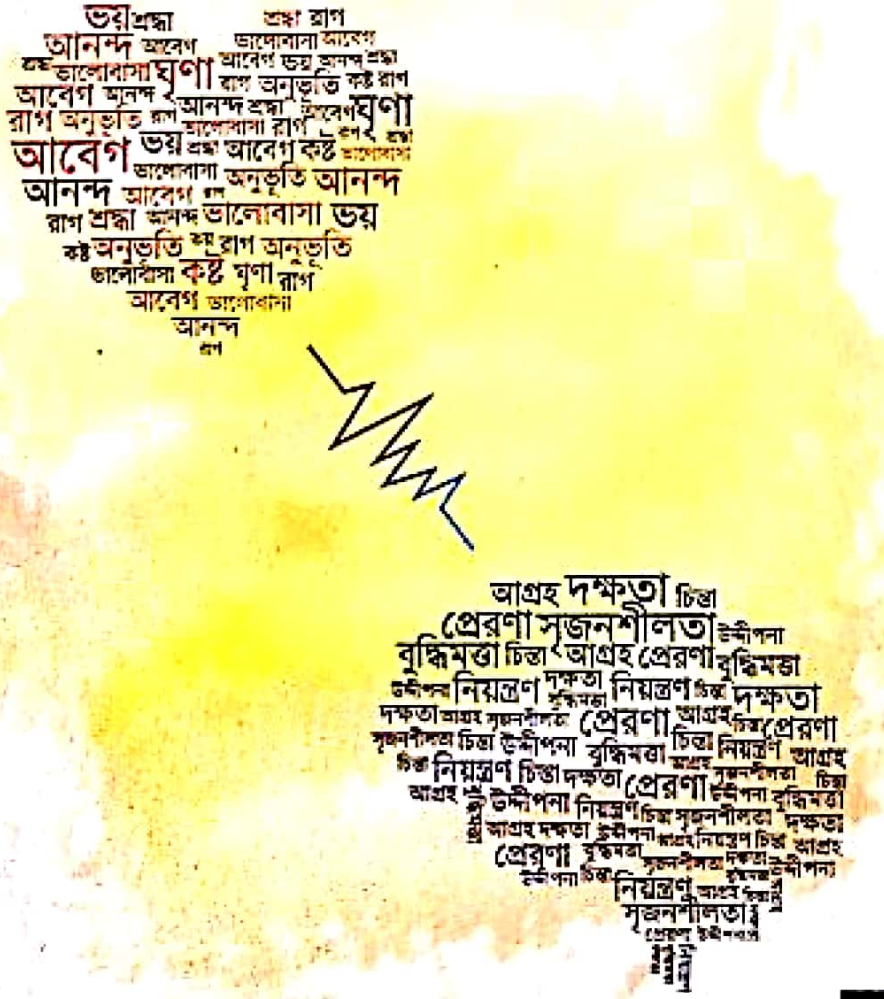
ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স

নববী দর্পণে সমকালীন ধারণা

কবির আনোয়ার
মুজাহিদ রাসেল



সন্দীপন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বিষয়সূচি

শুরুর আগে ১১

Itqaan Institute : পথচলা ও আগামীর স্বপ্ন ১৪

ভূমিকা ১৬

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স ২০

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের আবির্ভাব ও ক্রম বিবর্তন ২৩

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের উপাদানসমূহ ২৬

পেশাগত এবং পারিবারিক জীবনে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স ৩১

১. কর্ম ও পেশাগত জীবনে ৩১

২. পারিবারিক জীবনে ৩১

আবেগ ও বুদ্ধিমত্তার ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনা ৩৩

স্পিরিচুয়াল ইন্টেলিজেন্স বা আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তা ৩৭

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের নেতিবাচকতা ৪১

Self-awareness (আত্মসচেতনতা) ৪৪

১. 'আত্মসচেতনতা' কীভাবে অর্জন করা যায়? ৪৫

২. আত্মসচেতনতার ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি ৪৮

৩. মূসা ﷺ-এর আত্মসচেতনতা ৫১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

৪. আত্মসচেতনতা ও আত্মশুদ্ধি ৫১
৫. কুরআন যেভাবে আত্মসচেতনতা শেখায় ৫৩
৬. হাদীসের আলোকে আত্মসচেতনতা ৫৯
৭. আত্মসচেতনতা ও রাসূল ﷺ-এর একটি অসাধারণ দুআ ৬০
৮. আত্মসচেতনতার চেকলিস্ট ৬১

আত্মনিয়ন্ত্রণ বা আত্মব্যবস্থাপনা ৬৫
১. আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের উপায় ৬৬
ক. ইতিবাচকতা (Positivity) ৬৬
খ. উন্নত মানসিকতা (Growth mindset) ৬৮
গ. ধকল কাটিয়ে ওঠা (Stress Management) ৭৩
ধকল কাটানোর ইসলামি নির্দেশনা ৭৪
ঘ. সবর (Patience) ৮২
ঙ. আত্মবিশ্বাস (Self-confidence) ৮৭
২. আত্মনিয়ন্ত্রণের ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি ৯২
ক. কুরআন ও আত্মনিয়ন্ত্রণ ৯৪
খ. আত্মনিয়ন্ত্রণ ও আত্মশুদ্ধি ৯৬
গ. আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর দেখানো পন্থা ৯৭
৩. আত্ম-নিয়ন্ত্রণের চেকলিস্ট ১০৩

সহমর্মিতা (Empathy) ১০৬
১. Sympathy ও Empathy এর মধ্যে পার্থক্য ১০৬
২. কুরআন-সুন্নাহর দৃষ্টিতে সহমর্মিতা ১০৭
৩. সহমর্মী হব কেন? ১১০
৪. সহমর্মী হব কীভাবে? ১১১
ক. নিজেকে অন্যের অবস্থানে ভেবে দেখুন ১১১
খ. অন্যের প্রতি আন্তরিক হোন এবং মন দিয়ে অন্যের কথা শুনুন ১১২
গ. বক্তাকে প্রশ্ন করুন ১১৩
ঘ. Mirroring : ১১৩
ঙ. আলাপ শেষ করার জন্যে তাড়াহুড়া করবেন না ১১৪
চ. মানুষের অনুভূতির মূল্যায়ন করুন ১১৭
ছ. দ্রুত সিদ্ধান্তে পৌঁছে যাবেন না ১২২
জ. সহযোগী হোন, প্রতিপক্ষ হবেন না ১২২

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ঝ. সামাজিক-সাংস্কৃতিক-পারিবারিক প্রেক্ষাপটের কথা বিবেচনা করে কথা বলুন ১১৪
ঞ. অন্যকে ছাড় দিতে চেষ্টা করুন ১১৫
৫. সহমর্মিতার চেকলিস্ট ১১৬

আত্ম-অনুপ্রেরণা বা স্ব-প্রণোদনা ১২৯
১. স্ব-প্রণোদিত (Self-motivated) হওয়া যায় কীভাবে ১৩৯
ক. নিজেকে বা অন্যকে অনুপ্রাণিত করার আগে নিজের লক্ষ্য সম্পর্কে পরিষ্কার হয়ে নেওয়া জরুরি ১৩৯
খ. সেলফ-মোটিভেটেড থাকার জন্য অপরকে মোটিভেট করাও সমান গুরুত্বপূর্ণ ১৪০
গ. সেলফ মোটিভেশনের আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক বিষয়াদি ১৪০
২. সেলফ-মোটিভেটেড মানুষেরা সর্বদা অঙ্গীকারবদ্ধ থাকে ১৪২
৩. রাসূলগণের Self-motivation : কুরআন কী বলে? ১৪২
৪. রাসূল ﷺ-এর জীবন থেকে সেলফ মোটিভেশনের শিক্ষা ১৪৬
৫. আত্ম-অনুপ্রেরণার চেকলিস্ট ১৪৮

সামাজিক দক্ষতা ১৫১
১. সামাজিক দক্ষতার আনুষঙ্গিক গুণগুলো কীভাবে অর্জন করা যায় ১৫২
২. সামাজিক দক্ষতার ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি ১৫৩
৩. ইয়াকুব ﷺ-এর সামাজিক দক্ষতা ১৫৫
৪. রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর সামাজিক দক্ষতা ১৫৬
৫. সামাজিক দক্ষতার চেকলিস্ট ১৬৪

শেষ কথা ১৬৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

শুরুর আগে

সকল প্রশংসা আল্লাহর জন্য। দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের ওপর, তাঁর পরিবারের ওপর এবং তাঁর সাহাবায়ে কেরামের ওপর।

যখন থেকে ইসলাম সম্পর্কে টুকটাক জানার চেষ্টা শুরু করেছি এবং ইসলামের দিক-নির্দেশনা ব্যক্তিজীবনে প্রয়োগ করার গুরুত্বটা বুঝেছি, তখন থেকেই নবি ﷺ-এর জীবনী জানার এক প্রবল আগ্রহ কাজ করত। এই জানা মানে শুধু 'ভাসা ভাসা জানা' নয়; বরং এই অসাধারণ ও সর্বশ্রেষ্ঠ মানুষটির পূর্ণাঙ্গ জীবনী খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে জানার চেষ্টা করতাম সুযোগ পেলেই। নবি ﷺ-এর জীবনীর অন্যতম একটা বৈশিষ্ট্য হলো, আপনি যে দৃষ্টিভঙ্গি থেকে শিক্ষাগ্রহণ করতে চাইবেন, সেই দৃষ্টিভঙ্গি মাথায় রেখে তাঁর জীবনী পড়লে অবশ্যই উপযুক্ত দিক-নির্দেশনা পেয়ে যাবেন। নবি ﷺ-এর জীবনী পড়ার ক্ষেত্রে আমরা যে বিষয়টা বিশেষভাবে লক্ষ রাখতাম—তা হলো, তাঁর ম্যানেজারিয়াল ও লিডারশিপ স্কিলের প্রয়োগ। অর্থাৎ তিনি কীভাবে অন্যদের সাথে যথোপযুক্ত কমিউনিকেট করতেন, কীভাবে নেগোশিয়েট করতেন, কীভাবে সাহাবায়ে কেরামকে নেতৃত্ব দিতেন, কীভাবে সকল ব্যস্ততা সামলে পরিবারের জন্য টাইম ম্যানেজ করতেন ইত্যাদি সীরাত থেকে বোঝার চেষ্টা করতাম। নবি ﷺ-এর এমনই একটি গুরুত্বপূর্ণ সফট স্কিল ছিল ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স। বর্তমান কর্পোরেট দুনিয়ায় যে ক'টি সফট স্কিল নিয়ে চায়ের কাপে ঝড় উঠছে—সেগুলোর মধ্যে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স অন্যতম।

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের দৃষ্টিতে সীরাতের দিকে তাকালে যে-কেউ অবাক বিস্ময়ে আবিষ্কার করবেন যে, সমকালীন বিশেষজ্ঞগণ যা এখন তাত্ত্বিকভাবে বলছেন—সেগুলোই, কিছু ক্ষেত্রে বরং তার চেয়েও কম্প্রিহেনসিভ ধারণা নবিজি

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

তাঁর জীবনে প্রয়োগ করে দেখিয়েছেন এবং শিখিয়েছেন। এই গুরুত্বপূর্ণ সফট স্কিলটির ব্যাপারে সমকালীন বিশেষজ্ঞদের মতবাদ এবং নবি ﷺ-এর দেখানো দিক-নির্দেশনাকে সমন্বয় করার জন্য আমরা ভেতর থেকে তীব্র তাগাদা অনুভব করি। এর ফলে কর্পোরেট জগতের কাছে যেমন নবি ﷺ-এর শিক্ষার একটি অংশ পৌঁছে দেওয়া সম্ভব হবে, তেমনই মুসলিম পেশাজীবী, ব্যবসায়ী, উদ্যোক্তা, কর্মজীবি-সহ সকল শ্রেণির মুসলিমদের কাছেও নবি ﷺ-এর এক গুরুত্বপূর্ণ অথচ সমকালীন সময়ে উপেক্ষিত শিক্ষাকে তুলে ধরা সম্ভব হবে। সেইসাথে কর্পোরেট ট্রেনিং ও কোচিং নিয়ে যেসকল মুসলিম ভাইয়েরা কাজ করছেন, তারাও ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সকে নতুন এক দৃষ্টিভঙ্গি থেকে উপস্থাপনের খোরাক পাবেন।

এই উদ্দেশ্যগুলোকে মাথায় রেখেই শত অযোগ্যতা সত্ত্বেও সন্দীপন প্রকাশনের কর্ণধার রোকন ভাইয়ের আন্তরিকতা ও উৎসাহে আমরা বইটি প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত নিই। আল্লাহ রোকন ভাইকে উত্তম বিনিময় দান করুন। আমরা বিশেষভাবে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি বোন শারিকা হাসানের প্রতি—যার আন্তরিক সহযোগিতায় কাজটি দ্রুততর হয়েছে। এ ছাড়াও বোন সানজিদা শারমিন, আঞ্জুম ইসমাইল এবং ফাহমিদা হোসাইনের সহযোগিতাও আমরা আন্তরিকভাবে স্মরণ করছি। আল্লাহ তাদের সকলকে উত্তম বিনিময় দিন।

বইটিতে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের পাঁচটি উপাদানের প্রতিটি নিয়ে কুরআন ও হাদীসের আলোকে একটি চেকলিস্ট দেওয়া আছে। প্রতিটি উপাদান সম্পর্কে পড়ার পরপরই চেকলিস্ট পূরণ করে নিজের অবস্থা যাচাই করে নেওয়ার আন্তরিক অনুরোধ থাকবে। মনে রাখতে হবে, এটি কোনো বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষিত টেস্ট নয়; তবে এই টেস্টের ফলাফল থেকে একজন মানুষ নিজের ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের লেভেল সম্পর্কে ধারণা পেতে পারেন এবং এর ওপর ভিত্তি করে তিনি প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে আত্মোন্নয়নের ব্যবস্থা নিতে পারেন। চেকলিস্টে হাদীসের রেফারেন্স নম্বরগুলো https://sunnah.com/ থেকে নেওয়া হয়েছে।

আমাদের জানামতে, বাংলা ভাষায় ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের ওপর এটিই প্রথম স্বতন্ত্র বই। আমাদের পক্ষ থেকে সর্বোচ্চ চেষ্টা ছিল যথাসম্ভব বইটিকে ত্রুটিমুক্ত করার। তবে আন্তরিক চেষ্টা সত্ত্বেও ভুল-ভ্রান্তি থেকে যাওয়া খুবই স্বাভাবিক। যেকোনো সংশোধনী, পরামর্শ ও মতামত খোলামনে জানানোর অনুরোধ থাকল। ইনশাআল্লাহ পরবর্তী সংস্করণে আমরা সংশোধন করে নেবো। সেইসাথে পাঠকের কাছে থাকল দুআর দরখাস্ত। আল্লাহ যেন এই কাজটিকে কবুল করে নেন, যাবতীয় ভুল-ভ্রান্তি ক্ষমা করে দেন,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

হাশরের মাঠে এই কাজটিকে আমাদের মিযানের পাল্লায় যুক্ত করে দেন এবং নবি ﷺ-এর জীবনের এক অনবদ্য শিক্ষাকে লেখনীতে তুলে ধরার অসিলায় আল্লাহ যেন নবি ﷺ-এর শাফায়াত আমাদের জন্য মঞ্জুর করে দেন। আমিন, ইয়া রব্বাল আলামীন।

মা'আসসালামাহ।

কবির আনোয়ার
মুজাহিদ রাসেল

alfazr89@gmail.com
muzahidrasel@gmail.com

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

Itqaan Institute : পথচলা ও আগামীর স্বপ্ন

মুসলিম হিসেবে আমরা জানি ও মানি যে, আমাদের জীবনের সর্বক্ষেত্রেই নবি ﷺ-এর আদর্শ অনুসরণীয়। নবি ﷺ-এর জীবন থেকে আকীদা-ইবাদত-মুআমালাত ও আখলাক শেখা যেমন মুসলিমদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, তেমনই পেশাগত দক্ষতা ও যোগ্যতা অর্জনের জন্য তাঁর দেখানো পথে হাঁটাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। ওপরন্তু নবি ﷺ-এর চর্চিত ম্যানেজারিয়াল ও লিডারশিপ স্কিল থেকে মুসলিম-অমুসলিম নির্বিশেষে সকলেই উপকৃত হতে পারে। পাশাপাশি আমাদের অমুসলিম ভাই-বোন এবং কর্পোরেট জগতের কাছে নবি ﷺ-এর শিক্ষার সারমর্ম তুলে ধরার জন্যও নবি ﷺ-এর সফট স্কিলগুলো নিয়ে বেশি বেশি কাজ হওয়া প্রয়োজন। এই চিন্তাকে মাথায় রেখে Itqaan Institute যাত্রা শুরু করে।

যেহেতু Itqaan Institute এর কাজের মূল ভিত্তি নবি ﷺ-এর পবিত্র জীবন তথা সীরাতে নববি, তাই তাঁর তথ্য ও ঘটনাবহুল, বৈচিত্র্যময় ও পবিত্র জীবনীকে মানুষের সামনে প্রাণবন্তভাবে উপস্থাপন করা, তাঁর প্রতি আমাদের ভালোবাসাকে কাঙ্ক্ষিত স্তরে নিয়ে যাওয়া এবং তাঁর পদাঙ্ক অনুসরণের প্রেরণা উম্মতের মধ্যে জাগিয়ে তোলার লক্ষ্যে Itqaan Institute আয়োজন করে ২ সেমিস্টারে বিভক্ত ১ বছরব্যাপী ৮১টি লাইভ ক্লাস সম্বলিত সীরাত এক্সটেন্সিভ কোর্স। একে Itqaan Institute এর 'সিগনেচার কোর্স' বললে ভুল হবে না। এই কোর্সটিতে ১০০০+ পৃষ্ঠার নিজস্ব ক্লাস নোট দেওয়া হয়। এই কোর্সটি মুহাম্মাদুর রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে চেনা ও জানার ব্যাপারে এক নতুন ভাবনার উন্মেষ ঘটাবে আমাদের মাঝে, ইনশাআল্লাহ।

আমরা সকলেই জানি, একবিংশ শতাব্দীতে স্কিল ডেভেলপমেন্ট নিয়ে চারপাশে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

যেন আলোচনার ঝড় বইছে। অথচ আল্লাহর সন্তুষ্টি ও মানুষের কল্যাণকে সামনে রেখে সেগুলো কীভাবে প্রয়োগ করে সত্যিকার আত্ম-উন্নয়নের পথে এগিয়ে যেতে হবে—তার সুস্পষ্ট নির্দেশনা রয়েছে সীরাতে নববিতে। তাই সীরাতের দর্পণে সমকালীন সময়ের জন্য প্রয়োজনীয় স্কিলগুলো (পেশাগত ও ব্যক্তিগত) মানুষের সামনে তুলে ধরার স্বপ্ন দেখে Itqaan Institute। এই স্বপ্নকে মাথায় রেখেই প্রতিনিয়ত নতুন নতুন একাডেমিক কোর্স আয়োজন করে যাচ্ছে তারা। আগামীতেও ইসলামিক ম্যানেজমেন্টের বিভিন্ন বিষয়ে পৃথক পৃথক কোর্স আয়োজন করা হবে, সেইসাথে মুসলিমদের দুনিয়া ও আখিরাতে সফলতার জন্য প্রয়োজনীয় স্কিলগুলো নিয়ে থাকবে বিশেষ আয়োজন, ইনশাআল্লাহ।

Emotional Intelligence : The Prophetic Guideline কোর্সটির দুইটি ব্যাচ ইতিমধ্যে সফলভাবে শেষ হয়েছে। সামনেও নতুন ব্যাচ শুরু হবে ইনশাআল্লাহ। কোর্সটিতে আপনাদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ আমাদেরকে দারুণভাবে অনুপ্রাণিত করেছে। কোর্সটিতে রেজিস্ট্রেশনের জন্য নিচে দেওয়া লিংক থেকে Itqaan Institute এর ফেসবুক পেইজে নক দিন। দুআর দরখাস্ত।

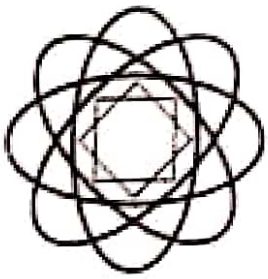
Itqaan Institute এর ফেসবুক পেজ থেকে ঘুরে আসুন এই লিংকে : shorturl.at/bABHN

Itqaan Institute এর ওয়েবসাইট এ যেতে : https://itqaan.org/

Itqaan Institute এর ইউটিউব চ্যানেল এখানে : shorturl.at/lnsu6

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner



ভূমিকা

আল্লাহর রাসূল ﷺ একবার তাঁর সাহাবিদের সাথে এক মজলিসে বসে ছিলেন এবং বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলাপ করছিলেন। এসময় কৃষ্ণকায় ও বাহ্যিকভাবে অসুন্দর একজন লোক এসে রাসূল ﷺ-এর কাছে প্রশ্ন করলেন, 'হে আল্লাহর রাসূল! যেমন আপনি দেখছেন, আমি একজন বিশ্রী এবং কৃষ্ণাঙ্গ মানুষ। লোকজন আমাকে দেখে ঘৃণায় মুখ ফিরিয়ে নেয়। আমার মতো কুৎসিত কালো মানুষও কি জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে?'

ভাবা যায়, হীনম্মন্যতার জটিলতা কোন লেভেলে আচ্ছন্ন করলে কোনো মানুষ এভাবে চিন্তা করতে পারে!

আল্লাহর রাসূল ﷺ তার অন্তরের ব্যথা বুঝতে পারলেন। তার কষ্টটাকে উপলব্ধি করতে পারলেন। তিনি তার এ প্রশ্নকে কটাক্ষ করেননি। উপহাস করে উড়িয়ে দেননি। কিংবা কথাচ্ছলে তাকে এড়িয়েও যাননি। রাসূল ﷺ তার দিকে ভালোবাসার দৃষ্টিতে তাকালেন। দয়ার নবির দয়ার সাগরে প্রবল ঢেউ খেলে গেল। অত্যন্ত ভালোবাসা নিয়ে তিনি বললেন, 'যাঁর হাতে আমার প্রাণ রয়েছে—সেই সত্তার শপথ করে বলছি, তোমাকে এই চেহারা এবং কৃষ্ণ শরীর অবশ্যই জান্নাতে প্রবেশে বাধা দেবে না। জান্নাতের জন্য একমাত্র শর্ত হলো আল্লাহকে ভয় করা এবং আমার রিসালাতের ওপর ঈমান আনা।' আল্লাহর রাসূল ﷺ-এর কথা শুনে ওই লোকটি এত্ত খুশি হলেন যে, সাথে সাথে কালেমা পড়ে ইসলাম গ্রহণ করে নিলেন। ইসলাম গ্রহণের পর রাসূল ﷺ-কে প্রশ্ন করলেন, 'আমার কী কী অধিকার আছে?'

রাসূল ﷺ উত্তরে বললেন, 'অন্য মুসলিমের যে যে অধিকার আছে, সেই সেই অধিকার তোমারও রয়েছে এবং তোমার ওপর সেই সকল দায়িত্ব ও কর্তব্য আছে,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

যা অন্যান্য মুসলিমের আছে এবং তুমি তাদের ভাই।'[১]

একজন মানুষের সাইকোলজি চিন্তা করে তার সাথে আচরণ করা, ভাবের আদান-প্রদান করা এবং একটা সম্পর্ক তৈরি করা ছিল রাসূল ﷺ-এর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের অন্যতম অংশ। আরেকটি উদাহরণ দিই। এ ঘটনাটি বহুল প্রচারিত। মানুষের মানবিক সংস্কারের পন্থা এবং উদাহরণ হিসেবে এই ঘটনাটি মাইলফলক হয়ে আছে।

একদিন রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর কাছে এক কুরাইশ যুবক ব্যভিচারের অনুমতি প্রার্থনা করে। সামনে উপস্থিত সাহাবিরা রাসূল ﷺ-এর সামনে এমন অশোভন উক্তি ভালোভাবে নিতে পারেননি। তাঁরা রেগেমেগে সে যুবককে শাস্তি দিতে উদ্যত হলেন। কিন্তু এ ক্ষেত্রে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর দৃষ্টিভঙ্গি ছিল সম্পূর্ণ ভিন্ন। তিনি শান্তচিত্তে যুবকটিকে তাঁর কাছে আসতে বললেন। অতঃপর তাকে পরম মমতায় একজন শুভাকাঙ্ক্ষী শিক্ষকসুলভ কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলেন।

'তুমি কি তোমার মায়ের জন্যে এটা (ব্যভিচার) মেনে নেবে?'

যুবক জবাব দিলো, 'না।'

তখন রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন, 'তাহলে তুমি কীভাবে আশা করো, অন্য লোকেরাও এটা তাদের জন্য অনুমোদন করবে!'

অতঃপর তিনি আবার যুবককে জিজ্ঞাসা করলেন, 'তুমি কি এটা (ব্যভিচার) তোমার কন্যা, বোন ও চাচির জন্য অনুমোদন করবে?'

এবারও যুবক জবাব দিলো, 'না।' রাসূলুল্লাহ ﷺ তখন বললেন, 'তাহলে তুমি কীভাবে আশা করো, অন্য লোকেরাও এটা তাদের জন্য অনুমোদন করবে!'

অতঃপর প্রিয়নবি ﷺ যুবকটির হাত ধরে আল্লাহর দরবারে পাপ মোচনের দুআ করলেন। আল্লাহর কাছে আরও ফরিয়াদ করলেন, 'হে আল্লাহ! আপনি তার অন্তর পবিত্র করুন এবং (এই অবৈধ কামনার বিরুদ্ধে) তাকে সহিষ্ণু করুন।'

সাহাবিগণ বলেন, 'এরপর থেকে ওই যুবক কোনোদিন অন্যায়ের দিকে পা বাড়ায়নি।'[২]

সীরাত থেকে আরেকটি ঘটনা উল্লেখ করি—যা আপনাকে সবকিছু বন্ধ করে কিছুক্ষণ ভাবতে বাধ্য করবে। অতঃপর বুঝতে পারবেন, মানুষের সাথে রাসূল ﷺ-এর আচরণ আসলে কেমন ছিল।

---

[১] উসদুল গাবাহ : ২/৪১৮
[২] মুসনাদে আহমাদ : ২২২১১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সম্পর্কে আবু লাহাব ছিল রাসূল ﷺ-এর চাচা এবং চরম মাত্রায় ইসলাম-বিরোধী। তাকে এবং তার স্ত্রীকে ভর্ৎসনা করে কুরআনে সূরা অবতীর্ণ হয়েছে। সেই আবু লাহাবের মেয়ে, রাসূল ﷺ-এর চাচাতো বোন দুররা ইসলাম গ্রহণ করে মদীনায় হিজরত করেন। দাহিয়াতুল কালবী ﷺ নামের প্রখ্যাত সাহাবির সাথে তাঁর বিয়ে হয়। দাহিয়াতুল কালবী ﷺ সম্পদশালী ও সুদর্শন সাহাবি ছিলেন। জিবরীল ﷺ বেশির ভাগ সময় তাঁর সুরত ধরেই রাসূল ﷺ-এর কাছে ওহি নিয়ে আসেন।

যা-ই হোক, মদীনায় কিছু জ্ঞানহীন দুররা ﷺ-কে কথায় কথায় খোঁচা দেওয়া শুরু করল। কেউ কেউ তাঁকে এমনও বলত যে, 'তোমার হিজরতের আর কী মূল্য আছে! তুমি না আবু লাহাবের মেয়ে!' মহিলারা তো বলতই; একবার এক পুরুষও তাঁকে এমন ধরনের কথা বলল। আপনি চিন্তা করতে পারেন—একজন সন্তানের জন্য এটা কত বেশি মানসিক পীড়াদায়ক! সন্তান যে রবের একনিষ্ঠ ইবাদতকারী, সেই রব আপন জন্মদাতা পিতাকে সমালোচনা করে এবং শাসিয়ে বক্তব্য পাঠিয়েছেন এবং সেই বক্তব্যের অনুসারী মুসলিমরা সেটা সকাল-বিকাল পাঠ করে। 'একের বোঝা অন্যে বহন করবে না'—কুরআনের এমন বক্তব্য দুররা ﷺ-এর ক্ষতে মলমের মতো কাজ করলেও, মানুষের আড়কথা তাঁকে বেশ মানসিক যন্ত্রণায় ভোগাতে শুরু করল।

বিষয়টি রাসূল ﷺ-এর কাছে গেলে তিনি মসজিদে এসে এটার জন্য বিশেষভাবে একটা বক্তব্য দেন। তিনি কাফির আত্মীয়-স্বজনদের জন্য মুসলিমদেরকে কষ্ট দিতে নিষেধ করেন। (আল-ইসাবাহ, পৃষ্ঠা : ১২৭)

একদিন দুররা ﷺ রাসূল ﷺ-এর বাড়িতে এসে উম্মুল মুমিনীন আয়িশা ﷺ-এর সাথে গল্প করছিলেন। এ সময় রাসূল ﷺ বাহির থেকে এসে ওজু করার জন্য পানি চাইলে দুজনই তড়িঘড়ি করে রাসূল ﷺ-কে পানি দেওয়ার জন্য এগিয়ে গেলেন। দুররা ﷺ আগে পানির পাত্র রাসূল ﷺ-এর দিকে এগিয়ে দিলেন। তাঁকে দেখে মানুষের সমালোচনার কথা নবিজির মনে পড়ে গেল। নবিজি তাঁকে সান্ত্বনা দেওয়ার উদ্দেশ্যে বললেন, 'তুমি আমার অংশ এবং আমি তোমার অংশ।'[৩]

আরবিতে এ কথার মানে দাঁড়ায়—'তোমার-আমার শরীরে একই রক্তধারা বইছে।' রাসূল ﷺ জনসমক্ষে এবং ব্যক্তিগত পর্যায়ে দুররা ﷺ-কে কীভাবে সহমর্মিতা দেখিয়েছেন—সেটার পার্থক্য সম্পর্কে একটু চিন্তা করুন। এরই সাথে এ থেকে রাসূল ﷺ তাঁর অনুসারীদের আবেগ (Emotion) কত গভীরভাবে বুঝতেন—তার

[৩] মুসনাদে আহমাদ : ২৪৩৮৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ধারণা পাওয়া যায়।

আরেকটি ঘটনা এখানে না বললেই নয়। উম্মুল মুমিনীন সাফিয়্যা ﵂ ছিলেন একজন ইহুদি রাজার মেয়ে। নবি ﷺ-এর ঘরে স্ত্রী হয়ে আসার পর কোনো একজন উম্মুল মুমিনীন তাঁকে 'ইহুদির মেয়ে' বলে তিরস্কার করেছিলেন। নবিজি ঘরে এসে দেখলেন, সাফিয়্যা ﵂-এর মন খারাপ। তিনি এর কারণ জানতে পেরে বললেন, 'তাকে বলে দিয়ো, তোমার বাবা (এখানে বাবা বলতে মূসা ﵇-কে বোঝানো হয়েছে, যেহেতু সাফিয়্যা ﵂ বনী ইসরাইল বংশোদ্ভূত ছিলেন) একজন নবি, তোমার চাচা (হারূন ﵇) একজন নবি এবং তোমার স্বামীও একজন নবি।' এ কথা শুনে সাফিয়্যা ﵂ খুশিতে আটখানা হয়ে গেলেন। (সুনানুত তিরমিযী : ৩৮৯২)

এই যে রাসূল ﷺ মানুষের মন, মনন, মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা চিন্তা করে কথা বলছেন, তাদেরকে কাছে টেনে নিচ্ছেন, তাদের সাথে আধ্যাত্মিক সম্পর্ক স্থাপন করছেন—এই গুণটিকে আমরা আসলে কীভাবে চিহ্নিত করতে পারি? আপনি যদি সীরাত-গ্রন্থের মনোযোগী পাঠক হন, আমি নিশ্চিত, এই মুহূর্তে এমন ঘটনার অসংখ্য উদাহরণ আপনার মাথায় ঘুরপাক খাচ্ছে। আধুনিক দুনিয়ায় এ গুণটিকেই 'ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স' নামে ডাকা হয়। বাংলায় একে 'অনুভূতির ক্ষেত্রে বিচক্ষণতা' বা 'বিচক্ষণ অনুভূতি' বলা যায়। চলুন, এর বিস্তারিত পরিচয় ও ইতিবৃত্ত জেনে আসা যাক।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স

বর্তমান বিশ্বের এক বহুল আলোচিত শব্দ। আজকের কর্পোরেট দুনিয়া থেকে শুরু করে প্রতিটি সেক্টরে এর ব্যাপক জয়জয়কার। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সফলতার সোপান বলা হচ্ছে এই ধারণাকে। অনেকে আগবাড়িয়ে জ্ঞান এবং মেধার আগে একে স্থান দিতে মরিয়া হয়ে গেছেন। মূলত সবকিছুর সমন্বয়ই একজন মানুষকে সফলতার পথ পাড়ি দিতে সাহায্য করে। তবে এ ব্যাপারে কোনো সন্দেহ নেই যে, সফলতা এবং জীবনে এগিয়ে যাওয়াকে ত্বরান্বিত করার অন্যতম উপাদান হচ্ছে এই 'ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স'।

যুগে যুগে ইসলামি দার্শনিক এবং বিদ্বানদের মধ্যে ইসলামের বিভিন্ন নীতি, তত্ত্ব, দর্শনকে সমসাময়িক যুগশ্রেষ্ঠ তত্ত্ব ও দর্শনের সাথে একই আঙিনায় স্থাপন করার প্রবণতা ছিল। অনেক ক্ষেত্রে এটা যুগের চাহিদা ছিল। কেননা ইসলাম সর্বকালের সাথে মানানসই দ্বীন হিসেবেই এসেছে। জীবন ও সমাজের এমন কোনো পরিস্থিতি নেই—যেখানে ইসলামি নীতির প্রয়োগ অপ্রাসঙ্গিক বলে বিবেচিত হয় বা যেখানে ইসলাম মানবজাতির সমস্যার সমাধান দিতে পারে না।

একজন সত্যিকার চিন্তাশীল মুসলিম হলেন এমন একজন—যিনি এই বিশ্বের সমস্যাগুলোর বাস্তবতা বোঝেন, নিজেকে পরিশুদ্ধ করার জন্য সেগুলো ব্যবহার করেন এবং নিজেকে সর্বশক্তিমান আল্লাহর নিকটবর্তী করার চেষ্টা করেন। এই চেষ্টায় তিনি এক আল্লাহর দয়ার বরকতে লক্ষ্যপানে এগিয়ে যান। মূলত একান্ত ধৈর্য এবং ন্যায়ের সাথে মহান রবের সন্তুষ্টি এবং চরিত্র গঠনের মাধ্যমে একজন মুসলিম জান্নাতের পথে এগিয়ে যায়। ইসলামে উত্তম চরিত্র বিকাশের পথ-পরিক্রমায় সে বিভিন্ন মিশ্র অনুভূতির মুখোমুখি হয়। ক্ষমা, সমবেদনা, ভালোবাসা, উদারতা এবং সাহসের মতো ভালো এবং পজিটিভ অনুভূতিগুলোর সৃষ্টি ও লালন করতে থাকে। অপরদিকে হিংসা, ক্রোধের মতো নেতিবাচক অনুভূতির বিরুদ্ধে লড়াই

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

করে, স্বার্থপরতা এবং নৃশংসতাকে দমন করে। চরিত্র-নির্মাণে অনেক কাজ করা উচিত, ধৈর্য ও অধ্যবসায়ের সাথে অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে। নেতিবাচক মাত্রা এবং অনুভূতিগুলোকে এমনভাবে মোকাবিলা করতে হয়, যেন তা শক্তিশালী ইতিবাচক অনুভূতিতে পরিণত হয়।

এই যে অনুভূতির লালন, নিয়ন্ত্রণ, চর্চা, মোকাবিলা ইত্যাদি বিভিন্ন শব্দের গাঁথুনি দিয়ে অনুভূতির সার্বিক কাঠামো দেওয়ার চেষ্টা করলাম—এই বিষয়টাকে আধুনিক কালের পণ্ডিতবর্গ 'ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স' বলছেন। আমরা যদি এই শব্দদ্বয়ের সংজ্ঞায়নের দিকে দৃষ্টি দিই, ব্যাপারটা আরেকটু পরিষ্কার হবে বলে আশা করছি।

'"ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স" মূলত আবেগগুলোকে উপলব্ধি করা, আবেগ-সম্পর্কিত অনুভূতিগুলোকে একীভূত করা, সেই আবেগগুলোর তথ্য বোঝা এবং সেগুলো পরিচালনা করার ক্ষমতার সাথে জড়িত।'[৪]

'"ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স" হলো আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে "এমন কিছু"—যা কিছুটা অস্পৃশ্য। একটা পজিটিভ ফলাফলের জন্য আমরা কীভাবে আচরণ করি, সামাজিক জটিলতাগুলোকে নেভিগেট করি এবং ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি—এই পুরো বিষয়টাকে এটি প্রভাবিত করে।'[৫]

সাইকোলজি টুডে-এর মতে, 'ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স' হলো আপনার নিজের আবেগ এবং অন্যদের আবেগকে চিহ্নিত করার এবং পরিচালনা করার ক্ষমতা। সাধারণত বলা হয় যে, তিনটি দক্ষতা এতে অন্তর্ভুক্ত :

১. মানসিক সচেতনতা;

২. আবেগগুলোকে কাজে লাগানোর এবং সাথে সাথে চিন্তাভাবনা এবং সমস্যা সমাধানের মতো কাজে প্রয়োগ করার ক্ষমতা;

৩. আবেগগুলো পরিচালনা করার ক্ষমতা, যার মধ্যে আপনার নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা এবং অন্য লোকদেরকে উৎসাহিত করা বা শান্ত করা অন্তর্ভুক্ত। আবেগ প্রকাশ ও নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা অপরিহার্য। কিন্তু অন্যের আবেগ বোঝা, ব্যাখ্যা করা এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর ক্ষমতাও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এমন একটি পরিবেশের কথা কল্পনা করুন—যেখানে আপনি বুঝতে পারবেন না, কখন একজন বন্ধু দুঃখ বোধ করছে বা কখন একজন সহকর্মী রাগ করছে, কখন আপনার আশেপাশের মানুষ আপনার ব্যাপারে খুশি হচ্ছে কিংবা কষ্ট

[৪] জন মায়ার, ডেভিড কারুসো, এবং পিটার সালোভে, ১৯৯৯, p. ২৬৭
[৫] Travis Bradberry & Jean Greaves, 2009, p. 17

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

পাচ্ছে।

ব্যাপারগুলো মনে হয় অনেক বেশি তাত্ত্বিক হয়ে গেল। আমরা একটু সামারাইজ করলে পুরো বিষয়টা পরিষ্কার হয়ে যাবে আশা করছি।

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স হচ্ছে—

- নিজের আবেগকে (emotion) বুঝতে/চিহ্নিত করতে পারা;
- অন্যের/একদল মানুষের আবেগকে বুঝতে/চিহ্নিত করতে পারা;
- এই বুঝ (understanding)-কে কাজে লাগিয়ে অন্যের সাথে কাঙ্ক্ষিত সম্পর্ক গড়ে তোলা অথবা কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য অর্জন করা।

গবেষণায় দেখা গেছে, মানুষের জীবনে আটটি মৌলিক আবেগ আছে। এই আবেগগুলো হচ্ছে সুখ, দুঃখ, বিস্ময়, বিতৃষ্ণা, ভয়, রাগ, শঙ্কা ও বিশ্বাস। খুব সংক্ষেপে বলা যায়, এই আটটি মৌলিক আবেগকে স্থান, কাল, পাত্রভেদে যথাযথভাবে বুদ্ধিমত্তার সাথে ব্যবহার করতে পারাই হলো 'চৌকশ বুত্তিমত্তা'।

'যথাযথভাবে বুদ্ধিমত্তার সাথে ব্যবহার করা' বলতে বোঝায় উপযুক্ত সময়ে উপযুক্ত আচরণ করার মাধ্যমে অন্যের সাথে কাঙ্ক্ষিত সম্পর্ক গড়ে তোলা। ভিন্নভাবে বলা যায়, Emotional Intelligence হলো 'The ability to think before you speak and act.'

মানব সভ্যতার অগ্রগতির সাথে সাথে আপাতভাবে মনে হচ্ছে, মানুষের জ্ঞান-গবেষণারও যৌবনকাল পার করছি আমরা। এখনকার এ বিশ্বে ছোট-বড় প্রত্যেকটি ব্যাপারেই বিশদ গবেষণা হচ্ছে। ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স নিয়েও বেশ কিছু ভালো এবং চিন্তা উদ্দীপক গবেষণা আমাদের হাতে এসেছে। ৪৫০ জন ছেলের ওপর ৪০ বছরব্যাপী একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, সাফল্যের সাথে আইকিউ খুব কমই সম্পর্কযুক্ত। সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ব্যাপার হচ্ছে—যারা হতাশা ও আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে এবং অন্যান্য লোকেদের সাথে মিলিত হতে সক্ষম হয়েছিল, তারাই মূলত ভবিষ্যৎ সফলতার দিকে হেঁটেছিল। আরেকটি গবেষণাও একইভাবে চল্লিশ বছর ধরে চলেছিল, যেখানে প্রায় ৮০ জন বিজ্ঞানী কাজ করেছেন। সে গবেষণায় দেখা গেছে যে, যেকোনো পেশার সাফল্য এবং প্রতিপত্তি নির্ধারণে সামাজিক এবং আবেগীয় দক্ষতা (EI) সব সময়কার সর্বজনস্বীকৃত গুণ। এটি IQ এর চেয়ে চারগুণ বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আরও আশ্চর্যজনক একটা সার্ভে রিপোর্ট পাওয়া যায়—যা অবসরপ্রাপ্ত ন্যাশনাল ফুটবল লিগ খেলোয়াড়দের ওপর করা হয়েছে। সেখানে দেখা গেছে যে, মানসিক বুদ্ধিমত্তা জীবনের সাফল্যের ৬২% পরিবর্তনের ইঙ্গিত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

দিয়েছে। এবং অবশেষে ২০১১ সালের একটি জরিপে দেখা গেছে যে, ২৬০০ নিয়োগ প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজারদের মধ্যে ৭১% চাকরি দেওয়ার সময় IQ-এর তুলনায় EQ-কে মূল্য দেয়।[৬]

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের আবির্ভাব ও ক্রম বিবর্তন

Intelligence বা বুদ্ধিমত্তা হলো একটি গাছের মতো—যার বিভিন্ন শাখা রয়েছে; প্রতিটি শাখাই এই ইন্টেলিজেন্সের একটি নির্দিষ্ট গঠন বা রূপকে প্রতিনিধিত্ব করে। একটি গাছে যেমন অসংখ্য শাখা থাকে, ঠিক তেমনই বুদ্ধিমত্তা নামক গাছেও অসংখ্য শাখা রয়েছে। বিভিন্নজন বিভিন্ন সময়ে এই শাখাগুলো নিয়ে কাজ করেছেন।

১৯০৯ সালে দার্শনিক জন ডুওয়ি[৭] সর্বপ্রথম Social Intelligence বা সামাজিক বুদ্ধিমত্তার ধারণার ভেতরে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স শব্দটি ব্যবহার করেন। এডোয়ার্ড থর্নডাইক[৮], ডেভিড ওয়েকস্লের[৯], মাইকেল বেলডোচ[১০]-এর মতো অনেক চিন্তাবিদ, গবেষক, সাইকোলজিস্ট এই ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের ধারণাকে আস্তে আস্তে ডেভেলপ করেছেন।

এদিকে হাওয়ার্ড গার্ডনার তার বই Frames of Mind : The Theory of Multiple Intelligences-এ একাধিক বুদ্ধিমত্তার তত্ত্ব প্রস্তাব করেন : মানুষ তাদের সবগুলো বুদ্ধিমত্তা নিয়ে জন্মায় না। এই তত্ত্বটি প্রথাগত ধারণাকে চ্যালেঞ্জ করেছিল যে, একটি একক ধরনের বুদ্ধিমত্তা রয়েছে—যা কখনো কখনো সাধারণ বুদ্ধিমত্তার জন্য "g" নামে পরিচিত। এটা শুধুমাত্র জ্ঞানগত ক্ষমতার ওপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। বুদ্ধিমত্তার এই ধারণাকে প্রসারিত করার জন্য, গার্ডনার আটটি বিভিন্ন ধরনের বুদ্ধিমত্তার প্রবর্তন করেছিলেন—যার মধ্যে রয়েছে : Linguistic, Logical/Mathematical, Spatial, Bodily-Kinesthetic, Musical, Interpersonal, Intrapersonal and Naturalist। গার্ডনার spiritual intelligence, existential intelligence এবং moral intelligence নামে আরও তিনটি ইন্টেলিজেন্সের কথাও উল্লেখ করেন। এখানে 'Interpersonal intelligence' ও 'Intrapersonal intelligence'—দুটি ইন্টেলিজেন্সই বেশ তাৎপর্যপূর্ণ এবং অনেক গবেষকের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। ইন্টার-পার্সোনাল ইন্টেলিজেন্স বলতে বোঝায়, অন্য মানুষের উদ্দেশ্য, অনুপ্রেরণা ও চাহিদা বোঝার ক্ষমতা। আর ইন্ট্রা-পার্সোনাল ইন্টেলিজেন্স

[৬] https://tinyurl.com/5a37an8b
[৭] john Dewey
[৮] Edward Thorndike
[৯] David Wechsler
[১০] Beldoch

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বলতে বোঝায়, নিজেকে বোঝার, নিজের আবেগ-অনুভূতি, ভয়ভীতি, অনুপ্রেরণা ইত্যাদি উপলব্ধি করার ক্ষমতা।

অতঃপর ১৯৮৭ সালে কিথ বিসলে[১১] একটি আর্টিকেলে সর্বপ্রথম EQ বা 'Emotional Quotient' শব্দটি সার্বজনীনভাবে ব্যবহার করেন। এরপর এল নব্বই-এর দশক। এ দশকটি ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স ধারণাটির জন্য খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। এসময় জন মেয়ার এবং পিটার সেলোভে *"Imagination, Cognition, and Personality"* জার্নালে *Emotional Intelligence* নামে একটি আর্টিকেল ছাপান। বলা হয়, এটাই ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের ওপর প্রথম চিন্তাশীল কোনো একাডেমিক লেখনী। এ দুজন লেখকের কাছ থেকে 'ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স' শব্দটি ব্যবহারের অনুমতি নিয়ে বিখ্যাত সাইকোলজিস্ট এবং লেখক ডেনিয়েল গোলম্যান একটি বই লেখেন। বইটির নাম দেন *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ*—যা ১৯৯৫ সালে ছাপানো হয়। মূলত এই বইটির মধ্য দিয়েই ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের আইডিয়াটি গগনচুম্বী জনপ্রিয়তা পায়। তিনিই মূলত এর মূল গঠনতন্ত্র ঠিক করে দেন। অতঃপর সোশ্যাল ইন্টেলিজেন্সের ওপর আরেকটি বই রচনা করে বিষয়টাকে আরও বেশি পাকাপোক্ত করেন।[১২]

এ তো গেল ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের পুঁথিগত ইতিহাস। সত্যিকার অর্থে এর ইতিহাস লক্ষ কোটি বছরের পুরোনো। যেদিন প্রথম মানুষটি দুনিয়ায় আসেন, সেদিনই এর সূত্রপাত। মানুষ-মাত্রই আবেগীয় প্রাণী। কোনো মানুষই আবেগ থেকে মুক্ত নন এবং প্রতিটি মানুষের মাঝেই কিছু না কিছু পরিমাণ আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা বিরাজমান। তাই বলা যেতে পারে, *Emotional Intelligence* এর ইতিহাস ও মানবজাতির ইতিহাস সমসাময়িক। মানব ইতিহাসের প্রথম মানব আদম ﷺ-এর দুই সন্তান হাবিল এবং কাবিলের মধ্যে বিবাদ হয়। তখন কাবিল হাবিলকে মারতে উদ্যত হয়। হাবিল আল্লাহকে ভয় করে কাবিলকে মারা থেকে বিরত থাকে।

> 'আমাকে হত্যা করার জন্য তুমি আমার প্রতি হাত তুললেও তোমাকে হত্যা করার জন্য আমি তোমার প্রতি হাত তুলব না। আমি তো বিশ্বজগতের প্রতিপালককে ভয় করি।'[১৩]

পরস্পর মারামারি করার মাধ্যমে দুনিয়াতে আরও ফাসাদের উদাহরণ না রেখে মৃত্যুকে আলিঙ্গন করাই শ্রেয় ভেবেছেন হাবিল। এই যে আল্লাহর ভয় থেকে উৎসারিত আত্মনিয়ন্ত্রণ—এটাও ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সেরই অংশ।

---

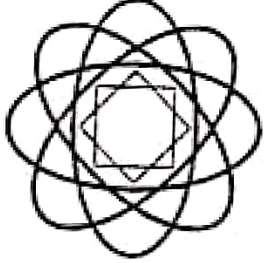
[১১] Keith Beasley
[১২] https://tinyurl.com/mabjxp67
[১৩] সূরা মায়িদা, ৫:২৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

'নিজেকে জানো'—নিজের সম্পর্কে আত্মসচেতনতার এই শিক্ষা যুগযুগ ধরে সক্রেটিসের মতো দার্শনিকরা দিয়ে এসেছেন। যারা ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের বিভিন্ন দিকগুলো বুঝতেন এবং সে সম্পর্কে কথা বলতেন, তাদের মধ্যে এরিস্টটল ছিলেন প্রথম সারিতে। তিনি বুঝতে পেরেছিলেন, জীবনের অনেকগুলো দিক—যেমন : শেখা, নিজেকে প্রকাশ করা এবং নেতিবাচক আবেগগুলো পরিচালনা করার জন্য এর গভীর গুরুত্ব রয়েছে। তিনি জানতেন, হৃদয়কে শিক্ষিত না করে মনকে শিক্ষিত করার নাম শিক্ষা নয়। মানুষের ইমোশনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হচ্ছে রাগ নিয়ন্ত্রণ করা। এরিস্টটল রাগ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে বলতে গিয়ে বলেছেন, 'যে-কেউ রাগান্বিত হতে পারে, এটি সহজ। তবে সঠিক ব্যক্তির ওপর, সঠিক মাত্রায়, সঠিক সময়ে, সঠিক উদ্দেশ্যে এবং সঠিক উপায়ে রাগ করা—এটি সহজ নয়।'

এরিস্টটল জানতেন, মানুষ ভুলের ঊর্ধ্বে নয়। প্রত্যেক মানুষ তার নিজস্ব অভ্যাস, আবেগ এবং ইচ্ছা দ্বারা চালিত। এরিস্টটল আবেগ দমনে বিশ্বাসী ছিলেন না। কারণ, তিনি কষ্ট এবং ক্রোধের মতো নেতিবাচক অনুভূতিগুলোকে মানুষের জন্য অনিবার্য হিসেবে দেখেছিলেন। তিনি বিশ্বাস করতেন যে, এই চ্যালেঞ্জগুলোকে দৃঢ়তার সাথে মোকাবিলা করার মাধ্যমে একজন ব্যক্তির আত্মার সৌন্দর্য প্রতিফলিত হয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner



ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের উপাদানসমূহ

গোলম্যান (১৯৯৫) ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের পাঁচটি উপাদান প্রস্তাব করেন। যদি কারও মাঝে এই পাঁচটি গুণ থাকে, তবে বলা যেতে পারে, তিনি একজন Emotionally Intelligent মানুষ। অর্থাৎ, অনুভূতির দিক থেকে তিনি অত্যন্ত বিচক্ষণ। উপাদানগুলো হলো :

- আত্মসচেতনতা (Self-awareness)
- আত্মনিয়ন্ত্রণ (Self-regulation)/ আত্মব্যবস্থাপনা (Self-management)
- আত্ম-অনুপ্রেরণা (Self-motivation)
- সহমর্মিতা (Empathy)
- সামাজিক যোগাযোগের দক্ষতা (Social skill)

সাম্প্রতিক গবেষণায়, মেয়ার এবং স্যালোভারি (১৯৯৭) নিজেদের মতো করে EI-এর পাঁচটি উপাদান প্রস্তাব করেন। যার মধ্যে Goleman এর প্রস্তাবিত উপাদানগুলোর তিনটি রয়েছে, এর সাথে তারা দুটি উপাদান নতুন করে সংযুক্ত করেছেন। Mayer and Salovey এর উপাদানগুলো হলো :

- আত্মসচেতনতা (Self-awareness)
- আত্মনিয়ন্ত্রণ (Self-regulation)/ আত্মব্যবস্থাপনা (Self-management)
- আত্ম-অনুপ্রেরণা বা স্ব-প্রণোদনা (Self-motivation)
- অন্যের ইমোশনগুলো বোঝা (recognizing emotions in others)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

- সম্পর্কগুলোকে সতেজ রাখা (handling relationships)

আমরা পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে এসকল উপাদান সম্পর্কে বিস্তারিত জানব। এখন শুধুমাত্র এই উপাদানগুলোর নাম ও সংক্ষিপ্ত পরিচয় জেনে রাখাই যথেষ্ট হবে।

» আত্মসচেতনতা : আত্মসচেতনতা হলো নিজের আবেগকে বুঝতে পারা, নিজের সক্ষমতা ও ব্যক্তিত্বের ধরন সম্পর্কে জানা। এই উপাদানটির সাথে আত্ম-মূল্যায়ন এবং আত্মবিশ্বাসের বিষয়াদিও জড়িত।

» আত্মনিয়ন্ত্রণ বা আত্মব্যবস্থাপনা : নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারা।

» আত্ম-অনুপ্রেরণা : কাজের জন্য নিজের ভেতর থেকে একটা তীব্র তাড়না বোধ করা এবং প্রতিটি কাজ করার সময় 'কার্যকারণ' সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা রাখা।

» সহমর্মিতা : অন্যের প্রতি সমব্যথী হওয়া। অন্যের স্থানে নিজেকে বসিয়ে তার অবস্থা অনুধাবন করা এবং সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা নেওয়া।

» সামাজিক যোগাযোগের দক্ষতা : মানুষ একটা দলের মধ্যে কীভাবে চিন্তা করে বা কাজ করে—তা বুঝতে পারা। আর এই বুঝকে কাজে লাগিয়ে সামাজিক যোগাযোগ ও সামাজিক সম্পর্কগুলোকে ফলপ্রসূ করে তোলা।

» অন্যের আবেগগুলো বোঝা : অন্যদের কী প্রয়োজন কিংবা তারা কী চায়—এই ব্যাপারটির পূর্বাভাস বুঝে কাজ করার দক্ষতা। গোলম্যানের সামাজিক দক্ষতা অবশ্য এই উপাদানটির অনেকগুলো ধারণাকেই অন্তর্ভুক্ত করে ফেলে।

» সম্পর্কগুলোকে সতেজ রাখা : কার্যকরভাবে যোগাযোগ করার ক্ষমতা। সম্পর্ক তৈরি এবং টিকিয়ে রাখতে একজন ব্যক্তিকে দক্ষ হতে হবে। এই উপাদানটিও মূলত গোলম্যানের সহমর্মিতা এবং সামাজিক যোগাযোগ দক্ষতার সাথে মিলে যায়। তাই আমরা মূলত গোলম্যানের পাঁচটি উপাদানকে সামনে রেখেই এগোব এবং সেটারই বিস্তারিত বর্ণনা দেওয়ার চেষ্টা করব।

রাসূল ﷺ-এর জীবনের উল্লেখযোগ্য একটি ঘটনা থেকে গোলম্যানের দেওয়া পাঁচটি উপাদান বোঝা যায়। এই ঘটনার মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারব, রাসূল ﷺ কীভাবে বিচক্ষণ অনুভূতির উপাদানগুলো সম্পর্কে সচেতন ছিলেন এবং তাঁর চরিত্রে ও ব্যক্তিত্বে কীভাবে তা ফুটিয়ে তুলেছেন।

মাক্কি জীবনেই রাসূল ﷺ তাঁর তিন পুত্রসন্তানকে শিশু থাকতেই হারিয়েছেন। মদীনার জীবনে এসে তাঁর পুত্র ইবরাহীম হিজরতের দশম বছরে মারা যান।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

তার বয়স ছিল ষোলো মাস (কোথাও এসেছে আঠারো মাস) এবং তিনি মারা যাওয়ার সময় একজন সেবিকার তত্ত্বাবধানে ছিলেন। তাঁর ছেলের কী ঘটেছে—এ শুনে নবি মুহাম্মাদ ﷺ অবিলম্বে সেবিকার বাড়িতে গেলেন। সেখানে গিয়ে তিনি ইবরাহীমকে তাঁর হাতে তুলে ধরেছিলেন এবং তাঁর চোখ থেকে অনবরত অশ্রু প্রবাহিত হয়েছিল। তখন আবদুর রহমান ইবনু আওফ ﷺ (ভিন্ন বর্ণনায় অন্য এক সাহাবি) অবাক হয়ে বললেন, 'হে আল্লাহর রাসূল ﷺ! আপনিও কাঁদেন?' তখন রাসূল ﷺ বললেন, 'এটা হলো রহমত। চোখ অশ্রু-সজল হবে এবং হৃদয় বিষণ্ন হবে। কিন্তু মুখ দিয়ে শুধু তা-ই বের হবে, যা আল্লাহ পছন্দ করেন—হে ইবরাহীম, তোমার বিদায়ে আমরা শোকাহত।' অতঃপর তিনি তাঁর সামনের পাহাড়ের দিকে মুখ ফিরিয়ে বললেন,

'হে পাহাড়! তুমি যদি আমার মতো দুঃখী হতে, তুমি অবশ্যই টুকরো টুকরো হয়ে যেতে! কিন্তু আমরা তা বলি, যা আল্লাহ আমাদেরকে আদেশ করেছেন : (আমরা আল্লাহর বান্দা এবং আমরা তাঁর কাছে ফিরে যাব; আমরা বিশ্বজগতের সৃষ্টিকর্তা আল্লাহর শোকরিয়া আদায় করি)।'

কোনো কোনো সীরাতের বর্ণনায় রয়েছে, নবি ﷺ-এর কান্না দেখে উসামা বিন যায়িদ ﷺ-সহ অন্যান্য সাহাবিরাও কেঁদেছিলেন। যেদিন নবি ﷺ-এর পুত্র ইবরাহীম ইন্তেকাল করেন, সেদিন সূর্যগ্রহণ হয়েছিল। কিছু লোক—যারা প্রকৃতির নিয়ম সম্পর্কে অজ্ঞ ছিল, তারা মনে করেছিল যে, ইবরাহীমের মৃত্যুর কারণে সূর্যগ্রহণ হয়েছে। যদিও এই চিন্তা একেবারেই ভিত্তিহীন ছিল, তবুও এটা আপাতদৃষ্টিতে নবিজির জন্য উপকারী হতে পারত। সে ক্ষেত্রে, যদি তিনি একজন সাধারণ এবং একজন জাগতিক নেতা হতেন, তবে তিনি এই দৃষ্টিভঙ্গিটি খুব ভালোভাবে নিতে পারতেন এবং এইভাবে নিজের মহিমা ও মহত্ত্ব সকলের কাছে প্রমাণ করতে পারতেন।

কিন্তু তিনি সেটা করলেন না। মানুষকে ভুলের মধ্যে রেখে নিজের ফায়দা নেওয়ার মতো নেতা তিনি ছিলেন না। সোজা মসজিদে গেলেন এবং আল্লাহর প্রশংসা ও শোকরিয়া আদায় করার পর সাহাবিদের উদ্দেশ্যে নিম্নোক্ত কথাগুলো বললেন :

'হে লোকসকল! তোমরা জেনে রাখো যে, সূর্য ও চন্দ্র আল্লাহর কুদরতের নিদর্শন। তারা একটি নির্দিষ্ট গতিপথে চলাফেরা করে, যা আল্লাহ তাদের জন্য প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী নির্ধারণ করেছেন। কারও মৃত্যু বা জন্মের কারণে তাদের গ্রহণ লাগে না। সূর্যগ্রহণের সময় নামাজ পড়া তোমাদের কর্তব্য।'[১৯৮]

[১৯৮] Ibn Sa'd, ibid, Vol. 1, p. 142; Muslim, ibid, Vol. 2, p. 630.

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

রাসূল ﷺ-এর জীবনে ঘটে যাওয়া এই ঘটনা থেকে আমরা কীভাবে তাঁর ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের ধারণা পাই, সেটা নিয়ে এখন আলোচনা করব।

আত্মসচেতনতা : রাসূল ﷺ বুঝতে পেরেছিলেন যে, সন্তানের মৃত্যুতে কান্না আসাটাই স্বাভাবিক এবং একজন পিতার পক্ষে তা রোধ করা অসম্ভব ব্যাপার। কাছের মানুষের মৃত্যুতে যে ব্যক্তি বিচলিত হয় না, যার হৃদয় নড়ে না, যার চোখ থেকে অশ্রু ঝরে না, সে তো পাথর ছাড়া কিছু নয়। আল্লাহর রাসূল ﷺ মানবজাতিরই একজন ছিলেন। কুরআনেও স্পষ্টভাবে দুই বার তাঁকে মানুষ হিসেবে ঘোষণা দেওয়া হয়েছে। সীরাত এবং বিভিন্ন হাদীস থেকে বোঝা যায়, তিনি তাঁর মানবসত্তা সম্বন্ধে খুব ভালোভাবে ওয়াকিবহাল ছিলেন। একদিন নামাজে ভুল করার পর সাহাবিরা তাঁকে অবগত করলে তিনি বলেন, 'আমি তোমাদের মতোই মানুষ। আমি স্মরণ রাখি, যেমন তোমরা স্মরণ রাখো। আবার আমি ভুলে যাই, যেমন তোমরা ভুলে যাও।'

আত্মনিয়ন্ত্রণ : 'চোখ অশ্রু-সজল হবে এবং হৃদয় বিষণ্ন হবে। কিন্তু মুখ দিয়ে শুধু তা-ই বের হবে, যা আল্লাহ পছন্দ করেন।' রাসূল ﷺ হাদীসের মধ্যেও কারও মৃত্যুতে বিলাপ করতে নিষেধ করেছেন। এভাবে নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করার শিক্ষা তিনি দিয়েছেন।

আত্ম-অনুপ্রেরণা : 'মুখ দিয়ে শুধু তা-ই বের হবে, যা আল্লাহ পছন্দ করেন'—এই কথা থেকে বোঝা যায়, রাসূল ﷺ জানতেন, তিনি কেন নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করছেন। স্পষ্টভাবে তিনি সেটা বলেও গেছেন। এর কারণ হলো, আল্লাহর সন্তুষ্টি।

সহমর্মিতা : রাসূল ﷺ-এর এই অবস্থা দেখে উসামা বিন যায়িদ-সহ অন্যান্য সাহাবিরা কাঁদতে শুরু করলেন। তাঁর আশেপাশের মানুষজন তাঁর বেদনায় ব্যথিত হয়েছেন। এতে সাহাবিদের সহমর্মী হওয়ার বিষয় চোখে পড়ে। অনেক সীরাতের ঘটনায় আমরা দেখতে পাই যে, কোনো কোনো সাহাবির মৃত্যুতে রাসূল ﷺ নিজেও অঝোরে কেঁদেছেন। সাহাবির লাশ নিজ হাতে কবরস্থ করেছেন। সাহাবিদের পরিবার-পরিজনকে সান্ত্বনা দিতে গিয়ে অশ্রু সংবরণ করতে পারেননি। মুতার যুদ্ধের পর জাফর ইবনু আবি তালিব ﷺ-এর পরিবারের প্রতি নবি ﷺ-এর সান্ত্বনা দেওয়ার ঘটনাটি এর উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। সীরাতের এরকম অসংখ্য ঘটনায় রাসূল ﷺ-এর সহমর্মিতার গুণটি ধরা পড়ে।

সামাজিক যোগাযোগ দক্ষতা : একজন ব্যক্তির দুঃখে আরেকজন মানুষ কতটা সমব্যথী হচ্ছে, তা ওই ব্যক্তির সামাজিক সম্পর্কগুলোর ওপর নির্ভর করে। রাসূল ﷺ-এর পুত্রের মৃত্যুতে সাহাবিরা সমান দুঃখে দুঃখিত হয়ে কান্না করলেন। আবার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

এই দুঃখ এবং রাসূল ﷺ-এর প্রতি সম্মান তাঁদেরকে প্রশ্ন করা থেকে বিরত রাখেনি। তাঁরা জানতেন কারও মৃত্যুতে রাসূল কান্না করতে নিষেধ করেছেন, আবার এখন তিনি নিজেই কাঁদছেন! কেন এই বৈপরীত্য?

