আল কোরআন
বাংলা মর্মবাণী

নিত্যদিন শত আয়াত

আমি কোরআনকে
খুব সহজ করে দিয়েছি,
যাতে করে তোমরা এর শিক্ষা
মনে রাখতে পারো।
(হে মানুষ!)
তুমি কি এর শিক্ষা
হৃদয়ে ধারণ করবে না?

সূরা কামার : ১৭

নিত্যদিন
শত আয়াত

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী

নিত্যদিন শত আয়াত

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
E-mail : info@quantummethod.org.bd

প্রথম প্রকাশ : মাহে রমজান, ২০২৫

মুদ্রাকর

প্রজ্ঞাপ্রকাশ

ইসলাম ভবন, ৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৫৫ টাকা

[এ বই থেকে প্রাপ্ত আয় সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত]

ISBN : 978-984-35-7432-9

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী

নিত্যদিন শত আয়াত

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক

লেখকের অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- শুদ্ধাচার
- আত্মনির্মাণ
- জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন
- আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা
- 1001 Autosuggestions to change your life
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ১ ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার
- কাজ প্রেম দেশ
- কোয়ান্টাম ভাবনা ফিউশন
- নিত্যদিন শত হাদীস
- হাদীস পাঠ

আয়াত কথা বলবে আপনার সাথে

কোরআন আল্লাহর কালাম। পাঠের আনন্দই আলাদা। বাণী ও ধ্বনির অপূর্ব অনুরণন আয়াত নাজিল হওয়ার শুরু থেকেই শ্রোতাদের করেছিল বিস্ময়াবিষ্ট। সংশয়ী ও বিরোধীদের চ্যালেঞ্জ দিয়েছিল কোনো সন্দেহ থাকলে এর তূল্য একটি আয়াত রচনা করতে।

আরবে তখন কাব্যচর্চার স্বর্ণযুগ। কিন্তু শ্রেষ্ঠ কবিরা মিলেও একটি আয়াত রচনায় ব্যর্থ হয়। আয়াতের ভাবনা-ফিউশন আরবদের মনোরাজ্যে বিপ্লব ঘটায়। অমানবিকতা দূর হয়ে যায় মানবিকতার আলোয়।

কোরআনের আয়াতের সুপ্ত অনুরণনে শিহরিত হওয়ার জন্যেই এই সংকলন।

একটু সময় বের করুন।

বসুন। একটু দম নিন।

নিজেকে স্থির করুন। তাকান একটি আয়াতে। চোখ বন্ধ করুন। হৃদয়, মনোযোগের সবটুকু ঢেলে দিন। এক শুভ মুহূর্তে আপনি অনুভব করবেন আয়াতগুলো কথা বলতে শুরু করেছে আপনার সাথে। আপনার প্রশ্নের জট খুলে যাবে। অন্তর প্লাবিত হবে জীবনের আনন্দে।

আল্লাহর প্রতি শুকরিয়া
অর্থাৎ কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো।
যে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে
সে তার নিজেরই কল্যাণ করে।

সূরা লোকমান : ১২

প্রত্যেকেরই একটি লক্ষ্য আছে;
যা তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে।

সূরা বাকারা : ১৪৮

জীবনের জন্যে
ভালো ও কল্যাণকর সবকিছুই
তোমাদের জন্যে হালাল।

সূরা মায়েদা : ৪

ধর্মে কোনো
জোরজবরদস্তি নেই।

সূরা বাকারা : ২৫৬

তোমরা মুখে যা বলো, তা করো না কেন?
মুখে (ভালো কথা) বলে তা না করাটা
আল্লাহর নিকট ঘৃণিত কাজ।

সূরা সাফ্‌ফ : ২-৩

কেউ যখন তোমাদের সালাম দেয়,
তখন তোমরা কমপক্ষে সে-রকম
অথবা তার চেয়েও বেশি সম্মানসহকারে
সালামের জবাব দেবে।

সূরা নিসা : ৮৬

নিজের কল্যাণার্থেই দান করো।
যাদের অন্তর কার্পণ্য থেকে মুক্ত,
তারাই সফলকাম।

সূরা তাগাবুন : ১৬

নিশ্চয়ই যারা সচ্ছল ও অসচ্ছল অবস্থায়
দান করে, রাগ নিয়ন্ত্রণ করে,
মানুষকে ক্ষমা করে,
আল্লাহ তাদের ভালবাসেন।

সূরা আলে ইমরান : ১৩৪

কখনো হতাশ হয়ো না,
দুঃখ কোরো না,
সত্যিকার বিশ্বাসী হলে
তোমাদের উত্থান সুনিশ্চিত
(তোমরাই বিজয়ী হবে)।

সূরা আলে ইমরান : ১৩৯

দুর্ভোগ সেই নামাজীদের জন্যে,
যারা সচেতনভাবেই
নামাজে অমনোযোগী,
শুধু লোক-দেখানোর জন্যে
নামাজে শামিল হয়।

