

# আলুনিয়াম

শাহেখ বুহাম্মদ সালেহ আল-বুনাজিদ



**বইটি ভালো লাগলে অবশ্যই একটি Hard Copy সংগ্রহ  
করে অথবা নেথক বা প্রকাশনা প্রতিষ্ঠানকে সৌজন্য  
মূল্য প্রদান করে সহযোগিতা করুন।**

বই	আত্মনিয়ন্ত্রণ
মূল	শাইখ মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজিদ
অনুবাদ	আব্দুল্লাহ ইউসুফ
প্রকাশক	রফিকুল ইসলাম

# আত্মনিয়ন্ত্রণ

শাইখ মুহাম্মদ সালেহ আল-মুনাজিদ



রুহামা পাবলিকেশন

আত্মনিয়ন্ত্রণ  
শাইখ মুহাম্মদ সালেহ আল-মুনাজিদ  
এন্ট্রপ্লাট কর্তৃপক্ষ পাবলিকেশন

প্রথম প্রকাশ  
শাওয়াল ১৪৪০ হিজরি / জুন ২০১৯ ইসায়ি

অনলাইন পরিবেশক  
ruhamashop.com  
rokomari.com  
wafilife.com

মূল্য : ১১২ টাকা



রুহামা পাবলিকেশন  
৩৪ নর্থকুক হল রোড, মাদরাসা মার্কেট (২য় তলা),  
বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০  
+৮৮ ০১৮৫০৭০৮০৭৬  
ruhamapublication1@gmail.com  
www.fb.com/ruhamapublicationBD  
www.ruhamapublication.com

## ମୂଳ ପତ୍ର

ଅବତରଣିକା .....	୦୭
ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପରିଚିତି .....	୦୯
ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଠିନ କର୍ମ .....	୧୩
ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣେ ଦୁର୍ବଲ ହୋଯାର କାରଣ .....	୧୯
ମୁମିନେର ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ .....	୨୩
ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣେର ପ୍ରକାରଭେଦ .....	୫୨
ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ଶକ୍ତିଶାଲୀ କରାର ଉପାୟ .....	୭୭
ପରିଶିଷ୍ଟ .....	୮୪

## অবতরণিয়া

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد:

আল্লাহ সুবহানাল্ল ওয়া তাআলা প্রাণ সৃষ্টি করলেন। তিনি স্বয়ং বলছেন :

وَنَفِيْسٌ وَمَا سَوَاهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

‘শপথ প্রাণের এবং যিনি তা সুবিন্যস্ত করেছেন, তাঁর। অতঃপর তিনি তাকে অবহিত করেছেন তার পাপসমূহ ও তার তাকওয়া সম্পর্কে।’<sup>১</sup>

আল্লাহ তাআলা মানব শরীর ও প্রাণে তাঁর একত্বাদের যথার্থ গৃঢ়তত্ত্ব দিয়ে রেখেছেন। তার মাঝে দিয়েছেন ভালোবাসা, দিয়েছেন ঘৃণা ও শক্রতা। দিয়েছেন ক্রোধ ও সন্তুষ্টি, দিয়েছেন অগ্রগমন ও পশ্চাদপসরণের শক্তি। দিয়েছেন কোনো কাজে আত্মনিয়োগ করা ও কোনো কাজে বিরত থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করার মতো এক একটি অনুভূতি ও উপলক্ষ।

একজন মুসলিম ভালো কাজে আত্মনিয়োগ করেন এবং মন্দ কাজ থেকে নিজেকে বিরত রেখে আত্মনিয়ন্ত্রণ করেন। আত্মনিয়োগ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের এ প্রক্রিয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা ফিতনা ও শাহওয়াতের এ যুগে অনায়াসে বুঝে আসে। আমরা এমন এক যুগে বাস করছি, যেখানে ফিতনার ছড়াছড়ি—যেখানে কামনা-বাসনার আগুন দাউদাউ করে জ্বলছে। সে জন্য শক্ত আত্মনিয়ন্ত্রণ থাকতে হবে প্রতিটি মুসলিমের। এ আত্মনিয়ন্ত্রণ তাকে ফিতনার চোরাবালিতে পড়া থেকে রক্ষা করবে। কামনা-বাসনার বিরুদ্ধে অটল-অবিচল থাকতে সাহায্য করবে।

১. সূরা আশ-শামস : ৭-৮

তাহলে আত্মনিয়ন্ত্রণ কী? আত্মনিয়ন্ত্রণের স্বরূপ কী? আত্মনিয়ন্ত্রণ দুর্বল  
হওয়ার কারণগুলো কী কী? একজন মুসলিম কীভাবে আত্মনিয়ন্ত্রণকে  
শক্তিশালী করতে পারে? এ সকল প্রশ্নের উত্তর থাকছে এ পৃষ্ঠিকাটিতে।

আল্লাহর নিকট কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা—আমাদের সঠিক পথের দিশা দিন।  
আমাদেরকে নিজেদের অনিষ্ট থেকে রক্ষা করুন।

- মুহাম্মাদ সালেহ আল-মুনাজিজদ



## আত্মনিয়ন্ত্রণ পরিচিতি

আরবদের কথন—كَبَحَ الدَّابَّةَ يَكْبُحُهَا كَبَحًا—এর অর্থ হলো, আরোহী লাগাম দিয়ে বাহনকে নিজের দিকে টান দিল, যেন বাহন না চলে থেমে যায়। হাদিসের মাঝেও এ শব্দটি এসেছে। উসামা বিন জাইদ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

أَفَاضَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ عَرَفَةَ وَأَنَا رَدِيفُهُ، فَجَعَلَ  
يَكْبُحَ رَاحِلَتَهُ حَتَّى أَنْ دِفْرَاها لَيْكَادُ يُصِيبُ قَادِمَةَ الرَّاحِلِ

‘রাসুলুল্লাহ ﷺ আরাফা থেকে ফিরে আসলেন। তখন বাহনে আমি তাঁর পেছনেই বসা ছিলাম। (এক সময়) তিনি বাহনের লাগাম ধরে এমনভাবে টেনে ধরলেন যে, বাহনটির দুকান হাওদার সামনের অংশের সাথে লেগে যাচ্ছিল-প্রায়।’<sup>১</sup>

আরবদের কথায় আরও প্রচলিত আছে যে, যখন কাউকে তার চাহিদা মেটানো থেকে বাধা দেওয়া হয়, তখন বিষয়টি **كَبَحَةٌ** বাক্যে বর্ণনা করা হয়।<sup>২</sup>

আল্লাহ তাআলা মাঝে দুটি শক্তি দান করেছেন। একটি শক্তি কোনো কাজে অগ্রসর হওয়ার। অন্যটি কোনো কাজ থেকে বিরত থাকার। অগ্রসর হওয়ার এ শক্তিটি দ্বিনি ও দুনিয়াবি উপকার হয়—এমন কাজে ব্যয় করা উচিত। অন্যদিকে বিরত থাকার শক্তিটি ক্ষতিকর কাজ থেকে নিবৃত্ত থাকার জন্য ব্যয় করা উচিত। প্রতিটি মুসলিমের ওপর ভালো কাজে অগ্রসর হওয়া এবং মন্দ কাজ থেকে নিবৃত্ত হওয়া ফরজ করা হয়েছে। নিবৃত্ত থাকার এ বিষয়টিই হচ্ছে আত্মনিয়ন্ত্রণ। একজন মুসলিম নিজেকে মন্দে পতিত হওয়া থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করবে—এটা তার ওপর ফরজ।

অতএব একজন মুসলিম নিজেকে মন্দ, গুনাহ ও অনর্থক কর্ম থেকে নিবৃত্ত রাখাই হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ।

১. সুনানুন নাসায়ি : ৩০১৮

২. তাহজিবুল লুগাহ : ৪/৬৮, লিসানুল আরব : ২/৫৬৮, তাজুল আরুস : ৭/৭৬, মাদাহ : ৫৫।



## ইবনুল কাইয়িম ॥ বলেন :

‘আত্মনিয়ন্ত্রণ যতই শক্তিশালী হবে হারামের প্রতি আসক্তি, হারাম কামনা-বাসনা ও নিকষ্টকালো ফিতনার বিরুদ্ধে একজন মুসলিম তত বেশি অটল-অবিচল হবে। অনেকে ইবাদতের ক্ষেত্রে ধৈর্যধারণ করে। কিন্তু পাপ কাজের মুকাবেলায় তার সে ধৈর্যধারণ থাকে না। আবার এমন অনেক মানুষ আছে, যাদের প্রথমটিতেও সবর নেই, দ্বিতীয়টিতেও নেই। এ ক্ষেত্রে সর্বোত্তম মানুষ হলো সে, যে উভয় প্রকারেই ধৈর্যধারণ করে চলে। উদাহরণত বলা যায়, অনেক মানুষ কি শীত, কি গরম—উভয় সময়েই কষ্ট হলেও কিয়ামুল লাইল আদায় করে, উভয় সময়েই কষ্ট করে সাওম পালন করে। কিন্তু কোনো হারাম থেকে দৃষ্টি সংযত করে না। আবার অনেক মানুষকে দেখা যায়, দৃষ্টি সংযত রাখার ক্ষেত্রে ধৈর্যধারণ করে। কিন্তু সৎ কাজের আদেশ, অসৎ কাজের নিষেধ এবং মুনাফিক ও কাফিরদের বিরুদ্ধে জিহাদ করার ক্ষেত্রে কষ্ট স্বীকার ও ধৈর্যধারণ করে না।’<sup>৪</sup>

## ইবনুল কাইয়িম ॥ আরও বলেন :

‘কোনো মন্দ কাজ থেকে বিরত থাকার ধৈর্য সে কাজটির প্রতি প্ররোচনার মাত্রা ও কাজটি সহজ হওয়ার মাত্রার ওপর নির্ভর করে। যখন কোনো মন্দ কাজের প্রতি তীব্র প্ররোচনা থাকে এবং কাজটি করা কারও পক্ষে সহজ হয়ে থাকে, তখন সে কাজটি থেকে বিরত থেকে ধৈর্যধারণ করাটা তার জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। তাই কোনো ক্ষেত্রে যদি তীব্র প্ররোচনা ও কাজ সম্পাদনের সহজতা একই সাথে পাওয়া যায়, তবে সে ক্ষেত্রটিতে ধৈর্যধারণ করা অধিক কঠিন হয়ে পড়ে। আর উভয়টি না থাকা অবস্থায় ধৈর্যধারণ করা সহজ হয়। যদি দুটোর একটি পাওয়া যায়, তবে ধৈর্যধারণ করা একদিক থেকে সহজ হয় এবং অন্যদিক থেকে কঠিন হয়। যেমন : হত্যা, চুরি, নেশাজাতীয় দ্রব্য পান করা, অশ্লীলতায় মন্ত্র হওয়ার প্রতি যদি কেউ প্ররোচিত না হয় এবং তার জন্য যদি এগুলো করা সহজ না হয়—তবে এগুলো থেকে বিরত থেকে ধৈর্যধারণ করা অধিক সহজ হয়ে থাকে। অন্যদিকে যদি এগুলোর প্রতি প্ররোচিত হওয়া ও এগুলো করা সহজ হয়, তবে এগুলো থেকে বিরত থাকা অধিক কঠিন হয়ে পড়ে।

৪. উদ্বাতুস সাবিরিন : ১০-১১

তাই তো একজন বাদশাহর অত্যাচার থেকে বিরত থাকা, একজন যুবকের অশ্লীলতা থেকে বিরত থাকা, একজন ধনীর উপভোগে মন্ত হওয়া ও কামনা চরিতার্থ করা থেকে বিরত থাকার ফলে তারা আল্লাহর কাছে বিশেষ মর্যাদা-প্রাপ্তি। কারণ তাদের জন্য এ সকল কাজ থেকে বিরত থাকা অধিক কঠিন ছিল।

এ কারণেই সাত শ্রেণির লোক হাদিসে বর্ণিত বিশেষ নিয়ামতের উপযুক্ত হয়েছে। তাদের দৈর্ঘ্যধারণ ও বিরত থাকার কষ্টের পূর্ণতার কারণে আল্লাহ তাআলা তাদের আরশের ছায়ায় আশ্রয় দেওয়ার ওয়াদা করেছেন।

নিচয় একজন ক্ষমতাবান নেতার বটনে, বিচারে, তার ক্রোধ ও ভুষ্টিতে সবর করা; একজন যুবকের আল্লাহর ইবাদতে ও প্রবৃত্তির বিরুদ্ধে সবর করা; একজন ব্যক্তির মসজিদের সাথে সর্বদা মনকে যুক্ত করে রাখা; একজন দানকারী নিজের দানের কথা লুকিয়ে রাখা, এমনকি নিজের অপর অংশ থেকে লুকিয়ে রাখা; যুবতির সৌন্দর্য ও বংশমর্যাদার উচ্চতা থাকা সত্ত্বেও তার অশ্লীল আহ্বানে সবর করা; একত্রিত হওয়া ও বিচ্ছিন্ন হওয়ার অবস্থায় আল্লাহর জন্য পরম্পরাকে ভালোবাসে, এমন দুব্যক্তির সবর করা; আল্লাহর ভয়ে ত্রন্দনকারীর নিজের এ নেক আমলের কথা অন্যের থেকে গোপন রাখা, মানুষের সামনে তা প্রকাশ করা থেকে বিরত থাকার ওপর সবর করা—এ সকল প্রকারের সবর অধিকতর কঠিন হয়ে থাকে।

জবান ও লজ্জাস্থানের পাপের ক্ষেত্রে সবর করা সবরের প্রকারগুলোর মধ্যে সবচেয়ে কঠিন। কারণ এ দুটির প্রতি প্ররোচনা সবচেয়ে বেশি। এ দুটি দিয়ে পাপ করা সবচেয়ে সহজ। জবানের পাপগুলো—যেমন : পরনিন্দা, গিবত, মিথ্যা, ঝগড়া, অতিরিক্ত আত্মপ্রশংসা করা, মানুষের বিভিন্ন কথকতা বর্ণনা করা, নিজে ঘৃণা করে এমন ক্ষেত্রে নিন্দা করা, নিজের কাছে ভালো লাগে এমন কিছুর স্তুতি গাইতে থাকা—জবানের এমন মন্দ ব্যবহারের প্রতি প্ররোচনা বেশি হয়ে থাকে, এ সকল ক্ষেত্রে জবান চালনা সহজও হয়ে থাকে; ফলে এখানটাতে এসে সবর দুর্বল হয়ে পড়ে।

আপনি এমন লোককেও পাবেন, যে রাতের বেলায় কিয়ামুল লাইল ও দিনের বেলা সাওম পালন করে, রেশমের বালিশে সামান্য সময়ের জন্যও হেলান দেওয়া থেকে দূরে থাকে—এতটা সাবধান ও সতর্ক থাকে সে। কিন্তু অন্যদিকে এ লোকই বিভিন্ন জনের সম্পর্কে নিজের জিহ্বা দিয়ে গিবত, পরনিন্দার বন্যা বইয়ে দিতে থাকে।

এমন অনেককে পাবেন, যে ছোট থেকে ছোট হারাম থেকেও বেঁচে থাকে, এক ফোঁটা মদও যেন তাকে স্পর্শ করতে না পারে, এ ব্যাপারে সে সাবধান—সামান্য সুচারু পরিমাণ নাপাকিও তাকে স্পর্শ করতে পারে না; কিন্তু সে ব্যক্তিই হারাম পস্তায় নিজের লজাস্থান ব্যবহারে এতটুকুও সমস্যা মনে করে না। একজন সম্পর্কে তো এমনও শুনলাম, এক লোক বেগানা এক নারীর সাথে একাকী কক্ষে। যখন যৌন-মিলনের জন্য লোকটি এগিয়ে এল, সে বলল—এ নারী, নিজের মুখটা ঢেকে নাও। বেগানা পুরুষের দিকে তাকানো হারাম যে, জানো না!

এক লোক আব্দুল্লাহ বিন উমর رض-কে মশা মারা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলেন। তিনি বললেন, ‘এ লোকের দিকে তাকাও তোমরা। এরা আমাকে মশা মারা সম্পর্কে মাসআলা জিজ্ঞেস করে! অথচ এরাই যে রাসূল ﷺ-এর নাতিকে হত্যা করেছে।’<sup>৫</sup>

এরপর ইবনুল কাইয়িম رحمه الله বলেন, আমার সাথেও এমন এক ঘটনা ঘটেছিল। একবার আমি ইহরাম অবস্থায় ছিলাম। এমন সময় এক বেদুইন আমার কাছে আসলো। তারা মানুষ হত্যা করা, লোকজনের সম্পদ লুটপাট করার জন্য কুখ্যাত ছিল। তারা এসে আমার কাছে মুহরিম উকুন মারতে পারবে কি না—সে মাসআলা জানতে চাইল! আশ্চর্য! তারা আল্লাহ কর্তৃক ঘোষিত হারাম প্রাণকে হত্যা করার মতো চরম অপরাধ করে, তারাই আবার মুহরিম অবস্থায় উকুন মারা না মারার প্রশ্ন করে!<sup>৬</sup>

৫. উদ্বাতুস সাবিরিন : ৫৫-৫৭

## আত্মনিয়ন্ত্রণ ফর্ছিন পর্ম

অশীলতা থেকে দূরে থাকা সুকঠিন এক কর্ম। হারাম থেকে বেঁচে থেকে ধৈর্যধারণ করা বেশ কষ্টকর। মোট কথা, আত্মনিয়ন্ত্রণ সহজ কোনো কাজ নয়। আনাস ৬<sup>৬</sup> থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ৭<sup>৭</sup> বলেন :

حُفِّتَ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِ، وَحُفِّتَ النَّارُ بِالشَّهْوَاتِ

‘জান্নাতকে বেষ্টন করা হয়েছে কষ্টদায়ক বস্তু দ্বারা, আর জাহান্নামকে বেষ্টন করা হয়েছে কামনা-বাসনা দ্বারা।’<sup>৮</sup>

হাফিজ ইবনে হাজার আসকালানি ৮<sup>৯</sup> বলেন :

‘মকার<sup>১০</sup> দ্বারা উদ্দেশ্য হলো, একজন মুসলিমকে যে আমল করতে আদেশ করা হয়েছে, তা যথাযথভাবে করা; যে কর্ম ছাড়তে বলা হয়েছে, তা পরিত্যাগ করার জন্য নিজের নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করা। যেমন : ইবাদতগুলোকে সঠিকভাবে আদায় করা, ইবাদতগুলোকে যথাযথভাবে সংরক্ষণ করা, নিষিদ্ধ কথা ও কাজ পরিত্যাগ করা—এ সকল কিছুকেই হাদিসে ১০<sup>১১</sup> বা কষ্টকর বিষয়বস্তু বলা হয়েছে। কারণ এ সকল কাজ করা একজন আমলকারীর জন্য কষ্টকর ও কঠিন হয়ে থাকে।

আর শেহুত<sup>১২</sup> দ্বারা উদ্দেশ্য হলো শরিয়ত-নিষিদ্ধ দুনিয়াবি উপভোগ্য কর্মসমূহ। শরিয়তের এ নিষেধের কারণ হলো, হয়তো এ সকল কর্ম আদতেই মন্দ হয় অথবা এ কাজগুলোর কারণে আদেশকৃত আমলগুলো ছুটে যায়।

যেন রাসুল ৯<sup>১৩</sup> বলতে চাইছেন, জান্নাতে কেবল তখনই পৌছা সম্ভব হবে, যখন শরিয়ত-আদিষ্ট আমলগুলো কষ্ট স্বীকার করেও সম্পাদন করা হবে। অন্যদিকে যখন কামনা-বাসনা চরিতার্থ করা হবে, তখন জাহান্নামে পৌছে যাবে। কষ্টকর কাজগুলো ও কামনা-বাসনা হলো পর্যায়ক্রমে জান্নাত ও জাহান্নামের সামনে থাকা দুটি অন্তরায়। যখন কেউ কোনোটার অন্তরায় মাড়িয়ে সামনে যাবে, সে সেখানে প্রবেশ করবে।<sup>১৪</sup>

৬. সহিহ বুখারি : ৬৪৭৮, সহিহ মুসলিম : ২৮২২

৭. ফাতহল বারি : ১১/৩২০

ଆବୁ ହରାଇରା ୧୯ ଥିକେ ବର୍ଣ୍ଣିତ, ରାସୁଲୁଲ୍ଲାହ ୨୩ ବଲେନ :

لَمَّا خَلَقَ اللَّهُ الْجَنَّةَ قَالَ جِبْرِيلُ: إِذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبْ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ، فَقَالَ: أَيْ رَبُّ وَعِزْتِكَ لَا يَسْمَعُ بِهَا أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَهَا، ثُمَّ حَفَّهَا بِالْمَكَارِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبْ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيْ رَبُّ وَعِزْتِكَ لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ لَا يَدْخُلَهَا أَحَدٌ، قَالَ: فَلَمَّا خَلَقَ اللَّهُ النَّارَ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبْ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيْ رَبُّ وَعِزْتِكَ لَا يَسْمَعُ بِهَا أَحَدٌ فَيَدْخُلُهَا، فَحَفَّهَا بِالشَّهَوَاتِ ثُمَّ قَالَ: يَا جِبْرِيلُ اذْهَبْ فَانْظُرْ إِلَيْهَا، فَذَهَبْ فَنَظَرَ إِلَيْهَا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: أَيْ رَبُّ وَعِزْتِكَ لَقَدْ خَشِيتُ أَنْ لَا يَبْقَى أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَهَا

‘ଆଲ୍‌ଲାହ ଜାନ୍ମାତ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଜିବରିଲ ଆ.-କେ ବଲଲେନ, “ଯାଓ, ଗିଯେ ଦେଖେ ଆସୋ ।” ଜିବରିଲ ଆ. ଗିଯେ ଦେଖିଲେନ । ଏସେ ଆଲ୍‌ଲାହଙ୍କେ ବଲଲେନ, “ହେ ଆମାର ରବ, ଆପନାର ମର୍ଯ୍ୟାଦାର କସମ! ଯେ-ଇ ଜାନ୍ମାତ ସମ୍ପର୍କେ ଶୁନବେ, ସେ-ଇ ତାତେ ପ୍ରବେଶ ନା କରେ ଛାଡ଼ବେ ନା ।” ଏରପର ଆଲ୍‌ଲାହ ଜାନ୍ମାତକେ କଟକର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦିଯେ ଆଚାଦିତ କରିଲେନ । ଏବାର ତିନି ଜିବରିଲକେ ବଲଲେନ, “ହେ ଜିବରିଲ, ଯାଓ, ଜାନ୍ମାତ ଦେଖେ ଆସୋ ।” ଜିବରିଲ ଆ. ଗେଲେନ । ଜାନ୍ମାତ ଦେଖେ ଏସେ ବଲଲେନ, “ହେ ଆମାର ରବ, ଆପନାର ମର୍ଯ୍ୟାଦାର କସମ! ଆମାର ଭୟ ହଞ୍ଚେ, ଏବାର ସେଥାନେ କେଉଁଇ ପ୍ରବେଶ କରତେ ପାରବେ ନା ।” ରାସୁଲ ୨୩ ବଲେନ, ‘ଏରପର ଆଲ୍‌ଲାହ ଜାହାନ୍ମାମ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଜିବରିଲ ଆ.-କେ ବଲଲେନ, “ହେ ଜିବରିଲ, ଯାଓ, ଏଠି ଦେଖେ ଆସୋ ।” ଜିବରିଲ ଆ. ଗେଲେନ । ଦେଖେ ଏସେ ବଲଲେନ, “ହେ ଆମାର ରବ, ଆପନାର ମର୍ଯ୍ୟାଦାର କସମ! ଯେ-ଇ ଏ ସମ୍ପର୍କେ ଶୁନବେ, ସେ-ଇ ତାତେ ପ୍ରବେଶ କରତେ ଚାଇବେ ନା । ଏରପର ଆଲ୍‌ଲାହ ଜାହାନ୍ମାମକେ କାମନା-ବାସନା ଦିଯେ ବେଷ୍ଟିତ କରେ ବଲଲେନ, “ହେ ଜିବରିଲ, ଯାଓ, ଗିଯେ ଦେଖେ ଆସୋ ।” ଜିବରିଲ ଆ. ଗିଯେ ଦେଖେ ଆସିଲେନ । ଏସେ ବଲଲେନ, “ହେ ଆମାର ରବ, ଆପନାର ମର୍ଯ୍ୟାଦାର କସମ!

