

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM



ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওলানা আলী হাসান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

দিলরুবা ইয়াসমিন

রোলঃ 21500922

০৪ ডিসেম্বর, ২০২৩ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM



ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক
স্টাডিজের একটি আনুসঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওলানা আলী হাসান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

দিলরুবা ইয়াসমিন

রোলঃ 21500922

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, “আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার” বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে দিলরুবা ইয়াসমিন, আইডিঃ 21500922 বিচক্ষণতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মাওলানা আলী হাসান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

এক্সটারনালঃ

নামঃ

ডিপার্টমেন্টঃ

প্রতিষ্ঠানঃ

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মাওলানা আলী হাসানউস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।



(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

০৪ ডিসেম্বর, ২০২৩ ইং

দিলরুবা ইয়াসমিন

আইডিঃ 21500922

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা সংখ্যা
ভূমিকা	৬
আত্মার পরিচর্যা	৭
কিয়ামতের দিন যা কাজে আসবে	৮
অন্তর এক আজব বসতি	৯
অন্তর হল আল্লাহর আরশ	১০
আত্মশুদ্ধিতে বিলম্ব কেন?	১০
একটি আশ্চর্য নমুনা	১১
সকল অংগ অন্তরের অনুসারী	১২
অন্তর বিনষ্ট হওয়ার একটি দৃষ্টান্ত	১২
আত্মার ব্যাধি	১৩
চিকিৎসা শাস্ত্রের আলোকে কুদৃষ্টির ক্ষতিসমূহ	১৩
রূপ-সৌন্দর্যের ক্ষণস্থায়িত্বের বর্ণনা	১৩
কুদৃষ্টির চিকিৎসা	১৪
ভিন্ন-নারীর প্রেম-ভালবাসার প্রতিকার	১৪
বুজুর্গদের বিভিন্ন ঘটনা উল্লেখ করা হল	১৫
দামেশকে একটি ঘটনা	১৫
আরো এক প্রেমিকের ঘটনা	১৬
আল্লাহ তায়ালার পক্ষ হইতে নজর হেফাজতের পুরস্কার	১৬
হযরত ইব্রাহিম ইবনে আদহাম এর ঘটনা	১৭
কুদৃষ্টি ও কুসম্পর্ক হইতে মুক্তি লাভ এবং আল্লাহর প্রিয় হওয়ার পদ্ধতি	১৯
দ্বীন সম্পর্কে অজ্ঞতা-মুর্খতার রোগ	১৯
গোস্বা	২০
গোস্বার প্রতিকার	২১

হিংসা	২১
হিংসার চিকিৎসা	২২
তাকাব্বুর (অহংকার)	২৩
তাকাব্বুরের (অহংকার) চিকিৎসা	২৪
রিয়া (লৌকিকতা বা লোক দেখানো)	২৪
গীবত	২৫
গীবতের ক্ষতি সমূহ	২৫
গীবতের চিকিৎসা	২৬
দুনিয়ার প্রতি ভালবাসার ক্ষতি	২৬
দুনিয়া প্রীতির চিকিৎসা	২৭
নেতৃত্ব ও মর্যাদার মোহ এবং আত্মতুষ্টি	২৮
নেতৃত্ব ও মর্যাদার মোহ এবং আত্মতুষ্টির চিকিৎসা	২৮
আত্মশুদ্ধির নীতি	২৮
উত্তম চরিত্র ছাড়া আল্লাহকে পাওয়া যায় না	২৯
মানুষের নফস নূরানী হওয়া সম্ভব	৩০
বান্দার কর্তব্য	৩১
কিভাবে ইবাদত করতে হবে	৩১
শ্রেষ্ঠ মানবের শ্রেষ্ঠ খোশবু	৩২
তথ্যসূত্র	৩৩

ভূমিকা

আল্লাহ তায়ালাৰ দয়া ও মেহেৰবানী এবং তাঁৰ সাহায্য ও অনুগ্রহ ছাড়া কোন গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা সম্ভব নয়। আবার কোন নেকি করাও সম্ভব নয়। আমি সেই মহান আল্লাহ তায়ালাৰ হামদ ও প্রশংসা করছি এজন্য সে তিনি আমাদেরকে মুসলমান বানিয়ে এবং তাঁৰ প্ৰিয় নবীৰ উম্মত বানিয়ে পৰিপূৰ্ণ নিয়ামত দান করেছেন। তিনি পূৰ্ণ মায়া ও দয়ার দ্বারা বিশেষ ভাবে আমাদেরকে ধন্য করেছেন এবং সকল নবীৰ উম্মত থেকে আমাদেরকে শ্রেষ্ঠ উম্মত বানিয়েছেন। আমাদের নিকট এমন মৰ্যাদাবান নবী পাঠিয়েছেন যিনি সকল নবীগনের গৰ্ব এবং সমস্ত রাসুলগনের সৰ্দার।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ

°

"যে ব্যক্তি আল্লাহ তা'আলার নিকট পরিচ্ছন্ন হৃদয় নিয়ে উপস্থিত হবে, একমাত্র
এমন হৃদয়ই সেদিন কাজে আসবে।"

আত্মার পরিচর্যা

মুখের দাগে বিচলিত তুমি

দেখ আয়না বারে বারে

আত্মার কোন খবর রাখ কি

সে যে কুৎসিত কদাকার।

ইহ জীবনেই বিভোর-

তুমি নেই মরনের খবর

তুমি যে ভাই নামে মুসলিম

কাজে ইবলিসের দোসর।

মিনারে মিনারে তাকবীর ধধ্বনি

যায় শোনা যায় আজো

হৃদয় রাজ্যে কাঁপন ধরানো

নাই সে ধ্বনির খোঁজও।

কিয়ামতের দিন যা কাজে আসবে

কুরআনে কারিমের যে আয়াত তেলাওয়াত করা হল, তাতে আল্লাহ তায়ালা ইরশাদ করেন, 'কিয়ামতের দিন ধন সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি কোন কাজে আসবে না'। তবে এ আয়াতে ই দুইটি বস্তুকে নাকচ করা হয়েছে।

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

যে ব্যক্তি আল্লাহ তায়ালার নিকট পরিচ্ছন্ন হৃদয় নিয়ে আসবে, এক মাত্র এমন হৃদয়-ই সেদিন কাজে আসবে।"

এ আয়াতে দুইটি বস্তুকে নাকচ করা হয়েছে। এক. সম্পদ, দুই, স্বজন। দুনিয়াতে সাধারণত মানুষ এ দুটি বস্তু দ্বারাই প্রভাবিত হয়। মানুষ মনে করে টাকা থাকলে সবকিছুই হয়। এমনকি বাঘের চোখ ও কেনা যায়। অথচ ধারণাটি সম্পূর্ণ অমূলক। কারণ টাকা দিয়ে মানুষের কিছু সাধ মিটলেও সব সাধ কিন্তু মিটে না।

একটু লক্ষ্য করুন। টাকা খরচ করে মানুষ- উন্নত পোশাক তো কিনতে পারে। সৌন্দর্য্য কিনতে পারে না। টাকা ব্যয় করে নরম বিছানা

ক্রয় করা যায়, সুখনিদ্রা ক্রয় করা যায় না। টাকার জোড়ে উন্নত চিকিৎসা করা গেলেও সুস্থতা নিশ্চিত করা যায় না। টাকা ঢেলে সাদা চুল কাল করা সম্ভব কিন্তু যৌবন ফেরানো সম্ভব নয়।

বুঝা গেল দুনিয়াতেও সব কাজ টাকা দ্বারা সম্পাদিত হয় না। আর পরকালে তো টাকা কোন কাজেই আসতে না। কোন জিনিস টাকা আসবে?