অসময়ে এমন প্রশ্ন রাসূল ﷺ-কে বিচলিত করেনি। বরং তিনি ঠান্ডা মেজাজে জবাব দিলেন, 'এটা হলো রহমত। চোখ অশ্রু-সজল হবে...'

রাসূল ﷺ তাঁদের সামনে নিজের অবস্থান পরিষ্কার করলেন। প্রাকৃতিকভাবে চোখে পানি আসবে, এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু বিলাপ করা যাবে না। এমন কিছু বলা যাবে না, যা আল্লাহর ব্যাপারে অভিযোগ হিসেবে শোনায়; বরং ধৈর্যের সাথে পুরো পরিস্থিতি শামাল দিতে হবে।

আমরা সীরাত থেকে একটি ঘটনা উল্লেখ করে বোঝানোর চেষ্টা করলাম—রাসূল ﷺ কীভাবে অনুভূতির ক্ষেত্রে ধীশক্তির পরিচয় দিয়েছেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

পেশাগত এবং পারিবারিক জীবনে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স

১. কর্ম ও পেশাগত জীবনে

যেকোনো পেশা কিংবা ব্যবসা-প্রতিষ্ঠান সফলভাবে চালাতে হলে দরকার বিচক্ষণ অনুভূতিসম্পন্ন পরিচালক। একজন নেতা যদি চৌকশ না হন, তবে সহকর্মী ও অধীনস্থদের সাথে তার সুসম্পর্ক গড়ে উঠবে না। ফলে কর্মীদের কর্মদক্ষতা এবং উৎপাদন শক্তি কমে যাবে। আর এগুলোর শেষ ফলাফল হলো ব্যবসা ও প্রতিষ্ঠান ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া।

যেকোনো প্রতিষ্ঠানে কর্মী ও অধীনস্থদের মনোবল চাঙা রাখতে হলে তাদের আবেগ-অনুভূতির মূল্যায়ন অত্যন্ত জরুরি। অনেক সময় কর্মীদের প্রতি সহমর্মিতা দেখিয়ে যে ফলাফল পাওয়া যায়, তাদের বেতন বৃদ্ধি করেও সেটা হয় না। পেশাগত জীবনে বিচক্ষণ অনুভূতির বাস্তব প্রয়োজনীয়তা আমরা পরবর্তী আলোচনায় দেখব ইনশাআল্লাহ।

২. পারিবারিক জীবনে

পারিবারিক জীবনেও বিচক্ষণ অনুভূতি সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। একটি পরিবারে যারা নিজেদের ও অন্যান্য সদস্যদের আবেগ সম্পর্কে সচেতন থাকে এবং এই সচেতনতাকে পারস্পরিক সম্পর্ক উন্নয়নে কাজে লাগায়, তাদের সাথে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সুসম্পর্ক বজায় থাকে। আবার যারা আবেগের বিষয়টিকে উপেক্ষা করে নিজের বুদ্ধিমত্তা ব্যবহার করে সর্বদা সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে, তাদের সাথে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের প্রায়ই ঝামেলা বাধে। কারণ, মানুষ একইসাথে বুদ্ধিমান ও আবেগী প্রাণী। তাই একজন মানুষের সাথে সুসম্পর্ক বিনির্মাণের ক্ষেত্রে আবেগকে উপেক্ষা করে শুধুমাত্র বুদ্ধিমত্তা প্রয়োগ করা যথেষ্ট নয়।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

স্বামী-স্ত্রীর উচিত একে অন্যের আবেগকে বোঝার চেষ্টা করা। এই ব্যাপারে রাসূল ﷺ আমাদের জন্য উত্তম আদর্শ ও শিক্ষা রেখে গেছেন।

একদা রাসূল ﷺ আয়িশা رضي الله عنها-কে বললেন, 'আমি বুঝতে পারি যে, কখন তুমি আমার ওপর সন্তুষ্ট আর কখন অসন্তুষ্ট থাকো। যখন তুমি বলো "মুহাম্মাদের রবের কসম", তখন বুঝি—তুমি আমার ওপর সন্তুষ্ট। আর যখন বলো "ইবরাহীমের রবের কসম", তখন বুঝি—তুমি আমার ওপর অসন্তুষ্ট।'[১৫]

স্ত্রীর আবেগকে এত নিখুঁতভাবে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করার শিক্ষা রাসূল ﷺ ছাড়া আর কার কাছে পাব?

আবেগীয় বুদ্ধিমত্তার এই প্রয়োগ বাবা-মায়ের সাথে সন্তানের বন্ধনও মজবুত করতে কাজে লাগে। বাবা-মা যদি সন্তানের আবেগ বুঝতে পারে এবং বুঝতে পারে যে, কোন সময়ে ও কোন পরিস্থিতিতে সে আদেশ মেনে চলতে প্রস্তুত, তবে ওই পরিস্থিতি বুঝে তাকে শিক্ষা দেওয়া সহজ হবে। এবং এই শিক্ষা সন্তানের জন্য উপকারী হবে। সন্তানের মানসিক অবস্থা যাচাই না করে যখন-তখন উপদেশ দিতে থাকলে, তা কেবল অবাধ্যতাই বৃদ্ধি করবে।

রাসূল ﷺ একেবারে ছোট বাচ্চাদের আবেগকেও মূল্যায়ন করেছেন। তিনি যখন মদীনার রাস্তায় হেঁটে বেড়াতেন, তখন মাঝে মাঝে বাচ্চারা তাঁর হাত ধরে ফেলত। তাঁকে নিয়ে অনেক দূর চলে যেত। কোনো বাচ্চা নিজ থেকে হাত না ছাড়া পর্যন্ত রাসূল ﷺ ওর হাত ছেড়ে দিতেন না। অর্থাৎ যে আবেগ থেকে বাচ্চারা রাসূল ﷺ-এর হাত ধরত, তিনি সেই আবেগটিকে নষ্ট হতে দিতেন না। একইভাবে যখন তিনি নামাজে সিজদায় যেতেন, তখন হাসান-হুসাইন তাঁর পিঠে উঠে যেত ঘোড়া ঘোড়া খেলার জন্য। যতক্ষণ না তারা পিঠ থেকে নামত, ততক্ষণ রাসূল ﷺ সিজদা থেকে মাথা ওঠাতেন না। এগুলো সবই সামাজিক দক্ষতার জীবন্ত উদাহরণ।

মোট কথা, একজন বিচক্ষণ অনুভূতিসম্পন্ন মানুষ—

- কঠিন পরিস্থিতি যথাযথভাবে সামাল দিতে পারে।
- নিজের কথাগুলো যথাযথভাবে প্রকাশ করতে পারে।
- অন্যদেরকে অনুপ্রাণিত করার মাধ্যমে নেতৃত্ব দিতে পারে।
- দরকষাকষির সময় সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে।
- অন্যদের সাথে সুন্দর সম্পর্ক বজায় রাখতে পারে।

---

[১৫] সহিহুল বুখারি : ৬০৭৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আবেগ ও বুদ্ধিমত্তার ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনা

ইসলাম আবেগ এবং বুদ্ধিমত্তা—উভয়কেই যথেষ্ট গুরুত্ব দিয়েছে এবং মানুষকে তার ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের সর্বোচ্চ প্রয়োগে উৎসাহিত করেছে। এই বিচক্ষণতার যে ৫টি প্রধান উপাদান রয়েছে, সেগুলোর প্রত্যেকটির ব্যাপারে রয়েছে ইসলামের পৃথক নির্দেশনা এবং রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর জীবনে রয়েছে তার বাস্তব প্রয়োগ। তবে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের সমকালীন থিওরিগুলোর সাথে ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গির কিছুটা পার্থক্য রয়েছে।

আল্লাহ তাআলা মানুষের মাঝে আবেগ সৃষ্টি করেছেন মানুষকে আধ্যাত্মিকভাবে আরও উন্নত স্তরে নিয়ে যাওয়ার জন্য। আবেগের যথাযথ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমেই সম্ভব আধ্যাত্মিকতার উন্নত স্তরে উপনীত হওয়া।

সমকালীন পাশ্চাত্য বিজ্ঞানীদের কাছে Intelligence বা বুদ্ধিমত্তা নিছক উপস্থিত বুদ্ধি, আবেগ ও অন্যান্য দক্ষতার একটি মাপকাঠি এবং পরিচায়ক। কিন্তু ইসলামের দৃষ্টিতে এর সংজ্ঞা আরও ব্যাপক। এর ব্যাপারে ইসলামের রয়েছে নিজস্ব মতামত। এই মতামত উপলব্ধি করতে হলে আমাদেরকে মাথায় রাখতে হবে কুরআনের একটি আয়াত,

> *'আর যখন তোমার পালনকর্তা বনী আদমের পৃষ্ঠদেশ থেকে বের করলেন তাদের সন্তানদেরকে এবং নিজের ওপর তাদেরকে প্রতিজ্ঞা করালেন, "আমি কি তোমাদের রব নই?" তারা বলল, "অবশ্যই, আমরা অঙ্গীকার করছি।" আবার না কিয়ামতের দিন বলতে শুরু করো যে, "এ বিষয়টি আমাদের জানা ছিল না।"'*[১৬]

[১৬] সূরা আ'রাফ, ৭ : ১৭২

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আদম থেকে শুরু করে কিয়ামত পর্যন্ত যত মানুষ দুনিয়ায় আসবে, তাদের প্রত্যেককে রুহের জগতে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল রব সম্পর্কে। প্রতিটি মানুষ তখন এই সাক্ষ্য দিয়েছিল যে, 'আমাদের রব আল্লাহ।' আল্লাহর রুবুবিয়্যাতের বিষয়টি আমাদের রুহের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তাই মানুষ হিসেবে আমাদের যে 'বিশুদ্ধ বুদ্ধিমত্তা' বা 'ফিতরাত' রয়েছে, তা অবশ্যই আল্লাহর বিধি-নিষেধের সাথে সামঞ্জস্য বিধান করে চলবে। বিষয়টি উদাহরণ দিয়ে এভাবে বলা যায়, কোনো কোম্পানি যে ডিভাইস তৈরি করবে, তারা তাদের নিজেদের পছন্দমতো ফিচারই ওই ডিভাইসে রাখবে এবং ডিভাইসটি সেই মোতাবেক চলবে। একইভাবে, আল্লাহ যেহেতু মানুষ এবং মানুষের বুদ্ধিমত্তা সৃষ্টি করেছেন, তাই মানুষজন কেবল আল্লাহর দেওয়া বিধান অনুযায়ীই স্বাভাবিক নিয়মে চলতে পারবে। ইসলামের বিধিবিধানের সাথে বিশুদ্ধ বুদ্ধিমত্তা বা ফিতরাতের কোনোরূপ সংঘর্ষ সে খুঁজে পাবে না।

কিন্তু বাস্তবতা হলো, বর্তমানে অনেকেই ইসলামের কিছু বিধিবিধানের ব্যাপারে সন্দেহ পোষণ করে। এদের মধ্যে অমুসলিম যেমন আছে, মুসলিমও আছে। এর কারণ হলো 'ফিতরাত' বিনষ্ট হয়ে যাওয়া। পারিপার্শ্বিক বহুবিধ নিয়ামকের কারণে ফিতরাত বিগড়ে গেছে। তাই আল্লাহ-প্রদত্ত বুদ্ধিমত্তা দিয়ে আমরা এখন আল্লাহর সাথেই বিরোধে জড়িয়ে পড়ছি।

এজন্য মুসলিম হিসেবে আমাদেরকে মাথায় রাখতে হবে, বুদ্ধিমত্তা বা আকলের স্বার্থক প্রয়োগ তখনই করা যাবে, যখন তা আল্লাহর আনুগত্যের পথে ব্যয়িত হবে। আল্লাহর দেওয়া যাবতীয় বিধান মাথা পেতে নিয়ে, নিজেকে একজন আদর্শ মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারলেই আকলের সফল বাস্তবায়ন ঘটবে।

আসমানি বার্তাগুলো কীভাবে মানুষের কাছে নিয়ে যেতে হবে, কীভাবে উপস্থাপন করতে হবে, কীভাবে সম্পর্ক রক্ষা করতে হবে, কীভাবে প্রতিক্রিয়াকে যথাযথ খাতে প্রবাহিত করতে হবে—এগুলো নবিদের জানা ছিল। আল্লাহ তাআলাই তাঁদেরকে শিখিয়ে দিয়েছিলেন। 'রাসূল ﷺ-এর চরিত্র ছিল কুরআন'—আম্মাজান আয়িশা ﷺ-এর এই বর্ণনার মতোই ছিল নবি ﷺ-এর জীবন। কুরআনের ছাঁচে গড়া ছিল তাঁর চরিত্রের প্রত্যেকটি দিক। সাহাবিদের সাথে রাসূল ﷺ কেমন ছিলেন—তার একটা চিত্র কুরআনে তুলে ধরা হয়েছে :

> 'সুতরাং আল্লাহর পরম অনুগ্রহ যে, তুমি তাদের ওপর দয়ার্দ্র রয়েছো; এবং যদি তুমি রূঢ় মেজাজ ও কঠিন হৃদয়ের হতে, তবে অবশ্যই তারা তোমার নিকট হতে সরে যেত।'[১৭]

[১৭] সূরা আলে ইমরান- ১৫৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বিভিন্ন হাদীসে রাসূল ﷺ-এর সাথে সাহাবিদের পারস্পরিক হৃদ্যতাপূর্ণ সম্পর্কের বিভিন্ন দিক আলোচনা করা হয়েছে। এ বইয়ের বিভিন্ন পর্যায়ে সেসবের অসংখ্য উদাহরণ আসবে। তবে এখানে কথাপ্রসঙ্গে দুই-একটা হাদীস তুলে ধরা যেতে পারে—যার মাধ্যমে রাসূল ﷺ-এর ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের চমৎকার চিত্র পাওয়া যায়।

আবু উমামা বাহিলি ﷺ বলেন, 'রাসূলুল্লাহ ﷺ আমার হাত ধরে বললেন, 'হে আবু উমামা! মুমিনদের মাঝে কারও কারও জন্য আমার অন্তর নরম হয়ে যায়।'[১৮]

রাসূল ﷺ আরও বলেছেন, 'দুই ব্যক্তি পরস্পরকে মহব্বত করলে, তাদের মধ্যে যে অপরজনকে বেশি মহব্বত করে—সে-ই উত্তম।'[১৯]

অন্যত্র তিনি বলেন, 'তোমাদের কেউ তার অপর (মুসলিম) ভাইকে মহব্বত করলে, সে যেন তাকে (মহব্বতের ব্যাপারটি) জানিয়ে দেয়।'[২০]

দাওয়াত মূলত অন্তর থেকে অন্তরে হয়। রাসূল ﷺ সাহাবিদের সাথে অন্তরের যোগাযোগকে আগে প্রাধান্য দিয়েছেন। তারপর তিনি তাদেরকে বাহ্যিক দিকে আহ্বান করেন। এই অন্তরের সাথে অন্তর বাঁধার প্রক্রিয়া যে দক্ষতার ওপর নির্ভর করে, সেটাই ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স। নিজেদের মধ্যকার যে দেয়াল—সেটাকে ভেঙেই অন্তরের বন্ধন করতে হয়। সে দেয়াল হতে পারে সামাজিক, অর্থনৈতিক কিংবা মনস্তাত্ত্বিক। যাদের সাথে সম্পর্ক গড়তে হবে, তাদেরকে বার্তা পৌঁছানোর জন্য কোনো অযাচিত দেয়ালই তাদের মধ্যে রাখা যাবে না। রাসূল ﷺ প্রথম যখন ওহির দাওয়াত দেন, তখন তাঁর এবং কুরাইশদের মধ্যে কোনো অবিশ্বাসের দেয়াল আছে কি না—তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য একটি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করেন। তিনি বলেন, 'আমি যদি তোমাদেরকে বলি, এই পাহাড়ের অপর পাশে শত্রুরা তোমাদের জন্য অপেক্ষা করছে, তোমরা বিশ্বাস করবে?' সবাই সমস্বরে জবাব দিলো, 'হ্যাঁ, আমরা বিশ্বাস করি। কারণ আপনি আস-সাদিক।' তারপর তিনি ইসলামের দাওয়াত দেন।

মূসা ﷺ দাওয়াত দেওয়ার প্রাক্কালে জানতেন যে, তাঁর ভাষার জড়তা আছে। এটা হয়তো দাওয়াতের পথে অন্তরায় হতে পারে। তাই তিনি ভাষার জড়তা দূরীকরণ চেয়েছিলেন রাব্বুল আলামীনের কাছে। তিনি তাঁর ভাইকে সাহায্যকারী হিসেবে চেয়েছিলেন; যেন সামাজিক এবং মনস্তাত্ত্বিকভাবে তিনি শক্তিশালী হতে পারেন। আল্লাহর নবিরা জানতেন, দাওয়াতি কার্যক্রম অনেকগুলো বিষয়বস্তুর ওপর

[১৮] মুসনাদে আহমাদঃ ৫/২১৭
[১৯] হাকিম, ইবনে হিব্বান
[২০] আবু দাউদ, তিরমিযী, নাসাঈ, হাকিম, ইবনে হিব্বান

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

নির্ভরশীল। তাই তাঁরা দাওয়াতের ময়দানে যাওয়ার আগে সকল অন্তরায়গুলো দূর করার চেষ্টা করতেন।

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের বিভিন্ন তত্ত্ব এবং উপাদানের গভীরে যাওয়ার আগে ওপরিউক্ত ঘটনার সূত্র ধরে আরেকটি নতুন আইডিয়ার আলোচনা রাখতে চাই— Spiritual Intelligence বা আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তা। বর্তমান দুনিয়ায় কর্পোরেট সেক্টরে যারা ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স নিয়ে কথা বলেন, ট্রেনিং দিয়ে থাকেন ও এই বিষয়ে কনসালটেন্সি করেন, তারা হয় এই ব্যাপারটি বুঝেন না কিংবা বুঝলেও এড়িয়ে যান। এতে মানুষের বুদ্ধিবৃত্তিক ইন্টেলিজেন্সের (IQ) সাথে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের (EQ) ব্লেন্ড হলেও এই আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তার (SQ) কনসেপ্টটির আলোচনা না হওয়ায় পুরো বিষয়টাতেই কিছু শূন্যতা থেকে যায়। তাই বইয়ের এই পর্যায়ে 'Spiritual Intelligence' নামের নতুন আরেকটি তত্ত্ব নিয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করতে চাই।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

স্পিরিচুয়াল ইন্টেলিজেন্স বা আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তা

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স নিয়ে অনেক গবেষণা-আলোচনা হলেও এই স্পিরিচুয়াল ইন্টেলিজেন্স নিয়ে আলোচনা একদমই অপ্রতুল। গার্ডনার (১৯৮৩) তার বইয়ে প্রথম 'existential intelligence' নামে একটা টার্ম নিয়ে আসেন। পরবর্তীকালে অনেকে সেটিকে 'Spiritual intelligence' নাম দেওয়ার চেষ্টা করেন। এই শব্দটি 'spirituality' এবং 'intelligence' শব্দ থেকে এসেছে। 'spirituality' শব্দটি মূলত 'spirit' শব্দ থেকে এসেছে, যার অর্থ 'রুহ' বা আত্মা। ইসলামে আধ্যাত্মিকতা 'রুহানিয়াত'-এর প্রতিনিধিত্ব করে, যার অর্থ সর্বশক্তিমান আল্লাহর কাছে আত্মসমর্পণ।

ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে আধ্যাত্মিক বা রুহানি বুদ্ধিমত্তার মানে হচ্ছে, বান্দা এবং আল্লাহর মধ্যকার সম্পর্ককে উপলব্ধি করা। এই ইন্টেলিজেন্স মানে এক অতিন্দ্রীয় সত্তাকে ভয় করে চলা। যাকে ইসলামিক পরিভাষায় আমরা 'তাকওয়া' বলে থাকি।

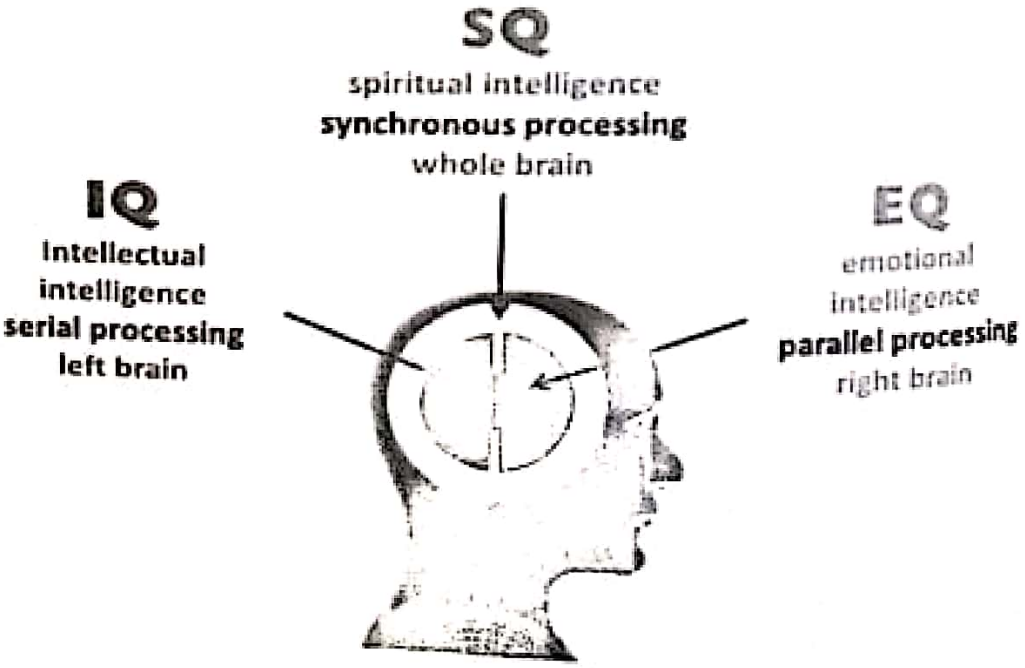
মানুষের ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সকে প্রভাবিত করার জন্য, স্পিরিচুয়াল ইন্টেলিজেন্সের উন্নতি দরকার। একটা সংগঠন কিংবা প্রতিষ্ঠান যদি তার সদস্য কিংবা কর্মীদের জীবনের অর্থ খুঁজতে এবং বুঝতে সহায়তার হাত বাড়িয়ে দেয়, তাহলে এটি প্রত্যেক সদস্যদের ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সে যথেষ্ট ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারে।

মুসলিম জনগণ আল্লাহ এবং তাঁর রাসূল ﷺ-এর উপদেশের অনুসারী। দোলনা থেকে কবর পর্যন্ত সকল কাজের জন্য পবিত্র কুরআন ও হাদীস হলো মুসলিমদের গাইডলাইন। ইসলামি ধারণা এবং আদর্শ—উভয়ই সমস্ত মুসলিম উম্মতের ওপর বড় প্রভাব ফেলে। ইসলামের বিভিন্ন নীতি-আদর্শ, আচার-আচরণ এবং

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আল্লাহভীতি—তাদের মাঝে একটি দৃঢ় চেতনা সৃষ্টি করে এবং আরও ভালো করার জন্য উৎসাহ যোগায়। ইসলামি মূল্যবোধ এবং অনুভূতি কীভাবে তাদের জীবনকে আধ্যাত্মিক এবং মানসিকভাবে চালিত করে, সে বিষয়টি সাইকোলজিকাল এবং সাংগঠনিক আচরণ অধ্যয়নের দৃষ্টিকোণ থেকে বোঝা অত্যাবশ্যক। তাই মুসলিম পরিচালকদের আধ্যাত্মিকভাবে উদ্বুদ্ধ করাও একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মনোবিজ্ঞান এবং সামাজিক বিজ্ঞান বিশেষজ্ঞদের গবেষণায়, কর্মক্ষেত্রে আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তা এবং EI এর গুরুত্ব নিশ্চিত হয়েছে।

ইসলামি স্পিরিচুয়ালিটি সর্বশক্তিমান আল্লাহর উপস্থিতি উপলব্ধি করতে সহায়তা করে—যাকে আমরা 'তাকওয়া' বলে থাকি। তাকওয়া ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ আত্মসচেতনতা, চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং প্রতিক্রিয়াকে উন্নত করতে সহায়তা করে। 'তাকওয়া' মানে আল্লাহর প্রতি অনুগত ও নিষ্ঠাবান হওয়া। আল্লাহর হুকুম হারাম জিনিস থেকে নিজেকে দূরে রাখা।



picture[২১]

আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তা EQ এবং IQ—উভয়ের সাথেই কাজ করে। আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তা মস্তিষ্কের একটি শারীরিক প্রক্রিয়া, যার সাথে দুটি ভিন্ন দিক সংযুক্ত—বুদ্ধি এবং আবেগ। আধ্যাত্মিক বুদ্ধিমত্তা মূলত মন এবং শরীর, যুক্তি এবং আবেগের মধ্যকার গুরুত্বপূর্ণ সংলাপ। রাসূল ﷺ-এর জীবনে এ তিন বুদ্ধিমত্তার অসংখ্য উদাহরণ আমরা পাই। যেমন, হিজরি অষ্টম সনের একটি ঘটনাই ধরুন।

[২১] https://sqi.co/definition-of-spiritual-intelligence/

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সেসময় মক্কা বিজয়ের প্রস্তুতি শুরু হয়। বিষয়টি যাতে প্রতিপক্ষ কুরাইশরা জানতে না পারে, সেজন্য রাসূলুল্লাহ ﷺ সকলকে সতর্ক করে দেন। হযরত হাতিব মক্কায় বসবাস না করলেও কুরাইশদের সাথে পুরাতন বন্ধুত্ব ছিল। তিনি মদীনাবাসীদের এই গোপন প্রস্তুতির খবরসম্বলিত একটি পত্র-সহ এক মহিলাকে মক্কার দিকে পাঠান। এর বিনিময়ে মহিলাটিকে তিনি নির্ধারিত মজুরি দেবেন বলে চুক্তি হয়। পত্রখানি মাথার চুলের বেণির মধ্যে লুকিয়ে মহিলাটি মক্কার দিকে যাত্রা করে। এদিকে ওহির মাধ্যমে রাসূলুল্লাহ ﷺ সব খবর অবগত হলেন। সাথে সাথে তিনি মহিলাটির পিছু ধাওয়া করে পত্রটি উদ্ধারের জন্য আলি, যুবাইর ও মিকদাদকে নির্দেশ দিলেন। তাঁরা তিনজন খুব দ্রুত সাওয়ারি দাবড়িয়ে 'খালীকা' মতান্তরে 'রাওদাতু খাক' নামক স্থানে মহিলাটিকে ধরে ফেলেন।

প্রথমে তাঁরা তার বাহনে সন্ধান করে কিছুই পেলেন না। তারপর হযরত আলি ﷺ মহিলাকে বললেন, 'আমি আল্লাহর নামে কসম করে বলছি, রাসূলুল্লাহ ﷺ-কে মিথ্যা খবর দেওয়া হয়নি এবং আমাদেরকেও মিথ্যা বলা হয়নি। হয় তুমি নিজেই পত্রটি বের করে দাও, নয়তো আমরা তোমাকে উলঙ্গ করে তালাশ করব।' তাঁদের এ কঠোরতা দেখে মহিলা বলল, 'তোমরা একটু সরে যাও।' তাঁরা সরে দাঁড়ালেন। সে তার মাথার বেণি খুলে তা থেকে পত্রটি বের করে দিলো। তাঁরা তিনজন পত্রটি নিয়ে রাসূলুল্লাহ ﷺ এর খিদমতে হাজির হলেন।

পত্রটি পড়ে রাসূলুল্লাহ ﷺ বিস্ময়ের সাথে প্রশ্ন করেন, 'ওহে হাতিব, তুমি এমন কাজ কেন করলে?' হাতিব বললেন, 'ইয়া রাসূলাল্লাহ, আমার ব্যাপারে তাড়াতাড়ি সিদ্ধান্ত নেবেন না। যদিও আমি কুরাইশ বংশের কেউ নই, তবুও জাহিলি যুগে তাদের সাথে আমার গভীর সম্পর্ক গড়ে উঠেছিল। যেহেতু মুহাজিরদের সকলে তাদের মক্কাস্থ আত্মীয়-বন্ধুদের সাহায্য সহায়তা করে থাকেন, এজন্য আমার ইচ্ছে হলো, আমার আত্মীয়-স্বজনদের সাথে কুরাইশরা যে সদ্ব্যবহার করে থাকে—তার কিছু প্রতিদান কমপক্ষে আমি তাদেরকে দান করি। এ কাজ আমি মুরতাদ হয়ে বা ইসলাম ত্যাগ করে অথবা কুফরকে ইসলামের ওপর প্রাধান্য দেওয়ার কারণে করিনি।'[২২]

অন্য একটি বর্ণনায় এসেছে, হাতিব বললেন, 'ইয়া রাসূলাল্লাহ! আমার পরিবার-পরিজন তাদের মধ্যে রয়েছে। আল্লাহ ও তাঁর রাসূল ﷺ-এর জন্য ক্ষতিকর হবে না-এমনটি মনে করেই আমি চিঠিটি লিখেছি। ইসলাম গ্রহণের পর থেকে আল্লাহ সম্পর্কে আমার মনে কোনো সন্দেহ দেখা দেয়নি। কিন্তু মক্কায় আমি ছিলাম একজন

[২২] সহিহুল বুখারি, কিতাবুল মাগাযী : ৪২৭৪।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বহিরাগত এবং সেখানে আমার মা, ভাই ও ছেলেরা রয়েছে।'[২৩]

হাতিবের বক্তব্য শোনার পর রাসূলে কারীম ﷺ উপস্থিত সাহাবিদেরকে লক্ষ্য করে বললেন, 'সে সত্য কথাটি প্রকাশ করে দিয়েছে। এ কারণে কেউ যেন তাকে গালমন্দ না করে।'

উমর ﷺ আরজ করলেন, 'ইয়া রাসূলাল্লাহ! সে আল্লাহ, রাসূল ও মুসলিমদের প্রতি আস্থাহীনতার কাজ করেছে। অনুমতি দিন, আমি এ মুনাফিকের গর্দান উড়িয়ে দিই।' রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন, 'সে কি বদর যুদ্ধে অংশগ্রহণ করেনি? আল্লাহ বদরের যোদ্ধাদের অনুমতি দিয়েছেন, "তোমরা যা খুশি করো, জান্নাত তোমাদের জন্য অবধারিত।"' রহমাতুল লিল আলামীন দয়ার নবির এ অপূর্ব উদারতায় উমরের দুচোখ সজল হয়ে ওঠে।[২৪]

এ ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতেই পবিত্র কুরআনের এ আয়াত নাযিল হয়,

'ওহে, তোমরা যারা ঈমান এনেছো, আমার শত্রু ও তোমাদের শত্রুকে বন্ধু হিসেবে গ্রহণ কোরো না। তোমরা তাদের সাথে বন্ধুত্বের আচরণ করো, অথচ তোমাদের নিকট যে সত্য এসেছে, তা তারা অস্বীকার করেছে।'[২৫]

এ ঘটনা থেকে হাতিব ﷺ-এর মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা যদি আমরা বিশ্লেষণ করি, তাহলে দেখব, তাঁর পরিবারের প্রতি তাঁর প্রগাঢ় ইমোশন। সাথে সাথে বুদ্ধি খাটিয়ে মহিলার চুলের বেণির ভেতরে চিঠি পাঠানো। কিন্তু তিনি বুঝতেও পারেননি, কত বড় ভুল মুসলিম কমিউনিটির সাথে হতে যাচ্ছিল।

অপরদিকে রাসূল ﷺ-এর প্রতি আমরা লক্ষ্য করলে দেখব, হযরত আলি, মিকদাদ এবং যুবাইরের মতো সাহাবিকে এই কাজের জন্য নিয়োগ এবং তৎক্ষণাৎ মক্কার অভিমুখে পাঠানো তাঁর প্রজ্ঞা এবং বুদ্ধিমত্তার পরিচায়ক। সাথে একজন বদরি সাহাবির প্রতি তাঁর দয়াও চোখে পড়ার মতো। আবার এত বড় অপরাধ করার পরও বদরি সাহাবিদের ব্যাপারে আল্লাহর নির্দেশনাকে মাথা পেতে নিয়ে এবং তাঁর পূর্ববর্তী কাজের স্বীকৃতি হিসেবে রাসূল ﷺ তাঁকে বেকসুর খালাস দিয়ে দেন। এখানে রাসূল ﷺ ইন্টেলেকচুয়াল, ইমোশনাল এবং স্পিরিচুয়াল ইন্টেলিজেন্সের মিলিত প্রকাশ দেখিয়েছেন।

---

[২৩] আল ইসাবা-১/৩০০ হায়াতুস সাহাবা-২/৪২৫

[২৪] সহিহুল বুখারী, ফদলু মান শাহেদা বদরান : ৩৯৮৩

[২৫] সূরা মুমতাহিনা-১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের নেতিবাচকতা

"যেকোনো দক্ষতার মতো, মানুষকে বুঝতে এবং পড়তে পারার ক্ষমতাও একইসাথে ভালো বা মন্দের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।"—এডাম গ্র্যান্ট

নতুন নতুন গবেষণাগুলো আমাদেরকে বলে, মানুষরা যখন তাদের মানসিক দক্ষতাকে উন্নত করে, তখন তারা অন্যদেরকে নিপুণভাবে পরিচালনা (Manipulate) করার ক্ষেত্রেও আরও চৌকশ হয়ে ওঠে। আপনি যখন নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন, আপনি তখন আপনার সত্যিকারের অনুভূতিগুলোকে মুখোশের আড়ালে ঢাকার কারুকার্য শিখে যাবেন। যখন আপনি জানেন যে, অন্যরা কী অনুভব করছে, কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাচ্ছে, আপনি তাদেরকে হৃদয়ের টানে টানতে পারেন এবং তাদের নিজেদেরকে নিজেদের স্বার্থের বিরুদ্ধে কাজ করতে অনুপ্রাণিত করতে পারেন। ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের অন্ধকার দিকটি মানুষের মধ্যে ইমোশনাল ম্যানিপুলেশনের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়।

এই ইমোশনাল ম্যানিপুলেশনের আচরণটি বিভিন্নভাবে প্রকাশ পেতে পারে। কারও আত্মবিশ্বাস, আত্ম-মূল্যায়ন, আত্ম-দক্ষতাকে নিজের সাময়িক ফায়দা হাসিলের জন্য নষ্ট করে দেওয়াও এক ধরনের ইমোশনাল ম্যানিপুলেশন। অনেক সময় কারও ইগোকে জাগিয়ে দিয়ে তার মধ্যে অহংবোধের জন্ম দিয়ে নিজের স্বার্থসিদ্ধিও ইমোশনাল ম্যানিপুলেশনের মধ্যেই পড়বে। আবার কাউকে অতিরিক্ত প্রশংসা এবং তোষামোদ করে তার মধ্য থেকে নিজের গোপন স্বার্থ হাসিল করাও এ ধরনের ম্যানিপুলেশনের ক্যাটাগরিতে পড়ে।

একটি কোম্পানিতে এই ইমোশনাল ম্যানিপুলেশনের বিষয়টি এভাবে কাজ করে যে, মানুষ যখন আরেকজনের আবেগ-অনুভূতি বুঝতে পারে এবং নিজের

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আবেগ প্রকাশ এবং নিয়ন্ত্রণে দক্ষ হয়—তখন সে কৌশলী পদক্ষেপে যেকোনো পরিস্থিতিতে ব্যক্তিগত লাভ হাসিলের পাঁয়তারা করে।

গবেষকরা কিংবা বিজ্ঞানীরা ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স নিয়ে অনেক কথা এবং গবেষণা প্রকাশ করলেও এর অন্ধকার দিকটি নিয়ে খুব একটা কাজ করেন না। আস্তে আস্তে যদিও এই ট্রেন্ড পরিবর্তন হচ্ছে এবং এখন অনেকে এর অন্ধকার দিক নিয়েও কথা বলা শুরু করেছেন।

সমাজবিজ্ঞানীরাও ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের এই অন্ধকার দিকটি নিয়ে কাজ করতে শুরু করেছেন। ক্যামব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক জোচেন মেঙ্গেসের নেতৃত্বে একদল তরুণ উদীয়মান গবেষক দল দেখিয়েছেন, যখন একজন নেতা আবেগে ভরা একটি মোটিভেশনাল বক্তৃতা দেন, তখন শ্রোতাদের মূল বক্তব্যটি যাচাই করার সম্ভাবনা একদমই কম থাকে। বক্তব্যের বিষয়বস্তুও কম মনে রাখে তারা। শ্রোতারা বক্তৃতা দ্বারা এতটাই অনুপ্রাণিত হয় যে, বক্তৃতার সত্য-মিথ্যার প্রতি খুব একটা মনোযোগ না দিয়ে বক্তৃতাটাই বেশি মনে রাখে।

আবেগের শক্তিকে স্বীকৃতি দিয়ে এক গবেষক বিশ শতকের কয়েকজন প্রভাবশালী নেতার বডি ল্যাংগুয়েজের প্রভাবগুলো অধ্যয়ন করতে গিয়ে কয়েক বছর কাটিয়েছেন। তিনি হিটলারের হাতের অঙ্গভঙ্গি অনুশীলন করা এবং তার নড়াচড়ার চিত্র বিশ্লেষণ করে এই সিদ্ধান্তে আসেন—এই জগদ্বিখ্যাত ব্যক্তিটি একজন জাদুকরী গুণসম্পন্ন পাবলিক স্পিকার। তিনি বক্তব্যে অন্যদের মধ্যে এক জাদুকরী আবহের সৃষ্টি করতেন। আর এই গুণটি এমন এক বিষয়—যা তিনি কঠোর সাধনা এবং অধ্যবসায় দ্বারা রপ্ত করতে পেরেছিলেন।

চৌকশ বুদ্ধিমত্তার অধিকারী ব্যক্তিরা তাদের চারপাশের লোকদের সম্পর্কে এতটাই সচেতন যে, তারা অনেক সময় তাদের খারাপ আচরণগুলোকে সংশোধন করতে—এমনকি বলতেও অনীহা বোধ করে। তারা জানে যে, এমন কথা বলে তারা নিজেদের জনপ্রিয়তা হারাবে। এজন্য তারা এসব থেকে দূরে থাকে। একটা প্রতিষ্ঠান বা সংগঠনের ঊর্ধ্বতন কেউ যদি বেশি বুদ্ধিমত্তাগিরি দেখিয়ে তার অধীনস্থদেরকে শুধরে না দেয়, তাহলে যথাযথ কর্মী তৈরি হবে না। এই যে "Bad guy" না হওয়ার প্রবণতা—এটা ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের একটা অন্ধকার দিক।

অপরদিকে নবি-রাসূলরা ছিলেন ভারসাম্যপূর্ণ ইন্টেলিজেন্সের অধিকারী। এই দুনিয়াতে নবিগণের আগমনের একটা মুখ্য মিশন হচ্ছে, সৎকাজের আদেশ করা এবং অসৎকাজে নিষেধ করা। 'কারও কাছে ভালো/খারাপ হব'—এই বিবেচনায়

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

নবি-রাসূলরা কখনও দাওয়াত দেননি। তাঁরা সমাজে ন্যায় প্রতিষ্ঠায় সৎকাজের আদেশ, অসৎকাজে নিষেধ করে গেছেন। কাউকে খুশি করা কিংবা দুঃখিত করা তাঁদের ধর্তব্যে ছিল না। স্থান, কাল, পাত্রভেদে দাওয়াতি বক্তব্য মানুষের মধ্যে কীরূপ প্রভাব ফেলবে—এটা নিয়ে তাঁরা সচেতন ছিলেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

Self-awareness
(আত্মসচেতনতা)

আমরা এই বইতে মূলত সাইকোলজিস্ট ডেনিয়েল গোলম্যানের ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের উপাদানসমূহকে ফ্রেইম ধরে আলোচনা সামনে নিয়ে যাব। তিনি যে পাঁচটি উপাদানকে ভিত্তি ধরে তার পুরো কাজটিকে সাজানোর চেষ্টা করেছেন, আমরাও সেগুলো অনুসরণ করে অগ্রসর হব এবং দেখানোর চেষ্টা করব ইসলাম কীভাবে এসবের বীজ অনেক আগে থেকে তার অনুসারীদের মধ্যে বপন করে আসছে এবং রাসূল ﷺ কীভাবে প্র্যাকটিক্যালি তা দেখিয়ে গেছেন।

আত্মসচেতনতা এমন একটি মনস্তাত্ত্বিক অবস্থাকে বোঝায়, যেখানে আপনি নিজের দিকে নজর দিচ্ছেন। আপনি কে, আপনি কীভাবে আচরণ করেন, নিজের আবেগ-অনুভূতিগুলো যথাসময়ে সঠিকভাবে বুঝতে পারেন কি না এবং বিভিন্ন পরিস্থিতি আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করে—তা নিয়ে ভাবছেন। এর এমন কোনো ধরাবাঁধা সংজ্ঞা নেই যে, অমুক অমুক আবেগ বুঝতে পারতে হবে। বরং একজন স্বাভাবিক মানুষের মধ্যে যত ধরনের আবেগ কাজ করতে পারে—সবগুলো সম্পর্কে ধারণা অর্জন করা এবং সময়মতো সেগুলোকে নিজের মধ্যে চিহ্নিত করে উপযুক্ত আচরণ করাই হলো আত্মসচেতনতা।

আপাতভাবে মনে হতে পারে, নিজের আবেগকে চিনতে পারা আর কী এমন কঠিন কাজ! উপযুক্ত সময়ের আগে কিংবা সময় চলে গেলে নিজের আবেগ নিয়ে চিন্তাভাবনা করা মোটেও কঠিন কিছু নয়। কিন্তু মুহূর্তের মধ্যে উপযুক্ত সময়ে নিজের আবেগকে বুঝতে পারা ও সেই অনুযায়ী আচরণ করাই হলো আসল চ্যালেঞ্জ! এখানেই বিচক্ষণ অনুভূতিসম্পন্ন মানুষের আসল পরিচয়।

যখন আমরা নিজেদেরকে স্পষ্টভাবে দেখি অর্থাৎ আত্মসচেতনতা তৈরি করি,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

তখন আমরা আরও আত্মবিশ্বাসী এবং আরও সৃজনশীল হই। আমরা ভালো সিদ্ধান্ত নিই, শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তুলি এবং আরও কার্যকরভাবে যোগাযোগ রক্ষা করি। আমাদের মধ্যে মিথ্যা ও প্রতারণার সম্ভাবনা কমে যায়। আমরা ভালো কর্মী হয়ে উঠতে পারি এবং স্ব স্ব প্রতিষ্ঠানে বেশি অবদান রাখতে পারি। আমরা আত্মসচেতনতাবোধের কারণে কার্যকর নেতা হয়ে উঠতে পারি—যারা তাদের প্রতিষ্ঠান বা কোম্পানিকে লাভজনক করে তোলে, পাশাপাশি কর্মীরাও সন্তুষ্ট থাকে।

ওপরন্তু, আমরা যদি আমাদের সামগ্রিক আত্মসচেতনতা বাড়াতে সক্ষম হই, তাহলে আমরা আমাদের দুর্বলতাগুলোও চিহ্নিত করতে পারব। একইভাবে, আমরা কোথায়, কখন এবং কীভাবে উন্নতি করতে পারব—তা নির্ধারণ করতে সক্ষম হব।

১. 'আত্মসচেতনতা' কীভাবে অর্জন করা যায়?

এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি প্রশ্ন। কারণ, আত্মসচেতনতা কোনো তাত্ত্বিক বিষয় নয়—যা কেবল মুখস্থের মাধ্যমে অর্জন করা যায়। বরং ক্রমাগত লেগে থাকা ও চর্চার মাধ্যমেই ব্যক্তি আত্মসচেতন হয়ে ওঠে। আত্মসচেতনতা অর্জনের এই দীর্ঘ প্রয়াসকে নিয়মতান্ত্রিক কাঠামোতে নিয়ে আসার জন্য সমকালীন বিশেষজ্ঞগণ গবেষণা করে বিভিন্ন তত্ত্ব ও পদ্ধতি দিয়েছেন। আত্মসচেতনতা অর্জনের এমনই দুটি সমকালীন পদ্ধতি আমরা এখানে আলোচনা করব। এই দুটি পদ্ধতি কাজে লাগিয়ে আত্মসচেতনতা অর্জন ও নিজের আত্মসচেতনতার স্তরকে বাড়ানো সম্ভব।

'জো-হ্যারি' উইন্ডো মডেল ব্যবহার করে :

'জোসেফ' এর 'জো' এবং 'হ্যারিংটন' এর 'হ্যারি' এর সমন্বয়ে 'জো-হ্যারি' উইন্ডো মডেলের নামকরণ। জো-হ্যারি উইন্ডো মডেলটি একটি দলের ব্যক্তিদের মধ্যে আত্মসচেতনতা এবং পারস্পরিক বোঝাপড়া চিহ্নিত ও উন্নত করার জন্য একটি সহজ এবং দরকারি হাতিয়ার।

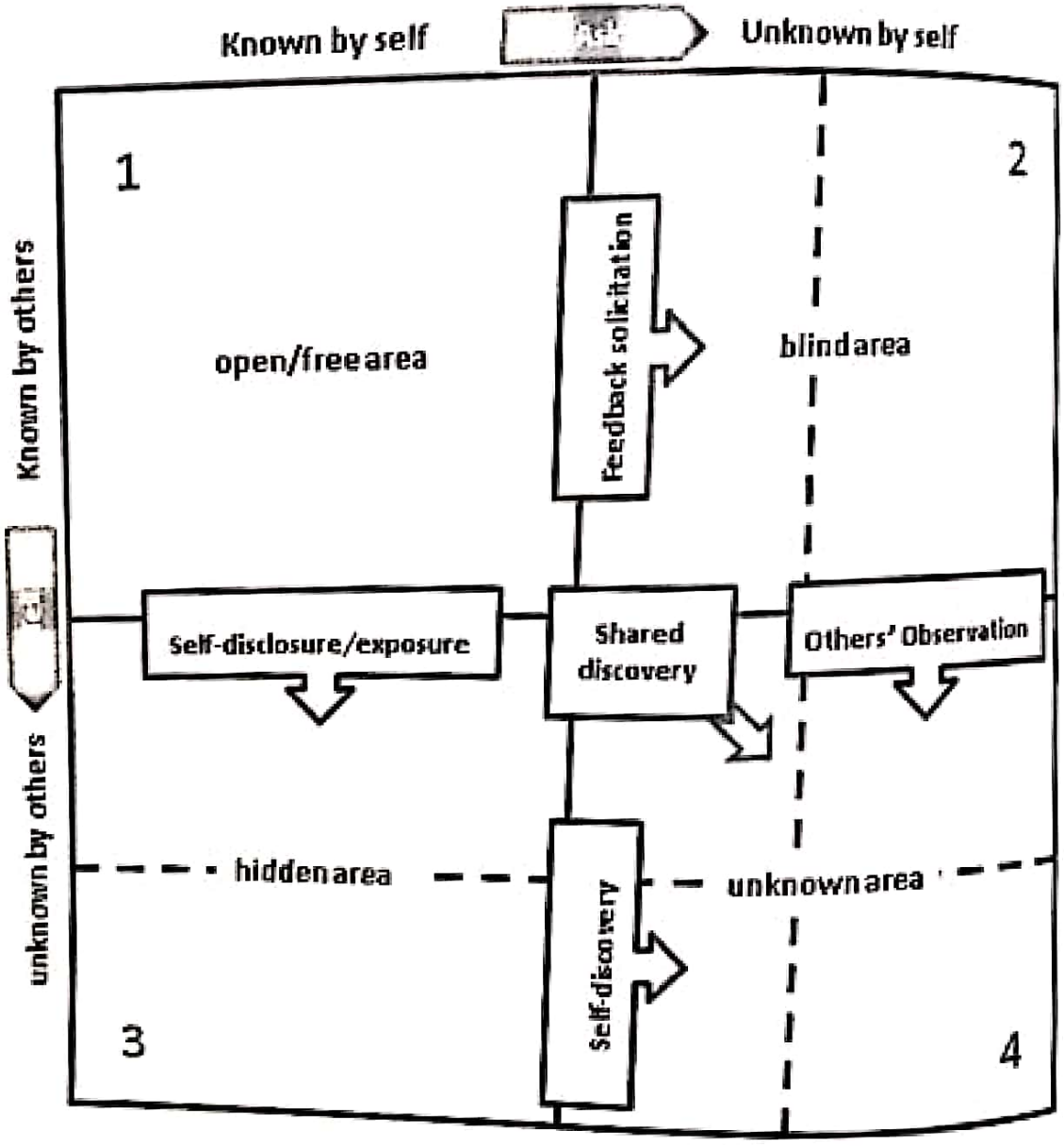
[সূত্র : https://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model]

এই মডেলের প্রথম জানালাটি হলো 'উন্মুক্ত' (Open)। এই জানালায় আপনি আপনার ওই সমস্ত আবেগকে রাখুন, যেগুলো সম্পর্কে আপনার মতো অন্যরাও জানে।

দ্বিতীয় জানালাটিকে বলা হয় 'অন্ধকারাচ্ছন্ন' (Blind)। এখানে আপনার ওই সমস্ত আবেগকে রাখুন, যা অন্যেরা জানে; কিন্তু আপনি জানেন না। আপনার সম্পর্কে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সচেতনতায় অন্যরা আপনার ব্যাপারে কী ভাবছে, সেই প্রতিক্রিয়া বা সমালোচনা আপনার সচেতনতাকে সমৃদ্ধ করবে। যেমন : হয়তো আপনি সচেতনভাবে কখনো ভাবেননি যে, আপনি অল্পতে রেগে যান। আপনার সহকর্মী বা কাছের মানুষ আপনাকে সততার সঙ্গে তা বলার পরই কেবল আপনি সেটা অনুধাবন করতে পারলেন। এজন্য নিজের সম্পর্কে পরিপূর্ণভাবে জানতে হলে আপনার সহকর্মী বা কাছের মানুষের সমালোচনা, প্রতিক্রিয়া ও ফিডব্যাক নিন।



তৃতীয় জানালায় আপনার ব্যাপারে ওই সমস্ত তথ্যগুলোকে রাখুন, যেগুলো শুধু আপনি জানেন, অন্যেরা জানে না। এটার নাম 'লুক্কায়িত' (Hidden)।

চতুর্থ জানালাটি হলো 'অজ্ঞাত' (Unknown)। এটি আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি করার আরেকটি চমৎকার জানালা। এই জানালায় আপনার ব্যাপারে ওই সমস্ত তথ্যগুলোকে রাখুন, যেগুলো আপনি এবং অন্যরা কেউ জানে না। আত্মসমালোচনা এবং নিজেকে নিয়ে গভীর ভাবনা এই অজ্ঞাত জানালাটা খুলে দিতে আপনাকে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সাহায্য করবে।

SWOT Analysis :

SWOT Analysis পদ্ধতি প্রথম অ্যালবার্ট হামফ্রে প্রস্তাব করেছিলেন। এই বিশ্লেষণের দুটো দিক—আভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক। আভ্যন্তরীণ দিকটি সক্ষমতা (Strength) এবং দুর্বলতা (Weakness) বিষয়ক। বাহ্যিক দিকটি সুযোগ (Opportunity) এবং ঝুঁকি (Threat) সংক্রান্ত। যেকোনো ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের বা প্রজেক্টের সফলতার সম্ভাবনা ও করণীয় নির্ণয়ে SWOT বিশ্বব্যাপী বহুল ব্যবহৃত একটি পদ্ধতি। সক্ষমতা ও সুযোগ হচ্ছে যেকোনো ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের সহায়ক বিষয়াদির পর্যালোচনা। অপরদিকে দুর্বলতা ও ঝুঁকি হচ্ছে ক্ষতিকর বিষয়াদির পর্যালোচনা। এই চারটি বিষয়ে যে যত বেশি এবং যথাযথভাবে ওয়াকিবহাল থাকতে পারবে, তার আত্ম-পর্যালোচনা তত ভালো হবে, আত্মসচেতনতা তত নিখুঁত হবে। এখানে আমরা একটি প্রতিষ্ঠানের SWOT Analysis এর নমুনা দেখি। একইভাবে ব্যক্তিপর্যায়েও এর মাধ্যমে নিজের সম্পর্কে চমৎকার ধারণা পাওয়া সম্ভব।

Strength (সক্ষমতা)	Weakness (দুর্বলতা)	Opportunity (সুযোগ)	Threat (ঝুঁকি)
১। যে কাজগুলো আপনার প্রতিষ্ঠান দারুণভাবে করতে পারে, সেগুলোই প্রতিষ্ঠানের শক্তি।	১। যে বিষয়গুলোতে প্রতিষ্ঠানের ঘাটতি রয়েছে, সেগুলোই দুর্বলতা।	১। বাজারে নির্দিষ্ট কোনো পণ্যের অপর্যাপ্ততা, যা নিয়ে এসে বাজারে ভালো অবস্থান দখল করা যায়।	১। প্রতিযোগী বাড়তে থাকা।
২। এমন বৈশিষ্ট্য, যা আপনাকে বাকি দশজন প্রতিযোগী থেকে সম্পূর্ণ অনন্য করে তোলে।	২। যে কাজগুলোতে আপনার প্রতিযোগীরা আপনার তুলনায় অনেক এগিয়ে।	২। নিজস্ব এলাকায় প্রতিযোগীর পরিমাণ কম হওয়া।	২। অনুকূল পরিবেশের পরিবর্তন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৩। বুদ্ধিমান ও দক্ষ কর্মী প্রতিষ্ঠানের শক্তিশালী হাতিয়ার হিসেবে কাজ করে।	৩। সম্পদের অপ্রতুলতা।	৩। কোম্পানির পণ্য বা সেবার চাহিদা বাড়তে থাকা।	৩। মিডিয়াতে নেতিবাচক প্রচারণা।
৪। চটপটে লোকজন, প্রয়োজনীয় মূলধন, আধুনিক প্রযুক্তিগত বিদ্যা—এগুলো প্রতিষ্ঠানের দৃশ্যমান সম্পদ ও শক্তি।	৪। বিশেষ কোনো লক্ষ্য না থাকা।	৪। মিডিয়াতে কোম্পানির প্রচারণা।	৪। প্রতিষ্ঠানের প্রতি কাস্টমারের আস্থা কমে আসা।

২. আত্মসচেতনতার ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি

আত্মসচেতনতার প্রথম এবং প্রধান ধাপ হলো নিজের জীবনের উদ্দেশ্য বোঝা। আমি কে, কোথা থেকে এলাম, আর কোথায় যাব। সৃষ্টির শুরু হতে মানুষের মনে ঘুরপাক খাওয়া এই প্রশ্নগুলোর সঠিক এবং যথার্থ উত্তরের মধ্যে আত্মসচেতনতার বীজ লুকিয়ে আছে। আধ্যাত্মিক এ প্রশ্নগুলোর উত্তরের মধ্যে আত্মসচেতনতাকে প্রাথমিকভাবে উপলব্ধি করতে হবে। তারপর তার আদলে জীবনের অন্য বিষয়গুলোকে ঢেলে সাজানোর মধ্যে দিয়ে এটি বিকাশ লাভ করবে।

নবি-রাসূলরা সব সময় তাঁদের দাওয়াতের শুরুতেই এ প্রশ্নগুলোর সোজাসাপটা ব্যাখ্যা দিয়ে পরবর্তী কার্যক্রমে গিয়েছেন। নববি ধারাবাহিকতায় রাসূলুল্লাহ ﷺ তার ব্যতিক্রম ছিলেন না। আত্মসচেতনতার মাধ্যমে স্রষ্টার প্রতি সচেতনতার সূত্রপাত করাই নববি কর্মনীতি।

আরবি প্রবাদে আছে, "যে নিজেকে জানে, সে তার রবকে জানে।"

আল্লাহ তাআলা বলেন,

> "অতঃপর তিনি তাকে সামঞ্জস্যপূর্ণ করেছেন, আর তার ভেতরে স্বীয় রুহ হতে ফুঁক দিয়েছেন।" [২৬]

মানবসত্তা যে একটা সুন্দর এবং সম্মানিত সৃষ্টি—তা এই আয়াতের মাধ্যমে বোঝা যায়। আল্লাহর রুহের উপস্থিতি মানব-জন্মকে সম্মানিত করেছে। এজন্যই

[২৬] সূরা সাজদা-৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

নিজেকে জানার মধ্যে স্রষ্টার রহস্য ভেদের চাবি আছে। ইমাম গাযালি তাঁর ইহইয়া উলুমুদ্দিন-এ বলেছেন :

আত্মার রহস্য যে জানে, সে নিজেকে জানে। যদি সে নিজেকে চেনে, তবে সে তার প্রভুকে জানে। যদি সে নিজেকে এবং তার প্রভুকে জানে, তবে সে জানে যে, তার ব্যাপারটি তার প্রকৃতি এবং প্রবৃত্তিতে আসমানি গুণে গুণান্বিত।

"আর তোমরা তাদের মতো হোয়ো না—যারা আল্লাহকে ভুলে গেছে, ফলে আল্লাহ তাদেরকে আত্মবিস্মৃত করে দিয়েছেন। তারাই তো ফাসিক।"[২৭]

এই আয়াতের ব্যাখ্যায় এসেছে : "আল্লাহ শাস্তিস্বরূপ তাদেরকে এমন করে দিলেন যে, তারা এমন সব কাজ করা থেকে উদাসীন হয়ে গেল—যাতে ছিল তাদের উপকার এবং যার দ্বারা তারা নিজেদেরকে জাহান্নামের আযাব থেকে বাঁচাতে পারত। এইভাবে মানুষ আল্লাহকে ভুলে যাওয়ার দ্বারা আসলে নিজেকেই ভুলে যায়। তার জ্ঞান-বুদ্ধি তাকে সঠিক দিক-নির্দেশনা দেয় না। চোখ দুটি তাকে সঠিক পথ দেখায় না এবং তার কান সত্য কথা শুনতে বধির হয়ে যায়। ফলে তার দ্বারা এমন কাজ হয়ে যায়, যাতে থাকে তার নিজেরই ধ্বংস ও বিনাশ।"[২৮]

যারা নিজ অস্তিত্বের সূচনাকে ভুলে পার্থিব জীবনের মোহে ডুবে থাকে, নিঃসন্দেহে তারা চূড়ান্ত মাত্রার অসচেতন, গাফিল। কারণ, রবের সান্নিধ্য লাভের মাধ্যমে মানুষ হতে পারে সর্বোচ্চ পর্যায়ের আত্মসচেতন। সঠিক আর ভুলের মধ্যকার পার্থক্য বোঝার মতো সাধারণ নির্দেশনাগুলো মানুষ রবের সান্নিধ্যের প্রভাবেই পেয়ে থাকে। আর মানুষ যখন তার সৃষ্টিকর্তা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়, তখন ভালো-মন্দের জ্ঞানও হারিয়ে ফেলে।

এখন, যে প্রশ্নটা স্বাভাবিকভাবে মাথায় চলে আসবে—তা হলো, মানুষ কীভাবে তাদের দুর্বলতাগুলো জানতে পারে এবং ভুলগুলো মেনে নিয়ে সংশোধনের পথে পা বাড়াতে পারে। ওয়াবিসা ইবনু মাবদ ﷺ থেকে বর্ণিত, 'আমি আল্লাহর রাসূল ﷺ-এর কাছে গেলাম। তিনি বললেন, "তুমি নেক আমল সম্পর্কে জানতে এসেছো?" আমি বললাম, "হ্যাঁ।" তিনি বললেন, "নিজেকে নিজে এই প্রশ্ন করো। নেক আমল আমাদের রূহে প্রশান্তি এনে দেয়, আর গুনাহের কাজ এনে দেয় অস্থিরতা। মানুষ যতই সেই গুনাহকে মহিমান্বিত করে কথা বলুক না কেন, কাজটা না ছাড়া পর্যন্ত আমাদের রুহ অস্থিরভাবে বুকের এপাশ থেকে ওপাশে ছুটোছুটি

[২৭] সূরা হাশর-১৯
[২৮] তাফসীরে আহসানুল বায়ান পৃষ্ঠা নং : ৯৭৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

করতে থাকে।"[২৯]

মানুষ যখন সত্যিকার অর্থেই আল্লাহর নিকটবর্তী হতে চেষ্টা করে, তখন মহান মানুষকে তাঁর নিজের ব্যাপারেও আত্মসচেতন করে দেয়। এই ব্যাপারে মহান তাআলা বলেন,

> "হে মুমিনগণ! তোমাদের দায়িত্ব তোমাদের ওপর। যদি তোমরা সঠিক পথে থাকো, তাহলে যে পথভ্রষ্ট হয়েছে, সে তোমাদের ক্ষতি করতে পারবে না। আল্লাহর দিকেই তোমাদের সকলের প্রত্যাবর্তন। অতঃপর তোমরা যা করছিলে, সে সম্পর্কে তোমাদেরকে জানিয়ে দেওয়া হবে।"[৩০]

অর্থাৎ মানুষ যদি নিজেদেরকে নিয়ে চিন্তা করে বা আত্মসচেতন হয়, তবে অন্যের ভ্রান্তি তার কোনো ক্ষতি করতে পারবে না। এভাবে আত্মসচেতনতা আমাদেরকে অন্যের পক্ষ থেকে আসা বিপদাপদ, যাবতীয় ভ্রান্তি ও পথভ্রষ্টতা থেকেও রক্ষা করে এবং একমাত্র আল্লাহর ওপর নির্ভরকারী বান্দা হিসেবে আমাদেরকে প্রস্তুত করে।

সাহিল ইবনু আবদুল্লাহ ﵀ বলেছেন, "যদি কেউ নিজেকে চেনে, তবে সে তার রবের কাছে তার মর্যাদা জানে। যদি কেউ তার মনকে জানে, তবে সে তার এবং তার রবের মধ্যকার অবস্থা সম্পর্কে অবগত।"[৩১]

ইমাম গাযালি বলেন, "হে সত্যানুসন্ধানী, আপনি কখনোই সর্বশক্তিমান আল্লাহর হুকুম প্রতিষ্ঠা করতে পারবেন না, যদি-না আপনি আপনার হৃদয়, আপনার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ, আপনার প্রতিটি মুহূর্ত এবং আপনার প্রতিটি নিঃশ্বাসের প্রতি সচেতন না হন।"[৩২]

আহনাফ বিন কায়িস ﵀-কে প্রশ্ন করা হয়েছিল : 'আপনি কীভাবে পবিত্র জ্ঞান আহরণ করেন?'