আমার ভয় হচ্ছে এবার তো কেউই জাহান্নাম থেকে বাঁচতে পারবে না; সবাই তাতে প্রবেশ করবে।”<sup>৮</sup>

অর্থাৎ জান্নাত যেহেতু কষ্টকর বিষয়বস্তু দিয়ে আচ্ছাদিত, তাই কেউই নিজ নফসের বিরোধিতা করে সেখানে যাওয়ার মতো হবে না। আর নিজের নফসের বিরোধিতার জায়গায় সবাই নফসের গোলামি করবে, আত্মনিয়ন্ত্রণের ধার ধারবে না; ফলে কেউই জাহান্নাম থেকে বাঁচবে না।<sup>৯</sup>

মূলত তাকওয়ার লাগাম পরিয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ করতে, নফসকে নিয়ন্ত্রণ করতে সবর ও সাধনার প্রয়োজন। আবু দারদা رض থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

إِنَّا عِلْمُ بِالْعَلْمِ، وَإِنَّا الْحَلْمُ بِالْتَّحْلِمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّى الْخَيْرَ يُعْطَهُ،  
وَمَنْ يَتَقَبَّلُ الشَّرَّ يُؤْفَهُ،

‘জ্ঞানার্জনের মাধ্যমে জ্ঞান অর্জিত হয়। দৈর্ঘ্যধারণের মাধ্যমে সহনশীলতা অর্জিত হয়। যে ভালো কিছুর জন্য প্রয়াস করে, তাকে তা দেওয়া হয়। যে মন্দ থেকে বেঁচে থাকতে চায়, তাকে মন্দ থেকে রক্ষা করা হয়।’<sup>১০</sup>

আবু সাইদ رض থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرُهُ اللَّهُ، وَمَا أَعْطَيْتِي أَحَدُ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ  
الصَّبْرِ

‘যে ব্যক্তি দৈর্ঘ্যধারণে প্রচেষ্টা চালায়, আল্লাহ তাকে দৈর্ঘ্যধারণের তাওফিক দেন। আর সবরের চেয়ে উত্তম ও অধিক ব্যাপক দান কাউকে দেওয়া হয়নি।’<sup>১১</sup>

৮. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৪৮

৯. তৃহক্ষাতুল আহওয়াজি : ৭/২৩৭

১০. আল-মুজামুল আওসাত, তাৰারানি : ২৬৬৩ - শাইখ আলবানি رحمه একে হাসান বলেছেন, ইমাম দারাকুতনি رحمه এ হাদিসকে শীঘ্ৰ আল-ইলাল গ্রহণ (১০/৩২৬) ওয়াকফ বলে তালিল করেছেন।

১১. সহিল বুখারি : ১৪৬৯, সহিহ মুসলিম : ১০৫৩

হাদিসাংশ ﷺ وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ এর মর্মার্থ হলো, যে ব্যক্তি ধৈর্যধারণের প্রয়াস করে, আল্লাহ তাকে শক্তিশালী করেন, তাকে আত্মশক্তিতে বলীয়ান করেন। ফলে একজন ব্যক্তি ধৈর্যধারণের প্রতি চালিত হয়, কষ্ট স্বীকারে সক্ষম হয়। ধৈর্যধারণের সময় আল্লাহ তার পাশে থাকেন। ফলে সহজেই সে উদ্দিষ্ট বিষয়টি লাভ করে নেয়, সহজেই সে বিজয়ী হয়।

ইবনুল জাওজি رض বলেন :

‘আল্লাহ সবরকে সর্বোত্তম দান বানিয়েছেন। যে কাজগুলো করলে অথবা যে আমলগুলো পরিত্যাগ করলে আখিরাতে শান্তি পেতে হবে, দুনিয়াতে এমন মোহম্মদ কাজ থেকে আত্মাকে নিয়ন্ত্রণ করা এবং কষ্টকর হলেও আদিষ্ট কাজগুলো অবশ্যই করার নাম সবর।’<sup>১২</sup>

প্রতিটি মানুষকে একটা কথা যথাযথভাবে বুঝতে হবে। হারাম কাজ থেকে নিজেকে বিরত রেখে সবর করা যদিও সুকর্তন একটি কাজ। কিন্তু এ সবরের পরে অচিরেই তার জন্য বিচার দিনে অনুপম স্বাদ ও আরাম আসবে। অন্যরা যখন শান্তিতে দন্ত থাকবে, সে থাকবে পরম সুখে। আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبْلًا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

‘আর যারা আমার পথে সাধনা করে, তাদের আমি অবশ্যই আমার পথে পরিচালিত করব। আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের সঙে আছেন।’<sup>১৩</sup>

আমরা অস্থায়ী এক ভূবনে আছি। সময় থাকতেই আমাদের ভবিষ্যতের প্রস্তুতি নিতে হবে। সে জন্য দুনিয়ার প্রতিটি দিন যেন হয় কামনা-বাসনা থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণের। আপনার স্বভাব যেন আল্লাহর সাথে সততার স্বভাব হয়। আপনার স্বভাব যেন এমন স্বচ্ছ-গুরু হয় যেমন কোনো মানুষ জানে যে, আজ তার মৃত্যু হবে, তাই সে সকল পক্ষিলতা ও অশ্রীলতা থেকে নিজেকে দূরে রেখে ইবাদত-আনুগত্যে উৎসর্গ করেছে।

১২. ফাতহল বারি : ১১/৩০৪

১৩. সুরা আল-আনকাবুত : ৬৯

হারাম থেকে বিরত থেকে দৈর্ঘ্যধারণ করা যদি প্রথম প্রথম যন্ত্রণাদায়ক ও কষ্টকর হবে। কিন্তু এ কষ্ট স্বীকার করা কিয়ামতের দিনের ঘামের সাগরে ডুবে যাওয়া, ভয়ংকর এক কষ্টের সম্মুখীন হওয়া থেকে অধিক উভয়।

‘তার মাঝে কোনো কল্যাণ নেই, যে ভয় করে না তার রবের সার্বক্ষণিক পর্যবেক্ষণকে। বরং প্রবৃত্তিকে সে চরিতার্থ করে, রবকে কখনো সখনো ভয় করে চলে। অন্যদিকে তাকওয়া প্রবৃত্তির কামনাকে বন্দী করে রাখে। কারণ পুনরুত্থানের সময় তাকে লাঢ়িত হতে হবে। তাই প্রবৃত্তির পরিবর্তে মুক্তাকি ভয়কে সঙ্গী বানিয়ে চলে।’<sup>১৪</sup>

কতক মানুষ এমন আছে, তাদেরকে প্রথমে আপনি অল্পকিছু ঘূষ দিলে নেবে না। একেবারে সাধুর বেশ ধরবে। কিন্তু যখনই আপনি মোটা অঙ্কের ঘূষ সাধবেন। মুখে হাসি ছড়িয়ে আস্তে করে তা পকেটে ঢুকিয়ে ফেলবে। মোটা অঙ্কের এ লোভ সে সংবরণ করতে পারবে না। এ প্ররোচনা দমাতে সে সম্ভব হবে না।

এ ক্ষেত্রে তাদের জন্য কাব বিন মালিক এর কর্তৃক প্ররোচনা প্রত্যাখ্যানের ঘটনা বড় উপকারদায়ক হবে। ঘটনাটি হচ্ছে :

কাব তাবুকের জিহাদে রাসুল -এর সাথে না গিয়ে পেছনে রয়ে গেলেন। ফলে রাসুল ও সাহাবায়ে কিরাম তাঁকে বয়কট করলেন।... এ সময়ের বর্ণনা কাব এভাবে দিলেন, ‘মানুষ আমাদের পরিত্যাগ করল। পরিবেশ আমাদের জন্য পাল্টে গেল। পৃথিবীতে যেন আমার জন্য নতুন একটা রূপ ধারণ করল। আমি যেন একে চিনতেই পারছি না। এভাবে আমাদের পঞ্চাশ রাত কেটেছিল।... এমনই একদিন আমি মদিনার বাজারে হাঁটছিলাম। হঠাৎ মদিনায় খাদ্যদ্রব্য বিক্রি করতে আসা শামবাসী এক কৃষককে দেখিলাম। সে বলছিল, “তোমাদের কেউ কি আমাকে কাব বিন মালিককে দেখিয়ে দেবে?” মানুষ জন আমার দিকে ইশারা করে দেখাতে লাগল। সে আমার কাছে এসে গাসসান বাদশার একটি চিঠি ধরিয়ে দিল। সেখানে ছিল, পরসমাচার, আমার কাছে সংবাদ এসেছে, আপনার সাথি আপনার প্রতি নির্দয় আচরণ করছে।

১৪. ইবনুল জাওজি কৃত জামুল হাওয়া : ২৩৬

অথচ আল্লাহ আপনাকে লাঞ্ছিত ও অপদস্থ রাখবেন না। আমাদের কাছে চলে আসুন। আমরা আপনাকে যথাযোগ্য মর্যাদায় আসীন করব।' কাব ১৫  
এ চিঠি পড়ে বললেন, 'এটাও একটা পরীক্ষা।' তিনি বলে চললেন, 'এরপর আমি চুলা খুঁজতে লাগলাম। চিঠিটি চুলোয় নিষ্কেপ করলাম।'... এভাবে পুরো ঘটনাটি। এক সময় কাব ১৫ ও এমন আরও দুজন সাহাবিকে নিয়ে আয়াত নাজিল হয়। আর আল্লাহ তাঁদের তাওবা করুল করে নেন।<sup>১৫</sup> প্রবল এক প্ররোচনার সামনে কাব ১৫-এর এ অটল-অবিচল অবস্থান তাঁর সাফল্য ও সমৃদ্ধির মাধ্যম।

আর মুমিনের অন্তরে এমন ইমান আছে, যার মাধ্যমে সে আল্লাহর আদিষ্ট কাজে ক্ষমতি করা থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। হাসান বসরি ১৬ বলেন :

‘যখন মুমিন হঠাৎ কোনো কিছু দেখে পছন্দ করে ফেলে। তার পরক্ষণেই সে বলে, “আল্লাহর কসম! আমি অবশ্যই তোমার বাসনা রাখি। তুমি আমার চাহিদা। কিন্তু তোমার সাথে আমার কোনো সম্পর্ক নেই। দূর হও। দূর হও। আমার মাঝে তোমার মাঝে বাধা রয়েছে।” আর যখন মুমিন কোনো ক্ষেত্রে আল্লাহর আদেশ পালনে ক্ষমতি করে ফেলে। তখন নিজেকে সে নিয়ন্ত্রণ করে এবং বলে, “আমি কেন এটা করতে গেলাম! আমার সাথে এর সম্পর্ক কী! আল্লাহর কসম! আমার যে কোনো ওজরই নেই। আল্লাহর কসম! আমি আর কখনো এ দিকে ফিরে আসব না, ইনশাআল্লাহ।”’<sup>১৬</sup>

১৫. সহিল বুখারি : ৪৪১৮, সহিহ মুসলিম : ২৭৬৯

১৬. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ২/১৫৭

## তাত্ত্বনিয়ন্ত্রণে দুর্বল হওয়ার কারণ

একজন মুসলিমের সাথে অন্য আরেকজনের তুলনা করলে আমরা দেখি, আত্তনিয়ন্ত্রণে দুজনের মধ্যকার পার্থক্য অনেক। মুসলিমদের মাঝে এমন অনেক ব্যক্তি আছেন, যাদের আত্তনিয়ন্ত্রণ খুব শক্তিশালী। পক্ষান্তরে কিছু এমন মুসলিমও আছেন, যাদের আত্তনিয়ন্ত্রণ দুর্বল। আত্তনিয়ন্ত্রণ দুর্বল হওয়ার অনেক কারণ আছে। তন্মধ্যে বিশেষ কিছু কারণ আমরা এখন আলোচনা করছি :

### ১. ইমানের দুর্বলতা

ইমান মুমিনের অস্ত্র। ইমান মুমিনের সুরক্ষিত দুর্গ। ইমান এমন একটি দুর্গ, যা মুমিনকে মন্দ কামনা-বাসনা থেকে বঁচিয়ে রাখে। যখন মানুষ ইবাদত ও আনুগত্য থেকে দূর হয়ে যায়, সমান তালে তখন তার ইমানও দুর্বল হতে থাকে। যখন কারও ইমান দুর্বল হয়, তখন সে পাপ করার দৃঃসাহস দেখায়। এ জন্যই জনৈক সালাফ বলেন :

‘তাকওয়ার চিহ্ন তিনটি—এক. যথেষ্ট সক্ষমতা-সহ মন্দ কামনা-বাসনাকে পরিত্যাগ করা। দুই. নফসের নিকট অপছন্দনীয় হওয়া সত্ত্বেও সৎ আমল করে যাওয়া। তিনি. কোনো আমানতের প্রতি নিজের প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও আমানতকে তার মালিকের নিকট সোপর্দ করা।’<sup>১৭</sup>

এ তিনটি কাজ যিনি করবেন, প্রমাণিত হবে যে, তার অন্তরে বিরাট ইমান ও দ্বীন রয়েছে। কেননা, এমন মুমিন তার সামনে হারাম (নিষিদ্ধকর্ম) দেখে, কিন্তু আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য সেই হারামকে সে ত্যাগ করে। নিজের জন্য কষ্টকর হওয়া সত্ত্বেও, ইবাদত ও আনুগত্যে মন না লাগা সত্ত্বেও নিজেকে সে ইবাদত ও আনুগত্যে বাধ্য করে। নিজের কাছে থাকা আমানতের প্রতি প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও উক্ত আমানতকে তার মালিকের নিকট ফিরিয়ে দেয়।

১৭. হিন্দিয়াতুল আওলিয়া : ৯/৩৯৩

## ২. শরয়ি নসের ব্যাপারে অজ্ঞতা

আল্লাহর (বড়ু ও মহত্ত্ব) সম্পর্কে জানা তাঁকে ভয় করা আবশ্যিক করে। যে আল্লাহকে যতটুকু জানে, সে তাঁকে ততটুকু ভয় করে। যে আল্লাহকে ভয় করে, সে সতর্ক ও সাবধান থাকে। তার রব তার হিসাব নেওয়ার আগেই সে নিজের হিসাব নেয়। সর্বদা সে সজাগ থাকে; কভু অসতর্ক-গাফিল হয় না। নিজের ব্যাপারে সে এতটা জানে, যা অন্যরা জানে না। আল্লাহ পর্যবেক্ষণ করছেন— এটি সদা তার মনে গেঁথে থাকে। মনের অনেক চাহিদায় প্রবৃত্ত হওয়া থেকে নিজেকে সে নিয়ন্ত্রণ করে। মনকে শরিয়তের লাগাম পরিয়ে রাখে, যেন মনের পদচালন হয়ে পথভূষ্ট না হয়। রবের ক্ষেত্রে ফলে তুরান্বিত শান্তি সম্পর্কে জানার কারণে নিজেকে সে নিয়ন্ত্রণে রাখে। নিজেকে সবরের প্রশিক্ষণ দেয়। কষ্ট স্বীকার করার শিক্ষায় শিক্ষিত করে তোলে। কোনো কাজে রত হওয়ার আগেই তার পরিণাম সম্পর্কে ভালো করে ভেবে নেয়। বিবেচনা করে তবে সামনে অগ্রসর হয়। প্রতিটি বিষয়ে হিকমত ও প্রজ্ঞার সাথে কাজ করে। আল্লাহ তাআলা বলেন :

إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

‘আল্লাহকে তাঁর বাসাদের মধ্যে জ্ঞানীগণই ভয় করে। আল্লাহ পরাক্রমশালী, ক্ষমাশীল।’<sup>১৮</sup>

ইবনে জারির  বলেন :

‘আলিমগণ আল্লাহকে ভয় করে তাঁর ইবাদত-আনুগত্যে প্রবৃত্ত হয়ে তাঁর শান্তি থেকে নিজেদের আত্মরক্ষা করেন। আল্লাহ নিজ কুদরতে যা ইচ্ছা, তা-ই করতে পারেন। তিনি যা চান, তা-ই করেন। তাই যে আল্লাহর এমন ক্ষমতা ও পরাক্রমশীলতার কথা যথাযথভাবে জানবে, সে নিজের পাপের কারণে আপত্তি শান্তির ব্যাপারে অধিক নিশ্চিত হবে। এভাবে সে মহাপরাক্রমশালী আল্লাহতে ভয় করবে, ভীত হবে। কারণ যিনি সবকিছু করতে পারেন, তাঁর অবাধ্য হলে তিনি শান্তিও দিতে পারেন—এটা নিশ্চিত।’<sup>১৯</sup>

১৮. সুরা ফাতির : ২৮

১৯. তাফসিলুত তাবারি : ২০/৪২৬

### ৩. আআর সুরক্ষায় ও সাধনায় ঘাটতি

মনের মাঝে ক্ষণে ক্ষণে মন্দের প্রতি সৃষ্টি প্রবণতা বা আগ্রহ মন্দের প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার কারণ হয়। এখান থেকেই অস্তর ব্যাধিগ্রস্ত হয়ে পড়ে। সৃষ্টি হয় অস্তরের বিভিন্ন রোগ। তাই একজন মুসলিম যেন অস্তরের মাঝে বুদ্বুদ ওঠার মতো এ সকল মন্দ প্রবণতা থেকে নিজেকে রক্ষা করে, সাবধান থাকে। এ সকল মন্দ প্রবণতার বিরুদ্ধে সাধনা ও এ সকল মন্দকে প্রতিহত করার প্রতি যে অনাগ্রহ আসে, সেটা থেকেও যেন সাবধান থাকে। কারণ সতর্কতা ও সাবধানতার মর্যাদা অনেক উচ্চ ও উচ্চ। কোনো ভালো বা মন্দ কাজের শুরুটা হয় মনের মাঝে ওঠা বুদ্বুদ-সম এ সকল চিন্তা থেকে। যখন আপনি মনের মন্দ বুদ্বুদগুলোকে ওঠার সাথে সাথে প্রতিহত করবেন, তবে আপনি নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন, দমন করতে পারবেন মন্দ কামনা-বাসনাকে। আর যখন এ সকল মন্দ ও হারাম বুদ্বুদ চিন্তাগুলো আপনার ওপর প্রভাব ফেলতে শুরু করে, আপনার ওপর বিজয় হয়ে যায়, তখন আপনার কামনা-বাসনার চোরাবালিতে আপনার পদস্থলন নিশ্চিত হয়।

মনের মাঝে যেমন রহমানের পক্ষ থেকে ভালো চিন্তার উদয় হয়। তেমনই শয়তানের পক্ষ থেকে মন্দ চিন্তারও উদয় হয়। আবার নফসের পক্ষ থেকে নফসানি চিন্তার বুদ্বুদও উৎপন্ন হয়। যখন মন্দ বুদ্বুদগুলো প্রথম স্তরে থাকে, তখন তার চিকিৎসা করা সহজ ও সহজতর হয়। মানুষ যখন দ্রুতই এর চিকিৎসা করে, তখন তার সংক্ষারও দ্রুতই হয়ে যায়।

### ৪. আল্লাহভীতি দুর্বল হওয়া

আল্লাহর ভয় নিরাপত্তার ঢাল। আল্লাহর ভয় বান্দাকে হারামে পতিত হওয়া থেকে রক্ষাকারী। একইভাবে আল্লাহর এ ভয় মন্দ কামনা-বাসনা ও মন্দ প্রবৃত্তির পেছনে তাড়িত হওয়া থেকে রক্ষাকারী।

আল্লাহর অবাধ্যতাকে ভয় করে ইউসুফ আ. ﷺ বলে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাইলেন। ফলে আল্লাহও তাঁকে রক্ষা করলেন। তাঁকে রক্ষা করলেন মহিলাদের কূট-কৌশল থেকে। আর কিয়ামতের দিন—যেদিন আল্লাহর (আরশের) ছায়া ব্যতীত কোনো ছায়াই থাকবে না, সেদিন আরশের ছায়ায় যে

সাত শ্রেণির ব্যক্তি আশ্রয় পাবেন, তাদের এক শ্রেণির ব্যক্তি হলো, আল্লাহকে ভয় করে পাপ থেকে আত্মরক্ষাকারী ।

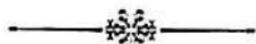
আবু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, নবিজি ﷺ বলেন :

سَبْعَةُ يُظْلَمُونَ اللَّهُ فِي ظَلَمٍ، يَوْمَ لَا ظَلَمٌ إِلَّا ظَلَمٌ... وَرَجُلٌ طَلَبَنَا امْرَأَةً  
ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ، فَقَالَ: إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ،

‘যেদিন আল্লাহর (আরশের) ছায়া ব্যতীত কোনো ছায়াই থাকবে না, সেদিন আল্লাহ সাত শ্রেণির লোককে তাঁর (আরশের) ছায়ায় আশ্রয় দেবেন।... (তন্মধ্যে এক শ্রেণি হলো) এমন ব্যক্তি, যাকে কোনো বংশ-মর্যাদাসম্পন্না রূপবর্তী নারী পাপ কাজের প্রতি আহ্বান করল। কিন্তু সে বলল, “আমি আল্লাহকে ভয় করি।”’<sup>২০</sup>

এটাই আল্লাহ তাআলার প্রতি সত্য ইমান। যে ইমান তার অধিকারীর মনে আল্লাহর ভয় দেলে দিয়েছে। যে ইমানের ফলে মুমিনের মনে সদা এ কথা বন্ধমূল থাকে যে, এক আল্লাহ আমাকে সর্বদা দেখছেন। আমি গোপনে প্রকাশ্যে যা করি, তা তিনি পর্যবেক্ষণ করছেন।

আত্মনিয়ন্ত্রণ দুর্বল ইওয়ার এ কয়েকটি বিশেষ কারণের বর্ণনা এ পর্যন্ত। আমরা আল্লাহর কাছে এমন দুর্বলতা থেকে নিরাপত্তা চাই। আল্লাহ আমাদের এ প্রার্থনা করুল করুন।



২০. সহিত্ব বুখারি : ৬৬০, সহিহ মুসলিম : ১০৩১

## মুসিনের আত্মনিয়ন্ত্রণ

বিভিন্ন স্থানে মুসিনের আত্মনিয়ন্ত্রণের ধরন ও প্রকার বিভিন্ন হয়ে থাকে। অবস্থা ও সময় অনুযায়ী আত্মনিয়ন্ত্রণে বিভিন্নতা হয়ে থাকে। কোনো মুসিন যখন রাগের বশবর্তী হওয়ার উপক্রম হয়, তখন তার রাগ থেকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। যখন কোনো পাপ কাজে প্রবৃত্তি হওয়ার আশঙ্কা থাকে, তখন তাকে পাপ কাজ থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। যখন কেউ তালাক দেওয়ার প্রতি ঝুঁকে পড়ে, তখন তালাক না দিয়ে নিজেকে দমিয়ে নিজ আত্মাকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। এভাবে সময় ও স্থান অনুযায়ী আত্মনিয়ন্ত্রণে বিভিন্নতা হয়। আর এমন কিছু আত্মনিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্র, ধরন ও প্রকার নিম্নে উপস্থাপন করছি :

### • ক্রোধ সংবরণ এবং প্রতিশোধ নেওয়ার জিদ থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আল্লাহ তাআলা মুসিনের অনেক বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করে তার প্রশংসা করেছেন। সে সকল উন্নত বৈশিষ্ট্যের একটি হলো ক্রোধ বা রাগ সংবরণ করা, রাগের সময় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা। আল্লাহ তাআলা বলেন :

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغِيظَ وَالْعَافِينَ عَنِ  
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

‘যারা সচ্ছল ও অসচ্ছল অবস্থায় আল্লাহর পথে ব্যয় করে, যারা ক্রোধ সংবরণকারী এবং মানুষের প্রতি ক্ষমাশীল (তারা-ই মুস্তাকি)। আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।’<sup>১১</sup>

এখানে তিনটি উন্নত বৈশিষ্ট্যের কথা উল্লেখ করা হচ্ছে। যার প্রথমটি হচ্ছে, ক্রোধ সংবরণ ও প্রতিহতকরণ। দ্বিতীয়টি হলো, প্রতিশোধ নেওয়ার সক্ষমতা ও সামর্থ্য থাকা সত্ত্বেও মানুষকে ক্ষমা করা। তৃতীয়টি ও সবচেয়ে উন্নত বৈশিষ্ট্যটি হচ্ছে, মানুষের মন্দ আচরণের বিপরীতে তাদের প্রতি সদাচরণ করা।

১১. সুরা আলি ইমরান : ১৩৪

সাহল বিন মুআজ বিন আনাস আল-জুহানি رض স্বীয় পিতার সূত্রে নবিজি ﷺ থেকে বর্ণনা করেন। নবিজি ﷺ বলেন :

مَنْ كَظِمَ غَيْظًا وَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنْفَدِدَ دَعَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَىٰ  
رُءُوسِ الْخَلَاثِيقِ حَتَّىٰ يُخَيِّرَهُ فِي أَيِّ الْخَوْرِ شَاءَ

‘যে ব্যক্তি নিজের ক্রোধের বাস্তবায়ন করতে সক্ষম হয়েও ক্রোধকে সংবরণ করে, আল্লাহ তাকে কিয়ামতের দিন সমস্ত সৃষ্টির সামনে ডেকে এনে নিজের পছন্দমতো হর বাছাই করে নেওয়ার স্বাধীনতা দেবেন।’<sup>২২</sup>

আলি ইবনুল হুসাইন رض-এর একটি দাসী ছিল, যে অজুর সময় পানি ঢেলে দিত। একবার পানির পাত্রটি হাত ফসকে আলি رض-এর মুখে আঘাত করে। এতে তিনি বেজায় রাগ হয়ে দাসীর দিকে মুখ তুলে তাকান। সাথে সাথে দাসী বলে উঠলেন, আল্লাহ বলেছেন : ‘يَا رَبَّكَ لَا تَحْمِلْ  
وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ’ [‘যারা ক্রোধ সংবরণকারী’]

আলি رض : আমি আপন ক্রোধকে সংবরণ করলাম।

দাসী : ‘إِنَّمَا يَعْلَمُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ’ [‘এবং যারা মানুষের প্রতি ক্ষমাশীল হয়।’]

আলি رض : আমি তোমাকে ক্ষমা করে দিয়েছি।

দাসী : ‘أَنَّمَا يُحِبُّ اللَّهُ مُحْسِنُونَ’ [‘আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন।’]

আলি رض : যাও, তুমি স্বাধীন। আমি তোমাকে স্বাধীন করে দিলাম।<sup>২৩</sup>

আল্লাহ তাআলা ক্ষমার আদেশ দিয়ে তাঁর নবি ﷺ-এর উদ্দেশে বলেন :

