

হিলিং দ্য এম্পটিনেস

আত্মিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জনের গাইডলাইন

মূল— ইয়াসমিন মুজাহিদ

ভাষান্তর— হামিদ সিরাজী



GLOBAL BOOKSHELVES
INTERNATIONAL, LLC

সুলতানস
সমগ্রের রাজ্যবিক

ভূমিকা

বিষয়টি ব্যক্তিগত—বেশ কয়েক বছর আগের ঘটনা। একটি মন্দ রাসায়নিক বিক্রিয়াজনিত কারণে আমার মুখের ত্বক ঝলসে গিয়েছিল। এ ক্ষত আমার মুখমণ্ডলের একপাশের পুরোটায় ছড়িয়ে পড়েছিল। আমার ব্যবহৃত একটি স্কিন প্রোডাক্টের খারাপ প্রতিক্রিয়া থেকে মূলত এমনটা ঘটেছিল। এ কারণে আমার জীবন কিন্তু থেমে থাকেনি। আমার মনে হলো—শিক্ষকতা চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন।

একটি সেমিনারে বক্তৃতার সময়—মনে হচ্ছে সেটা ছিল রমজান মাস। রমজানের কোনো ইভেন্টে বা তহবিল সংগ্রহের আয়োজনে কথা বলার সময় আমি মানুষজন এবং তাদের ইফতারসামগ্রীর সামনে সাজানো মঞ্চে কথা বলছিলাম। সূর্য অস্ত যাওয়ার মুহূর্তে এমন একটা ঘটনা ঘটল; যার কথা আমি কোনোদিন ভুলব না। সূর্যের উজ্জ্বল রশ্মি জানালা গলিয়ে আমার মুখের ঝলসে যাওয়া পাশটাতে পড়ছিল। সেই মুহূর্তে সূর্যের এ আলতো ছোঁয়া আমাকে শান্তির পরশ দিয়েছিল। আমার মাঝে একটি অনুভূতি জাগিয়েছিল; আমার মনে হচ্ছিল—এটি আমার জন্য একটি বিশেষ বার্তা। এ আলো এসে আমার ক্ষতস্থানকে ছুঁয়ে দিয়ে জানাচ্ছে—সাময়িক এ সমস্যা কেটে যাবে। নিরাময় হবে আমার ঝলসে যাওয়া ত্বক। নতুন এক ভোরের সূর্যের আলোতে আলোকিত হবে আমার জীবন।

এখন আমার দাগ সেরে গেছে, আলহামদুলিল্লাহ এবং আমার জীবনের সেই কঠিন সময়ও বিদায় নিয়েছে। মাঝে মাঝে সেই ঘটনা পুনরায় ঘটে। যখনই সূর্যের আলো এসে আমার ত্বক স্পর্শ করে; নিজেকে উদ্দেশ্য করে আমি বলি—এই মুহূর্তে আমি যে অসুবিধায় আছি তা-ও কেটে যাবে কোনোদিন। কারণ রাত যত অন্ধকারই হোক না কেন, সূর্য উদিত হয়ই।

ইয়াসমিন মুজাহিদ

লেখক, মোটিভেশনাল স্পিকার ও শিক্ষক

বিশেষজ্ঞের ভূমিকা

বর্তমানে বিশ্বে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রকট। সুস্থ আধ্যাত্মিকতা ও ধর্মচর্চা মানুষের মানসিক সুস্থতার পথে একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রভাবক। বর্তমানে বেশিরভাগ সাইকিয়াট্রিক অ্যাসোসিয়েশনের মতে এটা স্বীকৃত—সুস্থ আধ্যাত্মিকতা ও ধর্মচর্চা মানসিক সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করে।

সম্প্রতি হার্ভার্ডের একটি গবেষণায় দেখা গেছে—‘ধর্মীয় বিশ্বাস লালন করে যেসব শিশু বেড়ে ওঠে, তারা তাদের কৈশোরে সর্বোপরি সুস্থতার দিক থেকে এগিয়ে থাকে।’ হার্ভার্ড টি.এইচ. চ্যান স্কুল অব পাবলিক হেলথ (T.H. Chan School of Public Health) দ্বারা পরিচালিত এই গবেষণাটিতে তরুণ ও প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে যারা শারীরিক ও মানসিক সুস্থতায় এগিয়ে, তাদের সবাই ধর্মীয় অনুশাসনের সঙ্গে জড়িত এবং তাদের আচরণগত ও পারিবারিক বোঝাপড়ায় তারা অনেক বেশি এগিয়ে। সুইস সাইকিয়াট্রিস্ট এবং সাইকোএনালিস্ট কার্ল গুস্তাভের মতে, ‘সুস্থ আধ্যাত্মিকতা মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি সমৃদ্ধ ও প্রসারিত করে। বিশিষ্ট সাইকিয়াট্রিস্ট ও বিদ্যাবির প্রফেসর Harold G. Koenig-এর একটি ক্লিনিক্যাল রিসার্চে দেখা গেছে—‘সুস্থ আধ্যাত্মিকতা ও ধর্মচর্চা মানুষকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে এবং তাদের মধ্যে হতাশা, আত্মহত্যা কিংবা মাদকাসক্তি উল্লেখযোগ্যভাবে কম।’