সূরা মাউন : ৪-৬

যখন কেউ কোনো নিরপরাধ ব্যক্তিকে
হত্যা করল, সে যেন সমগ্র মানবজাতিকে
হত্যা করল। আর যখন কেউ কোনো
মানুষের জীবন রক্ষা করল,
সে যেন সমগ্র মানবজাতির
জীবন রক্ষা করল।

সূরা মায়েদা : ৩২

আল্লাহ কখনো
কোনো মানুষের ওপর
অন্যায় করেন না,
মানুষ নিজেই
নিজের ওপর জুলুম করে।

সূরা ইউনুস : ৪৪

যারা ভুলবশত পাপ করে এবং
অবিলম্বে তওবা করে,
আল্লাহ তাদের তওবা কবুল করেন,
আল্লাহ তাদের অনুগৃহীত করেন।
আল্লাহ সর্বজ্ঞ, প্রজ্ঞাময়।

সূরা নিসা : ১৭

(হায়!) মানুষ (অনেক সময়)
যাতে তার অকল্যাণ হবে,
এমন বিষয়ের জন্যে
এত একাগ্রভাবে প্রার্থনা করে
যেন সে কল্যাণের জন্যে প্রার্থনা করছে।
আসলে মানুষ (সিদ্ধান্ত নিতে)
অতিমাত্রায় তাড়াহুড়ো করে।

সূরা বনি ইসরাইল : ১১

নিশ্চয়ই মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিতে,
দিনরাত্রির আবর্তনে জ্ঞানীদের জন্যে
নিদর্শন রয়েছে। তারা দাঁড়িয়ে, বসে বা
শায়িত অবস্থায় আল্লাহকে স্মরণ করে।
তারা মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে
গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়।

সূরা আলে ইমরান : ১৯০-১৯১

বিশ্বাসীরা পরস্পরের ভাই।
তাই (যদি কখনো তারা দ্বন্দ্বে লিপ্ত হয়)
তাদের মধ্যে শান্তিস্থাপন করো।

সূরা হুজুরাত : ১০

সুদী অর্থ আল্লাহর রহমত থেকে
পুরোপুরি বঞ্চিত থাকে।
আর সৎদান তাঁর অনুগ্রহসিক্ত হয়ে
বহুগুণে সমৃদ্ধ হয়।

সূরা বাকারা : ২৭৬

হে নবী! আমি তোমার ওপর
এই কল্যাণময় কিতাব নাজিল করেছি,
যাতে মানুষ এই কোরআনের বাণী নিয়ে
গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়!
(সেইসাথে সহজাত বিচারবুদ্ধি
প্রয়োগ করে) এর শিক্ষা অনুসরণ করে।

সূরা সাদ : ২৯

আলাপ-আলোচনায় কেউ যদি
আক্রমণাত্মক ভূমিকা নেয়,
তবে তুমি শুধু
সমপরিমাণ জবাব দিতে পারো,
তবে (উত্তেজনা ও
বিতর্ক পরিহার করে)
ধৈর্যধারণ করাই উত্তম।
ধৈর্যশীলদের জন্যেই
রয়েছে কল্যাণ।

সূরা আন-নহল : ১২৬

অন্যের ব্যক্তিগত ব্যাপারে
গোয়েন্দাগিরি কোরো না।
কারো অনুপস্থিতিতে গীবত
অর্থাৎ পরনিন্দা কোরো না।

সূরা হুজুরাত : ১২

যে সৎপথে চলে,
সে সৎপথে চলে আসলে
নিজেরই মঙ্গল করে।
আর যে বিপথে চলে,
পথভ্রষ্ট হয়ে সে নিজেরই
ধ্বংস ডেকে আনে।

সূরা বনি ইসরাইল : ১৫

দম্ভভরে (বক্ষ স্ফীত করে)
মাটিতে পা ফেলবে না।
তুমি তোমার পদভারে কখনো
জমিনকে বিদীর্ণ করতে পারবে না,
পারবে না উচ্চতায়
পর্বতকে অতিক্রম করতে।
(অর্থাৎ চালচলনে বিনয়ী হবে।)

সূরা বনি ইসরাইল : ৩৭

যখন তারা (বিশ্বাসীরা)
কোনো ফালতু কথা
(গীবত বা বাজে কথা) শোনে,
তখন তারা সেখান থেকে
দূরে সরে যায়। শান্তভাবে বলে,
আমাদের কাজের ফল আমরা পাব,
তোমাদের কাজের ফল তোমরা পাবে।
তোমাদের প্রতি সালাম।
আমরা বোকার মতো
বিতর্কে জড়াতে চাই না।

সূরা কাসাস : ৫৫

তোমাদের অর্থসম্পত্তি
প্রথমত মা-বাবা, তারপর পরিবার,
আত্মীয়স্বজন, এতিম, অভাবী ও
মুসাফিরদের জন্যে ব্যয় করবে।
তোমরা যে সৎকর্মই করো না কেন,
আল্লাহ তা সবই জানেন।