জবাবে তিনি বলেন, 'আমি নিজের কাছেই মূলত শিখি।'

'সেটা কীভাবে?'

তিনি বলেন, 'যদি আমি অন্যের কোনো কাজকে ঘৃণা করি, তবে আমি কখনোই কারও সাথে ওই ধরনের কাজ করব না। যে নিজেকে জানে, সে তার সর্বশক্তিমান

---

[২৯] সহিহ মুসলিম : ২৫৫৩
[৩০] সূরা মায়িদা, ৫:১০৫
[৩১] Hilyat al-Awliyā' 10/201
[৩২] ইমাম গাযযালী বিদয়াতু আল-হিদায়াহ ১/২৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

রবকে জানে। আর এটাই অহংকার দূর করার জন্য যথেষ্ট। সে নিজের সম্পর্কে সত্যিকার অর্থে যা-ই জানুক না কেন, সে জানবে, সে সব দিক থেকে ছোট। নম্র, ভদ্র এবং বিনয়ী হওয়া ব্যতীত তার জন্য উপযুক্ত আর কিছুই নেই। যদি সে তার রবকে চেনে, তবে সে জানবে যে, গৌরব ও মহিমা আল্লাহ ছাড়া আর কারও জন্য মানানসই নয়।'[৩৩]

সংক্ষেপে বলা যায়, মানুষের নিজের সত্তা সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান তাকে আল্লাহ সম্পর্কে আরও আগ্রহী এবং জ্ঞানী করে তোলে। যে ব্যক্তি তাদের আত্মার অন্তর্নিহিত আসমানি প্রকৃতিকে জানে, সে এর সৃষ্টিকর্তার গুণাবলি জানতে পারবে। প্রত্যেক ব্যক্তির মধ্যে আল্লাহর সৃষ্ট রুহ রয়েছে। নবি-রাসূলদের দ্বারা প্রদর্শিত আত্মশুদ্ধির পথ অনুসরণের মাধ্যমে মানুষ এই রুহকে আল্লাহর আনুগত্যের পথে সক্রিয় করতে পারে।

৩. মূসা ﷺ- এর আত্মসচেতনতা

মূসা ﷺ ছিলেন বনী ইসরাইলের মাঝে আল্লাহর প্রেরিত নবি। আল্লাহ তাঁকে নির্দেশ দিয়েছিলেন ফিরাউনের কাছে আল্লাহর একত্ববাদের দাওয়াত পৌঁছে দিতে। মূসা ﷺ কিছুটা তোতলা ছিলেন এবং তাঁর কথায় জড়তা ছিল। তিনি নিজের এই দুর্বলতা সম্পর্কে জানতেন এবং সময়মতো তা ধরতেও পেরেছিলেন। তাই ফিরাউনের কাছে যাওয়ার আগে তিনি আল্লাহর কাছে এই বলে দুআ করেছিলেন—"হে আমার পালনকর্তা, আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন। এবং আমার কাজ সহজ করে দিন। এবং আমার জিহ্বা থেকে জড়তা দূর করে দিন। যাতে তারা আমার কথা বুঝতে পারে।"[৩৪]

মূসা ﷺ শুধু নিজের এই দুর্বলতা চিহ্নিত করতে পেরেছিলেন। এ ছাড়া তাঁর এই দুর্বলতা যে দাওয়াতি প্রচেষ্টার পথে কিছুটা বিঘ্নতা সৃষ্টি করতে পারে, তাও বুঝেছিলেন।

এভাবেই আমাদের নিজেদের দুর্বলতাগুলো চিহ্নিত করে সেগুলো কীভাবে আমাদের লক্ষ্য অর্জনে বাধা হতে পারে, তা বুঝতে পারা অত্যন্ত জরুরি।

৪. আত্মসচেতনতা ও আত্মশুদ্ধি

ইসলামে ব্যক্তির আত্মশুদ্ধি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর ব্যক্তি নিজের প্রকৃত অবস্থা বুঝতে পারার আগ পর্যন্ত তা অর্জিত হতে পারে না। কারণ, নিজের অবস্থা বুঝে

[৩৩] ইহইয়া উলূম আল-দীন ৩/৩৫৮
[৩৪] সূরা ত্বহা, ২০:২৫-২৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

উদ্যোগ গ্রহণ করাই হলো আত্মশুদ্ধির প্রথম ধাপ। আর আত্মশুদ্ধির গুরুত্ব এ একটি আয়াত থেকেই স্পষ্ট হয়ে যায়—

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَّلَا بَنُوْنَ ۝ اِلَّا مَنْ اَتَى اللّٰهَ بِقَلْبٍ سَلِيْمٍ ۝

"যে দিবসে ধনসম্পদ ও সন্তানসন্ততি কোনো উপকারে আসবে না; কিন্তু যে সুস্থ অন্তর নিয়ে আল্লাহর কাছে আসবে।"[৩৫]

আত্মশুদ্ধির বিষয়ে আল্লাহ আরও বলেন,

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَا ۝

"যে নিজেকে পরিশুদ্ধ করেছে, সেই সফলকাম হয়েছে। এবং যে নিজেকে কলুষিত করেছে, সে হয়েছে ব্যর্থ।"[৩৬]

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى ۝

"নিশ্চয়ই সাফল্য লাভ করবে সে, যে পরিশুদ্ধ হয়।"[৩৭]

কুরআনের এই আয়াতগুলো থেকে বলা যায়, আত্মশুদ্ধির ওপরেই আমাদের চিরকালীন মুক্তি নির্ভর করছে। আর আত্মসচেতনতা ছাড়া প্রকৃত আত্মশুদ্ধি কখনোই সম্ভব নয়। তাই আত্মশুদ্ধিবিহীন আত্মসচেতনতা সাময়িক ফল দিতে পারে মাত্র; চিরস্থায়ী নয়।

একজন সত্যিকার আত্মসচেতন ব্যক্তি-মাত্রই আল্লাহ-সচেতন (মুত্তাকি)। তার প্রতিটি কাজ করার সময় সে মাথায় রাখে যে, আল্লাহ এর মাধ্যমে সন্তুষ্ট হবেন, নাকি অসন্তুষ্ট! আল্লাহ তাকে সার্বক্ষণিক দেখছেন—এই চিন্তাও তার মধ্যে আত্মসচেতনতা গড়ে দেয়। এই প্রসঙ্গে আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهٖ نَفْسُهٗ ۚ وَنَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيْدِ ۝

"আমি মানুষ সৃষ্টি করেছি এবং তার মন নিভৃতে যে কুচিন্তা করে, সে সম্পর্কেও আমি অবগত আছি। আমি তার গ্রীবাস্থিত ধমনি থেকেও অধিক নিকটবর্তী।"[৩৮]

---

[৩৫] সূরা আশ শুআরা, ২৬:৮৮-৮৯
[৩৬] সূরা শামস, ৯১:৯-১০
[৩৭] সূরা আ'লা, ৮৭:১৪
[৩৮] সূরা ক্বাফ, ৫০:১৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৫. কুরআন যেভাবে আত্মসচেতনতা শেখায়

কুরআনের অসংখ্য আয়াতে আল্লাহ মানুষের পরিচয় দিয়েছেন এবং মানুষের অন্তর্নিহিত বৈশিষ্ট্য ও সত্তাগত আচরণ-অভ্যাস নিয়ে বিস্তারিত আলোকপাত করেছেন। এসবের উদ্দেশ্যই হলো মানুষকে নিজের সত্তা নিয়ে ভাবতে উদ্বুদ্ধ করা এবং আল্লাহ যেসকল নেতিবাচক বৈশিষ্ট্যের কথা বলেছেন, সেগুলো থেকে বের হয়ে আসা। আর ইতিবাচক গুণগুলো অর্জনের চেষ্টা করা। কুরআন মানুষের সত্তাগত বৈশিষ্ট্য নিয়ে বলেছে,

يُرِيْدُ اللّٰهُ اَنْ يُّخَفِّفَ عَنْكُمْ ۚ وَخُلِقَ الْاِنْسَانُ ضَعِيْفًا ﴿٢٨﴾

"আল্লাহ তোমাদের বোঝা হালকা করতে চান। মানুষ দুর্বলরূপে সৃজিত হয়েছে।"[৩৯]

وَاِذَا مَسَّ الْاِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْۢبِهٖۤ اَوْ قَاعِدًا اَوْ قَآئِمًا ۚ فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهٗ مَرَّ كَاَنْ لَّمْ يَدْعُنَاۤ اِلٰى ضُرٍّ مَّسَّهٗ ۭ كَذٰلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِيْنَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ﴿١٢﴾

"আর যখন মানুষকে বিপদ স্পর্শ করে, তখন সে শুয়ে, বসে বা দাঁড়িয়ে আমাকে ডাকে। অতঃপর আমি যখন তার বিপদ দূর করে দিই, তখন সে এমনভাবে চলতে থাকে, মনে হয় যেন তাকে কোনো বিপদ স্পর্শ করার কারণে সে আমাকে ডাকেইনি। এভাবেই যারা সীমালঙ্ঘন করে, তাদের জন্য তাদের কাজকর্মগুলো চাকচিক্যময় বানিয়ে দেওয়া হয়েছে।"[৪০]

وَلَىِٕنْ اَذَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنٰهَا مِنْهُ اِنَّهٗ لَيَـُٔوْسٌ كَفُوْرٌ ﴿٩﴾

"আর যদি আমি মানুষকে আমার পক্ষ থেকে রহমত আস্বাদন করাই, এরপর তার থেকে তা কেড়ে নিই, তাহলে সে হতাশ ও অকৃতজ্ঞ হয়।"[৪১]

لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۭ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۭ وَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۗءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

[৩৯] সূরা নিসা, ৪:২৮
[৪০] সূরা ইউনুস, ১০:১২
[৪১] সূরা হূদ, ১১:০৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

"মানুষের সামনে ও পেছনে পাহারাদার নিযুক্ত আছে, যারা আল্লাহর হুকুম মোতাবেক তাকে রক্ষণাবেক্ষণ করে। আল্লাহ কোনো সম্প্রদায়ের অবস্থা পরিবর্তন করেন না, যতক্ষণ না তারা নিজেরাই তাদের অবস্থা পরিবর্তন করে। আল্লাহ কোনো সম্প্রদায়ের অকল্যাণ করতে চাইলে তা রদ করার কেউ নেই, আর তিনি ছাড়া তাদের কোনো অভিভাবক নেই।"[৪৩]

وَاٰتٰىكُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَاَلْتُمُوْهُ ؕ وَاِنْ تَعُدُّوْا نِعْمَتَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوْهَا ؕ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَظَلُوْمٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾

"তিনি তোমাদেরকে সে সবকিছুই দিয়েছেন—যা তোমরা চেয়েছো। আর তোমরা আল্লাহর অনুগ্রহ গণনা করতে চাইলে কক্ষনো তার সংখ্যা নির্ধারণ করতে পারবে না। মানুষ অবশ্যই বড়ই জালিম, বড়ই অকৃতজ্ঞ।"[৪৪]

خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ نُّطْفَةٍ فَاِذَا هُوَ خَصِيْمٌ مُّبِيْنٌ ﴿٤﴾

"তিনি মানবকে এক ফোঁটা বীর্য থেকে সৃষ্টি করেছেন। অথচ সে প্রকাশ্য ঝগড়াটে সেজে বসল।"[৪৪]

وَيَدْعُ الْاِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَآءَهٗ بِالْخَيْرِ ؕ وَكَانَ الْاِنْسَانُ عَجُوْلًا ﴿١١﴾

"মানুষ যেভাবে কল্যাণ কামনা করে, সেভাবেই অকল্যাণ কামনা করে। মানুষ তো খুবই তাড়াহুড়ো-প্রবণ।"[৪৫]

وَاِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِى الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُوْنَ اِلَّاۤ اِيَّاهُ ۚ فَلَمَّا نَجّٰىكُمْ اِلَى الْبَرِّ اَعْرَضْتُمْ ؕ وَكَانَ الْاِنْسَانُ كَفُوْرًا ﴿٦٧﴾

"যখন সমুদ্রে তোমাদের ওপর বিপদ আসে, তখন শুধু আল্লাহ ব্যতীত যাদেরকে তোমরা আহ্বান করে থাকো, তারা তোমাদের মন থেকে উধাও হয়ে যায়। অতঃপর তিনি যখন তোমাদেরকে স্থলে ভিড়িয়ে উদ্ধার করে নেন, তখন তোমরা মুখ ফিরিয়ে নাও। মানুষ বড়ই অকৃতজ্ঞ।"[৪৬]

وَاِذَاۤ اَنْعَمْنَا عَلَى الْاِنْسَانِ اَعْرَضَ وَنَاٰ بِجَانِبِهٖ ۚ وَاِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَـُٔوْسًا ۔

---

[৪২] সূরা রাদ, ১৩: ১১
[৪৩] সূরা ইবরাহীম, ১৪:৩৪
[৪৪] সূরা নাহল, ১৬:৪
[৪৫] সূরা ইসরা, ১৭:১১
[৪৬] সূরা ইসরা, ১৭:৬৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

"আর আমি যখন মানুষের ওপর নিয়ামত দান করি, তখন সে মুখ ফিরিয়ে নেয় ও দূরে সরে যায়। আর যখন তাকে অনিষ্ট স্পর্শ করে, তখন সে খুব হতাশ হয়ে পড়ে।"[৪৭]

قُلْ لَّوْ اَنْتُمْ تَمْلِكُوْنَ خَزَآئِنَ رَحْمَةِ رَبِّيْٓ اِذًا لَّاَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْاِنْفَاقِ ؕ وَ كَانَ الْاِنْسَانُ قَتُوْرًا ﴿۱۰۰﴾

"বলো, যদি তোমরা আমার রবের রহমতের ভাণ্ডারসমূহের মালিক হতে, তবুও খরচ হয়ে যাওয়ার ভয়ে তোমরা তা আটকে রাখতে। আর মানুষ তো অতি কৃপণ।"[৪৮]

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِيْ هٰذَا الْقُرْاٰنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ ؕ وَ كَانَ الْاِنْسَانُ اَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا ﴿۵۴﴾

"...মানুষ সব থেকে অধিক তর্কপ্রিয়।"[৪৯]

خُلِقَ الْاِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ ؕ سَاُورِيْكُمْ اٰيٰتِيْ فَلَا تَسْتَعْجِلُوْنِ ﴿۳۷﴾

"মানুষকে সৃষ্টি করা হয়েছে তাড়াহুড়ার প্রবণতা দিয়ে। অচিরেই আমি তোমাদেরকে দেখাব আমার নিদর্শনাবলি। সুতরাং তোমরা তাড়াহুড়া কোরো না।"[৫০]

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيْتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيْكُمْ ؕ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَكَفُوْرٌ

"তিনিই তোমাদেরকে জীবিত করেছেন, অতঃপর তিনিই তোমাদেরকে মৃত্যুদান করবেন ও পুনরায় জীবিত করবেন। নিশ্চয়ই মানুষ বড় অকৃতজ্ঞ।"[৫১]

اِنَّا عَرَضْنَا الْاَمَانَةَ عَلَى السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَالْجِبَالِ فَاَبَيْنَ اَنْ يَّحْمِلْنَهَا وَ اَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْاِنْسَانُ ؕ اِنَّهٗ كَانَ ظَلُوْمًا جَهُوْلًا ﴿۷۲﴾

"আমি আকাশ, পৃথিবী ও পর্বতমালার সামনে এই আমানত পেশ করেছিলাম, অতঃপর তারা একে বহন করতে অস্বীকার করল এবং এতে

---

[৪৭] সূরা ইসরা, ১৭:৮৩
[৪৮] সূরা ইসরা, ১৭:১০০
[৪৯] সূরা কাহফ, ১৮:৫৪
[৫০] সূরা আম্বিয়া, ২১:৩৭
[৫১] সূরা হাজ্জ, ২২:৬৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ভীত হলো। কিন্তু মানুষ তা বহন করল। নিশ্চয়ই সে জালিম, অজ্ঞ।"[৫২]

وَإِذَا مَسَّ الْإِنسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَّلَهُ نِعْمَةً مِّنْهُ نَسِيَ
مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِن قَبْلُ وَجَعَلَ لِلَّهِ أَندَادًا لِّيُضِلَّ عَن سَبِيلِهِ ۚ قُلْ
تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيلًا ۖ إِنَّكَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ ﴿٨﴾

"আর যখন মানুষকে স্পর্শ করে দুঃখ-দুর্দশা, তখন সে একাগ্রচিত্তে তার রবকে ডাকে। তারপর তিনি যখন তাকে নিজের পক্ষ থেকে নিয়ামত দান করেন, তখন সে ভুলে যায়—ইতিপূর্বে কী কারণে তাঁর কাছে দুআ করেছিল, আর আল্লাহর সমকক্ষ নির্ধারণ করে, তাঁর পথ থেকে বিচ্যুত করার জন্য। বলো, তোমার কুফরি উপভোগ করো ক্ষণকাল; নিশ্চয়ই তুমি জাহান্নামিদের অন্তর্ভুক্ত।"[৫৩]

فَإِذَا مَسَّ الْإِنسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِّنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ
عَلَىٰ عِلْمٍ ۚ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٤٩﴾

"মানুষকে বিপদাপদ স্পর্শ করলে আমাকে ডাকে। অতঃপর আমি যখন তাকে আমার পক্ষ থেকে নিয়ামত দিয়ে ধন্য করি, তখন সে বলে ওঠে—'আমার জ্ঞান-গরিমার বদৌলতেই আমাকে তা দেওয়া হয়েছে।' না, তা নয়। এটা একটা পরীক্ষা। কিন্তু তাদের অধিকাংশই বুঝে না।"[৫৪]

لَّا يَسْأَمُ الْإِنسَانُ مِن دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِن مَّسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ ﴿٤٩﴾

"মানুষ উন্নতি কামনায় ক্লান্ত হয় না।"[৫৫]

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ
عَرِيضٍ ﴿٥١﴾

"আমি যখন মানুষের প্রতি অনুগ্রহ করি, তখন সে মুখ ফিরিয়ে নেয় এবং পার্শ্ব পরিবর্তন করে। আর যখন তাকে অনিষ্ট স্পর্শ করে, তখন সুদীর্ঘ দুআ করতে থাকে।"[৫৬]

---

[৫২] সূরা আহযাব, ৩৩:৭২
[৫৩] সূরা যুমার, ৩৯:৮
[৫৪] সূরা যুমার, ৩৯:৪৯
[৫৫] সূরা ফুসসিলাত, ৪১:৪৯
[৫৬] সূরা ফুসসিলাত, ৪১:৫১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا ۖ إِنْ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلَاغُ ۗ وَإِنَّا إِذَا
أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا ۖ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ
أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ ﴿٤٨﴾

"যদি তারা মুখ ফিরিয়ে নেয়, তবে আপনাকে আমি তাদের রক্ষক করে পাঠাইনি। আপনার কর্তব্য কেবল প্রচার করা। আমি যখন মানুষকে আমার রহমত আস্বাদন করাই, তখন সে উল্লসিত হয়। আর যখন তাদের কৃতকর্মের কারণে তাদের কোনো অনিষ্ট ঘটে, তখন মানুষ খুব অকৃতজ্ঞ হয়ে যায়।"[৫৭]

وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءًا ۚ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ مُبِينٌ ﴿١٥﴾

"তারা আল্লাহর বান্দাদের মধ্য থেকে আল্লাহর শরিক স্থির করেছে। বাস্তবিকই মানুষ স্পষ্ট অকৃতজ্ঞ।"[৫৮]

وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءًا ۚ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ مُبِينٌ ﴿١٥﴾

"মানুষকে সৃষ্টি করা হয়েছে খুবই অস্থিরমনা করে।"[৫৯]

بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ ﴿٥﴾

"বরং মানুষ তার ভবিষ্যৎ জীবনেও ধৃষ্টতা করতে চায়।"[৬০]

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾

"নিশ্চয়ই আমি মানুষকে শ্রমনির্ভররূপে সৃষ্টি করেছি।"[৬১]

كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَىٰ ﴿٦﴾

"সত্যি সত্যি মানুষ সীমালঙ্ঘন করে।"[৬২]

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ ﴿٦﴾

"নিশ্চয়ই মানুষ তার পালনকর্তার প্রতি অকৃতজ্ঞ।"[৬৩]

[৫৭] সূরা শুরা, ৪২:৪৮
[৫৮] সূরা যুখরুফ, ৪৩:১৫
[৫৯] সূরা মা'আরিজ, ৭০:১৯
[৬০] সূরা কিয়ামাহ, ৭৫:৫
[৬১] সূরা বালাদ, ৯০:৪
[৬২] সূরা আলাক, ৯৬:৬
[৬৩] সূরা আদিয়াত, ১০০:৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

এ ছাড়াও কুরআনের অসংখ্য আয়াতে আল্লাহ বিশ্বজগৎ ও আল্লাহর সৃষ্টি নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে বলেছেন। এর উদ্দেশ্য হলো, সৃষ্টি নিয়ে চিন্তাভাবনা করার মাধ্যমে নিজেদের ক্ষুদ্রতা সম্পর্কে সচেতন হওয়া। বিশ্বজগতের যে একজন সৃষ্টিকর্তা রয়েছেন, তাঁর নির্দেশ মেনে চলতে যে আমরা বাধ্য—এই বোধ নিজের মধ্যে নিয়ে আসা। আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۚ إِنَّ فِي ذٰلِكَ لَآيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٣﴾

"আর যা কিছু রয়েছে আসমানে এবং যা কিছু রয়েছে জমিনে, তার সবই তিনি তোমাদের অধীন করে দিয়েছেন। চিন্তাশীল কওমের জন্য নিশ্চয়ই এতে নিদর্শন রয়েছে।"[৬৪]

وَفِي الْأَرْضِ آيٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

"বিশ্বাসকারীদের জন্যে পৃথিবীতে নিদর্শনাবলি রয়েছে এবং তোমাদের নিজেদের মধ্যেও; তোমরা কি অনুধাবন করবে না?"[৬৫]

وَمَا خَلَقْنَا السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لٰعِبِينَ ﴿٣٨﴾ مَا خَلَقْنٰهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَلٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٩﴾

"আমি আকাশ, জমিন আর এদের মাঝে যা আছে—সেসব খেল-তামাশার ফলে সৃষ্টি করিনি। আমি এ দুটোকে যথাযথভাবেই সৃষ্টি করেছি। কিন্তু তাদের অধিকাংশই তা জানে না।"[৬৬]

وَخَلَقَ اللّٰهُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَلِتُجْزٰى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿٢٢﴾

"আর আল্লাহ আসমান ও জমিনকে যথার্থভাবে সৃষ্টি করেছেন। যাতে প্রত্যেক ব্যক্তিকে তার কৃতকর্ম অনুযায়ী প্রতিফল দেওয়া যেতে পারে, আর তাদের প্রতি কোনো জুলুম করা হবে না।"[৬৭]

فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرٰى عَلَى اللّٰهِ كَذِبًا أَوْ كَذَّبَ بِآيٰتِهِ ۚ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْمُجْرِمُونَ

[৬৪] সূরা জাসিয়া, ৪৫:১৩
[৬৫] সূরা যারিয়াত, ৫১:২০-২১
[৬৬] সূরা দুখান, ৪৪: ৩৮-৩৯
[৬৭] সূরা জাসিয়া, ৪৫:২২

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

"কাজেই, যে আল্লাহর ওপর মিথ্যা রটনা করে অথবা তাঁর আয়াতসমূহকে মিথ্যা বলে, তার চেয়ে বড় জালিম আর কে? নিশ্চয়ই অপরাধীরা সফল হবে না।"[৬৮]

আরও অসংখ্য আয়াতে এভাবেই মহান আল্লাহ আমাদেরকে সচেতন হওয়ার নির্দেশ দিয়েছেন।

৬. হাদীসের আলোকে আত্মসচেতনতা

আনাস ইবনু মালিক ﷺ বর্ণনা করেছেন, 'এক ব্যক্তি রাসূল ﷺ-এর সাথে বসে ছিলেন। এমন সময় আরেক ব্যক্তি সেখান দিয়ে যাচ্ছিল। তখন বসে থাকা ব্যক্তি আগন্তুক ব্যক্তি সম্পর্কে রাসূল ﷺ-কে বললেন, "আমি এই ব্যক্তিকে ভালোবাসি।" রাসূল ﷺ বললেন, "তুমি কি তাকে সেটা জানিয়েছো?" সে বলল, "না।" তখন রাসূল ﷺ বললেন, "তুমি তাকে জানাও যে, তাকে তুমি ভালোবাসো।" তখন লোকটি উঠে গিয়ে আগন্তুককে তার প্রতি ভালোবাসার কথা জানাল এবং বলল, "আমি তোমাকে আল্লাহর জন্য ভালোবাসি।" জবাবে সেও বলল, "তুমি যার জন্য আমাকে ভালোবাসো, তিনিও তোমাকে ভালোবাসুন।"'[৬৯]

এই হাদীসটি থেকে বোঝা যায়, রাসূল ﷺ কীভাবে তাঁর সাহাবিদেরকে নিজের ও অন্যের আবেগ নিয়ে সচেতন হতে শেখাতেন। আবেগের যথাযথ প্রকাশ করতে উৎসাহ দিতেন।

আরেকটি ঘটনা আমরা উল্লেখ করছি।

একদিন রাসূল ﷺ রাস্তা দিয়ে যাচ্ছিলেন। এমন সময় পথের ধারে এক বৃদ্ধা আহাজারি করছিল। তার সন্তান মারা গিয়েছিল এবং সন্তানের শোকেই সে বিলাপ করছিল। নবিজি তাকে বিলাপ করতে নিষেধ করলেন এবং সবর করতে বললেন। বৃদ্ধা জানত না যে, তিনিই আল্লাহর রাসূল। তাই সে কর্কশ ভাষায় বলল, "আপনার সন্তান তো মারা যায়নি, আপনি আমার কষ্ট কীভাবে বুঝবেন?" এ কথা শুনে নবিজি কথা না-বাড়িয়ে চলে গেলেন। সাহাবিগণ সেই বৃদ্ধাকে নবি ﷺ-এর পরিচয় জানাল। বৃদ্ধা তখন দৌড়ে গিয়ে নবিজির কাছে ক্ষমা চাইল। নবিজি বললেন,

إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى

"সবর তো প্রথম আঘাতেই।"[৭০]

[৬৮] সূরা ইউনুস, ১০:১৭
[৬৯] সুনানু আবী দাউদ : ৫১২৫
[৭০] সহিহুল বুখারি : ১২৮৩; সহিহ মুসলিম : ৯২৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সন্তানের শোকে কাতর বৃদ্ধার মানসিক অবস্থা কেমন হতে পারে, তা নবিজি বুঝতে পেরেছিলেন। সেজন্য তিনি বৃদ্ধার রুক্ষ আচরণের জবাবে তৎক্ষণাৎ কিছু বলা সমীচীন মনে করেননি। কারণ, বৃদ্ধা আবেগের আতিশয্যে যা বলার তা বলে ফেলেছে। এজন্য তিনি চুপচাপ নিজের পথ ধরলেন। অন্যের আবেগকে বুঝতে পারা ও সেই অনুসারে নিজের আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করার চমৎকার একটি নমুনা উদাহরণ এটি।

৭. আত্মসচেতনতা ও রাসূল ﷺ-এর একটি অসাধারণ দুআ

নবিজি তায়িফে ঘটে যাওয়া মর্মান্তিক ঘটনার প্রেক্ষিতে একটি দুআ করেছিলেন। শোকের বছরে এই ঘটনাটি ঘটে। নবিজি তাঁর জীবনের বড় দুই অবলম্বন—চাচা আবু তালিব ও স্ত্রী খাদিজাকে হারিয়ে দুঃখ-ভারাক্রান্ত অবস্থায় দিন যাপন করছিলেন। এই সময়ে নবি ﷺ তায়িফে যান দাওয়াতি কাজের জন্যে। সেখানে নবিজিকে কটুকথা বলা হয়, তাঁর দাওয়াতকে ব্যঙ্গ করা হয়, তাঁর গায়ে পাথর নিক্ষেপ করা হয় এবং তাঁকে শহর থেকে তাড়িয়ে দেওয়া হয়। এর থেকে অপমানজনক এবং কষ্টদায়ক অভিজ্ঞতা আর কী হতে পারে! বিতাড়িত হয়ে ক্লান্ত-শ্রান্ত অবস্থায় তিনি এক বাগানে এসে আশ্রয় নেন। বাগানে এসে তিনি দুঃখ-ভারাক্রান্ত হৃদয়ে মহান আল্লাহর কাছে এই দুআ করেন :

اَللّٰهُمَّ إِلَيْكَ أَشْكُو ضَعْفَ قُوَّتِي، وَقِلَّةَ حِيلَتِي، وَهَوَانِي عَلَى النَّاسِ، أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ، إِلَى مَنْ تَكِلُنِي، إِلَى عَدُوٍّ يَتَجَهَّمُنِي أَوْ إِلَى قَرِيبٍ مَلَّكْتَهُ أَمْرِي، إِنْ لَمْ تَكُنْ غَضْبَانَ عَلَيَّ فَلَا أُبَالِي، غَيْرَ أَنَّ عَافِيَتَكَ أَوْسَعُ لِي، أَعُوذُ بِنُورِ وَجْهِكَ الَّذِي أَشْرَقَتْ لَهُ الظُّلُمَاتُ، وَصَلَحَ عَلَيْهِ أَمْرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، أَنْ تُنْزِلَ بِي غَضَبَكَ أَوْ تُحِلَّ عَلَيَّ سَخَطَكَ، لَكَ الْعُتْبَى حَتَّى تَرْضَى، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ

"হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে নিজের দুর্বলতা, (মানুষকে বোঝাতে) আমার কলাকৌশলের স্বল্পতা এবং মানুষের কাছে আমার মূল্যহীনতার অভিযোগ করছি। হে সর্বাধিক দয়ালু! আপনি দুর্বলদের প্রভু, আমারও প্রভু।

আপনি আমাকে কার কাছে ন্যস্ত করছেন? আপনি কি আমাকে দূরের এমন অচেনা কারও হাতে ন্যস্ত করছেন, যে আমার সাথে কঠোর ব্যবহার করবে? নাকি কোনো শত্রুর হাতে সোপর্দ করছেন, যাকে আপনি আমার যাবতীয় বিষয়ের মালিক করে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

দিয়েছেন? আপনি যদি আমার ওপর রাগান্বিত না হন, তাহলে আমি কোনো কিছুই পরোয়া করি না।

তবে নিঃসন্দেহে আপনার ক্ষমা আমার জন্য সর্বাধিক প্রশস্ত ও প্রসারিত। আমি আপনার সেই চেহারার আলোর আশ্রয় চাই, যার দ্বারা অন্ধকার দূরীভূত হয়ে যায়। এবং যা দ্বারা দুনিয়া ও আখিরাতের সকল বিষয় সংশোধন হয়। এই কথার মাধ্যমে আমার ওপর আপনার ক্রোধ নেমে আসা হতে অথবা আমার ওপর আপনার অসন্তুষ্টি নাযিল হওয়া থেকে আপনার কাছে আশ্রয় চাই। আপনার সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যেই আমার সকল প্রচেষ্টা।

আপনার সাহায্য ব্যতীত অন্যায় কাজ থেকে বেঁচে থাকাও সম্ভব নয় এবং আপনার তাওফীক ও শক্তি ছাড়া আপনার আনুগত্য করাও সম্ভব নয়।"[৭১]

এই দুআর মধ্যে আমরা দেখি :

» রাসূল ﷺ নিজের অবস্থা সম্পর্কে অবগত ছিলেন। তিনি তা মেনেও নিয়েছিলেন। এই মেনে নিতে পারার কারণেই তিনি তাঁর কাজ চালিয়ে যেতে পেরেছিলেন, হতোদ্যম হয়ে ভেঙে পড়েননি।

» নিজের দুর্বলতা নিয়ে তিনি মানুষের কাছে অভিযোগ করেননি। একমাত্র আল্লাহর কাছে অভিযোগ করেছিলেন এবং আল্লাহর সাহায্য চেয়েছিলেন। আল্লাহর ওপর তাঁর পরম নির্ভরতার কথা জানিয়েছিলেন। সত্যিকার আত্মসচেতন একজন মানুষ এমনই হয়। নিজের দুর্বলতা বুঝতে পেরে তারা মানুষের কাছে ধরনা দেয় না। বরং সকল দুর্বলতা দূর করার মালিক যিনি, সেই আল্লাহর ওপরই ভরসা করে।

» রাসূল ﷺ এই দুআর মধ্যে একটিবারও বলেননি যে, এই দায়িত্ব পালন করা তাঁর পক্ষে অসম্ভব কিংবা এত কষ্ট তিনি আর নিতে পারছেন না। বরং স্পষ্টভাবে বলেছেন, "আপনার সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যেই আমার সকল প্রচেষ্টা।" অর্থাৎ আত্মসচেতন মানুষ কোনো প্রতিকূল পরিস্থিতিতেই হাল ছেড়ে দেন না। তিনি যেমন তার নিজের কমতি ও শক্তিগুলো সম্পর্কে সচেতন, তেমনই তার লক্ষ্য-উদ্দেশ্য সম্পর্কেও সমান ওয়াকিবহাল।

৮. আত্মসচেতনতার চেকলিস্ট

এখানে আমরা কুরআন-হাদীসের আলোকে একটি চেকলিস্ট দিচ্ছি। কুরআন ও

[৭১] আদদুআ লিতবারানি : ১০৩৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

হাদীসের মধ্যে আল্লাহ আমাদের আত্মসচেতনতার যেসকল গুণ অর্জন করতে বলেছেন, সেগুলো আমরা অর্জন করতে পেরেছি কি না; অথবা পারলেও তার ঠিক কতটা সফল হয়েছি, তা সম্পর্কে ধারণা পেতে এই চেকলিস্টটি আমাদের সাহায্য করবে।

ক্রমিক নং	আত্মসচেতনতামূলক কাজ	সব সময় ৫	প্রায় সময় ৪	মাঝে মাঝে ৩	কচিৎ ২	কখনোই না ১	কুরআনের আলোকে	হাদীসের আলোকে
১	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমি আমার অনুভূতিগুলো (রাগ, কষ্ট, আনন্দ) চিনতে পারি।						সূরা আশ-শামস, ৯১ : ৯ সূরা আল-হাশর, ৫৯ : ১৮	মুসনাদ আহমদ, ২১৪১২
২	আমার জীবনের প্রথম অগ্রাধিকার হলো আল্লাহর সন্তুষ্টি।						সূরা আয-যারিয়াত, ৫১ : ৫৬ সূরা আল-বাক্বারা, ২ : ২০৭ সূরা আর-রাদ, ১৩ : ২৮	সহিহ মুসলিম, ২১৩৭
৩	কাজের চাপে বা ব্যক্তিগত সমস্যায় আমি বিষণ্ন না হয়ে নতুন উদ্দীপনায় সমস্যা সমাধান করার চেষ্টা করি।						সূরা আত-তাওবা, ৯ : ৪০ সূরা হা-মীম আস-সাজদা, ৪১ : ৩০ সূরা ইনশিরাহ, ৯৪ : ৫	সহিহ বুখারি, ৫৬৫৫
৪	যেকোনো কাজে পূর্বপ্রস্তুতি নেওয়ার যতটা সম্ভব চেষ্টা করি।						সূরা আল-জুমুআ, ৬২ : ১০ সূরা আল-আনফাল, ৮ : ৩০	তিরমিযী, ২৫১৭
৫	পরীক্ষায় হেরে যাওয়ার ভয়ে পিছু না হটে তাওয়াক্কুল ও আত্মবিশ্বাসের সাথে অংশগ্রহণ করি।						সূরা আত-তালাক, ৬৫ : ৩ সূরা আল-মায়িদা, ৫ : ২৩ সূরা আলে ইমরান, ৩ : ১৫৯	সহিহ মুসলিম, ২৬৪৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৬	আমি ইতিবাচকভাবে সমালোচনা গ্রহণ করি এবং নিজের ভুল শোধরানোর চেষ্টা করি।						সূরা আল-আ'লা, ৮৭ : ১৪ সূরা ফাতির, ৩৫ : ১৮ সূরা আশ-শামস, ৯১ : ৯	সহিহ মুসলিম, ৯১
৭	ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃত ভুলের জন্য আমি তাওবা করে পুনরায় না করার চেষ্টা করি।						সূরা আল-আ'রাফ, ৭ : ১৫৩ সূরা হূদ, ১১ : ৩ সূরা আল-বাকারা, ২ : ১৬০ সূরা আল-বাকারা, ২ : ২২২ সূরা আয-যুমার, ৩৯ : ৫৩	রিয়াদুস সালিহীন, ১৫, ১৬; সহিহ মুসলিম, ২৭৪৪-২৭৪৭
৮	নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে যেকোনো কাজের লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করি।						সূরা আন-নাজম, ৫৩ : ৩৯	সহিহ বুখারি, ৬৪১২
৯	কোনো বিষয় না-বুঝলে আমি লজ্জা না পেয়ে জানার চেষ্টা করি।						সূরা আল-মুজাদালা, ৫৮ : ১১	সহিহ মুসলিম, ৩৩২
১০	আমি জানি, কোন পরিস্থিতি বা বিষয় আমাকে রাগান্বিত করে বা কষ্ট দেয়।						সূরা মুমতাহিনা, ৭৩ : ১০ সূরা আল-আনফাল, ৮ : ২২	আল-আদাবুল মুফরাদ, ১৩২০
১১	আমি সহজে মনের ভাব প্রকাশ করতে পারি।						সূরা ইউসুফ, ১২ : ৮৬	সুনান আবি দাউদ, ৫১২৫
১২	আশপাশের মানুষের বা পরিস্থিতির পরিবর্তনের সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারি।						সূরা আল-বাকারা, ২ : ২১৯	সুনান ইবনু মাজাহ, ৪০৩২

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

১৩	কেউ উপদেশ দিলে তা সহজভাবে গ্রহণ করি।						সূরা আল-আম্বিয়া, ২১ : ৭	রিয়াদুস সালিহীন, ৬১২
মোট নাম্বার =								

ওপরের চেকলিস্টের ১৩টি গুণাবলির ওপর,

- কেউ যদি গড়ে ৪-৫ পায়, তখন ধারণা করা যায়, তার আত্মসচেতনতার লেভেল খুব ভালো।
- কেউ যদি গড়ে ৩ পায়, তখন ধারণা করা যায়, তার আত্মসচেতনতার বিষয়ে কিছুটা অগ্রগতি প্রয়োজন।
- কেউ যদি গড়ে ১-২ পায়, তখন ধারণা করা যায়, তার আত্মসচেতনতার লেভেল ভালো নয় এবং তার অনেক বেশি অগ্রগতি প্রয়োজন।



আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আত্মনিয়ন্ত্রণ বা আত্মব্যবস্থাপনা

মানুষের আবেগ তার ব্যক্তিত্বকে ফুটিয়ে তোলে। তাই এই আবেগ যদি লাগামহীন হয়ে যায়, তাহলে তা তাকে সকলের সামনে হালকা এবং অপ্রত্যাশিত করে তোলে। তেমনই অন্য মানুষদেরকে করে বিব্রত। এটা ব্যক্তিত্বের ওপর আরও বেশি নেগেটিভ প্রভাব ফেলে চক্রাকারে ঘুরতে থাকে। তাই যেকোনো মুহূর্তে নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর এটাই হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ বা আত্মব্যবস্থাপনা। স্টিফেন কব-এর মতে, মানুষের প্রতিক্রিয়া জানানোর ক্ষমতা আছে। তবে যত্রতত্র যেকোনোভাবে প্রতিক্রিয়া জানালেই হবে না। বরং কোনো একটা নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে যথার্থ প্রতিক্রিয়া জানানোর জন্য আমাদের অবশ্যই নিজের প্রতি পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ থাকতে হবে। এই ক্ষমতাটি পুরোপুরি অর্জন করতে পারলে, জীবনের যেকোনো পরিস্থিতি অত্যন্ত দক্ষতার সাথে এবং নিপুণভাবে মোকাবিলা করা যাবে। অতএব, আত্মনিয়ন্ত্রণের মধ্যে দুটি বিষয় চলে আসে :

- সঠিকভাবে অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ।
- অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ নিয়ন্ত্রণের পদক্ষেপ।

এই দুটি বিষয় সফলভাবে প্রয়োগ করতে পারলে, বলা যায়, একজন মানুষ আত্মনিয়ন্ত্রণে সক্ষম। আর এই দুটি গুণ অর্জন করতে হলে ৪টি বিষয় থাকা দরকার :

- আত্মসচেতনতার ওপর ভিত্তি করে আত্মনিয়ন্ত্রণের পরিকল্পনা করা (Planning)
- সেই পরিকল্পনাটিকে সাংগঠনিকভাবে সাজানো (Organization)
- পরিকল্পনাটির বাস্তবায়নে নেতৃত্ব গ্রহণ করা (Leadership) এবং
- নিয়মিত আত্মনিয়ন্ত্রণের উন্নয়ন ও অগ্রগতি মূল্যায়ন করা (Control)

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

"What it lies in our power to do, it lies in our power not to do." – Aristotle

আত্মনিয়ন্ত্রণ সবচেয়ে মৌলিক গুণাবলির একটি এবং যেকোনো ধরনের সাফল্য অর্জনের জন্য অতীব প্রয়োজন। ধরুন, কেউ ওজন কমাতে আগ্রহী। তিনি কী ধরনের খাবার খাবেন এবং ব্যায়াম করবেন—তা পুরোপুরি আত্মনিয়ন্ত্রণের সাথে জড়িত। যারা তাদের জীবনাচরণ পরিবর্তন করতে চান, তাদের এমন আচরণ বেছে নেওয়ার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ অনুশীলন করতে হবে—যা কঠিন এবং দুর্গম। প্রচেষ্টা যা-ই হোক না কেন, একজন মানুষ যদি সফলতার সন্ধান করে, আত্মনিয়ন্ত্রণ একেবারেই অপরিহার্য।

১. আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের উপায়

আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের জন্য কয়েকটি গুণ আমাদেরকে অর্জন করতে হবে :

ক. ইতিবাচকতা (Positivity)
খ. উন্নত মানসিকতা (Growth mindset)
গ. ধকল কাটিয়ে ওঠা (Stress management)
ঘ. সবর (Patience)
ঙ. আত্মবিশ্বাস (Self-confidence)

ক. ইতিবাচকতা (Positivity)

ইতিবাচকতা কোনো জন্মগত বৈশিষ্ট্য নয়; বরং মানুষ তা প্রচেষ্টার মাধ্যমে অর্জন করতে পারে। ইতিবাচকতার আরেক নাম হলো, Content Reframing অর্থাৎ যেকোনো নেতিবাচক বিষয় বা ঘটনাকে নতুন একটি ফ্রেমের মাধ্যমে দেখা।

ইতিবাচকতা অর্জনের কোনো ধরাবাঁধা সূত্র কিংবা অনুশীলন নেই। এজন্যই তা একদিনে অর্জন করা যায় না। সার্বক্ষণিক মনের মাঝে ইতিবাচক চিন্তা করার জলন্ত প্রয়াসকে উজ্জীবিত রাখা এবং সময়মতো সেই ইচ্ছাকে ব্যবহার করাই হলো এটি অর্জনের মূল উপায়। রাসূল ﷺ সাহাবিদের প্রতি অনেক বেশি সহমর্মী ছিলেন এবং একইসাথে সব সময় তাঁদের মধ্যে ইতিবাচক ধারণা গেঁথে দেওয়ার চেষ্টা করতেন। নিচের ঘটনা থেকে তার একটা ধারণা পাওয়া যায় :

রাসূল ﷺ-এর ছোট নাতি হুসাইন ؓ-এর মুখে জড়তা ছিল। কথা বলতে গেলে বাক্য ঠিকভাবে শেষ করতে পারতেন না। যখন তাঁর বয়স পাঁচ-ছয় বছর, একদিন মজলিসে তিনি তাঁর নানাজানকে কী যেন বলতে চাচ্ছিলেন। এ অবস্থায় তিনি যখন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

কথা বলতে শুরু করলেন, তাঁর মুখের জড়তার কারণে কোনো বাক্যই শেষ করতে পারছিলেন না। আশেপাশে যারা ছিল, তারা অবজ্ঞা নয়, বরং স্বাভাবিকভাবেই নিজেদের চেহারার দিকে দৃষ্টি বিনিময় করছিলেন। কিন্তু রাসূল ﷺ খুব মনোযোগের সাথে, ধৈর্য ধরে, প্রাণপ্রিয় নাতির কথা শুনছিলেন। হুসাইন ﷺ-এর কথা শেষ হওয়ার পরে তিনি মানুষের মনোভাব কিছুটা বুঝতে পারছিলেন। সাথে সাথে নাতির মানসিক অবস্থাও তিনি উপলব্ধি করতে পারছিলেন। তিনি সবাইকে উদ্দেশ্য করে বললেন, "আমার এ নাতি তার চাচা মূসার উত্তরাধিকারী।"[৭২]

মূসা ﷺ-এর মুখের ভাষায়ও জড়তা ছিল। এভাবে রাসূল ﷺ পুরো সিচুয়েশনটাকে পজিটিভ চিন্তার দিকে নিয়ে যান। নাতিকে মানসিক শক্তি দেন, সাথে সাথে উপস্থিত সবার মনের মধ্যে একটা পজিটিভ ধারণা দাঁড় করিয়ে দেন। এভাবে প্রাত্যহিক জীবনের প্রায় সব জিনিসের মধ্যেই আমরা ইতিবাচকতার চর্চা করতে পারি। একজন ইতিবাচক মানুষের চিন্তার কিছু নমুনা আমরা দেখি :

গতানুগতিক চিন্তা	ইতিবাচক চিন্তা
সে ইচ্ছা করেই আমার ফোনটা ধরল না। আগেই জানতাম, আমার ফোন সে কখনোই ধরবে না।	সে হয়তো কোনো কাজে ব্যস্ত আছে, তাই ফোনটা ধরতে পারেনি।
চারপাশে সবাই শুধু আমার ভুল ধরে।	আমার ভুল হয়েছে বলেই তাদের চোখে ধরা পড়েছে। এতে ভুল সংশোধন করা আমার জন্য সহজ হলো।
বস আমাকে দেখতেই পারে না।	বস মাঝে মাঝে আমার প্রতি অসন্তুষ্ট হন, তবে ভালো কাজ করলে প্রশংসাও করেন।
এত বড় অফিসার আমি; অথচ সামান্য বাসের হেল্পার আমার সাথে এমন আচরণ করে! কত বড় সাহস!	সারাদিন এত এত লোকের ভাড়া নিতে গিয়ে তার মাথা গরম হয়ে আছে। আমি তো তার চেয়ে ভালো আছি।
বাবা-মা আমাকে বোঝে না। আমি নিজের মতো কিছু করতে চাইলেই বাগড়া দেয়।	বাবা-মা আমার ভালো চায় বলেই এমনটা করে। তাদের সাথে খোলামনে আলাপ করে বোঝাতে পারলেই বিষয়টার সমাধান করা সম্ভব।

[৭২] তাফসীরে রূহুল মা'আনি : খ. ৮, পৃ. ৪৯৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

খ. উন্নত মানসিকতা (Growth mindset)

যারা মনে করেন যে, কঠোর পরিশ্রম, সঠিক কৌশল এবং আশেপাশের মানুষের কাছ থেকে শিখে নিজেদের কর্মদক্ষতাকে আরও বাড়ানো সম্ভব, তারাই মূলত উন্নত মানসিকতার অধিকারী। অপরদিকে যারা মনে করেন, দক্ষতা জন্মগত বিষয়, একে বাড়ানো বা কমানোর সুযোগ নেই—তাদের এই মানসিকতাকে বলা হয় Fixed mindset বা আবদ্ধ মানসিকতা। তারা সর্বক্ষেত্রে পিছিয়ে পড়েন। গ্রোথ মাইন্ডসেটের অধিকারী মানুষদের মূল লক্ষ্য থাকে সর্বদাই নতুন কিছু শেখা। তারা তাদের শ্রম ও সময় শেখার পেছনে ব্যয় করেন। বাহ্যিকভাবে তাদেরকে কেমন দেখাচ্ছে, তা নিয়ে বিশেষ মাথাব্যথা থাকে না।

কর্মচারীদের মতে, যখন কোনো প্রতিষ্ঠানে গ্রোথ মাইন্ডসেট বিষয়টির প্রচলন হয়ে যায়, তখন তারা কাজে অনেক বেশি প্রতিজ্ঞাবদ্ধ অনুভব করেন। যেকোনো সমস্যা সমাধানে বা প্রতিষ্ঠানের কোনো নতুন আইডিয়া বাস্তবায়নে তারা অনেক বেশি সহায়তা পান। অথচ, কূপমণ্ডূক মানুষ দ্বারা পরিবেষ্টিত কোনো প্রতিষ্ঠানে কাজ করতে গেলে কর্মচারীদের মুখোমুখি হতে হয় হাজার রকমের বিব্রতকর পরিস্থিতির। কর্মচারীদের মাঝে প্রতারণা, ধোঁকাবাজির মতো ঘটনা যেন তাদের রোজকার বিষয় হয়ে দাঁড়ায়। তাই কর্মক্ষেত্রে গ্রোথ মাইন্ডসেটের গুরুত্ব ও ভূমিকা অনেক।

ইসলামি আকীদা অনুসারে, সবকিছুই আল্লাহর পক্ষ থেকে আসে। আবার আল্লাহর পক্ষ থেকে আসবে—এই ভেবে বেকার বসে থাকাও ইসলামি শিক্ষা পরিপন্থি। আল্লাহর ওপর যথাযথ ভরসা করে নিজ কাজে এগিয়ে যাওয়া রাসূল ﷺ-এর শিক্ষা। এক হাদীসে রাসূল ﷺ বলেছেন,

"তোমরা যদি আল্লাহ তাআলার ওপর ভরসা করার মতো ভরসা করতে, তাহলে তিনি তোমাদেরকে ওইরূপ রিযিক দিতেন, যেমনভাবে পাখিদেরকে দিয়ে থাকেন। পাখিগুলো সকালবেলা বাসা থেকে খালি পেটে বের হয় এবং বিকেলে পেট পূর্ণ করে ফিরে আসে।"[৭৫]

পাখিরা আল্লাহর ওপর ভরসা করে বাসায় বসে থাকে না। বরং তারা আল্লাহর ওপর ভরসা করে খাবারের সন্ধানে বেরিয়ে পড়ে। এটাও প্রাণীদের মধ্যে গ্রোথ মাইন্ডসেটের একটা উদাহরণ।

আবার রাসূল ﷺ প্রতিনিয়ত সাহাবিদের ঈমান, আমল ও আখলাক উন্নত করার জন্য নিরন্তর প্রচেষ্টা চালিয়ে গেছেন। এসবকিছুই গ্রোথ মাইন্ডসেটের আওতায় পড়বে। আপনি চিন্তা করুন, কোন ট্রেইনিংয়ের ফলে উমরের মতো একজন রাখাল

[৭৫] তিরমিযী : ২৩৪৪, সহিহ

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

অর্ধপৃথিবী শাসনের উপযুক্ত হয়ে গেলেন?

উন্নত মানসিকতা ও আবদ্ধ মানসিকতার মৌলিক পার্থক্যগুলো হলো :

আবদ্ধ মানসিকতা	উন্নত মানসিকতা
দক্ষ হওয়ার বিষয়টি জন্মগত।	দক্ষ হতে হলে কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজন।
চেষ্টার কোনো মূল্য নেই, জন্মগত প্রতিভাই সব।	আল্লাহর ওপর ভরসা করে চেষ্টা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
নিজেকে ঝুঁকির মাঝে ফেলার কোনো মানে হয় না। ঝুঁকি নেওয়া মানে ব্যর্থতাকে নিজের জন্যে অবধারিত করে ফেলা।	নিজেকে সমৃদ্ধ করতে চাইলে ঝুঁকি নেওয়ার বিকল্প নেই।
ব্যর্থ হওয়া মানেই হলো আপনাকে দিয়ে ক্রিয়েটিভ কিছু সম্ভব নয়।	ব্যর্থতা মানে নতুন কিছু শেখার প্রথম ধাপ।
অন্যের ফিডব্যাক নিয়ে মাথা ঘামানোর কিছু নেই। বরং এটা নিজের জন্যে একপ্রকার হুমকি।	অন্যের ফিডব্যাক আপনাকে আরও দক্ষ হয়ে উঠতে সাহায্য করে।

উন্নত মানসিকতা গড়ে তুলব কীভাবে?