শুদ্ধ ধর্মচর্চা মানুষকে সৃষ্টিকর্তার সঙ্গে মনস্তাত্ত্বিক সম্পর্ক স্থাপনের পাশাপাশি একজন মানুষের ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক পরিধিগুলোকে সহজভাবে উপলব্ধির মাধ্যমে বুঝতে সাহায্য করে। আর এই হেলদি স্পিরিচুয়ালিটি মনকে যেমন প্রশান্তি দেয়, তেমনিভাবে নিজের কাজের জন্য নিজের কাছে জবাবদিহিতা তৈরির মাধ্যমে আত্মশুদ্ধিতে সাহায্য করে। ইয়াসমিন মুজাহিদ রচিত হিলিং দ্য এম্পটিনেস বইটি ইসলামিক দৃষ্টিভঙ্গিতে আমাদের জীবনকেন্দ্রিক চিন্তাগুলো কীভাবে আরও বেশি সুন্দর হতে পারে এবং আমাদের সার্বিক পরিশুদ্ধি ও মানসিক প্রশান্তিতে ভূমিকা রাখতে পারে—তারই একটি প্রয়াস।

ইয়াহিয়া মোহাম্মদ আমিন

মনোবিদ; চেয়ারম্যান, লাইফস্প্রিং লিমিটেড

প্রকাশকের কথা

হিলিং দ্য এম্পটিনেস বইয়ের বাংলা অনুবাদগ্রন্থটি সুলতানস ও গ্লোবাল বুকশেলভসের যৌথ উদ্যোগের প্রথম প্রকাশনা। একই সাথে এটি সুলতানসের দ্বিতীয় বই।

হাজারো কনটেন্টের ভিড়ে সুলতানস চেয়েছে ব্যতিক্রম ধারার—সমাজ ও মানুষের জন্য উপকারী-প্রয়োজনীয়-নিরাময়মূলক কনটেন্ট নিয়ে কাজ করতে। এ উদ্দেশ্য বাস্তবায়নে সঙ্গী হয়েছে Global Bookshelves এবং IDIFY Publishing। ইয়াসমিন মুজাহিদের হিলিং দ্য এম্পটিনেস বইটি এ সময়ের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। কারণ বর্তমানে, বিশেষত করোনাপরবর্তী নতুন সময়ে নিঃসঙ্গতা, একাকিত্ব এবং মানসিক শূন্যতা ধীরে ধীরে মহামারী আকার ধারণ করছে। অযথা, অহেতুক কারণে সম্পর্কের বিচ্ছেদ ঘটছে প্রতিনিয়ত। মানুষ হয়ে উঠছে অধৈর্য।

এই বইয়ের প্রকাশনা কর্মে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত নানা আঙ্গিকে যুক্ত থেকে সহযোগিতা করেছেন আবু সারওয়ার, ইয়াসমিন সারওয়ার, হাম্বল সাদিক ও হুমায়েরা কবীর হানা। তাদের প্রতি অন্তরের অন্তস্তল থেকে কৃতজ্ঞতা।

আশা করছি—এ গ্রন্থ নিঃসঙ্গতা, একাকিত্ব ও মানসিক শূন্যতা দূর করে আত্মিক প্রশান্তি এবং পারিবারিক ও সামাজিক বিভিন্ন সমস্যার নিরাময় ঘটিয়ে সুস্থ জীবন অর্জনে সহযোগিতা করবে, ইনশাআল্লাহ।

মিরাজ রহমান
প্রকাশক, সুলতানস

জানান সারওয়ার
প্রকাশক, গ্লোবাল বুকশেলভস

সূচিপত্র

শূন্যতার আদি উৎস

সূচনা লগ্ন	: ১৭
ব্যথা ও ভোগান্তির মধ্যে পার্থক্য	: ২১

শূন্যতা-একাকিত্বের নিরাময়

জীবনে ব্যথা আসে কেন?	: ২৪
আবেগ উদ্দেশ্য পূরণ করে	: ২৭

সহনশীলতা

দ্য স্টকডেল প্যারাডক্স	: ৩২
সহনশীলতার মাত্রা	: ৩৭
ইবাদত বা আনুগত্য কঠিন লাগে কেন?	: ৪০
পুষ্টির ঘাটতি	: ৪১
আগাছা কিংবা বিষাক্ততা	: ৪২

জীবনে দুঃখ-দুর্দশা কেন আসে?

দুঃখ-দুর্দশা ও পরীক্ষা আসে নিরাময় হিসেবে	: ৪৪
অ্যান্টি-ফ্রাজিল এবং জাপানিজ আর্ট	: ৪৭
ট্রমাপরবর্তী বিকাশ	: ৪৮
পরীক্ষা আসে আত্মশুদ্ধির সবক হিসেবে	: ৪৯
সক্ষমতা বৃদ্ধিতে দুঃখ-দুর্দশার প্রভাব	: ৫০
ইখলাস বা একনিষ্ঠতা অর্জন	: ৫২
ইনাবা : ফিরে যাওয়ার তাগাদা তৈরি হওয়া	: ৫৪
ক্ষণস্থায়ী জীবনের বাস্তবতা উপলব্ধিতে আসা	: ৫৫
সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরীক্ষিত হওয়া	: ৫৮

ট্রমা সম্পর্কে কোরআন কী বলে?