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

২২. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৭, সুনানুত তিরমিজি : ২০২১

২৩. উস্বাবুল ইমান, বাইহাকি : ১০/৫৪৫; ইবনু আসাকিরের সনদে তারিখু দিমাশক : ৪১/৩৮৬।

‘আপনি ক্ষমাশীলতার নীতি অবলম্বন করুন। সৎ কাজের আদেশ দিন। আর জাহিলদের এড়িয়ে চলুন।’<sup>২৪</sup>

আল্লাহ তাআলা আরও বলেন :

وَلَا تَسْتَوِي الْخَسْنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَخْسَنُ فَإِذَا الَّذِي  
بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَانَهُ وَلِيٌ حَمِيمٌ

‘ভালো আর মন্দ সমান নয়। উৎকৃষ্ট দিয়ে মন্দকে প্রতিহত করুন। ফলে আপনার সাথে যার শক্রতা আছে, সে হয়ে যাবে অন্তরঙ্গ বন্ধুর মতো।’<sup>২৫</sup>

ইবনে আব্বাস رض বলেন :

‘যে আপনার সাথে মূর্খতাপূর্ণ আচরণ করবে, তার সে আচরণকে আপনি আপনার সহনশীলতা দ্বারা প্রতিহত করুন।’

ইবনে আব্বাস رض আরও বলেন :

‘কেউ অন্যকে গালি দিল। ফলে অন্যজন বললেন, “যদি তুমি সত্য বলে থাকো, তবে আল্লাহ তোমাকে ক্ষমা করুন। যদি তুমি মিথ্যা বলে থাকো, তবুও আল্লাহ তোমাকে ক্ষমা করুন।”<sup>২৬</sup>

নবিগণ আ. ছিলেন ক্ষমাশীলতার ক্ষেত্রে সর্বোত্তম আদর্শ। ইবনে মাসউদ رض থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

كَأَيِّ أَنْظُرُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَخْكِي نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ،  
ضَرَبَهُ قَوْمٌ فَأَدْمَوْهُ، فَهُوَ يَمْسَحُ الدَّمَ عَنْ وَجْهِهِ، وَيَقُولُ: رَبَّ اغْفِرْ  
لِقَوْيِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

২৪. সুরা আল-আরাফ : ১৯৯

২৫. সুরা ফুসসিলাত : ৩৪

২৬. তাফসিলুর তবারি : ১৫/৩৬১

‘আমি যেন এমন একজন নবির প্রতি তাকিয়ে আছি, যিনি নবিদের কোনো এক নবি সম্পর্কে বর্ণনা করছেন—যাঁকে তাঁর সম্প্রদায় প্রহার করে রক্ষে রাখিত করেছে। আর তিনি নিজ মুখের রক্ষ মুছে চলেছেন আর বলছেন, “হে আল্লাহ! আমার সম্প্রদায়কে ক্ষমা করে দিন। কারণ তারা অজ্ঞ।”’<sup>১৭</sup>

উরওয়া বিন জুবাইর رض-এর নবিজি رض-এর স্ত্রী আয়িশা رض থেকে বর্ণনা করেন, আয়িশা رض তাকে হাদিস শুনিয়েছেন যে—

أَنَّهَا قَالَتْ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَلْ أَنِّي  
عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمٍ أُحِيدُ؟ فَقَالَ: لَقَدْ لَقِيْتُ مِنْ قَوْمِكَ وَكَانَ  
أَشَدَّ مَا لَقِيْتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ، إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ  
اللَّيْلِ بْنِ عَبْدِ كُلَّالِ فَلَمْ يُجْبِنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ، فَانْظَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ  
عَلَى وَجْهِي، فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا يَقْرِنِ الشَّعَالِبِ، فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا  
بِسَاحَابَةِ قَدْ أَطْلَلْتُنِي فَنَظَرْتُ فَإِذَا فِيهَا جِبْرِيلُ، فَنَادَانِي، فَقَالَ: إِنَّ  
اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَمَا رُدُوا عَلَيْكَ، وَقَدْ بَعَثَ  
إِلَيْكَ مَلَكَ الْجِبَالِ لِيَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ، قَالَ: فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ  
وَسَلَّمَ عَلَيَّ، ثُمَّ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ، إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَأَنَا  
مَلَكُ الْجِبَالِ وَقَدْ بَعَثْتَنِي رَبِّكَ إِلَيْكَ لِيَأْمُرَنِي بِأَمْرِكَ، فَمَا شِئْتَ، إِنَّ  
شِئْتَ أَنْ أُظْبِقَ عَلَيْهِمُ الْأَخْشَبَيْنِ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ: بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لَا  
يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

‘আয়িশা رض রাসুলুল্লাহ ﷺ-কে জিজেস করলেন, “হে আল্লাহর রাসুল, উহুদের দিনের চেয়ে কঠিন কোনো দিন আপনার জীবনে এসেছে?”

রাসূল ﷺ বলেন, “আমি তোমার সম্প্রদায়ের কাছ থেকে যা কিছুর সম্মুখীন হয়েছি, তা তো হয়েছিই। কিন্তু সবচেয়ে বেশি কষ্টের সম্মুখীন হয়েছি আকাবার দিন—যেদিন আমি ইবনে আবদে ইয়ালিল বিন আবদে কুলালের নিকট আমার ব্যাপারটি উপস্থাপন করলাম। সে তখন আমার চাওয়ার প্রতি সাড়া দেয়নি। আমি চিন্তিত অবস্থায় সেখান থেকে চলে আসি। করনুস সাআলিব আসা পর্যন্ত আমার এ চিন্তা লাঘব হয়নি। আমি তখন আমার মাথাকে ওপরে উঠাই। দেখি, আমি একটি মেঘের নিচে। মেঘটি আমাকে ছায়া দিয়ে চলছে। আমি মেঘের মাঝে দেখতে পেলাম, সেখানে জিবরিল আ।। তখন তিনি আমাকে ডেকে বললেন, “আল্লাহ আজজা ওয়া জাল্লা আপনার প্রতি আপনার সম্প্রদায়ের কথা শুনেছেন। তাদের প্রত্যন্তর তিনি শুনেছেন। আল্লাহ পাহাড়ের ফেরেশতাকে আপনার নিকট পাঠিয়েছেন, যেন আপনি যা ইচ্ছা করেন (তাদের শান্তি দেওয়ার জন্য) আদেশ করতে পারেন।”

রাসূল ﷺ বলেন, “এবার পাহাড়ের ফেরেশতা আমাকে ডাকলেন এবং সালাম করলেন। তারপর বললেন, “হে মুহাম্মাদ ﷺ, আল্লাহ আপনার সম্প্রদায়ের কথা শুনেছেন। আমি পাহাড়ের ফেরেশতা। আপনার রব আমাকে আপনার কাছে পাঠিয়েছেন, যেন আপনি যেভাবে চান আমাকে আদেশ করেন। যদি আপনি চান, তবে আমি দুপাহাড়কে তাদের ওপর চাপিয়ে দেবো।”

রাসূল ﷺ উত্তরে তাকে বললেন, “বরং আমি তো আশা করি, তাদের গুরস থেকে আল্লাহ এমন বংশধর বের করবেন, যারা এক আল্লাহর ইবাদত করবে। তাঁর সাথে কোনো কিছুকে শরিক করবে না।”<sup>১৮</sup>

হাফিজ ইবনে হাজার ﷺ বলেন :

‘এ হাদিসে নবিজি ﷺ-এর নিজ সম্প্রদায়ের প্রতি স্নেহ ও দরদের কথা ফুটে উঠেছে। আরও বেশি ফুটে উঠেছে তাঁর ধৈর্য ও আত্মসংযমের গুণদুটি। তাঁর এ স্নেহ, দয়া, দরদ আল্লাহর বাণীর অনুপম উদাহরণ।

১৮. সহিল বুখারি : ৩২৩১, সহিহ মুসলিম : ১৭৯৫

আল্লাহর তাআলা বলেন : [“فِيمَا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ لِنَتَ لَهُمْ”] “আল্লাহর রহমতেই আপনি তাদের প্রতি দয়ার্দ হয়েছেন।”<sup>২৯</sup> আল্লাহ আরও বলেন : [“وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ”] “আমি তো আপনাকে বিশ্বজগতের জন্য রহমতস্বরূপ প্রেরণ করেছি।”<sup>৩০[৩১]</sup>

আল্লাহর নবি ইউসুফ আ. ভাইদের পক্ষ থেকে কত কষ্ট স্বীকার করলেন। এরপরও তিনি ভাইদের বলেছেন :

لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

‘আজ তোমাদের বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ নেই। আল্লাহ তোমাদের ক্ষমা করুন এবং তিনি সর্বশ্রেষ্ঠ দয়ালু।’<sup>৩২</sup>

ক্ষমাশীলতা উন্নত সম্মানের মাধ্যম। মর্যাদা উন্নত হওয়ার একটি উপায়। ক্ষমাশীলতায় শান্তি ও প্রশান্তি রয়েছে। ব্যক্তিত্বের মর্যাদা নিহিত এতে। ক্ষমাশীলতার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি সম্মানের এতটা উচ্চতায় পৌছতে পারে, যা অন্যরা পারে না।

### ক্রোধ প্রতিষ্ঠেধক

যেহেতু মানুষের ভেতর অস্থিরচিন্তা ও লঘুচিন্তা রয়েছে। শয়তানও এর ওপর প্রভাব ফেলতে সক্ষম হয়। শয়তান মানুষের অস্থিরচিন্তাকে উসকে দিয়ে তাদেরকে ক্রোধের ওপর এনে তাদের দ্বারা খারাপ কাজ করিয়ে নেয়। তাই ক্রোধ উপশ্মের পথ-পদ্ধতি জানতে হবে। যেন ক্রোধের খারাপ প্রতিক্রিয়া থেকে বাঁচা যায়, ক্রোধের অনিষ্টতা পরিহার করা যায়। ক্রোধের কিছু প্রতিষ্ঠেধক এমন :

২৯. সূরা আলি ইমরান : ১৫৯

৩০. সূরা আল-আমিয়া : ১০৭

৩১. ফাতহল বারি : ৬/৩১৬

৩২. সূরা ইউসুফ : ৯২

## ১. ক্রোধ সংবরণের মাহাত্ম্য সম্পর্কে অবগত থাকা

কোনো কিছুর মাহাত্ম্য সম্পর্কে অবগত থাকা উক্ত কাজের প্রতি উৎসাহিত করে। আহ্বান করে উক্ত কাজ সম্পাদনের প্রতি। সাহল বিন মুআজ বিন আনাস আল-জুহানি رض স্বীয় পিতার সূত্রে নবিজি رض থেকে বর্ণনা করেন। নবিজি رض বলেন :

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنَفِّدَهُ دَعَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَىٰ  
رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّىٰ يُخْبِرَهُ فِي أَيِّ الْخَوْرِ شَاءَ

‘যে ব্যক্তি নিজের ক্রোধের বাস্তবায়ন করতে সক্ষম হয়েও ক্রোধকে সংবরণ করে, আল্লাহ তাকে কিয়ামতের দিন সমস্ত সৃষ্টির সামনে ডেকে এনে তাকে নিজের পছন্দমতো হুর বাছাই করে নেওয়ার স্বাধীনতা দেবেন।’<sup>৩৩</sup>

ইবনে উমর رض থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ صلی الله علیه و آله و سلم বলেন :

مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ، مِنْ جُرْعَةٍ غَيْظٌ كَظَمَهَا عَبْدٌ  
إِبْتَغَاهُ وَجْهُ اللَّهِ

‘অন্য কোনো কিছু সংবরণে এত বিরাট প্রতিদান নেই, যত প্রতিদান আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনে ক্রোধ সংবরণ করার মাঝে রয়েছে।’<sup>৩৪</sup>

## ২. ক্রোধ উদ্দেককারী কারণগুলো এড়িয়ে চলা ও ক্রোধ দমনে সর্বোচ্চ চেষ্টা করা

আবু হুরাইরা رض থেকে বর্ণিত—

أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ،  
فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ

৩৩. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৭৭, সুনানুত তিরমিজি : ২০২১

৩৪. সুনানু ইবনি মাজাহ : ৪১৮৯

‘এক ব্যক্তি নবিজি ﷺ-কে বললেন, “আমাকে উপদেশ দিন।” তিনি বললেন, “তুমি রাগ কোরো না।” লোকটি কয়েকবার তা বললে তিনি প্রতিবারই বললেন, “তুমি রাগ কোরো না।”’<sup>৩৫</sup>

ইবনে রজব رض বলেন :

নির্দেশনা-প্রার্থীকে রাসূল ﷺ-এর **بَلَّغْتُ لَهُ** বলার দ্বারা দুটি উদ্দেশ্য হতে পারে :  
প্রথমত, তাঁর এ নির্দেশনা মূলত উত্তম চরিত্রে চরিত্রবান হওয়ার আদেশ। দয়া, দান, আত্মসংযম, লজ্জা, বিনয়, সহনশীলতা, অন্যের কষ্ট দূর করা, ক্ষমা, ক্রোধ সংবরণ, হাস্যজগ্গল থাকার মতো ইত্যাদি উত্তম চরিত্রের গুণাবলিতে যখন কেউ নিজের চরিত্রকে সজিত করবে; উত্তম চরিত্রের এ সকল একক যখন তার অভ্যাসে পরিণত হবে—তখন এ উত্তম চরিত্রই রাগ হওয়ার কারণ থাকা সত্ত্বেও ব্যক্তিকে রাগান্বিত হতে বাধা দেবে।

দ্বিতীয়ত, তাঁর এ নির্দেশনা দ্বারা উদ্দেশ্য হতে পারে, রাগলেও রাগের বশবর্তী হয়ে কোনো কিছু করে ফেলবে না। বরং তখন আত্মনিয়ন্ত্রণ করে রাগান্বিত মনের চাহিদা পরিত্যাগ করবে, তদনুযায়ী কিছু করা থেকে বিরত থাকবে।<sup>৩৬</sup>

৩. أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ পড়া

শয়তানই সকল সমস্যার মূল। সকল অনিষ্টের মূল উদঘাটক শয়তান। আল্লাহ তাআলা বলেন :

**وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ تَرْزُعُ فَاسْتَعِذْ بِاللهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ**

‘আর যদি শয়তানের কোনো প্ররোচনা তোমাকে প্ররোচিত করে, তাহলে তুমি আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করো, তিনি সর্বশ্রোতা ও সর্বজ্ঞানী।’<sup>৩৭</sup>

৩৫. সহিল বুখারি : ৬১১৬

৩৬. জামিউল উলুম ওয়াল হিকায় : ১৪৫

৩৭. সূরা আল-আরাফ : ২০০

সুলাইমান বিন সুরাদ ﷺ বলেন :

اسْتَبَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا  
خَمْرٌ عَيْنَاهُ وَتَنْتَفِخُ أَوْدَاجُهُ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي  
لأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ  
الرَّجِيمِ، فَقَالَ الرَّجُلُ: وَهُلْ تَرَى بِي مِنْ جُنُونٍ؟

‘নবিজি ﷺ-এর নিকটে থেকেও দুজন লোক পরস্পর গাল-মন্দ করছিল। একজন তার দুচোখ রাঙ্গাতে শুরু করল, যেন রাগের চোটে তার নাক ফেটে যাবে। রাসুলুল্লাহ ﷺ তখন বললেন, “আমি এমন এক বাক্য জানি, তা যদি সে বলে, তবে তাকে যা ধরেছে তা চলে যাবে। সে বাক্যটি হলো : أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ : (বিতাড়িত শয়তান থেকে আমি আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করছি।)” এরপর লোকটি বলল, “আপনি কি আমার মাঝে কোনো পাগলামি দেখছেন?”’<sup>৩৮</sup>

৪. রাগান্বিত অবস্থায় চুপ থাকা, জিহ্বাকে সংযত রাখা, জিহ্বায় লাগাম দেওয়া

ইবনে আবুস কুল থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

عَلِمُوا، وَتَسْرُوا، وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُنْ، وَإِذَا غَضِبْتَ  
فَاسْكُنْ، وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُنْ

‘তোমরা শিক্ষা দাও, সহজ করো, কঠিন করো না। রাগান্বিত হলে চুপ থাকো। রাগান্বিত হলে চুপ থাকো। রাগান্বিত হলে চুপ থাকো।’<sup>৩৯</sup>

৩৮. সহিল বুখারি : ৬০৪৮, সহিল মুসলিম : ২৬১০

৩৯. আল-আদাবুল মুফরাদ : ১৩২০, মুসনাদু আহমাদ : ২৫৫৬

## ৫. দেহ-আকৃতি পরিবর্তন করা

আবু জার ঙঁ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ আমাদের উদ্দেশে  
বললেন :

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الغَضَبُ  
وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

‘তোমাদের কারও যদি দাঁড়ানো অবস্থায় রাগের উদ্বেক হয়, তবে  
সে যেন বসে পড়ে—এতে যদি তার রাগ দূর হয় তো ভালো,  
অন্যথায় সে যেন শয়ে পড়ে।’<sup>৪০</sup>

## ৬. রাগ ফলানোর পরিগাম-পরিণতি সম্পর্কে জানা

কারও মালিকানায় যা রয়েছে, রাগাবিত হওয়ার এক মুহূর্তের ভেতরেই তার  
চেয়ে দের হারাতে পারে। এ রাগের কারণে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছিন্নতা,  
সন্তানদের থেকে বঞ্চিত হওয়া, অন্যের অধিকার নষ্ট করা, দুর্বলের ওপর  
সীমালঙ্ঘন করা, ভাইয়ে ভাইয়ে শক্র হওয়ার মতো কত অঘটন যে ঘটেছে,  
তার কোনো ইয়ন্তা নেই।

যখন কোনো সুস্থ মস্তিষ্কধারী লোক রাগের এসব পরিগাম ও পরিণতি বুঝতে  
পারবে—এ বুঝই তাকে রাগ থেকে বাঁচাবে।

## রাগের সময় মুআবিয়া ঙঁ-এর হাদিস স্মরণের ঘটনা

মুআবিয়া বিন আবু সুফইয়ান ঙঁ থেকে বর্ণিত, তিনি একবার মানুষের সামনে  
খুতবা দিচ্ছিলেন। তখন তিনি দুই কি তিন মাস ধরে দানের বস্তি আটকে  
রেখেছিলেন। তখন তাকে উদ্দেশ্য করে আবু মুসলিম বললেন, ‘হে মুআবিয়া,  
এ সম্পদ আপনার নয়; আপনার বাবারও নয়; আপনার মায়েরও নয়।’ এ  
কথা শোনার পর মুআবিয়া ঙঁ লোকদের সেখানে থাকতে বললেন। মিষ্ঠার  
থেকে নামলেন। গোসল করলেন। তারপর ফিরে এসে বললেন, ‘মানুষসকল,

৪০. সুনানু আবি দাউদ : ৪৭৮২

আবু মুসলিম আমাকে স্মরণ করিয়ে দিলেন যে, এ সম্পদ আমার নয়, আমার বাবার ও আমার মায়েরও নয়। আবু মুসলিম সত্য বলেছেন। আমি রাসুলুল্লাহ ﷺ-কে বলতে শুনেছি :

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَالشَّيْطَانُ مِنَ النَّارِ، وَالْمَاءُ يُظْفِئُ النَّارَ،  
فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَغْسِلْ

“রাগের উৎপত্তি শয়তান থেকে। শয়তানের সৃষ্টি আগুন থেকে। আর পানি আগুন নির্বাপণ করে। তাই যখন তোমাদের কেউ রাগ করে, সে যেন গোসল করে নেব।”

মুআবিয়া ﷺ বলতে থাকলেন, ‘আল্লাহর নামে আগামীকাল তোমরা নিজেদের দানের বস্ত্রগুলো পেয়ে যাবে।’<sup>৪১</sup>

### বাদশাহ আবু জাফরকে হাদিস শুনিয়ে দেওয়ার ঘটনা

মুবারক বিন ফুজালা ﷺ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, সাওয়ার বিন আন্দুল্লাহ সে প্রতিনিধি দলের একজন ছিলেন, যে প্রতিনিধি দলটি বসরাবাসীর পক্ষ থেকে আবু জাফরের নিকট গিয়েছিল। সাওয়ার বলেন, ‘আমি সেখানেই আবু জাফরের নিকট ছিলাম। তখন এক লোককে নিয়ে আসা হলো। আবু জাফর তাকে হত্যা করার আদেশ দিল। আমি মনে মনে বললাম, “আমি থাকতে মুসলিমদের এক লোককে সে হত্যা করে কীভাবে!” আমি তাকে বললাম, “হে আমিরুল মুমিনিন, আমি কি আপনাকে এমন একটি হাদিস শোনাব না, যা আমি হাসান ﷺ-কে বলতে শুনেছি?” তিনি বললেন, “সেটা কী?” আমি বললাম, “আমি হাসান ﷺ-কে বলতে শুনেছি, যখন কিয়ামতের দিন হবে। আল্লাহ তাআলা মানুষদের একটি উচ্চ ভূমিতে একত্র করবেন, যেখানে আহ্বানকারী তাদের শুনতে পাবে। তারা দৃষ্টিগোচর হবে। তখন একজন ঘোষক দাঁড়াবেন। ঘোষণা দেবেন, “তোমাদের মধ্যে কারও আল্লাহর নিকট ফরিয়াদ থাকলে সে যেন দাঁড়ায়।” তখন কেবল নিক্ষেপরাই দাঁড়াতে পারবে।” আবু জাফর বললেন, “আপনি কি হাসান ﷺ থেকে শুনেছেন এটি?”

৪১. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ২/১৩০

আমি বললাম, “আগ্নাহৰ শপথ, আমি এ কথা তাঁর নিকট থেকেই শুনেছি।”  
আবু জাফর এরপর বললেন, “আমরা তাকে মুক্ত করলাম।”<sup>৪২</sup>

ক্ষেধাদ্বিত ব্যক্তির কুরআনের আয়াত স্মরণ করা, এ স্মরণ তাকে জুলম  
করা থেকে বিরত রাখবে

বর্ণিত আছে, জিয়াদ একবার এক খারিজিকে ধরে আনল। কিন্তু এ ব্যক্তিটি  
পালিয়ে যেতে সক্ষম হলো। এবার জিয়াদ সে খারিজির এক ভাইকে ধরে  
বলল, ‘হয় তুমি তোমার ভাইকে নিয়ে আসবে, না হয় আমি তোমার ঘাড়ে  
আঘাত হানব।’ লোকটি বলল, ‘আমি যদি আমিরুল মুমিনিনের কাছ থেকে  
সুপারিশ-সংবলিত কোনো চিঠি নিয়ে আসি, তুমি আমাকে যেতে দেবে?’  
জিয়াদ বললেন, ‘হ্যাঁ।’ লোকটি বলল, ‘তবে শোনো, আমি তোমার নিকট  
মহাপরাক্রমশালী প্রজ্ঞাবানের বার্তা নিয়ে আসছি। সাথে এর ওপর ইবরাহিম  
ও মুসা দুই নবির সাক্ষ্য প্রতিষ্ঠা করছি। এরপর সে তিলাওয়াত করল।

أَمْ لَمْ يُنَبِّأْ بِمَا فِي صُحْفِ مُوسَىٰ \* وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَقَىْ \* أَلَا تَزِرُّ وَازِرَةً  
وِزْرَ أُخْرَىٰ

“নাকি মুসার কিতাবের সংবাদ তাকে জানানো হয়নি? আর  
ইবরাহিমের কিতাবের খবরও কি তাকে জানানো হয়নি? যে ছিল  
পুরোপুরি দায়িত্ব পালনকারী। সে খবর এই যে, কেউ অন্যের পাপের  
বোৰা বহন করবে না।”<sup>৪৩</sup> তার এ কথা শুনে জিয়াদ বললেন, ‘তাকে  
যেতে দাও। এ লোক তার প্রমাণ বুঝিয়ে দিয়েছে।’<sup>৪৪</sup>

#### • কাপুরুষ অভিহিত হওয়ার ভয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ

খুবাইব ঙঁ-কে নিয়ে মক্কাবাসীরা হারামের বাইরে এল তাঁকে হত্যা করবে  
বলে। খুবাইব ঙঁ তাদের বললেন, ‘তোমরা আমাকে দুই রাকআত নামাজ  
পড়তে দাও।’ তারা খুবাইব ঙঁ-কে ছাড়ল। তিনি দুই রাকআত নামাজ পড়ে

৪২. ইহইয়াউ উলুমদিন : ৩/১৮৩

৪৩. সুরা আন-নাজর : ৩৬-৩৮

৪৪. ইবনুল জাওজি ঙঁ কৃত আল-আজকিয়া : ৬৬

নিলেন। এরপর বললেন, ‘তোমরা যদি ধারণা না করতে যে, আমি মৃত্যুর  
ভয়ে ভীত হয়ে পড়েছি, তবে আমি নামাজকে আরও দীর্ঘ করতাম।’<sup>৪৫</sup> এমনটা  
করা প্রশংসনীয়। কারণ, এমনটা করার মাঝেই মর্যাদা রয়েছে। আল্লাহর  
দ্বিনের মর্যাদা উচ্চ থাকে।

মুআবিয়া رض বলেন, ‘সিফকিনের দিন আমি বাহনের রিকাবে আমার পা  
রাখলাম। কিন্তু পরাজিত হওয়ার ব্যাপারে আমি উদ্বিগ্ন ছিলাম। কিন্তু ইতনাবার  
এ কথাটি আমার ভীতি দূর করে দিল যে—