১. নিজের ও অন্যের অসম্পূর্ণতাগুলো সম্পর্কে জানুন এবং এগুলো মেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন। নিজের কোনো অসম্পূর্ণতার কারণে হীনম্মন্যতায় ভোগা উচিত নয়। বরং বিষয়টা এভাবে ভাবা উচিত যে, "আমার মাঝে এই দুই-একটি বিষয়ে অসম্পূর্ণতা থাকলেও আরও অনেক দক্ষতা রয়েছে, যা হয়তো অন্যদের নেই।" তা ছাড়া সকল মানুষকে আল্লাহ তাআলা একরকম যোগ্যতা দিয়ে তৈরি করেন না। এটিও আল্লাহর পক্ষ থেকে একটি পরীক্ষা। তিনি দেখতে চান—কে অক্ষমতা নিয়ে সবর করে, আর কে দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে আল্লাহর নিয়ামতের হক আদায় করে।

২. নিজের সমস্যাগুলো সাহসিকতার সাথে মোকাবিলা করতে শিখুন। যদি দেখেন, কোনো ভয়াবহ বিপদের মুখোমুখি এসে আপনি আতঙ্কিত হয়ে পড়ছেন, তবে পুরো

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

পরিস্থিতিকে আপনার মাথায় নতুন করে ঢেলে সাজান। বিপদের এই মুহূর্তটিকে সুযোগ হিসেবে বিবেচনা করুন। দৃষ্টিভঙ্গিকে এভাবে সামান্য পরিবর্তন করে নেওয়ার মাধ্যমে আপনি নিজেকে যেকোনো পরিস্থিতির সামনে দাঁড় করাতে পারবেন।

৩. নিজের কথা ও কাজের দিকে লক্ষ রাখুন। আপনি কী বলছেন, এমনকি কী ভাবছেন—সেটাও লক্ষ করুন। আপনার কথাবার্তা যদি কর্কশ বা আঘাত করার মতো হয়, তবে তার ফলাফলও সেরকমই হবে। এমনকি কর্কশতা থেকে আল্লাহ ও তাঁর রাসূল ﷺ-কে সতর্ক করেছেন,

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

"অতঃপর আল্লাহর পক্ষ থেকে রহমতের কারণে তুমি তাদের জন্য নম্র হয়েছিলে। আর যদি তুমি কঠোর স্বভাবের, কঠিন হৃদয়সম্পন্ন হতে, তবে তারা তোমার আশপাশ থেকে সরে পড়ত। সুতরাং তাদেরকে ক্ষমা করো এবং তাদের জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করো। আর কাজে-কর্মে তাদের সাথে পরামর্শ করো। অতঃপর যখন সংকল্প করবে, তখন আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল করবে। নিশ্চয়ই আল্লাহ তাওয়াক্কুলকারীদেরকে ভালোবাসেন।"[৭৪]

উন্নত মানসিকতা গড়ে তুলতে চাইলে মনের নেতিবাচক চিন্তাগুলোকে আরও ভালো কোনো চিন্তা দিয়ে স্থানান্তরিত করুন। কারও সম্পর্কে হুট করে নেতিবাচক সিদ্ধান্তে না গিয়ে বরং তার ভালো দিকগুলো নিয়ে চিন্তা করুন। ঘৃণার বদলে ভালোবাসুন। আপনি যদি নিজের নৈতিক অবস্থান সম্পর্কে নেতিবাচক বা অপমানজনক ধারণা পোষণ করে থাকেন, তবে আপনার সিদ্ধান্তেও এর বহিঃপ্রকাশ ঘটবে।

৪. অন্যের স্বীকৃতির আশায় থাকা বন্ধ করুন। উন্নত মানসিকতা গড়ে তোলার ক্ষেত্রে মানুষের স্বীকৃতি বরং অনেক ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করতে পারে। অন্যকে নয়, সর্বদা আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার চেষ্টা করুন। এতে আপনি নিজেও আত্ম-তুষ্টি পাবেন। আর মানুষকে সন্তুষ্ট করার আশায় দৌড়ালে শুধু হতাশই হতে হবে।

৫. স্বকীয়তাকে আরেকটু গভীরভাবে উপলব্ধি করুন। আপনি যা নন—তা হওয়ার ভান করার অর্থ হলো মূলত নিজেই নিজেকে অপমান করা। এ ধরনের চেষ্টা মানুষকে কৃত্রিম করে তোলে। এটি আপনার ব্যক্তিত্বকে ধ্বংস করে দেবে। নিজের সমস্ত অকৃত্রিমতাকে ঝেড়ে ফেলতে সময় ও অনেক বেশি আত্মোপলব্ধির

[৭৪] সূরা আলে ইমরান, ৩:১৫৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

প্রয়োজন। আপনি যখন এই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাবেন এবং নিজের প্রকৃত সত্তাকে মূল্যায়ন করা শিখবেন, তখন লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যাওয়ার পথ আপনার কাছে আয়নার মতো স্বচ্ছ মনে হবে। উন্নত মেজাজ গড়ে তোলার জন্য এই বিষয়টি খুব গুরুত্বপূর্ণ।

৬. নিজের দক্ষতাগুলো খুঁজে বের করুন, তার সঠিক মূল্যায়ন করুন। দুর্বলতাগুলো কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করতে থাকুন। এই প্রচেষ্টাগুলো আপনাকে উন্নত মানসিকতা-সম্পন্ন মানুষ হিসেবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করবে।

৭. আপনাকে ঘিরে চলতে থাকা সমালোচনা-পর্যালোচনাকে উপহার হিসেবে গ্রহণ করুন। আপনি যা করছেন—তা আপনার চেয়ে আপনার আশেপাশের অন্যান্য ব্যক্তিরা ভালোভাবে পর্যালোচনা করতে পারবে। কেননা একেক জনের দৃষ্টিভঙ্গি একেক রকম। ভিন্নভাবে চিন্তা করতে পারার কারণে তারা হয়তো আপনার কাজের কৌশলে উপকারী কিছু পরামর্শ যোগ করতে পারবে। এ কারণে, যেকোনো পরামর্শ খোলামনে গ্রহণ করুন। এতে করে আপনি সহজেই নিজের মাঝে উন্নত মেজাজ তৈরি করতে পারবেন।

৮. ফলাফলের চেয়ে কাজের প্রক্রিয়াকে বেশি মূল্যায়ন দিন। মনে রাখবেন, কোনো কাজ সফল করার পেছনে আপনার প্রচেষ্টাটুকুই বড় বিষয়, সবক্ষেত্রে সফল হওয়াটা মূল নয়।

৯. অন্যের ভুল থেকে শিক্ষাগ্রহণ করুন। আপনি যদি অন্যদের ভুল থেকে শিখতে পারেন, তবে নিজের ক্ষেত্রে হয়তো ভুল কিছুটা কম হবে। নতুন কিছু করার সময় আপনার ভয়ের মাত্রাও তখন অনেকাংশে কমে যাবে। একে উন্নত মানসিকতা গড়ে তোলার মূল চাবিকাঠি বললেও ভুল হবে না।

১০. এখনই সফল হতে না পারাতে লজ্জিত হওয়ার কিছু নেই। মনে রাখবেন, কেউই শুরুতেই সব বিষয়ে দক্ষ হয়ে উঠতে পারে না। তবে আপনি যদি লেগে থাকেন, তবে সময় ও অধ্যবসায়ের মাধ্যমে নিজের মাঝে অনেক উন্নতি আনতে পারবেন।

১১. কাজে ঝুঁকিগ্রহণ করুন। এ কাজে যদি আপনি নতুন হয়ে থাকেন, তবে খুব বেশি সফলতা আশা করবেন না। বাকিদের সামনে কোনো ভুল হয়ে গেলে, তা সহজভাবে মেনে নিন। যখন আপনি শিখছেন, তখন ভুল হওয়াটাই স্বাভাবিক। তা ছাড়া, অন্যদের সামনে ভুল করতে করতেই একসময় আপনি এ বিষয়ে দক্ষ হয়ে উঠবেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

১২. বাস্তববাদী হোন। এর জন্যে সময়ের প্রয়োজন। কখনো কখনো কোনো নতুন কিছু শিখতে, নতুন কোনো দক্ষতা অর্জন করতে অনেক বেশি সময় লেগে যেতে পারে। এই বিষয়টি মেনে নিলে আপনার জন্যে কাজ করা সহজ হয়ে উঠবে। নতুন কিছু শিখতে কিংবা প্রথমবারের মতো কোনো কাজ করতে হলে, সাময়িক ব্যর্থতা যেন আপনাকে দমিয়ে রাখতে না পারে।

১৩. কোনো কাজ দ্রুত শেষ করতে পারাটাই একমাত্র গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নয়। উন্নত মানসিকতার একটি বড় বৈশিষ্ট্য হলো, ফলাফলকেই সফলতা নির্ণয়ের একমাত্র মাপকাঠি মনে না করা। আপনি আপনার সমস্ত শ্রম, প্রচেষ্টা দিয়ে যাবেন। কত সময় লাগছে—সেটা বড় বিষয় নয়। বরং, আপনি যেহেতু আপনার পূর্ণ প্রচেষ্টা এ কাজের পেছনে দিয়ে যাচ্ছেন, সেহেতু আশাতীত কোনো ফলাফল পেয়ে যেতেই পারেন। না পেলেও সমস্যা নেই। আপনি বরং নিজের কাছে সৎ থাকলেন। কারণ, আপনি সর্বোচ্চ চেষ্টাটুকুই করেছেন।

১৪. সর্বদা শেখার মেজাজে থাকুন। প্রতিটি ছোট-বড় অভিজ্ঞতা থেকে শিখুন। যেকোনো নেতিবাচক পরিস্থিতি সামলে নেওয়ার পর প্রয়োজনে নোটবুকে লিখে রাখুন—এখান থেকে কী কী শিখলেন। কর্মক্ষেত্রে কিংবা ব্যবসার প্রতিটি খুঁটিনাটি থেকে শেখার চেষ্টা করুন। শিখুন অভিজ্ঞতা থেকে, অন্যের থেকে, বই থেকে ও নেট দুনিয়া থেকে।

সময়ের সাথে চলমান স্কিলগুলো জানা ও শেখার চেষ্টা করুন। এমন নয় যে, সব বিষয়েই আপনাকে মাস্টার হতে হবে। আপনি মাস্টার হবেন আপনার কাজের ক্ষেত্রেই, কিন্তু কাজের সাথে জড়িত পরোক্ষ অন্যান্য বিষয়েও আপনার জ্ঞান থাকতে হবে। জানাশোনার পরিধি যত বাড়বে, নিজের দক্ষতা ও যোগ্যতাও তত বাড়বে।

সংক্ষেপে এগুলোই হলো উঁচু মানসিকতা গড়ে তোলার প্রধান হাতিয়ার।

নবি-রাসূল এবং সাহাবিদের জীবনে উন্নত মানসিকতা

উন্নত মানসিকতার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে, এটি পুকুর কিংবা ডোবার মতো স্থির নয়; বরং উত্তাল সমুদ্রের মতো সদা বহমান। এরকম মানুষজন নিজেকে কোনো নির্দিষ্ট গণ্ডিতে বেঁধে রাখে না। বরং নিজেকে মেলে ধরা এবং বিকশিত করার জন্য যা যা করণীয়—সবই করে। যেমন ধরুন, সূরা আল-কাহফে মূসা ﷺ এবং খিযির ﷺ-এর জীবনের একটা গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা আমরা দেখতে পাই। মূসা সেই সময়কার আল্লাহর প্রেরিত নবি হওয়ার সুবাদে তাঁর মধ্যে এই ধারণা জন্মে যে,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

তিনি এই পৃথিবীর সবচেয়ে জ্ঞানী মানুষ। কিন্তু আল্লাহ তাঁকে জানান যে, প্রত্যেক জ্ঞানীর ওপর জ্ঞানী আছে। মূসা ﷺ যখন তাঁর চেয়ে জ্ঞানী খিযির ﷺ সম্পর্কে জানতে পারেন, তখন তিনি তাঁর কাছ থেকে জ্ঞান আহরণের জন্য ব্যাকুল হয়ে যান। তাঁকে রাজি করিয়ে তাঁর সফরসঙ্গী হন। এতে মূসা ﷺ-এর উচ্চ মনোবলের পরিচয় পাওয়া যায়।

অপরদিকে সাহাবিদেরকে রাসূল ﷺ উচ্চ মনোবলের প্রশিক্ষণ দিতেন। আবু হুরায়রা ﷺ জ্ঞান অর্জনের জন্য মসজিদে নববির বারান্দায় পড়ে থাকতেন। কিছু সাহাবিকে রাসূল ﷺ বিদেশি যুদ্ধবিদ্যা শিক্ষার জন্য দূরদেশে পাঠান। রাসূল নিজেও সালমান ফারিসি ﷺ-এর পারস্য যুদ্ধকৌশলের কদর করেন এবং আহযাবের যুদ্ধে সেটা কার্যকর করেন। এসবই বিচক্ষণতার চমৎকার উদাহরণ।

গ. ধকল কাটিয়ে ওঠা (Stress Management)

বর্তমানে সমগ্র দুনিয়াজুড়ে যে কয়টা সমস্যা মানুষকে ভয়াবহ বিপদের দিকে নিয়ে যাচ্ছে, সেগুলোর একটা হলো ধকল। বলা যেতে পারে অনিয়ন্ত্রিত ধকল। তাই ধকল কাটানোর নানাবিধ তত্ত্ব দিন দিন উদ্ভাবিত হচ্ছে এবং হবে। তবে মুসলিম হিসেবে আমাদের সৌভাগ্য বলতেই হবে। কারণ, মানসিক চাপ সামলিয়ে ওঠার বেশ কিছু টিপস আমাদের নবিজি আমাদেরকে দিয়ে গিয়েছেন। আমরা যদি সেগুলো যত্নের সাথে নিজেদের জীবনে বাস্তবায়ন করতে পারি, তবে আল্লাহর অনুগ্রহে কোনো স্ট্রেস আমাদেরকে কাবু করতে পারবে না। আর এতকিছুর পরেও যদি প্রয়োজন হয়, তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতেও সমস্যা নেই। কারণ, চিকিৎসা নেওয়াও নবিজির শিক্ষা।

একজন মুসলিম হিসেবে আমরা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে নজর রাখার সাথে সাথে রুহের দেখভালের গুরুত্বও অস্বীকার করতে পারি না। ধকল কাটানোর সমকালীন তত্ত্বগুলো শুধুমাত্র শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে করণীয়গুলো বাতলে দেয়। আর ইসলাম শারীরিক ও মানসিকের পাশাপাশি আত্মিক বা আধ্যাত্মিক দিক থেকে করণীয়গুলোও বলে দেয়। অর্থাৎ ধকল কাটানোর সার্বিক শিক্ষা ইসলামের মধ্যেই রয়েছে।

একবার আল্লাহর রাসূল ﷺ সাদ বিন উবাদার অসুস্থতার কথা জানতে পেয়ে তাঁকে দেখতে গেলেন। রাসূল ﷺ-এর সাথে আবদুর রহমান বিন আউফ ﷺ, সাদ বিন আবু ওয়াক্কাস ﷺ এবং আবদুল্লাহ বিন মাসউদ ﷺ ছিলেন। আল্লাহর রাসূল ﷺ কাঁদতে শুরু করলেন। এই দৃশ্য দেখে সাহাবিগণের চোখ থেকেও পানি পড়তে শুরু করল। রাসূল ﷺ বললেন,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

أَلَا تَسْمَعُونَ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَذِّبُ بِدَمْعِ الْعَيْنِ، وَلَا بِحُزْنِ الْقَلْبِ، وَلَكِنْ يُعَذِّبُ بِهَذَا وَأَشَارَ إِلَى لِسَانِهِ أَوْ يَرْحَمُ

"তোমরা কি শোনোনি যে, আল্লাহ তাআলা চোখের অশ্রু এবং অন্তরের দুঃখের কারণে শাস্তি দেন না?" এরপর তিনি নিজের জিভের দিকে ইঙ্গিত করে বললেন, "কিন্তু তিনি এটার কারণে শাস্তি দেন অথবা দয়া করেন।"[৭৫]

কাজেই, সঠিক আকীদা ও দৃঢ় ঈমান আমাদের মানসিক চাপ সামলানোর ব্যাপারে অমূল্য সম্পদ হিসেবে কাজ করতে পারে।

ধকল কাটানোর ইসলামি নির্দেশনা

- আল্লাহ ও তাকদিরের ওপর ঈমান

নিজ রবের প্রতি বিশ্বাসী ব্যক্তি খুব ভালোভাবেই জানে—দুনিয়ার জীবন পরীক্ষা ছাড়া কিছুই নয়। কেননা, আল্লাহ তাআলা কুরআনে উল্লেখ করেছেন,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

"আর আমি অবশ্যই তোমাদেরকে পরীক্ষা করব কিছু ভয়, ক্ষুধা এবং জান-মাল ও ফল-ফলাদির ক্ষয়ক্ষতির মাধ্যমে। তবে, তুমি ধৈর্যশীলদেরকে সুসংবাদ দাও।"[৭৬]

অর্থাৎ জাগতিক সকল বিপদাপদের ব্যাপারে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি হবে—এগুলো আল্লাহর তরফ থেকে পরীক্ষাস্বরূপ, অথবা আমাদের পাপের শাস্তি ও সংশোধনের বার্তা। আল্লাহ ছাড়া অন্য কেউ সবকিছুর ওপর নিয়ন্ত্রণাধীন নয়। এই বিষয়টি একজন মুমিন ব্যক্তির জন্যে একধরনের নিয়ামত-স্বরূপ। আমরা কেবল নিজেদের প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি!

আল্লাহ আরও বলেন,

وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۚ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾

"আল্লাহ যদি তোমাকে কষ্ট দিতে চান, তাহলে তিনি ছাড়া তা দূর করার কেউ নেই. আর আল্লাহ যদি তোমার কল্যাণ করতে চান, তাহলে তাঁর অনুগ্রহ রদ করার কেউ

[৭৫] সহিহুল বুখারি : ১৩০৪; সহিহ মুসলিম : ৯২৪
[৭৬] কুরআন, ২: ১৫৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

নেই। তিনি তাঁর বান্দাদের মধ্যে যাকে চান অনুগ্রহ দিয়ে ধন্য করেন। তিনি বড়ই ক্ষমাশীল, বড়ই দয়ালু।"[৭৭]

তাই দুনিয়ার জীবন ও দুনিয়াবি বিপদাপদের ব্যাপারে সঠিক জীবনদর্শনই হতে পারে ধকল কাটানোর প্রথম ও প্রধান হাতিয়ার।

- আল্লাহর নিয়ামত উপলব্ধি এবং এর জন্যে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

আল্লাহ তাআলা বলেন,

لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

"যদি তোমরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো, তাহলে আমি অবশ্যই তোমাদের জন্য (আমার নিয়ামত) বৃদ্ধি করে দেবো...।"[৭৮]

ইতিবাচক সবকিছুর শুরুটা হয় একটি কৃতজ্ঞ অন্তর আর পজিটিভ মস্তিষ্ক থেকে। বারবার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার বিষয়টি আমাদের মনকে হালকা রাখে, মনের চাপ দূর করে। এই কৃতজ্ঞতা শুধু আল্লাহর প্রতি নয়; বরং আমাদের প্রতি মানুষের সাহায্য ও অনুগ্রহের জন্যও আমাদেরকে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে হবে। রাসূল ﷺ বলেছেন, "যে ব্যক্তি মানুষের কৃতজ্ঞতা স্বীকার করে না, সে আল্লাহর প্রতিও কৃতজ্ঞ নয়।"

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন,

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

"মুমিনের ব্যাপারগুলো ভারি অদ্ভুত। সমস্ত কাজই তার জন্য কল্যাণকর। মুমিন ব্যতীত অন্য কারও জন্য এ কল্যাণ লাভের ব্যবস্থা নেই। সে আনন্দ লাভ করলে শোকরিয়া জ্ঞাপন করে, তা তার জন্য কল্যাণকর হয়। আবার দুঃখকষ্টে আক্রান্ত হলে ধৈর্যধারণ করে, এটাও তার জন্য কল্যাণকর হয়।"[৭৯]

তুলনা করার মানসিকতা খুব সহজে মানুষের ইতিবাচক মনোভাবকে ধ্বংস করে দেয়। নিজের জীবন, ধনসম্পদ, সন্তান, জীবনসঙ্গী, বন্ধু-বান্ধব, সফলতা, শিক্ষা—

---

[৭৭] সূরা ইউনুস, ১০: ১০৭
[৭৮] সূরা ইবরাহীম, ১৪: ৭
[৭৯] সহিহ মুসলিম : ২৯৯৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সবকিছুতেই আমাদের তুলনা করার মানসিকতা!

আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেন,

انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ

"তোমরা পার্থিব ব্যাপারে তোমাদের চেয়ে কম সমৃদ্ধশালী লোকেদের প্রতি দৃষ্টি দাও এবং তোমাদের চেয়ে অধিক সমৃদ্ধিশালী লোকেদের প্রতি তাকিয়ো না। তাহলে তোমাদেরকে দেওয়া আল্লাহর নিয়ামত তোমাদের নিকট তুচ্ছ মনে হবে।"[৮০]

- আল্লাহর ফয়সালার ব্যাপারে আশা ও ভালো ধারণা পোষণ

জাবির বিন আবদুল্লাহ ﷺ কর্তৃক বর্ণিত, 'আমি রাসূল ﷺ-কে তাঁর মৃত্যুর তিনদিন আগেও বলতে শুনেছি,

لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللهِ عَزَّ وَجَلَّ

"তোমরা আল্লাহর সম্পর্কে সুধারণা না নিয়ে মৃত্যুবরণ কোরো না।"'[৮১]

আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেছেন,

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

আল্লাহ তাআলা বলেন, 'আমি আমার বান্দার কাছে ঠিক তেমন, যেমনটা সে আমাকে মনে করে।' অর্থাৎ, সে আমার কাছে যা পাওয়ার আশা রাখে, আমি তাকে তা দেওয়ার ক্ষমতা রাখি।[৮২]

আপনার ওপর যে বিপদই আসুক না কেন, তার কারণে আপনার ভেতরে মানসিক চাপের সৃষ্টি হবে। মনে রাখবেন, আল্লাহ হয় আপনাকে শক্ত বানাচ্ছেন, নতুবা তিনি চাচ্ছেন এই বিপদের মাধ্যমে আপনার গুনাহগুলো মাফ হয়ে যাক। আর মুমিন হিসেবে আপনার অবস্থান আরও উন্নীত হোক। আল্লাহ তাআলা বলেন,

لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

"আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোনো কাজের ভার দেন না। সে তা-ই

[৮০] সুনানু ইবনি মাজাহ : ৪১৪২
[৮১] সহিহ মুসলিম : ২৮৭৭
[৮২] সহিহুল বুখারি : ৭৪০৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

পায়, যা সে উপার্জন করে এবং তা-ই তার ওপর বর্তায়, যা সে করে।"[৮৩]

আপনার আশেপাশের সবকিছু যখন তছনছ হয়ে যেতে থাকবে, তখন শুধু মনে রাখবেন, কল্যাণের আশাই পারে আপনাকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে। আমরা আল্লাহ সম্পর্কে যেমনটা ধারণা রাখি, আল্লাহ তেমনভাবেই আমাদেরকে অনুগ্রহ করবেন। কাজেই, কল্যাণের সর্বোচ্চ ধারণা রাখুন। আল্লাহই সব পূরণ করে দেবেন। দৃঢ় বিশ্বাস আপনার ইচ্ছাশক্তির জন্যে এক শক্তিশালী বিষয় হয়ে দাঁড়াতে পারে।

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ۭ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا ۭ اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ ۝

"হে আমার বান্দাগণ, তোমরা যারা নিজেদের ওপর জুলুম করেছো, আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হোয়ো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ সমস্ত গুনাহ মাফ করেন। তিনি ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।"[৮৪]

ভালো ধারণা পোষণ আমাদের অন্তরে কেবল আমাদের রব সম্পর্কেই ইতিবাচক ধারণার জন্ম দেয়—তা নয়; বরং আমাদের আশেপাশের মানুষদের ব্যাপারেও এ চিন্তা করার অবকাশ এনে দেয়।

আল্লাহ চান, আমরা ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে আত্মনিয়ন্ত্রিত উম্মত হই। আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۭ اِدْفَعْ بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِيْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهٗ عَدَاوَةٌ كَاَنَّهٗ وَلِيٌّ حَمِيْمٌ ۝

"ভালো কাজ এবং মন্দ কাজ সমান হতে পারে না। মন্দকে প্রতিহত করো উৎকৃষ্ট দ্বারা। ফলে তোমার সাথে যার শত্রুতা আছে, সে হয়ে যাবে অন্তরঙ্গ বন্ধুর মতন।"[৮৫]

কুরআন আমাদেরকে শেখায় মন্দকে ভালো দিয়ে প্রতিহত করার মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণ করতে। মন্দকে মন্দ দিয়ে প্রতিহত করা আল্লাহর আদেশ নয়, ইসলামের শিক্ষাও নয়।

[৮৩] সূরা বাকারা, ২: ২৮৬
[৮৪] সূরা যুমার, ৩৯: ৫৩
[৮৫] সূরা ফুসসিলাত, ৪১: ৩৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

- দুআর সাহায্য নিন

একজন মুমিনের জন্যে সবচেয়ে শক্তিশালী হাতিয়ার হলো দুআ।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَسْتَجِيبَ اللهُ لَهُ عِنْدَ الشَّدَائِدِ وَالْكَرْبِ فَلْيُكْثِرِ الدُّعَاءَ فِي الرَّخَاءِ

"কেউ যদি চায় যে, বিপদ-আপদ ও দুঃখের সময়ে আল্লাহ তার দুআ কবুল করবেন, তবে যেন সে সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যের সময় বেশি করে দুআ করে।"[৮৬]

নিচে কিছু দুআর তালিকা দেওয়া হলো, যেগুলো বিপদাপদ, দুঃখ-কষ্ট, দুশ্চিন্তা, নেতিবাচকতা ও মানসিক চাপের মুহূর্তগুলোর জন্যে অত্যন্ত উপকারী।

এখানে বিশুদ্ধ হাদীস থেকে প্রাপ্ত কয়েকটি দুআ দেওয়া হলো—যেগুলো বিপদ চলাকালীন সময়ে রাসূল ﷺ আমাদেরকে পড়তে বলেছেন।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

অর্থ : আল্লাহ, যিনি আল আযিম ও আল হালিম, তিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। মহান আরশের রব আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। আসমান, জমিন ও সম্মানিত আরশের রব আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই।[৮৭]

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

হে আল্লাহ! আমি আপনার রহমতের প্রত্যাশী। আমাকে এক পলকের জন্যও আমার দায়িত্বে ছেড়ে দেবেন না। এবং আমার সকল অবস্থা সংশোধন করে দিন। আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই।[৮৮]

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

হে আল্লাহ! আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। আপনি মহা পবিত্র এবং আমি

[৮৬] সুনানুত তিরমিযী : ৩৩৮২
[৮৭] সহিহুল বুখারি : ৬৩৪৫; সহিহ মুসলিম : ২৭৩০
[৮৮] সুনানু আবি দাউদ : ৫০৯০; সহিহ ইবনু হিব্বান : ৯৭০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

জালিমদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে গিয়েছিলাম।[৮৯]

اللهُ اللهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

আল্লাহ, আল্লাহ আমার রব, আমি তাঁর সাথে কিছুই শরিক করি না।[৯০]

- নামাজের দিকে ফিরে আসুন

বিপদ ও চাপের মুখে নামাজের মাধ্যমে সাহায্য চাওয়া সরাসরি আল্লাহর নির্দেশ। আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخٰشِعِينَ ۝

"আর তোমরা ধৈর্য ও নামাজের মাধ্যমে সাহায্য চাও। নিশ্চয়ই তা বিনয়ী ছাড়া অন্যদের ওপর কঠিন...।"[৯১]

বিপদে পড়ার পর অধিকাংশ মানুষ আল্লাহর কাছ থেকে দূরে সরে যায়, অনর্থক হা-হুতাশ করে। এই বিচ্ছিন্নতা মানুষকে মুহূর্তের মধ্যে হতাশার অতল গহ্বরে তলিয়ে দিতে পারে। বিপদের সময়গুলোতে নামাজ পড়তে ইচ্ছা না করলেও নামাজে দাঁড়িয়ে পড়ুন। হাদীসে এসেছে, যখনই কোনো কারণে রাসূল ﷺ কষ্ট পেতেন, তিনি নামাজ পড়তেন।

যদি কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে আপনি মানসিক চাপ অনুভব করেন, তবে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ইস্তিখারার নামাজ পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন। যে স্থানগুলোতে গেলে আল্লাহর কথা বেশি স্মরণ হয়, সেসব জায়গায় যাওয়ার অভ্যাস করুন। এ ক্ষেত্রে মসজিদে বেশি বেশি অবস্থানের অভ্যাস করতে পারেন। সেখানে দেখবেন, কেউ কেউ আল্লাহর ইবাদত করছে, তাঁর কাছে কান্নাকাটি করে দুআ করছে, ইমামের খুতবা শুনছে। এই দৃশ্যগুলো স্রষ্টার সাথে আপনার সম্পর্ককে আরও মজবুত করবে ইনশাআল্লাহ।

- রাসূল ﷺ-এর ওপর দরুদ পাঠ

উবাই ইবনু কাব রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, 'আমি বললাম, "হে আল্লাহর রাসূল! আমি (আমার দুআতে) আপনার ওপর দরুদ বেশি পড়ি। অতএব আমি আপনার প্রতি দরুদ পড়ার জন্য (দুআর) কতটা সময় নির্দিষ্ট করব?" তিনি

[৮৯] সুনানুত তিরমিযী : ৩৫০৫
[৯০] আবু দাউদ : ১৫২৫, ইবনু মাজাহ : ৩৮৮২
[৯১] সূরা বাকারা, ২: ৪৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বললেন, "তুমি যতটা ইচ্ছা করো।" আমি বললাম, "এক চতুর্থাংশ?" তিনি বললেন, "যতটা চাও। যদি তুমি বেশি করো, তবে তা তোমার জন্য উত্তম হবে।" আমি বললাম, "অর্ধেক (সময়)?" তিনি বললেন, "তুমি যা চাও; যদি বেশি করো, তাহলে তা ভালো হবে।" আমি বললাম, "দুই তৃতীয়াংশ?" তিনি বললেন, "তুমি যা চাও (তা-ই করো)। যদি বেশি করো, তবে তা তোমার জন্য উত্তম।" আমি বললাম, "আমি আমার (দুআর) সম্পূর্ণ সময় দরুদের জন্য নির্দিষ্ট করব!" তিনি বললেন, "তাহলে তো (এ কাজ) তোমার দুশ্চিন্তা (দূর করার) জন্য যথেষ্ট হবে এবং তোমার পাপকে মোচন করা হবে।"[৯২]

এজন্য দুশ্চিন্তার মুহূর্তে বেশি বেশি দরুদ পাঠ করতে হবে। ইনশাআল্লাহ এতে মানসিক চাপ থেকে আমরা রক্ষা পাব।

- ইস্তিগফার ও আল্লাহর স্মরণ বাড়িয়ে দিন

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

إِنَّهُ لَيُغَانُ عَلَى قَلْبِي، وَإِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللهَ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ

'আমার অন্তর আল্লাহর স্মরণ থেকে অনেক সময় বাধাপ্রাপ্ত হয়। এ কারণে আমি দিনে একশ বার আল্লাহর নিকট ক্ষমা ভিক্ষা চাই।'[৯৩]

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আরও বলেছেন,

مَنْ لَزِمَ الِاسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

'যে ব্যক্তি সব সময় গুনাহের জন্যে মাফ চাইতে থাকে (আস্তাগফিরুল্লাহ পড়তে থাকে), আল্লাহ তাকে প্রতিটি সংকীর্ণতা অথবা কষ্টকর অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার সুযোগ করে দেন, প্রতিটি দুশ্চিন্তা থেকে তাকে মুক্ত করেন এবং তিনি তাকে এমনসব উৎস থেকে রিযিক দেন—যা সে কল্পনাও করতে পারে না।'

সুবহানাল্লাহ! তাই আমাদেরকে বেশি বেশি তাওবা ও ইস্তিগফারের মধ্যে থাকতে হবে। আল্লাহ তাআলা বলেন,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"যারা ঈমান আনে এবং আল্লাহর স্মরণে যাদের অন্তর প্রশান্ত হয়; জেনে

[৯২] সুনানুত তিরমিযী : ২৪৫৭
[৯৩] সহিহ মুসলিম : ২৭০২

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

রাখো, আল্লাহর স্মরণ দ্বারাই অন্তর প্রশান্ত হয়।"[১৪]

তবে এই অন্তরের শান্তি পাওয়ার পূর্বশর্ত হলো—আল্লাহর প্রতি ঈমান, যা আল্লাহ এই আয়াতের শুরুতেই বলে দিয়েছেন।

▪ অতিরিক্ত পার্থিব ভাবনা থেকে সরে আসুন

অতিরিক্ত দুনিয়াবি চিন্তায় মগ্ন হয়ে থাকার কুফল সম্পর্কে রাসূল ﷺ বলেন,

مَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ، فَرَّقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ، وَمَنْ كَانَتِ الْآخِرَةُ نِيَّتَهُ، جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ

"পার্থিব চিন্তা যাকে মোহগ্রস্ত করবে, আল্লাহ তার কাজকর্মে অস্থিরতা সৃষ্টি করবেন, দরিদ্রতা তার নিত্যসঙ্গী হবে। আর সে পার্থিব স্বার্থ ততটুকুই লাভ করতে পারবে, যতটুকু তার তাকদিরে লিপিবদ্ধ আছে। অপরদিকে যার উদ্দেশ্য হবে আখিরাত, আল্লাহ তার সবকিছু সুষ্ঠু করে দেবেন, তার অন্তরকে ঐশ্বর্যমণ্ডিত করবেন এবং দুনিয়া স্বয়ং তার সামনে এসে হাজির হবে।"[১৫]

আখিরাতকে উদ্দেশ্য বানানোর অর্থ দুনিয়াকে পরিত্যাগ করে বৈরাগ্য বেছে নেওয়া নয়। বরং হালাল জীবিকা উপার্জন ও পরিবারের ভরণপোষণের জন্য কাজ করে যাওয়া ইসলামে একটি প্রশংসনীয় ও মহান ইবাদত। কিন্তু এটি করতে গিয়ে আখিরাতকে ভুলে হালাল-হারাম বাছবিচার না করে বল্গাহীন জীবনযাপন করা ইসলামে চরমভাবে নিন্দিত। কাজেই একজন মুমিন তার পরকালীন লক্ষ্যকে স্থির রেখে দুনিয়ায় সাধ্যমতো দায়িত্ব পালনের চেষ্টা করে যাবে। কোনো কারণে সে লক্ষ্যচ্যুত হলেও এ কথা নিশ্চিত জানবে যে, এই না পাওয়াটুকু তাকে আল্লাহর নির্দেশনা ও নূরের দিকেই অকপটে এগিয়ে নিয়ে যাবে। আর আমাদের চূড়ান্ত লক্ষ্য কেবল আল্লাহ তাআলার সন্তুষ্টি অর্জন।

▪ মনে রাখুন, পৃথিবীর সবকিছুই অস্থায়ী

আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেছেন,

"আল্লাহর বিধানসমূহের খেয়াল রাখবে, তাহলে তাঁকে তোমার সম্মুখে পাবে। সুখের সময় আল্লাহকে স্মরণ করবে, তবে তিনি দুঃখ ও কষ্টের সময় তোমাকে

[১৪] সূরা রা'দ, ১৩:২৮
[১৫] ইবনু মাজাহ: ৪১০৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

মনে রাখবেন। আর জেনে রাখো, যে সুখ-দুঃখ তোমার তাকদিরে নেই, তা তোমার নিকট পৌঁছবে না। আর যা তোমার তাকদিরে লেখা আছে, তা পৌঁছতে একমুহূর্ত দেরি হবে না। মনে রাখো, বিজয় বা সাহায্য আছে ধৈর্যের সাথে, মুক্তির উপায় আছে কষ্টের সাথে এবং কঠিনের সঙ্গে সহজ জড়িত আছে।"[৯৬]

দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দেখুন, মৃত্যুর মতো শোকাবৃত এক শব্দকেও আল্লাহর সাথে সাক্ষাতের অসাধারণ এক সুযোগ বলে মনে হবে। আপনি বা এই পৃথিবীর কোনোকিছুই চিরস্থায়ী নয়। এমনকি আপনার দুঃখকষ্ট, হতাশাগুলোও নয়। এই চিন্তাটাই আপনার অন্তরে স্বস্তি এনে দেবে। দুশ্চিন্তার যে কালোছায়া আপনাকে এতদিন তাড়িয়ে নিয়ে বেড়াচ্ছিল, তা নিমিষেই ধুলোর সাথে উড়ে যাবে।

আল্লাহ আমাদের সহায় হোন।

ঘ. সবর (Patience)

সবর ইসলামের এক গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা। অনেকগুলো ভালো গুণের উৎস এই সবর। সবর নিছক সহনশীলতা কিংবা ধৈর্যকে বলে না। বরং আত্মনিয়ন্ত্রণের অনুশীলন হিসেবে এটা তার চেয়ে বেশি কিছু। ইমাম ইবনুল জাওযী বলেছেন,

"আল্লাহ সবরকে সর্বোত্তম দান বানিয়েছেন। যে কাজগুলো করলে অথবা যে আমলগুলো পরিত্যাগ করলে আখিরাতে শাস্তি পেতে হবে, দুনিয়াতে এমন মোহময় কাজ থেকে আত্মাকে নিয়ন্ত্রণ করা এবং কষ্টকর হলে আদিষ্ট কাজগুলো অবশ্যই করার নাম হলো 'সবর'।"[৯৭]

ইসলাম সবরকে এতই গুরুত্ব দিয়েছে যে, সবরচর্চা করা এবং পরস্পরকে সবরের উপদেশ দেওয়াকে মানবজাতির মুক্তির অন্যতম পাথেয় বলে চিহ্নিত করেছে। আল্লাহ তাআলা বলেন, "

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ
تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۙ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

কসম সময়ের! নিশ্চয়ই মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত; কিন্তু তারা নয়—যারা বিশ্বাস স্থাপন করে ও সৎকর্ম করে এবং পরস্পরকে তাকীদ করে সত্যের এবং তাকীদ করে সবরের।"[৯৮]

---

[৯৬] সুনানুত তিরমিযী : ২৫১৬; মুসনাদে আহমাদ : ২৮০৩
[৯৭] ফাতহুল বারীঃ ১১/৩০৪
[৯৮] সূরা আসর, ১০৩:১-৩

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আল্লাহ আরও বলেন, "

فَمَآ أُوتِيتُم مِّن شَيْءٍ فَمَتَٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ
لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٣٦﴾ وَٱلَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلْإِثْمِ وَ
ٱلْفَوَٰحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا۟ هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾ وَٱلَّذِينَ ٱسْتَجَابُوا۟ لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا۟
ٱلصَّلَوٰةَ ۖ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ ۖ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣٨﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَآ
أَصَابَهُمُ ٱلْبَغْىُ هُمْ يَنتَصِرُونَ ﴿٣٩﴾

অতএব, তোমাদেরকে যা দেওয়া হয়েছে তা পার্থিব জীবনের ভোগ মাত্র। আর আল্লাহর কাছে যা রয়েছে, তা উৎকৃষ্ট ও স্থায়ী। তাদের জন্যে, যারা বিশ্বাস স্থাপন করে ও তাদের পালনকর্তার ওপর ভরসা করে। যারা বড় গোনাহ ও অশ্লীল কাজ থেকে বেঁচে থাকে এবং রাগান্বিত হয়েও ক্ষমা করে। যারা তাদের পালনকর্তার আদেশ মান্য করে, নামায কায়েম করে। পারস্পরিক পরামর্শক্রমে কাজ করে। এবং আমি তাদেরকে যে রিযিক দিয়েছি, তা থেকে ব্যয় করে। আর যারা আক্রান্ত হলে প্রতিশোধ গ্রহণ করে।"[৯৯]

এখানে আল্লাহ ক্রোধের মুহূর্তে ক্ষমা করার কথা বলেছেন। মূলত ক্রোধের মুহূর্তে মাথা ঠাণ্ডা রাখা ও ক্ষমা করতে পারা সবরেরই একটি রূপ। এটা আত্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম হাতিয়ার। ক্রোধের মুহূর্তে যে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, আল্লাহর রাসূল ﷺ এর ভাষায় সেই প্রকৃত বীর।

যারা আক্রান্ত হলে প্রতিশোধ গ্রহণ করে-এর ব্যাখ্যায় মুফাসসিরগণ বলেছেন : এরা হল ওই সকল ব্যক্তি, যারা তাদের ওপর কোনো যুলুম হলে প্রতিশোধ নিতে পারে। কিন্তু তা সত্ত্বেও তারা যালিমকে ক্ষমা করে দেওয়া বেছে নেয়।

এভাবে প্রতিশোধ নেওয়ার বৈধ কারণ থাকা সত্ত্বেও সবর করা এবং ক্ষমা করে দেওয়া আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের অন্যতম মাধ্যম।

একবার এক লোক এসে রাসূল ﷺ-কে বলল, "আমাকে উপদেশ দিন।" রাসূল ﷺ বললেন, "তুমি রাগ করবে না।" লোকটি একথা তিনবার বললে প্রতিবারই রাসূল ﷺ বললেন, "তুমি রাগ করবে না।"[১০০]

---

[৯৯] সূরা আশ শুরা, ৪২: ৩৬-৩৯
[১০০] সহিহুল বুখারি : ৬১১৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ভিন্ন হাদীসে রাসূল ﷺ বলেন, "সেই ব্যক্তি প্রকৃত বীর নয়, যে কুস্তিতে অন্যকে পরাজিত করতে পারে। বরং সেই প্রকৃত বীর, যে কিনা রাগের মুহূর্তে নিজেকে সংবরন করতে পারে।"[১০১]

তাহলে কীভাবে আমরা সবরের চর্চা করতে পারি?

চলুন, কিছু উপায় জেনে নিই।

- আল্লাহ তাআলার কাছে আত্মসমর্পণ

আমাদের জীবনের প্রতিটি বিষয় আল্লাহ তাআলার নিয়ন্ত্রণাধীন। এই বিষয়টি বুঝতে শেখা এবং মেনে নেওয়াটা একজন মুমিনের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। মানুষ সৃষ্টিগতভাবে দুর্বল। কিন্তু আল্লাহর ইচ্ছার কাছে নিজেকে পুরোপুরিভাবে সমর্পিত করে দেওয়ার মাধ্যমে আমরা নিজেদের দুর্বলতাগুলোকে কাটিয়ে উঠতে পারি। তাঁর ওপর পরিপূর্ণ ভরসা করার মাধ্যমে হতে পারি শক্তিশালী।

কুরআনের ৯০ টির বেশি জায়গায় আল্লাহ তাআলা সবর করার বিষয়টি উল্লেখ করেছেন। আইয়্যুব ﷺ এবং ইয়াকুব ﷺ এর এর মতো নবিদের জীবনের সবরের ঘটনাগুলো কুরআনের বেশকিছু জায়গায় উল্লেখিত হয়েছে। অসুস্থতার মাধ্যমে, কখনো ধন-সম্পদের লোকসানের মাধ্যমে, কখনো প্রিয়জনকে হারানোর শোকের মাধ্যমে তাঁদের পরীক্ষা নেওয়া হয়েছে। কুরআনে আল্লাহ তাআলা উল্লেখ করেছেন, কীভাবে এই নবিরা বারবার তাঁর অনুগ্রহের কাছেই ফিরে এসেছেন, তাঁর কাছেই বিপদ থেকে নিষ্কৃতির দুআ করেছেন। তারা একাগ্রচিত্তে সবর করে গেছেন, আল্লাহর ভালোবাসার ওপর বিশ্বাস করে গেছেন। অন্যভাবে বলা যায়, জীবনের সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতিতে পৌঁছেও তারা আল্লাহর ওপর ভরসা করেছেন পরিপূর্ণভাবে। তাদের এই ভরসা আর সবরই তাদেরকে এই পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে পার হতে সাহায্য করেছে এবং সফলতার দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দিয়েছে। আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَإِسْمَٰعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ ۖ كُلٌّ مِّنَ الصَّٰبِرِينَ ﴿٨٥﴾ وَأَدْخَلْنَٰهُمْ فِى
رَحْمَتِنَآ ۖ إِنَّهُم مِّنَ الصَّٰلِحِينَ ﴿٨٦﴾

"স্মরণ কর ইসমা'ঈল, ইদরীস ও জুল-কিফল এর কথা, তাদের প্রত্যেকেই ছিল ধৈর্যশীল। আমি তাদেরকে আমার রাহমাতের অন্তর্ভুক্ত করেছিলাম, কারণ তারা ছিল সৎকর্মশীল।"[১০২]

---

[১০১] সহিহুল বুখারি : ৬১১৪

[১০২] সূরা আম্বিয়া,২১: ৮৫-৮৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

▪ একমাত্র আল্লাহ তাআলাই জানেন কোনটি সর্বোত্তম

অনাকাঙ্ক্ষিত বিপদ-আপদ, হতাশা এমনকি ছোটখাটো কোনো কারণে মনে কষ্ট পেলেও এই কথাটি নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন। আপনার জীবনে যা-ই ঘটুক না কেন, তার জন্যে এই কথাগুলো প্রযোজ্য। এক আল্লাহর ইবাদতে মশগুল হোন এবং এর পেছনেই আপনার মূল্যবান সময় ব্যয় করুন। একইসাথে আপনি আল্লাহর সন্তুষ্টি এবং জান্নাতে আপনার স্থান দুটোই অর্জন করতে পারবেন।

আল্লাহ বলেছেন,

وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

"পক্ষান্তরে তোমাদের কাছে হয়তো কোনো একটা বিষয় পছন্দসই নয়, অথচ তা তোমাদের জন্য কল্যাণকর। আর হয়তো-বা কোনো একটি বিষয় তোমাদের কাছে পছন্দনীয় অথচ তোমাদের জন্যে অকল্যাণকর। বস্তুত আল্লাহই জানেন, তোমরা জান না।"[১০৩]

আয়াতগুলো কতটা স্বস্তিদায়ক, সুবহানাআল্লাহ! আপনি যে পরিস্থিতিতেই পড়ুন না কেন, তা আল্লাহর নিয়ন্ত্রণাধীন। তিনি খুব ভালোভাবেই জানেন, আপনার জীবনে কী প্রয়োজন। বিষয়টি ভালোভাবে অনুধাবন করতে পারলে আপনি খুব সহজেই আপনার অন্তরের নেতিবাচক চিন্তাগুলোকে ঝেড়ে ফেলতে পারবেন। আর এভাবেই আপনি একজন ধৈর্যশীল মানুষে পরিণত হতে পারবেন।

▪ আল্লাহ তাআলা আপনার সমস্ত দুঃখ-কষ্টের কথা শুনতে চান

আল্লাহ আপনাকে ভালোবাসেন। তিনি চান, যত যা-ই হোক, দিনশেষে আপনি আপনার দুঃখ-কষ্টের ভারটুকু আল্লাহকে বলেই ভারমুক্ত হন। ঠিক যেমনটা করেছিলেন, নবি ইয়াকুব ﷺ তিনি তখনো জানতেন না, তার পুত্রদের সাথে তার আর কখনো দেখা হবে কি না! তিনি তাঁর হারানো সম্পদ ও পরিবার আর কখনো ফিরে পাবেন কি না! সবচেয়ে বড় অনিশ্চয়তা ছিল—আদৌ আর কখনো তিনি সুস্থ হবেন কি না! আল্লাহ তাঁর কথা কুরআনে তুলে ধরেছেন এভাবে—

قَالَ إِنَّمَآ أَشْكُوا۟ بَثِّى وَحُزْنِىٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

"তিনি বললেন, আমি তো আমার দুঃখ ও অস্থিরতা আল্লাহর সমীপেই

[১০৩] সূরা বাকারা, ২: ২১৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

নিবেদন করছি এবং আল্লাহর পক্ষ থেকে আমি যা জানি, তা তোমরা জান না।"[১০৪]

অনুসরণ করার জন্যে এরচেয়ে উত্তম আদর্শ আর কী হতে পারে?

- সান্ত্বনা খুঁজুন সালাতে

বিপদ যখন আমাদের চারপাশ থেকে ঘিরে ধরে, তখন আমাদের ধৈর্য হ্রাস পেতে থাকে। হতাশা বাড়তে থাকে। যখন এমনটা হবে, তখন নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্যে সালাতকে হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করুন। সালাতের আরেকটি বিশেষ দিক হলো এটি আপনাকে ধীরস্থিরভাবে পদক্ষেপ নিতে, বিনয়াবনত হতে এবং স্রষ্টার সাথে আপনার বন্ধনকে আরও সুদৃঢ় করতে সাহায্য করবে। একজন মুসলিমকে দৈনিক পাঁচবার সালাত আদায় করতে হয়। আন্তরিকভাবে এই ইবাদত করতে পারলে আপনি উপলব্ধি করবেন যে, আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কোনোকিছুই সম্ভব নয়।

- নিজ আবেগ ও কর্মক্ষমতার ওপর নিয়ন্ত্রণ

দুঃখ-কষ্ট-হতাশা-অপ্রাপ্তির কারণে কারণে মানুষ নিজ অবস্থার উন্নয়নে মন দিতে পারে না। এতে করে কেবল দুশ্চিন্তার বোঝা বাড়ে এবং একসময় মানুষকে চূড়ান্ত দুঃখ-কষ্টের মাঝে ডুবিয়ে দেয়। আল্লাহ চান, এ ধরনের মুহূর্তগুলোতে আপনি তার কাছে ফিরে আসুন। সেইসাথে তিনি এটাও চান—আপনি আপনার জীবনের দায়-দায়িত্ব বুঝতে শিখুন। আপনার কর্মস্থল, নিজের ঘর, পরিবার-পরিজন বা অধীনস্তদের প্রতি দায়িত্ববান হোন। যদি এই কর্তব্যগুলো পালন না করে কেবল দুঃখবিলাসে গা ভাসিয়ে দেন, তবে হতাশা আপনাকে আরও গভীর অতলে নিয়ে যাবে।

- প্রতিকূল সময়ে গভীর চিন্তাভাবনা

কিছুটা ধাতস্থ হয়ে আসার পর নিজ জীবনের দিকে ফিরে তাকান। আপনার জীবনের নিয়ামতগুলোর কথা চিন্তা করে দেখুন, যার জন্যে আপনি আল্লাহর কাছে কৃতজ্ঞ। সেইসব মুহূর্তের কথা স্মরণ করুন, যেগুলো আপনাকে বর্তমান পরিস্থিতিতে সবর করতে সাহায্য করবে। এরপর আল্লাহ তাআলার কাছে আপনার যা যা প্রয়োজন, তা চেয়ে নিন। এটি আপনাকে বিনয়ী করবে এবং আল্লাহর কাছে আন্তরিকভাবে ক্ষমা চাইতে সাহায্য করবে।

---

[১০৪] সূরা ইউসুফ, ১২: ৮৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ভালো বা মন্দ যা-ই আসুক না কেন, তা আল্লাহই পাঠান। আমাদের পরীক্ষা করার জন্যেই এগুলো আমাদের ওপর আপতিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, ধন-সম্পদ আমাদের জন্যে পরীক্ষা। এগুলো আমরা কোন পথে ব্যয় করছি, সেটাই আল্লাহ পরখ করতে চান। আপনি কি অন্যদের সাহায্য করছেন নাকি কেবল নিজের আখের গুছাচ্ছেন। ঠিক একইভাবে, আপনি যখন কোনো বিপদের মুখে পড়েন তখন সেটাও আপনার জন্যে পরীক্ষা। এই সময়ে আপনি আল্লাহকে স্মরণ করেন নাকি মুখ ফিরিয়ে নেন।মনে রাখতে হবে, ধৈর্যধারণ করা সহজ কাজ নয়। আল্লাহ তাআলা নিজেই এই কথা কুরআনে বলেছেন,

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"নিশ্চয়ই তা বিনয়ী ছাড়া অন্যদের জন্যে কঠিন।"[১০৫]

কাজেই, ধৈর্য সহকারে সালাতে মনোনিবেশ করা এবং আল্লাহর কাছে চাওয়াটা সহজ কাজ নয়। বিশেষত বিপদের মুহূর্তগুলোতে তা আরও কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। তবে স্বস্তির বিষয় হলো, আপনার রব জানেন আপনি লড়াই করে চলেছেন। তিনি জানেন, তার সন্তুষ্টির জন্যে, তার সাহায্যের জন্যে আপনি কতোটা কষ্ট করছেন!

নিজের ধৈর্যশক্তি বাড়ানোর জন্যে কুরআনে বর্ণিত আল্লাহর নির্দেশনাগুলো বা নবিজি ﷺ এর হাদীসগুলোকে মেনে চলুন। আপনার যদি মনে হয় আপনার সাহায্যের প্রয়োজন, তবে কাছের কোনো মসজিদে চলে যান এবং নসিহতের জন্যে কোনো আলেমের শরণাপন্ন হোন। অথবা, আপনার কোনো মুমিন বন্ধুর কাছে যান যারা আপনাকে এই পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের পথ বাতলে দিতে পারবে; তা না পারলেও অন্তত আপনার জন্য দুআ করতে পারবে।

৬. আত্মবিশ্বাস (Self-confidence)

আত্মবিশ্বাস হলো নিজেদের সম্পর্কে এবং নিজেদের সক্ষমতা নিয়ে আমাদের অনুভূতি। একজন আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তির নিজেকে ভালভাবে পরিচালনা করার, জটিল পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়ার, বাধাগুলো অতিক্রম করার ক্ষমতা রয়েছে। আত্মবিশ্বাস এমনই গুরুত্বপূর্ণ ইমোশনাল ফ্যাক্টর, যা একজন ব্যক্তিকে অন্যদের কাছে সহজেই আপন হতে এবং তাদের সাথে ভালভাবে যোগাযোগ করতে সক্ষম করে তোলে। পাশাপাশি তাকে বর্তমানের অর্জন এবং ভবিষ্যতের লক্ষ্য অর্জনে সক্ষম করে।

[১০৫] সূরা বাকারা, ২:৪৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

'আত্মবিশ্বাস' শব্দটির সাথে সমস্বরে আরেকটি শব্দ চলে আসে। তা হলো 'আত্মসম্মান'। এই শব্দ দুটি অনেকসময় একটি আরেকটির প্রতিশব্দ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। তবে শব্দ দুইটার মাঝে সূক্ষ্ম ফারাক আছে। কখনো কেউ দৃঢ় আত্মবিশ্বাস নিয়ে কাজ করতে পারে অথচ তখন হয়তো তার আত্মসম্মানবোধ একেবারে তলানিতে। আবার আত্মসম্মানের প্রাচুর্য থাকলেও আত্মবিশ্বাসের অভাবে অনেক কাজ করা হয়ে ওঠে না। অবস্থার পরিবর্তন হলে আমাদের আত্মবিশ্বাসের মাত্রাও পরিবর্তিত হয়ে যায়। পরিচিত পরিবেশে আত্মবিশ্বাসী হওয়া সহজ। কিন্তু নতুন চ্যালেঞ্জের মোকাবিলায় চুপসে যাওয়া অস্বাভাবিক কিছু না। আমাদের জীবনের অতীত ঘটনা আর স্মৃতির কারণেও আমাদের আত্মবিশ্বাসের পারদ ওঠানামা করে। আত্মবিশ্বাস হলো আস্থা, বিশ্বাস এবং নির্ভরতার মিলিত রূপ।

ইসলামি বিশ্বাসে আরেকটি শব্দ অতীব গুরুত্বপূর্ণ। সেটা হলো 'তাওয়াক্কুল' বা 'আল্লাহর ওপর ভরসা'। অনেকে আত্মবিশ্বাসকে তাওয়াক্কুলের বিপরীত মনে করলেও আত্মবিশ্বাস এবং তাওয়াক্কুলের মধ্যে কোনো বৈপরীত্য নেই। বরং তাওয়াক্কুল মানুষকে যথাযথভাবে আত্মবিশ্বাসী হতে সাহায্য করে।

হাসান বসরি রহ. বলেন, 'মালিকের ওপর বান্দার তাওয়াক্কুলের অর্থ, আল্লাহই তার নির্ভরতার স্থান—একথা সে মনে রাখবে।'[১০৬]

কীভাবে একটি মানব শিশুর মধ্যে হাঁটার আত্মবিশ্বাস বিকাশ লাভ করে? প্রথমত, মা সন্তানকে তার হাত ধরে দাঁড়াতে সাহায্য করে। তারপরে সে শিশুটিকে নিজের মতো চলতে দেয়। কয়েক ধাপ পিছিয়ে যায় এবং শিশুটিকে তার কাছে আসতে বলে। শিশুটি প্রথমে নিশ্চিত হতে পারে না যে সে এটি করতে পারবে কি না। কিন্তু তার মায়ের হাসি তাকে আত্মবিশ্বাস এনে দেয়। তার মায়ের প্রতি তার আস্থা তার নিজের প্রতি তার আস্থাকে জোরালো করে। শীঘ্রই শিশুটি তার শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতার ব্যাপারে যথেষ্ট আত্মবিশ্বাস অর্জন করে। মূলত তাওয়াক্কুলের মাঝে আত্মবিশ্বাসের বীজ এবং 'নিজেকে জানা'র মাঝে সেই আত্মবিশ্বাসের বিকাশ লুকিয়ে আছে। সকল নবিই তাদের জীবনে আত্মবিশ্বাসের সৌন্দর্য ও শক্তি দেখিয়েছেন।

▪ নবি-রাসূলগণের আত্মবিশ্বাস

নবি ইউসুফ ﷺ এবং মূসা ﷺ এর আত্মবিশ্বাসের উদাহরণ আমাদের জন্য অত্যন্ত শিক্ষনীয় হতে পারে। ইউসুফ ﷺ কে অনেক বছর কারাগারে রাখার পর যখন বাদশাহের দরবারে আনা হলো তিনি তাদের সামনে নিজেকে যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী

[১০৬] জামেউল উলূম ওয়াল হিকাম, পৃঃ ৪৩৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

হিসেবে মেলে ধরেন। এত বছর জেলের অন্ধকার কুঠরে থাকার পর তিনি আশাহত হয়ে দরবারে আসার কথা ছিল। তার ওপর তিনি জানতেন তার গায়ে দাসের কালিমা লেগে আছে। কিন্তু তিনি ছিলেন আত্মসচেতন ও আত্মবিশ্বাসী। নবি ইউসুফ ﷺ জানতেন তৎকালীন বাদশাহ তার ব্যাপারে দুটো জায়গায় খুশি। এক, তিনি স্বপ্নের ব্যাখ্যা করতে পারেন।

দুই, তিনি নির্দোষ প্রমাণিত হওয়ার আগ পর্যন্ত জেল থেকে বের হতে অস্বীকৃতি জানান।

তাই ভিনদেশী দাস এবং রাজার চোখে দোষী হয়েও তার সততা, আল্লাহভীরুতা এবং ঐশী জ্ঞান তাকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে। তিনি বাদশাহ'র চোখে চোখ রেখে রাষ্ট্রের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ পদ 'রাষ্ট্রের কোষাধ্যক্ষ' হওয়ার ইচ্ছা পোষণ করেন।

'আমাকে দেশের কোষাধ্যক্ষ নিযুক্ত করুন। নিশ্চয়ই আমি সুসংরক্ষণকারী, সুবিজ্ঞ।'[১০৭] খরাকবলিত এক দেশের জন্য এটা খুব ঝুঁকিপূর্ণ একটা দায়িত্ব ছিল। কিন্তু ইউসুফ আল্লাহ-প্রদত্ত আত্মবিশ্বাসের জোরেই এমন কন্টাকীর্ণ পথে হাঁটার ইরাদা করেন।

নবি ইউসুফ ﷺ এর এ ঘটনার সূত্র ধরে নিজেকে প্রশ্ন করুন, আল্লাহ আমাদের কী দায়িত্ব দিয়েছেন? আমরা কী কী গুণাবলি এবং প্রতিভা উপহার হিসেবে আল্লাহর পক্ষ থেকে পেয়েছি? আমরা কি আমাদের প্রতিভা ব্যবহার করে আমাদের দায়িত্ব পালন করছি? নাকি আমাদের তাওয়াক্কুল ও আত্মবিশ্বাসের অভাবের কারণে আমরা পিছিয়ে আছি?

নবি মূসা ﷺ এর ঘটনার দিকে আমরা চোখ বুলালে তার আত্মবিশ্বাসের বিচ্ছুরণ অনুভব করতে পারব। অনিচ্ছাকৃত হত্যাকাণ্ডের বোঝা মাথায় নিয়ে দেশ ত্যাগ করে দশ বছর পর তিনি দেশে ফিরে আসছিলেন। তখন তিনি দূর পাহাড়ে আগুন দেখতে পান। সেখানে গিয়ে মহাবিশ্বের রবের সাথে তার কথোপকথন হয়। রাব্বুল আলামীন তাকে ফেরাউনকে দাওয়াত দেওয়ার মতো কঠিন দায়িত্ব দেন। চিন্তা করুন মূসা ﷺ এর কথা! অনিচ্ছাকৃত হত্যাকাণ্ডের বোঝা মাথায় নিয়ে দেশত্যাগী হয়ে ফেরাউন থেকে পালিয়ে থাকা আবার সেই ফেরাউনের প্রতি রয়েছে ছোটবেলার ঋণ।[১০৮] এই মনস্তাত্ত্বিক টানাপোড়েনের মধ্যে আরও একটা বড় সমস্যা ছিল মুখের জড়তা। কিন্তু এসব কোনো সমস্যাই তার কাছে আল্লাহর নির্দেশের সামনে সমস্যা মনে হলো না। তিনি নিজেকে আত্মবিশ্বাসী করার জন্য তৎকালীন ভাষার ভংগিতে

---

[১০৭] সূরা ইউসুফ-৫৫

[১০৮] যদিও অনেকে দুই সময় ভিন্ন দুই ফিরাউনের কথা বলেন। তৎকালীন মিশরে বাদশাহদের ফেরাউন বলা হত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আল্লাহর কাছে দুআ করলেন-

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي

'হে আমার প্রতিপালক! আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দাও।

মুখের জড়তা দূর করার জন্য আল্লাহর কাছে ফরিয়াদ জানালেন এভাবে-

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي

এবং আমার কর্ম সহজ করে দাও। আমার জিহ্বার জড়তা দূর করে দাও।

তারপর নিজের ভাইকে সহযোগী হিসেবে দেওয়ার জন্য আল্লাহর দরবারে মিনতি জানালেন।

وَاجْعَل لِّي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي

আমার স্বজনদের মধ্য হতে আমার জন্য একজন সহায়ক নিযুক্ত কর।

যখন আমরা এমন কোনো দায়িত্বের সম্মুখীন হই যা পূরণ করা আমাদের পক্ষে অসম্ভব বলে মনে হয়, তখন মুসা ﷺ-এর জীবনের এই ঘটনাটি স্মরণ করুন। মনে রাখবেন যে মহাবিশ্বের রব আপনাকে এই দায়িত্ব দিয়েছেন। কারণ তিনি জানেন আপনি এটি করতে পারেন। এমনকি আপনি নিজে এটি উপলব্ধি করতে না পারলেও। আপনার প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে এমন ত্রুটিগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং সেগুলো কাটিয়ে উঠার জন্য দুআ করুন।

আমাদের প্রিয়নবি ﷺ কীভাবে তার সাহাবিদের মধ্যে আত্মবিশ্বাসের খুঁটি গেড়ে দিয়েছিলেন, তা নিয়ে আলোচনা করা যাক।

অসুন্দর নাম পরিবর্তন : নবি ﷺ তাঁর উচ্চ প্রজ্ঞার কারণে আত্ম-বিশ্বাসকে শক্তিশালী করার জন্য ভাল নামের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন ছিলেন। তিনি ভাল নাম পছন্দ করতেন । কুৎসিত নাম পরিবর্তন করে তিনি সুন্দর অর্থবহ নাম দিতেন। উমরের এক কন্যার নাম ছিল 'আসিয়াহ' রাসূল আসিয়ার নাম পরিবর্তন করে বলেছিলেন: "তুমি জামিলা।"[১০৯]

নিজেকে অপমান না করা : রসূল ﷺ বলেছেন: "তোমাদের কেউ যেন না বলে— আমার আত্মা খারাপ হয়ে গেছে। বরং সে বলুক, আমার আত্মা অনুতপ্তহীন হয়ে উঠেছে।"[১১০]

---

[১০৯] সহিহ মুসলিম : ২১৩৯

[১১০] সহিহ বুখারি : ৬১৭৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

অনেকে ভাল নিয়তে কিংবা রিয়ার উদ্দেশ্যেও নিজের সম্পর্কে অপমানসূচক কথা বলে। আল্লাহর রাসূল ওপরের হাদীসে ভাল নিয়তেও নিজেকে নিয়ে কটুকথা বলতে নিষেধ করেছেন। কেউ যদি গোপনে কোনো খারাপ কাজ করে ফেলে, সেটা সবাইকে বলে বেড়ানো উচিত না। নিজের কাছে এবং মানুষের কাছে নিজের আত্মসম্মান বজায় রাখা তাকে আত্মবিশ্বাসী করবে।

পজিটিভ ম্যাসেজ : রাসূল ﷺ তার সঙ্গীসাথিদেরকে পজিটিভ ম্যাসেজ দিয়ে তাদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস অক্ষুন্ন রাখার চেষ্টা করতেন। আবু বকর ﷺ-কে নিজের বন্ধু বলে তিনি সম্বোধন করেছেন। উমর সম্পর্কে বলেছেন, আমার পরে কেউ নবি হলে সে হতো উমর।[১১১] আব্দুল্লাহ ইবনু মাসউদকে জ্ঞানের গভীরতা এবং আগ্রহের জন্য "শিক্ষিত ছেলে"[১১২] বলে সম্বোধন করেছেন। মূসা আশআরীকে সুন্দর কণ্ঠের জন্য বলেছেন- 'দাউদ ﷺ এর পরিবার থেকে একটা বাঁশি তোমাকে দেওয়া হয়েছে।'[১১৩]

এভাবে সকলের ভালো বিষয়গুলোকে সামনে এনে তিনি তাদেরকে আত্মবিশ্বাসী করে তুলতেন।

- অহংকার নয়, নিজের সম্পর্কে সঠিক ধারণা

সমাজে চলতে গেলে অনেকসময় মানুষকে নিজের সম্পর্কে জানানোর প্রয়োজন হয়ে পরে। নিজের ভালো এবং শক্তিশালী দিকগুলো তাদেরকে বিনয়ের সাথে দেখিয়ে দিলে অহংকার হবে না, বরং তা নিজের সম্পর্কে সুধারণার বহিঃপ্রকাশই হবে। এ বিষয়টা কিছুক্ষেত্রে মানুষের জন্যও উপকারী হবে। যেমন ধরুন, আল্লাহ রাসূল নিজের সম্পর্কে কাফের মুশরিকদের বারবার জানিয়েছেন। যারা ইসলাম গ্রহণ করেছে তাদেরকেও নিজের সম্পর্কে বলতে গিয়ে বলেছেন, "আমি আদম সন্তানের শিক্ষক, আমি আল্লাহর প্রিয় এবং এতে কোনো অহংকার নেই। আমি কেয়ামতের দিন নবিদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি অনুসরণকারী। আমিই তোমাদের মধ্যে আল্লাহ সম্পর্কে সবচেয়ে বেশি জ্ঞানী এবং সবচেয়ে বেশি ধার্মিক এবং আমি যারা তাদের প্রতিশ্রুতি রক্ষা করে তাদের মধ্যে সবচেয়ে যোগ্য।"

তেমনিভাবে রাসূল ﷺ-এর একজন প্রিয় সাহাবি আব্দুল্লাহ ইবনু মাসউদ মানুষকে কুরআনের শিক্ষা দিতেন। তিনি বলতেন, "তাঁর শপথ, যিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই! আল্লাহর কিতাবে এমন কোনো সূরা নেই, যেটি নাযিল হওয়ার স্থান সম্পর্কে আমি অবগত নই। এমন কোনো আয়াত নেই, যেটি অবতীর্ণ হওয়ার প্রেক্ষাপট

[১১১] সুনানুত তিরমিযি : ৩৬৮৬
[১১২] মুসনাদে আহমাদ : ৩৫৯৯
[১১৩] সহিহুল বুখারি : ৫০৪৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সম্পর্কে আমি বেখবর.....।"

রাসূল ﷺ বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে সাহাবিদের মাঝে আত্মবিশ্বাসের গুণ জাগরূক রাখার চেষ্টা করেছেন। হাদীসের পরতে পরতে উম্মাহর সদস্যদের আত্মবিশ্বাসী করার জন্য রাসূল ﷺ-এর দিকনির্দেশনা আছে। কুরআন হাদীসকে জানার সাথে সাথে কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজ করলে আমাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পেতে থাকবে।

নিজের দক্ষতা এবং দুর্বলতা চিহ্নিত করে সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে। একজন মানুষ যখন নিজের সামর্থ্য ও অক্ষমতা সম্পর্কে জানে না, তখন সে আস্থাহীন হয়ে পড়ে। নিজের ব্যাপারে পরিষ্কার ধারণা থাকাই আত্মবিশ্বাস অর্জনের মূল উপায়। এজন্য জো-হ্যারি মডেল ও SWOT analysis অত্যন্ত কার্যকরী একটি পদক্ষেপ।

অতীতের সাফল্যের স্মৃতি স্মরণ করাও একজন ব্যক্তিকে আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে পারে। বিশেষত যখন আমাদের জীবনে একের পর এক ব্যর্থতা আসে তখন অতীত সাফল্যের মধুর স্মৃতিই হতে পারে আত্মবিশ্বাস ফিরে পাওয়ার অন্যতম হাতিয়ার। তবে এ ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে যে, অতীত সাফল্য যেন আমাদেরকে আত্ম-অহমিকা কিংবা অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসে নিপতিত না করে।

প্রাসঙ্গিক বিষয়ে এবং নিজের কাজের বিষয়ে বেশি বেশি পড়াশোনা করলে এবং জানাশোনার পরিধি বাড়ালে নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস তৈরী হয়। এর জন্য প্রয়োজন আনন্দের সাথে জ্ঞান বৃদ্ধির জন্য পড়া এবং নিজের কাজ/ব্যবসার বিষয়ে স্বচ্ছ ধারণা রাখা। নিজের কাজ বা ব্যবসার ক্ষেত্রে স্বচ্ছ ও পরিষ্কার ধারণা থাকলে নিজ থেকেই আত্মবিশ্বাস তৈরী হয়।

আল্লাহর ওপর বিশ্বাস (ঈমান) এবং নির্ভরতা (তাওয়াক্কুল) একজন মানুষকে মানসিকভাবে অনেক শক্তিশালী করে দেয়। সে তার প্রতিটি পদক্ষেপে আল্লাহর সন্তুষ্টি ও অসন্তুষ্টির দিকে লক্ষ্য রাখে। ফলে সে হয়ে ওঠে আত্মবিশ্বাসী এবং পদে পদে আল্লাহর সাহায্য সে অনুভব করে।