সূরা বাকারা : ২১৫

নারীর যত্ন নেয়ার পুরো দায়িত্ব পুরুষের।
আল্লাহ পুরুষকে যে অতিরিক্ত
অনুগ্রহ-সম্পদ ও আর্থিক সামর্থ্য দিয়েছেন
তা দিয়ে সে নারীর পুরো যত্ন নেবে।

সূরা নিসা : ৩৪

তোমরা সত্যকে মিথ্যার সাথে মিশিও না।
জেনেশুনে সত্য গোপন কোরো না।

সূরা বাকারা : ৪২

জেনে রাখো, (নারী বা পুরুষ)
প্রত্যেকের মর্যাদা নির্ধারিত হবে
তার কাজ অনুসারে।
আর আল্লাহ তোমাদের
প্রত্যেকের কাজ সম্পর্কেই অবহিত।

সূরা আনআম : ১৩২

চক্রান্ত শেষ পর্যন্ত
চক্রান্তকারীকেই ঘিরে ফেলে,
চক্রান্তকারীরই সর্বনাশ করে।

সূরা ফাতির : ৪৩

হে বিশ্বাসীগণ!
তোমরা (সততার সাথে)
চুক্তিনামা মেনে চলো,
ওয়াদা পালন করো।

সূরা মায়েদা : ১

আমিই মানুষ সৃষ্টি করেছি।
আমি জানি তার প্রবৃত্তি (নফস)
তাকে কী সলাপরামর্শ দেয়।
আমি তার ঘাড়ের শিরার চেয়েও
কাছে রয়েছি।

সূরা কাফ : ১৬

নিজে অসহায় সন্তান রেখে মারা গেলে,
মৃত্যুকালে তাদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে
তোমার মনে যে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা থাকত,
সেই একই অনুভূতি
এতিমের প্রতি প্রদর্শন করো।

সূরা নিসা : ৯

হে বিশ্বাসীগণ!
কোনো ফাসেক (দুরাচারী) তোমাদেরকে কোনো খবর বা তথ্য দিলে অবশ্যই তার সত্যাসত্য যাচাই করবে। তা না হলে (হুজুগে পড়ে) কোনো জনগোষ্ঠীর ক্ষতিসাধন করে ফেলতে পারো। পরে তোমরাই অনুতপ্ত হবে।

সূরা হুজুরাত : ৬

হে বিশ্বাসীগণ!
যখন তোমাদের বলা হয়,
‘মজলিসে অর্থাৎ সামাজিক জীবনে
পরস্পরের জন্যে জায়গা করে দাও’,
তখন জায়গা করে দিও।
বিনিময়ে আল্লাহ্ তোমাদের জায়গা
প্রশস্ত করে দেবেন।

সূরা মুজাদালা : ১১

অধিকাংশ গোপন সলাপরামর্শই
মানুষের কোনো কল্যাণে আসে না।
তবে কেউ যদি গোপনে দানখয়রাত,
সৎকর্ম বা মানুষের মধ্যে ভুল বোঝাবুঝি
দূর করে শান্তিস্থাপনের পরামর্শ দেয়,
তবে তা নিশ্চয়ই ভালো।

সূরা নিসা : ১১৪

হে বিশ্বাসীগণ!
তোমরা যখন একে অন্যের সাথে
ঋণসংক্রান্ত লেনদেন করো
তখন তা লিখে রেখো।

সূরা বাকারা : ২৮২

মহাকাশ ও পৃথিবীতে
যা-কিছু আছে,
সবই তিনি জানেন।
তিনি জানেন
তোমরা যা গোপন করো
ও তোমরা যা প্রকাশ করো।
তিনি তো অন্তর্যামী।

সূরা তাগাবুন : ৪

তোমাদের মধ্যে যারা বিশ্বাসী এবং
যাদের জ্ঞান দান করা হয়েছে,
আল্লাহ তাদের উচ্চমর্যাদা দান করবেন।

সূরা মুজাদালা : ১১

পিতামাতা, আত্মীয়স্বজন, এতিম-অভাবী, নিকট ও দূর প্রতিবেশী, সঙ্গীসাথি, পথিক ও অধীনদের সাথে সদ্ব্যবহার করবে।

সূরা নিসা : ৩৬

মানুষ যখনই
নিজেকে স্বয়ংসম্পূর্ণ বলে
মনে করতে শুরু করে,
তখনই সে সীমালঙ্ঘন করে।
কিন্তু মনে রেখো,
প্রত্যেককে অবশ্যই
তার প্রতিপালকের কাছে
ফিরে যেতে হবে।

সূরা আলাক : ৬-৮

(অপরের তুলনায়) বেশি সুখসম্পদ
লাভের আকাঙ্ক্ষাই মানুষকে
আমৃত্যু মোহাচ্ছন্ন করে রাখে।

সূরা তাকাসুর : ১-২

পৃথিবীর সমস্ত গাছ যদি কলম হয়
আর সকল সমুদ্রের পানি যদি কালি হয়,
তবুও আল্লাহর মহিমা
লিখে শেষ করা যাবে না।