أَبْتَلِي عِقْقَى وَأَبْلَى بَلَائِى ۗ وَأَخْذِى الْحَمْدَ بِالشَّمَنِ الرَّبِيعِ  
وَإِكْرَاهِى عَلَى الْمُكْرُوهِ نَفْسِى ۗ وَضَرِبِى هَامَةً الْبَطْلِ الْمُشْبِحِ  
وَقَوْلِى كُلَّمَا جَسَأْتُ وَجَائَتْ ۗ مَكَانِكِ تُحَمَّدِي أَوْ تَسْتَرِيجِي

‘আমার সংযম, আমার সাহসিকতা ও স্বল্প মূল্যে প্রশংসা পাওয়ার  
আগ্রহ আমাকে (যুদ্ধক্ষেত্র থেকে পালাতে) বাধা দিয়েছে।

আর বাধা দিয়েছে আমার কষ্টকর কাজে নিজেকে বাধ্য করার  
মানসিকতা এবং চৌকস বীরের মাথায় আঘাত করার চিন্তা।

অনুরূপ বাধা দিয়েছে উদ্বেলিত ও শক্তি হওয়ার সময় আমার এ  
উক্তি “স্থির থাকো, তাহলে প্রশংসিত হবে এবং স্বন্তি পাবে।”<sup>৪৬</sup>

\* মুতানাবির ফারিস রাজ্য থেকে ফিরছিলেন। যাচ্ছিলেন বাগদাদের পথে।  
এরপরের গতব্য কুফা। পথিমধ্যে ফাতিক আল-আসাদি ও তার সান্দোপাস্দে  
তাদের পথরোধ করল—কারণ, হয়তো মুতানাবির তাকে বিদ্রূপ করে কিছু  
বলেছিল বা তাকে আঘাত করেছিল—মুতানাবির সাথেও তার একদল সাথি  
ছিল। উভয় দলে যুদ্ধ বেধে গেল। ফলে মুতানাবির নিহত হলো। নিহত হলো  
তার ছেলে মুহাসিন ও গোলাম মুফলিহ।

৪৫. সহিল বুখারি : ৩০৪৫

৪৬. সিয়ারু আলামিন মুবালা : ৩/১৪২

বর্ণনাকারীরা বলেন যে, মুতানাবির খুব লড়েছিল সেদিন। কিন্তু যখন পরাজয় সামনে দেখল, তখন পালানোর উপক্রম করলে গোলাম তাকে উদ্দেশ্য করে বলল, ‘মানুষ যেন কখনো আপনার ব্যাপারে পালানোর কথা না বলে। আর আপনিই এ পঙ্ক্তির রচয়িতা যে—

فِالْخَيْلُ وَاللَّيلُ وَالْبَيْدَاءُ تَعْرِفُنِي  
وَالْطَّعْنُ وَالضَّربُ وَالْقَرْطَاسُ وَالْقَلْمَ

‘এ ঘোড়া, এ ভীষণ রাত, এ বিত্তর মরু—সবাই আমাকে চেনে।  
চেনে আমাকে আঘাত, প্রহার, কাগজ ও কলম।’

মুতানাবির এবার বলল, ‘তুমি তো আমাকে হত্যা করলে। আল্লাহ তোমাকে হত্যা করুন। তুমি ফেরত যাওয়ার চিন্তা করো।’ এ সময় অপর দলের নেতা তার গলায় বর্ণ বিধিয়ে দিয়েছিল। এভাবে তাকে হত্যা করে সকলে তার পাশে একত্রিত হলো। এরপর তাকে বর্ণ দিয়ে খোঁচাতে লাগল। হত্যা করার পর তার সকল মালামাল নিয়ে নিল। আর এখানে তার পঙ্ক্তিই তার নিহত হওয়ার কারণ ছিল।<sup>৪৭</sup> এমনটা করা নিন্দনীয়। এমন কাজ-কর্ম জাহিলিয়াতের।

#### • আদব রক্ষা করে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আব্দুল্লাহ সং থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

‘এক রাতে আমি নবিজি সং-এর সাথে নামাজ পড়েছিলাম। এক সময় আমি আর দাঁড়িয়ে থাকতে পারেছিলাম না। এমনকি আমি একটি মন্দ কাজের ইচ্ছা করেছিলাম। আমরা প্রশ্ন করলাম, “আপনি কীসের ইচ্ছে করেছিলেন?” তিনি বললেন, “আমি ইচ্ছে করেছিলাম যে, নবিজি সং দাঁড়িয়ে পড়ুক, আর আমি বসে পড়ি।”<sup>৪৮</sup>

৪৭. আল-বিদায়া ওয়ান-নিহায়া : ১১/২৫৭

৪৮. সহিহ বুখারি : ১১৩৫, সহিহ মুসলিম : ৭৭৩

সিন্দি ৪৯ বলেন :

‘আব্দুল্লাহ ৫১-এর কথা “একটি মন্দ কাজ”-এর অর্থ হচ্ছে, দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা কষ্টকর হওয়ার কারণে আমি একটি অনুপযুক্ত কাজ করার ইচ্ছে করেছিলাম যে, আমি নামাজ বসে পড়ি অথবা নামাজ ছেড়ে দিই। আর এ নামাজটি ছিল নফল নামাজ। অন্যথায় ফরজ নামাজের ইমামতের সময় তো মুক্তাদির প্রতি পূর্ণ খেয়াল রাখা হয়।’<sup>৪৯</sup>

নববি ৫০ বলেন :

‘এখান থেকে বোঝা যায় যে, ইমাম ও বড়দের সাথে আদব রক্ষা করে চলতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত তাদের কোনো কাজ হারাম না হবে, ততক্ষণ পর্যন্ত কথা-কাজে তাদের বিরোধী হওয়া যাবে না। আলিমগণ এ বিষয়ে একমত যে, যখন মুক্তাদির ওপর ফরজ বা নফল নামাজে দাঁড়ানো কষ্টকর হয়ে যাবে, অথবা সে দাঁড়িয়ে থাকতে অক্ষম হবে, তখন তার জন্য বসে পড়া জায়িজ হবে। কিন্তু ইবনে মাসউদ ৫১ আদব রক্ষার্থে নবিজি ৫১-এর সাথে নামাজ পড়াকালীন বসে যাননি।’<sup>৫০</sup>

- পদ মর্যাদার খেয়াল রেখে ও যথার্থ স্থানে নেতার অনুসরণে সংযত থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা

মুসা বিন আইয়ান বলেন, ‘আমাকে আওজাই ৫১ বলেন, “হে আবু সাইদ, আমরা পরম্পর কৌতুক করতাম, হাসি-ঠাট্টা করতাম। কিন্তু যখন আমাদেরকে (আমাদের কেউ) নেতৃত্ব দিতেন, তখন তিনি আমাদের মুখে সামান্য মুচকি হাসিও দেখতেন না।”<sup>৫১</sup>

৪৯. হাশিয়াতুস সিন্দি আলা ইবনি মাজাহ : ৩/২০৬

৫০. শারহন নববি আলা মুসলিম : ৬/৬৩

৫১. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ৬/১৪৩

• আল্লাহর নির্ধারিত সীমানাগুলো ঠিক রাখার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা

মুজাহিদ ৷ বর্ণনা করেন :

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تَمْنَعُوا النِّسَاءَ مِنَ الْخُرُوجِ إِلَى الْمَسَاجِدِ بِاللَّيْلِ، فَقَالَ ابْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ: لَا نَدْعُهُنَّ بِخَرْجٍ فَيَتَّخِذْنَهُ دَعْلًا. قَالَ فَزَبَرَةُ ابْنُ عُمَرَ وَقَالَ: أَفُوْلُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وَتَقُولُ: لَا نَدْعُهُنَّ

ইবনে উমর ৷ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ৷ বলেন, ‘তোমরা রাতে মসজিদে যাওয়া থেকে নারীদের নিষেধ কোরো না।’ তখন আব্দুল্লাহ বিন উমরের কোনো এক পুত্র বলে উঠলেন, ‘আমরা তাদের বাইরে যেতে দেবো না, এতে তারা দোষযুক্ত হবে।’ তখন ইবনে উমর ৷ তাকে ধমক দিয়ে বললেন, ‘আমি তোমাকে বললাম, রাসুল ৷ বলেছেন আর তুমি বলো—আমরা তাদের বের হতে দেবো না।’<sup>৫২</sup>

নুআইম আল-আশজায়ি ৷ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘যখন রাসুল ৷ মুসাইলামার পত্র পড়লেন, তখন তার দৃতদ্বয়কে বললেন, “তোমরা তার ব্যাপারে কী বলো?” তারা বলল, “সে যেমন (নবুয়তের দাবি করে) বলে, আমরাও তাকে তেমন মানি।” তখন রাসুল ৷ বললেন, “আল্লাহর শপথ, যদি দৃত হত্যা করা যেত, তবে আমি অবশ্যই তোমাদের দুজনকে হত্যা করতাম।”<sup>৫৩</sup>

ফজল বিন মুসা থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

‘ফুজাইল একজন ডাকাত ছিলেন। তিনি একসময় আবিওয়ার্দ, সারাখ্সের পথে ডাকাতি করতেন। তার তাওবার ঘটনা এমন : ফুজাইল এক তরংণীর প্রেমে পড়েছিলেন। একদা তিনি দেয়াল টপকে তরংণীর কাছে যাওয়ার জন্য

৫২. সহিহ মুসলিম : ৪৪২

৫৩. সুনান আবি দাউদ : ২৭৬১

দেয়ালে আরোহণ করছিলেন। তখন তিনি শুনলেন, সে তরুণী তিলাওয়াত করছিল :

اَلْمَيْأَنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا اَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ

“যারা মুমিন, তাদের জন্য কি আল্লাহর স্মরণে হৃদয় বিগলিত হওয়ার সময় এখনো আসেনি?”<sup>৪৪</sup>

এ আয়াত শুনে ফুজাইল বললেন, “হ্যা, হে রব। এখনই সে সময়।” এরপর তিনি ফিরে গেলেন। একটি ধ্বংসস্তূপে রাত কাটালেন। তখন সে পথে একটি সফরকারী দল ছিল। তারা পরস্পর বলছিল, “আমরা কি সামনে বাড়ব?” তাদের মধ্যকার অন্য একদল বলল, “না, সকাল হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করি। তারপর সামনে বাঢ়ি। কারণ, ফুজাইল যে ডাকাতি করার জন্য পথে ওত পেতে আছে।” এরপর ফুজাইল তাওবা করলেন। সফরকারীরা ও নিরাপদ হলো। এরপর ফুজাইল মৃত্যু পর্যন্ত হারাম শরিফের প্রতিবেশিতে কাটালেন।<sup>৪৫</sup>

#### • ধার্মিকতার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আনাস رض থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

مَرَّ الرَّبِيعُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بِتَمْرَةٍ مَسْقُوْطَةٍ فَقَالَ: لَوْلَا أَنْ تَكُونَ  
مِنْ صَدَقَةٍ لَأَكْنُهَا

‘নবিজি رض পড়ে থাকা একটি খেজুরের পাশ দিয়ে হেঁটে যাচ্ছিলেন। তখন তিনি বললেন, “যদি এ খেজুর সদাকার খেজুর হওয়ার স্থাবনা না থাকত, তবে অবশ্যই আমি এটি খেয়ে নিতাম।”<sup>৪৬</sup>

যখন ইফকের ঘটনা ঘটল। মুনাফিকরা আয়িশা رض সম্পর্কে যা বলার বলল। মানুষ তাদের কথাগুলো ছড়িয়ে দিতে লাগল। তখন আল্লাহ মুমিনদের মাতা জাইনাব رض-কে এসব থেকে রক্ষা করলেন। আয়িশা رض সে সম্পর্কে বলেন :

৫৪. সুরা আল-হাদিদ : ১৬

৫৫. তারিখু দিমাশক : ৪৮/৩৮২

৫৬. সহিহ বুখারি : ২০৫৫, সহিহ মুসলিম : ১০৭১

‘রাসুলগ্নাহ কে জাইনাব কে-কে আমার সম্পর্কে জিজ্ঞেস করেছিলেন । তিনি বললেন, “হে জাইনাব, তুমি কী জানো? তুমি কী দেখেছ?” জাইনাব কে বললেন, “হে আল্লাহর রাসুল, আমি আমার কান ও চোখের হিফাজত করতে চাই । আল্লাহর কসম, আমি তার মাঝে কেবল ভালোই দেখেছি ।” আয়িশা কে বলেন, “জাইনাব সর্বদা আমার সাথে প্রতিযোগিতায় লেগে থাকত । কিন্তু (এ ব্যাপারটিতে) তার ধার্মিকতার কারণে আল্লাহ তাকে হিফাজত করেছেন ।”<sup>১৭</sup>

জাইনাব কে ছিলেন আয়িশা কে-এর সতিন । জাইনাব কে আয়িশা কে-এর সাথে নবিজি কে-এর বিষয়ে প্রতিযোগিতা করতেন । অনেক নারী অপর নারীর বিরুদ্ধে, অনেক সতিন তো তার অপর সতিনের ওপর জুলম করে, সীমালজন করে প্রতিশোধ নেয়, বিজয়ী হতে চায় । কিন্তু জাইনাব কে দ্বীনদারিতার কারণে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছেন । তিনি আত্মনিয়ন্ত্রণ করে আয়িশা কে-এর ওপর মিথ্যারোপ করে অপরাধ করা থেকে নিজেকে বাঁচাতে পেরেছেন । আত্মনিয়ন্ত্রণের মাধ্যম দ্বীনদারিতার কারণে প্রতিশোধ গ্রহণ ও বিজয়ী হওয়ার ইচ্ছা তার ওপর প্রবল হতে পারেনি ।

কোনো মুমিন ততক্ষণ পর্যন্ত সত্যিকার তাকওয়ার স্তরে পৌছতে পারে না, যতক্ষণ না সে ব্যক্তি সমস্যাযুক্ত বিষয় ত্বরান্বিত করে—এমন সমস্যাহীন বিষয়কে ছেড়ে দেয় । জনৈক সালাফ বলেন, ‘একটি হারামে পতিত হওয়ার ভয়ে আমরা সন্তুষ্টি বৈধ বিষয়কে ছেড়ে দিতাম ।’<sup>১৮</sup>

৫৭. সহিল বুখারি : ২৬৬১, সহিল মুসলিম : ২৭৭০

৫৮. আবুল কাসিম আসবাহানি কৃত আত-তারগিব ওয়াত তারহিব : ৮১৩ । তিনি এভাবে এটি উল্লেখ করেন যে, আসারে এসেছে:...এরপর এ কথাটি উল্লেখ করেন। ইবনুল কাইয়িম কে মাদারিজ (২/২৫) থেছে এ কথাটি কতক সাহাবি কে-এর বর্ণনা থেকে উল্লেখ করেছেন। কিন্তু আমাদের জানামতে তিনি সেখানে কোনো সনদ উল্লেখ করেননি। আর আব্দুর রাজ্জাক কে শীয় মুসল্লাফের ১৪৬৮৩ তে একটি দুর্বল সনদে ইবনে উমর কে থেকে বর্ণনা করেছেন, ইবনে উমর কে বলেন: [আমরা এক-দশমাংশ সুন্দ হওয়ার ভয়ে নয়-দশমাংশ হালালকেও ছেড়ে দিতাম ।]

## • চুপ থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আবু হুরাইরা رض থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন :

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِنُ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلِيُكْرِمْ صَيْفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقْلِبْ خَيْرًا أَوْ لِيَضْعِثْ

‘যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রতি ইমান রাখে, ইমান রাখে শেষ দিবসের প্রতি, সে যেন নিজের প্রতিবেশীকে কষ্ট না দেয়। যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রতি ইমান রাখে, ইমান রাখে শেষ দিবসের প্রতি, সে যেন নিজ মেহমানকে সম্মান করে। যে ব্যক্তি আল্লাহর প্রতি ইমান রাখে, ইমান রাখে শেষ দিবসের প্রতি, সে যেন ভালো কথা বলে অথবা চুপ থাকে।’<sup>৫৯</sup>

হাফিজ ইবনে হাজার আসকালানি رحمه الله বলেন :

রাসূল ﷺ-এর বাণী -এটি-ওম্পন্ডে কালিমের একটি। কেননা, প্রতিটি কথা হয় পুরোটা ভালো হবে, না হয় মন্দ হবে। অথবা যে কথাটি দুটোর কোনো একটিতে পরিণত হবে, সেটিই উক্ত প্রকারে ধর্তব্য হবে। ভালো কথার মাঝে সে সকল কথা অন্তর্ভুক্ত, যে সকল কথা বলা ফরজ বা মুসতাহব। আর ভালো কথার মধ্যে সে সকল কথা স্থান পাবে, যে সকল কথা ভালো কথায় পরিণত হয়। এ ছাড়া আর যে সকল কথা আছে, সে সকল কথা হয় মন্দ অথবা মন্দ কথায় পরিণত হয়। তাই নবিজি رحمه الله এমন মন্দ কথা বলার ইচ্ছে মনে আসলে, সে ক্ষেত্রে চুপ থাকার আদেশ করেছেন।<sup>৬০</sup>

৫৯. সহিল বুখারি : ৬০১৮, সহিল মুসলিম : ৪৭

৬০. ফাতহল বারি : ১০/৪৪৬

আব্দুল্লাহ বিন উমর খুঁ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ খুঁ বলেন :

مَنْ صَمَّتْ نَجَّا

‘যে চুপ থাকল, সে নাজাত পেল।’<sup>৬১</sup>

রাগিব খুঁ বলেন :

‘سُكُوتٌ شُكُوتٌ’ শব্দ থেকে অনেক ব্যাপক। কেননা صَمَّتْ صَمَّتْ শব্দটি যার বাকশক্তি আছে এবং যার বাকশক্তি নেই—উভয়ের চুপ থাকাকে অন্তর্ভুক্ত করে। তাই যার বাকশক্তি নেই, তাকে الصَّامِتُ ও الصَّامِتَ ও মُصْمِتَ বিশেষণে বিশেষায়িত করা হয়। অন্যদিকে যার বাকশক্তি আছে এবং সে এ শক্তি ব্যবহার করেনি, তার ক্ষেত্রে سُكُوتٌ ব্যবহৃত হয়। অন্যদিকে যার বাকশক্তি আছে এবং সে এ শক্তি ব্যবহার করেনি, তার কথা বলা থেকে মুক্ততা বোঝায়। কিন্তু কখনো কখনো কথা বলা ওয়াজিব হয়ে পড়ে। শরিয়ত এমনটা নির্ধারণ করে দেয়। তাই হাদিসের মর্মার্থ হবে, অনর্থক কোনো কথা বলবে না। বরং গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রেই কথাকে সীমাবদ্ধ রাখবে। আর এতেই নাজাত নিহিত।’<sup>৬২</sup>

জবানের বিপদাপদ মানুষকে ধ্বংস ও কষ্টে ফেলে দেয়। এটা নির্ভর করে কথকের ইচ্ছার ওপর। সে যদি নীরব থাকে, তাহলে সব বিপদ থেকেই নিরাপদ। আর যদি মুখ খোলে ও কথা বলা শুরু করে তাহলে নিজেকে বিপদের সম্মুখীন করল। তবে যদি তার কথাবার্তায় সততা, (পর্যাপ্ত) ইলম, (পূর্ণ) সতর্কতা, (ভালো) পর্যবেক্ষণ থাকে এবং কথা পরিমাণে স্বল্প হয়, তাহলে বিপদে নিপত্তি হওয়া থেকে নিরাপদ থাকার আশা করা যায়। এতদসত্ত্বেও সে বিপদে পড়ার আশঙ্কা থেকে পুরোপুরি নিরাপদ নয়। আপনি যদি কথা না বলে থাকতে পারেন, তাহলে তো সেটা গনিমত। অতএব, আপনি নীরবতা অবলম্বন করুন, নিরাপদ থাকবেন। কেননা, নিরাপদ থাকা দুই গনিমতের মধ্যে একটি গনিমত।

৬১. সুনানুত তিরমিজি : ২৪২৫

৬২. তুহফাতুল আহওয়াজি : ৭/১৭২

## আন্দুল্লাহ বিন মুবারক এবং বলেন :

‘চার বাদশার একটি কথার ওপর ঐকমত্য দেখে আমার আশ্চর্য লাগে। কিসরা বলল, “যদি আমি বলি, তবে লজ্জা পাব। যদি না বলি, তবে লজ্জিত হই না।” কাইসার বলল, “আমি যে কথা বলেছি, তার প্রত্যঙ্গের দিতে যতটা না সক্ষম; যে কথা বলিনি, তার প্রত্যঙ্গের আরও বেশি সক্ষম।” হিন্দের বাদশা বলল, “আমি এমন কথককে দেখে আশ্চর্য হই, যার কথা ধরা হলে সে ক্ষতিগ্রস্ত হবে। আর যদি তার কথা না ধরা হয়, তবুও সে কোনো উপকার পেল না।” চিনের বাদশা বলল, “যদি আমি কোনো কথা বলি, তবে বাকশক্তি আমাকে তার অধীন করে নিল। আর যদি আমি কোনো কথা না বলি, তবে সে আমার অধীনে থাকল।”<sup>৬৩</sup>

আমির্ল মুমিনিন উমর এবং বলেন, ‘যার কথা বেশি হবে, তার ভুলও বেশি হবে। যে বেশি ভুল করবে, তার লজ্জাও কম হবে। আর যার লজ্জা কম হবে, তার দ্বীনদারিতাও কম হবে। আর যার দ্বীনদারিতা কম তার অন্তর তো মৃত।’<sup>৬৪</sup>

যখন কোনো মুসলিম জানবে যে, তার বলা প্রতিটি কথার ওপর তাকে হিসাব দিতে হবে—তখন তার কথা এমনিতেই কমে আসবে; সে কেবল উপকারী কথাগুলোই বলবে। তাই সাহাবায়ে কিরাম এবং তাদের বলা কথাগুলোর হিসাব সংরক্ষণে অত্যন্ত আগ্রহী ছিলেন। আবু বকর এবং নিজের জিহ্বা ধরে বলতেন, ‘এটিই আমাকে ধ্বংসমুখে উপস্থিত করছে।’<sup>৬৫</sup>

## আলকামা এবং বিলাল বিন হারিস আল-মুজান্নি এবং এর সূত্রে বলেন, রাসুলুল্লাহ এবং বলেন :

৬৩. আল-আদাবুশ শারইয়াহ : ১/৬৩

৬৪. আল-মুজামুল আওসাত, তাবারানি : ২২৫৯; কুজাই এবং কৃত মুসনাদুশ শিহাব : ৩৭৩; বাইহাকি এবং কৃত ওআবুল ইমান : ৪৬৪০; প্রায় একই শব্দে ইবনু হিক্মান এবং কৃত আর-রওজাহ : ৪৪; এর সনদে কিছুটা দুর্বলতা আছে। তবে এটি কয়েকটি সনদে এসেছে। আর এ কথাটি উমর এবং থেকে মাশহুর হিসেবে বর্ণিত আছে।

৬৫. ইমাম মালিক এবং কৃত আল-মুয়াত্তা : ১৮৫৫, ইবনুল মুবারাক এবং কৃত আজ-জুহদ : ৩৬৯, ইমাম নাসায় এবং কৃত আস-সুনানুল কুবরা : ১১৮৪১, মুসনাদুল বাজজার : ৮৪; এর সনদ সহিত।

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، مَا يَظْنُ أَنْ تَبْلُغَ  
مَا بَلَغْتُ، يَكْتُبُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ بِهَا رِضْوَانَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَإِنَّ  
الرَّجُلَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخْطِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، مَا يَظْنُ أَنْ تَبْلُغَ مَا  
بَلَغْتُ، يَكْتُبُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهَا عَلَيْهِ سَخْطَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، قَالَ:  
فَكَانَ عَلْقَمَةً يَقُولُ: كُمْ مِنْ كَلَامٍ قَدْ مَنَعَنِيهِ حَدِيثٌ بِلَالِ بْنِ الْخَارِثِ

‘কেউ আল্লাহর সন্তুষ্টির এমন কথা বলে, যার সম্পর্কে সে ধারণাও করে না যে, এ কথাটি কোথায় গিয়ে পৌছবে। অথচ এ কথার ফলে তার জন্য কিয়ামত দিবস পর্যন্ত আল্লাহ স্বীয় সন্তুষ্টি লিখে দেন। আবার কেউ আল্লাহর অসন্তুষ্টির উদ্রেক করে এমন কথা বলে, যার সম্পর্কে সে ধারণাও করে না যে, এ কথাটি কোথায় গিয়ে পৌছবে। অথচ এ কথার ফলে আল্লাহ তাআলা কিয়ামত দিবস পর্যন্ত তার জন্য স্বীয় অসন্তুষ্টি লিখে রাখেন।’ আলকামা رض প্রায়ই বলতেন, ‘বিলাল বিন হারিস رض বর্ণিত এ হাদিস আমাকে কত কথা থেকে যে বিরত রেখেছে, তার ইয়ত্তা নেই।’<sup>৬৬</sup>

• ইবাদতে ঘাটতি হলে আত্মাকে শান্তি দিয়ে পুনরায় ঘাটতি হওয়া থেকে বাঁচার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা

ইবনে উমর رض-এর জামাআত ছুটে গেলে সেদিন রাতের পুরোটা জগত থাকলেন।<sup>৬৭</sup> ইবনে আবি রবিআহ رض-এর ফজরের দুই রাকআত সুন্নাত ছুটে গেলে তিনি একটি দাসী আজাদ করে দিলেন।<sup>৬৮</sup>