২. আত্মনিয়ন্ত্রণের ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি

ইসলামি শরীয়ার দৃষ্টিকোণ থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ বিষয়টি আল্লাহর সন্তুষ্টির সাথে জড়িত। আত্মনিয়ন্ত্রণ বলতে ইসলাম মূলত আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য আত্মসংযমকে বোঝায়। অর্থাৎ নিজের সকল ধরনের আবেগ ও আচরণের নিয়ন্ত্রিত বহিঃপ্রকাশের মাধ্যমে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন করাই হলো আত্মনিয়ন্ত্রণ। আল্লাহ তাআলা বলেন-

"তারা ধৈর্যধারণকারী, সত্যবাদী, নির্দেশ সম্পাদনকারী, সৎপথে ব্যয়কারী এবং

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

শেষরাতে ক্ষমা প্রার্থনাকারী।"[১১৪]

এই আয়াতটির ব্যাখ্যায় আবদুল্লাহ ইউসুফ আলি লিখেছেন :[১১৫] আল্লাহ তাআলার প্রকৃত বান্দাদের মধ্যে থাকবে ঈমান, বিনয় ও ভরসা। সেইসাথে তাদের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য থাকবে—

- ধৈর্য, একনিষ্ঠতা, আত্মসংযম এবং এমনকিছু বৈশিষ্ট্য যেগুলো সবর করার ক্ষেত্রে ধারণ করা আবশ্যক।
- তারা তাদের প্রতিটি কথায়, কাজে ও অঙ্গীকারে হবে সত্যবাদী এবং আন্তরিক। সামাজিক কাজেকর্মে, লেনদেনে তাদের এই বৈশিষ্ট্যগুলোই তাদেরকে বিশেষিত করবে।
- ইবাদত-বন্দেগীর ক্ষেত্রে হবে অত্যন্ত আন্তরিক। তাদের অন্তরের পরিশুদ্ধতা তাদের বাহ্যিক আচরণে প্রতিফলিত হবে।
- আশেপাশের মানুষদের প্রতি তাদের ভালোবাসার মাধ্যমেই তাদের আল্লাহপ্রীতি প্রকাশ পাবে। দান করার ক্ষেত্রে তারা হবে উদার ও তৎপর।
- তাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ এতটাই সুদৃঢ় হবে যে, তাদের প্রতিটি সকাল শুরু হবে বিনয়ের সাথে। রবের প্রতি আনুগত্য প্রকাশের মাধ্যমে।

এ ছাড়াও এমন কিছু গুণ রয়েছে, যেগুলো চর্চা করতে পারলে একজন মুমিন বান্দা আত্মনিয়ন্ত্রণ শিখতে পারবে। সেগুলো হলো :

- দুনিয়ার ক্ষণস্থায়ীত্ব এবং আখিরাতের চিরস্থায়ীত্ব স্মরণ করা। একজন সত্যিকার মুমিন কখনোই চিরস্থায়ী আখিরাতের বিনিময়ে ক্ষণস্থায়ী দুনিয়ার মধ্যে বল্গাহীনভাবে ডুবে থাকবে না। আখিরাতের সফলতার কামনাই তাকে আত্মনিয়ন্ত্রণকারী বান্দায় পরিণত করবে।
- জান্নাতের নিয়ামতরাজির কথা ও জাহান্নামের আযাবের কথা স্মরণ করা এবং নিজেদের মধ্যে এগুলো নিয়ে আলোচনা করা। এতে অনাগত জীবনের অগণিত নিয়ামতের আশা ও আযাবের ভয় একজন মানুষকে আত্মনিয়ন্ত্রিত করে তুলবে।
- যথাযথ প্রচেষ্টার পর যেকোনো ব্যর্থতাকে তাকদির হিসেবে মেনে নিয়ে সবর করা। 'এমনটি কিছুতেই হওয়ার কথা ছিল না'—এই চিন্তাকে মন থেকে বিদায় করে 'এমনটি হওয়ারই কথা ছিল কারণ, এটাই তাক্বদীর' এই চিন্তা মাথার

[১১৪] সূরা আলে ইমরান, ৩:১৭
[১১৫]

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

মধ্যে গেঁথে নিতে হবে। যা হয়েছে তার মাঝেই কোনো না কোনো কল্যাণ রয়েছে- এই চিন্তাই একজন মানুষকে যাবতীয় বিপদাপদে সংযমী করে তোলে।

- সর্বাবস্থায় আল্লাহর কাছে আত্মসংযমের জন্য দুআ করা। এই সংক্রান্ত বেশ কিছু দুআ রাসূল ﷺ থেকে হাদীসে বর্ণিত হয়েছে। এমন দুটি সংক্ষিপ্ত অথচ অসাধারণ দুটি দুআ আমরা শিখে নিই :

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُبِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا

"হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই এমন জ্ঞান থেকে, যা কোনো উপকারে আসে না। এমন অন্তর থেকে, যা আপনাকে ভয় করে না। এমন নফস থেকে, যা অল্পে সন্তুষ্ট হয় না এবং এমন দুআ থেকে যা কবুল করা হয় না।"

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى، وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى

"হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে চাই হিদায়াত, আল্লাহভীতি, চারিত্রিক পবিত্রতা ও অল্পেতুষ্টি।"

আত্মনিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রে ইসলামি শরীয়তের একটি সহজ মূলনীতি হলো—পার্থিব চাওয়া-পাওয়ার ক্ষেত্রে নিজের থেকে নীচু অবস্থানে থাকা মানুষদের চিন্তা করা। আর নেক আমলের ক্ষেত্রে নিজের থেকে উঁচু অবস্থানে থাকা মানুষদের কথা চিন্তা করা। সাধারণ এই নির্দেশনাটি মেনে চলার মাধ্যমে আমরা আমাদের প্রাপ্ত নিয়ামত নিয়ে সন্তুষ্ট থাকতে পারব।

ক. কুরআন ও আত্মনিয়ন্ত্রণ

আল্লাহ কুরআনে অসংখ্য আয়াতে আত্মনিয়ন্ত্রণ তথা আত্মসংযমের কথা বলেছেন। আত্মনিয়ন্ত্রণের পরকালীন প্রতিদানের কথাও সাথে সাথে উল্লেখ করেছেন। কয়েকটি আয়াত দেখি আমরা :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوٰى ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوٰى ﴿٤١﴾

"পক্ষান্তরে যে ব্যক্তি তার পালনকর্তার সামনে দন্ডায়মান হওয়াকে ভয় করেছে এবং খেয়াল-খুশী থেকে নিজেকে নিবৃত্ত রেখেছে, তার ঠিকানা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

হবে জান্নাত।"[১১৬]

রাজা-বাদশাহ কিংবা রাষ্ট্রপ্রধানদের জন্যও আল্লাহ আত্মনিয়ন্ত্রণের কথা বলেছেন। ক্ষমতা এমন জিনিষ, যা পেলে সহজেই লাগামছাড়া হয়ে যেতে পারে মানুষ। আল্লাহ তাঁর নবি দাউদ ﷺ-কে ক্ষমতা দেওয়ার পর আত্মনিয়ন্ত্রিত হতে পরামর্শ দিয়েছিলেন। আল্লাহ তাআলা বলেন,

يٰدَاوٗدُ اِنَّا جَعَلْنٰكَ خَلِيْفَةً فِى الْاَرْضِ فَاحْكُمْ بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوٰى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ ؕ اِنَّ الَّذِيْنَ يَضِلُّوْنَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيْدٌۢ بِمَا نَسُوْا يَوْمَ الْحِسَابِ ﴿٢٦﴾

"হে দাউদ! আমি তোমাকে পৃথিবীতে প্রতিনিধি করেছি, অতএব, তুমি মানুষের মাঝে ন্যায়সঙ্গতভাবে রাজত্ব কর এবং খেয়াল-খুশীর অনুসরণ করো না। তা তোমাকে আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত করে দেবে। নিশ্চয়ই যারা আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত হয়, তাদের জন্যে রয়েছে কঠোর শাস্তি, এ কারণে যে, তারা বিচারদিবসকে ভুলে যায়।"[১১৭]

আল্লাহ বিচারকার্যের ক্ষেত্রেও বিচারকদেরকে আত্মনিয়ন্ত্রিত হতে বলেছেন এবং নিজেদের চাওয়া-পাওয়াকে এক পাশে রেখে কেবলমাত্র ন্যায়সঙ্গত বিচার করার জন্য উদ্বুদ্ধ করেছেন। বিচারকার্যের সময় শত প্রলোভন আসা স্বাভাবিক। সেই মুহূর্তে আত্মনিয়ন্ত্রণ অত্যন্ত কঠিন কাজ। আল্লাহ তাআলা বলেন-

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُوْنُوْا قَوّٰمِيْنَ بِالْقِسْطِ شُهَدَآءَ لِلّٰهِ وَلَوْ عَلٰٓى اَنْفُسِكُمْ اَوِ الْوَالِدَيْنِ وَالْاَقْرَبِيْنَ ۚ اِنْ يَّكُنْ غَنِيًّا اَوْ فَقِيْرًا فَاللّٰهُ اَوْلٰى بِهِمَا ۟ فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوٰٓى اَنْ تَعْدِلُوْا ۚ وَاِنْ تَلْوٗٓا اَوْ تُعْرِضُوْا فَاِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرًا ﴿١٣٥﴾

"হে ঈমানদারগণ, তোমরা ন্যায়ের ওপর প্রতিষ্ঠিত থাক; আল্লাহর ওয়াস্তে ন্যায়সঙ্গত সাক্ষ্যদান কর, তাতে তোমাদের নিজের বা পিতা-মাতার অথবা নিকটবর্তী আত্মীয়-স্বজনের যদি ক্ষতি হয় তবুও। কেউ যদি ধনী কিংবা দরিদ্র হয়, তবে আল্লাহ তাদের শুভাকাঙ্খী তোমাদের চাইতে বেশি। অতএব, তোমরা বিচার করতে গিয়ে প্রবৃত্তির কামনা-বাসনার অনুসরণ করো না।

[১১৬] সূরা নাযিয়াত, ৭৯:৪০-৪১
[১১৭] সূরা সদ, ৩৮:২৬

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আর যদি তোমরা ঘুরিয়ে-পেঁচিয়ে কথা বল কিংবা পাশ কাটিয়ে যাও, তবে আল্লাহ তোমাদের যাবতীয় কাজ কর্ম সম্পর্কেই অবগত।" [১১৮]

আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের একটি চাবিকাঠি হলো সবর। সবর বিষয়ক কুরআনের অসংখ্য আয়াত আছে। সবর সম্পর্কে কুরআনে আরও বলা হয়েছে,

وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿١١٥﴾

"আর ধৈর্যধারণ কর, নিশ্চয়ই আল্লাহ পূণ্যবানদের প্রতিদান বিনষ্ট করেন না।"[১১৯]

এমনকি কুরআনে আল্লাহ বিজয় বা সফলতার উল্লাস প্রকাশের ক্ষেত্রেও নম্র আচরণ করার এবং উদ্ধত আচরণ না করার আদেশ দিয়েছেন। আল্লাহ তায়ালা বনী ইসরাইলকে দেওয়া তাঁর আদেশের ব্যাপারে বলেন,

وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَٰذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةٌ نَغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ ۚ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾

"স্মরণ কর, যখন আমি বললাম, এ জনপদে প্রবেশ কর, আর তা থেকে তোমাদের ইচ্ছানুযায়ী আহার কর, দ্বার দিয়ে নতশিরে প্রবেশ কর এবং বল—'ক্ষমা চাই'। আমি তোমাদের অপরাধ ক্ষমা করব এবং সৎকর্মশীলদের প্রতি আমার দান বৃদ্ধি করব।"[১২০]

একজন মানুষ আত্মনিয়ন্ত্রিত হলে তা তার আশেপাশের মানুষের জন্যও কল্যাণ বয়ে আনে। তবে আত্মনিয়ন্ত্রিত মানুষের সবচেয়ে বড় ফায়দা হলো এর দ্বারা সে নিজেই উপকৃত হয় দুনিয়ায় ও আখিরাতে। নিশ্চয়ই আবেগ প্রকাশের ক্ষেত্রে এ আয়াতটি আমাদের সামনে আদর্শস্বরূপ।

وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۚ وَإِنْ تَدْعُ مُثْقَلَةٌ إِلَىٰ حِمْلِهَا لَا يُحْمَلْ مِنْهُ شَيْءٌ وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ ۗ إِنَّمَا تُنْذِرُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ بِالْغَيْبِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ ۚ وَمَنْ تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ ۚ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ ﴿١٨﴾

"কোন বহনকারী অন্যের (পাপের) বোঝা বইবে না। কেউ যদি তার গুরুভার বয়ে দেয়ার জন্য অন্যকে ডাকে, তবে তার বোঝার কোন অংশই

[১১৮] সূরা নিসা, ৪:১৩৫
[১১৯] সূরা হূদ, ১১:১১৫
[১২০] সূরা বাকারা, ২: ৫৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বহন করা হবে না—নিকটাত্মীয় হলেও। তুমি কেবল তাদেরকেই সতর্ক করতে পার, যারা না দেখেই তাদের প্রতিপালককে ভয় করে আর সালাত প্রতিষ্ঠা করে। যে নিজেকে পরিশুদ্ধ করে, সে তো পরিশুদ্ধ করে নিজের কল্যাণেই। আল্লাহর দিকেই (সকলের) প্রত্যাবর্তন।" [১২১]

এ ছাড়াও কুরআনে আত্মনিয়ন্ত্রণের নির্দেশনা সংক্রান্ত অসংখ্য আয়াত রয়েছে।

খ. আত্মনিয়ন্ত্রণ ও আত্মশুদ্ধি

মানুষের কাছে নবি-রাসূল ও কিতাব পাঠানোর অন্যতম উদ্দেশ্য হচ্ছে মানুষের নাফসকে পরিশুদ্ধ করা। এই পরিশুদ্ধিকরণের জন্যও প্রয়োজন নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা এবং তার ওপর অটল থাকা। আল্লাহ তাআলা বলেন,

هُوَ الَّذِيْ بَعَثَ فِي الْأُمِّيّٖنَ رَسُوْلًا مِّنْهُمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِهٖ وَيُزَكِّيْهِمْ وَ
يُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَ ۗ وَاِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِيْ ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ ۙ﴿٢﴾

"তিনিই নিরক্ষরদের মধ্য থেকে একজন রসূল প্রেরণ করেছেন, যিনি তাদের কাছে পাঠ করেন তার আয়াতসমূহ, তাদেরকে পবিত্র করেন এবং শিক্ষা দেন কিতাব ও হিকমত। ইতিপূর্বে তারা ছিল ঘোর পথভ্রষ্টতায় লিপ্ত।"[১২২]

لَقَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا مِّنْ اَنْفُسِهِمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ
اٰيٰتِهٖ وَيُزَكِّيْهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَ ۚ وَاِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِيْ ضَلٰلٍ
مُّبِيْنٍ ﴿١٦٤﴾

"আল্লাহ ঈমানদারদের ওপর অনুগ্রহ করেছেন যে, তাদের মাঝে তাদের নিজেদের মধ্য থেকে নবি পাঠিয়েছেন। তিনি তাদের জন্য তাঁর আয়াতসমূহ পাঠ করেন। তাদেরকে পরিশুদ্ধ করেন এবং তাদেরকে কিতাব ও হিকমত শিক্ষা দেন। যদিও তারা ইতিপূর্বে সুস্পষ্ট ভ্রান্তিতে ছিল।" [১২৩]

গ. আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর দেখানো পন্থা

কোনো ভুল বা কুফরি কাজের কারণে নবিজি যদি কারও প্রতি রাগান্বিত হতেন, তবে মারধর বা কঠিন কথার মাধ্যমে তিনি নিজের রাগ প্রকাশ করতেন না।

[১২১] সূরা ফাতির, ৩৫:১৮
[১২২] সূরা জুম'আহ, ৬২:২
[১২৩] সূরা আলে ইমরান, ৩:১৬৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সাহাবিগণ তার মুখের দিকে তাকিয়েই বুঝে ফেলতেন যে তিনি রাগ করেছেন। রাগলে তার মুখ লালবর্ণ ধারণ করতো, কপালের শিরাগুলো দৃশ্যমান হত এবং তাঁর কপালে সামান্য ঘাম হতো। রাগের সেই মুহূর্তটুকু রাসূল ﷺ চুপ হয়ে যেতেন এবং নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করতেন।

অপর এক হাদীসে এসেছে,

নবিজি ﷺ তার সাহাবিদের বলেছেন, "কুস্তিতে কোনো পালোয়ানকে হারিয়ে দেওয়ার মানেই সে শক্তিশালী নয়। বরং প্রকৃত শক্তিশালী তো সেই ব্যক্তি যে রাগের সময় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।" [১২৪]

চলুন কিছু হাদীসের আলোকে নবি ﷺ-এর আত্মনিয়ন্ত্রণের শিক্ষা দেখে আসা যাক।

- হুনাইনের যুদ্ধের পর রাসূল ﷺ গণিমতের মাল যুদ্ধে অংশগ্রহণকারীদের মাঝে বণ্টন করে দিচ্ছিলেন। সর্বপ্রথম তিনি সেসব কুরাইশদের মাঝে সম্পদ বণ্টন করলেন, যাদের কেউ কেউ সদ্য ইসলাম গ্রহণ করেছিল এবং কেউ কেউ তখনো দ্বীনে প্রবেশ করেনি। তাদের মন জয় করার জন্যেই মূলত তিনি এ কাজটি করেন। আবু সুফিয়ান ও তার দুই পুত্রকে ১০০টি করে উট প্রদান করা হয়। জি'ররানাহ উপত্যকায় অতিক্রমেরসময় সাফওয়ান বিন উমাইয়া নবি ﷺ-এর পাশে ছিলেন। রাসূল ﷺ-এর মুক্তহাতে দান করার ব্যাপারটি নিয়ে সাফওয়ান বেশ কৌতুহলী ছিল। বিষয়টি বুঝতে পেরে নবিজি ﷺ তাকে উট, ভেড়া, ছাগলের এক বিশাল চারণভূমি দিয়ে দেওয়ার প্রস্তাব করলেন। নবি ﷺ-এর মহানুভবতায় মুগ্ধ হয়ে তিনি ইসলাম গ্রহণ করে নিলেন।[১২৫] এই দানশীলতার পেছনে কোনো স্বার্থ ছিলো না। রাসূল ﷺ চেয়েছিলেন, তাদের অন্তরকে ইসলামের প্রতি নরম করতে। হয়েছেও তাই। নবিজির মহানুভবতায় তাদের হৃদয় ইসলামের প্রতি আকৃষ্ট হয়েছিল।

  সম্পদের লোভে এই সময় অনেক বেদুইন রাসূল ﷺ এর চারপাশে ভীড় করেছিল, এমনকি সম্পদের জন্য রাসূল ﷺ এর চাদর ধরে তারা টানাটানিও শুরু করেছিল। কিন্তু রাসূল ﷺ তাঁদেরকে কিছুই বললেন না। বরং তিনি তাদের থেকে একদিকে সরে গেলেন। এই সময় এক নবাগত লোক (সে সাহাবি ছিল না) বলে ওঠে যে, "মুহাম্মাদ! সম্পদ বণ্টণের ক্ষেত্রে তুমি আল্লাহকে ভয় করো!" নবিজির কাছে কথাটি পৌঁছালে তাঁর মুখ রক্তিমবর্ণ ধারণ করে এবং তিনি বলেন, "যদি আল্লাহ আর তার রাসূল সুবিচার না করেন, তবে এমন কে

[১২৪] সহিহুল বুখারি : ৬১১৪
[১২৫] আলইসাবাহ : ৫/১৪৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আছে যে সুবিচার করতে পারবে?" তিনি আরও বলেন, "আল্লাহ তাআলা মুসা ﷺ এর ওপর রহম করুন। কেননা, তাকে এরচেয়েও বেশি কষ্টের মধ্য দিয়ে যেতে হয়েছিল। তারপরও তিনি সবর করেছিলেন"। [১২৬]

মাল বণ্টন সম্পর্কে সাহাবিদের মন্তব্য শুনে নবিজি রেগে গিয়েছিলেন; যা তার পরিবর্তিত মুখবর্ণ দেখে বোঝা গিয়েছিল। অথচ, তিনি তার এই আবেগকে অন্যদের মতো করে প্রকাশ পেতে দেননি। তিনি প্রথমে আল্লাহ ও তার রাসূলের সুবিচারের কথা বলেছেন। এরপর সবর সংক্রান্ত অতীতের এক দৃষ্টান্তের কথা উল্লেখ করে নিজ প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেছেন। রাগ ও তা সংবরণের কৌশল সংক্রান্ত এমন অসংখ্য হাদীস থেকেই আত্মসচেতনতা ও আত্মনিয়ন্ত্রণের শিক্ষা পাওয়া যায়।

এই হাদীস থেকে আমরা রাসূল ﷺ এর আত্মনিয়ন্ত্রণের একটি কৌশল জানতে পারি :

√ আমাদের প্রতিক্রিয়ার ভিত্তি হবে শারঈ মাপকাঠি। যেকোনো পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া প্রকাশের আগে আমাদেরকে চিন্তা করতে হবে যে, ঘটনাটি শারঈ দিক থেকে কতটা অসঙ্গতিপূর্ণ। যদি আমাদের মনের বাসনার সাথে খুব একটা সাংঘর্ষিক না হয় কিন্তু শারঈভাবে তা গুরুতর হয়, তবে আমাদের প্রতিক্রিয়া হতে হবে সংশোধনমূলক। আর যদি ঘটনাটি শারঈভাবে গুরুতর না হয় কিন্তু আমাদের মনের বাসনার সাথে সাংঘর্ষিক হয়, তবে আমাদের উচিত হবে বিষয়টিকে উপেক্ষা করা। এ ক্ষেত্রে অযাচিত প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করা রাসূল ﷺ এর শিক্ষা নয়। বেদুইনেরা নবিজির চাদর ধরে টানাটানির[১২৭] মতো বেয়াদবি করলেও তাদের কাজটি কুফরির পর্যায়ে যায়নি। কিন্তু ওই লোকটি রাসূল ﷺ এর ইনসাফ নিয়ে প্রশ্ন তুলেছিল যা মূলত তাঁর রিসালাতকে নিয়েই প্রশ্ন করা। এজন্য রাসূল ﷺ বেদুইনদের ক্ষেত্রে বিরক্তির মৌখিক প্রকাশেই সীমাবদ্ধ ছিলেন কিন্তু ওই লোকটির কথায় রাগান্বিত প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিলেন।

▪ নবুওয়াতের ১০ম বছরে রাসূল ﷺ তায়িফে গিয়েছিলেন সেখানকার মানুষকে আল্লাহর পথে ডাকতে। সেখানে রাসূল ﷺ এর ওপর নির্মম নির্যাতন চালানো হয় এবং তাঁকে রক্তাক্ত করে দেওয়া হয়। তায়েফ থেকে ফেরার পথে জিবরীল ﷺ পাহাড়ের দায়িত্বশীল ফেরেশতা দিয়ে তায়েফবাসীকে ধ্বংস করে দিতে চেয়েছিলেন। তখন রাসূল ﷺ নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করে বলেছিলেন—

[১২৬] সহিহুল বুখারি : ৩১৫০, ৪৩৩৫; সহিহ মুসলিম : ১০৬৩
[১২৭] সহিহুল বুখারি : ২৮২১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

'না, বরং আমার আশা মহান আল্লাহ এদের থেকে এমন বংশধর সৃষ্টি করবেন যারা একমাত্র তাঁরই ইবাদত করবে। অন্য কাউকে তাঁর অংশীদার করবে না।'

রাসূল ﷺ এর এই আশা সত্যি হয়েছিল। ৯ম হিজরিতে তায়িফের নেতৃত্বশীল বনু সাক্বীফ গোত্রের প্রতিনিধিদল ইসলাম গ্রহণ করে। প্রায় ১৩ বছর আগে রাসূল ﷺ এর আত্মনিয়ন্ত্রণের বাস্তব প্রতিফলন ছিল এটি।

এই হাদীস থেকে আমরা রাসূল ﷺ এর আত্মনিয়ন্ত্রণের একটি কৌশল জানতে পারি-

√ আত্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক হলো সবর ও আশাবাদ। একজন আশাবাদী ও ধৈর্যশীল মানুষ অনেক পরিস্থিতিতে নিজেকে সামলে নিতে পারে, যা কোনো হতাশাবাদী মানুষ পারে না।

- বনু মুস্তালিক যুদ্ধের পর রাসূল ﷺ তখনো মুরায়সী ঝর্ণার নিকটে অবস্থান করছিলেন। এমন সময় কিছু লোক পানি সংগ্রহের উদ্দেশ্যে সেখানে আসে। আগমনকারীদের মধ্যে উমর ﷺ এর একজন শ্রমিকও ছিল। তার নাম ছিল যাহজা গিফারী। আরেকজন ছিল যার নাম ছিল সিনান ইবনু ওয়াবার জুহানী। কোনো কারণে দুজনের মধ্যে বাগ্‌বিতণ্ডা শুরু হয়ে শেষ পর্যন্ত ধস্তাধস্তি শুরু হয়ে যায়। এক পর্যায়ে জুহানী চিৎকার শুরু করে দেয়—"ওহে আনসাররা! সাহায্যের জন্য দ্রুত এগিয়ে এসো!" ওদিকে যাহজাও ডাকতে তাকে—"মুহাজিরদের দল! আমাকে সাহায্য করার জন্য দ্রুত এগিয়ে এসো!" রাসূল ﷺ এই খবর পেয়ে সেখানে সাথে সাথে উপস্থিত হলেন এবং বললেন, "আমি তোমাদের মাঝে বিদ্যমান আছি অথচ তোমরা জাহেলি যুগের মতো আচরণ করছ? এসব হচ্ছে দুর্গন্ধযুক্ত (কাজ)। তোমরা এসব ছেড়ে দাও।" [১২৮]
- এই ঘটনার দিকে সূক্ষ্ম দৃষ্টি দিলে আমরা দেখি :এখানে সাহাবিদের মাঝে দ্বন্দ মেটাতে গিয়ে রাসূল ﷺ কোনো পক্ষকেই কোনো প্রশ্ন করেন নি। তিনি বলেননি- "কে এই কথা বলেছে?", "কে প্রথমে শুরু করেছে?" কারণ, তিনি জানতেন এসব ক্ষেত্রে তদন্তমূলক প্রশ্ন কেবল বিবাদকেই উস্কে দেয় এবং দুই পক্ষই আপোষের পরিবর্তে আরও মারমুখী হয়ে ওঠে। তাই তিনি এসব নিয়ে আর একটাও কথা না বলে সরাসরি বিষয়টা এখানেই বন্ধ করে দিলেন।
- ঝগড়ায় লিপ্ত উভয় পক্ষকে তিনি স্মরণ করিয়ে দিলেন যে, এগুলো জাহেলি যুগের কাজ। ইসলামি ভ্রাতৃত্বে এসবের স্থান নেই। যাতে ভবিষ্যতে এই ধরনের

[১২৮] সহিহুল বুখারি : ৪৯০৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বিবাদ শুরু না হয় সেজন্যই তিনি এই স্মরণিকা দিলেন।

- এখানে তিনি কোনো পক্ষের সাহাবিদেরকেই ভর্ৎসনা করেননি কিংবা দোষারোপ করেননি। কারণ, এতে অপর পক্ষের প্রতি স্থায়ী ক্ষোভ জন্ম নেওয়ার সম্ভাবনা ছিল।

এই হাদীস থেকে রাসূল ﷺ এর আত্মনিয়ন্ত্রণের কিছু কৌশল শেখা যায় :

√ আত্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম কৌশল হলো- নির্দিষ্ট ঘটনার মুহূর্তে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারার সম্ভাব্য ফলাফল চিন্তা করা। নিয়ন্ত্রণহীনতার পরিণতি জানা থাকলে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা অনেক সহজ হয়ে যায়।

√ নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে গিয়ে অন্যদের আবেগ ও অনুভূতিকে আঘাত করা সমীচিন নয়। অন্যথায় ক্ষণিকের জন্য পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আসলেও অন্যদের লাগামহীন প্রতিক্রিয়ায় নিজের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাওয়ার সমূহ সম্ভাবনা আছে।

√ ভদ্রতা ও নম্রতার চর্চা করা হলো আত্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম উপায়। ভদ্রতা ও নম্রতা যার স্বাভাবিক আচরণে পরিণত হবে, তিনি সহজেই নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

- ইফকের ঘটনায় রাসূল ﷺ আয়িশা ﵂ এর ব্যাপারে অপবাদ শুনে অত্যন্ত ঠাণ্ডা মাথায় তা সামলে নেন। তিনি যেহেতু ঘটনার সত্যতা সম্পর্কে প্রাথমিক অবস্থায় পুরোপুরি নিশ্চিত ছিলেন না, তাই তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত না নিয়ে তিনি পুরো বিষয়টা সম্পর্কে তিনি সকল পক্ষের মতো শোনেন এবং প্রায় ১ মাস সময় নিয়ে বিবেচনা করেন। অবশেষে ১ মাস পর আল্লাহ ওহী নাযিল করে সত্য উন্মোচন করে দেন। এই ১ মাসে রাসূল ﷺ তাঁর প্রাণপ্রিয় স্ত্রীর নামে এমন জঘন্য অপবাদ শুনে কীভাবে স্থির ছিলেন তাই অবাক হওয়ার মতো বিষয়।

এখান থেকে আমরা রাসূল ﷺ এর আত্মনিয়ন্ত্রণের কিছু কৌশল জানতে পারি :

√ যেকোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার পূর্বে উভয় পক্ষের মতামত শুনে যাচাই বাছাই করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

√ কাঙ্ক্ষিত বিষয়ে সিদ্ধান্তে আসার জন্য নিরপেক্ষ ও বিশ্বস্ত উৎস থেকে খোঁজ নিতে হবে।

√ চূড়ান্ত সিদ্ধান্তে আসার আগে অবশ্যই অভিযুক্ত/সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সাথে আলাপ করতে হবে।

√ সিদ্ধান্ত নেওয়ার পরে এমন আচরণ করতে হবে যা ব্যক্তির ভবিষ্যৎ পরিশুদ্ধির

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

জন্য সহায়ক হয়।

- ৬ষ্ঠ হিজরিতে রাসূল ﷺ সাহাবিদের নিয়ে মক্কায় যাচ্ছিলেন উমরাহ করার জন্য। কুরাইশরা একে নিজেদের আত্ম-সম্মানের বিষয় ভেবে মুসলিমদেরকে মক্কায় প্রবেশ করতে বাধা দেয়। দুই পক্ষের দীর্ঘ আলাপ-আলোচনার পর রাসূল ﷺ কুরাইশদের সকল শর্ত মেনে নেন। এসকল শর্তের মধ্যে কিছু শর্ত আপাতভাবে/বাহ্যিকভাবে মুসলিমদের জন্য অবমাননাকর ছিল। কিন্তু রাসূল ﷺ অত্যন্ত দূরদৃষ্টিসম্পন্ন নেতা ছিলেন। তাই তিনি এই সকল শর্তের মাঝে লুকিয়ে থাকা মুসলিমদের আপাত বিজয় দেখতে পেয়েছিলেন এবং সাহাবিদের অমতেই কুরাইশদের সাথে চুক্তি করে ফেললেন। ইতিহাসে তা 'হুদাইবিয়ার সন্ধি' নামে খ্যাত।

এখান থেকে আমরা রাসূল ﷺ এর আত্মনিয়ন্ত্রণের যে কৌশল জানতে পারি :

√ আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের জন্য দূরদৃষ্টি থাকা জরুরি। যেকোনো ঘটনার প্রেক্ষিতে সাথে সাথে প্রতিক্রিয়া দেখানো থেকে বেঁচে থাকার জন্য ওই ঘটনাটির ফলাফল ও পরিণতি সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করার ক্ষমতা থাকতে হবে। অন্যথা তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া কেবলমাত্র আফসোসই বয়ে আনবে।

- রাসূল ﷺ কে একদল ইহূদী এসে ঘরের বাহির থেকে সালাম দিল- "আসসামু আলাইকুম।" এর অর্থ 'তোমার মৃত্যু হোক'। রাসূল ﷺ শান্তভাবে জবাব দিলেন- "ওয়া আলাইকুম", 'তোমাদেরও'। আয়িশা ﵂ ইহূদীদের ধৃষ্টতা দেখে তাদের নিয়ে কটুকথা বলে ফেললেন। কিন্তু রাসূল ﷺ তাঁকে থামিয়ে দিয়ে বললেন, মুসলিমদেরকে রুক্ষতার জন্য পাঠানো হয়নি। বরং কোমল ও বিনয়ী আচরণের জন্য পাঠানো হয়েছে।[১২৯]

উপরিউক্ত হাদীসগুলো থেকে আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা অর্জনে রাসূল ﷺ এর শেখানো শিক্ষাগুলোকে একত্র করলে আমরা পাই-

» আমাদের প্রতিক্রিয়ার ভিত্তি হবে শারঈ মাপকাঠি। যেকোনো পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া প্রকাশের আগে আমাদেরকে চিন্তা করতে হবে যে, ঘটনাটি শারঈ দিক থেকে কতটা অসঙ্গতিপূর্ণ। যদি আমাদের মনের বাসনার সাথে খুব একটা সাংঘর্ষিক না হয় কিন্তু শারঈভাবে তা গুরুতর হয়, তবে আমাদের প্রতিক্রিয়া হতে হবে সংশোধনমূলক। আর যদি ঘটনাটি শারঈভাবে গুরুতর না হয় কিন্তু আমাদের মনের বাসনার সাথে সাংঘর্ষিক হয়, তবে আমাদের উচিত হবে

[১২৯] সহিহুল বুখারি : ৬৪০১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বিষয়টিকে উপেক্ষা করা। এ ক্ষেত্রে অযাচিত প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করা রাসূল ﷺ এর শিক্ষা নয়।

» আত্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক হলো সবর ও আশাবাদ। একজন আশাবাদী ও ধৈর্যশীল মানুষ অনেক পরিস্থিতিতে নিজেকে সামলে নিতে পারে যা কোনো হতাশাবাদী মানুষ পারে না।

» আত্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম কৌশল হলো, নির্দিষ্ট ঘটনার মুহূর্তে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারার সম্ভাব্য ফলাফল চিন্তা করা। নিয়ন্ত্রণহীনতার পরিণতি জানা থাকলে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা অনেক সহজ হয়ে যায়।

» নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে গিয়ে অন্যদের আবেগ ও অনুভূতিকে আঘাত করা সমীচিন নয়। অন্যথায় ক্ষণিকের জন্য পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আসলেও অন্যদের লাগামহীন প্রতিক্রিয়ায় নিজের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাওয়ার সমূহ সম্ভাবনা আছে।

» ভদ্রতা ও নম্রতার চর্চা করা হলো আত্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম উপায়। ভদ্রতা ও নম্রতা যার স্বাভাবিক আচরণে পরিণত হবে, তিনি সহজেই নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

» যেকোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার পূর্বে উভয় পক্ষের মতামত শুনে যাচাই বাছাই করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

» কাঙ্ক্ষিত বিষয়ে সিদ্ধান্তে আসার জন্য নিরপেক্ষ ও বিশ্বস্ত উৎস থেকে খোঁজ নিতে হবে।

» চূড়ান্ত সিদ্ধান্তে আসার আগে অবশ্যই অভিযুক্ত/সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সাথে আলাপ করতে হবে।

» সিদ্ধান্ত নেওয়ার পরে এমন আচরণ করতে হবে যা ব্যক্তির ভবিষ্যৎ পরিশুদ্ধির জন্য সহায়ক হয়।

» আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের জন্য দূরদৃষ্টি থাকা জরুরি। যেকোনো ঘটনার প্রেক্ষিতে সাথে সাথে প্রতিক্রিয়া দেখানো থেকে বেঁচে থাকার জন্য ওই ঘটনাটির ফলাফল ও পরিণতি সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করার ক্ষমতা থাকতে হবে। অন্যথায় তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া কেবলমাত্র আফসোসই বয়ে আনবে।

» মানুষের অহেতুক নেতিবাচক মন্তব্যকে উপেক্ষা করা আত্মনিয়ন্ত্রণ অর্জনের একটি গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৩. আত্মনিয়ন্ত্রণের চেকলিস্ট

এখানে আমরা কুরআন ও হাদীসের আলোকে আত্মনিয়ন্ত্রণের একটি চেকলিস্ট দিচ্ছি। আল্লাহ তাআলা আমাদের আত্মনিয়ন্ত্রণের যেসকল গুণাবলি অর্জন করতে বলেছেন সেগুলো আমরা অর্জন করতে পেরেছি কি না; অথবা পারলেও তাতে ঠিক কতটা সফল হয়েছি—তা সম্পর্কে ধারণা পেতে এই চেকলিস্টটি আমাদের সাহায্য করবে।

ক্রমিক নং	আত্মনিয়ন্ত্রণ-মূলক কাজ	সবসময় ৬	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	কিছু ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদীসের আলোকে
১	অনেক বেশি কষ্টেও আমি নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলি না।						আল-বাকারা, ২: ১৫৫, ১৫৬	রিয়াদুস সালেহীন - ৩৯, সহিহ বুখারী - ৫৬৪১-৫৬৪২
২	কোনো কিছু না পেলে আমি নিজেকে মনে করিয়ে দেই যে আল্লাহ আমার জন্য এর চেয়ে উত্তম কিছু রেখেছেন।						আল-আনফাল, ৮:৭০	রিয়াদুস সালেহীন - ৩৭
৩	কেউ খারাপ ব্যবহার করলে আমি সবর রেখে উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করি।						আল-ফুরকান, ২৫: ৬৩ আল-ইউনুস, ১০: ৬৫	(সহিহ বুখারী - ১৩০২, জামি' আত-তিরমিযী - ১৮৭৭, সুনান আন-নাসাঈ - ১৮৬৯)
৪	প্রচণ্ড রাগ হলে আমি সাথে সাথে প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে সুন্নাহ অনুসরণ করে প্রথমে ইস্তি'আযা পরে অযু করার চেষ্টা করি।						আল-ইমরান, ৩: ১৩৪	সুনান ইবনু মাজাহ - ৪১৮৯
৫	কোনো কাজে সফল না হলে আমি বিষণ্ণ না হয়ে আমি সবর করার চেষ্টা করি।						আয-যুমার, ৩৯: ১০ আল-বাকারা, ২: ৪৫	সুনান ইবনু মাজাহ - ৪০৩১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৬	কাউকে কিছু বলার আগে এর প্রতিক্রিয়া কি হতে তা চিন্তা করে বলার চেষ্টা করি						আল-ফুরকান, ২৫: ৬৪	সহিহ মুসলিম - ৪৭
৭	নেতিবাচক পরিস্থিতিতে যখন মানসিক চাপ অনুভব করি ঠাণ্ডা মাথায় পূর্ব পরিকল্পনা অনুযায়ী আচরণ করার চেষ্টা করি।						আত-তাগাবুন, ৬৪: ১৫ আল-মুলক, ৬৭: ২	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯৪০
মোট নাম্বার =								

ওপরের চেকলিস্টের ৭টি গুণাবলির ওপর-

- কেউ যদি গড় এ ৪-৫ পায় তখন ধারণা করা যায় তার আত্মনিয়ন্ত্রণের লেভেল খুব ভালো।
- কেউ যদি গড় এ ৩ পায় তখন ধারণা করা যায় তার আত্মনিয়ন্ত্রণের বিষয়ে কিছুটা অগ্রগতি প্রয়োজন।
- কেউ যদি গড় এ ১-২ পায় তখন ধারণা করা যায় তার আত্মনিয়ন্ত্রণের লেভেল ভালো নয় এবং

তার অনেক বেশি অগ্রগতি প্রয়োজন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

সহমর্মিতা (Empathy)

সহমর্মিতা একটা ইমোশনাল কানেকশন। ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের একটি অন্যতম উপাদান এটি। সহজ ভাষায় যদি আমরা একে সংজ্ঞায়িত করতে চাই তাহলে বলতে পারি, একজন মানুষ কোন অবস্থার ভেতর দিয়ে যাচ্ছে (সুখ-দুঃখ, হাসি-কান্না, আনন্দ-বেদনা) তা বোঝার জন্য তার স্থানে নিজেকে বসানোই হলো সহমর্মিতা। ক্যামব্রিজ ইউনিভার্সিটির সাইকোলজিস্ট Simon Baron-Cohen's এর মতে- "সহমর্মিতা হলো স্বতঃস্ফূর্তভাবে এবং স্বাভাবিকভাবে অন্য ব্যক্তির চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির সাথে সংযুক্ত করা, সেগুলো যাই হোক না কেন।'

সহমর্মিতার দুটি প্রধান উপাদান রয়েছে :

১. অন্যদের অনুভূতি বোঝা এবং তাদের দৃষ্টিভঙ্গি মেনে নেওয়ার ক্ষমতা।

২. অন্য ব্যক্তির ইমোশনাল অবস্থা বুঝে তার জন্য একটি উপযুক্ত ইমোশনাল রেসপন্স তৈরী করা।

সহমর্মিতা (Empathy) বুঝতে গেলে প্রায় সমধর্মী আরেকটি শব্দ সামনে চলে আসে—সহানুভূতি (Sympathy)। চলুন, এই দুটো শব্দের পার্থক্য বুঝে নিয়ে আমরা সহমর্মিতার গভীরে প্রবেশের চেষ্টা করি।

১. Sympathy ও Empathy এর মধ্যে পার্থক্য

Sympathy অর্থ হলো- 'সহানুভূতি'। অর্থাৎ কোনো মানুষের দুঃখে দুঃখিত হওয়া এবং তাকে সান্ত্বনা দেওয়া, সবরের উপদেশ দেওয়া। অপরপক্ষে Empathy বলতে বোঝায়- 'সহমর্মিতা' যা সহানুভূতির চাইতেও আরও বেশি কিছু। একজন বিপদগ্রস্থ মানুষের জায়গায় নিজেকে বসিয়ে তার শারীরিক/মানসিক/আত্মিক অবস্থাকে গভীরভাবে বুঝতে পারা এবং অনুভব করতে পারাই হলো সহমর্মিতা। অন্যভাবে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বললে বিষয়টা এমন আসে, সহানুভূতি মানে হচ্ছে 'feeling for someone', আর সহমর্মিতা হচ্ছে 'feeling with that person'.

একটি হাদীস থেকে আমরা Sympathy ও Empathy এর মধ্যে পার্থক্য সুন্দরভাবে বুঝতে পারি। এক মহিলা তার সন্তানের মৃত্যুতে কাঁদছিল। রাসূল ﷺ তাকে দেখে কাঁদতে নিষেধ করলে সে বলল, "আপনি কীভাবে আমার কষ্ট বুঝবেন?" একথা শুনে রাসূল ﷺ আর কোনো জবাব দিলেন না, চুপচাপ চলে আসলেন। পরবর্তীকালে ওই মহিলা জানতে পারল যে, তিনি রাসূলুল্লাহ ﷺ। সে রাসূল ﷺ-এর কাছে এসে দুঃখ প্রকাশ করলে রাসূল বললেন, "সবর তো প্রথম আঘাতে।"

এখানে রাসূল ﷺ অন্তর থেকে অনুভব করতে পেরেছিলেন একজন সন্তানহারা মায়ের অনুভূতি কেমন হতে পারে। এজন্য তিনি শুধু একবারই সতর্ক করেছিলেন বিলাপ করা থেকে। তাৎক্ষণিকভাবে আর কিছুই বলেননি। মহিলাটির ওপর ওই কঠিন মুহূর্তে ধর্মের বিধিনিষেধের আলোচনা করলেন না কিংবা মহিলার অযাচিত বক্তব্যের জন্য রাষ্ট্রের প্রধানসুলভ প্রতিবাদ করলেন না। বরং সে স্থান ত্যাগ করে সবরের বাস্তবিক উদাহরণ দেখালেন। সেই সাথে পরবর্তীকালে মমতামাখানো নির্দেশনা দিয়ে সহমর্মিতার চমৎকার উদাহরণ পেশ করলেন।

২. কুরআন ও সুন্নাহর দৃষ্টিতে সহমর্মিতা

কুরআনের সূরা আবাসাতে আল্লাহ তা'য়ালা মাক্কী জীবনের শুরুর দিকের একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করেছেন। একদিন নবিজি কুরাইশ নেতাদের সাথে দাওয়াতি আলাপ করছিলেন। মাঝে এক অন্ধ সাহাবি আব্দুল্লাহ ইবনু উম্মে মাকতুম ﷺ এসে কিছু বলে উঠলে নবি ﷺ-এর মুখে খানিকটা বিরক্তির ছাপ ফুটে ওঠে এবং তাঁর ভ্রু কুঞ্চিত হয়ে যায়। তখন আল্লাহ কুরআনের এই আয়াত নাযিল করেন-

وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَّكَّىٰ أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنفَعَهُ الذِّكْرَىٰ أَن جَاءَهُ الْأَعْمَىٰ عَبَسَ وَتَوَلَّىٰ

"সে ভ্রু কুঞ্চিত করল এবং মুখ ফিরিয়ে নিলো, কারণ তার কাছে অন্ধ লোকটি আগমন করেছিল। (হে নবি,) তুমি কেমন করে জানবে সে হয়তো পরিশুদ্ধ হত, অথবা উপদেশ গ্রহণ করত, ফলে উপদেশ তার উপকারে আসত।"[১৩০]

এই ঘটনা থেকে বোঝা যায়, একজন নেতাকে অন্যের আবেগের প্রতি কতোটা

[১৩০] সূরা আবাসা, ৮০:১-৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আন্তরিক এবং সৌহার্দ্যপূর্ণ হতে হবে।

এ ছাড়াও আল্লাহ কুরআনে রাসূল ﷺ এর বৈশিষ্ট্যের কথা বলতে গিয়ে তাঁর সহমর্মিতার কথা বলেছেন,

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ

"তোমাদের মধ্য থেকেই তোমাদের নিকট একজন রাসূল এসেছেন, তোমাদেরকে যা কিছু কষ্ট দেয় তা তার নিকট খুবই কষ্টদায়ক। তিনি তোমাদের কল্যাণকামী, মুমিনদের প্রতি স্নেহশীল, দয়াময়।"[১৩১]

কুরআন সাধারণভাবে সকল মুসলিমকে সহমর্মিতার গুণে গুণান্বিত হতে শিক্ষা দেয়। এই সংক্রান্ত অসংখ্য আয়াত কুরআনে বিদ্যমান রয়েছে। আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ ﴿١٢﴾ فَكُّ رَقَبَةٍ ﴿١٣﴾ أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ ﴿١٤﴾ يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ ﴿١٥﴾ أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ ﴿١٦﴾ ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

"তুমি কি জানো, দুর্গম গিরিপথ কী? তা হচ্ছে, দাস মুক্ত করা। অথবা দুর্ভিক্ষের দিনে ইয়াতিম আত্মীয়-স্বজনকে খাদ্য দান করা, অথবা দারিদ্র-ক্লিষ্ট মিসকীনকে। অতঃপর অন্তর্ভুক্ত হওয়া মুমিনদের এবং তাদের—যারা পরস্পরকে উপদেশ দেয় ধৈর্য ধারনের ও দয়া প্রদর্শনের।"[১৩২]

আর যারা এই গুণগুলোর চর্চা করে তাদের প্রশংসা করে আল্লাহ তাআলা বলেন-

أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ

"তারাই সৌভাগ্যবান।"

সুন্নাহর মাঝেও অন্যের প্রতি সহমর্মিতা ও সহানুভূতির জোর তাকিদ রয়েছে। রাসূল ﷺ বলেন, "তোমাদের মধ্যে কেউ ততক্ষণ পর্যন্ত মুমিন হতে পারবে না, যতক্ষণ-না সে তার ভাইয়ের জন্য তা-ই পছন্দ করবে যা সে নিজের জন্য পছন্দ

[১৩১] সূরা তাওবাহ, ৯:১২৮
[১৩২] সূরা বালাদ, ৯০:১২-১৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

করে।" [১০৩]

ভিন্ন হাদীসে রয়েছে—"সমগ্র মুসলিম উম্মাহ একটি দেহের মতো। দেহের এক অংশ যখন আঘাতপ্রাপ্ত হয় তখন পুরো দেহ তা অনুভব করে"।[১০৪]

এখানে সারা বিশ্বের মুসলিম উম্মাহর সদস্যদের মাঝে সহমর্মিতাকে রাসূল ﷺ একটি বিশ্বজনীন বৈশিষ্ট্য হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছেন। শুধু তাই নয়, একজন মুসলিম হিসেবে অপর মুসলিম ছাড়াও সাধারণভাবে ধর্ম নির্বিশেষে সকল মানুষের প্রতি দয়া ও সহমর্মিতা থাকতে হবে। রাসূল ﷺ বলেন,

"যারা মানুষের প্রতি দয়া প্রদর্শন করে না, আল্লাহ তাআলা তাদের প্রতি দয়া দেখাবেন না"।[১০৫]

রাসূল ﷺ যখন সালাতে ইমামতি করতেন তখন সালাতের মধ্যে কোনো শিশু কেঁদে উঠলে তিনি সালাত সংক্ষিপ্ত করতেন। এর কারণ হিসেবে তিনি বলেছেন- শিশু কাঁদলে মায়ের মনে যে আশঙ্কা-দুশ্চিন্তা সৃষ্টি হয় তা লাঘব করতেই তিনি দ্রুত সালাত শেষ করে দেন যাতে শিশুটির মা দ্রুত শিশুটিকে দেখতে পারে।[১০৬] সালাতের মতো এত মহান ইবাদতও রাসূল ﷺ সংক্ষিপ করতেন। কারণ, তিনি কান্নারত শিশুদের মায়ের জায়গায় নিজেকে বসাতে পেরেছিলেন।

একটি হাদীসে রাসূল ﷺ আমাদেরকে জানিয়েছেন, তিনি এক ব্যক্তিকে জান্নাতে দেখেছেন যাকে জান্নাতে দেওয়া হয়েছে শুধুমাত্র রাস্তা থেকে কষ্টদায়ক বস্তু সরানোর জন্য। সুবহানাল্লাহ! যদি প্রশ্ন করা হয়, কেন ওই ব্যক্তি রাস্তা থেকে কষ্টদায়ক বস্তু সরাতে গেল? তার উত্তর হতে পারে একটাই- অন্যান্য পথচারীদের প্রতি সহমর্মিতার কারণে। তাহলে এখানে আমরা দেখছি, এই সহমর্মিতাই একজন মানুষের জান্নাতের পাথেয় হতে পারে।

রাসূল ﷺ বলেছেন, "তোমাদের কেউ প্রকৃত মুমিন হতে পারবে না যতক্ষণ না সে অন্যের জন্য তাই পছন্দ করে যা নিজের জন্য পছন্দ করবে"। [১০৭]

নিজের জন্য যা চাই অন্যের জন্যও তেমনটা চাওয়ার গুণ নিজেদের মধ্যে নিয়ে আসতে পারলে সামগ্রিকভাবে সমাজে কোনো হিংসা-বিদ্বেষ থাকত না। পারস্পরিক সহমর্মিতায় পরিপূর্ণ একটি সমাজ গড়ে উঠত।

---

[১০৩] সহিহ আল-বুখারি : ১৩
[১০৪] সহিহ আল-বুখারি : ৬০১১
[১০৫] সহিহ আল-বুখারী : ৭৩৭৬
[১০৬] সহিহুল বুখারি : ৭১০
[১০৭] সহিহুল বুখারি : ১৩

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ইসলাম শুধু মানুষের প্রতি সহমর্মিতাকেই উদ্বুদ্ধ করেনি। বরং পশু-পাখি ও অন্যান্য মাখলুকের প্রতিও ইসলাম আমাদেরকে সহমর্মী হতে শিখিয়েছে। বিশুদ্ধ হাদীসে এসেছে- বনী ইসরাঈলের এক পতিতা মহিলা এক তৃষ্ণার্ত কুকুরকে পানি পান করিয়েছিল। এর বিনিময়ে আল্লাহ তার জঘন্য গুনাহও ক্ষমা করে তাকে জান্নাত দান করেন।

এক সাহাবি একবার পাখির বাসা থেকে কয়েকটি পাখির ছানা নিয়ে এসেছিল। রাসূল ﷺ দেখলেন, ছানাগুলোর মা পাখিটি ছানাগুলোর ওপর কিচির মিচির করে ঘুরছে। সন্তানের আশঙ্কায় মা পাখির হৃদয়ের ডাক রাসূল ﷺ শুনতে পেলেন। তিনি ওই সাহাবিকে নির্দেশ দিলেন- পাখির ছানাগুলোকে তাদের বাসায় মায়ের কাছে রেখে আসতে।[১৩৮]

আবু দাউদের একটি সহিহ হাদীসে রয়েছে,

একদিন রাসুল ﷺ একটি বাগানে প্রবেশ করে হাড়-জিরজিরে শুকনো একটি উট দেখতে পেলেন। রাসূল ﷺ কে দেখেই উটটি কাঁদতে শুরু করল। রাসূল ﷺ সেটির পিঠে হাত রাখলে তা শান্ত হল। তিনি এরপর উটের মালিকটিকে ডেকে উটের অযত্ন-ক্ষুধা ও অতি-বোঝা চাপানোর জন্য তাকে ভর্ৎসনা করলেন এবং এই ব্যাপারে আল্লাহকে ভয় করতে বললেন।[১৩৯]

এভাবে রাসূল ﷺ শুধু মানুষের প্রতিই নয়, বরং সকল পশু-পাখিদের প্রতিও ছিলেন সহমর্মী।

৩. সহমর্মী হব কেন?

মানুষ যখন পরস্পর পরস্পরের প্রতি সহমর্মী হয় তখন তাদের মধ্যকার সম্পর্কগুলো অনেক মজবুত হয়। নিজেদের মধ্যে সৌহার্দ্য বৃদ্ধি পায়। একজন অপরজনের দুঃখ কষ্টে বিপদে আপদে এগিয়ে আসে। অপরদিকে কর্মক্ষেত্রে সহমর্মী মানুষের সফলতার হার বেশি। চাকরির ক্ষেত্রে তাদের প্রমোশনের সম্ভাবনা বেড়ে যায় আর ব্যবসার ক্ষেত্রেও ব্যবসার পরিধি বেড়ে যায়। তা ছাড়া সহমর্মী মানুষ মানসিকভাবে উৎফুল্ল থাকে বিধায় শরীর সুস্থ থাকে এবং প্রোডাক্টিভ জীবনযাপন করে। গবেষণায় দেখা গেছে, সামাজিকভাবে সহমর্মী হওয়ার অনেক উপকারীতা লক্ষ্য করা যায়। চুরি, ড্রাগ ডিলিং, হত্যা, রাহাজানির মতো সমাজ বিরোধী কাজে সহমর্মী মানুষ জড়ায় না। জেলখানার মানুষদের ওপর গবেষণায় দেখা গেছে, তাদের মধ্যে

[১৩৮] মুসতাদরাকে হাকিম : ৭৮০৮
[১৩৯] সুনান আবু দাউদ : ২৫৪৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সহমর্মীতা অত্যন্ত কম। যারা অপরাধী তারা অন্য লোকের আবেগ, অনভূতিকে কোনো পাত্তা দেয় না। পাত্তা দিলে তারা সেই অপরাধ করার মানসিক সাহসই পেত না। সমাজ বিনির্মাণের ক্ষেত্রে আমাদের রাসূল যেই নির্দেশনাগুলো দিয়েছেন সেখানেও মানুষকে পরস্পরের প্রতি সহমর্মী করে সমাজে অপরাধ কমানোর একটা প্রয়াস ছিল। সেই যেনা ব্যভিচার করতে চাওয়া যুবকটির কথা মনে আছে যা আমরা বইয়ের শুরুতেই উল্লেখ করেছিলাম? তাকেও কিন্তু সহমর্মীতার গুণে গুণান্বিত করেই রাসূল ﷺ সামাজিক অপরাধ কমানোর প্রয়াস চালিয়েছেন।

৪. সহমর্মী হব কীভাবে?