কোরআনে ট্রমা প্রসঙ্গ : মারিয়াম (আ.) ও আয়েশা (রা.)	: ৬১
কোরআনে ট্রমা প্রসঙ্গ : মুসা আলাইহিস সালামের মা	: ৬৩
কোরআনে ট্রমা প্রসঙ্গ : দুর্দশায় নবিজির সান্ত্বনা লাভ	: ৬৫

স্বীকৃতির মাধ্যমে সান্ত্বনা প্রদান	: ৬৬
দেখা এবং অনুভবের মাধ্যমে সান্ত্বনা প্রদান	: ৬৬
নির্দোষিতার আশ্বাস প্রদানের মাধ্যমে সান্ত্বনা	: ৬৬
মর্যাদার আশ্বাস প্রদানের মাধ্যমে সান্ত্বনা	: ৬৭
কোরআনে ট্রমা প্রসঙ্গ : ভয় থেকে মুসার উত্তরণ লাভ	: ৬৮

প্রথম ধাপ :

ব্যথা-দুর্ভোগের উৎস চিহ্নিতকরণ

ব্যথা-দুর্ভোগের উৎস-কারণ নির্ণয় করা	: ৭১
মানুষ চারটি মৌলিক উপাদানের সমষ্টি	: ৭৩
এক. জৈবিক দিক	: ৭৩
দুই. মনস্তাত্ত্বিক দিক	: ৭৫
বৈশিষ্ট্যমূলক ধরন	: ৭৬
ইসলামি বৈশিষ্ট্যমূলক ধরন	: ৭৭
কুমন্ত্রণা ও চিন্তার গঠন	: ৮৩
তিন. পারিপার্শ্বিক দিক	: ৮৬
চার. আধ্যাত্মিক দিক	: ৮৬
অদৃশ্যের জগৎ	: ৮৭
ব্যথার মূল কারণ নির্ণয়ে চারটি উপাদানই পরীক্ষা করতে হবে	: ৮৭
কেইস স্টাডি	: ৮৮

দ্বিতীয় ধাপ :

নিরাময়ের প্রতিবন্ধকতা দূরীকরণ

প্রতিবন্ধকতা—০১ : ধৈর্য সম্পর্কিত ক্ষতিকর বিশ্বাস	: ৯১
ধৈর্যে অশ্রুবিহীন নির্বিকার থাকার বিশ্বাস	: ৯১
ধৈর্যে নির্যাতন সহ্য করে যাওয়ার ভুল বিশ্বাস	: ৯৪
ধৈর্য সম্পর্কিত নিষ্ক্রিয় থাকার ভুল বিশ্বাস	: ৯৭
ধৈর্যের প্রকৃত অর্থ ও তার পুরস্কার	: ৯৯
‘ধৈর্য’ আল্লাহর সর্বশ্রেষ্ঠ রিজিক	: ৯৯
ধৈর্যের উচ্চ মর্যাদা ও পরিশুদ্ধি অর্জন	: ১০০
পরীক্ষা, ধৈর্য ও নেতৃত্ব লাভ	: ১০২

ধৈর্য ও সাফল্য	: ১০৩
পরিস্থিতিভেদে ধৈর্যের বিভিন্ন রূপ	: ১০৪
আল্লাহর কাছে অভিযোগ প্রসঙ্গ	: ১০৫
প্রতিবন্ধকতা—০২ : নেতিবাচক চিন্তা	: ১০৮
অন্যদের সম্পর্কে নেতিবাচক ধারণা	: ১০৮
ক্ষতিকর আত্ম-সংলাপ	: ১০৯
অতীত নিয়ে পড়ে থাকা	: ১১০
পাপ কাজের জন্য অনুশোচনা	: ১১১
নেতিবাচক ফলের জন্য অনুশোচনা	: ১১১
ট্রমা বা মানসিক ক্ষত	: ১১২
দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ	: ১১৩
ভয়কে জয় করার সুষ্ঠু উপায়	: ১১৩
ভয়ের ক্ষতিকর প্রভাব	: ১১৪
প্রতিবন্ধকতা—০৩ : অতিরিক্ত লজ্জাশীলতা	: ১২০
লজ্জা ও সংগত অনুশোচনা ভিন্ন বিষয়	: ১২০
আল্লাহর অনুগ্রহ বনাম মানুষের লজ্জা	: ১২১
প্রতিবন্ধকতা—০৪ : নিজের প্রতি সহানুভূতির অভাব	: ১২৫
প্রতিবন্ধকতা—০৫ : মেনে নেওয়ার মানসিকতার অভাব	: ১২৬
আল্লাহ-নির্ধারিত ভাগ্যে বিশ্বাস	: ১২৭
‘যদি’ শয়তানের দরজা উন্মুক্ত করে দেয়	: ১২৯
আল্লাহর ফয়সালা বনাম নিজে সিদ্ধান্ত গ্রহণ	: ১৩০
প্রতিবন্ধকতা—০৬ : ক্ষতির জিনিসকে আদর্শায়িত করা	: ১৩১
প্রতিবন্ধকতা—০৭ : আবেগ চেপে রাখা	: ১৩২
সাংস্কৃতিক কারণে	: ১৩৩
প্রত্যাখ্যানের ভয় থাকার কারণে	: ১৩৩
ক্ষমা সম্পর্কে ভুল ধারণা থাকার কারণে	: ১৩৪
ধৈর্য সম্পর্কে ভুল ধারণা থাকার কারণে	: ১৩৫
প্রতিবন্ধকতা—০৮ : ক্ষতস্থানের খোস তুলে ফেলা	: ১৩৬
সাইবার-স্ট্যাক করা	: ১৩৬
ব্যথাকে সতেজ রাখা	: ১৩৭

প্রতিবন্ধকতা—০৯ : নিজেকে স্বয়ংসম্পূর্ণ ভাবা	: ১৩৮
প্রতিবন্ধকতা—১০ : সামাজিক সমর্থন না থাকা	: ১৩৯

তৃতীয় ধাপ :