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

'যে ব্যক্তি পরিমার্জিত অন্তর নিয়ে আসবে'।

এমন অন্তর যেখানে আল্লাহ তায়ালার মহব্বত ব্যতিত অন্য কারো মহব্বতের চিহ্নও নেই। হ্যাঁ একমাত্র এমন অন্তরই সেদিন কাজে আসবে।

মনে রাখতে হবে দুনিয়ার মহববত দ্বারা হৃদয় অজানার হয়ে যায়। আর আল্লাহ তায়ালার প্রেম ও ভালবাসার দ্বারা হৃদয় রাজ্য আলোকিত হয়ে উঠে। মানুষ যখনই কোন গুনাহ করে, প্রতিটি গুনাহের পরিবর্তে তার অন্তরে একটি কালো দাগ পড়ে। যদি সে যথাযথ তওবা করে তাহলে দাগটি মুছে যায়।

অন্যথায় গুনাহের দাগে দাগে এক সময় অন্তর সম্পূর্ণ' রূপে কালো হয়ে যায়।

অন্তর এক আজব বসতি

আত্মশুদ্ধির সাধনা যখন মানুষ আরম্ভ করে। তখন সে বুঝতে পারে যে, এখানে কত জঞ্জাল পড়ে আছে, আত্মার সংশোধন তো কোন সহজ বিষয় নয়। সুদীর্ঘ সাধনার পর এ আত্মা সংশোধিত হয়।

দেখেছি আমি অনেক কিছুই

দেখেছি ভাঙ্গা গড়া

দিল হল ভাই আজব নগর

ভাঙলে তো আর যায় না জোড়া।

ভেঙ্গে চুড়ে যায় নিমিষেই

যত্নে গড়া বসত

গড়তে যে হয় ঘাম ঝরে যায়

দিন কেটে যায় শতত ।

বসতি স্থাপন যেমন সহজ নয়, দীর্ঘ সাধনার পর একটি শহর আবাদ হয়, মুখরিত হয়। তদ্রূপ জীবন ক্ষয় হয়ে যায়, তারপর একটি আত্মা আবাদ হয়।

অন্তর হল আল্লাহর আরশ

আব্দুল্লাহ তথা আল্লাহর বান্দার হৃদয় হল আরশুল্লাহ তথা আল্লাহর আরশ । দেখুন তাইতুল্লাহ কে আমরা আল্লাহর ঘর কেন বলি? (নাউযুবিল্লাহ) আল্লাহ তায়ালা কি যেখানে থাকেন? না। বরং এজন্যই বলি যে, সেখানে আল্লাহ তায়ালা যাতি নূরের তাজান্নী হতে থাকে। তদ্রূপ মুমিন যখন তার হৃদয় কে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করে, তখন তার হৃদয়েও আল্লাহ তায়ালা যাতি নূরের তাজান্নী হয়। অতএব, মুমিনের হৃদয়ও আল্লাহর ঘর।

ভগ্ন হৃদয়ের যত্ন নেয়া

আকবরি হজ্ব বটে

কাবার চেয়েও হৃদয় বড়

আরো যা আছে এই তটে।

কাবা হল আমার তনয়

ইব্রাহিমের গড়া

হৃদয় হল মহান প্রভু

আল্লাহ তায়ালা পাড়া।

আত্মশুদ্ধিতে বিলম্ব কেন?

আমাদের ঘর বাড়ি পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন থাক এটা আমরা সকলেই চাই। ঘরের কোথাও সামান্য আবর্জনা দেখলেই মহিলাদের কে বকাঝকা করা হয়। ঘর কেনো পরিস্কার করা হয়নি? গৃহের পরিচ্ছন্নতা কামিরা একটু ভেবে দেখুন! আত্মাও তো আল্লাহর ঘর। এ ঘরটিও পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত। আফসোস! গুনাহের ময়লা- আবর্জনায় এ ঘরটি

একেবারে ডাস্টবিন হয়ে রয়েছে অথচ ঘরের মালিক মহান আল্লাহ রব্বুল আলামীনও চান, তার এ ঘরটি যেন সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং পরিপাটি থাকে।

একটু ভেবে দেখুন! কেউ যদি আপনাকে একটি ময়লা মাখা পাত্র দিয়ে বলে, এতে দুধ দিন। আপনি কি দিবেন? বরং আপনি ত্রুদ্ধ স্বরে বলবেন, এখন পাত্রেও কি দুধ দেয়া যায়?

সুতরাং দুর্গন্ধ পাত্রে যেমন দুধ দেয়া কেউ পছন্দ করে না। আল্লাহ তায়ালা ও ময়লা-কলুষিত- অন্তরে স্থায়ী মহব্বত দেয়া পছন্দ করেন না। তিনি ও চান তার ঘরটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা হোক। গুনাহের কালিমা ধুয়ে মুছে আয়নার মত ঝক ঝকে করা হোক।

হৃদয় যখন আয়নার মত স্বচ্ছ হয়ে যাবে, তখন আল্লাহর রহমতের বারিধারা আপনা আপনিই বর্ষিত হবে।

একটি আশ্চর্য নমুনা

আমরা একটি উদাহরণের প্রতি লক্ষ্য করি। মাসয়ালা হল, যে ঘরে কোন প্রাণীর ছবি থাকে আল্লাহ তায়ালা রহমতের ফেরেশতা ঐ ঘরে প্রবেশ করে না। অতএব, যে অন্তরে, কারো ছবি অংকিত রয়েছে, আল্লাহ রব্বুল আলামীন কি করে ঐ অন্তরে আগমন করবেন? যেখানে রহমতের ফেরেশতাই আসে না, সেখানে রহমত বর্ষণকারী স্বয়ং আল্লাহ তায়ালা রহমত কি করে আসবে?

এ যুগের যুবকদের অন্তর জুড়ে তো ছবির স্তূপ জমে আছে চলার পথে যার উপরই চোখ পড়ে, তাও ছবিই অন্তরে' গেঁথে যায়। আল্লাহ তায়ালা রহমতের স্বাদ কি করে অনুভূত হবে? এ জন্যই এমন অন্তরের পিছনে অত্যধিক প্রশ্রম করা প্রয়োজন।

সকল অঙ্গ অন্তরের অনুসারী

মানুষের অন্তরে শরীরে যত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ রয়েছে, সবই এ অন্তরের তাধীন। দেখবেন, কোন ব্যক্তি যদি আপনার প্রতি রুষ্ট থাকে, তাহলে যে আপনার প্রতি তাকাতেও না: যদি আপনি তাকে জিজ্ঞেস করেন, ভাই আমার দিকে তাকান না খেন? সে বলবে, আমার মনে চায় না। লক্ষ্য করুন। দেখা তো চোখের তাজ কিন্তু বলছে কি? মনে চায় না।

বাচ্চা খাবার খাচ্ছে না এখন মা তাকে বলছে, বাবা খাচ্ছ না কেন? সে বলে আমার মনে চায়না এখানেও খাওয়া মুখের কাজ, পেটের চাহিদা কিন্তু বলছে মনে চায় না। ভাই। আপনি আমার কথা শুনছেন না কেন? আরে ভাই আমার মনে চায় নাও শ্রবণ করা কর্ণের কাজ কিন্তু এখানেও সিদ্ধান্ত অন্তরের।

কাজেই বুঝা গেল চোখ, কান, মুখ তথা শরীরের অতিটি অঙ্গই অন্তরের অনুগত। অন্তরের ইচ্ছা অনিচ্ছাই অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দ্বারা প্রকাশিত হয়, বাস্তবায়িত হয়। এজন্যই অন্তর ঠিক তো সব ঠিক। অন্তর- নষ্ট তো সবই নষ্ট। কবির ভাষায় নষ্ট হৃদয়ের ভ্রষ্ট মানুষ আসল মানুষ নয় সুস্থ হৃদয়ের শুদ্ধ মানুষ আসল মানুষ হয়

অন্তর বিনষ্ট হওয়ার একটি দৃষ্টান্ত

অন্তর বিনষ্ট হওয়া খুবই সহজ। যেমন দেখুন, প্রত্যেক ঘরেই জানালা থাকে। এখন এই জানালা যদি সব সময় খোলা রাখা হয়, তাহলে ঘর ধূলা-বালিতে ভরে যায়। তদ্রূপ চোখ হল অন্তরের জানালা। এ চোখ ও যদি সর্বদা খোলাই থাকে, তাহলে এ অন্তর ও ধূলা-মলিন হয়ে যাবে। এখানকার যুবকদের মনের এ জানালা তো কখনো বন্ধই হয় না। তারা অপারে দৃষ্টি ফেঙ্গে, পরিণামে অন্তর বিগড়ে যায়। লেখা পড়ায় মন বসে না। স্মরণ- অনুং বিধে যায়। যা পড়ে কিছুই মনে থাকে না।

সম্মুখে বইয়ের পাতা খোলা থাকলেও মন হারিয়ে যায় অন্য কোথাও। কারণ অন্তর তো নষ্ট হয়ে যায়।

আত্মার ব্যাধি

দেহের যেমন অনেক রোগ, আত্মার রোগ ও তেমনি অনেক। ডায়াবেটিস, হাই প্রেসার, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি যেমন দৈহিক রোগ তেমনি হিংসা, বিদ্বেষ। অহংকার, ক্রোধ ইত্যাদি হল আত্মার রোগ। আত্মার রোগ সর্বদা জটিল ও ধ্বংসাত্মক হয়ে থাকে। এখন আমরা এ সকল রোগ সম্পর্কে জানব। যেমন (১) কুদৃষ্টি (২) দ্বীন সম্পর্কে অজ্ঞতা (৩) রাগ (৪) হিংসা (৫) রিয়া (৬) গীবত (৭)