ক. নিজেকে অন্যের অবস্থানে ভেবে দেখুন

অন্যের সম্পর্কে মন্তব্য করা বা অপরের সমালোচনা করা সহজ। মুখে বলাই যায়, 'এটা এমন কোনো কঠিন কাজ না', 'আমি বুঝতে পারছিনা তুমি এভাবে কেন চিন্তা করছো', বা, 'তুমি সবকিছুতে বাড়াবাড়ি করো'। একবার নিজেকে ওই ব্যক্তির অবস্থানে চিন্তা করে দেখুন। হতে পারে, তারা কঠিন কষ্ট-যন্ত্রণার মধ্য দিয়ে দিনাতিপাত করছে। হয়তো তারা জীবনের কোনো ক্ষেত্রে গভীর সমস্যার মাঝে পড়ে গেছে। ছোটখাট কোনো ব্যাপারের কারণে হয়তো তাদের মন-মেজাজ বিক্ষিপ্ত হয়ে ছিলো আর তার প্রভাব হয়তো তাদের আচরণে এসে পড়েছে। মানুষের সমস্যার ব্যাপারে বিস্তারিত না জেনে কীভাবে আমরা তাদের সম্পর্কে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলি? নিজেকে সেই ব্যক্তির স্থানে দাঁড় করিয়ে দেখুন। মনে করুন, আপনি এই মুহূর্তে নিজে এই সমস্যার ভেতর দিয়ে যাচ্ছেন। এরপর তাদের দৃষ্টিভঙ্গিটা বোঝার চেষ্টা করুন। এভাবে আপনি তাদের আবেগ ও দৃষ্টিভঙ্গি আরও ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারবেন।

সীরাতের দিকে তাকালে আমরা দেখি- বদরের যুদ্ধের শুরুতে মুসলিম বাহিনী ও মুশরিক বাহিনী পরস্পর মুখোমুখি হলে সাহাবিদের হাতে আবু হুযায়ফা ﷺ এর বাবা-চাচা-ভাই তিনজনই সম্মুখযুদ্ধে নিহত হন। এই দৃশ্য আবু হুযায়ফা ﷺ নিজ চোখে দেখেন। এরপর যুদ্ধ শুরু হলে রাসূল ﷺ বলেছিলেন যুদ্ধে বনু হাশিমের কাউকে যেন হত্যা করা না হয়। কারণ, তাদেরকে জোরপূর্বক যুদ্ধে নিয়ে আসা হয়েছে। বনু হাশিমের মধ্যে আব্বাসও ছিলেন। তিনি ছিলেন রাসূল ﷺ এর চাচা এবং তখনো প্রকাশ্যে ইসলামের ঘোষণা দেন নি। রাসূল ﷺ এর এই কথা শুনে আবু হুজাইফা ﷺ বলে ফেলেছিলেন, "ও আচ্ছা! আমাদের বাপ-চাচা-ভাইদের শুধু হত্যা করা হবে আর রাসূল ﷺ-এর বংশের কাউকে হত্যা করা যাবে না? আল্লাহর

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

কসম! আমি আব্বাসকে হত্যা করবই"। একথা রাসূল ﷺ এর কানে গেলে তিনি উমর ﷺ কে বললেন, "হে আবু হাফসা! রাসূল ﷺ-এর চাচার মুখও কি তরবারির আঘাতপ্রাপ্ত হবে?" উমর ﷺ বললেন, "হে আল্লাহর রাসূল! নিশ্চয়ই সে মুনাফিক হয়ে গেছে। আপনি আমাকে তার গর্দান উড়িয়ে দেওয়ার অনুমতি দিন"। রাসূল ﷺ উমরকে নিষেধ করলেন। পরবর্তীকালে আবু হুজাইফা ﷺ বলতেন, "সেদিন আমি যা বলেছিলাম অনুশোচনায় তা থেকে কখনো আমার মন শান্ত হতে পারেনি। একমাত্র শাহাদাতের মাধ্যমেই আমার তাওবা পূরণ হতে পারে"। তিনি ইয়ামামার যুদ্ধে শাহাদাত বরণ করেন এবং তাঁর ইচ্ছা পূরণ হয়। এখানে আমরা দেখলাম:

রাসূল ﷺ মানুষের আবেগকে মূল্যায়ন করতে পারতেন এবং মানুষের জায়গায় নিজেকে বসাতে পারতেন। শুধুমাত্র ইসলামি ভ্রাতৃত্বের দোহাই দিয়ে তিনি মানবীয় আবেগকে বিসর্জন দিতে বলতেন না। তিনি জানতেন, এমনটি করা কারও পক্ষেই সম্ভব না। কারণ, সাহাবিগণও মানুষ। আর একজন ব্যক্তি যে মাত্র চোখের সামনে তার বাবা-চাচাকে নিহত হতে দেখেছে তার মানসিক অবস্থা কেমন হতে পারে তা রাসূল ﷺ বুঝতে পেরেছিলেন। এজন্যই তিনি আবু হুজাইফাকে তার এই উক্তির জন্য কিছু বলেন নি। এমনকি তিনি যে কষ্ট পেয়েছেন এই বিষয়টিও আবু হুযায়ফা ﷺ এর সাথে শেয়ার করেন নি। কারণ, এতে আবু হুযায়ফা ﷺ বিব্রত হতেন। বরং নিজের দুঃখের কথা উমর ﷺ এর সাথে শেয়ার করেছিলেন।

খ. অন্যের প্রতি আন্তরিক হোন এবং মন দিয়ে অন্যের কথা শুনুন

কেউ যখন আপনার কাছে নিজের ব্যক্তিগত সমস্যার কথা বলতে আসে তখন স্বাভাবিকভাবেই তার মনের অবস্থা ভালো থাকে না। আপনার কাছে তার কষ্টগুলো বলে কিছুটা হালকা হতে পারবেন ভেবেই হয়তো আপনাকে কথাগুলো বলতে এসেছেন। এসময়ে তার কথাগুলো মন দিয়ে শুনুন, তার প্রতি সহানুভূতিশীল হোন। তাকে জিজ্ঞেস করুন, "এখন তার মনের অবস্থা কী।" যেকোনো প্রয়োজনে আপনি যে তার পাশে থাকতে চান তা বোঝানোর জন্যে তাকে প্রশ্ন করুন, "আমি কি তোমার জন্যে কিছু করতে পারি?" কারো কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা মানে আপনি তার সমাধানে বাধ্য কিংবা সমাধান করতে পারবেন বিষয়টা এমন না। বরং আপনি যে তার কথা মনোযোগের সাথে শুনলেন এতে তার হালকা বোধ হবে। কথায় আছে, কষ্ট কারো সাথে শেয়ার করলে অর্ধেক হয় আর আনন্দ কারো সাথে শেয়ার করলে দ্বিগুণ হয়। আপনি মনোযোগ দিয়ে কারো কথা শোনার ফলে সে বুঝবে আপনি তার প্রতি সহমর্মী। রাসূল সঃ খুব ভালো শ্রোতা ছিলেন। হাদীসে এসেছে, কেউ তার সাথে কিছু বলতে তিনি তা পুরোপুরি মনোযোগের সাথে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

শুনতেন। বক্তার কথা শেষ হওয়ার আগ পর্যন্ত তিনি তার কাছ থেকে মুখ ফিরিয়ে নিতেন না। এমনকি তিনি কখনো ঘাড় ঘুড়িয়ে কারো সাথে কথা বলতেন না। শরীর ও মন পুরোটা তার দিকে ফিরিয়ে তিনি বক্তার কথা বোঝার চেষ্টা করতেন আর বক্তাও তার এম্পেথেটিক হওয়ার বিষয়টি উপলব্ধি করতে পারত। আপনার কোনো ঘনিষ্ঠ বন্ধু আপনাকে কিছু বলতে চাইলে তার সাথে ফোনে বা সরাসরি সাক্ষাত করে কথা বলুন। এগুলো মানুষের মনে অনেকখানি ভালোলাগার সৃষ্টি করে। সে যদি আপনার মা-বাবা, ভাই-বোন বা জীবনসঙ্গী হয়ে থাকে, তবে তাকে জড়িয়ে ধরুন, তার পাশে থাকুন।

গ. বক্তাকে প্রশ্ন করুন

প্রশ্ন কথোপকথনকে স্বতঃস্ফূর্ত করে তোলে। যখন কেউ কোনো সমস্যা বিশেষত ব্যক্তিগত সমস্যার কথা আপনার কাছে বলতে আসে তখন তাকে সে বিষয়ে আরও প্রশ্ন করুন। এতে করে সে কথা বলায় আগ্রহ খুঁজে পাবে। অপরজন কী বলছে তা মন দিয়ে শুনুন, এরপর তাকে অর্থপূর্ণ প্রশ্ন করুন। ধরুন, আপনার কাছের বন্ধু আপনার কাছে তার বৈবাহিক জীবনের সমস্যার কথা বলতে এলো। এ ক্ষেত্রে আপনার প্রশ্ন হওয়া উচিত, 'কী হয়েছে?, 'তুমি কি এখন ঠিক আছো?' বা, 'তোমাদের মাঝে কী নিয়ে মূলত মনোমালিন্য হচ্ছে?' এধরনের প্রশ্ন তাকে স্বচ্ছন্দে আপনার কাছে নিজের কথাগুলো খুলে বলতে সাহায্য করবে। তা ছাড়া আপনি যে তাঁর কাছ থেকে আরও শুনতে চান সেটাও সে বুঝতে পারবে। অপরদিকে আপনার গা-ছাড়া মন্তব্য যেমন, "বুঝতে পারছি, আশা করি, তোমাদের মাঝে সব দ্রুত ঠিক হয়ে যাবে" বা, 'সংসারে ঝগড়া-বিবাদ হওয়াটা স্বাভাবিক একটা ব্যাপার" বা "ধৈর্য ধরো, সব ঠিক হয়ে যাবে" – এধরনের কথাগুলো অপর ব্যক্তিকে পরবর্তী কথা বলায় পুরোপুরি নিরুৎসাহিত করে তোলে।

ঘ. Mirroring:

ধরুন, কেউ আপনাকে ১০ টি বড়সড় মেসেজ লিখে পাঠালো আর আপনি তার প্রতিউত্তরে এক লাইনের ছোট একটা উত্তর করলেন। একটি স্বতস্ফূর্ত কথোপকথন বন্ধ হওয়ার জন্যে এটুকুই যথেষ্ট। একই বিষয় ঘটে, যখন আপনি অত্যন্ত ব্যক্তিগত কোনো ম্যাসেজের উত্তরে এক কথায় লিখে দেন, "বুঝতে পেরেছি" বা, "ঠিক আছে" বা "হুম"। অপর ব্যক্তি আপনাকে অনেককিছু বলতে চাচ্ছিলো অথচ আপনি তাকে আপনার উত্তর দিয়ে দমিয়ে দিলেন। সে যে আগ্রহ নিয়ে তার কথাগুলো শুরু করেছিলো, আপনি তার সেই আগ্রহকে বিন্দুমাত্র মূল্যায়ন করলেন না। ঠিক এই জায়গাতে Mirroring এর বিষয়টি আসে। এর অর্থ হলো, কারও অব্যক্ত কথার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ধরন, অঙ্গভঙ্গি বা আচার-আচরণ বুঝতে চেষ্টা করা। এগুলোর মাধ্যমে তার সাথে একটি সংযোগ স্থাপন করা।

কাজেই, আপনার বন্ধু যখন আপনার কাছে কোনো ব্যক্তিগত সমস্যার কথা বলতে আসে তখন তার প্রতিউত্তরে আপনার জীবনের প্রাসঙ্গিক কোনো ঘটনার কথা তাকে বলুন। সে যদি আপনার চোখের দিকে তাকায়, তবে আপনিও তার চোখের দিকে তাকান। সে যদি দৃষ্টি ফিরিয়ে নেয় তবে আপনিও তা-ই করুন। সে চাইলে, তাকে নিজের মতো করে সামলিয়ে ওঠার সুযোগ দিন। তাদের প্রতিটি দেহভঙ্গি অনুকরণ করতে যাবেন না। বরং তাদের কণ্ঠস্বর ও মানসিক অবস্থার সাথে নিজের আচরণকে মানিয়ে নিন।

ঙ. আলাপ শেষ করার জন্যে তাড়াহুড়া করবেন না

কেউ যখন নিজের সমস্যার কথা অন্যজনকে বলতে আসে, তখন তারা এক লাফে আলাপের ইতি টেনে দিতে ব্যতিব্যস্ত হয়ে ওঠে। ধরুন, কেউ আপনাকে বলতে এসেছে যে, তাকে চাকরি থেকে বহিষ্কার করে দেওয়া হয়েছে। আর আপনি উত্তরে বলে বসলেন, "ও আচ্ছা, আশা করি, তুমি দ্রুত আরেকটা চাকরি পেয়ে যাবে"। আচ্ছা, এখন আসুন এই উত্তরে কী সমস্যা রয়েছে তা দেখা যাক। প্রথমত, মানুষটিকে মাত্রই এক জায়গা থেকে ছাঁটাই করা হয়েছে। স্বাভাবিকভাবেই, সে কষ্ট পেয়েছে, হতাশ হয়েছে। তার অনুভূতিটা বোঝা এখানে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। দ্বিতীয়ত, চাকরি বাজারের খারাপ অবস্থার কারণে যদি তাকে বহিষ্কার করা হয়ে থাকে তবে "আশা করি, তুমি দ্রুত আরেকটা চাকরি পেয়ে যাবে"—কথাটি তার কাছে কাটা ঘায়ে নুনের ছিটার মতো মনে হতে পারে। কেননা, এটি কেবল তাকে তার অনিশ্চিত ভবিষ্যতের কথাই বারংবার স্মরণ করিয়ে দিবে।

এ ক্ষেত্রে যা করা যেতে পারে তা হলো,

- তার বর্তমান মানসিক অবস্থা বোঝার চেষ্টা করা,
- প্রাসঙ্গিক কিছু প্রশ্ন করে তাকে তার মনে অবস্থা খুলে বলতে সাহায্য করা, যাতে সে কিছুটা হলেও হালকা অনুভব করে। বহিষ্কারের এমন ঘটনায় আলাপ চালিয়ে নেওয়ার ভালো উপায় হলো, তাকে এই কথাগুলো বলা – "খবরটা শুনে খুব খারাপ লাগছে। কী হয়েছিল?" বা, "তোমার এখন কী অবস্থা?" বা, "সামনে কী করবে, কিছু ভেবেছো?" সে যদি কোনো চাকরির সন্ধান করে থাকে তবে তাকে জিজ্ঞেস করুন, "তুমি কোন ধরনের চাকরি খুঁজছো?" – এভাবে পরিস্থিতি বুঝে তাঁর সাথে কথা চালিয়ে যান।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আরেকটি উদাহরণ: কারও বহু বছরের সংসার জীবনের ইতি ঘটেছে। এখন যদি তাকে বলা হয়, "আরে!, এতে মন খারাপের কী আছে, আগের কথা বাদ দিয়ে নতুনকিছু ভাবো"—এধরনের কথা বলার চেয়ে অসংবেদনশীল আচরণ আর কী হতে পারে! কেননা এই কথাগুলো কেবল তার কষ্টকে আরও বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। বরং তাকে প্রশ্ন করুন, "তোমার মনের অবস্থা এমন কেমন?", "তুমি ঠিক আছো তো?", "তুমি কি ওই ব্যাপারে কিছু বলতে চাও?", "তোমাদের মাঝে আসলে কী হয়েছিল?", "তুমি এখন কী পদক্ষেপ নেওয়ার কথা ভাবছো?"—এগুলো তাদের কষ্ট কিছুটা হলেও হ্রাস করবে।

অন্যদিকে, আপনি হয়তো ভালো নিয়্যাতেই তাকে কষ্ট ভুলে থাকতে বলবেন, কিন্তু কথাগুলো তাকে স্পর্শ করবে না। কেননা, আপনি তাঁর ব্যথাটা বোঝার চেষ্টা করছেন না। যেন, আপনি তাদের আবেগকে কোনো গুরুত্ব দিচ্ছেন না বরং বোঝানোর চেষ্টা করছেন, তাদের কষ্টটা অমূলক। নিজেকে সেই ব্যক্তির অবস্থায় বসিয়ে দেখুন কেমন লাগে! মানুষটির মানসিক অবস্থার সাথে নিজেকে খাপ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। টেনেটুনে আলাপকে নির্দিষ্ট কোনো উপসংহারে নিয়ে যাওয়াটা অবিবেচক আচরণ ছাড়া আর কিছু নয়।

রাসূল ﷺ-এর সাথে তার সাহাবিদের সম্পর্ক ছিল অত্যন্ত বন্ধুত্বপূর্ণ। সাহাবিরা তাদের মনে কথাগুলো খোলামেলাভাবে রাসূল ﷺ-এর সাথে শেয়ার করত। একদিন একযুদ্ধে রাসূল তার সাহাবিদের নিয়ে যুদ্ধক্ষেত্রে যাচ্ছিলেন। জাবির ইবনু আব্দুল্লাহ নামের এক সাহাবি এই যুদ্ধে যোগ দেন। সেসময় জাবির সদ্য টিনেজ শেষ করা এক যুবক এবং তিনি একটি উৎকৃষ্ট উটের পিঠে চড়ে যুদ্ধে যোগ দিয়েছিলেন। সেসময় রাসূল ﷺ-এর সাথে তার যে কথোপকথন হয় তার মধ্যে রাসূল ﷺ-এর এম্পেথেটিক দিকটি প্রকাশ পায় সাথে সাথে উপরিউক্ত তিনটি বিষয় " বক্তাকে প্রশ্ন করা" Mirroring এবং আলাপ শেষ করার জন্যে তাড়াহুড়া না করার বিষয়টি খুব ভালভাবে বুঝতে পারি।

জাবির ইবনু আব্দুল্লাহ ﷺ একটি উৎকৃষ্ট উটের ওপর সাওয়ার হয়ে 'জাতুর রিকা' যুদ্ধে যোগ দেন । চলতে চলতে উটটি হঠাৎ থেমে যায়। জাবির তাকে উঠিয়ে চালাবার চেষ্টা করছেন, এমন সময় পেছন থেকে রাসূলুল্লাহর সা. এর কণ্ঠস্বর ভেসে এলো, জাবির কী হয়েছে?

জাবির বললেন, উট চলছে না।

রাসুল ﷺ নিকটে এসে উটের গায়ে আঘাত করার সাথে সাথে উটটি দ্রুত চলতে থাকে। এসময় অন্যান্যরা সামনে চলে গিয়েছিল। রাসূল এবং জাবির পেছনে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

পাশাপাশি উটে চড়ে যাচ্ছিলেন। রাসূল তাঁর পরিবারের ব্যাপারে বিভিন্ন প্রশ্ন করলেন। জাবির রাসূল ﷺ-এর জানালো তার বাবা জিহাদে শহীদ হয়েছেন এবং কিছু ঋণ রেখে গেছেন। রাসূল সেই ঋণ শোধের ব্যাপারে কথা বলে এবং জাবিরকে হালকা করার জন্য বিয়ে করেছে কিনা জানতে চাইলেন। জাবির জানালেন এক বিধবা মেয়েকে বিয়ে করেছেন। এভাবে রাসূল দুঃখ এবং ঋণে জর্জরিত একজন কর্মীকে কীভাবে একজন যুবকের সাথে আলোচনার পছন্দের টপিক বিয়ে নিয়ে আলোচনা শুরু করেন।

এরপর রাসূল সা. জাবিরের নিকট থেকে উটটি খরীদ করার প্রস্তাব করেন। জাবির মূল্য ছাড়াই বিক্রি করতে রাজী হন। রাসূল সা. বললেন, না তা হবে না, মূল্য তোমাকে নিতে হবে। উট কেনা বেচার ঘটনাটি জাবির থেকে এভাবে বর্ণনা করেছেনঃ রাসূল সা. বললেন, জাবির এই উটটি আমার নিকট বিক্রি করবে?

– হাঁ, করব।

– কত দামে?

– এক দিরহামে।

– এক দিরহামে একটি উট কেনা যায়?

– তাহলে দুই দিরহামে।

– না, আমি চল্লিশ দিরহামে তোমার উটটি কিনলাম এবং আল্লাহর রাস্তায় তোমাকে আমি ওর পিঠে চড়াবো। এ ভাবে পথে উট কেনা বেচা হয়ে গেল।

মদীনা পৌঁছে জাবির উট নিয়ে রাসূলুল্লাহর সা. দরযায় হাজির হলেন। রাসূল সা. উটটি ঘুরে ঘুরে দেখলেন আর বললেনঃ খুব সুন্দর। তারপর বিলালকে ডেকে নির্দেশ দিলেন, এক উকিয়া (চল্লিশ দিরহাম) ওজন করে দাও এবং একটু বেশি দাও। অতঃপর রাসূল সা. জাবিরকে জিজ্ঞেস করলেন, তিনি উটের দাম পেয়েছেন কি না। জাবির বললেন, হাঁ, পেয়েছি। তখন রাসূল সা. জাবিরের হাতে উটটি তুলে দিয়ে বললেনঃ এই উট ও মূল্য দুইটিই নিয়ে যাও, সবই তোমার। জাবির খুব খুশী মনে উটসহ বাড়ী ফেরেন।

এই একটা ঘটনাই, আমাদের অনেকগুলো ব্যবহার শিক্ষা দেয়। আমাদের ফেলো সহযোগী, সঙ্গী, বন্ধুবান্ধবদের সাথে আমাদের আচরণ কেমন হবে তার চমৎকার উদাহরণ মজুদ আছে এই ঘটনাতে। একই সাথে আমরা বুঝতে পারি রাসূল কীভাবে প্রতিনিয়ত ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের চর্চা করেছেন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

চ. মানুষের অনুভূতির মূল্যায়ন করুন

সম্পর্ক রক্ষার ক্ষেত্রে বড় সমস্যাটা হলো, মানুষ অন্যের আবেগ-অনুভূতিকে মূল্যায়ন করে না। মূল্যায়ন করা অর্থ- কোনোকিছুর গুরুত্ব অনুধাবন করা। উদাহরণস্বরূপ, কেউ বলল, "আমি অমুকের ব্যাপারে একেবারে হতাশ"। অনুভূতির মূল্যায়ন করতে পারলে তার জবাব হবে, "কেন, কী হয়েছে?" বা, "মন খারাপ করোনা, কী হয়েছে বলো আমাকে"। অপরদিকে কেউ যদি একবারে বলে ওঠে, "এতো হতাশ হওয়ার মতো কী হয়েছে?" অথবা, অপর ব্যক্তির কথাকে গুরুত্ব না দিয়ে সম্পূর্ণ অপ্রাসঙ্গিক কোনো কথা বলে ওঠে – তবে আসলে সে অনুভূতির মূল্যায়ন করলো না। অপরপক্ষের কথার প্রতিউত্তর কীভাবে দিচ্ছেন তার ওপর নির্ভর করে, অপরজন আপনার কাছে বাকি কথা বলবে না কি সেখানেই থেমে যাবে। কেউ যখন বলে, 'আমার মন খারাপ', 'আমার ভীষন রাগ হচ্ছে' বা, 'আমি খুব হতাশ'—তখন তাদের মনের অবস্থাটা বোঝার চেষ্টা করুন। 'তোমার ব্যাপারটা শুনে আসলেই খারাপ লাগলো', "এটা আসলেই খুব হতাশাজনক' বা, 'কী হয়েছে?'—জবাবে এই কথাগুলো বলুন।

বস্তুত, অন্যের আবেগকে বোঝা ও সেই অনুযায়ী আচরণ করতে না পারলে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের সকল তাত্ত্বিক জ্ঞান বৃথা। তাই আমাদের উচিত মানুষের সাথে কথা বলা ও মেলামেশার সময় সূক্ষ্মভাবে তার আবেগের প্রতি খেয়াল রাখা, তার পছন্দ-অপছন্দ, আনন্দ-বিস্ময়-রাগ-ভয় সুচারুরূপে পর্যবেক্ষণ করা। কাজটা আপাতভাবে কঠিন মনে হতে পারে, তবে রাসূলুল্লাহ ﷺ এর জীবনের দিকে তাকালে ভিন্নটাই মনে হয়।

অন্যের আবেগকে বুঝতে পারার ক্ষেত্রে রাসূল ﷺ এর দক্ষতা ছিল অপরিসীম। তিনি স্থান-কাল-পাত্রভেদে মানুষের আবেগ বুঝতেন ও মূল্যায়ন করতেন। সীরাতের মধ্যে এমন অসংখ্য ঘটনা আমরা দেখতে পাই। এখানে কয়েকটি উল্লেখ করা হচ্ছে :

এক. সাফওয়ান বিন উমাইয়া বলেন, হুনাইন যুদ্ধের আগ পর্যন্ত মুহাম্মাদ ﷺ ছিল আমার কাছে সর্বাধিক ঘৃণিত ব্যক্তি। হুনাইন যুদ্ধে বিপুল গণিমত আসলে রাসূল আমার চোখে সম্পদের লোভ দেখতে পান। তিনি আমাকে ১০০টি উট দিলেন। আমি আরও নেওয়ার জন্য লোভাতুর চোখে তাকিয়ে রইলাম। তিনি আমাকে আরও ১০০ উট দিলেন। আমি তখনো লোভাতুর দৃষ্টি দিলে তিনি আমাকে আরও ১০০ উট দিলেন। তখন আমি নিজেই পুনরায় লোভাতুর হয়ে তাকাতে লজ্জা বোধ করলাম। সেদিন থেকে মুহাম্মাদ আমার কাছে সর্বাধিক প্রিয় ব্যক্তিতে পরিণত হয়েছিল।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

রাসূল ﷺ সাফওয়ান বিন উমাইয়া-র সম্পদের প্রতি আকর্ষণ টের পেয়েছিলেন এবং তিনি বুঝেছিলেন প্রাচুর্য দিয়েই সাফওয়ানের মন জয় করা যেতে পারে। এই পরিকল্পনার অল্প কিছুদিনের মধ্যেই সাফওয়ান ইসলাম গ্রহণ করে।

দুই. রাসূল ﷺ আয়িশা ﷺ কে বললেন, "হে আয়িশ! আমি বুঝতে পারি কখন তুমি আমার ওপর রাগান্বিত থাকো আর কখন সন্তুষ্ট থাকো। যখন তুমি বলো, "ইবরাহীমের রবের কসম" তখন তুমি আমার ওপর অসন্তুষ্ট আর যখন বলো, "মুহাম্মাদের রবের কসম" তখন তুমি আমার ওপর সন্তুষ্ট থাকো। আয়িশা ﷺ বললেন, "হে আল্লাহর রাসূল ﷺ! আমার মুখ দিয়ে যাই বের হোক না কেন, অন্তর তো আপনার প্রতি ভালোবাসায় পরিপূর্ণই থাকে।"[১৪০]

এই হাদীসেও আমরা দেখি, রাসূল ﷺ কত গভীরভাবে আয়িশা ﷺ এর আবেগকে পর্যালোচনা করেছেন। বর্তমান সময়ে স্বামী-স্ত্রীগণ যদি এভাবে পরস্পরের আবেগকে বুঝত তাহলে দাম্পত্য সম্পর্কগুলো কতই না মসৃণ হত!

তিন. আনাস থেকে বর্ণিত, নবিজি ﷺ এক স্ত্রীর (আয়েশার) ঘরে ছিলেন। তখন অন্য এক উম্মুল মুমিনীন একপাত্রে করে তার জন্য খাবার পাঠালেন। যে স্ত্রীর ঘরে নবিজি ছিলেন তিনি ঈর্ষাবশত তার হাত দাসের হাতে ধাক্কা দিলেন এতে পাত্র পড়ে ভেঙে গেল। নবিজি ভাঙ্গা টুকরোগুলো কুড়িয়ে নিয়ে তাতে পড়ে যাওয়া খাবারগুলো তুলতে লাগলেন আর হাসতে হাসতে বললেন, "তোমাদের মা ঈর্ষা করেছে"। এরপর তিনি খাদেমকে ডাকলেন এবং যে স্ত্রীর ঘরে ছিলেন তার থেকে আরেকটি পাত্রী নিয়ে যার পাত্র ভেঙে গিয়েছে তাকে ফেরত দেওয়ার জন্য দিলেন"।[১৪১]

এখানে দেখা যাচ্ছে, রাসূল ﷺ কত সুচারুরূপে আয়িশা ﷺ এর আবেগকে বুঝেছেন ও তা সামলে নিয়েছেন।

চার. একজন নবি, রাসূল কিংবা রাষ্ট্রপ্রধান হিসেবেই শুধু নয় বরং পারিবারিক পরিমণ্ডলে আদর্শ স্বামী, নানা ও শ্বশুর হিসেবেও রাসূলুল্লাহ ﷺ ছিলেন একজন আদর্শ ইমোশনালি ইন্টেলিজেন্ট ব্যক্তিত্ব। কয়েকটি উদাহরণ দেখা যাক-

স্বামী হিসেবে-

- একদিন রাসূল ﷺ আয়িশা ﷺ এর ঘরে ঘুমিয়ে ছিলেন। হঠাৎ তাঁর ঘুম ভেঙে যায়। তিনি আয়িশা ﷺ কে জিজ্ঞেস করলেন- "তুমি কি আমাকে আমার রবের সাথে কথা বলার (সালাত আদায়ের) অনুমতি দেবে?"

[১৪০] সহিহুল বুখারি : ৬০৭৮
[১৪১] সহিহুল বুখারি : ৫২২৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

- সত্য কথা বলতে, সালাতে দাঁড়ানোর জন্য আয়িশা ﵂ এর অনুমতি নেওয়ার কোনো শার'ঈ প্রয়োজন রাসূল ﷺ এর ছিল না। কিন্তু তিনি স্ত্রীর প্রতি তাঁর ভালোবাসা এবং তাঁর প্রতি স্ত্রীর হকের কথা মাথায় রেখেই অনুমতি চেয়েছেন। ভাবা যায়, রাসূল ﷺ যখন এভাবে আয়িশা ﵂ এর কাছে অনুমতি চেয়েছিলেন তখন আয়িশা ﵂ কতটা সম্মানিতবোধ করেছিলেন? কতটা আপ্লুত হয়েছিলেন স্বামীর এমন আচরণে?

- আয়েশা ﵂ বলেন, একদিন রাসূল ﷺ আমার সঙ্গে বসে ছিলেন। এমন সময় উচ্চকণ্ঠে আওয়াজ শুনতে পেয়ে দেখতে গেলেন কী হচ্ছে। তিনি দেখলেন, কিছু আবিসিনিয়ান বালক বল্লম নিয়ে খেলা করছে। তিনি আমাকে বললেন, "আয়েশা! তুমি আসবে তাদের খেলা দেখতে?" আমি উঠে গিয়ে তার কাঁধে থুতনি রেখে খেলা দেখতে লাগলাম। কিছু সময় পর তিনি আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, "তোমার দেখা শেষ হলো?" তার কাছে আমার অবস্থান জানার জন্য (কতক্ষন এভাবে থাকেন) প্রত্যেকবার আমি 'না' বলতে লাগলাম। অন্য এক বর্ণনায় পাওয়া যায়, "আমি তাদের খেলা দেখছিলাম এবং আমি শেষে খেলা দেখা বন্ধ করে সরে এলাম"।[১৪২]

স্বামী হিসেবে স্ত্রীর বিনোদন ও মানসিক চাহিদার প্রতি রাসূল ﷺ এর এই সতর্ক দৃষ্টি আমাদেরকে জানিয়ে দেয় তিনি স্ত্রীর আবেগের প্রতি কেমন সতর্ক ছিলেন।

নানা হিসেবে

- রাসূল ﷺ যখন সালাতের সিজদায় যেতেন তখন প্রায়ই হাসান-হুসাইন তাঁর পিঠে গিয়ে উঠত। যতক্ষণ না তাদের খেলা শেষ হত এবং তারা রাসুল ﷺ এর পিঠ থেকে নামত ততক্ষণ তিনি সিজদা থেকে মাথা উঠাতেন না। একজন বাচ্চা শিশুর খেলার আবেগ ও ইচ্ছাকেও তিনি কতটা মূল্যায়িত করেছেন যে, তার জন্য সালাতে সিজদা পর্যন্ত বিলম্বিত করেছেন।[১৪৩]

শ্বশুর হিসেবে

- একদিন রাসূল ﷺ ফাতিমা ﵂ এর ঘরে ঢুকে দেখেন আলী ﵁ নেই। তিনি আলী ﵁ এর ব্যাপারে জিজ্ঞেস করলে ফাতিমা ﵂ জানালেন- আলী ﵁ রাগ করে ঘর থেকে বের হয়ে গেছে। রাসূল ﷺ আলীকে খুঁজতে গিয়ে দেখলেন-

[১৪২] বুখারী : ৪৫৪, মুসলিম : ৮৯২
[১৪৩] নাসায়ি : ১১৪১

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

তিনি মসজিদে নববিতে ধূলি ধূসরিত হয়ে শুয়ে আছেন। তিনি আলী ﷺ কে ভালোবেসে ডাক দিলেন- "আবু তুরাব! উঠো!" [১৪৪]

- তিনি আলীকে নিয়ে ঘরের ভেতর গেলেন এবং তাদের দাম্পত্য কলহের ব্যাপারে বিন্দুমাত্র কোনো প্রশ্ন না করে তাদের মধ্যে মিটমাট করে দিলেন। একজন শ্বশুর হিসেবে মেয়ে-জামাইয়ের আবেগকে তিনি বুঝতে পেরেছিলেন। আর আমরা কী করি? আমাদের সমাজে অনেক সংসার এখন ভেঙে যাচ্ছে কনে/বরের বাবা-মায়ের অযাচিত হস্তক্ষেপের কারণে। নিঃসন্দেহে শ্বশুর হিসেবেও রাসূল ﷺ ছিলেন একজন আদর্শ ব্যক্তিত্ব। তিনি সবার আবেগ বুঝতে পারতেন।

পাঁচ. রাসূল ﷺ এর খাদেম ছিল বালক আনাস ﷺ আনাস তখনো তার কৈশোরে পৌঁছায়নি। একদিন রাসূল ﷺ তাকে ঘরের বাইরে একটি কাজ করতে বলল। আনাস কাজটি করার জন্যই ঘর থেকে বের হলেন, কিন্তু বাইরে গিয়ে তার মতো আরও কিছু বালককে খেলা করতে দেখলেন। বয়সের তাড়নায় খেলা দেখতে দেখতে তিনি কাজটির কথা বেমালুম ভুলে গেলেন। দীর্ঘক্ষণ পর তার কাজের কথা মনে হল। আর তখনই দেখলেন- দূরে দাঁড়িয়ে রাসূল ﷺ তাকে দেখছেন। তিনি ভড়কে গেলেন এবং কিছুটা ভয়ই পেলেন। কিন্তু রাসূল ﷺ আনাসকে বকা দেওয়া তো দূরের কথা, তিনি কোনো কৈফিয়তও চাইলেন না এজন্য। বরং দূর থেকে আনাসের খেলা দেখে তিনি মুচকি হাসি দিচ্ছিলেন।[১৪৫] চিন্তা করুন- ওই মুহূর্তে রাসূল ﷺ এর মুখে আসি দেখে বালক আনাসের মনে কেমন প্রশান্তির পরশ বয়ে গেছিল!

৬। রাসূল ﷺ যখন জোরেশোরে মক্কার অলিগলিতে তাওহীদের দাওয়াত পেশ করলেন তখন কুরাইশেরা তাঁর দাওয়াতকে বাঁধা দেওয়ার সর্বোচ্চ চেষ্টা করছিল। এক পর্যায়ে কুরাইশগণ আবু তালিবকে বলল, "হে আবূ তালিব! আমাদের মধ্যে মান-মর্যাদার যে আসনে আপনি রয়েছেন তা আপনি জানেন এবং বর্তমানে যে অবস্থার মধ্যে দিয়ে দিন যাপন করছেন তাও আপনার জানা। আমাদের ভয় হচ্ছে আপনি আপনার জীবনের শেষ পর্যায়ে চলে এসেছেন। এদিকে আপনার ভাতিজা এবং আমাদের মধ্যে যে সংঘাত চলে আসছে তাও আপনার জানা। আমরা চাচ্ছি যে আপনি তাকে ডেকে আমাদের নিকট এবং আমাদের সম্পর্কে তার নিকট থেকে অঙ্গীকার গ্রহণ করবেন। সে আমাদের ধর্মের ওপর কোনো হস্তক্ষেপ করবে না এবং আমরাও তার ধর্মে হস্তক্ষেপ করব না।" আবু তালিব রাসূল ﷺ কে ডেকে কুরাইশদের প্রস্তাবটি জানালেন। জবাবে রাসূল ﷺ বললেন, "আমি যদি এমন

[১৪৪] বুখারি : ৪৪১
[১৪৫] আবু দাউদ : ৪৭৭৩

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

একটি প্রস্তাব পেশ করি যা মেনে নিলে গোটা আরবের সম্রাট হওয়া যাবে এবং আজম অধীনস্থ হয়ে যাবে, তাহলে আপনাদের মতামত কি?"

রাসূল ﷺ-এর মুখ থেকে এ কথা শুনে তারা নিস্তব্ধ নির্বাক হয়ে গেল। রাসূল ﷺ-এর কথা যেন তাদের মন বিগলিত করে ফেলল। কারণ যে ক্ষমতা ও প্রতিপত্তির জন্যই তারা এত শত্রুতা করেছে, এখন মুহাম্মাদই তাদেরকে সেই ক্ষমতা ও প্রতিপত্তির উপায়-উপকরণ বলে দিচ্ছে। রাসূল ﷺ বললেন, "আপনারা বলুন লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ এবং আল্লাহ ছাড়া কারও ইবাদত পরিহার করুন।"

এখানে রাসূল ﷺ বুঝতে পেরেছিলেন যে কুরাইশদের আবেগ উচ্ছ্বাস সবকিছুই বাদশাহীকে কেন্দ্র করে। তাই তাদেরকে সেই ক্ষমতার মোহই ইসলামের ছায়াতলে আনতে পারে।

৭। জা'ফর ﷺ ও আবিসিনিয়ার অন্যান্য মুহাজির সাহাবিগণ খায়বার যুদ্ধে অংশ নেননি। ওপরন্তু খায়বার যুদ্ধের গণীমত শুধুমাত্র বাইয়াতুর রিদওয়ানে অংশগ্রহণকারীদের জন্য নির্ধারিত ছিল। তথাপি রাসূল ﷺ জা'ফর ﷺ ও তাঁর সাথীদের খায়বারের গণিমতের ভাগ দিয়েছিলেন।

কারণ, তাঁরা আবিসিনিয়ার নতুন পরিবেশ ও সমাজের মাঝে ব্যাপক অনিশ্চয়তায় দিন কাটিয়েছিল, সাথে ছিল গৃহযুদ্ধ ও সে দেশ থেকে বহিষ্কারের ভয়। প্রিয় রাসূল ও প্রিয় দেশ থেকে দূরে দীর্ঘ ১৪ বছর তাঁরা অতিবাহিত করেছেন দারুণ মনঃকষ্ট নিয়ে। তাঁদের এই কষ্ট ও ত্যাগের কারণেই রাসূল ﷺ তাঁদেরকে খায়বারের গণিমত থেকে ভাগ দিয়ে যথার্থ সহমর্মিতার পরিচয় দিয়েছিলেন।

৮। মূতার যুদ্ধে জাফর ﷺ শহীদ হন। যুদ্ধের পর রাসুল ﷺ জাফর ﷺ এর ঘরে গেলেন। সেখানে তার সন্তানদের দেখে মাথায় আদর করে হাত বুলিয়ে দিলেন। তখন তাঁর চোখ দিয়ে অশ্রু বয়ে যাচ্ছিল। জাফরের স্ত্রী আসমা বিনতে উমাইস ﷺ ব্যাপারটা আঁচ করে ফেললেন এবং বললেন, "হে আল্লাহর রাসূল! আমার পিতামাতা আপনার প্রতি কুরবান হোক। আপনি কেন কাঁদছেন? জাফর এবং তার সঙ্গীদের ব্যাপারে আপনি কি কোনো সংবাদ পেয়েছেন?" রাসূল ﷺ বললেন, "হ্যাঁ, আজ জাফর শহীদ হয়েছে"। আসমা বিনতে উমাইস বলেন, "একথা শোনামাত্র আমার মুখ দিয়ে চিৎকার বের হয়ে গেল এবং মহিলারা আমার পাশে জমা হয়ে গেল আর রাসূল ﷺ আপন গৃহে চলে গেলেন"। রাসূল ﷺ ঘরে ফিরে বললেন, "জাফরের পরিবারের জন্য খাদ্য প্রস্তুত করে পাঠাও। আজ তারা তাদের দুঃখে কাতর হয়ে পড়েছে"।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

রাসূল ﷺ জাফর ﷺ এর বড় ছেলে আব্দুল্লাহকে ডেকে বললেন, "আব্দুল্লাহ একেবারে আমার মতো দেখতে!" তিনি আব্দুল্লাহ-র হাত উঁচু করে তুলে ধরে দুআ করলেন, "হে আল্লাহ! আপনি জাফরের বংশধারা (-র বরকত) অব্যাহত রাখুন। হে আল্লাহ! আপনি আব্দুল্লাহ-র সকল কাজে বরকত দান করুন"। এরপর তিনি জাফর ﷺ এর সন্তানদেরকে বললেন, "আল্লাহ তোমাদের বাবাকে জান্নাতে দুটি পাখা দান করেছেন। জান্নাতের মধ্যে তিনি যেখানে ইচ্ছা সেখানেই উড়ে বেড়াচ্ছেন"।

এভাবে রাসূল ﷺ আল্লাহ জাফর ﷺ এর পরিবারের সদস্যদের সান্ত্বনা দেওয়ার চেষ্টা করছিলেন। কারণ, তিনি জাফর ﷺ এর স্ত্রী-সন্তানদের বুকফাটা আর্তনাদ ও আবেগের মর্ম বুঝতে পেরেছিলেন।

ছ. দ্রুত সিদ্ধান্তে পৌঁছে যাবেন না

দ্রুত সিদ্ধান্তে পৌঁছে যাওয়ার মনোভাব যেকোনো কথোপকথনকে মুহূর্তেই শেষ করে দিতে পারে। কোনো বিষয়ে ভালোভাবে না জেনেই সে সম্পর্কে সিদ্ধান্তে পৌঁছে যাওয়াটাও বড় একটি ভুল। ধরুন, আপনার বন্ধুর সাথে তাঁর অফিসের বসের কোনো বিষয় নিয়ে তর্ক হয়েছে। এখন আপনি ধারণা করছেন, দোষটা আপনার বন্ধুর। যেহেতু, তাঁর বস একজন ম্যানেজার পর্যায়ের মানুষ, তাই হয়তো ভুলটা তাঁর নয়। অথবা, আপনার বন্ধু হয়তো পরীক্ষায় খুব কম নম্বর পেয়েছে। আপনি ধারণা করে বসলেন, সে হয়তো পড়াশুনা করেনি। অথচ, হতেই পারে সে কোনো পারিবারিক সমস্যার কারণে ভালোভাবে পরীক্ষা দিতে পারে নি। এ কারণে, সবচেয়ে উত্তম সমাধান হলো, কোনো সিদ্ধান্তে পৌঁছে যাওয়ার মনোভাব না রাখা। প্রত্যেকেই নিজ নিজ জীবনে ভালোকিছু করার চেষ্টা করে যাচ্ছে। শুধু শুধু কেন অযাচিত মন্তব্য করে তাদের অপদস্থ করতে যাবেন?

জ. সহযোগী হন, প্রতিপক্ষ হবে না

এমন ব্যক্তিত্ব গড়ে তুলুন যেন মানুষ নিশ্চিন্তে আপনার ওপর ভরসা করতে পারে। তাদের উৎসাহিত করুন। তাদের এটা বুঝতে দিন যে, যা-ই হোক না কেন, আপনি তাদের পাশে আছেন। তারা যেন সহজেই আপনার কাছে আসতে পারে ও মন খুলে কথা বলতে পারে। বইয়ের শুরুতে ব্যভিচারের জন্য অনুমতি নিতে এক যুবকের ঘটনা বলছিলাম। ঘটনাটা হাদীসের ভাষায় একবার পড়ার চেষ্টা করি।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ছিলেন এমনই একজন ব্যক্তিত্ব। এক যুবক আল্লাহর রসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর নিকট উপস্থিত হয়ে বলল, 'আপনি আমাকে ব্যভিচার

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

করার অনুমতি দিন!' আমরা ঘটনাটি বইয়ের শুরুতে বিস্তারিত নিয়ে এসেছি। তিনি বললেন, "তুমি কি তোমার মায়ের সাথে তা পছন্দ কর? তোমার বোন বা মেয়ের সাথে, তোমার ফুফু বা খালার সাথে তা পছন্দ কর?" যুবকটি প্রত্যেকের জন্য উত্তরে একই কথা বলল, 'না। আল্লাহর কসম, হে আল্লাহর রসূল! আপনার জন্য আমার জীবন উৎসর্গ হোক। (তাদের সঙ্গে আমি এ কাজ করতে চাই না।)' তখন মহানবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বললেন, "তাহলে লোকেরাও তো পছন্দ করে না যে, কেউ তাদের মা, মেয়ে, বোন, খালা বা ফুফুর সাথে ব্যভিচার করুক।"[১৪৬]

এখানে আমরা দেখলাম :

- রাসূল ﷺ কতটা বন্ধুত্বসুলভ ছিলেন সকলের কাছে। যেকোনো বয়সের মানুষ তাঁর কাছে আবদার-অভিযোগ নিয়ে যেতে পারত। তিনি আল্লাহর নবি হওয়া সত্ত্বেও তাঁর কাছে যিনার অনুমতি চাইতে যুবকটি দ্বিধা করেনি। মানুষের প্রতি এম্প্যাথেটিক হতে চাইলে সবার আগে বন্ধুত্বসুলভ হতে হবে। যেন মানুষ তাদের সুখ-দুঃখ, সমস্যা ইত্যাদি মন খুলে বলতে পারে। আর নিজে থেকে কেউ না বললেও তার কাছে যদি জিজ্ঞেস করা হয় তবুও সেতো তাকেই নিজের দুঃখের কথা বলবে, যার কাছে সে সহজেই জায়গা করে নিতে পারে।
- একজন যুবকের কাছে যিনার তাড়না ও কামনা কতটা তীব্র হতে পারে তা তিনি উপলব্ধি করেছিলেন। এজন্যই তিনি সেই যুবককে অপরাধীর দৃষ্টিতে না দেখে 'রোগী' হিসেবে দেখেছিলেন। যে কিনা তার চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের কাছে এসেছে। তাই রাসূল ﷺ তাকে তার কামনা ও অপরাধের ফিরিস্তি না দিয়ে ঔষধ বাতলে দিলেন। তিনি বুঝিয়ে দিলেন সে যার সাথে যিনা করবে সেওতো কারও না কারও মা/মেয়ে/বোন/খালা/ফুফু। ওই সকল পুরুষেরা এই কাজটা তেমনি অপছন্দ করবে যেমন এই যুবক করে তার মা/মেয়ে/বোন/খালা/ফুফুর সাথে ব্যভিচার।

মনে রাখবেন, কোনো ঘটনার প্রেক্ষিতে উত্তর দেওয়া বা সমাধান দেওয়াটাই সবসময় জরুরি বিষয় নয়। অনেকসময় মানুষ শুধু একটু সহানুভূতি, একটু সহমর্মিতা আশা করে। এক পৃথিবী অপরিচিত মানুষ, ভয় আর অনিশ্চয়তার মাঝে অন্তত একজন আছে যে তার পাশে আছে—এই চিন্তাটুকুই একজন বিপদগ্রস্থ মানুষের জন্য অনেক স্বস্তিদায়ক।

[১৪৬] আহমাদ ৫/২৫৬-২৫৭, ত্বাবারানী, সিলসিলাহ সহিহাহ, হাদীস: ৩৭০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ঝ. সামাজিক-সাংস্কৃতিক-পারিবারিক প্রেক্ষাপটের কথা বিবেচনা করে কথা বলুন

প্রতিটি মানুষ ভিন্ন ভিন্ন সামাজিক-সাংস্কৃতিক-পারিবারিক অবস্থা থেকে উঠে আসে। কোনো নির্দিষ্ট একটি ফ্রেমের মধ্যে তাই সকলে চিন্তা করা যাবে না। বরং প্রত্যেকের জন্য তার প্রেক্ষাপট ও পারিপার্শ্বিকতা মাথায় রাখতে হবে। সমাজে নানাবিধ মানুষের সাথে সফলভাবে সুসম্পর্ক স্থাপনে এটাই ছিল রাসূল ﷺ এর কর্মপন্থা।

আবু হুরায়রা ﷺ বলেন, একদিন এক বেদুইন দাঁড়িয়ে মসজিদে প্রস্রাব শুরু করল। উপস্থিত লোকজন দেখে তাকে বাধা দিতে যাচ্ছিল। কিন্তু প্রিয় নবি ﷺ তাদের বললেন, "ওকে ছেড়ে দাও। ওর প্রস্রাব শেষ হলে এক বালতি পানি ঢেলে দিয়ো। নিশ্চিতভাবে জেনে রেখো, তোমাদের সহজ ও বিনয়ী আচরণ করার জন্য পাঠানো হয়েছে, কঠোরতা বা উগ্রতার জন্য পাঠানো হয়নি"। প্রস্রাব শেষ করার পর রাসূলুল্লাহ ﷺ বেদুইন লোকটিকে ডেকে শান্তভাবে বুঝিয়ে বললেন, "দেখো! মসজিদে প্রস্রাব অথবা পায়খানা করা যায় না। মসজিদ আল্লাহতায়ালার ইবাদতের জায়গা। এখানে সালাত আদায় করা হয়, কুরআন তিলাওয়াত করা হয় ও আল্লাহর জিকির করা হয়"[১৪৭]

এই হাদীসে আমরা দেখি :

√ রাসূল ﷺ উপলব্ধি করতে পেরেছিলেন যে, বেদুইনদের সমাজ ও সংস্কৃতিতে 'ইবাদতখানা'র চর্চা নেই। আর তাই ইবাদতখানা যে একটি পবিত্র জায়গা, তাতে নোংরা কাজ করতে নেই-এই সত্যও বেদুইন এর অজানা থাকবে এটাই স্বাভাবিক। এজন্য তিনি মসজিদের ভেতরে বেদুইনের প্রস্রাব করার ঘটনাটিকে খুব স্বাভাবিকভাবে নিতে পেরেছিলেন। ভিন্ন সংস্কৃতির মানুষ ও চর্চাকে বোঝার মাধ্যমে এভাবেই সহনশীলতা ও সহমর্মিতা জন্ম নেয়।

√ রাসূল ﷺ বুঝেছিলেন যে, প্রস্রাব করার মাঝে তাকে বাধা দিলে এতে তার জন্য শারীরিকভাবে কষ্ট হবে এবং টানা-হিঁচড়ার মধ্যে মসজিদে প্রস্রাব ছড়িয়ে গিয়ে নাপাকি বৃদ্ধির আশংকা থাকবে। তাই তিনি সাহাবিদেরকে থামিয়ে দিয়ে বেদুইন লোকটিকে শারীরিক ক্ষতি ও অস্বস্তি থেকে বাঁচালেন এবং মসজিদ অধিকতর নাপাক হওয়া থেকে রক্ষা করলেন। এখানেও বেদুইন ব্যক্তিটির সম্ভাব্য শারীরিক কষ্ট ও ক্ষতিকে উপলব্ধি করে সময়মতো ব্যবস্থা নেওয়ার মাধ্যমে তিনি আমাদেরকে দেখিয়ে দিলেন কীভাবে অন্যের প্রতি সহমর্মী হতে

[১৪৭] সহিহুল বুখারি : ২২০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ঞ. অন্যকে ছাড় দিতে চেষ্টা করা

এই একটি অভ্যাস নিজের মধ্যে নিয়ে আসতে পারলে আমরা যেমন নিজেরা মানসিকভাবে প্রশান্তি লাভ করতে পারতাম, অনেক মানসিক চাপ ও রাগ-ক্ষোভকে ঝেঁটিয়ে বিদায় করতে পারতাম তেমনি অন্যের সাথেও অহেতুক ভুল বোঝাবুঝি এবং মন কষাকষি থেকে মুক্ত থাকতাম।

দৈনন্দিন জীবনে চলতে-ফিরতে অন্যের আচার-আচরণ, কথা-বার্তা সবকিছু মনমতো হবেই-এমন কথা নেই। তাই অন্যের অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণে দুঃখ না করে বরং তাকে Benefit of Doubt দিয়ে মাফ করে দেওয়াই সহজ সমাধান।

মুশরিকদের আঘাত পাওয়ার পরে রাসূল ﷺ তার মুখমন্ডল থেকে রক্ত মুছছিলেন আর বলছিলেন, "ওই কওম কীরূপে কৃতকার্য হতে পারে যারা তাদের নবি ﷺ এর মুখমণ্ডলে আঘাত করেছে এবং তার দাঁত ভেঙে দিয়েছে অথচ তিনি তাদেরকে আল্লাহর দিকে ডাকছিলেন"। এই প্রেক্ষিতে আল্লাহ আয়াত নাযিল করলেন-

لَيْسَ لَكَ مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ أَوْ يُعَذِّبَهُمْ فَإِنَّهُمْ ظَالِمُونَ

"আল্লাহ তাদের প্রতি ক্ষমাশীল হবেন অথবা শাস্তি দেবেন - এ ব্যাপারে তোমার কিছু করার নেই; কেননা তারা হচ্ছে জালেম"।[১৪৮]

সহিহ মুসলিমের বর্ণনায় রয়েছে, রাসূল ﷺ বারবার বলছিলেন, "হে আমার প্রতিপালক, আমার কওমকে ক্ষমা করে দিন কারণ তারা জানে না"।[১৪৯]

এই হাদীসে আমরা দেখছি :

- একজন মুসলিম সর্বদা অপরকে Benefit of Doubt দিতে চেষ্টা করবে, এমনকি সে অমুসলিম হলেও। রাসূল ﷺ এখানে তাঁর কওমের অজ্ঞতার কথা বলে তাদেরকে ক্ষমার করার ওসীলা বের করেছেন।
- রাসূল ﷺ বলেছেন, "কারণ তারা জানে না", তিনি বলেননি যে, "কারণ তারা জাহেল"। অর্থাৎ মুশরিকদের হিদায়াতের প্রতি রাসূল ﷺ এর আকাঙ্খা ও মমত্বের প্রগাঢ়তা কতটা ছিল!
- রাসূলুল্লাহ ﷺ তাঁর জীবনের কঠিনতম মুহূর্তে মৃত্যুর সামনে দাঁড়িয়েও যদি

[১৪৮] সূরা আলে ইমরান, ৩:১২৮
[১৪৯] সহিহ মুসলিম, হাদীস নং : ১৭৯২

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

শত্রুকে Benefit of Doubt দিতে পারেন, তবে আমরা কেন আমাদের চারপাশের মানুষদের তা দিতে পারি না?

৫. সহমর্মীতার চেকলিস্ট

এখানে আমরা কুরআন ও হাদীসের আলোকে সহমর্মীতার একটি চেকলিস্ট দিচ্ছি। কুরআন ও হাদীসের মধ্যে আল্লাহ আমাদেরকে সহমর্মীতার যেসকল গুণগুলো অর্জন করতে বলেছেন সেগুলো আমরা অর্জন করতে পেরেছি কিনা অথবা পারলেও তাতে ঠিক কতটা সফল হয়েছি তা সম্পর্কে ধারণা পেতে এই চেকলিস্টটি আমাদের সাহায্য করবে।

ক্রমিক	সহমর্মিতা মূলক কাজ	সবসময় ৬	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	কখনো ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদীসের আলোকে
১	দেখা হলেই ছোট বড় সবাইকে সালাম দেই।						আন-নিসা, ৪: ৮৬ আয-যারিয়াত, ৫১: ২৫	রিয়াদুস সালেইন - ৮৪৪, ৮৪৭
২	কেউ কথা বলার সময় মনোযোগ দিয়ে শোনার চেষ্টা করি।						ইয়াসিন, ৩৬: ১৫ হোয়া-হা, ২০: ৪৬	আল-আদাবুল মুফরাদ - ১১৬৪
৩	বাচ্চা ও বয়স্ক মানুষদের প্রতিটি প্রশ্নের সবরের সাথে উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৩	সুনান তিরমিযী - ১৯২৬, জামি' আত-তিরমিযী - ১৯২০
৪	কার মতের সাথে সম্মত না হলেও সম্মানের সাথে তার দৃষ্টিকোণ বোঝার চেষ্টা করি।						আন-নিসা, ৪: ৯৪ আন-নাহল, ১৬: ১২৫	সহিহ মুসলিম - ২৫৮৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৫	কেউ তার সমস্যা নিয়ে কথা বলার সময় তাকে উপকারী উপদেশ এবং সান্ত্বনামূলক কথা বলি।						আল-বাকারা, ২: ২৬৩ আল-আ'রাফ, ৭: ১৯৯	৪০ হাদীস আন-নাওয়াওী - ৭ (সহিহ মুসলিম - ৫৫)
৬	কাউকে ভুলে কষ্ট দিয়ে ফেললে অনায়াসে তার কাছে ক্ষমা চাইতে পারি।						হা-মীম সিজদাহ, ৪১: ৩৪	মুসনাদ আহমাদ - ৬৯৪২, সহিহ বুখারী - ২৫১৮
৭	কারো জন্য উপহার কেনার সময় এমন জিনিস নেওয়ার চেষ্টা করি, যা আমি নিজের জন্য পছন্দ করব।						আল-হাশর, ৫৯: ১০ আল-হুজুরাত, ৪৯: ১০	সহিহ বুখারী - ১৩
৮	অন্যের মুখে কারো সম্পর্কে খারাপ শুনলে তা বিশ্বাস করার আগে ভালভাবে যাচাই করে নেই।						আল-হুজুরাত, ৪৯: ৬ আল-ইসরা, ১৭: ৩৬	সহিহ মুসলিম - ৫, সুনান আবি দাউদ - ৪৯৭২
৯	ইয়াতিম, মিসকিন কিংবা খুব অভাবে বা কষ্টে আছে এমন কাউক দেখলে সাধ্যমতো সাহায্য করার চেষ্টা করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৬	সহিহ বুখারী - ৫৩৫২, ৫৩৫৩
১০	আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুরা কেউ অসুস্থ হলে নিয়মিত দেখতে যাই, তাদের জন্য দুয়া করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৬ আর-রুম, ৩০: ৩৮	সহিহ মুসলিম - ২৫৬৮
১১	আমার পরিচিত মানুষজন তাদের দুঃখ, হতাশা কিংবা গোপন কথা আমার সাথে বলতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে।						আল-ইসরা, ১৭: ৩৪ আন-নিসা, ৪: ৫৮	সহিহ মুসলিম - ২৬৯৯, সুনান আবু দাউদ - ৪৭৯৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

১২	কারো ভুল দেখলে সাথে সাথে শোধরানোর চেষ্টা না করে তাকে বোঝার চেষ্টা করি।						আল-ইমরান, ৩: ১৫৯	[illegible]
১৩	আমার বা আমার পরিবার এর কারনে প্রতিবেশির কোনো কষ্ট হচ্ছে কিনা এই বিষয়ে আমি অত্যন্ত যত্নবান থাকি।						আন-নিসা, ৪: ৩৬	রিয়াদুস সালেহীন - ৩০৫, ৩৫৮
মোট নাম্বার=								

ওপরের চেকলিস্টের ১৩টি গুণাবলির ওপর-

- কেউ যদি গড় এ ৪-৫ পায় তখন ধারণা করা যায় তার সহমর্মিতার লেভেল খুব ভালো।
- কেউ যদি গড় এ ৩ পায় তখন ধারণা করা যায় তার সহমর্মিতার বিষয়ে কিছুটা অগ্রগতি প্রয়োজন।
- কেউ যদি গড় এ ১-২ পায় তখন ধারণা করা যায় তার সহমর্মিতার লেভেল ভালো নয় এবং তার অনেক বেশি অগ্রগতি প্রয়োজন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

আত্ম-অনুপ্রেরণা বা স্ব-প্রণোদনা

১.

গল্পটি অল্পবয়সী এক ধনকুবেরের। ব্যবসায় ব্যাপক সফলতার দেখা পেয়ে অল্প বয়সে বনে যান কোটিপতি। বিলাস বহুল জীবন তার। ব্র্যান্ডের জুতো, চশমা, কোটি টাকার গাড়ি – ছিলো তার নিত্যদিনের সঙ্গী। হঠাৎ করেই মোড় ঘুরে যায় তার এই বিলাসী জীবনের। ২৯ বছর বয়সে বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষার পর ডাক্তাররা তাকে শোনালেন ভয়াবহ এক কথা। হাতে তার সময় আছে মাত্র সাতমাস। শরীরে বাসা বেঁধেছে এমন এক ব্যান্সার যার কোনো নিরাময় আজ অব্দি চিকিৎসাশাস্ত্রে আবিষ্কৃত হয়নি।

এমন অথৈ পাথারে পড়ে অনেকেই সৃষ্টিকর্তার ওপর অভিমান করে বসেন। অথচ, আলী বানাতের গল্পটা ছিলো ভিন্ন। ক্যান্সারের কথা শোনার পর তিনি বলেন, "আল্লাহ আমাকে পরিবর্তিত হওয়ার সুযোগ দিয়েছেন। ক্যান্সার না হলে হয়তো আমার জীবনটা ভিন্নরকম হতো। আমি হয়তো অনেক বেশি পথভ্রষ্ট হয়ে যেতাম।" শুধু তা-ই নয় মুহাম্মাদ হোবলসের নেওয়া এক সাক্ষাৎকারে তিনি ক্যান্সারকে আল্লাহর দেওয়া 'উপহার' বলে অভিহিত করেছেন। "গিফটেড উইথ ক্যান্সার" শিরোনামের এই ইন্টারভিউয়ে নিজের অনুভূতির কথাগুলো অকপটে বলে গেছেন ফিলিস্তিন বংশোদ্ভূত অস্ট্রেলিয়ান এই তরুণ।

ডাক্তারের বেঁধে দেওয়া সাতমাসের পরিবর্তে তিনি বেঁচে ছিলেন পঁচিশ মাস। আর এই পঁচিশ মাসে তার কৃতকাজের কারণে মানুষ তাকে মনে রাখবে যুগ যুগ ধরে। মৃত্যুর আগে তিনি তার সমস্ত সম্পদ দান করে গেছেন বিধবা নারী আর এতিম শিশুদের মাঝে। এ ছাড়া তিনি মুসলিমদের জন্যে বেশকিছু দাতব্য সংগঠন তৈরি করে গেছেন। তিনি মারা যাওয়ার পরও এই সংগঠনের টাকা থেকে অসহায়,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

এতিমদের সাহায্য-সহযোগীতা চলতে থাকবে। আফ্রিকার কয়েকটি দেশে তিনি সশরীরে উপস্থিত থেকে অসহায় মানুষদের সাহায্য করেছেন। বিশ্বের অনেক জায়গা ঘুরে ঘুরে তিনি এই মানুষদের জন্যে দাতা যোগাড় করেছেন। মৃত্যুর আগ পর্যন্ত তিনি কাজ করে গেছে অসংখ্য মুসলিমের কল্যাণের জন্য। অবিচল থেকেছেন এক আল্লাহর আনুগত্যে।

মৃত্যুর আগে তিনি বলেন, "আপনারা মানুষের জন্যে কিছু করার পরিকল্পনা মাথায় রাখুন। নিজে করতে না পারলে অন্যের কাজে সাহায্য করুন। কেননা হাশরের ময়দানে আপনার এই দানই আপনার পক্ষে কথা বলবে। ক্যান্সার হওয়ার পর আমি সারাক্ষণ বিছানায় শুয়ে কান্না করতাম আর আল্লাহর কাছে সাহায্য চাইতাম। আল্লাহ আমার জীবনে এমনকিছু মানুষকে এনে দিয়েছেন যাদের কথা আমি কখনো কল্পনা করিনি। আর এই মানুষদের ভালোবাসা নিয়েই আমি দুনিয়া থেকে বিদায় নিবো। তাই আপনাদের কাছে অনুরোধ, আপনারা যে যেভাবে পারেন, মানুষকে সাহায্য করুন। শেষ বিচারের দিন এরাই আপনাকে সাহায্য করবে।"

ক্ষণজন্মা আলী বানাতের এই গল্প এক আত্ম-অনুপ্রেরণার গল্প। একজন মানুষ নিশ্চিত মৃত্যুর বার্তা পেয়েও কীভাবে জীবনের বাকি অংশটুকু অর্থবহ ও স্থায়ী সাওয়াবের কারণে পরিণত করতে পারেন তার জ্বলন্ত উদাহরণ আলী বানাত।

২.

পেশায় তিনি ছিলেন একজন ডাক্তার। জন্মভূমি কুয়েতের বিলাসবহুল জীবনযাপন ছেড়ে আফ্রিকার প্রত্যন্ত পথ-প্রান্তরে ঘুরে বেড়িয়েছেন মুসলিম উম্মাহর প্রতি প্রবল মমত্ববোধের তাড়নে। দ্বীনের সেবায় তিনি নিজের জীবন উৎসর্গ করে দিয়েছিলেন। দুর্ভিক্ষ পীড়িত মানুষের কল্যাণে আফ্রিকা মহাদেশের একপ্রান্ত থেকে অন্যপ্রান্তে ছুটে গেছেন। অক্লান্ত পরিশ্রমের মধ্য দিয়ে তিনি আফ্রিকার মানুষদের মন জয় করে নিয়েছিলেন। তার সততা, নিষ্ঠা ও ভালোবাসায় মুগ্ধ হয়ে দলে দলে মানুষ ইসলাম গ্রহণ করে নেয়। তাঁর নাম আব্দুর রহমান আস সুমাইত (রাহিমাহুল্লাহ)।

শিক্ষাজীবন থেকেই আস-সুমাইতের অন্তর ছিলো আর্তমানবতার সেবায় নিবেদিত। কখনো টিফিনের টাকা বাঁচিয়ে কখনো স্কলারশিপের টাকা থেকে যখন যেভাবে পেরেছেন অসহায় মানুষদের সেবাকার্য চালিয়ে গেছে। কুয়েতের আস-সাবা মেডিকেলে কর্মরত থাকা অবস্থায় তার মহীয়সী স্ত্রী উম্মে সুয়াইব তাকে পূর্ব এশিয়ায় দ্বীনপ্রচার ও মানবসেবার জন্যে হিজরত করার ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করেন। সেইসময় কুয়েতের আমিরের স্ত্রী আফ্রিকায় একটি মসজিদ নির্মাণের ইচ্ছার কথা আস-সুমাইতকে জানান এবং প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানের জন্যে সুমাইতকে উপস্থিতি

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

থাকার অনুরোধ জানান। সেই লক্ষ্যে পূর্ব আফ্রিকার দেশ মালাউইতে পৌঁছানোর পর কৃষাঙ্গ মানুষদের দুঃখ-দুর্দশা, দুর্ভিক্ষ পরিস্থিতি আর মিশনারীদের দারিদ্র বিমোচনের আড়ালে ধর্মান্তরিতকরণের তৎপরতা তাকে ভাবিয়ে তোলে। তিনি সিদ্ধান্ত নেন, আফ্রিকার মানুষদের মাঝে ইসলাম প্রচার আর মানবসেবার মাধ্যমে তিনি তার জীবন এখানেই অতিবাহিত করে দিবেন। তিনি তার সিদ্ধান্তে অবিচল থাকেন এবং আমৃত্যু আফ্রিকাতেই কাজ করে যান। মিশনারীর বিভিন্ন মিলিশিয়া গ্রুপ তাকে হত্যাচেষ্টা করলেও তিনি বারবার প্রাণে বেঁচে যান। এ ছাড়া মোজাম্বিক, কেনিয়া ও মালউইয়ের প্রত্যন্ত অঞ্চলে বিষধর কোবরা সাপের মুখোমুখি হয়েও অলৌকিকভাবে ফিরে আসেন তিনি।

একবার তিনি এক গ্রামে প্রবেশ করতে চাইলেন। সেখানে অধিবাসীরা ছিল খ্রিষ্টান। গ্রামবাসীরা কিছুতেই আস-সুমাইতকে দাওয়াতি কাজে প্রবেশ করতে দিবে না। তারা শর্ত দিলো, আপনি আল্লাহর কাছে দুআ করুন, তিনি যেন বৃষ্টি দেন। এই গ্রামে গত ৩/৪ বছর ধরে কোনো বৃষ্টি হয়না। আপনার দুআয় বৃষ্টি হলে আমরা সবাই ইসলাম ধর্ম গ্রহণ করে নিবো। আব্দুর রহমান অবাক হয়ে বললেন, "বৃষ্টি তো আমার নিয়ন্ত্রণে নেই! আমি দুআ করলেই বৃষ্টি হবে তার কোনো নিয়শ্চতা তো আমি দিতে পারি না"। তারপরও গ্রামবাসী তাকে জোরাজুরি করা শুরু করলো। আব্দুর রহমান আস-সুমাইত হাত তুললেন। তিনি বলেন, "আমি আল্লাহর কাছে হাত তুলে দুআ করতে লাগলাম। আল্লাহর কাছে যতটা নত হওয়া যায় তা-ই হয়ে কাকুতি মিনতি করতে থাকলাম। সমস্ত চোখের পানি ছেড়ে দিয়ে আমি কাঁদতেই থাকলাম। আমি ফরিয়াদ করলাম, হে আল্লাহ আমার গুনাহের কারণে আপনি এতোগুলো মানুষের ইসলাম গ্রহণের এমন সুবর্ণ সুযোগ হাতছাড়া হতে দেবেন না। আমার পাপ যেনো তাদের ইসলাম গ্রহণে বাঁধা হয়ে না দাঁড়ায়। হে আল্লাহ, আপনি বৃষ্টি বর্ষন করুন"। আমি দুআ করতে করতে আকাশের দিকে তাকালাম। অবাক হয়ে লক্ষ করলাম, আকাশ মেঘাচ্ছন হয়ে যাচ্ছে। মেঘের গর্জন শোনা যাচ্ছে। অতঃপর ঝুম বৃষ্টি শুরু হলো। এমন মুষলধারে বৃষ্টি আফ্রিকার মানুষ তাদের জীবনে কখনো দেখেনি। গ্রামবাসী তাদের কথা রাখলো এবং পুরোগ্রাম ইসলাম কবুল করে নিলো।

আফ্রিকার দুর্ভিক্ষাপীড়িত অঞ্চলগুলোর মানুষেরা কেবল একমুঠো খাবারের বিনিময়ে ধর্মান্তরিত হয়ে পড়ছিলো। এ ছাড়া মসজিদের ইমাম থেকে শুরু করে নামেমাত্র মুসলিমেরা কেউই ইসলামের মৌলিক বিষয়গুলো সম্পর্কে ছিল একেবারে অজ্ঞ। তাদের পুনরায় ইসলামের ছায়াতলে ফিরিতে আনতে সচেষ্ট হন তিনি। ১৯৮১ সালে তিনি 'আল-আইনুল মুবাশ্বের' বা, "ডাইরেক্ট এইড" নামে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আফ্রিকার সর্ববৃহৎ দাতব্য সংস্থা প্রতিষ্ঠা করেন। প্রতিষ্ঠানটি সূচনার আদিলগ্ন থেকে নিরলসভাবে মুসলিম-অমুসলিম নির্বিশেষে সকল আফ্রিকানদের দারিদ্র বিমোচন, এতিম প্রতিপালন, আর্থ-সামাজিক কল্যাণসহ বিভিন্ন সেবামূলক কাজ করে চলেছে। এ ছাড়া আস-সুমাইদের সম্পাদনায় যাত্রা শুরু করা অভিজাত ম্যাগাজিন 'আল-কাউসার' আফ্রিকার দুঃখ-বেদনা বিশ্ববাসীর সামনে তুলে ধরতে অবিরতভাবে কাজ করে চলেছে।

কুয়েতের আল-কাবাস পত্রিকার তথ্য অনুযায়ী, আস-সুমাইতের প্রতিষ্ঠিত ডাইরেক্ট এইডের মাধ্যমে দশ মিলিয়ন তথা কোটি মানুষ এ পর্যন্ত ইসলাম ধর্ম গ্রহণ করেছেন। মুসলিম ও ইসলামে অনন্য অবদানের জন্যে তিনি বাদশা ফয়সাল আন্তর্জাতিক পুরস্কারসহ অসংখ্য পদক ও পুরস্কারে সম্মানিত হন। আফ্রিকার প্রত্যন্ত অঞ্চলে নিরবিচ্ছিন্নভাবে কাজ করতে গিয়ে শেষ জীবনে তিনি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন। মৃত্যুর আগেও তিনি কেবল আফ্রিকার মানুষদের কথাই জানতে চেয়েছেন। ততদিনে তার বুনে যাওয়া চারাগাছগুলো মহীরুহে পরিণত হয়েছে। যা আজ অব্দি ফল দিয়ে যাচ্ছে।

একটু ভাবুনতো, কোন জিনিষটা আব্দুর রহমান আস সুমাইতকে একটি নিশ্চিত ও 'পশ' জীবন ছেড়ে আফ্রিকার মতো জায়গায় জীবন উৎসর্গ করতে উদ্বুদ্ধ করল? এটি কি তাঁর নিজের প্রণোদনার ফসল নয় ?