ক্ষতের চিকিৎসা

আবেগের প্রভাব : মানসিক চিকিৎসার প্রাথমিক উপকরণ	: ১৪১
উপায়—০১ : একজন সহনশীলতা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ	: ১৪২
উপায়—০২ : প্রতি মুহূর্তে তিনটি সিদ্ধান্ত নিন	: ১৪৭
উপায়—০৩ : সম্পর্ক উন্নয়নে বিনিয়োগ করুন	: ১৪৯
উপায়—০৪ : নিজের প্রতি সহানুভূতি লালন করুন	: ১৫০
উপায়—০৫ : সমাজসেবামূলক কাজ করুন	: ১৫০
উপায়—০৬ : মানুষের সঙ্গে প্রত্যাশিত আচরণ করুন	: ১৫২
উপায়—০৭ : লক্ষ্যমুখী জীবনযাপন করুন	: ১৫৩

হৃদয়ের চিকিৎসা : প্রাথমিক চিকিৎসা উপকরণ	: ১৫৫
উপায়—০১ : দুঃখ-ভারাক্রান্ত হৃদয়ের প্রেসক্রিপশন	: ১৫৬
উপায়—০২ : কৃতজ্ঞতাবোধের চর্চা করুন	: ১৫৬
উপায়—০৩ : আল্লাহর প্রতি সুধারণা এবং ভরসা করুন	: ১৬১
উপায়—০৪ : তাকওয়া এবং বিশ্বাস রাখুন	: ১৬৩
উপায়—০৫ : দুঃখ-কষ্টে হৃদয় বিগলিত করুন	: ১৬৬
উপায়—০৬ : আল্লাহর কাছে দোয়া করুন	: ১৬৯
বিভিন্ন নবি-রাসুলদের দোয়া	: ১৭১
০১ : দুর্দশা থেকে মুক্তির দোয়া	: ১৭৪
০২ : যাবতীয় বিষয় সংশোধনের দোয়া	: ১৭৪
০৩ : শিরক থেকে নাজাতের দোয়া	: ১৭৪
০৪ : স্বাস্থ্য লাভের দোয়া	: ১৭৫
০৫ : আল্লাহর পরিকল্পনায় আস্থা রাখার দোয়া	: ১৭৫
০৬ : দুঃখ ও উদ্বেগ দূর করার দোয়া	: ১৭৫
০৭ : আল্লাহর ক্ষমতায় তাওয়াঙ্কুল করার দোয়া	: ১৭৬
০৮ : বিপর্যয় থেকে সুরক্ষা লাভের দোয়া	: ১৭৬
০৯ : আফিয়াহ চাওয়ার দোয়া	: ১৭৭
১০ : প্রিয়জন হারানোর দোয়া	: ১৭৮

উপায়—০৭ : আল্লাহকে মনোযোগের কেন্দ্রে রাখুন	: ১৮০
উপায়—০৮ : অন্তর পরিষ্কার করুন	: ১৮৮
ইস্তিগফার পড়ুন এবং তাওবা করুন	: ১৮৯
অসন্তোষ দূর করুন	: ১৯০
উপায়—০৯ : আল্লাহর জিকির করুন	: ১৯০
০১ : যথাযথভাবে নামাজ আদায় করা	: ১৯২
০২ : আল্লাহর জিকির-আজকার করা	: ১৯৬
০৩ : কোরআন অধ্যয়ন করা	: ১৯৮
উপায়—১০ : পদক্ষেপ গ্রহণ করুন	: ১৯৯
পদক্ষেপ গ্রহণ ইবাদত স্বরূপ	: ২০২
উপায়—১১ : ইস্তিখারা আদায় করুন	: ২০৩
কীভাবে ইস্তিখারা আদায় করবেন	: ২০৪
ইস্তিখারা সম্পর্কে প্রচলিত অপবিশ্বাস	: ২০৫
উপায়—১২ : তাহাজ্জুদের নামাজ পড়ুন	: ২০৭

চতুর্থ ধাপ :

আত্মার সুরক্ষা

অন্তরের নিরাপদ খোরাক নিশ্চিত করুন	: ২১১
সঙ্গী নির্বাচনে সতর্কতা অবলম্বন করুন	: ২১৩
মুমিনের পদস্থলন হয় যেভাবে	: ২১৫
দৈনন্দিন জিকিরের প্রতি যত্নশীল হোন	: ২১৯
আত্মাকে দূষণ থেকে বাঁচিয়ে রাখুন	: ২২০
হৃদয়ে শোষিত অন্য মানুষদের কালিমা	: ২২১
দুনিয়ার প্রতি মোহের কালিমা	: ২২৩
মানুষের মতামত পূজার কালিমা	: ২২৫
সংস্কৃতি পূজার কালিমা	: ২২৬
অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কের কালিমা	: ২২৭
অরক্ষিত শব্দের কালিমা ও অন্যদের আঘাত	: ২৩৫
কালবুন সালিম বা প্রশান্ত হৃদয়	: ২৪২

পরিশিষ্ট :