সূরা লোকমান : ২৭

দুর্ভোগ এমন প্রত্যেক ব্যক্তির জন্যে,
যে সামনাসামনি দুর্ব্যবহার করে
এবং পেছনে নিন্দা করে।

সূরা হুমাজাহ : ১

তোমরা দারিদ্র্যের ভয়ে তোমাদের
সন্তানদের হত্যা কোরো না।
তোমাদের ও তোমাদের সন্তানদের
রিজিকদাতা আমিই
(জীবনোপকরণ আমিই দিয়ে থাকি)।
নিশ্চয়ই সন্তান (ভ্রূণ) হত্যা মহাপাপ।

সূরা বনি ইসরাইল : ৩১

যারা আল্লাহ-সচেতন থাকে,
আল্লাহই তাদের
ঝামেলা ও অশান্তি থেকে
বেরোনোর পথ করে দেন।

সূরা তালাক : ২-৩

আল্লাহ সবসময়
বিশ্বাসীদের সাথেই রয়েছেন।

সূরা আনফাল : ১৯

আল্লাহ তোমাদের জন্যে
জমিনকে বিস্তীর্ণ করেছেন।
চারদিকে ছড়িয়ে পড়ো।
তাঁর দেয়া জীবনোপকরণ থেকে
আহার করো।
কিন্তু সবসময় মনে রেখো,
পুনরুত্থানের পর তাঁর কাছেই
ফিরে যেতে হবে।

সূরা মূলক : ১৫

যাত্রাকালে সাথে পাথেয় নিয়ে যাবে।
নিশ্চয়ই আল্লাহ-সচেতনতাই
উত্তম পাথেয়।

সূরা বাকারা : ১৯৭

তোমার পোশাক-পরিচ্ছদ (পরিমণ্ডল) পরিচ্ছন্ন-পবিত্র রাখো। আর অপরিচ্ছন্নতা-অপবিত্রতা থেকে দূরে থাকো।

সূরা মুদাসসির : ৪-৫

নিশ্চয়ই আমি মানুষকে কষ্ট ও
পরিশ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছি।

সূরা বালাদ : ৪

যে আল্লাহর ওপর নির্ভর করে
আল্লাহই তার জন্যে যথেষ্ট।

সূরা তালাক : ৩

তোমরা আল্লাহর বিধানকে
হাসিতামাশার বস্তু বানিও না।
ভুলে যেও না তোমাদের ওপর
তাঁর নেয়ামতকে।

সূরা বাকারা : ২৩১

কখনো অপরাধীদের সমর্থনে
ওকালতি করবে না।

সূরা নিসা : ১০৫

হে মানুষ! জেনে রাখো,
প্রত্যেক মানুষের অবকাশের
(অর্থাৎ তাকে ছাড় দেয়ার)
একটা নির্দিষ্ট মেয়াদ আছে।
যখন মেয়াদ শেষ হবে,
তখন কেউ তা একমুহূর্তও
দেরি করাতে পারবে না বা একমুহূর্ত
এগিয়েও আনতে পারবে না।

সূরা আরাফ : ৩৪

কেউ যদি কৃপণতা করে,
স্রষ্টাবিমুখ হয় এবং চিরায়ত ভালো ও
সত্যকে অস্বীকার করে,
তবে আমি তার জন্যে দুঃখকষ্ট ও
ধ্বংসের পথে চলাকে সহজ করে দেবো।
কবরে গেলে ধনসম্পত্তি
তার কোন কাজে লাগবে?

সূরা লাইল : ৮-১১

(অতীত বা বর্তমান)
সকল পথভ্রষ্টের অন্তর একইরকম।
(বাস্তবতা হচ্ছে) বিশ্বাসী হৃদয়ের সামনে
আমার নিদর্শনসমূহ উজ্জ্বল ও সুস্পষ্ট।

সূরা বাকারা : ১১৮

(হে নবী!) তুমি যদি
পৃথিবীতে বসবাসকারী অধিকাংশ লোকের
কথামতো চলো, তবে তারা তোমাকে
আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত করবে।
তারা তো সাধারণভাবে
আন্দাজ-অনুমানের ভিত্তিতে কথা বলে
আর খেয়ালখুশিমতো চলে।

সূরা আনআম : ১১৬

হে বিশ্বাসীগণ! নিশ্চয়ই মাদকদ্রব্য, জুয়া,
মূর্তি ও ভাগ্যনির্ণায়ক তীর বা পাশা
নাপাক ঘৃণ্য বস্তু এবং শয়তানের হাতিয়ার।
অতএব তোমরা তা পুরোপুরি বর্জন করো,
যাতে তোমরা সফল পরিতৃপ্ত হতে পারো।

সূরা মায়েদা : ৯০

বেশি পাওয়ার আশায়
কাউকে কিছু দিও না আর
তোমার প্রতিপালকের পথে
ধৈর্যের সাথে লেগে থাকো।

সূরা মুদাসসির : ৬-৭

যখন কোরআন পাঠ করা হয়
তখন মৌন থাকো ও
মনোযোগ দিয়ে শোনো। যাতে
তোমরাও রহমত পেতে পারো।