আত্মা কখনো নিয়ন্ত্রণে থাকে না—যদি সাধনা, হিসাব সংরক্ষণ, শান্তি প্রদানের এ প্রক্রিয়া চলতে থাকে, তবেই আত্মা নিয়ন্ত্রণে ও সঠিক পথের ওপর অটল থাকে। আত্মাকে শান্তি প্রদান বা উত্তম কাজে বাধ্যকরণের জন্য

৬৬. মুসনাদু আহমাদ : ১৫৮৫২, সুনানুত তিরমিজি : ২৩১৯, হাদিসটি সহিহ।

৬৭. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ১/৩০৩

৬৮. ইবনুল মুবারাক رض কৃত আজ-জুহদ : ৫২৮

নিজের কমতি ও ঘাটতি সম্পর্কে অবগতি সহায়ক হতে পারে। এ ক্ষেত্রে মুজতাহিদগণের ঘটনাবলি, তাদের জীবনের চিরাবলি নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করা কাজে আসবে।

- আধিরাতের ভয়ের মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আলি বিন জাইদ ৩৫ বলেন :

‘কুরাইশদের কোনো এক ব্যক্তি উমর বিন আব্দুল আজিজ ৩৬-কে একটি কথা বলে রাগিয়ে দিল। অনেক্ষণ ধরে উমর ৩৬ মাথা নিচু করে চূপ থাকলেন। এরপর বললেন, “তুমি চাইছ, শয়তান যেন আমাকে বাদশাহির দোহাই দিয়ে উন্নেজিত করে তোলে। এরপর আমি তোমার থেকে প্রতিশোধ নিই। আর তুমি কিয়ামতের দিন সেটা উসুল করে নাও।” উমর ৩৬ সে লোকটিকে ক্ষমা করে দিলেন।’<sup>৬৯</sup>

- নিজের স্বার্থে প্রতিশোধ নেওয়ার ভয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ

উমর বিন আব্দুল আজিজ ৩৬ তাকে রাগিয়ে দেওয়া এক ব্যক্তিকে বললেন :

‘যদি তুমি আমাকে রাগিয়ে না দিতে, তবে অবশ্যই আমি তোমাকে শান্তি দিতাম।’<sup>৭০</sup>

রাগান্বিত হওয়ার কারণে এ শান্তি প্রদান নিজের রাগ প্রশমনে হয়ে যায় কি না, সে ভয়ে তিনি লোকটিকে শান্তি দেননি।

- অবাঞ্ছিত কোনো অভিধায় অবহিত হওয়ার ভয়ে আত্মনিয়ন্ত্রণ

হিরাক্সিয়াসের সাথে কথোপকথনের সময় আবু সুফিয়ান ৩৭-এর হাদিসে যেমন বর্ণিত হয়েছে। তখন আবু সুফিয়ান ৩৭ ছিলেন অমুসলিম—মুসলিমদের বিরোধী শিবিরের একজন। ঘটনা হলো, হিরাক্সিয়াস একদল কুরাইশকে ডেকে পাঠায়। তখন তারা ব্যবসার উদ্দেশ্যে শামে অবস্থানরত

৬৯. উআবুল ইয়ান : ৭৯৭১, তারিখ দিয়াশক : ৪৫/২০৫

৭০. তালবিসু ইবলিস : ১৩৩

ছিল। কুরাইশের এ দল হিরাক্রিয়াসের কাছে আসলো। হিরাক্রিয়াস তখন জেরংজালেমে ছিল। তাদেরকে সভায় ডাকা হলো। তখন হিরাক্রিয়াসের চারপাশে রোমের সব বড় বড় লোকেরা উপস্থিত। তাদেরকে ডাকা হলো, সাথে হিরাক্রিয়াসের ভাষান্তরকারীকেও ডাকা হলো। হিরাক্রিয়াস বলল, ‘যে দাবি করে সে একজন নবি—তোমাদের মধ্যে বংশগতভাবে এ লোকটির সবচেয়ে নিকটবর্তী কে?’ আবু সুফইয়ান বললেন, ‘আমি বললাম, আমি বংশগত দিক থেকে তাঁর সবচেয়ে নিকটবর্তী।’

হিরাক্রিয়াস বলল, ‘তোমরা তাকে আমার নিকটবর্তী করো। সাথে তার সাথিদেরকেও। তাদেরকে তার পেছনে দাঁড় করাও।’ এরপর হিরাক্রিয়াস তার ভাষান্তরকারীকে বলল, ‘তাদের বলো, আমি এ লোকটিকে সে লোকটি (মুহাম্মদ ﷺ) সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব। যদি সে আমাকে মিথ্যা কথা বলে, তবে তোমরা তাকে মিথ্যুক বলে প্রচার করবে।’

আবু সুফইয়ান বললেন, ‘আল্লাহর কসম! আমাকে মিথ্যাবাদী বলে প্রচার করার লজ্জার ভয় যদি আমার ভেতরে না থাকত, তবে আমি অবশ্যই সেদিন তাঁর (মুহাম্মদ ﷺ) সম্পর্কে মিথ্যা বলতাম।’<sup>৭১</sup>

- নবি ﷺ কর্তৃক নিষিদ্ধ কর্মে পতিত হওয়ার ভয়ের মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ কাইস হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘আমি খাবাবের কাছে আসলাম। তিনি তখন সাতবার নিজের পেটে সেক খেয়ে দন্ত হয়েছেন। তাকে সে সময় বলতে শুনলাম, “নবিজি ﷺ যদি মৃত্যুর দুআ করতে নিষেধ না করতেন, তবে অবশ্যই আমি মৃত্যুর দুআ করতাম।”<sup>৭২</sup>

আনাস رض বলেন, ‘যদি আমি নবিজি ﷺ-কে “তোমরা মৃত্যু কামনা কোরো না” বলতে না শুনতাম, তবে অবশ্যই আমি মৃত্যু কামনা করতাম।’<sup>৭৩</sup>

৭১. সহিল বুখারি : ৭, সহিল মুসলিম : ১৭৭৩

৭২. সহিল বুখারি : ৬৩৪৯, সহিল মুসলিম : ২৬৮১

৭৩. সহিল বুখারি : ৭২৩৩, সহিল মুসলিম : ২৬৮০

জাইনাব বিনতে আবু সালামাহ ৰ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

لَمَّا جَاءَ نَعْيُ أَبِي سُفْيَانَ مِنَ الشَّاءِمَ، دَعَتْ أُمُّ حَبِيبَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا بِصُفْرَةٍ فِي الْيَوْمِ التَّالِثِ، فَمَسَحَتْ عَارِضَيْهَا، وَذِرَاعَيْهَا، وَقَالَتْ: إِنِّي كُنْتُ عَنْ هَذَا لَغْيَيْهَا، لَوْلَا أَلَّى سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: لَا يَحِلُّ لِامْرَأَةٍ تُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، أَنْ تُحْدَدْ عَلَى مَيْتٍ فَوْقَ ثَلَاثَةِ، إِلَّا عَلَى زَوْجٍ، فَإِنَّهَا تُحْدَدْ عَلَيْهِ أَرْبَعَةً أَشْهُرٍ وَعَشْرًا

‘যখন শাম থেকে আবু সুফিয়ান ৰ -এর মৃত্যুসংবাদ আসলো। এরপর তৃতীয় দিনই উম্মে হাবিবা ৰ সফরা নামক সুগন্ধি আনতে বললেন। সুগন্ধিকে তিনি তার চিবুক হতে কানের নিচ পর্যন্ত মুছে সুগন্ধি লাগালেন। দুহাতের মধ্যে সুগন্ধি লাগিয়ে নিলেন। এরপর বললেন, “আমি এ সুগন্ধি লাগাতাম না, যদি নবি ৰ -এর এ কথা না শুনতাম, যে নারী আল্লাহ ও কিয়ামত দিবসে বিশ্বাস রাখে, তার জন্য কোনো ব্যক্তির মৃত্যুতে তিন দিনের বেশি সাজগোজ পরিত্যাগ করা হালাল নয়। তবে তার স্বামী ব্যতীত। কারণ স্বামীর মৃত্যুতে সে চার মাস দশ দিনের বেশি সাজগোজ পরিত্যাগ করবে।”<sup>৭৪</sup>

আয়িশা ৰ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي مَرَضِهِ الَّذِي لَمْ يَقُمْ مِنْهُ: لَعْنَ اللَّهِ الْيَهُودَ وَالْتَّصَارَى اخْتَدُوا قُبُورَ أَنْبِيَائِهِمْ مَسَاجِدَ

‘রাসুল ৰ মৃত্যুপূর্বকালীন রোগাক্রান্ত অবস্থায় বলেন, “আল্লাহ তাআলা ইহুদি ও নাসারাদের অভিশাপ দিয়েছেন। তারা তাদের নবিদের কবরকে সিজদার স্থান বানিয়েছে।”

আয়িশা ৰ বলেন, ‘যদি নবিজি ৰ তাঁর কবরকে সিজদা করার ভয় না করতেন, তবে তাঁর কবরকে বড় করা হতো।’<sup>৭৫</sup>

৭৪. সহিল বুখারি : ১২৮০, সহিহ মুসলিম : ১৪৮৬

৭৫. সহিল বুখারি : ১৩৯০, সহিহ মুসলিম : ৫৩০

রিফাআহ বিন শান্দাদ আল-ফিতয়ানি ১৯ বলেন, ‘আমি যদি আমর বিন হামিক আল-খুজায়ির একটি কথা না শুনতাম, তাহলে আমি মুখতারের ধড় থেকে মাথা আলাদা করে তার মাঝখান দিয়ে চলতাম। আমি আমরকে বলতে শুনেছি, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ১৯ বলেন :

مَنْ أَمِنَ رَجُلًا عَلَى دَمِهِ، فَقَتَلَهُ، فَإِنَّهُ يَحْمِلُ لِوَاءَ عَذْرِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

“যে ব্যক্তি কাউকে তার জীবনের নিরাপত্তা দিয়েছে, সে যদি এ ব্যক্তিকে হত্যা করে—তবে কিয়ামতের দিন সে বিশ্বাসঘাতকতার পতাকা বহন করে উঠবে।”<sup>৭৬</sup>

- প্রকাশ্য ও গোপনে তাকওয়া অবলম্বন এবং আল্লাহর পর্যবেক্ষণের ভয়ের মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

উমর বিন খান্দাব ১৯ রাতের বেলায় বের হতেন। উম্মাহর অবস্থা পর্যবেক্ষণ করতেন। একদিন এভাবে চলতে চলতে ক্লান্ত হয়ে পড়লেন। একটি দেয়ালের সাথে হেলান দিলেন সামান্য আরাম করবেন বলে। হঠাৎ শুনতে পেলেন এক মহিলা তার মেয়েকে বলছেন, ‘দুধকে পানির সাথে মিশিয়ে দাও, যেন বেশি হয়ে যায়—তাহলে বিক্রির সময় কিছুটা বেশি অর্থ পাওয়া যাবে।’

মেয়েটি বলল, ‘উমর তাঁর ঘোষকদলকে আদেশ করেছেন—তারা যেন ঘোষণা দিয়ে দেয়, কেউ যেন দুধকে পানির সাথে না মেশায়।’

তার মা বলল, ‘হে আমার মেয়ে, যাও মিশিয়ে দাও। কারণ তোমাকে না উমর দেখছে, আর না উমরের ঘোষক দেখছে।’

মেয়েটি তখন আল্লাহর পর্যবেক্ষণের অনুভূতি-জাগানিয়া সে বিখ্যাত উক্তি করে বলল, ‘যদি উমর আমাদের নাও দেখে থাকে, তবে উমরের রব তো আমাদের দেখছেন।’<sup>৭৭</sup>

৭৬. সুনানু ইবনি মাজাহ : ২৬৮৮

৭৭. আল-আজুরি কৃত আখবার উমর ইবনি আব্দিল আজিজ : ৪৮, তারিখ ইবনি আসকির (৭০/২৫৩)-এ এ শব্দে বর্ণনা এসেছে যে, مَنْ حَكَتْ لِأَطْبَقِ رَلَلَ رَاعِصَبِ رَلَلَ،

• মুসলিমদের কল্যাণের রক্ষণাবেক্ষণ করার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

উমর ফারুক ৪৩ বলেন :

لَوْلَا آخِرُ الْمُسْلِمِينَ مَا فَتَحْتُ قَرْيَةً إِلَّا قَسَمْتُهَا بَيْنَ أَهْلِهَا كَمَا قَسَمَ  
الَّتِيْ صَلَى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرَ

‘পরবর্তী যুগের মুসলমানদের নিয়ে আমাদের যদি চিন্তা না থাকত,  
তবে নতুন যে গ্রাম আমি বিজয় করতাম—তা খাইবারে নবিজি ।  
যেমন বণ্টন করেছিলেন, তেমন বণ্টন করে দিতাম।’<sup>৭৮</sup>

ইবনুল কাইয়িম ৪৩ বলেন, ‘আমি শাইখুল ইসলাম ইবনে তাইমিয়া ৪৪-কে  
বলতে শুনেছি, “তখন তাতারদের সময় । একবার আমি আর আমার একজন  
সাথি হেঁটে চলছিলাম আর পথিমধ্যে একটি দলকে দেখলাম, তারা মদ  
পান করছে । এটা দেখে আমার সাথি তাদের বিরোধিতা করল । কিন্তু আমি  
থামিয়ে বললাম, আল্লাহ মদ হারাম করার কারণ হলো, মদ আল্লাহর জিকির  
হতে বাধা দেয় । নামাজ থেকে বাধা দেয় । কিন্তু মদ এদেরকে মানুষ হত্যা,  
সন্তানাদি বন্দী করা, ধন-সম্পদ লুটে নেওয়া থেকে বাধা দিচ্ছে । তাই তাদের  
ছেড়ে দাও ।”<sup>৭৯</sup>

• তালাককে অপচন্দ করার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

আবু হুরাইরা ৪৩ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ৪৩ বলেন :

لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا حُلْقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ

‘কোনো মুমিন পুরুষ যেন কোনো মুমিন নারীকে (স্ত্রীকে) ঘৃণা না  
করে । কারণ যদি সে তার একটি আচরণে অসন্তুষ্ট হয়, তবে অন্য  
আচরণে সন্তুষ্ট হবে ।’<sup>৮০</sup>

৭৮. সহিল বুখারি : ২৩৩৪

৭৯. ইলামুল মুআক্তিয়িন : ৩/৪

৮০. সহিল মুসলিম : ১৪৬৯

## ইমাম নববি ৪৯ বলেন :

‘মুমিন নারীর (স্ত্রীর) ওপর রাগ করা তার (স্বামীর) জন্য উচিত নয়। কেননা, স্ত্রীর মধ্যে যদি সে এমন কোনো চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য দেখতে পায়, যা তার কাছে অপছন্দনীয় লাগে—তবে তার মাঝে সে এমন চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যও পাবে, যা তাকে সন্তুষ্ট করবে। হয়তো সে মুমিন নারী ঝগড়াটে, কিন্তু তার অন্য শুণ যেমন দ্বীনদারিতা অথবা সৌন্দর্য বা পবিত্রতা কিংবা সে তার অর্ধসিন্নীসহ অন্য কোনো শুণ তার মাঝে আছে। তাই কেউ মুমিন নারীর (স্ত্রীর) প্রতি রাগান্বিত হতে পারে না।’<sup>৪১</sup>

তাই যখন কেউ স্ত্রীর মাঝে এ সকল প্রশংসনীয় গুণাবলি দেখে, এসব গুণ তাকে তার রাগ উদ্বেক হতে বা তার নিকট সে নারী অপছন্দনীয় হতে বাধা দেয়। সে স্ত্রীর অবাধ্য আচরণ ক্ষমা করে দেবে। নিজেকে স্ত্রীর মোতাবেক প্রস্তুত করে নেবে, যেন তার দ্বীন, সালাত, সিয়াম ও কিয়াম সুরক্ষিত থাকে। সুরক্ষিত হয় তার সন্তানদের উত্তম প্রতিপালন ও অন্য সবকিছু।

আনাস ৫০ থেকে বর্ণিত—

أَنَّ النِّيَّةَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ طَلَقَ حَفْصَةَ، فَأَتَاهُ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ  
الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ، فَقَالَ : يَا مُحَمَّدُ، طَلَقْتَ حَفْصَةَ، وَهِيَ صَوَامِهُ قَوَامَهُ،  
وَهِيَ زَوْجُكَ فِي الْجَنَّةِ، فَرَاجِعُهَا

‘নবিজি ৫০ হাফসা ৫১-কে তালাক দিলেন। জিবরিল আ. এসে তাকে বললেন, “হে মুহাম্মদ, আপনি হাফসাকে তালাক দিলেন। কিন্তু তিনি যে অধিক সিয়াম পালনকারিণী, অধিক কিয়ামুল লাইল আদায়কারিণী। তিনি আপনার জান্নাতের স্ত্রী। তাই তাকে ফিরিয়ে আনুন।”<sup>৪২</sup>

৪১. শারহন নববি আলা মুসলিম : ১০/৫৮

৪২. মুসতাদরাকুল হাকিম : ৬৭৫৪

## • সন্তান-সন্ততি থাকার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ

ইবনে আবুস এক থেকে বর্ণিত—

أَنَّ مُغِيْتَنَا كَانَ عَبْدًا، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ اشْفَعْ لِي إِلَيْهَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا بَرِيرَةً أَنْتِي اللَّهُ، فَإِنَّهُ رَوْجُوكَ وَأَبُوكَ وَلَدِكِ، فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتَأْمُرُنِي بِذَلِكَ، قَالَ: لَا، إِنَّمَا أَنَا شَافِعٌ

‘মুগিস একজন দাস ছিলেন। তিনি বললেন, “হে আল্লাহর রাসুল, আমার জন্য তার (বারিরা) <sup>৪৩</sup> কাছে সুপারিশ করুন।” তাই রাসুলুল্লাহ বারিরাকে উদ্দেশ্য করে বললেন, “ওহে বারিরা, তুমি আল্লাহকে ভয় করো। সে তো তোমার স্বামী। তোমার সন্তানের পিতা।” বারিরা বললেন, “হে আল্লাহর রাসুল, আপনি কি আমাকে এর আদেশ করছেন?” রাসুল উত্তর দিলেন, “না, আমি এ ব্যাপারে কেবলই সুপারিশকারী।”<sup>৪৪</sup>

নবিজি চাইলেন বারিরা -কে স্মরণ করে দিতে যে, তার মাঝে ও মুগিস -এর মাঝে এমন এমন সম্পর্ক ছিল। তিনি আশা করছিলেন এভাবে বারিরা মুগিস -এর কাছে ফিরে আসবে। নবিজি তাকে ফিরে যাওয়ার কারণ বর্ণনা করেছিলেন। তাকে দুটি জিনিস স্মরণ করিয়ে দিচ্ছিলেন। প্রথমত মুগিস তার স্বামী। দ্বিতীয়ত উল্লেখ করলেন যে, তার মাধ্যমে আল্লাহ তাআলা তাদের সন্তান-সন্ততি দিয়েছেন। তার জন্য ভালো হবে যদি সে এ বিষয়টির প্রতি খেয়াল করে। যদিও সে এখন নতুন এক স্তরে। এখন আর তার পূর্ব স্বামীর কোনো কর্তৃত তার জীবনে নেই।

খারাপ প্রভাব পড়ার ভয়ে অনেক বুদ্ধিমান লোক তাদের স্ত্রীদের সাথে মনোমালিন্য থাকা সত্ত্বেও তাদের স্ত্রীদের তালাক নিশ্চিত করা থেকে ফিরিয়ে আনেন। আর অনেক বুদ্ধিমতী নারী স্বামীর সাথে মনোমালিন্যের ফলে সৃষ্টি জীবনের তিক্ততা থাকা সত্ত্বেও যত্নশায় সবর করে দাম্পত্য জীবনযাপন করছেন।

৪৩. বারিরা মুগিস -এর স্ত্রী ছিলেন। তারা দুজনে দাস-দাসী ছিলেন। পরবর্তী সময়ে বারিরা স্বাধীন হয়ে যান। তখন তিনি মুগিস -এর বিবাহ বক্ষন ত্যাগ করেন। এখানে মুগিস রাসুল <sup>১</sup> কে সুপারিশ করতে বলেছেন, যেন বারিরা আবার মুগিস -এর বিবাহ বক্ষনে আসে।

৪৪. সহিহল বুখারি : ৫২৮৩, সুনানু আবি দাউদ : ২২৩।



## আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রকারভেদ

আত্মনিয়ন্ত্রণ দুভাগে বিভক্ত। এক প্রকারের আত্মনিয়ন্ত্রণ কামনা-বাসনাতে নিপত্তি হতে বাধা প্রদান করে। দ্বিতীয় প্রকারের আত্মনিয়ন্ত্রণ সন্দেহ-সংশয় প্রতিরোধক। বিস্তারিত বর্ণনা নিম্নে পেশ করছি:

### প্রথম প্রকার : প্রবৃত্তি প্রতিরোধক আত্মনিয়ন্ত্রণ

প্রবৃত্তির কামনা-বাসনায় পতিত হওয়া থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা প্রত্যেক এমন মুসলিমের মৌলিক ও প্রাথমিক উদ্দেশ্য, যে মুসলিম সিরাতে মুসতাকিমের এ পথে চলতে চায়, চলতে চায় দৃঢ়প্রত্যয়ী হয়ে হিদায়াত ও কল্যাণের পথে। বর্তমান বিশ্বে ফিতনা ও মন্দ কাজের প্ররোচক অতি তীব্র মাত্রায় বিদ্যমান। এতে সহজেই অনেকে পতিত হয়ে যায়। ফিতনা-ফাসাদের এ চোরাবালি থেকে বাঁচার জন্য একজন মুসলিমের প্রয়োজন হয় আত্মনিয়ন্ত্রণ-শক্তি। তাকে আত্মনিয়ন্ত্রণের শক্তিতে শক্তিশালী হতে হয়। প্রবৃত্তির কামনা-বাসনা থেকে বাঁচার জন্য আত্মনিয়ন্ত্রণের অনেক ধরন ও প্রকরণ রয়েছে। তন্মধ্যে উল্লেখযোগ্য ধরন ও প্রকরণ উল্লেখ করছি:

### আল্লাহভীতি

আল্লাহভীতি হারামে পতিত হওয়া থেকে রক্ষা করে। তিন গুহাওয়ালার ঘটনায় আমরা এমনই দেখেছি। এ তিন ব্যক্তি যখন প্রচণ্ড বৃষ্টির মুখে পড়ে একটি গুহায় আশ্রয় নেয়—হঠাৎ একটি পাথর পড়ে গুহামুখ বন্ধ হয়ে যায়। তারা নিজেদের উত্তম আমলগুলো দিয়ে আল্লাহর কাছে দুआ করেন। তাদের মধ্যকার একজন বলেন :

‘হে আল্লাহ, তুমি জানো, আমার এক চাচাতো বোন ছিল। আমি তাকে সবচেয়ে বেশি ভালোবাসতাম। তাকে কাছে পাওয়ার আবেদন করলে সে আমাকে নিষেধ করল। এমনকি একদিন তার দুর্দশার দিনটি এল। তাই সে আমার কাছে আসলে তাকে আমি একশত বিশ দিনার দিলাম এ শর্তে যে, সে আমার ও তার মাঝে বাধা সরিয়ে দেবে। সে এমনটাই করল। যখন আমি তার ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ নিয়ে নিলাম, তার একেবারে ঘনিষ্ঠ হলাম।

তখন সে বলল, “তোমার এ আংটা তার উচিত জায়গা ব্যতীত অন্য কোথাও খোলা তোমার জন্য হালাল নয়।” এরপর আমি তার ওপর ঢলে পড়া থেকে সরে আসলাম। অথচ সে-ই ছিল মানুষের মাঝে আমার সবচেয়ে প্রিয়। (তাকে এত কাছে পেয়েও আমি কামনাকে নির্বাপণ করলাম।) তাকে ছেড়ে এলাম। এবং ছেড়ে এলাম তাকে দেওয়া আমার স্বর্ণমুদ্রাগুলোও। হে আল্লাহ, যদি তোমার সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যেই আমি এমনটা করে থাকি, তবে আমাদের এখন যে অবস্থায় আছি, তা থেকে মুক্তি দিন। তারপর প্রবেশদ্বারের পাথর আরেকটু খুলে গেল।<sup>৮৫</sup>

হাসান বসরি <sup>رض</sup> বলেন :

‘এক সময় একজন দুশ্চরিত্বা নারী ছিল। নিজের সময়ের সবচেয়ে সুন্দরী ছিল সে। ১০০ দিনার দেওয়া ব্যতীত তাকে কেউ আপন করে পেত না। এক লোক তাকে একবার এক ঝলক দেখল। এ দেখাতেই সে মোহিত হয়ে পড়ে। লোকটি অনেক পরিশ্রম ও কষ্ট করে একশ দিনার জমা করল। এরপর মহিলাটিকে নিজের করে পেতে সেখানে এল। এসে বলল, “তুমি আমাকে মোহিত করে দিয়েছিলে। তোমাকে দেখার পর আমি অনেক কষ্ট-পরিশ্রমের পর একশ দিনার জমা করেছি।” মহিলাটি বলল, “এগুলো খানাসামাকে দিয়ে দাও, সে গুনে যাচাই করে নেবে।” লোকটি এমনই করল। এরপর মহিলাটি বলল, “আসো।” মহিলাটির একটি সজ্জিত ঘর ছিল। সেখানে একটি স্বর্ণের খাট ছিল। ঘরে আসলে মহিলাটি বলল, “আসো।” এভাবে লোকটি যখন বিশ্঵াসঘাতকদের মতো করে মহিলার সাথে বসল, তখনই তার আল্লাহর পর্যবেক্ষণের কথা স্মরণ হলো। সাথে সাথে সে ভীত-আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। তার কামনা-বাসনা নির্বাপিত হয়ে যায়। সে বলল, “আমাকে ছেড়ে দাও। আমি বেরিয়ে যাচ্ছি। এ একশ দিনার তোমার।” মহিলাটি বলল, “তোমার কী হলো! তুমি আমাকে দেখলে। যেমন তুমি দাবি করেছ যে, আমার রূপে তুমি মোহিত হয়েছ। তারপর কষ্ট-পরিশ্রম করে এ একশ দিনার জমা করেছ। আর এখন যখন আমি তোমার হচ্ছি, তখন তুমি এমন করছ।”

