

০১.	সকল সৃষ্টিই আল্লাহর পরিবার। এই পরিবার অর্থাৎ সৃষ্টির সেবাকারীকেই আল্লাহ বেশি ভালবাসেন। -বায়হাকি
০২.	শুধুমাত্র দয়ালুকে আল্লাহ দয়া করেন। তাই জীবে দয়া কর, আল্লাহ তোমাকে দয়া করবেন। -আবু দাউদ
০৩.	নিজের জন্যে যা আকাজক্ষা কর, অন্যের জন্যেও তা-ই আকাজক্ষা করবে। তাহলেই তুমি প্রকৃত বিশ্বাসী হতে পারবে। -বোখারী
০৪.	প্রয়োজন ছাড়া অন্যের বিষয়ে নাক গলাবে না। এটাই প্রকৃত মুসলমানের পরিচয়। -আবু দাউদ
০৫.	অক্লান্ত পরিশ্রম কর। তাহলে আল্লাহ তোমাকে পুরস্কৃত করবেন। -বায়হাকি
০৬.	সৎকর্ম ও সত্যনিষ্ঠায় প্রথম হওয়ার জন্যে আশ্রয় চেষ্টা কর। তাহলেই সফলকাম হবে। -বায়হাকি

০৭.	প্রবৃত্তির শৃঙ্খল থেকে নিজেকে মুক্ত করার চেষ্টাই উত্তম জেহাদ। -দারেমি
০৮.	অতিরিক্ত পানাহার থেকে বিরত থাকো। তা না হলে তোমার অন্তরতম সত্তার মৃত্যু ঘটবে। -মুসলিম
০৯.	যদি আমাকে ভালবাসো তবে অপরের প্রতি বিদ্বেষ, ক্ষোভ ও ঘৃণা থেকে নিজের অন্তর মুক্ত রাখো। -মেশকাত
১০.	বিবেক দংশিত হয় এমন কিছু করো না। -মেশকাত
১১.	আন্তরিক বিনয় সকল সংশ্লিষ্টের উৎস। -মেশকাত
১২.	গোপনে দান কর। এটাই সর্বোত্তম দান। -মেশকাত
১৩.	যখন তুমি কোনো পীড়িতকে দেখতে যাও তখন তাকে সাফল্য দাও এবং বল- ‘তুমি সুস্থ ও দীর্ঘজীবী হবে’। -মেশকাত

১৪.	জ্ঞান অর্জন কর ও জ্ঞান বিতরণ কর, এটাই সর্বোত্তম কাজ। -মেশকাত
১৫.	মৃতদের সম্পর্কে খারাপ কথা বলা না। -তিরমিজী
১৬.	যখন কথা বল- সত্য বল। যখন অঙ্গীকার কর, তা পালন কর। অন্যায় ও আঘাত করা থেকে বিরত থাকো। অবৈধ যোনাচারে লিপ্ত হয়ো না। সংযমী, চরিত্রবান হও। -মেশকাত
১৭.	নিকট মানুষ তারাই, যারা অন্যের ক্ষতি করার জন্যে ও বন্ধুদের মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটানোর জন্যে কুৎসা রটায় এবং ভালো মানুষের ছিদ্রাষেপণ করে। -মেশকাত
১৮.	তুমি যদি বিশ্বাসী হও তা হলে ভালো কথা বল অথবা নীরব থাকো। আন্দাজে কথা বলা না। আন্দাজে কথা বলা জঘন্য মিথ্যাচার। -মুসলিম

১৯.	অনন্য মানুষ বা আল্লাহর শ্রেষ্ঠ বান্দা তারাই যাদের দেখলে আল্লাহকে মনে পড়ে। -মেশকাত
২০.	তুমি যদি বিশ্বাসী হও, তাহলে প্রতিবেশীকে কষ্ট দিও না। -বোখারী
২১.	প্রতিবেশীকে অভ্যুত্থ রেখে যে পেট পুরে খায়, সে বিশ্বাসী নয়। -বায়হাকি
২২.	অন্যের বুদ্ধি-বিবেচনা বা চেতনার স্তর বুঝে কথা বল। -বোখারী
২৩.	তিনজন একত্রিত হলে দু’জন কখনো চুপিচুপি কথা বলবে না, যতক্ষণ না আরো লোকজন এসে উপস্থিত হয়। -বোখারী
২৪.	যখন কোনো শব্দযাত্রা তোমার পাশ দিয়ে যাবে তখন উঠে দাঁড়াও। -মেশকাত
২৫.	এক হাজার অজ্ঞ আবেদের চেয়ে এক জন প্রাজ্ঞ ব্যক্তি শয়তানের বিরুদ্ধে অনেক বেশি শক্তিশালী। -তিরমিজী

