় নেওয়া এবং তাঁর অধিক পরিমাণে জিকির করা। কেননা, যে ব্যক্তি তাঁর কাছে আশ্রয় চায়, তিনি তাকে কখনো হতাশ করেন না; তিনি পরম দয়ালু ও অতি দয়াময়।

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَإِلَهٌ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা এরশাদ করেন: বরং তিনি কে, যিনি ব্যাকুল ও অসহায় ব্যক্তির ডাকে সাড়া দেন যখন সে তাঁকে ডাকে এবং কষ্ট-বিপদ দূর করে দেন এবং তোমাদেরকে পৃথিবীতে প্রতিনিধি বানান? আল্লাহর সঙ্গে কি অন্য কোনো ইলাহ আছে? তোমরা খুব অল্পই উপদেশ গ্রহণ করে থাকো। (সূরা আন-নামল: ৬২)

তাসবীহ ও ইস্তেগফার দুশ্চিন্তা দূর করে:

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়াতা'লা বলেন:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ [الحجر: ٩٧، ٩٨]

আর আমি অবশ্যই জানি যে, তাদের কথাবার্তায় আপনার মন সংকীর্ণ বা ছোট হয়ে যায়। সুতরাং আপনি আপনার রবের প্রশংসাসহ তসবিহ পাঠ করুন এবং সেজদাকারীদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে যান। (সূরা আল-হিজর: ৯৭-৯৮)

✲ **দুশ্চিন্তা ও মানসিক কষ্ট দূর করার দোয়া**

আমাদের নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম দুশ্চিন্তা ও দুঃখ-বেদনা উপস্থিত হলে পাঠ করার জন্য আমাদের একটি অত্যন্ত মহান দোয়া শিখিয়ে দিয়েছেন। আব্দুল্লাহ ইবনে মাসউদ রাদিয়াল্লাহু তা'য়ালা আনহু থেকে বর্ণিত হাদীস:

عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ، فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي،

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: যেকোনো ব্যক্তি যখনই কোনো দুশ্চিন্তা বা কষ্টে পতিত হয়, অতঃপর সে এই দোয়া পড়ে: হে আল্লাহ! নিশ্চয়ই আমি আপনার বান্দা, আপনার এক বান্দার সন্তান এবং আপনার এক বাঁদির সন্তান। আমার ভাগ্য আপনার হাতে ন্যস্ত, আমার ওপর আপনার নির্দেশ কার্যকর, আমার ব্যাপারে আপনার ফয়সালা ন্যায়সংগত। আমি আপনার কাছে আকুতি জানাচ্ছি আপনার প্রতিটি সেই নামের উসিলায়– যে নামে আপনি নিজেকে নামাঙ্কিত করেছেন, অথবা আপনার কিতাবে নাজিল করেছেন, কিংবা আপনার সৃষ্টির কাউকে শিখিয়েছেন, অথবা আপনার অদৃশ্যের জ্ঞানে নিজের জন্য সংরক্ষিত রেখেছেন; আপনি যেন এই কুরআনকে আমার অন্তরের বসন্ত, আমার বক্ষের জ্যোতি, আমার দুঃখ দূরীকরণের উপায় এবং আমার দুশ্চিন্তা মোচনের মাধ্যম বানিয়ে দেন।

إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا

তখন আল্লাহ অবশ্যই তার দুশ্চিন্তা ও কষ্ট দূর করে দেবেন এবং তার স্থলে আনন্দ ও স্বস্তি দান করবেন।

فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: بَلَى؛ يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا

✳ **দোয়াটি শেখার তাগিদ:** সাহাবিগণ আরজ করলেন: হে আল্লাহর রাসূল! আমাদের কি এটি শিখে নেওয়া উচিত নয়?' তিনি বললেন: অবশ্যই! যারাই এটি শুনবে, তাদের সবারই উচিত দোয়াটি শিখে নেওয়া। (আহমাদ: ৩৭১২)

✳ কঠিন বিপদ ও বিপত্তির সময় পঠিত দোয়া

✍ ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু তা'য়ালা আনহু থেকে বর্ণি আছে যে, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কঠিন সংকটের সময় বলতেন:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

মহিয়ান ও পরম সহনশীল আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য মাবুদ নেই। মহা আরশের রব আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য মাবুদ নেই। আসমানসমূহের রব, জমিনের রব এবং সম্মানিত আরশের রব আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য মাবুদ নেই। (বুখারী: ৬৩৪৬, মুসলিম: ২৭৩০, তিরমিযী: ৩৪৩৫, নাসাঈ: ৭৬৭৪ ইবনে মাজাহ: ৩৮৮৩, আহমাদ: ২৫৬৮)