সূরা আরাফ : ২০৪

হে বিশ্বাসীগণ! প্রতিপক্ষের মোকাবেলায়
সবসময় দৃঢ় থাকবে এবং
বেশি বেশি আল্লাহকে স্মরণ করবে,
তাহলেই তোমরা সফল হবে।

সূরা আনফাল : ৪৫

ধৈর্যশীলরা বিপদে পড়লে বলে,
‘আমরা আল্লাহর।
তাঁর কাছ থেকে এসেছি।
তাঁর কাছেই ফিরে যাব।’

সূরা বাকারা : ১৫৬

নিশ্চয়ই আল্লাহ
জালেমদের অপছন্দ করেন।

সূরা আলে ইমরান : ১৪০

তোমরা সচেতন হও সেই আল্লাহর,
যাঁর নামে তোমরা পরস্পরের কাছে
অধিকার দাবি করো।
যত্নশীল হও জ্ঞাতিবন্ধন রক্ষায়।

সূরা নিসা : ১

হে বিশ্বাসীগণ!
আল্লাহ ও তাঁর রসুলের বিশ্বাসকে
ভঙ্গ কোরো না আর জেনেশুনে
পরস্পরের আমানতের কোনো
খেয়ানত কোরো না। জেনে রাখো,
ধনসম্পত্তি ও সন্তানসন্ততি তো
তোমাদের জন্যে এক
প্রলুব্ধকারী পরীক্ষা মাত্র।

সূরা আনফাল : ২৭-২৮

ভালো ও মন্দ কখনো
সমান হতে পারে না।
মন্দকে প্রতিহত করো
ভালো কাজ,
ভালো আচরণ দিয়ে।

সূরা হা-মিম-সেজদা : ৩৪

আল্লাহ কারো ওপরই তার সাধ্যের
অতিরিক্ত দায়িত্ব দেন না।
ভালো ও মন্দ যে যা উপার্জন করবে,
তার প্রতিফল সে-ই পাবে।

সূরা বাকারা : ২৮৬

পার্থিব ভোগবিলাসের মোহে যারা আচ্ছন্ন,
বিনোদন-খেলা-তামাশাকেই যারা
নিজেদের ধর্ম বা জীবনের লক্ষ্য হিসেবে
গ্রহণ করে আত্মপ্রতারণায় ভুগছে,
তুমি তাদের সঙ্গ বর্জন করো।

সূরা আনআম : ৭০

নিশ্চয়ই যে ওয়াদা পালন করে
এবং আল্লাহ-সচেতনতার পথে চলে,
আল্লাহ তাকে ভালবাসেন।

সূরা আলে ইমরান : ৭৬

(আল্লাহ) তোমাদের অনেককে (চরিত্র, জ্ঞান, শক্তি, ক্ষমতা, অর্থবিত্ত বা মর্যাদায়) অনেকের ওপর উচ্চ আসনে আসীন করেছেন। তোমাদের যাকে যা দিয়েছেন, সে আলোকেই তিনি তোমাদের পরীক্ষা নেবেন।

সূরা আনআম : ১৬৫

তোমরা আমাকেই স্মরণ করো।
আমিও তোমাদের স্মরণ করব।

সূরা বাকারা : ১৫২

একটি ভালো কথা এমন একটি
ভালো গাছের মতো, যার শিকড়
রয়েছে মাটির গভীরে আর
শাখাপ্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী,
যা সারাবছর ফল দিয়ে যায়
প্রতিপালকের নির্দেশে।

সূরা ইব্রাহিম : ২৪-২৫

কখনো পারস্পরিক কোন্দলে
লিপ্ত হবে না। যদি হও তবে
তোমাদের শক্তি নিঃশেষ হবে।
তোমরা সকল প্রতিকূলতার মুখে
ধৈর্যে অবিচল থাকবে।
আল্লাহ সবসময়
ধৈর্যশীলদের সাথে থাকেন।

সূরা আনফাল : ৪৬

আহাম্মকদের থেকে দূরে থাকো।

সূরা আরাফ : ১৯৯

পিতামাতা ও আত্মীয়স্বজনের রেখে যাওয়া
সম্পত্তিতে পুরুষের অংশ আছে এবং
পিতামাতা ও আত্মীয়স্বজনের রেখে যাওয়া
সম্পত্তিতে নারীরও অংশ আছে।
তা অল্প হোক বা বেশি,
এ অংশ আল্লাহ নির্ধারিত।

সূরা নিসা : ৭

কারো প্রতি বিদ্বেষ যেন তোমাকে
সুবিচার থেকে দূরে সরে যাওয়ার মতো
পাপে নিমজ্জিত না করে।
সবসময় ন্যায়বিচারে দৃঢ় থাকবে—
এটাই আল্লাহ-সচেতনতার ফলিত রূপ।

সূরা মায়েদা : ৮

যে-বিষয়ে তোমার যথাযথ জ্ঞান নেই,
সে-বিষয়ে (শুধু শোনা কথায়
আন্দাজ-অনুমানের ওপর ভিত্তি করে)
কখনো নিজেকে জড়াবে না।