২৬.	আল্লাহর দৃষ্টিতে সেটিই শ্রেষ্ঠ আমল বা সৎকর্ম যা অল্পমাত্রায় হলেও নিয়মিত করা হয়। -বোখারী
২৭.	আল্লাহর ওপর ভরসা রাখো, কিন্তু সতর্কতা ও করণীয় কর্তব্যে অবহেলা করো না। -মেশকাত
২৮.	তোমাদের মধ্যে সে-ই উত্তম পুরুষ যে তার স্ত্রীর সাথে সবচেয়ে ভালো ব্যবহার করে। -আবু দাউদ
২৯.	সঙ্গীদের আগে খাওয়া শেষ করবে না। -মেশকাত
৩০.	মেহমানকে বাড়ির দরজা পর্যন্ত এগিয়ে দেবে। -মেশকাত
৩১.	একজন অতিথির এত বেশি সময় থাকা উচিত নয়, যাতে মেজবানের অসুবিধা হয়। -বোখারী
৩২.	মজলুমকে সাহায্য কর। -তিরমিজী

৩৩.	শাপ্ত ধর্মের কথা বলতে গিয়ে নিম্নোক্তের নিন্দাকে ভয় করো না। -মেশকাত
৩৪.	অন্যের এমন সব দোষ-ত্রুটি দেখা ও বলা থেকে বিরত থাকো, যা তোমার মধ্যেও আছে। -মেশকাত
৩৫.	প্রশংসার ক্ষেত্রে যুক্তির সীমা লঙ্ঘন করো না। -আবু দাউদ
৩৬.	কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর। যে মানুষের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে না, সে আল্লাহর প্রতিও কৃতজ্ঞ নয়। -আবু দাউদ
৩৭.	কারো প্রতি অন্যায় করে থাকলে যত তাড়াতাড়ি পার ক্ষমা চেয়ে নাও। -বোখারী
৩৮.	দুনিয়ার পেছনে ছুটো না, তাহলে আল্লাহ তোমাকে ভালবাসবেন। আর সাধারণ মানুষদের যা আছে তা কামনা করো না, তাহলে তারা তোমাকে ভালবাসবে। -তিরমিজী

৩৯.	তিন জন একত্রে চললে এক জনকে নেতা বানাও। -আবু দাউদ
৪০.	সবাইকে আগে সালাম দাও। -বোখারী
৪১.	ঈর্ষা থেকে দূরে থাকো। আগুন যেমন খড়কুটো পুড়িয়ে ছাই করে, ঈর্ষাও তেমনি সৎকর্মকে বিনাশ করে। -মেশকাত
৪২.	কোনো পশুর মুখে প্রহার করবে না। -মুসলিম
৪৩.	শেষ বিচারের দিন আল্লাহ বলবেন : হে মানুষ! আমি অসুস্থ ছিলাম, কিন্তু তোমরা আমাকে দেখ নি। আমি অভ্যুত্থ ছিলাম, কিন্তু তোমরা খাবার দাও নি। মানুষ বলবে- তুমি তো রোগ ও ক্ষুধা থেকে মুক্ত। আল্লাহ বলবেন- অমুক অসুস্থ ছিলো কিন্তু তোমরা তাকে দেখ নি। অমুক অভ্যুত্থ ছিলো কিন্তু তোমরা তাকে খাবার দাও নি। -মুসলিম