চিকিৎসা শাস্ত্রের আলোকে কুদৃষ্টির ক্ষতিসমূহ

কুদৃষ্টির দরুন মূত্রথলি দুর্বল হইয়া যায়, যার ফলে বারবার ফোঁটায় ফোঁটায় প্রস্রাব কিংবা ধাতু নির্গত হইতে থাকে। ওষু ও নামাজের জন্য সমস্যা হয়ে যায়। কুদৃষ্টির দরুন প্রস্রাবের সহিত ধাতু-ক্ষয়ের রোগ দেখা দেয়। কারণ কু-চিন্তা, কু-কল্পনা ও কুদৃষ্টির ফলে ধাতু পাতলা হইয়া ঘন ঘন স্বপ্নদোষ কিংবা প্রস্রাবের সহিত ধাতু ক্ষয় হতে থাকে। ইহার ফলে মস্তিষ্কের দুর্বলতা, হাটের দুর্বলতা ও অস্থিরতা, কোমরে ব্যথা, পায়ের গোছায় ব্যথা। মাথা ঘুরানো, চোখে অন্ধকার দেখা, পড়া মুখস্ত না হওয়া বা মুখস্ত হওয়ার পর তাড়া তাড়ি ভুলে যাওয়া, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া, গোস্বা-ক্রোধ-বৃদ্ধি পাওয়া, কাজ-কর্মে শৈথিল্য ও অলসতা প্রভৃতি জটিল সমস্যা দি দেখা দেয়।

রূপ-সৌন্দর্যের ক্ষণস্থায়িত্বের বর্ণনা

ফুল বাগানের রূপে বিমুগ্ধ বুলবুলিরা জানেনা যে. এ সুন্দর বাগান অচিরেই ধ্বংস হয়ে যাবে। বুলবুলিদের মত অপরিণামদর্শী মানুষেরা ক্ষণস্থায়ী রূপ-সৌন্দর্যের মোহে পড়ে মূল্যবান এ জীবন টাকে ধ্বংস করে দিতেছে। রাস্তায় চলার সময় যদি কোথাও সুদৃষ্টি করা হয়, ইহার নগদ শাস্তি স্বরূপ অন্তরের নূর বের হয়ে যায় এবং অন্তর অস্থির ও

পেরেশান হয়ে যায়। কিন্তু যেখানে কোন না- মাহরাম নারী কিংবা সুশ্রী ছেলে দিবা-রাত আসা-যাওয়া করে এবং কাছাকাছি অবস্থান করা হয়, সেক্ষেপে তাদের প্রতি কুদৃষ্টির পরিণামে হারাম প্রেমের বিবিধ ফেতনায় আক্রান্ত হয়ে কবির গুনাহে লিপ্ত হয়ে পড়ার প্রবল আশংকা দাঁড়ায়। অতএব, এমন স্থান হতে দূরে সরে যাওয়া ওয়াজিব। অথবা কঠোর ভাবে দূরত্ব রাখা, কঠোর সাবধানতা অবলম্বন করা ওয়াজিব।

কুদৃষ্টি ও কুসম্পর্কের ব্যাপারে হাকীমুল উম্মত হযরত মাওলানা শাহ আশরাফ আলী থানভী (রহ.) -এর কিছু বাণী

কুদৃষ্টির চিকিৎসা

তাহকীক : নিঃসন্দেহে ইহা একটি রোগ। এই রোগের

এলাজ বা চিকিৎসা হল মোজাহাদা। অর্থাৎ কঠোর ভাবে নফসের এই হারাম চাহিদার-বিরোধিতা করা এবং কখনো এই অপরাধ সংঘটিত হলে উহার জন্য কোন জরিমানা নির্ধারণ করা। যেমন: একবার কুদৃষ্টি হয়ে গেলে বিশ রাকাত নফল নামাজ পড়া। এর দ্বারা ইনশাআল্লাহ এই রোগের পূর্ণ এসলাহ হয়ে যাবে।

ভিন্ন-নারীর প্রেম-ভালবাসার প্রতিকার

জিজ্ঞাসা: আমি কোন নারীর প্রতি আসক্ত এবং তার প্রতি ভালবাসার কারণে অত্যন্ত পেরেশান আছি। দ্বীন-দুনিয়া উভয়ই বরবাদ হচ্ছে। অনুগ্রহ পূর্বক এলাজ (প্রতিকার) বাতলাবেন।

থানভী (রহঃ) এর জবাবঃ যাহার প্রতি ভালবাসা রয়েছে তার সংসর্গ এখনই ত্যাগ কর এবং তার নিকট হতে নিজেকে অনেক বেশী দূরে রাখ। প্রকাশ্য ও অপ্রকাশ্য উভয় প্রকার দূরত্ব বজায় রাখা জরুরী। প্রকাশ্য ও বাহ্যিক দূরত্ব এই জে. তার সাথে কথাবার্তা

বলিও না। না তার আওয়াজ কানে পড়ার সুযোগ দাও, না তাকে দেখ, না তার আলোচনা কর। না তার আলোচনা অন্যের নিকট শোন।

আর অপ্রকাশ্য দূরত্ব এই যে, অন্তরে ইচ্ছাকৃত তার কল্পনা ও করিও না। আল্লাহ তায়ালার নিকট দোয়াও করিতে থাক এবং জিকির ও জারী রাখ যদিও মন না বসে। ইহার পাশাপাশি মৃত্যু ও তৎপরবর্তী ভয়াবহ অবস্থাদির চিন্তা মোরাকাবা ও কর। অতঃপর নিজের অবস্থা জানাও।

অবস্থাঃ আলহামদুলিল্লাহ! ঐ মহিলার প্রতি ভালবাসা কমিতে শুরু করিয়াছে। উত্তরঃ ইনশা ল্লাহ আরো উন্নতি ও ফায়দা হইবে।

বুজুর্গদের বিভিন্ন ঘটনা উল্লেখ করা হল

হযরত রুমী(রহঃ) বলেন, বাহ্যিক রূপ-লাবণ্য, চেহারা-সুরত দেখে মানুষের সাথে মানুষ যে ভালবাসা করে উহা ভালবাসা নয় বরং কঠিন পাপ, কলুষিত চরিত্র। আসলে ইহা খাদ্য-খাবারেরই অশুভ প্রতিক্রিয়া, অশুভ পরিণতি। অর্থাৎ আল্লাহ পাক খাইতে দিতেছেন, উহার জোরেই এ সকল অপকর্মের উন্নততা ও দুঃসাহসিকতা বিকাশ পাচ্ছে। যদি তিনি খানা বন্ধ করে দেন তবে এসকল প্রেম-ভালবাসা আপনাতেই বিদায় নিবে।

দামেশকে একটি ঘটনা

হুমরত শেখ সা'দী শিরায়ী (রহঃ) দামেশকের একটি ঘটনা বর্ণনা করিয়াছেন যে, একবার দামেশকে সুন্দর- সুন্দরীদের প্রেম প্রীতি এবং দেব-দেবীর পূজার মত রূপ-লাবণ্যের অতি- মোহ গ্রস্থতার ব্যাধি খুব ব্যাপক আকার ধারণ করল। উহার শাস্তি স্বরূপ আল্লাহর পক্ষ হতে তাদের উপর ভয়াবহ দুর্ভিক্ষ চাপাইয়া দেয়া হল। ফলে ক্ষুধার যন্ত্রণা ও অনাহারের কষ্টে লোকজন মরণোন্মুখ হয়েগেল। তখন কেহ সেই ঐ প্রেমিক দিগকে বলিল, বল, তোমাদের জন্য রুটি আনিব নাকি তোমাদের প্রিয়জনকে আনিয়া

দিব? প্রেমিকগণ বলল, প্রিয়জনদেরকে নিয়ে চুলায় পোড়। আল্লাহর ওয়াস্তে আমাদেরকে রুটি এনে দাও। কারণ, আমাদের প্রাণ এখন ওষ্ঠাগত।