৩.

বিংশ শতাব্দির অন্যতম প্রভাবশালী দা'ঈ আহমেদ দিদাত। ভারতে জন্মগ্রহণ করলেও জীবিকার তাগিদে পরিবারের সাথে দক্ষিণ আফ্রিকায় যান। সেখানে তিনি একটি স্কুলে ভর্তি হন। অসম্ভব মেধাবি ছাত্র হলেও দরিদ্রতার কারণে তার প্রাতিষ্ঠানিক পড়ালেখা ক্লাস সিক্স পর্যন্ত এসেই থেমে যায়। এরপর একটা ফার্নিচারের দোকানে তিনি কিছুদিন কাজ করেন।

দোকানের পাশেই ছিলো একটি মিশনারী কার্যালয়। তিনি লক্ষ্য করলেন, দক্ষিণ আফ্রিকায় খ্রিস্টান মিশনারীরা খুব সক্রিয়। তারা সেখানকার মুসলমানদেরকে এসে ইসলাম সম্পর্কে উল্টাপাল্টা প্রশ্ন করছে, অনেকেই তার উত্তর দিতে পারছে না। শেষমেশ মিশনারীর প্ররোচনায় পড়ে মুসলিমরা খ্রিস্টান হয়ে যাচ্ছে।

চোখের সামনে মুসলিমদের খ্রিস্টান হতে দেখার এই দৃশ্যটা আহমেদ দিদাত মেনে নিতে পারলেন না। তিনিই বা কী করবেন? ইসলামের সপক্ষে বলার মতো তাঁর নিজেরও তো পড়াশোনা তেমন নাই।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

'যে নিষ্ঠার সাথে চায়, আল্লাহ তাকে পথ দেখান'- আহমেদ দিদাতের বেলায়ও এমনটা ঘটেছিলো। একদিন তিনি দোকানের বেসমেন্টে কিছু একটা খুঁজতে গিয়ে পরিত্যক্ত অবস্থায় রহমাতুল্লাহ কিরানভির লেখা 'ইযহারুল হক' নামের বইটা পেয়ে যান। বইটিতে বাইবেলের ভ্রান্তি তুলে ধরা হয়েছে এবং পরিষ্কারভাবে দেখানো হয়েছে প্রচলিত খৃষ্টধর্ম কেন ঐশ্বরিক নয়। আহমেদ দিদাত যেসব প্রশ্নের উত্তর খুঁজছিলেন তার অনেকগুলো পেয়ে যান এই বইয়ে। দিদাত শুরু করলেন ইসলাম ধর্ম ও ক্রিস্টিয়ানিটি নিয়ে গভীর পড়াশোনা।

এভাবে তিনি তুলনামূলক ধর্মতত্ত্ব নিয়ে গবেষণা করলেন চল্লিশ বছর। মাত্র ক্লাস সিক্স পর্যন্ত পড়ুয়া আহমেদ দিদাত চল্লিশটি বছর কাটালেন কুরআন-বাইবেলসহ অন্যান্য ধর্মগ্রন্থের গবেষণায়।

নয় বছর বয়সে আহমেদ দিদাত খ্রিস্টান মিশনারীদের দাওয়াত দেখে কষ্ট পেয়েছিলেন, সেই তিনি চল্লিশ বছর গবেষণার পর সিদ্ধান্ত নিলেন খ্রিস্টানদের সকল অপপ্রচারের জবাব দেবেন। সেই সময়ে বিশ্বের সবচেয়ে প্রভাবশালী খ্রিস্টান পণ্ডিত, বিতার্কিক ছিলেন অ্যামেরিকার জিমি সোয়াগাট। আহমেদ দিদাত তার সাথেই ডিবেট করার সিদ্ধান্ত নিলেন। অ্যামেরিকায় গেলেন তার সাথে ডিবেট করতে। ডিবেটের টাইটেল ছিলো: Is the Bible God's Word? ক্রুসেড পরবর্তী খ্রিস্টানদের বিরুদ্ধে মুসলমানদের যতগুলো বড়ো বুদ্ধিবৃত্তিক বিজয় অর্জিত হয়েছিলো, জিমি সোয়াগাটের সাথে আহমেদ দিদাতের বিজয় ছিলো তারমধ্যে অন্যতম। তৎকালীন সময়ের খ্রিস্টানদের সবচেয়ে বড়ো বিতার্কিককে পরাজিত করে আহমেদ দিদাত বিশ্বের ধর্মতাত্ত্বিকদেরকে চমকে দেন।

আহমেদ দিদাত বিশ্বের বাঘা-বাঘা খৃষ্ঠান মিশনারি ও বিতার্কিকদের সাথে বিতর্ক করেন, তুলনামূলক ধর্মতত্ত্বের ওপর বেশ কয়েকটি বই লিখেন। তাঁর সবচেয়ে বিখ্যাত বই 'The Choice' বইটি বাংলাদেশের ইসলামিক ফাউন্ডেশন থেকে অনূদিত হয়েছে। এ ছাড়াও তিনি লক্ষ লক্ষ কপি কুরআন স্কুল, মসজিদ, মাদ্রাসায় বিতরণ করেছেন। আহমেদ দিদাত ১৯৮৬ সালে মুসলিম বিশ্বের 'নোবেল' হিসেবে পরিচিত, মুসলিম বিশ্বের সবচেয়ে বড়ো পুরস্কার 'কিং ফয়সাল এওয়ার্ড' লাভ করেন।

তাঁর দ্বারা অনুপ্রাণিত হোন বর্তমান মুসলিম বিশ্বের অন্যতম দা'ঈ ডাক্তার জাকির নায়েক (হাফিজাহুল্লাহ)। জাকির নায়েক একটা লেকচারে আহমাদ দিদাত সম্পর্কে বলেন: "The person who changed my life, converted me from a doctor of body to doctor of soul." অর্থাৎ, "সেই মানুষটি আমাকে বদলে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

দিয়েছেন; আমাকে শরীরের ডাক্তার থেকে রুহানি ডাক্তার বানিয়েছেন।"

৪.

প্রথম জীবনে তিনি নামে মুসলিম হলেও ইসলাম থেকে ছিলেন বহু বহু ক্রোশ দূরে। হেলাফেলায় জীবন কেটে যাচ্ছিলো। হঠাৎ একটা স্বপ্ন তাঁর জীবনকে পাল্টে দিল। হেঁয়ালি বান্দা থেকে তিনি পৃথিবীর খ্যাতনামা একজন ইমামে পরিণত হলেন। তাঁর নাম ইমাম মালিক ইবনু দিনার (রাহিমাহুল্লাহ)।

অবিবাহিত অবস্থায় একদিন তিন/চার বছরের আদুরে একটা বাচ্চাকে দেখে তাঁরও এমন আদুরে বাচ্চার সাধ জাগে। এরপর তিনি বিয়ে করলেন। আল্লাহর অশেষ কৃপায় সত্যিই তার ফুটফুটে একটি মেয়ে বাচ্চা হলো। অনেকে বলেন, তার মেয়ের নাম ছিলো ফাতিমা। মুহূর্তেই যেন তার পৃথিবী বদলে গেল। তিনি এখন একটা ছোট্ট শিশুর পিতা। তিনি কেন আত্মভোলা হয়ে পথে পথে ঘুরে বেড়াবেন! তিনি নিজেকে পরিবর্তন করা শুরু করলেন। হেঁয়ালি ছেড়ে দিলেন। টুকটাক ইবাদত বন্দেগিও শুরু করলেন। হঠাৎ একদিন তার মেয়ে অসুস্থ করে পড়লো। লোকটি যতই আল্লাহর কাছে কান্না করেন, ফরিয়াদ জানান- কিছুতেই যেন কোনো কাজ হচ্ছিলো না। মেয়েটি ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যেতে থাকলো। একসময় বাবার বুক খালি করে সে তার রবের কাছে চলে গেল। মালিক ইবনু দিনার কিছুতেই এই কষ্ট মেনে নিতে পারছিলেন না। মেয়েটিকেই ঘিরেই তার পুরো দুনিয়া আবর্তিত হচ্ছিল। তার মৃত্যুতে সবকিছু যেন থমকে গেল। তিনি আবার আগের জীবনে ফিরে যাওয়া শুরু করলেন।

এক রাতে মালিক ইবনু দিনার ভাবলেন, আজ সবচেয়ে বেশি শরাব খাবেন। তিনি একের পর এক শরাব খেতেই থাকলেন। এক সময় পুরোপুরি মাতাল হয়ে সেখানেই ঘুমিয়ে পড়লেন। আর ঘুমের মাঝে সে ভয়াবহ এক স্বপ্ন দেখলেন। তিনি যেন হাশরের ময়দানে দাঁড়িয়ে আছেন। ফেরেশতারা একে একে সকলের নাম ধরে ডাকছে। একসময় তারা মালিক ইবনু দিনারের নাম ডাকলো। এখন তাকে আল্লাহর সামনে নিয়ে যাওয়া হবে। ভয়ে তার শরীর শিথিল হয়ে গেলো। হঠাৎ, তিনি দেখলেন এক বিরাট সাপ তাকে তাড়া করছে। ভয়ে তিনি দৌড়াচ্ছেন। এমন সময় এক দুর্বল বৃদ্ধকে দেখে তিনি অনুরোধ করলেন তাকে রক্ষা করতে। কিন্তু বৃদ্ধ বলল, আমি খুব দুর্বল এবং ক্ষুধার্ত। এ সাপের সাথে আমি পারব না। তুমি বরং এই পাহাড়ের ডানে যাও। বৃদ্ধের কথা মতো পাহাড়ে উঠতেই তিনি দেখেন সুন্দর একটি বাগানে বাচ্চারা খেলছে। এর মধ্যে তিন মাস আগে মৃত্যুবরণ করা তার মেয়েটিও আছে। ফাতিমা তার বাবাকে দেখে ছুটে এলো। সে তার আর সাপের মাঝে দাঁড়িয়ে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

গেলো। সাপটিকে ফিরে যেতে বলল। তার কথামতো সাপটা চলে গেল।

ক্লান্ত মালিক ইবনু দিনার বাগানের মাঝে হাঁটু গেড়ে বসে পড়লেন। এরপর ফাতিমা ঠিক আগের মতো তার কোলে এসে বসল। মালিক বললেন, "মা, এগুলো কী হচ্ছে আমার সাথে?" ফাতিমা বলল, "বাবা, তুমি কি জানোনা দুনিয়ার জীবনে আমরা যা কিছু করেছি এখানে তার সবকিছু আমাদের কাছে ফিরে আসবে? বাবা এই সাপটা তোমার খারাপ আমল। তুমি এতো বেশি খারাপ কাজ করেছো যে সে আজ অনেক শক্তিশালী হয়ে গেছে"। আমি বললাম, "পথে এক দুর্বল বৃদ্ধ এখানে আসতে বলে দিয়েছে। সে কে?" মেয়ে বললো, "সে তোমার ভালো আমল। তুমি এতো সামান্য ভালো কাজ করেছো যে তোমার রুহ দুর্বল হয়ে আছে। আল্লাহ্ জানেন, তুমি এভাবেই নিজেকে শেষ করে দিবে। একারণেই তিনি আমাকে তোমার কাছ থেকে সরিয়ে নিয়ে গেছেন। যেন তুমি সবর করো আর আল্লাহ তোমাকে জান্নাতে দাখিল করে দেন। কুরআনে আছে,

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَ
لَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ
قُلُوبُهُمْ ۖ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿١٦﴾

"যারা ঈমান এনেছে তাদের হৃদয় কি আল্লাহর স্মরণে এবং যে সত্য নাযিল হয়েছে তার কারণে বিগলিত হওয়ার সময় হয়নি?" [১৫০]

আব্বু, সময় কি হয়নি?"

মালিক ইবনু দিনার কাঁদতে কাঁদতে বলতে লাগলেন, "সময় হয়েছে, সময় হয়েছে"।

এরপর তার ঘুম ভেঙে গেলো। ফজরের সময় হয়ে গিয়েছিল। তিনি ওযু করে মসজিদে ছুটে গেলেন, সালাত আদায় করলেন। মসজিদের ইমাম সালাতে ঠিক মালিক ইবনু দিনারের স্বপ্নে শোনা আয়াতটিই তিলাওয়াত করছিলেন—"...সময় কি হয়নি?" সেদিনের পর থেকে মালিক ইবনু দিনারের জীবন পুরোপুরি বদলে গেল। বিশ্বের অন্যতম ধার্মিক মনীষিতে পরিণত হলেন। [১৫১]

৫.

মহাসড়ক দিয়ে যাতায়াতকারী কাফেলার যাত্রীদের জন্য এক সাক্ষাৎ ত্রাস ছিলেন তিনি। তার ভয়ে এলাকাবাসী সবসময় তটস্থ হয়ে থাকতো। এই দুর্ধর্ষ ডাকাতের নাম

[১৫০] আল হাদীদ, ৫৭ : ১৬
[১৫১] ইবনু কুদামাহ, কিতাবুত তাওয়াবীন, পৃ. ১২৪

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ফুজাইল ইবনু ইয়াজ। সে এক নারীকে ভীষণ পছন্দ করত। একরাতে সেই নারীর বাড়িতে যাওয়ার সময় সে থমকে দাঁড়াল। শুনতে পেল কিয়ামুল লাইল আদায়কারী এক ব্যক্তির তিলাওয়াত, "যারা ঈমান এনেছে তাদের হৃদয় কি আল্লাহর স্মরণে এবং যে সত্য নাযিল হয়েছে তার কারণে বিগলিত হওয়ার সময় হয়নি?" (আল হাদীদ, ৫৭ : ১৬) - এই আয়াতটি তার হৃদয়ে বজ্রাঘাত করলো প্রবলভাবে। বদলে দিলো বেঁচে থাকার মানেটা। কেন সে এই পৃথিবীতে এসেছে? সে এই আয়াতটি নিয়ে ভাবতে লাগলো। তার জিহ্বাতে কেবল একটি বাক্যই উচ্চারিত হচ্ছিলো "বালা ইয়া রাব্বি আল আন"—রব আমার! হ্যাঁ, সেই সময় সত্যিই এসে গেছে। তিনি একটা মুসাফির দলের মাঝে আশ্রয় নিলেন। দলের লোকেরা কিছু একটা নিয়ে কথা বলছিলো। তিনি শুনতে পেলেন দুইজন লোক কথা বলছে:

– "চলুন আজ রাতেই রওনা দিয়ে দিই।"

– "না, সকাল পর্যন্ত অপেক্ষা করি। আমার ধারণা ফুজাইল কোথাও না কোথাও ঘাপটি মেরে আছে আমাদের ডাকাতি করার জন্য।"

আর ফুজাইল সব শুনে ভাবলেন, "আমার জঘন্য কাজের কারণে মানুষ আমাকে ভয় পায়, ঘৃণা করে। আল্লাহ আমাকে এখানে এনেছেন যাতে আমি নিজেকে এদের দেখে শোধরাতে পারি। হে আল্লাহ! সত্যিই আমি তোমার কাছে তাওবা করছি।"

পরের গল্পটুকু রূপকথার মতো। ইসলাম কীভাবে একজন মানুষকে রাতারাতি বদলে দিতে পারে সেটার গল্প। তিনি মক্কায় ফিরে এলেন এবং তাঁর লেখনী দ্বারা শত শত মানুষের জীবন পরিবর্তন করে দিলেন। যাদের ক্ষতি করেছিলেন তাদের বাড়ি-বাড়ি যেতেন এবং তাদের ক্ষতিপূরণ করে দিতেন। যখন তার কাছে দেওয়ার কিছু থাকতো না, তখন তিনি ক্ষমা প্রার্থনা করতেন। তাঁর খাদিম ইবরাহিম ইবনু আল আস বলেন, "আমি ফুজাইল ইবন ইয়াদ ছাড়া আর কাউকে দেখিনি যার হৃদয়ে আল্লাহ তা'আলাই ছিলেন শ্রেষ্ঠ। যখন তাঁর সামনে আল্লাহ তা'আলার কথা উল্লেখ করা হতো কিংবা যখনই তিনি কুরআন শুনতেন, প্রচণ্ড দুঃখ ও ভয় তাঁকে পেয়ে বসতো। তাঁর চোখ পানিতে ভরে যেতো আর তিনি এতটাই কাঁদতেন যে, যারা তাঁর নিকটে বসে থাকতেন তাঁরাও তাঁকে দেখে কষ্ট পেতেন।"

তার এক দাস বলেন, "আমি ফুজাইল ইবন ইয়াদের কাছে ত্রিশ বছর ছিলাম। যেদিন তাঁর ছেলে আলী মারা গিয়েছিলো, সেদিন ছাড়া আমি তাঁকে কখনোই হাসতে দেখিনি। আমি (অবাক হয়ে) তাঁকে এ ব্যাপারে জিজ্ঞেস করলে তিনি বলেন, 'যদি আল্লাহ এতে সন্তুষ্ট থাকেন, তবে আমি কীভাবে এতে অসন্তুষ্ট থাকি?'"

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ক্বীসের ভিত্তিতে দুর্ধর্ষ ডাকাতের জীবন ছেড়ে ফুজাইল ইবনু ইয়াদ আল্লাহমুখী মনীষীতে পরিণত হলেন ? এ কি সোৎসাহের শক্তি নয়?

৬.

বিশিষ্ট সাহাবি সালমান ফারিসি ﵁ প্রথম জীবনে একজন অগ্নিপূজারি ছিলেন। তিনি পারস্যের ইসফাহান প্রদেশের অধিবাসী ছিলেন। তার পিতা ছিলেন একজন বিত্তশালী ও প্রভাবশালী ব্যক্তি।

একদিন একটি খ্রিষ্টান গির্জা তার নজরে পড়ে। গির্জার কার্যকলাপ দেখে খ্রিষ্টধর্মের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠলেন। খ্রিষ্টধর্ম সম্পর্কে আরও গভীরে জানার জন্যে পিতার অমতে এক কাফেলার সাথে সিরিয়ায় চলে গেলেন এবং সেখানে এক পাদ্রীর কাছে দীক্ষা নেওয়া শুরু করলেন। এই সময়ে সালমান বুঝতে পারলেন যে, উক্ত পাদ্রী খুবই অসৎ। সেই পাদ্রীর মৃত্যুর পর সালমান জনসাধারণকে পাদ্রীর সমস্ত দুর্নীতির কথা জানিয়ে দিলো। তখন সকলে একজন নতুন যাজক নিয়োগ করলো। নতুন যাজক ছিল একজন নিরেট সৎলোক। পৃথিবীর ধন-সম্পদের প্রতি তার কোনো লালসা ছিল না। সালমান কিছুদিন তার কাছে থাকলেন। তারপর তার মৃত্যু ঘনিয়ে এলে সালমানকে মুসেলের একজন খাঁটি ধর্ম অনুসারী ব্যক্তির কাছে পাঠালেন। মুসেল থেকে সালমান গেলেন নসিবাইন, সেখান থেকে গেলেন আম্মুরিয়ার যাজকের কাছে।

আম্মুরিয়ায় কিছুদিন থাকার পর সেখানকার যাজকও মারা গেলেন। মৃত্যুর প্রাক্কালে সালমান তার কাছে একজন সৎ যাজকের সন্ধান চাইলে তিনি বললেন, এখন আমার জানামতে সঠিক ধর্মের কোনো অনুসারী যাজক পৃথিবীতে জীবিত নেই। তবে একজন নতুন নবির আবির্ভাবের সময় পৃথিবীতে ঘনিয়ে এসেছে। তিনি ইবরাহীম আ-এর দ্বীনকে পুনরুজ্জীবিত করবেন। তিনি আরব ভূমিতে আবির্ভূত হবেন এবং দুই মরুর মাঝে খেজুরের বাগানে পরিপূর্ণ জায়গায় হিজরত করবেন। তিনি হাদিয়া নিবেন কিন্তু ছদকা গ্রহণ করবেন না। তার দুই কাঁধের মাঝে নবুয়তের সীল থাকবে। তুমি যদি সেই দেশে যেতে পার তবে যেও।

আম্মুরিয়ায় সালমান ﵁ অনেক ছাগল ভেড়া পুষতেন। তারই একপাল ছাগল ভেড়া একদল আরব বনিককে দিয়ে তিনি আম্মুরিয়া থেকে আরব চলে গেলেন। ওয়াদিল কুরাতে তারা তাকে এক ইয়াহূদির নিকট বিক্রী করে দিল। সালমান এই ইয়াহূদির খেজুরের বাগানে কাজ করতে লাগলেন। হযরত সালমান বলেন, "এই সময় একদিন মদিনা হতে আমার ইয়াহূদি মনিবের একজন আত্মীয় এল। বনু কুরায়যা গোত্রের এই ইয়াহূদি আমাকে কিনে নিয়ে মদিনায় চলে এল। মদিনাকেই

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

দেখে আমি চিনতে পারলাম যেন ওটা অবিকল আমার আম্মুরিয়ার ওস্তাদের বর্ণিত জায়গা। তাই আমি ওখানেই থাকতে লাগলাম। কিছুদিন পর রাসূল সা. মদিনায় হিজরত করে আসলেন।

নবি ﷺ- এর আগমনের খবর জানতে পেরে সালমান কুবাতে রাসূল ﷺ এর কাছে উপস্থিত হলেন। তাকে বললেন, "আমি শুনেছি, আপনার সাথে অনেক দরিদ্র লোক রয়েছে। তাদের কাছে আমি কিছু সদাকা এনেছি। এই বলে উক্ত খাদ্য হাজির করলে তিনি সাহাবিদেরকে তা খেতে দিলেন। কিন্তু নিজে খেলেন না। তখন আমি মনে মনে বললাম, আম্মুরিয়ার যাজক যে তিনটি আলামতের কথা বলেছে, তার একটি পেয়ে গেলাম। অতঃপর আমি সেদিনকার মতো চলে এলাম। আর একদিন আরও কিছু খাবার নিয়ে তা হাদিয়া হিসেবে পেশ করলাম। রাসূল ﷺ তা নিজেও খেলেন এবং অন্যদেরকেও খাওয়ালেন। এরপর আমি দ্বিতীয় আলামতটিও পেয়ে গেলাম। এরপর যখন তিনি বাকীউল গারকাদ নামক কবরস্থানে তাঁর জনৈক সাহাবির দাফন সম্পন্ন করে ফিরে আসছিলেন, তখন আমি তাঁর কাছে উপস্থিত হলাম। সেই সময় রাসূল ﷺ এর গায়ে ঢিলেঢালা পোশাক ছিল। আমি নবুয়তের মোহরটি দেখার জন্য তাঁর ঘাড়ের ওপর চোখ বুলাতে লাগলেন। রাসূল ﷺ আমার চাহনির হাবভাব দেখে বুঝে ফেললেন এবং তাঁর পিঠের ওপর থেকে চাদর উঠিয়ে ফেলে দিলেন। আমি তখন নবুয়তের মোহর দেখে চিনতে পারলাম। আমি মোহরটিতে চুমু খাওয়ার জন্য ঝুঁকে পড়লাম এবং কাঁদতে লাগলাম। রাসূল ﷺ আমাকে বললেন, সামনে এস। আমি সামনে গিয়ে বসে পড়লাম। অতঃপর অতীতের সমস্ত ঘটনা খুলে বললাম। এরপর রাসূল ﷺ আমাকে ইয়াহূদির দাসত্ব হতে মুক্ত হবার জন্য ৪০ আউন্স স্বর্ণ দিলেন। ওই স্বর্ণ ইয়াহূদিকে দিয়ে আমি মুক্তি লাভ করলাম। কিন্তু বদর ও উহুদ যুদ্ধ আমার দাসত্বকালে সংঘটিত হয়। তাই আমি তাতে অংশগ্রহণ করতে পারিনি।

ওপরের প্রতিটি গল্পই স্ব-প্রণোদনার গল্প। এই অনুপ্রেরণার বলে মানুষ নিজেকে কোথায় নিয়ে যেতে পারে, তার জ্বলন্ত উদাহরণ এসব গল্পের চরিত্রগুলো। গল্পগুলো মনোযোগ সহকারে পড়ে থাকলে আত্ম-অনুপ্রেরণার পরিচয় পেতে আর কষ্ট হওয়ার কথা নয়। গল্পগুলো মনোযোগ দিয়ে পড়লে আমরা প্রতিটি চরিত্রের মাঝে চারটি সাধারণ গুণাবলি দেখতে পাই :

- লক্ষ্য অর্জনের দৃঢ় আকাঙ্খা।
- লক্ষ্য অর্জনের ব্যাপারে প্রতিশ্রুতবদ্ধ থাকা।
- লক্ষ্য অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা এবং
- লক্ষ্য অর্জনের ব্যাপারে হতাশ না হয়ে লেগে থাকা।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

এগুলোই আত্ম-অনুপ্রেরণায় উজ্জীবিত মানুষদের প্রধান বৈশিষ্ট্য। উল্লেখ্য, একজন ইমোশনালি ইন্টলিজেন্ট মানুষ স্ব-প্রণোদিত হয়ে থাকেন। অর্থাৎ তার অভিলাষ ও ভালোলাগার কাজটির পেছনে তিনি সর্বোচ্চ শ্রম দেন। এটি কোনো অর্থ, খ্যাতি, পরিচিতি, প্রমোশন কিংবা অন্য কোনো স্বার্থের জন্য করেন না। তিনি তাঁর স্বপ্ন ও ভালোলাগার কাজে লেগে থাকেন শুধু একটি কারণে- 'তিনি কাজটিকে ভালোবাসেন ও উপভোগ করেন'।

একজন মানুষ যখন তার স্বপ্নের কাজটি খুঁজে পায় তখন তা আর কেবল 'চাকরি/ব্যবসা' হয়ে থাকে না, বরং সেটাই হয়ে যায় তার 'ভালোলাগা' তথা 'ধ্যানজ্ঞান'। তিনি যদি চাকুরীজীবী হন তবে কাজকে ভালোবেসে তিনি অফিস টাইমের পরেও অফিসে থেকে 'কাজ' করেন। এই অতিরিক্ত কাজ করা তখন আর বাধ্য হয়ে বসের চাপে কিংবা বসকে দেখানোর জন্য বা বসের আশীর্বাদ পাওয়ার জন্য করা হয় না। তিনি যদি ব্যবসায়ী হন তবে তাঁর স্বপ্নের ব্যবসাই তাঁর মন-মননের পুরোটা জুড়ে থাকে। এই ব্যবসা তখন তার কাছে আর 'উটকো প্রেশার' হয়ে থাকে না।

১. স্ব- প্রণোদিত (Self-motivated) হওয়া যায় কীভাবে

ক. নিজেকে বা অন্যকে অনুপ্রাণিত করার আগে নিজের লক্ষ্য সম্পর্কে পরিষ্কার হয়ে নেওয়া জরুরি

স্বাস্থ্য, সুসম্পর্ক, পেশা বা জীবনের কোনো শখ পূরণের ক্ষেত্রেই এটা প্রয়োজন। এভাবে চিন্তা করতে পারলে, যেকোনো কাজের ইতিবাচক দিকগুলো আমাদের সামনে স্পষ্ট হয়ে দাঁড়াবে।

আবার, উদ্দেশ্য অর্জনের পথে যেসমস্ত বাধা বিপত্তি আসতে পারে, সেগুলো সম্পর্কে সতর্ক থাকাটাও জরুরি। কেননা, যেকোনো অর্জনের ক্ষেত্রে সম্ভাবনার সাথে সাথে থাকে নানান জটিলতা। কেবল চূড়ান্ত ফলাফলকে সকল মনোযোগের কেন্দ্র বানিয়ে রাখা ঠিক নয়। এতে এক সময় সফলতা অধরা এক বিষয় বলে মনে হতে পারে বা লক্ষ্যে পৌঁছানোর ধাপগুলোকে অনেক জটিল বলে মনে হতে পারে। তাই লক্ষ্যে পৌঁছানোর পথকে ছোট ছোট ধাপে ভাগ করে নেওয়া উচিত। এভাবে, পর্যায়ক্রমে সামনে এগিয়ে যাওয়াটাই আপনার মোটিভেশনকে বাড়িয়ে দিতে থাকবে। বাধা-বিপত্তি আসবেই। কিন্তু প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে পূর্ব সতর্কতা অবলম্বন করা গেলে সে সম্পর্কে খাপ খাইয়ে নেওয়ার মনোভাব বজায় রাখতে পারলে যেকোনো সমস্যাকে সহজে সমাধান করা সম্ভব হবে। আর এভাবে লক্ষ্যের দিকে অব্যাহতভাবে এগিয়ে যাওয়া সহজ হবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

খ. সেলফ-মোটিভেটেড থাকার জন্য অপরকে মোটিভেট করাও সমান গুরুত্বপূর্ণ

আমাদের মাথায় রাখতে হবে, আমরা কীভাবে অন্যকে মোটিভেট করছি। আমরা কি সহানুভূতিশীল, সহমর্মী ও আশাবাদী ভঙ্গিতে মানুষের সাথে কথা বলছি? নাকি আমরা জোর খাটিয়ে, শাসিয়ে, অপমান-অপদস্ত করে কিংবা ভয় দেখিয়ে কথা বলছি? নম্রভাবে, আশাবাদী স্বরে, মানুষের সাথে ইতিবাচক দিকগুলো আলোচনা করার গুণগুলো আমাদেরকে স্বার্থক মোটিভেশন দানকারী হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করবে।

মানুষকে তাদের অতীতে অর্জনের কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে বা পূর্বের কোনো সমস্যা কাটিয়ে ওঠার ঘটনা মনে করিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে সাহস যোগানো যেতে পারে। দৃঢ় আচরণ আর সুন্দর উপস্থাপনার দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে সহজেই আমরা অপরকে মোটিভেট করতে পারি। আমাদের নিজেদের জীবনেই হয়তো এমন বহু মানুষের আনাগোনা রয়েছে যাদের সামনে জগতের যেকোনো বিষয় নিয়ে কথা তুললেই উপদেশের ঝাপি খুলে নিয়ে বসবেন অথচ, নিজ জীবনে তারা কোনো বিষয়েই দৃষ্টান্ত স্থাপন করে দেখাতে পারেননি। "আমি যেমনটা বলি, তেমনটা করো। আমার কাজ অনুকরণ করার দরকার নেই" – এই ধরনের কথা কেউই তেমন আমলে নেয় না। এই কারণে নিজ জীবনে দৃষ্টান্ত স্থাপন করে সে বিষয়ে মানুষকে মোটিভেট করা, তাদের পথ দেখানো এবং সাহস যোগানো অধিক কার্যকর।

আমরা রাসূলুল্লাহ ﷺ এর জীবনের দিকে যদি তাকাই তবে দেখতে পাব, তিনি কীভাবে অনন্য দক্ষতার সাথে নিজের আচরিত ও প্রচারিত বিশ্বাসগুলো নিজের জীবনে পালন করেছেন এবং অন্যের মাঝে সঞ্চারিত করেছেন। তাঁর জীবনভর মিশন ছিল কুরআনের বাণী প্রচার ও বাস্তবায়ন। তাঁর ইন্তেকালের পর যখন তাঁর স্ত্রী আয়িশা ﵂ কে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল- "রাসূলুল্লাহ ﷺ এর চরিত্র কেমন ছিল?" তখন তিনি জবাব দিয়েছিলেন- "তোমরা কি কুরআন পড়োনি? কুরআনই ছিল তাঁর চরিত্র"। রাসূলুল্লাহ ﷺ তাঁর উম্মাহর জন্য এবং বিশ্ববাসীর জন্য কীভাবে এত স্বার্থক মোটিভেটর হয়ে উঠলেন তা আয়িশা ﵂ এর এই কথা থেকে সহজেই অনুমেয়।

গ. সেলফ মোটিভেশনের আরোকিছু গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক বিষয়াদি হলো-

√ ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখা, নেতিবাচকতাকে প্রশ্রয় না দেওয়া।

√ আত্মীয়-স্বজন ও পরিবার তথা সমাজের মানুষের সাথে আন্তরিকতা ও

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

সামাজিক সুসম্পর্ক বজায় রাখা।

√ সৃজনশীল কাজে অংশগ্রহণ করা, সর্বদা নিজেকে গঠনমূলক কিংবা সেবামূলক কাজে ব্যস্ত রাখা, অলসতা পরিহার করা এবং প্রতিটি মুহূর্ত সময়কে ভালো কাজে লাগানো।

√ প্রতিটি কাজের পেছনে অর্থ ও কাজটির স্বার্থকতা বোঝার চেষ্টা করা এবং নিরর্থক ও অর্থহীন কাজে নিজেকে ব্যস্ত না রাখা।

√ সবসময় নতুন কিছু শেখার চেষ্টায় থাকা। উন্নত মানসিকতা-সম্পন্ন মানুষেরা আশাবাদী হয় এবং তারা বিশ্বাস করে যে, তাদের মেধা বা বুদ্ধিমত্তা তাদের প্রচেষ্টা, নতুন নতুন কৌশল শেখা বা, অপরকে সাহায্য করার সাথে সমানুপাতিক হারে বাড়ে। অপরদিকে, আবদ্ধ মানসিকতার লোকেরা মনে করে মেধা, বুদ্ধিমত্তা জাতীয় বিষয়গুলো জন্মগত। কাজেই তারা কখনোই তাদের সীমাকে অতিক্রম করতে পারে না। একই জায়গায় আটকে থাকে।

√ যেকোনো বাধাকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করা। সমস্যার মধ্যে দিয়েও সামনে এগুনোর প্রত্যয় রাখা। এগুলোকে নিজের দোষ ভেবে আটকে না যাওয়া।

আমরা যদি দুনিয়াবী সাফল্য ও সম্পদের জন্য সর্বদা মোটিভেশন খুঁজে বেড়াই তবে তা একসময় আমাদেরকে হতাশা ও আক্ষেপের দিকে নিয়ে যাবে। তাই আমাদেরকে সকল কাজের জন্য আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের বিষয়টি মাথায় রাখতে হবে। "একমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টিই আমার প্রাথমিক উদ্দেশ্য"-এমন চিন্তা মনের মাঝে লালন করতে পারলে যেকোনো নিছক দুনিয়াবী কাজও ইবাদতে পরিণত হবে এবং আমাদের আত্মিক মোটিভেশন হিসেবে কাজ করবে।

মনের রাখতে হবে-জীবনের বিভিন্ন বাঁকে, নানান প্রতিবন্ধকতার মুখে আমাদের মোটিভেশনের পারদও হরদম ওঠানামা করে। জীবনের প্রত্যেক ক্ষেত্রে আমাদের মোটিভেশন সর্বোচ্চ পর্যায়ে থাকলে সেটাও আমাদের জন্যে অস্বস্তির কারণ হয়ে দাঁড়াত। তাই, মাঝেমাঝে আমাদের বিরতি নিতে হবে। কীসের পিছে ছুটছি বা এই কাজের পরিণতি বা উপকারীতা কী–তা নিয়ে ভাবতে হবে। যা করছি সে বিষয়ে নিজের কাছে স্বচ্ছতা ও বিনয়ীভাব বজায় রাখা, অন্যকে সে বিষয়ে অবগত করাটাও জরুরি। কিছু সময় নিয়ে মোটিভেশন সম্পর্কে আপনার নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে গভীরভাবে ভাবুন। বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীনভাবে যা কিছু আপনাকে মোটিভেট করছে তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। এরপর রাসূলুল্লাহ ﷺ এর জীবনের দিকে তাকান। তিনি কীভাবে ওই ধরনের বিষয়গুলো মোকাবিলা করেছেন কিংবা সুযোগ কাজে লাগিয়ে অন্যকে মোটিভেট করেছেন তা জানুন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

২. সেলফ- মোটিভেটেড মানুষেরা সর্বদা অঙ্গীকারবদ্ধ থাকে

অনেকসময় আমরা নিজের সাথে বা মানুষের সাথে কোনো বিষয়ে অঙ্গীকারবদ্ধ হই কিন্তু দিনশেষে সেই প্রতিশ্রুতি রক্ষা করতে পারি না। প্রতিশ্রুতি করে তা ভঙ্গ করার অর্থ হলো- আমরা ব্যক্তি হিসেবে মোটেও নির্ভরযোগ্য নই। শুধু তা-ই নয়, কোনো কাজের পেছনে যথেষ্ট পরিমাণে চেষ্টা পরিশ্রম করার যোগ্যতা আমাদের নেই। অবশ্য, অনিবার্য কারণবশত পরিকল্পনা বাতিল করলে তা ভিন্ন বিষয়। কিন্তু বারবার কাজ থেকে পিছু হটে যাওয়া, সমস্যা দেখলেই কাজ অসম্পূর্ণ রেখে ইস্তফা দেওয়া, কাজের দায়িত্ব নিয়ে মাঝপথে কাজ ছেড়ে দেওয়া উদ্দেশ্য হাসিল করার পথে বিশাল প্রতিবন্ধকতা হয়ে দাঁড়াতে পারে। এটা আপনার সফলতা অর্জনের যোগ্যতাকে দমিয়ে দিতে পারে, মানুষের কাছে আমাদের গ্রহণযোগ্যতা কমিয়ে দিতে পারে। এমনকি প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করার স্বভাবের কারণে আত্মীয়-স্বজন, প্রিয়মানুষদের সাথেও দূরত্ব তৈরি হয়ে যেতে পারে। ফলে কাজের স্পৃহা ও উদ্যমে ভাটা পড়তে পারে।

৩. রাসূলগণের Self- motivation : কুরআন কী বলে?

এ নিয়ে কথা বলতে গেলে প্রথমেই বলতে হয় নূহ ﷺ এর কথা। আমরা জানি, নূহ ﷺ ৯৫০ বছর আল্লাহর পথে তাঁর জাতিকে দাওয়াত দিয়েছিলেন। কিন্তু এই সুদীর্ঘ সময়ে খুব কম মানুষই আল্লাহর প্রতি ঈমান এনেছিল। কিন্তু তিনি দমে যাননি। একইরকম অধ্যবসায় ও মানসিক জোর এর দ্বারা ৯৫০ বছর মানুষকে দাওয়াত দিয়েছেন। তাঁর জাতি এই দাওয়াতকে সবরকমভাবে প্রত্যাখান করেছিল। এমনকি নূহ ﷺ এর কথা যেন তাদের কানে না ঢোকে সেজন্য তারা কানে আঙ্গুল গুঁজে দিয়েছিল, নূহ ﷺ এর চেহারা যেন দেখতে না হয় সেজন্য নিজেদের মুখের ওপর কাপড় দিয়ে ঢেকে নিয়েছিল। তথাপিও নূহ ﷺ তাদেরকে দাওয়াত দিয়ে গেছেন বিভিন্ন পন্থায় ও কৌশলে। কুরআনের ভাষায়-

قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا ۝ فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَارًا ۝ وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا ۝ ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَارًا ۝ ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا ۝

সে (নূহ ﷺ) বললঃ হে আমার পালনকর্তা! আমি আমার সম্প্রদায়কে দিবারাত্রি দাওয়াত দিয়েছি; কিন্তু আমার দাওয়াত তাদের পলায়নকেই

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বৃদ্ধি করেছে। আমি যতবারই তাদেরকে দাওয়াত দিয়েছি, যাতে আপনি তাদেরকে ক্ষমা করেন, ততবারই তারা নিজদের কানে আঙ্গুল ঢুকিয়ে দিয়েছে, নিজদেরকে পোশাকে আবৃত করেছে, (অবাধ্যতায়) অনড় থেকেছে এবং দম্ভভরে ঔদ্ধত্য প্রকাশ করেছে। অতঃপর আমি তাদেরকে প্রকাশ্যে দাওয়াত দিয়েছি, অতঃপর আমি ঘোষণা সহকারে প্রচার করেছি এবং গোপনে চুপিসারে বলেছি।"[১৫৯]

আমাদের কি কখনো মনে হয়েছে যে, কোন বিষয়টা নূহ ﷺ কে দাওয়াতের পথে এমন অটল, অবিচল রেখেছিল? নিজ জাতির শত গোঁয়ার্তুমি সত্ত্বেও ঠাণ্ডা মাথায় তিনি তাঁর অভীষ্ট মিশন চালিয়ে গিয়েছিলেন। যে মহান দায়িত্ব ও উম্মতের হিদায়াতের মিশন নিয়ে আল্লাহ তাঁকে পাঠিয়েছিলেন তাই তাঁকে প্রতিনিয়ত মোটিভেট করেছে নিজের কাজ আঞ্জাম দিতে। নূহ ﷺ এর 'সোর্স অব মোটিভেশন' কী ছিল তাও আল্লাহ কুরআনে বলে দিয়েছেন-

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ إِنِّي لَكُمْ نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴿٢٥﴾ أَنْ لَّا تَعْبُدُوا
إِلَّا اللَّهَ ۖ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ أَلِيمٍ ﴿٢٦﴾ فَقَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا
مِن قَوْمِهِ مَا نَرَاكَ إِلَّا بَشَرًا مِّثْلَنَا وَمَا نَرَاكَ اتَّبَعَكَ إِلَّا الَّذِينَ هُمْ أَرَاذِلُنَا
بَادِيَ الرَّأْيِ ۖ وَمَا نَرَىٰ لَكُمْ عَلَيْنَا مِن فَضْلٍ بَلْ نَظُنُّكُمْ كَاذِبِينَ ﴿٢٧﴾ قَالَ
يَا قَوْمِ أَرَأَيْتُمْ إِن كُنتُ عَلَىٰ بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّي وَآتَانِي رَحْمَةً مِّنْ عِندِهِ فَعُمِّيَتْ
عَلَيْكُمْ ۖ أَنُلْزِمُكُمُوهَا وَأَنتُمْ لَهَا كَارِهُونَ ﴿٢٨﴾ وَيَا قَوْمِ لَا أَسْأَلُكُمْ
عَلَيْهِ مَالًا ۖ إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى اللَّهِ وَمَا أَنَا بِطَارِدِ الَّذِينَ آمَنُوا ۚ إِنَّهُم مُّلَاقُو
رَبِّهِمْ وَلَٰكِنِّي أَرَاكُمْ قَوْمًا تَجْهَلُونَ ﴿٢٩﴾ وَيَا قَوْمِ مَن يَنصُرُنِي مِنَ اللَّهِ إِن
طَرَدتُّهُمْ ۚ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٣٠﴾

"আর অবশ্যই আমি নূহকে তাঁর জাতির প্রতি প্রেরণ করেছি। (তিনি বললেন,) নিশ্চয়ই আমি তোমাদের জন্য প্রকাশ্য সতর্ককারী। তোমরা আল্লাহ ব্যতীত কারো ইবাদত করবে না। নিশ্চয়ই আমি তোমাদের ব্যাপারে এক যন্ত্রণাদায়ক দিনের আযাবের ভয় করছি। তখন তাঁর কওমের কাফের প্রধানরা বলল, আমরা তো আপনাকে আমাদের মতো একজন মানুষ ব্যতীত আর কিছু মনে করি না; আর আমাদের মধ্যে যারা ইতর ও স্থূল-

[১৫৯] সূরা নূহ, ৭১:৫-৯

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

বুদ্ধিসম্পন্ন তারা ব্যতীত কাউকে তো আপনার আনুগত্য করতে দেখি না, এবং আমাদের ওপর আপনাদের কেন প্রাধান্য দেখি না। বরং আপনারা সবাই মিথ্যাবাদী বলে আমারা মনে করি। নূহ বললেন, হে আমার জাতি! দেখ তো আমি যদি আমার পালনকর্তার পক্ষ হতে স্পষ্ট দলীলের ওপর থাক, আর তিনি যদি তাঁর পক্ষ হতে আমাকে রহমত দান করে থাকেন, তারপরেও তা তোমাদের চোখে না পড়ে, তাহলে আমি কি উহা তোমাদের ওপর তোমাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধেই চাপিয়ে দিতে পারি ? আর হে আমার জাতি! আমি তো এজন্য তোমাদের কাছে কোন অর্থসম্পদ চাই না; আমার পারিশ্রমিক তো আল্লাহর জিম্মায় রয়েছে। আমি কিন্তু ঈমানদারদের তাড়িয়ে দিতে পারি না। তারা অবশ্যই তাদের পালনকর্তার সাক্ষাত লাভ করবে। বরঞ্চ তোমাদেরই আমি অজ্ঞ সম্প্রদায় দেখছি। আর হে আমার জাতি! আমি যদি তাদের তাড়িয়ে দেই তাহলে আমাকে আল্লাহ হতে রেহাই দেবে কে? তোমরা কি চিন্তা করে দেখ না? আর আমি তোমাদেরকে বলি না যে, আমার কাছে আল্লাহর ধন-ভান্ডার রয়েছে এবং একথাও বলি না যে, আমি গায়েবি খবর জানি; একথাও বলি না যে, আমি একজন ফেরেশতা; আর তোমাদের দৃষ্টিতে যারা লাঞ্ছিত আল্লাহ তাদের কোন কল্যাণ দান করবেন না। তাদের মনের কথা আল্লাহ ভাল করেই জানেন। সুতরাং এমন কথা বললে আমি অন্যায়কারী হয়ে যাব।"[১৫৩]

এখানে আমরা দেখছি, নূহ ﷺ কে দাওয়াতের পথে অটল অবিচল রাখার পেছনে কোনো অর্থসম্পদ কিংবা দুনিয়াবী লোভ কাজ করেনি। বরং আল্লাহর ওপর অবিচল ঈমান ও রিসালাতের দায়িত্বই তাঁকে এই পথে সাহস, উদ্দীপনা ও উৎসাহ যুগিয়েছে।

শুধু নূহ ﷺ নয়, তাঁর পরবর্তী সকল রাসূলগণও দাওয়াতের পথে নিজেদের জীবন ঝুঁকির মধ্যে নিক্ষেপ করেছেন এবং অনেকে দাওয়াতের স্বার্থে জীবনও দিয়েছেন। সমগ্র সূরা হুদে আল্লাহ একের পর এক হূদ ﷺ, সালিহ ﷺ, লূত ﷺ, শু'আইব ﷺ, মূসা ﷺ এর বৃত্তান্ত বর্ণনা করেছেন। সূরা হূদ পড়লে তাই আমরা দেখব- রাসূলগণের সোর্স অব মোটিভেশন ছিল একমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টি এবং পরকালীন জীবনের সাফল্য তথা জান্নাত।

হুদ ﷺ তাঁর জাতিকে বলেছিলেন-

يَٰقَوْمِ لَآ أَسْـَٔلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا ۖ إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى ٱلَّذِى فَطَرَنِى ۖ أَفَلَا

[১৫৩] সূরা হুদ, ১১:২৫-৩০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

تَعْقِلُوْنَ ﴿٥١﴾

"হে আমার কওম, আমি তোমাদের কাছে এর বিনিময়ে কোনো প্রতিদান চাই না। আমার প্রতিদান তো কেবল তাঁরই কাছে যিনি আমাকে সৃষ্টি করেছেন। এরপরও কি তোমরা বুঝবে না?"[১৫৪]

সালিহ ﷺ তাঁর জাতিকে বলেছিলেন-

قَالَ يٰقَوْمِ اَرَءَيْتُمْ اِنْ كُنْتُ عَلٰى بَيِّنَةٍ مِّنْ رَّبِّيْ وَاٰتٰىنِيْ مِنْهُ رَحْمَةً فَمَنْ
يَّنْصُرُنِيْ مِنَ اللّٰهِ اِنْ عَصَيْتُهٗ ۫ فَمَا تَزِيْدُوْنَنِيْ غَيْرَ تَخْسِيْرٍ ﴿٦٣﴾

"সে বলল, হে আমার কওম, তোমরা কী মনে কর, যদি আমি আমার রবের পক্ষ থেকে স্পষ্ট প্রমাণের উপর থাকি এবং তিনি আমাকে তাঁর পক্ষ থেকে রহমত দান করেন, তাহলে কে আমাকে আল্লাহর (আযাব) থেকে সাহায্য করবে, যদি আমি তাঁর অবাধ্য হই? তোমরা তো কেবল আমার ক্ষতিই বাড়িয়ে দিতে চাও।"[১৫৫]

শুয়াইব ﷺ তাঁর কওমকে বলেছিলেন,

قَالَ يٰقَوْمِ اَرَءَيْتُمْ اِنْ كُنْتُ عَلٰى بَيِّنَةٍ مِّنْ رَّبِّيْ وَرَزَقَنِيْ مِنْهُ رِزْقًا حَسَنًا ۭ
وَمَآ اُرِيْدُ اَنْ اُخَالِفَكُمْ اِلٰى مَآ اَنْهٰىكُمْ عَنْهُ ۭ اِنْ اُرِيْدُ اِلَّا الْاِصْلَاحَ مَا
اسْتَطَعْتُ ۭ وَمَا تَوْفِيْقِيْٓ اِلَّا بِاللّٰهِ ۭ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَاِلَيْهِ اُنِيْبُ ﴿٨٨﴾

"সে বলল, হে আমার কওম, তোমরা কী মনে কর, আমি যদি আমার রবের পক্ষ থেকে স্পষ্ট প্রমাণের উপর থাকি এবং তিনি আমাকে তাঁর পক্ষ থেকে উত্তম রিযিক দান করে থাকেন (তাহলে কী করে আমি আমার দায়িত্ব পরিত্যাগ করব)! যে কাজ থেকে আমি তোমাদেরকে নিষেধ করছি, তোমাদের বিরোধিতা করে সে কাজটি আমি করতে চাই না। আমি আমার সাধ্যমতো সংশোধন চাই। আল্লাহর সহায়তা ছাড়া আমার কোনো তাওফীক নেই। আমি তাঁরই ওপর তাওয়াক্কুল করেছি এবং তাঁরই কাছে ফিরে যাই।"[১৫৬]

মূসা ﷺ এর সমগ্র নবুওয়াতী জীবনের পরতে পরতে সেলফ মোটিভেশনের নমুনা ছড়িয়ে রয়েছে। বনী ইসরাইল তাঁকে কতটা কষ্ট দিয়েছিল এবং তিনি কীভাবে সবর করেছিলেন তা সচেতন কুরআন পাঠক মাত্রই জানেন। নবিজি মুহাম্মাদ ﷺ

[১৫৪] সূরা হুদ, ১১:৫১
[১৫৫] সূরা হুদ, ১১:৬৩
[১৫৬] সূরা হুদ, ১১:৮৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

এর জীবনও এর ব্যতিক্রম নয়। মুসলিম হিসেবে আমরাও আল্লাহর পক্ষ থেকে দায়িত্বপ্রাপ্ত। আমাদের দায়িত্ব হলো- সৎকাজে আদেশ ও অসৎ কাজে নিষেধ করা এবং আল্লাহর প্রতি যথার্থ ঈমান নিয়ে আসা। আল্লাহ তাআলা বলেন,

"তোমরাই হলে সর্বোত্তম উম্মত, মানবজাতির কল্যানের জন্যেই তোমাদের উদ্ভব ঘটানো হয়েছে। তোমরা সৎকাজের নির্দেশ দান করবে ও অন্যায় কাজে বাধা দেবে এবং আল্লাহর প্রতি ঈমান আনবে।"[১৫৭]

কিন্তু আজ আমাদের সেই দায়িত্বের প্রতি নিষ্ঠা নেই। এজন্যই আমাদের ঈমানের দুর্বলতা যেমন আমাদেরকে লজ্জায় ফেলে দেয়। তেমনি তা সৎকাজে আদেশ ও অসৎকাজে নিষেধ করার দায়িত্ব পালনেও বাধা হয়ে দাঁড়ায়। এর মূল কারণ হলো- আমরা নিজেদের সৃষ্টি ও জীবনের উদ্দেশ্য আজ ভুলে গেছি। আল্লাহর দাসত্ব বাদ দিয়ে পুঁজিবাদ ও ভোগবাদের দাসত্বে লিপ্ত হয়ে গেছি। তাই আজ পাপ ও আল্লাহর নাফরমানির সাগরে ডুবে থেকে মাঝে মাঝে কিছু ভাল কাজ করতে চাইলে আমাদেরকে মোটিভেশন খুঁজতে হয় পাশ্চাত্যের মোটিভেশনাল স্পিকারদের কাছ থেকে। যারা মূলত কিছু অন্তঃসারশূণ্য গৎবাঁধা কথা আউড়ে যায়—যার প্রয়োগ তাদের নিজেদের জীবনেই নেই। সবচেয়ে বড় কথা হলো- তারা তাদের বক্তব্যে ও লেখনীতে মানবজীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সোর্স অব মোটিভেশনকে উপেক্ষা করে যায়। যা হলো, আল্লাহর সন্তুষ্টি ও জান্নাতের আশা এবং জাহান্নাম থেকে বাঁচার আকুতি।

৪. রাসূল ﷺ এর জীবন থেকে সেলফ মোটিভেশনের শিক্ষা

অন্যান্য রাসূলগণের জীবনের দাওয়াতি পরীক্ষা ও কষ্ট-বিপর্যয়ের থেকে আমাদের রাসূল মুহাম্মাদ ﷺ এর জীবনের কষ্ট ও বিপর্যয় কোনো অংশে কম নয়। বরং রাসূল ﷺ এর জীবনের পুরোটাই এক মহাসংগ্রামের ঐতিহাসিক কাব্য। এখানে আমরা সীরাতের কিছু ঘটনার দিকে তাকাব যেখান থেকে নবি ﷺ-এর জীবনে আত্ম-অনুপ্রেরণার প্রয়োগ ও এর কলাকৌশল সম্পর্কে আমরা ধারণা পাব।

১। আহযাব যুদ্ধের সময় পরিখা খননের কাজে রাসূল ﷺ নিজে সাহাবিদের সাথে অংশগ্রহণ করেন। বারা ইবনু আযেব ﷺ বলেছেন, "যুদ্ধে পরিখা খননকালে আমি রাসূল ﷺ কে মাটি বহন করতে দেখেছি। রাসূল ﷺ এর অনেক কষ্ট হচ্ছিল। মাটি বহন করতে গিয়ে শরীরে মাটি লেগে যাওয়ায় রাসূল ﷺ এর পেটের চামড়া দেখা যাচ্ছিল না"। এখন প্রশ্ন আসতে পারে : কোন বিষয়টি রাসূল ﷺ কে ক্ষুৎপিপাসার

[১৫৭] সূরা আলে ইমরান, ৩:১১০

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

মধ্যেও অনুপ্রেণিত করেছিল মাটি বহন করতে? সাহাবিদের সাথে একই কাতারে নেমে এসে তিনি ধুলি-ধুসরিত হয়ে মাটি বহন করতে উদ্বুদ্ধ হয়েছিলেন কেন?