সূরা বনি ইসরাইল : ৩৬

দৃষ্টিভঙ্গি বদলে গিয়ে ক্ষতিকর ও
নেতিবাচকতায় আচ্ছন্ন না হওয়া পর্যন্ত
আল্লাহ কোনো সম্প্রদায়কে
প্রদত্ত ধনসম্পত্তি ও নেয়ামত
প্রত্যাহার করেন না।
*[ব্যক্তি ও পরিবারের ক্ষেত্রেও
একই নিয়ম প্রযোজ্য]*

সূরা আনফাল : ৫৩

নিশ্চয়ই আল্লাহ
বিশ্বাসঘাতকদের অপছন্দ করেন।

সূরা আনফাল : ৫৮

কোনো অপচয় কোরো না।
নিশ্চয়ই আল্লাহ অপচয়কারীদের
অপছন্দ করেন।

সূরা আনআম : ১৪১

হে বিশ্বাসীগণ!
তোমরা আল্লাহ-সচেতন হও এবং
সবসময় সত্যবাদীদের সাথে
সঙ্ঘবদ্ধ থাকো।

সূরা তওবা : ১১৯

ভালো-মন্দের বিষয়ে
বাড়াবাড়ি কোরো না।
নিশ্চয়ই আল্লাহ
বাড়াবাড়ি অপছন্দ করেন।

সূরা মায়েদা : ৮৭

কখনো অহংকারবশত
মানুষকে অবজ্ঞা কোরো না,
মাটিতে গর্বিতভাবে পা ফেলো না।
উদ্ধত অহংকারীকে
নিশ্চয়ই আল্লাহ অপছন্দ করেন।

সূরা লোকমান : ১৮

নিশ্চয়ই নামাজ মানুষকে অন্যায় ও
অশ্লীলতা থেকে রক্ষা করে।
নিশ্চয়ই আল্লাহর স্মরণ (জিকির)
সবচেয়ে ভালো কাজ।

সূরা আনকাবুত : ৪৫

যারা তাদের প্রতিপালককে অস্বীকার করে
তাদের কর্মের তুলনা হচ্ছে,
প্রচণ্ড ঝড়ো হাওয়ায় উড়িয়ে দেয়া ছাই।
ওদের কাজের কোনো শুভ ফলই
(পরকালে) ওরা পাবে না।

সূরা ইব্রাহিম : ১৮

নিজের ভেতর থেকে না বদলালে
(অর্থাৎ দৃষ্টিভঙ্গি না বদলালে)
আল্লাহ কোনো জাতির (বা মানুষের)
অবস্থা বদলান না।

সূরা রাদ : ১১

তোমাদের কাছে যা আছে,
সবই ফুরিয়ে যাবে।
কিন্তু আল্লাহর কাছে যা আছে, তা স্থায়ী।
যারা ধৈর্যের সাথে লেগে থাকবে,
আমি তাদের কাজের
উত্তম পুরস্কার দেবো।

সূরা আন-নহল : ৯৬

বাবা-মার সাথে ভালো ব্যবহার করবে।
তোমার জীবদ্দশায় তাদের একজন বা
উভয়েই যদি বার্ধক্যে উপনীত হয়,
তবুও তাদের ব্যাপারে ‘উহ-আহ’
কোরো না, তাদের ধমক দিও না বা
অবজ্ঞা কোরো না, তাদের সাথে
আদবের সাথে কথা বলো।

সূরা বনি ইসরাইল : ২৩

সত্য অস্বীকারকারীরা (পাপাচারীরা সবসময়) পরস্পরকে সাহায্য করে। হে বিশ্বাসীরা! তোমরা যদি আন্তরিকভাবে পরস্পরের সাহায্যে এগিয়ে না আসো তবে জমিনে অশান্তি ও বিপর্যয় সৃষ্টি হবে।

সূরা আনফাল : ৭৩

হে নবী! তুমি তোমার প্রতিপালকের পথে
মানুষকে ডাকো প্রজ্ঞাপূর্ণ সুবচনে।
তাদের সাথে আলোচনা করো
মমতাভরা যুক্তিতে।

সূরা আন-নহল : ১২৫

দানের কথা প্রচার করে ও
গ্রহীতাকে কষ্ট দিয়ে বা
খোঁটা দিয়ে তোমাদের দানকে
সেই ব্যক্তির ন্যায় নিষ্ফল কোরো না,
যে আত্মপ্রচারের জন্যে দান করে এবং
আল্লাহ ও আখেরাতে অবিশ্বাসী।

সূরা বাকারা : ২৬৪

তোমার প্রিয় ও পছন্দের জিনিস থেকে
দান করতে না পারলে তুমি কখনো
সত্যিকারের ধার্মিক হতে পারবে না।

সূরা আলে ইমরান : ৯২

তোমরা জেনার (ব্যভিচার, পরকীয়া বা অবৈধ যৌনাচারের) কাছেও যেও না। এটা অশ্লীল ও জঘন্য পাপাচার।