আরো এক প্রেমিকের ঘটনা

হযরত থানভী (রহঃ) বলেন, জনৈক ব্যক্তির কুদৃষ্টি নিষ্ক্ষেপের অভ্যাস ছিল। একজন বুজুর্গ আলেম তাকে এই খবীসকর্ম হতে বিরত থাকার উপদেশ দিলেন। সে বলল, হযরত আসল ব্যাপার হল, আমি তো এসব সুশ্রী লোকজনের মধ্যে আল্লাহর কুদরতের লীলা দেখিতে পাই। ফলে বুজুর্গ তাকে এমন উত্তর দিলেন যা শুনে দিন দুপুরে সে তারা গুনতে লাগল। হতভম্ব হয়ে রইল। তিনি বললেন, তোমার মায়ের লজ্জাস্থানে আল্লাহর সুদরতের লীলা দেখ জে, তুমি তোমার কত বড় দৈর্ঘ্য প্রস্থ সহ এমন সংকীর্ণ পথে কিভাবে বের হয়ে এসেছ? এতে সে নির্বাক ও নিরুত্তর হয়ে গেল।

বুজুর্গের বক্তব্যের অর্থ- এই ছিল যে, সব কুদরতের লীলাই দর্শন যোগ্য নয়। আল্লাহ পাক জে লীলা দেখতে নিষেধ করেছেন তা দেখা নিষেধ এবং যার অনুমতি দিয়েছেন তা দেখা বৈধ। অতএব, যাঁর আইনে লজ্জাস্থানের লীলা দেখা নিষেধ, তাঁর আইনেই সুশ্রী বালক, তরুন ও ভিন নারীর অতি দৃষ্টিপাতও নিষিদ্ধ।

আল্লাহ তায়ালার পক্ষ হইতে নজর হেফাজতের পুরস্কার

হযরত আব্দুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রাঃ) কর্তৃক বর্ণিত একটি হাদিসে আছে, যে ব্যক্তি চোখের হেফাজত করিবে অর্থাৎ পুরুষ লোক কোন ভিন-নারী বা সুশ্রী তরুণের দিকে না থাকায় এবং নারী ও ভিন এ পুরুষের দিকে না তাকায়। এই না দেখার ফলে যে কষ্ট হবে ইহার বিনিময়ে অন্তরের মধ্যে যে 'ঈমানের মধ্যে সুমিষ্টতা' লাভ করিবে।

নজর হেফাজতের দ্বিতীয় পুরস্কার: হাদিসে কুদসীতে আছে, আল্লাহ পাক বলেন, আমি ঐ হৃদয়ের নিকটবর্তী সে হৃদয় আমার জন্য চূর্ণ হয়। নজরে হেফাজতের কারণে হৃদয়ের আকাংখা' চূর্ণ হওয়ার দ্বারা হৃদয়ও চূর্ণ হয়ে যায়। অতএব নজর হেফাজতের দ্বারা আল্লাহ তায়ালার নৈকট্য হাসিল হয়।

নজর হেফাজতের তৃতীয় পুরস্কার: কুদৃষ্টি বর্জনের তৃতীয় পুরস্কার এই যে, এই মোজাহাদা তথা এই ত্যাগ ও কষ্টের বিনিময়ে আল্লাহ পাক তাকে 'বাতেনী শাহাদাত' দানে ধন্য করেন। অর্থাৎ যুদ্ধের ময়দানের শহীদ না হইলেও নফসের সহিত লড়াইয়ের ময়দানের শহীদ বলিয়া গণ্য হয়।

নজর হেফাজতের চতুর্থ পুরস্কার: কুদৃষ্টি বর্জনের কষ্ট সহ্যের ফলে অন্তরের গভীরে, এবং পরতে-পরতে আল্লাহর নূর ও তাজাল্লী প্রবেশ করে। আল্লাহ পাক যখন তুর-পাহাড়ের উপর তাজাল্লী বর্ষণ করিলেন, তখন তুর পাহাড় খন্ড-বিখন্ড হইয়া গিয়াছিল।

নজর হেফাজতের পঞ্চম পুরস্কার: নজর হেফাজতের মোজাহাদার বরকতে হাশরের মাঠে বড় বড় ওলীদের কাতারে স্থান লাভ হবে। যেমন হযরত সুলতান ইব্রাহিম ইবনে আদহাম বলখী (রহঃ)। তিনি আল্লাহর জন্য বলখের' রাজত্ব ত্যাগ করে ফকীরী গ্রহণ করেছিলেন।

হযরত ইব্রাহিম ইবনে আদহাম এর ঘটনা

হযরত ইব্রাহিম ইবনে আদহাম রাজত্ব ত্যাগ করে যখন বলখের নিশাপুরের গুহায় ইবাদত ও মোজাহাদা শুরু করলেন, তখন ঐ জঙ্গলের মধ্যে তার জন্য "জান্নাতি খানা" আসতে লাগল। যার খুশবুতে সমস্ত জঙ্গল মোহিত হয়ে যেত। ঘাস কাটিয়া এনে বিক্রয়কারী ব্যক্তি ও নিজের পেশা ত্যাগ করিয়া 'ফকীরী' গ্রহণ করে ঐ জঙ্গলেই থাকতেছিল। বার বছর যাবৎ তার জন্য আল্লাহর পক্ষ হতে দুটি রুটি ও চাটনী আসিতেছিল। খোশবুদার এই খাবারের জন্য তার মনে কষ্ট হইল। শয়তান তাকে ধোঁকা

দিল যে, দেখ, তোমার কি কদর, আর এই নতুন ফকীরের কি কদর? ফলে তার মনে খেয়াল আসতে লাগল যে, আল্লাহ পাক যেন আমার সাথে ভাল ব্যবহার করলেন না। মনের মধ্যে এই রূপ অসীমীচীন জল্পনা-কল্পনা চলিতেছিল। হঠাৎ আসমান হইতে আওয়াজ আসিল, হে বেআদব, হে অকৃতজ্ঞ, যাও খুরপি উঠাও, যা দ্বারা তুমি ঘাস কাটার কাজ করতে এবং সেই টুকরি হাতে নাও যাতে তুমি ঘাস ভরিতে। আগে যেভাবে কামাতে, খাইতে, যাও আবার সেভাবেই কামাও, খাও। আমার জন্য তুমি একটা খুরপি আর একটা টুকরিই বিসর্জন দিয়াছ।

অথচ, এই লোকটি তো আমার জন্য বলখের রাজ-সিং হাসন, মখমলের নরম বিছানা এবং রাজকীয় মান-মর্যাদা সবকিছুই কুরবান করে দিয়েছে। যার যত বড় ত্যাগ ও কুরবানী, তার সাথে কি আমি সেই রূপ আচরণ করব না? ইহাই কি ন্যায়সঙ্গত না?

নজর হেফাজতের ষষ্ঠ পুরস্কার: ইহার বরকতে হৃদয়ের চুলা রওশন থাকে। অর্থাৎ বান্দা যখন আল্লাহর ভয়ে, আল্লাহর মহব্বতে 'মনের খারাপ খাহেশের বিরুদ্ধে' চলে এবং আল্লাহর জন্য এই কষ্টের উপর ছবর করে। ইহার ফলে তার অন্তরে তাকওয়ার নূরে, আলোকিত হয়ে যায়।

নজর হেফাজতের সপ্তম পুরস্কার: কুদৃষ্টির ফলে চোখের মধ্যে দীপ্তিহীনতা ও অন্ধকার পয়দা হয়। যার ফলে চেহারা ও বে-নূর, ঔজ্জ্বল্যহীন ও শ্রীহীন মনে হয়। নজর হেফাজতের বরকতে চোখ ও চেহারা বিশেষ দীপ্তিময় থাকে।

নজর হেফাজতের অষ্টম পুরস্কার: হযরত শাহ ওয়ালী উল্লাহ মুহাদ্দিসে দেহলভী (রহঃ) বলেন, মনের হারাম মোহ এবং কুদৃষ্টির চাহিদার বিরুদ্ধে চলার কষ্টে ও ছবরের বরকতে আল্লাহ পাক ঐ বান্দাকে 'খাছ বেলায়েত' দান করেন। খাছ ওলীর আসনে আসীন করেন।

নজর হেফাজতের নবম পুরস্কার: দৃঢ়তার সহিত বারবার কুদৃষ্টি হতে বাঁচার কারণে বারবার অন্তরে আঘাত লাগে। ফলে বার বার অন্তরে নূর পয়দা হয়। হযরত থানভী (রহঃ) বলেন, আল্লাহর পথে যখন দেহ কষ্ট পায়। ইহা দ্বারা অন্তরে নূর পয়দা হয়।

কুদৃষ্টি ও কুসম্পর্ক হইতে মুক্তি লাভ এবং আল্লাহর প্রিয় হওয়ার পদ্ধতি

- ১। তাকওয়া অর্জন করা অর্থাৎ প্রকাশ্য-অপ্রকাশ্য সকল প্রকার গুনাহ হতে বাঁচা এবং ফরজ, ওয়াজিব ও সুন্নাতে মুয়াদ্দাদা গুলি ঠিক ঠিক মত আদায় করা।
- ২। কোন মুত্তাকী বান্দার সোহবতে বার বার হাজির হওয়া। বরং কিছুদিন তার সাহচর্যে কাটানো।