৮৫. সহিল বুখারি : ২১১১, সহিহ মুসলিম : ৪৯২৬

সে বলল, “আমার অন্তরে আল্লাহর ভয় জাগ্রত হয়েছে। আমি আল্লাহর পর্যবেক্ষণের কথা স্মরণ করছি।”

মহিলাটি বলল, “যদি তুমি সত্য বলে থাকো, তবে আমি তোমাকে ছাড়া দ্বিতীয় কাউকে বিয়ে করব না।”

সে বলল, “আমাকে ছেড়ে দাও। আমি বের হয়ে যাচ্ছি।”

- না। যতক্ষণ না তুমি আমার কাছে একটি প্রতিজ্ঞা করো—তুমি আমাকে বিয়ে করবে।
- না। যাবৎ না আমি বেরিয়ে যাই, আমি কোনো প্রতিজ্ঞা করছি না।
- তোমাকে আল্লাহর কসম করে বলছি। আমি যদি তোমার কাছে আসি, তুমি আমাকে বিয়ে করে নেবে।

সম্ভবত এ বলে লোকটি নিজের কাপড়ে ছন্দবেশ নিয়ে বেরিয়ে পড়ে এবং নিজ শহরে চলে যায়।

ওদিকে মহিলাটি তার এ লজ্জার দুনিয়া ছেড়ে লজ্জিত অবস্থায় লোকটির শহরে এসে উপস্থিত হয়। তার নাম ও ঠিকানা বলে তার খোঁজ করতে থাকে। অবশ্যে তার ঠিকানা পেয়ে যায়। লোকেরা মহিলাকে সে পুরুষটিকে দেখিয়ে দেয়। তাকে বলে, “সে মহারানি তোমার খোঁজে স্বয়ং এসেছে।” এ লোকটি মহিলাকে দেখেই অঝোরে কাঁদতে লাগল। কাঁদতে সে মৃত্যুবরণ করে। মহিলার সামনেই সে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ে। মহিলাটি তখন বলল, “হায়, একে তো আমি পেলাম না, তার কি কোনো নিকটাত্ত্বীয় আছে?” বলা হলো, “হ্যাঁ, তার একজন ভাই আছে। সে দরিদ্র।” মহিলা বলল, “তার ভাইয়ের ভালোবাসায় আমি তাকে বিয়ে করব। এরপর তাদের বিয়ে হলো। তাদের ঘরে সাতটি সন্তান হলো।”<sup>১৬</sup>

এক বেদুইন নিজের ঘটনা বলেন। ‘এক নিকষ্কালো অঙ্ককার রাতে আমি বের হলাম। হঠাতে আমার সামনে দেখলাম এক তরুণী। এ কোনো সাধারণ তরুণী নয়, এ যে অনিন্দ্য সুন্দরী। আমি তাকে নিজের করে পেতে চাইলাম।

১৬. রওজাতুল মুহিব্বিন : ৪৪৭-৪৪৮

সে আমাকে বলল, “তোমার ধর্ষণ হোক। তোমার কি বুদ্ধি-সুন্দি কিছু নেই। তোমার বিবেক কি তোমাকে বাধা দেয় না? তোমার দ্বীনদারিতা কি এতই তলানিতে ঠেকেছে যে, দ্বীনদারিতা তোমাকে নিষেধ করে না?”

আমি তাকে বললাম, “আরে রাখো তো! আমাদের কেবল তারকাই দেখতে পাচ্ছে। কেউ আমাদের ব্যাপারে জানবে না।”

সে বলল, “তাহলে তারকার সৃষ্টিকর্তা কোথায়? তিনি কি আমাদের দেখছেন না?”<sup>৮৭</sup>

### সাওম পালন করা

জিনার মতো অশ্বীল ও ধৰ্ষণাত্মক পাপে পতিত হওয়া থেকে রক্ষা করে সিয়াম সাধনা। তাই তো নবিজি ؑ এটিকেই জিনার বিপরীতে চিকিৎসা হিসেবে উল্লেখ করেছেন। আব্দুল্লাহ বিন মাসউদ ؓ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘আমরা নবিজি ؑ-এর সাথে ছিলাম, তখন তিনি বললেন :

مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَرَوْجْ، فَإِنَّهُ أَعَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ  
وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ

“যে ব্যক্তি বিবাহের সামর্থ্য রাখে, সে যেন বিবাহ করে নেয়। কেননা, এটি দৃষ্টিকে অধিক অবনত রাখে এবং লজ্জাস্থানকে সংযত করে। আর যে বিবাহের সামর্থ্য রাখে না, সে যেন সাওম পালন করে। কেননা, সাওম প্রবৃত্তিকে দমন করে।”<sup>৮৮</sup>

### ইবনুল কাইয়িম رحم বলেন :

‘রাসুল ﷺ এখানে জিনা থেকে বাঁচার উপায় বলেছেন, এ রোগের প্রতিষেধক বাতলে দিয়েছেন। আর সেটা হলো, বিয়ে করে নেওয়া। কিন্তু কেউ যদি বিবাহের সামর্থ্য না রাখে, তবে পূর্বে বর্ণিত প্রতিষেধকের বদলা হিসেবে

৮৭. সিফাতুস সফওয়াহ : ৪/৩৯৫

৮৮. সহিল বুখারি : ১৯০৫, সহিল মুসলিম : ১৪০০

বাতলে দিয়েছেন আরেকটি প্রতিষেধক। আর সেটা হলো, সাওম পালন করা।  
আর কেউ যদি বিবাহ করতে অসমর্থ হয়, তবে সে সাওম পালন করবে।

কেননা, সাওম যৌন-উন্নাদনা দমন করে। সাওম কামনার গতিপথ সংকীর্ণ  
করে দেয়। আর কামনা ও যৌন-উন্নাদনা বেশি খাওয়া ও খাবারের ধরনের  
কারণে বৃদ্ধি পায়। খাবারের পরিমাণ ও ধরন-প্রকরণ কামভাব উৎপন্ন করে।  
অন্যদিকে সাওম এ কামভাবকে সংকীর্ণ ও সীমিত করে দেয়। এভাবে  
সাওমের মাধ্যমে যৌনউদ্যমতায় লাগাম থাকে। এটাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।  
তাই যারা সাওম পালনে অভ্যস্ত হন, তারা যৌন-উন্নাদনা থেকে মুক্ত থাকেন  
এবং তাদের কামভাব নিয়ন্ত্রিত থাকে।<sup>৮৯</sup>

আবু হুরাইরা رض থেকে বর্ণিত, নবিজি رض বলেন :

الصَّيَامُ جُنَاحٌ

‘সাওম ঢালস্বরূপ।’<sup>৯০</sup>

তথা সাওম মন্দ থেকে রক্ষাকারী। গুনাহ থেকে মুক্তকারী। সাওম কামনা বৃদ্ধি  
ও অতিরিক্ত উদ্ভেজনা থেকে রক্ষা করে। রক্ষা করে হারামে লিঙ্গ হওয়া থেকে,  
পাপের চোরাবালিতে নিমজ্জিত হওয়া থেকে।

কুরতুবি رض বলেন :

‘যখনই খাবারদাবার কমে আসবে, তখন কামভাবও দুর্বল হয়ে যাবে। আর  
যখনই কামভাব দুর্বল হয়ে যাবে, তখন গুনাহ ও পাপ কমে যাবে।’<sup>৯১</sup>

**আত্মসম্মান ও পুরুষত্ব**

অনেকে অনেক সময় গুনাহকে এ কারণে ত্যাগ করে যে, গুনাহের মাঝে কেবল  
হীনতা ও নিকৃষ্টতা বিদ্যমান। তাদের পুরুষত্ব ও আত্মসম্মান গুনাহ থেকে  
তাদের বাঁচিয়ে দেয়।

৮৯. রওজাতুল মুহিবিন : ২১৯

৯০. সহিহ বুখারি : ১৮৯৪, সহিহ মুসলিম : ১১৫১

৯১. তাফসিল কুরতুবি : ২/২৭৫

مَا أَنْ دَعَانِي الْهَوَى لِفَاجِسَةٍ • إِلَّا نَهَا فِي الْحَيَاةِ وَالْكَرْمِ  
فَلَا عَلَى فَاجِسٍ مَدْدُثٌ يَدِي • وَلَا مَشَتْ بِي لِرِبِّيَ قَدْمٌ

‘যদিও প্রবৃত্তি আমায় অশ্লীলতায় লিপ্ত করতে চায়, কিন্তু লজ্জা ও  
মহসুস বাধা দিয়ে রাখে আমায়।

তাই না কোনো অশ্লীলতার প্রতি হাত বাড়াই আমি, না কোনো  
সংশয়-পথে এক কদম চলি।’<sup>১২</sup>

উম্মে সালামাহ ۔ স্বামী থেকে বিচ্ছিন্ন । যখন তিনি স্বামী আবু সালামাহ  
-এর সাথে সাক্ষাৎ করতে চাইলেন, তিনি মদিনা পানে সফর শুরু করলেন।  
তিনি নিজেই বলছেন, ‘স্বামীর উদ্দেশ্যে আমি বের হলাম। আমার সাথে  
আল্লাহর সৃষ্টি হতে একজন বান্দাও ছিল না। কিন্তু যখন আমি তানইম  
পৌছলাম। সেখানে উসমান বিন তালহাকে দেখলাম। তিনি আমাকে বললেন,  
“হে আবু উমাইয়ার কন্যা, কোথায় যাচ্ছেন?”

আমি বললাম, “মদিনায়। আমার স্বামীর কাছে।”

তিনি বললেন, “আপনার সাথে কেউ নেই?”

- “না, আল্লাহর কসম! আমার সাথে কেবল আমার এ সন্তানটি আছে।”

- আল্লাহর কসম! আমি আপনাকে এভাবে একাকী ছেড়ে দেওয়ার নই।

তিনি আমার উটের লাগাম ধরলেন। আমার সাথে আমার গন্তব্যের উদ্দেশ্যে  
চললেন। আল্লাহর শপথ! আমি কখনো তার মতো মহসুস পুরুষ দ্বিতীয়টি  
দেখিনি। যখনই কোনো মনজিলে আমরা পৌছতাম। তিনি উটকে বসাতেন।  
তারপর দূরে গিয়ে দাঁড়াতেন। যখন আমি নামতাম, তিনি আমার উট নিয়ে দূরে  
যেতেন। উটের ওপর থেকে সামান নামাতেন। তারপর তাকে একটি গাছের  
সাথে বেঁধে রাখতেন। এরপর দূরে সরে অন্য গাছের দিকে যেতেন। আমি  
সেখানে শুয়ে পড়তাম। যখন যাওয়ার সময় হতো, তিনি আমার উটের পাশে

১২. রওজাতুল মুহিরিন : ১/ ৩২৬

আসতেন। উটকে সফরের জন্য প্রস্তুত করতেন। এরপর দূরে সরে যেতেন। এবং বলতেন, “চড়ুন।” যখন আমি উটে সওয়ার হতাম, তিনি এসে উটের লাগাম ধরতেন। উটকে নিয়ে সামনে চলতেন। এভাবে আমার সফর শেষ হওয়া পর্যন্ত। মদিনায় পৌছলে তিনি মক্কা অভিমুখে রওয়ানা হয়ে গেলেন।<sup>১৩</sup>

নিষ্কলুষতা, আত্মর্যাদাবোধ, আত্মসমান, পুরুষত্ব—এ সবই ছিল উসমান বিন তালহার মাঝে। তিনি একজন নারীর তত্ত্বাবধান করলেন। এমনকি তাকে তার স্বামীর নিকট পৌছে দিলেন। পৌছে দিলেন সে নারীর কোনো প্রকার ক্ষতি বা সামান্য খিয়ানত করা ব্যতীতই। স্থান ছিল নীরব-নিষ্কুণ্ঠ। কোনো মানুষের নেই কোনো অস্তিত্ব। ছিল আকর্ষণ। ছিল শত প্ররোচনা।... তবুও তাকে কোন বিষয়টি বিরত রেখেছে?

তখনকার সময়ে উসমান ও অন্য আরবরা এমনই ছিলেন। তারা নারীদের যথাযথ সম্মান করতেন। তাদের পবিত্রতা রক্ষা করতেন। এটা করতেন তারা নিজেদের আত্মসমান থেকে, নিজেদের পুরুষত্ব-বলে। এ নিয়ে গর্বও করতেন তারা। এটা তাদের মাঝে গর্ব করার একটি বিষয় ছিল।

আবু উমামা رض থেকে বর্ণিত, তিনি বললেন, ‘এক যুবক নবিজি رض-এর কাছে এসে বললেন :

- হে আল্লাহর রাসূল, আমাকে জিনাকরার অনুমতি দিন।

লোকেরা তার অভিমুখী হলেন। তাকে আচ্ছামতো ধমকালেন। থামো। থামো।

রাসূল رض বললেন, “তাকে আমার নিকটবর্তী করো।”

যুবকটি রাসূলের নিকটবর্তী হলো। তাঁর সামনে বসল। তিনি বললেন :

- কেউ তোমার মাঝের সাথে এমন করবে—তুমি কি তা পছন্দ করো?
- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।

১৩. ইবনু হিশাম رض; কৃত আস-সিরাতুন নববি : ২/৩১৬

- মানুষও তাদের মেয়েদের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করে না। তুমি কি তোমার মেয়ের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করো?
- না, আল্লাহর কসম! হে আল্লাহর রাসূল, আমাকে আল্লাহ আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।
- মানুষও তাদের মেয়েদের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করবে না। তুমি কি নিজের বোনের ক্ষেত্রে এমনটা পছন্দ করো?
- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।
- মানুষও তাদের বোনদের ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করে না। তুমি কি তোমার ফুফুর ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করো?
- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।
- অন্য মানুষও তাদের ফুফুদের ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করে না। তুমি তোমার খালার ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করো?
- না, আল্লাহর কসম! আল্লাহ আমাকে আপনার জন্য উৎসর্গ করুন।
- মানুষও তাদের খালাদের ব্যাপারে এমনটা পছন্দ করে না।

এ কথা বলে রাসূল ﷺ যুবকের ওপর হাত রাখলেন। বললেন, “হে আল্লাহ, তার গুনাহ ক্ষমা করে দিন। তার অন্তর পবিত্র করে দিন। তার ঘৌবনের সংরক্ষণ করুন।”

এরপর থেকে সে যুবক কোনো কিছুর দিকে জঙ্গেপ করতেন না।<sup>১৪</sup>

একজন মুমিন হারাম কাজ পরিত্যাগ করবে। নিজেকে কামনা-বাসনা থেকে নিয়ন্ত্রণ করবে। লজ্জা ও বদনামের ভয়ে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করবে। সে মনে মনে বলবে, যদি আমি এমনটা করি, তবে মানুষ আমার দোষ রটাবে। আমার ক্রটি সবার মুখে মুখে থাকবে। তাদের মাঝে আমি হবো খারাপ লোকদের উদাহরণ। তাদের মাঝে আমার আর কোনো মর্যাদা-সম্মান থাকবে না। এরপর আমি মরে পার পেলেও, তারা আমার সন্তানের মর্যাদাও হানি করবে।

১৪. মুসনাদু আহমাদ : ২১১৮৫



এভাবে তার মাঝে আত্মসম্মান হারানোর চিন্তা থাকে। তাই সে পুরুষত্বে  
বলীয়ান হয়ে আত্মসম্মানের খাতিরে পাপকর্ম বর্জন করে।

যে অপমানজনক এ সকল কর্মের ফলাফল নিয়ে ভাববে—দুনিয়াতে এ  
পাপকর্ম তার লাঞ্ছনা তৃরাষ্ট্র করবে, তাকে অপমানিত করবে—এমন  
যথাযথ ভাবনা তাকে পাপ কর্ম থেকে পিছিয়ে দেবে।

নিজের আত্মা তাকে বলবে :

প্রতিদান কাজের ফলে আসে। যেমন কর্ম তেমনই ফল। সাবধান! জিনা  
দারিদ্র্যের কারণ। জিনা অন্তরের আলো দূর করে দেয়। অন্ধকারের প্রতি  
ধাবিত করে। মানুষ ছি ছি করবে। হত্যার চেয়ে নিকৃষ্ট এর কুফল। তাই তো  
জিনার সবচেয়ে কঠিন স্তরে উপনীত হলে হত্যার বিধান।

যখন সে নিজের বিবেকের এমন কথা শুনবে, তখন পাপকর্মের কুফল নিয়ে  
সে ভাববে। ভয় করবে। এভাবে তার মনের মাঝে থাকা পাপের প্ররোচনা  
বিদায় নেবে। কারণ কেউই তো দুনিয়ার লাঞ্ছনা চায় না। আশা করা যায়,  
এভাবে একসময় আল্লাহকে সে ভয় করতে শিখবে।

## রোগভীতি

অনেক মানুষ রোগাক্রান্ত হওয়ার ভয়ে শুনাহ থেকে বিরত থাকেন। কারণ,  
অশীলতায় লিঙ্গ হওয়ার অর্থ রোগ ডেকে আনা। পশ্চিমা দেশের যারা জিনা  
থেকে দূরে আছে, তারা তাদের শরীর-স্বাস্থ্যকে রোগাক্রান্ত হওয়া থেকে  
বাঁচাতে জিনা থেকে দূরে থাকছে।

একটা ঘটনা বলছি, এক নারী দেখল, তাদের ঘরের পরিচারিকা অবাধ্য  
হচ্ছে। তার সামনে উচ্চ আওয়াজে কথা বলছে। কোনো কাজ করতে বললে  
ঠিকমতো করছে না। স্বামীকে এ বিষয়ে বললে স্বামী এ বলে পাশ কাটিয়ে  
যায় যে, সে তো এক দরিদ্র মেয়ে। তার ওপর নিজ দেশ ছেড়ে এখানে  
আছে। খামোখা, কেন তার ওপর এত চটছ!

একসময় সে নারীর কাছে বিষয়টা আরও পরিকার হলো। তার স্বামী ও সে পরিচারিকার মাঝে একটা হারাম সম্পর্ক চলছে। জেনেও সে চুপ থাকল। কিছুদিন সে সহ্য করে গেল। বেশি সময় তাকে অপেক্ষা করতে হয়নি। একদিন তার স্বামী কাজের জন্য শহরের বাইরে গেল। সে নারী সুযোগ কাজে লাগিয়ে পরিচারিকাকে বিদায় করল। তার দেশে তাকে পাঠিয়ে দিল।

সাহেব যখন ঘরে ফিরে পরিচারিকাকে দেখল না, তখন জানতে চাইল যে, সে কোথায়? স্ত্রী তাকে জানাল যে, পরিচারিকার এইডস হয়েছিল। রোগ ধরা পড়ার পর সে তার দেশে চলে গেছে।

এ কথা শুনে তো লোকটি বড় চিন্তায় পড়ে গেল। প্রচণ্ড উদ্বেগ পেয়ে বসল তাকে। এমনকি এ চিন্তা-উদ্বেগে তার ওজন ২০ কেজি কমে গেল। সে ছেলে-মেয়েদের জড়িয়ে ধরছে। কান্নাকাটি করে চলছে। কারণ মৃত্যু তো তার সন্ধিকটে। নিজ স্ত্রী থেকেও দূরে সরে গেল—যেন রোগটা আবার তাকে না পেয়ে বসে।

একসময় মহিলা নিজের প্রতিশোধস্পূর্হার নির্বাপণ বুঝতে পেল। এবার স্বামীকে পুরো ঘটনাটি বলল। স্বামী তার ভুল স্বীকার করে নিল। স্ত্রীর কাছে ক্ষমা চাইল। তাকে নিশ্চয়তা দিল—এমন আর কখনো হবে না। বরং আগের চেয়ে এখন থেকে তাদের দাম্পত্য জীবন আরও উন্নত হবে। এরপর তারা নিজেদের এ অবস্থার ওপর অটল থাকল।

### লাঞ্ছিত হওয়ার ভয়

পাপ বর্জনের মৌলিকত্ব হচ্ছে—মুমিন আল্লাহর ভয়ে, আল্লাহর শাস্তির ভয়ে পাপ বর্জন করে। কিন্তু এতদসত্ত্বেও কখনো কখনো গুনাহ হয়ে যায়। কোনো কোনো সময় আল্লাহভাতি দুর্বল হয়ে পড়ে। তখন লাঞ্ছিত হওয়ার ভয় তাকে পাপ থেকে বঁচাতে পারে।

অনেক যুবক ইন্টারনেটে অভ্যন্ত। বিভিন্ন উপকারী ইলমের জন্য তারা বিভিন্ন দাওয়া ফোরামে প্রবেশ করে। কিন্তু কখনো কখনো শয়তান বা নফসের প্ররোচনায় তার পদস্থলন ঘটে। তাহলে এ ক্ষেত্রে কী করা�?

উত্তর হলো, কম্পিউটারটি ব্যক্তিগত কক্ষ থেকে সরিয়ে এমন রূমে নিয়ে আসতে হবে—যেখানে সবার সামনে থাকবে সে। সেখানে পিতা-মাতা, ভাই-বোনদের যাতায়াত থাকবে। ফলে হঠাতে করে প্ররোচনা এলেও লজ্জা ও লাঞ্ছনার ভয়ে সহজে সে প্ররোচনা দমাতে পারবে।

হতে পারে এ কথাটিও তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি বৃদ্ধি করবে যে, তার জানা উচিত—সে যা কিছুই কম্পিউটার বা মোবাইল সেভ করে। তা আবার সহজেই ফিরিয়ে আনা যায়। এমনকি যদি সে পরিপূর্ণরূপে এগুলো ডিলিট করেও দেয়, তবুও এমন সফটওয়ার আছে, যা মোছা এ জিনিসগুলোকে পুনর্বার ফিরিয়ে আনতে পারে।

পশ্চিমা এক টেকনিশিয়ান বলে, মানুষ জানেও না যে, আজ তারা নিজেদের কতটা অন্যের কাছে প্রকাশ করে দিচ্ছে এ সকল মোবাইল-ফোনের মাধ্যমে। এ বিপদটা তখন আরও বেশি বিপজ্জনক হয়ে দাঁড়াচ্ছে, যখন মোবাইল বা কম্পিউটারের ডাটাগুলো বিশেষ প্রোগ্রামের মাধ্যমে ফিরিয়ে আনা যায় এবং এ প্রোগ্রামগুলো ইন্টারনেটের পাতায় সহজে পাওয়া যায়।

তাই কেউ একজন বলেছিলেন, বিক্রির চিন্তা বাদ দিয়ে হাতের ফোনটিকে পায়ের তলায় ফেলে মাটি চাপা দেওয়া বা এসিডে ডুবিয়ে একেবারে অকেজো করা ফেলা উত্তম।<sup>৯৫</sup>

এ সকল বিষয়ই তো একজন মুসলিম যুবকের মনে লজ্জা ও লাঞ্ছনার ভয় আনতে যথেষ্ট। লজ্জা-লাঞ্ছনার ভয়ে সে তার মোবাইল বা কম্পিউটারের নোংরা-অশ্লীল ছবি-ভিডিও দেখা ও রাখা থেকে বিরত থাকবে।

### পাপের ক্ষতি নিয়ে চিন্তা করা

ইয়াহইয়া বিন মুআজ رض বলেন :

‘যে ব্যক্তি কামনা-বাসনা চরিতার্থ করে নিজের অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সুখ দেয়, সে যেন নিজের আত্মার মাঝে লজ্জার শিকড় প্রোথিত করেছে।’<sup>৯৬</sup>

৯৫. আল-ইকতিসাদিয়ু আল-ইলিকত্রানিয়া নামক জার্নাল। সংখ্যা : ৪৮৮১।

৯৬. জাম্বুল হাওয়া : ২৭

আন্দুস সামাদ আজ-জাহিদ বলেন :

‘যে ব্যক্তি এ কথা মানে না যে, প্রবৃত্তির কামনা-বাসনা এক চোরাবালি—  
সে তো কেবল আমুদে লোকই।’<sup>১</sup>

হারামে লিঙ্গ হলে অনেক ক্ষতি ও কষ্ট তুরান্বিত হয়। এটা জানাই একজন  
মানুষের সামনে হারামে লিঙ্গ হওয়ার পথে বাধা ও প্রতিবন্ধক হয়ে দাঁড়ায়।  
এ ক্ষতি ও কষ্টের স্বরূপ বোঝার জন্য গুনাহের ফলে অন্যের যে ক্ষতি ও  
কষ্ট আপত্তি হয়েছে, তা নিয়ে চিন্তা করে দেখাই যথেষ্ট। গুনাহের ফলে  
অতীত সম্প্রদায়গুলোর ওপর কী ক্ষতি ও বিপদাপদ আপত্তি হয়েছে,  
সেটা দেখাই যথার্থ।

আমাদের আদি পিতা-মাতাকে নিয়ামত, স্বাদ-উপভোগ, আনন্দের সে  
অনুপম স্থান জান্নাত থেকে কষ্ট ও চিন্তার এ দুনিয়ায় কোন জিনিসটি বের  
করে এনেছে? হ্যাঁ, সেটা গুনাহই বের করে এনেছে।

ইবলিসকে কোন জিনিসটি আসমানের সে রাজ্য থেকে বের করে দিয়েছে?  
কোন জিনিসটির কারণে সে বিতাড়িত, লাঞ্ছিত, অভিশঙ্গ হয়েছে? কোন কারণে  
তার বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ সবকিছুই বিকৃত করে দিয়েছে? তাকে করেছে  
সবচেয়ে নিকৃষ্ট? যে ইবলিস একসময় ছিল নিকটের, আজ সে রহমতের ছায়া  
থেকে কত দূরে, রহমত পাওয়ার পরিবর্তে বঞ্চিত হয়েছে রহমত থেকে।  
উপযুক্ত হয়েছে জুলন্ত অগ্নির। আল্লাহর কাছে হয়েছে সর্বনিকৃষ্ট, সবচেয়ে  
তুচ্ছ। হয়েছে পাপী, অপরাধী। হয়েছে এমন পাপী, যে সমস্ত মানবের অনিষ্ট  
ও অকল্যাণের পাপের পথের নেতৃত্বানকারী। এসব কোন কারণে হয়েছে  
সে? হ্যাঁ, এমনটা হয়েছে গুনাহের কারণেই।

কোন কারণে পৃথিবীবাসী পানিতে নিমজ্জিত হয়েছিল? কোন কারণে সে  
আজাবের পৃথিবীর পানি পাহাড়ের চূড়া পর্যন্ত পৌছে গিয়েছিল?