✳ মুনাজাত ও বিশেষ দোয়া

نَسْأَلُ اللَّهَ أَنْ يُفَرِّجَ هُمُومَنَا، وَيُنَفِّسَ كُرُوبَنَا، وَيَجْعَلَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ رَبِيعَ قُلُوبِنَا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى عَبْدِكَ وَنَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَارْضَ عَنْ خُلَفَائِهِ الرَّاشِدِينَ، وَأَزْوَاجِهِ أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ، وَسَائِرِ صَحَابَتِهِ أَجْمَعِينَ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، وَعَنَّا مَعَهُمْ بِجُودِكَ وَكَرَمِكَ، يَا أَكْرَمَ الْأَكْرَمِينَ، اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيْنَا الإِيمَانَ وَزَيِّنْهُ فِي قُلُوبِنَا، وَكَرِّهْ إِلَيْنَا الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ، وَاجْعَلْنَا مِنَ الرَّاشِدِينَ، اللَّهُمَّ أَعِزَّ الإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ، اللَّهُمَّ احْفَظِ الْكُوَيْتَ وَأَهْلَهَا مِنْ كُلِّ شَرٍّ وَمَكْرُوهٍ، وَاجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا مُطْمَئِنًّا وَسَائِرَ بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ، اللَّهُمَّ احْفَظْ إِخْوَتَنَا مِنَ الْمُرَابِطِينَ وَقُوَى الْأَمْنِ وَالدِّفَاعِ وَالْحَرَسِ الْوَطَنِيِّ وَالإِطْفَاءِ وَجَمِيعَ الْقَائِمِينَ عَلَى أَمْنِ الْبِلَادِ، وَثَبِّتِ الْأَرْضَ تَحْتَ أَقْدَامِهِمْ، اللَّهُمَّ وَفِّقْ أَمِيرَنَا وَوَلِيَّ عَهْدِهِ لِمَا تُحِبُّ وَتَرْضَى، وَخُذْ بِنَوَاصِيهِمَا لِلْبِرِّ وَالتَّقْوَى، وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

আমরা আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেন আমাদের দুশ্চিন্তাগুলো দূর করে দেন, আমাদের বিপদ-আপদ লাঘব করেন এবং মহান কুরআনকে আমাদের অন্তরের বসন্ত বানিয়ে দেন।

হে আল্লাহ! আপনার বান্দা ও নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-এর ওপর দরূদ ও সালাম বর্ষণ করুন। আর সন্তুষ্ট হয়ে যান খোলাফায়ে রাশেদীন, উম্মাহাতুল মুমিনীন (নবীজীর পবিত্র স্ত্রীগণ), সমস্ত

সাহাবি এবং কেয়ামত পর্যন্ত নিষ্ঠার সাথে তাঁদের অনুসরণকারীদের ওপর। আর আপনার পরম দান ও অনুগ্রহের উসিলায় তাঁদের সাথে আমাদের ওপরও সন্তুষ্ট হয়ে যান, হে সর্বশ্রেষ্ঠ দানশীল!

হে আল্লাহ! ঈমানকে আমাদের কাছে প্রিয় করে দিন এবং তা আমাদের অন্তরে সুশোভিত করে দিন। আর কুফরি, পাপাচার ও অবাধ্যতাকে আমাদের কাছে ঘৃণ্য করে দিন এবং আমাদের সঠিক পথপ্রাপ্তদের অন্তর্ভুক্ত করুন।

হে আল্লাহ! ইসলাম ও মুসলিমদের মর্যাদা ও শক্তি বৃদ্ধি করুন এবং শিরক ও মুশরিকদের লাঞ্ছিত ও অপদস্ত করুন।

হে আল্লাহ! আপনি কুয়েত ও তার অধিবাসীদের যাবতীয় অনিষ্ট ও অপছন্দনীয় বিষয় থেকে রক্ষা করুন। এই দেশকে এবং সমগ্র মুসলিম বিশ্বের দেশগুলোকে শান্তিময় ও নিরাপদ রাখুন।

হে আল্লাহ! আমাদের সীমান্ত পাহারাটাদার (মুরাবিতীন) ভাইদের, সকল নিরাপত্তা বাহিনী, প্রতিরক্ষা বাহিনী, ন্যাশনাল গার্ড, ফায়ার সার্ভিস এবং দেশের নিরাপত্তার দায়িত্বে নিয়োজিত সকলকে আপনি হেফাজত করুন এবং তাঁদের পদযুগল সুদৃঢ় রাখুন।

হে আল্লাহ! আমাদের আমীর এবং যুবরাজকে সেই কাজের তৌফিক দান করুন যা আপনি পছন্দ করেন এবং যাতে আপনি সন্তুষ্ট হন, আর তাঁদেরকে সৎকর্ম ও তাকওয়ার পথে পরিচালিত করুন।

আমাদের শেষ কথা হলো—সমস্ত প্রশংসা একমাত্র সৃষ্টিজগতের রব আল্লাহর জন্য।

প্রণয়নে: জুমার নামাযের আদর্শ খুতবা প্রস্তুতকারী কমিটি (কুয়েত)