সূরা বনি ইসরাইল : ৩২

চালচলনে সুশীল হও।
মোলায়েম কণ্ঠে কথা বলো।
(কখনো কণ্ঠস্বরকে গাধার স্বরের
মতো কর্কশ কোরো না) নিশ্চয়ই
গাধার কণ্ঠস্বর সবচেয়ে কর্কশ।

সূরা লোকমান : ১৯

ওজনে কখনো কম দেবে না (জীবনের যে-কোনো ধরনের লেনদেন হোক না কেন)। সঠিক মানদণ্ডে ওজন করে পুরো প্রাপ্য দেবে। এতে তোমারই মঙ্গল হবে এবং শুভপরিণাম বয়ে আনবে।

সূরা বনি ইসরাইল : ৩৫

প্রত্যেক মানুষেরই
চিন্তা করা উচিত যে,
পরকালের জন্যে সে
আগাম কী পাঠাচ্ছে!

সূরা হাশর : ১৮

(অতএব হে মানুষ! মনে রেখো)
আমি তোমাদের একজনকে অন্যজনের
জন্যে পারস্পরিক পরীক্ষার মাধ্যম
বানিয়েছি। তাই তোমরা কি
(এ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়ার মতো)
ধৈর্যশীল হতে পারবে?
(হে মানুষ! মনে রেখো)
তোমার প্রতিপালক সবকিছুই দেখেন!

সূরা ফোরকান : ২০

কোনো মিথ্যা অপবাদই চরিত্রবানদের
কলঙ্কিত করতে পারে না।
এদের জন্যে রয়েছে ক্ষমা ও
সম্মানজনক জীবনোপকরণ।

সূরা নূর : ২৬

সময়ের শপথ!
(তাকাও মহাকালের দিকে।
তাহলেই বুঝতে পারবে)
বিশ্বাসী ও সৎকর্মশীল ছাড়া
প্রতিটি মানুষ অবশ্যই
ক্ষতিতে নিমজ্জিত।

সূরা আসর : ১-৩

হে মানুষ! তোমরা তোমাদের
প্রতিপালক সম্পর্কে সচেতন হও
এবং ভয় করো সেদিনের,
যেদিন পিতা সন্তানের কোনো
উপকারে আসবে না,
না সন্তান পিতার কোনো
উপকার করতে পারবে।

সূরা লোকমান : ৩৩

মানুষ সহজাতভাবেই অস্থিরচিত্ত।
যখনই মানুষ অভাব বা বিপদে পড়ে
তখন হা-হুতাশ করে। আবার যখন
সচ্ছলতা বা সৌভাগ্য আসে
তখন হয়ে যায় স্বার্থপর, অতিকৃপণ।

সূরা মা'আরিজ : ১৯-২১

আল্লাহই তোমাদের সৃষ্টি করেছেন।
তিনি তোমাদের শ্রবণ ও
দৃষ্টিশক্তি দান করেছেন, সেইসাথে
দিয়েছেন বিচারবুদ্ধি, অন্তঃকরণ।
অথচ তোমাদের শুকরিয়া বা
কৃতজ্ঞতার প্রকাশ খুবই কম।

সূরা মূলক : ২৩

নির্ধারিত সময়ে নামাজ কায়েম করা বিশ্বাসীদের জন্যে ফরজ।

সূরা নিসা : ১০৩

পড়ো! তোমার সৃষ্টিকর্তা প্রভুর নামে।
যিনি মানুষকে সৃষ্টি করেছেন
নিষিক্ত ডিম্ব থেকে।
পড়ো! তোমার প্রতিপালক মহান দয়ালু।
তিনি মানুষকে জ্ঞান দিয়েছেন কলমের।
আর মানুষকে শিখিয়েছেন,
যা সে জানত না।

সূরা আলাক : ১-৫

আল্লাহ যাকে ইচ্ছা
হিকমা বা প্রজ্ঞা দান করেন।
যাকে প্রজ্ঞা দেয়া হয়,
তাকে দেয়া হয় অফুরন্ত কল্যাণ।
আসলে সহজাত বিচারবুদ্ধি
প্রয়োগকারীরাই সত্য উপদেশ গ্রহণ করে।

সূরা বাকারা : ২৬৯

(পুরুষ) মানুষকে মোহগ্রস্ত করে রেখেছে
নারী, সন্তানসন্ততি, সোনারুপা, (বিলাসী
ভোগ্যপণ্য) বাছাইকৃত তেজি ঘোড়া,
গবাদি পশু, ক্ষেত-খামার। এ সবই হচ্ছে
ক্ষণস্থায়ী পার্থিব জীবনের
(সাধারণ মানুষের) ভোগ্যসামগ্রী।

সূরা আলে ইমরান : ১৪

হে বিশ্বাসীগণ! কোনো পুরুষ যেন
অপর কোনো পুরুষকে
উপহাস বা বিদ্রুপ না করে,
কারণ উপহাসকারীর চেয়ে
সে ভালো হতে পারে এবং
কোনো নারী যেন অপর কোনো নারীকে
উপহাস বা বিদ্রুপ না করে,
কারণ উপহাসকারিণীর চেয়ে
সে ভালো হতে পারে।