ব্যথাকে ভিন্নভাবে দেখা

আল্লাহর দিকে যাত্রা	: ২৪৩
সকল পরিস্থিতিতে আল্লাহর অভিমুখী হওয়া	: ২৪৪
আমাদের আবেগ এবং আমাদের রব	: ২৫১
আমাদের চাহিদা এবং আল্লাহর গুণাবলি	: ২৫৪
সফলতার দুনিয়াবি সূত্র	: ২৫৭
শক্তিমান মুমিন হোন	: ২৫৭
উপকারী জিনিসের জন্য পরিশ্রম করুন	: ২৫৭
আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা করুন	: ২৫৮
অসহায় বোধ করবেন না	: ২৫৮
আফসোসের 'যদি'কে 'না' বলুন	: ২৫৮
বিশ্বকে দেখার দৃষ্টিভঙ্গি বদলান	: ২৫৯
ধর্মকে দেখার দৃষ্টিভঙ্গি বদলান	: ২৬২
আলোর দিক দেখার দৃষ্টিভঙ্গি লালন করুন	: ২৬৩
প্রতিবন্ধকতা দেখার দৃষ্টিভঙ্গি বদলান	: ২৬৩
প্রতিটি পরিস্থিতিতে আল্লাহর সাহায্য	: ২৬৪
রমজান	: ২৬৫
জীবনের অভিজ্ঞতা পরিবর্তন	: ২৭১
নিরাময়ের নববি পদ্ধতি	: ২৭২
একমাত্র আল্লাহর অভিমুখী হোন	: ২৭৩
দুঃখ প্রকাশে অসংকোচ হোন	: ২৭৪
আশাবাদী হোন	: ২৭৪
উদ্যোগী হোন	: ২৭৫
বক্ষ প্রসারিত করুন, হৃদয় দৃঢ় রাখুন	: ২৭৫
গন্তব্যে ফেরা	: ২৭৭



.....
প্রথম ধাপ : ব্যথা-দুর্ভোগের উৎস চিহ্নিতকরণ
.....

ব্যথা-দুর্ভোগের উৎস-কারণ নির্ণয় করা

পার্থিবজীবনে চলার পথে নানা কারণে রক্ত ঝরবে। মাঝে মাঝে কষ্ট পেতে হবে এবং ভেঙেচুরে যাবে হৃদয়। তবে হতাশ হওয়ার কিছু নেই—এসবের নিরাময় করা এবং আরও সুন্দররূপে ফিরে এসে উঠে দাঁড়ানোর বা জীবন সাজানোর উপায় রয়েছে। শূন্যতা বা একাকিত্ব নিরাময়ের প্রথম ধাপ হলো—ব্যথা-দুর্ভোগের মূল কারণ বা উৎস নির্ণয় করা। আল্লাহ তায়ালা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেছেন,

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ، مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۖ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
سُّوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

‘মানুষের সামনে ও পেছনে ধারাবাহিক প্রহরী ফেরেশতা রয়েছে, আল্লাহর নির্দেশে যারা মানুষকে হেফাজত করে। নিশ্চয়ই আল্লাহ তায়ালা কোনো জাতির অবস্থার ততক্ষণ পরিবর্তন ঘটান না, যতক্ষণ না তারা নিজেদের অবস্থার পরিবর্তন ঘটায়। আর যখন আল্লাহ তায়ালা কোনো জাতির মন্দ চান তখন তা প্রতিহত করা সম্ভব নয়। আর তাদের জন্য তিনি ছাড়া কোনো অভিভাবক নেই।’^{৩৯}

৩৯. সূরা আর-রাদ, আয়াত নং-১১।

বাস্তবসম্মত প্রত্যাশা বজায় রাখার মাধ্যমে লুসি তার মেয়ে হারানোর শোকাবহ ব্যাপারটি আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

হাস্যকরভাবে যে বড় ভুলটা আমাদের হয় তা হলো—আমরা দুনিয়ার কাছে উচ্চ প্রত্যাশা রাখি এবং আল্লাহর কাছে কম প্রত্যাশা। আমরা এই জীবনকে নিখুঁত একটি পার্থিব স্বর্গের মতো করে চাই। আমাদের চাওয়া—এটি চিরস্থায়ী হোক এবং আমরা যা চাই তাই যেন পাই।

আর আল্লাহর প্রসঙ্গ এলে আমরা প্রায়ই নেতিবাচক চিন্তা করি। বিপদে পড়লে, কষ্টের সম্মুখীন হলে আমরা ধরে নিই—তিনি আমাদের শাস্তি দিচ্ছেন। যখন প্রত্যাশিত কিছু পাই না, আমরা ধরে নিই—আল্লাহ তায়ালা আমাদের থেকে বরকত উঠিয়ে নিয়েছেন। দুনিয়ায় আমরা ভালোবাসা এবং উদারতা আশা করি। কখনই হতাশ হতে চাই না।

আমরা আল্লাহর ক্রোধ দেখি কেবল, কিন্তু তাঁর প্রেমময় করুণা দেখি না। তাঁর জ্ঞান এবং ভালোবাসার প্রতি আস্থাশীল হওয়ার পরিবর্তে আমরা দেখি—তিনি বরকত উঠিয়ে নিয়েছেন।

দুনিয়ার আকাঙ্ক্ষা

হায়াতুত দুনিয়া শব্দদ্বয়ের আক্ষরিক অর্থ হলো তুচ্ছ জীবন। এই বাস্তবতাকে স্বাভাবিকভাবে নিতে পারাই হবে মানসিক শক্তি তৈরির প্রথম পদক্ষেপ। বিশ্বে বিরাজমান অনেক কিছুর সত্য সম্পর্কে আমরা জানি। উদাহরণস্বরূপ, আমরা জানি যে আবহাওয়া নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব নয়। এটাও জানি যে, আবহাওয়া কখনোই নিখুঁত অবস্থায় থাকবে না। অনিবার্যভাবেই কখনো কখনো আবহাওয়া পরিস্থিতি খারাপ হবে—যা দিন, সপ্তাহ, মাস বা বছর পর্যন্ত স্থায়ী হবে। আমাদের মানবজীবনের আবহাওয়াও অনুরূপ হতে পারে।

আল্লাহর কাছে প্রত্যাশা

নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, আল্লাহ রাব্বুল আলামিন ইরশাদ করেছেন,