দ্বীন সম্পর্কে অজ্ঞতা-মুর্থতার রোগ

এক নম্বর হাদিস: হুজুর (সাঃ) এরশাদ করেন, দুনিয়া

অভিশপ্ত এবং দুনিয়াতে যা কিছু আছে সবই অভিশপ্ত আল্লাহ তায়ালায় রহমত হইতে বঞ্চিত)। তবে আল্লাহ তায়ালায় স্মরণ ও যিকির, উহার নিকটবর্তী জিনিস এবং আলেম ও তালেবে- এলম ব্যতীত। (তিরমিযি ও ইবনে মাজাহ শরীফ)

ফায়দা: আল্লাহ তায়ালায় জিকিরের জন্য যে সকল বস্তু সহায়ক যেমন- পানাহার, পোশাক-পরিচ্ছদ এবং জীবন যাপনের জন্য সকল আবশ্যকীয় উপকরণ ইত্যাদি। এই সব কিছু যিকিরের নিকটবর্তী। এমনভাবে তাল্লাহ তায়ালায় নৈকট্য লাভের মাধ্যম হওয়ার কারণে সমস্ত ইবাদত-বন্দেগী ও জিকিরের অন্তর্গত। উভয় অবস্থায়ই দ্বীন এলেম জিকিরের মধ্যে শামিল।

এক হাদীসে বর্ণিত আছে যে, একমাত্র আল্লাহ তায়ালায় উদ্দেশ্যে ইলমে দ্বীন শিক্ষা করা আল্লাহ তায়ালায় ভয়ের অন্তর্ভুক্ত। ইলমে দ্বীনের তালাশে কোথাও যাওয়া ইবাদত। উহাকে মুখস্ত করা তাসবীহ। উহা শিক্ষা দান করা ছদকা। ইলমের হকদারদের জন্য এলেম খরচ করা আল্লাহ তায়ালায় নৈকট্যের কারণ। কেননা, ইলমে দ্বীন জায়েজ নাজায়েজ সম্পর্কে জানার নিদর্শন জান্নাতের রাস্তার আলোকিত স্তম্ভ। অস্থিরতায় প্রফুল্লতা দানকারী। সফরের সঙ্গী।

দুই নং হাদীস: একজন আলেম শয়তানের উপর এক হাজার আবেদ হইতে ভারী।

তিন নং হাদীস: তিন ধরনের লোকের সহিত মুনাফিক ব্যতীত কেহই তাচ্ছিল্য ও লাঞ্ছনাকর আচরণ করে না। ১. বৃদ্ধ মুসলমান ২. আলেম ৩. ন্যায়পরায়ন বাদশা।

ফায়দা: এই তিন ধরনের লোককে সম্মান করা ইমানের আলামত এবং তাদেরকে অপদস্ত করা মোনাফেকীর আলামত।

চার নং হাদীস: ইলমে দ্বীন শিক্ষা করা প্রত্যেক মুসলমানের উপর ফরজ।

পাঁচ নং হাদীস: মাখন তোমরা জান্নাতের বাগানের আন পাশ দিয়ে যাও তখন তাহা হতে খুব আহরণ কর। সাহাবায়ে কেলাম আরজ করিলেন, ইয়া রাসুলুল্লাহ! জান্নাতের বাগান কি? তিনি বলিলেন, ইলমের মজলিশ সমূহ।

ছয় নং হাদীস: যে ব্যক্তি আল্লাহ তায়ালায় সন্তুষ্টির জন্য ইলম অর্জন করে না, সে যেন জাহান্নাম কেই নিজের ঠিকানা বানাইয়া নেয়।

গোস্বা

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"আল্লাহ তায়ালা এরশাদ করেন: আর যারা গোস্বা সংবরণ করে এবং লোকদের ত্রুটি সমূহ ক্ষমা করিয়া দেয় এবং নিশ্চয় আল্লাহ তায়ালা সদাচারী অনুগ্রহকারীদের ভালবাসেন।"

শিক্ষণীয় ঘটনা : হযরত আলী ইবনে হুসাইন (রাঃ) এর শরীরে তাঁর বাঁদীর হাত হতে গরম পানি পড়িয়া গিয়াছিল। গোস্বায় তাঁর চেহারা" লাল হয়ে গেল। তৎক্ষণাৎ বাঁদী কোরআনের এই আয়াত তেলাওয়াত করিল

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ (যারা গোস্বা সংবরণ করে)

এই আয়াত শোনামাত্রই ক্রোধের রক্তিম ছাপ তাঁর চেহারা হতে বিদূরিত হয়ে গেল।

অতঃ পর বাঁদীটি পড়িল -

وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ (অর্থাৎ লোকদেরকে ক্ষমা করে দেয়)

তিনি বললেন, আমি তোমাকে ক্ষমা করে দিলাম। অতঃপর সে পড়ল

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (আল্লাহ অনুগ্রহকারীদের ভালবাসেন।)

তিনি বললেন, যাও তোমাকে আজাদ করে দিলাম।

গোস্বার প্রতিকার

গোস্বা হলে সর্ব প্রথম এই কাজটি করতে হবে- যার উপর গোস্বা এসেছে তাকে নিজের সামনে হতে- হটাতে হবে। যদি সে না সরে তবে নিজেই সেখান হতে চলে যাবে। অতঃপর এই চিন্তা করবে যে, সে আমার কাছে যতটা অপরাধী, আমি আল্লাহর নিকট তার চেয়ে বেশী অপরাধী। যেভাবে আমি ইহা চাই যে, আল্লাহ তায়ালা যেন আমার অপরাধ সমূহ ক্ষমা করে দেন।

আমার ও উচিৎ তার অপরাধ ক্ষমা করে দেয়া। মুখে বার বার 'আউযু বিল্লাহি মিনাশ শাইত্বানির রজিম' পরিতে থাকিবে। পানি পান করিবে। ওযু করিবে। দাঁড়াইয়া থাকলে বসে পড়বে। বসে থাকলে শুয়ে পরবে। পরক্ষণে যখন বিবেক-বুদ্ধি স্বাভাবিক হবে তখন যদি অপরাধীকে শাস্তি দেয়া উচিৎ বলে মনে হয়- যে শাস্তি তার জন্য কল্যাণকর হয়। যেমন: নিজ সন্তান যার সংশোধন করা জরুরী, তা হলে প্রথমে খুব চিন্তা ভাবনা করে নিবে যে, এতটুকু অপরাধের জন্য কতটুকু শাস্তি দেয়া উচিৎ।

এই নিয়ম কিছুদিন অনুসরণ করলে গোস্বা নিজের আয়ত্বে এসে যাবে ইনশাআল্লাহ।

হিংসা

কারো সুখ শান্তি আরাম আয়েশ দেখে অন্তরে তার প্রতি কষ্টে ও জ্বালা-পোড়া অনুভব করা এবং তার আরাম-আয়ে সুখ-শান্তির এই নেয়ামতের বিনাশ কামনা করাকে হিংসা বলে। ইহা সম্পূর্ণ হারাম।

হযরত রাসুল করিম (সাঃ) এরশাদ করেছেন-"হিংসা নেকী সমূহকে এভাবে খেয়ে ফেলে সেভাবে আগুন কাঠ- খন্ডকে খেয়ে জ্বালাইয়া শেষ করে ফেলে।" অবশ্য এমন ব্যক্তির উপর হিংসা করা জায়েজ যে আল্লাহ

তায়ালার দেয়া নেয়ামত সমূহ তার নাফরমানীর কাজে ব্যয়ও করে। তার সম্পদ ধ্বংস হয়ে যাওয়ার কামনা করা গুনাহ নহে। কেননা, তার ক্ষেত্রে ইহা প্রকৃত পক্ষে তার গুনাহের পথ রুদ্ধ হওয়ারই কামনা করা। হিংসা মূলতঃ আল্লাহ তায়ালার আসমানী ফয়সালাকে অপছন্দ করার নাম। এই ভাবে জে, হয়! আল্লাহ তায়ালার তাকে এত নেয়ামত কেন দান করতেছেন? তার সম্পদ বিলুপ্ত হলে অন্তর পুলকিত হওয়া। পক্ষান্তরে কাহারো নেয়ামত দেখে যদি এইরূপ কামনা করে সে, আল্লাহ তায়ালার স্বীয় রহমত দ্বারা আমাকে ও এই নেয়ামত দান করুন। তো এই রূপ কামনাতে কোন ক্ষতি নাই। ইহাকে গিবতা (ঈর্ষ্যা) বলে। হিংসার দ্বারা দ্বীনি ক্ষতি এই যে, সমস্ত নেকী ধ্বংস হয়ে যায়। আর দুনিয়ার ক্ষতি এই যে, হিংসুকের অন্তর সর্বদা হিংসার আগুনে জ্বলিতে পুড়িতে থাকে।