৪৪.	শিষ্টাচার, সুবিবেচনা, পরিমিত ও মধ্যপন্থা অবলম্বন হলো নব্যুত্থের চরিত্র ভাগের এক ভাগ। -তিরমিজী
৪৫.	সদকা বা দান করা প্রত্যেক বিশ্বাসীর কর্তব্য। যার আর্থিক সামর্থ্য নেই তার জন্যে যে কোনো সৎ কাজ করা বা খারাপ কাজ থেকে (নিজে থেকে বা অন্যকে) বিরত রাখাও দান বা সদকা। -বোখারী
৪৬.	প্রতিটি সৎকর্মই সদকা বা দান। হাসিমুখে কথা বলা সদকা। ভালো কাজে উৎসাহিত করা সদকা। খারাপ কাজ থেকে বিরত রাখতে সচেষ্ট হওয়া সদকা। পথহারা মানুষকে পথ দেখানো সদকা। অসুস্থকে দেখতে যাওয়া সদকা। কাউকে পানি ঢেলে খাওয়ানোও সদকা। -তিরমিজী
৪৭.	গাছ লাগানো সদকা। -মুসলিম

৪৮.	কোনো ব্যক্তিকে যানবাহনে ওঠাতে বা মাল ওঠাতে সাহায্য করা সদকা বা দান। সুন্দরভাবে কারো প্রশ্নের উত্তর দেয়া সদকা। মানুষের চলাচলে অসুবিধা সৃষ্টিকারী কাঁটা, পাথর বা বাধা সরিয়ে ফেলাও সদকা। -বোখারী
৪৯.	গৃহকর্মীদের তা-ই খেতে দেবে যা তোমরা খাও। তা-ই পরতে দেবে যা তোমরা পর। তাদের সাধ্যের অতিরিক্ত কাজ দেবে না, দুর্ব্যবহার করবে না। অতিরিক্ত কাজ হলে নিজেরা সাহায্য করবে। -বোখারী
৫০.	আল্লাহ একজন পতিতাকে তার সারা জীবনের গুনাহ মাফ করে দিয়েছেন- একটি মৃতপ্রায় তৃষিত কুকুরকে কুমো থেকে পানি তুলে পানি পান করানোর জন্যে। যে কোনো প্রাণীর উপকার করলেই তাকে পুরস্কৃত করা হবে। -বোখারী

৫১.	সুশিক্ষা দান হচ্ছে সন্তানের প্রতি পিতার সর্বোত্তম উপহার। -বায়হাকি
৫২.	কৃপণ আবেদের চেয়ে নিরক্ষর দাতা আল্লাহর কাছে বেশি প্রিয়। -তিরমিজী
৫৩.	মানুষে মানুষে কোনো ভেদাভেদ নেই। আরবের ওপর কোনো অনারবের বা অনারবের ওপর কোনো আরবের শ্রেষ্ঠত্ব নেই। তেমনি কালোর ওপর সাদার বা সাদার ওপর কালোর কোনো শ্রেষ্ঠত্ব নেই। আল্লাহর কাছে সে-ই বেশি প্রিয় যে তাকওয়ার অধিকারী। -বিনায় হুজ্জ
৫৪.	একজন সাহাবী জিজ্ঞেস করলেন, কিভাবে আত্মশুদ্ধি করা যায়। নবীজী (স.) বললেন, তুমি সবসময় মনে রাখবে তুমি যেখানেই থাক না কেন আল্লাহ তোমার সাথে আছেন (তোমার সবকিছু দেখছেন)। -তিরমিজী

৫৫.	তোমার দায়িত্ব ও তোমার কর্মের জন্যে তোমাকেই জবাবদিহি করতে হবে। -বোখারী
৫৬.	শেষ বিচারের দিনে পাঁচটি বিষয়ের হিসেব দিতে হবে। ১. সময় কিভাবে ব্যয় করেছ। ২. মানসিক ও দৈহিক শক্তি কী কাজে ব্যয় করেছ। ৩. সম্পদ কিভাবে অর্জন করেছ। ৪. কিভাবে সম্পদ ব্যয় করেছ এবং ৫. যা সত্য বলে জেনেছ, তা কতটুকু অনুসরণ করেছ। -তিরমিজী
৫৭.	আল্লাহ বলেন, হে মানুষ! শুধু আমার বিধান অনুসরণ কর, তাহলে তুমি আমার গুণাবলিতে ভূষিত হবে এবং তখন যদি বল ‘কুন’ অর্থাৎ ‘হও’- দেখবে তা-ই হয়েছিল। -বোখারী
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭। ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১-৬৭১৮৫৮ E-Mail : info@quantummethod.org Web Site : www.quantummethod.org	



সর্বোত্তম আদর্শ

(মর্মবানী)