ইস্তিগফার পড়ুন এবং তওবা করুন

অন্তরের পরিশুদ্ধি ও সুস্থতার একটি অপরিহার্য উপায় হলো ইস্তিগফার পড়া বা তওবা করা। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

‘যে ব্যক্তি বেশি বেশি ইস্তিগফার পড়বে (ক্ষমা চাওয়া), আল্লাহ তায়ালা তাকে প্রতিটি উদ্বেগ থেকে মুক্তির পথ দেখাবেন এবং তার সমস্ত সমস্যা সমাধান করে দেবেন এবং তাকে এমন উৎস থেকে জীবিকা প্রদান করবেন, যা তার অজানা ছিল।’^{১২৮}

অন্তর থেকে প্রতিনিয়ত পাপের কালিমা মোচন করা গেলে এটি সুস্থ উপায়ে কাজ করতে পারে। অন্তর একটি লেন্স। সেই লেন্সটি অপরিষ্কার হলে এটি বিশ্বকে বিকৃতভাবে উপস্থাপন করতে পারে; পৃথিবীকে অন্ধকার হিসেবে দেখবে এবং ভুল থেকে সঠিকটাকে আলাদা করতে ব্যর্থ হবে। লেন্স কুয়াশাচ্ছন্ন হলে দৃষ্টি কুয়াশায় ঢাকা পড়ে। কাজেই অবশ্যই লেন্স পরিষ্কার রাখতে হবে, যাতে আমাদের অন্তর্দৃষ্টি স্বচ্ছ ও শানিত হয়। আল্লাহ তায়ালা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেছেন,

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

‘তারা কি জমিনে ভ্রমণ করেনি? তাহলে তাদের হতো এমন হৃদয়—যা দ্বারা তারা উপলব্ধি করতে পারত এবং এমন কান—যা দ্বারা তারা শুনতে পারত। বস্তুত চোখ তো অন্ধ হয় না, বরং অন্ধ হয় বক্ষস্থিত হৃদয়।’^{১২৯}

১২৮. মুসনাদে আহমাদ, হাদিস নং-২২৩৪।

১২৯. সূরা আল হজ, আয়াত নং-৪৬।

২. শয়তানের কাছ থেকে আসা স্বপ্ন : এই স্বপ্নগুলো শয়তানের কাছ থেকে আসে আমাদের বিরক্ত করতে, ভয় দেখাতে, বিচলিত করতে বা বিপথগামী করতে। এগুলো সত্যিকারের স্বপ্ন নয় এবং এরকম স্বপ্ন থেকে আমাদের আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করতে বলা হয়েছে।

৩. আল্লাহর পক্ষ থেকে আসা স্বপ্ন : এগুলো সত্যিকারের স্বপ্ন, যা আল্লাহর পক্ষ থেকে আসে। আমরা নিশ্চিতভাবে জানতে পারি না যে, এই তিন সম্ভাবনার মধ্যে আমাদের স্বপ্নের উৎস ঠিক কোনটি, আর না আমরা আমাদের স্বপ্নের অর্থ নিশ্চিতভাবে জানতে পারি। অতএব, স্বপ্নের ওপর ভিত্তি করে ইস্তিখারার সিদ্ধান্ত নেওয়া বা ব্যাখ্যা করা উচিত নয়।

অপবিশ্বাস—২ : ইস্তিখারার উত্তর হিসেবে কোনো ইঙ্গিত পাওয়া
অনেকের বিশ্বাস, তাদের ইস্তিখারার উত্তর কোনো ইঙ্গিত বা অনুভূতি আকারে আসবে। নির্দিষ্ট কোনো অপশন আমাদের মন থেকে ভালো লাগতে পারে আবার না-ও লাগতে পারে, তবে আমরা যা চাই অথবা বিশ্বাস করি সেগুলো দ্বারা আমাদের আগ্রহ প্রভাবিত হয়; সম্ভবত, আল্লাহর ইচ্ছা এবং আমাদের জন্য যেটা কল্যাণকর সেটা দ্বারা প্রভাবিত না-ও হতে পারে।

অপবিশ্বাস—৩ : অন্যকে নিজের হয়ে ইস্তিখারা করতে বলা
কিছু কিছু সমাজে লোকেরা অন্য কাউকে বা তথাকথিত পবিত্র লোকদের নিজের জন্য ইস্তিখারার নামাজ পড়ে দিতে অনুরোধ করে। এমনকি কেউ কেউ এদের দিয়ে নিজের জন্য ইস্তিখারা করিয়ে নেওয়ার বিনিময়ে অর্থ প্রদান করে থাকে। নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এবং সালাফদের অনুশীলন বা উদাহরণ এমন ছিল না। ইস্তিখারা একটি নামাজ এবং দোয়া যা আমরা নিজেরাই করতে পারি; আর যেকোনো বিষয়ে আমাদের ঐশ্বরিক নির্দেশনা প্রয়োজন হলে তা নিজের জন্য নিজেই করা উচিত।

ইস্তিখারার উত্তর ও প্রকৃত অর্থ অনুধাবন

আপনি ইস্তিখারার দোয়ার প্রকৃত অর্থ পরীক্ষা করলে দেখবেন, এতে

প্রতারণিত করেছিল, অবশেষে আল্লাহর নির্দেশ এসে গেল। আর মহাপ্রতারক তোমাদের আল্লাহ তায়ালা সম্পর্কে প্রতারণিত করেছিল।’^{১৫৭}