হযরত হাকীমুল উম্মত- মাওলানা শাহ আশরাফার আলী থানভী (রহঃ) এর নিকট এক ব্যক্তি হিংসার প্রতিকার জিজ্ঞাসা করলেন। তিনি লিখলেন। তিন সপ্তাহ নিম্নোক্ত আমল গুলি করে পুনরায় নিজের অবস্থা জানাও।

হিংসার চিকিৎসা

১. যার বিরুদ্ধে হিংসা জাগে তার জন্য প্রতিদিন দোয়ার নিয়ম চালু রাখিতে।
২. স্বীয় মজলিশ সমূহে তার প্রশংসা করবে। ৩. মাঝে মাঝে তাকে হাদিয়া-তোহফা দিবে।
৪. কখনো কখনো নাশতা অথবা খানার দাওয়াত দিবে।

৫. তিন সপ্তাহ পর লোকটি লিখে জানাল, হযরত! আমার হিংসার রোগ অর্ধেকটা ভাল হয়ে গেছে।

হযরত থানভী (রহঃ) উত্তরে লিখলেন, আরো তিন সপ্তাহ এই নোসখার উপর আমল কর। তিন সপ্তাহ পর লোকটি জানাল, হযরত ! এখন তার প্রতি হিংসা এবং মনোকষ্টের- স্থলে হৃদয়ে তার প্রতি মহব্বত অনুভব হচ্ছে।

তাকাব্বুর (অহংকার)

আল্লাহ তায়ালা ইরশাদ করেন, অহংকারীর ঠিকানা অনেক নিকৃষ্ট। অহংকার আমার বিশেষ চাদর। সুতরাং যে ব্যক্তি ইহার মধ্যে প্রবেশের চেষ্টা করবে তাকে আমি হত্যা করে ফেলব।

হযরত রাসুলে করিম (সাঃ) এরশাদ করেন, যার অন্তরে সরিষার দানা পরিমাণ ও অহংকার থাকবে সে জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে না।

হাদীস শরীফে আছে- "গমতুন্নাছ ও বাতারুল হককে

তাদাব্বুর বলে। অর্থাৎ অন্য মানুষকে তুচ্ছ জ্ঞান করা- এবং হক কথাকে গ্রহণ না করে বরং অস্বীকার ও প্রত্যাখান করা। অহংকারী ব্যক্তি তাওয়াজু (বিনয়) হতে বঞ্চিত থাকে। হিংসা ও ক্রোধ হতে যে বাঁচিতে পারে না। নিজের মহত্ত্ব ও বড়ত্ব বোধের নেশায় মত্ত থাকে।

হাদীস শরীফে আছে- বান্দা যখন আল্লাহর সন্তুষ্টির লাভের জন্য বিনয় অবলম্বন করে তখন সে মনে মনে নিজে কে ছোট ও তুচ্ছ জ্ঞান করে। আর আল্লাহ তায়ালা তাকে মাখলুকের নজরে তার সম্মান-মর্যাদা বৃদ্ধি করে দেন। পক্ষান্তরে যে নিজেকে বড় মনে করে সে আপন বিবেচনার তো বড় থাকে কিন্তু মানুষের নজরে তাকে হেয় ও তুচ্ছ করে দেয়া হয়। এমনকি লোকের চোখে শূকর, কুকুর হইতে ও যে অধিক লাঞ্ছিত ও অপদস্থ হয়ে যায়।

তাকাব্বুরের (অহংকার) চিকিৎসা

নিজের কৃত গুনাহ সমূহের কথা চিন্তা করিবে এবং আল্লাহ তায়ালা শক্ত পাকড়াও এবং তাঁর হিসাব দানের কথা স্মরণ করিবে। যখন নিজের পরিণতির কথা চিন্তা করিবে ইহার ফলে অন্যকে তুচ্ছ জানা, তার বিরুদ্ধে অভিযোগ ও সমালোচনা করা হতে বেঁচে থাকবে। নিজের আত্মার ব্যাধি সমূহকে অধিকতর কঠিন ও ভয়াবহ মনে করিবে এবং নিজের পরিণতির কথা চিন্তা করে ভয়ে কাঁপতে থাকবে।

রিয়া (লৌকিকতা বা লোক দেখানো)

রিয়া বলা হয় কোন এবাদত বা নেক কাজ কাউকে দেখানোর জন্য করা এবং উহার দ্বারা দুনিয়ার কোন উদ্দেশ্য; ধন-দৌলত বা সম্মান-মর্যাদা লাভের নিয়ত করা। কিন্তু যদি নিজের দ্বীনি উস্তাদ, পীর-মোর্শেদ বা কোন বুজুর্গকে এই নিয়তে সুন্দর আওয়াজে তেলাওয়াত করে গুনানো হয় যে, ইহাতে তার অন্তর খুশি হবে, তবে তা রিয়া হবে না।

রাসূল (সাঃ) এরশাদ করেন কে জিজ্ঞাসা করা হল, এক ব্যক্তি আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য নেক আমল করে, অন্যদিকে লোকেরা তার প্রশংসা করে।

হুজুর সাঃ এরশাদ করেন- "ইহা মুমিনের নগদ প্রাপ্ত সুসংবাদ"

চিকিৎসা: রিয়া বা লোক দেখানো রোগের চিকিৎসা অন্তরে ইখলাস পয়দা করা। হাদীস শরীফে আছে-" ইবাদত এই ধ্যানের সাথে করিবে যে।

আমি আল্লাহ তায়ালাকে দেখিতেছি'। প্রথবা আমি যদি তাঁকে নাও দেখি তিনি তো আমাকে দেখিতেছেন। যখন আল্লাহ তায়ালা মহত্ত্ব ও বড়ত্বের ধ্যান অন্তরে পয়দা হবে তখন মাখলুকের খেয়াল তার আসবে না। এই মোরাকাবা বার বার করার দ্বারা তাহা দিলের মধ্যে বসে যায়।

গীবত

গীবতের অর্থ এই যে, কোন মুসলমানের অবর্তমানে তার সম্পর্কে এমন কোন কথা বলা, যা শুনলে সে মনে কষ্ট পাবে। যেমন: কাহাকেও বেকুব বা নির্বোধ বলা অথবা কারো জাত-বংশে খুঁত বের করা অথবা কারো কোন আচরণ, ঘর বাড়ি, জন্ম, জানোয়ার, লেবাস-পোশাক ইত্যাদি মোট কথা, সেই জিনিসের সাথে তার কোন সম্পর্ক আছে সে সম্পর্কে এমন কোন দোষ বলা যা শুনলে ঐ মুসলমানের মনে কষ্ট হবে এবং এই দোষ চর্চা মুখে প্রকাশের মাধ্যমেই হোক বা কোন ইশারা ইঙ্গিতের মাধ্যমে হোক বা কোন তুচ্ছ তাচ্ছিল্যের মাধ্যমেই হোক সবই গীবতের অন্তর্ভুক্ত।

গীবতের ক্ষতি সমূহ

১. হাদীস শরীফে আছে- গীবত জিনা হতে ও অধিক ক্ষতির কারণ।
২. আল্লাহ তায়ালা গীবতকারীকে ক্ষমা করবেন না। যতক্ষণ পর্যন্ত বান্দা ক্ষমা না করে। কেননা ইহা হক্কুল ইবাদের অন্তর্ভুক্ত।
৩. গীবত করা যেন নিজের মৃত ভাইয়ের গোশত খাওয়া। এমন কে আছে যে, নিজের মৃত ভাইয়ের গোশত খেতে প্রস্তুত? সুতরাং যেভাবে ইহাকে একে নিকৃষ্ট ও অপদনীয় মনে করা হয়, গীবতকেও তেমনই মনে করা চাই।
৪. গীবতের কারণে বড় দিন গীবত কারীর নেকী গুলি যার গীবত করা হয়েছে তাকে দিয়ে দেয়া হবে। এতে যদি ক্ষতিপূরণ না হয় তাহলে গীবতদকৃত ব্যক্তির পাপগুলি গীবত কারীর গর্দানে চাপাইয়া দেয়া হয়। ফলে তাকে জাহান্নামে প্রবেশ করতে হবে।