কীসের কারণে আদ জাতির ওপর অকল্যাণকর বায়ু চেপে বসেছিল, ফলে  
পৃথিবী পৃষ্ঠে আছড়ে মারা হয়েছিল তাদের?

কেন সামুদ জাতির ওপর বজ্র আঘাত করেছিল এবং তাদের হৃদয়গুলো  
তাদের পেটে সিঁধিয়ে গিয়েছিল?

কীসের কারণে লুত আ.-এর গ্রাম সাদুমকে আকাশ উর্ধ্বে তোলা হয়েছিল যে,  
ফেরেশতারা পর্যন্ত সে গ্রামের কুরুরগুলোর নিনাদ শুনছিল? অতঃপর তাদের  
উল্টো করে ফেলে দেওয়া হয়েছিল এবং তাদের ওপর প্রস্তর বৃষ্টি বর্ষণ করা  
হচ্ছিল এবং সে গ্রামে এভাবে পচন ধরে যে, সেখানে কোনো প্রাণী পাওয়া  
অসম্ভব হয়ে পড়েছে?

কীসের কারণে শুআইব আ.-এর কওমের ওপর মেঘের ছায়ার মাঝে আজাব  
এসেছিল, যখন তাদের মাথার ওপর সে মেঘ এসে পড়ল, তখন সে মেঘ  
তাদের ওপর প্রজ্বলিত অগ্নি বর্ষণ করতে থাকল?

কোন কারণে ফিরাউন ও তার সাঙ্গোপাঙ্গোগুলো সাগরের পানিতে ডুবে মরল,  
অতঃপর তাদের রূহগুলো (সিজিন<sup>১৪</sup>) জাহানামে নিয়ে যাওয়া হলো এবং  
যেখানে তাদের ওপর সকাল-সন্ধ্যা জাহানামের শান্তি আপত্তি হচ্ছে? তাদের  
দেহগুলো তো নিমজ্জিত হওয়ার শান্তি পেয়েছে। আর রূহগুলো পাচ্ছে দক্ষ  
হওয়ার শান্তি। আর কিয়ামত দিবসে তাদের জাহানামে প্রবেশের ওয়াদা  
বাস্তবায়িত হবে।

এ সকল আজাব, এ সকল শান্তি, সবই রবের অবাধ্যতা করার কারণে ও  
তাকওয়া পরিত্যাগ করার কারণে। এসব ক্ষতি নিয়ে চিন্তা করা তাকওয়ার  
পথে আমাদের এগিয়ে দেবে। যদিও এ সকল গুনাহের মাঝে সাময়িক কিছু  
স্বাদ-উপভোগ রয়েছে।

চিন্তা করে দেখুন, পাপকর্মে আনন্দ কতটুকু আর শান্তি ও কষ্ট কতটুকু? চিন্তা  
করে দেখুন, পাপকর্মে সুখ কতটুকু আর বিপদ কতটুকু? আপনার এ চিন্তা  
আপনাকে তাকওয়ার পথে ফিরে আসতে সাহায্য করবে, আপনাকে তাকওয়ার  
সৌভাগ্যময় পথে পরিচালিত করবে। মিসআর বিন কিদাম বলেন :

تَفْئِي اللَّهُدَادَةُ مِنْ نَالَ صَفْوَتَهَا • مِنَ الْحَرَامِ وَبَيْنَ الْإِثْمِ وَالْعَارِ

تَبْقَى عَوَاقِبُ سُوءٍ فِي مَعْبَثِهَا لَا خَيْرٌ فِي لَدَّهَا إِنَّمَا

‘হারামে লিষ্ট হয়েছি, মজা পেয়েছি, স্বাদ আস্বাদন করেছি, কিন্তু তার স্বাদ বাকি থাকে কি? স্বাদ তো উবে যায়, রেখে যায় পেছনে পাপ ও লজ্জা।

থেকে যায় হারাম কর্ম, হারাম ভোগের শান্তি। যে স্বাদ আস্বাদনের পরে দোজখের আগুন অপরিহার্য, সে স্বাদে কোনো কল্যাণ নেই, জেনে নিও।’<sup>১৯</sup>

এক ব্যক্তি কোনো নারীর সাথে ব্যভিচারে লিষ্ট হয়েছিল। মহিলাটি গর্ভধারণ করলে সে পেরেশান হয়ে গেল। সে বুঝতে পারল না, এখন কী করবে—সে কি মহিলাকে বিবাহ করবে এবং তার গোত্রের লাঞ্ছনার সম্মুখীন হবে, না সে সন্তানকে তার গর্ভে থাকতেই হত্যা করবে? কিন্তু এটা তো আরেকটি ভীষণ পাপকর্ম। এক পাপ করেছিল জিনা করে, এখন গর্ভের সন্তানকে হত্যা করে দ্বিতীয় পাপ করবে! নাকি সে মহিলাকে ও তার সন্তানকে এভাবে রেখে চলে যাবে এবং মা ও সন্তানকে গৃহহীন করে রাখবে? প্রত্যেক ক্ষেত্রেই তো বিপদ ও কষ্ট অবধারিত! এ তো কেবল পাপের পরে আপত্তি হওয়া ক্ষতির এক ধারাবাহিকতা।

যদি এ ব্যক্তিটি হারাম কর্মে লিষ্ট হওয়ার পূর্বে তার শান্তি ও অবধারিত বিপদের কথা চিন্তা করত, তবে এ চিন্তা তাকে প্রথমেই হারাম ত্যাগের প্রতি পরিচালিত করত।

আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রকারভেদ আলোচনায় প্রথম প্রকারের আলোচনা এখানেই সমাপ্ত করছি। এখন আমরা দ্বিতীয় প্রকারের আলোচনা শুরু করছি।

১৯. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ৭/২২১ (উল্লেখ্য, এখানে কবিতার ভাবানুবাদ করা হয়েছে।)

## দ্বিতীয় প্রকার : সন্দেহ-সংশয় প্রতিরোধক আত্মনিয়ন্ত্রণ

সন্দেহ-সংশয় একজন মুমিনকে ধৰংসের দ্বারপ্রান্তে নিয়ে যায়। এ সন্দেহ-সংশয় মুমিনের জন্য অত্যন্ত ধৰংসাত্মক প্রমাণিত হয়। কয়েকভাবে আমরা সন্দেহ-সংশয় থেকে নিজেদের নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। সন্দেহ-সংশয়ের উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রতিরোধক হলো :

### প্রবৃত্তি ও মন্দ চিন্তাধারার প্রাধান্য বিস্তার প্রতিরোধ করা

প্রতিটি মানুষকে প্রথমেই জানতে হবে, কীভাবে তার প্রবৃত্তি তার ওপর প্রাধান্য বিস্তার করে থাকে। প্রবৃত্তির প্রাধান্য বিস্তার ঠেকানো যায় মন্দ চিন্তার ও মন্দ ঝোঁকের চিকিৎসা করার মাধ্যমে। যখনই কোনো পাপের চিন্তা বা কোনো মন্দ কাজের চিন্তা মনের মাঝে উদয় হবে, তখনই তাকে প্রতিহত করতে হবে। কারণ কাজের শুরুই হয় চিন্তা-ভাবনাই কাজের প্রথম ভিত্তি।

বর্তমান সময়ে অধিকাংশ মানুষের অন্তরকেই শয়তানের সৈন্যরা পরাজিত করে রেখেছে, পদান্ত করে রেখেছে, রেখেছে দখল করে। শয়তানের এ দুষ্ট সৈন্যরা সে পরাজিত অন্তরকে ওয়াসওয়াসা ও কুম্ভনায় ভরে দিয়েছে। এ কুম্ভনাই তাদের হারাম কর্মে প্ররোচিত করে।

জারির বিন উবাইদা رض বলেন, ‘আমি আলা বিন জিয়াদ رض-এর নিকট অভিযোগ করলাম—আমি নিজের অন্তরে কোনো ওয়াসওয়াসা খুঁজে পাই না কেন?’ তিনি উত্তর দিলেন, ‘তোমার অন্তরের এ অবস্থা এমন ঘরের মতো, যার পাশ দিয়ে ডাকাত গমন করেছে। যদি সে ঘরে কিছু থেকে থাকে, তবে তারা হরণ করে নিয়ে যায়। আর যদি কিছু না থাকে, তবে ঘরকে রেখে চলে যায়।’<sup>১০০</sup>

কেবল আল্লাহর জিকির ও আল্লাহর কাছে শয়তান থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করা শয়তানের এ ওয়াসওয়াসাকে মুছে দেয়। আল্লাহ তাআলা বলেন :

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَاثِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

১০০. আল-মুনতাকা মিন আখবারিল আসাময়ি : ৬৬

‘যারা তাকওয়া অবলম্বন করে, শয়তান যখন তাদের কুম্ভণা দেয়, সাথে সাথে তারা আত্মসচেতন হয়ে আল্লাহকে স্মরণ করে এবং তাদের জ্ঞানচক্ষু ফিরে পায়।’<sup>১০১</sup>

[আত্মগোপনকারী কুম্ভণাদাতার অনিষ্ট হতে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাই।] আয়াতের তাফসিরে মুজাহিদ বলেন, ‘শয়তানের এ কুম্ভণা অন্তরের মাঝে বিস্তৃত হয়ে যায়। যখন কোনো মুমিন আল্লাহর স্মরণ করে তখন লুকিয়ে যায়, গুটিয়ে যায়। কিন্তু যখনই মুমিন আল্লাহর স্মরণ থেকে অন্যমনক্ষ হয়ে যায়, সে কুম্ভণাও অন্তরের মাঝে প্রসারিত হতে থাকে।’<sup>১০২</sup>

### মন্দ চিন্তাকে প্রশ্রয় না দেওয়া

মন্দ চিন্তার প্রতি প্ররোচিত না হলে মন্দ চিন্তার উদয় হওয়া ক্ষতিকর হয় না। মন্দ চিন্তা তখনই ক্ষতিকর হবে, যখন তার প্রতি সাড়া দেওয়া হবে। তার সাথে কথোপকথন করা হবে। মন্দ চিন্তার উদাহরণ হচ্ছে, একজন চলন্ত পথিকের মতো। যে পথিক রাস্তা দিয়ে চলে যাচ্ছে। যদি তাকে কেউ না ডাকে, তবে সে পথিক নিজের রাস্তায় নিজেই চলে যায়। রাস্তার আশপাশের মানুষকে ছেড়ে নিজের মতো চলে যায়। আর যদি আপনি তাকে ডাকেন, তবে সে আপনার সাথে কথা বলে আপনাকে জাদুগ্রস্ত করে দেবে, ধোকা ও প্রবঞ্চনায় আঁটকে দেবে।

এক ব্যক্তি নবিজি -এর নিকট এসে বললেন :

إِنَّ أَحَدَثُ نَفْسِي بِالْحَدِيثِ، لَأَنَّ أَخْرَى مِنَ السَّمَاءِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَتَكَلَّمَ بِهِ، قَالَ: ذَلِكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ

‘নিশ্চয় আমি নিজে নিজে এমন কথা চিন্তা করি, সে কথা বলার চেয়ে, আকাশ থেকে পড়ে গিয়ে মরে যাওয়া আমার কাছে শ্রেয় মনে হয়।’ রাসুল বললেন, ‘সেটাই স্পষ্ট ইমান।’<sup>১০৩</sup>

১০১. সুরা আল-আরাফ : ২০১

১০২. তাফসিরুত তবারি : ২৪/৭১০, তাফসির ইবনি কাসির : ৮/৫৪০

১০৩. মুসনাদু আহমাদ : ৯১৫৬

রাসুল ﷺ বলেন :

يَأَتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَذَا، حَتَّى  
يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلِيُسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلِيَنْتَهِ

‘শয়তান তোমাদের কাছে এসে বলে, “এটা কে সৃষ্টি করেছে? ওটা কে সৃষ্টি করেছে?” এমনকি শেষ পর্যন্ত সে বলে, “তোমার রবকে কে সৃষ্টি করেছে?” তাই যখনই সে এ পর্যন্ত কাউকে নিয়ে যায়, তখন সে যেন আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করে এবং বিরত থাকে।’<sup>108</sup>

ইবনুল কাইয়িম ﷺ বলেন :

‘আল্লাহ তাআলা নফসের সৃষ্টির সাথে পেষণযন্ত্রের মিল রেখেছেন। পেষণযন্ত্র সব সময় ঘুরতে থাকে। কখনো তার সুস্থির থাকা হয় না। কখনো তা অকর্মা পড়ে থাকে না। যদি তাতে একটি দানা রাখা হয়, তবে তা পিষে দেয়। যদি তাতে মাটি বা কঙ্কর দেওয়া হয়, তাও পেষণযন্ত্র পিষে দেয়। অন্যদিকে মনের মাঝে যে চিন্তাধারা ঘুরপাক থায়, সে চিন্তাধারা পেষণযন্ত্রের সে দানার মতো। মানুষ পেষণ যন্ত্রে শস্যদানা রাখলে তা থেকে শস্যচূর্ণ বের হয়। এ থেকে পেষণকারী নিজেও উপকৃত হয়, অন্য দশজনও উপকার পায়। কিন্তু অধিকাংশ মানুষ এমন উপকারী শস্যের স্থলে বালি, কঙ্কর, ঘাসের মতো প্রভৃতি অনর্থক বস্তু দিয়ে পেষণযন্ত্র ভরে ফেলে। তাই যখন কুটি তৈরির জন্য ময়দার তাল বানানোর সময় হয়, তখন তার সামনে চূর্ণিত বস্তুর প্রকৃত অবস্থা প্রকাশ পায়।

মনের মাঝে উদিত চিন্তার সামনে আরও কয়েকটি স্তর থাকে স্বাভাবিকভাবে। মনের মাঝে উদিত চিন্তার প্রতিরোধ করলে, সে সকল স্তরও প্রতিহত হয়ে যায়। আর যদি প্রতিরোধ না করা হয়, তবে বুদ্বুদ-সম সে চিন্তাধারা দৃঢ় চিন্তায় রূপ নেয়। আর আমরা সকলেই জানি বুদ্বুদ-সম চিন্তাকে দৃঢ় চিন্তার চেয়ে অধিক সহজেই সংশোধন করা যায়। তেমনই ইচ্ছা-আকাঙ্ক্ষার চেয়ে এ চিন্তাকে সহজে সংশোধন করা যায়। এভাবে কোনো

108. সহিল বুখারি : ৩২৭৬, সহিহ মুসলিম : ১৩৪

কিছু করে বিশ্বাসল করার চেয়ে ইচ্ছা-আকাঙ্ক্ষাকে সংশোধন করা অধিক সহজ। বিশ্বাসল কিছু করার কারণে আসা ফলাফলকে দূর করার চেয়ে বিশ্বাসল কর্মকাণ্ডকে দমন করা অধিক সহজ। তাই যার মনের মাঝে এমন বুদ্ধবুদ্ধ-সম মন্দ চিন্তা ও হীন চিন্তা থাকবে, তার পুরো চিন্তাধারা ও কাজকর্ম এ দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকবে।

শয়তান আপনার চিন্তারাজ্যের ওপর কর্তৃত করার আগেই সচেতন হোন। কারণ শয়তান আপনার চিন্তারাজ্যকে তছনছ করে দেবে, ধ্বংস করে দেবে। যার পরে আপনার চিন্তারাজ্যকে পুনরায় মেরামত করা, সংশোধন করা কঠিন হয়ে পড়বে। সে আপনার মনে বিভিন্ন ধরনের ওয়াসওয়াসা দেওয়ার চেষ্টা করে, ক্ষতিকর চিন্তাধারা ঢেলে দেওয়ার চেষ্টা করে। আর আপনি নিজেই তাকে এ কাজে সাহায্য করেন। ফলে সে অনায়াসে আপনার অন্তর ও চিন্তারাজ্যকে নিজের কর্তৃত্বে নিয়ে নেয়।

এ ক্ষেত্রে শয়তানের সাথে আপনার উদাহরণ কিছুটা এমন। এক পেষণযন্ত্রের মালিক, যে নিজের যন্ত্রে ভালো শস্যগুলো পিষে থাকে। তার কাছে একজন ব্যক্তি মাটি, গোবর, কয়লা, জঙ্গল নিয়ে আসলো পিষে দেওয়ার জন্য। যদি পেষণযন্ত্রের অধিকারী সে লোককে বারণ করে দেয়, তার পেষণযন্ত্রে এসব আবর্জনা না রাখে, তবে সে ব্যক্তিটি পেষণযন্ত্রের ওপর কর্তৃত করতে পারবে না। অন্যদিকে পেষণযন্ত্রের অধিকারী নিজের যন্ত্রে ভালো ও উপকারী বস্তুগুলোই পিষতে থাকবে। আর যদি আবর্জনা নিয়ে আসা ব্যক্তিকে তার ময়লা-জঙ্গলের লাদাটা পেষণযন্ত্রে ফেলতে দেয়, তাহলে পেষণযন্ত্রে ভালো যে সকল শস্য ছিল, সেগুলোও নষ্ট হয়ে যাবে। আর যন্ত্র থেকে কেবল মন্দ কিছুই বেরোবে।<sup>১০৫</sup>

১০৫. আল-ফাওয়ায়িদ : ১৭৪-১৭৫



বিদআতিদের সাথে না বসা

আবু কিলাবাহ ৷ বলতেন :

‘তোমরা প্রবৃত্তির অনুসারীদের সাথে তর্ক কোরো না। কারণ, আমি তোমাদের পথভ্রষ্টতায় ডুবে না যাওয়ার ব্যাপারে নিশ্চয়তা দিতে পারছি না। তোমাদের জন্য তাদের সাথে বসা নিরাপদ মনে করছি না। অথবা তোমরা যা সঠিক জানো, তার ক্ষেত্রে তোমাদের মনে সংশয় চুকিয়ে দেওয়ার ব্যাপারে নিরাপদ মনে করছি না।’<sup>১০৬</sup>

হাসান বসরি ৷ বলেন :

‘তোমরা প্রবৃত্তির গোলামদের সাথে বোসো না। তাদের সাথে তর্ক কোরো না। তাদের কোনো কথা শুনবে না।’<sup>১০৭</sup>

মুহাম্মাদ বিন সিরিন ৷ বলেন :

‘একবার প্রবৃত্তির গোলামি করা দুজন লোক তার কাছে আসলো। তারা বলল, “হে আবু বকর, আমরা আপনার কাছে একটি হাদিস বর্ণনা করি।” তিনি বললেন, “না।”

- তাহলে একটি আয়ত পড়ি আপনার সামনে।

- না, তোমরা দুজন আমার কাছ থেকে চলে যাও। অথবা আমিই এখান থেকে চলে যাচ্ছি।’<sup>১০৮</sup>

ইসা বিন ইউনুস ৷ তাঁর কিছু সাথির কাছে এ বলে চিঠি লিখলেন :

‘তোমরা জাহমিয়াদের সাথে বসবে না। মানুষের কাছে তাদের কাওকারখানা প্রকাশ করে দাও, যেন মানুষ তাদের চিনে রাখে, তাদের থেকে সাবধানতা অবলম্বন করে।’<sup>১০৯</sup>

১০৬. সুনামুদ দারিয়ি : ৩৯১

১০৭. উআবুল ইমান, বাইহাকি : ৯৪৬৭

১০৮. সুনামুদ দারিয়ি : ৩৯৭

১০৯. নাকজুদ দারিয়ি : ১/১৪৬

আবু ইদরিস আল-খাওলানি ৷ হতে বর্ণিত—

তিনি এক লোককে তাকদিরের ব্যাপারে কথা বলতে দেখলেন। তিনি উঠে  
গিয়ে সে লোকের কাছে গেলেন। বললেন, ‘নিশ্চয় অমুক তাকদিরে বিশ্বাস  
রাখে না। তাই তোমরা তার কাছে বোসো না।’ তখন লোকটি দিমাশক থেকে  
বের হয়ে হিমসে চলে গেল।<sup>১১০</sup>

অজ্ঞতাপ্রসূত ফতোয়া না দেওয়া

ইবনুল কাইয়িম ৷ বলেন :

‘ইলম ছাড়া ফতোয়া ও সিদ্ধান্ত দেওয়া আল্লাহ তাআলা হারাম করেছেন। এ  
ঘৃণ্য কাজটিকে অন্তর্ভুক্ত করেছেন সবচেয়ে নিকৃষ্ট হারামগুলোর মধ্যে। বরং  
বলা ভালো, এ কাজটি হারামের মাঝে সবচেয়ে নিকৃষ্ট স্তরের হারামগুলোর  
একটি। আল্লাহ তাআলা বলেন :

قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّ الْفَوَاحِشِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْبَغْيَ إِبْغَيْرِ  
الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِإِلَهٍ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا  
تَعْلَمُونَ

“বলুন, আমার প্রতিপালক অবশ্যই প্রকাশ্য ও গোপন অশীলতা,  
পাপ, অন্যায় বিরোধিতা, আল্লাহর অংশীদার স্থির করা—যে ব্যাপারে  
তিনি কোনো প্রমাণ নাজিল করেননি আর আল্লাহ সম্পর্কে তোমাদের  
অজ্ঞতাপ্রসূত কথাবার্তা বলা নিষিদ্ধ করে দিয়েছেন।”<sup>১১১</sup> <sup>১১২</sup>

আবু হুরাইরা ৷ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ৷ বলেন :

مَنْ أَفْتَيَ بِغَيْرِ عِلْمٍ كَانَ إِنْسُهُ عَلَى مَنْ أَفْتَاهُ

‘অজ্ঞতাপ্রসূত যাকে ফতোয়া দেওয়া হবে, তার পাপ  
ফতোয়াদানকারীর ঘাড়ে চাপবে।’<sup>১১৩</sup>

১১০. ইবনু বাতাহ ৷ কৃত আল-ইবানাহ : ২/৩৯১

১১১. সুরা আল-আরাফ : ৩৩

১১২. ইলামুল মুওয়াক্সিয়ন : ১/৩৮

১১৩. সুনানু আবি দাউদ : ৩৬৫৭

এ কারণ ও অন্য সকল কারণে আলিমগণ ফতোয়া দেওয়ার ক্ষেত্রে অগ্রসর হওয়াকে অপছন্দ করতেন। তারা ফতোয়া দেওয়ার চেয়ে নিবৃত্ত থাকাকে শ্রেয় মনে করতেন। নিবৃত্ত থাকার মূল কারণ হলো, আল্লাহর ওপর কোনো কিছু আরোপ হয়ে যায় কি না, অজ্ঞতাপ্রসূত আল্লাহর দ্বীনের ব্যাপারে কোনো কিছু বলা হয়ে যায় কি না—এ নিয়ে ভয় করা।

আব্দুল্লাহ বিন আমর বিন আস থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘আমি রাসুলুল্লাহ -কে বলতে শুনেছি :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَقْبِضُ الْعِلْمَ اِنْتِرَاعًا، يَنْتَرِعُهُ مِنَ الْعِبَادِ، وَلَكِنْ يَقْبِضُ  
الْعِلْمَ بِقَبْضٍ الْعُلَمَاءِ، حَتَّىٰ إِذَا لَمْ يُبْقِيْ عَالِمًا، اتَّخَذَ النَّاسُ رُءُوسًا  
جُهَّاً لَا فَسْيَلُوا، فَأَفْتَوْا بِغَيْرِ عِلْمٍ، فَضَلُّوا وَأَضَلُّوا

“আল্লাহ তাআলা জোর করে বান্দার কাছ থেকে ইলম ছিনিয়ে নেবেন না; বরং আলিমদের উঠিয়ে নেওয়ার মাধ্যমে ইলম উঠিয়ে নেবেন। এমনকি যখন কোনো আলিম থাকবে না, তখন মানুষ জাহিলদের নেতা হিসেবে গ্রহণ করবে। তাদের কাছে জিজেস করা হবে, তারাও অজ্ঞতাপ্রসূত ফতোয়া দেবে। ফলে নিজেরাও পথভ্রষ্ট হবে, অন্যদেরও পথভ্রষ্ট করবে।”<sup>১১৪</sup>