এই বাস্তবতার সবচেয়ে ভয়ংকর দিকটি হলো, এখানে এমন কিছু লোকের পরিচয় দেওয়া হয়েছে—যারা কিছু সময়ের জন্য মুমিনদের সঙ্গী হবে। সেই কারণে তারা মুমিনদের জিজ্ঞাসা করবে, ‘আমরা কি তোমাদের সঙ্গী ছিলাম না?’ আর মুমিনরা বুঝতে পারবে যে, এই লোকগুলো কিছুটা সময় তাদের সঙ্গেই ছিল। কিন্তু কিছু কারণে তারা দূরে সরে যায় এবং বিচারের দিনে তারা আলোহীন অবস্থায় নিপতিত হয়। কীভাবে এটা ঘটবে? কীভাবে তাদের সঙ্গে এরকমটা করা হবে, আল্লাহ ধাপে ধাপে তার বর্ণনা দিয়েছেন।

প্রথম পর্যায় : তারা নিজেদের ফিতনায় ফেলে

এরা সেসব লোক যারা নিজেদের এমন পরিস্থিতিতে রাখে যেখানে স্থলিত হওয়ার, পাপ করার বা কলুষিত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। এরা নিজেদের ফিতনার পরিস্থিতিতে ফেলে। এদের বন্ধু হয় সেসব মানুষ, যারা আল্লাহর স্মরণ থেকে দূরে নিয়ে যায়। এমন সঙ্গ তারা বেছে নেয় যারা পাপ, মদ্যপান, নেশাদ্রব্য, ডেটিং, জিনা (বিবাহবহির্ভূত যৌনতা) ইত্যাদির জীবনকে স্বাভাবিক করে নেয় এবং সেসব বন্ধুদের সঙ্গে চলে, যারা কেবল দুনিয়াবি কাজের মধ্যে ডুবে থাকে এবং শুধুই বিনোদন, অর্থ, ক্ষমতা, খ্যাতি, ফ্যাশন ও মৌজমাস্তির ব্যাপারে মনোযোগী।

দ্বিতীয় পর্যায় : তারা নিজেদের ঈমানে অলসতা করে

এই লোকেরা তাদের সঙ্গে নিজেদের সম্পৃক্ত রাখে যারা ধর্মে বিশ্বাস করে না বা অনুশীলন করে না, ফলে তাদেরও বিশ্বাসের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত অনুশীলনের আগ্রহে ভাটা পড়ে। এটি তাদের বিশ্বাস থেকে, নামাজ থেকে অথবা হিজাব পরা থেকে বিরত রাখে। এটি তাদের নিজেকে পরিশুদ্ধ করা, অনুতপ্ত হওয়া এবং আল্লাহর কাছে ফিরে আসার পথ বন্ধ করে দেয়। আর তারা ফিরে যাওয়ার পথ যতই বন্ধ করতে থাকে, তত এটা আরও দূরে সরে যায়, যতক্ষণ না

১৫৭. সূরা আল-হাদিদ, আয়াত নং-১৩-১৪।

ভালোবাসে। জালিমরা (দুনিয়াতে) যখন কোন আজাব দেখে তখনই যদি উপলব্ধি করতো যে, সকল শক্তি আল্লাহরই এবং নিশ্চয়ই (আখিরাতে) আল্লাহ তায়ালার আজাব হবে আরও কঠোর।^{১৬১} এই আয়াতে ‘আন্দাদ’ শব্দটি ব্যবহৃত হয়েছে, যার অর্থ আল্লাহর প্রতিদ্বন্দ্বী। আয়াতটিতে প্রেমের প্রতিদ্বন্দ্বিতা সম্পর্কে বলা হয়েছে। যখন কাউকে বা কোনোকিছুকে এমনভাবে ভালোবাসা হয়, যেভাবে আমাদের শুধু আল্লাহকে ভালোবাসার কথা—সেই মানুষ বা বস্তুটি তখন আমাদের এবং সৃষ্টিকর্তার মধ্যে পর্দা হয়ে দাঁড়ায়। সেই মানুষ বা বস্তুটি কোনো না কোনো সময় আবার আমাদের গভীর কষ্টের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। মনে রাখবেন, প্রেমের এই বস্তুগুলো বিভিন্ন রূপে আসতে পারে আপনার জীবনে।

হৃদয়ে শোষিত অন্য মানুষদের কালিমা

কিছু কিছু হৃদয়ের ক্ষেত্রে ভালোবাসার প্রতিযোগী বস্তু হতে পারে অন্য মানুষেরা। আল্লাহ তায়ালা কোরআনে আমাদের সতর্ক করেছেন,

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنْ آلِهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ

‘আপনি বলুন, তোমাদের পিতা, তোমাদের সন্তান, তোমাদের স্ত্রী, তোমাদের গোত্র, তোমাদের সে সম্পদ যা তোমরা অর্জন করেছ, আর সে ব্যবসা যার মন্দা হওয়ার আশঙ্কা তোমরা করছ এবং সে বাসস্থান—যা তোমরা পছন্দ করছ, যদি তোমাদের কাছে এ সবকিছু অধিক প্রিয় হয় আল্লাহ, তাঁর রাসুল ও তাঁর পথে জিহাদ করার চেয়ে; তবে তোমরা অপেক্ষা কর আল্লাহ তায়ালা তাঁর নির্দেশ (শাস্তি) নিয়ে আসা পর্যন্ত। আর আল্লাহ তায়ালা ফাসিক সম্প্রদায়কে হিদায়াত করেন না।’^{১৬২}

১৬১. সূরা আল-বাকারা, আয়াত নং-১৬৫।

১৬২. সূরা আত-তাওবা, আয়াত নং-২৪।



.....
পরিশিষ্ট : ব্যথাকে ভিন্নভাবে দেখা
.....