গীবতের চিকিৎসা

গীবতের এক আশ্চর্যজনক আমলী চিকিৎসা এই যে, যার গীবত করা হয়েছে তাকে নিজের এই অপকর্মের কথা জানিয়ে দিবে। কিছুদিন নিয়মিত এই আমল করিলে ইনশা আল্লাহ এই রোগ একেবারে নির্মূল হয়ে যাবে।

দুনিয়ার প্রতি ভালবাসার- ক্ষতি

দুনিয়াতে থাকাকালীন চমৎকার এই পৃথিবীটাকে কত বড় চাকচিক্য পূর্ণ মনে হয়েছে। কিন্তু কবরে যাওয়া মাত্রই দুনিয়ার আসল রূপ ও অসারতা উলঙ্গ ভাবে প্রকাশ হয়ে গেল।

দুনিয়ার মহব্বত সকল গুনাহের মূল। এই ধোঁকার ঘরই মানুষকে আখেরাত হতে গাফেল বানাইয়া দেয় এবং কবর স্থানে শোওয়াইয়া একদিন তাকে ঘরছাড়া করে দেয়। গভীর ভাবে মৃত্যুর মোরাকাবা করলে দুনিয়ার প্রতি আসক্তি অন্তর হতে বের হয়ে যায়। মাঝে মাঝে কবরস্থানে গিয়ে খুব গভীর ভাবে চিন্তা করবে যে, এখানে যুবা, বৃদ্ধ, শিশু, পুরুষ-মহিলা, ধনী গরীব, এমনকি মন্ত্রী-উজির- এবং রাজা বাদশা গণ ও আজ সাপ-বিচ্ছু ও পোকা-মাকড়ের খাদ্যে পরিণত হয়ে নিশ্চিহ্ন হয়ে গিয়েছে।

দুনিয়া এবং আখেরাত এই দুই এর পারস্পরিক সম্পর্ক ও অবস্থান কেমন, সে সম্পর্কে 'উম্মতের বিখ্যাত আকাবেদ শাস্ত্রবিদ' হযরত মাওলানা রুমী রহঃ উত্তম সমাধান পেশ করেছেন। তিনি বলেন-

"নৌকার নীচে পানি থাকা নৌকার নিরাপদ গতিতে শক্তি যোগায়। আর নৌকার ভিতরে পানি প্রবেশ করলে তা নৌকার অনিবার্য ধ্বংস ঢেকে আনে"।

নাফরমানদের জন্য এই দুনিয়া নাফরমানির কারণ হয় আর আল্লাহওয়ালার নিকট এই দুনিয়া আল্লাহ তায়ালার হুকুম পালনের কাজে ব্যয় হয়। দুনিয়া তাদের নিকট আরাম ও শান্তির বাহনের হয়ে যায়।

আশ্চর্যের ব্যাপার হইল, দুনিয়াকে সৃষ্টি করী-মহান আল্লাহপাক তো দুনিয়াকে 'ধোকার ঘর' বলে ঘোষণা দিয়েছেন। আর আমরা তাঁর সৃষ্টি হয়ে ঐ ধোঁকার ঘরের সাথে দিল লাগাইয়া বসে আছি। আল্লাহ তায়ালা আখেরাতের প্রতি বিশ্বাস ও একিনের ঘাটতি ও অনুপস্থিতিকে দুনিয়ার প্রতি ভালবাসা এবং দুনিয়ার জিন্দেগী নিয়ে তুষ্ট ও খুশি থাকার কারণ বলে বর্ণনা করেছেন।

অন্যথায় আখেরাতের চিন্তা থাকলে বান্দা আল্লাহ তায়ালায় স্মরণ ব্যতীত অন্য কোন জিনিসে শান্তি পেতে পারে না।

হযরত রাসূল (সাঃ) কত না প্রিয় দোয়া করেছেন- হে আল্লাহ! যখন আপনি দুনিয়াদারদের চক্ষু তাদের ধ্বংসশীল দুনিয়া দিয়ে ঠান্ডা করেন, তখন আপনি আমার চক্ষুকে আপনার ইবাদত-বন্দেগী দ্বারা ঠান্ডা করুন।

দুনিয়া প্রীতির চিকিৎসা

১. মৃত্যুর কথা বার বার স্মরণ করতে থাকা। কবরের একাকীত্বের জীবন এবং দুনিয়া হতে বিচ্ছিন্ন হওয়ার মুরাকাবা করা।
২. আল্লাহ ওয়ালাদের মজলিসে বার বার হাজির হওয়া। বরং যার সাথে মুনাছাবাত হয়, তার সহিত এসলাহি সম্পর্ক গড়া আত্মিক রোগ মুক্তির জন্য অত্যন্ত উপকারী।
৩. দুনিয়ার প্রতি আসক্ত লোকজন হতে দূরে থাকা।
৪. আখেরাতকে স্মরণ করার নিয়তে মাঝে মাঝে কবর স্থানে যাওয়া।
৫. কোন দ্বীনি মুরব্বীর পরামর্শে নিয়মিত প্রতিদিন কিছু সময় জিকিরের অভ্যাস চালু রাখা।

নেতৃত্ব ও মর্যাদার মোহ এবং আত্মতুষ্টি

হুসেইন জাই বা নেতৃত্ব ও সম্মানের মোহ এমন এক রোগ যার ফলে মানুষ নিজের প্রসিদ্ধি কামনা করে। মাখলুকের মধ্যে বড় হওয়ার এই আকাংখা অত্যন্ত ভয়াবহ রোগ। এই রোগের কারনেই মানুষ হক কথা গ্রহণ হতে বঞ্চিত থাকে।

আল্লাহ তায়ালা এরশাদ করেন-"আখেরাতের কল্যাণ কেবল মাত্র ঐ সকল লোকদের জন্য যারা জমিনের উপর থেকে গর্ব-গরিমা ও ফেতনা-ফাসাদ করতে চায় না"।

হযরত নবী করিম (সাঃ) এরশাদ করেন- "যদি দুইটি চিতা বাঘ বকরী পালের উপর আক্রমণ করে, তাহলে এতটা ক্ষতি সাধন করেনা, যতটা ধন-সম্পদের মোহ এবং নেতৃত্ব ও মর্যাদার মোহ দ্বীনদার মুসলমানদের দ্বীন-ঈমানের ক্ষতি সাধন করে।

নেতৃত্ব ও মর্যাদার মোহ এবং আত্মতুষ্টির চিকিৎসা

এই রোগের প্রতিকার হল মৃত্যুর স্মরণ। অর্থাৎ মনে মনে এই কথা ভাবা যে, যদি সমস্ত পৃথিবী আমার পায়ের নীচে এসে যায় কিন্তু কবরে আমার-কি অবস্থা হবে তা তো আমার জানা নাই। সেখানে কে আমাকে সালাম জানাতে আসবে? এই আনন্দ-উল্লাস তখন কোন কাজে আসবে? এমন খুশি ও আনন্দ আর্জন কর যা কখনো খতম হবে না। আর তা হল আল্লাহ তায়ালা সাথে সুসম্পর্ক এবং তাঁকে রাজী করা।

আত্মশুদ্ধির নীতি

সকল মন্দ স্বভাবের মূল মাত্র দুইটি বিষয়। যথাঃ ১. যশঃ ও খ্যাতির মোহ এবং ২. কামোদ্দীপনা। অহংকার, হিংসা, বিদ্বেষ, শত্রুতা, ক্রোধ ইত্যাদির- মূলে যশঃ মোহের চোর লুকানো আছে। অনুরূপ কুদৃষ্টি, নাজায়েজ সম্পর্ক; লোভ-লালসা, কৃপনতা ইত্যাদির গভীরেও নফসের গুপ্ত নাজায়েজ লালসা ও কামশক্তি সক্রিয়।

যেভাবে নফসের সমস্ত রোগ-ব্যাদিকে সংক্ষেপে দুই ভাগে ভাগ করা যায়, ঠিক তেমনি ভাবে তার চিকিৎসার ও প্রধান ভিত্তি দুইটি।