২। খন্দকের দিন রাসূল ﷺ সাহাবিদের চাইতেও অধিক ক্ষুধার তাড়নায় ভুগেছিলেন। সাহাবিগণ তাঁকে নিজেদের পেটে পাথর বাধা অবস্থায় ক্ষুধার কথা জানালে, তিনি কাপড় তুলে দেখালেন যে, তাঁর পেটে দুটি পাথর বাঁধা রয়েছে। একনাগাড়ে তিনদিন প্রচন্ড ক্ষুধার যন্ত্রণা ভোগ করার পর সামান্য কিছু খাদ্যের ব্যবস্থা হলেও তিনি সাহাবিদেরকে বাদ দিয়ে একাকী খাননি বরং সকলকে নিয়েই খেয়েছিলেন। সাহাবিগণ এসময় অবর্ণনীয় ক্ষুধার কষ্ট ভোগ করছিলেন। আনাস ﷺ বলেন, পরিখা খননরত মুসলিমদের জন্য যে সামান্য খাদ্য আনা হয়েছিল তা ছিল অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত। এই দুর্গন্ধযুক্ত খাদ্যই তাঁরা গ্রহণ করেছিলেন।

৩। পরিখা খননকালে রাসূল ﷺ সাহাবিদের জন্য হালাল বিনোদনের ব্যবস্থা করেন। মানসিকভাবে তাদেরকে চাঙা রাখার জন্য তিনি নিজে কবিতা আবৃত্তি করতেন, সাহাবিরা তাঁর কবিতার জবাব দিতেন। আবার সাহাবিদের কবিতার জবাব রাসূল ﷺ কবিতার মাধ্যমে দিতেন। এভাবে পারস্পরিক কবিতা চর্চার মাধ্যমে সাহাবিদের মানসিক শক্তিও বহুগুণে বৃদ্ধি পায়। মাটি বহন করার সময় রাসূল ﷺ আব্দুল্লাহ বিন রাওয়াহা ﷺ এর এই কবিতাটি আবৃত্তি করছিলেন-

হে আল্লাহ,
তোমার অনুগ্রহ পেতাম না, পেতাম না হিদায়াত,
করতাম না দান খয়রাত, পড়তাম না সালাত।
এ বান্দাদের ওপর তোমার প্রশান্তি করো বর্ষণ,
কাফিরদের মোকাবিলায় যেন করি মোরা ধৈর্য ধারণ।
মোদের বিরুদ্ধে ফিতনা সৃষ্টিতে যদি দেয় কেহ প্ররোচনা
শির নত না করার কাব্য মোরা করব যে রচনা।

এ দল এভাবে খন্দক যুদ্ধের প্রাক্কালে যুদ্ধের প্রস্তুতিস্বরূপ পরিখা খনন করার সময়টা পুরোটাই রাসূল ﷺ সেলফ মোটিভেশনের মূর্ত প্রতীক হয়ে উঠেছিলেন।

৪। রাসূলুল্লাহ ﷺ এর জীবনের সবচেয়ে কঠিনতম দিন ছিল তায়িফের দিন। মক্কার বাইরে পৃথক একটি ইসলামি ভূমি গঠনের চিন্তা থেকেই তিনি তায়িফের মানুষের হিদায়াতের জন্য গিয়েছিলেন। কিন্তু সেখানে গিয়ে তাঁকে অবর্ণনীয় নির্যাতন সইতে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

হয়। পাথরের আঘাতে তাঁর শরীর রক্তাক্ত হয়ে যায়। তিনি রক্তাক্ত শরীরে আল্লাহর কাছে দুআ করেন এই বলে-

''হে আল্লাহ! আমি তোমার কাছে স্বীয় দুর্বলতা, (মানুষকে বোঝাতে) আমার কলা-কৌশলের স্বল্পতা এবং মানুষের কাছে আমার মূল্যহীনতার অভিযোগ করছি। হে সর্বাধিক দয়ালু! তুমি দুর্বলদের প্রভু, আমারও প্রভু। তুমি আমাকে কার কাছে ন্যস্ত করছ? তুমি কি আমাকে দূরের এমন অচেনা কারও হাতে ন্যস্ত করছ, যে আমার সাথে কঠোর ব্যবহার করবে? নাকি কোনো শত্রুর হাতে সোপর্দ করছ, যাকে তুমি আমার বিষয়ের মালিক করে দিয়েছ? তুমি যদি আমার ওপর রাগান্বিত না হও তাহলে আমি কোনো কিছুই পরোয়া করি না। তবে নিঃসন্দেহে তোমার ক্ষমা আমার জন্য সর্বাধিক প্রশস্ত ও প্রসারিত। আমি তোমার সেই চেহারার জ্যোতির আশ্রয় চাই, যা দ্বারা অন্ধকার দূরীভূত হয়ে যায় এবং যা দ্বারা দুনিয়া ও আখিরাতের সকল বিষয় সংশোধন হয়। এই কথার মাধ্যমে আমার ওপর তোমার ক্রোধ নেমে আসা হতে অথবা আমার ওপর তোমার অসন্তুষ্টি নাযিল হওয়া থেকে তোমার আশ্রয় চাই। তোমার সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যেই আমার সকল প্রচেষ্টা। তোমার সাহায্য ব্যতীত অন্যায় কাজ থেকে বেঁচে থাকা সম্ভব নয় এবং তোমার তাওফীক ও শক্তি ছাড়া তোমার আনুগত্য করা অসম্ভব'

এই দুআর মধ্যে আমরা রাসূল ﷺ এর সোৎসাহের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস খুঁজে পাই :

- একমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টি।
- আল্লাহর ক্ষমার আশা।
- একমাত্র আল্লাহর শক্তির কাছেই আশ্রয় চাওয়া।

৫. আত্ম- অনুপ্রেরণার চেকলিস্ট

এখানে আমরা কুরআন ও হাদীসের আলোকে সোৎসাহের একটি চেকলিস্ট দিচ্ছি। আল্লাহ আমাদেরকে সহমর্মিতার যেসকল গুণগুলো অর্জন করতে বলেছেন, সেগুলো আমরা অর্জন করতে পেরেছি কি না; অথবা পারলেও তাতে ঠিক কতটা সফল হয়েছি—তা সম্পর্কে ধারণা পেতে এই চেকলিস্টটি আমাদের সাহায্য করবে।

ক্রমিক নং	স্ব-প্রণোদনামূলক কাজ	সর্বদা ৩	মাঝে মাঝে ২	কখনো না ১	মন্তব্য	নিজে নিজে মূল্যায়ন	আল-কুরআনের আলোকে	হাদীসের আলোকে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

১	আমি এমন মানুষদের সান্নিধ্যে থাকতে পছন্দ করি, যারা আমাকে আল্লাহর কথা স্মরণ করিয়ে দেয় ,জীবনের মূল উদ্দেশ্য নিয়ে ভাবতে সাহায্য করে এবং ভালো কাজে প্রেরণা দেয়।						আয-যুখরুফ, ৪৩: ৬৭ আল-কাহফ, ১৮: ২৮	(সহিহ বুখারী - ৫৫৩৪, সহিহ মুসলিম - ২৬২৮) জামি' আত-তিরমিযী - ২৩৭৮
২	যেসব পরিস্থিতি আমাকে বিষণ্ন করে সেগুলো এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করি।						আন-নিসা, ৪: ৩১	সুনান ইবনু মাজাহ - ৩৯৭৬
৩	যেকোনো কাজের আগে আল্লাহর কাছে সালাতের মাধ্যমে সাহায্য চাওয়ার চেষ্টা করি।						আল-বাকারা, ২: ৪৫ আল-বাকারা, ২: ১৫৩	রিয়াদুস সালেহীন - ১৫০১
৪	আল্লাহর দেওয়া সুযোগ গুলো আমার জীবনে যথাযথভাবে কাজে লাগানোর চেষ্টা করি।						আত-তালাক, ৬৫: ৩	আল-আদাবুল মুফরাদ - ৪৭৯
৫	দুনিয়ার কাজগুলো আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য করার চেষ্টা করি।						আল-মায়িদাহ, ৫: ১৬	জামি' আত-তিরমিযী - ২৫২১
৬	নিজের দুর্বলতাকে কাটিয়ে উঠার সক্রিয় চেষ্টা করি।						আর-রা'দ, ১৩: ১১	সহিহ বুখারী - ৪২.
৭	কষ্টের মুহূর্তে নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেই যে আল্লাহ্ সবরকারীদের সাথে থাকে এবং কষ্টের পরেই শান্তি আসে।						ইনশিরাহ, ৯৪: ৬	রিয়াদুস সালেহীন - ২৭
৮	কাজের শুরুতে বৃহত্তর পুরস্কারের কথা স্মরণ করি।						আস-সিজদাহ, ৩২: ১৭ আন-নাহল, ১৬: ৯৭	সহিহ বুখারী - ৫৬
মোট নাম্বার=								

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ওপরের চেকলিস্টের ৮টি গুণাবলির ওপর-

- কেউ যদি গড় এ ৪-৫ পায় তখন ধারণা করা যায় তার স্ব-প্রণোদনার লেভেল খুব ভালো।
- কেউ যদি গড় এ ৩ পায় তখন ধারণা করা যায় তার আত্মবিশ্বাসের বিষয়ে কিছুটা অগ্রগতি প্রয়োজন।
- কেউ যদি গড় এ ১-২ পায় তখন ধারণা করা যায় তার আত্ম-অনুপ্রেরণার লেভেল ভালো নয় এবং

তার অনেক বেশি অগ্রগতি প্রয়োজন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

সামাজিক দক্ষতা

একজন মানুষ তার চারপাশের অন্যান্য মানুষের সাথে কীভাবে আচরণ করবে এবং একটা 'গ্রুপ অব পিপল' এর মধ্যে কীভাবে চিন্তা ও আচরণ করলে সেই সকল মানুষের সাথে কাঙ্ক্ষিত সম্পর্ক স্থাপন করা সম্ভব হবে তাই হলো সামাজিক দক্ষতা।

সামাজিক দক্ষতা মানুষকে অন্যান্য মানুষের সাথে ভাবের আদান-প্রদান, মিলেমিশে কাজ করা শেখায়। সকলের সহায়তা নিয়ে লক্ষ্যের এগিয়ে যেতে চাইলে সামাজিক দক্ষতার বিকল্প নেই। ইন্টেলিজেন্স ও ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স কেবল ব্যক্তিক্ষেত্রেই নয় বরং টীম এমনকি প্রাতিষ্ঠানিক ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। কাজেই, কোনো টীম যখন এই বিষয়গুলো ভালোভাবে রপ্ত করা শেখে তখন EQ, IQ – এই বিষয়গুলো বহুগুণে বৃদ্ধি পেয়ে যায় এবং এর ফলাফলও হয় কল্পনাতীত।

সামাজিক দক্ষতার ক্ষেত্রে আবেগ প্রকাশ ও গোপন করার বিষয়টি নিয়ন্ত্রণে আনতে পারাটা জরুরি। এর উপযুক্ত উদাহরণ হলো হাসি। কারণ, আমরা চিন্তিত থাকা অবস্থাতেও হাসতে পারি। আর এই হাসি আমাদের সহকর্মীদের মাঝে ইতিবাচক মনোভাব এনে দেবে। হাসি খুব সহজেই সবার মাঝে আনন্দের আমেজ ছড়িয়ে দিতে পারে। ছোট এই কাজটির বিনিময়ে একসাথে কাজ করার পরিবেশ আনন্দময় হয়ে ওঠে। শুধু তা-ই নয় এতে করে কাজের সক্রিয়তাও বহুগুণে বেড়ে যাবে।

এ ছাড়াও সামাজিক দক্ষতার আরেকটি উদাহরণ হলো- কার্যকর কথোপকথন। অর্থাৎ অন্যের কথা মন দিয়ে শোনা এবং আন্তরিকভাবে জবাব দেওয়া। মানুষের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে কথোপকথন হলো মূল মাধ্যম। যদিও ভাব প্রকাশের ক্ষেত্রে সাবধানী হওয়াটাও অত্যন্ত জরুরি। আন্তরিকভাবে গুছিয়ে কথা বলা, অন্যের কথা মন দিয়ে শোনার জন্যে নিজেকে শান্ত ও ইতিবাচক রাখা প্রয়োজন। অন্যথা, আবেগ প্রকাশ করতে গিয়ে পুরো বিষয়টি এলোমেলো করে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ফেলার সমূহ সম্ভাবনা থাকে।

দিনশেষে আমরা একটা সমাজের সদস্য এবং সমাজের মানুষের সাথেই আমাদের প্রতিনিয়ত উঠাবসা। তাই আমরা যতই ব্যক্তিগত স্কিল ডেভেলপ করি না কেন, জামাতবদ্ধ কাজের মধ্যে অন্যরা কীভাবে তা ব্যবহার করে এটা সঠিকভাবে ধরতে না পারলে এবং সেই অনুযায়ী উপযুক্ত আচরণ করতে না পারলে আমাদের সামাজিক দক্ষতা বিকশিত হতে পারে না।

কেউ যদি সামাজিক দক্ষতার অভাবে কিংবা ঘরকুনো স্বভাবের কারণে একাকী বসে থাকে এবং সমাজের মানুষের সাথে মেশা থেকে নিজেকে গুটিয়ে রাখে তবে তা গ্রহণযোগ্য নয়। রাসূল ﷺ এর শিক্ষা হচ্ছে- 'যে মুসলিম সমাজের মানুষের সাথে মেশে না এবং সেকারণে মানুষের পক্ষ থেকে আসা কষ্টের মুখোমুখি হয় না, তার চেয়ে ওই মুসলিম উত্তম যে সমাজের মানুষের সাথে মেশে এবং মানুষের পক্ষ থেকে আসা কষ্টকে হাসিমুখে মেনে নেয়।'[১৫৮] এভাবেই আমাদের সামাজিক দক্ষতা ধীরে ধীরে বিকশিত হওয়ার পথ উন্মুক্ত হয়।

১. সামাজিক দক্ষতার আনুষঙ্গিক গুণগুলো কীভাবে অর্জন করা যায়

সামাজিক যোগাযোগে দক্ষ হওয়ার জন্য বিশেষ কিছু ব্যাপারে আমাদের মনোযোগী হতে হবে। এগুলো হলো :

- বোঝার জন্যে কথা শুনতে হবে, জবার দেওয়ার জন্যে নয়। এভাবে একটি আন্তরিক ও কার্যকর কথোপকথনের মাধ্যমে নিজেদের মাঝে আন্তরিক বোঝাপড়া গড়ে তোলা যায়। এতে অনেক ভুল বোঝাবুঝি যেমন দূর হয় তেমনি পারস্পরিক সৌহার্দ্যও তৈরী হয় যা সামাজিক যোগাযোগে নানাভাবে সাহায্য করতে পারে।
- কার্যকর যোগাযোগের জন্য গুরুত্বপূর্ণ হলো কথোপকথনের সহজ পরিবেশ গড়ে তোলা। খারাপ-ভালো যেকোনো ধরনের খবর শেয়ার করার সুযোগ করে দেওয়া এবং এজন্য অন্যকে অনুপ্রাণিত করা সামাজিক দক্ষতার বিকাশকে গতিশীল করতে পারে অনায়াসে।
- বন্ধু-বান্ধব-কলিগ-পরিচিত মানুষজনের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তোলার নতুন নতুন সুযোগ খুঁজে বের করে তা কাজে লাগানো এবং নতুন নতুন সম্পর্ক গড়ে

[১৫৮] ইবনু মাজাহ : ৪০৩২

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

তোলার মাধ্যমে ব্যক্তিগত নেটওয়ার্ক তৈরী করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমানে এমন একটা সময় আমরা পার করছি যখন কাজের মূল্যায়নের জন্য দক্ষতার চাইতে নেটওয়ার্কিং কোনো অংশেই কম গুরুত্বপূর্ণ নয়।

- দ্বন্দ্ব নিরসন করতে পারা সামাজিক দক্ষতার আরেকটি চমৎকার উদাহরণ। এই দ্বন্দ্ব নিজ বাসাতে আত্মীয়স্বজনের মধ্যে, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে সহপাঠীদের সাথে কিংবা অফিসে বা ব্যবসায়িক কাজে সঙ্গীদের সাথেও হতে পারে। অত্যধিক চাপের মাঝে থেকেও নিজের আবেগের ওপর নিয়ন্ত্রণ রাখা ও অন্যদের আবেগ বোঝার চেষ্টা করা দ্বন্দ্ব নিরসনের মূলশর্ত। এরপর শান্তভাবে অন্যের যুক্তিতর্ক শোনা, ঝগড়া-বিবাদ প্রতিহত করা আর একান্তই দ্বন্দ্বে জড়িয়ে গেলে ধাপে ধাপে সেগুলোর সমাধান করা ও উভয়ের মতকেই প্রাধান্য দেওয়ার মাধ্যমে সুন্দরভাবে বিষয়টির সমাধান করা-এগুলোই সামাজিক দক্ষতার পরিচায়ক।
- যুক্তিতর্ক, দর-কষাকষি ও আলাপ-আলোচনায় সবসময় সর্বজনীন কল্যাণকর উপসংহারে আসার চেষ্টা করতে হবে। এতে ক্লায়েন্টের সাথে সুসম্পর্ক ধরে রাখা সহজ হবে এবং নেটওয়ার্কিং বজায় রাখা সম্ভব হবে।
- ইসলাম যোগ্য মানুষকে দায়িত্ব নিতে উৎসাহিত করে তবে শর্ত হলো- নেতৃত্ব চেয়ে নেওয়া যাবে না। কিন্তু প্রয়োজনের সময় বিনয়বশত লুকিয়ে না থেকে নেতৃত্ব দিতে এগিয়ে আসা সামাজিক দক্ষতার পরিচায়ক।
- নিজে উদাহরণ সৃষ্টির মাধ্যমে অনুসারীদেরকে কাজ শেখানো গুরুত্বপূর্ণ। এটি প্রেরণাদায়ক নেতৃত্বের অন্যতম বৈশিষ্ট্য। এর ফলে টীমের সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক ভালো হয়, কাজের আউটপুট বহুগুণ বেড়ে যায়, ভুল বোঝাবুঝি দূর হয় এবং টীমের সদস্যদের সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।
- বর্তমান সময়ে খুব দ্রুত চারিদিকে পরিবর্তনের ছোঁয়া আসছে। এই পরিবর্তন থামবে না, বরং দ্রুতগতিতে বাড়তেই থাকবে। কাজেই চলমান বিশ্বের সামাজিক দক্ষতা বাড়ানোর মূল চাবিকাঠি হলো পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো। এজন্য প্রয়োজন পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে নিজে ও আশেপাশের সকলে সচেতন থাকা, নির্দিষ্ট কারও পরিবর্তনের আদর্শকে সামনে রাখা (সম্ভব হলে) এবং উপযুক্ত সময়ে উপযুক্ত সুযোগকে কাজে লাগানো।

২. সামাজিক দক্ষতার ইসলামি দৃষ্টিভঙ্গি

মানুষের সাথে মেশার তথা সামাজিক দক্ষতার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হচ্ছে মানুষের প্রতি সহমর্মিতা ও নম্রতা। এই প্রসঙ্গে আল্লাহ রাসূলুল্লাহ ﷺ কে বলেন,

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ
حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ
عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

"সুতরাং আল্লাহর পরম অনুগ্রহ যে তুমি তাদের ওপর দয়ার্দ্র রয়েছ। আর যদি তুমি কঠোর স্বভাবের, কঠিন হৃদয়সম্পন্ন হতে, তবে তারা তোমার আশপাশ থেকে সরে পড়ত। সুতরাং তাদেরকে ক্ষমা কর এবং তাদের জন্য ক্ষমা প্রার্থনা কর। আর কাজে-কর্মে তাদের সাথে পরামর্শ কর। অতঃপর যখন সংকল্প করবে তখন আল্লাহর ওপর তাওয়াক্কুল করবে। নিশ্চয়ই আল্লাহ ভরসাকারীদেরকে ভালবাসেন।"[১৫৯]

সামাজিক দক্ষতা অর্জনের আরেকটি উপায় হলো, কল্যাণকর কথা বলা অথবা চুপ থাকা। শুধু কথা বলার জন্যই না বলা। কেননা এতে গীবত ও মিথ্যা কথা বলার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

রাসূল ﷺ বলেছেন,

- "তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি আল্লাহ ও আখিরাত দিবসের ওপর ঈমান আনে, সে যেন ভাল কথা বলে নতুবা চুপ থাকে।
- তোমাদের মধ্যে যে ব্যক্তি আল্লাহ ও আখিরাত দিবসের ওপর ঈমান আনে, সে যেন প্রতিবেশির সাথে ভাল আচরণ করে।
- তোমাদের মধ্যে যে কেউ আল্লাহ ও আখিরাত দিবসের ওপর ঈমান আনে, সে যেন অতিথির সাথে ভাল আচরণ করে।"[১৬০]

এভাবে ইসলাম আমাদেরকে শেখায় সামাজিক দক্ষতা যেন সামাজিক ভ্রাতৃত্ব ও পারস্পরিক ভালোবাসার অপর নাম। একটি আদর্শ সমাজ গঠনের প্রধান উপাদানও তাই সামাজিক দক্ষতা। কারণ, সামাজিক দক্ষতাবিহীন সমাজব্যবস্থা এমন এক সমাজব্যবস্থা যেখানে সমাজের মূল গাঁথুনি অর্থাৎ পারস্পরিক ভ্রাতৃত্ববোধ অনুপস্থিত।

রাসূল ﷺ যখন হিজরত করে মদীনায় চলে গেলেন তখন তিনি এই সামাজিক ভ্রাতৃত্ববোধের দিকেই সর্বাধিক নজর দিয়েছিলেন। আনসার ও মুহাজিরদের মাঝে পারস্পরিক ভ্রাতৃত্ববোধ সৃষ্টি করে তিনি এক নতুন সমাজের গোড়াপত্তন করেন।

[১৫৯] সূরা আলে ইমরান, ৩:১৫৯
[১৬০] বুখারী : ৬০১৮; মুসলিম : ৪৭

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

এই সমাজের সদস্যদের পারস্পরিক রসায়ন কেমন হবে তাও তিনি নির্ধারণ করে দিয়েছিলেন :

- সমগ্র মুসলিম উম্মাহ একটি শরীরের মতো। একটি অঙ্গ আহত হলে অন্যান্য অঙ্গেও ব্যথা অনুভূত হবে।
- একজন মুসলিমের সম্পদ, সম্মান ও রক্ত পবিত্র। কেউ অন্যায়ভাবে অন্যের সম্পদ, সম্মান ও রক্তের পবিত্রতা নষ্ট করতে পারবে না।
- সেই ব্যক্তি প্রকৃত মুমিন নয় যার হাত, পা ও মুখ থেকে অপর মুমিন নিরাপদ থাকে না।

৩. ইয়াকুব ﷺ এর সামাজিক দক্ষতা

ইউসুফ ﷺ যখন তাঁর স্বপ্নের কথা তাঁর বাবা নবি ইয়াকুব ﷺ কে বললেন তখন ইয়াকুব ﷺ তাঁকে বললেন,

قَالَ يٰبُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلٰٓى اِخْوَتِكَ فَيَكِيْدُوْا لَكَ كَيْدًا ۭ اِنَّ الشَّيْطٰنَ لِلْاِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ ۝

"ছেলে আমার, তোমার ভাইদের সামনে এ স্বপ্ন বর্ণনা করো না। তাহলে তারা তোমার বিরুদ্ধে চক্রান্ত করবে। নিশ্চয়ই শয়তান মানুষের প্রকাশ্য শত্রু।"[১৬১]

ইউসুফ এর ভাইয়েরা স্বপ্নের ব্যাখ্যা করতে জানত না। তাহলে ইয়াকুব ﷺ কেন ইউসুফকে নিষেধ করেছিলেন এই স্বপ্নের কথা তার ভাইদের বলতে? কারণ, কিছু মানুষ আছে যারা সর্বদা প্রচণ্ড নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে। অন্যের মধ্যে ভালোর কোনো লক্ষণ দেখলেই তাদের মাথা খারাপ হয়ে যায়, শত্রুতা ও ক্ষতি করার চিন্তা মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে। এই বিষয়টা ইয়াকুব ﷺ ধরতে পেরেছিলেন। অর্থাৎ, ছেলেদের গ্রুপ ডাইনামিক্সের সম্ভাব্য পরিণতি তিনি দেখতে পেয়েছিলেন। এটা হলো, ইয়াকুব ﷺ এর আল্লাহ-প্রদত্ত দক্ষতা।

একইসাথে, এখান থেকে শেখা যায় যে, সন্তানদেরকে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সম্ভাব্য বিপদ থেকেও হেফাযত করা ও সতর্ক করা অত্যন্ত জরুরি। এমনকি অন্যেরা আপন ভাই হলেও। এটাও বাবা-মায়ের সামাজিক দক্ষতার অংশ।

[১৬১] সূরা ইউসুফ, ১২:৫

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৪. রাসূলুল্লাহ ﷺ এর সামাজিক দক্ষতা

সীরাতে নববির গভীর অধ্যায়ন রাসূল ﷺ এর সামাজিক দক্ষতা সম্পর্কে আমাদের জ্ঞানের নতুন নতুন দুআর খুলে দেয়। এই ঘটনাগুলো একইসাথে রাসূল ﷺ এর নেতৃত্বগুণও আমাদের সামনে পরিষ্কার করে দেয়। চলুন দেখে নেওয়া যাক সীরাত থেকে নবি ﷺ-এর সামাজিক দক্ষতার কিছু নমুনা।

আকাবার দ্বিতীয় শপথের সময় রাসূল ﷺ যখন আনসারদের কাছে চুক্তির শর্তগুলো বলেছিলেন, তখন আনসারদের প্রশ্ন ছিল : আমরা এর বিনিময়ে কী পাব? রাসূল ﷺ শুধু এক শব্দে উত্তর দিয়েছিলেন "জান্নাত"। এখান থেকে আমরা বুঝতে পারি- রাসূল ﷺ আনসারদের চাহিদা বুঝতে পেরেছিলেন এবং তাদেরকে দুনিয়ার সামান্য বিনিময়ের পরিবর্তে আখিরাতের চিরস্থায়ী ও চিরকল্যাণকর প্রতিদানের দিকে ধাবিত করেছিলেন। একই সাথে চূড়ান্ত উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য তিনি খোলাখুলিভাবে সাহাবিদের সামনে প্রকাশ করেছিলেন, কোনো রাখঢাক করেননি। এখান থেকে সামাজিক দক্ষতার যে কৌশলটি জানতে পারি আমরা তা হলো :

» একজন নেতাকে তার অনুসারী ও দলের কাছে নিজের লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও স্বপ্ন পরিষ্কারভাবে বুঝিয়ে দিতে হবে। কোনো রাখঢাক রাখা চলবে না। দলের সকলেই যখন লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও কর্মপন্থা সম্পর্কে অবগত থাকে তখন কাজের গতি বেড়ে যায় এবং দ্রুত লক্ষ্যে পৌঁছানো সহজ হয়।

- আকাবার দ্বিতীয় শপথের সময় বাইয়াত গ্রহণ করা মাত্রই রাসূল ﷺ তাদেরকে বারো জন নেতা মনোনীত করতে বললেন। এরপর তিনি নিজেই তাদেরকে ছোট ছোট দলে বিভক্ত করে প্রতিটি দলের জন্য একজন করে নেতা নিযুক্ত করে দিলেন। তাঁরা ছিলেন এক ধরনের প্রতিনিধি যারা রাসূল ﷺ এর কাছে নিয়মিত রিপোর্ট করবেন এবং রাসূল ﷺ তাদের মাধ্যমে ইয়াসরিবের মুসলিমদের কাছে নির্দেশনাবলী পাঠাবেন।

» অর্থাৎ, উপযুক্ত ব্যক্তির হাতে প্রয়োজন অনুযায়ী দায়িত্ব অর্পণ করে দিলে উদ্দেশ্য সাধন ও লক্ষ্যে পৌঁছানো সহজ হয়। একটি দলের কাজে সফলতার জন্য নেতৃত্ব নির্বাচনের গুরুত্বও এখান থেকে বোঝা যায়।

- আকাবার দ্বিতীয় শপথের প্রাক্কালে ইসলাম গ্রহণের পরপরই আব্দুল্লাহ বিন আমর বিন হারামকে আনসারদের নেতা নির্বাচন করা হয়। তিনি তখনো ইসলামে নতুন, কিন্তু বয়োজ্যেষ্ঠতা, অভিজ্ঞতা ও নেতৃত্বের যোগ্যতার কারণে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

আনসারগণ স্বতঃস্ফূর্তভাবে তাঁকে নেতা হিসেবে মেনে নেয়।

» কোনো প্রজেক্ট সফলভাবে শেষ হতে হলে উপযুক্ত নেতৃত্ব নির্বাচন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নেতৃত্বের দায়িত্ব সবসময় বড় আবেদ কিংবা বুজুর্গকে দিতে হবে এমন কথা নেই। বরং অভিজ্ঞতা, প্রজ্ঞা ও নেতৃত্বের গুণাবলি যার মাঝে আছে তাকেই নেতা বানাতে হবে, যদিও তার আমলে কিছু ঘাটতি থাকে। কারণ, তার আমলের ঘাটতির কারণে সে একাই সাওয়াব কম পাবে কিন্তু তার নেতৃত্বের গুণাবলির কারণে পুরো টীম উপকৃত হবে। অন্যদিকে, অনেক আমল করেন কিন্তু নেতৃত্বের গুণ নেই এমন কাউকে নেতা বানানো হলে তার আমল তাকে ব্যক্তিগতভাবে উপকৃত করবে কিন্তু তার পুরো টীম ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

▪ ইসলাম রাতারাতি মানুষের মাঝে সকল পরিবর্তন আশা করে না। আর তা আশা করতে শিক্ষাও দেয় না। বরং পর্যায়ক্রমে মানুষকে পূর্ণ ইসলামের দিকে নিয়ে আসাই ইসলামের শিক্ষা। এতে যেমন ইসলাম মানুষের কাছে কঠিন বলে প্রতীয়মান হয় না, তেমনি ইসলামের প্রতি ভালোবাসাও তার অন্তরে গেড়ে বসার সুযোগ পায়। এজন্যই আমরা দেখেছি, প্রথমদিকে ইসলাম গ্রহণকারী খাজরাজ ও আওসের লোকদের অনুপাত ছিল ৫:১। অর্থাৎ তখনো আওস ও খাজরাজ পুরোপুরি এক হতে পারেনি, কিন্তু তা নিয়ে রাসূল ﷺ বিন্দুমাত্র আপত্তি করেননি। এমনকি মুস'আব বিন উমায়ের ﷺ তাঁর দাওয়াতী কাজেও কখনো প্রকাশ্যে এ নিয়ে কথা তোলেননি। তিনি নীরবে আওসকে ইসলামের পথে আনার জন্য তাদের এলাকায় গিয়ে তালিম ও হালাকা করেছেন। আবার আওস ও খাজরাজের লোকেরা একে অপরের ইমামতি মেনে নেওয়ার জন্য প্রস্তুত ছিল না, তাই মুসআব ﷺ তাঁদের সালাতে ইমামতি করতেন। এখানেও রাসূল ﷺ ধৈর্যের সাথে তাদেরকে ঐক্যবদ্ধ হওয়ার জন্য সময় দিয়েছেন। আওস ও খাজরাজকে একে অপরের পিছনে সালাত আদায় করার জন্য পীড়াপীড়ি করেননি। পরবর্তীকালে ঠিকই ইসলাম তাদেরকে পুরোপুরি ঐক্যবদ্ধ করে দিয়েছিল। অর্থাৎ-

» ব্যক্তির ও দলের পরিবর্তনের জন্য তাড়াহুড়ো করা যাবে না। অনুসারীদের নিয়ে ধৈর্যের সাথে দাওয়াতের কাজ করে যেতে হবে। একই কথা সমাজ পরিবর্তনের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। রাতারাতি পরিবর্তন আশা করা কেবল আমাদের হতাশাই বাড়াবে।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

- মসজিদে কুবা ও মসজিদে নববি নির্মাণে রাসূল ﷺ প্রত্যক্ষভাবে অংশগ্রহণ করেন। মসজিদে কুবার ভিত্তিপ্রস্তর তিনি নিজে পাথর বহন করে এনে স্থাপন করেন। মসজিদে নববি নির্মাণের সময় তিনি ইট বহন করে ধূলিধূসরিত হয়েছেন। আহযাব যুদ্ধের সময় নিজ তত্ত্বাবধানে পরিখা খনন করিয়েছেন, প্রয়োজনে সাহাবিদের সাথে কোদাল চালিয়েছেন।

» একজন আদর্শ নেতা শুধু মানুষকে নির্দেশনা দিয়েই ক্ষান্ত থাকে না, বরং নিজে সেই কাজে অংশ নিয়ে দৃষ্টান্ত স্থাপন করেন। ইসলামে নেতৃত্ব মানে অন্যকে আদেশ করা নয়, ইসলামে নেতৃত্ব হলো অন্যের সেবা করার মাধ্যমে অনুসারীদের জন্য দৃষ্টান্ত স্থাপন করা। এটাই একজন নেতার সামাজিক দক্ষতার নমুনা।

- মসজিদে নববির নির্মাণকাজে সাহাবিদের সাথে বনু নাজদের এক লোক অংশ নিয়েছিলেন। তিনি পেশায় মিস্ত্রী ছিলেন। তিনি সাহাবিদের সাথে ইট বহনের কাজ করতে চাইলে রাসূল ﷺ তাঁকে বালি ও চুনার কাদার মিশ্রণ তৈরী করতে বললেন। কারণ, সে এই কাজে পারদর্শী ছিল। অর্থাৎ সবাইকে একই কাজ করতে হবে কিংবা একই কাজে দক্ষ হতে হবে তা নয়। সুতরাং-

» অনুসারী বা দলের সদস্যদের প্রত্যেকের দক্ষতা সম্পর্কে নেতাকে জানতে হবে এবং সেই অনুযায়ী দক্ষতাকে কাজে লাগাতে হবে। সবাইকে একই কাজে লাগানো কিংবা যে যেটা চায় তাকে সেই কাজ করতে দেওয়া উচিত নয়। বরং যে ব্যক্তি যে কাজে বিশেষ দক্ষ, তাকে সেই কাজের দায়িত্ব দেওয়া উচিত।

- মদীনা সনদের ভিত্তিতে মদীনায় ইসলামি রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠার পর ইয়াহূদিদের জন্য শর্ত সাপেক্ষে সমস্ত নাগরিক অধিকার নিশ্চিত করলেও রাসূলুল্লাহ ﷺ সাহাবিদেরকে নির্দেশ দিলেন, সকল ক্ষেত্রে ইয়াহূদিদের বিপরীত করতে। যেমন, মদিনার ইহুদীরা ইবাদতের সময় চামড়ার মোজা পরত না, তাই তিনি সাহাবিদের চামড়ার মোজা পরার নির্দেশ দিলেন। তিনি সাহাবিদেরকে মেহেদি দিয়ে চুল রং করার নির্দেশ দিলেন; এটি ছিল পুরুষদের জন্য। মদিনার ইহুদীরা শুধুমাত্র মুহাররমের দশ তারিখে রোজা রাখত। রাসূল ﷺ এই দিনের সাথে আরও একদিন যুক্ত করে রোজা রাখার জন্য বললেন। এভাবে সকল ক্ষেত্রেই ইয়াহূদিদের চাইতে পৃথক ধর্মবিশ্বাস এবং বাহ্যিক আচার-আচরণে মুসলিমদের জন্য আলাদা করণীয় নির্ধারণ করে দিলেন। তিনি যেন এই উম্মাহকে শিখিয়ে

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

» বহু সংস্কৃতির মিশেলের মধ্যে গিয়ে নিজস্ব পরিচয় ও স্বকীয়তাকে ভুলে গেলে চলবে না। বহুমাত্রিক সাংস্কৃতিক পরিবেশে কাজ করার ক্ষেত্রে Peer pressure অনেকক্ষেত্রেই বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়ায়। তখন নিজস্ব সংস্কৃতিতে অটল থাকা সামাজিক দক্ষতার পরিচায়ক। মুসলিমদের জন্য বিষয়টা আরও গুরুতর। বাহারি সাংস্কৃতিক পরিবেশে অনেক সময় এমন অনেক সাংস্কৃতিক বিষয় চলে আসে, যা ইসলামের সাথে সরাসরি সাংঘর্ষিক। টীমের বাকিদের সাথে ভুল বোঝাবুঝি ও অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতি এড়িয়ে ওই সমস্ত বিষয় পরিহার করা সামাজিক দক্ষতার নমুনা।

▪ বিভিন্ন যুদ্ধে রাসূল ﷺ এর সৈন্যবিন্যাস কৌশল থেকে তাঁর সামরিক ও সামাজিক দক্ষতা উপলব্ধি করা যায়। বদরের যুদ্ধে তিনি সকল আনসারকে এক পতাকাতলে, সকল মুহাজিরকে পৃথক একটি পতাকাতলে রেখেছিলেন এবং সামনের সারিতে মুস'আব বিন উমায়েরকে রেখেছিলেন। কারণ, মুস'আব বিন উমায়ের ﷺ ছিলেন আনসারদের প্রথম শিক্ষক এবং তাঁকে মান্য করার ব্যাপারে আওস ও খাজরাজের মধ্যে কোনো মতভেদ ছিল না। আবার মুহাজির ও আনসারদের ছিল স্বতন্ত্র রণ-কৌশল এবং সামরিক সংস্কৃতি। বদরের যুদ্ধের সময় মুহাজির ও আনসারদের মেলামেশার বয়স পূর্ণ ২ বছরও হয়নি। তাই আনসার ও মুহাজিরদের পারস্পরিক স্বতন্ত্র রণ-কৌশল এবং সামরিক সংস্কৃতি বজায় রেখেই যুদ্ধ চালিয়ে যাওয়ার জন্য রাসূল ﷺ তাঁদেরকে আলাদা আলাদা গ্রুপে রেখেছিলেন। একজন নেতা হিসেবে বহুজাতিক পরিবেশে কীভাবে অনুসারীদের নেতৃত্ব দিতে হয়, তা রাসূল ﷺ আমাদেরকে দেখিয়ে দিলেন।

» একটি টীমে বিভিন্ন ব্যাকগ্রাউণ্ডের মানুষ থাকবে এটাই স্বাভাবিক। কাজের গতিশীলতার স্বার্থে তাদের সাংস্কৃতিক পার্থক্যকে মেনে নিতে হবে, যতক্ষণ না তা টীমের জন্য ক্ষতিকর ও ইসলামি শারীয়ার সাথে সাংঘর্ষিক হয়।

▪ আলী ﷺ বর্ণনা করেছেন, "বদর যুদ্ধের পূর্বরাত্রে আমরা সকলেই শুয়ে পড়েছিলাম, কেউ শোয়া থেকে বিরত থাকেনি। কেবল ব্যতিক্রম ছিলেন রাসূলুল্লাহ ﷺ। তিনি রাতভর নামায, দুআ ও আল্লাহর দরবারে কান্নাকাটিতে রত থাকেন।" (সহিহ ইবনু খুযায়মা)। এখান থেকে একজন আদর্শ মুসলিম নেতার গুণাবলী শেখা যায়। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে তাঁর অনুসারীগণ বিশ্রাম নিলেও

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

একজন দরদি নেতার বিশ্রামের সময় নেই। তিনি হয় কৌশলী পরিকল্পনায় নিজেকে ব্যস্ত রাখবেন অথবা আল্লাহর সাথে সম্পর্ক মজবুতিতে নিজেকে উজাড় করে দিবেন।

» নেতার কোনো বিশ্রাম নেই। হয় তিনি কৌশলগত পরিকল্পনায় নিজেকে ব্যস্ত রাখবেন অথবা আল্লাহর সাথে সম্পর্ক মজবুতিকরণে নিবেদিত থাকবেন (অবসর সময়ে)। দলের সবাই যখন নিশ্চিন্ত থাকবে তখন তিনি আল্লাহর সাথে সম্পর্কোন্নয়নে ব্যস্ত থাকবেন। বিপদ ও দুঃসময়ে সবাই যখন পেরেশান থাকবে তখন তিনি সামনে থেকে তার দলকে নেতৃত্ব দিবেন।

- রাসূল ﷺ বলেছিলেন যেন বদর যুদ্ধে বনু হাশিমের কাউকে হত্যা করা না হয়। কারণ, বনু হাশিমকে জোরপূর্বক যুদ্ধে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। একথা শুনে আবু হুজাইফা ﷺ বলে ফেলেছিলেন, "ও আচ্ছা! আমাদের বাপ-চাচা-ভাইদের শুধু হত্যা করা হবে আর রাসূল ﷺ-এর বংশের কাউকে হত্যা করা যাবে না? আল্লাহর কসম! আমি আব্বাসকে হত্যা করবই"। আবু হুজাইফা ﷺ একথা বলেছিলেন কারণ, বদর যুদ্ধের প্রাক্কালে তাঁর আপন ভাই, বাবা ও চাচা মুসলিমদের সাথে সম্মুখযুদ্ধে শহীদ হন এবং এই দৃশ্য তিনি প্রত্যক্ষ করেন। তাঁর একথা রাসূল ﷺ এর কানে গেলে তিনি উমর ﷺ কে বললেন, "হে আবু হাফসা! রাসূল ﷺ-এর চাচার মুখও কি তরবারির আঘাতপ্রাপ্ত হবে?" উমর ﷺ বললেন, "হে আল্লাহর রাসূল! নিশ্চয়ই সে মুনাফিক হয়ে গেছে। আপনি আমাকে তার গর্দান উড়িয়ে দেওয়ার অনুমতি দিন"। রাসূল ﷺ উমরকে নিষেধ করলেন। পরবর্তীকালে আবু হুজাইফা ﷺ বলতেন, "সেদিন আমি যা বলেছিলাম অনুশোচনায় তা থেকে কখনো আমার মন শান্ত হতে পারেনি। একমাত্র শাহাদাতের মাধ্যমেই আমার তাওবা পূরণ হতে পারে"। তিনি ইয়ামামার যুদ্ধে শাহাদাত বরণ করেন এবং তাঁর ইচ্ছা পূরণ হয়। এখানে রাসূল ﷺ আমাদেরকে শেখালেন :

» মানুষের সকল ভুল তাৎক্ষণিক ধরিয়ে দিতে নেই। কখনো কখনো মানুষকে সময় দেওয়া উচিত নিজের ভুল বুঝতে পারার জন্য। কারণ, মানুষ যখন নিজের ভুল নিজে অনুধাবন করতে পারে তখন সেই অনুশোচনা হয় গভীর ও স্থায়ী।

» কেবলমাত্র নবি-রাসূলগণ ব্যতীত কোনো মানুষই ভুলের ঊর্ধে নয়। তাই বাহ্যিকভাবে কোনো ভুলের জন্য মানুষের সকল ভাল কাজ মূল্যহীন হয়ে যায় না। বরং আমাদের উচিত কোনো ব্যক্তির ভুলের জন্য শুধুমাত্র তার ওই ভুল কাজকে দোষারোপ করা এবং তার বাকি ভালো কাজগুলো থেকে উপকৃত

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

হওয়া ও সেগুলোর জন্য তার অবদানকে স্বীকার করা।

- বদর যুদ্ধের পর যখন বন্দীদের থেকে মুক্তিপণ নেওয়ার সিদ্ধান্ত হলো তখন আনসারদের কেউ কেউ রাসূল ﷺ এর কাছে আব্বাসকে 'নিজেদের ভাগিনা' বলে মুক্তিপণ ছাড়াই মুক্তি দেওয়ার অনুরোধ জানালেন। রাসূল ﷺ তাদের বললেন, "আল্লাহর শপথ, তার মুক্তিপণ থেকে এক মুদ্রাও হ্রাস করবে না"। আব্বাসকে আনসার সাহাবিগণ রাসূল ﷺ- নিজের চাচা না বলে নিজেদের ভাগিনা বলেছেন। কারণ, 'রাসূল ﷺ এর চাচা' বললে মনে হত তারা রাসূল ﷺ এর চাচা বলে তার ওপর অনুগ্রহ করতে চাচ্ছেন। একথা থেকে সাহাবিদের বুদ্ধিমত্তা ও সুরুচি প্রকাশ পায়। কিন্তু সাহাবিদের এই প্রস্তাবে রাসূল ﷺ রাজি হলেন না। যেন দ্বীনের মধ্যে কোনো স্বজনপ্রীতি জায়গা না পায়। বরং উল্টোটা করে নিজের চাচার মুক্তিপণ আরও বাড়িয়ে দেন।

» *একজন নেতা কখনো অন্যায়ভাবে পক্ষপাতিত্ব করবেন না। তিনি অনুসারীদের সাথে ইনসাফের সম্পর্ক বজায় রাখবেন।*

- আব্দুল্লাহ ইবনু উবাইকে হত্যা না করা ছিল রাসূল ﷺ এর সামাজিক দক্ষতার অন্যতম চূড়ান্ত উদাহরণ। বদর যুদ্ধের অব্যবহিত পর থেকে দীর্ঘ প্রায় ৮ বছর তিনি ইসলাম, মুসলিম ও রাসূল ﷺ এর শত্রুতায় নিজের সর্বস্ব নিয়োজিত করেছিলেন। কিন্তু তিনি নির্লজ্জভাবে মুসলিম বেশ ধরে থাকতেন। রাসূল ﷺ এর পেছনে সালাতেও শরীক হতেন এবং সাহাবিদের মজলিসেও বসতেন। তার মুনাফিকীর কারণে সাহাবিগণ একাধিকবার তাকে হত্যা করতে চেয়েছিল। কিন্তু রাসূল ﷺ প্রতিবারই বলেছিলেন- "আমি চাই না মানুষ বলুক যে, মুহাম্মাদ তার সঙ্গী সাথীদের হত্যা করে"। আব্দুল্লাহ ইবনু উবাই এর নেতৃত্বের কথা আরবের অনেকেই জানত। রাসূল ﷺ এর মদীনায় আগমনের পর তার নেতৃত্ব হারিয়ে যায়। আব্দুল্লাহ ইবনু উবাই এর নেতৃত্ব হারিয়ে যাওয়ার ও ইসলাম গ্রহণের কথা অনেকেই জানত কিন্তু তার মুনাফিকীর কথা মদীনার দূরবর্তী এলাকার অনেকেই জানত না। তাই মুনাফিকীর কারণে আব্দুল্লাহ ইবনু উবাইকে হত্যা করলে মানুষের কাছে ভুল বার্তা পৌঁছত।

মানুষকে অযথা বিতর্কের/সমালোচনার সুযোগ না দেওয়া একজন নেতার অন্যতম গুণ। নেতৃত্ব ছাড়াও সাধারণ মানুষের ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য। অযথা বিতর্কের সুযোগ দিয়ে নিজের প্রোডাক্টিভিটি ও সময় নষ্ট করা ছাড়া আর কোনো লাভ হয় না।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

- উহুদ যুদ্ধের প্রাক্কালে রাসূল ﷺ মদীনার বাইরে গিয়ে যুদ্ধের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া শুরু করলেন। এজন্য তিনি আসরের সালাত শেষে ঘরের ভেতরে প্রবেশ করলেন এবং তিনি উপরে ও নিচে দুটি লৌহ বর্ম পরে তরবারি ধারণ করে অস্ত্রে সজ্জিত হয়ে মানুষের সামনে আসলেন। তখন সা'দ বিন মুয়াজ ও উসায়েদ বিন হুজায়ের ﵄ রাসূল ﷺ এর ওপর মদীনার বাইরে গিয়ে যুদ্ধের জন্য এমন জোরাজুরি করার কারণে লোকদেরকে তিরস্কার করলেন। তখন সকলেই রাসূল ﷺ-এর উপরে নিজেদের মত নিয়ে জোরাজুরি করার জন্য লজ্জিত হলেন এবং রাসূল ﷺ কে বললেন, "হে আল্লাহর রাসূল! আপনার বিরোধিতা করা আমাদের মোটেই উচিত ছিল না। সুতরাং আপনি যা পছন্দ করেন! তাই করুন। যদি মদিনার ভেতরে থাকা আপনি পছন্দ করেন! তবে সেখানেই থাকুন। আমরা কোনো আপত্তি করব না।" রাসূল ﷺ বললেন, "কোনো নবি যখন অস্ত্রশস্ত্রে সজ্জিত হয়ে যায় তখন তার জন্য অস্ত্র খুলে ফেলা সমীচীন নয়; যে পর্যন্ত আল্লাহ তাঁর ও শত্রুদের মধ্যে ফয়সালা করে না দেন!"

» নেতার সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগা উচিত নয়। যখন তখন সিদ্ধান্ত বদল করা চলবে না কিংবা কারো কথায় বা চাপাচাপিতে ক্ষণে ক্ষণে দোলাচলে থাকা যাবে না। একজন আদর্শ নেতা সকলের মতামত শুনবে, আলোচনা করবে এবং তারপর চিন্তা করে একটি সিদ্ধান্তে উপনীত হবে। অতঃপর সেটাই হবে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত। যদি নতুন তথ্য আসে অথবা ভুল তথ্যের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় তাহলে সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করা যেতে পারে। কিন্তু কেবলমাত্র দোলাচলের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করা আদর্শ নেতার সামাজিক দক্ষতার পরিচায়ক নয়।

» মাশোয়ারার কারণে যদি নেতার পছন্দনীয় মতের বিরুদ্ধ মতও গ্রহণ করতে হয়, তবুও নেতার উচিত নয় এজন্য তার অনুসারীদের কটাক্ষ করা কিংবা খোঁটা দেওয়া, যদিও অনুসারীদের মত ভুল হয়। শরীয়ার নির্ধারিত সীমার ভেতরে হলে, সম্মিলিত সিদ্ধান্তে শ্রদ্ধা প্রকাশ করাই আদর্শ নেতার সামাজিক দক্ষতার পরিচায়ক।

- একবার এক লোক রাসূল ﷺ ও সাহাবিগণের মজলিসে কিছু আঙ্গুর হাদিয়া হিসেবে নিয়ে আসেন। রাসূল ﷺ আঙ্গুর মুখে দিয়েই দেখেন যে সেগুলো টক। তিনি সাথে সাথে বুঝে ফেলেন যে, সাহাবিগণ সেগুলো মুখে দিয়ে এমন কোনো মন্তব্য করে বসতে পারেন যা শুনে হাদিয়া নিয়ে আসা ব্যক্তির মনে আঘাত লাগতে পারে। এজন্য তিনি হাসিমুখে দ্রুত আঙ্গুরগুলো একাই খেয়ে ফেলেন। এখানে আমরা দেখলাম-

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

» রাসূল ﷺ তাঁর অনুসারীদের মানসিক অবস্থার গতিপ্রকৃতি আগেই আঁচ করতে পেরেছিলেন এবং সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা নিয়েছিলেন। এভাবেই তিনি আগন্তুক ব্যক্তিকে অপ্রস্তুত হওয়া থেকে রক্ষা করতে পেরেছিলেন। টীমের বাকিদের মানসিক অবস্থা সচেতন থাকা সামাজিক দক্ষতার পরিচায়ক।

- হুদাইবিয়ার সন্ধির সময় বুদাইল বিন ওয়ারাকা তার গোত্র বনু খুযায়ার লোকজনকে নিয়ে রাসূল ﷺ এর খিদমতে উপস্থিত হলেন। তারা ছিলো মুসলিমদের শুভাকাঙ্ক্ষী। রাসূল ﷺ বললেন, "কারো সাথে যুদ্ধ করার জন্য আমরা এখানে আসিনি। অতীতের যুদ্ধসমূহ কুরাইশদের সম্পূর্ণরূপে পর্যুদস্ত করে ফেলেছে। এতে তাদের সামান্য ক্ষতি হয়েছে। তাই যদি তারা চায় তাহলে আমি তাদের সাথে একটি সময় নির্ধারণ করব। যে সময় তারা আমার ও অন্যান্য লোকজনের পথ থেকে সরে দাঁড়াবে। এতে বড় আকারের ক্ষয়ক্ষতি এড়ানোর সম্ভব হবে। অন্যথায় তারা যদি যুদ্ধ চায় তাহলে তাদের ঔদ্ধত্যজনিত কৃতকার্যের শাস্তি অবশ্যই ভোগ করতে হবে। আর যদি যুদ্ধ তাদের একমাত্র কাম্য হয়ে থাকে তবে সেই সত্তার কসম যার হাতে রয়েছে আমার প্রাণ, আমি আল্লাহর দ্বীনের ব্যাপারে তাদের সাথে ওই সময় পর্যন্ত যুদ্ধ করে যাব যতক্ষণ পর্যন্ত আমার শরীরে আত্মা থাকে। কিংবা যতক্ষণ আল্লাহ দ্বীনের ব্যাপারে একটা চূড়ান্ত ফয়সালা করে না দেন।"

রাসূল ﷺ এর এই কথা বুদাইল কুরাইশদের মাঝে গিয়ে বর্ণনা করলো। এরপর তারা প্রতিনিধি হিসেবে মুকরিয ইবনু হাফসকে রাসূল ﷺ এর নিকট পাঠাল। তাকে দেখেই রাসূল ﷺ বললেন, "এই ব্যক্তি অঙ্গীকার ভঙ্গকারী"। এরপর কুরাইশদের পক্ষ থেকে বনু কিনানা গোত্রের হালিস ইবনু আলকামা রাসূল ﷺ এর দরবারে আসলেন। তাকে দেখেই রাসূল ﷺ বললেন, "এই ব্যক্তি এমন এক সম্প্রদায়ের লোক যারা হাদইর (হাজ্জ/উমরাহ-তে কুরবানির জন্য নিয়ে আসা পশু) পশুকে খুব বেশি সম্মান করে। অতএব পশুগুলোকে দাঁড় করিয়ে দাও"। একথা শুনে সাহাবিগণ তাঁদের সাথে নিয়ে আসা কুরবানির পশুগুলোকে সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করিয়ে দিলেন এবং পশুগুলোকে দেখেই হালিস ইবনু আলকামা বুঝে ফেলল যে মুসলিমগণ যুদ্ধের জন্য আসেননি বরং সত্যিকার অর্থেই উমরাহ করতে এসেছেন। সে কুরাইশদের কাছে ফিরে গিয়ে মুসলিমদের কথার সত্যতার সাক্ষ্য দিল। এখানে রাসূল ﷺ এর কয়েকটি সামাজিক দক্ষতার পরিচয় আমরা পাই-

» জামাতের সকল সদস্যদের মনস্তত্ত্ব সম্পর্কে ধারণা থাকা। মুকরিয ইবনু হাফস এবং হালিস ইবনু আলকামা-উভয়ের ব্যাপারেই রাসূল ﷺ এর পরিষ্কার ধারণা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ছিল।

» জামাতের ভাল মানুষদের প্রকাশ্যে প্রশংসা করা যাতে সে মোটিভেটেড হয়, তবে প্রশংসার ক্ষেত্রে সীমালঙ্ঘন করা ইসলামি আদবের খেলাফ।

এভাবেই রাসূলুল্লাহ ﷺ তাঁর জীবনভর সামাজিক দক্ষতার উত্তম নমুনা তাঁর জীবনে প্রয়োগ করে আমাদের শিখিয়েছেন।

৫. সামাজিক দক্ষতার চেকলিস্ট

এখানে আমরা কুরআন ও হাদীসের আলোকে সামাজিক দক্ষতার একটি চেকলিস্ট দিচ্ছি। কুরআন ও হাদীসের মধ্যে আল্লাহ আমাদেরকে সামাজিক দক্ষতার যেসকল গুণগুলো অর্জন করতে বলেছেন সেগুলো আমরা অর্জন করতে পেরেছি কিনা অথবা পারলেও তাতে ঠিক কতটা সফল হয়েছি তা সম্পর্কে ধারণা পেতে এই চেকলিস্টটি আমাদের সাহায্য করবে।

ক্রমিক নং	সামাজিক যোগাযোগে দক্ষতা বিষয়ক কাজ	সবসময় ৫	প্রায়সময় ৪	মাঝেমাঝে ৩	কখনো কখনো ২	কখনো না ১	আল-কুরআনের আলোকে	হাদীস থেকে রেফারেন্স
১	সামাজিক উন্নয়নমূলক বিভিন্ন কাজে বা বিভিন্ন ইসলামি সংস্থার সাথে জড়িত থাকি।						আল-মায়িদাহ, ৫: ২	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯৩০
২	পরিবার, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুমহল বা প্রতিবেশিদের মধ্যে মতোবিরোধ হলে কারো পক্ষ না নিয়ে সমস্যার শান্তিপূর্ণ সমাধান করার চেষ্টা করি।						আল-হুজুরাত, ৪৯: ১০	সহিহ বুখারী - ৩০৩৮
৩	কঠিন পরিস্থিতিতেও নেতৃত্ব নেওয়ার অভ্যাস আছে।						আল-আম্বিয়া, ২১: ৭৩ আল-ইসরা, ১৭: ৭১	সহিহ মুসলিম - ১৮২৫
৪	নিজের পরিবার বা কর্মচারীদের জোরপূর্বক কাজ না করিয়ে তাদের অনুপ্রেরণা এবং পুরস্কৃত করে কাজ করানোকে প্রাধান্য দেই।						আল-ইমরান, ৩: ১৫৯	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯২১. সহিহ মুসলিম -১৮২৮

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

৫	কাছের মানুষদের দুর্বলতা কাটাতে এবং তাদের উন্নয়নে সাহায্য করি।						আল-কাসাস, ২৮: ৭৭ আল-মায়িদাহ, ৫: ২	জামি' আত-তিরমিযী - ১৯২৮
৬	সমাজের নেতিবাচক বিষয়গুলো নিয়ে সচেতনতা তৈরী করার চেষ্টা করি।						আল-ইমরান, ৩: ১১০	সহিহ মুসলিম - ২৫৬৩
৭	আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশি সবার সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করি।						আল-ইসরা, ১৭: ২৬ আন-নাহল, ১৬: ৯০ আন-নিসা, ৪: ৩৬ আন-নিসা, ৪: ১ আল-হুজুরাত, ৪৯: ১৩	সহিহ বুখারী - ৫৯৭৮, ৫৯৮৩, ৫৯৮৫
৮	কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় এর সাথে সম্পৃক্ত ছোট বড় সবার মতামত জানার চেষ্টা করি।						আশ-শুরা, ৪২: ৩৮	সহিহ মুসলিম - ১৭২০
৯	আমার চেয়ে যোগ্য মনে করলে সাচ্ছন্দে নেতৃত্ব হস্তান্তর করতে পারি।						আল-ইমরান, ৩: ১৬০	সহিহ মুসলিম - ১৮২৩
১০	ঘরে কিংবা বাইরে ইতিবাচক পরিবর্তন এর সূচনা, নিয়ন্ত্রন ও নেতৃত্ব দান করতে সবসময় প্রস্তুত থাকি।						আল-আম্বিয়া, ২১: ৭৩ আস-সিজদাহ, ৩২: ২৪ লোকমান, ৩১: ১৮	জামি' আত-তিরমিযী - ২০০৭
মোট নাম্বার=								

ওপরের চেকলিস্টের ৮টি গুণাবলির ওপর-

- কেউ যদি গড় এ ৪-৫ পায় তখন ধারণা করা যায় তার সামাজিক দক্ষতার লেভেল খুব ভালো।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

- কেউ যদি গড় এ ৩ পায় তখন ধারণা করা যায় তার সামাজিক দক্ষতার বিষয়ে কিছুটা অগ্রগতি প্রয়োজন।
- কেউ যদি গড় এ ১-২ পায় তখন ধারণা করা যায় তার সামাজিক দক্ষতার লেভেল ভালো নয় এবং

তার অনেক বেশি অগ্রগতি প্রয়োজন।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com

Scanned by CamScanner

শেষ কথা

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স তামাম দুনিয়ায় উল্লেখযোগ্যভাবে জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। একজন ব্যক্তির নিজের আবেগ পরিচালনা এবং অন্য লোকেদের পরিচালনা করার ক্ষেত্রে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স এর গুরুত্ব সীমাহীন। এটি বিশ্বাস করা হয় যে উচ্চ বুদ্ধিমত্তাবান লোকেরা কেবল নিজেদের জানা এবং বোঝার ক্ষেত্রেই ভাল নয়, অন্য মানুষের আবেগকে উপলব্ধি করতে এবং সম্মান করতেও তারা সমানভাবে দক্ষ এবং সক্ষম। এটাকে এমন একটা মিসিং লিংক হিসেবে ধরা যায় যা ব্যক্তির ব্যক্তিগত জীবন এবং পেশাগত জীবনকে উন্নতির দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়।

আমরা সবাই আল্লাহর রাসূল সঃ এর সাথে গভীরভাবে ব্যক্তিগত কানেকশন অনুভব করি। বিশেষ করে যখন আমরা সীরাত অধ্যয়ন করি। আমরা বিশ্বের যেখানেই থাকি না কেন এবং বিভিন্ন বর্ণ, জাতিগত এবং সাংস্কৃতিক পটভূমি নির্বিশেষে সবার কাছে তিনি "আমার নবি", এমনকি যে পাপী শয়তানের প্ররোচনায় পাপ করে ফেলে তার কাছেও তিনি "আমার নবি", "প্রিয় নবি"!

একজন মুসলিম হিসেবে আমাদের অবশ্যই আমাদের প্রিয় নবি ﷺ-এর জীবন থেকে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে। সর্বশক্তিমান আল্লাহ তাঁকে মানবজাতির কাছে পাঠিয়েছেন এবং নীতি ও আচার-আচরণে সর্বোত্তম হতে শিখিয়েছেন যাতে আমরা তাঁর মধ্যে সবচেয়ে সম্পূর্ণ এবং সর্বোত্তম উদাহরণ খুঁজে পাই।

নবি ﷺ-এর পরে আমাদের জীবনকে গঠন এবং পরিচালনা করার ক্ষেত্রে, অবশ্যই আমাদের সতর্ক হতে হবে। বিশ্বের যে কোনো প্রান্তের যে কোনো ব্যক্তি বা গোষ্ঠীর কাছে জ্ঞান নেওয়ার ক্ষেত্রে আল্লাহ এবং রাসূল ﷺ-এর কষ্টিপাথরে যাচাই করে দেখে নিতে হবে। ভালো এবং মানবতার জন্য কল্যাণকর যে কোনো কিছু নেওয়ার ক্ষেত্রে ইসলামে কোনো নিষেধাজ্ঞা নেই। আধুনিক বিশ্বের বিভিন্ন তত্ত্ব এবং গবেষণা

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

মানবজাতির জন্য অনেকক্ষেত্রে আশীর্বাদ এবং অনেকক্ষেত্রে অভিশাপও বয়ে নিয়ে আসছে। নববি ফিল্টার যদি আমরা যথাযথভাবে এবং যথাযথ জায়গায় প্রয়োগ করতে পারি তাহলে মানবজাতি সত্যিকার অর্থেই উপকৃত হবে।

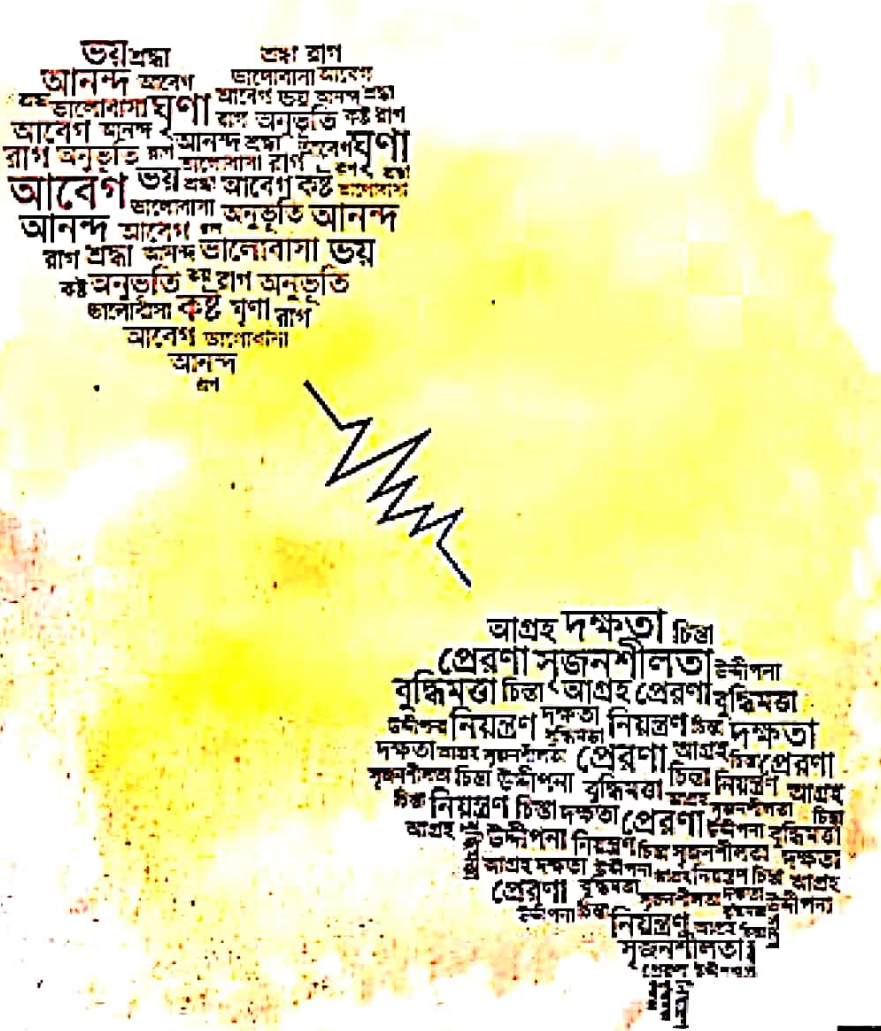
রাসূল ﷺ-এর সীরাতের মধ্যে আমরা বুদ্ধিমত্তা, প্রজ্ঞা, সৎগুণ, আবেগের যথাযোগ্য প্রয়োগ এবং আধ্যাত্মিক সুখানুভূতির এক অসাধারণ মিশ্রণ পাই। সফলতার একেকটি সোপান হয়ে এগুলো আমাদের সামনে ধরা দেয়। পাশাপাশি ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্সের আধুনিক তত্ত্ব এবং গতিধারাগুলোর সাথে যদি আমরা নববি শিক্ষার যথাযথ সংমিশ্রণ ঘটাতে পারি, তাহলে চমৎকার কিছু দিক-নির্দেশনা আমরা পাই। এগুলো আমাদের মাঝে ব্যক্তিগতভাবে আধ্যাত্মিকতার এক নতুন অভিজ্ঞতা সঞ্চার করবে, পাশাপাশি পুরো সমাজকেও প্রভাবিত এবং গতিশীল করবে, ইনশাআল্লাহ।

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner

ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স

নববী দর্পণে সমকালীন ধারণা

কবির আনোয়ার
মুজাহিদ রাসেল



সন্দীপন

আরও পিডিএফ বই ডাউনলোড করুন www.boimate.com
Scanned by CamScanner