আল্লাহর দিকে যাত্রা

আমরা সবাই আল্লাহর কাছে প্রত্যাবর্তনশীল। এটি হৃদয়ের একটি যাত্রা। আমাদের দেহ কবরে চলে যাবে, কিন্তু আমরা এখন যে হৃদয় ও আত্মা বহন করে চলছি, সেই একই হৃদয় এবং আত্মা নিয়ে আমরা অনন্তকালের দিকে যাত্রা করব। শরীর ক্ষণস্থায়ী, কিন্তু হৃদয় ও আত্মা চিরন্তন। তারপরও আমাদের অধিক মনোযোগ—চিরন্তন আত্মার বিনিময়ে ক্ষণস্থায়ী দেহের প্রয়োজনে।

এটা দুঃখজনক, কারণ আমাদের শরীর প্রতিদিনই ক্ষয়ে যাচ্ছে। আর আমাদের আত্মা রয়ে যাচ্ছে। আত্মা আমাদের সঙ্গে থাকে দেহটি পঁচে যাক, ক্ষুধার্ত হোক বা অসুস্থ হোক—সকল অবস্থায় আত্মা আমাদের সঙ্গেই থেকে যায় সবসময়ের জন্য। আমরা আত্মাকে ত্যাগ করতে পারি না। এটি আমাদের কবরে এবং তারপর অনন্তকাল আমাদের অনুসরণ করে। পার্থিবজীবন ছেড়ে চলে যাওয়ার পরে আমরা আত্মাকে পরিপোষণ করতে দ্বিতীয়বারের জন্য ফিরে আসতে পারি না। আত্মাকে শুদ্ধ করার জন্য ফিরে আসার সুযোগ আমাদের নেই। তা ছাড়া আমাদের সময়ও সীমিত। তারপর হৃদয় এবং আত্মার জন্য এই অস্থায়ী জীবনে যা করি সেটাই অনন্তকালের মধ্যে প্রতিধ্বনিত হয়। সেই বাস্তবতা এই জীবনকে অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ করে তোলে। কিন্তু আমরা অনেকে যেটা মনে করি সে কারণে না। অর্থ বা খ্যাতি, ক্ষমতা বা পদমর্যাদার জন্য নয়। সাময়িক জিনিসের জন্য নয়। আমরা যে তাৎপর্যহীন জিনিসের পেছনে ছুটি সেটার জন্য নয়। এই জীবন অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ, কারণ পার্থিবজীবনে আমরা যা

সফলতার দুনিয়াবি সূত্র

আমাদের হৃদয়কে শক্তিশালী করার এবং সফলতায় পৌঁছানোর পদ্ধতির একটি সারসংক্ষেপ ফুটে উঠেছে নিচের শক্তিশালী এবং ব্যাপকার্থক হাদিসটিতে। আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا . وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

‘শক্তিশালী মুমিন দুর্বল মুমিনের তুলনায় আল্লাহর নিকট অধিক পছন্দের। তবে প্রত্যেকের মধ্যেই কল্যাণ নিহিত আছে, যাতে তোমার উপকার রয়েছে তা অর্জনে তুমি আগ্রহী হও এবং আল্লাহর কাছে সাহায্য কামনা কর। তুমি অক্ষম হয়ে যেও না। এমন বলো না যে, যদি আমি এমন এমন করতাম তবে এমন হতো না। বরং এ কথা বলো যে, আল্লাহ তায়ালা যা নির্দিষ্ট করেছেন এবং যা চেয়েছেন তাই করেছেন। কেননা যদি শব্দটি শয়তানের কর্মের দুয়ার খুলে দেয়।’^{১৯৩}

শক্তিমান মুমিন হোন

এই হাদিসে রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের শক্তিমান হওয়ার জন্য উৎসাহিত করেছেন। ঈমান আমাদের নিষ্ক্রিয় করে না, বরং আমাদের শক্তির ইন্ধন জোগায়।

উপকারী জিনিসের জন্য পরিশ্রম করুন

আমাদের কঠোর পরিশ্রম করতে হবে। আমরা নিষ্ক্রিয়ভাবে বসে থাকতে পারি না এবং আমাদের চারপাশে কিছু ঘটার আশায় অপেক্ষা করতে পারি না। হাজেরা (আ.) যখন মরুভূমিতে আটকে গিয়েছিলেন তখন তিনি বসে থাকেননি—তিনি চেষ্টা করেছিলেন।

১৯৩. মুসলিম, হাদিস নং-৬৬৬৭।

কাৰণ বলিষ্ঠ চৰিত্ৰ শান্ত নদীৰ তীৰে তৈৰি হয় না। বলিষ্ঠ চৰিত্ৰেৰ জন্ম হয় উত্তাল তৰঙ্গৰ মাঝে। এমন তৰঙ্গ, যা আপনাকে বারবার বলে হাল ছেড়ে দিতে, কাৰণ এটা নিষ্ফল চেষ্টা। এমন তৰঙ্গ, যা আপনাকে বলে—সমুদ্র তোমার মোকাবিলায় খুবই শক্তিশালী এবং ঘুরে দাঁড়াবার সুযোগ পাবে না তুমি। সৰ্বোপৰি আপনি দেখবেন, বীর পুরুষৰা শুধু তার শক্তির জন্য উপাধি পায় না—তারা উপাধি পায় ক্ষতের চিহ্নেৰ কাৰণে।

.....

সমাপ্ত

.....