১. কোন গুনাহের কি শাস্তি তা স্মরণ করা।

২. আল্লাহ তায়ালার স্মরণ বেশী বেশী করা।

আল্লাহ তায়ালার পূর্ণ আনুগত্য আনয়নের মূল উপায় দুইটি

১. আল্লাহর ভয়, যা অর্জন করার উপায় গুনাহের শাস্তি স্মরণ করা

২. আল্লাহ তায়ালার স্মরণ (যিকির) বেশী বেশী করা।

উত্তম চরিত্র ছাড়া আল্লাহকে পাওয়া যায় না

একথা খুব জেনে রাখা দরকার যে, আল্লাহর সন্তুষ্টি পাওয়ার উদ্দেশ্যে তাঁর দিকে চলা তখনই সম্ভব হবে যখন নফস আল্লাহর ভালবাসায় শান্তি পেতে থাকে এবং জিকির ও মা'মুলাত দ্বারা নফস আলোকিত হতে থাকে। এবং আল্লাহর নূর দ্বারা তাঁর নফস রুহানী জগতে আলোকিত হতে থাকে। আর রুহের মাধ্যমে যে তা অনুভব করতে থাকে। আর আল্লাহর দিকে চলে নফস যখন তাঁর সন্তুষ্টি পেতে শুরু করে তখন সে বুজুর্গ ও সম্মানী হতে থাকে। এ কথাও ভালভাবে বুঝে নেয়া দরকার যে, আল্লাহর নৈকট্য ও তাঁর সন্তুষ্টি পেতে হলে

১. মোরাকাবা

২. আল্লাহকে নিকটে মনে করা

৩. আল্লাহর সামনে নিজেকে হেয় মনে করা।

৪. বিনয়ী হওয়া

৫. নিজেকে গোলাম মনে করা। ৬. আল্লাহর দেয়া ফয়সালা মেনে নেয়া।

৭. তাঁর আদেশ-নিষেধ মেনে নেয়া।

আর এ ব্যাপারে অনেক হাদিস রয়েছে। যেমন :

১. হযরত রাসূল (সাঃ) এরশাদ করেন-

"যে ব্যক্তি আল্লাহর জন্য বিনয় ও নম্র হয়, আল্লাহ তায়ালা তাঁর মর্যাদা উঁচু করে দেন।" এ আরো বর্ণিত আছে। আল্লাহ তায়ালা হযরত মুসা (আঃ) কে বলেছিলেন, 'হে মুসা! তুমি কি জানো কি কারণে তোমাকে সৃষ্টি জগতের মাঝে মর্যাদা- বান ও কালিমুল্লাহ বানিয়েছি? উত্তরে মুসা (আঃ) বললেন - আমি জানি না। তখন ইরশাদ হল আমি যখন দেখেছিলাম আমার সুউচ্চ দরবারে তুমি বিনয়ী ও নম্রতার সাথে মাটিতে পড়েছিলে তখন আমি তোমাকে সমস্ত মানুষের মাঝে মর্যাদাবান করেছিলাম।"

২. হযরত আবু বকর সিদ্দিক (রাঃ) হতে বর্ণিত, রাসূল (সাঃ) ইরশাদ করেছেন-"কোন মুসলমানকে হয় ও ছোট মনে করো না। কেননা, সাধারণ একজন মুসলমান ও আল্লাহর নিকট অনেক বড় সম্মানী। হযরত ইবনে আব্বাস (রাঃ) হতে বর্ণিত রাসূল (সাঃ) এরশাদ করেন-' প্রত্যেক মানুষের কপালে ছুটি জিজির রয়েছে।

একটি জিজির সপ্তম আকাশে, আরেকটি জিজির সাত তবক জমিনের নীচে থাকে। তাই মানুষ যখন বিনয়ী ও নম্রতা অবলম্বন করে। তখন আল্লাহ তায়ালা আকাশের জিজির দ্বারা টেনে তাকে সপ্তম আকাশের উপরে তুলে নেন। আর কখন সে অহংকার করে তখন জমিনের জিজির দ্বারা তাকে টেনে সাত তবক জমিনের নীচে পৌঁছে দেন।

যিনি চেষ্টা মেহনত করে নফসের চাহিদার বিরোধিতা করে তার গান্ধেগী দূর করেছেন, সেই সফলকাম হয়েছেন। আল্লাহর সন্তুষ্টি পাওয়ার ইচ্ছায় চেষ্টা মেহনতে লেগে থাকলে মানুষের নফস নূরানী ও আলোকিত হতে থাকে।

মানুষের নফস নূরানী হওয়া সম্ভব

আল্লাহ তায়ালা বলেন- "নবীকে যারা সত্য বলে বিশ্বাস করবে, তাঁদের নূর ডান দিকে ও সামনের দিকে ছড়িয়ে ছিটিয়ে আলো দিতে থাকবে।" (সূরা তাহরীম-৮)

অন্য স্থানে ইরশাদ করেন- "কিয়ামতের কথা স্মরণ করুন যেদিন মুমিনের নূর তাঁদের সামনে ও ডানে আলো দিতে থাকবে"। সেদিন মুনাফিকরা মুমিনদেরকে বলতে থাকছে একটু দাঁড়াও, আমরা তোমাদের নূর থেকে কিছু নূর নেই। (সূরা হাদীদ-১২/১৩)।

বান্দার কর্তব্য

মোট কথা, বান্দার জন্য জরুরী হল, সদা সর্বদা নফসের গান্ধেগী থেকে পবিত্র হওয়া। অর্থাৎ আপন নফসকে আল্লাহর গোলাম বানানো যাতে নফস সকল আদেশ নিষেধ ও শরীয়তের উপর আমলকারী হয় এবং সর্বদা জিকির করা আর একথা মনে করা যে, আমি আল্লাহর সামনে হয়ে মাখলুক হিসেবে পরিচিত এবং আল্লাহর ধ্যান ও মোরাকাবা করা। আল্লাহকে হাজির মনে করা এবং তাঁর সন্তুষ্টি তালাশে ব্যস্ত থাকা। এগুলোর প্রতি যত্নবান হওয়া বান্দার আমল।

কিভাবে ইবাদত করতে হবে

যাইহোক, নফসকে নূরানী ও ইসলাহের মাধ্যমে পবিত্র করার জন্য জরুরী শর্ত হল - আল্লাহর বান্দা হওয়া। আর নিজেকে আনন্দ উৎফুল্লের সাথে ইবাদত বন্দেগী ও গোলামীতে মশগুল রাখা। এমন কি মাওলার গোলামী করাকে নিজের জন্য গর্ব মনে করা। আর বন্দেগীর মাঝে নিজের ইজ্জত সম্মান নিহিত আছে বলে মনে প্রাণে বিশ্বাস করল। 'হে আল্লাহ! আমাদেরকে আপনার ভালবাসা ও মহব্বত দান করুন এবং আপনার হাবীব (সাঃ) এর মহব্বত দান করুন।

আল্লাহ তায়ালা আমাদের সকলকে কামেল ঈমানের নূরে সীনা ও ক্বলব কে উজ্জ্বল করে দিন। গাফলতের ঘুম ও অবাস্তব স্বপ্ন থেকে 'আমাদেরকে হেফাজত করুন। সর্ব প্রকার প্রশংসা রব্বুল আলামীন আল্লাহ তায়ালায় জন্য এবং কিয়ামত পর্যন্ত রাসূল (সাঃ) এর উপর যিনি সকল নবী রাসূলগণের সাইয়্যেদ ও নেতা এবং তাঁর বিবি-

বাচ্চাদের উপর ও সাহাবা গণের উপর যারা পূত- পবিত্র এবং তাঁদের উপর যারা
নবীকে ভালবাসেন এবং সালাত ও সালাম বর্ষিত করুন আল্লাহ তায়ালা আমাদের উপর
ও তাঁদের সকলের উপর- রাজি খুশি হোন। আমীন ইয়া রব্বুল আলামীন।

শ্রেষ্ঠ মানবের শ্রেষ্ঠ খোশবু
(সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)

নবীজি তুমি শুধুই খোশবু

শুধুই খোশবু

শুধুই খোশবু।

তোমার ঈমান খোশবু, জীবন খোশবু,

ঘ্রাণ খোশবু, প্রান খোশবু

নবীজি তুমি শুধুই খোশবু।

তোমার কোরআন খোশবু, পিরাগ খোশবু,

আত্মা খোশবু, নয়ন খোশবু

নবীজি তুমি শুধুই খোশবু, শুধুই খোশবু, শুধুই খোশবু।

তোমার হৃদয় পাপড়িতে শুধুই খোশব,
তোমার রক্ত বিন্দুতে শুধুই খোশবু, তোমার শিরায় শিরায় শুধুই খোশবু-
পরতে পরতে শুধুই খোশবু, শুধুই খোশবু, শুধুই খোশবু।

(তাস্মাত বিল খাইর)

তথ্য সূত্র:

১. আত্মার ব্যাধি ও প্রতিকার ।
২. মাহমুদুস সুলক ।
৩. আত্মার পরিচর্যা ।
৪. আত্মশুদ্ধি ও তাসাউফ ।

এই থিসিস পেপারটি একটি ইন্টারন্যাশনাল জার্নালে পাবলিশ করা হয়েছে।

ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল লিংকঃ <https://www.academia.edu/111247252/>