সূরা হুজুরাত : ১১

হে বিশ্বাসীগণ! (প্রতিকূলতার
মোকাবেলায়) ধৈর্যশীল হও!
পরস্পরের সাথে সহনশীলতা ও
ধৈর্যের প্রতিযোগিতা করো।
সদাপ্রস্তুত থাকো সত্য রক্ষায়,
সত্য অনুসরণে।

সূরা আলে ইমরান : ২০০

যে নিজেকে
পরিশুদ্ধ করেছে
সে-ই সফল।
আর যে নিজেকে
কলুষিত করেছে
সে-ই ব্যর্থ।

সূরা শামস : ৯-১০

যে ব্যক্তি মানুষকে আল্লাহর পথে ডাকে,
সৎকর্ম করে আর বলে, ‘আমি তো
আল্লাহতে সমর্পিতদের একজন’, তার
চেয়ে উত্তম আর কে হতে পারে?

সূরা হা-মিম-সেজদা : ৩৩

পার্থিব ভালো জিনিস পাওয়ার জন্যে
মানুষ যেভাবে তাড়াহুড়ো করে,
আল্লাহ যদি মানুষের পাপের শাস্তিদানে
সে-রকম তাড়াহুড়ো করতেন,
তবে সহসাই তারা শেষ হয়ে যেত।

সূরা ইউনুস : ১১

আল্লাহ্ কোনো মন্দ কথার প্রচারণা
পছন্দ করেন না।

সূরা নিসা : ১৪৮

কোরআন বিশ্বাসীদের জন্যে
নিরাময় ও রহমত
আর জালেমদের
ধ্বংসের পথ প্রশস্তকারক।

সূরা বনি ইসরাইল : ৮২

প্রতিটি কষ্টের সাথেই রয়েছে স্বস্তি!
নিঃসন্দেহে প্রতিটি কষ্টের সাথেই রয়েছে
স্বস্তি! *[অর্থাৎ প্রতিটি সমস্যার ভেতরেই
রয়েছে তার সমাধান, প্রতিটি সমস্যার
ভেতরেই রয়েছে নতুন সম্ভাবনা।]*

সূরা ইনশিরাহ : ৫-৬

নিশ্চয়ই মৃত্যুর সময় নির্ধারিত।
আল্লাহর অনুমতি ছাড়া
কারো মৃত্যু হতে পারে না।

সূরা আলে ইমরান : ১৪৫

তোমাদের মধ্যে
সৎকর্মে কে অগ্রগামী
তা পরীক্ষার জন্যেই
তিনি জীবন সৃষ্টি ও
মৃত্যুর ব্যবস্থা করেছেন।

সূরা মূলক : ২

তোমাদের এমন একটি
সঙ্ঘ থাকা উচিত,
যা সঙ্ঘবদ্ধভাবে মানুষকে
ভালো কাজে অনুপ্রাণিত করবে
আর অন্যায় কাজে নিষেধ করবে।
তাহলেই তোমরা সফলকাম হবে।

সূরা আলে ইমরান : ১০৪

হে বিশ্বাসীগণ!
তোমরা আল্লাহর আনুগত্য করো,
রসুলের আনুগত্য করো এবং তোমাদের
মধ্যে প্রাজ্ঞ নেতার আনুগত্য করো।
এরপর কোনো বিষয়ে মতপার্থক্য হলে
আল্লাহ ও রসুলের (শিক্ষার)
নিকট ফিরে যাও।

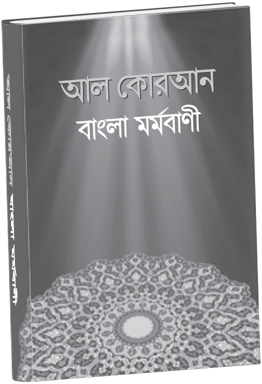
সূরা নিসা : ৫৯

যারা বিজয়ী হতে চাও,
সৎকর্মে (নিজের সাথে)
প্রতিযোগিতা করো।

সূরা মুতাফফিফিন : ২৬

হে মানুষ! জেনে রাখো,
মহাকাশ ও পৃথিবীর সবকিছুই আল্লাহর।
তোমাদের অবস্থান তিনি জানেন,
তোমাদের লক্ষ্যও তাঁর কাছে পরিষ্কার।
একদিন সবাইকে তাঁর কাছে
ফিরে যেতে হবে।

সূরা নূর : ৬৪



বাংলা ভাষায় কোরআনের সরল মর্মবাণী,
যা পাঠ করে সহজেই উপলব্ধি করা সম্ভব—
এক জীবনে আমরা যা চাই,
তার সবই সাজানো রয়েছে কোরআনের
পরতে পরতে। সুস্থ সুন্দর সুখী পরিতৃপ্ত
জীবনের জন্যে যা প্রয়োজন, পাতায়
পাতায় রয়েছে তারই দিক-নির্দেশনা।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

ISBN : 978-984-35-7432-9