আব্দুর রহমান বিন আবু লাইলা সাহাবায়ে কিরাম - সম্পর্কে বর্ণনা করেন : ‘যখন তাঁদের কারও কাছে কোনো মাসআলা জানতে চাওয়া হতো, তখন তাঁরা একজন আরেকজনের কাছে যেতে বলতেন। এভাবে একজন আরেকজনের নিকট যেতে বলতে বলতে প্রশ্নকারী প্রথম জনের কাছে ফিরে আসতেন।’<sup>১১৫</sup>

সমানিত তাবিয়ি আবু হাসিন উসমান বিন আসিম - বলেন :

‘তাদের কোনো একজন মাসআলাতে ফতোয়া দিতেন। যদি উমর -এর নিকট কোনো মাসআলা পেশ করা হতো, এ ক্ষেত্রে তিনি আহলে বদরকে একত্র করতেন।’<sup>১১৬</sup>

১১৪. সহিল বুখারি : ১০০, সহিহ মুসলিম : ৪৮২৮

১১৫. তারিখু বাগদাদ : ১৩/৪১২

১১৬. তারিখু দিমাশক : ৩৮/৪১১



আন্দুর রাজ্ঞাক **মা'মার** থেকে বর্ণনা করে বলেন :

‘এক ব্যক্তি আমর বিন দিনার **কে** একটি মাসআলা জিজ্ঞেস করলেন। কিন্তু তিনি জবাব দেননি। তখন লোকটি বলল, “আমার মনে এ বিষয় নিয়ে কিছু সমস্যা আছে। আমাকে এর জবাব দিন।” তিনি এবার বললেন, “যদি তোমার মনে আবু কুবাইসের মতো কিছু থেকে থাকে, তবে তা আমার মনের মাঝে এক চুল পরিমাণ সমস্যা থাকার চেয়ে আমার কাছে অধিক উত্তম।”<sup>১১৭</sup>

ইবনে মাহদি **বলেন** :

‘এক ব্যক্তি মালিক বিন আনাস **কে** একটি মাসআলা জিজ্ঞেস করলেন। লোকটি প্রশ্নটি বারবার করছিল। মালিক **কে** পীড়াপীড়ি করেই চলছিল। অবশেষে তিনি বললেন, “মাশাআল্লাহ। আল্লাহ যা ইচ্ছে করেন। হে তুমি, আমি যেটাতে বলে কল্যাণ লাভের আশা করি, কেবল সে ব্যাপারেই বলে থাকি। কিন্তু আমি তোমার জিজ্ঞাসিত প্রশ্নকে ভালো মনে করছি না।”<sup>১১৮</sup>

ইবনে ওহাব **বলেন** :

‘আমি মালিক **কে** বলতে শুনেছি, “ফতোয়ার ক্ষেত্রে তাড়াহড়া করা মূর্খতা ও নির্বুদ্ধিতা। বলা হতো, ধীরতা আল্লাহর পক্ষ থেকে। তাড়াহড়া শয়তানের পক্ষ থেকে।”<sup>১১৯</sup>

মুহাম্মাদ বিন মুনকাদির **বলেন** :

‘একজন আলিম আল্লাহ ও তাঁর সৃষ্টির মধ্যকার একটি কড়ি। তাই লক্ষ রাখো, উভয়ের মাঝে সে কীভাবে প্রবেশ করে।’<sup>১২০</sup>

১১৭. আত-তাবাকাতুল কুবরা : ৫/৪৮০

১১৮. হিলইয়াতুল আওলিয়া : ৬/৩২৩

১১৯. আল-আদারুশ শারইয়্যাহ : ২/৬৫; শেষ বাক্যটি আনাস **থেকে** বর্ণিত, নবিজি **বলেন** : **إِنَّمَاٰ مِنَ اللَّهِ وَالنَّجْلَةُ مِنَ الْبَيْطَانِ**। হাদিসটি বাইহাকি **তাঁর সুনান এছে উল্লেখ করেছেন। সনদ হাসান।**

১২০. আল-আদারুশ শারইয়্যাহ : ২/৬৬

## ইয়াহইয়া বিন সাইদ ৰ বলেন :

‘সাইদ বিন মুসাইয়িব ৰ কোনো ফতোয়া দিতেন না বললেই চলে । তিনি কেবল এ কথা বলতেন : اللَّهُمَّ سَلِّمْ فِي وَسْلَمْ مِنْيَ [আল্লাহ আমাকে নিরাপদে রাখুন ।]’<sup>১২১</sup>

একটা বিশেষ কথা বলে রাখা প্রয়োজন । যাকে ফতোয়া জিজ্ঞেস করা হয়েছে, সে যদি নিজেই জানে যে, সে ফতোয়া দেওয়ার উপযুক্ত নয় । কারণ, তার মাঝে ফতোয়া দেওয়ার শর্তাবলি নেই বা তার মাঝে ফতোয়া দেওয়ার প্রতিবন্ধকতা রয়েছে । কিন্তু মানুষ তো তার মাঝে শর্তাবলি না থাকা বা তার মাঝে থাকা প্রতিবন্ধকতার কথা জানে না, তাহলে নিঃসন্দেহে সে ব্যক্তির জন্য এ অবস্থায় মানুষকে ফতোয়া দেওয়া হারাম । বুদ্ধিমান তো সে, যে দেখল—এ বিষয়ে ফতোয়া দেওয়ার ক্ষেত্রে তার চেয়ে অধিক যোগ্য লোক আছে, তাহলে সে ব্যক্তির কাছেই এ ব্যক্তিটি ফতোয়া দেওয়ার দায়িত্ব স্থানান্তর করে দেয় ।

## ইবনে মাইন ৰ বলেন :

‘কোনো লোকালয়ে কোনো ব্যক্তি হাদিসের দরস দিচ্ছেন । কিন্তু তার চেয়ে অধিক উপযুক্ত ব্যক্তি রয়েছেন হাদিসের দরস দেওয়ার জন্য । তবে আমি বলব প্রথম ব্যক্তিটি বোকা ।’<sup>১২২</sup>

## মালিক ৰ বলেন :

‘আমি ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো ফতোয়া দিইনি, যতক্ষণ না সন্তুরজন লোক আমাকে ফতোয়া দেওয়ার যোগ্য বলে সাক্ষ্য দিয়েছেন ।’<sup>১২৩</sup>

## ইবনে উয়াইনা ও সাহনুন ৰ বলেন :

‘ফতোয়া প্রদানের ব্যাপারে অধিক সাহসী ও উৎসাহী ব্যক্তিরা সীমিত জ্ঞানের অধিকারী হন ।’<sup>১২৪</sup>

১২১. প্রাণ্ড

১২২. প্রাণ্ড

১২৩. প্রাণ্ড

১২৪. প্রাণ্ড

সাহনুন ॥ বলেন :

‘সবচেয়ে হতভাগ্য সে ব্যক্তি, যে নিজের আধিরাত বিক্রি করে দুনিয়া ক্রয় করে।’ তিনি আরও বলেন, ‘সঠিক উন্নত দেওয়ার ফিতনা অর্থ-সম্পদের ফিতনার চেয়ে বেশি কঠিন।’<sup>১২৫</sup>

সুফইয়ান ॥ বলেন :

‘আমি এমন ফকিহদের সঙ্গ পেয়ে ধন্য হয়েছি, যাঁরা মাসআলার জবাব দিতে ও ফতোয়া দিতে অপছন্দ করতেন। সকল ফকিহই চুপ থাকতেন, ফলে মানুষজন ফতোয়া দেওয়ার মতো কাউকে খুঁজে পেতেন না।’

তিনি আরও বলেন :

‘ফতোয়ার ব্যাপারে তারাই অধিক জ্ঞানী আলিম, যারা ফতোয়া না দিয়ে চুপ থাকেন। আর যারা ফতোয়া বেশি দিয়ে থাকেন, তারাই অধিক মূর্খ আলিম।’<sup>১২৬</sup>

একদিন রবিআ ॥ কাঁদছিলেন। জানতে চাওয়া হলো, ‘আপনি কাঁদছেন কেন?’ তিনি উন্নত দিলেন, ‘যার ইলম নেই, তার কাছে ফতোয়া জানতে চাওয়া হচ্ছে। এটা যে ইসলামের জন্য এক চৰম বিষয়।’ তিনি আরও বলেন, ‘এখানে ফতোয়া দেয় এমন একজন লোক আছে—চোরদেরকে জেলে দেওয়ার চেয়ে সে-ই জেলে যাওয়ার অধিক উপযুক্ত।’<sup>১২৭</sup>

আবু মুসা ॥ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন :

‘যাকে আল্লাহ একটি জ্ঞান শিখিয়েছেন, সে যেন মানুষকে তা শেখায়। কিন্তু তার কাছে যে জ্ঞান নেই, তার ব্যাপারে সে যেন না বলে। অন্যথায় সে লৌকিকতা-প্রদর্শনকারীদের একজন হয়ে যাবে, দীন থেকে বেরিয়ে যাবে।’<sup>১২৮</sup>

১২৫. প্রাণ্তু

১২৬. প্রাণ্তু

১২৭. আল-আদাবুশ শারইয়্যাহ : ২/৬৭

১২৮. সুনানুদ দারিমি : ১৭৪

## ইবনুল কাইয়িম ৪৫ বলেন :

‘সাহাবায়ে কিরাম ৪৫ ও তাবিয়িগণ ফতোয়া দেওয়ার ক্ষেত্রে তাড়াহড়া করা অপচন্দ করতেন। তাঁরা প্রত্যেকেই আশা করতেন, অন্যজন এ বিষয়ে ফতোয়া দিয়ে তাঁকে ভারমুক্ত করবেন। কিন্তু যখন দেখতেন, এ ফতোয়া দেওয়ার জন্য তিনি নির্দিষ্ট হয়ে আছেন, তখন এ বিষয়ে হকুম জানার জন্য কিতাবুল্লাহতে, রাসূল ১-এর সুন্নাহতে ও খুলাফায়ে রাশিদিনের অভিমত জানার জন্য ইজতিহাদ করতেন। তারপর ফতোয়া দিতেন।’<sup>১২৯</sup>



# আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালী করার উপায়

মন্দ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা, মন্দ থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা, ইবাদতে বিম্ব ঘটায়—ইবাদতের ক্ষতি করে প্রত্যেক এমন কর্ম থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ করা ব্যক্তির দ্বীনের মূলভিত্তি। তাই অবশ্যই অবশ্যই আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে হবে, তা মজবুত ও শক্তিশালী করতে হবে। এটি এভাবে হতে পারে—

## ১. কুরআনের তাদাকুর করা

কুরআনের তাদাকুর-তাফাহহম, কুরআনের আয়াতে চিন্তা-ভাবনা করা, বুঝে বুঝে কুরআন তিলাওয়াত করা আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করে। আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ  
إِلَّا خَسَارًا

‘আমি কুরআন হতে অবর্তীর্ণ করি যা মুমিনদের জন্য আরোগ্য ও রহমত, কিন্তু তা জালিমদের ক্ষতিই বৃদ্ধি করে।’<sup>১৩০</sup>

## ২. আল্লাহর বড়ত্ব অনুধাবন করা

আল্লাহর নামসমূহ ও তাঁর গুণাবলি জানা। এগুলোর অর্থ বোঝা ও এগুলো নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করা। এ অনুভূতি অন্তরের মাঝে চিরস্থায়ী করে রাখা। আমলে তার প্রভাব পড়া। যেন অন্তরে বিরাজমান উপলক্ষ্মির বহিঃপ্রকাশ হয় বাহ্যিক আমল। এ অনুভূতি ও উপলক্ষ্মি হয়ে পড়ে তার চিন্তারাজ্যের অধিপতি। তাই যখন অন্তর ও চিন্তার রাজ্য এমন উপলক্ষ্মির অনুসারী হয়, তখন তা শুন্দ-পরিশুন্দ হয়। আর আমরা জানি, যখন অন্তর শুন্দ হয়, তখন পুরো দেহ পরিশুন্দ হয়। যখন অন্তরে বিশৃঙ্খলা দেখা দেয়, তখন পুরো দেহ বিশৃঙ্খল হয়ে পড়ে।

১৩০. সুরা আল-ইসরা : ৮২

### ৩. শরয়ি ইলম অন্বেষণ করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

**إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ**

‘আল্লাহকে তাঁর বান্দাদের মধ্যে জ্ঞানীরাই ভয় করে। আল্লাহ প্রাক্রমশালী, পরম ক্ষমাশীল।’<sup>১৩১</sup>

### ৪. আল্লাহর স্মরণে মজিলিস করা

জিকির ইমান বৃদ্ধি করে। রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন :

**لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَغَشِّيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَّلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ**

‘কোনো একটি দল যখনই আল্লাহর স্মরণ করে, তখন ফেরেশতাগণ চারদিক থেকে তাদের ঘিরে রাখে। রহমত তাদের আচ্ছাদিত করে রাখে। তাদের ওপর অবতারিত হতে থাকে প্রশান্তি। আর আল্লাহ তাদের কথা তাঁর নিকটের লোকদের মাঝে স্মরণ করেন।’<sup>১৩২</sup>

### ৫. বেশি বেশি নেক আমল করা এবং পুরো সময়টাকে ইবাদতে ব্যয় করা

নেক আমল করার ক্ষেত্রে একজন মুসলিমকে কয়েকটি দিক লক্ষ রেখে আমল করতে হবে। যেমন :

দ্রুত আমলে মগ্ন হওয়া

কারণ, আল্লাহ তাআলা বলেন :

**وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ  
أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ**

১৩১. সুরা ফাতির : ২৮

১৩২. সহিহ মুসলিম : ২৭০০

‘আর তোমরা তোমাদের পালনকর্তার ক্ষমা এবং জান্মাতের দিকে  
ছুটে যাও, যার সীমানা হচ্ছে আসমান ও জমিন, যা তৈরি করা  
হয়েছে পরহেজগারদের জন্য।’<sup>১৩৩</sup>

আল্লাহ তাআলা আরও বলেন :

سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٌ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

‘তোমরা এগিয়ে যাও তোমাদের প্রতিপালকের ক্ষমা ও জান্মাত  
লাভের জন্য, যার প্রশংসন্তা আসমান ও জমিনের সমান।’<sup>১৩৪</sup>

অবিরত আমল করে যাওয়া

আবু হুরাইরা رض থেকে বর্ণিত, রাসুল ﷺ বলেন, ‘আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَمَا يَرَأُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالْتَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحِبَّتِهُ كُنْتُ  
سَمِعْهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبَصِّرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا  
وَرِجْلُهُ الَّتِي يَمْسِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُغْطِيَنَّهُ وَلَئِنْ اسْتَعَادَنِي لَأُعِيدَنَّهُ  
وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدِّي عَنْ نَفْسِي الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ  
الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ

“আমার বান্দা নফল কাজের মাধ্যমে আমার নিকটবর্তী হয়,  
এমনকি এক সময় আমি তাকে ভালোবেসে ফেলি। যখন আমি  
তাকে ভালোবাসি, তখন আমি তার কান হয়ে যাই, যা দিয়ে সে  
শুনতে পায়। আমি তার চোখ হয়ে যাই, যা দিয়ে সে দেখতে পায়।  
আমি তার হাত হয়ে যাই, যা দিয়ে সে ধরে। আমি তার পা হয়ে  
যাই, যা দিয়ে সে হাঁটে। সে আমার কাছে চাইলে আমি তাকে দিই।  
সে আশ্রয় চাইলে আমি আশ্রয় দিই। আমি কোনো কাজ করার ইচ্ছা  
করলে তা বাস্তবায়ন করতে ততটা ইতস্তত করি না, যতটা ইতস্তত

১৩৩. সুরা আলি ইমরান : ১৩৩

১৩৪. সুরা আল-হাদিদ : ২১

করি মুমিন বান্দার কুহ কবজ করতে। সে যে মৃত্যুযন্ত্রণা অপছন্দ করে, আর এদিকে আমিও তাকে কষ্ট দিতে চাই না।”<sup>১৩৫</sup>

## ইবাদতে সাধনা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

كَانُوا فَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ • وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ • وَفِي  
أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلْسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ

‘রাতের বেলা তারা খুব কমই শয়ন করত। আর তারা রাতের শেষ প্রহরে ক্ষমা প্রার্থনা করত। এবং তাদের ধনসম্পদে আছে যাচনাকারী ও বঞ্চিতদের অধিকার (যা তারা আদায় করত)।’<sup>১৩৬</sup>

## ৬. বিভিন্ন ধরনের ইবাদত করা

আবু হুরাইরা رض থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ জিজেস করলেন :

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ صَائِمًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا،  
قَالَ: فَمَنْ تَبَعَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ جَنَازَةً؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ:  
أَنَا، قَالَ: فَمَنْ أَطْعَمَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ مِسْكِينًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ  
عَنْهُ: أَنَا، قَالَ: فَمَنْ عَادَ مِنْكُمُ الْيَوْمَ مَرِيضًا؟ قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ  
اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: مَا اجْتَمَعْنَ في امْرِئٍ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ

‘আজ তোমাদের মধ্যে কে রোজা রেখেছ?’ আবু বকর رض বললেন, ‘আমি।’ তিনি বললেন, ‘আজ তোমাদের মধ্যে কে জানাজায় শামিল হয়েছ?’ আবু বকর رض বললেন, ‘আমি।’ তিনি বললেন, ‘তোমাদের মধ্যে কে আজ মিস্কিনকে খাবার খাইয়েছ?’ আবু বকর رض বললেন, ‘আমি।’ তিনি বললেন, ‘তোমাদের মধ্যে কে আজ রোগীর শুশ্রাু করেছ?’ আবু বকর رض বললেন, ‘আমি।’ তখন

১৩৫. সহিল বুখারি : ৬৫০২

১৩৬. সুরা আজ-জারিয়াত : ১৭-১৯

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাস বললেন, ‘যার মধ্যে এ সকল বিষয় একত্রিত হবে, সে জান্নাতে প্রবেশ করবে।’<sup>১৩৭</sup>

#### ৭. বেশি বেশি মৃত্যুকে স্মরণ করা

আরু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন:

**أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَادِمِ الْلَّادِيْتِ يَعْنِي الْمَوْتَ**

‘তোমরা উপভোগের স্বাদ ধ্রংসকারী অর্থাৎ মৃত্যুকে বেশি বেশি স্মরণ করো।’<sup>১৩৮</sup>

#### ৮. আল্লাহর সাথে চুপি চুপি কথা বলা, তার সামনে নিজের ভঙ্গুর অবস্থা নিয়ে হাজির হওয়া

আরু হুরাইরা ﷺ থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেন:

**أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ، وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ**

‘বান্দা তার রবের সবচেয়ে বেশি নিকটবর্তী হয় সিজদাবনত অবস্থায়। তাই তোমরা (সিজদা অবস্থায়) বেশি বেশি দুআ করো।’<sup>১৩৯</sup>

#### ৯. কম আশা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

**لَمْ يَلْبُسُوا إِلَّا سَاعَةً مِنَ النَّهَارِ**

‘সেদিন তাদের মনে হবে যেন তারা দিনের এক মুহূর্তের বেশি পৃথিবীতে অবস্থান করেনি।’<sup>১৪০</sup>

১৩৭. সহিহ মুসলিম: ১০২৮

১৩৮. সুনানুত তিরমিজি : ২৪৬০

১৩৯. সহিহ মুসলিম : ৪৮২

১৪০. সুরা আল-আহকাফ : ৩৫

## ১০. দুনিয়ার তুচ্ছতা নিয়ে চিন্তা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَمَا الْحِيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْغُرُورٌ

‘আর পার্থিব জীবন ধোকা ছাড়া আর কিছুই নয়।’<sup>১৪১</sup>

## ১১. আল্লাহর নির্ধারিত সম্মানিত বিষয়াবলিকে সম্মান করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

وَمَنْ يُعَظِّمْ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ عِنْدَ رَبِّهِ

‘আর কেউ আল্লাহর সম্মানযোগ্য বিধানাবলির প্রতি সম্মান প্রদর্শন করলে পালনকর্তার নিকট তা তার জন্য উত্তম।’<sup>১৪২</sup>

## ১২. আত্মসমালোচনা করা

আল্লাহ তাআলা বলেন :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تَنْظُرْ نَفْسُ مَا قَدَّمْتُ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ  
إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

‘হে মুমিনগণ, তোমরা আল্লাহকে ভয় করো। প্রত্যেকেই যেন লক্ষ রাখে, আগামীকালের জন্য সে কী (পুণ্য কাজ) অগ্রিম পাঠিয়েছে। আর তোমরা আল্লাহকে ভয় করো; তোমরা যা করো, আল্লাহ সে সম্পর্কে পুরোপুরি খবর রাখেন।’<sup>১৪৩</sup>

১৪১. সূরা আলি ইমরান : ১৮৫

১৪২. সূরা আল-হাজ : ৩০

১৪৩. সূরা আল-হাশর : ১৮



### ১৩. দুআ করা

এটিই সবচেয়ে শক্তিশালী মাধ্যম, যা একজন বান্দার অবশ্যই ধারণ করা উচিত, গ্রহণ করা উচিত। নুমান বিন বাশির رض থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘আমি নবিজি رض-কে বলতে শুনেছি :

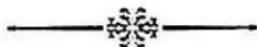
الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ

“দুআই ইবাদত।”

এরপর তিনি তিলাওয়াত করেন :

وَقَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ  
عِبَادَتِي سَيَذْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“আর তোমাদের প্রতিপালক বলেন, তোমরা আমাকে ডাকো, আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেবো। যারা অহংকারবশত আমার ইবাদত করে না, নিশ্চিতই তারা লাঞ্ছিত অবস্থায় জাহান্নামে প্রবেশ করবে।”<sup>১৪৪</sup> [১৪৫] এ ছিল আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালীকরণের কয়েকটি সহায়ক মাধ্যম। আমরা আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেন আমাদের এ আলোচনা দ্বারা উপকৃত করেন।



১৪৪. সুরা গাফির : ৬০

১৪৫. সুনানুত তিরমিজি : ৩২৪৭

## পরিশিষ্ট

এ ছিল আত্মনিয়ন্ত্রণের ওপর সামান্য আলোকপাত। আমরা এখানে আত্মনিয়ন্ত্রণের অর্থ, কারণ, তার কিছু ধরন, প্রকারভেদ, আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা ও শক্তিশালীকরণের কিছু মাধ্যম আলোচনা করেছি।

এ আলোচনা থেকে আমাদের নিকট প্রকাশিত হয়েছে যে, আত্মনিয়ন্ত্রণের পুরোটাই নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করার ওপর নির্ভরশীল। মন্দের ওপর অটল থাকার বিরোধে গিয়ে নিজেকে সামাল দেওয়া আত্মনিয়ন্ত্রণ। আল্লাহহ অসন্তুষ্ট হন এমন প্রতিটি বিষয়কে প্রতিহত করা আত্মনিয়ন্ত্রণ। যতক্ষণ পর্যন্ত নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করে যাওয়া হবে, আদেশ যথাযথ পালন করা হবে, নিষেধ থেকে বিরত থাকা হবে, ততক্ষণ পর্যন্ত বাইরের কোনো শক্রর শত প্রচেষ্টাও মনের ওপর প্রাধান্য বিস্তার করতে পারবে না। তাই তো রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন :

المُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ

‘মুজাহিদ সে, যে নিজের নফসের বিরুদ্ধে সাধনা করে।’<sup>১৪৬</sup>

হাসান বসরি رض বলেন :

‘মুমিন সর্বদা নিজেকে দুষ্টে থাকে। আমার এ কথার উদ্দেশ্য কী ছিল, হায়, আর আমি কী করলাম! আমার এ খাবারের উদ্দেশ্য কী ছিল, আমার এ ভাবার উদ্দেশ্য কী ছিল, হায়, আর আমি কী করলাম! আপনি তাকে সব সময়ই নিজেকে দোষারোপ করতে দেখবেন। কিন্তু গুনাহগার সব সময় নিজের মতো করে গুনাহ করে যায়। অথচ নিজেকে কখনো দোষারোপ করে না।’<sup>১৪৭</sup>

একজন মুসলিম সর্বদা নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেবে—যখন আল্লাহর সাথে সাক্ষাৎ হবে, তখন চিরস্থায়ী কষ্টে পড়ার চেয়ে এখন ক্ষণস্থায়ী কষ্ট সহ্য করে নেওয়াই অধিক উত্তম।

১৪৬. সুনানুত তিরমিজি : ১৬২১

১৪৭. ইমাম আহমাদ رض কৃত আজ-জুহদ : ২২৮

আল্লাহর নিকট আমাদের কায়মনোবাকে প্রার্থনা—তিনি যেন আমাদের মাঝে  
ও হারামের মাঝে দূরত্ব তৈরি করে দেন, দুর্জ্য বাধা প্রতিষ্ঠাপন করেন।  
আমাদেরকে তাদের অস্তর্ভুক্ত বানিয়ে নেন, যারা কিছু মন্দ করলেই সাথে  
সাথে ক্ষমা প্রার্থনা করে। যখন কোনো উচ্চম কিছু করে, তখন প্রফুল্ল হয়।  
তিনি যে কথা ও কাজকে পছন্দ করেন, যে কথা ও কাজে তাঁর সন্তুষ্টি—তিনি  
যেন সে কথা ও কাজকেই আমাদের মনোবৃত্তি বানিয়ে দেন (আমিন)।

————— ফুটো ———